

第5章

第4次清水町食育推進計画

第5章

第4次清水町食育推進計画

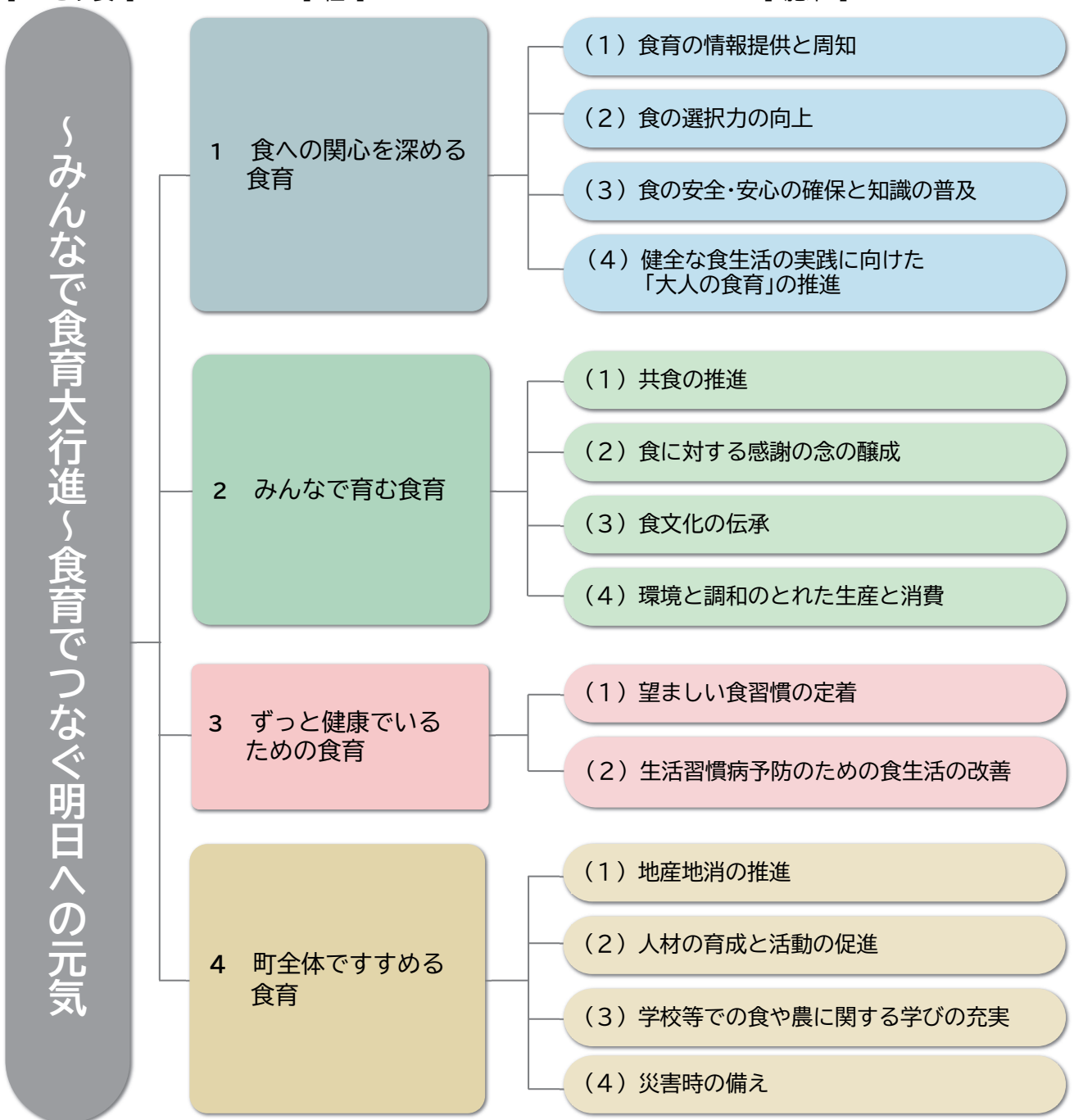
計画の体系

めざす姿「～みんなで食育大行進～ 食育でつなぐ明日への元気」の実現に向け、町民・家庭、保育園・幼稚園・こども園・学校、関係団体と連携・協働しながら、食育活動を継続的に展開します。食に関する価値観や暮らしの在り方の多様化に対応しつつ、持続可能な社会の実現にも貢献する事業を展開していきます。

[めざす姿]

[柱]

[施策]



