

A decorative graphic on the right side of the page features three concentric blue circles of varying sizes, arranged vertically. A thin blue line runs diagonally from the top left towards the bottom right, passing behind the circles. At the bottom right, there is a large, partially visible graphic consisting of several overlapping concentric blue circles.

第2次小矢部市食育推進計画

おやべしのこころで食育推進

「お」おいしさに感謝して、「や」やすらぎの場で楽しく
「べ」ベストバランスで、「し」食文化を伝えます。

食育に関する総合的な計画や具体的な施策展開を明確にすることで、市民が様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、適切な食生活を実践するとともに、食にかかわるあらゆる関係機関・団体等が連携を図り、継続して『食育』を推進するため、第2次小矢部市食育推進計画を策定します。

小矢部市

2019年3月

目 次

第1章 推進計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨.....	1
2	計画の位置づけ.....	1
3	計画期間.....	1

第2章 現状と課題

1	ライフスタイルと食.....	2
2	感謝する心の希薄化.....	2
3	食の安全・安心.....	3
4	食文化の伝承と日本型食生活の見直し.....	3
5	食と環境.....	3

第3章 基本目標

1	基本目標.....	4
---	-----------	---

第4章 推進目標と推進体系

1	体系図.....	5
2	推進目標と重点目標.....	6

第5章 目標数値

1	第1次計画の目標と成果.....	14
2	第2次計画の目標設定.....	15

第6章 ライフステージに応じた推進

1	乳幼児期の食育推進.....	16
2	学童期・思春期の食育推進.....	16
3	青年期の食育推進.....	16
4	壮年期の食育推進.....	16
5	高齢期の食育推進.....	16

第7章 計画の推進方法

1	進捗状況の把握.....	17
2	推進計画の見直し.....	17

参考資料.....	18
-----------	----

おやべ版食事バランスガイド.....	資料1
--------------------	-----

おやべ食育チェックシート.....	資料2
-------------------	-----

目標達成のために実践した主な取組.....	資料3
-----------------------	-----

食育に関するアンケート集計結果.....	資料4
----------------------	-----

第1章 推進計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

人が生きていく基本となるものが「食」です。「食生活」は生涯にわたり健やかな身体をつくとともに、人に生きる喜びや楽しみを与え心豊かな暮らしを実現し、また、その地域の文化や価値観を次の世代へ伝える役割も果たしています。しかし、社会のありようの変化とともに、「食」をめぐる状況は急速に変化しています。

朝食の欠食や不規則な食事、偏った食事内容からくるビタミン、ミネラル、食物繊維の不足、エネルギーや塩分の過剰摂取など栄養面の問題、肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病の増加や若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向など健康面の問題、また、食品の偽装や添加物、残留農薬など食の安全・安心に関する問題、小児から大人まで幅広い世代で見られる食物アレルギーの問題、さらには、食べ残しや賞味期限切れなどで廃棄される食品が増える傾向にある環境面の問題など、さまざまなことが懸念されています。

こうしたことから、国では、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、将来にわたり健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を図ることを目的に、平成17年（2005年）7月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には、同法に基づく食育推進基本計画を策定しました。また、平成28年3月には、第3次食育推進基本計画を策定し、国民運動としての食育に取り組んでいます。

今回、平成24年度からスタートした「小矢部市食育推進計画」が平成30年度をもって計画満了を迎えるに当たり、引き続き市民が様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、適切な食生活を実践するとともに、家庭、学校、保育所、認定こども園、地域等を中心に食料生産者、医療機関など、食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携を図り、継続して『食育』を推進するため「第2次小矢部市食育推進計画」を策定するものです。

2 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法の目的・基本理念をふまえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、『食育』に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における関連諸計画等との調和を保つものとします。

関連諸計画には、第7次小矢部市総合計画を基本として、健康づくりの分野では「健康おやべプラン21（第2次）」、子どもの健全育成の分野では「小矢部市子ども・子育て支援事業計画」など各分野において食育と関わりを持つ市の計画が策定されています。

3 計画期間

計画期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。

なお、状況の変化に応じて見直しを行います。

第2章 現状と課題

1 ライフスタイルと食

食生活はライフスタイルの多様化、様々な世帯構造や生活状況により大きく変化しました。一人暮らし世帯の増加や女性の社会進出、超高齢社会への突入と、コンビニエンスストア、ファストフードやファミリーレストランの普及により、「外食」の利用や調理済み食品、惣菜、弁当等の「中食（なかしょく）」を利用する「食」の外部化や簡便化志向が高まっていることが指摘されています。

また、食の外部化や欧米化が進んだ結果、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取量が少ないなど、栄養や食品摂取に偏りが見られ、食生活の乱れが問題となっています。

栄養バランスの偏りは、肥満や生活習慣病を誘発する大きな要因となり、健康面に深刻な影響を及ぼすとされています。その一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の問題も指摘されています。毎日を元気に過ごし、健康寿命を延ばすには、年代を問わず必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切でありバランスのとれた食生活を意識する必要があります。栄養バランスのとれた食事に関する知識を習得するとともに、自分の適正体重など、良好な健康状態を知っておくことが望まれています。

2 感謝する心の希薄化

飽食の時代と言われる今日、食のありがたみや大切さが軽視される傾向にあります。また、価値観の多様化なども起因して、食への感謝の心をあらわす「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶をしない人が増加してきています。

小矢部市では、かつてはいたるところで農作業に従事する家族の姿が見られました。しかし近年は、農業経営形態の変化や機械化、効率化、さらには少子高齢化などの要因が重なり、家族で汗を流して農作物を生産するという体験の機会が極端に減少しています。それに加えて、苦勞して生産される食物のありがたみ、また食に対する感謝の心の希薄化につながっていることは否定できません。

