

福崎町食育推進計画

平成 2 3 年 4 月

福崎町

ごあいさつ

私たちは「食べる」ことで生きています。

食べることを忘れると生きていくことができません。

この連続した営みをただぼんやりと無関心で過ごすのか、そこに意義を見出し、いろいろと考え工夫をこらすかは、人間形成、家庭づくり、まちづくりに大きく影響します。

平成17年（2005）に食育基本法が施行され、法の主旨を町に生かすべく、福崎町食育推進計画を作りました。

ところで、人間以外の動物も「食べる」ことで生きていますが、人間の「食べる」行為は三つの特徴を持っています。

一つ目は、動物は単に自然にできる物を食べるだけですが、人間は食べる物を栽培し、飼育し、養殖する技能を持っています。

二つ目は、食べ物を加工したり、料理して食べます。

三つ目は、孤食ではなく、食べ物を囲んでみんなで楽しく食べます。

この三つの違いから、食育推進計画は、栽培、健康、栄養、料理、作法など幅広く、全課にまたがる壮大なものとなっています。

この計画を保育所、幼稚園、学校は勿論のこと、町のすべての機関、すべての家庭で、さらに一人ひとりが実行してほしいと願っています。

町もこの計画を推進するために力を尽くしますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。

平成23年 4 月

福崎町長 嶋 田 正 義



【目 次】

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	1
4 計画の推進体制	1

第2章 食育推進の基本方針

1 基本理念	2
2 基本目標	2
(1) 健全な食生活の実践	
(2) 地産地消の推進と食文化の継承	
(3) 食育活動の推進	
3 食育指針	2
4 目標の達成状況に用いる数値指標	3

第3章 各関係分野の役割

1 家庭の役割	4
2 保育所・幼稚園・小中学校の役割	4
3 地域・関係団体の役割	4
4 町の役割	4

第4章 食の現状と課題

（食育アンケートとヒアリング結果に基づく現状と課題）	5
----------------------------	---

第5章 基本的施策の展開

1 食育推進運動の展開	26
2 保健センターにおける食育の推進	28
3 保育所・幼稚園・小中学校における食育の推進	29
4 地域における食育の推進	33
5 地産地消における食育の推進	35

【参考】	37
------	----

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年、ライフスタイルの変化や不規則な食事により、栄養バランスが偏り生活習慣病予備軍の増加や子どもの肥満の問題が見受けられるようになりました。また、食の安全性に対する不安の高まり、食料自給率の低下に加え、伝統ある食文化が失われつつあるといった課題も生じてきています。

このような状況の中、国は、食育に関する施策の基本事項を定め、総合的かつ計画的に推進し、健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、翌年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。それを受け、兵庫県は、平成19年3月に「兵庫県食育推進計画」を策定しました。

福崎町でも、家庭はもとより、保育所、幼稚園、小中学校、地域（集落）、農業生産者など食にかかわる関係機関・団体等がさらに連携を強化して食育を推進し、生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育む町づくりを目指すため、「福崎町食育推進計画」を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、福崎町の食育を推進するための基本的な考え方と、具体的な施策の展開を示すための計画として、食育基本法（平成17年7月施行）第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画と位置づけられるものです。

また、本計画は、「福崎町第4次総合計画」に基づき、「福崎町次世代育成支援対策後期行動計画」との整合性を図ります。

3 計画の期間

計画の期間は、平成23年度を初年度とし、平成27年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行います。

4 計画の推進体制

本計画をもとに、町行政の食育担当課を中心に関係機関や団体等と連携を図り、計画的にかつ積極的に食育に関する施策を推進します。

また、適宜、情報公開に努め、施策の透明性、客観性に努めます。

第2章 食育推進の基本方針

1 基本理念

福崎町は、古くから交通の要衝として栄え、周囲を緑の山に囲まれ、中央を清流市川が流れています。また豊かで調和のとれた自然環境にも恵まれ、伝統と地域性を保ちながら産業や文化の維持と発展を遂げてきました。これらの特性を活かしながら、住民一人ひとりが、正しい食習慣を確立し、身体的、精神的そして社会的に生涯健康ですこやかに暮らすことができる社会の実現を目指します。

そこで、本町では食育推進にあたっての基本目標を次のとおり定め、取り組めます。

2 基本目標

基本理念のもと、行政、保育所、幼稚園、小中学校、地域、農業生産者など、食にかかわる関係機関・団体等が食育を推進するために進めていくべき基本目標を掲げ、その達成を目指して協働で取り組みます。

(1) 健全な食生活の実践

規則的な生活リズムを心がけ、積極的な運動と適正な休養を確保するとともに、食に関する正確な知識や判断力を身につけ、健康的で豊かな食生活を実践することで、子どもの健全な心身の成長を促し、豊かな人間性を育みます。

(2) 地産地消の推進と食文化の継承

安全安心な農産物を提供する地元の生産者と地域の食材を購入する消費者が協力しあい、町ぐるみで地産地消を推進していきます。また昔からの食文化の継承と普及に努め、豊かな食生活の実践を目指します。

(3) 食育活動の推進

家庭における食育の実践のため、地域や学校等における食育活動の連携・強化に努め、地域ぐるみで食育活動を推進します。

3 食育指針

食育を推進するための指針を定め、本計画を身近に感じられるよう福崎町食育スローガン及びキャッチフレーズ（食育4か条）を定めます。

◆ 福崎町食育スローガン

「もう一度見直そう **ち**いきの食材 **む**かしの食事 **ぎ**っしりつまった栄養素」

◆ 福崎町食育キャッチフレーズ（食育4か条）

「も」・・・もっと食べよう！安全安心な地域の食材
 「ち」・・・ちゃんと守ろう！「早寝・早起き・朝ごはん」
 「む」・・・無理なくとろう！「まごは（わ）やさしい」（※1参考）
 「ぎ」・・・行儀良く 楽しい食事で 健康家族

4 目標の達成状況に用いる数値指標

食育を効果的に実施していくために数値目標を設定し、目標の達成に努めるものとします。福崎町食育アンケート、兵庫県食育推進計画による各データに基づき、以下のような指標とします。

1. 朝食を毎日食べる人の割合の増加
 88%→100%（理念目標）

2. 学童期の肥満度20%以上の割合の減少
 9.7%→7.0%（県平均以下）

3. 1日1食は「一汁二菜」（※3参考）の食事を作るよう心がけている人の割合の増加
 →100%（理念目標）

4. 家庭でもちむぎ商品を使って料理をしたことがある人の割合の増加
 51.4%→100%（理念目標）

5. 地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加
 56.8%→70%以上（県目標数値）

6. 食育について関心ある人の割合の増加
 81.0%→100%（理念目標）

7. 食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加
 →100%（理念目標）

※直近実績値について

項目1・4・6・・・福崎町食育アンケート（平成21年度）

項目2・・・兵庫県幼児学童における身体状況調査（平成21年度）

項目5・・・兵庫県食育推進計画

第3章 各関係分野の役割

1 家庭の役割

家庭での食事は、マナーや知識を学び、食べ物への感謝の気持ちを育む食育の場であり、家族とのコミュニケーションを図る団らんの中場としても大切な役割を担っています。

このような家庭における食育の大切さを再認識し、関心を高めて食生活の健全化に向けた支援を行います。

2 保育所・幼稚園・小中学校の役割

保育所・幼稚園・小中学校は、子どもの心身の成長発達、健全育成のための重要な場であり、子どもとその保護者へ食育を推進していく場として、大切な役割を担っています。

保育所・幼稚園では、基本的な食習慣を身につけることや、食に興味を持ち、楽しく食事ができるように配慮します。

小中学校では、各学校における食育指導計画をもとに、校内における食育カリキュラムを実施し、小中学校間や地域、行政と連携を図りながら食育を推進します。

また、福崎町では、1か所の給食センターで、町内全保育所から幼稚園、小中学校までの給食を調理しています。栄養教諭の管理のもと、安全安心な食材を使用し、子どもの健全な成長を促すために、より栄養バランスのとれた給食を提供し、効果的な食育指導を実施します。

3 地域・関係団体の役割

地域は、子どもから成人、高齢者まで全てのライフステージをととしての生活の場であり、各種関係団体と連携して食育の推進を図ることが必要です。

その実践のため、食育に関する地域のボランティア団体、農業関係団体などが先導し、地域（集落）の子どもたちや保護者、高齢者に食育を啓発する活動を積極的に行い、地域に根ざした食育活動の推進を目指します。

4 町の役割

町は、食育を推進するために食育担当者で構成する食育推進会議が中心となって、食育推進体制の整備を図ります。

これにより家庭、地域、関係機関、行政などが一体となった食育の推進を実現します。実施においては、関係機関・団体が積極的に連携し、本計画に基づいて、より効果的な食育事業を展開できるよう支援します。

第4章 食の現状と課題

(食育アンケートとヒアリング結果に基づく現状と課題)

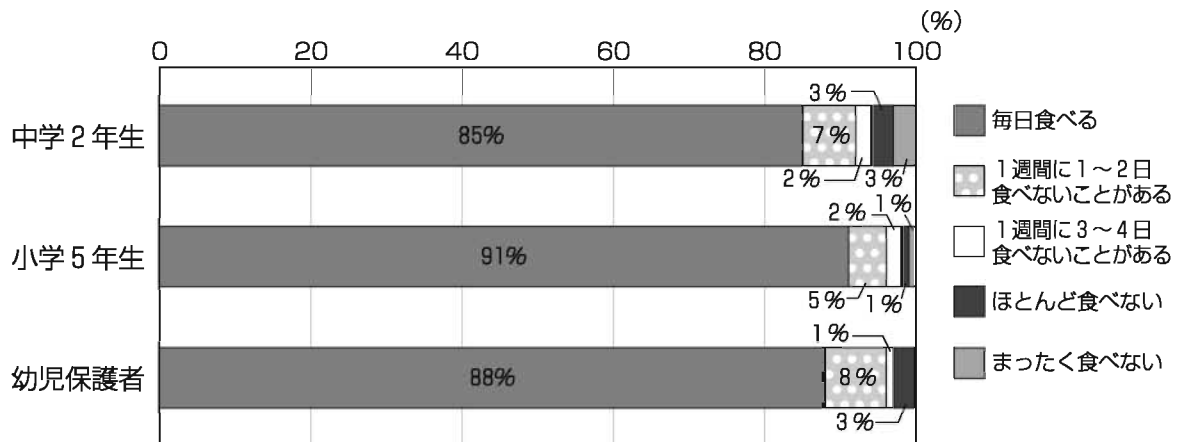
食育に関するアンケートを、幼稚園、小・中学校の協力のもと、子どもとその保護者に実施しました。対象は、就学前保護者、小学5年生及び中学2年生とその保護者です。

