

# IV 食育推進運動の展開と目標

## 1 健康の増進を図るための食育の推進

### 正しい食習慣で健康なからだをつくろう！

心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、何よりも食が重要です。ところが近年の食生活をめぐる環境は大きく変化しており、過食や無理なダイエットなどによる栄養の偏り、特に脂質の摂り過ぎや野菜不足などにより、小児期からの肥満や生活習慣病の増加が問題となっています。

バランスのよい食事を規則正しくとることで、健康なからだをつくり、生活習慣病を予防し、生涯にわたっての健康の保持につなげていくことが大切です。

#### 大切なこと

##### 子ども

- 好き嫌いをなくバランスよく食べる
- 朝食を食べる
- 間食（お菓子やジュースなど）を控える



##### 大人

- 1日3回規則正しく食事をする
- バランスのとれた食事をする
- 油もの、塩分を控える
- 腹八分目の食事をする
- 間食を控える



#### 取り組み内容

##### 市民

- ・ 1日3回、決まった時間に食事をするよう心がけます。
- ・ 偏食しないように気をつけます。
- ・ 生活習慣病の予防のための正しい食生活の知識を身につけます。
- ・ 多様な食品を組み合わせた食事を作ります。
- ・ 手作り加工食品、調理済食品を上手に組み合わせます。
- ・ 日本型食生活を心がけます。
- ・ 揚げ物や炒め物などに調理方法が偏らないようにします。
- ・ 塩辛い食品を控え食事の味付けを薄味にします。
- ・ お菓子や嗜好品を控えます。



## 関係機関・団体

### ● 筑後市食生活改善推進会

- ・成長期の子どものための食事内容や作り方を伝えます。
- ・乳幼児教室で離乳食やおやつの試食づくりを行います。
- ・生活習慣病予防食を料理教室などで紹介します。
- ・食事バランスガイドの普及活動を行います。

### ● NPO法人栄養ケアちっこ

- ・子どもから大人までの食習慣の改善、普及活動に努めます。
- ・各年代別に適切な食事に対する知識及び料理法をお伝えします。

### ● 医師会

- ・診療時などを利用し、生活習慣病予防に関する情報を提供します。

### ● 小中学校

- ・食育通信「いただきます」や試食会などで、望ましい食習慣について保護者にお知らせします。

### ● 幼稚園・保育所

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践するためのアンケート調査を行います。
- ・食育に関する情報誌やおすすめ簡単レシピなどを作成し、保護者に配付します。

### ● 筑後市PTA連合会

- ・講演会を開催し、正しい食生活について保護者に伝えます。
- ・PTA新聞などで、バランスの良い食事をとることや無理なダイエットの弊害などを伝えます。

### ● 筑後商工会議所

- ・会員の生活習慣病予防のため、正しい食生活を身につけるための研修などに取り組みます。

## 市

### ● 健康づくり課

- ・管理栄養士、保健師による個別保健指導を行います。
- ・管理栄養士による食事についての相談を受けます。
- ・各団体などの依頼に応じ、地域に出向いて食の大切さと正しい食事についての講話と実習を行います。
- ・乳幼児教室で正しい食生活についての講話を行います。
- ・男性の料理教室で正しい献立の組み合わせの実習を行います。
- ・各種教室の中で生活習慣病予防のための食の講話を行います。
- ・生涯学習まちづくり出前講座で食の講話を行います。
- ・公民館で正しい食生活について講話と調理実習を行います。
- ・介護保険証、国民健康保険高齢受給者証交付時に食について講話を行います。

