

第2次

玉城町食育推進計画



平成28年度～平成32年度

- 目 次 -

第1 第2次玉城町食育推進計画の概要	・・・1
(1) 計画策定の趣旨	
(2) 計画の位置づけ	
(3) 計画の期間	
第2 第1次食育推進計画の評価と今後の課題	・・・3
第3 第2次玉城町食育推進計画の基本的な考え方	・・・4
(1) 計画の策定の方向性	
(2) 計画の実施による本町のめざすべき姿	
(3) 取組方針	
第4 具体的施策	・・・6
(1) 家庭における食育の推進	
(2) 学校、保育所における食育の推進	
(3) 地域における食育の推進	
(4) 食育運動の推進	
第5 第2次玉城町食育推進計画の目標	・・・14
＜資料＞	
○ 用語の解説	・・・16
○ ライフステージに応じた食育の推進表(別紙)	

玉城町食育推進計画

第1 第2次玉城町食育推進計画の概要

(1) 計画策定の趣旨

平成17年7月に食育基本法が施行され、法律に基づき、平成18年3月には、国として食育推進基本計画を策定され、食育推進の全国的な展開が始まりました。

さらに、県においては平成19年3月に「三重県食育推進計画」を策定し、様々な取組を行っています。

本町においても、食育に関する施策を総合的に推進するため平成25年3月に第1次計画として「玉城町食育推進計画」（平成25年度～27年度）を策定し、町民が健康で豊かな食生活が実践できるよう「食育」に関する活動など、食育に関する普及啓発を行ってきました。

学校、保育所では給食などを通じ、地域の食材を活用した食育が行われています。そして、地域でも食生活改善推進員（※1）による塩分チェックも始まりました。

この結果、家庭における食習慣に関する意識の向上がみられるとともに、学校においては、「食に関する指導の全体計画」の策定が進むなど、食育の指導体制づくりが図られました。また、地域においてさまざまな主体が連携した普及啓発等が行われた結果、地域での食育実践の輪は着実に広がりつつあります。

しかし、食育を次世代につなげていくための若い世代に対する取組や、生活習慣病の予防等、健康寿命の延伸につながる取組をさらに充実させることが必要となっています。

これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸問題を踏まえつつ、食育を推進し、生涯健康で暮らせる町づくりをめざすため「第2次玉城町食育推進計画」を策定します。

