

**相生市食育推進計画(第2次)**  
**(案)**

**平成27年1月**  
**相生市**

## 【目次】

第1章	計画の基本的事項	1
1	計画の策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
4	計画の推進・管理体制	3
5	関係者の役割	5
第2章	これまでの取組の評価と課題	7
1	アンケート調査の実施	7
2	アンケート結果の比較・分析	8
3	食育施策の取組状況	14
4	指標と目標値と実績	15
第3章	食育推進計画（第2次）の基本理念と基本方針	16
第4章	施策の展開	17
1	取組の柱の展開	17
	（1） 家庭と地域における食育の推進	17
	（2） 保育所、幼稚園、学校における食育の推進	19
	（3） 地産地消の推進と食の安全安心の確保	21
	（4） 食文化の継承の推進	23
	（5） 食育推進運動の展開	24
2	指標と目標値	25

# 第1章 計画の基本的事項

## 1 計画策定の趣旨

命を育てていく上で食べることはとても重要です。しかし、近年、私たちの食生活やライフスタイルは大きく変わってきています。たとえば、朝食を欠食したり、間食や夜食を摂りすぎるなど、不規則な食生活、肥満や生活習慣病の増加、過度のやせ思考などの問題が挙げられます。また、理想的と言われている米、野菜、魚を中心とした日本型の食生活が、肉などの脂質を中心とした洋風の食事に変化し、野菜の摂取不足など栄養の偏りも見られます。さらに「いただきます」「ごちそうさまでした」という食事のあいさつをする習慣が薄れるとともに飽食の国であるがために、「もったいない」という物を大切にする意識が薄れてきています。

このような状況の中、国では改めて「食」についてのあり方を方向づけ、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育めるよう、「食育」を国民運動として推進していく、食育基本法が平成17年7月に施行され、平成18年3月には国の食育推進基本計画が策定されました。これを受けて、相生市でも平成22年3月に、市民が食を知り、市民一人ひとりのつながりの中で豊かな「こころ」と「からだ」を育むことを基本理念として、相生市食育推進計画を策定いたしました。「家庭と地域における食育の推進」「保育所、幼稚園、学校における食育の推進」「地産地消の推進と食の安全安心の確保」「食文化の継承の推進」「食育推進運動の展開」の5つの柱を重要な視点とし、様々な取り組みを通じて食育を推進してきました。

第1次計画について評価を実施した結果、取り組むべき課題が残っており、引き続き基本方針を継承するとともに、生活習慣病の予防や間断のない食育活動などの国計画の新たな視点も取り入れた取り組みを行っていく必要があります。

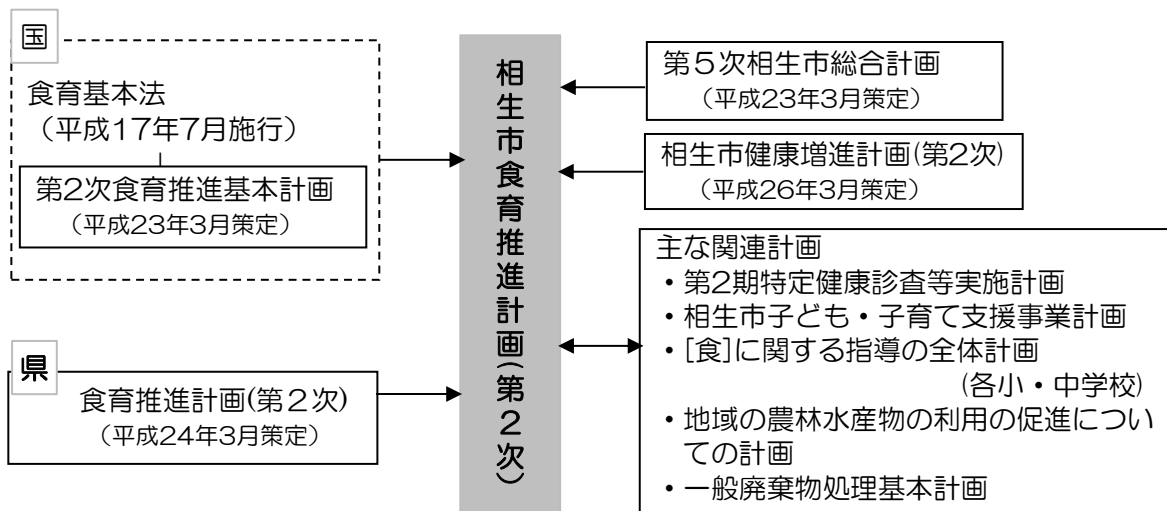
これらのことをふまえて、引き続き、相生市の豊かな自然を十分活用した食育活動が展開できるよう、市民一人ひとり、また関係機関が一体となって食育を更に推進するために「相生市食育推進計画（第2次）」を策定します。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、第1次相生市食育推進計画と同様に平成17年7月に施行された「食育基本法」第18条第1項に基づいた市町村食育推進計画として位置付け、国の「第2次食育推進基本計画」と、兵庫県の食育推進計画（第2次）、その他相生市が策定する関連計画との整合性を図りつつ食育を総合的に推進していきます。

### 食育基本法 第18条第1項（抜粋）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。



## 3 計画の期間

本計画は、平成27年度から平成31年度までの5か年計画とします。なお、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、適切な見直しを行うこととします。

## 4 計画の推進・管理体制

計画の推進にあたり、市は、家庭、関係機関、関係団体等と連携・協働して、本計画を推進します。

### (1) 相生市食育推進協議会

平成21年5月に設置した相生市食育推進協議会を中心に食育推進計画の進行管理を行います。

### (2) 相生市食育推進協議会を核とした推進体制

食育は幅広い分野に関わることから、多様な関係者、関係団体が連携し、一体的に計画に取り組むことが必要となります。このため、相生市食育推進協議会を核としてネットワークを拡大し、情報の整理、共有化を図ります。

また、多様な関係者、関係団体が、食育に関する情報・意見等の交換を行う場として、食育推進作業部会を設置し、それぞれの関係者等の役割に応じた取り組みや、連携・協働を促進することで、総合的かつ継続した市民運動として推進していきます。

### (3) 市の推進体制

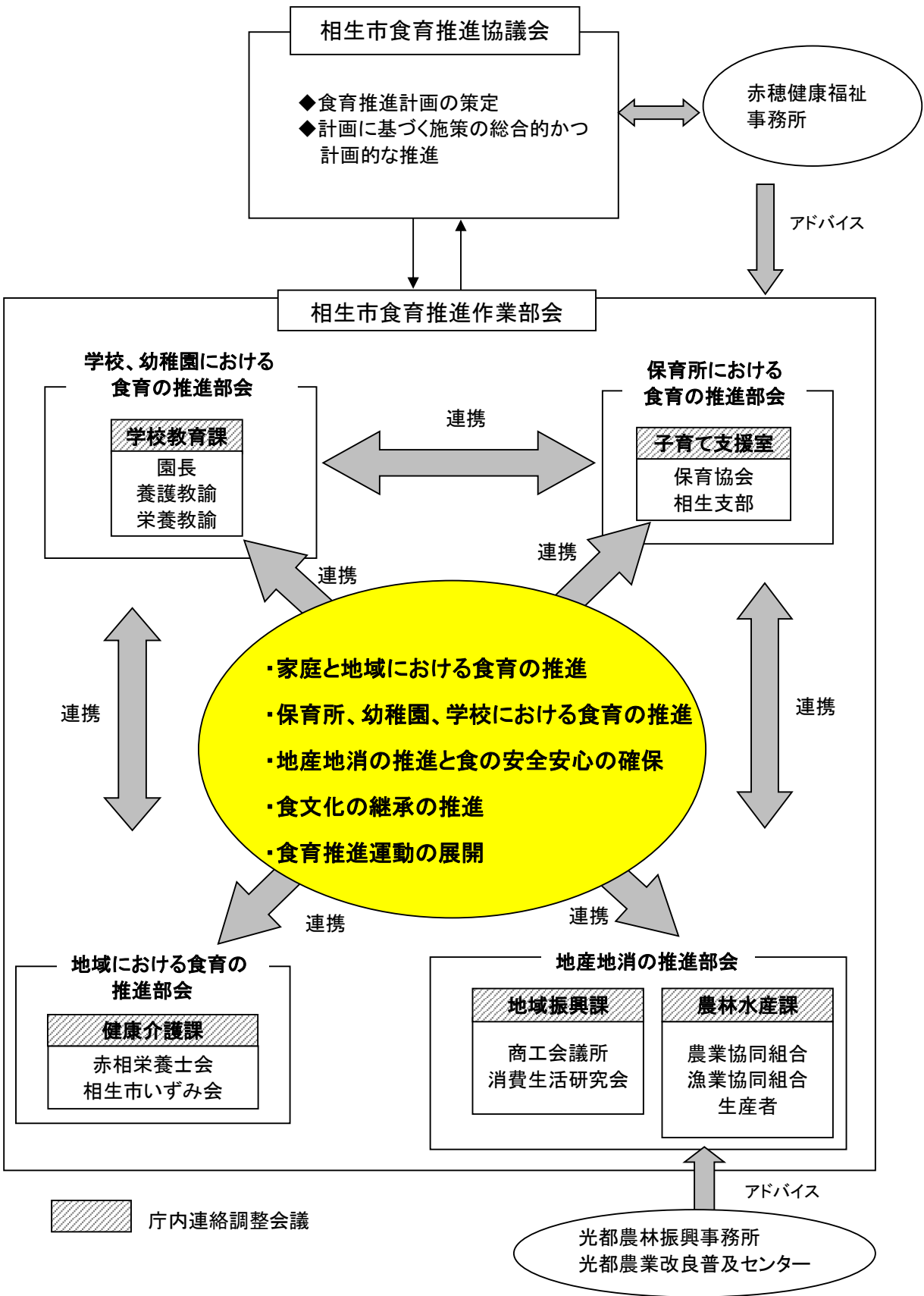
庁内の関係部局が横断的に連携して食育に取り組むため、食育推進のための連絡調整会議を設置し、施策を総合的かつ効果的に推進します。

