

# 浜田市食育推進計画

平成20年3月

浜 田 市

## はじめに

「食」は、私たちが生涯にわたって健康に暮らしていく基本であり、「生きる力」の源です。

「食」を取り巻く環境は、時代の進展とともにライフスタイルが多様化したことにより大きく変化しています。

近年、健康や食の安全・安心に対する関心が高まる一方、食生活の乱れによる生活習慣病の低年齢化をはじめ、食に対する感謝の念や自然の恵みを活かした食文化が薄れるなどの問題が生じています。

このような状況の中、本市は市民一人ひとりが「食」に関する様々な知識と正しい「食」を選択する判断力を身につけ、子どもから高齢者までが「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目指し「浜田市食育推進計画」を策定しました。

今後は、この計画に基づき、豊かな浜田の特色を生かし、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者など市民の皆さんや関係団体の皆さんと連携し、食育を市民運動として取り組んでまいりたいと考えております。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提言をいただいた浜田市保健医療福祉協議会並びに浜田市食育推進ネットワーク会議の委員の皆さんに対しまして心から感謝を申し上げます。

平成20年3月

浜田市長 宇津徹男

# 目次

|   |    |
|---|----|
| <b>第 1 章 食育推進計画策定にあたって</b> .....          | 1  |
| 1. 計画策定の趣旨 .....                          | 1  |
| 2. 計画の位置づけ .....                          | 2  |
| 3. 計画の期間 .....                            | 2  |
| 4. 策定体制 .....                             | 3  |
| <b>第 2 章 食を取り巻く現状と課題</b> .....            | 4  |
| 1. 食生活と身体 .....                           | 4  |
| 2. 食生活と心 .....                            | 12 |
| 3. 食環境づくり、食文化の継承 .....                    | 19 |
| 4. 食育推進計画で取り組む基本的な課題 .....                | 24 |
| <b>第 3 章 食育の推進に関する基本的な考え方</b> .....       | 25 |
| 1. 基本理念 .....                             | 25 |
| 2. 基本目標 .....                             | 26 |
| 3. 施策の体系 .....                            | 27 |
| <b>第 4 章 計画の基本施策</b> .....                | 29 |
| 1. 食育の推進に向けた具体的な取組 .....                  | 29 |
| (1) 心と身体の健康づくり .....                      | 29 |
| 健康的な食生活を実践する .....                        | 29 |
| 生活リズムを整える .....                           | 39 |
| (2) 心豊かな人づくり .....                        | 43 |
| 楽しくおいしく食べる .....                          | 43 |
| 食べ物のいのちを大切に作る .....                       | 48 |
| 食の学習を深める .....                            | 52 |
| (3) 浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、<br>食文化の継承 ..... | 55 |
| 地産地消を推進する .....                           | 55 |
| 環境に配慮した食生活を実践する .....                     | 59 |
| 浜田の食文化を継承する .....                         | 62 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 2. 食育の推進にあたっての重点目標と目標値 | 65 |
| (1) 重点目標               | 65 |
| (2) 食育の推進に関する目標値       | 67 |

## 第5章 計画の推進体制とフォローアップ

70

|            |    |
|------------|----|
| 1. 食育の推進体制 | 70 |
| 2. フォローアップ | 71 |

### < 参考資料 >

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 浜田市の食育の取組の現状            | 72 |
| 浜田市食育推進ネットワーク会議規約       | 75 |
| 平成19年度浜田市食育推進ネットワーク会議委員 | 76 |

### < 参考文献 >

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 食育基本法                        |  |
| 食育推進基本計画                     |  |
| 島根県食育推進計画                    |  |
| 浜田圏域健康長寿しまね推進会議/浜田保健所「食育プラン」 |  |

## 第 1 章 食育推進計画策定にあたって

# 第 1 章 食育推進計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

世界一の長寿社会を実現してきたわが国は、経済発展に伴い、多様な食生活を楽しむことが可能となり、私たちのライフスタイルも大きく変化しました。その反面、食を大切にす意識がうすれ、古くから各地域で育まれてきた多彩な食文化や健全な食生活が失われつつあります。

また、健康や食に関する情報も社会に氾濫し、正しい情報を適切に選択し活用することが困難な状況も見受けられます。

さらに、昨今は、環境問題ともあいまって、食品の表示や安全性、食糧自給率の向上など安全・安心で安定的な食の提供が求められています。

このような中、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、国は、平成 17 年 6 月に「食育基本法」を制定し、平成 18 年 3 月には「食育推進基本計画」を策定しました。また、島根県においても、平成 19 年 3 月に「島根県食育推進計画」を策定しました。

浜田市においても、様々な経験や体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生きる力を身につけ健全な食生活を実践することができる「人間」を育む「食育」が重要と考え、行政と関係諸機関からなる「浜田市食育推進ネットワーク会議」を平成 17 年度に設置し食育に取り組んでいます。

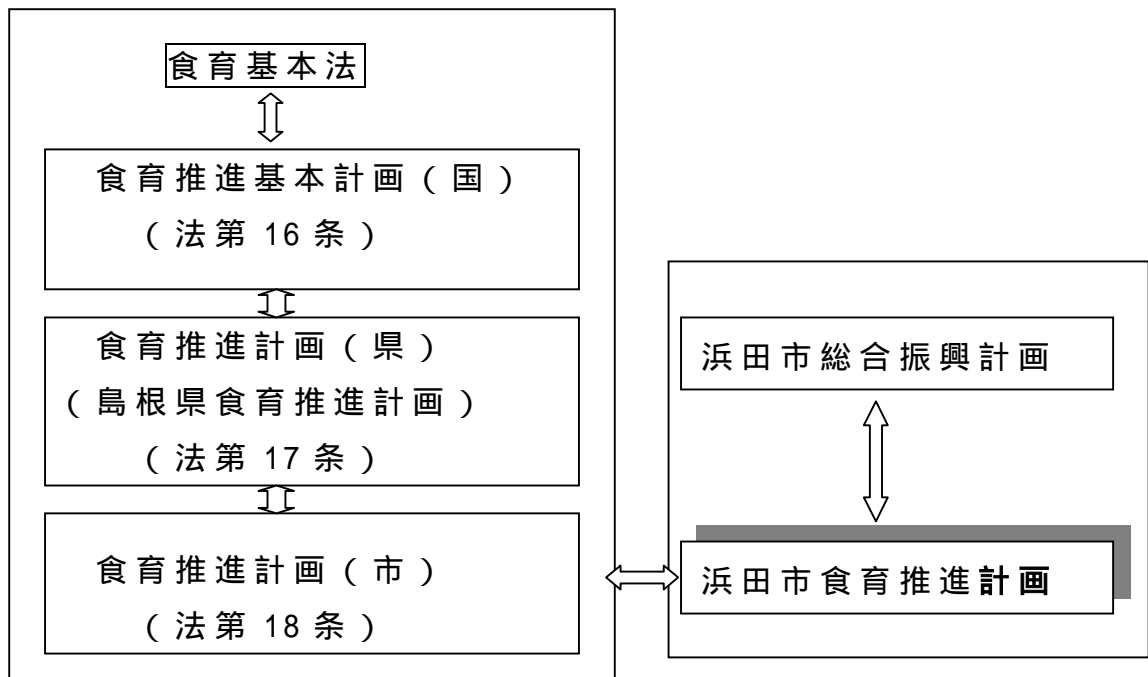
今後さらに、浜田市の恵まれた豊かな海・大地の自然と様々な資源を生かした食育を推進し、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、ふるさとを愛する」ことができる浜田市民を育むことを目的とし、浜田市食育推進計画を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として策定します。

この計画は、食育を推進するための基本的な考え方を明らかにするとともに、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域等様々な分野における関係機関・団体等の食育推進活動の総合的な指針として活用します。

上位計画である「浜田市総合振興計画」や関連する計画との整合性を図り推進します。

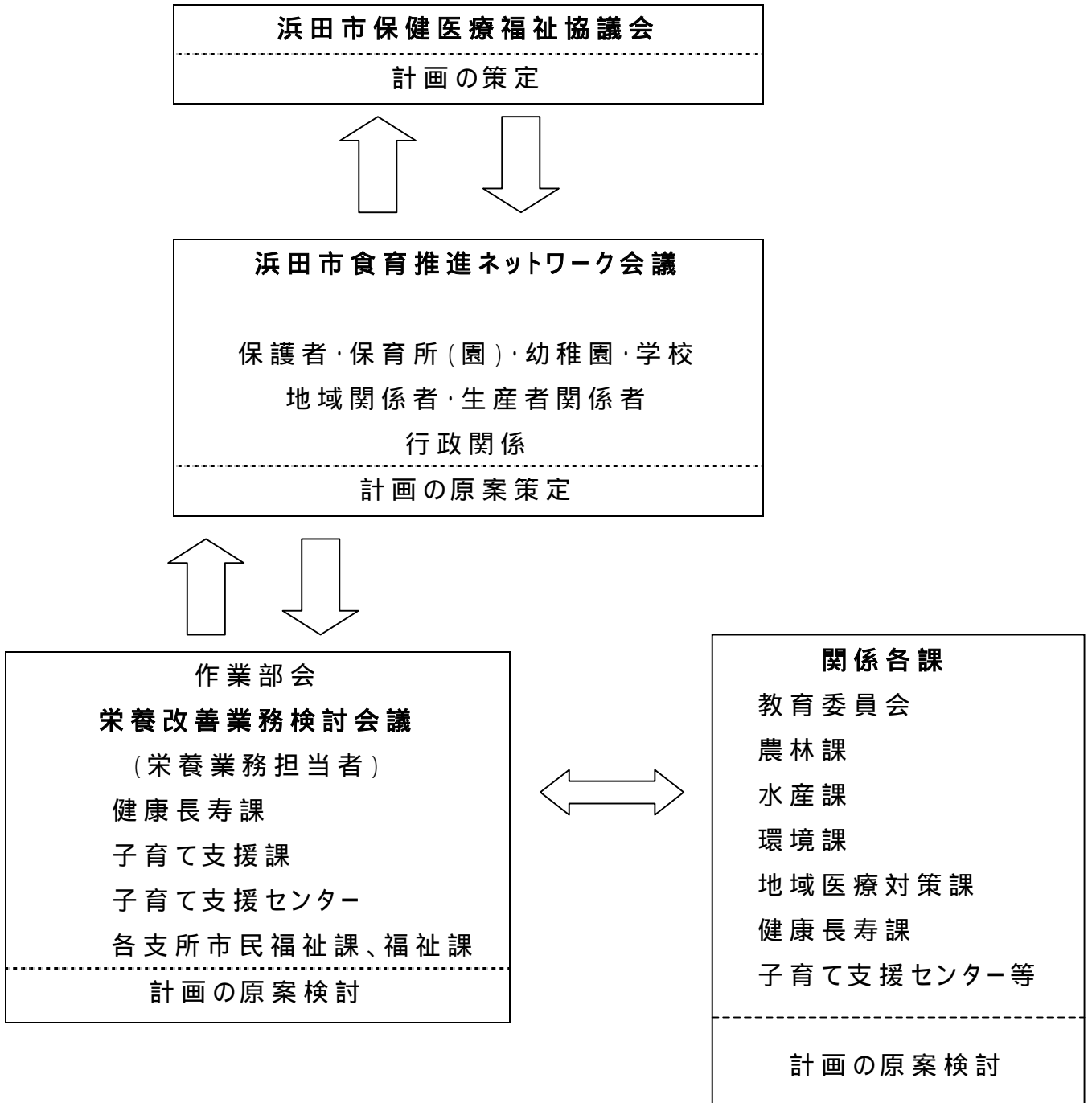


## 3. 計画の期間

本計画の期間は、平成 20 年度から平成 24 年度の 5 年間とします。  
なお、社会経済情勢の変化などによって、計画の変更が必要になった場合は、随時見直しを行います。

## 4. 策定体制

### 浜田市食育推進計画策定体制



## 第2章 食を取り巻く現状と課題

## 第2章 食を取り巻く現状と課題

### 1. 食生活と身体

#### (1) 体型の状況

- ・ 年代を問わず、男女共に「肥満」「太りぎみ」が約2～3割
- ・ 小学校の世代から肥満は体の代謝に影響を与えている

小中学生では、高学年ほど普通の体型の割合が減少しており、「肥満」「やせ」の割合が増加していました。全国調査との比較では、「やせ」の割合は少ないものの、「肥満」「太りぎみ」の割合はほぼ同等で約2～3割みられました（図1）。

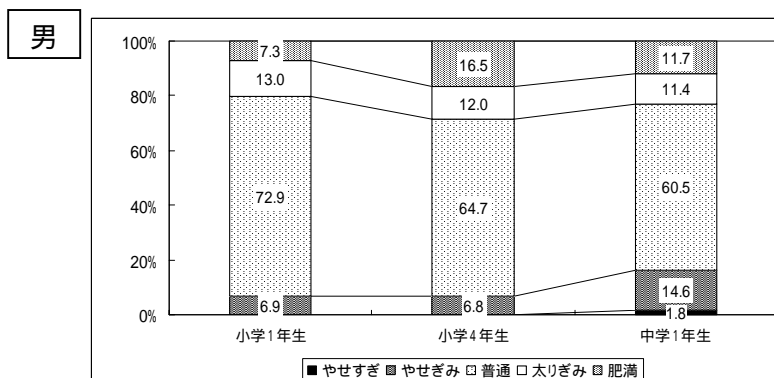
成人では、70歳以上の男性で「肥満」の割合が少ないものの（全国調査 26.0%対 浜田 22.0%）他の年代、性別では、やせ、肥満の割合は全国調査の結果とおおむね同等で26.3～31.6%みられました（図2）。

糖尿病、高血圧症などの疾患と肥満が深く関連していることが広く知られています。小学4年生において、肥満の有無で血液検査データを比較してみると、肥満を認める群では中性脂肪、尿酸が高く、HDL コレステロールが低いことから、肥満が子どものうちから代謝に影響を与えていることがわかります。健康づくりを考える上で、適切な体型を維持することが重要です（図3）。

表1 浜田市の肥満を示す乳幼児の割合

|        | 肥満 (%) |
|--------|--------|
| 1歳6か月児 | 2.6    |
| 3歳児    | 0.8    |

図1 浜田市小中学生の体型の状況



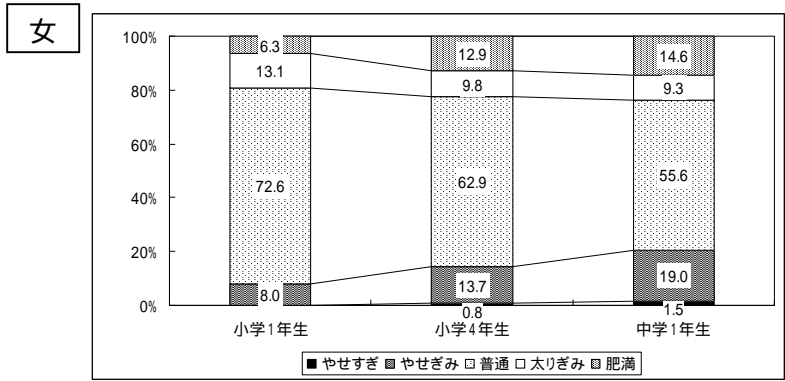
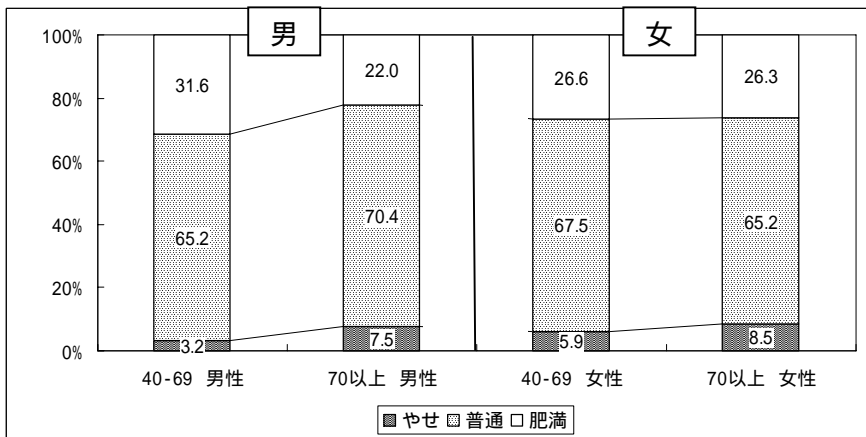


表 1、図 1 では、肥満度-20 未満「やせすぎ」、-20 以上-10 未満「やせぎみ」、-10 以上+10 未満「普通」、+10 以上+20 未満「太りぎみ」、+20 以上「肥満」と判定

図 2 浜田市成人の体型の状況



BMI 18.5 未満を「やせ」、18.5 以上 25.0 未満を「普通」、25.0 以上を肥満と判定

～ 肥満度とは？～

小児の肥満とやせの判定に用いられており、次の計算式で計算できます。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})) \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$

～ BMI とは？～

Body Mass Index (肥満指数) の略で、肥満とやせの判定に用いられており、次の計算式で計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

図3 浜田市小学4年生の体型分類別の血液検査平均値の比較

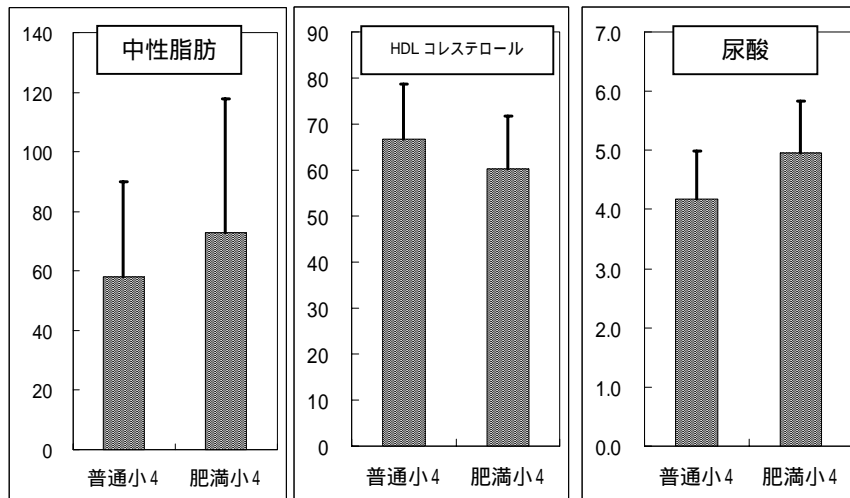


図1の体型判定で普通と肥満体型の児童の血液検査結果を比較した。

中性脂肪と尿酸は肥満群が有意差をもって高く、HDL コレステロールは肥満群が有意差をもって低い

## (2)生活リズムの状況

- ・ 就学前から遅寝の傾向がみられる
- ・ 22時以降に就寝する3歳児の割合は約3割

乳幼児期から就寝時間が遅い家庭がみられ、3歳児の33.7%が22時以降に就寝しています(図4)。5歳児は早寝早起きの習慣がついていない割合は47.7%にのぼり(図5)。就学後では、高学年になるにつれ就寝時間が遅くなる傾向にありました。中学1年生では、就寝時間が0時以降の生徒が2.0%いました(図6)。

