

# 食を通じて家族や地域と コミュニケーションを深めよう

## 取り組もう!

- 食事で、家族の団らんや友達との会話を楽しもう
- コミュニケーションを通じ、伝統的な地域の料理や食文化をつなげていこう

「食育」をやってみよう⑤  
食を通じてコミュニケーションを深めよう!

|  |   |
|--|---|
|  | 家族そろって食卓を囲み、楽しく食についての会話をします。<br>(週に一度はみんなそろって夕食を!)          |
|  | 地域の食材を利用した同じメニューを家族の誰かと一緒に食べ、家庭内から「孤食」「個食」を減らします。           |
|  | 親子で協力して買い物や調理、後かたづけなどを行い、食の知識・技術・作法・文化などを楽しみながら次世代に伝えていきます。 |
|  | 子どもと保護者が地域のお年寄りとともに、野菜づくりや料理体験などを通じコミュニケーションを深める機会を設けます。    |
|  | 高齢者、保育所園児、保護者が一体となって積極的に野菜づくりや共食を実践し、地域の世代間交流を図ります。         |



富士河口湖町 健康増進課  
<https://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/>  
住所 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1700番地  
電話 0555-72-6037 FAX 0555-72-6027

第2次 富士河口湖町食育推進計画  
ダイジェスト版

# 食育タウン ふじかわぐちこ



～知ってますか？  
地元の食材～

富士河口湖町内で  
つくられる食材  
あんなものこんなもの…  
知らなかつたおいしい食材が  
たくさんあるかも…

～その食生活、  
本当に大丈夫？～

朝寝坊して朝食抜いて、  
お昼は菓子パン・カップ麺  
夜更かししながら  
夜食を食べ…  
こんな生活を送っていると…

私たちの身近な「食」について、もう一度考えてみませんか？



## 富士河口湖町食育推進計画とは？

富士河口湖町食育推進計画は、

- ①「食育」を計画的に推進するための道しるべです。
- ②町民・家庭、保育所、学校、地域、事業所、行政がそれぞれの立場で「食育」に取り組む為の基本事項を示しています。

平成24年度～平成28年度を第1次食育推進計画期間としていましたが、平成29年度～平成33年度を第2次食育推進計画期間とし、引き続き食育の推進を行います。

## 富士河口湖町 食育推進計画の目指すもの=基本理念



基本理念

**食が育む元気なからだとゆたかな心  
ふじかわぐちこ**

理念を実現させるための2つの基本方針

基本方針1

元気なからだづくり

基本方針2

ゆたかな心づくり

取り組むべき4つの重点目標

重点目標1  
食育と  
健康に対する  
意識を  
向上させる

重点目標2  
食生活と  
栄養バランスを  
改善する

重点目標3  
環境に  
配慮し、  
地産地消の  
推進と地域の  
食文化を守る

重点目標4  
食を通じた  
コミュニケーション  
を深める



ふじくわい

## これだけは実践したい！ ライフステージ別の食育

| 取り組み<br>ステージ             | 目標とする取り組みの方向  |
|--------------------------|---|
| すくすく<br>のびのび期<br>(0歳～6歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆規則正しい生活リズムを身につける。</li> <li>☆五感で味わう。(味・色・香り・音など食べ物への関心をもつ)</li> <li>☆食事のマナーに気をつける。</li> </ul>  |
| きらきら<br>活動期<br>(7歳～12歳)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。</li> <li>☆食への興味と関心をもつ。</li> <li>☆体験学習で食に対する知識と感謝の気持ちを高める。</li> </ul>   |
| きらきら<br>活動期<br>(13歳～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆日常生活に必要な基本的な食材の知識や調理技能を身につける。</li> <li>☆健康と食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける。</li> <li>☆行事食や郷土料理、食事作法に関する知識を高める。</li> </ul>                        |
| ますます<br>輝く期<br>(19歳～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆日常生活に必要な基本的な食材の知識や調理技能を身につける。</li> <li>☆健康と食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける。</li> <li>☆行事食や郷土料理、食事作法に関する知識を高める。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul> |
| はつらつ<br>活動期<br>(40歳～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆健康のため適正な食生活を実践する。</li> <li>☆食に関する正しい情報を選択する。</li> <li>☆郷土料理や行事食を家族や子どもに継承する。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul>                            |
| いきいき<br>充実期<br>(65歳以上)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆世代間交流を深め、楽しみながら日本型食生活を伝える。</li> <li>☆行事食や郷土料理を家庭や地域に継承する。</li> <li>☆いきいきと、規則正しい食生活を送る。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul>                  |

