



第四次

かごしま市食育推進計画

【概要版】



鹿児島市

計画策定の趣旨等



策定の趣旨

本市では、食育推進計画を策定し、恵まれた自然環境と豊かな食材を有する特性を生かして、家庭や地域、保育所・幼稚園・小中学校、食に関わる関係機関・団体などと連携して食育の推進に取り組んできました。

かごしま市食育推進計画
(H21～25年度)

第二次かごしま市食育推進計画
(H26～30年度)

第三次かごしま市食育推進計画
(R1～3年度)

このたび第三次計画の計画期間が終了することから、これまでの進捗状況や本市の食をめぐる現状、課題などを踏まえ、「第四次かごしま市食育推進計画」を策定しました。

第四次計画では、知識の普及・定着から実践へとシフトし、3つの基本目標を見直しました。第三次計画までに定着した食に関する知識を基に、市民一人ひとりが自ら判断し実践していくことを目指しています。

計画期間

令和4年度から8年度までの5年間

計画の基本理念等



第四次計画では、豊かな自然に恵まれた本市の特性を生かし、市民が食に関心を持ち、食の楽しさを身に付け、食を味わい、伝え、体験することを通して食育を推進し、市民一人ひとりが健康で生き生きと生活できる活力のある社会の実現を目指すという基本理念のもと、基本目標等を設定しました。

基本理念

「食を通じて、健康で生き生きと生活できる 活力あるかごしま市の実現」

基本目標

(1) 幅広い知識で取り組む食育

分野が多岐に渡る食育について幅広い知識を身に付け、また、その知識を使って健全な食生活を送れるよう取り組みます。

(2) 生涯を通じた食育の推進

子どもの時期だけでなく、生涯に渡って食育に取り組むよう、ライフステージに合わせた食育の実践に取り組みます。

(3) 持続可能な食を支える食育の推進

郷土料理や食文化、地産地消、食品ロスなど、食を支える環境の持続につながる食育に取り組みます。

施策の展開



基本目標1 「幅広い知識で取り組む食育」

基本方針(1) 食の情報発信と連携

- 基本施策① 食の情報発信
- 基本施策② 食育を支えるネットワークづくり



NEW!

基本方針(2) 口腔・栄養分野における食育の推進

- 基本施策① 健全な食生活の推進
- 基本施策② 歯科口腔保健における食育



基本方針(3) 食環境の整備

- 基本施策① 安心・安全な食育
- 基本施策② 適正な食品表示の活用

NEW!

【外食・中食をバランスよく食べよう】

- ① 主食は適量**
「ご飯+麺」など、主食2つの組み合わせは避けましょう。
- ② 主菜は控えめ**
ついとり過ぎてしまうのが主菜。肉・魚をバランスよくとりましょう。
- ③ 野菜は多めに**
外食・中食は野菜が少なくなりがちです。「野菜多め」等の表示があるものを選ぶなど、意識してとるようにしましょう。
- ④ 揚げ物のとり過ぎに注意**
揚げ物は1食1種類にしましょう。

一口メモ



基本目標2 「生涯を通じた食育の推進」

基本方針(1) 家庭における食育の推進

- 基本施策① 子どもの基本的な生活習慣の形成
- 基本施策② 家庭における共食

NEW!

基本方針(2) 学校・保育所等における食育の推進

- 基本施策① 学校における食育
- 基本施策② 保育所等における食育



NEW!

基本方針(3) 地域社会における食育の推進

- 基本施策① 健康寿命の延伸につながる食育
- 基本施策② 地域社会における共食

【朝ごはんは三文の得!】

- ① 体内リズムを作る**
体に朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットする働きがあります。また、胃や腸を刺激し、排便を促します。
- ② 能力アップ**
脳へのエネルギー補給となるので、集中力が高まります。
- ③ 体力アップ**
血糖値が上がリ、体温が上昇します。身体を目覚めさせ、持久力もアップします。

一口メモ



基本目標3 「持続可能な食を支える食育の推進」

基本方針(1) 地産地消及び農林漁業体験活動の推進

- 基本施策① 地産地消に関する取組
- 基本施策② 農林漁業体験活動への支援



基本方針(2) 食文化継承につながる取組の推進

- 基本施策① 郷土料理継承に関する取組
- 基本施策② 食文化・マナーの習得に関する取組

基本方針(3) 環境に配慮した食育の推進

- 基本施策① 食品ロス削減に関する取組

【地産地消&郷土料理で 鹿児島を盛り上げよう!】

地産地消、郷土料理を推進することは、SDGsの貢献にもつながります。地元産の食材、郷土料理を食べるようにしましょう。

★作ってみよう〜ふくれ菓子〜

- 材料 (8人分)
黒砂糖(粉) 400g 小麦粉 500g
重曹 大さじ 1/2 水 2カップ
酢 1/4カップ

●作り方

- ① 小麦粉と重曹を混ぜ、ふるいにかける。
- ② 水と酢をボウルに入れ、黒砂糖を溶かす。
- ③ ①に②を少しずつ加えながら、混ぜ合わせる。
- ④ ③を型に流し込んで蒸し器で蒸す。最初は強火で40分程、その後中火で10分程蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。



一口メモ

計画の数値目標



目標項目		最終評価 令和2年度	目標値 令和8年度
1	食育に関心を持っている人の割合の増加	18歳以上	72.2%
		中学生から18歳未満	60.4%
2	食に関するボランティア数の増加	4,564人	10%以上増加
3	栄養バランス等を意識した食生活を送っている人の割合の増加	76.3%	80%以上
4	食事をよく噛んで味わって食べる人の割合の増加	45.9%	55%以上
5	食品の選択・調理方法について知識のある人の割合の増加	73.4%	90%以上
6	朝食を食べない人の割合の減少	20～30歳代の男性	22.5%
		20～30歳代の女性	15.3%
7	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（朝食＋夕食の週平均） ※1 下記参照	週10.1回	週11回以上
8	学校給食への地場産物活用率 給食用食材に県内産の食材（肉・野菜等）を使用する割合（重量ベース） ※2 下記参照	63.8%	70%
9	生活習慣病予防や改善のために、普段から食生活に気をつけている人の割合の増加	62.8%	75%以上
10	地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加	77.6%	85%以上
11	地場産の農林水産物を意識して購入する人の割合の増加	81.1%	90%以上
12	農林漁業体験を経験した人の割合の増加	18歳以上	59.6%
		中学生から18歳未満	81.5%
		未就学児・小学生	84.0%
13	郷土料理や家庭料理、作法などを受け継いでいる人の割合の増加	47.5%	55%以上
14	品ロスを知っている人の割合の増加	89.5%	95%以上

※1：「ほとんど毎日」を週7回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回、「週に1日程度」を1回として、朝食・夕食ごと（設問ごと）に、当該人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出する。

※2：主食とする米・小麦粉及び牛乳以外

編集・発行 鹿児島市健康福祉局保健部保健政策課

住所 〒892-8677 鹿児島市山下町11番1号

電話 099-803-6861

食育ホームページ「食育推進サイト みんなの食育」

URL：<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>



令和4年6月発行