

第2次岡崎市食育推進計画

平成24年度～28年度



岡崎市食育推進会議

岡 崎 市

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。食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる、便利で豊かな社会になった一方で、食生活の乱れによる生活習慣病の増加や、食に感謝する気持ちの薄れ、食の安全安心に対する信頼低下などの様々な問題が生じています。

このような状況の中、「食育」が改めて問い直され、食生活の改善の面からも、食の安全確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

本市におきましても、平成 20 年 3 月に、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、岡崎市食育推進計画を策定しました。

この度、前計画期間が終了することから、引き続き食育を推進するために、本計画を策定いたしました。

これまでの取り組みの成果や達成状況を踏まえ、家庭、学校、地域、生産者、企業などの各主体や年齢に応じた具体的な取り組みも設定しています。

計画の推進にあたりましては、市民の皆さんにも本計画の趣旨をご理解いただくとともに、関係団体とも連携して取り組んでいきたいと考えておりますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

おわりに、本計画の策定に当たり、ご尽力いただきました、岡崎市食育推進会議委員の皆さんをはじめ、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さんに心から感謝申し上げます。

平成 24 年 3 月

岡崎市食育推進会議会長
岡 崎 市 長

柴 田 紘 一

第2次岡崎市食育推進計画

目次

第1章 基本的な考え方

1-1	計画策定の背景	1
1-2	計画の位置付け	2
1-3	計画期間	4

第2章 食育の現状と今後の課題

2-1	地域資源と統計	5
2-2	市民の意識	15
2-3	取組の評価と課題	29
2-4	主要課題のまとめ	36

第3章 岡崎市の目指す食育

3-1	食育推進の基本理念	38
3-2	市民の目指すべき姿	39
3-3	食育推進の基本方針	40
3-4	計画の体系	41

第4章 施策の展開

4-1	食と環境	42
4-2	食と農	44
4-3	食と健康	46
4-4	食とコミュニケーション	48
4-5	食文化	50
4-6	食の安全・安心	52
4-7	協働	54

第5章 計画の推進

5-1	年齢に応じた取組	56
5-2	計画の目標値	58
5-3	計画の推進体制	59

参考資料

- 1 食育基本法
- 2 岡崎市食育推進会議

第1章 基本的な考え方

1-1 計画策定の背景

「食」は命の源であり、健康で豊かな生活を送るためには欠かせないものです。

近年、社会経済を取り巻く環境がめまぐるしく変化するなか、市民のライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、私たちの食生活も大きく変化しています。食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる便利な社会になった一方で、「食」を大切にす意識が希薄となり、家族揃って食事をする機会の減少や、朝食の欠食、不規則な食事による生活習慣病の増加などの問題が生じています。また、食品の安全性や食料自給率の低下といった問題も、私たちの生活に大きな不安を与えています。

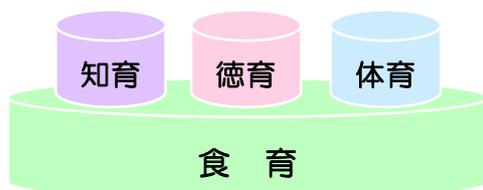
このような状況の中、国は平成17年7月に食育基本法を施行、平成18年3月に食育推進基本計画を策定し、本市においても、市民一人ひとりが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、平成20年3月に「岡崎市食育推進計画～3食、300グラム、三河の野菜～」を策定しました。

計画期間の4年が経過し、この間、計画に基づき、「毎日3食楽しく」、「野菜を1日300グラム以上」、「三河の野菜をおいしく」の3つを基本目標として、岡崎市食育メッセの開催を始め、園、学校、関係団体、企業、ボランティア等と連携した様々な啓発活動を展開してきました。

この度、国の「第2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2015」の策定の趣旨をふまえ、本市において更なる食育を推進するため、「第2次岡崎市食育推進計画」を策定します。

一食育とは一 食育基本法（平成17年7月制定）より

- ・ **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
- ・ 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**

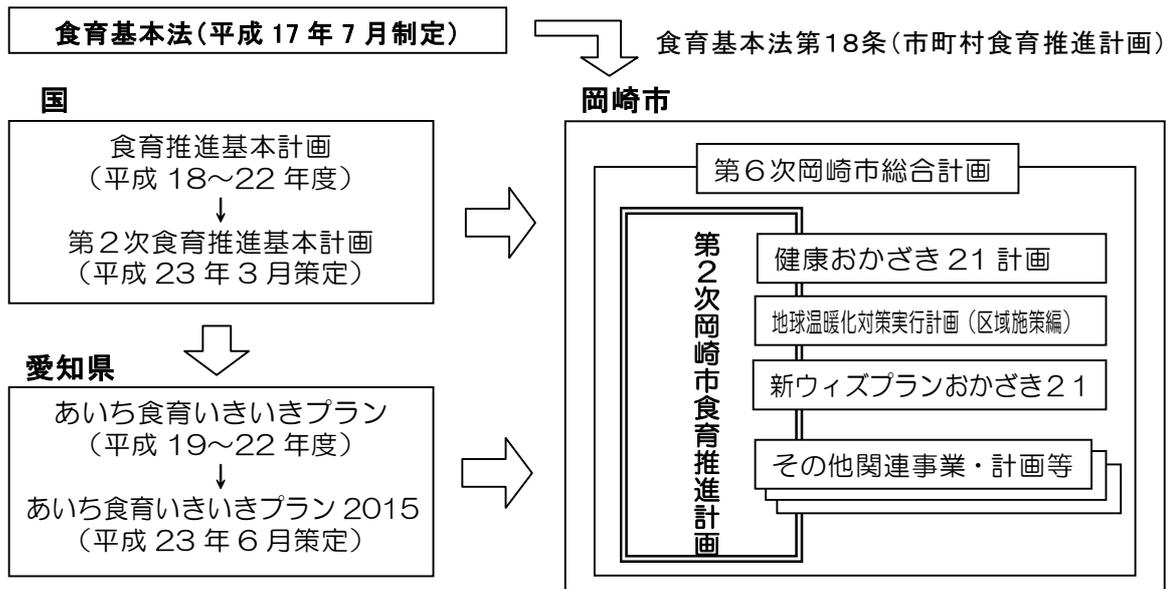


1-2 計画の位置付け

前計画（平成 20 年 3 月策定）に引き続き、本計画は、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。

本計画は、国の「第 2 次食育推進基本計画」及び、県の「あいち食育いきいきプラン 2015」を基本として、食育の推進にあたっての、本市としての基本的な考え方や、具体的な行動目標についてとりまとめたものです。

また、本市における関連計画等と整合した計画としています。



<国・県の上位計画>

○第 2 次食育推進基本計画（平成 23 年 3 月）：平成 23～27 年度の 5 か年計画で、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進と、生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進という 3 つの重点課題と 7 つの基本的な取組方針を定めています。

○あいち食育いきいきプラン 2015（平成 23 年 5 月）：平成 23～27 年度の 5 か年計画で、目指すべき姿を第 1 次計画の特徴である「体」、「心」、「環境」に着目した食育を継承することにより、健康で活力ある社会の実現を目指すこととし、基本コンセプトを「啓発から実践へ」と定めています。



<市の関連計画>

- 第6次岡崎市総合計画（平成21年3月）：平成21年度を初年度に、平成32年度までの本市がめざす都市の姿（将来都市像）として『人・水・緑が輝く 活気に満ちた 美しい都市 岡崎』を掲げ、知・文化・活力などあらゆる面で均衡の取れた、誇りと安心をもって住み続けられるまちづくりに取り組んでいます。
- 健康おかざき21計画（平成16年3月策定、21年3月改訂）：「健やかで心豊かなまち おかざき」を目標とする、平成16～25年度の10か年計画で、「栄養・食生活」などの9つの分野で健康づくりを進めています。
- 新ウィズプランおかざき21：平成23年度～平成27年度の5年計画。「男女がともに性別に捉われず、安心して暮らせる地域社会をつくろう」等、5つの基本的課題の中に「生涯にわたる健康づくりへの支援」等の施策を定めています。
- 地球温暖化対策実行計画（区域施策編）（平成23年3月）：「岡崎から低炭素社会を実現するために」と題し、心・技・体の3本柱と7区分した基本施策体系のもと、温室効果ガス削減のための具体的な取組を定めています。計画期間は、短期（5年）・中期（10年）・長期（40年）の3段階に分けられています。

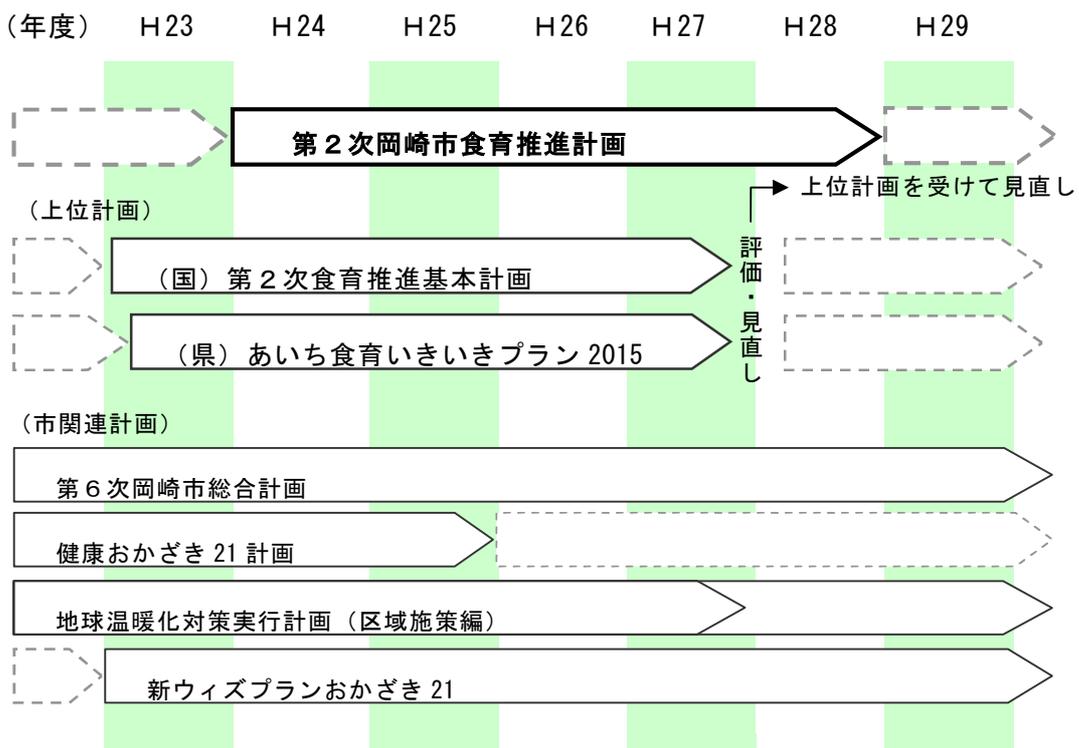


1-3 計画期間

計画の期間は、平成24年度から平成28年度までの5年間とします。

国の「第2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2015」の計画期間が平成27年度までとなっているため、上位計画の評価・見直しを受けて、本計画の見直しを行うこととします。

ただし、計画期間終了前であっても、状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。



第2章 食育の現状と今後の課題

2-1 地域資源と統計

1. 農業

(1) 生産状況

本市の耕地は、田 2,520ha、畑 893ha で、主な農産物の作付面積としては、水稲 1,390ha、小麦・大豆 1,107ha、なす・いちごなどの野菜類 18.4ha、ぶどうなどの果樹 37.5ha です。

また、農地のうち、遊休農地は、647ha 程と想定されています。

■主な農作物の生産状況

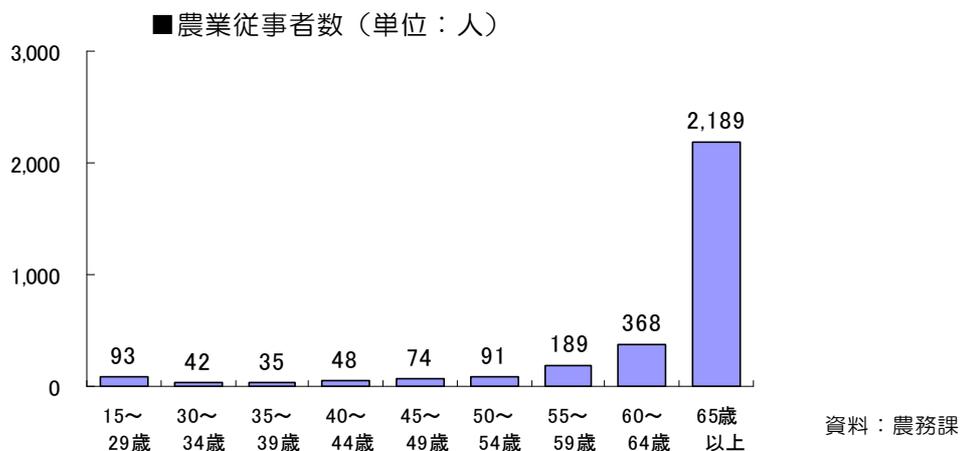
種別	作付面積 (ha)	生産量 (ト)
水稲	1,390	7,300
小麦	607	1,200
大豆	500	445
なす	9.6	1,309
いちご	8.8	465
ぶどう	37.5	361

第57次愛知県農林水産統計年報より

(2) 農家の状況

本市には販売農家が 2,031 戸あり、そのうち農業所得が主（50%以上）の農家は 178 戸で、全体の 8.8%となっています。

農業従事者数（※1）は 3,129 人で、65 歳以上が 70%を占めます。



※1 満 15 歳以上の世帯員の内、調査期日前 1 年間に自営農業に従事した者

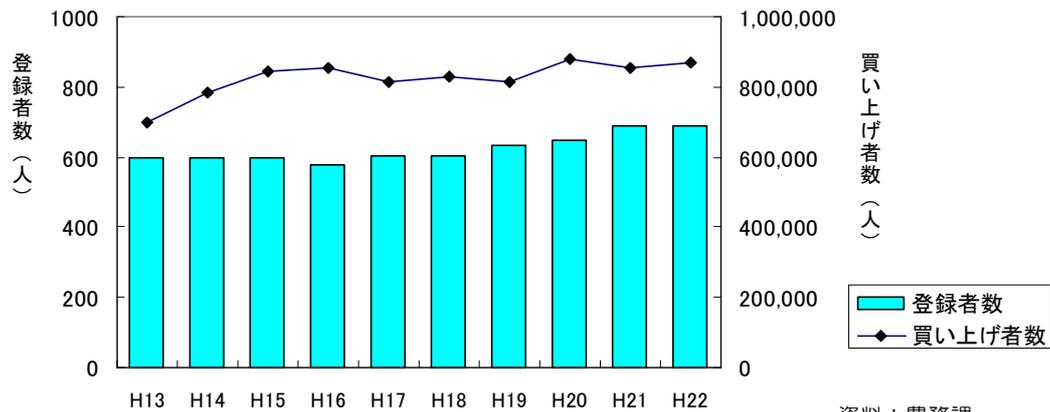


(3) 直売施設

市内には、おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などの農産物直売施設があり、平成 24 年度に供用開始される「道の駅藤川宿」でも農産物の直売施設が設置される予定です。産直施設の登録者数及び買上客数は増加傾向がみられます。

また、市内各地で開催されている朝市でも地元の野菜が販売されています。

■ 産直施設（農遊館・ふれあいドーム）の登録者数及び買い上げ客数の推移



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）



2. 食産業

(1) 食品製造業

市内には、味噌、酒、酢などの醸造業や、豆乳、油などの製造メーカーがあり、施設見学や体験も行われています。

大規模な食品製造業などの営業施設において、HACCP の概念に基づく衛生管理システムを導入し、一定水準以上の管理が認められた3施設が、「岡崎市 HACCP 導入施設」として認定されています。



岡崎市 HACCP

(2) 飲食店・小売店

市内には、1食あたりのエネルギー・脂質・塩分等を表示した「外食栄養成分表示店」が103店舗あり、認定された飲食店には、ステッカーやメニューの栄養成分の表示がしてあります。

中小規模の食品関係営業施設（食品製造業を含む）が取り組んでいる食品衛生管理について、一定の水準にあると認められた22施設が、「岡崎市食品衛生管理優秀店」として認定されています。



岡崎市食品衛生管理優秀店

(3) その他

地産地消の取組として、岡崎商工会議所による「おかざき地産地消セレクション」の認定制度や、「おかざきファーマーズマーケット」が市内各地で開催されています。



おかざき地産地消セレクション

用語解説

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points = ハサップ)

原料段階から出荷に至るまでの製品管理において、それぞれの工程における危害の分析を行い、それに従い各過程において必要な管理を行うという衛生管理の手法です。



3. 食文化

(1) 八丁味噌

八丁味噌という名前は、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。大豆と塩のみを用いて大きな木桶に仕込み、職人の手により川石を山のように積み上げます。岡崎市で作られている八丁味噌は、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ます。

八丁味噌は辛口と思われがちですが、豆みそはからみそほど塩分が高くありません。また、多価不飽和脂肪酸や、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、他のみそに比べて多いことも特徴です。

■みその塩分量（大さじ1杯あたり）

単位：グラム

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

日本食品標準成分表 2010 より



八丁味噌蔵



用語解説

不飽和脂肪酸

脂肪は脂肪酸とトリグリセライドから構成され、そのうち脂肪酸は分子の構造的な違いから飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。不飽和脂肪酸植物は植物や魚の脂に多く含まれます。不飽和脂肪酸はさらに、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられますが、味噌には、多価不飽和脂肪酸の一種・リノール酸が多く含まれます。