また、学校関係、地域のボランティアグループ、営農組合、ＪＡ、もちむぎ関係団体から食育に関するヒアリングを実施しました。

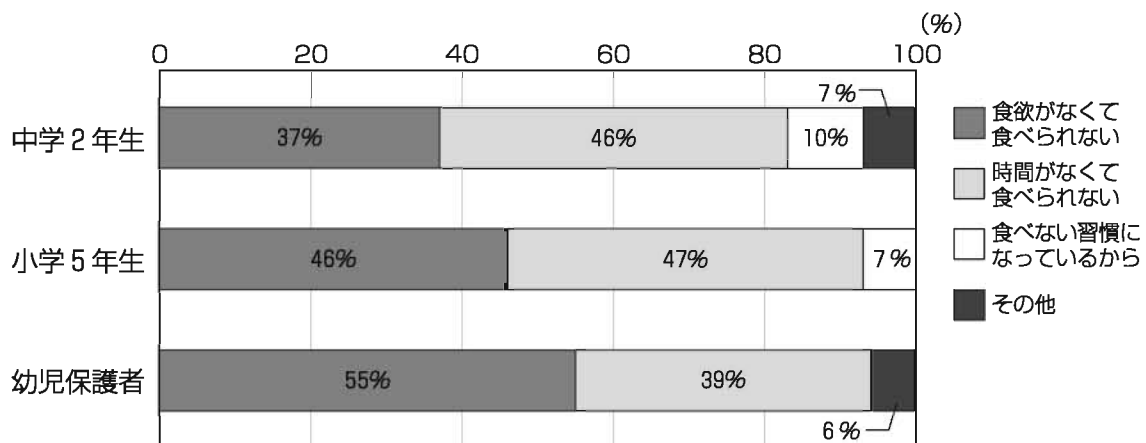
その結果をもとに、福崎町における食の現状と課題を提示します。

【食育アンケート】

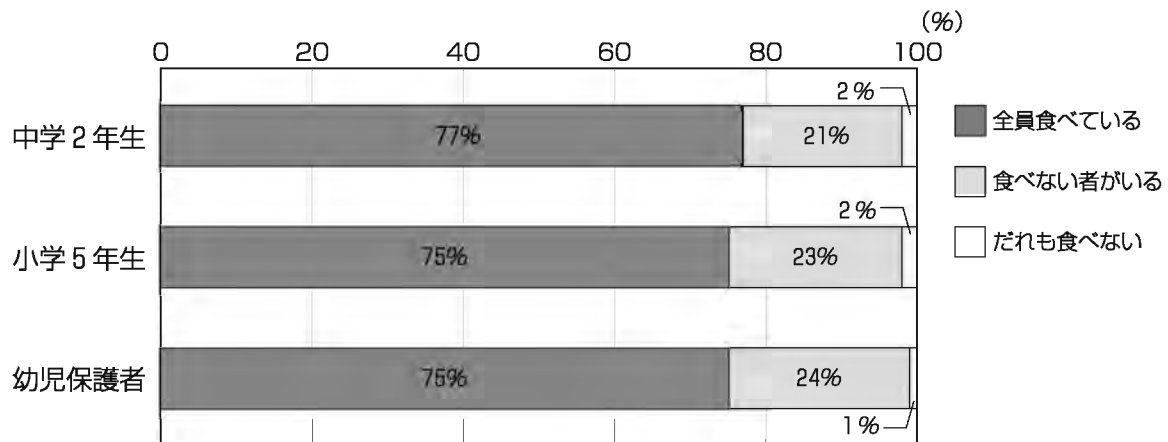
問1 あなたは朝ごはんを食べますか。



問2 朝食を食べない理由はなんですか。



問3 あなたの家族では大人は朝食を食べていますか。

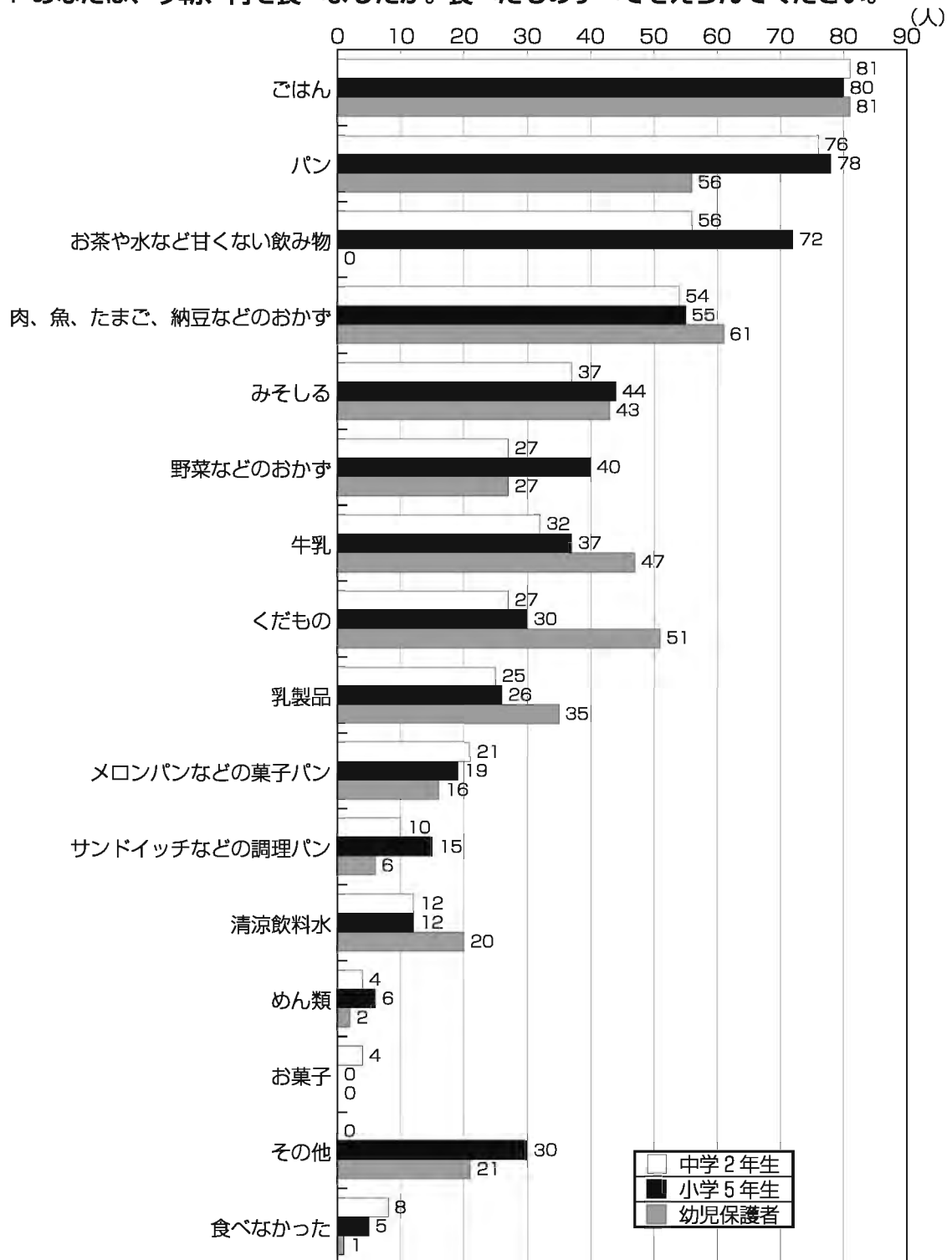


朝食を食べている人の割合は、就学前幼児が88%（157人中139人）、小学5年生が91%（195人中180人）、中学2年生は85%（201人中171人）となっており、就学前幼児と中学2年生は1割以上が、朝食を食べていないのが現状です。食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」が8割以上を占め、「食べない習慣になっている」が1割近くを占めています。

家族の中で、「大人がだれも朝食を食べない」、または「食べないものがある」家庭が約25%を占めています。

子どもに朝食を食べさせるには、まず、家族ぐるみで朝食をとる習慣づけが必要です。今後さらに、「早寝早起き朝ごはんを食べよう」運動の普及活動を広く推進していくことが大切です。

問4 あなたは、今朝、何を食べましたか。食べたものすべてをえらんでください。

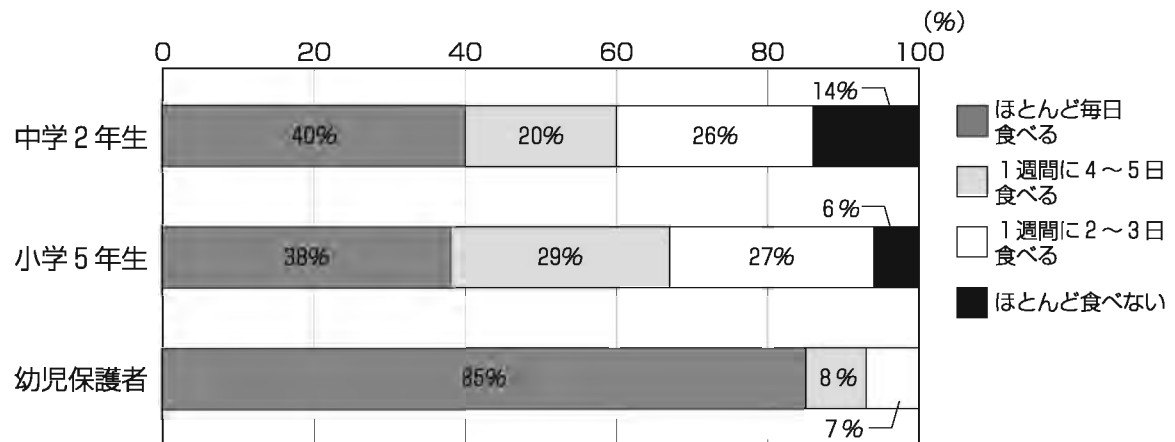


朝食で食べた内容は、主食はご飯が8割以上を占めています。パンも8割近くを占め、菓子パン、調理パンも含めると、パンを主食とする洋食が半数以上を占めています。

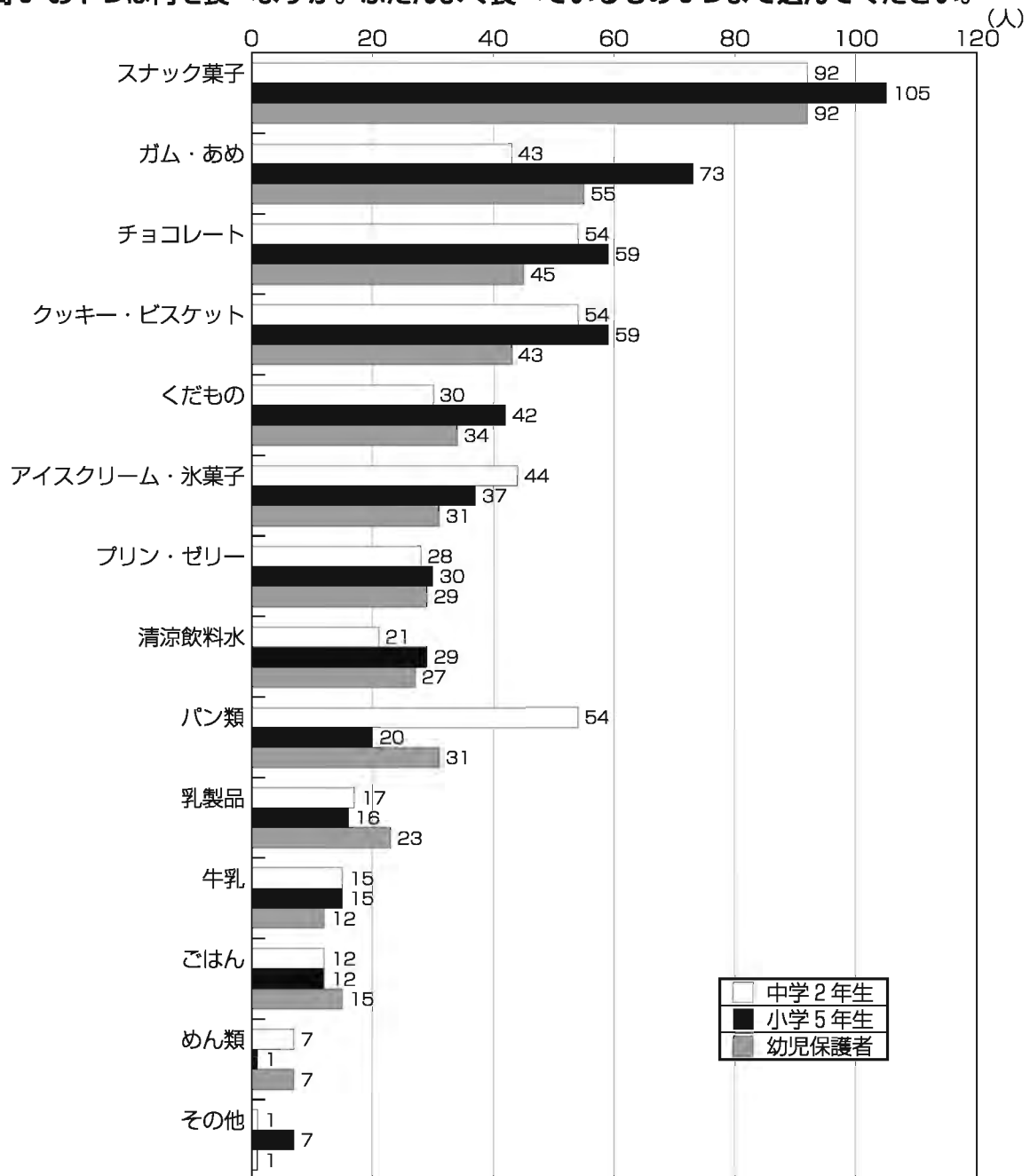
また、主菜である「肉、魚、たまご、納豆などのおかず」は5割、「味噌汁」は3～4割と、半数以下となっています。

学校関係からのヒアリング結果では、朝食に、菓子パンやおやつなどを食べてくる子どもがあるとの回答もあり、健康的な昔ながらのごはんとみそ汁の和食スタイルの朝食が減少しています。

