

第6章 食育推進計画

施策の方向性 1 健康な心身を育む食育の推進

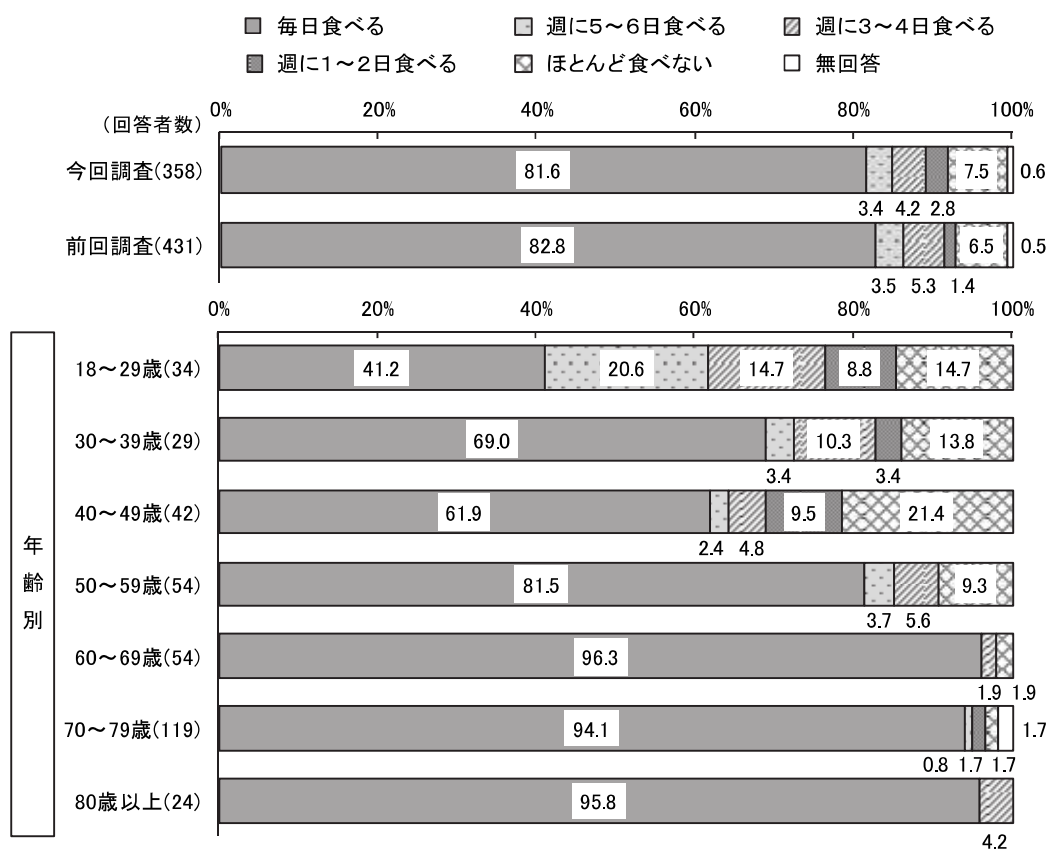
健康を保つためには、町民一人ひとりが食に関する知識と理解を深め、1日3食規則正しい食事をする、野菜摂取量の増加等の栄養バランスへの配慮、食塩摂取量の減少など望ましい食習慣を身につけ、健康的な食生活を実践することが必要となります。

❖ 現 状

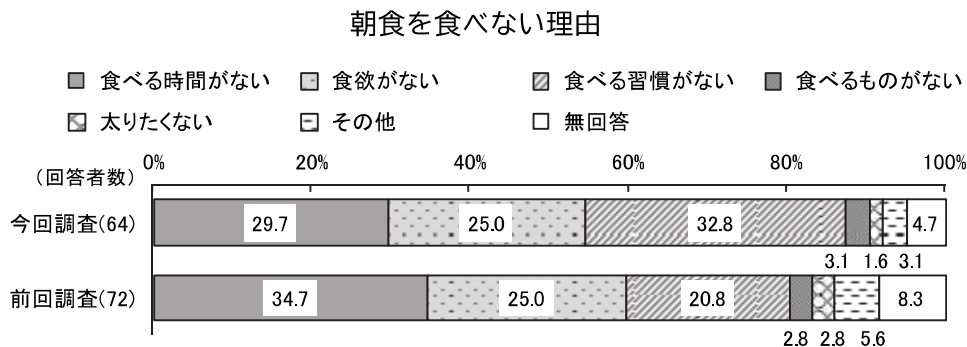
〈町民アンケート調査〉

朝食摂取は「毎日食べる」81.6%は前回調査82.8%をやや下回ります。年代別では18～19歳41.2%、30歳代69.0%、40歳代61.9%で、やや低い割合となっています。

