



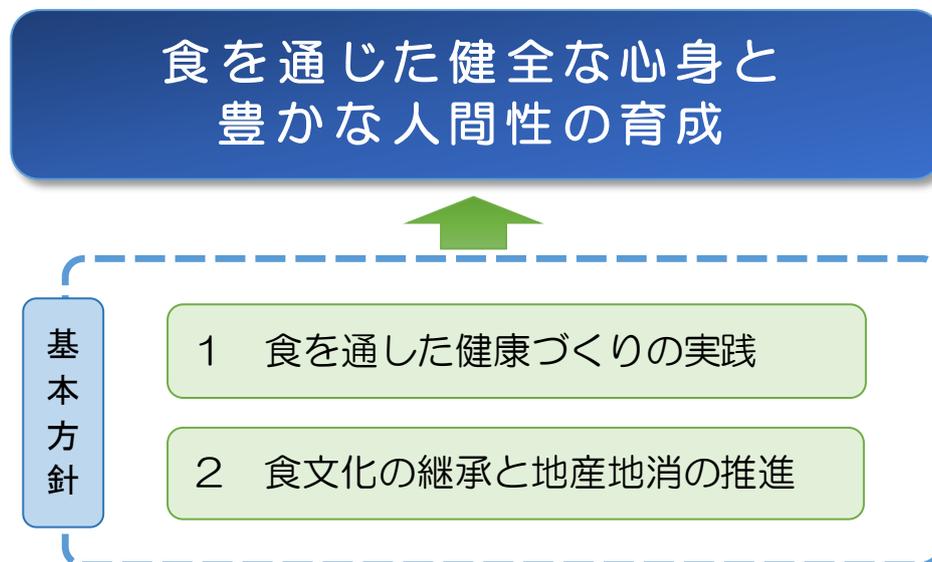
## 第4章

# 食育推進の目標と取組 (食育推進計画)



## 1 食育推進の基本的な考え方

## 【食育推進計画がめざすもの】



「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる「人づくり」です。

また、「食育」は、食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食事のマナーの向上やコミュニケーションを図り人間関係を豊かにすることであり、食に関連する環境問題、自然の恩恵等に対する感謝の念と理解、優れた食文化の継承など多分野にわたっています。

そのため、「食育」の推進は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的とし、広く市民運動として取り組むことが必要です。

第2次計画期間中の取組により、大人の食育の認知度や子どもの食の安全に対する関心度が上がるなど、一定の成果が見られる一方で、第2次計画策定時に存在していた本市の課題の多くは、現在も残っています（第2章 P31、32 参照）。本計画においても、引き続き上記2つの基本方針を掲げ、食育の推進を図ります。

## 2 食育の現状と課題

ここではアンケート調査の結果から、本市の食育に関する主な課題をピックアップします。なお、食を通じた健康づくりに関する課題については、第3章の「2 栄養・食生活」の内容を参照ください。