■指標と目標値

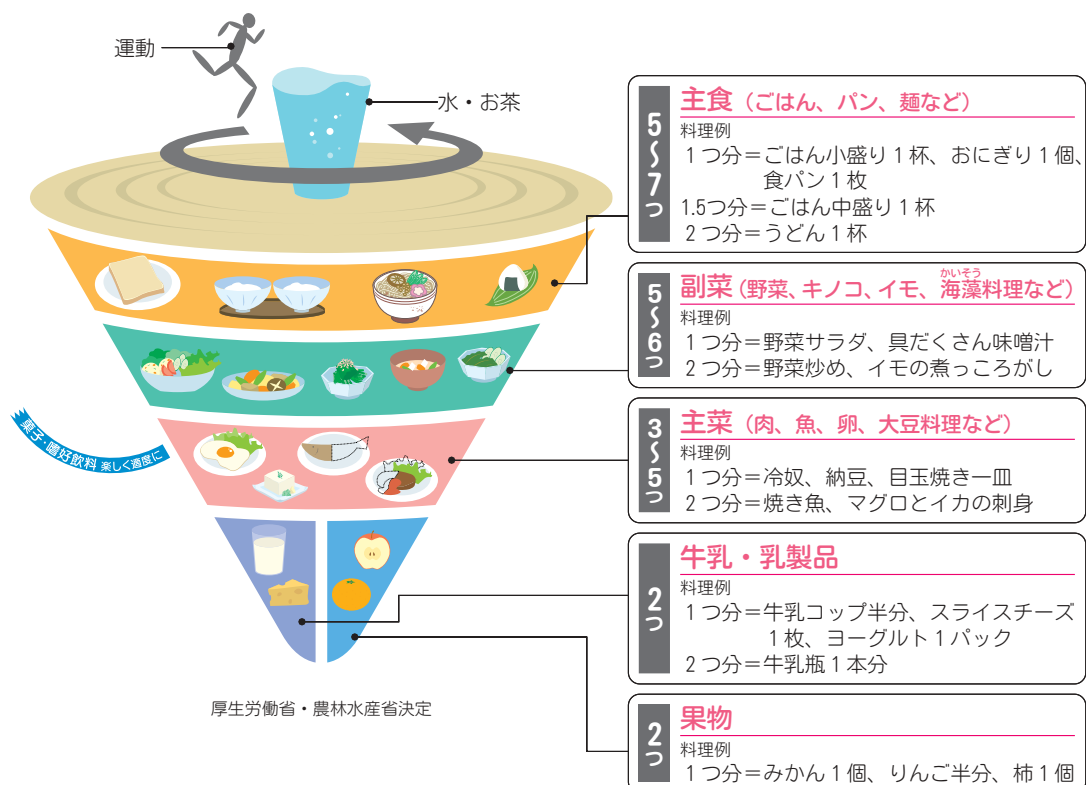
項目	現状	目標(H24)	担当課
食に関する教室などの参加者延べ数	543人 (H18健康づくり課)	800人	健康づくり課
食生活・食習慣の改善をしている人の割合	56.6% (H19食育アンケート)	70%	健康づくり課



コラム

食事バランスガイド

成人が一日に必要とするおおよその量 (2,000kcal~2,400kcal) を示した図です。





## 家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

### 学びを通じて食を大切にすることを育てよう！

健全な食生活は、健康で豊かな人間性を育てていく基礎を成すもので、その習慣は乳幼児期から義務教育期にかけて形成されると考えられています。

発育・発達段階に応じ、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を通して、正しい知識や自分で考えて食を選ぶ力を身につけることが大切です。

さらに、子どもたちが、食に関する感謝の気持ちをもって楽しく食べ、マナーを学び、望ましい食習慣が身に付けられるよう家庭と各関係機関が連携することが重要です。

#### 大切なこと

- 食べ物に興味関心をもつ
- 自分で考え食を選んで食べる力を身につける
- 食べ物の命に感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」の心を育てる
- 1日1回は家族そろって楽しい食事をする
- 行事食、伝統食を通じて、地域の食文化を大切にすることを育む

#### 取り組み内容

##### 市民

- ・子どもと一緒に食事を作り、食の大切さを教えます。
- ・好き嫌いせずに何でも食べるように努めます。
- ・食事の際は、感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします。
- ・家族一緒に、会話をしながら楽しく食事をし、食文化、マナーを伝えます。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけます。
- ・親子で料理教室や農業体験などに積極的に参加します。
- ・季節感や地域の素材を活かした行事食や郷土料理を食べます。

##### 関係機関・団体

##### ● 小中学校

- ・給食の時間や家庭科、総合的な学習の時間など教育活動全体を通じ食に関する指導の充実を図ります。
- ・給食だよりや給食の試食会を通して家庭との連携を図ります。
- ・生産者などとの交流会を通して、生産者を身近に感じ、食物の命やそれを育てる人たちに対する感謝の気持ちを育てます。
- ・給食参観、試食会を実施し、学校給食に対する興味や関心を高めます。