### (4) 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、施策を効果的、効率的に推進し、事業等の達成状況を客観的に把握・評価するため、相生市食育推進協議会が中心となって、進捗状況の評価を行います。

### (5) 計画の見直し

本計画の目標年次である平成31年度までに、社会情勢の変化や計画の進捗状況等により、本計画の見直しが必要な場合、相生市食育推進協議会の意見をふまえ、必要な措置を講じます。



## 5 関係者の役割

### 1 家庭の役割

食育を進めるにあたり、家庭は最も身近で大切な場です。家族揃って一日の出来事などを話しながら楽しく食事をする、食事のマナーを身につける、バランスよく食べる、調理等を通して食べ物を大切に作る心を育てるなど、家庭を通してできることはたくさんあります。

まず、家庭で保護者等が意識をして食育活動を実践することで子どもの食育活動につなげ、また、一人ひとりが意識することで、よい食習慣が確立できるよう努めるものとします。

### 2 保育所・幼稚園・学校の役割

保育所・幼稚園・学校は、周辺の環境や児童・生徒及び園児の年齢に応じた内容で食育に関する様々な取り組みを積極的に推進するために、給食関係者、食の生産者、地域住民など多くの関係者の協力を得ながら、食育を総合的に推進する必要があります。地元の食材を使った料理、日本独自の季節料理、行事食などを給食の献立に取り入れていくことで、日本の伝統的な食文化を継承し、食べ物や食に携わる人々への感謝の気持ちが生まれ、国や郷土への愛着心を育むきっかけとなるよう努めるものとします。

さらに、“食”を生きた教材とすべく教育と関連付けした献立の工夫とその食指導の充実を図ることにより、子どもを通して家庭への食育効果の波及に努めるものとします。

### 3 農漁業者等の役割

農漁業者及び関係団体は、食品を生産、提供する立場として、食の安全安心を図るとともに、農漁業体験を通して、自然の恩恵や食に関わる人々の活動の重要性について、市民の理解を深めるよう努めるものとします。また、教育関係者・食品関連業者等と連携し、食育推進活動に協力するよう努めるものとします。

### 4 地域・関係団体の役割

いずみ会、栄養士会、消費生活研究会、その他地域住民による団体など、食育推進に重要な役割を果たす団体の様々な活動を通して、よりいっそう市民に食育の輪を広げていくとともに、各団体が地域に入って積極的に活動を行い、人と人とのつながりを保ちながら、子どもから大人まで食に触れる機会を増やします。また、近年失われつつある「日本型食生活」や伝統食の継承も行っていき、地域に根ざした食育活動になるよう努めるものとします。

### 5 市の役割

「食育」の推進が市全体に広がるよう、関係部署が連携して取り組み、各関係機関の活動を支援し、家庭・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組めるように努めます。相生市食育推進計画（第2次）に基づいて、子どもから大人まで、市民一人ひとりが、「食」の大切さについての意識を高め、食育が市民運動として取り組まれるよう機運の醸成を図ります。また、国、県が目指す食育の方針を踏まえ、必要に応じて連携しながら食育の推進に努めます。





## 第2章 これまでの取組の評価と課題

### 1 アンケート調査の実施

(1) 調査の目的

相生市民の声を反映し、家庭・地域・学校などが食でつながるまちづくりを目指して「相生市食育推進計画」を策定するため、「食育に関するアンケート調査」を実施しました。

(2) 調査地域

相生市全域

(3) 調査対象及び実施方法

子ども	4歳児	保育所、幼稚園を通じて配布し、保護者が記入。 後日、保育所、幼稚園を通じて回収。
	小学2年生・4年生 中学2年生 高校2年生	市内の小学校、中学校、高等学校の協力により、授業時間に児童・生徒が記入。 後日、各学校を通じて回収。
大人	19歳以上	①保育所、幼稚園を通じて保護者に配布し、保護者が記入。 後日、保育所、幼稚園を通じて回収。 ②小学校、中学校を経由して児童・生徒が自宅に持ち帰り、保護者が記入。 後日、各学校を通じて回収。 ③住民基本台帳から無作為に選別し郵送にて配布。 記入後、郵送にて回収。

(4) 配布数と回収率

	子ども	大人	計
配布数	1,052	2,180	3,232
回収数	934	1,214	2,148
回収率(%)	88.8	55.7	66.5

(5) 調査期間

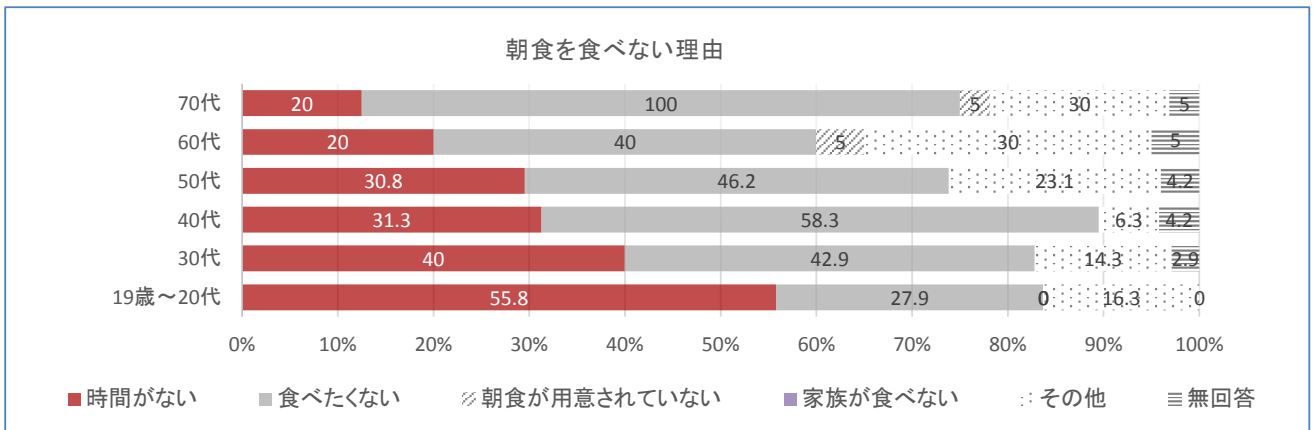
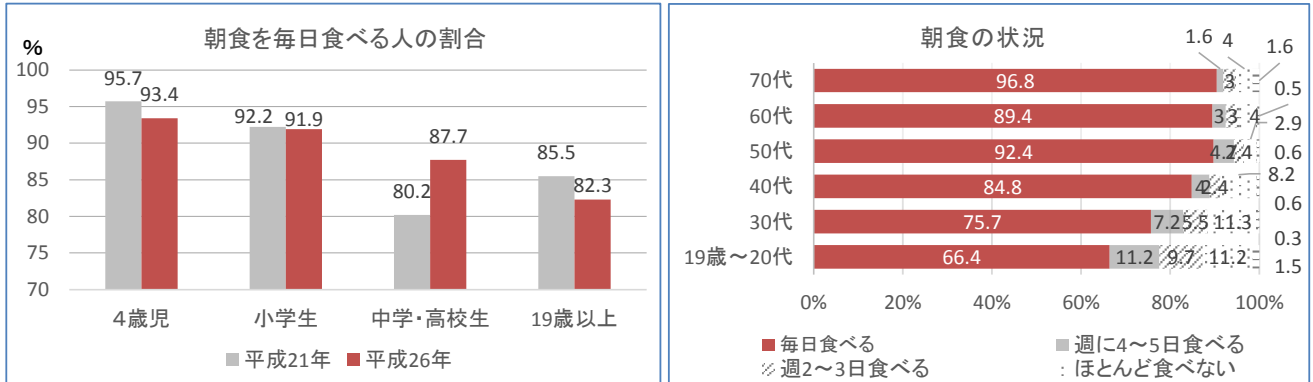
平成26年7月1日～7月31日