1 食への関心を深める食育

【現状と課題】

- ・食育への関心は幼稚園・保育所(園)の保護者が86.7%、小学5年生の保護者が84.5%、中学2年生の保護者が84.2%、一般が71.3%と高いものの、世代や生活状況によって理解や実践に差があります。そのため、日常生活で実践につながるような情報提供の工夫が必要です。
- ・栄養バランスの良い食事の選択や生活習慣病の予防のためには、食品表示を確認したり、栄養成分表示を理解したりする個人の力を高めることが求められます。
- ・食の安全・安心を確保するため、食品の安全性や衛生管理に関する知識を町民が理解し、日常生活で活かせるよう支援することが必要です。特に家庭での食品の調理や保存方法について、分かりやすい情報提供が求められています。
- ・成人や高齢者を対象としたアンケート調査では、朝食の摂取状況は80.0%と高いものの、生活習慣病の予防や改善のために適正体重の維持に気を付けた食生活を「いつも気を付けて実践している」「気を付けて実践している」を合わせた割合が59.7%にとどまっています。このため、こどものみならず、大人の食育を日常生活で実践する取組が必要です。

【行動目標】

■ 食に関心を持ち、必要な情報を正しく理解して、食を選択する力を身につけている

【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
食育に関心がある人の割合	78.6%	80.0%以上	R7食育に関するアンケート調査
「給食だより」を読んでいる保護者の割合	73.7%	80.0%以上	



【社会教育体験講座「こうじを使った発酵調味料のさほんのき」(社会教育課)】



【給食室見学(保育所)】

【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none">○ 食材や食事に関心を持ち、自ら調べたり学んだりする習慣をつけます。○ 栄養表示や食品表示に関心を持ち、食材購入時には食品成分や産地などを確認します。○ 食品の安全や衛生管理に関心を持ち、適切な保存・調理方法についての知識を深めます。
こども期	<ul style="list-style-type: none">○ 三色食品群や主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事の大切さを知り、食事の際に意識します。○ 食材や調理器具の扱い方を学び、衛生的で安全な調理の基本を体験し、食品がどのように提供されるかについて理解を深めます。
成人期	<ul style="list-style-type: none">○ 食事や食材についての情報を自ら収集し、自分に合った食事を選択する力を育みます。○ 食品表示や成分表示を確認し、衛生管理に注意しながら調理や購入を行い、食中毒予防や適切な保存方法について理解を深めます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">○ 食や健康に関する情報を活用し、望ましい食習慣の維持に努めます。○ フレイル予防の食事についての知識を深めます。

【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 年齢に応じた教材や簡単な調理体験を活用し、幼児・児童が栄養バランスや衛生管理や安全な調理の基本など食について楽しく学ぶ機会を提供します。
- ◇ 県が主催する保育士・教諭・学校教職員向けの各種研修会に参加し、食育指導の資質向上を図ります。
- ◇ 専門職による食育講話を通じこどもの関心を深め、興味を持つ環境を整えます。
- ◇ 家庭へのおたより等を通じ、保護者に食育の情報を発信し、家庭と連携してこどもが規則正しい食習慣や望ましい食生活を確立できるよう支援します。

【 関係団体の取組 】

- ◇ 野菜や食材に関する情報を発信し、町内産の特徴や生産者を紹介します。
- ◇ 食の安全や衛生に関する講座・イベントを開催し、食材の取り扱いや保存方法など、家庭で実践できる衛生管理の啓発活動を行います。

【 行政等の主な取組 】

(1) 食育の情報提供と周知

- ◇ 広報紙やSNS等や各種事業を通じて、ライフステージや生活状況に応じ、食育への関心を高める啓発や食育関連情報を周知します。
- ◇ 出前講座や体験の場を設け、規則正しい生活習慣や健康への意識向上を図ります。
- ◇ 食育月間や食育の日を通じて、朝食習慣の定着、塩分や脂質の過剰摂取の防止、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事の実践などを周知します。

(2) 食の選択力の向上

- ◇ 食育関連情報や各種事業を通じて、町民全体の栄養バランスや食品表示への関心を高め、日常生活で実践できるよう促します。
- ◇ 広報・啓発活動を通じて、食品選択や食事の質に関する知識を幅広く提供します。

(3) 食の安全・安心の確保と知識の普及

- ◇ 食品衛生や安全に関する情報提供や講座を通じ、町民が日常生活で実践できる環境を整えます。
- ◇ 食中毒予防や衛生管理に関する指導・相談を各世代に向けて行います。