乳幼児期は生活習慣の基礎が培われる大切な時期です。生活リズムの3本柱である「睡眠」「食事」「遊び」が生活習慣に大きく関わってきます。特に早寝・早起き・朝ごはんが大切であるため、早く寝ることができる家庭での環境づくりが望まれます。

図4 乳幼児期の就寝時間の状況

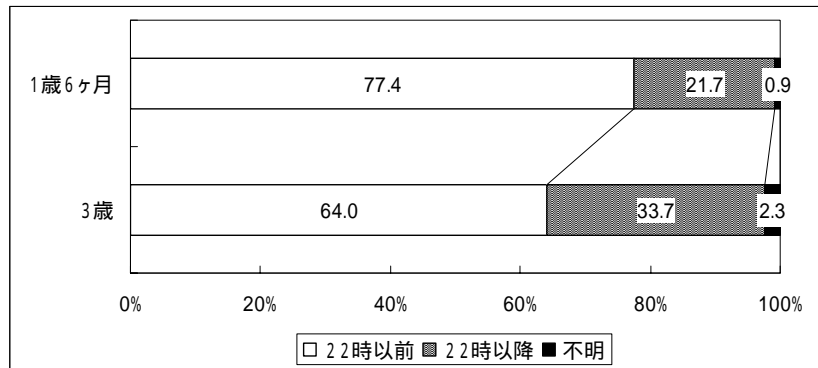


図5 5歳児で早寝早起き(夜9時頃には寝る)をしている割合

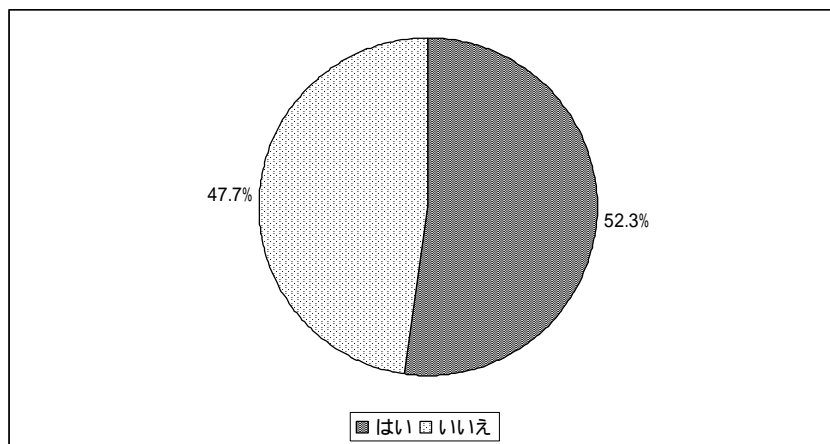
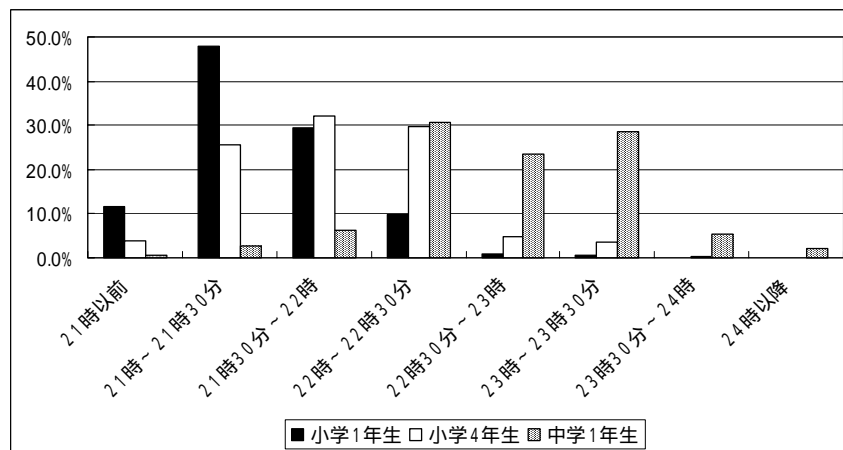


図6 小中学生の就寝時間の状況



### (3) 食事への関心

- ・ 健康の条件として、「おいしく食事が食べられる」と回答した成人が最も多い
- ・ 乳児健診で食事のことについて質問を希望する保護者は約4割

浜田市の成人へのアンケートで、健康とは「おいしく食べられる」と回答した人が最も多く68.9%にのぼり、健康的な食生活への関心が高いことが伺われました(図7)。栄養と食事について情報提供をして、健康な食生活がおくれるよう支援していくことが重要です。

また、0歳以下の乳児をもつ保護者の43.9%、1歳6か月の子どもをもつ保護者の36.4%、3歳の子どもをもつ保護者の21.5%が、集団健康診査の際に聞いてみたいこととして食事の事をあげており、若い世代の保護者が子どもの食事について不安を抱いている状況が伺えました(表2)。

食事を中心とした生活の知識をしっかりと伝えていく活動の推進が望まれます。

図7 あなたにとって、健康とは何ですか(成人対象、複数回答可)

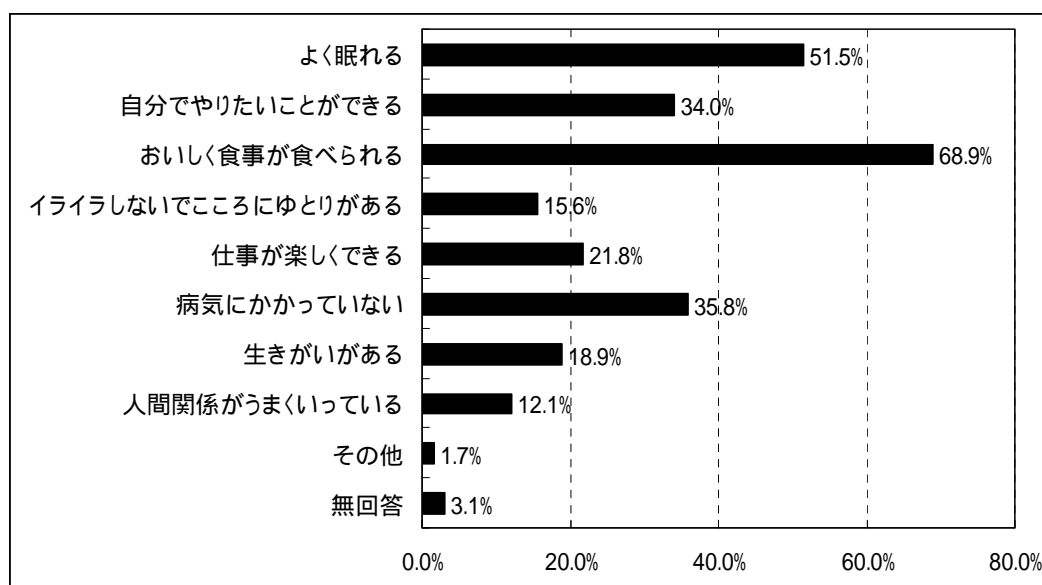


表2 食事について相談したい保護者の割合

|          | 保護者の割合 (%) |
|----------|------------|
| 乳児健診     | 43.9       |
| 1歳6か月児健診 | 36.4       |
| 3歳児健診    | 21.5       |

#### (4) 食事の摂取状況

- ・ 食事習慣が確立する時期から朝食を欠食する子どもがみられる
- ・ 20～30代男性の約4分の1が朝食をとらないこともある

3食の食事習慣が確立している3歳の時期でも、朝食を欠食することがある子どもの割合は7.2%と高率にみられます(表3)。朝食をとらない理由として、低学年には食欲がないと答える割合が高くみられます(図8)。子どもの保護者世代である20～30代の成人男女の欠食する割合が最も高く、男性で25.3%、女性で13.6%もみられました(表4)。個人の栄養管理の問題とあわせて、子どもの欠食に影響を与えている可能性が伺えました。

前項目の早寝・早起きとあわせて、生活リズムの基本である朝食をとる習慣づけが重要です。

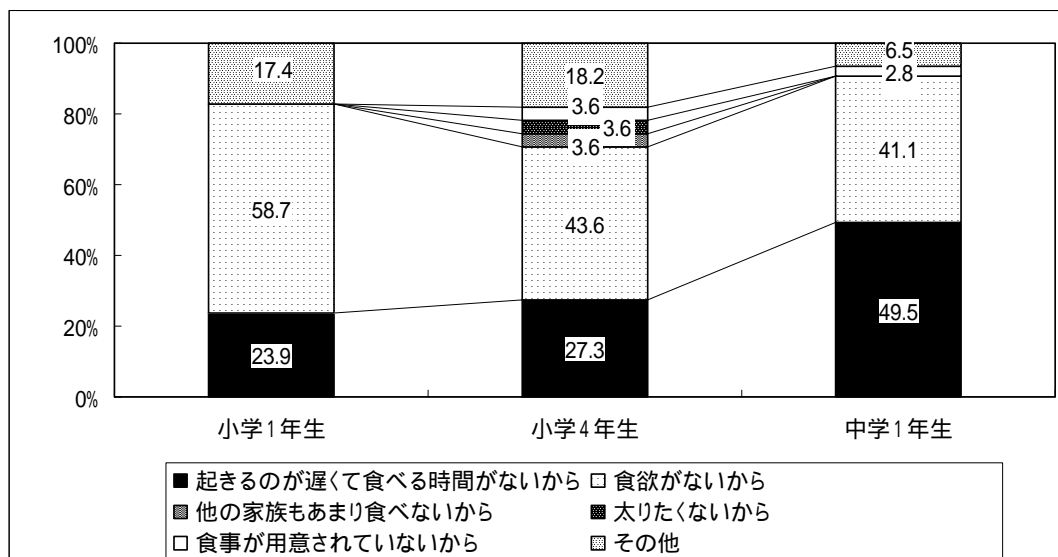
表3 朝食をとらないことがある小児の割合

|        | 欠食することがある(%) |       | 欠食することがある(%) |
|--------|--------------|-------|--------------|
| 1歳6か月児 | 2.2          | 小学1年生 | 4.6          |
| 3歳児    | 7.2          | 小学4年生 | 3.7          |
| 5歳児    | 3.7          | 中学1年生 | 10.8         |

表4 朝食をとらないこともある成人の割合

| 男性     | 欠食することがある(%) | 女性     | 欠食することがある(%) |
|--------|--------------|--------|--------------|
| 20～39歳 | 25.3         | 20～39歳 | 13.6         |
| 40～64歳 | 11.5         | 40～64歳 | 8            |
| 65～74歳 | 0            | 65～74歳 | 1            |
| 75歳以上  | 1.3          | 75歳以上  | 2.7          |

図8 朝食をとらない理由



## (5) 運動の状況

- ・ 小中学生は約 7 割が休日でも自主的に体を動かしているが、肥満があると運動量は低下する
- ・ 成人は男女ともスポーツを行なっている割合が低い

小中学生の 63.6～69.2%が休日でも積極的に体を動かしています（図 9）。一方、肥満の有無で運動の状況を比較してみると、肥満を認める群では自主的な運動量が少ない傾向がみられました（図 10）。肥満を予防するためにも運動は大切です。

成人では、20～30 代の男性は 42.7%がスポーツを行なっているものの、その他の年代、性別では約 25%にとどまっており、体を動かす機会を増やすことが望まれます。（図 11）

図 9 休日に体を積極的に動かしている小中学生の割合

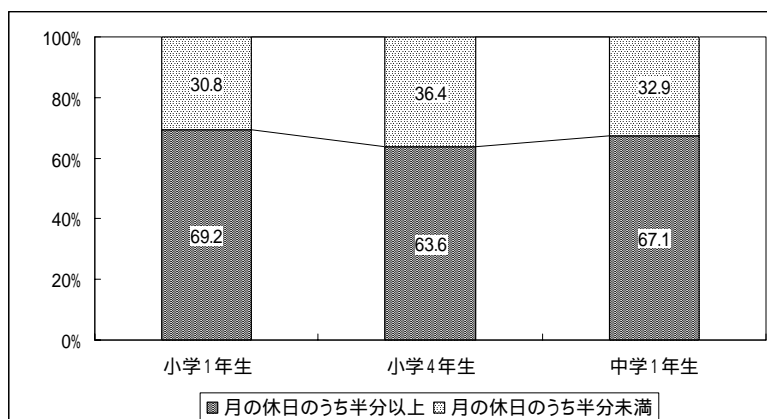


図 10 小中学生の体型分類別の積極的に動かす頻度の比較

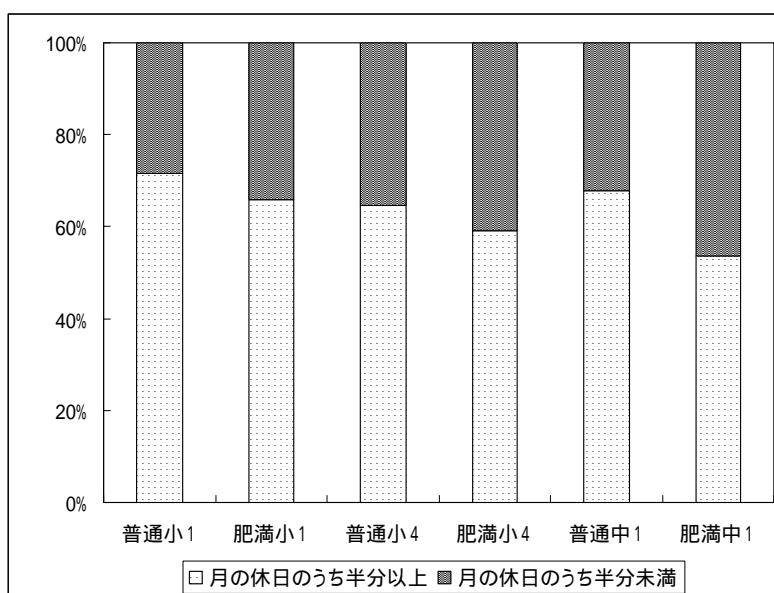
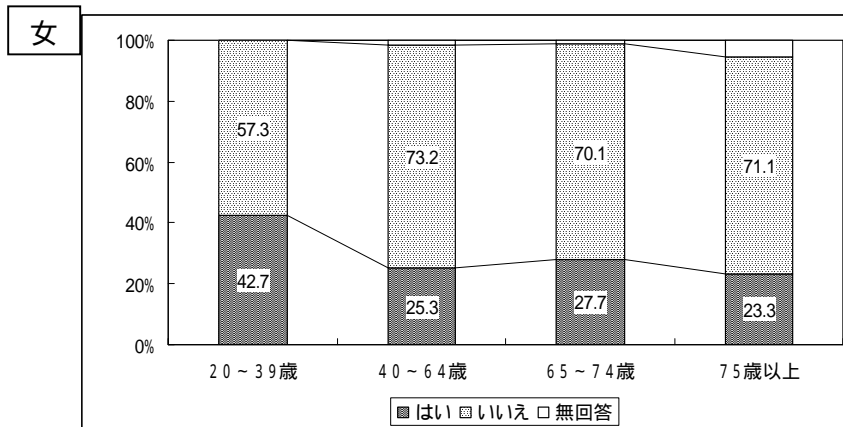
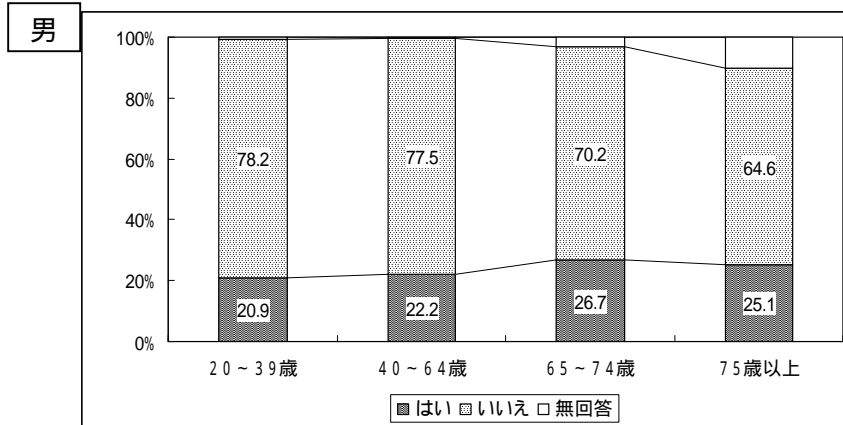


図 1 の体型判定で普通と肥満体型の児童の休日の体を動かす頻度を比較した。

小学校 1 年生、4 年生に有意差はみられなかったが、中学 1 年生では肥満群で有意に体を動かす頻度が少なかった

図 11 スポーツをしている人の割合



## 2. 食生活と心



### (1) 食事の環境

- ・ 幼児の約 5%で家族と一緒に食事をする機会が乏しい
- ・ 成人の 1~2 割が一人で食事をする

家族と一緒に食事を取ることができないこともある 5 歳児は 16.1%にものぼります（図 12）。また、家族と一緒に食事を取らない小中学生の割合は高学年ほど多い傾向にあり、6.3%の中学 1 年生が学校給食を除き、ほとんど一人で食事をしています（図 13）。