朝食の摂取状況

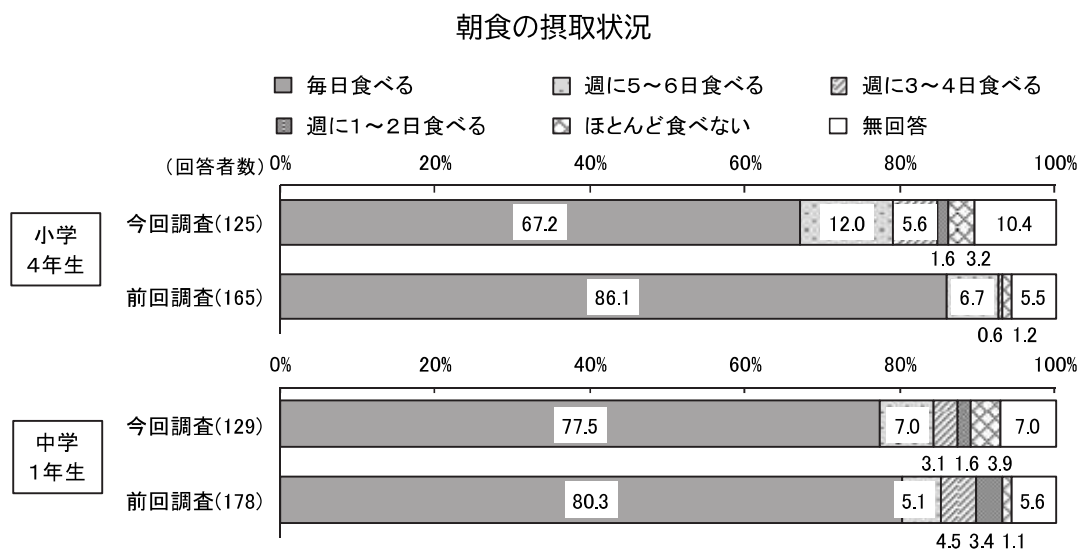


朝食を食べない理由は、「食べる習慣がない」が32.8%、「食べる時間がない」29.7%、「食欲がない」25.0%と続きますが、「食べる習慣がない」は前回調査20.8%を10ポイント以上上回ります。

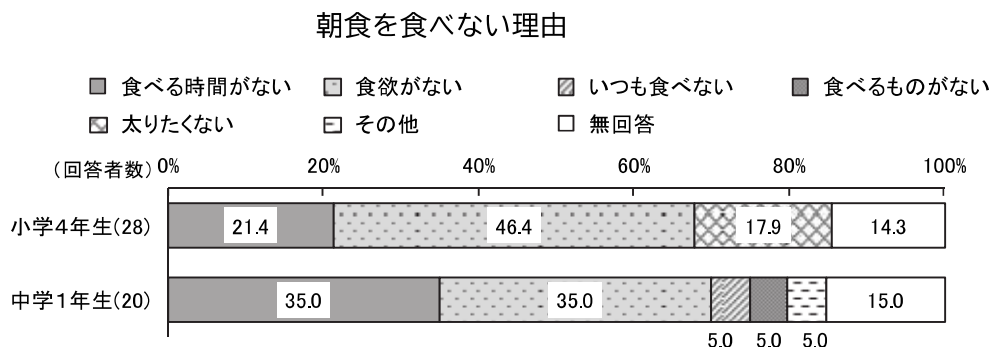


〈小中学生アンケート調査〉

朝食摂取は、「毎日食べる」は小学4年生67.2%、中学1年生77.5%ですが、いずれも前回調査小学4年生86.1%、中学1年生80.3%を下回ります。なかでも小学4年生は20ポイント近い減少となっています。



朝食を食べない理由は、小学4年生は「食欲がない」46.4%、「食べる時間がない」21.4%、「いつも食べない」17.9%と続き、中学1年生は「食べる時間がない」「食欲がない」がともに35.0%、「いつも食べない」5.0%と続きます。