(4) 健全な食生活の実践に向けた「大人の食育」の推進

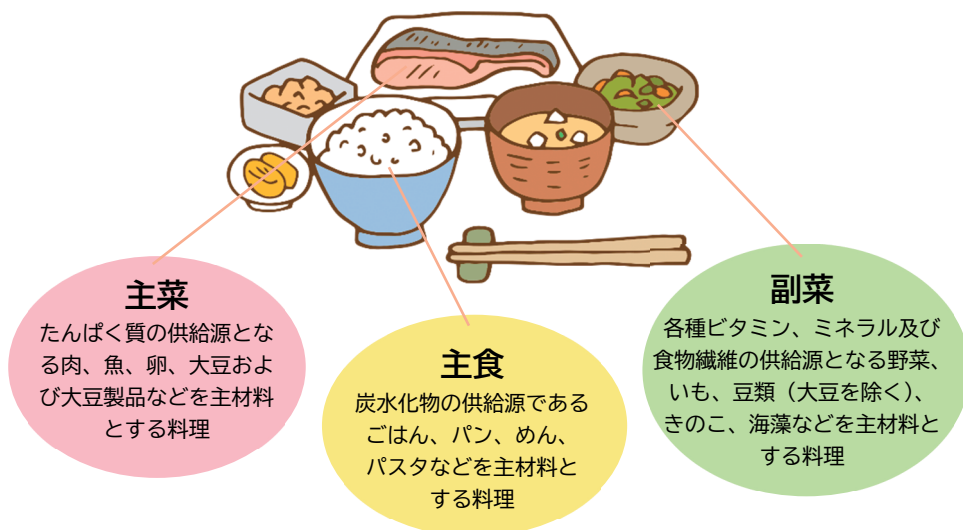
- ◇ 関係団体と連携し、「親子」「男性」等を対象とした料理教室を開催し、若い世代や男性への食育を広げます。
- ◇ 成人・高齢者を対象とした栄養相談や特定保健指導を実施し、生活改善を支援します。
- ◇ 講座・イベントを通じて、町民が日常生活で実践できる環境を整えます。



栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



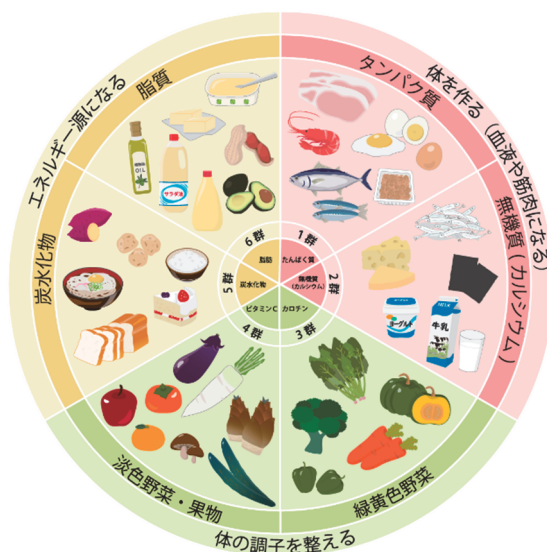
○ 食品は、身体の中での働きによって、赤・黄・緑の3色に分けることができます。

3色の食品を偏らずに食べることで栄養バランスが良くなり、健康な身体をつくれます。

赤：体をつくる（血液や筋肉になる）

黄：エネルギー源になる

緑：体の調子を整える



【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするといろんないいこと】

- ・ バランスよく栄養素や食品をとれている
- ・ ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ない
- ・ 死亡のリスクが低くなる

参考：農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？

2 みんなで育む食育

【現状と課題】

- ・朝食を家族の誰かと一緒に食べていない（一人で食べている）割合は、幼稚園・保育所（園）児で24.2%、小学5年生で22.0%、中学2年生で29.5%であり、家庭での共食は食育の原点であり、食事に関する知識や作法を身につける大切な場であるため、**共食の重要性**を周知していく必要があります。
- ・食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしている割合は高いものの、引き続き、家庭や学校、地域等において、**食への感謝の心を育む取組**を広げる必要があります。
- ・行事食を作ったり購入して伝統的な行事を「行っている」「どちらかといえば行っている」と答えた割合が6割にとどまり、**家庭や地域での食文化の継承**が十分とは言えません。
- ・食品ロス削減のために、何か取組を行っている人の割合は93.8%であり、引き続き家庭や地域で食品ロス削減や地産地消、環境に配慮した**食の選択**を広く浸透させる取組が求められます。