成人では高齢になるほど一人で食事をする割合が高くなり、75 歳以上では、男女共だれかと食卓を囲んで食事をする人の割合は約 5 割にとどまっています（図 14）。

食事の時間は、家族や仲間とコミュニケーションを図り、人とのつながりを深める場でもあります。

心と体の健康のためにも、家族そろって、子どもも大人も食事を楽しくおいしく食べることが大切です。

図 12 家族と一緒に食事をしていますか（5 歳児）

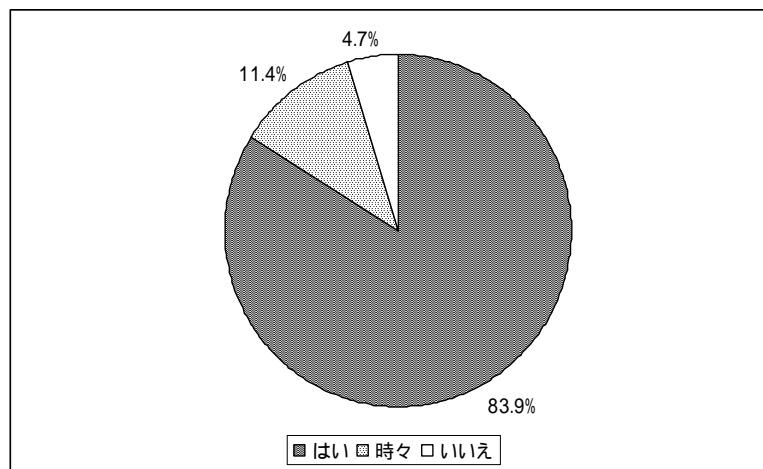


図 13 1日1回は、家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会がありますか（小中学生）

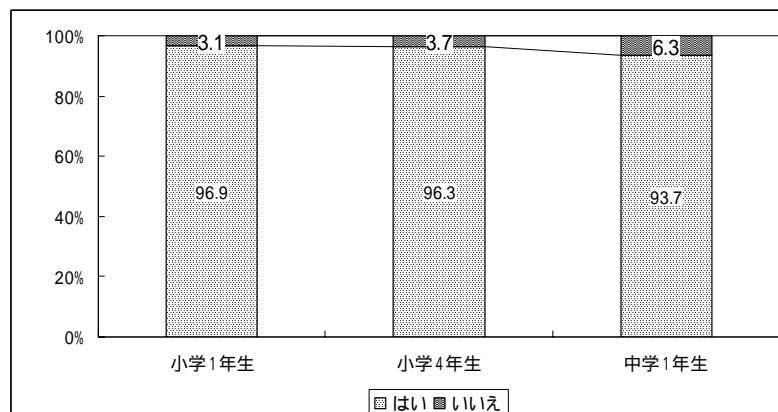
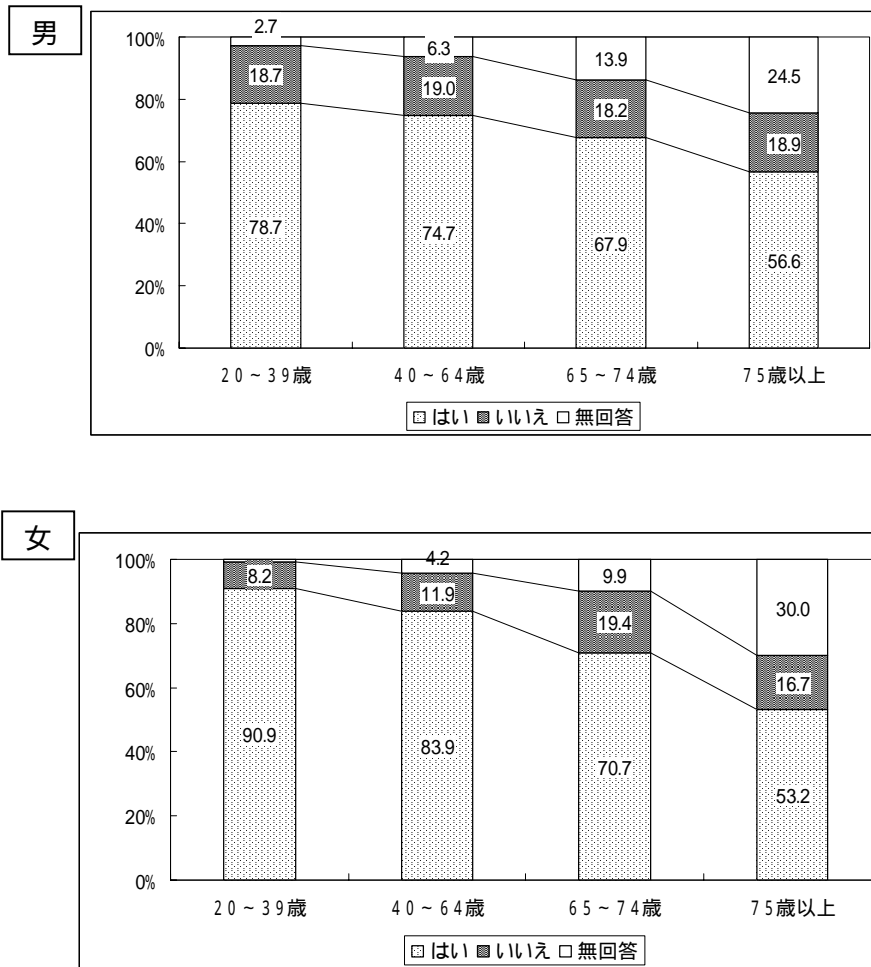


図 14 家族や友人と共に食事をしている割合(成人)



## (2) 食事中の状況

- ・ 食事を積極的に楽しいと答えられない小中学生が約 10～15%いる
- ・ 食事中にテレビを消さない中学生は約 8 割いる

食事が楽しくないと答えた小中学生は、各学年で約 3%おり、積極的に楽しいと答えられない割合が 15%を超える学年もみられました(図 15)。食事が楽しいと感じられる時は、みんなで一緒に食べるときが小学 1 年生 72.3%、小学 4 年生 63.1%、中学 1 年生 59.5%と低学年ほど高い割合を占めています。

5 歳児では、「食事中時々テレビを消す」を含めると 61.7%の家庭で食事中はテレビを見ないように気をつけていますが(図 16)、高学年になるにつれ、テレビを消して食事をする割合が減り、中学 1 年生では 21.2%まで低下しています(図 17)。食事は家族団らんの貴重な時間であり、家族のふれあいを深めるためにも食事中テレビを消す機会を増やすことが望まれます。

図 15 食事の時は楽しいですか(小中学生)

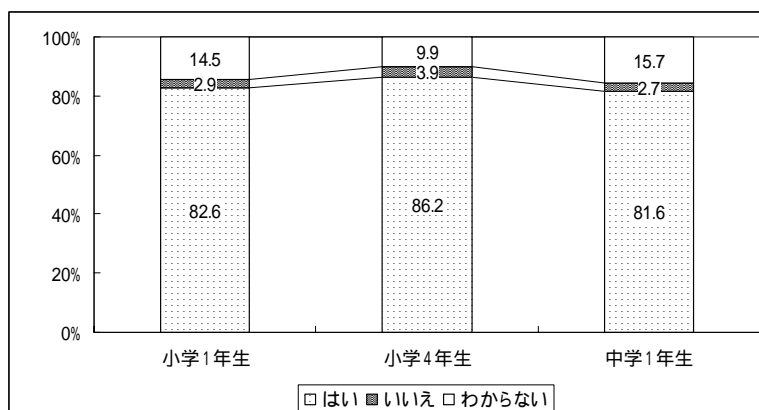


図 16 食事の時にテレビを消しますか(5歳児)

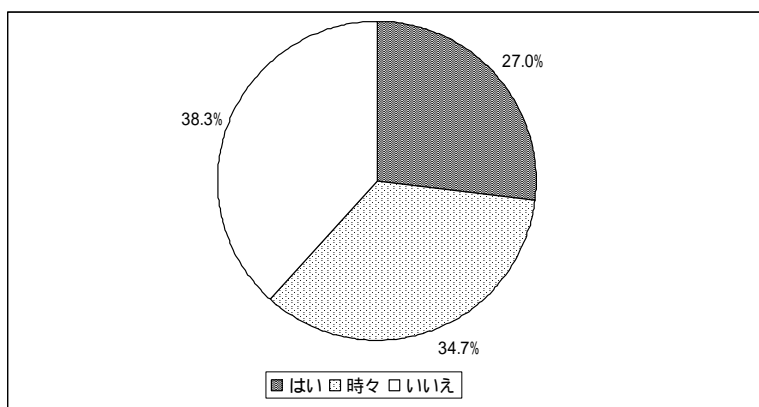
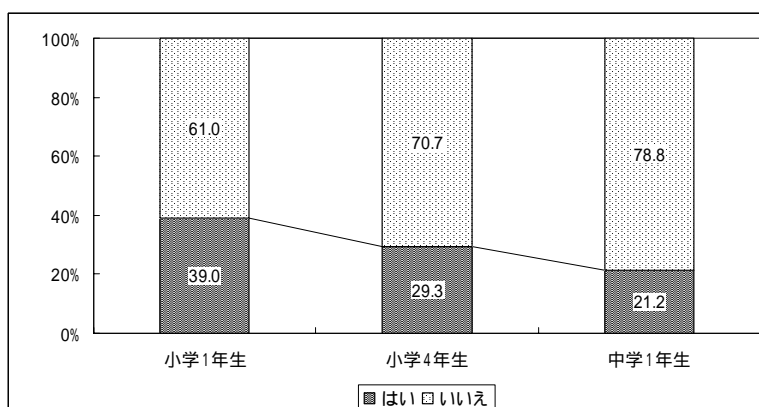


図 17 食事の時はテレビを消しますか(小中学生)



### (3) 食事のあいさつの状況

- ・ 5歳児の約9割が食事のあいさつをしている

全ての保育所、幼稚園で食事のあいさつを実施しています（図18）。家庭でも5歳児の88.3%が食事のあいさつをしています（図19）。他の動植物を「いただく」感謝の心を育てる上でも、さらに食事のあいさつの推進が望まれます。

図18 食事のあいさつを実施している保育所、幼稚園の割合

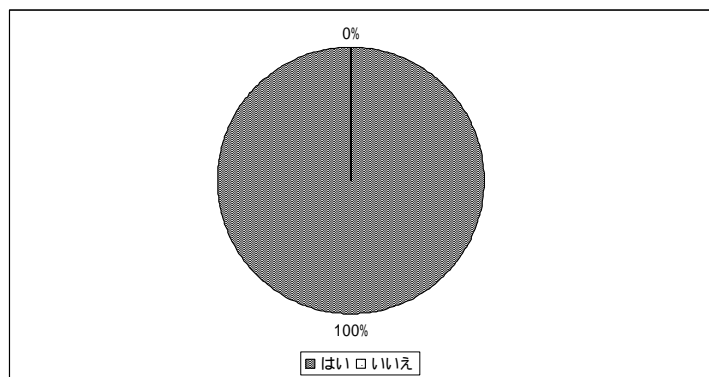
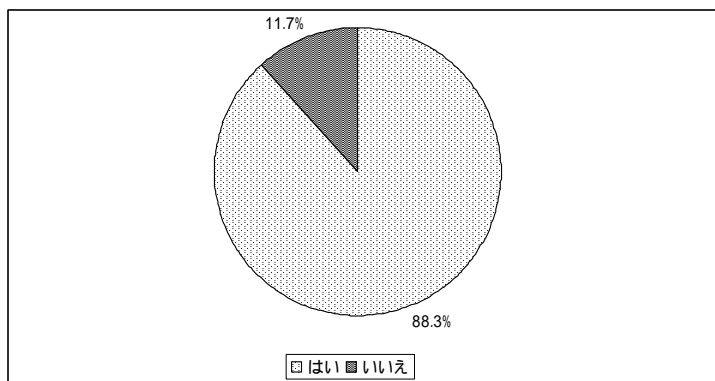


図19 家庭で食事のあいさつをしている割合(5歳児)



#### (4) 咀嚼の状況

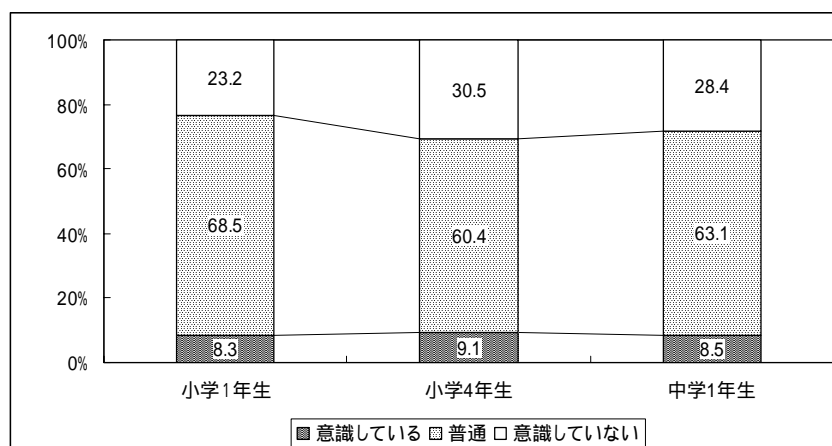
・ 咀嚼を意識的に行なっている小中学生は1割に満たない

咀嚼と肥満、咀嚼と健康についての情報が広まってきている中、実際に咀嚼を意識している小中学生の割合は低く、どの学年でも1割に達しておらず、意識していない小中学生の約3分の1しかみられませんでした(図20)。

表5 よくかんでいる乳幼児の割合

|        | よく噛む(%) |
|--------|---------|
| 1歳6か月児 | 4.4%    |
| 3歳児    | 14.3%   |

図20 かむことを意識している小中学生の割合



## (5) 食事の準備や片付けの状況

- ・ 5歳児の9割は食事の準備や片付けの手伝いをしている
- ・ 小中学生の4~5割は料理をすることがない

いつも食事の準備や片づけをしている5歳児は22.3%にみられる一方で、準備や片づけをしていない割合も10.0%にみられました(図21)。小中学生の料理をする頻度をみると、週3回以上の高い頻度で料理している割合は学年が異なっても約1割いますが、中学生になると週1~2回料理をする群が減少し、料理を全くしない割合が49.5%に増加していました(図22)。

成人後にバランスの良い食生活を続けるためにも、小児期に料理をする機会の増加が望まれます。

図21 食事の準備や片づけを一緒にしている割合(5歳児)

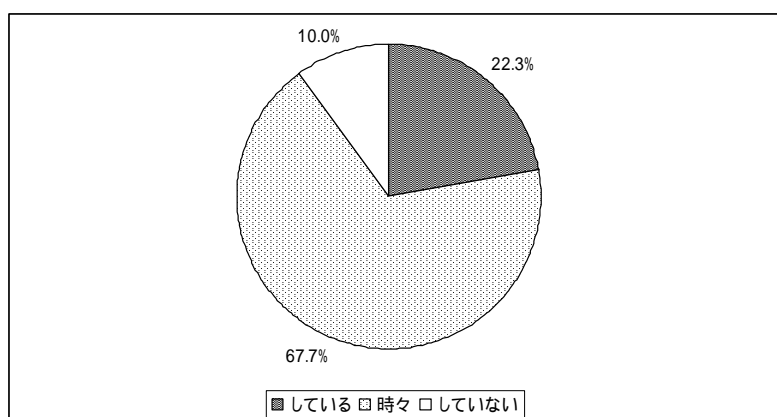
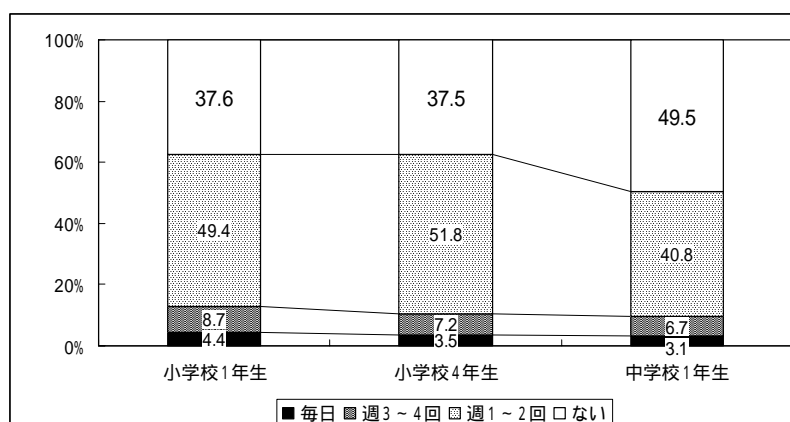


図22 子どもが料理をする頻度



## (6) 農業体験の状況

- ・ 全ての保育所(園)、幼稚園で農作業体験を実施している
- ・ 5歳児の家庭の半数以上で農作業体験をしている

全ての保育所(園)、幼稚園では農業体験を通していのちの尊さを伝える活動をしていました(表6)。全小学校の76.9%でも農林漁業体験を実施しており、小学生が農林漁業を経験する場を確保していました。中学校での実施率は低く今後増加にむけての活動が望まれます。(図23)。

家庭では、5歳児の56.3%が家族と一緒に農業体験をしていました。さらに多くの家庭で農業体験を実施することが望まれます。(図24)。

表6 飼育、栽培活動等を通していのちの尊さを伝えている保育所(園)、幼稚園

|         | はい | いいえ |
|---------|----|-----|
| 保育所(園)数 | 22 | 0   |
| 幼稚園数    | 7  | 0   |

図23 小中学校の農林漁業体験の実施状況

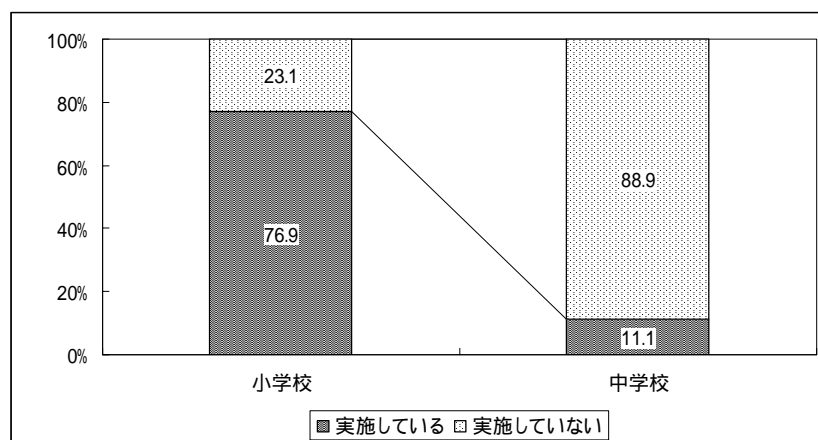
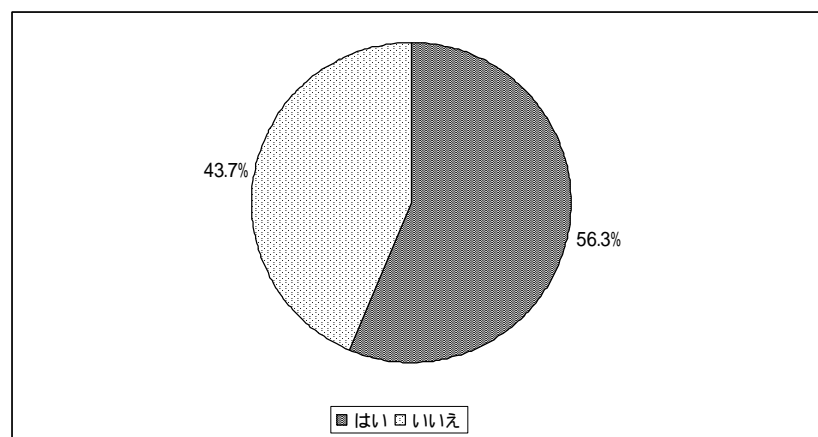


図24 親子で農業体験をすることがある5歳児の割合



### 3. 食環境づくり、食文化の継承

#### (1) 地産地消の実践状況

- ・ 小中学校の給食で出されるご飯は全て地元産の米を使用している

小中学校給食における米飯の地元産米の使用率は100%でした(表7)。

5歳児の子どもをもつ家庭では、79.2%が地元の食材や旬の食材を使用していました(図25)。保育所の給食では22施設中21施設で地元産の食材を使用していました(図26)。幼稚園では、農業体験や栽培した野菜の試食は7園中5園が実施していましたが、調理体験の際に地元産の食材を積極的に使用している園は2園にとどまっています(図27)。

安全・安心な食生活の実現や地域の活性化のためにも、地産地消に対する市民の意識を高める取組が必要です。

表7 小中学校給食における米飯の地元産米の利用率

|           |      |
|-----------|------|
| 地元産の米の利用率 | 100% |
|-----------|------|

図25 地元の食材や旬の食材を使うようにしている家庭の割合  
(5歳児の子どもをもつ家庭)

