

毎月19日は  
食育の日

あなたは“食育”にどのくらい取り組んでいますか？

# みやき町 食育チェックシート



<p><b>1</b> 毎日朝食を食べている</p>	<p><b>2</b> ゆっくりよく噛んで食べている</p>	<p><b>3</b> 主食、主菜、副菜を揃えるようにしている</p>
<p><b>4</b> 塩分に気を付け、薄味を心掛けている</p>	<p><b>5</b> 食事のあいさつをしている</p>	<p><b>6</b> 郷土料理、地域や家庭の伝統的な料理を月1回程度食べている</p>
<p><b>7</b> 食品購入や外食の際、栄養成分の表示を参考になっている</p> <p>栄養成分表示 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量</p>	<p><b>8</b> 購入した食品は使い切るなど、食品ロスを意識している</p>	<p><b>9</b> 適正な体重を維持している</p>

結果

9

**【チェック】**  
 0~3個 → まだまだこれから！がんばろう！  
 3~5個 → その調子でがんばろう！  
 6~8個 → すごい！あと少し！！  
 9個 → おめでとう！！食育マスターだ！！

●発行/みやき町民生部 健康増進課  
 ●住所/〒849-0113 佐賀県三養基郡みやき町大字東尾 6436 番地4  
 ●電話/0942-89-3915  
 ●FAX/0942-89-3935

# 生涯食育

～伝えよう食べる喜び大切さ～



第3次 みやき町食育推進基本計画 目標指標  
 【現状：R3 / 目標：R9】

①朝6時30分までに起きる子どもの割合

小学生	中学生
現状 73.5% ▶ 目標 80.0%	現状 43.6% ▶ 目標 60.0%

②朝食を食べていない人の割合

1歳6か月児	3歳児
現状 2.9% ▶ 目標 0.0%	現状 7.1% ▶ 目標 3.0%

小学生	中学生
現状 4.2% ▶ 目標 2.0%	現状 8.7% ▶ 目標 2.0%

国保特定健診受診者(集団)

現状 9.5% ▶ 目標 5.0%
-------------------

③1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえた食事をほぼ毎日食べている人の割合

町民
現状 37.1% ▶ 目標 50.0% (現状：R4)

④ゆっくりよく噛んで食べる人の割合

町民
現状 45.2% ▶ 目標 55.0% (現状：R4)

⑤おやつ時間を決めている子どもの割合

1歳6か月児	3歳児
現状 67.5% ▶ 目標 80.0%	現状 60.5% ▶ 目標 80.0%

⑥子どもの肥満の割合

5歳児	小学5年生
現状 17.9% ▶ 目標 10.0% (現状：R4)	現状 10.6% ▶ 目標 6.0% (現状：R4)

⑦BMI(肥満度)が25以上の人の割合

国保特定健診受診者(集団)
現状 24.4% ▶ 目標 17.0%

⑧虫歯の割合

1歳6か月児	3歳児
現状 0.5% ▶ 目標 0.0%	現状 13.4% ▶ 目標 10.0%

⑨いただきます・ごちそうさまを必ず言う幼児の割合

1歳6か月児	3歳児
現状 70.4% ▶ 目標 80.0%	現状 64.7% ▶ 目標 80.0%

⑩可燃ごみの量(1日1人当たり)

町民
現状 437.6g ▶ 目標 420.0g



# ライフステージに対応した具体的な取り組み

## 乳幼児期

### 個人

- 早ね・早起き・朝ごはんを実践する
  - ・夜9時までに寝る ・朝8時までに起きる
- 食事のマナーを身につける
  - ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
  - ・食事の時にテレビを消して会話を楽しむ
- 調理や食事を工夫する
  - ・バランスのとれた食事をする ・うす味に心掛ける
- 虫歯を予防する
  - ・歯磨きを習慣化する ・外出時はお茶を持参する