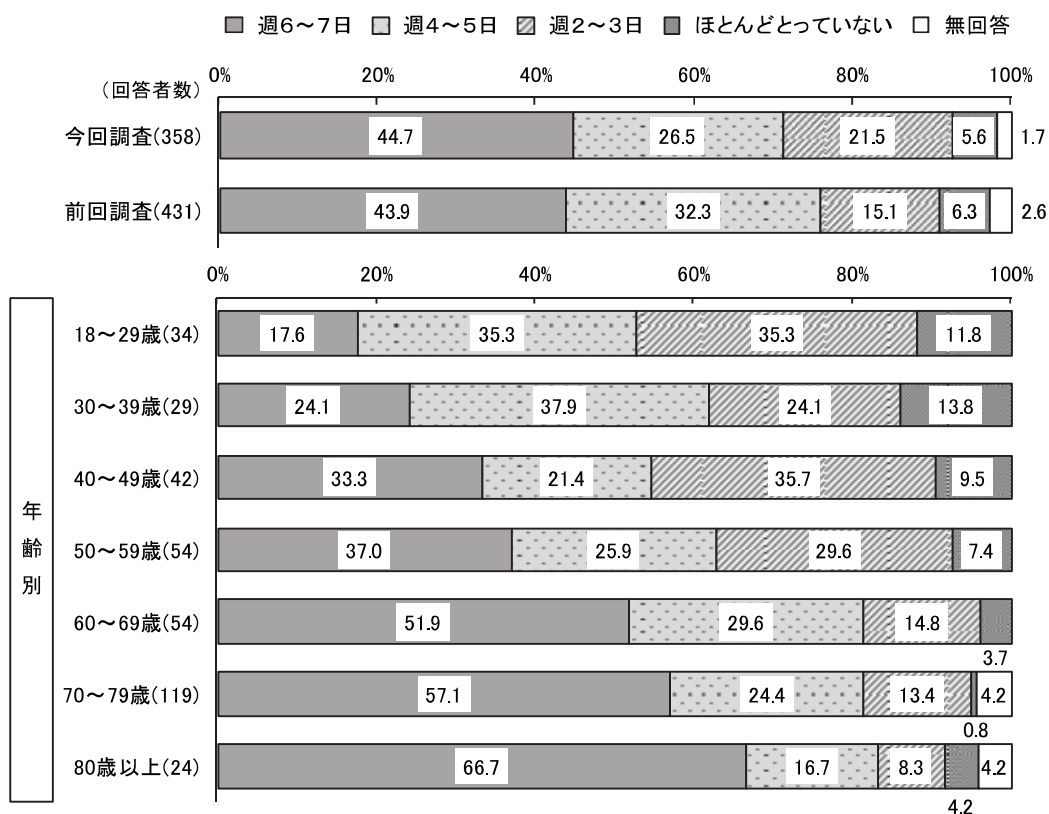


〈町民アンケート調査〉

主食・主菜・副菜がそろう頻度は「週6～7日」は44.7%と前回調査43.9%をやや上回りますが、「週4～5日」は26.5%と前回調査32.3%を下回ります。

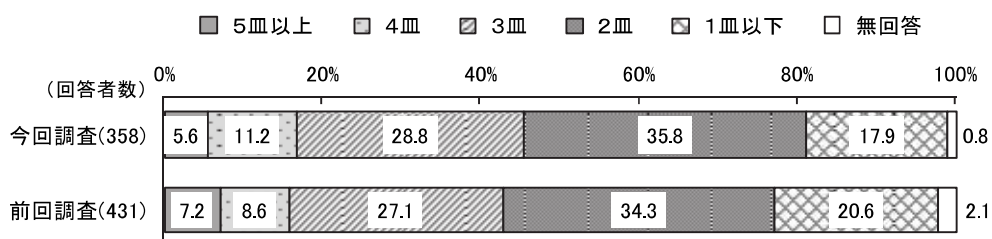
「ほとんどとっていない」は、年代別では30歳代13.8%、18～29歳11.8%、40歳代9.5%、50歳代7.4%と続きます。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事を、1日2回以上とっている日



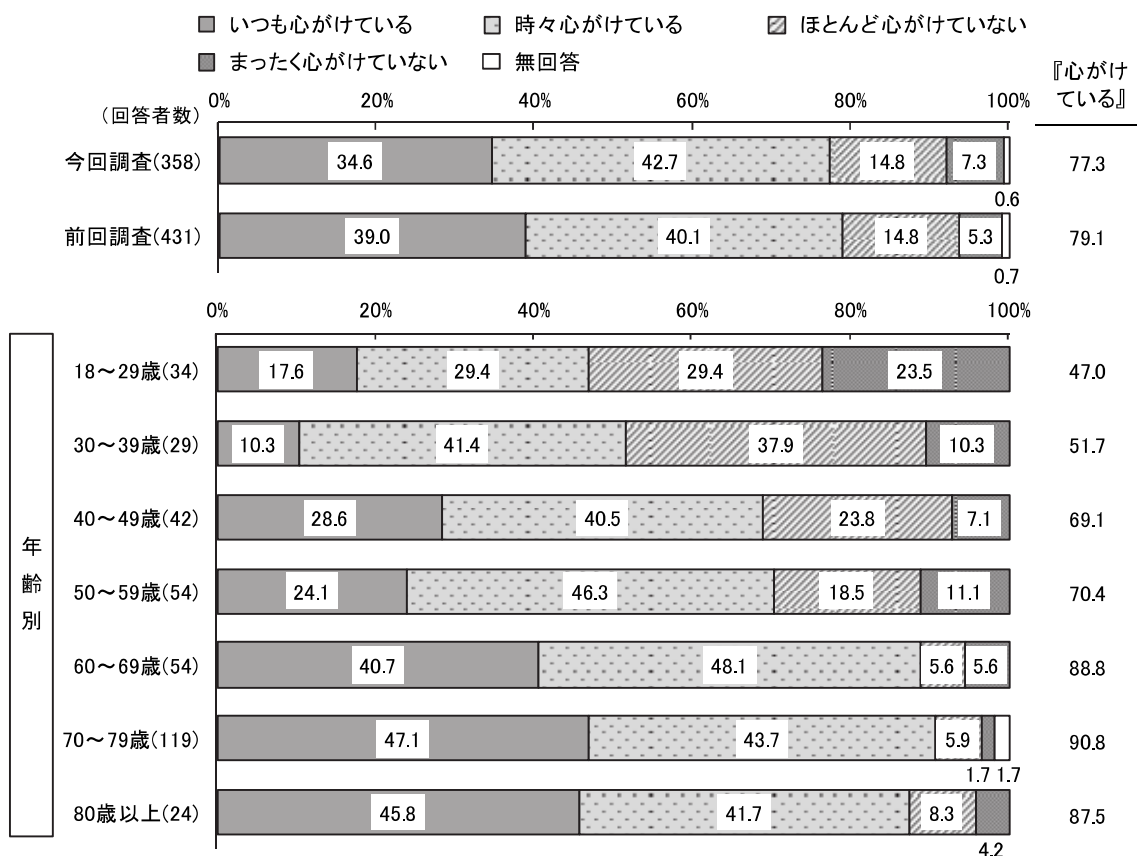
野菜の摂取状況は、「2皿」35.8%、「3皿」28.8%、「1皿以下」17.9%の順ですが、前回調査と比べ、「1皿以下」がやや減る一方で、「5皿以上」もやや減っています。

