

第3期魚津市食育推進計画



未来につなげよう 「うおづの食育」



魚津市の代表的な農水産物



こまつな



新川だいこん



はくさい



紅ずわいがに



ぶり



りんご



なし



ぶどう



もも



魚津市ゆるキャラ

「ミラたん」

はじめに

魚津市は、海拔 0m から標高 2,400m 以上の山岳地帯までの奥行きが、約 25 km に収まる大変急峻な地形から成り立っています。この世界的に稀な地形により、海の水が蒸発して雲となり、雨や雪となって海へ戻っていく水循環が、ひとつのまちで完結しています。この「魚津の水循環」の中ではぐくまれた「魚津のうまい水」は、2017 年から 2021 年までモンドセレクションにおいて 5 年連続最高金賞を受賞しました。



「魚津のうまい水」が循環する山・里・海からは、多くの豊かな食材がはぐくまれ、魚津市では、古くよりその豊かな食材を活用した様々な伝統的な食事が各地で受け継がれてきました。

こうした中、魚津市では、食育活動を総合的に推進するため、平成 24 年に「魚津市食育推進計画」、平成 31 年に「第 2 期魚津市食育推進計画」を策定し、市民の皆様や地域・関係団体の皆様とともに、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた切れ目のない食育を推進してきました。その結果、食育に対する重要性への理解は、着実に浸透しています。

しかしながら、食生活や生活リズムの乱れ、栄養バランスの偏りによる子どもの健全な心身の成長や生活習慣病の増加への影響、核家族化や単身世帯の増加、ライフスタイルの多様化による「食」を通じた人との関わりの減少、郷土料理や伝統料理といった食文化の継承喪失への危惧など、様々な課題が生じてきています。

このため、魚津市では、「第 3 期魚津市食育推進計画」を策定し、引き続き 4 つの基本目標「食を通じて健康な体をつくる」「食を通じて豊かな心をはぐくむ」「うおづの恵みと食の伝統を大切にする」「みんなで食育をすすめる」を掲げ、課題解決に向け食育のさらなる取組みを進めてまいります。

今後は、本計画に基づき、家庭や地域が「食を伝え学ぶ場」となるよう、全ての世代において健やかで心豊かな暮らしが実現できるよう、市民の皆様と共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、計画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。

令和 6 年 3 月

魚津市長 村椿 晃

目 次

第1章 「第3期魚津市食育推進計画」の策定について	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 第2期計画の実施状況	3
1 推進施策の取組み状況	3
2 第2期計画の成果	15
3 食を取巻く現状	17
4 課題のまとめ	31
第3章 食育推進の方向.....	33
1 基本方針.....	33
2 基本目標	33
第4章 施策の体系	35
第5章 具体的な取組みの内容	36
第6章 目標指標	56
第7章 計画の推進	58
1 推進体制.....	58
2 計画の進行管理と評価	60
3 市の重点的取組み.....	60
資料編.....	63
1 魚津市の食育に関する事業.....	64
2 食育に関するアンケート調査集計結果.....	70
3 計画策定の経過.....	79
4 計画策定の体制.....	80

コラム

・学校における食育を推進し、「元気とやまっ子」の育成を目指しましょう！	19
・メタボリックシンドロームとは	22
・お米のはなし	24
・魚津市の学校給食における地産地消の取組み	26
・魚津市(富山県)の代表的な郷土料理	28
・魚津市社会福祉協議会によるフードネーションうおづの取組み	30
・各種健康教育	37
・富山型食生活を実践しよう	39
・魚津の野菜を食べよう大作戦！	42
・魚津市の地場産食材の旬	47
・魚津産食材のブランド化への取組み	48
・食生活改善推進員の活動	53
・食育ピクトグラムとは	55

第1章 「第3期魚津市食育推進計画」の策定について

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、高齢者の低栄養、食品の安全性への不安、伝統ある食文化の喪失、大量に発生する食品廃棄物、貧困状況にある子どもの健全な成長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、平成18年度には「第1次食育推進基本計画」の策定が行われています。これに基づき富山県においても同年に「第1期富山県食育推進計画」が策定されています。魚津市においては、平成24年3月に魚津市食育推進計画を策定、平成31年3月に第2期魚津市食育推進計画を策定し、家庭、学校、地域が一体となり市として総合的に食育を推進してきました。

これまでの取組みにより、食育は着実に推進され、この結果、毎食野菜を食べる人の割合、食事のあいさつをしている児童生徒の割合、食事を楽しめる児童生徒の割合、食品ロス削減のための取組みを行っている人の割合は、目標を達成しました。その一方、子どもの朝食の欠食や、食生活の乱れによるメタボリックシンドローム該当者の増加、学校給食における残食率や魚津産食材の使用率、農業・漁業等の体験をしたことがある割合等については、目標に達していないことからさらに改善に取り組まなければなりません。

現在、国・県では食をめぐる状況の変化にあわせ、国では「第4次食育推進基本計画」、県では「第4期富山県食育推進計画」が策定され、さらなる食育推進をはかることとしています。

このような状況を踏まえ、「第3期魚津市食育推進計画」(以下「第3期計画」)を策定し、市民の健康で豊かな生活の実現に向け、引き続き食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

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

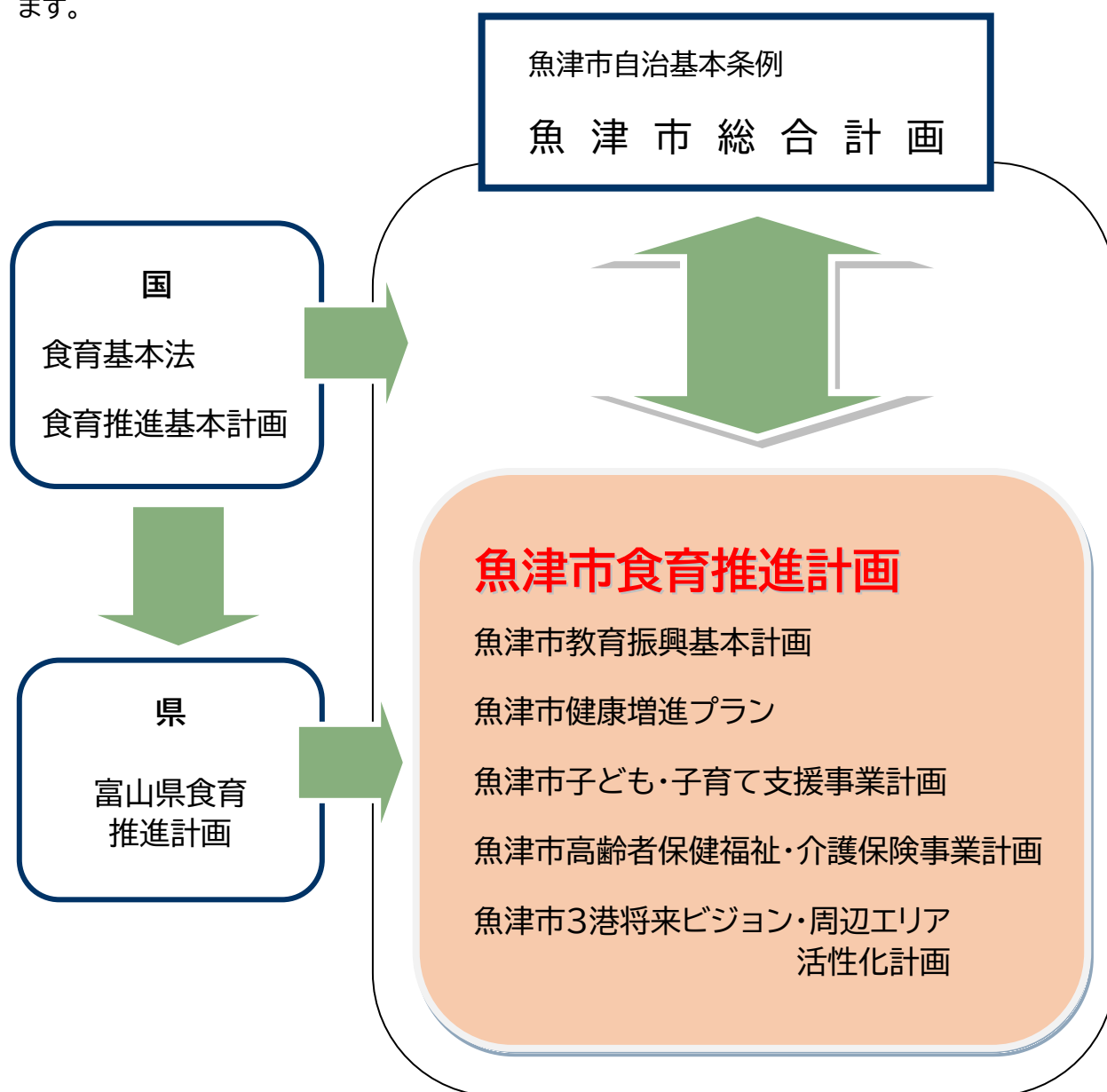
「食育基本法」の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に定める市町村食育推進計画として、本市の食育推進施策の方向性や目標(目指す姿)を定めます。

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

計画策定年度は令和5年度とし、計画期間は令和6年度から令和10年度までの5年間とします。



第2章 第2期計画の実施状況

1 推進施策の取組み状況

第2期計画では、“広げよう・育てよう！山・里・海の豊かな「食」と「人の心」”を基本方針とし、①食を通じて健康な体をつくる、②食を通じて豊かな心をはぐくむ、③うおづの恵みと食の伝統を大切にする、④みんなで食育を進める の4つの目標を掲げ、各種取組みを推進してきました。

①食を通じて健康な体をつくる

- ・乳児期から、噛むことや飲み込む力を身につけさせるために乳児と保護者を対象に離乳食の進め方や栄養バランスに配慮した食育にかかる講話及び相談会を開催し、子どもの健康な成長を目指した食育を推進してきました。
- ・食に関する教室(栄養教室、低栄養予防教室、食の選び方教室、地域での食育セミナー等)の開催や高齢者に対する配食サービスの充実を図り、青年期から高齢期における食生活改善の普及啓発提供を行いました。
- ・CATV、市HP等による魚津市の旬の野菜を使った簡単レシピや、市内飲食店と連携した健康メニューの紹介を行いました。
- ・県教委と連携し健康づくりノート「とやまゲンキッズ作戦」を全児童生徒に配布し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進を図りました。

②食を通じて豊かな心をはぐくむ

- ・放課後子ども教室推進事業として市内各公民館において小学生を対象に料理、お菓子、伝統食等の教室及びお茶教室等を開催し、地域での会食の機会や礼儀作法の学びの場を提供し、食を通じて子どもが豊かな心を育むように努めました。
- ・市内保育園・認定こども園・幼稚園(以下、「保育園等」という。)、小中学校等で給食を通じた食育の実践、給食だよりによる保護者への食育情報の提供に努めました。
- ・学校給食の残食量の増減について、毎日の献立ごとの残食率をグラフ化するなど原因や傾向を調査研究し、献立の工夫に生かし、残食量の減量に努めました。
- ・食品ロス削減記事の広報誌掲載、食べきりレシピの提供、講演会の開催等を実施し、調理時の食品ロスの減量化に努めました。

③うおづの恵みと食の伝統を大切にする

- ・市内各小学校、公民館において生産者等関係機関と連携し、米、果樹づくり等の農業体験、地引き網等の漁業体験及び地場産食材を使用した料理教室を開催しました。
- ・生産者及び関係機関の協力により、季節に応じた地場産食材を多く使用した給食を提供しました。

- ・地場産食材を活用したメニューコンテストの開催、直販市での地元水産物を活用した伝統惣菜の販売等を通じて地場産食材の活用促進と地域伝統食の伝承に努めました。
- ・地元農産物、水産物の地産地消、消費拡大を目指し、ブランド化、それらを活用したメニュー開発及びそのレシピ紹介を行い、地場産食材の普及に努めました。

④みんなで食育を進める

- ・保育園等の乳幼児、小中学校の児童生徒に対しては、栄養教諭、管理栄養士等による規則正しい食事の必要性や栄養面等の指導を行い、健康な体をつくるための食育の推進に努めてきました。
- ・児童生徒の保護者に対しては、給食だより等による地場産食材や行事食の紹介、食育講演会を開催するなど食育の普及啓発を図ってきました。
- ・市民に広く食育を普及させるために地域において食育講演会、出前授業、調理実習などを開催し、地域の食育活動を進めてきました。

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
1	食を通じて健康な体をつくる	離乳食教室	離乳食のすすめ方について講話等	・4か月健診時「離乳食のすすめ方」 ・開始後1か月「ごっくんルーム」 ・9～10か月「もぐもぐ教室」	離乳食を与える保護者	健康センター	コロナ禍で試食はなしで実施。完全予約制、人数制限をして行った。	試食なし、予約制にて実施
2	食を通じて健康な体をつくる	栄養相談	乳幼児から高齢者までの栄養相談 健康診断後の食事指導	食事指導	市民全体	健康センター	コロナ禍で予約制で実施。	随時実施
3	食を通じて健康な体をつくる	地域での食育活動	健康センターや食生活改善推進員が地域で食育セミナーを開催	テーマや対象に合わせて実施	市民全体	健康センター	コロナ禍で調理実習は実施なし。講話中心で実施。	テーマや対象に合わせて実施
4	食を通じて健康な体をつくる	栄養セミナー	食事のバランスや食育についての講話や調理実習等	依頼の内容に合わせて実施（乳幼児～高齢者まで）	市民全体	健康センター	コロナ禍で調理実習は実施なし。講話中心で実施。	依頼の内容に合わせて実施（乳幼児～高齢者まで）
5	食を通じて健康な体をつくる	栄養教室	正しい食生活と健康を主眼とし、栄養知識の普及啓発（年間コース）	・年8回 ・講話と調理実習	市民全体	健康センター	コロナ禍で実施なし	・年6回 ・講話と調理実習

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
6	食を通じて健康な体をつくる	食育の日イベント	毎月19日に食育の日のPRと食教育を実施	ミニ講話と試食「健康センター食堂」など	市民全体 対象テーマで異なる	健康センター	実施なし	19日にこだわらず、他事業に盛り込んで実施
7	食を通じて健康な体をつくる	健康づくりイベント(ハイリスク教室)	毎月異なったテーマで健康づくりの普及啓発	テーマを「高血圧」「糖尿病」などとし、食事に関する講話等	市民全体	健康センター	コロナ禍のため健診後の事後フォロー対象者を中心に講話を実施。	糖尿病教室 高血圧教室
8	食を通じて健康な体をつくる	男の料理教室(～R1)	男性対象の料理教室	・調理実習 ・その他調理に関する情報を提供	男性	健康センター	R1 終了	R1 終了
9	食を通じて健康な体をつくる	みんなの食育広場	ケーブルテレビによる食の普及啓発(年5回)	「飾り切り」「朝食レシピ」「アルコール」など	市民全体	健康センター	終了(形を変えて他事業にて実施)	終了(形を変えて他事業にて実施)
10	食を通じて健康な体をつくる	魚津の野菜を食べよう大作戦(H30～R4)	野菜料理のレシピカードの作成・配布	配布先として、市内スーパーマーケット・朝市、小中学生の保護者、野菜出荷組合、健康づくりがんばり隊等	市民全体	健康センター	実施なし	実施なし(内容は「食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ」「からだよろこぶ飲食店メニュー」に引継ぎ)
11	食を通じて健康な体をつくる	食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ(R3～)	ケーブルテレビによる食の普及啓発	野菜のとり入れ方放送後、ホームページにレシピ掲載と配布・YouTubeで配信。	市民全体	健康センター	年6回程度	年12回
12	食を通じて健康な体をつくる	からだよろこぶ飲食店メニュー(R4～)	ポスター・レシピの配布 市内飲食店と連携した健康メニュー作り	飲食店との連携し、ポスター・チラシ作成、CATV放送。(ホームページにレシピ掲載と配布・YouTube配信。)	市民全体	健康センター	—	年2回程度

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
13	食を通じて健康な体をつくる	食の選び方教室（R5～）	食事をしながら食事の選択力を身につけるよう講話	試食 食事のとり方に関する情報を提供	市民全体	健康センター	—	年2回程度
14	食を通じて健康な体をつくる	低栄養予防教室（R3～）	フレイル予防の食生活についての講話	講話	高齢者	健康センター	年2回実施	年2回程度
15	食を通じて健康な体をつくる	高齢者等配食サービス事業	日常的な調理が困難な場合や栄養配慮が必要な場合の配食	昼食あるいは夕食として弁当を届ける 月～金（祝日は除く）	高齢者世帯等※1	社会福祉課	R3 年4月より、住民税非課税世帯であることを対象の条件に加えた。	継続実施
16	食を通じて健康な体をつくる	ひとり暮らし高齢者給食サービス事業	1人暮らし高齢者の自立生活を支援するための配食	月2回民生委員等が訪問にて弁当を届ける（上中島、上野方、経田地区）	ひとり暮らし高齢者※2	社会福祉課	継続実施	継続実施

※1 高齢者世帯等:65 歳以上高齢者、40～64 歳で介護認定を受けている者又は身体障害者手帳所有者であって、対象者のみ世帯、又は同居者が食事の提供困難な世帯である世帯。

