

いのち
第3次ちっごの生命をつなぐ
食育推進計画（案）

福岡県筑後市

ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育条例

(平成19年3月26日 条例第11号)

前文

人は地球上に生命を得てよりこのかた、自分を取り巻く自然環境の中に生存する動・植物を自分の「食」とし、生命を次の世代へとつないできました。食は、人間にとって一番大切な「生命の糧」であり、健全な心と身体を培う基礎となるものです。

私たちが暮らす筑後市は、温暖な気候と肥沃な土地、恵まれた水を利用して、米、麦をはじめ、いちご、梨、ぶどう、茶などの農業が盛んに行われています。そして伝統行事と相まって、郷土の食文化が生まれ受け継がれてきました。

戦後の食糧難の時代から、現代は飽食の時代といわれ、「食」の急激な変化がおきています。私たちは、近年の食習慣の乱れなどから、生活習慣病の増加、食物アレルギーの発現や免疫力の低下など深刻な問題を抱え込みました。さらに、食料の多くを輸入に依存しており、消費者の食の安全性に対する不安は高まっています。一方で多くの食べ物を廃棄するなど資源の浪費や環境への影響が懸念されており、それは筑後市においても例外ではありません。

こうした環境の変化の中、私たち一人ひとりが、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝の気持ちと理解を深めることが必要です。また、様々な経験を通して食に関する知識や食を選択する力を習得し、生命をつなぐ力を培うための「食育」を推進していくことは極めて重要な課題です。

とりわけ子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体、豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。食に関する様々な体験をする中で、自分で考え、選択する力を養うことは、食と農と健康への理解に繋がるものです。

食育は知育、徳育及び体育の根幹を成し、健全な心身や社会性を形成し、生命への尊厳を高めるものです。地域の特性をいかしながら、全市民的な運動として「食育」の推進に取り組み、健康で安心して暮らせる温かいまち筑後市をめざし、この条例を制定します。

目 次

I 計画の基本的な考え方

- 1 第3次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画策定の趣旨・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・2
- 3 計画期間・・・・・・・・・・2

II 食をめぐる状況

- 1 筑後市食育に関するアンケート結果・・・・・・・・・・3
 - (1) 「食育」への関心について・・・・・・・・・・3
 - (2) 食に関する学習経験について・・・・・・・・・・4
 - (3) 「地元の農産物」の利用について・・・・・・・・・・5
 - (4) 食生活・食習慣の改善について・・・・・・・・・・5
 - (5) 野菜の摂取状況について・・・・・・・・・・6
 - (6) 食事の際のあいさつについて・・・・・・・・・・6
 - (7) 子どもの食事のマナーについて・・・・・・・・・・7
- 2 健康状態と課題・・・・・・・・・・9
 - (1) 特定健康診査の受診状況・・・・・・・・・・9
 - (2) 若年者健診（ハートフル健診）の受診状況・・・・・・・・・・10
 - (3) 要介護の原因について・・・・・・・・・・10
 - (4) 透析患者の状況について・・・・・・・・・・11

III 第2次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画の総括

- 1 目標達成状況について・・・・・・・・・・11
- 2 第2次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画の総括・・・・・・・・・・12
 - (1) 健康の保持・増進を図るための食育の推進・・・・・・・・・・13
 - (2) 家庭・地域・学校・幼稚園・保育所等における食育の推進・・・・・・・・・・13

IV 第3次食育推進運動の方向・・・・・・・・・・15

＜第3次食育推進運動の柱および大切なこと＞・・・・・・・・・・16

V 第3次食育推進運動の展開と目標

- 1 健康の保持・増進を図るための食育の推進
 - 1-1 野菜を食べて“バランスのよい食”・・・・・・・・・・17
 - 1-2 朝ごはんを食べて“活力高める食”・・・・・・・・・・20
- 2 こころ豊かな暮らしのための食育の推進

2-1	学習や体験を通して“学んで感じる食”	22
2-2	マナーを守って“笑顔あふれる食”	25
VI	計画の推進体制	27

I 計画の基本的な考え方

1 第3次ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育推進計画策定の趣旨

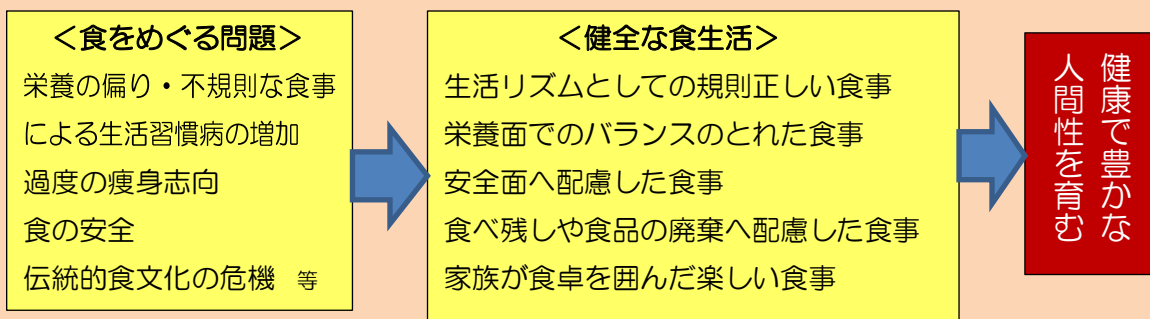
市では、平成19年3月、筑後市の特性をいかした「食育」を推進するため「ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育条例」を制定しました。条例では、筑後市における食育推進の基本理念を定め、市・市民・関係者等の責務を明らかにし、健康でいきいきとした市民生活と活力ある地域社会づくりを目指しています。

この条例に基づき、「第1次ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育推進計画」および「第2次ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育推進計画」を策定し、食育に関する事業を計画的に推進してきました。

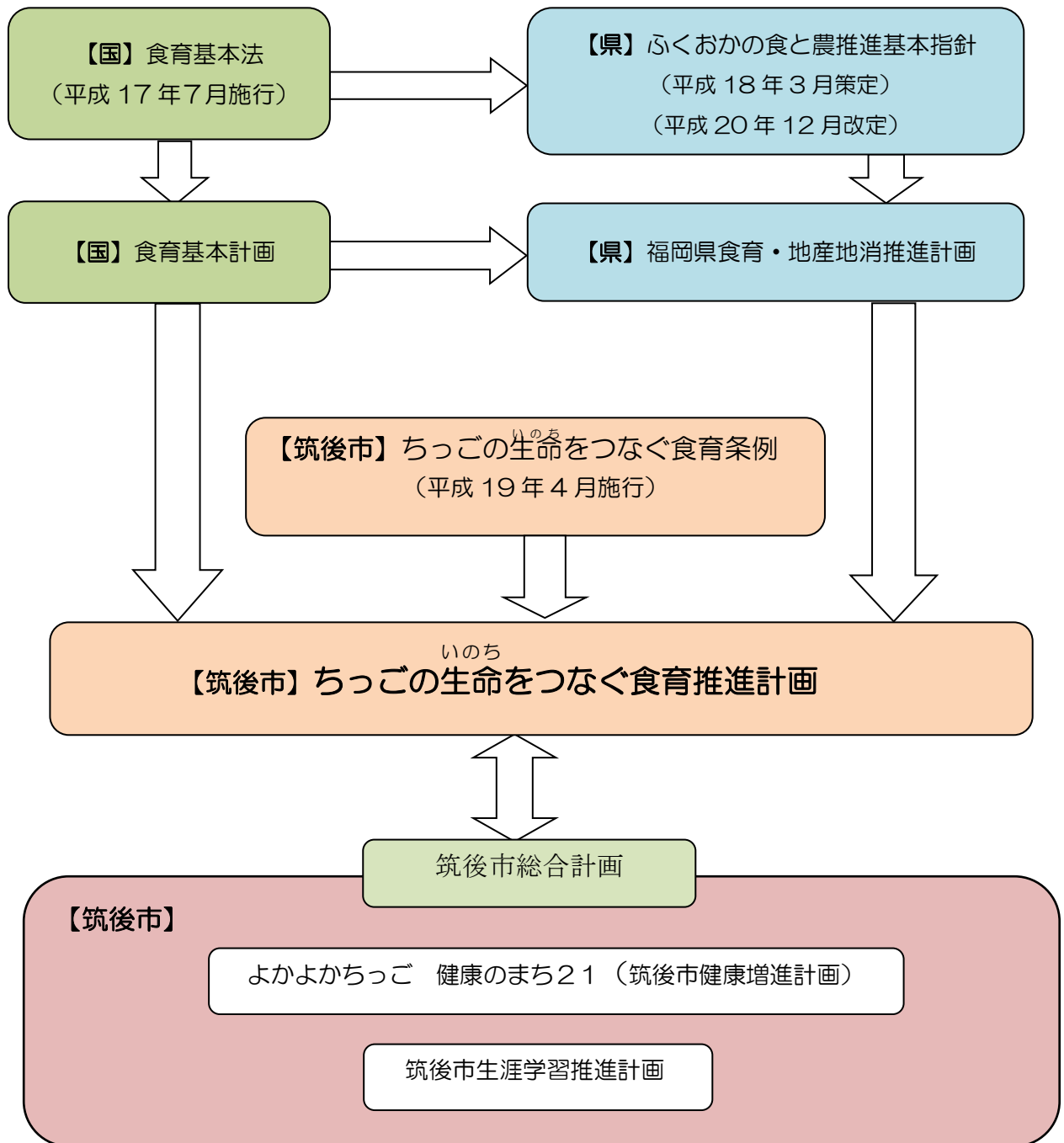
このたび第2次計画の終期を迎え、平成25年度から平成29年度までの5年間の取り組みについて、「ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育運動推進会議」において総括し、「第3次ちっごの^{いのち}生命をつなぐ食育推進計画」を策定しました。第3次計画は、継続的取り組みも含めて、さらにポイントを絞ったものとなっています。

