

## 第6章 食育推進の具体的な施策の展開

### 基本目標1 食を通じて健やかな身体をつくろう

日々の食事は、健やかな身体を育む、いのちのもととなるものです。1日3食を規則正しく食べること、栄養のバランスを考えて食事内容を考えること、よくかんで食べること、「食」に関する正しい知識を持つことは食生活の基本とも言えます。

よりよい食習慣を身につけることは、幼いころからの取り組みが必要ですが、アンケート調査によると、朝食を「ほとんど食べない」が幼稚園・保育園で1.3%、小中高生でも7.9%あります。また、夜遅い時間に夕食を食べるという回答もあり、小牧市においても食生活の乱れている子どもたちの実態が明らかになりました。

これは、親や子ども自身の多忙な生活によるライフスタイルの変化、「食」を大切にす意識の低下等、「食」に関する環境の変化によって子どもの朝食の欠食に代表されるような食生活の乱れが引き起こされていることが考えられます。

また、偏った食生活から引き起こされる肥満や糖尿病などの生活習慣病の増大、低年齢化も社会的な問題となっています。

さらに、本来安全でなければならない「食」について、安心・安全を揺るがす問題が続出しており、「食」に関する正しい知識を持ち、それに基づいた行動をとることが重要です。

ここでは、以下の3点を掲げます。

- (1) 規則正しい食習慣を身につけよう
- (2) 栄養のバランスの取れた食事をしよう
- (3) 食の安全性に関心を持とう

(1) 規則正しい食習慣を身につけよう

- ・規則正しい食習慣が身につくような意識啓発を行います。
- ・よくかんで食べる習慣が身につくよう意識啓発を行います。

具体的な事業	内容
早寝 早起き 朝ごはん運動の普及・啓発	子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため「早寝 早起き 朝ごはん」運動を、広報等でのPR、乳幼児健康診査等の保健事業、幼稚園・保育園、学校等を通じて普及啓発を行います。
幼児・児童・生徒を対象とする食育講座・料理教室等の開催	子どもを対象とする食育の講座や料理教室を開催し、子どもの食育への関心を高めます。
朝食啓発イベント	朝食の大切さを啓発するイベントを開催します。
幼稚園・保育園における健康教育・食育指導	幼稚園・保育園において「食」や「食と健康」についての指導を行います。
学校教育における健康教育・食育指導	学校において「食」や「食と健康」についての指導を行います。

(2) 栄養のバランスの取れた食事をしよう

- ・食事バランスガイドを活用し、栄養バランスの取れた食事ができるよう情報提供を行います。
- ・肥満や生活習慣病の予防につながる食生活の改善のための啓発を行います。

具体的な事業	内容
食生活指針や食事バランスガイドの普及・啓発	栄養バランスのとれた食生活を推進するために食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発に取り組みます。
妊産婦や乳幼児の栄養指導、食育指導	妊娠期や授乳期を含めた母子の健康を確保するため、パパママ教室や健康診査時に栄養指導や食に関する情報提供を行います。
子どもの肥満予防	学校医の健康診断を踏まえて、児童生徒及び保護者の健康に対する意識を高め、肥満予防を指導します。
幼児・児童・生徒を対象とする食育講座・料理教室等の開催（再掲）	子どもを対象とする食育の講座や料理教室を開催し、子どもの食育への関心を高めます。
学校教育における健康教育・食育指導（再掲）	学校において「食」や「食と健康」についての指導を行います。

具体的な事業	内容
生活習慣病予防事業	生活習慣病の予防のため、健康診断の受診結果をもとに、保健指導を充実します。
飲食店等の栄養成分表示の推進	飲食店等の協力を得て、飲食店等のメニューに栄養成分表示を行う取り組みを推進します。また、市販の弁当や総菜などにカロリーや栄養成分表示を推進します。
栄養に関する介護予防事業の推進	特定高齢者を中心に栄養に関する指導を行います。
職域との連携による健康づくりの推進	事業所で働く人への健康づくり、食生活の改善や生活習慣病予防などに向け、職域との連携、啓発活動を推進します。

### (3) 食の安全性に関心を持とう

- ・市民自ら安全な食を選択できるような情報提供や学ぶ機会を提供します。
- ・生産者や事業所が食の安全について適切な情報を提供するように働きかけを行います。

具体的な事業	内容
幼児・児童・生徒を対象とする食育講座・料理教室等の開催（再掲）	子どもを対象とする食育の講座や料理教室を開催し、子どもの食育への関心を高めます。
学校教育における健康教育・食育指導（再掲）	学校において「食」や「食と健康」についての指導を行います。
食に関する講座の開催	食生活講座等を開催し、栄養士による情報提供、啓発を行います。
食の安全に関する知識の普及	市民が正確な知識に基づいて食品を選択できるように、食に関する知識や安全に関する啓発活動と情報提供を行います。