食物は、もともと自然の中の生命から得られたものであることを今一度認識し、それを育てる農業への理解を深めながら、食への感謝の心を培うことが望まれます。

3 食の安全・安心

国内外の食をめぐる事案の発生により、食品の安全性に対する関心は引き続き高く、食の安全に関する正しい知識を身に付け、自らの判断で食を選択することが求められます。食の安全・安心の確保には、消費者と生産者はもちろん、流通関係者や行政など、食に関わるすべての関係者の協働が必要です。私たちは氾濫する情報の中から食に対する正しい情報を適切に選別し、活用しなければなりません。

また、食の安全・安心に対する関心の高まりとともに、生産者の顔が見える地場産品を地元で消費する「地産地消」が注目されており、食育を意識した新たな観点からの地産地消の推進が求められます。

4 食文化の伝承と日本型食生活の見直し

地域社会には、代々受け継がれてきた食文化があります。食文化を次世代に継承することは、先人たちが積み重ねてきた知識や技術を受け継ぎ、新たな食文化の基礎を築いていくものであり、決して途切れさせてはいけない大切な取り組みです。

平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録されました。地域に根差した多様な食材と素材の味わいを活かす調理技術、多彩な副食からなる栄養バランスの優れた日本型食生活の良さを、私たちも再確認し継承していくことが必要です。

5 食と環境

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことをいい、**いい**ます。私たちは食料の多くを海外に依存する一方、農林水産省の統計によると国民 1 人 1 日当たり毎日茶碗約一杯分のごはんの量の食品を、まだ食べられるのに捨てているといわれています。

この問題は食料資源の効率を低下させるだけではなく、食品生産に多くのエネルギーを消費し、また廃棄のための運搬や焼却で余分な二酸化炭素を排出させるという環境問題にも関連しています。大量の食品ロスの発生を抑えることが望まれています。

第3章 基本目標

1 基本目標

「食」が私たちに与えてくれるすべてに感謝します。家庭や友達との楽しい食事を通して、健康な身体をつくります。それには、おやべ産の食材や食品を大いに活用しながら、バランスのとれた食事を摂ることが必要です。そして、未来の小矢部市民に伝える取り組みをしなければならないと考えます。

これらすべてが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育みます。

「お」「や」「べ」「し」のところで食育推進

《推進目標》

お

おいしさに感謝して

①「食」に感謝する

食べ物がどのように作られたかを知り、作った人に感謝の気持ちをもつことができるように、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにします。また、「もったいない」の心を大切にし、食べ残しを減らすよう努めます。