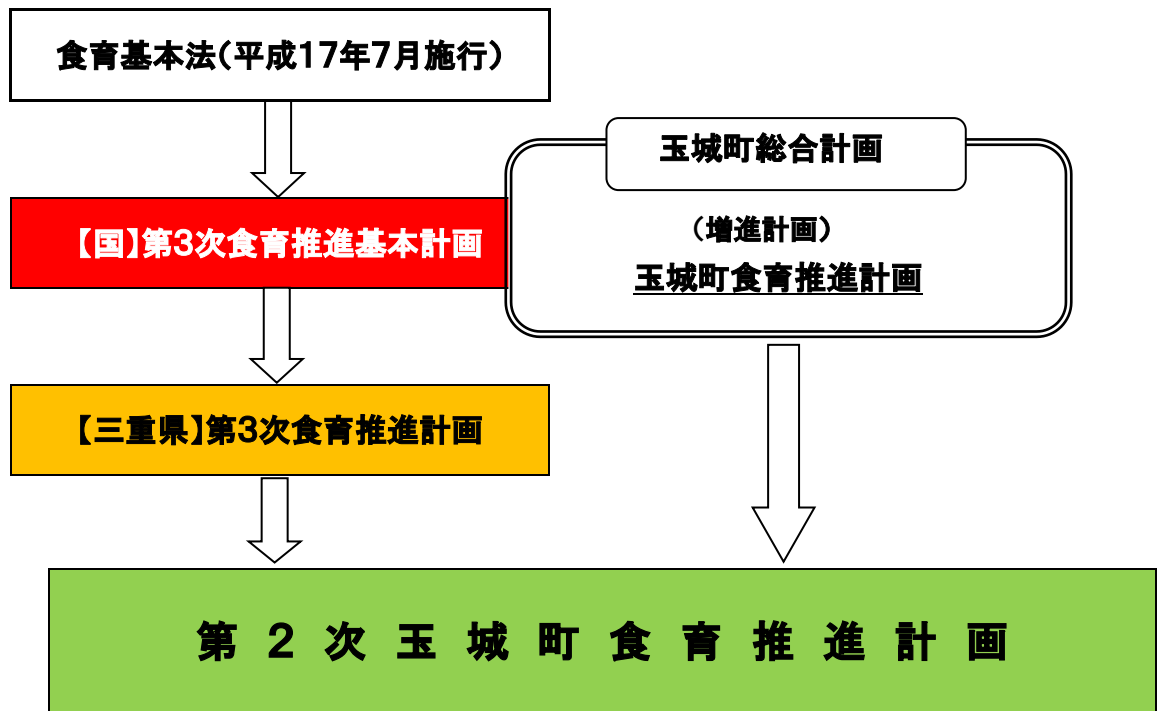
☆食育とは・・・

生涯を通じた健全な食生活、食文化の継承、心身の健康の増進などを実現することができるよう、一人ひとりが食に関するさまざまな知識と食を選択する能力を身につける取組みのことです。

食育基本法での位置づけ

- ① 生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ② さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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

(2) 計画の位置づけ



(3) 計画の期間

本計画は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。なお、計画期間中であっても、社会情勢などが大きく変化した場合など、必要に応じて見直すこととします。

第2 第1次玉城町食育推進計画の評価と今後の課題

(1) 第1次玉城町食育推進計画の評価

町では、第1次計画の推進にあたり次の4つの目標を定め、計画に基づく活動を展開してきました。

第1次計画の目標値の達成状況は次のとおりです。

指標番号	指標名	計画策定時 (平成24年度)	現状値 (平成27年度)	目標値	評価
1	朝食を毎日食べる小学生の割合の増加	91.5%	94.4%	100%	B
	朝食を毎日食べる中学生の割合の増加	87.0%	95.1%	100%	B
2	学校給食における地場産物を使用する割合の増加	35.3%	36.0%	40%	B
3	食生活改善推進員の会員数の増加	73名	81名	80名	A
4	メタボリックシンドローム該当者の割合の減少	18.9%	17.8%	16%	B

【目標達成状況】

評価 A：目標値に達した B：目標値に達してはいるが改善傾向にある
C：変わらない D：悪化している E：評価困難

(2) 今後の課題

指標番号3の食生活改善推進員の会員数の増加については、平成27年4月1日現在81名が在籍しており、目標値を1名上回る結果となりました。食育計画の推進にあっては、食生活改善推進員の活躍が大きく影響しているため、今後も会員数の増加を目指します。

残りの3つの目標については、計画策定時よりも数値が改善しているものの、目標値には届いていないため引き続き、目標達成に努めます。

町民が心身ともに健康であるためには、赤ちゃんの時から望ましい食習慣を学び、それを身に付けるため、家庭、保育所、小中学校などと連携しながら食の大切さを伝えていくことが重要となります。さらに、成人になってからも豊かな食習慣を維持し、生活習慣病にならないための食教育を行っていく必要があります。

第3 第2次玉城町食育推進計画の基本的な考え方

(1) 計画の策定の方向性

今後の食育の推進にあたっては、「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」（食育基本法第2条）を旨とし、周知と体制づくりの段階から実践活動の定着をめざした取組を進めることにより、「生涯食育」の観点に立ってライフステージに応じた食育の展開を図ります。

また、食を通じたコミュニケーションに着眼し、食への感謝の念と理解促進を図るとともに、特に家庭における共食（きょうしょく）（※2）を通じた子どもたちへの食育を進めます。

さらに、食育の重要性や新たな食を取巻く現状を踏まえ、生活習慣病予防などの健康に配慮した食生活の実践や安全・安心な食の供給など、町民の皆さんの健全な食生活の実現に向け、家庭、学校、保育所、地域、それぞれの場面において食育を進めます。

これらの取組は、食に関わるすべての人々が、力を合わせ、ともに助け合い、支え合いながら、それぞれの立場で役割を果たしていく、町民共助による玉城町づくりの一環として進めていきます。