##### ● 幼稚園・保育所

- ・園だより、給食だよりで正しい食習慣の必要性をお伝えします。
- ・野菜づくりやクッキング体験をさせます。

- ・食事や健康に関する絵本、紙芝居の読み聞かせを行います。
- ・離乳食、アレルギー除去食など様々な子どもたちに対応した食事づくりをします。

#### ● 筑後市PTA連合会

---

- ・ちっこ家庭教育宣言「早寝、早起き、朝ごはん」を推進します。
- ・ちっこ家庭教育宣言のスローガンに「自分で朝ごはんのおかずを一品作る」を加え、子どもが自分でできる力をつけます。
- ・「おにぎりの日」を設け、家庭から持参し給食の時にみんなで食べます。
- ・給食参観、試食会への参加を呼びかけます。

#### ● 筑後市食生活改善推進会

---

- ・親子料理教室や地域活動の中で郷土料理を紹介します。
- ・手作りおやつのでき方を紹介します。

#### ● NPO法人栄養ケアちっこ

---

- ・公民館、集会所各々の地域に出向き、食の大事さの普及活動に努めます。

#### ● 連合婦人会

---

- ・日本型食生活に関する講座などを実施します。

### 地域

- ・地域、行政区行事などで安易にお菓子を与えないようにします。
- ・地域、行政区活動で「食」をテーマにした行事に取り組みます。

### 市

#### ● 子育て支援センター

---

- ・アレルギー対応を含めた食育講座、父親親子クッキングを開催します。
- ・食材にふれる体験で、子どもたちの食への興味を育てます。
- ・おひさま教室で、「食に関するおはなし」の読み聞かせなどを行い、食への関心を育てます。

#### ● 中央公民館

---

- ・夏休みチャレンジ教室で「料理に挑戦」を実施します。
- ・食育の視点に立った講座を取り入れ、食育の普及啓発を行います。

#### ● 社会教育課

---

- ・友愛キャンプ、通学合宿など青少年育成事業において食育の普及啓発をします。

#### ● 健康づくり課

---

- ・食生活改善推進会と連携して、親子料理教室を行います。

#### ● 福祉事務所

---

- ・伝統食を用いた季節行事などで、地域の高齢者、児童との交流を行う保育園に対し助成をします。

## ■指標と目標値

項目	現 状	目標(H24)	担当課
朝ごはんを毎日食べる児童の割合	81% (H19市内6年生)	90%	学校教育課
食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」と必ず言う人の割合	56.2% (H19食育アンケート)	90%	健康づくり課



## コラム

### 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

このため、平成18年4月24日に、本運動に賛同する百を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者が参加し、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。



シンボルマーク



## 3 自然環境に配慮した食育の推進

### 資源や食に対する「もったいない」の気持ちをもとう!

日常生活では食料が豊富ですが、食は限りある資源の上に成り立っています。常に「もったいない」と思う気持ちを持ち、食べ残しや食材の廃棄による資源の無駄遣いをなくすことが必要です。

また、食べることは、動物や植物の命をいただくものです。食べ物が私たちの食卓に並ぶまでには生産、流通、消費の過程でたくさんの人々が関わっています。感謝の気持ちを育み、食を提供してくれる自然環境を守り、限りある食べ物と容器包装なども含めたあらゆる資源を大切にすることを大切にすることが大切です。

#### 大切なこと

- 資源の無駄遣いをなくす
- 命の恵みへの感謝と「もったいない」の気持ちを育てる
- ごみ減量に取り組む
- リサイクルに努める
- 環境保全に取り組む

#### 取り組み内容

##### 市民

- ・ 食材を買い過ぎないようにします。
- ・ 食事の量を作り過ぎないようにします。
- ・ 食べ残し、食品の廃棄を減らします。
- ・ 調理方法を工夫して生ごみを減らします。
- ・ 使い捨て容器やレジ袋の利用を減らします。
- ・ 包装容器などのリサイクルに努めます。
- ・ 生ごみは堆肥化します。
- ・ 生ごみ堆肥を活用した無農薬野菜づくりに取り組みます。
- ・ 洗剤の使い過ぎに注意します。

##### 関係機関・団体

##### ● 筑後市食生活改善推進会

- ・ 料理教室で、ごみの分別の普及啓発を行います。

##### ● NPO法人栄養ケアちっこ

- ・ 生ごみをなるべく増やさない、出さない食事の仕方、料理方法を紹介します。

##### ● 連合婦人会

- ・ 廃油石鹼づくりを広めます。



## ● 筑後商工会議所

- ・会員の運営する事業所や飲食店などにおいて、資源や食のあり方を協議します。
- ・過大包装や使い捨ての物の使用をできるだけしないことを周知徹底します。
- ・ごみを減量するための協議を進めます。