※2 ひとり暮らし高齢者:65 歳以上高齢者、40～64 歳で介護認定を受けている者であって、ひとり暮らしの者等。

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
17	食を通じて健康な 体をつくる 食を通じて豊かな 心をはぐくむ	買い物支援 事業	人口の高齢化、 地域の過疎化 に伴い、日常の 買い物に不自 由をしている人 を対象に買い 物支援を実施	・週1回、公民 館で食品等を 販売(大町地 区) ・週1回、事業 者が注文を受 けた食料品等 を移動販売 (片貝地区) ・月1回、乗合 タクシーを運 行し、市内の ショッピング センターへの 送迎を実施	地域住 民 ※乗合 タクシー は、高齢 世帯を 対象	社会福 祉課 魚津市 社会福 祉協議 会 地区社 会福祉 協議会	継続実施	R5 より大 町地区の み
18	食を通じて健康な 体をつくる 食を通じて豊かな 心をはぐくむ	高齢者の生 きがいと健 康づくり推 進事業	事業の一部と して、高齢者 を対象とした「健 康づくり料理教 室」を開催	年2回の料理 教室	老人ク ラブ加 入者	社会福 祉課	継続実施 (R2、R3 は新型コ ロナウイ ルス感 染症拡 大の影 響で未 実施)	継続実施
19	食を通じて豊かな 心をはぐくむ	「うおづも りもりラン チの日」な ど学校給食 を通した食 育活動	毎月19日の 食育の日に地 場産物を多く 使用した献立 を提供 児童生徒が食 べ物の命や生 産者に感謝し ていただくこ とで、豊かな心 をはぐくむ	「うおづも りもりランチ の日」には、魚 津で作られた 野菜や果物、 魚津の海で育 った魚等をふ んだんに盛り 込んだ給食を 提供する	大町幼 稚園 小中学 校	給食セ ンター	・毎月実施 ・給食だよ りに表示 ・12月地 場産物担 当課試食	・毎月実施 ・給食だよ りに表示 ・地場産物 関係者試 食 ・「うおづ の日」を設 け旬の食 材による 献立づく り

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
20	食を通じて豊かな心をはぐくむ	放課後子ども教室推進事業	放課後等の子どもたちの安全で健やかな居場所づくりを推進する事業。国庫補助事業で、各公民館の子ども教室に委託して実施	・料理サークル ・お茶サークル ・クリスマスケーキ作り等	小学生	地域協働課	新型コロナウイルス感染症の感染状況に注意しながら、防止対策を講じ「放課後子ども教室」で3館中1館のほかに「土曜教室」でも13公民館で実施。 ※コロナの状況により中止、延期の場合もあり。	引き続き、料理サークル、お茶サークル、りんご体験教室などを実施
21	食を通じて豊かな心をはぐくむ	こども食堂の実施	こども食堂の必要性について市民・関係団体等の意見を聞きながら、設置に向けた取組等への支援の実施	・子どもたちに無料又は低額な料金により食事を提供する ・子どもに食堂の設置・運営を行うボランティア団体からの相談受付及び支援 ・団体に対し開設経費を補助する	・18歳未満の子ども ・ボランティア団体	こども課	・富山県子どもほっとサロンネットワークを通して、こども食堂に関する研修会への参加、情報提供を行った。 ・こども食堂は3か所 ・コロナ禍ではテイクアウト方式など工夫して運営されている。 ・新規のこども食堂の開設相談はなかった。	・こども食堂は、令和4年度中に2か所廃止 ・あんの里(こども食堂)は実施中 (・社会福祉協議会は、地域食堂として実施中)

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
22	食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる	食品ロスの削減	富山県の立てる施策に連携して食品ロス対策を推進	・「食べきり3015 運動」※1 ・毎月15日、30日には家庭の冷蔵庫をチェックして余った食材を使い切るような工夫をする、など周知啓発する	市民全体	生活環境課	広報うおづ12月号にて3015運動についての記事を掲載し食品ロスの削減の協力を呼びかけた。	令和4年度に引き続き、魚津市社会福祉協議会と連携し、環境フェスティバルで「フードドライブブース」を設置。※2
23	食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる	保育園での食育活動	保育目標の達成項目の一つとして食育を位置づけ、日々の保育の中での実践。給食日より等で保護者に啓発	・しつけやマナーの指導 ・菜園活動とクッキング活動 ・給食を媒体とした指導など	市内保育園園児	こども課	・コロナ禍で保育者と園児が一緒に食事することは難しかったが、適宜食事指導は行われていた。 ・園内で菜園活動が行われ方法を考えてクッキングも行われていた。	3園で食育活動を実施
24	食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる うおづの恵みと食の伝統を大切にする	給食訪問	栄養教諭が、大町幼稚園、小・中学校の給食の時間に交流。栄養面や食事のマナーの指導、地場産食材の紹介	・給食を生きた教材とした授業を栄養教諭が実践 ・学校給食センター職員が学校を訪問	園児～小・中学生	給食センター	幼稚園 各小学校 3年生・5年生 各中学校は訪問のみ	幼稚園 各小学校 1年生・3年生・5年生 各中学校は全校放送

※1 食べきり 3015 運動:立山の標高にちなみ、30 と 15 をキーワードにして、宴会の開始後 30 分、散会前 15 分は席を立たないで出された料理を食べる運動。

※2 フードドライブ:家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている福祉団体やこども食堂に寄附する活動。

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
25	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	公民館活動 振興事業	地域における 生涯学習をす すめるため に、各公民館 で行われている事業。 すべての公民 館で食に関する活動を実施	・米作り体験 ・魚津の食材 を使った料理 教室 ・季節のお菓 子作り ・栄養やマナ ーに関する教 養講座 ・もちつき会 等	地域住 民の方	地域協 働課	新型コロナ ウイルス感 染症の感染 状況に注意 しながら、 防止対策を 講じ 13 公 民館で実 施。 ※コロナの 状況により 中止、延期 の場合もあ り。	各公民館に おいて、異 世代交流事 業として、 野菜作り、 お菓子作 り、味噌づ くりなどを 実施予定。
26	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	漁業活性化 事業	惣菜品の出 張販売や伝統 的な魚料理の 伝承により食 卓での魚離れ を解消	・惣菜品等 を持ち寄り市 や各種イベン トに出品 ・漁協主催で 魚市場見学を 兼ねた獲れた ての魚の試食 会を開催	高齢者 若手世 帯	農林水 産課	・経田わい わい市(毎 週水曜)や 潮風わいわ い市(毎週 木曜)にお いて、地元 魚介類を使 った惣菜販 売を行っ た。 ・東洋大学 と連携して ホタルイカ のレシピコ ンテストを 開催し、最 優秀賞は商 品化され、 魚津漁協の 魚津丸食堂 で提供され た。	学校給食へ の食材提供
27	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	地場産業体 験学習支援 事業	市内小学校 が市内の地 場産業事業 者等で実施さ れている地場 産業体験プロ グラムを活用 して魚津なら ではの体験学 習を実施 (農業・漁業 体験、製造体 験等)	・カノコユリ栽 培体験 ・地引き網体 験 ・稲刈り体験 ・蒲鉾づくり 体験等	小学生	教育総 務課	収穫体験 (ブルーベ リー、加積 りんご)	収穫体験 (ブルーベ リー、加積 りんご)

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
28	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	市民ふれあ いファーム (とやま食 材ふれあい 講座事業)	子どもと保護 者を対象に農 業者団体とと もに野菜の植 え付けから収 穫まで実施	・地域食材の 植え付け 圃場の管理 収穫 ・地産地消調 理実習等	園児～ 小学生 及びそ の保護 者	農林水 産課	新型コロナ ウイルス感 染症拡大防 止のため実 施せず	サツマイモ の農業体験 を実施。6 月に苗の植 え付け、草 むしり。
29	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	魚津市野菜 出荷協議会 野菜贈呈式	市内の野菜 生産団体が 地場産野菜を 福祉施設や保 育園に寄贈 し、地場産野 菜のPRと、 安心安全な食 材を提供	・贈呈式の開 催 マスコミを活 用した地場産 野菜のPR	園児及 び福祉 施設入 所者	農林水 産課	11 月に実 施	11 月に実 施
30	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	魚津の農林 水産体験・ 応援事業	市内の小学 生親子を対象 に農林水産業 を体験し、収 穫や加工など の体験	・くだもの、6 次化、やさ い(2 コース)、 田んぼ、木 材、さかなの 全 7 コース で体験学習を 行う	小学生 及びそ の保護 者	農林水 産課	・くだもの(全 3 回) りんご摘果、 ぶどう収穫、 りんご収穫 ・6 次化(全 3 回) さつまいも 苗植付、収 穫、干し芋加 工体験 ・ハウスやさ い(全 3 回) 白ネギの種 まき、苗植 付、収穫、箱 詰め体験 ・露地やさ い(全 2 回) ニラ収穫、だ いこん収穫 ・田んぼ(全 3 回) 田植、稲の育 成観察・水循 環施設見学、 稲刈り ・さかな(全 1 回) すり身作り	・くだもの(全 3 回) りんご摘果、園 地見学、ぶど うやりんごの 収穫・選果等 ・6 次化(全 2 回) ワイナリー見 学、干し芋加 工体験 ・やさしい白ネギ (全 3 回) 種まき、苗植 付、収穫、箱詰 め体験 ・やさしい(全 2 回) 葉物野菜の種 まき、レンコン 出荷体験 ・田んぼ(全 3 回) 田植、稲刈り、 収穫した米を 利用した味噌 づくり体験 ・さかな(全 1 回) 競り市体験な ど

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
31	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	地場産果物 の提供	地場産のりん ごを給食で味 わう	・給食での果 物の提供 ・給食だより での周知	保育園 等全園	こども 課 健康セ ンター	・全園にりん ごの提供 が3回あ り、給食で 味わった。 ・提供され たことを給 食だよりで 保護者に周 知してい る。	・全園にりん ごの提供が 2回あり、給 食で味わっ た。 ・提供され たことを給 食だよりで 保護者に周 知してい る。
32	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	魚津の食ブ ランディン グ事業【食 ゼミ事業】	中板橋に開所 した”うおづ や”のイベント の一環 中板橋商店 街会館で魚津 の食等につい ての教室(ゼ ミナール)を 開催	魚津の魚(講 師:漁協)の 説明や実演、 ホタルイカ発 光ショー(観 光協会)の実 施	板橋区 民	商工観 光課	未実施 【参考】”う おづや”の 閉店(R2.3 末)及び新 型コロナの 影響によ り、 H31.3.31 の実施を最 後に実施で きていな い。	未実施
33	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る 食を通じ て豊かな 心をはぐ くむ	生産者の畑 見学や収穫 体験と学校 給食での交 流活動	農作業などの 体験活動を通 じて、収穫の 喜びや感謝の 気持ちを持つ 学校給食に自 分たちが収穫 体験した地場 産食材を活用 することで、 地産地消の 意義を知り、 旬を感じとる 力が向上する 生産者との会 食により自分 の住んでいる 地域の良さを 知り、残食率 の軽減につな げる	・児童が生産 者の畑見学や 収穫体験を行 い、学校給食 の食材として 利用する日に 生産者を学校 に招待して給 食を通じた交 流を行う。	小学生	給食セ ンター	中止 新型コロナ ウイルス感 染拡大のた め控えた	星の杜小3 年生 ねぎ収穫体 験

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
34	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る 食を通じ て豊かな 心をはぐ くむ	うおづめし 教室	魚津の食材を 使用した料理 教室を行い、魚 津の食の魅力 を認識すると ともに移住者相 互の交流を深 める	・調理実習 ・その他調 理に関する 情報を提供	移住者	地域協 働課	移住者 10 名が味噌づ くりを体験 し、炊き立 ての魚津米 と味噌汁を 食べながら 交流を深め た。	継続実施
35	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	魚津の食材 を使用した レシピコン クール	東洋大学の学 生を対象に、魚 津特産の食材 を利用した創 作レシピを募集 するレシピコン クールを開催。 (東洋大学との 連携による、県 内外への魚津 市特産食材のP R強化。)	コンクール の題材となる 魚津市の 食材を決め て、東洋大 学内でレシ ピを募集。 最優秀賞に 選ばれたレ シピの商品 化を検討。	東洋大 学生	地域協 働課	R3 年度は 「ホタルイ カ」を食材 として、東 洋大学内で レシピを募 集した。応 募があった レシピか ら、「深海の 幸ホタルイ カの春巻 き」が最優 秀賞に決 定。魚津丸 食堂におい て、期間限 定販売を実 施。	R4 年度 「桃」を食材 としてレシ ピ募集。「桃 のガレット 風サラダ」 が最優秀賞 に決定。魚 津市 HP に てレシピ紹 介。 R4年度で 事業終了
36	うおづの 恵みと食 の伝統を 大切にす る	ファミリー ワーケーシ ョン事業 (R4～)	親は市内の滞 在先(渚泊)や コワーキングス ペースでテレワ ークを行い、子 どもは保育園 で保育遊学(保 育園広域利用) を実施する。滞 在期間は、サポ ートプログラム を企画・提供 し、魚津の食文 化を体験でき るアクティビ ティも用意する。	・漁港での サビキ釣り ・押せ寿司 作り ・魚市場セ リ見学 ・魚おろし 体験 ・漁協の朝 獲れお魚セ ット購入 (OP)等	県外在 住子育てテレ ワーカ ー家族	地域協 働課	R4 年度:4 家族参加 9/5～ 9/10 東京都 9/11～ 9/16 神奈川県 9/18～ 9/23 愛知県 9/25～ 9/30 東京都	・15 家族を 受入予定 ・遊学先、滞 在先、食の 体験メニ ューを拡充し ている。

	基本 目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課	実施状況	
							R3	R5
37	みんなで食育をすすめる	公民館親子で高志の国探検事業	公民館が連携して、子どもたちの自然体験やふるさと学習を推進（県委託事業）	・漁業体験 ・伝統和菓子づくり ・じゃがいも、さつまいも栽培等	幼児から中学生とその保護者	地域協働課	県の事業名が、元年度から「はつらつ公民館学び事業」へ変更。R3年度は村木公民館で畑づくりを実施。	県事業の見直しにより、事業終了。
38	みんなで食育をすすめる	食育活動の連携	関係機関が連携して食育を推進	・給食だよりや給食時間の校内放送（給食ものしりカレンダー）による食育の推進 ・県学校給食レシピ集を活用した調理実習（パネル展示と試食） ・まるまる魚津での食育の推進（パネル展示） ・一般市民を対象とした試食会の開催 ・学校給食センター親子体験見学会	幼児、小中学校児童生徒、一般市民	こども課 給食センター健康センター 社会福祉課 農林水産課 都市計画課	・給食だよりの作成 ・校内放送（健セ×こども課） ・8月31日野菜の日に園の玄関先で野菜のクイズ媒体を提供。全園で実施してもらう。 （健セ×農水×こども課） ・8月に魚津のくだものゼンぶ盛りレシピを作成し、2施設で提供。給食だよりで紹介。 （健セ×都市計） ・10月にバスのイベントでベジチェックを用いた野菜摂取量増加に向けた栄養指導を477名に実施。 （健セ×社福） ・歯ッピーフレイル講座にてオーラルフレイル予防の食講座を実施。	・給食だよりの作成 ・校内放送（給食ものしりカレンダー） ・学校給食センター親子体験見学会（健セ×こども課） ・8月31日野菜の日に園の玄関先での野菜に関する掲示物をし、全園で食育活動をする。 （健セ×〇〇魚津） ・まるまる魚津にて、ベジチェック（野菜摂取量簡易調査）コーナーを設け、野菜摂取促進の取り組みを行う。 （給セ×〇〇魚津） ・まるまる魚津にて、食育推進パネル展示。

2 第2期計画の成果

第2期計画において、食育推進の成果を客観的に把握するために設定した4つの基本目標の「目標指標」の達成状況は、次のとおりです。

目標指標の達成状況 (評価: ◎達成、○改善、△改善が見られない)

① 食を通じて健康な体をつくる

- ・朝食を食べていない人の割合は、小学生が増加し、中学生は横ばいで推移しています。18 歳以上では徐々に減少し改善しました。
- ・毎食、野菜料理を食べる人の割合は、増加傾向にあり目標を達成しました。
- ・40 歳以上のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合については、男性、女性とも改善が見られません。

指 標	H30	R3	R5	目標	評価
○朝食を食べていない人の割合					
・小学生(5年生)	0.6%	0.7%	2.0%	0%	△
・中学生(2年生)	1.6%	1.8%	1.7%	0%	△
・18 歳以上	4.1%	3.6%	3.5%	2.0%	○
		(R2)			
○毎食野菜料理を食べる人の割合	51.7%	58.5%	60.5%	55.0%	◎
		(R2)			
○メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 ※1	(H28)	(R2)	(R3)		
・40 歳以上 男性	43.2%	52.1%	48.5%	32.0%	△
・40 歳以上 女性	16.9%	19.2%	18.4%	15.0%	△

出典:市民食育アンケート、※1特定健康診査法定報告

② 食を通じて豊かな心をはぐくむ

- ・夕食を家族とそろって食べる小中学生の割合は、改善が見られます。
- ・食事のあいさつをしている小中学生の割合、食事をととても楽しいまたは楽しいと思う小中学生の割合は増加し、目標を達成しました。
- ・食品ロス削減のための取り組みを行っている人の割合は増加し、目標を達成しました。
- ・学校給食の残食率が上がった背景には、コロナ対策のため黙食等による食欲低下を招いたことが考えられます。

指 標	H30	R3	R5	目標	評価
○夕食を家族とそろって食べる割合					
・小学生(5年生)	56.5%	—	59.2%	60.0%	○
・中学生(2年生)	47.7%		58.0%	60.0%	○
○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)	73.5%	—	79.6%	75.0%	◎
・中学生(2年生)	68.1%	—	74.7%	70.0%	◎

指 標	H30	R3	R5	目標	評価
○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)	88.9%	—	94.4%	92.0%	◎
・中学生(2年生)	79.3%	—	91.9%	85.0%	◎
○食品ロス削減のための取組みを行っている人の割合(18歳以上)	62.9%	72.4% (R2)	87.6%	80.0%	◎
○学校給食(小中学校)の残食率※1	1.0%	3.9%	4.4% (R4)	0.5%	△

出典:市民食育アンケート、※1魚津市学校給食センター

③うおづの恵みと食の伝統を大切にする

- ・学校給食における魚津産食材の使用率は、改善が見られません。
- ・地場産食材を選ぶ意識については、改善が見られますが目標を達成していません。
- ・農業・漁業・加工品づくり体験をすべてしたことがある児童生徒の割合が減少した背景には、コロナ対策のため事業中止期間があったためと考えられます。

