

平成30年度～平成35年度

第2次上田市食育推進計画

基本理念

「うえだの食で育む 健康なからだ と 豊かなころ」

上田市は豊かな自然に恵まれ、そこから生み出される豊富な食材が身近に広がり、先人の知恵から生まれた食文化が育まれています。

食育の基本である「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を生涯を通して実践することができる人を育てること、そして「食」を通して豊かな心を育てることは地域の活性にもつながります。

そこで、上田市の食育推進計画では「家庭」、「学校・保育所等」、「地域」の分野別にそれぞれの役割や取組を明確にし、上田の「食」を通し、心豊かで健康な生活の実現を目指します。



上田市

～各分野の具体的な取り組み（施策の展開）～

家庭における 食育の推進

- 朝食をとることや早寝早起きなど基本的な生活習慣を育成し、生活リズムの向上を図ることの必要性を乳幼児健診、乳幼児教室などで啓発します。
- 農産物の生産から消費まで親子で参加できる体験学習などの充実を図ります。
- 家族と一緒に食事をする「共食」の必要性を、子育て中の保護者に周知します。
- 高校生を対象に講座を行い、朝食を食べることの必要性を周知します。

学校・保育所 等における 食育の推進

- 早寝、早起き、朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身につける必要性を啓発します。
- 食文化や農産物の理解を深めるため、地元農産物を活用した食教育を行います。
- 成長や食育に配慮した献立計画に基づき、給食の充実を図ります。
- 生きた教材としての給食を活用し、食に関する学習を図ります。
- 個々の生活状況や健康状態に応じた個別指導を実施します。
- 身体計測や健診結果に基づく健康教育を通して、健康と食に関する正しい知識を普及します。
- 「もったいない」という気持ちを育て、食べ残しや食品廃棄の減少を促進します。
- 体験学習を通して、家庭や地域と連携して食育を推進します。

地域における 食育の推進

- 健診データから生涯を通して適正な食品摂取ができるよう、効果的な資料を使い、教室や個別相談の充実を図ります。
- 生涯を通し、よく噛むことの必要性を周知します。
- 若い世代を対象に、情報発信や関係機関と連携し学習機会の充実を図ります。
- 農業関係者や食育ボランティアの皆さんと連携し、体験活動を通して食の大切さを理解し、食べ残しや食品廃棄の減少を促進します。