

第3章 胎内市が目指す食育の方向

基本方針

望む姿

ふるさと胎内の恵みに感謝！ 食で育む豊かなところ 元気なからだ

に向けて食育の推進をしていきます。

1. 目的と目標

(1) 目的

市では基本理念を踏まえて、5つの柱を目的として設定しました。

1. 健康につながる食生活の確立

健康な心と体を育むため、栄養バランスの良い食事を規則正しくとる食習慣と、食を考えて選択する力を身につけることを目指します。

2. 地産地消の推進と食の安全の確保

市民一人ひとりが地域の自然や食べ物に関心を持ち、積極的に胎内産農産物を選択できる、地産地消の推進を目指します。また、食の安全確保、不安解消への取り組みを強化します。

3. 食文化の伝承・発展

家庭の味が受け継がれていくように、食文化・行事食の伝承・発展を目指します。また、正しい食事のマナーや食べ物を大切にする心の伝承を目指します。

4. 食を取り巻く環境問題への取り組み

食べ物に対する感謝の気持ちやもったいない意識を持って食べ残しが少なくなるよう努めると共に、食材の購入から調理、食事、片付けまでごみの減量化や循環利用の推進を図り、環境への配慮ができることを目指します。

5. 人づくり、市の活性化

胎内市の自然や地場産食材の良さを活かし、家庭・地域・園・学校・行政など関係者が共通意識のもと連携を持って効果的な食育活動ができることを目指します。

(2) 目 標

1. 健康につながる食生活の確立

- ①規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を身につける
- ②栄養バランスの良い食生活の実現
- ③食品を選択する力を育む
- ④適切な体重管理と生活習慣病予防

2. 地産地消の推進と食の安全の確保

- ①地産地消の推進
- ②米および地場産食材の消費拡大
- ③食の安全確保、不安解消のための情報発信

3. 食文化の伝承・発展

- ①家庭や地域の伝統料理や郷土料理の伝承・発展
- ②正しい食事マナーを身につける

4. 食を取り巻く環境問題への取り組み

- ①食品廃棄物等の発生抑制と減量化の促進
- ②家庭におけるごみ減量化に対する意識の定着

5. 人づくり、市の活性化

- ①食育を推進する人材の充実を図り、農業体験や交流活動を促進する。
- ②胎内市の特産である米粉や地場農産物の利用を促進し、市の活性化を図る。
- ③家庭・地域・園・学校・行政が一体となり食育の推進を図る。

2. 評価指標

5 本柱	目標	評価指標	現状値	目標値	備考	
①健康につながる 食生活の確立	●規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を身につける ●栄養バランスの良い食生活の実現	朝食を摂取する子どもの増加	市内A・B小 90.7%(※1) 市内A中 88.5%(※1)	全市で統一したアンケートを実施し 100%を目指す	国(※2)、県(※3)ともに目標値 欠食する子ども 0%	
		主食・主菜・副菜のそろった朝食を摂取する子どもの増加	小学生 中学生	全市では未把握	現状把握のもと目標値を設定	
②地産地消の推進と 食の安全の確保	●食品を選択する力を育む	成人の朝食を欠食する人の減少	20歳代男性 30歳代男性	18.9%(※4) 28.8%(※4)	15%以下 15%以下	国(※2)、県(※3)ともに目標値 15%以下
		一日30回噛んで食べるよう意識している人の増加	小学1年生 中学生	15.0%(※5) 19.5%(※4)	増加 増加	県 18.1%(※6)
③食文化の 伝承・発展	●適切な体重管理と生活習慣病予防	お菓子・ジュースを一日3回以上摂取している子どもの減少 嗜好品を1日2回以上食べている成人の減少	1歳児、1.6歳児、3歳児女性	15.7%(※7) 63.7%(※4)	減少 減少	国 19.5%(※8)
		子どもの肥満(肥満度 15%以上)の減少	園児	5.0%(※9)	4%以下	県 4.2%(※9)
④食を取り巻く 環境問題への 取り組み	●地産地消の推進 ●米および地産産食材の消費拡大 ●食の安全確保、不安解消のための情報発信 ●家庭や地域の伝統料理や郷土料理の伝承・発展 ●正しい食事マナーを身につける	地産産の米や野菜をよく購入する人の増加	成人男女	25.5%(※10)	15%以下	県目標値 15%以下(※3)
		「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついている3歳児の割合	20歳代男女	12.0%(※4)	増加	胎内市 70歳代男女 31.6%(※4)
⑤人づくり、 市の活性化	●家庭や地域の伝統料理や郷土料理の伝承・発展 ●正しい食事マナーを身につける	胎内の伝統料理レシピ集作成		—	作成	
		食育の認知度	3歳児	89.0%(※7)	100%	
市の活性化	●食育を推進する人材の充実を図り、地域における食育活動の推進や農業体験や交流活動を促進する ●胎内市の特産である米粉や地場農産物を活かした市の活性化を図る ●家庭・地域・園・学校・行政が一体となり食育の推進を図る	食育に関心がある人の増加	全市では未把握	現状把握のもと目標値を設定	胎内市 70歳代男女 31.6%(※4)	
		食生活改善推進委員の増員	高1 31%(※11) 未把握	高1は増加、各年代でも現状把握のもと目標値を設定 現状把握のもと目標値を設定	県の目標値 90%以上(※3)	
		食育推進計画の積極的なPRをする	108名(H23年度末)	130名	ヘルスメイト養成講座「栄養教室」を開催する。	