(2) 郷土料理

この地域の豆味噌を使った「味噌田楽」「煮みそ」「どて煮」などの料理のほかにも、「へぼ飯（蜂の子ご飯）」などの特色のある郷土料理が食文化として受け継がれています。

また、桃の節句（ひなまつり）を飾る「おこしもの」や「いがまんじゅう」といった郷土色豊かな行事食も伝えられています。



味噌田楽



煮みそ



へぼ飯



おこしもの



いがまんじゅう

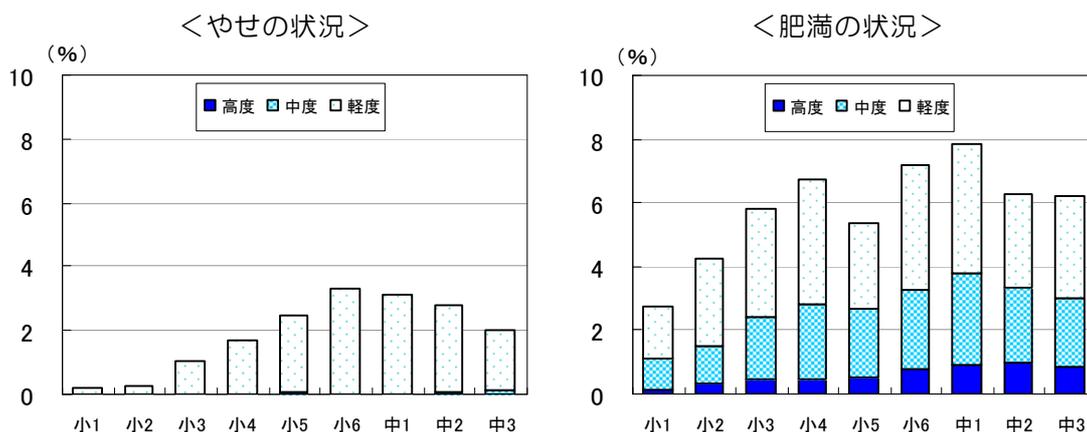


4. 学校保健統計

(1) 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ありません。肥満は中学1年生で1番高く、8%程となっています。

■小中学生のやせ・肥満の状況（肥満度階層分布・男女合計）



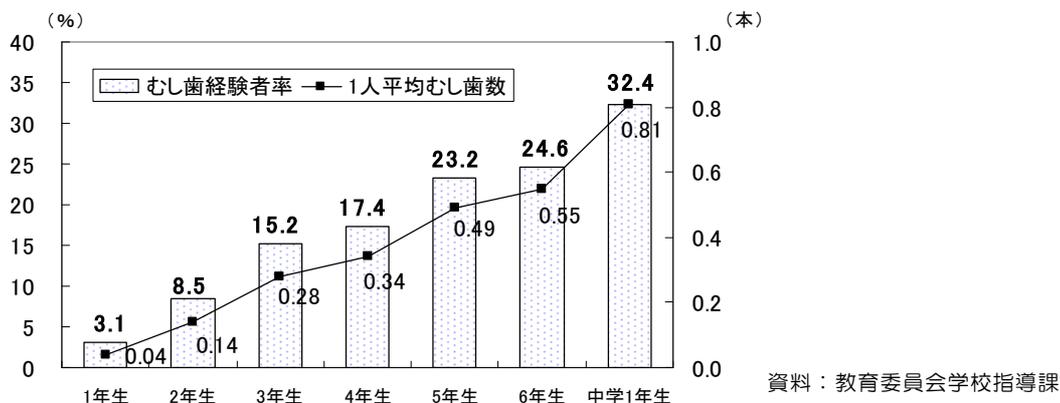
資料：教育委員会学校指導課

(2) 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、12歳児で32.4%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、中学生の歯肉炎の割合は、平成21年度から比較して年々増加傾向がみられます。

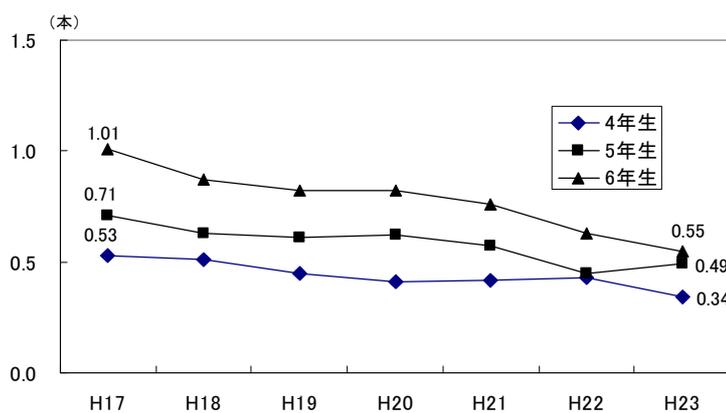
■小学1年生から中学1年生までのむし歯経験者率と1人平均むし歯数（永久歯）



資料：教育委員会学校指導課

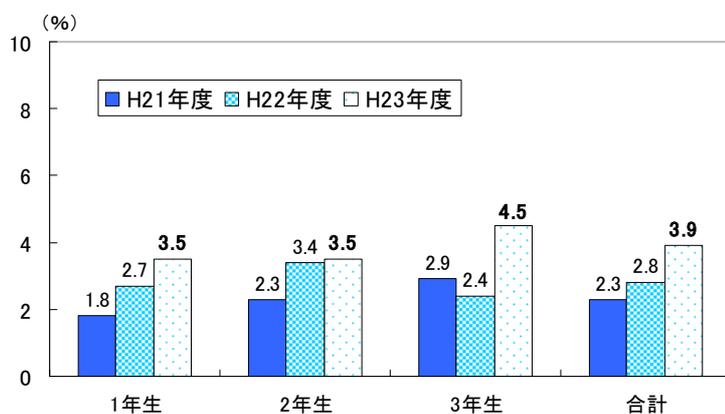


■学年（小学4～6年生）別永久歯の1人平均むし歯数の年次推移



資料：教育委員会学校指導課

■中学生の歯肉炎の割合の年次推移



資料：教育委員会学校指導課



日本歯科医師会 PR キャラクター：よ坊さん

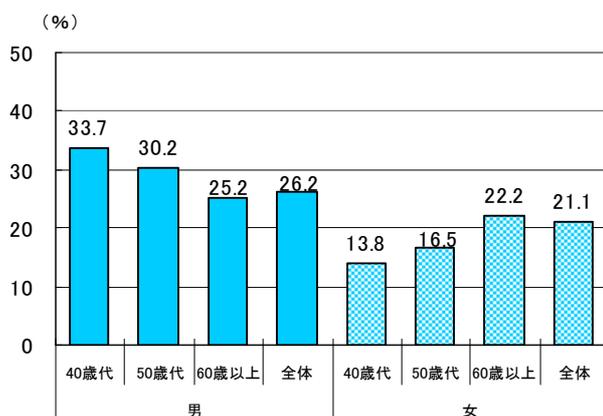


5. 健康診査結果

(1) 肥満者の状況 (BMI ≥ 25)

平成 21 年度の特定健康診査（国保加入者分）の結果をみると、肥満者の割合は 40 歳代の男性が最も高く 33.7%となっています。女性では、60 歳以上が最も高く 22.2%となっています。

■肥満者の男女別割合 (BMI ≥ 25)

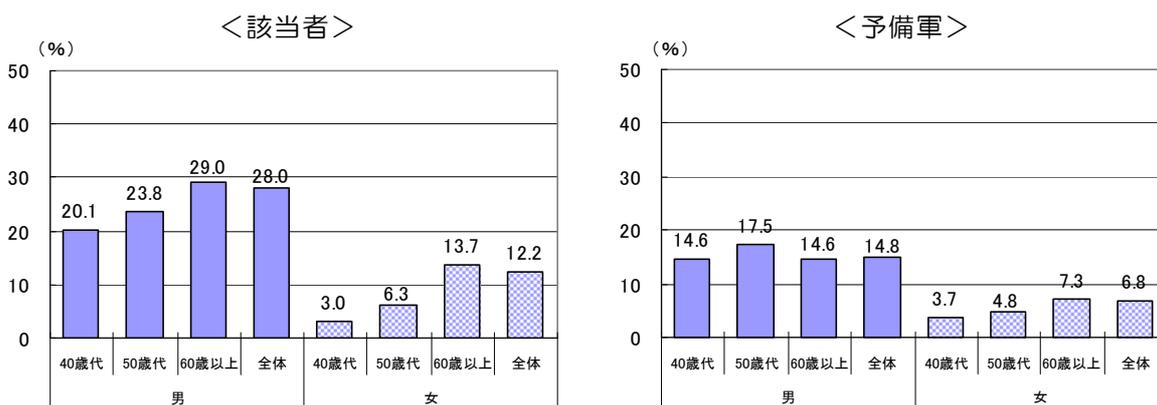


資料：国保年金課

(2) メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍

特定健康診査の結果、男性で 28%、女性で 12.2%の人がメタボリックシンドロームの該当者となっています。予備軍とされている方を合わせると、男性で 42.8%、女性で 19%となります。

■メタボリックシンドローム（該当者・予備軍）の男女別割合



資料：国保年金課

用語解説

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪蓄積に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖などの動脈硬化危険因子が、同一者に重複して存在する病態をいいます。1つ1つの症状は深刻でなくても、これらの危険因子を3つ以上重複して持つと心筋梗塞などの発症の危険性が、危険因子が全くない人に比べて30倍以上も高くなるとされています。



6. 学校給食

(1) 給食センター

市内4箇所（東部・西部・南部・北部）の学校給食センターと額田地区の各学校で、1日約3万6千食を作っています。

(2) 地場産物の活用

給食のご飯は100%岡崎市産の米を使用するなど、地産地消を推進しています。また、岡崎市産の米や小麦を使った「米粉パン」が献立に採用されています。

■学校給食における青果物の地場産物使用実績（金額ベース）

年 度	岡崎市産	愛知県産	岡崎市産の主な食材
平成 18 年度	6.5%	30.1%	米、なす、太もやし、葉ねぎ、 にんじん、椎茸、巨峰、 味噌（八丁味噌を含む）
平成 19 年度	7.3%	34.0%	
平成 20 年度	7.1%	35.1%	
平成 21 年度	6.0%	32.7%	
平成 22 年度	6.2%	34.6%	

(3) その他

児童生徒に給食への関心と親しみをってもらうため、「リクエストランチ」や「学校給食メニューコンクール」などを行っています。

■学校給食メニューコンクールの最優秀作品

年 度	メニュー名	募集テーマ
平成 21 年度	大根と牛肉のごま炒め煮	冬が旬の野菜を使ったメニュー
平成 22 年度	元気百倍！五色まぜこみごはん	みんながよろこぶごはんメニュー
平成 23 年度	おからカレー風味	大豆だいすきメニュー



大根と牛肉のごま炒め煮



元気百倍！五色まぜこみごはん



おからカレー風味



7. 食育推進ボランティア及び協働事業

地域や学校などからの要望に応じて食育活動を行う「岡崎市食育推進ボランティア」の募集を平成20年度から行っており、57名＋5団体が登録しています。

(1) ボランティアの活動分野

栄養士、食生活改善推進員、農業関係者などが、それぞれの得意分野を活かし、下記の登録分野で活動を行っています。

- 食生活・栄養（食事バランスガイドの活用、栄養指導など）
- 調理（親子料理教室、子どもクッキングなど）
- 農林漁業（農林漁業体験、家庭菜園教室など）
- 食の安全・安心（食中毒予防、食品の選び方など）
- 食文化（食事作法（マナー）、行事食や郷土料理の紹介など）
- その他

(2) 保健所と連携した食育講座

ボランティアや団体による自主的な活動のほか、市内の保育園・幼稚園や児童育成センターなどで、保健所と連携した出前講座を行っています。

講座の実施にあたり、ボランティア講習会や交流会を行い、ボランティア間の連携強化や情報交換を行なっています。



保育園での食育活動

(3) 協働事業

市民活動団体との協働事業として、料理教室や指導者養成講座などを実施しています。また、市内の高校生、大学生が考案したオリジナル弁当を食育メッセで販売するなど、様々な分野との協働が図られています。

■市民協働事業の実績

年 度	事業名	市民活動団体
平成19年度	ワクワク食べものの教室	NPO 食生活岡崎
平成20年度	子どもクッキング指導者養成講座	NPO 法人食育推進ネットワーク 岡崎支部
平成22年度	子どもクッキング推進事業	
平成23年度	子ども・男性クッキング推進事業	



2-2 市民の意識

市民の食育に関する意識について把握するため、市内在住の成人男女（無作為抽出）、関係機関の職員、市内の保育園・幼稚園児、小学校2年生・5年生、中学校2年生、高校2年生と、それぞれの保護者を対象に、アンケート調査（保育園・幼稚園児と小学校2年生は保護者が回答）を行いました。

■調査の概要

	市民アンケート調査	保護者アンケート調査	児童・生徒アンケート調査
調査時期	平成22年10月		
調査対象	①市内在住の成人男女 ②関係機関の職員	岡崎市内の保育・幼稚園児 ～高校2年生の保護者	岡崎市内の小学校5年生・ 中学校2年生・高校2年生
配布数	1,803部	1,747部	1,027部
回収数	1,228部（68.1%）	1,488部（85.2%）	860部（83.7%）
調査方法	①郵送配布・回収 ②直接配布・回収 インターネットで回答	各園・学校で配布・回収	各学校で配布・回収

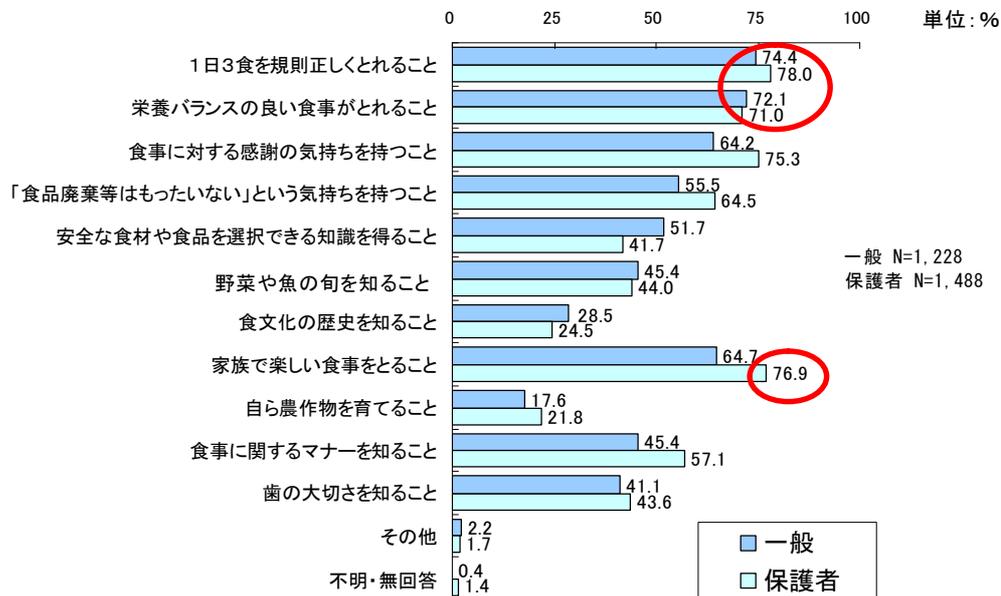
調査内容

- (1) 食育についての認識・関心・取組について
- (2) 食生活について
- (3) 食品の選択について
- (4) 食育の取組について



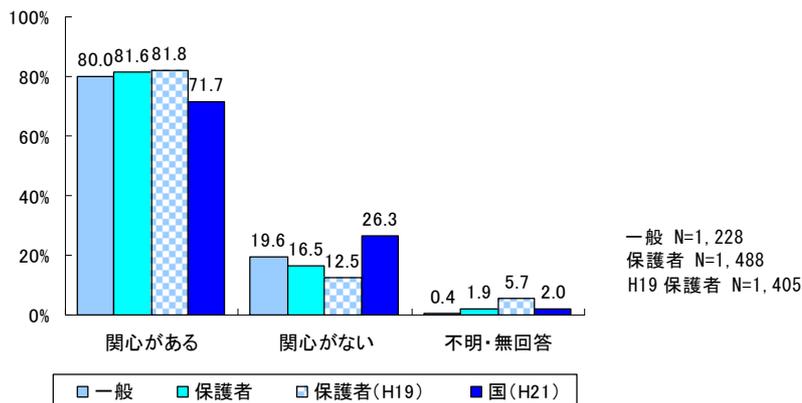
1. 食育についての認識・関心・取組について

▼ どのようなことを身に付けることが「食育」だと思いますか。



- ・保護者では、「1日3食を規則正しくとれること」「家族で楽しい食事をとること」「食事に対する感謝の気持ちを持つこと」の順で高く、食事を取ること自体を楽しみ、感謝して欲しいという気持ちが上位にあります。
- ・一般では「1日3食を規則正しくとれること」「栄養バランスの良い食事がとれること」が高く、体の健康を意識した答えが上位となっています。

