



## 第4章

# 食育の目標と取組み



## 1 食育とは

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

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

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

## 2 食育推進の4つの柱

食育の推進には、市民一人ひとりの共通理解と積極的な参加が必要です。

本計画では、食育の共通理解を深めるため、本市が目指す食育を展開していく上で重要な視点を「食育推進の4つの柱」として掲げます。

- (1) 食への関心喚起と正しい知識の普及
- (2) 食を通じた健康づくりの実践
- (3) 食文化の継承
- (4) 地産地消の推進

### 3 アンケート調査結果に見る食育の課題

ここではアンケート調査の結果から、本市の食育に関する主な課題をピックアップします。なお、食を通じた健康づくりに関する課題については、第3章の「1 栄養・食生活」の内容を参照ください。

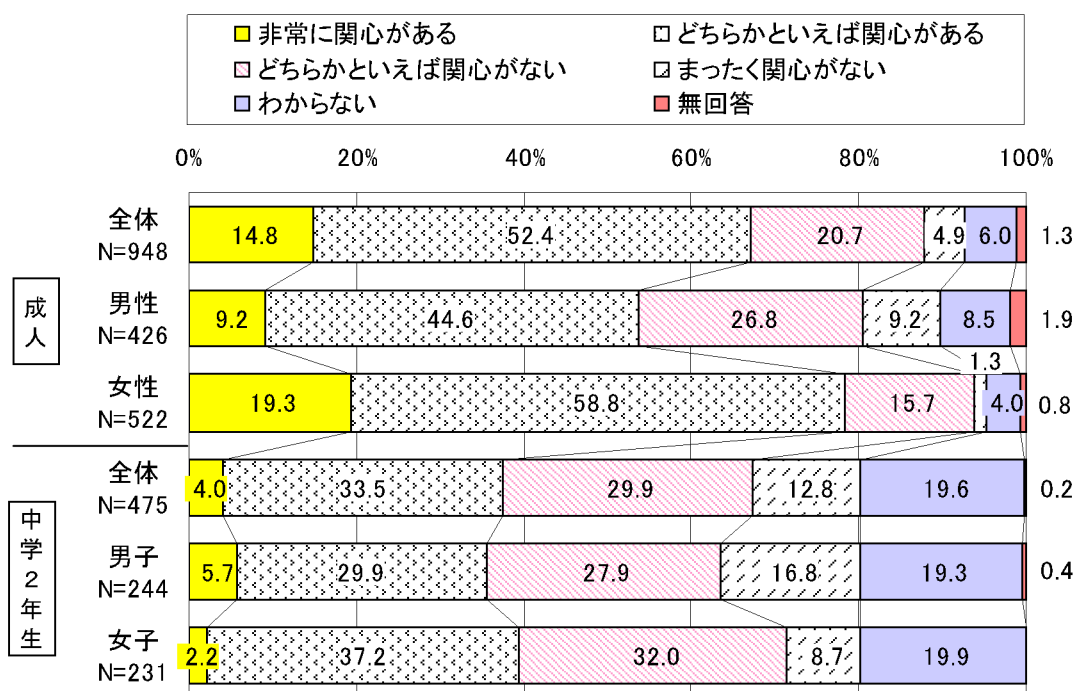
#### (1) 食育に対する関心と認知度

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

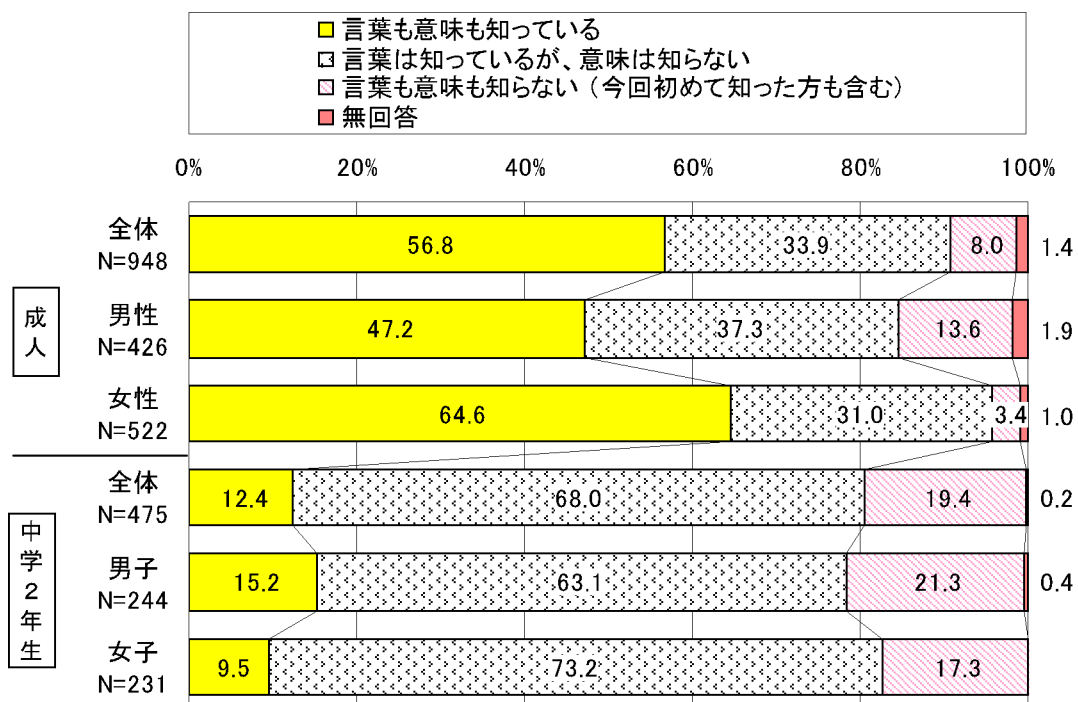