(2) 計画の実施による本町のめざすべき姿

本計画の推進を通して、町民の皆さん一人ひとりが、食に対する正しい知識と判断力を持ち、適切な食生活を生涯にわたって自ら実践できる力を身につけ、食を通じた豊かな暮らしを実現する姿をめざします。

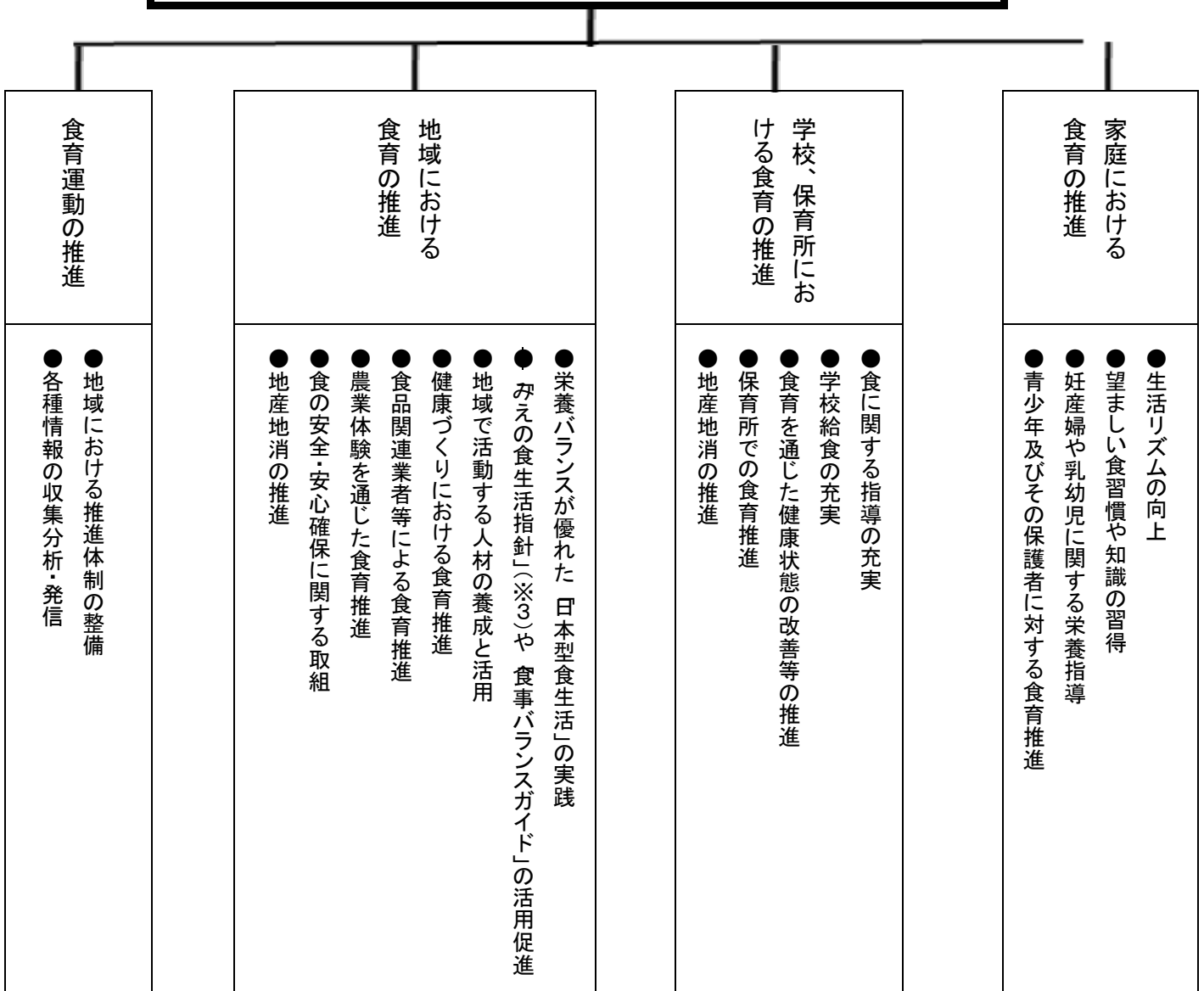
また、町民の皆さんが、家庭を食育の要と考え、食事や団らんを楽しみながら、親から子、孫へと食に関する知識や文化、作法、習慣などを伝えることの重要性を理解し、共食など食を通じたコミュニケーションが日常生活に根付いている姿をめざします。