問5 あなたは家でおやつを食べていますか。



問6 おやつは何を食べますか。ふだんよく食べているもの3つまで選んでください。



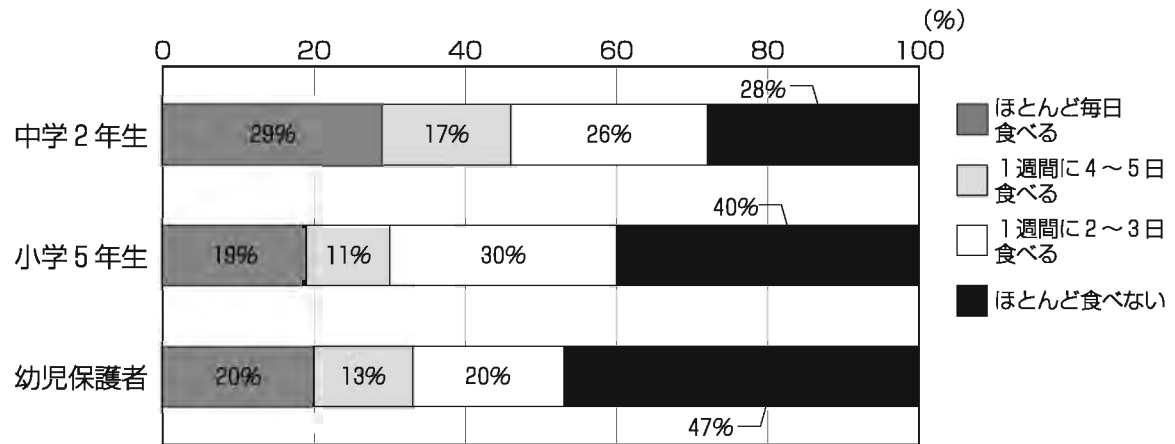
おやつは、食べ過ぎにならないよう気をつけ、内容は果物や牛乳、また夕食に影響がない程度におにぎり、サンドイッチなどが望ましいと思われます。

アンケート結果では、スナック菓子がトップで、ガム、あめ、チョコレートが次に続きます。学年別では、中学2年生は、さらに、パン類も多くなっており、食べ盛りの成長期にある子どものおやつのあり方についても考慮が必要です。

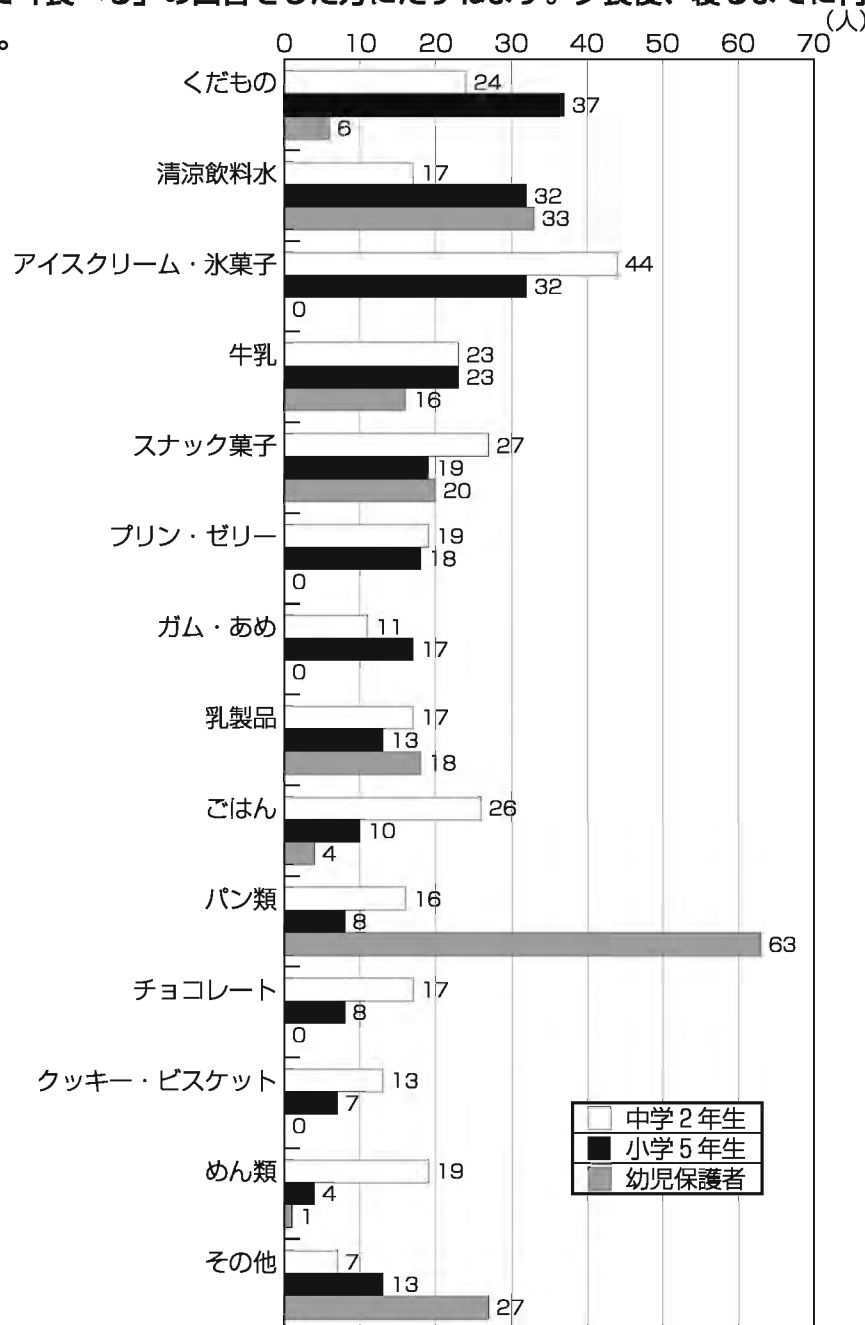
就学前幼児においても、上記の市販のおやつが多くを占め、乳製品や果物は少なくなっています。健全な食生活を推進し、噛むことや虫歯予防も考慮した昔ながらのおやつや手作りおやつの良さを伝えることが大切です。

問7 あなたは夕食後、寝るまでに何か食べますか。

(清涼飲料水など飲み物も含む)



問8 問7で「食べる」の回答をした方にたずねます。夕食後、寝るまでに何を食べていますか。

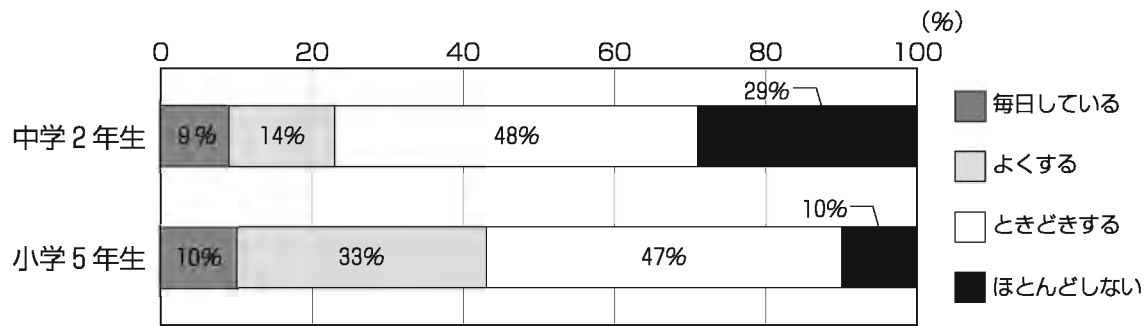


夕食後、寝るまでに何か食べる割合は、「ほとんど毎日」と「週4～5日」を合わせると、中学2年生で198人中90人と半数近く、小学5年生で195人中59人と30%、就学前幼児で157人中52人と33%の割合になっています。

内容については、果物や牛乳以外では、清涼飲料水やアイスクリーム、氷菓子が多く、スナック菓子などのおやつもあります。

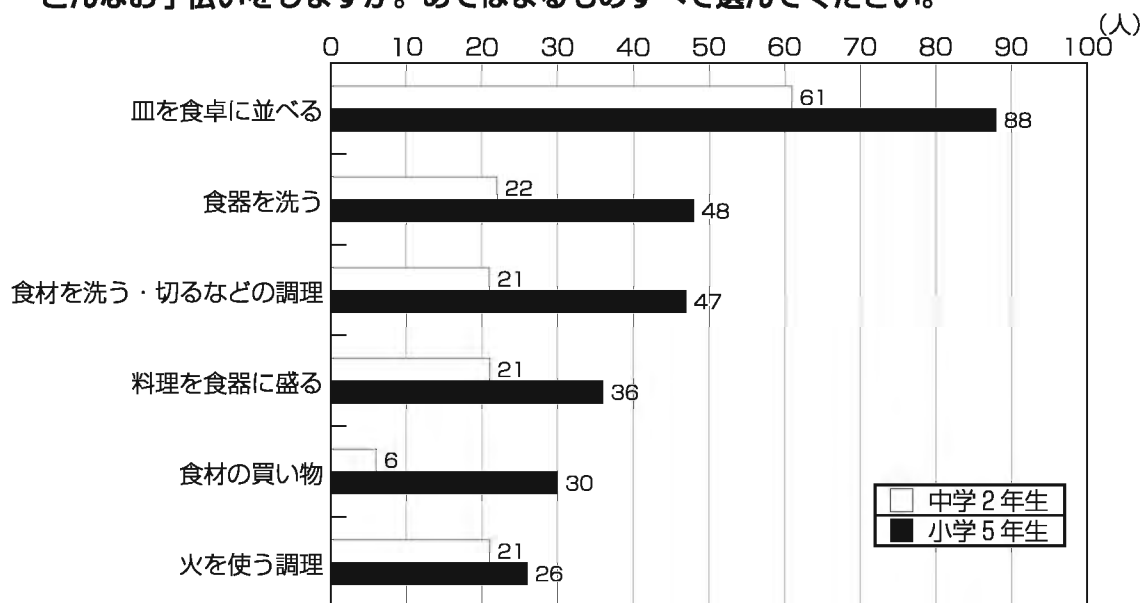
夕食は、バランスよく、主食のご飯もしっかり食べ、寝るまでのおやつの過剰摂取を減らす工夫が必要といえます。夕食の時間帯にもよりますが、おやつを食べる際は、肥満予防や朝食を美味しく食べるためにも、就寝の2時間前までとし、高カロリー・高脂肪のものは控えるよう配慮が必要です。

問9 あなたは食事の手伝いをしていますか。



問10 問9で「食事の手伝いをする」と答えた方にたずねます。

どんなお手伝いをしますか。あてはまるものすべて選んでください。

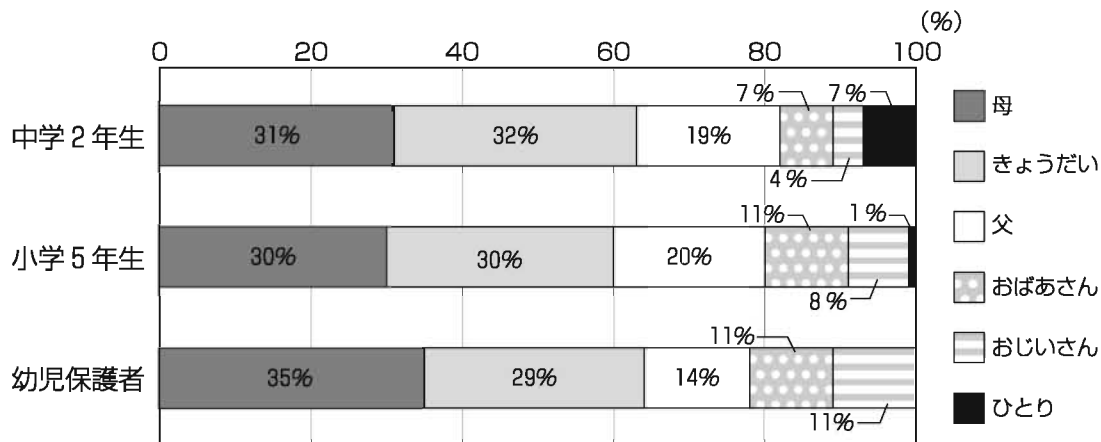


食事の手伝いは、食育の大切な機会であり、毎日の習慣にすることで、子どもの家庭での役割を確保し、自尊心を育て、良好な親子関係の構築、子どもの食習慣の自立にむけての教育等、大切な役割を持っています。

アンケートでは、中学2年生よりも、小学5年生のほうが、手伝いをしている割合が多いという結果になりました。中学生は、部活動や塾などで忙しく、家族と一緒にゆっくり夕食をとる時間が少ない現状がうかがえます。