「食育」とは

生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。（農林水産省）



2 計画の位置づけ



3 計画期間

第3次計画の期間は、平成30年度から平成34年度までの5か年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直しを行うこととします。

Ⅱ 食をめぐる状況

1 筑後市食育に関するアンケート結果

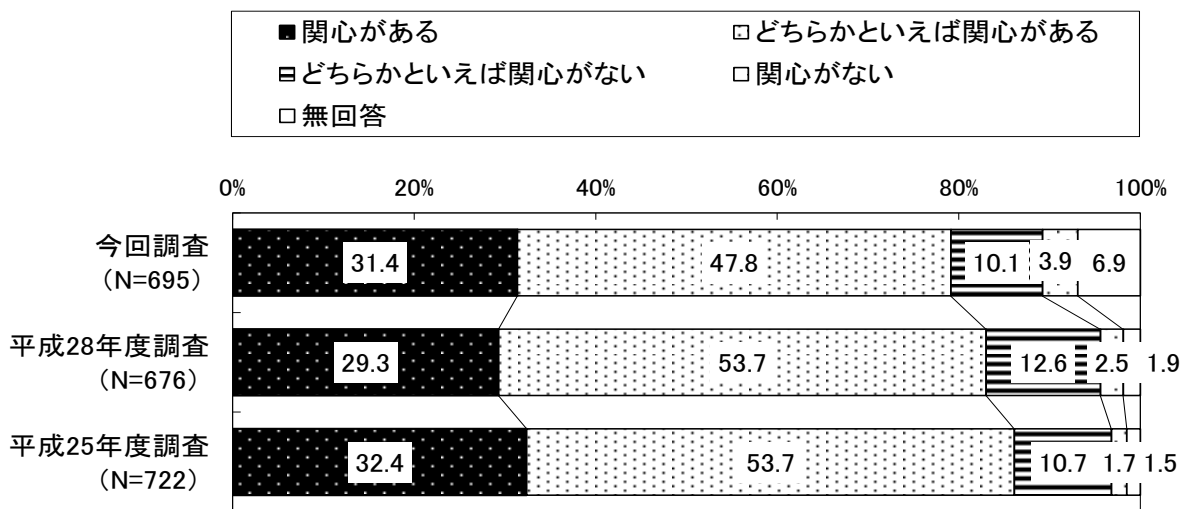
平成29年9月、市内在住の20歳以上の市民を対象に、「筑後市食育に関するアンケート」を実施しました。アンケート結果からみた、第2次の食育推進計画の進捗状況と課題については、次のとおりです。

(1) 「食育」への関心について

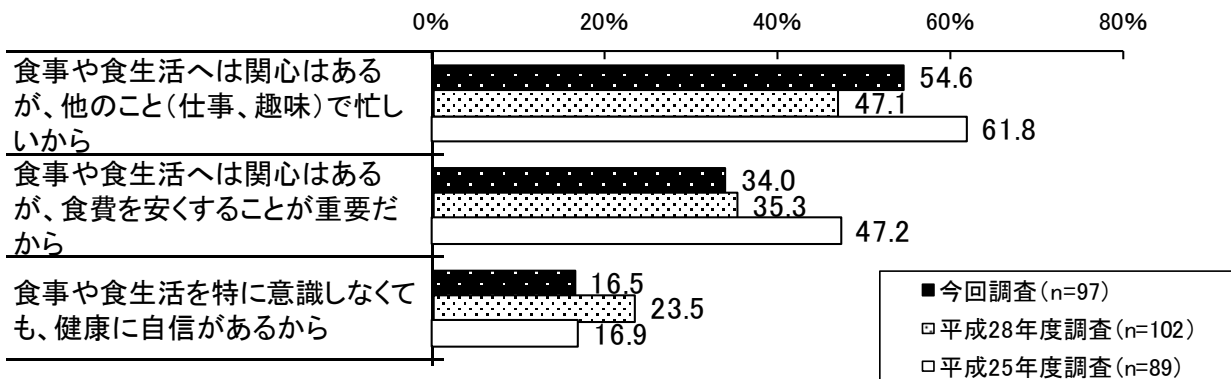
◆「食育」について関心がある人は減少傾向で、関心がない理由は「忙しいから」が最多

「食育」についての関心度をみると、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”は79.2%となっており、過去の調査と比較すると、“関心がある”の割合は減少傾向にあります。「食育」に関心がないと回答した人の理由をみると、「食事や食生活へは関心はあるが、他のこと（仕事、趣味）で忙しいから」が最も多く、約半数を占めています。

