

# 食育推進のための9つの目標

## 1 食育に関心をもとう、実践しよう

食育の成果を上げるためには、まず市民一人一人が自ら実践を心がける必要があります。そのためにはまず、より多くの市民に食育に関心をもってもらう事が大切です。



## 2 朝食を毎日食べよう

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているため、朝から勉強や仕事に集中するためにも朝食はとても大事です。また、朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチとなり、基本的な生活習慣を身に付ける観点からも非常に重要です。

## 3 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。



## 4 適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践しよう

エネルギーや塩分の過剰摂取などに代表されるような栄養の偏り、朝食欠食などの食習慣の乱れから起こる肥満ややせは生活習慣病の原因となります。食事と運動のバランスなど日頃から意識して生活することが必要です。

## 5 和食及び行事食を推進しよう

近年は核家族化の進展や地域活動の減少などによる多世代交流の希薄化、食の多様化により、その特色が徐々に失われつつあります。和食は栄養バランスにも大変優れていることから、和食及び季節やイベントにおける行事食を推進します。

## 6 食品の安全性について基礎的な知識をもとう

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識をもつことが重要です。そして、その知識を踏まえて行動していくことが大切です。

## 7 地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう

名寄市では、地域の特性と生産者の努力により多様な農作物が栽培されています。市民がその事実をしっかりと理解するだけでなく、購入できる機会を増やすことで、地産地消の推進につなげていきます。また、生産者を始めとした多くの関係者により「食」は支えられています。食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食に対する感謝の念を深めていくことが大切です。



## 8 食品ロス削減のため意識して行動しよう

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。食品ロスを減らすことは、廃棄物の削減だけでなく、様々な環境負荷の低減も期待できることから、食べ物を捨てることに対し「もったいない」という気持ちをもつことも大切です。

## 9 様々な情報発信媒体を活用し、食について理解を深めよう

近年、デジタル化の動きに伴い、食育についてもインターネットやSNSを活用した情報提供が増えています。身近な媒体で情報を取り入れ、日頃から意識していくことも大切です。



# 第4次名寄市食育推進計画

しょくいくすいしんけいかく

～「実践」から「拡大」へ～

計画本編はこちら  
名寄市のホームページにつながります



2023年度～2027年度

【ダイジェスト版】

しょくいく  
今、「食育」が大切なわけ

生きる根本は食べることです。食は、心身ともに健康な身体をつくり、豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。しかし近年、新型コロナウイルスが広がる状況下などからライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食生活や食をめぐるさまざまな問題が起きています。

第4次名寄市食育推進計画～なよろっ子食育プラン～は、第3次名寄市食育推進計画の計画期間が終了することを受け、これまでの取組や課題を踏まえ、さらなる食育の推進を図るための指針として策定しました。

