

V 食育推進の基本方針

1 目指す姿

食育で
元気になる人とまち

食で育む「こころ」と「からだ」の
元気なあいづっこ

食育を通して、子どもから大人まで市民一人ひとりが、健康でいきいきと自分らしく暮らすことができるようにという意味で、「食で育む『こころ』と『からだ』の元気なあいづっこ*」を目指す姿として設定し、その実現に向けて取り組みます。

小さな頃から食育に取り組むことは、食への理解と関心を高め、自分にあった食材を選び、調理し食べることでできる力を育み、元気なからだをつくります。

食べるということは、生きること、「いのち」をいただくということであり、食べ物に感謝し、食事を作ってくれた人、生産してくれた人々に感謝する心を育みます。

みんなが食育に取り組むことにより、食にかかる生産、流通、消費により積極的な交流が生まれ、それが地域活性化につながって、まちが元気になることを目指します。

*「あいづっこ」とは、こどもから大人まで全市民を対象としています。

会津若松市では、青少年の心を育てる市民行動プラン「あいづっこ宣言」の実現のため、食育を含め、家庭・学校・地域での取り組みを実施しています。

2 行動目標

目指す姿の実現のために、市民一人ひとりが取り組むものとして次の4つを挙げます。

【食を楽しむ】

家族や仲間との食卓でのコミュニケーションや、料理を作って食べる体験、他の人に食べさせて感じる喜び、汗を流しての農業体験など、食を通じた様々な体験を楽しみます。また、会津の行事食や郷土食である「こづゆ」などにより、食を通しての家族団らんを伝えていきます。

【リズムある食習慣づくり】

一日三食しっかり食べることを身につけ、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みます。大人は、個々の労働形態に合った、望ましい食生活リズムの実践ができるようにすることを目指します。

【バランスの良い日本型食生活の実践】

主食・主菜・副菜が基本となる日本型食生活の良いところを取り入れ、自分の体調にあった食べ方を身につけるとともに、日本の食文化である「あいさつ」「はしの使い方」などを身につけ、地元産物や旬の素材を取り入れた食生活の実践を目指します。

【食を取り巻く環境づくり】

個人・家庭・地域・団体・事業者等が手をつないで食育を進めます。

皆で力を合わせて、もったいない運動やエコなども踏まえ、食育のさまざまな取り組みに参画することを目指します。

3 取り組みの方針と具体策

1) 取り組み方針

- 食に関する課題や情報を子どもも大人もみんなが知ることができるようにしていきます。
- 保育所・幼稚園や学校等で進められている食育の取り組みを、個人・家庭・地域・団体・事業者等でも実践できるようにしていきます。
- 会津の豊かな地域食材の利用を進めると共に、食文化を知り、次の世代へ継承していきます。

2) 取り組みの具体策

(1) 各年代ごとの重点テーマ

各年代ごとに、目指す姿の実現のため重点テーマを設定し、個人・家庭・地域・団体・事業者等が協力・連携しあい食育をみんなで進めます。

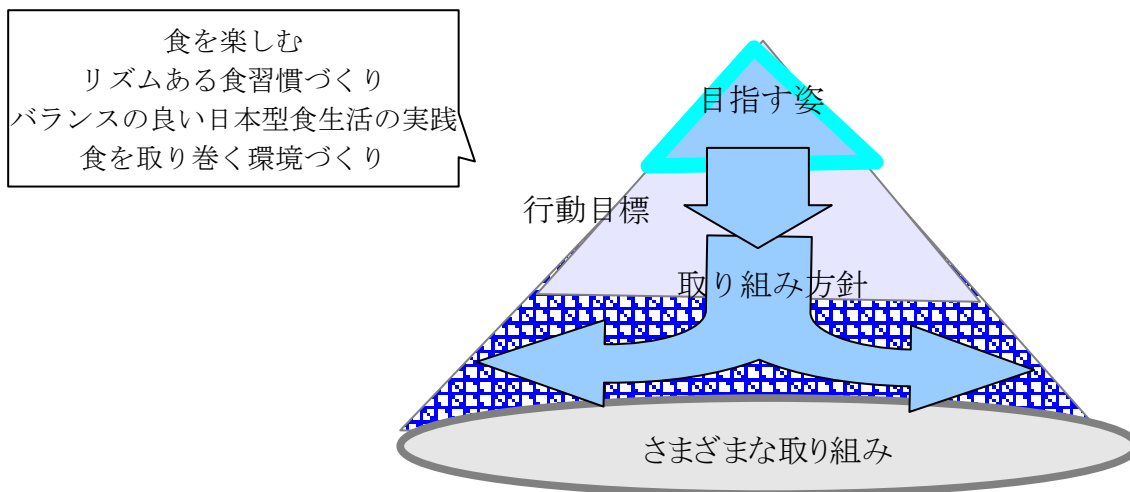
年 代	重 点 テ ー マ
乳幼児期 (主に0-5歳)	「みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ」 ～規則正しくリズムをもって、バランスよく家族や仲間と共に“楽しく”食べる姿～
学齢期 (主に6-14歳)	「朝食を“しっかり”食べるあいづっこ」 ～朝食をバランスよく、適量に“しっかり”食べる姿～
青少年期 (主に15-24歳)	「三食を“きっちり”食べるあいづっこ」 ～一日三食バランスよく“きっちり”食べる姿～
成年期 (主に25-64歳)	「自分で“選んで・作って”食べるあいづっこ」 ～一日三食、自分に合った食材や料理を見る目を持ち、バランスよく“選んで・作って”食べる姿～
高齢期 (65歳以上)	「自分に“合わせて”食べるあいづっこ」 ～自分の体調や健康状態に合わせ、食事量や内容を(自分に)“合わせて”調節していける姿～

