

## ■施策の展開～具体的な取り組み～

概要版

### 方針1 健康な体を育むための食育の推進

こどもから高齢者まで市民一人ひとりが食を通じた健康づくりについての意識を高め、規則正しい食習慣を身につけ栄養バランスに配慮した食生活を実践するための食育を推進します。

#### 【主な取り組み】

- 保育園・幼稚園での食の指導や学校栄養教諭による食育授業の継続と、早寝早起き朝ごはん運動の推進
- 若い世代を対象とした教室開催や出前授業・講座開催
- 野菜類の摂取量を増やすための情報提供「食育の日に作ろう！しっかり野菜 349g(サフォーク)レシピ」の普及
- 生活習慣病予防・重症化予防のため若年者健診と保健指導・栄養指導の実施



### 方針2 豊かな心を育むための食育の推進

こどもや若い世代が正しい食事マナーの習得に関心を持ち、食を楽しむことができるよう、教育機関と連携し家庭に働きかけます。ライフスタイルの多様化に伴い家庭で共食する機会が減少していることから、一人で食事をする際の工夫について普及します。また、日々の食生活が自然の恩恵のなか食に携わる多くの人々に支えられていることに感謝の心を持ち、食品ロスの削減など環境に配慮する心を育むための食育を推進します。

#### 【主な取り組み】

- 幼稚園・保育園での菜園づくりや小学校での農業体験学習・収穫体験・調理実習、給食での行事食提供、給食指導の継続
- 「残さず食べよう！349(サフォーク)運動～もったいないの気持ちを行動に～」の周知・実践の継続



### 方針3 元気なまちをつくる食育の推進

地産地消を推進することで、生産者と消費者のみならず、人と人のつながりや交流を深めます。市民や地域、教育機関や行政機関がそれぞれの立場で食育を推進し、連携を深めます。

#### 【主な取り組み】

- 給食での地場産品や旬の食材使用・地元の食材を味わうふるさと給食の継続
- 士別市食育推進市民会議・士別市栄養業務関係者連絡会議・士別市食育推進庁内会議の開催



# 第3次士別市食育推進計画

令和2年(2020)年度～令和5年(2023)年度

士別市では、第2次士別市食育推進計画の成果や課題を踏まえ、市民・関係機関・行政が一体となって、食の大切さに対する理解を深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、食育活動をより一層推進するために、「第3次士別市食育推進計画」を策定します。



## 天塩川の恵みのもとに食で育む健やかな人とまち





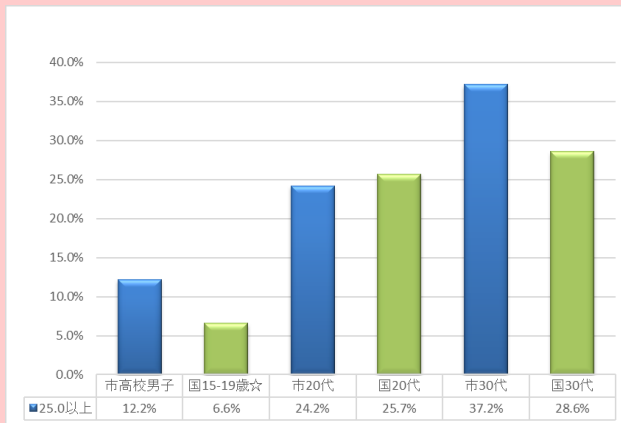
# 士別市の「食」の現状

# 第3次士別市食育推進計画

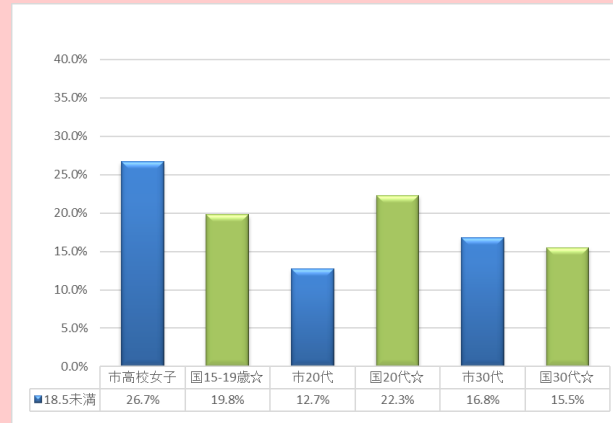
健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるために食育をさらに推進します