(3) 取組方針

町では、食育推進の基本的な方向性を踏まえつつ6つの取組方針を定め、これらの方針に基づいて引き続き食育の施策を展開していきます。

<施策体系>

- (1) 生涯にわたる食育の推進と町民の心身の健康増進
- (2) 共食を通じたコミュニケーションの促進と食への理解と感謝の念の醸成
- (3) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の取組促進
- (4) 伝統的な食文化の継承
- (5) 環境と調和した食への理解と実践活動の促進
- (6) 食の安全・安心に関する正しい知識と判断力の促進



第4 具体的施策

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、日々繰り返す食生活の中で、食事や団らんを楽しみながら親から子、孫へと食に関する習慣や知識が受け継がれていく、重要な場です。

また、子どもの頃に身に付けた食習慣は生涯にわたって影響するものであり、子どものうちに健全な食生活を確立することが重要です。

そこで、日常生活の基盤である家庭において、食育の取組が確実に実施されるよう、施策を展開します。

① 生活リズムの向上

適切な生活リズムを身に付けることは、健全で充実した生活を実現する上で重要なものです。とりわけ、食に関する生活リズムは健康に関わるものであり、家庭において身に付けていくことが非常に重要です。

そこで、食の観点からの適切な生活リズムの習得と質の向上、特に、一日の始まりである朝食の欠食の減少と質の向上について取り組むため、地域住民、民間団体、企業、学校、保育所等からの協力を得て、情報発信や啓発を行います。

② 望ましい食習慣や知識の習得

家族が食卓を囲んで楽しく食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点ともいえるものであり、食文化の継承やしつけ、世代間交流など子育てにとって重要なものと考えられます。

また、生涯にわたる健康づくりと健全な食習慣の基盤として、幼少期から健康や栄養、さらに食の安全、食べ残し等の食に関する環境問題などについて学び、適切な食習慣を習得することが重要です。

このため、家庭では食文化や作法等さまざまな食の情報を子どもに伝え、また、食を楽しむものとして感じることができるよう、家族とともに食事をする機会を増やすことが重要となります。

このような家庭での取組を支援するため、各種の子育て支援活動や地域づくり活動等の機会を通じて、共食の重要性とともにさまざまな食育に関する情報発信を行い、地域と連携した食育の推進を図ります。

また、学校、保育所を通じて保護者に対し、給食だよりやリーフレット等を配布し、適切な栄養管理等食育に関する知識等の啓発に努めます。

③ 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦の安全な出産と産後の健康回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保するためには、妊産婦が食生活への関心を高めて正しい知識を身に付け、健全な食生活を実践することが重要です。

そこで、妊産婦への栄養指導、食生活指導の機会を充実させ、さまざまな機会を通じて啓発を行うことにより、食生活への関心が高まるように努めます。

また、乳幼児期は心身の機能や食行動が著しく発達する時期であることから、保護者に対して子どもの発育・発達段階に応じた食生活を促すことにより、乳幼児に健康的な生活リズムや食習慣が定着するよう努めます。

これらについては、子ども・子育て支援計画（※3）等との整合を図り、保健医療、子育て支援等の連携と栄養指導の充実に努めます。

<相談体制の充実>

育児や家庭での食生活面の不安の解消や安心の提供を目的とした相談、アドバイスを行います。

事業名	事業内容	担当部署
赤ちゃん訪問	身体計測や育児に関する相談の実施	生活福祉課 (子育て総合支援室)
7か月児相談	身体計測、発達について育児相談、栄養相談の実施	
乳幼児相談	育児相談や離乳食など栄養に関する相談の実施	
1歳6か月児健診	小児科医・歯科医による健診。全ての幼児に身体計測、発達相談や育児相談、栄養相談、歯科相談を実施	
3歳児健診	小児科医・歯科医による健診。幼児に身体計測、発達相談や育児相談、栄養相談、歯科相談を実施	

