

仙北市食育推進計画

食を通して「健康」・「地域」・「農業」を見つめよう



 秋田県仙北市

平成21年3月

目次

第1章	計画策定の趣旨	1
第2章	計画期間	1
第3章	仙北市の現状と課題、及び今後の方向	2
第4章	取組みの方向	3
第5章	食育推進にあたっての目標値	5
第6章	食育推進のための取組み（施策）	6
参考資料1	第3章（P2）の関連資料	10
参考資料2	仙北市の現状把握のための調査結果	19
名簿		22

第1章. 計画策定の趣旨

近年、社会の変化やライフスタイルの多様化、食品の安全性の問題などにより、命の源である「食」を巡る環境は大きく変化しています。「食」は健全で豊かな暮らしの基本であることから、「食育」の重要性が見直され、平成17年には国が食育基本法を定めるなど、各地で「食育」の取組みが見られるようになりました。

仙北市は、農業を主要産業とし伝統的な生活様式や豊かな食文化が传承されていますが、今後の社会情勢の変化が食習慣の乱れに結びつくことも心配されています。このようなことから、仙北市においても「食」の大切さを見直し、「食育」に積極的に取り組んでいく必要があります。

中でも、少子化が急速に進む仙北市において、次代を担う子どもたちの健やかな成長を支えることは、私たち市民にとって大切な役割です。成長段階における子どもたちに規則正しい生活習慣や豊かな食生活を身につけてもらうためにも、市民一人ひとりが「食」に関心を持ち、子どもたちを中心とした食育に取り組むことにより、市民全体が生涯健康に暮らすことにもつながります。

また、食品の安全性に対する関心の高まりや食料自給率低下の問題などをうけ、「食」を支える農業の重要性が改めて注目されるようになりました。こうした情勢は、農業が盛んな仙北市にあつては、大いにその特性を発揮できる機会と捉えることもできます。

そのため、生産者は安全で質の高い農産物の供給に努めることが求められます。また、農村での体験学習は、命を支える「食」の生産される様子や、伝統的な食文化など地域で受け継がれてきた先人の知恵を知る絶好の機会です。子どもたちを中心に、より多くの人に農業体験の機会を提供することで、地域と農業に対する理解を深めてもらうことにもつながります。

こうした状況をふまえ、仙北市では、子どもたちの心身ともに健やかな成長と市民一人ひとりの健康な暮らしの実現を目的として、関係機関が連携し地域の特性を発揮できる指針となる「仙北市食育推進計画」を策定しました。

「食育」とは、生きる上での基本であつて、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

(出典：食育基本法)

第2章. 計画期間

この計画の期間は、平成21年度から平成25年度までの5年間とします。

なお、施策の成果や社会情勢の変化をふまえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

第3章. 仙北市の現状と課題、及び今後の方向

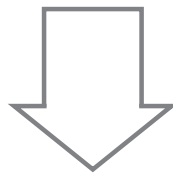
仙北市を取り巻く経済や社会状況、食を巡る問題などのほか、食や生活環境に関するデータや食育に関する市民アンケート等をもとに、仙北市の現状と課題を明らかにし、取り組むべき方向を示します。

● 現 状 ●

- 食品事故の多発
- 不規則な生活
- 食の欧米化と飽食社会
- 食と農業への知識及び関心の低迷
- 高齢化する農業従事者と農業所得の減少
- 米に偏重した農業経営と複合化の遅れ
- 先進的な学習教育旅行(農村体験)の受入れ

● 課 題 ●

- 食品に対する不信感の増大
- 食の安全の確保
- 朝食欠食などの不規則な食生活
- 家族揃った食事機会の減少
- 栄養バランスの崩れや肥満
- 食べ残しや廃棄食品の増加
- 伝統的食文化の継承
- 農業者の担い手不足と耕作放棄地の増加
- 農作物の価格低迷
- 農業生産地域の役割として農村体験受入れ体制の整備



取り組むべき方向（ポイント）

1. 規則正しい食生活習慣を身につけよう
2. 栄養バランスに配慮した食事をとろう
3. 食に感謝する心を育もう
4. ふるさとの食文化を受け継ごう
5. 地産地消でふるさとの食を知ろう
6. 体験を通じて農業と食を考えよう

※注) 第3章に関連する資料は、参考資料に記載しています。

第4章. 取組みの方向

1. 規則正しい食生活習慣を身につけよう

朝食摂取や一日三食の規則正しい生活は、毎日を元気に暮らすための基本となり、心身の発達や栄養バランスの崩れの防止にもつながります。また、家族団らんの楽しい食事の重要性を理解し、規則正しい生活習慣を身につけるよう推進します。