【グラフ1】「食育」についての関心がありますか



【グラフ2】食育に関心がない理由（回答が多いもの）



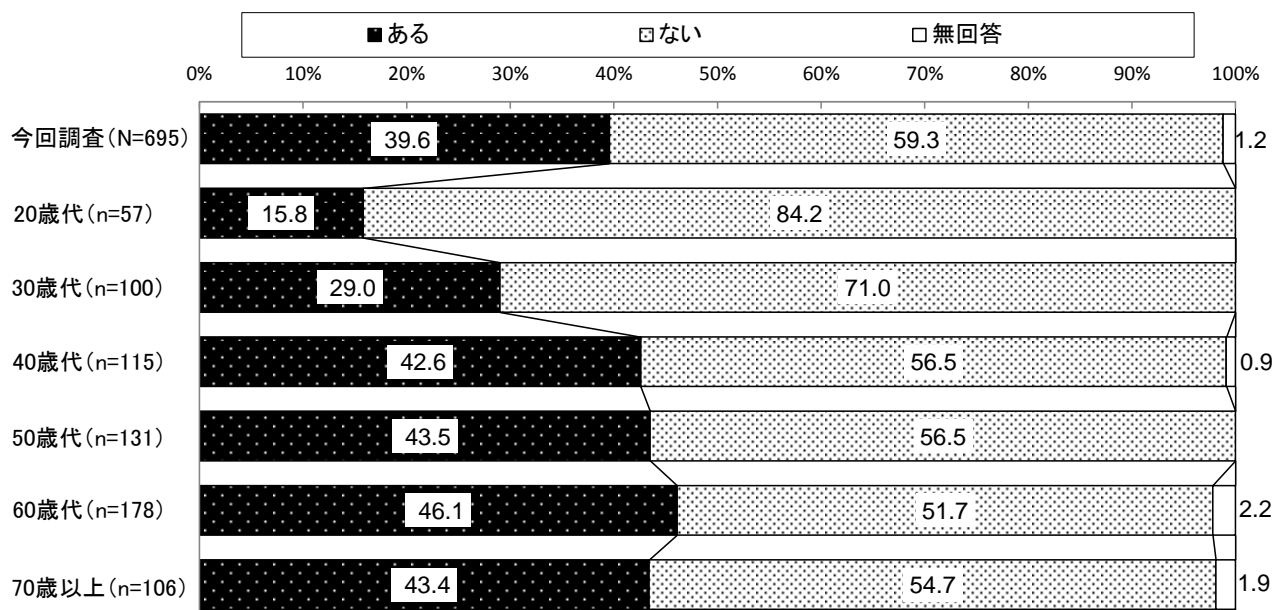
(2) 食に関する学習経験について

◆食に関する学習をしたことが「ない」と答えた人は6割で、20歳代では8割以上

料理教室への参加、食に関する講座・講演会への参加など、食に関しての学習経験について聞いたところ、「ない」と答えた人が約6割で、食に関する学習をしたことがない人の割合が多くなっています。

年齢別にみると、20～30歳代では、「ない」と答えた人が7～8割を占め、特に若い世代で食に関する学習経験がない人が多いことがわかります。

【グラフ3】食に関する学習をしたことがありますか

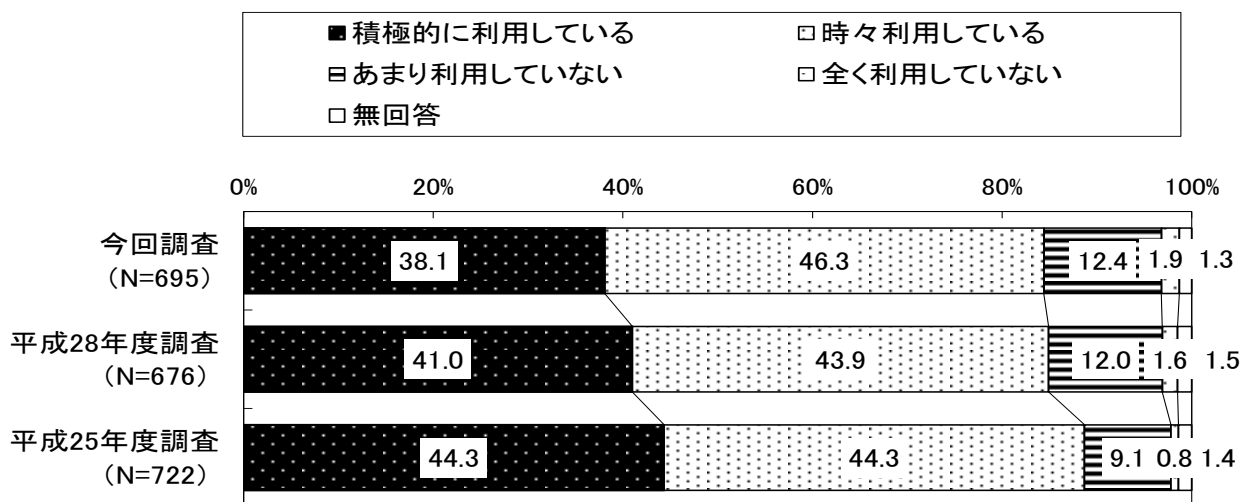


(3) 「地元の農産物」の利用について

◆地元の農産物を利用している人は減少傾向

「地元の農産物」の利用状況を見ると、「積極的に利用している」が38.1%で、過去の調査と比較すると、「利用している」の割合は減少傾向にあります。

【グラフ4】日頃から地元の農産物を利用していますか

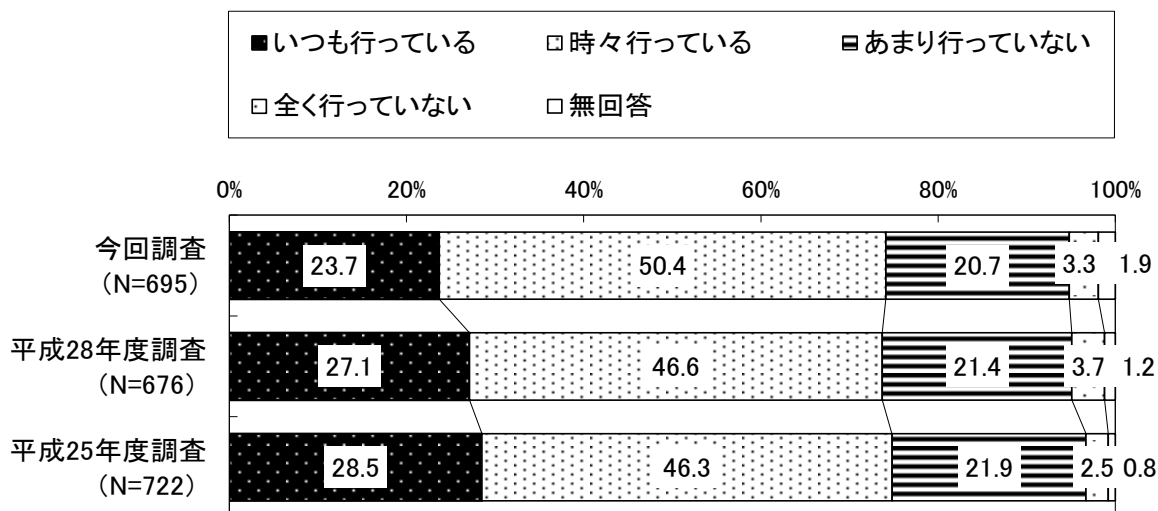


(4) 食生活・食習慣の改善について

◆食生活・食習慣の改善を行っている人の割合は過去と比較し同様の傾向

「食生活・食習慣の改善」の実施状況を見ると、「いつも行っている」が23.7%、「時々行っている」が50.4%で、これらを合わせた「行っている」は74.1%となっており、過去の調査と比較し、おおむね同様の傾向を示しています。