基本理念 天塩川の恵みのもとに食で育む健やかな人とまち

## ● 男性の肥満（BMI25.0以上）の割合

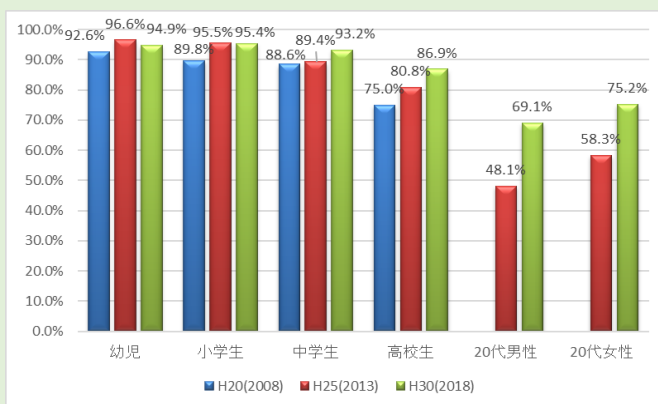


## ● 女性のやせ（BMI18.5未満）の割合

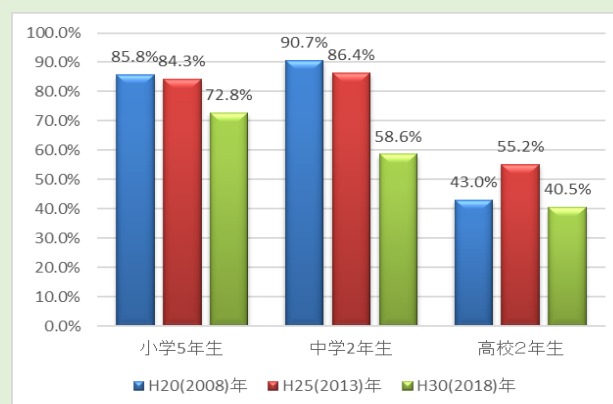


平成28年国民健康・栄養調査結果（☆印は平成27年分）、平成29年士別市食事・生活習慣等調査結果から引用

## ● 朝食を食べている市民の割合



## ● 朝食を家族と食べている児童・生徒の割合



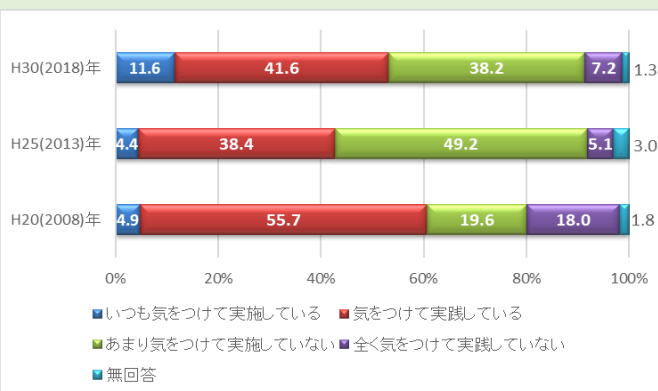
## ● 野菜類の1日あたりの平均摂取量



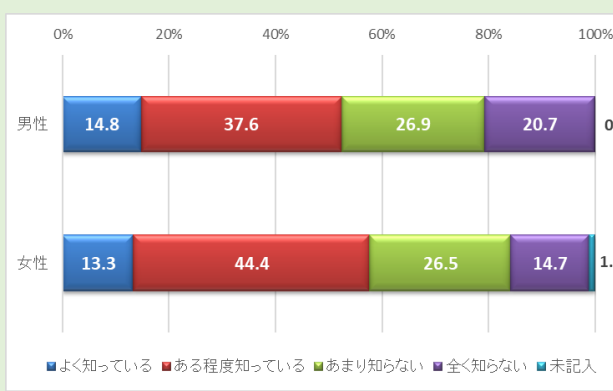
## ● 食塩の1日あたりの平均摂取量



## ● 適正体重の維持や減塩などの実践度



## ● 食品ロスの認知度



平成30年食育に関するアンケート調査結果から引用

### 方針1 健康な体を育む食育の推進

- 【基本目標】
- 規則正しい食習慣を身につける
  - 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

### 方針2 豊かな心を育む食育の推進

- 食べものの大切さを知り食に感謝の心を持つ
- 食を楽しむ
- 食を通して環境への理解を深める

### 方針3 元気なまちをつくる食育の推進

- 地元の食材を使った豊かな食生活を実践する
- 地域の農業や食産業に対する理解を深める
- 関係機関の連携を深める

## 食育推進のための指標（2023年度目標値）

指標項目	現状値・年度	目標値
①食育に関心を持っている市民の割合	98.0%	維持
②生活習慣病の予防・改善のため、適正体重の維持・減塩に取り組む割合	53.2%	H29・30 70%以上
③朝食を食べる市民の割合	小学生 ※1	95.4%
	中学生 ※1	93.2%
	高校生	86.9%
	20～39歳男性	73.2%
	20～39歳女性	85.6%
④野菜類の成人1人1日あたりの摂取量 ※2	236g	H29 350g以上
⑤食塩の成人1人1日あたりの摂取量 ※2	9.5g	8.0g以下
⑥肥満(BMI25.0以上)の割合	20～39歳男性	30.7%
	20～39歳女性	13.9%
⑦やせ(BMI18.5未満)の割合	高校生女子	26.7%
	20～39歳女性	14.8%
⑧食品ロスの認知度	55.6%	H29・30 80%以上

平成29年士別市食事・生活習慣等調査、平成30年食育に関するアンケート調査結果

※1平成29年全国学力・学習状況調査結果 ※2 20～39歳男女の現状値