



# 多摩市食育推進計画の概要



## はぐく ～食で育む多摩の子どもと市の未来～

### 食育を推進するに当たって

#### 食育推進の理念

- ⇒ 一人ひとりが「食」を楽しみ、生涯を健康で元気に充実した人生を送ること
- ⇒ 健全な「食」が子どもを心身ともに健やかに育むこと
- ⇒ 本市の豊かな未来を次の世代に託し、子どもを介して多世代間・地域間のつながり、支え合いを可能にし、今後増加する高齢者のQOL（生活の質）の維持・向上に寄与する

#### 目指す方向 市全体で取り組むため

- ☆ 多様なライフスタイルや価値観等が尊重された健全な食生活や食体験を通じた「食」の環境の実現、望ましい食習慣、食生活の確立を目指す
- ☆ 農産物の生産や料理など、豊かな体験を通じて、食への感謝の念や食文化の伝承、環境への関心を高めます。
- ☆ 多摩市が地域全体で食育を推進するための共通目標（キーワード）
  - 情報の共有化
  - ネットワーク(連携・協働)
  - 体験活動の推進

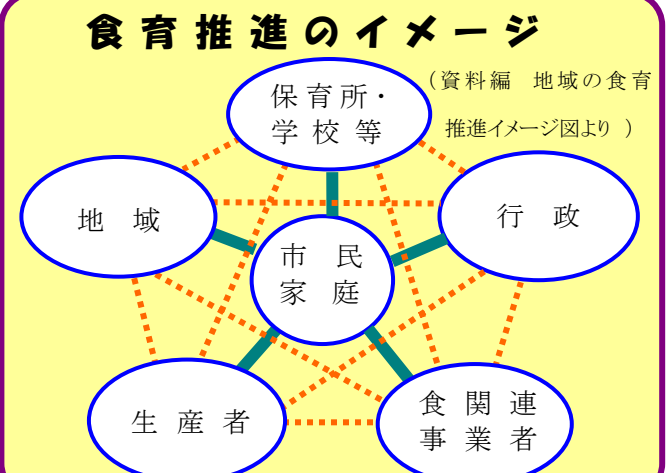
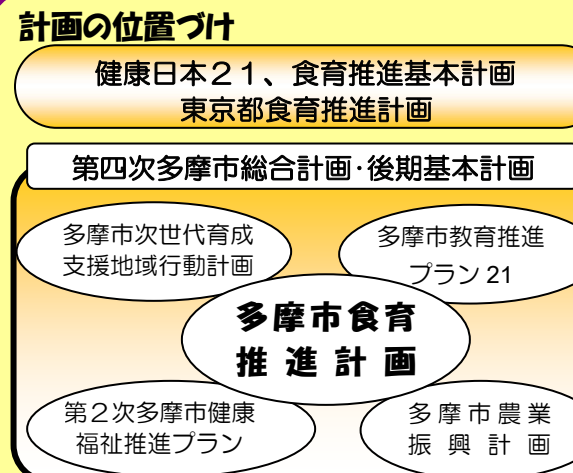
#### 食をめぐる現状と課題

- ☆ さまざまな食に関する情報が溢れている、ライフステージやライフスタイルに応じた「食」に対する適切な情報の発信が必要
- ☆ 子どもたちの生活リズムの乱れ、食生活について、地域が連携して「食」に取り組む必要がある
- ☆ 食育に携わるものが、お互いに連携して推進してゆくことが大切
- ☆ 食をめぐる不安の解消や生産の体験が必要
- ☆ 生活習慣病、若い女性のやせ志向などの状況に対し、社会・地域全体で若い世代への食育の情報提供が必要
- ☆ 年をとっても元気で生き生きと過ごすために、高齢者への食生活、生きがい支援が必要

計画の期間 平成20年度から5n年間

### 食育の推進の目標と体系 ＜ライフステージとエリアごとの目標＞

共通の取り組み	情報の共有化	ネットワーク(連携・協働)	体験活動の推進
子ども	食に関する情報の提供。共通ツール(食事バランスガイド)を活用する	食育を進めていくためのネットワークを作る(人・組織・地域の連携)	市内イベント等で、食育の普及、啓発を行う
	みんなではぐくむ「食」で元気な子どもたち		
	保育所・幼稚園・小学校・中学校等から食育の情報を家庭に発信する地域で、食育の情報を通して、家庭での食育を支援する	地域の人が、保育所・学校等の食育の取組を支援する地域、企業、商店で連携し、子どもが食の知識を身につけ、体験できる機会を増やす	子どもが食物の大切さを知るために、野菜などを栽培し食べる体験の場や機会を増やす 地産地消や安全・安心への理解、農業関係者と連携の推進 地域のイベント等で、伝統食や行事食を体験する
青年・成人	「おいしい」「たのしい」「あんしん」多摩で育てる食べる喜び		
	食育を介した商店街と人とのつながりの活性化 安心・安全や健康に配慮したお店を増やす 産地のわかる野菜を使ったレシピや、郷土、我が家の自慢料理の紹介	商店街を介した人とのつながり・地域とのつながりで進める食育 食を介した市民同士のふれあいの推進 生産者と消費者との交流や製造・販売業者と消費者との交流を進める	人とのつながりを介した文化の創成と伝承を図る 郷土料理を作る、作った料理を食べるといった体験の機会を増やす 食べ物の大切さを通じて、環境への配慮を行う
高齢者	食べる幸せ身体に感じて 今日笑顔で！		
若い世代から高齢者に至るまで、多世代間で情報の共有化を図る	市民、地域、行政との連携を図る 「食」を通じて、高齢者がお互いに支え合う仕組みづくり	農業体験・つくる体験(料理)・食べる体験を通じた人とのつながり・支え合いの活動で、子どもたちへの食文化伝承、高齢者同士の支えあい、自立の維持を目指す	



### ライフステージ・エリアの代表的な取組

- #### 共通の取組
- 広報・情報誌などによる食情報の発信
  - 食事のとり方がわかるツール「多摩市食事バランスガイド(仮)」作成
  - 市民が主体となった「食育ネットワーク」構築
  - 食育月間(6月)に食育イベント開催
  - 健康づくり月間(10月11月)に食育推進活動での啓発

- #### 子ども(子どもと子どもをとりまく周囲の支援と環境)
- 学校だより、献立表の一口メモなどを通じて家庭へ食育情報を伝える
  - 保護者や地域の人々が食育事業(授業)への参加やお手伝いを子どもたちへの食育に取り組む
  - 給食センター、市場、食品加工工場などの食に関する社会科見学
  - 農業体験、栽培体験、調理体験を通じ食物の大切さを知る機会をつくる。
  - 地域のおまつりなどで伝統食や行事食を体験する

- #### 青年・成人(商店街と人とのつながり)
- 多摩市食事バランスガイド(仮)を活用している飲食店マップ作り
  - 地域の人たちが、商店街等のイベントやおまつりなどで食育に取り組む(ふるさと料理自慢や地元野菜販売など)
  - 商店街を舞台とした世代間交流型の食育活動を支援する。
  - 環境にやさしい料理教室の実施
  - 食育推進モデル事業の実施

- #### 高齢者(高齢者と支え合う仕組み)
- 高齢者がお互いに支え合う仕組みづくりの推進
  - 高齢者が子どもや若い世代に郷土料理・行事食などの伝承のため、交流する機会や場を増やす
  - 健康保持・自立の維持に対応する料理教室の実施