

# 第4次 一関市食育推進計画

【令和4年度(2022年度)～令和8年度(2026年度)】



令和4年3月  
一関市

# 目 次

<b>第1章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>1</b>
1 第4次計画策定の趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画の期間 .....	3
4 食育とSDGsの関係性 .....	3
<b>第2章 取組の成果と課題</b> .....	<b>4</b>
1 第3次一関市食育推進計画における取組の成果 .....	4
(1) 第3次計画の概要 .....	4
(2) 計画の柱と主な取組（事例紹介） .....	4
2 第3次一関市食育推進計画の最終評価 .....	10
(1) 望ましい食習慣の形成と定着 .....	10
(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進 .....	11
(3) 食育を推進する関係者の連携強化 .....	11
3 課題と今後の方向性 .....	12
(1) 望ましい食習慣の形成と定着 .....	12
(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進 .....	12
(3) 食育を推進する関係者の連携強化 .....	13
<b>第3章 計画の基本理念等</b> .....	<b>14</b>
1 基本理念 .....	14
2 基本目標 .....	14
3 食育推進スローガン .....	14
4 主な取組内容 .....	15
(1) 望ましい食習慣の形成と定着 .....	15
(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成 .....	16
(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進 .....	17
(4) 食育を推進する関係者の連携強化 .....	18
<食育ピクトグラム> .....	19

## 第4章 ライフステージに応じた食育の推進…………… 20

- 1 ライフステージ別の取組…………… 20
- 各ライフステージの目指す方向と食育推進目標…………… 22

## 第5章 食育推進関係者の役割と取組…………… 24

- 1 家庭…………… 24
- 2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター…………… 24
- 3 P T A・地域・食育推進団体…………… 24
- 4 生産者・事業者…………… 25
- 5 行政…………… 25
- 6 食育推進関係者の取組一覧…………… 26

## 第6章 計画の推進…………… 28

- 1 計画の推進体制…………… 28
- 2 計画の進行管理…………… 29
- 3 評価指標と目標値の設定…………… 29
  - (1) 望ましい食習慣の形成と定着…………… 29
  - (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成…………… 30
  - (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進…………… 30
  - (4) 食育を推進する関係者の連携強化…………… 30

## 資 料…………… 31

- 1 食事バランスガイド…………… 31
- 2 食生活指針…………… 32
- 3 健康づくりに関するアンケート調査結果…………… 34
  - (1) 調査の概要…………… 34
  - (2) 調査結果（抜粋）…………… 35
- 4 一関市食育推進協議会設置要綱…………… 39

# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 第4次計画策定の趣旨

「食」は、私たちが生きていくために欠くことのできない命の源です。心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、「食」を支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要となります。

平成17年（2005年）7月に食育基本法が施行されましたが、食育基本法では、食育は、生きるうえでの基本として、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけ、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食育を推進することとし、国、都道府県、市町村、関係機関・団体等の関係者が様々な形で食育を推進してきました。

本市では、平成19年1月に「一関市食育推進計画」を策定し、平成25年3月に「第2次一関市食育推進計画」、平成29年3月に「第3次一関市食育推進計画」を策定しました。「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環」をスローガンとし、家庭、幼稚園・保育所・こども園・学校、地域、生産者・事業者、食育推進団体及び行政等の連携により様々な形で食育の推進に取り組んできました。

しかし、近年の食環境は大きく変化し、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化、中食<sup>なかしょく</sup>\*1市場の拡大、食に関する価値観やライフスタイルが多様化し、健全な食生活を実践することが難しい状況にあります。また、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承の機会の減少、食品ロスの増大、災害発生に対応した食の安全安心の確保といった課題があります。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりが食の重要性を認識し、健全な食生活を実践し、生涯を通じた心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指し、環境や食文化を意識した持続可能な「食」に必要な環境の環（わ）、人の輪（わ）、和食文化の和（わ）の3つの「わ」を支える食育を推進するため、「第4次一関市食育推進計画（計画期間：令和4年度～令和8年度）」を策定します。

---

※1 「中食」

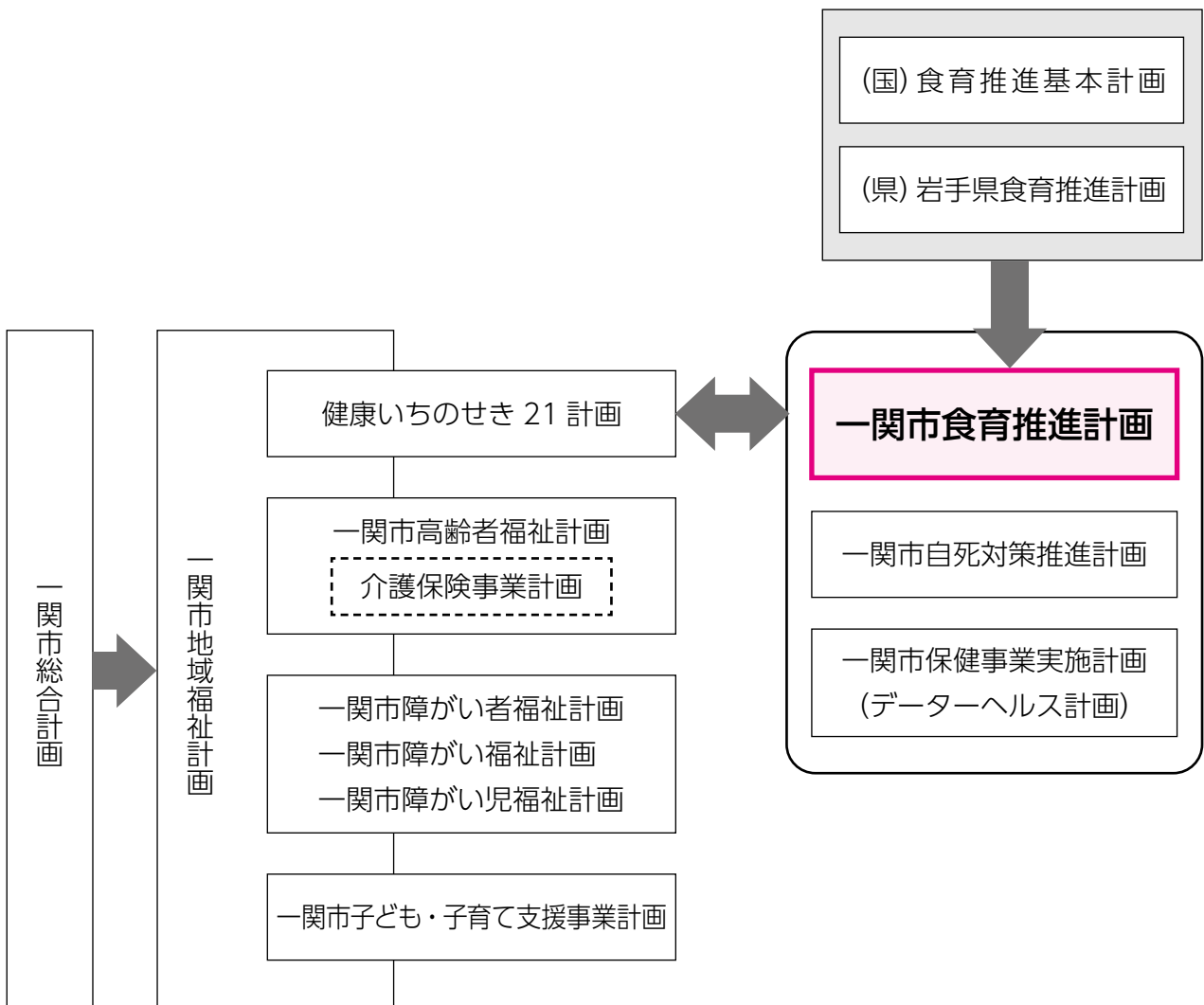
飲食店へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で料理して食べる「内食」の間にある食事形態のこと。市販のお弁当、惣菜といった調理済みの食品を購入して持ち帰り、あるいは配達によって自宅や職場で食べることを、またその食品を指す。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項に基づく市町村計画で、食育の推進に関する基本的な考え方と方向性を定めています。

また、一関市総合計画をはじめ、一関市地域福祉計画、健康いちのせき 21 計画と整合性を図りつつ、国や県の計画を踏まえながら、家庭、幼稚園・保育所（園）・こども園、学校、地域、生産者・事業者、食育推進団体及び行政等の食育推進関係者（以下「食育推進関係者」という。）が相互の理解を深め、連携・協働し、食育を推進するための行動指針として位置づけます。

【関連計画との関係図】



### 3 計画の期間

令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5年間とします。

計画年度	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R元 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)
一関市食育推進計画		第3次					第4次					
健康いちのせき 21 計画		第2次										
(国) 食育推進基本計画		第3次					第4次					
(県) 岩手県食育推進計画		第3次					第4次					

### 4 食育とSDGsの関係性

平成27年（2015年）に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」には、2016年から2030年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標（SDGs）」が盛り込まれています。

この「持続可能な開発目標」は、「誰一人取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17の目標から構成されています。

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承などSDGsの考え方を踏まえ、多様な主体と連携・協働し、取組の推進を図ります。



## 第2章 取組の成果と課題

### 1 第3次一関市食育推進計画における取組の成果

第3次計画では、基本目標を設定し、食育推進スローガンを掲げ、3つの計画の柱と主な取組を定めて推進してまいりました。

#### (1) 第3次計画の概要

##### ①計画期間

平成29年度(2017年)から令和3年度(2021年)

