

# 魚津市食育推進計画



平成24年3月



魚津市ゆるキャラ

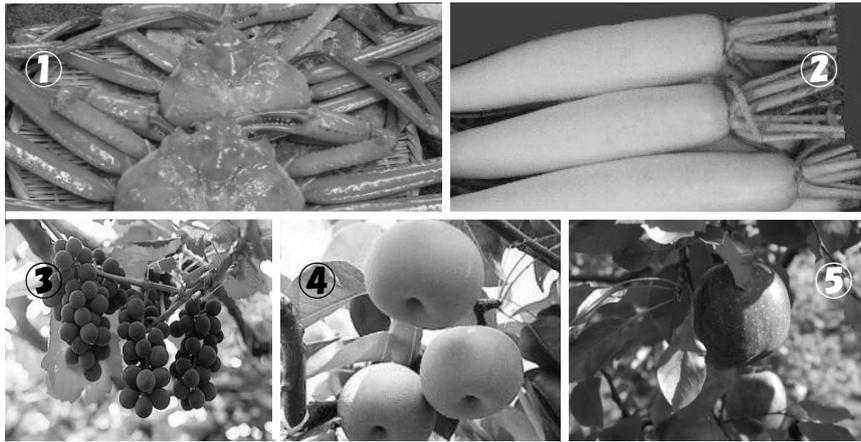
ミラたん



表紙の写真は魚津の代表的な農水産物だよ！

①紅スワイガニ ②新川大根

③西布施ぶどう ④友道なし ⑤魚津りんご



## はじめに

「食」は、人が生涯にわたり健康で豊かな生活を送るためには欠かせないものであり、「食」を通じたコミュニケーションは、人と人との温かいつながりや思いやり、助け合いといった社会生活を営む上で大切な絆を育むものであります。

近年、食生活が豊かになった一方で、不規則な食事や偏食などによる生活習慣病の増加など、食をめぐる様々な問題が生じています。また、核家族化や単身世帯の増加、個々のライフスタイルの多様化が進み、「食」を通じた人との関わりや、食に関する知識を得る機会は、少なくなってきました。



こうした中、あらためて「食育」の必要性が重視されるようになり、国では、平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」が、平成23年には「第2次食育推進基本計画」が策定されました。富山県においても「富山県食育推進計画」が策定され、県民あがての食育運動を推進しています。

そこで、本市においても、国、県の計画の趣旨を踏まえ、各分野の取り組みと魚津市ならではの豊かな地域資源を活かしながら、家庭、学校、地域が一体となり、市として「食育」を総合的に推進していくため、「魚津市食育推進計画」を策定しました。

今後は本計画に基づき、家庭や地域が再び、「食を伝え学ぶ場」となるよう、そして、子どもから大人まで、すべての世代において、健やかで心豊かな暮らしが実現するよう、市民の皆様とともに食育を推進してまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、策定にあたりまして、貴重なご意見、ご指導を賜りました魚津市食育推進委員並びにヒアリング調査にご協力いただきました各団体の皆様をはじめ、アンケートにご協力いただきました市民の皆様に対しまして、厚くお礼申し上げます。

平成24年3月

魚津市長 澤 崎 義 敬

# 目 次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨、背景.....	1
2 計画の位置付け.....	2
3 計画期間.....	2
第2章 魚津市の食を取り巻く現状と課題.....	3
1 食を取り巻く現状.....	3
2 課題のまとめ.....	17
第3章 食育推進の方向.....	18
1 基本方針.....	18
2 基本目標.....	19
第4章 施策の体系.....	20
第5章 具体的な取り組みの内容.....	21
第6章 目標指標.....	37
第7章 計画の推進.....	39
1 推進体制.....	39
2 計画の進行管理と評価.....	41
3 市の重点的取り組み.....	41
資料編.....	43
1 各種団体ヒアリング等での意見.....	44
2 魚津市の食育に関する事業.....	46
3 食育に関するアンケート調査集計結果.....	51
4 計画策定の経過.....	67
5 計画策定の体制.....	68

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨、背景

「食」は、私たち人間が生きていくためには欠かせない「命の源」です。

近年、社会情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、「食」を取り巻く環境は大きく変化し、「食」を大切にする心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性への不安、伝統ある食文化の喪失といった問題が生じてきました。

こうした中、あらためて「食育」の必要性が重視されるようになり、国では、平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」の策定が行われました。これに基づき富山県においても「富山県食育推進計画」が策定され、県民あがての食育運動を推進しています。

国、県の取り組みにより、食育は着実に推進されてきましたが、子どもの朝食の欠食や、家族とのコミュニケーションなしに一人で食べる「孤食」、食生活の乱れによる生活習慣病の増加などが依然としてみられることが、国の意識調査などでわかっています。

国では、あらたに平成23年度から5年間を計画期間とした「第2次食育推進基本計画」が策定され、「周知から実践へ」をコンセプトに、さらなる食育推進をはかることとしています。

また、食育基本法では、国、県の計画を基本として「市町村食育推進計画」を策定するよう努めなければならないとされており、全国的に市町村での策定が進みつつあります。

魚津市では、これまでも健康づくりや教育の面などで「食育」に関して取り組んできましたが、これからは、各分野の取り組みと魚津市ならではの豊かな地域資源を活かしながら、家庭、学校、地域が一体となり、市として「食育」を総合的に推進していくため、「魚津市食育推進計画」を策定します。

#### 食育とは・・・食育基本法より

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 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

## 2 計画の位置付け

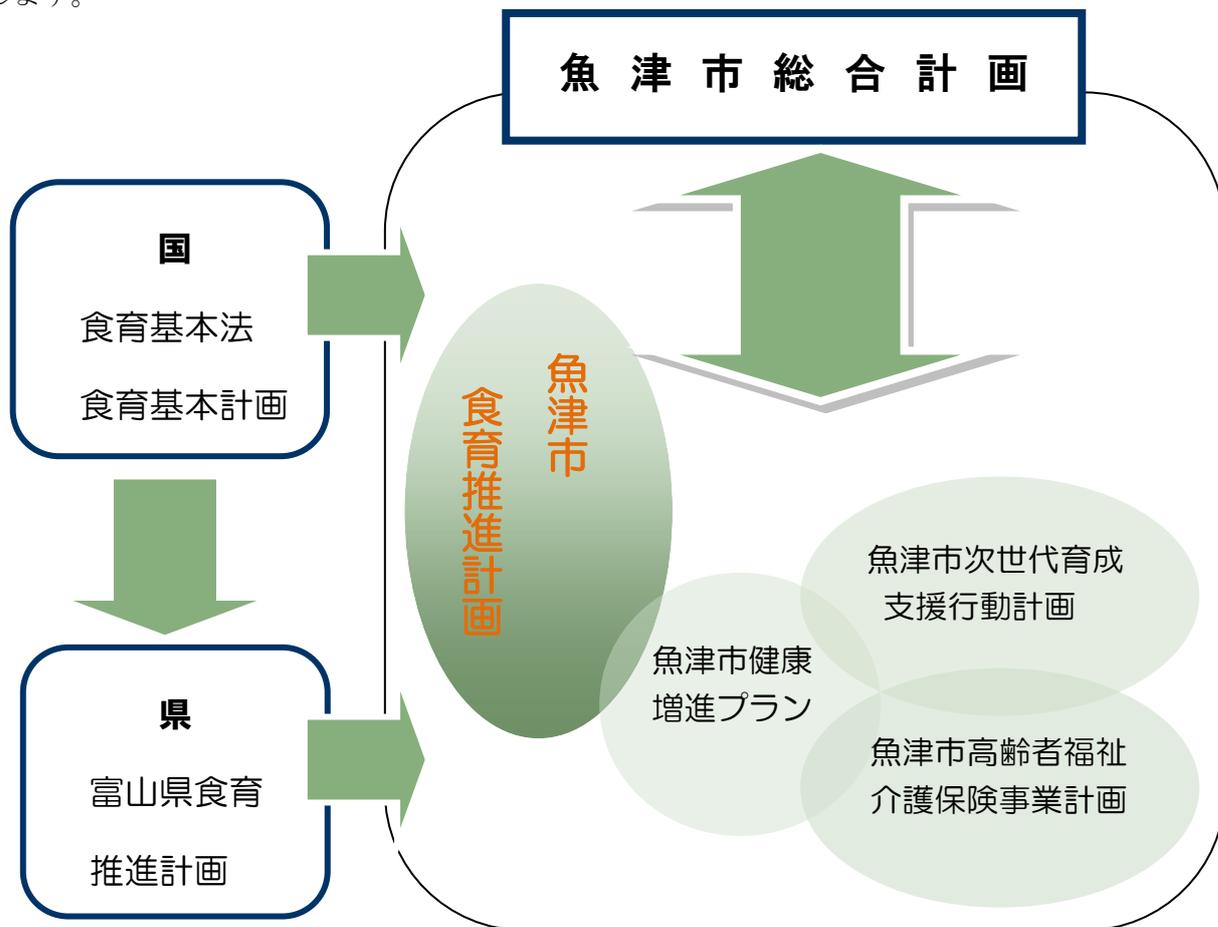
「食育基本法」の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に定める市町村食育推進計画として、本市の食育推進施策の方向性や目標（目指す姿）を定めます。

また、「魚津市総合計画」や関連する他の計画と連携した計画とします。

すべての食育関係者並びに市民がそれぞれの特性を活かしながら連携をはかり、食育活動に取り組むための基本事項を示します。

## 3 計画期間

計画策定年度は平成23年度とし、計画期間は平成24年度から28年度までの5年間とします。



## 第2章 魚津市の食を取り巻く現状と課題

本計画策定のために、食育に関するアンケート調査を実施しました。

対象者	調査実施数	調査回収数	回収率
保護者(小学校5年生・中学校2年生、幼児の家族等)	1,139	1,022	88.5%
小学校2年生、5年生、中学校2年生	1,164	1,157	99.4%
市内所在の高校2年生	272	272	100.0%
市内在住20歳以上の男女	2,000	891	44.5%

(詳細は資料編に記載)

これらの調査結果や既存のアンケート結果等から見た、本市の食に関する現状と課題については次のとおりです。

### 1 食を取り巻く現状

#### 1) 食事の状況

##### ○毎日朝食を食べている子どもは約9割

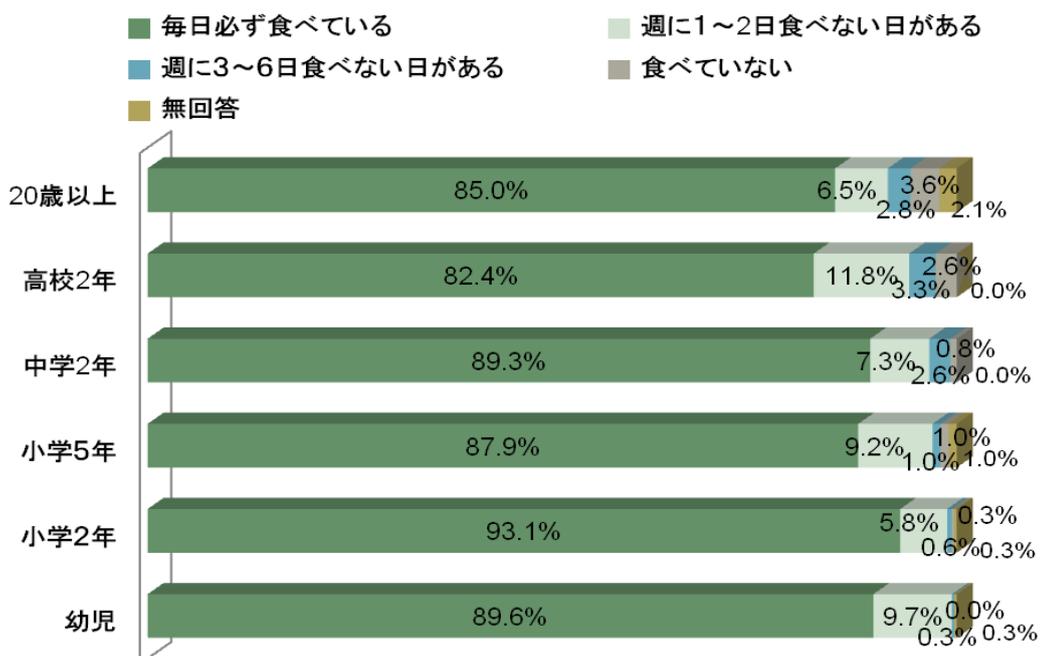
朝食は、1日の活力源であり、正しい生活リズムを確立するためにとっても大切です。

朝食の摂取状況を学年別にみると、高校生の「毎日必ず食べている」割合が82.4%と最も低く、朝食の欠食の割合が高いことがわかります。また、朝食を全く食べていない児童生徒も見受けられます。(図1)