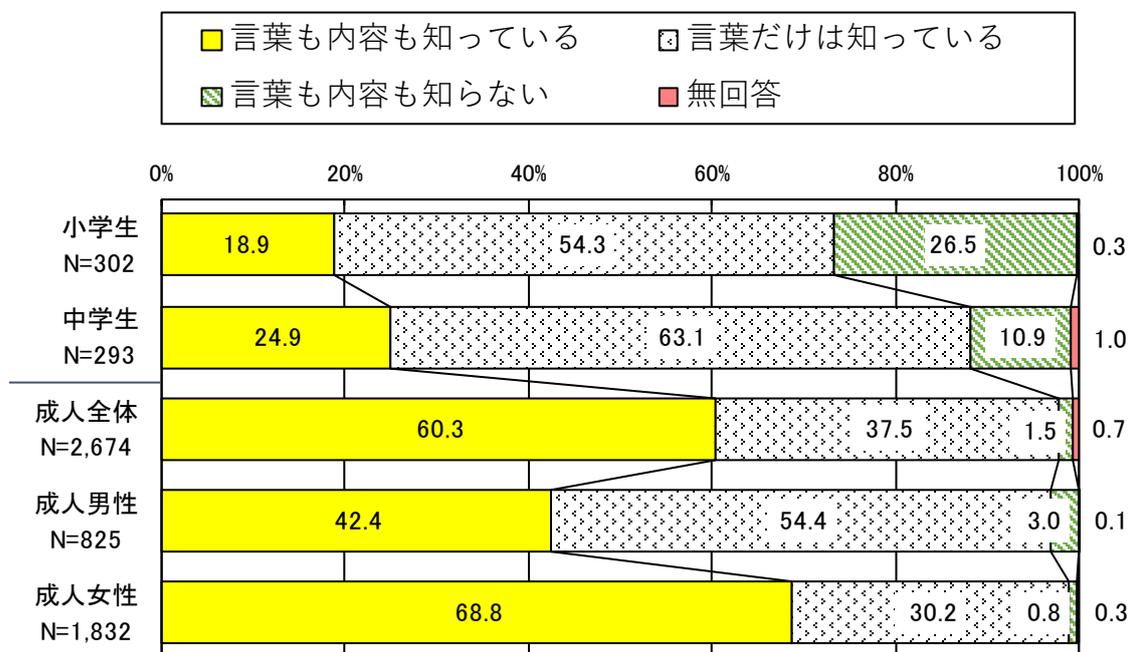
### （1）食育の認知度

市民運動として食育を推進するためには、市民に食育に関心を持ってもらい、その内容を知っていただく必要があります。

アンケート調査の結果を見ると、食育の「言葉も内容も知っている」と回答した人の割合は、小学生で18.9%、中学生で24.9%、成人で60.3%にとどまっています（図4-1参照）。また、成人については、女性に比べると男性の認知度はかなり低くなっています。

今後も、食育の関心度、認知度を上げるための啓発と情報提供が必要です。

図4-1 食育について知っているか



資料：アンケート調査結果

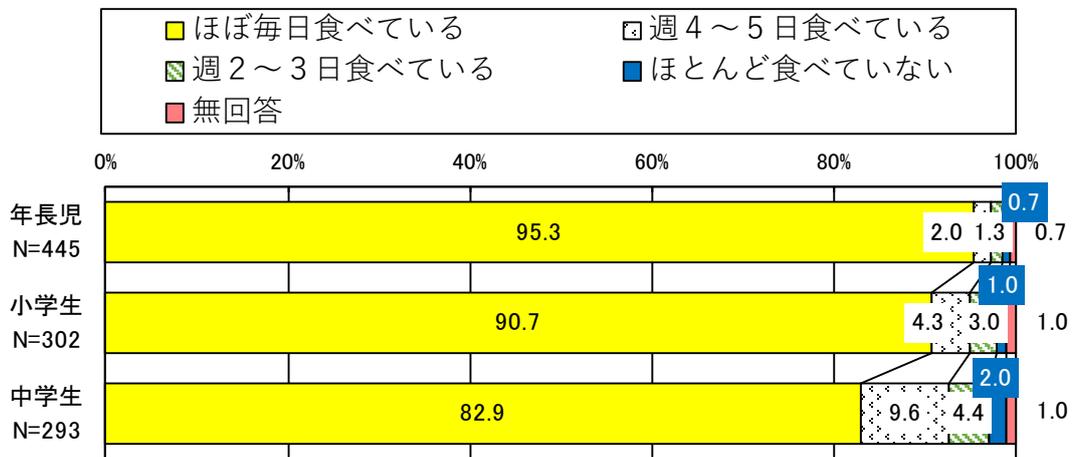
（2）朝食の摂取状況

朝食の欠食は、食生活のリズムが乱れ、体調不良、肥満や生活習慣病への誘因になります。子どもの頃から、朝食を毎日しっかり食べることが大切です。

アンケート調査結果を見ると、学齢が進むにつれて朝食の欠食率が高くなっており（図 4-2 参照）、その主な理由は、「食欲がないから」「時間がないから」が大半を占めています（図 4-3 参照）。

