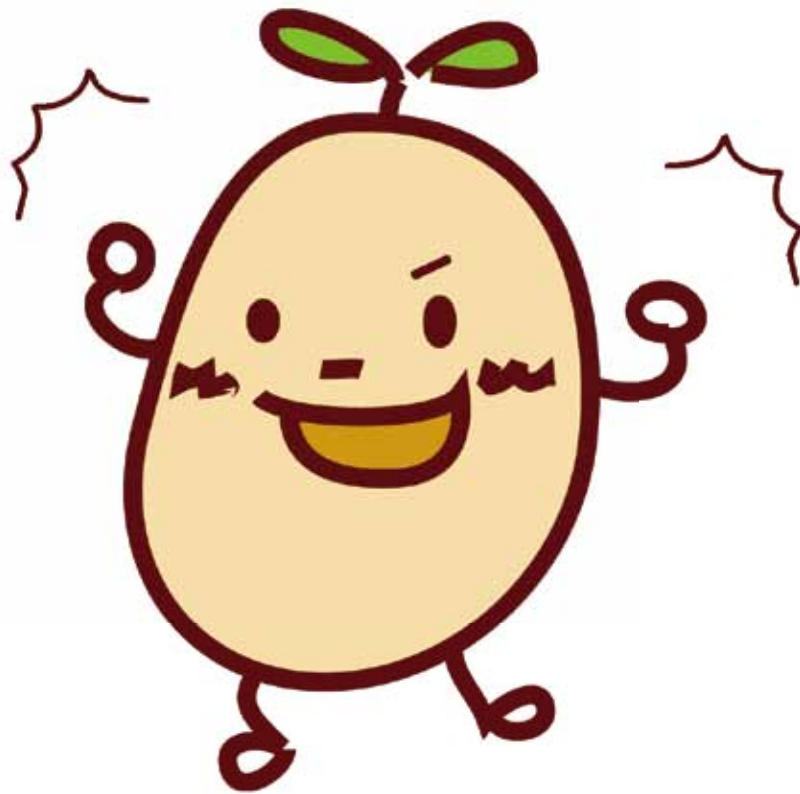


第3次岡崎市食育推進計画

平成29年度～平成33年度



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

おかざき食育やろまいプロジェクト

岡崎市食育推進会議

ご あ い さ つ



「食」は私たちが生きていくためには、欠かせないものであり、健康に暮らしていくための基本であります。

しかし、近年、人々のライフスタイルや価値観の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化してきました。

本市では、市民の皆さんが命と健康の基本である「食」についての意識を高め、健やかで心豊かな生活が送れるように、平成 20 年に「岡崎市食育推進計画」を、さらに平成 24 年に「第 2 次岡崎市食育推進計画」を策定し、食育を推進するためのさまざまな取組を実施してきました。

これまでの取組により食育に対する関心が高まりましたが、平成 28 年 10 月～11 月に市民の皆さんを対象に実施した「食育」に関するアンケート調査で、依然として野菜の摂取量や朝食の欠食率、地産地消意識、食品ロス削減意識、食文化の保護継承に課題があることが浮き彫りとなりました。これらの課題を踏まえ、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、「第 3 次岡崎市食育推進計画」を策定しました。

前計画では、市民の皆さんが食について知らないことを「学び」、「教え」、「協力し」、「協働により周知から実践へ」を目指すべき姿と基本方針としていましたが、本計画では、食について知らないことを「学び」、「実践し」、次世代の子どもや孫、地域等に「継承」していくことにより、家庭や学校、職場、地域などで食育情報を共有し、市全体で食育を継承していくことを目指します。

また、新たな視点としてシンボルプロジェクト「おかざき食育やろまいプロジェクト」を掲げ、市民の皆さんに分かりやすい浸透を目的とした 8 つのプロジェクトで食育の推進を図ります。

おわりに、本計画の策定にあたりご尽力いただきました、岡崎市食育推進会議及び専門委員の皆様を始め、貴重なご意見をいただきました関係機関、団体並びに市民の皆様から心から感謝申し上げます。

平成 29 年 3 月

岡崎市食育推進会議会長

岡 崎 市 長

内 田 康 宏

【目 次】

第1章 基本的な考え方	1
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画期間	4
第2章 国・県の施策	5
1 国における推進方向	6
2 第3次食育推進基本計画（国）	8
3 あいち食育いきいきプラン 2020	10
第3章 岡崎市の目指す食育	11
1 計画の体系	13
2 基本理念	14
3 市民の目指すべき姿	15
4 食育推進の基本方針	16
5 重点事項	18
6 市の取組	28
7 ライフステージ別の取組	34
第4章 取組の推進	37
1 関係機関との連携	38
2 取組の進捗状況の把握と進行管理	39
3 重要業績評価指標（KPI）	40
4 シンボルプロジェクト	43
第5章 参考資料	53
1 数値目標達成状況	54
2 第3次岡崎市食育推進計画の成果指標一覧	55
3 市内農産物直売所ガイド	56

第 1 章 基本的な考え方



1 計画策定の背景

食育とは？

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

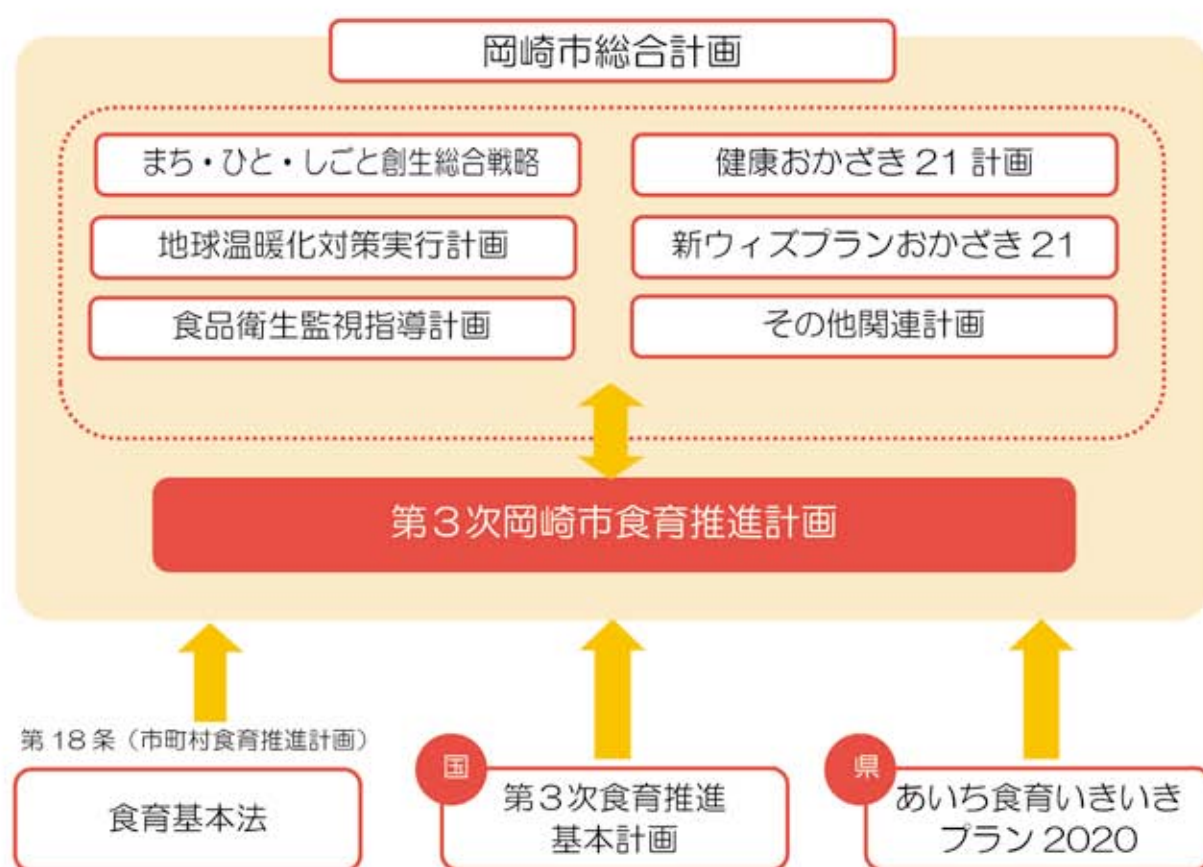
（「食育基本法」（平成 17 年制定）から）

- 近年、経済発展や工業化、世帯構造の変化等から、市民の生活様式や価値観は多様化し、食を大切にする意識の希薄化や、健全な食生活の実践が困難となっている状況が見受けられます。
- 本市では、「食育基本法」に基づき、平成 20 年に「岡崎市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育を進めてきました。平成 24 年には「第 2 次岡崎市食育推進計画」を策定し、「実践」に重きを置いて、生産者や消費者、関係団体、事業所、ボランティア等さまざまな主体と連携した施策を推進しています。
- 今後、食育の推進にあたっては、市民の食への意識をさらに高めるとともに、世代や性別、家庭状況の違いに関わらず、健全な食生活が実践できるような取り組みが求められます。そのため、市民一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけ、情報を取捨選択し、実践できるよう支援することが大切です。
- また、わが国の食料事情として、海外からの輸入に多くを依存していることや、一方で、多量の食料が廃棄されていることが課題となっています。食の恵みや生産者への感謝の気持ちを育むことや、地産地消の取り組みを進めていくことも大切です。さらに、平成 25 年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されたことを踏まえ、国や地域の食文化を次世代に保護・継承していくことも大切な観点となります。
- こうした社会情勢や、これまでの本市の食育の取り組み、「第 2 次岡崎市食育推進計画」の評価を踏まえ、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、「第 3 次岡崎市食育推進計画」を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、本市における食育に関する基本的な方向性や目標、施策について定めたものです。「食育基本法」(平成 17 年 7 月 15 日施行) 第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」として位置付けます。また、国の「第 3 次食育推進基本計画」や、愛知県の「あいち食育いきいきプラン 2020」をはじめ、「岡崎市総合計画」などの本市の上位計画・関連計画とも整合を図ります。

■計画の位置づけ図



3 計画期間

国の「第3次食育推進基本計画」及び愛知県の「あいち食育いきいきプラン 2020」は計画期間が平成 28 年度から平成 32 年度となっています。国や愛知県の計画の評価や方向性を踏まえて、次期計画の見直しを行うため、本計画の計画期間は平成 29 年度から平成 33 年度の5年間とします。

■計画期間

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35
第3次岡崎市食育推進計画			第3次岡崎市食育推進計画					
国、愛知県の計画								
第3次食育推進基本計画								
あいち食育いきいきプラン 2020								
市関連計画								
第6次岡崎市総合計画								
まち・ひと・しごと創生総合戦略								
健康おかざき21計画								
地球温暖化対策実行計画								
新ウィズプランおかざき21								

第2章 国・県の施策



1 国における推進方向

国の食育等に対する取り組み状況は以下のようになっています。（平成 28 年 3 月 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について」より）

【講じた措置】

①国産農林水産物の消費拡大

○米等の消費拡大

朝ごはんをしっかりとる国民運動や学校での米飯給食の推進。

○食料自給率に関する国民への情報発信～フード・アクション・ニッポンの展開～
企業・団体等と連携し、国産農林水産物等の消費拡大を図る取組（フード・アクション・ニッポンや観光との連携による地域食材魅力発見（日本の食でおもてなし）等）を推進。

○「食べて応援しよう！」～被災地産食品の利用・販売を推進

「食べて応援しよう！」のキャッチフレーズの下、生産者、消費者等の団体や食品産業事業者等、多様な関係者の協力を得て、被災地産食品の販売フェアや社内食堂等での積極的利用の取組を推進。

②食育の推進

○農林漁業体験（教育ファーム）を通じた食育の推進

「食」に関する関心や理解を増進するとともに、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めるため、教育ファーム等農林漁業体験の機会の提供を積極的に推進。

③地産地消の取組の状況

○地域の農作物を生産者が直接消費者に販売する直売所は、全国で約 23,700 か所あり、女性雇用者は約 7 万人となっています。農産物の加工も含めた年間販売金額は 1 兆 7,000 億円。

○食育にもつながる学校給食における地域の農林水産物の利用割合は約 26%。

○農家民宿等のグリーン・ツーリズムのための施設の年間延べ宿泊者数及び訪日外国人旅行者数は約 1,027 万人。

④和食文化の保護と次世代への継承

○平成 25 年 12 月に、和食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されたことも踏まえて、和食文化の保護・継承を本格的に進めるため、食料産業局に和食室を新たに設け、取組を推進。