1日の野菜摂取量

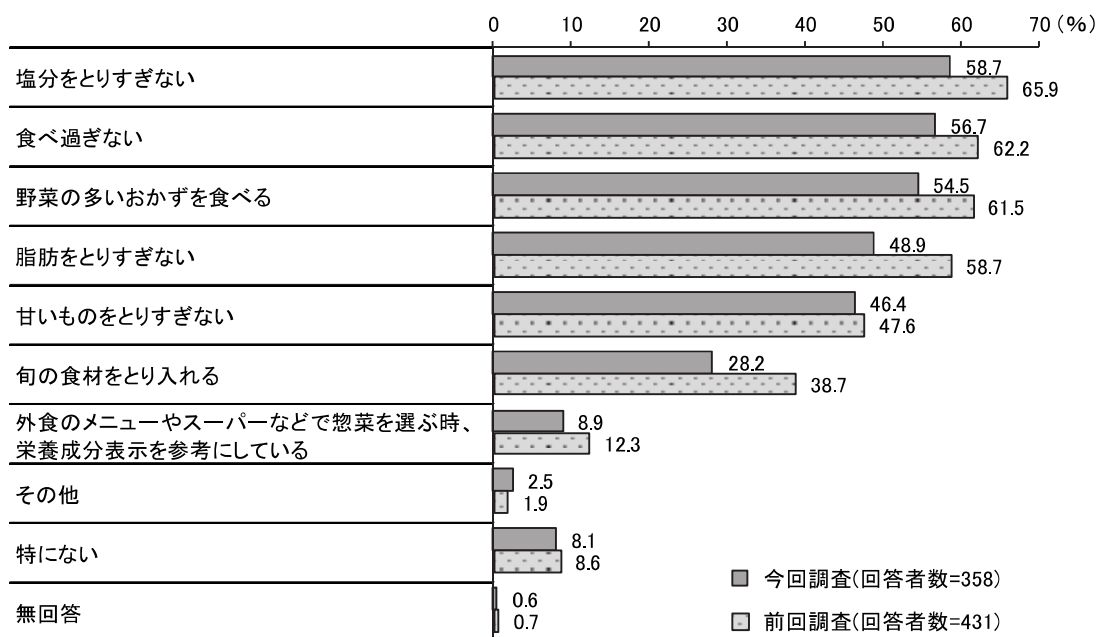


減塩に対し、「いつも心がけている」「時々心がけている」を合わせた『心がけている』は77.3%で前回調査79.1%をやや下回ります。年代別では60歳代以上では9割近くになっていますが、18～29歳では47.0%、30歳代では51.7%にとどまります。

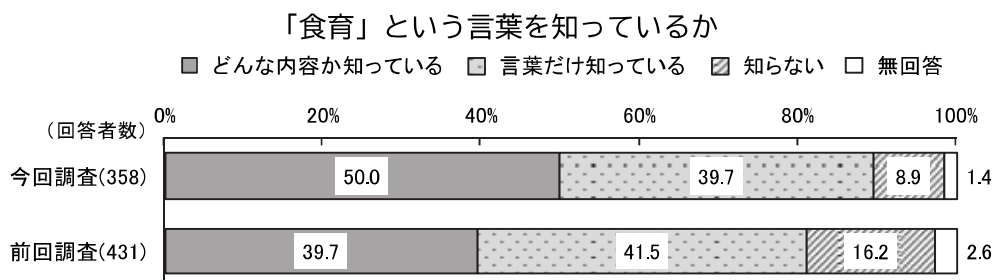
うす味（減塩）を心がけているか



食事の内容で気を付けていることは、「塩分をとりすぎない」58.7%、「食べ過ぎない」56.7%、「野菜の多いおかずを食べる」54.5%があまり差がなくあげられています。前回調査と順位は同じですが、いずれも前回調査を下回ります。



