



## **IV 目標値の設定と行動計画**





## IV 目標値の設定と行動計画

### 1 基本方向別行動計画に応じた取組

#### 基本方向1 食習慣と健康

～生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう～

##### 【乳児期・幼児期（0～5歳）】

乳児期・幼児期は、脳や体が一生のうちで著しく成長する時期です。また、この時期の食体験により味覚の基礎がつけられます。楽しい雰囲気ですべての食品に親しみながら「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけられるよう、家庭・保育所（園）・認定こども園・幼稚園等が連携して進めていく必要があります。

##### ■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
3食食べる子の割合を増やす（3歳児）	97.4%	100.0%
適正体重の子の割合を増やす（3歳児）	92.3%	97.8%
甘い飲み物を毎日飲む子を減らす（3歳児）	36.8%	35.0%
むし歯の保有数が減る（3歳児）	0.50本	0.48本
野菜を食べない子の割合を減らす（3歳児）	31.2%	18.0%

##### 市民の 取組

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけます
- 生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事を心がけます
- 望ましい間食（おやつ）の選び方を考えます
- 歯みがきを習慣化し、歯を大切にします

■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
正しい食リズムを身につけよう	①1日3回の食事と規則正しい生活リズムの大切さについて啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室・乳幼児健康診査・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室</li> <li>・食育ホームページでの動画配信・レシピ掲載</li> <li>・子育て支援センターにおける食育教室</li> <li>・保育所幼稚園での給食及び弁当の指導</li> <li>・クッキング体験</li> <li>・健康だより・食育だより・保育通信・園だより</li> </ul>	保健福祉部  教育委員会  私立保育園・こども園  私立幼稚園
	②成長に必要な栄養バランスのとれた食生活（間食含む）について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参観時の食育講話・保育所入所説明会・個別教育・個別相談</li> <li>・家庭教育学級</li> <li>・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」</li> <li>・特定給食施設指導（保育所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援）</li> </ul>	東部保健福祉事務所
	③こどもの食生活の実態把握をします	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートによる実態調査</li> </ul>	保健福祉部
	④適正体重の子を増やすための指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重児を増やす取組（肥満傾向児の個別栄養相談）</li> </ul>	保健福祉部
間食（おやつ）の選び方を考えよう	①望ましいおやつのとりに方について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室・乳幼児健康診査・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室</li> <li>・子育て支援センターにおける食育教室</li> <li>・健康だより・食育だより・保育通信・園だより</li> <li>・参観時の食育講話・クッキング体験・栄養教室</li> <li>・家庭教育学級</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園
	②歯みがき指導やむし歯予防対策を行います	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診と家庭への指導・歯みがき教室・食後の歯みがき実践</li> <li>・育児サークルにおける指導</li> <li>・子育て支援センターにおける指導</li> <li>・子育て支援センター・保育所における歯科教室・歯科相談</li> <li>・健康だより・食育だより・保育通信・むし歯予防のチラシ・園だより</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園



行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
野菜を食べよう	①野菜の必要性と健康効果を啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室・乳幼児健康診査・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室</li> <li>・子育て支援センターにおける食育教室</li> <li>・弁当及び給食時の指導</li> <li>・クッキング体験</li> <li>・参観時の食育講話・保育所入所説明会・個別教育・個別相談</li> <li>・健康だより・食育だより・食育かるた・保育通信・園だより</li> <li>・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」</li> <li>・特定給食施設指導</li> <li>・「いしのまき・とめ・ベジプラス&amp;塩 eco レシピ」普及</li> </ul>	保健福祉部  教育委員会  石巻市食生活改善推進員連絡協議会  私立保育園・こども園 私立幼稚園  東部保健福祉事務所