アンケート調査の結果を見ると、成人では、食育に「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は全体の67.2%と、「どちらかといえば関心がない」「まったく関心がない」と回答した人の割合（25.6%）を大きく上回り、食育の「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は56.8%となっていますが、中学2年生の関心度は37.5%、認知度も12.4%にとどまっています(図4-1、図4-2参照)。また、成人についても、女性に比べると、男性は関心度、認知度ともかなり低くなっています。

今後も、食育の関心度、認知度を上げるための啓発と情報提供が必要です。

■図4-1 食育に関心があるか



■図 4-2 食育の認知度



## (2) 望ましい食習慣と共食

子どもの頃からの望ましい食習慣として、ゆっくりよくかんで食べることが推奨されています。ゆっくりとよくかむことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ、だ液の分泌がよくなることで口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。

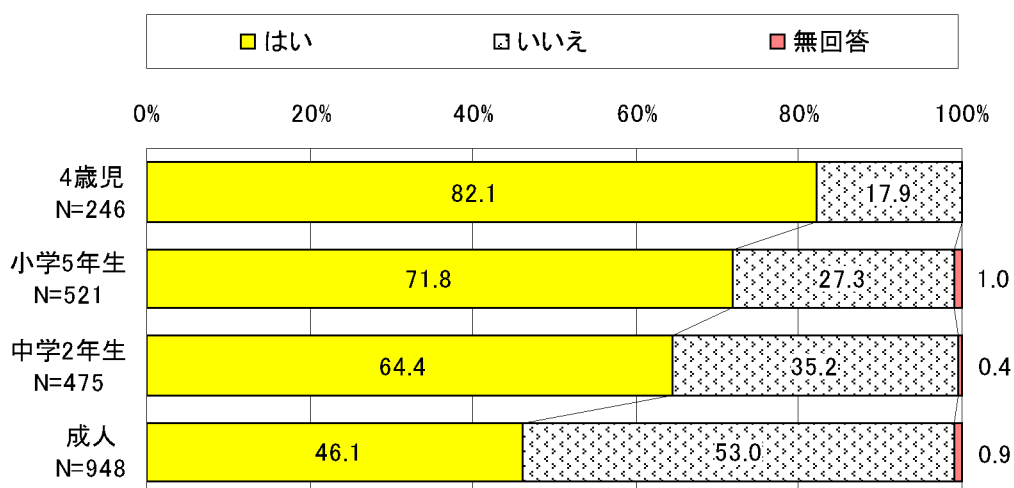
アンケート調査の結果を見ると、成長につれてゆっくりよくかんで食べるという習慣がおろそかになっている状況がうかがえます（図 4-3 参照）。早食いは、肥満との強い関連があることも明らかになっており、生活習慣病につながることも考えられます。子どもの頃から、しっかりかんでゆっくり食べる習慣を身につけることが大切です。

