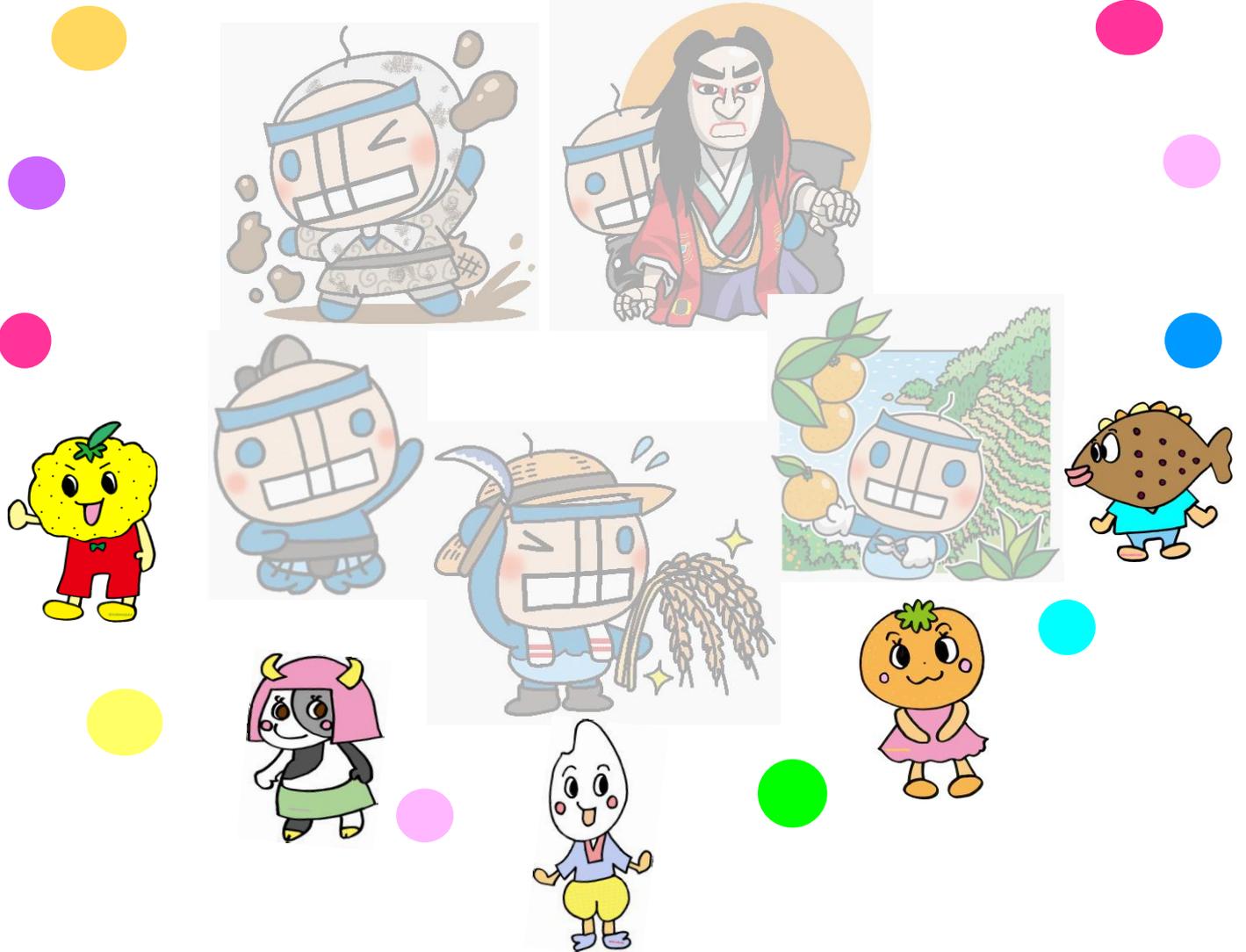


第2次 西予市 食育推進計画

～スローガン～

山と海 まるごと食べて 元気だ！せいよ



平成28年3月
西予市

はじめに



現在、人口の減少や高齢化、ライフスタイルの多様化などに伴い、生活の価値観も変化しています。また私達の食を取り巻く環境は便利にはなりましたが、食に対する意識が薄れてきたり、家族・人とのつながりも薄れつつあります。

さらに、栄養の偏りや欠食といった食生活の乱れによる生活習慣病の増加など私たちの心身への悪影響に加え、食の安全安心に対する不安も高まっています。

西予市では市の抱える食の問題点をふまえた食育を具体的にすすめていくために、平成21年に「山と海 まるごと食べて 元気だ！せいよ」をスローガンに掲げた市独自の食育推進計画を策定し、食育に取り組んできました。今回、食育基本法に基づいて、これまでの食育推進の成果や新たな課題の評価、分析を行い前回の計画の見直しを行いました

今後は本計画に基づいて、コンセプトを「周知」から「実践」とし、より市民のみなさんが実践しやすい食育を展開していきたいと考えております。市民のみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画策定に際してご協力いただきました食育推進会議委員ならびに作業部会員の皆様、貴重なご意見をいただいた皆様方に対しまして厚くお礼を申し上げます。

平成28年3月

西予市長 三好 幹二

目次

第1章	計画策定にあたって	
1	計画策定の趣旨（基本理念・スローガン・重点目標・行動目標）	1
2	計画の位置づけ（計画の期間）	3
3	計画の推進体制	4
4	食育推進における各分野の役割	5
第2章	食の現状と課題	
1	第1次食育推進計画の目標と達成状況	7
2	食育をめぐる西予市の現状	12
	1) 生活習慣病	
	2) 食への関心、食を大切にすること	
	3) 地産地消の推進、食文化の継承	
第3章	食育推進の基本方針	
1	ライフステージにおける食育推進	22
2	各分野における食育の取り組み	24
3	食育推進の行動計画	29
4	食育推進の年次計画	30
第4章	食育推進の目標	
1	評価指数の設定	31
<参考資料>		
1	せいよし旬採旬食まっふ	35
2	せいよ郷土料理まっふ、せいよ郷土料理レシピ	36
3	3色バランス法	38
4	西予の郷土料理	39
5	正しいはしの使い方、持ち方	41
6	バランスのよい食事、食器の並べ方	43
7	第1次食育推進計画の取り組み紹介	44
8	西予市第1次食育推進計画策定図	47
9	食育推進会議委員及び作業部会員名簿	48
10	西予市食育推進会議設置要綱	49
<用語の解説>		

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年の食を取り巻く様々な問題を解決するため、平成17年に「食育基本法」が施行されました。西予市でも独自の基本理念と重点目標を掲げ、「西予市食育推進計画」（以下「第1次食育推進計画」）を平成21年3月に策定し、6年間にわたって市民と共にライフステージに応じた食育に取り組んできました。今回、国では平成23年度から27年度までの第2次食育推進基本計画を策定し、県においても平成24年度から28年度までの第2次食育推進計画が策定されたことに伴い、当市においてもこれまでの食育推進の成果や課題を整理し、第1次食育推進計画を見直すことにしました。

コンセプトを「周知」から「実践」とし、市民との協働による健康課題や目標達成へ向けての施策を計画的に推進するための第2次食育推進計画を策定します。

「食育」とは

食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、「自らの食について考える習慣」や「食に関する様々な知識」と「食を選択する判断力」を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

食育基本法での位置づけ

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもの
- 様々な経験を通して「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することができる人間を育てること

◆基本理念◆

山や海の自然に恵まれた環境を活かし、市民が生涯にわたって食を通し心も体も健康で暮らしていくことを基本理念とする

◆スローガン◆

山と海 まるごと食べて 元気だ！せいよ

◆重点目標◆

◆行動目標◆

生活習慣病予防に取り組もう	・朝ごはんを食べる ・おいしい減塩を身につける ・野菜をしっかり食べる ・よく噛んで食べる
食への関心をもち 豊かな心を育てよう	・食への関心を高める ・楽しく食事をする(共食)
ジオの恵みを いただこう	・西予市産の旬の食材をおいしくたくさん食べる ・ふるさとの食・味を体験する

◆イメージキャラクター◆ 5町の特産品をイメージしています

5人あわせてヘルシーズ



明浜・・・みかん
みかこちゃん



三瓶・・・ひらめ
ひらめいたくん



城川・・・ゆず
ゆずのすけ



宇和・・・米
こめ吉



野村・・・乳牛
もんこ

◆食育月間・食育の日◆

食育の「育(いく)」のゴロ合わせで、毎月19日を「食育の日」と国が定めています。また、食育月間は毎年6月となっています。

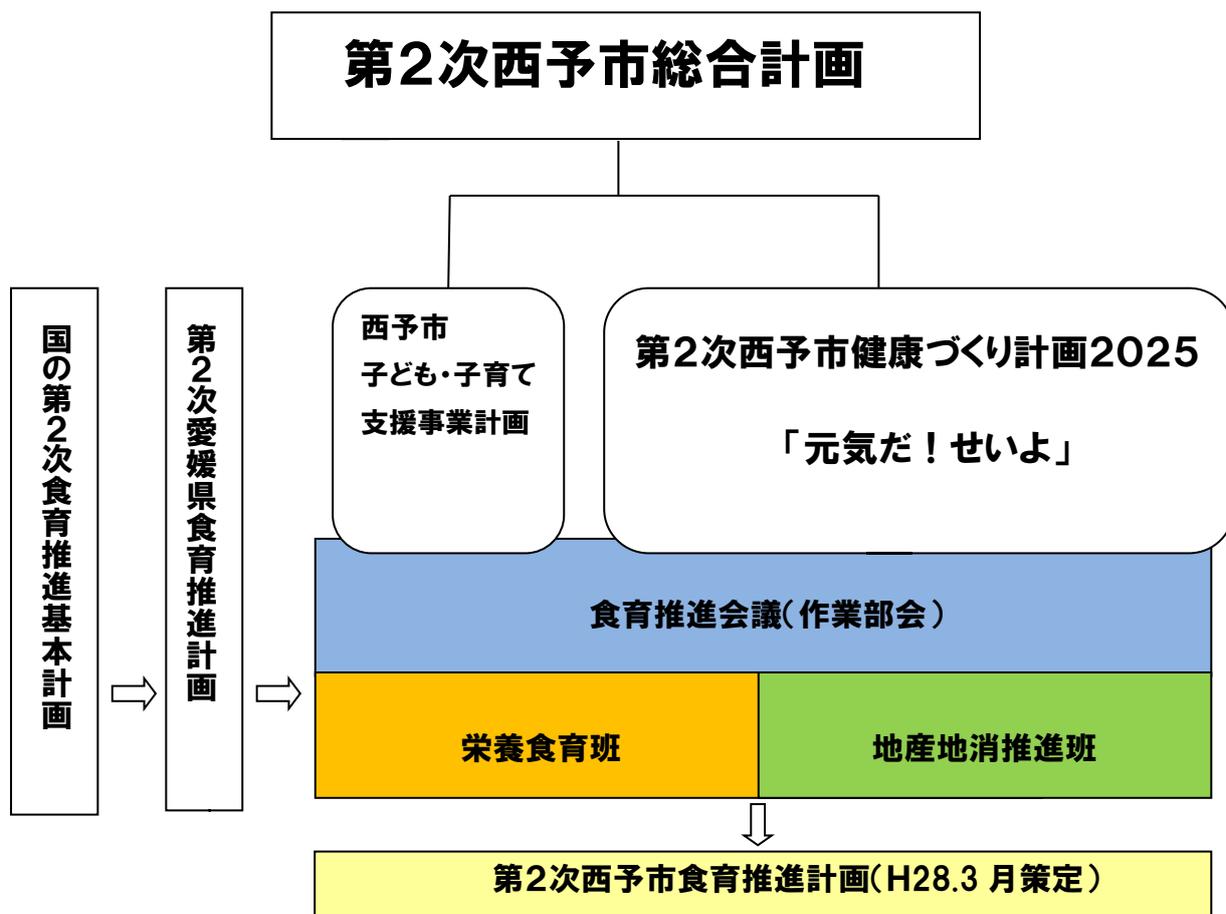
毎年6月は『食育月間』

毎月19日は『食育の日』

2 計画の位置づけ

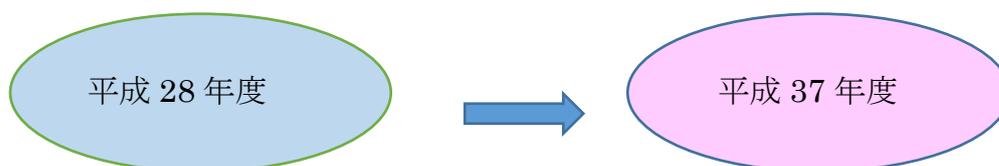
食育基本法第18条第1項に基づき、食育を具体的に推進するための西予市における第2次食育推進計画とします。本計画は家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、生産者、事業者、地域、行政などそれぞれの立場での役割をあらわし、食育を推進していくためのものです。

また、これまでの食育推進の成果と課題を整理し、平成37年度における評価指標を定め、食育の具体的な指針となる計画です。



◆計画の期間◆

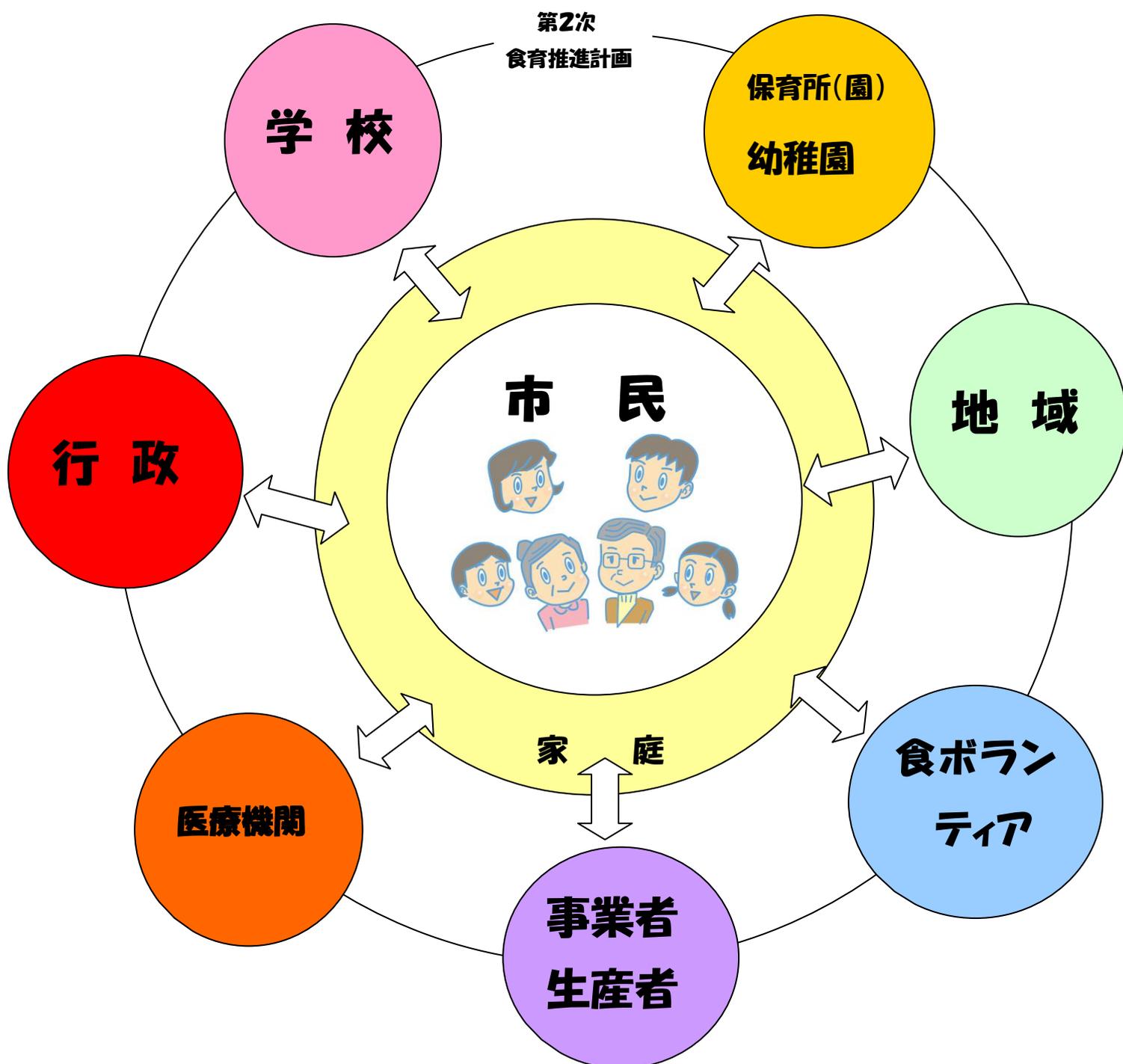
計画の期間は、平成28年度から平成37年度までとします。平成32年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。



3 計画の推進体制

食育は多分野の食育関係者と協働して取り組む必要があります。各家庭での実践を核とし、食育に関わるそれぞれの関係機関が果たす役割において連携強化を図り、「せいよ」の特性をいかした食育を推進します。

西予市食育推進連携図



4 食育推進における各分野の役割

家庭での役割

家庭は食育を推進するうえで最も重要な役割を担っています。

食育の基本となる家庭の役割のあり方を見直して食を通じたコミュニケーションの充実、食事マナーや食べ物への感謝の気持ちを育んでいきます。

家族が楽しみながら健全な食習慣や知識を習得していけるよう様々な場を通して食育を進めていきます。

保育所（園）・幼稚園の役割

乳幼児期は規則正しい生活やバランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につけて豊かな心とからだを育成する大切な時期です。その生活の多くの時間を過ごす保育所（園）・幼稚園において、子どもが食の大切さや楽しみを実感することによって、家庭への良き波及効果をもたらすことが期待されています。



学校の役割

学校は、子どもたちが、生涯にわたって健やかに生きる力の基礎を培う場です。児童生徒の発達段階に応じた指導の充実が図れるよう、給食の時間、各教科、総合的な学習の時間など学校の教育活動全体の中で、「食」についての知識、マナー、食文化を学び、自然の恵みや食べ物への感謝の心を育む取組を実践していきます。さらに、家庭や地域との連携を図り、望ましい食生活の習慣づくりを推進します。

また、学校給食を「生きた教材」として活用し、献立に郷土食や行事食、日本型の食事を取り入れるとともに、地域の農水産物の活用を推進していきます。

地域・食ボランティアの役割

乳幼児から高齢者まで、一生を通じて生活をする場です。市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らしていくためにはライフステージに応じた食育を地域ぐるみで推進していく必要があります。

また、地域で食育を推進するためには、市民の食生活改善や健康づくりに取り組む食ボランティア団体の活用に努めていく必要があります。

さらに、地元で採れた新鮮で安全・安心な旬の食材を活用し地産地消や伝統的な郷土料理を伝承していく取り組みも大切です。

生産者の役割

生産者は安全・安心な食材の生産及び供給をすることや消費者への正しい情報提供に努めていく必要があります。また、農林水産業に関する体験活動などは食への関心や理解を深めるうえで重要なため、地産地消の推進と併せて教育ファームなどの取り組み、保育所（園）・幼稚園・学校と連携した様々な学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められています。

事業者の役割

食の外部化が進み、弁当や惣菜などの中食や外食店を利用する人が目立つようになってきた中、地域の外食店や食品関連事業者等を通して旬の地元食材や健康な食べ方など食に関する情報をわかりやすく示していく必要があります。

また栄養成分表示や地元食材を使ったレシピ、ふるさとの味（郷土料理）の紹介など行政と連携した取り組みが期待されています。

行政の役割

市では、食育に取り組むために家庭・地域・保育所（園）・幼稚園・学校・関係機関などと連携を図りながら西予市の特色をいかした食育推進活動を実践していきます。また、ライフステージに応じた食育への取り組みを提案し、健全な食生活の支援をするとともに、食に関する情報提供に努め、あらゆる場所や機会を活用して積極的に食育を推進します。

また、地元で採れた安全・安心な旬の食材を保育所（園）給食や学校給食に取り入れるなど、農業を活用した取り組みも進めます。



第2章 食の現状と課題

1 第1次食育推進計画の目標と達成状況

西予市では、第1次食育推進計画（平成21年度～26年度）で7項目の指標を設定し、市民・関係団体・事業者・行政が連携して、食育を実施してきました。

指標		計画策定時 (平成20年度)	現状	目標値	評価
朝食欠食者を減らす	乳幼児	15%	11.5%	0%	B
	小・中学生	4%	12.7%	0%	D
	高校生	24%	23.4%	0%	C
	成人	23%	22.6%	15%以下	C
減塩実行者を増やす	男性	30%	28.0%	40%以上	C
	女性	49%	47.3%	60%以上	C
メタボリックシンドロームの認知度		— ※	80.7%	80%以上	A
西予市地産地消の日を知って実行する人の割合		— ※	2.4%	50%	C
栄養成分表示店を増やす		2店	13店	10店	A
食育事業の開催数を増やす (現状は23年度分)	保育園	303回	379回	増加	B
	幼稚園	102回	75回	増加	D
	小学校	193回	121回	増加	D
	中学校	21回	15回	増加	D
	高校	0回	6回	増加	B
	JAひがしうわ	0回	5回	増加	B
	食生活改善推進協議会	180回	165回	増加	C
	生活研究協議会	7回	5回	増加	D
	行政	406回	180回	増加	D
食生活に気をつけている人を増やす	高校生 男子	57%	54.4%	70%	C
	高校生 女子	65%	57.1%	75%	D
	青壮年期 男子	56%	65.1%	増加	B
	青壮年期 女子	81%	82.4%	増加	B