(2) 食育に関するネットワーク化

食育を進める個人・家庭・地域・団体・事業者等が、市民が主体的に食育に取り組んでいくことができるよう、ネットワーク化を進め、協力・連携して活動をしていきます。

ネットワーク化により、食育推進計画と個々の食育の取り組みとの調整を図る他、情報交換や事例発表、構成員による学習会などを行い、会員間の連携・協力体制を構築し、地域での食育マンパワーの増加と、内容の充実を図ります。

また、年度ごとに重点目標を明らかにし、それをしっかり共有しながら市民運動として食育を進めます。



年代別の重点テーマ設定とネットワーク化

VI 年代別の重点テーマと取り組みの視点及び取り組み内容

1 乳幼児期（主に0－5歳）

重点テーマ 「みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ」

この時期は、子どもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身につけ、食べる意欲を育む大事な時期です。また、授乳から始まる食の体験を積み重ねたり、仲間や大人と一緒に楽しく食べたりすることを通して、食べるのが好きな子どもを育て、生涯健康で質の高い生活を送るための基礎づくりをすることが大切です。

また、子どもの食に対する関心を高める働きかけとして、保護者が食育に関する知識や情報を得られるようにすることが大切です。

1) 取り組みの視点

(1) リズムある食習慣の視点

空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを体験することが重要です。起床・就寝遊びなど生活全体とのかかわりが大きいので、家庭、保育所・幼稚園等が連携して環境を整えられるようにしていくことが大切です。

(2) 五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を使って食べる視点

離乳期からいろいろな食材に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、五感を使い、よく噛んで、味わって食べる体験が重要です。

(3) 各方面(個人・家庭・地域・団体・事業者等)で、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを育てる視点

家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。また、食物アレルギーを持つ子どもの状況を踏まえ、これらを各方面で取り組むことが大切です。

(4) 親世代の学びの視点

親の世代においては、食に関心は持っていますが、食事づくりに関する必要な知識や技術を十分有していない場合も見られ、妊娠期から、子どもとともに親の世代も食について学べる場を持つようしていくことが大切です。

2) 取り組み内容

- (1) 乳幼児健康診査*や離乳食教室等、保育所・幼稚園等で基本的な生活習慣(朝決まった時間に起きる、あいさつをする、食事をする、トイレに行く、体を動かす、睡眠をとるなど)を整えることの大切さを再確認していきます。

今までの取り組み
・市乳幼児健康診査や離乳食教室での栄養講話
・保育所・幼稚園での指導や取り組み など

加えて考えられる取り組み

・各方面が協力しての、基本的な生活習慣を整えることの大切さに関するリーフレットや簡単な朝食レシピの配布 など

- (2) 保育所・幼稚園等での、保育所保育指針**や幼稚園教育要領***に基づいた、給食や行事、講演会等を通じて、子どもと保護者が様々な食材に触れたり食べたりする体験、食の情報を得る機会を増やしていきます。

今までの取り組み
・保育所・幼稚園での各種行事や親子クッキング、畑での作物栽培 など

加えて考えられる取り組み

・生産者や地域団体と協力しての収穫祭、いも煮会栽培学習 など

- (3) 地域で子育てをしている親子が、気軽に子育て支援センター****等に参加することができ、子育てが楽しいと感じられる様々な支援を増やしていきます。

今までの取り組み
・子育て支援センターの取り組み
・市による子育て支援センターへの講師派遣
・公民館事業や育児クラブ等での取り組み
・あいちゃん弁当コンテストやあいちゃんイラストコンテスト など

加えて考えられる取り組み

・保育所・幼稚園や各施設、地域等が協力しての離乳食の試食や親子で簡単クッキング、親同士の交流の場づくり など

9～10か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳6か月児健康診査を実施。

* 保育所保育指針…厚生労働省が告示する保育所における保育の内容に関する事項及びこれに関連する運営に関する事項を定めるもの。

**幼稚園教育要領…文部科学省が告示する幼稚園における教育過程の基準のこと。

***子育て支援センター…地域全体で子育てを支援する基盤形成を図るため、地域の子育て家庭に対する育児支援を行う施設。実施主体は市。本市は保育所に委託実施。

(4) 食品加工業者や調理師、ヘルスマイト*等の協力・連携により、郷土食や伝統食などを伝える機会を増やしていきます。

今までの取り組み

- ・保育所・幼稚園での取り組み
- ・ヘルスマイトによるこづゆやひしまき作り等の食育教室
- ・食品関連事業者による食育イベント など

加えて考えられる取り組み

- ・食育に関する人材リストを作成・活用しての各面での食育教室
- ・各方面が協力しての郷土食や伝統食等を実習できる機会の広報や取り組みの情報提供 など

[コ ラ ム]

☆日本の食文化 箸(はし)



箸を広げたときに、中指は上の箸の下につく。

写真提供 日本箸文化協会

●選び方

自分に合った箸の長さは、親指と人差し指を直角に開き、指の先端を結んだ長さ(おおよそ身長 $\frac{1}{10}$)の1.5倍が目安です。

●箸使いには、複雑な手の動きが必要なため、脳の発達にも良い影響を与えていると言われています。

●日本の繊細な食文化や自然に感謝する精神性は、箸とともに生まれたと言われています。

●子どもの箸の使い始め

箸を使い始める年齢やきっかけはさまざまですが、初めはうまく持ったり動かしたりすることが難しいことも多いようです。4~5歳すぎから徐々に上達が見られます。

* ヘルスマイト・・・食生活改善推進員。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域での栄養教室や親子料理教室等、食生活を通して健康づくりボランティア活動をしている人。