や

やすらぎの場で楽しく

②「食」を楽しむ

楽しく食事をするために、家族そろって食べる食事の場を大切にし、食事のマナーを身に付けたり、食事の準備を家族で一緒に行うよう努めます。

べ

ベストバランスで

③「食」を知る

主食・主菜・副菜・汁物の4つの品目がそろった安全で栄養バランスのとれた食事をしっかり3食摂り、心身の健やかな成長や生活習慣病の予防に努めます。

し

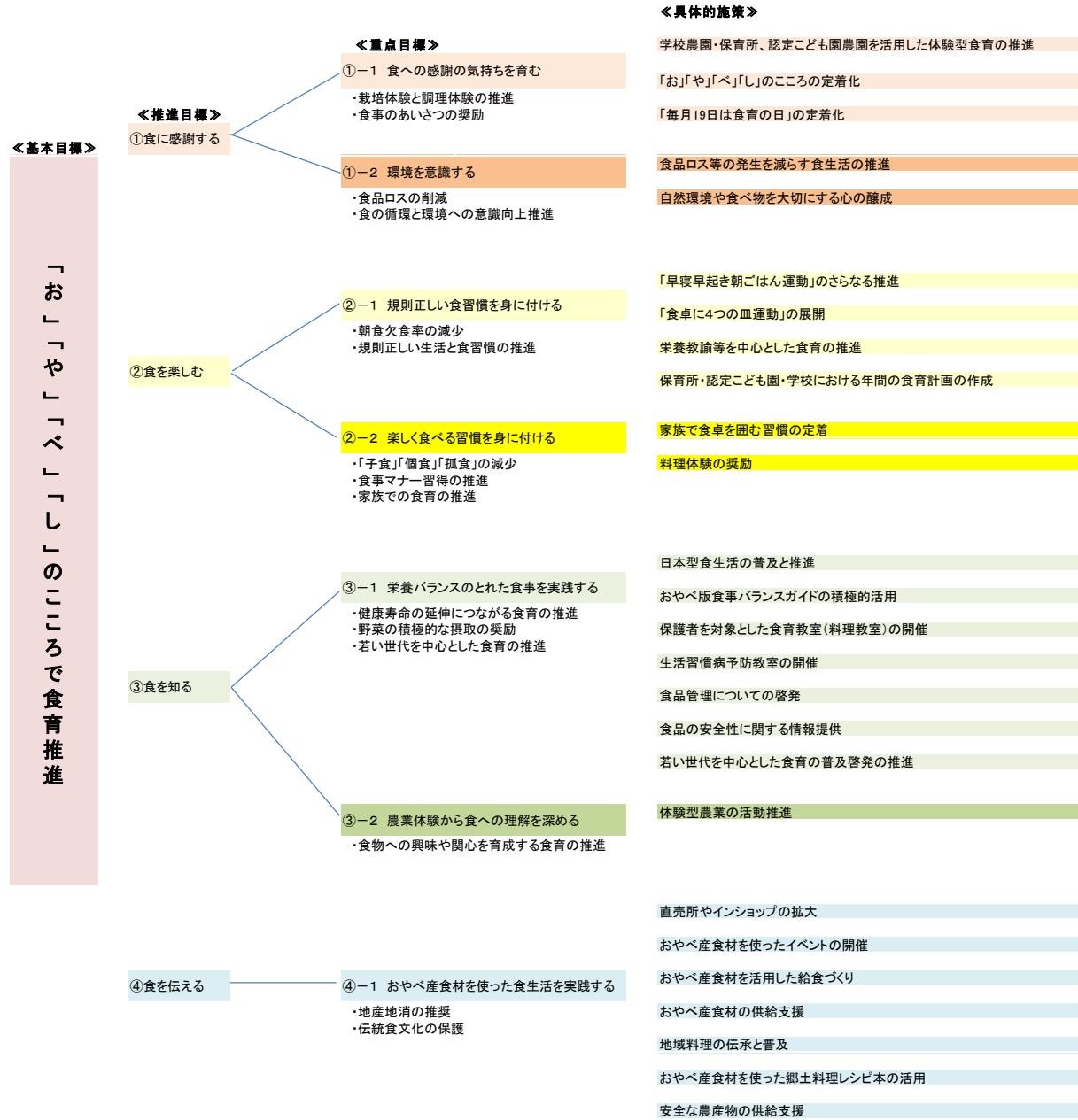
食文化を伝える

④「食」を伝える

おやべ産の食材を選び、新鮮で旬な味覚が感じられるよう努めるとともに、地域に伝わる「おやべの味」や行事で出される伝統・郷土料理の食文化を知り、自然の恵みの大切さや地域の食文化の豊かさを伝えていくよう努めます。

第4章 推進目標と推進体系

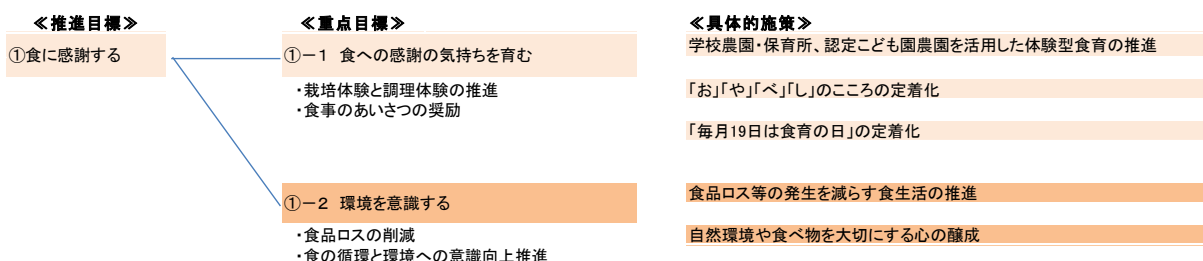
1 体系図



2 推進目標と重点目標

基本目標を達成するため、4つの方向から食育を推進します。

①「食」に感謝する



①-1 食への感謝の気持ちを育む

地域や家庭、学校などにおいて、作物に直接触れ、育て、育てたものを食して味わうなど、さまざま体験を通して食への理解を深めます。

家庭においても、調理するなど子どもの成長に応じたお手伝い等の体験を通し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを行い、食への感謝の気持ちを育むことを目指します。

●学校農園や保育所、認定こども園農園を活用した体験型の食育の推進

学校農園や保育所、認定こども園農園での野菜などの栽培体験は、継続して実施していきます。また、収穫した野菜などを給食に使用したり、料理教室を開催し、生産や調理に関わる地域の人々との交流を図ります。

●「お」「や」「べ」「し」のこころの定着化

基本目標の「お」「や」「べ」「し」のこころを市民に定着させるため、食に関わる各種団体と連携を図りながら、市民一人ひとりが取り組みやすい運動を展開します。

●「毎月19日は食育の日」の定着化

食育を意識し、その機運を高めるために定めた「食育の日」を定着させるため、各種イベント時のPRや広報おやべなどを活用して、毎月19日を自分や家族の食を見直す日としての定着化を目指します。

①-2 環境を意識する

私たちの食生活は、多くを輸入に頼っています。それにもかかわらず、毎日一人当たり茶碗1杯分の食品ロスが発生していると言われていています。余分な生産は、原材料費、配送費、販促費、在庫費の増加をもたらし、廃棄やリサイクル費用が増加する原因になります。食べ物やそれを生み出す自然環境を大切にする心、「もったいない」の気持ちを育む取り組みを進め、食べ残しなどの食品ロス等の削減を目指します。

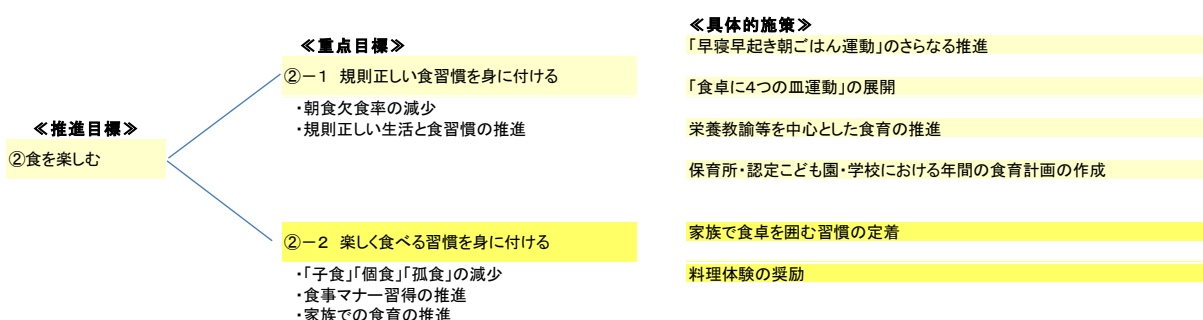
●食品ロス等の発生を減らす食生活の推進

食品の消費・賞味期限や正しい保存・取扱方法への理解の促進や、家庭内で食材を無駄なく使い切る工夫の普及に努め、食品ロス等を減らす食生活の実践を図ります。

●自然環境や食べ物を大切にする心の醸成

生産から消費までの一連の食の循環が、生産者をはじめとする多くの関係者の努力によって支えられていることを意識し、食べ物と自然環境を大切にする気持ちを育てます。

②「食」を楽しむ



②-1 規則正しい食習慣を身につける

1日3回決まった時間にゆっくり噛んで食事を摂ることは、健康を維持する上で大切なことです。その中でも朝食を必ず摂ることが特に重要です。また、よりよい食生活について毎日意識して行動することは、生活習慣病の予防にもつながります。子どもの頃から、規則正しい生活や、望ましい食習慣を学び、身につけていく必要があります。

