

上三川町第4期 食育推進計画

令和8(2026)年度～令和12(2030)年度

- か 家族や仲間と
- み みんなで
- の 農作物に
- か 感謝して
- わ 笑って食べよう



みんなで食事を共にする共食は、食や会話を楽しみながら、食事マナーを身につけるなど心と体の健やかな成長につながります。また、感謝の気持ちを忘れずに、食品ロスを減らしていきましょう！

食育とは

食育とは、心身ともに健康な身体づくりと、豊かな人間形成に向け、食に関する知識や適切に食を選択する力を身につけた、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を言います。

食育には、**規則正しい食生活**、**バランスのとれた食事の実践**、**食を通じたコミュニケーション**、**食事におけるマナー**、**自然の恵みへの感謝**、**伝統的な食文化**、**地産地消**等、食に関する様々な事項が含まれます。

毎年11月に食育フェスタを開催しています



基本方針と施策体系

基本方針

食育と地産地消の実践で

「元気」「^{いのち}生命」「豊かな心」をはぐくむ

すべての町民が、心身ともに健全で暮らすために必要な「食育」と、地場産食材の消費を促進する「地産地消」を推進することにより、生きる力の源である「元気」、健康によって保たれる「^{いのち}生命」、食への感謝の心を育成していく「豊かな心」をはぐくむことの実現を目指します。

基本目標

食育の取組

1. 「食育の環」の拡大

10 食・農の体験をしよう



12 食育を推進しよう



- (1) 食育に関する取組・体験活動への町民参加の促進
- (2) 関係機関や関係団体との連携による食育の推進



2. 適切な食習慣の構築

1 みんなで楽しく食べよう



2 朝ごはんを食べよう



3 バランスよく食べよう



4 太りすぎないやせすぎない



5 よくかんで食べよう



6 手を洗おう



- (1) 規則正しく栄養バランスのとれた食生活の推進
- (2) 生活習慣病・低栄養予防の推進
- (3) 楽しく食卓を囲む機会の拡大



3. 食を大切にする心の育成

8 食べ残しをなくそう



11 和食文化を伝えよう



- (1) 食べ物を大切にする心の育成
- (2) 食事マナーの普及・啓発
- (3) 食文化の伝承



4. 安全・安心な食の確保

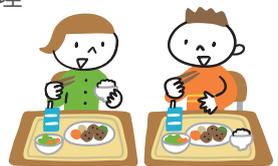
7 災害にそなえよう



9 産地を応援しよう



- (1) 食の安全性や食品表示等の情報提供
- (2) 地産地消の推進
- (3) 安心感の向上に向けた食料管理



ライフステージごとの食育の取組

町民一人ひとりが生涯にわたって豊かな食生活を送るためには、ライフステージの段階に応じたテーマを明確にし、取組を展開していくことが重要です。

そのため本計画においては、ライフステージを5段階に分け、それぞれが目指す食育のテーマと、その実現に向けた取組を示します。

1 乳幼児期（0歳～5歳）

テーマ

食生活の基本を身につける

主な取組

- たくさんの食に触れて、食への関心を高めます。
- 早寝・早起き・朝ごはんや、食前食後の手洗い・うがい・歯みがき等、健全な生活習慣を身につけます。
- 食事前後の挨拶や箸の持ち方等のマナーを身につけます。

2 学童期・思春期（6歳～17歳）

テーマ

食育について学習・実践する

主な取組

- 食育について学校等で学んだことを家庭でも共有します。
- 栄養バランスについて学び、好き嫌いをなく食べます。
- 食べ物の大切さを学び、食べ残しの削減に取り組みます。

3 青年期（18歳～39歳）

テーマ

食育への理解を深めるとともに規則正しい食生活を実践する

主な取組

- 食に関わる団体やその取組に関心を持ち、活動等に参加します。
- 栄養バランスや1日3食等に留意し、適切な食習慣を実践します。
- 食品表示を確認するなど、安全な食事の実践に努めます。

4 壮年期（40歳～64歳）

テーマ

身近な人とともに健康管理や食育に取り組む

主な取組

- 家族や仲間も巻き込み、作物の栽培や収穫等の体験をする機会を持ちます。
- 塩分や脂質等の摂取量に注意して、健康的な食生活を送ります。
- 町の食文化等を家庭にも取り入れます。

5 高齢期（65歳以上）

テーマ

食を通じた豊かな生活を送る

主な取組

- 主食・主菜・副菜のそろった食事で低栄養を予防します。
- いつまでもおいしい食事がとれるよう、歯の健康管理に努めます。
- 家庭の味や郷土料理、行事食等について伝承します。

計画の数値目標

基本方針の実現と基本目標の達成に向けて、以下の項目を目標値として設定しています。

基本目標	項目	現状値 令和6年度 (2024)	目標値 令和12年度 (2030)	
「食育の環 ^わ 」 の拡大	食育に「関心がある」町民の割合	70.7%	80%以上	
	農業に関する「体験をしたことがある」町民の割合	75.8%	85%以上	
	町の食生活改善推進員数	55人	60人以上	
適切な 食習慣の構築	朝食を「欠食する」小中学生の割合	小学生	4.0%	2%以下
		中学生	5.8%	2%以下
	朝食を「欠食する」若い世代の割合	23.8%	10%以下	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べている町民の割合	39.2%	60%以上	
	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する町民の割合	57.4%	75%以上	
	適正体重を維持している19～64歳以下の者の割合(BMI 18.5以上25未満)	男性	55.8%	60%以上
		女性	65.5%	70%以上
	適正体重を維持している65歳以上の者の割合(BMI 20以上25未満)	男性	58.4%	60%以上
		女性	47.8%	50%以上
	20～30歳代の女性のやせ(BMI 18.4以下)の者の割合	15.0%	15%以下	
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べることを「ほとんど毎日」している町民の割合	64.1%	70%以上	
朝食・夕食どちらも「ひとりで食べる」小中学生の割合	小学生	3.4%	1%以下	
	中学生	5.5%	3%以下	
食を 大切にす る 心の育成	食品ロスに「関心がある」町民の割合	86.1%	90%以上	
	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民の割合	64.5%	70%以上	
安全・安心な 食の確保	食品を購入する際に、食品表示に「気をつけている」町民の割合	74.6%	90%以上	
	地産地消について「言葉も意味も知っており、実践している」町民の割合	40.1%	50%以上	

上三川町第4期食育推進計画【概要版】 令和8(2026)年3月発行

発行：上三川町健康福祉課 〒329-0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目1番地
TEL：0285-56-9133 FAX：0285-56-6868 <https://www.town.kaminokawa.lg.jp>



ORIGAMIのまち
かみのかわ