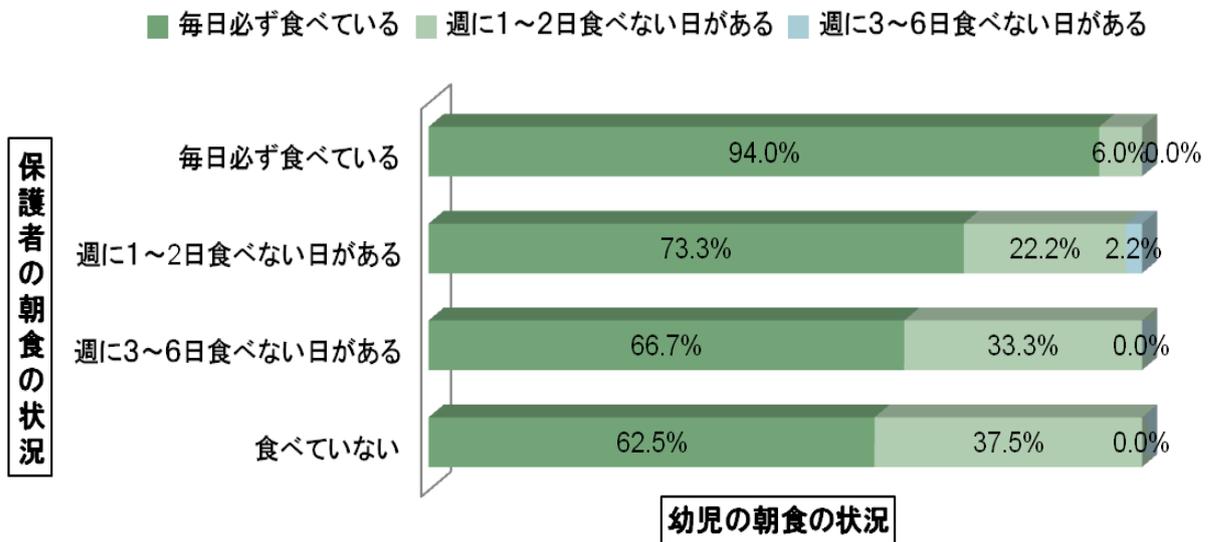
また、保護者が朝食を毎日食べている場合は、幼児も毎日食べている割合が高くなっています。(図2)

20歳以上の年代別、男女別では、特に30歳代の男性の欠食の割合が高くなっています。(図3)

◆図1 朝食の摂取状況(学年別・20歳以上)

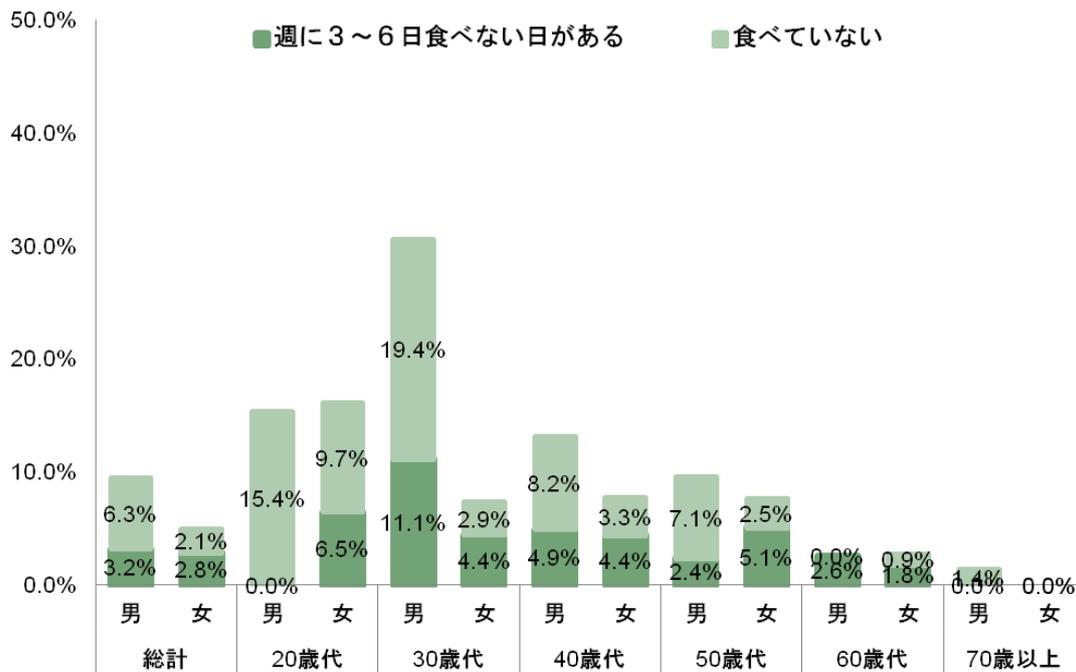


◆図2 朝食の摂取状況（保護者の状況と幼児の状況の関係 クロス集計）

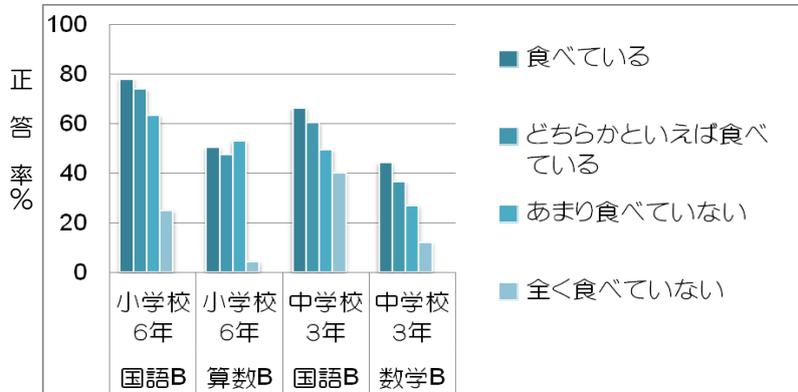


※無回答は除く

◆図3 朝食の欠食率（性別・年代別）



◇朝食を毎日食べている児童生徒のほうが、テストの正答率が高い傾向◇



朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給が不足します。また、昼食、夕食の摂取量が多くなり過食につながります。

特に、児童・生徒においては朝食を食べないことで、午前中の脳の働きが不活発になり、学習能率が上がらないなど、学校生活への影響があることが、テストの正答率からも読み取れます。

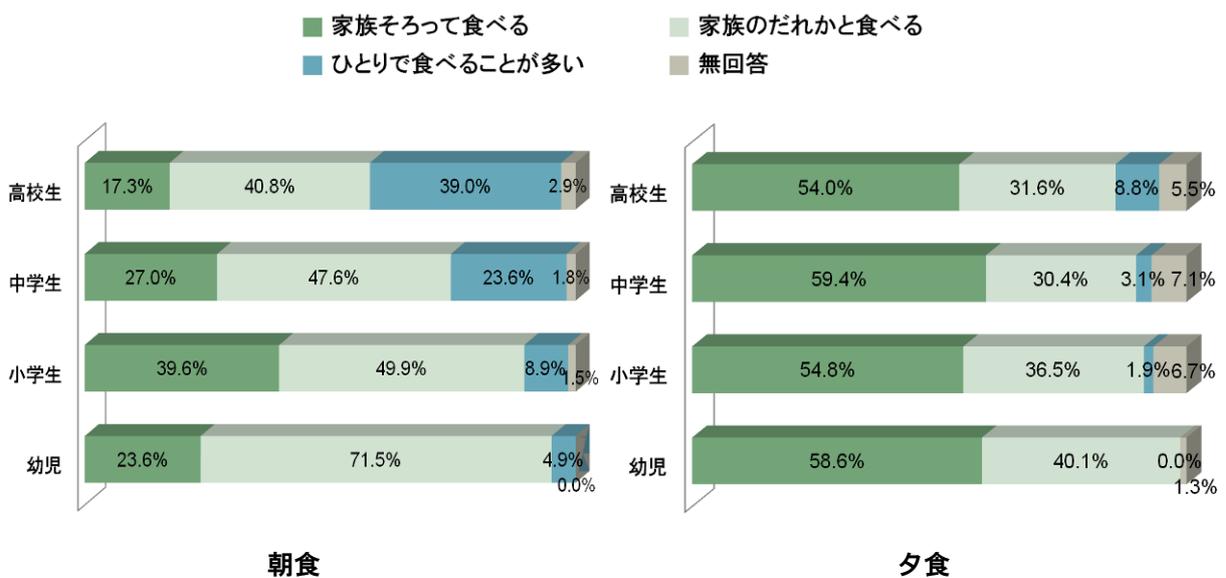
資料：「平成 22 年度全国学力・学習状況調査 魚津市分」

○小学生で約 1 割が朝食をひとりで食べている

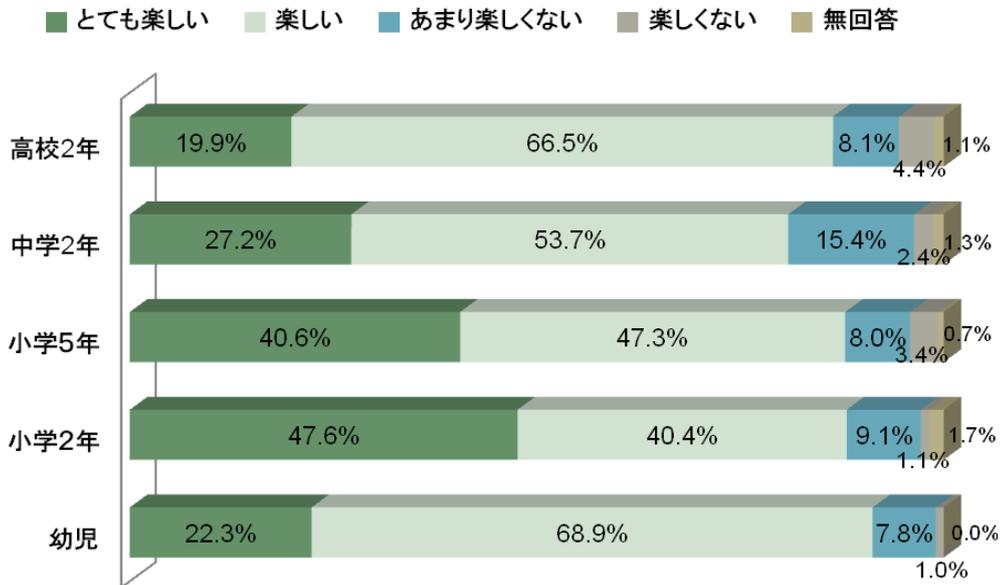
家族そろって食事をする割合は、夕食が朝食より高くなっていて、すべての年代で 50% を超えています。一方、ひとりで食べる孤食については、年代が進むにつれ割合が高くなっています。(図 4)

食事の楽しさについては、すべての年代で「とても楽しい」「楽しい」と答えています。(図 5)

◆図 4 食事の相手 (幼児・小・中・高生)



◆図5 食事の楽しさ (幼児・小・中高生)