<学習の場の充実>

妊婦やその家族、乳幼児の保護者などに対し、食生活に関する正しい知識を普及し、育児不安の解消や積極的な健康づくりを図るため、教室の開催や、情報提供を行います。

事業名	事業内容	担当部署
食育関連パンフレットの配布	母子手帳交付する際などに妊娠中の食生活についてや「妊婦さんの食事」についてのパンフレットの配布。また、父子育児手帳を配布し妊婦の食生活や育児に必要な離乳食、幼児食等の情報提供を行う。	生活福祉課 (子育て総合支援室)
離乳食教室	子育て支援と協働し、各月齢に合わせた離乳食教室の開催。講話や離乳食づくり体験、試食を行う。	
歯っぴい教室	歯科衛生士による歯磨き指導、講話や希望者には歯科健診、フッ素塗布体験を実施。	
幼児食教室	子育て支援と協働し、幼児食に関する講話、簡単な調理実習、試食、を実施。	

④ 青少年及びその保護者に対する食育推進

青少年期は、食への無関心さ、過度の痩身志向、ストレスの増大等により不規則な食生活や栄養バランスの欠如等が問題となりやすい時期です。このため、生活習慣の基本となる家庭において、正しい食への知識に基づいた、健全な食生活が実践されていることが重要です。そこで、適正な食生活と適正体重、痩身による弊害等についての啓発に努めます。

また、地域食材を活用した料理体験などへの参加を推進し、地域食材への理解醸成に努めます。

(2) 学校、保育所における食育の推進

成長期にある子どもたちにとって、食育は、生涯にわたって健やかな心と体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となる重要なものです。

そこで、学校、保育所等において、他市町や関係機関等と連携しながら、それぞれの地域や学校等の実態や子どもたちの発達段階に応じた食育を推進し、子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るよう、施策を展開します。

① 食に関する指導の充実

小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の学習指導要領の総則に「学校における食育の推進」が明記されており、給食の時間、各教科、総合的な学習の時間等、学校教育活動全体を通じた食育の推進を図る必要があります。そのため学校は、子どもたちが食について計画的に学ぶことができるよう、学校長がリーダーシップをとり、栄養教諭（※4）や食育担当者（※5）を核とし、全教職員の共通理解のもと、食に関する指導の全体計画を作成し、より効果的な食に関する指導を推進します。

また、学校教育活動のさまざまな場面を通じて、食生活と健康、規則正しい生活の大切さ、食文化、食の安全・安心等の食に関する指導を行うために必要な時間が十分に確保されるよう努めます。

なお、学校における食育の推進については、家庭や地域と連携し、積極的に取り組みます。

事業名	事業内容	担当部署
食に関する指導	小・中学校において、栄養教諭が、全学年に対し、食に関する指導を行います。	教育委員会 (小・中学校)

② 学校給食の充実

子どもたちの望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、学校給食の一層の充実を促進します。

学校給食に地場産物を使用することや郷土料理を取り入れることは、子どもたちが地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産等に携わる皆さんや食への感謝の気持ちを育むなど、大きな教育的意義を有しています。このため、農林業者等地域の皆さんとの交流を促進するとともに、子どもたちが栽培、収穫したものの給食食材への活用等を行い、学校給食が食に関する指導の「生きた教材」として一層活用されるよう取組むことで、地域の食文化への理解を深め、食への感謝の念の醸成を図ります。

農業者や関係団体等と連携し、学校給食への地場産物の安定的な納入体制づくりの支援を行うとともに、「みえ地物一番給食の日」（※6）の取組を定着させるなど、学校給食における地場産物の活用を推進します。

食物アレルギーを有する子どもへの対応については、「学校におけるアレルギー疾患対応の手引」（平成28年2月 県教育委員会作成）をもとに、子どもたちの実態を把握し、個に応じた給食の提供を進めるとともに、安全性を優先した適切な対応ができるよう取り組みます。

情報の提供	小中学校の保護者に対し献立表や食育だより、レシピを配布し食に関する興味をもってもらおう。	教育委員会 (小・中学校)
-------	--	------------------

