

第 4 章 計画の方向性

1. 家庭における食育の推進

【課題】

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、健全な生活習慣の形成の一環として、家庭はもとより地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかし、ライフスタイルの変化によって、孤食化や食の外部化、食べ物が気軽に手に入る環境、手づくりの食事の減少など、食をめぐる様々な環境変化がみられるようになり、食習慣の乱れ等が生じています。

このため、市民一人ひとりが家庭や地域において自分や子どもの食生活を大切に、男女共同参画の視点も踏まえつつ健全な食生活を実践できるよう取り組んでいくことが必要です。

家庭でのコミュニケーションや生活リズム、しつけなどもそれぞれの立場を理解した中で、協力し合える取り組みが明るい食育活動に求められています。

【目標】

●家庭の味を大切にしよう

健康な心身をつくる食の原点は家庭にあることを理解し、食べ物大切さを感じながら、手づくりの食事を心がけましょう。

●家族で食卓を囲もう

家族で楽しく食事することは、子どもたちに食に関心を持たせ、食事の楽しさを知る絶好の機会となり、心の豊かさをもたらします。家族や友人などみんなで食事や料理を楽しみましょう。

●家庭で「食」に対する感謝の気持ちを持つよう

自然の恵みや、食べ物を作る生産者、料理を作る人などへの感謝の気持ちを育みましょう。

●生活リズムを整えよう

朝食を食べることや、3食きちんとバランスのとれた食事をする、早寝早起きなど、生活全般のリズムを整え、生涯にわたって健康に暮らせる体をつくりましょう。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- できるだけ食事は手づくりするなど、家庭の味を日頃から食卓に並べ、伝えていきます。
- 料理や買い物などのお手伝いを通じ、家族みんなで子どもの食への関心を高めます。
- 朝食をとることや、バランスのとれた規則正しい食事、早寝早起きなど、基本的な生活習慣と正しい生活リズムを身につけます。
- 正しいはしの持ち方や、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつなど、食事に関するマナーを身につけます。
- 栄養バランスに優れた「日本型食生活^{※9}」を心がけるとともに、地域の伝統料理を引き継ぎ、家庭における食事内容の充実を図ります。
- 家族や友人などと楽しく食事をとるようにします。
- 旬の野菜や地元産品の活用で、四季を感じることのできる食事を心がけます。

市

- 「家庭教育手帳」などの配布を通じ、保護者に対して、家庭でのしつけや食の重要性についての啓発を行います。
- 乳幼児健診や各種相談時を活用し、栄養に関する情報提供や指導を行います。
- 家庭で負担なく食育に取り組めるよう、外食や中食の上手な利用方法について普及啓発を行います。
- 若い世代や男性など、料理の機会が少ないと思われる方々を対象とした料理教室を開催します。

※9 日本型食生活

ごはんを中心とし、農作物、畜産物、水産物など多様な副食から構成した食事。油脂類などが多い欧米型の食生活と比較して、優れた栄養バランスとなっている。

- 食事や料理の楽しさを感じることでできる機会の提供に努めます。
- 市で実施する健康診査や保健指導などにおいて、一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動の指導を行います。
- 生涯にわたって食べることを楽しむことができるよう、歯の健康づくりや、よく噛んで食べることの大切さを普及します。



⑤注意したい5つの「こ食」

食事に関して問題であると言われているものに、5つの「こ食」があります。このような食べ方は、身体だけでなく心の成長にも悪影響を与えていると言われており、特に子どもに対しては、好き嫌いにつながったり、発育に必要な栄養が足りなくなったり、社会性や食事のマナーが身につかなくなったりするなど、様々な弊害が出てきます。家族みんなで、会話を楽しみながら楽しく、おいしく食事をするのが大切です。

5つの「こ食」

- 孤食**：黙々と、会話もなく、孤独に一人で食べていること
- 個食**：家族団らんで食事はしているものの、食べているものが別々であること
- 固食**：同じものばかり食べること
- 小食**：食べる量が少ないこと
- 粉食**：パンを中心とした小麦粉を使った主食を好んで食べること

2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

【課題】

これまで、篠山市では各保育所、幼稚園、学校において、四季と自然、土の大切さなどを感じながら食べ物の成長が理解できるよう、年間を通じた食農教育を進めてきました。このような体験は、子どもたちが食べ物に関する知識や、地域の自然、文化、食への感謝の念を育むことができる絶好の機会となっています。