食事の手伝いの重要性を再認識し、幼児期から段階を追って手伝いを習慣化し、中学生では自分で簡単な「調理」ができるようになることを目指します。

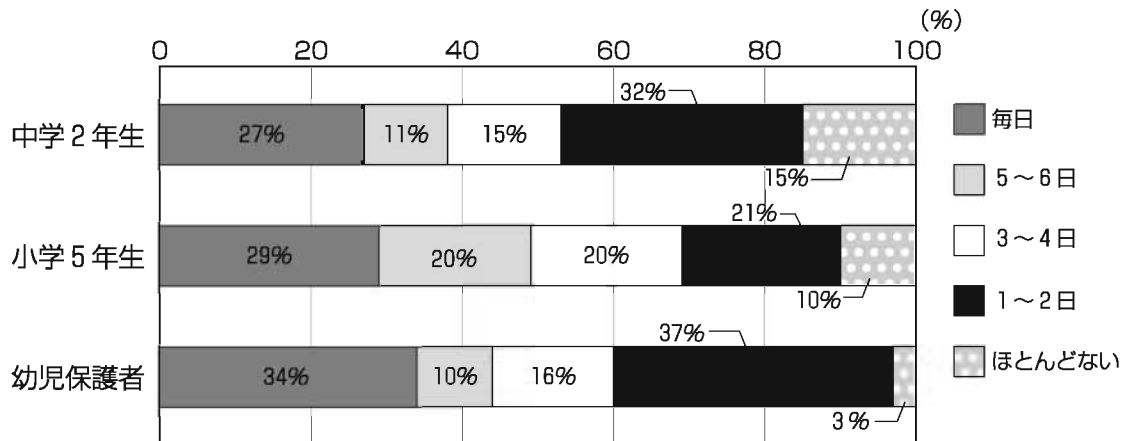
問11 夕食は、だれと食べることが多いですか。すべてえらんでください。



夕食は、母親やきょうだいと食べる割合が6割を占め、祖父母と食べる割合は1割と少なくなっています。「ひとりで食べる」が中学2年生は31人、小学5年生は3人ありました。生活スタイルの多様化などがうかがえます。

5つの「こ食」（※2参考）にならないよう、食事内容や食べ方などを見直し、健全で楽しい食卓を提供できる家庭の環境づくりが必要です。

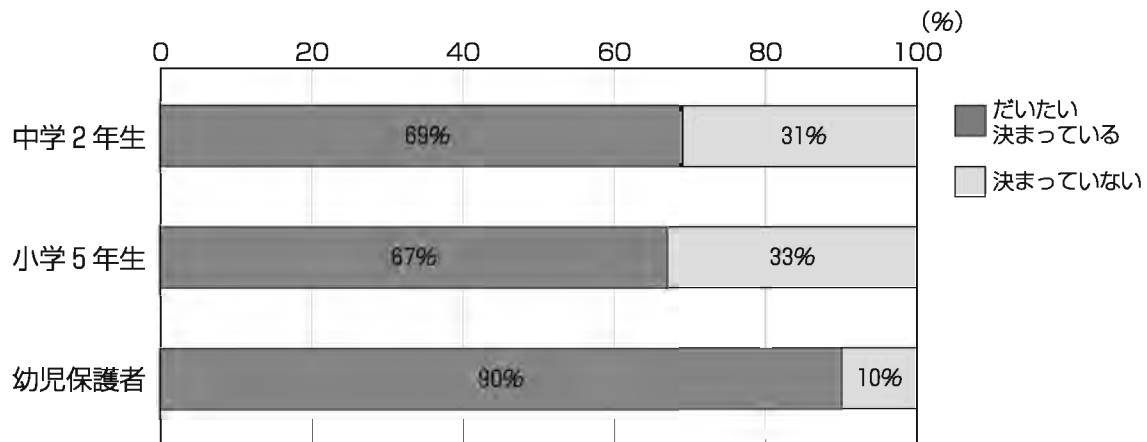
問12 夕食を家族そろって食べる日は、1週間に何日ぐらいありますか。



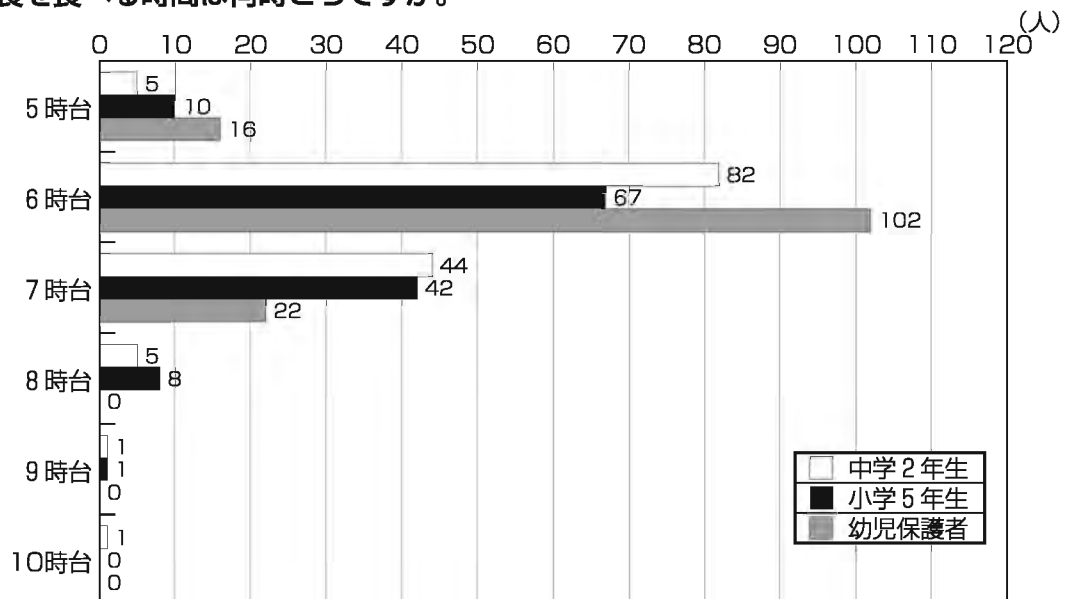
家族揃って夕食を食べる日が「ほとんどない」が、就学前幼児で3%、小学5年生が10%、中学2年生では15%の割合になっています。

夕食は、一家団らんの大切な機会であり、家族のきずなを強めるほか、食育の良い機会であることを認識し、家族揃って食事をする機会を増やしていくための意識付けが必要です。

問13 夕食を食べる時刻は決まっていますか。



問14 夕食を食べる時間は何時ごろですか。

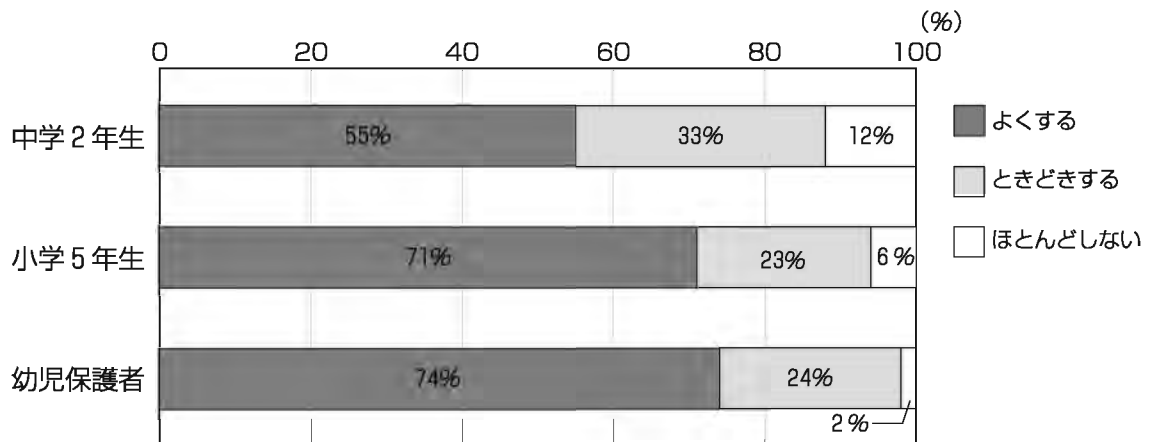


夕食を食べる時刻は、決まっている家庭が就学前幼児で9割、小学5年生と中学2年生は7割になっています。時刻は、午後6時台が多く、次に7時台となっており、少数ではありますが、9時台・10時台という回答もありました。

また、ヒアリングでは、大人の都合に合わせた生活スタイルになり、就寝時間が遅い、食事の時間が決まっていない等の回答もありました。

基本的な生活習慣のリズムを身につけることは、子どもの成長発達や、運動・学習能力向上のための基礎であることを再認識し、啓発していく必要があります。

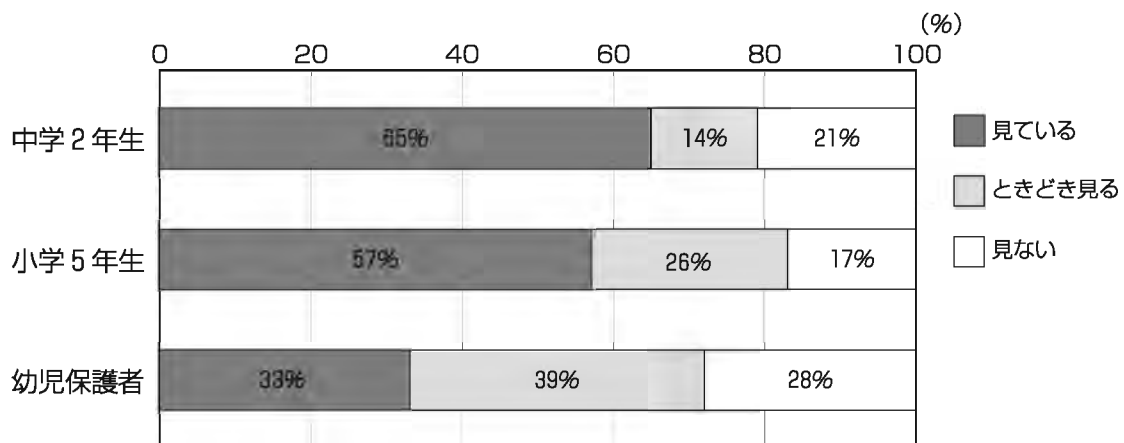
問15 夕食の時に家族とよく会話をしますか。



会話を「よくする」が就学前幼児と小学5年生では70%ですが、中学2年生では、55%となり、「ほとんどしない」も12%ありました。

食事は親子のコミュニケーションの良い機会ととらえ、会話が弾むような楽しい雰囲気作りやテレビを消すなどの配慮が必要です。

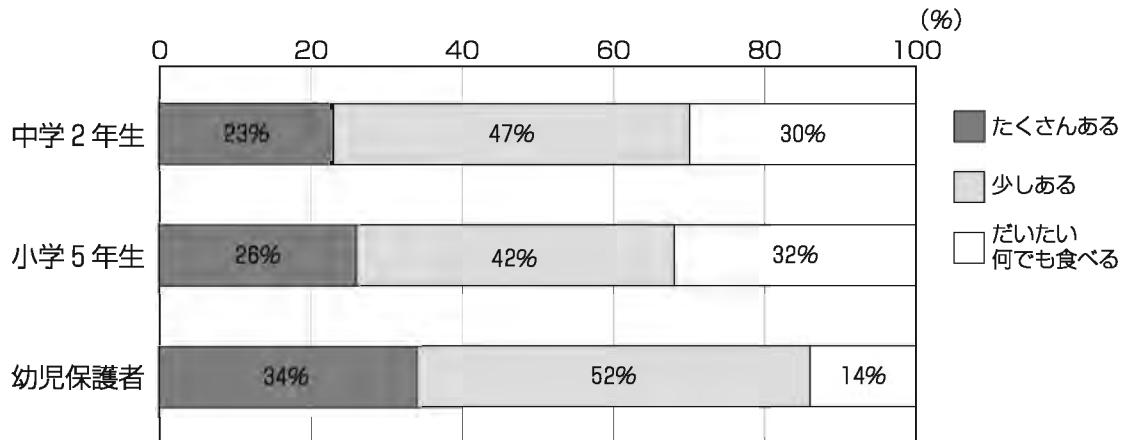
問16 食事の時にテレビを見ますか。



食事の時にテレビを「見ない」家庭が、就学前幼児で28%、小学5年生で17%・中学2年生では21%と少なくなります。特に低年齢の子どもは、テレビを見ながらの食事は、食べることに集中が出来ず、偏食やだらだら食いの原因にもなり好ましいとは言えません。

