



南陽市食育推進計画

～ 目指せ!! 食育で健康美人 ～



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	2
3. 計画の期間	3
4. 計画の策定経過及び推進体制	3

第2章 「食」をめぐる現状と課題

1. 日本人の食生活の変化	4
2. 食に関する意識の欠如(低下)等による健康への影響	6
3. 食をめぐる諸問題	9
4. 消えつつある伝統の食文化	10
5. 地産地消	12
6. 課題解決に向けて、食と健康の結びつきを正しく理解する	12

第3章 南陽市における食育推進の考え方

1. 食育基本法の基本理念	13
2. 南陽市食育推進計画の基本的考え方	13
3. 関係者の役割と推進の方向	16

第4章 具体的な施策について

I. 自然と食に感謝し、食文化を継承する心

1. 自然と食への感謝の心の育成	
(1) 自然と食への感謝の心	21
(2) 「いただきます」の声掛けなど	22

2. 食文化、郷土料理継承の推進	
(1) 食文化、郷土料理の継承	23
(2) 郷土料理の紹介	23
(3) 世代間交流	23
II. 五感で食の楽しさと健康をつかむ	
1. 「食の楽しさと重要性」を実感し、啓蒙する施策	
(1) 家族揃っての食事	24
(2) 料理を作る楽しさと食習慣	24
(3) 旬の農産物	25
(4) 基本的な食習慣の醸成	25
2. 生涯自分の歯で食べるための施策	
(1) 生涯自分の歯で食べること	26
(2) 口腔機能	26
III. 食と農を頭脳で理解する	
1. 食の安全と安心に関する知識の紹介と安全で安心な農業の推進	
(1) 安全安心な農業生産に関する制度の紹介	27
(2) 安全で安心な農業生産の推進	27
2. 栄養と健康に関する理解を深める施策	
(1) 日本型食生活	29
(2) 食の基本的習慣と生活習慣病	29
3. 地域農業と食料自給率の理解	
(1) 食を支える「地域農業」への理解を深める取組み	31

（２）食料自給率	31
（３）地域農業の新たな課題	31

IV. 教育機関等における食育

1. 学校における食育の推進に関する施策

（１）食農教育の推進	32
（２）料理教室の実施	32
（３）早寝早起き朝ごはん運動等（規則正しい生活リズム）	32

2. 学校給食を通じた食育の推進

（１）学校における食育の推進に関する取組み	33
-----------------------	----

3. 保育等施設における食育の推進に関する施策

（１）食育に関する４つの基本目標（年令に合った食育）	34
----------------------------	----

4. 学校等における給食教育の展開に関する施策

（１）学校給食等における地産地消に関する取組み	35
-------------------------	----

V. 自らの手、足、腰で食と農を实践

1. 食と農の体験を推進

（１）市民農園の開設	36
（２）特産物の調理	36

2. 農業者の食育

（１）JA青年部による学校農園指導に関する取組み等	37
---------------------------	----

3. 食とスポーツの健康管理活動の展開

（１）生涯スポーツと食育に関する取組み	38
---------------------	----

4. 消費者の食育活動の展開に関する施策

(1) 主体的に食品選択を判断できる消費者の育成	39
(2) 地産地消に関する情報や学習機会の提供	39
(3) 快適な食生活の推進	39
5. 地産地消の啓蒙と南陽ブランドの確立等	
(1) 南陽ブランドの推進	40
(2) 地産地消の実践と啓蒙	40
(3) 6次産業の推進	40
6. 食育イベント等の開催	41
VI. 食育推進バロメータの現状と目標の設定	
1. 食育に関するアンケート調査	
(1) 食育に関するアンケート調査の実施	42
(2) 食育に関するアンケート調査の結果	42
2. 食育の推進に当たっての目標値と現状値	
(1) 国の第2次食育推進計画における目標値と現状値	45
(2) 南陽市食育推進計画における現状値と目標設定	46

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていくために欠かせない生命の根源であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものです。また、子どもたちが健やかに成長するとともに、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、健全な食生活を営むことが大切です。

しかし、我が国の社会経済構造が大きく変化していく中で、住民のライフスタイルや価値観の多様化、社会の高度化により、忙しい日々の中で、「食」に対する意識の低下や食生活の乱れなどによる生活習慣病の増加など健康への悪影響や、飽食の時代にあつて「食」に対する感謝の気持ちの薄れ、地域に伝わる伝統的な食文化が失われつつあるなど、様々な問題が生じてきています。

さらに、食品の不正表示や偽装表示など新たな食の安全上の問題や食の海外への依存の問題、食べ残しや廃棄など食料資源の過剰な浪費といった問題も生じています。

こうした中、このような問題を解決するために、国・県はもちろん、本市においても市民一人ひとりが食に関する正しい知識と的確な判断力を身につけ、伝統や文化に配慮した健全な食生活を実践することができる力を育む食育への積極的な取り組みが求められています。

国では、平成17年7月に「食育基本法」を施行、食育の推進を国民運動として推進することとし、平成18年3月には、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的事項を定めた「食育推進基本計画」を、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を策定しています。

本市においても、食育の推進をより計画的に家庭・学校・地域などが連携して取り組むため、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、「南陽市食育推進計画」を策定します。

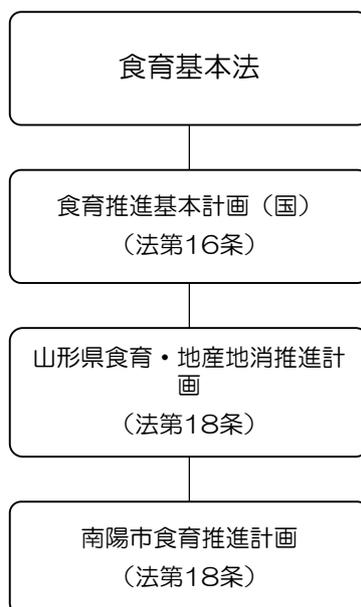
食育とは、

- ①生きる上での基本であつて、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②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

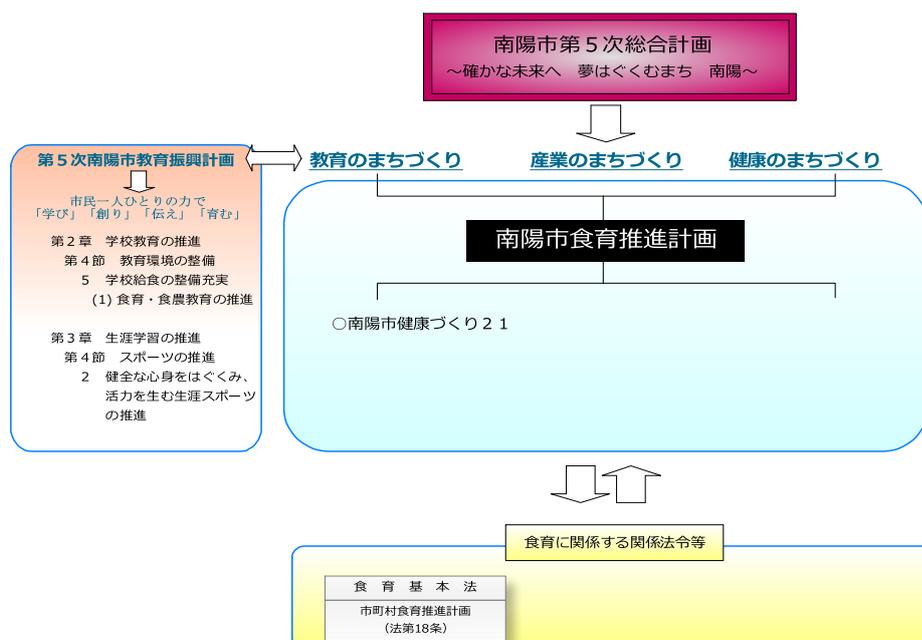
～食育基本法より～

2. 計画の位置づけ

本市は豊かな自然に恵まれ、農畜産物など食材の宝庫でもあります。そういった本市の特性を活かした食育推進の基本的な考え方を示すとともに、多様なライフスタイルや価値観を尊重しつつ市民一人一人が食育を実践するための基本方針として、食育基本法第18条第1項に基づき「南陽市食育推進計画」を位置づけます。



また、本市としての食育に関する基本的な事項について定めるものであり、関連計画などとの整合性を保つものとしします。



3. 計画の期間

この計画の期間は平成 27 年度を初年度とし、平成 31 年度までの 5 年間の本市の食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本計画に基づき市民の生涯を通じた食育の推進を図っていきます。なお、計画期間中に社会情勢や国の動向などによる状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて、計画の見直しを行うものとします。

年度	平成 26	平成 27	平成 28	平成 29	平成 30	平成 31	平成 32
	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
食育推進計画						・評価の年	

4. 計画の策定経過及び推進体制

(1) 策定経過

市民ぐるみで、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、パブリックコメントを実施いたしました。

(2) 推進体制及び関係機関との連携

本計画策定にあたり、本市では各課が協力して食育に取り組む体制を整備し、各課の取り組みを明確化し食育推進・拡充を図ります。

また、家庭、学校、職場、地域など、あらゆる場面での取り組みが必要となります。そのため、家庭、保育等施設、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者などとの連携体制や情報交換のネットワークを強化し、これらの関係機関や団体との協働による食育の推進を図ります。

第2章 「食」を巡る現状と課題

1. 日本人の食生活の変化

私たちの食生活は以前と比べて大きく変化しています。昭和50年代頃は、主食の米を中心に水産物、畜産物、野菜などの多様な食品が加わった健康的な“日本型食生活”でした。

しかし、戦後の復興と共に生活環境も豊かになり、必要な栄養を十分に摂れるようになりました。その反面、ファストフードやコンビニ弁当・スナック菓子などが普及し、油をたくさん使った料理や肉類を食べる機会が増えました。

その結果、食の欧米化などによる脂質の過剰摂取や、米離れや野菜の摂取不足及び朝食の欠食などが子どもを含めて見られるようになりました。これらに起因した肥満や生活習慣病の増加は、市民が健康で元気に暮らすことや適正な医療費の水準の維持を図る上で大きな課題となっています。

日本の社会経済構造等が大きく変化していく中で、人々のライフスタイルや価値観、ニーズが高度化し、多様化するにつれて食生活やこれを取り巻く環境にも影響を与えてきました。

《食を取り巻く環境の変化》

- ・米と野菜や海産物の「日本型」食生活から肉・油などの「欧米型」へ変化しています。
- ・外食や中食、加工食品などの増加により食が多様化しています。
- ・輸入食品の増加と流通、保存・栽培技術の向上などにより遺伝子組み換え食品が出現し、食材の旬が薄れてきています。