また給食は、子どもが食に関する知識と食を選択する力を習得し、食べ物大切さや自然のすばらしさを学ぶことができる「生きた教材」となります。

子どもが食の大切さや楽しみを実感することにより、子どもたちを通じて家庭の食育にもつながっていきます。

そのため、各保育所、幼稚園、学校において、より一層食育を推進していく必要があります。

【目標】

●保育所、幼稚園、学校における食育推進のシステムをつくる

市内の保育所、幼稚園、学校において、食育を組織的・計画的に推進するための体制をつくりまします。

●子どもたちの食に対する意識を高める

子どもの食への関心を育み、食を営む力の基礎を培うため、あらゆる機会を通じて食の重要性や、必要な栄養、適切な食行動について指導を行います。

●保護者の食に対する意識を高める

子どもへの食育は、保護者や地域の人々とともに進めていくことが大切であり、保育所、幼稚園、学校は、家庭や地域社会への支援や連携に努めます。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- 「給食だより」など、保育所、幼稚園、学校からの食育に関する情報に目を通し、食育についての情報を得るようにします。
- PTA活動や親子活動など、子どもと一緒に取り組む食育の活動に積極的に参加します。
- 子どもが保育所、幼稚園や学校で学んだ食についての活動を実践します。

保育所

- 研修会への参加や食育の視点を含めた指導計画の作成を促進し、保育士や調理師の食に関する意識の向上を目指します。
- 夏野菜や黒豆の栽培、芋ほりなどの収穫体験を通じ、子どもの食材への興味・関心を高めます。
- 毎月19日の「食育の日」を活用し、絵本や紙芝居、エプロンシアターなどを用いて、子どもが楽しんで食の大切さを理解できるような食育を進めます。
- 乳児の月齢や発達に応じた離乳食を提供し、おいしく食べた満足感を与え、食べる意欲を育てていきます。
- 子どもの年齢はもちろんのこと、子ども一人ひとりの状態に応じた給食の量やおやつ回数の回数に配慮します。
- 給食において、子どもたちに食べることやかむことの大切さを伝えていきます。また、バランスのとれた食事ができるように、偏食などの解消に向け、嫌いなものでも楽しんで食べられるような雰囲気づくりや、調理方法・メニューの工夫を行います。
- 子どもたちが自然の恵みや食べ物大切さを感じることができるよう、農業体験等で収穫した農作物を使った給食を提供します。
- 四季に応じた行事食や伝統料理を提供し、季節と食べ物のかかわりや、日本や地域の伝統を子どもたちに伝えていきます。

- 食前の手洗い、食事のあいさつ、スプーンやはしの持ち方、使い方などの基本的なマナーについて適切な食行動ができるように努めます。
- 食物アレルギーをもつ子どもについては、園と家庭との連携を密にするとともに、アレルギーに対応した給食の提供を行います。
- 給食の試食会や「園だより」「給食だより」等の発行を通じ、保護者への情報発信を行います。また、園庭開放時の保護者への相談などを通じ、食育の重要性についての情報提供を行います。

幼稚園・学校

- 西紀小学校と日置小学校の、食育実践校^{※10}における取り組みの一層の充実を図ります。
- 食育実践校の取り組みについて、市内の小・中・特別支援学校において情報共有を進め、全市的に体系的な食育指導体制の確立を目指します。
- 栄養教諭^{※11}や学校栄養職員の専門知識を効果的に発揮できるよう、各学校において指導体制づくりに努めます。
- 教職員に対し、食育についての情報提供を行うとともに、研修などへの参加を促し、教える側の食に関する意識の向上を目指します。
- 毎月19日の「食育の日」などを活用した定期的な教職員への情報発信を行い、食育の重要性について啓発を行います。
- 子どもの肥満や思春期におけるやせなど、子どもの食生活と健康づくりの問題について、定期的な学校保健の会議を通じて情報共有と連携を図ります。