※1 平成22年度食生活アンケート調査(東学校給食センター) ※2 第2次食育推進基本計画 ※3 新潟県食育推進計画 ※4 平成21年度生活習慣に関する実態調査(胎内市) ※5 平成22年度お口の健康に関するアンケート調査(胎内市) ※6 健康にいがた21実行計画(新潟県) ※7 平成23年度母子健診(胎内市) ※8 平成21年度国民健康・栄養調査(1～5歳) ※9 新潟県小児肥満等発育調査 ※10 平成22年度特定健診(胎内市) ※11 平成23年度食に関するアンケート調査(中条高等学校)

主体別の具体的施策

これまでも多くの関係者により、食育の取り組みがなされてきましたが、効果的に推進するには1つの機関が単独で取り組むのではなく、家庭と地域・関係者、行政などがそれぞれ立場で責任を持って実行し、かつ連携しあいながら取り組んでいくことが必要です。

5つの基本方針	家庭での取り組み	地域での取り組み	行政の取り組み
健康につながる食生活の確立	<ul style="list-style-type: none"> *食育は豊かな人間形成に必要なこととあり、家庭が基本であることが認識して、食育に関心を持つことができる。 *子どものころからの食生活の多くが将来の食習慣に影響することから、規則正しい生活習慣や栄養バランスのとれた食事、おやつとの適切な摂り方(時間、内容等)を理解し、意識した生活を各家庭で積極的に実践できることが大切です。 *生活習慣病予防のために、適正体重を意識し、適量を食べるよう心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> *食生活改善推進委員による地域伝達料理講習で生活習慣病のための食事について普及啓発する。 *住みよい郷土づくり協議会による食育推進事業で子どもたちに旬の食べ物知識や農作物の収穫、調理、一緒に楽しく食べること、後かたづけ、箸の持ち方等を普及啓発していく。 *市民が主体的に食育に取り組めるよう、目標や情報を共有し連携していく。 	<ul style="list-style-type: none"> *各種健診や教室および健康教育の場面で各年代にあった情報を積極的に発信する。 *園・小中学校および高等学校と連携を取りながら子どもへの食育を推進する。 *若い世代へのアプローチとして健康まつりその他の市のイベント等で普及啓発をする。 *各学校に統一した食育のアンケートを実施し、現状把握に努め指導内容に取り入れる。 *保育園・学校給食に関わる栄養職員や養護教諭や保育士等との打合せを実施し、子どもたちの食育に関する課題等を検討していく。 *「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、基本的生活習慣と「栄養バランスの良い朝ごはん」摂取の定着に取り組む。 *食育は豊かな人間形成に必要なことであるという認識を持ち、給食や授業等において食育指導を充実させる。 *給食は栄養バランスが考えられているので、適正量が食べられるよう声かけをする。 *保育園での保護者への取組として、親に給食を食べてもらい、味の濃さや適正摂取量、調理の仕方等を体験を通して指導していく。
地産地消の推進と食の安全の確保	<ul style="list-style-type: none"> *家庭菜園など食の生産に取り組むなかで地産地消の大切さを認識し積極的に胎内産の食材を買い、買う意識を持つ。 *野菜づくりを子どもたちに体験させ、胎内産の食材を伝えていく。 *地場産食材を使った伝承料理を家庭内で伝える。 *食に関する様々な情報に流されず、自らが正しい情報を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> *地場産食品が買える場所が今以上に増える。 *三八市を利用する。 *地域のスーパーなどで、地場産食材を積極的に販売する。 *地域の料理教室の材料などで、自分たちが作った野菜を利用する。 *農家の人が学校に出向き子どもたちと一緒に野菜作りを行い、野菜への愛着や旬の野菜を知ってもらう。 *住みよい郷土づくり協議会による食育推進事業で地場産農作物について子ども達に伝えていく。 	