



## 重点プロジェクト

本市の特性に応じた重点プロジェクトを次のとおり定め、重点的に食育を推進します。

### 食から始める「こどもの豊かな人間形成」と「健康寿命の延伸」と「大人の食育」

- (1) 豊かな人間形成のための保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進
- (2) 健康寿命の延伸のためのライフステージに応じた食育の推進
- (3) 健全な食生活の実践のための「大人の食育」の推進

## 施策の展開

### 1. 家庭における食育の推進

- (1) 規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の定着
  - ① 食育に関する情報の発信
  - ② 共食に関する情報の発信
- (2) 妊産婦やこどもを対象とした取組
  - ① 妊娠期の栄養教室の開催
  - ② 乳幼児期の栄養指導
  - ③ 幼児期の栄養教育
- (3) 若い世代からの生活習慣病予防への取組
  - ① 「糖尿病予防大作戦」ポピュレーションアプローチ
  - ② 適切な栄養・食生活の推進のための栄養教室
  - ③ 生活習慣病予防のための個別相談
- (4) 高齢者を対象とした健康寿命の延伸に向けた取組
  - ① 高齢者の健康づくりの推進
  - ② 高齢者配食サービスの実施
- (5) 歯・口腔保健活動の推進に向けた取組
  - ① 口腔機能の保持増進
- (6) 災害等の非常時に備えた家庭での備蓄推進に向けた取組
  - ① 飲料水・食料品等の備蓄の普及・啓発



### 3. 地域における食育の推進

- (1) 地区コミュニティセンター等における食育の推進
  - ① 地区コミュニティセンター食育講座開催の促進
  - ② 児童館における食育の推進
  - ③ ふれあい健康館における食育ボランティア活動への支援
- (2) 社会教育における食育の推進
  - ① 公民館における食に関する学習機会の提供
  - ② 青少年事業での学習機会の提供
- (3) 地域における共食の奨励
  - ① 共食に関する情報の発信
- (4) 関係団体等との連携による食育の推進
  - ① 多様な関係者との連携
  - ② 事業者等に対する食育推進事業の周知等

### 4. 生産者と消費者との交流の促進

- (1) 農業体験活動の推進
  - ① 市民農園の推進
- (2) 地産地消の推進
  - ① 農産物のブランド力の向上
  - ② 地産地消事業の推進



### 5. 環境との調和による食育の推進

- (1) 環境から考える食生活
  - ① 出前環境教室による環境保全啓発
  - ② 生ごみ減量化の推進
  - ③ ごみ減量徳島市民大作戦の展開
  - ④ 食品ロス削減の啓発

### 6. 大人の食育の推進

- (1) 「施策の体系」における大人の食育への取組
  - ① 「大人の食育」の視点をふまえた成人への取組の推進

## 推進にあたって

推進にあたっては、家庭を中心として食育が進められるよう、家庭を取り巻く関係機関の連携が必要であり、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、大学などの様々な関係機関との連携をとりながら、計画の周知を図り、計画に基づく取組を行います。

本計画に関する  
お問い合わせ先

徳島市 健康福祉部 健康長寿課  
〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地  
TEL: 088-621-5523 FAX: 088-655-6560  
<https://www.city.tokushima.tokushima.jp/>

# 第4期

# 徳島市食育推進計画



## 基本理念

食を通じて元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育みます。

『食』は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには極めて重要です。しかしながら、ライフスタイルの変化などの影響により、家族や仲間が集まって食事をする機会が少なくなり、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、地域の伝統的な食文化の喪失、多量の食品ロスなど、様々な問題が生じています。

こうした状況の中、国においては「食育基本法」に基づく「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育の取組を推進しています。本市においても平成22(2010)年1月に「徳島市食育推進計画」を策定し、地域の特性を生かした食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

本計画は、「徳島市食育推進計画(第3期)」が令和7(2025)年度で終了することから、近年の「食」を取り巻く状況や社会情勢の変化、そして、これまでの取組の成果や課題を踏まえ、今後も多様な関係者が継続して食育に関する施策を総合的かつ計画的に着実な推進を図るため、令和8(2026)年度から令和13(2031)年度の6年間を計画期間とする「徳島市食育推進計画(第4期)」を策定するものです。

## 食育とは

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。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。

**知育** 知識を豊かにし、知的な能力を高める教育

**徳育** 人格や道徳心を養い育てる教育

**体育** 健全な体をつくる教育

# 市民の皆さん一人ひとりが日常生活において「基本目標11項目」を心がけ、食育を実践しましょう。

## 基本目標 01

### 食育への関心を高めましょう。

食育への理解を深め、市民運動として食育を推進していきましょう。  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」だよ。



## 基本目標 02

### 寝る時間と起きる時間を決めて、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

元気に一日をスタートさせるには、朝ごはんがとても大切だよ。学力や体力のアップにもつながるよ。



## 基本目標 03

### 家族と一緒に、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。

できるだけ家族と一緒に食卓を囲んで、栄養バランスのとれた食事をとろう。肥満予防にもつながるよ。



## 基本目標 04

### 適切な食生活と定期的な運動により健康を維持増進しましょう。

乳幼児期など早い時期から食生活と食習慣の確立を。肥満やメタリックシンドロームの予防のためにも。歯や口の中の環境を整えることも大切だよ。



## 基本目標 05

### 自然の恵みや勤労への感謝の気持ちを育み、食事のマナーを身につけましょう。

食べ残しをなくし、食材や料理を作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを持とう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。



## 基本目標 06

### 楽しく食べる習慣を身につけましょう。

ひとりよりみんなで一緒に料理をしたり、食べると、会話がはずんでたのしいよ。



## 基本目標 07

### 徳島産食材を使った豊かな食生活を実践しましょう。

徳島産の豊富な食材を旬の時期に家庭の食卓や給食などに取り入れ、「地産地消」を進めよう。



## 基本目標 08

### 伝統的な食文化を継承しましょう。

受け継がれてきた料理や味などの伝統的な食文化を、地域や家庭で積極的に継承しよう。



そば米汁



ぼうぜの姿ずし

## 基本目標 09

### 食に関する正しい知識を習得し、判断する力を身につけましょう。

栄養成分、原材料、賞味期限、産地表示などの食品表示の見方について学ぼう。自分で確かめて、選ぶといいよ。



## 基本目標 10

### 食を通して環境について考えましょう。

「もったいない」の気持ちを大切に、必要以上に料理を作りすぎない、食べ残しを減らすなどで、ゴミを減らそう。また、リサイクルなどにも取り組もう。



## 基本目標 11

NEW

### 食においても万が一の備えを整え、大切な家族と自分自身を守りましょう。

災害はいつ発生するかわかりません。長期保存ができる食品などを、無駄なく備蓄しよう。



## 「大人の食育」 NEW

幼少期や学童期では、家庭教育や学校給食等を通じて、食生活に必要な知識や食事の際の作法等の基礎を習得する機会が存在しますが、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代(20~30歳代)において、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されています。

若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要があります。



食生活を改善することで**健康寿命の延伸**につながります。

食習慣を見直すことで**生活習慣病の予防**につながります。

「食のリテラシー」を身につけることで**食の安心・安全**につながります。

農業体験や地域の食文化に触れることで**社会や地域とのつながり**がうまれます。