##### ②基本理念

市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした暮らしを実現します。

##### ③基本目標

市民みんなで食事の大切さを考え、食育に取り組むことを目標とします。

##### ④食育推進スローガン

「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環」

##### ⑤計画の柱

ア 望ましい食習慣の形成と定着

イ 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

ウ 食育を推進する関係者の連携強化

##### ⑥ライフステージ

乳児期 幼児期 学童期 思春期 青年期 壮年期 高齢期

##### ⑦推進主体

家庭、幼稚園・保育所(園)・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者、行政

#### (2) 計画の柱と主な取組(事例紹介)

##### ①望ましい食習慣の形成と定着

食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成や「早寝・早起き・朝ごはん」等、望ましい生活リズムの形成、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事の実践、

減塩による脳血管疾患の予防、若い世代が食育に取り組む支援に向けた取組を行いました。

- 給食・食育だよりの発行、市ホームページへの掲載
- 健康だよりの配布
- 保育参観での給食試食会の実施
- 食のイベント（京津畑食の文化祭、磐井河原いものこ会、健康まつり等）の開催
- 栄養士による保育施設への食育訪問、栄養教諭等による小中学校での食に関する指導の実施
- 小学校での、保健委員会による早寝・早起き・朝ごはんの大切さをテーマにした人形劇の実施
- 健康教室・両親学級・育児支援教室等での栄養講話、栄養指導の実施
- 乳幼児健康診査・所内栄養相談等の実施
- クッキング保育や学校での調理実習の実施
- 市民センターでの料理教室の開催
- 食生活改善推進員養成講座の実施
- 減塩や食事バランス等をテーマにした食生活改善推進員育成研修会の実施
- 食生活改善推進員による食生活改善普及講習会の実施

#### <取組事例>

##### 【小学校】

小学校の保健集会では、保健委員会による人形劇を行いました。寝不足だと病気になりやすい、朝食を抜くと学習効果が上がらないことがわかった等、各学年の感想発表があり、理解を深めました。



##### 【中学校】

家庭科教師や栄養教諭から必要な栄養・量・バランスについて学び、お弁当の献立を考えて班ごとに調理しました。学んだことを生かして献立を考え、調理できました。夏休み期間中の宿題にも同様の課題が出たため、繰り返し実践できました。





### 【高校】

文化祭では、高校を会場に食生活改善推進員が食に関する展示や昔のおやつの試食等で若い世代への食育活動を行い、健康的な食や郷土料理について関心を持ってもらう機会になりました。



### 【男の料理教室】

各市民センター事業で実施している「男の料理教室」では、そば作りやヘルシー料理作りを体験し、食や料理への関心を高めています。



## ②食を大切に作る心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

生産者との交流や食文化の継承、食の安全と循環や環境に関する知識の普及に関する取組を行いました。

- 保育施設や小学校での、JA 青年部や地域の方との野菜の苗植えや収穫の体験
- 中学校での、地元のそば打ち倶楽部とのそば栽培やそば打ちの体験
- 生産者との交流給食会の実施
- 学校給食で地場産食材の使用
- いちのせき秋まつり農業フェスタの開催、いものこ探検隊バスツアーなどの実施
- 児童生徒を対象とした郷土料理（はっとう、がんづき、果報団子、おふかし等）講習会や餅つき会の実施、保育園での祖父母交流会の開催
- 一関市オリジナル和食給食の実施
- 給食食材放射性物質測定結果の周知

### <取組事例>

#### 【保育園児の野菜の苗植え体験】

JA いわて平泉藤沢営農経済センターの協力のもと、生産者や JA 職員と園児と一緒に野菜の苗植えを行いました。生産者と一緒に農業体験をすることで、食べ物をより身近に感じるとともに、生産者への感謝の心が育まれました。



### 【保育園児のスーパーマーケット見学】

給食食材を提供するスーパーマーケットを訪問し、働く様子や売り場見学をし、食の流通を体験しました。給食食材の一つひとつに興味を持つとともに、運んでくれている人への感謝ができました。



### 【郷土料理】

高校生を対象に、伝えたいおふくろの味をテーマに地元食材を使った郷土料理の調理実習を行いました。すいとん・大学芋・リンゴ寒天を作りました。



### 【磐井河原いものこ会】

秋の風物詩である磐井河原いものこ会を実施しました。市内産の里いもや曲がりねぎを提供し、食文化の継承と市内農産物のPRと消費拡大を図りました。



### 【原木しいたけ生産者との交流】

原木しいたけ生産者を講師に食生活改善推進員を対象とした研修会を実施しました。原木しいたけを使った料理を学び、生産者との交流を通して理解を深めました。



### 【産直でつなぐ食育活動】

産直では、生産者の顔の見える安全・安心な地場産物を市内外にPRする拠点として地産地消に取り組んでいます。また、市内のPTAや子ども会、学童クラブ等、子どもたちに餅つき体験を実施し、もち文化を食育の観点からわかりやすく伝える活動をしました。



### 【食品ロスについて呼びかけ】

小学校6学年「具体的な事実や考えをもとに提案する文章を書こう～私たちにできること～」と題した国語の授業では、食品ロスをテーマに学習し、掲示物を作成して全校へ呼びかけしました。給食の残食を調べたことで、一部無駄になっている実態を知り、自分たちの食べ方を見直すきっかけになりました。



### 【両親学級・育児支援教室】

両親学級・もぐもぐ離乳食教室・すこやか幼児教室を開催し、安心して産み子育てができるように支援しました。



〈両親学級〉



〈離乳食教室〉



〈幼児教室〉

### 【食の文化祭】

自治会主催の「京津畑まつり 食の文化祭」は、長年開催しており、幅広い世代が参加し、郷土食をテーマとして料理を出店しています。一関地方に古くから伝わる郷土料理の継承の一助になっていることが評価され、令和3年度岩手県食育貢献者表彰（団体）を受賞しました。





### ③食育を推進する関係者の連携強化

食育推進スローガンの普及や食育推進関係者の交流を進める取組を行いました。

- 市のホームページで食育月間等の取組について市民に周知
- 幼稚園、保育所（園）、学校での食育だより、給食だよりによる保護者への啓発
- 一関保健センターや各支所、夏まつりや健康まつり等での、のぼり旗の掲示や、地区健康教室でのチラシ配布等による普及啓発
- 学校での食育講演会の実施
- 保育施設職員や学校給食センター調理員を対象とした研修会の実施
- 食生活改善推進員を対象とした原木しいたけ生産者による研修会の実施
- 栄養士による保育施設職員や園児に対しての食育支援の実施
- 健康まつり等の開催

#### <取組事例>

##### 【食育の日（毎月19日）】

食育の日に「道の駅むろね」で、普及啓発を行いました。健康イベントの開催に合わせ、のぼり旗の掲示や食生活改善推進員による健康レシピの配布、野菜摂取量の増加に向けた活動を実施しました。



##### 【岩手県鶏卵協会主催の研修会】

食生活改善推進員が生産者との交流を通じて食材の生産と安全性について学び、理解を深めました。



##### 【健康まつり・夜市パレード】

食生活改善推進員による、健康まつりでの食生活改善普及コーナーの設置、夜市パレードでののぼり旗の掲示により、普及啓発をしました。



## 2 第3次一関市食育推進計画の最終評価

6つの評価指標ごとに評価する対象を定め、取組の評価を行いました。

計画推進期間の最終年度である令和3年度に、「健康づくりに関するアンケート調査」の結果（令和3年7～8月実施）や各種統計データ、事業の実績データを基に、計画策定時の基準値と現状値（直近値）を比較し、これまでの取組状況や目標の達成状況から、最終評価を行いました。

### (1) 望ましい食習慣の形成と定着

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料	
朝食を毎日食べている市民の割合	3 歳	96.7%	96.7%	100%	×	すこやか親子21アンケート	
	小学生(4年生)	95.1%	96.5%	100%	△		
	中学生(3年生)	93.3%	91.0%	100%	×		生活習慣病予防支援システム
	高校生(3年生)	85.4%	82.4%	90%	×		
	成人(20歳以上)	86.1%	87.2%	90%	△		
	男性(20歳代)	54.1%	64.1%	65%	○	健康づくりアンケート	
	男性(30歳代)	56.6%	78.0%	65%	◎		
主食・主菜・副菜を毎食そろえた食事をする市民の割合	中高生	35.3%	78.7%	45%	◎	健康づくりアンケート	
	成人(20歳以上)	43.6%	58.8%	53%	◎		
	男性(20歳代)	23.5%	38.5%	33%	◎		
	男性(30歳代)	23.8%	40.0%	33%	◎		
	女性(20歳代)	29.4%	43.1%	40%	◎		
家族や友人などと会話を楽しみながら毎日ゆっくり食事をする市民の割合	中高生	52.9%	60.0%	63%	○	健康づくりアンケート	
	成人(20歳以上)	50.5%	63.1%	60%	◎		
薄味にしている市民の割合	成人(20歳以上)	25.8%	25.4%	50%	×		

## (2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料
料理を作っている市民の割合（ほぼ毎日またはたまに作っている）	中高生	60.8%	58.0%	70%	×	健康づくりアンケート
	成人(20歳以上)	72.1%	67.1%	82%	×	
	男性 20～70歳代	44.6%	40.8%	55%	×	

