

第2次 飯田市食育推進計画



平成25年4月
飯 田 市

第2次 飯田市食育推進計画

目次

I 計画の基本的事項	2
食をめぐる現状と第2次計画の策定	2
II これまでの取組と今後の展開	3
1 食生活(朝食、生活リズム、生活習慣病予防、野菜の摂取、共食)《健康》	3
2 結いタイム(家族そろって楽しい食事)《教育》	7
3 域産域消(地元農産物利用、農業振興、自給率、環境)《農業》	8
4 食文化(郷土料理の伝承)《農業・教育》	10
5 体験(農業体験、料理体験)《農業・教育》	11
6 地育力と食育《教育》	11
III 基本理念 域産域消で結いの朝・飯・田! みんなで食べよう、楽しい食事	12
コラム「共食とは」	13
IV 基本目標	14
1 みんなで食べよう、楽しい食事《健康》-「共・郷」	14
2 朝食を毎日食べよう《健康》-「今日」	14
3 地域の人と連携した「食農体験」《農業》-「郷・協・供」	14
4 食について学び、正しい知識で判断する力を得る《教育》-「教」	15
V ライフステージに応じた食育	16
1 妊娠期(胎児期)	16
2 乳幼児期(0～6歳)	17
3 学童期～思春期(7～15歳)	17
4 思春期(16～19歳)	18
5 青壮年期(20～39歳)	18
6 中年期(40～64歳)	19
7 高齢期(65歳以上)	19
VI 施策の展開	20
1 情報提供	20
2 機会の充実	21
3 食育を推進するための仕組み作り	22
4 ライフステージ別 施策の展開	23
VII 達成目標	25
1 目標：朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の増加	25
2 目標：保育所、小・中学校における食農体験の推進	25
3 目標：公共施設における地元農産物利用率の増加	25
VIII 計画の推進体制と関係者の役割	26
1 推進体制	26
2 家庭の取り組み	27
3 保育所・幼稚園・学校の取り組み	27
4 関係団体の取り組み	27
資料編	28
資料1 第1次計画の達成目標に対する評価	28
資料2 共食の資料	30

I 計画の基本的事項

食をめぐる現状と第2次計画の策定

平成17年6月に食育基本法が制定されてから、これまでに国及び地方公共団体、関係機関・団体等の多様な主体による食育の活動が推進されてきました。

しかしながら、ライフスタイルや価値観はますます多様化し、生活習慣や食習慣の乱れは朝食の欠食や栄養の偏りにつながり、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身など、様々な問題が引き起こされています。

また、生活時間の多様化とも相まって家族や友人等と一緒に楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあり、家族とのコミュニケーションなしに食事をする現状もあります。さらに、高齢者においては、流通や交通網に影響される食料品等の買い物の課題も指摘されるなど、健全な食生活が確保されるための支援が必要とされてきています。

この他、世界各地から集まる豊富な食材や食品を日々口にしている生活の中で、その安全性をめぐる国内外の問題に関心が高まっており、食料自給率を向上させる動きと合わせて、食品の品質や安全性について、正しい情報に基づいて自ら判断できる力が必要とされてきています。

この間、国は平成23年度から5年間の期間とする第2次食育推進基本計画を策定し、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」の3つの重点課題を掲げ、取組が進められています。

この他にも、学校における食育に関しての「食に関する指導の手引き」や農林水産分野における「食に関する将来ビジョン」など、「食」に関わる多様な分野の関係者との連携による取組の推進が求められ、食育の推進は国民的課題となっています。

飯田市では、平成21年10月に策定した第1次食育推進計画で、「食」を《健康》《農業》《教育》の3つの視点からとらえ、朝食に着目し、望ましい食生活の実践に市民全体で取り組んできました。この取組の中で達成目標の主軸とした「朝食欠食率の減少」では、園児、小学生、中学生の数値が平成21年度に比べ年々減少し、特に中学生においては20%近い減少となりました。これは、飯田市の食育推進活動が少しずつ広がり浸透してきた成果であると考えています。

これまでの食育推進計画の成果を踏まえ、今後も飯田市の食育を総合的かつ計画的に推進していくために「第2次飯田市食育推進計画」を策定し、食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として位置付けます。また、「地域健康ケア計画」や「健康いいだ21」と整合し、一体的な推進を図ります。

この第2次計画では、市民一人一人が「食」についての意識を高めること、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた食育を推進していくこととした第1次計画の流れを引き継ぎながら、新たに、食事内容の充実を図ることや家族のコミュニケーションの向上、楽しく食べることを目指し、地域の様々な立場の関係者が連携して食育に取り組みます。

なお、この計画は平成25年度から平成29年度までの5年間の期間としますが、必要に応じ随時見直すこととします。

II これまでの取組と今後の展開

1 食生活(朝食、生活リズム、生活習慣病予防、野菜の摂取、共食)《健康》

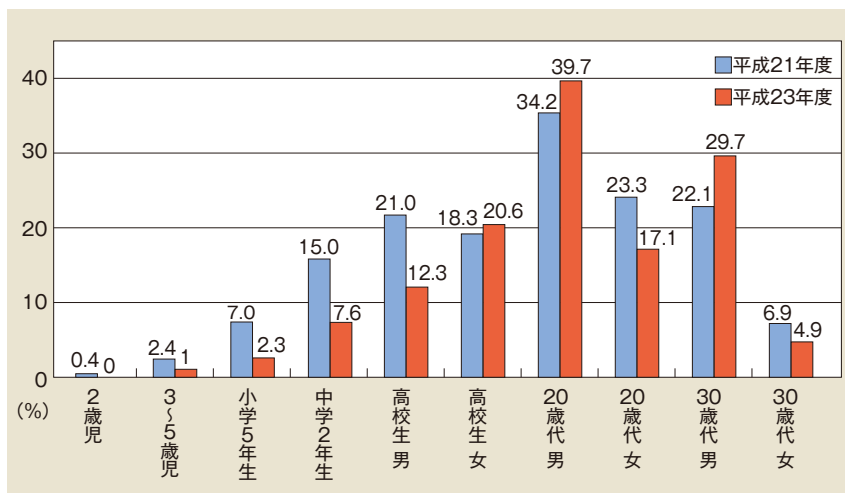
食生活が日本型から欧米型へと変化してきたため、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの問題が起きてきました。また、栄養の偏りや朝食欠食などの不規則な食事により、食習慣の乱れを原因とした肥満や生活習慣病などが増加してきています。

●朝食欠食率

朝食を食べないことにより、午前中集中できない、活動的に過ごせないなど、学力・体力・気力に影響が出ます。1日を快適にスタートさせ、規則正しい生活リズムを確立するために、朝食カード(朝食の摂取状況を把握するアンケート)による実態調査を行う他、飯田市オリジナル朝食レシピを作成し市内の全園児・小中学生に配布をしました。また食生活改善推進協議会、域産域消の食育店などの、多様な主体と協働した朝食欠食率の減少に向けた取組を行ってきました。

計画策定時の朝食欠食率は、小学校5年生では7%、中学2年生で15%でしたが、平成23年度の朝食欠食率は、小学5年生で2.3%、中学2年生で7.6%と大幅に減少しており、朝食の必要性の理解や習慣化において一定の改善がありました。一方、食育講座などで接する機会の少なかった20歳代から30歳代の男性については、企業や消防団等との連携も考慮しながら自活能力を高めるための情報提供、啓発を行っていく必要があります。

朝食欠食率(朝食を食べないことがある人の割合)



出典：保健課

- ・2歳児(H23 2歳児相談時アンケート)
- ・3～5歳児(H23 朝食カード他)
- ・小学校5年生(H23 朝食カード他)
- ・中学校2年生(H23 朝食カード他)
- ・高校生男女(H24 朝食アンケート)
- ・20歳代男女(H24 朝食アンケート)
- ・30歳代男女(H24 朝食アンケート)

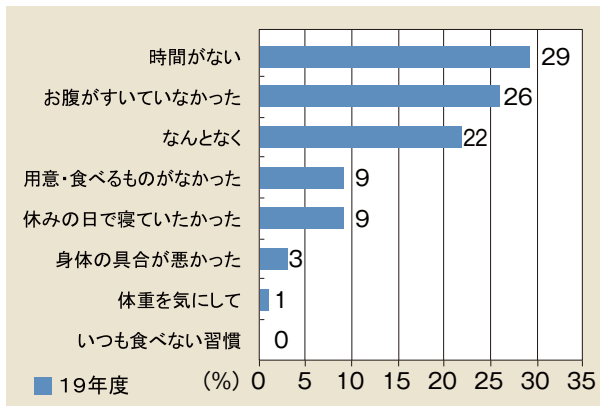
●朝食欠食の理由と生活リズム

幼少期からの規則正しい生活リズムを付けることの必要性や朝食の重要性について、離乳食講座、乳幼児健診、食育講座等において栄養士、保健師が情報提供や啓発に取り組みました。

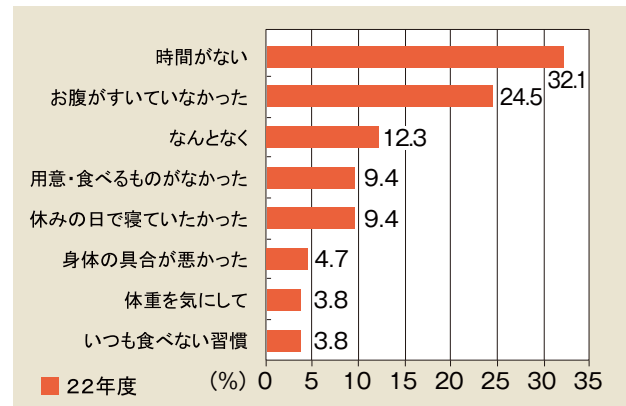
平成19年度、平成22年度とも、小・中学生の朝食を食べない理由の一番多かったものは「時間がない」、次いで「お腹がすいてなかった」となっています。これらの理由は生活リズムとの関係が深いため、早寝早起きなど規則正しい生活が大切になります。