## 2 アンケート結果の比較・分析

### (1) 食生活について

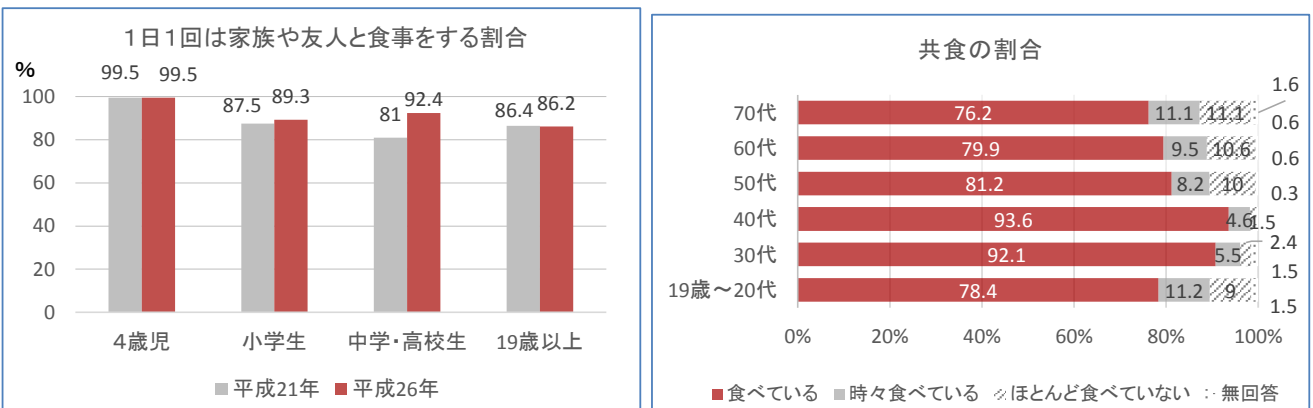
#### ア 朝食

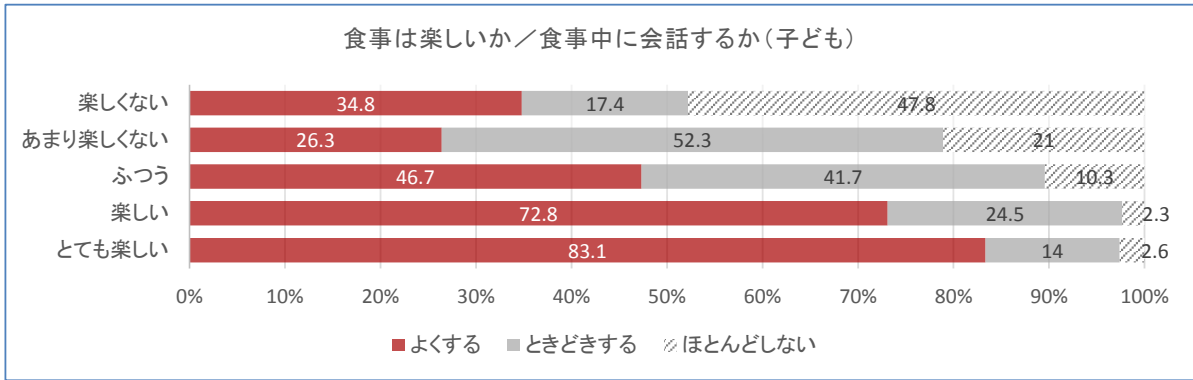
朝食をほとんど毎日食べる人は、前回調査と比較すると、大きな変化はありませんが、中学生・高校生は増加しています。成人の年代別では、若い人ほど朝食の欠食が高くなっています。成人の朝食を食べない理由としては、若い人は「時間がない」、年代が上がるにつれて「食べたくない」が多くなっています。



#### イ 共食

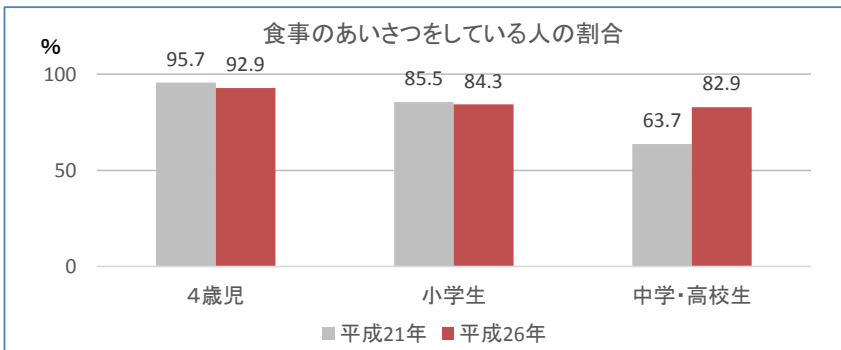
1日1回は誰かと食事をしている人は、前回調査と比較すると、大きな変化はありませんが、中学生・高校生が大きく増加しています。しかし、19歳~20代、50代から年代が上がるにつれて共食率が低くなっています。また、食事中に会話をする人の方が、食事の時間を楽しいと感じている傾向にあります。





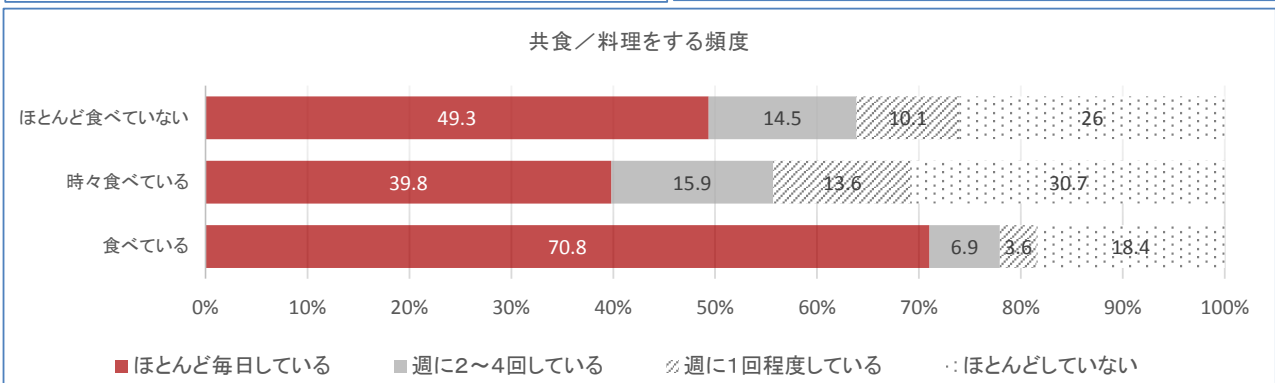
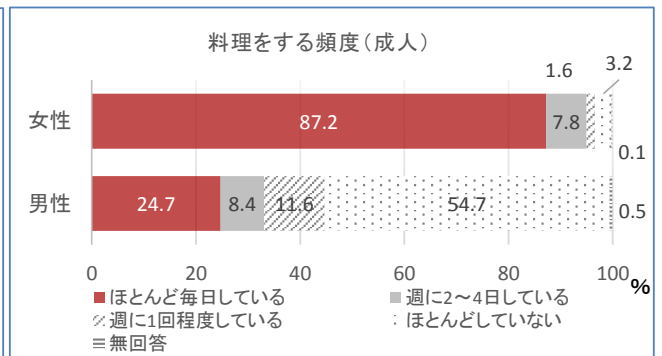
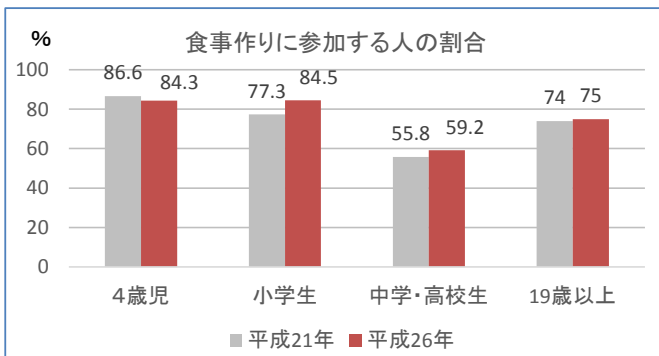
## ウ あいさつ

前回調査と比較すると、食事のあいさつをしている人は、5歳児、小学生は大きな変化はありませんが、中学生・高校生は大幅に増加しています。



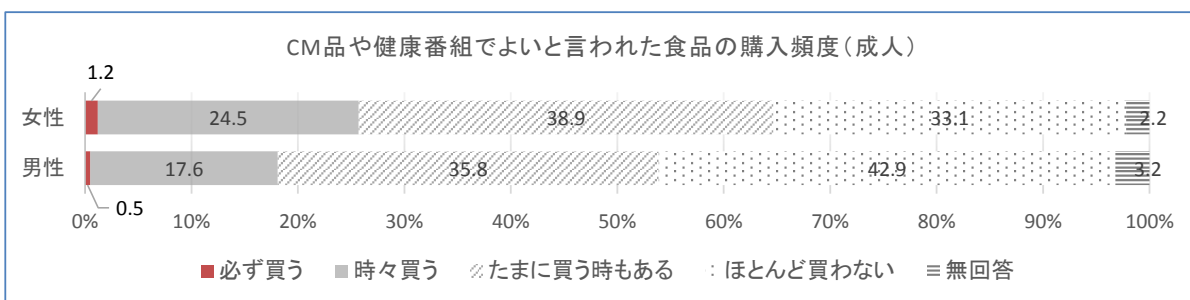
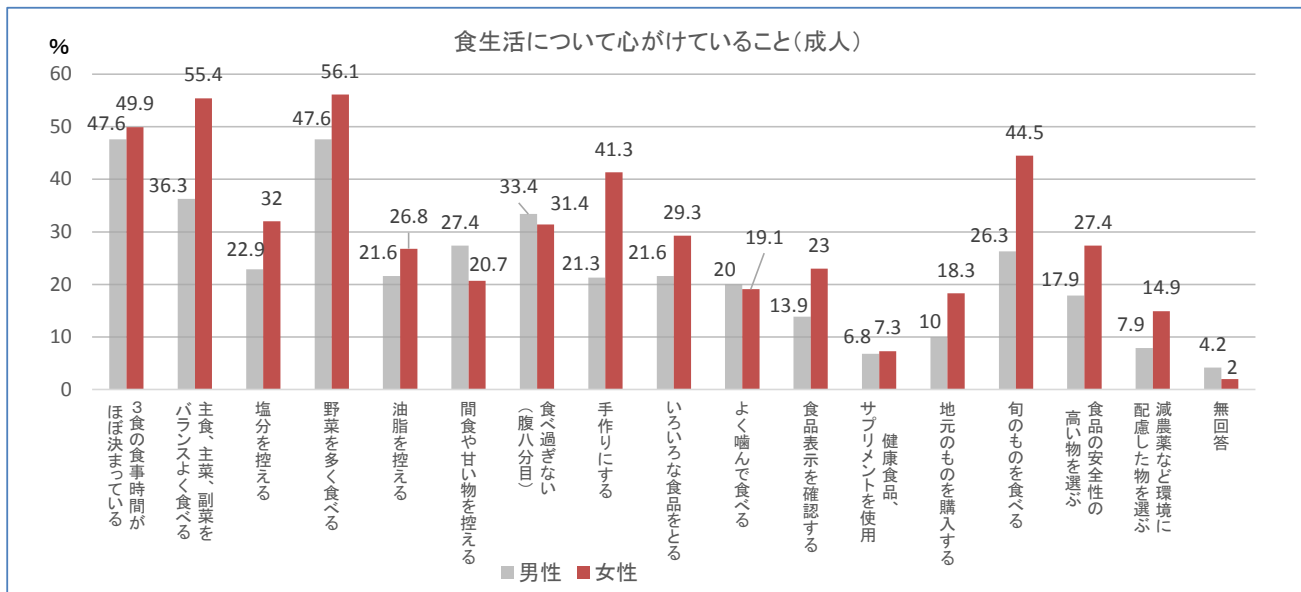
## エ 食事作り

