

元気もりもり食育プラン

ちのし で育てる

元気で豊かな人づくり・地域づくり

人とのふれあい、自然との関わりをもって、生涯をととして市民の皆さん誰もが『元気もりもり』で過ごせるよう、「ち」「の」「し」の頭文字をとった目標で、「元気で豊かな人づくり・地域づくり」を目指す「第2次元気もりもり食育プラン」を策定しました。

家庭を中心に、健やかな心身と豊かな人間性につながる「食育」に取り組んでみませんか？

茅野市食育推進キャラクター 3人の栄養マン を紹介します

合言葉は3人そろって元気もりもり！

主食・主菜・副菜をわかりやすく説明するために、生まれたキャラクターです。

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・めん・油・芋など	魚・肉・豆腐・卵・牛乳など	野菜・くだものなど
		

ぼうぼうマン
女の子
特技は体をあたたため、力のもとになる
性格はいつもニコニコ、心があたたかい子
夢は楽しく作って食べて、みんなを笑顔にすること
好きな食べ物はごはん、和食にはご飯があうよね。茅野市はおいしいお米がとれるよ。

ばわーマン
男の子
特技はじょうぶな体をつくる
性格はじょうぶな体でがんばり屋さん
夢は望ましい食生活でみんなを健康で長寿にすること
好きな食べ物は魚。
肉も豆腐も好きだけど・・・

げんきマン
男の子
特技は病気になりにくい体をつくる
性格はぼうぼうマンとばわーマンをいつも応援しているやさしい子
夢は地域の食文化を大切に守り、みんなに伝えていくこと
好きな食べ物はセルリー。
茅野市特産のセルリーははずせない！

食育とは？ 様々な経験をととして、食についての知識や食を選ぶ力をつけ、健康的な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。

ち 地域の食文化を大切に守り、伝えます

目標値

目標指標	現状(2016年)	目標値(2027年)	
給食での茅野産食材の活用を維持する	全園・全小中学校	学校・保育園で現状を維持する	
主な茅野産食材に対する認知度	保育園・小中学校		
	小学5年生	53%	60%以上
	中学2年生 20~70歳代	47% 64%	60%以上 80%以上
主な郷土の味に対する認知度	小学5年生	35%	40%以上
	中学2年生	33%	40%以上
	20~70歳代	69%	80%以上
地元でとれた食材を購入するために直売所やスーパーを利用している人の割合	20~70歳代	77%	80%以上

の 望ましい食生活で健康長寿を目指します

目標指標	現状(2016年)	目標値(2027年)	
朝食を食べる人の割合	5歳児	94%	100%
	小学5年生	92%	100%
	中学2年生	89%	100%
	高校生	83%	100%
	20~70歳代	85%	20~30歳代 85%以上 40~70歳代 90%以上
朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	5歳児	49%	50%以上
	小学5年生	42%	50%以上
	中学2年生 20~70歳代	46% 56%	50%以上 60%以上
生活習慣病予防のために、ふだん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市民の割合	20~70歳代		75%以上
国保特定健診の受診率	40~74歳	48.4%	60%以上
3人の栄養マンを知っている人の割合	20~70歳代	41%	50%以上

し 食でコミュニケーションアップを図ります

目標指標	現状(2016年)	目標値(2027年)	
食育に関心がある人の割合	20~70歳代	80%	90%以上
『食育』という言葉の意味を知っている人の割合	20~70歳代	60%	70%以上
食事を楽しみにしている人の割合	20~70歳代	82%	90%以上
食事を誰かと一緒に食べる児童・生徒の割合	5歳児	朝食 96%	朝食 100%
	小学5年生	84%	90%以上
	中学2年生	65%	70%以上
	5歳児	夕食 100%	夕食 100%
	小学5年生 中学3年生	98% 96%	100% 100%
食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合	小学5年生	82%	85%以上
	中学2年生	83%	85%以上
食事の作法・マナーであいさつを心がけている人の割合	20~70歳代	2014年 36%	80%以上
食品ロス(食べられるものを捨てること)を減らそうと行動している人の割合	20~70歳代		80%以上