## 飲み物選びを心がけよう

水分補給は水かお茶で



スティックシュガー1本(3g)に換算すると…



飲みすぎは肥満やむし歯の原因になります

【学童期・思春期（6～18歳）】

学童期・思春期は、全身の骨格の成長がみられ、心も身体も発達が著しく、エネルギーや栄養素の必要量が増加します。また、この時期は、学校給食を通して様々な食に関する学びを獲得する時期ですが、一方で自主性が確立し、自分で食品を選ぶようになることから、食事内容が偏ったり、乱れた生活リズムになりやすい時期でもあります。家庭、学校、地域、行政が連携して進めていく必要があります。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
肥満の子の割合を減らす（小学5年生）	男 23.4%	17.0%
	女 15.5%	12.0%
肥満の子の割合を減らす（中学2年生）	男 19.0%	12.0%
	女 13.2%	12.0%
毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす（小学5年生）	84.6%	93.3%
毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす（中学2年生）	76.1%	88.4%
むし歯の保有数が減る（12歳DMF指数※）	1.34本	1.27本

DMF指数※：永久歯1人平均むし歯数

市民の  
取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」と規則正しい食事を心がけます
- 体の成長や活動量に合わせた食事をします
- お口の健康と歯を大切にします



■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう	① 1日3回の食事と規則正しい生活リズムの大切さについて啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校食育教室・出前講座・子どもクッキング</li> <li>・各種健康教室</li> <li>・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」</li> <li>・特定給食施設指導（学校給食センター等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援）</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 東部保健福祉事務所
	② 食に関する指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導</li> </ul>	教育委員会
体の成長と活動量に合わせた食事をしよう	① 成長に必要な栄養バランスのとれた食生活（間食含む）について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校食育教室・出前講座・子どもクッキング</li> <li>・各種健康教室</li> <li>・給食だより・学校だより等</li> <li>・5 A DAY（ファイブ・ア・デイ）としての売り場での表示</li> <li>・学校・各種研修会等への講師派遣（出張講座）・食事バランスガイドの普及・東北農政局HP及び庁舎内消費者展示コーナーにおいて情報発信</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 小売店（イオン）  東北農政局
	② 食に関する指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導</li> </ul>	教育委員会
歯を大切にしよう	① 歯みがき指導やむし歯予防対策を行います	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診・歯みがき教室</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会

【青年期・壮年期（19～64歳）】

青年期・壮年期は、職場や家庭、地域において活躍する時期であり、子育てや親の介護など多忙なことから、ストレスを受けやすい一方、自分の健康管理が疎かになる傾向があります。

また、肥満やメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活習慣を心がけることが健康寿命の延伸につながります。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合を増やす	20～64歳 72.4%	76.0%
野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	20～64歳 24.9%	33.0%
自分の食事の適量を心がける人を増やす	20～64歳 78.4%	82.3%
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	20～64歳 27.1%	25.7%
栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やす	20～64歳 64.0%	67.2%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合を減らす	40～74歳 38.0%	35.7%
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合を増やす	20～64歳 43.9%	46.1%
成人歯科健診の受診率を上げる	7.0%	11.5%

市民の  
取組

- 主食・主菜・副菜をそろえて食事をします
- 自分の適正体重を知り、適量の食事を心がけます
- ゆっくりよく噛んで食べます

野菜を食べる習慣を身につけよう

いっぴん増やそう 野菜料理



野菜を食べると  
いいことたくさん!