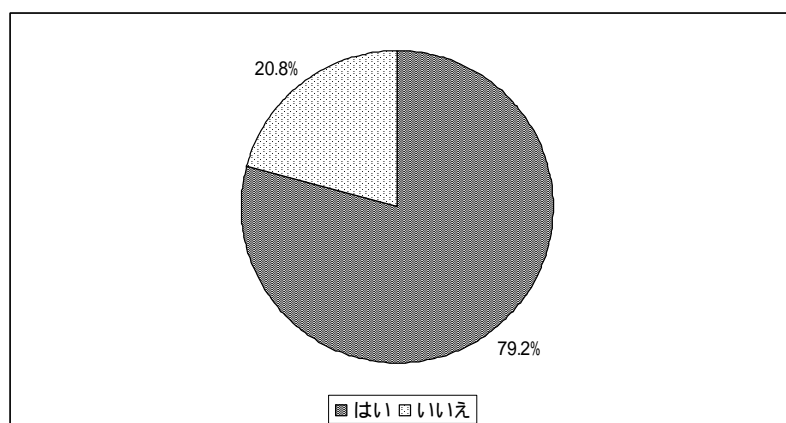


図 26 給食に地元の食材や旬の食材を使うようにしている保育所の割合

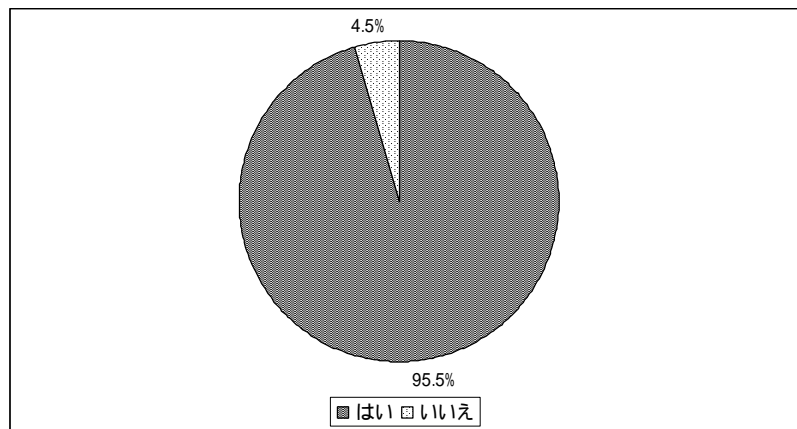
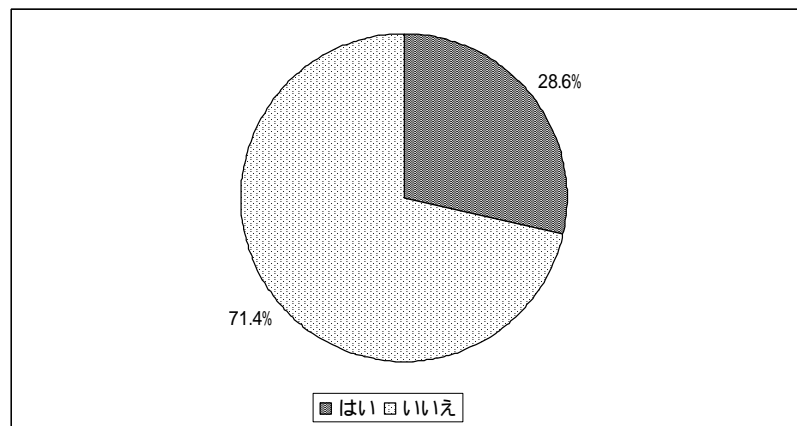


図 27 クッキングの時に、地元の食材や旬の食材を使うようにしている幼稚園の割合



～地産地消とは？～

地域で生産された農林水産物とそれを主たる原料とした加工品をその地域で消費すること。

## (2)環境に配慮した食生活の実践

- ・ 浜田市で1年間に排出される燃やせるごみの量が、1人当たり250kgを超える

浜田市で1年間に排出される燃やせるごみは、総量で16,203t、一人当たりになると261.1kgにのぼります。燃やせるごみには家庭からの生ごみも多く含まれることから、食品関連のごみを減らすことで、環境への負担を減らすことが大切です。

資源ごみの排出も年間4,558tと多く、食品を包装するペットボトルやプラスチックトレーはその内861tもあります。リサイクル、リユースとともに、使用を減らす活動が重要です(表8)。

表8 平成18年度浜田市で1年間に排出されたごみの量

|                   | 総量(t)  | 一人当たり(kg) |
|-------------------|--------|-----------|
| 燃やせるごみ            | 16,203 | 261.1     |
| 資源ごみ              | 4,558  | 73.5      |
| 内 ペットボトル・プラスチック包装 | 861    | 13.9      |

## (3)食文化の継承の状況

- ・ 家庭で「食」について話すことがある家庭は約7割
- ・ 就学前の子どもが多くが郷土食、行事食を体験している

5歳児の子どもをもつ家庭の71.6%で、食品の名前や栄養、料理名など「食」について話すことができました(図28.)。

保育所では、22施設中15施設が給食に郷土食を取り入れており(図29)、幼稚園では、7園中6園が行事食、郷土食を体験する機会をつくっていました(図30)。

本市では、食文化の継承のための事業を行っており、平成19年度は保育所(園)、公立幼稚園が行ないました(表8)。

浜田の豊かな食文化を継承するためのこれらの活動を、さらに推進していくことが望まれます。

図 28 食品の名前や栄養、料理名など「食」について話することができる家庭の割合  
(5歳児の子どもをもつ家庭)

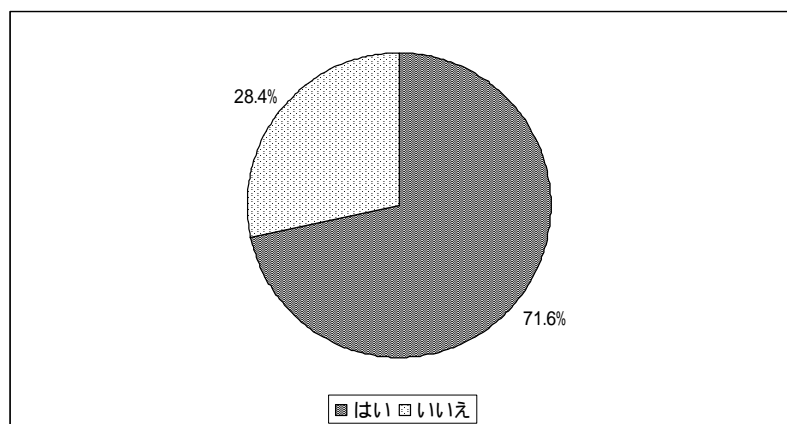


図 29 郷土食を献立に取り入れている保育所の割合

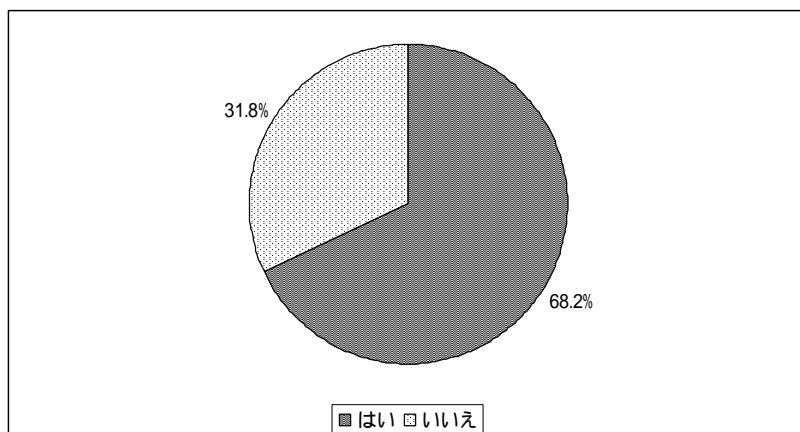


図 30 行事食や郷土食を体験する機会をつくっている幼稚園の割合

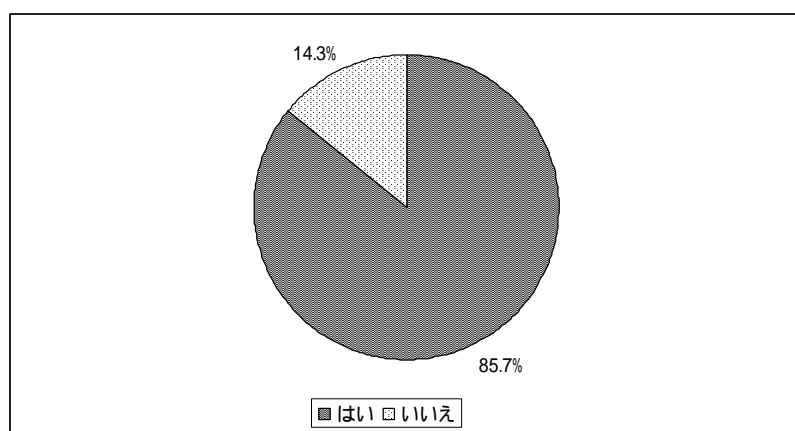


表 8 平成 19 年度 浜田市ふれあい食体験事業

|          |        | 実施数             |
|----------|--------|-----------------|
| 農産物体験    | バケツ稲栽培 | 保育所(園)・幼稚園 4 園  |
|          | 落花生栽培  | 保育所(園)・幼稚園 15 園 |
| 水産物体験    |        | 保育所(園)・幼稚園 2 園  |
| まちの食体験事業 |        | 3 回             |

浜田市の食を取り巻く現状と課題で使用した表や図は以下の調査をもとに作成しました。

|          |  |             |
|----------|--|-------------|
| 0 歳～3 歳児 | : 平成 18 年度浜田市乳幼児健康診査結果                           | ( 浜田市実施 )   |
| 5 歳児     | : 平成 17 年度食育の取り組みアンケート                           | ( 浜田保健所実施 ) |
| 小中学生     | : 平成 19 年度生活習慣・食生活に関するアンケート調査                    | ( 浜田市実施 )   |
| 成人       | : 浜田市地域福祉計画及び浜田市健康増進計画策定に関わる調査<br>平成 18 年度基本健康診査 | ( 浜田市実施 )   |

## 4.食育推進計画で取り組む基本的な課題



### 現状

#### 食生活と身体

- ・年代を問わず「肥満」「太りぎみ」が約2～3割見られます。
- ・肥満は糖尿病、高血圧症などの疾患と深く関連しています。
- ・乳幼児期から就寝時間が遅い家庭がみられます。
- ・若い世代の保護者に子どもの食事について不安を抱いている状況があります。
- ・食事習慣を確立する時期から朝食を欠食する子どもがみられます。

#### 食生活と心

- ・幼児の約5%で家族と一緒に食事をする機会が乏しく、小中学校の高学年ほど一人で食事をしています。
- ・成人・高齢になるほど一人で食事をする割合が高くなっています。
- ・全ての保育所(園)・幼稚園で農業体験を行っていますが、中学校での実施率は低くなっています。

#### 食環境づくり、食文化の継承

- ・小中学校の給食に出されるご飯は全て地元産の米を使っています。
- ・1年間に排出される燃やせるごみの量が一人当たり250kgを越えています。
- ・多くの保育所(園)、幼稚園では郷土食、行事食を体験する機会があります。

### 課題

- ・成人病の低年齢化が進んでおり、小児期からの生活習慣病予防の取組が必要です。
- ・乳幼児期は生活習慣の基礎が培われる大切な時期です。生活リズムの3本柱である「睡眠」「食事」「遊び」が生活習慣に大きく関わっています。特に早く寝ることができる家庭環境づくり、朝食をとる習慣づけが必要です。
- ・食事を中心とした生活の知識を伝えていく活動の推進が必要です。

- ・心と身体の健康のためにも家族や仲間とそろって、楽しくおいしく食べる必要があります。
- ・栽培・収穫体験を通して、感謝の気持ちや食べ物のいのちの大切さを伝えることが大切です。

- ・給食や家庭などで地元産の食材を積極的に使用することが望まれます。
- ・食品関連のごみを減らすことで環境への負担を減らすことが大切です。
- ・浜田の豊かな食文化を継承するための活動の推進が望まれます。

### 施策の基本的な方向

#### 方向性 1

心と身体の健康づくり

#### 方向性 2

心豊かな人づくり

#### 方向性 3

浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承

### 第3章 食育の推進に関する基本的な考え方

## 第3章 食育の推進に関する基本的な考え方

### 1. 基本理念



#### 浜田市食育推進計画が目指すもの

生涯にわたって健全な心身を培い  
豊かな人間性を育む

#### 浜田の食育に生かす特色

浜田市のまちづくりの理念は、「青い海・緑の大地 人が輝き文化のかおるまち」です。青い海・緑の大地は、地域の自然の美しさを表わし、そこに住む人々の心の広さや情の深さ、たくましさを表しています。

海・山などのすばらしい自然に恵まれた環境とそこに住む人々、先人より受け継いだ文化や伝統を活かし、「食」から始まる「健康でいきいきと暮らせるまち」の実現をめざします。

浜田市に住む子どもから高齢者までが、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことができるよう、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育て、「生きる力」を育む食育を市民運動として推進します。

家庭・保育所・幼稚園・学校・地域・関係機関・行政等が一体となり、地域全体で浜田の特色を生かした食育を進め、市民一人ひとりの実践を支援します。

#### 食育とは…(食育基本法での位置づけ)

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。

様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

## 2. 基本目標



この計画では、食育の施策の柱を 3 つに分類し、浜田市の地域の特色を生かした食育の取組を推進します。

### (1) 心と身体健康づくり

健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育てていく基礎となることはもちろんのこと、今後、浜田市が活力と魅力にあふれた「健康でいきいきと暮らせるまち」の実現をめざす上でもとても大切なことです。

市民一人ひとりが、食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身につけ、生涯にわたって健全な食生活を自ら実践することができるように、乳幼児期からの「心と身体健康づくり」に取り組みます。

### (2) 心豊かな人づくり

「食」を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感したり、心の豊かさをもたらす取組を推進します。

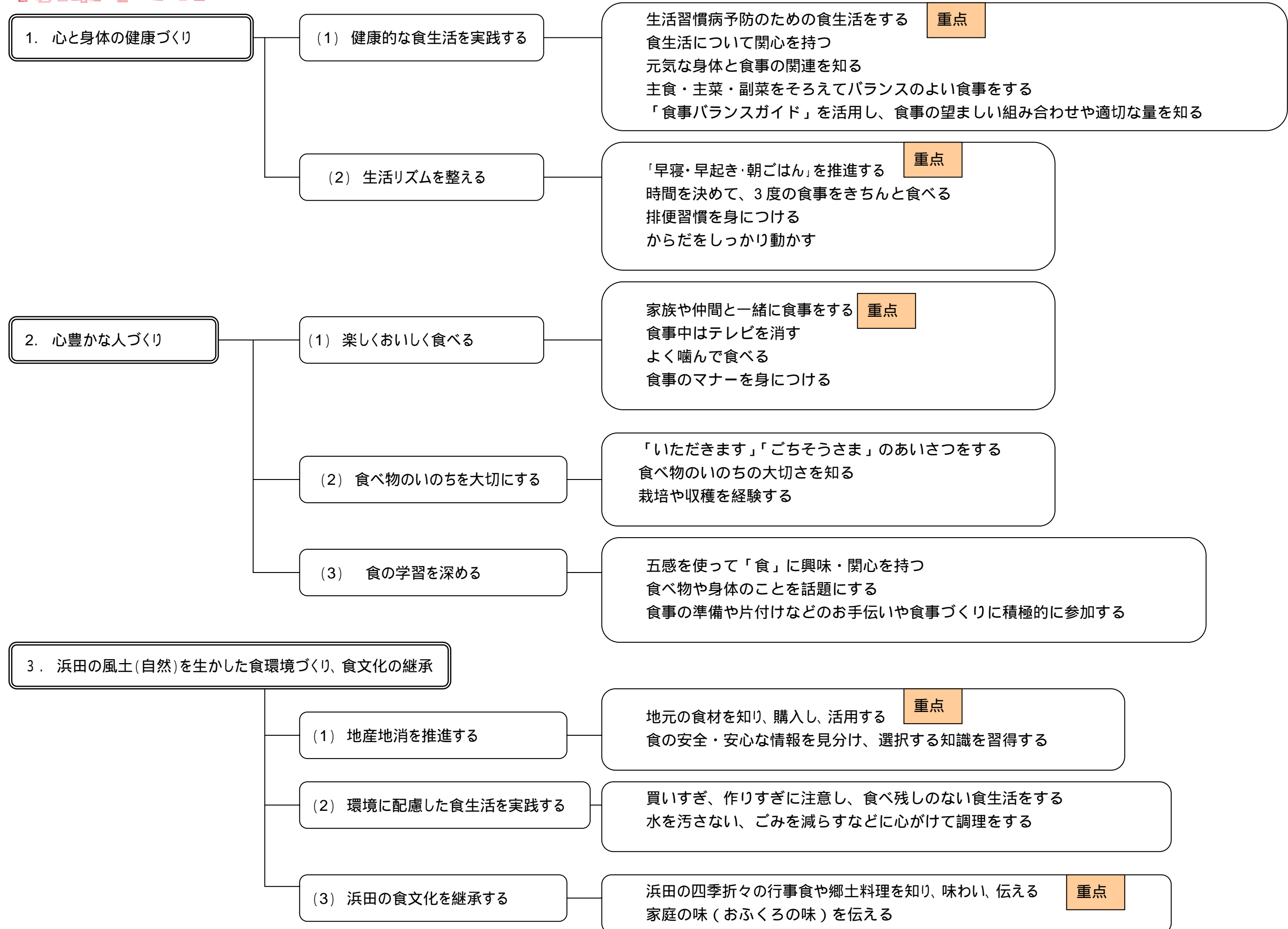
また、心身の健康に直接関わる知識等を身につけたり、様々な体験活動を通じて食に関する感謝の念や理解を深める取組をし、「心豊かな人づくり」に取り組みます。

### (3) 浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承

豊かな食材をもたらす浜田の青い海と緑の大地を大切にし、海や山に囲まれ自然に恵まれた環境と調和のとれた食料の生産及び消費等が図られるような取組を推進します。

また、浜田の伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かした食生活を次代へと継承する取組を推進します。