指 標	H30	R3	R5	目標	評価
○学校給食における魚津産食材の使用率※1	42.4% (H29)	36.2%	38.3% (R4)	50.0%	△
○地場産食材をほぼ毎日使っている人の割合	27.5%	23.9% (R2)	28.0% ※2	40.0%	○
○農業・漁業・加工品づくり体験をすべてしたことがある割合					
・小学生(5年生)	15.3%	—	4.6%	15.0%	△
・中学生(2年生)	10.4%		2.9%	15.0%	△

出典:市民食育アンケート、※1魚津市学校給食センター、※2 地場産食材を選ぶよう意識している人の割合

④みんなで食育をすすめる

- ・食育に関心を持っている人の割合は、改善が見られますが目標を達成していません。
- ・食生活改善推進員地域活動参加者数については、コロナの影響により活動数が減少したため参加者数が減少しました。その後増加傾向にありますが、目標を達成していません。

指 標	H30	R3	R5	目標	評価
○食育に関心を持っている人の割合(18歳以上)	36.9%	20.3% (R2)	44.0%	50.0%	○
○食生活改善推進員地域活動参加者数※1	5,465 人(H29)	1,337 人(R2)	1,530 人(R4)	5,500 人	△

出典:市民食育アンケート、※1魚津市健康センター

3 食を取巻く現状

1) 食事の状況

○毎朝朝食を食べる割合は、減少傾向。

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。

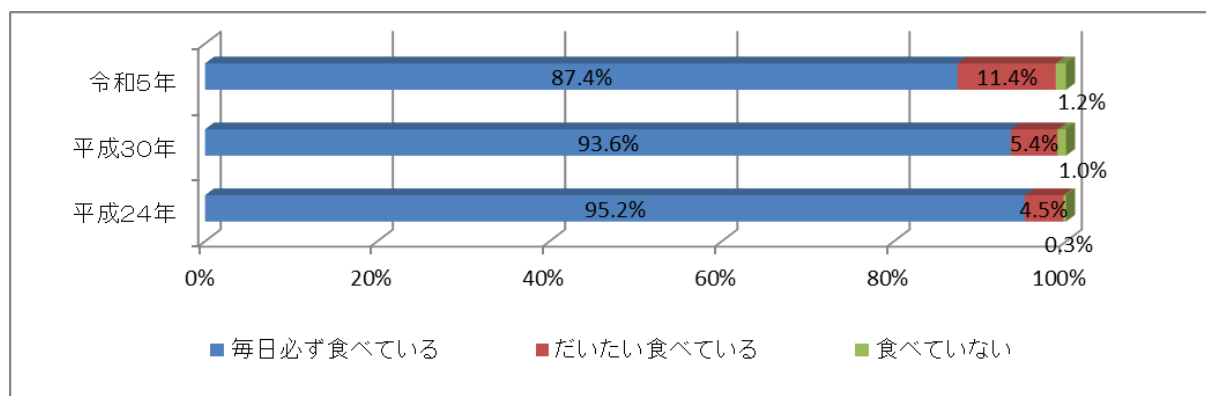
朝食の摂取状況を年代別にみると、小学生の「毎日必ず食べている」割合が87.4%(6.2ポイント減)と最も大きく落ち込み、中学生においても減少傾向になっていることがわかります。また、朝食を全く食べていない児童生徒も見受けられます。(図1、図2)

一般においては、「毎日食べている」割合が増加し、「食べていない」割合が減少している一方で、年代別では、特に子育て世代である30歳代の欠食の割合が高くなっています。(図3、図4)

小学校5年、中学校2年の朝食の欠食理由は、時間、食欲がないが大半を占め、中には、朝食が用意されていない、朝食を食べる習慣がないとの回答も見受けられました。(図5)

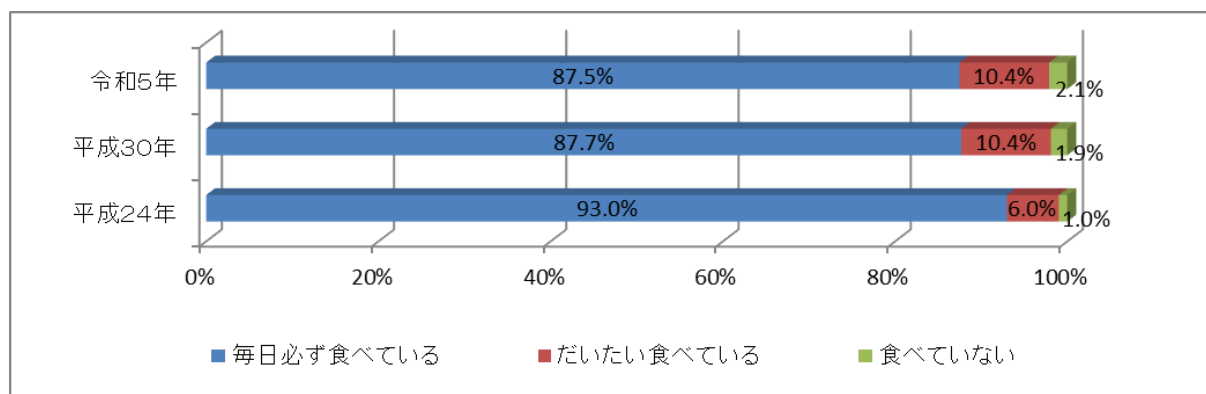
◆図1 朝食の摂取状況（小学生）

出典：とやまゲンキッズ作戦（魚津市分）



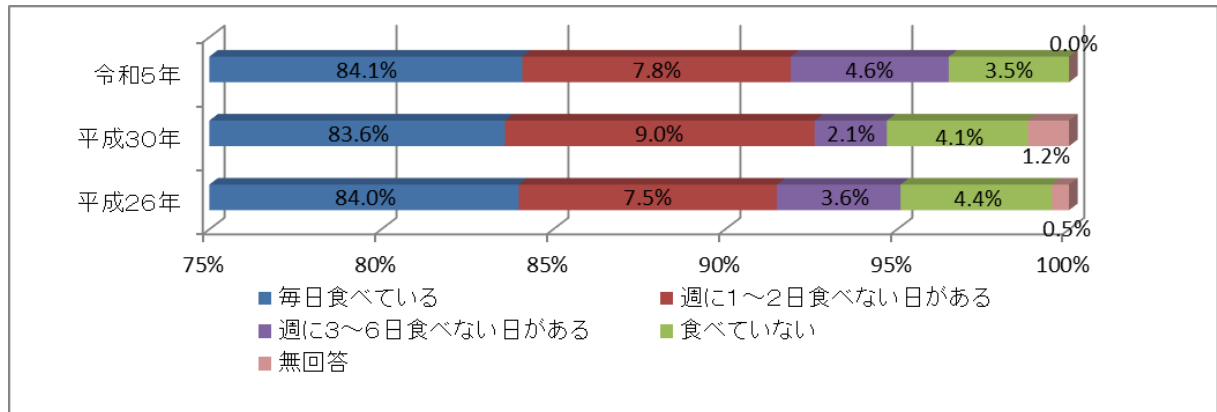
◆図2 朝食の摂取状況（中学生）

出典：とやまゲンキッズ作戦（魚津市分）



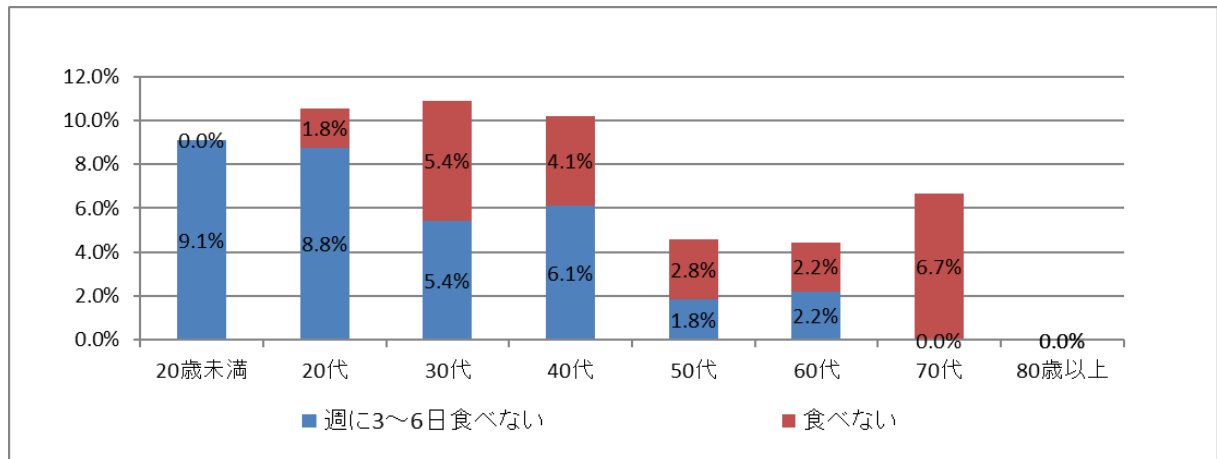
◆図3 朝食の摂取状況（高校生以上）

出典：市民意識調査、令和5年度市民食育アンケート



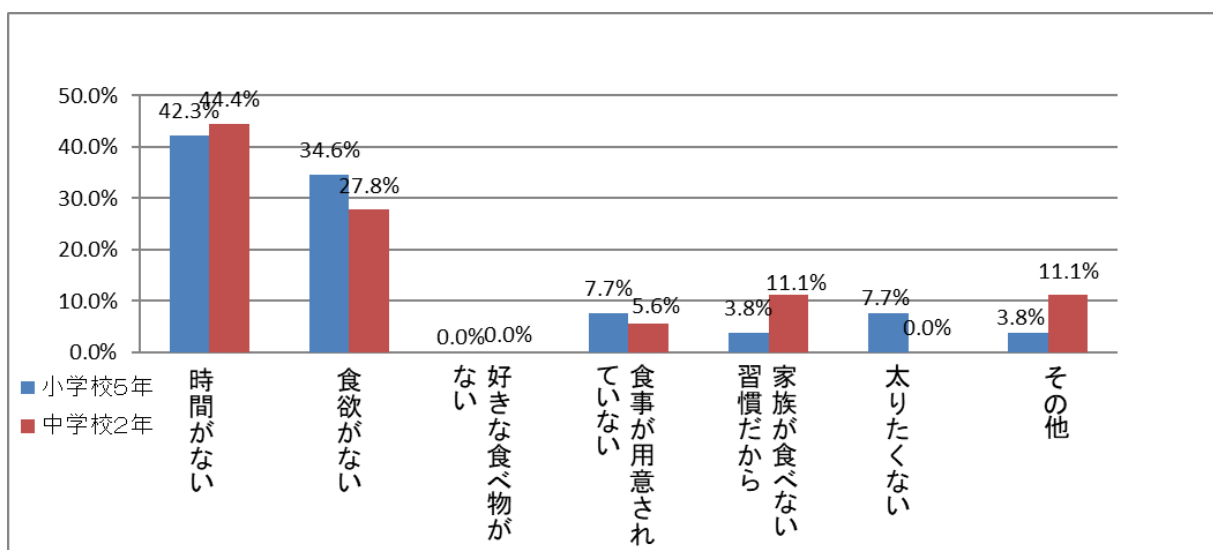
◆図4 朝食の欠食率（年代別）

出典：令和5年度市民食育アンケート



◆図5 朝食の欠食理由（小学校5年、中学校2年）

出典：令和5年度市民食育アンケート



— 学校における食育を推進し、「元気とやまっ子」の育成を目指しましょう！—

◆◆◆「毎日しっかり朝ごはん」運動◆◆◆

- ・朝食を食べる習慣を身に付け、朝から元気に活動する児童生徒の育成を目指し、平成19年度より「毎日しっかり朝ごはん」運動を実施しています。
- ・朝食の役割や大切さを啓発するため、毎年、県内全小・中・義務教育・高・特別支援学校に「食育カレンダー」を配付しています。また、9月からの指導に活用できるように、8月中旬に小学1年生用食育教材「食育ランチマット」を配付しています。
- ・「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」の調査項目から得られる朝食欠食率については、本県では「毎日しっかり朝ごはん」運動の継続した取組の成果が現れているものの、欠食を限りなくゼロに近付ける努力が今後とも必要です。「朝食内容」の栄養バランスについては、全小・中学生のうち、49.9%が「黄（炭水化物）・赤（タンパク質）・緑（野菜・果物）」、44.0%が「黄・赤」または「黄・緑」の朝食を摂取しており、計93.9%が体を目覚めさせ、脳を活発に働かせる「炭水化物とおかず」の組合せであることが分かりました。（令和4年度調査結果より）



食育カレンダー



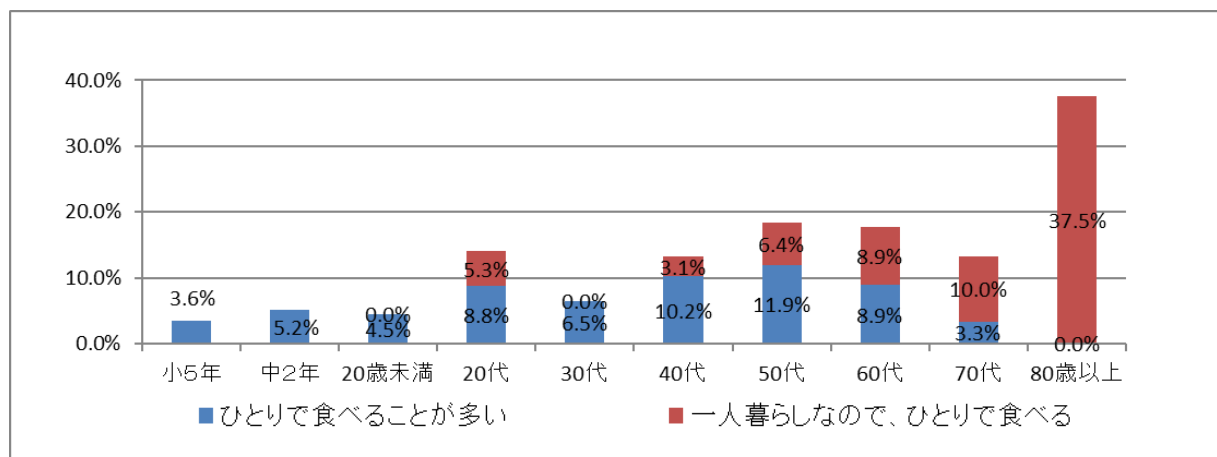
食育ランチマット

○20代、40代以上の世代においてひとりで夕食を食べる割合が高い。

核家族化、単身世帯や高齢化世帯の増加、コンビニエンスストア等による調理食品の多様化・利便性の向上による食の外部化の進展がうかがわれ、それと同時に20代、40代以上の世代において、一人で夕食を食べる割合が高くなっています。小学生では約4%、中学生では、約5%の子どもがひとりで夕食を食べています。（図6）

◆図6 魚津市民が一人で夕食を食べる割合（年代別）

出典：令和5年度市民食育アンケート



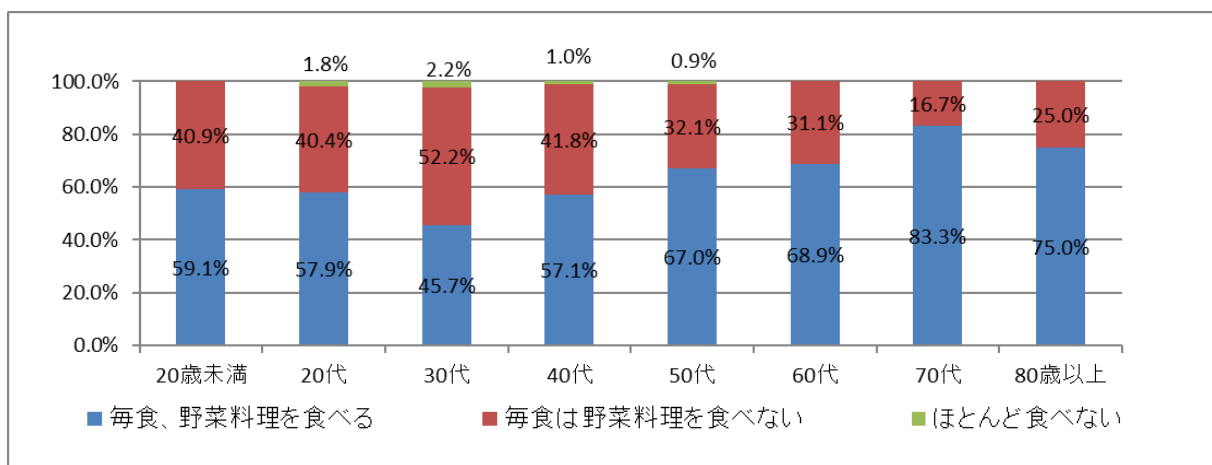
○若い世代で野菜の摂取量が不足

野菜は、低エネルギーの食材であり、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。健康な体を維持するための1日あたりの野菜の摂取目標量は、350グラム以上とされています。

魚津市における毎食野菜料理を食べる人の割合は、30代において半数以下となっています。(図7)平成30年度調査では20歳未満、20代、40代、50代において半数以下でしたので、幅広い年齢層において改善されています。しかし、富山県民の野菜の摂取状況は、どの年代においても摂取目標量に達しておらず、特に20代～40代の若い世代で不足しています。(図8)