前回調査と比較すると、小学生と中学生・高校生は、手伝いをする人が増加していますが、成人は減少しています。男性は、料理をほとんどしていない人の割合が54.8%と女性より格段に多くなっています。また、共食をしている人の方が、毎日料理をする傾向にあります。



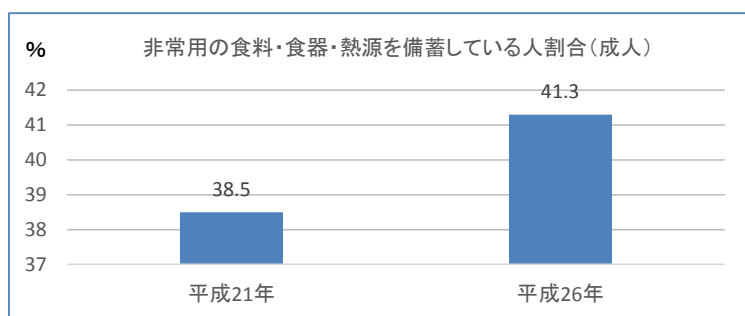
## オ 食への関心

食生活で心がけていることは、男女とも「野菜を多く食べる」が一番多くなっています。ほとんどの項目で女性の方が心がけている人が多く、女性が食への関心が高いことがわかります。また、51%以上の人がCMなどで流行っている食品、健康番組でよいと言われた食品を買っており、メディアの影響が大きいことがわかります。



## カ 非常用の食料等の備蓄

前回調査と比較すると、備蓄している人の割合は微増し、目標値に近づいています。



## [食生活についての課題および今後の対策]

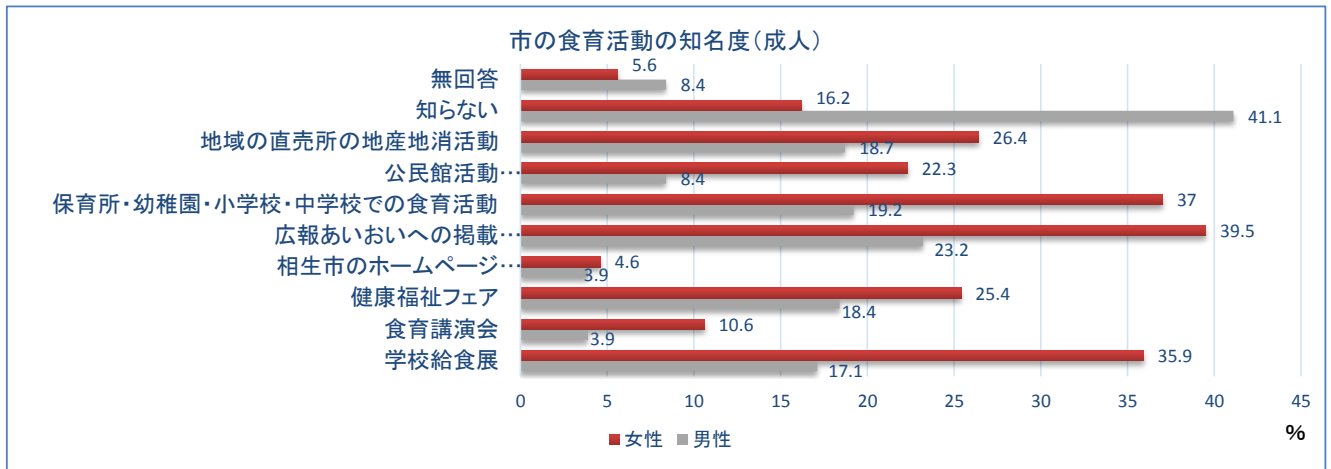
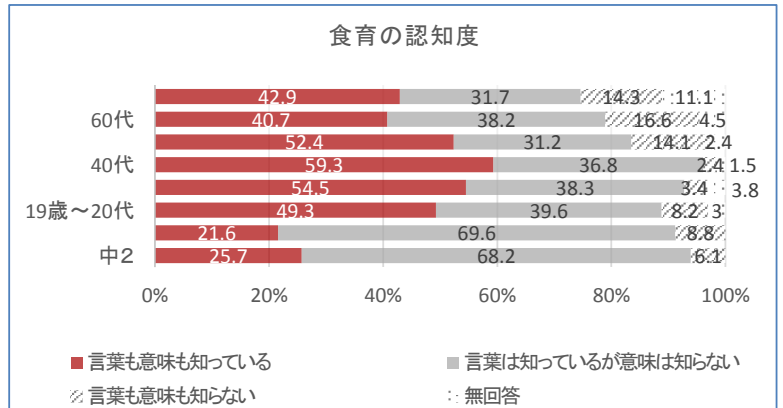
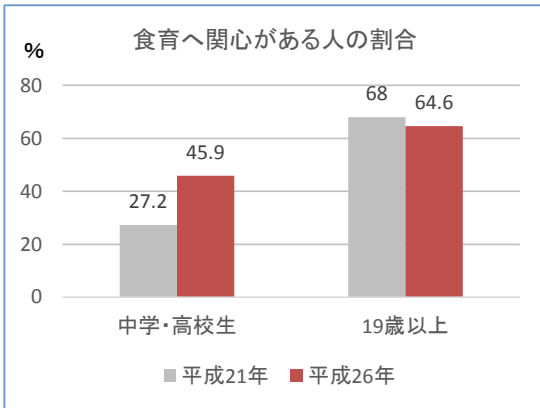
子どもの基本的な生活習慣づくりは徐々に定着し、特に中学生・高校生が前回の調査に比べ格段に改善しています。学校での食育活動の推進の成果がみられます。子どもの食育は、家庭との連携も必要となり、引き続き取り組みが必要です。成人は、若い世代の食生活の改善がみられていません。若い世代は今後家庭をもち、子どもへの影響も大きくなるため、生活習慣の改善も含めた働きかけが必要であるとともに、若い世代だけにとらわれず、ライフステージに応じた間断のない食育活動が重要です。備蓄については、備蓄している人の割合は目標値に近づいていますが、今後もあらゆる機会を通じて呼びかけが必要です。

## (2) 食育の推進について

### ア 食育への関心

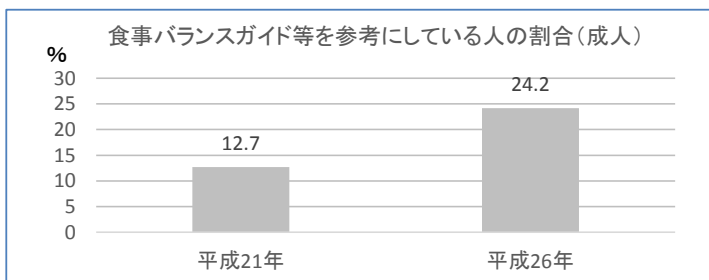
前回調査と比較すると、中学生・高校生は食育への関心がある割合が大幅に増加していますが、成人は減少しています。食育という言葉を知っている人は88%ありますが、意味まで知っている人は半数以下となり、特に中学生・高校生は23%と低くなっています。

市の食育活動については、40%の男性、17%の女性が知らないと答えています。知っている食育活動としては、「広報あいおいへの掲載」、「保育所、幼稚園、小学校、中学校の食育活動」と続き、いずれも女性の方が認知度が高くなっています。



