

飯田市 食育推進計画



平成21年10月
飯 田 市

飯田市食育推進計画

I 計画の基本的事項	2
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の性格、法的位置付け	2
3 計画の期間及び見直し	2
II 食をめぐる現状と課題	3
1 食生活(朝食、生活リズム、野菜摂取)《健康》	3
2 結いタイム(家族そろって楽しい食事)《教育》	8
3 域産域消(地元農産物利用、農業振興、自給率、環境)《農業》	9
4 食文化《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》	12
III 基本理念 “域産域消で結いの朝・飯・田!”	13
IV 基本目標	14
1 朝食を毎日食べよう《健康》	14
2 地域の人と連携した「食農体験」《農業》	14
3 増やそう、めざそう「食育良親」《教育》	14
4 僕も私も知ろう、考えよう「食べること」《教育》	15
V 施策の展開	16
1 情報提供	16
2 機会の充実	17
3 啓発	18
4 食育ボランティアの育成	20
5 ライフステージ別施策の展開	21
VI 達成目標	23
VII ライフステージに応じた食育	24
1 妊娠期(胎児期)	24
2 乳幼児期(0～6歳)	24
3 学童期～思春期(7～15歳)	25
4 思春期(16～19歳)	25
5 青壮年期(20～39歳)	26
6 中年期(40～64歳)	26
7 高齢期(65歳以上)	27
VIII 計画の推進体制と関係者の役割	28
1 推進体制	28
2 家庭の取り組み	29
3 幼稚園・保育所・学校の取り組み	29
4 関係団体・関係機関の取り組み	30

I 計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

近年、「食」を取り巻く環境が大きく変化してきました。ライフスタイルや価値観が多様化し、家族で食卓を囲む機会も減りつつあります。忙しい毎日を送る中で食事が不規則になり、朝食をとらなかつたり栄養が偏ったりするなど、食習慣の乱れが肥満や生活習慣病の増加につながっています。飽食の時代といわれている中で、食べ物に対する感謝の気持ちも薄くなり、「食」の大切さが忘れられがちとなっています。また、全世界から集まる豊富な食材や食品を毎日口にしている生活の中で、その安全性をめぐる問題が発生し、食の安全・安心の確保が社会全体に強く求められています。

このため、国は食育を「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」と位置付けています。家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として食育に取り組むため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には、食育の推進に関する施策についての基本的な方針や目標等を盛り込んだ「食育推進基本計画」を策定しました。さらに長野県では平成20年3月に「長野県食育推進計画」が策定されました。

飯田市としても市民一人一人が「食」についての意識を高めるとともに、社会の様々な立場の関係者が連携して市民運動として食育に取り組み、乳幼児から高齢者までライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。こうしたことから、飯田市の食育を総合的、計画的に推進していくために、「飯田市食育推進計画」を策定します。

2 計画の性格、法的位置付け

- (1) この計画は飯田市における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基本的事項を定めるものであり、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ています。
- (2) この計画は「地域健康ケア計画」「健康いいた21」と整合し、一体的な推進を図るものです。

3 計画の期間及び見直し

計画の期間は平成21年度から平成24年度までの4年間としますが、必要に応じ、随時見直すこととします。

II 食をめぐる現状と課題

飯田市の「食」を《健康》《農業》《教育》の三つの視点からとらえ、以下の6項目について現状と課題を明確にしました。

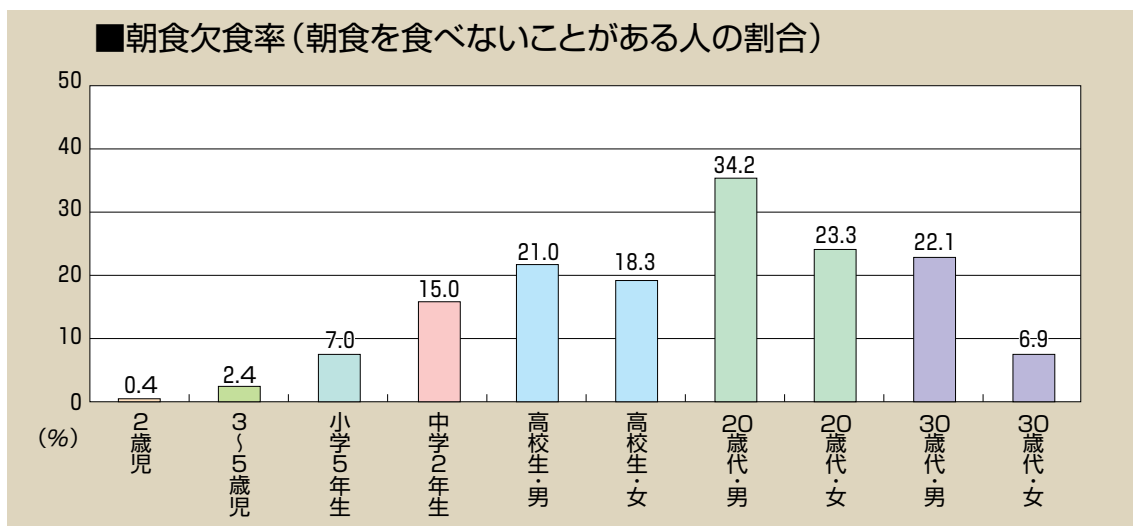
1 食生活(朝食、生活リズム、野菜の摂取) 《健康》

最近の食生活は、米を中心に魚や野菜、大豆製品を副食とした栄養バランスのとれた「日本型食生活」から、肉や乳製品の摂取が中心になった欧米型の食生活に大きく変化してきました。これにより、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。

