

平成 21 年度～平成 25 年度

「とうみ食育の里」プラン

東御市食育推進計画

とうみの食で育む 元気な心とからだ 豊かな人間性

～ どうしておなかがすくのかな？ それは健康だからです ～

健康づくりキャッチコピー



東 御 市

目 次

第1章	計画の基本的事項	
	1 計画策定の趣旨	1
	2 計画の位置付け	3
	3 計画の期間	3
	4 計画策定の経緯と策定後の点検体制	3
第2章	とうみの食をめぐる現状と課題	
	1 子どもの「食」の乱れ	5
	2 食を取り巻く健康課題	7
	3 食の安全・安心に対する不安感の高まり	10
	4 食を大切にすゝ心の希薄化	11
	5 食を取り巻く東御市の特徴	11
第3章	計画の基本方針	
	1 基本理念	14
	2 基本目標	15
	3 具体的な施策の推進	19
第4章	健康な心とからだを育む食	
	第1 家庭が中心となる食育	
	1 市民への普及啓発	22
	2 家庭で取り組む運動	23
	3 日本型食生活の再構築	24
	第2 明日を担う子どもの食	
	1 乳幼児期の食育	27
	2 学齢期の食育	31
	第3 生き活き長生き健康の食	
	1 成人期の食	34
	2 成人期の食を支える取り組み	36
第5章	東御市の食環境の確立（とうみ食育の里プロジェクト）	
	1 地産地消の推進	39
	2 郷土料理の伝承	43
	3 体験農園等の整備	45
	4 食の安全、環境への配慮	49
第6章	計画の推進体制	
	1 計画の推進体制	51
	2 市民及び関係者の役割と責務	53
資料	計画策定委員会設置要綱、委員名簿	56

第1章 計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

(1) 食生活を見直す必要性

ア 食卓の危機

私たちは、長年の経験の中で地域に最も適した食についての豊かな知識、経験、そして文化を築き、健全な食生活を実践しながら多様な食文化を育んできました。

しかし近年、社会経済状況がめまぐるしく変化し、個人の価値観、ライフスタイルの多様化や核家族化が進んでいます。食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題をかかえています。

また、輸入食品が増加し、豊かな自然の下で培われてきた“地域の食”の大切さが忘れられるなかで、BSE（牛海綿状脳症）、毒入り餃子事件、食品の偽装表示など食の安全を脅かす問題が生じており、食の安全に対する信頼が大きく揺らいでいます。

イ 子どもの健康の危機

子どもたちにおいても、朝食を食べない、孤食、個食、偏食、少食、食の意欲がないなど食の問題を抱えた子どもが増えています。また、肥満による生活習慣病の低年齢化や過度な痩身志向の子どもなど、明日を担う子どもたちの“健康的に楽しく食べる力”が衰退し、食卓の危機は、子どもたちの食にも影響を及ぼしています。

ウ 食の見直しの必要性

こうした中で、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と自ら選択する力を習得し、健康的な食生活を実践できる力を身につけることは重要な課題です。特に、子どもたちが生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育むためには、家庭や地域において改めて自らの食についての意識を高め、先人から受け継いだ食習慣や食文化を継承して、「日本型食生活」を発展させていくことが必要です。

また、食の見直しを進めるためには、社会や環境への配慮がなければ食料の持続的確保は困難です。食料自給率を向上させ、食物の安全や環境に配慮した生産や消費を推進することも必要になってきています。

孤食...一人で食事をする事。

個食...同じ食卓を囲んでいても、家族がそれぞれ好きなものを食べる事。

日本型食生活...炭水化物・脂質・たんぱく質などの栄養バランスが良い献立が特徴。

(2) 食育とは

ア 食育基本法の制定

平成 17 年 6 月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法では食育を次のように位置づけています。

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
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こと

さらに食育に関する基本理念として、食育は、国民の健康の増進と豊かな人間形成に資するものとし、単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統ある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮すること等が求められています。

イ 国の取り組み

食育基本法の制定後の、平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」を策定し、食育を推進しています。また、都道府県及び市町村においても、食育推進計画を基本として、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ことについて努力義務としています。

ウ 県の取り組み

“信州の食で育む人づくり”を目指し、「長野県食育推進計画」が平成 20 年 3 月に策定されました。

(3) 計画策定の意義

東御市は、平成 18 年に健康づくり計画「健康とうみ 21」を策定し、計画的な健康施策に取り組んできました。平成 19 年には「健康づくり宣言」(P4)をして、自らの健康は自らがつくることを基本に、市民が連携する健康長寿のまちを目指しています。今般、食の重要性が高まる中「食育推進計画」を作成し、健康づくりを「食」の面から支えることとします。

本計画は、当市における食を取り巻く現状と課題を踏まえ、健康的な食生活を実践できる力を身につける「食育」の推進はもとより、豊かな食文化を継承し環境と調和の取れた食糧の地産地消や、農業生産者と消費者の交流による地域社会の活性化など、食を取り巻く環境の整備を目指す「食育の里づくり」を推進するための考え方を明らかにするものです。また、「食育」と「食育の里づくり」を総合的・計画的に取り組むため具体的な施策を示し、家庭や地域を基盤とした市民、事業者、行政等が適切な役割分担の下、互いに連携して取り組むための行動計画です。

2 計画の位置付け

(1) 食育基本法との関係

この計画は、東御市における食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための指針であり、食育基本法第 18 条に規定する市町村食育推進計画です。

(2) その他の計画との連携

この計画は、「第 1 次東御市総合計画」を踏まえて策定したものであり、東御市健康づくり計画「健康とうみ 21」との整合を図っています。また、「食育推進基本計画(国)」「長野県食育推進計画」及び「長野県地産地消推進計画」と連携しつつ推進していくものとしします。

3 計画の期間

この計画の期間は平成 21 年度から 25 年度までの 5 年間とします。

4 計画策定の経緯と策定後の点検体制

(1) 計画策定の経緯

計画の策定にあたっては、食育及び食を取り巻く環境整備施策のあり方について、次のとおり広く市民や、食の生産及び販売に関する事業者等の意見を伺い、内容に反映させています。

「食育推進計画検討委員会」の開催	平成 19 年 11～2 月 3 回
食の関係者に対するアンケートの実施	平成 20 年 4～5 月
広報、インターネットによる市民意見の募集	平成 20 年 12 月～平成 21 年 1 月
「健康づくり推進協議会」の開催	平成 21 年 2 月 19 日

(2) 計画の点検体制

この計画の実施状況については、食育推進市民会議及び健康づくり推進協議会において進捗状況の点検を行い、社会の動向を踏まえた施策の推進を図るとともに、必要に応じて随時見直しを行うこととします。

東御市健康づくり宣言

東御市の豊かな自然環境のなかで、健康でこころ豊かに安心して暮らすことは、私たちみんなの願いです。自らの健康は自らつくることを基本に、市民が手を携えて、健やかに育ち健康を守る活動に取り組む必要があります。

ここに市民の総意により、元気を発信する健康長寿のまちを目指すとともに、次のことを提唱し、東御市は、健康づくりに邁進することを宣言します。

- 1、食生活を見直し、運動に親しみ、元気な身体をつくります。
- 1、禁煙や生活習慣など、家族みんなで健康について話し合います。
- 1、健康診査を毎年受け、自分の身体の健康を考えます。
- 1、仕事や家事の手を休め、こころのゆとりをつくります。
- 1、豊かな自然と共生し、みんなが住みよい環境をつくります。

平成 19 年 11 月 22 日

表紙の健康づくりキャッチコピー「生き生き 長生き 健康とうみ」

平成 19 年度に健康づくりキャッチコピー募集事業で選ばれた作品です。

元気で活力に満ちた毎日を生きるために、東御市と東御市民が健康づくりに取り組む決意を込めたものです。

第2章 とうみの食をめぐる現状と課題

1 子どもの「食」の乱れ

少子化や核家族化、情報化の進展等により、食や健康に関する価値観やライフスタイルが多様化するとともに、食生活の乱れが進んでいます。その結果、偏った栄養摂取や肥満、生活習慣病の増加、過度のやせ志向など、食に起因する健康問題が引き起こされています。

(1) 世帯の状況

核家族化が進行し、特に単独世帯が全世帯の16%を超えています。

	昭和30年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
世帯数	5,467戸	8,250戸	9,319戸	9,859戸	10,212戸
単独世帯数 (単独世帯割合)	調査なし	916戸 (11.1%)	1,351戸 (14.4%)	1,618戸 (16.4%)	1,668戸 (16.3%)
人口	27,609人	28,954人	30,157人	30,944人	31,271人
一世帯あたり人口	5.1人	3.5人	3.2人	3.1人	3.1人

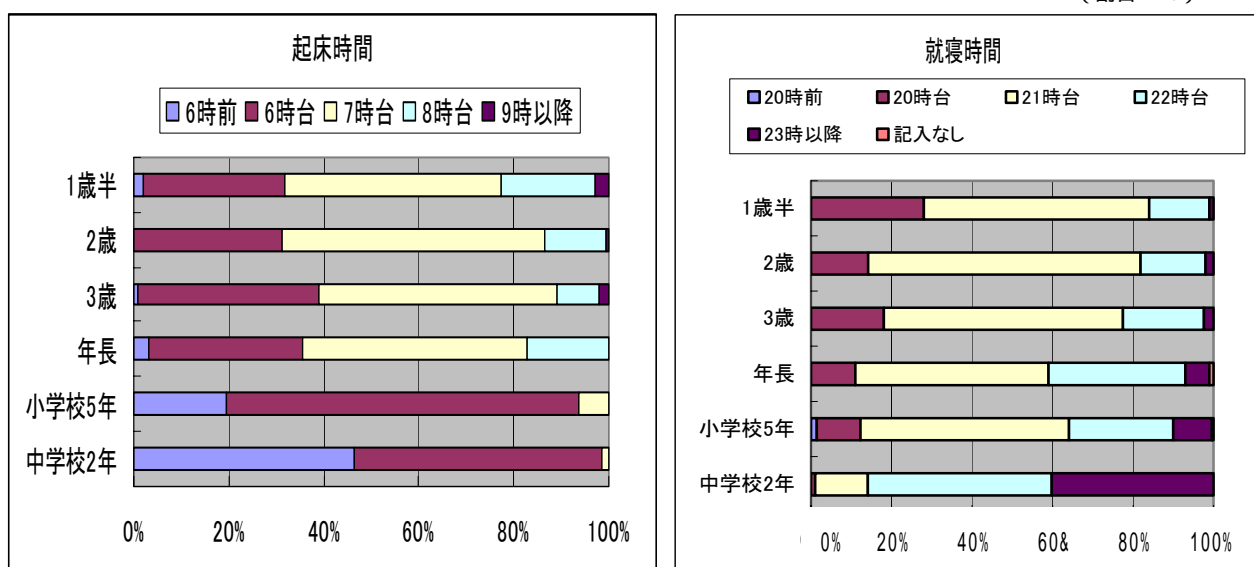
資料：国勢調査より（平成16年以前の数値は、東部町と北御牧村の合計）

(2) 子どもたちの現状

ア 生活リズム

6時、7時に起きている子どもが多く、朝は登園登校にあわせて早く起床していることが分かります。一方、年齢があがるにつれて就寝時間が遅くなる傾向が見られます。

(割合 %)

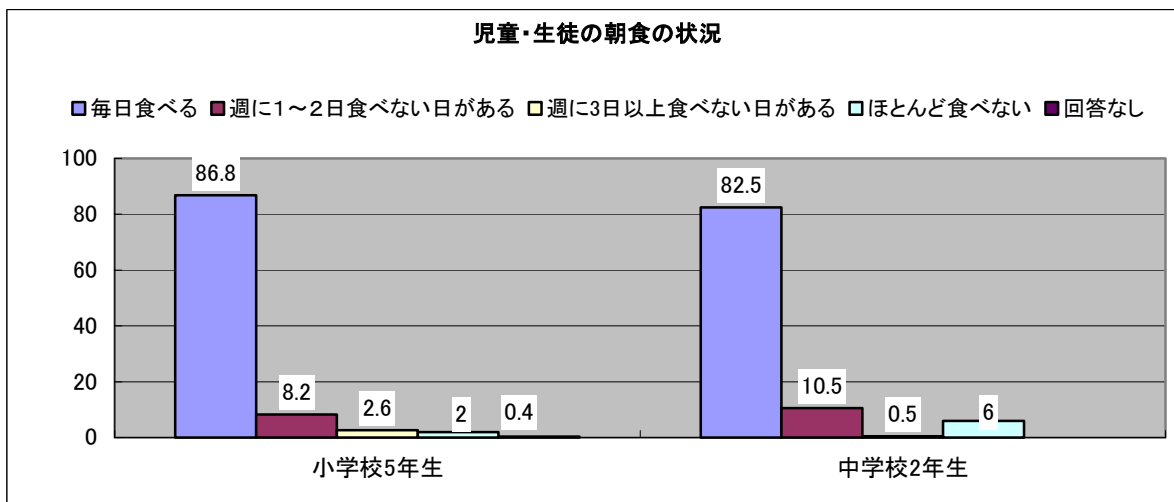


資料：平成19年度乳幼児健診・平成17年東御市立保育所朝食の調査・平成19年児童生徒の食に関する実態調査より

イ 朝食の状況

小学校・中学校を問わず、朝食を食べない日があると答えている子どもがおり、年齢があがるにつれて欠食が多くなる傾向がみられます。中学校になると、朝食を食べていても一人で食べている子どもが、半数以上になります。また、食事内容が主食・主菜・副菜が揃っておらず、バランスがとれていない子どもが約半数おり、改善が必要です。

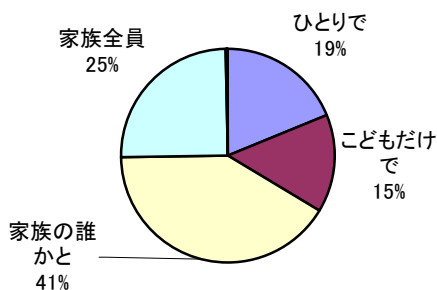
バランスよい...主食+主菜+副菜がそろった食事



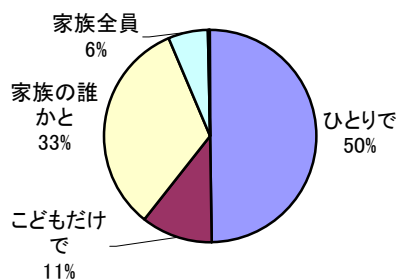
資料：平成19年児童生徒の食に関する実態調査（長野県学校保健会学校栄養職員部会）より