引き続きあらゆる機会を捉え栄養士、保健師等が関係機関・団体等と連携して情報提供、啓発に取り組みます。

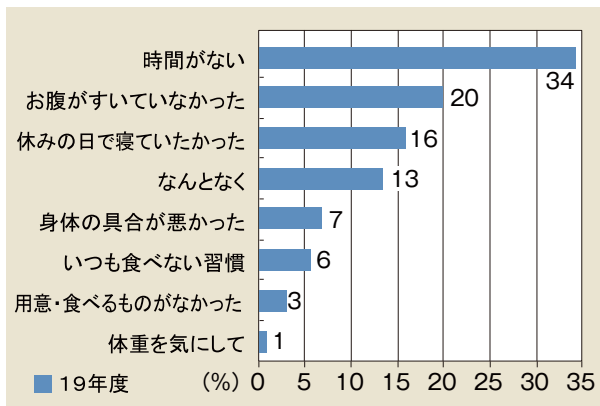
朝食を食べなかったのはなぜですか (小学5年生)平成19年度



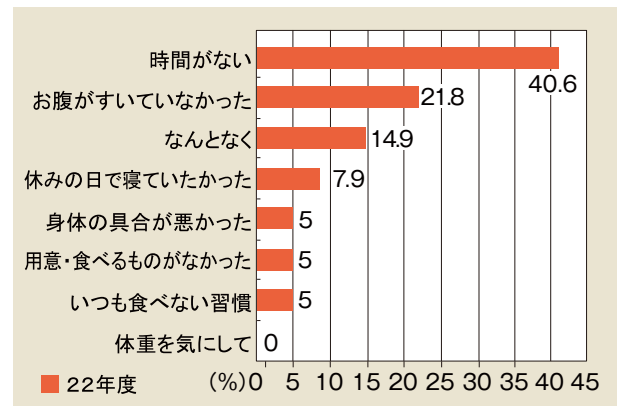
朝食を食べなかったのはなぜですか (小学5年生)平成22年度



朝食を食べなかったのはなぜですか (中学2年生)平成19年度



朝食を食べなかったのはなぜですか (中学2年生)平成22年度

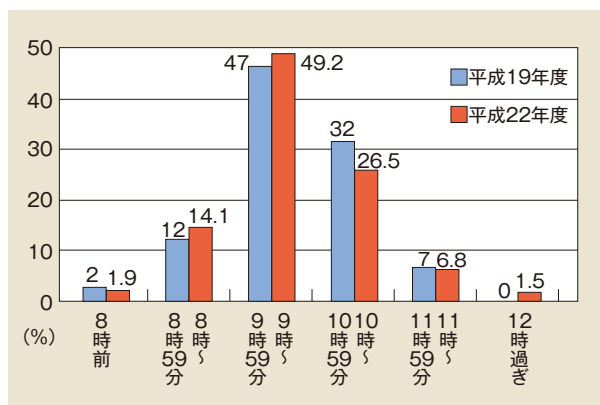


出典：飯田市児童生徒のアンケート(学校栄養職員部会)

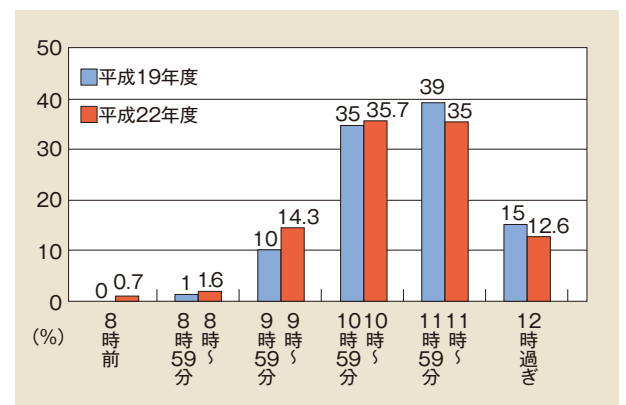
●就寝時間

10時以降に寝る小学5年生は39%から34.8%へ、11時以降に寝る中学2年生は54%から47.6%へと減少しており、就寝時間に対する改善が見られました。寝る時間が早くなれば体の発育に関わる成長ホルモンの分泌も良くなります。また、早起きすることもできます。

就寝時間(小学5年生)



就寝時間(中学2年生)



出典：飯田市児童生徒のアンケート(学校栄養職員部会)

●特定健康診査結果

肥満や生活習慣病の増加の原因としては、栄養の偏りや食習慣が大きく影響してきます。そのため、食事内容を良くすることや、望ましい食習慣を身に付けることが病気の予防につながります。

飯田市の特定健診結果では、40～69歳でLDLコレステロール値の高い方の割合が第1位となっています。LDLコレステロールは動脈硬化の危険因子でもあるため、心臓病などを予防するためにも食生活、日常生活に気を付ける必要があります。

(数値：%)

	40歳代		50歳代		60～64歳		65歳～69歳		70歳～74歳	
第1位	LDL コレステロール	43.1	LDL コレステロール	62.2	LDL コレステロール	63.5	LDL コレステロール	58.7	最高血圧	56.5
第2位	中性脂肪	20.3	HbA1c	34.6	HbA1c	45.7	HbA1c	56.8	HbA1c	55.2
第3位	HbA1c ^(※1)	19.9	血糖値	26.1	最高血圧	34.4	最高血圧	50.1	LDL コレステロール	54.6
第4位	血糖値	19.3	最高血圧	25.6	血糖値	32.2	血糖値	33.1	血糖値	36.5
第5位	γ-GTP ^(※2)	18.6	最低血圧	21.8	最低血圧	21.6	最低血圧	22.8	最低血圧	19.3

出典：平成22年度 特定健診実施結果

※1 HbA1c(ヘモグロビンA1c) 過去1～2か月前の血糖の状況を示す検査項目

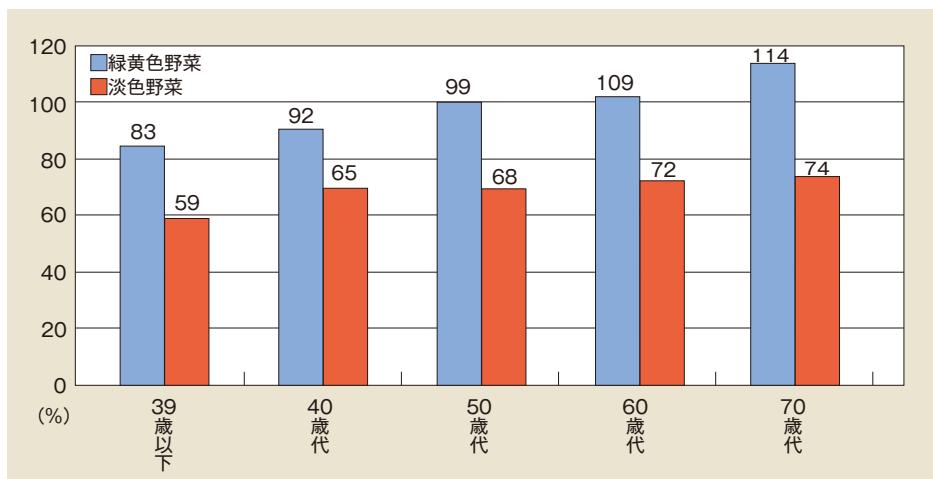
※2 γ-GTP(ガンマグテピラーゼ) 肝機能の検査項目

●野菜の摂取状況

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。また免疫力の向上などの機能性により、生活習慣病を予防する効果が高いといわれています。平成23年度の食事調査結果では、年代が高くなるにつれ、野菜の摂取量は増えており、50歳代以上の緑黄色野菜では目標量に達しています。しかし、39歳以下では緑黄色野菜の摂取量も少なく、また全体でも淡色野菜の摂取量は少ない状態です。生活習慣病予防のためにも、緑黄色野菜は1日150g、淡色野菜は1日250gを目標に摂取することが大切です。

特定健康診査や保健指導、地域の健康講座等において栄養士、保健師が野菜摂取の重要性や食事バランス、生活リズムについて指導を実施していますが、野菜の必要量摂取ができておらず、今後もあらゆる機会を捉えて指導を継続実施します。

野菜充足率



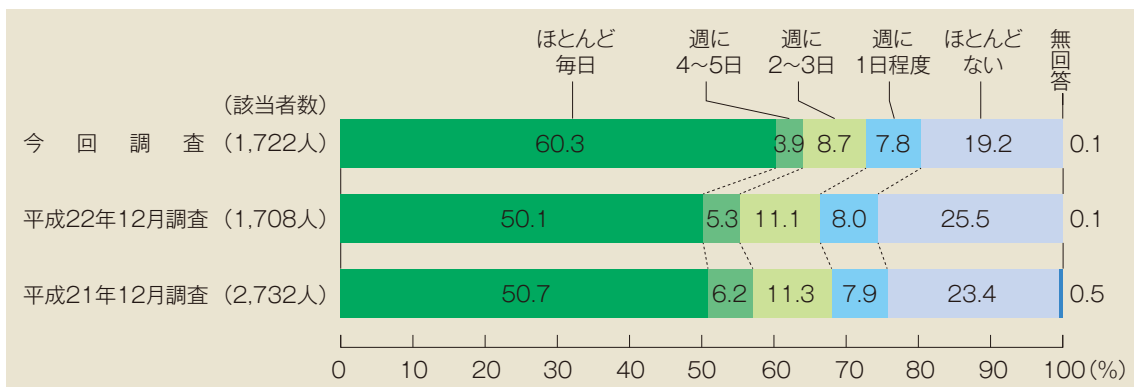
出典：平成23年度 特定健診時の食事調査

●共食の状況

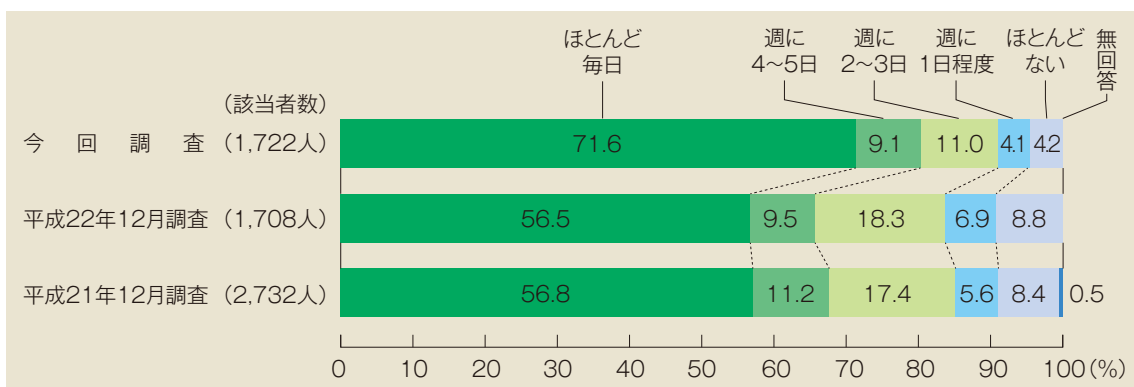
平成23年度の国の調査によると、朝食を60.3%、夕食を71.6%の人が家族と一緒に食べています。平成22年度に小中学生を対象に行った朝食の共食調査結果では「ひとりで食べる」が減り、「家族の誰かと」「家族全員で」が増えてきていますが、朝食を一人で食べる小学校5年生が10.7%、中学校2年生が33.4%いる現状も明らかになりました。

「孤食」や「個食」の状況が続くと、バランスの良い食事の摂取や基本的な生活習慣の確立、さらには、正しい箸の持ち方といったマナーの習得などに支障を来すことが考えられます。食事を一緒に食べることで、食事内容の充実を図り、食に関するいろいろな知識を身に付け健康に留意した食生活を送れることを目指し、第2次計画において共食に取り組みます。