<ul style="list-style-type: none"> *幅広い年代層の市民に地元の野菜を利用してもらえるよう、積極的に地産地消のPRを行い、食関係者で連携して取り組んでいく。 *食の安全・安心につながるためにも、物産館や直売所等で地元の農産物が手軽に購入できるよう努める。 *胎内市でPRする食材や献立などを決めて、レシピ集を作り啓発していく。 *離乳食の指導時に地元の食材をPRするなど、若い世代に働きかける。 *食生活改善推進委員が学校で行う料理講習で、地産地消をPRする。 *学校での食育プログラムの中で、地産地消の大切さをPRする。 *学校給食での地場産食材の利用。米粉パン、ヨーグルトなども取り入れる。 *食品の安全について正しい情報を伝える。 *食品を購入する時は、原材料表示を確認する習慣がつくようPRする。 *食関係者と連携しながら「胎内市地産地消推進計画」に基づき、地産地消の啓発普及、地場産農産物の消費拡大、農業と食の理解促進に努める。 *給食に地場産の食材を使用し、子どもたちや保護者にもPRする。 *学校田畑などで農作物の収穫を体験し、地場産食材の知識を深める。(園・学校において野菜作り体験の機会を取り入れる。) *食生活改善推進委員が学校等と連携した食育活動の機会では、地場産の食材を使った調理実習を行う。 *郷土料理、伝統料理および行事食について家庭への普及啓発に取り組む。 *各種料理教室において郷土料理、伝統料理および行事食をテーマに取り入れる。 *食生活改善推進委員や調理師会、JA等と連携し、郷土料理、伝統料理および行事食のレシピ本を作成し、次世代への伝承に努める。
食文化の伝承・発展	<ul style="list-style-type: none"> *両親・祖父母とみんなで料理をする機会を持ち、家庭の味、郷土料理、伝統料理を大切にして積極的に作り次代に受け継ぐ。 *家族全員が同じ献立の食事をとる。 *家族一緒にの食事を通して、家庭の中で小さい頃から「いただきます」「ごちそうさま」の習慣や、年長者が子供や若者に食事のマナーを教える。 	<ul style="list-style-type: none"> *地区保健食や食生活改善推進委員による伝達料理講習で行事食や郷土料理を作り、伝承を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> *郷土料理、伝統料理および行事食について家庭への普及啓発に取り組む。 *各種料理教室において郷土料理、伝統料理および行事食をテーマに取り入れる。 *食生活改善推進委員や調理師会、JA等と連携し、郷土料理、伝統料理および行事食のレシピ本を作成し、次世代への伝承に努める。 *伝統的な食文化を次世代に伝えるため、地域や行政と連携して給食に伝承献立を取り入れ、子どもたちや保護者が関心を持って食べられるよう推進する。 *食事のマナーや食への感謝の心を育てる関わりをする。
食を取り巻く環境問題への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> *食べ物に対する感謝やもったいない意識を持ち、食べ残しが少なくなるように工夫し、環境への配慮ができる。 *ビン、缶、ペットボトル、食品トレイなどの食品容器の分別収集に積極的に協力する。 *食品の包装の簡易化に努め、ごみを減らすように工夫する。 *マイバック、マイ箸を持参し、日頃からエコライフを心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> *飲食店での残食ごみ削減の推進。 *販売店において、食材包装の簡易化を促進する。 *店舗等におけるリサイクルボックスの設置、回収。 	<ul style="list-style-type: none"> *料理教室等で野菜の葉や皮を使った料理や残り物を利用した献立など、エコ料理の普及、啓発をする *ごみ分別の周知のため、イベント等でごみ分別の体験学習をする。 *家庭における生ごみ処理を推進するため、購入補助制度を周知する。 *マイバック、マイ箸利用の普及啓発のため、イベント等を通じてPRする。 *給食の時間に、感謝の気持ち・もったいない意識を持って食べる声かけをする。 *ごみ処理過程の知識普及のため、学校教育における体験学習や市民団体による研修会を実施する。