○ 生活様式の変化に伴い、加工食品などが身近な存在となっていますが、加工食品や中食を利用する時は、栄養のバランスを考え上手に利用する必要があります。

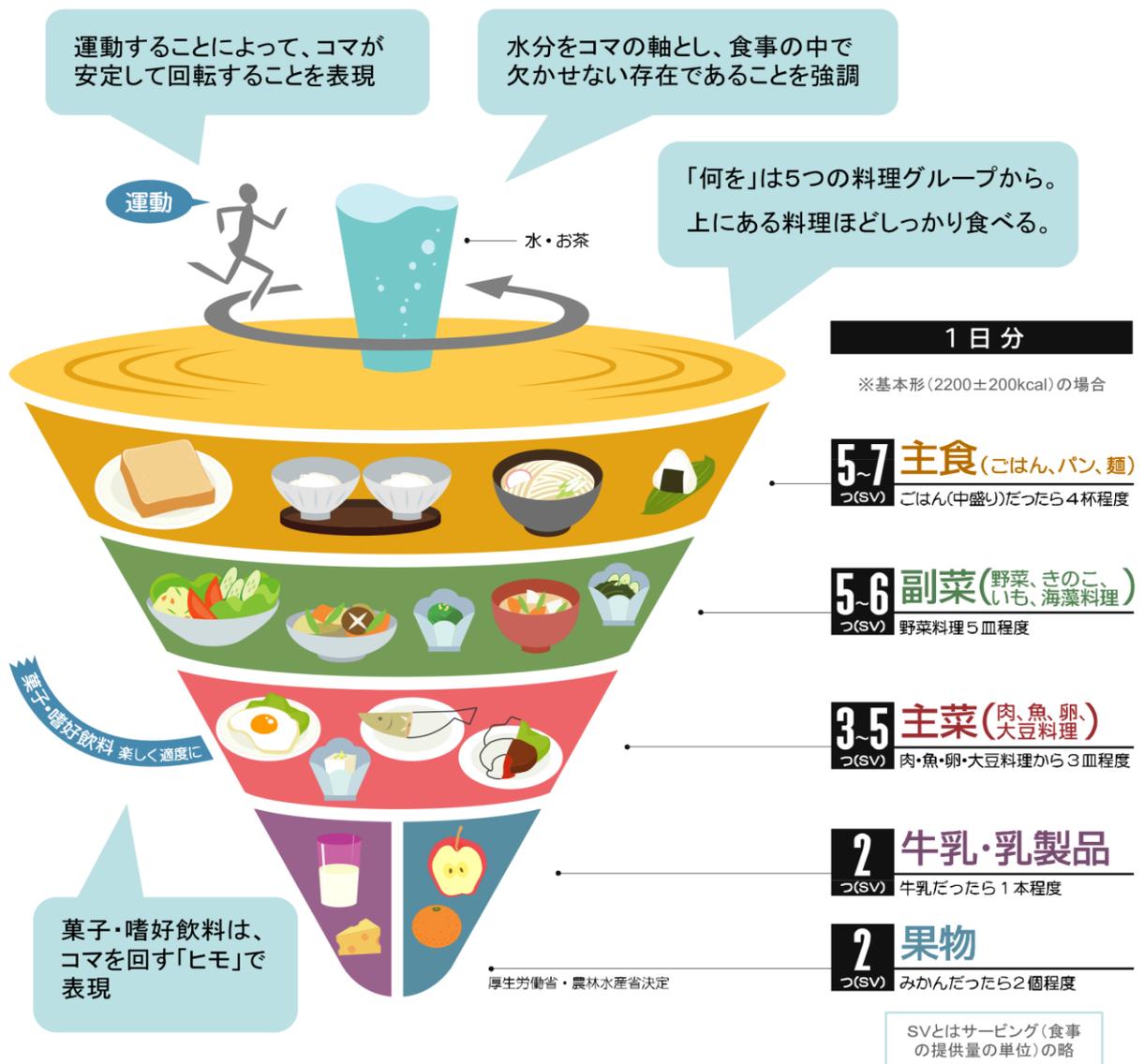
国では、以下の取組みを紹介しています。次頁に国の食事バランスガイドを紹介します。

○ 高齢者がいきいきと生活していく上で、健康寿命の延伸を図ることが重要であり、運動習慣とともに健全な食生活を心掛ける必要があります。

「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで 医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

2. 食に関する意識の欠如(低下)等による健康への影響

このような状況の中で、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会やコミュニケーションの減少が大きな課題となっています。

また、食に対する気持ちの欠如や食べ残しなどに伴う食品廃棄の問題、もったいないという物を大切にす意識の低下にどう対応するかが今後の重要な課題です。

さらに、核家族化や少子化の進展に伴い家庭での教育力の問題が指摘され、子どもたちの社会性の低下や体力・運動能力の低下などが懸念されており、家庭において豊かな心を育むことのできる食育を推進する取り組みなどが必要です。

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、成長に合わせた献立、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつある一方で、食に関する情報が氾濫し、正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられます。

《食の変化》

- ・「外食」や調理済食品、惣菜や弁当の「中食」の利用が増えるとともに、家族との生活時間のずれ違いから、一人で食べる「孤食」が増えています。

外食率と食の外部化率の推移

区分	昭和50年	昭和55年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成23年	平成24年
外食率%	27.8	31.8	33.5	37.7	36.5	35.6	36.0	35.5	35.6	35.9
食の外部化%	28.4	33.4	35.4	41.2	40.6	42.1	44.1	44.1	44.6	45.1

公益財団法人 食の安全安心財団による推計

※ 外食率とは、「全国の外食市場規模」の「全国の食料・飲料支出額」に対する割合です。

外食市場とは、次の部門を合わせた市場のことをいいます。

- ① 飲食店、宿泊施設などの営業給食部門
- ② 学校給食、病院給食及び社員食堂などの集団給食部門

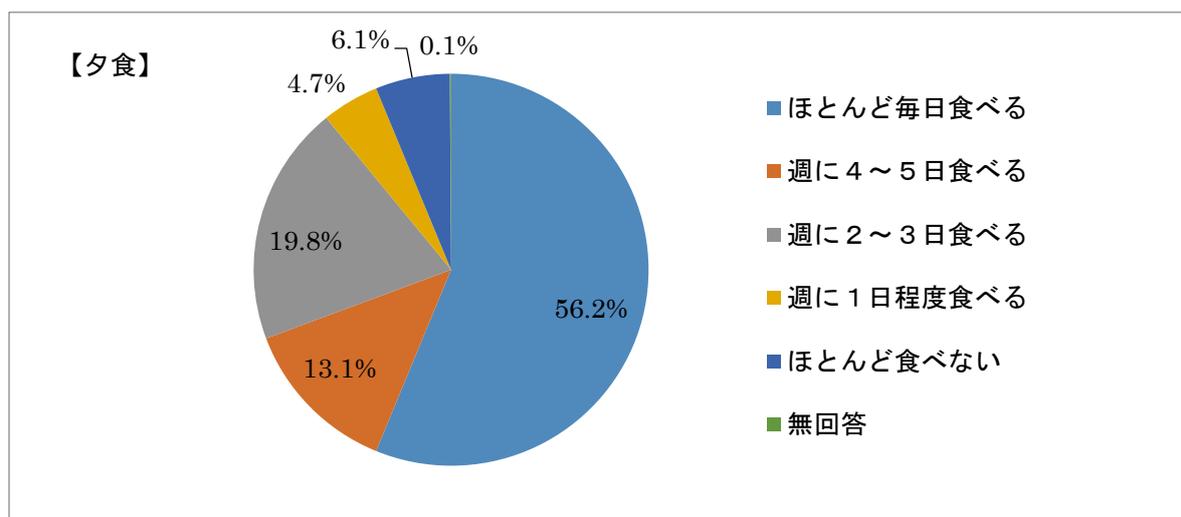
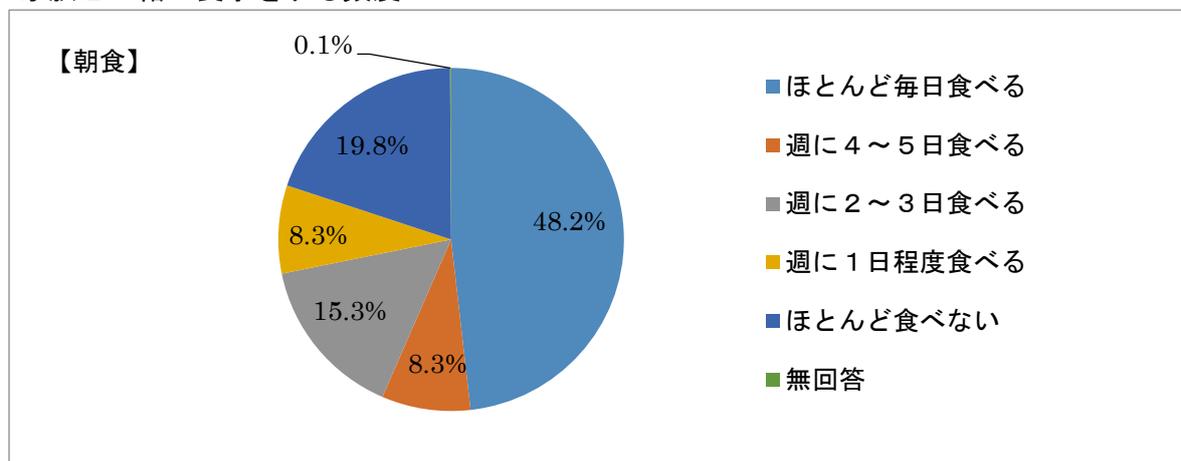
※ 食の外部化率とは、外食市場部門に、持ち帰り弁当店、惣菜店及びテイクアウト主体のファーストフード店などのいわゆる中食産業を加えて算出した率です。