こうし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の増加などが心配されています。

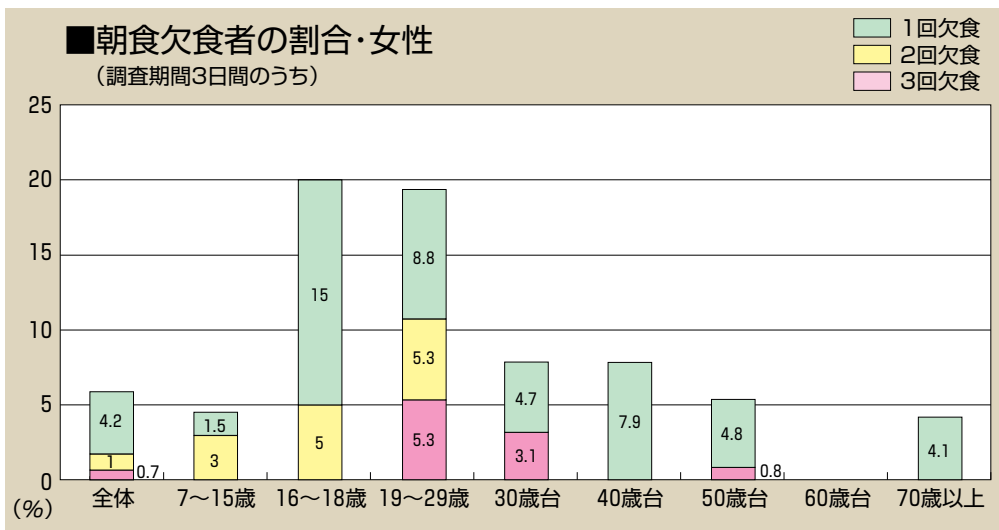
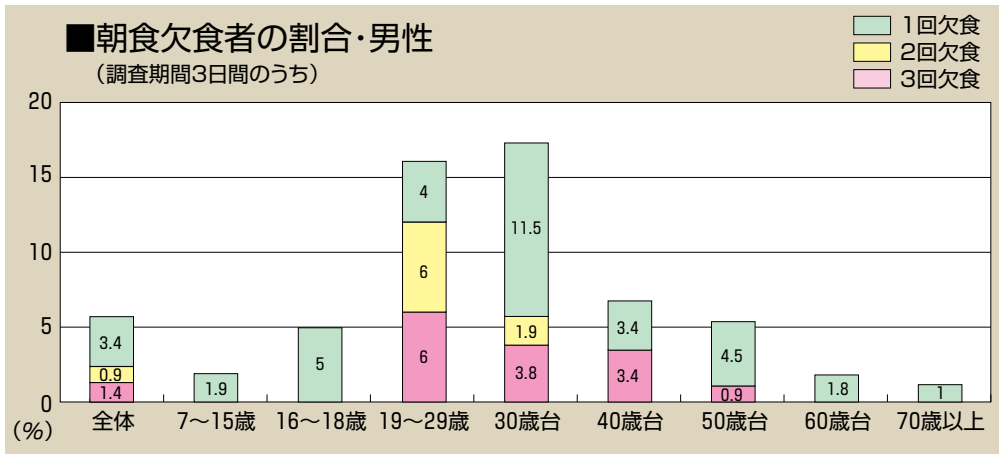
朝食の欠食率は、小学5年生では7%、中学2年生では15%と年齢とともに高くなっています。また、男性では20歳代から30歳代に多く、女性では20歳代に高くなっています。朝食を食べないことにより、午前中集中できない、活動的に過ごせないなど学力・体力・気力に影響がでます。

朝食は1日をスタートさせ、正しい生活リズムを確立するためにとっても重要です。



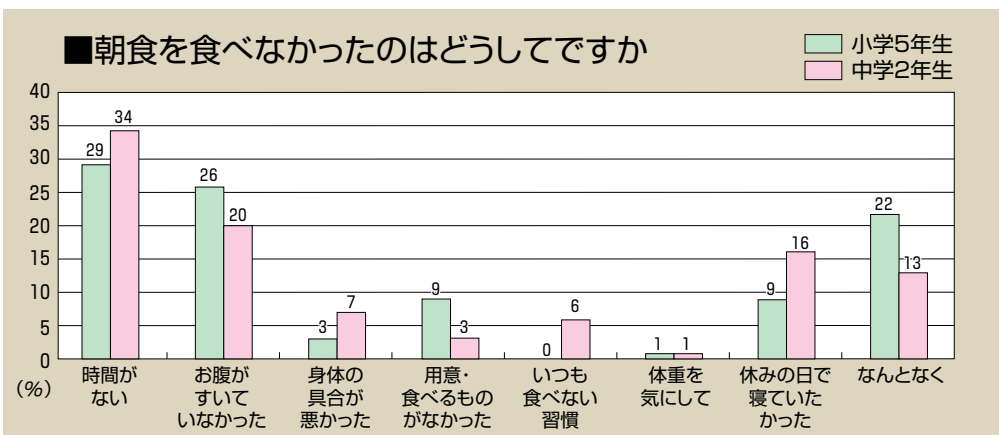
資料：2歳児 平成19 2歳児相談時アンケート(保健課) 高校生男女 平成20 朝食アンケート(保健課)
 3~5歳児 平成19 聞き取り調査(子育て支援課) 20代男女 平成20 朝食アンケート(保健課)
 小学校5年生 } 平成19 飯田市児童生徒の食生活アンケート 30代男女 平成20 朝食アンケート(保健課)
 中学校2年生 } (学校栄養職員部会)

長野県では、男性は20歳代から30歳代、女性は10代後半から20歳代の若い世代に朝食欠食が多くなっています。



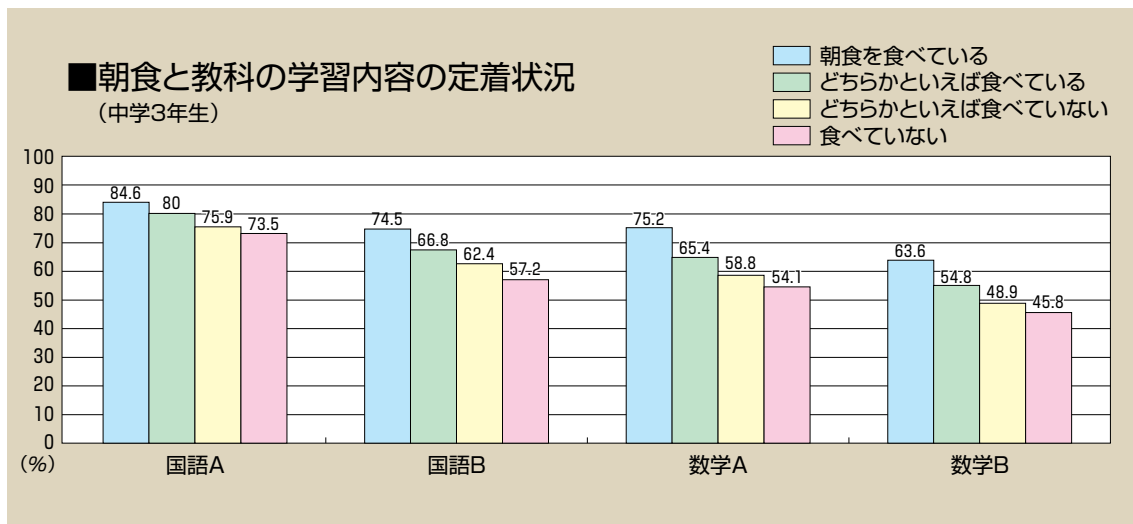
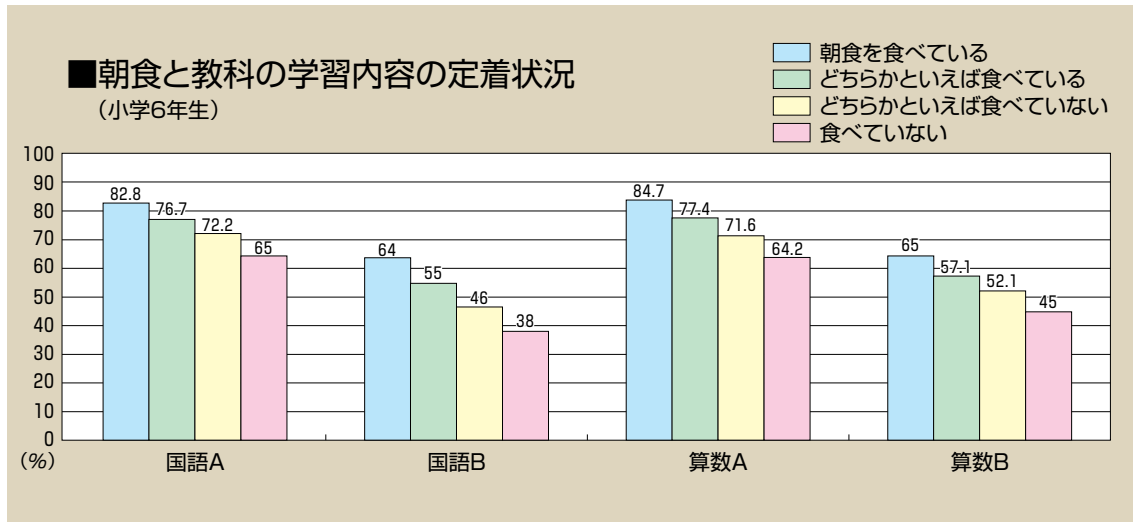
資料：平成16年度県民健康・栄養調査

