

# 第4次飯田市食育推進計画(案)(概要)

期間: 令和5(2023)年度から令和9(2027)年度



**食育とは? 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できる力=生きる力を育むこと**

## 【基本理念】

豊かな人間性を育むために全てのライフステージを通じた心身の《健康》を支える食育を推進します。「新たな日常」において食を通じて会話を楽しみ、安心感を得て、さらに食に関する知識を深めます。一人一人が年齢や健康状態、生活環境等に応じた健全な食を選択する力を身につけることで「市民総健康」「生涯現役」を目指します。

飯田市固有の風土や文化などの特性を活かしながら域産域消に取り組み、感謝と思いやりの心を持って食べることの大切さと命をいただくことの尊さを理解します。

## 【食育目標】

食を大切にし、生涯にわたり健康で豊かに暮らす

## 【スローガン】

『 あさ ほん だ 域産域消で結いの朝・飯・田 いづもの 食事に野菜をプラス 』

## 【めざす姿】

- 生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の予防
- 適正体重を維持している人の増加
- 高齢者の低栄養予防(フレイル予防)
- 域産域消\*の促進、食品ロスの削減
- 生産者や食べ物への感謝の気持ちを育む
- 飯田の食文化の保護・継承
- 栄養バランスに配慮した食事を組み立てる力を身につける



達成目標	令和8年度目標値 (令和3年度現状値)	
朝食欠食率の減少	(20歳代男性) 39% (46.1%)	(30歳代男性) 32% (34.7%)
	(20歳代女性) 24% (37.0%)	(30歳代女性) 12% (17.4%)
共食率の増加	(朝食) 61% (54.6%)	(夕食) 70% (69.9%)
地元農産物利用率の増加 (主要野菜10品目)	(公立保育園) 51% (43.9%)	(小中学校) 55% (44.4%)
(果物等)	(公立保育園) 95% (90.6%)	
1日当たりの野菜摂取量の増加	350g (273g)	

市民参加型の取組を行います

「朝食」と「共食」を啓発します

安全安心な地元食材を使用した給食を提供します

地域相互認証制度を創設します

## 【関連計画】

飯田市健康増進計画  
飯田未来デザイン2028  
飯田市農業振興ビジョン  
等

基本目標1  
心身の健康の増進に資する食育の推進

- 早寝早起き朝ごはんの生活リズムを作る
- 家族や仲間、地域の人と楽しく食べる
- 1日3食バランスよく食べる



基本目標2  
持続可能な食を支える食育の推進

- 地元農産物を知り、食事に取り入れる
- 農業、料理等を体験する
- 飯田の食文化に関心を持ち、親しむ



基本目標3  
食について学び適切な判断、選択ができる力を得る

- 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を持つ
- 自分の食事と環境や社会との関わりに関心を持つ
- ICTを活用し、必要な情報を得る



## 【第3次計画における食をめぐる主な現状と課題】

- ・次世代に食育をつなぐ大切な担い手である若者世代の朝食欠食率が高いため、幼少期から生活リズムを整え、1日3食を基本とするバランスのとれた食事等の望ましい食習慣を身につける必要がある。
- ・気候変動や感染症の流行が相次ぐなか、地域のなかで安全安心な食の生産・消費を促進したり、地域の食の魅力を発信したりする機会を増やしていく取組みが必要である。

「域産域消」ってなあに?



※域産域消とは、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする「地産地消」の考え方をさらに発展して、地域にある資源を多様な人々のつながりによって『まるごと循環』させていく仕組みを飯田市では『域産域消』として推進しています。また、「域産域消」、「環境に配慮した農業」、「食料安全保障」の3つの観点から、環境に配慮した農法により地域内で生産された農産物の価値を見える化する「地域相互認証制度」を創設します。