《家族との食事》

【課題】

- 生活時間の多様化などともあいまって、家族団欒での食事の機会が減少傾向にありますが、子どもに正しい食事マナーを伝える事など家庭が果たす役割は重要です。

家族と一緒に食事をする頻度



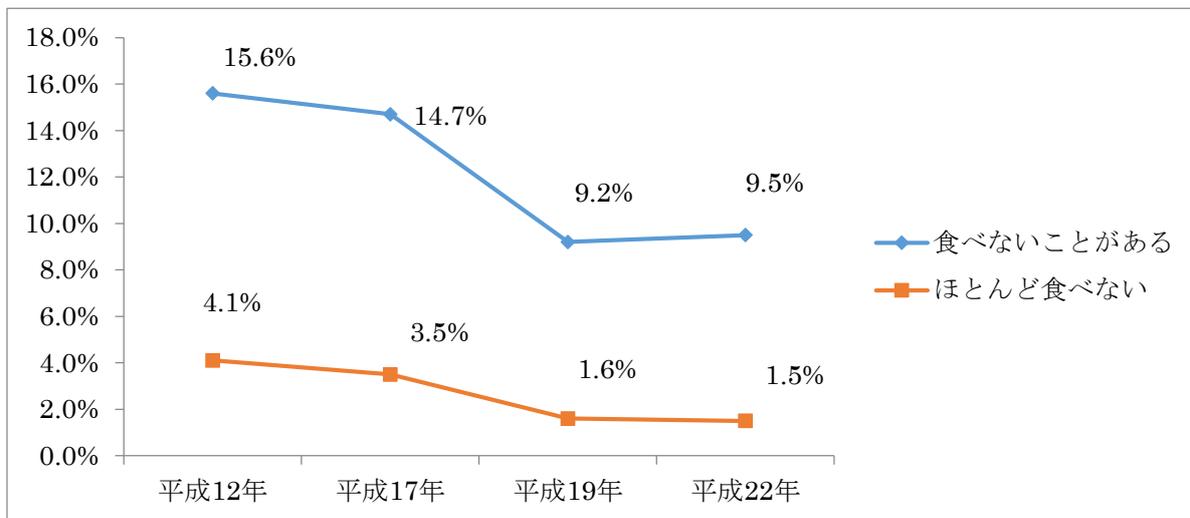
家族と同居している人だけの回答

資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成25年12月時）より

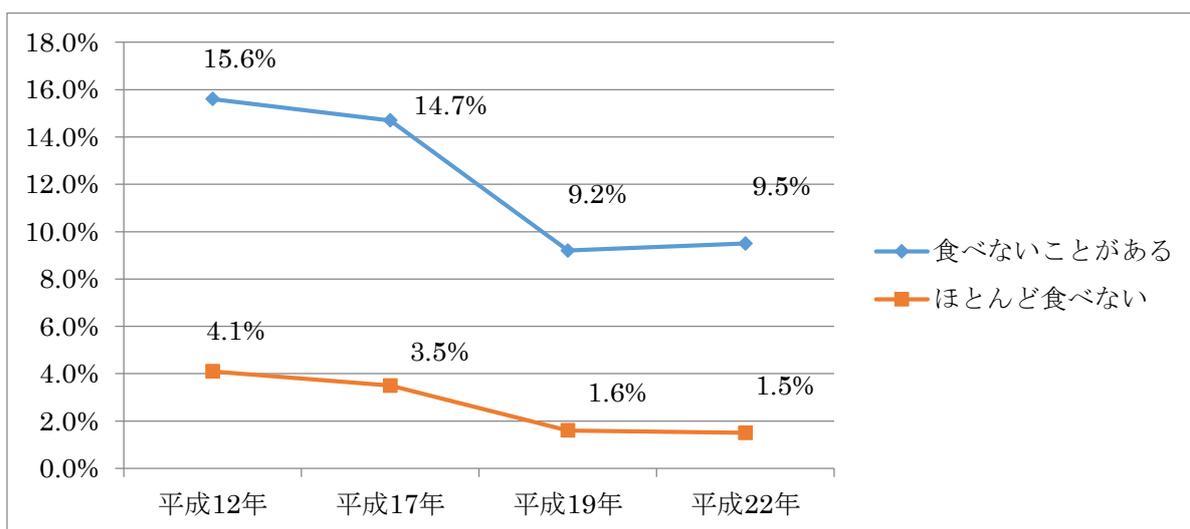
《朝食の欠食》

- ・朝食の欠食が目立っています。

小学校 5 年生の朝食欠食率



中学校 2 年生の朝食欠食率

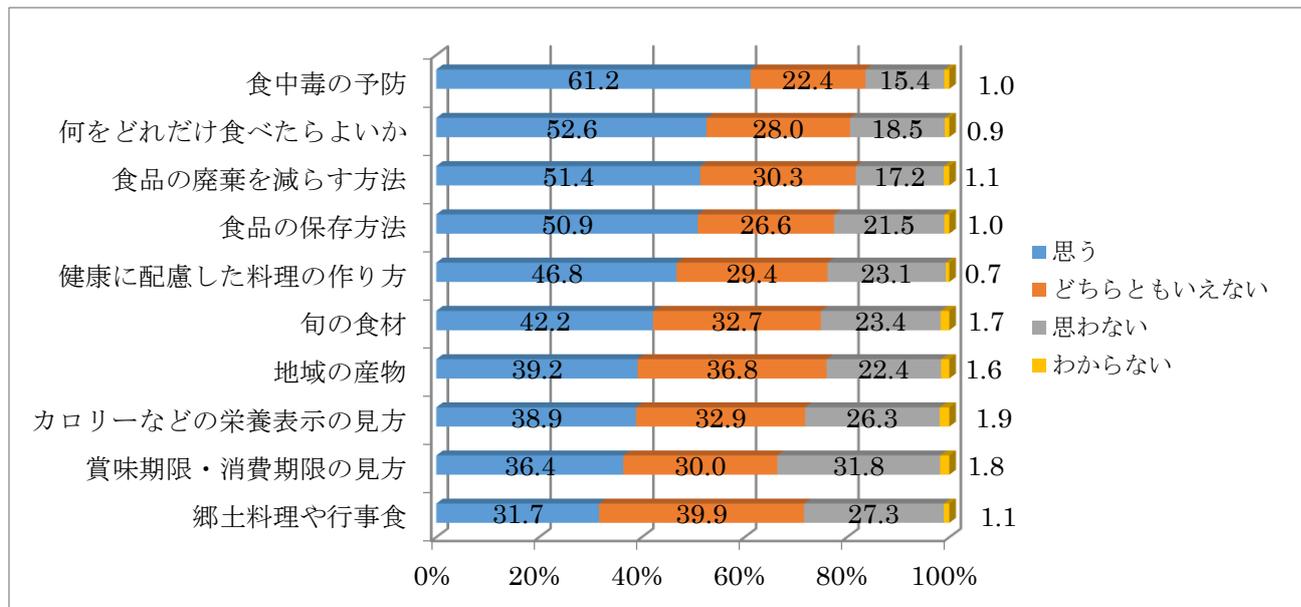


資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター調査等

《食に関する理解や判断力の低下》

- ・適切な食品の選択、調理に必要な知識など健全な食生活に欠かせない力が低下しています。
- ・食生活の変化により、現在は飽食の時代である一方で、青年期（16～24歳）においては過度のダイエットなどによる栄養バランスの崩れが生じています。また、男性の30～60歳代を中心とした全年齢で肥満が増加傾向にあり、女性は、若い世代を中心に痩せている人の割合が増加傾向にあります。

食品の選択や調理について今後身につけたい知識



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成 25 年 12 月）

※各項目の知識が「あまりないと思う」、「全くないと思う」を選択した人が回答（単位：％）

《生活習慣病の増加》

- ・糖尿病は増加傾向にあり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は予備群も含めると40～74歳の男性で約2人に1人、女性では約5人に1人となります。

《食を大切に作る心の希薄化》

- ・食べ残しや食品の大量廃棄など、「もったいない」の精神が薄れがちで、自然の恩恵や動植物の命を受け継ぐこと、生産者をはじめ多くの人々の努力の上に食が支えられていることが実感しにくい状況があります。
- ・毎日の食生活は健康な心と身体を育むために大切な役割を持っており、噛み方や味わい方から始まる乳・幼児期（0～5歳）学齢期（6～15歳）の成長期に合わせた食も大切になっています。

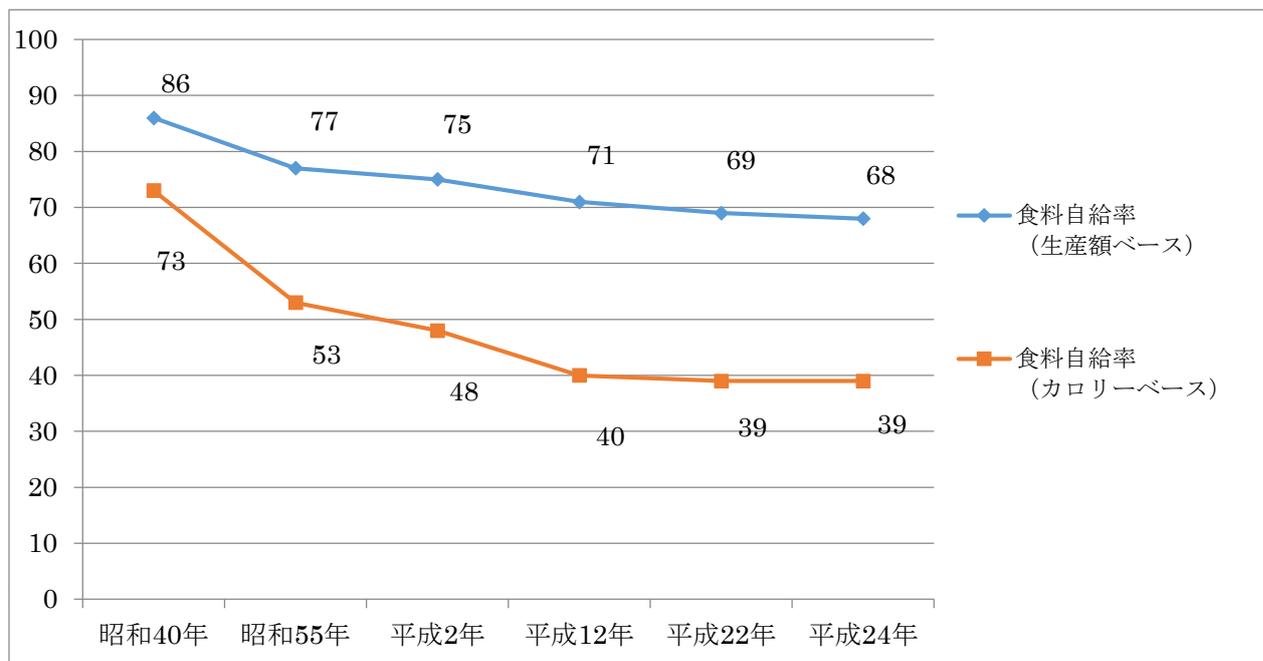
3. 食をめぐる諸問題

国民は食に関心を持ち健康な食生活を送ることが求められているが、知っておくべきこととして、食料自給率や食の安全性の課題があります。

《食料の海外への依存》

- ・わが国の食料自給率は、39%（平成26年度カロリーベース）と世界の先進国の中で最低の水準であり、食料を大きく海外に依存しています。

食料自給率の動向



《食の安全性の問題》

- ・国内外で食品の安全性を揺るがす事案が発生して、食品の安全性に対する国民の関心が高まっています。

【課題】

- 消費者が食品のリスクを正しく判断し、健全な食生活を実践していくためには、様々な食品の特性を十分に理解し、自らの食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう生涯を通じて「食育」を継続していくことが重要である。
- 豊富な農畜水産物を生産している本市の特徴を活かし、農業体験や料理教室、学校給食などの様々な機会を通じて、「食」に関する知識を学び、「食」に対する感謝の気持ちを育む取り組みが必要です。

4. 消えつつある伝統の食文化

生産技術の向上や輸入により、同じ野菜や果物、魚などが1年中店頭に並ぶようになって、季節感が薄れ、食べ物の「旬」を意識することが少なくなりました。このように国民の生活水準が向上していく中で人々は多様な食生活を楽しむことが可能となってきました。その一方で我が国各地で育まれてきた多彩な食文化が失われつつあることが指摘されています。

本市には、恵まれた気候・風土に育まれた食材を使った家庭料理や、その調理法が伝えられ受け継がれてきた郷土料理があります。

近年では、核家族化や生活習慣の変化などにより、料理に時間や手間を掛けることが敬遠され、季節ごとの行事食や郷土料理が少なくなってきました。食は、生活の基盤でそこに暮らす人々の健康を育みます。その地で採れる旬の食材や風土にあった料理を食することの大切さを知り、食文化を引き継いでいくことが必要です。

ライフスタイルの変化などにより、人々は多様な食生活を楽しむこととなりましたが、その一方で、自然の恵みを利用した郷土料理や各家庭の行事食などの食文化が消えつつあります。

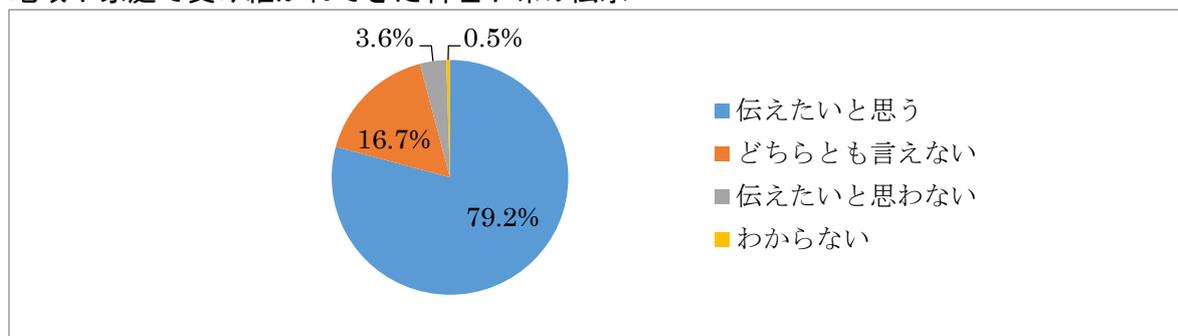
《日常食文化》

かつては、お祝い事や祭りの時に特別な食事をするという習慣がありましたが、それらは次第になくなり日常的な食生活との区別が曖昧になってきています。また、器にかかる文化や食事作法すら親から子へ伝えられなくなってきました。飽食の時代と言われながらも、食はインスタント食品、ファストフードなどより簡易な形態が増えつつあり、手間暇をかけずに、まな板や包丁を使わないで食事ができる時代でもあります。若い世代には包丁を使えない人もいます。

《郷土料理の継承》

旬の地域産物を活用した郷土料理など地域文化として次の世代に伝えていくことは大切です。先人から受け継いだ文化が途切れることのないよう、地域での講習会開催や学校教育において児童・生徒に地域文化を学習させることが必要です。地域の文化を次の世代へ繋げるのは地域に生きる人々の責務でもあります。

地域や家庭で受け継がれてきた料理や味の伝承



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成25年12月）

※地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について「よく知っている」、「知っている」と答えた人のみの回答

【課題】

- 健全で豊かな食生活の実践、個性あふれる地域社会の活性化などの観点から、これまで受け継がれてきた食文化を次世代へ伝承する取り組みが必要です。
- 大自然の恵み、地元食材の食べ方など地域の食文化を守り伝えていくためには、郷土料理伝承教室などの学習機会の提供も必要ですが、地域の力を生かすことが重要です。