朝食を食べない理由として「時間がない」が小学生で29%、中学生で34%となっています。



資料：平成19年度飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

「朝食を毎日食べている子ども」の方が、教科の学習内容の定着状況が高い傾向にあります。

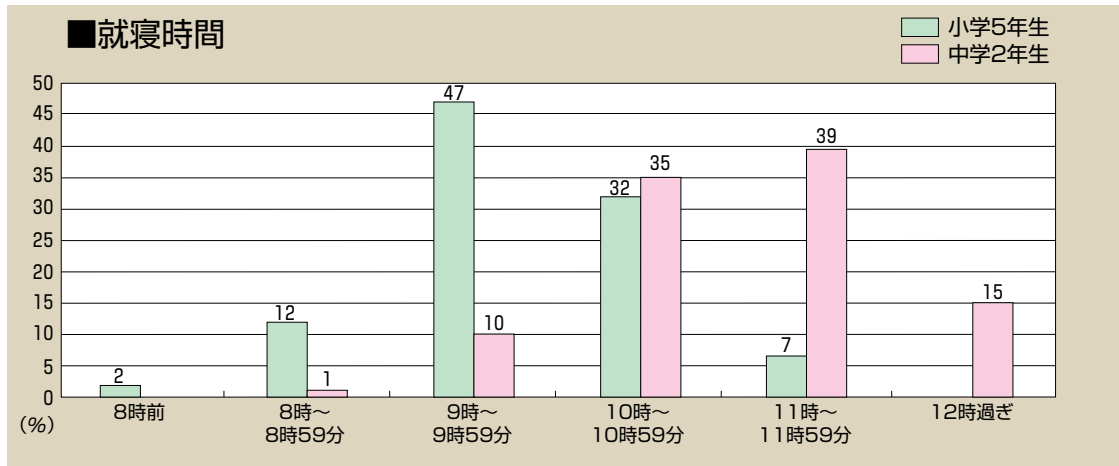


* グラフの%は平均正答率

資料：平成19年度全国学力・学習状況調査（長野県教育委員会）

子どもたちの生活リズムは夜型になり、10時以降に寝る小学5年生が39%、11時以降に寝る中学2年生が54%になっています。寝る時間が遅くなると早起きすることができずに朝食を食べる時間がない、お腹がすいていないなどの悪循環がおこります。体の発育に関わる成長ホルモンの分泌やこころの安定の面から早寝をする必要があります。

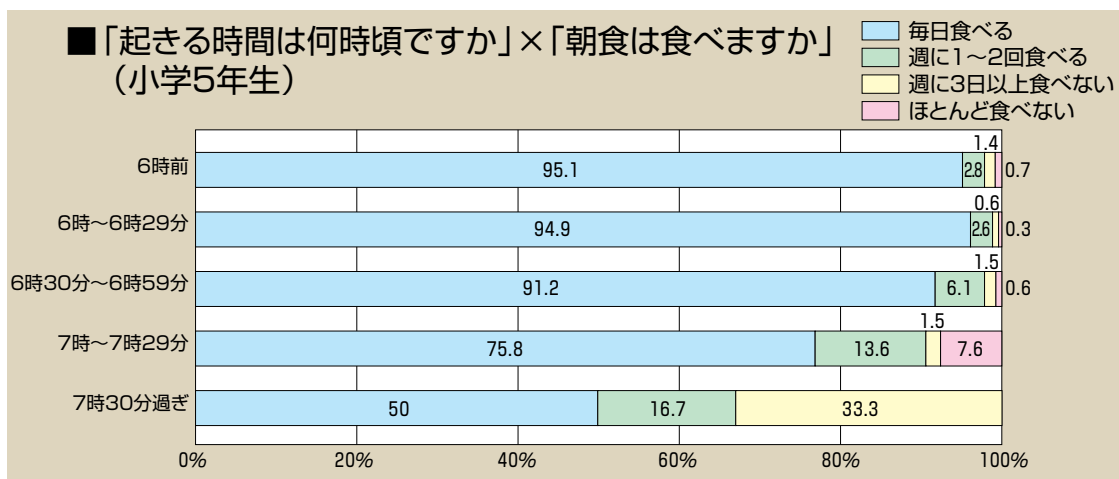
早寝早起きの生活リズムなど基本的な生活習慣は子どもの頃から身に付け習慣化させておくことが大切です。

