

えがお食育推進計画

～第3次東伊豆町食育推進計画～

令和6年度～令和11年度

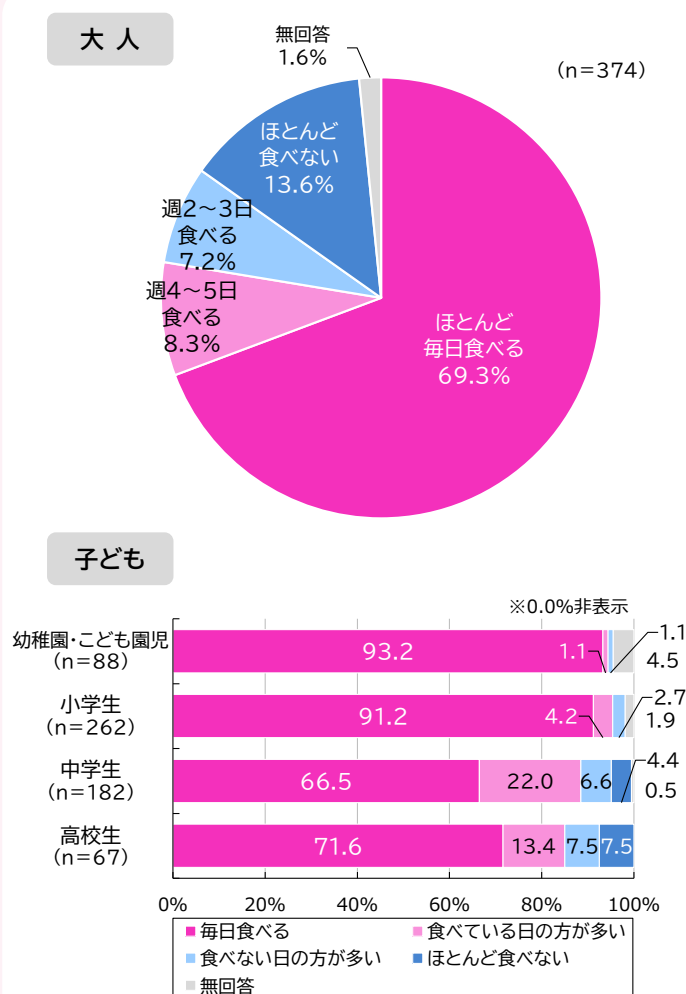
「食」は、人間が生きていく上で欠かせないものであり、生涯にわたり健やかな心身を培うとともに、その地域の自然や文化に育まれた営みを、次の世代へ伝える役割も果たしています。

食を取り巻く環境は、コロナ禍による社会情勢の変化、世帯構造の変化や異常気象等の影響にとどまらず、食に関する価値観の変化やライフスタイルの多様化等も重なり、健全な食生活の実践が難しい状況にあります。

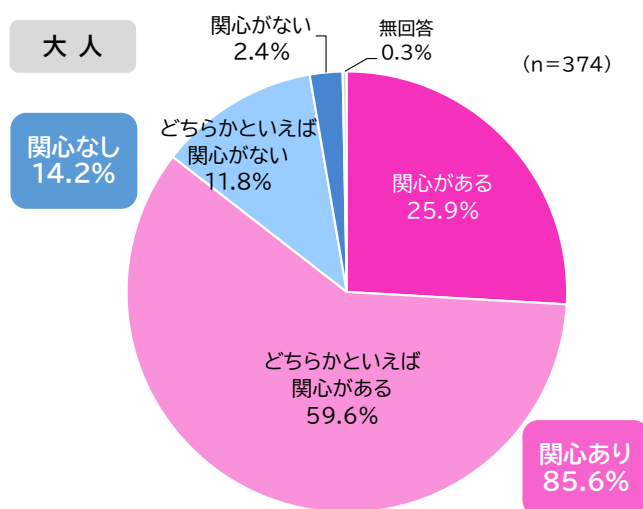
東伊豆町では、町民一人ひとりが主体的に食育に取り組むとともに、健康づくりの分野だけでなく教育分野や産業分野等の食育に関するさまざまな分野が連携し、町全体で一貫した取組を行うため、「自然の恵み豊かな町ひがしいず えがお食育推進計画 ～第3次東伊豆町食育推進計画～」を策定します。

アンケート調査結果からみる現状

●あなたは普段朝食を食べますか？



●あなたは「食育」に関心がありますか？



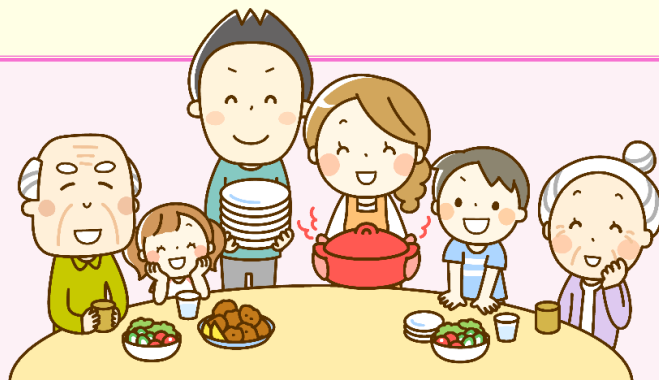
■食育に「関心がある」と、4人に1人が回答
■「どちらかといえば関心がある」を合わせた
“関心あり”は85.6%