朝食を家族と一緒に食べる頻度

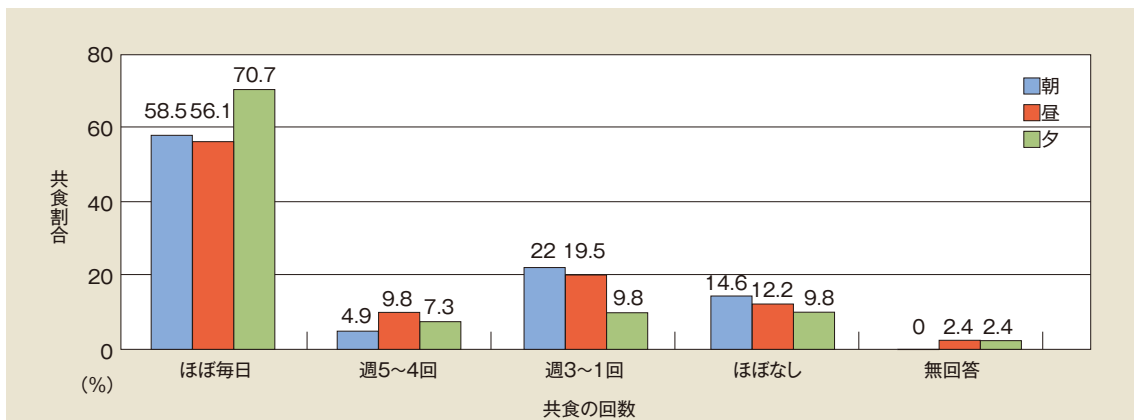


夕食を家族と一緒に食べる頻度

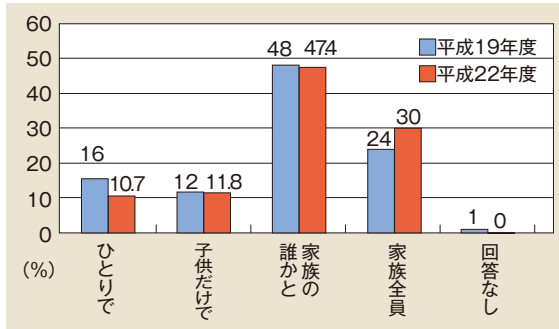
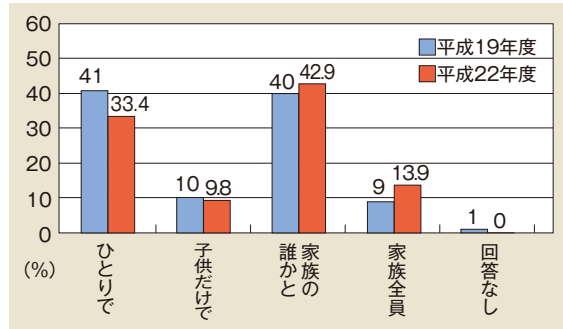


(出典：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成24年3月))

飯田市の共食現状(参考)



(出典：平成22年度 県民健康・栄養調査から 母数41)

朝食はだれと食べることが多いですか
(小学5年生)朝食はだれと食べることが多いですか
(中学2年生)

出典：飯田市児童生徒のアンケート(学校栄養職員部会)

2 結いタイム(家族そろって楽しい食事)《教育》

わが家の「結いタイム」※¹は、「家族とのふれあい」を深めることを願って始めました。

わが家の「結いタイム」では、家族そろっての食事はもちろんのこと、食事でのお手伝いも大切にしています。子どもたちが家族と一緒に料理を作ったり、後片付けをしたりすることを通して、親の苦勞がわかったり、家族の一員としての自覚が生まれてきます。また、食べ物を大切にする気持ちも育まれます。お手伝いをするを通して、親に褒められたりすることが子どもたちにとってはうれしいことです。

第1次の食育推進計画期間内においては、リーフレットの配布、ポスター・三行詩コンクール等により推進してきた結果、長期休暇中のお手伝い、朝食・夕食時に家族そろって食事することを呼びかけている学校や強化週間を設けているPTAなど、小中学校とPTAが連携した取組へと広がってきています。

近年、食生活において子どもだけの食事やひとりで食べるなどの「こ食」※²が増えているといわれています。その結果、食欲の不振や栄養の偏り、マナーの欠如などの問題が出てきています。また、大きな課題となってきているのは親子間のコミュニケーションの問題です。「こ食」により、会話が減り親子の信頼関係が薄れてきていることです。

平成22年度の飯田市児童生徒のアンケートでは、小学5年生、中学2年生ともに「ひとりで朝食を食べる」割合は減少していますが、中学生で3分の1の生徒がひとりで朝食を食べています。

ひとりで食事をする、食事の楽しさや「誰かと食べる喜び」が経験できません。また、郷土食や伝統食などの家庭の味が伝わりなくなります。たとえ忙しくても家族が向き合う食事のひとつは大切にしたいものです。家族そろっての食事は楽しい会話を生み、いろいろ話すことで心がつながります。その中で食事のマナーを教えたり、栄養についても語り合うことができます。



※1 わが家の「結いタイム」:親子・家族が一緒に集い、ふれあい、見つめあう時間を「結いタイム」と名付け、家族で行う「あいさつ」「会話」「お手伝い」「読書」の4つの行動を重点に推進しています。

※2 「こ食」: 孤食(独りきりの食事)、子食(子どもたちだけの食事)、個食(家族それぞれが好きなものだけを食べる)、固食(決まりきったものしか食べない)、小食(少ししか食べない)などをいいます。

※1 3 域産域消（地元農産物利用、農業振興、自給率、環境）《農業》

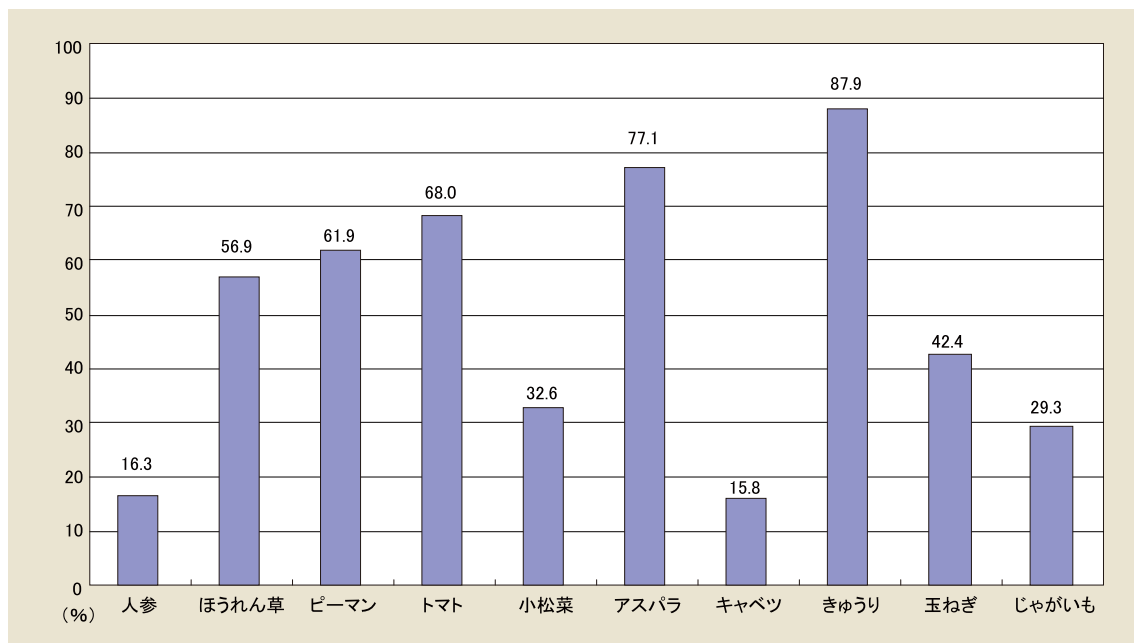
飯田市は変化に富んだ自然風土から、多種多様な農作物が生産されており、安全で質の高い食料を供給する事ができます。風土に適した地元で採れる農産物は、ここに暮らす人に最適な食材であるため、保育所や小中学校の給食でも利用されています。

第1次計画期間内においては、生産者やJA、調理場の連携を強化するため、関係者による検討会や反省会を定期的に行ったり、学校で生産者と子ども達と一緒に給食を食べながら意見を交わす給食交流会を行い、地元食材の活用を推進してきました。平成23年度利用率は保育所が55%、小中学校が37%で、目標としていた保育所60%、小中学校40%の利用率を達成できませんでしたが、供給率を安定させる事ができました。一方、民間事業者においては平成22年度に「域産域消の食育店」の認定制度を創設し、地元農産物を積極的に使う食育店として9店舗を認定して連携体制を整えることができました。今後は食育店との連携を充実させて、域産域消や米を中心とした日本型食生活の普及・啓発などを進める事で、地元農産物のすばらしさを理解し、より積極的に利用してもらう必要があります。

日本の食料自給率※2は昭和40年にはカロリーベース※3で73%だったものが下がり続け、平成10年以降は約40%を推移しています。現在の日本は、海外から多くの食料を輸入しています。それに伴い、多くのエネルギーが使われています。日本のフードマイレージ※4は9,000億トン・キロメートルで、韓国やアメリカの約3倍、イギリス・ドイツの約5倍、フランスの9倍にもなっています。これは、一人が1年間に排出するCO₂に換算すると130kgにもなり、夏の間、エアコンの温度を27℃から28℃に設定することで減らせるCO₂の12年分にもなります。

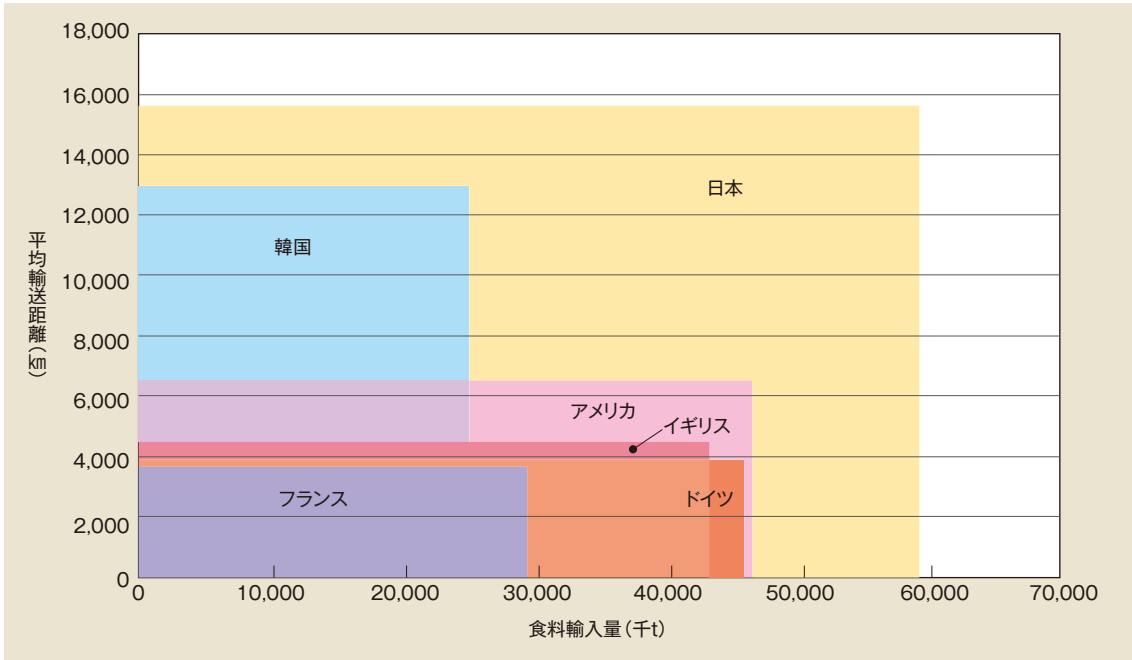
「域産域消」はこのような私たちの生活を見直し、豊かな食生活と地域社会を築くことを目指していくためにも重要な取り組みです。