朝食を誰と食べているか

【小学校5年生】

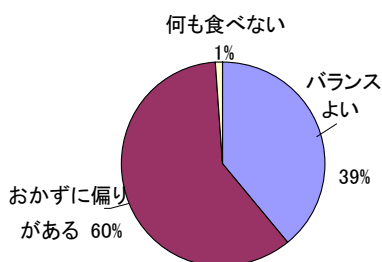


【中学校2年生】

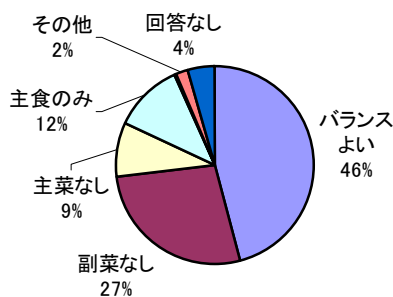


朝食の内容（バランス）

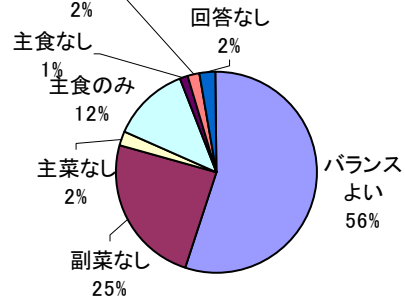
【保育所年長】



【小学校5年生】



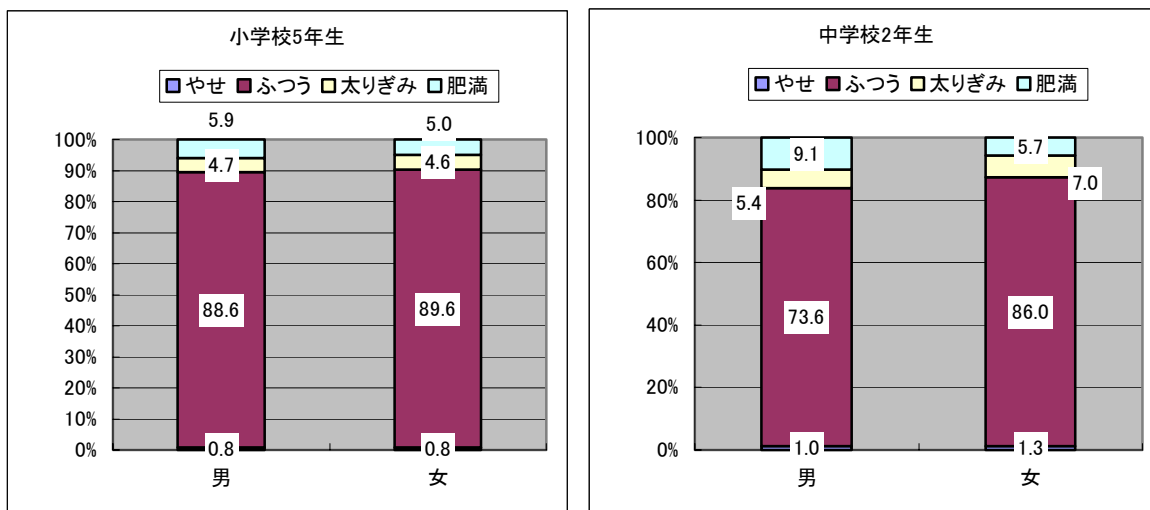
【中学校2年生】



資料：平成19年度乳幼児健診・平成17年東御市立保育所朝食の調査・平成19年児童生徒の食に関する実態調査より

ウ 子どもの体格

小学校から中学校になると、男子の肥満の割合が増えています。逆に少数ではありますが、やせの傾向が男子より女子に多く見られます。やせ願望を持つ生徒がこの頃からいます。体の成長を知り栄養の知識を身につけ、健康を考えた食生活を送ることができるよう学習することが必要です。



資料：平成19年度上小保健統計より（村田式使用）

2 食を取り巻く健康課題

東御市の死亡原因で「心疾患」や「脳血管疾患」などの血管病に関する疾患が多数を占めています。このことから、適切な食生活により生活習慣病を予防し、健康な生活を送ることができるようにしていくことが重要です。

(1) 死因別死亡者

生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大疾病が総死亡の50%を占めています。

(単位：% (死亡者326人対比))

順位	死因	割合	順位	死因	割合
1	悪性新生物	22.7	5	腎不全	4.9
2	心疾患	14.1	7	不慮の事故	4.3
3	脳血管疾患	14.1	8	肝疾患	2.8
4	肺炎	12.3	9	消化器疾患	2.5
5	老衰	4.9	10	自殺	2.1

資料：健康保健課、平成19年度統計より

市の平均寿命は厚生労働省、平成 17 年度市町村別生命表より (単位：歳)

男			女		
東御市	長野県	全国	東御市	長野県	全国
79.6	79.84 (全国 1 位)	78.79	86.4	86.48 (全国 5 位)	85.75

(2) 健康診査結果から見る生活習慣病

ア 健康診査結果から

メタボリックシンドロームに着目した検査項目で、基準値外(異常リスク)の者の出現率は、次の表のとおりとなっています。

全体的には、男女ともに高血圧と HbA1c 高値への対策、男性は肥満と低 HDL コレステロール改善への対策が必要です。

(単位：% (対受診者 2,465 人中年代別割合))

性別	年齢	BMI 25 ~ 腹囲男 85~女 90~	中性脂肪 150 ~	血圧 低 85 ~	HDL コレステロール ~ 40	HbA1c 5.2 ~
男	~ 39 歳	45.5	41.4	21.2	14.1	20.2
	40 ~ 64	50.0	41.3	52.1	14.2	49.0
	65 ~ 74	55.9	35.2	60.0	17.9	57.6
	75 歳 ~	51.0	30.1	60.8	18.9	64.3
	総 数	51.7	37.2	52.7	16.3	51.2
女	~ 39 歳	10.5	10.8	4.1	1.7	12.5
	40 ~ 64	20.9	23.5	30.9	2.5	52.2
	65 ~ 74	32.8	29.2	51.9	3.8	68.3
	75 歳 ~	32.0	30.7	54.7	5.3	75.3
	総 数	22.4	22.8	32.2	2.9	49.6

資料：健康保健課、平成 19 年度基本健康診査統計より

HbA1c...過去 1 ~ 2 ヶ月間の血糖レベルを推測するので、血糖コントロールの指標となります。
5.5 以上は糖尿病予備群となります。

イ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

生活習慣病の発症リスク（異常）が高くなるリスクを3個以上持っている者が、20歳代から見られます。また、40歳代の6割以上がリスクを持っていることは大きな課題です。

（単位：％（対受診者 2,465 人対比））

年 齢	リスク保有者の割合	リスク保有の個数別の割合		
		1 個	2 個	3 個以上
～39 歳	35.3	20.6	7.0	7.7
40～64 歳	64.0	34.9	18.3	10.7
65～74 歳	59.8	38.0	8.1	13.7
75 歳～	80.5	36.9	30.0	13.7
総 数	59.7	33.4	15.0	11.3

資料：健康保健課、平成19年度基本健康診査統計より

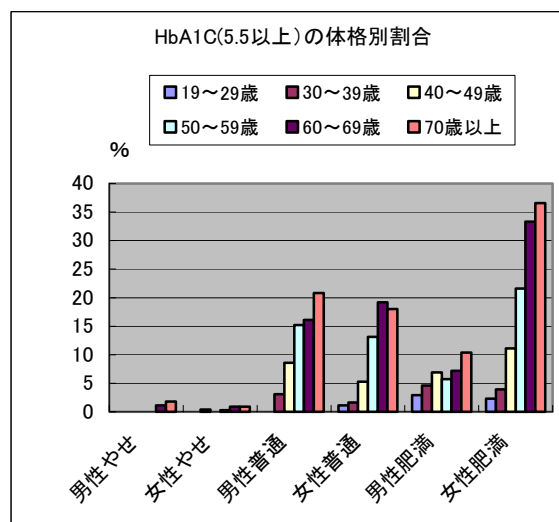
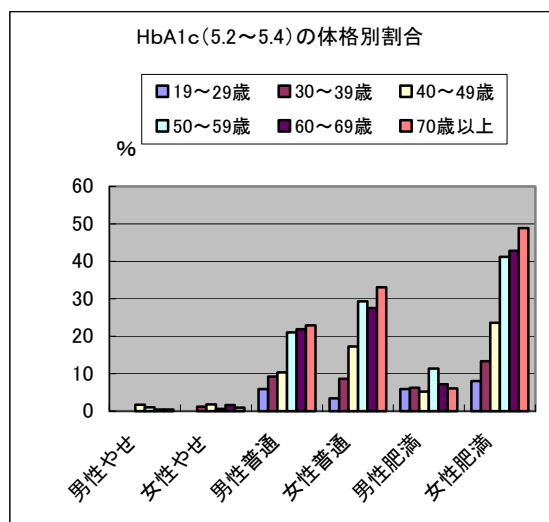
メタボリックシンドローム該当者・予備群...ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上であるとともに、血圧、血糖、脂質のうち、一定基準以上の項目が2つ以上該当するものを該当者、1つ該当するものを「予備群」といいます。

リスク保有...健診の結果、肥満・脂質異常・高血糖・高血圧・高尿酸血症・心電図異常など生活習慣病のリスクをいくつ併せ持っているかを分類したものです。リスクを3つ以上持っている、脳血管疾患・心疾患の発症率が高いといわれています。

ウ 糖尿病

東御市の特徴として「肥満がなくても血糖値が高い」受診者が多くいます。生活習慣病は肥満だけでなく食生活の内容や食習慣全体が影響するので、自分の体に必要な食事内容や量を知り生活習慣病予防を心がけることが必要です。

（単位：％（対受診者 2,465 人対比））



資料：健康保健課、平成19年度基本健康診査統計より

やせ：BMI18以下、普通：BMI18.1～24.9、肥満：BMI25以上

エ 亜鉛調査に基づいた食生活改善

東御市では、平成17年度ヘルススクリーニング受診者の血清亜鉛濃度調査168名中15.7%、約6人に1人の割合で亜鉛不足との結果が出ました。亜鉛は特定の食品から摂取することが難しいことから、食品の数や種類を増やすことが重要です。

調査の結果、目安として【1食あたり8～10種類の食材を使う】と必要な亜鉛が摂取できることが分かりました。

亜鉛不足の問題は、作物が育つ土壌の地力、作物に含まれる養分の変化、食品添加物、常用薬品、料理方法、偏食、ダイエットなど複雑に絡み合った問題を考慮する必要があります。

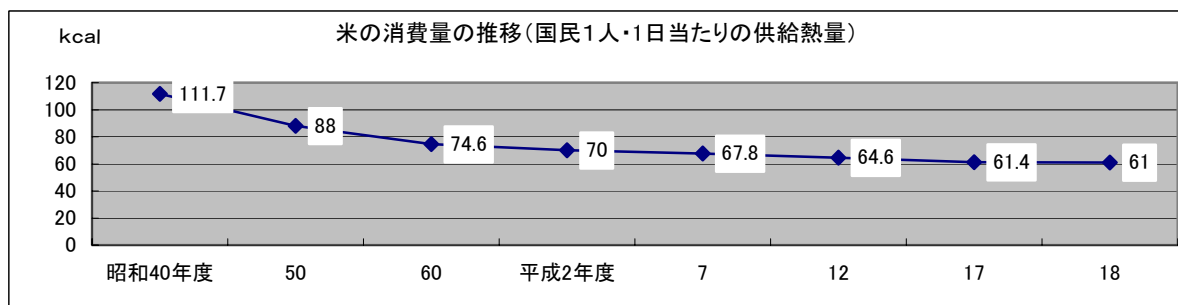
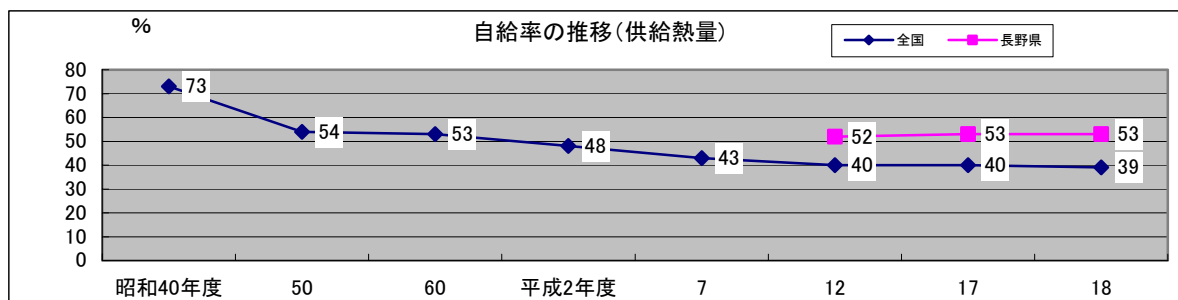
亜鉛...新しい細胞を作る手助けをする、免疫機能・味覚・嗅覚を正常に保つ、傷の回復を早めるなど様々な重要な働きをする微量栄養素です。亜鉛欠乏症状は、味覚や皮膚の障害、貧血、食欲不振、不定愁訴、床ずれなど多彩といわれています。

3 食の安全・安心に対する不安感の高まり

私たちの食生活は豊かになる一方、食品の安全を脅かす問題が発生しています。私たち一人ひとりが食品の安全に、これまで以上に配慮していく必要があります。

カロリーベースの食料自給率は、近年で約6割を海外に依存し、主要先進国の中でも最低レベルになっています。その要因として、米の摂取量が減った影響も考えられます。これらのごとに関心を持ち、正しい知識と理解を深め、食を正しく選択する力を養うことが重要です。

食料自給率



資料：農林水産省「食料需給表」より

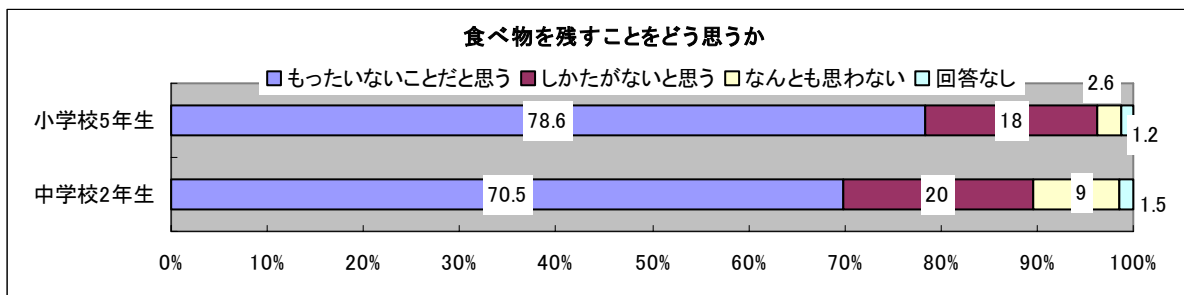
平成16年 東御市食料自給率(カロリーベース) 73%

長野農林統計協会より

4 食を大切にす心の希薄化

日常生活において食糧が豊富に存在しており、「もったいない」という物を大切にす感謝の心が薄れがちになっています。地元農産物などを活用し、自然への感謝や命の尊さの気持ちを育み、郷土に対する関心を高めることも大切です。

残飯に対する意識



資料：平成 19 年児童生徒の食に関する実態調査（長野県学校保健会学校栄養職員部会）より

5 食を取り巻く東御市の特徴

食育を効果的に推進するためには、食をめぐる東御市の特長を活かして取り組んでいくことが重要です。

(1) 農業の状況

豊かな自然環境に恵まれた本市の農業は、米・果実・野菜など多様な品目がバランス良く生産され、農産物の供給基地としての役割を果たしています。

ア 農家戸数

(戸)

総数	専業	第1種兼業	第2種兼業	自給的農家
2,685	355	193	1,100	1,037

資料：平成 17 年農林業センサスによる。

イ 地目別土地（農地）面積

(ha)

総数	田	畑	宅地	山林	原野	雑種地	池沼	その他
11,230	1,297	1,771	849	5,614	161	293	67	1,178

資料：税務課資産税係による。

ウ 農業生産

作物等	生産量(t)	
米	4,560	
野菜	4,533	白菜、レタス、キャベツ、スイートコーン、ブロッコリー、アスパラ
果実	2,623	ぶどう、りんご、もも
芋類	1,258	馬鈴薯、長いも、さといも
麦類	192	
雑穀・豆類	155	大豆・ソバ
生乳	1,734	乳用牛 310 頭
畜産	-	豚 4,960 頭、肉用牛 840 頭
その他	-	花き、種苗、きのこ等