●「早寝早起き朝ごはん運動」のさらなる推進

家庭での「早寝早起き朝ごはん運動」を再確認し、そして推進するため、学校・保育所等の協力を得て、朝食の大切さに対する知識や正しい食習慣などを身につける取り組みを推進します。

●「食卓に4つの皿運動」の展開

主食・主菜・副菜・汁物の4つの品目がそろった食事を摂ることは、「脂質のとりすぎ」や「野菜不足」の解消にも有効であり、無理せずおいしい食卓を囲むための基本形とすることにもなります。この運動を広報おやべやケーブルテレビなどを活用して普及します。

●栄養教諭等を中心とした食育の推進

小中学校での食育は、家庭や地域との連携が必要であることから、栄養教諭等が中核となって、PTAや食に関わる団体等との連携を推進します。

●保育所・認定こども園・学校における年間の食育計画の作成

小矢部市食育推進計画に基づく、保育所・認定こども園・学校における年間の食育計画を作成し、食習慣についての知識の習得を推進します。

②-2 楽しく食べる習慣を身につける

家族や友人と一緒に摂る食事は、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすと考えられます。近年は、子どもだけで食事をする「子食」や一人ずつばらばらのものを食べる「個食」が増加しています。食を通じたコミュニケーションは、食事の楽しみだけでなく、食事のマナーやあいさつの習慣など食や生活に関する基礎を学ぶ機会でもあります。できるだけ家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会を増やすよう、家庭や企業などへ働きかけることが必要です。

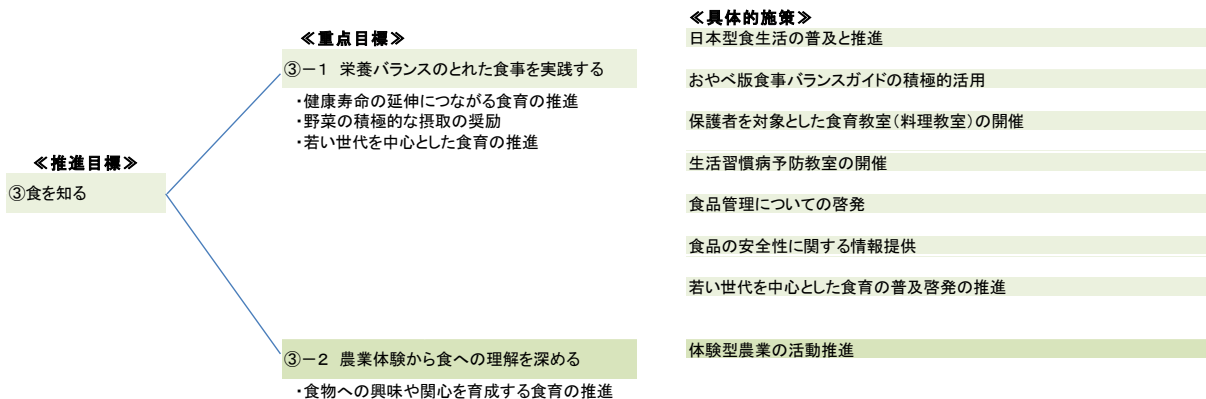
●家族で食卓を囲む習慣の定着

家庭で食事をするときは、「子食」や「個食」を避けるために、少なくとも大人一人が子どもと一緒に食事が摂れるよう、家庭や企業等に働きかけ、家族で食卓を囲む環境づくりを支援します。

●料理体験の奨励

料理を体験することで、食材が形を変え、味を変え、その過程を見ることができ、料理への興味は、生きるために大切な食への興味であり、同時にさまざまな感覚（味覚・触覚・視覚・聴覚・嗅覚）を育てます。また、親子のコミュニケーションの場にもなる親子での料理体験を奨励します。

③「食」を知る



③-1 栄養バランスのとれた食事を実践する

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより健康寿命の延伸実現を目指します。脂質・塩分の摂取量をできるだけ減らし、ビタミン、ミネラルが豊富で体調維持に欠かせない野菜を積極的に摂るなど、食事に気を付けた食生活の実現を目指します。また、特に20歳代から30歳代のこれから親になる若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況の面で課題が多く、食に対する意識付けを推進します。

●日本型食生活の普及と推進

外国からも注目されている日本型食生活の良い点を把握し、簡単でおいしく、身体にやさしい地域の料理を盛り込んだ「おやべ版食事バランスガイド」を活用した食生活の普及・推進を図ります。

●おやべ版食事バランスガイドの積極的活用

自分の身体にとって、何をどれだけ食べれば良いのかを判断するために、さまざまな機会におやべ版食事バランスガイドを積極的に活用します。

●保護者を対象とした食育教室(料理教室)の開催

保護者が食に関する正しい知識を身につけるために、食に関わる各種団体と連携して、親子で調理して食べる機会を設けるなど、保護者を対象とした体験を交えた食育教室を開催します。

●生活習慣病予防教室の開催

健康教室において食事・運動等の生活習慣改善の支援に積極的に取り組みます。また、食生活改善推進員の協力を得ながら、生活習慣病予防の伝達講習を継続して行います。

●食品管理についての啓発

食の安全・安心の確保には、消費者においても安全性に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で食を選択していくことが必要です。市ホームページやケーブルテレビで情報を発信します。

●食品の安全性に関する情報提供

広報おやべ、市ホームページ、ケーブルテレビ及び市職員による出前講座等で食の安全性に関する情報提供に努めます。また、消費者や食品事業者、行政等の関係者間で意見交換を行い、情報の共有化を図ります。

●若い世代を中心とした食育の普及啓発の推進

朝食を欠食しないこと、毎日バランスの良い食事を心がけること、食品の安全性について基礎的な知識を持ち自ら判断できることを目指し、情報を発信します。

③-2 農業体験から食への理解を深める

近年は、農産物が自然の恵みであることや苦勞して生産されるということが実感しにくくなり、私たちの食生活が多くの人々によって支えられているという認識と食物に対する感謝の意識が薄れてきています。育てる・作るという体験が積み重なることで自然と人間の関係や、生き物同士のつながりについて考える豊かな心を育みます。また、協力し合って栽培し、みんなで収穫を喜ぶという体験は食べ物への興味や関心をもつ機会です。これらを通じ、食への理解が深まることを目指します。