【グラフ5】食生活・食習慣の改善を行っていますか

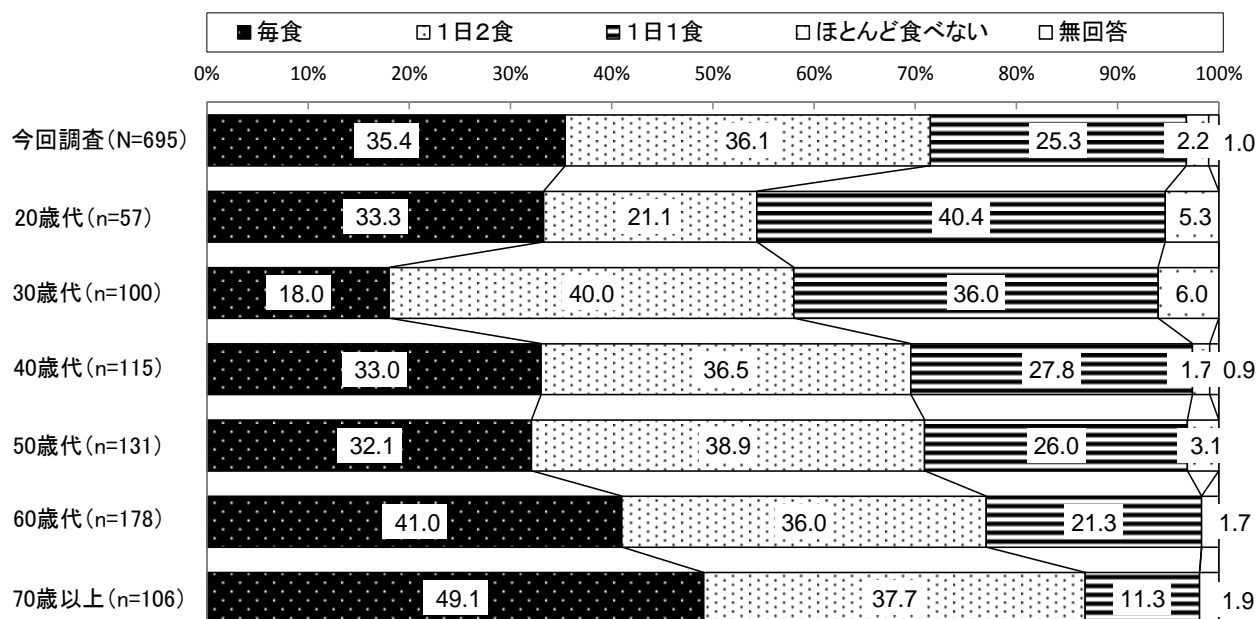


(5) 野菜の摂取状況について

◆ 20歳代の約半数が、野菜のおかずを「ほとんど食べない」または「1日1食」

野菜のおかずを食べる頻度を聞いたところ、「1日2食」と答えた人が36.1%で最も多くなっています。年齢別にみると、年齢が下がるとともに「1日1食」や「ほとんど食べない」と答える人の割合に高い傾向があり、20歳代では半数近くを占めています。

【グラフ6】 野菜のおかずを1日何食食べていますか



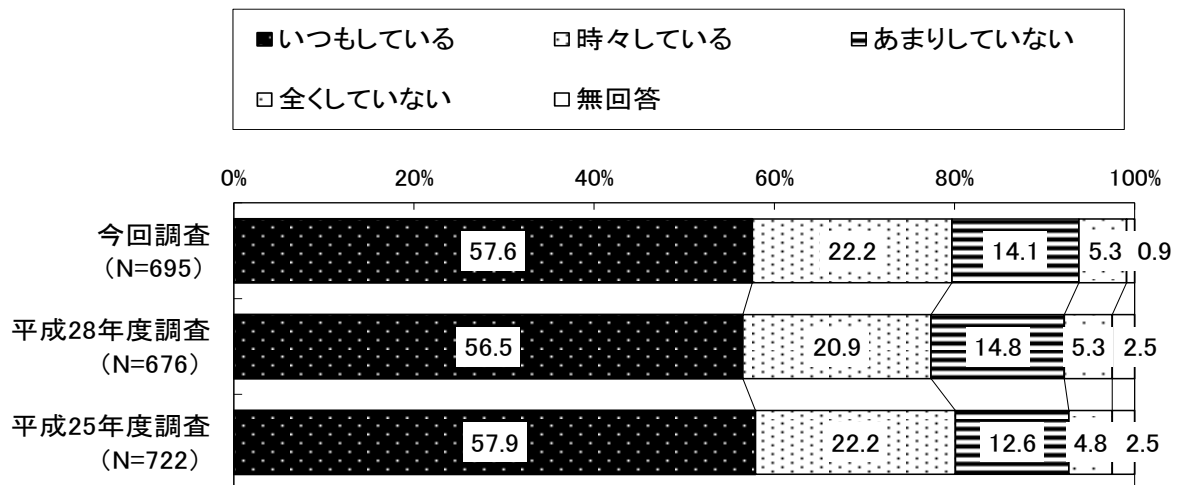
(6) 食事の際のあいさつについて

◆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていない人は約2割

食事の際のあいさつをみると、「いつもしている」が57.6%、「時々している」が22.2%でこれらを合わせた“している”は79.8%となっています。

過去の調査と比較すると、食事の際のあいさつを“している”の割合は概ね同様の傾向を示しています。

【グラフ7】 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

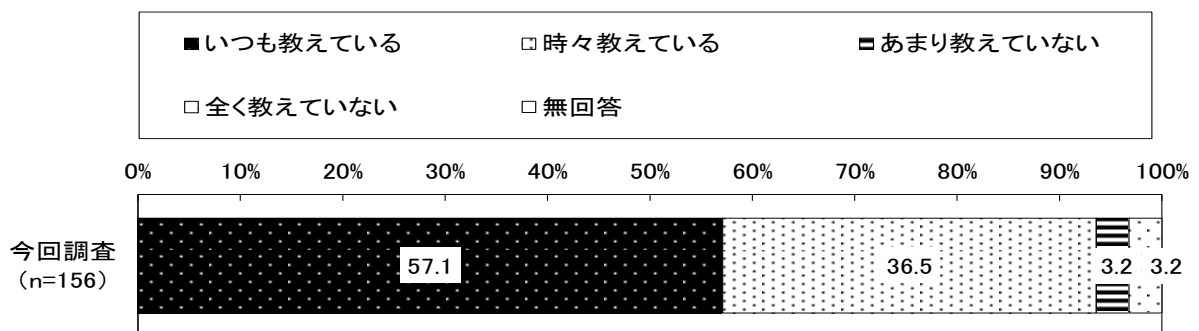


(7) 子どもの食事のマナーについて

◆子どもに「食事前後のあいさつ」「食べる姿勢」を教えているのは約8割

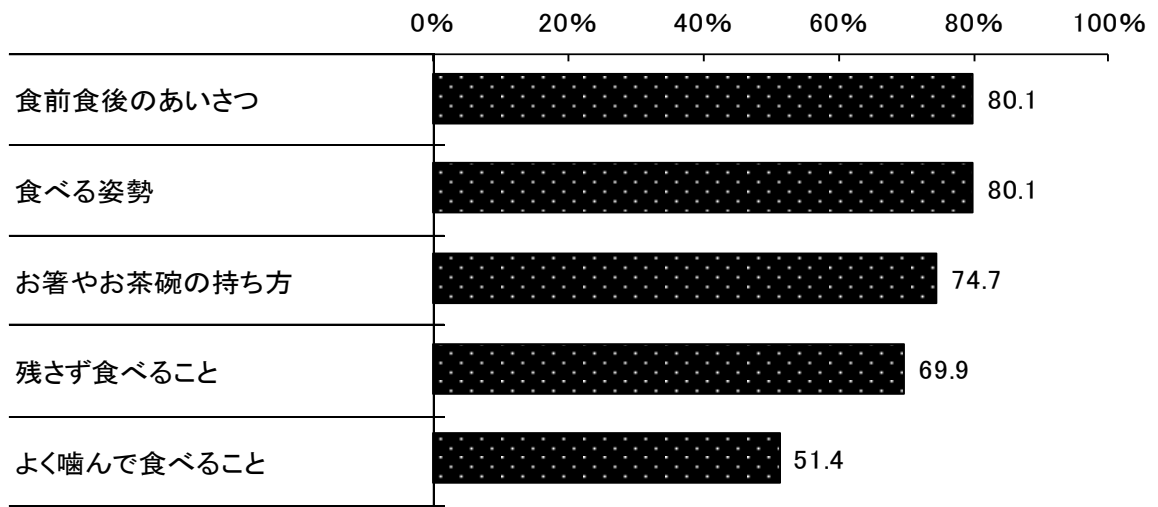
子ども（小学生以下）に基本的な食事のマナーを教えているかをみると、「いつも教えている」が57.1%で最も多く、次いで「時々教えている」が36.5%、「あまり教えていない」、「全く教えていない」が3.2%となっています。

【グラフ8】子供に基本的な食事のマナーを教えていますか



子どもに食事のマナーを教えていると回答した人の内容をみると、「食前食後のあいさつ」、「食べる姿勢」がともに約8割で最も多く、「よく噛んで食べること」は約5割となっています。

