

第3期能代市食育推進計画

(令和3年度～令和7年度)

全ての市民が健康で心豊かに暮らすため、新しい生活様式や各年齢層に即した食育を推進し、心身の健康増進と豊かな人間形成を図ります。

心身の健康増進

市民一人ひとりが、自らの食について考える習慣や食に関する知識、食べ物を選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むための活動を推進します。

豊かな人間形成

地場産農産物や郷土料理への愛着や理解を深め、食品ロスの削減を含めた環境に調和した食生活や地産地消を促進し、能代市の豊かな自然環境や食に感謝する心を育むための活動を推進します。



©能代市

～「食」で育てよう 能代の“わ”～

食を通じた健康づくりをしよう

家庭、保育所・認定こども園等、学校、地域、生産者、食に関わる団体等と連携を図りながら各々の役割に応じて推進します。

食に関する知識を身に付けよう

保育所・認定こども園等、学校

地域、生産者、食に関わる団体

【食育】

一人ひとりが自らの食について考える習慣を身に付け、食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、豊かな自然や食に感謝しながら、健全な食生活を実践するための力を育むこと。

【地産地消】

地域で生産された農産物をその地域で消費すること。

計画的な食育推進運動を進めよう

地元食材を通じて能代を知り、地産地消を進めよう

行政

実践してみよう！今日から食育！

健康で豊かな生活を送るために、自分の年代にあった食育に取り組んでみましょう。

乳幼児期（0歳～就学前）

～望ましい食習慣の基礎をつくろう～

食べる意欲の基礎をつくり、食に関する様々な経験を重ねる時期です。食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身に付けるとともに、家庭の味などが親から子へ伝わり、生涯に渡って食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。

★定期的に☑チェックしてみましょう★

- ☐ 食前食後のあいさつや基本的な食事の仕方を身に付ける。
- ☐ 規則正しい食事と適量の間食で生活リズムを整える。
- ☐ よく噛んで食べる習慣を身に付ける。
- ☐ 手洗い・うがい・歯磨きの習慣を身に付ける。
- ☐ いろいろな食べ物を見る・触る・味わう。



学齢期（小学生～高校生相当）

～望ましい食習慣を定着させ、
食の体験を深めよう～

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する時期です。心身ともに成長が著しいこの時期は、食や健康に関する正しい情報の習得や実践がとても重要になります。

また、食を通じた家族や友達との関わりのなかで、生涯に渡って食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

★定期的に☑チェックしてみましょう★

- ☐ 「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整える。
- ☐ 家族一緒に地場産の旬の食べ物を使い料理をする。
- ☐ 給食や調理実習を通して、食事マナーを学ぶ。
- ☐ 好き嫌いをなくし食べ残しを減らす。
- ☐ 郷土料理や行事食等に親しみ食文化を学ぶ。



©能代市

のしろ食育デー 食からはじまる“おいしい笑顔”

能代市では毎月19日（又は第3日曜日）を「のしろ食育デー」と定め、それぞれが笑顔につながる食育活動を実践することを推奨しています。

青年期（高校卒業相当～39歳）

～健全な食生活を実践し、
次世代へつなげよう～

この時期は、進学・就職・結婚・出産など人生における転機が訪れる時期であり、欠食や外食利用の増加など、これまでの食生活スタイルが変化しやすくなります。

食生活スタイルの乱れは栄養バランスの乱れにもつながり、心身の健康にも大きな影響を与えます。健康を守るための適正な食生活の知識や生活習慣を再確認するとともに、次世代へと伝えることが大切になります。

★定期的に☑チェックしてみましょう★

- ☐ 3食きちんと食べて、規則正しい生活リズムを身に付ける。
- ☐ 早食いせず、よく噛み、ゆっくり食べる。
- ☐ 歯と口腔の健康を守る。
- ☐ 外食や嗜好品を利用するときに、栄養表示を参考にする。
- ☐ 食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。
- ☐ 直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。



壮年期（40～64歳）

～食生活を見直し、健康を維持しよう～

社会の中核を担う年代として、自分自身の食習慣はもとより、次世代に対する望ましい食習慣の伝達が求められる時期です。青年期までの取組内容を見直し、ライフスタイルの変化に応じた望ましい食生活を心がけ、健康を維持しましょう。

★定期的に☑チェックしてみましょう★

- ☐ 栄養バランス、減塩、腹八分目を心がける。
- ☐ 間食や飲酒、夜食など、日ごろの食生活を振り返る。
- ☐ 歯と口腔の健康を守る。
- ☐ 食に関する正しい知識を身に付け、次世代へ伝える。
- ☐ 食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。
- ☐ 直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。



高齢期（65歳以上）

～食を楽しみ、心豊かな生活を送ろう～

食を通じて健康的で豊かな生活の実現を心がけ、これまで培ってきた食に関する経験や知識などを次世代へ伝える時期です。自分の健康を意識した食生活を楽しく実践し、適切な栄養状態を保つことが大切です。

★定期的に☑チェックしてみましょう★

- ☐ 3食バランス良く食べて、栄養不足に気を付ける。
- ☐ 積極的に減塩に取り組む。
- ☐ 歯周病や口腔機能低下などの予防に努める。
- ☐ 食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。
- ☐ 郷土料理や行事食の知恵と技を次世代へ伝える。
- ☐ 仲間と食事を楽しみ、つながりを大切にする。



食育推進の目標値



	項 目	現状値	目標値 (R 7 年度)
1	毎朝、朝食を食べる子どもの割合	90.3 % (R 1 年度)	100 %
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の者の割合 (新規)	51.7 % (R 1 年度)	増 加
3	成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを知っている人の割合	40.2 % (H 2 9 年度)	50 %
4	塩分摂取量を男性は1日7.5 g 未満、女性は6.5 g 未満にしていると思う人の割合	16.5 % (H 2 9 年度)	30 %
5	食事の食べ残しを減らす心がけや工夫をしている人の割合 (新規)	—	☆ 増 加
6	地場農産物の学校給食使用率	35.6 % (R 1 年度)	40 %
7	学校給食における地場農産物の使用取組数 (品数) (新規)	—	☆ 増 加
8	栽培・収穫体験を実施している保育所・認定こども園等・小学校の割合 (新規)	92.3 % (R 1 年度)	100 %
9	「食育」に関心を持っている人の割合	61.6 % (R 2 年度)	80 %

☆ R 3 年度から新たに調査するため、現状値はなく目標値を増加としている。



詳しくは「能代市HP」をご覧ください。

能代市 食育 検索



能代市農業振興課
〒016-8501
能代市上町1番3号
電話0185-89-2182

令和3年3月作成



食育QRコード



©能代市