地元食材供給量



出典:平成23年度公共給食調理施設における地場産利用率結果について(農業課)

各国の食料輸入量と平均輸送距離



出典: フード・マイレージ資料室

<http://members3.jcom.home.ne.jp/foodmileage/fmtop.index.html>

- ※1 域産域消：地産地消の考え方をさらに発展して、地域で生産された農林水産物等の資源を多様な人々とのつながりによって「まるごと循環」させていく仕組み
- ※2 食料自給率：国内で消費される食料のうち、どの程度が国内でまかなわれているかをあらわす指標
- ※3 カロリーベース：国民1人1日あたりの国内生産カロリー ÷ 供給カロリー
- ※4 フードマイレージ：食料の輸送に伴う環境への負荷を表した指標
食料輸入量 × 輸送距離



4 食文化(郷土料理の伝承)《農業・教育》

飯田市では、曆にそった様々な行事が行われてきました。農作業や自然、日々の暮らしの中から生まれた「いわれ」のある行事には、子どもや大人も楽しみな料理がつきものでした。それは、野山の恵や旬の食材であったり、めったに口にできない、とっておきの食材だったり、風土や季節にあった食の知恵や工夫がたくさんありました。しかし、近年、生活の多様化や核家族化が進み、地域の伝統行事が減少する中で、行事食を家庭で作る機会が少なくなってきました。また、気候や環境の変化が、身近な食材であった野山の恵や、地元の農産物にも影響を及ぼすようになってきています。

市が開催している食の講座(「食ごよみ実践講座」、「旬の加工塾」など)では、毎年定員を上回る応募があります。受講した方からも「お嫁さんに教えたい」、「孫に作ってあげたい」、「市外から嫁いで来たので地元の食が学べて嬉しかった」などの声が多く聞かれます。また、市田柿の活用については、平成23年度に市田柿食育事業を創設し、学校や公民館で女性グループと子ども達と一緒に食文化を体験する郷土料理教室等でも普及活動を行い、幅広い年代層に郷土食を親しんでもらう取組を進めています。

郷土食を見直すことは地元の食材を美味しく食べるための知恵や工夫を知る事です。地域の旬を味わい、食を楽しむ事を次の世代に伝えていく事は健康や環境を考えた食生活を目指す上でも大切なことです。

行事食

	行事	行事食	食材
1月	元旦 すりぞめ	福茶、または歯固め 芋汁、魚	干し柿、豆、栗 長いも、青のり
2月	節分	豆まき、いり豆、お頭付き魚	大豆、鯛
3月	お彼岸	天ぶらまんじゅう ぼた餅	まんじゅう、もち米、うるち米、 小豆、きな粉、ごま
4月	春祭り	お寿司	米、椎茸、卵、かんぴょう 竹の子、凍み豆腐
5月	おさなぶり	きな粉のご飯	きな粉、米
6月	菖蒲湯	きゃらぶき	ふき
7月	ぎおん様	そうめん	きゅうり、椎茸、卵
8月	お盆	酢さば、盆餅 天ぶら	さば、まんじゅう、さつまいも、 ごぼう、人参
9月	お彼岸	天ぶらまんじゅう おはぎ	まんじゅう、もち米、うるち米、 小豆、きな粉、ごま
10月	秋祭り	栗おこわ きのこ汁	もち米、うるち米、栗、小豆 しょうごんじ、しめじ、いくち
11月	こばし休み	新米の五平餅 新米のおはぎ	新米、胡桃、ごま、ゆず、味噌
12月	お年取り	お年取りの汁物	里芋、大根、ごぼう、人参 切り昆布、豆腐、こんにゃく

5 体験(農業体験、料理体験)《農業・教育》

第1次計画期間においては、これまで市が単独で農業体験の支援をしてきたモデル保育園、モデル校のうち3か所に対しては、JAと連携して関わる事により、取組内容の充実を図りました。また、新しい特産品の生産や伝統農法に取り組む生産者(グループを含む)と関わりを持つことで、地域の農業の特色が楽しく学べる体験を推進したり、従来の公民館活動に加えて、親子で農業体験できるイベントの企画や広報を行ったりと、農業体験の機会を充実させてきました。

しかし、一方で学校の教育カリキュラムの見直しや、これまで体験を支えていた地域の指導者(農家等)の高齢化や農家の担い手不足で、保育所や学校と地域を結ぶ農業体験の継続には、これまで以上のサポート体制が必要です。また、簡単に食べ物が手に入り、食べたい物を好きなだけ、好きな時間に食べる事ができるようになったことで、家庭で食材を栽培する事や料理を作る機会も少なくなってきました。

地域の農家から学び、体験を通じた知識や実践力を身に付けることは重要な事です。学校などで体験した事や学んだ事を地域や家庭で実践し、共有、共感できる仕組みづくりと未来の指導者(高校生など)の人材育成にも努めながら、食育連携と体験の充実を図っていく必要があります。

また、旬の食材を使った調理や加工を学べる講座などを開催して、家族や仲間と一緒に作って味わい、食の楽しさや喜びを体感しながら、飯田の食文化に対する関心を高め、伝承していく機会をつくっていくことが大切です。

6 地育力[※]と食育《教育》

食育の推進を図るにあたり、地域の人や資源と関わりながら地域独自の食文化や地域での農業体験を促進していくことは、地育力による人づくりそのものです。

第1次の食育推進計画策定後、親子での農作業体験(生産体験→収穫体験→味覚体験)や料理教室などが地区公民館を中心に取組まれ、また、学校では市内の農家に宿泊して農業・生活体験する農業宿泊体験を実施するなど、地育力を活かした食育に取り組んできました。

平成24年度から5年間を対象にした地育力向上連携システム推進計画【改訂版】では、具体的な取組内容をまとめた「後期アクションプログラム」を策定しています。その中で、「学校給食での地元農産物利用(域産域消)による食育推進」、「小中学校における農業宿泊体験の実施」など、食育に関する具体的な取組を掲げ推進していくこととしています。

また、幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、公民館等では、食の栄養や伝統食、農業体験や調理実習など「食に関する学び」を、それぞれの現場の職員等がコーディネーターとなって、地育力を活かした幅広い食育の取組として展開していきます。

これらの取組を食育推進計画に位置付けて推進することによって、飯田市の地育力がさらに向上していくことが期待されます。

※地育力：飯田市では、人づくりの柱として地育力の向上を掲げています。地育力とは「飯田の資源を活かして、飯田の価値と独自性に自信と誇りを持つ人を育む力」です。

Ⅲ 基本理念

飯田市固有の風土や文化などの特性を生かしながら、市民すべてが食に関わり、感謝と思いやりの心を深めるとともに、食べることの大切さと命をいただくことの尊さを理解し、食に関する知識と安全安心な食べ物を選択する力を習得し、望ましい食生活を実践することで市民総健康をめざします。

食育基本法では、食育を「生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。さまざまな経験を通じて「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で、生涯にわたっていきいきと暮らせることを願うものです。

健康づくりの基本は十分な睡眠や適度な運動、1日3回の食事という生活習慣を身に付けることです。飯田市は、第1次食育推進計画で食育を《健康》《農業》《教育》の三つの視点からとらえ、地育力・域産域消・体験・食生活・食文化という分野から、朝食の欠食率減少に向けた取組を主軸として、生涯健康を目指してきました。

ライフスタイルや価値観の多様化によりコミュニケーション不足や栄養の偏り等の課題を抱える現代社会においては、家族で食卓を囲むことで食事内容が豊かになり、栄養的にも充たされ、そこで生まれる会話が子どもたちの心の糧にもなります。また、1人暮らしの方が友人や地域の人と食事をすることも含め、地域に伝わる郷土食などを行事に合わせてみんなで作りみんなで食べることが、人と人の心をつなぎ、食文化の伝承につながり、延いては郷土を愛する人づくりになると言えます。

このような考えから飯田市は、改めて《健康》《農業》《教育》の視点に基づいて、食事内容の充実を図ること、1日3回の食事を食べることを目指し「きょう」食という言葉に着目して食育を推進します。

「きょう食」という言葉には、いろいろな意味を込めています。

「共」:みんなで一緒に(共に)食べる、「郷」:郷土の食材・食事を食べる、「今日」:今日(旬)の食事を食べる、「協」:協力して作った食事を食べる、「供」:提供する食事、「教」:食に関する知識を教わる(学ぶ)など、「きょう食」の考えを幅広く捉え、望ましい食生活の実践に市民全体で取り組んでいきます。

スローガン

いきさんいきしょう

ゆ

あさ はん だ

域産域消で結いの朝・飯・田!
みんなで食べよう、楽しい食事

飯田市の食育を樹にたとえると、幹に健康、枝元に地育力があり、枝葉に食生活や体験、食文化、域産域消、結いの心があります。この枝葉がお互いに強く関わり合いながら伸びていくことで、健康が幹である食育の樹が大きく育っていきます。



コラム

共食とは

食育白書では、「共食」とは誰かと食事を共にする(共有する)こと、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること、などと表現されています。

平成23年3月に策定された国の第2次食育推進基本計画では、三つの重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置付けられました。

これには、家族と一緒に暮らしていても1人で食事をとるいわゆる「孤食」や、家族と一緒に食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べるといった「個食」などの状況が見受けられることや、こうした状況が続くことで、家族間のコミュニケーションが少なくなり、バランスの良い食事の摂取や食事マナーの習得などに支障を来すといった背景があります。

内閣府が20歳以上の男女を対象として行った「食育の現状と意識に関する調査」(p30 図1)の結果では、「共食」がもたらす意義として、①家族とのコミュニケーションを図ることができる、②楽しく食べることができる、③規則正しい時間に食べることができる、④栄養バランスの良い食事を食べることができる、⑤安全・安心な食事を食べることができる、⑥食事マナーを身に付けることができるなどの点が上位に挙げられています。