## 基本目標2 食を通じて豊かな心を育てよう

食事において、家族や友人と会話を楽しみながら食事をする事、あいさつやマナーを学ぶこと、動植物の命をいただくことへの感謝の念を持つことなどは、健やかな心を育てています。

しかし、家族がそろって食事をする機会の減少により、コミュニケーションの場としての食事が少なくなり、家族がバラバラに食事をする「孤食」、それぞれが異なるものを食べている「個食」等の状況も生じてきています。アンケート調査でも、幼稚園・保育園の園児、小中高生でも朝食や夕食を「ひとりで」あるいは子どもだけで食べると回答している人も見られます。

家族の団らんや学校での給食、友人との会食等、食事はみんなで食べると楽しい、おいしいという体験を積み重ねて、一人一人が実感し、豊かな心と人間性を育むことが重要です。

「食」への感謝の気持ちを育むためには、まずは「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を理解し、「農」に関する講座や「食」に関する事業所の見学等を行い、食そのものやそれができる環境や条件等へ興味・関心を持つことが重要です。

さらに、地域の郷土料理や行事食は、歴史の上で培われてきた貴重な財産です。地域の風土や食材を活かした郷土料理や行事食のよさを理解し、継承していくための取り組みが必要です。

ここでは、以下の3点を掲げます。

- (1) 楽しく食事をしよう
- (2) 体験を通じて感謝の心を育もう
- (3) 郷土料理・行事食を継承しよう

## (1) 楽しく食事をしよう

- ・家族や友人と楽しく食事をすることを通して、望ましい食習慣を身につけるよう意識啓発を行います。
- ・家族ができるだけ一緒に食事ができるよう、就労者の働き方について事業所への働きかけを行います。

具体的な事業	内容
「食育の日」の普及啓発	国の食育推進基本計画で定められた6月の食育月間や毎月19日の「食育の日」に、家族や友人と一緒にきちんとした食事をとることを普及啓発します。
幼児・児童・生徒を対象とする食育講座・料理教室等の開催（再掲）	子どもを対象とする食育の講座や料理教室を開催し、子どもの食育への関心を高めます。
給食を通じたコミュニケーションの促進	給食で準備や配膳を行い、いろいろなメニューをみんなで食べることの楽しさを体験します。
事業所への食育活動の普及啓発	事業所においても食事を通じたコミュニケーションを促すとともに、社員が家庭において家族と食事ができるような環境づくり及び普及啓発を行います。

## (2) 体験を通じて感謝の心を育もう

- ・農業体験や調理体験を通じて、食の大切さを学びます。
- ・食に関わる教育、交流を行い、食材を作る人、食事を作る人や食品の生産や製造に携わる人に感謝する気持ちを育てます。

具体的な事業	内容
(仮称) 小牧市農業公園の整備	(仮称) 小牧市農業公園の整備に伴い、農産物の収穫体験や調理体験、農業や食について学ぶ等、食の総合的な体験学習を推進します。
収穫体験、農業体験の推進	市内の関係団体との連携のもと、市民が様々な収穫体験、指導を受けながら農業体験できるよう場の確保と機会の提供を図ります。
幼稚園・保育園、学校における農業体験の推進	幼稚園・保育園や学校において子どもたちが自ら育て、収穫した食材を調理して食べる体験学習の機会を充実します。

具体的な事業	内容
家庭における料理体験や栽培体験の推進	子どもが家庭において料理を作ったり、片づけをしたりすること等の必要性を啓発します。 また、家庭で野菜等を栽培するよう啓発等を行います。
生産者と消費者の交流の促進	生産者と消費者の交流を行い、小牧の農業への理解と支援、食への関心を高めるよう啓発を行います。

### (3) 郷土料理・行事食を継承しよう

- ・郷土料理・行事食等についての情報収集・提供を行います。
- ・郷土料理・行事食等の食文化を継承します。

具体的な事業	内容
学校給食での郷土料理・行事食の実施	幼稚園・保育園、学校給食において、郷土料理や行事食を取り入れ、その意義や由来などについて情報提供を行います。
郷土料理・行事食の普及啓発	郷土料理や行事食に取り組む料理教室の開催や市カレンダー等への掲載など普及啓発を行います。

## 基本目標3 食を通じて環境にやさしい生活をしよう

私たちの日々の食生活は、地域、日本全国だけでなく、世界とのつながりなくしては成り立たなくなっています。その一方で、食べ残しやフードマイレージ（食べ物の輸送距離）の増加等、環境問題も生じています。これらの「食」にまつわる問題は、例えば、できるだけ残さを出さないように調理を工夫し、食べ残しをしない、生ゴミや廃油等をリサイクルする、できるだけ地域でできたものを購入する等、市民一人一人の心がけや行動により環境にやさしい生活を行うことが可能です。特に、地域でできたものを地域で消費する地産地消は、輸送エネルギーを減らすという環境面からも、身近な地域の産物という安全・安心の面からも、地元の農業を支援するという面からも積極的に推進することが重要です。