●体験型農業の活動推進

小中学校では、農業者や関係機関・団体の協力を得て稲作や野菜栽培などの農業体験活動を実施しており、今後も継続して学校農園の取り組みを推進します。また、保育所、認定こども園、地域においても農業体験や料理体験等を実施し、食への感謝と理解を深めていきます。

また、家庭での農業体験（プランター栽培等を含む）や、親子で参加する短期的な農業体験（イベント等）への参加を推奨します。

(4) 「食」を伝える

<推進目標> ④食を伝える	<重点目標> ④-1 おやべ産食材を使った食生活を実践する ・地産地消の推奨 ・伝統食文化の保護	<具体的施策> 直売所やインショップの拡大 おやべ産食材を使ったイベントの開催 おやべ産食材を活用した給食づくり 地域料理の伝承と普及 おやべ産食材を使った郷土料理レシピ本の活用 おやべ産食材の供給支援 安全な農産物の供給支援
-------------------------------	--	---

④-1 おやべ産食材を使った食生活を実践する

食中毒や食品の偽装表示、食品添加物など食の安全・安心にかかわる問題が頻発する中、地元でとれたものを地元で消費する地産地消が見直されています。

現在でも小矢部市では、豊かな自然に育まれた農業生産物やその加工品が数多く生産されており、それらの地産地消を推進しながら、おやべ産食材の生産者の育成やさらなる消費拡大に取り組んでいきます。

また、おやべ産食材への消費者の関心をさらに高めるため、直売所やスーパー等でのインショップ(注)の促進を図るとともに、愛着が深まるような取り組みを推進します。

また、地域の食文化を伝承する人が減少し、家庭や地域の特色ある料理・食文化が失われつつあります。季節や行事にちなんだ行事食や地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきた郷土料理を知り、地域への愛着や食文化を大切にしていける心を育てることを目指します。

(注) インショップとは、食品スーパーなど大型店舗内の一角に設置され、生産者が価格などを設定した品揃えを絞った売り場

●直売所やインショップの拡大

おやべ産食材を宣伝し、さらなる消費拡大等を図るため、農産物直売所の拡充やスーパー等でのインショップの拡大を支援します。

●おやべ産食材を使ったイベントの開催

毎年開催している小矢部市農業祭などで、おやべ産農産物の販売等を拡大することに加えて、おやべ産食材を使った子ども料理教室などのイベント開催を実施します。

●おやべ産食材を活用した給食づくり

現在、学校給食センター及び保育所では、食材の一部におやべ産食材を使用しています。その食材は、単に食するだけでなく、教材としても活用しています。食材を通じて子どもたちが地域の自然環境や農業等について理解を深め、生産者への感謝の気持ちを育むよう指導します。

●地域料理の伝承と普及

小矢部市に古くから伝わる料理を広報おやべ、市ホームページ、ケーブルテレビを活用して、広く市民に伝承すると共に、生涯学習講座や各地区公民館での活動を通して、その普及に努めます。

●おやべ産食材を使った郷土料理レシピ本の活用

おやべ産食材を使った料理を広く市民に知ってもらい、そして各家庭においてつくってもらうために、料理のレシピも紹介する「おやべまるかじりレシピ集」で普及・啓発します。

●おやべ産食材の供給支援

年間を通しておやべ産食材の安定供給を図るため、野菜生産等の中核農家や農業法人営農組織の育成や経営の複合化を推進し、栽培面積や生産量の拡大を支援します。

●安全な農産物の供給支援

安全・安心な農産物を供給するため、農業者や関係機関・団体との連携を図りながら、減農薬、減化学肥料作物等の栽培に取り組むほか、農産物の生産や流通に関する履歴情報を追跡できるシステムの構築を検討します。

第5章 目標数値

1 第1次計画の目標と成果

第1次計画の推進目標数値とその成果の値を表示しました。

「食育に関するアンケート」結果による
(ただし※印は別調査結果による)

推進目標	目標項目	策定時数値 (平成23年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成30年度)	評価
「食」に感謝する	◇食事の時にあいさつする	65%	90%	82%	◎
	◇1日3食しっかりと食事をとる ※「とやまゲンキッズ作戦」	88%	95%	小学生99% (朝食をとる割合) 中学生98% (3食とる割合)	☆
	◇「食育」に関心がある	80%	90%	74%	△
「食」を楽しむ	◇親子で料理をする子ども	22%	40%	15%	△
	◇家族で農作物を育てたり収穫したりする	50%	60%	56%	◎
	◇家族で食事(朝食又は夕食)をとる	朝食70% 夕食90%	朝食80% 夕食95%	朝食67% 夕食89%	△ △
「食」を知る	◇主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事で栄養のバランスを考えて食事をする	88%	95%	78%	△
	◇食品の安全性に不安を感じる項目数(食中毒、アレルギー物質など8項目)	3.3項目	2項目	3.1項目	○
	◇メタボリックシンドローム予備軍及び該当者の減少 ※特定健康診査結果	予備群 6.2% 該当者 22.3% (平成22年度)	予備群 5.0% 該当者 20.0%	予備群 6.8% 該当者 23.3% (平成28年度)	△
「食」を伝える	◇学校給食における地場産食材の使用(購入額割合) ※学校給食センターデータ	35% (平成22年度)	50%	39% (平成29年度)	◎
	◇直売所及びインショップにおける農産物販売額 ※農林課データ	8千万円 (平成22年度)	1億2千万円	1億3千万円 (平成29年度)	☆
	◇伝統料理教室(現:「和食セミナー」)の受講者数(平成12年度からの累計) ※生涯学習講座受講者	334名 (平成22年度)	600名	553名 (平成29年度)	○