## ● 小中学校

- ・各校の実態をふまえ、具体的な数値目標を掲げて残さいゼロを目指します。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、命を粗末にせず感謝して残さず食べることを教えます。
- ・調理実習や料理教室などでエコクッキングを実習します。

## ● 幼稚園・保育所

- ・職員会議や保護者が集まる際に、残さいが残らないよう協議します。

## 市

## ● かんきょう課

- ・ごみの減量や包装容器、生ごみリサイクル推進の啓発を行います。
- ・市民が行う生ごみの堆肥化など生ごみリサイクルの取り組みを支援します。
- ・生ごみ処理容器などの購入費用の一部を補助します。
- ・生ごみなどのバイオマス資源化の取り組みを推進します。
- ・生ごみリサイクルアドバイザーの活動を支援します。
- ・生ごみ堆肥回収施設の設置を目指します。
- ・ダンボールコンポストを推奨します。
- ・事業所の生ごみ減量リサイクルを促進します。
- ・いつでも排出できる資源ごみ集積所の設置を目指します。
- ・生ごみ堆肥と遊休農地を有効活用し、菜の花プロジェクトなどの資源循環型システムづくりを検討します。

## ■ 指標と目標値

項目	現 状	目標 (H24)	担 当 課
市民一人当たりのごみの排出量	939 g/日 (H18かんきょう課)	850 g/日	かんきょう課
環境との調和、食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する活動を行っている人の割合	12.3% (H19食育アンケート)	30%	かんきょう課







## 4 地産地消を通じた食育の推進

### 元気に育ったちっこ産まれの食材を活かそう！

農業は食を支える重要な産業です。伝統的食文化が薄れつつあるなか、食べ物を生み出している農業を知り、自分たちの地域で作られている食材について理解し、県内有数の農業地帯であるちっこの特性を活かしていくことが必要です。

また、生産者は、消費者とお互いが顔の見える交流を行い、相互理解を深め、今市民が何を望んでいるのかを知り、地元消費者の求める農産物の生産に努めながら地産地消の活動を図る必要があります。

#### 大切なこと

- ちっこ産の食材を知り、利用する
- 消費者と生産者が交流し、お互いを理解する
- 消費者に信頼される、安全・安心な農産物を生産する
- 旬の農産物の生産を拡大する

#### 取り組み内容

##### 市民

- ・ちっこ産の食材を選びます。
- ・農作業を体験し、農業への理解を深めます。
- ・ちっこ産農産物についての情報を収集します。
- ・ふるさと体験農園や家庭菜園での農作物の栽培に取り組みます。
- ・地元の食材を活かした郷土料理を積極的に取り入れます。

##### 生産者

- ・安全、安心な農産物の生産に努めます。
- ・食材として利用できる作物の栽培を拡大します。
- ・旬の農産物の生産を拡大します。
- ・生産者名の表示に取り組みます。

##### 関係機関・団体

- JA
- ・ちっこ産農産物の市内向け生産、流通の拡大に努めます。
- ・学校給食で利用できる作物の栽培を推進します。
- ・直売所の拡大充実を図ります。
- ・市民を対象とする栽培講習会を開催します。
- ・栽培講習、食農教育などへ積極的に講師を派遣します。
- ・消費者との交流事業を開催します。

## ● 小中学校

- ・給食献立にちっこ産農産物を活用し、地域の郷土料理を取り入れます。
- ・ちっこ産農産物の利用拡大と広報に努めます。
- ・農家などを先生とする食農教育に取り組みます。
- ・「ちっこの日」を通じて、子どもたちにちっこ産農産物を教えます。

## ● 幼稚園・保育所

- ・給食の材料としてちっこ産農産物を積極的に使用します。

## ● 筑後市PTA連合会

- ・ちっこ産の食材を使った子どもたちの料理コンテストを実施します。

## ● 筑後商工会議所

- ・ちっこ産農産物の活用を推進します。

## ● 筑後市食生活改善推進会

- ・郷土料理教室を開催します。
- ・ちっこ産農産物を使った料理教室を開催します。
- ・ちっこ産農産物を使った親子料理教室を行います。
- ・郷土料理を紹介するときにちっこ産農産物を使います。

