

指 標			現状値 (R5年度)	目標値				
(1)	「食育」に関心がある人の割合		中学生 高校生	82.8% 72.1%	85%以上 75%以上			
(2)	食事を誰かと食べる人の割合	朝食	幼保・小学校低学年 小学校高学年 中学生 高校生 保護者	90.7% 79.1% 59.1% 49.5% 72.0%	95%以上 90%以上 65%以上 60%以上 75%以上			
			夕食	幼保・小学校低学年 小学校高学年 中学生 高校生 保護者	99.3% 96.7% 93.9% 89.7% 95.0%	100% 100% 95%以上 95%以上 100%		
				(3) 地域等で共食したいと思う人が共食する割合			45.4%	50%以上
				(4) 毎日、朝食を食べている人の割合	幼保・小学校低学年 小学校高学年 中学生 高校生 保護者	95.2% 89.5% 76.8% 76.6% 77.4%	100% 100% 85%以上 85%以上 85%以上	
		(5) 学校給食で町内産農水産物を使用する割合(金額ベース) 学校給食における国産食材を使用する割合の維持(金額ベース)※年3回調査平均				47.0%	50%以上	
					97.9%	90%以上の維持		
		(6) バランスの良い食事をとっている人の割合	全体 朝食 夕食		54.4% 25.8% 82.9%	60%以上 30%以上 90%以上		
			(7) 食生活に気を付けている(薄味)人の割合			36.1%	50%以上	
(8) 食生活に気を付けている(野菜の量を増やす)人の割合				55.0%	70%以上			
(9) メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合			57.4%	70%以上				
(10) よくかんで食事をしている人の割合			63.1%	70%以上				
(11) 愛南町産を意識して購入している人の割合			75.8%	80%以上				
(12) 「食品ロス」の削減に取り組んでいる人の割合			96.0%	98%以上				
(13) 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合			79.1%	80%以上				
(14) 適正体重を知っている人の割合	高校生 保護者	64.9% 83.4%	70%以上 85%以上					
	(15) 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合	小学校高学年 中学生 高校生	76.5% 81.8% 68.0%	100% 100% 100%				
(16) 食べ残した時、もったいないと思う人の割合			今後調査	80%以上				
(17) 魚を好む人の割合			73.5%	75%以上				
(18) ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合			59.8%	80%以上				

愛なん食育プランⅣ

概要版

第4次 愛南町食育推進計画

【計画期間 令和7年4月～令和12年3月】

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で豊かな人間形成を目指す～



基本方針と取組目標

(1)「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

「つづける食育」とは、赤ちゃんからお年寄りまでの切れ目なくつづける食育です。

■取組目標

- ①健全な食生活を実践する
- ②規則正しい生活リズムを身に付ける
- ③非常時への食に関する力を付ける

(2)「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

「よくかむ食育」とは、かむことを大切にして、その年齢に応じた歯と口の健康づくりを進める食育です。

■取組目標

- ①健康な歯を保つ
- ②よくかんで食べる

(3)「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！

「はぐくむ食育」とは、食に関する正しい知識を身に付けて、元気なからだと笑顔の輪をつくる食育です。

■取組目標

- ①食に関する正しい知識や食品を選ぶ力を身に付ける
- ②誰かと食事を楽しむ(共食)

(4)「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

「いただきます食育」とは、食への感謝の気持ちを育て、食材を無駄にしない意識を高める食育です。

■取組目標

- ①食への関心を高める
- ②食への感謝の気持ちを養う
- ③残さずに食べる(食品ロスを減らす)

(5)「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！

「みつける食育」とは、多様な視点から地域の食を学び、識(し)る食育です。

■取組目標

- ①身近な地場産物に対する関心を深め、積極的に利用する
- ②愛南町の“食”を次世代に伝える

(6)「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！

「ひろめる食育」とは、愛南町の食の豊かさを町外にアピールする食育です。

■取組目標

- ①愛南町の食の魅力を発信する
- ②食を通して愛南町に人を呼び込む



食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットから成る「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指していきます。

SDGsの目標には、食育と関係が深い目標があります。

これらを踏まえ、持続可能な食育を推進します。



家庭で取り組んでほしいこと

食育は家庭での取り組みが大切です。できることから始めましょう！



「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。
- ・栄養成分表示を見て適切に選ぶようにしましょう。
- ・規則正しい時間に食事をしましょう。
- ・非常食の知識を深め、日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。



「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

- ・かかりつけ歯科医を持って、定期的に受診をしましょう。
- ・定期的に歯ブラシの交換をしましょう。また、歯間ブラシなどを使用しましょう。
- ・1口30回かむことを意識して、よくかんで食べましょう。
- ・かみごたえのある食事を食卓に出しましょう。



「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！

- ・朝食を食べる習慣を付けましょう。
- ・適正体重を知り、バランスや量を考えた食事をしましょう。
- ・家族と一緒に食事をしましょう。
- ・家族で協力して、食事の準備や片付けをしましょう。



「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

- ・食の安全(賞味期限や消費期限、産地)に関心を持ちましょう。
- ・家族みんな(全員)で「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・栄養のバランスを考え、食事の作りすぎに注意しましょう。
- ・食品ロスの削減について、家庭でできることから取り組みましょう。



「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！

- ・食材の生産地に関心を持ちましょう。
- ・愛南町産の食材を積極的に取り入れましょう。
- ・郷土料理を作りましょう。



「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！

- ・愛南町の特産物に関心を持ちましょう。
- ・愛南町の特産物や特産品を町外の家族、親戚、知り合いにPRしましょう。
- ふるさと小包 ●新米
- 真鯛 ●愛南ゴールド 等



愛南はつらつ
口腔体操



愛南食育ソング
「いただきます。」



食の記念日

- ・ととの日 毎月10日
- ・愛南〇〇カレーの日 毎月19日(食育の日)
- ・カミカミの日 毎月30日
- ・地産地消の日 毎月第4の金・土・日曜日