評価指標の達成度 A：目標達成 B：目標達成はしていないが10%以上の改善

C：不変（策定時の±10%） D：10%以上悪化

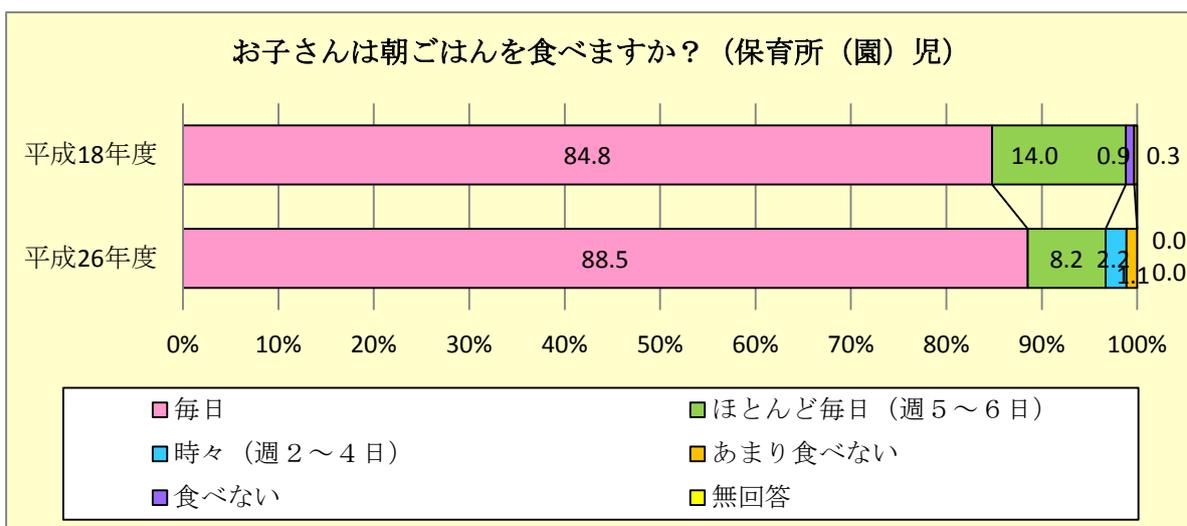
ただし、「増やす」「減らす」の曖昧な目標は A としない

※この値は中間評価をもとに評価しています

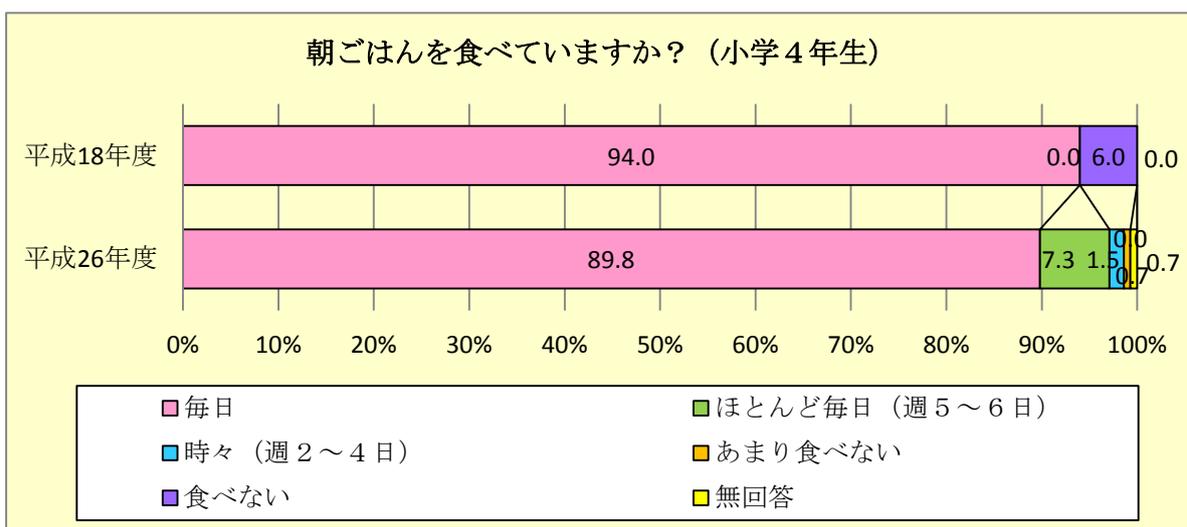
1) 朝食欠食者を減らす

20 ページ※を参照

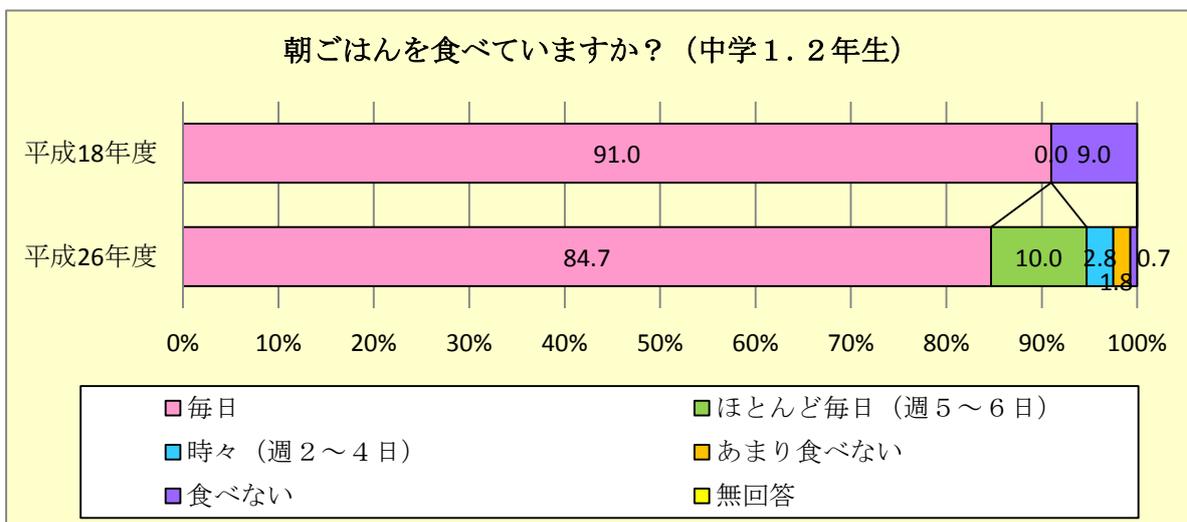
①朝ごはんを毎日食べている保育所（園）児の割合は3.7ポイント増加しました。



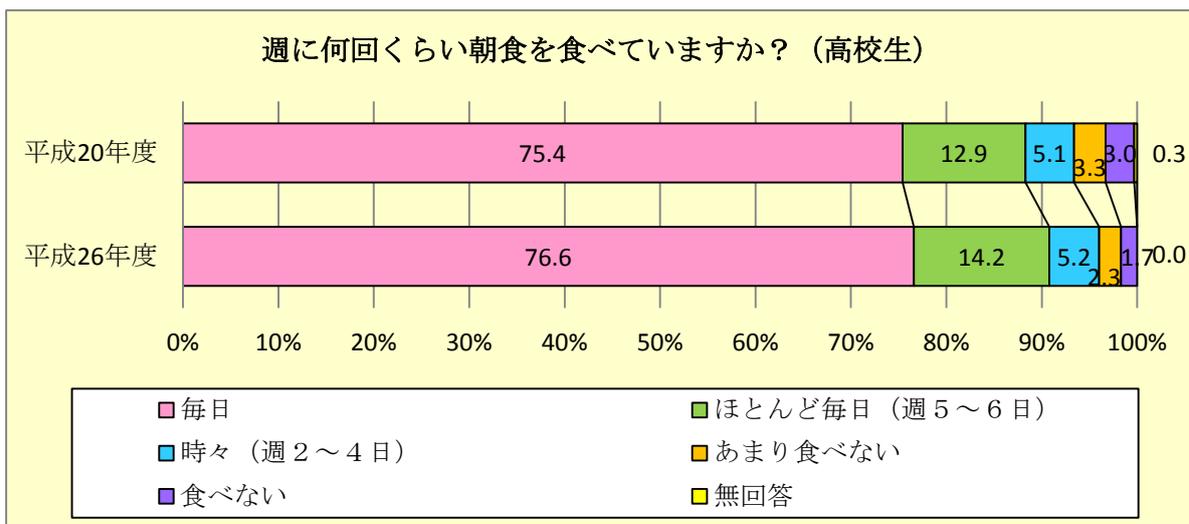
②朝ごはんを毎日食べている小学生の割合は4.2ポイント減少しました。



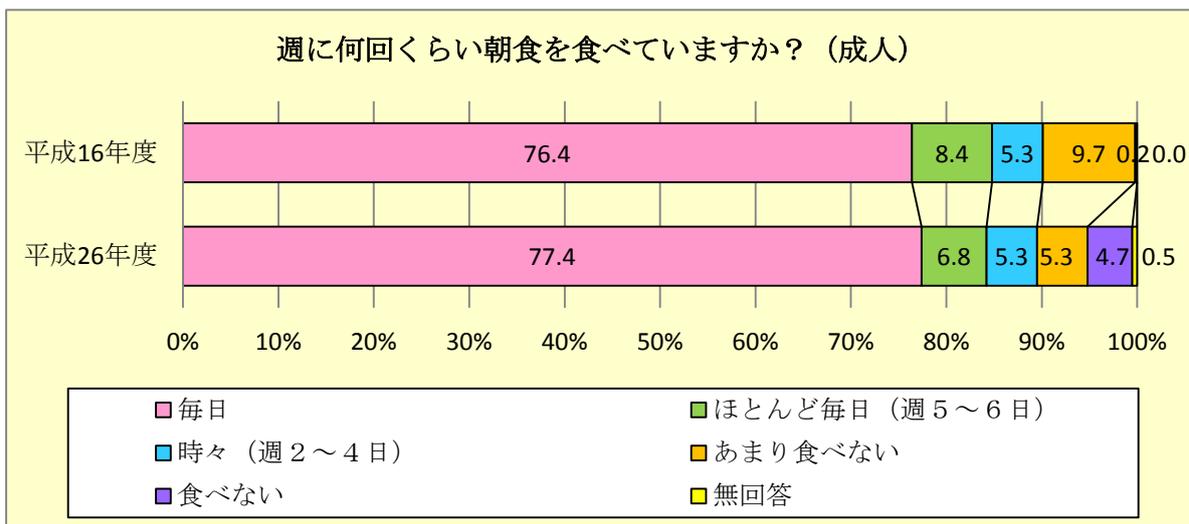
③朝ごはんを毎日食べている中学生の割合は6.3ポイント減少しました。



④朝ごはんを毎日食べている高校生の割合は 1.2 ポイント増加しました。

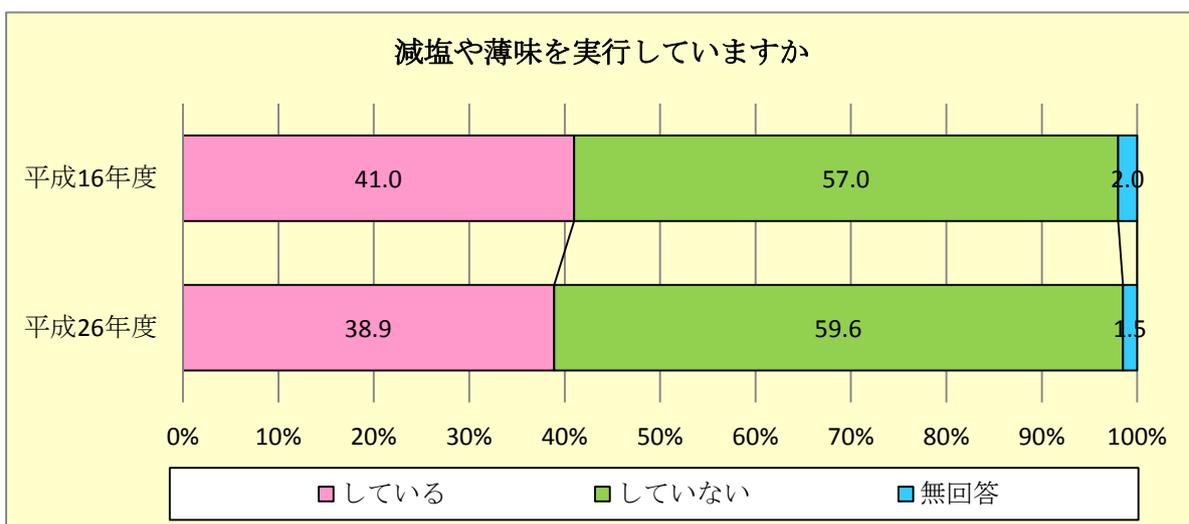


⑤朝ごはんを毎日食べている成人の割合は 1.0 ポイント増加しました。



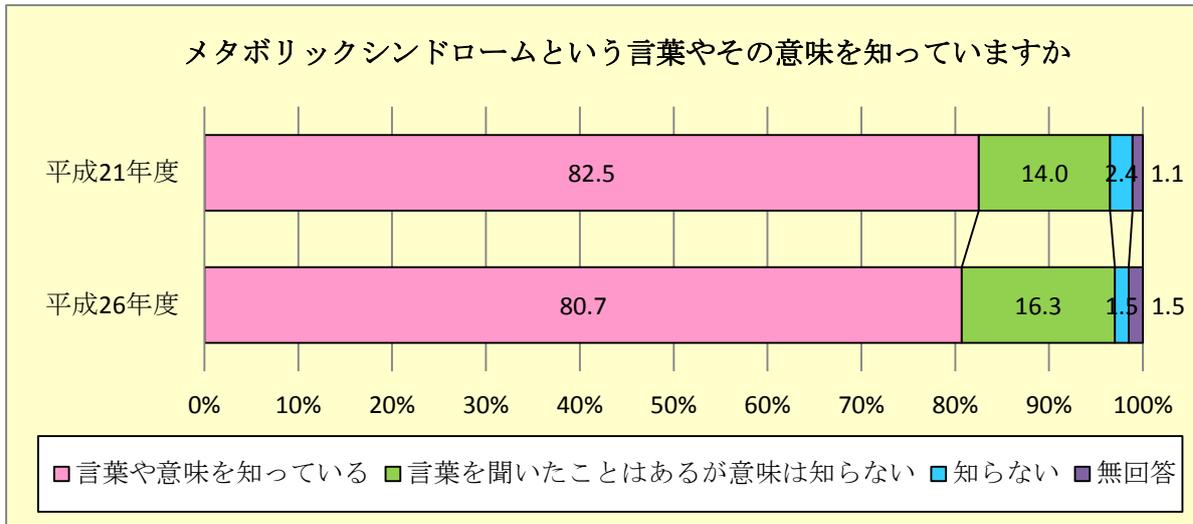
2) 減塩実行者を増やす

減塩を実行している人は 2.1 ポイント減少しました。



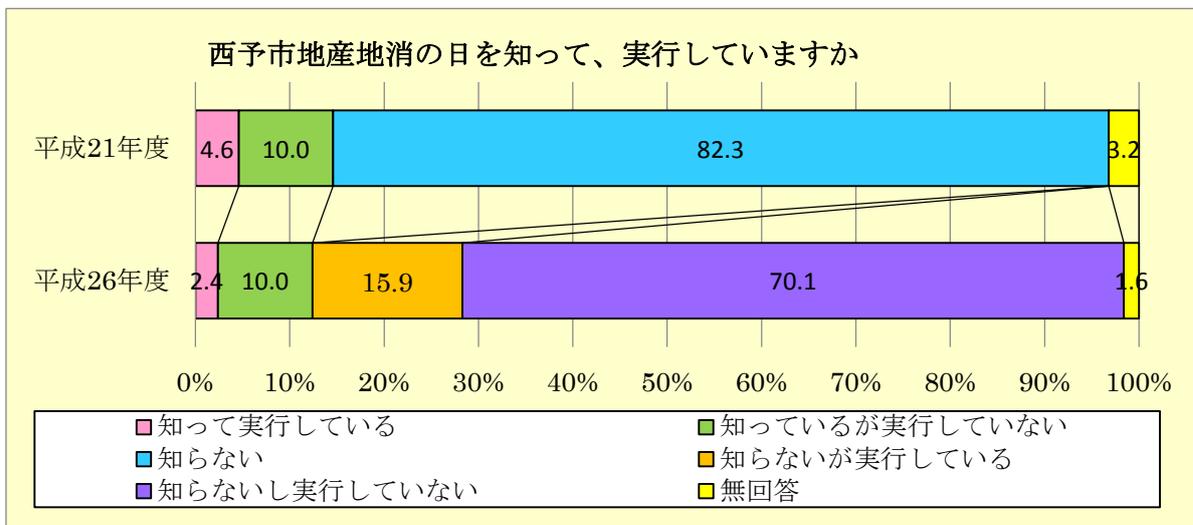
3) メタボリックシンドロームの認知度

メタボリックシンドロームという言葉やその意味を知っている人は中間評価より 1.8 ポイント減少しましたが、目標値は達成しました。



4) 西予市地産地消の日を知って実行している人の割合

西予市地産地消の日を知って実行している人は中間評価より 2.2 ポイント減少しました。



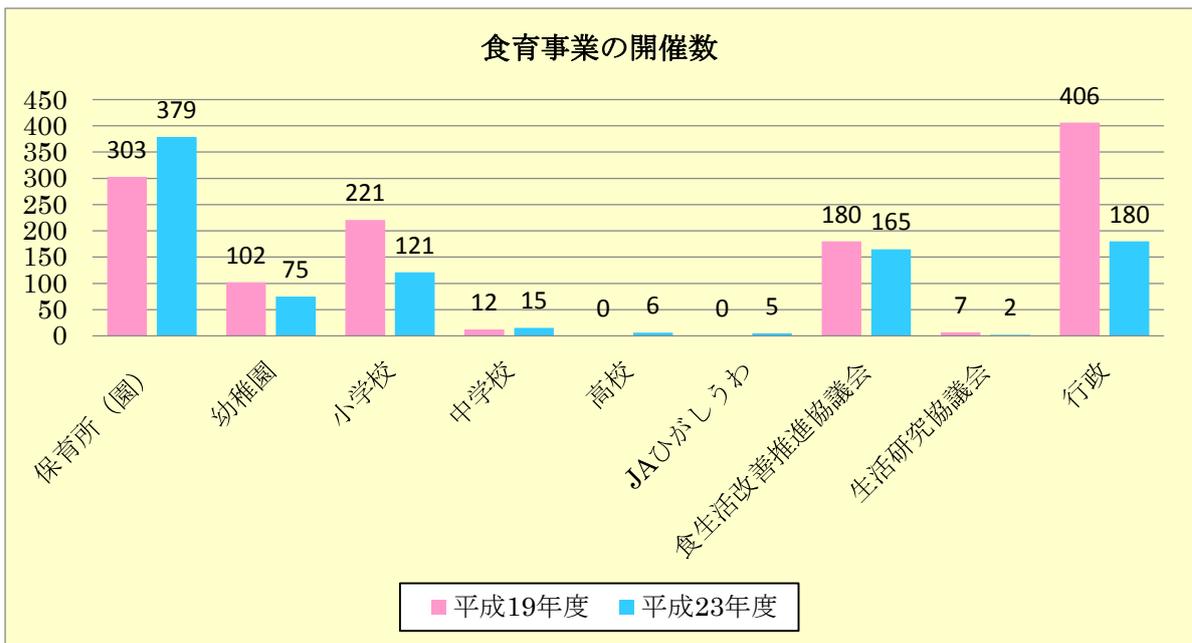
5) 栄養成分表示店を増やす

栄養成分表示店は市内で 13 店舗となり、目標値を達成しました。



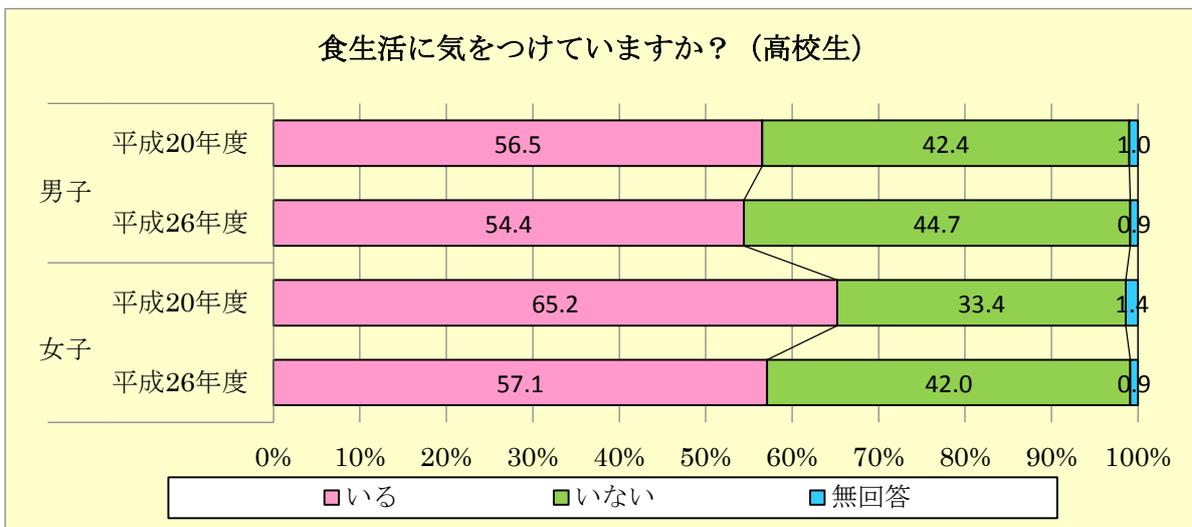
6) 食育事業の開催数を増やす

保育所（園）、中学校、高校、JAひがしうわで食育事業の実施回数が増加しました。

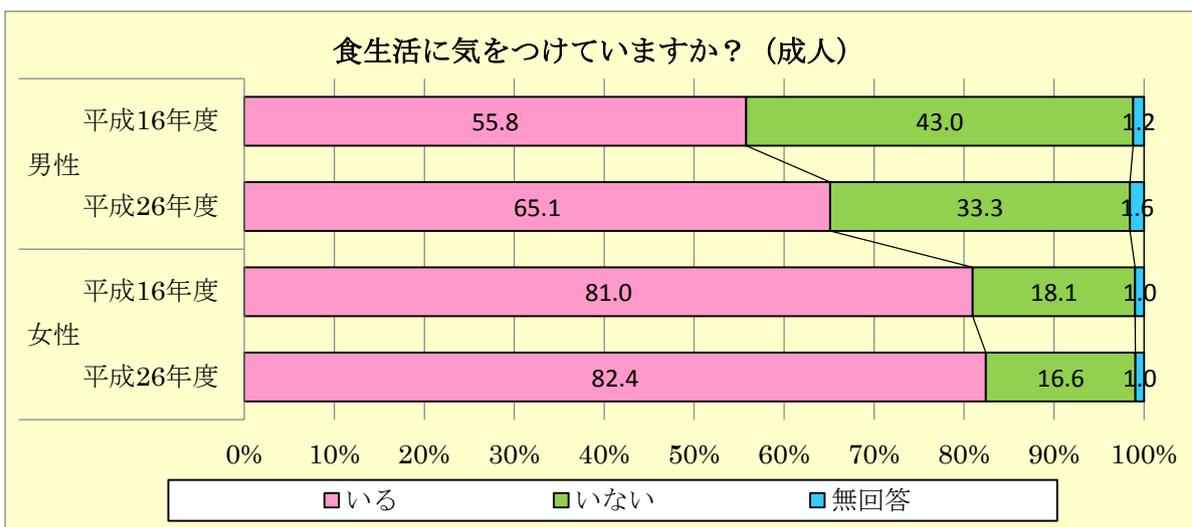


7) 食生活に気をつけている人を増やす

高校生で食生活に気をつけている人は男女ともに減少しました。