○和食文化に関する国民の関心と理解が深まるよう、学校給食や家庭における和食の提供機会の拡大、和食文化の継承に向けた地域における食育活動などを実施。

【農林水産省における食育の推進方向】

①わかりやすく、実行性の高い「日本型食生活」の推進

- 食料の生産から消費にわたる各段階を通じて、消費者に健全な食生活の実践を促す取組や、食や農林水産業への理解を深める活動を支援し、食育を国民運動として展開、国内需要の増大につなげる。
- 「日本型食生活」については食生活の現状を踏まえ、国民各層が理解しやすく、かつ、実行性が高いものとなるよう推進していく必要
- 「ごはんを中心とした『日本型食生活』のススメ」として、「『日本型食生活』を一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる」、「ご飯と組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能である」など。

②消費者の多様な特性・ニーズに応じた食育の推進

- 子どもからシニアまで体験活動を推進
- 消費者のライフスタイルの特性・ニーズに応じた食育の推進に向けた取組

食育コラム ～「日本型食生活」のススメ～

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。健康に暮らしていくためにも、食生活を見直してみましょう。

■主食、主菜、副菜とは？

- ・主食：ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理です。
- ・主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。
- ・副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理です。
- ・その他、牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）や果物、茶があります。

■ごはん食のメリット

ごはんには塩分がなく、どのような主菜、副菜とも相性がピッタリです。ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中と幅広く料理を楽しんだりしてください。

2 第3次食育推進基本計画（国）

国の「第2次食育推進基本計画」では、周知から実践に重きを置き、さまざまな食育施策を推進してきました。

その結果、「食育に関心を持っている国民の割合」「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」等6つの指標については、改善がみられます。また、「第2次食育推進基本計画」の目標値を達成したものは、「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」「農林漁業体験を経験した国民の割合」となっています。

■「第2次食育推進基本計画」における食育の推進に当たっての目標値と現状値

1. 食育に関心を持っている国民の割合
計画策定時：70.5% 目標値：90%以上 → 現状値：75.0% 改善
2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数
計画策定時：週9回 目標値：週10回以上 → 現状値：週9.7回 改善
3. 朝食を欠食する国民の割合
計画策定時：子供：1.6% 目標値：0% → 現状値：1.5%
20歳代・30歳代男性：28.7% 目標値：15%以下 → 現状値：32.1%
4. 学校給食における地場産物を使用する割合
計画策定時：26.1% 目標値：30%以上 → 現状値：26.9%
学校給食における国産食材を使用する割合
計画策定時：77% 目標値：80%以上 → 現状値：77%
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
計画策定時：50.2% 目標値：60%以上 → 現状値：63.4% 改善・目標値達成
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
計画策定時：41.5% 目標値：50%以上 → 現状値：42.9%
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
計画策定時：70.2% 目標値：80%以上 → 現状値：71.1%
8. 食育の推進に関わるボランティアの数
計画策定時：34.5万 目標値：37万人以上 → 現状値：34.4万人
9. 農林漁業体験を経験した国民の割合
計画策定時：27% 目標値：30%以上 → 現状値：36% 改善・目標値達成
10. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合
計画策定時：37.4% 目標値：90%以上 → 現状値：63.4% 改善
11. 推進計画を作成・実施している市町村の割合
計画策定時：40% 目標値：100% → 現状値：76.7% 改善

「第2次食育推進基本計画」の達成状況や、社会状況の変化、国際的な食に関する動向を踏まえ、「第3次食育推進基本計画」では若い世代の食生活の改善や、貧困状況にある子どもや単身高齢者に対する支援、食品ロスなどの環境への配慮等5つの項目が重点課題としてあげられています。

「第3次食育推進基本計画」は、「第2次食育推進基本計画」の基本的な取組方針や目標設定、施策を継続しつつ、重点課題に対する新たな目標や取り組みを落とし込んだ内容となっています。

■第3次食育推進基本計画(平成28～32年度)のポイント

【重点課題】

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進 **新規**
様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進 **新規**
食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進 **新規**
和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進

【取組の視点】

- ・子供から高齢者まで、生涯を通じた取組を推進
- ・国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進



「基本的な取組方針」に
重点課題への対策を新たに盛り込む

【基本的な取組方針】

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
【第3次計画の新たな言及事項】健康寿命の延伸
- 2 食に関する感謝の念と理解
【第3次計画の新たな言及事項】食品ロスの削減
- 3 食育推進運動の展開
- 4 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
【第3次計画の新たな言及事項】健全な食生活の実践が難しい子どもへの支援
- 5 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 6 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献

3 あいち食育いきいきプラン 2020

県の「あいち食育いきいきプラン 2015」では、『啓発から実践へ』を基本コンセプトに、県民一人ひとりが主体的に食育を実践するよう、関係者が連携・協力して取組を進めてきました。その結果、朝食の欠食割合の改善、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合の改善等の成果が出ています。

一方で、数値目標に達していない項目も多く、特に若い世代の食生活の乱れ、野菜の摂取不足、学校給食における食物アレルギーへの対応、食品ロスの削減をはじめとして、食をめぐる様々な課題に対応していく必要があります。

「あいち食育いきいきプラン 2020」では、これらの課題や国の「第3次食育推進基本計画」を踏まえ、「あいち食育いきいきプラン 2015」の基本理念や成果を継承しつつ、更に食育の推進を図るものとなっています。

■あいち食育いきいきプラン 2020(平成 28～32 年度)のポイント

【あいち食育いきいきプラン 2015 の成果・課題】

○成果

- ・朝食の欠食割合の改善
- ・家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合の改善
- ・県産農水産物を優先して購入したいと思う県民の割合の増加
- ・県内全市町村での食育推進計画の作成

○課題

- ・20 歳代を中心とした若い世代の食生活の乱れ
- ・各種ビタミンやミネラルを含む野菜の摂取量不足
- ・学校給食における食物アレルギーへの対応の必要
- ・食品ロスの削減



成果や課題や「第3次食育推進基本計画」を踏まえた新たな取組や目標を設定

【あいち食育いきいきプラン 2020 の特徴】

- ・成人1人あたりの野菜摂取量が全国的にみても低い水準であるため、新たに野菜摂取量を増やす取組を加えるとともに、野菜の摂取量の数値目標を設定
- ・大学生等食生活が乱れがちな若い世代への啓発や、学校給食等におけるアレルギーへの対応について、県や関係団体等の取組の記載を充実
- ・日本の伝統的な食文化である和食がユネスコ無形文化遺産として登録されたことを受け、郷土料理等の地域の食文化を保護・継承していく取組を進める

第 3 章 岡崎市の目指す食育

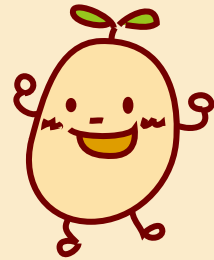


食育コラム ～岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉～

皆さん、「まめ吉」って知っていますか。まめ吉は、健康づくりや食育に関する情報を紹介する「岡崎市健康・食育キャラクター」です。健康づくりや食育キャンペーンなど様々な場面で登場して、皆さんに情報をお届けしますので応援してください。

■まめ吉のプロフィール

- ・岡崎市生まれマメ科の男の子（推定5歳）
- ・元気いっぱいのやんちゃ坊主
- ・誕生日は12月12日
- ・住んでいる場所は、岡崎げんき館の中にある「まめまめファーム」
- ・家族は、お父さん（まめ夫）、お母さん（まめ子）、妹（まめみ）、おじいちゃん（まめ之助）、おばあちゃん（まめ乃）がいます



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉



お父さん
(まめ夫)



お母さん
(まめ子)



いもうと
(まめみ)



おじいちゃん
(まめ之助)



おばあちゃん
(まめ乃)

■活動紹介（一部）

○健康づくりや食育キャンペーンなどに登場

様々なキャンペーンなどに登場するまめ吉は、黄色のポシェットを持っており、健康づくりに役立つ「マメモ」が入っています。マメモをもらおうといいことあるかも。



○まめ吉体操（100周年バージョン・100周年食育バージョン）

健康づくりや食育に関する言葉をたくさん使った歌詞になっている体操です。歌詞や振付を覚えて楽しく健康づくりをしてください。希望する学校や園には、子どもたちと一緒に体操するためにまめ吉が出張もしています。

○おかざき健康・食育だより「まめ吉通信」

年4回、健康づくりや食育情報を掲載した、おかざき健康・食育だより「まめ吉通信」を発行しています。市内の年長児から中学生までと、健康づくりサポート施設登録店に配布しています。また、市のホームページでも紹介していますのでご覧ください。

大人向けには、「大人向け食育ミニ情報」を年8回程度、市のホームページで紹介していますのでご覧ください。



1 計画の体系

基本理念

「食育」は 自らを育む “ひとづくり”

目指すべき姿

食育を「学び」「実践し」「継承」する

重点事項

- 1 野菜摂取量の増加
- 2 朝食を欠食する人の減少
- 3 地産地消の推進
- 4 食品ロスの削減
- 5 食文化の保護継承

基本方針

施策の展開

1

健康な「からだ」を育む
食育の推進

食と健康

食の安全・安心

2

岡崎の「こころ」で育む
食育の推進

食の地産地消

食の「もったいない」

食と協働

食文化

3

「ひと」とのつながりで育む
食育の推進

食とコミュニケーション

シンボルプロジェクト

おかざき食育やろまいプロジェクト

2 基本理念

「食育」は 自らを育む “ひとづくり”

食を育むことは、命、心、愛、絆、信頼、人間関係を育み、未来も育みます。

食育は健全な社会をつくるための土台であり、健康、文化、環境、農業など私たちの生活の質すべてに直結し、関与しています。

本計画では、食を通じて、人と人とがふれあい、食をめぐる様々な問題について、ともに考え、ともに行動をすることができる「ひとづくり」を目指し、食育を推進します。

【統計】岡崎市の農業の現状

本市の耕地は、田 2,480ha、畑 868ha で、平坦地では水稻・麦・大豆の栽培を中心に、いちご・なす等の施設園芸も盛んとなっています。また、丘陵地ではぶどう・柿等の果樹栽培が行なわれています。

■農産物の生産

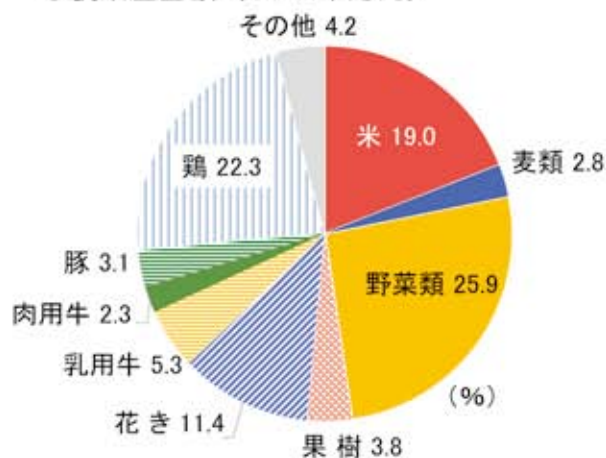
主な農作物は、作付面積、収穫量ともに水稻が最も多くなっています。

農業生産額は、野菜類が最も多く、次いで鶏、米となっています。

○主な農作物の生産状況

種別	作付面積	収穫量
水稻	1,330ha	6,910 t
小麦	600ha	2,050 t
大豆	540ha	562 t
なす	8.4ha	1,147 t
いちご	7.0ha	410 t
ぶどう	30ha	391 t

○農業産出額（835 千万円）



※水稻、小麦、大豆は第 62 次東海農林水産統計年報、
なす、いちご、ぶどうは平成 28 年度農務課調べ

資料：第 55 次愛知農林水産統計年報 2007-2008

3 市民の目指すべき姿

食育を「学び」「実践し」「継承」する

前計画では、市民が食について知らないことを「学び」、「教え」、「協力し」、「協働により食育の周知から実践へ」を市民の目指すべき姿と基本方針としていました。

最近では、ライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、栄養バランスに優れた日本型食生活や家庭や地域で継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつある傾向にあります。

豊かな自然に恵まれた岡崎市では、四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て、伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されてきましたが、その知識や技術、食文化や食事作法等を子どもや孫、地域等に継承していくことにより、家族や学校、地域、事業者及び関係団体などで食育情報を共有し、市全体で食育を継承していくことを目指します。

【食育推進の取組（一部）】



食育推進協働企画



親子調理実習



食育キャンペーン



食育教室

4 食育推進の基本方針

(1) 健康な「からだ」を育む食育の推進

1日3食きちんと食事をとることやバランスのよい食生活を実践することは、健康な体を作るための基本となります。野菜の摂取や朝食を食べることの重要性など、学校や地域、家庭を通して、健康的な生活習慣や食生活を支援するとともに、食品の安全性に関する施策の推進を図ります。

○ 食と健康

- ・野菜摂取量の増加【重点事項1】
- ・朝食を欠食する人の減少【重点事項2】
- ・栄養健康教育
- ・歯科健康教育

○ 食の安全・安心

- ・食中毒予防
- ・情報提供、意見交換（リスクコミュニケーション）

(2) 岡崎の「こころ」で育む食育の推進

岡崎では、自然風土や食材、食習慣や歴史などを背景として独自の食文化が作られてきました。その岡崎の食文化を継承させるために、郷土料理や郷土菓子を知り、受け継いでいく必要があります。

