

第IV章 食育推進計画（第3次）

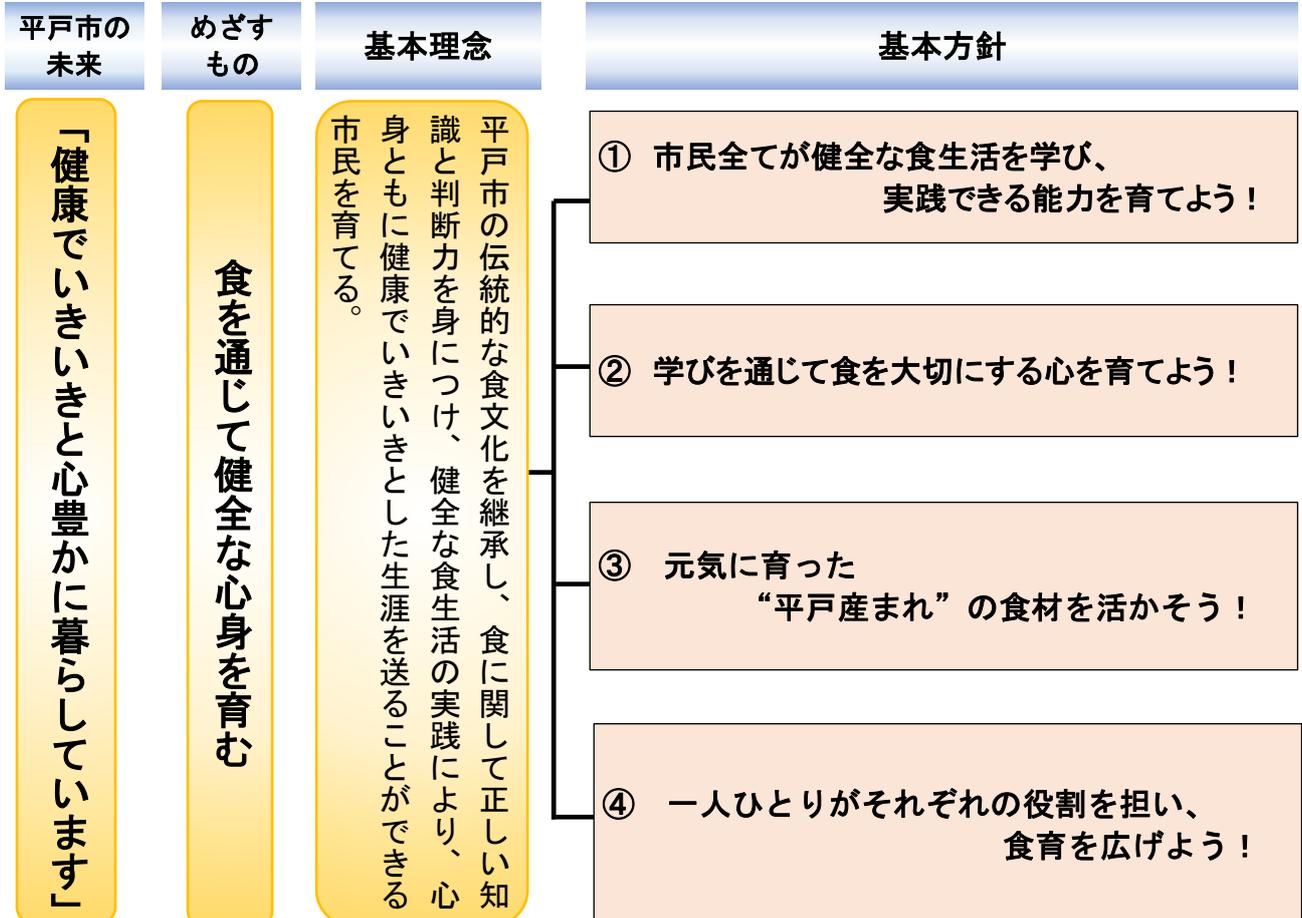
市民一人ひとりが、健康でいきいきと心豊かな人間性を育み、心豊かな生涯を送るためには、毎日の「食」が極めて重要であり、望ましい食生活を営んでいくことが大切です。

わが国は、これまでの経済発展により生活水準が向上し、豊かさが感じられるようになった反面、世帯構造やライフスタイル等々の社会構造全体の多様化が進んだ事を背景に、朝食の欠食、食の外部化、極端な簡便化などに代表される家庭での食生活の乱れや、脂質の過剰摂取、野菜の摂取不足などを原因とした肥満や生活習慣病の増加など健康への影響や、食料の国外への依存や食の安心・安全など多くの問題が生じています。

このような様々な課題を解決するため、市民一人ひとりが積極的に食育に関心を持ち、正しい知識と判断力を身につけ、本市の伝統的な食文化や多様な価値に配慮しながら、健全な食生活を実践する事ができる能力を育むための取組みが求められています。

これらを踏まえ、平戸市食育推進計画では、平戸市総合計画・くらしをまもるプロジェクトの目指すべき未来「健康でいきいきと心豊かに暮らしています」の実現のため、「食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成」をめざし、「食育基本法」及び「第3次食育推進基本計画」を基本に、本市における基本理念を軸に4つの基本方針のもと、総合的かつ効果的に食育を推進します。

1. 計画の体系



2. 第2次計画の評価

(1) 食育に関心をもっている国民の割合の増加

国の目標値≪現状値 70.5%⇒目標値 90%以上≫

平戸市の目標値	対象	基準値	現状値	評価	第2次計画 目標値
		平成26年度	令和元年度		
食育という言葉だけ知っている割合	小学5年生	68.8%	84.1%	15.3%	90%以上
	高校2年生	85.6%	90.4%	4.8%	100%
	小5保護者	98.7%	97.7%	△1.0%	100%
食育という言葉も意味も知っている割合	小学5年生	8.7%	20.8%	12.1%	15%以上
	高校2年生	6.6%	11.7%	5.1%	15%以上
	小5保護者	57.3%	52.1%	△5.2%	75%以上

(資料：平戸市食育アンケート)

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画 目標値
	平成25年度	平成30年度		
食育を実施している保育所(園)・幼稚園の割合	92.3%	100%	7.7%	100%
学校での食育指導の回数	511回	488回	△23回	現状維持

(資料：保育会/学校給食：栄養教諭)

食育という言葉を知っている割合、意味も知っている割合は、小学生・高校生で増加しており、食育指導回数は、児童生徒数の減少により若干減少しておりますが、保育所(園)幼稚園、学校で「食育」の積極的な取り組みが実施されていることが分かります。一方、小学5年生の保護者では減少しています。