青壮年期で食生活に気をつけている人は男女とも増加しました。

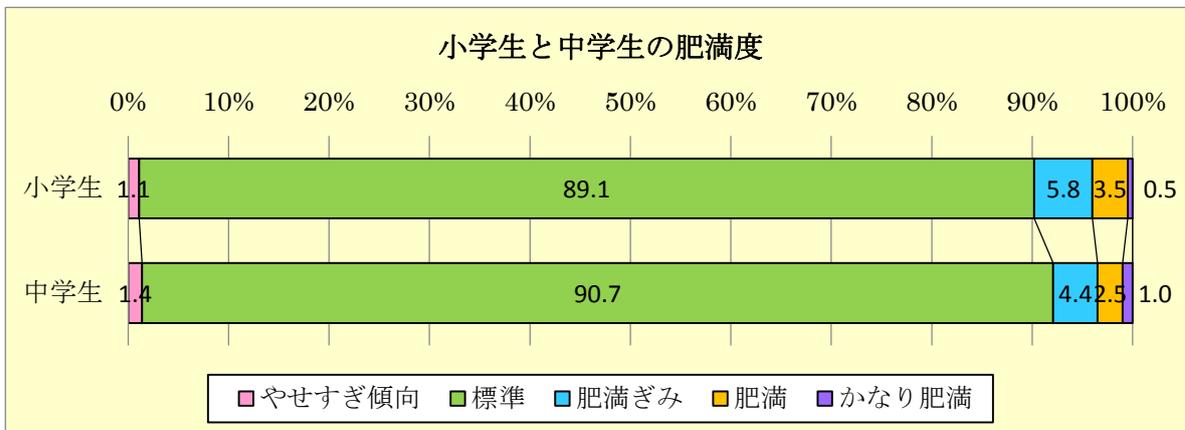


2 食育をめぐる西予市の現状

1) 生活習慣病

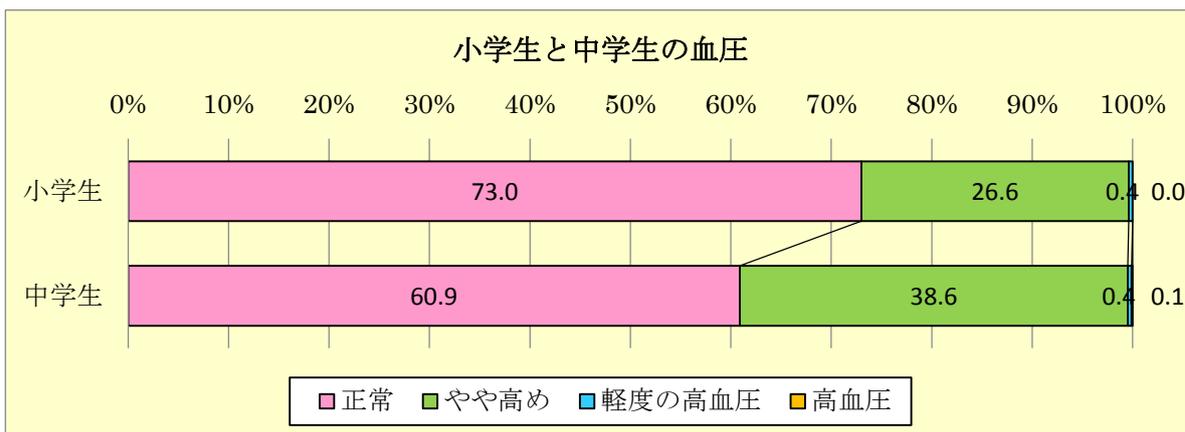
①からだの現状

小学生 9.8%、中学生 7.9%が肥満傾向です。



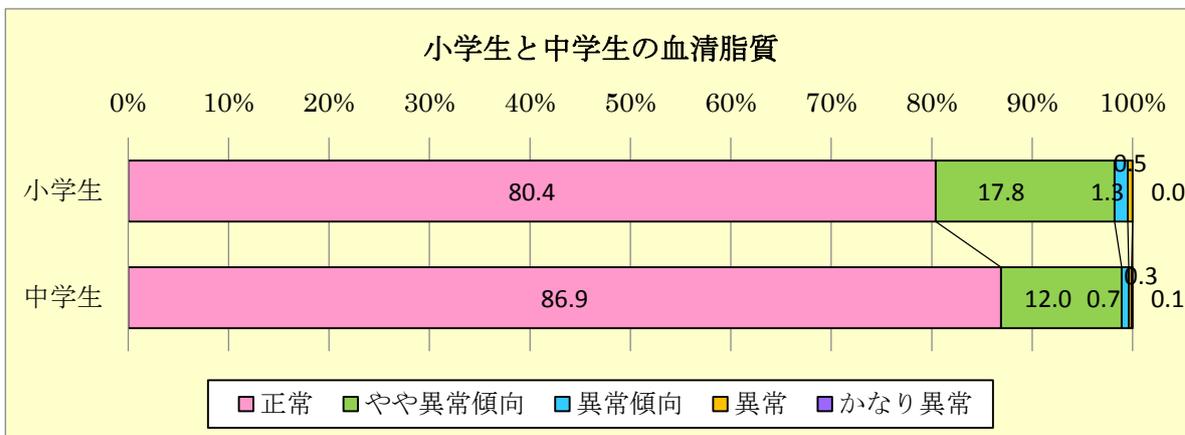
資料：平成 27 年度小児生活習慣病予防健診結果

小学生 27.0%、中学生 39.1%に血圧が高い傾向がみられます。



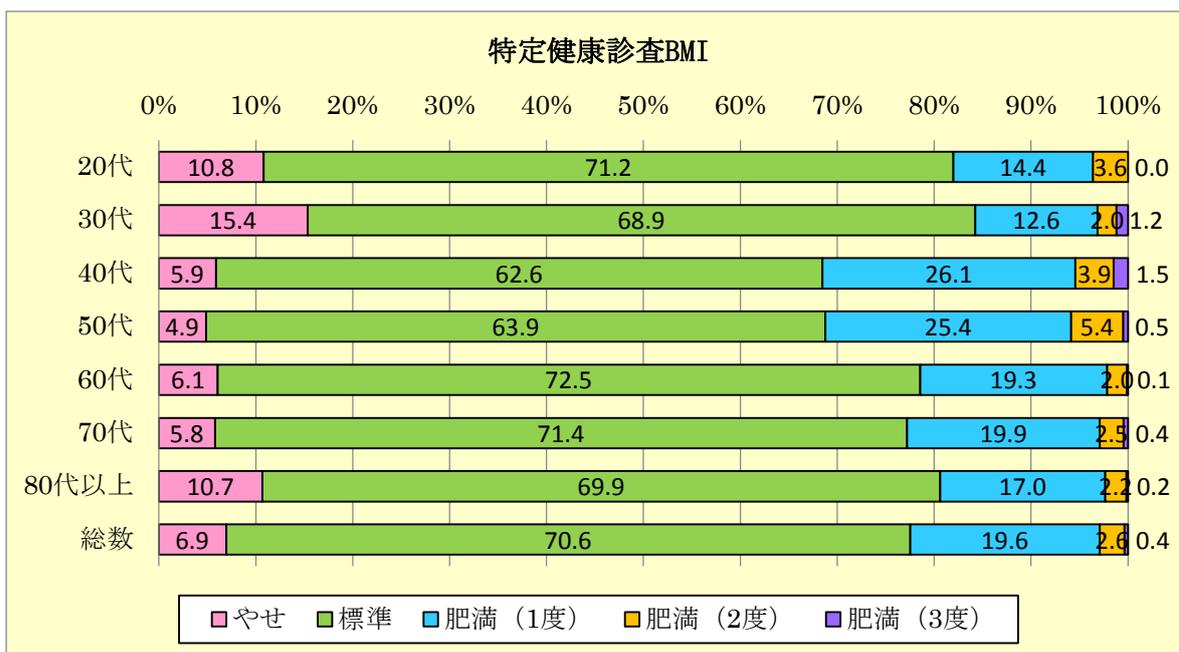
資料：平成 27 年度小児生活習慣病予防健診結果

小学生 19.6%、中学生 13.1%に血清脂質の異常傾向がみられます。



資料：平成 27 年度小児生活習慣病予防健診結果

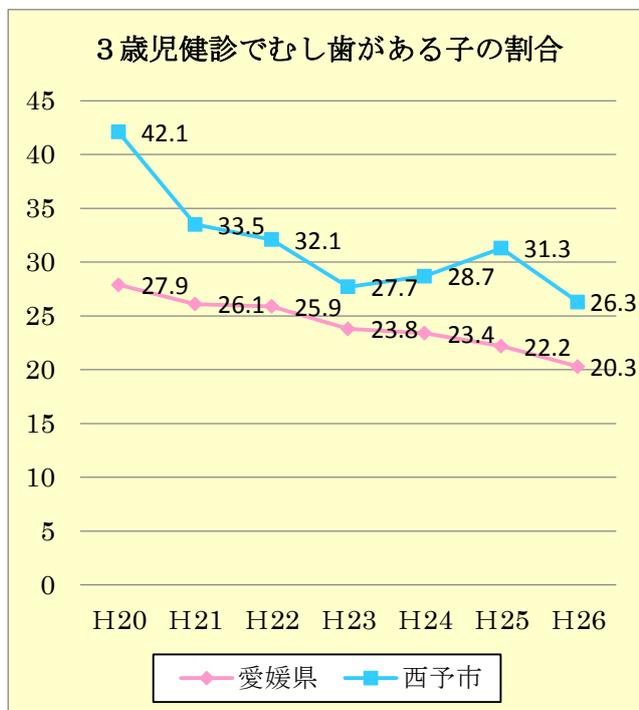
成人の肥満は、40代 31.5%、50代 31.3%と多くみられます。



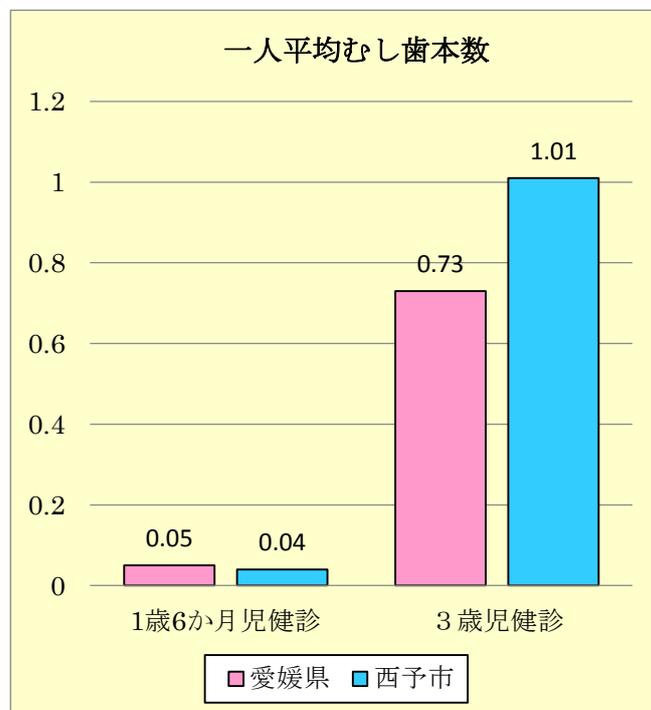
資料：平成 26 年度特定健康診査結果（20 歳以上）

②口腔の状況

う歯罹患率は 24 年度から上昇していましたが、26 年度は 26.3%と低下しています。20 年度から経年でみると最も低くなっていますが、愛媛県とほぼ同じ状態です。一人平均むし歯本数は、1 歳 6 か月児では愛媛県平均ですが 3 歳児になると増加します。



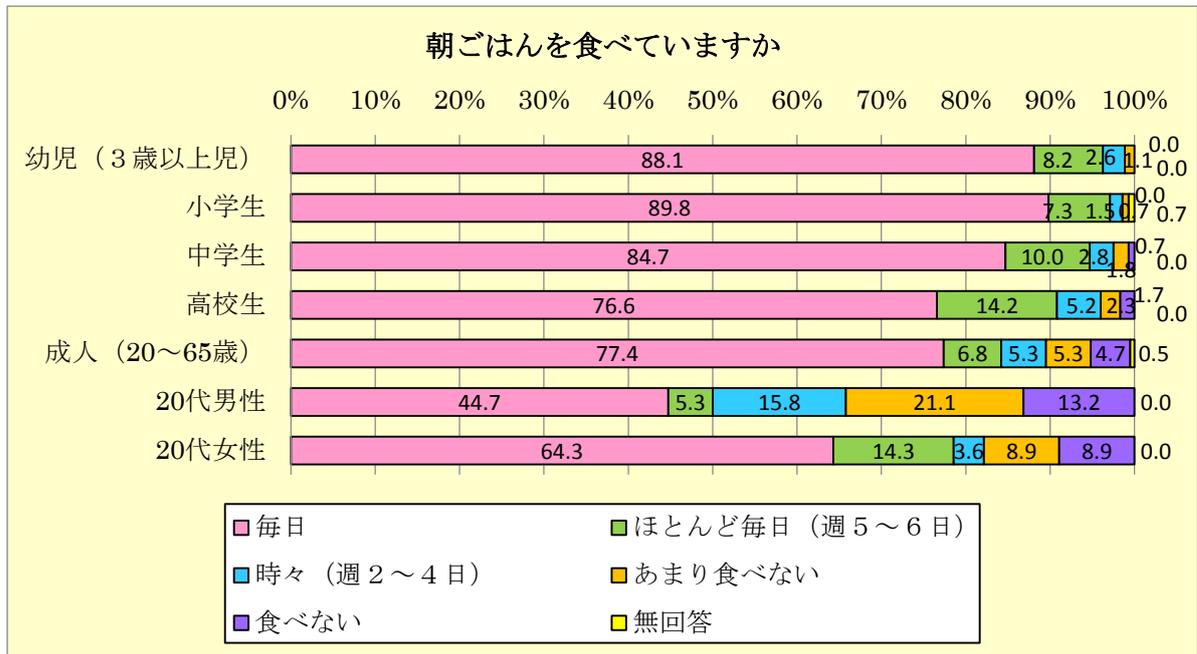
資料：平成 26 年度西予の健康



資料：平成 26 年度西予の健康

③朝食の状況

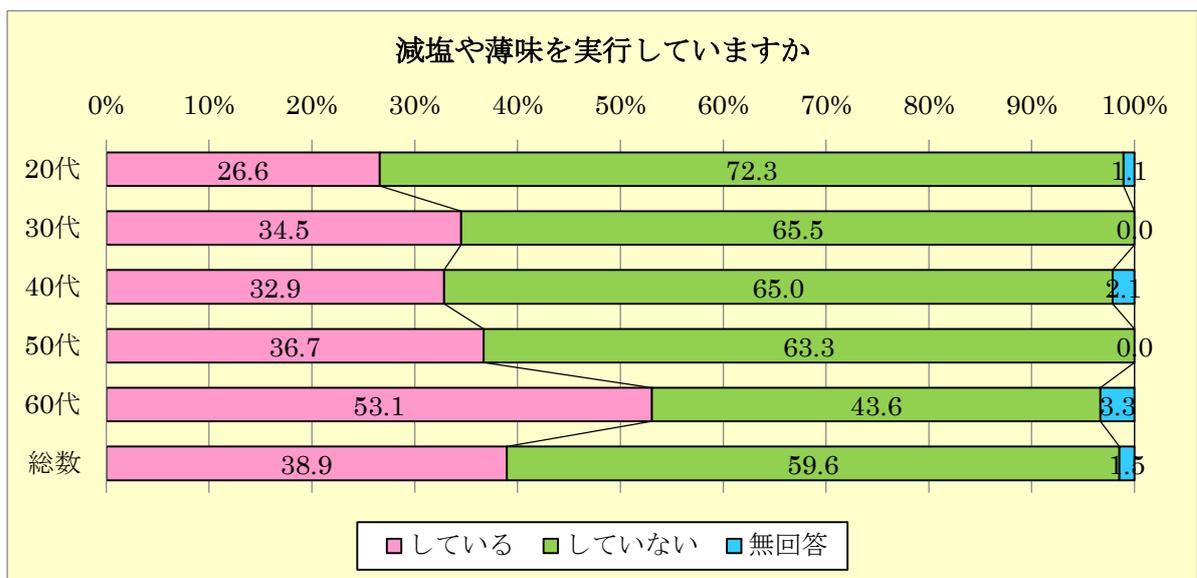
年齢が上がるにつれ、朝食欠食率も高くなっています。特に 20 代をピークに男女とも欠食率が高くなっています。



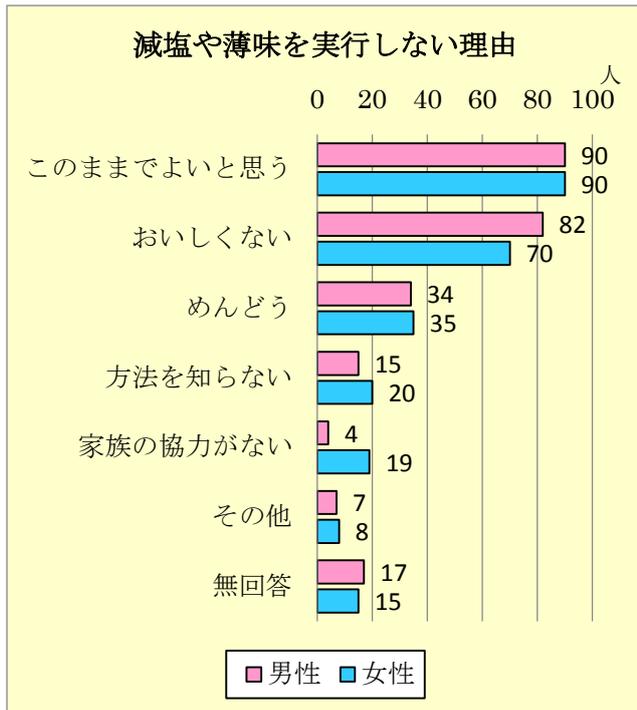
資料：平成 26 年度健康づくりに関するアンケート
平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート

④減塩の実施状況

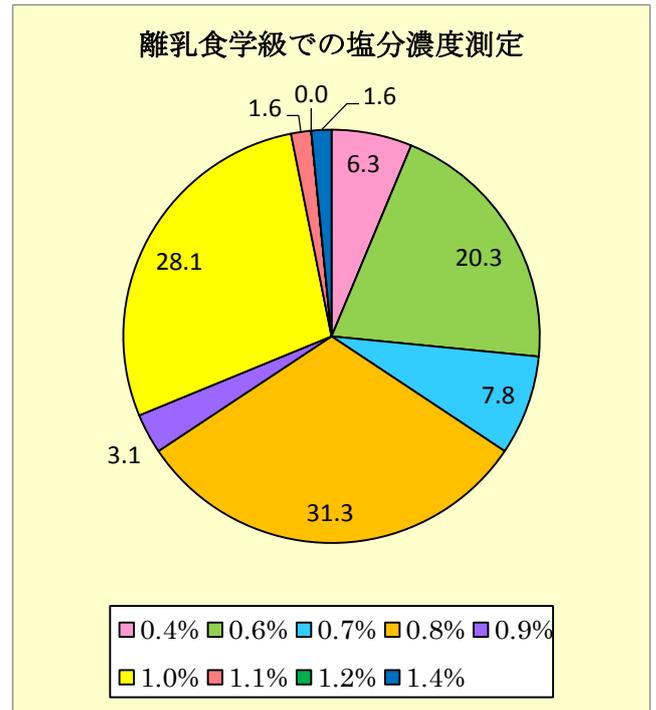
60 代になると減塩や薄味を実行している人は、53.1%と増加します。減塩や薄味を実行しない理由の多くは、「このままでよいと思う」「おいしくない」と答えています。離乳食学級での塩分濃度測定では、適塩判定の 0.8%以下は全体の 65.7%でした。