【グラフ9】 子供に教えている食事のマナー



2 健康状態と課題

(1) 特定健康診査の受診状況

市では、生活習慣病の発症予防と重症化防止のために、40歳から74歳までの市民（国民健康保険加入者）を対象に、特定健康診査を実施しています。

平成28年度の特定健診受診率は37.5%です。国が示す受診率の目標60%に近づけるよう、医療機関や校区コミュニティ協議会等の協力のもと、受診率向上に取り組んでいます。

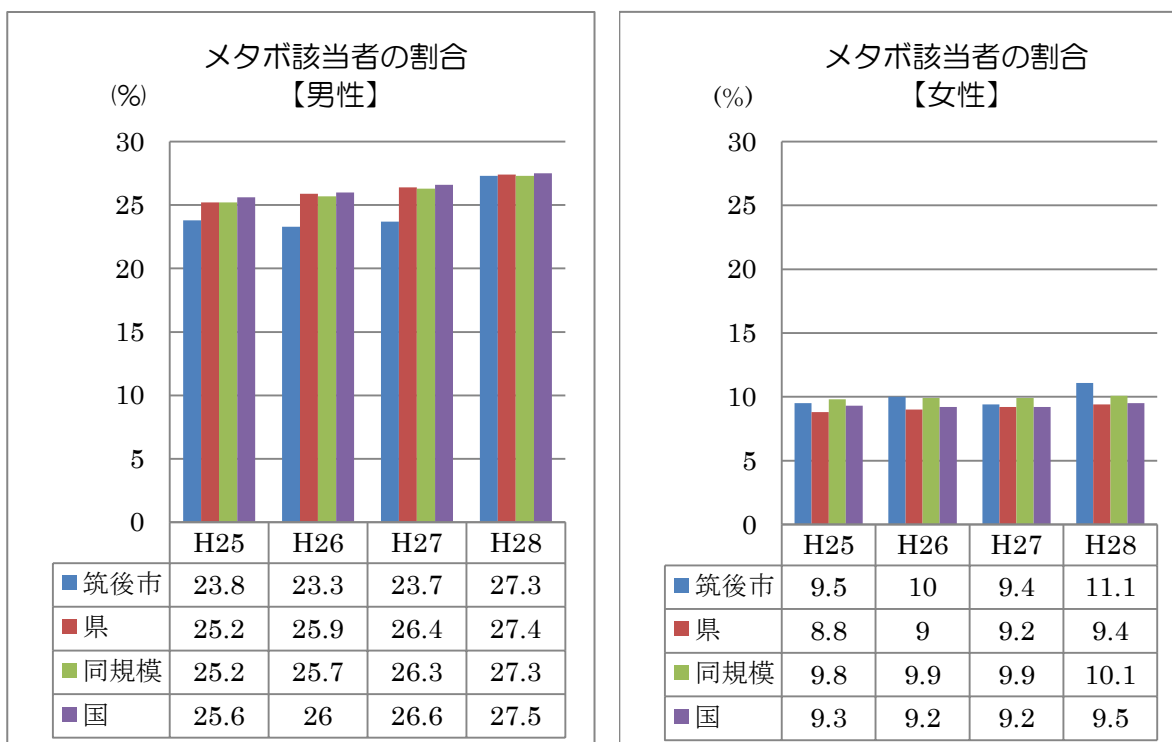
特定健診受診者のうち、メタボリックシンドロームの該当割合を見ると、男性は女性よりも高く、年々増加傾向にあります。また、女性も増加傾向にあり、平成28年度は、国や県、同規模の自治体と比べて高くなっています。

健診の結果、メタボリックシンドロームと診断された方や生活習慣病の重症化のリスクが高い方などを対象に、保健師や管理栄養士が保健指導を行い、病気の発症予防、重症化予防に取り組んでいます。

【表1】 特定健康診査受診者数と受診率の推移

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
受診対象者数（人）	7,886	7,866	7,773	7,582
受診者数（人）	2,863	2,946	3,170	2,847
受診率（%）	36.3	37.5	40.8	37.5

【グラフ10】



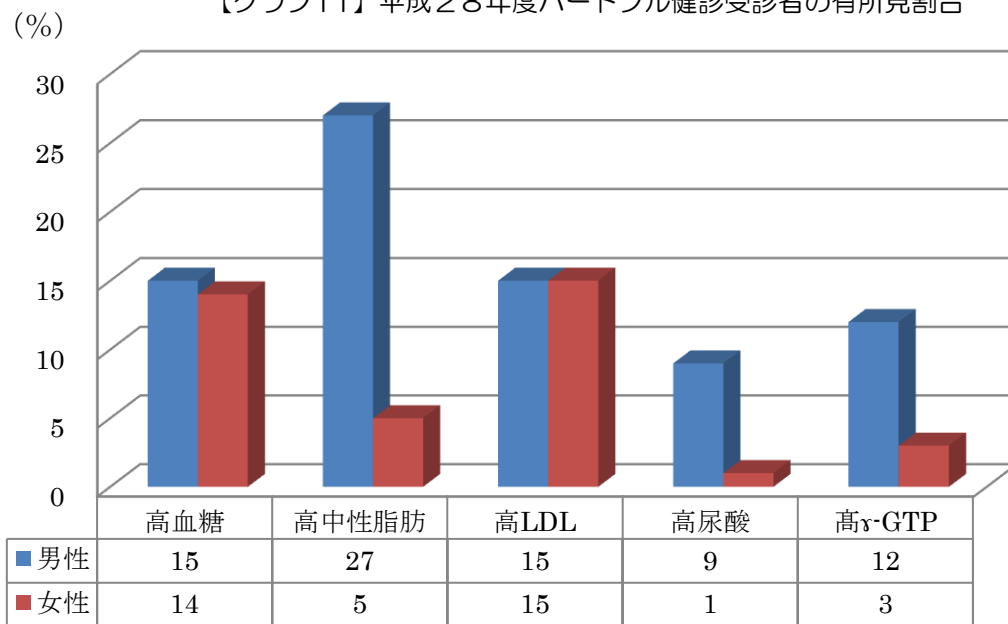
(KDB：国保データベースシステムより)

(2) 若年者健診（ハートフル健診）の受診状況

市では、若年からの生活習慣病発症予防のために、30歳～39歳を対象にした若年者健診（ハートフル健診）を実施しています。

平成28年度のハートフル健診の結果（全受診者209人）を見ると、特に男性では「中性脂肪」で要指導者に該当する割合が27%と高い値となっています。また、男性は女性に比べ、どの項目においても要指導に該当する割合が高くなっており、若い男性は、「食べ過ぎ」「飲みすぎ」「夜遅い食事」に加え、運動不足などの不適切な生活習慣の傾向があると考えられます。