(2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

国の目標値≪現状値 朝食+夕食9回⇒目標値10回以上≫

平戸市の目標値	対象	基準値	現状値	評価	第2次計画 目標値
		平成26年度	令和元年度		
1週間のうち、5日以上家族そろって 食事をする割合	小学5年生	64.2%	76.9%	12.7%	75%以上
	高校2年生	61.0%	67.0%	6.0%	70%以上
	小5保護者	73.3%	80.2%	6.9%	85%以上

(資料：平戸市食育アンケート)

平戸市の目標値	対象	基準値	現状値	評価	第2次計画 目標値
		平成26年度	令和元年度		
食事のあいさつができていない割合	小学5年生	68.4%	70.6%	2.2%	80%以上

(資料：平戸市食育アンケート)

家族がそろって食事をする割合は、すべての年代で増加しています。あいさつができる割合にもわずかに改善が見られますが、10人中3人は「いただきます。ごちそうさま。」のあいさつができていません。

(3) 朝食を欠食する国民の割合の減少

国の目標値≪現状値 子ども 1.6%⇒0% 20～30歳代男性 28.7%⇒15%以下≫

平戸市の目標値	対象	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
		平成26年度	平成30年度		
毎日朝食を食べている割合	小学生	99.2%	99.1%	△0.1%	100%
	中学生	97.3%	96.8%	△0.5%	100%
	小5保護者	81.5%	88.5%	7.0%	100%

(小学生・中学生資料：学校運営調査／保護者：平戸市食育アンケート)

朝食を食べている割合は、小学生・中学生では、ほぼ同じ割合となっていますが、全国平均の84.8%（平成30年度調査結果）と比較すると、高い状況にあります。また、前回、最も割合が低かった保護者で大きな改善が見られます。

(4) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加

国の目標値≪現状値 26.1%⇒30%以上≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成25年度	平成30年度		
学校給食における地場産物の使用促進（県産品重量比）	70.8%	72.1%	1.3%	80%以上
学校給食における郷土料理頻度（1センターにつき）	10.6回	14.6回	4回	12回以上

(資料：教育総務課／栄養教諭)

地場産物の使用割合は国26.4%（平成29年度調査結果）と比較すると、非常に高い割合にあり、給食現場での工夫や給食関係者と生産者との連携などにより高い使用率が維持できています。また、郷土料理の頻度も増加し、子どもたちが郷土の食を学び、体験する機会が充実されています。

(5) 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加

国の目標値≪現状値 50.2%⇒60%以上≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成25年度	平成29年度		
20歳代女性のやせの者の割合の減少（妊娠届時のやせの者の割合）	19.3%	8.6%	△10.7%	減少傾向へ
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	15.2%	15.3%	0.1%	減少傾向へ

(資料：子ども未来課／健康管理システム)

20歳代女性のやせの者の割合は改善しています。低栄養傾向の高齢者の割合は横ばいです。今後は、健康寿命延伸のキーワードとなるフレイル予防においても、低栄養予防への取り組みが必要と思われます。

(6) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している国民の割合の増加

国の目標値≪現状値 41.5%⇒50%以上≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成25年度	平成30年度		
肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学校5年生の肥満傾向児の割合)	男子 10.45% 女子 10.74%	男子 11.9% 女子 9.48%	男子 1.45% 女子 △1.26%	減少傾向へ
20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	39.3%	39.8%	0.5%	減少傾向へ
40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	26.5%	29.2%	2.7%	減少傾向へ

(資料：体格調査/健康管理システム)

肥満傾向にある子どもの割合は、男子で増加、女子では減少が見られましたが、国・県と比較すると毎年わずかではあります。本市の肥満傾向児の割合は高い状態が続いています。成人の肥満者の割合は男性で横ばい、女性では増加しており、若い世代への健康教育等の介入が必要と思われまます。

(7) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加

国の目標値≪現状値 70.2%⇒80%以上≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成25年度	平成29年度		
人と比較して食べる速度が速い割合の減少	26.2%	24.5%	△1.7%	20%以下

(資料：法定報告)

人と比較して食べる速度が速い割合は改善しておりますが、アンケート調査では、小学5年生で35.7%、高校2年生では42.1%が「まわりと比べると食べるのが早い」と答えており、早い段階で早食いの習慣がついているという事が分かりました。引き続き、健康教育等の取組みが必要と思われまます。

(8) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加

国の目標値≪現状値 34.5万人⇒37万人≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成26年度	平成30年度		
食育の推進にかかるボランティア数の増加	129人	125人	△4人	現状維持
食生活改善推進員による地区伝達活動(参加者数)	5,758人	5,995人	237人	現状維持

(資料：健康ほけん課)

ボランティア数は減少していますが、食育の推進が進むにつれ食生活改善推進員の活動の幅も広がり、各地域での伝達活動の参加者は増加しています。

(9) 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加

国の目標値≪現状値 27%⇒30%以上≫

平戸市の目標値	基準値	現状値	評価	第2次計画目標値
	平成25年度	平成30年度		
農林水産体験学習の参加数	400人	569人	169人	450人以上

(資料：農林課・水産課)

農林水産体験学習の参加数は増加しています。田植え、収穫、収穫した米を調理し食すという、生産から消費までの一連の流れが体験できる、取組みの工夫も行われています。

3. 食育に関するアンケート調査結果から見える現状

本計画の策定にあたり食育に関するアンケート調査を実施しました。

【調査期間】令和元年6月～7月

対象者	小学5年生	小学5年生の保護者	高校2年生
回答人数	221人	217人	197人

(1) 朝ごはんの内容について

全国的にも朝食の喫食率は9割を超える高い状況が見られます。しかし、その内容はどのようなのでしょうか？今回は、「バランスのとれた朝ごはん」を摂っている割合についても調査しました。

① 朝ごはんの内容について、今日の朝ご飯で食べたものすべてに○をつけてください。

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
① 食べていない	2	0.9%	12	6.1%	1	0.5%
② ごはん	132	59.7%	127	64.5%	121	55.8%
③ みそ汁	73	33.0%	59	29.9%	76	35.0%
④ スープなどの汁物	24	10.9%	11	5.6%	20	9.2%
⑤ 食パン・ロールパン	69	31.2%	41	20.8%	75	34.6%
⑥ サンドイッチなどの調理パン	17	7.7%	5	2.5%	11	5.1%
⑦ メロンパン・チョコパンなどの菓子パン	27	12.2%	21	10.7%	15	6.9%
⑧ ハム・たまご・納豆・肉魚料理のおかず	104	47.1%	78	39.6%	107	49.3%
⑨ 野菜などのおかず	39	17.6%	27	13.7%	40	18.4%
⑩ ヨーグルト・チーズなどの乳製品	49	22.2%	19	9.6%	51	23.5%
⑪ 牛乳	35	15.8%	13	6.6%	43	19.8%
⑫ ジュース	26	11.8%	11	5.6%	8	3.7%
⑬ 果物	23	10.4%	13	6.6%	24	11.1%
⑭ お菓子	2	0.9%	0	0.0%	0	0.0%
⑮ その他	17	7.7%	8	4.1%	13	6.0%
⑯ 未記入	1	0.5%	1	0.5%	1	0.5%

