

第4次高森町食育推進計画

計画期間 令和7年度～令和11年度

計画の主旨

高森町において町民一人ひとりが食を通じた健康づくりに対する知識を学び実践できる力を育み、自らの健康を守り豊かな人生を送り、幸せに暮らすことを目指しています。これまでの計画の成果と食をめぐる現状や課題を踏まえつつ今後も高森町の食育を総合的かつ計画的に推進していくために本計画を策定します。

基本理念

「食で育む元気な“こころ”と“からだ”」



長野県高森町

3つの基本目標



1. 健康づくり～生活リズム、朝食習慣、バランス食～

朝食は元気の源です。脳や筋肉に必要な栄養を届け、考えること、体を動かす機能をより向上させるためにも大切です。朝食の欠食は脳やからだに必要な栄養素である糖質が供給されず、思考能力や活力の低下、また空腹感が増すことにより昼食や夕食の過食、肥満の原因となることもあります。まずは毎日朝食を食べることを習慣化させることが大切です。

また、主食のみの朝食、児童・生徒の高血糖、塩分摂取の過剰なども課題であり、成長のために必要なバランス食を推進していきます。

具体的な取り組み

- ・ 保育園、こども園での声かけやおたよりの啓発、乳幼児健診での指導。
- ・ 小中学校で生活リズムや朝食摂取、バランス食についての授業を行う。
- ・ 生活習慣病予防の授業（生活リズム、朝食摂取、食生活等）。

2. 食の循環と地域の食～地産地消、食農体験、食品ロス～

地元でとれる旬の食材はその時期のからだの変化や体調にあったものです。町民が日々の食生活に取り入れることで、地元での消費拡大、食の循環や環境を意識した食と農のサイクルづくりを推進します。身近に農業地域があり、多様な生産者がいる環境を生かし学校や地域が連携した農業体験を行います。子どもたちは食料の生産現場を実際に体験することで、生産者や食に関わる人々の様々な活動に支えられて食生活が成り立っていることを知り、食べ物への感謝の心を育てます。

具体的な取り組み

- ・ 給食で高森町産や飯田下伊那産の食材を優先して仕入れる。
- ・ 家庭、地域、保育園・こども園、小中学校の畑での食農体験。
- ・ 事業所や家庭で、ゴミの分別や生ごみ処理機の利用、食品ロスを減らすために買い物での工夫等。
- ・ 残食について、給食の必要性や成長期に必要な栄養、食への感謝について栄養教諭から指導を行う。



3. 食文化の継承～郷土料理、季節の食事、伝統食材～

行事食、郷土食を知ること、この地域の食材をおいしく食べるための知恵や工夫を知ることができます。現代の食生活の中でも各家庭や地域で季節や行事に合わせて取り入れていくことで、現代に合った食文化として定着させ、次の世代にも伝えていくことが、健康や環境を考えた食生活を目指すうえでも大切です。