「食育」という言葉について、「どんな内容か知っている」は50.0%、前回調査39.7%を上回り、「知らない」8.9%は前回調査16.2%を下回ります。



❖ 課題と方向性

①朝食を「食べる習慣がない」が増えている

朝食を食べない理由で最も多いのは、「食べる習慣がない」であり、前回調査を大きく上回ります。子ども、若い世代、働き盛り世代に向けた朝食摂取など食習慣の改善への取組みが必要となっています。

②若い世代の実践力を高める

主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスのとれた食事、野菜の摂取、減塩に配慮した食習慣を身につける必要があります。なかでも若い世代の健康的な食生活を実践できる力を付けることが重要です。

❖ 行政の取組み

- ① 子どもの頃から正しい食習慣づくりが定着するよう家庭、保育所、幼稚園、小中学校と連携し、普及啓発を図ります。また、朝食を欠食する子ども、若い世代や働き盛り世代に向けた朝食摂取など食習慣の改善を促します。
- ② 栄養バランスのとれた食事、野菜の摂取、減塩を意識した食習慣を身につけられるよう、正しい知識の普及啓発及び情報提供・相談支援を行います。

❖ 数値目標

指標		現状値 (令和5年度)	目標値
朝食を全くとっていない割合	小学4年生	3.2%	0%を目指す
	中学1年生	3.9%	0%を目指す
バランスのとれた食事を1日2回以上、週に6～7日とっている割合		44.7%	70.0%
うす味（減塩）を心がけている割合		34.6%	70.0%
食育の内容を知っている割合		50.0%	70.0%

◆ 主な事業

事業名	事業内容	担当課
保育園でのクッキング体験	5 歳児を中心に、食に対しての興味・関心が培われるように季節に応じ簡単なクッキング体験を行います。	こども課 保育園
保育園における食育指導	5 歳児の教室に子どもたちが読めるひらがな献立や簡単な食事のマナー等を掲示します。	こども課 保育園
学校における食育指導	小学校では学年に応じたテーマを設け、栄養教諭が給食時間や家庭科の授業で計画的に指導を行います。中学校では生活習慣病予防などの学習会や家庭科の授業で指導を行います。	学校給食センター
給食だより等の発行	食生活に対する正しい知識の普及を図るため、毎月「給食だより」を発行します。また、就学期から生活習慣病予防など生涯にわたる健康づくりについて理解を深めるため、「給食センターからこんにちは」を年3回保護者に配布するとともに、広報や町ホームページに掲載します。	学校給食センター
乳児相談、幼児健康診査での栄養相談	個別に栄養士による相談・指導を行います。	健康福祉課
食育講座	未就学児の保護者を対象に、食育についての講話と調理実習を行います。	健康福祉課
生活習慣病予防教室	成人を対象に、健康推進員による生活習慣病予防についての講話と調理実習を行います。	健康推進員協議会 健康福祉課

施策の方向性2 地域・関係団体等における食育推進活動の実践

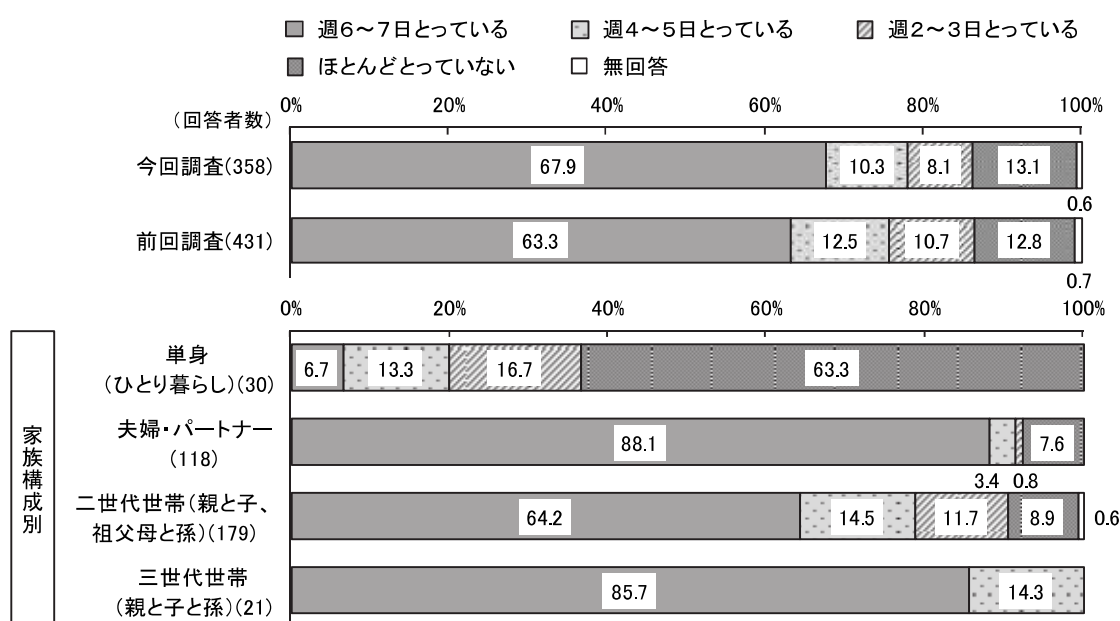
食を楽しむことは、食育の第一歩です。家族と一緒に食事をするにより、コミュニケーションを深めます。豊かな心を育み、家庭の味や地域の食文化を伝える取組みとともに、地産地消を推進します。

