

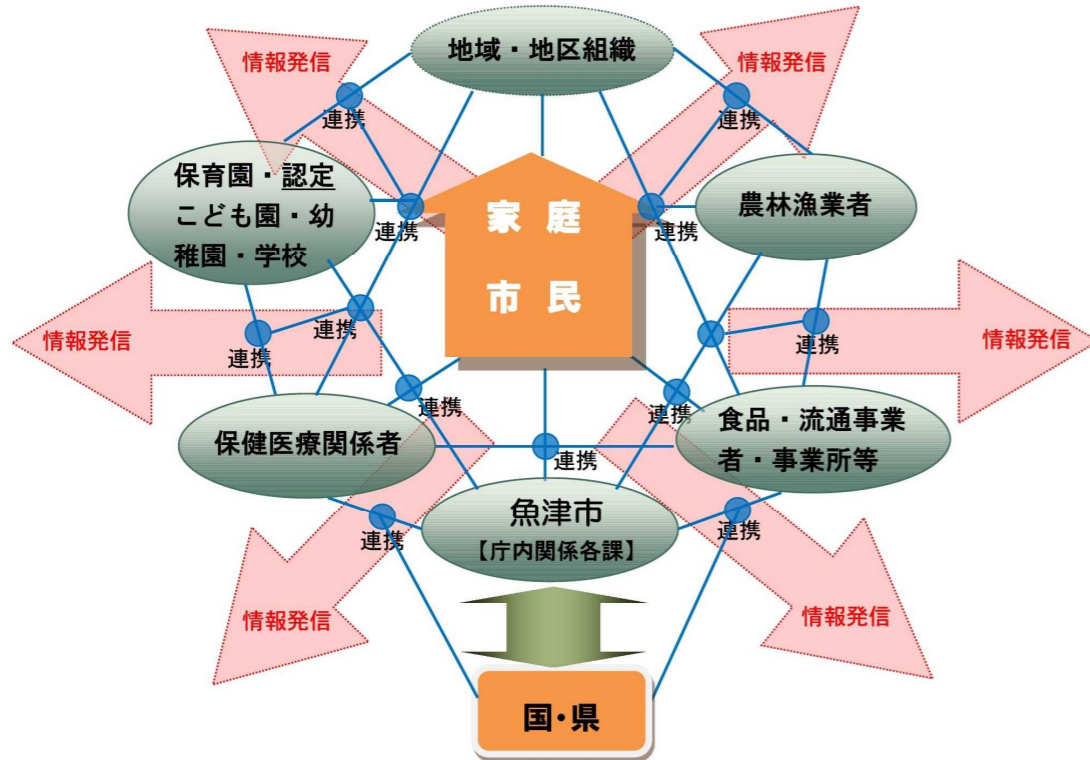
目標指標（一部抜粋）

本計画に実効性をもたせるために、計画の目標値の達成状況について現状を把握し評価します。

指標		現状値 2019年度	目標値 2023年度	指標		現状値 2019年度	目標値 2023年度
食を通じて健康な 体をつくる	朝食を食べない人の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生） 18歳以上	0.6% 1.6% 4.1%	0% 0% 2.0%	うおづの恵みと食の伝統を 大切にす	学校給食における魚津 産食材の使用率	42.4%	50.0%
	メタボリックシンドローム該当 者及び予備群の割合 40歳以上 男性 40歳以上 女性	43.2% 16.9%	32.0% 15.0%		地場産食材をほぼ毎日 使っている人の割合	27.5%	40.0%
	夕食を家族とそろって食べる児童 生徒の割合（小・中学生）	50.5%	60.0%		農業・漁業・加工食品 づくり体験をすべてした がある児童生徒の割合 （小・中学生）	11.9%	15.0%
食を通じて豊かな心 を	食品ロス削減のための取組み を行なっている人の割合 （18歳以上） （現状値は、富山県調査結果）	62.9%	80.0%	みんなで食育を すすめる	食育に関心を持っている 人の割合 （20歳以上）	38.5%	50.0%
	学校給食（小中学校）の残食率	1.0%	0.5%		食生活改善推進員地域 活動参加者数	5,465人	5,500人

推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、積極的に実践していくことを前提としながら、家庭や地域、学校・保育園・認定保育園・幼稚園、「食」に関わる各種団体、行政などがそれぞれの役割を果たし、相互に連携して取り組んでいきます。



詳しくは、魚津市のホームページ「市の計画」からご覧になれます。

第2期魚津市食育推進計画

魚津市
イメージキャラクター
ミラたん



【概要版】

広げよう・育てよう！山・里・海の豊かな「食」と「人の心」
～すすめようオール魚津で「うおづの食育」～

私たち人間が生きていくためには欠かせない命の源である「食」。近年、「食」にまつわるさまざまな問題が生じており、「食育」の必要性が重視されています。そこで魚津市では、家庭、学校、地域が一体となり、市全体で「食育」を総合的に推進していくために、2023年度までを計画年度とした「第2期魚津市食育推進計画」を策定しました。