▼ 「食育」に関心がありますか。

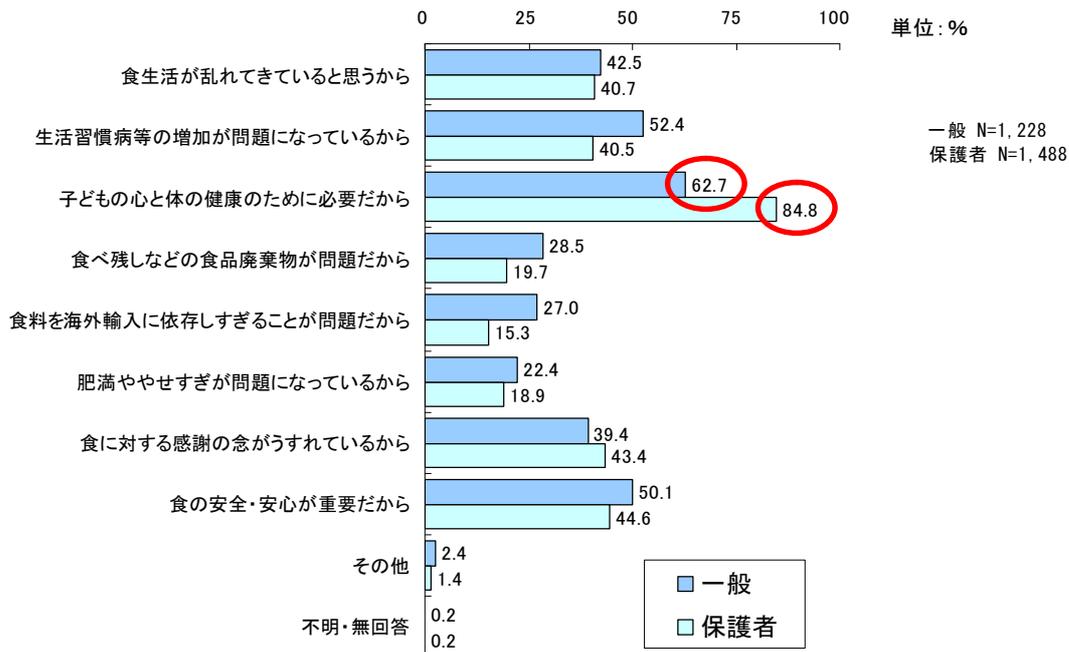


※ 国：内閣府食育推進室『食育の現状と意識に関する調査』（平成21年12月）より

- ・食育への関心は、一般・保護者ともに国の調査と比較して高い傾向にあります。
- ・平成19年度、21年度の調査でも保護者の関心は80%を超えています。岡崎市は「食育」への関心が高く、食育推進に向けた活動はさらに広がっていくことが期待されます。

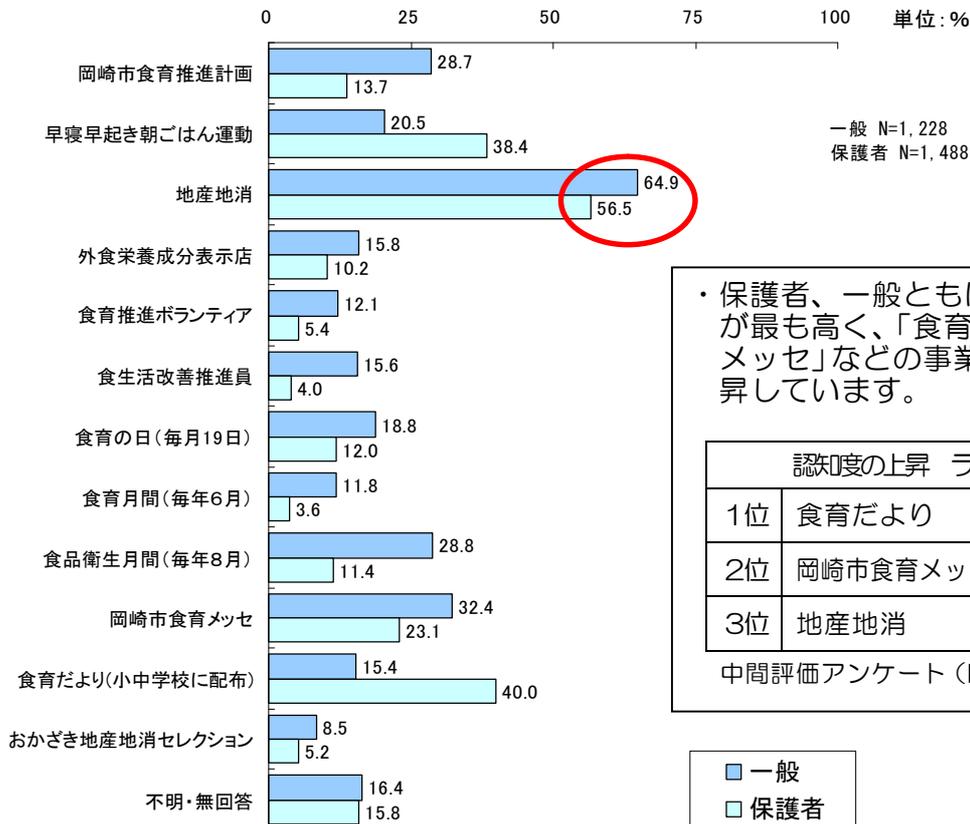


▼ 関心がある理由は何ですか。



・保護者、一般ともに「子どもの心と体の健康のために必要だから」が一番高くなっています。「食育」の推進が子ども中心に向けられている傾向にあり、特に保護者においてその傾向が顕著にみられます。

▼ 国・県・市で行っている取組を知っていますか。



・保護者、一般ともに「地産地消」が最も高く、「食育だより」「食育メッセ」などの事業も認知度が上昇しています。

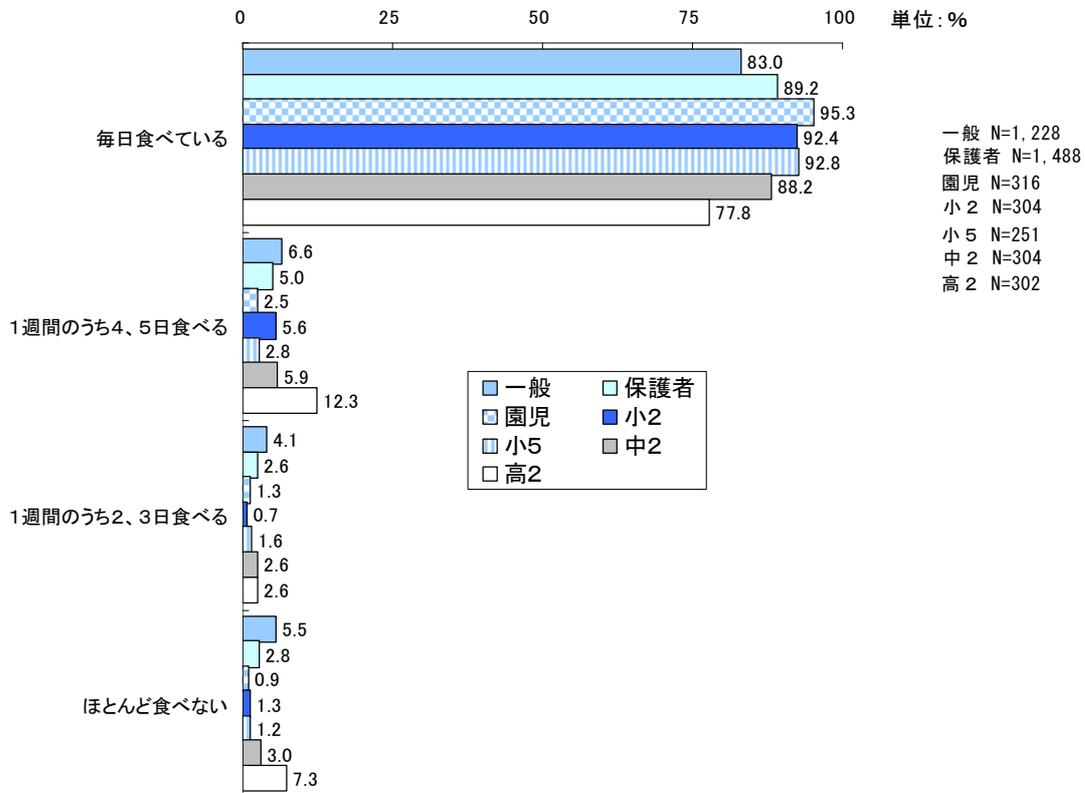
認知度の上昇 ランキング		
1位	食育だより	18.2P
2位	岡崎市食育メッセ	5.5P
3位	地産地消	4.2P

中間評価アンケート(H21)との比較



2. 食生活について

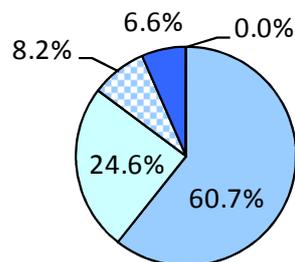
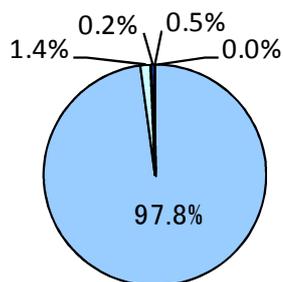
▼ 朝食を食べていますか。



■ 園児・小2の朝食の摂取頻度（「保護者の朝食欠食」×「子どもの朝食欠食」）

< 保護者の欠食なし >

< 保護者の欠食あり >

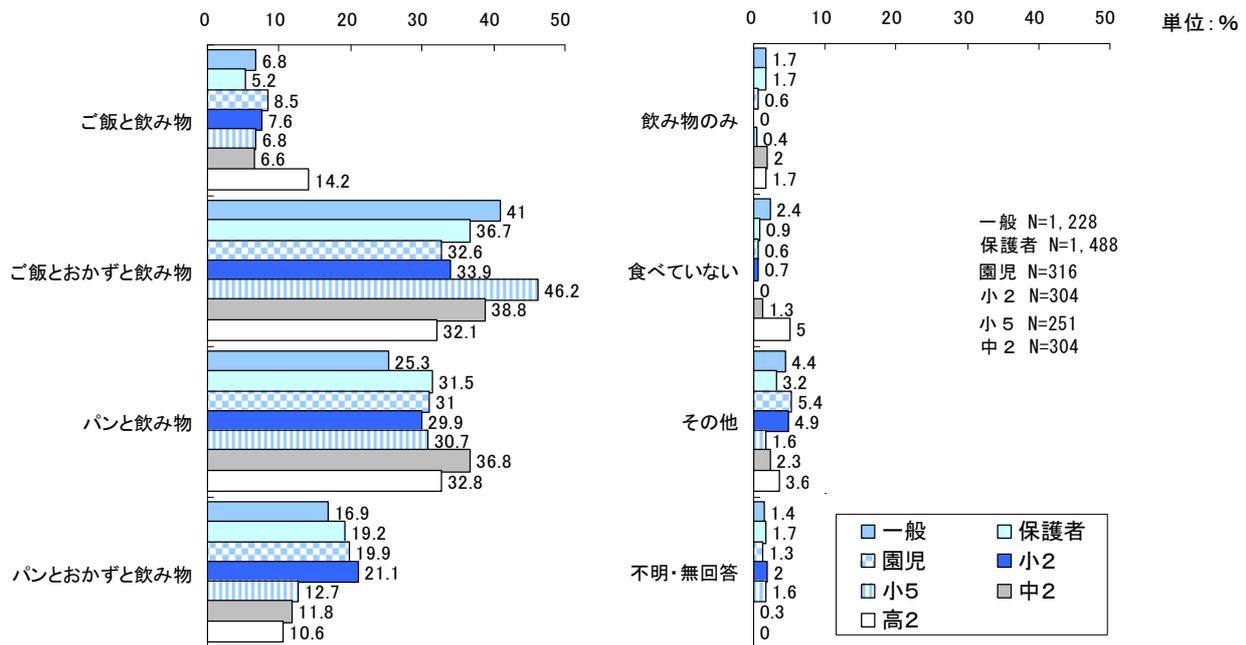


■ 毎日食べている
 □ 1週間のうち4、5日食べる
 □ 1週間のうち2、3日食べる
 ■ ほとんど食べない
 □ 不明・無回答

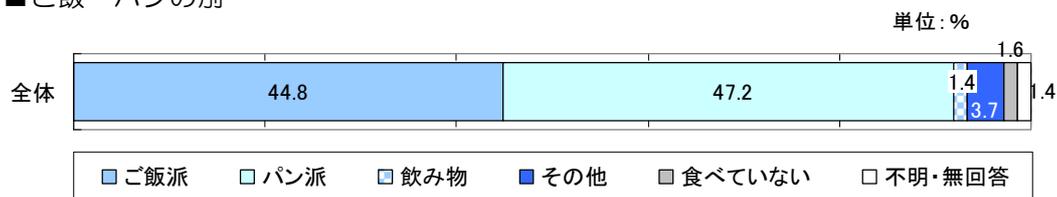
- ・朝食を欠食する割合は、園児から高校生にかけて増加していきます。
- ・自分で朝食を準備することが難しいと思われる園児、小2では、保護者の食生活が、子どもにも大きく影響しています。



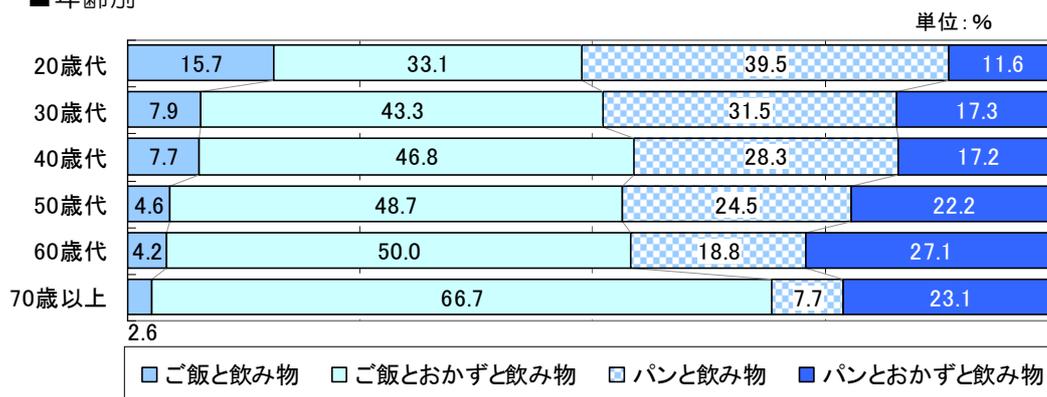
▼ 朝食で主に何を食べていますか。



■ ご飯・パンの別



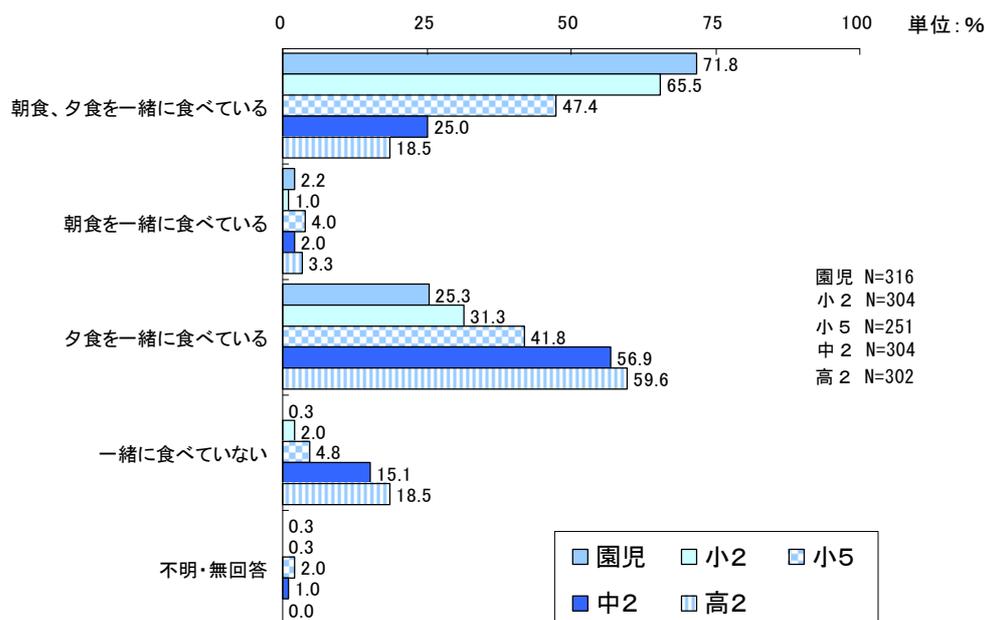
■ 年齢別



- ・ ご飯とパンでおよそ9割を占めています。
- ・ 年代別にみると 20 歳代で、ご飯・パンと飲み物のみと簡素に済ませる傾向があります。60 歳以上ではおかずも食べる割合が高くなっています。



▼ 家族と一緒に食事をしていきますか。



・中高生で朝の「孤食」が高くなっており、通学距離の拡大や部活動など、生活スタイルが変化することが要因と考えられます。

食育コラム ～いろいろなコショク～

「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」

これらの言葉は全て、「コショク」と読みますが、意味はそれぞれ異なります。現代の食生活において、いろいろと問題視されている「コショク」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられます。