5. 地産地消

地産地消とは、「住んでいる地域になるべく近いところで採れたものを食べるということを基本とした取り組み」とされ、食育の推進と並行的に議論されています。

現在は、農業者や消費者団体の活動以外にも レストランや居酒屋、スーパーなどの様々な分野で、地産地消への取り組みが見られます。また、「地消地産」を求める消費者の視点に立った生産活動を行うなど、生産者の意識も変わってきています。

市内の農業者、商業者、消費者等の様々な立場から、地域農業の活性化のための活動や学校給食への地場農畜産物の利用等、徐々に地産地消の取り組みが進んでいます。

【課題】

- 地産地消の取り組みを通して、食と農を結びつけ生産者と消費者の「顔が見えて話ができる」関係をより一層築いていくことが取り組みを継続していくことに必要です。
- 学校給食における地産地消の取り組みについては、現在、地場産の米や野菜、果樹などを取り入れています。今後もその質を向上させていくことが必要です。
- 消費者のニーズを的確に捉えて生産を行う取り組みを推進していくことが必要です。
- 生産者と一緒に体験し、交流するにより農畜産業の取り組みを学び、生産者の苦勞や喜び、食べ物の大切さに気づくことができます。
- 地場農畜産物を使った食品開発へ取り組むことにより、地産地消の活性化が期待できます。

6. 課題解決に向けて、食と健康の結びつきを正しく理解する

健康的で心豊かな生活を送る一番の基本は、正しい食生活を実践していくことです。

私たちの身体はすべて、今まで食べたものからできています。

健康を保つために大切なことは、身体に良いものをただ食べるだけではなく、自分にとって何が一番必要なのかという情報を、選別する力、正しい判断をする力を身に付けることです。

国民一人一人かつ体の五感全部を使って、美しい風景や季節の移り変わりを感じ、毎日の食に対して「感動する心」「旬を感じる心」「感謝する心」を持ちながら、健康で前向きに人生を送ることが求められています。

第3章 南陽市における食育推進の考え方

1. 食育基本法の基本理念

食育基本法は、食育を国民的運動として推進すべきとし、次のようにその基本理念を掲げています。食育の推進が、①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するように、②国民の食に関する感謝の念や理解が深まるよう配慮され、③国民、民間団体などの自発的意思と地域特性に配慮し、多様な主体の参加と協力によるべきこと。④子供の食育に関して、父母及び保護者の家庭における役割と、教育・保育などを行う者の役割を重視すべきこと。⑤広く国民が食に関する体験活動などを実践することを旨とし、⑥伝統的な食文化、地域特性ある食生活、環境と調和した生産などへの配慮がなされ、また、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めながら、食料自給率の向上への貢献に資するべしとし、⑦安全性をはじめ食に関する情報提供などにより実施されるべきものとしています。

2. 南陽市食育推進計画の基本的考え方

①コンセプト

食育基本法、国の食育推進計画及び山形県の食育・地産地消推進計画に基づき、本市の計画を策定するにあたり、食育の対象概念が幅広く、切り口も多いことなどを確認しながら、南陽市としての食育推進のコンセプトを次のように設定します。

○ 食育とは

「食を楽しみながら、健全なココロとカラダを育むこと」と整理し、

○ これを実現するための目標を

「 目指せ、食育で健康美人 」と設定します。

- 健康美人とは、「毎日の生活の中で自らを律しつつ、生き活きと、積極的に、健康な心と体づくりを実践する人」 のことをいいます。

②具体的推進項目など

食育基本法が述べているように、食育の推進にあっては、国民一人一人がそれぞれの立場で又あらゆるライフステージにおいて、地域や関係組織内で連携し自ら積極的に食について考えていくことが必要で、南陽市食育推進計画では、コンセプトに掲げる「健康美人」を意識し、人体の各部位の役割になぞらえ、次のように推進項目を設定し、推進します。

- (1) 自然と食に感謝し、食文化を継承する「心」を醸成すること。
 - ・・・ 食への感謝の心は行動規範の礎となり、食への関心が文化を継承する。
- (2) 「五感」で食の楽しさと健康をつかむこと。
 - ・・・ 体で覚えた感覚は重要で、日本型食生活と生活習慣病予防に役立つ。

- (3) 食に関する知識を「**頭脳**」で理解し、食の選択力を習得する。
- ・・・ 食の安全と安全に関する知識の取得と、地域農業や食料自給率の理解は食生活を潤す。
- (4) 学校などにおける食育諸活動は、社会資本における道路であり、食育の基礎を届ける「**血管であり、血液**」となる。
- ・・・ 給食教育をはじめ、食農教育、調理教育、規則正しい生活リズムとしての食事指導を実践する。
- (5) 自らの「**手・足・腰**」で、積極的に農と食を体験し、地域の食育の「**筋肉・骨格**」とする。
- ・・・ 市民参加型の諸活動が、食育を支え、「健康のまちづくり」に貢献する。

※コンセプトと推進のイメージ図を次頁に表示します。

南陽市食育推進計画のコンセプト

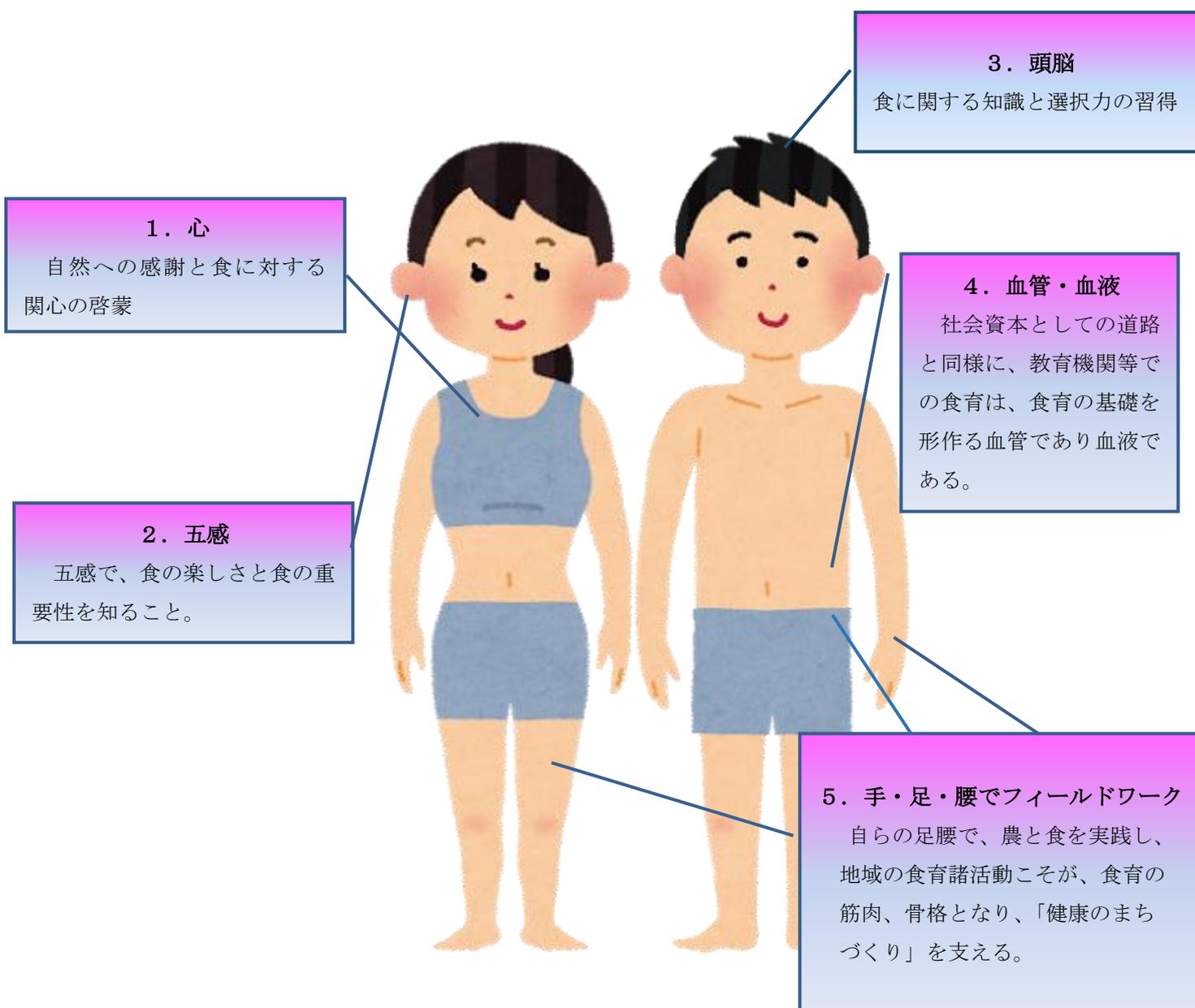
目指せ、食育で「健康美人」!

～食育とは・・・食を楽しみながら健全なココロとカラダを育むこと～

「健康美人」とは、

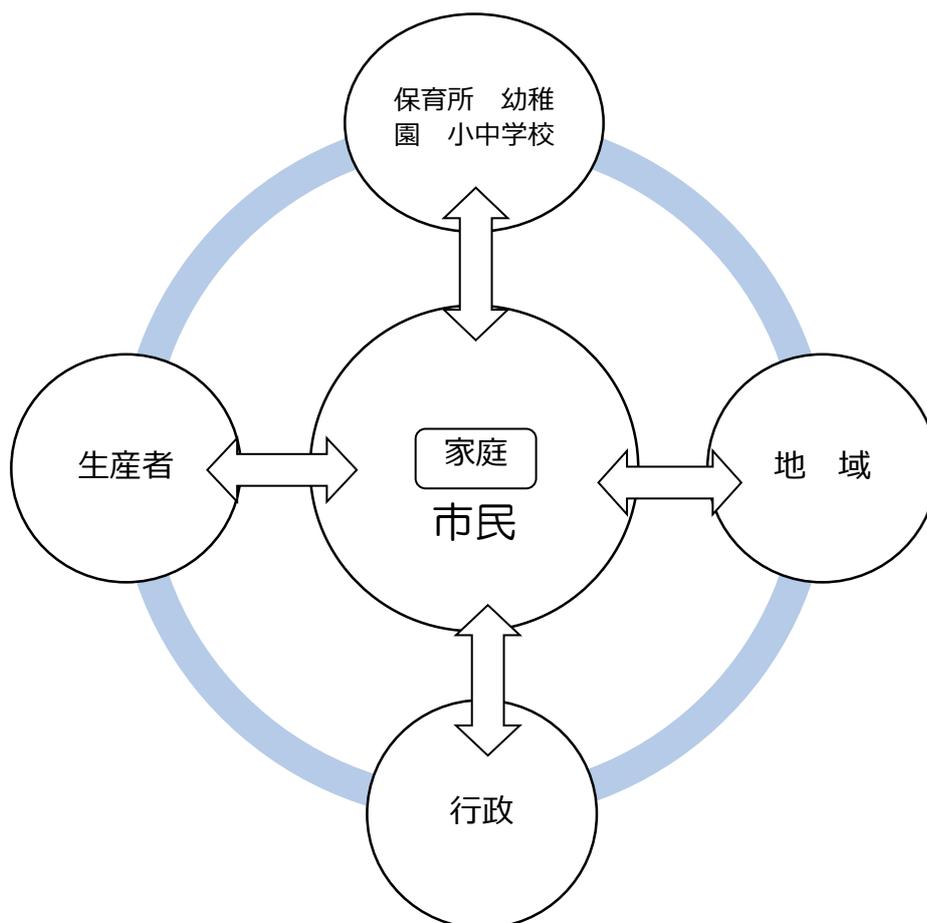
毎日の生活の中で自らを律しつつ、生き活きと積極的に、健康な心と身体づくりを実践する人

食育の考え方を体の部位で表すと・・・



3. 関係者の役割と推進の方向

食育は、栄養や健康、食べものの生産・流通・安全性に関すること、食事のマナーや食文化、学校教育との関わりなど、対象とする範囲が広く、これまでもそれぞれの分野で個人や団体が取り組んできています。今後は、家庭はもとより学校、地域、生産者など様々な分野で、食を大切にすることをお互いに連携・補完しながら、食育に対する取り組みを推進・展開していく必要があります。