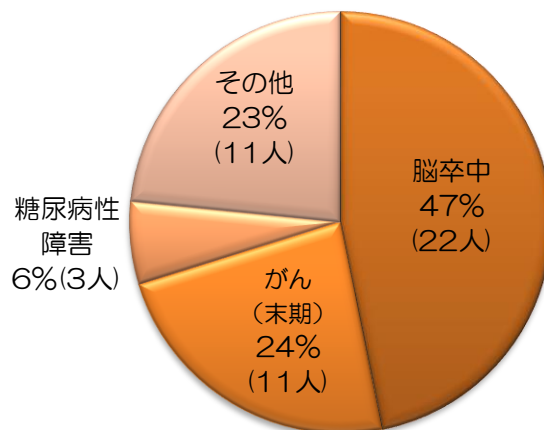
【グラフ11】平成28年度ハートフル健診受診者の有所見割合



(3) 要介護の原因について

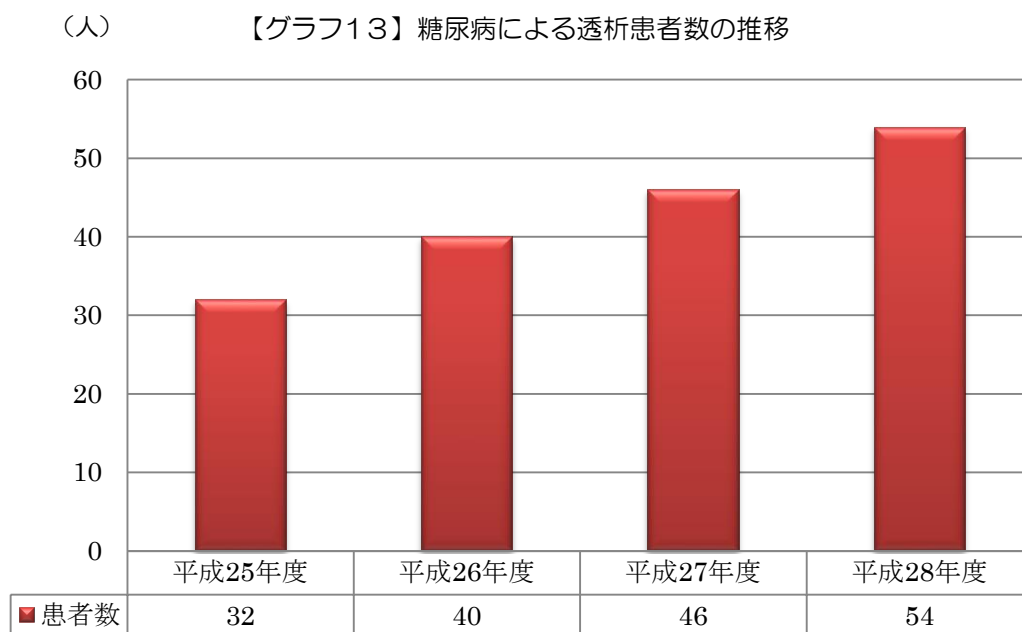
メタボリックシンドロームは、動脈硬化（血管の傷み）の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めます。筑後市の第2号被保険者（40～64才：全認定者47人）の要介護となった原因をみると、「脳卒中」が約半数を占めています。

【グラフ12】
平成28年度第2号被保険者
（40～64才）要介護の原因



(4) 透析患者の状況について

「糖尿病」が原因で透析が必要になった患者数の推移をみると、平成28年度は54人で、年々増加しており、糖尿病をはじめとする生活習慣病の増加が課題となっています。



(筑後市更生医療状況調査より)

Ⅲ 第2次ちっこの生命をつなぐ食育推進計画の総括

第2次ちっこの生命をつなぐ食育推進計画では、食育推進運動の柱として「健康の保持・増進を図るための食育の推進」および「家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等における食育の推進」の2つの項目を定め、9項目の大切なこととそれに対する数値目標を設定して食育を推進してきました。

1 目標達成状況について

(1) 健康の保持・増進を図るための食育の推進

大切なこと	項目	H24年度 計画策定時	H29年度 目標値	H29年度 実績値	H24年度 比較	達成状況
1-1 生涯にわたって食について学ぶ	食生活・食習慣の改善をしている人の割合	70.0%	80.0%	74.1%		未達成
1-2 地産地消を推進する	学校給食での筑後市産農産物使用割合（重量ベース）	(平成23年度値) 15.1%	17.0%	(平成28年度値) 12.8%		未達成
1-3 農作業体験等の機会を確保し、体験型食育に取り組む	農作業体験教室や家庭菜園・市民農園などで、農作業を行ったことがある人の割合	49.9%	60.0%	58.1%		未達成
1-4 食に関するあらゆる情報発信に努める	食育に関心がある人の割合	82.8%	90.0%	79.1%		未達成

(2) 家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

大切なこと	項目	H24年度 計画策定時	H29年度 目標値	H29年度 実績値	H24年度 比較	達成状況
2-1 食への関心を高め、食を選択する力を身につけるため、生涯にわたるライフステージごとの取り組みを進める	食品購入時に表示などの確認をする人の割合	77.9%	90.0%	86.7%		未達成
2-2 あらゆる機会を通じて食育について学習や体験ができる環境を作る	食に関する教室などの参加者延べ数	(平成23年度値) 2,394人	2,700人	(平成28年度値) 2,490人		未達成
2-3 地域の農産物を活用した料理を広める取り組みを行う	地元の農産物を積極的に利用している人の割合	43.0%	60.0%	38.1%		未達成
2-4 家族そろって会話をしながら楽しい食事を心がける	家族そろっての食事を心がけている人の割合	78.9%	90.0%	81.6%		未達成
2-5 「いただきます」「ごちそうさま」の心を育てる	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	58.8%	80.0%	57.6%		未達成

数値目標については、9つの項目全てにおいて目標を達成していないという結果になりました。特に、「食育に関心がある人の割合」は 3.7 ポイント、「地元の農産物を積極的に利用している人」は 4.9 ポイント、平成24年度より下回っています。

一方、「食生活・食習慣の改善をしている人の割合」、「農作業体験教室や家庭菜園・市民農園などで、農作業を行ったことがある人の割合」、「食品購入時に表示などの確認をする人の割合」、「食に関する教室への参加者数」、「家族そろっての食事を心がけている人の割合」の5項目は、目標は達成しなかったものの、平成29年度の実績値が、平成24年度より上回っています。

2 第2次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画の総括

本市では、「ちっごの生命をつなぐ食育条例」の基本理念に基づき、平成20年3月に「第1次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画」を策定し、これまで10年間取り組んできました。

第2次計画では、大切なこと9項目の目標達成に向け、市民をはじめ、各関係機関・団体、行政において140近い取組み項目を設定し取り組んできました。

しかし、目標設定した5項目で計画策定時の値を上回ったものの、9項目の全ての項目において目標を達成しなかったという結果になりました。

これは、「食育に関心がある人の割合」が年々減少傾向にあり、このことが、食育の推進を停滞させる要因となった結果であると考えられます。

食育を推進していくためには、食育の大切さを周知することが必要不可欠であり、継続した取り組みが必要です。

(1) 健康の保持・増進を図るための食育の推進

「大切なこと」4項目全てにおいて、目標を達成していないという結果になりましたが、平成24年度と比較して、「食生活・食習慣の改善をしている人の割合」は 4.1 ポイント、「農作業体験教室や家庭菜園・市民農園などで、農作業を行ったことがある人の割合」は、8.2 ポイント上回っています。

「食育」に関心がない理由については、約半数が「他のことで忙しいから」と回答しています。このため、仕事や子育てで忙しい世代でも、家庭や地域の中で食育に取り組めるような工夫や情報発信が必要です。

一方、「食育」に関心がある理由は、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が最も多く、年々増加しています。

生活習慣病予防は、食生活が大切であることから、健康の保持・増進のための食育の推進を継続して行っていく必要があります。

(2) 家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

「大切なこと」5項目全てにおいて、目標を達成していないという結果になりましたが、平成24年度と比較して、「食品購入時に表示などの確認をする人の割合」は 8.8 ポイン

ト、「家族そろっての食事を心がけている人の割合」は 2.7 ポイント上回っています。

一方、「地元の農産物を積極的に利用している人の割合」は 4.9 ポイント、「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」は 1.2 ポイント、平成 24 年度と比較して下回っています。

地元農産物の利用促進のためには、地元野菜が購入できる直売所の情報や、地元の野菜を使ったレシピの紹介、料理教室の開催なども大切です。

また、食への関心の低下に加えて、食に対する感謝の心が薄れている状況があります。幼少期からの食育が、健康づくりや人間形成に大きく影響することから、さらに家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等と連携を強化しながら推進していくことが重要です。

Ⅳ 第3次食育推進運動の方向

第2次計画において、平成25年度から平成29年度までの5年間、2つの運動の柱をたて、食育を推進してきました。

食育アンケート結果より、「毎食野菜を摂っている割合」35.4%、「主食・主菜・副菜がそろった食事を毎食食べる割合」25.2%と低い状況があります。

健診結果からは、「メタボリックシンドローム該当者の割合の増加」や「糖尿病による透析導入者の増加」、「要介護者の原因疾患の約半数が脳卒中」など生活習慣病に関する課題が明らかになりました。