### イ 食事バランスガイド

前回の調査と比較すると、増加しています。



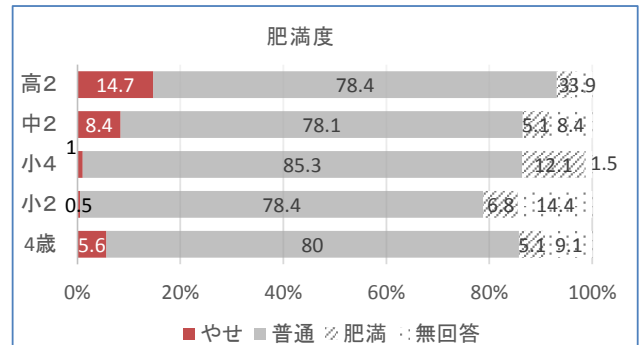
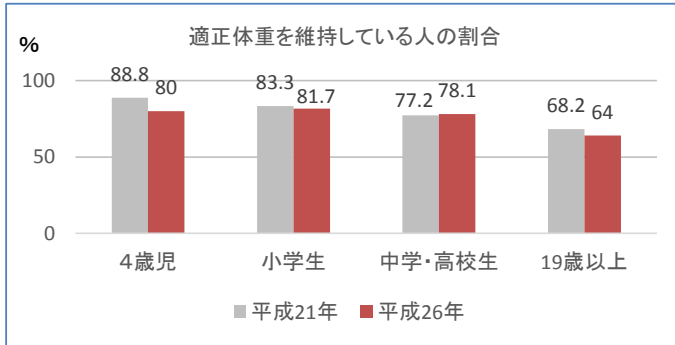
### [食育の推進についての課題および今後の対策]

食育という言葉は普及してきていますが、食育への関心には結びついていません。食育の意味、重要性について深く理解し、取り組んでもらうことが必要です。また、相生市の食育活動の知名度については、11%未満のものもあり、更なるPR、特に男性へのPRが必要です。

### (3) 健康と生活習慣

#### ア 適正体重

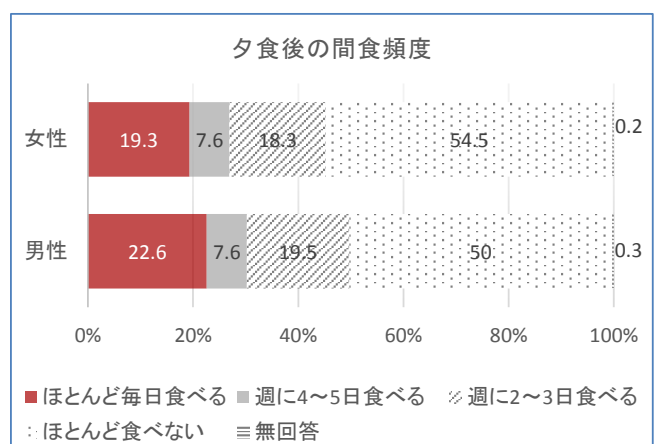
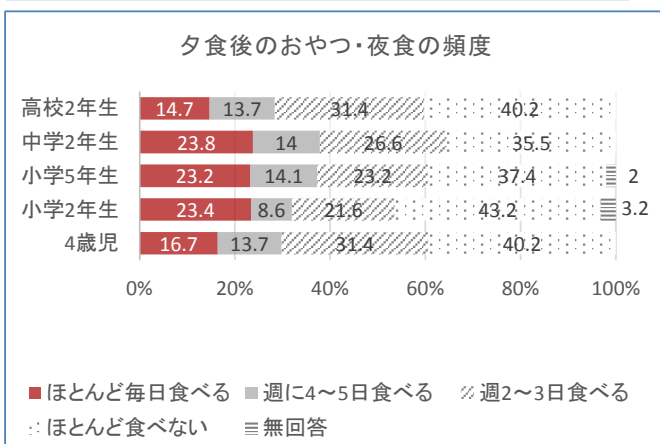
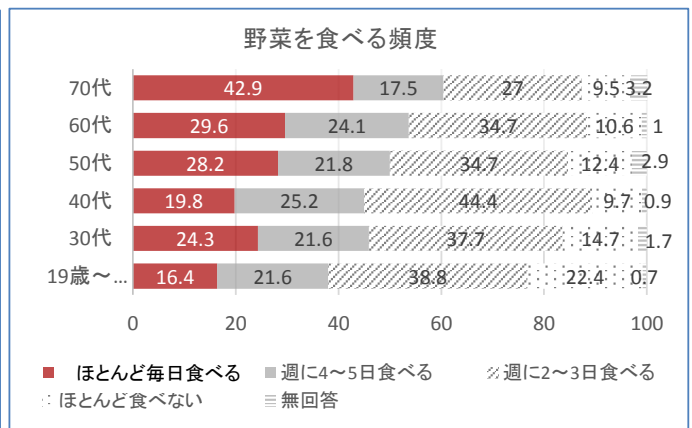
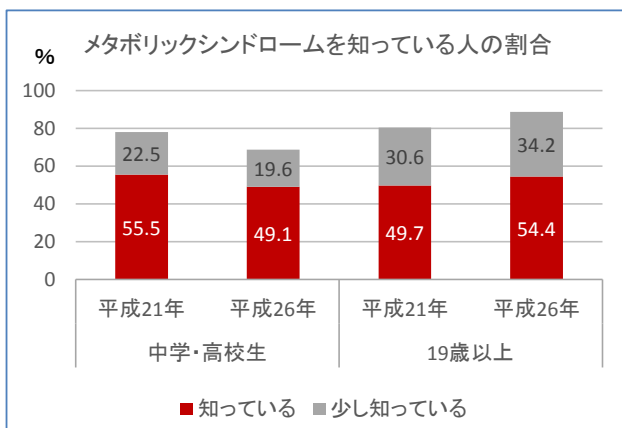
前回調査と比較すると、小学生、中学生・高校生は、適正体重を維持している人の割合に大きな変化はありませんが、4歳児と成人は減少しています。肥満度を子どもの学年別にみると、学年が上がるにつれて、やせが増加しています。

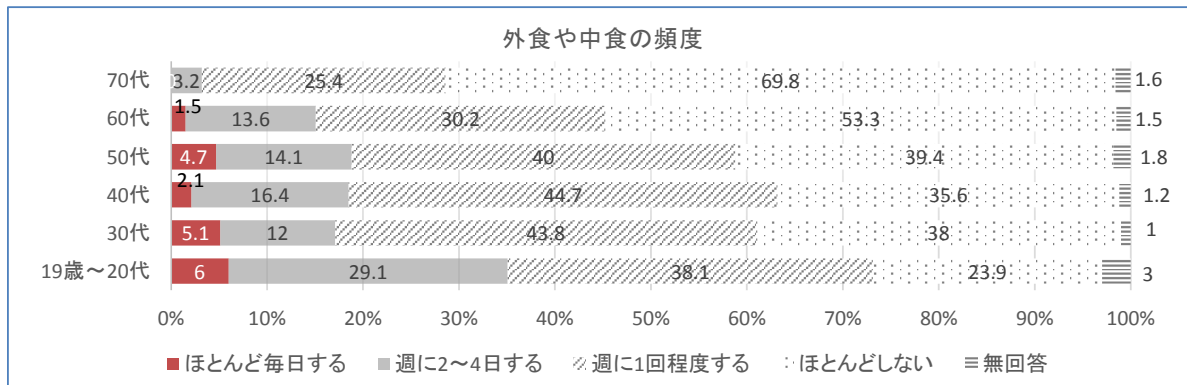


#### イ メタボリックシンドローム

前回調査と比較すると、メタボリックシンドロームを知っている人の割合は、中学生・高校生は減少していますが、成人は増加しており、少し知っている人も含めると、全体で約80%と高い割合にあります。今後も引き続き正しい知識の普及が必要です。

メタボリックシンドロームに関係する項目を見てみると、成人では若い人の方が、野菜を食べる頻度は低く、外食や中食の頻度は高くなっています。また、夕食後の間食頻度は、女性よりも男性の方が多く、約半数が1週間に2回以上の間食をしています。子どもでは、約60%が1週間に3回以上の夕食後の間食をしています。





#### [健康と生活習慣の課題および今後の対策]

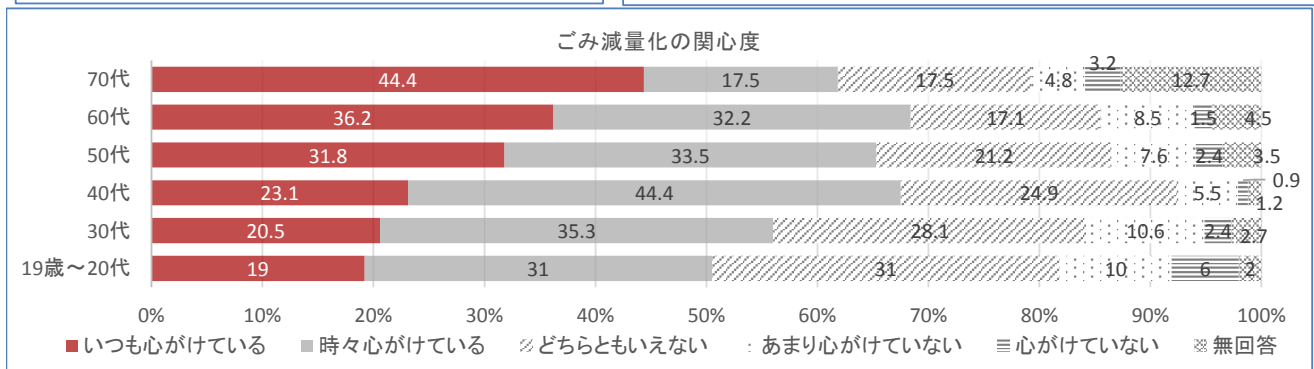
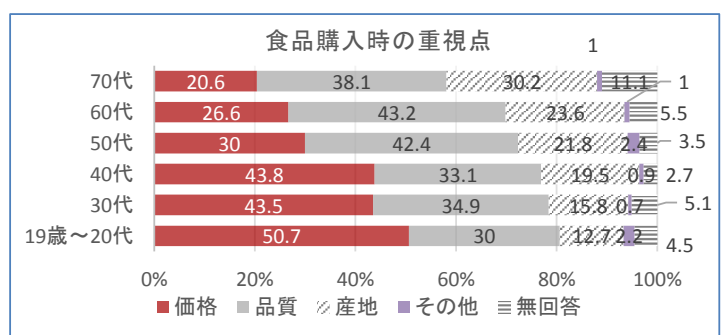
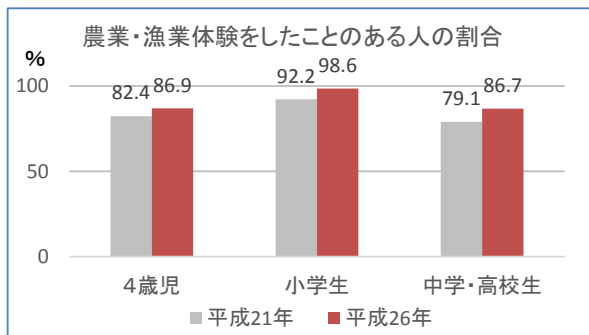
食育の取り組みが、若い世代への生活習慣の改善にはつながっておらず、メタボリックシンドロームの正しい知識と予防方法の普及が大切です。例えば、夕食後の間食は肥満につながります。外食や中食は、味が濃く、エネルギーの高いものが多くなり、生活習慣病につながります。今後は具体的な行動変容を促す取り組みが必要です。

