

養父市食育推進計画 - 第3次 -

平成 31(2019)年度～平成 35(2023)年度

【基本理念】

豊かな水や土壌、恵まれた自然環境を活かして
「食」でつくる元気な養父市

【基本方針】

- (1) 食を通じて豊かな人間性と実践力を育てる
- (2) 食を通じて健康な心とからだを育てる
- (3) 安全・良質な食べ物を生産し、地産地消の取組を推進する
- (4) 食を通じて地域のつながりを深め、郷土を愛する心を育てる

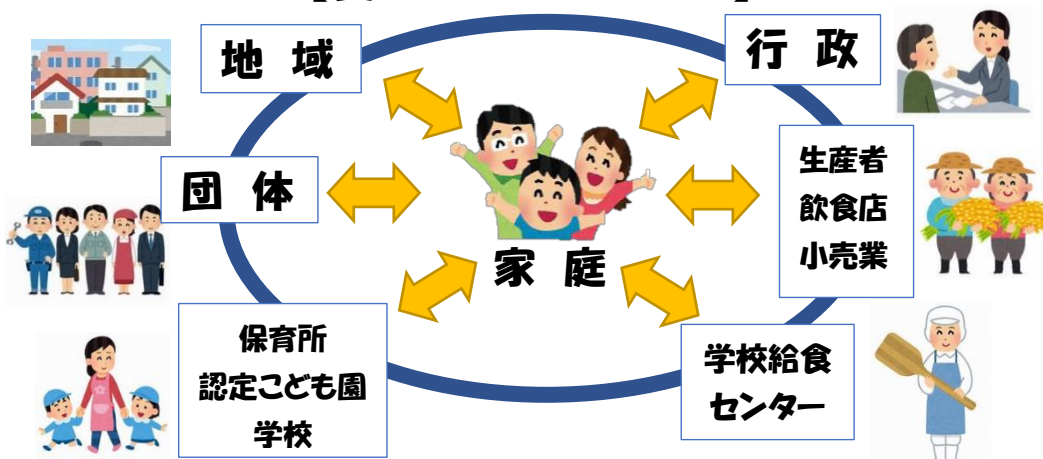


食育推進キャラクター「やぶ一家」

≪ 計画の3つの柱と行動目標 ≫

| 【柱 1】 正しい食習慣 | 【柱 2】 子どもの実践力の向上と 食育活動 | 【柱 3】 食と農 (地産地消・郷土料理) |
|---|--|--|
| <行動目標> ○ 朝 10 分早起きして 朝ごはんを食べよう ○ 毎日野菜を+1 (プラス1) | <行動目標> ○ 食事づくりの お手伝いをしよう ○ 食育活動に参加しよう | <行動目標> ○ 地元産の食材を 食べよう ○ 行事食や郷土料理を つくろう |

【食でつなぐネットワーク】



市民 1 人ひとりが食に関心を持って活動することが大切です。

さらに食育を推進するために、教育機関や生産者、関係団体、行政がそれぞれの力を発揮し、家庭と連携して取り組むことが重要です。

各自および各機関における取組

【計画の3つの柱】

- 1 正しい食習慣
- 2 子どもの実践力の向上と食育活動
- 3 食と農(地産地消・郷土料理)

やってみよう!



正しい食習慣

- 朝食を必ず食べる
- 野菜を1日350g食べる
- 和食中心の食生活をする
- 薄味に心がける
- 年代や身体の状態に合った調理の工夫を行う
- 歯周疾患や虫歯の予防に努める
- 災害に備え備蓄をする

家庭



子どもの実践力の向上と食育活動

- 家庭菜園の実施(みんなで種まき、収穫、料理、感謝)
- こども園、学校等での体験を家庭でも実践する
- 子どもの頃から料理や買い物などの食事づくりに参加する
- 会話を通して食物の一生を伝える

食と農(地産地消・郷土料理)

- 直売所の利用を積極的に行う
- 地域の行事やイベントに参加する
- 安全で良質な野菜をつくり、家庭で消費する
- 直売所の情報等をキャッチする
- 高齢者から食文化を学ぶ
- 家庭の味を伝える

地域



- 地域で健康教室や料理教室を開催する
- 災害の食料や備蓄について考える機会を持つ



- 米や野菜を地域で作ることで世代間交流を図る
- 農地を保育所やこども園学校に開放し、農作業体験の機会をつくる
- 給食の試食会への参加

- こうのとり育む農法の推進
- 蛇紋岩米、温石米の生産
- 田や畑作りを通して食べ物の恩恵を伝える
- 隣近や地域での集いや会食を通して、皆で楽しく食事をする機会の提供
- 空いている田や畑を活用し、安全で良質な野菜をつくる

団体

JA、いずみ会、PTA、食育推進グループ、シルバー人材センター、老人クラブなど



- 高齢者、男性等の料理教室の開催
- 食の健康協力店への参加呼びかけ
- 料理教室の開催
- フレイル予防の食生活について啓発



- 農作業体験、料理教室などを地域やこども園、学校等と連携して行う
- こども園等への食育講座の実施
- 農作業体験学習への支援
- PTA活動に食育を取り入れる
- 食育の日をPR(旗の掲示や特売など)

- 環境保全型農業の実践
- 特別栽培された農作物の提供
- 地域に根差した食育活動の実践
- 子育て広場などで行事食を伝承
- 郷土料理の調査を行い、地域活動の中で継承
- 地域の行事やイベントで農作物を販売