「孤食」＝ 家族が不在の食卓で、ひとりで食べること

「個食」＝ 家族がそれぞれ自分の好きな物を食べること

「固食」＝ 自分の好きな決まった物しか食べないこと

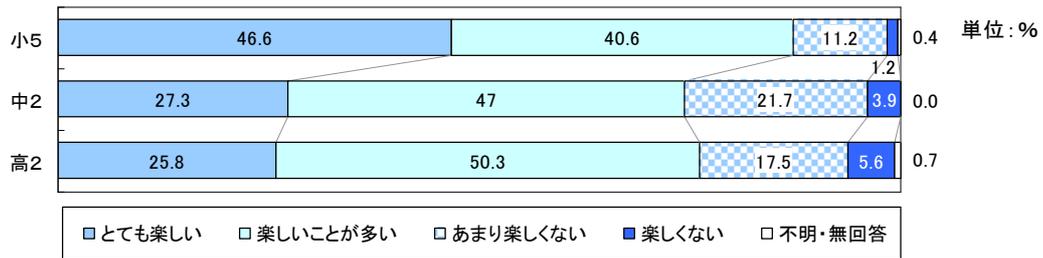
「小食」＝ いつも食欲がなく、食べる量も少ないこと

「粉食」＝ 粉製品を主食として好んで食べること

「濃食」＝ 味の濃い物を好んで食べること

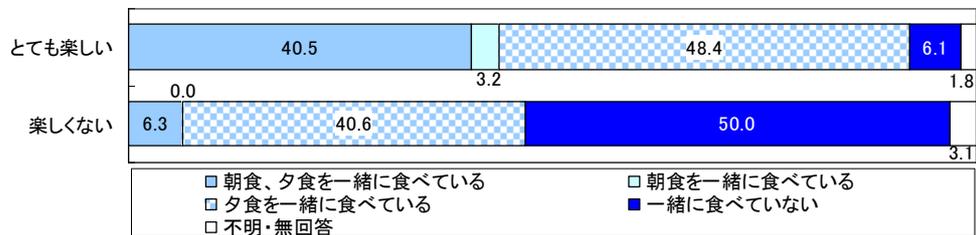


▼ 家での食事の時間は楽しいですか。



■ 食事の楽しさと家族との食事の関係

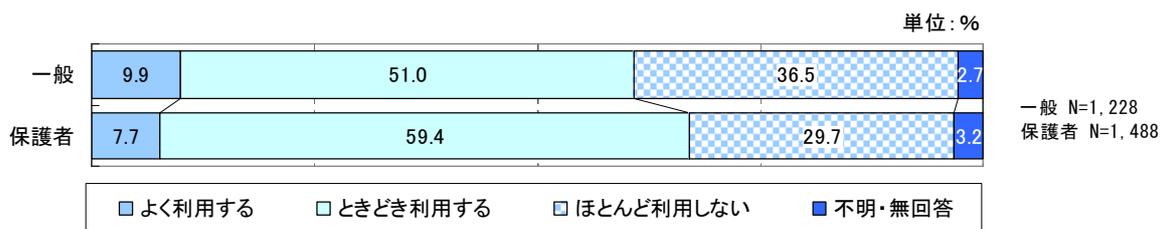
(「家での食事の時間は楽しいですか」×「家族と一緒にご飯を食べていますか」)



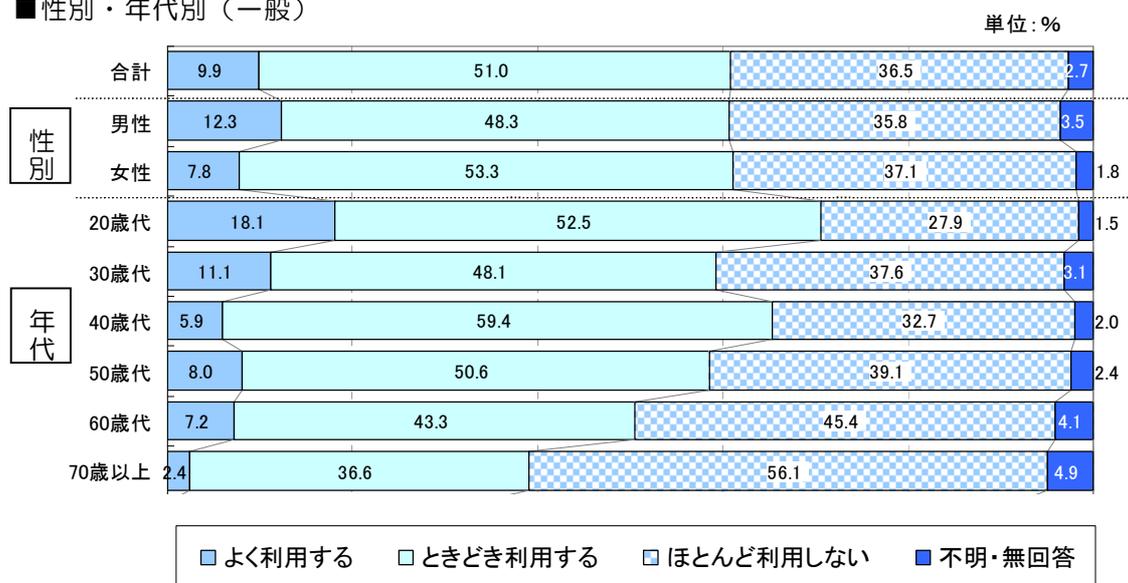
- ・ 家族と一緒に食事をしている人は、とても楽しいと感じており、楽しくないと感じている人の半数は、家族と一緒に食事をしていません。
- ・ 食事の楽しさには、家族そろって食事をするのが大きく関係しています。



▼ 「中食」をどのくらい利用しますか。



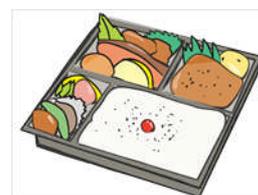
■ 性別・年代別（一般）



・時間に追われる現代人にとって、中食の利用は、ごく一般的なこととなり、次の世代である学生の利用状況や食品の調理技術の向上などにより、今後更なる利用が予想されます。

■ 中食を利用する理由・利用しない理由

「中食を利用する理由」		
1位	すぐに食べられて便利だから	77.4%
2位	家庭では調理する時間がないから	39.0%
3位	家庭では作れないメニューがあるから	21.6%



「中食を利用しない理由」		
1位	手作りの料理がよいと思うから	51.8%
2位	自分で調理するより高いから	32.6%
3位	味付けなどが口に合わないから	27.2%

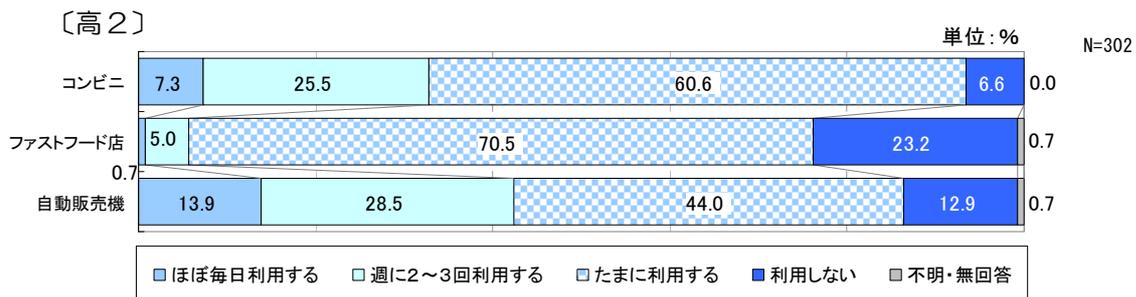
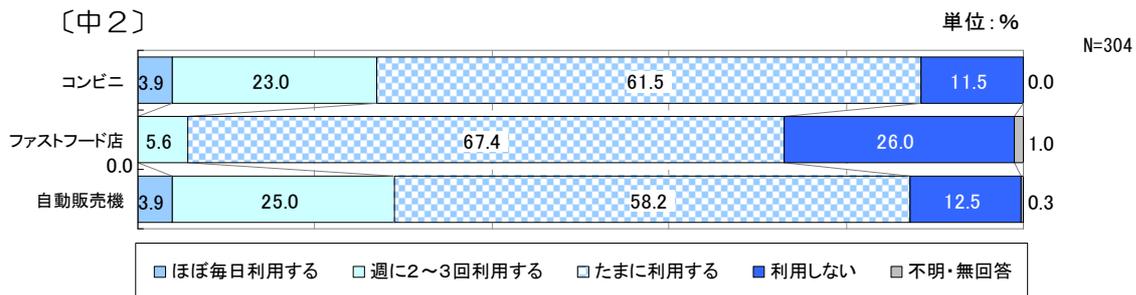
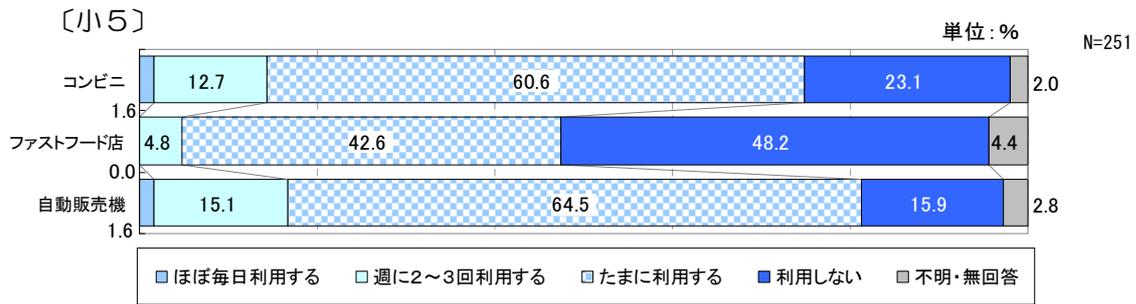
— 用語解説 —

中食（なかしょく）

調理済みで市販されている弁当や惣菜などを家庭で食べること。家庭で調理して食べる「内食（うちしょく・ないしょく）」と店などで食べる「外食」の中間の形態を示す言葉。



▼ 食べ物や飲み物を買うために、コンビニ等をどのくらい利用していますか。

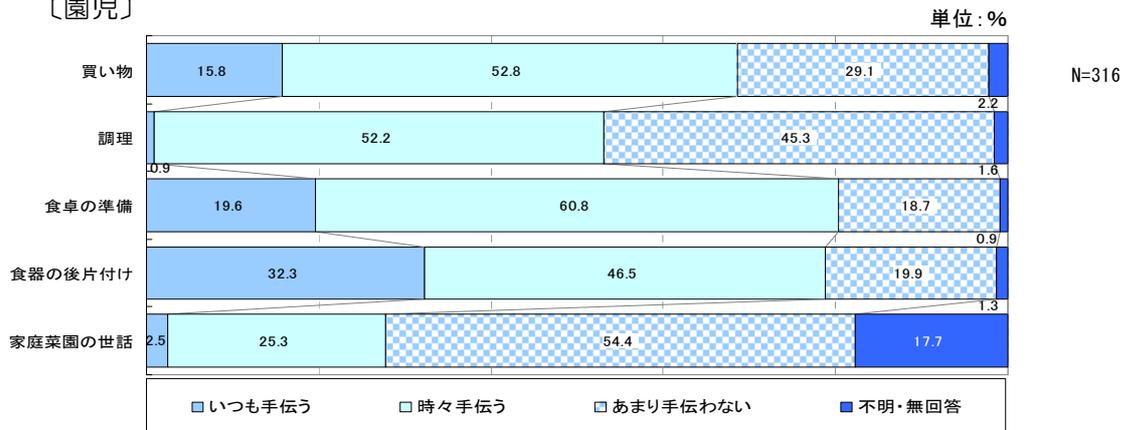


・小学生からすでにコンビニの利用は7割を超え、自分の意思で食べ物を「選び・買い・食べる」という行為が始まっています。高校生ではコンビニの利用率は9割以上となり、日常的なものとなっています。

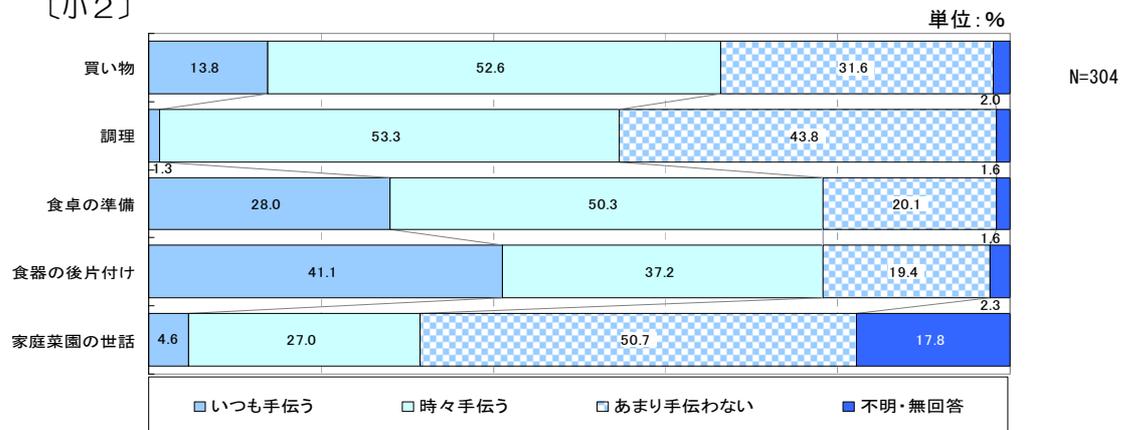


▼ 家でどのようなことを手伝っていますか。

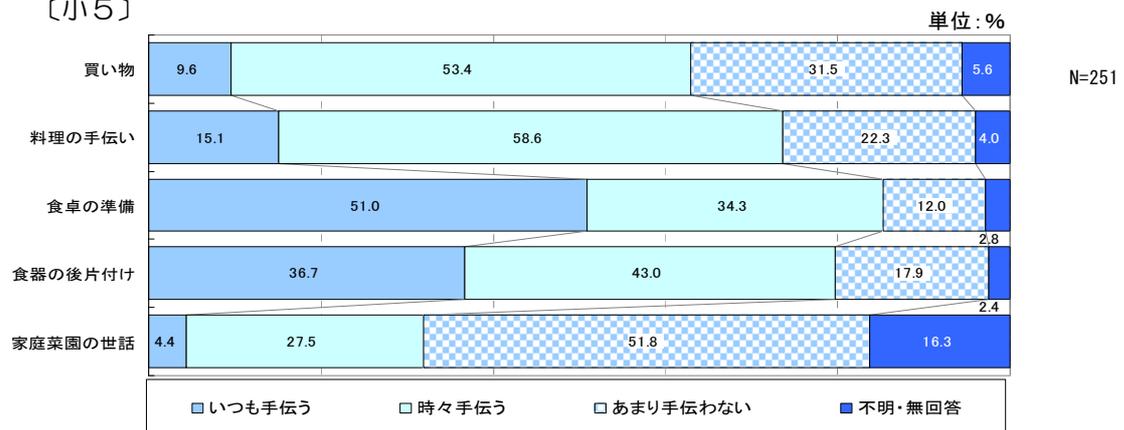
〔園児〕



〔小2〕



〔小5〕

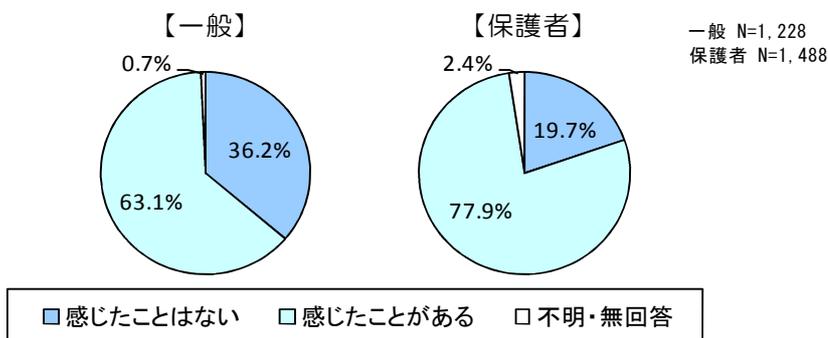


・どの年代も「食卓の準備」と「食後の後片付け」が高くなっています。小学5年生になると料理の手伝いをする割合が高くなっていきますが、家庭菜園の手伝いでは、年齢による違いがあまり見られません。



3. 食品の選択について

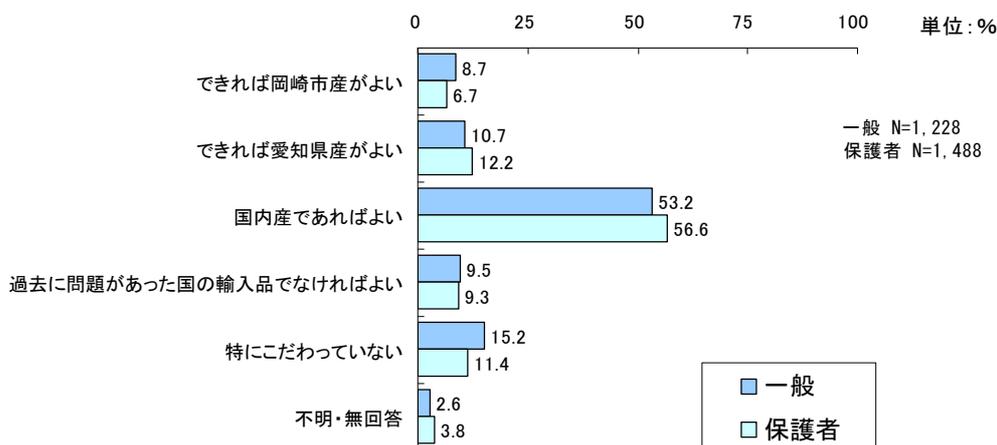
▼ 食品に不安を感じたことはありますか。



■ どのようなことに不安を感じるか

「不安を感じる理由」		
1位	残留農薬、食品添加物などの安全性	70.2%
2位	海外からの輸入に頼っていること（食料自給率が低いこと）	52.9%
3位	産地や期限表示などの偽装	49.9%
4位	食中毒	29.6%
5位	食品に関する問題がメディアなどで大きく取り上げられていること	19.5%