- ▶野菜から食べ始めることで血糖値の急上昇を抑えられます
- ▶野菜に含まれるカリウムによって体の中の余分なナトリウム(塩分)を排泄します

1日の摂取量のめやすは **350g**  
野菜料理に換算すると約 **5 皿分**







■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう	①栄養バランスのとれた食生活を普及啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> <li>食改善普及講習会</li> <li>食と健康づくり研修会（組合員研修会）</li> <li>地域の研修会等への講師派遣（出張講座）・食事バランスガイドの普及・東北農政局HP及び庁舎内消費者展示コーナーにおいて情報発信</li> <li>特定給食施設指導（事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援）</li> <li>「いしのまき・とめ・ベジプラス&amp;塩 eco レシピ」普及</li> </ul>	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 東北農政局
	②野菜や海藻の積極的摂取による健康効果と方法を情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定給食施設指導（事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援）</li> <li>「いしのまき・とめ・ベジプラス&amp;塩 eco レシピ」普及</li> </ul>	東部保健福祉事務所
自分の適正体重を知り、食事の適量を心がけよう	①自分の適正体重と食事量について具体的に情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> <li>食改善普及講習会</li> <li>食と健康づくり研修会（組合員研修会）</li> <li>雑誌・チラシ等でのメニュー提案</li> </ul>	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所
	②減塩による健康効果と方法について情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩・糖質オフなど健康に配慮した食品の取り扱いの充実</li> <li>「いしのまき・とめ・ベジプラス&amp;塩 eco レシピ」普及</li> </ul>	小売店(イオン) 東部保健福祉事務所
	③市販の清涼飲料水に含まれる糖分量と過剰摂取による影響について情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> <li>食改善普及講習会</li> <li>食と健康づくり研修会（組合員研修会）</li> </ul>	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所
ゆっくりよく噛んで食べよう	①歯の大切さ、ゆっくりよく噛むことの健康効果について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人歯科健診</li> <li>各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> </ul>	保健福祉部

【高齢期（65歳以上）】

高齢期は、加齢により身体機能が低下し、健康問題が生じやすくなりますが、個人差が大きいことから自らの体の変化に合わせた望ましい食習慣を維持し、QOL（生活の質）の向上や健康寿命を延伸することが重要です。

また、高齢者の単身世帯では孤食や調理困難による過栄養・低栄養が懸念されることから、地域全体で高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
BMI ≥25 の割合を減らす	34.4%	31.4%

市民の  
取組

○主食・主菜・副菜をそろえて食事をします

■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう	①栄養バランスのとれた食生活を普及啓発します	・各種健康教室・出前講座等 ・食改善普及講習会 ・「いしのみき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 東部保健福祉事務所

バランスのとれた食生活を送ろう

主食・主菜・副菜を  
そろえて食べましょう



野菜や海藻、きのこなど

肉や魚、卵、大豆・大豆製品

副菜

主菜

主食

その他

ごはんやパン、  
麺類など

スープやみそ汁、  
果物、乳製品など

減塩 をこころがけましょう

食塩相当量の目標量

成人男性 7.5g/日未満

成人女性 6.5g/日未満

★血圧が高めの方は1日 6.0g/日未満を目標に  
※参考:食塩小さじ1 →食塩相当量約6g  
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

～減塩のポイント～

POINT 1 麺類の汁を残す

POINT 2 減塩食品を活用する

POINT 3 栄養成分表示をチェック



(例)栄養成分表示(1袋あたり)

エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g



## 基本方向2 地産地消

### ～石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう～

本市は、おいしいお米や野菜、海藻、魚介類、畜産物など豊かな食材に恵まれており、季節ごとの旬の食材（地場産物）を活かした食育活動を推進します。

また、食料の生産から消費までの体験活動を行い、生産者と消費者の交流を通して相互理解を深め、地域食材に親しみを持てるよう取り組みます。

#### ■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
児童・生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図る学校数を増やす	47.4%	73.1%
学校給食での地場産物の活用を増やす	49.4%	51.9%
産地や生産者（石巻産・県内産）を意識して食品を選ぶ人を増やす	69.7%	73.2%
食に関するPTA活動を増やす	3.5%	26.9%

#### 市民の 取組

- 日々の食生活に地場産物を活用し消費拡大に努めます
- 産地や生産者（石巻産・県内産）を意識して食品を選びます
- 食品の生産から消費までの過程に関心を持ちます
- 地産地消イベント（料理教室や研修会）に参加します