資料：平成 26 年度健康づくりに関するアンケート



資料：平成 26 年度健康づくりに関するアンケート

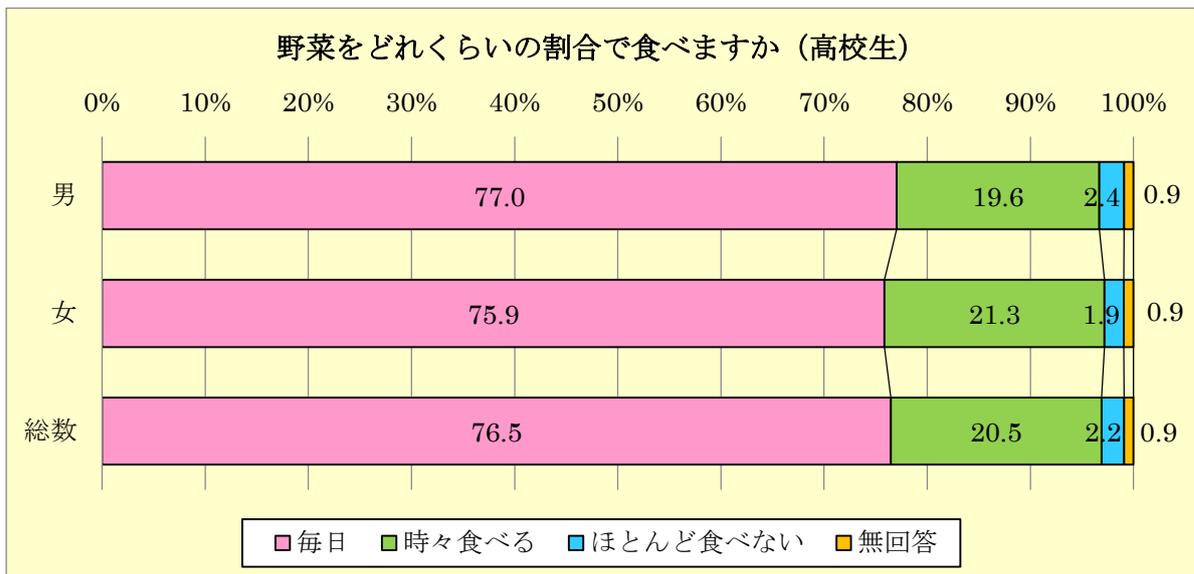


資料：平成 26 年度離乳食学級塩分濃度測定結果

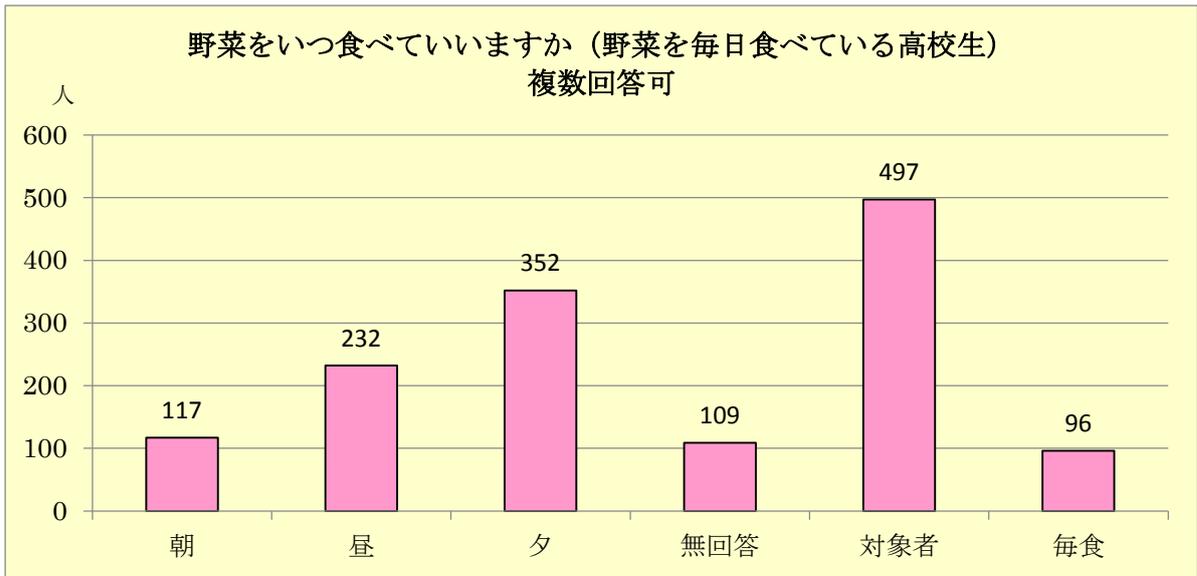
⑤野菜摂取

野菜を毎日食べている高校生は 76.5% でした。毎日食べている人 (497 人) のうち、毎食食べている人は 96 人でした。「いつ食べているか」の質問では、夕食に食べている人が一番多いです。

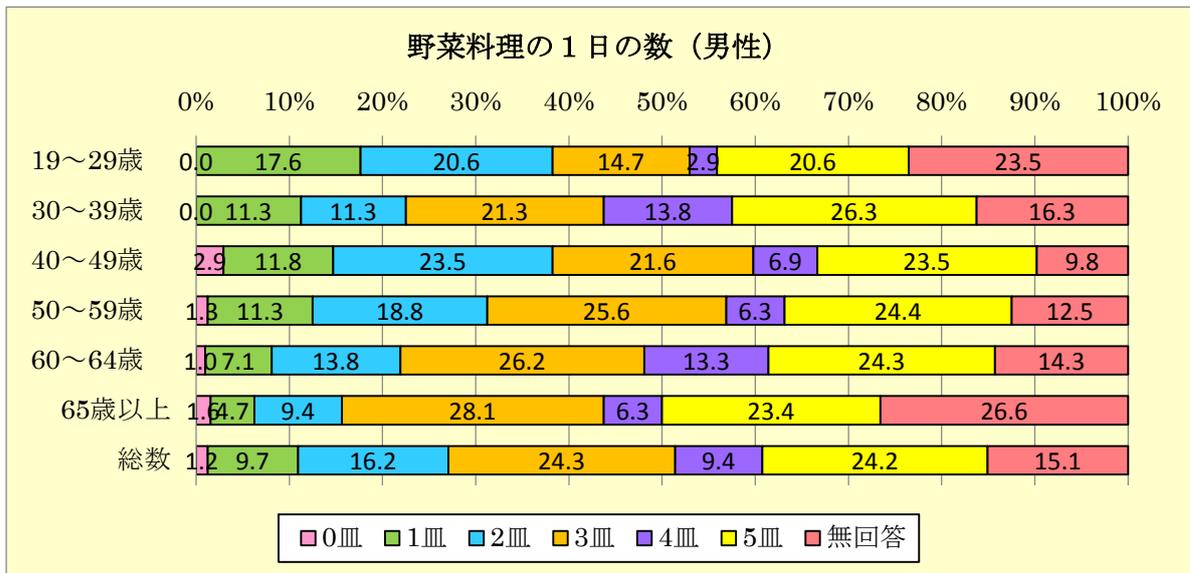
成人では、1 日 5 皿以上食べている男性は 24.5%、女性は 35.9% でした。



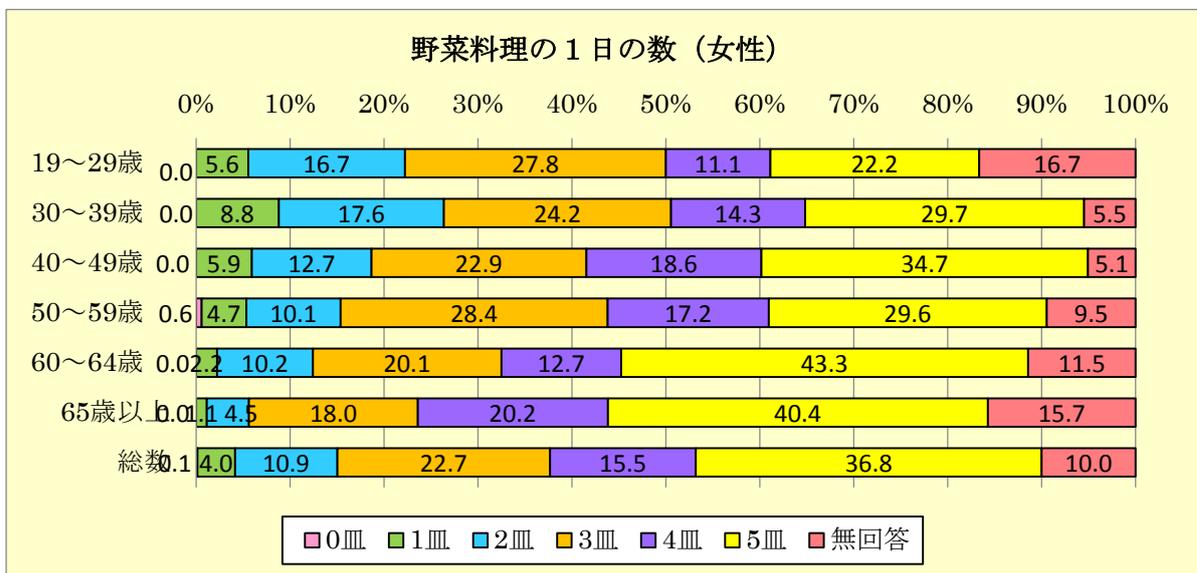
資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート



資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート



資料：平成 27 年度健診時アンケート

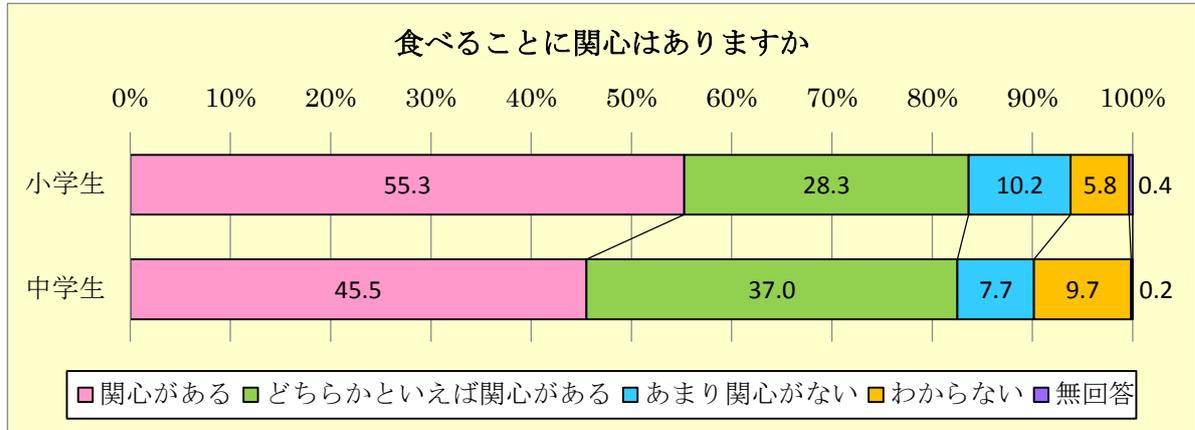


資料：平成 27 年度健診時アンケート

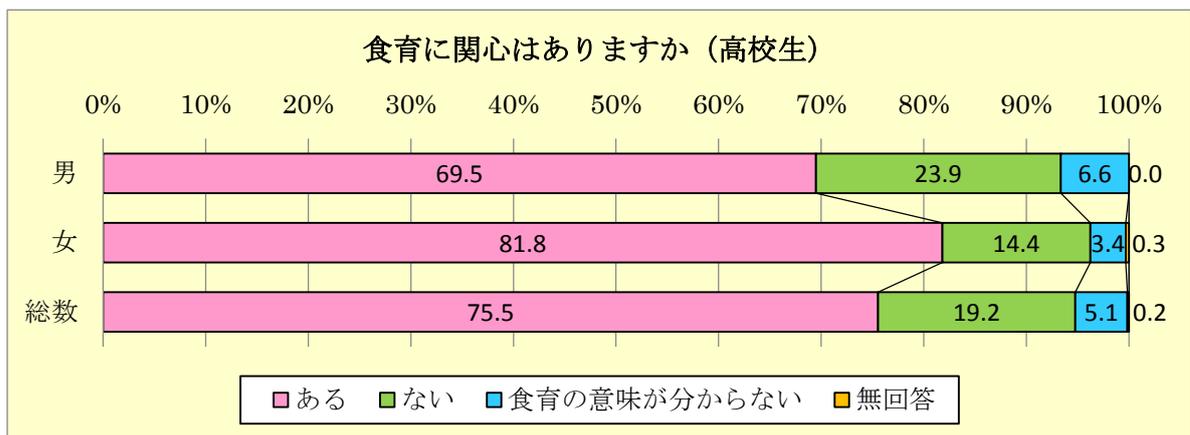
2) 食への関心、食を大切に作る心

①食の関心

「食べることに関心がある」「どちらかといえば関心がある」小学生は 83.7%、中学生は 82.5%でした。高校生で「関心がある」生徒は 75.5%でした。



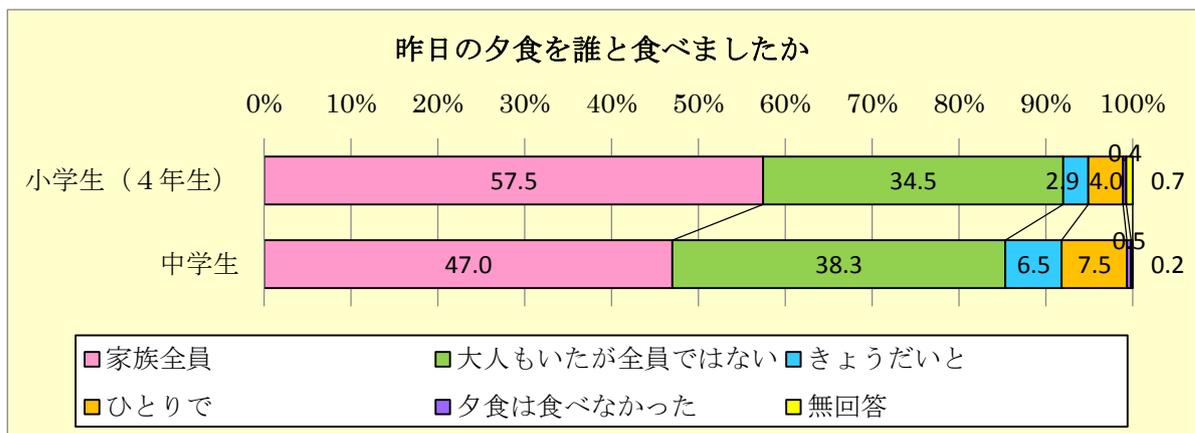
資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート



資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート

②共食

「昨日夕食をひとりで食べた」小学生は 4.0%、中学生は 7.5%でした。「食べなかった」小学生は 0.4%、中学生は 0.5%いました。

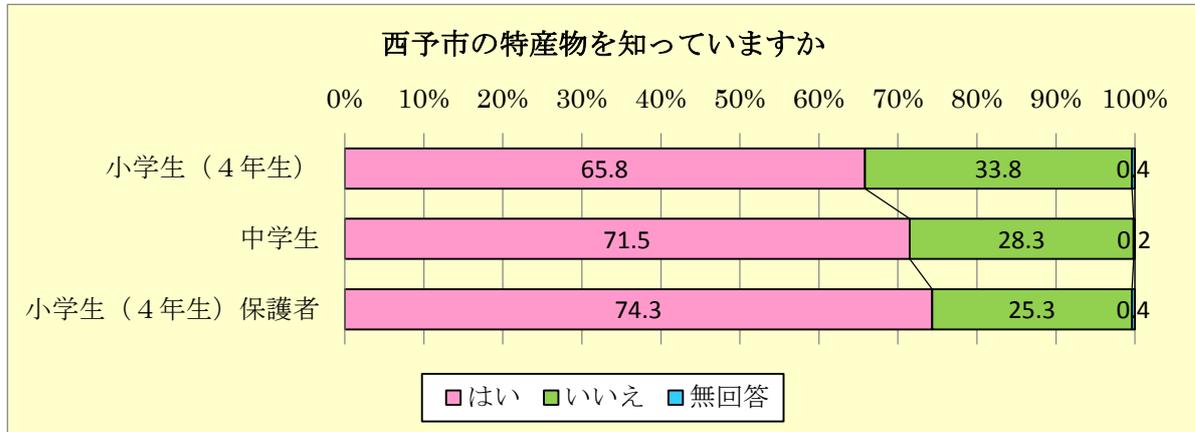


資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート

3) 地産地消の推進、食文化の継承

①西予市の特産物の認知

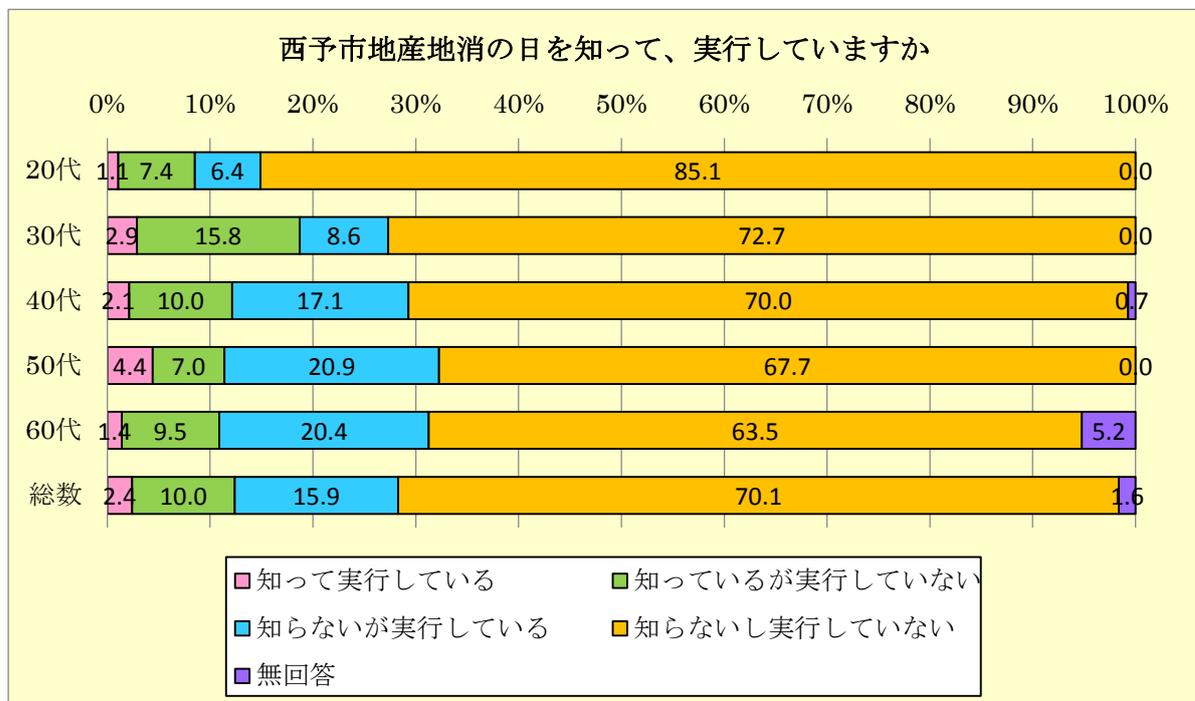
西予市の特産物を知らない人は、小学生 33.8%、中学生 28.3%、保護者に 25.3%います。



資料：平成 26 年度西予市食育推進計画のアンケート

②西予市地産地消の日の認知度と地産地消の実施

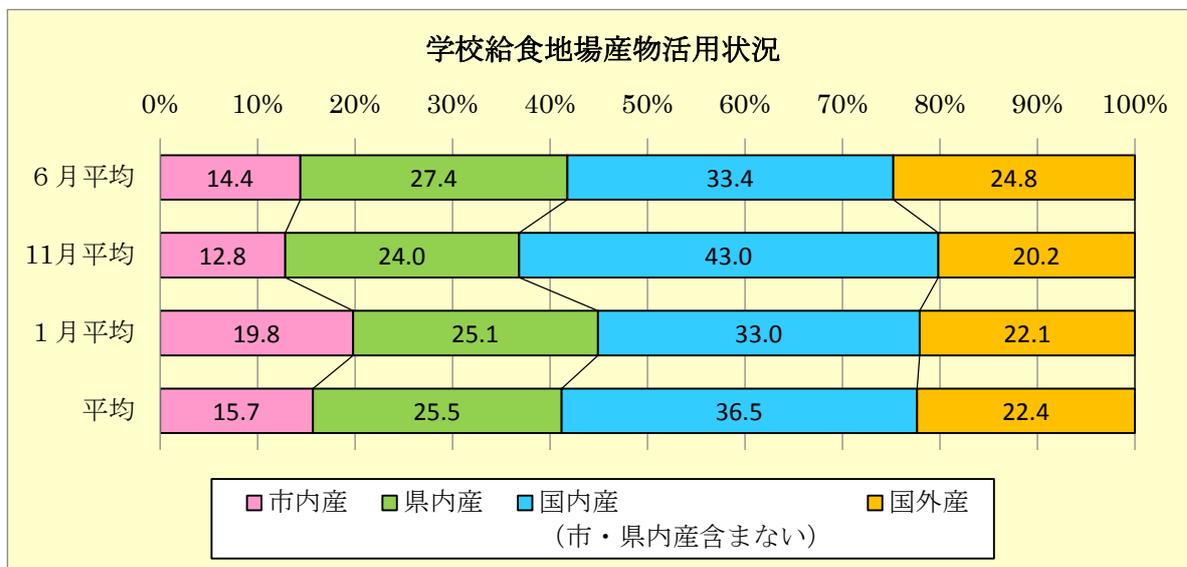
西予市地産地消の日を知っている人は 12.4%でした。地産地消を実行している人は、18.3%でした。