▼ 野菜を購入する際、産地にこだわっていますか。

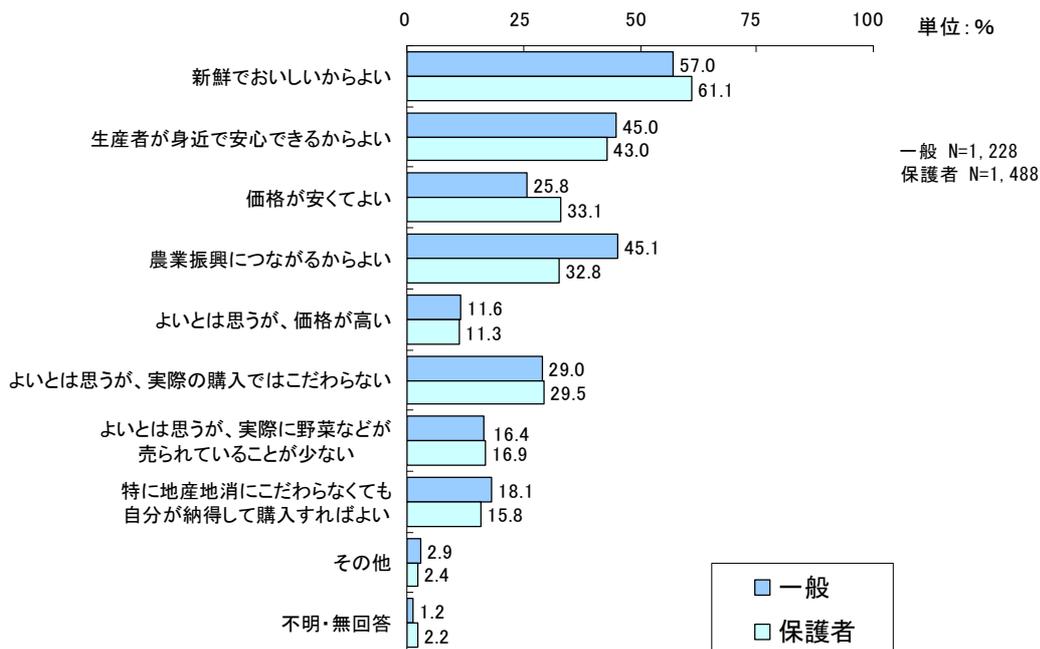


・保護者では、8割近くが食品に不安を感じています。不安を感じる理由では、残留農薬・添加物が1番高くなっていますが、食品の輸入や産地に対して不安をもっている割合が高く、購入意識でも「国内産であればよい」が最も高くなっています。

・地産地消の認知度は高いものの、岡崎市産や愛知県産に対してのこだわりはあまりみられず、実践しようという意識は高くないかたちとなっています。



▼ 地産地消（地元の産物を地元で消費しようという取組）についてどう思いますか。



・地産地消の魅力に関する項目が高くなっており、良さについても理解が広がっています。

・「よいとは思いますが、実際の購入ではこだわらない」が3割近くあり、実践までには結びついていない面もうかがえます。

食育コラム ～地産地消と食育～

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。食に対する安全・安心志向の高まりやフードマイレージなどの環境に対する意識の高まりなどを背景に地産地消が注目されています。では、どのようなメリットがあるのでしょうか。

- ① 「新鮮」でおいしく、栄養価の損なわれていない食材を食べることができます。
- ② 生産者の顔が見えるので「安心」できます。
- ③ 農林水産業を身近に感じることで理解が深まります。
- ④ 食材本来の「旬」を知ることができます。
- ⑤ 産直施設などで規格外のものを販売できるため生産者の無駄が減ります。

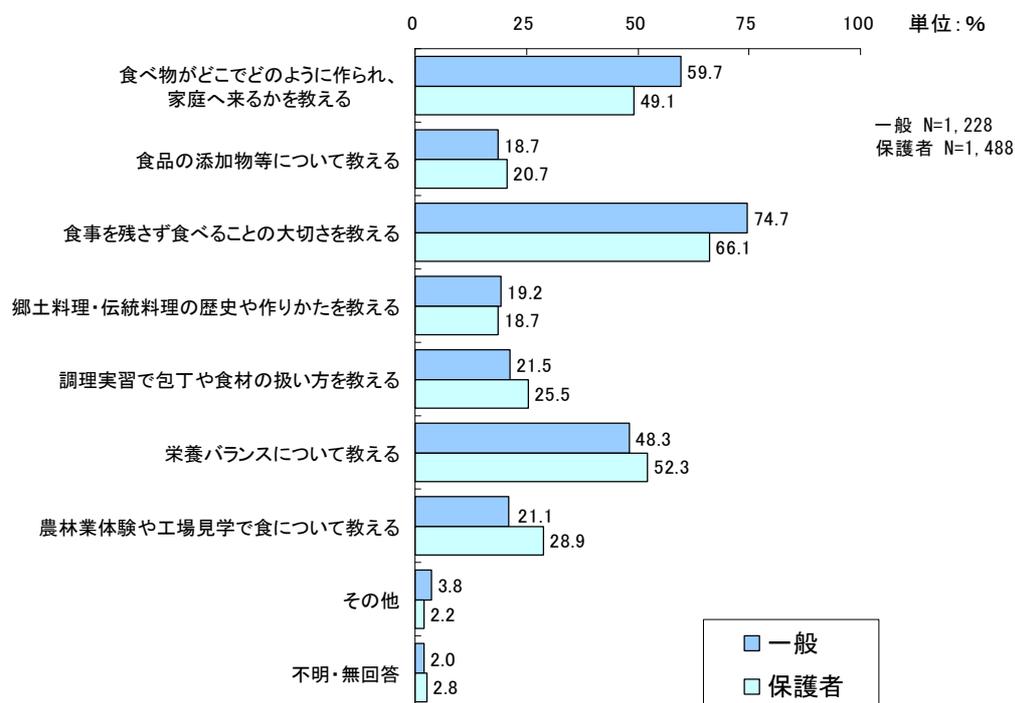


たくさんの可能性が詰まった地産地消。さっそく実践してみましょう。



4. 食育の取組について

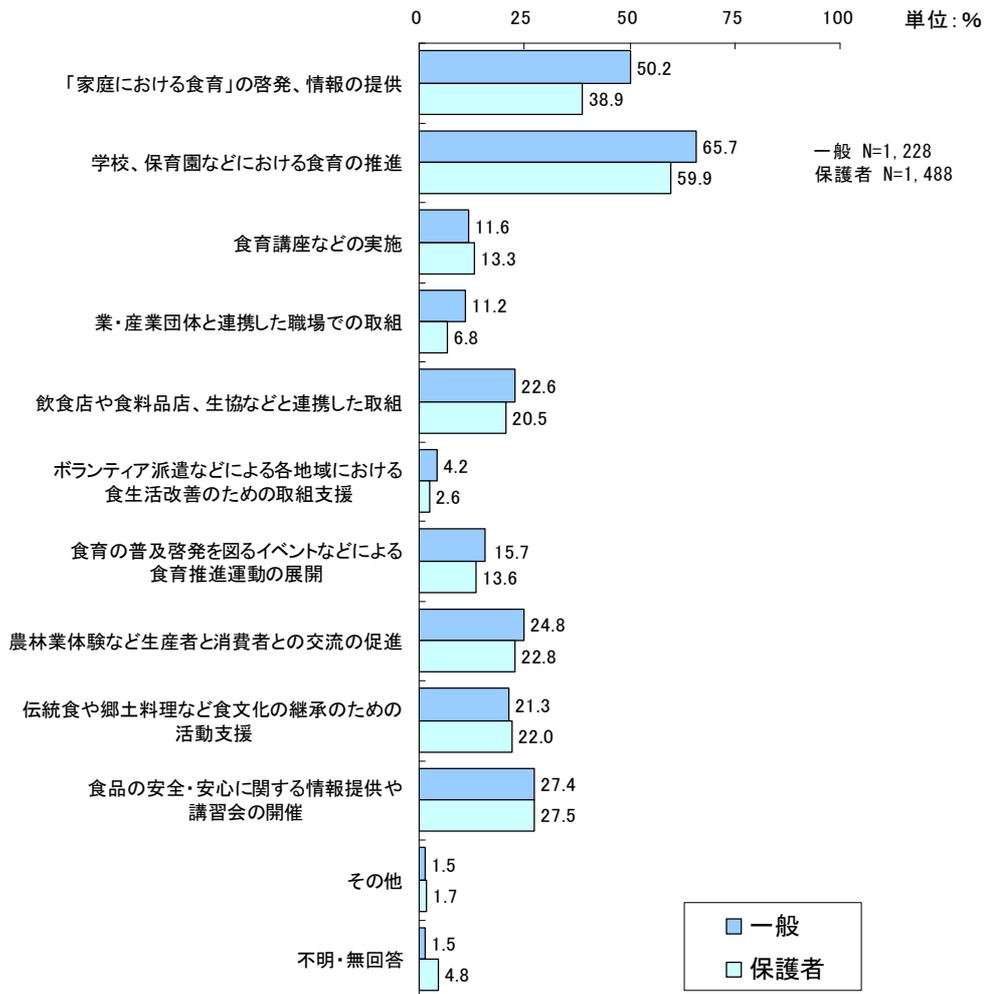
▼ 保育園・幼稚園・学校での「食育」にどのような事を望みますか。



- ・一般・保護者ともに「食事を残さず食べることの大切さを教える」が最も高く、従来家庭で身に付けてきたことを、園や学校での「食育」として望んでいる現状がうかがえます。
- ・園や学校における「食育」の充実を図るとともに、家庭における「食育」とは何なのかを啓発していく必要があります。



▼ 今後、「食育」を行う上で必要と思う支援は何ですか。



・「学校、保育園などにおける食育の推進」が最も高く、現在の「食育」は「外で学習するもの」という認識が高い傾向にあります。保護者においては、「家庭における食育の啓発、情報の提供」が次いで高くなっているが、家庭において食育を行っていくという意識の低下が懸念されます。

・「食育講座などの実施」「食育の普及啓発を図るイベントなどによる食育の推進運動の展開」などが低くなっています。これらの取組をより活発化させ「食育」の重要性や「家庭における食育」の啓発に努めていくことで、学校による「食育」だけではなく、家庭を中心とした「食育」の意識向上につなげていく必要があります。



2-3 取組の評価と課題

前計画の基本目標であった「3食、300グラム、三河の野菜」の実現に向けて、様々な取組を行ってきました。

1. 「毎日3食楽しく食べます」

1日の始まりである朝ごはんを始め、子どもの頃から毎日3食しっかり食べることの大切さについて様々な場で啓発を行い、食事を作る楽しみ、一緒に食べる楽しみを伝えるための親子料理教室なども実施してきました。

また、楽しみながら望ましい食習慣を身に付ける場として、重要な役割を果たしている給食を活用した食育を推進しました。

これまで実施してきた取組

- ・ 食育だより等による朝ごはんの大切さの啓発
- ・ 学校給食メニューコンクールの実施
- ・ 栄養教諭や学校栄養職員による食に関する指導
- ・ 親子料理教室の実施 など

■朝食の欠食頻度の推移

朝食を食べない日がある							
	平成 19 年	平成 22 年	評価		平成 19 年	平成 22 年	評価
一般	—	16.2%	—	保護者	11.6%	10.4%	↑
園児	4.6%	4.7%	→	小2	4.5%	7.6%	↓
小5	7.6%	5.6%	↑	中2	12.5%	11.5%	↑
高2	19.7%	22.2%	↓				

今後の課題

朝食の欠食については改善がみられませんが、子どもの頃から食生活を始めとした規則正しい生活習慣を確立していくことはとても重要です。

単独世帯の増加や、生活スタイルの夜型化などを背景に私たちの食生活が大きく変化し、朝食の欠食や間食、夜食など食生活のリズムに乱れがみられます。

家族との食事や、給食を通して、子どもたちが楽しく食べ、食の大切さを学ぶことができるように学校と家庭の連携による取組を進める必要があります。



きちんと朝食を食べることで、下記のような効果があります。

① 脳が目覚める

脳にエネルギーが補給され働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします。

② 肥満の防止

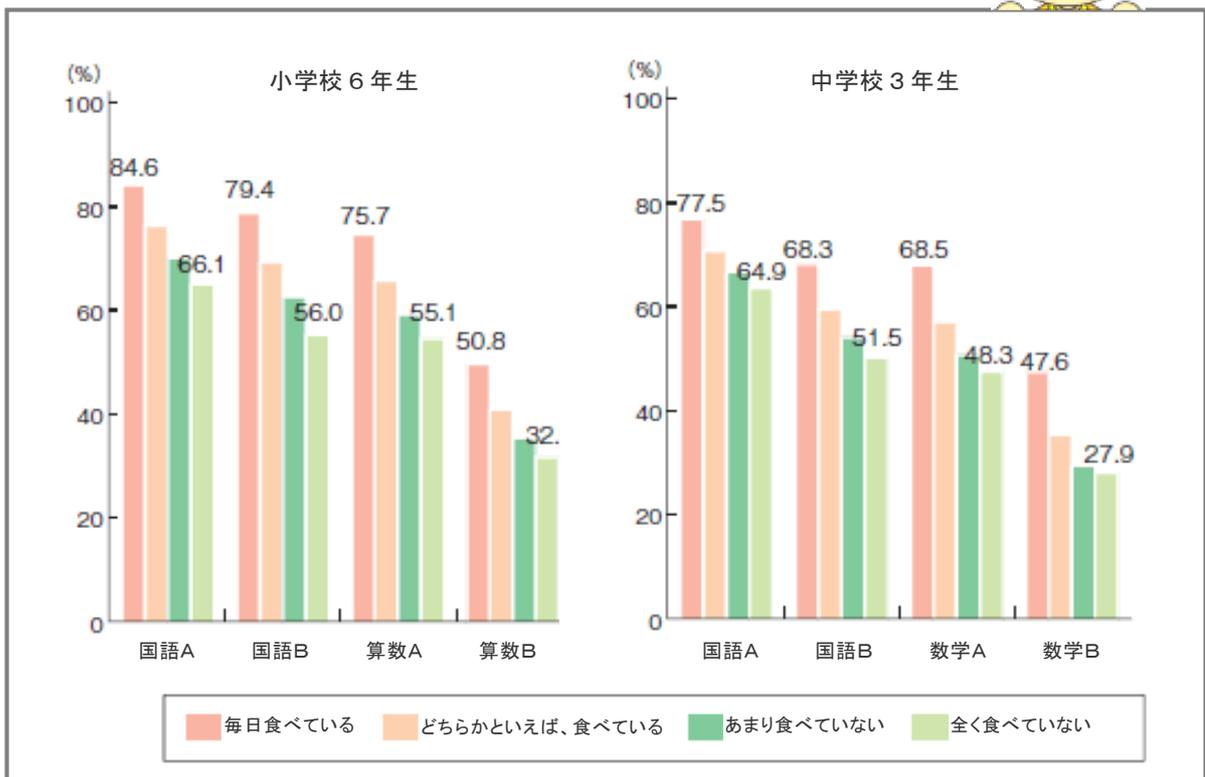
食事の回数が少ない人ほど1回の食事の摂取量が増加し肥満につながります。

③ 代謝を促進する

体温を上げるとともに、腸の動きを活発にして便通を促します。



■朝食の摂取と学力調査の平均回答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年度)



2. 「野菜を1日300グラム以上食べます」

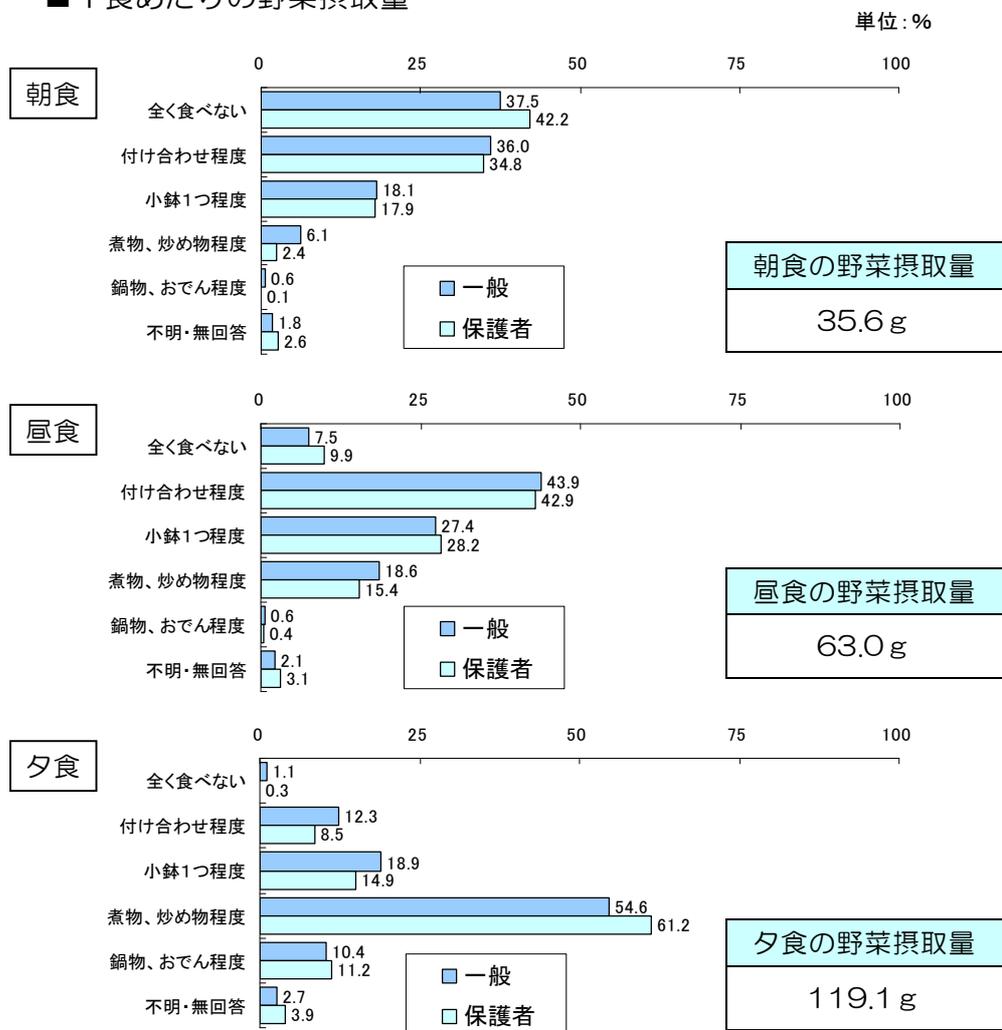
市民の1日あたりの野菜摂取量は、218g（平成22年度アンケート結果）となっており、国（健康日本21）の野菜摂取量の目標である350グラムと比較して、大きく不足しています。