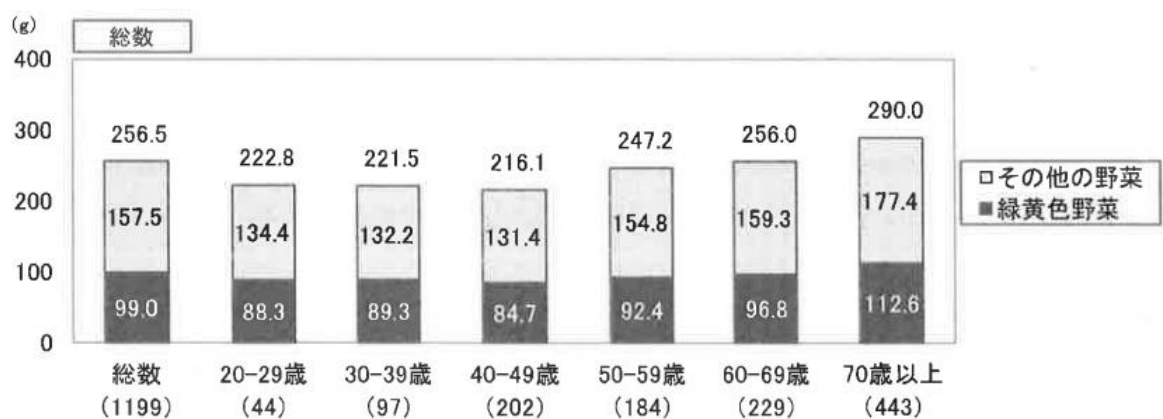
◆図7 野菜料理の摂取状況

出典：令和5年度市民食育アンケート



◆図8 富山県民の野菜摂取量の状況

出典：富山県民健康栄養調査(令和3年度)



2) 健康状態

○子どもの肥満は増加傾向

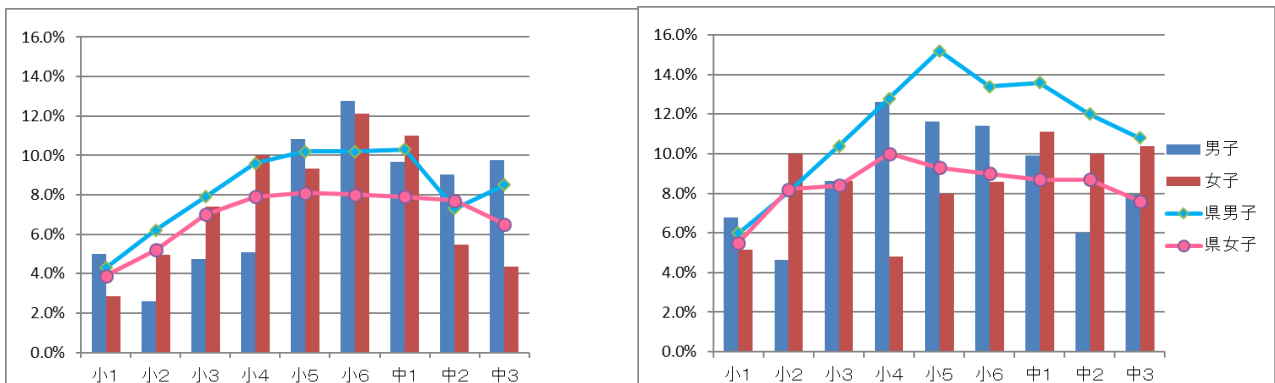
児童生徒の肥満傾向児の割合は増加しています。また、令和4年度の状況では、小学校高学年男子、中学生女子において肥満傾向児の割合が高い傾向となっています。(図9)

◆図9 肥満度20%以上※1の児童生徒の割合(平成29年度、令和4年度)

(平成29年度)

(令和4年度)

出典:学校保健統計調査

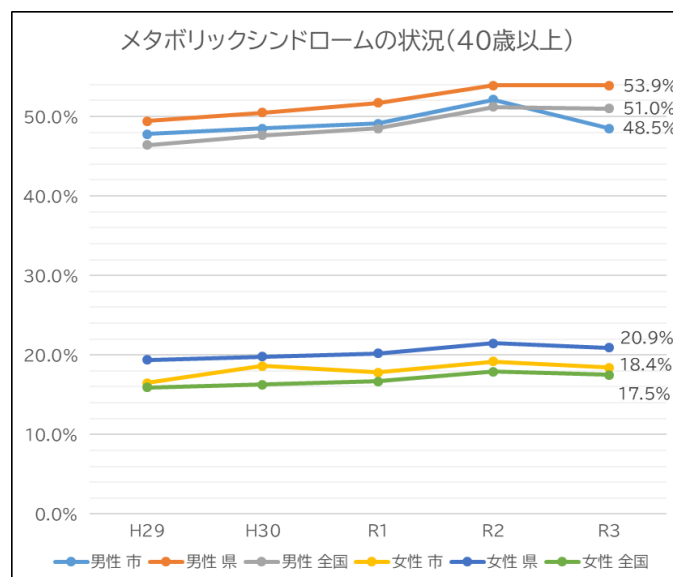


○メタボリックシンドロームに該当している人は男性では約5割

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の割合は、女性に比べ男性は高い傾向にあります。(図10)

◆図10 メタボリックシンドロームの状況(40歳以上)

出典:特定健康診査法定報告



※1 肥満度20%以上: $(\text{体重 kg} - \text{標準体重 kg}) \div \text{標準体重 kg} \times 100 = \text{肥満度}$
富山県標準体重により判定。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。

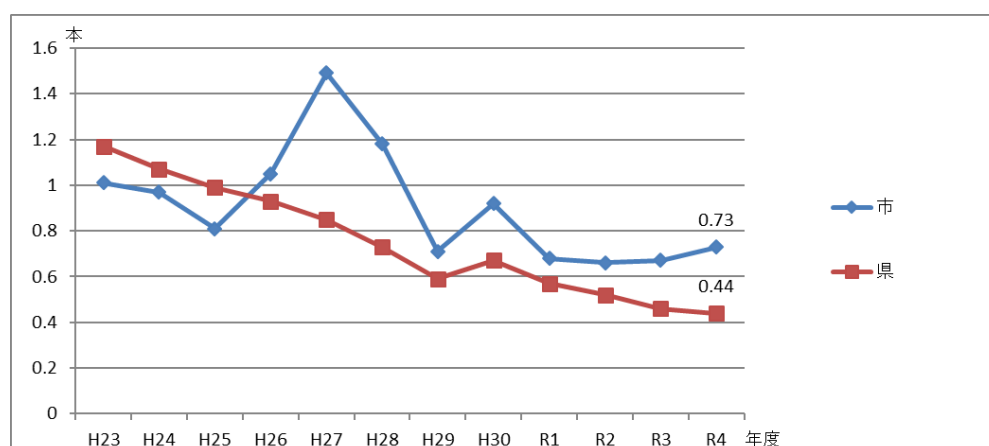
3)歯の健康

食育の目的である「生涯を通じておいしく食べる」ために歯の健康を維持することは、大変重要なことです。令和2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」の結果から、成人において「最近1年間に歯石の除去等、専門家による歯面の清掃を受けたことがある人」は 37.5%であり、平成 26 年度調査の 28.4%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、令和2年度で 0.66 本まで減少し、横ばい状態が続いており、令和4年度は 0.73 本となりました。(図 11)

◆図 11 中学生のむし歯経験歯数(DMF 歯数)

出典:学校保健統計調査



※3 DMF 歯数:むし歯の処置完了歯数+未処置歯数+喪失歯数

4)地産地消と農産物、海産物の状況

○多種多様な農産物、海産物が生産されている

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、野菜では大根、果樹ではりんごなどの栽培面積が多いことが特徴です。(図12、図13)

また、漁業においては、さば、あじをはじめ、深海性のほたるいか、べにずわいがに等、多様な種別の魚が水揚げされています。(図14)

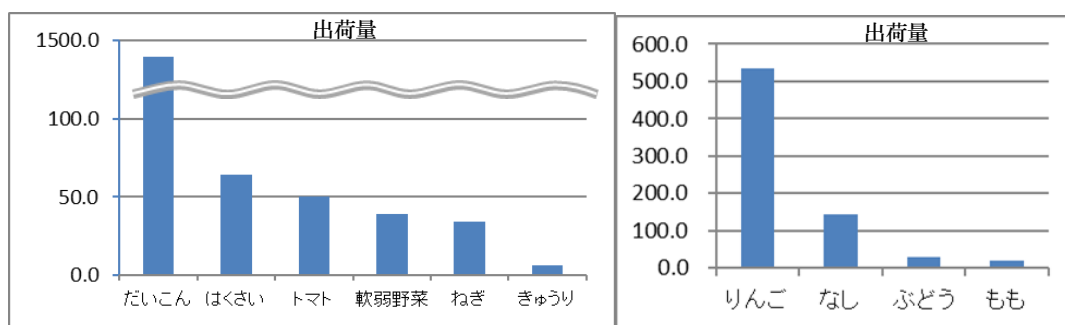
◆図 12 主な作物の種類別作付面積 (ha)

出典:令和5年水稻生産実施計画

作物	稲	大豆	大麦	飼料作物	花き
面積(ha)	1,161.0	39.2	81.7	9.9	3.0

◆図 13 販売目的で栽培している野菜類、果樹類の栽培面積(ha)、出荷量(t)

出典:令和4年度稼げる!園芸農地プラン進捗状況報告

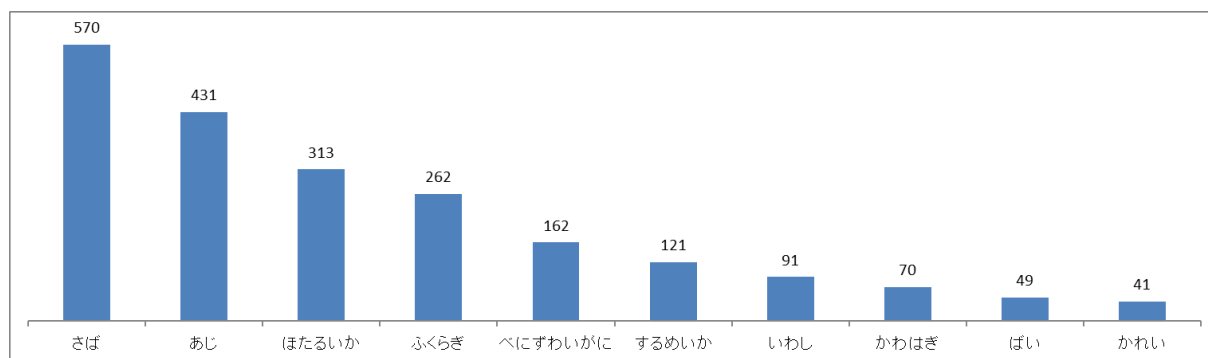


品目	だいこん	はくさい	トマト	軟弱野菜	ねぎ	きゅうり
面積(ha)	25.5	1.5	0.5	7.1	2.5	0.2
出荷量(t)	1394.0	64.0	50.0	39.0	34.0	6.0

品目	りんご	なし	ぶどう	もも
面積(ha)	31.5	7.0	4.7	1.7
出荷量(t)	536.0	144.0	30.0	19.0

◆図 14 主な魚種別水揚げ量(単位 t)

出典:令和4年魚津漁協業務報告書



その他あまえび、かつお・まぐろ、たい、やりいか、たこ、かます、ひらめ、はちめ類、さけ・ます、まだら、さより等

◇お米のはなし◇

出典：農林水産省「お米と健康・食生活」

富山県の農業は米が中心

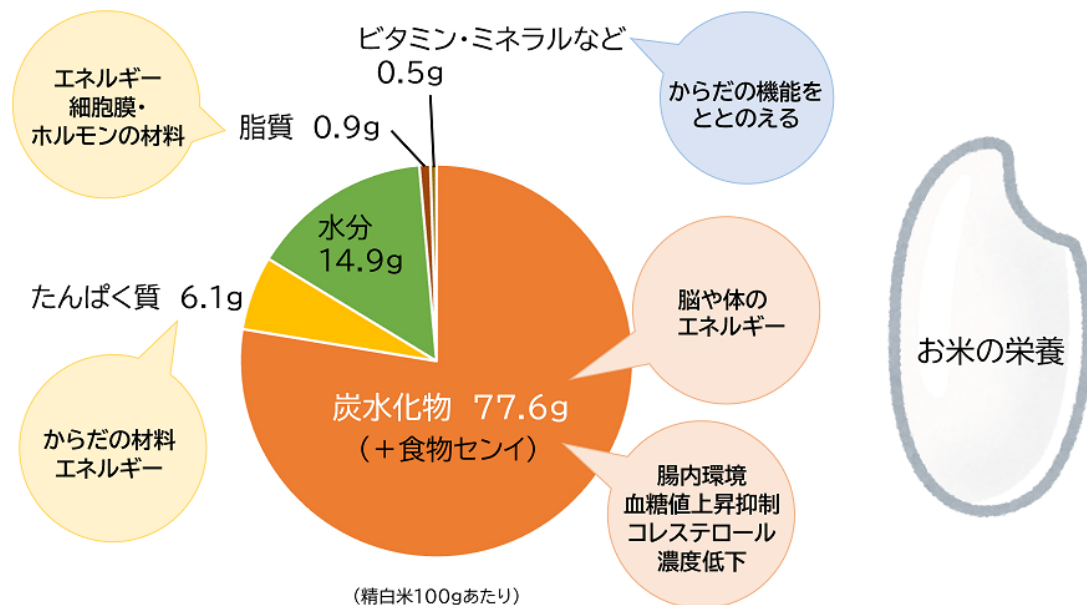
富山県は、農業産出額のうち米が 64.8%を占めています。これは全国で一番多い比率となっています。しかし、米の作付面積は、平成 24 年は 39,000ha でしたが、令和3年には 36,300ha と 6.9%減少しています。そのため、収穫量も 4.3%減少しています。(令和3年農林水産統計)

お米を食べることは健康の源

お米には炭水化物・たんぱく質・脂質、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が含まれています。私たちが健康な体で活動するためには、体を作るたんぱく質と活動を支えるエネルギーが必要です。お米はエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれていることから、理にかなった食品です。

お米はどれくらい食べて良いのか？

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」によると、身体活動レベルⅡ(普通)では、炭水化物摂取量をごはんに換算すると、年齢や活動量などの個人差はありますが、成人男性でおよそ 300g/食、成人女性で 200g/食が必要となります。ごはん茶碗1杯 150gですから、脂質やたんぱく質など栄養バランスを考慮した上で、ご自身にあわせたご飯の適量を見極めてみるとよいでしょう。



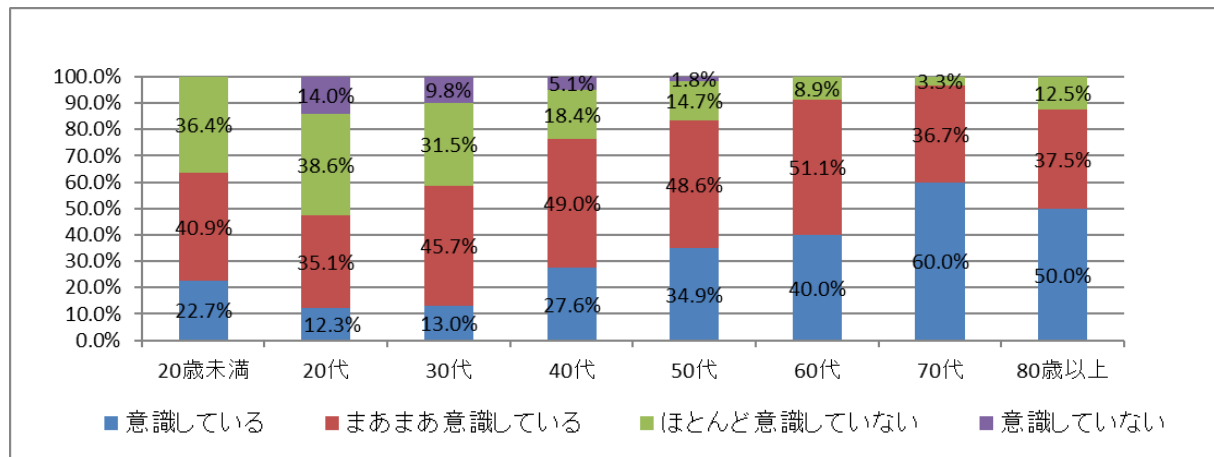
参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

○年代が上がるほど、地場産食材を選ぶよう意識する割合が増加

地場産食材を選ぶよう意識する割合は、20歳未満では30代と同程度ですが、20代で減少し、年代が上がるほど増加しています。(図15)

◆図15 地場産食材を選ぶよう意識する割合

出典：令和5年度市民食育アンケート



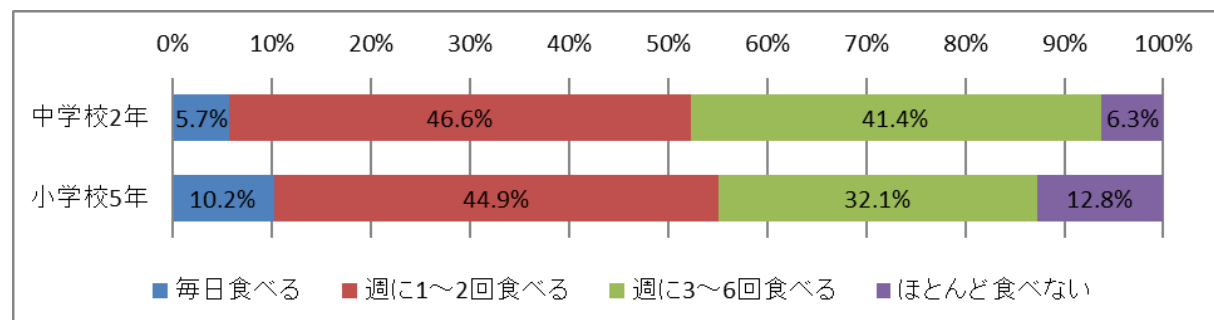
○魚をほとんど食べない子どもが約1割

魚になじみの深い魚津市においても魚をほとんど食べない子どもが、1割前後との結果が出ています。(図16)

魚津市では、多くの水産物が水揚げされていますが、食の欧米化による若者を中心とした魚離れによる魚価の低迷や後継者不足により、安定的な漁業の存続が危惧されています。

◆図16 毎日魚料理を食べる割合(小学校5年・中学生2年)