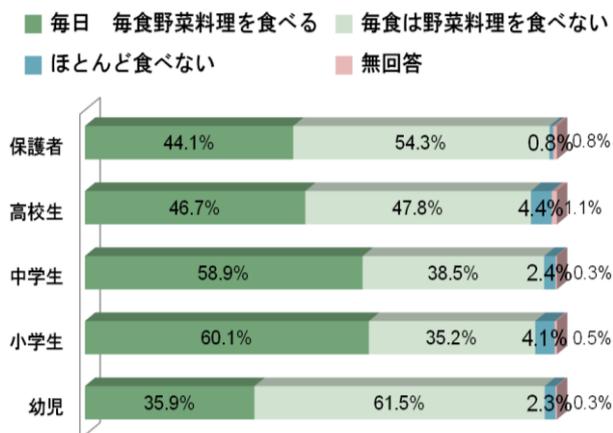


○大人では、毎食野菜料理を食べる人の割合は半分以下

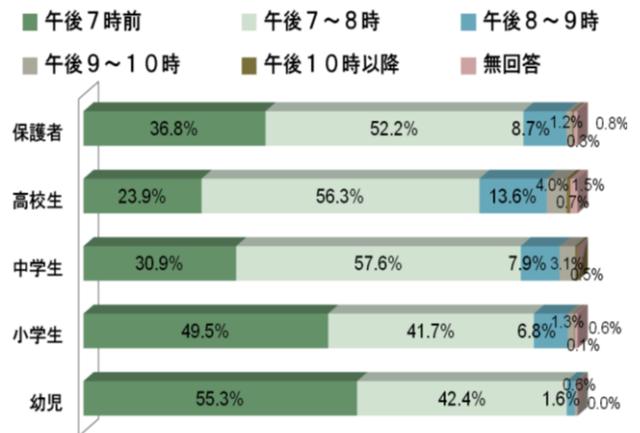
毎日毎食野菜料理を食べる人の割合は、保護者では44.1%と半数以下となっています。(図6)

また、夕食を食べる時間については、小学生でも夜9時以降の子どもが見られます。(図7)

◆図6 野菜料理の摂取状況



◆図7 夕食を食べる時間





### 3) 健康状態

#### ○子どもの肥満は増加傾向

10年前と比べ、児童生徒の肥満傾向児の割合は増加しています。(図9)

また、平成22年度の状況では、小学生では女子に比べ男子の肥満傾向児の割合が高く、この傾向は高学年で顕著です。(図10)

◆図9 肥満度 20%以上※1の児童生徒の割合

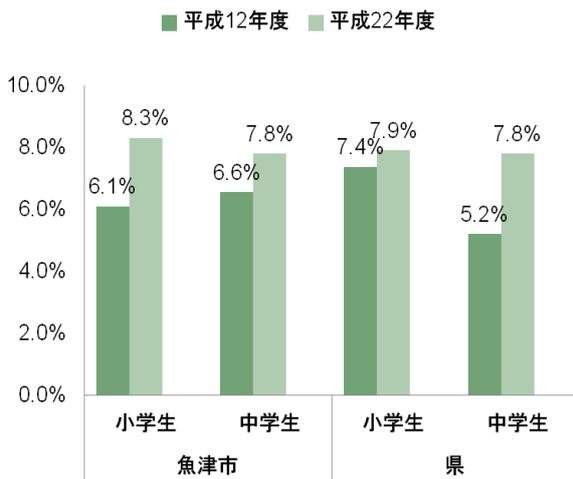
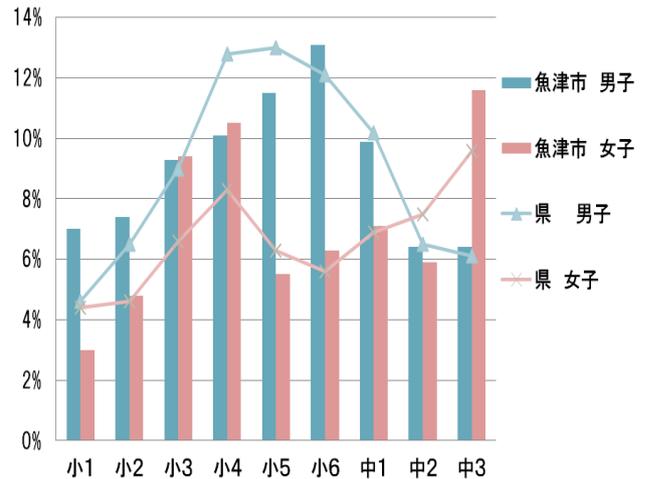


図10 肥満度 20%以上の児童生徒の割合 学年別推移(平成22年度)

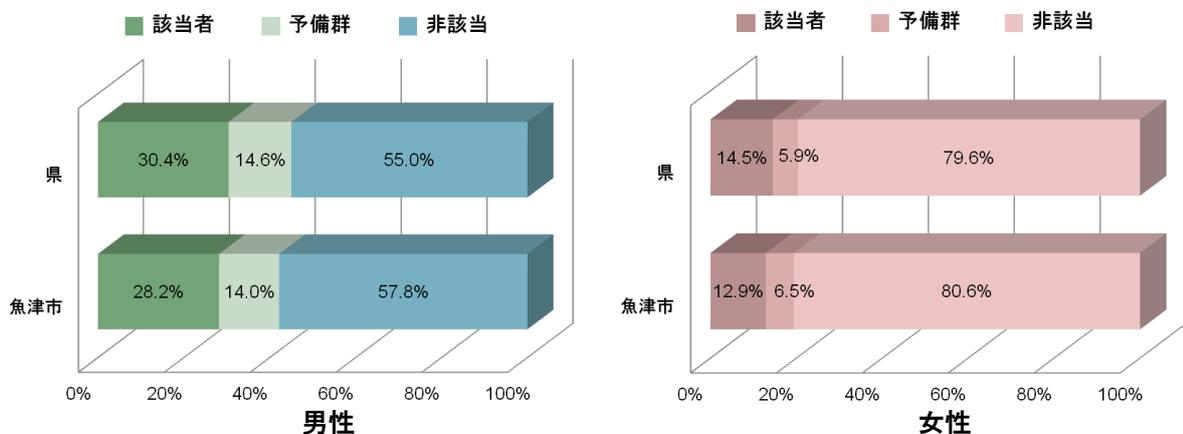


資料：「学校保健統計調査」

#### ○メタボリックシンドロームに該当している人は男性では約4割

魚津市の特定健康診査※2において、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者と予備群者と判断された人を合わせると、男性が42.2%、女性が19.4%となっています。女性に比べ男性は高い傾向にあります。(図11)

◆図11 メタボリックシンドロームの状況(40歳以上)



資料：「平成21年度特定健康診査結果(富山県国民健康保険団体連合会)」

※1 肥満度 20%以上:富山県標準体重により判定(体重 Kg-標準体重 kg)÷標準体重 kg×100=肥満度  
肥満度 20%以上が肥満傾向者とされている

※2 特定健康診査:40歳以上の国民健康保険加入者対象の生活習慣病予防を目的とした健診

## ◇メタボリックシンドロームとは◇

内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)の人が、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。

**特定健康診査における判断基準**

内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性:85cm以上、女性:90cm以上)に加え

- A:血中脂質  
中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- B:血圧  
収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上
- C:血糖  
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

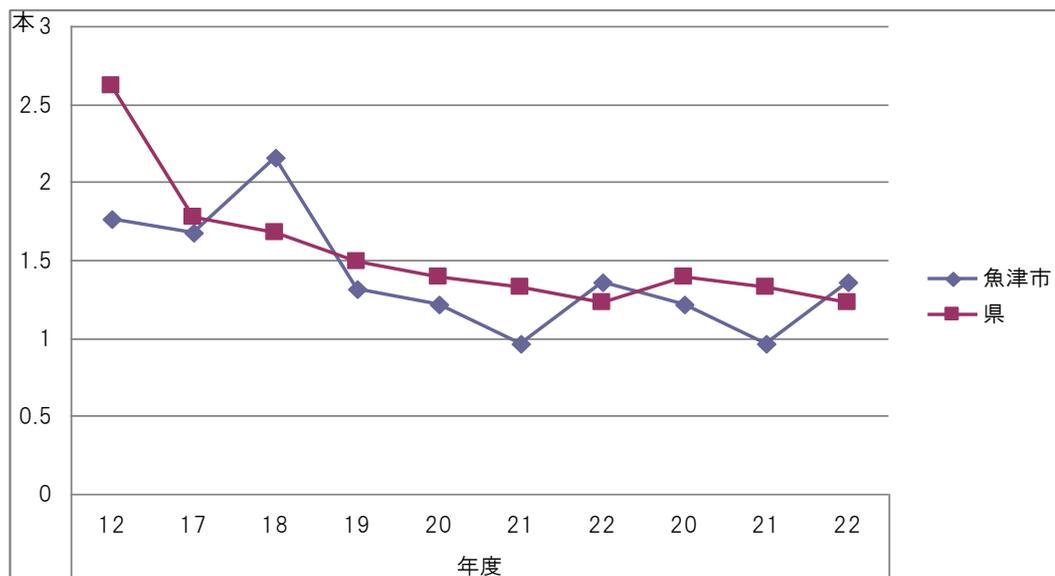
A～Cの異常が2つ以上該当する者をメタボリックシンドローム該当者、1つ該当する者をメタボリックシンドローム予備群者としています。

## 4) 歯の健康

平成22年度に実施した、「魚津市健康づくりに関する市民意識調査」によれば、歯の健康を維持するために実行していることの中で「定期的に歯科検診を受けている」と答えた人は、10.8%で、平成17年度調査時の9.4%から増えています。

また、中学生の歯の健康状態をむし歯経験歯数(DMF 歯数※3)からみると、平成22年度で1.36本となっており、平成12年度の1.76本からみて改善されています。(図12)

◆図12 中学生のむし歯経験歯数(DMF 歯数)



※3 DMF 歯数:むし歯の処置完了歯数+未処置歯数+喪失歯数

### 5) 地産地消と農産物、海産物の状況

#### ○果樹の栽培面積は県内3位

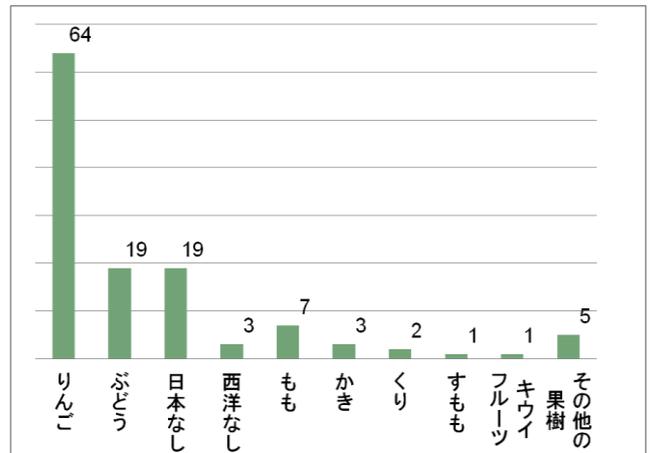
本市の農産物の作付状況は、富山県全体と同様に稲の面積が最も多くなっています。また、りんご、ぶどう、なしなどの果樹の栽培面積が多いことが特徴です。(図13 図14)

また、漁業においては、アジをはじめ多様な種別の魚が水揚げされています。また、カワハギの水揚量は前年の107トンから465トンと大きくのびています。(図15)

◆ 図13 販売目的で作付(栽培)した作物の類別作付面積 (ha)

	稲	麦類	雑穀	いも類	豆類	野菜類	果樹
富山県全体	24,468	759	165	43	1,74	520	438
魚津市	973	2	15	2	7	32	56
県全体に占める割合	4.0%	0.2%	9.0%	4.0%	0.4%	6.1%	12.8%
市町村別県内順位	10	14	4	8	13	6	3

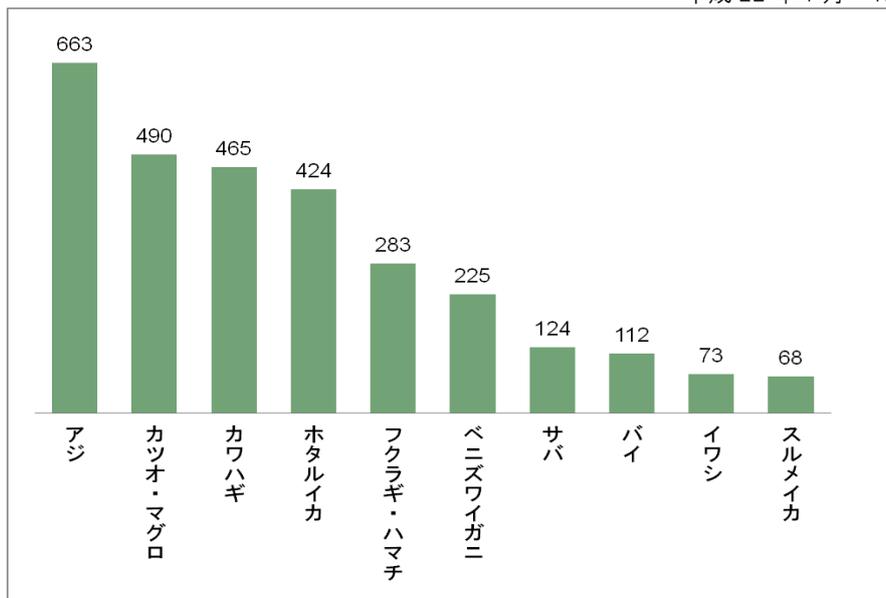
◆ 図14 販売目的で栽培している果樹類の品目別栽培農家数 (戸)



