

重点  
プロジェクト  
1

## 野菜をもりもり食べようプロジェクト



現 状：野菜摂取量は目標の350gに到達していない。  
野菜摂取への意識は高いが実践に結び付いていない。

方向性：市民が野菜の必要性を認識し、食生活に取り入れられる  
よう野菜の食べ方や作り方を周知・啓発します。  
「野菜食べ隊活動」を実施し、啓発活動を行います。

取  
組

小学校での  
食育体験活動

健康推進員による  
野菜食べ隊活動

農産物に関する  
情報発信

重点  
プロジェクト  
2

## 高島まるごと味わうプロジェクト

現 状：地元の農畜水産物に触れる機会が減っている。  
高島の農畜産物、発酵食品の作り方、食べ方を継承する機  
会が減っている。

方向性：地域の農畜水産物、発酵食品の魅力を再認識し、家庭  
や地域で積極的に活用できるよう体験の場を設けます。  
また、食育実践者が活動できる場を確保するとともに、  
これまで積み重ねてきた活動が継続されるよう新たな  
実践者の育成に取り組みます。

取  
組

地元産農産物  
を知るマルシェ

たかしま農産物  
マップの啓発

発酵食文化  
体験教室

食育実践者  
育成支援事業



令和7年3月発行

編集・発行：高島市 健康福祉部 健康推進課

〒520-1592 滋賀県高島市新旭町北畑565番地

TEL: 0740-25-8078 FAX: 0740-25-5678

# たかしま 元気 食プラン

## 高島市食育推進計画（第4次）

期間：令和7（2025）年度から令和12（2030）年度まで

### 概要版

基本理念：心と体の元気は おいしく楽しい食事から

スローガン：食べよう 伝えあおう たかしまの食



令和7年3月

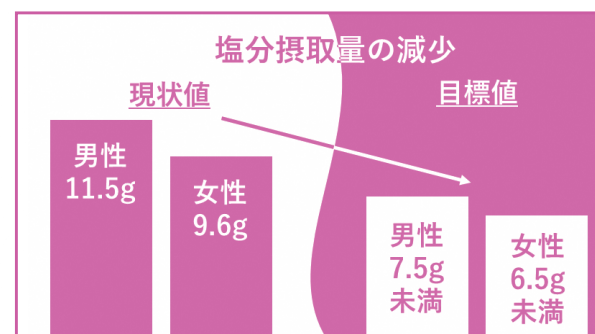
高島市

# たかしま 元気 食プラン

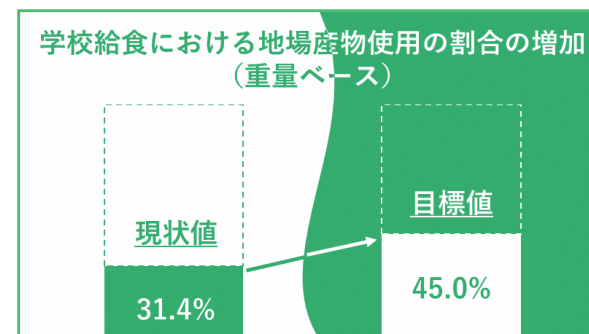
－高島市食育推進計画（第4次）－



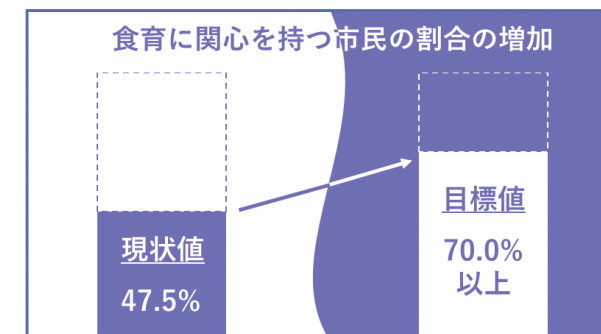
出典・資料) 滋賀の健康・栄養マップ調査



出典・資料) 滋賀の健康・栄養マップ調査



出典・資料) 高島市学校給食地場産物使用状況調査



出典・資料) 滋賀の健康・栄養マップ調査

## 基本方針

### 1 はぐくむ

#### 子どもから大人までの 生涯にわたる食育の推進

- ①規則正しい生活リズムを身につける
- ②自分に合った食生活を理解し、実践する

##### 個人・家庭の取り組み

- ・主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事とその適正量を知り、実践します。
- ・適正な塩分量を知り、おいしく無理のない減塩を実践します。
- ・毎食、野菜料理を取り入れます。

##### 認定こども園・幼稚園・小中学校などの取り組み

- ・規則正しい生活リズムの確立を推進します。
- ・栽培活動や調理体験、給食などを通して五感を使った食育活動を行います。
- ・親子を対象とした体験活動の推進を行います。

##### 地域の取り組み

- ・朝ごはんの大切さや減塩、バランスのよい食事について普及啓発を行います。

##### 行政の取り組み

- ・関係機関と連携し、朝ごはんの必要性や具体的な内容について啓発します。
- ・減塩や野菜摂取について、積極的に啓発します。

## 基本方針

### 2 つたえあう

#### 高島市の食と風土をいかした 持続可能な食育の推進

- ①伝統食や行事食を継承する
- ②地場産物を利用する

##### 個人・家庭の取り組み

- ・地場産物や旬の食材を選択します。
- ・伝統食や行事食、発酵食品を取り入れ、家庭内でも継承していきます。

##### 認定こども園・幼稚園・小中学校などの取り組み

- ・給食や調理体験などの機会を通して、受け継がれてきた高島の食文化について学ぶ機会を提供します。
- ・給食や食育活動での地場産物の利用を推進し、紹介します。
- ・発酵文化に触れる体験活動を推進します。

##### 地域の取り組み

- ・地場産物の魅力を伝える機会を作ります。
- ・食品関連事業者は食品ロスを減らします。
- ・伝統食の食べやすい調理方法を考え、レシピを提案します。

##### 行政の取り組み

- ・環境に与える負荷を減らした農業や農業生産工程管理の取組を推進し、農畜水産物を通じて消費者に伝える工夫をします。
- ・地域の食材や伝統食、行事食についての情報を発信します。

## 基本方針

### 3 つながる

#### 市民との協働による食育の推進

- ①食育活動を推進するための環境を作る
- ②共食の機会を大切にし、食を楽しむ

##### 個人・家庭の取り組み

- ・市内で開催される食育活動に積極的に参加します。
- ・家族や友人など、誰かと一緒に楽しく食事をする時間を作ります。

##### 認定こども園・幼稚園・小中学校などの取り組み

- ・コミュニティスクールを活用した取り組みを進めます。
- ・PTA活動や保護者会活動などで、子どもと一緒に食育を体験する場を作ります。

##### 地域の取り組み

- ・公民館教室や子ども食堂、サロンなどで、一緒に作ったり食べたりする機会を設けます。
- ・「食育の日」に合わせて共食の啓発をします。

##### 行政の取り組み

- ・食育実践者を育成し、支援します。
- ・市ホームページやSNSなどを活用し、食育の情報を積極的に発信します。