

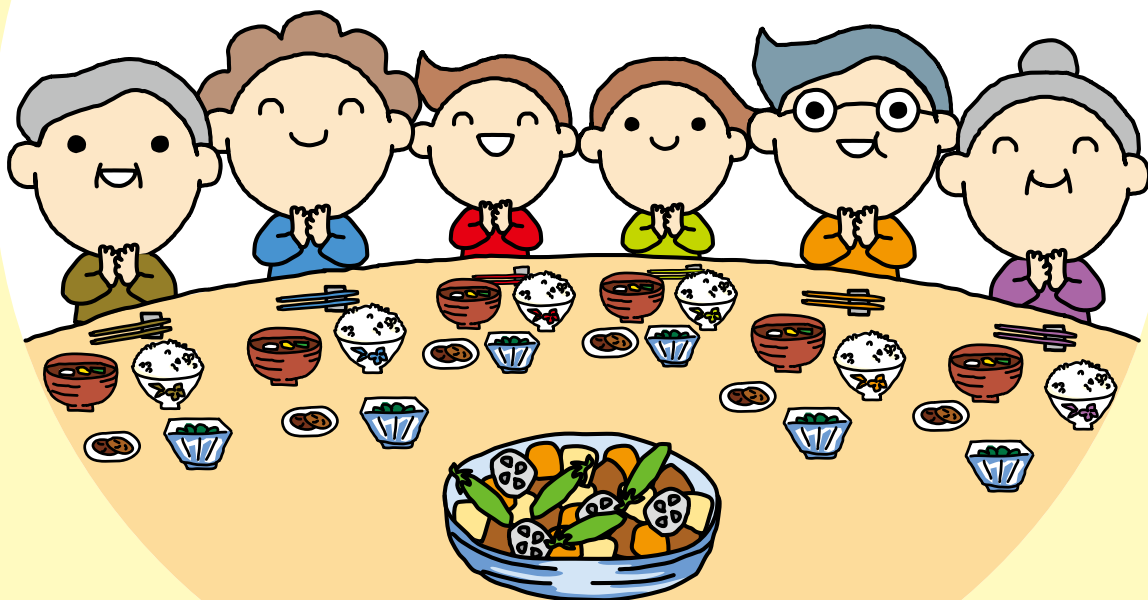
奈良市食育推進計画

おいしく食べて豊かな心

イキイキ元気 奈良市民

概要版

いただきます～す



奈良市

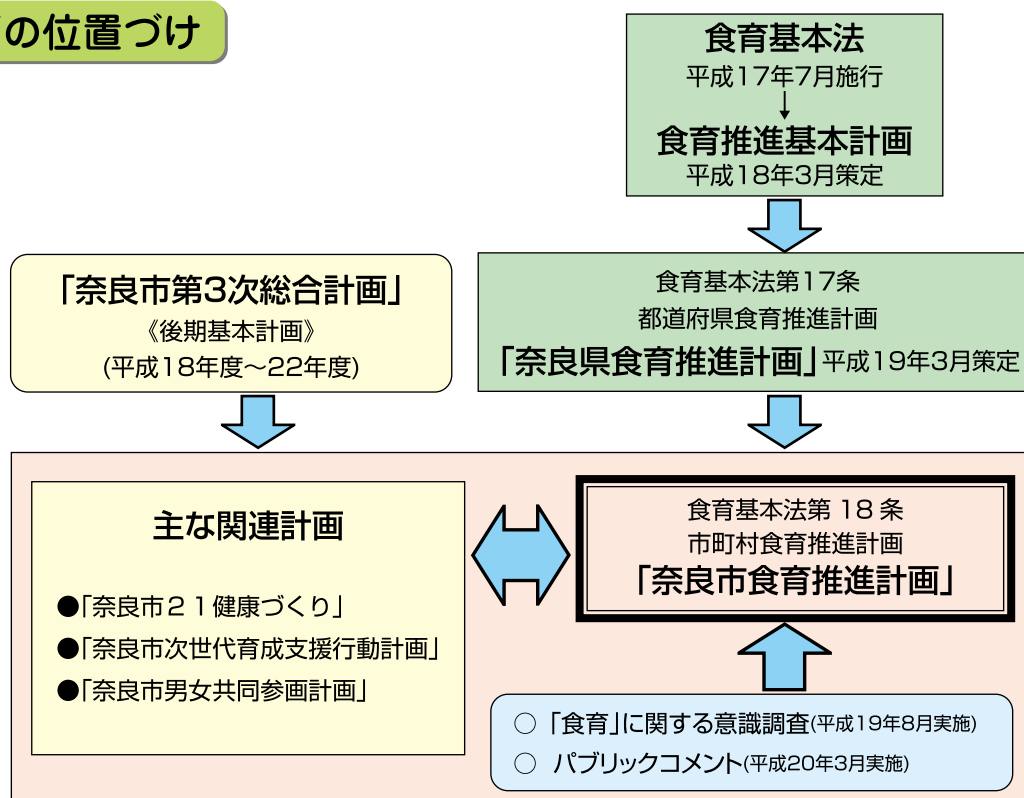
計画の策定にあたって

計画策定の背景と目的

この奈良市食育推進計画は、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、平成18年3月に内閣府が作成した「食育推進基本計画」や平成19年3月に奈良県が作成した「奈良県食育推進計画」を基に、本市の現状を踏まえた食育推進の基本的な考え方や指標を掲げ、取組みを体系的に示すことを目的としています。

この計画によって、食育を市民運動として推進し、取組みにおける市民参画・協働が一層進むことを目指します。

計画の位置づけ



計画の期間

計画期間については、策定年度（平成20年度）を初年度とし、平成24年度を目標年度とする5ヵ年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要な見直しを行うこととします。

奈良市の現状

現状と課題の整理

計画策定の背景や市民アンケート調査結果などから、奈良市の食育に関する現状と課題を整理すると、以下の通りとなります。

① 食べる大切さの再認識（規則正しい食習慣）

朝食の欠食習慣や栄養バランスの悪い食生活などは、私たち自身の健康保持や子どもの健全育成に大きな影響を与えます。朝食の欠食による心身への影響などを理解し、食べることの大切さを学び必要な知識を身につけ、規則正しい食習慣を実践できる人を育てる取り組みが必要です。

② 食に対する正しい知識・理解（食を選択する力）

輸入食品、食品添加物、食品表示の偽装、残留農薬など「食の安全性」に対して9割以上の方が不安を持っています。消費者として「食」の安全性に関心を持つとともに、日常生活の中で基礎的な知識を伝えていく必要があります。

また、「食事バランスガイド」について約7割の人が認知していますが、いまだに食生活の最も大きな問題点は「栄養バランスが悪い」こととなっており、知識が実践に結びついていない状況となっています。

「食」に対する知識の向上をさらに図り、主体的に「食」を選択できる力を身に付ける取り組みが必要です。

③ 食文化の継承（食に対する感謝の気持ち）

