

にかほ市食育推進計画

～食から築く豊かなにかほ市～

令和3年3月
秋田県にかほ市

目 次

第1章 食育推進計画の概要	1
1. 計画の趣旨	1
2. 計画の位置付け	1
3. 計画の期間	2
4. 計画の推進体制	2
第2章 食をめぐる現状と今後の展開	3
1. 食をめぐる現状	3
2. これまでの取り組みと今後の展開	7
第3章 食育推進に関する施策についての基本的な方針	13
1. 食育推進目標	13
2. 重点課題	13
3. 基本的な取り組み方針	14
第4章 食育推進にあたっての目標値	16
1. 計画の目標	16
2. 食育推進にあたっての目標	16
第5章 食育の総合的な推進	18
1. 家庭における食育の推進	18
2. 学校における食育の推進	20
3. 保育所等における食育の推進	22
4. 地域における食育の推進	23
5. 食育推進運動の展開	24
6. 生産者と消費者との交流促進 環境と調和のとれた農林漁業の活性化	24
7. 食文化継承のための活動への支援	24
第6章 計画の推進体制	26
1. 計画の推進体制	26
2. 庁舎における食育の推進体制	26
3. 計画の進行管理	26
資料編 にかほ市食育推進計画策定委員会設置要綱	27

第1章 食育推進計画の概要

1. 計画の趣旨

にかほ市は、豊かな自然に恵まれ、新鮮な農産物や水産物等を食材として豊かな食生活を実現できる環境にあります。生涯にわたり健全な心身を養い生き生きと暮らすためには、生活の中で様々な体験を通じて食に関する知識や食を選択する力を習得することが重要です。

近年、ライフスタイルの多様性に伴って食生活をめぐる環境は大きく変化し、不規則な生活、栄養の偏りや生活習慣病の増加、食の安全性への不安など様々な問題が生じています。

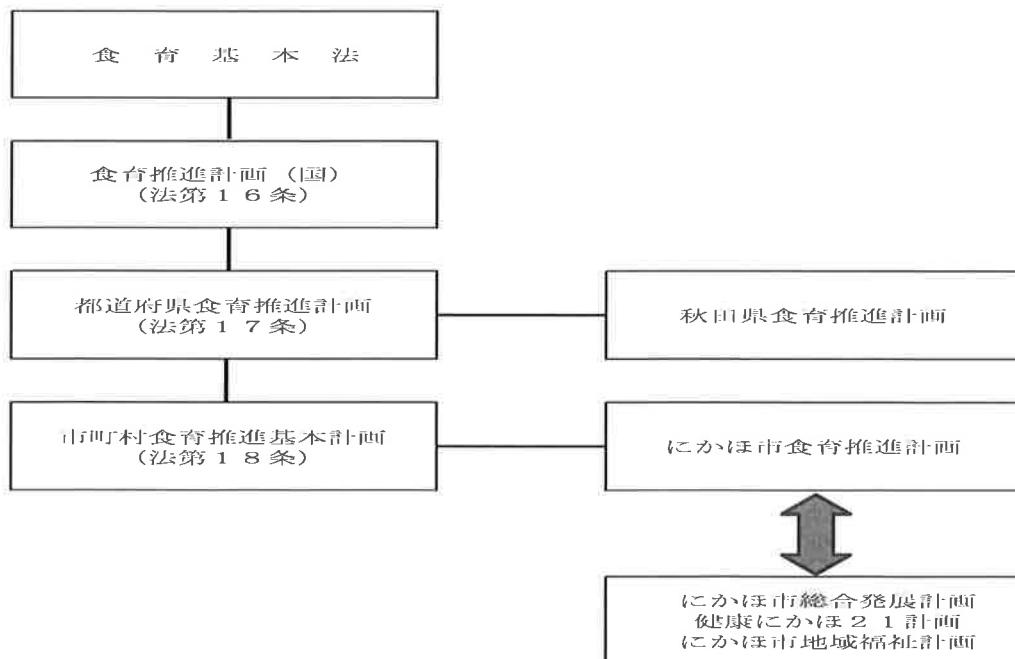
にかほ市では、平成24年に「にかほ市食育推進計画」を策定し、市民、学校、関連団体、行政がそれぞれの役割に応じ、食育の推進に取り組んできました。

しかしながら市民の食育に対する関心は徐々に高まってきてはいるものの、健全な食生活の実践には十分結びついておらず、さらなる取り組みを進めが必要となっております。

これらを踏まえ、にかほ市ではこれまでの食育推進計画の目標を継承し、成果と課題の整理を行い、今後の食育施策を総合的かつ計画的に推進するため、新たに「にかほ市食育推進計画」を策定し、より一層食育の推進に取り組んでいきます。

2. 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置付けます。また、にかほ市総合発展計画をはじめ、各種計画との整合性を図り、にかほ市の食育を推進するために作成するものです。



3. 計画の期間

この計画は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。

ただし、社会経済事情等の変化や計画の進行状況を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

4. 計画の推進体制

計画策定にあたっては、庁内関係部署職員から構成する「にかほ市食育推進計画策定委員会」において、様々な立場の関係者から意見をいただき、検討、協議を重ね、施策を総合的かつ効率的に推進します。