※10 食育実践校

食育実践プログラム（兵庫県教育委員会）に基づいて、配置された栄養教諭を活用しながら、各校の児童生徒、地域性などを考慮した実践研究を行う学校。

※11 栄養教諭

学校のなかで、子どもたちが食に関する望ましい習慣や自己管理能力を身につけられるよう、食に関する指導（食育）と給食管理を一体のものとして行う教諭。

【農業体験】

- 農業体験活動を進め、子どもたちが食と農を一体的に理解できるような指導を行います。
- 地域に開かれた学校・園づくりを進めるなかで、高齢者や農業従事者などとの食を通じた交流を推進します。
- 子どもたちが自然の恵みや食べ物大切さを感じることができるよう、農業体験などで収穫した農作物を使用した給食を提供します。

【学校給食】

- 毎日の給食において栄養バランスのとれた食事を提供し、望ましい食事について学ぶ機会としていきます。
- 米飯給食や米粉パンなど、米を主とした給食の提供や、「豆まめ献立」など、地元産品を用いた給食を提供します。
- 地元産品を安定的に給食に活用することができるよう、地元生産者やファーマーズマーケットなどとの連携を充実します。
- 子どもが早い段階から食文化に触れることができるよう、学校給食における「ふるさと献立」や「ひょうごの魚献立」「日本・世界の味めぐり」などの多様な献立の提供に努めます。
- 食物アレルギーをもつ子どもについては、園や学校と家庭との連携を密にするとともに、アレルギーに対応した給食の提供を行います。
- 給食の試食会や「給食だより」などの発行を通じ、保護者への情報発信を行い、家庭へもその効果をつなげます。

3. 地域における食育の推進

【課題】

これまで家庭や地域において継承されてきた、ごはんを中心とした「日本型食生活」や地域の特色ある行事食や伝統料理などの食文化が失われつつあります。

かつては、食にまつわる様々な知識や文化を家庭や地域の中で自然に学ぶことができましたが、核家族化の進行やライフスタイルの多様化などにより食文化が継承されにくくなっています。

豊かな自然に育まれた篠山の食文化を次世代へとつなげるために、地域ぐるみで食育に取り組む必要があります。

自治会やいすみ会（食生活改善推進員）など、地域に根ざした活動の充実を図るとともに、活動の輪をさらに広めていくことが大切となっています。

【目標】

●地域ぐるみで食文化の継承に取り組む

高齢者と子どもの食を通じた交流を企画するなど、行事食や伝統料理などの食文化の継承や楽しく食事をする機会をつくります。

●「味の記憶」を育てる

篠山市の伝統的な食文化が継承されるよう、伝統料理に関する情報収集を行うとともに、学習の場を提供します。



【 具体的な取り組み 】

地 域

- 地域の中で、高齢者と子どもの食の交流など、世代を超えたコミュニティづくりを行います。
- 隣近所や地域で会食をするなど、楽しく、みんなで食べる機会を設けます。
- 行事食や伝統料理を食卓に出すことで、日常生活の中から食文化が継承されるよう努めます。

団 体

- 行事食や伝統料理について学べる場として料理教室などを開催します。
- 子どもが行事食や伝統料理について学べる機会をつくれます。

小売店・飲食店

- 市内の小売店・飲食店において、安全安心で新鮮な食品の提供を行い、食育に関する啓発活動を行います。
- 市内の飲食店において、地元産品の活用を進め、篠山の地域の特色あるメニューの開発と提供に努めます。
- 市内の食に関する様々な施設において、食育が推進されるような交流事業などを行うとともに、安全安心で新鮮な農産物の提供に努めます。

市

- 篠山市の伝統料理の普及に努めます。
- 給食における「ふるさと献立」などの提供を通じ、子どもたちに篠山の伝統料理を伝えます。
- 現在実施している栄養改善事業や口腔機能向上事業を通じ、食を通じた健康づくりを推進します。
- 一人暮らしの高齢者などを対象とした、いきいきサロンなどでの会食や配食サービスなどを通じ、高齢者の健康の保持と孤食の防止に努めるとともに、地域との交流を促進します。

4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進

【課題】

食に対する感謝の念を深めていく上で、食べ物をつくる農業への理解が重要です。そのため、生産者と消費者がお互いに「顔が見える」関係をつくり、交流を促進していくことが必要です。