現状

〈町民アンケート調査〉

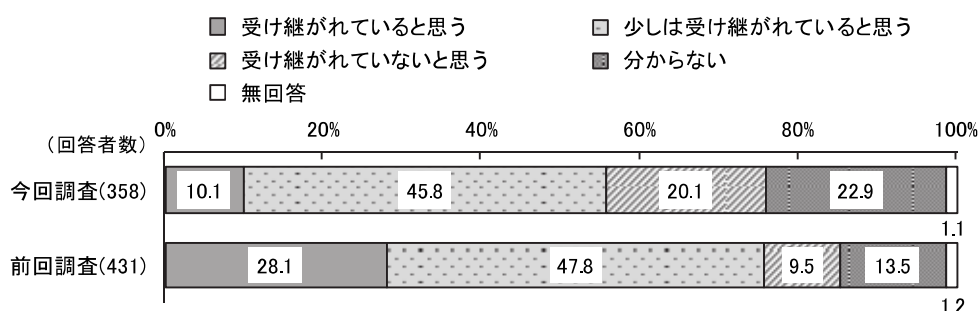
家族や友達など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度は高まっていますが、家族構成別でみると、単身（ひとり暮らし）では「ほとんどとっていない」が63.3%と6割を超えます。

家族や友達など、誰かと一緒に食事をしているか



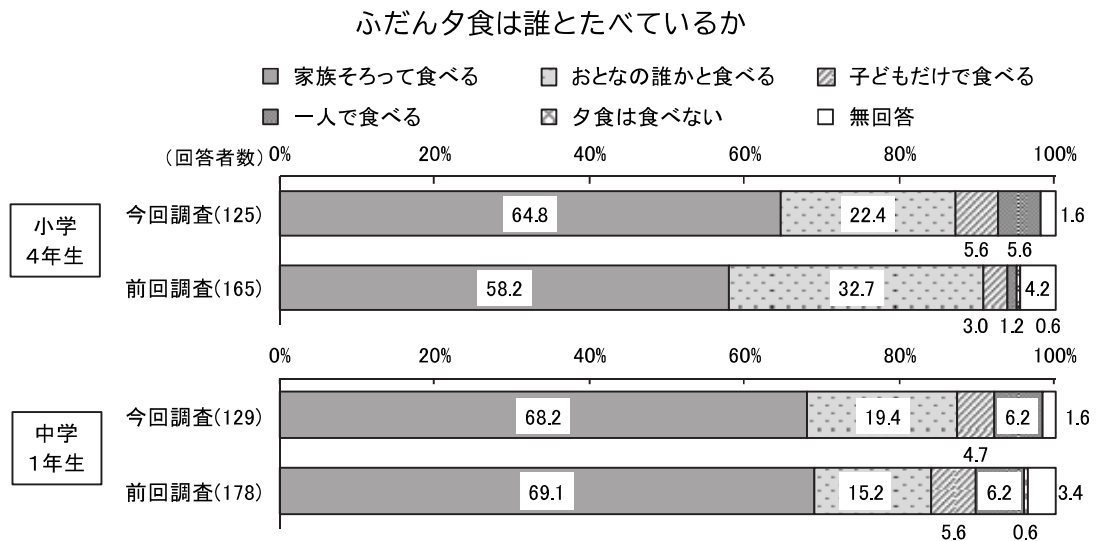
郷土料理や伝統料理などが地域や家庭で「受け継がれていると思う」は10.1%と前回調査28.1%を大きく下回ります。食に関する情報や伝統・文化は、家庭を中心に地域の中で世代を超えて共有されてきましたが、社会環境の変化や食に対する意識の変化などにより、難しくなっています。