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

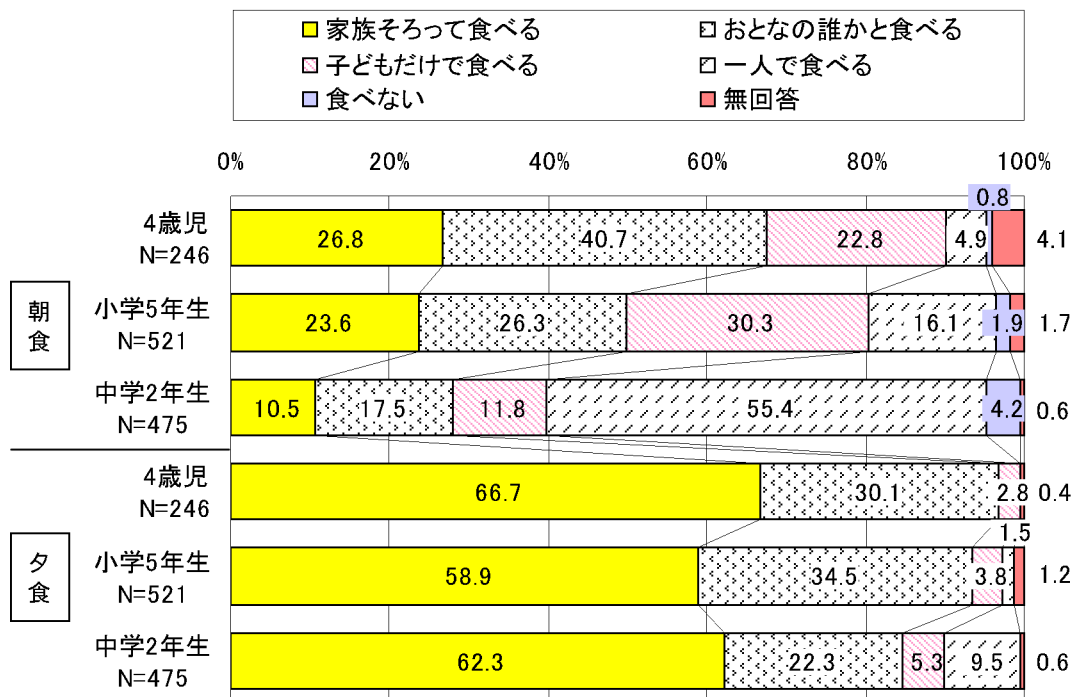
アンケート調査結果を見ると、夕食における共食はある程度実践されていますが、朝食については一人で食べる孤食の割合が増加している状況が浮き彫りになっています（図 4-4 参照）。