生活習慣病の予防・改善のためにも、3食、無理なく、たくさんの野菜を食べられる食生活が実践できるよう、野菜不足の啓発と手軽に食べられる野菜料理の提案などを行ってきました。

これまで実施してきた取組

- ・ 野菜300グラムの啓発活動
- ・ 野菜料理コンテスト（食育メッセ）
- ・ 各種料理教室 など

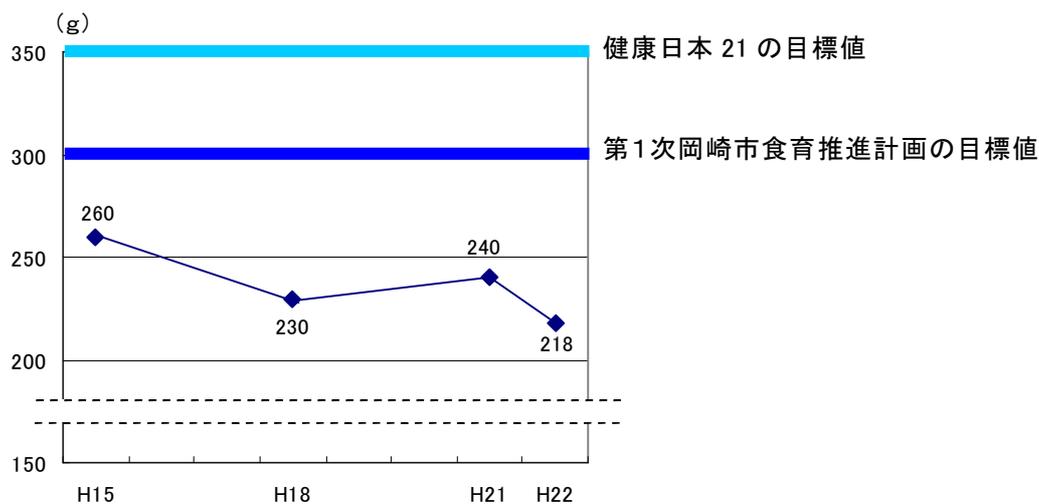
■ 1食あたりの野菜摂取量



野菜の換算			
まったく食べない	—	煮物、炒め物程度	140 g
付け合せ程度	35 g	鍋物、おでん程度	210 g
小鉢一つ程度	70 g		



■ 1日あたり野菜摂取量の推移



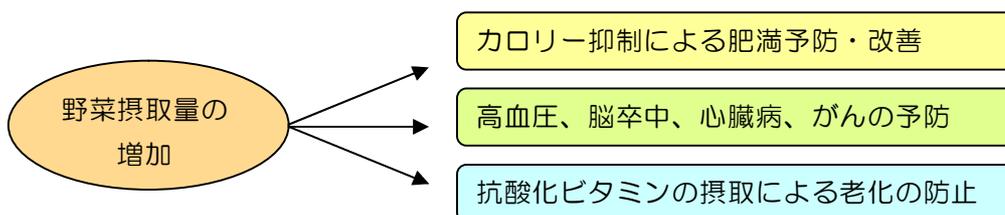
今後の課題

野菜摂取量については改善がみられませんが、約4割の人が朝食に野菜を食べていないという現状から、特に朝食における野菜摂取を重点的に取り組んでいくことが効果的であると予想されます。

食事は生活の基本であり、乳幼児期から高齢期にいたるまで、ライフステージに応じた、バランスの取れた規則正しい食習慣を、身に付けることは、健康な体をつくるためにとても大切です。

生活習慣病の予防、改善に向けた取組として、野菜を多く取り入れた食事への切り替えを図り、痩せすぎや肥満、高血圧やがんなどを予防する、効果的な取組を引き続き進めていくことが必要です。

野菜摂取量の増加による生活習慣病の予防・改善



3. 「三河の野菜をおいしく食べます」

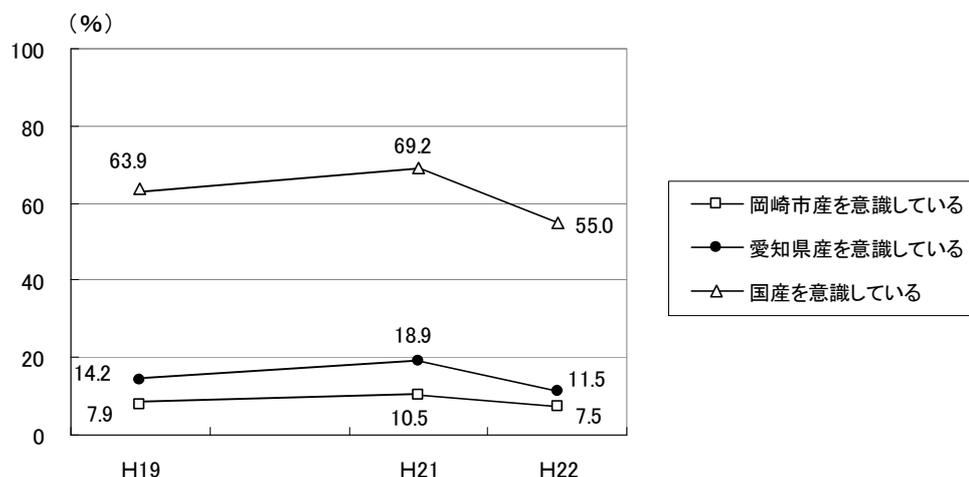
食の安全・安心について消費者のニーズが高まる中、新鮮でおいしく、安全な地元の農産物が市民の食卓に届くよう、地産地消の取組を推進してきました。

また、保育園、幼稚園、学校における農業体験機会の充実のほか、家庭においても野菜の栽培収穫ができるよう、家庭菜園の支援を行いました。

これまで実施してきた取組

- ・ 地産地消の推進（啓発）
- ・ 保育園、幼稚園、学校等による農業体験
- ・ 家庭菜園の支援 など

■ 農産物の購入意識の推移



今後の課題

地産地消の認知度については増加がみられるものの、実際の購入意識にはつながっていません。身近な食べ物の消費や利用を進めることは、食料自給率の向上に寄与するばかりでなく、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーの節約にもなります。

新鮮で、安全、安心な野菜を消費者が利用できるよう、安全な地場野菜の生産を奨励し、産直施設を充実させるとともに、保育園、幼稚園、学校の給食や職場、地域が連携して地産地消の推進に取り組むことが必要です。

また、子どもの頃から、農業体験や家庭菜園などで野菜作りや地元の野菜を使った料理に親しむ教育を行い、食べ物の旬や素材本来の味について知ってもらうことも、とても大切です。一過性の体験だけではなく、一つの農産物について、栽培、収穫、料理までといった、継続的な体験ができる取組が求められてきます。



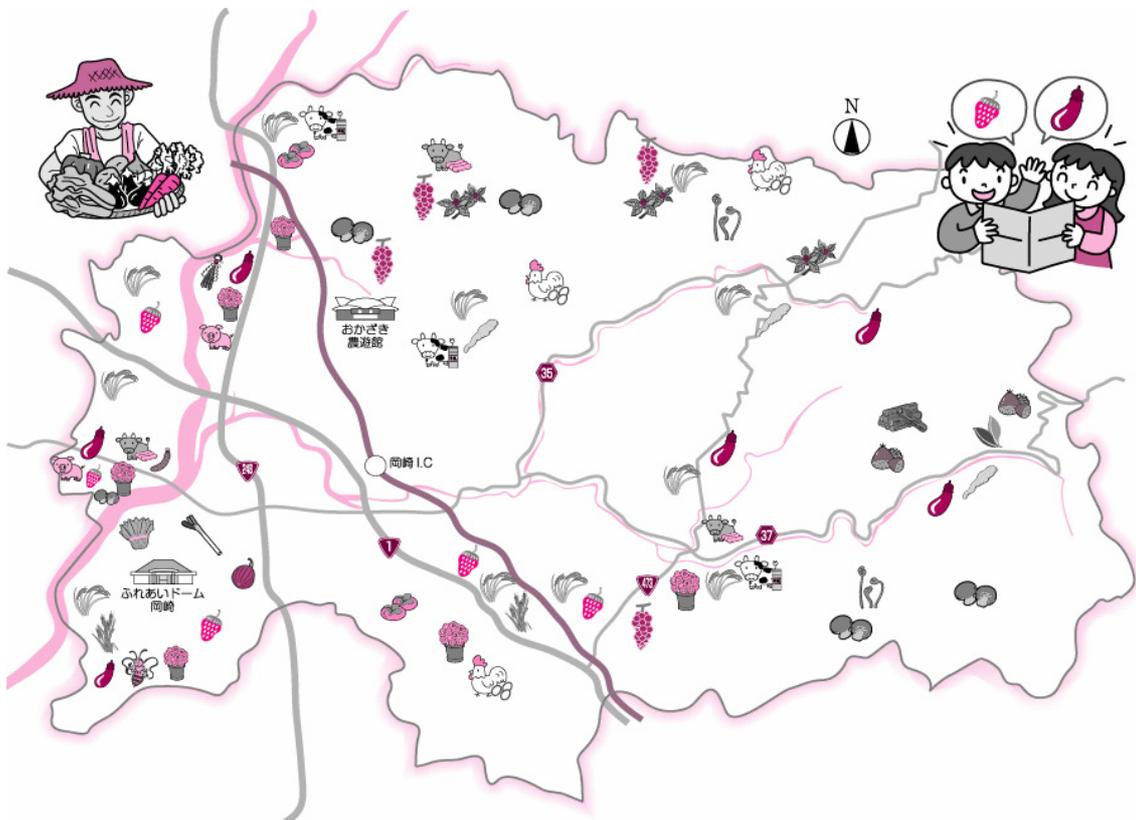
■愛知県産の主な野菜の収穫時期

凡例：○収穫期 ●収穫最盛期

収穫時期・品目	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
根菜類	だいこん		○●●●●●●●○						○●●●●●●●○			
	かぶ			○●●●●●●○						○●●●●●●○		
	にんじん	○●●●●●●○		○●●●●●●○					○●●●●●●○			
	さといも							○●●●●●●○				
	ばれいしょ				○●●●●●●○							
葉茎菜類	はくさい	○●●●●●●○							○●●●●●●○			
	キャベツ	●●●●●●●○							○●●●●●●○			
	ほうれんそう	●●●●●●○							○●●●●●●○			
	ねぎ	●●●●●●○				○●●●●●●○			○●●●●●●○			
	たまねぎ		○●●●●●●○									
果菜類	なす	●●●●●●●○							○●●●●●●○			
	トマト	●●●●●●●○							○●●●●●●○			
	きゅうり	●●●●●●○							○●●●●●●○			
まめ類等	さやえんどう	●●●●●●○						○●●●●●●○				
	えだまめ			○●●●●●○								
	さやいんげん	○●●●●●○							○●●●●●○			
洋菜類	レタス	●●●●●●○							○●●●●●○			
	ブロッコリー	○●●●●●○							○●●●●●○			

資料：「野菜作型別生育ステージ総覧」（愛知県）

■岡崎市の農産物マップ



4. 基本目標に関する評価と課題

目標事項	H19(策定時)	H22	評価
食育に関心をもっている人	81.8%	80.0%	
朝食を欠食する小学生 (ほとんど食べない)	0.7%(小2) 1.1%(小5)	1.3%(小2) 1.2%(小5)	
1日あたり野菜摂取量	230g	218g	
地元の農産物を意識して購入する人	7.9%(市産) 14.2%(県産)	6.7%(市産) 12.2%(県産)	

(平成22年度アンケート調査より)

朝食の欠食児童や野菜の摂取量など、基本目標に掲げた数値に改善はみられません。食育に関心を持っている人は多く、食育に関連する言葉の認知度は上がってきているものの、それぞれ実践まで繋がっていないという結果がでています。

これは国(平成22年12月 内閣府「食育の現状と意識に関する調査」)や県(平成22年10月 県政モニターアンケート「これからの食育推進」)が行った調査でも同様の傾向がみられます。



2-4 主要課題のまとめ

本市の食育に関する現状と課題をまとめると、次のとおりです。

食育に関わる地域資源

- なす・いちご・ぶどうなどの生産量が多い。
- おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などの農産物直売施設や朝市がある。
- 八丁味噌が食文化として定着しており、郷土料理として煮みそ、味噌田楽、どて煮などがある。
- 食育に関係する大学や市民活動団体があり、ボランティアによる自主活動も行われている。

市民の健康の現状

- 小中学生の肥満者は1割未満。
- 永久歯にむし歯のある児童は減少傾向にある。
- 特定健診の受診者のうち、23%が肥満に該当する。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備軍を合わせると29.2%。

食育に関する市民の現状

- 市民の8割以上は食育に関心がある。
- 学年が上がるにつれて朝食を欠食する割合が増加する。
- 学年が上がるにつれて孤食が増加する。
- 保護者の中食の利用や、子どものコンビニの利用が普及してきた。
- 野菜摂取量が少なく、朝食に野菜を食べない人が多い。
- 食品の選択について、「産地」表示への意識は高いものの、実際の購入には繋がっていない。
- 保護者の8割近くが食品の安全性について、不安を感じている。
- 家庭における食育の啓発・支援と、学校・保育園等における食育の推進が特に求められている。

各課の取組

- 食育に関連して各課で様々な取組が行われている。



食育に関わる課題

1. 岡崎らしい食文化の継承・育成

八丁味噌と味噌料理の食文化が受け継がれています。
食育の推進にあたっては、これらの産業や文化を活かし、岡崎らしい食文化を継承・育成することが必要です。

2. 食への関心と正しい食生活

子どもの時から、料理や農林漁業の体験を通して食への関心や理解を深め、食の大切さを学ぶことが重要です。また、偏食や食べ過ぎを防ぎ、健康な体をつくるためには、規則正しい食習慣を身に付けることが大切です。

3. 生活習慣病の予防・改善

健康づくりの観点から、特に野菜不足が懸念されています。生活習慣病、なかでもメタボリックシンドロームの予防・改善は、QOL（生活の質）の向上にもつながるため、重点的に取り組む必要があります。

4. 安全・安心な食の確保

農産物の直売施設や朝市があり、比較的容易に地場産物を入手できる環境の中、安全・安心な食の確保のため、地産地消などの一層の取組が求められています。

また、食の安全性に関する正しい知識についての普及・啓発が必要です。

5. 総合的な食育推進体制の構築

保育園、幼稚園、学校、職場、飲食店や小売店、農家、食品製造業、大学、市民活動団体など、食育に関して様々な取組が行われています。また、市内においても様々な課で食育に関する取組が行われています。

これらの食育に関する取組に横のつながりを持たせ、各主体が連携・協働し、総合的に食育を推進する体制づくりが必要です。

《周知から実践》

一人ひとりが食育の大切さを理解して、日常生活の中で自らが具体的に実践に取り組むことが重要です。また、生涯にわたり実践を続けていくことが必要です。



第3章 岡崎市の目指す食育

3-1 食育推進の基本理念

食育基本法の趣旨をふまえ、食をめぐる現状と課題から、本市における食育推進の基本理念を次のとおり定めます。

「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。

食を通じて豊かな「心」を育む

食は、心を満たし豊かにしてくれます。

食を大切にできる心を育むため、食生活が、自然の恩恵の上に成り立つことと、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、体験や交流を通じ、理解を深めます。