資料：平成22年度農林業センサス

◆ 図15 主な魚種別水揚量(単位 t)

平成22年1月～12月



その他アマエビ、ゲンゲ、アワビ、カレイ、イワシ、タイ、ヒラメ、カマス、ブリ、ハマチ、タコ、スケソウダラ、ミギス、ハチメ類、キス、サザエ、マダラ、サヨリ

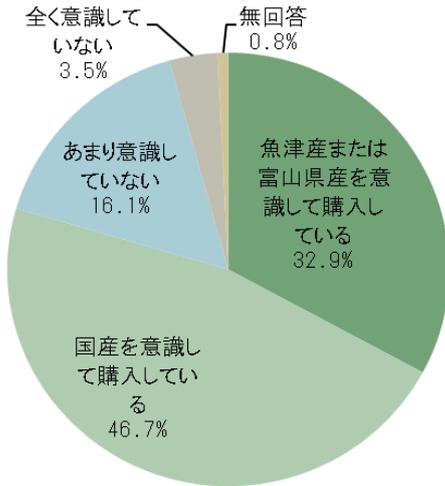
資料：魚津漁協業務報告書

〇週に 4,5 回以上魚津産の農産物等を使う人は約 5 割

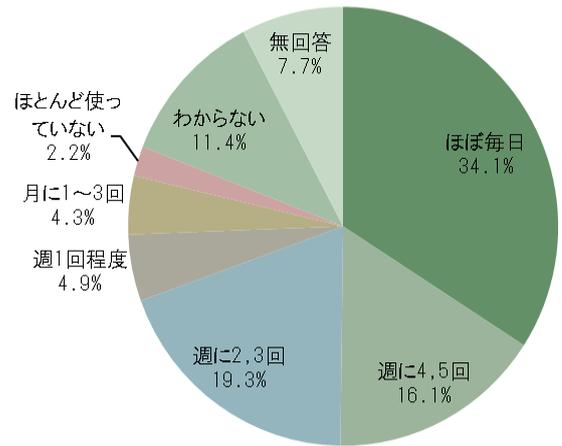
保護者では、魚津産、県内産を意識して購入している人は 32.9%となっています。(図 16)

魚津市まちづくり市民意識調査(平成 22 年度実施)では、魚津産の農産物や海産物を週 4 回以上食卓に並べる人は、50.2%となっています。(図 17)

◆図 16 魚津産・富山県産を意識して購入



◆図 17 魚津の農産物・海産物を使う

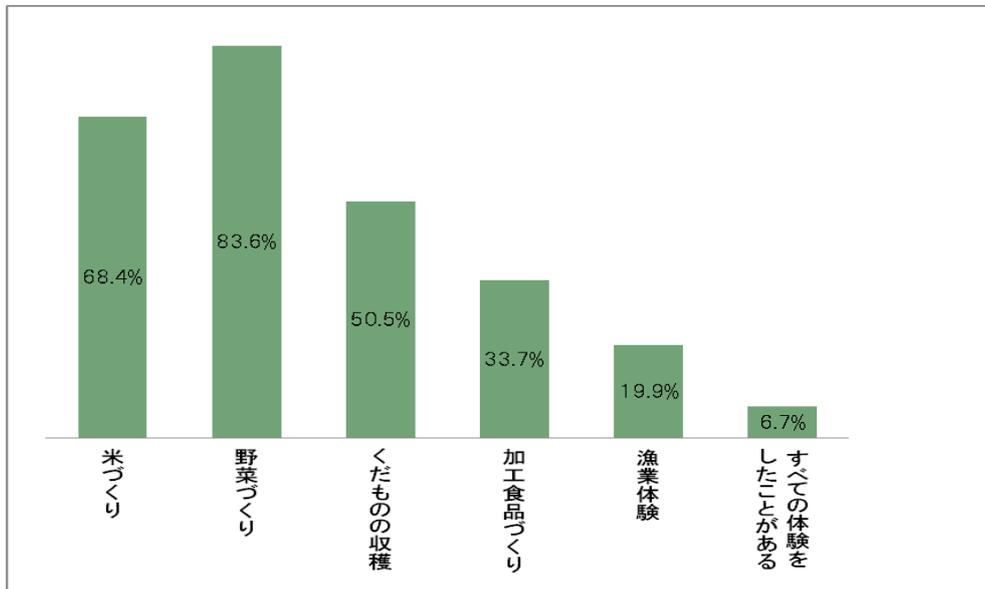


グラフ右 資料：「平成 22 年度まちづくり市民意識調査結果」

〇野菜づくり体験をしたことのある子どもは 8 割以上

農業などの体験活動では、小・中学生では、野菜づくり体験をしたことがある人が 83.6%と最も多く、また、すべての体験を「したことがある」と答えた人は 6.7%でした。(図 18)

◆図 18 米づくりなどの体験をしたことがある(小・中学生)



◇魚津市の学校給食における地産地消の取り組み◇

魚津市では、地場産食材を使用した学校給食に積極的に取り組んでいます。

学校給食に使用した食材のうち、青果物の魚津産食材の割合を、重量の比率（以下「地場産比率」と表します）で算出しています。



グラフ1 年度別地場産食材重量と割合

地場産率は年々上がっており、平成22年度は、29.3%となり、この数字は、県内トップクラスです。（グラフ1参照）

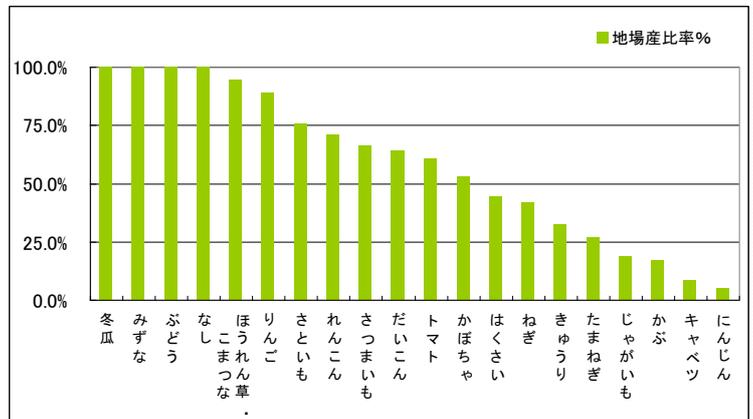
本計画では、地場産比率の目標値を30%に設定しています。

品目別では、冬瓜、みずな、ぶどう、なしについては、すべて市内で取れた食材を使っています。（グラフ2参照）

また、地産地消の取り組みを進めるため、市内学校において、栄養教諭による食に関する指導や生産者との交流を実施しています。



栄養教諭による食の指導



グラフ2 品目別地場産食材の割合

毎月の給食だよりでは、魚津産食材について枠で囲んで表示しています。また市のホームページ上では、他の産地についてもできる限り表示をしてお知らせしています。（下図参照）

また、毎月19日の「食育の日」のPRも行っています。

図：市ホームページ上の「給食だより」

2012年1月給食だより		魚津市学校給食センター		栄養価		食材名		予定産地(季節により変わります)	
予定献立名		使用する食品名		1月の総量		1月の総量		1月の総量	
		(赤)おもて付きをつくる		(黄)おもて付きの調子を整える		(紫)おもて付きの調子を整える			
10	もぎ入り 火 わかめごはん	わかめ みそ とうふ	さば たまご こんぶ	ごぼう さとう ごま	695 26.0 413	850 34.2 453	アヲカチラー えだまめ えのきだけ オレンジ	アフリカ 北海道 富山 新潟 長野 アフリカ オーストラリア	
18	カリまぢゃ 水 うずまきハン 牛乳	とうふ 牛乳 ふたにく しょうが しょうゆ	ぎゅうじく かひまぢゃ キャベツ たまねぎ パセリ	パン ドレッシング なまクリーム じゃがいも	690 29.0 402	815 35.2 438	だいにん たけのこ たまねぎ チクワダ	魚津 富山 北海道 青森 千葉 鹿児島 魚津 北海道 愛知 兵庫 香川 静岡県 愛知	
19	ごはん 木 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうじく わかめ とうふ たまご ヨーグルト	はくさい もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	ごぼう ドレッシング マヨネーズ さとう	705 27.5 391	876 32.5 425	ごぼう しょうが あぶら なす	魚津 北海道 魚津 魚津	
20	ごはん 金 牛乳	だいず ごんぶ あつあげ	いわし キャベツ だいこん にんじん	ごぼう さといも さとう	683 26.8 446	852 32.0 500	なめこ にら にんじん	鳥取 新潟 富山 山形 魚津 北海道 青森 千葉 岐阜 徳島	

★19日(木)は、食育の日です★ 給食の思い出、みなさんはどんな出来事がありましたか？ 家族で話し合ってみませんか。

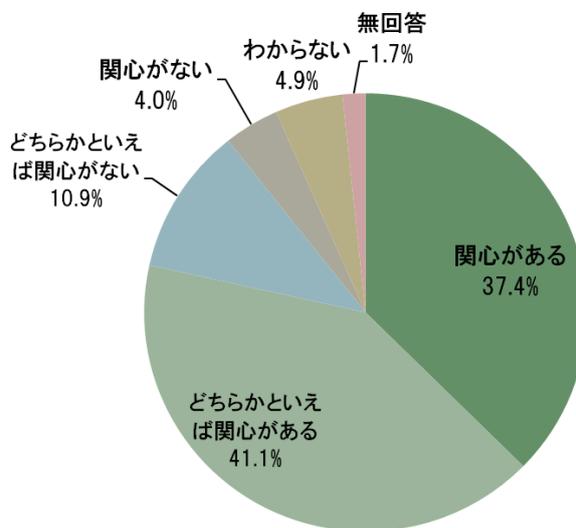
## 6) 「食育」への関心

### ○「食育」に関心がある人は約8割

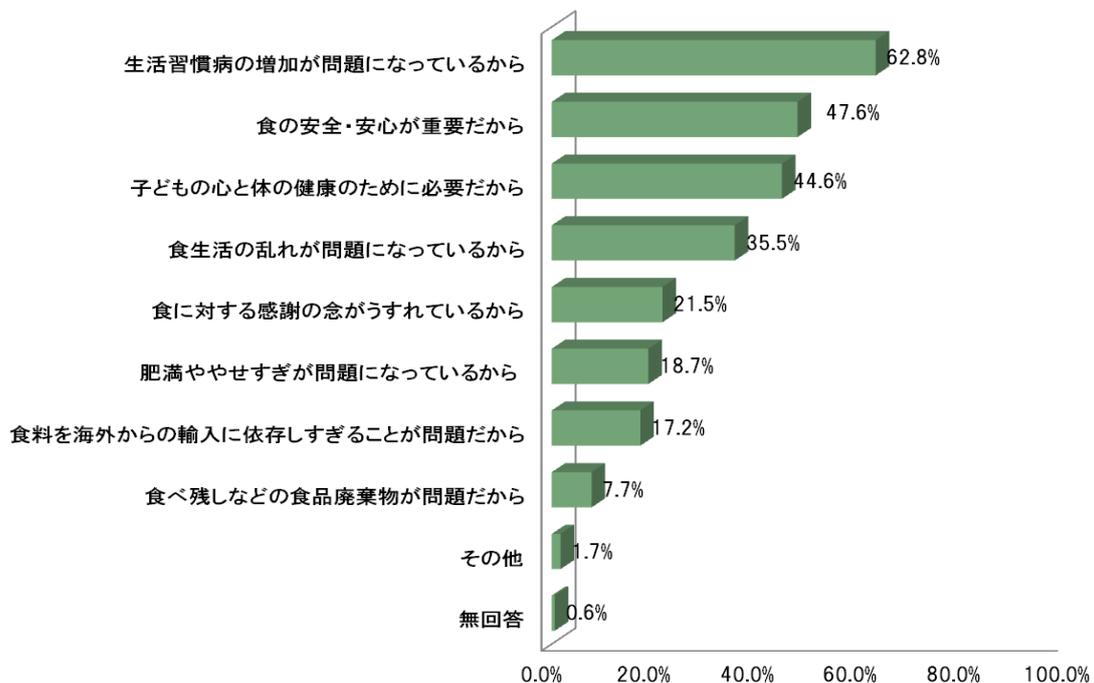
市民の「食育」への関心としては、「関心がある」割合が37.4%で、「どちらかといえば関心がある人」と合わせると78.5%となり、関心を持っている人が多いことがわかります。(図19)