今後は子どもはもとより、一人暮らし世帯が増加する青年期や高齢期における共食も含め、その大切さと実践のための方法を啓発する必要があります（図 4-5 参照）。

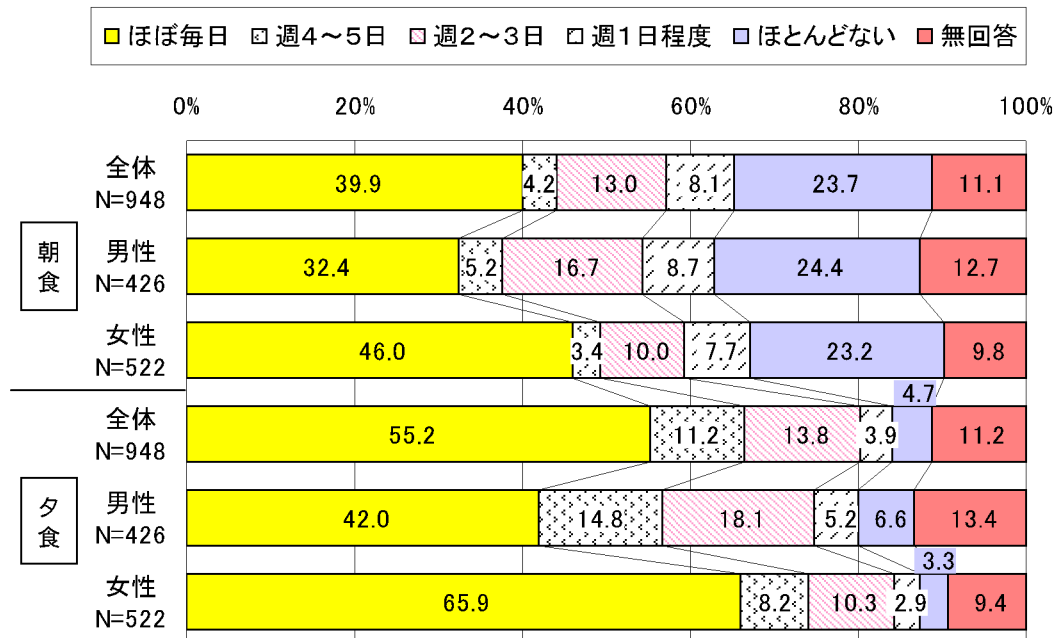
■ 図 4-3 ゆっくりよくかんで食べているか



■図 4-4 子どもの共食の状況



■図 4-5 成人の共食の状況

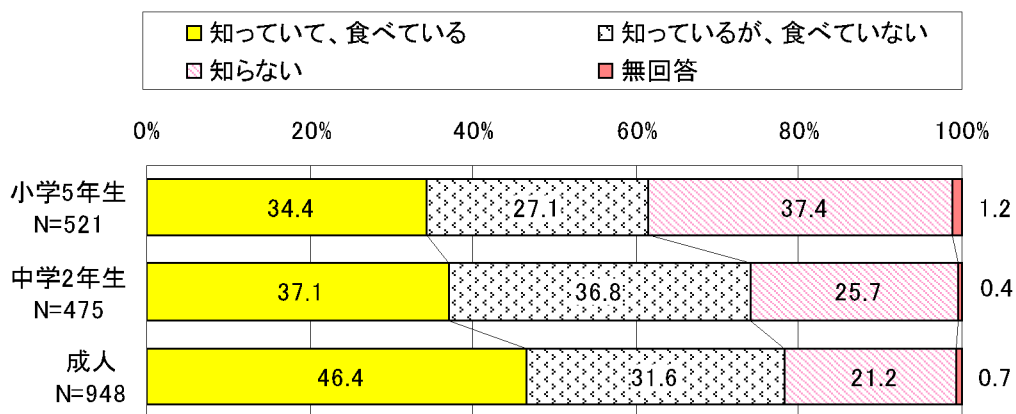


### (3) 食文化の継承と地産地消

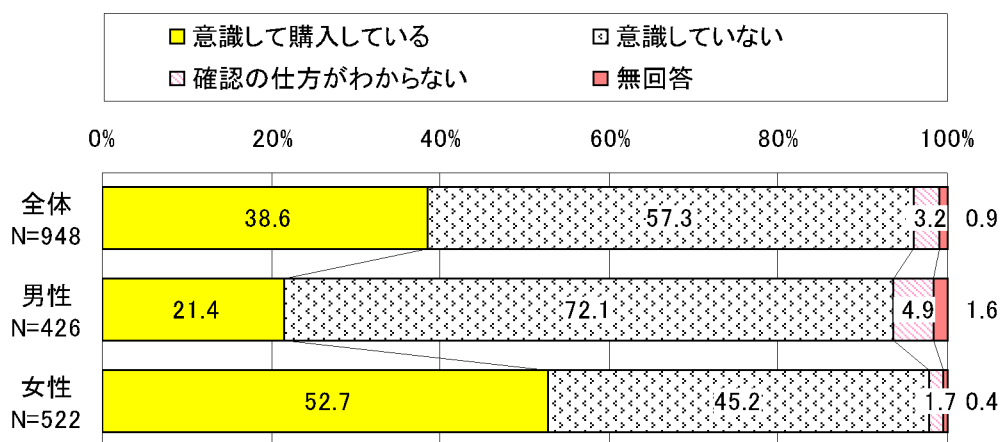
郷土料理など伝統的な食文化を学び、次の世代に伝えていくことも食育の目的の一つです。アンケート調査結果を見ると、子どもはもとより成人においても郷土料理を知らない人や食べていない人が少なくありません（図 4-6 参照）。そもそも大人が知らなければ、子どもに伝えることもできません。子どもだけでなく大人も含め、地域の郷土料理にふれ、味わう機会を地域ぐるみで創っていく必要があります。

一方、地産地消の取組みは、学校給食や地域の直売所等を中心に行われていますが、市民が日々の食生活の中で、地元の食材を意識して取り入れることも重要です。アンケート調査結果を見ると、意識して購入している人の割合は全体の 38.6%で、特に女性に比べ男性の関心が低いことがわかります（図 4-7 参照）。地元の食材を意識するところから地産地消の推進を図る必要があります。

■ 図 4-6 地域の郷土料理を食べているか



■ 図 4-7 地元の食材を意識して購入しているか





## 4 食育推進の行動目標と取組み

アンケート調査結果に見る食育の課題を踏まえ、以下では、食育推進の4つの柱に対応した行動目標と取組みを定めます。

### (1) 食に関心を持ち、正しい知識を身につけよう

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、正しい知識を身につけることにより、適切な判断力を養い、生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指します。

農業体験や食事作りなど、食に関わる様々な機会を通して食に関心を持ち、さらに食の知識を深めることで、健康で心豊かな生活が送れるようにします。