第2章 食をめぐる現状と今後の展開

1. 食をめぐる現状

令和元年度にかほ市食育推進計画アンケートの結果から、にかほ市の食をめぐる現状と課題について整理しました。

令和元年度にかほ市食育推進計画に関するアンケート

(1) 調査の目的

この調査は、食育に対する市民の意識を把握し、にかほ市食育推進計画の策定及び今後の食育推進施策の基礎資料とする。

(2) 対象及び回収状況

	対象者	回答者	回答率
① 小学生 市内の小学校に通う小学3年生、小学6年生	367人	344人	(93.7%)
② 中学生 市内の中学校に通う中学1年生、中学2年生	406人	385人	(94.8%)
③ 高校生 市内の高等学校に通う高校1年生、高校2年生	144人	135人	(93.7%)
④ 成人 市内の小学校に通う小学6年生の保護者 市内の中学校に通う中学2年生の保護者 大腸がん検診申込者の内、30代の方 胃がん検診（集団）申込者全員	2,121人	1,097人	(51.7%)

(3) 調査期間

- ① 令和2年2月12日～令和2年2月28日
市内の小学校に通う小学3年生、小学6年生、小学6年生の保護者
市内の中学校に通う中学1年生、中学2年生、中学2年生の保護者
市内の高等学校に通う高校1年生、高校2年生
- ② 令和2年2月20日～令和2年3月27日
大腸がん検診申込者の内、30代の方、胃がん検診（集団）申込者全員

(1) 食育に関する意識について

○食育に関心をもっている割合

	項目	中学生	高校生	成人
1	食育に関心をもっている割合	49.1%	53.3%	73.5%
	関心がある	20.3%	18.5%	34.3%
	どちらかといえば関心がある	28.8%	34.8%	39.2%

食育の関心度は、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人を合わせると、中学生 49.1%、高校生 53.3%、成人 73.5%となり、成人では 7 割を占めています。しかし、その内訳は、「関心がある」が中学生 20.3%、高校生 18.5%、成人 34.3%であり、「どちらかといえば関心がある」が中学生 28.8%、高校生 34.8%、成人 39.2%と高くなっていることから、なお一層、食育への積極的な関心を高めることが重要です。

(2) 共食に関する意識について

○1日に家族等と食事をとる割合

	項目	小学生	中学生	高校生	成人
2	朝食をいつも誰かと一緒に食べる	66.3%	48.6%	31.1%	
	夕食をいつも誰かと一緒に食べる	85.5%	75.6%	66.7%	
	毎日 1 食でも一緒に食事をする家族や友人がいる				88.2%

家族等と食事をする割合は、小学生、中学生、高校生になるにつれて減少傾向にあります。ライフスタイルの多様化などにより、孤食・個食の問題も指摘されていることから、家族を中心とした「共食」を推進し、割合を向上させていくことが求められます。

(3) 朝食摂取について

○朝食をほとんどいつも食べている割合

	項目	小学生	中学生	高校生	成人
3	朝食をほとんどいつも食べている割合	86.0%	82.9%	68.1%	91.2%

朝食をほとんどいつも食べていると回答した小学生 86.0%、中学生 82.9%、高校生 68.1% です。この時期は、基本的な生活習慣の形成につながることから、朝食を食べる習慣を身に付ける必要があります。

(4) 食生活で実践していることについて

○よく噛んで食べる割合

	項目	小学生	中学生	高校生	成人
4	よく噛んで食べる割合	86.0%	78.4%	83.0%	45.7%

よく噛んで食べる割合は、成人で減少傾向にあり、ゆっくり食事をする機会が減っています。よく噛んで食べることは、肥満の予防や脳の活性化に効果があるとともに、歯ごたえや

味覚を楽しみ、食べ物への感謝の気持ちを育みます。子どもの頃から、歯と口の健康を保ち、ゆっくり時間をかけて、家族で食事を楽しむ習慣を身に付ける取り組みが必要です。

○「いただきます」「ごちそうさま」を言う割合

	項目	小学生	中学生	高校生	成人
4	「いただきます」「ごちそうさま」を言う割合	77.3%	81.1%	68.9%	56.8%
	かならず言う	57.8%	56.9%	39.3%	25.4%
	だいたい言う	19.5%	24.2%	29.6%	31.4%

「いただきます」「ごちそうさま」を言う割合は、「かならず言う」「だいたい言う」を合わせると、小学生 77.3%、中学生 81.1%、高校生 68.9%、成人 56.8%です。食材の命に感謝することはもちろんのこと、生産から流通、食卓にあがるまでに関わっているすべての人に対する感謝しながら、無駄なく食べるようになりますが大切です。

(5) 栄養バランスに配慮した食生活について

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている割合

	項目	中学生	高校生	成人
5	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている割合	89.1%	80.7%	76.6%
	1日に2回以上がほとんど毎日	72.2%	57.0%	54.0%
	1日に2回以上が週に4～5日	16.9%	23.7%	22.6%

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることは、「1日に2回以上がほとんど毎日」「1日に2回以上が週に4～5日」と回答した人を合わせると、中学生 89.1%、高校生 80.7%、成人 76.6%です。栄養バランスに配慮した、規則正しい食事ができるよう食育の取り組みが必要です。

(6) 食品ロス削減のために実践していることについて

○食品ロス削減のために何らかの行動をしている割合

	項目	中学生	高校生	成人
6	食べ残しをしない割合	60.8%	58.5%	76.8%

食品ロスとは、食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針において「本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品」と定義されています。

スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の小売店や外食店舗が普及し、食品を容易に手に入れられる環境にある一方で、生産、製造、流通、販売、消費等の各段階において売れ残りや食べ残し等の理由で、本来食べられる食品が日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しています。