5つの基本方針	家庭での取り組み	地域での取り組み	行政の取り組み
<p>人づくり、市の活性化</p>	<p>*市民一人ひとりが胎内の自然環境や食に関心を持ち、積極的に情報を収集し、地場産食材を各家庭で利用し食育の推進を図る。 *お手伝いや、家族団らんの食事で食事のマナーや豊かな心を育み、社会性を身に付ける。</p>	<p>*食生活改善推進委員が地域伝達料理講習会や園・小中学校および高等学校と連携した食育活動を実施する。 *食に関わる地域の自主グループ等がグリーンツーリズムや農泊体験等の農業体験や都市農村交流活動で活躍する。 *胎内市観光協会等を通じて、地域の飲食業に携わる人々が連携して市の活性化や交流活動を推進する。 *地域の生産者や関係機関、団体等が協働して、食の重要性や感謝の心、食文化を学ぶため、田植え・稲刈りなどの農業体験や調理を通じて、食への関心を高める活動をしていく。</p>	<p>*胎内市が「米粉」発祥の地である事をきっかけとして、市民と一体的な「米粉のまち」を創出し、市民や観光客が気軽に米粉料理を食べられる環境で、米粉の良さや特性を理解することが出来る取り組みを行う。 *食育への取り組みや情報をより多くの市民に伝えられるよう広報やホームページ等を活用した情報発信をする。 *料理教室等で積極的に地場農産物利用を促進し、PRに努める。 *関係機関(園、学校、JA、栄養士会、調理師会等)と連携をはかり、胎内市の食について共通認識をもった食育活動を推進する。 *食育ネットワーク体制作りを行い、胎内市の食育推進計画を普及啓発していく。 *農業等の生産者と子どもや大人を含めた消費者の交流や体験の場を増やし、食への関心を高めるとともに、人づくりや地域の活性化につなげていく。 *食生活改善推進委員の育成及び活動支援を行うことにより、自主的な取り組みを促進する。 *食に関わる地域の自主グループ等によるグリーンツーリズムや農泊体験等の農業体験や交流活動を推進する。(場所移動) *胎内サラダ記念日等によるつみ草関連事業やつみ草料理自主グループ「草花菜会」の活動支援を通して、市の活性化を図る。</p> <p>園・学校での取り組み</p> <p>*グリーンツーリズムや農泊体験等の農業体験や交流活動から感謝の気持ち、食べ物大切さを学ぶ。 *園・小中学校および高等学校は、食生活改善推進委員と連携した食育活動を実施する。</p>

ライフステージに応じた食育の推進

5つの基本方針	乳幼児・園児 (0～5歳)	児童・生徒 (6～15歳)	青年期 (16～39歳)	壮年期 (40～64歳)	老年期 (65歳～)
健康につながる食生活の確立	食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣の定着と自立感謝の気持ちを育む ・好き嫌いなく何でも食べよう挑戦する。	望ましい生活習慣と豊かな食生活で、健康の保持・増進ができる ・生活習慣病の予防に努め、糖分や塩分や脂肪の取り過ぎに気をつける。	食生活を楽しみ、健康の保持・増進ができる 次世代に食文化を伝える	食生活を楽しみ、健康の保持・増進ができる ・食べ過ぎや低栄養を予防できるとともに、健康状態に合わせて食事内容を工夫できる。
	食習慣	・発達に応じた離乳食、幼児食をすすめる。 ・いろいろな食べ物を、見て、触れ、味わい、食の体験を広げる。	・給食を通して栄養バランスのとれた食事や望ましい食事を学ぶ。	・適正体重を維持するための食事内容、量、摂り方を知る。	
	食事リズム	・良く噛んで食べる習慣をつける。 ・早寝、早起きを実践し、朝食をしっかり食べる。	・朝食をきちんと食べる。 ・夜遅い夕食にならないように注意する。	・3食、規則正しく食べる。	
	栄養バランス	・好き嫌いなく何でも食べるよう挑戦する。 ・三角食べを意識する。	・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランス食を理解する。	・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランス食を実践できる。 ・米を主食として食べるよう心がける。	・肉や魚もしっかり食べる。
おやつ	・親や祖父母が、おやつの適切な与え方(内容・量・時間)を理解し、実践する。	・おやつの適切な摂り方(内容・量・時間)を理解し実践する。			
地産地消の推進と食の安全の確保	・幼児期から、野菜作りなど農作業の体験を推進する。 ・給食に地場産食材を取り入れ、子どもや保護者へPRを行う。	・家庭の献立に積極的に地場産食材を活用する。 ・食材や食品の生産や、流通などに関心を持ち、正しい情報を身につけるようにする。 ・食品を購入する際は、原材料や産地などを確認する習慣をつける。			
食文化の伝承・発展	・家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。 ・1日に1回は家族そろって食事を食べる。	・きちんとした姿勢、マナーで食事が食べることができると、積極的にお手伝いをして料理にも挑戦する。	・年長者は子どもや若者に食事マナーを教える。 ・親と子供が一緒に料理をして、家庭の味や郷土料理を伝承する。		
食を取り巻く環境問題への取り組み	・上手に箸が使える。 ・お箸を並べる、食べた食器を片付ける等のお手伝いをする。	・感謝の気持ちをもつたいない気持ちを持って、給食をなるべく残さないように食べる。	・家庭での生ごみの廃棄量を減らす。 ・マイバック、マイ箸の推進。 ・廃棄を出さない料理の工夫をする。 ・必要な量の食材を購入する。		
市づくり、市の活性化		・食と農の体験と生産者との交流により農の心を知る。	・食育について関心を持つ。 ・市内の食に関心をもつ。 ・町内の集まり、市内における食を通じた行事等へ積極的に参加する。 ・ご近所さんと食でつながりが持てる。		