

第4章 計画の基本的な考え方

第1節 基本理念

**市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かな生活ができるように
「市民自らが食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、
健全な食生活を実践できる」ための食育を推進します。**

豊中市の食育推進計画においては各ライフステージの特性に着目し、「食べることは、人の生き方そのものである」という視点から、健全な食生活を実践することや、食の楽しさを実感すること、食文化を伝えることや、地産地消に取り組むこと、さらに食べ物に対する感謝の心を育てたり、環境との調和を図ることや食品の安全性の情報を得ること、そして歯や口の健康を維持・増進することにより、食育を推進し健康で心豊かな生活の実現をめざします。

また、近年多様化しているライフスタイルの中でも各々に応じた知識を持ち健全な食生活を実践できるよう支援します。一方で、市民の食生活への関心がますます二極化する中で、一人ひとりの市民がほんの少しずつの「食育」の実践をすることでより健康で心豊かな生活を実感できることをめざす「とよなか食育プラスワン」に引き続き取り組みます。



「とよなか食育プラスワン」

食育に関心のある人、関心のない人、「食べること」が好きな人、おなががいっぱいになれば満足な人、料理をすることが好きな人、料理をすることが嫌いな人、いろいろな人がいます。それでも人は何らかの方法で栄養や水分を身体に取り入れて生活しています。

全員が100点満点の正しい食生活をめざすのではなく、「食べること」にほんの少しの工夫をしながら、少しずつ健康で心豊かな生活を感じていけたらという思いで「とよなか食育プラスワン」の取組を行います。

たとえば朝ごはんを食べていない人は、パンだけでも食べてみる。パンだけの朝食の人は、牛乳をプラスしてみる。パンと牛乳を食べている人は果物をプラスする。というように、今の自分が無理のない範囲で1点だけでも努力する、それが「とよなか食育プラスワン」です。

頑張って満点をめざすのもとてもいいのですが、10点を11点にすること、30点が31点になることもとても大切です。

「とよなか食育プラスワン」で健康で心豊かな生活を実現しましょう。

もっと知りたい
人は・・・

豊中市のホームページに掲載しています。

とよなか食育プラスワン

検索

80歳で20本の歯を保つためのプラスワン

- ★「気持ちいい」を習慣にするために
- ☐ 歯ブラシをこまめに交換する
- ☐ フッ化物配合歯磨剤を使う
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

食えることから環境を考えるプラスワン

- ☐ 安いからという理由で不要な食品を買わない
- ☐ なるべく産地の近い食べ物を買う
- ☐ 適量を作って食べる
- ☐ 生ごみの水切りをする

忙しい中学生のためのプラスワン

- ★元気いっぱい授業に集中するために
- ☐ 朝、起きたら顔を洗う
- ☐ 朝日をあびる
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 寝る時間を決める

子どもと学ぶ安全・安心のためのプラスワン

- ★家族で手洗い大人がお手本
- ☐ せっけんはしっかり泡立てて洗う
- ☐ 手洗いの時は時計・指輪をはずす
- ☐ しっかりすすぐ

※とよなか食育プラスワンより一部抜粋

第2節 豊中市の食育推進の目標

豊中市における食の現状と課題を踏まえ、食育を推進していくため次の6つの目標を掲げます。行政をはじめ、家庭、認定こども園、保育所（園）・幼稚園、学校、地域、事業者、団体など様々な関係機関が協働し、市民運動として食育を推進しましょう。

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

食育への関心と理解を深めるためには、食生活・栄養バランスや食品の安全性、食中毒を予防する方法など、食に関する情報を正確に把握し、理解し、実践することが大切です。また、食に関する情報が氾濫する中で、自分で正しい情報を取捨選択していく力も身につける必要があります。自然災害や感染症などの対応^{*1}についてもよく検討し、食品や水などの置き場所について話し合うなど日ごろから備えておきましょう。

目標	平成28年度 調査結果	目標値 (平成34年度)
★食育に関心を持っている人の増加		
幼年期(0～5歳)の保護者	87.7%	95%
少年期(6～15歳)の保護者	86.0%	95%
16～19歳	46.8%	95%
20歳代	63.1%	95%
30歳代	72.8%	95%
40歳代	69.5%	95%
50歳代	61.3%	95%
60歳代	59.1%	95%
70歳代以上	59.9%	95%
★災害時に活用できる保存食や飲料をまったく備蓄していない人の減少		
幼年期(0～5歳)の保護者	18.4%	10%
少年期(6～15歳)の保護者	14.0%	10%
16～19歳	27.0%	10%
20歳代	20.9%	10%
30歳代	21.1%	10%
40歳代	21.7%	10%
50歳代	18.3%	10%
60歳代	14.1%	10%
70歳代以上	17.8%	10%
★塩分を控えた食事を心がけている人の増加		
20歳代	58.8%	65%
30歳代	66.7%	70%
40歳代	71.4%	75%
50歳代	79.1%	85%
60歳代	81.5%	85%

^{*1} 自然災害や感染症などの対応：地震などの自然災害の対応はもちろんのこと、感染症などで外出できない時の対応や、停電など日常生活の中で起こりうることに對して、適切に對應できるようにするために、各家庭において日常使っている食料品などをうまく利用して備蓄しておくことが重要です。また、小さな子どものいる世帯や要介護者などのいる世帯では、それぞれが必要なのを備蓄しておくことが重要です。

Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう

朝食の欠食や就寝時間が遅いなど、基本的な生活習慣の乱れや食事が影響する肥満などの課題があります。健康な生活を送るため、生活リズムを整え、適度な運動を行うなど、各々の生活習慣や食生活について振り返り、具体的な行動につなげていきましょう。

また、乳幼児期からの生活習慣が将来の健康に影響を与えます。乳幼児期から早寝・早起きなどの生活習慣を確立しましょう。

また、下処理済みの食材や中食などを活用しながら、食事を準備するスキルを身につけ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を自分で用意できるようにしましょう。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★朝食を食べる頻度が週に2～3回以下の人の減少		
少年期(6～15 歳)	4.6%	0%
16～19 歳	8.1%	5%
20 歳代	21.9%	15%
30 歳代(男性)	18.2%	15%
40 歳代(男性)	20.1%	15%
★主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上摂っている人の増加		
20 歳代	46.5%	70%
30 歳代	52.8%	75%
40 歳代	58.5%	80%
50 歳代	59.9%	80%

Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらします。家族と一緒に暮らしているのに、一人で食事をする（孤食）が特に課題となっています。

家族や仲間で楽しく食事することで、食の楽しさを実感するなど食を通じたコミュニケーションを図りましょう。

また、家族との食事や世代間で食事を共にすることは、食事のマナーや伝統などについて伝える良い機会となります。若い世代に食文化を伝えていきましょう。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★食事が楽しいと感じる人の増加		
幼年期(0～5 歳)の保護者	80.6%	90%
20 歳代	76.4%	85%
30 歳代	81.8%	85%
40 歳代	81.9%	85%
50 歳代	77.2%	80%
60 歳代	74.9%	80%
70 歳代以上	63.1%	80%

※少年期については、質問方法が異なるため、掲載せず

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

身近なところで田畑が減り、農作物の生産現場を見たり直接関わる機会が少なくなっています。また、食事の際、食べ残しをする人や「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしない人もいます。

食べることを大切にする気持ちを育むためにも野菜などを育て、収穫し、調理することなどに積極的に取り組みましょう。また、生産者との交流や生産体験などを通じて自然の恵みへの理解を深め、買いすぎない、作りすぎないなどの「もったいない」の心を育むことで、環境を考えた行動ができます。また、「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を考え、食べ物に感謝する心を持ちましょう。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★食べ残しを減らす努力を必ずしている人の増加		
16～19 歳	62.2%	65%
20 歳代	64.1%	65%
30 歳代	57.3%	65%
40 歳代	60.2%	65%
50 歳代	65.7%	65%
60 歳代	56.8%	65%
70 歳代以上	57.8%	65%

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

歯や口が健康であることが、「食」を豊かにし、心身を健やかに保つために重要な役割を果たしていることがわかってきました。

むし歯や歯周病などの予防に加え、「食」を支える歯や口の機能の育成と維持・向上を図るため、各世代にあった歯や口の健康づくりの方法を身につけ取り組んでいきましょう。

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★かかりつけ歯科医を持つ人の増加		
幼年期(0～5 歳)	39.5%	45%
少年期(6～15 歳)	71.5%	75%
16～19 歳	36.9%	40%
20 歳代	30.6%	35%
30 歳代	37.5%	40%
40 歳代	41.5%	45%
50 歳代	51.8%	55%
60 歳代	52.7%	55%
70～74 歳	68.0%	70%
75 歳以上	61.0%	65%

