

# 第3次上田市食育推進計画

令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)まで

## 基本理念

うえだの食で育む 健康なからだ と 豊かなころろ  
～人生100年時代を見据えた食育～

## 計画の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。すべての人が生涯にわたって健康でいきいきと生活するためには、バランスのとれた食生活が重要です。

しかし、食を取り巻く環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、食生活に起因する成人男性の肥満や若い女性のやせ、高齢者の低栄養などの課題も依然としてあります。

今後、人生100年時代を見据え、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防がますます重要となってきます。そのため、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どれだけ」「どのように」「いつ」食べるかといった健全な食のあり方を学ぶことが必要となります。

また、地域の食文化と地元農産物を継承することや、持続可能な開発目標(SDGs)の視点を加え、市民の皆様が健康で幸福な食生活を送りながら健康意識の向上を図ることを目指します。



## 重点課題

1

生涯にわたり、健全な  
体と心を培うための  
食育の推進

2

糖尿病等の生活習慣病の  
発症と重症化を予防し、  
健康寿命の延伸に  
つながる食育の推進

3

食への感謝と理解を  
深めるための食育の推進

## 基本目標

- 食の大切さを理解し、健全な食を実践する
- 早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身に付ける
- 自分の体に関心を持ち、生涯を通して適正体重を維持する
- 身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する
- 食の循環や地域の食文化に関心を持つ

## 分野別の取組

上田市食育推進計画では「家庭」、「学校・保育所等」、「地域」の分野別に、上田の「食」を通し、心豊かで健康な生活の実現を目指します。また、食育推進プロジェクト\*の関係課と連携して取り組みます。

### 家庭における食育の推進



家庭は食育をすすめるうえで最も大切な役割を担っています。家庭において食に関する理解が深まるよう様々な事業を通じ、食育を推進します。

#### 主な取組

施策	子どもの基本的な生活習慣の形成	望ましい食習慣や知識の習得	妊産婦に対する食育の推進
取組	朝食をとることや早寝早起きなどの基本的な生活習慣、食習慣を身に付けることの必要性を啓発します。	共食の必要性の周知や、高校生を対象に食生活を自己管理できるよう講座を実施します。	妊産婦やその家族を対象に、1日に必要な食事の量やバランス食について学べる教室や個別相談を実施します。

#### 目標値

##### ○毎日朝食を食べる人の割合

3歳児	R4年度 99.5% → 目標値100%	高校生	R4年度 72.7% → 目標値90%以上
小 6	R4年度 95.8% → 目標値100%	20~39歳	R4年度 66.7% → 目標値85%以上
中 3	R4年度 93.6% → 目標値100%		

\*食育推進プロジェクト：庁内横断的に食育を推進するために令和元年度に立ち上げたプロジェクト

# 学校・保育所等における食育の推進



集団生活の中で、食について多くの仲間と学ぶことは、心身の成長や人格形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な食生活を実践する基礎になります。

また、地元農産物を使用し成長に応じた給食の提供や、様々な体験を通し、子どもたちが食の大切さや楽しみ、地域の食文化への理解が深まるよう食育を推進します。

## 主な取組

施策	食に関する指導	給食の充実	健康状態の改善	食の循環に関心を持つ
取組	規則正しい生活リズムを身に付けるために、保育への参加や試食会、講演会を通じて保護者へ啓発します。	子どもたちの成長に合わせ、給食を実施します。企画給食*や郷土食・伝統食の給食を実施します。	個々の生活状況や健康状態に応じた個別指導を実施します。	関係機関と連携し、食の循環に関心が持てるよう、生産・流通に係る食育を行います。

## 目標値

### ○学校給食で地元農産物(上小地域)を利用する割合

小・中学生	R4年度 38.2% → 目標値 増加
-------	---------------------

# 地域における食育の推進



生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくため、農業関係者やボランティア等と連携します。また、食の循環、環境への配慮、食文化の継承など、持続可能な食への理解を深めるための食育を推進します。

## 主な取組

施策	生活習慣病を予防し、健康寿命延伸につながる食育	歯科保健活動における食育	若い世代に対する食育
取組	健診データ等を活用した個別相談及び集団学習の充実を図ります。	生涯を通し、それぞれの時期に応じた歯と口の健康づくりを周知します。	食育に関心が持てるような学習機会の充実と、野菜摂取等の必要性を周知します。
施策	地元農産物や郷土食や伝統食の継承	食品ロスの削減	食情報の発信
取組	地元農産物に対する理解を深めるとともに、利用の拡大を図るため情報発信や体験の場を提供します。	食べきり運動、食品ロス削減の重要性についての普及啓発を実施します。	食情報の発信と関係機関と連携した学習機会の提供により、市民一人ひとりの取組を支援します。

## 目標値

### ○やせの割合 (BMI 18.5未満)

20歳代女性	R3年度 21.6% → 目標値15.0%
30歳代女性	R3年度 17.2% → 目標値15.0%

### ○肥満の割合 (BMI 25以上)

40～60歳代男性	R3年度 34.9% → 目標値30%未満
40～60歳代女性	R3年度 20.1% → 目標値15%未満

\*企画給食：普段と違う給食を企画することにより、子どもたちの記憶に残る給食を提供し、食による地元への回帰や愛着の醸成を図るもの

## 食育とは

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。(食育基本法より)

## ～こんなことも食育です～

食育には、様々な取組があります。身近なことから食育を実践してみましょう。

みんなで楽しく食事をする



食事のマナーを身に付ける



生産や収穫体験をする



お料理をする



食べ物の循環を学ぶ



## 食育ピクトグラムとは

農林水産省は令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰でもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成し、「食育ピクトグラム」を公表しました。



発行・編集

上田市健康こども未来部健康推進課 〒386-0012 上田市中央6丁目5番39号

電話：0268-28-7124 FAX：0268-23-5119 上田市ホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp>