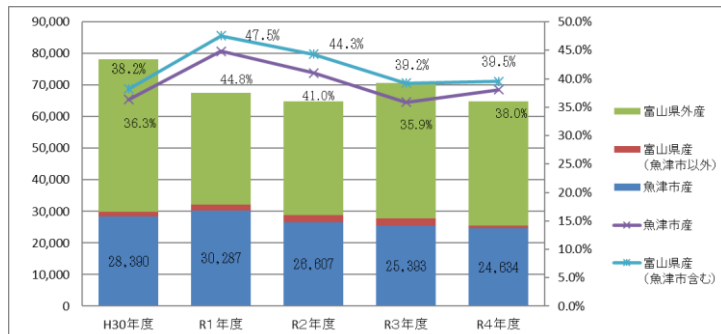
出典：令和5年度市民食育アンケート



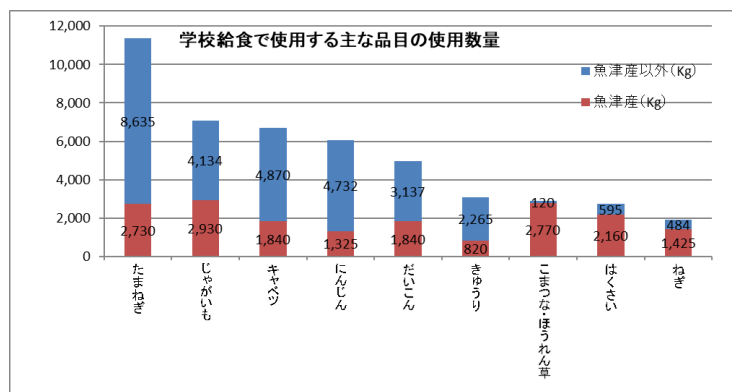
◇魚津市の学校給食における地産地消の取組み◇

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、魚津産食材(主要穀物(米・麦・大豆等)及び加工品を除く)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



グラフ2 品目別地場産食材の割合

地場産率は30%後半から40%前半で動いており、この数字は県内の上位クラスです。(グラフ1参照)

本計画では、地場産比率の目標値を50%に設定しています。

品目別では、市内で生産されたたまねぎ、じゃがいも等が多く使用されています。(グラフ2参照)

また、地産地消の取組みを進めるため、栄養教諭が市内学校を訪問して、食に関する指導を実施しています。



学校給食では、毎月19日の「食育の日」に合わせて「うおづモリモリランチ」の日を実施して、食材に慣れ親しむことを目的として魚津産の食材をふんだんに使用した献立を提供しています。また、給食だよりでは使用した魚津産食材や献立について紹介しています。

(出典:令和4年「給食だより11月号」より抜粋)

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を知っていますか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへの地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

魚津市の学校給食では、毎月19日の「食育の日」に合わせ、「うおづモリモリランチの日」を実施しています。また、今年度7月からは月に1回「うおづの日」を設け、旬の魚津の食材を紹介しています。今月紹介する魚津の食材は、「れんこん」です。

毎月の給食だよりの食材名に四角で囲んであるものが、魚津の食材です。野菜や果物、米だけでなく、卵や魚介類も魚津の食材です。どんな食材があるか、改めて注目してみてください。

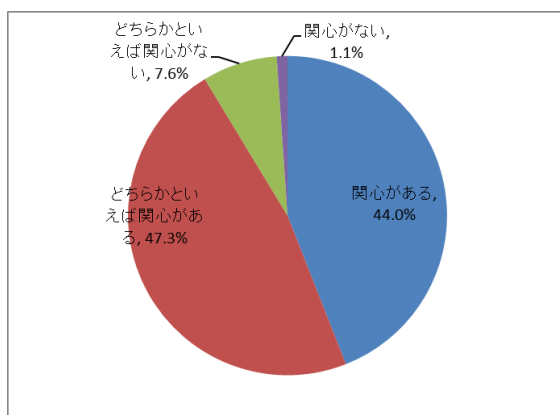
5)「食育」への関心

○「食育」に関心がある人は約9割

市民の「食育」への関心としては、「関心がある」「どちらかと言えば関心がある人」と合わせると91.3%(図17)であり、平成30年度調査と比べると15.6ポイント増加しています。また、小中学生のアンケート結果においても「大切だと思う」「ある程度大切だと思う」小学生は99.0%、中学生は98.3%(図18)であり、平成30年度調査と比べると、それぞれ5.5ポイント増、12.8ポイント増となっており、食育への関心の高さが伺えます。

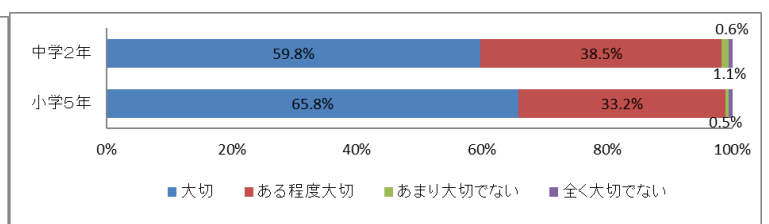
◆図17 「食育」への関心

出典:令和5年度市民食育アンケート



◆図18 食事や食品について学ぶこと

出典:令和5年度市民食育アンケート

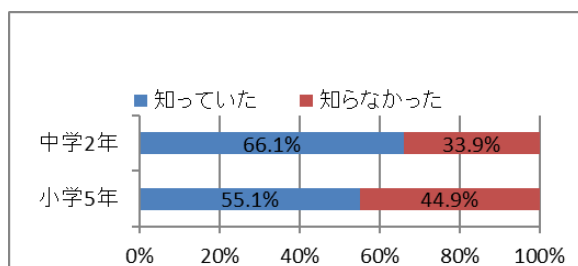


6)郷土料理や伝統料理の継承、食にまつわる体験・交流への参加

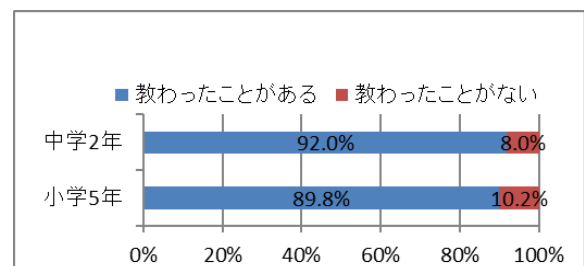
○郷土料理や伝統料理の認知度は小中学生の約6割

小中学生の郷土料理や伝統料理の認知度は約6割であり、それらのうちいずれかを月1回以上食べる割合は、小学生では約5割、中学生では約4割となっています。(図19、図21)

◆図19 郷土料理や伝統料理の認知度

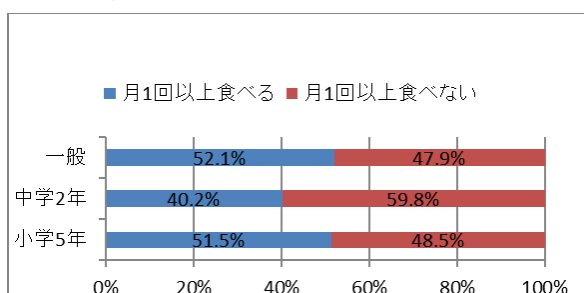


◆図20 家族から料理を教わっている割合



◆図21 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べる割合

出典:令和5年度市民食育アンケート



魚津市(富山県)の 代表的な郷土料理



魚津風雑煮

(焼いたふくらぎやたいの身が入っている。)



昆布ベ刺身



押せ寿司



ほたるいかの酢味噌和え



すり身汁



ぶり大根

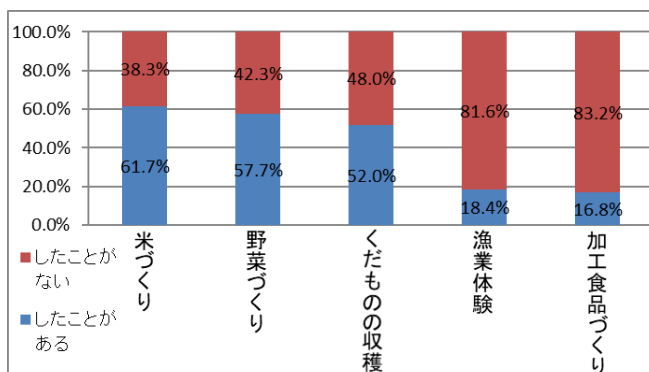


とろろ昆布のおにぎり

○農業体験を約5割の小学生が体験

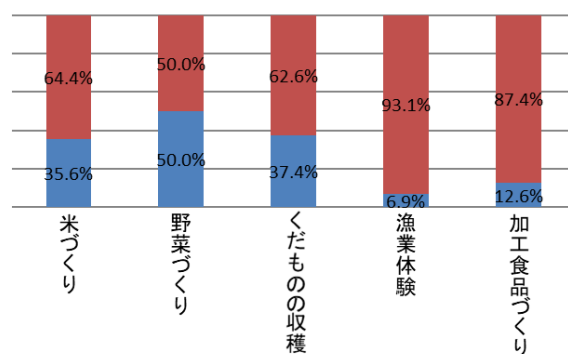
小学生の約半数が、農業体験しています。一方、漁業・加工食品づくり体験については、小学生、中学生ともに2割以下となっています。(図 22、図 23)

◆図 22 小学5年



◆図 23 中学2年

出典：令和5年度市民食育アンケート



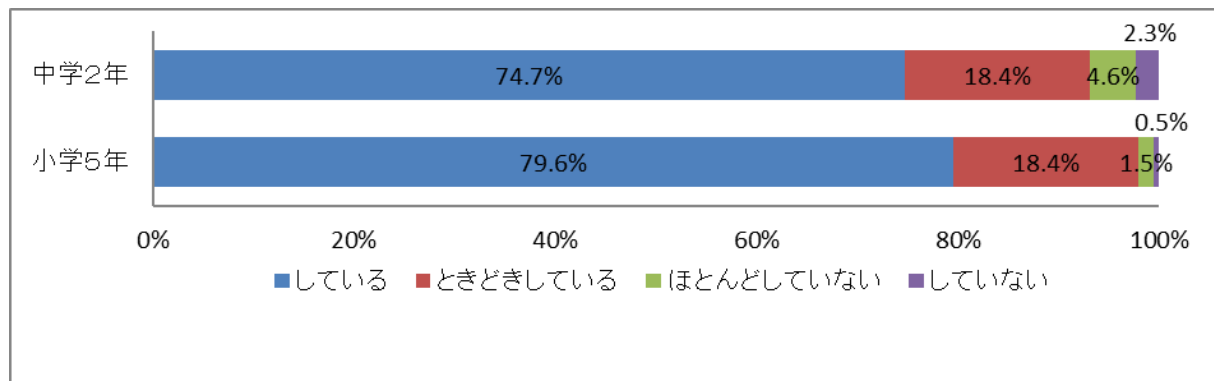
7) 食事への感謝

○食事のあいさつをしている子どもは約9割

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」などのあいさつを「している」「ときどきしている」割合は、小中学生の約9割となっています。(図 24)

◆図 24 「いただきます」などのあいさつ

出典: 令和5年度市民食育アンケート

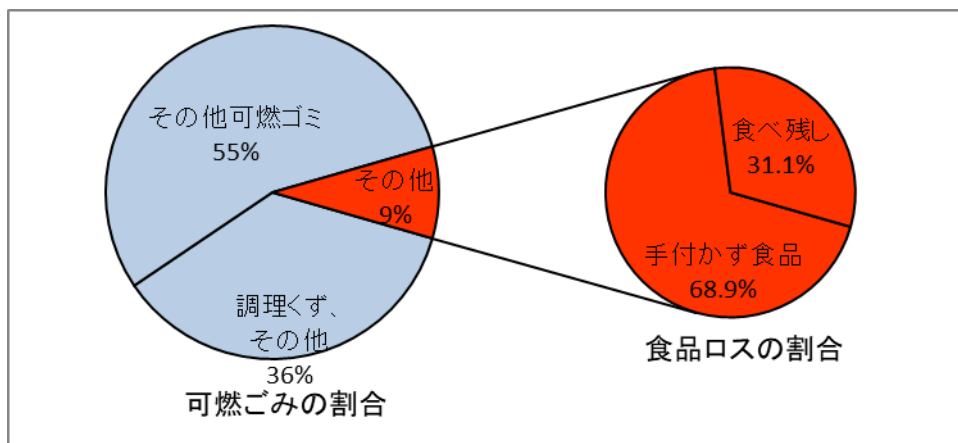


○1人あたりの食品ロス・食品廃棄物の発生量は、年間 26kg

富山県の調査によると、家庭から排出される食品ロスの総量は年間 2.7 万tと推計されており、一人あたり 26 キログラムとなります。また、県内の企業から排出される食品ロス 1.6 万tを上回る結果となっています。また、食品ロスの中には、手付かずの食品が約7割含まれ「重複買い」「賞味期限が遠いことによる過信」「冷蔵庫への詰め込み過ぎ」など、様々な原因による冷蔵庫への長期滞留が、手付かずの食品の廃棄に繋がると考えられています。

◆図 25 富山県の家庭からの食品ロスの割合

出典: 令和2年富山県食品ロス削減推進計画



魚津市社会福祉協議会によるフードネーションうおづの取組み

フードネーションとは・・・food:食料 donation:寄附を組み合わせでつくった言葉です。一般的には、フードドライブやフードバンクと言われている活動と類似しています。

魚津市社会福祉協議会では、何らかの事情を抱え、生活に困窮している方に、企業や市民の皆さんから寄附していただいた食料を必要に応じて無償で提供し、地域の支え合いのお手伝いをしています。

○フードネーションの仕組み



○ひとり親世帯への食料品お渡し会

新型コロナウイルス感染症や近年の物価高騰等の影響により、特に経済的に大変な「ひとり親家庭」に食品を無償で提供し、食費がかさむ子どもの長期休暇を乗り切る応援を行っています。



○企業・団体との連携

フードドライブポストの設置

市内3企業が店頭ポストを設置し、住民がフードドライブに参加しやすい環境の提供を行っています。



企業・団体による フードドライブ活動

自宅で食べきれなかった食材や買ったけど使わなかった食材などを各々の企業で期間を決め、集まった食材を寄附しています。



フードネーションうおづは、地域の支え合い活動として大切な取組みです。これからもご協力お願いいたします。

社会福祉法人魚津市社会福祉協議会

〒937-0801 魚津市新金屋 2-13-26

電話 0765-22-8388 / FAX 0765-22-8390



4 課題のまとめ

課題1 食生活や生活リズムの乱れ

子育て世代と思われる20～40歳代の朝食欠食が目立っています(図4)。指標である小中学生の欠食割合についても増加が見られます。児童生徒が、朝食を食べない理由としては「時間がない」「食欲がない」「食事が用意されていない」「家族が食べない習慣」(図5)などがあげられており、このような状況が、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、就寝時間が10時以降の小学生が約10%、11時30分以降の中学生が約25%(R5とやまゲンキッズ作戦集計)となっており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

指標である毎食野菜を食べる市民の割合については、改善が見られますが、富山県民の野菜摂取状況調査によれば1日一人あたりの野菜の摂取量は、約260グラムになっており(図8)、摂取目標量の350グラムには、達していない状況となっています。指標である40歳以上のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、男性女性とも横ばいに推移しており(図10)、子どもの肥満は増加傾向となっています(図9)。野菜不足や脂質・塩分のとりすぎ等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

指標である小中学生の夕食の状況は、「家族そろって食べる」割合が約6割と増加し、「食事を楽しいと思う」割合は、小中学生とも増加し目標値を達成しました。また、20代、40代以上の世代において一人で夕食を食べる割合が高く、約5%の小中学生がひとりで夕食を食べています(図6)。家族構成やライフスタイルの多様化によって、家族団らん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。

富山県の家庭から排出される食品ロスの総量は、年間約2.7万トンと推計されており、一人あたりの発生量は26キログラム(図25)となります。食品ロスの中には、手付かずの食品が約7割含まれると考えられています。日々の食事が多くの関係者の努力により支えられていること、また、限りある食糧資源を無駄にしないことを意識することが必要と考えられます。

課題4 食文化の継承

地場産食材を選ぶよう意識する人の割合は、20代が最も低く、年代が上がるほど増加しています。また、多様な種類の水産物が水揚げされる魚津市において、魚をほとんど食べない割合が、小学生の12.8%、中学生の6.3%(図16)となっています。その一方、一般の「食育」への関心としては、「関心がある」割合が44.0%で、「どちらかと言えば関心がある」と合わせると91.3%(図17)であり、小中学生においても、食事や食品について学ぶことを「大切」「ある程度大切」と思う割合が、小学生は99.0%、中学生は98.3%(図18)であり、食育への関心の高さが伺えます。

郷土料理や伝統料理の認知度は小学生の55.1%、中学生の66.1%(図19)であり、それらのうちいずれかを月1回以上食べる割合は、小学生の51.5%、中学生の40.2%(図21)です。また、家族から料理を教わっている小中学生は、約9割(図20)となっています。農林漁業体験や地域での調理実習などを通して、地場産食材の生産の場や郷土料理や伝統料理にふれる機会を創出することで、魚津市の地場産食材の活用や食文化の継承に繋がると考えられます。

第3章 食育推進の方向

1 基本方針

第3期計画においても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進め、健やかな心を育てることを目指す。また、日々の食事が多くの生産者、食品関連事業者等の努力により支えられていることを広め、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、魚津の食の魅力発信とさらなる地産地消、利用拡大を進め、持続的な生産基盤の安定を図る。また農林漁業体験等を通して、生産者との交流を進めていく。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組みを推進する。また、食育を地域全体で進めるため、食育の主体となる地域、学校、行政が連携を強め、取組みを展開していく。

【基本理念】

未来につなげよう 「うおづの食育」

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もち、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」を選ぶ力を育くみます。

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

世帯構造やライフスタイルの変化、経済的な事情等により、家庭での健全な食生活の実践が難しくなっています。「食」の楽しさ、食事のマナー、「食」への感謝の気持ち等豊かな人間性を育むために食卓を囲み団らんを持つことが大切です。