目標	平成 28 年度 調査結果	目標値 (平成34 年度)
★歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している人の増加		
16～19 歳	40.5%	50%
20 歳代	42.5%	50%
30 歳代	57.3%	65%
40 歳代	64.3%	75%
50 歳代	70.9%	80%
60 歳代	62.2%	75%
70～74 歳	64.9%	75%
75 歳以上	50.9%	60%

Ⅵ 意識せずに食育を実践できる環境をみんなで実現しよう

食育への関心の高い人は、自ら行動することができますが、関心の低い人は自ら意識を変えたり、行動につなげたりするのは難しい状況にあります。食育に関心が低い人であっても、自然と食育を実践できるよう、学校、地域、事業者などと連携して、意識しなくても自然と健康的な食事を選択できる環境をつくります。

目標	現状	目標値 (平成34 年度)
★健康的なメニューを提供する飲食店等の増加	3(※1)	増加
★「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録店舗数の増加	467(※2)	520

※1 平成 30 年 1 月末時点

※2 平成 28 年度末時点

食育コラム

血管プロジェクトやってます！

「日々の生活が忙しくて、健康のことを考えていられない」、「健康的な生活を送りたいけれど、何をしたらいいのかわからない」という人が多いのではないのでしょうか。豊中市のアンケート調査結果を見ると、健康への「関心は強いが、取組はできていない」という人が約 40～60%となっています。



豊中市では、健康のための取組がしたくてもできない人、健康への関心が持てない人でも、意識しないで実践できる環境を整えるため、平成 29 年度から「血管プロジェクト」を開始しました。



＜減塩キャッチコピー＞

＜啓発リーフレット＞



平成 29 年度のテーマは、「減塩」。食塩摂取適正量を知ってもらうためのリーフレットを市内全域に配布するとともに、減塩キャッチコピーを作成し、減塩を意識づけるための啓発を行っています。また、飲食店へ減塩メニューの提供や減塩調味料の使用などを依頼し、意識しなくても減塩できるような環境づくりを進めています。

第3節 目標を実現するための基本方針

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

a. 食に関する知識の普及・啓発や情報提供

食に関する様々な情報が氾濫する中で、市民が食に関して正しい情報を取捨選択できるよう、様々な媒体や手段を通じて、普及・啓発、情報提供を行います。

b. 食育に関する正しい理解の促進

市民が食育に関して正しく理解し、それぞれに応じた食育を実践できるよう、相談・指導などを通じて、きめ細かく対応します。

c. 危機管理に対する情報提供と啓発

自然災害や食中毒、感染症などに対応できるように、情報提供と、日頃からの備えができるよう働きかけを行います。

d. 食育推進運動の周知啓発

市民・団体や事業者などが市内全域で様々な食育に対する活動を広げたり、深めたりできるよう、食育推進運動の周知を行います。

II 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう

a. 幼年期における望ましい食習慣の形成

生涯にわたる食生活の基本を身につける幼年期に、望ましい食生活を確立できるよう、食に関する講習会や、認定こども園・保育所（園）・幼稚園などを通じて、それぞれの発達段階に応じた情報提供や相談を行い、実践を促進します。

b. 少年・若い世代における食の自立に向けた支援

子どもや若者が、自ら適切な食事を選んだり、準備したりすることができるよう、食に関する知識や簡単な調理方法について学ぶ機会を提供し、食の自立に向けて支援します。

c. 健康状態にあった食育の推進

各々の健康状態にあわせた講座や相談などにより、自分や家族にあった適切な食育の実践ができるよう支援します。

d. 調理技術や食に関する知識の習得

料理初心者の人や忙しい人など状況に合わせて、下処理済みの食材や中食などを活用した食事の準備方法や手軽にできるレシピなどの情報を提供したり、食に関する講座を行ったりして、自分で調理する機会が増えるよう支援します。



Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう

a. 交流を深める場や食事をする機会の提供

地域において、様々な世代が気軽に集い、交流できる場や、食文化などを伝えることができるような機会が増えるよう支援します。

b. 楽しい食事の促進

みんなで食事を作ったり、一緒に食事をしたりすることで、楽しく食事ができる機会が増えるよう支援します。

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

a. 体験・機会の充実

家庭菜園や農業体験などによる生産者との交流や生産体験を通じて、食べる物や食べることを大切にする気持ちを育て、自然の恵みを理解できるような機会を充実させます。

b. 環境教育・環境学習の推進

食の生産から消費、廃棄までの食の循環を意識した情報提供やイベントなどを行い、現在の生活を見直し、食べ残しや手つかず食品の廃棄をできる限り減らすなどの環境に配慮した行動を促します。

c. 地産地消の推進

飲食店やスーパーへの働きかけやイベントなどを通じて、地元生産者や食材を知る機会を増やし、地産地消を促進します。

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

a. 歯科疾患の予防と口腔機能の育成・維持・向上

個々の発達段階や、歯や口の健康状態を理解し、適切な健康づくりに取り組めるよう、相談機会の提供と支援を行うとともに、かかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科検診を受けることの意義について普及・啓発を行っていきます。

b. 歯や口の健康づくりに関する情報提供と普及・啓発

歯や口の健康づくりに対する関心が深まるよう、様々な媒体やイベントなどを通じて、情報提供と普及・啓発を行っていきます。

Ⅵ 意識せずに食育を実践できる環境をみんなで実現しよう

a. 適切な食を提供・選択するための環境整備

学校、事業者などと連携し、正しい情報の提供によって、健康的な食が提供される環境をつくります。

b. 地域や関係団体等の活動支援や連携促進

食育に関する活動を行う人材の育成や団体の支援、ネットワークづくりを行い、誰もが無理なく取り組める食育の推進体制を整備します。

第5章 目標に対する施策の展開及びライフステージ別の施策の展開

第1節 目標に対する施策の展開 施策体系図



基本目標	基本方針	事業の例
Ⅲ おいしく、 楽しく、食事を しよう	a. 交流を深める場や食 事をする機会の提供 b. 楽しい食事の促進	世代間交流 ひとり暮らし高齢者の会食会 ささえあい参加型食事会 地域教育協議会(すこやかネット) 地域子ども教室 青少年自然の家主催事業 わくわく食育プロジェクト
Ⅳ 食べる物、 食べることを大 切にしよう	a. 体験・機会の充実 b. 環境教育・環境学習 の推進 c. 地産地消の推進	菜園活動、調理体験 市民農園 給食センターの見学の受入れ とよなか市民環境展 生ごみ・剪定枝堆肥の配布・頒布 フードドライブの実施 地産地消バザー 堆肥「とよっぴー」使用野菜等の頒布 豊中市産大根の試食
Ⅴ 歯や口の健 康を維持・増進 しよう	a. 歯科疾患の予防と 口腔機能の育成・ 維持・向上 b. 歯や口の健康づくり に関する情報提供と 普及・啓発	歯科健診 歯みがき指導 すくすくい歯の教室 歯や口の健康づくりハンドブック よい歯の集い
Ⅵ 意識せずに 食育を実践でき る環境をみんな で実現しよう	a. 適切な食を提供・選 択するための環境 整備 b. 地域や関係団体等の 活動支援や連携促進	血管プロジェクト 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の 普及・啓発 特定給食施設等研修会 健康づくり推進委員会への支援 子育て・子育てネットワークづくり

第2節 世代別目標と施策の展開

行政をはじめ、家庭、認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業者、団体などにあつた食育を推進します。胎児期（妊娠期）から70歳以上まで、一人ひとりが「豊中市ましよう」。