また、農産物の栽培や食品の製造、加工及び流通などの現場は、地域における食育の推進にあたって非常に貴重な場となります。人々のふれあいや地域の活性化を図るためにも、このような場や機会を積極的に活用していくことが望まれます。

さらに、食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っていることから、自然との共生が求められています。生産者と消費者との交流の促進を図るとともに、環境と調和のとれた農業へと転換していく必要があります。

特に、恵まれた自然と豊かな農産物が育つ篠山市の生産環境は、貴重な財産として次世代に伝えていかなければなりません。

【目標】

●環境と調和のとれた農業への転換

豊かな農産物を育む篠山の自然を次世代に引き継げるよう、環境に配慮した農業や生活を目指します。

●篠山の農業を元気にする

安全安心、新鮮で生産者の顔の見える農産物が食べられる地産地消の環境づくりと農業の振興を目指します。

●消費者と生産者の交流を図る

消費者・生産者の交流を図り、食品の安全性に関する知識と理解を深めます。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- 篠山の農産物を積極的に日常で使うようにし、地産地消を推進します。
- 食品の表示に関する知識や新鮮な食品の選び方などについての意識を高め、エネルギーや栄養素、原材料の産地を確認するなど、安全安心な食品を購入するよう努めます。
- 水を汚さないことや食べ残しによる安易な食品の廃棄をしないようにするなど、自然環境にも配慮した生活に努めます。

生産者

- 篠山の特色ある農産物の振興と普及に努めます。
- 農作業体験を通じ、交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを感じることでできる場を提供します。
- 地元産品の利用についてあらゆる機会を通じて啓発します。
- トレーサビリティシステム^{※12}を活用し、安全安心な農産物の提供に努めます。
- 品評会の開催などを通じ、質の高い農産物の提供と丹波篠山ブランドの確立を目指します。
- 安全安心な農産物の基盤である土づくりを中心に、環境に配慮した農業を推進します。

市

- 「丹波篠山黒まめ検定」を実施し、篠山の特色ある農産物の全国的な普及に努めます。
- 篠山市の農産物の全国的な周知とブランドの確立に向け、首都圏、阪神間での特産品フェアを開催するとともに、東京・青山へのアンテナショップの開設が消費者に及ぼす影響や効果などについて検討します。

※12 トレーサビリティシステム

食品がいつどのように生産、加工、流通されたのかを、記録などに基づいて食品の生産段階までさかのぼってチェックできるしくみ。

- 女性農業従事者の交流会・視察を実施し、地域農業の活性化を目指します。
- 農業インターン制度により、将来的な地域農業の担い手育成を目指します。
- 食や農業に関する理解と関心を高めるため、市民農園等の農業に接する機会の充実に努めます。
- 「ささやま旬の野菜レシピ」を広報紙やホームページで紹介するなど、新鮮な旬の食材を積極的に利用できるような情報提供と意識づくりに努めます。



⑥確認してみよう「食品表示」

スーパーマーケットなどのお店に置かれている食品には、生鮮食品であれば名称や原産地、加工食品であれば名称、原材料名、内容量、賞味期限または消費期限、保存方法、製造者の氏名及び住所等を表示することが義務付けられています。また、玄米や精米、水産物、遺伝子組換え食品などの品質表示基準や、個別の食品に適用される品質表示基準が設けられています。

食品の表示は、消費者が食品を購入するときに、食品を適切に選択する上でとても重要なものです。また、万が一事故が生じた場合には、その原因究明を迅速に行うための手がかりともなります。日頃から食品表示にも関心を持って食品を購入するようにしましょう。

食品表示の例

名 称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内 容 量	100 g
賞味期限	09. 9. 20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	兵庫県××市 ○○○ △△食品株式会社