## (3) 食育を推進する関係者の連携強化

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料
食育に関心がある市民の割合	中高生	73.2%	82.5%	90%	○	健康づくりアンケート
	成人(20歳以上)	74.1%	74.7%	90%	△	

### ■達成度計算式

$$\frac{\text{最終値} - \text{基準値}}{\text{目標値} - \text{基準値}} \times 100 = \text{達成係数}$$

達成度	達成係数
◎：達成	100以上
○：改善	50～99
△：やや改善	1～49
×：横ばい・後退	0以下
－：判定不能	データがなく判定不能

### 【評価】

評価指標 20項目	達成度	◎ 達成	○ 改善	△ やや改善	× 横ばい・後退	－ 判定不能
	指標数	7	3	3	7	0
	割合	35%	15%	15%	35%	0%

### 3 課題と今後の方向性

#### (1) 望ましい食習慣の形成と定着

主食・主菜・副菜を毎食そろえた食事をする市民の割合や、家族や友人などと会話を楽しみながら毎日ゆっくり食事をする市民の割合は増加傾向が見られますが、十分とは言えません。

20代、30代の若い年代では、他の年代に比べ、朝食を毎日食べている割合や、主食・主菜・副菜を毎食そろえている割合が低い傾向にあります。心身ともに健康でいきいきと暮らすためには、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて一日をスタートさせる必要があることから、バランスのとれた食事の摂取について、その重要性を理解してもらう取組が必要です。

また、乳幼児期からの望ましい生活習慣や食事を中心とした基本的な生活リズムを身につけることが必要であることから、保護者への情報提供が重要です。

薄味にしている市民の割合は3割弱に留まりました。一人ひとりが塩分を控え、薄味を心がけ、生活習慣病やフレイル<sup>※2</sup>の予防のため、食と健康について関心を持ち、望ましい食習慣を実践することができるよう、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、生涯を通じた切れ目のない食育を推進する必要があります。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、小中学校の給食では黙食している現状があり、食を通じたコミュニケーションがあまりとれていない傾向にあります。今後は感染症対策を講じ、「新しい生活様式」に対応した食育を推進できるよう検討していく必要があります。

#### (2) 食べ物を大切に作る心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

保育園・学校給食等での行事食の提供、農業体験教室の実施、郷土料理等の調理実習等の取組を通し、食の関心を高めるよう取り組みましたが、料理を作っている市民の割合は、中高生、成人、男性の20歳から70歳代共に改善していません。背景として、外食産業の変化、多様な生活スタイルが考えられます。中高生への食に関する知識や意識、調理技術の向上についての取組や、性別に関わらず、全ての方に食事づくりへの関心を持ってもらえるように啓発をしていく必要があります。また、未来を担う子どもに対し、調理講習会等、様々な食に関する体験の機会を提供し、食に関心を持つきっかけ作りが重要です。

子どもたちが米作りや野菜の栽培などの農業体験や、給食を通じて生産者等と交流することは、食べ物を大切に作る心を醸成する上で重要です。体験を通して食べ物の循環を学び、

※2 「フレイル」

加齢などにより筋力低下などの身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

食育推進関係者と触れ合うことは、郷土愛を深めることにつながります。

郷土料理を知っている人の割合は5割に届きませんでした。豊かな食体験につながる機会を提供するためには、食育推進関係者が連携を強化し、伝統的な地域の和食文化や郷土食を伝えていく必要があります。

また、産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる中高生は5割に届かず、成人は6割でした。食に関する体験活動の機会を提供し、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の心を育み、地産地消への理解を深め、安全・安心な食品を選択できるよう、食品表示の見方等、食品に関する正しい知識を普及し、取組の充実を図っていく必要があります。

### **(3) 食育を推進する関係者の連携強化**

---

食育に関心のある市民の割合に大きな変化はなく目標値に達しませんでした。学校卒業後の成人への食育を推進していくためには、職域や地域の食育関係団体との連携が必要です。

食育推進関係者が連携を強化するためには、それぞれの特性を生かし取り組めるよう、情報を共有し、相互の理解を深め、連携・協働した食育を推進します。

また、地域や企業、関係団体等と連携した食育の取組の好事例を積極的にPRするなど、食育推進に協力する団体を増やす取組が重要です。



# 第3章 計画の基本理念等

## 1 基本理念



生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進や、持続可能な食に必要な3つの「わ」を支える食育を推進し、市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしを実現します。

## 2 基本目標

- (1) 望ましい食習慣の形成と定着
- (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成
- (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進
- (4) 食を推進する関係者の連携強化

## 3 食育推進スローガン

### 家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）

国が定めた第4次食育推進基本計画<sup>※3</sup>では、「人生100年時代」に向けて、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進や、持続可能な食に必要な3つの「わ」を支える食育の推進などが重要視されています。

#### <持続可能な食に必要な3つの「わ」>

- ①食と環境の調和：環境の環（わ）
- ②農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪（わ）
- ③日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和（わ）

市民一人ひとりが健全で持続可能な食生活を営むためには、家族や地域が相互に連携し、一体となって進めていくことが重要です。本市では、家族や地域が一体となって笑顔で食育の環（わ）を推進することとし、引き続き、スローガンに掲げます。

※3 「第4次食育推進基本計画」（期間：令和3年度から令和7年度）  
3つの重点事項を示している。①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）、②持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）。

## 4 主な取組内容



### (1) 望ましい食習慣の形成と定着

#### ① 「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成

朝食をとることや早寝早起きなど、乳幼児期からの望ましい生活習慣の確立に向けて、福祉や教育等の関係機関との連携を強化し、ライフステージに対応した正しい情報提供を行います。

##### 【取組】

- ・乳幼児健康診査、育児支援教室等での栄養相談等の実施
- ・幼稚園、保育所、こども園、学校での食育の実施
- ・健康講座等での栄養講話の実施



#### ② 主食・主菜・副菜※4をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践

子どもの頃から、食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを知り、生涯を通じて栄養バランスを考慮した食事を実践できる取組を推進します。

##### 【取組】

- ・幼稚園、保育所、こども園、学校の給食での食指導の実施
- ・食事バランスガイド※5、食生活指針等の普及
- ・栄養バランスのとれた献立の調理講習会の実施
- ・男の料理教室の実施



#### ③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病やフレイルの予防や改善のために、普段からの適正体重の維持や減塩等の正しい知識の普及啓発や健康教育等を実施します。

##### 【取組】

- ・健康講座等で生活習慣病予防や高齢者のフレイル予防について健康教育の実施
- ・減塩メニュー等の調理講習会の実施
- ・「毎月28日はいわて減塩・適塩の日」※6の普及



※4 「主食・主菜・副菜」

主食：米、パン、めん類などが主の料理。主に炭水化物を供給する。主菜：魚、肉、卵や大豆製品などが主の料理。たんぱく質や脂質を供給する。副菜：野菜が主の料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維等を供給する。

※5 「食事バランスガイド」

食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすいイラストで示したもの。

※6 「毎月28日はいわて減塩・適塩の日」

県では脳卒中死亡率ワースト1から脱却するため、岩手県脳卒中予防県民会議を平成26年7月28日に設立、毎月28日をいわて減塩・適塩の日と定めている。

#### ④若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

日頃から食育を実践できるよう、若い世代を対象に料理や食育に関する情報提供や講座等を行い、様々な媒体や手法を活用して若い世代へアプローチをします。

##### 【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 親子や若い世代を対象とした調理講習会の実施



食育ピクトグラム

## (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成



#### ①コミュニケーションによる豊かな食育の推進

新しい生活様式を踏まえながら、親子や地域と食を通じた交流の機会を充実させ、家族団らんに加えて、友人や地域住民など様々な人との共食を推進します。

##### 【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 食のイベントの開催
- 「食育の日（19日）」、「食育月間（6月）」<sup>※7</sup>の普及
- 子ども食堂



食育ピクトグラム

#### ②農業体験等を通じた生産者との交流

食に関する学習や体験活動を通じて、食が自然の恵みや生産者をはじめとする様々な人に支えられていることへ感謝する心を育成するため、本市の地域資源を活用して生産者と消費者の交流を通じた体験学習を充実させます。

##### 【取組】

- 農業祭の開催
- 農業体験教室の実施
- 交流給食会の実施
- 生産者と消費者との交流
- 食に関するボランティア団体への活動支援



食育ピクトグラム

※7 「食育の日（19日）」、「食育月間（6月）」

国では、食育推進基本計画による食育推進運動の継続的展開と、食育の一層の定着を図ることを目的に、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めている。

### ③食文化の継承

子どもから大人まで、地域の食文化への興味と関心を向上させるため、地域の食文化を学ぶ機会を提供し、伝統的な食文化を継承し生きた教材として活用されるよう普及促進を図ります。

#### 【取組】

- ・ 保育所、こども園、学校給食での郷土料理や行事食の実施
- ・ 食のイベントでの郷土食の提供
- ・ 郷土食調理講習会の実施



## (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進



### ①食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及

幼少期から食の安全・安心に関する情報提供を充実させるとともに、食品の生産・加工・流通過程における食の安全性・信頼性の確保を図ります。

また、資源の本来の価値を大切にする「もったいない」の心を持って、調理の工夫等により、食べ残しや食品の廃棄を減らし、環境に配慮した取組を推進します。

#### 【取組】

- ・ 幼稚園、保育所、こども園、学校での食育の実施
- ・ 食の安全教室の実施
- ・ 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・ 食品表示に関する情報提供
- ・ 食料品の備蓄に関する情報提供
- ・ 家庭の食品ロスの削減に関する情報提供