また、別の調査では(p31 図2)、朝食、夕食とも共食頻度が週3回以上の子どもは、ごはん、魚、野菜などをよく食べているという結果が出ています。

こうした結果から「共食」は、精神面の安定や安心感に加え、食事マナーや環境面にも配慮した食事ができると感じている人が多く、実際の食事の質を向上させるなど多岐にわたる効果(メリット)をもたらすことがわかります。家族、友人、グループの仲間等と、食事を食べる・準備する行動を共有することで、良好な影響を与え合うことが期待されます。

IV 基本目標

1 みんなで食べよう、楽しい食事《健康》-「共・郷」

(1) 家族と一緒に食べる回数を増やす

(2) 地元農産物を利用してバランスよく食べる

「食事を一人で食べるより、家族と一緒に食べる頻度の高い(回数の多い)者ほど、食物摂取状況が良好で過体重やバランスの悪いといった“不健康な食事”になるリスクが低い」とする結果が報告されています。

(平成24年4月24日 内閣府食育推進評価専門委員会 女子栄養大学大学院 武見・衛藤資料)

家族が食事を一緒に食べる、或いは地域の人と一緒に食べることで、料理の品数も多くなり、バランスにも配慮がされるなど食事の内容が良くなるとともに、会話の機会が増えて、コミュニケーションが円滑となり、人と人の心の結びつきを強めます。

地元の農産物は、飯田の水と土に生まれ、農家の方が丹精込めて育てた安全で安心な食材です。新鮮な地元の食材を使って食事作りをすることは、健康の上でとても大切なことです。

こうした食事の積み重ねは、心とからだのバランスを良くし、望ましい食習慣の形成、そして健康な生活につながります。

2 朝食を毎日食べよう《健康》-「今日」

(1) 朝食を毎日食べる習慣で、生活リズムを整える

朝食は1日の活動をスタートするための大切なエネルギー源となります。

朝食を食べることで脳が活発化し、集中力が高まり、勉強や仕事の能率が上がります。特に成長期にある子どもは、身体と学業の両面において朝食が大事な要素となります。適度な運動をして良質な睡眠をとり、旬を取り入れながらバランスを考えた内容で朝からしっかり食べることが大事です。

朝食を食べる習慣を小さなころから付けていくことで、生活のリズムを整えるとともに、望ましい食習慣の形成や生活習慣病の予防にもつながります。

3 地域の人と連携した「食農体験」《農業》-「郷・協・供」

(1) 地域の人とのふれあいの中で、地元農産物への関心を高める

(2) 体験することで食の大切さと尊さを知る

(3) 食文化の伝承

子どもたちは、心身の健康に関わる知識を身に付けるとともに、食料の生産現場を実際に体験することによって、自然の恩恵に感謝し、命を育む食とそれを生み出す農業の大切さについて理解を深めます。

食に関わる人々の様々な活動に支えられ、動植物の命を受け継ぐことで食生活が成り立っていることを知り、食べ物を大切にすることを育むことが重要です。

自分で栽培し収穫した作物であれば、その尊さに気づき、残さずきれいに食べることに繋がります。

地域で永年引き継がれてきた食文化や郷土食を家族や地域の人たちと一緒に作ったり、食べたりする機会を持つことにより、次世代へ継承していきます。

4 食について学び、正しい知識で判断する力を得る《教育》-「教」

(1) 自分自身の食生活について考え、望ましい食習慣を身に付ける

(2) 食品の安心安全について学習し正しい知識を身に付ける

(3) 食品の生産流通が環境及び社会に与える影響について考える力を身に付ける

食育は全ての年代において重要ですが、特に食習慣が形成される時期にある子どもたちにとっては、未来を担う人づくりの基本となるものです。

様々な経験を通して、望ましい食習慣や『食』に関する正しい知識と判断する力を身に付け、生涯を通じて健康で心豊かな生活を送るために、乳幼児期からライフステージに応じた食育を推進することが必要です。

大人は、自分自身の食生活について考え、子どもと一緒に、望ましい食習慣を心がけるとともに食育の原点である家庭の食卓を充実させることが大事です。そのために調理技術や行儀作法も含め、家庭や学校と地域等が連携して子どもの食育をすすめます。

また、幼稚園、保育所や小中学校では「生きる力の基礎を培う」ため、生きた教材として給食をはじめ様々な機会に、食べることの基礎と大切さを学びます。

多種多様な食材があふれる現代社会において、日々の食品選択は、生産地を含めた流通経路に至る部分も考慮し、食の安全・安心と環境に配慮することが必要です。

地元で旬に収穫された作物は、施設栽培などによる追加エネルギーやフードマイレージがかからず環境に良いだけでなく、栄養的にもすぐれています。域産域消を進めることは、農業の活性化や地域再生にもつながる点でも重要です。自分たちの食品の選択が社会へ与える影響も考えていくことが大切です。

V ライフステージに応じた食育

食べることは、生涯を通じて生まれ、生きる力の礎となるものです。市民一人一人がその世代に応じた食習慣を身に付け、実践し次世代に伝えていくことが大切です。そこでライフステージを7つに区分し、その特性をもとに食育の取組を進めていきます。

1 妊娠期（胎児期）

胎児の発育に必要な栄養はすべて胎盤を通じて母体から与えられるため、妊娠中は特に栄養バランスを考えた食事が必要です。妊娠をきっかけに、規則正しい食生活の重要性を認識し、親になることへの自覚と責任を持つことが大切です。

(1) 課題

子育てにおける食習慣の基盤をつくる

(2) 取り組み

- ① 生まれてくる赤ちゃんのため、和やかに家族で食事をとる。
- ② 1日3食バランスよく食べる。
- ③ 規則正しい食事のリズムを身に付ける。
- ④ 望ましい体重増加を理解すると共に、間食に注意し、適正なエネルギー量をとる。
- ⑤ 妊娠高血圧症候群予防のため、食事はうす味にする。
- ⑥ 食と健康に関して意識を高め、食の安全に関係する情報に注目する。
- ⑦ たばことアルコールの害から赤ちゃんを守る。
- ⑧ 赤ちゃんと自分自身の健康のため効果的な歯みがきを実践する。



2 乳幼児期（0～6歳）

乳幼児期は身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能^{そしゃく}、咀嚼機能などの発達が著しい時期です。安心感・基本的信頼感を育み、生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

安心と安らぎの中で「食べる意欲」という一生を通じての食生活の基礎がつくられます。離乳食ではうす味を基本に、素材そのものの味や匂い、食感などを大切にして味覚を形成していきます。食べる楽しさを知り、生活リズムの基礎を身に付けるとともに、食への興味や関心をもてるように、食の体験を広げていくことが大切です。

(1)課題

食体験を通して食の大切さやマナーを身に付ける

(2)取り組み

- ① 家族で食べる楽しさを経験する。
- ② 成長や発達にそった母乳およびミルク、離乳食、幼児食を適量とる。
- ③ 食べる意欲を持つ。
- ④ いろいろな食品に親しむ。
- ⑤ よくかんで食べる。
- ⑥ 歯をみがく習慣を付ける。
- ⑦ 栽培、収穫、調理に関わる体験を通して、食べ物への関心を広げていく。
- ⑧ 早寝早起きの生活リズムを作る。

3 学童期～思春期（7～15歳）

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生え変わり、骨や筋肉も発達する時期です。さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

食生活の基礎が定着するこの時期は、食を通じた家族や友だちとの関わり、地域や暮らしのつながりの中で、食に関する知識や望ましい食習慣を身に付け、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

(1)課題

年齢に応じた、食生活に関する自己管理能力を身に付ける

(2)取り組み

- ① 家族や仲間と一緒に食事作りや準備をして、楽しく食べる。
- ② 朝食を食べる習慣を身に付け1日の生活リズムを整える。
- ③ 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識をもち実践する。
- ④ 適正体重を知る。
- ⑤ 食事に関心をもち食事づくりに協力する。
- ⑥ 食農体験を通して感謝する気持ちを深める。
- ⑦ 郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑧ 自分の食事と環境や社会との関わりに関心を持つ。
- ⑨ 自分にあった歯みがき方法を身に付ける。

4 思春期（16～19歳）

思春期は身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。また、部活動や塾通いなどにより、食生活が乱れやすく、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられます。

家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身に付けることが大切です。

(1)課題

食生活に関する自己管理能力を身に付ける

(2)取り組み

- ① 家族や友人など、一緒に食べる人を気遣い楽しく食べる。
- ② 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を学習し実践する。
- ③ 1日3食バランスよく食べる。
- ④ 適正体重を意識する。
- ⑤ 食の自立のため調理技術を習得する。
- ⑥ 郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑦ 食べ物に感謝し大切にする。
- ⑧ 自分の食事が環境や社会へ与える影響に配慮する力を身に付ける。
- ⑨ 歯肉炎予防のため効果的な歯みがきを実践する。

5 青壮年期（20～39歳）

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切です。

また、壮年期は次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な生活習慣を実践できるよう育てることも重要です。

(1)課題

健康を維持するために食生活への関心を持つ

(2)取り組み

- ① 子どもの食生活に関心を持ち、楽しく一緒に食べる。
- ② 適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ③ 1日3食バランスよく食べる。
- ④ 適正体重を維持する。
- ⑤ 生活習慣病と食生活の関係を理解する。
- ⑥ 郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑦ 食べ物に感謝し大切にする。
- ⑧ 環境や社会へ配慮した食生活を心がける。
- ⑨ 歯周病予防のため効果的な歯みがきを実践する。

6 中年期（40～64歳）

中年期はメタボリックシンドロームへの対策など生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期です。健康診査を積極的に利用し、食習慣、運動習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが大切です。これまで身に付けてきた「食」に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践しましょう。

また家族や地域における食育の担い手としても、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

(1)課題

生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を見直す

(2)取り組み

- ① 家族や地域の人と楽しくおいしく食べる。
- ② 検診結果を踏まえた、適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ③ 1日3食バランスよく食べる。
- ④ 適正体重を維持する。
- ⑤ 生活習慣病と食生活の関係を理解する。
- ⑥ 食べ物に感謝し大切に作る。
- ⑦ 飯田の食文化を若い世代に伝える。
- ⑧ 環境や社会へ配慮した食生活を心がける。
- ⑨ 歯牙の喪失や歯周病の予防のため効果的な歯みがきを実践する。

7 高齢期（65歳以上）

退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点から噛む力・飲み込む力を維持し、栄養バランスのとれた食事を実践することが大切です。

また、仲間や家族との食事の機会を多く持つなど、「食」を通じた交流の場を保ち情報交換をしていくことが、閉じこもりの予防につながります。また、食事内容も豊かになり、低栄養も防げ、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにもつながります。

(1)課題

身体機能を維持するために食生活に気を配る

(2)取り組み

- ① 家族や地域の人とつながりを持ち、楽しくおいしく食べる。
- ② 適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ③ 1日3食バランスよく食べる。
- ④ 適正体重を維持する。
- ⑤ 食べ物に感謝し大切に作る。
- ⑥ 飯田の食文化を若い世代に伝える。
- ⑦ 環境や社会へ配慮した食生活を心がける。
- ⑧ 自分の歯を維持するため効果的な歯みがきや義歯の手入れを実践する。
- ⑨ 食べる機能を維持するため舌や口唇の体操等も行う。