#### (4) 地産地消、食の安全性について

食品を購入する際、若い人ほど価格を重視し、年代が上がるにつれ品質、産地など安全性を重視していることが分かります。

子どもの農業、漁業体験をした人の割合は、増加しています。

また、生ごみの減量化の関心度については、若い人ほど生ごみの減量化に心がけておらず、環境への配慮がなされていないことが分かります。



#### [地産地消・食の安全性についての課題および今後の対策]

子どもへの農業、漁業体験の体制はほぼ確立されています。今後その体験を通して、子どもの食への関心を高め、地域とのつながりを強化し、家庭へ持ち帰ることで、食育効果の波及が期待されます。

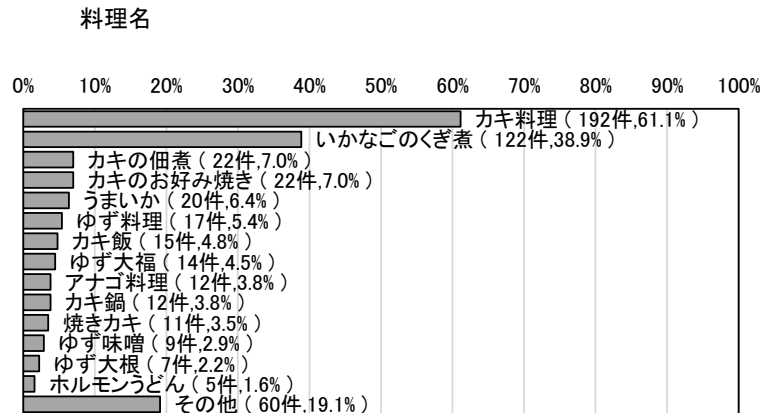
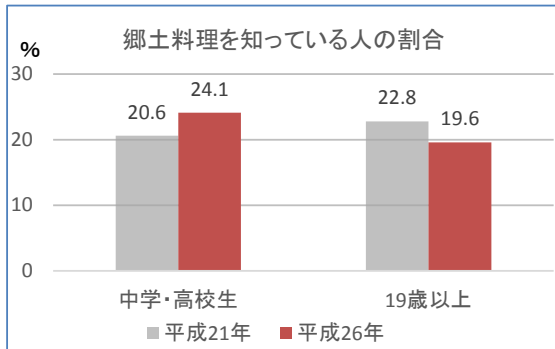
食品の購入時に、単に価格だけでなく、安全性を重視する人が増えるよう啓発を続けていくことが重要です。

また、環境への配慮として、「買いすぎ」「作りすぎ」「食べ残し」などを防ぐ、生ごみ減量化に向けた活動が必要です。

学校給食における地元産物の使用の割合は減少傾向にあります。生産者の高齢化や担い手不足と天候、鳥獣被害等による供給不足が原因となっており、今後安定的に供給できる体制づくりの検討が必要です。

## (5) 食文化について

前回調査と比較すると、相生市の郷土料理を知っている人は、中学生・高校生では少し増加していますが、成人は減少しています。料理としては、昨年同様、カキを使った料理が最も多く、続いていかなごのくぎ煮となっていますが、その他にも、地元の特産品を使った料理があがっています。



### [食文化についての課題および今後の対策]

これまで、あらゆる機会を通じて「日本型食生活」を推進してきました。また、幼稚園、学校給食においては、地元の特産品を使った料理を取り入れてきました。相生市は、伝統的な郷土料理はありませんが、地元の特産品を使った料理を郷土料理としてとらえ、普及させ、味わい体験して、次の世代に継続していく取り組みが必要です。

## 3 食育施策の取組状況(これまでの主な取組)

### (1) 食育の普及(家庭・地域)

- ・食育推進協議会、食育作業部会、庁内連絡調整会議を随時開催し、市として一体的な食育推進を展開
- ・これまでの教室、事業において食育を取り入れ普及
- ・広報あいおいに「食育コーナー」をつくり、6月、10月の食育月間にあわせて掲載
- ・食育講演会を開催
- ・相生市のホームページに食育コーナーを設置
- ・食育月間にあわせて、食育に関するリーフレットを作成し、全戸配布
- ・高校生への食育活動を実施

### (2) 保育所・幼稚園・学校の取組

- ・学校では、「食」に関する指導の全体計画を作成し、教科指導、総合的な学習の時間などに、他教科と関連させながら、広く取り組む
- ・学校給食展を開催
- ・学校給食において、米飯食を増やし、米粉パンを取り入れる
- ・学校において、親子ふれあい料理教室、地産地消料理教室を開催
- ・保育所において、毎月のおたよりに食育の内容を意識して掲載
- ・保育所において、地域の農家との交流を図り、野菜栽培、収穫、クッキング体験等を行事にあわせて実施
- ・幼稚園、保育所において、食に関する団体(いずみ会)と食育教室などを実施し交流を図る

### (3) 食文化と地産地消

- ・地元の特産品を使った新メニューを開発し、商品化、販売に取り組む
- ・鹿肉を使った料理、カレー、汁物などを販売
- ・相生牡蠣を使った「カキ料理」の普及
- ・キャッサバ芋を地元の特産物として推奨し、料理等を検討



#### 4 指標と目標値と実績(平成22年度～26年度)

取組の柱	内 容	対 象	第1次計画 策定時 (平成22年)	現状値	目標値	評価
					(平成26年)	
家庭と地域における食育の推進	朝食を食べる人の割合	4歳児	95.7%	93.4%	100% (理念目標)	×
		小学生	92.2%	91.9%		×
		中学・高校生	80.2%	87.7%		○
		19歳以上	85.5%	82.8%		×
	家で1日1回は誰かと食事する人の割合	4歳児	99.5%	99.5%	100%	○
小学生		87.5%	89.3%	100%	○	
中学・高校生		81.0%	92.4%	100%	○	
食育推進運動の展開	食事のあいさつをする人の割合	4歳児	95.7%	92.9%	100% (理念目標)	×
		小学生	85.5%	84.3%		×
	食事作り(買物・調理・後片付け等)に参加する人の割合	中学・高校生	63.7%	82.9%	○	
		4歳児	86.6%	84.3%	90%以上	×
		小学生	77.3%	84.5%	80%以上	◎
非常用の食料・食器・熱源などを備蓄している人の割合	中学・高校生	55.8%	59.2%	60%以上	○	
	19歳以上	74.0%	67.0%	80%以上	×	
保育所、幼稚園、学校における食育の推進	学校給食における兵庫県産、相生産農畜水産物使用の割合	—	—	27%	増加	—
地産地消の推進と食の安全安心の確保	農業・漁業体験をしたことがある人の割合	4歳児	82.4%	86.9%	95%以上	○
		小学生	92.2%	98.6%		◎
		中学・高校生	79.1%	86.7%		○
食文化の継承の推進	地元の特産品を使った料理(郷土料理)を知っている人の割合	中学・高校生	20.6%	24.1%	60%以上	○
		19歳以上	22.8%	19.6%		×
食育推進運動の展開	「食事バランスガイド」等を参考にしている人の割合	19歳以上	12.7%	24.2%	60%以上	○
		「食育」に関心がある人の割合	中学・高校生	27.2%		45.9%
	適正体重を維持している人の割合	19歳以上	68.0%	64.6%	×	
		4歳児	88.8%	80.0%	90%以上	×
		小学生	83.3%	81.7%	90%以上	×
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	中学・高校生	77.2%	78.1%	80%以上	○	
	19歳以上	68.2%	63.4%	75%以上	×	
		中学・高校生	55.5%	49.1%	80%以上	×
		19歳以上	49.7%	55.4%		○

達成状況: ◎:達成 ○:目標値に近づいているが未達成 ×:未達成

## 第3章 食育推進計画(第2次)の基本理念と基本方針

### 基本理念

食を知り、市民一人ひとりのつながりの中で豊かな「こころ」と「からだ」を育む

### 基本方針

- ① 健全な食習慣を身につけ、健康なこころとからだをつくります
  - ・自分の身体を知り、生活習慣病を予防及び改善するための望ましい食習慣を身につけます
  - ・家族、友人と食事を楽しみ、豊かなこころを育てます
  