・「評価」欄

☆…目標値を達成
◎…達成度が60%超

○…達成度が60%以下
△…策定時から改善せず

2 第2次計画の目標設定

第2次計画の推進目標とその目標値を表示しました。

推進目標	目標項目	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
「食」に感謝する	◇食事の時にあいさつする	82%	95%以上
	◇「食育」に関心がある	74%	90%以上
	◇「食育の日」(毎月19日)を知っている	13%	50%以上
	◇食品ロスを意識している	41%	60%以上
「食」を楽しむ	◇親子で料理をする (配膳等のお手伝いを含む)	—	40%以上
	◇家族で農作物を育てたり収穫したりする (プランター栽培・イベント参加等を含む)	56%	60%以上
	◇家族で食事(朝食又は夕食)をとる	朝食67% 夕食89%	朝食80%以上 夕食95%以上
「食」を知る	◇主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事で 栄養のバランスを考えて食事をする	78%	90%以上
	◇食品の安全性に配慮している ・「消費期限」「アレルギー表示」を確認する ・料理は、適切な方法で保存する ・病者、小児、妊産婦、高齢者の健康食品の利用は注意する	—	90%以上
	◇生活習慣病の予防や改善を考えている	45%	60%以上
	◇メタボリックシンドローム予備軍及び該当者の減少 ※特定健康診査結果	予備群 6.8% 該当者 23.3%	予備群 5.0%未満 該当者 20.0%未満
「食」を伝える	◇買い物の際に地元食材を意識する	48%	50%以上
	◇伝統料理や郷土料理を作っている	39%	60%以上
	◇伝統料理教室(現:「和食セミナー」)の受講者数 (平成12年度からの累計) ※生涯学習講座受講者	553名	700名以上

第6章 ライフステージに応じた推進

1 0～5歳 乳幼児期の食育推進

食習慣の基本を身に付ける時期とします。乳幼児健診や育児相談を中心に、保育所、認定こども園で早寝早起き、3食をしっかりと食べるといった生活スタイルを定着させ、欠食・偏食・食べすぎなどは改善するよう働きかけます。

2 6～18歳 学童期・思春期の食育推進

食の大切さを学び、正しい食習慣や知識を身に付ける時期とします。小中学生に対しては、学校給食を身近な教材として活用し、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間など、学校教育全体を通して、食を大切にする心、食の伝統文化の理解などの食育を推進します。

高校生は、自ら食を選択する機会が増えるため、望ましい食生活を実践する力を身に付けることができるように情報発信していきます。

3 19歳～35歳 青年期の食育推進

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、食に関する必要な情報を選択できる力を身に付ける時期と位置づけます。栄養バランスを理解し、自己管理ができるように情報発信などに取り組みます。

4 36歳～64歳 壮年期の食育推進

健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防します。メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防からも正しい食習慣が実践できるよう各種教室の開催などを支援します。また、家庭での食育の実践や、郷土料理などを子どもたちに伝える活動を支援します。

5 65歳以上 高齢期の食育推進

いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直す時期と位置づけます。そして、家族や友人、地域の人と楽しく交流しながら心豊かな暮らしを送ることを目指します。また、栄養バランスのとれた食生活や低栄養・脱水症などの予防を推進します。

第7章 計画の推進方法

小矢部市では、食育の推進にあたり小矢部市食育推進会議条例（平成23年3月）に基づき、引き続き小矢部市食育推進会議を設置して食育の取り組みを推進します。

1 進捗状況の把握

計画の推進にあたっては、目標数値の達成度などの進捗状況を把握しながら、限られた予算の中で効率よく事業展開するとともに、食育に関係する団体との連携に十分留意することとします。

●市民団体との協働

食育に携わる様々な関係者の主体的な取り組みを促し、地域での食育推進活動を共に進めます。食育推進の担い手として食生活改善推進員を養成し、さらに各種活動がしやすい体制づくりを進めます。

●食育ネットワークの構築

地域住民、教育機関、食育の関係機関、市の担当課などの関係者相互に連携を取りながら、「家庭」「保育所・認定こども園・学校等」「地域」などを通じて、食育を推進していきます。

2 推進計画の見直し

この計画は、これからの小矢部市民の食育に関する指針を示したものです。したがって、社会情勢の変化や国や県の示す方向性により、食育をめぐる情勢も大きく変わることも考えられます。その場合、小矢部市食育推進会議において検討を行い、見直しができることとします。

【参考資料】

●おやべ版食事バランスガイド・・・資料1

おやべ版食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージして、小矢部の郷土料理も取り入れ、イラストで示したものです。バランスコマは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からなり、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。コマの上に位置するグループほどしっかり食べましょう。

●おやべ食育チェックシート・・・資料2

普段の皆さんの食生活を「小矢部市食育推進計画」の「第3章基本目標と推進計画」における基本目標を達成するための4つの方向性（食に感謝する。食を楽しむ。食を知る。食を伝える。）の観点からチェックしてみましょう。チェックが付かなかった項目は、見直しましょう。