資料：平成 18 年産農林業市町村別統計による。

(2) 地産地消

飲食店、旅館組合、学校等で地元の食材の利用が行われています。

ア 飲食店・旅館・食品製造業・食品販売業で利用されている地元農産物

米	じゃがいも	くるみ	他多数
---	-------	-----	-----

資料：平成 19 年食品衛生協会アンケートより

イ 学校給食で利用されている地元農産物

えのきだけ	じゃがいも	トマト	かぼちゃ	大豆
いんげん	アスパラ	巨峰	リンゴ	梨

他平均 30 品目使用

(3) 豊かな郷土食・食文化の形成

子供たちに伝えたい、古くから食べられていた料理を伝承していくことは重要なことです。

郷土食の例

郷土食	由 来
おやき	季節の野菜で作ったあんを小麦粉の生地に取り、蒸し焼きにした料理。地域によって、さまざまな作り方のおやきが伝わっている。
ニラせんべい	ニラをいれた小麦粉を薄く焼いた料理。野に生えるニラを採って作るニラせんべいは、農繁期の休憩時や子どもたちのおやつとしてよく作られている。
こねつけ	残りご飯に小麦粉と水少々を加えて、小判型に丸めて焼く。焼きあがったら、味噌と砂糖で作った甘味噌をぬる。
浸し豆	一晩水に浸した大豆を歯ごたえが残る程度にゆで、しょうゆをかけたもの。“青ばつ”や“鞍かけ”等が適している。

(4) 住民による活発な地域づくり活動

東御市には、「自分たちの健康は自分たちでつくりましょう」といった主旨の自主的な組織があります。団体に所属することで学び、それを自分自身に、自分の家族に、そして地域に広げてもらう活動に期待がもたれます。これらの団体が担う役割は重要です。

地域づくり活動を行っている団体等

団体等名称	人数	把握時点
東御市食生活改善推進員	49人	平成20年4月1日
東御市保健補導員	354人	平成20年4月1日

第3章 計画の基本方針

1 基本理念

とうみの食で育む 元気な心とからだ 豊かな人間性

～ どうしておなかがすくのかな？...それは健康だからです ～

東御市は、四季の変化に富んだ内陸型気候の中で豊かな自然に恵まれ、巨峰、くるみ、八重原米、白土馬鈴薯等の農産物を生み、先人の知恵を大切にしながら多様な食文化を育んできました。しかし、近年、社会経済状況がめまぐるしく変化し、ライフスタイルの多様化が進む中で“とうみの食”が忘れられかけています。

飽食の時代において食の重要性が忘れられ、食が乱れています。中でも家庭における食の乱れから、偏食や朝食を取らない子どもが増えてきており、子どもたちの心身の成長や人格形成に影響を及ぼすことが懸念されます。体を動かし空腹を覚え、食を選択し食べるという健康的な食生活を習得させるため、様々な食体験や農業体験を取り入れた明日を担う子どもの食育を進めます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や高血圧、糖尿病やその予備群が増加し、健康への影響が出てきています。食は命の源であり、私たちが生きていくために欠かせないものであることを踏まえ、全ての市民に対して食の見直しを提起し、心身ともに健康で生き活きとした生活を送り長寿を実現するための「人づくり」を目指します。

一方で食料自給率の低下は、食文化の崩壊、食の安全や環境の破壊などの問題も生み、健康課題をも引き起こしています。安全な食を確保するために、食の生産に関する市民自身の理解が欠かせないことを踏まえ、食に関連する資源を活用した食の地域供給システム等の環境整備を進めます。

このような視点に立ち、東御市の食育を推進するための基本理念を「とうみの食で育む 元気な心とからだ 豊かな人間性」と定めます。

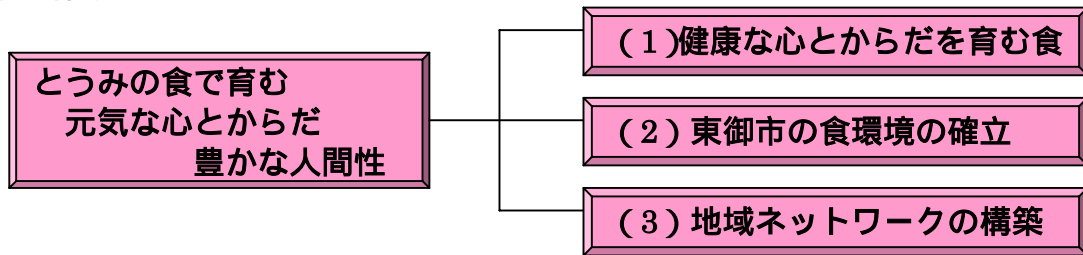
食育標語「どうしておなかがすくのかな？...それは健康だからです」

平成19年度に健康づくりキャッチコピー募集事業で入選作品した、小宮山蘭さんの作品です。

明日を担う子どもたちの“健康的に楽しく食べる力”を育む、家族の会話を端的に表現した作品であるため、食育推進の標語として使用します。

2 基本目標

施策の体系



(1) 健康な心とからだを育む食

ア 明日を担う子どもの食

【妊娠期～学齢期の食育】

子どもに対する食育は、食べることの基本を身に付け、食の自立へと移行していく時期であり、この間に培った食習慣が、生涯を通じて健康で豊かな食生活の基礎となります。

幼児期は、心身の発達が著しく味覚を覚え始める時期で、生活リズムと食欲を培うことが必要です。このため、食生活のリズムを持ち、味わいながら一緒に食べることで、また食事づくりに関わったり、食べ物を話題にすることができる子どもを目標とした「食を営む力」を育みます。続く学齢期は、食に関する自己管理能力を身につけ、健全な食生活を実践することが必要となります。このため、栄養バランスの習得、食事マナーの習得や食体験の積み重ねを推進し子どもの「生きる力」を培います。

特に、子どもに対する食育の中心的役割を担うのは家庭であることを認識し、子どもの食育とあわせて保護者への食育を積極的に取り組むことで「親の自覚」を促し、家庭における食生活の改善と家庭の教育力の向上を目指します。同時に子どもの食の実態や課題について地域全体で考えていけるよう問題提起していきます。

イ 生き生き長生き健康の食

【思春期～高齢期までの食育】

義務教育終了後は、積極的な食育の機会がなくなり年齢を重ねるごとに食が乱れる傾向にあるため、各年代において健康的な食習慣の見直しが必要となります

思春期・青年期は、過度の痩身志向や生活リズムの乱れによる朝食の欠食、間食や夜食の食べ過ぎなどから栄養が偏りやすくなります。このため、学齢期までに培った食習慣を基礎とした「食の自立」を促します。壮・中年期以降には、不規則な生活から生活習慣病の要因であるメタボリックシンドローム等の問題が発生し始める時期です。このため、生涯に渡って食に関する必要な知識の普及と情報の提供を進めるとともに、必要に応じた保健指導を実施し、個人及び家庭における「食の再構築」に取り組みます。

また、食品に関連した健康被害や安全性に対する不安が広がっていることから、食を選択できる賢い市民の育成を推進します。

健康な心とからだを育む食

食で育む
元気な心とからだ
豊かな人間性

「家庭が中心となる食育」

【ライフステージ】

【目標】

【ねらい】

全世代・全家庭

食育の市民運動

家族で食卓を囲む
食が支える健康づくり
家庭の教育力の向上

「明日を担うこどもの食」

乳児期（0～1歳）

食べる力

食欲・味覚・かむ力を育む

幼児期（1～5歳）

食を営む力

食事リズムの確立
食事を味わい、楽しむ
食事づくりにかかわる
食べ物を話題にする
歯みがきの習慣づけ

学齢期（6～15歳）

生きる力

食事バランスの習得
食事マナーの確立
食体験の積み重ね

「生き生き長生き健康の食」

思春期・青年期
（16～24歳）

食の自立

学齢期までに培ってきた、正しい食習慣の実践

子育て世代

親の自覚

正しい食生活、食習慣の見直し
子どもへの食育
家庭の食習慣の改善

壮年期（25～39歳）

食の再構築

生活習慣病の予防
食習慣の見直し
食文化担い手の育成
生活の質（QOL）の向上

中年期（40～64歳）

高齢期（65歳～）

食の選択

安全な食の選択
賢い消費者の育成

東御市の食環境の確立

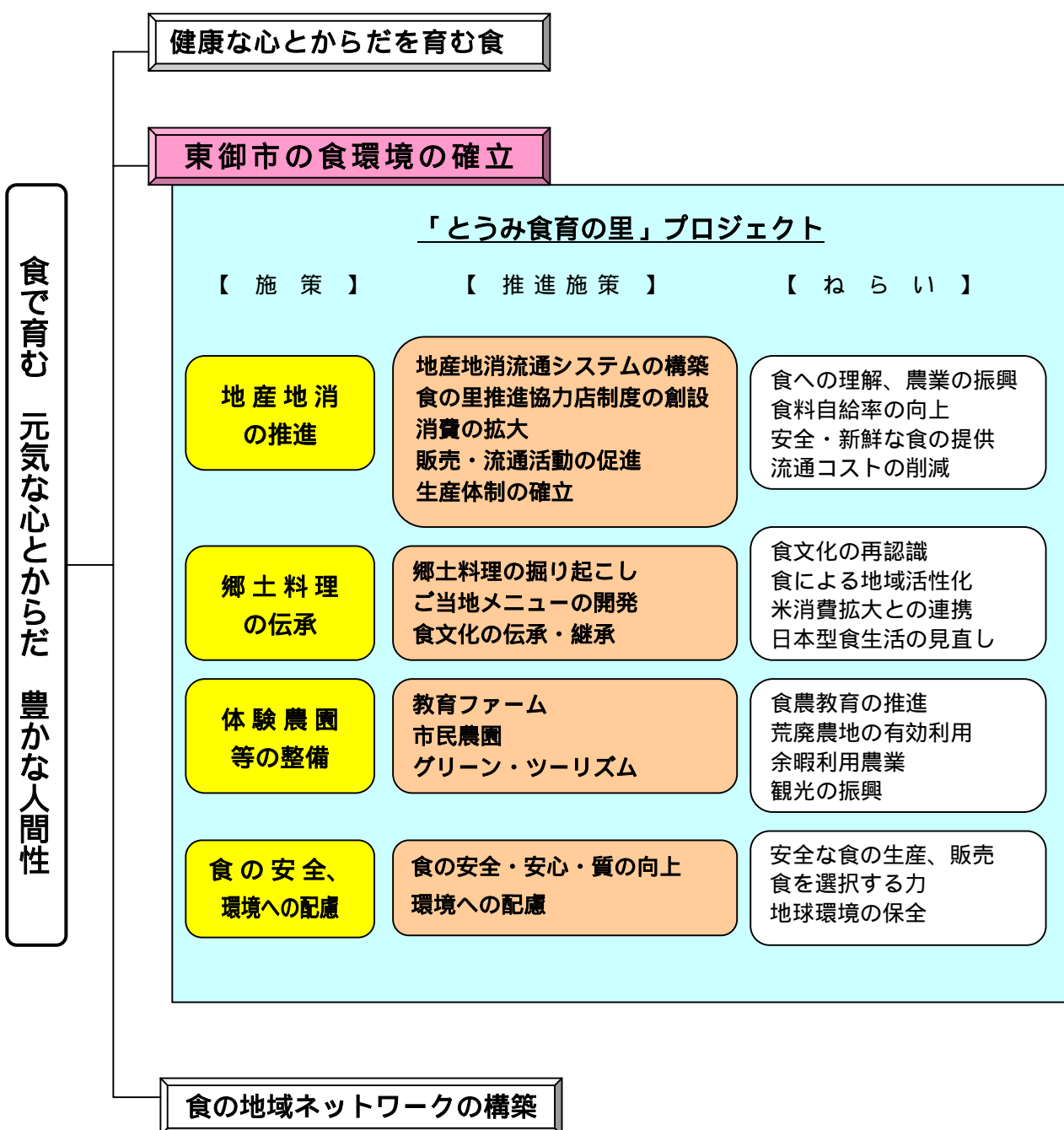
食の地域ネットワークの構築

(2) 東御市の食環境の確立

【とうみ食育の里プロジェクト】

食育を含めた市民の健康づくりを推進するにあたり、生活する地域の食を取り巻く環境は重要な課題です。農業の生産現場を知り、日々の食生活に地元農産物を取り入れることで、食に感謝し美味しく食べる気持ちが生まれます。また、地域の歴史、行事や作法と結びついた伝統的な食文化は、受け継がれていかなければならない貴重な財産です。

このため、豊かな自然環境において生産された、農産物の地産地消、農作業体験などの食農教育や、歴史に育まれた郷土食の継承を図るとともに、地元農産物を活用したご当地料理の開発、普及を推進することにより、「食育の里」として東御市の食をめぐる環境の整備を進めます。

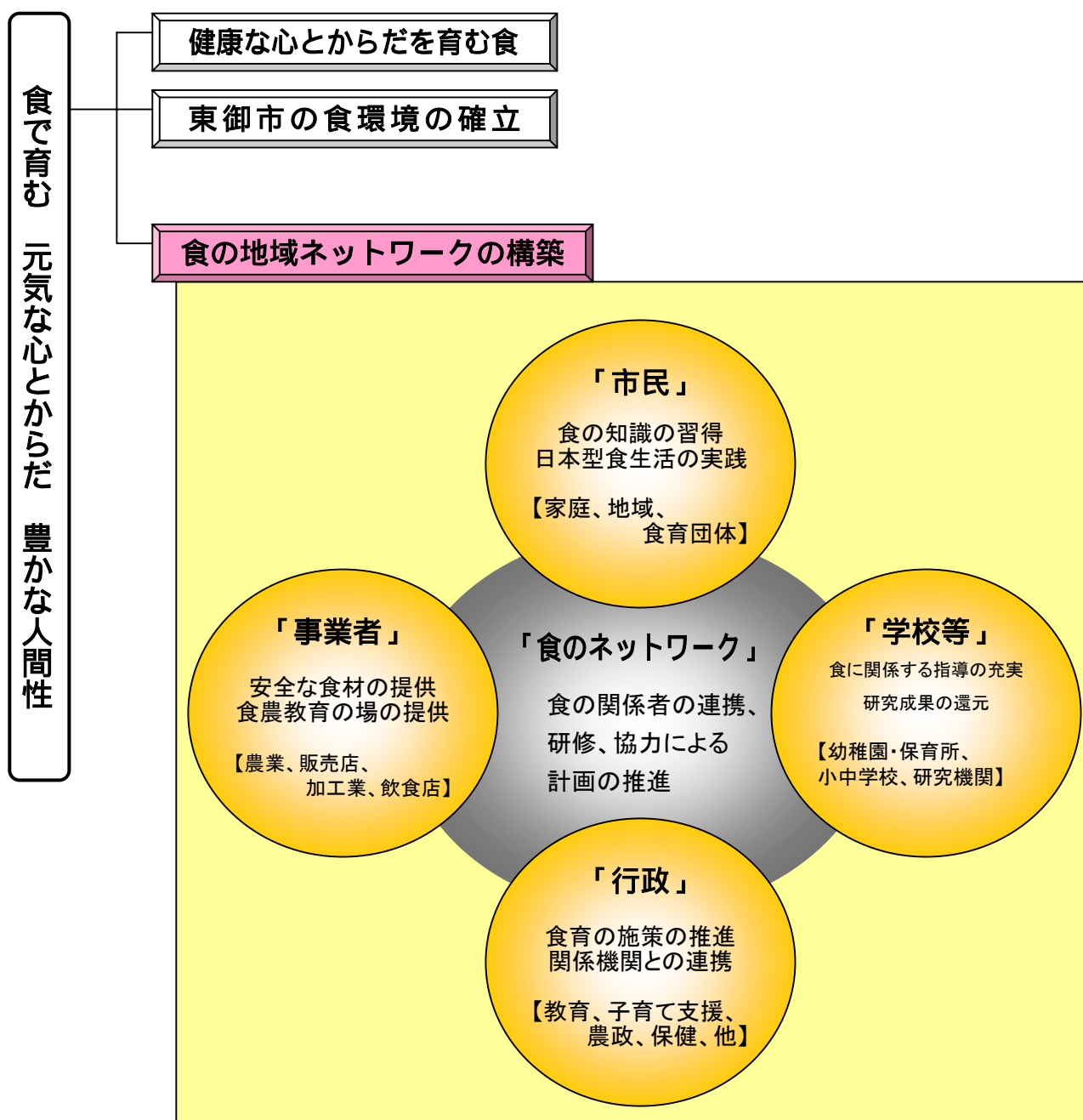


(3) 食の地域ネットワーク

【食育の里の推進体制】

子どもたちの健全な心身と豊かな人間性を育むため、食の重要性を認識し、個人はもとより、最も重要な家庭における食育の機能を高める必要があります。さらに、行政や関係機関の多様な連携により、食育の市民運動として展開することが不可欠です。