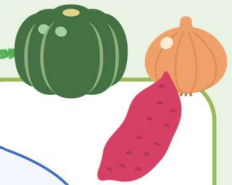
■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
地場産物を活用しよう	①地場産物を積極的に取り入れます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚食普及事業「魚リンピックいしのまき」</li> <li>・中学生のためのお魚料理教室</li> <li>・保育所給食・学校給食</li> <li>・各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> <li>・鯨肉頒布事業</li> <li>・地産地消クッキング</li> <li>・農産物産直コーナーの充実</li> <li>・水産売り場での対面鮮魚コーナー設置</li> <li>・米や野菜類の地場産活用推進事業（米粉クッキング教室）</li> <li>・保育所給食・学校給食</li> <li>・「いしのまき・とめ・ベジプラス&amp;塩 eco レシピ」普及</li> </ul>	産業部 保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 石巻くじら振興協議会 いしのまき農業協同組合 小売店(イオン) 私立保育園・こども園 私立幼稚園 東部保健福祉事務所
	②石巻市地産地消推進店等の紹介・PRをします	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページへの掲載</li> </ul>	産業部
	③地元食材の紹介・PRをします	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地場産物を活用した新商品や新メニューの開発支援（石巻市6次産業化・地産地消推進助成金制度）</li> <li>・地産地消事業者支援事業</li> <li>・食材をテーマにしたイベント「いしのまき じもとメシ！」</li> <li>・毎月1回、うまいもの宮城のタイトルで農産品の特設売場の設置と販売</li> <li>・地元水産物水産加工品の展示即売会</li> <li>・食材をテーマにしたイベント</li> </ul>	産業部 小売店(イオン) 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 いしのまき農業協同組合



行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
生産から消費までの過程を理解しよう	①野菜の栽培から収穫を体験する機会を設け食べる意欲を育てます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民農園普及事業</li> <li>・さつまいも苗播付指導：保育所他</li> <li>・野菜・大豆の体験学習・クッキング活動</li> </ul>	産業部 いしのまき農業協同組合 私立保育園・こども園 私立幼稚園
	②児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図ります	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産業従事者との体験学習</li> <li>・幼稚園・小学校へのバケツ稲づくり普及・地域住民を対象とした農園の運営</li> </ul>	教育委員会 いしのまき農業協同組合
	③食農教育に関する情報提供をします	<ul style="list-style-type: none"> <li>・J Aバンクアグリサポート事業</li> <li>・テキスト・副読本配布</li> <li>・東北農政局HPにおいて教育ファームの普及・情報提供</li> </ul>	いしのまき農業協同組合 東北農政局
みんなで食育に取り組みよう	①石巻の地場産物の良さを伝えます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食試食会・地場産物を活用した料理教室</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園

## 石巻市地産地消推進店を紹介します！



さばまっき



とまとまっき



こねぎまっき

石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊

石巻市で生産された産品を使った商品を購入できるよ



登録店舗情報は  
二次元コードから

## 基本方向3 食文化の継承

～石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう～

こどもにとっての食事の場は、食に関する基本的な知識や所作を身につける場となり、命ある食やそれを供給する人々への感謝の気持ちを育てます。また、家庭や地域での季節行事、学校給食や保育所給食など、様々な機会をとらえ、石巻地域に根差した郷土料理や和食文化の継承に努めます。

### ■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
家族や友人と週1回以上食事をする人の割合を増やす	90.5%	95.0%
朝食をこどもたちだけで食べる割合を減らす(小学5年生)	61.2%	59.3%
朝食をこどもたちだけで食べる割合を減らす(中学2年生)	71.0%	69.5%
学校給食の残食を減らす	75.0g	60.0g
郷土料理を食べている人の割合を増やす(よく知っていて食べたことがある人)	63.3%	66.5%

### 市民の 取組

- 家族や友人、仲間と一緒に食事を楽しみます
- 地域の自然や食文化を知り、食べ物や人に感謝します
- 地域の郷土料理や行事食に親しみ大切にします
- 郷土料理や行事食の料理教室や研修会に参加します
- 食品ロス削減に取り組めます



■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
みんなで楽しく食事をしよう	①家族や友達と共食することによる、食べる喜びや楽しさを育てます	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育学習指導（市内小学校）</li> <li>弁当及び給食時間の指導</li> <li>こどもクッキング・乳幼児健康診査・出前講座・各種健康教室</li> </ul>	教育委員会 保健福祉部 いしのまき農業協同組合
	②食事のマナーが身につくよう啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>弁当及び給食時間の指導</li> <li>健康だより・食育だより・保育通信・食育かるた・絵本・園だより</li> <li>こどもクッキング・出前講座</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園
食べ物や人に感謝をしよう	①食品ロス削減を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>出前講座</li> <li>もったいない！食べ残し！30・10(さんまるいちまる)運動(家庭編)</li> <li>環境フェア</li> <li>エコクッキング・EM(ぼかし)づくり・農産加工品講座</li> </ul>	市民生活部 いしのまき農業協同組合
	②食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます	<ul style="list-style-type: none"> <li>弁当及び給食時間の指導・栽培体験活動</li> <li>こどもクッキング</li> <li>野菜・大豆の栽培及び調理</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園 いしのまき農業協同組合
郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう	①郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホームページへの掲載※100年フードほや雑煮</li> <li>季節に合わせた行事食・郷土料理の提供</li> <li>子ども食堂での郷土食や行事食の提供</li> <li>郷土料理・行事食料理教室</li> </ul>	産業部 保健福祉部 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 いしのまき農業協同組合 私立保育園・こども園 私立幼稚園