また私たちが毎日食べる食事には、農家をはじめ多くの人に関わっています。生産者との関わりや、関係団体や企業・ボランティアなどと協働し、市民が地域でつくられた料理・農産物・食品とのふれあうことにより、食への関心を高め、地域の良さを見直し、郷土を愛する心で育む食育の推進を図ります。

○ 食の地産地消

- ・地産地消の推進【重点事項3】

○ 食の「もったいない」

- ・食品ロスの削減【重点事項4】

○ 食と協働

- ・人材の育成と活動の充実

○ 食文化

- ・食文化の保護継承【重点事項5】

(3) 「ひと」とのつながりで育む食育の推進

家族や友人などとお話を楽しみながら食事することは、食の楽しさを実感するとともに、食事作法を学ぶことや感謝の気持ちを持ち、人とのつながりを深めます。

食を通じて、家族、友人、地域のかたなど、さまざまなコミュニケーションの機会を持つことで、食の多様な価値を実感できるよう人とのつながりで育む食育の推進を図ります。

○ 食とコミュニケーション

- ・ 共食の推進
- ・ 食に関するコンクール等の実施
- ・ キャラクター戦略
- ・ おもてなし
- ・ コミュニケーションのきっかけづくり

食育コラム ～みんなと楽しく食べること～

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。

食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。



5 重点事項

「第3次岡崎市食育推進計画」では、計画期間中に注力して取り組む事項を「岡崎市5つの重点事項」として設定し、推進します。

重点事項1 野菜摂取量の増加

■ 背景

健康的な食生活の実践には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれる野菜をバランスよく取り入れることが鍵となります。

野菜は満腹感が得られやすいため、食べすぎ防止になる、食後の急な血糖上昇を抑えるなど、生活習慣病予防の効果があります。

しかし、市民の1日あたりの野菜摂取量は、212.8g（H28）であり、国（健康日本21）の野菜摂取量の目標である350gと比較して大きく不足しており、特に若い世代ほど摂取量が少なくなっています。

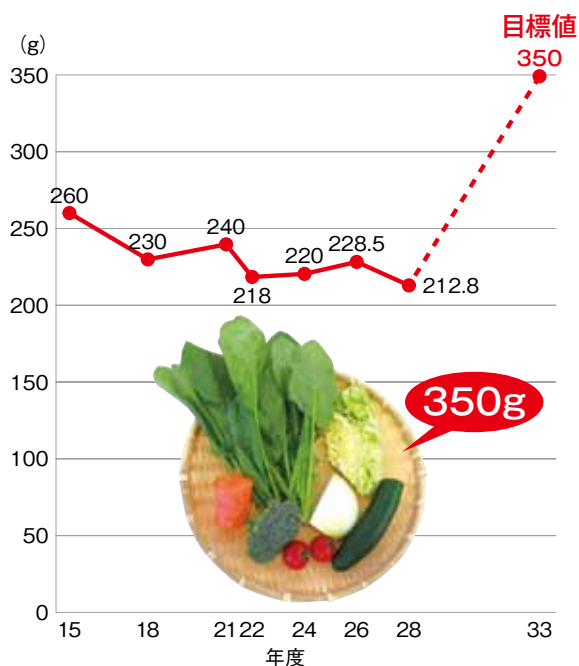
これは、平成24年国民健康・栄養調査結果において、愛知県は男女ともに47都道府県中47位（男性243g、女性240g）という成績より少ない状況です。

また、市民の糖尿病有病者の割合が9.6%（H24）と全国（H24 7.2%、愛知県8.3%）を上回っており、糖尿病等の生活習慣病を予防する一つの手段として、野菜の摂取量の増加は喫緊の課題といえます。

■ 基本的方向

- ・野菜を摂取しようとする意識が野菜摂取量に影響することから、動機づけ・習慣づけに繋がる普及啓発を行います。
- ・野菜摂取不足の原因として「野菜の値段が高いから」が多く挙げられていることから、値段に関わらず必要量の野菜を摂取するよう、価値観を改めていただくための情報提供を行います。
- ・外食店における野菜たっぷりメニュー等の提供充実を図ります。

1 日あたり野菜摂取量の推移



■ 主な取組

- ・動機づけとなる覚えやすい標語の考案・普及
- ・おかざき健康マイレージ事業（ベジポイントの推進）
- ・野菜をテーマとしたコンテスト等の実施
- ・ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- ・簡単野菜料理レシピの作成、紹介
- ・家庭菜園の支援
- ・岡崎市健康づくりサポート施設登録推進事業（健康気配りメニュー提供の推進）
- ・「まめ吉」印（しるし）食品の活用推進
- ・まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行

■ 成果指標

成果指標	現状 H28	目標値 H33
成人1日あたりの野菜摂取量	212.8g	350g以上
一般	236.9g	
保護者	211.4g	
大学生	189.8g	

《参考 関連計画の指標》

【健康日本21（第二次）の指標】

- ・野菜と果物の摂取量の増加（野菜摂取量の平均値）
（現状値 H22）282g ⇒ （目標 H34）350g

【あいち食育いきいきプラン2020の指標】

- ・野菜の摂取量（成人1日あたりの摂取量）
（現状値 H26）265g ⇒ （目標 H32）350g以上
- ・朝食に野菜を食べている小中学生の割合
小学生（5学年）（現状値 H27）64.1% ⇒ （目標 H32）80%以上
中学生（2学年）（現状値 H27）51.7% ⇒ （目標 H32）80%以上

【健康おかざき21計画（第2次）】

- ・1日あたりの野菜摂取量（目標 H34）350g以上

重点事項２ 朝食を欠食する人の減少

■ 背景

朝食は 1 日の活力のもとになるものであり、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながる非常に重要なものです。しかし、核家族化や生活様式、働き方の多様化により食生活が不規則となり、朝食を食べない人が増え、特に若い世代にその傾向があります。

本市において朝食を食べないことがあるこどもは、学年が増えるにしたがって、増加しています。

前計画においても「朝食を食べないことがある園児・児童・生徒」の目標値を小学生以下が2%以下、中学生が5%以下、高校生が10%以下として取組みましたが、顕著な改善はみられず、目標を達成することはできませんでした。

■ 基本的方向

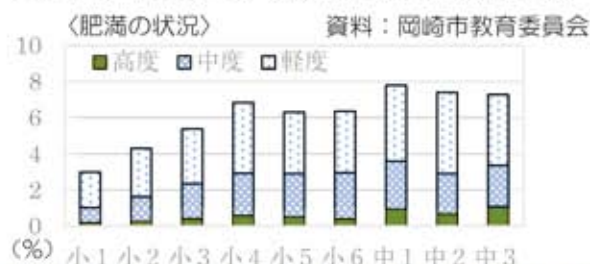
- ・「早寝早起き朝ごはん」の認知度が低下していることから、園、学校、家庭、地域、企業、民間団体等との連携・協力による取組を進め、「早寝早起き朝ごはん」の習慣づけをより一層強化します。
- ・朝食を食べるために必要なこととして、家族や周りの人の支援が多く挙げられていることから、時間がない朝でも簡単に作れるレシピの紹介等必要となる情報提供を行います。
- ・成果指標に新たに保護者及び大学生の目標を掲げ、園・学校、家庭が一体となって取組みができるよう、重要性の普及啓発をより一層強化します。

■ 主な取組

- ・「早寝早起き朝ごはん」の推進
- ・おかざき健康マイレージ事業（朝ごはんポイントの推進）
- ・栄養健康教育・相談の実施
- ・簡単朝食レシピの作成、紹介
- ・岡崎市健康づくりサポート施設登録推進事業（健康づくり情報提供の推進）
- ・ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- ・まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）

【統計】児童・生徒のやせ、肥満の状況

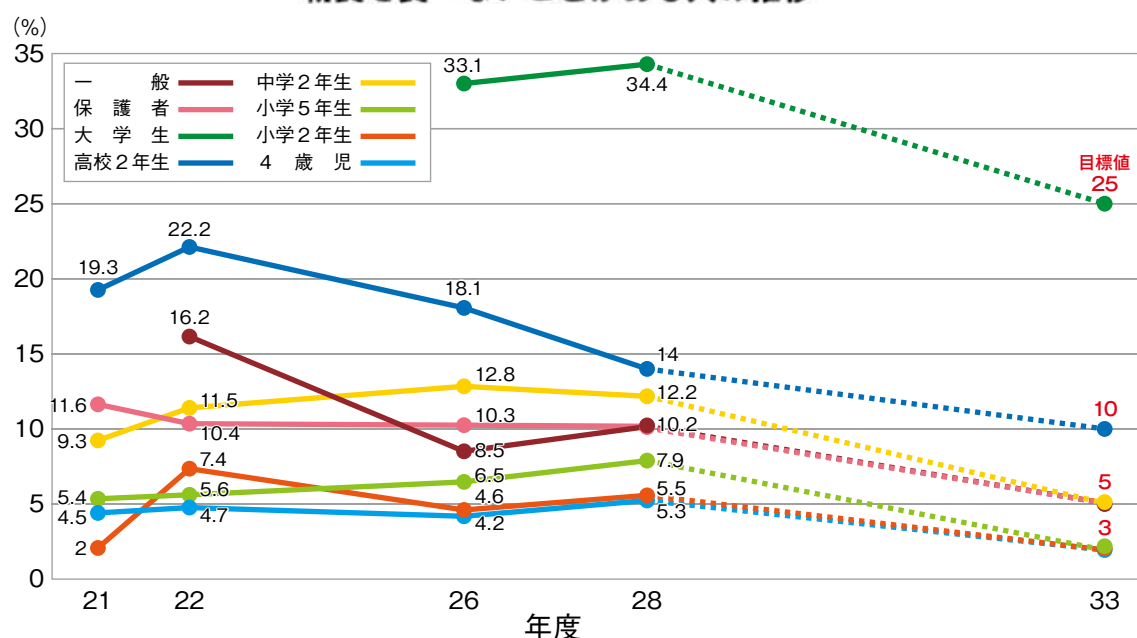
小中学生のやせ、肥満（肥満度階層分布）の状況をみると、やせは小中学生ともに4%以下で高度やせの該当者はいません。肥満は中学1年生で1番高く、8%程となっています。



■ 成果指標

成果指標		現状 H28	目標値 H33
朝食を食べないことがある人	園児（4歳児）	5.3%	2%以下
	小学2年生	5.5%	2%以下
	小学5年生	7.9%	2%以下
	中学2年生	12.2%	5%以下
	高校2年生	14.0%	10%以下
	大学生	34.4%	25%以下
	保護者	10.2%	5%以下

朝食を食べないことがある人の推移



《参考 関連計画の指標》

【第3次食育推進基本計画の指標】

- ・朝食を欠食する子供の割合
(現状値 H27) 4.4% ⇒ (目標 H32) 0%
- ・朝食を欠食する若い世代の割合
(現状値 H27) 24.7% ⇒ (目標 H32) 15%以下

【あいち食育いきいきプラン 2020 の指標】

- ・朝食の欠食割合
 - 小学生（5学年）（現状値 H27）1.8% ⇒ （目標 H32）0%
 - 中学生（2学年）（現状値 H27）4.6% ⇒ （目標 H32）3%以下
 - 高校生（全日制2学年）（現状値 H27）7.9% ⇒ （目標 H32）5%以下
 - 男子大学生（現状値 H27）18.7% ⇒ （目標 H32）15%以下
 - 30歳代男性（現状値 H27）9.4% ⇒ （目標 H32）5%以下
- ・朝食に野菜を食べている小中学生の割合
 - 小学生（5学年）（現状値 H27）64.1% ⇒ （目標 H32）80%以上
 - 中学生（2学年）（現状値 H27）51.7% ⇒ （目標 H32）80%以上

重点事項3 地産地消の推進（地産地消促進計画）

■ 背景

地産地消とは、地域でつくられたものを地域で消費することで、新鮮・安全・安心・活性化につながるなどのメリットがあります。

また、輸送距離にかかるコストが少なくなるため、環境への負担も軽減されます。

近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりにより、地産地消への関心も高くなっており、市民の「地産地消」の認知度は44.4%（H28）と高い水準にあります。

前計画では、「地元の農産物を意識して購入している人」の増加を指標として啓発を実施してきましたが、岡崎市産の目標値15%以上に対して6.0%、愛知県産20%以上に対して18.2%と目標は達成できませんでしたが、愛知県産は、基準値（H22）11.5%と比較して意識の向上が認められました。

特に、学校及び保育園の給食に地場産物等を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として利用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念を育む上で重要であるほか、地産地消の有効な手段であるため、地元食材の積極的な活用が求められています。