できるだけテレビを消して、家族の会話をしながら楽しい雰囲気での夕食が理想的といえます。

問17 食べ物の好ききらいはどうか。

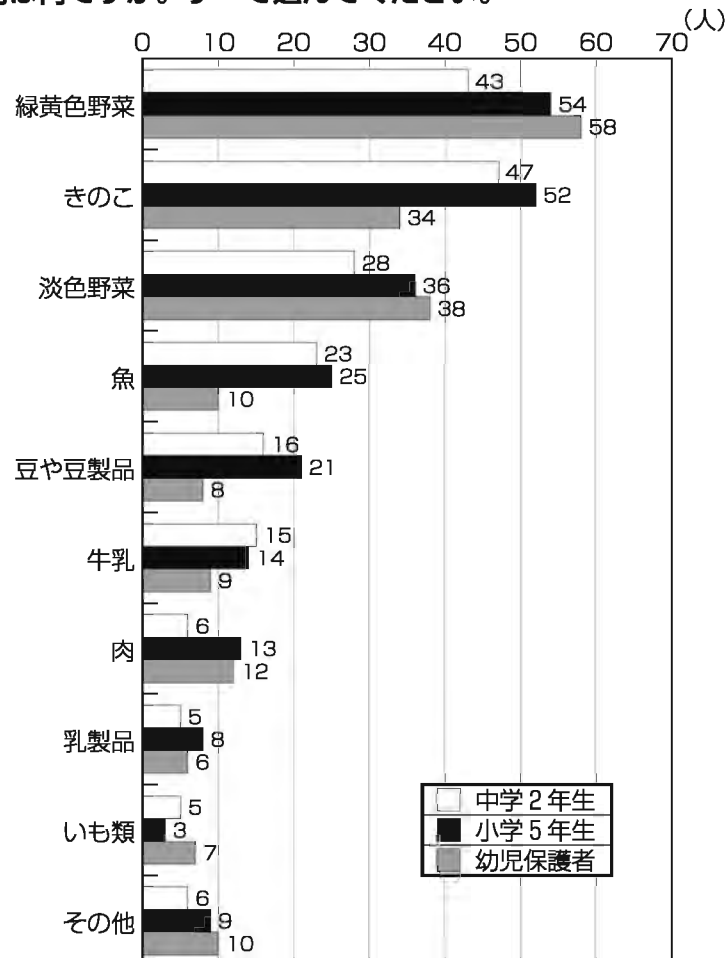


食べ物の好き嫌いについては、「だいたい何でも食べる」が、小学5年で32%、中学2年で30%、就学前幼児については、14%と低い割合になっています。

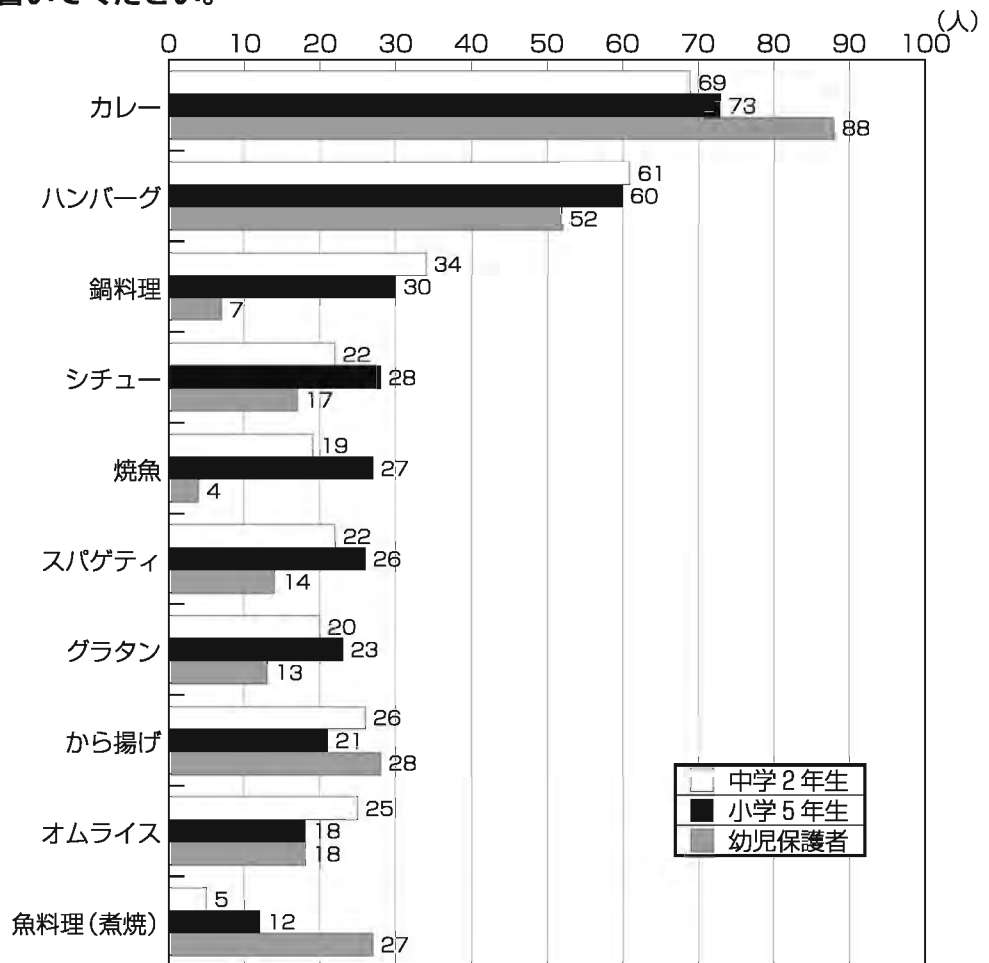
ヒアリングでは、保護者が「子どもの好きなメニュー中心」、「子どもが嫌いなものは食卓に出さない」、「子どもが苦手なものは食べさせようとしない」との意見がありました。

バランス良い食事の必要性を啓発し、家庭での積極的な取り組みを促します。

問18 嫌いな食べ物は何ですか。すべて選んでください。



問19 家で食べる夕食の中で好きな料理（こんだて）は何ですか。
3つまで書いてください。

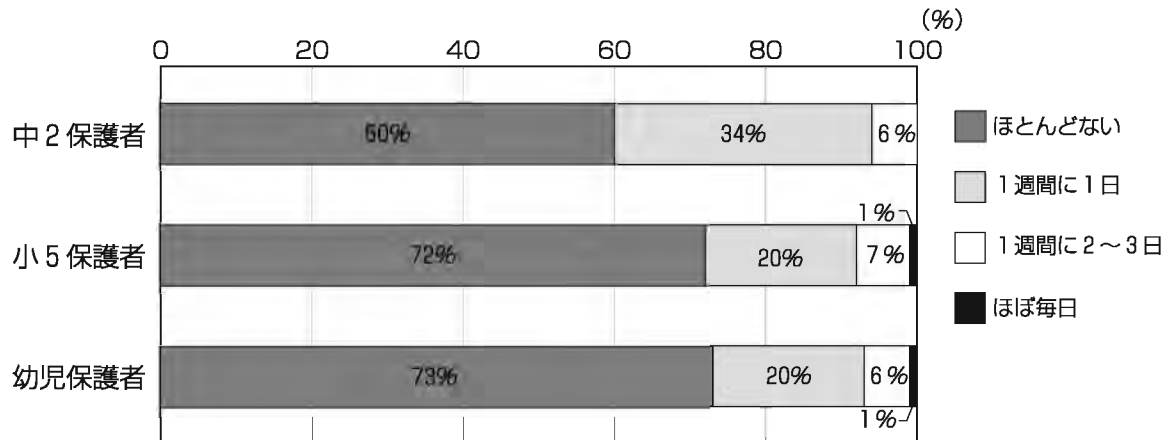


子どもの好きな食べ物は、野菜・きのこ類が各学年とも上位を占め、好きな献立は、カレーやハンバーグなどの洋食メニューが多くなっています。

給食でも洋食献立が好まれ、おひたしなどの野菜類は、残量が多くなっています。

健康的な和食中心の献立が減り、高カロリー・高脂肪の献立に偏りがちになり、子どもの肥満の増加も懸念されます。好きな献立ばかりの食事にならないよう工夫し、栄養バランスがとれ、健康的なメニューを提供する啓発の必要があります。

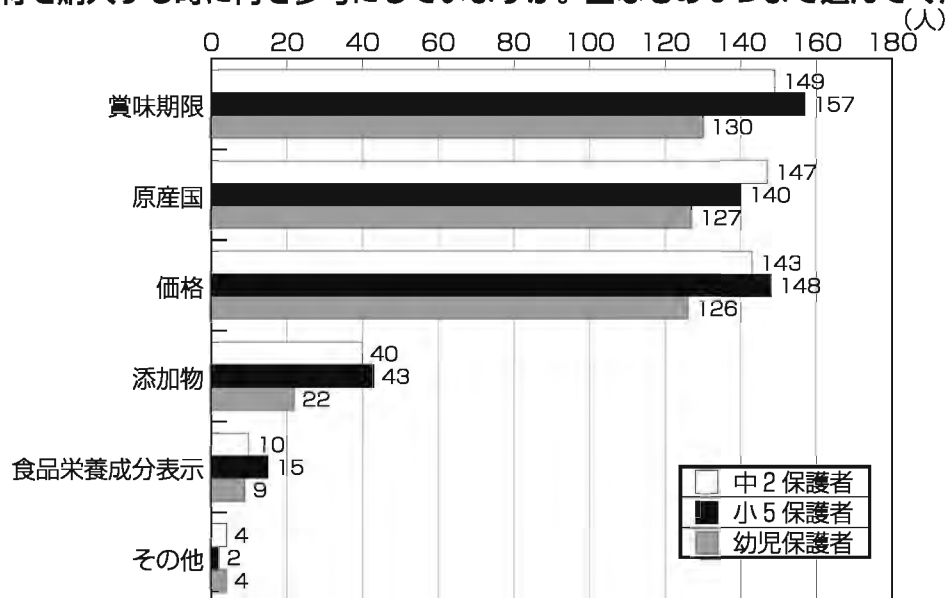
問20 買ったお弁当・惣菜等が、夕食の半分以上を占める頻度はどれくらいですか。



子どもの塾や習い事、母親の就業の増加などから、夕食をゆっくり摂る時間がなく、また、手軽に食べられるものが普及したことで、内容も簡単に済ませてしまう傾向があります。

市販の惣菜等は、味付けの濃いものや添加物も多い傾向です。食事の大切さについて意識付けを行い、味付けや栄養バランス等を考慮し、市販の惣菜や加工食品ばかりにならない工夫が必要です。

問21 食材を購入する時に何を参考にしていきますか。主なもの3つまで選んでください。

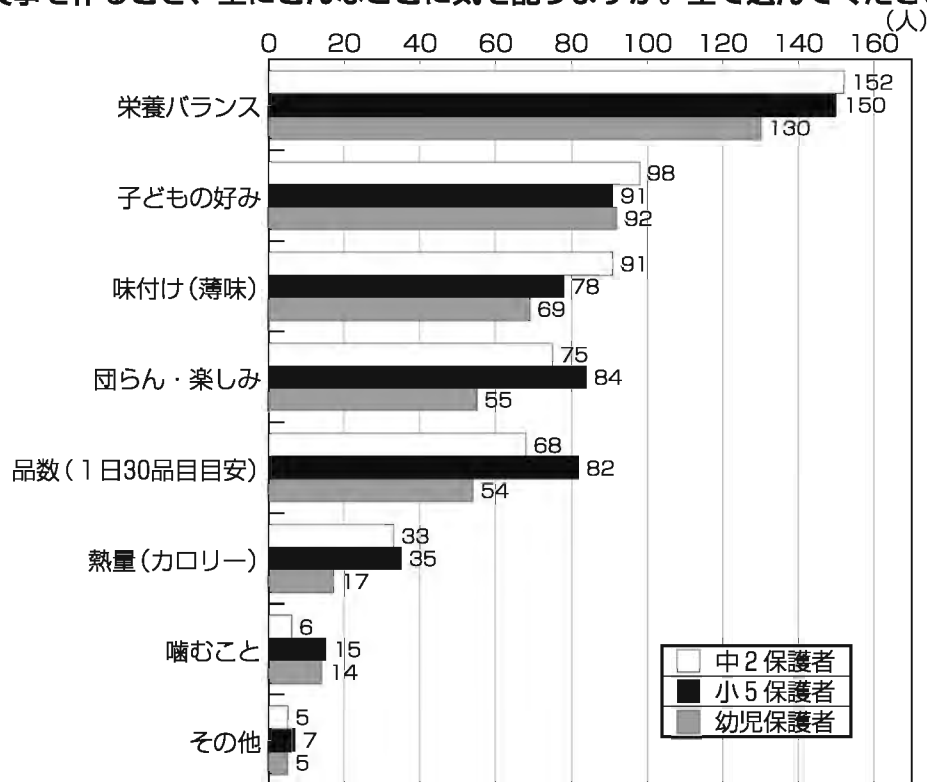


食材の購入の際には、「賞味期限」「原産国」「価格」を参考している保護者が多く、次いで「添加物」となっており、「食品栄養成分表示」を参考にする保護者は比較的少なくなっています。