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられている食品



食品ロスを減らす

# あれ? そもそも「食育」ってなんだっけ?

## 「食育」とは

- 大人も子どもも、毎日の生活の中から「食」の大切さを学び、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」に関する様々な経験を通じて、からだと心を「育」て、健康づくりに努めること



| 「食育」をやってみよう①<br>食育と健康に関心を持とう! |   |
|-------------------------------|---|
| 私                             | 地域で開催される「食」に関する講習会には、家族・友人などと一緒に積極的に参加します。              |
| 私                             | 1口30回以上噛むことを目標とする「かむかむ30」を行います。                         |
| 家庭                            | 食を通じた身体の健康など、「食の大切さ」について家族で話します。                        |
| 保育所                           | 保護者と連携しながら食の大切さと正しい食事のマナーを教えていきます。                      |
| 学校                            | 児童や生徒が自ら進んで正しい食生活を身に付けられるよう食育を実施します。(卒業後も継続できる「食選力」の教育) |
| 地域                            | 食生活改善推進員は、直接町民とふれあい、地域の食育活動を推進していきます。                   |



# バランスのとれた食選び 「食選力」を身につけよう



## 取り組もう!

- 規則正しい生活リズム
- 栄養バランスのとれた食事
- 自分の身体に合った食事
- 安全で安心な食への関心

| 「食育」をやってみよう②<br>栄養のバランスと生活リズムを大切にしよう! |   |
|---------------------------------------|---|
| 私                                     | 朝食の欠食対策として自分のできることから始めます。<br>(10分早く起きる・食べ物を口にする・少しずつ量を増やす)                          |
| 家庭                                    | 五感で味わう食卓づくりを実践します。<br>(「彩り、香り、音、味、食感」の食卓づくり)  |
| 保育所・学校                                | 歯みがき教育として「食べたらみがこう」を推進します。  |
| 保育所・学校                                | 健やかな身体づくりのために、日本型食生活を中心に、栄養バランスのとれたメニューを給食に取り入れます。<br>(手づくりだしの活用・1汁3菜・旬の野菜活用・四季の味覚) |
| 地域                                    | 各地区公民館まつりや各種料理教室、保育所「元気ッズ」など、すべての世代の町民を対象に栄養バランスのとれた食事などの啓発を行います。                   |



かむかむ30

和食を中心

# 環境に配慮し、地産地消の推進と地域の食文化を守る

## 取り組もう!

- つくる人と食べる人のつながりを大切にしよう
- 地域産物を食卓に取り入れよう
- 本物の味・旬の味に感動しよう
- 大切なのは「もったいない」を意識すること

「食育」をやってみよう③

### 地域産物を食卓に取り入れよう!

|        |  |
|--------|--|
| 私      | 地域の食材の種類、品質を知り、見て、選ぶ力を身につけます。  |
| 私      | 日本の低い食料自給率や食品ロス、フードマイレージなどの社会問題に関心を持ちます。                                     |
| 家庭     | 郷土に伝わる料理や行事食などをつくり、食文化を継承していきます。   |
| 保育所・学校 | 季節の中で訪れる節目のイベントや年中行事に、伝統的な料理をふるまい、郷土料理にふれる機会をつくります。                          |
| 地域     | 食品ロスの取り組みとして、食べきりミッション「3010(サンマルイチマル)運動(宴会の初めの30分と終わり10分は着席をして食事をする)」を推進します。 |

くらしをゆたかに

めまき  
富士まぶし  
ジビエ(鹿肉)料理

## 地域のおいしい食材をいただきます

「食育」をやってみよう④  
どこで何が作られているのかな?  
食べてみよう!