### ②地産地消の推進

地場産物の学校給食への利用促進や直売所での安全・安心な地場産物のPR等を推進します。

#### 【取組】

- ・ 学校給食における地場産物の利用
- ・ 農業祭の開催
- ・ 産直等での生産者の顔が見える安全・安心な地場産物のPR



## (4) 食育を推進する関係者の連携強化

### ①食育推進スローガンの普及と定着

食育スローガンを掲げることにより、食育の浸透と実践を促します。毎月19日の「食育の日」や毎年6月に定められている「食育月間」等の機会を捉え、食育推進スローガンの普及と定着を図ります。

#### 【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 各種イベントや食育の日、食育月間でののぼり旗の掲示



### ②食育推進関係者の交流及び食育活動の推進

家庭や幼稚園、保育所、こども園、小中学校等の教育機関、地域、行政等が連携し、それぞれの特性を生かした食育の推進に取り組めるよう、情報共有や連携・協働の機会の確保などを支援します。

#### 【取組】

- 食育推進関係者の情報交換の実施
- 食育推進関係者による食育イベントの実施
- 食育推進関係者の連携、協働の取組による活動の充実
- 食に関するボランティア団体への活動支援
- 「新たな日常」(新型コロナウイルス感染拡大に伴う変化した新しい生活) やデジタル化に対応した食育の実施



## <食育ピクトグラム>

農林水産省は令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラム<sup>※8</sup>を作成し、「食育ピクトグラム」を公表しました。SDGsのロゴのように、食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、健康寿命の延伸、食料自給率の向上、地球環境への負担軽減を目指していきます。



1 みんなで楽しく  
食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気になります。



2 朝ごはんを  
食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



3 バランスよく  
食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



4 太りすぎない  
やせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



5 よくかんで  
食べよう

### 歯や口腔の健康

よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



7 災害に  
そなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

### 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



9 産地を  
応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



10 食・農の  
体験をしよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



11 和食文化を  
伝えよう

### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。



12 食育を  
推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

※8 「ピクトグラム」(Pictogram、ピクトグラフ Pictograph)

一般に「絵文字」「絵単語」などと呼ばれ、何らかの情報や注意を示すために表示される視覚記号(サイン)の一つである。地と図に明度差のある2色を用いて、表したい概念を単純な図として表現する技法が用いられる。

## 第4章 ライフステージに応じた食育の推進

### 1 ライフステージ別の取組

子どもは、その成長に伴って知能や身体能力が飛躍的に向上します。それとともに知識や習得すべき習慣も変化していきます。子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

また、青年期以降については疾病の予防や次世代の育成を担う役割を果たすことが求められます。世代に応じた食育を7つのライフステージに分けて推進していくとともに、7つのライフステージに分けた食育推進目標を示します。

#### ライフステージ

乳児期  
1歳未満

#### 乳児期（1歳未満）

乳児期は、一生を通じて食べることの基礎を作る時期です。

安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む乳児期に、お腹がすいたという感覚が持てるよう授乳間隔を整え、発達に合わせた離乳食や、様々な食品を経験させることで食べる意欲を育て、リズムのある食習慣と食べるための能力を習得します。

また、身長や体重の伸びが著しく、首座り、寝がえり、お座り、はいはい等、様々な過程を経て運動能力も大きく成長します。この時期は家庭内の十分な協力はもとより、保育所、こども園、行政等の支援も重要です。

#### 幼児期（1歳～就学前）

幼児期は、早寝・早起きやほぼ決まった時間に食事を摂ること、たくさん体を動かすこと等、生活習慣の基本を身につけるととても重要な時期です。

運動機能の発達によって活発に活動するようになり、言葉も豊富で感情表現も豊かになります。好奇心も強くなってくる時期なので、食への興味や関心が持てるように食べる意欲を大事にして、様々な食の体験をさせましょう。料理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりする中で、食べたいもの、好きなものが増えていきます。食べ物への関心も広がっていきます。家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことにより人との信頼関係を築きます。

また、この時期は幼稚園、保育所、こども園に通う子どもが増えることから、これらの施設に携わる人々の役割も大切です。

幼児期  
1歳～  
就学前



### 学童期 6～12歳

#### 学童期（6～12歳）

学童期は、食習慣がほぼ出来上がる時期です。大人になってからの健康をしっかりと考えられるよう、食に関する基礎知識の学習や体験を通じた学習が必要です。食事を通じ健康を維持する力や食べ物を自分で選択し、食事づくりに取り組む力を身につけさせましょう。また、味わって食べることや食べ物や作る人への感謝の心を育てていきましょう。

この時期から始まる学校給食を通じた豊かな人間性の育成や、食事時のあいさつ等正しい食事のマナーの習得も大切です。繰り返し実践する機会と、達成感を持って次にステップアップする機会をできるだけたくさん持つことが重要です。

### 思春期 13～18歳

#### 思春期（13～18歳）

思春期は、大人になるための通過点として多感な時期です。

部活動等多様な活動が増えるため、家族と過ごす時間が少なくなったり、必要な栄養量が増える半面、痩身志向による無理なダイエットが懸念されます。食習慣の確立する時期であり、心身の健康に関する情報を適切に伝えることが大切です。

### 青年期 19～39歳

#### 青年期（19～39歳）

青年期は、仕事や家庭の都合等で忙しく、朝食の摂取やバランスのとれた食事をしている割合が低く、特に男性はその傾向が見られます。

これまで身につけてきた基本的な食習慣や食に関する知識・技能を用いながら適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践する必要があります。

また、結婚・妊娠・出産を経て親になる世代でもあります。望ましい食生活について次世代へ継承していく役割も担います。

### 壮年期 40～64歳

#### 壮年期（40～64歳）

壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため、多忙により健康管理がおろそかになる傾向があり、生活習慣病の発症が多くなる年代です。規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自身の健康管理に努めることが必要です。

また、これまで培ってきた食文化を、家庭や地域活動において次世代へ伝えていく役割も担います。

### 高齢期 65歳以上

#### 高齢期（65歳以上）

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎える時期です。

また、一人暮らしの高齢者も増加しています。身体的には体力の低下等健康への不安を感じることも多くなります。

年齢とともに食欲が低下して低栄養状態を招き、筋肉量の減少（サルコペニア）につながる恐れがあります。食事は活力の源です。エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂りましょう。食事や会話を楽しむため、口腔機能を保って個人の健康状態に合わせた食生活や生活習慣を維持し、フレイル予防のため自身の健康管理が重要です。

また、家庭内や地域での世代間交流の場や食文化の伝承等、次世代へ継承する役割も担います。



## 各ライフステージの目指す方向と食育推進目標

ライフステージ	乳児期 (1歳未満)	幼児期 (1歳～就学前)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)		
目指す方向	望ましい食習慣の基礎づくり		望ましい食習慣の定着	食習慣の確立に向けた実践		
基本目標	(1) 望ましい食習慣の形成と定着	「お腹がすいた」という感覚が持てるようなリズムある食習慣を身につけさせましょう。		1日3回の食事と適切な間食で規則正しい食習慣を身につけましょう。		
		授乳間隔を整え、発達に応じた離乳食を進めましょう。	朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えましょう。			
		多様な食べ物に触れて食べたいもの、好きなものを増やしましょう。		自分の食生活を見つめ直し、より良い食習慣を身につけましょう。		
		乳幼児健診を積極的に受け、発育や発達に合わせた食事について理解しましょう。		自分の成長と食生活の関係について理解し、自ら健康管理できる力を身につけましょう。		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・食と健康について話題にして興味と関心を深めましょう。</li> <li>・食べ物にはそれぞれ栄養的な特徴があることを知りましょう。</li> </ul>		
				食事バランスガイド等を利用して自分の食事の適量を知り、まんべんなく食べましょう。		
			薄味に心がけ塩分を摂りすぎないようにしましょう。			
			主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。			
	(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成	安心して母乳やミルクを飲む心地よさを感じさせましょう。	家族と友達と一緒に楽しく食べることができるようになります。	家庭と地域の人たちと楽しく交流しながら食べる機会を増やしましょう。		
		心地よい雰囲気での食事をする楽しさを感じさせましょう。		食を通じた仲間づくりのため、地域の食事会等に積極的に参加しましょう。		
		楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。				
		食事作りや準備など食に関わる機会を増やし、食べる楽しさを実感しましょう。				
(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進	成長に応じた食品を選んで食べさせましょう。		食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、様々な食品を選んで食べましょう。			
			食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。栄養成分表示や食品表示に関心を持ち、生活に取り入れましょう。			
			食の循環を意識し、食品を無駄にしないようにしましょう。			
	体験を通じ、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。					
			食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を伝えましょう。			
	一関の産物を知り、地産地消を進めましょう。					
行事食や郷土食を味わい、食文化に触れましょう。		食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。				