豊中市の 食育推進の 目標

I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

II 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう

III おいしく、楽しく、食事をしよう

	胎児期（妊娠期）	幼年期（0～5歳）	少年期（6～15歳）	16～19歳	20歳代
I	☆ 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう	☆ 子どもの成長に応じた食生活を実践しよう	☆ 食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようになろう	☆ 適切な量や必要な栄養などを含めに関する情報を正しく理解しよう	
II	☆ 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう	☆ 早寝・早起きや適度に身体を動かす習慣を身につけよう	☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう	☆ 1日3食をしっかりと食べ、規則正しい生活リズムを整えよう	☆ 朝食から始まる1日の規則正しい生活リズムを心がけよう
III	☆ おいしく楽しく食事をしよう	☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう			☆ 仲間と一緒に食事をおいしく食べよう
IV	☆ 家族全員で妊娠支えよう	☆ いろいろな食材を食べながら、食べ物大切さも学ぼう	☆ 食の大切さを学ぼう	☆ 食べ物の大切さを考	
V	☆ 歯や口の健康づくりを始めよう	☆ 歯みがきを習慣化し、歯科検診を受けながら、歯や口の機能を育てよう	☆ 歯の大切さを理解し、むし歯や歯周病の予防に取り組もう	☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の	

VI 意識せずに食育を実践できる

ど様々な関係機関が協働し、胎児期（妊娠期）から高年期まで、それぞれのライフステージの食育推進の目標」の実現に向けて、できることから一つずつ（プラスワン）食育に取り組み

Ⅳ 食べる物、食べることを大切にしよう

Ⅴ 歯や口の健康を維持・増進しよう

30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代以上
た食生活等	☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう	☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう		
☆ 規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事を食べよう	☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防に取り組もう	☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、健康な体を維持しよう	☆ 「低栄養」・「フレイル」の予防に取り組もう	
☆ 子どもや地域に対しての食育に取り組もう	☆ 家族や仲間で食事を楽しもう	☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう		
えよう	☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう	☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう		
健康を保とう	☆ 身体と歯や口の健康のために、定期的な歯科検診を受けよう	☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう		

環境をみんなで実現しよう

1. 胎児期（妊娠期）

胎児期（妊娠期）は、子どもの健やかな成長にとって非常に大切な時期で、生涯にわたる健康を左右する時期です。妊婦は食の安全に関する情報に注目したり、栄養バランスを考えた食生活を実践しやすい時です。

また、ホルモンバランスや食生活の変化などで歯や口の環境も変化し、むし歯や歯周病のリスクが高まる時期のため、歯みがきを見直し正しい方法を身につけるとよい時でもあります。

方向性

☆ 食に関する知識や情報を積極的に習得しよう

母子健康手帳交付時や妊婦教室、地域の子育てサロンなどいろいろな場所で積極的に情報を得ることで、育児の不安を軽減し、よりよい食生活を実現できます。また、妊娠期から、日常の災害時に対する備えの知識を身につけ実践することで、安心して子どもを育てることができます。

☆ 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう

食事バランスガイドなどを参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、子どもを迎える家族の適切な食習慣を確立できるとともに、胎児が将来生活習慣病になるリスクを下げるすることができます。

☆ おいしく楽しく食事をしよう

つわりがある時はあまり神経質になりすぎず食べられる物をおいしく食べ、家族やいろいろな人と楽しく食事をするすることで、穏やかに妊娠期を過ごすことができます。

☆ 家族全員で妊娠期を支えよう

家族の誰もがすぐに作れるような簡単な料理を身につけるなど食事づくりや買い物など積極的に行うことで母子が健やかに過ごせる環境が整います。

☆ 歯や口の健康づくりを始めよう

妊娠期はホルモンの分泌が変化し、つわりや唾液のネバつき、間食の増加や不十分な歯みがきなども重なりむし歯や歯周病のリスクが高まる時期です。体調が安定したら、かかりつけ歯科医で歯科検診を受け、歯ブラシに加えて歯周病予防に効果のあるデンタルフロスの正しい使い方を身につけ、むし歯予防にはフッ化物配合歯磨剤を利用し、歯や口の環境を整えましょう。また、妊娠期のバランスのよい食事は胎児の歯の形成にいい影響を与え、妊婦や家族の口腔の健康は子どもの歯や口の健康につながります。

☆胎児の健やかな成長につながる情報が手に入りやすい環境をつくれます。

施策の展開

①妊娠中の食生活などに対する支援

妊娠中の食生活は胎児の発育などに影響を与えやすいことから、母子が健康に過ごすことができるよう、母子健康手帳交付時や妊婦教室、子育てサロンなどにおいて、家族も含めて、食に関する相談、知識の普及、情報の提供を行います。

取組例. 母子健康手帳交付時の指導、妊産婦・乳幼児等電話面接相談、両親教室、マタニティークラス、マタニティークッキング、ほのぼのママ教室 など

②授乳方法を選択するための支援

妊娠中から適切な授乳方法を選択し、実践できるようになるための支援を行います。

取組例. 妊産婦・乳幼児等訪問指導 など

③妊産婦のための食事バランスガイドの普及・啓発や食の安全についての情報提供

ホームページや広報誌、また各種啓発事業において、食事バランスガイドの普及・啓発と食の安全についての情報提供に努めます。

取組例. 情報誌等の発行 など

④歯科保健の推進

妊娠中からの歯や口の健康づくりのために教室などで正しい知識の普及や相談を行います。また、かかりつけ歯科医による歯科検診を受けることの意義を啓発します。

取組例. マタニティークラス など

妊娠期がめざすこと、取組のヒント

◇妊娠前から、健康な身体づくりをめざす

- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスのよい食事をとる

◇健康な妊娠期を過ごす

- ・妊娠期に必要な栄養分などを知る（主食を中心にしっかり食べる）
- ・バランスのよい食生活を心がける（不足しがちなミネラルを野菜などでしっかりとる）
- ・適度に身体を動かし、おいしく食べる

◇楽しい妊娠期を過ごす

- ・しんどい時などは周りの協力を得る（簡単に調理できる方法などを家族で学ぶ）
- ・日常から家族で家事などを分担する



2. 幼年期（0～5歳）

幼年期は、心身の発育・発達が著しい時です。家庭では早寝・早起きや身体を適度に動かしおいしく食事をするといった基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。また、家族で安心して楽しく食べることで“食べたい”という気持ちが育つ時です。さらには、いろいろな食材を食べたり、認定こども園、保育所（園）、幼稚園での収穫体験などを通じて食材に触れることにより、食べ物を大切に作る心や調理をしようとする意欲が育ちます。

方向性

☆ 子どもの成長に応じた食生活を実践しよう

かたさや大きさ、味付けだけではなく、スプーンや箸の使い方、食べる時の姿勢など子どもの成長に応じた食生活を家庭で実践することで食生活の基礎を築くことができます。また、食事の前の手洗い習慣を身につけることで、食中毒や感染症を予防することができます。

☆ 早寝・早起きや適度に身体を動かす習慣を身につけよう

早寝・早起きや、外遊びなど適度に身体を動かすことで、食のリズムが整い、基本的な生活習慣を確立することができます。

☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう

授乳期、離乳期から食を通じたコミュニケーションをはかり、楽しい雰囲気ですらをすることで、心の安定が得られ、食べる意欲が育ちます。家族や仲間と食事をするすることで、食べるのが楽しいと感じることができます。

☆ いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう

小さいころから様々な味を経験し、いろいろな作物の栽培や農体験の他、調理体験などを通じて食に対する興味が育ち、食べ物の大切さを実感できます。また、噛む力に合わせて調理方法を工夫することで、丸飲み込みの食べ方予防や窒息などの事故防止にもつながり、おいしく安全に食べることができます。

☆ 歯みがきを習慣化し、歯科検診を受けながら、歯や口の機能を育てよう

発育に合わせて歯や口の機能を育てていく時です。食や生活のリズム、歯みがきの習慣化とともに、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診と予防的ケアが、歯や口の健康や口腔機能の育ちの支援につながり、子どもの「おいしい」「楽しい」と感じる食を支えます。

☆子どもの健やかな成長につながる情報が手に入りやすい環境をつくりま。

☆子どもが食べることの楽しさを感じ、食べ物への感謝の念が育つような環境をつくりま。

施策の展開

①基本的生活習慣の大切さについての情報提供と啓発

子どもの食事、生活リズム、運動などの生活習慣について、広報誌や乳幼児健診などを通じて情報を提供します。

取組例. 4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳 6 か月児健診時の保健指導、離乳食講習会、幼児食講座、食に関する情報発信「簡単おいしいクッキング」「ぴよぴよ（離乳食の進め方）」「食育だより」等、レシピの発行、給食・弁当時の指導 など

②アレルギーに関する情報提供

アレルギー講演会やこどもアレルギー専門相談などにおいて、情報を提供します。

取組例. アレルギー講演会 など

③認定こども園・保育所（園）・幼稚園における取組内容の充実

認定こども園等では、認定こども園児や、保育所（園）児、幼稚園児が楽しく食事とれるような保育計画に関わる食育の取組を行います。また、野菜の栽培やクッキングなど楽しい体験活動を通して、食に対する興味を持つことができる機会を提供します。