5. 食育を進めるための環境づくりの推進

【課題】

「食育」という言葉は近年使われるようになってきましたが、まだ一般的に正しい認識が定着しているとは言えない状況にあります。

一人ひとりが食育の重要性を認識し、食に関する正しい知識と選択する力を持つようにするため、食育についてよりわかりやすい方法でその内容を普及していく必要があります。

食育を広げていくためには、市民、地域をはじめ食に関する各種団体が食に対して共通認識を持ち、積極的に連携しながら食育活動を進めていくことが重要になります。

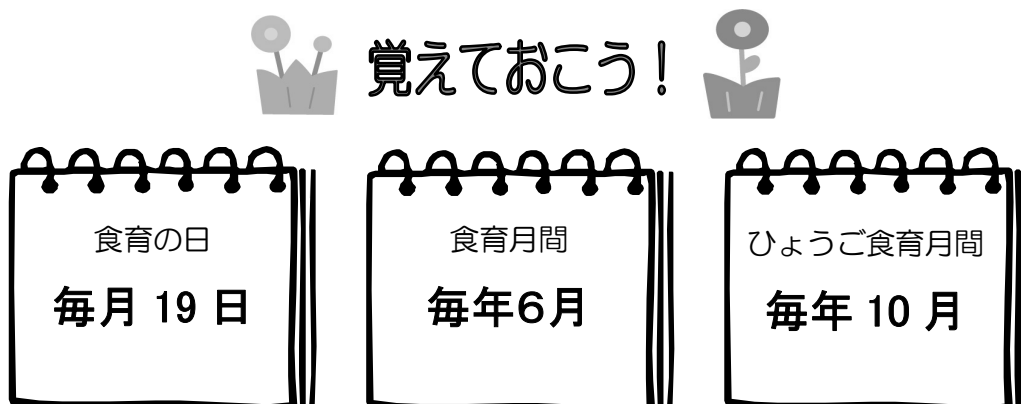
【目標】

●「食育の日」と「食育月間」を定着させる

市民が身近なところで食育の重要性や食についての正しい知識を得られるよう、広報紙やホームページ等で、啓発に努めます。

●連携を充実して食育を推進する

食育を推進している関係機関・団体との相互の連携に努めるとともに、情報共有などを進め、総合的な食育の推進を目指します。



【 具体的な取り組み 】

家 庭

- 一人ひとりが「自分の食」について振り返り、日常的に食育を意識した生活に努めます。
- 食育に関して、地域や家庭でできることを積極的に行います。

団 体

- 団体の活動を積極的に広報するとともに、食育を広く普及するための啓発活動を行います。
- 地域における様々な活動を通じ、食育の普及に努めます。
- 地域で実施している祭りやイベントの中で、食育の視点を取り入れた啓発活動を行います。
- 食育に関する各種の事業において連携を充実し、より効果的な事業の実施に努めます。

市

- 「篠山市食育推進計画」の幅広い周知に努めるとともに、広報紙や市のホームページ、公的機関におけるポスターの掲示やパンフレットの配置などにより、食育の重要性についての啓発を行います。
- 「食事バランスガイド^{※13}」について、広報紙や市のホームページ、掲示物等で広報に努めるとともに、様々な機会を捉え、活用方法についても周知を図ります。
- 各種健康相談や健康教室などにおいて、食習慣の重要性や食品・栄養についての知識の普及に努めます。

※13 食事バランスガイド

望ましい食生活についての指針である「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものを、厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された。（篠山市の特産物や伝統料理を用いて作成した篠山版食事バランスガイドは56ページに掲載しています。）

- 基本計画に定められている6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」、10月の「ひょうご食育月間」において、食育についての広報、啓発活動を行います。また、効果的な食育の普及活動について検討を進めます。
- 食育に取り組む団体やボランティア、事業所等と学校・園、行政の連携を充実させ、一体的に食育を推進します。
- 食育の普及や実践に取り組む団体やボランティアの育成に努めます。
- 「ささやま旬の野菜レシピ」を作成し、篠山の旬を大切にした手軽な野菜料理の啓発に努めます。
- 食育活動がより活性化されるよう、食育の情報発信を行います。



⑦「五感」を使って食べることを楽しもう



「食べる」という行為は、口だけではなく、目や耳、鼻、手など、様々な感覚を使っています。このような「五感」を意識して食べるようにすると、毎日の食生活がより一層豊かなものになります。

また、ごはんは私たちにとって大切なエネルギー源であり、「食べる」行為は栄養を吸収すると同時に血行を良くする、体温を上昇させる、排便を促すなど、体調を整える役目も持っています。

五感

- 視覚： 食べ物の色や形、盛り付けなど
- 聴覚： 焼く、揚げるなど、料理の音や食べる時の歯ごたえの音など
- 嗅覚： 食べ物のおいしそうな匂いなど
- 味覚： 甘味や辛味、酸味、苦味など
- 触覚： 食べ物の温度を感じたり、箸などきちんと使って食べることなど