- ② ふるさと相生の恵みを知り、感謝の気持ちを育みます
  - ・相生の豊かな食材と食文化を知り、大切にすることを育てます
  - ・農林水産業や生産者の大切さを理解し、感謝することを育てます
  - ・家庭、地域、学校給食に地域の食材を使用します
  
- ③ 市民が主役となり、みんなで食育の輪を広げます
  - ・市民一人ひとりが食について考え、食育活動について主体的に取り組みます
  - ・食を通してのつながりを大切にします
  - ・ライフステージに応じた食育を推進します
  
- ④ 安全安心な食生活を目指し、食べ物を選ぶ力を育てます
  - ・食の安全性、衛生について知り、食べ物を選ぶ力を身につけます

### 取組の柱

- 1 家庭と地域における食育の推進
- 2 保育所、幼稚園、学校における食育の推進
- 3 地産地消の推進と食の安全安心の確保
- 4 食文化の継承の推進
- 5 食育推進運動の展開

# 第4章 施策の展開

## 1 取組の柱の展開

### (1) 家庭と地域における食育の推進

#### 現状からみる課題

家庭は、食育を学ぶ一番身近な場です。食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、食の楽しさや食事のマナーを自然に習得することができます。しかし、核家族化、共働き世帯・ひとり親家庭の増加等により、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭が担ってきた食の教育力の低下が懸念されています。相生市においては、朝食の欠食、共食、食事のあいさつ等、アンケート結果では、前回に比べ改善した項目もありますが、改善に至らない項目もあり、更なる家庭における食育の推進が必要です。また、外食や惣菜等を購入して家庭で食べる中食(なかしょく)の増加や若年層を中心に、朝食の欠食、野菜不足などの食習慣の乱れ、成人の肥満、若い女性のやせの増加等、様々な問題がアンケートより明らかとなり、今後、生活習慣病の予防や改善につながる取り組みを行うことが重要です。

これまでも、保健センターにおいて乳幼児期から高齢者まで、健診、教室等あらゆる機会を通じて食育の推進を行ってきました。保育所、幼稚園、学校等でも、子どもを通じて保護者へも普及啓発、地域の生産者や関係団体との交流等も行ってきました。生産者においても、農業・漁業体験を通して「食」の大切さを伝えてきました。引き続き、地域に密着した食育を推進するために、地域の関係機関、関係団体、事業所等と積極的に連携を図ることが必要です。

さらに、災害時に備え、各家庭において食料等の備蓄をこころがけることが大切です。

#### 目標

- ☆望ましい食習慣や知識を習得し、生活習慣病を予防する
- ☆共食を通して、食を楽しみ、食を大切にし、感謝の気持ちを養う
- ☆家庭の取り組みが地域の活動へと広がり、食育を浸透させる

#### 具体的な取組

##### [市民の取組]

※乳幼児期については、親や大人などから子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	○3度の食事を通して生活リズムを身に付けましょう。 ○月齢・年齢に応じた食事を摂りましょう。 ○普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をしましょう。
児童・思春期	○「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身に付けましょう。 ○好き嫌いなく、しっかり噛んで食べましょう。 ○子供の頃から食を選択する力を育みましょう。 ○普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をしましょう。 ○体験学習を通して食への関心を高めましょう。
青壮年期	○自分の適正体重を理解し、毎日、体重チェックをしましょう。 ○1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取しましょう。 ○栄養成分表示を活用して食を選択しましょう。 ○うす味を取り入れた、バランスの取れた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身に付け、生活習慣病予防及び改善につなげましょう。 ○買いすぎ、作りすぎに注意し、食品の食べ残しや廃棄を減らしましょう。
高齢期	○適正体重を意識し、維持できるよう、低栄養や栄養の取りすぎに気をつけ、バランスよく食事を摂りましょう。 ○食事が単調にならないよう偏食に気を付けましょう。 ○普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をしましょう。 ○地域活動に積極的に参加しましょう。

## [地域の取組]

- 食に関する団体（栄養士会・いずみ会等）を中心とした、各種教室や体験機会を通して、食育活動を推進しましょう。
- 地域団体等と連携し、市の特産をPRするなど、地域に根ざした食に関する活動を推進し、食について知る機会を設けましょう。
- 農業体験等を通じ、農業や漁業の大切さを子ども達に伝えましょう。

## [市の取組]

- 乳幼児期の保護者に対し、小さい頃からの望ましい食習慣について啓発し、食の関心・意識を高める支援をします。
- 生活習慣病予防及び改善につながる、食に関する情報提供、普及啓発をします。
- ライフステージに応じた食育推進に取り組みます。
- 広報紙・ホームページ等に「食育コーナー」をつくり、食に関する情報提供を行います。
- 保育所、幼稚園、学校で、様々な機会を利用して保護者の食に対する意識改革を行います。
- 保育所、幼稚園、学校で、規則正しい食生活、栄養バランス、食の大切さ、マナー等を学ぶ機会を設け、食育の啓発に取り組みます。
- 保育所、幼稚園、学校でのイベントを通して、地域の方と共に食育を考える機会をつくります。
- 若い世代、特に男性に対し、乳幼児健康診査等の機会を通して、望ましい食生活について啓発します。
- 高齢者に対して、低栄養につながらないように、望ましい食生活について啓発します。
- 食に関する団体の活動がより質の高いものとなるよう、研修や情報提供を実施するなどの活動支援をします。
- 子育て学習センター、まちの子育てひろば等、保護者と子どもが集う場を通して、家庭での食の重要性を啓発し、実践につなげます。
- 歯や口は食と大きな関わりがあることから、かむことの大切さ、かむ力・飲み込む力を育て維持するための知識の普及をします。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」国民運動をより推進し、家庭への波及を図ります。
- 家族や友人と楽しく食事ができるよう、家庭や地域、学校や職場において、システムの構築を図ります。
- 災害に備え、食料等の備蓄を行うとともに、市民に対しても備蓄についての周知と啓発を行います。
- 食べ残し、食品廃棄の削減、生ごみの減量など、環境を考えた食生活について啓発を行います。

## (2) 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

### 現状からみる課題

乳幼児期は、生活のリズムや食習慣の基礎を形成し、学童期から思春期にかけては、食への関心や判断力を養い、望ましい食習慣が確立する重要な時期です。

保護者の就労状況、ライフスタイルの変化等の影響により、子ども達の食習慣の乱れや健康への影響がみられるなど、家庭の食育力の低下が懸念されます。そのため、保育所、幼稚園、学校での食教育が求められ、食育を進める場として大きな役割を担っています。

相生市においては、アンケート結果では、子ども達の朝食欠食、共食、あいさつ等は、幼児、小学生は、横ばい状態ではありますが、中学生・高校生において大幅に改善されています。基本的な生活習慣づくりは徐々に定着し、学校での食育活動の成果がみられます。

平成21年度からの相生市の取り組みとして、保育所、幼稚園、学校等では、「食」に関する指導の全体計画を作成し、関係職員等の共通理解のもと、家庭、地域と連携しながら、発達段階に応じた食育に取り組んできました。また、給食においても、旬の時期に安全安心な地元産の食材の使用に心がけています。さらに、学校給食展を開催し、保護者や地域の方々から給食への関心を高めてもらいました。

今後は、食に関する学習や体験活動の充実等を通して、食育を積極的に推進することが必要です。

### 目 標

☆保育・教育、給食、地域との交流を通して、食育活動を広げる

☆子どもや保護者が食と健康についての関心を高め、健全な食生活が実践できるよう努める

### 具体的な取組

#### [市民の取組]

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう。
- 集団生活を通して、食事のマナーやあいさつの習慣を身につけ、友達と楽しく食事をしましょう。
- 食事の準備や後片付けを手伝いましょう。
- 調理や栽培体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう。

#### [市の取組]

- 「食」に関する計画を作成し、指導体制を確立し、食への取り組みを広げます。
- おたより等を通して、保護者に食に関する情報を発信し、家庭での食育運動につなげます。
- 地域の生産者等との交流による農業、漁業体験を通し、子どもたちの食への興味・関心を高め、自然の恵みや生産者、調理する人等への感謝の気持ちを育みます。
- 保育・教育等を通して食育に取り組み、食の大切さや食事のマナー等を伝えます。
- 給食に地元の食材を使った料理、郷土料理、季節料理、行事食を取り入れ、地域の理解を深める機会を提供します。
- 給食を通して、規則正しい食生活やバランスのとれた食事の大切さについて伝えます。

- 保護者に給食体験をしてもらい、給食使用食材やアレルギー食材に関する情報提供に努めます。
- イベントや行事に食のテーマを取り入れます。
- 環境と食とのつながりを啓発します。
- 各保育所、幼稚園、学校の特性を踏まえ、体験活動に取り組みます。
- 学校全体で、全教職員が食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行うことにより、地元の食材の活用や食生活の実態をふまえた献立の作成など、学校給食を「生きた教材」として活用します。
- OPTA行事等に「食」に関するイベントを取り入れ、親子で食について学ぶ取り組みを推進します。

### (3) 地産地消の推進と食の安全安心の確保

#### 現状からみる課題

農漁業従事者の高齢化、担い手の不足、耕作放棄地の増加など、農漁業を取り巻く環境は、大変厳しい状況にあります。一方で、新鮮で安全安心な食料に対する市民の関心は高まっており、地元のスーパーや地域の直売所で食料を買う人、自家菜園で新鮮な野菜を食べている人も多くみられます。