① 家庭

家庭では、食生活や食習慣の形成など、重要な役割を担い乳幼児期から様々な食品に親しむことで味覚（おいしさ）を育み、生活（食事）のリズムや食事を味わって食べるなど望ましい食習慣を身につけることが求められます。

日常生活の中で、買い物や料理の手伝いを通して、食材の選び方や自分で調理する楽しみ、地域の食材や郷土料理、環境などへの理解を深められるよう、家族や友人と食卓を囲んで楽しい食事を心がけることが大切です。また、早寝早起きの生活のリズムから朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけ、食事の型（主食・汁物・主菜・副菜）や食文化を家庭から正しく伝えていくことも大切です。

食育で5つの力を身につけよう！

- ① 食べ物を選ぶ力
- ② 食べ物の味を理解する力
- ③ 料理する力
- ④ 食べ物の命を感じる力
- ⑤ 元気な身体をつくる力

- 食育は家庭で行うことが基本となりますが、家庭での食育の機運を高めていくためには地域や学校などからの働きかけが必要です。
保育施設や学校からの通信や懇談会などの開催により、食に関する取り組みの情報発信を行い、保護者や地域住民の食育の関心を高めていきます。
- 早寝早起きの生活リズムと規則正しい食事や子供の頃から生活習慣病予防対策に取り組むことが子どもの健康を支える「基本」であることを親が理解すると共に、各種乳幼児健診、家庭訪問や成人期以降の健診、健康相談などの場を通して、自分自身や子どもの身体にとって必要な食事の「量」や栄養の「バランス」などの内容を考えながら、家庭での食生活を見直す機会を作ります。
- 地産地消の取り組みに触れ、生産の過程や安全安心な食品の選択など体験学習を通して食の大切さを理解し、家庭や外食などでの食べ残し・調理クズの有効活用と減量化などの情報提供を行っていきます。
- 日常的に食品の栄養成分や産地表示などに関心を持つよう心がけます。
- 野菜作りや炊事の手伝いなど、子どもの食に関する体験を勧めます。
- 家族揃って食事をする日を定め、食育への関心を高める取り組みを意識的に行います。

② 地域

地域では、子どもたちやその親が、調理実習や農業の体験学習などを通じて、「見る」、「聞く」、「触れる」、「作る」、「食べる」、「味わう」という一連の流れを経験し、食べ物の生産から消費までの過程や、その地域の食文化などを学び健全な食生活を行う能力を身につけるため、関係者が連携し取り組みを進めます。

- 食生活改善（母子保健）推進員が行う料理教室や食事会などを通して、調理の楽しさや食事のおいしさを感じて、食に興味を持つ機会を作ります。
- 子ども会や少年団活動の中に節分やもちつき、鏡開きなどの行事を組み入れ、伝統行事と食文化に触れた食育を行います。

- 食材の選択の仕方や調理の工夫により、毎日の食事がより健康的でバランスの良い内容にするために、講話を含めた調理実習を展開していきます。
- 各関係機関と連携を取りながら、食品衛生の取組や社会見学などを通して、食品廃棄物の再資源化・減量化に向けた意識の高揚を図ります。
- 地産地消の取組みや、食べ物が食卓に上るまでの安全安心な食品の選択など、地域住民が体験学習を通して食の大切さを知り、食育の推進に努めます。

③ 保育園施設・小中学校

子どもたちの食への関心を高め食べることの意味を知り、食べ物を選ぶ能力を育てることが必要です。

保育園施設での食育は、子どもたちが食べ物や食べることに興味を持ち「美味しい」「楽しい」と思って食事ができるようになることが大切です。その上で、一人ひとりの子どもの健康状態・発育・発達状態の把握を基に職員間で連携をはかりながら、栄養管理を行うとともに、伝統的な郷土料理や季節に応じた行事食を取り入れ、子どもたちに行事の由来などを伝えることが大切です。

小中学校では、必要に応じ、保護者の食育に対する理解が進むように努めます。また、家庭科や社会科、総合的な学習の時間などにおいて食や地域の農業などのテーマを取り上げ、生産現場を体験したり、生産者や食育の活動を行っている人々の話を聞いたりすることにより、地域の産業や環境と食べ物に関わる知識の理解を深めます。

さらに、学校やPTAの行事において親子が一緒に食に関する知識を身に付け理解を深めます。食育だよりや学校通信等を通じて保護者や地域に対して、学校や保育所などが取り組んでいる食育に関する情報を提供したりすることにより、学校・地域・家庭が一体となった食育を推進します。

- 豊かな食生活を送るため、正しい食習慣を身につけ食べ物の大切さや自然の恵みに感謝する心を学ぶことで、豊かな心と健やかな心と身体を育み、生涯を通じて健康に生きぬくための基礎を築きます。
- 生産者、農業関係者などと連携をはかり、体験を通して児童生徒の食べ物を大切にすることや態度を育てます。
- 給食への地元食材の積極的な利用を推進し、地産地消の意識を高めながら、食育の推進に努めます。
- 学校における食育を推進するため、その指導体制を要として重要な役割を担う栄養教諭をはじめ、各教職員が連携して共通理解のもとに指導を行います。
- 保育園施設、小中学校の連携のもと、食育を推進する上での様々な課題に取り組めます。
- 学校や学校給食センターと連携し、学校給食において郷土料理、行事食や特産物、地元の食材を使った献立を積極的に導入することで、学校給食を通じて地域の食材に関する理解を深めます。また、小中学校の家庭科や総合学習の授業等においても、学校給食を「生きた教材」として積極的に活用します。
- 親子給食試食会、給食だよりなどを活用し、学校給食に関わる情報の発信を行います。
- 『子どもの生活リズムの実態調査』結果の分析に即し、食育の目標に沿った指導を行います。

④ 生産者

食の安全・安心確保は、食生活における基本的な問題であり、食品の安全性や食に関する幅広い情報を迅速に多様な手段で提供し、消費者が食生活に関する正しい知識を持つことにより、自らの判断で食を選択できるような環境づくりが必要です。

また、地産地消の取り組みを通して、生産者と消費者の顔が見える関係を築き、安心して食べられる農畜産物を供給する地元の農業の状況について、市民も体験の機会を増やし、様々な経験を通じて「食」に関する知識を学び、理解することは、健康づくりという観点からも重要です。

- 食品の安全性について、パンフレットやホームページなどにおいて、消費者が分かりやすい情報提供が必要です。
- 食の安全についての講習会等を通じて、生産者の責務意識の向上を図ります。
- 学校農園や農業体験を主として、地域の教育力を活用し作物の種まき、栽培、収穫などの一連の農作業を通して子どもたちの食と農への関心を高め「食文化」を伝えていきます。
- 消費者団体等と連携を取りながら、身近なところから循環型社会の形成に向けて意識啓発を図っていきます。
- 環境保全型農業を展開し、飼料や肥料・農薬など化学物質への依存度をできるだけ少なくし、安全・安心な農産物の提供に努めます。
- 生産者、販売者、消費者による情報交換を行い、食育に対するパートナーとして、信頼関係を深める活動を推進していきます。
- 地場農畜産物の加工、研究、PR販売や消費者（地消）のニーズに応えた生産（地産）に組み込み、情報提供に努めます。

⑤ 行政

行政は、市民の食育の推進役として、学校や保育園・幼稚園、その他関係団体等との連携を図りながら、食育の推進に努めていきます。具体的な取り組みについては第4章に掲載しますが、関係部署の役割を明確にし、市全体として食育推進に努めます。

第4章 具体的な施策について

第3章に掲げた推進の柱を基本に、次により具体的な施策を展開します。

- I 「自然と食への感謝と食文化を継承する心」の育成について、自然との関わりや郷土料理の理解・継承などを中心に具体的な取組みを推進します。
- II 「五感で食の楽しさと健康をつかむこと」では、家庭での食生活、食の旬、自分の歯の重要性など、幼いときから自然に身につけたいことなどを中心に事業を推進します。
- III 「食に関する知識などを頭脳で習得すること」については、食の安全安心、日本型食生活、生活習慣病、地域農業と食料自給率及び地産地消などを取り上げ、その推進を図るものとします。
- IV 「事業推進における血液・血管の役割を果たす学校などにおける食育」では、食農教育、料理教室、給食教育を中心に推進を図ります。
- V 「自らの手、足で農業や調理を実践」では、食に関連するイベントや行事などの食育活動に「自らの手・足・腰を使って」参画し、「食と農を実践する中で、地域における食育の筋肉・骨格」となるうる取組みを推進します。

以下に、項目ごとに具体的内容を設定します。

I. 自然と食に感謝し、食文化を継承する心

1. 自然と食への感謝の心の育成

(1) 自然と食への感謝の心

食べること抜きには、体を動かさないと（働けないこと・成長できないこと・勉強できないこと）、食は全て自然の恵みであるを通して自然への感謝の心を啓蒙します。

【主な実践ポイント】

感謝の気持ちの代表として、南陽市在住の須貝智郎氏が作詞・作曲された「ごっつおさま」を紹介します。（NHKみんなのうたに採用されています。）

ごっつおさま

作詞・作曲 / 須貝智郎

歌詞を掲載する予定ですが、
著作権使用の関係より、素案には掲載しません。



(2) 「いただきます」の声掛けなど

自然と食への感謝の心を忘れないように、毎日の食事での「いただきます」と「ごちそうさま」の言葉を大切にしていきます。

【主な実践ポイント】

ア. 各種事業の展開の中で、「いただきます・ごちそうさま」の主旨を大切にします。

- ① 全ての食は「いのち」を食料としていただくことあり、人間はそれによって生かされていることの理解を深め、「いのち」への感謝の心を醸成します。
- ② いのちの大切さ、他者を思いやる心、お陰様の心などを醸成します。
- ③ 物質的に豊かな現代社会の中で失われつつある精神的な豊かさの回復を図ります。

関連する主な事業

(行政)	(市民団体等)
▶ 学校、幼稚園、保育園及び児童館教材としての紹介、活用による感謝の気持ちの啓蒙	▶ 関連イベントにおける紹介、活用による感謝の気持ちの啓蒙
▶ 食育関連広報における紹介、活用による感謝の気持ちの啓蒙	▶ 学校農園（田・畑）での農業体験

2. 食文化、郷土料理継承の推進

(1) 食文化、郷土料理の継承

自然の恵みを受けた地場産農産物を使い、南陽ならではの郷土料理を作る機会や食べる機会を増やし、次世代に郷土の味を継承します。

【主な実践ポイント】

- ア. 食文化を継承していくための、市民年齢層に応じた郷土の食文化を学ぶことのできる機会を提供します。
- イ. 郷土料理を継承し、各家庭で食することができるような講習会を開催します。
- ウ. 子どもたちの成長に合わせ、学校給食や保育施設の給食の中で、積極的に郷土料理や行事食を提供します。
- エ. 食生活改善推進員が地域で行う、地場産農産物を使用した料理講習活動を支援します。
- オ. 公民館などで開催する各種料理教室を通じた食文化を継承します。
- カ. イベント等を活用した作り方や食べ方を体験できる機会を提供します。
- キ. 伝統野菜や特産物を使用した料理教室や試食会を開催します。

関連する主な事業

- | | |
|---|----------------------|
| ▶ 各地区公民館等による料理・体験教室
(例 男の料理教室、みそづくり体験教室) | ▶ 親子料理教室(例 調理師部会による) |
| ▶ 学校・保育施設の給食での郷土料理、行事食の提供(例 冷汁、小豆かぼちゃなど) | ▶ 食生活改善推進員による伝達講習 |
| ▶ 保育園行事(もちつき)の中で体験教室 | ▶ 健康教室 |
| | ▶ 菊まつりでの菊料理試食 |
| | ▶ 農業祭での試食会 |