#### ① 市民の取組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	●妊娠・出産期の食事の大切さを知り、きちんと食べましょう。
乳幼児期	●家族で食卓を囲みましょう。 ●農業体験などを通して、食べ物にふれる機会をもちましょう。
学童・思春期	●食事作りや片付けの手伝いをしましょう。
青壮年期	●親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取り組みましょう。 ●地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう。
高齢期	●知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。

#### ② 地域の取組み

主体となる団体・機関	内容
地域コミュニティ	●地域行事などの活動を通して、食への関心を持つことができるよう、情報提供や体験活動に取り組みます。 ●食育について考える機会を提供します。 ●野菜など栽培から収穫までを体験できる機会を提供します。
保育所 幼稚園 学校	●給食（食育）だよりや試食会などを通して、食に関する情報提供を行います。 ●農業者や関係機関・団体などの協力を得て、農業体験活動を推進し、食への関心を高めます。

主体となる 団体・機関	内容
食生活改善 推進員	●各種教室を通して、食の大切さについて啓発します。
小郡市保育 協会	●保育フェスタ等のイベントを通じて、食育に関する啓発を行います。

### ③ 行政の取組み

項 目	内容	担当課
食育運動の 推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食への関心を高めるため、各種教室やイベント等を通して啓発を行います。</li> <li>●毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」の周知と定着に向けて取組みます。</li> <li>●ライフステージに応じて、食に関する正しい知識を習得できるよう、イベント等の開催や情報提供に努めます。</li> </ul>	農業振興課 子育て支援課 健康課 教務課 生涯学習課 学校給食課