日本では、2017 年度には食品ロスが 612 万トン発生していると推計されています。これは、1 日当たり大型(10 トン) トラック約 1,667 台分に相当し、国民 1 人当たりに換算すると、

1日当たり約132gであり、茶碗1杯分のご飯の量に相当します。

また、食品ロスとなってしまった食品は、飼料や肥料として再生利用され、それも困難な場合には、焼却等により廃棄されることになりますが、2019年度にかほ市環境プラザで焼却した収集ごみ7,359トンのうち厨芥類（生ごみ）は1,457トン（約19.8%）で、そのうち食品ロスは349.7トン（約24%）と推計されます。

（7）農林・漁業体験を通じた食育推進について

○農業体験・漁業体験をしたことがある割合

	項目	成人
7	自分又は家族が農業体験・漁業体験をしたことがある割合	68.8%

農業、漁業者等との交流や体験を通じ、食の知識や技術の習得、食とのつながりを実感できる機会を今後も増やしていくことが重要です。



2. これまでの取り組みと今後の展開

(1) 家庭における取り組みと今後の展開

健康づくりと生活習慣病予防のため、自ら食について考えるきっかけ作りを行うこと、食育講話や調理実習を通して「子どもから大人まで」生涯にわたる食育推進の充実を図ることを目標に、下記事業を実施してきました。

①子どもたちへの食育推進の充実

乳幼児健診時、各発達段階に応じた指導の推進

●乳幼児・児童への栄養改善事業の実施状況

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
離乳食教室（4カ月児健診）	12回・277人	12回・229人	12回・111人	12回・105人
離乳食教室（7カ月児健診）			12回・109人	12回・114人
離乳食個別相談（10カ月児健診）	12回・23人	12回・22人	12回・47人	12回・18人
栄養教室 (1歳6カ月児・3歳児・5歳児健診)	24回・476人	24回・471人	18回・385人	18回・407人
親と子の健康料理教室	3回・58人	4回・68人	4回・84人	6回・90人
栄養相談	随時・30人	随時・30人	随時・17人	随時・8人
栄養指導 (手紙による5カ月児指導)			12回・111人	12回・105人
ニコニコクラブ (幼児食・手作りおやつ等)	4回・56人	4回・71人	1回・20人	1回・18人
子どものつどい 公民館事業 (食育講座)			2回・91人	2回・88人

※にかほ市事務報告書

乳幼児の健診時に合わせ発育・発達に応じた栄養指導を実施することができました。

個別相談者が増加しており、悩みに応じて指導を行いました。

乳児期の離乳食は、月齢や個人差を考えて進めることが重要です。離乳食にベビーフードを使う保護者が増加していますので、適切な利用方法等に対する指導が必要です。5カ月からの離乳食開始に不安があるとの声に、平成30年度から手紙支援を実施しています。

幼児期から学童期の朝食の欠食、不規則な間食、孤食が増えています。幼児期は、「食べる力」、「望ましい食習慣」を身に付ける大切な時期です。子どもたちへの望ましい食習慣の定着をめざして、子育てを取り巻く関係機関との連携を図り、食育を推進します。「親と子の健康料理教室」は開催回数を増やしてほしいという要望があります。

②健康づくりを通した食育推進の充実

●成人栄養改善事業の実施状況

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
生活習慣病予防 (栄養講話と調理実習)	5回・74人	4回・67人	3回・52人	2回・33人
特定保健指導 (栄養教室と食事相談)	随時・37人	随時・38人	随時・20人	随時・23人
健康まつり (展示・減塩みそ汁等)	1回・140人	1回・150人	1回・150人	1回・166人
健康づくり食育教室 (栄養講話・調理実習)	10回・178人	11回・185人	13回・204人	15回・219人
食生活改善推進員養成講座 (栄養講話・調理実習・運動等)	16回・48人	15回・48人	17回・75人	10回・73人

※にかほ市事務報告書

青年期から壮年期は、生活環境も変化することが多く、食生活も個人の管理が重要になります。ファーストフードやコンビニ弁当の普及により、塩分・脂質の過剰摂取、野菜不足の傾向が見られます。また、喫煙や飲酒とのかかわりも生じやすい時期です。肥満やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善に努め、バランスのよい栄養、望ましい食生活、生活習慣病等の予防についての食育の推進が必要です。

高齢期は、生活習慣病だけでなく低栄養の方も見られます。また、よく噛んで食べることは、誤嚥性肺炎や認知症の予防にも重要です。加齢に伴う生理現象の変化等を理解し、体調に合わせた食生活を心がけ、フレイル予防・健康寿命を伸ばすような食育が求められています。



③食育活動の人材育成

地域における「食育」「地産地消」が浸透していくためには、食生活改善推進員や食育ボランティアの活動の果たす役割は重要です。自主的かつ主体的な下記勉強会や事業を行つてきました。

●食生活改善推進協議会事業の実施状況

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
食生活講習会 (対象は食生活改善推進員)	9回・107人	9回・119人	12回・168人	12回・168人
国・県委託事業(対象は市民、料理講習・イベント等)	54回・366人	73回・402人	8回・329人	8回・364人
市委託事業(平成27年度開始、対象は市民、伝達料理講習会)	12回・192人	16回・225人	15回・274人	15回・258人
その他(対象は市民、各種団体の依頼、一皿運動等)	1402回・4372人	1520回・5643人	1686回・5242人	2474回・6291人