取組例. 給食・弁当時の指導、摂食指導・栄養指導、給食センター食育イベント、保育・教育の中で交流体験機会の提供、わくわく食育プロジェクト、菜園活動・調理体験、保育・教育の中で食の循環に関する取組 など

④認定こども園・保育所（園）・幼稚園におけるネットワークづくり

認定こども園等では、食に関わる職員を対象にした食育に関する研修会を開催するなど食育についての意識を高めるとともに、認定こども園、保育所（園）・幼稚園ごとの食育の取組に関する情報を共有するなど連携を図り、効果的に食育が推進されるような仕組みづくりを行います。

取組例. 技能員研修会、職員への教育 など

⑤認定こども園・保育所（園）・幼稚園からの情報発信

家庭における食のあり方が子どもの育ちに大きな影響を及ぼします。認定こども園等では、離乳食や手づくりおやつレシピ、講座などを通じて、保護者をはじめ、地域の子育て家庭に食育の重要性を伝えます。

取組例. 離乳食紹介・相談会、手作りおやつ講座、育児相談・就学前相談、ふれあい子育て相談、保護者向け講演会、保護者向けに発行する通信 など

⑥子育て世代への支援ネットワークづくり

地域の子育て関連活動を支援するために、地域子育て支援センター、地域支援保育士が中心になってコミュニティソーシャルワーカーとともに関係機関や団体との連携を図り、ネットワークづくりを進めます。

取組例 地域子育て支援センター事業、子育てサークルの育成、子育て・子育てネットワークづくり など

⑦子どもの歯や口の機能発達に関する理解の支援

子どもの噛む力を育てたり、調理や食物の形態の工夫などについて情報を提供します。

取組例 離乳食講習会、幼児食講座、かむかむクッキング など

⑧歯科保健の推進

子どもの年齢にあわせた歯みがき習慣をつけ、むし歯の予防や口腔機能の育ちを支援するため、乳幼児を対象にした健診や歯科相談・教室を通じて、予防知識を普及するとともに、幼年期早期からかかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科検診を受けることの意義を啓発します。

取組例 歯科検診、歯科相談、すくすくよい歯の教室 など

幼年期がめざすこと、取組のヒント

◇健やかな身体をはぐくむ

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり遊ぶ、おなかがすく）
- ・手洗い・うがいをする

◇楽しみながら成長する

- ・食事の時間を楽しむ（コミュニケーションをとりながら家族と食べる）
- ・おいしく食べる（食事のマナーなどを学ぶ）

◇経験を通して育つ

- ・お手伝いをする（食事の支度や買い物などのお手伝いをする）
- ・いろいろな体験をする（野菜や果物を育てる、伝統食を食べる）

◇歯の健康を保つ

- ・かかりつけ歯科医を持ち歯科検診を受けている
- ・歯みがきの習慣が身についている
- ・しっかり噛める



3. 少年期（6～15歳）

少年期は、心身の発達とともに、体力や運動能力の伸長も著しく発達し、行動範囲の拡大に伴って、様々な事柄に関心を示すとともに、自我の確立を伴う大切な時です。

食べ物と体の成長について理解し、栄養素とその働きについて学び、自らが栄養や摂取量などバランスのとれた食事を心がけるとともに、学校と家庭などにおいて、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身につける時です。

身体や身の回りの清潔の必要性を理解し、進んで手洗いやうがいなどを実践する姿勢を身につけることで、望ましい食生活を実現することができます。

方向性

☆ 食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようになる

様々な情報の中から、自分に必要な知識や情報を収集できるようになることで、自分の適正体重、食事量などが判断できるようになります。

☆ 早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう

早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を実践することで、午前中の活動のエネルギーが補給でき、勉強やスポーツを活発に行うことができます。また、様々な調理方法や食中毒予防のための手洗い習慣を身につけることで、望ましい食生活を実現できるようになります。

☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう

年齢が上がるにつれ、家族と一緒に食卓を囲むことも難しくなりがちですが、家族や仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく食事をすることで、よりおいしく食べることができ、また、楽しく食べることは精神的な豊かさをもたらします。さらに、食事のマナーや食文化などを身につけることができます。

☆ 食の大切さを学ぼう

農体験をしたり、食べ物の生産や流通を学んだり、自分で食事をつくることを通して、食べ物を無駄にしない、食生活の大切さを考えるなど「食の自立」につながります。

☆ 歯の大切さを理解し、むし歯や歯周病の予防に取り組もう

歯や口や身体の健康について学び、自分で管理し確立していく時期です。乳歯から永久歯への生え変わりの時期は、一時的に食べにくくなったり、歯みがきが難しくなったりします。むし歯や歯周病を予防するため、学校での歯科検診等のほか、かかりつけ歯科医で歯みがき指導を受けることで、生涯にわたる健康づくりの基礎が確立できます。

☆家庭や学校、地域など様々な機会を通して、食の知識を身につける機会を増やします。また、食事づくりへの関心づけを行います。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①学校における「食に関する指導の全体計画」に沿った指導

各校で定める「食に関する指導の全体計画」に基づき指導します。また、各教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間において「食に関する指導の手引き」を活用した指導や、学校給食における食に関する指導などを通して、食の知識を深めます。

取組例. 学校における「食に関する指導の全体計画」、お弁当づくりの冊子、小学1年生向けリーフレットの配布

②アレルギーについて学ぶ機会の提供

子ども自身がアレルギーについて学ぶ機会を提供し、アレルギーに対する意識を高めます。また、アレルギーの有無に関係なく、一緒に食べる楽しみを味わえるよう、除去食の給食を提供します。

取組例. 栄養教諭・教職員による情報提供、除去食の給食

③小・中学校における指導体制の充実

栄養教諭などを中心に食育を推進するとともに、教職員を対象にした食育に関する研修会を開催するなど食育の重要性に対する教職員の意識を高め、理解を深めるよう取り組みます。

取組例. 小・中学校における指導体制の充実 など

④学校給食センターにおける児童への支援

低学年、高学年別に食生活の基本、学校給食センターの紹介、食品に関して理解を深めるための栄養メモや給食だより「もぐもぐ」などを各クラスに配布します。

また、給食での減塩、野菜摂取量の増加をめざします。

取組例. 給食の献立表等の保護者への配布、児童の社会見学、学校給食センター職員による学校訪問 など

⑤学校給食における地場農産物の活用・伝統食の提供

学校給食において、地元産の農作物を活用^{*1}した料理や、伝統食などを提供し、農業や環境問題、食文化に対しても関心を持つことができるような取組を行います。

取組例. とよっぴーで育てた市内農作物の給食での使用 など

^{*1} 地元産の農作物を活用: 学校給食から出る調理くずや食べ残しなどと公園や街路樹の剪定枝をチップ化したものを混合し、堆肥化してできあがった堆肥「とよっぴー」を使い栽培された野菜や地元産のお米を食の循環や地産地消の啓発として、一部ですが給食に使っています。

⑥学校から保護者への情報発信

児童・生徒とともに、保護者への食育の推進も大切です。給食だより「学校給食」やPTA主催の学校給食試食会を通じて、保護者に食育の重要性を伝えます。

取組例 給食の試食と、給食に関する講演会、給食の献立表等の保護者への配布、市ホームページ など

⑦学校、地域、行政などの連携による食育の推進

子どもが地域の人と調理や食事をする機会、食について学ぶ機会をつくるため、学校、地域、行政などによる情報交換を行い、連携して食育を推進します。

取組例 放課後こどもクラブでの指導、子どもの居場所づくり・文化クラブ「クッキング」わくわく講座「親子クッキング」「お菓子づくり」、創造活動（適応指導教室）プログラム「クッキング」、お菓子づくり教室、小学生料理教室、わくわく食育プロジェクト、小学生メニューコンテスト、水道出前教室 など

⑧学校における「歯・口の健康づくり」の取組

学校においては「歯・口の健康づくり」を目的に、歯科検診によるむし歯・歯肉炎などの早期発見・受診勧告と歯科保健指導を実施します。

取組例 歯科相談、よい歯の集い、学校における歯科検診 など

⑨歯科保健の推進

自分の歯で生涯健康な生活を送るため、歯や口について学ぶ機会を提供します。

取組例 歯の保健巡回指導 など

⑩食環境の整備

飲食店・スーパーマーケットなどでバランスのよい食事を選択できるようおすすめの献立例などの提示により、自然と食育を実践できる環境をつくります。

取組例 市ホームページ、保護者などへの食育の推進、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発 など