### 3. 施策の体系



～生涯にわたって健康で豊かな生活の実現～

| ライフステージ<br>計画の柱             |                 | 具体的な行動   |                |                        |                    |                 |                |
|-----------------------------|-----------------|--|----------------|------------------------|--------------------|-----------------|----------------|
|                             |                 | 妊産期  | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 小学生・中学生・高校生<br>(7～18歳) | 青年・壮年期<br>(19～39歳) | 中年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
| 心と身体の健康づくり                  | 健康的な食生活を実践する    | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防のための食生活について理解し、実践する</li> <li>食生活について関心を持つ</li> <li>主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる</li> <li>食生活と胎児の成長についての関わりを知る</li> <li>元気な身体と食事の関連がわかる</li> <li>健康なからだづくりを意識し、実践する</li> <li>「マゴチワヤサシ」を活用し、いろいろな食品を組み合わせバランスの取れた食事をする</li> <li>「食事バランスガイド」を活用し、食事の望ましい組み合わせや適切な量を知る</li> <li>薄味に心がける</li> <li>食品の栄養表示に関心を持ち、参考にして買い物をする</li> <li>食品の栄養表示に関心を持ち、参考にして買い物をする</li> <li>妊娠中に起こりやすい疾病を予防する食事に配慮する</li> <li>ママパパ教室(妊婦教室)等へ参加する。</li> <li>低栄養にならないようにする</li> </ul> |                |                        |                    |                 |                |
|                             | 生活リズムを整える       | <ul style="list-style-type: none"> <li>早起き早寝をして睡眠をしっかりとる</li> <li>3度の食事をしっかり取る</li> <li>排便習慣を身につける</li> <li>適度な運動をする</li> <li>外遊びで体をしっかり動かす</li> <li>体をよく動かす</li> <li>おやつを決まった時間に食べる</li> </ul>  |                |                        |                    |                 |                |
| 心豊かな人づくり                    | 楽しくおいしく食べる      | <ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と一緒に食べる</li> <li>食事中はテレビを消す</li> <li>よく噛んで食べる</li> <li>食事のマナーの実践と食事のマナーを次世代へ伝える</li> <li>食事のマナーを身につける</li> <li>食事のマナーの実践と食事のマナーを次世代へ伝える</li> </ul>   |                |                        |                    |                 |                |
|                             | 食べ物のいのちを大切に     | <ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</li> <li>食べもののいのちの大切さを知る</li> <li>栽培や収穫を経験する</li> </ul>  |                |                        |                    |                 |                |
|                             | 食の学習を深める        | <ul style="list-style-type: none"> <li>食品や料理の名前がわかる、知る</li> <li>いろいろな食品の味を経験する</li> <li>買い物に行き、食べ物にふれる</li> <li>季節の農作物、魚(食べ物の旬)を意識した食事づくりをする</li> <li>季節の農作物、魚(食べ物の旬)を知る</li> <li>季節の農作物、魚(食べ物の旬)を意識した食事づくりをする</li> <li>調理に参加する</li> <li>食事の準備や片付けのお手伝いをする</li> <li>調理に参加する</li> </ul>   |                |                        |                    |                 |                |
| 浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承 | 地産地消を推進する       | <ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消について理解する</li> <li>地元産の魚や野菜などの種類がわかる</li> <li>地元産の魚や野菜を使った食事作りをする</li> <li>食の安全、安心な情報を見分け、選択する知識を習得する</li> </ul>   |                |                        |                    |                 |                |
|                             | 環境に配慮した食生活を実践する | <ul style="list-style-type: none"> <li>豊かな食材をもたらす浜田の青い海、緑の大地を大切に</li> <li>買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない食生活をする</li> <li>水を汚さない、ごみを減らすなどに心がけて調理をする</li> </ul>  |                |                        |                    |                 |                |
|                             | 浜田の食文化を継承する     | <ul style="list-style-type: none"> <li>浜田の四季折々の行事食や郷土食を楽しむ</li> <li>行事食や郷土食を次世代へ伝える</li> <li>行事食や郷土食を知る</li> <li>行事食や郷土食を次世代へ伝える</li> </ul>  |                |                        |                    |                 |                |

## 第4章 計画の基本施策

## 第4章 計画の基本施策

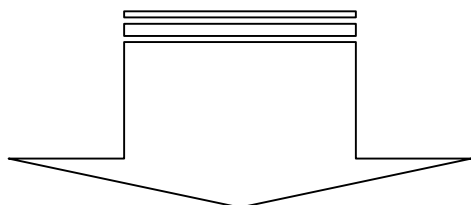
### 1. 食育の推進に向けた具体的な取組

#### (1) 心と身体への健康づくり

##### 健康的な食生活を実践する

健康的な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育む基礎となります。多くの疾病は、生活習慣に起因するといわれており、食生活と健康の関係を知ることが大切です。

生涯にわたって、食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身につけ、健康的な食生活を自ら実践することができるように、地域全体で取り組みます。



#### 【目標を達成するための具体的な取組】

生活習慣病予防のための食生活をする  
食生活について関心を持つ  
元気な身体と食事の関連を知る  
主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする  
「食事バランスガイド」を活用し、食事の望ましい組み合わせや適切な量を知る

\* 重点

## 市の取組

食育啓発活動と食に関する情報提供をします。

毎年6月の「食育月間」毎月19日の「食育の日」の普及イベント（食育フェスタ）や講演会の開催

広報はまだ「子育て&健康ひろば」、市ホームページ子育て情報サイト「子育て応援隊」子育て便利帳（食育）、高齢者情報サイト「元気でいちゃんサイト」健康食のページの充実  
ケーブルテレビの活用

ライフステージに応じた食事指導や栄養相談等の実施及び内容の充実を図ります。

ママパパ学級、乳幼児健診、離乳食・幼児食教室、育児相談、子育て広場、親子料理教室、男性や高齢者の自立のための料理教室、各種健康教室、健康相談室などの充実

「マゴタチワヤサシイ」の普及、活用促進

「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及、活用促進  
栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を促すための情報提供

保育所の給食献立作成や食育の計画の策定及び「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」の実践の支援をします。

小児期からの生活習慣病予防に向けて、乳幼児期からの正しい食習慣の確立を図ります。

市乳幼児健康診査における普及啓発

浜田市医師会学校医部会や教育委員会との連携

生活習慣・食生活に関するアンケート調査の実施と指導

ヘルスサポート事業の推進

地域の食育推進活動を支援します。

栄養教室等の情報収集、提供

公民館、母親サークル活動などへの支援

食生活改善推進員など食育の推進に関わるボランティアの育成、活動への支援

健康づくり応援店(外食栄養成分表示店)の普及と情報提供をします。

栄養士・栄養教諭・養護教諭など専門職員が連携した取組をします。

「マゴタチワヤサシイ」とは・・・社団法人 栄養改善普及会 提唱

毎日の食事の中に多様な食品を組み合わせることを普及するためのスローガン。

マ = 大豆・大豆製品

ヤ = 野菜

ゴ = ごま・木の実など

サ = 魚または肉

タ = 卵、

シ = しいたけなどのきのこ類

チ = 牛乳・乳製品

イ = いも類

ワ = ワカメなどの海藻類

ヘルスサポート事業とは・・・

食生活改善推進協議会が主体となり、「健康日本21」の趣旨をふまえ、すべての住民が、自分の身体レベルや生活スタイルにもとづいた健康づくりを実践し、自己実現を目指すマンパワーの活動のこと。

「食生活指針」とは・・・農林水産省ホームページより

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、平成12年3月、農林水産省・厚生労働省・文部科学省と共同で策定した10項目からなる食生活の指針。

### < 食生活指針の内容 >

#### **食事を楽しみましょう。**

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

#### **1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。**

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

#### **主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

#### **ごはんなどの穀類をしっかりと。**

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

#### **野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。**

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### **食塩や脂肪は控えめに。**

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### **適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。**

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### **食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。**

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### **調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。**

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### **自分の食生活を見直してみましょう。**

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

「食事バランスガイド」とは・・・島根県食育推進計画より

平成 17 年 6 月に、「食生活指針」を具体的な行動に移すためのものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで示されています。



農林水産省  
ホームページより

「日本型食生活」とは・・・食育推進基本計画 参考資料集より

昭和 50 年代半ば頃実践されていた、米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスの優れた我が国独自の食生活のこと。

健康づくり応援店(外食栄養成分表示店)とは・・・

島根県ホームページより

飲食店等で提供している料理の栄養成分や栄養情報等を表示する店のこと。



## 関係機関の取組

### 家庭では

味覚の形成時期である乳幼児期から薄味に心がけ、間食をとりすぎないようにするなど、生活習慣病予防のための食生活の実践に努めます。

自分の**適正体重**を知り、維持できるように努めます。

地域の健康教室などに積極的に参加し、日頃から食生活に関心を持つようにします。

食生活と健康が密接に関係していることを意識して生活するように努めます。

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることができるよう、「マゴタチワヤサシイ」を活用し、多様な食品を組み合わせる食事づくりに努めます。

「食事バランスガイド」を利用し、望ましい食事のとり方や適切な量を知り実践に努めます。

「日本型食生活」の実践に努めます。

**適正体重の算出方法（成人の場合）**・・・島根県食育推進計画より

肥満とやせの判定に用いられる体格指数 BMI（ボディ・マス・インデックス）を用いて算出します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| < 肥満度の判定基準 > : やせ（低体重） | 18.5 未満       |
| 標準                     | 18.5 以上 25 未満 |
| 肥満                     | 25 以上         |

\* 参考：最も疾患の少ない BMI は、BMI = 22 といわれています。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

\* 計算例：適正体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg

## 保育所（園）・幼稚園では

保育所や幼稚園は、生涯にわたる人間形成の基礎を培うとても重要な時期に、子どもたちが生活の多くの時間を過ごす場であることを理解し、適切な食事のとり方や望ましい食習慣が身につくように努めます。

元気な身体は食べ物からできていることを子どもたちに伝えます。

好き嫌いをなくすなど、食べる意欲の基礎を育むように努めます。

給食やお弁当を生きた教材として、食材や料理の名前を知らせます。

保育所給食やお弁当を通じて、栄養バランスや食べ物と身体の関係など理解することができるように努めます。

赤・黄・緑の三色食品群を活用します。

絵本やペープサート、紙芝居、パネルシアターなどを活用し、園児が楽しみながら望ましい食習慣を身につけるように取り組みます。

給食の試食会を開催し、保護者の食に関する理解を深めます。

参観日や講演会、園だよりを通じて、保護者へ子どもの栄養や望ましい食生活について啓発し、家庭とつながりのある活動をします。

三色食品群とは・・・女子栄養大学出版部五訂食品栄養成分表より  
栄養素のはたらきの特徴から食品を赤・黄・緑の3つの群に分けて、健康的な食生活をすることができるように考案されたもの。

**赤群**・・・血や肉をつくるもの 魚・肉・豆類・乳・卵

**黄群**・・・力や体温となるもの 穀類・砂糖・油脂・いも類

**緑群**・・・からだの調子をよくするもの 緑黄色野菜・淡色野菜・海草・きのこ

## 学校では

浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」に基づき、学校全体での食育の推進に取り組みます。

浜田市医師会学校医部会が実施している肥満度・血液検査により、小児期からの生活習慣病予防のための指導の充実を図ります。

子どもたちが食べ物と健康の関わりについて学び、食生活について正しい知識と実践力を身につけることができるように努めます。

学校給食を「生きた教材」として、各教科等の学習への活用  
栄養教諭や学校栄養士、養護教諭等の専門性を生かした指導の  
充実

各学年に応じた指導の実施

食の学習ノートを活用

保護者へ子どもの栄養や望ましい食生活について啓発し、保護者の食に関する理解を深め、家庭とつながりのある活動をします。

学校だよりや給食だより、保健だよりを活用し、食に関する情報提供

学校給食試食会の開催

家庭教育学級、講演会、公民館活動の活用

食の学習ノートの活用

食の学習ノートとは・・・島根県食育推進計画より

島根県教育委員会が、平成15年から独自の「食の学習ノート」を全児童に配布し、児童が食に関する正しい知識の習得したり、望ましい食習慣の定着を図り、健やかな心と体の育成することができるように、児童の「食に関する指導」の核として活用しているもの。

## 地域では

### 地域ボランティア

地域で料理教室や調理実習、学習会などを開催し、健康的な食生活を実践するための普及に努めます。

「マゴタチワヤサシイ」の普及啓発、活用促進

「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及啓発、活用促進

栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践の普及  
保育所、幼稚園、学校等が取り組む調理実習などを支援します。  
食に関するボランティアの人材育成や研修に努めます。

### 農林漁業等関係者

食品表示による情報提供に努めます。

地域で「食の知っ得講座（出前講座）」を開催し、「食事バランスガイド」の普及と活用の促進に努めます。

食育関係者及び関心を有する者との連携強化、情報の共有化を図ります。

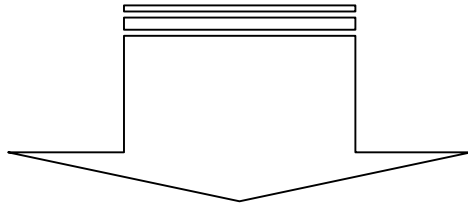
地域で食に関する普及啓発活動ができる人材育成や研修に努めます。



## 生活リズムを整える

心と身体の健康づくりの基本は、運動（遊び）・栄養（食事）・休養（睡眠）のバランスをとることです。そのためには、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

生涯にわたって、心身ともに健康に過ごすことができるように、関係機関と連携を図り、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動を推進します。



### 【目標を達成するための具体的な取組】

「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する  
時間を決めて、3度の食事をきちんと食べる  
排便習慣を身につける  
からだをしっかりと動かす

\*重点

「早寝、早起き、朝ごはん」国民運動とは・・・文部科学省

ホームページより

早寝早起きや朝食をとるなど、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるための全国的な普及啓発活動を行うため、民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、平成18年度から展開している運動のこと。

シンボルマーク



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

ホームページより

## 市の取組

「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進し、生活リズムの向上や朝食の欠食者の減少を目指します。

関係機関との連携

啓発活動と情報提供

教育委員会と連携し、浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」とあわせた活動を推進します。

運動の重要性を啓発し、具体的な取組について関係機関と連携して実践します。

平成 18 年度 保護者啓発用パンフレット

浜田市食育推進ネットワーク会議 食育プラン推進作業部会発行

「できているかな？生活リズム！家族みんなで考えよう！」

睡眠不足だと、イライラしたり、頭がボーッとして勉強がはかどらなかったり、小さなうちから生活習慣病や老化が進行するよ

おはよう！早く起きると、早く寝られるよ

朝食の30分前には起こしましょう

朝ごはんをしっかりと食べると、体も頭もしっかり働くよ

みんなそろっての楽しい食事は心と体の栄養になるよ！

参考：浜田圏域健康長寿しまね推進会議 / 食育推進ネットワーク会議(食育プラン作成検討会)

## 関係機関の取組

### 家庭では

5つの生活の時間（起きる時間、朝食の時間、昼食の時間、夕食の時間、寝る時間）を定め、規則正しい生活を送ります。

大人と子どもの生活リズムは違うことを理解し、子どもの生活リズムを守るように努めます。

早く起こして、早く寝かせるように努めます。

毎日朝食を用意し、家族と一緒に食べるように努めます。

おやつは時間と量を決めてダラダラ食べずに、おなかかすく感覚が持てるようにします。

毎日の排便習慣を身につけます。

外遊びを楽しみ、しっかり身体を動かします。

### 保育所（園）・幼稚園では

園児たちに「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えます。

おなかかすくという感覚を持つことができるように教えます。

お昼寝をとおして睡眠（休息）の大切さを伝えます。

外遊びでからだをしっかりと動かします。

おやつの量や内容、時間に配慮します。

家庭と連携して規則正しい生活リズムが身につくように、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性について普及啓発に努めます。

園だよりや給食だよりの活用

参観日や講演会などにおける普及啓発

育児相談などの実施

## 学校では

「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底により、子どもたちの基本的な生活習慣のリズムを正します。

ゲームやテレビが中心の家庭での遊び習慣の改善を図ります。

食の学習ノートを利用して、生活リズムを整えることを学習します。

保護者への啓発を進め、家庭とつながりのある活動します。

## 地域では

### 地域ボランティア

地域の各種健康教室等で、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につけることができるように、啓発活動に努めます。

運動習慣を身につけるため、誰もが気軽に参加できるようなウォーキング、ゲートボール、3B体操などの支援をします。

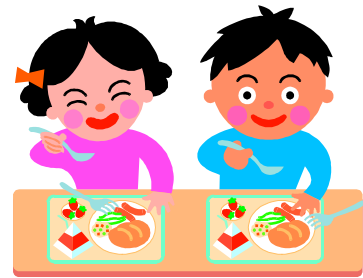
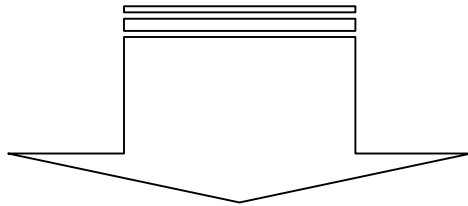


## (2) 心豊かな人づくり

### 楽しくおいしく食べる

食事の時間は、家族や仲間とコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを深める大切な場です。また、家族や仲間と一緒に楽しくおいしく食べることにより、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさ(思いやり、いたわり、安心感や信頼感など)をもたらすことができます。

だれもが家族や仲間と一緒に和やかな食事を経験し、楽しくおいしく食べることができるような取組を、地域全体で推進します。



#### 【目標を達成するための具体的な取組】

家族や仲間と一緒に食事をする  
食事中はテレビを消す  
よく噛んで食べる  
食事のマナーを身につける

\*重点

## 市の取組

乳幼児健診、育児相談、親子料理教室等の場を利用して、乳幼児期から「楽しくおいしく食べる」ことの大切さについて啓発します。

毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」の普及を通じて家族がそろって食事をするなどの、家族のふれあいの促進を図ります。

家庭におけるノーテレビデー（タイム）を推進します。

「食」を通じたコミュニケーションにより地域交流ができる機会をつくり、地域のネットワークづくりに取り組みます。

生涯丈夫な歯を持ち続けることができるよう、乳幼児期からの歯科保健の推進に取り組みます。

みんなで気持ちよく食事をすることができるよう、基本的な食事のマナーが身につくように、家庭を中心に取り組みます。



## 家庭では

家族そろって楽しくおいしく食事をとることができるように努めます。

毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」は、家族がそろって食事をとるなどの、家族のふれあいの時間を作ります。

食事をおしてコミュニケーションを図ります。

子どもと一緒に食事の準備をし、料理の楽しさを子どもに教えます。

食事中はテレビを消して、家族団らんの時間にします。食卓を囲む家族の会話から家族の健康状態を知るように心がけます。

月に一度ノーテレビデー（タイム）の日を決め、親子で一緒に食事づくりをするなど、家族とのふれあいの時間を作ります。

しっかりおなかをすかせて食事をします。

よく噛んで味わって食べます。よく噛んで食べることによる健康への影響（ひみこのはがいーぜ）を理解し、歯・口の健康づくりに努めます。

みんなが気持ちよく食事ができるように、大人がお手本になって箸の持ち方、姿勢、配膳、食べ方などの食事のマナーを教え、習得できるように努めます。

ひみこのはがいーぜとは・・・学校食事研究会より

よく噛むことの8つの効用を示した標語。

ひ・・・肥満の防止

み・・・味覚の発達

こ・・・言葉の発音はっきり

の・・・脳の発達

は・・・歯の病気の予防

が・・・がんの予防

い・・・胃腸快調

ぜ・・・全力投球



## 保育所（園）・幼稚園では

給食を楽しく食べるために、行事食やお楽しみ給食、バイキング給食を取り入れます。

給食やお弁当を職員や友達と楽しくおいしく食べ、コミュニケーションを図ります。

調理体験を通じて、子どもたちの食べる意欲を養います。

保護者の給食試食会を開催し、親子の共通の話題にします。

保護者と一緒に調理体験ができるような行事を計画し、自分で作ったものを楽しく食べる喜びを体験できるようにします。

ゆっくりよく噛んで食べるように指導します。

基本的な食事のマナーを身につけることができるように教えます。

## 学校では

楽しく食事をするのが心身の健康に大切なことを知り、人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かるような取組をします。