青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
次世代への食の継承		
健全な食生活の実践	健全な食生活の 維持と健康管理	個々の健康状態に合わせた 豊かな食生活の実践
1日3回の食事から規則正しい食生活を家族ぐるみで実践しましょう。		
朝ごはんを毎日食べ、生活リズムを整えましょう。		
自分の食生活を見つめ直し、より良い食習慣を身につけましょう。	口腔の健康を保ち、低栄養を予防しましょう。	
積極的に検診を受けて自分の健康状態を知り、適切な食生活を実践しましょう。		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食と健康について話題にして興味と関心を深めましょう。</li> <li>・食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知りましょう。</li> </ul>		
食事バランスガイド等を利用して自分の食事の適量を知り、まんべんなく食べましょう。		
薄味を心がけて、塩分を摂りすぎないようにしましょう。		
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。		
家族や地域の人たちと交流しながら食べる機会を通して地域ぐるみの健康づくりを推進しましょう。		
食を通じた仲間づくりのため、地域の食事会等に積極的に参加しましょう。		
正しい食事のマナーを実践し、次世代に伝えましょう。		
食事作りや準備など食に関わる機会を増やし、食べる楽しさを実感しましょう。		
食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、様々な食品を選んで食べましょう。		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。</li> <li>・栄養成分表示や食品表示に関心を持ち、生活に取り入れましょう。</li> </ul>		
食の循環を意識し、食品を無駄にしないようにしましょう。		
体験を通して、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。		
食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を伝えましょう。		
一関の産物を知り、地産地消を進めましょう。		
食文化や食に関わる歴史を理解し、その知恵や技術を次世代に伝えましょう。		

## 第5章 食育推進関係者の役割と取組

第4次一関市食育推進計画においては、新しい生活様式を実践しながら、以下に示す食育推進関係者が連携し、それぞれの役割を担います。

### 1 家庭

食育の基本は家庭にあり、家族ぐるみで食育について学び、実践していくことが大切です。特に乳幼児期、学童期において家庭は、基本的な食習慣を身につける場となり、親子のふれあい、家族での共食を通して食への感謝の心を育み、食事のマナーや食に関する知識を身につける役割を担います。

### 2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター

子どもに基本的な食習慣を身につけさせて、望ましい食習慣を身につけて実践する力を育てることが大切です。幼稚園、保育所、こども園では、成長や発達段階に応じて、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とします。子どもが生活と遊びを通じて、様々な食べ物に興味や関心を持ち、食べる喜びや楽しさを味わうことで、食事のマナー、食材や調理する人への感謝の気持ちを育み、地域の食文化に親しむことができるよう努める役割があります。

学校や学校給食センターでは、学校給食を「生きた教材」として活用し、地場産物を多く利用した給食を提供し、集団生活を通して社会性、協調性を育てることや、食習慣と健康の関係について正しく理解し、自ら健康管理する力を育てることを担います。また、様々な学習や体験活動を通じて、食料の生産から消費に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくこと、食べ物が食卓に届くまでの全ての人に感謝する心を育む取組が重要です。

### 3 PTA・地域・食育推進団体

PTAでは、教育の原点は家庭にあると考えられています。子どもに基本的な生活習慣を身につけさせるためにも、食育を含めた家庭教育の充実を図る必要があります。

また、幼稚園、保育所、こども園、学校と連携して取り組むことも大切です。

地域では、特色を生かして地域の食材や郷土料理に親しみ、住民同士の交流を通じた食文

化の伝承や地産地消の推進、体験活動の推進を行うことで、主体的に食育に取り組む役割を果たすことができます。

食育推進団体である食生活改善推進員は、食生活の改善を通じた地域の健康づくりを推進する役割を担います。

食に関するボランティア団体は、子ども食堂等で地域の様々な共食の場づくりを推進する役割を担います。

## 4 生産者・事業者

---

生産者や事業者は、農産物や食品の作り手として、保育施設・学校等の食育関係者と連携・協働し、子どもに農業に関する体験の機会を積極的に提供し、生産の楽しみや苦勞を伝える役割を担います。生育過程や栽培等の苦勞を知ることで、作り手に感謝し食べ物を大切にすることを育みます。

また、食べ物に関する正しい知識を発信することにより、食の安全・安心への理解が深まり、生産者や事業者と市民との顔の見える関係が広がります。地産地消を推進し地場産物の利用促進を図る役割を担っています。

## 5 行政

---

行政は、食育推進関係者の交流と連携強化、食に関するボランティア団体への活動支援、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育に関する情報発信、食育推進関係者と協働した食育関連事業の開催をするなど、本市における食育を推進します。

## 6 食育推進関係者の取組一覧

基本目標	家 庭	幼稚園・保育所・こども園・ 学校及び学校給食センター
(1) 望ましい食習慣の 形成と定着	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝ごはんを毎日準備し、家族一緒に食べましょう。</li> <li>• 「早寝・早起き・朝ごはん」等の基本的な生活習慣を心がけましょう。</li> <li>• 家庭状況に合った食と健康について家族で一緒に考えましょう。</li> <li>• 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。</li> <li>• 塩分を控えましょう。</li> <li>• 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。</li> <li>• 歯や口の健康を考え、定期的な歯科受診を心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 保護者に健康や栄養等食育に関する様々な情報を積極的に提供します。</li> <li>• 試食会等を開催します。</li> <li>• 子どもと保護者に規則正しい食生活や栄養バランス、適正体重についての指導を行うとともに、食育の啓発に取り組みます。</li> </ul>
(2) 食を通じたコミュニ ケーションによる 豊かな人間性の形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族や友人と食事をする機会を積極的に設けましょう。</li> <li>• 家庭の行事食を一緒に作って楽しく食べましょう。</li> <li>• 家族で食事に関する役割分担を考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 給食や弁当、おやつを楽しく食べるための環境（雰囲気）を整えます。</li> <li>• 食べる事を通して、その楽しさや食事のマナー等の理解を深めます。</li> <li>• 給食だより等を通じて、家族団らんの大切さや共食の意義について子どもや保護者に伝えていきます。</li> </ul>
(3) 食の安全と循環や 環境への理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食の安全について正しい情報を理解して食材を選びましょう。</li> <li>• 食の循環を意識し食品を無駄にしないような食事作りを心がけましょう。</li> <li>• 食べ残しをなくす、食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制に努めましょう。</li> <li>• 資源節約のためのマイバッグを活用しましょう。</li> <li>• 食事の挨拶を通して食べ物や生産者への感謝の心を育みましょう。</li> <li>• 季節感や地域の素材を活かした食事作りを心がけましょう。</li> <li>• 地場産物や旬の食材の情報を入手し、購入に努めましょう。</li> <li>• 行事食や伝統料理を実践し、子どもに伝えましょう。</li> <li>• 災害時に備えた食料品の備蓄をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地場産品を多く利用し、多種多様な食材を活用した給食を提供します。</li> <li>• リクエスト給食等でバランスの良い献立を考える機会を持ちます。</li> <li>• 食物アレルギー等食に関する健康課題のある子どもに対し、相談・指導を行い、バランスの良い食事ができるよう努めます。</li> <li>• 生産現場の体験や生産者の講義等により農業に対する理解を深めます。</li> <li>• 勤労体験学習や給食を教材とした学習等を通して、食物の生産へ関わる人々へ感謝の心を育みます。</li> <li>• 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料事情と環境問題を理解します。</li> </ul>
(4) 食育を推進する関係 者の連携強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食に関する地域のイベントに積極的に参加しましょう。</li> <li>• 地域で食に関する活動をしている団体に関心を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生かしながら食に関する指導を進めます。</li> <li>• 「食に関する指導」についての年間計画を作成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。</li> <li>• 地域や保護者と連携して食に関する取組を行います。</li> </ul>

PTA・地域・食育推進団体	生産者・事業者	行 政
<ul style="list-style-type: none"> <li>食を通して地域の健康づくりを促進する活動に取り組みましょう。</li> <li>親子料理教室等を開催しましょう。</li> <li>バランス食や減塩メニューの調理講習会を開催しましょう。</li> <li>生活習慣病やフレイル予防のための食生活に関する情報を発信しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>材料、食事の宅配や調理サービスの提供に努めましょう。</li> <li>調理済食品の栄養成分表示やヘルシーメニューの導入、食材への産地表示等の情報の提供に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼稚園、保育所、こども園、学校や、市民センター、健康づくり課等で健康栄養教室等を実施します。</li> <li>各種お便りや健康に関する教室等のイベントを通じてバランスのよい食事の大切さや望ましい食生活について普及啓発を行います。</li> <li>各種健診、健康教育・健康相談を行います。</li> <li>市広報や市ホームページ等で食の情報を提供します。</li> <li>生活習慣病や低栄養予防の食生活に関する情報を発信します。</li> <li>よく噛んでおいしく食べるため、歯と口の健康づくりについて情報提供や啓発を行います。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>地域行事や親子行事を主催し、交流しながら一緒に楽しく食べる機会を設けましょう。</li> <li>毎月19日の「食育の日」を利用し、共食を推進しましょう。</li> <li>子ども食堂等で、地域での様々な共食の場づくりの提供をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で一緒に参加できる農業体験活動や教室を促進し、食について学びながら、食を通じたコミュニケーションの充実を図りましょう。</li> <li>農業体験等を通じて、消費者と生産者の交流を深めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食を通じたコミュニケーション等に関わる情報提供や啓発を行います。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>組織ごとに適切に食品を選ぶための研修会やエコを意識した調理講習会等を企画しましょう。</li> <li>生ごみの排出抑制に努めましょう。</li> <li>伝統行事や伝統食の継承の機会を設けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業の適正使用を推進しましょう。</li> <li>農業の多様な体験の機会を積極的に提供しましょう。</li> <li>食品の製造・加工、流通・販売に関わる事業施設などの見学学習を受け入れましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消を普及啓発します。</li> <li>県と協力し、食の安全、安心に関する教室を開催します。</li> <li>農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供を行います。</li> <li>地域の食文化や特産物等に関わる情報提供や啓発を行います。</li> <li>災害発生時に対応できるよう、ローリングストック法（日常的に非常食を食べて、食べたらいよいよという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法）による家庭での食料品の備蓄について啓発を行います。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>幼稚園、保育所、こども園、学校、市民センター、健康づくり課等の健康栄養教室等に、積極的に協力しましょう。</li> <li>食育推進のため、他組織等とさらなる連携を図りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教育関係機関や流通事業者等との十分な連携を図り、学校等の給食の食材として、地元の新鮮で安全な食材の提供に努めましょう。</li> <li>各種健康づくりを促進するイベント等に協力しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元食材を給食へ活用する支援を行います。</li> <li>生産者、事業者との交流事業を推進し、見学学習や体験学習の場を支援します。</li> <li>食育推進団体及び食に関するボランティア団体の活動支援を行います。</li> <li>食育に関する情報を収集し、提供します。</li> <li>関係課のさらなる連携強化を図ります。</li> <li>「新たな日常」やデジタル化に対応した情報発信を行います。</li> </ul>