相生市では、生産者団体の活動が広がりをみせ、イベント会場等で地産地消キャンペーンを開催したり、リーフレットの作成配布を行うなど、市内農産物の認知度の向上に努めてきました。

また、保育所、幼稚園、学校での農漁業体験、幼稚園・学校給食への地元食材の導入、直売所の開設等の取り組みを行っています。

市民が農業を身近に感じ、食への感謝の気持ちを育むために、今後も生産者と消費者の交流や体験活動等の取り組みが必要です。生産者においては、食料の安定供給を図るため、生産技術の向上、生産量の拡大を図る必要があります。消費者においては、安全安心な食物を選ぶ力を身に付け、いわゆる『かしこい消費者』となる必要があります。

#### 目 標

- ☆安全安心の地元産の食材を食生活に取り入れる
- ☆環境と調和のとれた食料の生産と消費を推進する

#### 具体的な取組

##### [市民の取組]

- 地元食材に関心を持ち、味わいましょう。
- 市内農産物コーナーや直売所を積極的に活用し、旬の食材や地元食材を食卓に取り入れましょう。
- 栽培、収穫、食品加工体験を通して、生産者と交流する機会を持ちましょう。
- 自家菜園に挑戦してみましょう。
- 食に関する正しい知識を持ち、安全な食品の選択ができる力を身に付けましょう。

##### [地域の取組]

- 生産者や食品に関連する業者、飲食関係業者は、イベント等に参加をし、地元農林水産物のPRに努めましょう。
- 食品に関連する業者、飲食関係業者は、地元食材等の活用、地元食材を使った新商品の開発に取り組みましょう。
- 食に関する団体は、料理教室等において直売所等を利用し、地元食材を活用しましょう。
- 相生市消費生活研究会は、生産者等と連携し、地産地消をテーマにくらしの生活展、消費者の立場での活動を展開しましょう。

## [市の取組]

- 農業、漁業の大切さを、農漁業体験を通して子ども達に伝えます。
- 市内直売所が実施する地産地消の取り組みを支援します。
- 生産者に、光都農業改良普及センター及び農業協同組合の営農指導員による技術指導を推進し、安全安心な農産物が提供できるよう支援します。
- 保育所、幼稚園、学校に対し、農漁業体験の実施を働きかけ、生産者との交流を設け、食と農への理解を図ります。
- 相生市の食材を使った料理、生産者の活動等を広報紙、ホームページ等で紹介します。
- 食品加工施設等に対する監視・指導及び食品検査の実施をします。
- 農業後継者の育成及び生産性向上のための技術指導をし、地域の農を守ります。
- 保育所、幼稚園、学校、健診、各種教室など、あらゆる機会を利用し、消費者が安全で安心な食べ物を選べる力を育てます。
- 保育所、幼稚園、学校給食等で安全安心な地元の農林水産物を使用します。
- 「食と農を守るかあちゃんず」の活動により、安全で安心な農産物や加工品を提供することにより、都市と農村の交流を図るとともに、相生市の農業の振興と地域の活性化を図ります。



## (4) 食文化の継承の推進

### 現状からみる課題

相生市は、多様な自然に恵まれ、豊かな山と海の幸、四季折々の様々な食材があり、長い年月を経て各地域独特の食文化が形成されてきました。

しかし、近年、ライフスタイルの多様化、地域のつながりの希薄化により、共食の機会が持ちにくくなるなど、食環境が大きく変化し、伝統的な食文化「日本型食生活」が継承されにくくなっています。

相生市においても、地元の特産品を使った料理はあっても、はっきりとした伝統的な郷土料理がなく、アンケート結果では、郷土料理を知っている人の割合も前回と同様20%と低い状態です。旬のものを食べるよう心掛けている人が多い一方、若い世代の外食や中食の利用が多くなっています。

これまで、あらゆる教室、イベント、事業において「日本型食生活」を推進してきました。

今後も、人が集まる機会に「食」を取り入れ、家族、仲間、地域の人々と食事をする場が必要であり、その場を通して、日本の行事、作法等を次世代に伝えて行くとともに、新しい食文化を創造していく必要があります。

### 目標

☆地域の食文化を知り、食卓に反映する

☆米を中心とした「日本型食生活」が実践される

### 具体的な取組

#### [市民の取組]

- 家族や仲間と食事をし、日本型食生活を次世代に伝えていきましょう。
- 郷土料理や行事食に関心をもち、家庭で楽しみましょう。
- イベントなど人が集まる場に参加し、食文化に触れる機会をもちましょう。

#### [地域の取組]

- 祭りなど各地域の行事を通して、子どもや若い世代に対して、日本の食文化を伝えましょう。
- 食に関する団体、生産者、事業所等は、イベントなどで郷土料理をPRしましょう。
- 食に関する団体は、地域、公民館等の料理教室で郷土料理、季節料理、行事食を普及しましょう。

#### [市の取組]

- 保育所、幼稚園、学校給食を通して、郷土料理、季節料理、行事食に触れる機会を提供します。
- 園児、児童、生徒を対象として、郷土料理、季節料理、行事食を取り入れた料理教室や親子料理教室を実施します。
- 地域、公民館等で、郷土料理、季節料理、行事食に触れる機会を提供します。
- 現在のライフスタイルにあった郷土料理を作り、普及します。
- スーパー、小売店等に郷土料理のレシピを設置します。

郷土料理とは・・・生まれ育った土地や地域特有の料理、その土地の特産物を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ

## (5) 食育推進運動の展開

### 現状からみる課題

これまで、第1次計画に基づき、家庭、保育所、幼稚園、学校、生産者、食に関わる関係機関・団体等と連携・協力して食育活動を展開してきました。しかし、アンケート結果では、食育への関心は、中学生・高校生は大幅に増加しましたが、成人は低下しており、継続的な食育推進運動の展開が必要です。

また、市の食育活動を知らない人が男性で41.1%、女性で16.2%と男女差が生じており、特に男性への食育についてのPRが重要です。

市民一人ひとりが、食育について理解し、自ら実践するためには、食に関する適切な情報を発信するとともに、食に関わる多様な関係者がその特性を活かし、共通認識のもと、密接に連携をもち、食育活動を展開していく必要があります。

### 目 標

☆関係機関、関係団体等の連携が強化することで、家庭、地域での食育活動が活発になる

### 具体的な取組

#### [市民の取組]

- 食育を知り、関心を持ちましょう。
- 市や地域で行う「食」に関するイベント、教室等に参加しましょう。
- 家族や仲間と「食」についての話す機会を設けましょう。

#### [地域の取組]

- 地域における様々な活動を通じて、食育の普及に努めましょう。
- 「食育の日」「食育月間」にあわせて教室やイベントを開催しましょう。

#### [市の取組]

- 「食育の日」「食育月間」にあわせて、食に関する事業を実施します。
- 食育研修会を随時実施し、関係機関、関係団体等が共通認識に基づく連携を強化します。
- 広報、ホームページ等に「食育コーナー」をつくり、随時新しい情報提供を行います。
- 様々な事業等を通して「食育」の周知、啓発活動を進めます。

毎月19日は「食育の日」、  
毎年6月は「食育月間」、  
毎年10月は「ひょうご食育月間」です。

## 2 指標と目標値

取組の柱	内 容	対 象	現状値	目標値
			(平成26年)	(平成31年)
家庭と地域における食育の推進	朝食を食べる人の割合	4歳児	93.4%	100%
		小学生	91.9%	100%
		中学・高校生	87.7%	93%以上
		19歳以上	82.8%	88%以上
	家で1日1回は誰かと食事する人の割合	4歳児	99.5%	100%
		小学生	89.3%	100%
食事のあいさつをする人の割合	中学・高校生	92.4%	97%以上	
	19歳以上	86.2%	91%以上	
家庭と地域における食育の推進	食事のあいさつをする人の割合	4歳児	92.9%	100%
		小学生	84.3%	100%
		中学・高校生	82.9%	88%以上
	食事作り（買物・調理・後片付け等）に参加する人の割合	4歳児	84.3%	90%以上
		小学生	84.5%	90%以上
		中学・高校生	59.2%	65%以上
19歳以上	67.0%	75%以上		
家庭と地域における食育の推進	生ゴミを少なくするように心がけている人の割合	19歳以上	26.8%	36%以上
		非常用の食料・食器・熱源などを備蓄している人の割合	19歳以上	41.3%
保育所、幼稚園、学校における食育の推進	学校給食における兵庫県産、相生産農畜水産物使用の割合	—	27% (H25)	35%以上
地産地消の推進と食の安全安心の確保	農業・漁業体験をしたことがある人の割合	4歳児	86.9%	92%以上
		小学生	98.6%	100%
		中学・高校生	86.7%	100%
食文化の継承の推進	郷土料理を知っている人の割合	中学・高校生	24.1%	60%以上
		19歳以上	19.6%	60%以上
食育推進運動の展開	「食育」に関心がある人の割合	中学・高校生	45.9%	80%以上
		19歳以上	64.6%	80%以上
	適正体重を維持している人の割合	4歳児	80.0%	90%以上
		小学生	81.7%	87%以上
食育推進運動の展開	メタボリックシンドロームを知っている人の割合	中学・高校生	78.1%	83%以上
		19歳以上	63.4%	70%以上
食育推進運動の展開	市で行っている食育活動を知らない人の割合	中学・高校生	49.1%	80%以上
		19歳以上	55.4%	80%以上
食育推進運動の展開	市で行っている食育活動を知らない人の割合	19歳以上	24.3%	20%以下