給食を楽しく食べるために、行事食やお楽しみ給食、バイキング給食を取り入れます。

給食や家庭科などの時間をとおして職員や友達と楽しくおいしく食べ、コミュニケーションを図ります。

保護者の給食試食会を開催し、親子の共通の話題としたり、学校給食や食への理解を深めます。

よく噛んで食べることによる健康への効用を理解し、ゆっくりよく噛んで味わって食べるように指導します。（食の学習ノートの活用）

食事のマナーの大切さを理解し、みんなが気持ちよく食事ができるように基本的な食事のマナーを教え、習得できるように努めます。

## 地域では

### 地域ボランティア

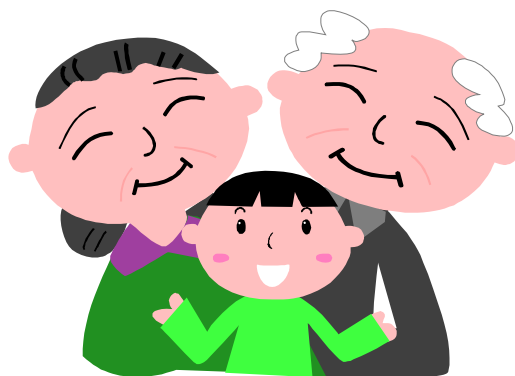
各種料理教室等を、地域での「食」を通じたコミュニケーションの場とし、楽しくおいしく食べることができる場の提供に努めます。

各種健康教室等の調理体験を通じて、地域の仲間と楽しくおいしく食事をします。

独居などで孤立しがちな高齢者の交流サロンづくりや地域の食材を使った配食サービスを行います。

### 農林漁業等関係者

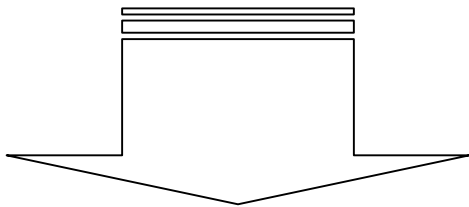
栄養学セミナーを開催します。



## 食べ物のいのちを大切にする

私たちの身体は、食べものからできています。その食べ物のいのちをいただいて身体ができていることを理解するとともに、食べ物が口に入るまでに関わるたくさんの人々やその活動に対してありがたいの感謝の念や理解を深める取組を推進します。

また、栽培・収穫の体験をとおして、ものづくりの大変さやいのちの尊さを伝える取組を推進します。



### 【目標を達成するための具体的な取組】

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする  
食べ物のいのちの大切さを知る  
栽培や収穫を経験する



## 市の取組

食べ物への感謝の念や理解を深める取組を推進します。

多くの家庭で農業体験をすることができるように、浜田市食育推進ネットワーク会議の各団体と連携・協働して、「ふれあい食体験事業」を実施するなど、家庭、地域、関係団体、行政が一体となった取組を推進します。

農林漁業関係機関や関係各課と連携して、農林漁業体験ができる環境づくりに努めます。

地域の食に関するボランティア団体の活動を応援します。



## 関係機関の取組

### 家庭では

食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身に付けるように努めます。

食べ物のいのちをいただいていることを伝え、嫌いなものでも残さずに食べるように努めます。

家庭菜園など親子で栽培、収穫の体験を通して、いのちの尊さを実感します。

### 保育所（園）・幼稚園では

給食やお弁当を食べる前には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を伝えます。食べ物のいのちをいただいていることを伝え、嫌いなものでも残さずに食べるように努めます。

保育の中に栽培や収穫の体験を入れ、ものづくりの大変さ喜び、いのちの尊さを伝えます。

### 学校では

給食などの食事の前には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を伝えます。食べ物のいのちをいただいていることや多くの人のおかげで食べられることなど理解し、嫌いなものでも残さずに食べるように努めます。

飼育、栽培活動等の農林漁業体験の機会をつくり、ものづくりの大変さ喜び、いのちの尊さを伝えます。

## 地域では

### 地域ボランティア

保育所、幼稚園、学校等へ出向き、子どもたちの栽培活動や学習の支援をします。

子どもたちと一緒に野菜等の栽培・収穫・調理などをする場をつくり、食べ物のいのちの尊さを伝えたり、感謝の念や理解を深める取組をします。

### 農林漁業等関係者

農林漁業体験の場を提供します。農業体験等を開催し、栽培や収穫を通して、ものづくり大変さや収穫の喜びを伝える体験をします。

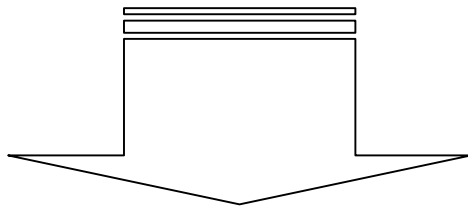
「教育ファーム」の取組の促進を図るため、情報収集及び支援活動に取り組みます。

「教育ファーム」とは・・・農林水産省 農林漁業体験学習の  
取組実態調査より

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組。農林漁業者など実際に業を営んでいる者による指導を受けて、同一人物が同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上の間行うもの。

## 食の学習を深める

様々な食に関する直接体験活動を通じて、心身の健康に直接関わる知識等を身に付けたり、感謝の念や理解を深める取組を推進します。



### 【目標を達成するための具体的な取組】

五感(みる・きく・かぐ・あじわう・ふれる)を使って「食」に興味・関心をもつ

- \*食品や料理の名前を知る
- \*いろいろな味を経験する
- \*安全・安心な食品を選ぶ
- \*食べ物の旬を知る
- \*買い物に行き、食べ物にふれる

食べ物や身体のことを話題にする

食事の準備や片付けなどのお手伝いや食事づくりに積極的に参加する



## 市の取組

食に関する知識と選択力の習得のための情報提供に努めます。

家庭でも食を話題にしたり、料理する機会を増加させるためにも関係団体と連携して情報提供や意識啓発を図り、食の学習を深める取組を推進します。

調理体験などを実施し、調理方法を身に付けたり、食事づくりの楽しさを知るなど、食に対する理解を深めます。

## 関係機関の取組



## 家庭では

買い物、食事づくり、片付けを一緒にして、食べ物にふれる機会を作り食べ物に興味・関心を持つことができるようにします。

旬の食材を使い季節感のある食事づくりをします。

多様な食品を組み合わせ、いろいろな味を経験し、豊かな味覚を育みます。

素材の味が分かるように、食事の味付けは薄味を心がけます。

嫌いな物でも調理の工夫をし、食べる機会を増やします。

家庭で食について興味・関心をもち話題にします。

## 保育所（園）・幼稚園では

調理体験や栽培、収穫体験をとおして食べ物にふれる機会を作ります。

当番活動をとおしてお手伝いの機会をつくり、食べ物に興味・関心をもたせます。

給食に旬の食材を使い、季節感のある給食にします。

乳幼児期から豊かな味覚を育むことができるように、多様な食品を組み合わせて給食作りをします。

給食の味付けは、素材の味を生かし、薄味で食べれるような工夫をします。

## 学校では

学校給食に旬の食材を使います。

調理体験の機会をつくります。

収穫、買い物、調理、配膳、片づけなど一連の体験活動をします。

農林漁業体験、栽培活動の機会をつくります。

行事食を体験する機会をつくります。

保護者の学校給食の試食会を開催します。

身近な食品や体に必要な栄養について講演会やたよりで知らせます。

## 地域では

### 地域ボランティア

地域で料理教室などを開催し、食への関心を深めます。

食に関する知識と選択力の習得のための情報提供に努めます。

地域で食に関する学習会を開催し、食の学習を積極的に取り組みます。

### 農林漁業等関係者

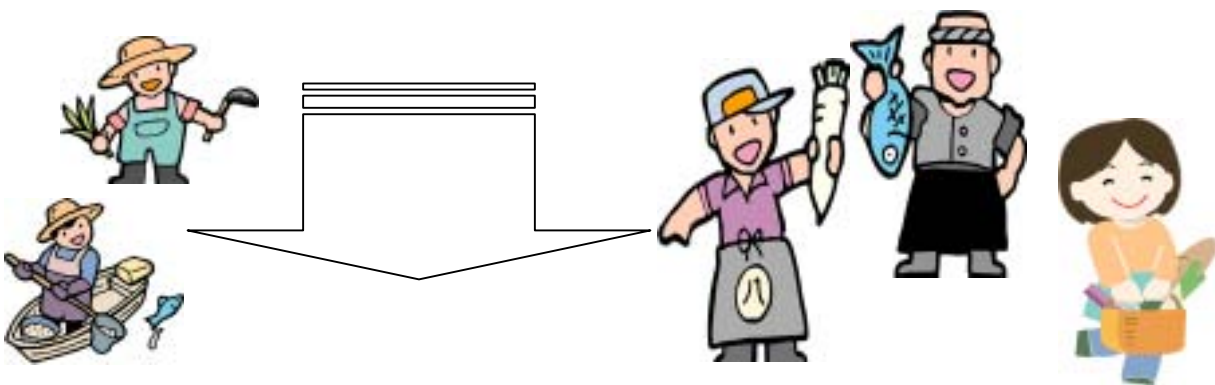
地域で「食の知っ得講座（出前講座）」を開催し、食に関する知識と選択力の習得のための情報提供に努めます。

### (3) 浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承

#### 地産地消を推進する

本市は優れた農林水産物に恵まれており、四季を通じて新鮮でおいしい食材を食べることができます。平成18年度に策定した浜田市地産地消推進計画に基づき、市民が安全な食べ物を選び、安心した食生活を送ることができるよう、関係機関と連携して地産地消に取り組めます。

また、市民の食に対する安全性や食環境への関心も高まってきており、確かな情報提供や環境を通じて食材に触れる機会を設け、安全な食材を選択する力を養うとともに、市民や消費者団体等への情報提供や啓発活動を推進します。



#### 【目標を達成するための具体的な取組】

地元の食材を知り、購入し、活用する  
食の安全・安心な情報を見分け、選択する知識を習得する

\*重点

## 市の取組

浜田市地産地消推進計画を関係機関と連携して推進します。

### 【推進方針】

- 地産地消を生かした産地づくり
- 生産者と消費者の交流活動
- 直売所等における地場産農産物の利用促進
- 学校福祉施設等における地場産農産物の利用促進
- 観光施設・外食産業等における地場産農産物の利用促進
- 量販店等における地場産農産物の利用促進
- 地場産農産物を利用した加工品の利用促進

食料自給率の向上のため、地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を啓発します。

地産地消の気運を高めるため、地域の産物の購入先や活用方法に関する情報収集・提供に努めます。

安全な食品の選択や衛生管理が実践できるよう、安全・安心に関する適切な情報提供に努めます。

- 市ホームページ、ケーブルテレビ、広報等による食中毒予防・食品表示に関する情報提供
- 関係機関と連携し、トレーサビリティ制度等についての講習会の開催

消費者団体等への活動支援に努めます。

- 関係機関や担当課と連携し、情報提供や講習会の開催。

## 関係機関の取組

### 家庭では

地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践に努めます。

地域で行なわれる農林漁業体験に参加し、地元の食材について理解を深めます。

適切な食生活の選択をするために、食の安全に対する意識を高め、食品表示やトレーサビリティなどの情報を利用します。

### 保育所（園）・幼稚園・学校では

給食に地元の食材を積極的に取り入れます。

地域の産物や食べ物の名前を伝えます。

安全・安心な給食の実施ができるように努めます。

給食だより等で、地元の食材を使ったレシピ、特色や良さを家庭に紹介します。

トレーサビリティ制度とは・・・島根県食育推進計画より

食品の生産から流通・販売までの記録を保管し、食品とその情報を追跡し、遡及（過去にさかのぼること）できることを可能とした仕組みのこと。

## 地域では

### 地域ボランティア

地元の食材のすばらしさを伝えます。

地元の食材や旬の食材を使った調理実習等を開催します。

地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を普及啓発します。

安全な食品の選択や衛生管理が実践できるよう、研修会に参加し、得た情報を地域に伝えます。

### 農林漁業等関係者

産直市場等の地元の食材が購入できる場の提供に努めます。

地元で生産される農林水産物などの食材に何があるのかを情報提供します。

地元の食材の購入先や活用方法に関する情報収集・提供に努めます。

産直市場で、生産者と消費者の交流を図り、生産者の顔が見える安心で安全な食材の提供に努めます。

地元で取れた山や海の食材を使った料理や加工品を作り、消費者と交流をもちながら食について考えます。

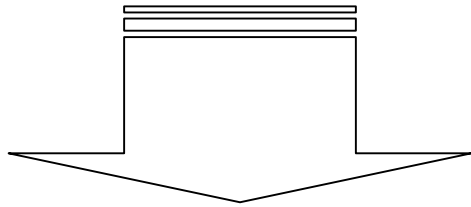
食品表示による情報提供に努めます。

消費者への食の安全に関する基礎知識の普及に努めます。「食の知っ得講座（出前講座）」の実施（講座内容：食の安全、食品表示、トレーサビリティ制度など）、イベント等で「移動消費者の部屋」を開設し、消費者のわかりやすい情報の提供に努めます。

## 環境に配慮した食生活を実践する

豊かな食材をもたらす海や山に囲まれた自然を大切にし、食べ物への感謝や環境への配慮のため、「もったいないの心」を育む取組を推進していきます。

また、生ごみの再資源化や食品包装の簡素化、買い物袋持参等、身近なところから循環型社会の形成の手がかりとなるような取組をします。



### 【目標を達成するための具体的な取組】

買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない食生活をする

水を汚さない、ごみを減らすなどに心がけて調理をする



## 市の取組

身近な所から環境に配慮した食生活を実践することができるように普及啓発します。

具体的な取組方法について、市ホームページ、ケーブルテレビ、広報等に掲載

環境問題についての講習会の開催

## 関係機関の取組

### 家庭では

地元の食材、旬の食材を使い食事づくりをします。

「もったいない」という気持ちを子どもに伝え、育てます。

買いすぎ、作りすぎに注意し食べ残しのない適量を心がけます。

家庭の台所から川や海を汚さないように努め、また、可燃ごみの大半を占める家庭の生ごみの再資源化や食品トレーなどの資源ごみの減量化に努めます。

買い物袋を持って買い物に出かけるように努めます。

## 保育所（園）・幼稚園・学校では

「もったいない」という気持ちを子どもに伝え、育てます。  
好き嫌いせずに、給食を残さず食べるように伝えます。  
環境教育を通して、食べ物をもたらす自然を大切にし、食べ物への感謝や環境への理解を深めます。  
保護者への啓発を進め家庭とつながりのある活動を目指します。

## 地域では

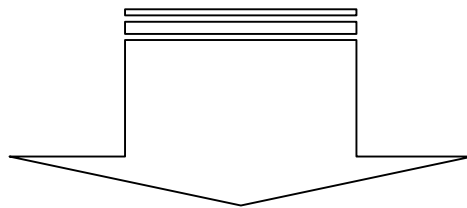
### 地域ボランティア

環境に配慮した料理教室などを開催し、実践することができるように普及啓発します。  
生ごみの再資源化、廃油石けん作り、エコたわし作り、買い物袋持参など地域で呼びかけ、地域の活動として取り組みます。

## 浜田の食文化を継承する

本市には、いか飯、さば寿司、干し大根の煮しめ、角寿司、おいり、いのしし料理など昔から地域で伝えられ、食されてきたすばらしい伝承料理が数多くあります。しかし核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を生かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しつつあります。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組が必要です。

この実現のために、浜田市食育推進ネットワーク会議の各団体等と連携・協働して、「ふれあい食体験事業」を実施するなど、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって取組を推進します。



### 【目標を達成するための具体的な取組】

浜田の四季折々の行事食や郷土料理を  
知り、味わい、伝える  
家庭の味（おふくろの味）を伝える

**\* 重点**

## 市の取組

浜田の食文化を身近に感じることができるよう情報提供の場を設けます。

市ホームページ、ケーブルテレビ、広報等に掲載

地域の食文化を通して世代間交流、地域間交流に努めます。

人材発掘と育成

料理教室の開催

地域の伝統食、行事食の発掘と保存のための取組を進めます。

レシピ集作成

関係機関と連携して、地域の食文化を学び、その価値を高め発展させ、観光資源として活用していきます。

## 関係機関の取組

### 家庭では

地域で行なわれる農林漁業体験や伝承料理教室に参加します。

家庭で季節の野菜を作り、調理します。子どもたちに食べ物の旬を教えます。

安価で栄養価に優れている旬の食材を使い食事づくりをします。

四季折々の行事食や郷土料理を作り、家族で楽しく味わいます。

家庭の味（おふくろの味）を伝えます。

## 保育所（園）・幼稚園・学校では

給食に地元の食材を使った行事食や郷土食を積極的に取り入れます。

旬の食材は、安価で栄養価に優れていることを家庭に伝えます。園児や保護者への啓発を進め家庭とつながりのある活動を目指します。

農林漁業体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えます。

## 地域では

### 地域ボランティア

地元の食材のすばらしさを伝えます。

地元の食材や旬の食材を使った料理教室を開催します。

旬の食材は、安価で栄養価に優れていることを家庭に伝えます。

食つづりなどを活用し、地域に根付いた食文化の継承に努めます。

農林漁業体験や伝承料理教室を開催します。

昔ながらの郷土食や行事食の親子料理教室の開催し、高齢者と若い保護者との交流の場を提供します。

### 農林漁業等関係者

地域の旬の食材の情報提供に努めます。

魚のさばき方指導や浜田の魚を使った料理教室、郷土料理講習会を開催し、魚食普及に努めます。

地元で取れた山や海の食材を使った料理を作り、消費者と交流をもちながら食について考えます。

食つづりとは・・・島根県食育推進計画より

島根県と島根県食生活改善推進協議会が主体となって、地元産品（素材）を活用し栄養面・ふれあい面・文化面からまとめた、次世代につなげる食文化教本のこと。

## 2. 食育の推進にあたっての重点目標と目標値

### (1) 重点目標

この計画が市民一人ひとりに着実に浸透し、「食育」を市民運動として取り組むために、市民や各関係機関の理解のもと、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携して取り組むことが大切です。

そこで、目標を達成するための具体的な取組の中から、今後5か年の重点的な取組として、以下の5つの取組を掲げました。

#### \* 今後5か年の重点的な取組 \*

**生活習慣病予防のための食生活をする。**

**「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。**

**家族や仲間と一緒に食事をする。**

**地元の食材を知り、購入し、活用する。**

**浜田の四季折々の行事食や郷土料理を知り、味わい、伝える。**

この5つの重点的な取組を、市民運動として市民に分かりやすく実践しやすい目標とするため、重点目標を定めて取り組みます。

また、より効果的で実効性のある施策を展開していく上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握するために、目標値を設定し、各関係機関と連携して、その達成に向けて取り組みます。

## 重点目標

バランスのとれた食生活と適度な運動により、健康で豊かな生活をしましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。

