



第4次

# 宇都宮市食育推進計画の概要

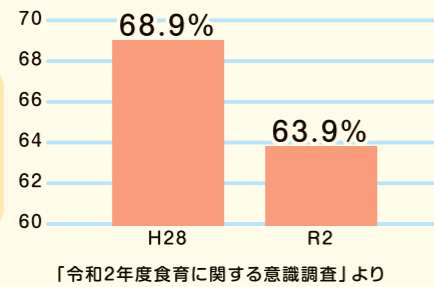


## 本市の食育の現状と課題

### 食を通じた健康づくり

20歳代、30歳代は朝食を毎日食べる人や主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合が低いことから、規則正しく、栄養バランスのとれた食生活の促進などについて、この世代でも興味を持てる食を通じた一人ひとりの健康づくりが必要です。

朝ごはんを毎日食べている若い世代(20歳代・30歳代)の割合



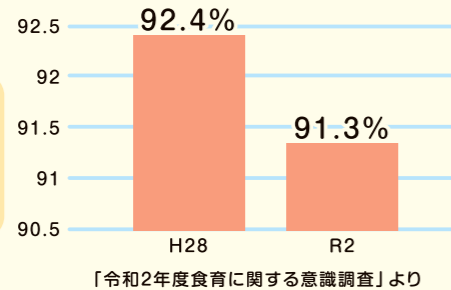
### 横断的な視点

★ICTやデジタル技術を活用した食育を推進  
★生涯を通して食育を総合的に推進

### 食の大切さの理解や多様な暮らしへの対応

食品の廃棄に関心を持つ人の割合が伸び悩んでいることから、食べ物を大切に作る心、産地や生産者を意識した食材選び、食品ロスが発生させない行動の啓発への取組が必要です。

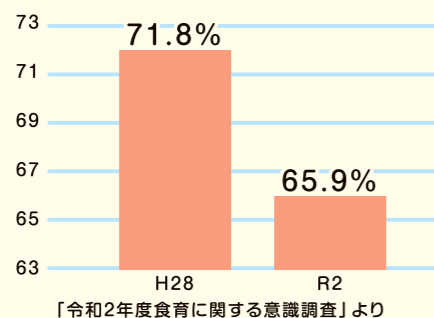
食べ残しや食品の廃棄に関して気を付けている人の割合



### 食の安全性に対する不安や日本の食文化の継承

食品の安全性に不安を感じている人の割合は減少していますが、食品の選び方や適切な調理・保管方法の啓発が必要です。また、郷土料理や伝統料理等の食文化への理解を深めるため、体験できる機会が必要です。

食品の安全性に不安を感じている人の割合



### SDGsの観点

市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。



## 基本方針

基本理念

すべての市民が生涯にわたり、自然に健康になれる食環境の中で、食に対する感謝と理解を深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます。

### 基本目標① 食を通じた市民一人ひとりの健康づくりを推進します

#### ★自然に健康になれる食環境づくりの推進

健康無関心層を含め、多くの市民が自然に(無意識に)減塩や野菜摂取促進など健康な食事が選択できる環境を整備します。

#### ★健全な食生活に向けた環境づくりの推進

子どもの頃から、朝食を含め、適度に食事間隔をとるなど、規則正しい食生活を身に付けるとともに、生涯を通して、健康で豊かな食生活を営めるように、歯と口腔の健康づくりを推進します。

#### ★栄養バランスのとれた食生活の推進

肥満や生活習慣病の予防・改善、高齢者の低栄養予防に向け、栄養バランスのとれた食事を摂取することを推進します。



### 基本目標② 食を通じた豊かな心の醸成を図ります

#### ★多様な暮らしに対応する食育の推進

健全な食生活を実現するため、家庭において子どもの頃から高齢者などとの共食や、多様な暮らしにおける食を通じたコミュニケーションの向上を図ります。

#### ★食に感謝し、地産地消を促進する食育の推進

食べ物を大切に作る心を育み食品ロスの削減を図るとともに、地域の生産者への理解や地域の農産物の活用による地産地消を促進するため、自然や環境、生産者を始めとした関係者により食が支えられていることへの理解の向上を図ります。



▲トマト



▲梨

### 基本目標③ 食の安全性の確保や食文化継承などの食育活動を推進します

#### ★食の安全性に関する信頼を確保する取組の推進

食品の安全性について、基礎的な知識を取得し、それを踏まえて自ら判断できるよう、食品の選び方や適切な調理・保管方法の情報提供を行います。

#### ★郷土料理や伝統料理等、優れた食文化の継承につながる食育の推進

郷土料理や伝統料理について興味をもってもらい、伝統的な食文化や食事マナーが継承されていくよう推進します。



▲耳うどん(城山地区)