③ 食育を通じた健康状態の改善等の推進

子どもの肥満は生活習慣病の大きな要因であり、また過度の痩身は健やかな成長を阻害する要因となります。肥満と過度の痩身の予防には、早期から適切な食生活や運動の習慣を身に付けることが重要です。

そのため、子どもやその保護者などに対して啓発を行う。

④ 保育所での食育推進

乳幼児期は生涯にわたる生活習慣の基礎を培い、健康的な心と体を形成する重要な時期です。

これらのことから、保育所においては、保育士、管理栄養士(※7)、調理員など職員が連携・協力して食育を実践するとともに、乳幼児だけでなく保護者や地域の在宅子育て家庭への情報発信源となるよう啓発活動を行います。

保育所給食に地場産物を使用し、地域の農業者や地域の人たちとの交流や、子どもたちが栽培、収穫したものの活用などを行い、保育へ繋げ「生きた教材」として、一層活用し、食への関心と感謝の念の醸成を図ります。

事業名	事業内容	担当部署
食に関する指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所の年長児に対し食べ物の働き等の学習をします。 ・ 野菜の栽培・収穫体験をし、食材への興味・関心を育てます。 ・ 保育所での調理体験やバイキング給食等を行います 	生活福祉課 (保育所)
情報の提供	保育所、小中学校の保護者に対し献立表や食育だより、レシピを配布し食に関する興味をもってもらおう。	教育委員会 (小・中学校)
給食試食会	保育所において保護者を招き、保育所児と一緒に給食を試食します。また、栄養士の食育講話も行います。	生活福祉課 (保育所)

(3) 地域における食育の推進

食育は、子どもだけでなくそれぞれのライフステージを通じて継続的に行われるべきものであり、「生涯食育社会」の視点で取組まれていくことが必要です。

町民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きと暮らすため、健康的な食生活への取組みを効果的に推進し、生活習慣病の予防や高齢者の低栄養への対策、運動習慣の定着などに取組んでいく必要があります。

そこで、地域における管理栄養士や栄養士、食生活改善推進員などによる活動や、様々な地域活動と連携し、地域全体で食育実践の輪が広がるよう施策を行います。

① 栄養バランスが優れた「日本型食生活」(※8)の実践

栄養バランスの優れた「日本型食生活」は健全な食生活を送るうえで重要であり、また、本町の恵まれた気候・風土や様々な生産技術により育まれた地域食材や食文化の再発見につながる効果も期待されます。

そこで、地域食材・食文化に関する情報提供を行うとともに、食生活改善推進員との連携などにより、日々の食事に地域食材を活用する食生活の普及を図り、「日本型食生活」の実践を進めます。

② 「みえの食生活指針」(※9)や「食事バランスガイド」(※10)の活用促進

町民の皆さんが食への関心を高め、食生活を改善するための実践指標となるように策定された「みえの食生活指針」や健康的な食生活を具体的に実践できるように、一日の食事の組み合わせなどを示した「食事バランスガイド」の普及と活用を進めます。

さらに朝食の大切さや三食をきちんと食べることの大切さ、バランス食の普及や野菜の摂取の推進に努めます。

③ 地域で活動する人材の養成と活用

食生活改善推進員や地域で活動するボランティア組織の養成と活動の活性化を支援し、町民の皆さん一人ひとりが健康づくりをできるように働きかけます。

事業名	事業内容	担当部署
食生活改善推進委員の養成事業	・地域で食育活動を行う食生活改善推進委員の養成を行う。 年7回	生活福祉課 (健康づくり)

④ 健康づくりにおける食育推進

町民の皆さんの健康づくりのためには、糖尿病などの生活習慣病の予防や肥満、過度の痩身、高齢者における食生活の質の改善などに努めることが重要です。

そこで、町民の皆さんの生活習慣病予防及び改善、介護予防の視点から、町民の皆さん一人ひとりが年代やライフスタイルに応じて望ましい食生活や適度な運動ができるように生活福祉課や教育委員会が連携を深め、食育に関する普及・啓発活動を行っていきます。

また、豊かな食生活を過ごすためには、十分な口腔機能の発達や維持と、味わいやころのくつろぎにつながる食べ方に関心を持つことが重要であり、関連する情報の提供や歯科保健活動を行っていきます。