少年期がめざすこと、取組のヒント

◇健やかな身体をはぐくむ

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重を知る（過剰なダイエットや食べすぎをしない）

◇食べることを楽しみながら成長する

- ・食事の時間を楽しむ（コミュニケーションをとりながら家族や地域の人と食べる）
- ・おいしく食べる（食事のマナーや食文化などを学ぶ）

◇経験を通して育つ

- ・お手伝いをする（食事の支度や買い物などのお手伝いをする）
- ・いろいろな体験をする（野菜や果物を育てる、農体験をする、伝統食を食べる）
- ・自分で調理をしてみる
- ・食べ残しなどを減らす

◇歯の健康を保つ

- ・自分の歯や口を観察し、しっかり歯みがきができる



食育コラム

災害時に生き延びるために

地震調査研究推進本部によると、今後 30 年以内に、東南海・南海地震は 60～70%、上町断層帯地震は 2～3% の確率で発生するとされており、豊中市でも大きな被害が見込まれています。災害が発生しても生き延びることができるよう、日頃から準備をしておきましょう。準備といっても、特別なものは必要ありません。普段使うものを少なくとも 3 日分は備蓄し、災害時に活用できるようにしておきましょう。

特に子どもは、大人と違い、脳をつくるための必須アミノ酸が常に必要になります。煮豆やようかんなどの豆製品でタンパク質を確保しましょう。

< 備蓄しておきたいもの >

項目	内容
水	(3L × 最低3日) × 家族の人数分
米、もち、めん類	いつも食べるもので大丈夫
缶詰	ツナ缶、サバ缶、トマト缶、コーン缶など
レトルト食品	カレー、スープ、煮物など
乾物	豆、高野豆腐、切り干し大根、わかめ、ドライフルーツ・ナッツなど
お菓子	チョコレート、キャンディー、ようかんなど
ポリ袋	調理に使ったり、ゴミを入れたり、手袋や食器代わりにも使えます
ラップ・アルミホイル	食器代わり、アルミホイルは、保冷、保温効果もあります
クッキングペーパー・キッチンペーパー	クッキングペーパーを使えば、フライパンを汚さずに使用できます。キッチンペーパーは、タオル代わりに。マスクとしても使えます
ウェットティッシュ	手洗い、体ふき、口腔のケアに使えるものもあります
キッチンばさみ	まな板を使わず衛生的に調理できます
紙コップ、割りばし	食器や調理器具として使えます
使い捨て手袋	手が洗えないときに衛生的に調理できます
使い捨てカイロ	レトルト食品を温めることもできます
歯みがきセット	うがい用に液体歯みがきも。お子さん用や入れ歯用洗浄剤も忘れずに

4. 16～19 歳

身体やこころが急激に変化する時期で、体力もあり、必要なエネルギー量も増加します。一方で、思春期のやせ志向が見られたり、塾や部活などで生活習慣が乱れやすくなったりする時期でもあります。また、適切な量やバランスが考えられた食事を取りやすい環境から、自ら食を選択する機会も増えるので、適切な食の知識・経験を身につけていくことが必要です。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、思春期に見られる過剰なダイエットを抑制し、健康を守る食生活を実践することができます。

☆ 1日3食をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを整えよう

朝食、昼食、夕食をしっかり食べ、自ら食習慣・生活習慣を意識することで、健やかな身体の基礎をつくることができます。また、調理方法を身につけ、一人暮らしの準備をしておくことで、自立後も適切な食生活が送れるようになります。

☆ 家族や仲間と楽しく食事をしよう

家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食事をするすることで、食の知識や食文化について学ぶことができます。また、食への関心を高め、自ら食事をつくる機会も大切です。

☆ 食べ物の大切さを考えよう

自分で弁当を買ったり、食事をつくったりすることを通して、食べ物を無駄にしない、食生活の大切さを考えるなど「食の自立」につながります。

☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

学校での歯科検診や歯科保健指導を受け、自ら歯や口の健康について、関心を高めていくことで、大学生・社会人になっても、定期的な歯科検診を受けるなどの、歯や口の健康づくりを実践することができます。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくれます。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくれます。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

健康や食に関する講座などにおいて、食の大切さや望ましい食習慣に関する知識の普及・啓発や情報の提供を行います。

取組例. 各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発 など

②バランスのよい食生活の普及・啓発

外食や中食の機会が増えることから、飲食店やスーパーマーケットなどにおけるおすすめ献立例の提示や、栄養成分表示を活用した食品の選択などにより、自分でバランスのよい食事を選択、準備できるように情報提供します。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③環境教育・環境学習の推進

日常生活や事業活動の中で、食を大切にし、食べられるものは無駄なく食べ、調理くずや食べ残しを減らすなど、自ら環境に配慮した行動が取れるよう支援します。

取組例. とよなか市民環境展、環境学習の推進 など

④学校、地域、行政などの連携による食育の推進

16～19歳の積極的な参加を進めるため、ボランティアなどとの連携を図るとともに、地域のネットワークづくりに努めます。

取組例. 市民による環境活動への支援 など

⑤歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑥手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、学校やコンビニエンスストア等に働きかけます。

取組例 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援など

16～19 歳がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・朝ごはんを食べて、集中力や記憶力を高める
- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重を知る（過剰なダイエットや食べすぎをしない）
- ・自分に必要な食事が準備できる（バランスのよい食事、適切な量がわかる）

◇健康な自分を実感する

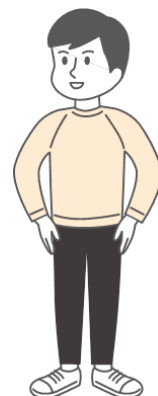
- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇日々の生活が楽しい

- ・自分で調理をする（調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる）
- ・食事を楽しむ（友達や家族との食事を楽しむ）

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持つ



5. 20 歳代

働き始めたり、一人暮らしを始めたりするなど、環境が変わり、生活習慣が乱れやすくなり、がちな時期であり、朝食を欠食する人の半数が20歳以降から欠食が始まっています。また、自身の健康に対する意識が低く、過度のやせ志向や朝食の欠食などから栄養が偏りやすい時期でもあります。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、適切な食生活を実践して、健康な身体を基礎をつくりまします。

☆ 朝食から始まる1日の規則正しい生活リズムを心がけよう

新しい環境の中でも、規則正しい生活リズムを心がけ、適度に身体を動かすことで気持ちのよい毎日が実感できます。下処理済みの食材や中食を活用しながら、自分で調理することで、バランスのよい食事が実践できます。

☆ 仲間と一緒に食事をおいしく食べよう

一人での食事は、栄養の偏りや欠食につながりやすくなります。仲間と楽しく食事をする機会を持ち、1日3食しっかり食べる習慣も身につけまします。

☆ 食べ物の大切さを考えよう

自分で買い物をしたり、食事をつくることを通して、食材の適量購入や余った食材の有効活用を行い、食べ残しや食べないまま捨ててしまう「手つかず食品」を減らすなど、環境に配慮した生活が身につきます。

☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

健康への関心が低い時期のため、かかりつけ歯科医を持たず、歯科検診も受けていない人が多い時です。生活習慣の乱れや不十分な歯みがきは歯周病の原因となります。歯肉からの出血や腫れからはじまり、放置すると歯を支える歯肉や骨が壊され、最後は歯が抜け落ちてしまいます。かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受けることで、歯や口だけでなく全身の健康づくりにもつながります。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくりまします。

☆健康的な食事を選択できる環境をつくりまします。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

健康や食に関する講座などにおいて、食の大切さや望ましい食習慣に関する知識の普及・啓発や情報の提供を行います。

取組例. 各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発 など

②バランスのよい食生活実践のための情報提供・支援

飲食店やスーパーマーケットなどにおいて、自然とバランスのよい食事ができるよう支援します。また、料理経験の少ない人でも、バランスのよい食事を準備できるように、下処理済み食材や中食の活用方法、栄養成分表示を活用した食品選択などの情報提供を行います。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③学習機会の提供