流通産業の発展や輸入自由化によって、国内はもとより外国産の食材が手軽に買える時代ではありますが、反面、農業問題等、健康へのリスクもあります。

安全安心な食材を使用する地産地消を推進するため、地元食材を手軽に購入するための情報提供が必要です。

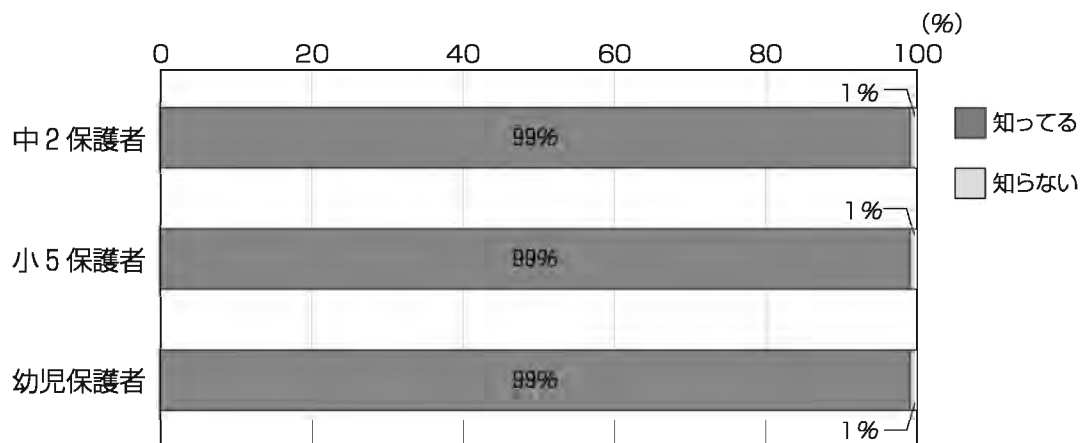
問22 食事を作るとき、主にどんなことに気を配りますか。全て選んでください。



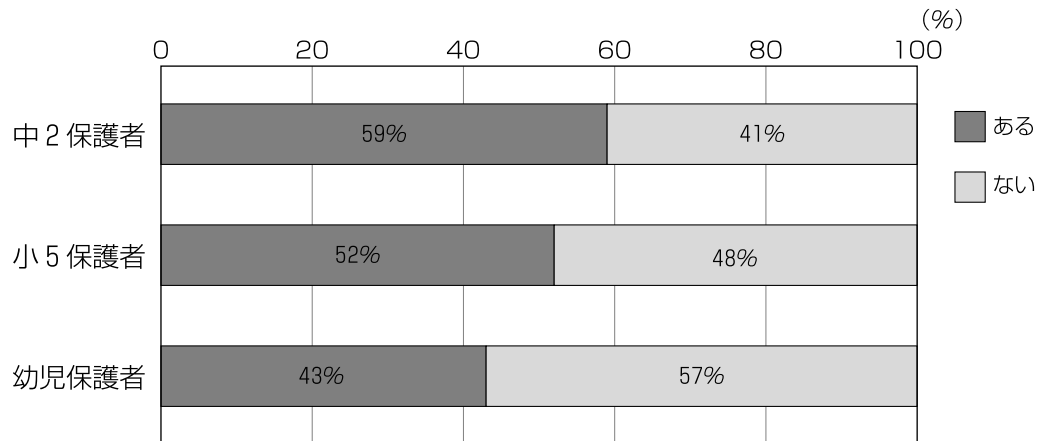
食事を作るときには「栄養バランス」を考慮する保護者が各学年ともトップを占めています。次に「子どもの好み」が多くを占めていますが、「味付け」や「熱量」を考慮し、一汁二菜（※3参考）の和食メニューも積極的に取り入れることが必要です。

また、「噛むこと」を考慮する保護者が少数となっていますが、咀嚼機能は子どもの健全な成長発達のために大切な要素であることを再認識し、実践につながる啓発が必要です。

問23 もち麦が福崎町の特産品であることを知っていますか。



問24 家庭で、もちむぎ商品を料理に用いたことはありますか。

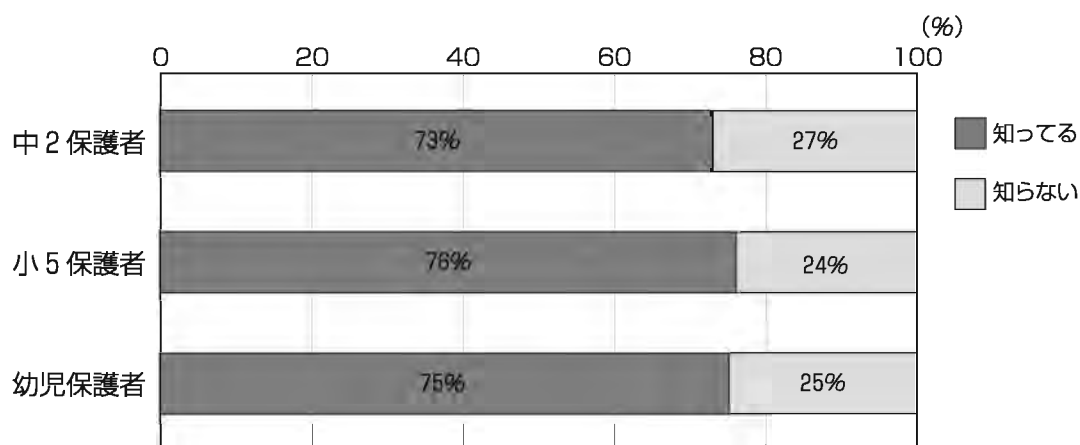


「もち麦」が特産品であることを99%の保護者が知っているのに対し、料理に用いたことがない家庭が半数近くあり、就学前幼児の保護者では、57%となっています。

ヒアリングでも、家庭での消費が少ないとの意見があり、特産品の普及、消費拡大が今後の課題といえます。



問25 地産地消の言葉を知っていますか。



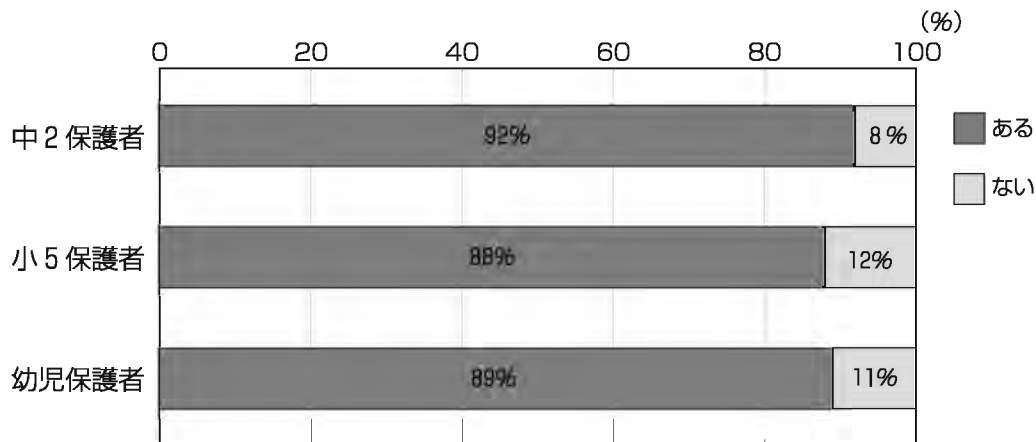
問26 福崎町にある農産物直売所（旬彩蔵など）を利用したことがありますか。



農産物直売所を「利用したことがある」が約8割、「利用したことがない」が約2割となっています。

「地産地消」を推進するためにも、その知識を普及することと併せて、地元の安全安心な農産物の利用を促します。

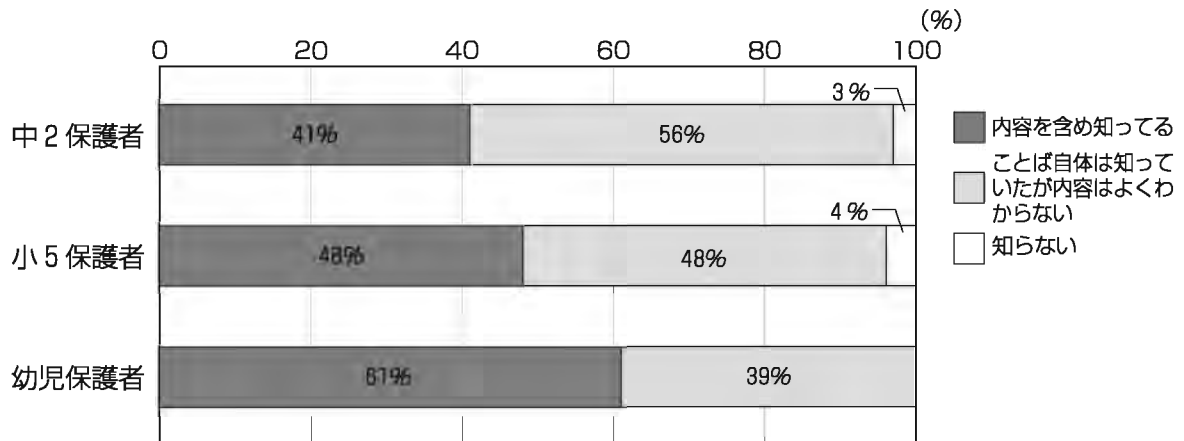
問27 季節の行事(祭事)に合わせた料理をすることがありますか。



89～92%の家庭が、季節の行事食を作るという回答です。

核家族化が進み、生活スタイルの多様化などから、伝統食を調理したり、季節行事を伝える機会が減ってきていますが、季節の行事に合わせた料理をすることは、食文化の継承や子どもへの食育、家族の団らんにとっても大切な機会であるといえます。

