



# 日光市食育推進計画 元気いっぱい にっこう食育プラン

現代社会には、親の共働きによる子どもの孤食や同じ食卓に着きながら家族が別々の物を食べる個食、朝食の欠食など、食の問題があふれ、食育の重要性が高まっています。このような状況を踏まえて市が策定した、「元気いっばい にっこう食育プラン」の詳細についてお知らせします。

**食育とは：**  
食育基本法の中では、次のように位置づけています。  
①生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。  
②さまざまな体験を通じて「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。

## 日光市食育推進計画 「元気いっばい にっこう食育プラン」とは

私たちの食生活を取り巻く環境は、ライフスタイルの多様化などにより、大きく変化しました。それに伴い、朝食の欠食や孤食、不規則な食事、生活習慣病の増加、食を大切にすることの欠如、食の安全性の低下など、食に関するさまざまな問題が指摘されています。  
このような状況を踏まえ、市では、

市民の健康増進と豊かな人間形成を支えることを目的として、「食育」を総合的に、また、より積極的に推進するため、日光市食育推進計画「元気いっばい にっこう食育プラン」を策定しました。

## 元気いっばい にっこう食育プランの概要

### 基本理念

市民自らが、食育推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深め、心身の健康増進と豊かな人間性をはぐくみます。

### 基本目標

**(1)食を大切にできる豊かな心を育てます**  
食育推進活動への市民参加などにより、食べ物や作り手への感謝の気持ちや食を大切にできる豊かな心を育てます。



**(2)食を楽しむながら規則正しい食生活を築きます**  
家族で楽しく食卓を囲む機会を増やしたり、食事作りの楽しさを体験する機会を作ったりして、食を楽しむながら、規則正しい食生活を築きます。



**(3)日光の多彩な食を活かした「日本型食生活」を推進します**  
増加する生活習慣病の予防を図るために、広大な日光市で生産される数多くの農産物や多彩な食文化を活かし、お米を中心とした「日本型食生活」を推進します。



**(4)食の安全・安心の実現に貢献します**  
食品表示などに関する情報提供の充実や、地元で採れた安全・安心な農産物の消費拡大に向けた地産地消の取り組みを通して、食の安全・安心の実現に貢献します。

**(5)資源の浪費や環境負荷への意識を高めます**  
資源の浪費や環境への負荷についての市民意識を高め、食べ物を大切にできる心を育てます。環境にやさしい食生活の実現を目指し、環境保全に貢献します。

## みんなでこんな取り組みをしていきます

子どもの各成長段階に合わせて、推進のポイントを設定し、食育に取り組んでいきます。また、地産地消を広げていきます。

### 乳幼児期

- 食べ物について、親子で話をすることの促進
- 保育園・幼稚園での取り組みの保護者への周知
- 食べ物を大切にする心を育てることの促進



### 学齢期(小学生・中学生)

- 欠食や孤食の影響を知らせる機会の拡大
- 肥満予防・メタボリックシンドローム対策の推進
- 食べ物を大切にする心を育てることの促進

### 地産地消の推進や農業関係など

- 親子や大人への農業体験プログラムの充実
- 食生活の改善にかかわる食育活動
- 市内外の方に向けた、さまざまな食育体験プランの提供
- 学校給食や外食産業などにおける地元産農産物の使用の拡大
- 家庭における地元産農産物の購入促進
- 食品表示に関する正しい知識の普及



### くわしくは

健康課 健康推進係

☎(21)2756