事業名	事業内容	担当部署
食生活改善事業	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善推進委員と協働し年5回の生活習慣病予防料理教室を開催する。 栄養と運動を取り入れた生活習慣病予防教室を開催する。 高齢者向けの嚥下や口腔機能維持の為に教室を開催する。 	生活福祉課 (健康づくり、 包括支援室)

⑤ 食品関連事業者等による食育推進

町民の皆さんに食への理解を深め、もったいないという意識や感謝の念を醸成していくためには、地域社会において食に携わる多くの事業者と連携した食育の取り組みを進めていくことが必要です。

そこで、町内の食品関連業者などと協働し、健康に配慮した商品、メニューなどを通じ、バランスの良い食事に役立つ情報の提供機会を増やすとともに、食品関連事業者が行う食育に関する体験活動の実施を促します。

また、食品リサイクルの取り組みと協働し、食品リサイクルを通じた食育の推進に努めます。

⑥ 農業体験を通じた食育推進

町民の皆さんが、食べ物を大切に思う心や食に関する感謝の念を養うためには、食を生み出す農業への理解を深めることが重要です。

このことから、町内において様々なかたちで営まれる農業や豊かな文化、自然に恵まれた農村の価値を再認識し、子どもから高齢者までの幅広い世代で農業体験や地域の食体験が行えるよう、情報発信や取組環境の整備を行っていきます。

事業名	事業内容	担当部署
農業体験事業	<ul style="list-style-type: none"> 幅広い年齢層において農業体験を実施する。 保育所・小学校において芋ほりや野菜の収穫体験をする。 	産業振興課 生活福祉課 (保育所)

⑦ 食の安全・安心確保に関する取組

町民の皆さんが「安全で安心な食生活」を主体的に実践するためには、自ら食を選択し、適切に食を扱う力を習得することが重要です。

町民の皆さんが食の安全・安心に関する理解を深め適正な判断、選択を行えるよう、広報誌やホームページによる情報提供を充実させるとともに、関係団体などとも連携を強化し食の安全・安心確保に関する取り組みを推進します。

⑧ 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、身近にある地域の農畜産物を積極的に消費することにより町民一人ひとりが生産されている背景を知り、消費者と生産者の交流などを深め、地域の特色ある食文化の継承や理解促進につげるとともに、毎日の食生活が食に関わる様々な人々の活動によって支えられていることを認識することで食に関わる人々への感謝の念につながることから、産地直売所と連携を図りながら地場産物の消費を推進していきます。

事業名	事業内容	担当部署
地産地消事業	<ul style="list-style-type: none">・ 保育所や小中学校の給食において地元の食材をできるだけ使用し安心して安全なものを構築していく。・ 食生活改善推進協議会との協働で行う料理教室において地元の食材を使用し安心、安全なものを構築していく。	教育委員会 (小・中学校) 生活福祉課 (健康づくり 保育所) 産業振興課

(4) 食育推進運動の展開

① 地域における推進体制の整備

食をめぐる取り組みは、地域、家庭、学校など幅広い分野にわたるため、生産者や食品関連事業者をはじめ多様な関係者との連携協力を図れるよう推進体制の整備に努めます。

また、それぞれの立場で、それぞれの場所で食育の啓発や普及活動などの食育推進運動を進めます。

② 各種情報の収集分析・発信

食育推進を効果的に進めるため、各種情報の収集分析を行いながら取組効果の検証や見直しを適宜行い、適切な情報発信を行っていきます。

第5 第2次食育推進計画の目標値

第2次食育推進計画では、以下のように目標値を設定し取り組んでいきます。

指標名	新規	現状値	目標値
朝食を毎日食べる小学生の割合		94.4%	100%
朝食を毎日食べる中学生の割合		95.1%	100%
学校給食における地場産物を使用する割合の増加		36%	40%
保育所給食における地場産物を使用する割合の増加	★	—	40%
食生活改善推進員の数		81名	100名
メタボリックシンドローム該当者の割合		17.8%	16%