(2) 郷土料理の紹介

保育施設や学校給食献立へ郷土料理などを取り入れることにより、料理の由来や栄養、食材などの情報を子どもや保護者に伝えます。

【主な実践ポイント】

郷土料理や行事食など季節の食材を利用した給食の拡充を図ります。

関連する主な事業

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ▶ 保育施設・学校給食での郷土料理、行事食の提供 | ▶ 保育施設・学校給食だよりの発行 |
|--------------------------|-------------------|

(3) 世代間交流

世代間交流の中で、地域の知恵として伝えられてきた健康食や食べ合わせなど郷土の食文化について再確認し、次世代への継承に取り組みます。

【主な実践ポイント】

- ア. 食品の保存方法や保存食の作り方など昔からの知恵を伝承します。
- イ. 地域の伝統行事等を通じて幅広い年代で、郷土料理や行事食を楽しむ機会を創出します。

関連する主な事業

- | |
|----------------------|
| ▶ JA女性部による農家伝承レシピの普及 |
|----------------------|

Ⅱ. 五感で食の楽しさと健康をつかむ

1. 「食の楽しさと重要性」を実感し、啓蒙する施策

(1) 家族揃っての食事

家族揃って会話をしながら食事を楽しむ機会を増やし、食に対する感謝の気持ちや食に関する知恵が家庭の中で受け継がれるように取り組みます。

【主な実践ポイント】

- ア. 毎月19日の①食育の日を「②家族団欒の日」を念頭に置きながら、1日に1回は家族全員で食卓を囲む機会を作ることを推進します。
- イ. 食事を準備してくれる家族や食材を生産してくれる人への感謝の気持ちを育みます。
- ウ. 「いただきます」や「ごちそうさま」などの食事のあいさつの習慣化を図ります。
- エ. 各機関と協力し、家庭での箸の正しい持ち方や食事の作法・マナーなどを育みます。

関連する主な事業

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ▶ 家族団欒の日の啓発 | ▶ 保育施設・学校と連携した家庭教育の推進 |
| ▶ 保育園幼稚園、学校給食だよりの配布 | ▶ ③家庭の日の啓発 |
| ▶ 親子クッキング時の講話 | |

(2) 料理を作る楽しさと食習慣

料理を作る楽しさを知り、自分で食事に気をつける習慣が身につくように取り組みます。

【主な実践ポイント】

- ア. 市内保育施設での親子クッキングの実施を推進します。
- イ. 各公民館主催の親子料理教室及び子ども料理教室を開催します。
- ウ. 男性を対象とした料理教室を開催し、ひとりでも調理できるような方を増やし、高齢期以降も④QOLを保てるようにします。
- エ. 健康に関する情報を学びながら、調理を通じて参加者同士の交流を図ります。

関連する主な事業

- | | |
|--------------|-------------|
| ▶ 親子クッキングの実施 | ▶ 健康教室の開催 |
| ▶ 各公民館料理教室 | ▶ 男の料理教室の開催 |

(3) 旬の農産物

農産物の旬を知ることは大切で、季節に応じて開催される各種イベントなどにおいて、農産物の旬を紹介します。

【主な実践のポイント】

- ア. 農業祭において朝取り果樹の即売や地元産の旬な野菜、南陽ならではの素材を生産者自ら販売し、消費者にその良さを伝えることにより地元農産品等の消費拡大を図ります。
- イ. 県内外で開催される各種イベントにおいて、季節に応じた旬の果樹を提供し、南陽市産果樹のPRを図ります。
- ウ. 地域の旬な農産物のカレンダーを作成します。

関連する主な事業	
▶ 南陽市農業祭	▶ 旬カレンダー
▶ 南陽市果樹振興協議会（特産果樹PR事業）	▶ なんじょ鍋
▶ ワインフェスティバル	

(4) 基本的な食習慣の醸成

妊娠中から乳幼児・小中学校まで継続的、有機的に「食」に関する啓発を行い、自分で作る力や命に感謝する力など食への興味関心を育みます。

【主な実践ポイント】

- ア. 「授乳・離乳の支援ガイド」をもとにした栄養講話と調理実習を実施します。
- イ. 保育施設や学校で食農体験を通し「命」の大切さ感謝の心を育みます。
- ウ. 保育施設や学校での食事の様子や「食」に関する取り組み状況を紹介します。

関連する主な事業	
▶ 両親学級	▶ 学校農園の開設
▶ ⑤ごっくんくらぶ	▶ 学校保健だよりの発行
▶ 健康教室	▶ 学校給食だよりの発行
▶ 親子クッキング	▶ 広報誌による情報提供
▶ 栄養教諭等による授業	▶ 給食への地場産農産物の導入

- ①食育の日：国では、6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」とし、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められ、「食育の日」には各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されている。
- ②家庭団欒の日：山形県では、毎月19日を家族団欒の日とし、家族で食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で「食」について話し合う機会を設けるよう推進している。
- ③家庭の日：山形県では、県、市町村、県民、事業者、その他子育ての支援に関する取組を行う者総ぐるみで子育て支援・少子化対策を推進し、県民が安心して子どもを生み、育てることができる社会の実現に貢献することを目的とし、山形県子育て基本条例第19条で毎月第3日曜日を家庭の日を定めている。
- ④QOL：Quality of Life（生活の質）という意味の略語。人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることが出来ているかを計るための尺度として働く概念。
- ⑤ごっくんくらぶ：離乳食に関する保護者の不安解消、保護者同士の情報交流を目的とした離乳食実習。5～9か月のお子さんを持つ保護者対象に行っている。

2. 生涯自分の歯で食べるための施策

(1) 生涯自分の歯で食べること

生涯自分の歯で食べることは生涯の健康維持に大きな役割を果たすことになり、その楽しさを
持ち続ける取り組みを啓蒙します。

【主な実践ポイント】

- ア. 子どもの頃から歯みがきやむし歯予防のフッ素塗布、フッ素洗口を習慣化し、規則正しい生活リズムと食事で丈夫な歯を守ります。
- イ. 成人では、歯科のかかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診や歯周疾患検診を行うことや、歯間清掃具の上手な使い方を推奨します。
- ウ. 高齢者の口腔環境を良好に保つことは介護予防にも繋がります。①6024・8020の普及に努めます。

(2) 口腔機能

健康な身体を保ち健全な食生活を送るために③口腔機能の獲得と維持向上が必要であること
の理解を深めます。

【主な実践ポイント】

噛みごたえのある食品の摂取や噛むことの大切さを指導し、よく噛んで食べる習慣の形成と、食後の口腔ケア習慣の確立を図ります。

関連する主な事業

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ▶ 1歳児健康相談歯科指導 | ▶ 年長児歯科健診でむし歯がなかった子への表彰 |
| ▶ 1.6歳児、2歳児、2.6歳児フッ素塗布 | ▶ 介護予防教室 ②COMEカム 365の開催 |
| ▶ 年中児からのフッ素洗口 | ▶ 歯周疾患検診の啓発 |
| ▶ 3歳児健診でむし歯がなかった子の市報への掲載 | ▶ 母子保健推進員の活動支援 |

- ① 6024・8020の普及：厚生労働省、歯科医師会などが推進している歯科に関する運動で、80歳で20本の自分の歯を保つこと目標に、60歳まで自分の歯を24本残し、生涯自分の歯でおいしく食べようという運動。健康なよう21(第2次)にも掲げ普及に努めている。
- ② COMEカム 365：月2回、3か月間歯科衛生士による指導のもと、口腔内のチェック・口の運動・入れ歯の手入れ・舌の磨き方などを学ぶ介護予防事業。
- ③口腔機能：口から喉までの、摂食・咀嚼（噛みくだき、食べる）・嚥下（飲み込む）、発音・構音（話す）、呼吸、感情表現などの機能で、生命維持とコミュニケーションに大きく関わるもの。

Ⅲ. 食と農を頭脳で理解する

1. 食の安全と安心に関する知識の紹介と安全で安心な農業の推進

(1) 安全安心な農業生産に関する制度の紹介

世界中の食品が流通している時代にあつて、消費者としての安全安心に関する知識の浸透を推進します。

【主な実践のポイント】

- ア. 安全安心な農業生産に関して、農薬の使用基準、農業生産工程管理制度、有機栽培、特別栽培、エコファーマーの制度などを紹介していきます。
- イ. ①トレーサビリティをはじめ、食品の表示に関する制度を紹介していきます。

(2) 安全で安心な農業生産の推進

地域農業の基本方針として、安全で安心な農業生産を推進し、消費者の期待に応える農業生産基地としての地位確保に役立てます。

【主な実践ポイント】

- ア. 生産マニュアルや防除基準に基づいた肥料や農薬の安全使用を徹底します。
 - イ. ②GAPの推進とやまがた農産物安全安心取組認証制度等への加入を促進します。
 - ウ. 自然の恵みを最大に利用した農業、農薬や化学肥料使用の低減や環境に配慮した農業を推進します。
- ※ 平成26年12月現在、南陽市では、関連する取り組み状況は次のようです。

- ③ エコファーマー 285人
- ④ 特別栽培 227人が取り組み、約409haで実施されています。
- ⑤ 有機栽培 19人が取り組み、約22haで実施されています。

関連する主な事業

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ▶ 農薬使用基準マニュアル等の策定と配布（農協等） | ▶ 有機農業推進協議会の設定 |
| ▶ 認証制度の紹介、募集、認証推進 | ▶ 生産加工における表示制度研修会の開催 |

- ① トレーサビリティ：物品の流通経路を生産段階から最終消費段階あるいは廃棄段階まで追跡が可能な状態を保っている制度のことを指し、牛肉についての制度が知られています。畜産農家は、飼育している牛に、個体識別番号を表示した耳標をつけて飼養し、生年月日、母牛の情報、飼養期間等を記録します。また、枝肉にされる段階で、それぞれの肉にその牛の番号が表示されます。消費者は、個体識別番号によりその牛の生産履歴を検索することができるようになっている。
- ② GAP：農業生産工程管理のことで、農業生産活動の各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動であることを指します。（農薬の保管などについても記録されます。）これを多くの農業者や産地が取り入れることにより、結果として食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保、競争力の強化、品質の向上、農業経営の改善や効率に資するとともに、消費者や実需者の信頼の確保が期待されることになる。

- ③エコファーマー：県により認定された「持続性の高い農業生産方式」を実践する農業者のことである。
- ④特別栽培：継続可能で農薬の使用が厳しく制限される栽培方法のことである。
- ⑤有機栽培とは：無農薬・無化学肥料栽培であることなど国の基準に基づき実施される栽培方法のことである。

2. 栄養と健康に関する理解を深める施策

(1) 日本型食生活

米を中心に、野菜・肉・魚などの多様な副食からなる栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促します。

【主な実践ポイント】

- ア. 「①食事バランスガイド」を活用した栄養や食生活に関する正しい情報の提供と栄養相談を実施します。
- イ. 弁当や中食を利用する際、野菜を加えるなどひと工夫し情報提供を行います。
- ウ. 保育施設、学校給食を通じて、栄養や食生活に関する正しい情報を発信します。
- エ. 調理機会が少ない高齢者のための料理教室や健康講話を催します。

関連する主な事業	
▶ 食生活改善推進員を通じた伝達講習会・調理実習	▶ 地域文化祭等での「食事バランスガイド」の普及啓発
▶ 各地区サロン健康講話・調理実習	▶ 保育施設、学校給食の実施
▶ 健康教室	▶ 保育園幼稚園、学校給食だよりの配布
▶ 公民館事業との共催	

(2) 食の基本的習慣と生活習慣病

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防と食生活改善を目的とした料理教室や講習会の開催、専門家による適切な保健指導や栄養相談により「食」を通じた健康づくりを推進します。

【主な実践ポイント】

- ア. 自分の体にあった食事量の把握と運動習慣による適正体重の維持を図ります。
- イ. 食材に含まれる栄養成分の把握と適切な栄養摂取を伝えます。
- ウ. 食育アドバイザーとなる食生活改善推進員や地域の食育推進リーダーの育成と養成を推進します。
- エ. 健康診断受診率の向上と健康診査結果通知時の保健指導、栄養相談を実施します。
- オ. 開業医と市の共同事業として糖尿病栄養相談を実施します。
- カ. 保育施設や学校での健康・栄養調査に基づく食生活や健康づくり情報を発信します。
- キ. 学校での「保健指導」「食に関する指導」「肥満教室」を実施します。
- ク. 医師、保健師、管理栄養士などによる専門性を活かした食育活動を推進します。