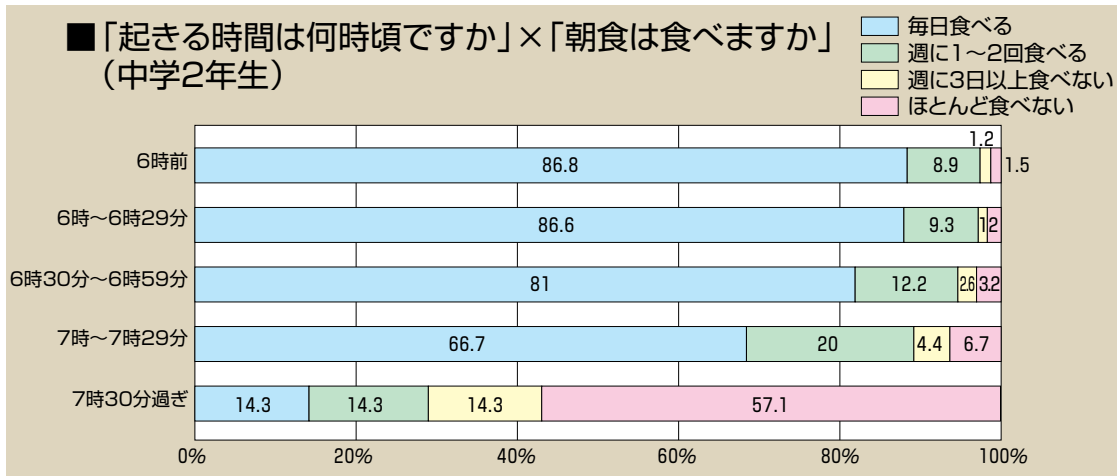


資料：平成19年度飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

- *小学5年生には「12時過ぎ」の選択肢はない。
- *中学2年生には「8時前」の選択肢はない。

7時30分過ぎに起きる小学生の50%、中学生の85%が朝食を欠食しています。





資料：平成19年度 飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

*回答なし 数%あり

飯田市の全死因の約6割が生活習慣病で、中でも心臓病は増加傾向にあります。また、飯田市の健診結果では、心臓病の危険因子であるLDLコレステロール値の高い人の割合がほとんどの年代で60%を超えています。

野菜には動脈硬化の予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富です。しかもエネルギーが低めなので、肥満予防には欠かせません。

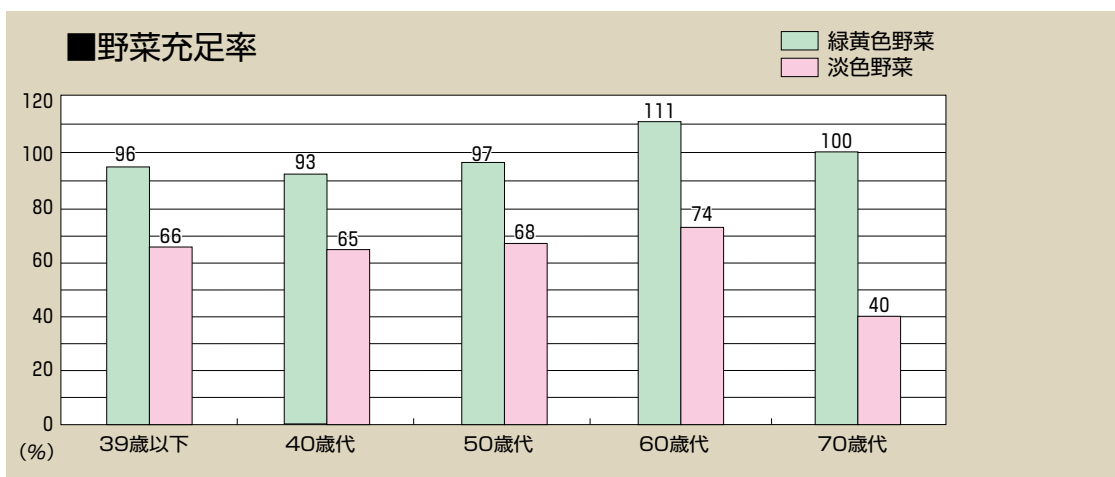
飯田市の食事調査から年代別の野菜充足率を見ると、緑黄色野菜^{※1}ではほぼ基準量が摂取されていますが、淡色野菜^{※2}の摂取は少なくなっています。

緑黄色野菜は1日150g、淡色野菜は1日250gの摂取が目標です。

色々な野菜を普段の食事の中に、積極的に取り入れることが大切です。

※1 緑黄色野菜：かぼちゃ、人参、トマトなどβカロチンを豊富に含む野菜の総称。

※2 淡色野菜：緑黄色野菜以外の野菜（キャベツ、きゅうり、玉ねぎなどの野菜）。



資料：平成19年度 飯田市基本健康診査時の食事調査（保健課）

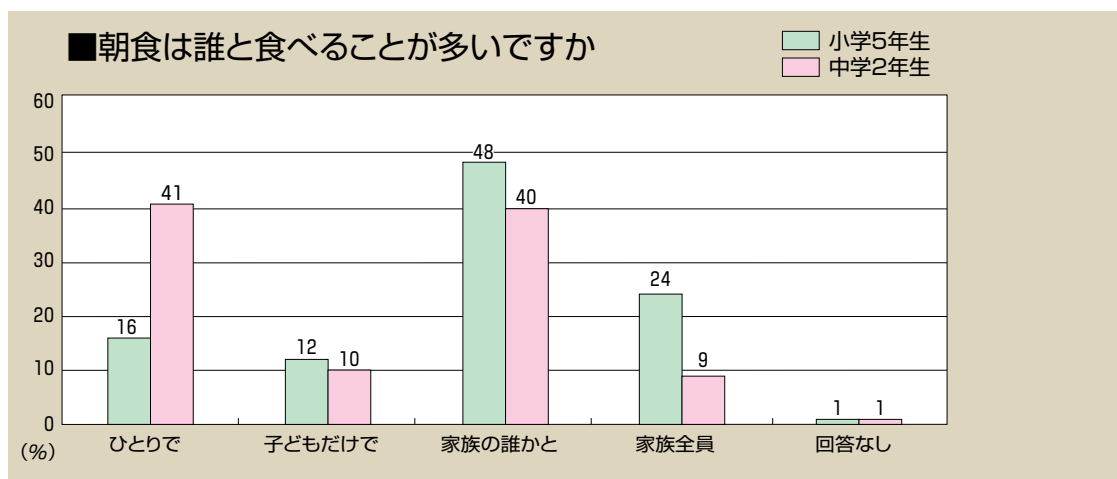
2 結いタイム(家族そろって楽しい食事)《教育》

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設けられました。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た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。

一方、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。

わが家の「結いタイム」では、食事の準備でのお手伝いも大事にしています。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、親の苦労がわかったり、家族の一員としての自覚が生まれてきます。また、食べ物を大切に作る気持ちも育まれます。お手伝いを通して、親に褒められたり認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。

アンケート調査の結果では、小学生では「朝食を家族の誰かと食べる」が一番多くなっていますが、中学生になるとひとりで食べる生徒が増えています。ひとりで食事をすると、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朝食のひとつは大切にしたいものです。



資料：平成19年度 飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

※1 わが家の「結いタイム」：

親子・家族がふれあい、見つめあう時間を「結いタイム」と名付け推進しています。結いタイムの実現のため4つの行動を「み・ず・ひ・き」を頭文字に4つの合言葉で表しました。