## ● NPO法人栄養ケアちっこ

- ・地産地消、郷土料理の意義、理由を伝えながら、食の大切さを紹介します。

## 市

### ● 農政課

- ・ちっこ産農産物及び地産地消に関する情報の発信に努めます。
- ・学校給食などでのちっこ産農産物の利用拡大に努めます。
- ・市民を対象とした農業生産体験を実施します。
- ・生産者と消費者の交流促進に努めます。
- ・学校給食で利用できる作物の栽培を推進します。
- ・ふるさと体験農園の利用を促進します。
- ・市民を対象とする栽培講習会を開催します。
- ・ちっこ産農産物を使った料理教室を開催します。

### ● 健康づくり課

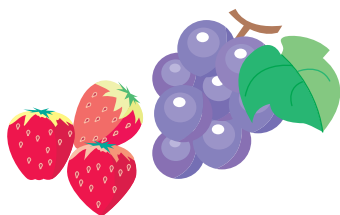
- ・調理実習で、ちっこ産農産物を使います。

### ● 子育て支援センター

- ・地域の民生、児童委員の方と伝統食づくりを行い、産地との連携を進めます。

## ■指標と目標値

項目	現 状	目標(H24)	担当課
学校給食での筑後市産農産物使用割合（重量ベース）（％）	6.7％ （H18農政課）	15％	農 政 課 学校教育課
地元の農産物を積極的に利用している人の割合	53.4％ （H19食育アンケート）	75％	農 政 課



## コラム

### 「身土不二」について

「食育」という言葉は、明治31年（1898年）に初版が発行された石塚左玄著「食物養生法」に「身土不二（しんどふじ）」という言葉とともに「食育」を記したのが始まりです。その土地、その季節の食べ物がいいという「身土不二」の考え方が、地産地消へと繋がっています。

身土不二とは、人は生まれ育った土地および環境と密接なつながりを持っていることを意味し、暑い地域や季節には陰性の作物（体を冷やす食物）がとれ、逆に寒い地域や季節には陽性の作物（体を温める食物）がとれる。そのため、その土地で生産された季節の物（旬の物）を食べることが体に良いということをいいます。

### 「ちっごの日」について

平成14年6月に設立した筑後市地産地消推進協議会では、市内全小中学校に年3回給食の時間に、市の特産品であるイチゴ、ブドウ、ナシを生産者が直接配り、地元農産物への関心を高めてきました。市教育委員会では、平成15年5月に文部科学省の指定を受け安全・安心な学校給食についての実践的な調査・研究（安全かつ安心な学校給食推進事業）がスタートしました。JAふくおか八女管内の生産者が利用組合を作り運営している農産物直売所から月に1度、モデル校3校へ地場産物の学校給食導入が始まりました。学校給食へ地場産物を導入する日を、方言で「ちっご」という親しみやすい言葉で伝えていこうと、「ちっごの日」と決めました。「ちっごの日」は現在、市内小中学校全校に拡大され、毎月1回、1～2品目の地場産食材の導入を図っています。



## 安全で安心な食の情報提供等による食育の推進

### 安全・安心な食を正しく選択する力を身につけよう！

食品の偽装表示、農産物中の残留農薬などの問題が発生したことにより、食の安全に関する不安や関心が高まっています。

食品の安全性に関して不安を持っている市民の割合も高く、健全な食生活を実践するためには、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。

一人ひとりが食品の安全に対する知識を身に付け、正しい食の選択や衛生管理を実践できるような知識の普及啓発および適切な情報の提供が求められています。

#### 大切なこと

- 食品の安全性や表示について正しく理解し、安全な食品を選択する
- 食品の安全性に関する知識を身につける
- 食品の衛生管理を適正に実践する

#### 取り組み内容

##### 市民

- ・ 買い物をするときは、食品の表示を確認して購入します。
- ・ 生産者のわかる食材を購入するように努めます。
- ・ 食品の安全に関する情報の入手に努めます。
- ・ 賞味期限、消費期限、食品表示などの見方を学習し、知識を身につけます。
- ・ 食材ごとに正しい取り扱いを行い、食中毒に気をつけます。

##### 関係機関・団体

##### ● JA

- ・ 安全、安心な農産物を提供するためのシステムを徹底します。
- ・ 生産者に生産履歴の記帳を指導します。
- ・ 出荷農産物は、残留農薬検査を行います。
- ・ 地場農産物の安全性や優れた点などについて、積極的な情報発信をします。