このため、民（市民・消費者）、産（事業者・生産者）、学（教育・研究機関）、官（国・県・市）の連携、協働により食育を全市的な活動として展開し、食育ボランティアの人材育成や食育支援体制を構築する中で、地域ネットワーク作りを進めます。



3 具体的な施策の推進

基本理念及び基本目標にもとづく施策が、具体的に確実に実行し目標達成できるように、実施する事業の主体と行動計画を次のとおり定めます。

(1) 各種事業の実施管理

ア 健康な心とからだを育む食

施策名	対象者	実施者	進行管理	備考
食育	乳児期	健康保健課	健康保健課	
	幼児期（未就園児）	健康保健課、子育て支援課	健康保健課	
	幼児期（就園児）	子育て支援課、健康保健課	子育て支援課	給食に関する保護者への啓発を含む
	学齢期	教育課、健康保健課、他	教育課	
	子育て世代	健康保健課、子育て支援課、教育課、他	健康保健課	
	思春期～高齢期	健康保健課、生涯学習課、福祉課、他	健康保健課	
消費生活	全世代	市民課	市民課	

イ 食環境の確立

施策名	事業分類	実施者	進行管理
地産地消の推進	地産地消流通システムの構築	JA、農林課、商工観光課、商工会	農林課
	食の里推進協力店制度の創設	JA、商工観光課、農林課、商工会	農林課、商工観光課
	消費の拡大	商工観光課、商工会、農林課	農林課、商工観光課
	販売・流通活動の促進	商工観光課、商工会、農林課	農林課、商工観光課
	生産体制の確立	JA、農林課	農林課
郷土料理の伝承	郷土料理の掘り起こし	健康保健課、農林課	健康保健課
	食文化の伝承・継承	健康保健課、生涯学習課、農林課、子育て支援課、教育課	健康保健課
	ご当地メニューの開発	農林課、商工観光課、健康保健課、商工会	健康保健課
体験農園等の整備	教育ファーム	農林課	農林課
	市民農園	農林課	農林課
	グリーン・ツーリズム	農林課	農林課
食の安全、環境配慮	食の安全、質の向上	健康保健課、農林課、市民課、JA、保健所	市民課、農林課
	環境への配慮	市民課、農林課、JA	市民課、農林課

(2) 各種事業の行動計画

実施主体は、実施主体及び関係機関と共通認識を持ち連携しながら、行動計画に沿って事業を実施します。

ア 「健康な心とからだを育む食」行動計画

施策	事業名	取り組む内容	実施者			
家庭が中心となる食育	食育の市民運動	食育月間、食育の日、家庭の日	家族で食卓を囲み、楽しく、おいしく食べる	健康保健課・教育課・子育て支援課		
		「早寝・早起き・朝ごはん」運動	生活リズム、朝食を大切にした食習慣の推進	健康保健課・教育課・子育て支援課		
		「食事マナーの向上」運動	楽しく、おいしく食べるためのマナー向上	教育課・子育て支援課・健康保健課		
		「食の生活改善」運動	適量調理、残飯の減量化の推進	健康保健課・市民課		
		「地産地消」の推進	地域で生産する農産物の利用推進	健康保健課・教育課・子育て支援課		
		「8020(歯の健康づくり)」	「8020」運動の取り組み	健康保健課・教育課・子育て支援課		
		日本型食生活の再構築	「とうみクッキングがイット」の作成、普及	健康保健課・教育課・子育て支援課		
明日を担う子どもの食	乳幼児期の食育	母子手帳交付	妊娠期の食事指導	健康保健課		
		もうすぐママパパ学級	正しい食生活、育児知識の学習	健康保健課		
		乳児健康診査(4ヶ月～3歳児)	生活リズム、離乳食・食事及び歯科の指導	健康保健課		
		離乳食教室(8、12ヶ月児)	好ましい食習慣・離乳食の適切な進め方の学習	健康保健課		
		個別の栄養相談	子どもの成長にあった好ましい食習慣形成	健康保健課		
		親子料理教室	未就園児・在園児対象の教室開催	子育て支援課・健康保健課		
		保護者に対する食育	保護者を対象にして学習会開催	子育て支援課		
		保育園での食育の推進	「食育の計画」の推進	子育て支援課		
	学齢期の食育	学校での食育の推進	「食の指導に関する全体計画」の推進	教育課		
		食育教室	世代間交流の料理教室等の開催・支援	生涯学習課・教育課		
		学校農園	食物の栽培から収穫までの農作業体験	教育課		
		親子料理コンテスト	親子のふれあい料理と日本型食生活の普及	健康保健課		
		生き生き長生き健康の食	成人期の食を支える取り組み	一人暮らし学習会	一人暮らしの生活・食事指導	健康保健課
				成人式「食の自立」啓発	青年期の正しい食生活の啓発パンフの配付	健康保健課
Happy Mama 教室	食生活改善を含む生活習慣病予防知識を普及			健康保健課		
たけのこ学級(食育啓発)	母親学級の中に、食育講座を取り入れる			生涯学習課		
給食に関連する食育の啓発	給食だより、給食試食会、給食レシピを提供			子育て支援課・教育課		
啓発活動(講演会など)	保護者会・PTA等と連携した食育啓発			教育課・生涯学習課		
生活習慣病予防教室	食事量、調理法を学び、食習慣を見直す			健康保健課		
手作り料理教室	旬の食材、伝承料理を学習し、食習慣を見直す			生涯学習課		
男性料理教室	中高年男性対象に自立した食のための調理実習			生涯学習課		
生涯学習講座の料理教室	中高年対象に食習慣改善の調理実習			生涯学習課		
出前講座	食育教室に講師を派遣			生涯学習課		
食のボランティアの育成	ボランティア育成のための養成セミナー開催			健康保健課		
栄養相談・指導	個人に応じた食生活改善に向けた取り組み			健康保健課		
情報提供	広報を利用し、食に関する情報提供活動の推進			健康保健課		
独居特定高齢者配食事業	調理が困難な虚弱な高齢者への食事提供			福祉課		
消費生活の推進	食の安全、食品表示等の学習			市民課		
健診等の実施	特定健診・歯周疾患健診の実施	健康保健課				
特定保健指導の実施	生活習慣・食習慣の改善のための指導	健康保健課				

イ 「東御市の食環境の確立」行動計画

施策	事業名	取り組む内容	実施者	
地産地消の推進	地産地消流通システムの構築	生産・販売の需要と供給の調整機構	農林課・商工観光課・商工会 JA	
	食の里推進協力店制度の創設	地産地消の販売店、飲食店の認定制度の創設	商工観光課・農林課・JA 商工会	
	消費の拡大	普及、啓発、食育との連携、生産者・消費者の交流の場、消費活動の人材育成	商工観光課・農林課・商工会	
	販売・流通活動の促進	販売店の充実、学校等の給食への販売促進、食品関連事業者における利用促進	商工観光課・商工会・農林課	
	生産体制の確立	安心・安全な農産物の生産、消費者ニーズに基づいた生産、生産者等の育成、	農林課・JA	
郷土料理の伝承	「ふるさとの味」の掘り起こし		郷土料理の募集、認定	健康保健課・農林課
	食文化の伝承	料理レシピの作成	郷土料理のレシピの作成・配布	健康保健課・農林課
		給食・献立への普及	学校や保育園等の食育と連携	教育課・子育て支援課
		郷土料理伝承講座	調理講習会の開催	健康保健課・生涯学習課 子育て支援課・教育課
		味のセミナーの開催	地元農産物の調理・加工の仕方等意見交換	農林課
	ご当地メニューの開発	親子料理コンテスト	地元食材を使った親子ふれあい料理コンテスト	健康保健課
		ご当地メニューの開発・商品化	ご当地料理の開発、商品化による地域起こし	商工観光課・商工会・農林課・ 健康保健課
ご当地メニューの普及		市内外への普及を目指します	農林課・商工観光課・商工会	
体験農園等の整備	教育ファーム	教育ファームの充実、体験農園の支援	農林課	
	市民農園	市民農園の整備促進、開設の手引き作成	農林課	
	グリーン・ツーリズム	グリーン・ツーリズム協議会の充実、情報発信	農林課	
食の安全、環境への配慮	食の安全・安心・質の向上	有機・低農薬農法の推進	農薬管理等の栽培技術の推進	農林課・JA
		法令遵守（コンプライアンス）	食品に関する法令遵守の徹底	健康保健課・農林課・JA 保健所
		消費生活行政の推進	実践リーダー、団体の育成	健康保健課・農林課・市民課
		食品表示の推進	食品表示に関する情報提供、表示の推進	健康保健課
		情報提供	食品の安全性や食品表示に関する情報提供	健康保健課・保健所
	環境への配慮	「マイバック・マイリット持参」運動	買物袋、箸の消費減量化によるエコライフの推進	市民課
		食品廃棄物発生抑制	残飯の削減、コンポスト化等のゴミの減量化推進	市民課
		農業用廃プラスチック回収推進	ビニールマルチ等の適正処理、回収の推進	農林課・JA
		エコファーマーの推進	環境に優しい農業者の認証の取得支援	農林課・JA

第4章 健康な心とからだを育む食

第1 家庭が中心となる食育

子どもたちに対する食育の中心的役割を担うのは家庭です。

しかし近年、核家族化や共働き家庭が増加しており、家族で食卓を囲む機会が少なくなり一人で食事をする「孤食」が増えています。また家族で食卓を囲んでも、それぞれ好きなものを別々に食べる「個食」や、脂肪の過剰摂取や野菜の摂取不足といった偏った食事は健康への悪影響も出てきており、家庭での食は見直しを迫られています。

食への関心が薄れ、わが国の優れた食習慣や食文化の伝統が失われつつある中で、心身の健康づくりを「食」の面から支えるために、“スローフード”の考え方を大切に、家族がそろって楽しく、ごはんを主食とした栄養バランスの取れた食事を食べるという「日本の食」を再構築する必要があります。

スローフード... 消えゆく恐れのある伝統的な料理・質の良い食品を守る、質の良い素材を提供する小生産者を守る、子どもたちを含めた消費者全体に味の教育を進めていく運動。ハンバーガー等のファーストフードの対義語。

1 市民への普及啓発

家族で食卓を囲むことにより、楽しく・おいしく食べることが大切です。家族と一緒に食事をする機会を増やすため、家族がふれあう日とし、関係団体や企業に広く啓発します。

(1)「食育月間」

6月を「食育月間」として、重点的・効果的な運動を展開します。

(2)「食育の日」

毎月19日を「食育の日」として、家族そろって食卓を囲むことを啓発します。

(3)「家庭の日」

毎月第3日曜日を「家庭の日」として、家族団欒の機会を作るよう啓発します。

2 家庭で取り組む運動

子どもの健全な体と心を育むためには、1日3回の栄養バランスのとれた食事を、楽しくおいしく食べることの習慣づけが大切です。

次の事項を普及・啓発し「食育の市民運動」として、全市民が取り組みます。

(1)「早寝・早起き・朝ごはん」運動

体を動かし十分な睡眠を取り、おなかが空くという生活リズムを作ることが、規則正しい食習慣に繋がります。

「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組み、朝食の欠食をなくします。

(2)「食事マナーの向上」運動

楽しくおいしく、お互いが気持ちよく食べるため、食事の際の礼儀作法は大切です。子どもに対する指導だけでなく、一緒に生活している大人も自覚をもって「食事マナーの向上」運動に取り組みます。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちをこめよう。

食事の際は、会話を楽しみ、家族の絆を一層深めるためテレビを消そう。

お箸や食器を正しく使おう。ひじをつかずに、両手をテーブルの上に出そう。

(3)「食の生活改善」運動

作り過ぎや食べ残しをなくすためには、家族全体の栄養バランスのとれた食事を適正量つくることが大切です。無駄をなくして日本型食生活を見直す「食の生活改善」運動に取り組みます。

ア 「栄養バランス」の学習

料理講習会に参加し、栄養バランスのとれた日本型食生活を習得します。

イ 「もったいない」の実践

自然の恵みである食物に感謝し、「もったいない」の心をもって食品廃棄物を減らすとともに、エコ料理を実践します。

(4)「地産地消」の推進

地域で生産された農産物を地域で消費する「地産地消」に取り組み、安全・安心で新鮮な農産物の積極的に利用します。

(5) 8020 (歯の健康づくり)

楽しく、おいしく食べるため、口腔機能を維持する知識を習得し、80歳になっても自分自身の歯を20本保つことを目的とした「8020」運動に取り組みます。

3 日本型食生活の再構築

ごはんを主食に、魚介類や肉類、大豆製品の主菜と、野菜・芋類・きのこ・海草・その他の豆などの副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、栄養素のバランスが理想的です。

スローフード運動の概念のもとに、日本型食生活への転換を図るための栄養指導、料理講習を実施するにあたり、次の学習教材を活用し、家庭での実践と全市への普及を目指します。

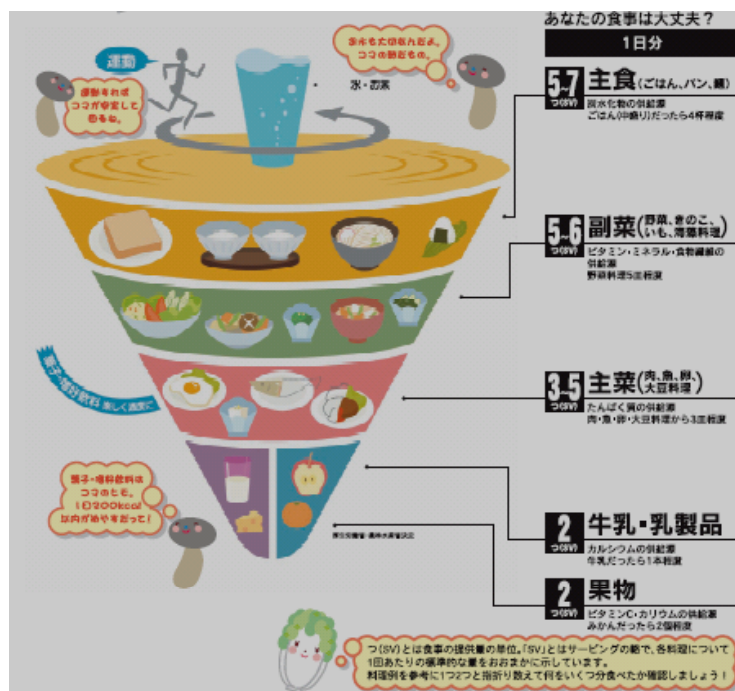
(1) 食事バランスガイド

ア 基本的事項

食生活のバランスを視覚的に捉える学習教材として活用します。

イ 利用の目的

食に関する知識がない人に対しても、イラストを使って分かりやすく食事バランスを示したものです。コマがまっすぐと立っている様子をイメージしながら食べるものを選ぶことで、自然とバランスのとれた食生活に近づけることが期待できます。