VI 施策の展開

1 情報提供

(1) ライフステージに応じた食情報の提供

- ① 妊娠期に必要な栄養を取るために、パパママ教室や食育講座を通して胎児と母体に必要な情報を提供します。
- ② 乳幼児健診や乳幼児学級・離乳食講座を通して乳幼児期に必要な食体験やマナーについての情報を提供します。
- ③ 園児、小中学生を対象に共食や朝食の摂取率向上に向けた啓発情報や望ましい食習慣に対する情報を保育所、小中学校の給食だよりを活用して提供します。
- ④ 高校生に対して望ましい食生活を実践する力と食生活に関する自己管理能力を身に付けるための情報を提供します。
- ⑤ 若い世代には、栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で将来的健康を含めた視点で、望ましい食や食習慣について話し健康を維持するための情報の提供をします。
- ⑥ 「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだFM、食育ホームページ、新聞等、各種広報媒体を活用し、広く市民に情報や地元産野菜を利用したメニューを提供します。
- ⑦ 域産域消の食育店情報を提供します。
- ⑧ 特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康作りのために必要な情報を提供します。
- ⑨ いきいきりハビリ、高齢者学級、介護予防事業では、栄養士、保健師、食生活改善推進員、介護高齢課、地域包括支援センター等が連携し、健康維持および介護予防の視点で高齢者の低栄養防止についての情報を提供します。
- ⑩ 買い物困難者に対し、低栄養予防の視点で栄養支援情報を提供します。
- ⑪ 食物アレルギーについて必要な方の相談に応じて情報を提供します。

(2) 農業や環境についての情報提供

- ① 食材について理解を深めるため、飯田の農業や農産物についての情報発信を行います。
- ② 域産域消についての情報発信を行います。
- ③ 関係課が連携し、食の安全安心や環境、地域社会への影響に関する情報発信を行います。

(3) 食卓マナーの紹介

- ① 食育講座や料理教室を通して、幼児、園児、小中学生や親子に、食事のマナーや箸の使い方などを紹介します。

(4) 食育キャンペーンの実施

- ① 食育月間である6月、また毎月19日の食育の日等に、共に食べること、朝食を食べることの有用性を多様な主体と協働してPRし家庭での取組につなげます。
- ② 食育推進大会を実施し、多くの市民の啓発の機会とし飯田市の取組発表や講師の先生を招いての食育講演会を開催して、多世代に食育の浸透を図ります。
- ③ 幼稚園、保育所、学校、企業等の行事をとらえ、多様な主体と協働して食育の浸透を図ります。

2 機会の充実

(1)食育講座・料理教室の開催

- ①乳幼児期から高齢期までのそれぞれを対象とし、ライフステージ別の健康課題を踏まえた望ましい食と食習慣の定着・維持、介護予防を図るための食育講座・講演会を栄養士、保健師等が企画し実施します。
- ②企業等に出向いた健康講座を栄養士、保健師等が連携し企画実施します。
- ③高齢者が集まる場を活かして共食の機会を提供します。
- ④地域の食と文化を知る機会の充実に努めます。地域の歴史、行事と結びついた郷土食を次世代に受け継いでいく食文化の伝承講座を開催し、調理だけでなく地域の歴史についても学び、郷土を愛する心を育てます。

(2)保育所、幼稚園における食育

- ①保育所、幼稚園の食育計画に基づき、食育の推進を行います。給食では、地元食材の利用推進をするとともに、郷土食を伝えていきます。また、体験をととしての食育を推進し、家庭との連携をとり食の大切さを伝えます。
- ②保育所、幼稚園では、栄養士、教諭、保育士、調理員が協力して園児が食について学ぶ機会を作り、幼少期から自分で料理を作る楽しさを体験し、家庭での料理作りに取り組めるようにしていきます。

(3)学校における食育

- ①全小中学校においては、教育の一環として食の指導に関する全体計画を作成し各校ごとに目標を設定して食育に取り組みます。
- ②学習指導要領に基づき各教科、道徳、総合の時間の中で、それぞれの学年に応じた食育を行っていきます。また、特別活動の学級活動及び給食指導、児童会・生徒会活動のなかで、日々の給食の時間を中心として、食育に取り組んでいきます。

■小、中学校での各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

低学年(1.2年)

- ・食べ物に興味を持ち、食品の名前が分かるようにする。
- ・みんなと楽しく食べることができるようにする。

中学年(3.4年)

- ・日常の食事に関心を持ちバランスのとれた食事の大切さがわかるようにする。
- ・好き嫌いをなく食べることができるようにする。

高学年(5.6年)

- ・食品をバランスよく組み合わせ一食分の食事が考えられ、衛生に気を付けて簡単な調理をすることができるようにする。
- ・食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深めるようにする。

中学1年

- ・地域に伝わる郷土料理や地域の食材を知る。朝食の大切さを再認識できるようにする。

中学2年

- ・1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理ができるようにする。
- ・成長期の体について理解し、鉄分やカルシウムなどの栄養素の大切さを理解できるようにする。

中学3年

- ・世界の食料事情を理解する。生活習慣病予防のために、日本型食生活の良さを見直し、より良い食生活を実践できるようにする。

(4)食農体験

①保育所での農業体験

- ・農業や食への関心を高め、保育所の畑等で栽培した野菜を給食やおやつとして食べることにより収穫の喜びや食べることへの意欲を高め、食べる楽しさを実感します。
- ・農業体験に家族で参加することにより一緒に学び作る楽しさや食の大切さを家庭に広げていきます。

②小学校での食農体験

- ・5年生の稲作の取組の他に、地域やコミュニティー単位でも稲作体験を推進します。
- ・総合的な学習の時間等での米、野菜、果樹づくりの農業体験を推進し、地域の協力を得ながら、機会の拡大を図ります。
- ・収穫した農作物の料理や、郷土料理の実習により、自分で栽培、調理して食べる事を楽しく実践しながら、地元の食文化を継承できる機会の充実を図ります。
- ・小学生の農業宿泊体験を推進します。

③中学校での食農体験の充実

- ・職業体験の一環として、農家に出向いての農業体験を実施します。
- ・中学生の農業宿泊体験を推進します。

④地域の生産者や飲食、販売店などと連携して見学、体験の機会を確保することで、現場に対する理解を深め、食や農による地域のつながりを充実させます。

⑤自然に親しみ、農作物の栽培や収穫を楽しむことのできる市民農園や体験講座とあわせて、知識や技術が習得できる実践塾などの充実を図ります。

⑥体験教育旅行、ワーキングホリデー等により、都市住民が農村や農業の魅力を体感できる機会を提供します。

3 食育を推進するための仕組み作り

- ①食生活改善推進員養成講座・育成研修を実施し、食に関する知識と経験を持ち、市民の生活に密着した活動により健康づくりの推進を行う組織と人材を育成するとともにその活動を支援します。
- ②域産域消の食育店の認定を進め、食育店と連携し地元食材を使用した、飯田の食文化を広く発信します。
- ③食農体験の協力者に対する情報を関係課が共有できる体制を整えます。
- ④買物頻度の低い人ほど摂取食品群数が少なくなる傾向が見られることから、流通や移動手段などに影響を受ける買い物困難者に対しては、関係課が実施する支援対策事業と連携しながら、健康維持のために低栄養防止の視点で情報提供を中心とした支援をしていきます。

4 ライフステージ別 施策の展開

	区分	妊娠期(胎児期)	乳幼児期(0-6歳)	学童期~思春期(7-15歳)	思春期(16-19歳)	青年期(20-39歳)	中年期(40-64歳)	高齢期(65歳以上)
情報提供	メニュー・食情報の提供	パパママ教室	離乳食講座・乳幼児健診や乳幼児学級などで試食 給食だよりへのメニュー・食情報掲載	高校生へのメニュー・食情報の提供		乳幼児健診や乳幼児学級などでメニュー・食情報配布 給食だよりへのメニュー・食情報の掲載	シニア世代へのメニュー・食情報の提供	
	農業・域産域消・環境の情報発信	農業や域産域消に対する情報発信	食の安全安心・環境に対する情報発信	地区文化祭、地区行事でのメニュー紹介と試食				
	域産域消の食育店等のPR	域産域消の食育店のPR	地元野菜や販売店のPR					
	みんなで食べよう情報の提供	共食の有用性や食卓のマナー・箸の使い方等の情報発信						
	食育キャンペーン	食育推進大会 食育月間、食育の日のPR 保育所、幼稚園、学校、企業等の行事をとらえ、多様な主体と協働した取り組み						
	食について理解を深めるための情報発信	パパママ教室	離乳食講座・乳幼児健診や乳幼児学級へ情報発信	幼稚園、保育所、学校へ情報発信		若い世代へ情報発信	特定健康診査、保健指導	いきいきリハビリ、高齢者学級
機会の充実	ライフステージ別食育講座・講演会の実施	パパママ教室	子ども料理教室・親子料理教室 離乳食講座・乳幼児健診乳幼児学級での講話	中学生の食育講座 保護者会、PTA講演会	高校生の食育講座	健康教室 男性健康教室 食育出前講座 (企業、消防団、青少年ホームなど)		いきいきリハビリ、高齢者学級
	食文化の伝承講座	郷土料理、行事食を体験する機会				食ごよみ実践講座 旬の加工塾		
	料理教室の実施	パパママ教室	離乳食講座・乳幼児健診乳幼児学級料理教室	子ども料理教室・親子料理教室 小中学校料理クラブ	高校生料理教室	離乳食講座 各種料理教室		
	学校、保育所等の食育		幼稚園給食、保育所給食などを通しての食育	学校における食育		幼稚園給食、保育所給食などを通しての食育 学校を通しての食育 地元生産者との交流		
	保育所、学校での農業体験		保育所での農業体験	学校での農業体験 キャリア教育				
	食農体験	公民館と連携しての農業体験				あぐり女学院 ワーキングホリデー 市民農園の充実・PR 生産者や飲食、販売店と連携した見学・体験の充実・PR		
	結いタイム	食事作りや後片付けのお手伝い 家族そろっての食事						
	食生活改善推進協議会		子ども料理教室・親子料理教室 離乳食講座・乳幼児健診乳幼児学級料理教室		高校生の食育講座	食生活改善推進員養成講座・育成研修 食ごよみ実践講座、各種料理教室、いきいきリハビリなどでの活動 短大生郷土食教室		
域産域消の食育店	域産域消の食育店の認定							
食農体験協力者					食農体験協力者情報共有			
買い物困難者の食生活充実のための支援							買い物困難者の食生活充実のための支援	

VII 達成目標

基本目標に対して達成の状況が、客観的な指標により把握できるように数値目標を設定します。

1 目標：朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の増加

共食の推進を評価する指標として、ほとんど毎日家族と食事を食べる人が増えるよう取り組んでいきます。

	H22年	H23年	H29年
朝食	58.5%	—	65%
夕食	70.7%	—	75%

※飯田市の共食率(参考値平成22年度 県民健康・栄養調査 母数41)