※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。



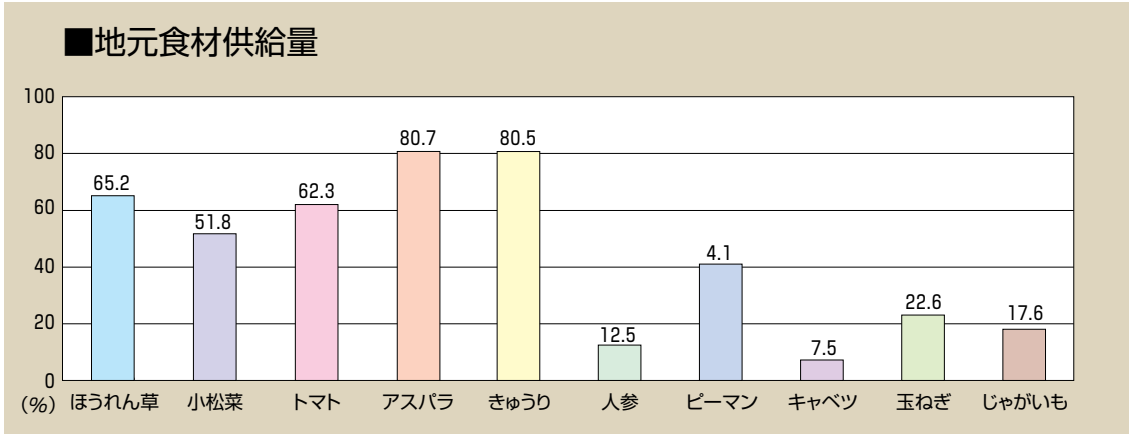
3 域産域消^{*1}(地元農産物利用、農業振興、自給率、環境)《農業》

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が供給されています。保育所や小中学校の給食でも、地元の米や野菜が利用されています。

しかし、飯田市の平成18年の食料自給率^{*2}はカロリーベース^{*3}で25%（日本40%、長野県53%）とカロリーの低い園芸作物が主力であるため、農村型都市としては低い状況にあります。

飯田市の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、域産域消や米を中心とした日本型食生活の普及・啓発などを通じて、地元産農産物のすばらしさを理解し、積極的に利用してもらう取り組みを一層進め、食料自給率の向上につなげていく必要があります。

日本の食料自給率は40%で、残りの60%の食料を海外からの輸入に頼っています。食料の輸入は、膨大なエネルギーを使い、環境にも大きな負担がかかります。日本のフードマイレージ^{*4}は、約5,000億トン・キロメートルで、韓国の約3.4倍、アメリカの約3.7倍と他国の何倍も大きくなっています。フードマイレージが高い国ほど、環境に対して大きな影響を与えます。自分の口にする食べ物がどこからどのように運ばれてきたか知ること、どの食材を選ぶかが、環境問題にも大きく関わってきます。そういった点からも、フードマイレージが小さい食品、自分の居住地付近で作られた食材を選んで購入するという意識を持っていく必要があります。



資料：平成19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）

- ※1 域産域消：地域で作られたものを地域で消費すること。
- ※2 食料自給率：一国内で消費される食料のうち、どの程度が国内産でまかなわれているかを表す指標。
- ※3 カロリーベース：国民1人1日当たりの国内生産カロリー÷国民1人1日当たりの供給カロリー。
- ※4 フードマイレージ：食料の輸入量×輸送距離。

4 食文化 《農業・教育》

飯田市では、暦にそった様々な行事が行われてきました。季節の農作業や自然、日々の暮らしの中から生まれた‘いわれ’のある行事。子どもも大人も楽しみな料理がつきものでした。それは、野山の恵みであったり、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、その季節に合った昔の知恵や工夫がたくさんありました。

しかし、近年、生活が多様化、簡便化してきており、伝統的なものが少しずつ薄らいできてしまいました。核家族化等により、行事食を家庭で作る機会が少なくなり、家庭の味が伝わりにくくなっている現状があります。

郷土食を中心とした食文化を少しでも次の世代に伝えていくことは、健康を考えた食生活の見直しとともに、大切なことです。

	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 長芋、青のり
2月	節分	豆まき、いり豆、お頭付き魚	大豆
3月	お中日	ぼた餅 天ぷら万十	もち米、うるち米、小豆 万十
4月	春祭り	お寿司	米、しいたけ、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	
8月	お盆	酢さば、盆餅 天ぷら	さば 万十、さつまいも、ごぼう、人参
9月	お彼岸	天ぷら おはぎ	万十 もち米、うるち米、小豆、きなこ、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	こぼし休み	新米の五平餅 新米のおはぎ	新米、くるみ、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

(飯田の食ごよみ より抜粋)

5 体験（農業体験、料理体験）《農業・教育》

これまでも、保育所、小中学校において、また地域や家庭において、農産物の栽培をはじめとする食育に関する体験事業が実施されてきています。今後は、地域の協力を得ながら、仕組み作り、指導者等の人材確保に努め、計画的に農業体験を推進し、充実を図っていく必要があります。

最近では、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ことができるようになったため、料理を作る機会が少なくなってきました。

食べ物を選び、料理ができるようになるためにも、家族で一緒に料理を作る機会を増やしたり、料理教室に参加するなど、体験を通して知識や実践力を身に付けることが大切です。また、飯田の食文化を体験し伝承していく機会をつくる必要があります。

6 地育力*と食育《教育》

食育の推進を図るにあたり、地域の資源を生かしての域産域消・地域独自の食文化・地域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。

地育力向上連携システム推進計画では、各機関が連携を図り、食育カリキュラムの策定、市民グループの充実、地育力コーディネーターと連携した農業体験プログラムの情報提供とコーディネート、域産域消による生産振興など各事業の連携を提案しました。今回の食育推進計画の策定によって、それぞれの取り組みを、一体化し総合的に推進していくことになります。

食育推進計画の推進によって、さらに飯田市の地育力が向上することになります。

※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。



中学生の農業体験(アスパラの収穫)



小学生の農業体験(稲刈り)



地元の農産物



郷土食

上左より しぐれ煮/納豆あえ

下左より 里芋おはぎ/お年取りのおかず/りんごの二色ゼリー

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。

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。

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。夜型生活が続くと朝食を抜くという生活へとつながり、体調不良や学習や仕事の効率低下を来すこととなります。朝食は1日の活動の源です。生活リズムを身に付け、その日1日のバランスを考えた内容でしっかり食べる習慣を付けることが大切です。

このような考えから飯田市は朝食に着目し、《健康》《農業》《教育》の三つの視点からとらえ、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。

いささんいししょう ゆ あさ はん だ
スローガン **域産域消で結いの朝・飯・田！**

朝食の必要性

朝食を摂ることによって、体にエネルギーが補給され、睡眠中に低下した体温が上昇するために、スムーズに1日の活動を始めることができます。また、エネルギー源である血液中の糖分が充たされるために脳が活発化し、集中力が高まり、勉強や仕事の能率が上がります。一方、朝食を抜くと、昼食までの空腹時間が長くなることで、体に脂肪が蓄積されやすく、残りの2食で食べる量が増えるなど肥満になりやすくなることがわかってきました。