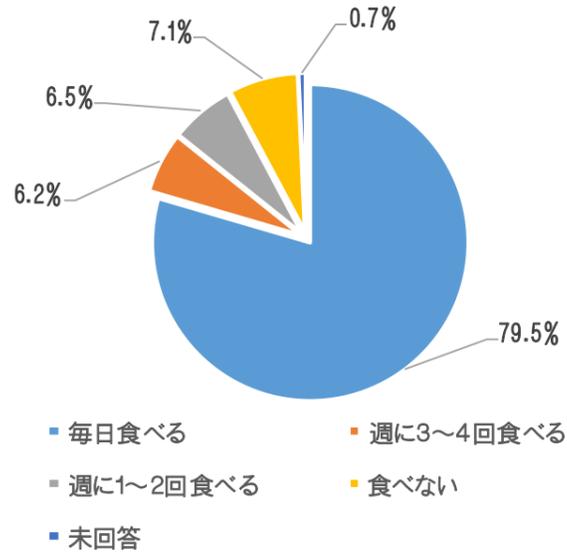


# 名寄市の「食」の現状は？

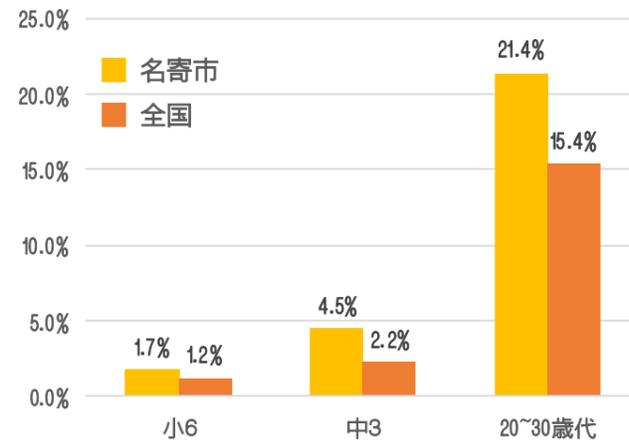
※令和3年度市民アンケート調査

## 朝食

■市民の朝食摂取状況

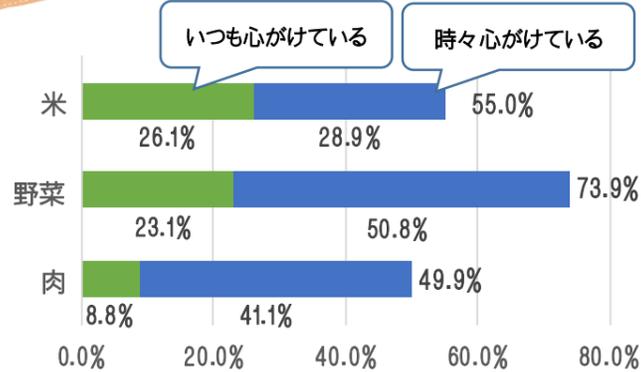


■朝食を欠食する児童生徒及び20~30歳代の割合

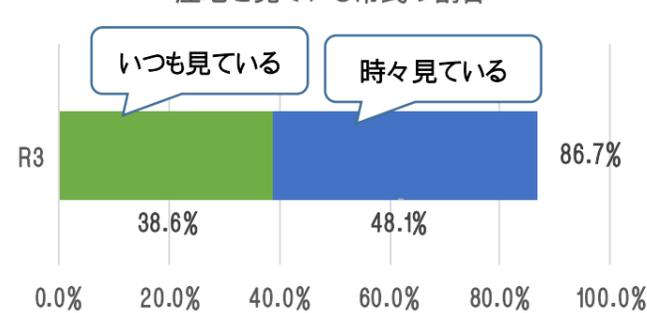


## 安全

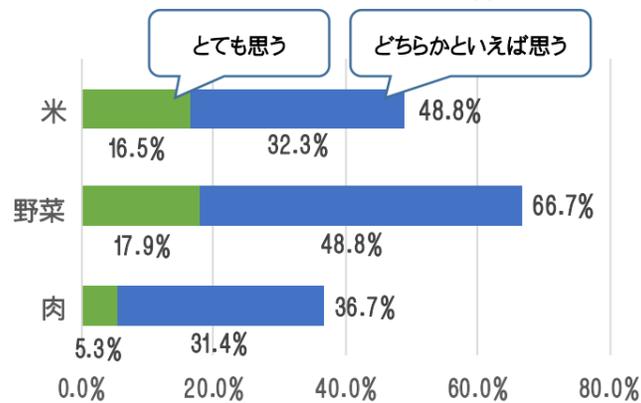
■名寄産の農産物を使用するよう心掛けている市民の割合



■食品の表示に記載してある原材料の産地を見ている市民の割合

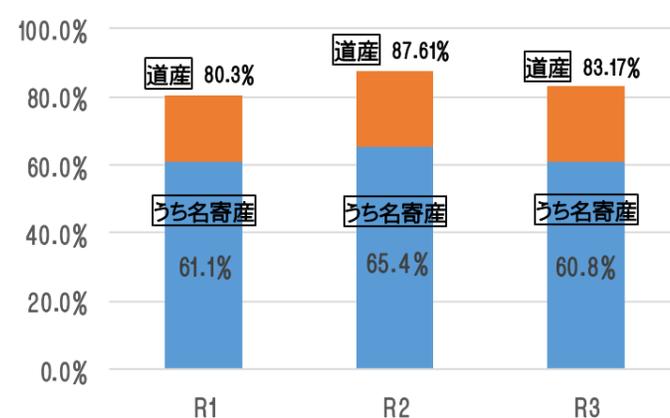


■名寄産の農畜産物を購入しやすいと思う市民の割合



## 給食

■学校給食における道産食材及び名寄産食材の活用率



# 基本理念 と 数値目標

豊かで恵まれた自然と農 そこから生まれる食に感謝し  
健やかな体と豊かな心を育む 北のまち名寄



「なよろ給食の日」では、できる限り名寄産食材を使用し、地産地消の推進を図ります。



イベントでもちつきを行うなど、楽しみながら和食・行事食の推進をしていきます。



生産者との交流や農業体験を通じ、「食」と「農」の繋がりに気づき、農業に対する理解を深めます。



食品ロス削減を意識づけるため、イベント掲示をはじめ、様々な媒体を活用して市民への周知を行います。

## 数値目標

目標	現状値 (R3)	目標値 (R9)
1 食育に関心のある市民の割合を増やす	86.1%	90%以上
2 朝食を欠食する市民を減らす	0%	現状維持
	幼児	
	小6	0%
	中3	0%
	20代~30代	15%以下
3 肥満者の割合を減らす	44.3%	減少傾向へ
	30~60歳代男性	
	40~60歳代女性	減少傾向へ
4 学校給食における道産食材の活用率を増やす	83.17%	現状維持
5 食品の表示に記載してある原材料の産地を確認している人を増やす	86.7%	90%以上
6 名寄産の食材を使用するよう心掛けている人を増やす	59.6%	70%以上
7 名寄産の食材を購入しやすいと思う人を増やす	50.7%	60%以上
8 食品ロス削減のため行動している人を増やす	71.1%	80%以上