【行動目標】

- 家族や仲間と楽しく食事をすることで、食に関する感謝の気持ちや豊かな心を育てている
- 食品ロス削減を通じて、持続可能で豊かな食生活を町全体で実践している

【目標指標】

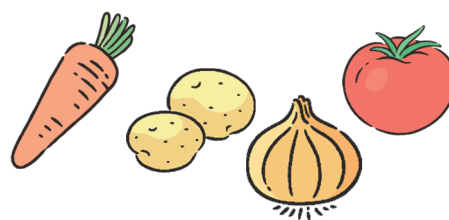
目標指標		現状値	目標値	出典
食事の場面に誰かが一緒にいる割合（朝食）	保育所 幼稚園	75.0%	増加傾向へ	R7食育に関するアンケート調査
	小学生	78.0%		
	中学生	69.9%		
朝食または夕食を、家族と一緒に食べる共食の回数		9.0回/週	11回/週以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
よく噛んで味わって食べている人の割合		71.5%	80.0%以上	R7健康づくりと食育に関するアンケート調査
行事食を伴う伝統的な行事を行っている人の割合		58.0%	75.0%以上	
食品のロス削減のために、何か取組を行っている人の割合		93.8%	90.0%以上を維持する	

【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べる楽しさを意識し、家族や仲間と食卓を囲む習慣を続け、家族で朝食や夕食をそろって食べるよう心がけます。 ○ 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化し、命ある食べ物や生産者への感謝の気持ちを意識して食事をします。 ○ 食べ残しや過剰な購入を控え、食品ロスを減らすよう心がけ、環境に配慮した食生活を実践します。
こども期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 親子で料理や食事の支度、片付けを行い、食の基本となる調理を体験します。 ○ 家族そろって食卓を囲み、あいさつや食材や生産者に対する感謝の気持ちを育む活動に参加します。 ○ 家庭や地域での食事や行事を通じて、食に関する知識や興味を育みます。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族や仲間と一緒に食卓を囲み、生活リズムや望ましい食習慣を支えます。 ○ 地域の伝統行事に参加し、食文化の継承や理解を深め、食に関するボランティア活動に参加します。 ○ 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を意識して、適切な量を摂取するように配慮します。(外食や惣菜・テイクアウト時) ○ 食材の購入や調理で食品ロス削減に取り組みます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族や仲間と一緒に食事を楽しみ、孤食を避けるように意識します。 ○ 食育ボランティアや地域活動に参加し、自らの経験や知識を活かして次世代へ食への感謝を伝えます。 ○ 行事食や郷土料理を通じて、次世代への食文化継承に関わり、食材への関心を持ち続けます。



【まほろばポタジェ（健幸づくり課）】



【カレークッキング（幼稚園）】

【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 朝食を家族で食べることの大切さを伝えます。
- ◇ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを指導し習慣化を促し、感謝の気持ちを育む指導を行います。
- ◇ 家族や仲間と食事をする楽しさを伝え、コミュニケーションをとることでお互いを思いやる心を育てます。
- ◇ 給食では食物アレルギーのあるこどもに適切な対応を行い、基本的な食事マナー（あいさつ、箸の使い方など）を指導します。
- ◇ 田植え・稲刈り・家庭菜園などの体験活動を通じて、こどもたちに生産過程の理解を促し、食材や生産者への感謝の気持ちを学ぶ体験活動を実施します。
- ◇ 食材を無駄にせず、食べられる量を把握し、残さず食べることを指導します。
- ◇ 給食や食育活動、給食だより等で各月の行事食や郷土料理の意味を伝え、家庭への理解と参加を促すとともに、体験活動の意義や地場産物の活用、食品ロス削減について周知します。

【 関係団体の取組 】

- ◇ 親子向け料理教室や食事会を通じて、家庭や地域での共食を促進し、孤食防止や世代間のつながりを支援します。
- ◇ 地域の行事やイベントを通じて、郷土料理や伝統食の体験・学習機会を提供します。
- ◇ 地域農業や環境保全に貢献し、食育イベントや講座で、食品ロス削減や地産地消の重要性を伝えます。
- ◇ 食育イベントや料理教室を開催し、男性やこどもを含む幅広い層の理解を深めるとともに、食生活改善に関する実践的な学びの場を提供し、参加者が家庭で実践できるよう支援します。