※にかほ市事務報告書

今後も地域に根差した積極的な活動を継続的に推進する必要があります。そのために食生活改善推進員の養成に努めるとともに地域で活動できる人材を育てていく組織づくりが求められます。

(2) 学校における取り組みと今後の展開

①にかほ市内学校給食における地場産物活用率 ※秋田県内産野菜の重量割合

	野菜15品目	主要41品目
平成23年度	29.9%	72.9%
令和元年度	35.6%	74.8%

学校給食物資使用調査表(平成23年度、令和元年度実績分)

※野菜15品目：じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、大根、白菜、トマト(ミニ)、生しいたけ、アスパラガス、小松菜

※主要41品目：15品目にその他の野菜、果物、肉類、魚類、大豆製品、穀物、乳類を加えたもの

これまで地元の生産者と直接契約をして、地場産物を積極的に活用しようと取り組んできていますが、活用率が微増にとどまっています。その原因としては、じゃがいもや白菜など、比較的重量のある野菜を地元で確保することが難しく、庄内を中心とした山形県産に頼らざるを得ないことによるものです。また、食材を納入している地元業者の主な契約先が山形県であるということも要因です。

②朝食を毎日食べている児童生徒の割合

	にかほ市（平成24年度）	にかほ市（令和元年度）	秋田県（平成24年度）	秋田県（令和元年度）
小学校6年生	91.5%	97.3%	91.6%	97.0%
中学校3年生	93.7%	95.5%	89.2%	96.0%

全国学力・学習状況調査結果（平成24年度、令和元年度）

本市の児童生徒のほぼ全員が、毎日朝食を食べています。また、この割合は平成24年度から増加しており、基本的な生活習慣が確立されてきたと言えます。

③毎日同じぐらいの時刻に寝ている児童生徒の割合

	にかほ市（平成24年度）	にかほ市（令和元年度）	秋田県（平成24年度）	秋田県（令和元年度）
小学校6年生	85.5%	85.8%	82.9%	86.6%
中学校3年生	71.4%	84.4%	78.4%	83.3%

全国学力・学習状況調査結果（平成24年度、令和元年度）

平成24年度の調査とほぼ同じ傾向となっています。しかし、就寝時刻は調査対象となっていないものの、遅くなる傾向にあると考えられます。

④肥満・痩身の状況

肥満度	痩身傾向 -20%以下	標準 -19.9%～+19.9%	肥満傾向 20%以上
小学生平均（平成23年度）	1.4%	90.5%	7.6%
小学生平均（令和元年度）	1.0%	88.9%	10.1%
中学生平均（平成23年度）	2.7%	85.5%	11.8%
中学生平均（令和元年度）	2.1%	86.4%	11.5%

秋田県学校保健調査（平成23年度、令和元年度）

平成23年度の調査と比較して、小学校で肥満傾向の児童の割合がやや増加しています。前回調査時と比べ、運動したり、歩いたりする時間が減少していることが原因と考えられます。

⑤「食に関する指導」による食育の推進

- ・栄養教諭や栄養職員との「食」に関するチームティーチング授業の実践
- ・外部講師を活用した授業（農家・食育ボランティア等）の実践

※チームティーチング：複数の教員がチームをつくり、児童生徒の指導にあたる授業形態

小学校では、5年生を中心に、栄養素のはたらきとバランスのとれた食事についての授業を行い、中学校では、3年生に対して、受検期の栄養について授業を行ってきました。栄養教諭が授業を行うことで、知識だけでなく実践に結びつく指導を行うことができました。

また、外部講師を活用した授業は、そば打ちや料理など、総合的な学習の時間や特別活動及び学校行事等で実践しましたが、回数的にはそれほど多くはありませんでした。授業のねらいを達成させるには、難しいところもあります。

⑥体験活動を通じた地場産物の理解

- ・栽培と収穫体験
- ・さけのふ化場見学と稚魚の放流体験
- ・漁船体験
- ・学校田や学校菜園で育てた野菜を使った献立・調理体験
- ・給食メニューへの地場産物活用とその紹介活動（給食中の放送）

平成27年度から「ふるさとの味 食育事業」に取り組み、給食で地場産物を積極的に活用しています。

これまで提供してきた食材は、たら、はたはた、たこ、いか、ひらめ、さけ、おきぎす、わかめ、あおさ、牛肉、ジャージーヨーグルト、いちじく等です。

この事業により、児童生徒及び保護者の学校給食に対する関心が高まってきたとともに、より魅力ある学校給食を提供することができるようになりました。また、地場産物への関心も高まっています。

各小学校では、5年生が稻作体験を、それ以外の学年では、野菜の栽培を行ってています。収穫された作物は、調理実習や学校行事等で使われたり、一部は給食にも使われたりしています。これにより、栽培の苦労と収穫の喜びを味わうことができています。

また、毎年4月に市内全小学校の3年生を対象に、さけの稚魚放流（体験）を行っており、さけの生態を学ぶとともに、水環境（川・海）についても学んでいます。

これらの体験活動は、引き続き継続していきます。

（3）保育所等における取り組みと今後の展開

①5歳児の肥満出現率

にかほ市	肥満傾向児 (出現率)	秋田県	肥満傾向児 (出現率)
5歳児（平成24年度）	7.1%	5歳児（平成24年度）	7.0%
5歳児（令和元年度）	2.6%	5歳児（令和元年度）	4.4%

秋田わか杉っ子！健やか推進事業（平成24年5月）

令和元年度学校保健統計調査結果（速報）（秋田県分）

令和元年度にかほ市幼児健康診査結果

平成24年度の調査と比較して減少傾向にありますが、子どもたちの生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身に付ける必要があります。