「食」は、個々の家庭の味や伝統食・行事食、食卓を一緒に囲み触れ合うことで生まれる心の豊かさなど、文化的側面を有しています。調査結果でも6割以上の方が食文化や地域の郷土料理・伝統食、行事食への関心を持っていますが、一方で、飽食の時代を反映して、食べ残しや食品廃棄を減らす努力をしていない人も少なからずいることも事実です。

食文化の継承や食事のあいさつをする習慣づけなどを通して、食に対する感謝の気持ちを育てていく必要があります。

食育推進の基本方針

基本理念

「食」を通じて健全な心とからだを培い、
健康で豊かな生活が送れるまちづくり

重点目標・行動目標

市民との協働により食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組む必要があり、ポイント(焦点を当てる範囲)を絞って重点目標を定めます。さらに、「市民一人ひとりが目指したい姿(行動)」を行動目標として設定します。

目標達成状況を評価するための指標

目標	項目	対象	直近実績値 → 目標値 (H24年度)
食育推進運動の展開(全般)	食育に関心を持っている人(関心がある・どちらかといえば関心がある)の割合	20歳以上	79.7% ⇒ 90%以上
	食育を何らかの形で実践している人(積極的にしている・できるだけするようにしている)の割合	20歳以上	57.6% ⇒ 70%以上
毎日、朝食をとろう	朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	小学5年生 中学2年生	89.6% ⇒ 増やす※1 78.7% ⇒ 83%以上
	朝食をほぼ毎日食べる人の割合	20歳以上	83.9% ⇒ 85%以上
バランスのとれた食事をしよう	朝食・昼食・夕食のいずれにも主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	20歳以上	11.9% ⇒ 20%以上
食の安全性を見極めよう	食品の安全性に関する基礎的な知識※2を持っている市民の割合	20歳以上	現状値なし ⇒ 60%以上
食に対する感謝の気持ちを大切にしよう	食事のあいさつをする(いつもする・よくする)児童・生徒の割合	小学5年生 中学2年生	88.1% ⇒ 増やす 70.0% ⇒ 増やす
	食事のあいさつをする(必ずしている・しばしばしている・時々している)人の割合	20歳以上	86.2% ⇒ 増やす