糖尿病や脳卒中は、食生活をはじめとした不適切な生活習慣によって発症します。生活習慣病発症予防や重症化防止には、若いころからの食生活は大変重要となります。

このため、第3次計画では、柱の一つを「健康の保持・増進を図るための食育の推進」に設定し、継続して取り組みます。

柱に基づく「大切なこと」として、「野菜を食べて“バランスのよい食”」および「朝ごはんを食べて“活力ある食”」の2つを設定し、重点的に取り組みを推進していきます。

また、食育アンケートの結果において、食育への関心が低下している実態や、約4割が“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつを行っていないなど感謝の気持ちが薄れている実態がわかりました。

そこで、2つ目の柱を「こころ豊かな暮らしのための食育の推進」に設定して取り組みます。

食育を通して豊かな人間性を育むためには、幼少期から、食に関する体験や学習を通して、食への感謝の心や食事のマナーなどを学んでいくことが大切です。

このため、柱に基づく「大切なこと」として、「学習や体験を通して“学んで感じる食”」および「マナーを守って“笑顔あふれる食”」を設定し、取り組みます。

<第3次食育推進計画の柱および大切なこと>

1 健康の保持・増進を図るための食育の推進

健康の保持・増進を図るため、特に食の影響が大きい生活習慣病について、食を通じた予防の取組みを推進していきます。

【大切なこと】

- 1-1 野菜を食べて“バランスのよい食”
- 1-2 朝ごはんを食べて“活力高める食”

2 心豊かな暮らしのための食育の推進

「食の大切さや楽しさを感じる心」や「食を選択する力」を育むための取組みを推進していきます。

【大切なこと】

- 2-1 学習や体験を通して“学んで感じる食”
- 2-2 マナーを守って“笑顔あふれる食”

V 第3次食育推進運動の展開と目標

1 健康の保持・増進を図るための食育の推進

健康の保持・増進を図るため、特に食の影響が大きい生活習慣病について、食を通じた予防の取組みを推進していきます。

1-1 野菜を食べて“バランスのよい食”

脂肪の過剰摂取や野菜不足などの栄養の偏り、不規則な食事により、肥満や糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病が健康課題となっています。生活習慣病の予防のためには、バランスのとれた食事をするのが大切です。毎回の食事に野菜を取り入れた、バランスのよい食事の摂取を推進します。

指標と目標

項目	H29年度（現状）	H34年度（目標）
野菜を食べる人の割合	71.5%	77%
バランスのよい食事をしている人の割合	65.2%	70%

※食育アンケートより

取組み内容

（市民）

★新規の取組み

市民	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 野菜の基準量、野菜の旬などをまとめた早見表を目に見える場所に置き、日頃から野菜を食べるように心がける。 子どもが野菜を好んで食べるよう、調理方法や盛り付け方を工夫する。 毎回の食事に野菜を取り入れ、バランスのよい食事を家族でゆっくり食べる。 友人や地域の人との交流の際に、野菜を取り入れたバランスのよい献立を紹介し合う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

(関係機関・団体)

食生活改善推進会	H30	H31	H32	H33	H34
・毎回の食事に野菜を取り入れたバランスのよい食事の摂取を推進する。	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒
栄養ケアちっこ	H30	H31	H32	H33	H34
・高齢者のための簡単料理教室を開催する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
保育所・幼稚園	H30	H31	H32	H33	H34
・野菜を育て、野菜を作る楽しさや苦勞、収穫の喜びなどを味わう機会を作る。 ・園だよりや給食試食会を通して、野菜を食べることの効果や料理法、基準量、野菜を好みにさせるコツなどを保護者へ周知する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
中学校	H30	H31	H32	H33	H34
・小学校家庭科の学習と関連させた「サラダコンクール」を実施し、優秀な作品を学校給食に取り入れる。	準備	★実施	⇒	⇒	⇒
小学校	H30	H31	H32	H33	H34
・給食だよりや学級活動でバランスのよい食事をとることの大切さを伝え、簡単にできる野菜の献立を紹介する。 ・「食育カリキュラム」を活用し、給食の時間に旬の野菜について紹介する。 ・「ちっこの日」に使われる地元産の野菜を給食の時間に校内放送で紹介する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
PTA 連合会	H30	H31	H32	H33	H34
・「お弁当の日」に積極的に野菜を取り入れ、彩りやバランスのよいお弁当を作るよう呼びかける。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
医師会	H30	H31	H32	H33	H34
・診療の際、必要に応じて、野菜を食べることの大切さについて指導する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
歯科医師会	H30	H31	H32	H33	H34
・摂食、嚥下リハビリテーション講習会を開催する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
商工会議所	H30	H31	H32	H33	H34
・「ちっこ地産地消♡健康応援店」への登録を呼びかけ、地元食材を使ったバランスのよい食のメニューづくりを推進する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
民生委員・児童委員協議会	H30	H31	H32	H33	H34
・高齢者に対し、野菜だけでなく、肉・魚などバランスのよい食事が摂れるよう、訪問時や地域デイサービスなどで啓発する。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

(市)

市民課	H30	H31	H32	H33	H34
・「食と健康」に特化した内容のチラシを作成し窓口等で配布する。	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒
健康づくり課	H30	H31	H32	H33	H34
・「野菜たっぷりメニュー」を市民から募集し、広報で紹介する。 ・旬の野菜を使った料理教室を開催する。	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒
・野菜を食べることの大切さについて広報等にて周知する。 ・「ちっこ地産地消♡健康応援店」において、「野菜たっぷりメニュー」を増やすよう取り組む。	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

1-2 朝ごはんを食べて“活力高める食”

朝ごはんは、日中の活動のエネルギーになるばかりでなく、生活習慣病の予防にもつながります。夜更かしや夜遅い食事などは、早起きができず、朝の食欲低下につながり、朝ごはんを抜く原因になります。早寝・早起きで生活リズムを整えることで、朝ごはんをとる習慣を身につける取組みを推進します。

指標と目標値

項目	H29年度（現状）	H34年度（目標）
毎日朝・昼・夕の3食をとっている人の割合（※1）	78.1%	83%
朝ごはんをとっている子どもの割合（※2）	93.9%	100%

※1食育アンケートより、※2市民アンケートより

取組み内容

（市民）

★新規の取組み

市民	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 夜遅い食事を控え、睡眠をしっかりとり、朝起きた時に空腹を感じられるような習慣をつける。 家族で協力して早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをゆっくり食べる。 朝ごはんを食べることがなぜ大切なのか、子ども達へ伝えていく。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

（関係機関・団体）

食生活改善推進会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起きで生活のリズムを整え、朝ごはんをとるよう啓発する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
保育所・幼稚園	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> あらゆる機会を通じて、朝ごはんを食べることの効果について周知する。 家庭と協力して、朝ごはんを食べることができるような生活リズムを推進する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

小学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 年間を通じて「早寝・早起き・朝ごはん運動」を実施し、家族全員で朝ごはんを食べることを推進する。 食育通信で、朝ごはんの大切さや、バランスのよい朝ごはんのとり方を紹介する。 学校給食で、「バランスのよい朝ごはん献立」を実施する。 給食試食会の際に、保護者に対し、「朝ごはんと体の成長との関係」について説明する。 家庭科や学級活動等で、朝ごはんを題材にした授業を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
中学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> PTA や社会教育（家庭教育）と連携し、朝ごはんを食べる取組みを推進する。 食育通信に朝食レシピを掲載する。 食育カリキュラムに沿った朝食指導を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
PTA 联合会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 夜更かしをせず、早起きの生活リズムを整え、余裕をもって朝ごはんがとれるよう呼びかける。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
子育てネットワークどーなっつ	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> イベントの前に“早寝・早起き・朝ごはん”の啓発活動を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
民生委員・児童委員協議会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者に対して、朝ごはんにもう一品加えることで低栄養にならないよう啓発していく。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

(市)