2 目標：保育所、小・中学校における食農体験の推進

保育所では畑での米や野菜づくり、小学校では総合的な学習の時間を利用しての米や野菜づくり、中学校では農家に出向いての農業体験を推進します。

すべての公立保育所、小学校では、食農体験が行われていますが、地域の方に協力をいただきながら、さらに内容の充実を図ります。また、私立の保育所、幼稚園でもできるだけ取り組むように進めていきます。

	H20現状値	H23現状値	H29目標値
公立保育所	100%	100%	100%
小学校	100%	100%	100%
中学校	70%	70%	100%

3 目標：公共施設における地元農産物利用率の増加

保育所や学校では給食に安全、安心の地元農産物を多く取り入れ食育を進めています。飯田市の農業の現状等の理解を深めるとともに、更なる利用率アップを推進します。

	H20現状値	H23現状値	H29目標値
公立保育所	56.7%	55%	60%
小中学校	36.4%	37%	40%

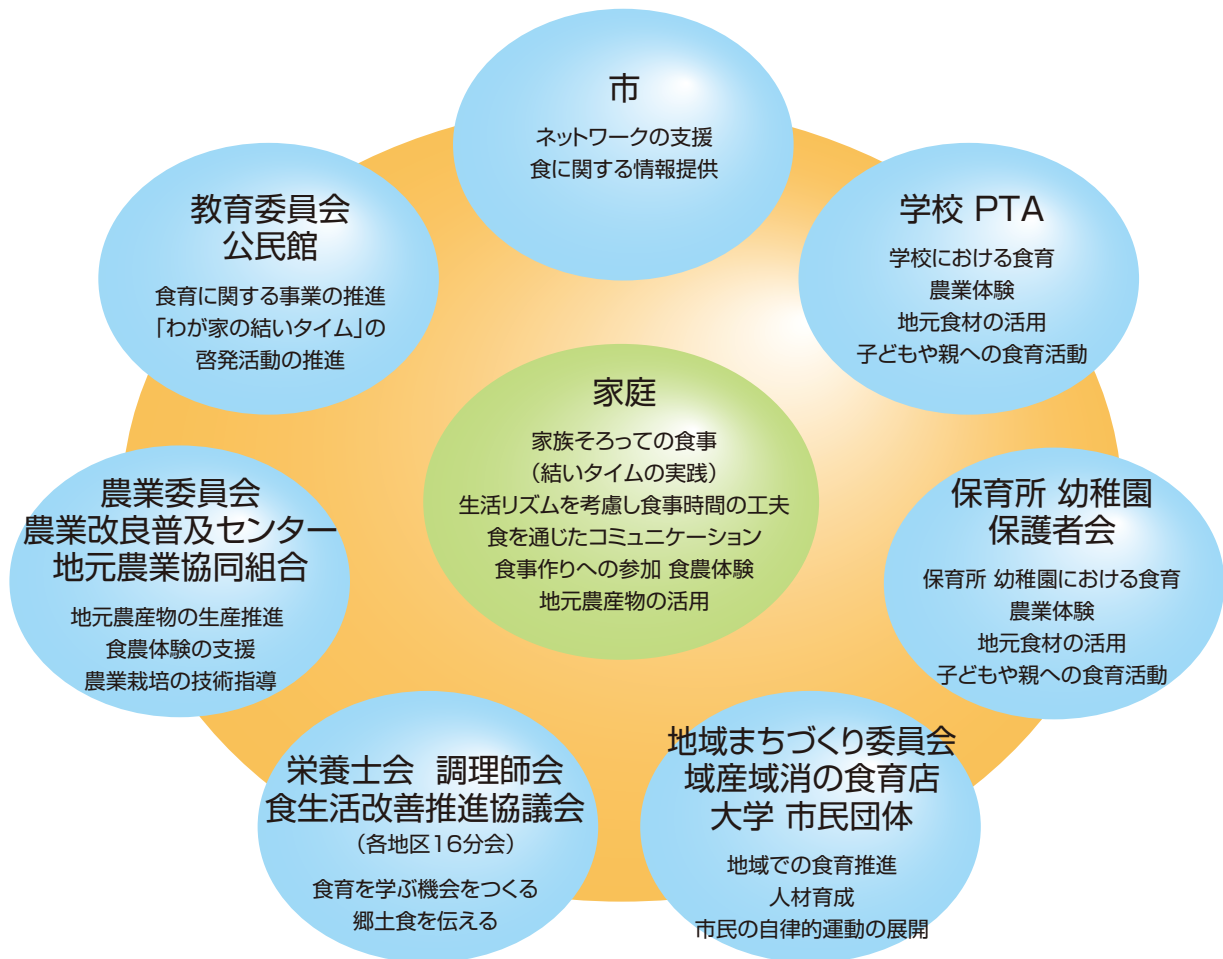
※5月～11月 露地野菜供給時期における地元農産物利用率

VIII 計画の推進体制と関係者の役割

1 推進体制

家庭での食育を多様な主体が支援する結びつきを基に食育全体の推進を図ります。

情報の共有化や事業の連携を進めながら、各事業を関連団体の皆さんと実施する中で、食育ネットワークとして機能させていきます。また、各地域の独自性を大事にし、多様な主体との連携を図りながら、市民の自律的運動を展開していきます。



2 家庭の取り組み

家庭は、子どもや市民一人一人にとって「食」と関わる最も中心的な場であり、それぞれに「家庭の味」が育まれ、食習慣や食を通じたコミュニケーションの形成等において、重要な役割があります。栄養のバランスの乱れや「こ食」・欠食等の食をめぐる課題が指摘されていることから、食育への関心と理解を深めるとともに望ましい食習慣を形成するための環境づくりに取り組みます。

- ① 家族そろっての食事を通して食事のマナーや食べる楽しさを教える。
- ② 生活リズムを考慮して食事時間を工夫し、欠食することがないように配慮する。
- ③ 食を通じたコミュニケーションを心がける。
- ④ 食事作りへの参加を促し、健全な食生活が実践できるようにする。
- ⑤ 地元食材や郷土食を取り入れる。
- ⑥ 家族で一緒に食農体験をする。
- ⑦ 「結いタイム」の実践をする。
 - ・ 家族そろって食事をする・テレビのスイッチを切って食事をする
 - ・ 食事の準備や片づけを手伝う・「いただきます」「いただきました」のあいさつをする など。

3 保育所・幼稚園・学校の取り組み

乳幼児期や学童期にある子どもたちは、基本的な生活習慣を身に付ける重要な時期であると考えられます。子どもたちへの食に関する指導には、食品の安全性や栄養等に関わる知識だけでなく、地域の農業や食文化等についても広い知識や経験が求められています。子どもたちの健全な心身の成長と望ましい食習慣の形成のために、これらの指導体制の充実に取り組みます。

- ① 友だちとマナーを守って、楽しく食事をするにより社会性を身に付ける。
- ② 年齢に応じた食に関する知識を習得し、食を選択する能力を養う。
- ③ 学校では、教育の一環として食育を行い、学校給食を生きた教材として活用した食育に取り組む。
- ④ 子どもへの食育活動を通し、家庭にも普及啓発を行う。
- ⑤ 給食に地元食材の活用を進める。
- ⑥ 家庭や地域と連携し、年齢に応じて「食」と「農」にふれあい、体験し、学べる機会を確保する。
- ⑦ 食材が普通に手に入り、食べられることに感謝し、食材や生産・流通に関わる人や親に対する感謝の気持ちを育てる。

4 関係団体の取り組み

関係団体は緊密な連携を図りながら、飯田市食育推進計画に基づき食育推進を行うとともに、様々な場所で行われる食育推進活動を支援する必要があります。

また食育に関する情報の収集と提供を行い、食育の普及啓発に取り組みます。

- ① 関係機関が協働して身近な場所で食育を学ぶ機会をつくる。
- ② 地元食材を活用する。
- ③ 飯田の郷土食や伝統行事を伝えていく。
- ④ 食育ネットワークをつくり食育を推進する。
- ⑤ 食に関する情報提供をする。
- ⑥ 行政と多様な主体が協働して食育活動を支援する。

資料1

第1次計画の達成目標に対する評価

1 目標：朝食の欠食率の減少

	朝食欠食率	実績値(比較)	H24年目標値
2歳児	0.4%(H19)	0 %(-0.4)	0%
3～5歳児	2.4%(H19)	1.0%(-1.4)	0%
小学校5年生	7.0%(H19)	2.3%(-4.7)	0%
中学校2年生	15.0%(H19)	7.6%(-7.4)	0%
20歳代男性	34.2%(H20)	39.7%(+5.5)	20%
20歳代女性	23.3%(H20)	17.1%(-6.2)	20%

※実績値の内、3歳～中学2年はH23年調査値、20代男女はH24年調査値

2歳児はH23調査値で0%を達成しており、栄養士や保健師による離乳食講座や乳幼児健診等における働きかけの成果と考えられます。

3～5歳児は、乳幼児学級及び保育所、幼稚園における食育や「ばくばくキッチン」等の料理教室での啓発が、親の行動変容につながった結果、欠食率が下がったと思われます。

小中学生においては、様々な子ども又は親子を対象とした食育講座やイベントを開催し、情報提供、機会の充実、啓発に努めたことが学校における食育とあいまって、欠食率が半分程度まで低下し一定の改善が見られました。

20歳代女性において6.2%の改善がみられていますが、20歳代男性においては5.5%上昇しています。若い世代を対象に毎年行っている消防団に出向いての健康教室の開催や、H23年度に企業の20代男女を対象に域産域消の食育店で開催した朝食摂取率向上のためのイベントに見られるような働きかけがこの世代にはいっそう必要であるとともに、全世代への継続的な取組を行っていく必要があります。

2 目標：保育所、小・中学校における食農体験の推進

	H20現状値	H23実績	H24目標値
公立保育所	100%	100%	100%
小学校	100%	100%	100%
中学校	70%	70%	100%

保育所では、畑での米や野菜づくりを行い、農業体験を推進しています。

公立保育所では地域の方に協力をいただきながら内容の充実を図るとともに体験を通じた知識や実践力を身に付け、よい成果が見込まれています。また、私立の保育所、幼稚園でもできるだけ取り組むように進めていきます。

小学校では、低学年から高学年まで、それぞれの学齢で食育・農業の体験に取り組んでいます。

このように、保育所や小学校では敷地内に菜園があり、以前から関わりのある農家や保護者の協力も大きく、米や野菜づくりなどの食農体験が実践しやすい環境があります。しかし、地元農家の高齢化や保護者の農業離れにより、今後の継続にあたっては課題もあります。

中学校では、職場体験の一貫として、農家に出向いての農業体験が実施されていますが、福祉職場体験や農業以外での地域交流、総合学習に取り組んでいる学校もあります。食農体験を取り入れ易いよう支援し推進をしていきます。