②保育所等における食育の推進

- ・昔の料理、地元の伝統行事の体験
- ・子どもたちが育てた野菜を使った調理実習

子どもたちが育てた野菜を給食に利用し、収穫の喜びや野菜のおいしさを体験させます。また、地元の伝統行事に参加したり昔の料理を教わるなど、食の体験を通じて交流を継続して行います。

今後も給食の展示や献立紹介、給食参観などを通じ、地域や家庭と連携しながらよりよい「食」を考えていきます。

（4）地域や農林漁業における取り組みと今後の展開

地域や農林漁業における食育の推進

- ・女性農業士による自家野菜の調理・加工指導
- ・生活研究グループによる地場産魚介を使用した料理や加工品の開発
- ・JA営農センターによる豆腐・だまこ汁づくり、そば打ち等伝統食指導
- ・食育工房「農土香」による農作業体験
- ・ふるさとの達人を招いた「そば打ち」の実習

J Aによる伝統食サークルでは、地場産魚介を使用した料理講習や豆腐作りの実習が定期的に実施され、地域の食育に大きく貢献し、次世代に技術や伝統を引き継いでくれるものと期待しております。伝統食サークルが令和2年3月末で活動を終了したことから、今後の実施や同様の活動について、各種団体等との調整を図っていきます。

食育工房「農土香」による調理体験（講習）は定期的に実施され、地域住民や各種団体等に多大な影響を与え、食育に大きく貢献しております。これからも継続し、定期的に実施される見込みから、今後、ますますの効果が期待されます。

そば生産者による「そば打ち」の実習は、農村での体験活動として地域に定着し、食育に大きく貢献しており、今後、定期的な実習やグリーンツーリズムでの体験を通じて、幅広い年齢層でのますますの効果が期待されます。

生産者との連携により地元の旬の食材を活用し、安全でおいしい「食」を推進するとともに、講習会やグリーンツーリズム等、農村地域での交流活動を通じながら「食」のあり方を考え、次世代に技術や伝統を引き継いでいきます。

第3章 食育推進に関する施策についての基本的な方針

1. 食育推進目標

食育を推進するためには、現在も市民、学校、関連団体、行政においてそれぞれの立場から食育の取り組みがされていますが、これまでの食育推進計画の目標を継承し、達成を目指して協働で取り組みます。

①一人一人が自らの食について考える力を育てます

自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と選択する判断力を育てます。

②食に関する知識や食べ物を選択する力を育てます

食に関する知識を教えることで、適切に食を選択し健全で健康な食生活を送ることができる力を育てます。

③にかほの豊かな自然や食に感謝する心を育てます

にかほ市の豊かな自然環境の中で育つ安心安全な農産物の生産現場を、実際に体験することによって、自然に感謝し、食べ物を大事にする心を育てます。

④健全な食生活を実現するための力を育てます

健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養う力を育てます。

2. 重点課題

食育推進目標を踏まえ、にかほ市の食育推進計画では国の第3次食育推進基本計画との整合性を図り、次の5つの重点課題を新たに設定しました。

①若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進を目指します。

②多様な暮らしに対応した食育の推進

子どもや高齢者を含む全ての市民が、健全で充実した食生活を実現できる食育の推進を目指します。

③健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、健康寿命の延伸につながる食育の推進を目指します。

④食の循環や環境を意識した食育の推進

生産から消費までの食べ物の循環を理解するとともに、食品ロスの削減等、環境へも配慮した食育の推進を目指します。

⑤食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化への理解を深める食育を目指します。

3. 基本的な取り組み方針

重点課題に対して以下の取り組み方針に基づき、関係各課で事業実施することとします。

- ①市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ②食に関する感謝の念と理解
- ③食育推進運動の展開
- ④子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ⑦食品の安全性の確保等における食育の役割

健康推進課

- ・「第3期健康にかほ市21計画」「第3期にかほ市地域福祉計画」に基づき、健康づくりを通じた食育の推進を図ります。

農林水産課

- ・生産者との連携により地元の旬の食材を活用し、安全でおいしい「食」を推進するとともに、講習会やグリーンツーリズム等、農村地域での交流活動を通じながら「食」のあり方を考え、次世代に技術や伝統を引き継いでいきます。

学校教育課

- ・小学校学習指導要領、中学校学習指導要領に基づき、学校の教育活動全体で食に関する指導の充実に努めます。

観光課

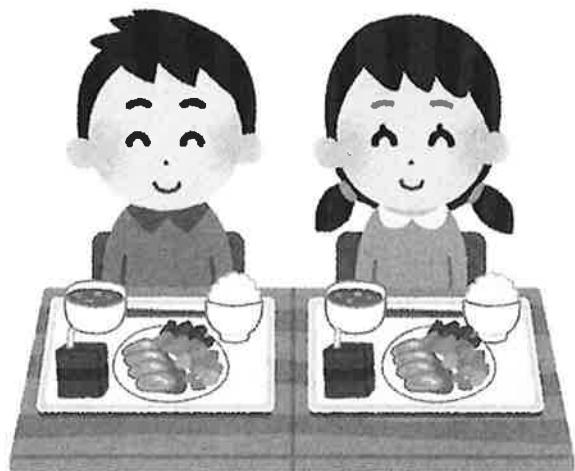
- ・にかほ市内の食材をメインとした旅行商品の造成を通じ、地場産食材への関心を育みます。