6. 目標値

「篠山市食育推進計画」では、効果的に食育を実施していくため、数値目標を設定し、市民をはじめ、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、飲食店・小売店などの事業者、食に関わる各種団体、行政など、あらゆる関係機関の相互協力と連携により目標の達成に努めるものとします。

(★は国における「食育推進基本計画」、☆は兵庫県における「食育推進計画」において同様に掲げられている目標値です。【 】は対象となる年齢をあらわしています。)

1. 家庭における食育の推進

内 容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
朝食を食べる子どもの割合の増加 (★) (☆) 【小学2年生、4年生、6年生、中学2年生】 (P10 参照)	86.9% (平成 15 年)	100%
3食きちんと食べる子どもの割合の増加 【3歳児】 (P11 参照)	76.4% (平成 15 年)	100%
食事のあいさつができる子どもの割合の増加 (☆) 【1～5歳児】	—	100%
おやつ時間を決めている子どもの割合の増加 【3歳児】 (P11 参照)	72.2% (平成 15 年)	80%
毎食野菜をとっている人の割合の増加 【小学4年生～高齢期】 (P13 参照)	38.8% (平成 15 年)	増やす
食事の適切な内容・量を知っている人の割合の増加 【15歳以上】 (内容を知っている) (量を知っている) (P14 参照)	59.8% 60.8% (平成 15 年)	増やす
1日1食以上、家族そろって食事をする人の割合の増加 【15歳以上】	—	増やす
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している人の割合の増加 (★) 【20歳以上】	—	80%
塩分摂取量の減少 【15歳以上】 (P14 参照)	11.98 g (平成 15 年)	男性 100g未満 女性 80g未満

2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
篠山市の特産物について知っている子どもの割合の増加 【4、5歳児】	—	増やす
野菜嫌いな子どもの割合の減少 【3、4、5歳児】	—	80%
ふるさと献立の実施回数の増加	1回/月 (平成 19 年度)	1回以上/月
給食の試食会を実施している幼稚園・学校の増加	—	全幼稚園・学校
栄養教諭・学校栄養職員による給食指導の実施回数の増加	小学校 13/19校 中学校 1/5校 (平成 18 年度)	全学校 1回/年
学校給食における地元野菜の使用品目の増加 (☆)	7品目 (平成 19 年度)	14 品目
学校給食に関するアンケートの実施頻度の増加	随時	2年に1回
給食センターへの見学を実施する幼稚園・学校の増加	幼稚園 2校 小学校 6校 中学校 1校 (平成 19 年度)	増やす

3. 地域における食育の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
篠山市の伝統料理を知っている人・作ることができる人の割合の増加 (☆)	—	60%以上
(知っている人)	—	30%以上
(作ることができる人)	—	30%以上
【20歳以上】		
地元でとれた農産物を買っている人の割合の増加 (☆)	—	増やす
【20歳以上】		

4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
農作業体験をした児童の増加 【小学生】	—	増やす
丹波篠山黒まめ検定の受験者	—	増やす

5. 食育を進めるための環境づくりの推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
食育に関心を持っている人の割合の増加 (★)(☆) 【20 歳以上】	—	90%





⑧食料不足・水不足から考える 「世界と私たちの食」

世界では、8億人を超える人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいると言われています。しかし一方で、食べ物が豊富にある日本では大量の食べ残しや食品の廃棄を発生させています。

さらに世界では、人口の増加などの要因から、多くの国で水不足が発生しています。水の不足は、生活用水の不足だけではなく、深刻な食料不足や生態系への影響をもたらします。これからさらに世界の人口が増加すると言われていた中で、水不足をはじめとしたこれらの問題が一層深刻化することも懸念されています。

食べ物も水も豊富にある日本では、このような食料不足や水不足への危機感を感じることはあまりありません。しかし、気候変動などの地球環境問題、世界規模での人口増加などを考えたとき、食料自給率の低い日本では、食に関する様々な問題が出てくることが予想されます。

私たちの食事は、世界の様々な地域とつながっています。このような問題に日頃から関心を持ちながら、食べ物を大切にすることや地産地消を心がけることなど、できることから始めてみましょう。