○ 食事バランス

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者		
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	
主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事を食べている割合	89	40.3%	49	24.9%	87	40.1%	
(内訳) 主食別	ごはん	66	29.9%	42	21.3%	66	30.4%
	食パン・ロールパン	13	5.9%	2	1.0%	19	8.8%
	ごはんとパン	10	4.5%	5	2.5%	2	0.9%

○ 食事バランス（単品の食事内容）

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
ごはん	8	3.6%	18	9.1%	7	3.2%
みそ汁	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%
スープなどの汁物	1	0.5%	1	0.5%	0	0.0%
食パン・ロールパン	10	4.5%	18	9.1%	16	7.4%
サンドイッチなどの調理パン	4	1.8%	2	1.0%	2	0.9%
メロンパン・チョコパンなどの菓子パン	7	3.2%	12	6.1%	5	2.3%
ハム・たまご・納豆・肉魚料理のおかず	1	0.5%	3	1.5%	0	0.0%
野菜などのおかず	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%
ヨーグルト・チーズなどの乳製品	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牛乳	1	0.5%	0	0.0%	1	0.5%
ジュース	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%
果物	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
お菓子	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
その他	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%
計	32	14.6%	57	28.8%	33	15.2%

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝ごはんを食べている割合は、小学生 40.3%、その保護者は 40.1%で、高校2年生では 24.9%と更に低い状態です。また、バランスの良い食事の内容を見てみると、主食をご飯にしている人のほうが、バランスが取れている割合が高くなっており、パンを主食に摂っている人は、単品のみの手軽な食事内容であることが予測されます。また、日本人が不足していると言われる栄養素カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を朝食で摂る割合は、どの年代でも低く、特に給食がなくなる高校生での摂取率の低さが目立ちます。朝食を単品で簡単に済ませている者の、朝食の内容をみてみると、ごはんやパンなどの主食のみで済ませている者が多く、特に高校2年生では、28.8%の割合となっています。

(2) 食習慣について

平成 27 年度の特健康診査の結果で、平戸市は男女ともにメタボ出現率が長崎県下で第1位という結果でありました。この原因を探るべく「食習慣」に関する問診項目に着目すると、平戸市が国・県と比較して高い項目は

- 週3回以上朝食を抜く
- 週3回以上食後間食を摂る
- 食べる速度が速い。

以上の3項目でした。この習慣はいつ頃からついたものなのかを調べてみました。

- ① あなたは、夜食（夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの）を食べますか？
1つ選んで○をつけてください

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. ほとんど毎日食べる	52	23.5%	72	36.5%	42	19.4%
2. 週に4～5日食べる	19	8.6%	13	6.6%	20	9.2%
3. 週に2～3日食べる	52	23.5%	40	20.3%	74	34.1%
4. ほとんど食べない	98	44.3%	72	36.5%	80	36.9%
0. 未記入	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%

夕食後に間食をとる割合は、すべての年代において半数以上が週に2～3回以上の摂取習慣があり、高校2年生では36.5%の割合で、毎日夕食後の間食を摂る習慣があります。

- ② 食事は、ゆっくりよく噛んで食べていますか？1つ選んで○をつけてください。

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. ゆっくりよく噛んで食べる	103	46.6%	78	39.6%	93	42.9%
2. まわりに比べると食べるのが早い	79	35.7%	83	42.1%	70	32.3%
3. どちらともいえない	38	17.2%	36	18.3%	51	23.5%
0. 未記入	1	0.5%	0	0.0%	3	1.4%

食べる速さについて、どの年代も「ゆっくりよく噛んで食べる」と答えたものは半数を下回りました。早い段階から、早食いの習慣がついているようです。

- ③ 夕食は普段、だいたい何時ごろに食べていますか？1つ選んで○印をつけて下さい。

項目	小学5年生		高校2年生		小学5年生保護者	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 午後6時台	46	20.8%	24	12.2%	53	24.4%
2. 午後7時台	105	47.5%	86	43.7%	113	52.1%
3. 午後8時台	39	17.6%	70	35.5%	40	18.4%
4. 午後9時台	1	0.5%	8	4.1%	4	1.8%
5. 決まっていない	27	12.2%	9	4.6%	0	0.0%
0. 未記入	3	1.4%	0	0.0%	0	0.0%

どの年代も、食事時間は午後7時台が高い割合を示していますが、高校生では午後8時以降が4割を占めています。食事時間が遅いにもかかわらず、夕食後の間食の習慣も高い割合にあることが分かりました。高校生は、生活習慣が確立される時期でもあり、早期の改善に結び付くような健康教育の取組みが必要と思われます。

(3) 「食育」の実践について

食育基本法が施行（平成 17 年）されてから 14 年。知識はあるが、実践が伴っていない事が課題とも言われています。朝ごはんを食べる習慣も、自分でつくる力がなければ、親元を離れる時期とともに継続ができなくなります。「食育」の実践状況について、望ましい食習慣の軸となる「朝ごはん」をつくる力について調査しました。

- ① あなたは、ご飯を炊いたことがありますか？
当てはまるものすべてに○をつけてください。

項目	小学 5 年生		高校 2 年生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 1人で炊くことができる	104	47.1%	166	84.3%
2. おうちの人の手伝いで一緒に炊いたことがある	84	38.0%	25	12.7%
3. 家で1人で炊いたことはない	31	14.0%	15	7.6%
4. 炊き方を知らない	22	10.0%	1	0.5%
5. 炊けるようになりたい	31	14.0%	10	5.1%
0. 未記入	1	0.5%	0	0.0%

- ② あなたは、みそ汁を作ったことがありますか？
当てはまるものすべてに○をつけてください。

項目	小学 5 年生		高校 2 年生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 1人で作ることができる	54	24.4%	110	55.8%
2. おうちの人と一緒に作ったことがある	96	43.4%	51	25.9%
3. 家で1人で作ったことはない	33	14.9%	30	15.2%
4. 作り方を知らない	41	18.6%	6	3.0%
5. 作れるようになりたい	49	22.2%	16	8.1%
0. 未記入	1	0.5%	0	0.0%