家族がそろって食事をとりながらコミュニケーションを図る楽しい食生活の実践を進めるとともに、住民が主体となって食事や団らん交流の場を提供する「こども食堂」等の取り組みを支援します。

日々の食事が多くの生産者、食品関連事業者等の努力により支えられていることを理解し、残さず食べる心がけや無駄なく食材を使いきる意識の啓発等により、食品ロス等を減らす食生活の取り組みを推進します。

基本目標3

うおづの恵みと食の伝統を大切にする

魚津市は、海拔0mから標高2,400m以上の山岳地帯が奥行き約25kmに収まる急峻な地形「魚津の水循環」の中で育まれた「うおづのうまい水」はモンドセレクション2017から2021において5年連続最高金賞を受賞しました。

「うおづのうまい水」が循環する山・里・海からは、滋味豊かな食材が産出されます。その魚津産食材を積極的に活用して健全な食生活を実践するとともに、食に対する感謝の念や理解を深めるために農林漁業体験活動等を促進するなど、地域で消費する「地産地消」を推進します。

また、地域や家庭で継承されてきた行事食など魚津市の伝統的な食文化を地域や次世代に伝える取り組みを推進するとともに、魚津産食材のブランド化、新たな商品開発、販路開拓の支援を行い消費拡大を目指し、生産・供給体制の強化を図ります。

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図りつつ、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・職場等を通じて高まることを目指します。

第4章 施策の体系

基本理念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組みの方向性を定め、次のとおりの体系とします。

基本理念

未来につなげよう「うおづの食育」

基本目標 1	取組みの方向
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食により、生涯にわたる健康増進をはかる
	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、魚津産食材の活用を促進する
	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 具体的な取組みの内容

基本目標ごとの取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組む具体的な内容について次のとおりとします。また、取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



※食育ピクトグラムより

※食育ピクトグラム：農林水産省が食育の取組みをわかりやすく発信するため作成したもの。多くの人が使用することにより、より効果的な食育を進めることを目的としています。（詳しくは P55 参照。）

取組みの方向① 規則正しい食習慣を身に付ける

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～)
◎	◎	○	○	◎

心身の健康を保つためには、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
- 3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・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・授乳期から、生活リズムを整え、しっかり噛んで食事する力を身に付けさせる
- ・学童期までに1日3食食べる習慣を身に付け、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付ける
- ・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
- ・自分で、健康を考えた食材を選択できる

□地域・関係団体ができること

- ・コミュニティセンター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
- ・保育園等や小中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」運動の推進を図る
- ・子育て支援センターと連携し、乳幼児期の離乳食、幼児食講座、相談会を開催する
- ・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
- ・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

◇各種健康教育◇

市では様々な健康講座を開催し、健康的な食生活についての普及・啓発をしています。



フレイル予防弁当を食べながら
高齢者の食生活の説明



「からだ整うごはん教室」
朝ごはんの必要性と選び方を学ぶ



離乳食教室「もぐもぐ教室」にて、実際に離乳食を
提供しながら、赤ちゃんへの食べさせ方を説明。

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等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、年齢や活動量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、外食や中食※1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。

高齢期は、単身世帯の増加等による調理困難で低栄養やフレイル※2になりやすいことから、健康に応じた食材の調達や中食の利用を行うことが大切です。

◆目指す姿◆

- 望ましい食事バランスについて知識を得る
- 自分にあった栄養バランスや食事量で食べる
- 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付け、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
- ・外食や中食を利用する際には、栄養成分表示等を確認し栄養バランスや食べる量を考える

□地域・関係団体ができること

- ・栄養成分表示表示に取り組む
- ・コミュニティセンターなどの講座で、バランスのよい食生活についての講座を設ける
- ・保育園等や小中学校で、栄養バランスのとれた給食を提供する
- ・高齢期の低栄養やフレイル防止の観点から地域住民の交流を進める

※1 中食：惣菜や弁当など、外で購入し、家で食べる食事のこと。

※2 フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能障害や心身虚弱をきたすこと。

□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等を通じ、食を通じた健康づくりや富山型食生活の普及啓発に取り組む
- ・栄養バランスの知識を、手軽に取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
- ・栄養教室を開催し、栄養成分表示等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
- ・高齢者の配食サービス、買い物支援を充実させるとともに、いつまでも自立した食生活をすごせるよう支援する
- ・簡単につくることができる朝ごはんレシピや野菜料理等の情報提供を行う

◇ 富山型食生活を実践しよう ◇

出典：第4期富山県食育推進計画

「富山型食生活」とは、富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食事をできるだけ家族そろって楽しむ食生活です。

と・や・ま で健康食生活

- と 富山米と
- や 野菜、肉、魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう

「富山型食生活」のねらいの第一は、「栄養バランスの実現」です。第二は、「旬の地場産食材」と「食文化」を活かすことです。家族そろった食事もお心がけ、楽しく食事をしましょう。



取組みの方向③ 食により、生涯にわたる健康増進をはかる

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
○	○	◎	◎	◎

食を含めた健康的な生活習慣により、生涯にわたる健康増進を図ります。

健康診断結果や日常の健康管理(体重・血圧測定や運動等)を踏まえて、適切な生活改善を行います。また、高齢期において食によるフレイル予防を図ります。

◆目指す姿◆

- 自らの健康状態を知る
- 生活習慣病予防に配慮した食生活をする
- 野菜料理を毎食食べる
- 塩分を摂り過ぎないようにする

◆活動・取組みの内容◆

□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
- ・脂肪は、質と量を考えて摂るようにする
- ・定期的に健康診断を受けて自らの健康状態を確認するとともに、必要な場合には医師・保健師・管理栄養士等による保健指導を利用する
- ・バランスのとれた食事をするとともに日頃から運動を心がけ、自らで体調を管理する
- ・食事と生活習慣病との関連について、知識や関心をもつ

□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等に努める。
- ・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特定保健指導を推進するとともに、料理教室、健康講座を開催する

□行政が取組むこと

- ・市民自らが生活習慣病に関心をもてるよう、健康の現状や問題点を情報発信する
- ・健康教育やCATV等により、“メタボリックシンドローム”や“フレイル”予防の普及啓発を図る
- ・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図る
- ・地域や職場における栄養指導について支援する
- ・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等を行う
- ・各種健康診査を通じ、健康的な食生活を送ることができるよう支援する

取組みの方向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進めます。

◆目指す姿◆

- 食品表示について理解する
- 食品衛生等の正しい知識をもつ
- 安全な食品を安心して手に入れる

◆活動・取組みの内容◆

□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
- ・調理や食品生産等に関する体験を通して食品に関する知識を深め、選ぶ力を身に付ける
- ・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付けるなど、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※1を設けるなど、環境にやさしい農業を啓発する
- ・保育園等や小中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

□行政が取組むこと

- ・食品表示や食の安全・安心に関する講習会情報を提供し、知識の啓発を提供する
- ・ホームページ等で、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

※1 エコファーマー：令和4年に施行された「環境と調和のとれた食料システムの確立のための環境負荷低減事業活動の促進等に関する法律」に基づき、たい肥等を使った土づくりと化学肥料・化学合成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のこと。

◇魚津の野菜を食べよう大作戦！◇

魚津市では、健康寿命の延伸を目標として平成30年度から「健康うおづプラス1」の取り組みを行い、健康づくり施策を各課横断的にすすめています。

「食」による健康づくりとしては、あと一皿の野菜料理を加えることをお勧めしており、野菜を使った簡単レシピをYouTubeで配信しています。また、野菜をとりやすい環境整備として市内の飲食店と協力した取り組みを実施するほか、ベジチェック測定を実施し、市民の野菜摂取量の増加の意識付けをしています。



「〇〇魚津」にてベジチェック測定

基本目標2

食を通じて豊かな心をはぐくむ



取組みの方向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
◎	◎	◎	◎	◎

「食」への感謝の気持ち等豊かな人間性を育むために食卓を囲み団らんのある場をもつことは大切です。家族で楽しく食事時間を過ごすことや、住民や団体が主体となって食事や団らん交流の場を提供することが、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

◆目指す姿◆

- 家族そろっての食事を心がける
- 地域で食事や団らん交流の場の提供等、楽しい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・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・保育園等や小中学校での給食の時間に、友達と楽しく食べることを学ぶ
- ・家族そろって食事ができるよう心がける
- ・食事づくりの手伝いを通して調理方法を身に付ける
- ・親しい人と食事を楽しむ機会を設ける
- ・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

- ・保育園等や小中学校の給食で、楽しく食べることの楽しさを伝える
- ・「ノー残業デー」を実践する
- ・地域の行事やコミュニティセンター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

- ・子どもや高齢者をはじめとする地域住民が交流し、食事や団らん交流の場の提供を通じて豊かな人間性を育くみ、楽しい食事の機会を増やす

□行政が取り組むこと

- ・子どもが多世代と集いふれあう居場所づくりや子どもの成長を地域で見守る「こども食堂」等の取組みを支援する
- ・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

取組みの方向②

食に感謝する心を育む

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。

生産から消費までの一連の食の循環が生産者をはじめとする多くの関係者の努力に支えられていることを意識し、環境に配慮した食育を推進します。

◆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付ける
- 食事のマナーや正しい箸の持ち方を身に付ける
- 食品ロスの減量化に努める
- 食べ物を大切にする

◆活動・取組みの内容◆

□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る
- ・調理時に無駄なく食材を使い切り、残菜等ゴミの減量化に努める
- ・適量の食事調理、外食での適量の注文の実践等により、食べ物を残さない

□地域・関係団体ができること

- ・保育園等や小中学校において、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育む

- ・PTAの研修会で、家庭での食育・食品ロス削減の実践について学ぶ機会を設ける
- ・食品ロス削減のため、販売方法の工夫や未利用食材の活用に努める

□行政が取組むこと

- ・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
- ・食品の消費期限・賞味期限や正しい保存・取扱方法に対する理解を促進する
- ・食品ロスの少ない調理法、食品ロスを減量する運動を普及する
- ・フードドライブの取組みを支援する

基本目標3

うおづの恵みと食の伝統を大切にする



取組みの方向①

地産地消・魚津産食材の活用を促進する

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、海産物等の豊かな食材に恵まれています。家庭で魚津産食材を取り入れるための啓発、魚津産食材を扱う直売所や飲食店の情報提供、利用促進のための新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を進め、生産供給体制の強化を図ります。保育園等や小中学校での給食でも、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◆

- 魚津産食材を知り、食事に取り入れ、旬の食材を味わう
- 魚津産食材を活用した新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を行う
- 魚津の水循環から育まれる豊かな魚津産食材のPRを行う

◆活動・取組みの内容◆

□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、豊かな味覚を身に付ける
- ・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
- ・魚津産食材を活用した新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を行う
- ・農産物等直売所やスーパーマーケット等で旬の食材を提供する
- ・保育園等や小中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

□行政が取組むこと

- ・魚津市の特産品や旬の食材の周知とPRを行う
- ・魚津の水循環から育まれる豊かな魚津産食材のPRを行う
- ・魚津産食材の消費拡大を目指し、商品開発、ブランド化、販路拡大の活動に対し支援を行う
- ・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図る
- ・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◇

出典：令和5年農林水産課調べ

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			
だいこん																																				
こまつな																																				
ほうれんそう																																				
れんこん																																				
キャベツ																																				
はくさい																																				
ブロッコリー																																				
きゅうり																																				
ミニとうがん																																				
トマト																																				
赤しそ																																				
ねぎたん																																				
白ねぎ																																				
ばれいしょ																																				
さつまいも																																				
さといも																																				
たまねぎ																																				
にんじん																																				
しいたけ																																				
すぐり菜																																				
にんにく																																				
にら																																				
かぶ																																				
りんご																																				
なし																																				
ぶどう																																				
もも																																				
かわはぎ																																				
ぶり																																				
げんげ																																				
ほたるいか																																				
ばい貝																																				
岩がき																																				
あまえび																																				
紅ずわいがに																																				

※表記は、文部科学省「日本食品標準成分表」による

◇魚津産食材のブランド化への取組み◇

「うおづのうまい水」



魚津市を流れる片貝川流域の地下水を詰めた『うおづのうまい水』がモンドセレクションにおいて5年連続最高金賞を受賞しました。

(2017～2021 年モンドセレクション最高金賞)

「魚津の麦茶」



魚津産の大麦(ファイバースノウ)を100%使用したこの麦茶は、口の中に広がる香ばしい香りとコク、クセのないスッキリとした味わいが特徴です。JAうおづの基幹作物である大麦で特産品を作りたいとの思いから、半年がかりで商品化にこぎ着けました。

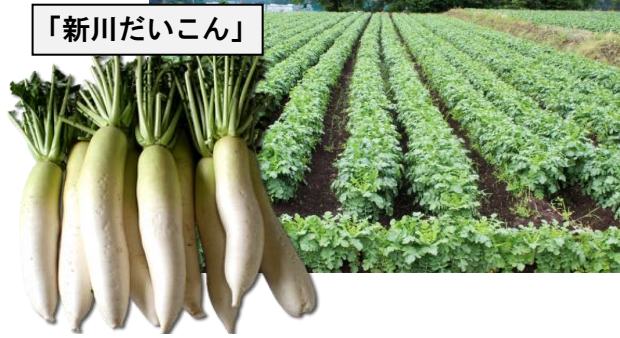
「加積りんご」



完熟りんご特有の甘さに加え、果汁が多く、歯ざわりも良い魚津りんごです。品種は「ふじ」が中心で、11月中旬～12月中旬に農家の庭先で販売されます。

※地域団体商標登録(H20.4)

「新川だいこん」



一条高畝深層施肥という、日本では新川だいこんだけの技術で作られた大根はみずみずしく、ひげ根が少ないことから富山県では別名「美人だいこん」と言われています。

魚津寒ハギ 如月王



魚津港で水揚げされるウマヅラハギを「魚津寒ハギ」と命名し、さらに25cm以上の大物で活け越し、活け締め脱血処理をしたものに限ってプレミアム商品の「魚津寒ハギ如月王」として扱っています。※明日の富山ブランド選定(H23)

「魚津バイ飯」



魚津の漁師の賄い飯として食べられてきたバイ飯。魚津ならではの鮮度管理のバイ貝をたっぷり使った一品です。

※H26.1 Fish-1 グランプリ準優勝

H28.2 農林水産省デ「イカ」-農山漁村の宝選定

H29.10 第10回 Sea 級グルメ全国大会 In 魚津 優勝

※地域団体商標登録(H30.5)

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、漁業体験等に参加し、食の成り立ちを理解する
- 生産者との交流を図る
- 食にまつわる農林漁業体験メニューの開発、普及、PRを行う

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・農業体験、漁業体験等に積極的に参加する
- ・直売所等で、生産者と直接ふれ合う
- ・豊かな魚津産食材のおいしさ、豊富な自然を活用した農業体験、漁業体験等を発信する

□地域・関係団体ができること

- ・豊かな魚津産食材を活用した農林漁業体験メニューの開発、普及を行う
- ・遊休施設、空き家等を活用した農泊、渚泊体験が出来る施設の整備を行う
- ・地域振興会活動等地域活動で、農業体験や漁業体験活動等を取り入れる
- ・保育園等や小中学校において、農業体験、漁業体験等を行い、生産者と交流する

□行政が取組むこと

- ・地域や小中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
- ・魚津市の豊かな食材を活用した農林漁業体験活動の支援を行う
- ・野菜などの栽培から収穫や加工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

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、各家庭や地域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郷土料理や伝統料理を次の世代に伝え、広める

◆活動・取組みの内容◆

□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
- ・家庭で地域の郷土料理、伝統料理、行事食に親しむ

□地域・関係団体ができること

- ・保育園等や小中学校において、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
- ・コミュニティセンター等で地域に伝わる料理等を子どもから高齢者までが交流しながら一緒に作る機会を設ける
- ・郷土料理、伝統料理を活用した商品開発を進め、普及に努める

□行政が取組むこと

- ・郷土料理、伝統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。

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・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・食に関する情報を得るよう心がける
- ・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

- ・コミュニティセンター等で、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組みを全市的に発信し、活用する
- ・食生活改善推進員は地域での活動を積極的に行う

□行政が取組むこと

- ・食育に関する講演会を開催し、広く市民の参加を促す
- ・市ホームページやCATV等で、食育に関する取組み情報を発信する
- ・保育園等や小中学校での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月 19 日)の啓発を図る
- ・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連合会等で、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

□行政が取組むこと

- ・栄養士等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養成・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
 - ・高校生に対する生活習慣病予防教室等
- 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
 - ・富山型食生活普及事業等
- 市の事業への協力
 - 食生活に関する事業への協力



取組みの方向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、食育の推進を図ります。
 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。
 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推進する
- 家庭、地域において、世代間の食育を推進する

◆活動・取組みの内容◆

□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

- ・地域振興会活動等地域活動で、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進める
- ・地域振興会活動や「こども食堂」等の取組みを通じて食による人との交流を進める

□行政が取組むこと

- ・地域、保育園等や小中学校、市が連携して食育推進に取り組む体制をつくる
- ・地域の団体、民間事業所等との連携による食育の普及・啓発を図る
- ・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
- ・移住者を対象とした「うおづめし教室」を開催し、地域住民との交流の場をつくる

◇食育ピクトグラムとは◇

出典：農林水産物「食育ピクトグラム」

食育の取組みについての情報発信及び普及啓発を目的に、「第4次食育推進基本」で重点事項に取り上げられている項目から選択して作成しています。



1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ご飯を食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう

SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

第6章 目標指標

指標	現状 5年度	目標値 10年度	指標の出典
食を通じて健康な体をつくる			
朝食を食べていない人の割合 小学生(5年生) 中学生(2年生) 一般	2.0% 1.7% 3.5%	限りなく0に 近づける	市民食育アンケート
毎食野菜料理を食べる人の割合(一般)	60.5%	65.0%以上	市民食育アンケート
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	48.5% 18.4%	32.0%以下 15.0%以下	特定健康診査法定報告(魚津市国保加入者) (現状値は4年度)
⑨ 低栄養傾向(BMI20以下) 高齢者の割合	19.2%	15.0%以下	後期高齢者医療保険 加入者健診(現状値は 4年度)
食を通じて豊かな心をはぐくむ			
夕食を家族とそろって食べる 児童生徒の割合 小学生(5年生) 中学生(2年生)	59.2% 58.0%	65.0%以上 65.0%以上	市民食育アンケート
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)	79.6% 74.7%	85.0%以上 80.0%以上	市民食育アンケート
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)	94.4% 91.9%	95.0%以上 95.0%以上	市民食育アンケート

指標		現状 5年度	目標値 10年度	指標設定の 根拠
	食品ロス削減のための取り組みを行なっている人の割合（一般）	87.6%	90.0%以上	市民食育アンケート
	学校給食(小中学校)の残食率	4.4%	0.5%以下	魚津市学校給食残食率実績(現状値は4年度)
うおづの恵みと食の伝統を大切にする				
	学校給食における魚津産食材の使用率	38.3%	50.0%以上	魚津市学校給食地場産食材使用実績(現状値は4年度)
	⑧地場産食材を選ぶよう意識しているまたはまあまあ意識している人の割合	73.3%	80.0%以上	市民食育アンケート
	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 小学生(5年生) 中学生(2年生)	4.6% 2.9%	15.0%以上 15.0%以上	市民食育アンケート
	⑧郷土料理や伝統料理を月1回以上食べる人の割合 小学生(5年生) 中学生(2年生) 一般	51.5% 40.2% 52.1%	50.0%以上 50.0%以上 50.0%以上	市民食育アンケート
みんなで食育をすすめる				
	食育に関心があるまたはどちらかといえば関心がある人の割合（一般）	91.3%	95.0%以上	市民食育アンケート
	食生活改善推進員地域活動参加者数	1,530人	3,000人以上	食生活改善推進員地域活動参加者数(現状値は4年度)

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もち、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、保育園等や小中学校、「食」に関わる各種団体、行政等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付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、食事のマナー等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、郷土料理や伝統料理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ます。

(2) 保育園等の役割

子どもが現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目的とします。そのため、保育所等における食育では「楽しく食べる子ども」に成長することを期待しつつ取り組んでいきます。

実施にあたっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、ともに進めていきます。

(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図り、望ましい食習慣が身に付くよう、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・安全の確保を図ることに努めます。

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を広く発信し、市内外の住民と積極的な交流を目指します。

(6) 地域・地区団体の役割

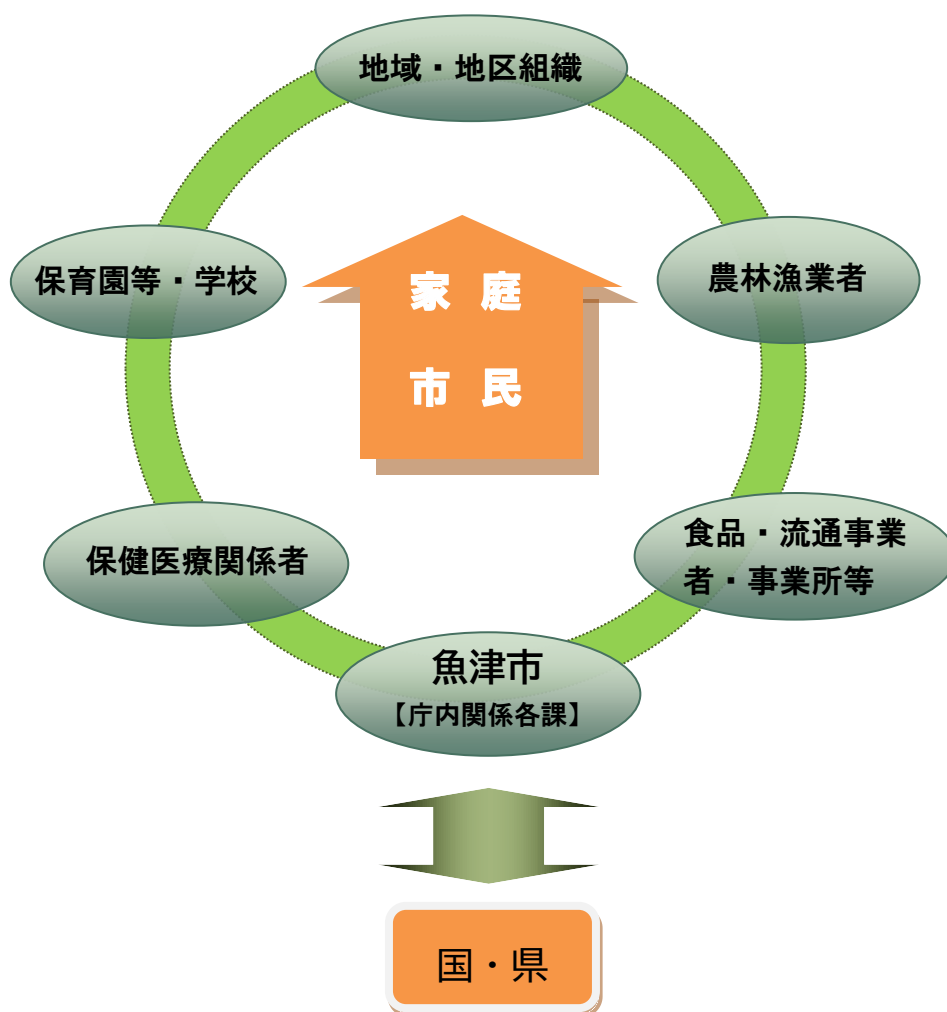
地域では、食を楽しむ機会や食に関する様々な体験ができる場が確保され、地域ならではの食材や食文化を次の世代に継承していくことが大切です。食生活改善推進員の活動や地域振興会活動等の地域活動を充実させ、地域からも食育を進めていきます。

また、農林漁業者や事業所等が提供する、食に関する様々な体験ができる場に参加し、地域住民間のふれあいや交流と、豊かな魚津産食材のおいしさを発信することに努めます。

(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組まれるよう機運の醸成を図ります。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事業の評価等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に向けて検討します。

3 市の重点的取組み

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

重点的取組み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を行い、実践に向けた支援を推進します。

◆具体的な取組み(再掲)◆

- ・保育園等や小中学校での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発を図る
- ・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や野菜料理等の情報提供を行う

重点的取組み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、普及啓発に取組む
- ・栄養教室を開催し、栄養成分表示等について学ぶ機会を提供する
- ・市民自らが生活習慣病に関心をもてるよう、健康の現状や問題点を情報発信する

重点的取組み3 ～広げよう「うおづ」の食育～ 食にまつわる体験・交流の推進

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育くむため、食にまつわる体験活動を推進します。また、地域の食を広く発信することで、魚津産食材の地産地消、消費拡大、生産基盤の安定につなげます。

◆具体的な取組み(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
- ・野菜等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
- ・食に関する様々な体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める
- ・豊かな魚津産食材を活用した農林漁業体験メニューの開発、普及を行う
- ・農泊(渚泊)を活用し、魚津の食を体験できるワーケーションプログラムを整備する

◇ 関係団体、関係者と進める食育体験活動 ◇

地域の方や農業者、漁業者の皆さん、関係機関の協力により、魚津市の山・里・海の豊富な食材や伝統を活用した食にまつわる交流活動が進められています。

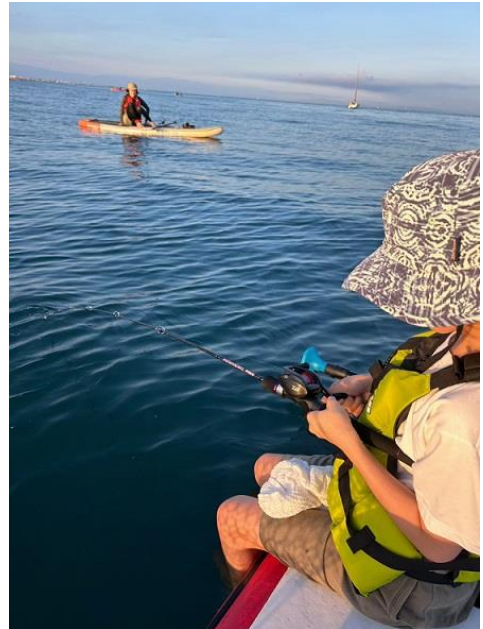
○魚津の農林水産業 体験・応援プロジェクト「親子体験会」



魚津の歴史ある農林水産業の魅力向上のため、「親子」で市の特産品や生産加工品の産地を訪問し、生産者との交流や作業体験を行う事業を実施しています。「くだもの」「やさい」「田んぼ」「さかな」等のテーマに沿った体験を通じ、長年にわたり守り・育て・受け継がれてきた食文化を次世代へ継承します。

○ファミリーワーケーション事業

県外在住の家族が魚津でワーケーション(テレワークでの仕事と休暇)を取りやすいよう、サポートプログラムを企画・提供する事業。そのプログラムの中で、魚津の食文化を体験できるアクティビティを用意します。



○うおづめし教室

令和2年度より、全国各地から本市への移住者を対象に、移住者交流会「うおづめし教室」を実施しており、情報交換や知り合いづくりの場の提供を目的としています。

参加者は、地場産食材で「雑煮」や「味噌」等の郷土食を作り、味わいながら魚津の風土と文化を学んでいます。



資料編

1 魚津市の食育に関する事業

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
食を通じて健康な体をつくる	離乳食教室	離乳食のすすめ方について講話等	・4か月健診時「離乳食のすすめ方」 ・開始後1か月「ごっくんルーム」 ・9～10か月「もぐもぐ教室」	離乳食を与える保護者	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	栄養相談	乳幼児から高齢者までの栄養相談 健康診断後の食事指導	食事指導	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	地域での食育活動	健康センターや食生活改善推進員が地域で食育セミナーを開催	テーマや対象に合わせて実施	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	栄養セミナー	食事のバランスや食育についての講話や調理実習等	依頼の内容に合わせて実施(乳幼児～高齢者まで)	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	栄養教室	正しい食生活と健康を主眼とし、栄養知識の普及啓発(年間コース)	・年8回 ・講話と調理実習	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	健康づくりイベント(ハイリスク教室)	毎月異なったテーマで健康づくりの普及啓発	テーマを「高血圧」「糖尿病」などとし、食事に関する講話等	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ	ケーブルテレビによる食の普及啓発	野菜のとり入れ方放送後、ホームページにレシピ掲載と配布・YouTubeで配信。	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	からだよろこぶ飲食店メニュー	ポスター・レシピの配布 市内飲食店と連携した健康メニュー作り	飲食店との連携し、ポスター・チラシ作成、CATV放送。 (ホームページにレシピ掲載と配布・YouTube配信。)	市民全体	健康センター

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
食を通じて健康な体をつくる	食の選び方教室	食事をしながら食事の選択力を身につけるよう講話	試食 食事のとり方に関する情報を提供	市民全体	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	低栄養予防教室	フレイル予防の食生活についての講話	講話	高齢者	健康センター
食を通じて健康な体をつくる	高齢者等配食サービス事業	日常的な調理が困難な場合や栄養配慮が必要な場合の配食	昼食あるいは夕食として弁当を届ける 月～金(祝日は除く)	高齢者世帯等 ※1	社会福祉課
食を通じて健康な体をつくる	ひとり暮らし高齢者給食サービス事業	1人暮らし高齢者の自立生活を支援するための配食	月2回民生委員等が訪問にて弁当を届ける (上中島、上野方、経田地区)	ひとり暮らし高齢者 ※2	社会福祉課
食を通じて健康な体をつくる 食を通じて豊かな心をはぐくむ	買い物支援事業	人口の高齢化、地域の過疎化に伴い、日常の買い物に不自由をしている人を対象に買い物支援を実施	週1回、コミュニティセンターで食品等を販売 (大町地区)	地域住民	社会福祉課 魚津市社会福祉協議会 地区社会福祉協議会
食を通じて健康な体をつくる 食を通じて豊かな心をはぐくむ	高齢者の生きがいと健康づくり推進事業	事業の一部として、高齢者を対象とした「健康づくり料理教室」を開催	年2回の料理教室	老人クラブ加入者	社会福祉課

※1 高齢者世帯等:65歳以上高齢者、40～64歳で介護認定を受けている者又は身体障害者手帳所有者であって、対象者のみ世帯、又は同居者が食事の提供困難な世帯である世帯。

※2 ひとり暮らし高齢者:65歳以上高齢者、40～64歳で介護認定を受けている者であって、ひとり暮らしの者等。

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
食を通じて豊かな心をはぐくむ	「うおづもりもりランチの日」など学校給食を通じた食育活動	毎月 19 日の食育の日に地場産物を多く使用した献立を提供する 児童生徒が食べ物の命や生産者に感謝していただくことで、豊かな心をはぐくむ	「うおづもりもりランチの日」には、魚津で作られた野菜や果物、魚津の海で育った魚等をふんだんに盛り込んだ給食を提供する	園児、小中学生	学校給食センター
食を通じて豊かな心をはぐくむ	放課後子ども教室推進事業	放課後等の子どもの安全で健やかな居場所づくりを推進する事業。国庫補助事業で、各コミュニティセンターの子ども教室に委託して実施	・料理サークル・お茶サークル・クリスマスケーキ作りなど	小学生	地域協働課
食を通じて豊かな心をはぐくむ	こども食堂の実施	こども食堂の必要性について市民・関係団体等の意見を聞きながら、設置に向けた取組等への支援の実施	・子どもたちに無料又は低額な料金により食事を提供する ・子どもに食堂の設置・運営を行うボランティア団体からの相談受付及び支援 ・団体に対し開設経費を補助する	・18 歳未満の子ども ・ボランティア団体	こども課
食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる	食品ロスの削減	富山県の立てる施策に連携して食品ロス対策を推進	・「食べきり 3015 運動」の推進立山の標高にちなみ、30 と 15 をキーワードにして、宴会の開始後 30 分、散会前 15 分は席を立たないで出された料理を食べる ・毎月 15 日、30 日には家庭の冷蔵庫をチェックして余った食材を使い切るような工夫をする、など周知啓発する	市民全体	生活環境課

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる	保育園での食育活動	保育目標の達成項目の一つとして食育を位置づけ、日々の保育の中での実践。給食だより等で保護者に啓発	・しつけやマナーの指導 ・菜園活動とクッキング活動 ・給食を媒体とした指導など	園児	こども課
食を通じて豊かな心をはぐくむ みんなで食育をすすめる うおづの恵みと食の伝統を大切にする	給食訪問	栄養教諭が、大町幼稚園、小・中学校の給食の時間を利用して交流を図り、学校給食の充実を図る 栄養面や食事のマナーの指導、地場産食材の紹介	・給食を生きた教材とした授業を栄養教諭が実践 ・学校給食センター職員が学校を訪問	園児、小中学生	学校給食センター
うおづの恵みと食の伝統を大切にする	生涯学習振興事業	地域における生涯学習をすすめるために、各コミュニティセンターで行われている事業。すべてのコミュニティセンターで食に関する活動を実施	・米作り体験 ・魚津の食材を使った料理教室 ・季節のお菓子作り ・栄養やマナーに関する教養講座 ・もちつき会 等	地域住民	地域協働課
うおづの恵みと食の伝統を大切にする	漁業活性化事業	惣菜品の出張販売や伝統的な魚料理の伝承により食卓での魚離れを解消	・惣菜品等を持ち寄り市や各種イベントに出品 ・漁協主催で魚市場見学を兼ねた獲れたての魚の試食会を開催	高齢者 若手世帯	農林水産課
うおづの恵みと食の伝統を大切にする	地場産業体験学習推進事業	市内小学校が市内の地場産業事業者等で実施されている地場産業体験プログラムを活用して魚津ならではの体験学習を実施（農業・漁業体験、製造体験等）	・カノコユリ栽培体験 ・地引き網体験 ・稲刈り体験 ・蒲鉾づくり体験 等	小学生	教育総務課

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する	市民ふれあ いファーム (とやま食材 ふれあい講 座事業)	子どもと保護者を対象に 農業者団体とともに野菜 の植え付けから収穫まで 実施	・地域食材の植え付け 圃場の管理 収穫 ・地産地消調理実習等	園児、小学 生、保護者	農林水産課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する	魚津市野菜 出荷協議会 野菜贈呈式	市内の野菜生産団体が地 場産野菜を福祉施設や保 育園に寄贈し、地場産野菜 のPRと、安心安全な食材 を提供	・贈呈式の開催 マスコミを活用した地 場産野菜のPR	園児、福祉施 設入所者	農林水産課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する	魚津の農林 水産体験・応 援事業	市内の小学生親子を対象 に農林水産業を体験し、収 穫や加工などの体験	・くだもの、6 次化、や さい(2 コース)、田ん ぼ、木材、さかなの全 7 コースで体験学習を行 う	小学生、保護 者	農林水産課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する	地場産果物 の提供	地場産のりんごを給食で 味わう	・給食での果物の提供 ・給食だよりでの周知	園児	こども課 健康センター
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する 食を通じて 豊かな心を はぐくむ	生産者の畑 見学や収穫 体験と学校 給食での交 流活動	農作業などの体験活動を通 じて、収穫の喜びや感謝 の気持ちを持つ 学校給食に自分たちが収 穫体験した地場産食材を 活用することで、地産地消 の意義を知り、旬を感じと る力が向上する 生産者との会食により自 分の住んでいる地域の良 さを知り、残食率の軽減に つなげる	・児童が生産者の畑見 学や収穫体験を行い、 学校給食の食材として 利用する日に生産者を 学校に招待して給食を 通した交流を行う。	市内小学生	学校給食セン ター