地元産の農作物や旬の食材、伝統食などの食べ方や調理方法について、身近で学ぶ機会を提供し、農業や環境問題、食文化など、食への関心を持つきっかけをつくります。

取組例. とよなか市民環境展、環境学習の推進 など

④歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、社員食堂や飲食店、コンビニエンスストア等に働きかけます。さらに、外食だけでなく、自宅で料理する機会を持てるよう、初心者でも手軽に料理を始められるような環境をつくります。

取組例. 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

20 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・朝ごはんを食べて、集中力や記憶力を高める
- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重や、食事の適量を知る（過剰なダイエットや食べすぎをしない）

◇健康な自分を実感する

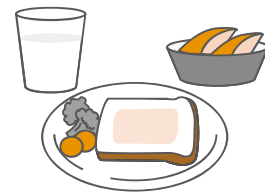
- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇日々の生活が楽しい

- ・自分で調理をする（調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、中食や下処理済食材などをうまく利用しながら作ってみる）
- ・食事を楽しむ（友達や家族との食事を楽しむ）
- ・「和食」について学ぶ

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



食育コラム

朝食の効果

毎日、朝食を食べていますか？豊中市のアンケート調査によると、20 歳代で、毎日朝食を食べる人は、約6割にとどまっています。朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力の低下や記憶力の低下などにつながるといわれています。

夜ご飯が遅かったなのでお腹がすかない、ギリギリまで寝ていたい、用意するのが面倒などの理由で、朝ごはんは食べないという人も多いでしょう。しかし、朝ごはんを食べて1日をスタートする生活に変え、午前中の集中力がアップし、パフォーマンスを高めることができます。また、バランスのよい朝食をとることで、肥満の予防や栄養の偏りを防ぐ効果も期待できます。

朝食を食べていない人は、バナナ1本、ヨーグルト1個、牛乳1杯等、まずは手軽に用意できるものから始めて、朝に食べる習慣を身につけましょう。

⇒とよなか食育プラスワンシートを活用してみよう

「働き盛りの男性のためのプラスワン」（一部抜粋）

★朝ごはんを食べる



- ☐ 何か一つでも食べる
- ☐ 組み合わせて食べる
- ☐ 主食、主菜、副菜を揃えて食べる

6. 30 歳代

仕事での責任が大きくなったり、家庭を持ち始めたりして、生活スタイルが変わりやすくなる時期です。親世代として子どもの食育に取り組むことで、自らの食生活を振り返ることができます。

方向性

☆ 適切な量や必要な栄養などを含めた食生活等に関する情報を正しく理解しよう

様々な情報の中から自分に必要で正しい情報を選び活用することで、健康を守る食生活を実践して、40～50 代に増えてくる生活習慣病を予防する基礎をつくれます。

また、自然災害や感染症などの発生に備えて、できることを考え準備をすることで、家庭や地域を守ることができます。

☆ 規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事を食べよう

自らの生活リズムを見直して、規則正しい生活リズムに改善し、適度に身体を動かすことで気持ちのよい毎日が実感できます。自分でいろいろな料理をつくることや、外食や弁当、中食などをうまく利用することで、バランスのよい食生活が実践できます。

☆ 子どもや地域に対しての食育に取り組もう

幼年期や少年期の親世代であり、地域活動の担い手でもあります。子どもの年齢に応じて、食材の買い物、食事の手伝い、野菜の栽培などを一緒にすることで、食べ物の大切さや食事のマナー、伝統的な食生活を子どもに伝えることができます。また、子どもと一緒に取り組むことで、自分の食生活を振り返ることができます。

☆ 食べ物の大切さを考えよう

自分で買い物をしたり、食事をつくることを通して、食材の適量購入や余った食材の有効活用を行い、食べ残しや食べないまま捨ててしまう「手つかず食品」を減らすなど、環境に配慮した生活が身につきます。

☆ 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康を保とう

かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受けることで、歯や口のケアについて、意識を高めることができます。また、よく噛んで食べることは肥満を予防するなど全身にいい影響を与えます。歯や口の健康は、全身の健康づくりにもつながります。

☆ 必要な情報が手に入りやすい環境をつくれます。

☆ 健康的な食事を選択できる環境をつくれます。

施策の展開

①食に関する知識の普及・啓発や情報提供

生活習慣病予防に関する知識、食の安全の知識などを提供します。また、家庭や地域で食育を推進していけるよう普及・啓発を行います。

取組例. 市ホームページ、各種講座、「食育月間」「食育の日」の啓発、健康教室 など

②バランスのよい食生活実践のための情報提供・支援

飲食店やスーパーマーケットなどにおいて、自然とバランスのよい食事ができるよう支援します。また、料理経験の少ない人でも、バランスのよい食事を準備できるように、下処理済み食材や中食の活用方法、栄養成分表示を活用した食品選択などの情報提供を行います。

取組例. 食品表示に関する指導等、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、各種の食に関する講座 など

③体験の機会の提供

日ごろ調理を行わない人に、食に関する講座などを通じて、材料を無駄にせず簡単に調理できる方法などを伝えます。また、親子料理教室、世代間交流などを通じて、子どもに食文化やマナーを伝える機会をつくれます。

取組例. 世代間交流、料理教室 など

④歯科保健の推進

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の予防を目的とした定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、歯や口の健康について様々なツールを用いて情報を提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤手軽に取り組める食育の環境づくり

手軽に食育の情報を手に入れられるようインターネットや SNS での情報発信を行います。また、身近なところでバランスのよい食事ができるよう、社員食堂や飲食店、コンビニエンスストア等に働きかけます。さらに、外食だけでなく、自宅で料理する機会を持てるよう、初心者でも手軽に料理を始められるような環境をつくれます。

取組例. 市ホームページ、特定給食施設等指導、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

30 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体をつくる

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重や、食事の適量を知る（過剰なダイエットや食べすぎをしない）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇日々の生活が楽しい

- ・自分で調理をする（調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、下処理済食材や中食などをうまく利用しながら作ってみる）
- ・子どもや親世代と一緒に食事をつくる楽しさを感じる
- ・食事を楽しむ（友達や家族との食事を楽しむ）
- ・次世代に「和食」文化を伝えられるよう、様々な機会に学ぶ

◇歯の健康を保つ

- ・デンタルフロスを使用する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



7. 40 歳代

働きざかりで、食生活をはじめとする生活習慣の乱れが生じやすい環境にあります。食生活に関する知識を習得し、規則正しい食生活を心がけることでメタボリックシンドロームなど生活習慣病を予防できます。

また、幼年期や少年期の親世代として、子どもの食育に取り組む時期です。

方向性

☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

様々な情報の中から必要で正しい情報を選び活用することで、生活習慣病を予防し、健康な毎日を実現できます。自然災害や感染症などの発生に備えて、できることを考え準備をすることで、家庭や地域を守ることができます。

☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防に取り組もう

生活リズムを整え、朝食をとったり、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かすことでメタボリックシンドロームを予防します。

☆ 家族や仲間で食事を楽しもう

食事時に家にいるにもかかわらず、食卓をともに囲まない孤食の現状があります。食卓を囲む家族団らんや地域での共食^{きょうしょく}は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。また、子どもに食文化やマナーを伝える機会にもなります。

☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう

幼年期や少年期の親世代であり、地域活動の担い手でもあります。子どもの年齢に応じて、食材の買い物、食事の手伝い、野菜の栽培などを一緒にすることで、食べ物の大切さを子どもに伝えることができます。また、子どもと一緒に取り組むことで、自分の食生活を振り返ることができます。

☆ 身体と歯や口の健康のために、定期的な歯科検診を受けよう

歯周病は生活習慣病の1つです。また、歯周病と糖尿病は深い関わりがあるなど、歯や口の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします。定期的な歯科検診を受診するなど、歯や口の健康を維持・増進することは、身体の健康づくりにつながります。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆生活習慣病予防のための健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①生活習慣病予防の啓発

生活習慣病予防のための食生活に関する情報をホームページなどで提供します。また、健康に関する講座や相談などを実施するとともに、健診の受診を勧めます。

取組例. 市ホームページ、特定保健指導、健康相談、健康教室 など

②健全な食育を実践するための支援

栄養・運動などの学んだ知識を実践に結びつけられるよう支援します。

取組例. 男の生活力養成講座、食育プラスワンシートの活用 など

③食育に関する市民活動の促進

「保健」、「環境」、「生産」など、様々な分野での市民の活動が活発になるように情報提供などの環境整備を進めます。

取組例. 広報誌「広報とよなか」、市ホームページ など

④歯科保健の推進

生活習慣病である歯周病を予防することで、歯の喪失を防ぎ、何でも噛める健康な歯や口のために知識の普及・啓発を図ります。また、歯や口の健康維持のためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤ヘルシーな食事ができる環境づくりの促進