また、食を通じて、地域の良さを見直し、郷土を愛する心を育みます。

食を通じて健康な「体」を育む

食べることは生きることです。

健康に暮らしていくためには、食事を大切に生活し心がかげ、バランスの取れた食事を毎日楽しく3食とることが基本です。

また、食品の安全性を始めとする、食に関する知識と理解を深め、食を選択する力を育みます。



3-2 市民の目指すべき姿

基本理念を実現するための目指すべき姿は、

市民が、自ら食育を「学び」「教え」「協力し」実践することです。

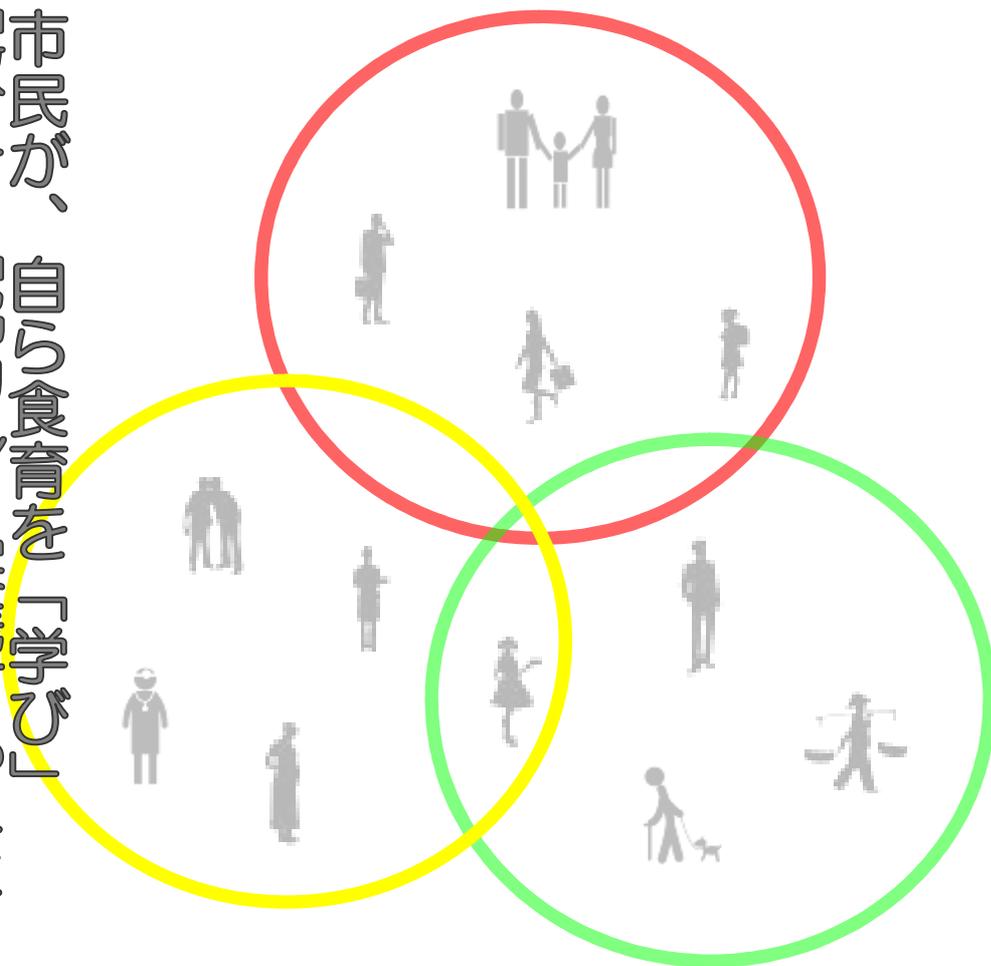
指導者が上の立場から教えるのではなく、対話と交流によって、子どもからお年寄りまでの全ての人々が、自発的に学ぶ心を育てていくことが大切です。

自ら「食について知らないことを学ぶ」
「自分の知っていることを教える」
「学ぶ・教える過程に協力する」

>> 実践

一人ひとりが自分に合ったかたちで食育に参加し、できることから始めることが第一歩です。

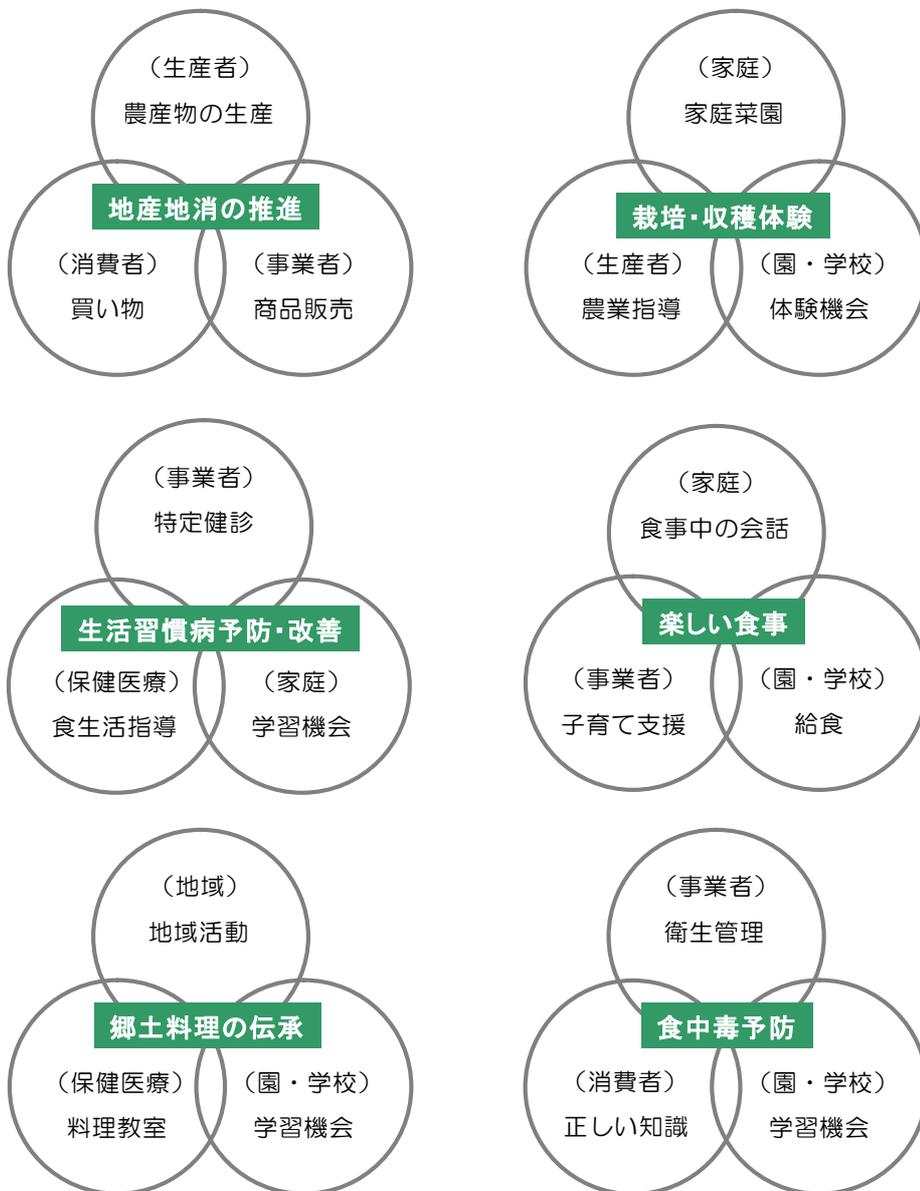
「市民が、
「教え」
「協力し」実践すること
自ら食育を「学び」



「協働により周知から実践へ」

食育が目指しているのは、知識の集積ではなく行動と実践です。
 市民一人ひとりの食育の実践を関係者が支援し、協働することで、より効果的な取組に繋げていきます。

協働による実践のイメージ



3-4 計画の体系

本計画の体系は次のとおりとします。

食育の目指すべき姿の視点を共有するとともに、これまで個々に実施されていた食育に関する施策を体系化し、基本方針に基づく事業を推進します。

目指すべき姿

自ら食育を「学び」「教え」「協力し」実践する

基本方針

「協働により周知から実践へ」

施策の体系

協働（生産者・消費者・関係団体・事業者・ボランティア等）

食と環境

地産地消
食品ロス削減

食と農

農業体験
生産者との交流

食と健康

朝ごはん
栄養バランス

食とコミュニケーション

楽しい食事 給食
食事への感謝

食文化

行事食・郷土料理
食事作法（マナー）

食の安全・安心

食品の選択
健康被害と食中毒の予防



第4章 施策の展開

4-1 食と環境

身近な食べ物の消費や利用を進めることは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーを節約できます。また、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどによる食品の廃棄（食品ロス）が、家庭や食品関連事業者から大量に発生していることも問題の一つです。

地元の農産物への関心を高めるとともに、日本人が古くから大切にしてきた「もったいない」意識の浸透を図り、身近なことから実践できる食品廃棄物を減らす工夫などの情報発信をします。

重点事項

- ① 地産地消の推進を図る
- ② 食品ロスを減らすための様々な媒体を通じた提案を行う

数値目標

地元の農産物を意識して購入している人の割合

岡崎市産	7.6%	⇒	15%以上
愛知県産	11.5%	⇒	20%以上

食育コラム ～食品廃棄物～

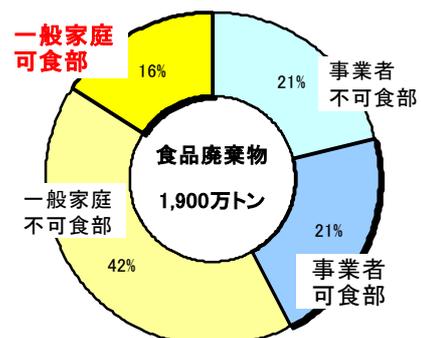
日本では1年間でおよそ1900万トンの食べ物が捨てられていて、そのうち500万～900万トンが、まだ食べられる食品といわれています。

家庭の冷蔵庫で消費期限・賞味期限が切れて捨ててしまうことや、外食に出かけたとき、食べきれないほど注文して残してしまうなんてことはないですか。

なかには肥料や燃料として再利用されているものもありますが、食べ物をゴミとして捨ててしまうのはもったいないことです。私たち一人ひとりが、食べ物を捨てずにすむ工夫をする必要があります。

世界には栄養不足に苦しんでいる人が多いことも忘れないでください。

■食品廃棄物の状況



農林水産省統計より



「食と環境」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 地産地消の推進
〔環境総務課 農務課〕
- 地元農産物のPR
〔農務課 JAあいち三河〕
- 環境保全型農業の振興支援
〔農務課〕
- 菜の花プロジェクトの実施
〔JAあいち三河女性部〕
- 学校給食への市内産米を使った米粉パン等の提供
〔県学校給食会〕
- 学校給食における地場産物の活用
〔教育委員会事務局総務課（学校給食センター）〕
- おかざき地産地消セレクション・おかざきファーマーズマーケット
地産地消商談会
〔岡崎商工会議所〕
- ごみ（食品廃棄）の減量
〔ごみ対策課 環境総務課〕
- 地球温暖化等環境に配慮した調理法の指導（エコクッキング）
〔環境総務課 地球温暖化防止隊〕

食育推進事業

- 地元の農産物への関心と
購入意識の向上
- 「もったいない」意識の浸透
- 給食への地場産物の活用



ぶどうフェア



エコクッキング教室



4-2 食と農

食に関する知識や関心が高まる一方、消費者の嗜好の多様化や流通の発展などにより生産者と消費者の距離が拡大し、農産物の生産や旬を身近に感じる機会が少なくなっています。

食とそれを生み出す「農」について体験し学ぶことで、食に対する感謝の気持ちを育み、食べ物の旬や素材本来の味を知ることができます。家庭菜園や市民農園、学校農園などで農業体験機会の充実を図るとともに、生産者と消費者の交流を図ります。

重点事項

- ① 栽培から収穫まで年間を通して継続的な農業体験機会の充実を図る
- ② 生産者と連携して、消費者・生産者の相互交流を図る

数値目標

家で家庭菜園の手伝いをしている児童

小学校2年生	31.6%	⇒	40%以上
5年生	31.9%	⇒	40%以上

食育コラム ～野菜の食べている部分～

いつも食べている野菜は、それぞれどこを食べているか知っていますか。野菜は、「根」「茎」「葉」「花」「実」からできていますが、食べる部分はそれぞれに違ってきます。

キャベツやダイコンのように、どこを食べているのかわかりやすいものもありますが、見た目だけで分かりにくいものもあります。例えば、同じイモでも、ジャガイモは茎、サツマイモは根を食べています。

今日食べた野菜がどの部分なのか見てみましょう。

食べている部分	野菜
根	ダイコン、ゴボウ、ニンジン、カブ、サツマイモ(※)など
茎	レンコン、タケノコ、アスパラガス、ジャガイモ(※)など
葉	キャベツ、レタス、ホウレンソウ、ネギなど
花(つぼみ)	ブロッコリー、カリフラワーなど
実	トマト、カボチャ、キュウリ、ナスなど
種	グリーンピース(※)、インゲンマメ(※)、スイートコーンなど



※日本食品標準成分表では、サツマイモ、ジャガイモは「いも類」、グリーンピース、インゲンマメは「豆類」に分類されています。



「食と農」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 家庭菜園の支援
〔農務課 生活衛生課〕
- 市民農園等の農業体験機会の充実
〔農務課〕
- 保育園・幼稚園における食育の推進（栽培・収穫体験）
〔保育課 私立幼稚園連盟岡崎支部〕
- 食に関する指導（栽培・収穫体験）
〔学校指導課〕
- 米作り体験教室
〔JAあいち三河〕
- 産直施設の活用
〔農務課 JAあいち三河〕
- 遊休農地の再生利用（農業振興・農業体験）
〔農務課〕

食育推進事業

- 家庭、園、学校等における農業体験機会の充実
- 生産者と消費者の交流促進



ぶどう栽培体験（袋がけ）



4-3 食と健康

健康な体をつくるためには、3食きちんと食事をとることが必要です。健康志向が高まる一方で、食生活を取り巻く環境の変化に伴い、生活習慣病の増加や朝食欠食率の増加、過度のダイエット志向なども問題となっています。また、健康な歯は楽しく食べるためには大切なことであり、よく噛むことは、肥満の防止、脳の活性化など健康な体をつくることにもつながります。

子どもの頃から正しい食習慣を身に付けられるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」や栄養バランスよく食べることの大切さを伝えていきます。

重点事項

- ① 児童・生徒の朝食の欠食を無くす
- ② 栄養バランスのよい食事と積極的な野菜摂取により、生活習慣病の予防・改善を図る

数値目標

朝食を食べないことがある児童の割合

園児（4歳児）	4.7%	⇒	2.0% 以下
小学校2年生	7.6%	⇒	2.0% 以下
5年生	5.6%	⇒	2.0% 以下
中学校2年生	11.5%	⇒	5.0% 以下
高校2年生	22.2%	⇒	10.0% 以下

朝食に野菜を食べている人の割合

58.6% ⇒ 70% 以上



「食と健康」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 栄養健康教育
〔健康増進課〕
- 早寝・早起き・朝ごはんの推進
〔学校指導課 保育課〕
- いのちの教育アクションプランの推進
〔PTA連絡協議会〕

- 健康おかざき 21 計画の推進
食事バランスガイドの普及啓発
外食栄養成分表示店定着促進
〔健康増進課〕
- 特定健康診査
生活習慣病予防の栄養指導
生活習慣病予防に関する講話
〔国保年金課〕
- 栄養食事指導
〔市民病院栄養管理室〕
- 介護予防事業（栄養改善）
〔長寿課〕
- 健康・栄養講演会、栄養ステーション
〔栄養士会〕
- 食生活改善ボランティア活動
〔食生活改善協議会〕
- 歯科健康診査
〔歯科医師会〕

食育推進事業

- 朝食の欠食なし
- 正しい食生活による
生活習慣病の予防・改善
- やせ・肥満の減少



朝野菜キャンペーン（食育月間）



4-4 食とコミュニケーション

ライフスタイルの変化や食の外部化などにより、一人で食事をする「孤食」が問題となっています。食事は単に空腹を満たすだけではありません。日々当たり前に食事ができることに感謝し、家族や親しい友人と楽しく会話をしながら食卓を囲めば、心と体を満たすことができます。社会環境の変化により価値観が多様化する中、食を通じたコミュニケーションを図ることができるよう、ライフスタイルや年代に応じた情報提供や取組を推進します。

また、食の大切さや食事作法（マナー）、行事食、郷土料理を学んだり、楽しみながら望ましい食習慣を身に付ける場として、重要な役割を果たしている給食を活用した取組を推進します。

重点事項

- ① 食事ができることに感謝し、家族や友人と食事を楽しむことの大切さを伝える
- ② 栄養教諭と連携した学校給食における食育の推進を図る

数値目標

食事の時間を楽しんでいる児童の割合

小学校5年生	87.2%	⇒	90%以上
中学校2年生	74.3%	⇒	80%以上



用語解説

食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存している状況のこと。これに伴い、調理食品や惣菜、弁当といった「中食」の利用が増加している。



「食とコミュニケーション」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 男女共同参画の推進
生涯学習事業（料理教室）
〔文化活動推進課〕

食育推進事業

- 「孤食」の減少
 - 食事の時間を楽しいと感じる人の増加
- 保育園・幼稚園の給食における食育の推進
〔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
〔教育委員会事務局総務課（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
〔教育委員会事務局総務課（学校給食センター） 生活衛生課〕
 - ふれあいサロン
〔岡崎女子短期大学〕

食育コラム ～おいしいことば～

「もぐもぐ」「ホクホク」「モチモチ」「シャキシヤキ」・・・
楽しい食事風景やおいしい料理が目に見えます。

私たちは、「おいしい」という言葉以外にも、食べたときの歯ごたえや舌ざわり、見た目など、食感を表す言葉をたくさん使っています。また、単に「辛い、苦い、甘い、酸っぱい」という表現だけでなく、「ピリッと辛い」や「塩辛い」、「苦味が利いている」「甘酸っぱい」など、どんな味かを具体的に表す言葉もたくさんあります。