効果：生涯健康で豊かに暮らすことができます。

2. 栄養バランスに配慮した食事をとろう

食の多様化や飽食社会になったことに加え、食の知識不足から栄養の偏りなどが顕著になっています。このような中では、自らが食を意識し、栄養バランスに関する知識を習得し、実践しなければなりません。市民一人ひとりが、外食も含めた栄養バランスのとれた食事を選択する力と料理をつくる力を身につけるよう推進します。

効果：生活習慣病や肥満を防止し、健康な生活をおくれます。

3. 食に感謝する心を育もう

私たちは動植物の命をいただいています。自然の恩恵のうえに貴重な食料生産が成り立ち、その中で自然との共生が求められています。食生活は生産者などの苦労や努力に支えられていることや、世界における食料不足の現状についても理解を深めることを推進します。

効果：自然環境で育まれた食を確保するための生産者の努力から、生きることの大切さや食と農業の重要性を知ることができます。(自然と食の循環型社会)

4. ふるさとの食文化を受け継ごう

伝統的食文化を熟知した高齢者が指導者となり、子どもと食を通したふれあいの場を作り、料理教室の開催などにより、地域の伝統的な食文化や伝承料理等を次の世代へ継承し、郷土愛を醸成していく活動を推進します。

また、伝統料理の中でも、塩分や糖分が多く、摂取しすぎることにより健康被害につながる可能性があるものについては改善、見直しを加えます。

効果：伝統食文化への関心を高めることにより、地域への愛着心が芽生え、地域を思う心の醸成につながるほか、高齢者と子どもなど、地域の連携が深まります。

5. 地産地消でふるさとの食を知ろう

清流と肥沃な土地から作られるあきたこまちに代表される仙北米は定評があり、安全安心をプラスした米づくりに取組む農家もあります。食の安全性が問われる今、地元消費者が安心して食料を手に入れることができるよう、農家は質の高い農産物を供給するとともに、自給できる品目を拡大して、地産地消を推進します。

また、生産者と消費者が交流する中で、ふるさとの食を学び、食を通じて地域の活性化を図ります。

効果：生産者は良質な農産物の供給に努めることにより、地産地消の推進や地域の活性化が図られます。

6. 体験を通じて農業と食を考えよう

現在、食の生産現場を見る機会がほとんどない中で、農業体験は食を通して命の誕生を見る格好の場となります。農業者は、体験を通して中山間地域の暮らしや「食」を支える農業の重要性について理解を深める場を提供します。

また、仙北市内の園児や小中学生に対しても同様に農業の楽しさや大変さ、農産物の栽培や収穫、生産から流通までを通して学ぶ機会を提供し、食への関心の向上を図ります。

農業関係者は、地域ぐるみで次代の子も達が誇れる農業・農村づくりに努めます。

効果：農業体験の参加者は、体験を通じて食を支える農業の重要性を学び、生産者は、良質な農産物作りに努め、グリーンツーリズム等により消費者のニーズを把握できます。また、食と農業の大切さをはじめ、地域農業のすばらしさを伝えることで、その中から、担い手が育成されることも期待されます。



第5章. 食育推進にあたっての目標値

食育を推進するにあたり、仙北市の特性を踏まえながら、具体的な目標を掲げ、市民をはじめ、仙北市各関係機関の理解と協力のもと、その達成を目指して計画の推進に取り組むこととします。

注) 第4章の取組みの各項目に対応しています。

【 】内は、第4章のどの部分の取組みのための目標なのかを示しています。

1. 食育への関心の向上 【第4章 全体】

40% (平成20年度) → 90%以上 (平成25年度)

(資料: 平成20年度食育に関するアンケート【問1】)

2. 毎日の朝食摂取率の向上 【第4章の1】

78% (平成20年度) → 90%以上 (平成25年度)

(資料: 平成20年度健康に関するアンケート・平成20年度園児の食生活アンケート[園児の数値])

3. 家族と食事をする機会の増大(夕食時) 【第4章の1】

81% (平成20年度) → 90%以上 (平成25年度)

(資料: 平成20年度健康に関するアンケート)

4. 栄養バランスを考えた食事の普及(家庭で献立を決める時) 【第4章の2】

17% (平成20年度) → 25%以上 (平成25年度)

(資料: 平成20年度食育に関するアンケート【問4】)

5. 伝統料理の継承(家庭で伝統料理を作る割合) 【第4章の4】

75% (平成20年度) → 80%以上 (平成25年度)

(資料: 平成20年度食育に関するアンケート【問3】)

6. 学校給食における地場産物利用率の向上 【第4章の5】

仙北市産 22.3% (平成19年度) → 25%以上 (平成25年度)