【 行政等の主な取組 】

(1) 共食の推進

- ◇ 広報や講座を通じて、家族や仲間と楽しく食事をするこで、心と身体の健康につながる共食の重要性を周知します。
- ◇ 親子や世代間交流を目的とした食育イベントの開催を支援します。
- ◇ 親子での野菜作りや収穫等を通じて、共食や食べ物の大切さに触れる機会を提供します。
- ◇ 孤食防止のための居場所づくり（世代間交流の場）や、栄養バランスの取れた食事を提供することによる食育活動を目的とした地域に根差したボランティア活動である「こども食堂（地域食堂）」の活動を支援します。

(2) 食に対する感謝の念の醸成

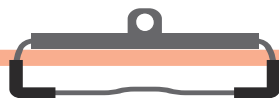
- ◇ 広報紙やSNS、講座等で、食への感謝の重要性を周知します。
- ◇ 地域・家庭・学校との連携を強化し、命ある食材や生産者への感謝の心を育む取組を推進します。
- ◇ 町民農園の貸し出しや農業体験の機会を提供し、地域住民が食材や生産者への感謝を体験できる環境を整えます。

(3) 食文化の伝承

- ◇ 行事食や伝統行事の意義を広報や講座で周知し、町民の参加を促します。
- ◇ 学校や地域団体と連携して、食文化の伝承に関する体験活動の機会を整備します。

(4) 環境と調和のとれた生産と消費

- ◇ 地域・団体・学校と連携し、食品ロス削減や地産地消の取組を周知し、体験機会を提供することで持続可能な食生活の推進を図ります。
- ◇ 給食施設や家庭から出る食用廃油のリサイクルを推進します。
- ◇ 地域やNPO法人と連携し、家庭で余っている食品を回収し、支援を必要とする世帯や福祉団体へ提供するフードドライブを実施します。



みんなで！いただきます！

- 家族や友人、職場の人と食事をしよう！
近年、家族や親戚、友人がそろって食事をする「共食」の機会が減ってきています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？
- 「共食」は、一緒に食事をするだけでなく、「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など食事をしながら会話をすることも含まれます。
また、食事のあいさつやマナーを学ぶ機会でもあります。こどもにとって食習慣が身につく時期でもあるため「共食」による影響は大きいです。

参考：「誰かと一緒に食べていますか？」農林水産省



食品ロス削減の意識を持とう

食品ロスをなくそう!



- 売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。
- 現在、日本では約464万トンもの食料が捨てられており、人口1人当たり毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算となります。環境の悪化などにもつながるため、解決していく必要があります。
- 国では、食品ロス削減推進法(正式名称:食品ロスの削減の推進に関する法律)が制定され、毎年10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

【食品ロスを減らすためにできること】

- 食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります!基本は、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

< お買物 >

1. 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▷ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にする。



2. 必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う

- ▷ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



3. 期限表示を知って、賢く買う

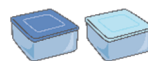
利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▷ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

< ご家庭 >

1. 適切に保存する

- ▷ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▷ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする



2. 食材を上手に使い切る

- ▷ 残っている食材から使う
- ▷ 作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



3. 食べきれぬ量を作る

- ▷ 体調や健康、家族の予定も配慮する



参考:農林水産省 食品ロスって何が問題なの?
政府広報オンライン 食品ロス

3 ずっと健康でいるための食育

【現状と課題】

- 朝食を「ほとんど毎日」食べている割合は、幼稚園・保育所で94.1%、小学5年生で93.1%、中学2年生91.8%と比較して、幼稚園・保育所・小学5年生、中学2年生の保護者及び20歳代～30歳代では73.4%となっており、**若い世代の朝食欠食**が課題です。
- 朝食の欠食があるこどもでは、保護者が朝食を欠食している割合が34.3%となっており、**保護者の朝食習慣がこどもの朝食摂取に影響**しています。
- 栄養バランスや塩分・脂質の摂取調整など、生活習慣病予防のための具体的な食生活の実践をさらに充実させるとともに、健康維持の基本となる「適切な食事」と「適度な運動」をセットで習慣化し、日常生活の中でバランスよく取り組んでいくことが求められます。
- 朝食を含む規則正しい食事や、望ましい食習慣を意識的に取り入れられるよう、家庭や学校、地域での支援や取組の充実が求められています。