IV 基本目標

1 朝食を毎日食べよう 《健康》

(1) 地元農産物で朝食づくり

(2) 朝食を家族そろって食べる環境づくり

朝食は1日をスタートするための大切なエネルギー源となります。また朝食を食べる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。

飯田の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、安全で安心なおいしい農産物を使って、朝食を作ることが大切です。また家族そろって朝食を食べるといった環境を整えることも大切です。

2 地域の人と連携した「食農体験」《農業》

(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、尊さを知る

食に対する考え方を形成する途上にある子どもたちには、心身の健康に関わる知識を身に付けるだけでなく、食料の生産現場を実際に体験することによって、自然に感謝し、食べ物を大事にする心を育むことが重要です。野菜は健康のために食べなくてはならないという知識はあっても、野菜嫌いがなくなるものではありません。自分で栽培した旬の野菜であれば、野菜づくりを通して野菜のおいしさに気づくきっかけになります。また、苦労して栽培・収穫した米であれば、残さずきれいに食べたくなるものです。

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、地域の人とのふれあいの中で、生産から調理して食べるまでの一連の体験をする機会を提供します。

3 増やそう、めざそう「食育良親」^{しょくいりょうしん}* 《教育》

(1) 大人が子どもの姿に関心をもち、望ましい食習慣を心がける

(2) 若い世代の人が健康維持のための食生活をおくる

(3) 食文化の伝承

食育はすべての年代において必要ですが、とくに、食習慣が形成される子どもたちに対する食育は、未来を担う人づくりの基本となるものです。

子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識と実践力を身に付け、健康で豊かな人間性を育むことが出来るよう、乳幼児期から発達段階に応じた食育推進が必要です。大人が子どもたちの姿に関心をもち、望ましい食習慣を心がけられるよう、家庭を中心に、学校や地域等が連携して子どもの食育をすすめます。

若い世代の人が健康長寿のための食生活をおくり、将来の良親をめざします。現代の忙しい生活の中で、コンビニや24時間営業のスーパーなどはとても便利で欠かせない存在になっています。これらも上手に利用しながら、バランスのとれた食を選択できる力を付けることも必要なことです。

地域の歴史、行事と結びついた伝統的な食文化は、親から子、子から孫へと受け継がれ、飯田地方独特の郷土食として育まれてきました。域産域消や農業体験、生産者と消費者の交流などを通して、飯田の郷土食や食文化の伝継承を図ります。

※食育良親：食に対する関心と理解を深め、健全な食生活を実践する大人。

4 僕も私も知ろう、考えよう『食べること』《教育》

(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) 食品の安心や安全、食物アレルギーについて学習し正しい知識を身に付ける

生涯を通じて健康で心豊かな生活を送るためには、子どもの頃から『食』についてのたくさんの知識をもち、様々な経験を通して、自分自身の食生活について考え、判断できる力をもつことが大事です。

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。先生や友達大勢と一緒に食べる楽しさ、食べられる事への感謝の気持ち、給食の準備に協力し合う大切さや食事のマナーも学びます。

給食に使われる地元の野菜や米を育てている農家の皆さんとの交流を通じて、地元農産物について学び、農産物や農家の人に感謝できる心を育てます。

食品の品質、食品の安全性や食物アレルギーなどについて学習し、正しい知識を身に付けます。

V 施策の展開

1 情報提供

(1) 朝食メニューの提供

- ①幼稚園、保育所、学校と連携を図り、園の「おたより」や学校の「給食だより」に朝食メニューを載せ、保護者の食育への関心を高めていきます。
- ②乳幼児健診や乳幼児学級などで朝食メニューを配布します。
- ③「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだFMなどの各種広報媒体を活用し、広く市民に情報提供します。
- ④地元野菜を利用した朝食メニューを提供します。

(2) 地元野菜を利用した料理の試食会

- ①地元野菜を使った朝食メニューを紹介するために、地元野菜販売店や地区の行事等、さまざまな機会を通じて試食会を行います。

(3) 地元野菜販売店のPR

- ①地元野菜の販売・利用促進を図るため、地元野菜を扱う販売店を増やし、またそのPRを進めていきます。

(4) 食育キャンペーン

- ①本計画のスローガン「域産域消で結いの朝飯田！」を広くPRし、朝食を食べよう運動を展開します。
- ②食育推進大会を実施し、食における様々な課題に対して情報提供、普及啓発の機会とします。
- ③食育月間である6月、また毎月19日の食育の日には、家庭、幼稚園、保育所、学校、職場等で食育のPRをし、食育の普及啓発活動を行います。

(5) 朝食の必要性について理解を深めるための情報発信

- ①乳幼児健診や乳幼児学級では、栄養士、保健師、公民館が連携し朝食の必要性について親と一緒に考えます。
- ②保育所、学校では、栄養士、保育士、教諭等が協力し児童生徒が朝食について学ぶ機会を作ります。
- ③若い世代へは、栄養士、保健師が健康講座を企画し、朝食の必要性の理解を深め、朝食を食べることを実践し習慣化を図ります。
- ④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朝食の必要性を再確認できる機会を作ります。

- ⑤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、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朝食について情報を提供します。

2 機会の充実

(1) 保育所、学校での農業体験

【保育所での食農体験の充実】

- ①園の畑での野菜づくり（田植えや稲刈りの体験）など、各園で工夫した農業体験を通して農業や食への関心を高めていきます。
- ②農業体験に保護者や祖父母等の参加を得ることにより、一緒に学び作る楽しさを家庭に広げていきます。
- ③地域の農家等の協力を得ながら、体験活動の充実に努めます。
- ④園の畑等で育てた野菜を給食やおやつとして調理し食することにより、収穫の喜びや料理の楽しさを味わいます。

【小学校での食農体験の充実】

- ①総合的な学習の時間等において、米や野菜づくりの農業体験の充実を図ります。
- ②地域の協力を得ながら、教育ファーム（学校農園等）の充実を図ります。
- ③農業体験で収穫した農作物の料理や、地場の食材を利用した郷土料理等の体験の機会を充実します。

【中学校での食農体験の充実】

- ①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。

(2) 食文化の伝承講座

- ①地域で採れた農産物を使って、郷土料理や行事食づくり、味噌等の保存食づくりなど、地域の食文化を伝承する体験を実施します。

(3) 地域での農業体験

- ①体験サポーターや公民館と連携して、地域で農業体験を実施します。
- ②体験教育旅行、ワーキングホリデー等によって、市外の人が農業体験をする機会を提供します。
- ③市民が自然に親しみ、農作物の栽培や収穫を楽しむことのできる市民農園の充実を図ります。