# 第6章 計画の推進

## 1 計画の推進体制

市民一人ひとりが本計画の内容を理解し取り組む「自助」、家庭や近隣等が互いに支えあいながら取り組む「互助」、幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者が一体となって取り組む「共助」、行政が食育推進のための環境整備に取り組む「公助」を柱とし、計画の推進を図っていきます。

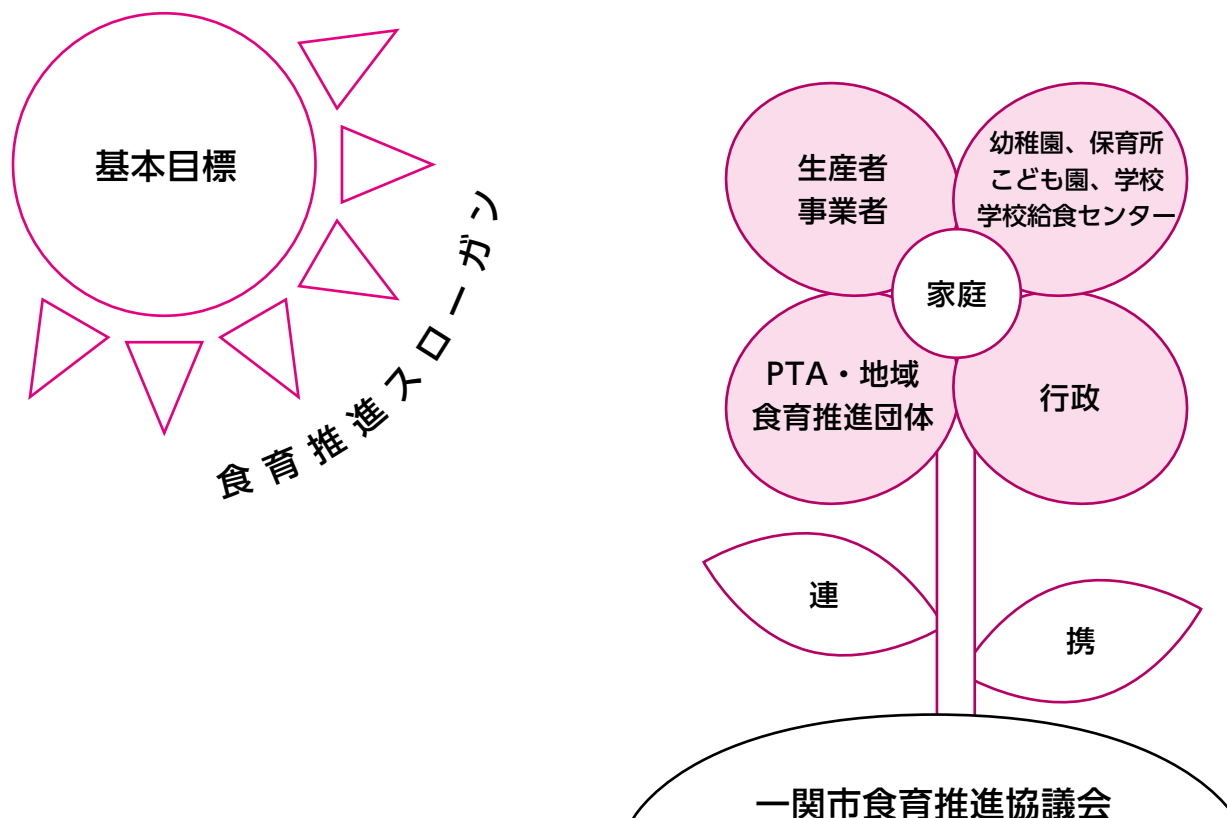
本計画の策定を進めてきた一関市食育推進協議会は、その着実な実行を目指し、中心的な役割を担います。

### <推進体制イメージ図>

基本目標という太陽に向かい咲く連携の花。

一関市食育推進協議会は食育推進スローガンという太陽の光を浴びてその花をきれいに咲かせるための土台。

「食育推進スローガン」 「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）」



## 2 計画の進行管理

「一関市食育推進協議会」では、食育推進関係者の取組状況や計画の進捗状況を把握して定期的な評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。

## 3 評価指標と目標値の設定

第4次一関市食育推進計画の推進にあたり、以下に示す評価指標と目標値を設定し、目標の達成を目指します。

### (1) 望ましい食習慣の形成と定着

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料	
朝食を毎日食べている市民の割合	3 歳	96.7%	100%	すこやか親子21アンケート	
	小学生(4年生)	96.5%	100%		
	中学生(3年生)	91.0%	100%		
	高校生(3年生)	82.4%	100%		
	成人(20歳~)	成人(20歳~)	87.2%	90%	生活習慣病予防支援システム
		20歳代	64.4%	80%	
主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえた食事をする市民の割合	中高生	78.7%	85%	健康づくりアンケート	
	成人(20歳~)	58.8%	65%		
	20~30歳代	41.5%	45%		
塩分を控えている(薄味にしている)市民の割合	成人(20歳~)	25.4%	50%		



## (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
郷土料理を知っている市民の割合	中高生	47.2%	60%	健康づくりアンケート
	成人 (20歳~)	38.5%	50%	
家族や友人などとお話をしながらゆっくり食事をする市民の割合	中高生	60.0%	70%	
	成人 (20歳~)	63.1%	70%	

## (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる市民の割合	中高生	44.9%	55%	健康づくりアンケート
	成人 (20歳~)	68.1%	75%	
食べ残しなど無駄や廃棄の少ない食事づくりを意識している市民の割合	成人 (20歳~)	87.5%	95%	

## (4) 食育を推進する関係者の連携強化

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
食育月間 (6月) の取組件数	食育推進関係者、団体	75 件	85 件	健康づくり課資料
食育の日 (毎月 19 日) の取組件数		34 件	44 件	
食育月間以外の取組件数		104 件	114 件	

# 資料

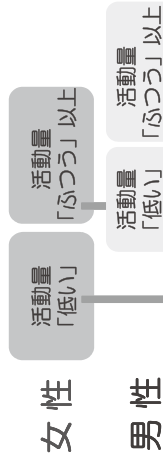
## 1 食事バランスガイド

### 食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を〇で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？



料理区分	サービング数(つ)		私の数
	低活動量「低い」	高活動量「ふつう」以上	
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	5
牛乳・乳製品	2	2	4
果物	2	2	3
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200

※活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど

1つ分 = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = きゅうりほか 野菜サラダ きのこの類 味噌汁 のお返し 煮物

2つ分 = きゅうりほか 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚

3つ分 = ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライス1枚 ヨーグルト

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

食事例

〈朝食〉

主食 = ごはん小2杯 2つ

副菜 = ひじきの煮物 1つ

主菜 = 目玉焼き 1つ

果物 = みかん 1個 1つ

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げると調整しましょう

資料：農林水産省

## 2 食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。</li><li>• おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。</li><li>• 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。</li></ul>
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。</li><li>• 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。</li><li>• 飲酒はほどほどにしましょう。</li></ul>
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。</li><li>• 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。</li><li>• 無理な減量はやめましょう。</li><li>• 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。</li></ul>
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 多様な食品を組み合わせましょう。</li><li>• 調理方法が偏らないようにしましょう。</li><li>• 手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</li></ul>
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。</li><li>• 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。</li></ul>
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	<ul style="list-style-type: none"><li>• たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。</li><li>• 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。</li></ul>

食生活指針	食生活指針の実践
<p data-bbox="204 353 730 477">食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>	<ul data-bbox="783 353 1422 674" style="list-style-type: none"> <li>• 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。</li> <li>• 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。</li> <li>• 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。</li> </ul>
<p data-bbox="204 750 730 869">日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>	<ul data-bbox="783 750 1422 1115" style="list-style-type: none"> <li>• 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。</li> <li>• 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。</li> <li>• 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。</li> <li>• 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。</li> </ul>
<p data-bbox="204 1191 730 1310">食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>	<ul data-bbox="783 1191 1422 1413" style="list-style-type: none"> <li>• まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。</li> <li>• 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。</li> <li>• 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。</li> </ul>
<p data-bbox="204 1482 730 1601">「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>	<ul data-bbox="783 1482 1422 1848" style="list-style-type: none"> <li>• 子供のころから、食生活を大切にしましょう。</li> <li>• 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。</li> <li>• 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。</li> <li>• 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。</li> </ul>