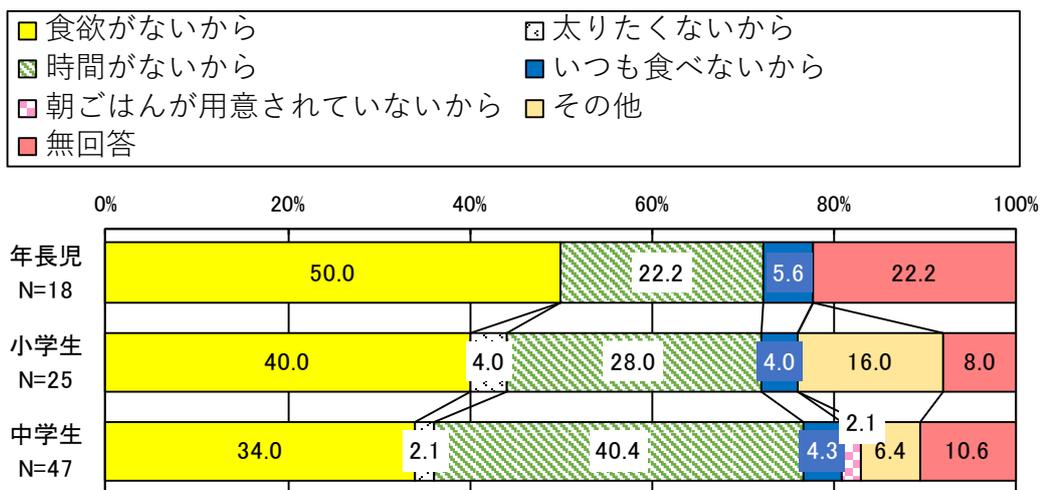
早寝・早起きで食べるための時間を確保し、朝食の欠食ゼロをめざす必要があります。

図 4-2 朝ごはんを毎日食べているか（子ども）



資料：アンケート調査結果

図 4-3 朝ごはんを食べない（ことがある）主な理由は何か（子ども）



資料：アンケート調査結果

### （3）共食の状況

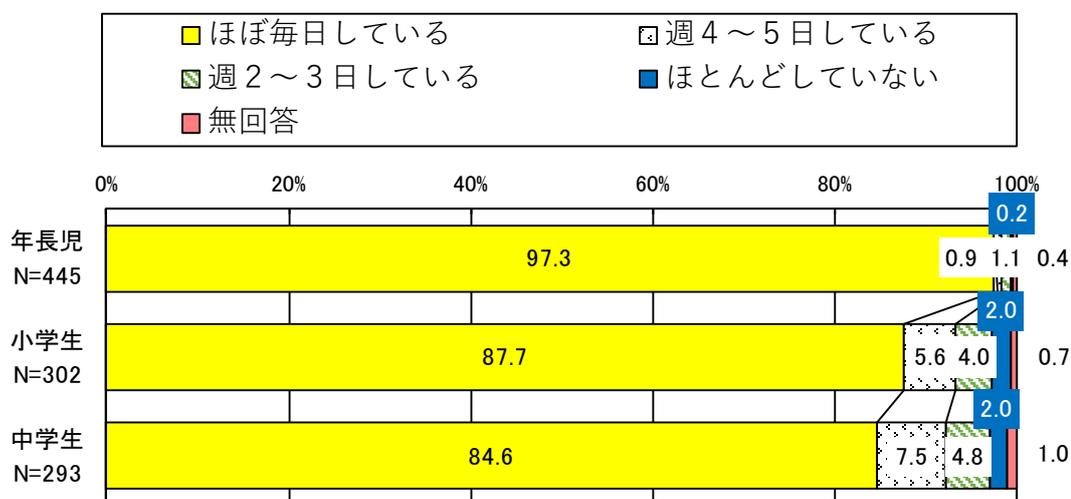
食育を進める上で、近年特に、誰かと食事を共にする共食の大切さが見直されています。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、協調性や社会性を養うこともできます。食事を摂らない欠食の防止はもちろん、栄養面でも良い影響をもたらし、こころの健康にも効果が期待できます。

アンケート調査結果を見ると、1日1回は家族と食事を「ほぼ毎日している」子どもの割合は、年齢が高くなるにつれて低くなる傾向が見られ、「ほとんどしていない」と回答した小・中学生はそれぞれ2.0%となっています（図4-4参照）。

一方、家族や仲間と楽しく食事を「ほぼ毎日している」成人の割合は、全体の73.6%となっていますが、男女別に見ると、女性に比べ男性の割合は約20ポイント低い割合となっています（図4-5参照）。