##### ● 筑後市商工会議所

- ・ 会員自らが、食品の安全を自覚し、正しい知識を身につけるよう学習します。
- ・ 賞味期限、消費期限の内容を深く理解し、周知徹底していきます。
- ・ 生産者と協同し、話し合いの場を持つよう働きかけていきます。

##### ● 小中学校

- ・ 学校給食の衛生管理に関する情報を家庭、地域に発信します。

### ● 幼稚園・保育所

- ・生産者がわかるものや国産の材料を選ぶようにします。
- ・無農薬、無着色、無添加の材料を選ぶようにします。

### ● 筑後市食生活改善推進会

- ・会員研修で、衛生管理を学びます。
- ・安全な食品の取り扱いについて、市民へ周知します。

### ● NPO法人栄養ケアちっこ

- ・地産地消並びに国産、外国産の食品に対する知識、正しい食品の選び方、取り方を栄養士の立場で伝えます。

## 市

### ● 農政課

- ・生産者や直売所に対して安全な食品の生産、販売を啓発します。

### ● 健康づくり課

- ・調理実習のときに、衛生管理の講話を行います。
- ・食生活改善推進員養成講座で、衛生管理の講話を行います。

## ■ 指標と目標値

項目	現状	目標(H24)	担当課
食品購入時に表示などの確認をする人の割合	88.6% (H19食育アンケート)	95%	健康づくり課





## 食育推進運動の総合的、計画的な推進

### 一人ひとりがそれぞれの役割を担い、食育を広げよう！

食育の推進には、市民一人ひとりが食の大切さを認識し、自らが主体的に取り組むことが大切です。

家庭はもとより、地域、学校などの教育現場はじめ、関係機関・団体ならびに行政が各々の役割を担い、互いに連携・協働し、地域に根づいた活動となるよう総合的、計画的な推進が不可欠です。

より多くの人に食育の輪を広げ、ちっごの未来と次の世代に生命をつなぐ市民運動となるように進めていくことが必要です。

#### 大切なこと

- 食育に関心をもち食育活動に参加する
- 地域や関係機関・団体と行政が協働し、食育を展開する
- 食育に関するイベントで地域や関係機関・団体と行政との交流を図る
- 市民一人ひとりが意欲的に実践する「市民主体」の食育とする

#### 取り組み内容

##### 市民

- ・食育に関心を持ち、家庭での実践を心がけます。
- ・食に関する正しい知識を身につけます。
- ・食に関するイベントに積極的に参加します。

##### 関係機関・団体

###### ● 行政区長会

- ・講演会、イベントなどへの地域住民の参加を促します。

###### ● 公民館連絡協議会

- ・各町内公民館へ食育に関する出前講座を実施するよう要請します。

###### ● 小中学校

- ・地域や児童生徒の実態を基に、学校全体で取り組む為に必要な「食に関する指導の年間指導計画」を作成します。

###### ● 筑後市食生活改善推進会

- ・食生活改善推進員を増やし、食育普及活動を充実させます。
- ・食育普及活動のための自主研修を行います。

- **NPO法人栄養ケアちっこ** .....
  - ・食育推進運動をする方々へ伝達、普及活動を行います。
- **子育てネットワーク“どーなっつ”** .....
  - ・会員への情報提供を行います。
- **全関係機関・団体** .....
  - ・各関係機関、団体間の情報交換を密に図ります。

**市**

- **健康づくり課** .....
  - ・食育講演会を開催します。
  - ・健康と福祉の祭典で関係機関と連携し、食育関連コーナーを設け啓発します。
  - ・食育推進のための啓発を行います。
  - ・食生活改善推進会と連携し、食育活動を取り組みます。
  - ・ちっこの生命をつなぐ<sup>いのち</sup>食育運動推進会議において、各機関、団体と情報交換し連携を図りながら食育を推進します。
  - ・食生活改善推進員養成講座を開催します。
  - ・管理栄養士を配置し、食育の推進を図ります。
- **中央公民館** .....
  - ・図書室に、食育に関する図書を充実します。
  - ・図書室において、食育コーナーやテーマ展示を行い、食育の普及啓発を推進します。
- **関係各課** .....
  - ・広報、ホームページなどで食育に関する情報を提供します。

**指標と目標値**

項目	現 状	目標(H24)	担 当 課
「食育」に関心がある人の割合	89% (H19食育アンケート)	95%	健康づくり課