県内産 29.1% (平成19年度) → 35%以上 (平成25年度)

※秋田県が指標とする野菜15品目の重量割合

(資料: 平成19年度 秋田県学校給食物資使用調査)

7. 保育園・幼稚園・小中学校における農業体験実施施設の増大 【第4章の6】

88.2% (平成20年度) → 100% (平成25年度)

(資料: 仙北市福祉事務所・教育委員会調べ)

8. 農村体験参加者数の増大 【第4章の6】

農村体験者数: 5,952人 (平成19年度) → 7,100人 (平成25年度)

市内参加者数: 668人 (平成19年度) → 800人 (平成25年度)

(資料: 平成19年度秋田県都市農村交流実態調査)

第6章. 食育推進のための取組み（施策）

市民一人ひとりの食育を推進するため、家庭をはじめ、関係機関がそれぞれの分野ごとに役割分担し、連携を図りながら取組みを実施します。

1. ライフステージごとの特徴

(1) 妊娠・授乳期

子どもへの影響を考えた食事を摂取し、母子共に心身が健康であることを心がけます。

（健康と栄養指導の利用）

(2) 乳児期

乳児期は、心身機能や食行動の発達が著しいことから、バランスの良い食事習慣を心がけ、離乳食の重要性を考えます。

（児童健診の受診と指導の活用）

(3) 幼児・学童・思春期（未就学児・小中学生）

心身の発達に重要な時期であるため、食の正しい知識を習得し、朝食摂取や家族とのコミュニケーションを大切に、規則正しい生活と食事の習慣を身につけます。また、農業体験を通して食と農業の重要性を学びます。

（家庭及び関係機関との連携）

(4) 思春期（中高生）

部活動や受験勉強などで生活が不規則になり、親離れ、自立心が芽生える時期です。また、卒業後は、保護者のもとでの生活から社会へと、生活環境とともに食生活が大きく変化する子どもたちが多いため、食は自分自身の選択になることを意識し、正しい知識や選択する力を習得し、実践します。

（家庭及び関係機関との連携）

(5) 青年・壮年期（18歳～64歳）

働き盛りのこの時期は、生活習慣病を考慮しながら健康管理を行います。

（家庭及び関係機関との連携、健診の受診）

(6) 高齢期（65歳～）

高齢になると、消化機能や生理機能が低下する等の体の変化に伴い、偏食や栄養不足になりがちであることから、栄養バランスを考えた食事と適度な運動により、病気の予防を心がけます。

（家庭及び関係機関との連携、健診の受診）



注) ●=現在実施している取組 ○=新規

2. 家庭における食育の推進

食育は、生活の中心となる家庭での取組みが基本となります。子どもの生涯にわたる健康づくりや生活基盤を作るため、家族全員で、規則正しい食生活や栄養バランスを考えた献立により、家族団らんの楽しい食生活習慣を身につけることが重要となります。

家族それぞれが目標を立て、みんなで取組み、一体となって食育を推進します。

注) 家庭における取組みは、不明なためすべて○新規としています。

- 早寝早起き朝ご飯の実施。
- テレビやゲーム、運動は時間を決めて行う。
- 家族みんなで食材選びから後片付けまでの料理づくりをする。(行事食や伝統食含む)
- 食と農のつながりを知るため、新鮮な自家野菜や地場産物を利用した食事をとる。
- 食材を無駄にしないように調理し、料理の作りすぎや食べ残しは減らす。
- 残り野菜で堆肥を作る。

3. 学校等における食育の推進

学校は、子どもの食生活改善を進めるうえで大きな役割を担っており、家庭への相乗効果も期待されるため、多岐にわたって食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るための食育を推進します。

学校等での学習内容や取組みを、家庭とコミュニケーションを図る中で話し合い、家族とともに実践します。

(1) 保育園・幼稚園

乳幼児の発育や成長段階に合わせた食育計画を作成し、食育を推進します。

- 給食は、しっかりと食べ、規則正しい生活習慣を身につける。
(食生活アンケートを実施し、家庭での生活習慣を知る。)
- 「いただきます・ごちそうさま」の挨拶や食事マナーを身につけ、食事の楽しさやおいしさを知る。
- 給食は地場産品を使用し、行事食を取り入れる。
- 地場産物を生きた教材として使うほか、さつまいも掘りなどの農業体験も行う。
- 給食だより・給食の展示により、園の様子を保護者に伝えるほか「食」を取り入れた父兄参観や祖父母参観を実施し、家族と一緒に食の大切さを学ぶ。