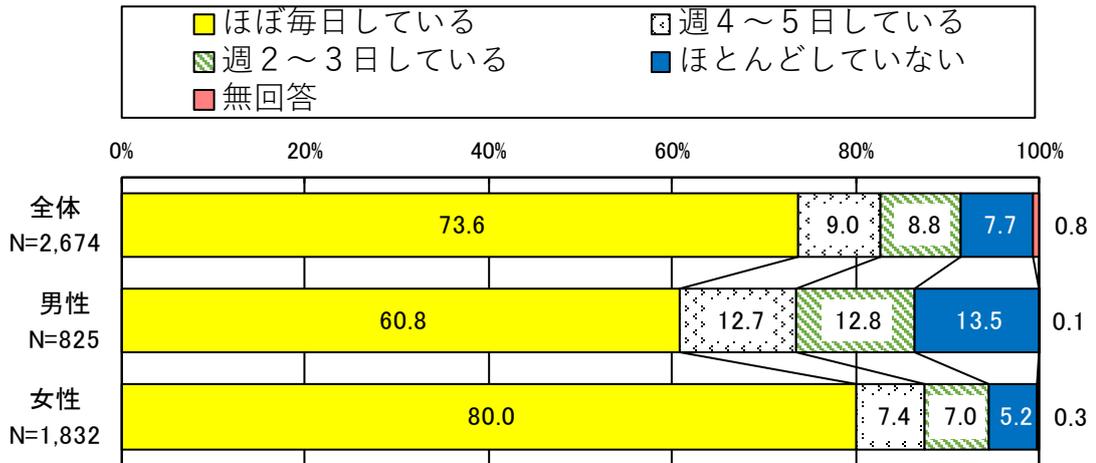
今後は子どもはもとより、一人暮らし世帯が増加する青年期や高齢期にも共食の大切さを啓発する必要があります。

図4-4 1日1回は家族と一緒に食事をしているか（子ども）



資料：アンケート調査結果

図 4-5 家族や仲間と楽しく食事をしているか（成人）



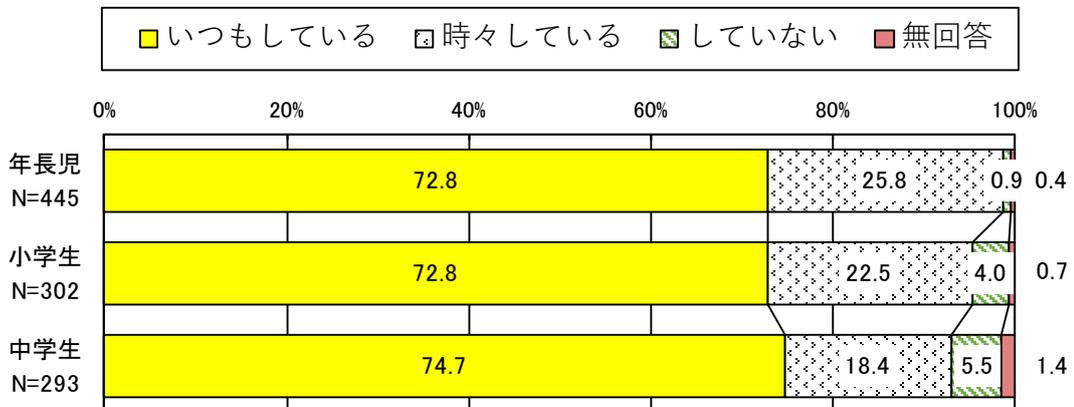
資料：アンケート調査結果

(4) 食事のあいさつ

食事の時のあいさつ（いただきます、ごちそうさま）は、料理を作ってくれた人や、その材料を生産して提供してくれた人々への感謝にとどまらず、肉、魚、野菜など、命あるものを食すことで新たな命、エネルギーをいただくという、生あるものに対し感謝の心を持つことにもつながります。

アンケート調査結果を見ると、食事の時にあいさつを「いつもしている」子どもの割合は7割超となっていますが、「していない」子どもも見られます（図 4-6 参照）。幼児期から家族で食卓を囲む中で、食事のあいさつ習慣や食事のマナー等が自然に身につくよう、家庭における食育を推進する必要があります。