(4) 家庭菜園の拡大

- ①野菜の苗を配布し、家庭での野菜づくりを支援します。
- ②プランターを使った野菜づくり入門講座を実施します。

3 啓発

食育推進計画を市民とともに実践するため、次のような啓発活動を進めていきます。

(1) 朝食カレンダーの作成

- ①地元でできる野菜の収穫期がわかるものや、その野菜を使った料理を掲載し、全世帯に配布します。

(2) 料理教室の開催

- ①さまざまな機会を利用して料理教室を実施することにより、「簡単にできるメニュー」を普及し、あらゆる年代の人々が、食事作りに関心が深まるような取り組みをしていきます。
- ②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) 朝食カード（朝食の実態を把握する表）の作成

- ①幼稚園、保育所、小学校、中学校の子どもを対象に、各家庭で朝食カードに取り組むことにより、わが家の「結いタイム」を推進し、朝食の習慣化を図ります。

(4) 若い世代へ食育出前講座

- ①消防団や企業に出向いて、消防団員や新入社員を対象にした健康講座を行います。
- ②勤労青少年ホームでの交流会や、ホーム祭で食育コーナーを設けることにより、若い世代の食への関心を高めるような取り組みをしていきます。

(5) 食育講座・講演会の実施

- ①幼稚園・保育所や学校の参観日、PTAや保護者会などの機会をとらえて、食育講座や講演会を開催できるように働きかけをします。
- ②あらゆる機会を通じて食の大切さを伝えていきます。
- ③食の安全・安心の情報をあらゆる機会を通じて伝えていきます。

(6) 学校給食などを通しての食育

【食べることの大切さ、楽しさを学ぶ】

- ①給食を通して食べることに興味や関心を持ち、意欲的に食事をするのが大切であることを学びます。
- ②楽しく食べることが人との関わりを深め、豊かな食生活につながることを学びます。
- ③いろいろな物を好き嫌いせずに食べることの大切さを学びます。

【食品の選択ができる力を身に付ける】

- ①給食に使われている食品の名前や、料理の名前を覚え、それらが安全や衛生に配慮して作られていることを学びます。
- ②自分の食生活の中でも、品質や安全性などに関心を持って、食べ物を選び、作ることができるようになります。

【感謝する心を育てる】

- ①多くの食べ物の命をいただき、大勢の人達の努力で私たちの口に入ることを学びます。
- ②食べ物や関わる人達への感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切にし、残さず食べる「もったいない」という気持ちが持てるようになります。

【社会性を身に付ける】

- ①みんなで協力し合い、給食当番をすることで、集団の中で相手を思いやることの大切さを学びます。
- ②箸の使い方、食器の並べ方、順序よい食べ方など、マナーを身につけ、後片づけでは地球環境に気を使うことを学びます。

【郷土食や行事食に関心を持つ】

- ①給食に使われている地元野菜について、採れる季節、流通について学びます。
- ②季節や行事にちなんだ料理を知り、地域の伝統を大切にする気持ちを持ち、さらに、地域から日本、諸外国との食のつながりについて考えます。

【親子で学ぶ】

- ①学校等での親子による料理教室などを通じて、家族みんなで食について考え、自分からお手伝いできるようになります。
- ②自立した食生活、望ましい生活習慣を身に付けます。

【食物アレルギーを学ぶ】

- ①食物アレルギーに関する正しい知識を持ち、食物アレルギーのある児童生徒を理解できるようになります。
- ②食物アレルギーに配慮した給食が作られていることを学びます。

4 食育ボランティアの育成

(1) 食生活改善推進協議会

- 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) 食農体験サポーター

- ①料理教室や食文化の伝承、農作物を作る手伝いをしてくれるサポーターの登録を進め、各地域で3名以上養成します。



保育所の農業体験



食生活改善推進員による子ども料理教室



保育所の地元食材利用の日



保育所の料理体験

5 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)	青壮年期(20-39歳)	中年期(40-64歳)	高齢期(65歳以上)	
情報提供	朝食メニューの提供	パパママ教室 ブレママ講座	乳幼児健診や 乳幼児学級などで試食 離乳食講座 給食だよりへのメニュー掲載			乳幼児健診や乳幼児学級などで献立配付 給食だよりへのメニュー掲載			
	地元野菜を使った料理の試食会	広報いいた、CATV、いいたFMなどでメニュー紹介							
	地元野菜販売店のPR	地元野菜や販売店のPR							
	食育キャンペーン	食育推進大会 食育月間、食育の日のPR							
	朝食の必要性について理解を深めるための情報発信		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	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	高校生体感プログラム				
	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		
	地域での農業体験	体験サポーターや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		
	家庭菜園の拡大	家庭菜園					野菜の苗配付、プランターを使った入門講座 市民農園の充実・PR		
啓発	朝食カレンダー	朝食カレンダーの作成・配付							
	朝食カード		朝食カードの実施 幼稚園、保育所、小学校、中学校の子どもに配布				朝食カードの実施		
	食育講座・講演会の実施	パパママ教室 ブレママ講座	子ども料理教室・親子料理教室 乳幼児学級での講話 保護者会、PTA講演会	中学生の食育講座	高校生の食育講座	健康教室 男性健康教室		いきいきリハビリ、高齢者学級	
	料理教室の実施	パパママ教室 ブレママ講座	離乳食講座 子ども料理教室・親子料理教室	児童館料理教室・小中学校料理クラブ		離乳食講座 各種料理教室			
	若い世代へ食育出前講座				食育出前講座 (企業、消防団、青少年ホームなど)				
	学校給食などを通しての食育		幼稚園給食、保育所給食を通しての食育	学校給食を通しての食育		幼稚園給食、保育所給食を通しての食育 学校給食を通しての食育 地元生産者との交流			
	結いタイム	食事作りや家庭菜園のお手伝い 家族そろっての食事							
食のポラン ティア育成	食生活改善推進協議会		子ども料理教室・親子料理教室			食生活改善推進員要請講座・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			
	食農体験サポーター	食農体験 子どもマイスター料理教室				食農体験サポーター			

VI 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。設定にあたっては健康いいた21と整合性がはかれるように目標値を設定しました。

1 目標:朝食の欠食率の減少

飯田市は朝食に着目した計画なので、朝食を欠食する割合の減少を目標とします。

	朝食欠食率の現状	H24目標値
2歳児	0.4%(H19)	0%
3～5歳児	2.4%(H19)	0%
小学校5年生	7.0%(H19)	0%
中学校2年生	15.0%(H19)	0%
20歳代男性	34.2%(H20)	20%
20歳代女性	23.3%(H20)	20%

*飯田市の朝食欠食率とは朝食を食べない日がある人の割合のことです。

2 目標:保育所、小・中学校における食農体験の推進

保育所では園の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。

公立保育所、小学校では、すべての保育所、小学校で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。

	現状(H20)	H24目標値
公立保育所	100%	100%
小学校	100%	100%
中学校	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。

	現状(H20)	H24目標値
公立保育所	56.7%	60%
小中学校	36.4%	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

VII 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。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、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6つに区分し、その特性をもとに食育の取り組みを進めていきます。