このような、味や食感を表す言葉が豊富なのは、日本語の特徴のようです。その理由には、パリパリ、ポリポリといった音を表す「擬音語」や、モチモチ、あっさりといった様子を表す「擬態語」が日本語に多いことや、日本人が味わいや食感に敏感だからといわれています。

今日のごはんはどんな言葉で表現できますか。おいしい言葉とともに、毎日の食事を楽しんでみましょう。



4-5 食文化

これまで日常の中で受け継がれてきた、箸の持ち方などの基本的な食事作法（マナー）や、地域において継承されてきた特色ある伝統食や行事食などの食文化への意識が希薄になってきています。

箸を正しく持つことは食事作法（マナー）の基本であり、食べ物を上手に器から運び、正しい姿勢で食べることにも繋がります。箸の使い始めに正しく身に付けることができるよう、学習機会の増加を図ります。

給食メニューに行事食などの伝統的な料理を取り入れるなど、食文化を学び触れる機会を増やすとともに、岡崎市の食文化を活かした、現代の食生活に合ったメニューの提案などを行っていきます。

重点事項

- ① 箸の使い方やお膳立て等の食事作法（マナー）を伝える
- ② 伝統食や郷土料理を通して地域の食文化を継承する

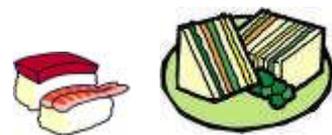
数値目標

行事食・郷土料理の体験学習を取り入れている園の数

保育園 現状値なし ⇒ 35園以上（市立保育園数以上）

食育コラム ～箸を使って食べる国～

日本ではほとんどの料理を箸で食べていますが、中には、寿司やおにぎり、サンドイッチやハンバーガーといった、手づかみで食べているものもあります。



世界中を見てみると、実は手づかみの国の方が多く、世界の人口の約4割は手づかみで食べているといわれています。手づかみ、ナイフとフォーク、箸と、大きく3つの食事スタイルがありますが、中国や韓国などでは箸とさじを使っていて、箸だけを使って食べるのは日本だけです。

日本の箸はそれだけで、つまむ、はさむ、切る、ほぐす、まぜるなどができる万能な食器です。せっかくならば箸を使う国に生まれたからには上手に箸を使いこなせるといいですね。



「食文化」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 食に関する指導
(食事作法(マナー)等)
〔学校指導課〕
- 保育園・幼稚園における
食育の推進
〔保育課〕
- 学校給食における食育の推進
〔教育委員会事務局総務課(学校給食センター)〕
- 物産品、特産品の紹介
〔商工労政課〕
- 食文化のPR
〔観光課〕
- 学校給食における食育の推進
〔教育委員会事務局総務課(学校給食センター)〕
- 八丁味噌グルメマップ
〔観光課 岡崎商工会議所 岡崎市観光協会〕
- 岡崎二十七曲り寄り道・脇道「食べ歩き」ツアー
〔岡崎商工会議所 NPO 法人 21 世紀を作る会・みかわ〕
- グルメプラスラリー
〔岡崎商工会議所〕

食育推進事業

- 箸の持ち方等の食事作法
(マナー)の理解・習得
- 伝統的な食文化の継承
- 地域の食文化を活かした
料理等の普及啓発



4-6 食の安全・安心

肉の生食による腸管出血性大腸菌O157を原因とした食中毒の発生や、食品の放射性物質、食品添加物、残留農薬やBSE、食品の偽装表示事件など、市民の食に対する不安は依然として高いままです。食品事業者の衛生意識の欠如や、市民に対する誤った情報が原因による健康被害をなくすため、関係部局と連携して講習会等を実施し衛生知識の普及啓発を図ります。

また、乳幼児に多く見られる食物アレルギーへの正しい理解を図り、食事制限がある人も楽しく食事をする事ができるよう、飲食店等におけるアレルギー物質の使用についての情報提供を促進します。

食品の表示やリスクを正しく理解し、自らの判断で適切に食品を選択し安心して食生活を送ることができるよう、正確な情報をわかりやすく提供するとともに、市民・食品事業者・行政相互のリスクコミュニケーションの充実を図ります。

重点事項

- ① 正しい手洗いや調理・保存方法の理解を促進し、食中毒予防を図る
- ② 食品による健康被害を防ぎ、安全安心な食品を選択できるよう情報提供を行い、正しい知識を身に付ける

数値目標

食品を購入するときに、表示を参考にしている人の割合
67.3% ⇒ 80%以上

— 用語解説 —

リスクコミュニケーション

関係者相互間における情報及び意見の交換を指します。食品の安全性の確保に関する施策については、健康への悪影響が生ずる確率とその程度（リスク）が存在することを前提とした「リスクの管理」を目指すべきであるという考え方から、施策の策定に当たっては社会的な合意が形成されることが重要となっていることを踏まえ、施策の策定への国民の意見の反映及びその過程の公正性と透明性の確保を目的として行われています。



「食の安全・安心」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 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）
〔生活衛生課〕
- 各施設における衛生管理
〔施設の管理課〕
- 畜産物の衛生管理
〔動物総合センター〕
- 岡崎市食品衛生管理優秀店認定制度
〔岡崎市食品衛生協会〕
- 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）
〔生活衛生課〕
- 食品衛生に関する講習会
〔生活衛生課〕
- 消費生活相談・活動支援
〔安全安心課〕

食育推進事業

- 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

食育コラム ～食物アレルギー～

食物アレルギーとは、特定の食材を食べたときに、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状が起こることです。最も多い症状は皮膚症状で、呼吸器や目、鼻などの症状のほか、重症のショック症状を起こす場合もあります。

このアレルギーの原因となる物質を特にアレルゲンといいます。実際に商品に記載する必要のあるアレルギー物質を含む食品には、表示が定められている7品目（特定原材料）と奨励されている18品目があります。特定原材料とされる7品目は、実際のアレルギー発症数が多く、重篤な症状に至ることの多いものとなります。

【表示が定められている7品目（特定原材料）】

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに

【表示がすすめられている18品目】

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・サケ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン



4-7 協働

市民一人ひとりが食に関心を持ち、健全な食生活を日々実践していくためには、家庭、学校、地域、企業、行政などが相互に連携を図りながら、一体となって取り組むことが必要不可欠です。

食育を地域に根ざした活動としてより効果的に推進するため、その取組を支援する人材の育成と活動の充実を図ります。

重点事項

- ① 市民協働事業の拡充
- ② 保育園・幼稚園、児童育成センター等において、食育推進ボランティア等と連携した食育講座の充実を図る

数値目標

食育講座の実施回数

現状値なし ⇒ 40回以上/年



「協働」に関する事業

岡崎市の関連事業

- 市民協働の推進
〔市民協働推進課〕
- 市民活動団体の支援
〔文化活動推進課〕
- 食育推進体制の整備
〔生活衛生課〕
- 食育に関する市民協働事業
〔生活衛生課〕

- 食生活改善推進員の養成及び活動支援
〔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
〔生活衛生課〕

食育推進事業

- 食育推進を支援するためのネットワーク作り
- 食育に関するボランティアの育成



ボランティアによる食育劇



ボランティア交流会



第5章 計画の推進

5-1 年齢に応じた取組

生涯に渡って豊かな食生活を実現し、健康に楽しく暮らしていくためにそれぞれの年代に応じた取組を進めていくことが必要です。

本計画では、家庭を中心にした食育を推進していく上で、特に重要な時期である、乳幼児期～高校生までの成長期に合わせて身に付けていきたい食習慣を示し、保育園・幼稚園や学校等とも連携して推進していきます。

■各年齢に応じた食育の推進



1. 0～5歳（乳児～保育園・幼稚園）

(1) 食生活の基礎をつくる

毎日朝食をとる、歯を磨くなどの習慣や、よく噛んで食べるなどの食事の仕方を身に付けるとともに、いろいろな食べ物を食べて味覚を広げる。

(2) 食事を楽しむ

食事ができることへの感謝の心を育み、家族と一緒に楽しく食事をして、食べることに興味関心を持つ。

(3) 食事作法（マナー）を覚える

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをすることや、箸などを正しく用いた食事の仕方、配膳の手伝い、片付けなどを通して食事作法（マナー）を身に付けていく。

(4) 調理に取り組む

手でちぎるなどの簡単な調理を手伝う。

2. 6～12歳（小学校）

(1) 食への関心を深める

栽培収穫体験などを通して生産者への理解を深め、旬の食材を知る。
行事食や郷土料理などを覚える。

(2) 食の大切さを知る

早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる習慣を身に付けるとともに、食べ物が3つの栄養に分かれることを覚え、赤・黄・緑3色揃えて食べることの大切さを知る。

(3) 食事作法（マナー）を覚える

食事の準備や片付け、調理などを手伝うことや、正しい箸の持ち方を習得し、食事作法（マナー）を守って食べることを覚える。

(4) 調理に取り組む

包丁などの調理器具を使って、家族と一緒に簡単な調理をする。

3. 13～18歳（中学校・高校）

(1) 食を選択する力を身に付ける

食品の表示について正しい知識を身に付けるとともに、ファストフードや清涼飲料水などの選び方を知る。

(2) 食事バランスを理解する

自分の適正体重や食事量を理解し、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事ができるようにする。

(3) 食との関わりを考える

旬の食材は栄養価が高く、安価で美味しいことなどを知る。また、地産地消の意識を持つとともに、日々当たり前前に食事ができることに感謝し、食事の食べ残しと自分の食生活が環境に与える影響にも関心を持つ。

(4) 調理に取り組む

ご飯と味噌汁、おかずなど、1日分の食事を考えて栄養バランスを考えて調理できる。



5-2 計画の目標値

食育に関わる各主体が取組の目標や課題を共通認識し、効果的に推進していくために数値目標を設定し、事業の達成状況や成果を測る指標とします。

■数値目標の一覧

目標事項		現状値 (H22)	目標値 (H28)
地元の農産物を意識して購入している人	岡崎市産	7.6%	15%以上
	愛知県産	11.5%	20%以上
家庭菜園の手伝いをしている児童・生徒	小学2年生	31.6%	40%以上
	5年生	31.9%	40%以上
朝食を食べないことがある児童・生徒	園児(4歳児)	4.7%	2%以下
	小学2年生	7.6%	2%以下
	5年生	5.6%	2%以下
	中学2年生	11.5%	5%以下
	高校2年生	22.2%	10%以下
朝食に野菜を食べている人の割合		58.6%	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%	90%以上
	中学2年生	74.3%	80%以上
行事食・郷土料理の体験学習をしている園		現状値なし	35園以上(※1)
食品を購入するときに表示を参考にする人		67.3%	80%以上
ボランティア等と連携した食育講座の実施回数		現状値なし	40回以上/年

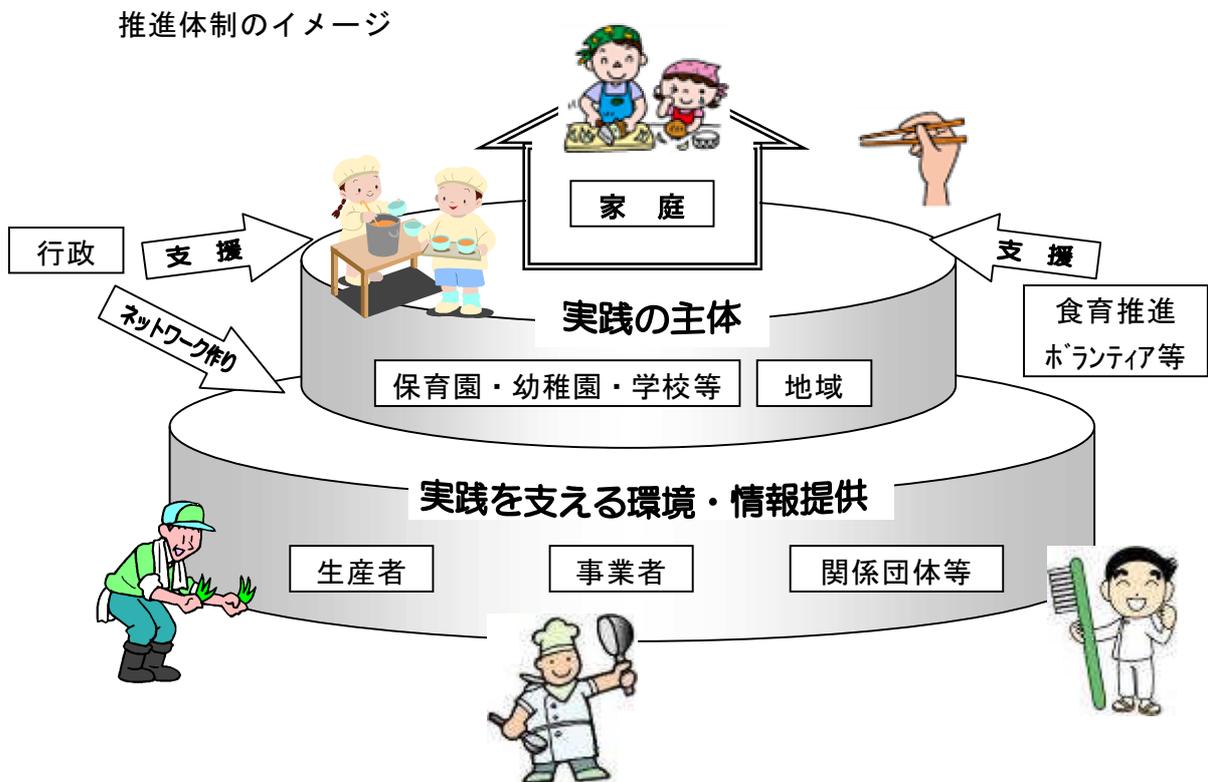
(※1 市立保育園数)



5-3 計画の推進体制

本計画においては、「家庭」「保育園・幼稚園・学校等」「地域」が食育を実践する主体と位置付け、「生産者」「事業者」「関係団体（教育・保健医療等）」等は、実践を支える環境整備と情報提供を行うものとしてします。

また、食に関する様々な取組を食育の視点から捉え、協働により実践していきけるよう「食育推進ボランティア等」「行政」による支援を行うとともに、ネットワークの構築による食育推進運動の充実を図ります。



参考資料

1. 食育基本法（概要） 平成17年7月施行

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

(1)食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2)政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

(1)食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ② 食育の推進の目標に関する事項
- ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④ その他必要な事項

(2)都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

(1)内閣府に食育推進会議を置き、会長(内閣総理大臣)及び委員(食育担当大臣、関係大臣、有識者)25名以内で組織する。

(2)都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

2. 岡崎市食育推進会議 平成 19 年 8 月施行

【岡崎市食育推進会議条例】

(設置)

第1条 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 33 条第 1 項の規定に基づき、岡崎市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 岡崎市食育推進計画を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、会長及び委員 30 人以内をもって組織する。

- 2 会長は、市長をもって充てる。
- 3 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 4 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。
- 5 委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者その他市長が必要と認める者のうちから、市長が任命する。
- 6 委員の任期は 2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 7 委員は、再任されることができる。

(会議)

第4条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門委員)

第5条 推進会議に、専門の事項を調査させるため、専門委員を置くことができる。

- 2 専門委員は、当該専門の事項に関して十分な知識又は経験を有する者のうちから、市長が任命する。

(雑則)

第6条 この条例に定めるもののほか、推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、規則で定める日から施行する。

【岡崎市食育推進会議名簿】（平成 24 年 3 月現在）

任期：平成 23 年 8 月 24 日～平成 25 年 8 月 23 日

（五十音順・敬称略）

氏 名	所 属・役 職 等	備 考
柴田 紘一	岡崎市長	会 長
浅井 章	岡崎歯科医師会 会長	
猪飼 暢美	市民公募	
市川 文勇	岡崎市六ツ美商工会 会長	
伊藤 正剛	岡崎市PTA連絡協議会 会計	
伊藤 万知子	愛知産業大学 教授	
今泉 清子	岡崎市食生活改善協議会 会長	
大屋 和佳子	岡崎市公立保育園園長会 会長	
加藤 基	愛知学泉大学 准教授	
神谷 六雄	あいち三河農業協同組合 代表理事専務	
榊原 あけ美	学区女性団体	
佐々木 公麿	愛知県私立幼稚園連盟岡崎支部 支部長	
清水 福和	岡崎市ぬかた商工会	
中保 祐子	市民公募	
波多野 吉孝	岡崎薬剤師会 会長	
服部 良男	岡崎商工会議所 副会頭	
早川 勝博	岡崎市食品衛生協会 会長	
原田 俊子	あいち三河農業協同組合女性部 部長	
広瀬 輝美	岡崎栄養士会 監事	
村山 憲	岡崎市医師会 会長	
山田 悠莉	岡崎女子短期大学 講師	
武田 憲明	岡崎市副市長	
江村 力	岡崎市教育長	
平松 隆	岡崎市市民生活部長	
米津 眞	岡崎市文化芸術部長	
金森 隆	岡崎市福祉保健部長	
加藤 保彦	岡崎市こども部長	
木俣 弘仁	岡崎市環境部長	
松田 藤則	岡崎市経済振興部長	

平成24年3月発行
岡崎市食育推進会議

事務局：岡崎市保健所生活衛生課

〒444-8545 若宮町二丁目1番地1

電話 0564-23-6962 FAX 0564-23-6621

E-mail hokenseikatsu@city.okazaki.aichi.jp

ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu5282.html>