図 4-6 食事の時にあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をしているか

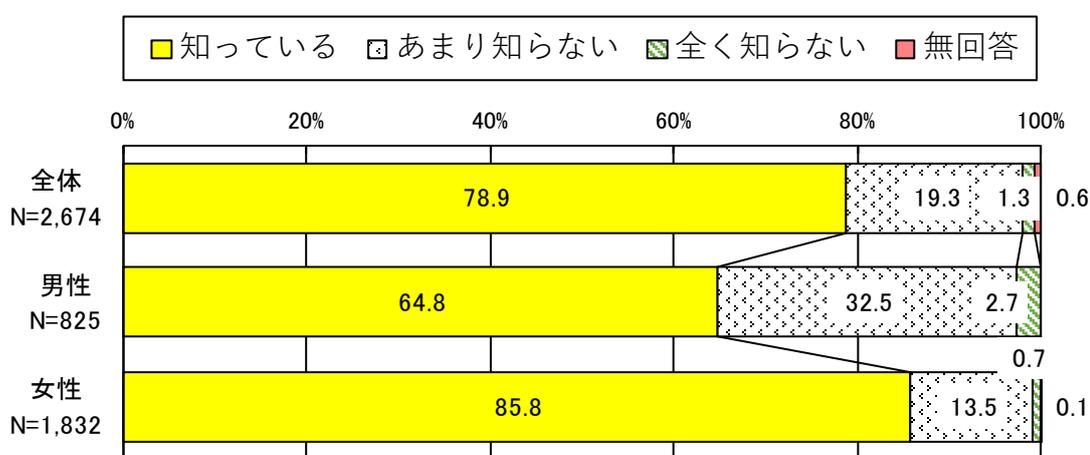


資料：アンケート調査結果

### （5）食文化の継承

伝統的な行事食や地域の郷土料理など伝統的な食文化を学び、次の世代に伝えていくことも食育の目的の一つです。アンケート調査結果を見ると、成人でも伝統的な行事食や郷土料理を知らない人が少なくありません（図 4-7 参照）。そもそも大人が知らなければ、子どもに伝えることもできません。子どもだけでなく大人も含め、地域の郷土料理にふれ、味わう機会を地域ぐるみで創っていく必要があります。

図 4-7 伝統的な行事食や地域の郷土料理を知っているか（成人）



資料：アンケート調査結果

### 3 食育推進の行動目標と取組

アンケート調査結果に見る食育の課題を踏まえ、以下では、食育推進の2つの基本方針に対応した行動目標と取組を定めます。

#### （1）食を通じた健康づくりの実践

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。特に一日の始まりの活力源である朝食を食べ、身体をしっかりと動かし、何をどれだけ食べたらよいかを知って実践する取組が大切です。この望ましい生活習慣の確立が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながっていきます。

また、自分の歯を少しでも多く残して、生涯自分の歯で食事を味わい楽しむためには、口腔機能を保つことが重要です。

#### ①市民一人ひとりの取組

ライフステージ	内容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。</li> <li>● 適切な体重増加を知り、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>● よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>● よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜ふかしをせず、毎朝、朝食をしっかり食べましょう。</li> <li>● 適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。</li> <li>● よく噛んで食べましょう。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> <li>● 夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。</li> <li>● うす味を心がけましょう。</li> <li>● 野菜の摂取量を増やしましょう。</li> <li>● よく噛んで食べましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● よく噛んで食べましょう。</li> <li>● 低栄養に注意し、1日3食、様々な食品を食べよう心がけましょう。</li> </ul>

## ②地域・関係団体の取組

主体となる 団体・機関	内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします。</li> <li>●レシピを作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul>
幼稚園 保育所等 学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食（食育）だより等を通して、食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。</li> <li>●子どもの発達段階に応じた食育が推進できるよう、学習の機会を提供し、家庭における食育の取組を支援します。</li> </ul>
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の市民センター等で健康料理教室等を開催し、食を通じた健康づくりを啓発します。</li> <li>●レシピを作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul>
飲食店や 小売店	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的な食習慣に関するポスターなどの掲示を行います。</li> </ul>
食品 関連業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食に関する情報提供やイベントの開催を行います。</li> <li>●栄養成分表示の普及・啓発に取り組みます。</li> </ul>