子育て支援課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 子育て通信紙「ざっそう」に、朝ご飯を食べることの大切さについて掲載する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
市民課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 「食と健康」に特化したチラシを作成し、窓口等で配布する。 	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒
健康づくり課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 健康講座の際、朝ごはんを食べることの大切さについて説明する。 朝ごはんを食べることの大切さについて広報等にて周知する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
<ul style="list-style-type: none"> 「我が家の朝ごはん」を市民から募集し、広報で紹介する。 「朝活！手軽にできる朝ごはん教室」を開催する。 	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒

2 こころ豊かな暮らしのための食育の推進

「食の大切さや楽しさを感じる心」や「食を選択する力」を育むための取組みを推進していきます。

2-1 学習や体験を通して“学んで感じる食”

食に関する学習や、農作物の栽培、収穫体験などあらゆる機会を通して、食べ物が食卓に並ぶまでの過程を学ぶことで、食の大切さやありがたさ、もったいないの気持ちを育てます。また、健康や安全に配慮した食を選択する力を身につける取組みを推進します。

指標と目標値

項目	H29年度（現状）	H34年度（目標）
食育に関心がある人の割合	79.2%	86%
食と農に関しての学習や体験をしたことがある人の割合	69.6%	75%

※食育アンケートより

取組み内容

（市民）

★新規の取組み

市民	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・広報、回覧板、情報誌、インターネットなど、様々な媒体から食に関する体験や学習について情報を収集し、積極的に参加する。 ・家庭菜園で野菜を作り、季節の野菜や果物を食べることの大切さを子どもたちに伝える。 ・家族みんなで食材の買い物、料理、片づけ等、できる範囲で協力して行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

（関係機関・団体）

食生活改善推進会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・市の事業（親子料理教室や乳幼児教室）へのサポートや委託事業（野菜プラスー皿応援レシピ推進事業）を通して、食に携わる楽しみや大切さを伝える。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
栄養ケアちっこ	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・障害児、障害者の自立を促すために、絵を見て作るクッキング教室を開催する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
保育所・幼稚園	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を栽培・収穫し、調理して食べる機会を設ける。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

小学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 生活科等で野菜を育て収穫する機会を設ける 「ちっごの日」の給食で、地元の農作物について紹介する。 総合的な学習の時間で、もち米作りやもちつき大会を実施する。 地域の農家で米作りの収穫体験を行ったり、筑後市でとれる農作物について調べる。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
中学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 農政課と連携し「ちっごの日」の給食を実施する。 生産者を講師として招いたり、地域探検等での訪問を通して、筑後の農業について関心をもたせ、郷土愛を育む。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
<ul style="list-style-type: none"> 「弁当の日」の実施により、食に関してできること（おにぎり作りやおかず作り等）を増やす。 	準備	★実施	⇒	⇒	⇒
PTA 連合会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 野菜づくりや米づくりを通して、野菜や米ができるまでの過程や収穫を体験し、食のありがたさを学ぶ機会をつくる。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
農政区長会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 栽培講習、食農教育等への積極的参加と、食育関係イベントへの農家の参加を促す。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
地産地消推進協議会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 市内の農場で農作物の収穫体験を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
歯科医師会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 学校歯科医師が担当の学校へ出向き、う蝕（虫歯）予防等の講演を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
民生委員・児童委員協議会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者を対象にした料理教室や、男性の料理教室などを地域に広める。 子どもを含む家族みんなで食事の準備を行うことで、食事を作る大切さを共有する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

(市)

かんきょう課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育園や地域等で生ごみリサイクルの体験を実施する。 ・ 食品ロス削減や 3010 運動の推進などの広報啓発活動を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
子育て支援課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で食を感じる教室や体験を実施する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
学校教育課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食部会による「親子料理教室」において、地元産の食材を使った料理教室を実施する。 ・ 食育カリキュラムを活用した、教育指導を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
社会教育課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜や果物を育て、収穫して調理する園芸講座を実施する。 ・ 小学生を対象に、調理して食べる喜びを体験させる「夏休み子どもチャレンジ教室」を実施する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
農政課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を育てることを通して食の大切さを感じてもらうため、ふるさと体験農園の利用を促進する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
健康づくり	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・ 学童保育所の児童を対象に「食の教室」を開催する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもと関わる地域の住民や団体等を対象に、食に関する講座を行う。 ・ 6月の食育月間中に、庁内の展示ブースに食育コーナーを設ける。 	★実施	⇒	⇒	⇒	⇒



「お弁当の日」に市内の中学生が作ったお弁当

2-2 マナーを守って“笑顔あふれる食”

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを通して、食べ物・命あるものへの感謝の心や、作った方への感謝の心を育てます。また、基本的な食事のマナーを身につけ、家族や友人等と食卓を囲んで楽しく食事をとることを心がけるよう取組みを推進します。

指標と目標値

項目	H29年度（現状）	H34年度（目標）
食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合	57.6%	63%
家族そろっての食事を心がけている人の割合	81.6%	85%
子どもにマナーを教えている人の割合	93.6%	98%

取組み内容

（市民）

★新規の取組み

市民	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・家族がそろって食事を囲むように心がけ、食卓での会話を大切にします。 ・家族や友人、地域の方との食事も含め、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを行う。 ・マナーの改善に努め、子ども達へもマナーを守ることの大切さを伝えていく。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

（関係機関・団体）

食生活改善推進会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・「食育の日（毎月19日）」は、家族そろって楽しく食事をするよう啓発する。 ・基本的な食事のマナーを身につけ、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをするよう啓発する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
保育所・幼稚園	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者と協力しながら、食事の前後のあいさつ、姿勢、箸や食器の使い方など食事のマナーを教える。 ・家族や友達と一緒に食事の時間を楽しく過ごすよう啓発する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

小学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・学級活動や給食の時間に、マナーを守ることの大切さや、食事のあいさつ、正しい箸の持ち方等を指導する。 ・家庭科「工夫しようおいしい食事」の題材で、食事のマナー、食卓の工夫、家族だんらんの雰囲気づくりについて学ぶ。 ・食育通信や給食試食会等で、「会食のよさ」について紹介する。 ・マナーについてのポスターをランチルーム等に掲示する。 ・給食試食会や学級懇談会の際、保護者に対し、基本的な食事のマナーの必要性について呼びかける。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
中学校	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・食事のあいさつ、食事のマナーについて、栄養教諭が担任向けの資料を作成し、担任がその資料を活用した指導を実施する。 	準備	★実施	⇒	⇒	⇒
<ul style="list-style-type: none"> ・便りや試食会を通じて、保護者へ食事のマナーについて啓発を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
PTA 連合会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・家族そろって朝ごはんをとり、家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを行うよう呼びかける。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
行政区長会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」や「ごちそうさま」の言葉を大切に、マナーを守って楽しく食事をとるよう、行政区長会でチラシを配布し、地域活動の中で啓発を行う。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
子育てネットワークどーなっつ	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・食育の絵本の読み聞かせを通して食事のマナーを伝えていく。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
民生委員・児童委員協議会	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで、年齢に合った食事のマナーを伝えていく。 ・忙しい中でも、家族や友人と食卓を囲み、マナーを守って食を楽しむことを子ども達へ伝えていく。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

(市)

地域支援課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・行政区長会及び校区コミュニティ協議会への周知を徹底し、地域での啓発を依頼する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒
健康づくり課	H30	H31	H32	H33	H34
<ul style="list-style-type: none"> ・「小学生ポスターコンテスト」を開催する。 	準備	★実施	⇒	⇒	⇒
<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児教室（1才以上対象）や乳幼児健診（3才対象）で、基本的な食事のマナーについて啓発する。 ・基本的な食事のマナーについて広報等にて周知する。 	実施	⇒	⇒	⇒	⇒

VI 計画の推進体制

食育推進計画の策定及び推進するため、条例第13条に基づき設置した「ちっこの生命をつなぐ食育運動推進会議」を中心に、市民、関係機関・団体、行政が一体となって食育運動を展開します。

ちっこの^{いのち}生命をつなぐ食育運動の推進 ～実践の輪を広げよう～