主食となるご飯を1人で炊くことができる割合は、小学生では半数に満たない状況で、高校2年生でも84.3%です。

みそ汁を1人で作ることができる割合は、小学生で24.4%、高校生で55.8%でした。

自由記載のコメントでは、小学生・高校生からは「ご飯を1人で作れるようになりたい。」「家族に作ってあげたい」「お母さんの役に立ちたい」「お母さんと一緒に作りたい」、保護者からは、食育への関心の高さが伺えるコメントも多くみられました。「作れるようになりたい」「作り方を教えてあげたい」という互いの思いと、生活スタイルの多様化等の理由から、実践へつながりにくい環境も見えてきました。また、関心がある者と、そうでない者の、「食への関心の二極化」も感じます。

- ③ 「食」に関することで、やってみたいこと、できるようになりたいこと、ご意見やご希望がありましたら、ご記入ください。(抜粋)

【 小学5年生 】

- ◇ 家のごはんを一人で作れるようになりたい。平戸の食材をみんなに食べさせてあげたい。
- ◇ 自分でつった魚が食べたい。給食の献立を考えて作ってみたい。東京の人たちとかに、平戸の料理を作って食べさせたい。自分が作って、おいしい！といってもらいたい。
- ◇ お手伝いを自分からできるようになりたい。おみそしるを1人で作って、家族に食べさせてあげたい。
- ◇ もっと一人で料理が作れるようになったり、家族のみんなにごはんを作ってあげられるようになりたい。
- ◇ 少しでもおかあさんの役に立てるように料理ができるようになりたい。
- ◇ 夕食を一人で家族全員分作ってあげたい。

【 高校2年生 】

- ◇ たくさんの種類のお料理を作れるようになりたいです。将来、趣味にパンを作ってみたいです。
- ◇ お弁当を作れるようになりたい。
- ◇ 1人で料理を作れるようになりたい。おかしを作ってみたい。
- ◇ いろんな種類の料理を作れるようになりたい。
- ◇ あんまりご飯を作らないのでひまがある時は親と一緒につくってみたいです。

【 小学5年生保護者 】

- ◇ 食材の大切さや料理を作る楽しさ等、学ぶものがあると思う。その食材はどこで作られているのか学習もすれば食材は捨てるものがなく栄養もある。食への関心が高まるのではないのでしょうか？私の子供にも学ばせたいと思っています。ぜひ、宜しくお願い致します。
- ◇ 命をいただきます。感謝していただくように子供たちにも伝えていきます。又、食べることの大事さも…。
- ◇ 給食だよりも食育に関する事や給食のメニューの作り方などがのっていると家での話題にもなり、食への興味も出てよいと思います。食材も地元のものを使っていると分かれると愛着がわき完食にもつながるのかなと思います。
- ◇ 孤食・個食が近年増えているように感じます。家族で食事を摂ることの大切さ、また子供たちには食に関する興味・関心を高める講話や体験を通して学ぶことができれば嬉しいです。親子クッキング、みそ作り、などのワークショップなど。
- ◇ 部活によって子どもたちと祖父母の食べる時間が異なるが、基本1人で食べることはないかと思っています。いろんな話ができる場になっています。休みの日は皆で食べることが多いですね。お互い「ごはんよー！」と呼び合って…。
- ◇ みそ汁を食べることを推進してほしいです。私は大量に作ってそれを何日かに分けて食べています。作る手間がだいぶかかりません。子供さんが何かしら食べて登校できるようにしてほしいですね。
- ◇ 観光用でなく、市民の身近な「宝物」として平戸の食材をアピールしてほしい。農水産物に恵まれた平戸に生まれ育つ子ども達は幸せだと思います。日々の就労や様々な事情で大人(保護者)の方がその恩恵をムダにしてしまっている現状も反省しながらアンケートを書きました。良い機会でした。生活リズム(習慣)も含めた『食』から、子供の将来、人生の土台(肉体)をつくってやる親の役割につとめます。
- ◇ 食事は何よりも一番大事だと思っています。
- ◇ 楽しくおいしく食べるのは良いことですが、マナーをもっと身につけて欲しいです。学校で食育の授業をする際にテーブルマナー等もやってみると子供たちも興味をもつのではないのでしょうか？

青年期（若い世代）

- 40歳以上の方に20歳代及び30歳代の頃を振り返ってもらい、当時の健全な食生活の実践状況を尋ねたところ、現在と比べて「良かった」と回答した人の割合は23.3%、「悪かった」と回答した人の割合は35.8%
- 良かった理由は「家に用意されていたから」が5割と最多
- 悪かった理由は「健康への意識が低かったから」と「時間的な余裕がなかったから」がそれぞれ約5割

20歳代及び30歳代の頃の食生活が良かった理由

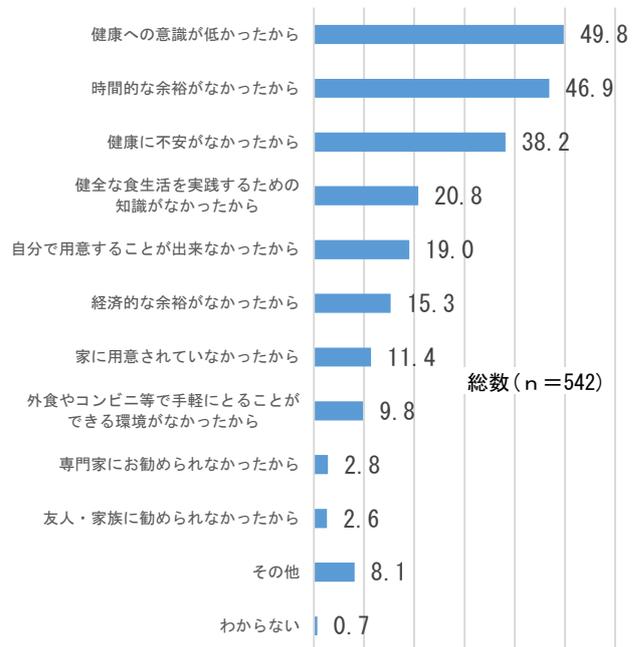


資料：農水省「食育に関する意識調査」（平成30（2018）年10月実施）

注：(1)40歳以上で、20歳代及び30歳代の頃、朝食摂取や栄養バランスに配慮した食生活など、健全な食生活の実践状況が現在と比べて、「とてもよかった」又は「やや良かった」と回答した人が対象

(2)複数回答

20歳代及び30歳代の頃の食生活が悪かった理由



資料：農水省「食育に関する意識調査」（平成30（2018）年10月実施）

注：(1)40歳以上で、20歳代及び30歳代の頃、朝食摂取や栄養バランスに配慮した食生活など、健全な食生活の実践状況が現在と比べて、「やや悪かった」又は「とても悪かった」と回答した人が対象