朝食を毎日食べている人は…

- 大人は約7割
- 幼稚園・こども園児と小学生は9割以上
- 中学生と高校生は7割前後

「食」を通じてみんなが健やかで笑顔があふれるまち

～「食」を通じてみんなが健やかで笑顔があふれるまちを目指し、生涯を通じて食育を推進する～



基本理念におけるキーワードである **え が お** にちなんだ3つの基本方針を掲げます。

え

地域の「食」をえらぶ力を身につけよう

重点目標

主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）そろえて食べることができる人を増やす

行動目標

（１）食事のバランスを確かめよう

- 主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）を組み合わせる食べることができる人を増やす
- 適正摂取カロリー（食べる目安量）を知り、適正体重を維持できる人を増やす
- 野菜・果物を毎日適量食べている人を増やす

（２）安全・安心な食を選ぶ力をつけよう

- 安全・安心な食を選ぶことができる人を増やす

（３）生活習慣病予防のための減塩力をつけよう

- うす味の味付けに馴染んでいる人を増やす



主な成果目標	対象	R5調査	目標値
朝食に主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）を組み合わせる食べることができる割合	幼稚園・こども園児	28.4%	50%
	小学生	38.9%	
	中学生	42.9%	
	高校生	34.3%	
	大人	33.7%	40%
食品の安全性に対する知識が「十分にあると思う」「ある程度あると思う」割合	大人	75.7%	80%以上

主な成果目標	対象	R5調査	目標値
野菜・海藻・きのこ類を使った副菜を毎食1皿以上食べることができる割合	幼稚園・こども園児	44.3%	60%
	小学生	47.7%	
	中学生	62.6%	70%
	高校生	52.2%	60%
	大人	54.3%	65%
災害に備えて非常食用の食材を用意している人の割合	大人	74.9%	80%

が

地域の「食」をがんばって育てよう

子どもの重点目標

農業漁業体験をしたことがある人を増やす

大人の重点目標

地域の野菜・果物・魚介類や旬の食材を食べている人を増やす

行動目標

(1) 自然の恵みに「感謝」しよう

- 農業漁業体験をしたことがある人を増やす
- 地域の野菜・果物・魚介類や旬の食材を食べている人を増やす

(2) 「食」を通じて豊かな自然（海・山）を守り育てよう

- 食品ロス削減や3R（リサイクル、リユース、リデュース）に取り組んでいる人を増やす

(3) ふるさとの「食」を次の世代へ伝えよう

- 地域の食材を使った郷土料理・伝統料理を食べたこと・作ったことがある人を増やす
- 正しい「食」のマナーを実践する人・次世代に伝えている人を増やす



主な成果目標	対象	R5調査	目標値
幼稚園、こども園、学校以外で食農体験（家の手伝いも含む）をしたことがある割合	幼稚園・こども園児	88.6%	95%
	小学生	93.9%	
	中学生	80.8%	
	高校生	76.1%	
地域の食材や旬の食材を活かした食事をとることが「できている」割合	大人	39.3%	60%以上

主な成果目標	対象	R5調査	目標値
食事をいつも残さず食べることが「できている」割合	幼稚園・こども園児	37.5%	60%
	小学生	59.2%	80%
	中学生	67.0%	
	高校生	74.6%	
食品ロスの削減に「取り組んでいる」・「どちらかといえば取り組んでいる」割合	大人	77.8%	90%以上

お

地域の「食」をおいしくみんなで食べよう

子どもの重点目標

家庭で調理をする人を増やす

大人の重点目標

家庭等で望ましい食生活の実践をしている人を増やす

行動目標

(1) 思いやりの心を「食」から育もう

- 「共食」を通じて多世代交流をしたことのある人を増やす

(2) つくることを通して食育の「わ」を広げよう

- 家庭で調理をしている人を増やす
- さまざまな食育推進の取組に参加している人を増やす



主な成果目標	対象	R5調査	目標値
普段家で食事の支度等手伝いを「する」人のうち、調理の手伝いをしている割合	幼稚園・こども園児	47.4%	60%
	小学生	44.0%	
	中学生	22.8%	
	高校生	32.7%	

主な成果目標	対象	R5調査	目標値
朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度が「週に10回以上」割合	大人	51.9%	80%以上
食育に「関心がある」・「どちらかというに関心がある」割合	大人	85.6%	90%以上

バランスと1食の適量を確認するには「3・1・2弁当箱法」で！！

「3・1・2弁当箱法」にしたがって栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう

「3・1・2弁当箱法」とは？

「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何をどれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事（料理の組み合わせ）のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3：1：2の割合の容積比（表面から見ると面積比）でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。

「3・1・2弁当箱法」5つのルール

- ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ（例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は、700mLの弁当箱を）
- ルール2 動かないようにしっかりとめる
- ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ルール4 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ
- ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より <https://shokuseitaigaku.com/bentobako>（2024年3月15日にアクセス）

バランスの良い食事※配膳例

※日本の食文化の知識である「主食・主菜・副菜の組み合わせ」が基本です。ごはんを中心に多彩なおかずをそろえ、味、彩り、栄養的にバランスのとれた食事です。



SDGsの観点

町民の健康な心身と豊かな人間性の育成だけではなく、SDGsの実現という観点からも食育を推進する必要があります。

本計画と関連のあるSDGsのゴール▶



自然の恵み豊かな町ひがしいずえがお食育推進計画
～第3次東伊豆町食育推進計画～
【令和6年度～令和11年度】（概要版）

発 行：東伊豆町
企画・編集：東伊豆町役場 健康づくり課
〒413-0304 静岡県賀茂郡東伊豆町
白田 306（保健福祉センター）
TEL 0557-22-2300
FAX 0557-22-2302