## ③行政の取組

項 目	内容
健全な 食生活の 推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。</li> <li>●広報やホームページ等を通して情報提供に努めます。</li> <li>●各種教室等を通して、身体の状態やライフステージに応じた指導や助言を行います。</li> </ul>

## （２）食文化の継承と地産地消の推進

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。食べることは家庭の中から始まり、家族で一緒に食事を作ることによって調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や食事のマナーも伝えることができます。

また、伝統的な行事食や郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことが地域の食文化を伝承していく第一歩になります。郷土料理等の良さを見直し、イベント等で多様な食文化にふれあう機会を大切にしていきます。

一方、地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消の取組は、消費者にとっては生産者の顔が見え、新鮮な旬の農産物を安心して購入することができ、生産者にとっても消費者の反応を直接知ることができるという利点があります。さらに、地域農業活性化への貢献や、幼稚園・保育所・学校等における農業体験学習の場としても活用することができます。

また、学校給食等に地元の食材を使用することは、食や地域環境への関心や愛着を深め、生産者への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

### ①市民一人ひとりの取組

ライフステージ	内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族で食卓を囲みましょう。</li> <li>●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</li> <li>●農業体験などを通して、食べ物にふれる機会をもちましょう。</li> <li>●地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう。</li> </ul>
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</li> <li>●食事作りや片付けの手伝いをしましょう。</li> <li>●郷土料理や行事食について学びましょう。</li> <li>●地域の食材について学びましょう。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取り組みましょう。</li> <li>●地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう。</li> <li>●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。</li> <li>●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。</li> <li>●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。</li> <li>●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。</li> <li>●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。</li> <li>●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。</li> <li>●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。</li> <li>●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。</li> </ul>

②地域・関係団体の取組

主体となる 団体・機関	内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域行事などの活動を通して、食への関心を持つことができるよう、情報提供や体験活動に取り組みます。</li> <li>●食育について考える機会を提供します。</li> <li>●野菜など栽培から収穫までを体験できる機会を提供します。</li> <li>●地域の行事に行事食や郷土料理を取り入れ、世代間交流により、若い世代に地域の食文化が伝わる機会を作ります。</li> <li>●仲間と楽しく食事ができる機会を提供します。</li> <li>●地域の行事やイベントなど、様々な世代が交流する機会を提供します。</li> <li>●地域の食文化の保存、継承に努めます。</li> <li>●地元の食材のPRを行います。</li> <li>●地元の食材を取り入れた料理教室やイベントを開催し、地産地消を推進します。</li> </ul>
幼稚園 保育所等 学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食（食育）だよりや試食会などを通して、食に関する情報提供を行います。</li> <li>●農業者や関係機関・団体などの協力を得て、農業体験活動を推進し、食への関心を高めます。</li> <li>●給食等に和食を中心とした行事食や郷土料理をメニューに加えることで、地元の味を伝えます。</li> <li>●食文化や郷土料理を学ぶ機会を増やします。</li> <li>●給食に地元の食材を取り入れるなど、地産地消に取り組みます。</li> <li>●生産者等との連携により、地産地消に取り組みます。</li> </ul>
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種教室を通して、食の大切さについて啓発します。</li> <li>●親子料理教室等を通して、行事食や郷土料理を伝えます。</li> </ul>
生産者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●直売所等での販売などを通して、消費者と顔の見える関係を結び、地産地消を推進します。</li> </ul>
飲食店や 小売店	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地元の食材の提供を行うなど、地産地消を推進します。</li> </ul>



園児のための食育講座～海の恵み編～

## ③行政の取組

項目	内容
食育運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食への関心を高めるため、各種教室やイベント等を通して啓発を行います。</li> <li>●毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」の周知と定着に向けて取り組みます。</li> <li>●幼稚園、保育所等を通して、「こども あさごはん ちゃれんじ」を行います。</li> <li>●ライフステージに応じて、食に関する正しい知識を習得できるよう、イベント等の開催や情報提供に努めます。</li> </ul>
共食の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報やホームページ、各種教室等を通して、家庭や地域における共食の必要性について啓発します。</li> <li>●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの定着を図ります。</li> </ul>
地域の郷土料理や行事食の継承支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報やホームページ等を通して、郷土料理や行事食についての情報提供を行います。</li> </ul>
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報やホームページ等を通して、地産地消についての情報提供を行います。</li> <li>●道の駅「ソレーネ周南」や直売所等の地産地消の取組を支援します。</li> <li>●各種教室やイベントで市内産農林水産物をPRすることを通して、地場産品の周知と使用の促進を図ります。</li> <li>●生産者と連携し、食材についての情報提供に努めます。</li> <li>●学校給食等における地元食材の使用を働きかけます。</li> </ul>