その理由としては、「生活習慣病の増加が問題になっているから」と考えている人が62.8%と最も多くなっています。(図20)

◆図19 「食育」への関心



◆図20 「食育」に関心を持つ理由

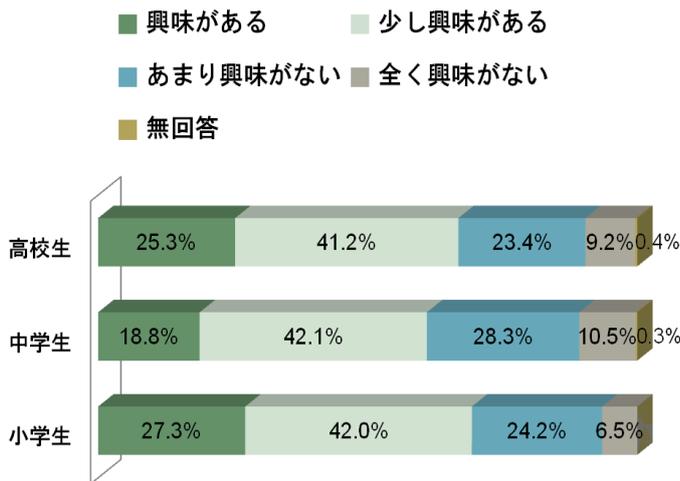


## 7) 行事食等への関心

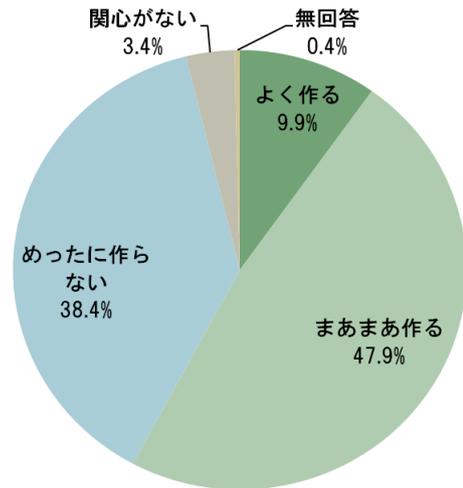
### ○行事食に興味のある小学生は7割近く

小学生では69.3%が行事食に興味があると答えています。一方、行事食を「よく作る」、「まあまあ作る」答えた保護者は合わせて57.8%となっています。(図21 図22)

◆図21 行事食への興味(児童・生徒)



◆図22 行事食を作っているか(保護者)



### ◆保護者等が次世代へ伝えたい料理◆

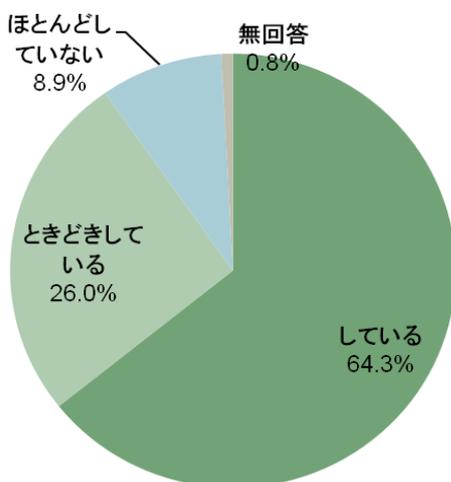
1位 雑煮 2位 いとこ煮 3位 押し寿司 4位 おせち料理

その他、ちらし寿司、かぶら寿司、ゲンゲ汁、ズイキ、出し巻き卵などがありました。

## 8) 食事への感謝

### ○食事のあいさつをしている子どもは約6割

◆図23 「いただきます」などのあいさつ(小中高生)

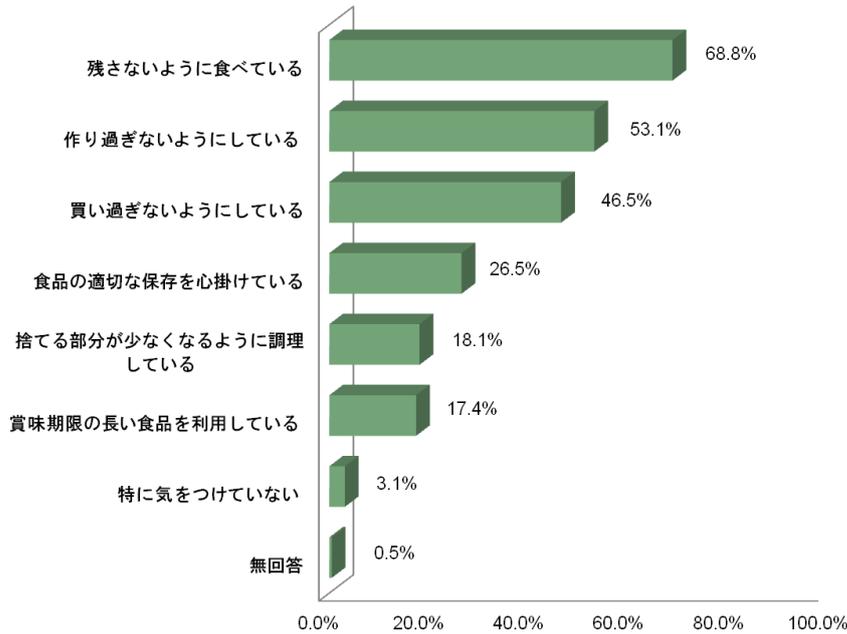


食事への感謝の気持ちを表す「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつは、小中高生で64.3%がしていると答えています。(図23)

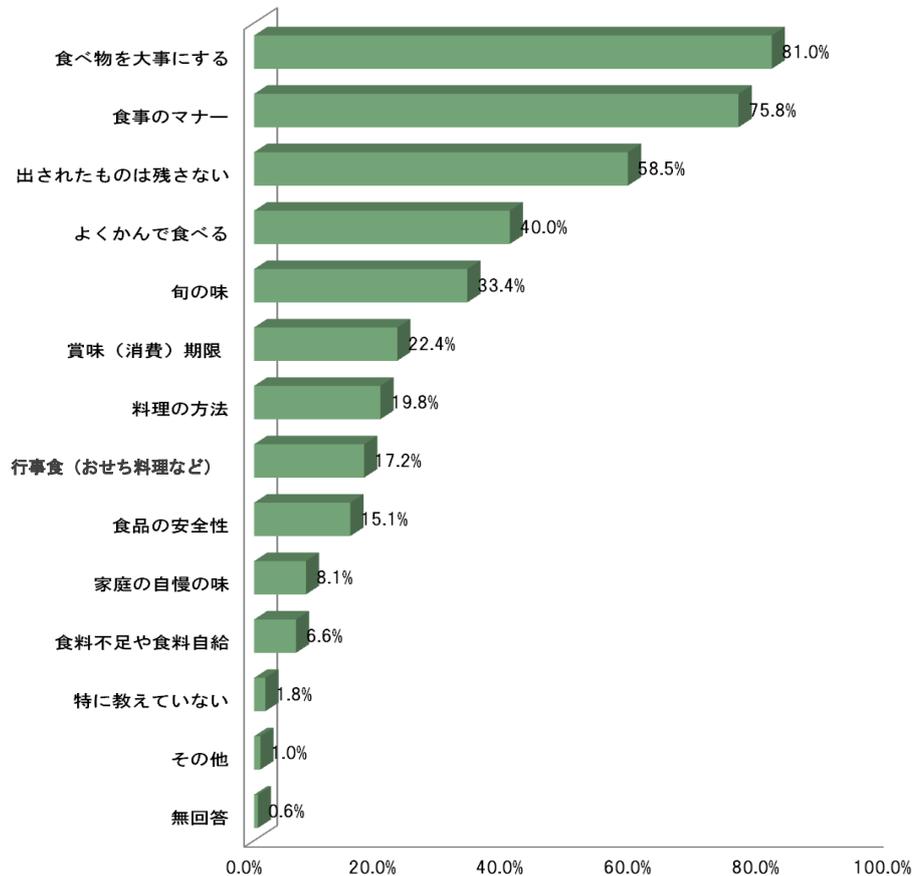
食べ残しや食品の廃棄については、「特に気をつけていない」と答えた人は3.1%に過ぎず、大部分の保護者が気をつけている点があることがわかります。(図24)

また、「食」に関して保護者が子どもに教えていることでは、「食べ物を大事にする」が最も多くなっています。(図25)

◆図 24 食べ残しや食品の廃棄で気をつけていること（保護者）



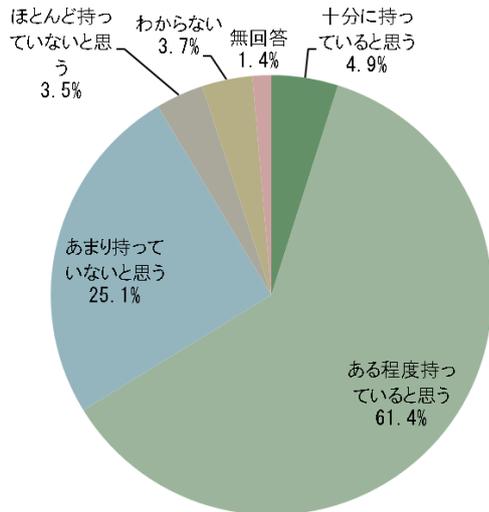
◆図 25 子どもに対して教えていること（保護者）



## 9) 食品の安全など

### ○食品の安全に関する知識を持っている保護者は7割近く

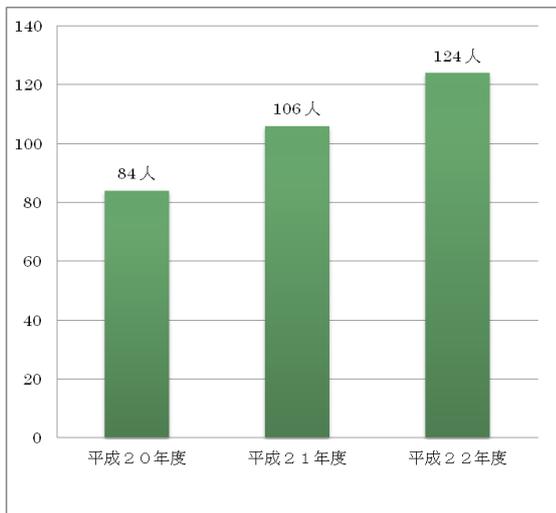
◆図 26 「食品の安全」に関する知識（保護者）



保護者に対する「食品の安全に関する知識※1をどの程度持っているか」という問いでは、「十分に持っていると思う」、「ある程度持っていると思う」と答えた人が66.3%となっています。20歳以上の全国調査※2では、55.6%という結果が出ています。

環境にやさしい農業に取り組むエコファーマー※（コラム参照）の認定者数は年々増加しています。（図 27）

◆図 27 エコファーマー認定者数



資料：「魚津市農林水産課」

#### ◇エコファーマーについて◇

エコファーマーとは、平成11年に施行された「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づき、たい肥等を活用した土づくりと化学肥料・農薬の使用の低減を一体的に行う環境にやさしい農業に取り組む、県知事の認定を受けた農業者の愛称です。



エコファーマーのマーク

「食の安全」に対する社会的関心が高まる中、エコファーマーの認定者数は富山県においても増加しており、エコファーマー制度を活用した、環境にやさしい農業への取り組みがすすんでいます。

魚津市では、果樹生産者などが積極的にエコファーマーの認定を受け、殺虫剤散布の削減に取り組んだり、野菜生産者団体では、定期的に農薬の飛散防止のための研修会を行い、安全な農産物の提供に努めています。

※1 食品の安全に関する知識：健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだらよいかや、どのような調理が必要かの知識

※2 内閣府食品安全委員会 平成21年度食品安全確保総合調査

## 2 課題のまとめ

### 課題 1 食生活や生活リズムの乱れ

アンケート結果では、20歳代、30歳代の朝食欠食が目立っています。朝食を食べない理由として、「時間がない」「食欲がない」などがあげられており、このような親世代の食習慣が、子どもの健全な心身の成長に影響を与えることが危惧されます。