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定  
平成 28 年 6 月一部改正

(※現在の文部科学省決定、厚生労働省決定、農林水産省決定)

## 3 健康づくりに関するアンケート調査結果

### (1) 調査の概要

---

#### ①調査の目的

本調査は、「健康いちのせき 21 計画（第二次）」の中間評価及び「第 4 次一関市食育推進計画」を策定するにあたり、市民の意識や実態を把握し、基礎資料を得ることを目的として調査を実施したものです。

#### ②調査対象

- 一般市民：一関市内在住の方を無作為抽出 2,700 人
- 中学生：204 人（市内中学校 17 校× 12 人：男女各 6 人）
- 高校生：160 人（市内高等学校 8 校× 20 人：男女各 10 人）

#### ③調査期間

- 一般市民：令和 3 年 7 月 28 日から令和 3 年 8 月 16 日まで
- 中学生・高校生：令和 3 年 7 月 28 日から令和 3 年 8 月 31 日まで

#### ④調査方法

郵送による配布・回収

#### ⑤回収状況

分類	配布数	有効回答数	有効回答率
市民	2,700 通	954 通	35.3%
中高生	364 通	343 通	94.2%

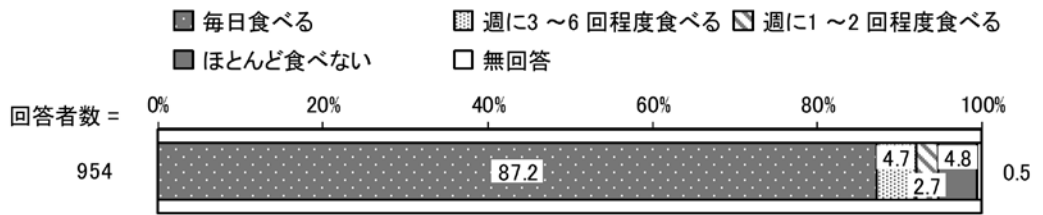
#### ⑥集計について

回答割合は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、100%にならない場合がある。

## (2) 調査結果 (抜粋)

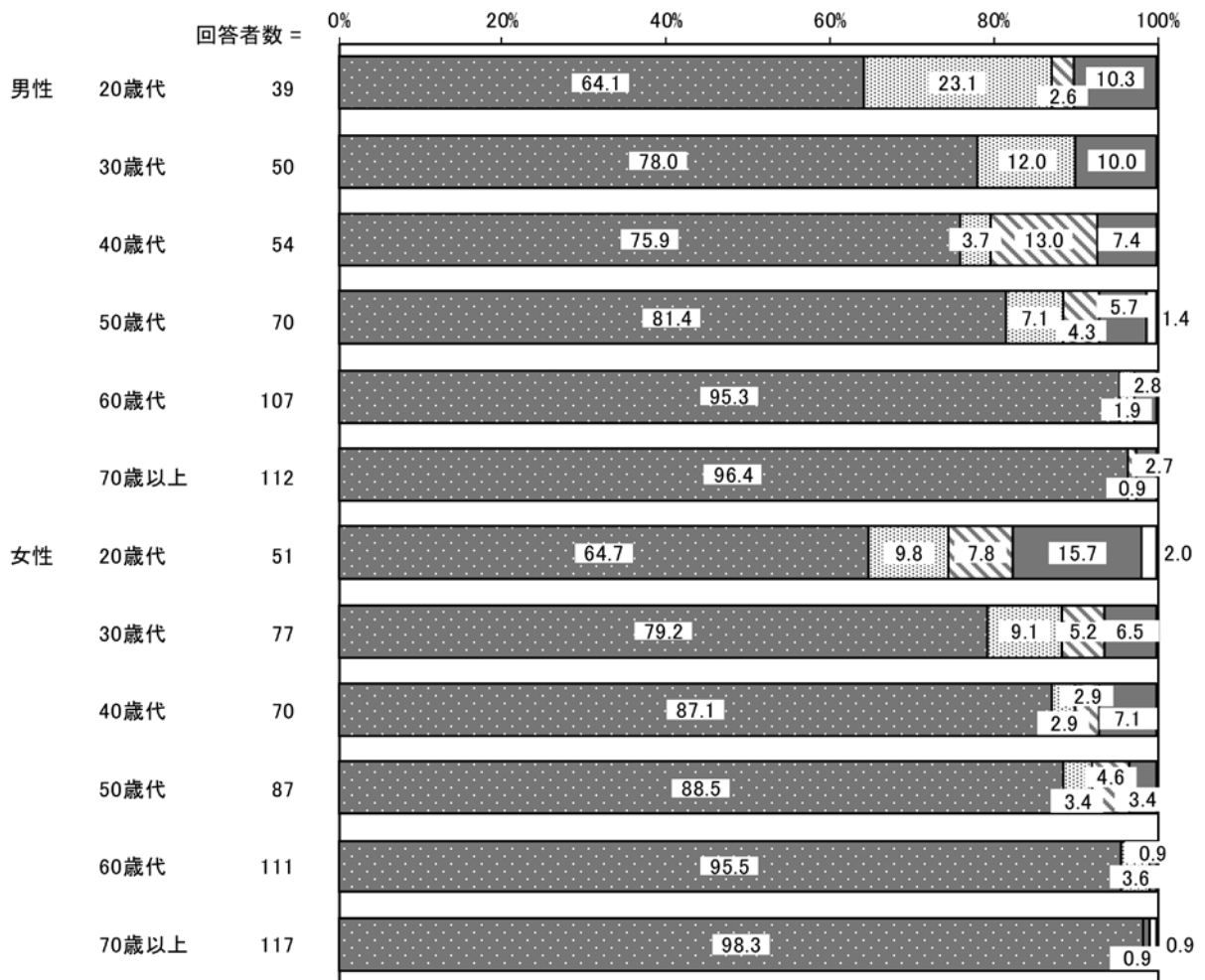
### ①朝食の摂取状況

<成人>



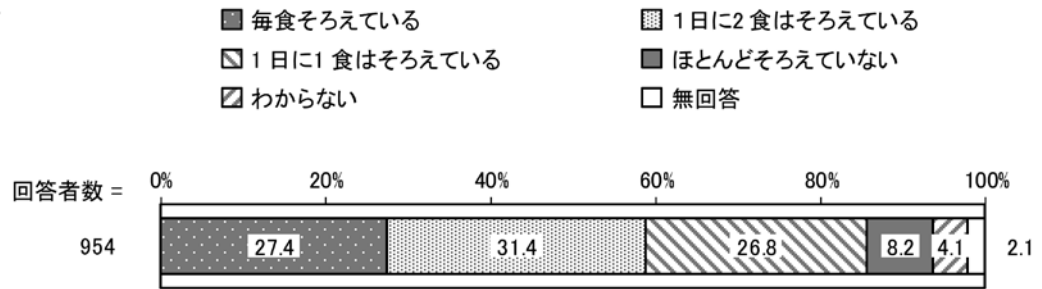
【性・年齢別】

(性別・年齢 未回答含む)



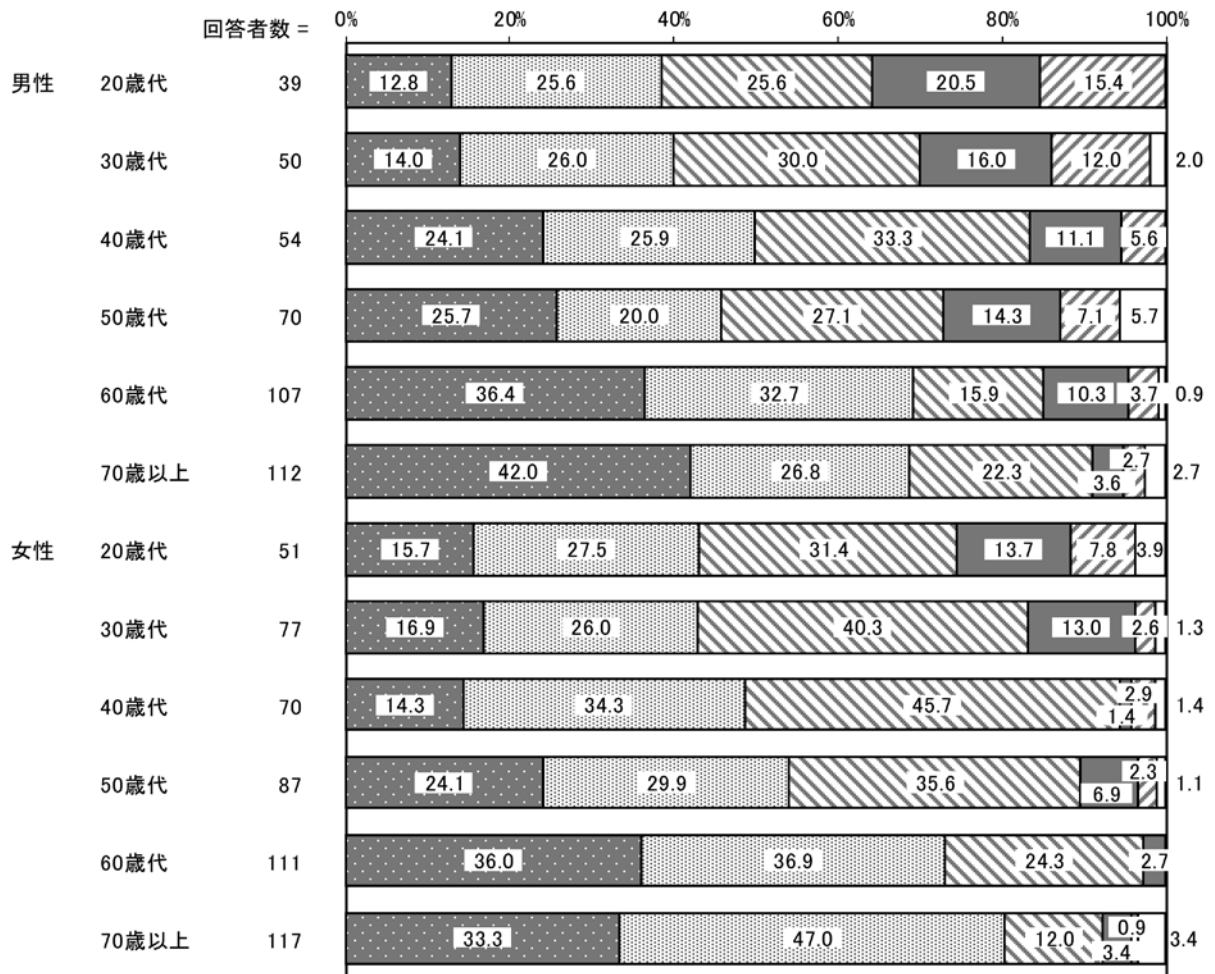
## ②主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況

