

# 続けよう、はじめよう、愛なん食育!

## 愛なん食育プランII

ー第2次愛南町食育推進計画ー

を紹介します

本町では、愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」を平成22年3月に策定し、関係諸団体と連携し、地域住民と一緒に様々な取り組みを行ってきました。

今回、国や県が第2次食育推進計画を策定したことに伴い、本町でも、アンケート調査による成果の確認や分析、各事業の実績などの評価を行って第1次計画を見直し、今後地域が一体となった食育を継続的に推進するため、平成27年3月に第2次計画を策定しました。



### そもそも「食育」とは？

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
  - ②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
- つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているからです。



第4回愛南町食育推進大会(平成25年度 福浦小学校にて)



## I 基本理念

# みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力～

## II 基本目標と実践目標

### 基本目標Ⅰ 楽しく!おいしく食べて、心もからだも健やかに、いきいきとした生活を送ろう!

#### 実践目標① 「超世代食育」で、 人づくり、まちづくり!

##### ★アクションプラン

- ① 「あいなん食の学び舎」の充実
- ② 訪問介護員等に対する食育講座の開催
- ③ 「食改おすすめレシピ集」の作成と普及
- ④ 「野菜1日350g」の推進
- ⑤ 「食育の日」のPR
- ⑥ 高齢者サロンへの協力

#### 実践目標② 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・ 介護予防を!

##### ★アクションプラン

- ① 「カミング30運動」の推進
- ② 「あいなん歯つらつ(口腔)体操」の普及
- ③ 「カミカミクッキング教室」の実施
- ④ 歯の健康づくりの充実
- ⑤ 口腔ケアに対する意識の向上

### 基本目標Ⅱ 食で育む子どもの未来 生涯を元気にすこす健康な心とからだを育てよう!

#### 実践目標③ 「給食食育」で、子どもたちの食育 力アップ!

##### ★アクションプラン

- ① 給食キーワードデーによる啓発
- ② 給食センターをもとにしたネットワーク化
- ③ 栄養管理研修の活性化
- ④ 新給食センターの積極的な活用
- ⑤ 伝統的な食文化の伝承
- ⑥ 「愛南食育ソング」の作成と活用

#### 実践目標④ 「継続食育」で、幼児期から青年期 までの健康維持!

##### ★アクションプラン

- ① 町教育委員会指定「学校を中心とした食育推進事業」の推進
- ② 教職員(町職員)を対象とした食育講座の実施
- ③ 食から生活リズムを見つめる指導の推進
- ④ 保育所から高校までの食育指導の充実
- ⑤ 保育所から高校までの発達段階に応じた継続的な食育の展開
- ⑥ 「食べること」と「つくること」の検討

### 基本目標Ⅲ 愛南の自然の恵みに触れ、食べ、感じて、食文化を理解しよう!

#### 実践目標⑤ 「体験型食育」で、愛南の食と人を つなごう!

##### ★アクションプラン

- ① 「ぎょしょく教育」を核とした水産版の総合的食育システムの推進
- ② 幼稚園・保育所、小中学校などでの農業体験の提供支援
- ③ 農水産物を活用した調理講座の開催
- ④ 幼稚園・保育所、小中学校などでの「お魚統一メニュー」の展開
- ⑤ 南宇和高校生のインターンシップ支援

#### 実践目標⑥ 「産消交流食育」で、愛南と都市を 結んで活性化!

##### ★アクションプラン

- ① ご当地キャラクター「なーしくん」を活用したPR活動の実施
- ② 「食と体験ツアー」や「イベント活動」の実施
- ③ グリーン・ツーリズム活動による食文化のPRと継承