●目標達成のために実践した主な取組・・・資料3

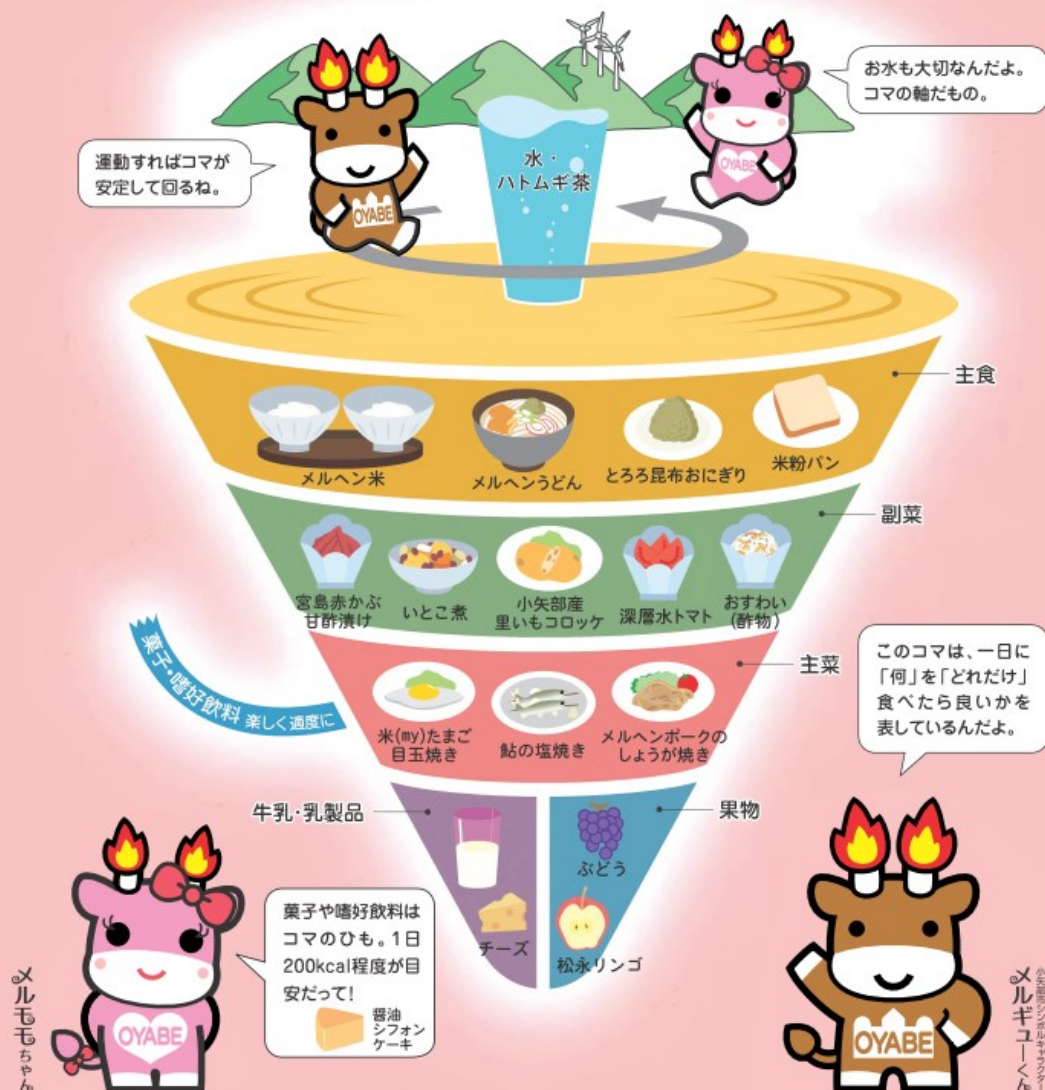
食育推進計画の目標達成のために、これまで実践してきた取り組みをまとめたものです。

●食育に関するアンケート集計結果・・・資料4

平成30年7月に実施した「食育に関するアンケート」の結果をまとめたものです。

～食事バランスガイドによる食生活の改善に向けて～

おやべ版 食事バランスガイド



このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。
*想定エネルギー量: 2200±200kcal

小矢部市

おやべ食育チェックシート

みなさんの食生活を考えてみましょう！ 普段の生活で次のことができていますか？
チェックしてみましょう。

☆身体に良い食べ方をするために

- 朝食をきちんと毎日食べている
- 野菜料理を毎食、食べている
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を、1日2回以上食べている
- 早寝、早起きしている
- 毎食後、歯磨きをしている
- 自分の適正体重を知っている

☆楽しく食事をするために

- 食事を楽しく食べている
- 1日1回以上、家族や友人・職場の人などと食事をしている
- 食事の準備や片付け、または、調理を楽しんで行っている

☆安全な食事を心がけるために

- 料理をするときや食べる前には手洗いをしている
- 賞味期限や消費期限を確認して購入している
- 原材料や栄養成分表示を確認して利用している

☆感謝の気持ちをもつために

- 食べ物の生産者や食事を用意してくれる人へ感謝の気持ちを持って、食事を味わっていただいている
- いただきます、ごちそうさまのあいさつを毎食必ずしている
- 買いすぎや作りすぎに注意し、食べ残さないようにしている

☆地域に伝わる食文化を知り伝えていくために

- おやべ産の農産物を確認して食べている
- 食べ物のおいしい時期(旬)を知っている
- 郷土料理や地域の行事で食べる料理の調理方法を知っている

チェックはいくつつきましたか？

チェック項目数	メルヘン食育称号
18 満点	☆メルヘン食育グランドマスター
16～17項目	☆メルヘン食育マスター
13～15項目	☆メルヘン食育シニア
10～12項目	☆メルヘン食育ジュニア
9 項目以下	☆メルヘン食育ビギナー



目標達成のために実践した主な取組

重点目標	
食への感謝の気持ちを育む	・学校農園、保育所、認定こども園農園の活動…各学校、保育所、認定こども園
規則正しい食習慣を身に付ける	・「早寝早起き朝ごはん」ランチマット(県作成)の配布…教育総務課 ・栄養教諭による「食に関する指導」実施…学校給食センター
楽しく食べる習慣を身に付ける	・学校給食親子会食の実施…学校給食センター ・クッキングの実施…各保育所、認定こども園 ・親子クッキングの実施…保育所、認定こども園、こども課
栄養バランスのとれた食事を実践する	・生活習慣病予防教室の実施…健康福祉課 ・食生活改善推進員による伝達講習会の実施…小矢部市食生活改善推進協議会 ・おやべ版食事バランスガイドの普及啓発…健康福祉課
体験から食への関心(理解)を深める	・アグリスクール…JAIいなば
おやべ産食材を使った食生活を実践する	・親子学校給食サポート隊事業…学校給食センター・農林課・JAIいなば・各生産者 ・メルヘン給食…学校給食センター ・「小矢部まるかじりレシピ集」の作成…小矢部市農業特産物推進協議会
環境を意識する	・広報誌による食品ロス、3015運動の周知啓発…生活協働課 ・3015運動を呼び掛けるコースター作成(市内飲食店へ) …小矢部飲食店組合・津沢飲食店組合・生活協働課・小矢部市環境保健衛生協議会・小矢部食品衛生協会 ・食品ロス削減啓発ポスター・壁新聞の募集(夏休み応募作品) …生活協働課、小矢部市環境保健衛生協議会 ・生ゴミ処理機の購入費補助…生活協働課 ・サルベージ・パーティー…小矢部市連合婦人会、小矢部市環境保健衛生協議会
その他	・「食育の日」普及活動(ショッピングセンターでのPR)…小矢部市食生活改善協議会 ・CATV「食育だより」の放送…教育総務課