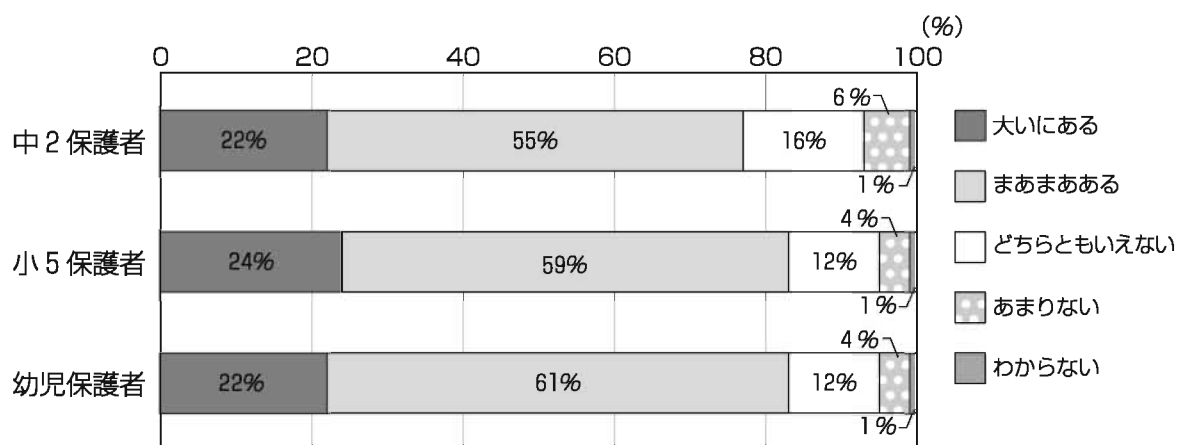
問28 あなたは「食育」を知っていますか。



「内容を含め知っている」人が、就学前幼児の保護者で61%、小学5年生と中学2年生の保護者においては、48%、41%となっています。

様々な機会をとおして、「食育」についての知識の普及啓発が必要です。

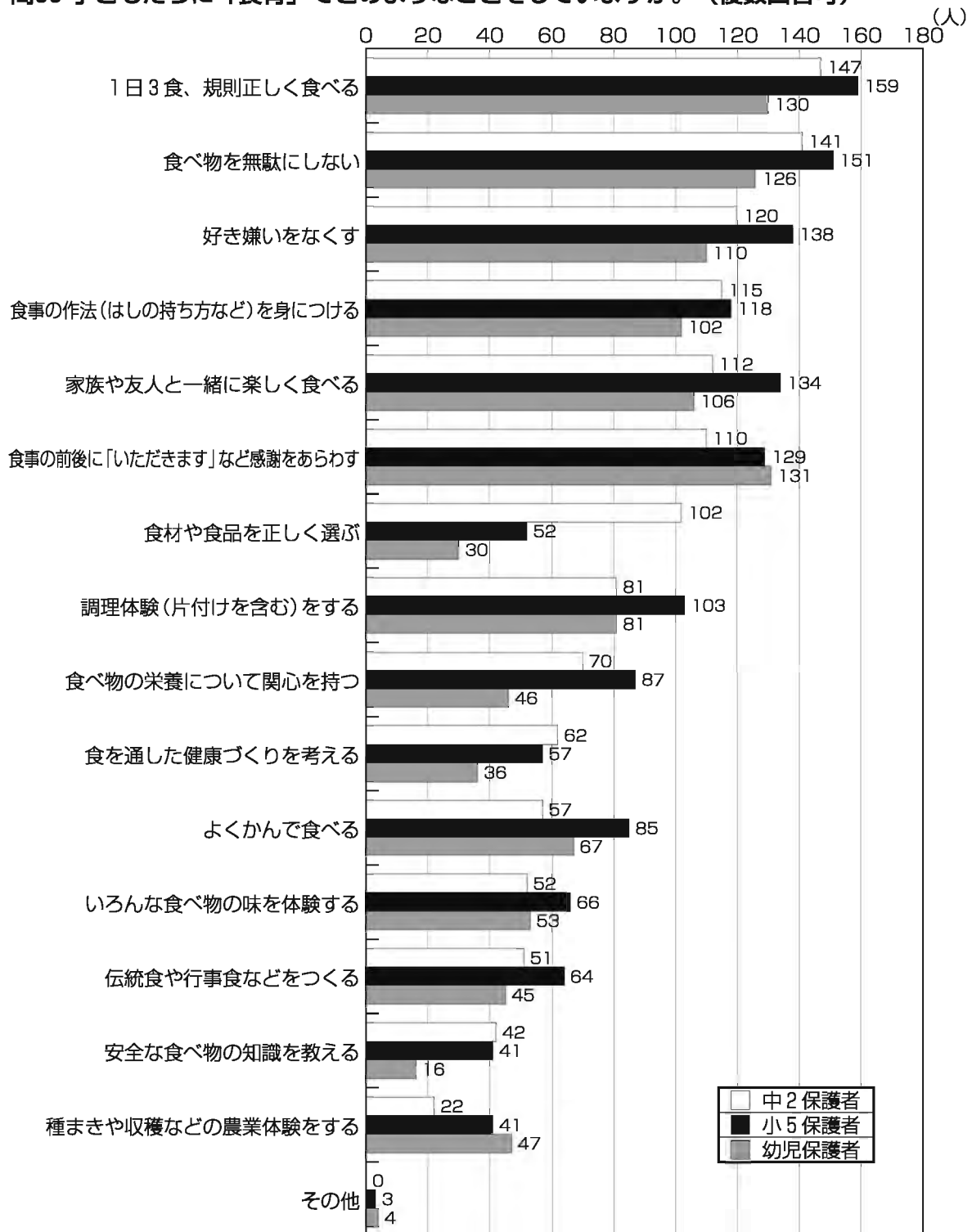
問29 「食育」について関心はありますか。



食育について「大いに関心がある」と「まあまあ関心がある」を合わせた割合は、就学前幼児と小学5年生の保護者は83%、中学2年生の保護者は77%とやや減っています。

成長期の子どもにとって、食生活の健全化は特に重要であり、全ての世代が関心を持つよう促します。

問30 子どもたちに「食育」でどのようなことをしていますか。（複数回答可）



食育について実践していることは、「規則正しく食べる」「食べ物を無駄にしない」が全学年で7～8割、「好き嫌いをなくす」は6～7割となっています。また、「食事作法」「家族や友人と楽しく食べる」が5～6割あり、ほとんどの項目で小学5年生保護者の回答が一番多く、中学2年生、就学前幼児の保護者と続きます。「『いただきます』など感謝をあらわす」は就学前幼児の保護者が8割以上と一番多くなっています。

一方、「調理体験」は4～5割、「健康づくり」「栄養」については約3割、「よくかんで食べる」も3～4割と低くなっています。また、「伝統食や行事食」「安全な食べ物」などの項目も低く、健康づくりのための食育や地産地消、食の伝統文化の継承などの推進が今後の課題といえます。

学校へのヒアリング結果では、「食事のしつけができていない」や、「子どもの好きな洋食メニューばかり」「好きなものばかりを食べ、苦手なものを食べようとしない・作らない」「かまない」等の意見があります。

食育についての関心を高めるとともに、実践に結びつけるための積極的な取り組みが必要です。

第5章 基本的施策の展開

第2章の目標達成のために5つの基本的施策を柱に推進していきます。

基本的施策

- 1 食育推進運動の展開
- 2 保健センターにおける食育の推進
- 3 保育所・幼稚園・小中学校における食育の推進
- 4 地域における食育の推進
- 5 地産地消における食育の促進

1 食育推進運動の展開

◆ 現在の取り組みと課題

福崎町では、食育について、関係団体やグループが、各種事業を展開していますが、住民に対しての啓発がまだ十分とは言えません。

さらに、住民が食育について理解を深めることができるよう、行政、関係団体等が共通認識をもち、住民の参画のもと推進していくことが今後の課題です。

◆ 今後の重点方策

心身の健康と豊かな人間性を育むことは、より豊かに生きていくためには不可欠なことであり、そのためにも食育の重要性はますます高まっています。今後は、あらゆる機会を通じて、住民の「食べる」ことへの関心を高めるよう関係機関、団体等が連携して食育の普及・啓発活動を行います。

◆ 具体的な取り組み

(1) 「食育月間」の周知と啓発

11月を福崎町の「食育月間」とし、住民が関心を高め、実践できるよう広報やホームページ、リーフレット配布、調理実習等により周知と啓発に努めます。

(2) 関係機関・団体等との連携による推進運動への支援

食育を推進している関係機関、団体等が連携・協力し、住民へ浸透していくよう支援します。

- ・ 行政の食育担当者による「食育推進ワーキンググループ」の結成、活動
- ・ 住民参加による「食育推進委員会」の設立
- ・ 関係団体との連絡会の開催

・ 広報誌・ホームページへ食育関連記事を掲載

（３）ボランティア活動の充実・強化

福崎町いずみ会、消費者の会、生活研究グループ、農業関係団体等が実施している調理実習や体験学習などへの支援を拡大し、食に携わるより多くの人材を育成することにより、食育の普及・啓発ができるようボランティア活動の充実・強化を図ります。



平成22年度 福崎町健康づくりポスター優秀作品
当時、福崎小学校4年 藤本侑希さん



平成22年度 福崎町健康づくりポスター優秀作品
当時、高岡小学校6年 福本尚哉くん

2 保健センターにおける食育の推進

◆ 現在の取り組みと課題

保健センターでは、妊婦や乳幼児の保護者に対し、母子健康手帳交付時や健診、育児教室等の機会に健全な食習慣の確立のための栄養指導を行っています。

また、親子クッキングや料理1年生食育講座などの調理実習を行い、食の大切さや楽しさを伝え、家庭での実践を目指しています。

一方、子どもの乳幼児期からの母親の就業により食事にかかる時間的精神的ゆとりが減り、また価値観の多様化などから、家庭内だけでは子どもへの食育の推進は困難な状況にあります。

また、福崎町では学童期の肥満率が高く、将来の生活習慣病の予防のためにも乳幼児期の早期から食習慣や生活習慣の健全化に向けた継続的な支援が今後の課題といえます。

◆ 今後の重点方策

家庭での健全な食生活の確立に向け、情報提供や相談事業などの支援体制を充実させ、関係機関の連携を図り、積極的な食育推進を図ります。

特に、子どもの肥満予防に対する取り組みを強化していきます。

◆ 具体的な取り組み

(1) 基本的な生活習慣の確立

乳幼児健診・相談等で、子どもの基本的な生活リズム向上の必要性を啓発します。

- ・生活・食習慣チェック表の活用
- ・マタニティー教室で妊婦向け食生活アドバイスを実施
- ・子どもの成長段階に応じた栄養指導・相談の充実

(2) 望ましい食習慣や知識の習得のための取り組み

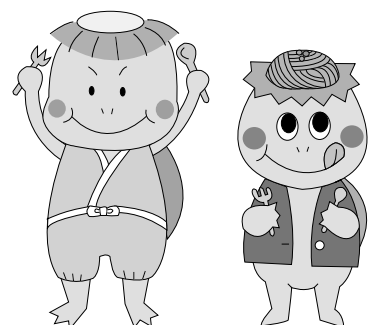
保育所や学校、地域での食育事業を通じ、保護者等に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣のあり方など、食育の重要性について啓発します。

- ・「早寝早起き“朝ごはん”をしっかりと食べよう」運動の展開
- ・食育講演会の開催
- ・保護者向け食育実践講座（調理実習）

(3) 子どもの適正体重への取り組み

生活習慣病の要因となる肥満予防のため、乳幼児健診・相談、食育事業、子どもの料理教室等において成長期の子どもの適した食生活の改善を図り、肥満予防対策を推進します。

- ・幼児期から学童期にかけて、継続的な肥満児へのフォロー体制の確立



3 保育所・幼稚園・小中学校における食育の推進

◆ 現在の取り組みと課題

●● 保育所 ●●

主に母親が就業している家庭の乳幼児期の子どもの保育を行っており、近年、低年齢の早い時期から入所する子どもが多くなっています。

乳児期については、食事内容や量を家庭と保育所で連絡をとりながら、心身の健康状態の観察とともに、食への配慮も行っています。

給食時は、手洗い等基本的な生活習慣の確立を目指し、献立の説明や配膳の工夫により食へることへの興味・関心を高め、積極的に楽しく食べるよう配慮しています。現状では、偏食、かまずに食べる、年齢や発達段階に応じた食習慣が身に付いていないなど、家庭でのしつけや子どもの経験不足などによる食習慣の問題があげられます。

おやつ時間は、月に1回手作りおやつを食べていますが、今後は健康的で安心な食材を利用した手作りおやつの継続的な提供が課題といえます。

●● 幼稚園 ●●

食育の話題を取り上げ、関心を高めるよう配慮しています。また、定例で「クッキング」を実施し、園児が簡単な手作りおやつや軽食を作って食べています。

給食時は、献立や食材の説明により興味を持って楽しく食べるよう工夫しています。また、野菜の栽培や収穫の体験をとおして手作り食材の良さを伝え、偏食をなくして積極的に食べられるよう促しています。

就学を控え、成長期の大切な時期であるにもかかわらず、食べる時間がかかりすぎる、偏食が多い、しっかりかまずに食べるなど問題を抱える子どもも多くなっています。

現状では、栄養士など専門職による指導の機会も少なく、積極的な支援が今後の課題といえます。

●● 小学校 ●●

食育推進の担当教諭をおき、校内の食育推進指導計画を作成し、生活・総合・保健や家庭科の授業で食に関する内容の学習を行っています。また、野菜の栽培や農業体験などをとおして、食の大切さや食へることへの感謝の気持ちを育み、正しい知識が習得できるようにしています。

給食時は、その日の献立や食材について放送で説明し、興味を持って積極的に食べられるようにしています。また、時間内に残さず食べる、しっかり噛んで食べるなど



みんなで育てたさつま芋でおやつ作り

を指導しています。

また、福崎町は、学童期の肥満率が高い状況です。

肥満児対策としては、養護教諭による肥満児対象の教室を実施しています。定期的な体重測定や家庭へ働きかけて食生活の改善に取り組んでいます。価値観の多様化や生活習慣全般から見直しの必要な家庭も見受けられ、家庭での積極的な取り組みに結びつきにくいというのが現状です。学校と家庭が連携し、保護者に対するより積極的な働きかけの工夫が今後の課題といえます。

