



## 愛なん食育プランⅢ(第3次愛南町食育推進計画)を策定しました。



令和元年度  
愛南町食育推進協議会  
浅海裕紀会長

新型コロナウイルス感染症の影響を受け町民の皆さまも「食べる」という行為が変化してきたのではないのでしょうか。いわゆる、「3つの密を避ける」、「ソーシャルディスタンス(社会的距離)を取り、離れる」、これらのことを守ることで、前会長の宮田裕之先生に教えていただいた、良い食事の3つの条件「誰と」、「何を」、「どのように」食べるかという条件が制限されてきているのではと感じます。

本町では10年間にわたり地域の方々と食育活動を積極的に展開してきました。今回策定した第3次食育推進計画では「続けよう、深めよう、愛なん食育」をテーマに1日でも早く、良い食事の3つの条件をみんなでできますよう「愛南らしい」食育活動を深めていきましょう。今後ともご支援、ご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、町民の皆さまもいつも以上に、できる限りの感染症予防を徹底していただくとともに、体調には十分気を配り、健康にご留意ください。

# 愛なん食育プランⅢ



本町では、愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」を平成22年3月に策定し、関係諸団体と連携して、地域住民と一緒にさまざまな取り組みを行ってきました。

今回、国や県が第3次食育推進計画を策定したことに伴い、本町でも、これまでの活動の成果を評価し、第2次食育推進計画の見直しや新たな課題などの整理を行い、今後も地域が一体となった食育を継続的に推進するため、令和2年3月に第3次食育推進計画を策定しました。計画期間は令和2年4月から令和7年3月です。



## これまでの愛南町での食育推進の取り組み状況



- ①平成27年度家串小学校の児童が作詞し、平成28年度僧都小学校の児童が作曲した食育ソング「いただきます。」に、令和元年度長月小学校の児童が振り付けを考えたダンスを12月の食育推進大会の中で長月小学校の児童が披露しました。他にも、地域の方と協力して野菜を栽培した楽しさや苦労したことなどを同校児童が発表しました。
- ②乳幼児に対してかむことの大切さを啓発するためにカミカミクッキングを実施しました。また、各年代に合った食の大切さを学習できる教室を開催しました。
- ③農業支援センターの職員が保育所等で野菜の育て方などを教えました。
- ④保育所では収穫した野菜を利用した調理を園児が行い、子どもたちは、苦手な野菜も食べる事ができました。

## 町内の食や健康に関する状況

### ●朝食を食べる人の割合

朝食を食べない  
児童や生徒がいます！



[2018年度]



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

### ●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の割合

性別	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	県内順位(平成 28 年)
男性	30.1%	29.1%	31.1%	1位
女性	10.5%	13.7%	11.4%	5位

メタボ県下ワースト1位!  
食生活などを見直そう!

(出典 愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」)



## 食育推進の目指す方向性

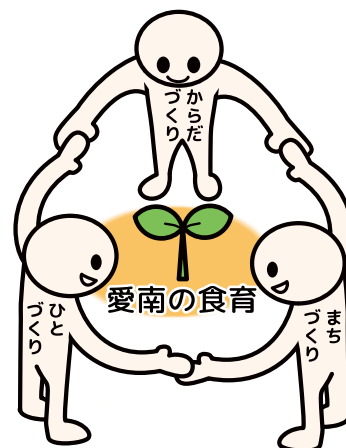
### 基本理念

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～

### 重点目標

- (1) からだづくり  
食は元気の源 食べる力を身に付けよう！
- (2) ひとづくり  
食で育む子どもの未来 楽しく食べて豊かな心を  
育てよう！
- (3) まちづくり  
海と山と里の恵み 愛南の食文化を守り広げよう！

### 重点目標のイメージ図



### 基本方針

- (1) 「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！  
赤ちゃんからお年寄りまでの切れ目なくつづける食育。
- (2) 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！  
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カミカミ食育。
- (3) 「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！  
親から子へ、子から孫へと世代を超えて伝え、はぐくむ食育。
- (4) 「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！  
作り手と食べ物に対する感謝の気持ちを込めて、いただきます食育。
- (5) 「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！  
町内の人と人、人と産業、産業と産業がつながる食育。
- (6) 「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！  
町内から町外へと、地域の食をとおして愛南ファンを増やしひろがる食育。

健康・教育・産業分野、地域や関係機関等と連携を図りながら、さまざまな食育関係の事業を実施していきます。

取り組み状況等詳しくは、愛南町ホームページをご覧ください。



愛南町  
ホーム  
ページ



## 家庭で取り組んでほしいこと

「つづける食育」で、  
生涯の健康づくりを！

### ① 健全な食生活を実践する

- ・うす味を心掛けましょう。
- ・間食(おやつ)や夜食の食べ方に気を付けましょう。
- ・野菜を1日350g摂ることを目指して食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事を心掛けましょう。

### ② 規則正しい生活リズムを身に付ける

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。
- ・規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

「カミカミ食育」で  
むし歯・肥満・介護予防を！

### ① 健康な歯を保つ

- ・かみごたえのある食事を食卓に出しましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・年に1度は、歯科医院で健診を受けましょう。
- ・子どもの仕上げ磨きをしましょう。
- ・定期的に歯ブラシの交換をしましょう。



「はぐくむ食育」で、  
高めよう子どもたちの食育力を！

### ① 食に関する正しい知識を身に付け、実践する

- ・朝食を食べる習慣を付けましょう。
- ・正しい箸の使い方を身に付けましょう。
- ・食事のマナーに気を付けましょう。
- ・料理教室等に参加し、学んだ料理を家庭でも作ってみましょう。



「いただきます食育」で、  
育てよう豊かな心を！

### ① 食への関心を高める

- ・家庭菜園等で収穫の喜びを知り、食への関心を高めましょう。
- ・食の安全性に関心を持ちましょう。

### ② 食への感謝の気持ちを養う

- ・賞味期限や消費期限を正しく理解しましょう。
- ・食事の作り過ぎに注意しましょう。
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

### ③ 楽しく、おいしく食べる

- ・みんなと一緒に食事を作ったり、食べたりする機会(共食)を増やし、交流しましょう。

「つながる食育」で、  
深めよう地域の絆を！

### ① 地場産物を積極的に利用する

- ・愛南町産の食材を積極的に取り入れましょう。
- ・子どもと一緒に産直市を利用し、愛南町産の食材について学びましょう。
- ・郷土料理を食べてみましょう。



「ひろがる食育」で、  
愛南の食と人との交流を！

### ① 食を通して愛南町に人を呼ぶ

- ・町外の親戚、知り合いに愛南町の特産品をPRしましょう。



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！