【行動目標】

- 朝食を含む規則正しい食事や、望ましい食習慣を生活に定着させている
- 生活習慣病予防につながる栄養バランスの良い食生活を各世代で実践できている



【食育ボランティア
とまとくらぶ（健幸づくり課）】



【野菜の収穫（幼稚園）】

【 目標指標 】

目標指標			現状値	目標値	出典
適正体重を維持している人の割合	男性	18～39歳	54.3%	55.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
		40～64歳	63.9%	65.0%以上	
		65～74歳	51.2%	55.0%以上	
	女性	18～39歳	58.5%	60.0%以上	
		40～64歳	75.2%	現状維持	
		65～74歳	54.0%	55.0%以上	
女性のやせの人の割合 (BMI < 18.5)	20～30歳代	12.2%	11.0%以下		
低栄養傾向の人の割合 (BMI ≤ 20)	70歳以上	13.7%	10.0%以下		
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合	保育所 幼稚園	94.1%	100%に近づける	R7食育に関するアンケート調査	
	小学生	93.1%			
	中学生	91.8%			
	若い世代	73.4%			R7健康づくりと食育に関するアンケート調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べる人の割合		52.2%	70.0%以上		
野菜料理を1日に3～4皿以上食べている人の割合		32.7%	50.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査	
減塩に気をつけている人の割合		22.5%	増加		
生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合		59.7%	60.0%以上		

【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○ 朝食を含む規則正しい食事を心がけ、毎日3食をとります。 ○ 自分の適性体重を知り、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけ、毎食摂取します。 ○ ゆっくりよく噛んで味わう、テレビやスマートフォンを見ながら食べないなど、食べ方にも注意します。 ○ 自分や家族の食生活を振り返り、栄養バランスに配慮し、塩分や脂質の摂りすぎを控えた食事を心がけます。
こども期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「早寝早起き朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えます。 ○ 三色食品群や主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事の大切さを知り、食事の際に意識します。 ○ 食事の量や間食の内容に注意し、健康的な成長を促します。 ○ やせがもたらす健康影響について正しく理解します。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 塩分や脂質の摂取量を調整し、肥満や生活習慣病のリスクを抑える食事を行います。 ○ 食べる順番やよく噛むことを意識し、望ましい食習慣を維持するとともに、朝食を毎日とり、寝る2時間前までに夕食を済ませ、間食を控えます。 ○ 若年女性のやせがもたらす健康影響について正しく理解します。 ○ 妊娠授乳期に合わせた栄養管理を学びます。 ○ 女性の更年期は、ホルモンの減少により体調不良になりやすいため、不足しがちな栄養素を食事に取り入れます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体調や咀嚼・嚥下機能に応じた適切な食事量と栄養バランスを意識します。 ○ 適正体重を意識し、低栄養を防ぐように主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけ、特にたんぱく質の摂取不足とならないように配慮します。 ○ 定期的な歯科口腔健診を受け、歯の健康を維持しながら食を楽しみます。

【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 朝食調査やアンケート等でこどもの理解度や実践状況を把握し、栄養バランスのとれた朝食の大切さや望ましい食習慣について指導します。
- ◇ 授業、食育教材、調理体験、栽培活動を通じ、栄養バランスのよい食事の取り方や生活習慣病予防の基礎を学ばせ、食べることの楽しさや食材への興味を育てます。
- ◇ 栄養バランスや塩分・脂質に配慮した給食や指導を行い、望ましい食生活の実践を促します。

【 関係団体の取組 】

- ◇ 食育ボランティアや健康づくり推進委員と協力し、バランスのよい食事の大切さや、年代に応じた栄養の取り方など、食に関する知識の普及啓発を行います。
- ◇ ベジチェックなど健康チェックができる測定機器を設置し、気軽に健康チェックや健康づくりに取り組める環境整備を行います。
- ◇ 飲食店や食品販売店が協力し、ヘルシーメニューやバランスの良い食材セットを提供するなど、町民が健康的な食事を選びやすい環境を整えます。

【 行政等の主な取組 】

(1) 望ましい食習慣の定着

- ◇ 出前講座、広報紙、ホームページ、地域イベント等を活用し、規則正しい生活習慣や朝食の重要性を周知・啓発します。
- ◇ 妊婦に対して妊娠中から授乳期の栄養指導を行います。
- ◇ 離乳食講習会を実施し、乳児の発育に応じた離乳の進め方や栄養バランスのとれた食事の作り方について、実演を交えて指導します。
- ◇ 成長期のこどもに必要な栄養や食習慣について指導し、成長をサポートします。
- ◇ 野菜摂取量の増加を目指した取組を推進します。