【地産地消の良い点】

新鮮：おいしい、輸送コスト削減
安全：使用農薬の記録と検査
安心：地元産で生産者の顔が見える
活性：地域農業の活性、伝統料理や食文化の継承

■ 基本的方向

- ・岡崎市産の農産物の普及促進と消費拡大を図るため、「岡崎市農林産物ブランド化推進シンボルマーク」を積極的に活用するとともに、岡崎市ブランド化推進品目のPRを図ります。
- ・おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎、道の駅藤川宿といった農産物直売施設の活用により、岡崎市産の農産物の普及促進と消費拡大を図ります。
- ・農産物直売情報の充実を図ります。
- ・生産者団体等と協力して岡崎市産の農産物を活用したふれあいイベントを開催します。
- ・岡崎市産の農産物の加工品の開発等に関する6次産業化を支援します。
- ・市民に対し岡崎市産の農産物の理解促進を図るため、岡崎市援農ボランティア事業を推進します。
- ・ホームページやチラシ等の媒体を活用して、岡崎市産の農産物の啓発を図ります。
- ・学校及び保育園の給食に地場産物等の積極的使用を図ります。
- ・地元食材を利用したコンテスト等の開催を通じて、地元産物の理解促進を図ります。

■ 主な取組

- ・岡崎市ブランド化推進品目のPR
- ・岡崎市農林産物ブランド化推進シンボルマークの活用
- ・農産物直売施設の活用
- ・農産物を活用したふれあいイベントの開催
- ・6次産業化の支援
- ・岡崎市援農ボランティア事業
- ・ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- ・学校及び保育園給食における積極的使用
- ・地元食材を利用したコンテスト、料理教室等の開催
- ・家庭菜園の支援
- ・「まめ吉」印（しるし）食品の活用推進
- ・まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行



■ 成果指標

成果指標	現状 H28	目標値 H33
地元（岡崎市・愛知県）産農産物を意識して購入している人	24.2%	35%以上
一般	34.5%	
保護者	23.6%	

《参考 関連計画の指標》

【第3次食育推進基本計画の指標】

- ・農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合
（現状値 H27）36.2% ⇒ （目標 H32）40%以上
- ・学校給食における地場産物を使用する割合
（現状値 H26）26.9% ⇒ （目標 H32）30%以上
- ・学校給食における国産食材を使用する割合
（現状値 H26）77.3% ⇒ （目標 H32）80%以上

【あいち食育いきいきプラン 2020 の指標】

- ・農林水産業に親しむ県民の割合
農林漁業体験学習に取り組む小学校の割合
（現状値 H27）68.8% ⇒ （目標 H32）80%以上
農林漁業を体験する主な活動参加者数
（現状値 H26）7.7 万人 ⇒ （目標 H32）8.4 万人以上
- ・学校給食における地域の産物の活用
全食品数に占める県産食品数の割合
（現状値 H27）40.5% ⇒ （目標 H32）45%以上
年間に使用した県産食品の種類
（現状値 H26）54 種類 ⇒ （目標 H32）60 種類以上

重点事項4 食品ロスの削減

■ 背景

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言います。世界では、飢餓や栄養不足で苦しむ人が多くいる一方、わが国では、食品廃棄量が食料消費全体の2割の約 1,800 万トンとなっています。このうち食品ロスは 500～800 万トンであり、その半分は家庭からの廃棄とされています。

世界の食料事情は、現在、約8億人の人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいることを始めとして、楽観視できない状況にあります。このような世界の厳しい状況を理解し、食事ができることに感謝の念を持ちつつ、食料資源の浪費や環境への負荷の増加にも目を向ける必要があります。

これらを踏まえ、「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことは、食育として極めて大切です。

【食品ロスとなっているもの】

- 家庭
 - ・調理の際に食べられる部分を廃棄
 - ・食べ残し
 - ・冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品 など
- レストランなどの飲食店
 - ・客が食べ残した料理
 - ・客に提供できなかった仕込み済みの食材 など

■ 基本的方向

- ・食べ残しなどの無駄を減らしたり、廃棄の少ない食事作り等の家庭でできる食品ロス削減術（エコクッキング）の啓発を行います。
- ・飲食店等における会食、宴会時には、適量注文し、乾杯後、宴会中及び中締め後の一定時間は自分の席で料理を楽しむ等食べ残しを減らすための取組を推進します。
- ・農林業において生産活動が環境に与える負荷を軽減するため、化学肥料の使用を減らし、有機肥料の使用を推進します。
- ・「もったいない」意識の浸透を図るため、食品ロスの現状や削減に向けた情報発信等啓発を行います。

■ 主な取組

- ・環境教室、環境学習における啓発
- ・エコクッキング講座
- ・おかざきエコプロジェクト「もったいない！」コース
- ・環境保全型農業の推進支援
- ・動機づけとなる覚えやすい標語の考案・普及
- ・ホームページ、チラシ、行事等における啓発
- ・まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行

■ 成果指標

成果指標	現状 H28	目標値 H33
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人	21.7%	50%以上
一般	36.2%	
保護者	20.9%	

《参考 関連計画の指標》

【第3次食育推進基本計画の指標】

- ・食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合
(現状値 H26) 67.4% ⇒ (目標 H32) 80%以上

【あいち食育いきいきプラン 2020 の指標】

- ・むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合
(現状値 H27) 41.8% ⇒ (目標 H32) 50%以上

食育コラム ～「消費期限」と「賞味期限」～

お店で買った食品には、安全に美味しく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。意味は少し違いますが、食品を安全に、美味しく食べられる期限を表しています。

その違いを知って、健康を守るとともに、買い物した時や家の冷蔵庫の中にある食品の表示を良く見て、いつまで食べられるか確かめるようにして、食べ物の無駄をなくしましょう。

■消費期限（期限を過ぎたら食べない方が良いです）

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。この期限を過ぎたら食べないようにしてください。

■賞味期限（おいしく食べることができる期限です）

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています（作ってから3ヶ月以上もつものは「年月」で表示することもあります）。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

※一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

重点事項 5 食文化の保護継承

■ 背景

わが国は四季折々の食材に恵まれており、地域の風土や行事等と結びつきながら、各地で特色ある食文化が育まれています。また、一汁三菜をベースとした「日本型食生活」は栄養バランスが良いことから、世界からもその価値が評価され、平成 25 年 12 月には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

岡崎は温暖な気候と肥沃な土、矢作川・乙川の豊富な水に恵まれており、この気候と環境が米、麦、野菜など多彩な農産物の栽培につながり、煮味噌やいがまんじゅう、味噌田楽、焼味噌など様々な郷土料理・郷土菓子が作られてきました。

一方、食の選択の広がりや生活様式の多様化、地域コミュニティの機能低下により、家庭や地域で郷土料理を食べる機会や、受け継ぎ、伝えていく機会が減少し、今後日本や地域ごとの食文化が失われることが懸念されます。

平成 28 年の市民実態調査において、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいる人は 27.9%にとどまり、かつ、次世代に伝えている人は 22.8%であり、全国平均の 41.6%(H27)に比べ著しく低い傾向にあります。

また、岡崎を代表する郷土料理である「煮味噌」の保護者における認知度は 43.4%となっています。

歴史ある食文化を次世代へと受け継いでいくため、市民が地域の食文化に関心を持ち、自らの食生活に取り入れられるような啓発や支援が求められます。

■ 基本的方向

- ・ 保育園、幼稚園、学校において、食文化、地域の伝統的な料理や食事のマナーを伝えるため、給食の献立に行事食を取り入れるとともに、食器の持ち方、姿勢やあいさつなどの指導を行います。
- ・ イベント等において、市内の物産品・特産品を紹介し、販売します。
- ・ 伝統として受け継がれてきた郷土の料理や菓子の由来、調理方法等を調査し、情報提供を行います。

■ 主な取組

- ・ 保育園、幼稚園、学校における指導
- ・ 食文化継承料理教室の開催
- ・ ホームページ、チラシ、行事、イベント等における啓発
- ・ 郷土料理（菓子）の調査、情報提供
- ・ まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行

■ 成果指標

成果指標	現状 H28	目標値 H33
「煮味噌」を知っている人 一般 保護者	43.8% 49.6% 43.4%	60%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人 一般 保護者	22.8% 22.6% 22.8%	50%以上

《参考 関連計画の指標》

【第3次食育推進基本計画の指標】

- ・地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合（現状値 H27）41.6% ⇒ （目標 H32）50%以上
- ・地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合（現状値 H27）49.3% ⇒ （目標 H32）60%以上

【岡崎の郷土料理・菓子（一部）】



煮味噌



味噌田楽



焼味噌



鮎の煮浸し



いがまんじゅう



あわゆき

6 市の取組

《基本方針①》健康な「からだ」を育む食育の推進

■ 食と健康

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
栄養健康教育・相談	・保健所料理教室 ・集団栄養講座 ◎個別栄養相談・指導 ・栄養出前講座	健康増進課
健康おかざき21計画の推進	・推進協議会及び作業部会の開催 ◎栄養バランスのよい食生活の普及啓発 ◎めざせ！8g減塩プロジェクト ◎野菜摂取の普及啓発	
栄養表示関係事業	・偽誇大広告・栄養表示指導 ・特定保健用食品表示申請	
特定給食施設指導	・特定給食施設実施状況調査・指導 ◎減塩の普及啓発	
おかざき健康マイレージ事業	◎ベジポイントの推進 ◎朝ごはんポイントの推進	
健康づくりサポート施設登録推進事業	◎健康づくり情報提供の推進 ◎健康気配りメニュー提供の推進	
歯科健康教育	・健康診査等での歯科健康教育・保健指導 ◎噛ミング30（サンマル）の普及啓発 ◎しっかり噛むことの重要性の周知 ◎8020運動の普及啓発 ◎いいは（歯）プロジェクト	
野菜をテーマとしたコンテスト	◎野菜摂取を意識し、習慣づけるきっかけと するため、野菜を使用したレシピを募集、 表彰、学校給食で採用、商品化	学校指導課
早寝・早起き・朝ごはんの推進	◎文部科学省より支給のリーフレットを小学校 入学予定児童に配布	
	◎保護者に対する情報の発信	保育課
健康診査・保健指導	・メタボリックシンドロームに着目した健康 診査を実施 ・健診結果から、食生活を含む生活習慣病予 防指導等を実施	国保年金課
生活習慣病予防等に関する知識の啓 発	・食と健康に関する情報の発信	
一般市民への疾病予防、改善のため の栄養療法の啓発	・糖尿病、動脈硬化症、脂質異常症など、生 活習慣から引き起こされる疾病に対する治 療を目的とした栄養食事指導の実施。	市民病院 栄養管理室
介護予防事業（栄養改善）	・栄養改善を必要とする65歳以上の高齢者 に対し、通所型介護予防教室（栄養改善） を実施。	長寿課
まめ吉通信（おかざき健康・食育だ より）の発行	◎食と健康に関する情報の発信	事務局

■ 食の安全・安心

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
食品取扱い施設の監視指導 食品の抜き取り検査（収去検査） 食品衛生に関する講習会	- 食品に関する正しい知識の提供による食の安全・安心の推進 - 食品による健康被害と食中毒の予防対策 - 食品の選択についての正しい知識の習得	生活衛生課
HACCP方式による衛生管理及び自主的な衛生管理が優秀と認められる食品取扱施設の認定	- 食品製造者等に対して HACCP 方式による衛生管理システムの導入について普及啓発を図る。 - HACCP 導入施設として基準を満たす施設を認定する。 - HACCP 認定施設において HACCP システムが適正に運用されているか監視指導を行う。 - 食品営業施設を対象に、自主的衛生管理の推進を図る。 - 自主的衛生管理が優秀と認められる施設を認定する。	
食品の安全性に関する情報提供及び意見交換（リスクコミュニケーション） 岡崎市食の安全・安心推進協議会の開催	- 監視指導計画の策定及び監視指導結果の公表 - 市民との情報及び意見交換の実施（食品衛生月間特別講演会、出前講座等の開催、ホームページ、市政だより等による情報提供） - 岡崎市食の安全・安心推進協議会の開催	
各施設における衛生管理（施設の管理課）	- 所管施設について、国からの通知等、必要に応じて情報提供 - 食中毒警報発令時に職員へ情報伝達するとともに、食中毒防止意識啓発に努める。	地域福祉課 障がい福祉課 長寿課
保育園・こども園における健康指導	- 感染症予防のための衛生指導 - 食物アレルギーへの対応	保育課
畜産物の衛生管理	家畜診療および定期家畜衛生検査時において畜産生産物の衛生管理、動物医薬品・抗生剤等の適正利用、飼料・飼養管理の改善を指導	動物総合センター
消費生活相談	- 食の安全・安心に係る消費生活相談の受付（消費生活相談員による助言または適切な機関への転送） - 国や県からの情報収集及び HP などでの市民への情報提供	安全安心課
手洗いの重要性に関する啓発	- ホームページ、チラシ等による啓発 - 給食戦隊ツクルンジャーによる啓発	生活衛生課 公財/岡崎市学校給食協会
まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行	◎食の安全・安心に関する情報の発信	事務局