〔目標値について〕

○朝食を毎日食べる小中学生の割合

生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るためには、子どもたち自身が自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけることが必要です。このことから、子どもの望ましい食習慣の形成を図る指標として、朝食を毎日食べる小学生（6年生）及び中学生（3年生）の割合の増加を目標とします。

具体的には、平成27年度に小学生で94.4%、中学生で95.1%となっている割合を、平成32年度までにそれぞれ100%とすることをめざします。

○学校給食における地場産物を使用する割合の増加

学校給食に地場産物（県内産）を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や、食に関する感謝の念を育む上で重要であるほか、地産地消の有効な手段であるため、学校給食において地場産物を使用する割合（食材数ベース）の増加を目標とします。

具体的には、平成27年度に36%となっている割合（食材数ベース）について、平成32年度までに40%となることをめざします。

○保育所給食における地場産物を使用する割合の増加

学校給食と同様に、保育所給食において地場産物を使用する割合（食材数ベース）の増加を新たな指標に加えます。

○食生活改善推進員の数

健康づくりの担い手として地域で活動するボランティア組織を育成し、地域で健康づくりに取り組むことは必要です。健康づくりは食事と運動と言われる中、食を通し地域で活動している食生活改善推進員の数を増員することを目標とします。

具体的には、平成27年度において97人（60世帯に1人）を平成32年度までに100人（57世帯に1人）をめざします。

○メタボリックシンドローム該当者の割合の減少

心臓病や脳血管の病気のもとになりやすい高血圧、糖尿病、脂質異常症は、互いに重なりやすく、それらを引き起こす原因の1つであるメタボリックシンドロームを改善することが非常に重要です。メタボリックシンドロームの該当者に適切な食事・運動を啓発しメタボリックシンドローム該当者の減少を目標とします。

具体的には、平成27年度国民健康特定健康診査を受診した方の17.8%とっている割合を16%とすることをめざします。

○ 用語の解説

1. 食生活改善推進員

「私たちの健康は私たち手で」を合言葉に、「ヘルスマイト」の愛称で地域の料理講習会を通して健康な食生活習慣を広めるボランティア。自分の家族の健康管理はもとより、地域住民への食生活改善の輪を広げ、健康づくりの担い手として活躍が期待されている。

2. 共食

家族や友人等と一緒に食事を楽しむこと。

3. 子ども・子育て支援計画

妊娠、出産、その他子育てに関する現状分析と今後の望ましい方向性等について検討を加え、地域の母子の健康や生活環境の向上を図るための体制の確立や効果的な母子保健施策の推進に資するため、市町や県が策定する計画。

4. 栄養教諭

児童・生徒の学校給食管理及び食に関する指導を担当する教員。平成16年5月の学校教育法の改正で創設された。

5. 食育担当者

「食に関する指導計画」の作成や食に関する指導の内容・方法についての研修、家庭や地域との連携・調整等、学校における食育を推進する中心的な役割を担う者。平成18年度から三重県の小中学校及び県立特別支援学校の校務分掌に位置づけている。

6. みえ地物一番給食の日

「みえ地物一番の日」に合わせ、教育委員会と連携して、毎月第3日曜日の直前の木・金曜日を「みえ地物一番給食の日」と設定し、学校給食への地場産物の導入拡大や生産者との交流推進を図っている。

7. 管理栄養士

栄養士法に基づき厚生労働大臣の免許を受けて、学校・病院・施設・行政等において、栄養の指導等に従事することを業とする者。一定規模以上の給食施設には管理栄養士を置くことが法律によって義務づけられている。

なお、栄養士は、栄養士法に基づき都道府県知事の免許を受けて、栄養の指導等に従事することを業とする者のこと。

8. 日本型食生活

ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のこと。我が国における昭和50年代ごろの食生活をモデルとしている。

9. みえの食生活指針

国による「食生活指針」を県民の皆さんにとって分かりやすく親しみやすい指針として県が策定したもの。日々の生活の中で、「何をどれだけ食べたらよいか」「どのように食べたらよいか」等、具体的に食生活を改善する方法を紹介している。

10. 食事バランスガイド

栄養をバランスよくとるために、1日にとる料理の組み合わせと、おおよその量をコマのイラストで示したもの。