ヘルシーメニューや減塩メニューの提供、バランスのとれたおすすめ献立の紹介などをしてもらえるよう、飲食店やスーパーマーケット等に働きかけます。

取組例. 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

40 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体を維持する

- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重を知る（肥満ややせすぎに注意）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇毎日の生活が充実している

- ・自分で調理をする（調理方法を学ぶ、自分の好きなものが作れる、苦手な人も下処理済食材や中食などをうまく利用しながら作ってみる）
- ・食事を楽しむ（家族や地域の人との食事を楽しむ、自分の知識や技術を伝える）

◇歯の健康を保つ

- ・全身と歯や口の健康との関連について知識を持つ
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける



8. 50 歳代

職場や家庭、地域における役割が大きくなり、中心的な担い手としての立場が求められる時期です。また、基礎代謝が低下し、生活習慣病を発症する人が増え始める時期です。一方で、特に男性において食育に関する関心が低かったり、一人で食事をする人が多い年代です。

方向性

☆ 食生活について情報を正しく理解し活用しよう

様々な情報の中から必要な情報を選び活用することで、生活習慣病を予防し、健康な毎日を実現できます。自然災害や感染症などの発生に備えて、できることを考え準備をすることで、家庭や地域を守ることができます。

☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防に取り組もう

基礎代謝が低下し、メタボリックシンドロームと判定される人が増えはじめる時期です。意識して生活リズムを整え、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かしたりすることで、生活習慣病の発症を防ぐことができます。

☆ 家族や仲間で食事を楽しもう

食事時に家にいるにもかかわらず、食卓をともに囲まない孤食の現状があります。食卓を囲む家族団らんや地域での共食^{きょうしょく}は食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらします。

☆ 子どもや地域に対して食の大切さを教えよう

地域活動の中心的な担い手として、食べ物の大切さや食べ残しをしないよう子どもたちに伝えていきましょう。また、子どもと一緒に取り組むことで、自分の食生活を振り返ることができます。

☆ 身体と歯や口の健康のために、定期的な歯科検診を受けよう

歯周病は生活習慣病の1つです。また、歯周病と糖尿病は深い関わりがあるなど、歯や口の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします。定期的な歯科検診を受診するなど、歯や口の健康を維持・増進することは、身体の健康づくりにつながります。

☆必要な情報が手に入りやすい環境をつくります。

☆生活習慣病予防のための健康的な食事を選択できる環境をつくります。

施策の展開

①生活習慣病予防の啓発

生活習慣病予防のための食生活に関する情報をホームページなどで提供します。また、健康に関する講座や相談などを実施するとともに、健診の受診を勧めます。

取組例. 市ホームページ、特定保健指導、健康相談、健康教室 など

②健全な食育を実践するための支援

栄養・運動などの学んだ知識を実践に結びつけられるよう支援します。

取組例. 男の生活力養成講座、食育プラスワンシートの活用など

③食育に関する市民活動の促進

「保健」、「環境」、「生産」など、様々な分野での市民の活動が活発になるように情報提供などの環境整備を進めます。

取組例. 広報誌「広報とよなか」、市ホームページ など

④歯科保健の推進

生活習慣病である歯周病を予防することで、歯の喪失を防ぎ、何でも噛める健康な歯や口のために知識の普及・啓発を図ります。また、歯や口の健康維持のためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。

取組例. 歯科検診時の保健指導 など

⑤ヘルシーな食事ができる環境づくりの促進

ヘルシーメニューや減塩メニューの提供、バランスのとれたおすすめ献立の紹介などをしてもらえるよう、飲食店やスーパーマーケット等に働きかけます。

取組例. 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発、健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

50 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇健康的な身体を維持する

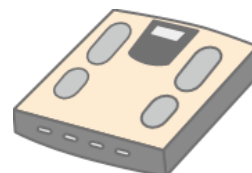
- ・規則正しい生活をする（ぐっすり眠る、しっかり身体を動かす、おなかがすく）
- ・自分の適正体重を知る（食べすぎない）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇健康な自分を実感する

- ・ストレスを解消する
- ・おいしく食べる

◇毎日の生活が充実している

- ・自分で調理または食事の準備ができる（自分の好きなものが作れる、中食などをうまく利用しながら作ってみる、弁当やお惣菜などをうまく活用して食事の準備ができる）
- ・外食などをうまく利用する
- ・食事を楽しむ（家族や地域の人との食事を楽しむ、自分の知識や技術を伝える）



9. 60 歳代

定年退職など、生活環境の変化がうまれる時期です。地域活動など様々な分野の活動に主体的に参加することで、健やかで生きがいのある生活をおくり、生活の質の向上を実現することができます。また、歯や口のトラブルを感じ始める時期でもあります。

方向性

☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう

信頼できる情報元から必要な情報を得ることで健康で安全な食生活が実現できます。自然災害など、もしもの時にも各々に合った備えをしておくことで自分自身を守ることができます。

☆ 規則正しい生活習慣や適度な運動習慣を身につけ、健康な体を維持しよう

生活リズムを整え、バランスのよい食生活を実践したり、適度に身体を動かしたりすることで、健康な体を維持することができます。

☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう

家族や仲間と食事をすることは、外出の機会が増えたり、食欲の増進による栄養バランスの向上につながります。食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感することで、健やかで生きがいのある生活を送ることができます。

☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう

様々な機会を通じて世代間の交流を持つことで、次の世代へ今までの経験・技術・知識を伝え、食文化、食の大切さを継承します。

☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能の衰えを表すサインの1つで、オーラルフレイルの可能性あります。よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、歯や口の機能の衰えを予防することは、介護予防にもなります。

日ごろの心がけや定期的な歯科検診を受診することでいつまでも、おいしく、楽しく、安全に食事を行うことができます。

☆高齢者が集まって食事のできる環境づくりを促進します。

☆子どもから高齢者までが一緒に食事をし、世代間の交流ができる機会を提供します。

☆低栄養やフレイルを予防し、生活の質の向上につながる食環境を整えます。

施策の展開

① 健康状態にあった食育の推進

健康状態にあった食事がとれるように様々な機会を活用して情報提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 介護予防教室、出前講座、健康教室 など

② 高齢者の交流を深める場や楽しく食事をする機会の提供

高齢者同士や世代を超えて交流する機会などを提供します。

取組例. ささえあい参加型食事会、ふれあいサロン、ひとり暮らし高齢者の会食会 など

③ 食文化の継承の場の提供

高齢者が、次の世代に対して食文化、行事食などを伝えることができる機会を提供します。

取組例. 世代間交流、小学校との交流、地域子ども教室など

④ 歯科保健の推進

「8020 運動」の実現に向けて、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、「口腔機能の維持・向上」のための介護予防事業を実施します。

いつまでも健康な歯や口を維持できるよう知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯や口の健康づくりハンドブック、よい歯の高齢者 8020 表彰、歯科検診時の保健指導 など

⑤ 低栄養・フレイルを予防する環境づくり

買い物が難しい人、料理をつくるのが苦手な人でも、外食や中食、配食などをうまく利用して、バランスのよい食事をとることができるような環境をつくります。

取組例. 健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

60 歳代がめざすこと、取組のヒント

◇元気なシルバーでいる

- ・体力の維持、増進をめざす
- ・バランスのとれた食事をとる（外食や中食、配食などもうまく利用する）
- ・地域の方とつながりを持ち退職後の居場所をつくる
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇健康な自分を実感する

- ・食事の時間を楽しむ（コミュニケーションをとりながら友達や家族、地域の人と食べる）
- ・おいしく食べる

◇経験を伝える

- ・自分の知っている知識や技術をいろいろな人に伝える
- ・食事のマナーなどを伝える

◇歯の健康を保つ

- ・歯や口のトラブルは放置せず、かかりつけ歯科医に相談する



10. 70歳代以上

加齢により歯や口の機能の衰え（オーラルフレイル）や低栄養、フレイル、ロコモティブシンドロームなど身体面だけでなく、気分の落ち込みや閉じこもりがちになるなど、心身ともに機能が衰えやすい傾向にあります。あらゆる分野の活動に主体的に参加・参画し、自己実現を図ることで、健やかで生きがいのある生活をおくり、生活の質の向上を実現することができます。