### 団体：保育園(所)、幼稚園等

- 少しでも地元食材を取り入れ、多種多様な食材を給食で提供する
- 給食を通して食事のマナー等を習得する
- 虫歯を予防する
- 食育を体験する
- その他
  - ・子どもの食育体験を広報で紹介する
  - ・弁当の日を設定する



### 町(行政)・地域

- 乳幼児健診等で栄養指導を実施する
  - ・月齢に応じた離乳食の進め方について指導する
  - ・生活リズムが大切なことを伝える (朝8時までに起きて、夜9時までに寝る)
  - ・食事のマナーについて指導する
  - ・バランスの良い食事について指導する
  - ・子どもの頃からの減塩を促進する
- 母子健康手帳交付時の栄養指導を実施する
- 食育事業に協力する(食生活改善推進協議会)
- 乳幼児健診で歯科指導(フッ化物塗布含む)を実施する

## 学童期・思春期

### 個人

- 早ね・早起き・朝ごはんを実践する
  - 【寝る時間の目標】
  - ・小学1・2年生:夜9時 ・小学3・4年生:夜9時30分
  - ・小学5・6年生:夜10時 ・中学生:夜11時
- 朝食は、「主食・おかず・汁物」をそろえる
- 家族一緒に食事をする
- 食農体験をする
  - ・料理の手伝いをする ・野菜の収穫をする
- 感謝して食べる
- 外出時はお茶を持参する

### 団体：学校

- 安心安全な学校給食を提供する
  - ・望ましい食習慣の形成や感謝の心を育てる
  - ・学校給食週間を実施する
- 早ね 早起き 朝ごはんを推進する(生活リズムを身につける)
  - ・食生活アンケートを実施する(生活リズム・朝食等)
- 保護者に食生活の大切さを知らせ、給食への理解を進める
  - ・食育だより、給食だよりを通して家庭へ啓発する
- 歯科指導をする
- 歯の健康講話をする



### 町(行政)・地域

- 安心安全な給食提供のために、調理員への衛生研修会を年に1回実施する
- 安心安全な農作物の生産から加工や販売までのルートをつくり、学校給食で安定供給するレベルを目指す
- 食生活改善推進協議会と連携し、保育園(所)、幼稚園等、学校の食育事業に協力する

## 成人期

### 個人

- 生活習慣病を予防するなど健康に関心を持つ
  - ・朝食を食べる ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を
- 家族や仲間と楽しく食事を
- 外出時は、お茶を持参する
- 可燃ごみを減らす
- 地産地消を推進する
- 家庭菜園を楽しむ
- 特定健診・がん検診を受ける
- かかりつけ医や歯科医をもつ

### 町(行政)・地域

- 特定健診・がん検診を実施する
- 特定保健指導を実施する
- 食べ物の働きや正しい食の知識について伝達する
- 食を通じた地区での講習会や料理講習会を実施する (食生活改善推進協議会)
- 食生活改善推進協議会の育成をする
- 歯周疾患健診と妊婦歯科健診を実施する
- ごみの減量化を推進する
  - ・リサイクルを推進する ・生ごみの水切りを推進する



## 高齢期

### 個人

- 低栄養やフレイル等を予防する
  - ・1日3食食べる
  - ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を
  - ・食べ物の働きを知り、正しい食の選択力を身につける
  - ・間食・酒類の適量を知る
  - ・減塩に取り組む
- 口腔ケア・嚥下訓練を行う

### 町(行政)・地域

- 食を通じた地区での講習会や料理講習会を実施する (食生活改善推進協議会)
- 食べ物の働きや正しい食の知識について伝達する
- 総合相談や家庭訪問により、食の支援につなげる
- 食の自立支援事業(配食サービス)を実施する
- 出前講座を実施する
- 自立支援ケア会議等で栄養に対する助言を行う
- 低栄養やフレイル等予防の普及・啓発をする
- 地区健康教室を実施する