《基本方針②》岡崎の「こころ」で育む食育の推進

■ 食の地産地消

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
地産地消の推進	・環境教室・環境学習で温暖化対策の一環として啓発 ・イベントでゲーム等実施し、温暖化防止を啓発	環境総務課
	・生産者への農薬の安全使用の指導 ・専門指導員による生産者への栽培等の指導 ・農産物残留農薬検査 ・出前講座の実施	農務課
家庭菜園の支援	◎家庭菜園電話相談の実施	農務課
	◎野菜の種子配布 ◎生産者と消費者の交流促進	事務局
地元農産物のPR	◎農林業祭、各種フェアなどで農産物のPR	農務課
環境保全型農業の推進支援	・減化学肥料栽培の推進として果樹・いちご・露地なす・施設なす各農家団体で有機肥料の使用を推進	
農業体験機会の充実	・市民農園などの農業体験 ・援農ボランティア事業の実施	事務局
	・農業見学・体験 ・家庭・園・学校等における農業体験機会の充実	
産直施設の活用	◎生産者と消費者の交流促進事業の実施	農務課
遊休農地の再生利用 (農業振興・農業体験)	・耕作放棄地再生利用交付金についてのリーフレット配布による周知を実施 ・耕作放棄地の所有者へ意向調査実施 ・耕作放棄地再生利用交付金の交付	
学校給食における地場産物の活用	◎地元農産物学校給食導入促進会議を実施し学校給食における地元食材の活用を図る。	給食管理室
保育園給食における地場産物の活用	◎地元農産物保育園給食導入促進会議を実施し、保育園給食における地元食材の活用を図る。 ◎毎月30日を「みそ」の日として、八丁味噌を使用した給食を提供する。	保育課
保育園・こども園における食育の推進 (栽培・収穫体験)	◎飼育や栽培を通じ、命の大切さ、自然の恵みを知る。	
食に関する指導(栽培・収穫体験)	◎食に関する指導(栽培・収穫体験)を各学校において、生活科総合等の授業で取り組む。	各学校
地元食材を利用したコンテスト、料理教室等の開催	◎岡崎市内産の特産品や野菜などの食材を使ったコンテスト、料理教室を開催し、地元農産物への理解促進を図る。	事務局
まめ吉通信(おかざき健康・食育だより)の発行	◎地産地消に関する情報の発信	

■ 食のもったいない

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
ごみ（食品廃棄）の減量	◎環境教育・環境学習で温暖化対策の一環として啓発 ◎未来環境創造戦士エコマンダーによる啓発	環境総務課
	◎学校や町内会等でごみに関する説明会を行うなかで、生ごみ減量の方法として、「食べ残しをしない」「賞味期限等を気にして、期限切れにならないように買いすぎない」等の指導	ごみ対策課
	◎お家でよろまいプロジェクト ◎宴会時よろまいプロジェクト	ごみ対策課 事務局
地球温暖化環境に配慮した調理法の指導（エコクッキング）	◎エコ・クッキング講座の開催	環境総務課
おかざきエコプロジェクト「もったいない！」コース	◎職員による保育園・幼稚園年長児童を対象とした環境教室を開催し、地球温暖化防止と合わせて食べ残しの防止を啓発	
保育園給食における取組	◎日々の食育活動を通し、食事の大切さや食べ物への感謝の気持ちを育て、食べ残しなどに対する「もったいない」という意識の啓発を行う。	保育課
まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行	◎食のもったいないに関する情報の発信	事務局

食育コラム ～農産物直売施設～

市内では、米、小麦、大豆、なす、ぶどう、いちごなど様々な農産物が栽培されており、地元で生産された農産物は、おかざき農遊館やふれあいドーム岡崎、道の駅藤川宿などの直売施設で販売しているほか、朝市やスーパーなどで買うことができます。地元の野菜を探しに足を運んでみてください。

■農産物直売施設



おかざき農遊館
（東阿知和町）



ふれあいドーム岡崎
（下青野町）



道の駅藤川宿
（藤川町）

そのほかの施設は、56・57 ページをご覧ください。

■ 食と協働

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
市民協働の推進	・行政提案による市民協働事業	市民協働推進課
市民活動団体の支援	・市民活動団体として登録されている団体に対しては、活動場所の提供、広報活動を支援している。また、登録された団体は岡崎市民公益活動事業費補助金の申請が可能となる。	
食生活改善推進員の養成及び活動支援	・養成講座・育成研修の実施 ・役員会・勉強会支援等地区組織活動支援	健康増進課
岡崎市食育推進ボランティアの育成と活動支援	・ボランティア登録者に対する研修の実施、物品の貸出等による活動支援	事務局
食育推進ボランティアとの連携体制の整備	◎市関係課におけるボランティア等と連携した事業の把握、連携連絡体制の確保 ◎食の環プロジェクト	
関係団体・企業等との協働企画の実施	◎関係団体、企業、ボランティア等と連携した食育関連事業の実施	

■ 食文化

◎：重点事項、シンボルプロジェクト

事業	具体的な取組	担当課
小中学校における食に関する指導（食事作法(マナー)等）	◎学級担任による日々の給食指導の中で指導	各学校
児童育成センターにおける食育講座の開催	・食育に関する講座を開催	こども育成課
保育園・こども園における食育の推進	◎日本の食文化、地域の伝統的な料理を伝える食事のマナーを伝える	保育課
学校給食における食育の推進	◎学校給食の献立に行事食を取り入れる。	学校給食センター
地元物産品・特産品の紹介	・商工フェアにおける物産品、特産品（食品を含む）の紹介、販売 ・岡崎の特産品（八丁味噌等）を使用したご当地グルメの紹介、支援	商工労政課
食文化の継承	◎伝統料理や作法等を継承し、次世代へ伝えるための料理教室、イベントの開催	事務局
郷土料理（菓子）の調査、情報提供	◎本市地域の伝統として受け継がれてきた郷土料理や料理の調理・加工方法を明らかにする。 ◎八丁味噌プロジェクト	
まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行	◎食文化に関する情報の発信	

《基本方針③》「ひと」とのつながりで育む食育の推進

■ 食とコミュニケーション

事業	具体的な取組	担当課
男女共同参画の推進	・料理を通して親子の交流や家庭について考える機会を提供し、男女共同参画の推進を図る。	男女共同参画課
生涯学習事業（料理教室）	・生涯学習講座を開催することで生きがいづくりや地域社会へのきっかけを提供する。	市民協働推進課
保育園・こども園の給食における食育の推進	・調理体験を通じ、素材に関心を持ったり、調理器具の使い方を学ぶとともに、いろいろな人と交流し、絆を深める。	保育課
学校給食における食育の推進 栄養教諭、学校栄養職員による食育指導	・学校給食巡回訪問（栄養）指導 ・栄養教諭・学校栄養職員による授業の実施	学校給食センター 学校指導課
学校給食メニューコンクール	・市内の小中学生が考えたメニューを学校給食で採用する。	学校給食センター 事務局
学校給食を通じたコミュニケーション	・児童生徒及び一般市民に対して学校給食の大切さや手洗いなどの衛生の重要性を周知	学校給食センター （公財）岡崎市学校給食協会
料理教室の開催	・親子が料理を通じてふれ合い、親子の絆を深める。	（公財）岡崎市学校給食協会
キャラクターによるコミュニケーション	・未来環境創造戦士 エコマンダー（おかざきエコプロジェクト「もったいない！」コース） ・給食戦隊 ツクルンジャー ・健康・食育キャラクター まめ吉	環境総務課 （公財）岡崎市学校給食協会 健康増進課
食育ポスターコンクール	・食育ポスターコンクールとして、食育をテーマとしたポスターを募集し、優秀作品を掲載した食育カレンダーを作成する。	事務局
まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行	・年長児～中学生全員に対し、食育に関する情報を発信する。	
共食の推進	◎共食の重要性についての普及啓発 ◎団体・企業・ボランティアと協働した共食の推進 ◎お家でやろまいプロジェクト	
「おもてなし」の推進	・食事マナー、食への感謝の気持ちをふまえたコミュニケーションの推進	
第3次岡崎市食育推進計画内容の周知・普及啓発	◎おかざき食育やろまいプロジェクトの周知・普及啓発	

7 ライフステージ別の取組

	0～5歳 (乳児～保育園・こども園・幼稚園)	6～12歳 (小学校)	13～18歳 (中学校・高校)
健康な「からだ」を育む食育の推進	・毎日朝食を食べる ・歯みがきの習慣を身につける ・よく噛んで食べる ・様々な料理を口にして、食に興味を持つ	・早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる習慣をつける ・食べ物が3つの栄養に分かれることを覚える	・食品の表示について正しい知識を身につける ・主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事ができるようにする
岡崎の「こころ」で育む食育の推進	・家庭菜園のお手伝いをする ・保育園などで栽培収穫体験、旬の食材、行事食・郷土食を知る ・おかざきエコプロジェクト「もったいない！」コース（年長児対象環境教育）	・栽培収穫体験をする ・旬の食材を知る ・行事食や郷土食を知る	・地産地消の意識をする ・旬の食材を知る ・食べ残さないように意識する
「ひと」とのつながりで育む食育の推進	・家族と一緒に楽しく食事をする ・手でちぎるなどの簡単調理を手伝う	・食事の準備や片付け、調理などを手伝う ・食事のマナーを身につける	・家族や友人などとともに食事を楽しむ

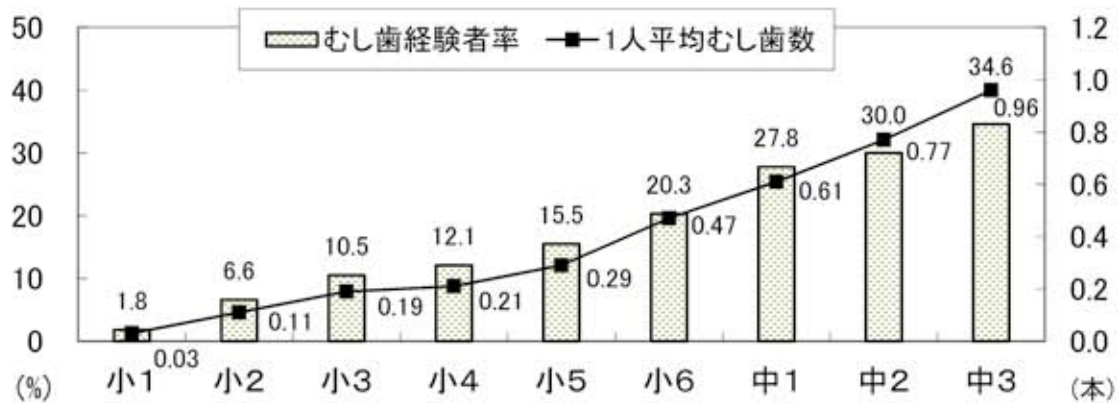
19～22 歳 (大学)	23～39 歳 (成人期)	40～64 歳 (壮年期)	65 歳～ (高齢期)
・朝食を食べることを習慣にする ・野菜を食べることを意識する ・バランスのとれた食事に関する知識を深める	・朝食を食べることを習慣を確立する ・野菜を食べることを意識する ・バランスのとれた食事に関する知識を深める ・減塩を意識した食生活の実践	・野菜を十分にとることを意識するなど、バランスのとれた食事をする ・生活習慣病等を予防するために、年1回健診等を受け、食生活を見直すきっかけとする ・減塩を意識した食生活の実践	・何でもかんで食べられるよう歯の健康を保つ ・生活習慣病等の重症化予防や介護予防のために、年1回健診等を受け、食生活を見直すきっかけとする
・旬の食材を知る ・郷土料理、郷土菓子を知る ・経験や知識を友達に伝える	・郷土料理、郷土菓子を知り、食生活に取り入れる ・家庭菜園に取り組む ・経験や知識を子どもに伝える ・家庭や外食時に食品ロス削減を実践する	・季節や行事にちなんだ料理や食文化を理解し、調理する ・地元の旬な食材をいかした料理を作る ・ボランティアや地域活動などに参加し、食の大切さを子ども、地域に伝える ・家庭や外食時に食品ロス削減を実践する	・経験や知識を積極的に次世代に伝える
・家族や友人などとともに食事を楽しむ	・子どもに食事のあいさつやマナーを教える ・食育の日などは家族との共食を心がける	・食事のマナーや感謝の気持ちの大切さを伝える ・食育の日などは家族との共食を心がける	・食事のマナーや感謝の気持ちの大切さを伝える