地元農家やグループの協力と合わせて、公民館活動や農協等との連携により、地域内のサポート体制を充実することで、特色ある食農体験が継続されるよう取組を進めていきます。

3 目標：公共施設における地元農産物利用率の増加

	H20現状値	H23実績	H24目標値
公立保育所	56.7%	55%	60%
小中学校	36.4%	37%	40%

※5月～11月の露地野菜供給時期における地元農産物利用率

保育所では給食に安全、安心の地元農産物を多く取り入れ食育を進めています。地元の食材を利用したメニューの検討と、地元の産物を園児に知ってもらいおいしく食べる等の取組を行っており、食育との連携と体験の充実を図っています。

飯田下伊那で生産される農産物を地元の業者に納入の協力をいただき、利用率のアップにつながっていますが、年間を通して供給量がほぼ一定である給食においては、時期により県外産も使用している現状です。

給食メニューも常に見直しを行い、地元産食材を有効に利用できるような進めてきましたが、H23年度実績では利用率が下回っています。

地域の旬と食材を楽しみ、安心、安全な給食を子ども達に提供する視点で、地元食材を利用したメニューの拡大や生産時期に応じたメニュー構成で利用率の向上に努めていきます。

学校給食においても、H21・22年は天候不順等による地場産野菜の不作の影響もあり利用率は低下していました。H23年度は、福島第1原子力発電所事故の影響により、域産域消について重要性が再確認され納入業者の協力もあり利用率が上昇しました。地物で必要量が確保できる場合、できるだけ地物を仕入れるように取り組んでいます。

地元で旬に採れるものを給食に使用していくための数値目標として継続して取り組んでいきます。

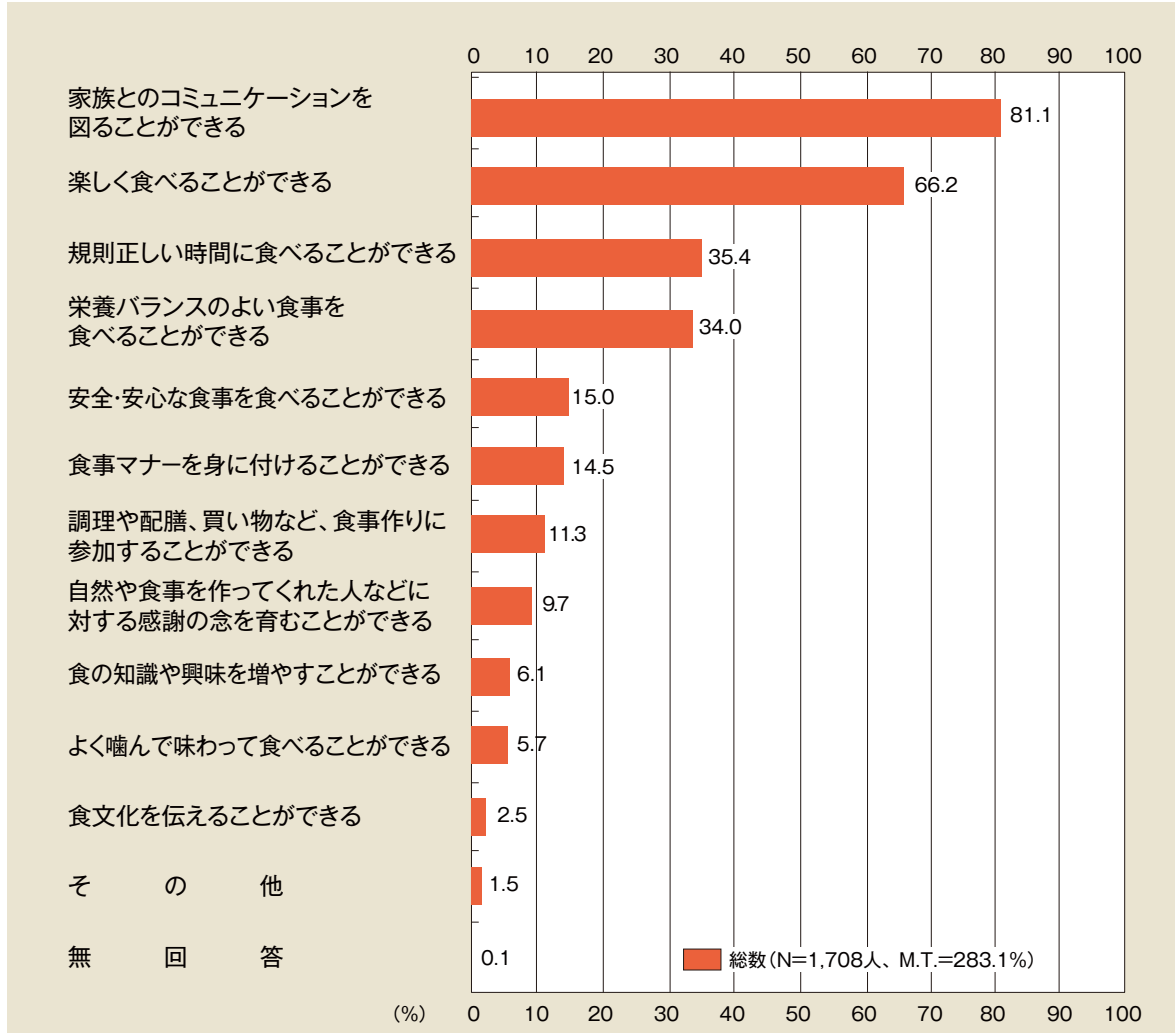
学校給食では、6月及び11月に1週間ずつ期間を定め、地元食材を食品数として多く活用する取組を行っています。また、調理場や生産者の意見交換会や、学校で生産者と子ども達の給食交流会を行うなど、現場や地元農産物の理解を深める事でも利用率の向上に取り組まれました。重量を使用することには結びつかないが、地域食材・郷土食として使用する食材を給食食材として利用していくことに力を入れていきます。

資料2

共食の資料

図1 共食に伴う利点

(3つまでの複数回答)

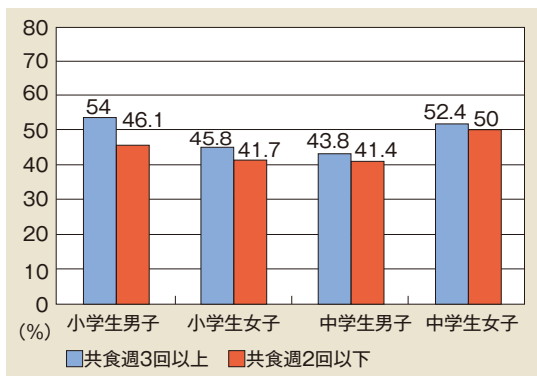


※(出典：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(平成23年3月))

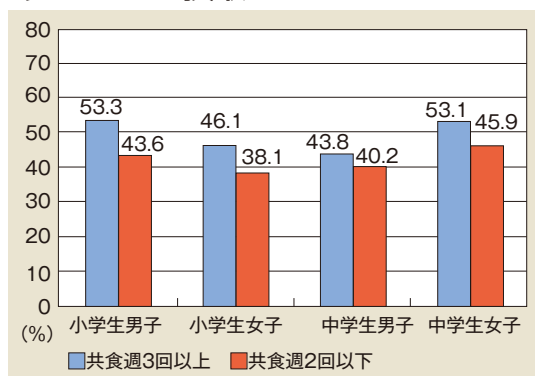
- 家族とコミュニケーションが取れることにより、楽しく食べられ、規則正しく栄養バランスが良い食事がとれることを共食の利点にあげている人が多いです。

図2 共食の効果

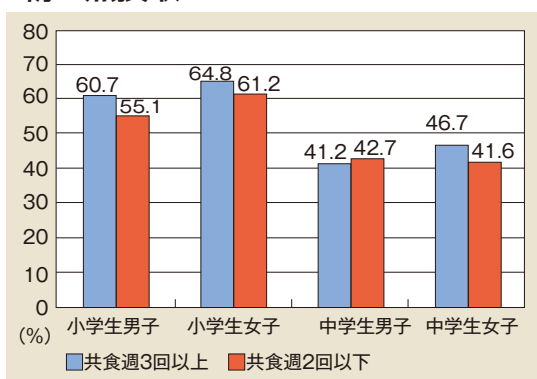
朝：ごはん摂取



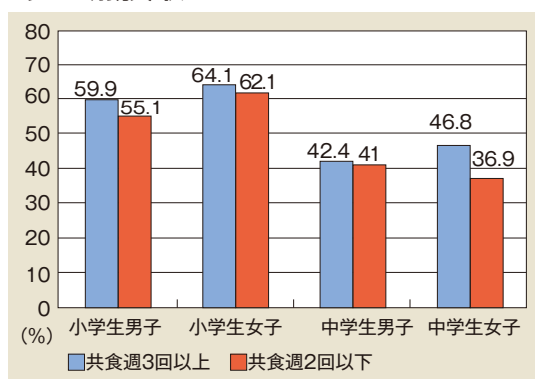
夕：ごはん摂取



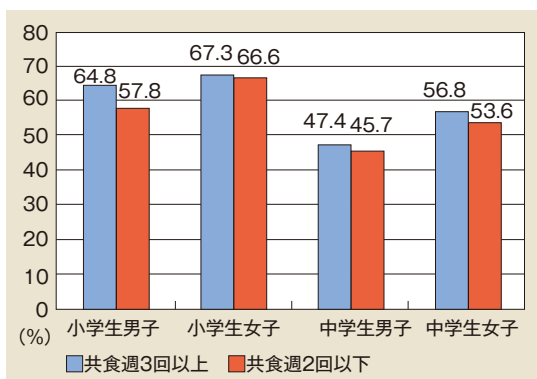
朝：魚摂取



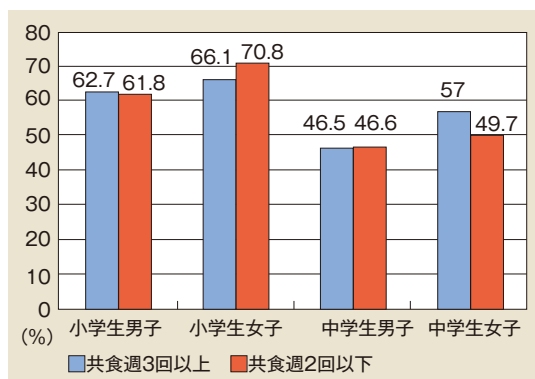
夕：魚摂取



朝：野菜摂取



夕：野菜摂取



出典：内閣府食育推進評価専門委員会 武見・衛藤資料

- 朝食、夕食とも、共食頻度が週3回以上の子どもは、ごはん、魚、野菜などをよく食べており、共に食べることにより食事内容が良くなっていることがわかります。

第2次 飯田市食育推進計画

発行：飯田市

編集：飯田市保健福祉部保健課

長野県飯田市大久保町2534

TEL 0265-22-4511(代)

FAX 0265-53-8867

E-mail:hoken@city.iida.nagano.jp