(2) 生活習慣病予防のための食生活の改善

- ◇ こどもの頃からの朝食を食べる習慣の定着や、多様なライフスタイルに合わせた栄養バランスの重要性を発信するとともに、食育月間等を通じて塩分や脂質の過剰摂取防止を周知し、無関心層も含めた町民全体の意識向上を図ります。
- ◇ 健康相談や食事バランスガイドチェックシートなどを通じて、個々にあった食生活改善を促します。
- ◇ 乳児から高齢者までを対象とした栄養や健康に関する相談や指導ができる機会を確保します。
- ◇ 低栄養予防やフレイル予防の取組を推進します。

コ ラ ム



こどもの頃から朝ごはんを毎日食べよう！

- 皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんには体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。
忙しいとおろそかになりがちな朝ごはんですが、この小さな習慣があなたの健康やパフォーマンスを改善し、理想的な一日を叶える鍵となります。
- **早寝・早起き・朝ごはん**を意識して規則正しい生活習慣を身につけることで、十分な睡眠や学習意欲、気力などの向上に繋がります。こどもの頃からしっかり朝ごはんを食べる食習慣を定着させましょう！

【朝ごはんをしっかり食べると5つのいいことがあります！】



栄養面

必要な栄養素を補給し、
肥満ややせを防ぐ



生活リズム

体温や排便リズムを整え、
午前中の活動を支える



学習面

集中力・記憶力を高め、
学力向上に寄与



心の健康

家族との関わりや
心の安定につながる



将来の健康

生活習慣病予防の
基盤をつくる



参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、文部科学省 生活リズムの確立と朝食(食事)

4 町全体ですすめる食育

【現状と課題】

- ・ 地元産の食材を利用する（地産地消）よう心がけている割合は6割弱にとどまっており、地元食材の利用が地域農業の支援や食文化の継承につながるため、町民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大として、持続可能な食生活や地産地消を意識した取組が求められます。
- ・ 食育に関する理解や実践力を持った人材（食育推進ボランティアなど）を育成し、地域での活動や体験機会を広げることが重要です。
- ・ 田植えや稲刈り、茶摘み、家庭菜園などの食を生産する体験を「ある」と答えた割合は7割となっていますが、保育所、幼稚園・学校・地域活動を通じて、こどもたちが食や農に関する体験や学びに触れる機会をさらに充実させ、幼少期からの食育を推進することが重要です。
- ・ 大規模災害発生時における「食の安全・安心」の確保に向けた準備が課題です。家庭や地域において、災害時を見据えた食料の備蓄や衛生管理の知識を広く浸透させることが重要です。町民が災害時においても食に関する適切な情報を得て、安全かつ安心な食生活を維持できるよう、平時から知識を普及・啓発していく必要があります。

【行動目標】

- 地産地消の推進や人材の育成を通じて、食や農に関する学びが充実し、町全体で食育活動が展開されている
- 食育を通じて災害時の備えが進み、安心して暮らせる町となっている

【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
学校給食で取り入れた県内産地場産物の割合（金額ベース）	46.9%	現状値より維持・向上	学校給食における地場産物の活用に関する実態調査
農林漁業体験を経験したことがある人の割合	70.1%	80.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査
災害に備えて3日分程度の備蓄をしている人の割合	50.0%	55.0%以上	ふれあいアンケート

【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地元産の食材を積極的に選び、家庭での食事に取り入れ、地産地消を意識します。 ○ 食育ボランティアや地域活動に参加し、食育に関する理解や実践力を高めます。 ○ 家庭や地域での農業体験や食育イベントに参加します。 ○ 地場産物に触れる機会を通じ、食への関心や感謝の気持ちを育てます。 ○ 日頃の食生活の中で非常食を取り入れ、家庭での備蓄や定期的な見直しを行います。
こども期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校や家庭で、地元産の野菜や農産物を使った食事を体験します。 ○ 地場産物を知り、農業体験や収穫活動に参加します。 ○ 学校や地域活動で、こども向けの食育体験に参加し、食や農への関心を育てます。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地元の特産品や旬の食材を日常的に購入・利用し、地域農業の支援に貢献します。 ○ 食育に関心を持ち、ボランティア活動や地域の講座に参加します。 ○ 地域活動を通じて、食や栄養、地産地消の知識を深めます。 ○ 学校や地域の活動に協力し、食や農に関する学びを支援します。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の農産物を活用した食事を取り入れ、食生活を豊かにします。 ○ 農業体験や地産地消の活動に参加し、地域とのつながりを深めます。 ○ 食育ボランティアや地域活動に参加し、自らの経験や知識を次世代に伝えます。