【統計】むし歯及び歯肉炎の状況

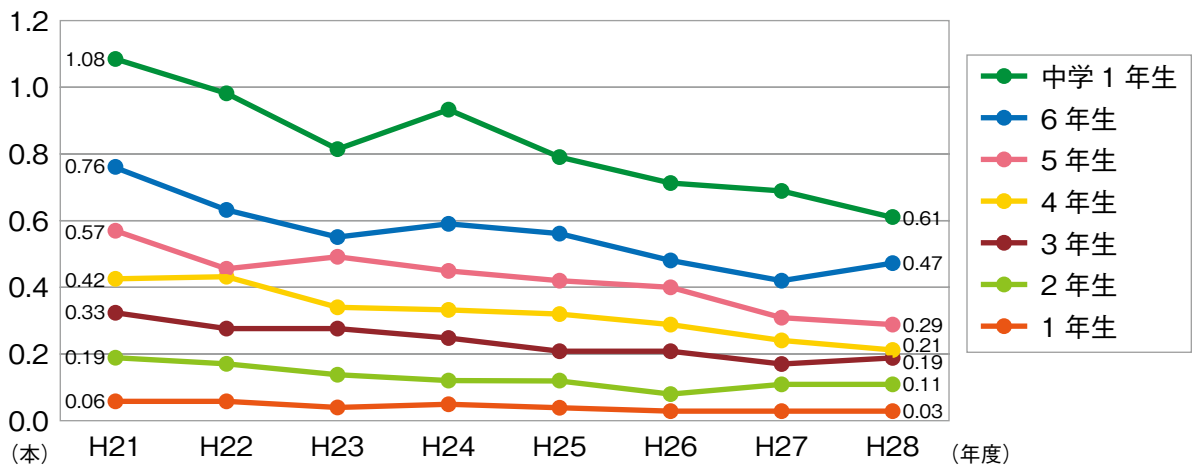
永久歯にむし歯経験がある割合は学年が上がるにつれて増加し、中学3年生で34.6%となっています。1人あたりの平均むし歯数は年々減少傾向にあります。

一方、歯肉炎の割合は、平成28年度は中学1年生が1番高く、3.28%となっています。

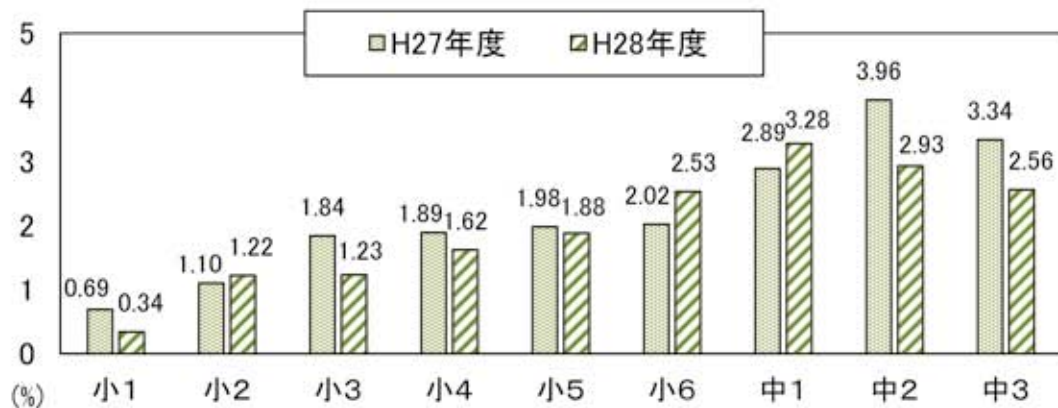
■小学1年生から中学3年生までのむし歯経験者率と1人平均むし歯数（永久歯）



■学年別永久歯の1人平均むし歯数の年次推移



■小学1年生から中学3年生までの歯肉炎のある者の割合



第4章 取組の推進



1 関係機関との連携

食育に関する取組の主体は、上位計画を所管する国や県、市の関係課、教育・保育・社会福祉・医療・保健等の関係者、農林業の関係者、食品の製造・加工・流通・販売・調理等の関係者、料理教室・その他食に関わる活動等の関係者、民間団体・ボランティア等多様かつ多数です。

また、食育は幅広い分野にわたる取組が求められる上、様々な家庭の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況の変化を踏まえ、より一層きめ細やかな対応や食育を推進しやすい社会環境づくりが重要です。

したがって、食育に関する施策の実効性をこれまで以上に高めていくためには、岡崎市食育推進会議が中心になって、関係者がそれぞれの役割と特性を生かしつつ、主体的に、かつ、お互いが密接に連携・協働して、緊密なネットワークを築き、多様な取組を推進していくことが重要であり、継続的な食育運動として展開していくことが必要です。

【食育メッセ 2016 出展者（一部）】



愛知学泉大学



愛知学泉短期大学



愛知県酪農農業協同組合



あいち三河農業協同組合



岡崎栄養士会



一般社団法人 岡崎歯科医師会



岡崎市食生活改善協議会



岡崎市食品衛生協会



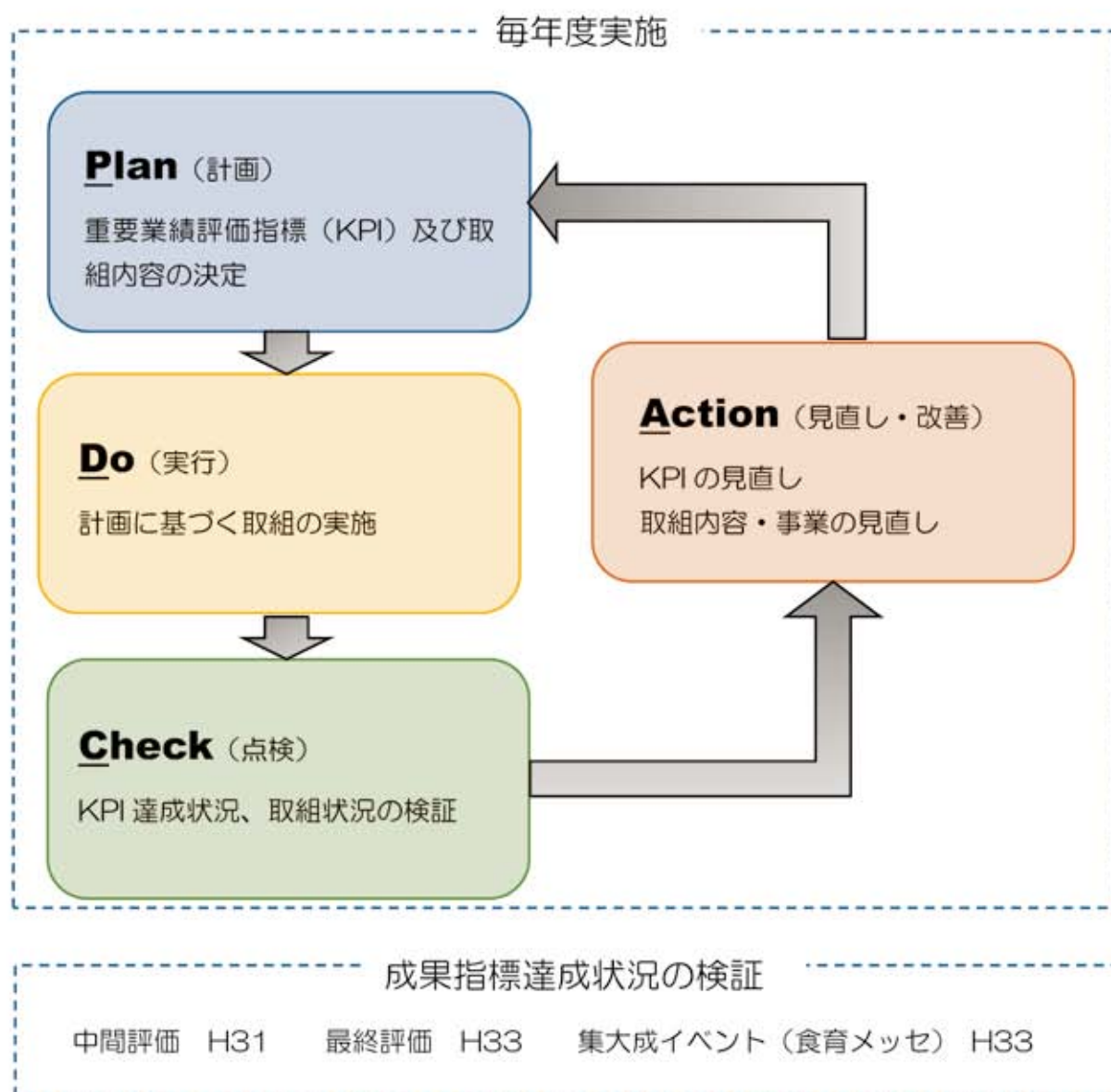
岡崎市食育推進ボランティア

2 取組の進捗状況の把握と進行管理

食育施策の推進にあたっては、市が行う取組について、定量的指標による各施策の効果検証を行い、改善を図るための「PDCA サイクル」を確立し、食育に関する取組の実効性を高めていきます。

「PDCA サイクル」の確立のために、岡崎市食育推進会議及び同専門委員により、年度ごとに、施策・事業の進捗状況や数値目標、重要業績評価指標（KPI）の達成状況についての検証を行うとともに、必要に応じて施策・事業の見直しを行います。

また、成果指標の達成状況を検証するため、市民を対象に平成 31 年度（中間評価）及び平成 33 年度（最終評価）に市民実態調査を実施するとともに、本計画の成果の集大成となるイベントとして、平成 33 年度に「食育メッセ 2021」の開催を計画します。



3 重要業績評価指標（KPI）

今後、5か年（平成29年度～平成33年度）に市が行う取組の中から重要業績評価指標（KPI）を定めます。

《基本方針①》健康な「からだ」を育む食育の推進 KPI

■ 食と健康

取組内容	KPI	現状
健康づくりサポート施設登録推進事業における「健康気配りメニュー提供」施設の増加	・野菜から食べよう“ベジファースト” 100施設 ・野菜たっぷりメニュー 100施設 ・栄養成分表示 150施設	10施設(H27) 17施設(H27) 23施設(H27)
減塩の普及啓発	・特定給食施設における減塩啓発 実施	0施設(H28)
しっかり噛むことの重要性の周知	・「噛ミング30（サンマル）」認知度 25%	5.5%(H28)
早寝・早起き・朝ごはんの推進	・「早寝・早起き・朝ごはん」認知度 50%	30.0%(H28)

■ 食の安全・安心

取組内容	KPI	現状
食の安全を確保するため、HACCP方式による衛生管理システムを導入する施設及び自主的衛生管理が優秀と認められる施設の増加	・HACCP方式による衛生管理を導入した施設の認定数 10施設 ・自主的な食品衛生管理が優秀店な施設の認定数 150施設	2施設(H27) 33施設(H27)
食品の安全性に関する情報提供及び意見交換（リスクコミュニケーション）の実施	・岡崎市食の安全・安心推進協議会の開催 2回	2回(H28)
食品衛生意識の向上	・「食品衛生月間」認知度 25% ・「給食戦隊ツクルンジャーショー」認知度 10%	6.6%(H28) 8.7%(H28)

《基本方針②》岡崎の「こころ」で育む食育の推進 KPI

■ 食の地産地消

取組内容	KPI	現状
地元農産物の PR	・「岡崎市農林産物ブランド化推進品目」認知度 10% ・地元農産物ふれあいイベントの開催 実施	2.0%(H28) 農林業祭、各種フェア（ぶどう・自然薯・いちご・畜産・なす・花き・植木）、アユつかみ、枝豆まつり、夏休み・冬休み農産物産地ツアー (H28)
地元農産物の理解促進	・援農ボランティアマッチング日数 増加 ・地元食材を利用したコンテスト 実施	156 日(H27) 学校給食メニュー・ポスター・ベジタブルスイーツ・赤い糸レシビ (H28)
家庭菜園の支援	・家庭菜園等で野菜作りをしている人 50%	26.4%(H28)
学校及び保育園の給食における地場産物の活用	・学校給食における地元農産物使用割合（金額ベース）増加	市内産 4.7% 市外県内産 32.2%(H27)

■ 食のもったいない

取組内容	KPI	現状
ごみ（食品廃棄）の減量	・エコ・クッキング講座の開催 実施 ・「宴会時やろまいプロジェクト」認知度 10%	4回(H28) 0%(H28)

■ 食と協働

取組内容	KPI	現状
食育推進ボランティアの育成と活動支援	・ボランティア登録者数 増加	個人 64 人 団体 3 (H27)
関係団体・企業等との協働	・関係団体、企業、ボランティア等と連携した食育関連事業の実施 増加	42 回(H28)

■ 食文化

取組内容	KPI	現状
学校・保育園・こども園における食育の推進	・食文化の普及食に関する指導（食事作法(マナー)等）の指導 全校、全園実施 ・給食の献立に行事食 全校、全園実施	全校、全園実施 (H28) いがまんじゅう (H28)
郷土料理（菓子）の調査、情報提供	・調査数 毎年度1～2	煮味噌、味噌田楽、 鮎の煮浸し、焼味噌、 いがまんじゅう、あわゆき (H28 調査済)