生涯学習課

- ・にかほ市生涯学習・社会教育の重点的取り組みである「多様な学習機会の提供と充実」の趣旨に沿って、各種教室、講座を通じて、各年代に応じた食育の推進を図ります。

生活環境課

- ・「食品ロスの削減の推進に関する法律及び基本方針」に基づき、食品ロスの削減に関する理解と実践を促し、環境を意識した食育の推進を図ります。



第4章 食育推進にあたっての目標値

1. 計画の目標

食育を推進するためには、食育に関わる多くの関係者の理解と協力のもと、共通の目標を掲げて、意識の向上に取り組むことが重要です。

また、効果的で実用的な施策を展開するため、目標を客観的に把握できるものにすることが必要となります。

そのため、第3次食育推進計画に基づき、にかほ市の現状を踏まえて食育推進の目標達成状況を把握できるよう、それぞれに数値目標を設け、令和6年度での達成を目指します。

2. 食育推進にあたっての目標

現状値を踏まえ、食育推進目標を達成できるよう食育の推進を図ります。



食育推進の目標に関する事項	国の目標	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	
食育に関心をもっている市民を増やす	中学生	90%以上	90%以上	
	高校生			
	成人			
朝食を欠食する子どもを減らす	小学生	0%	0%	
	中学生			
	高校生			
中学校における学校給食の実施率を上げる		90%以上	100.0%	90%以上
学校給食における地場産物を使用する割合を増やす	野菜 15品目	30%以上	35.6%	30%以上
	主要 41品目		74.8%	
学校給食における国産食材を使用する割合を増やす		80%以上	99.8%	80%以上
栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす (主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている割合)	中学生	55%以上	89.1%	55%以上
	高校生		80.7%	
	成人	70%以上	76.6%	70%以上
生活習慣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市民を増やす (適正体重を知っている割合)	成人	75%以上	80.6%	75%以上
ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やす	小学生	55%以上	86.0%	55%以上
	中学生		78.4%	
	高校生		83.0%	
	成人		45.7%	
農林漁業体験を経験した市民を増やす	成人	40%以上	68.8%	40%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす (食べ残しをしない)	中学生	80%以上	60.8%	80%以上
	高校生		58.5%	
	成人		76.8%	
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす (いただきます・ごちそうさまを言う)	小学生	60%以上	77.3%	60%以上
	中学生		81.1%	
	高校生		68.9%	
	成人	50%以上	56.8%	50%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす (地産地消の言葉や意味を知っている)	中学生	65%以上	69.1%	65%以上
	高校生		37.8%	
	成人	80%以上	84.2%	80%以上

現状値：令和元年度にかほ市食育推進計画アンケート

学校給食物資使用調査表（令和元年度実績分）

学校教育課調べ

第5章 食育の総合的な推進

第2章の食をめぐる現状の解決と食育推進目標達成のため、食育の場である各シーンに合わせた施策を展開します。

1. 家庭における食育の推進

家庭における食育については、次の区分ごとに具体的な取り組みを実施していきます。

(1) 妊娠期の食育活動

若い世代、特に未来を育む妊婦への食育事業、問題を抱える妊婦への具体的な栄養相談の機会を設けます。

- ・妊婦やその家族を対象とした料理教室の実施
- ・栄養改善が必要な妊婦への手紙支援
- ・プレ離乳食教室（離乳食作り体験）

(2) 子どもたちへの食育推進の充実

①乳幼児健診での食育推進

乳幼児健診にあわせ以下の事業を実施していきます。相談者の増加に対応し、実習や手紙支援を新たに加え実施します。

- ・乳児健診（4カ月児、7カ月児、10カ月児）「離乳食教室」
- ・離乳食手紙支援（5カ月児）
- ・1・6歳児健診「栄養教室」
- ・3歳児健診「栄養教室」
- ・5歳児健診「栄養教室」
- ・食生活相談（電話・面談・訪問等）

●施策目標

	令和元年度	令和3年度	令和5年度
離乳食教室（4カ月児健診） 参加率	100.0%	100.0%	100.0%
幼児期の栄養教室参加率 (1歳6カ月児・3歳児・5歳児)	98.7%	100.0%	100.0%

②調理実習を通した食育の推進

子育て支援センターの「幼児食教室」や、「親と子の健康料理教室」等の調理実習を通じて、食体験の充実と食への親しみ、バランスよく食べる習慣を身に付ける事業を展開します。

- ・地域子育て支援センター、「幼児食教室」
- ・親と子の健康料理教室（小学生）

（3）健康づくりを通した食育推進

成人の「健康づくり食育教室」、高齢者の食生活相談により、自ら食について考えるきっかけづくりを行い、生涯にわたる食育推進を図ります。

- ・食生活相談（電話・面談・訪問等）
- ・健康づくり食育教室
- ・特定保健指導（ワザありスマート教室）
- ・健康まつり
- ・出前講座（栄養講話・調理実習）
- ・伝達料理講習会

●施策目標

	令和元年度	令和3年度	令和5年度
生活習慣病予防教室（栄養教室・調理実習）参加者数	59人	130人	150人
健康づくり食育教室参加者数	219人	120人	150人
特定保健指導参加者	23人	50人	50人

