

健康づくり計画（第2次）食育推進基本計画

中間評価(ちゅうかんひょうか)

とく ちから い ちゅうかんひょうか
特に力を入れている2つの目標だよ！



ただ しょうせいかつ み っ
①正しい食生活を身に付けよう！

えら た ちから み っ
②選んで食べる力を身に付けよう！



食育推進基本計画とは

市の食育推進の方向性を定めるとともに、食に関する施策を総合的に推進するための考え方や行動内容を取りまとめた計画です。本計画の期間は2018年度～2023年度の6年間です。2021年度にアンケート調査と中間評価を実施しました。

わたし でき なに
私たちの **すること、出来ること** は何か？

はやね はやあき あさ
早寝・早起・朝ごはんを
しっかり食べよう！

じもと しん しんざい た
地元の旬の食材を食べよう！

ししよく しんさい かくさい
主食・主菜・副菜を
そろえて食べよう！

しよくひん こうじょう とまき しよくひん
食品を購入する時、食品
表示をみて選ぼう！

まいにち やさい た
毎日野菜を350g食べよう！

かぞく ともだち いっしょに たの
家族や友達と一緒に楽しく
ご飯を食べよう！



こと がんば けんこう
これらの事を頑張れば「健康なまちくにさき」
に1歩近づきそうですね♪♪



乳幼児期・学童期・思春期（0～19歳）の健康づくり

健康づくり目標

乳幼児期：生活リズムを作って健やかな成長、親は楽しく子育てします

学童期：早寝・早起・朝ごはんの習慣を身に付け、規則正しい生活リズムを作ります

思春期：心も身体も自立（自律）して、自分自身の健康づくりに取り組みます

目標を変更した項目

分野	対象	項目	現状値 (H28)	目標値 (H28)	現状値 (中間評価)	目標値 (中間評価)
栄養・食生活	小学生	嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりにする人	6.4%	5%以下	2.9%	0%
栄養・食生活	中学生	嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりにする人	6.0%	5%以下	3.8%	0%
栄養・食生活	小学生	夕食後の間食をとることが週3回以上ある人	51.4%	45%以下	42.2%	40%以下

この目標に向かって健康づくりをそれぞれ頑張っていて欲しいです！



現状(げんじょう)

①正しい食生活を身に付けよう

②選んで食べる力を身に付けよう



朝ごはんを毎日食べる人増↑↑（小・中・高校生）

小学生で夕食後に間食を週3回以上とることがある人減↓↓

家で野菜を「毎日食べている」人減↓↓



給食以外で1日のうち誰かと一緒に食事を「している」割合は9割以上と多い

郷土料理を「知っている」小・中・高校生は少ない（2割程度）

忙しい朝に☆キャベツたっぷりツナチーズトースト

【材料】

食パン（4枚切り）	1枚	☆ツナマヨ	
バター	5g	ツナ缶（オイル漬け）	1/2缶（35g）
ピザ用チーズ	15g	マヨネーズ	大さじ2
カット野菜（キャベツ半切り）	80g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ボウルにキャベツと☆を入れて混ぜる。
- ② 食パンにバターを塗り、①、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで5分程度焼く。

親子で作ってみてね！