《基本方針③》食の知識で「ひと」を育む食育の推進 KPI

■ 食とコミュニケーション

取組内容	KPI	現状
学校給食メニューコンクール	・応募者数 増加	97点 (H27)
食育ポスターコンクール	・応募者数 増加	2,207点 (H27)
まめ吉通信（おかざき健康・食育だより）の発行	・発行回数 年4回	年4回
シンボルプロジェクトの周知・啓発	・「おかざき食育やろまいプロジェクト」認知度 増加	0% (H28)

食育コラム ～食事のあいさつをしていますか？～

普段ご飯を食べるときや食べ終わったときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食事のあいさつには次の意味があると言われています。感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

■いただきます

自然の恵みや生きものの命をいただいていることへの感謝と、米や野菜などを作った人、料理をしてくれた人など、様々な感謝の気持ちが込められていると言われています。

■ごちそうさま

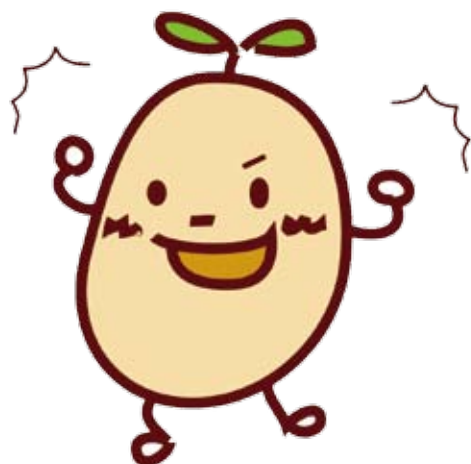
「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められていると言われています。

4 シンボルプロジェクト

第3次岡崎市食育推進計画で定める取組について、市民の皆さんへの分かりやすい浸透を目的に三河弁の「やろまい」の「や」にかけて、整理しました。

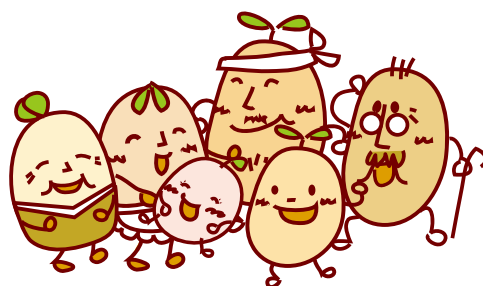
おかざき食育やろまいプロジェクト

(や・は・8・八)



8つのプロジェクト

- 🌱 やさいプロジェクト
- 🌱 はやね (早寝) はやおき (早起き) 朝ごはんプロジェクト
- 🌱 いいは (歯) プロジェクト
- 🌱 めざせ8g! 減塩プロジェクト
- 🌱 お家で^{うち}やろまいプロジェクト
- 🌱 宴会時やろまいプロジェクト
- 🌱 八丁味噌プロジェクト
- 🌱 食育の^お環 (8→∞) プロジェクト



やさいプロジェクト

野菜を食べよう！

野菜を多く摂取するためには意識することが重要です。少しでも多く野菜を摂取するよう工夫してみましょう。

ベジファースト	食べる順番の工夫「ベジファースト」(＝野菜から食べる)。 野菜から食べることで、満腹感が得られやすく食べすぎ防止になる、食後の急な血糖上昇を抑えるなど、生活習慣病予防効果が期待できる。
たすベジ	野菜摂取量が少ない人は、野菜料理プラス1皿から始める。
朝ベジ	- 朝の野菜摂取量が少ないため、毎朝野菜料理を食べる習慣をつける。そうすることで野菜摂取量アップにつながる。 - 朝食外食時には、野菜たっぷりのメニューを選ぶ(ベジモーニング)。
3ベジ (少なくとも2ベジ)	朝食、昼食、夕食の3食(毎食)野菜料理を食べる。 (夕食に野菜料理をまとめて食べる、ではなく、3食均等に食べる。)
ベジストック	家に野菜を常備する。 - 家に野菜がないと食べない。 - 野菜の正しい保存方法を知っておく必要がある。 - あらかじめ下処理して冷凍や乾燥しておく。
ベジトレ	- 好き嫌いなく野菜を食べられるようにトレーニングすること。まずは野菜に親しむため、家庭菜園や家事などのお手伝いを積極的に行い、料理レシピも工夫してみましょう。 - ベジ(野菜を食べること)だけではなく、トレーニング(運動)も組み合わせましょう。
岡ベジ	岡崎産の野菜のこと。地元の野菜をたくさん食べるよう心がけましょう。

8のつく日は野菜を食べよう！

野菜摂取量を増やすため、毎月8日、18日、28日は野菜を意識して食べましょう。

8月31日は、やさい(8・3・1)の日！

1年に1回、野菜について調べてみましょう。すごいぞ野菜パワー。



はやね (早寝) はやおき (早起き) 朝ごはんプロジェクト

早起きからはじめよう！

規則正しい生活リズムを身につけるために、早起きから始めましょう。朝の光をしっかり浴びて、顔を洗うことでしっかり目が覚めます。

8分は早く起き、余裕のある朝を心がけましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体や脳にエネルギーが届き、頭がスッキリ目覚めます。また、規則正しい生活リズムを整えることができます。

朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日をスタートしましょう！

早寝早起き朝ごはん運動 認知度(推移)



ぐっすり眠ろう！

ぐっすり眠ると朝スッキリと起きることができ、昼間も元気に過ごせます。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

食育コラム ～毎日朝ごはんを食べよう～

朝ごはんを食べないと、イライラしたり、頭がボーっとして集中力がなくなったり、疲れやすくなったりします。朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

■朝ごはんを食べるヒケツ

○まずは”食べる習慣”をつける

普段朝ごはんを食べていない人は、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど何か少しでも食べることから始めてみましょう。食べる習慣ができた人は、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品のおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえていくようにしましょう。

○毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

○誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることでより楽しい食事ができ、食欲がわいてきます。



いいは(歯)プロジェクト

歯みがきの習慣を身につけよう！

むし歯や歯周病を減らすためには、毎日の歯みがきが大切です。乳歯がある間は、保護者の仕上げみがきが必要です。食事の後は必ず歯みがきをする習慣を身につけ、学校や職場などでも積極的に歯みがきを行いましょう！

噛ミング30（カミングサンマル）

しっかり噛んでだ液（つば）を出し、食べ物の消化が良くなることで健康を保つことができます。また、しっかり噛んで食べるとほかにもいいことがいっぱいあります。

★噛む8大効果★ 「ひみこの歯がい〜ぜ」って覚えよう！

ひ 肥満を防ぐ
み 味覚が発達
こ 言葉の発音がはっきり
の 脳が発達
歯 歯の病気予防
が がん予防
い 胃の働きをよくする
く
ぜ 全力投球

8020（ハチマルニイマル）

80歳になっても自分の歯を20本以上保つために、子供のころから歯を大切にしよう！

しっかり噛めている人は、活動能力が高く、要介護状態になりにくいと言われています。歯を喪失した人は、義歯を補い、噛める機能を維持していきましょう。



日本歯科医師会 PR キャラクター：よ坊さん



めざせ8g! 減塩プロジェクト

減塩生活をはじめよう!

日本人の食習慣の問題点として、過剰な塩分摂取があげられます。岡崎市民の塩分摂取量は、11.6g(H26)、12.3g(H28)と高い水準にあります。日本人の食事摂取基準(2015年版)では男性8g未満、女性7g未満が目標量とされています。現在の味付けを見直し、減塩生活をはじめましょう。

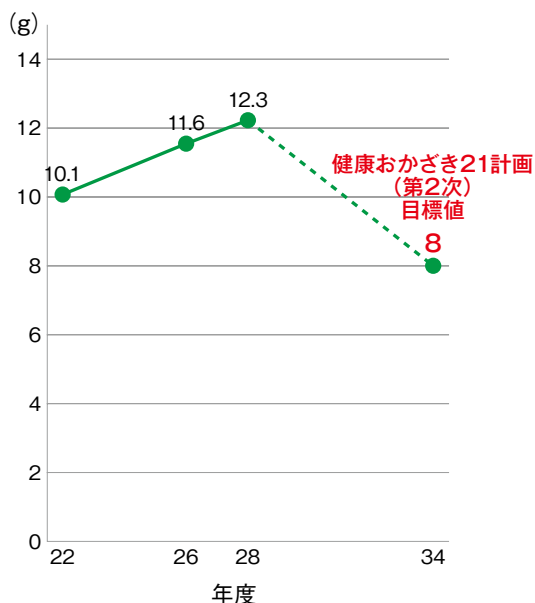
「おいしく減塩」のコツ!

旬の食材を使用し、素材本来の味を楽しんだり、かつおだし、昆布だしのうま味を利用すると減塩しやすくなります。酢やレモンなどの酸味や、しそや生姜などの香味野菜、コショウやカレー粉などの香辛料を使用するなどの工夫で、上手に減塩しましょう。

食品表示を確認しよう!

栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)は、予め包装された一般消費者向け加工食品及び添加物において義務付けられました。栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認して、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。(食品表示法の経過措置期間は平成32年3月31日までです。この日までに製造されるものは旧基準による表示が認められます。)

1日あたり食塩摂取量の推移



食育コラム ～減塩の工夫～

食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきますので、注意が必要です。塩分を控えるように食べ方の工夫もしてみましょう。

■塩分を控える食べ方の工夫

す し→しょうゆは魚に少量つけて食べる。

味噌汁→具たくさんにする(汁の量が減って塩分が減らせるだけでなく、満足感がでる)

フライ→ソースやしょうゆを直接かけず、小皿につけて食べる。レモンをかけるだけでもおすすめ。

お手伝いをしよう！

子どもにとって「食育」は特別な活動ではありません。普段から買い物、料理、食卓の準備、食器の片づけ、家庭菜園の世話など、家事のお手伝いすることは、食育への関心を高め、相乗効果もいっぱいあります。お家の人のお手伝いを積極的にしよう！

冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の中に賞味（消費）期限切れの食品はありませんか？食品ロス削減のため、毎月8日は冷蔵庫内を点検し、期限の近いもの、残りものを使い切りましょう。

もったいないクッキングデー

食品ロス削減のため、毎月18日は今まで捨てていた野菜の茎などを使い、料理に挑戦してみましょう。

たのしく共食！

毎月19日（食育の日・はぐみんデー）、プレミアムフライデー（月末の金曜日など）、28日はお家で食事を共にしましょう。

ベジストック実践！

野菜の正しい保存方法を知り、家に野菜を常備しよう。

食育コラム ～野菜の上手な保存方法～

保存の基本は、日光に当たらない、暗い場所で保存することです。温度は野菜の種類によって異なりますが、なるべく育った環境に近い環境で保存すると長持ちします。

■葉を切り落として保存する【大根、にんじん、かぶなど】

葉を切り落とすと、水分の蒸発や葉に栄養を取られることを防ぐことができます。

■立てて保存する【葉物、白菜、アスパラガスなど】

立って育つ野菜は、横にすると起きようとしてエネルギーを使い、栄養が失われてしまいやすくなります。



宴会時やろまいプロジェクト

宴会は腹八分目・食べ切りミッション！

飲食店等からの生ごみのうち、約6割がお客様の食べ残した料理です。飲食店等における会食、宴会時には、以下の取組をして食べ残しを減らしましょう。

おかざき版 食べ切りミッション

- 1 【適量注文（腹八分目）】
参加者の好みや食べ切れる量をチェックし、お店やメニュー選びをしましょう。
幹事はメニューの数や量を事前にお店と十分に打合せをしましょう。
- 2 【味わいタイム】
乾杯後一定時間※は席を立たず、できたての料理を楽しみましょう。
- 3 【楽しみタイム】
宴の途中、余興後（なければ任意の）一定時間※は自分の席で料理を楽しみましょう。
- 4 【食べ切りタイム】
お開き前の一定時間※は自分の席で料理を楽しみましょう。
幹事は「食べ切り」を呼びかけましょう。
大皿料理の残りは小分けにして食べやすくしましょう。
- 5 【ミッション完了！】
食べ切った仲間とおいしい料理とお店に感謝
※：料理の出具合によって幹事が決めてください。

地球にもやさしい「食べ切りミッション」 さんまる いちまる 30・10

消費者庁などが提唱しているミッションです。おかざき版との違いは、乾杯後が30分間、お開き前が10分間となっています。

ぜひ、職場の宴会から始めていただき、「もったいない」意識を参加者みんなで高めましょう。

宴会後も腹八分目！

宴会後、〆のラーメンなどを食べていませんか？

アルコールやおつまみでエネルギーを十分摂った後、さらにエネルギーを摂りすぎ、肥満や生活習慣病を進行させないようにしましょう。

小腹がすいたときは、果物・水分で！

八丁味噌プロジェクト

岡崎の豆味噌文化を知ろう！

良い大豆、食塩、水だけを原料に、伝統的な技法で長期間熟成させてつくられる岡崎の豆みそ。豆味噌は辛口と思われがちですが、辛口味噌ほど塩分が高くありません。また、多価不飽和脂肪酸（リノール酸など）や、うまみの主成分であるアミノ酸のもととなるたんぱく質が、他の味噌に比べて多いことも特徴です。