ここでは、以下の3点を掲げます。

- (1) 地産地消を進めよう
- (2) 環境に配慮した食生活をしよう
- (3) 身近な農業に触れあおう

### (1) 地産地消を進めよう

- ・地域の生産物を地域で消費できるように、普及啓発を図ります。
- ・地産地消を進めるために、地域の産品を入手できる環境を整備します。
- ・学校給食における地場産品の利用を促進します。

具体的な事業	内容
地元産品のPR	地元食料品店、直売イベントにおいて地場産品の販売、PRを行い、消費の拡大を図ります。
地場産品の供給の推進	(仮称)小牧市農業公園の整備に伴い、地場産品の直売所の推進を図ります。また、地元スーパー等で地場産品を販売するよう働きかけを行います。
給食における地場産品の活用	給食において地場産品の積極的な活用と学校給食献立表によるPRを行います。
農業者への支援	農業経営に関する情報提供や支援を行います。

(2) 環境に配慮した食生活をしよう

- ・ 食べ残しや食べないで捨てられる食品を減らす取り組みを推進します。
- ・ 食料自給率やフードマイレージ等、食と環境の関係について学ぶ機会を提供します。

具体的な事業	内容
環境に配慮した食生活の普及啓発	食事の作りすぎや食べ残しの減少、電気、ガス、水などの消費を抑えた環境にやさしい暮らしの普及啓発を行います。
給食での食品廃棄物減少の推進	給食での食べ残しを減らす指導を行い、食品廃棄物の減少に取り組みます。
廃食用油のリサイクルの推進	廃食用油を回収、リサイクルし、公用車の燃料として利用します。
環境講座の開催	食と環境をテーマとする講座を開催し、市民の意識啓発を行います。

(3) 身近な農業に触れあおう

- ・ 身近で取り組むことのできる家庭菜園を推進し、農業と食に関する理解を深めます。
- ・ 農業指導等の講座を開催し、市民の家庭菜園への自主的な取り組みを支援します。

具体的な事業	内容
家庭菜園の推進	地域やベランダで自ら農作物をつくるなど、身近な家庭菜園に取り組むよう意識啓発を行います。
家庭菜園推進のための講座の開催	作物を育てることの経験や知識のない人でも家庭菜園に取り組めるように、農業指導を行う講座を開催します。

## 基本目標4 食育を広めよう

食育をさらに進めていくためには、市民一人一人はもちろん、様々な分野にわたる関係者・関係団体、行政が連携して取り組んでいくことが重要です。そのためには、まず「食育」の意義や必要性を理解し、食育推進の機運を盛り上げるための普及・啓発が必要です。さらに、地域において食育を推進する人材、リーダーの養成、関係団体等の情報交換や協議・連携の場づくりにより、市民や関係者が「食育」によってつながり、取り組んでいくことが重要です。

ここでは、以下の3点を掲げます。

- (1) 食育を理解しよう
- (2) 食育を支える人材を育てよう
- (3) みんなで食育を進めよう

### (1) 食育を理解しよう

- ・食育についての普及・啓発を図ります。
- ・様々な人が食育に取り組める仕組みを作ります。

具体的な事業	内容
食育啓発資料の作成・配布	ポスターやパンフレット、食育だよりを作成・配布し、食育の普及啓発を行います。
食育に関する広報活動	広報・市ホームページ等において食育に関する情報発信を行い、食育の広報活動を充実します。
食育に関する市民意識調査の実施	食育に関する意識調査を実施し、食育の浸透や食生活に関する実態の把握を行い、実態に即した食育推進施策の立案・実施を図ります。

(2) 食育を支える人材を育てよう

- ・食育を推進するために人材の確保・育成を図ります。

具体的な事業	内容
学校・保育園等における食に関する指導体制の充実	栄養士・栄養教諭や養護教諭等の情報交換や研修を行います。
食生活改善推進員等の育成と活動の促進	「愛知県食育推進ボランティア」や「食生活改善推進員」等の活動を支援します。 また、「豊かな食と農の伝道者」「輝きネット・あいちの技人」等の指導者の活動を支援します。

(3) みんなで食育を進めよう

- ・様々な主体が連携して食育を推進するための食育ネットワークを築きます。
- ・食育によって、地域や世代間の交流を図ります。

具体的な事業	内容
食育推進体制の整備	市民、関係団体、行政が連携し、一体となって総合的に食育を推進する体制を構築します。
食育応援団（サポーター）の活動	市民、事業所、関係団体等から食育の応援団（サポーター）を募集し、その活動を支援します。
食育イベントの開催や情報提供の促進	農業祭の開催等、イベントを行い、市民一人一人の食育に対する関心を高め、実践できる環境づくりを行います。