(2)複数回答

(資料：農林水産省「食育白書」平成30年度)

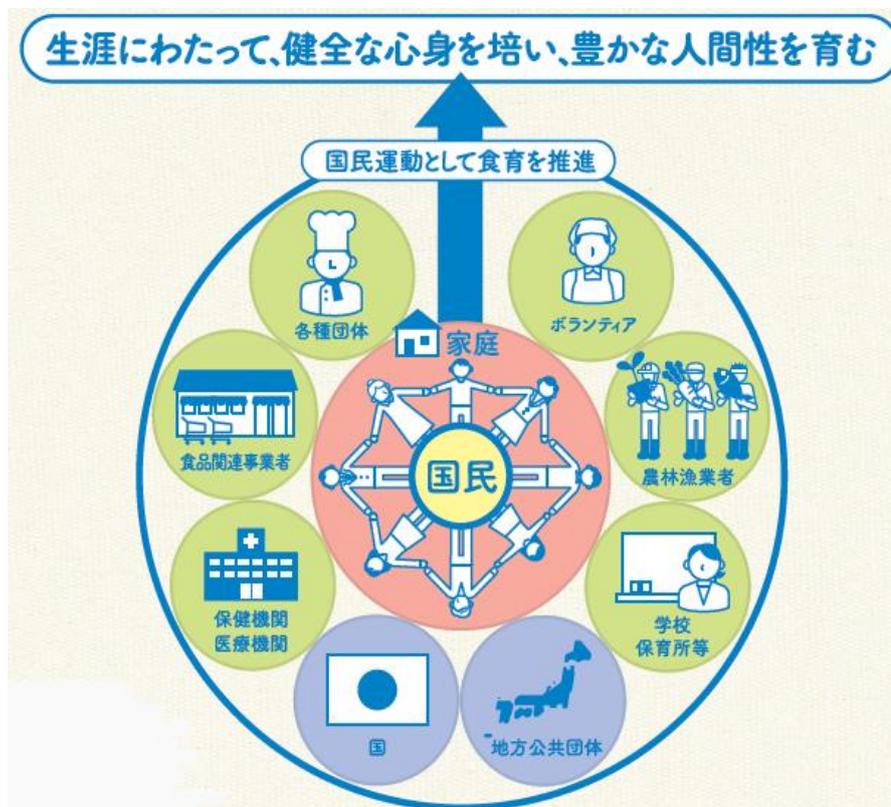
食育とは？

食育ってなに？

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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もの

食育はどのように推進しているの？

食育は、国、地方公共団体による取組みとともに、地域においても、様々な関係者が連携・協働して国民運動として推進



食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進

(資料：農林水産省「食育白書」平成30年度)

4. 目指す方向性と施策の展開

① 市民全てが健全な食生活を学び、実践できる能力を育てよう！

家庭・地域食育部会

市民一人ひとりが、その段階に応じた食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に着けることで、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」を目指します。

未来を担う子ども達に対しては、食への関心・家族のつながりを深めるための取組みを、父親母親世代には、家庭における食の充実につなげる、大切な役割を担っていることの意識を高めるための取組みを進めることで、「若い世代を中心とした食育の推進」を目指します。

また、各世代への取組みとしては、食育の原点のひとつである共食により「多様な暮らしに対応した食育の推進」を目指します。

現状の整理

良いところ！

- ・ 独居高齢者等への配食サービスができています。
- ・ 食改の活動で郷土料理の伝承ができています。
- ・ ボランティアによる、地域で楽しく食育を学べる機会がある。

課題

- ・ ボランティアの減少。
- ・ 働き世代（特に男性）への教育の機会が少ない。
- ・ 生活スタイルの多様化により、家族揃って食事をする機会が減っている。
- ・ 世代を問わず（特に高齢者）食事バランスが悪い。
- ・ 親世代の朝食の欠食。

めざす姿

- ・ 家族がそろって笑顔で食卓を囲み、「食」の大切さが受け継がれている。
- ・ 「食」に関心を持ち、其々の年代で、習得すべき食習慣が実践できている。
- ・ 簡単でバランスのとれた朝ごはんメニューを知り、実践できている。
- ・ 老若男女問わず「えらぶ・食べる・つくる・育む」力を持ち、楽しんで食事ができている。
- ・ 「食」への感謝の気持ちを持ち「いただきます・ごちそうさま」のあいさつができています。

特に！

- ・ 高校を卒業するまでに、基本のご飯と味噌汁をつくることができるようになる！
- ・ 男性も料理を作ることができるようになる！
- ・ 高齢者が食事を楽しみ、「食」による身体のトラブルを防ぐこと（介護予防）ができています！

実現のために必要な取組み

個人・家庭の取組み

- ・ バランスの良い食事の実践をする。
- ・ 家族揃っての食事（共食）を心掛ける。
- ・ 食に感謝する。
- ・ 料理を作る。お手伝いをする。

地域・関係団体・市の取組み

- ・ 簡単でバランスの良い朝ごはんメニューの普及啓発。
- ・ 料理教室等の開催。
- ・ 其々の世代に応じた健康教育の実施。

② 学びを通じて食を大切にすることを育てよう！

学校・保育所等食育部会

学校給食の地場農産物の利用については、食育基本法の食育推進基本計画において、利用割合（食材ベース。都道府県平均）を30%以上とするとの目標を定め、国として推進を図っているところです。長崎県では、「学校給食における地場産物使用推進週間」を設定し、県内一斉に取組み、本市においても70%を超える高い使用率にあります。給食を「食育」の生きた教材ととらえ、地場産物を積極的に活用することで、新鮮で安全な食材を確保するとともに、郷土への理解を深めます。また、PTA組織や市民団体、地域や家庭との連携を図り、幅広い食育に関する取組みを推進します。

現状の整理

良いところ！

- ・「おにぎり弁当」「おにぎり給食」の実施。
- ・地域との連携により家庭科等の授業が充実している。
- ・親子給食の実施（わくわく給食）。
- ・栄養教諭による食育指導の充実（児童・生徒・保護者）。
- ・地場産物を使用した献立の工夫・給食の提供。

課題

- ・体験学習ボランティアの減少。
- ・多様な食材・料理に触れる機会の減少。
- ・バランスの悪い食事（朝食・野菜不足）。
- ・食からくる体調不良の子どもがいる。
- ・料理ができない子どもが多い。
- ・肥満傾向にある児童生徒の食事・間食の状況。

めざす姿

- ・学校、家庭、地域が連携した「食」に関わる学習が、継続して実施できている。
- ・「食」に関心を持ち、食文化・郷土を理解できている。
- ・家族が食卓を囲み、楽しんで食事ができている。
- ・各年代に応じたお手伝いができており、料理をつくる力が身についている。
- ・外食、中食においてもバランスよく組み合わせることができる。