## 基本方向4 食の安全・安心

### ～石巻の安全・安心な食生活を実現しよう～

食品の安全性の確保は、食生活の基本となります。市民が安全で安心な食品を自ら選択できるよう、食育活動を通して情報提供をします。

また、自然災害や感染症流行時に備え、「非常食」の準備について普及啓発を行います。

#### ■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
環境に配慮した食品を選ぶ人を増やす	63.1%	66.3%
災害時に備え非常食を準備している人の割合を増やす	59.7%	62.7%

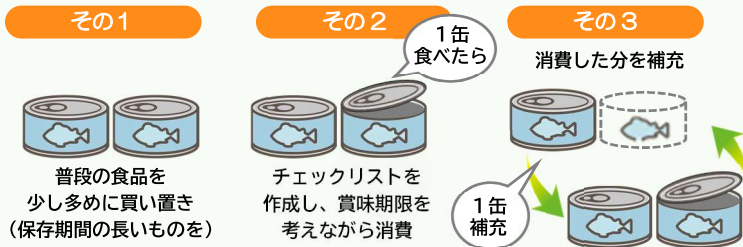
#### 市民の 取組

- 食品表示に関心を持ち、安全安心な食品を選ぶ力を身につけます
- 環境に配慮した食品を選ぶよう心がけます
- 災害に備え非常食を準備します

#### 食育マメ知識

##### ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



詳しくは

災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット参考





■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
食品、食材を選択する力を身につけよう	①食品表示について学ぶ機会を設けます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健栄養学級（食育栄養セミナー）・食改研修会・各種健康教室</li> <li>・品目商品研修会</li> <li>・食品表示指導・出前講座</li> </ul>	保健福祉部 いしのまき農業協同組合 東部保健福祉事務所
食材の安全性について情報を提供しよう	①食の安全・安心管理を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーサビリティ対応</li> <li>・ノロウイルスの検査体制の充実を図り生カキの安全性を確保</li> </ul>	宮城県漁業協同組合石巻総合支所 いしのまき農業協同組合
環境に配慮した食品を選ぼう	①環境に配慮した食品について情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座・環境フェア</li> <li>・農家への啓発（持続性の高い生産方式を行う農業者の普及に努めます）</li> <li>・「健康」の領域を中心とした指導・保育（幼稚園・こども園）</li> <li>・各教科等における指導（小・中学校）</li> <li>・環境保全米の提供</li> <li>・オーガニック食品のコーナーの充実</li> <li>・東北農政局HP及び庁舎内消費者展示コーナーにおいて情報発信</li> </ul>	市民生活部 産業部 教育委員会 小売店（イオン） 東北農政局
災害時に備え非常食を準備しよう	①災害時に備えた非常食の準備について普及啓発します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等</li> <li>・子育て支援センターでの講話や情報提供</li> <li>・防災教育と関連させた指導</li> <li>・食改普及講習会（防災食・パッキングクッキング）</li> <li>・防災食を学ぼう</li> <li>・東北農政局HPにおいて情報発信</li> <li>・特定給食施設指導（給食施設において、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、必要な備えについて啓発する）</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 いしのまき農業協同組合 東北農政局 東部保健福祉事務所
	②災害時に備えた非常食の準備を進めます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・非常食の配備</li> <li>・備蓄用非常食の配備</li> </ul>	保健福祉部 教育委員会