関連する主な事業	
▶ 健康診査結果通知時の保健指導、栄養指導	▶ <u>②らくらく健康体操教室</u>
▶ 食生活改善推進員の養成および活動支援	▶ 早寝・早起き・朝ごはん運動
▶ 健康教室	▶ 1歳児、1・6歳児、2歳児、3歳児健診時の保健指導
▶ 糖尿病栄養相談	▶ 学校での肥満教室
▶ 給食試食会	
▶ 保育園幼稚園、学校給食・保健だよりの配布	

- ① 食事バランスガイド：健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料である。平成17年6月、厚生労働省と農林水産省が共同で、生活習慣病の予防を目的とした日本の「食生活指針」を分かりやすく具体的に実践するツールとして策定し、食糧自給率の向上も目的としている。
- ② らくらく健康体操教室：市の特定健診を受診し、特定保健指導の該当者となった人を対象に、気軽に始められる運動の紹介を行い、生活習慣病の予防を目的とした教室。

3. 地域農業と食料自給率の理解

(1) 食を支える「地域農業」への理解を深める取組み

【主な実践のポイント】

- ア. 食を育む産業である「農業」の大切さについて理解を深めるため、保育施設・学校等における農業体験活動に積極的に関わります。
- イ. 「農業」生産現場からの情報を積極的に発信するとともに、生産者と消費者との交流促進により、「農業」をより身近に感じられる場を提供します。
- ウ. 地域「農業」への理解から、地元で生産された農産物への関心や愛着へ、そして地産地消推進の枠組みへと繋がります。
- エ. 地域農業の姿と特色を紹介する資料等を作成し、市民の地域農業への理解を促進します。

関連する主な事業

▶ 観光農園等の支援

▶ 南陽市の農業に関する資料集等の作成

(2) 食料自給率

食料自給率の向上は国家的課題であり、地域農業の特色と関連して、その理解を深めます。

【主な実践ポイント】

- ア. 機会を捉えて、食料自給率の変遷などについて紹介します。
- イ. 機会を捉えて、地域の食料自給率と地域農業の特色などについて紹介します。

(3) 地域農業の新たな課題

地域農業においては、農家人口の減少、農業後継者の減少、地域農業の継続、耕作放棄地の増加などの課題を抱えており、これらの諸課題を共通の理解としておくことが必要です。

関連する主な事業

(行政)

- ▶ 学校、幼稚園、保育園及び児童館における紹介、活用による食料等事情理解の推進
- ▶ 食育関連広報における紹介、活用による食料等事情理解の推進、食糧尊重意識の高揚

(市民団体等)

- ▶ 関連イベントにおける紹介、活用による食料等事情理解の推進

IV. 教育機関等における食育

教育機関等での食育は、社会資本における道路であり食育の基礎を形成す「血管であり、血液」となるものと位置づけます。

1. 学校における食育の推進に関する施策

(1) 食農教育の推進

【主な実践ポイント】

- ア. 学校教育において「食農教育」という概念を明確に位置づけ、発達の段階を踏まえつつ学校の教育活動全体での取組みを推進します。
- イ. 食と農について体験する勤労生産学習と、人や自然の関わりから、いのちの尊さを学ぶ徳育を併せ持つ食農教育の充実に努めます。
- ウ. 勤労の喜びや収穫の楽しさ、農業の厳しさを学ぶとともに、農業従事者の高齢化や農業後継者問題を考え、本市の食の伝統継承に繋ぐ教育を推進します。

関連する主な事業

▶ 農業体験による勤労生産学習事業

▶ 食・農に関する実践事例学習事業

(2) 料理教室の実施

【主な実践ポイント】

旬の食材を取り入れた行事料理や市特産農産物を活用した創作料理の体験を行い、食べ物の正しい知識と料理を作る楽しさを学び家庭でも実践できる食習慣の形成に努めます

関連する主な事業

▶ 親子給食試食会（PTA行事）

(3) 早寝早起き朝ごはん運動等（規則正しい生活リズム）

【主な実践ポイント】

- ア. 小中学校およびPTAにおける「早寝早起き朝ごはん運動」の実施を推進します。
- イ. 学校における食環境の基礎づくりに向けた啓発を行います。
- ウ. イベントの開催や広報物を活用した情報発信を行います。

関連する主な事業

▶ 学校保健だよりの発行
▶ 学校給食だよりの発行
▶ 広報誌による情報提供

▶ 南陽市農業祭時の情報提供
▶ 親子クッキング

2. 学校給食を通じた食育の推進

(1) 学校における食育の推進に関する取組み

【主な実践ポイント】

- ア. 学校給食を通じ地域と結びつく食育を進め、健康で健全な身体を造るための食事、習慣、確かな知識を身につけさせます。
- イ. 食に関する知識だけではなく、地域生産者との関わりの中で、幼少期からの農業体験活動等を推進します。
- ウ. 地元で獲れる農畜産物などの地域食材への理解を深め、学校給食を生きた教材として活用します。
- エ. 学校給食に郷土に伝わる料理を取り入れ、地域の食文化の伝承につなげるとともに、これを通して児童生徒の愛郷心を育みます。
- オ. 家庭でも実践できる食習慣の形成に努めます。

関連する主な事業

▶ 南陽市給食特定野菜納入

▶ 米飯給食支援実施

3. 保育施設等における食育の推進に関する施策

(1) 食育に関する4つの基本目標（年齢に合った食育）

【主な実践ポイント】

ア. 毎日の食習慣を育む

家庭や園でのコミュニケーションを大切にして、感謝の気持ちや思いやりの心を育てます。

イ. 健康と体づくり

「早寝早起き朝ごはん」を実践し、規則正しい食生活と食に関する知識を身につけます。

ウ. 食文化の継承

郷土料理や行事食を通して伝統や地域の食文化を愛する心を育てます。

エ. 地産地消の推進

南陽産の旬のおいしさを知り、地域の農業や農産物への関心が食べ物への感謝の気持ちを育てます。

関連する主な事業	
▶ 親子クッキング	▶ 米や野菜作りなどの体験
▶ 給食試食会	▶ 食文化を伝える給食の提供
▶ 講演会	▶ 地元産農作物の提供（おかひじき、大粒ぶどう、ふじりんご、ラ・フランスなど）
▶ 園でのおたよりの発行（地区回覧、家庭への配布）	

4. 学校等における給食教育の展開に関する施策

(1) 学校給食等における地産地消に関する取組み

【主な実践のポイント】

- ア. 地元産の果物を学校等の給食等に提供し、地場産デー給食(6月おかひじき給食、9月大粒ぶとう給食、11月ふじりんご給食、12月ラ・フランス給食の年4回)を実施します。
- イ. 秋の収穫感謝において、地元産食材を活用した給食試食会を開催します。
- ウ. 前年度を上回る県産食材を使用するおかずの提供に対し、補助金支援を行っています。
- エ. 平成20年度と比較し、米粉パン、米粉麺を使用する給食回数を増やすための補助金支援を行います。
- オ. 米飯学校給食における標準米を、地元産はえぬき1等優良米に変えて提供するための補助金支援を行います。
- カ. 栄養教諭、学校栄養士、学校調理技能士などの学校給食関係者の研修会や検討会で、特産物を使ったメニューを考案し、給食のメニューとして採用します。

関連する主な事業

- | | |
|----------------|----------------|
| ▶ 地産地消ウィークの設定 | ▶ 学校給食米粉利用推進事業 |
| ▶ 米飯給食実施支援事業 | ▶ 南陽市給食特定野菜納入 |
| ▶ 学校給食地産地消促進事業 | |

V. 自らの手、足、腰で食と農を実践

市民自ら食と農を実践することにより、地域の食育にとって筋肉・骨格となります。

1. 食と農の体験を推進

(1) 市民農園の開設

【主な実践ポイント】

自然に親しみながら農作物を栽培する中で、家族のふれあいや農業への理解を深め、健康で明るい市民生活作りの実現を図ります。

関連する主な事業

▶ ふれあい農園事業（市・JA）

(2) 特産物の調理

特産物を使ったメニューの考案・普及啓蒙に関する取組み

【主な実践のポイント】

栄養教諭、学校栄養士、学校調理技能士などの学校給食関係者の研修会や検討会の中で、南陽市の特産物を使ったメニューを考案し、児童・生徒用にアレンジ、工夫したうえで、給食のメニューとして採用する。

関連する主な事業

▶ 南陽市給食特定野菜納入

2. 農業者の食育

(1) JA青年部による学校農園指導に関する取組み等

【主な実践ポイント】

農協青年部の活動等を支援する。

関連する主な事業

▶ 青年農業組織の食育活動支援



3. 食とスポーツの健康管理活動の展開

(1) 生涯スポーツと食育に関する取組み

【主な実践ポイント】

- ア. 市民の誰もがそれぞれの体力や年齢、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現するため、各年齢ステージや目的に応じた食育・スポーツ栄養に関する知識を学べる機会を促します
- イ. 発達発育の観点（ジュニアアスリート）および代謝の観点（アスリート）から見た、指導者向けのより高度な食育やスポーツ栄養に関する知識を得ることを目的とした連続したオムニバス形式の講習会を行い、演習的な学びの機会を設け、スポーツ栄養に造詣の深い指導者の育成を推進します。
- ウ. 地場食材と関連させた食育やスポーツ栄養での食材選びを通じて郷土への誇りを抱けるような取組みを推進します。
- エ. 地場の食材を使用した、アスリート食を提供し、温泉旅館と連携した継続した合宿誘致を推進します。

関連する主な事業

- ▶ 南陽市体育協会競技力向上事業
 - ① 栄養指導講習会
 - ② 子どものスポーツ栄養学講演会

4. 消費者の食育活動の展開に関する施策

(1) 主体的に食品選択を判断できる消費者の育成

【主な実践ポイント】

- ア. 食品の適正表示や衛生管理などの知識を深めるための情報や学習機会を提供します。
- イ. 食品の安全・安心に関わる情報を広報紙等で提供し、消費者啓発に努めます。

関連する主な事業	
▶ 「食」の安全・安心等に関する研修会等の開催	▶ 食品加工現場における衛生管理の視察
▶ 食品衛生大会等への参加	▶ 消費者団体の会合等における広報紙配布
▶ 市報「かしこい消費者」欄への掲載	

(2) 地産地消に関する情報や学習機会の提供

【主な実践ポイント】

- ア. 消費者団体の会合や各種イベント等に際し、広報紙やレシピを配布して情報を発信します。
- イ. 消費者団体向けの研修会を開催し、伝統食材について学習する機会を設けます。
- ウ. 地産地消を推進するため、消費者団体の研修会等で地元の農産物を使用・販売することで、拡充の場を設けます。

関連する主な事業	
▶ 地域の伝統食材に関する研修会等の開催	▶ 伝統食材や地場野菜に関するレシピの配布
▶ 地域の食品加工現場や伝統食材生産現場の視察	▶ 研修会や他団体との交流事業における地場野菜の紹介及び販売促進

(3) 快適な食生活の推進

【主な実践ポイント】

- ア. 食品の可食部を増やしてごみを減らす工夫や、かしこい食品保存方法に着目したエコクッキングを推奨します。
- イ. “もったいない”の視点から食品ロスや過剰包装を見直し、食生活とそれを取り巻く環境について学習する場を設け、その成果を拡散することで、食と環境に対する意識向上を図ります。

関連する主な事業	
▶ エコクッキング研修会等の開催やレシピ配布	▶ 容器包装再生現場の視察と学習成果周知
▶ 「資源の見直しバザー」の開催	▶ マイ箸やマイバッグの利用促進