特に！

- ・家庭、地域等との連携を強化し「体験学習」を通じた学びを充実させる！
- ・給食を活用し、家庭を巻き込んだ「食育」の推進を継続していく！

実現のために必要な取組み

個人・家庭の取組み

- ・食卓の中での「食育」の実践。
- ・「お手伝い」など親から子への「食育」。
- ・食に関する学習などへの積極的な参加。
- ・食育活動における協力。

地域・関係団体・市の取組み

- ・家庭での調理実践につながるような事業の実施（朝ごはんづくりなど）。
- ・地域サポーター（食生活改善推進員など）の育成、整備。

③ 元気に育った“平戸生まれ”の食材を活かそう！

生産者・消費者食育部会

食育には、食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを育む取組みも求められます。本市の豊かな自然と伝統的食文化を活かし、農林水産業・食品製造業等の食に関する多様な体験活動などを通じて、日々の食生活を支えてくれる自然の恩恵と、生産者をはじめとした多くの人々の苦勞を知り、さらに、今に伝えられる食文化のすばらしさを実感することにより、食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを育むための取組みを推進することで、「食文化の伝承に向けた食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」を目指します。

また、食に関するそれぞれの事業者の特色を活かしながら、生産者と消費者との交流を促進し、地場産物使用促進・地産地消を推進します。

現状の整理

良いところ！

- ・水産教室、料理教室が実施できている。
- ・学校給食での地場産物の使用割合が高い。
- ・多様な農水産物に恵まれている。
- ・直売所が充実している。
- ・修学旅行での漁師体験などメディアを積極的に活用した平戸の「食」の魅力を発信できている。

課題

- ・農林水産業の後継者不足。
- ・体験ボランティアの不足。
- ・農業体験の取組みが少ない。
- ・魚を使った調理法を親世代が知らない。
- ・親世代の平戸産物の認知度不足により、親から子への食文化の継承が弱い。
- ・「食品表示法」へのスムーズな対応。

めざす姿

- ・食材の「旬」を知り、素材其の物の味を楽しむことができている。
- ・「食品表示法」への対応ができており、消費者に「安心・安全」な食の提供ができている。
- ・地場産物に興味を持ち、えらぶ力が身についている。
- ・生産者、消費者の顔が見える関係ができている。
- ・地場産物への理解を持ち、親から子へ食文化の継承ができている。

特に！

- ・幅広い世代に対し、食材の「旬」の認知度を高める活動を行う！
- ・和食を習慣的に家庭で食すことを促進し、和食文化を尊重する心と「旨味」を感じる味覚を育てる！

実現のために必要な取組み

個人・家庭の取組み

- ・地場産物の食材を意識して選ぶ。
- ・家庭での「食育」として手伝いを習慣づける。
- ・「食」についての会話を親子で楽しむ。
- ・ごはんプラス汁一菜の食事づくりを心掛ける。
- ・煮干し、アゴなどの天然素材からの「だし」からとる料理づくりで味覚を育てる。

地域・関係団体・市の取組み

- ・児童生徒（保護者）に平戸食材に関心を持ってもらうための事業。
- ・野菜づくり体験学習
- ・伝統料理、郷土料理継承のためのPR活動。
- ・「食」を通じた郷土への理解を深めるための事業。

④ 一人ひとりがそれぞれの役割を担い、食育を広げよう！

市民一人ひとりが主役として、また、広く家庭や学校、保育所・認定こども園・幼稚園、地域関係者、その他食育関係者・関係団体がそれぞれの立場で積極的に取組み、相互の連携・協働などの積み重ねから、主体性をもって、子どもから高齢者まで、ライフステージに応じ、生涯を通じた健全な食生活の「実践の輪」が広がるよう、食育の取組みを総合的に推進します。

今後の方向性

食育に関する関係機関・団体の代表者で組織する「食育推進会議」を継続的に開催し、情報交換や連携を促進するとともに、「食育推進会議」が有するネットワークを活かしながら、地域住民の主体的な食育推進運動の展開に努めます。

重点目標

「平戸市は食を育む たからじま」

「た・か・ら・じ・ま」をキーワードに、5つ重点目標を定め、本市の食育推進を「たからじま運動」として取り組んでいきます。

た 楽しく家族でだんらん

食卓の中で「食育」を。個食でおこる様々な問題を回避し、食事を人と人とは仲良くなるコミュニケーションの場として家族の食卓を見直します。

か 感謝して

動植物の命をいただき、自分の命をつなぐ。感謝の気持ちを育みます。

ら 米(らいす)と野菜と肉・魚の

バランスのとれた食事を選ぶ力を身につけ生活習慣病を予防します。

じ 自慢の平戸食材を

地元の食材に対する関心を高め、地産地消を促進することで、新鮮で安全な食材の確保と郷土の理解と感謝の念を育みます。

ま 毎食食べようリズムよく

望ましい食習慣の基本はバランスの取れた朝ごはんから。朝食の欠食率を減らし、内容を見直します。

5. 具体的な取組

●家庭・地域食育部会

1. 健康的な食生活を実践できるように支えます

具体的な取組み	内容	関係機関
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時 ・パパママ教室 ・母子健康相談など 	妊娠期の規則正しい食生活の実践に向けた指導を行い、妊婦や生まれてくる子どもの健康増進に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・こども未来課
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員地域普及活動 ・食育ワークショップなど 	旬の食材や地域の素材を生かした料理教室などを行い、楽しみながら望ましい食習慣や味覚を身につける活動を関係機関が連携して推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習課 ・健康ほけん課
<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康相談 ・乳幼児健康診査 	乳幼児期は食生活においても土台となる大切な時期であるため、母子健康相談と乳幼児健康診査などを通じて、歯の生え方や顎の発達に応じた食材・調理方法や子どもの口の健康と正しいケアの方法の普及に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師会 ・こども未来課
<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育 ・講演会など 	<p>各世代の食に関する実態を把握し、健康教育や講演会を通して、健全な食生活の実践につながる正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>高齢者やその家族を対象に、健康教室を通して低栄養予防やバランスのとれた食事に関する知識の普及と共食の機会を推進します。</p> <p>家庭において、主食である米を中心とし、農産物、畜産物、水産物など多様な副食により構成される健康的で豊かな「日本型食生活」の実践に関する支援に努めます。</p> <p>食育に関する勉強会、料理教室、体験学習など食育推進のための事業について関係団体が相互に連携して実施します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブ ・食生活改善推進員 ・生涯学習課 ・長寿介護課 ・こども未来課 ・健康ほけん課
<ul style="list-style-type: none"> ・配食サービスなど 	独居高齢者に対し、配食サービスと栄養指導などを行うことにより、生活の自立を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ・長寿介護課 ・食生活改善推進員 ・健康ほけん課