●● 中学校 ●●

思春期を迎え、心身ともに急成長し、運動、勉強などの活動が増えるこの時期は、特に食事の大切さを認識し、栄養バランスをしっかりと考えた食生活を行うことが大切になります。

給食時は、献立や栄養面についての説明を校内放送するほか、たよりなどで食育に関する普及啓発を行っています。

また、母親の就業や生活様式の多様化、塾通いなどから、家族揃っての団らんの機会が減少し、食事の簡素化や偏りも見受けられます。夜型の生活にもなりがちなため、おやつやインスタント食品のとりすぎも懸念され、家庭での食生活の見直しへの働きかけが今後の課題といえます。

◆ 今後の重点方策

各学校等で、食育についての普及啓発活動を継続するとともに、今後は、栄養教諭等の専門職を積極的に活用し、連携を図りながら効率よくかつ効果的な食育の推進をはかります。

◆ 具体的な取り組み

保護者にも食育への関心を高めてもらうため、地域や学校等から積極的な働きかけを行います。また、乳幼児が食べることを楽しく感じられるよう工夫し、正しい食習慣の確立を目指します。

学童期では、子どもが学習や体験をとおして食べることへの感謝の気持ちを育み、食についての正しい知識の習得を促し、好ましい食生活が実践できるよう保護者へも啓発します。

●● 保育所・幼稚園 ●●

(1) 基本的な食習慣の確立

- ・ 食前の手洗い・食後の歯磨き・あいさつ習慣
- ・ 子どもの発達段階に応じた食べ方やマナーの指導

(2) 体験学習の継続

- ・作物ができる一連の流れである「栽培―世話―収穫―調理―摂取」の体験をと
おして食べることへの感謝の心を育む体験学習の推進

(3) 家庭との連携

- ・給食を食べている様子などを保護者へ連絡
- ・たよりや懇談会などで、食に関する取り組み状況を発信
- ・給食試食会や親子クッキングなど保護者参加型の食育参観の実施

(4) 地域との交流

- ・関係団体、ボランティアグループとの食育を通じた交流会
- ・栄養士による調理実習・食育講座の実施

(5) 手作りおやつを提供（保育所）

- ・月2回手作りおやつを提供
- ・食育紙芝居やエプロンシアターなどで子どもへの食育
- ・各保育所で、調理師による安心安全な地元の食材や特産品を使用した手作りお
やつの提供

(6) 元気な体づくり

- ・体操や積極的な園庭での遊びの推奨
- ・粗大運動※を意識した遊びや遊具の活用
※四肢・体幹を大きく動かす運動

●● 小中学校 ●●

(1) 給食指導の充実

- ・偏食をなくし、バランスのとれた食事の
大切さの啓発
- ・栄養教諭による学校訪問・懇談会の開催
- ・給食センターとの交流会や見学会、DVD
視聴会を実施



―給食センター栄養教諭によるおやつ指導―

(2) 指導体制の確立

- ・食育推進のための組織の整備、推進チームの編成及び食育リーダーの選任など
による組織的な対応の充実
- ・指導計画を作成し、基本的な食に関する知識や習慣、日本の伝統食等、食育に
関する学習への積極的な取り組み

(3) 保護者との連携

- ・給食だよりや懇談会・給食試食会等の機会をととして学校での食に関わる指導や取り組みについて保護者へ周知
- ・家庭での食生活改善にむけてのアンケートやチェックシートの利用などによる積極的な働きかけ

(4) 地域との交流による食育体験への取り組み

- ・学童農業の充実
- ・食育や農業体験をクラブや委員会活動化
- ・栄養士による調理実習の開催



－田植え体験－



－さつま芋の苗さし体験－

(5) 肥満児童改善対策

- ・肥満率の高い児童対象の教室を実施
- ・小中学校での体育時間・運動系クラブの充実・推奨

4 地域における食育の推進

◆ 現在の取り組みと課題

これまで家庭や地域において継承されてきたご飯中心の「日本型食生活」や地域の特色ある行事食や伝統料理などの食文化は失われつつあります。かつては食にまつわる様々な知識や文化を家庭や地域の中で自然に学ぶことができましたが、核家族化の進行やライフスタイルの多様化などにより食文化が継承されにくくなっています。

地域における食育推進では、子どもから高齢者を対象に、いずみ会、消費者の会などの団体が地域に根ざした活動を展開しています。豊かな自然に育まれた福崎の食文化を次世代へつなげるために、地域（集落）ぐるみで食育に取り組む必要があります。

☆食生活改善推進員「いずみ会」

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、「いずみ会」の愛称でボランティア活動を行っています。食生活改善推進員は、全国で活躍しており、全国食生活改善推進員団体連絡協議会を組織し、各都道府県協議会が構成員となっています。兵庫県では、その協議会を「いずみ会」と称しています。

保健センターを拠点に、定例のグループ活動をはじめ、親子クッキング、離乳食教室、男性の料理「いろは教室」、また、集落の公民館での「ふれあい喫茶」の協力や保育所に月1回手作りおやつの提供を実施するなど、ライフステージに応じた食育の推進や食生活の改善に取り組む活動を行っています。



－いろは教室－

☆「消費者の会」

消費生活に関する身近な問題について考え、より安全で安心な暮らしを推進するための学習会や住民への啓発活動を行っています。

主な食に対する取り組みは、安全な手作り食品、地産地消の推進、米の消費拡大活動等を行っています。

また、消費者懇談会を開催し、食の安全性について、消費者・生産者・事業者がそれぞれの立場で意見交換し、交流を図っています。



－消費者懇談会－

◆ 今後の重点方策

子ども・成人・高齢者等、ライフステージに応じた取り組みや世代間交流を図りながら、関係機関・団体、行政等が連携を一層強化して、食育推進の人材育成等を行い、地域ぐるみで食生活の改善と豊かな食文化の継承を図っていきます。

◆ 具体的な取り組み

(1) 食育関連団体による食育活動推進のための支援

- ・ 「いずみ会」などのボランティア会員の資質向上・組織の育成強化
- ・ 住民参加型の料理教室や食育事業をととして住民による主体的な取り組みを推進

(2) 住民の健全な食生活習慣確立のため健康教室・相談事業

- ・ 栄養士による生活習慣病予防のための食生活改善への指導助言
- ・ 調理実習や試食による家庭での実践のための働きかけ
- ・ 健康な歯をつくる食生活の普及

(3) 特産品料理、行事食等の継承

- ・ 保育所・幼稚園・小中学校で子ども達への体験型食育活動の推進
- ・ 家庭料理や地域の特産品を使った料理、伝統食・行事食の紹介
- ・ 地域の食材による調理実習等の体験活動

(4) 食育ネットワークの構築

- ・ 家庭・学校・地域・関係団体・行政等の連携・協力体制の整備



平成22年度 福崎町健康づくりポスター優秀作品
当時、福崎小学校5年 高橋篤郎くん

5 地産地消における食育の促進

◆ 現在の取り組みと課題

現在、地元で生産された農産物の供給の場として、農産物直売所「旬彩蔵」での販売や学校給食での食材提供など、地産地消の推進に向けた取り組みは行われていますが、まだ住民の食生活に十分浸透しているとはいえないのが現状です。

また、スーパーなどで多種多様な食品や食材が簡単に手に入る反面、旬の食べ物がわからないなど、日本の食文化が薄れてきています。米の消費量減少や畜産物・油脂類の消費量増加等により栄養バランスが崩れるとともに、食料自給率の低下にもつながっていることを踏まえ、食育の一環として、ごはん食に関する正しい知識の普及を図り、米を中心とする食生活の実践を推進します。

今後、地元でとれる新鮮で安全安心な食材や特産品の利用を推進し、代々伝えられる独自の製法、知恵、栄養豊富な特産品や郷土料理の継承が課題といえます。

◆ 今後の重点方策

学校給食における地元の農産物の使用割合の目標を定め、学校給食を地産地消推進の大きな柱と位置付けし、次代を担う大切な子どもたちに、米、野菜、もち麦をはじめとする農産物の提供等を通して、郷土への関心や愛着が深まるような施策を展開する必要があります。そのため、地元生産者と関係機関が連携し、積極的な食材の提供体制の構築を目指します。

また、これまでの取り組みを強化するとともに、消費者が地元農産物に触れ、家庭の食生活に取り入れられるよう各種施策を展開していきます。

◆ 具体的な取り組み

地産地消の推進は、地元の良質な食材を使った豊かな食生活を実現させ、この町で生活する喜びを感じながら楽しく食べることにつながります。また、生産者と消費者の「顔が見え、話ができる」関係を構築し、相互理解の促進や、地域の農業や畜産業への理解、さらには、フードマイレージ（食料の輸送距離）の短縮等による環境への負担軽減など、多くの効果が期待されています。

また、地域の消費者ニーズを的確に捉えて生産を行う取り組みを推進することで、地域の農業や畜産業と関連産業の活性化にもつながります。

そのためにも、地産地消を推進して、生産者の顔が見える安全安心な農産物の利用を薦めるほか、特産品や郷土料理に興味を持って、自ら学び、次代へ伝えていくための支援が必要です。

（１）地産地消の知識の普及と実践

- ・ 学校給食等へ食材を供給
- ・ 地産地消の情報収集と提供
- ・ もちむぎ商品の住民への普及

(2) 農業体験と生産者との交流促進

- ・ 地域の食材を使った調理実習等を通じた体験活動
- ・ 学校等で栄養士や生産者との交流体験の実施
- ・ 農業者の指導を受け一連の農作業等を体験する教育ファーム

(3) 地元農産物の流通促進

- ・ 直売所や小売店における消費者の購買動向の把握及び品揃えの充実
- ・ 飲食店における地元農産物の使用割合の向上

(4) 福崎町独自の食文化の推進

- ・ 年越しもちむぎ麺（※4）など福崎町独自の食文化の推進



－地域の食材を取り入れた学校給食－

【参 考】

（※１）お米を主食に 日本型食生活 「まごは(わ)やさしい」

最近では、副食、主食、スープと一皿ずつ片付けていくような食べ方である「ばっかり食べ」やコンビニやスーパーでインスタント食品やおにぎり・サンドイッチなどが簡単に買えるため、「好きな時に好きなものを好きなだけ食べる」という傾向になり、栄養が偏りがちになっています。

また、食生活の欧米化に伴う高脂肪食が原因となり生活習慣病の増加に拍車をかけています。主食をお米にして、おかずを「まごは(わ)やさしい」でとると日本型の食事になります。

- 「ま」 = 豆類（豆腐・納豆などの大豆製品を含む）
- 「ご」 = ごま類
- 「は(わ)」 = わかめなどの海藻類
- 「や」 = 野菜
- 「さ」 = 魚
- 「し」 = しいたけなどのきのこ類
- 「い」 = イモ類



（※２）５つの「こ食」

心の健康・からだの健康のために５つの「こ食」にならないようにした食習慣づけをしましょう。

孤食：子どもが一人で食事をする事

個食：家族で食事をしていても、それぞれがバラバラに好きなものを食べていること

固食：同じもののばかり食べる事

小食：食べる量が少ないこと

濃食：味の濃い物を好んで食べる事

（※３）「一汁二菜」について

日本食の特色である「一汁二菜」は、主食のごはんを中心として「一汁」に味噌汁やスープなどを、「二菜」に「主菜」と「副菜」をそろえ、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

「主菜」はおもに肉や魚、卵、大豆製品などを中心とした大きめのおかずで良質のたんぱく質や脂質源になります。

「副菜」は野菜やきのこ、海藻類などが主の小さめのおかずで、汁物とともにビタミンやミネラル、水分、食物繊維を補うことができます。

(※ 4) 「年越しもちむぎ麺」について

日本人は古くから、そばのように細く長く生きるようにという健康長寿の願いから「年越しそば」を食する習慣があるが、福崎町民は、細く長く生きられるように、さらに、粘り強くなるように「年越しもちむぎ麺」を食べて年を越すという習慣の定着を目指して平成20年末から商工会が中心になって取り組んでおり、この取り組みを福崎町独自の食文化の創造につなげ郷土愛の育成を推進します。

福崎町食育推進計画

平成23年4月

編集・発行 福崎町 健康福祉課 保健センター
〒679-2204 兵庫県神崎郡福崎町西田原1397-1
TEL. 0790-22-0560 FAX. 0790-22-7566
<http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/>