食事は楽しくおいしく食べましょう。

地元の食材を活用しましょう。

浜田の食文化を伝えましょう。

## (2)食育の推進に関する目標値

| 重点目標                                | 指標                          | 現状値         | 目標値                     | 備考                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|--------------------------------|
| バランスのとれた食生活と適度な運動により、健康で豊かな生活をしましょう | 肥満者の割合<br>肥満度+20以上          | 小学1年生 6.8%  | 7%                      | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関するアンケート調査  |
|                                     |                             | 小学4年生 14.8% |                         |                                |
|                                     | 中学1年生 13.1%                 |             |                         |                                |
| 自分の食生活に問題があると思う人の内、改善意欲のある人の割合      | 男性 64.6%                    | 80%以上       | 平成16年度<br>島根県健康増進計画     |                                |
|                                     | 女性 74.7%                    |             |                         |                                |
| 食事バランスガイドを知っている人の割合                 |                             | 27.5%       | 50%                     | 平成16年度<br>島根県健康増進計画<br>(浜田圏域値) |
| 朝ごはんをしっかりと食べましょう                    | 朝食の割合<br>(欠食+欠食することがある)     | 1歳6か月児 2.2% | 0%                      | 平成18年度<br>市乳幼児健康診査結果           |
|                                     |                             | 3歳児 7.2%    |                         |                                |
|                                     |                             | 5歳児 3.7%    |                         |                                |
|                                     | 欠食者の割合<br>(朝食を食べない時もある)     | 小学1年生 4.6%  | 0%                      | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関するアンケート調査  |
|                                     |                             | 小学4年生 3.7%  |                         |                                |
|                                     |                             | 中学1年生 10.8% |                         |                                |
| 成人<br>(欠食+欠食することがある)                | 男性                          | 15%以下       | 平成19年度浜田市健康増進計画策定に関わる調査 |                                |
|                                     | 20~39歳 25.3%                |             |                         |                                |
|                                     | 40~64歳 11.5%                |             |                         |                                |
|                                     | 65~74歳 0%                   |             |                         |                                |
| 女性                                  | 75歳以上 1.3%                  | 10%以下       | 0%                      |                                |
|                                     | 20~39歳 13.6%                |             |                         |                                |
|                                     | 40~64歳 8%                   |             |                         |                                |
|                                     | 65~74歳 1%                   |             |                         |                                |
| 食事は楽しくおいしく食べましょう                    | 家族と一緒に毎日食卓を囲んで食べる割合         | 1歳6か月児 75%  | 100%                    | 平成18年度<br>市乳幼児健康診査結果           |
|                                     |                             | 3歳児 97.4%   |                         |                                |
|                                     | 家族や仲間と共に食事を食べる割合<br>(はい・時々) | 5歳児 95.3%   |                         | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート         |
|                                     |                             | 小学1年生 96.9% |                         |                                |
|                                     |                             | 小学4年生 96.3% |                         |                                |
|                                     |                             | 中学1年生 93.7% |                         |                                |
|                                     | 成人 71.0%                    | 80%         |                         | 平成19年度浜田市健康増進計画策定に関わる調査        |

| 重点目標             | 指標  | 現状値                                       | 目標値                               | 備考   |
|------------------|---|---|-----------------------------------|--|
| 食事は楽しくおいしく食べましょう | 食事中はテレビを消す割合                              | 5歳児 27.0%                                 | 50%                               | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート                                 |
|                  |   | 小学1年生 39.0%                               |                                   | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関する<br>アンケート調査                      |
|                  |   | 小学4年生 29.3%                               |                                   |  |
|                  |   | 中学1年生 21.2%                               |                                   |  |
|                  | よくかんで食べる割合                                | 1歳6か月児 4.4%                               | 10%                               | 平成18年度<br>市乳幼児健康診査結果                                   |
|                  |   | 3歳児 14.3%                                 | 25%                               |  |
| 意識してかむようにしている割合  | 小学1年生 8.3%<br>小学4年生 9.1%<br>中学1年生 8.5%    | 30%                                       | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関する<br>アンケート調査 |  |
| 食事のあいさつをしている割合   | 5歳児 88.3%                                 | 100%                                      | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート            |  |
| 食事のマナーに気を付けている割合 | 小学1年生 43.7%<br>小学4年生 40.6%<br>中学1年生 29.6% | 60%                                       | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関する<br>アンケート調査 |  |
| 地元の食材を活用しましょう    | 給食に浜田産の食材を使用している割合                        | 米飯<br>保育所給食 25%<br><br>小中学校給食 100%        | 100%<br><br>100%（維持）              | 平成19年度<br>保育所給食における食材の<br>使用状況調査<br>平成18年度<br>地産地消推進計画 |
|                  | 地元の食材や旬の食材を使うようにしている家庭の割合                 | 5歳児 79.2%                                 | 90%                               | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート                                 |
| 浜田の食文化を伝えましょう    | 食生活改善推進協議会が実施する行事食や郷土食教室の回数               | 郷土食、行事食の回数<br>37回                         | 60回                               | 平成18年度浜田市食生活改善推進協議会活動報告                                |
|                  | 保育園（所）、幼稚園での行事食や郷土食の実施割合                  | 保育所給食に取り入れている割合 68.2%<br>幼稚園での体験の割合 85.7% | 90%<br>100%                       | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート                                 |

< その他目標値 >

| 推進目標                | 指標                       | 現状値                                       | 目標値               | 備考                                     |
|---------------------|--------------------------|---|-------------------|--|
| 栽培や収穫体験の場を増やそう      | 親子で農業体験をする割合             | 5歳児 56.3%                                 | 75%               | 平成17年度<br>食育の取り組みアンケート                 |
|                     | 栽培や収穫をとおして生命の大切さを伝えている割合 | 保育所 100%<br>幼稚園 100%                      | 100% (維持)         |  |
|                     | 農林漁業体験を実施している割合          | 小学校 76.9%<br>中学校 11.1%                    | 80%<br>20%        | 平成19年度農業漁業体験学習(教育ファーム)実態状況アンケート(教育委員会) |
| 食事作りや準備、片付けなどに参加しよう | 児童・生徒<br>(料理・手伝いをする割合)   | 小学1年生 62.5%<br>小学4年生 62.5%<br>中学1年生 50.6% | 80%<br>80%<br>70% | 平成19年度<br>生活習慣・食生活に関する<br>アンケート調査      |
| 食環境づくりを進める          | 健康づくり応援店舗数               | 29店舗                                      | 40店舗              | 平成16年度<br>島根県健康増進計画<br>(浜田圏域値)         |

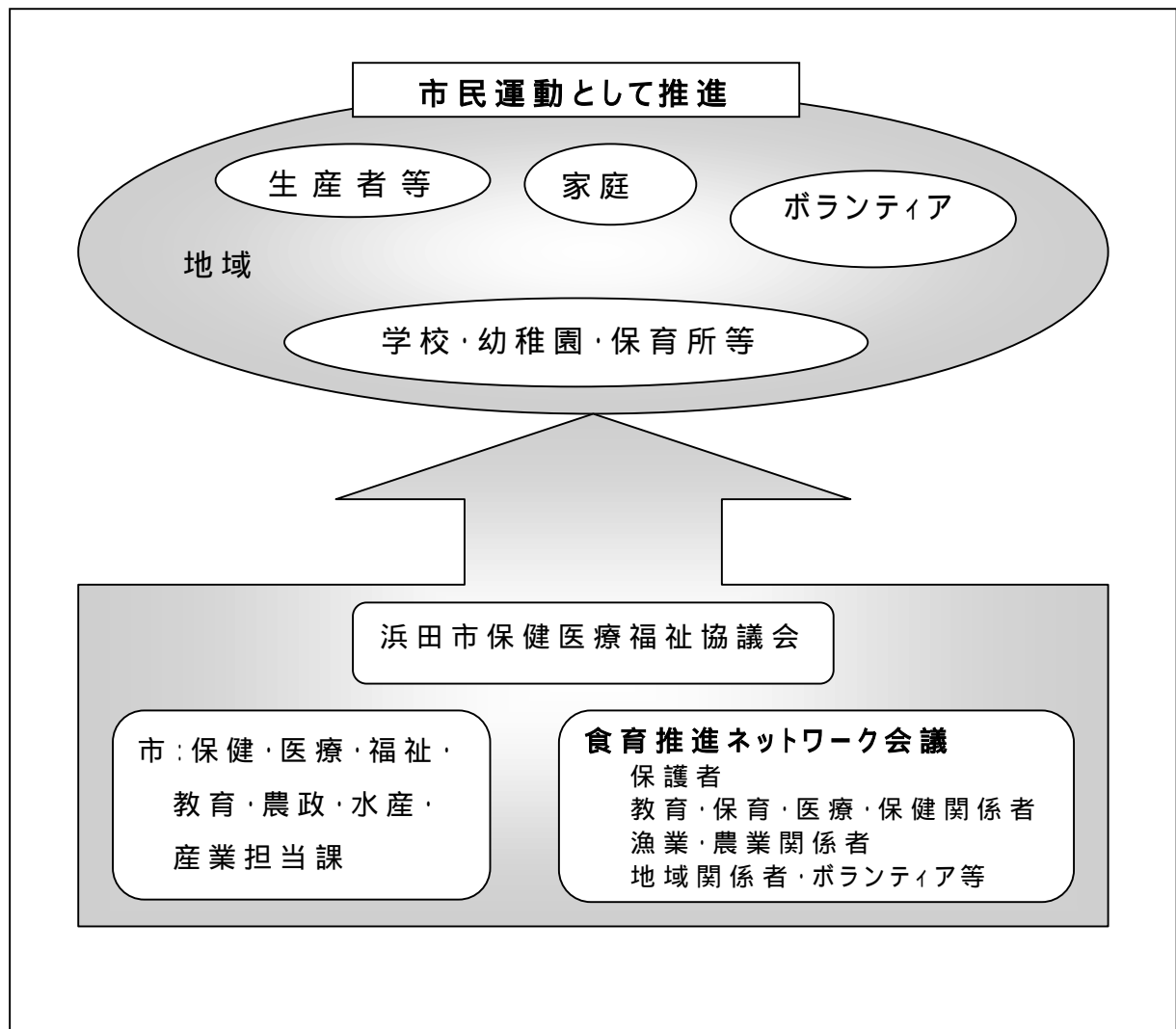
## 第5章 計画の推進体制とフォローアップ

## 第5章 計画の推進体制とフォローアップ

### 1. 食育の推進体制

関係機関・団体からなる「浜田市食育推進ネットワーク会議」を設置し、家庭・地域・生産者・関係機関が連携・協力し、食育に関する施策を総合的・計画的に推進します。

また、教育、保健福祉、農政、水産、産業などの庁内の関係部局が横断的な連携を図り、取組を積極的に推進します。



## 2. フォローアップ



計画策定後は、各関係機関・団体等の行動計画を策定する等具体的な推進を図るほか、客観的に把握できる指標を用いて施策の評価を行い、計画の着実な推進を目指します。

## 參考資料

浜田市の食育の取組の現状(\*心と身体の健康づくり\*)

| 食育推進目標     | 団体名          | 現在の取組み        |                   | 課題・問題  | 今後計画により取り組むこと  |   |
|------------|--------------|---------------|-------------------|--|--|---|
|            |              | 対象者           | 内容                |  |  |   |
| 心と身体の健康づくり | 健康的な食生活を実践する | 保育所(園)        | 園児<br>保護者         | <ul style="list-style-type: none"> <li>月に1回「昭和の時代の食事」を取り入れている。麦ご飯やめざしなど、粗食や噛むことの大切さを伝える。</li> <li>手作りおやつ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>初めて食べる麦ご飯やめざしなど、普段食べたことがない食材を見て、戸惑うところはあったが、繰り返し経験することにより、食べられるようになった。</li> <li>食事の偏り等のある家庭に対しての関わり方を考えていきたい。</li> <li>市販の菓子の方を喜ぶ子どもが増えている。</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>今後も同じように園だよりなどを使って、レシピを提供し、家庭においても取り組みを促すように呼びかけている。</li> <li>降園時など利用して、保護者に直接、健康的な食生活の取り組み方について話をする。</li> <li>子どもたちが自分でどうすることが体に良いのかを知り、自分で考えられる様に考えていく。</li> <li>バイキング給食等で、保育士や給食調理員が栄養列車(食品分類表)を使ってバランスのとれた食べ方について知らせる。</li> </ul>              |
|            |              | 幼稚園           | 園児と保護者            | <ul style="list-style-type: none"> <li>弁当や給食試食会を通して栄養のバランスや身体のしくみ等理解する。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>弁当は各家庭によって栄養のバランスや内容に差がみられる。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>食べものと健康の関わりについて感心をもたせる。</li> <li>絵本やペーパースーツなど体をつくる食べ物を教える。</li> <li>栄養素の働きを知り、自分の食べものは自分で選べるよう偏食の弊害を知らせる。(紙芝居、絵本等)</li> </ul>  |
|            |              | 学校            | 小学生<br>中学生<br>保護者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣、食生活に関するアンケート調査により、個別に調査結果を体形、生活習慣、食生活について9つの項目によりグラフ化し改善へのアドバイスをそえている。</li> <li>親子料理教室</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食について、欠食とともにその食事の内容(ご飯やパンのみとかバナナだけ等)が問題である。</li> <li>おやつは脂肪、塩、糖分が多い内容が多く、量は袋単位になりがち、時間は食事前や就寝前などもある。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防のバランスのとれた食事内容。</li> <li>朝食の充実。</li> <li>薄味の習慣化。</li> <li>望ましいおやつの取り方の工夫。</li> </ul>   |
|            | 地域           | いわみ中央農業共同組合   | 組合員、生産者           | <ul style="list-style-type: none"> <li>食品表示による情報提供</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>食品表示による情報提供</li> </ul>   |
|            |              | 浜田市食生活改善推進協議会 | 小学生<br>中学生<br>保護者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>調理実習他</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>食の乱れ</li> <li>家庭において手作り料理が少ない。</li> <li>男性の野菜摂取が少ない。</li> <li>塩分摂取が多い。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>バランス食の普及</li> <li>生活習慣病予防のための食生活の普及</li> <li>野菜の摂取量を350gになるような働きかけをする。</li> <li>意識して薄味習慣にする働きかけをする。</li> <li>内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防会の実施</li> <li>高齢者の低栄養予防</li> </ul>  |
|            |              | 鳥根農政事務所       | 市民                | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事バランスガイドの普及と活用の促進</li> <li>単身赴任や子育て世代などのパンフレットを活用し、食の知っ得講座、イベントなどで啓発活動を実施。また、関係機関等を連携しつつ、一層の普及と活用の促進を図る。</li> <li>食育関係者及び関心を有する者との連携強化、情報の共有化を図る。</li> </ul>                               |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事バランスガイドの普及と活用の促進</li> <li>単身赴任や子育て世代などのパンフレットを活用し、食の知っ得講座、イベントなどで啓発活動を実施。また、関係機関等を連携しつつ、一層の普及と活用の促進を図る。</li> <li>食育関係者及び関心を有する者との連携強化、情報の共有化を図る。</li> </ul>  |
|            | 生活リズムを整える    | 保育所(園)        | 園児<br>保護者         | <ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝・早起き・朝ごはん」の推進を声かけおたより等で促す。</li> <li>お昼寝をとって睡眠(休息)の大切さを伝える。</li> <li>決まった時間に食事をとる。(お昼ご飯やおやつ)</li> <li>お昼ご飯がおいしく食べられるように、体を十分動かすような取り組みをしている。(外遊びなど)</li> <li>保護者も園児と一緒にしっかり遊ぶ。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>保護者の生活リズムにふりまわされる。</li> <li>朝ごはんを食べてない園児が多い。</li> <li>朝、登園の遅い子どもは食事がなかなか進まない。</li> <li>間食が多きちんと3食が食べれない。</li> <li>生活リズムがみだれてくる家庭に対しての関わり方を考えていきたい。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>入園式で朝食の大切さを呼びかける。</li> <li>行事、参観を通し「早寝・早起き・朝ごはん」を家庭にしっかり浸透させ、生活リズムを整える様、保護者と一緒に取り組めるようにする。</li> <li>毎日の繰り返しで保護者に根気強く伝える。</li> <li>園だよりで啓発していく。</li> <li>調理担当者や保育士が子どもたちの様子を知るために、連絡帳を見て確認する。</li> <li>子どもたちには、エプロンシアターやパネルシアターを使って知らせる。</li> </ul> |
|            |              | 幼稚園           | 園児と保護者            | <ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当の時間を配慮する</li> <li>外遊びを体をしっかり動かす時間をとる</li> <li>生活リズムに配慮したカリキュラム</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムが不規則な園児が多くなってきた。</li> <li>子どもの要求に根負けしたり、大人のリズムに合わせてたりしている。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭との共同学習として進めていく。</li> <li>具体的な子ども像を職員で話し合い設定する。</li> <li>台所を子育ての場にする。</li> <li>食育の実態調査を進める</li> </ul>   |
|            |              | 学校            | 小学生<br>中学生<br>保護者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝、早起き、朝ごはん」の働きかけ。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>学年が上がるとともに就寝時間が遅くなる傾向がある。</li> <li>テレビ、ゲームなどを行う時間が学年が上がるごとに長くなり、情性でこれらと接している傾向にある。</li> <li>外遊びが少ない。</li> <li>家庭との連携が重要である。</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣の実行。</li> <li>テレビ、ゲームなどの時間のルール作り。</li> <li>家族団らんづくり。</li> </ul>  |
|            |              | 地域            | 浜田市食生活改善推進協議会     | 小学生<br>一般<br>高齢者<br>男性   | <ul style="list-style-type: none"> <li>調理実習他</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>若い人や子どもの朝食抜きが多い。</li> <li>夜おそくまで起きている子どもがいる。</li> </ul>  |