こども あさごはん ちゃれんじ

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
食育について「言葉も内容も知っている」人の割合	小学生	18.9%	90%
	中学生	24.9%	
	成人	60.3%	
朝ごはんを「ほぼ毎日食べている」人の割合	年長児	95.3%	100%
	小学生	90.7%	
	中学生	82.9%	
1日1回は家族と一緒に食事をしている人の割合	年長児	97.3%	100%
	小学生	87.7%	
	中学生	84.6%	
家族や仲間と楽しく食事をしている人の割合	成人	73.6%	85%
食事の時にあいさつ(いただきます、ごちそうさま)を「いつもしている」人の割合	年長児	72.8%	100%
	小学生	72.8%	
	中学生	74.7%	
伝統的な行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合	成人	78.9%	90%
学校給食における市内産食材の使用割合 (食品数ベース)	学校給食	19.4%※	30%

※平成30年度実績

## 4 食育の推進主体の役割

食に関する諸活動は、生産から消費にわたる様々な場面で、行政をはじめとする多様な事業主体により進められていますが、食育を全市的な取組とするためには、市民のみならず関係団体や行政の役割を明らかにし、相互に連携しながら総合的な推進を図っていく必要があります。

### （1）市民・家庭

市民一人ひとりが食についての関心を持ち、自らが食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践していくことが必要です。

また、家庭は、食生活の基本の場であり、栄養バランスのとれた食事の摂取や規則正しい生活リズムの習得など望ましい生活習慣や、食に関する知識・マナーの習得、子どもの心身の健全な育成を図るといった重要な役割を担っていることを踏まえ、できるだけ家族で食卓を囲むことを心がけ、買い物や調理等を通して、日常生活の中で食育を実践することが求められます。

### （2）地域

地域においては、伝統的な郷土料理や行事食などが伝承されていますが、生活の煩雑さを理由に失われつつあるものもあるようです。このため、長い歴史の中で培われてきた貴重な食文化を次の世代に伝承していくことが必要となります。

また、農産物の生産者、食品関連事業者などが、多様な食育体験機会の提供に努めるとともに、幼稚園・保育所等や学校と連携し、食育を推進する取組が期待されています。

さらに、地元の食材を積極的に取り入れ、地産地消を推進することも求められます。

### （3）幼稚園・保育所等

幼稚園や保育所等は、乳幼児期における主たる活動の場であることから、生涯にわたる望ましい生活習慣を身につける上で重要な役割を担っています。そのため、給食等での食育や食に関わる機会を充実させ、子どもたちが食に興味を持ち、生涯を通じて自ら考え行動できるようにするための積極的な働きかけが重要です。

また、保護者に対して食に関する情報を発信し、家庭と連携しながら子どもの発達状態に応じた食育を推進することが求められます。

#### （４）学校

児童・生徒が食の楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけるよう教育活動全体を通じ、成長・発達段階に応じた計画的な食育を推進することが大切です。

また、食に関する理解を深め、食に関するマナーが身につくように、学校での食育指導の充実を図るとともに、各種行事や給食だよりを通じて積極的に保護者と連携していくことが求められます。

さらに、学校給食に地元の食材を使用することは、地産地消を推進し郷土への理解や愛着、生産者への感謝の心を育むことにもつながるため、食材の計画的な調達ができるよう地元直売所等との連携を図ることが必要になります。

#### （５）行政

食育推進の基本となる計画の策定や推進体制の整備をはじめ、関係機関・団体と協働して、様々な場面で食育を推進するための施策を展開していきます。

また、市民の食育に対する理解を深めるための普及・啓発を図り、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた食育を積極的に推進します。