### ★食育の主な指標と目標値★

指 標	対象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)
食育に関心がある人	中学 2 年生	37. 5%	50%
	成人	67. 2%	80%
食育の意味を知っている人	中学 2 年生	12. 4%	40%
	成人	56. 8%	70%
食事作りや片付けの手伝いをよくする子ども	小学 5 年生	32. 4%	50%
	中学 2 年生	22. 7%	40%

## (2) 食を通じた健康づくりを実践しよう

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

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

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

### ① 市民の取組み

ライフステージ	内容
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。</li> <li>●適切な体重増加を知り、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
学童・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につけましょう。</li> <li>●自分の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を実践しましょう。</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>●低栄養に注意し、1日3食、様々な食品を食べよう心がけましょう。</li> </ul>

### ② 地域の取組み

主体となる 団体・機関	内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レシピ集を作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul>
保育所 幼稚園 学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食（食育）だより等を通して、食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。</li> <li>●子どもの発達段階に応じた食育が推進できるよう、保護者に対して学習の機会を提供し、家庭における食育の取組みを支援します。</li> </ul>

主体となる 団体・機関	内容
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスのとれた食事について啓発します。</li> <li>●レシピ集を作成し、食事作り等を支援します。</li> </ul>
飲食店や 小売店	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的な食習慣に関するポスターなどの掲示を行います。</li> </ul>

### ③ 行政の取組み

項 目	内容	担当課
健全な 食生活の 推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。</li> <li>●広報やホームページ等を通して情報提供に努めます。</li> <li>●各種教室等を通して、身体の状態やライフステージに応じた指導や助言を行います。</li> </ul>	子育て支援課 健康課 介護保険課 教務課 生涯学習課 学校給食課

### ★食育の主な指標と目標値★

指 標	対象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)
朝食をほとんど毎日食べている人	3 歳 1 か月児	※92. 8%	100%
	小学 5 年生	90. 4%	100%
	中学 2 年生	77. 9%	100%
	成人	80. 9%	90%
主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回 以上している人	4 歳児	91. 9%	100%
	小学 5 年生	91. 5%	100%
	中学 2 年生	89. 5%	100%
	成人	54. 2%	65%
野菜を毎食食べる人	小学 5 年生	31. 9%	40%
	中学 2 年生	24. 0%	40%
	成人	22. 4%	40%
塩分をとりすぎないようにしている人	成人男性	52. 6%	70%
	成人女性	73. 9%	80%

※市 3 歳児健康診査

指 標	対象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)
自分の適正体重を認識し、体重をコントロールできている人	成人	33. 2%	45%
ゆっくりよくかんで食べている人	4 歳児	82. 1%	90%
	小学 5 年生	71. 8%	80%
	中学 2 年生	64. 4%	80%
	成人	46. 1%	55%
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人	成人	59. 2%	70%

### (3) 食文化を学び、継承しよう

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。食べることは家庭の中から始まり、家族と一緒に食事を作ることで調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や食事のマナーも伝えることができます。

また、郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことが郷土料理を伝承していく第一歩になります。郷土料理の良さを見直し、イベント等で多様な食文化にふれあう機会を大切にしていきます。

#### ① 市民の取組み

ライフ ステージ	内容
乳幼児期	●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
学童・ 思春期	●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ●郷土料理や行事食について学びましょう。
青壮年期	●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。
高齢期	●家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう。

#### ② 地域の取組み

主体となる 団体・機関	内容
地域 コミュニティ	●地域の行事に行事食や郷土料理を取り入れ、世代間交流により、若い世代に地域の食文化が伝わる機会を作ります。 ●仲間と楽しく食事ができる機会を提供します。 ●地域の行事やイベントなど、様々な世代が交流する機会を提供します。 ●地域の食文化の保存、継承に努めます。
保育所 幼稚園 学校	●給食等に和食を中心とした行事食や郷土料理をメニューに加えることで、地元の味を伝えます。 ●食文化や郷土料理を学ぶ機会を増やします。
食生活改善 推進員	●親子クッキング等を通して、行事食や郷土料理を伝えます。