（4）食品ロスの削減の推進

- ・食品ロス削減のための取り組みとして「129運動」を推奨します。

家庭で保存している食品の賞味期限、消費期限を確認する日を設けて食品の廃棄を減らす取り組みです。

毎月12日、29日に冷蔵庫内の食品のチェックを行い、廃棄するものを発生させないようにします。合わせて庫内の整理を行い、効率的な電気使用を図ります。

また、食品を保存する際には、食品を種類別に分けて置く場所を決めておく、備蓄品の保存ではローリングストック法を用いるなど、保存している物を「見える化」することで、保存したことを忘れてしまったり、同じものを買ってしまったりしないようにします。

※ローリングストック法：日常的に非常食を食べて、食べたら買い足す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

2. 学校における食育の推進

(1) 食育の視点

学校では、次の6つの視点で食育を推進していきます。

・【食事の重要性】

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解します。

・【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けます。

・【食品を選択する能力】

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付けます。

・【感謝の心】

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもちます。

・【社会性】

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けます。

・【食文化】

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもちます。

(2) 各教科等における食に関する指導の実践例

①社会科

○小学校第5学年「我が国の食料生産の特色」

・【食品を選択する能力】

私たちの食生活は、外国から輸入されている食料にも支えられていることから、正しい知識・情報に基づいて、自ら判断し、食品を選択する能力を身に付けます。

・【感謝の心】

食料の生産は日本各地の自然の恩恵の上に成り立っていることを知り、食料の生産等に関わる人々に対する感謝の心をもちます。

○中学校公民的分野「現代社会における文化」

・【食文化】

和食の伝統、文化を理解し、尊重する心を育みます。

②理科

○小学校第6学年「生物と環境」

・【食事の重要性】【社会性】

植物は自らでんぶんをつくり出していますが、人や他の動物は植物あるいは動物を食べていることから、食べ物を通して生物が関わり合って生きていることを理解し、相互の関係付けを図ることを通して、食事の重要性を理解し、生命を尊重する態度を身に付けます。

○中学校第2分野「生物の体のつくりと働き」

・【食事の重要性】【心身の健康】

消化の実験や食べ物の中の栄養分や、栄養分が吸収される仕組みの学習を通して、動物の体には必要な物質を取り入れる仕組みがあることを観察や実験の結果と関連付けて捉え、ヒトの生活のエネルギーとなる栄養について理解を深めます。

③生活科

○小学校第1学年及び第2学年「やさしいはかせになろう」

・【心身の健康】

食べ物には栄養があり、好き嫌いなく食べることの大切さが分かります。

・【感謝の心】

食べ物を大切にし、残さずに感謝して食べようします。

④家庭、技術・家庭

○小学校第6学年「『休日ランチ』の献立を考えよう」

・【心身の健康】

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組み合わせや栄養的なバランスを考え、食べようとすることができます。

○中学校家庭分野「地域の食材を用いた和食を作ろう」

・【食文化】

自分たちの住む地域には、昔から伝わる調理や季節・行事にちなんだ料理があることを理解し、興味・関心をもつことができます。

⑤体育、保健体育

○小学校第5学年及び第6学年「体の発育・発達」

・【心身の健康】

体をよりよく発育・発達させるには、運動とともに、栄養バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必要であることが分かります。

○中学校保健分野「健康な生活と疾病の予防」

・【心身の健康】

様々な食品の栄養的な特徴や栄養バランスのとれた食事の必要性など、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に

付けます。

⑥道徳

○小学校、中学校

・【心身の健康】

規則正しい食習慣

・【感謝の心】

感謝や生命尊重

⑦総合的な学習の時間

○小学校、中学校とも各学校の計画による単元

・【感謝の心】【食文化】

米作りを通して人々の工夫や知恵に気付き、日本の主食である米を大事にする態度を育てます。

・【感謝の心】【社会性】【食文化】

地元で生産されている農産物や地域の食文化に対する人々の思いや知恵に気付き、感謝する心を育むとともに、その産物をPRする活動を通して地域を活性化しようとします。

⑧特別活動

○小学校学級活動「楽しい学校給食」

・【社会性】

食事の時のマナーや話題を通して人間関係形成能力を身に付けます。

○中学校生徒会活動「リサイクル運動」

・【社会性】【食文化】

牛乳パックのリサイクル運動などを通して、地球に優しい環境づくりに取り組みます。

○学校行事

・【食事の重要性】【心身の健康】【食品を選択する能力】【感謝の心】【社会性】【食文化】

さけの稚魚の放流、漁船体験、校外学習や修学旅行などを通して食に関する指導を行うことが考えられます。

3. 保育所等における食育の推進

保育所等では、食を楽しみ、関心を高めるための食育体験や給食をはじめとしたあらゆる機会を利用して食育を推進します。また、給食だより等を利用し、子どもとその保護者及び家庭への情報発信を行い、家庭での食育推進を行います。

（1）食育体験の推進

野菜等の栽培や収穫、調理、試食会等の食に関する体験を通じて、食料の生産から消費までの食生活の成り立ちを知り、食に関する感謝の気持ちや理解を深めていくこと、そして、季節を感じること、収穫への喜びなど、様々な食への興味関心を高めることを目指します。

（2）給食を通じた食育の推進

地場産物や伝統的な食文化等地域の特色を活かした給食を提供し、地域の食文化の理解を深められるよう取り組みます。

食に関する正しい知識を身に付け、実践できるよう食指導の充実を図ります。

（3）家庭や保護者への情報の発信

健全な食習慣が身に付くよう、食事のマナーを身に付けたり給食だより等を通じて、食や健康づくりに関する情報の発信を行い、子どもと保護者、家族への食育を推進します。

4. 地域における食育の推進

地域における食育については次の区分ごとに具体的な取り組みを実施していきます。

（1）地域への食育事業の推進

地域における食育を食生活改善推進員・食育ボランティアとともに、次の事業を実施することで推進していきます。また地域の要望により「出前講座」を通して食に関心をもつ市民を増やし、年代に応じた健康問題と解決に向けた取り組みを支援します。