具体的な取り組み

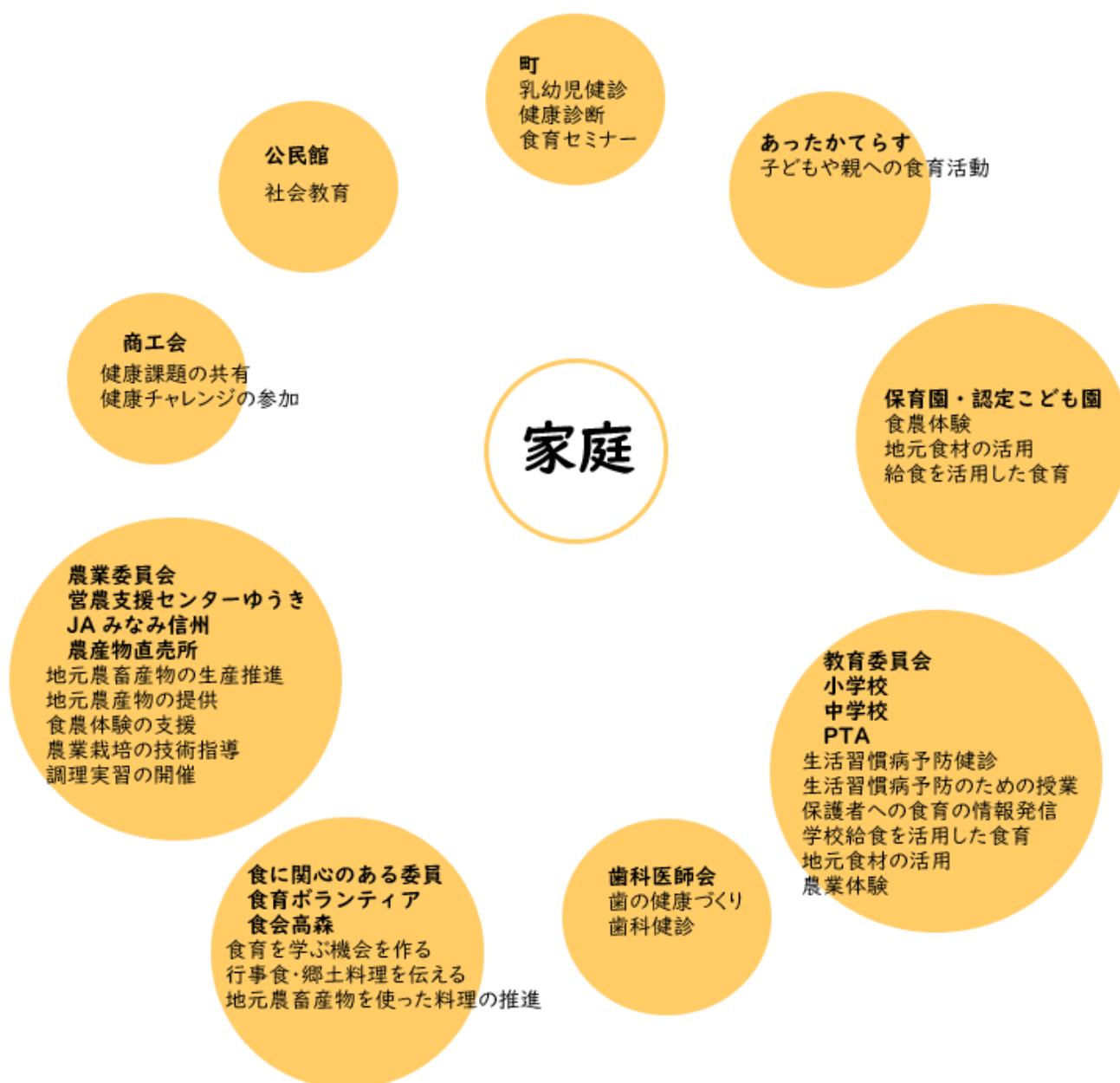
- ・ 家族と一緒に郷土料理や季節の食事などを楽しみながら食べる。
- ・ 保育園や学校給食で行事食や郷土食を提供し、おたよりを通して保護者にも伝える。
- ・ 地域の方に教えていただきながら市田柿、柿のおやつ作り、五平餅づくりを体験する。



計画の推進体制

高森町の「食育」を具体的に推進するため、家庭・地域・学校など様々な場において「食育」を総合的に進める必要があります。関係機関が横断的な連携を図りながら、計画を推進していきます。

家庭の役割：バランス食、適塩、乳幼児期からの健全な食生活、適正体重での健全な食生活
家族そろっての楽しい食事、生活リズムを考慮した食事、食を通じたコミュニケーション
食事づくりへの参加、食農体験、地元農産物の活用



第4期高森町食育推進計画の目標値(令和7年度～令和11年度)

評価指標	指標の概要	対象	現在値	目標値
朝食習慣	朝食を毎日食べる者の割合	3歳	100%	100%
		保育園・こども園	97.7%	100%
		北小学校	97.5%	100%
		南小学校	95.6%	100%
		中学生	93.4%	100%
		保護者	88.3%	92%
		40歳未満男性	80%	80%
		40歳未満女性	79.3%	90%
		40-74歳男性	88.6%	95%
		40-74歳女性	94.8%	97%
バランス食	バランスの良い朝食を食べる者の割合	保育園・こども園	53%	60%
		北小学校	73%	75%
		南小学校	56%	65%
		中学校	61%	70%
	1日食塩摂取量12g以上の者	20-74歳男性	12.4%	7.5%
		20-74歳女性	10.5%	7.5%
	平均食塩摂取量	20-74歳男性	9.4g	8.5g
		20-74歳女性	9.5g	8.1g
	HbA1c5.6以上の者の割合	中学2年生	36.6%	28%
地産地消	給食で飯田下伊那産の食材の使用率	町立保育園	27.4%	30%
		認定こども園ぱどま	20%	20%
		あかり保育園	23%	23%
		小中学校(給食センター)	88.5%	85%
		保護者	65.7%	75%
環境	食品ロス削減のために行動している者の割合	保護者	53.8%	60%
食文化	行事食・郷土食の実践回数	町立保育園	38回	35回
		認定こども園ぱどま	27回	27回
		あかり保育園	13回	13回
		給食センター	22回	20回