(2)「とうみクッキングガイド」の作成

ア 基本的事項

高血糖、糖尿病が多いという、東御市特有の健康課題を改善するため、食事バランスの注意事項や地域の食材を使った食事例等を掲載する「とうみクッキングガイド」を、栄養士会・食生活改善推進委員会等により作成し、全家庭への普及を目指します。

イ 利用の目的

市民にとって親しみやすさと、わかりやすさを両立させ、日本型食生活を推進する学習教材として活用します。

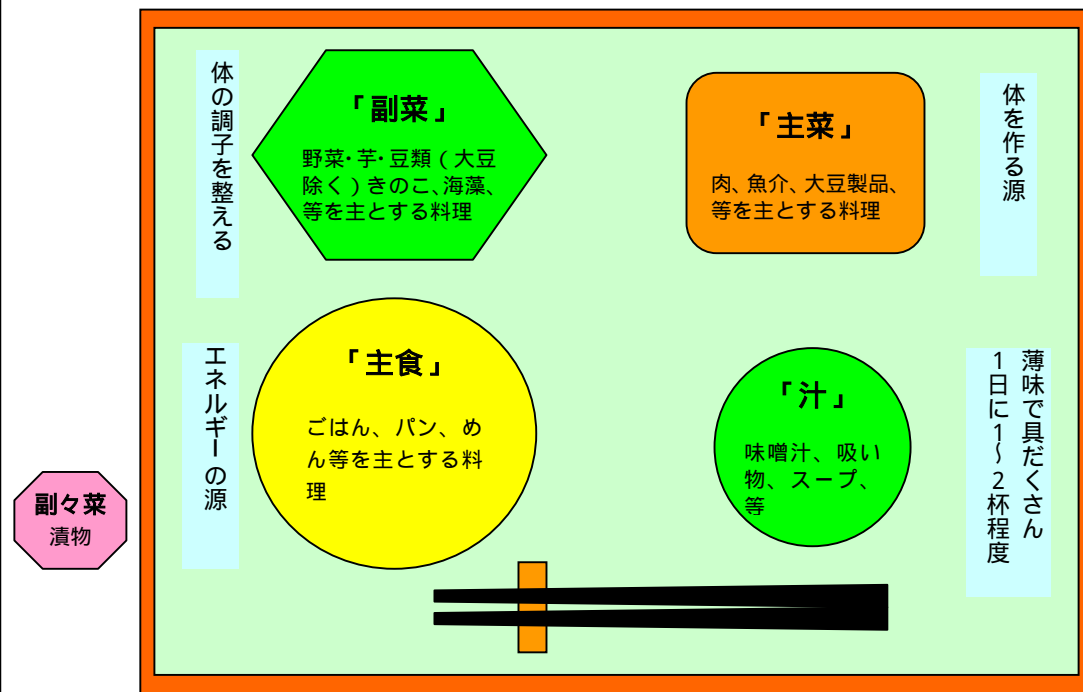
主食・主菜・副菜の適量を示し、健全な食生活の推進
地元の農産物を使った料理例の掲載による地産地消の推進
郷土食やご当地メニューの掲載による食文化の伝承

ウ 「とうみクッキングガイド」

作成イメージ参照

(作成イメージ)

~とうみクッキングガイド~



	食品名	一日に食べる目安 (成人・基本)	料理例
主に体を作る 食品	乳類	300ml	牛乳、チーズ、ヨーグルト
	卵	1個	卵焼き、おでん、茶碗蒸し
	魚介	1切れ(60g)	焼き魚、鯉こく、鮭の粕煮
	肉	60g	しょうが焼
	大豆製品	豆腐なら1/4丁	冷奴、ひたし豆、おから、納豆
体の調子 を整える 食品	野菜・きのこ・海藻	4~5品(350g)	おひたし、海藻サラダ、ひじきの煮物
	果物	リンゴなら1/2個	巨峰、りんご、もも
	いも	中1個	コロッケ、肉じゃが、いとこ煮、いももち
主にエネ ルギーに なる食品	穀類	ご飯なら3~4杯	ごはん、もち、きびおこわ、すいとん、そば
	油脂・種実	2~3品	天ぷら、くるみ
	砂糖	10g	
他	∴	∴	∴

地産地消カンタンレシピ

ひたし豆	手打ちうどん	アスパラとキノコの明太マヨ炒め
肉じゃが	コロッケいろいろ	ナスとトマトの夏野菜カレー

第2 明日を担う子どもの食

1 乳幼児期の食育

子どもの食べる力を育むためには、発育、発達に応じた食欲、味覚、食べ物への関心を広げることが重要です。

推進にあたっては、保育所や地域社会が、家庭での食育を積極的に支援します。

数値目標

事 項	現 状	目 標 (平成25年度)
朝食を食べている3歳児の割合	H21度乳幼児健康診査による	100%
朝食をバランスよく食べている3歳児の割合	H21度乳幼児健康診査による	平成21年度比5% 増加
朝食を食べている園児の割合	99.0% (平成17年度)	100%
朝食をバランスよく食べている園児の割合	39% (平成17年度)	45%

(1) 妊娠期

母体や胎児の健康を保ち、健康的な妊娠期を過ごすことが大切です。又、この時から家庭を基盤とする生活習慣病への取組みが望まれます。

ア ねらい

妊娠中の適切な食習慣の確立。

授乳から離乳食の知識などの学習を通じた育児不安の軽減。

イ 家庭における取組み

食生活を見直し、楽しい食卓を心がけます。

食に関する知識を習得し、調理等の実践力を身につけます。

ウ 支える取組み

(ア) 母子健康手帳 【健康保健課】

母子健康手帳に記載のある事項の他、妊娠期の食事指導を行います。

(イ) もうすぐママパパ学級 【健康保健課】

親になり家庭を作ることを認識し、生活リズム、母乳育児や生活習慣病をはじめとした、家族の健康管理などの知識の普及を図ります。年4コース(1コース4回)。

(ウ) 個別の栄養指導・相談 【健康保健課】

健康相談日や電話による相談を行い、より良い食生活を送れるよう支援します。

(2) 乳児期

授乳期、離乳期に安心と安らぎの中で、食べる意欲や薄味の習慣を身につけ、食への楽しみを覚えることが大切です。また、良質な母乳には母親の食事が大切です。

ア ねらい

次の3点を目標に、食の基礎作りを推進します。

(ア) 食欲を育む

おいしく楽しい食体験を積み重ね、自らの「食べたい」という気持ちを育みます。

(イ) 味わう力を育む

嫌いな食べ物を作らないために、様々な食物の味を経験し味覚の情報を増やします。

(ウ) かむ力を育む

よくかんで食べることで、消化吸収を助け、虫歯を予防します。かむ力を育みます。

イ 家庭における取り組み

生活のリズムを整えます。

発達に応じた離乳食を進めます。

様々な食材の本来の味を経験し、味覚を育てます。

楽しい食卓を心がけ、自分で食べる力をつけます。

ウ 支える取り組み

(ア) 乳児健康診査【健康保健課】

乳幼児健診を実施し、子どもの成長を確認するとともに、生活リズムの確立、体づくりのための食生活のあり方を指導します。また、歯科医師、歯科衛生士による健診と歯科指導を実施します。これらの健診結果により、食・生活の実態を分析し課題を把握します。

4ヶ月児 離乳食講習会

10ヶ月児 離乳食指導、歯科指導

(イ) 離乳食教室 【健康保健課】

子どもの発達に合わせた食について、正しく理解するための離乳食教室を開催し、離乳食の調理や試食を行うとともに、好ましい食習慣の形成と離乳食の適切なすすめ方を学習します。

a もぐもぐ離乳食教室(8ヶ月児対象)

8~10ヶ月頃の、好ましい食習慣の形成と食の適切な進め方を指導します。

b かみかみお誕生教室（1歳前後児対象）

離乳食から幼児食へ移行時期に、食事の取り分け指導や食事の悩み事相談を行います。

(ウ) 個別の栄養指導・相談 【健康保健課】

健康相談日や電話により相談を行い、子どもの成長にあった好ましい食習慣の形成を促します。親が抱えている問題を的確に捉えていきます。

(3) 幼児期

幼児期は、最も心身の発達が著しく、味覚を覚え始める時期で、バランスのとれた食生活、食習慣を身につけることが大切です。

ア ねらい

次の“5つの子ども像”を目標に、生活リズムと食欲を基本とした「食を営む力」を培います。

(ア) お腹がすくリズムのもてる子ども

一日の生活リズムの基本的な流れを確立し、十分に遊び、充実した生活を送る中で空腹感や食欲を感じるというリズムを、子ども自身に習得させる。

(イ) 食べたいもの、好きなものが増える子ども

子ども自身が、自分が成長しているという自覚と結びつけながら、いろいろな食べ物に親しみ、食べ物への興味や関心を育て、五感を使っておいしさを発見するという行為を引き出す。

(ウ) 一緒に食べたい人がいる子ども

子どもが一人で食べるのではなく、食事の場を皆で準備し、一緒に食べ、食事を楽しむという集いを形成する中で、人に対する愛情や信頼感を育てる。

(エ) 食事づくり、準備にかかわる子ども

食事を作ることと食事の場を準備することを結びつけ、食事を待ち望む体験を積むことで、食べることは、生きることにつながっていることを自覚させる。

(オ) 食べ物を話題にする子ども

食べる行為が食材の栽培など命を育む営みとつながっていることを子どもたちに体験させ、自分で作ったものを味わい、生きる喜びにつなげる。

イ 家庭における取り組み

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化します。

家族が手本となり、食事のあいさつや箸の持ち方などのマナーを覚えます。

よくかんで、ゆっくり食べます。

歯みがきを習慣化します。

ウ 保育所における「食育計画」の推進 【子育て支援課】

保育所における食育は、子どもの食を営む力を育むことを目的として、各園において作成した「食育計画」にもとづいて推進します。あわせて、家庭の食習慣の改善への波及を目指すものです。

実施にあたっては、保護者や地域の生産者等と連携を図り、保育士、調理員、栄養士等の全職員がその専門性を活かしながら取り組みます。

(ア) 給食の充実

保育所という集団での食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、身近でつくられた安全な食事をおいしく、楽しく食べるという観点から、給食指導を実践の中心に位置づけ、内容の充実を図ります。なお、食物アレルギーや障がいのある子どもには、医師の診断や専門機関の指示に従い、家庭との連絡を密にし、その対応に心がけます。

(イ) 食に関する体験、交流

会食会、レストランごっこ等、みんなで楽しい食体験の機会の設定
地域での農産物収穫体験や食品製造事業者の実演見学
行事食、郷土食を通じた地域の人々とのふれあい

(ウ) 保護者への啓発

給食だよりで、給食レシピの紹介や食についての情報を提供します。
給食の試食会やサンプル展示を行い、給食に関する理解を深めます。

エ 支える取り組み

(ア) 幼児健康診査【健康保健課】

次の乳幼児健診を実施し、子どもの成長を確認するとともに、生活リズムの確立、体づくりのための食生活のあり方を指導します。また、歯科医師、歯科衛生士による健診と歯科指導を実施します。これらの健診結果より、食・生活の実態を分析し課題を把握します。

1歳6ヶ月児	生活リズム・食事指導、歯科健診、歯科指導
2歳児	生活リズム・食事指導、歯科健診、歯科指導
3歳児健診	生活リズム・食事指導、歯科健診、歯科指導

(イ) 親子料理教室【子育て支援課・健康保健課】

就園前・在園児を対象に楽しい食経験と食事づくりのきっかけを目的に実施します。

(ウ) 保護者に対する食育

a 子育て支援センターにおける研修会 【子育て支援課】

調理経験が少なかったり、生活リズムがつかめない等の課題を持った保護者を対象に育児のあり方等を学習する教室を開催し、幼児期の食生活の重要性について啓発します。

b 情報提供、個別相談 【健康保健課・子育て支援課】

子どもや保護者の、様々な食体験や食の学習を通じた健康な身体づくりを支援するため、正しい食生活や健康増進の実践方法等の情報を提供します。

また、健康相談日や電話等により、子どもの食事に関する個別相談を実施し、子どもの成長にあった好ましい食習慣の形成を促します。

(エ) 食育キャラバン隊の派遣

P T A ・育成会等が実施する、食育教室に対して保健所と連携して実施します。

a 実施内容 料理講習、食の紙芝居、食事マナー講習等

b 実施体制 保健所、食生活改善推進員、食育ボランティア、栄養士会等

(オ) 幼稚園との連携 【健康保健課・子育て支援課・農林課】

市内の幼稚園と、食に関する指導についての情報交換及び連携を図ります。

2 学齢期の食育

心身の発達とともに体力や運動能力が急速に高まり、様々な事柄に関心を示し、自我の確立をとまなう年代です。また、朝食の欠食や不適切な間食の摂取など食習慣の乱れが増加する年代でもあります。

数値目標

事 項	現 状 (平成 19 年度)	目 標 (平成 25 年度)
ほとんど朝食を食べない児童の割合 (小学校)	2 %	0 %
生徒の割合 (中学校)	6 %	0 %
朝食をバランスよく食べている児童の割合	45.8 %	50 %
生徒の割合	55.0 %	60 %

(1) ねらい

栄養や食事のとり方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく、食の自己管理能力や望ましい食習慣を身につけさせ「生きる力」を培います。

ア 食事マナーの確立

家族や友達と一緒に、楽しく、おいしく食べるためには、あいさつ、箸の持ち方や食べ方など、幼児期から学習してきた食事に関するマナーを確立し、実践することが大切です。

イ 食事バランスの習得

子どもの健康にとって肥満、痩せ過ぎはともに問題です。食事が成長期のからだを育むことをふまえ、栄養バランスを考えた食事の学習を推進します。

ウ 歯みがきの習慣づけ

成長の過程にある子どもの食生活において、口腔機能の健康を保つことも重要です。自

らが歯みがきを実行し、虫歯の予防を推進します。

エ 食体験の積み重ね

食べ物の生産や流通を学んだり、自らが食の生産から食生活までの一連の体験学習に携わることにより、食に関する感謝の気持ちを育み、望ましい食生活を実践する力を培います。

(2) 家庭における取り組み

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます。

家族や仲間と楽しく食事をします。

農作業など食体験や、家事における役割分担を持ち、食の大切さを学びます。

(3) 学校における「食の指導に関する全体計画」等の推進 【教育課】

学校における食育は、教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけ、食の自己管理能力や望ましい食習慣を身につけ、生きる力を培うことを目的として、各学校において作成した「食に関する指導の全体計画」にもとづいて推進します。

実施にあたっては、学校給食を「生きた教材」として活用し、各教科や学級活動、総合学習の時間を利用して、教職員及び専門的知識を持つ栄養教諭、学校栄養職員、市の管理栄養士と連携を持ちながら、体系的、継続的に効果的な指導を実施します。