資料：平成 26 年度健康づくりに関するアンケート

③学校給食での地場産物の活用状況

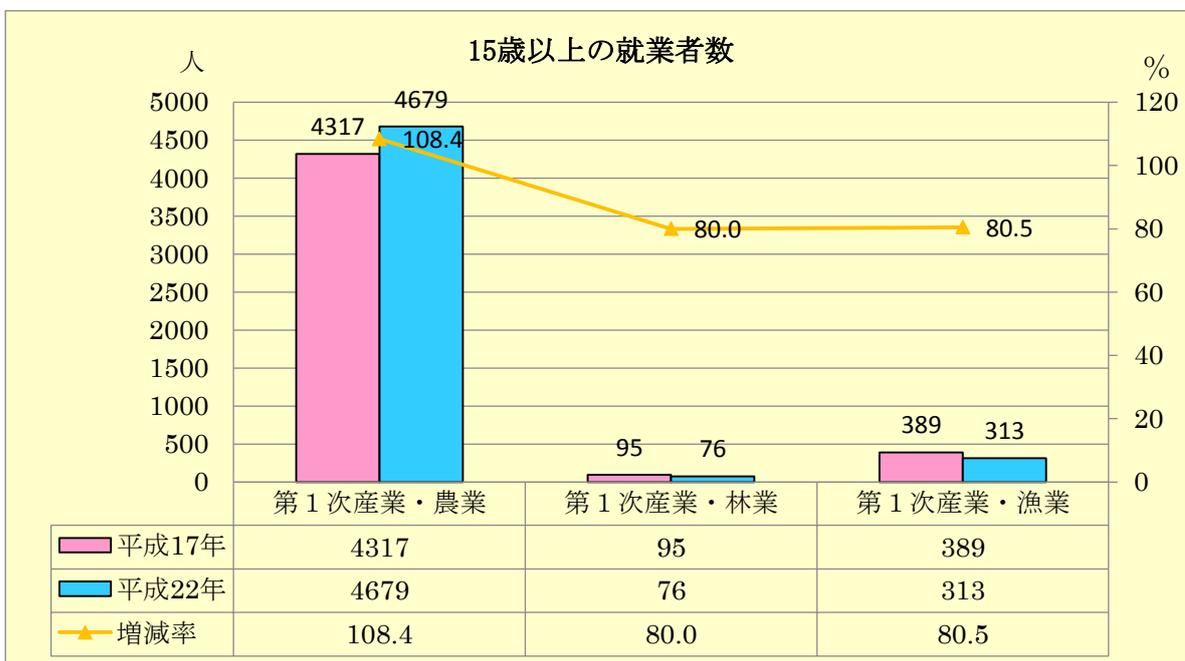
西予市産の活用状況は15.7%でした。月別では1月の利用が多く、19.8%でした。



資料：平成26年度学校給食地場産物活用状況調査

④西予市の農林水産業について（就業者数）

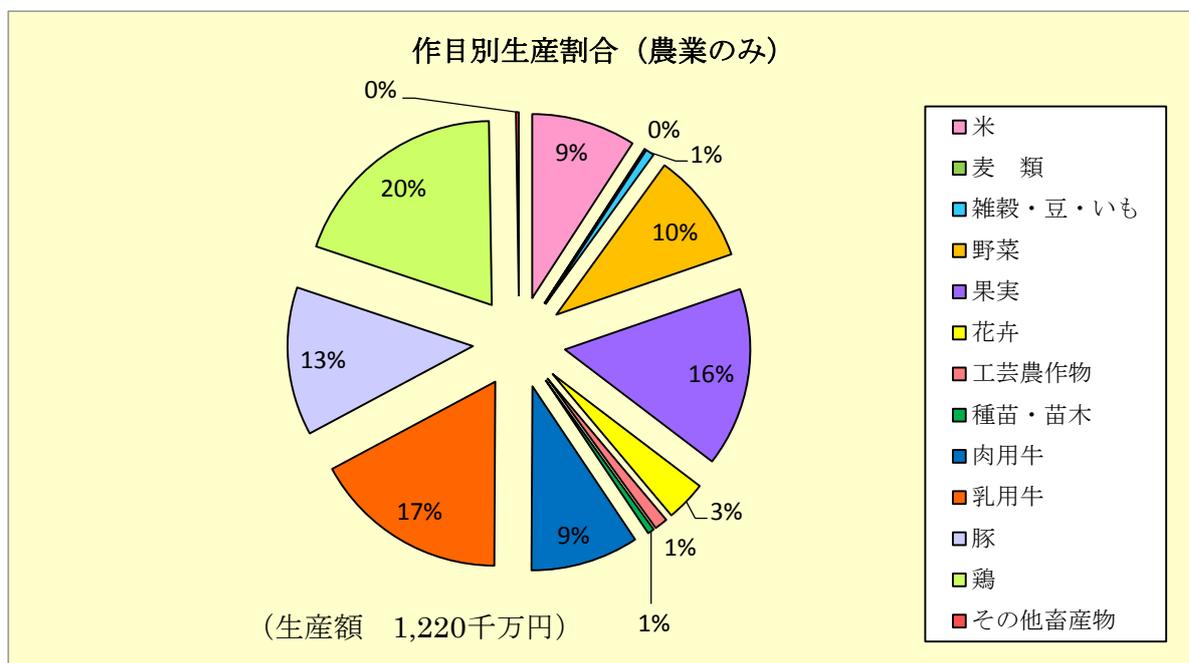
第1次産業の15歳以上の就業者数は、平成17年度と比較すると平成22年度の方が農業は増加しており、林業、漁業は減少傾向にあります。



資料：平成17・22年度国勢調査

⑤西予市の農林水産業について（作物別生産割合）

作物別生産割合では、鶏が20%で最も多く、次いで乳用牛の17%、果実の16%の順になっています。



資料：平成25年分農作物作付面積及び農業産出額の調査

※第2章1-1 「朝食欠食者を減らす」のアンケート質問項目について

1次計画策定時には既存アンケートを使用したため、全く同じ内容での比較はできていません。

①平成18年度（保育所（園）児）

子どもさんは朝食を食べますか（食べている・食べていない・食べない時がある・無回答）

②平成18年度（小学生）

朝ごはんをいつも食べるようにしていますか（はい・いいえ・わからない・無回答）

③平成18年度（中学生）

朝ごはんをいつも食べるようにしていますか（はい・いいえ・わからない・無回答）

④平成18年度（高校生）

週に何回ぐらい朝食を食べていますか

（毎日・週5～6日・週3～4日・あまり食べない・食べない・無回答）

⑤平成18年度（成人）

朝食を食べますか

（毎日・ほとんど毎日（週5～6日）・時々（週2～4）・あまり食べない・無回答）

①～⑤平成26年度

朝ごはんを食べますか

（毎日・ほとんど毎日（週5～6日）・時々（週2～4）・あまり食べない・食べない・無回答）

4) 参考資料について

参考資料	対象者	人数(人)	グラフ
平成16年度健康づくりに関するアンケート	西予市に住所を有する満20歳～64歳以下の男女	男性 423 女性 620 計 1,043	1-1) 成人 1-2) 1-7) 成人
平成18年度保育所給食部会嗜好調査	市内保育所(園)17ヶ所の保護者	3歳未満児 272 3歳以上児 628	1-1) 保育所(園)児
平成18年度愛媛県学校栄養士協議会食生活調査	市内小学4年生 市内中学1年生	小学生 382 中学生 398	1-1) 小学生 中学生
平成20年度食育・生活習慣に関するアンケート調査	市内高等学校3ヶ所高校生	男子 394 女子 497	1-1) 高校生 1-7) 高校生
平成21年度健康づくりに関するアンケート	西予市に住所を有する満20歳～64歳以下の男女	男性 356 女性 468 計 824	1-3) 1-4)
平成26年度健康づくりに関するアンケート	西予市に住所を有する満20歳～64歳以下の男女	男性 321 女性 421 計 742	1-2) 1-3) 1-4) 1-7) 2-1) -③ 2-1) -④ 2-3) -②
平成26年度西予市食育推進計画のアンケート調査	市内保育所(園)16ヶ所と市内幼稚園8ヶ所の保護者	3歳未満児 209 3歳以上児 698	1-1) 保育所(園)児 2-1) -③
	市内小学4年生とその保護者 市内中学1,2年生	小学生 275 小学生保護者 265 中学1年生 292 中学2年生 308	1-1) 小学生 中学生 2-1) -③ 2-2) -①② 2-3) -①
	市内高等学校3ヶ所高校生	男子 331 女子 319	1-1) 高校生 1-7) 高校生 2-1) -③ 2-1) -⑤ 2-2) -①
平成27年度健診時アンケート	65歳以下の特定健診受診者と重点対象者	男性 650 女性 799 計 1,449	2-1) -⑤

第3章 食育推進の基本方針

1 ライフステージにおける食育推進

生涯において6つのライフステージに応じた食育に取り組むことが重要と考え、3つの重点目標に沿って特徴や課題に応じた食育を推進していきます。

6つのライフステージ

【妊娠期】新しい命を迎えるにあたり、今までの食生活を見直し、栄養バランスを考慮した食事を実践しなくてはなりません。若い女性の低体重者や低出生体重児の割合の増加等の現状をふまえ、適正な栄養管理をはかることも重要な課題です。また、親から子へ食習慣や食文化を継承するために正しい知識の普及を行います。

【乳幼児期】食生活の基礎をつくる大切な時期で、心身の発育も著しい時期です。発達に応じた離乳食及び幼児食によりバランスのよい食生活を身につけ、親子で楽しみながら食への関心を深めていくことが重要です。乳幼児期に必要な知識の普及を関係機関が連携し推進します。

【学童・思春期】心身の発育が急速に高まっていく時期です。家庭や学校の影響を受け個性が確立していく時期でもあります。食べ物とからだの関係を理解して自らが選ぶ力を身につけていきます。生活習慣が定着していく時期でもあり、健康的な食習慣を身につけて自己の健康管理ができるよう支援します。

【青壮年期】心身ともに充実し、働き盛りで多忙な時期です。しかし、不規則な生活をしたり、朝食の欠食率も高く、また生活習慣病の問題が起こる年代でもあります。生活習慣病予防のための正しい食習慣を身につけることを家庭では子どもたちに伝えていくことが求められます。親子で正しい知識を身につけ実践できるよう支援します。

【中年期】身体機能が徐々に低下し、生活習慣病が発症する危険が高くなる時期です。加齢に伴う心身の構造や機能変化を理解し、生活習慣病の予防・改善をするために個人に応じた適切な食事や運動等が継続して実践できるよう支援します。

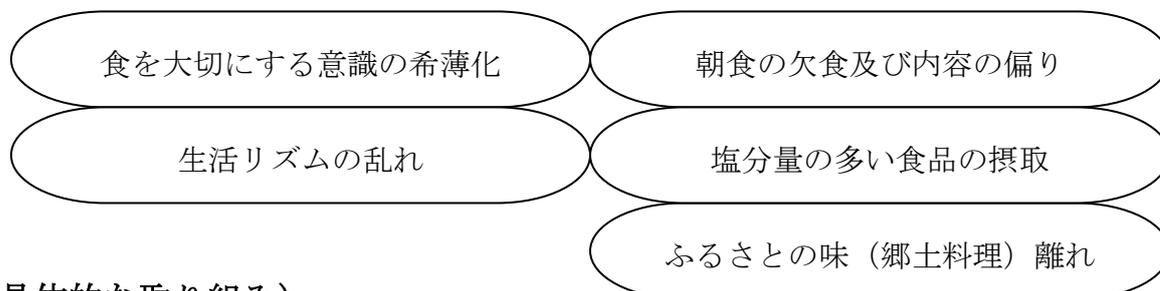
【老年期】体力の低下が著しく、いろいろな病気にもかかりやすい時期になります。自分の健康状態に合った食生活を実践することで生活の質を確保することが大切です。また、ふるさとの味（郷土料理）など次世代への伝承について地域における指導的な役割も期待されることから、連携した食育ができるような体制づくりに努めます。

重点目標	行動目標	妊娠期	乳幼児期 0～5歳	学童・思春期 6～18歳	青壮年期 19～39歳	中年期 40～64歳	老年期 65歳～	
生活習慣病予防に取り組もう	栄養食育班	朝ごはんを食べる	毎日、朝ごはんを食べる					
		おいしい減塩を身につける	素材のうまみをいかし、調味料の使用量を意識する	素材の味をいかした離乳食・幼児食をすすめ味覚を育てる	いろいろなものを食べ、食体験を通して味覚を育てる	素材のうまみを生かし、調味料の使用量を意識する		
			塩分・糖分の摂りすぎに気をつける(適塩・適糖)					
		野菜をしっかり食べる	朝食に野菜をプラス1皿			野菜摂取1日350gを知り、毎食食べる		
		よく噛んで食べる	食後の正しい歯みがき習慣を身につけ、8020を目指す					
			噛みごたえのある食事に慣れる			ゆっくりよく噛む		
妊婦歯科健診を受ける	仕上げ磨きをする(18歳以上はデンタルフロスを使う)		年に1回は歯科健診を受ける		誤嚥に気をつける			
食への関心をもち豊かな心を育てよう	栄養食育班	食への関心を高める	知らないことを学び、学んだことを伝える			家族で食育に関心をもつ		
						男性も食への関心と理解を深める		
		楽しく食事をする(共食)	家族や仲間と楽しく食事をする			1日1回は家族や仲間と楽しく食事する		
ジオの恵みをいただこう	地産地消推進班	西予市産の旬の食材をおいしくたくさん食べる	安全安心な地元食材を利用する	旬の食材、素材の味を知る	特産品について学ぶ	地元食材を積極的に利用する		
			地元食材を知って食べる	農作物にふれる	地元食材、特産品を知って食べる		家庭菜園などに積極的に取り組む	家庭菜園などを積極的に若い世代に伝える
		西予市地産地消の日(金曜日)は、意識して地元食材を食べよう						
		ふるさとの食・味を体験する	ふるさとの味を味わう		ふるさとの味について学習する 学校給食で郷土料理を味わう	旬の食材を使って簡単にできるふるさとの味を食べよう	アレンジ料理に挑戦して広く紹介する	ふるさとの味を若い世代に伝承する

2 各分野における食育の取り組み

1) 家庭における食育の取り組み

(現状と課題)



(具体的な取り組み)

★ 生活習慣病予防に取り組もう

- 適塩・適糖の実践のために、素材のうまみをいかし、調味料の使用量を意識しよう。また、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食品の組み合わせを心がけよう。
- 生活習慣病及びメタボリックシンドローム予防のための正しい知識を習得し、実践しよう。
- 朝食に野菜を1皿プラスしよう。(1日の野菜摂取目標量 350g を知り、毎食食べる。)
- 朝食の重要性を知って欠食をなくし、献立カードを活用した食事内容の充実を図ろう。
- 家族そろって早寝・早起きを基本とし、生活リズムを整えよう。
- 噛むことの大切さを知り、正しい歯みがき習慣を身につけよう。
- いろいろなものを食べ、食体験を通して味覚を育てよう。

★ 食への関心をもち豊かな心を育てよう

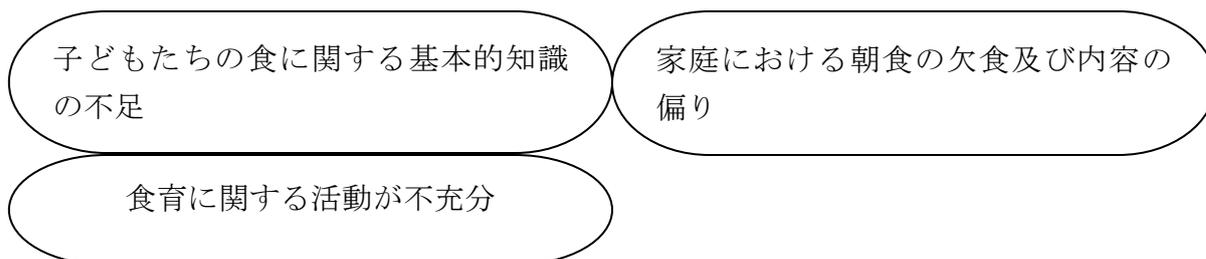
- 毎月19日は「食育の日」であることを意識して家族で食育に取り組み、食への関心や感謝の気持ちを高めよう。
- 家族そろって食卓を囲み、楽しい雰囲気ですべてをしよう。
- 食育に関するイベントに積極的に参加し、正しい情報を得よう心がけよう。
- 給食だよりや給食献立表などの食育に関する情報に関心をもとう。
- 食前の手洗い、食事前のあいさつ、配膳、食器の扱い方等の基本的な食事マナーを身につけよう。

★ ジオの恵みをいただこう

- せいよし旬採旬食まっぷを活用し、旬の地元食材とその良さを知って、積極的に活用しよう心がけよう。
- 西予市地産地消の日(毎週金曜日)を知り、実践しよう。
- ふるさとの味(郷土料理)を若い世代に伝承しよう。
- 家庭菜園に取り組もう。

2) 保育所（園）・幼稚園・学校における食育の取り組み

（現状と課題）



（具体的な取り組み）

★ 生活習慣病予防に取り組もう

- 保育所（園）・幼稚園・学校の実態に応じた食に関する指導の全体計画を作成し、計画に基づいた食育の実践をしよう。
- 朝食の大切さを知って、毎日栄養バランスのとれた朝食を食べることをすすめよう。
- 給食に献立カードを活用しよう。
- 給食だよりや給食献立表等を発行し、食に関する正しい情報提供を行って健康的な生活習慣の普及に努めよう。
- 各機関と連携を図り、保育所（園）・幼稚園・学校の現状に応じた食育を計画的にすすめていこう。
- 給食を通して食バランスの大切さを伝え、食べる力の基礎を育てよう。
- 小児期から生活習慣病及びメタボリックシンドローム予防のための正しい知識を習得し、実践できるように努めよう。
- 適塩・適糖の実践をするためにいろいろなものを食べ、食体験を通して味覚を育てよう。
- 噛むことの大切さを伝え、正しい歯みがき習慣が身につくようにすすめよう。

★ 食への関心をもち豊かな心を育てよう

- 毎月19日は「食育の日」であることを普及啓発しよう。
- 仲間と楽しい雰囲気の中で給食を食べよう。
- 給食を通して食前の手洗い、食事前後のあいさつ、配膳、食器具の扱い方等基本的な食事マナーの習得に努めよう。
- 菜園活動で食への興味・関心を高めるとともに、野菜を使ったクッキング等を通して食への感謝の気持ちを育てよう。
- 食に関する講演会やクッキング及び試食会等を開催し、親子で食について考える場の提供をしよう。

★ ジオの恵みをいただこう

- 学校では、毎月第4金曜日に西予市地産地消の日に取り組もう。
- 給食に旬の地元食材を活用し、ふるさとの味（郷土料理）や行事食を積極的に取り入れた献立作成を行い、食文化の伝承に努めよう。
- 学校菜園や農業体験を推進し、農業への理解と食に対する感謝の気持ちを育てよう。
- 給食献立にせいよし旬採旬食まっぷレシピの活用をしよう。

3) 地域・食ボランティアにおける食育の取り組み

(現状と課題)

各種団体が積極的に食育に取り組んでいるが、連携が不十分

ふるさとの味（郷土料理）の伝承が不十分

(具体的な取り組み)

★ 生活習慣病予防に取り組もう

- 西予市食育おたすけ隊等を活用し、保育所（園）・幼稚園・学校への食育事業を積極的に展開しよう。
- 栄養成分表示店を知り、自分のからだの状態にあった食事選びができるよう心がけよう。
- 生活習慣病及びメタボリックシンドローム予防のための正しい知識の習得を行い、実践しよう。
- 献立カードを活用した事業を展開し、朝食の重要性について普及していこう。
- 噛むことの大切さを伝え、正しい歯みがき習慣が身につくようすすめていこう。
- 食事バランスガイドを活用してバランスのとれた食事ができるよう普及していこう。
- 食ボランティアが中心となって、地域において、適塩・適糖の普及を図ろう。

★ 食への関心をもち豊かな心を育てよう

- 基本的な食事マナーを次世代に伝えていこう。
- 食育事業の開催（世代交流での食育や健康教室、サロンの開催）で共食の楽しさを伝えよう。
- 食の安全・安心情報の発信をしよう。

★ ジオの恵みをいただこう

- 西予市地産地消の日の普及、推進に努めよう。
- ふるさとの味（郷土料理）や行事食、地元食材を使った料理講習会やイベント等を行い、若い世代へ食文化を伝えていこう。
- 農業体験を推進し、農業への理解と食に対する感謝の気持ちを育てよう。
- せいよし旬採旬食まっぷレシピの開発・普及をすすめよう。



4) 生産者・事業者における食育の取り組み

(現状と課題)

地場産物を積極的に活用できる
体制づくり

農林水産業の就業者数の減少

農林水産業に関する体験の場の不足

(具体的な取り組み)