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で料理や味が受け継がれていると思うか



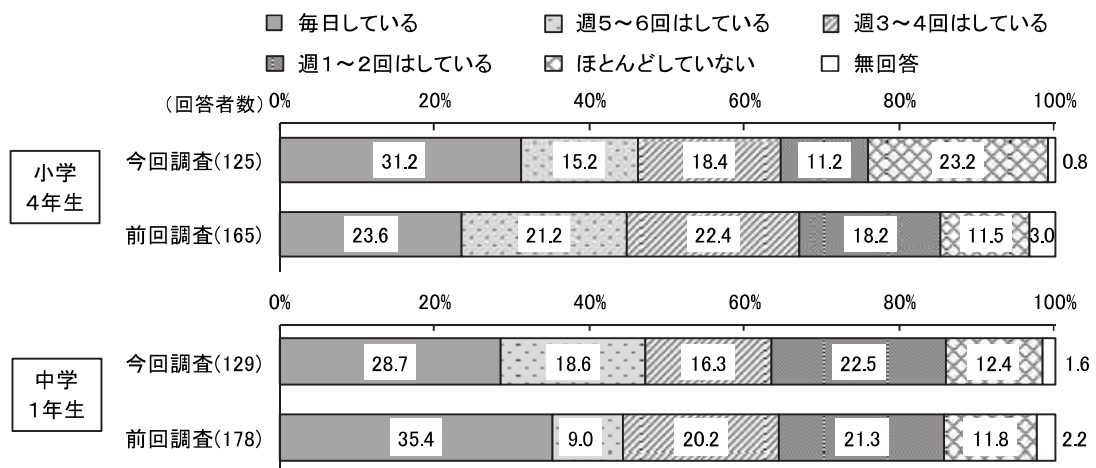
〈小中学生アンケート調査〉

夕食を誰と食べるかについて前回調査と比べると、小学4年生は「家族そろって食べる」64.8%が増える一方で、「一人で食べる」5.6%も増えています。中学1年生ではどちらも前回調査とあまり変わりません。



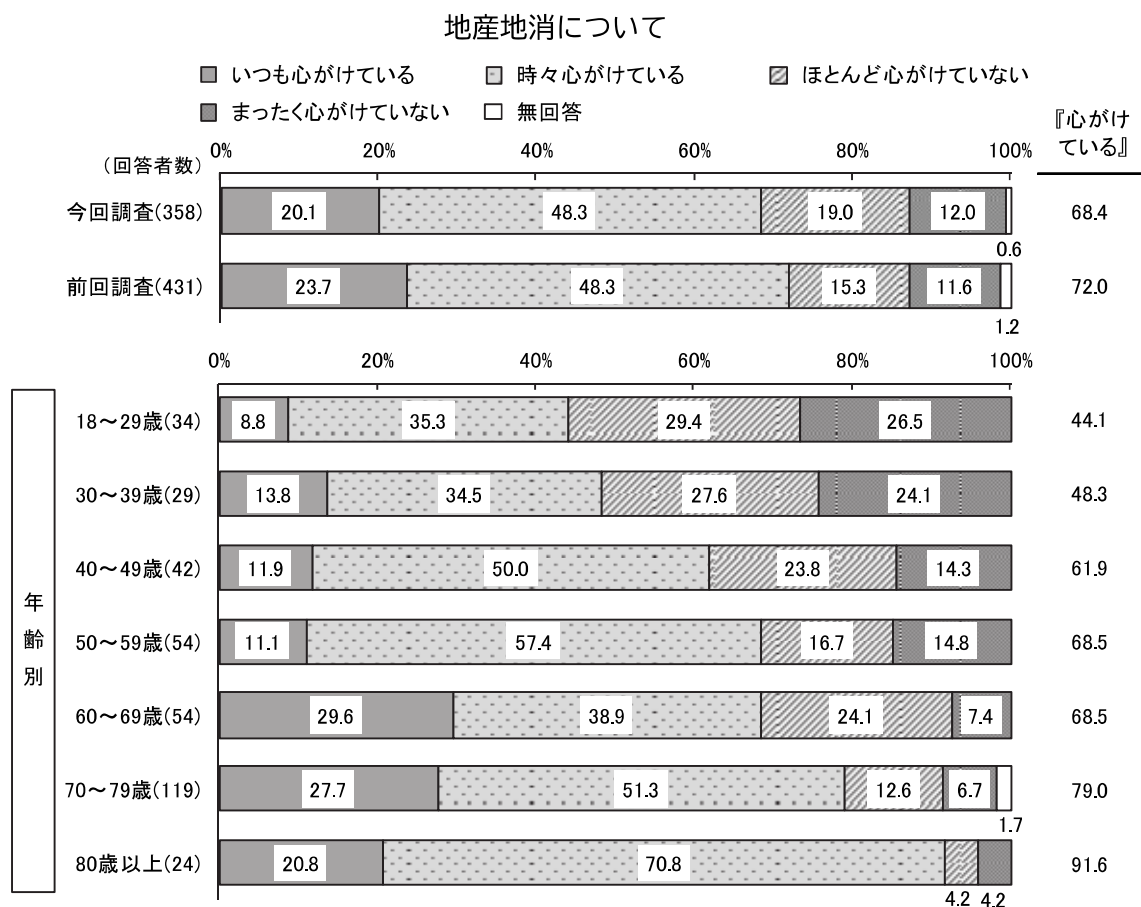
食事の準備や片付けなどの手伝いについて前回調査と比べると、小学4年生は「毎日している」31.2%が増えている反面、「ほとんどしていない」23.2%も増えています。