方向性

☆ 情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう

信頼できる情報元から必要な情報を得ることで健康で安全な食生活が実現できます。自然災害など、もしもの時にも各々に合った備えをしておくことで自分自身を守ることができます。

☆ 「低栄養」・「フレイル」の予防に取り組もう

いきいきした健やかな生活を維持し、「低栄養」から引き起こされる要介護状態を予防します。また、自分でつくることが苦手な人も外食や中食、配食などをうまく利用することで、バランスのよい食事をとることができます。

☆ 家族や地域の人と食事を楽しもう

家族や仲間と食事をすることは、外出の機会が増えたり、食欲の増進による栄養バランスの向上につながります。食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感することで、健やかで生きがいのある生活を送ることができます。

☆ 食に関わる経験を次世代に伝えよう

様々な機会を通じて世代間の交流を持つことで、次の世代へ今までの経験・技術・知識を伝え、食の大切さを継承します。

☆ 何でもおいしく食べられる健康な歯や口で、元気な生活をおくろう

口の渇きなどは、歯や口の機能の衰えを表すサインの1つで、オーラルフレイルの可能性にあります。よく噛むなど、日常的に歯や口を使うことを心がけ、オーラルフレイルを予防することは、介護予防にもなります。また、入れ歯も自分の歯と同様に清潔を保ち、かかりつけ歯科医で定期的に点検を受けることで、いつまでも、おいしく、楽しく、安全に食事をすることができます。

☆高齢者が集まって食事のできる環境づくりを促進します。

☆子どもから高齢者までが一緒に食事をし、世代間の交流ができる機会を提供します。

☆低栄養やフレイルを予防し、生活の質の向上につながる食環境を整えます。

施策の展開

① 康状態にあった食育の推進

健康状態にあった食事がとれるように様々な機会を活用して情報提供し、知識の普及・啓発を行います。

取組例. 介護予防教室、出前講座、健康教室 など

② 高齢者の交流を深める場や楽しく食事をする機会の提供

高齢者同士や世代を超えて交流する機会などを提供します。

取組例. ささえあい参加型食事会、ふれあいサロン、ひとり暮らし高齢者の会食会 など

③ 食文化の継承の場の提供

高齢者が、次の世代に対して食文化、行事食などを伝えることができる機会を提供します。

取組例. 世代間交流、小学校との交流、地域子ども教室など

④ 歯科保健の推進

「8020 運動」の実現に向けて、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診の受診を勧めます。また、「口腔機能の維持・向上」のための介護予防事業を実施します。

いつまでも健康な歯や口を維持できるよう知識の普及・啓発を行います。

取組例. 歯や口の健康づくりハンドブック、よい歯の高齢者 8020 表彰、歯科検診時の保健指導 など

⑤ 低栄養・フレイルを予防する環境づくり

買い物が難しい人、料理をつくるのが苦手な人でも、外食や中食、配食などをうまく利用して、バランスのよい食事をとることができるような環境をつくります。

取組例. 健康的なメニューを提供する飲食店等の支援 など

70 歳代以上がめざすこと、取組のヒント

◇元氣なシルバーでいる

- ・体力の維持、増進をめざす
- ・バランスのとれた食事をとる（外食や中食、配食などもうまく利用する）
- ・定期的に健康診査・検診を受ける

◇健康な自分を実感する

- ・食事の時間を楽しむ（コミュニケーションをとりながら
友達や家族、地域の人と食べる）
- ・おいしく食べる

◇経験を伝える

- ・自分の知っている知識や技術をいろいろな人に伝える
- ・食事のマナーなどを伝える

◇歯の健康を保つ

- ・歯や口の機能を維持するため、自分の歯と同様に入れ歯も定期的に歯科検診を受ける



食育コラム

「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」に気がいたら…

高齢期になると、滑舌が悪くなった、食べこぼしがある、軽くむせる、噛めない食品が増える、口の中が乾くなどの口腔の症状を持つ人が増える傾向にあります。このような状態を「オーラルフレイル」と言います。

放置すると「低栄養」（タンパク質や必要なエネルギーが不足した状態）や「フレイル」（身体の虚弱）に移行し、要介護状態につながります。しかし、症状がわずかで軽いため気がつかない場合や、加齢によるものだと気にされない人も多く、注意が必要です。

「オーラルフレイル」は身体の衰えのサインです。早めに気がつけば回復も可能なので、以下のような方法で対処しましょう。また、かかりつけ歯科医で検診を受け、歯周病やむし歯、入れ歯の不調がある場合は必要な処置を受けておきましょう。

「オーラルフレイル」に気がいたら…

- よく噛んで食べましょう。
- なんでも食べましょう。特にお肉や魚をしっかりとりましょう。
- できるだけ歩きましょう。
- 身体を動かしましょう。
- 仲間と会ってコミュニケーションをはかりましょう。

第6章 計画推進体制

第1節 計画の推進主体とその役割

○家庭・個人の役割

食育の取組は、市民一人ひとりによる理解と実践、日常生活の基盤である家庭における実践が重要となってきます。家庭においては、食生活を振り返り、子どもの正しい生活習慣の形成、望ましい食習慣の実践を心がけることが大切です。

一方で、世帯構造や社会環境が変化し、家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食育の実践が困難な状況も見られます。家庭や個人において、食育に関する理解・実践が進むよう、地域や関係団体等が連携して、環境を作っていくことがますます求められています。

○認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校の役割

認定こども園、保育所（園）・幼稚園では、子どもの発達段階に応じた食育を推進するために、収穫体験などを通して食材に触れたり、食料の生産から消費までの流れを学習したりして、食べ物を大切に作る心や調理をしようとする意欲を育てます。

また、歯の生えかわりにより、歯や口の状態や機能が大きく変化する時であることから、むし歯予防や歯や口の健康について親子で学ぶ機会を提供し、生涯にわたり実践していく基礎を作ります。

学校では、各教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間や給食の時間などを通して食文化、食材の選び方、調理の仕方などを学ぶ機会があります。各校で定める「食に関する指導の全体計画」に基づき指導するとともに、「食に関する指導の手引き」を活用した指導などを進めます。

○地域の役割

食育は一人ひとりの実践が重要ですが、生活の多様化により、健全な食生活の実現するためには、個人の努力だけでなく、地域での取組が一層重要になってきています。食育の知識に関する啓発や、食に関心を持ってもらうためのイベントを行うなど、地域ぐるみで食育の推進に取り組んでいく必要があります。

地域で活動する団体やボランティア、行政や認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校などと協力しながら、広く食育を推進します。

○事業者、生産者などの役割

事業者は、食品の安全性の確保、適正表示、栄養成分表示、消費者への体験の場の提供などを行い、食育を推進します。また、「うちのお店も健康づくり応援団の店」をはじめ、産業界の様々な食育活動を通じて、市民の食生活を支えていきます。

さらに、生産者は、関係団体などと協働して、学校給食への地場産食材の提供など地産地消への取組を進めるとともに、農業や環境に対する市民の理解を深めることで食育を推進します。

○市の役割

国、府、関係団体とともに、家庭、認定こども園、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、事業者、生産者など様々な推進主体との連携を図りながら、地域の特色を活かした食育に取り組みます。また、それぞれのライフステージに応じた食育への取組を提案し、健全な食生活を営めるよう支援します。

また、食育に関する人的資源の活用、情報発信をするとともに、各推進主体の連携が活発になるような環境整備などを積極的に行い、計画を推進します。

第2節 計画の推進

○関係機関などとの連携

本計画の推進にあたっては、保健、教育、保育、環境、生産、流通、産業など広範な分野の関係機関と連携を図っていきます。そして国や大阪府などとの密接な連携のもと、食育の総合的かつ効果的な推進に努めます。

○市民による食育の推進の支援

食育の推進にあたっては、市民の積極的な取組が必要不可欠です。活動に取り組む市民や地域で活動する食育に関する様々な団体などを引き続き支援するとともに、市民や地域活動と行政などが一緒に食育活動に取り組んだり、様々な地域活動が相互に連携して取り組んだりするなど、活動に広がりをもてるよう積極的に支援を行います。

○計画の進行管理と評価

「豊中市食育推進協議会」において進行管理と評価などについて意見交換を行います。庁内においては、関係部署からなる「豊中市食育推進連絡会議」が中心となり、計画に基づいた推進施策の進行管理にあたります。