- ・健康まつり
- ・出前講座（栄養講話・調理実習）
- ・伝達料理講習会

（2）食品ロスの削減の推進

- ・食品ロス削減のための取り組みとして1^{イチ}2^{シク}9^九運動を推奨します。

宴席等食べ残しが多く発生しがちな場において、全国的に「3010運動」が実践されていますが、にかほ市バージョンとして最初の12分以上は席を立たずに料理を楽しみ、最後の12分も再度料理を楽しみ食べ残しを減らします。

“12分以上、十二分に料理を楽しく食う（9）運動”

（3）観光を通じての食育の推進

旬な食材を活用し、「食」と「観光スポット」を組み合わせた、交流人口の拡大に努め、地場産食材への関わりを深めています。

5. 食育推進運動の展開

地域の食育推進運動を展開するにあたり、食育推進ボランティアの養成に努めるとともに食育推進団体の育成を図ります。

- ・食生活改善推進員養成講座（栄養講話・調理実習・運動等）
- ・にかほ市食生活改善推進協議会

●施策目標

	平成27年度	令和3年度	令和5年度
食生活改善推進員養成講座	33人	40人	50人

6. 生産者と消費者との交流促進 環境と調和のとれた農林漁業の活性化

（1）現状と今後の方向性

学校田を活用した田植え・収穫体験やさけの稚魚放流、グリーンツーリズムを通じた農業体験・そば打ち体験等は、若年層からできる貴重な体験であるので今後も継続して取り組んでいきます。

各団体・個人等で行っている農業体験や調理体験等についても、幅広い年齢層で体験できるよう今後も活動を推奨していきます。

（2）取り組むべき具体的施策

- ・生産者グループ等による調理実習
- ・そば生産者による「そば打ち」の実習
- ・学校田での田植え・収穫体験
- ・さけのふ化場見学と稚魚の放流体験
- ・漁船体験
- ・学校給食メニューへの地場産物活用
- ・グリーンツーリズムを通じた農業体験・そば打ち体験

7. 食文化継承のための活動への支援

（1）現状と今後の方向性

「こどものつどい」では、参加した子どもたちと食生活改善推進員が一緒に豚汁を作り、作る楽しさと食べる楽しさも味わっています。

「男の料理教室」は、仁賀保公民館では平成23年度から今年度まで10年間開催しており人気の講座です。内容も季節にあった「年越しそば」や「恵方巻」など男性でも簡単に作れるメニューとなっております。

「おうちごはん教室」は、象潟公民館で平成25年度から3年間開催しました。現在は自主学習サークルとして年5回開催し、手軽に作れる料理を追求しています。

金浦公民館では、「米粉料理教室」「腸活料理教室」「免疫力アップ料理教室」を開催しま

した。栄養や健康を意識した内容で大変好評でした。

今後も地域の方々が食に興味をもてるような趣向を凝らした教室を企画していきます。

（2）取り組むべき具体的施策

今まで進めてきた各種料理教室は、栄養面を考慮して一層充実させ、新たな教室、講座についても時代のニーズに対応して開催したいと考えています。



第6章 計画の推進体制

1. 計画の推進体制

にかほ市食育推進計画では、本市の関係部署との連携を強化していくとともに、市民、学校、関連団体などと連携を図りながら総合的に推進していきます。

2. 庁内における食育の推進体制

にかほ市食育推進計画では、健康推進課、農林水産課、学校教育課、観光課、生涯学習課、生活環境課が連携を図り、総合的に食育の取り組みを推進します。

3. 計画の進行管理

にかほ市食育推進計画の取り組みや推進にあたっての指標については、にかほ市食育推進計画策定委員会において、その内容の検証と評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。



資料編

にかほ市食育推進計画策定委員会設置要綱

令和2年1月24日
訓令第1号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づき、にかほ市における食育推進に関し総合的な計画を策定し、食育に係る施策及び事業を円滑に推進するにあたり、庁内の連絡調整を図るため、にかほ市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育推進計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 食育に関する施策の推進と調整に関すること。
- (3) その他食育の推進に関して必要と認められること。

(組織)

第3条 委員会は委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長は、市民福祉部長をもって充てる。
- 3 副委員長は、健康推進課長をもって充てる。
- 4 委員は、農林水産課長、学校教育課長、観光課長、生涯学習課長、生活環境課長及び各課担当職員をもって充てる。
- 5 委員長は、計画の策定に必要があると認めるときは、関係課所室の課長及び担当職員を委員として指名することができる。

(委員長および副委員長)

第4条 委員長は、会務を総理する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員長は、必要があると認めるときは、委員長が指名する次に掲げる者に出席を求める意見を聞き、又は資料の提出を求めることができる。

- (1) 食育について識見を有する者
- (2) 食育に関する団体から推薦された者
- (3) その他学識経験を有する者

(庶務)

第6条 委員会に係る事務は健康推進課において処理するものとする。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この告示は、令和2年1月24日から施行する。

にかほ市食育推進計画

令和3年3月発行

にかほ市市民福祉部健康推進課

〒018-0402

秋田県にかほ市平沢字八森31-1

電話 0184-32-3000

FAX 0184-32-3002