注) ●=現在実施している取組 ○=新規

(2) 小中学校

児童が食について計画的に学ぶことができるよう、教諭・栄養士等が協力し各教科、総合学習や給食の時間等を利用し、年間計画のもと食育を推進します。

- 学校給食を各教科等の「生きた教材」として活用するほか、食べる意欲を高めるために、児童と同じ土地で育った地場産の食材を利用する際には紹介する。また、行事食・郷土食は積極的に取り入れる。
- 地域で収穫から調理までの農業体験をし、食と農業のつながりや地域産業である農業の重要性を学ぶ。
- 保護者に対して、給食だより・保健だよりを発行し、食に関する指導内容について家庭に伝える。
- 世界の食料事情や栄養バランスが身体に及ぼす影響（肥満と病気など）を学ぶ。
- 学校と家庭内の食育推進の目標値を設定し、発表会を開催する。

4. 地域における食育の推進

地域にある資源や人材等を活用し、市民参加による地域に根ざした食育を推進します。

社会教育活動と連動した食育を推進します。

- 社会福祉協議会によるミニデイサービスにおける食育の推進。
- 地域の高齢者が子どもとふれあいながら、伝統料理教室を開催する。
- 子供会、地区会などが「食育ボランティア」を講師に、農林業体験の実施や郷土料理・伝統料理教室を開催する。
- 地区会等で朝食や栄養バランスの重要性について学ぶ機会を作る。
- 身近にある土地を有効活用し農業体験をする。

5. 関係団体及び生産者等における食育の推進

食生活改善を主目的とし、食育推進活動を実践している「食生活改善推進員」や、食と農業の関わりを深く理解し食育を実践している関係団体等と連携を図りながら食育を推進します。

食と農業の関わりを深く理解した食育を推進します。

仙北市食生活改善推進員

- 良い食生活を送るためテーマを持った料理教室・調理実習の開催。
- 推進員が学んだ情報を他の市民に伝える研修会の開催。

愛仙ハートネット（知的、精神障害者を対象に平成19年度より年一回実施）

- 調理実習と簡単な食育の話。

J A 秋田おばこ（仙北市管内）

- 食文化の継承活動として伝統ある郷土料理展の開催。
- 地場産物を活用した新たな加工食品及び料理の普及。
- 直売所と連携を図り、学校、老人保健施設、病院等に地場産物を提供する。

注) ●=現在実施している取組 ○=新規

生産者及び農業体験受入れ農家等

- 生産者は生産履歴を記帳報告し、安全で良質な農産物を作る。
- 地元消費者が産直を利用したくなるよう、高品質かつ多品目の農産物づくりに努める。
- 農業体験の受入れ農家は、自然の恩恵のうえに貴重な食料生産が成り立ち、食生活は生産者などの苦労や努力に支えられていることを参加者に伝える。
- 生産者や産直関係者は食料を過剰包装しないことや購入時に量が調整できる環境に配慮した取組みをする。
- 農業体験や直売所・加工所での見学・体験の場を提供する。(総合学習等との連携)

6. 行政における食育の推進

地域の実態を踏まえ、市民一人ひとりが心身共に生涯健康に暮らすことができるよう支援・普及活動により食育を推進します。

市民一人ひとりが食育を推進できる体制をつくります。

保健課

- 「けんこう仙北21計画」と連動した食育の推進。
- 出前講座の開催。
- 基本健診・特定健診における事後指導。
- 妊婦健診、乳児健診、乳児相談、1歳6ヶ月・3歳児健診における問診と栄養指導。
- 2歳児歯ッピー教室：虫歯予防のための食育教育の開催。
- なかよし教室：未就園児の親子を対象に料理教室や食育の講話等を実施。(年3回)
- 広報を活用した健康づくりの推進。

包括支援センター

- さわやか教室(年2回、テーマを決め調理実習)の開催。
- 低栄養状態にある特定高齢者に対して、訪問栄養相談の実施。(月1回6ヶ月間)

環境保全センター

- 生ごみ減量のため、生ごみ処理容器や電動式生ごみ処理機の購入に対しての助成の実施。
(料理の作りすぎをしないこと、食べ残しをしないこと、食材からゴミを出さないことが最も生ごみの減量につながります)

農林課

- 特産品を活用した料理教室の開催。
- 学校給食への地場産物の提供。
- 農業体験及び都市農村交流の推進。(良質な食料のPR・消費者ニーズを探る)
- 都市農村交流及び農業体験の条件整備及び農業と食育の連携推進。
- 広報媒体を活用し食育の重要性を啓発する。
- 伝統食品・料理・地場野菜の情報を市民に提供する。
- 生産状況の情報提供等、生産者と一体となり安全な食品供給に取り組む。
- 農業委員会と連携を図り耕作放棄地の活用を検討する。