八丁味噌の名前の由来は、岡崎城から西へ八丁（約 870 メートル）の距離にある味噌蔵で作られていたことに由来しています。八丁味噌は一般的な豆味噌よりも熟成期間が長く、二夏二冬じっくり寝かせて作ります。

また、古くから庶民に「うちみそ」と言われ親しまれてきた「三河の赤味噌」は、以前は各家庭で麴を買って大豆から豆味噌を作っていました。

みその成分量（大さじ 1 杯あたり）

食品名		代表的なみそ	食塩相当量	たんぱく質	多価不飽和脂肪酸
米みそ	甘みそ	西京みそ、江戸甘みそ等	1.1g	1.7g	0.33g
	淡色辛みそ	信州みそ等	2.2g	2.3g	0.65g
	赤色辛みそ	仙台みそ、越後みそ等	2.3g	2.4g	0.58g
麦みそ		九州・四国地方に多い	1.9g	1.7g	0.45g
豆みそ		八丁味噌等	2.0g	3.1g	1.13g

豆味噌を使った郷土料理を食べよう！

岡崎の郷土料理には、豆味噌を使った料理が多く存在します。中でも家庭にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから岡崎の家庭料理として継承されてきました。レシピに決まりはありませんが、にんじん、大根などの根菜と、白菜、ねぎ、きのこ、こんにゃくなどどんな野菜が入るかは家庭の好みです。

★煮味噌の良いところ★

余った野菜を利用する＝食品ロス削減
野菜たっぷり＝ヘルシーメニュー



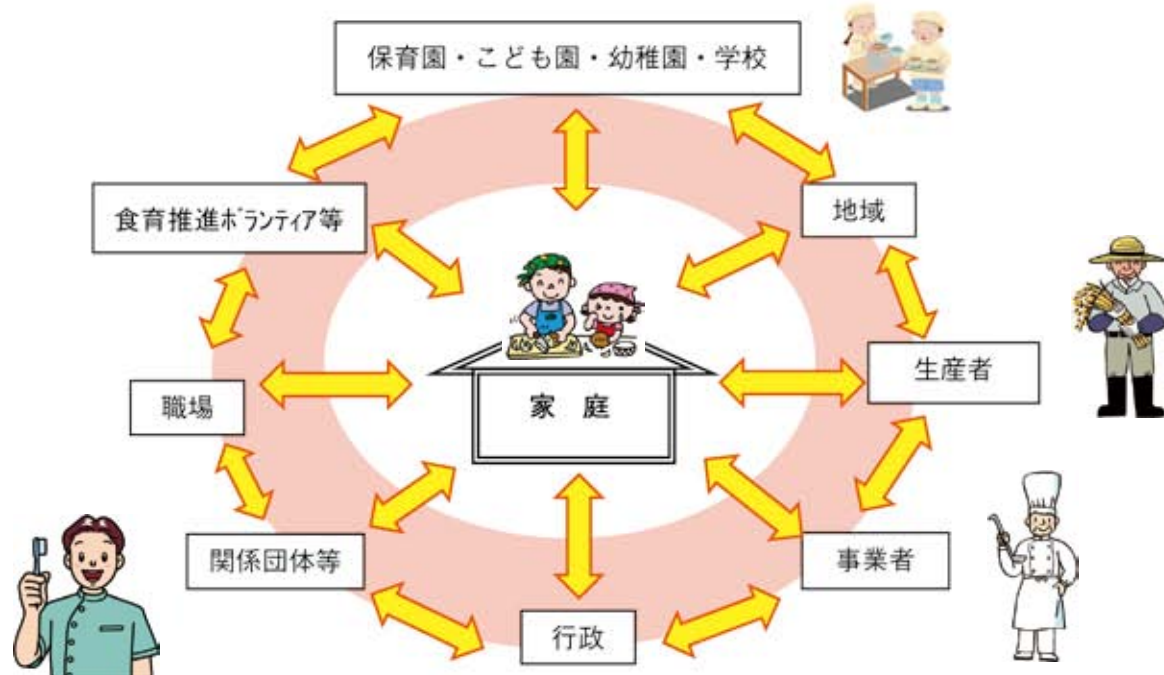
毎月 30 日（三十＝みそか）は、味噌の日！

岡崎の郷土料理を再認識する日として、毎月 30 日は豆味噌を使った料理を食べよう！

食育の^わ環 (8→∞) プロジェクト

関係者の^わ環！

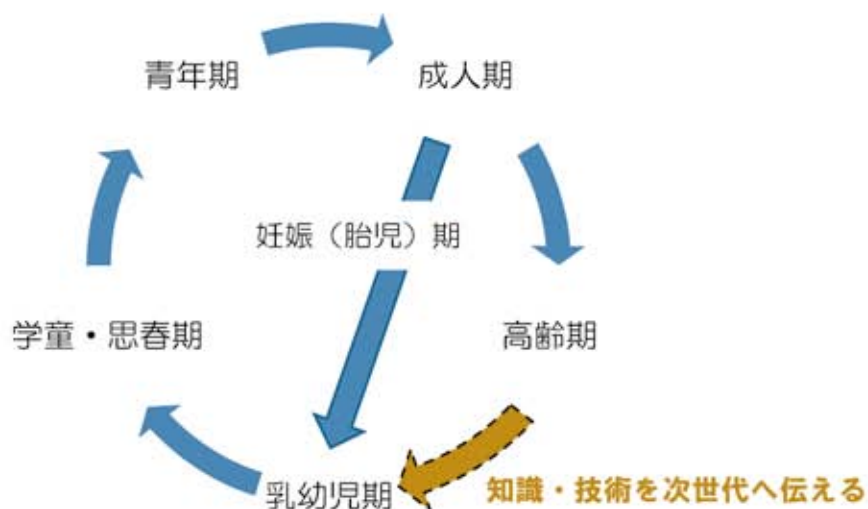
食育の推進には、食にかかわる多様な関係者のつながりにより、それぞれの立場から取組を進めるとともに、家庭を中心として、お互い協働して食育を推進しましょう！



ライフステージ・継承の^わ環！

生涯にわたって豊かな食生活を実現し、健康に暮らしていくためにそれぞれのライフステージに応じた取組を意識しましょう！

また、自らが学び、実践したことは次世代へ伝えましょう！



第 5 章 參考資料



1 数値目標達成状況

目標事項		H22	中間評価 H26	最終評価 H28	目標値 H28	評価
地元の農産物を意識して購入している人	岡崎市産	7.6%	6.0%	6.0%	15%以上	→
	愛知県産	11.5%	18.1%	18.2%	20%以上	↗
家庭菜園の手伝いをしている児童	小学2年生	31.6%	24.5%	20.3%	40%以上	↘
	小学5年生	31.9%	21.8%	17.0%	40%以上	↘
朝食を食べないことがある園児・児童・生徒	園児(4歳児)	4.7%	4.2%	5.3%	2%以下	→
	小学2年生	7.6%	4.6%	5.5%	2%以下	↗
	小学5年生	5.6%	6.5%	7.9%	2%以下	↘
	中学2年生	11.5%	12.9%	12.2%	5%以下	→
	高校2年生	22.2%	18.1%	14.0%	10%以下	↗
朝食に野菜を食べている人の割合		58.6%	60.0%	53.2%	70%以上	→
食事の時間が楽しいと感じている児童・生徒	小学5年生	87.2%	92.6%	92.1%	中間評価以上	→
	中学2年生	74.3%	84.7%	86.4%	中間評価以上	↗
郷土の食べ物を知っている保護者	煮味噌	—	52.1%	43.4%	60%以上	↘
	いがまんじゅう	—	88.9%	82.0%	増加	→
食品を購入するときに表示を参考にする人		67.3%	64.9%	67.5%	80%以上	→
ボランティア等と連携した食育講座の実施回数(年間)		値なし	27回	42回	40回以上	↗

- ・評価 ↗: 31% →: 44% ↘: 25%
- ・実効性を高め、より一層きめ細やかで、目標達成に向けて関係者の緊密なネットワークの下、メリハリのある施策の展開が求められる。
- ・年度ごとの取組進捗状況の把握と進行管理が必要

2 第3次岡崎市食育推進計画の成果指標一覧

成果指標		現状 H28	目標値 H33
成人1日あたりの野菜摂取量		212.8g	350g以上
朝食を食べないこと がある人	園児（4歳児）	5.3%	2%以下
	小学2年生	5.5%	2%以下
	小学5年生	7.9%	2%以下
	中学2年生	12.2%	5%以下
	高校2年生	14.0%	10%以下
	大学生	34.4%	25%以下
	保護者	10.2%	5%以下
地元（岡崎市・愛知県）産農産物を意識して購入している人		24.2%	35%以上
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人		21.7%	50%以上
「煮味噌」を知っている人		43.8%	60%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人		22.8%	50%以上

3 市内農産物直売所ガイド

岡山県 額田エリア

JA あいち三河 産直店舗 & Aコープ

地元の新鮮で安全な農産物を取り扱っています。

番号	店舗名	住所	電話番号
①	幸田緑の農園	幸田町大字大字幸七六路22-1	TEL 0564-62-4339
②	グリーンセンター長瀬	岡崎市南目町字通山31-1	TEL 0564-31-9232
③	おかざき農産園	岡崎市東岡知町字美濃12	TEL 0564-46-4700
④	ふれあいドーム岡崎	岡崎町下野野町支路77	TEL 0564-43-0123
⑤	道の駅「瀬川宿」	岡崎市瀬川町字美濃田44	TEL 0564-66-6031
⑥	Aコープおとがわ店	岡崎市瀬町字上野田20	TEL 0564-24-1571
⑦	グリーンセンター男川	岡崎市瀬町字上野田20	TEL 0564-22-1565
⑧	額田支店併設店舗	岡崎市瀬山町字ハツ田45	TEL 0564-82-4585

岡崎・幸田 農産物直売所ガイド

岡崎・幸田はこんなところ

愛知県の中央部に位置しており、岡崎市内を東西に国道1号、幸田町内を東西に国道23号、南北に国道248号が通っています。熱帯では、JR中央道本線、名古屋本線、東海道本線の3路線が通っています。

岡崎市の東部の中山間地から幸田町へと続く丘陵地帯、西三河平野に広がる水田地帯で、豊かな自然の恵みや都市農産物が生み出されています。

お問い合わせ

岡崎市役所 経済振興部 農務課 TEL 0564-23-6200
岡崎市十五町2丁目9番地 〒444-8601

幸田町役場 環境経済部 産業振興課 TEL 0564-63-5121
幸田町大字聖池字元林1番地1 〒444-0192

JA あいち三河 営農企画部 TEL 0564-55-2994
岡崎市坂左町字瀬ノ部18-1 〒444-0213

平成25年3月発行 岡崎農業改良推進協議会

Map C-1

- ③ 屋中
0564 84-2030
Map C-3
④ 9:00~17:00
0564 84-2776
Map D-3
⑤ 屋中
0564 53-5625
Map D-3

※坐骨結核や気腫により、腰痛日や営業時間時分変更になる場合がございます。

この種の取引は、銀行に預金したと見做され、貸付金として扱われる。

くらがり藻 100 B-2

- [illegible]

四川出版集团
四川人民出版社
（成都）

- [illegible]



朝鮮野菜いろいろばい！
朝市

農家の方が家で収穫した新鮮野菜を持ち寄って販売しています。

募集地区	募集日時	募集人数	募集場所	募集希望者
① 常津朝市	土曜日 8:30～11:00	年中	JAあいち三河常津支店車庫(岡崎市西国津町)	0564-22-3940(加藤博之)
② 田口朝市	第2日曜日 7:00～12:00	年中	田口公民館前(岡崎市田口町)	0564-40-2880(野村博之)
③ 穴内朝市	土曜日 7:00～12:00	年中	穴内ふれあいセンター(岡崎市大和田町)	0564-31-2666(山田博之)
④ 美合朝市	土曜日 7:00～8:00 6:00～8:00	10～4月 5～9月	JAあいち三河美合支店前(岡崎市岡町)	0564-51-7578(松浦博之)
⑤ 本常朝市	土曜日 7:00～8:30 8:30～9:30	41～3月	JAあいち三河本常支店前(岡崎市本郷町)	0564-18-3620(伊藤博之)

06:00 ~ 08:30 4-5日
※開演日時が変更になる場合があります。ご利用の際は事前に主催者にお問い合わせください。

平成29年3月

岡崎市食育推進会議

事務局 岡崎市保健部（保健所）健康増進課

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1

電話 0564-23-6962 FAX 0564-23-5071