※1 現状値(直近実績値)が奈良県食育推進計画の数値目標以上であるため。

※2 食品の安全な取扱い(食中毒予防のための保存・調理・洗浄など)や食品の選び方などの基礎的な知識

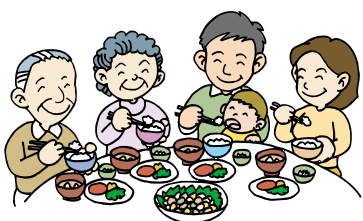
注記) 直近実績値について 20歳以上:「奈良市『食育』に関する意識調査」平成19年 結果
小5、中2:食と生活アンケート(平成19年 奈良市教育委員会) 結果

食育推進の方向性と市民運動としての取組み

重点目標：規則正しい食習慣を身につける

行動目標：「毎日、朝食をとろう」

市民運動としての
取組みの提案



- 食に関する正しい知識を伝える取組み
- モデル指定しての啓発
- 朝食メニューの紹介
- 子ども料理体験「自分でつくろう朝ごはん」
(子どもの生活力を高める取組み)

重点目標：「食」を選択する力を身につける

行動目標：「バランスのとれた食事をしよう」

市民運動としての
取組みの提案

- 食品関連事業者との協働
- 栄養士・管理栄養士を養成する大学や短大などとの協働
- 地元の農産物、食材に関心をもつ取組み
- 朝食での主菜、副菜をそろえる工夫の紹介

重点目標：「食」を選択する力を身につける

行動目標：「食の安全性を見極めよう」

市民運動としての
取組みの提案

- 食品の安全性等に関する情報提供
- 食の安全安心に関するリスクコミュニケーションの推進

重点目標：食文化を通じて豊かな心を育てる

行動目標：「食に対する感謝の気持ちを大切にしよう」

市民運動としての
取組みの提案

- 菜園活動をはじめとする農業体験の促進
- 「食事あいさつの徹底」や「行事食の提供」を通じて
家庭内でのコミュニケーションを図るきっかけづくり
- 行事食等に関心のある世代と子どもたちの世代間交流
- 「奈良らしさ」を活かした食育の推進

食育行政の取組み

1. 家庭における食育の推進

- 早寝早起き、朝食の摂取など家庭における生活習慣改善の啓発に努めます。
- 乳幼児・学童期の保護者を対象に各種の栄養・健康教室を開催し、望ましい食習慣の啓発に努めます。
- 公民館等での料理教室などを通じて、食への関心を深めていただくとともに、健全な食生活への取組みを啓発します。

2. 保育所、学校、幼稚園における食育の推進

- 学校給食をはじめ、各教科、領域での学校教育全体を通して、健全な食生活について指導を行い、保育所や幼稚園では望ましい食習慣を身につける保育を展開します。
- 保育所における保育参観や公開保育、学校や幼稚園における公開授業などへの保護者の参加を促進するとともに、給食献立の提供などにより食育の啓発に努めます。
- 学校における地元食材を利用した給食などを通じて、地元の食材や食文化への理解を深めます。
- 教育委員会の指導主事や管理栄養士が学校や幼稚園、保育所を訪問し、現場において食育の推進などについての指導を行います。
- 指定研究校における食教育の取組みや各種の研修会を通じて教職員、保育士、調理担当者などの意識の高揚に努めます。
- 栄養教諭や学校栄養職員を中心として、幼児児童生徒、教職員、給食担当者など幼稚園・学校が一体となった食育への取組みを促進します。

- PTAや保護者会と連携した研修会を通じて、地域における食生活の改善などの活動を支援します。

3. 地域における食育の推進

- 健康づくり応援団協力店など、市民をとりまく食環境を整備することにより、栄養バランスのとれた食生活を支援します。
- 健やかで豊かな生活を過ごすために「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一人ひとりが必要な食事量などを把握して具体的な行動に結びつくように啓発します。
- 給食施設において給食に携わる職員などを通じて食育への意識の啓発と情報提供に努めます。関連施設や企業・大学の食堂などにおいても、栄養などに関する情報や食育実践活動の情報提供を進めます。
- 地域に密着した食育活動、地域住民の健康づくりの中心となる食生活改善推進員など地域ボランティアの養成と能力の向上に努めるとともに、活動を支援します。

4. 食育推進運動の普及・定着

- 「食育の日」、「食育月間」、「食生活改善普及月間」に関する啓発記事をホームページ・ならしみんだよりに掲載するなどにより食育の周知を行います。

5. 生産者と消費者との交流の促進

- 新鮮な食材の確保と地域理解（自然、食文化、産業等の理解）を深めるために、イベントなどを通じて地元産の農産物及び加工品の使用を推進します。

6. 食品の安全性に関する情報の提供

- 食品のリスクコミュニケーションに関する説明会などを実施し、食品の安全性に関する情報の提供を行います。

ごちそうさま



奈良市食育推進計画
～おいしく食べて豊かな心
イキイキ元気 奈良市民～

発行年月：平成20年8月

発行：奈良市保健所 保健総務課

〒630-8325 奈良市西木辻町200番地の46