2. 地域、ボランティア団体による食育活動を推進します

具体的な取組み	内容	関係機関
<ul style="list-style-type: none"> ・食育ボランティアの支援 	ボランティア団体等が、学校、幼稚園、保育所、地域等で行う郷土料理や伝統ある食文化の普及と継承活動を連携して支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員 ・健康ほけん課
<ul style="list-style-type: none"> ・公民館講座 ・健康づくり推進員研修会 ・食生活改善推進員研修会など 	「食」「健康づくり」に関心がある者を増やし、リーダー的存在となる人材の育成及び養成に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習課 ・健康ほけん課

3. 「もったいない」意識を受け継ぎます

具体的な取組み	内容	関係機関
<ul style="list-style-type: none"> ・総合学習 ・公民館講座など 	食へ感謝の念を抱き資源を大切にできるように、生ごみを土にもどし、作物を作り収穫して、食物と命のつながりを体感する学習の場を提供します。	<ul style="list-style-type: none"> ・婦人会・学校教育課 ・農林課 ・生涯学習課
<ul style="list-style-type: none"> ・生ゴミリサイクル勉強会 ・食生活改善推進員地域普及活動など 	<p>ゴミをなるべく出さない買い物や調理法と、生ゴミリサイクル（堆肥化等）を普及していきます。</p> <p>「食品ロス」「食品リサイクル」に関する理解を深め実践につなげるため、パンフレット等を活用し「食品ロス」、食品リサイクルへの理解を推進します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・婦人会 ・学校給食運営委員会 ・農林課・生涯学習課 ・健康ほけん課

4. 食文化の継承のための活動を支援します

具体的な取組み	内容	関係機関
・郷土料理教室など	郷土料理に関する情報をホームページ等で提供します。	・健康ほけん課
	平戸の産物を使って独自の料理法で受け継がれてきた郷土料理を伝承します。	・食生活改善推進員 ・婦人会・老人クラブ ・学校教育課 ・生涯学習課 ・健康ほけん課
	各種イベントや飲食店に対する取組等を通して、地元食材のPR、郷土料理、地元の特徴ある食材を活用した料理等のPRを行います。	・食生活改善推進員 ・商工物産課 ・健康ほけん課

5. 食品の安全に関する情報を提供します

具体的な取組み	内容	関係機関
・広報誌 ・給食だより ・調理実習など	手洗いの励行、食中毒予防について正しい衛生知識の情報を発信します。	・学校教育課 ・健康ほけん課
	食品の安全性に関する様々な情報を、パンフレットなどを通じて提供します。	・食生活改善推進員 ・健康ほけん課

●学校・保育所等食育部会

1. 食への理解を深めます

具体的な取組み	内容	関係機関
・米づくり ・もちつきなど	楽しんで食べる気持ちを育みます。また、野菜作りや収穫を行い、農業体験から調理体験までを通した食育活動を推進します。	・保育会 ・学校教育課 ・農林課・水産課 ・こども未来課
・給食会議など	各保育所（園）、幼稚園においてそれぞれが実施している食育の取組に関して情報交換を行い、その取組と内容の充実を図ります。	・保育会 ・こども未来課
・食育年間計画	「保育所における食育に関する指針」（平成16年3月：厚生労働省）に基づいて、各保育所（園）において食育に関する年間計画を推進します。	・保育会 ・こども未来課
・給食の時間など	給食の時間をはじめ、家庭科等さまざまな学習活動を通して、食事作法などのマナー、及び料理の仕方や用具の取り扱いなどの技術を習得するように努めます。	・保育会 ・小中学校（栄養教諭） ・学校教育課 ・こども未来課
・お魚教室 ・料理教室など	総合的な学習の時間や学校行事等において、生産者団体やボランティアグループなどと連携して、農林漁業体験や郷土料理作りなどに積極的に取り組むよう努めます。	・保育会 ・小中学校（栄養教諭） ・学校教育課 ・こども未来課
・平戸小中学校食育推進委員会（2回/年） ・食育ブロック別研修会など	栄養教諭等の所属校を食育推進の中心校に位置付け、その成果と効果を他校に普及します。また、その取組みを参考にし、全小中学校において「食に関する指導の全体計画」を推進します。	・小中学校（栄養教諭） ・学校教育課
・学校給食研究大会 ・学校保健委員会など	各学校の指導内容が充実するように、教諭、養護教諭、栄養教諭、調理員などに対して食に関する研修会などへの参加を促すとともに、校内研修や各学校の学校保健委員会などを活用して普及・啓発を図ります。	・学校給食運営委員会 ・小中学校（栄養教諭） ・学校教育課

2. 平戸市の特色を活かした給食を充実します

具体的な取組み	内容	関係機関
・給食使用地場産品の紹介(贈・揚)など	給食にできる限り地場産品を使用し、地域の食材や食文化への関心を高め食べ物や生産者に感謝する心を育てます。	・農協・漁協・保育会 ・学校給食運営委員会 ・小中学校(栄養教諭) ・農林課・水産課
・カミカミメニューの日など	給食にカミカミメニューを積極的に取り入れ、よく噛んで食べさせるとともに、噛むことの大切さを理解させるように努めます。	・保育会 ・小中学校(栄養教諭)

3. 保護者への食育の環を広げます

具体的な取組み	内容	関係機関
・食育講演会 ・親子給食 ・おにぎり弁当の日など ・生ゴミリサイクル体験など	保護者参加型の講演会や、給食体験等を実施し、家庭の「食」について考える機会をつくり、食育への理解が深まるよう努めます。	・保育会 ・PTA母親委員会 ・学校教育課 ・健康ほけん課
・フッ化物洗口事業 ・むし歯予防デー ・ブラッシング指導など	食生活を支える口腔機能の重要性を普及するため、学校歯科医などの協力のもと指導や講話を実施します。	・歯科医師会・保育会 ・PTA母親委員会 ・学校教育課 ・こども未来課
・給食だよりなど	各種たよりや献立表をもとに、食育に関する情報を発信します。	・保育会 ・PTA母親委員会 ・小中学校(栄養教諭) ・学校教育課