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になってきます。

(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朝食をしっかり食べる。
- ②規則正しい食事のリズムを身に付ける。
- ③望ましい体重増加を理解し、適正なエネルギー量をとる。
- ④妊娠高血圧症候群、貧血、便秘の予防のため、うす味でバランスの取れた食事を心がける。
- ⑤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。
- ⑥たばこやアルコールの害から赤ちゃんを守る。
- ⑦周囲の理解や協力のもと、心身ともに安定した妊娠期を過ごす。

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^{そしゃく}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 食べる楽しさを経験する。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ いろいろな食品に親しむ。
- ⑤ 食べる意欲を持つ。
- ⑥ よくかんで食べる。
- ⑦ 歯をみがく習慣を付ける。

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

児童、生徒が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 食農体験を通して感謝する気持ちを深める。
- ② 適正体重を知る。
- ③ 食事に関心をもち食事づくりに協力する。
- ④ 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。
- ⑤ 朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整える。
- ⑥ 家族や仲間と一緒に食事作りや準備を楽しむ。
- ⑦ 郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑧ 自分にあった歯磨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食べ物に感謝し大切に作る。
- ②適正体重を意識する。
- ③食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を学習し実践する。
- ④1日3食バランスよく食べる。
- ⑤一緒に食べる人を気遣い楽しく食べる。
- ⑥郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑦歯肉炎予防のため正しい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食べ物に感謝し大切に作る。
- ②適正体重を維持する。
- ③適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ④1日3食バランスよく食べる。
- ⑤食の自立のため調理技術を習得する。
- ⑥子どもの食生活に関心を持つ。
- ⑦郷土食や行事食に関心を持つ。
- ⑧歯周病予防のため正しい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。これまで身につけてきた「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

- ①1日3食バランスよく食べる。
- ②楽しくおいしく食べる。
- ③食べ物に感謝し大切に作る。
- ④適正体重を維持する。
- ⑤適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ⑥飯田の食文化を若い世代に伝える。
- ⑦歯牙の喪失や歯周病の予防のため正しい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嚙む力・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つことが、閉じこもりの予防につながるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。

(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楽しくおいしく食べる。
- ②食べ物に感謝し大切に作る。
- ③適正体重を維持する。
- ④適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する。
- ⑤1日3食バランスよく食べる。
- ⑥飯田の食文化を若い世代に伝える。
- ⑦自分の歯を維持するため正しい歯みがきや義歯の手入れを実践する。
- ⑧舌や口唇の体操等も行う。

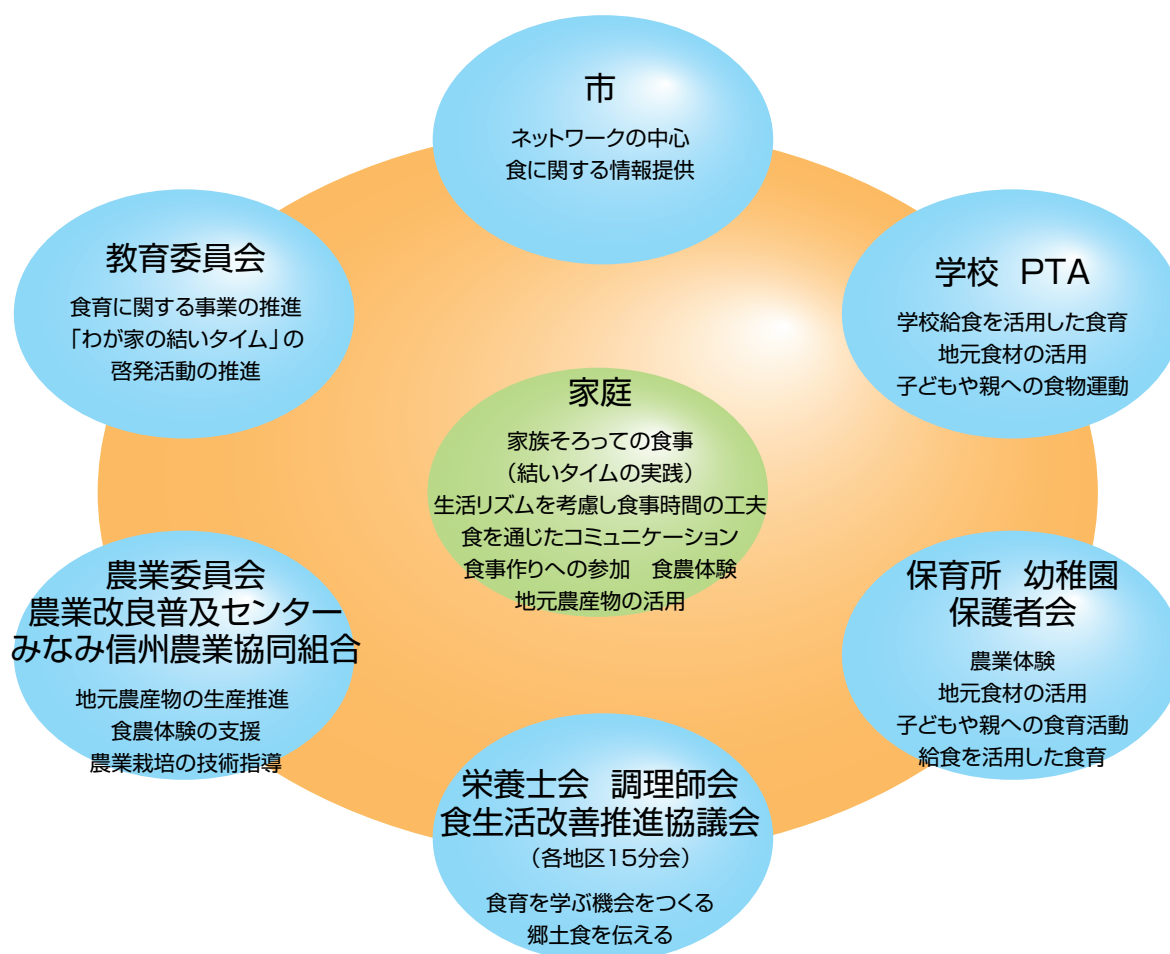
VIII 計画の推進体制と関係者の役割

1 推進体制

多様な主体と家庭の結びつきの中で食育を推進していきます。

情報の共有化や事業の連携を進めるため、関連団体が食育ネットワークをつくりまします。

各地域の独自性を出して、それぞれのまちづくり委員会と連携を図り、市民運動を展開していきます。



2 家庭の取り組み

家庭は、子どもや市民一人ひとりにとって「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家族でいっしょに食農体験をする。
- 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 幼稚園・保育所・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専門的な知識や理解だけでなく、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友だちと楽しく食事をするにより社会性を身に付ける。
- ②食に関する知識を習得し、食を選択する能力を養う。
- ③学校教育の中で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。

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めます。

- 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。



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