栄養教諭...食に関する指導と給食の管理を一体のものとして行うことを目的にした資格

ア 食の指導

児童・生徒の生きる力を培うため、次のことに取り組みます。

食物の栄養素と働き、食事バランスと適量等の食に関する教育

肥満、偏食、食物アレルギー、小児生活習慣病予防等の児童生徒への個別指導

給食の配膳・食事・下膳を通してマナーに関する教育

学校農園等での農業体験や、食品製造事業者の講話・実演見学

イ 学校給食の充実

(ア) 次のような効果を期待し、積極的な地場産物の活用を進めます。

身近な地域の自然、食文化、産業等に対する実感及び理解

生産や流通過程を理解することによる、食に対する感謝の気持ちの醸成

身近な生産者による、新鮮で安全な食材の確保

流通エネルギーや経費の節減による、環境保護への貢献

生産者をはじめとする地域住民と学校との連携や協力関係の構築

(イ) 献立の充実

市内の栄養士の情報交換、研修を行い、給食献立の充実を図ります。

行事食や郷土食をメニューに取り入れ、地域に密着した給食を推進します。

ウ 保護者への啓発

給食だよりや献立表を作成し、給食のレシピの紹介や食の情報を提供します。
試食会や学習会により、給食に対する理解を拡大します。
PTA行事の機会に、食をテーマとした講演会等の開催を勧めます。

エ 口腔ケアの推進

歯科検診や歯科指導を実施します。

(4) 支える取り組み

ア 関係団体による食育教室の開催 【教育課・生涯学習課】

子どもの健全育成に関わるPTA、育成会等は、食育を推進するため、親子、同年代や世代間交流の料理教室等の食育教室に取り組むこととします。

イ いきいき子ども講座 【生涯学習課】

学校以外の様々な人々との交流を通じて社会性を養い、自ら学習する力を培う目的の当講座のカリキュラムに、調理実習等を取り入れ食育を推進します。

ウ 親子料理コンテスト 【健康保健課、P45「ご当地メニューコンテスト」参照】

ご当地メニュー料理コンテストの親子部門として開催します。創意工夫した料理の品評会を実施し、親子がふれあい調理の楽しさを醸成します。

エ 教育ファームの活用 【農林課、P46参照】

教育ファームの活動を推進し、米や野菜の栽培や収穫作業体験の機会を提供します。食べ物が自然の大きな恵みの中に生育し、多く野人々の努力に支えられ生産されていることを学習し、感謝の気持ちを深め、食べ物を大切に作る心を育てます。

オ 情報提供・個別指導 【教育課、健康保健課】

学校等と連携しながら、食に関する情報を提供するとともに、アレルギーや肥満等の、子どもの食事に関する個別指導を実施します。

カ 食育キャラバン隊の派遣 【P31】

キ 学校との連携【教育課】

学校の実情、依頼に応じ、学校で行う食育の取り組みを管理栄養士等の専門職が支援できる体制を整備します。

第3 生き生き長生き健康の食

1 成人期の食

食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等により引き起こされる生活習慣病を予防するために、栄養バランスに富んだ食事を規則正しくとることが必要です。

(1) 思春期・青年期 (16歳～24歳)

思春期(16歳～18歳)は、個々の生活習慣が概ね形成される一方、生活習慣が不規則になることも危惧される時期です。

青年期(19歳～24歳)は、親元を離れ自立した生活をはじめることが多くなるこの時期は、生活リズムに乱れが起きやすくなると同時に食生活の乱れなども出てきます。また、痩身志向による過度なダイエットなど、栄養バランスを考えない食生活をする人も増えてきます。

ア 目標

思春期から青年期にかけては、学齢期までに培った食習慣を基本に、規則正しく、栄養バランスに配慮した食事を実践する、個々の「食の自立」を推進します。

イ 家庭における取り組み

朝食を必ずとります。

間食や夜食など、不規則な食生活を見直します。

自分に合った食事の内容や量を適切に選択し、食べることができる力を身につけます。食品の安全性などを考えて、食品を選ぶ力を身につけます。

(2) 壮年期 (25歳～39歳)

成人として最も心身が充実し働き盛りですが、不規則な生活から生活習慣病などの問題が発生し始める時期です。また、子育て世代でもあるこの時期は、子どもの食育に責任を持ち、家族の健康を管理する役割を担うことが大切です。

ア 目標

食生活に関する知識を習得し、生活習慣病を予防する取り組みを推進します。また、乳幼児期から学齢期の子どもを育てる「親の自覚」を持ち、各家庭の生活習慣や食生活を見直し、家族の健康づくりを進めます。

イ 家庭における取り組み

朝食を必ずとります。
家族そろって食事をとります。
日本型食生活を学び、実践します。
地元農産物を使い、郷土料理づくりに挑戦します。
肥満や痩せ過ぎにならないよう適量を知り食習慣を見直します。
親世代として、食べ物を大切に「もったいない」という気持ちを熟成します。

(3) 中年期 (40歳~64歳)

身体と心のバランスが崩れやすく、生活習慣病が発症しやすい時期でもあります。健康的な生活習慣を維持するよう意識して努めるとともに、家族も含めたお互いの健康意識を高める取り組みが大切です。

ア 目標

生活習慣病を予防するため、食習慣改善の知識を改めて習得することを推進し「食の再構築」を目指します。また、地元農産物を使った地域ならではの郷土料理や行事食などの食文化の担い手として育成します。

イ 家庭における取り組み

健康診査等を積極的に受け、自分の身体を知ります。
自分や家族の食べ方等の食習慣を見直します。
家庭での日本型食生活を定着させます。
地域の農産物や行事食・郷土料理等を学び、実践します。

(4) 高齢期 (65歳以上)

高齢期においても、バランスのとれた適切な食生活を送ることが、健康を維持する上で大切なことは言うまでもありません。また、受け継いできた食文化や様々な経験を次世代に伝えていく役割が期待されます。

ア 目標

食を楽しみ、生き活きとした活動的な生活を送り、生活の質の向上を目指します。
また、我家の家庭料理や地域の伝統料理等の食文化を、次世代へ伝承します。

イ 家庭における取り組み

バランスのとれた食事を摂り、特にたんぱく質を適量摂ります。
郷土料理等を積極的につくり、次世代に伝える役割を担います。
食を通した仲間づくりの機会を作ります。

2 成人期の食を支える取り組み

(1) 食に関する知識の普及

ア 思春期・青年期の食育

- (ア) 一人暮らし学習会 【健康保健課】
一人暮らしの生活リズムや食生活のあり方を指導し、食の自立を支援します。
- (イ) 成人式での「食の自立」の啓発 【健康保健課】

イ 子育て世代に対する食育

- (ア) Happy Mama 教室 【健康保健課】
産後2～5ヶ月の母親に対して、食生活改善を含む生活習慣病予防知識を普及することで、今後の子どもや家族への波及を期待します。
- (イ) たけのこ学級 【生涯学習課】
0～3歳までの乳幼児を持つ母親を対象とした学級の中で、食育をテーマとした講座を開催し食育を推進します。
- (ウ) 親子料理コンテスト 【健康保健課】 P33
- (エ) 学校、PTA等での食育講演会 【教育課、生涯学習】 P33

ウ 成人全般の食育

- (ア) 食べ方見直し塾 【健康保健課】
必要なエネルギー量や食事量と適切な調理方法を学び、食生活の見直しを推進します。
- (イ) 料理教室
 - a 手作り料理教室 【生涯学習課】
旬の食材や行事食等の郷土の伝承料理を学ぶため、生活改善協議会員が講師となり、その年のテーマを決めて調理実習を開催します。
 - b 生涯学習講座の料理教室 【生涯学習課】
中高年を対象に、家庭での食生活を改善するための調理実習を開催します。
 - c 男性料理教室 【生涯学習課】
中高年男性が自分の食事に関心を持ち、自立した食生活を送るための調理実習を開催します。
 - d 食育教室の開催 【健康保健課・生涯学習課】
地区の保健補導員・各種団体に対して、食育を推進するため、生活習慣病の予防を目的とした料理教室等の食育教室・出前講座を開催します。
- (ウ) 食のボランティアの育成 【健康保健課、保健所】
養成セミナーを実施し、正しい食生活や調理方法の学習の場を提供し家族の健康の

保持増進を図るとともに、食生活改善推進員等の育成を図る。

(エ) 講師の派遣 【健康保健課】

区等での食育教室の開催にあたり、栄養士の他、食生活改善推進員等の食育ボランティアを講師として派遣します。

(オ) 栄養相談・指導【健康保健課】

日々の食生活の振り返り、食に関する情報を提供するとともに、個々に応じた食生活改善に向けた取り組みを指導します。また、中高年男性が自分の食事に関心を持ち、自立した食生活を送るための生活指導を進めます。

(カ) 情報提供【健康保健課】

広報、ケーブルテレビ、リーフレット、講演会などを活用し、食生活改善、食の安全、食品表示等に関する情報提供活動を推進します。

(キ) 独居特定高齢者配食事業 【福祉課】

調理が困難な虚弱な高齢者に対して、栄養バランスの取れた食事を配達します。

エ 消費生活の推進 【市民課】

残留農薬やBSE等の食の安全に関する問題が発生しています。食の安全・安心や添加物、食品表示に関して保健所や消費生活センターと連携して知識の啓発を図ります。

(2) 健康診査・保健指導の実施

ア 健康診査等の実施

(ア) 特定健診の実施 【加入している健康保険者】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査を推進し、生活習慣病予備群の早期発見、早期治療を推進します。

数値目標

事 項	現 状	目 標
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合 (40～74歳)	男性 45.8% 女性 21.2%	H21年度比 10%減少

(イ) 歯周疾患検診の実施 【健康保健課】

生涯にわたり、自分の歯でよく噛み味わって食べることは、健康な生活を送るために重要です。30,40,50,60,70歳の節目対象者に対し、歯周疾患検診を実施します。

イ 特定保健指導の実施 【加入している健康保険者】

健康診査結果から生活習慣病等の該当者や予備軍を抽出し、健康の保持に努める必要がある者に対し、個人の運動、栄養、喫煙等の生活習慣改善に向けた行動変容を支援するための「特定保健指導」を実施します。

(ア) 情報提供

健康診査結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとするため、受診者全員に情報提供を実施します。

(イ) 動機づけ支援

対象者が自らの健康状態を自覚し、食生活の改善指導や運動習慣等の生活習慣の改善に係る行動計画を策定し、自主的に改善・悪化予防に取り組むことを支援します。

(ウ) 積極的支援

対象者が自らの健康状態を自覚し、食生活の改善指導や運動習慣等の生活習慣の改善に係る行動計画を策定します。3ヶ月以上継続した栄養、運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導、支援の保健指導を実施し、改善・悪化予防に取り組むことを支援します。

第5章 東御市の食環境の確立

～ 「とうみ食育の里」プロジェクトの推進 ～

1 地産地消の推進

地産地消とは、地域で生産された農産物を、その地域で消費することを意味し、その活動を通じて、消費者と生産者を結びつけ、信頼関係を構築する取り組みです。

(1) 基本的事項

ア 地産地消の意義

地産地消の取り組みは、地域の消費者ニーズに合った農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者が“顔が見え、話ができる”関係に結びつけることが重要です。これにより、消費者が、安全で新鮮な地場産農産物を購入する機会を得ることができるとともに、農業生産者とそれに関連する産業の活性化が期待されます。

生産者と消費者の距離の短さは、輸送コストや鮮度の面、子どもが農業や農産物に親近感を感じる教育力、さらには両者の心理的な距離の短さにもなり、対面コミュニケーション効果もあり、消費者の地場産物への愛着心や安心感が深まります。このことから、地産地消は、コミュニケーションを伴う地場農産物の生産・流通・消費活動と言えます。

また、高齢者・女性を含めた農業者の営農意欲を高め、遊休荒廃地を減らし農村を活性化することで、日本型食生活や食文化を守り、食料自給率を高めることが期待されます。

イ 市民運動の推進

地産地消は、消費者等と生産者の相互理解がなければ成り立たない理念です。消費者や需要者は、食を生産する農業の重要性を理解し、地域の農産物を消費することで地域の生産者を支えることが必要です。一方で生産者は、安全・安心な農産物を生産することはもちろん、消費者のニーズに対応できるよう努める必要があります。

消費者等と農業生産者が、互いにメリットあるという理解を深め連携し、市民の協働による「地産地消運動」として展開します。

ウ 地産地消の範囲

地産地消に関する施策の推進にあたって「地」の地理的範囲は、行政エリアである東御市内に限定して実施します。

ただし、農産物の流通に関しては、市内に限定した場合には品目が限定され消費者ニーズに対応できないことから、隣接する上田地域及び佐久地域もその範囲として柔軟にとらえることとします。

(2) 具体的施策

ア 「地産地消流通システム」の構築

地産地消の生産者は、大規模農業者だけでなく、女性や高齢者を主体とする小規模農業者の参加も想定しており、多数の生産者が参加することとなるため、生産者と販売店等の需要と供給のバランスを取る取り組みが重要になります。

このため「地産地消流通システム」を構築し、地産地消の実施主体となります。流通システムは、生産者と販売店等の流通調整を業務を実施することとします。

イ 「食の里推進協力店」制度の創設

流通システムが取扱う地場農産物を、一定の基準により取り扱う食品販売店や飲食店等に対して、「食の里推進協力店」として認定する制度を創設します。

協力店に対しては、宣伝物資の無料配布や地産地消、食品の表示、衛生管理等に関する情報提供を行い、流通システムと連携した地産地消の拠点として活動することとします。

ウ 消費の拡大

地産地消を進めるには、消費者の農業への理解が欠かせません。生産者と消費者の情報交換や農業体験等の交流により、信頼関係を醸成する必要があります。安全・安心な食を提供する食の里推進協力店を拠点に、食育と連携した地産地消運動の定着と消費拡大を図ります。

(ア) 普及・啓発

a マスメディアでのPR

地産地消の理念を消費者に理解してもらうため、広報・テレビ番組を活用した普及・啓発を推進します。

b 「旬産旬消カレンダー」の作成

市民が、地場産物の収穫時期やその食べ方を知り、地産地消を考える気運を醸成するため、「旬産旬消カレンダー」を作成し、協力店等で配布します。

c 宣伝資材の作成

協力店には、「食の里とうみ」のぼり旗、ポスター、ステッカー等の宣伝物資を無料配布し、地元農産物の普及と消費拡大を推進します。

(イ) 食育との連携

食育と連携して地産地消を推進します。

地場農産物や郷土料理を組み入れた「とうみクッキングガイド」の普及
食生活改善推進委員会と連携し、地場農産物の「旬の農産物レシピ」の普及

(ウ) 生産者・消費者の交流の場

a 対面販売

生産者が自らが販売店等において、旬の農産物の対面販売を実施し、消費者の反応を見たり、調理方法のアドバイスをする等、消費者との交流を図ります。

b イベントの実施

巨峰の王国まつり等のイベントにおいて、ご当地メニュー等の「試食コーナー」

を設け、食べることを通じて交流するなど、様々な活動をとおして消費者等との交流を積み重ねます。

(エ) 消費活動の人材育成

地産地消運動の展開にあたり、その活動を支援する人材や実践する団体の存在は欠かせません。

a 食育ボランティアの育成

食に関する知識と経験を持ち、地域に密着した活動を行っている食生活改善推進員などの食育ボランティアを育成し、食育の実践との連携を図ります。

b 消費生活との連携

消費生活の改善運動と連携し、安全・安心な食の普及・啓発を推進します。

エ 販売・流通活動の促進

直売所やスーパーマーケット等（量販店）における直売コーナーの設置等、消費者に対する販売の拠点づくりを進めるとともに、学校給食や飲食店等における流通体制を確立させ、地場産物の販売を促進します。