## 2 ライフステージに応じた取組


各年代（ライフステージ）の特徴に応じた重点的に取り組む内容を示し、生涯を通じた食育を推進します。

### ○重点的に取り組む時期

基本方向	取組内容	乳児期・幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～18歳)	青年期・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
食習慣と健康	1日3回の食事と規則正しい生活リズムの大切さについて啓発します	○	○		
	成長に必要な栄養バランスのとれた食生活（間食含む）について啓発します	○	○		
	歯みがき指導やむし歯予防対策を行います	○	○		
	食に関する指導に取り組みます	○	○		
	適正体重の子を増やすための指導に取り組みます	○	○		
	栄養バランスのとれた食生活を普及啓発します	○	○	○	○
	野菜や海藻の積極的摂取による健康効果と方法を情報提供します	○	○	○	○
	減塩による健康効果と方法について情報提供します	○	○	○	○
	自分の適正体重と食事量について具体的に情報提供します			○	○
	歯の大切さ、ゆっくりよく噛むことによる健康効果について啓発します		○	○	○
	市販の清涼飲料水に含まれる糖分量と過剰摂取による影響について情報提供します	○	○	○	○
食生活の実態把握をします	○	○	○	○	
地産地消	石巻の地場産物の良さを伝えます	○	○	○	○
	給食における地場産物の活用に取り組みます	○	○		
	農林水産業などの体験を通じた交流事業に取り組みます	○	○	○	○
継承文化の	石巻の食文化や郷土料理を継承する取り組みを行います	○	○	○	○
	給食における継承活動を推進します	○	○		
全・食の安心	食の安全安心の知識を普及します	○	○	○	○
	災害時に備えた非常食の準備について普及啓発します	○	○	○	○



### 3 みんなで取り組む食育（庁内食育関係課、食育関係団体と連携して取り組む食育）

取組（事業名）	内容
石巻市ホームページへの掲載 「食育に関する情報発信」  ↓食育に関する情報はこちら <a href="https://www.city.ishinomaki.lg.jp/d0010/d0040/d0010/d0090/index.html">https://www.city.ishinomaki.lg.jp/d0010/d0040/d0010/d0090/index.html</a>  	「食育」コーナー <ul style="list-style-type: none"> <li>・石巻市食育推進計画</li> <li>・食習慣と健康について</li> <li>・レシピ集</li> <li>・離乳食</li> <li>・保育所給食人気レシピ</li> <li>・学校給食人気レシピ</li> <li>・旬の野菜レシピ</li> <li>・減塩レシピ</li> <li>・郷土料理レシピ</li> <li>・動画「こどもの栄養と食事」「歯の話」</li> </ul>
市報「食育推進コーナー」へ掲載	隔月1回（年6回掲載） 食育関係団体や庁内食育関係課の食育事業の紹介
全国食育推進月間（6月） みやぎ食育推進月間（11月） の実施と啓発活動	市報、電子掲示板等に掲載 食生活改善推進員と連携し街頭で啓発グッズ、野菜や郷土料理レシピ等の配布 庁内食育関係課窓口に啓発グッズの設置
市内小売店・地場産物直売所等での食育啓発活動	「石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊」を使用した食育啓発媒体の掲示 <ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の野菜、減塩、地場産物、郷土料理レシピの設置</li> </ul>
おいしく食べてげんきっこ	保育所（園）や幼稚園等と庁内食育関係課、団体や食育ボランティア等と連携した交流事業の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育紙芝居やエプロンシアター等</li> <li>・地元食材を使った調理実習</li> <li>・その他交流会など</li> </ul>
小中学校食育出前講座	小中学校と庁内食育関係課、団体等と連携した食を通じた健康づくりの実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育講話</li> <li>・歯の話</li> <li>・食生活と健康に関する展示</li> <li>・地元食材を使った調理実習</li> <li>・その他</li> </ul>
市民食育健康フェスティバル	健康づくりと食育を目的とした市民向けのイベント <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育や健康づくりの講演会</li> <li>・ステージイベント</li> <li>・健康や食育に関する展示</li> <li>・体験コーナー等</li> <li>・活動発表など</li> </ul>