また、夕食を食べる時間はほとんどが9時より前となっていますが、小学生においても9時以降となる児童もみられ、生活リズムの乱れが懸念されます。

### 課題 2 栄養バランスの偏り

アンケートでは、食育に関心がある理由として、「生活習慣病の増加」や「食生活の乱れ」があげられています。また、児童生徒の肥満傾向児の割合は10年前より増加しており、野菜不足や脂質・塩分のとりすぎなど栄養バランスの崩れが、関係していると考えられます。

### 課題 3 食事の楽しさや感謝の気持ち

幼児・小中学生の夕食の状況は、「家族そろって食べる」割合が6割弱でした。近年の家族構成の変化やライフスタイルの多様化によって、家族団らんでの楽しい食事をする機会が少なくなっていると考えられます。

一方では、保護者が子どもに対して「食べ物を大事にする」ことを教えている人が約8割となっており、食べ物に対する感謝の気持ちや大切にすることを育てたいと思っている人が多いことがわかります。

### 課題 4 食文化の継承

伝えたい料理があると答えた人は約5割ですが、伝えたい料理を具体的に記入した人は2割以下でした。行事食を家庭でつくりだすことがない人は4割を超えており、古くからの食文化や郷土の料理を大切に伝える意識を、育てていく必要があります。

## 第3章 食育推進の方向

### 1 基本方針

魚津市の現状と課題を踏まえて、食育推進にあたっての方向性を次のように整理し、基本方針を設定します。

- 食は健康と密接な関係があり、望ましい食習慣やバランスのとれた食事から、健やかな体づくりを目指す必要がある。
- 楽しく食べること、親しい人と食べることをすすめ、健やかな心を育てることを目指す。また、食に感謝する気持ちを育てる。
- 恵まれた魚津の自然と地域の食材を活かし、さらなる地産地消をすすめる。また漁業体験、農業体験を通して、生産者との交流をすすめていく。そして、家庭や地域に伝わる食を大切にする。
- 食育の基本となる家庭での取り組みを推進する。また、食育を地域全体ですすめるため、食育の主体となる地域、学校、行政が連携を強め、取り組みを展開していく。

#### 【基本方針】

**「食」ではぐくむ 家族のふれあいと地域の絆**

**～元気なうおづを育てよう～**

## 2 基本目標

基本方針に沿い、以下の4つの目標を掲げ、具体的な取り組みを推進します。

### 基本目標 1

#### 食を通じて健康な体をつくる

食事は生活の基本であり、よい食習慣の積み重ねは健康な暮らしにつながります。年齢や性別を問わず、すべての世代が健康と食に関心を持ち、栄養バランスのとれた食事や噛むことの大切さを理解し、一人ひとりの体に合った「食」を選ぶ力をはぐくみます。

幼いころから食事を中心に生活リズムの基本的な流れをつくり、生涯健康で生き生きと暮らすための基礎づくりを目指します。

### 基本目標 2

#### 食を通じて豊かな心をはぐくむ

食卓を囲み家族で団らんを持つことは、「食」の楽しさを実感できるばかりでなく、食事のマナーや「食」への感謝の気持ちなど豊かな人間性をはぐくむ機会でもあります。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするなど、日々の生活の中で食べ物をいただくこと、食事を準備してくれた家族などへの感謝の気持ちを大切にし、食の大切さを理解できる豊かな心をはぐくまれることを目指します。

### 基本目標 3

#### うおづの恵みと食の伝統を大切にする

本市は、新鮮な海産物をはじめとして、果物や米、野菜などの豊かな食材に恵まれています。地域で生産・収穫された農林水産物について知り、地域で消費する「地産地消」を推進します。

身近な自然や農業・漁業にふれあうことにより、生産者との交流を深め、食の成り立ちに対する理解と、地域に根づいた食文化を大切にする気持ちをはぐくみます。

### 基本目標 4

#### みんなで食育をすすめる

食育はさまざまな分野にわたる取り組みであり、関係者が連携・協力しながら推進する必要があります。また、何よりも食育の基本は家庭であり、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが大切です。

食育を効果的に推進するために、市民・事業者・行政など関係者と連携をはかりつつ、食育に関わる人材の育成や普及啓発活動を推進し、市民の食への関心が家庭・地域・職場などを通じて高まることを目指します。

## 第4章 施策の体系

基本方針および基本目標の実現のため、それぞれの基本目標の骨格となる具体的な取り組みの方向性を定め、次のとおりの体系とします。

基本方針  「食」ではぐくむ ～元気なうおづを育てよう～  家族のふれあいと地域の絆	基本目標 1	取り組みの方向
	食を通じて健康な体をつくる	①規則正しい食習慣を身につける
		②バランスのとれた食事を心がける
		③食によって生活習慣病の予防をはかる
④食の安全・安心に関する知識・理解を深める		
基本目標 2	取り組みの方向	
食を通じて豊かな心をはぐくむ	①家族や仲間と一緒に食事を楽しむ	
	②食に感謝する心をはぐくむ	
基本目標 3	取り組みの方向	
うおづの恵みと食の伝統を大切にする	①地産地消を促進する	
	②食にまつわる体験・交流を推進する	
	③食文化の継承・振興をはかる	
基本目標 4	取り組みの方向	
みんなで食育をすすめる	①食育を理解し、実践する	
	②食育を支える人材を発掘し、育てる	
	③食育によって人とのつながりを広める	

## 第5章 具体的な取り組みの内容

基本目標ごとの取り組みの方向に沿って、市民、地域・関係団体、行政がそれぞれの立場で取り組む具体的な内容について次のとおりとします。また、取り組み内容が関係するライフステージを示し、特に大切と思われる世代には◎をつけています。

### 基本目標 1

### 食を通じて健康な体をつくる

#### 取り組みの方向① 規則正しい食習慣を身につける

関係するライフステージ				
乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)
◎	◎	○	○	○

健康な体を手に入れるためには、規則正しい食習慣が欠かせません。特に朝食をきちんと食べることは、1日をスタートさせ、正しい生活リズムを確立するために大切なことです。食生活リズムを整え、朝食を毎日食べる習慣を身につけます。また、歯の健康についても意識し、よく噛んで食べることに努めます。

#### ◆目指す姿◆

- 朝食をきちんと食べる
- 三食しっかり食べる
- 正しい食生活リズムをつくる
- よく噛んで食べる

#### ◆活動・取り組みの内容◆

##### □市民ができること

- ・授乳期から、噛むことや飲み込む力を身につけさせる
- ・学童期までに三食食べる習慣を身につけ、確立する
- ・青年期では子育てを通して、食習慣、生活習慣をともに整える
- ・青年期から壮年期では朝食を食べるための生活時間を保つよう気をつける
- ・高齢期では食生活のリズムを整え、生き生きと日々の生活を楽しむ

##### □地域・関係団体ができること

- ・公民館などの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークルなどの地区活動において、正しい食生活リズムづくりについての内容を充実させる
- ・保育園や幼稚園・学校で食生活リズムの基礎を身につける指導を行うほか、家庭への呼びかけを行う

## □行政が取り組むこと

- ・各機関と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかる
- ・乳幼児期の離乳食、幼児食講座を開催する
- ・乳幼児健診時において歯科保健指導を実施する
- ・妊産婦に対し、必要な知識や情報、相談や教室、情報交換の場を提供する
- ・各種健康診査を通じて、健康的な食生活を送ることができるよう支援する
- ・学校保健会と連携し、保護者向けに食習慣や歯の健康に関する啓発を行う
- ・歯周疾患や口腔ケアについて健康教育を実施するほか、歯科医師会と連携して歯周疾患健診の受診率の向上に努める
- ・簡単につくることができる朝ごはんレシピなどの情報提供を行う

### ◇ 歯の健康を通じた食育～魚津市歯科医師会の取り組み～◇

魚津市歯科医師会では、食育を歯の健康を守る立場から推進しています。

#### ■ 食育リーダーの養成

#### ■ ライフステージに応じた食育の推進

- ・よく噛んで食べることは早食いの防止、肥満防止につながるので、よく噛んで味わって食べる習慣の定着をはかります。
- ・食を支える口腔維持のために、歯周病予防の啓発に努めています。
- ・大切な歯や義歯の手入れを励行し、口の中を清潔に保つなど口腔機能の健康増進を推進します。

#### ■ かむ機能強化モデル対策事業「カミング 30 推進事業」の実施

- ・カミング 30(カミングサンマル)というキャッチフレーズのもと、小中学校の児童を対象として、生涯にわたる健康を守るための食べ方や、永久歯の生え変わりに応じた食べ方を学ぶモデル事業を行い、歯科保健分野からの食育を推進します。

#### ■ 各種健診事業の実施

- ・1歳半から3歳児健診に付随したフッ素塗布事業
- ・学校歯科健診事業
- ・歯周疾患健診事業
- ・訪問歯科診療事業

歯周疾患健診事業や訪問歯科診療事業などは受診率が低いことから、認知度も低いと思われます。また、情報化社会の中で誤った情報として伝えられるケースも見られるため、現行事業の推進とともに、歯科からの正しい情報の発信と市民への意識啓発に取り組みたいと考えています。

～食育推進計画策定のための各種団体ヒアリングより～

## 取り組みの方向② / バランスのとれた食事を心がける

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	◎

自己主張が芽生える幼児期から、偏食などが生ずる場合があるため、幼児期からバランスよく食べる基礎づくりを行います。

青年期から高齢期では、年齢によって必要な栄養が異なってくるため、自分にあった食事内容や量を理解し、実践できるようにします。

勤労者世代では多忙なため、外食や中食※を利用することもあります。上手な活用方法を理解し実践します。

### ◆目指す姿◆

- 望ましい食事バランスについて知識を得る
- 自分にあった食事内容や量で食べる
- 外食・中食メニューをバランスよく選択する

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・偏食にならないよう、乳児期からいろいろな味を体験させる
- ・栄養バランスや食事の適量などの知識を身につけ、実践する
- ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ
- ・外食では、栄養バランスや食べる量を考えたメニュー選びをする
- ・中食を利用する場合は、手作りの一品を加えるなどの食卓づくりをする

#### □地域・関係団体ができること

- ・食事バランスガイドを活用した表示に取り組む
- ・公民館などの講座で、バランスのよい食生活についての講座を設ける
- ・保育園や幼稚園・学校で、栄養バランスのとれた給食を提供する

#### □行政が取り組むこと

- ・乳幼児健診時などで栄養相談を開催し、望ましい食事づくりを支援する
- ・広報やホームページなどを通じ、食事バランスガイドの普及啓発に取り組む
- ・栄養バランスの知識を、手軽に取り入れられる目安の作成、普及啓発に取り組む
- ・外食、中食の上手な利用法について情報提供する

※ 中食：惣菜や弁当など、外で購入し、家で食べる食事のこと。

- ・ 栄養教室を開催し、栄養成分表示などについて学ぶ機会を提供する
- ・ 高齢者向けの料理教室の開催や、食生活改善の情報提供を充実させる
- ・ 介護予防のための事業を通じ、高齢者の低栄養予防や歯科保健指導などを行う
- ・ 高齢者の配食サービスを充実させる

### ◇日本型食生活◇

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

このため、「日本型食生活」を実践していくことは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。



日本型食生活の例

また、多彩な食品を食べる日本型食生活は、世界に誇る健康・長寿の秘訣とも言われています。近年、生活習慣病が増加しているため、こうしたかたよりのない食事の良さが、今、改めて見直されています。

資料：北陸農政局パンフレット  
「日本型食生活いただきます！」

## 取り組みの方向③ 食によって生活習慣病の予防をはかる

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	○

野菜料理を多くし、塩分の多い食材は避けるなど、生活習慣病予防としての食事を心がけます。

また、メタボリックシンドロームについて理解し、健康診断結果を基に適切な食生活改善を行います。

### ◆目指す姿◆

- 野菜料理を毎食食べる
- 塩分や油分を摂り過ぎないようにする
- 自らの健康状態を知る

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・野菜料理を意識して毎食食べるよう心がける
- ・塩分を摂り過ぎないようにし、薄味の食事を心がける
- ・油分の多い食事を控える
- ・体調の変化を知り、食生活に気をつける
- ・日頃から運動を心がけ、定期的に健康診断を受けるなど、自らの健康と食事を管理する
- ・食事と生活習慣病との関連について知識を持つ