(ア) 販売店の充実

a 直売所、地産コーナーの拡充

(a) 直売所の充実

補助事業及び融資事業の活用により、新たな拠点施設の設置や既存施設の拡充を推進します。

(b) 量販店での地産地消コーナーの設置

量販店の協力を得て、地産地消コーナーの設置や売り場面積の拡大を促進します。

b 販売活動の促進

生産者自らが、旬の農産物の対面販売の実施

のぼり旗、ポスター、ステッカー等の宣伝物品の配布

生産地の表示等

c 流通の促進

(a) 出荷体制の確立

流通システムは、消費者の購買動向を把握し、生産者から適正な出荷量を確保するとともに、品切れの際の納入にあたっての連絡・出荷体制を整備します。

(b) 生産者と量販店の情報の共有

流通システムは、生産者（どの時期にどの作物がどのくらい出荷できるか）と、量販店（どの作物をどの時期にどのくらい必要か）の情報を管理し、必要な情報を両者に発信します。

(イ) 学校、保育所、福祉施設の給食への販売促進

a 現状と課題

給食調理現場においては、地場農産物の収穫時期等の情報が少ない。

出荷は、学校等で決められた時間での納品となる。

食材品目や納入者が増えると、食材発注作業が煩雑となる。

重要に応える食材の供給量の確保が、天候等の影響により不安定要素がある。

b 流通の促進

(a) 流通の円滑化

流通システムは、地元食材提供者と栄養士の意見交換会を定期的で開催し、流通に関する課題や対応策を検討します。

農産物の納入時期や納品規格の調整、新規作物の導入、地場産率の向上
納入食材が確保できない場合に備えた対応の検討
給食調理現場や生産者からの要望・提案の協議

(b) 「地場産カレンダー」の発行

流通システムは、定期的に「地場産カレンダー」を作成し、給食調理現場に配布します。

(c) 学校では、給食での長野県・市内産農産物の使用割合を高めます。

学校での食材使用目標

事 項	現状(平成20年度)	目標(平成25年度)
学校で県内産農産物を使用している割合	43.3 %	現状維持
上記の内、市内産農産物を使用している割合	17.7 %	20 %

6月、11月の各5日間の調査による

(ウ) 飲食店、旅館業における利用促進

a 現状と課題

新鮮さや安全・安心はもちろん、価格や安定的供給の面からも、地場産物を使うメリットがなければ使用しない。(飲食店組合等のアンケート結果)

当市らしい料理やお土産が十分に知られていないという声が聞かれる。

b 流通の促進

(a) 流通システムは、飲食店等と意見交換会を開催し、課題や対応策を検討します。

農産物の種類、納入時期、納品規格や価格の調整
納入食材が確保できない場合に備えた対応の検討
ご当地料理や加工食品の開発、商品化

(b) 協力店には、のぼり旗の設置や宣伝物品の配布

オ 生産体制の確立

流通システムは、安全・安心、鮮度や販売量などの消費者ニーズを的確に捉え、地場農産物のメリットが十分に発揮できる効率的な生産と出荷体制の整備を図ります。

(ア) 安全・安心な農産物の生産

流通システムは、栽培技術講習会や出荷研修会等による高品質で新鮮な農産物の納入に努めるとともに、農薬適正指導、生産履歴記帳指導を徹底し、消費者への信頼確保に努めます。

(イ) 消費者ニーズに基づいた生産

流通システムは、消費者ニーズに基づいた生産量を確保するため、対象作物や作付回数など、的確な生産誘導を図ります。

(ウ) 生産者等の育成

地産地消の生産者は、女性や高齢者を主体とする小規模農業者も想定しているため、事業の継続性の観点から、次世代の生産者の育成や生産者の仲間作りを進めます。

a 女性農業者、定年帰農者の育成・交流

女性や定年により農業に復帰する者を対象とした営農指導・研修会を開催し、意見交換等の交流の場を作ります。

b 加工業者等

地元農産物を使った加工を行う、味の研究会等の団体・事業者の連絡会を開催し、加工規格の統一等を目指します。

2 郷土料理の伝承

郷土料理とは、地域独特の自然風土、食材、食習慣、歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により生まれたもので、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理を言います。

(1) 基本的事項

ア 郷土料理の伝承の意義

郷土食には、食べ物を保存する知恵や工夫など、その料理が昔から作られてきた由来があり、食べ物大切さを実感することができます。子どもたちが、郷土食に触れることは、地域の文化や食べ物大切さの理解につながります。

また、この取り組みを地域で推進することにより、地域の食文化の伝承だけでなく、とうみの新たな食文化の創造が期待されます。

イ 米消費拡大等との連携

この取り組みは、地産地消との連携による郷土料理、地域の食文化の継承を図ることはもとより、米の消費拡大と連携して各種の事業を取り組むことにより日本型食生活を普及することとします。

ウ 実施主体

関係機関、団体等が連携できる体制を整備したうえで、施策を展開します。

(2) 具体的施策

ア 郷土料理の掘り起こし

「これからも大切に残していきたい伝統的なふるさとの味」を募集し、市民に支持されうる料理を郷土料理として掘り起こします。

掘り起こされた郷土料理については、料理にまつわる歴史、文化、レシピ、伝承活動等についてとりまとめ、市民への普及を図るとともに都市と農村の交流事業などに活用し、食文化を通じた地域振興を図ります。この、東御市の食文化を保存、再発見する活動を通じ、食文化に興味をもち、受け継ぐ市民の輪を広げます。

イ 食文化の伝承・継承

(ア) 料理レシピの作成

認定された郷土料理については、「旬の農産物レシピ」を作成し、食の里推進協力店において配布し、その普及を目指します。

(イ) 給食献立への普及

学校や保育所等の食育と連携し、給食に取り入れるなど食文化の伝承に努めます。

(ウ) 郷土料理伝承講座

郷土料理に関する講座を開催します。

(エ) 味のセミナー

農業団体や食生活の改善を目的とした各種団体が一同に会し、講演会や地元農産物の調理・加工の仕方等の研修会を開催します。

ウ ご当地メニューの開発

東御市で生産される農産物・加工品などの食材を使用して、東御市らしさを感じられ、市民に親しみをもってもらえる料理・加工食品の開発に取り組みます。

古くからある郷土料理の伝承とは別に、食を活かした地域起こし・地域活性化のツールとして、東御市の新たな郷土料理を創造します。

【使用品目の候補例】

巨峰	くるみ	米	馬鈴薯	スイートコーン	ブロッコリー
アスパラ	リンゴ	朝鮮人参	麦類	雑穀・豆類	畜産物

(ア)「ご当地メニュー」の開発と商品化

a 現状と課題

観光客に東御市の料理・土産（加工）品が十分に知られていないという声が多く聞かれます。PR と新たな商品開発が必要と考えられます。

b 推進方法

(a)「ご当地メニュー研究会」を立ち上げ、商品開発に取り組みます。

(b)「ご当地メニュー」コンテスト

一般市民からご当地メニューを募集しコンテストを行います。優秀作品は、ご当地メニューの候補として、商品化、普及の対象としていきます。

例) 親子部門 「食べたい! 伝えたい! 我が家の味」
スイーツ部門 「みんなが幸せ ヘルシー甘味」

(イ)「ご当地メニュー」の普及

開発されたご当地メニューの商品化を推進し、各種イベントでの試食コーナーを設けるなど、東御市名物として食の里推進協力店のPRとあわせ、市内外への普及を目指します。

3 体験農園等の整備

体験農園は、食と農に対する関心や理解の増進を目的に、農業体験を取り組む農園をいいます。農産物の生産過程を学習するだけでなく、農地を持たない市民や都市住民の自家用野菜の生産からレクリエーション活動まで、農業を中心とした幅広い交流活動を行うものです。

(1) 基本的事項

ア 体験農園の意義

食は命の源であり、私たちの生活に欠かせないものでありながら、最近はその重要性が軽視されがちになっています。特に食の基礎となる農産物の、生産の苦労や喜びを知らない子どもたちが増加し、食べ残しや食生活の乱れの一因となっていることが考えられます。

農産物の育成から収穫までの一連の農作業を体験することで、一人一人が食について改めて意識を高め、食の大切さと農業への感謝の気持ちを育むことが必要です。また、地産地消運動と連携することによる郷土料理や伝統文化の継承や、労働体験による職業観の醸成が期待されます。

イ 体験農園の開設主体

農地を所有する農家
市
農業協同組合
NPO法人、企業、その他の団体

ウ 支援体制等

(ア) 支援主体

農業農村支援センターが主体となり、体験農園の開設や農業体験プログラムの提供等を支援します。

(イ) 体験農園連絡会議の設置

市農林課、教育委員会（学校）、市農業委員会、JA、体験農場開設者等で組織する連絡会議を設置し、運営に関する事項を協議することとします。

(ウ) 体験農園及び講師の登録

a 体験農場の登録

体験農園の提供者（農園利用方式）を公募し、適当と認められる農地を認定し、登録します。

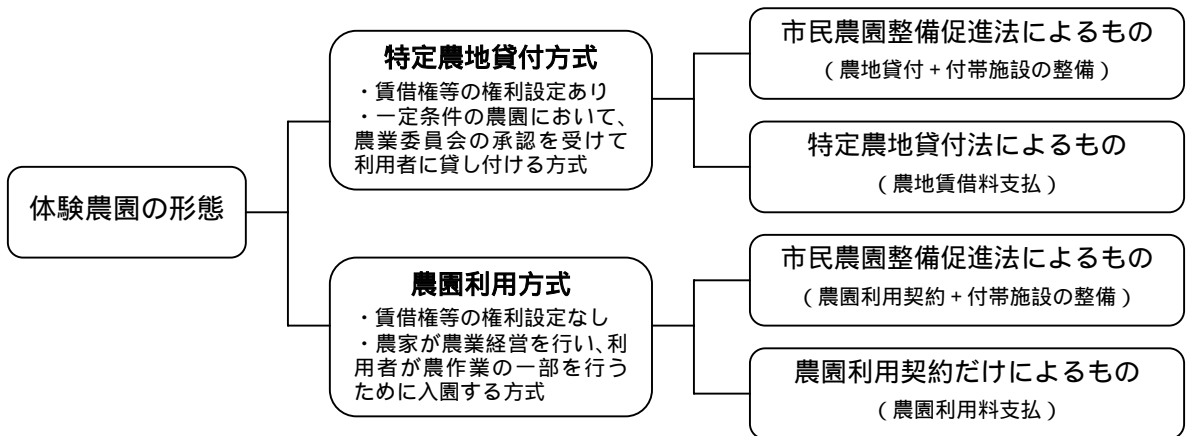
b 「たいけん先生」の登録

農業体験の指導者（講師）を公募し、適切と認められる人材を「たいけん先生」として登録します。

エ 法令根拠

体験農園には、特定農地貸付方式と農園利用方式の2つの形態があり、法令に基づき開設することとなります。

また、都市計画法（昭和43年法律第100号）第4条第1項に規定する都市計画、農業振興地域の整備に関する法律（昭和44年法律第58号）第8条第1項に規定する農業振興地域整備計画及び東御市総合計画との調和が保たれたものでなければなりません。



市民農園整備促進法によるものは、農園と共に農機具収納施設、トイレ、休憩施設等の付帯施設を一体的に整備するものです。

(2) 具体的施策

ア 教育ファーム

教育ファームとは、自然の恩恵や食にかかわる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、市、農業生産者、学校等が播種から収穫までの農作業の厳しさや収穫物を調理する楽しさ等の体験の機会を提供する取り組みをいいます。

(ア) 目標

a 学校、保育所での取り組み

農作物を育てる一連の作業体験ができるよう体験プログラムを提供します。また、学校からの要望により農業体験の講師を派遣します。

b 一般市民を対象とした取り組み

夏休みや休日を利用して、親子で農作業が体験できる教育ファーム活動を、市内の小学校区全区において実施できる態勢を整備します。

(イ) 推進方策

a 「たいけん先生」の派遣

学校からの要請により、たいけん先生を派遣し、栽培・収穫を指導します。

b 体験プログラム

一連の農業生産体験ができるように配慮するものとし、可能な場合は、JA、食生活改善推進員、直売所等との連携を図り、調理体験や販売体験なども組み合わせたプログラムとします。

(a) 対象農作物

教育ファームで作業体験するの農作物等は、東御市で生産量の多い作物を主として水稲、巨峰、大豆、酪農等とする。

(b) プログラムのイメージ

学校教育ファーム

年間を通じて2作業以上の体験を行う。

対象作物 巨峰

作業内容 6月：房落とし

7月：袋かけ

9月：収穫、巨峰の王国祭りでの販売体験

一般市民の教育ファーム

播種・収穫や除草等の管理作業等、年間を通じて5作業以上の体験を行う。

対象作物 水稲

作業内容 4月：スクーリング、種まき

5月：田植え

6月：草刈

9月：稲刈り

10月：脱穀

11月：もみすり、精米、料理教室

イ 市民農園

市民農園とは、農地を持たない市民が、小規模に区画された農地を利用して自家用野菜を生産して、農業に親しむ農園をいいます。

(ア) 目標

市民の余暇利用、高齢者の生きがいづくりや子どもの体験学習の場を提供すると共に、遊休農地の有効活用による地域の活性化を図るため、市民農園の整備を促進します。

市民農園整備目標

現状（平成19年度）		目標（平成25年度）	
8 箇所	77.5 区画	9 箇所	90 区画

(イ) 推進方策

- a 遊休農地等の活用
開設にあたっては、非農家の住宅密集地周辺の農地及び遊休農地を活用した市民農園の整備を促進するものとします。
- b 開設の手引きの作成
開設者の事務手続きを用意するため、農園の開設に必要な届出書類や管理運営方法の手引きを作成します。
- c 栽培指導
利用者の栽培管理を支援するため、栽培の手引きを作成するとともに、開設者の要請により「たいけん先生」を紹介します。

ウ グリーン・ツーリズム

グリーン・ツーリズムとは農山村において、自然・文化、農林業とのふれあいや人々との交流を楽しむ、滞在型の余暇活動や、都市と農村の交流活動をいいます。

(ア) 目標

都市の消費者や子どもたちが農業の厳しさ、生産の楽しさを体験し、食の大切さと感謝の気持ち及び農業に対する理解を育むだけでなく、新たな地域資源の発掘、活発な都市と農村交流による農業振興と地域の活性化を図ります。

- a 農業体験学習の受入
大田区休養村等の宿泊施設と連携し、都市部の学校の体験学習を受け入れるための、体験農園の整備を進めます。
- b 滞在型余暇活動の受入
都市住民が余暇を利用して農村に滞在して行う農作業体験の受け入れを促進するため、既存宿泊施設、農協、観光行政と連携し、滞在型余暇活動の受入をバックアップします。

(イ) 推進方策

- a 地域における協力体制
体験学習を受け入れるためには、体験農園とトイレ等の付帯施設が必要になり、地域住民の理解と協力が不可欠です。地域住民の意識の醸成を図るとともに、地域活動のリーダーの育成やグリーン・ツーリズム協議会の運営の充実を図ります。
- b 地域資源の発掘と魅力あるプログラム作り
都市住民のニーズを踏まえ、市の農業の特性や文化を生かした交流・体験メニューが必要になります。このため、東御市の自然や文化を再点検し、地域資源の発掘に努め、魅力ある体験プログラムを作成し提供します。
- c 情報の発信
都市と農村の交流を促進するためには、情報の発信はもとより、観光業や都市住民のニーズの把握などの情報の受信が不可欠です。パンフレットを作成するとともに、インターネットを活用した情報の受発信の取り組みを進めます。

4 食の安全、環境への配慮

(1) 食の安全・安心・質の向上

食の安全が損なわれることは、健康に重大な影響や被害を及ぼすことにつながります。食の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるため、食品の生産・加工・流通に携る事業者と消費生活行政との連携を図り、食品の安全・安心・質の向上を図ります。