★ 生活習慣病予防に取り組もう

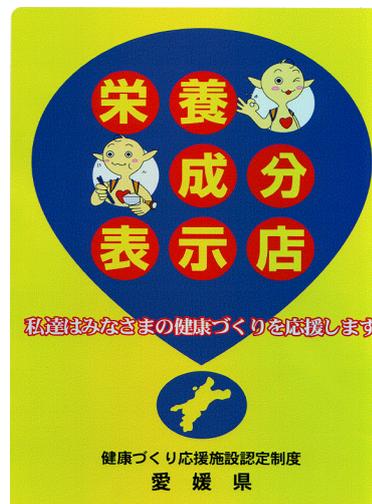
- 栄養成分表示店認定制度に登録し、ヘルシーメニュー等の提供を行おう。
- 生活習慣病及びメタボリックシンドローム予防のための正しい知識の普及に努めよう。
- 食事バランスガイドを活用し、食事バランスの大切さを普及しよう。
- 献立カードを活用し、朝食欠食者の減少及び朝食内容の充実について普及していこう。

★ 食への関心をもち豊かな心を育てよう

- 各種情報誌及び店頭等で食の安全・安心に関する情報提供を行おう。
- 西予市食育おたすけ隊として登録し、保育所（園）・幼稚園・学校への食育事業を積極的に展開しよう。

★ ジオの恵みをいただこう

- せいよし旬採旬食まっぷを活用した地産地消の推進に努めよう。
- 学校給食へ地場産物を積極的に活用できる体制づくりに努めよう。
- 農林水産業の体験を推進し、食への理解と感謝の気持ちを育てよう。
- 西予市地産地消の日の普及、推進に努めよう。
- 地場産物の育て方を紹介し、地産地消の推進を図ろう。
- 消費者・生産者・事業者が交流できる産業祭等のイベントを開催し、地産地消の推進及びふるさとの味（郷土料理）の伝承に努めよう。



栄養成分表示店認定制度ステッカー

※用語解説参照

5) 行政における食育の取り組み

(現状と課題)

第1次計画の評価をふまえ、西予市の食の課題解決のために関係機関が連携し、食育の実践活動ができるための体制づくり

(具体的な取り組み)

★ 生活習慣病予防に取り組もう

- 母子健康手帳交付、乳幼児健診、健康診査及び各種健康相談等を活用し栄養に関する情報提供を行います。
- 幼稚園・保育所・学校と連携し、食に関する指導の全体計画に基づいた効果的な食育事業を展開します。
- 地域の各種団体と連携し、食育事業を実施します。
- 食ボランティアの登録体制整備を行い、円滑な食育事業ができるような体制づくりに努めます。
- 食ボランティアの養成・再教育に努め、地域での食育活動の支援を行います。
- 栄養成分表示店の推進・増加に努めます。
- 生活習慣病及びメタボリックシンドローム予防に関する普及啓発を行い、重症化予防及び健康寿命の延伸につながるよう活動します。
- 市民を対象とした各種事業において朝食の重要性について普及するとともに、献立カードを活用した事業を展開し、朝食欠食者の減少及び朝食内容の充実についても普及していきます。
- 市民が適塩・適糖を実践するために、個々に応じた食育を行います。

★ 食への関心をもち豊かな心を育てよう

- 広報・防災行政無線放送等で食育月間・食育の日及び西予市地産地消の日の普及啓発に努めます。
- 各種イベントにおいて、広く市民に食育を推進できる場を提供します。
- 男性も食への関心と理解を深める男性料理教室を開催します。

★ ジオの恵みをいただく

- 農業体験を推進し、農業への理解と食に対する感謝の気持ちを育てます。
- せいよし旬採旬食まっぷ及びレシピを活用した食材に関する情報提供を行い、地産地消の推進に努めます。
- 地場産物の中で、特にカルシウム含有量の多い牛乳・乳製品、ちりめん、大豆等について、市の介護要因となっている筋骨格系疾患（男性：第3位、女性：第2位）を予防するために、積極的に摂取することをすすめます。
- 保育所（園）・幼稚園・学校給食への地場産物の利用促進に努めます。

3 食育推進の行動計画

	栄養食育班	地産地消推進班
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 献立カードの活用 ◆ おいしい減塩方法の実践 ◆ 家族そろっての食事の実践 ◆ 早寝・早起き・朝ごはんの食習慣の確立 ◆ 食育の日の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食べ方・調理方法の情報の活用 ◆ 地元食材を選んで食べる習慣の確立 ◆ 西予市地産地消の日の実践 ◆ 家庭菜園の実践 ◆ せいよし旬採旬食まっぷ及びレシピの活用
学校 幼稚園 保育所(園)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 保護者への食の講演会の開催 ◆ 親子での食育教室の開催 ◆ おいしい減塩の推進 ◆ 早寝・早起き・朝ごはんの推進 ◆ イベントへの参加 ◆ 食に関する授業の充実 (栄養教諭の食育授業) ◆ 献立カードを使った給食献立の実施 ◆ 食育の日の啓発 ◆ 仲間と楽しく食事する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 給食での地産地消・郷土料理の推進 ◆ 地場産物を使った給食献立の推進 ◆ 学校菜園の推進 ◆ 地場産物を使った料理教室の開催 ◆ せいよし旬採旬食まっぷ及びレシピの活用
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食育事業開催 (世代交流での食育や健康教室、サロンの開催など) ◆ 食ボランティアを活用した食育の推進 ・ふるさとの味(郷土料理)や行事食、地元食材を使った料理の伝承 ◆ おいしい減塩の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食の安全・安心情報発信 ◆ 地産地消の取り組み紹介 ◆ 食ボランティアを活用した食育の推進 ・ふるさとの味(郷土料理)や行事食、地元食材を使った料理の伝承
食ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> ◆ おふくろの味を伝える ◆ 献立カードの普及 ◆ おいしい減塩方法の推進 ◆ バランスメニューの推進 ◆ 地元食材を使った献立紹介 ◆ ふるさとの味(郷土料理)・行事食を伝える取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地元食材を使った料理講習の開催 ◆ 地元食材を使った献立紹介 ◆ ふるさとの味(郷土料理)を伝える取り組み ◆ 行事食を伝える取り組み ◆ せいよし旬採旬食まっぷレシピの開発・普及
事業者	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地産地消の推進 ◆ 栄養成分表示店認定制度への協力 ◆ 食育に関する情報発信 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地場産物に関する情報提供 ◆ 地場産物のアピール ◆ 地場産物を利用できる体制作り ◆ 食農教育の実施 ◆ 地場産物の育て方の紹介 ◆ 農林水産業の体験の推進
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食育教室・調理講習会の開催 ◆ 食ボランティアの育成 ◆ 食育の日の啓発 ◆ 献立カードの普及 ◆ おいしい減塩方法の推進 ◆ 地産地消の推進 ◆ 食育講演会の開催 ◆ 食育事業への協力 ◆ 個々に応じた情報提供、支援 ◆ 栄養成分表示店の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地産地消の推進 ◆ 食材に対する情報提供 (せいよし旬採旬食まっぷ及びレシピ・広報誌等) ◆ 食育教室・調理講習会の開催 ◆ 食育事業への協力 ◆ 西予市地産地消の日の啓発 ◆ ふるさとの味(郷土料理)の普及

食育推進の年次計画

		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
		27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度	37年度	
第2次食育推進計画	策定	← 食育の推進 →					中間評価	← 食育の推進 →					計画の評価
	策定	← 健康づくりの推進 →					中間評価	← 健康づくりの推進 →					計画の評価
年次計画内容	栄養食育班	【活動テーマ】 適塩・適糖への対策	適塩・適糖への対策	野菜摂取対策	野菜摂取対策	朝食摂取対策							
		健康づくり計画2025元気だ！せいよと合わせたイベントの開催											★最終目標★ 西予市の旬の食材を バランスよく食べて元気 なせいよびとになろう！
		高校生への食育事業(テーマ:将来に向けたからだ作り)											
		食育おたすけ隊の周知・活用											
		食育教材の活用・作成											
		歯科教材の作成	歯科教材の活用										
	【活動テーマ】 ふるさとの味の 発掘・開発	ふるさとの味の 発掘・開発	ふるさとの味の 発掘・開発	ふるさとの味の レシピ化	ふるさとの味の 普及								
	地産地消推進班	西予市地産地消の日のPR											★スローガン★ 山と海 まるごと食べて 元気だ！せいよ
		旬採旬食まっぷ・レシピの普及											
		ふるさとの味伝承教室(行事食)の開催											
		学校給食で地場産物を活用											
		農林水産業の体験の推進											

第4章 食育推進の目標

1 評価指標の設定

食育を市民運動として展開していくために、目標を揚げ、その達成を目指し、取り組む必要があります。

第1次「健康づくり計画 2014 “元気だ！せいよ”」の評価指標の中で、重要な指標を、再度第2次計画においても設定し、また、新たな指標目標を設定して、その成果や達成度により食育推進がなされているかを知ることが大切です。

西予市では、「健康づくり計画 2025 “元気だ！せいよ”」の評価指標を参考とし、整合性を図りながら、現状を把握することを進めます。

1) 栄養食育班

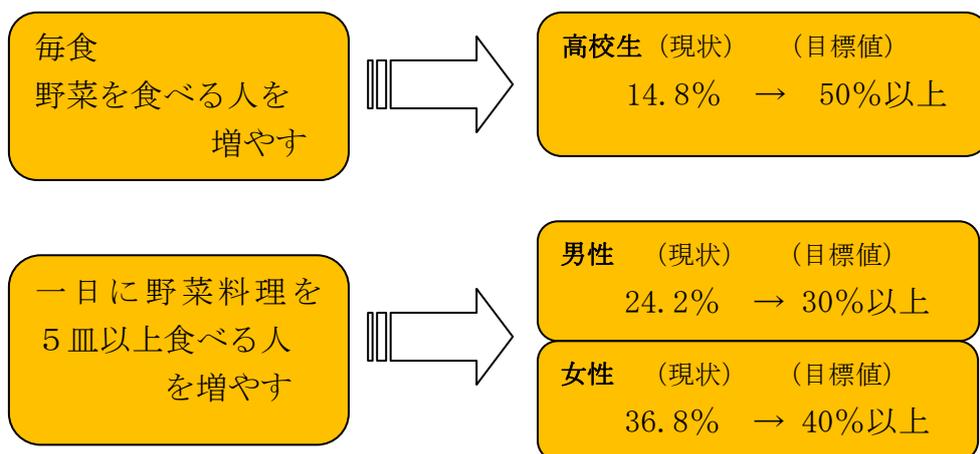
- ①早寝・早起き・朝ごはんを推進していくため、年代別朝食摂取状況を知ることが必要です。20代30代の朝食欠食率が高い西予市の現状から、子育て世代、また未来ある子どもたちの食環境を整えることも必要になってきます。



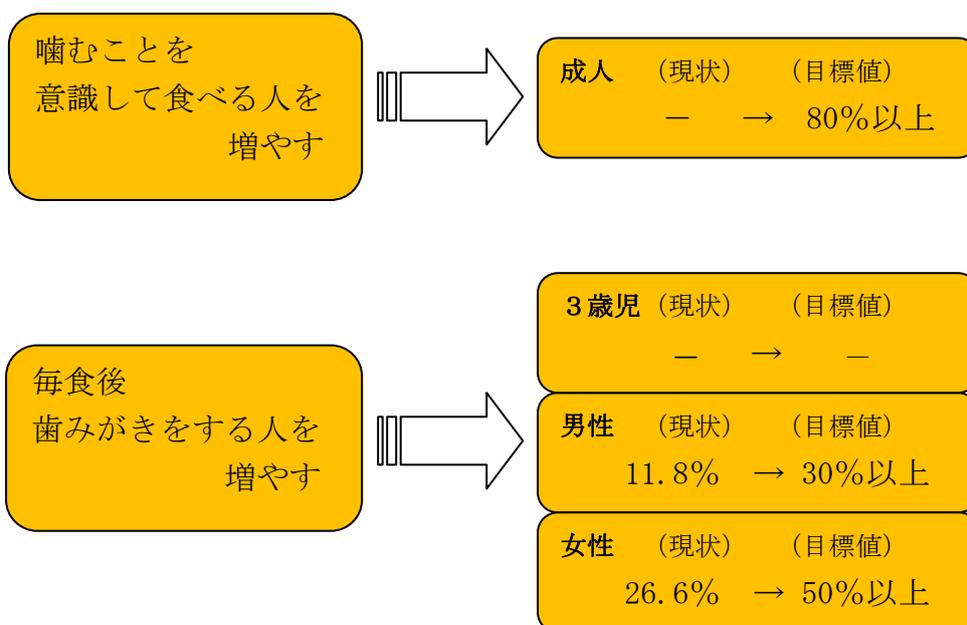
- ②標準化死亡比(SMR)からみて、県より高い疾患は、脳出血・脳梗塞となっています。また、介護が必要になった原因として、脳血管疾患が多いことから、高血圧予防のために、日々の適塩・適糖の実践が大切になります。



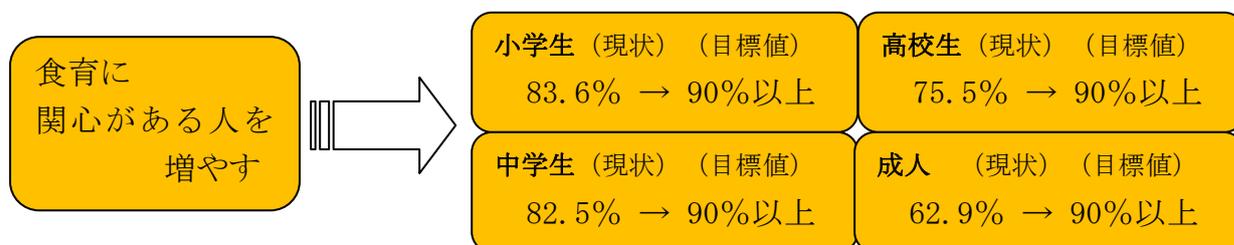
③生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病など）を予防するためには、食物繊維の積極的な摂取が必要不可欠です。第1次計画のまとめから、朝食に野菜を食べる習慣が少ないという現状が浮き彫りになりました。朝食に野菜を取り入れる、そして、一日の野菜料理を5皿食べることで、一日の野菜摂取目安量350g以上を目指します。



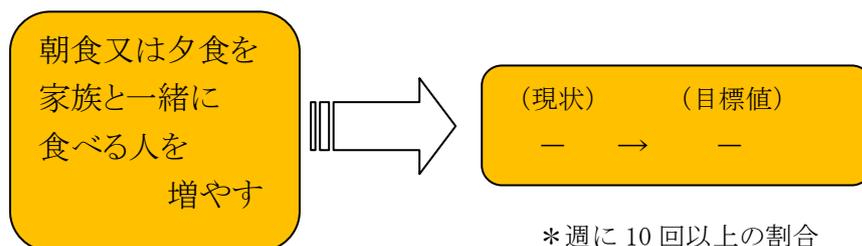
④生涯にわたり食事を美味しく楽しく食べるためには、歯を健康に保つことが重要です。よく噛んで味わって食べることには、口腔機能の発達や維持が必要であり、生活習慣病を予防することにもつながります。



- ⑤食育は、知育、徳育、体育の基盤になる大切な位置づけであり、意識を持って関わる事が大切になります。ライフステージ全般において食育の大切さを理解するためには、幼少期から食に関心を持ち、よい生活習慣を身につけていくことが重要です。

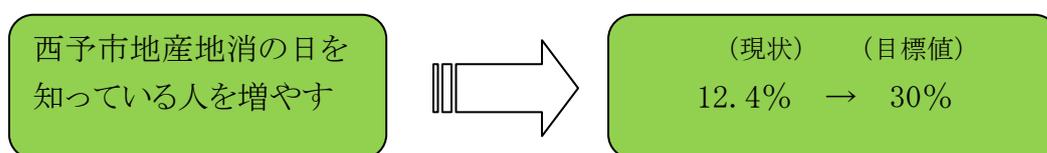


- ⑥家族や仲間と食事をする機会が減少し、孤食が問題視されるなか、「共食」は、正しい食習慣の実践や「食」を楽しむことにより、心の育成につながります。

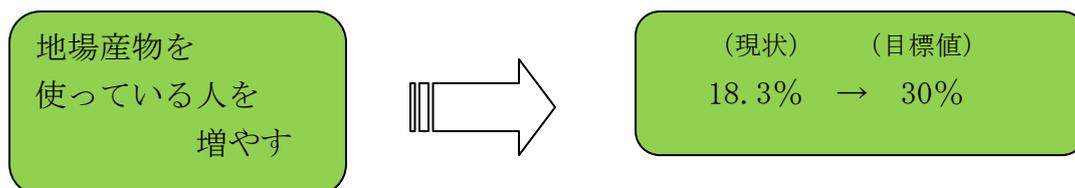


2) 地産地消推進班

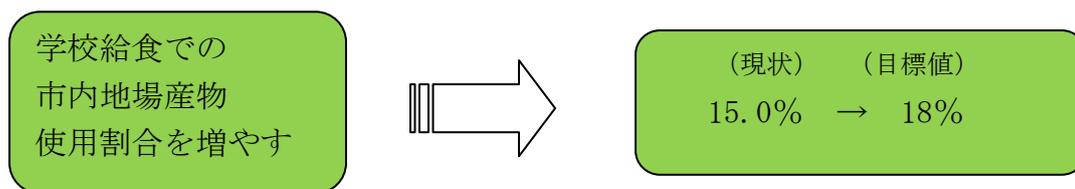
- ①「山と海 まるごと食べて 元気だ!せいよ」のスローガンにもあるように、西予市内で収穫された旬の食材を安心して食べることが大切です。第1次計画でも、「西予市地産地消の日」(家庭・・・毎週金曜日、学校・・・毎月第4金曜日)の普及啓発を行い、地場産物の積極的な活用を進めました。しかし、地産地消の日の認知度が低いことが明らかになったため、引き続き普及活動が必要です。



②地産地消の日の推進には、西予市の地場産物を積極的に食べてほしいという思いが背景にあります。市内の海産物、農作物を「作る・買う・食べる」様々な形で、地場産物の活用をすすめます。また、あわせて、市の要介護状態の原因になっている筋骨格系疾患を予防する観点からも、牛乳・乳製品、ちりめん、大豆等のカルシウムが多く含まれる地場産物の活用をすすめます。

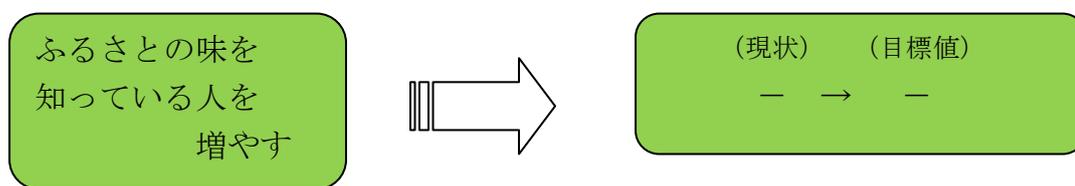


③学校では、「西予市地産地消の日」を、毎月第4金曜日と定め、積極的な地場産物の活用をすすめています。市内小中学校において、栄養教諭、学校栄養職員が主となり地域や各関係機関との連携を深めながらすすめます。



*牛乳・乳製品は県内産としてカウント
*使用割合は、量ではなく品数でカウント

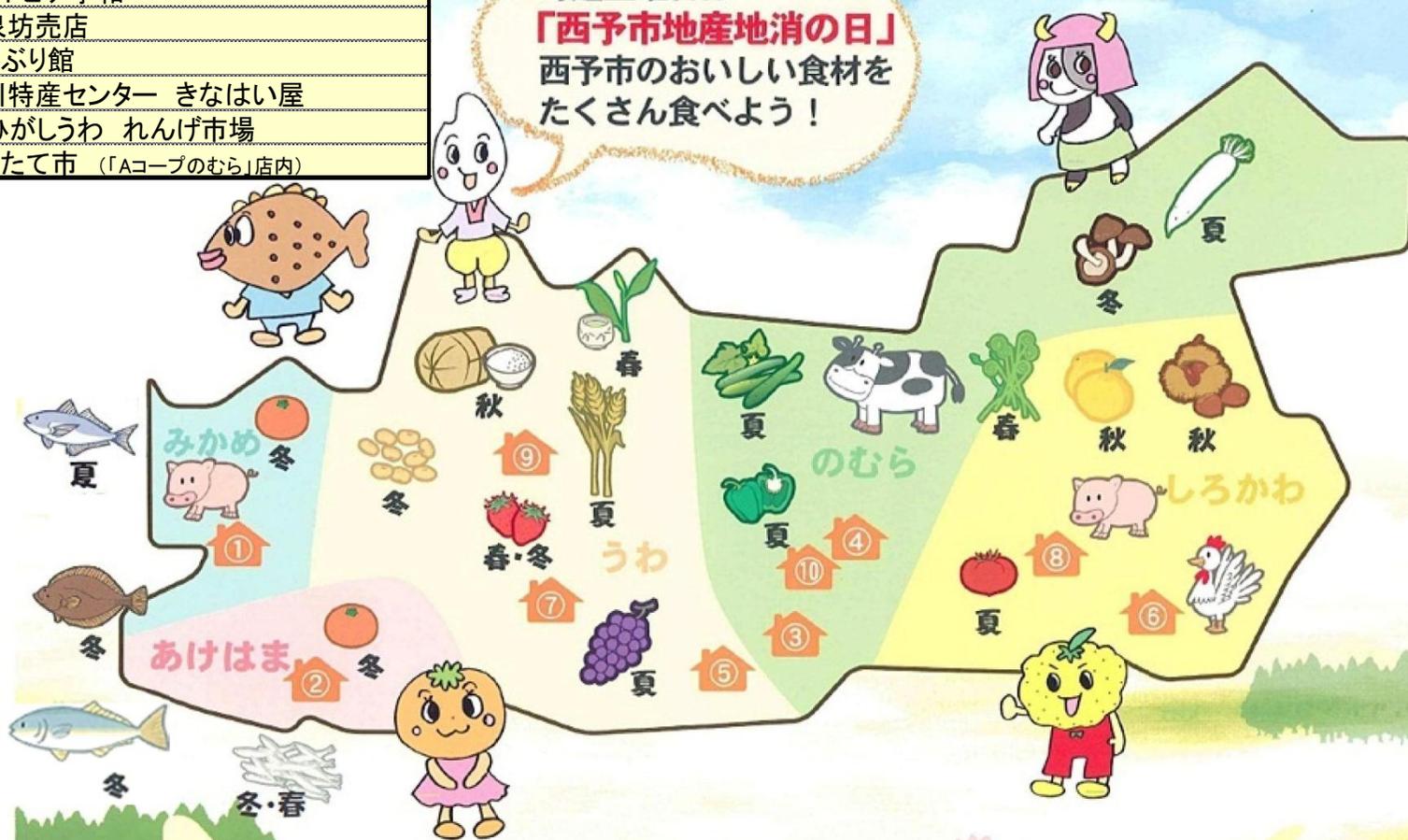
④食の欧米化や近代的な食文化に移行傾向の現代において、伝統的な「ふるさとの味（郷土料理）・行事食」等の衰退が懸念されます。「ゆずり伝える郷土の味」を大切にしていきます。