#### □地域・関係団体ができること

- ・職場においては、健康診断の実施や栄養指導などに努める。
- ・各種団体、職場においてメタボリックシンドローム該当者、予備群を対象とした料理教室、講座を開催する

#### □行政が取り組むこと

- ・若い世代や単身世帯の男性向きに、料理教室を開催し、食生活の改善をはかる
- ・メタボリックシンドロームに関する啓発をはかる
- ・医師会や学校保健会と連携して講座を開催し、生活習慣病予防対策の啓発をはかる
- ・地域や職場における栄養指導について支援する
- ・小学校5年生、中学校2年生全員に生活習慣病予防健診を行い、結果に応じて医師、養護教諭による指導を行う
- ・野菜の日（8月31日）を利用した啓発や事業を行う

## 取り組みの方向④ 食の安全・安心に関する知識・理解を深める

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
	○	◎	◎	○

市民の食の安全・安心に対する意識を高め、食を選ぶ力を養います。

また賞味期限、消費期限、原材料や栄養表示の見方の周知や、地元産の食品については、生産者の顔が見える情報発信をすすめます。

### ◆目指す姿◆

- 食品表示について理解する
- 食品衛生などの正しい知識を持つ
- 安全な食品を安心して手に入れる

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・食品衛生について正しい知識を学ぶ
- ・食中毒を防ぐ調理法や保存法を覚える
- ・調理や食品生産などに関する体験を通して食品に関する知識を深め、選ぶ力を身につける
- ・安全な食事に関する知識を家庭や地域で伝える

#### □地域・関係団体ができること

- ・食品に地元産の表示をつけるなど、生産者からの情報を発信する
- ・食品売り場にエコファーマーコーナーを設けるなど、環境にやさしい農業を啓発する
- ・保育園や幼稚園、学校において安心できる給食の提供と、衛生に関する指導を行う

#### □行政が取り組むこと

- ・食品表示や食の安全・安心に関する講座を開催したり、国、県主催の講習会情報を提供する
- ・ホームページなどで、食品表示に関する情報提供を行う
- ・エコファーマーについて、市民に啓発を行う

◇賞味期限と消費期限 ～加工食品の期限表示～ ◇

「期限表示」には2種類あり、すべての加工食品には「賞味期限」「消費期限」いずれかの期限が表示されています（一部食品を除く）。

<賞味期限>

「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期限をいいます。カップめんや缶詰などに付されており、この期限を過ぎても直ちに食べられなくなるというものではありません。

<消費期限>

一方、「消費期限」は、この期限を過ぎると腐敗・変敗のおそれがあるので食べない方がよい、という意味で、弁当や総菜などに付されています。

両者の意味は異なりますので、これらの違いを正しく理解することが大切です。

なお、期限表示はいずれの場合においても開封前の期限をあらわしています。一度開封した食品は、期限表示に限らず早めに食べるように心がけましょう。

◇毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」◇

【食育月間】

国、県、市町村、関係団体等が協力して食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の浸透をはかるための月間として国の食育推進基本計画によって定められました。毎年6月を食育月間としています。

【食育の日】

食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着をはかるための機会として、食育月間と同様に食育推進基本計画によって定められました。毎月19日を食育の日としています。

【学校給食とやまの日】

富山県では、国が食育推進月間として設定する6月及び県内において地場産品が潤沢な11月を富山県の食育推進月間と位置付け、食育を重点的に推進する期間としています。また、11月中に公立小中学校の給食で地場産食材を使用する「学校給食とやまの日」を実施し、保護者や祖父母の方を招待したり、生産者や地域の方との交流をはかった会食をしています

## 基本目標 2

## 食を通じて豊かな心をはぐくむ

### 取り組みの方向① 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	◎	◎	○

家族で楽しく食事時間を過ごすことで、食を大切にする心を育て、食育の基礎をつくり  
ます。

食事を楽しむだけでなく、買い物や食事の準備に関わることで、食に関する関心を高め  
ます。

#### ◆目指す姿◆

- 家族そろっての食事を心がける
- 親しい人との食事の機会を増やす
- 食事づくりや準備に楽しみながら関わる

#### ◆活動・取り組みの内容◆

##### □市民ができること

- ・家族そろって食事ができる日を設ける
- ・食事づくりの手伝いを通して調理方法を身につける
- ・親しい人と食事を楽しむ
- ・食事づくりや準備に関わることで、自らの役割を見つける

##### □地域・関係団体ができること

- ・「ノー残業デー」を実践する
- ・町内会行事や公民館で会食の場を設けるなど、楽しくみんなで食べる機会をつくる
- ・保育園や幼稚園、学校での給食の時間に、友達と楽しく食べることを学ぶ

##### □行政が取り組むこと

- ・地域での会食の機会を設けるなど、高齢者の地域との交流を支援する
- ・家族で参加できる調理教室を開催する
- ・家族そろって食事ができる機会を増やすよう、企業等に働きかける
- ・食育の日(毎月19日)には家族そろって夕食を食べよう啓発をはかる

## 取り組みの方向②

## 食に感謝する心をはぐくむ

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	◎	○	○

「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、食事のマナーに関する意識を高め、食に感謝する気持ちを育てます。

食を大切にする気持ちを育て、食べ残しやゴミの減量化をすすめます。

### ◆目指す姿◆

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につける
- 食事のマナーや正しい箸の持ち方を身につける
- 調理時のゴミの減量化に努める
- 食べ物を大切にする

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを表す
- ・食事のマナーや箸の持ち方について家庭で身につけさせる
- ・調理時の残菜等ゴミの減量化に努める
- ・好き嫌いなく残さず食べて、食べ物を粗末にしない

#### □地域・関係団体ができること

- ・保育園や幼稚園、学校において、給食の時間を活用し、食事のあいさつや基本的な食事のマナーについて伝えるとともに、調理・栽培体験等を通して食への感謝の心をはぐくむ
- ・PTAの研修会で、家庭での食育の実践について学ぶ機会を設ける

#### □行政が取り組むこと

- ・学校給食の残食量の増減について、原因や傾向を調査研究し、献立の工夫に生かす
- ・生ゴミのたい肥化や減量化についての意識啓発を行う
- ・食品ロス※の少ない調理法を紹介する

※ 食品ロス：食品廃棄物のうち、食べられるにも関わらず捨てられる食料品の廃棄量のこと。

## 基本目標 3 うおづの恵みと食の伝統を大切にする

### 取り組みの方向① 地産地消を促進する

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	○	○	○

魚津市は果物や米、野菜、海産物などの豊かな食材に恵まれています。家庭で地場産食材を取り入れるよう啓発するとともに、直売所や地場産食材を扱う飲食店の情報提供を行います。

また、学校給食や保育園での給食でもできるだけ地場産食材を活用するよう努めていきます。

#### ◆目指す姿◆

- 地域の食材を知り、食事に取り入れる
- 旬の食材を味わう

#### ◆活動・取り組みの内容◆

##### □市民ができること

- ・地域の食材を知るよう心がけ、家庭で積極的に取り入れる
- ・旬の味、素材の味を知り、豊かな味覚を身につける
- ・四季を感じることでできる食事づくりを心がける

##### □地域・関係団体ができること

- ・地域の行事で地場産食材を活用し、あわせて料理方法を伝える場をつくる
- ・農産物等直売所やスーパーマーケットなどで旬の食材を提供する
- ・保育園や幼稚園、学校の給食に地場産食材を利用する
- ・福祉施設等での給食に地場産食材を利用する

##### □行政が取り組むこと

- ・魚津市の特産品の周知とPRを行う
- ・地域の特産物を利用した料理レシピを紹介し、地場産食材の活用を広める
- ・学校給食への地場産食材の導入促進のための生産者との調整をはかる

- ・給食だより等で保護者に地場産食材を活用していることを周知する
- ・農産物等直売所や地場産食材を活用した飲食店の紹介を行うなど、情報提供を行う

◇魚津市の地場産食材の旬◇

資料：魚津市農林水産課

魚津市野菜・果樹・お魚旬こよみ

	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月																													
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下																											
こまつな	■																																																														
きゅうり	■																																																														
ほうれん草	■																																																														
みず菜	■																																																														
だいこん																			■									■																																			
トマト																			■																																												
たまねぎ																			■																																												
じゃがいも																			■																																												
にんじん																			■																		■																										
ねぎたん																			■																																												
レタス																			■															■																													
はくさい																																					■																										
さといも																																					■																										
キャベツ																			■															■																													
にら																			■																																												
にんにく																			■																																												
ブロッコリー																																					■																										
冬瓜																			■																																												
白ネギ																																					■																										
ミニセロリ	■																																																														
りんご																																					■																										
なし																												■																																			
ぶどう																												■																																			
もも																												■																																			
寒ハギ																																					■																										
アジ																																					■																										
ゲンゲ	■																																				■																										
ホタルイカ	■																																													■																	
バイ貝																			■																																												
岩ガキ																			■																																												
アマエビ																																					■																										
紅スワイガニ	■																											■																																			

## 取り組みの方向② 食にまつわる体験・交流を推進する

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	○	○	○

農業、漁業等に関する体験を通して、生産者との交流を深め、食物や生産に関わる人々への感謝の心を養うとともに、食の成り立ちを理解します。

### ◆目指す姿◆

- 農業体験、漁業体験などに参加し、食の成り立ちを理解する
- 生産者との交流をはかる

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・農業体験、漁業体験などに積極的に参加する
- ・直売所などで、生産者と直接ふれ合う

#### □地域・関係団体ができること

- ・公民館活動など地域活動で、農業体験や漁業体験活動等を取り入れる
- ・保育園や幼稚園、学校において、農業体験、漁業体験等を行い、生産者と交流する

#### □行政が取り組むこと

- ・地域や学校等での農林漁業体験の機会に、関係機関と連携し、専門的な支援を行う
- ・野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供する
- ・学校給食に食材を提供している生産者との交流を行う

## 取り組みの方向③ 食文化の継承・振興をはかる

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	○	○	○

季節に応じた伝統食や各家庭に伝わる昔ながらの料理を大切に思う心を育て、次の世代に伝えます。

子どもたちが、食べるという実体験をもとに食の伝統を感じることができる支援をします。

### ◆目指す姿◆

- 和食を食べる機会を増やす
- 家庭に伝わる料理や地域の伝統料理、郷土料理を次の世代に伝える

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・家庭で和食を食べる機会を増やす
- ・親、祖父母から家庭の味を子どもに伝える
- ・家庭で地域の伝統料理、郷土料理、行事食に親しむ

#### □地域・関係団体ができること

- ・保育園や幼稚園、学校において、和食や四季に合わせた行事食を取り入れた献立を提供する
- ・公民館などで地域に伝わる料理や手作りおやつを子どもと一緒に作る機会を設ける

#### □行政が取り組むこと

- ・郷土料理を伝える人材を把握し、広く紹介する
- ・食に関する親子の体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める

## 基本目標 4

## みんなで食育をすすめる

### 取り組みの方向①

### 食育を理解し、実践する

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	○

市民が食を通して健康的で心豊かな生活を送るために必要な、食に関する情報を提供します。

市民が食に関する知識を得られる機会を設けます。

また、市民一人ひとりが食育に取り組むことを心がけます。

### ◆目指す姿◆

- 食に関する情報を共有する
- 食育について関心を高め、実践する

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・食に関する情報を得よう心がける
- ・家庭での食育を実践することを心がける

#### □地域・関係団体ができること

- ・公民館などで、食育に関する講座を設ける
- ・小学校単位で行っている食育の取り組みを全市的に発信し、活用する

#### □行政が取り組むこと

- ・食育に関する講演会を開催し、広く市民の参加を促す
- ・市ホームページなどで、食育に関する取り組み情報を発信する
- ・学校や保育園・幼稚園での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発をはかる
- ・食生活改善推進員が行う地域活動への市民の参加者を促す

## 取り組みの方向②

## 食育を支える人材を発掘し、育てる

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
		○	◎	◎

地域で食育を推進する人材を育て、活動を支援します。

### ◆目指す姿◆

- 食育に関する活動に参加する
- 食育推進の担い手を育てる

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・食育に関する活動に積極的に参加する

#### □地域・関係団体ができること

- ・子育て支援団体や、PTA連合会などで、食育に関する活動を主体的に行い、さまざまな世代での食育のリーダーを育てる

#### □行政が取り組むこと

- ・栄養士などによる、食育に関する出前講座等を行い、食育の関心を高め、担い手を育てる
- ・食育に関するボランティアや団体を支援する

#### ◇食生活改善推進員の活動◇

食生活改善推進員は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、市民の食生活の改善と健康保持増進のために、地域で活動しているボランティアです。