## ③ 行政の取組み

項目	内容	担当課
共食の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報やホームページ、各種教室等を通して、家庭や地域における共食の必要性について啓発します。</li> <li>● 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの定着を図ります。</li> </ul>	子育て支援課 健康課 介護保険課 教務課 生涯学習課 学校給食課
地域の郷土料理や行事食の継承支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報やホームページ等を通して、郷土料理や行事食についての情報提供を行います。</li> </ul>	農業振興課 子育て支援課 学校給食課

## ★食育の主な指標と目標値★

指標	対象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)
夕食をおとなの誰かと食べている子ども	4 歳児	96. 8%	100%
	小学 5 年生	93. 4%	100%
	中学 2 年生	84. 6%	95%
食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている人	4 歳児	71. 5%	90%
	小学 5 年生	75. 6%	90%
	中学 2 年生	72. 8%	90%
	成人	74. 3%	90%
地域の郷土料理を食べている人	小学 5 年生	34. 4%	50%
	中学 2 年生	37. 1%	50%
	成人	46. 4%	60%

## (4) 地産地消を推進しよう

地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消の取組みは、消費者にとっては生産者の顔が見え、新鮮な旬の農産物を安心して購入することができます。

また、生産者にとっては消費者の反応を直接知ることができることに加え、地域農業の活性化に貢献するという利点もあります。農業が営まれることで、幼稚園・保育所や学校等における農業体験学習の場としての活用も図れます。

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

## ① 市民の取組み

ライフステージ	内容
乳幼児期	●地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう。
学童・思春期	●地域の食材について学びましょう。
青壮年期	●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。 ●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。 ●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。
高齢期	●地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。 ●地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。 ●直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。

## ② 地域の取組み

主体となる団体・機関	内容
地域コミュニティ	●地元の食材のPRを行います。 ●地元の食材を取り入れた料理教室やイベントを開催し、地産地消を推進します。
保育所 幼稚園 学校	●給食に地元の食材を取り入れるなど、地産地消に取り組めます。 ●生産者等との連携により、地産地消に取り組めます。
生産者	●直売所での販売などを通して、消費者と顔の見える関係を結び、地産地消を推進します。
食と農推進協議会	●学校給食をベースにした調理レシピ集の作成・配布や、パネル展示等を通して、地産地消を推進します。



主体となる 団体・機関	内容
食生活改善 推進員	●各種教室を通して、地産地消を推進します。
飲食店や 小売店	●地元の食材の提供を行うなど、地産地消を推進します。

## ③ 行政の取組み

項 目	内 容	担当課
地産地消の 推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報やホームページ等を通して、地産地消についての情報提供を行います。</li> <li>●直売所等の地産地消の取組みを支援します。</li> <li>●各種教室やイベント等を通して、食品の産地表示を確認する大切さについて啓発します。</li> <li>●生産者と連携し、食材についての情報提供に努めます。</li> <li>●学校給食等に地元の食材を利用する取組みを進めます。</li> </ul>	農業振興課 子育て支援課 学校給食課

## ★食育の主な指標と目標値★

指 標	対 象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)
地元の食材を意識して購入している人	成人	38.6%	50%
市内小中学校給食への地元産農産物の使用率	学校給食	※11.0%	15%

※市学校給食課

## 5 食育の推進主体の役割

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

### (1) 市民・家庭

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

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

### (2) 地域

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

また、農産物の生産者、食品関連事業者などが、多様な食育体験機会の提供に努めるとともに、幼稚園や保育所、学校と連携し、食育を推進することが重要です。

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

### (3) 幼稚園・保育所

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

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

#### (4) 学校

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

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

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

#### (5) 行政

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

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