参 考 资 料

直売所	
①	みかめ海の駅 潮彩館
②	あけはまシーサイドサンパーク はま湯
③	野村農業公園ほわいとファーム
④	百姓百品健康ひろば (「乙亥の里」内)
⑤	ユートピア宇和
⑥	宝泉坊売店
⑦	どんぶり館
⑧	城川特産センター きなはい屋
⑨	JAひがしうわ れんげ市場
⑩	とれたて市 (「Aコープのむら」店内)

毎週金曜日は
「西予市地産地消の日」
 西予市のおいしい食材を
 たくさん食べよう！



お米

西予市は愛媛県でも指折りの「米どころ」です。お米の味はもちろし、春にはしんげの花、冬には「わらくろ」など、季節ごとの田んぼの風景も楽しめます☆

牛乳

西予市でつくられる牛乳の量は、愛媛県で一番って知ってましたか？おいしい牛乳からつくられるヨーグルトやアイスクリームも絶品です(´▽`)

ヒラメ

宇和海に面したまちではヒラメの養殖が盛んです。西予市の新鮮なヒラメは、お刺身から煮付けまで、なんでもおいしいです！

ミカン

えひめと言えばミカン！西予市でもたくさんの種類のみかんがとられていきます。そのまま食べてもよし、ジュースにしてもよし、いろいろな味を楽しみましょう◎

ユズ

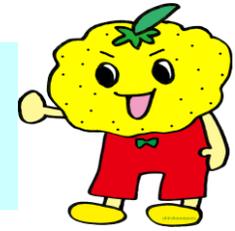
日本の食卓に欠かせないのがユズ。西予市でもユズの栽培が盛んで、加工品もたくさんとられています。冬にはユズ風呂もオススメです♪

せいよし

しゅんさいしゅんしよく
旬探旬食まつり
 旬を知って食べべんかな

海から山まで、色々な表情を持つ西予市。わたしたちのまちは、たくさんの方々の農作物を生み出すことができる豊かなまちです。そんな西予市の「旬」を知り、おいしさを楽しみましょう！
 ※マップの番号①～⑩は西予市の直売所です。

~ゆずい伝える郷土の味~



せいは郷土料理まっぷ



フカの湯ざらし

三瓶町



とろろ汁



なます粥



くじゆな煮



巻きようかん



丸寿司



野村町

城川町



宇和町

明浜町



さつま



ひゅうが飯



山菜おこわ



権茸の湯ざらし

せいの郷土料理レシピ

三瓶

フカの湯ざらし

(4人分)

・フカ(正味)・・・280g ・塩・・・適量
 ・こんにやく・・・120g ・厚揚げ・・・200g ・ブロッコリー・・・60g ・カリフラワー・・・60g
 ・きゅうり・・・60g ・ミニトマト・・・80g
 (みがらし味噌)
 ・味噌・・・40g ・砂糖・・・20g ・みがらし粉・・・3g ・酒・・・大さじ2/3 (酢大さじ2/3)

- ① フカは熱湯につけ、うろこを取る
- ② ①を三枚におろし、適当な大きさに切る。塩をまぶし10分置く。
- ③ ②を蛇口の下におき、水がきれいになるまで流水をかけ水抜きする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰する中に③をいれ火を通す。

- ⑤こんにやく、厚揚げ、ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・トマトは、食べやすい大きさにして、フカと一緒に盛り合わせる。
- ⑥ 酢味噌をつくる・・・みがらし粉は、湯のみに入れてお湯で練り、逆さまにして火のそばに10分程度置く。味噌をすり鉢ですり、練ったみがらし粉、酢、砂糖を加えすり混ぜる。
 ⑤につけていただく。

フカとは、マブカやホシブカと呼ばれるサメ。酢味噌ではなく、「みがらし味噌」(辛子酢味噌)で食べるのが元祖。冠婚葬祭には欠かせない鉢盛料理。

丸寿司

(4人分)

・さより(あまぎ)・・・2尾 ・塩・・・小さじ1/2
 (合わせ酢) ・酢・・・小さじ2 ・砂糖・・・小さじ1/2 ・塩・・・少々
 ・卵の花・・・80g ・万能ねぎ・・・小さじ1 ・生姜・・・小さじ1 ・人参・・・小さじ1
 ・白ごま・・・小さじ2
 A ・砂糖・・・大さじ1+3/4 ・薄口しょうゆ・・・小さじ1+1/2
 ・酢・・・小さじ2+1/2 ・塩・・・小さじ1/4

- ① 魚はうろこ、頭をとり三枚におろす。水気を切り、塩をふって表面が白くなるまでしめ一口大に切る。
- ② 卵の花はフライパンでから煎りし、冷ましてAとねぎ、生姜みじん切り、塩茹でした人参みじん切り、ごまを加えて、良く混ぜ合わせる。
- ③ ②を小さい俵型に握り、①の魚で巻く。

明浜

さつま

(4人分)

・魚(アジ)・・・2~3尾(200g) ・味噌・・・100g ・万能ねぎ・・・少々
 ・湯冷まし(だし汁)・・・3カップ程度 ・ご飯(麦ごはん)・・・4~6杯分

- ① 魚は焼き、身をほぐす。(骨は丁寧に除く)
- ② すり鉢で①をよくすり、味噌を加えてよくする。
- ③ ②に湯冷まし(又は、アジの骨でだしをとってさましたもの)を3~4回にわけ加えすりながらのぼしていく。*調整しながらくわえる
- ④ ご飯を椀に盛り、③をかける。
 *薬味は、ねぎ・青しそ・きゅうり・みかんの皮・ごまなどがおすすめ

さつまは、もともとは漁師料理。船の上で釣ったばかりの魚を濃い味噌汁に入れご飯にかけたのが始まり。

ひゅうが飯

(4人分)

・魚(アジ)・・・中4尾 ・卵・・・4個
 ・酒・・・100ml ・しょうゆ・・・大さじ3 ・砂糖・・・小さじ1/2
 ・白ごま・・・大さじ2 ・万能ねぎ・・・2本 ・焼きのり・・・少々

- ① 新鮮なアジを三枚におろし、細切りする。しょうゆの中に15分つけておく。
- ② 白ごまを煎って切りごまにし、ねぎは小口切りにし水にさらす。
- ③ 酒をわかしアルコールをとばし、冷ます。
- ④ 新鮮な卵はよくついて、酒・砂糖を加えて混ぜる。その中へ①・②を加える。
- ⑤ 炊きたてのご飯の上に④をかけ、焼きのりせん切りをちらす。

西予の海で採れた新鮮な魚を どんどん食べんかな~

宇和

なまずがゆ

(4人分)

・なまず・・・小1匹 ・米・・・1/2カップ ・なまずのだし・・・1200ml
 ・ごぼう・・・30g ・玉ねぎ・・・70g ・ニラ・・・3~4本 ・しょうが・・・8g
 ・万能ねぎ・・・1本 ・味噌・・・大さじ4 ・塩・・・適当

- ① なまずのめり目をたわしで取り、頭・内臓を取り水洗いする。
- ② ③の湯をわかしながら、野菜の下準備をする。
 ごぼうはさがきにし、玉ねぎはくし型に、しょうがはみじん切り、ニラ・ねぎは3cmに切っておく。
- ③ 沸騰した湯の中に①のなまずを入れ、身と骨が分離するようになるまで煮る。なまずを取り出し、骨はのけ身はほぐす。
- ④ ③に煮汁(なまずのだし)に身を戻し入れ、洗った米・ごぼうを入れる。
- ⑤ 米が柔らかくなったころ玉ねぎを入れ、煮えた頃味噌を入れる。
 味を見て、塩で調整する。ニラ・しょうが・ねぎを加え火を止める。

なまず粥は、宇和町での池干しの風習から生まれた。稲刈りに前に栄養をつけようと始まった行事。なまずは、低カロリー・低脂肪のほか、高たんぱく質。ビタミンE・B1は魚類ではトップクラス!

とろろ汁

(4人分)

・やまといも・・・200g
 ・だし汁・・・100ml(水1ℓ・大羽いこ15尾・出し昆布10cm・干し椎茸12g)
 ・しょうゆ・・・大さじ1+1/2
 ・みりん・・・大さじ1/2
 ・酒・・・大さじ1/2
 ・きざみのり・・・適当

- ① だし汁は、あらかじめとり、冷ましておく。
- ② やまといもは皮をむき、すり鉢の縁ですりおろす。さらに、すりこ木ですり調味料を加えただし汁でよくすり合わせる。
- ③ 好みて、きざみのりをのせてもよい。

山羊の種類は多くあるが、昔から伝わるとろろは、山野に自生する自然薯(じねんじょ)。芋の種類により、出汁の量味の調整が必要。

西予の山で採れた食材を 食べにきないや!!

野村

くじゆな煮

(10人分)

・くじゆな・・・500g
 A(砂糖・・・200g しょうゆ・・・150ml ちりめんじゃこ・・・100g)
 ・塩・・・少々 ・梅干し・・・2個 ・大豆(乾燥)・・・50g
 ① くじゆなの葉をちぎり、塩をふりかけよくもむ。
 ② ①を水で洗う。(サッと洗うこと)
 ③ 大きめの鍋に②を入れたつぶりの水とAを入れ、一度煮立ったら弱火にし4~5時間煮込む。
 ④ 大豆は別鍋でやわらかく煮て、梅干しと一緒に③に入れ煮る。

正式名称:くさぎ(臭木)春に出る新芽をつみ、調理する。葉には、独特の強烈なおいと苦み(あく)がある。

巻ようかん(米ようかん)

(9本分)

・だんご粉・・・400g (上新粉・もち米粉を混ぜてもOK)
 A(水・・・4カップ 砂糖・・・100g 塩・・・少々) ・あん・・・130g×9本

- ① Aを鍋で沸かし、だんご粉を加えて練る。
 (色をつける場合、ムラサキ芋などを練りこむ)
- ② ①を9つに分け、あんを入れ巻く。
- ③ 蒸し器で20分蒸す。

奥伊予(野村・城川)地方の冠婚葬祭に欠かせない菓子。

城川

山菜おこわ

(20人分)

・もち米・・・1升
 A(塩・・・小さじ2 濃口しょうゆ・・・大さじ1)
 ・山菜水煮・・・850g
 B(だし汁・・・100ml 砂糖・・・100g
 薄口しょうゆ・・・100ml 濃口しょうゆ・・・大さじ2)
 ・栗むき身・・・500g
 C(砂糖・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/5 水・・・50ml)

- ① もち米は洗って、一晩水に漬けておく。
- ② もち米をうちあげ、沸騰した蒸し器で30分蒸す。(米の中央をくぼませて)
- ③ 栗むき身は、4等分して鍋に入れCを加えて弱火で15分煮る。
- ④ 山菜水煮は、沸騰した湯にサッと入れうちあげる。山菜とBを鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。煮えたら、ザルうちあげる。(煮汁はとっておく)
- ⑤ ②のもち米が蒸せたら寿司桶に取り出し混ぜる。そこへ、④の山菜を混ぜる。Aと④の煮汁を加減しながら、混ぜ込む。
- ⑥ ⑤を再び蒸し器に戻し、17~18分蒸す。
 (蒸し上がり5分前に、③の栗を上のにのせ一緒に蒸す)
 蒸しあがったら、寿司桶にうつし混ぜ合わせる。

椎茸の柚酢味噌和え

(4人分)

・干し椎茸・・・小20枚
 A(しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1)
 B(味噌・・・大さじ1 酢・・・大さじ2 砂糖・・・小さじ1 すりごま・・・適量)
 ・ちりめんじゃこ(花かつお)・・・少々
 ・練がらし・・・適量

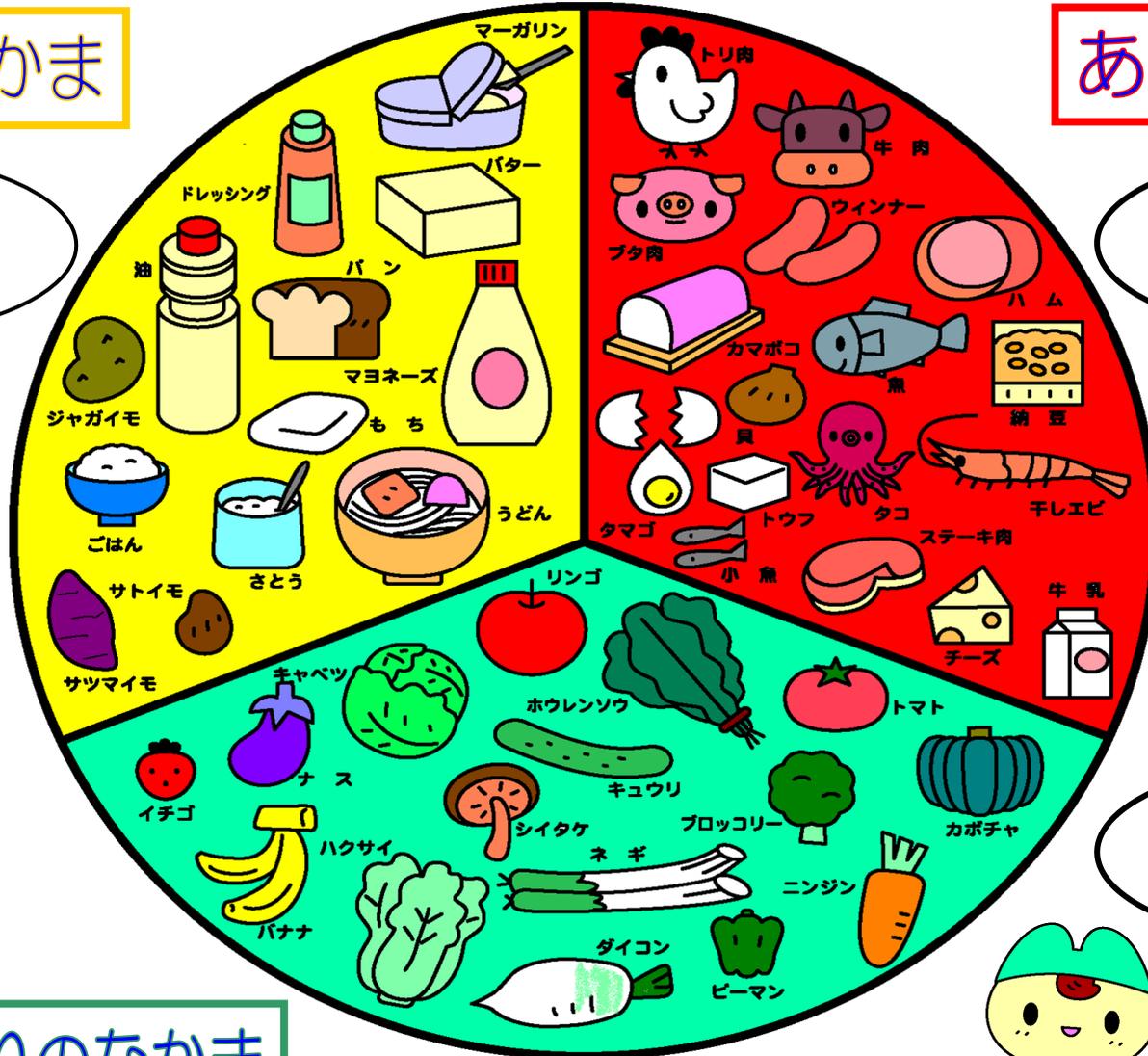
- ① 干し椎茸はゆっくりと水に戻す。細長く切る。
- ② 鍋に①とAを加え煮る。
- ③ Bをすり合わせ、ちりめん②を和える。(好みて練がらしを加える)

動脈硬化・高血圧予防に効果がある。干し椎茸は特にビタミンDがありカルシウムの吸収を高める。

3色バランス法

きいろのなかま

もりもりちからが
でるたべもの



あかのなかま

ぐんぐん大きくなる
たべもの



げんきなからだに
なるたべもの

みどりのなかま



西予の郷土料理

西予市の海や山でとれた特産物をつかった昔ながらの料理を紹介します。

さつま



すり鉢に素焼きにした鰯や鯛の身をほぐし入れ、麦味噌と合わせてすり鉢に塗りつけ、表面を香ばしく焼く。その中に魚の骨でとっただし汁（冷）を加えのぼす。炊きたてのご飯にのせていただく。

ひゅうが飯



新鮮な鰯や鯛を、薄いそぎ切りにし、しょうゆに漬ける。酒・みりん・砂糖を合わせたタレと新鮮な卵をよく合わせ、魚のしょうゆ漬けと合わせる。炊きたてのご飯にのせ、薬味やのりを飾る。

フカの湯ざらし



フカは、三枚におろし食べやすい大きさに切り、ゆでて冷水にさらす。その他、こんにゃく・厚揚げ・ブロッコリーなどの好みの食材を盛り付けみがらし味噌をつけていただく。

丸寿司



鰯、鰯、あまぎ、太刀魚などをさばいて、酢締めにする。から煎りしたおからを甘酢で味付けし、酢締めにした魚で巻く。

西予の海で採れた新鮮な魚を
どんどん食べんかな～

とろろ汁



山芋はキズがつかないように洗って皮をのぞき、すり鉢ですって、しょうゆ・みりんなどで味を付けただし汁・生卵などを加えてのばす。

ちらし寿司



寿司具（薄あげ・じゃこてん・ごぼう・たけのこ・れんこん・干し椎茸・人参）を炊き、炊きたてのご飯と合わせ酢を混ぜて、さらに寿司具も混ぜ合わせる。

牛乳白和え



牛乳に酢を入れて作ったカッテージチーズで和え衣を作り、ほうれん草・人参・りんごを加えて和える。

巻きようかん



もち米粉・上新粉・砂糖・塩・湯を合わせてこねた生地にも、あんを包んで蒸す。（団子粉を使っても軟らかく仕上がる）

山菜おこわ



一度蒸した餅米に、砂糖・しょうゆなどで煮た山菜を加えて、蒸し上がる直前に、砂糖・塩で煮た栗を加え蒸し上げる。

ゆねり



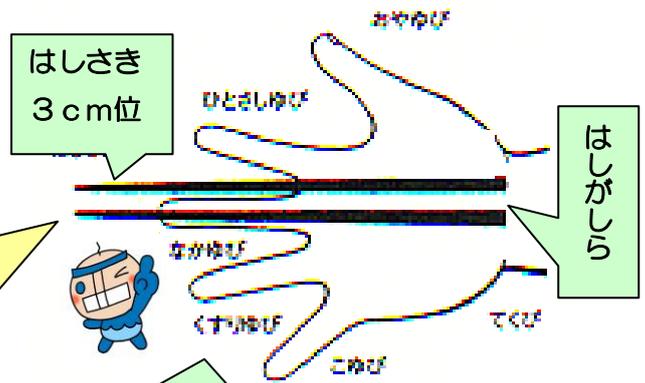
鍋に実をくり抜いたゆずの皮を並べ、砂糖・柚子酢・塩を加えて炊く。

**西予の山で採れた食材を
食べにきないや！！**

正しい「はし」の使い方

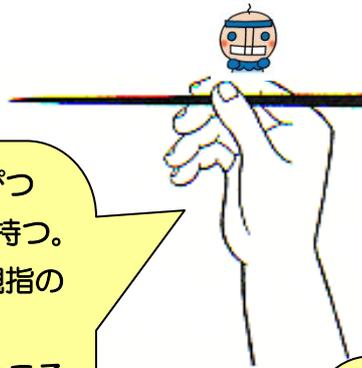
【はしの選び方】

- はしは、手のひらより3cm位長めのものを用意する。
- 木製素材のもので、はしさに滑り止めがついていると、食べやすい。

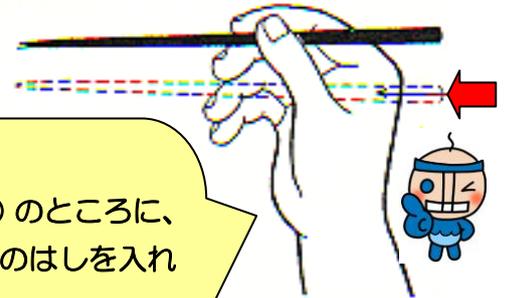


はしは、2本ひと組で一膳という

- ① はじめに、えんぴつを持つように、1本持つ。中指・人差し指・親指の3本でもつ。親指は人差し指のところで、軽くはしをおさえる。薬指、小指は少し曲げるだけ。

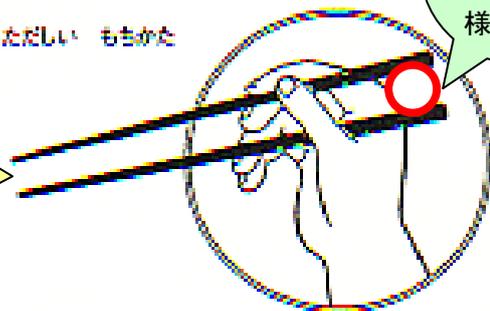


- ② (矢印)のところに、もう1本のはしを入れる。はしの半分くらいの所を薬指の爪の横にあて、はしがしらの方を親指のつけねではさむ。



- ③ これが、正しい持ち方。はしさを、きちんとそろえる。はしがしらの間をせまく持つと、使いにくくなる。はしが、正しく持てるようになったら、1本ずつ持つのではなく2本同時に持ち、はしを動かす練習をする。はしの先をつぼめる、ひらく つぼめる、ひらく・・・。

ただしい もきかた



せまくならない様に！！

正しい「はし」の持ち方

◆ ^{おやゆび} ^{ひとさ} ^{ゆび} ^{なかゆび}
はしは親指、人差し指、中指の
^{さんぼん} ^{かる} ^も
三本で軽く持ちます

◆ ^{おやゆび} ^{ひとさ} ^{ゆび}
親指は人差し指の
^{つめ} ^{よこ}
爪の横にあてます

うごかすのは上のはしだけです

はし先を
そろえてね

^{ほん} ^{せんち}
2本とも1cmぐらい
はみ出してね

◆ ^{した} ^{くすりゆび}
下のはしは薬指の
^{つめ} ^{よこ}
爪の横にあてます

◆ ^{おやゆび} ^{ひとさ} ^{ゆび} ^{あいだ}
親指と人差し指の間に
^{こてい}
はさんで固定します



バランスのよい食事を!