5. 地産地消の啓蒙と南陽ブランドの確立等

(1) 南陽ブランドの推進

地域の農産物の価値を高め農協収入に結びつけるためには、売れる農産物づくりと売る戦略が重要で、南陽ブランドを確立することが求められています。

【主な実践のポイント】

- ア. 地場産農産物や加工食品などの魅力を広く市内外にPRし、地域産業の活性化を図ります。
- イ. 地場産農産物等を利用した加工品開発やパッケージデザイン、新たな販路拡大の取り組みなどについて支援をします。

関連する主な事業

- ▶ 南陽産品ブランド化推進事業

(2) 地産地消の実践と啓蒙

地域農業の課題解決の糸口に、消費者側からの取り組みとして地産地消があります。

【主な実践ポイント】

- ア. 生産者と消費者間の顔の見える信頼関係を構築し、地元産農産物の質の高さと安全性をアピールすることで、地元産農産物の消費拡大を図ります。
- イ. 学校給食における地産地消を推進します。

関連する主な事業

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ 地場産デー給食の実施
【6月おかひじき給食、9月大粒ぶどう給食、
11月ふじりんご給食、12月ラ・フランス給食】 ▶ 地産地消運動パンフの配布 ▶ 米飯給食実施支援（置賜産米の提供支援） | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 学校給食地産地消促進事業、山形牛給食の実施 ▶ 収穫感謝祭等の実施 ▶ 郷土料理の紹介 |
|---|---|

(3) 6次産業の推進

地域農業が抱える課題を解決していく農業側の切り口として、近年6次産業が注目されています。農業者自ら取り組む、又は2次、3次事業者と連携した新たな生産、加工、販売を支援します。

【主な実践のポイント】

- ア. 市内4か所の朝市、直売所、各種イベント会場での地場産農産物の直売を推進します。
- イ. 安全安心で地場農産物を活かして付加価値を高める6次産業化への取り組みを支援します。

関連する主な事業

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ 6次産業推進ネットワーク協議会の設定、啓蒙事業の実施、研修会・講演会の開催 ▶ 6次産業推進支援制度の紹介 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 6次産業認定事業の拡大 ▶ 6次産業推進補助事業の推進 |
|--|--|

6. 食育イベント等の開催

この計画に掲げた食育推進計画を市民の運動として実践できるように各種事業を展開します。

【主な実践ポイント】

ア. 食育に関する講演会や研修会を開催します。

イ. 農業祭等を開催しながら食育を推進します。

ウ. 弁当づくりを考える機会等の設定について検討します。

弁当づくりをとおして、食材の産地、旬、安全などについて学び、食材を自分で買入れ、自分で調理し弁当につめてみて、それを持ち寄って「弁当持ち会」を開催することなど、食育を実践する市民の活動について検討します。

関連する主な事業

▶ 食育イベントの開催 食育講演会・食育研修会	▶ 農業祭の開催 (6月さくらんぼまつり、9月大粒ぶどうまつり 11月秋の収穫感謝祭、12月乳質向上共励会)
----------------------------	--

VI. 食育推進バロメータの現状と目標の設定

1. 食育に関するアンケート調査

(1) 食育に関するアンケート調査の実施

食育を総合的かつ計画的に推進するための「南陽市食育推進計画」を策定する上で、市民の食育に対する意識や関心、日ごろの食生活等について調査を行った。

①調査区分：市内の小学5年生(280名)・中学2年生(341名)・16歳以上の市民400名を無作為に抽出しアンケートを行った。

②調査項目：〔児童・生徒〕 「食育」への関心、現在の食習慣、家族との食事
〔16歳以上の市民〕 「食育」への関心、現在の食習慣、家族との食事、普段の「食」に関する取り組み、メタボリックシンドローム、食の安全・安心、食育の推進

③調査期間：平成27年2月16日～平成27年3月6日

(2) 食育に関するアンケート調査の結果

上記(1)により実施した食育に関するアンケート調査について、以下のとおり回答を得た。

回答数は、小学5年生(278名)、中学2年生(330名)

16歳以上の市民(206名、回答率51.5%) (以下において、一般市民として表示します。)

①小学5年生・中学2年生・一般市民 共通調査 (単位%、以下同じ)

「食育」への興味	とても興味がある	どちらかといえば興味がある	どちらとも言えない	どちらかといえば興味がない	全く興味がない
小学校5年生	41.0	36.7	16.9	3.6	1.8
中学校2年生	28.2	41.3	20.1	5.2	5.2
一般市民	28.3	44.4	21.5	2.9	2.9

「食育」という言葉と意味の理解	言葉や意味を知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない
小学校5年生	32.6	52.5	14.9
中学校2年生	29.3	58.5	12.2
一般市民	58.7	34.0	7.3

朝食の摂取又は欠食	毎日食べる	週に1日は食べない日がある	週に2、3日は食べない日がある	週に4、5日は食べない日がある	週に6日以上食べない日がある
小学校5年生	85.9	9.0	2.9	1.8	0.4
中学校2年生	82.4	9.4	5.2	0.9	2.1
一般市民	85.9	3.4	2.4	2.4	5.9

朝食欠食の理由(週に1日以上食べない日があるかただけへの質問)	食べる時間が無い	食欲が無い	朝食に嫌いな食べ物がでる	準備する時間が無い(準備してもらえない)	家族みんなが朝食を食べない
小学校5年生	43.5	45.7	4.3	2.2	4.3
中学校2年生	56.5	38.7	-	3.2	1.6
一般市民	51.7	41.4	-	6.9	

家族と一緒に食事をとることについての思い	とても大切なことなので一緒に食事したい	一緒に食事できなくとも仕方がない	一緒でも一緒に無くてもどちらでもいい	特に何とも思わない	できれば別々に食べたい
小学校5年生	63.3	18.3	11.5	6.5	0.4
中学校2年生	48.5	20.9	21.5	7.6	1.5
一般市民	70.1	22.6	3.4	3.4	0.5

②一般市民用調査

(単位%)

健全な食生活実践において、参考にして いる指針	農林水産省 の食事パ ラン スガイ ド	農林水産省の 食生活指 針	厚生労働省の 食事摂取基 準	特に参考にし ているもの は無い	
一般市民	6.0	2.0	6.6	85.4	
メタボリックシ ンド ロームへの関 心	とても関 心があ る	どちらか といえ ば関心 がある	どちら とも 言え ない	どちら かとい え ば関心 が無い	全く関 心が無 い
一般市民	10.5	20.5	14.0	53.0	2.0
メタボリックシ ンド ロームへの予 防、改 善の実 践(適切 な食 事、適 当な運 動、週 に複数 回の体 重測定)	実践し て半年 以上 継続	実践し ている が半年 未満	ときど き気を 付けて いる が、継 続的で ない	現在は 継続し ていな いが近 いうち にしよう と思っ ている	現在は 実践し ていな いし、し ょうと も思わ ない
一般市民	23.2	3.0	52.2	11.3	10.3
食品の安全に 関する知 識(賞味 期限及 び消費 期限、 食品添 加物、 保存方 法、栽 培情報 、遺伝 子組み 換え等)	良く理 解して いる	どちら かとい え ば理 解して いる	どちら とも 言え ない	どちら かとい え ば理 解して いない	全く知 らない
一般市民	11.3	47.0	29.9	10.8	1.0
食育推進に ついての 考え	大いに 推進す べき	どちら かとい え ば推 進す べき	どちら とも 言え ない	どちら かとい え ば推 進す べき とは思 わな い	推 進す る必 要性 を感 じな い
一般市民	54.9	31.8	10.8	1.0	1.5

2. 食育の推進に当たっての目標値と現状値

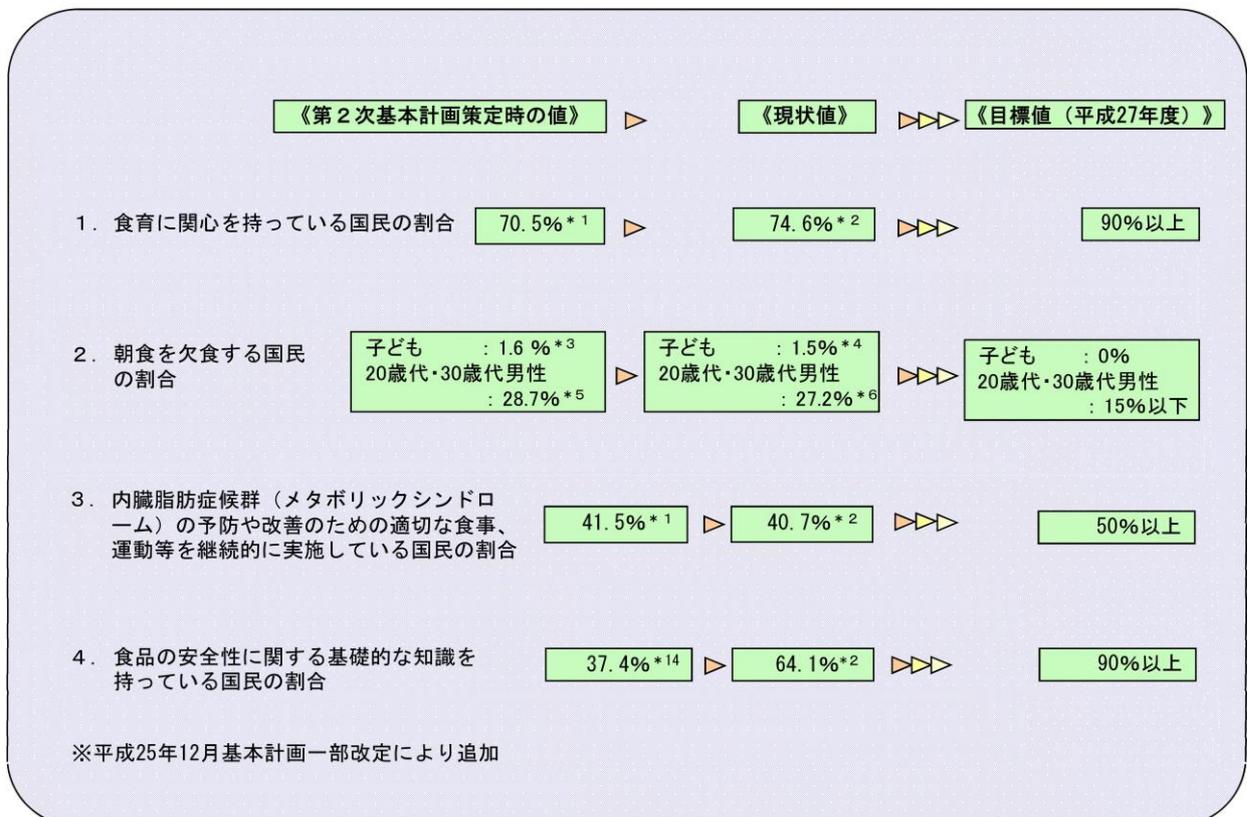
(1) 国の第2次食育推進計画における目標値と現状値

【第2 食育の推進の目標に関する事項】※国の第2次食育推進計画より一部抜粋

- ①食育に関心を持っている国民の割合の増加《現状値》70.5% ⇒ 《目標値》90%以上
- ②朝食を欠食する国民の割合の減少《現状値》子ども1.6%、20歳代～30歳代男性28.7%
⇒ 《目標値》子ども0%、20歳代～30歳代男性15%以下
- ③内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加 《現状値》41.5% ⇒ 《目標値》50%以上
- ④食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
《現状値》37.4% ⇒ 《目標値》90%以上

第2次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標値と現状値

（平成26年3月現在）



(2) 南陽市食育推進計画における現状値と目標設定

(単位:%)

バロメータ 項目		平成 26 年度現状値	目 標
「食育」に興味を持っている市民の割合	小学生	77.7%	90%以上
	中学生	69.5%	90%以上
	一般市民	72.7%	90%以上
朝食を週に2日以上欠食する市民の割合	小学生	5.1%	0%
	中学生	8.2%	0%
	一般市民	10.7%	5%以下
食事バランスガイド等を参考にして食生活を実践する市民の割合 (以下一般市民)		14.6%	20%以上
メタボリックシンドロームへの予防、改善を実践・継続する市民の割合		26.2%	50%以上
食品の安全に関する知識を理解している市民の割合		58.3%	70%以上