ア 有機・低農薬農法の推進

地産地消を進めるにあたり、安全・安心な農産物の生産は欠かせません。JA等と連携し、有機農業や低農薬農法を推進します。

イ 法令遵守（コンプライアンス）

生産者をはじめとする食品事業者自身が法令遵守を徹底するよう、農業生産者団体や食品衛生協会等と連携し啓発活動を強化し、消費者と生産者の信頼関係を深めます。

ウ 消費生活行政の推進

市民を対象に、食の安全・安心や添加物、食品表示に関する講座を開催し、知識の啓発を図るとともに、消費生活を地域で実践するリーダーの役割を担う消費者団体を育成します。

エ 食品表示等の表示の推進

消費者の食の選択を保障するため、食品関係事業者に対し食品表示等に関する情報等を提供し、表示を推進します。

事 項	現状（平成 19 年度）	目標（平成 25 年度）
栄養成分表示をしている店舗の数	12.4 %	20 %

オ 情報提供

食品の安全性や食品表示に関する情報を収集し、広報、ケーブルテレビ、パンフレットなどを利用し、市民に対する情報提供活動を推進します。

(2) 環境への配慮

地域循環型社会の実現に寄与するため、食育に関する施策を「東御市環境基本計画」の環境保全活動と関連づけて、エコライフに取り組みます。

ア 「マイバック、マイハシ持参運動」

環境保護の一環として、レジ袋や割り箸の消費を減らし、自分の買物袋・箸を携帯し、利用することを啓発します。

イ 食品廃棄物などのごみ発生抑制

生ゴミの堆肥化
生ゴミ処理機設置推進
ごみ減量アドバイザー養成
エコライフデーの啓発

ウ 農業用廃プラスチックの回収の推進

農業生産から発生する、ビニールマルチ等の廃プラスチック製品の適正処理、リサイクルのため回収を推進します。

エ エコファーマーの認定取得の推進

長野県が認定する、環境にやさしい農業を行う農業者の認定取得を支援します。

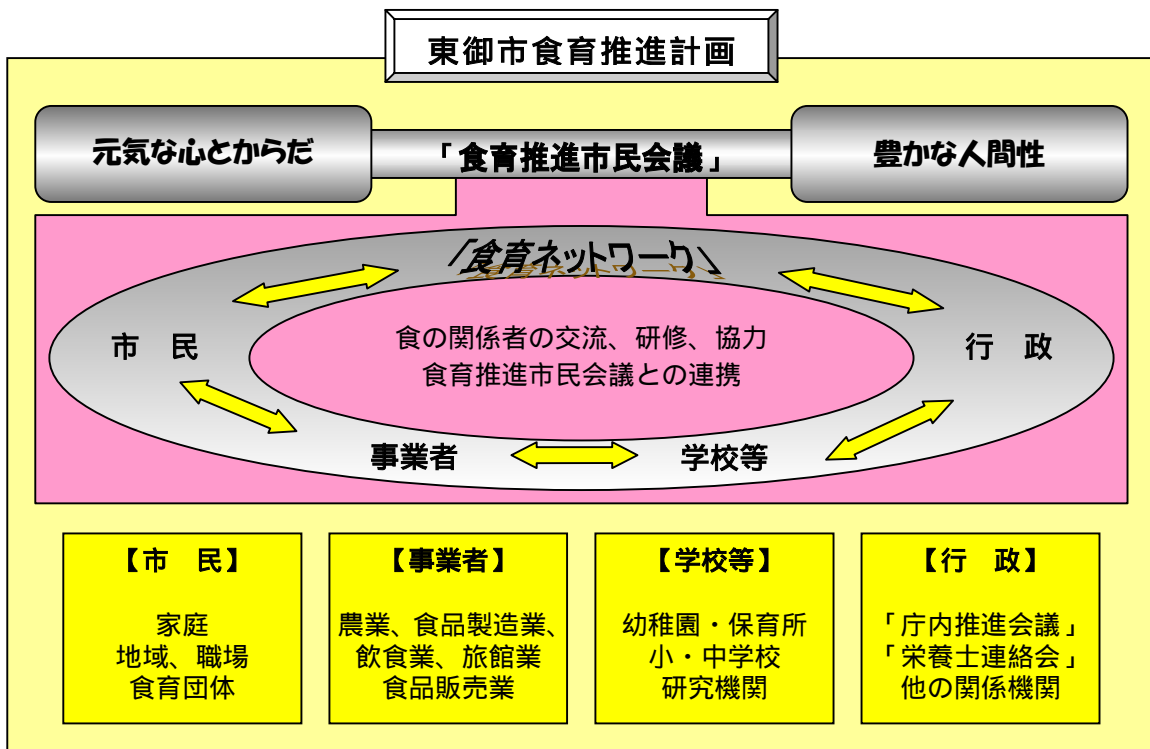
事 項	現状(平成 19 年度)	目標(平成 25 年度)
エコファーマーの認定を取得した農家数	84 名	200 名

エコファーマーとは、法律に基づき、持続性の高い農業生産方式(土作に関する技術、化学肥料・化学農薬の低減技術)を一体的に実践する計画を、知事に認定された農業者です。

第6章 計画の推進体制

1 計画の推進体制

食をとりまく環境は、幅広い分野に関わっています。食育の取り組みや地産地消など食環境の整備を推進するにあたって市民、食に関する事業者、教育や保育、行政その他の機関が一体となってネットワークを構築し、市民運動として計画の推進に取り組む必要があります。



(1) 食育推進市民会議

ア 内容

本計画に基づき、市民が望ましい食習慣を形成できるよう、食環境の整備を含めた総合的な食育の推進を図るため「東御市食育推進市民会議」を設置し、次の事項に取り組みます。

- 食育の推進に必要な調査・研究、情報の収集及び市民への周知
- 関係機関、関係団体等との連携
- 食育の推進方策の検討と事業評価

イ 組織等

この会議は、学識経験者、食育団体、農業生産者、食品関連事業者、医師・歯科医師、教育・保育関係者、身体教育医学研究所及び行政関係者等で構成することとします。
事務局は、健康保健課において担当します。

(2) 食育ネットワーク

ア 内容

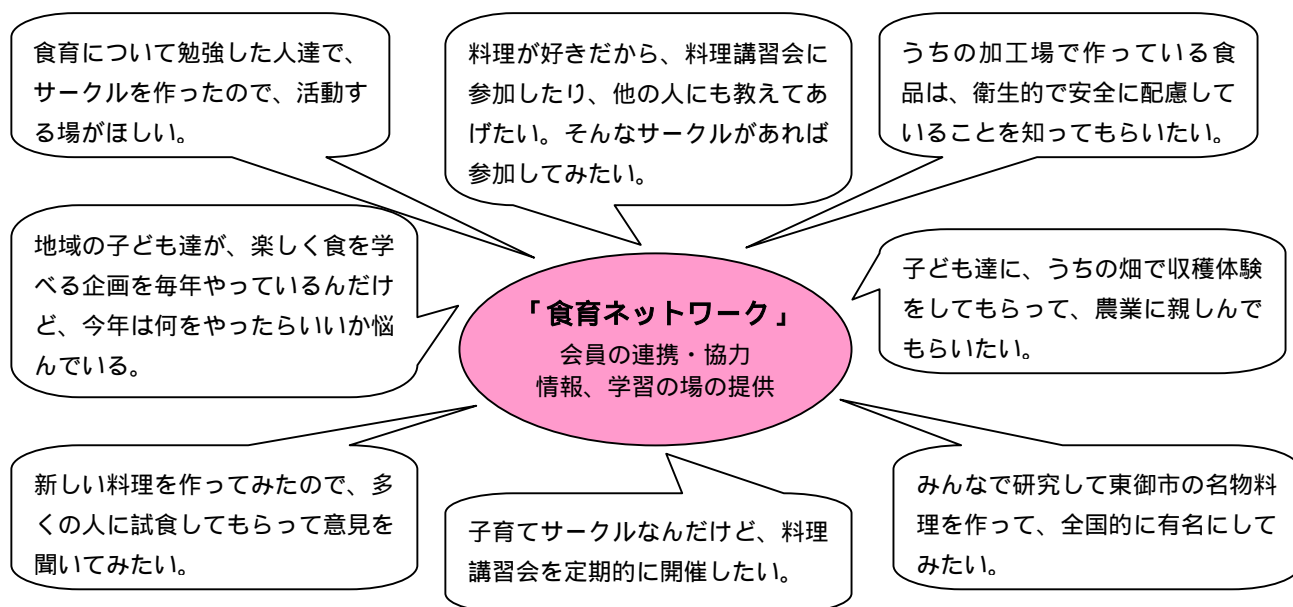
本計画に基づき食育推進に取り組む又は関心のある、団体や個人を会員とする「食育ネットワーク」を構築します。食育ネットワークは、食育の輪をさらに広げ、食育に関する取り組みをより効果的・効率的に実施するとともに、食育を市民運動として推進する気運を高めるため、次の事項に取り組めます。

- 会員の連携、協力体制の確立
- 食育に関する調査・研究及び情報の提供
- 会員を対象とした講習会、事例発表会の開催
- 食育推進市民会議との連携
- 食育に取り組んでいる団体、個人の活動の把握

イ 組織等

本計画に基づき、食育に取り組む機関、団体、食関連事業者、保育所、幼稚園、学校、飲食店を会員とします。また、食に関心がありこれから食育に取り組もうとしている団体や個人も入会することができます。

事務局は、健康保健課において担当します。



(3) 市内食育推進会議

本計画を推進する担当課からなる「市内食育推進会議」を設置し、食育担当の情報交換を行うとともに、施策の検討、進行管理を行います。

(4) 栄養士連絡会

市内の学校栄養教諭、学校栄養職員及び市内の管理栄養士等からなる「栄養士連絡会」を設置し、情報交換を行うとともに、市として一体的な食育に関する施策を進めます。

2 市民及び関係者の役割と責務

(1) 「市民」

家庭、地域、職場、食育関係団体等を構成する市民は、社会の一員として食育に関する知識を習得するとともに、その知識を家族や地域に広めることを責務とします。

ア 家庭

子どもたちに望ましい食生活を指導する「食育の中心的役割を担うのは家庭」であることを認識し、望ましい食習慣の実践や食育の市民運動に取り組み、各種の普及啓発事業に参加します。

イ 地域

P T A、育成会、農業生産者、食育関係団体、保健補導員等は、様々な機会を利用して食育を普及啓発し、食育の里づくりに参加します。

ウ 職場

事業主健康診査および特定健康診査により、生活習慣病予備軍又はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と判定された者に対し、栄養管理を基本とした保健指導を実施し、従業員の生活習慣の改善による健康管理を行います。

エ 食育関係団体

食生活改善推進員、食育ボランティアおよびその他の食育に関係する団体は、地域での食育に取り組むとともに、構成員の拡大に努め食育の市民運動を盛り上げます。

(2)「事業者」

農業生産者、食品加工業者、食品販売店等の食に関係する事業者は、安心・安全な食料を供給し、それぞれの機関や団体が行う食育を推進する活動に協力することを責務とします。

ア 農業生産者

安全な食料を供給することの重要性を認識し、地産地消を推進するとともに、食農体験の機会を提供します。

イ 食品関連事業者（飲食業・旅館業・食品製造業・食品販売業）

安全性の確保、食品の適正表示や栄養成分表示などの情報提供に努め、農業生産者と消費者と連携した地産地消を推進するとともに、ご当地料理の開発・商品化等による地域の活性化に取り組みます。

(3)「学校等」

子どもに食育を指導する幼稚園、保育所、小・中学校、および食を通じた健康増進を研究する機関等は、子どもをはじめとする市民への食に関する知識や体験を教示することを責務とします。

ア 幼稚園・保育所・学校

幼稚園、保育所や学校においては、子どもたちの食生活をめぐる問題を改善するとともに、保育園の「食育の計画」及び学校における「食の指導に関する全体計画」に基づいた食育を推進し、家庭と連携して子どもの食育を普及、指導します。

イ 身体教育医学研究所

子どもの運動遊びや成人への運動・栄養指導を通して、「よく動き、おいしく食べ、ぐっすり眠る」という良い生活リズムをつくることを市内に普及・啓発します。

(4)「行政」

健康保健課、子育て支援課、農林課、教育委員会等の食育に関係する機関は、食育ネットワークの事務局として関係機関・団体等と連携を図りながら食育を推進します。

ア 健康保健課

全てのライフステージにおいて、望ましい食習慣を習得するための離乳食教室や料理教室を開催し、食育の普及、啓発を図ります。また、生活習慣病を予防するための栄養指導を実施し、市民の健康づくりの中心的役割を担います。

食育推進計画の管理事務局として、計画全体の進行管理を担当します。庁内食育推進会議、食育ネットワーク及び栄養士連絡会の事務局となります。

イ 子育て支援課

幼児期の「食を営む力」を育むため、各保育所の「食育の計画」にもとづいた食育の進行を管理するとともに、子育て支援センターで学習会・啓発活動等を実施し、保護者への食育を推進します。

ウ 農林課

「食育の里」プロジェクトの中心的役割を担い、地産地消や体験農園の進行管理を担当します。

エ 教育課

学齢期の“生きる力”を培うため、各小・中学校における「食の指導に関する全体計画」にもとづいた食育を支援します。

オ 生涯学習課

各種教室の開催にあたっては、食に関係するカリキュラムを取り入れ食育の普及、啓発に努めます。また、自主学習団体、地域活動団体の活動支援にあたっては、食育関係講座の開催を促します。

カ 商工観光課

関係課及び商工会と連携をとり、「食の里とうみ推進協力店」への加入促進を図ります。

キ 市民課

食の安全・安心に関する啓発に努めます。また、地域循環型社会の実現に寄与するため、「東御市環境基本計画」の環境保全活動と関連づけて、エコライフに取り組みます。

東御市食育推進計画検討委員会設置要綱

平成 19 年告示第 54 号

(設置)

第 1 条 東御市における食育の総合的かつ計画的な推進に向けて、食育推進計画の策定及びその推進並びに食育の推進に関する施策について意見を聴取するため、東御市食育推進計画検討委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(任務)

第 2 条 委員会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる任務を行う。

(1) 食育基本法(平成 17 年法律第 63 号)第 18 条の規定による東御市食育推進計画の内容の検討及びその推進に関すること。

(2) その他食育の推進に関する施策に関すること。

(組織)

第 3 条 委員会は、委員 10 人以内で組織し、食育に関して識見を有する者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、東御市食育推進計画の策定が完了するまでとする。

(会長及び副会長)

第 5 条 委員会に会長及び副会長を置き、それぞれ委員が互選する。

2 会長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故が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 6 条 委員会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 委員会の会議は、委員の過半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第 7 条 委員会の庶務は、民生福祉部健康保健課において処理する。

(補則)

第 8 条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、告示の日から施行する。

(失効)

2 この告示は、平成 21 年 3 月 31 日限り、その効力を失う。

食育推進計画検討委員名簿

	職 名	委 員 名
会 長	食生活改善推進委員	田口 文子
副会長	中学校 PTA（北御牧中学校 PTA 会長）	田中 和弘
委 員	食生活改善推進委員	矢島 サキ子
"	母親連絡会	武井 良江
"	校長会（祢津小学校長）	両角 孝一
"	小学校 PTA（滋野小学校 PTA 副会長）	齊藤 紀正
"	保育園保護者（東保育園）	長谷川 美幸
"	保育園長（祢津保育園）	田丸 幸子
"	JA 信州うえだ営農センター長	船田 寿夫