●生産者・消費者等食育部会

1. 平戸産の地産地消を推進します

具体的な取組み	内容	関係機関
・広報誌等の活用による情報提供など	農林水産物直売所の旬の食材提供及び朝市の開催を推進し、農林水産加工品、郷土料理などの媒体によって情報を発信し、消費者への情報提供を推進します。	・農林課・水産課 ・商工物産課
・給食における地元食材の使用など	学校給食やさまざまな施設の給食に、地元の食材を取り入れ、食への関心を高め食べ物に感謝する心を育てます。	・学校給食運営委員会 ・小中学校(栄養教諭) ・水産振興協議会 ・農協・農林課・水産課
・体験学習など	自然の恩恵や食に関わる様々な活動への理解を深めること等を目的に、農林漁業の体験を通じて生産者に対する感謝の念を深める機会を提供します。	・学校教育課・農協 ・水産振興協議会 ・農林課・水産課
・イベントの開催など	平戸のブランド食材を活用したイベント等を開催し、地元食材についての認知度を高めます。	・水産振興協議会 ・農協・農林課・水産課 ・商工物産課
	地場産物利用促進のため、商工会議所、消費者団体などで構成するネットワーク会議において、地域農林水産物の利用促進などの検討を行うとともに、ホテル・旅館、直売所、料理店などへ推進します。	・農林課・水産課 ・観光課・商工物産課
	地元で開催されているイベントなどを通じて、生産者と消費者のふれあいを深め、消費者に対して地元の農林水産物の普及を行います。	・水産振興協議会 ・農協 ・農林課・水産課 ・商工物産課

具体的な取組み	内容	関係機関
・産地直売所等への支援	安全・安心な農産物を地元へ供給するため、女性、高齢者、定年帰農者なども含めた新規栽培者を確保し、生産体制整備を強化します。また、農業者と市内消費者の相互理解を深めるために、学校・保育所、家庭地域における食育を推進するとともに、産地直売所での販売を通じて地元農産物に対する理解を高め、消費の拡大を図ります。	・農協 ・農林課 ・商工物産課
	農林水産物直売所において「安全・安心」「新鮮」「品揃え」などの消費者ニーズに対応した直売所の充実・強化を推進します。	・水産振興協議会 ・漁協・農協 ・農林課・商工物産課
・水産教室	漁業者等と協力しながら、地場の魚介類を調理する事を通じて、生産から消費までの過程を紹介し、水産業への理解を深めることにより“魚食普及”に努めます。	・水産振興協議会 ・漁協 ・水産課 ・商工物産課

2. 体験活動を通じた食への理解を促進します

具体的な取組み	内容	関係機関
・水産教室 ・出前講座	①農林水産業者、学校、市などが連携して、農林業・漁業の学習の機会を提供し、食への関心を高め、食や生命の大切さと食に対する感謝のこころを育みます。	・学校教育課 ・水産振興協議会 ・農協 ・農林課・水産課 ・商工物産課
・体験情報誌発行など	②農林漁業の体験を通じて、農林水産物への理解を深め、生産者と都市部の方との交流促進を推進します。	・水産振興協議会 ・農協 ・農林課・水産課 ・商工物産課
・食のワークショップ ・料理教室など	③地元農林水産物を活用し、素材の学習や調理実演等を行い、生産者と消費者の交流を図ります。また、公民館等で実施する料理教室と連携し、地元食材への理解と普及に努めます。	・水産振興協議会 ・農協・生涯学習課 ・農林課・水産課 ・商工物産課

6. 数値目標

国の目標項目	市の目標値		平戸市の 現状値	目標値 (R5年度)	市現状値 データソース
1. 食育に関心を持って いる国民の割合の増加 現状値→目標値 75.0%→90%以上	①食育という 言葉を知っている割合	小学5年生	84.1%	90%以上	平戸市食育アンケート
		高校2年生	90.4%	100%	
		小5保護者	97.7%	100%	
	②食育という 言葉も意味も知っている割合	小学5年生	20.8%	30%以上	
		高校2年生	11.7%	30%以上	
小5保護者		52.1%	75%以上		
③保育所(園)・幼稚園における食育推進		100%	100%	保育会	
④学校における食に関する指導 (給食訪問+授業での指導回数)		488回	現状維持	栄養教諭	
2. 朝食又は夕食を家族 と一緒に食べる「共 食」の回数の増加 現状値→目標値 週 9.7回→週 11回以上	⑤1週間の内、家族そろって食事をす る割合	小学5年生	76.9%	85%以上	平戸市食育アンケート (毎日食べている+5~6 日程度食べている)
		高校2年生	67.0%	70%以上	
		小5保護者	80.2%	85%以上	
⑥食事のあいさつができてい る割合	小学2年生	70.6%	80%以上	平戸市食育アンケート (毎回できている)	
3. 朝食を欠食する国民 の割合の減少 現状値→目標値 子ども 4.4%→0% 大人 24.7%→15%以下	⑦毎日朝食を食べている割合	小学生	99.1%	100%	学校運営調査 (学校教育課)
		中学生	96.8%	100%	
		小5保護者	88.5%	100%	平戸市食育アンケート (毎日食べている)
4. 学校給食における地 場産物等を使用する 割合の増加 現状値→目標値 26.9%→30%以上	⑧学校給食における地場産品の使用促進(県産品重量比)		72.1%	78%以上	教育総務課 (学校給食に使用する県 産食材調(食材数ベース))
	⑨学校給食における郷土料理頻度(1センターにつき)		14.6回	現状維持	学校給食センター
5. 栄養バランスに配慮し た食生活を実践する国民 の割合の増加 現状値→目標値 国民 57.7%→70%以上 若い世代 43.2%→55%以上	⑩主食・主菜・副菜がそろったバラン スの良い朝ご飯を食べている割合	小学5年生	40.3%	55%以上	平戸市食育アンケート
		高校2年生	24.9%	55%以上	
		小5保護者	40.1%	55%以上	
	⑪ごはんを1人で 炊くことができる割合	小学5年生	47.1%	90%以上	
		高校2年生	55.8%	60%以上	
⑫みそ汁を1人で 作ることができる割合	小学5年生	44.3%	50%以上		
	高校2年生	36.5%	40%以上		
	小5保護者	36.9%	40%以上		
6. ゆっくりよく噛んで食べる 国民の割合の増加 現状値→目標値 49.2%→55%以上	⑬夕食後の間食を殆どしない割合	小学5年生	46.6%	55%以上	
		高校2年生	39.6%	55%以上	
		小5保護者	42.9%	55%以上	
7. 食育の推進に関わる ボランティアの数を増加 現状値→目標値 34.4万人→37万人以上	⑭食育の推進に関わるボランティアの数の増加		125人	現状維持	食生活改善推進員数
	⑮食生活改善推進員による地区伝達活動(参加者数)		5,995人	現状維持	健康ほけん課
8. 農林漁業体験を経験 した国民の割合の増加 現状値→目標値 36.2%→40%以上	⑯農林水産体験学習の参加数		569人	増加へ	農林課、水産課