栄養バランスをよくするためには、主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。この3つを意識して組み合わせると食事のバランスはさらによくなります。

副菜：体の調子を整える

【野菜、海藻などのおかず】
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいる

主菜：元気な体をつくる

【魚、肉、卵、大豆製品などのおかず】
主に良質のたんぱく質を含んでいる



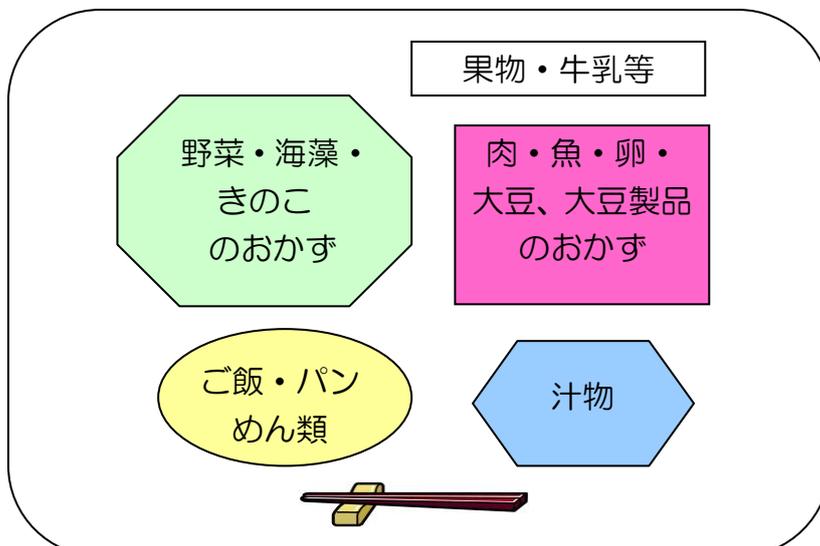
主食：エネルギーの供給源

【米、パン、めん類など】
炭水化物を多く含んでいる

その他：季節感や風味で献立に潤いをもたらす

汁物：満腹感が得られる
水分：飲み込みやすくする
果物：不足気味の栄養素を補い、味のアクセントとなる

食器の並べ方



はしは持ち手が右になるように置きましょう



第1次計画の取り組み

食育紙芝居



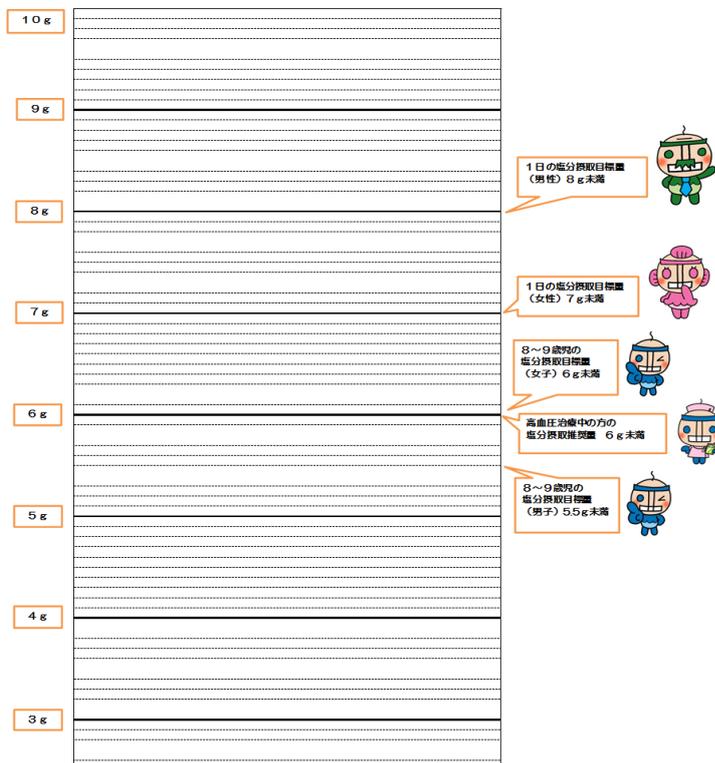
西予市食育推進計画イメージキャラクターの「ヘルシー」が登場し、バランスよく食べる大切さや食べ物がこころもからだも育む大切な役割があることを学ぶことができる内容になっています。

生活習慣病 予防媒体



西予市食育推進計画イメージキャラクターの「ヘルシーズ」と西予市イメージキャラクターの「せい坊」が登場し、生活習慣病は予防できる病気だということを分かりやすく学ぶことができる内容になっています。

塩分媒体



高血圧予防のために作成された塩分ランキング表では、1日の塩分摂取量や食品に隠れた塩分、減塩ポイントについて分かりやすく学ぶことができる内容になっています。

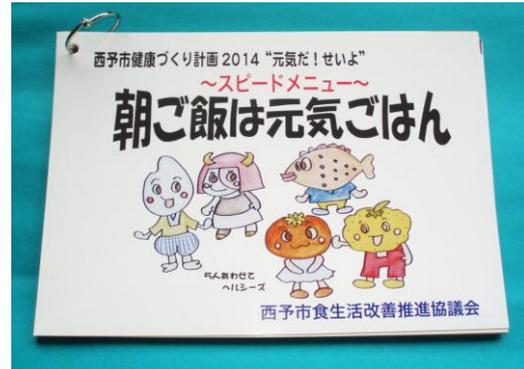
塩分ランキング表

3色パズル



3色パズルの赤・黄・緑の食べ物には、西予市の特産品や西予市食育イメージキャラクターを使い、裏面には食品の豆知識を表示しており、楽しみながら西予市の特産品を学ぶことができる内容になっています。

献立カード



朝食欠食者の減少や朝食内容の充実を図るために西予市食生活改善推進協議会が作成し、各種事業で普及しています。

また、これから一人暮らしを始める市内高校3年生に食育教室を実施し配布しています。

西予市食育 おたすけ隊



西予市食育おたすけ隊は、市内における食育活動を円滑に行うため、食に関する活動をしています。協力していただける個人や団体に登録してもらい、活動しています。(個人14名・団体17組が登録)

食育Tシャツ



第1次西予市食育計画の策定にあたり、普及・啓発を目的に食育Tシャツを作成しました。

食育教室やイベント時に着用し、普及に努めています。

せいよし旬採旬食
まっぷ拡大版



西予市の特産品の絵に合わせ、食材や旬のカードを組み合わせて、楽しみながら特産品や食材の旬について学ぶことができる内容になっています。

せいよし旬採旬食
まっぷレシピ



西予市ホームページに掲載している「旬採旬食まっぷ」では、西予市の特産品の美味しい食べ方を紹介しています。食材をクリックすると、おすすめレシピが閲覧できます。

西予市地産地消の日の
のぼり旗



西予市では、家庭で毎週金曜日・学校では毎月第4金曜日を「西予市地産地消の日」と定め、地元食材の活用を推進しています。

せいよし旬採旬食
まっぷボード



西予市ホームページに掲載している「旬採旬食まっぷレシピ」の普及を図るため、印刷したレシピを自由に持ち帰れるようボードを作成しました。

平成27年度

平成27年度2月

平成28年度～

平成37年度

西予市長

【事務局】
 生活福祉部
 健康づくり推進課
 本庁・各支所課長
 本庁・各支所栄養士

【食育推進計画担当者会議】
 随時開催
 農業水産課担当者
 学校教育課担当者
 生涯学習課担当者
 社会福祉課担当者
 アドバイザー
 八幡浜保健所健康増進課
 八幡浜支局地域農業室

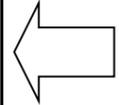
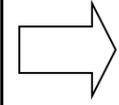
平成27年度

作業部会

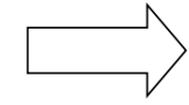
- 食育推進会議**
【計画決定機関】
- 副市長
 - 生活福祉部長
 - 産業建設部長
 - 教育部長
 - 市校長会代表
 - 西予市内県立学校代表校長
 - 八幡浜保健所健康増進課長
 - 西予市PTA連合会長
 - 東宇和農協農業支援センター
 - 保育協議会長
 - 食生活改善推進協議会長
 - 生活研究協議会長

- 計画推進**
- 食生活改善推進協議会
 - 生活研究協議会
 - 保育所・幼稚園
 - 学校
 - 地域
 - 生産者
 - 事業者

計画の評価



平成28年3月



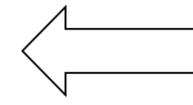
西予市食育推進計画(案)の提示



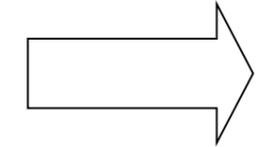
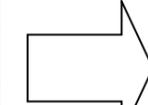
修正・協議



西予市食育推進計画(案)の提示

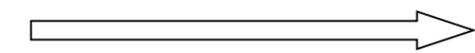


西予市食育推進計画(案)の助言・承認

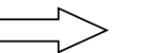


中間評価

第二次西予市健康づくり計画2025(生活習慣病部会)
 平成28年度から摘要



中間評価



食育推進会議委員及び作業部会委員名簿

食育推進会議委員	
市（小・中）校長会代表	三好 一彦（宇和町小）
西予市内県立学校代表校長	立石 淳（宇和高校）
八幡浜保健所健康増進課長	上甲 圓
東宇和農協農業支援センター長	古本 陽一
西予市PTA連合会長	大塚 宏志（宇和中）
西予市食生活改善推進協議会長	井上 次恵
西予市保育協議会長	一柳 茂子（明間保）
西予生活研究協議会長	大塚 英子
副市長	河野 敏雅
生活福祉部長	横山 博文
産業建設部長	二宮 紀夫
教育部長	松川 伸二

事務局	
健康づくり推進課長	吉川 多賀子
生活福祉課長（明浜）	濱田 喜基
生活福祉課長（野村）	大野 和美
生活福祉課長（城川）	吉見 健二
生活福祉課長（三瓶）	井上 又文
栄養士（本庁）	松田 美加子
栄養士（明浜）	井関 愛子
栄養士（野村）	大崎 順子
栄養士（城川）	大野本 幸
栄養士（三瓶）	後畠 千春

作業部会		
栄養食育班	社会福祉課	矢野 直子
	生涯学習課	都築 理恵
	市栄養職員部	井上 貴世（三瓶小）
	市養護部会	石川 智恵（城川中）
	高校養護教諭	大野 喜美子（宇和高校）
	西予市保育協議会	西川 鈴子（高山保育園）
	幼稚園主任教諭	藤井 千鶴（野村幼稚園）
	市PTA役員	川口 千晴
	西予市食生活改善推進協議会	山本 愛子
	歯科衛生士	浅井 有紀
	保健師（野村）	三瀬 穂津美
	保健師（三瓶）	宮本 美紀
	保健師（本庁）	森本 美重
	栄養士（野村）	大崎 順子
栄養士（三瓶）	後畠 千春	
栄養士（本庁）	松田 美加子	
地産地消推進班	学校教育課	竹本 明人
	農業水産課	上甲 一徹
	農業水産課	二宮 菜月
	市栄養職員部	林 佳代（宇和中）
	西予生活研究協議会	井関 登代美
	J Aひがしうわ食育担当	水口 数美
	どんぶり館代表取締役	片岡 哲一
	健康づくり推進課長補佐	兵頭 健二
	保健師（明浜）	松田 禎子
	保健師（城川）	赤松 美保
栄養士（明浜）	井関 愛子	
栄養士（城川）	大野本 幸	

アドバイザー	
八幡浜保健所健康増進課	三好 里恵
八幡浜支局地域農業室	片岡 幸己

西予市食育推進会議設置要綱

平成 20 年 5 月 28 日

西予市告示第 55 号

(設置)

第 1 条 本市における食育推進計画の策定にあたり、各関係課等との連携を密にし、円滑かつ効率的な検討を行うことと総合的な食育推進を図るため西予市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 推進会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 西予市食育推進計画の策定に関すること。
- (2) その他食育の推進に関すること。

(組織)

第 3 条 推進会議は、会長、副会長、委員をもって組織する。

2 委員は、別表第 1 に掲げる者をもって充てる。

(会長及び副会長)

第 4 条 推進会議に会長及び副会長を各 1 名置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代行する。

(任期)

第 5 条 委員の任期は 1 年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第 6 条 推進会議は、会長が必要に応じて招集し、その議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数の場合は、議長の決するところによる。

(作業部会)

第 7 条 推進会議は、次に掲げる事案ごとに作業部会を設置することができる。

- (1) 栄養食育
 - (2) 地産地消推進
- 2 作業部会は、第 2 条に定める所掌事務に関して次に掲げる事項を検討する。
- (1) 食育推進計画の基本方針及び構想に関すること。
 - (2) 関係機関、関係団体との連携に関すること。
 - (3) 食育に関する情報の収集及び共有に関すること。

- (4) 食育推進と評価に関すること。
 - (5) 食育推進計画素案の作成
 - (6) 前各号に掲げるもののほか、食育推進計画の策定に必要と認められること。
- 3 作業部会は、部会長、副部会長及び部会員をもって組織する。
 - 4 部会長及び副部会長は、部会員の互選によりこれを定める。
 - 5 部会長は、会務を総理し、部会長を代表する。
 - 6 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるときは、その職務を代行する。
 - 7 部会員は、別表第2に掲げる者をもって充てる。
 - 8 作業部会の会議は、部会長が必要に応じて招集し、その議長となる。
 - 9 部会長は、作業部会で検討した結果を会長に報告しなければならない。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、生活福祉部健康づくり推進課において処理する。

(その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、推進会議の運営等について必要な事項は、会長が別に定めるものとする。

附 則

この告示は、平成20年6月5日から施行する。

附 則([平成21年西予市告示第39号](#))

この告示は、公布の日から施行する。

附 則([平成21年西予市告示第200号](#))

この告示は、公布の日から施行する。

附 則([平成25年西予市告示第42号](#))

この告示は、平成25年4月1日から施行する。

附 則([平成27年西予市告示第79号](#))

この告示は、公布の日から施行する。

別表第1（第3条関係）

西予市小中学校長会長
西予市内県立学校代表校長
八幡浜保健所健康増進課長
東宇和農業協同組合営農部農業支援センター長
西予市PTA連合会長
西予市食生活改善推進協議会長
西予市保育協議会長
西予生活研究協議会長
副市長
生活福祉部長
産業建設部長
教育部長

別表第2（第7条関係）

どんぶり館代表取締役
西予市PTA連合会副会長
西予市食生活改善推進協議会副会長
西予生活研究協議会副会長
東宇和農業協同組合食育担当
高等学校養護教諭
西予市小中栄養職員部会に属する者
西予市小中養護部会に属する者
西予市保育協議会に属する者
歯科衛生士
市職員

用語解説

(50 音順)

○栄養教諭

平成 17 年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体に行い、学校の食育推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

○栄養成分表示店

愛媛県で実施する健康づくり応援施設認定制度のうちの 1 つ。食品関連事業者等と連携して飲食店や惣菜店などでのヘルシーメニューの提供や健康情報を発信し食環境の整備をする。

* 西予市内の加盟店・・・明浜：民宿ふるさと、ベーカリーCoCo

宇和：野福、大介うどん、チロル、どんぶり館

野村：ほわいとファーム、ノーブル、土居家
キッチンペピーノ

城川：食酔坊宝、クアテルメ食堂

三瓶：幸楽

○学校栄養職員

学校給食に関する基本計画への参画、栄養管理、学校給食指導、衛生管理などを中心に業務を行う。

○健康づくり計画 2014 “元気だ！せいよ”

2005 年 3 月（平成 17 年 3 月）に策定し、2014 年までを推進期間として、すべての市民が元気で安心して生活できる活力のある社会をめざし、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、歯の健康、たばこ、アルコールの 6 分野について設定し健康づくりに取り組み実施した。

○教育ファーム

子どもから大人まで、生産者の指導を受けながら、作物を育てるそして食べるまで、一貫した体験の機会を提供する仕組みのこと。

○共食

共に生活している人々と食行動を共にすること。

○孤食

家族が違う時間に一人ひとり別々に食事をすること。

○誤嚥

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。加齢に伴い、脳からの指令がうまく伝わらないためにおこる。

○食育おたすけ隊

第1次計画にて、食ボランティアを募集し登録制度を設けた。食育おたすけ隊は学校及び他団体と連携をとりながら、各種講習会や教室などを支援するボランティアとして活躍中である。

○食事バランスガイド

平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたもので、食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、コマのイラストをモチーフに食事の基本を身につけるため示したものの。

○ジオ

正式名称、四国西予ジオパークを略したもの。

○せいよし旬採旬食まっぷ及びHP掲載レシピ

第1次計画にて、市内の特産品について旬を記載し、直売所などの案内をつけたマップ。西予市ホームページ（HP）上の、旬採旬食まっぷの特産品のイラストをクリックするとその食材を使ったレシピが閲覧できる。

○西予市地産地消の日

第1次計画にて、地場産物の積極的活用を図ることを目的とし、家庭では毎週金曜日、学校では毎月第4金曜日と定め、家庭や地域、学校で周知実践した。

○知育、徳育、体育

知育とは知識を豊かにし、知的な教養を高める教育。

徳育とは人格や道徳心を養い育てる教育。

体育とは健全なからだをつくる教育。

○適塩・適糖

第2次健康づくり計画にて、薄味、減塩、減糖などのマイナスイメージの言葉に代わり、適当な塩分、適当な糖分量を摂ろう（ちょうどよい調味料の使い方）と表した言葉。

○中食

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態。

○標準化死亡比（SMR）

人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。

○メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満の人は、高血糖、高血圧又は脂質異常を重複的に発症させている傾向が見られる。内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は脂質異常をあわせて有している状態。

関連資料など

(内閣府)

○食育基本法

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/index.html>

○食育推進基本計画

○第2次食育推進基本計画

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/index.html>

(愛媛県)

○第2次愛媛県食育推進計画

<http://www.pref.ehime.jp/h25500/shokuiku/index.html>

○えひめ健康づくり21

<http://www.pref.ehime.jp/h25500/kenkou21/keikaku.html>

(西予市) <http://www.city.seiyo.ehime.jp/>

○第2次西予市総合計画

○西予市健康づくり計画2014「元気だ！せいよ」

○第2次西予市健康づくり計画2025「元気だ！せいよ」

○西予市子ども・子育て支援事業計画

<http://www.city.seiyo.ehime.jp/docs/2015072900026/files/keikaku.pdf>

(厚生労働省・農林水産省)

○食事バランスガイド

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/>

○健康日本21(第2次)

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkou_ounippon21.html

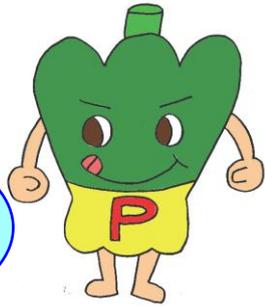
(文部科学省) <http://www.mext.go.jp/>

(農林水産省) <http://www.maff.go.jp/>

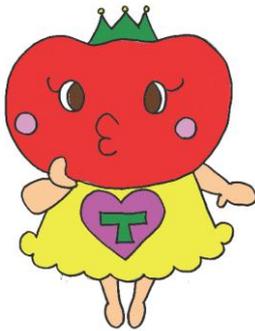
((財)日本食生活協会) <http://www.syokuseikatsu.or.jp/>

ヘルシーズの野菜のお友達

ピーマンの
ピー太郎



ほうれん草の
ほうれん
そうたくん



トマトの
プリトマちゃん



にんじんの
キャロットちゃん



大野ヶ原大根の
だいちゃん



第2次西予市食育推進計画

◆ 発行：西予市役所生活福祉部健康づくり推進課

〒797-8501 愛媛県西予市宇和町卯之町三丁目 434 番地 1

TEL0894-62-6407 (係直通) FAX0894-62-6564

メールアドレス kenkoudukuri@city.seiyo.ehime.jp

◆ 発行日：平成28年3月

◆ イメージキャラクター 赤松優子（野村町）作