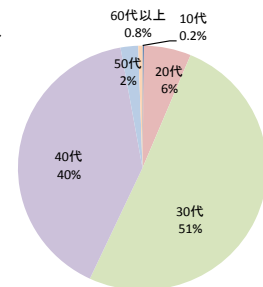
食育に関するアンケート 集計結果

【回答数】

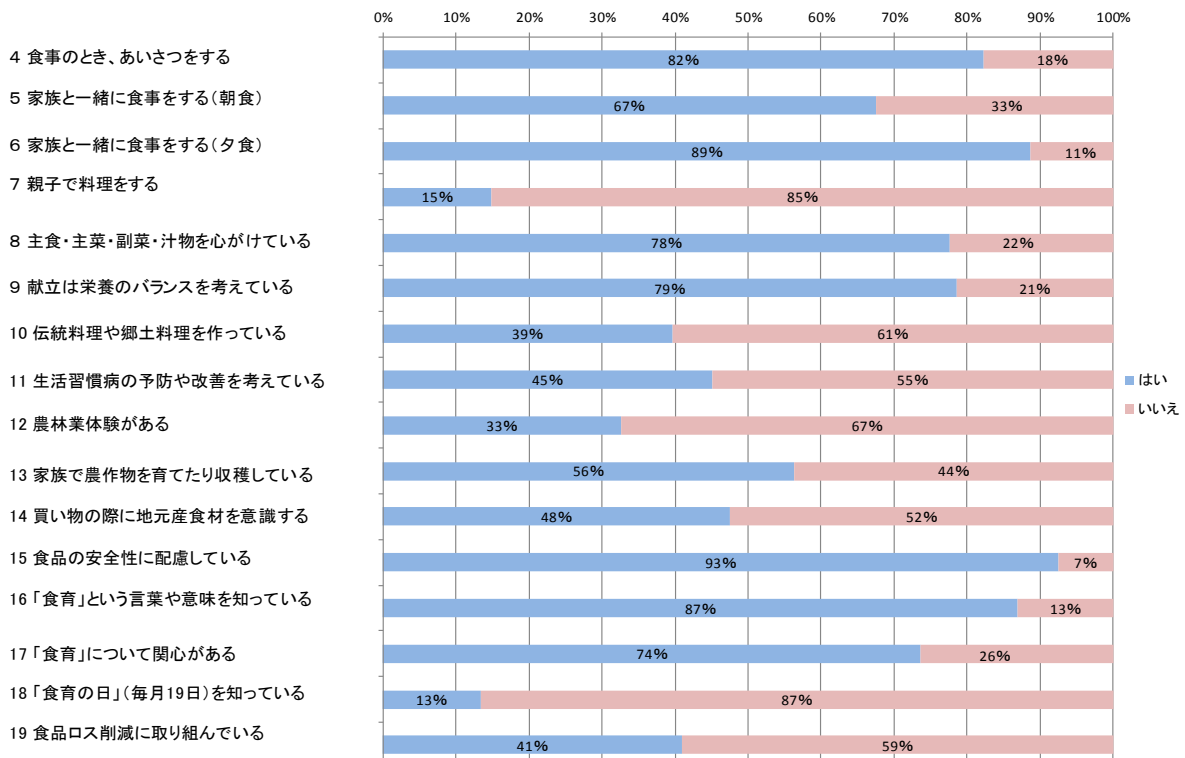
1377 人 / 1734 人 (回収率 79.4 %)

- ・市内保育所、認定こども園児の保護者
- ・市内小学校2年生、5年生の保護者
- ・市内中学校2年生の保護者
- ・市内高校2年生 …… 合計 212人

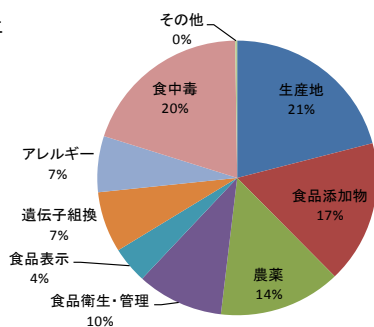
……合計 1522人



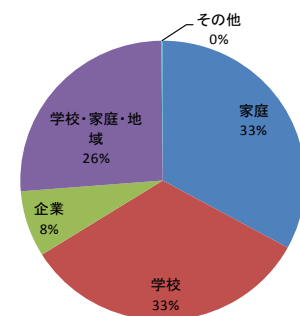
- 1 家族構成(平均) 5.05 人
- 2 起床時間(平均) 約6時30分
- 3 年齢(保護者のみ) 19歳～78歳 (回答者平均 38.3歳)



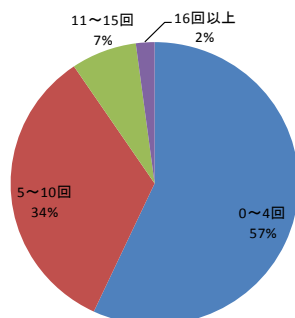
20 食品に不安を感じること (複数回答可)



21 「食育」の取り組みが望ましい場所 (複数回答可)



22 週に中食を利用する回数 (1週間に21回の食事とする)



23 週に外食を利用する回数 (1週間に21回の食事とする)