##### 【活動内容】

- 講習会等の開催
  - ・生活習慣病ワースト 25 ステップ事業など
- 地域での料理教室の開催
  - ・三世代ふれあいクッキングセミナー・おやこの食育教室
  - ・男性のための料理教室・富山型食生活普及事業など
- 市の事業への協力
  - 食生活に関する事業への協力



## 取り組みの方向③ / 食育によって人とのつながりを広める

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
	○	○	◎	◎

市の各食育担当部局や、各種団体が連携し、食育の推進をはかります。  
家庭や地域でも食育を通して、世代間の交流とつながりを深めます。  
また、活動したいこととそれをサポートできる人とのつながりを支援し、広めます。

### ◆目指す姿◆

- 市、各種団体が連携して食育をすすめる
- 家庭、地域において、世代間の食育を推進する

### ◆活動・取り組みの内容◆

#### □市民ができること

- ・家庭で、世代間で食に関する知識を伝える
- ・食に関するイベントに参加するよう心がける

#### □地域・関係団体ができること

- ・公民館活動など地域活動で、世代を越えて食育に関する活動ができる場を提供する
- ・食育の活動に関わる人や団体が、本計画の目標を共有しながら活動する
- ・県等が派遣する食育リーダーを活用し、地域での食育活動をすすめる

#### □行政が取り組むこと

- ・地域、保育園や幼稚園、学校、市が連携して食育推進に取り組む体制をつくる
- ・「魚津版モデルメニュー」の作成・普及により、市全体で広がりのある食育をすすめる
- ・地域の団体、民間事業所などとの連携による食育の普及・啓発をはかる
- ・各種団体や地域に、食育リーダーを紹介し、食育活動を支援する

## 第6章 目標指標

指標	現状 23年度	目標値 28年度	指標設定の 根拠
<b>食を通じて健康な体をつくる</b>			
朝食を食べない人の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生） 20歳以上	1.0% 0.8% 3.6%	0% 0% 2.0%	食育に関するアンケート調査
毎食野菜料理を食べる人の割合 （保護者）	44.1%	50.0%	食育に関するアンケート調査
メタボリックシンドローム該当者 及び予備群の割合 40歳以上 男性 40歳以上 女性	42.2% 19.4%	32.0% 15.0%	特定健康診査(魚津市国保 加入者) (現状値は21年度結果)
<b>食を通じて豊かな心をはぐくむ</b>			
夕食を家族とそろって食べる児童 生徒の割合（小・中学生）	56.3%	60.0%	食育に関するアンケート調査
食事のあいさつをしている児童生徒 の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生）	70.3% 66.2%	75.0% 70.0%	食育に関するアンケート調査
食事をとても楽しいまたは楽しいと 思う児童生徒の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生）	87.9% 80.9%	92.0% 85.0%	食育に関するアンケート調査

指標	現状 23年度	目標値 28年度	指標設定の 根拠
<b>うおづの恵みと食の伝統を大切にする</b>			
学校給食における魚津産食材の使用率	29.3%	30.0%	魚津市学校給食地場産食材活用表（農林水産課）
地場産食材をほぼ毎日使っている人の割合	34.1%	40.0%	まちづくり市民意識調査（現状値は平成22年度）
農業・漁業・加工食品づくり体験をすべてしたことがある児童生徒の割合（小・中学生）	6.7%	10.0%	食育に関するアンケート調査
<b>みんなで食育をすすめる</b>			
食育に関心を持っている人の割合（20歳以上）	37.4%	50.0%	食育に関するアンケート調査
食生活改善推進員地域活動参加者数	3,616人	3,800人	食生活改善推進員地域活動参加者数（健康センター）

## 第7章 計画の推進

### 1 推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、積極的に実践していくことを前提としながら、家庭や地域、学校・保育園・幼稚園、「食」に関わる各種団体、行政などがそれぞれの役割を果たしながら、相互に連携して取り組んでいきます。

#### (1) 家庭の役割

食育をすすめるにあたり、家庭は最も身近で大切な場所です。保護者が自らの行動を通して、望ましい食生活が健康につながることを、子どもたちに伝えることが大切です。

生涯を通じ健康に生きるための基本的な力を身につけることができるよう、正しい食品の選び方、調理や保存の方法、食事のマナーなど基本的な知識を教え、伝えていくことが食育の原点となります。

また、家族そろっての食事を通して家族の絆を深め、食の楽しさや感謝の心を伝えていくことも大切です。

家庭において一人ひとりが食育を意識することで、よい食習慣が確立できるよう努めるものとします。

#### (2) 保育園・幼稚園の役割

乳幼児期における食育の重要性を認識し、子どもに食への関心を持たせ、食の楽しさや基本的な作法を教えていきます。

保育士をはじめとした職員がその専門性を生かしながら家庭、地域と連携した食育を推進するものとします。

#### (3) 学校の役割

“食”を生きた教材とし、栄養教諭を中心に食に関する指導の充実をはかり、望ましい食習慣が身につくよう、実践的に育成していきます。また、子どもを通じて家庭への食育効果の波及に努めるものとします。

#### (4) 保健医療関係者の役割

市民の身近な健康の専門家として、疾病の予防や健康づくりと食に関する情報を市民に提供するとともに、栄養相談・健康相談に応じ、日常生活における食習慣の改善を通じた健康づくりを支援します。

(5) 農林漁業者・流通事業者・事業所等の役割

食品を生産・提供する立場として安心・安全の確保をはかることに努めます。

また、農林漁業に関する様々な体験機会や食に関する情報の提供など消費者である市民と積極的な交流をはかることなどが大切です。

(6) 地域・地区団体の役割

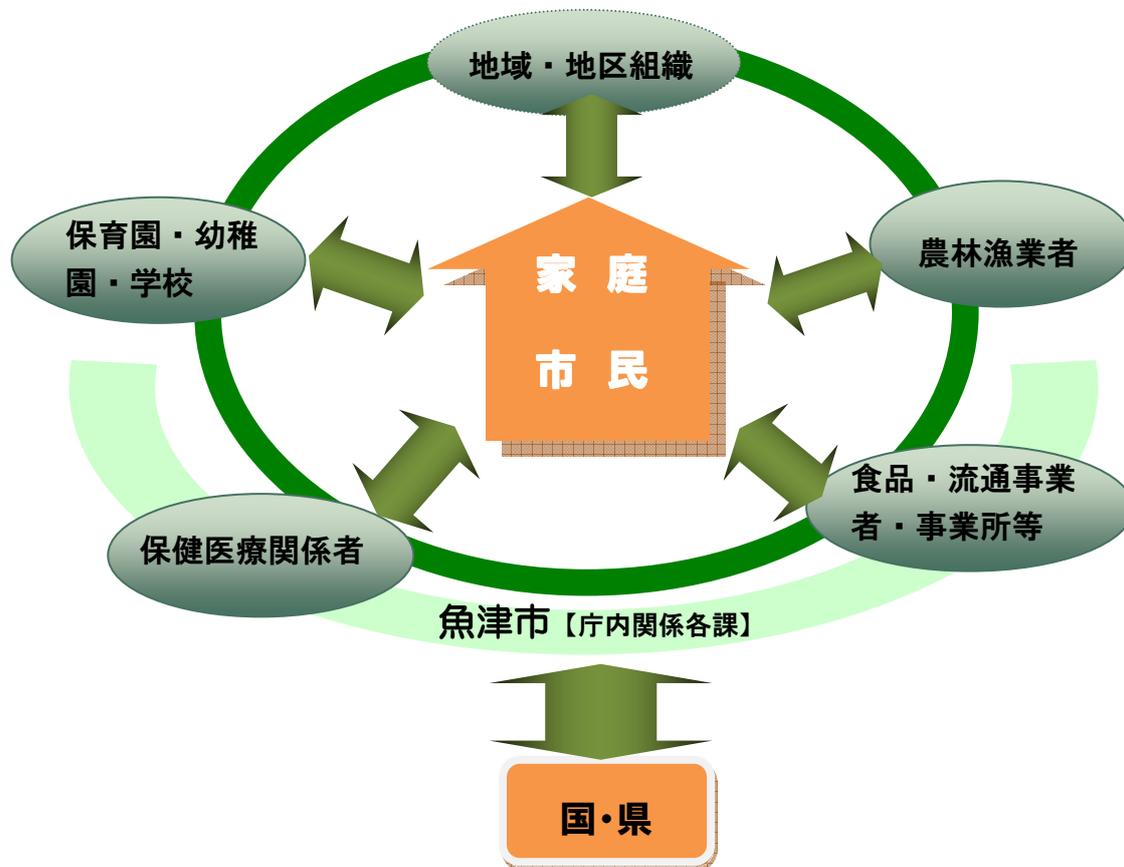
地域では、食を楽しむ機会や食に関する様々な体験ができる場が確保され、地域ならではの食材や食文化を次の世代に継承していくことが大切です。食生活改善推進員の活動や公民館活動などの地域活動を充実させ、地域からも食育をすすめていくものとします。

また、農林漁業者や事業所などが提供する、食に関する様々な体験ができる場に参加したり、地域住民間のふれあいと交流をはかることなどに努めます。

(7) 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。

魚津市食育推進計画に基づいて、食育が市民運動として取り組まれるよう機運の醸成をはかります。また、国、県とも、必要に応じて協力しながら食育の推進に努めます。



## 2 計画の進行管理と評価

本計画に実効性をもたせるために、計画の目標の達成状況については、市民アンケートや関連する各計画の評価などで現状を把握します。

また、魚津市食育推進委員会及び魚津市食育推進計画策定庁内会議において、取り組みの進行状況の確認、評価を行い、さらに効果的な食育の推進を検討します。

## 3 市の重点的取り組み

本計画の基本方針、基本目標の実現に向けて、計画を効果的にすすめる施策を重点的取り組みとして位置付け、推進していきます。

### 重点的取り組み 1

～家庭での食育推進～

身近な食育を実践

食育の原点、出発点は家庭であると考え、食育の啓発を重点的に行い、実践に向けた支援を推進します。

#### ◆具体的な取り組み(再掲)◆

- ・学校や保育園・幼稚園での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発をはかる
- ・食育の日(毎月19日)には家族そろって夕食を食べよう啓発をはかる
- ・各機関と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかる
- ・学校保健会と連携し、保護者向けに食習慣や歯の健康に関する啓発を行う
- ・簡単につくることができる朝ごはんレシピなどの情報提供を行う

### 重点的取り組み 2

～食を通じた健康づくり～

バランスよく食べる

栄養バランスのよい食事づくりに、手軽に取り組むことができる方策や、野菜料理を毎食食べるなど心がけができるような施策を実施します。

#### ◆具体的な取り組み(再掲)◆

- ・栄養バランスの知識を、手軽に取り入れられる目安の作成、普及啓発に取り組む
- ・野菜の日(8月31日)を利用した啓発や事業を行う
- ・栄養教室を開催し、栄養成分表示などについて学ぶ機会を提供する

### 重点的取り組み3 ～食にまつわる体験・交流の推進～ 地産地消と食への感謝

食べ物の生産から消費に至るさまざまな体験活動を通じて、食に関わる人々や食べ物に対する感謝の気持ち、もったいないという気持ちをはぐくむため、食にまつわる体験活動を推進します。また、地域の食を知ることで、地産地消につなげます。

#### ◆具体的な取り組み(再掲)◆

- ・ 地域や学校等での農林漁業体験の機会に、関係機関と連携し、専門的な支援を行う
- ・ 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供する
- ・ 学校給食に食材を提供している生産者との交流を行う
- ・ 食に関する親子の体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める

#### ◇ 関係者の協力による食育体験活動 ◇

地域の方や農業者の皆さん、関係機関の協力により、さまざまな体験活動が行われています。



地域の方の協力を得た田植え体験  
(上中島小)



農業者団体の協力を得て  
栽培から収穫まで体験する  
「市民ふれあいファーム」



農業者の方、農林振興センターの指導による  
稲刈り、りんご収穫体験(上野方小)



漁業協同組合の協力を得て  
「ウマツラハギの調理体験」  
(住吉小)