魚津市の食を取り巻く現状は・・・

- 30歳代、50歳代の朝食欠食が多い、中学生の朝食欠食率の改善が見られない
- 20代、40代、70代以上の世代においてひとりで夕食を食べる割合が高い
- 全年代において野菜の摂取目標量(350g/日)に達していない
- 児童生徒の肥満傾向児の割合は7年前より増加、40歳以上男性のメタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合も増加
- 小中学生において、夕食を「家族そろって食べる」割合が約5割
- 魚津産の農産物や海産物をほぼ毎日、食卓に並べる人は、3割以下
- 食育に関心がある大人は、約8割
- 行事食に興味のある小学生は、約8割
- 1人1日あたりの食品ロス・食品廃棄物の発生量は、69g

見えてきた課題は・・・

- 食生活や生活リズムの乱れ
- 栄養バランスの偏り
- 「孤食」の存在と家族そろった食事の減少
- 食品ロスの発生
- 食文化の喪失

食育とは・・・食育基本法より

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 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

食育推進のための柱として**基本方針**と**4つの基本目標**、それぞれの取り組みの方向を考えました

魚津市食育推進計画 **基本方針**

広げよう・育てよう!山・里・海の豊かな「食」と「人の心」

～**すすめようオール魚津で「うおづの食育」**～

- 健やかな心と体を保ち、元気なうおづ」を育てていきましょう
- 魚津市の山・里・海からはぐくまれる「魚津の食」を広く情報発信しましょう

- 一家団欒の食事などの家族のふれあいや、地域のつながりを「食」を通じてはぐくんでいきましょう

基本目標

食を通じて健康な体をつくる

規則正しい食習慣を身につける

- 朝食をきちんと食べる
- 三食しっかり食べる
- 正しい食生活リズムをつくる
- よく噛んで食べる

バランスのとれた食事を心がける

- 望ましい食事バランスについて知識を得る
- 自分にあった食事内容や量で食べる
- 外食・中食メニューをバランスよく選択する

食によって生活習慣病の予防をはかる

- 野菜料理を毎食食べる
- 塩分や油分を摂り過ぎないようにする
- 自らの健康状態を知る

食の安全・安心に関する知識・理解を深める

- 食品表示について理解する
- 食品衛生などの正しい知識を持つ
- 安全な食品を安心して手に入れる

食を通じて豊かな心をはぐくむ

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

- 家族そろっての食事を心がける
- 地域で食事や団らん交流の場(こども食堂等)の提供など楽しい食事の機会を増やす
- 食事づくりや準備に楽しみながら関わる

食に感謝する心をはぐくむ

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につける
- 食事のマナーや正しい箸の持ち方を身につける
- 食品ロスの減量化に努める
- 食べ物を大切に

うおづの恵みと食の伝統を大切にする

地産地消・地場産食材の活用を促進する

- 地域の食材を知り、食事に取り入れ、旬の食材を味わう
- 魚津産食材を活用した新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を行なう
- 魚津の水循環からはぐくまれる豊かな魚津産食材のPRを行なう

食にまつわる体験・交流を推進する

- 農業体験、漁業体験などに参加し、食の成り立ちを理解する
- 生産者との交流をはかる
- 食にまつわる農林漁業体験メニューの開発、普及、PRを行なう

食文化の継承・振興をはかる

- 和食を食べる機会を増やす
- 家庭に伝わる料理や地域の伝統料理、郷土料理を次の世代に伝え、広める

みんなで食育をすすめる

食育を理解し、実践する

- 食に関する情報を共有する
- 食育について関心を高め、実践する

食育を支える人材を発掘し、育てる

- 食育に関する活動に参加する
- 食育推進の担い手を育てる

食育によって人とのつながりを広める

- 市、各種団体が連携して食育をすすめる
- 家庭、地域において、世代間の食育を推進する

市が重点的に取り組むこと

◇～家庭での食育推進～ 身近な食育を実践◇

- 学校や保育園・幼稚園での給食日より、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発をはかる
- 食育の日(毎月19日)には家族そろって夕食を食べよう啓発をはかる
- 各機関と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかる
- 学校保健会と連携し、保護者向けに食習慣や歯の健康に関する啓発を行う
- 簡単につくることができる朝ごはんレシピや野菜料理などの情報提供を行う

◇～食を通じた健康づくり～ バランスよく食べる◇

- 栄養バランスの知識を、手軽に取り入れられる目安の作成、普及啓発に取り組む
- 栄養教室を開催し、栄養成分表示などについて学ぶ機会を提供する
- 市民自らが生活習慣病に関心がもてるよう、健康の現状や問題点を情報発信する

◇～広げよう魚津の食育～ 食にまつわる体験・交流の推進◇

- 地域や学校等での農林漁業体験の機会に、関係機関と連携し、専門的な支援を行う
- 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供する
- 学校給食に食材を提供している生産者との交流を行う
- 食に関する様々な体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める
- 豊かな魚津産食材を活用した農林漁業体験メニューの開発、普及を行なう
- 空き家などを活用した農泊、渚泊体験ができる施設の整備を行なう



宿泊施設建設予定地(旧片貝小学校)



ホタルイカ身投げ掬いツアー(魚津港)



綿花収穫体験(小菅沼ヤギの森)