### Ⅲ 評価指標

愛南町では、地域住民と一体となって取り組む食育推進活動の成果を、総合的かつ客観的に評価する指標を設定しました。

(評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

#### 「食育」の言葉や意味を知っている人の割合

現状 44.0% ⇒ 目標値 70% 以上

「食育」の言葉や意味を知っている人の割合を増やし、「食育」への関心を高め、地域全体での推進をめざします。

#### よく噛んで食事をしている人の割合

現状 58.9% ⇒ 目標値 70% 以上

健康な生活を送るためにも、よく噛んで食べる人の増加をめざします。

#### バランスの良い食事を摂っている人の割合

現状 54.6% ⇒ 目標値 70% 以上

主食・主菜・副菜や、栄養バランスなどに配慮し、食生活について、意識し、取り組んでいる人の割合を増やすことをめざします。

#### 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合

現状 70.7% ⇒ 目標値 80% 以上

地域の食材・食文化に対する関心と理解を促し、地域活性化につなげていくため、「地産地消」という言葉と意味を知っている人の増加をめざします。

#### 毎日、朝食を食べている人の割合

現状 88.5% ⇒ 目標値 95% 以上

朝食に対する意識、関心を高め、朝食を食べている人の増加をめざします。

#### 魚を好む人の割合

現状 58.9% ⇒ 目標値 80% 以上

愛南町では、農業支援指導や「ぎょしょく教育」など地域学習にも積極的に取り組んでいます。こういった取組により魚好き、野菜好きの人の増加をめざします。

### 愛南町での食育推進の取組

① 柑橘学習会(写真①)、親子料理教室(写真②)、第5回愛南町食育推進大会(写真③)、高校生のひとり立ちサポート教室(写真④)



# 愛南町の食育推進ネットワーク体制

みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力～

愛南町食育推進協議会

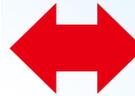
(食育関連部署・団体の代表者)

計画の進行管理、成果評価、  
見直し及び政策の意思決定

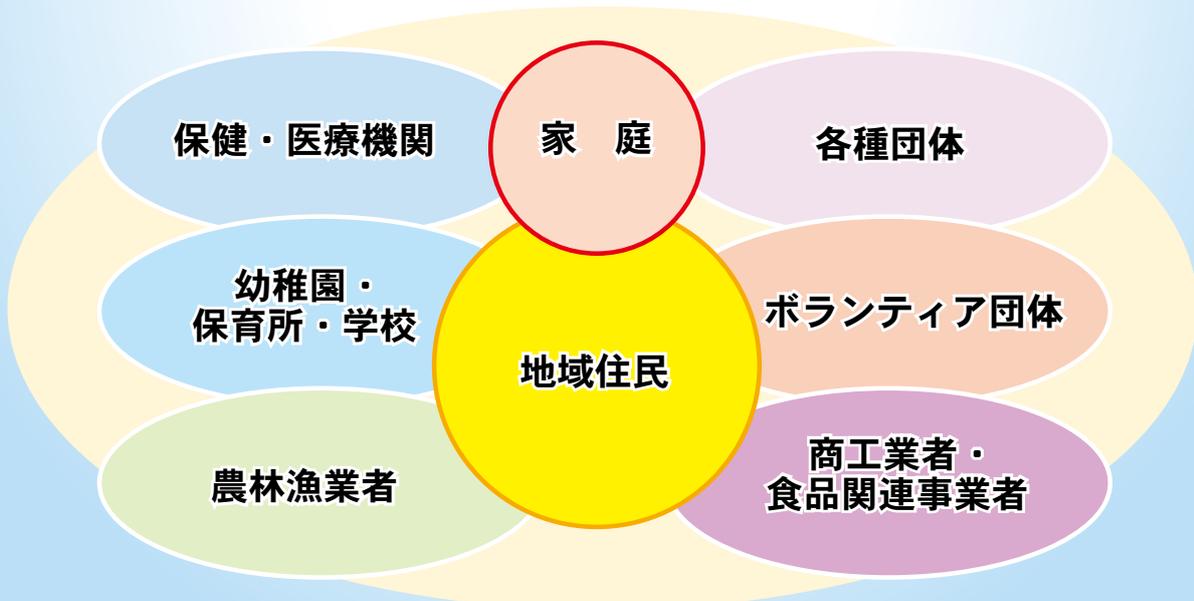
愛南町食育協働部会  
(産・官・学・民の食育関係者)  
食育に関する企画立案、  
事業展開及び分析・評価



庁内での  
政策・連絡調整会議  
(各課所属長)



実践



愛南町食育推進協議会  
宮田 裕之 会長

人間は、食べ物を脳で味わっていると  
言われていますが、良い食事の  
条件は3つあります。「誰」「何を」「  
どうやるか」食べることです。私は、  
この3つの条件で脳が喜ぶ食事を摂  
ることが、常に元気な脳を保つ特效  
薬だと思っています。

これまで、愛南町食育推進協議会  
では、地域の方々と一緒に、食育活  
動を積極的に展開してきました。こ  
の活動も5年が過ぎ、この度、これ  
までの活動の見直し等を行い、第2  
次となる愛南町食育推進計画を策定  
いたしました。

今後、この計画を基に、継続的で  
効果的な「愛南らしい」食育活動を、  
関係者や地域の方々と一緒に推進し  
ていきたいと思っておりますので、  
今後ともご協力、ご支援よろしくお  
願いいたします。