<成人>

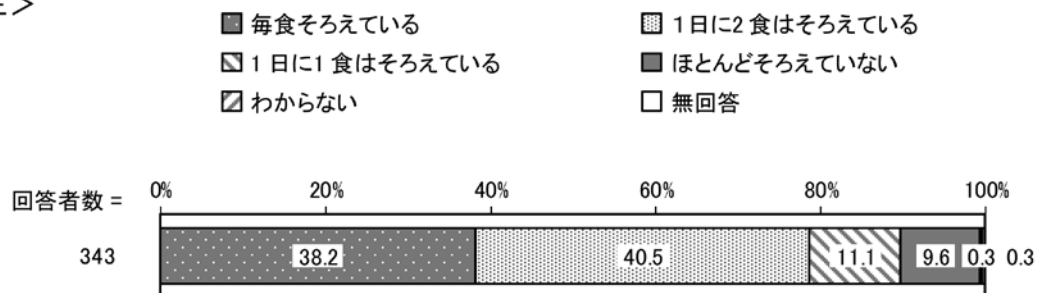


【性・年齢別】

(性別・年齢 未回答含む)



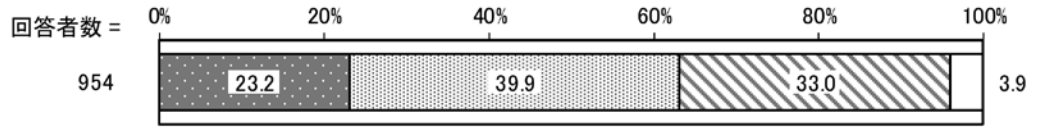
<中高生>



### ③家族や友人などと会話を楽しみながら時間をかけて食事をしている状況

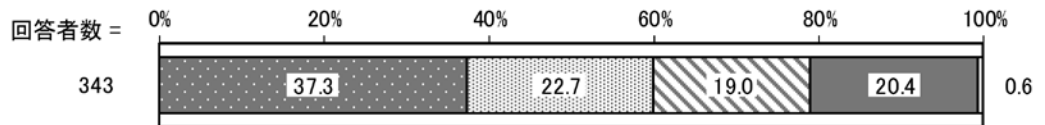
<成人>

■ 毎日している   ■ 時々している   ■ ほとんどしていない   □ 無回答



<中高生>

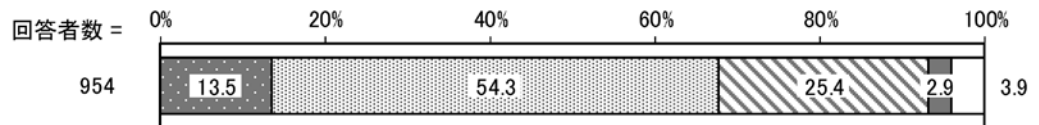
■ 毎日している   ■ 週に4~5回はしている   ■ 週に2~3回はしている  
■ ほとんどしていない   □ 無回答



### ④薄味にしている（塩分を控えている）状況

<成人>

■ 濃い味だと思う   ■ 普通  
■ うす味にしている   ■ わからない(気にしたことがない)  
□ 無回答

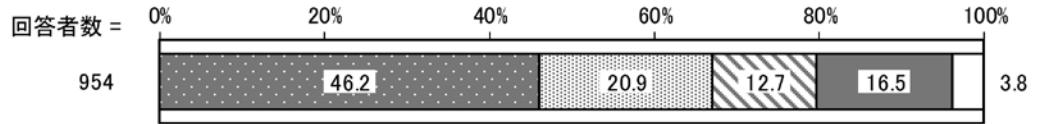




## ⑤料理（食事）の実施

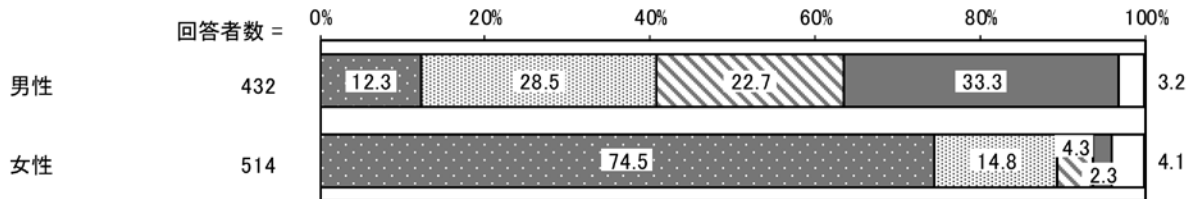
<成人>

■ ほぼ毎日作っている    ■ 時々作っている    ▨ ほとんど作らない  
■ 作っていない    □ 無回答



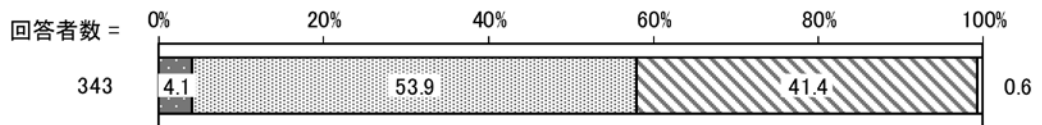
【性別】

(性別・年齢 未回答含む)



<中高生>

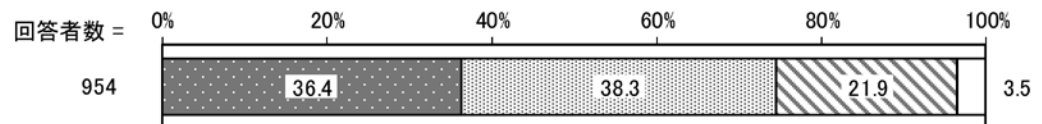
■ ほぼ毎日作っている    ■ たまに作っている    ▨ 作っていない    □ 無回答



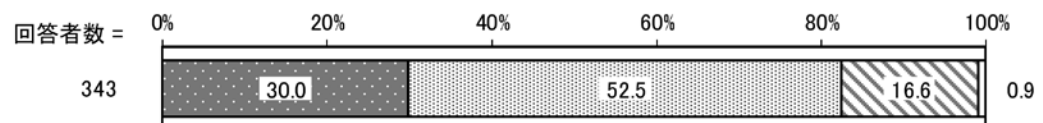
## ⑥「食育」への関心

<成人>

■ 関心がある    ■ まあまあ関心がある    ▨ 関心がない    □ 無回答



<中高生>



## 4 一関市食育推進協議会設置要綱

平成 19 年 8 月 20 日  
告示第 204 号の 2

(設置)

第 1 本市の食育推進のため、一関市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第 2 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 一関市食育推進計画（以下「推進計画」という。）に関すること。
- (2) 推進計画に関する施策の推進及び総合調整に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、食育の推進を図るために必要な事項に関すること。

(組織)

第 3 協議会は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 消費者及び消費者団体の代表者
- (2) 農林業者
- (3) 農林業関係団体の職員
- (4) 食品事業者
- (5) 教育関係者
- (6) 知識経験者
- (7) ボランティア団体の代表
- (8) 健康推進団体の代表

3 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 協議会は、会長が招集する。

2 会長は、必要があると認めたときは、協議会の会議に委員以外の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

第 6 協議会の庶務は、保健福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第 7 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

制定文 抄

平成 19 年 8 月 21 日から施行する。

制定文 抄

平成 23 年 4 月 1 日から施行する。

# 第4次一関市食育推進計画

## 令和4年3月

---

一関市保健福祉部健康づくり課

〒021-0026

岩手県一関市山目字前田13番地1

電話 0191-21-2160

FAX 0191-21-4656