【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 家庭へのおたより等を通じ、児童・生徒、保護者に対して給食への理解や地産地消の推進に関する情報を発信します。
- ◇ 給食で地場産物を使用し、こどもたちが生産者や地域の食材に関心を持つ機会を提供するとともに、旬の食材の大切さを学ばせます。
- ◇ 食育研修や講習会を実施し、指導力を向上させるとともに、家庭での実践を支援します。
- ◇ 非常食や備蓄食材を活用した食育を行い、災害時の食の備えについて学ぶ機会を設けます。



【カンドリーファーム（産業観光課）】



【離乳食講習会（健幸づくり課）】

【 関係団体の取組 】

- ◇ 地域農産物の情報発信や販売活動を行い、消費者との交流を促します。
- ◇ 学校給食への地場産物提供や、地域での体験活動を支援します。
- ◇ 食育ボランティアの育成や活動支援を行い、団体間や行政との情報交換の場を設け、連携した活動を推進します。
- ◇ 農業体験や収穫体験、特産品の「こうじ」を使った味噌作りなど、食材の生産に関わる体験機会を提供し、地域の生産者と消費者が交流できるイベントを開催し、食への理解や感謝を育みます。
- ◇ 災害時に役立つ調理法や備蓄の工夫を学ぶ機会を提供します。

【 行政等の主な取組 】

(1) 地産地消の推進

- ◇ 町民農園や農業祭、しみず朝市を通じて、地産地消を体験・実践できる機会を提供します。
- ◇ 広報紙やSNS等で、地元産品の魅力や活用方法を周知します。
- ◇ 学校給食に地場産物を取り入れるため、生産者やJAとの連携調整を行い、地域農産物のPRや購入機会を提供します。

(2) 人材の育成と活動の促進

- ◇ 食育推進ボランティアのフォローアップ研修を実施し、学んだ知識を地域で継続的に活かせるよう支援します。
- ◇ 関係団体と連携し、地域での食育活動や体験・講座の機会を提供し、町民の参加を促します。

(3) 学校等での食や農に関する学びの充実

- ◇ 町民農園の貸出や農業体験イベントを通じて、町民が生産現場に触れられる機会を提供します。
- ◇ 学校給食や地域活動に地場産物を取り入れる調整を行い、地域の農業と食文化の理解を促進します。

(4) 災害時の備え

- ◇ 災害時における食に関する情報の提供を実施します。災害が発生した場合でも、町民が食に関する適切な情報を得て、食の安全・安心を確保できるよう、関連情報や備蓄食料、衛生管理に関する情報提供していきます。
- ◇ 災害時のローリングストックの必要性を周知啓発します。
- ◇ 食品衛生や適切な保存・調理方法に関する知識を、広報紙や講座等で平時から周知します。これにより、町民が日常生活だけでなく災害時にも衛生的な食生活を実践できる環境を整えます。

コラム



日常を「備え」に変える、ローリングストックの習慣

- 災害への備えと聞くと「特別な非常食が必要」と身構えてしまいがちですが、日常の中で無理なく取り入れられる「ローリングストック」という方法がおすすめです。

これは、普段食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、使った分を買い足すことで、常に一定量の食料を家庭に備蓄しておく方法です。



- この方法の最大の利点は、普段の買い物の範囲で、特別な費用や手間をかけずに始められる点にあります。大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧までに1週間以上を要することもあり、最低でも3日分、できれば1週間分の家族人数分の備えが推奨されています。

備蓄すると良い内容（大人2人分の場合）		
必需品		<ul style="list-style-type: none"> ・水 2L×6本×4箱（1人1日3L程度） ・カセットコンロ ・ボンベ×12本（1人1日1本弱程度）
主食		<ul style="list-style-type: none"> ・米2kg×2袋 ・カップ麺類×6個 ・パックご飯×6個 ・乾麺（そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋）
主菜		<ul style="list-style-type: none"> ・肉・野菜・豆などの缶詰×18缶 ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個 ・パスタソースなどのレトルト食品×6個
副菜と果物		<ul style="list-style-type: none"> ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類 ・野菜の缶詰、野菜ジュース ・りんごやみかん、柿など日持ちのする果物 ・果物の缶詰、果物ジュース、ドライフルーツ
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類の菓子・嗜好品 ・みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料 ・インスタント味噌汁や即席スープ

参考：厚生労働省 災害発生に備えた栄養・食生活の工夫
政府広報オンライン 今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方