家で食事の準備や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしているか

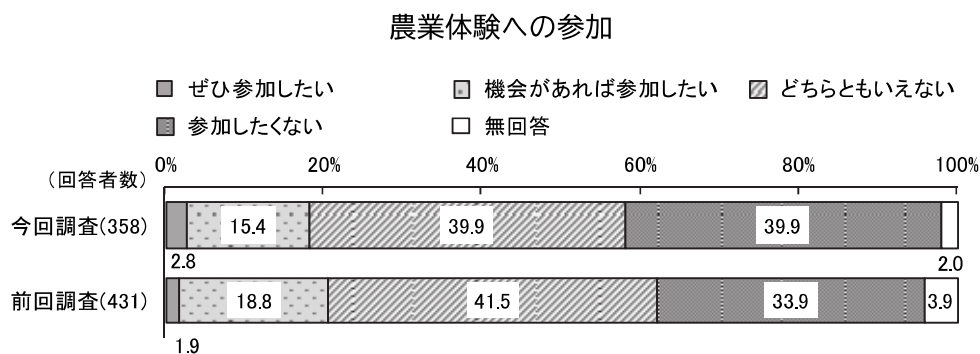


〈町民アンケート調査〉

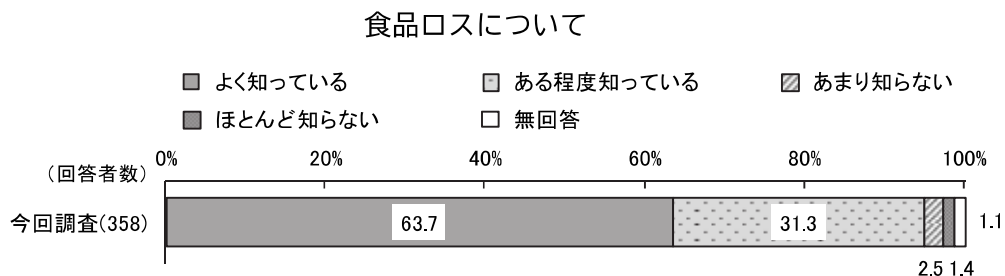
地産地消について「いつも心がけている」「時々心がけている」を合わせた『心がけている』は68.4%と前回調査72.0%を下回ります。年代別では18～29歳及び30歳代で4割台と低い割合となっています。



農業体験の参加意向は「ぜひ参加したい」は2.8%と前回調査1.9%を上回りますが、「機会があれば参加したい」は15.4%と、前回調査18.8%を下回ります。



食品ロスについて、「よく知っている」は63.7%と高く、「ある程度知っている」を合わせると95.0%にもなります。



❖ 課題と方向性

①孤食の増加

家族や友達などと共食することで、家庭での味を伝え、会話を楽しみながら食べることで感謝の心や食事のマナーを伝えることができます。「共食」のメリットについての周知を行います。

②地域の食文化が「受け継がれていると思う」は1割

郷土料理や伝統料理などが地域や家庭で「受け継がれていると思う」は前回調査を大きく下回り、1割となっています。世代間交流などを通して、地域の食文化について継承を進めます。

③若い世代の地産地消意識を育む

地産地消は7割近い人が心がけていますが、若い世代では関心が薄れてきています。イベント等を通して地産地消を推進します。

❖ 行政の取組み

- ① 家族や友達などと一緒に食べる、家庭での共食を推進することで、食事の楽しさ、食事マナーの習得、食べ物や作り手への感謝の思いなど、食育の推進を図ります。また、家庭以外で、こども食堂など他の世代との交流を含めた地域での共食を支援します。
- ② 受け継がれてきた料理や味を次の世代に継承するため、地域の食文化の情報発信や食文化を伝える共食の場の提供を支援します。
- ③ 新鮮で安全な地元食材の情報提供とともに、学校給食での地元食材の活用や体験農業など、地域の食を意識した取組みを通して、食材に対する感謝の思いや理解を深め、食の循環意識を高め、食べ物を大切に思う意を持てるよう環境に配慮した食育を推進します。

❖ 数値目標

指標		現状値 (令和5年度)	目標値
ひとりで食事（夕食）をとる子どもの割合	小学4年生	5.6%	0%を目指す
	中学1年生	6.2%	0%を目指す
地産地消をいつも心がける割合		20.1%	50.0%

❖ 主な事業

事業名	事業内容	担当課
学校給食での地産地消の推進	地元産農産物や加工品（味噌）を積極的に取り入れられるよう、生産者とも連携しながら献立を作成するとともに、給食だよりで保護者へ周知します。	学校給食センター
小学校での稲作体験	地域団体と協力し、小学校で稲作体験を実施します。	経済環境課
ふるさとまつり等イベントの実施	町の生産者と住民との触れ合いの場を通し地産地消を推進します。	経済環境課
大人の食育教室	成人を対象に、食育についての講話と調理実習を行います。	健康福祉課