基本目標	事業名	事業概要	内容	対象	担当課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する 食を通じて 豊かな心 をはぐくむ	うおづめし 教室	魚津の食材を使用した料理教室を行い、魚津の食の魅力を認識するとともに移住者相互の交流を深める	・調理実習 ・その他調理に関する情報を提供	移住者	地域協働課
うおづの恵 みと食の伝 統を大切に する	ファミリーワー ケーション 事業	親は市内の滞在先(渚泊)やコワーキングスペースでテレワークを行い、子どもは保育園で保育遊学(保育園広域利用)を実施する。滞在期間は、サポートプログラムを企画・提供し、魚津の食文化を体験できるアクティビティも用意する。	・漁港でのサビキ釣り ・押せ寿司作り ・魚市場セリ見学 ・魚おろし体験 ・漁協の朝獲れお魚セ ット購入(OP)等	県外在住子 育てテレワ ーカー家族	地域協働課
みんなで食 育をすすめ る	食育活動の 連携	関係機関が連携して食育を推進	・給食だよりや給食時間の校内放送(給食もののしりカレンダー)による食育の推進 ・県学校給食レシピ集を活用した調理実習(パネル展示と試食) ・まるまる魚津での食育の推進(パネル展示) ・一般市民を対象とした試食会の開催 ・学校給食センター親子体験見学会	園児、小中学生、一般市民	こども課 給食センター 健康センター 社会福祉課 農林水産課 都市計画課

2 食育に関するアンケート調査集計結果

① 市民食育アンケート（魚津市教育委員会教育総務課実施）

【小・中学生】

調査期間：令和5年 11 月 28 日～令和5年 12 月 15 日

	小学校	中学校
	5 年生	2 年生
調査方法	タブレット端末で回答	
児童生徒数	269	307
回 答 数	196	174
回 答 率	72.9%	56.7%

「食事や食品のことを学ぶことについて、どのように思いますか。」

選択項目	小 5	中 2
大切	65.8%	59.8%
ある程度大切	33.2%	38.5%
あまり大切でない	0.5%	1.1%
全く大切でない	0.5%	0.6%
合計	100.0%	100.0%

「家族から料理の作り方を教わったことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
教わったことがある	89.8%	92.0%
教わったことがない	10.2%	8.0%
合計	100.0%	100.0%

「朝ごはんを食べていますか。」

選択項目	小 5	中 2
毎日食べる	86.7%	89.7%
週に 1 ～ 2 回食べない	8.2%	6.3%
週に 3 ～ 6 日食べない	3.1%	2.3%
食べない	2.0%	1.7%
合計	100.0%	100.0%

「朝ごはんを週に1～2回食べない 週に3～6回食べない 食べないと答えた人は、その理由は何ですか。」

※構成比は前問で「1～2回食べない」「週3～6日食べない日がある」「食べていない」と答えた人内での比率

選択項目	小5	中2
時間がない	42.4%	44.4%
食欲がない	34.6%	27.8%
好きな食べ物がない	0.0%	0.0%
食事が用意されていない	7.7%	5.6%
家族が食べない習慣	3.8%	11.1%
太りたくない	7.7%	0.0%
その他	3.8%	11.1%
計	100.0%	100.0%

「毎日、三食食べますか。」

選択項目	小5	中2
毎日食べる	78.1%	79.3%
三食食べない日がある	20.4%	19.0%
毎日二食以下	1.5%	1.7%
計	100.0%	100.0%

「毎食、野菜の入った料理を食べますか。」

選択項目	小5	中2
毎食食べる	74.5%	71.2%
毎食は食べない	22.4%	28.2%
ほとんど食べない	3.1%	0.6%
計	100.0%	100.0%

「毎日、魚を使った料理を食べますか。」

選択項目	小5	中2
毎日食べる	10.2%	5.7%
週に1～2回食べる	44.9%	46.6%
週に3～6回食べる	32.1%	41.4%
ほとんど食べない	12.8%	6.3%
計	100.0%	100.0%

「夕食を何時に食べることが多いですか。」

選択項目	小 5	中 2
19 時前	52.1%	38.5%
19～20 時	35.2%	48.9%
20～21 時	11.2%	10.9%
21～22 時	1.0%	1.7%
22 時以降	0.5%	0.0%
計	100.0%	100.0%

「家族と食事をしていますか(朝食)。」

選択項目	小 5	中 2
家族そろって	30.6%	28.1%
家族のどれかと	54.1%	46.6%
ひとりで	15.3%	25.3%
計	100.0%	100.0%

「家族と食事をしていますか(夕食)。」

選択項目	小 5	中 2
家族そろって	59.2%	58.0%
家族のどれかと	37.2%	36.8%
ひとりで	3.6%	5.2%
計	100.0%	100.0%

「楽しく食事をしていますか。」

選択項目	小 5	中 2
とても楽しい	38.8%	34.0%
楽しい	55.6%	58.0%
あまり楽しくない	4.1%	6.9%
楽しくない	1.5%	1.1%
計	100.0%	100.0%

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。」

選択項目	小 5	中 2
している	79.6%	74.7%
ときどきしている	18.4%	18.4%
ほとんどしていない	1.5%	4.6%
していない	0.5%	2.3%
計	100.0%	100.0%

「郷土料理や伝統料理の意味を知っていましたか。」

選択項目	小 5	中 2
はい	55.1%	66.1%
いいえ	44.9%	33.9%
計	100.0%	100.0%

「郷土料理や伝統料理を月1回以上食べますか。」

選択項目	小 5	中 2
はい	51.5%	40.2%
いいえ	48.5%	59.8%
計	100.0%	100.0%

「最近5年間で米作り体験をしたことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
ある	61.7%	35.6%
ない	38.3%	64.4%
計	100.0%	100.0%

「最近5年間で野菜づくり体験をしたことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
ある	57.7%	50.0%
ない	42.3%	50.0%
計	100.0%	100.0%

「最近5年間でくだものの収穫体験をしたことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
ある	52. 0%	37. 4%
ない	48. 0%	62. 6%
計	100. 0%	100. 0%

「最近5年間で加工食品づくり体験をしたことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
ある	16. 8%	12. 6%
ない	83. 2%	87. 4%
計	100. 0%	100. 0%

「最近5年間で漁業体験をしたことがありますか。」

選択項目	小 5	中 2
ある	18. 4%	6. 9%
ない	81. 6%	93. 1%
計	100. 0%	100. 0%

すべての体験を「したことがある」と答えた人

小学校	4. 6%
中学校	2. 9%

② とやまゲンキッズ作戦（富山県教育委員会保健体育課実施）

【魚津市小中学生集計分】

調査期間:令和5年5月12日～令和5年8月31日

	小学校	中学校
	全学年	全学年
調査方法	タブレット端末で回答	
児童生徒数	1,603	891
回 答 数	1,537	807
回 答 率	95.9%	90.6%

小学校集計分

「朝ごはんを食べていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	229	226	245	241	223	250	1,414
だいたい	16	13	9	20	29	17	104
いいえ	2	2	3	5	3	4	19
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「朝ごはんは、何色の仲間の食べ物を食べていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
赤・黄・緑	97	130	148	145	134	132	786
黄・赤または黄・緑	128	72	78	79	96	126	579
その他	22	39	31	42	25	13	172
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「正しいはしのもちかたで食事をしていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	163	172	190	189	188	201	1,103
だいたい	56	48	46	48	48	55	301
いいえ	28	21	21	29	19	15	133
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「食よくはありますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	212	184	203	216	196	214	1,225
だいたい	32	50	47	45	57	53	284
いいえ	3	7	7	5	2	4	28
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「食事はよくかんで食べていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	214	197	211	212	213	226	1,273
だいたい	30	39	37	50	40	38	234
いいえ	3	5	9	4	2	7	30
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「食事を家族のだれかといっしょに食べていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	233	211	240	239	227	238	1,388
だいたい	11	28	14	23	22	26	124
いいえ	3	2	3	4	6	6	24
計	247	241	257	266	255	270	1,536

「好ききらいをしないでいろいろなものを食べていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	120	128	139	125	140	170	822
だいたい	99	91	99	120	94	87	590
いいえ	28	22	19	21	21	14	125
計	247	241	257	266	255	271	1,537

「スナックがしやジュースをとりすぎないようにしていますか」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
はい	128	144	167	174	144	166	923
だいたい	102	82	75	77	92	95	523
いいえ	17	15	15	15	19	10	91
計	247	241	257	266	255	271	1,537

中学校集計分

「朝食を毎日食べていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	224	244	240	708
だいたい	26	29	31	86
いいえ	3	6	4	13
計	253	279	275	807

「朝食は、何色の仲間の食品を食べていますか」

	1年	2年	3年	計
赤・黄・緑	140	124	161	425
黄・赤または黄・緑	94	133	108	335
その他	19	22	6	47
計	253	279	275	807

「1日3回の食事をきちんととっていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	219	244	226	689
だいたい	31	30	44	105
いいえ	3	5	5	13
計	253	279	275	807

「食事はよくかんで食べていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	210	217	208	635
だいたい	40	54	61	155
いいえ	3	8	6	17
計	253	279	275	807

「偏食をせず栄養のバランスを考えて食べていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	184	179	186	549
だいたい	62	88	74	224
いいえ	7	12	15	34
計	253	279	275	807

「1日に1回は家族の人と一緒に食事をとっていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	233	262	253	748
だいたい	16	14	18	48
いいえ	4	3	4	11
計	253	279	275	807

「インスタント食品・スナック菓子・清涼飲料水などをとり過ぎないようにしていますか」

	1年	2年	3年	計
はい	156	163	166	485
だいたい	80	88	91	259
いいえ	17	28	18	63
計	253	279	275	807

③ 市民食育アンケート（魚津市教育委員会教育総務課実施）

【一般】

調査期間:令和5年11月15日～令和5年12月20日

調査方法	インターネット・用紙
回答数	461

「性別を教えてください」

選択項目	
男	28.6%
女	70.1%
回答しない	1.3%
計	100.0%

「年齢を教えてください」

選択項目	
20歳未満	4.7%
20～29歳	12.4%
30～39歳	20.0%
40～49歳	21.3%
50～59歳	23.6%
60～69歳	9.8%
70～79歳	6.5%
80歳以上	1.7%
計	100.0%

「食育」に関心がありますか

選択項目	
関心がある	44.0%
どちらかといえば関心がある	47.3%
どちらかといえば関心がない	7.6%
関心がない	1.1%
計	100.0%

「朝ごはんを食べていますか」

選択項目	
毎日食べる	84.1%
週に1～2回食べない	7.8%
週に3～6日食べない	4.6%
食べない	3.5%
計	100.0%

「家族と食事をしていますか(夕食)」

選択項目	
家族そろって	52.9%
家族のどれかと	33.4%
ひとりで	8.7%
一人暮らし	5.0%
計	100.0%

「毎食、野菜の入った料理を食べますか」

選択項目	
毎食食べる	60.5%
毎食は食べない	38.4%
ほとんど食べない	1.1%
計	100.0%

「野菜、果物、魚等を購入する際に、地場産食材を選ぶよう意識していますか。」

選択項目	
意識している	28.0%
まあまあ意識している	45.3%
ほとんど意識していない	21.5%
意識していない	5.2%
計	100.0%

「郷土料理や伝統料理を月1回以上食べますか」

選択項目	
はい	52.1%
いいえ	47.9%
計	100.0%

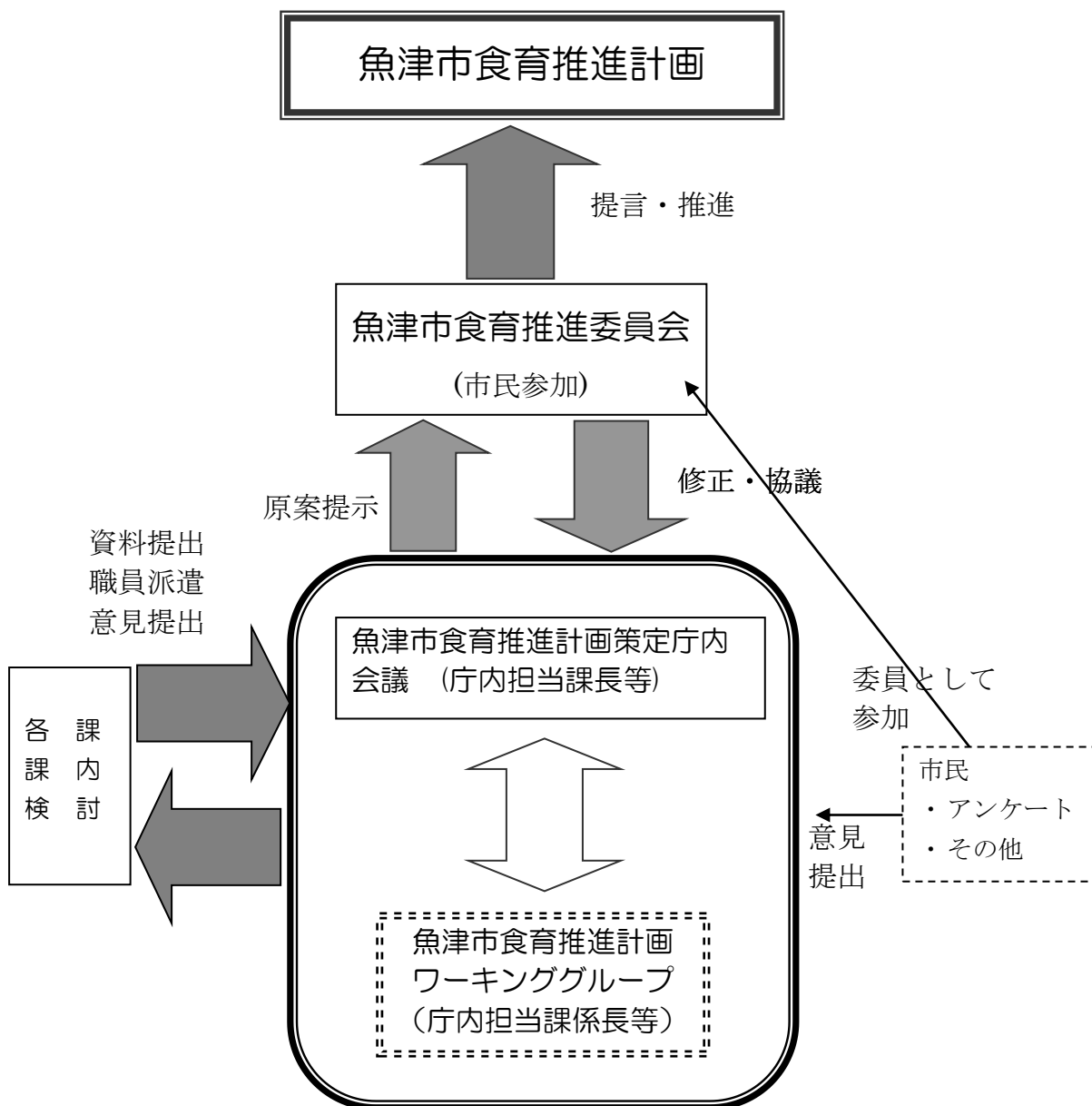
「食品ロス削減のための取組みをしていますか」

選択項目	
はい	87.6%
いいえ	12.4%
計	100.0%

3 計画策定の経過

年 月 日	内 容
令和5年7月3日	第1回 ワーキンググループ会議 ・市の現在の取り組み ・基本方針、基本目標、食育推進計画骨子(案) ・食育アンケートの検討
令和5年7月19日	第1回 食育推進計画庁内会議 ・市のこれまでの取り組み ・各分野における重点目標
令和5年8月24日	第1回 食育推進委員会 ・市のこれまでの取り組み ・各分野における重点目標
令和5年9月25日	第2回 ワーキンググループ会議 ・食育推進計画(素案)
令和5年10月16日	第2回 食育推進計画庁内会議 ・食育推進計画(素案)
令和5年10月31日	第2回 食育推進委員会 ・食育推進計画(素案)
令和5年11月15日～12月20日	市民食育アンケート調査
令和6年1月12日	第3回 ワーキンググループ会議 ・食育アンケート結果 ・食育推進計画(最終案)
令和6年1月24日	第3回 食育推進計画庁内会議 ・食育アンケート結果 ・食育推進計画(最終案)
令和6年2月8日	第3回 食育推進委員会 ・食育アンケート結果 ・食育推進計画(最終案)
令和6年2月9日～29日	パブリックコメント
令和6年3月上旬	第3期魚津市食育推進計画策定

4 計画策定の体制



魚津市食育推進委員会委員

所 属	氏 名	区 分
富山短期大学 客員教授	稗苗 智恵子	食育に関する専門知識を 有する者
魚津市食生活改善推進連絡協議会 会長	小森 幸子	食育の推進に係わる団体 の関係者
魚津漁業協同組合 代表理事組合長	濱住 博之	//
魚津市農業協同組合 営農企画課	廣瀬 美由紀	//
魚津市PTA連合会 副会長	三橋 裕美子	//
新川厚生センター魚津支所 支所長	河村 瑞穂	関係機関の職員
新川農林振興センター 次長	田村 俊幸	//
魚津市中学校長会 (西部中学校校長)	鍋島 正茂	//
魚津市小学校長会 (星の杜小学校校長)	水橋 渉	//
公募委員	稗苗 史絵	
公募委員	松原 由香子	

魚津市食育推進計画策定庁内会議・ワーキンググループ会議構成員

庁内会議		ワーキンググループ会議
副市長		
教育長		
教育委員会参事		
地域協働課	課長	市民交流係長
社会福祉課	課長	高齢福祉係長
こども課	課長	子育て支援係長 保育係指導主事
健康センター	所長	母子保健係長(管理栄養士) 健康づくり係主査(管理栄養士)
農林水産課	課長	農産振興係長 水産振興係長
学校給食センター	所長	給食係長
教育総務課	課長	課長 学校教育係長

第 3 期魚津市食育推進計画

(令和 6 年 3 月)

編集・発行

魚津市教育委員会 教育総務課

〒937-0066 富山県魚津市北鬼江 313 番地 2

電話 0765-23-1044