

第3次函館市食育推進計画

令和3年度(2021年度)～令和12年度(2030年度)

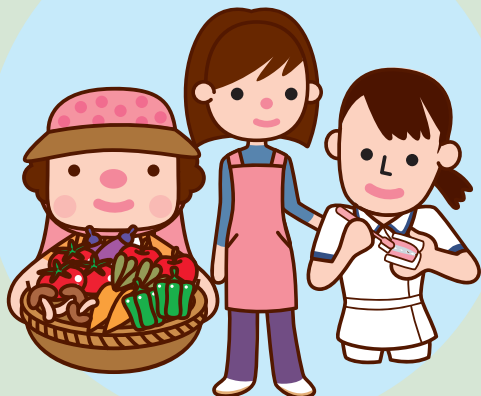
幼児教育・保育施設・小中学校等



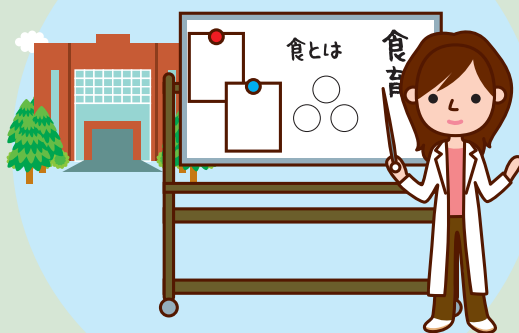
家庭



地域等関係団体



行政



令和3年(2021年)3月 函館市

はじめに

「食」は命の源であり、私たちが生きていくために欠くことのできないものです。また、生涯にわたって心身ともに健康で生き生きとした生活を送るうえでとても重要です。

しかし、近年、人々の価値観やライフスタイル等の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化し、食べたいものを、いつでもどこでも食べられる、便利で豊かな社会になった一方で、食に対する意識の低下や食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等による栄養の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れが要因の一つとなる生活習慣病の増加や若い女性のやせ、高齢者の低栄養等、様々な問題が生じております。



食育はあらゆる世代に必要なものでありますが、特に子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となることから、市では、平成23年と平成28年に、未来を担う子どもを中心とした食育の推進をめざす「はこだてげんきな子食育プラン」を策定し、関係団体との連携を図りながら、食育の推進に取り組んでまいりました。

この度、第2次の計画期間満了に伴い、これまでの取組を評価した結果、子どもの朝食摂取や就寝時間等についての課題のほか、子どもを取り巻く大人の課題も浮き彫りになりました。

このような状況を踏まえ、食育推進の取り組みをさらに充実させるため、対象を「子ども中心」から「子どもから大人まで」の幅広い世代に変更し、「生活習慣病の発症・重症化予防」や「子育て世代等の若い世代の健康や栄養に関する興味や知識の向上」等のめざすべき方向性を示した「第3次函館市食育推進計画」を策定いたしました。

今後、本計画に基づき「幼児教育・保育施設、小・中学校等」、「地域等関係団体」とも連携して食育の推進を図って参りますので、市民の皆様にも計画の趣旨を御理解いただくとともに、御協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、計画の策定に当たりまして、函館市食育計画策定推進委員会の委員の方々をはじめ、貴重な御意見をいただきました関係団体の皆様に心から感謝申し上げます。

令和3年(2021年)3月

函館市長 工藤 壽樹

目次

第1章 計画策定にあたって

- 1 計画策定の背景 1
- 2 計画の位置付け 1
- 3 計画の期間 3

第2章 前計画の概要と食をめぐる現状と課題について

- 1 前計画の概要 5
- 2 これまでの取組について 6
- 3 食をめぐる現状と今後の課題 9

第3章 計画の基本的な考え方について

- 1 基本理念 3 5
- 2 基本目標 3 5
- 3 基本方針 3 6

第4章 食育推進のための取組

- 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進 3 9
- 2 多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進 4 2
- 3 食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進 4 4
- 施策体系 4 7

第5章 計画の推進

- 1 推進にあたっての指標 4 9
- 2 食育推進体制 5 0

3	計画推進における各分野の役割	51
---	----------------	----

資料編

1	第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）	
	推進協議会の主な取組	58
2	計画策定の経過	65
3	函館市食育計画策定推進委員会設置要綱	66
4	函館市食育計画策定推進委員会委員名簿	69
5	食育基本法	70
6	用語解説	79

コラム

コラム 1	6月は「食育月間」19日は「食育の日」	3
コラム 2	時間栄養学の考え方	10
コラム 3	栄養バランスのとれた食事とは	11
コラム 4	どんな野菜をプラスする？	13
コラム 5	減塩のコツ	15
コラム 6	朝ごはんはなぜ必要	20
コラム 7	望ましいおやつ（間食）について	23
コラム 8	適正体重について	25
コラム 9	噛むことの重要性	28
コラム 10	魚を食べると何がいいの？	30
コラム 11	次世代に伝えたい郷土料理	33
コラム 12	適正な塩分量のみそ汁の作り方	34
コラム 13	免疫能と栄養素の関係	37
コラム 14	家庭でできる食中毒予防	41
コラム 15	函館市の家庭等において実践する食育の具体的目標	52
コラム 16	食生活指針	53
コラム 17	栄養成分表示を活用しよう	55