浜田市の食育の取組の現状(\*心豊かな人づくり\*)

| 食育推進目標     | 団体名           | 現在の取組み            |  | 課題・問題  | 今後計画により取り組むこと  |  |
|------------|---------------|-------------------|--|--|--|--|
|            |               | 対象者               | 内容   |  |  |  |
| 楽しくおいしく食べる | 保育所(園)        | 園児<br>保護者         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バイキング給食やピクニック給食などのクラスとの交流をもち一緒に昼ご飯を食べた。</li> <li>・行事食を楽しんだ。</li> <li>・子どもたちとクッキングをし、手作りおやつと一緒に作り、食べることを楽しさを知らせる。(桜もち・まき・どろ・うどんなど)</li> <li>・子どもの誕生日に保護者に来てもらい、お昼ご飯の様子を見ていただきながら一緒に楽しく食べた。</li> <li>・食事を楽しむ場(雰囲気)をつくる</li> <li>・バイキング、お楽しみ給食を実施する</li> <li>・食事を作った栄養士、調理師(員)と一緒に食べる</li> <li>・気持ちよく食事をするマナーを伝える(食事のあいさつ、手洗い)</li> <li>・献立表をとおして、事前にメニューを知らせ食事への興味をもたせる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バイキング給食は、好きなものを多く取ってしまいがちになり、栄養のバランスがくずれてしまう。</li> <li>・低年齢の子どもと一緒にできる機会を増やしていきたい。</li> <li>・友達との会話に気をとられ食事のすまない事がある。</li> <li>・マナーの悪い子どもが多い。</li> <li>・はしの持ち方が悪い子どもが多い。</li> <li>・食事の時間じっとしていられない。</li> <li>・家族の中で、それぞれが好きなものを食べている。</li> <li>・共働き家庭が多くなり、家族で食事を囲むことが少なくなってきたが、一緒に食べることの大切さについて考えていきたいと思う。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい雰囲気もてるような環境づくりをする。テーブルの配置・お花(一輪挿し)・BGMを流す。</li> <li>・クッキング活動マナーが身につく。</li> <li>・年齢に合ったクッキングをする。</li> <li>・家庭と連携をとりが声かけをしていく。</li> <li>・楽しく食べるための食事マナーを伝えていく。</li> </ul>   |  |
|            |               | 保護者               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子歯の健康教室</li> <li>・歯の健康と生活リズムについてのお話</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯のため食が進まない子、食事のかたよりや生活リズムがみだれてくる家庭に対しての関わり方を考えていきたい。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科指導に合わせて、食生活について関心をもつ。</li> </ul>   |  |
|            | 幼稚園           | 園児と保護者            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お弁当をみんなで食べる。</li> <li>・カレーパーティー</li> <li>・給食試食(年に1・2回)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・偏食傾向、レトルト食品を使用している家庭が増加</li> <li>・作業するのに適していない。</li> <li>・試食の回数を教育課程の中で増やせない。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りおかずや、バランスのとれたお弁当の作り方を家庭教育学級の活動や、園の行事等に参加してもらおう。</li> <li>・一家団らんや家族で食事をする楽しさを知らせ啓発していく。</li> </ul>   |  |
|            | 学校            | 小学生<br>中学生<br>保護者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バイキング給食</li> <li>・セレクト給食</li> <li>・交流給食 異学年交流</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・交流給食など機会が少ない。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・交流給食 地域交流などを企画する。</li> </ul>   |  |
|            | 地域            | いわみ中央<br>農業共同組合   | 農業体験塾  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・田植え・稲刈り・収穫祭</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催日の日程・場所の確保</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き、野菜苗の植付け、収穫をする。</li> </ul>   |
|            |               |                   | あくりKids倶楽部(小学就学前の子ども)会員<br>こども倶楽部(妊婦さん)会員  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも・とうもろこし・枝豆等 植付け、収穫</li> <li>・収穫時の試食</li> <li>・栄養学セミナー</li> </ul>  |  |  |
|            |               | 浜田市食生活改善推進協議会     | 小学生  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・孤食の家庭</li> <li>・外遊びをしない。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろって食卓を囲む。</li> <li>・よくかんで食べる。</li> </ul>  |  |
|            | 心豊かな人づくり      | 保育所(園)            | 園児<br>保護者<br>高齢者クラブ連合会<br>祖父父母   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日のお昼ご飯の中で、残さず食べることの大切さなどを伝える。お米や野菜など作ってくださった方への感謝の気持ちや命ある魚や肉等「いただきますの気持ち」を込めて食べるように知らせる。</li> <li>・参観日、親子遠足、施設見学の場で食に関する体験事業を実施した。</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を伝える。</li> <li>・食物の生命をいただいていることを伝える。</li> <li>・栽培、収穫の体験をとおして生命の尊さを伝える。</li> <li>・稲の栽培、野菜の栽培。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きれいなものが少しづつ食べられるように励まし言葉をかけていく。頑張る食べた時には、しっかりと保護者にも様子を知らせる。</li> <li>・浜田という土地柄を考えながら、子どもたちに「見て」「触って」「食べて」「聞いて」などの「五感」を深く感じられるような取り組みをすすめる。</li> <li>・ホームページや掲示板、壁面製作などをアピールし、保護者や地域の方々に紹介する。</li> <li>・野菜作りを保護者にも伝えていくことが大切。</li> <li>・地球環境を考えることで私達自身と未来の命を大切にすることを伝えることが大切。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後も続ける。</li> <li>・食物を大切にするという意味で、一人ひとりの様子を見ながら残食ないように調理員と保育士が協力して盛り付け等に取り組む。</li> <li>・保護者に参観日などを利用して献立内容を紹介しながら、一緒に食べてもらい、食材の切り方や味付けを感じてもらおう。</li> <li>・畑や田んぼに出かけて、食材になるものを見たり、作り方から育て方や思いを聞く。</li> <li>・「食べることの大切さ」に関心や興味を持てるような取り組みを考える。</li> <li>・生きものの命をいただいている事で、自分達の体ができていること、食べたくても食べられない子どももいる事を教える。</li> <li>・責任を持たせる。(種からまいて野菜、花を育てる)</li> <li>・自分の命を大切にすることを促す。</li> </ul> |
|            |               |                   | 幼稚園  | 園児と保護者   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・感謝を込めて食事のあいさつをする。</li> <li>・栽培、収穫の体験を通して、いのちの尊さを実感する。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培等の体験が少なく関心が薄い。</li> <li>・遊び食べ、グダグダ食べる幼児が多くなっている。</li> </ul>  |
|            |               | 学校                | 小学生<br>中学生<br>保護者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に地域の産物を使用し、食べ物を身近なものとして学習する。</li> <li>・食べ物を残さない働きかけをする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜が大切であるという意識はあるが、苦手意識も多い。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に地域の産物を積極的に取り入れる方策を検討する。</li> </ul>  |
| 地域         |               | いわみ中央<br>農業共同組合   | 農業体験塾  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・田植え・稲刈り・収穫祭</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催日の日程・場所の確保</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き、野菜苗の植付け、収穫</li> </ul>   |
|            |               |                   | あくりKids倶楽部(小学就学前の子ども)会員<br>こども倶楽部(妊婦さん)会員  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも・とうもろこし・枝豆等 植付け、収穫</li> <li>・収穫時の試食</li> <li>・栄養学セミナー</li> </ul>  |  |  |
|            |               | 浜田市食生活改善推進協議会     | 小学生<br>園児  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・畑づくりから作物を育てる</li> <li>・調理実習</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「教育ファーム」の取組みの促進を図るため、情報収集及び支援活動に取り組む。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材のいのちの尊さを知る。</li> <li>・いただきます、ごちそうさまを素直に言えるように伝える。</li> </ul>   |
| 食の学習を深める   |               | 保育所(園)            | 園児<br>保護者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材(実物)を見せて名前を伝える。</li> <li>・料理の名前を伝える。</li> <li>・主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑、白)のそろった食事を作る。</li> <li>・食べ物の栄養と健康について伝える。</li> <li>・生活リズムの大切さを伝える。</li> <li>・配膳の位置の確認。</li> <li>・当番活動をお手伝いの機会をつくる。</li> <li>・クッキングの機会をつくる。</li> <li>・栽培、収穫をとおして食べ物にふれさせる。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭でも子どもの嫌がるメニューは作らない。</li> <li>・レトルト食品が多い。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・三色食品群のおもちゃ作り。</li> <li>・専門的な立場の方の講演、勉強会。</li> <li>・クッキングをすることで食材を教える。</li> <li>・声かけをしてくり返し伝える。</li> <li>・調理員に食について指導してもらおう。</li> </ul>   |
|            | 幼稚園           |                   | 園児と保護者   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な食品や体に必要な栄養等、講話・紙芝居・絵本等で知る。</li> <li>・給食試食会</li> <li>・親子クッキング</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験を通しての学習が必要であるが、調理するには設備が整っていないので、献立が限られてくる。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく食べているか、自らの食生活を主観的に選べるようになる為に親子でチェックシートを使って振り返ることができるようにシートを配布する等配布する。</li> </ul>   |
|            | 学校            | 小学生<br>中学生<br>保護者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教材「食の学習ノート」(小学校)を活用して指導。</li> <li>・食に関する情報提供「給食だより」の発行。</li> <li>・試食会 試食会に合わせて食に関する学習。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・(幼児期、学童期、青年期など)成長や発達段階に応じた内容で、連携をとった指導が大切である。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活科、総合的な学習の時間や関係する教科などに食に関する学習を組み込む。</li> </ul>  |  |
|            | 地域            | いわみ中央<br>農業共同組合   | 農業体験塾  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・田植え・稲刈り・収穫祭</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催日の日程・場所の確保</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き、野菜苗の植付け、収穫をする。</li> </ul>   |
|            |               |                   | あくりKids倶楽部(小学就学前の子ども)会員<br>こども倶楽部(妊婦さん)会員  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも・とうもろこし・枝豆等 植付け、収穫</li> <li>・収穫時の試食</li> <li>・栄養学セミナー</li> </ul>  |  |  |
|            | 浜田市食生活改善推進協議会 | 小学生<br>園児         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の食材を知らない。</li> <li>・家事手伝いをしない、させない。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消</li> <li>・旬の食べ物を食べる。</li> <li>・食事作りの手伝いをする。</li> </ul>  |  |

浜田市の食育の取組の現状(\*浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承\*)

| 食育推進目標                      | 団体名   | 現在の取組み   |  | 課題・問題   | 今後計画により取り組むこと   |   |   |
|-----------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
|                             |   | 対象者  | 内容   |   |   |   |   |
| 地産地消の推進をする                  | 保育所(園)  | 園児   | ・旬の食材を取り入れながら地産地消を積極的に<br>行う。(金城のぶどう・いちご 旭の梨・さつまいも 浜田沖で獲れた魚)   |   | ・今以上に地産地消を多く取り入れるなど旬の食材についての情報を各業者に聞く。  |   |   |
|                             | 学校  | 小学生<br>中学生<br>保護者  | ・学校給食に使用する米は浜田産を100%使用。<br>・旬の食材を中心に地域の産物(農産物・水産物)を取り入れるようにしているが、さらに月に1回、自治区の産物を組み入れた統一献立を全市で実施。<br>・“給食たより”、“献立表”により家庭などに知らせる。<br>・給食に使うデザートはムースを浜田産米で作ってもらい、容器のふたを児童・生徒より募集した。 | ・使用量が大量なため米以外は入手困難な面があり、自治区により品目、使用量、使用回数にかなり差がある。<br>・関係者による検討会が必要である。   | ・さらに使用品目、使用量を増やせるよう関係方面に働きかける。  |   |   |
|                             | 地域  | いわみ中央農業共同組合  | 市民   | ・産直市場   | ・地産地消   | ・直売所での消費者との交流<br>・生産者の顔が見える、安心して安全な食材提供   |   |
|                             |   |  | 一般消費者  | ・地元でとれた海の食材、山の食材を使った料理を作り、一般消費者と交流をもちながら食について考える。   | ・開催場所・内容の充実   | ・「妊娠中の食生活が、どのように胎児に影響していくか」<br>・「離乳食の与え方」などセミナーに取り入れ学習していく。   |   |
|                             |   | JFしまね浜田支所  | J.A. J.F関係者他<br>市民<br>中学生<br>保育園児・幼稚園児<br>保護者  | ・地産地消<br>・魚とのふれあい、さばき方講習<br>・魚食普及   | ・女性部員の高齢化<br>・継承者不足   | ・浜田は豊かな自然や、豊かな食にめぐまれていることを生かしておいしいお魚を身近に感じられる機会を、より多く取り組みたい。  |   |
| 島根農政事務所                     | 市民  | ・リスクコミュニケーションの円滑な推進<br>(1)消費者への食の安全に関する基礎知識の普及<br>「食の知っ得講座(出前講座)」の実施<br>講座内容:食の安全、食品表示、食事バランスガイド、農薬、トレーサビリティ制度、食中毒(保健所へ協力依頼)<br>イベント等で「移動消費者の部屋」を開設し、消費者の分かりやすい情報の提供<br>(2)消費者団体、生産者、流通業者、行政等が参加する意見交換会の実施 |  | ・リスクコミュニケーションの円滑な推進<br>(1)消費者への食の安全に関する基礎知識の普及<br>「食の知っ得講座(出前講座)」の実施<br>講座内容:食の安全、食品表示、食事バランスガイド、農薬、トレーサビリティ制度、食中毒(保健所へ協力依頼)<br>イベント等で「移動消費者の部屋」を開設し、消費者の分かりやすい情報の提供<br>(2)消費者団体、生産者、流通業者、行政等が参加する意見交換会の実施  |   |   |   |
| 浜田の風土(自然)を生かした食環境づくり、食文化の継承 | 環境に配慮した食生活を実践する                               | 保育所(園)   | 園児<br>保護者  |   | ・海に環境により、獲れる魚の種類が大きいく関係しているのではないかと疑問を持った。   | ・環境について、詳しく調べる為に、地域に出かけて、いろいろな体験をしながら学ぶ、その事柄を発表会や地域のイベントを通じて発表する。   |   |
|                             | 浜田の食文化を継承する                                   | 保育所(園)   | 園児<br>保護者<br>地域の人の   | ・そば打ち、用すじ、こんにゃく、お茶料理、お花見料理などを地域のおいしいちゃんおばあちゃんから教えてもらう。<br>・餅つきやどんと焼き、七草がゆなど一緒に作る。<br>・浜田の郷土食である「いか飯」を高校生と一緒に作った。<br>・さばの煮食い・板わかめのおにぎりなどの郷土食を献立に取り入れる。<br>・どんちっち餅を園庭で炭焼きにして食べた。<br>・地元の食材、旬の食材を使う。<br>・行事食、郷土食を献立に取り入れる。(イカめし、そば、豆腐、こんにゃく、まき、もち、だんご) | ・地域のお年寄りなどに呼びかけ、お年寄りの経験や智慧を借りたい。<br>・核家族や若い世代が多くなり、郷土食への関心がうすれている。<br>・職員一人ひとりが浜田の食材や行事食に関心を持って関わりたい。<br>・園全体で取りくもうとすると季節感のある食事が提供できない。 | ・毎年続けていく。<br>・地域の方や卒園児と一緒に交流をもつ。<br>・郷土食のよさやすらびさを見直し、家庭においても多く取り入れてもらうように促す。<br>・保護者に作り方や保育園での取り組みの様子を知らせる。<br>・三世代クッキングをして保護者に伝統食や保存食、昔の智慧などを伝えていく。<br>・無理をせず簡単な伝統食を続ける。 |   |
|                             |   | 幼稚園  | 園児と保護者   | ・各月行事食(かしわもち・もちつき・鏡開き等)を作って食べる<br>・必要に応じて地域の人や保護者に参加してもらう   | ・保護者の世代とも若くなり、浜田の風土を生かした食環境が減少している(魚をさばけない等)<br>・行事食に関して大切に思われていない傾向がある   | ・地域への情報発信と協力体制の整備(食改、自治会等との連携)を積極的に取入れる   |   |
|                             |   | 学校   | 小学生<br>中学生<br>保護者  | ・学校給食において旬の食材や地域の産物を使って、郷土食や行事食を可能な限り取り入れるようにしている。<br>・食に関する指導の場面で郷土食や行事食の食文化を知らせ、学習する。   | ・食数が多く、短時間に安全で安心という条件を踏まえた上での給食の提供であるので、かなり限られた内容になる。<br>・浜田の食文化を勉強する。  | ・親子料理教室などで取り上げる。<br>・“給食たより”により家庭などに知らせる。   |   |
|                             |   | 地域   | 浜田市食生活改善推進協議会  | 小学生<br>一般<br>高齢者  | ・調理実習他  | ・行事食や伝承料理が少なくなった。   | ・次世代へ伝えるための調理実習<br>・地元食材を使う。<br>・地産地消の理解を深める。 |
|                             |   |  | くずの花   | 5歳から12歳までの子どもとその保護者   | ・「まちの食体験事業」行事食、伝統食づくり   |   | ・継続して実施する。                                    |
|                             |   |  | 高齢者クラブ連合会  | 園児  | ・わらを使ったものづくり  |   | ・継続して実施する。                                    |
| JFしまね浜田支所                   | J.A. J.F関係者他<br>市民<br>中学生<br>保育園児・幼稚園児<br>保護者 |  | ・伝統料理食の見直し<br>・郷土料理講習会   | ・女性部員の高齢化<br>・継承者不足   | ・浜田は豊かな自然や、豊かな食にめぐまれていることを生かしておいしいお魚を身近に感じられる機会を、より多く取り組みたい。  |   |   |

リスクコミュニケーションとは…  
食品の安全性などリスクに関する情報および意見の相互交換をすること。

## 浜田市食育推進ネットワーク会議規約

### (目的)

第1条 近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食習慣の乱れや栄養バランスの偏り等により生活習慣病の低年齢化や子どもの肥満傾向の増大等、さまざまな問題が生じるとともに食の安全性への関心も高まっている。

このような中、子どもの「食」を取り巻く関係各機関が連携し、次世代を担う子どもたちの心身の健やかな成長を促すための食環境づくりを推進する。

### (組織及び委員)

第2条 浜田市食育推進ネットワーク会議(以下「会議」という)は、別表に掲げる団体をもって構成し、委員は構成団体からの推薦をもってあてる。

なお、新たに構成団体(委員)を加える場合は、会議の了解を得ることとする。

### (会長)

第3条 会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会議を総理する。

### (会議)

第4条 会議は、必要に応じ会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

### (事業内容)

第5条 会議は、目的達成のため次のことを協議・連携・推進する。

(1) 食育についての施策を検討・支援・推進するため、関係者により情報交換及び相互の連携に関すること。

(2) 「つくる」「食べる」「交流する」を目的とした食体験事業に関すること。

(3) 食育推進に係る市民への啓発に関すること。

(4) その他、食育の推進に必要な事項に関すること。

### (作業部会)

第6条 会議は、事業を円滑に推進するため作業部会をもって構成し、部会には、部会長1名を置く。

2 部会長は、委員の互選により選出し、部会を総理する。

### (事務局)

第7条 事務局は、浜田市役所子育て支援課保育係に置く。

### (その他)

第8条 この規約に定めるもののほか、会議及び作業部会の運営に関し必要な事項は、会長及び部会長が別に定める。

### 附 則

この規約は、平成17年4月1日から施行する。

平成 19 年度 浜田市食育推進ネットワーク会議委員

| 団体   | 氏名   | 職名  |
|--|--|---|
| JA いわみ中央   | 吉田 千恵  | JA いわみ中央 総務課  |
| 漁業協同組合 J F しまね   | 吉本 礼二  | 浜田支所長   |
| 浜田市保育連盟  | 竺川 紹隆<br>岩田 博子   | 会長<br>調理部会長   |
| 浜田市教育研究会 幼稚園部会   | 廣瀬 美子<br>直江 悦子   | 浜田市立原井幼稚園 教頭<br>浜田市立長浜幼稚園 教頭                        |
| 浜田市教育研究会 養護部会  | 松本 和恵  | 浜田市立上府小学校 養護教諭                                      |
| 浜田市高齢者クラブ連合会   | 船附 克己  | 事務局   |
| 浜田市食生活改善推進協議会  | 宮本 美保子   | 会長  |
| 浜田市 PTA 連合会  | 松坂 めぐみ   | 母親委員会委員長  |
| 子育て中保護者  | 河上 恵美  |   |
| 中国四国農政局島根農政事務所   | 北村 一美  | 地域第一課 消費経済係長  |
| 浜田保健所  | 佐々木 真子   | 企画員   |
| 学校給食   | 中 京子   | 浜田市学校給食センター<br>原井小学校栄養教諭                            |
| くずの花   | 川本 八重子   |   |
| 浜田市<br>教育総務課<br>農林課<br>水産課<br>地域医療対策課<br>子育て支援センター<br>事務局 子育て支援課 | 高原 謙治<br>鎌原 浩治<br>小寺 良昌<br>齊藤 稔哲<br>松山 レイ子<br>河野 洋子<br>大弥 育子 | 施設給食係長<br>主任主事<br>主事<br>医療専門監<br>事務長<br>課長<br>主任栄養士 |

# 浜田市食育推進計画

平成 20 年 3 月 発行

浜田市市民福祉部子育て支援課

〒697-8501 島根県浜田市殿町 1 番地

T E L 0855-22-2612 F A X 0855-23-3428

E mail : [kosodateshien@city.hamada.shimane.jp](mailto:kosodateshien@city.hamada.shimane.jp)