生産者 飲食店 小売業



- 生産者
 - ・農作物を美味しく食べるための講座の開催
 - ・旬の野菜を取り入れた食生活の提案
- 飲食店／小売業
 - ・栄養成分表示の実施
 - ・好みに合わせてごはん量が調節できるように配慮



- 生産者
 - ・農業交流や自然の豊かさ、食べ物大切さを感じる場が出来る場の提供
 - ・農作業体験の受け入れ
 - ・食農体験メニューの情報提供
 - ・保育所やこども園、学校でのミニ講話・実習

- 生産者
 - ・行事食、郷土料理の伝承活動の実施
 - ・養父市由来の農作物の継承と活用
 - ・安全で良質な野菜の提供
 - ・農産物にかかわる情報の発信
- 飲食店／小売業
 - ・地元産物を利用
 - ・食材の産地表示

保育所 認定こども園 学校



- 保育所・認定こども園
 - ・給食やおやつを個別に配慮
 - ・よく噛んで食べられる給食やおやつを提供
- 学校
 - ・栄養教諭による食育指導
 - ・食物アレルギーに対して個別に配慮

- 保育所・認定こども園
 - ・家庭との連携の強化
 - ・親子食育講座の開催
- 学校
 - ・「学校食育推進計画」に基づき、食育活動を推進
 - ・教科と連携した食育
 - ・「草庵くんの日」を活用して食育活動を推進する

- ・地元産物を使った食材や園で作った野菜を使った給食の提供
- ・給食メニューに行事食を取り入れる
- ・野菜の栽培から収穫までの過程を伝える
- ・「いただきます」の普及
- ・農体験活動を積極的に取り入れ、食と農の大切さを伝える



学校給食 センター



- ・食物アレルギーに対して個別に配慮(除去食・代替食の提供)
- ・食事マナーや規則正しい食習慣を学習する
- ・市のHPやFacebook、給食だより等で情報を発信
- ・安全安心で栄養バランスのとれた給食の提供

- ・えんどう豆やトウモロコシの皮むき、ピーマンの種取り等、学校で食育体験を行う
- ・学校での食育の推進
- ・給食時間の食育指導
- ・給食試食会の開催
- ・栄養教諭による食育指導
- ・夏休みクッキング教室の開催

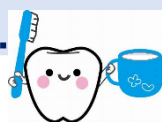
- ・旬の野菜や特産物等、地元産の食材を優先的に利用し、季節感のある献立を作成
- ・給食メニューに行事食、伝統食を取り入れる
- ・やっぱーメニューの提供
- ・県立但馬農業高等学校で生産された農畜産物を使用して「但農給食の日」として提供



行政



- ・「食」に関する情報の提供と普及啓発
- ・朝食摂取について啓発
- ・和食の推進
- ・魚の摂取についての啓発
- ・災害に備えた備蓄の啓発
- ・フレイル予防の食生活について啓発
- ・歯と口腔の健康づくりの推進



- ・食育活動を行う団体への支援
- ・食育指導者のための研修会の開催
- ・5歳児キッズキッチン開催
- ・収穫体験の実施

- ・農業従事者の育成と支援
- ・農業における知識や技術の普及啓発
- ・給食への地元産物利用の仕組みづくり
- ・耕作放棄地活用の推進
- ・養父市特産農作物の生産の推進と販売促進
- ・特産物の情報発信
- ・行事食、郷土食の料理教室開催と啓発



食をめぐる現状と課題

朝食



子どもの朝食摂取状況をみると、年齢が大きくなるほど毎日食べる人は少ないです。成人では20歳代男女及び30歳代男性は毎日食べる人が少ない状況です。

朝食を摂らないと・・・

- ・脳のエネルギー不足
- ・集中力や記憶力に影響及ぼす



朝食を摂ると・・・

【朝食摂取のメリット】

- ・体温の上昇
- ・仕事や勉強の集中力が上昇
- ・体力や運動能力の上昇

ワンポイント【日本型食生活を取り入れよう】

日本型食生活とは、ごはんを中心に、肉、魚、牛乳・乳製品、野菜、海藻、果物など多様な副菜などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことです。朝食に取り入れることで、1日の始まりをより健やかに過ごすことができます。



食育活動



食育を意識した活動を実践している人は、中学生で31.4%、高校生では9.7%と、ほとんど行っていない状況です。成人でも20.7%と、少ないことが分かりました。

食育とは？

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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食育活動の例

- お手伝い(買い物、食事の準備、後片付け等)
- 子どもに料理を教える(家庭の味や行事食等)
- 農業体験に参加する
- 食品廃棄物リサイクルに関する活動
- 災害時の備蓄や炊き出し等に関する活動



郷土料理

昔から作られている料理を知っている人は、50歳以上では約90%ですが、20~40歳代では約75%と知らない人が多いです。



昔から作られている料理って？

代表的な料理 **行事食や郷土料理**

【行事食】

季節ごとの行事や晴れの日食べる料理。無病息災や子孫繁栄、健康や幸せを願う等意味を持つ。

例：正月のおせち料理

端午の節句の柏餅

お祝い事の食事 等



【郷土料理】

地域の特性を活かした、伝承されてきた料理。その土地の旬の食材を使用し、健康的にも優れていると言われている。

兵庫県：いかなごのくぎ煮

粕汁 等

養父市：けんちん汁 等



【養父市食育推進計画-第3次-概要版】

養父市 健康福祉部 健康課

TEL:079-662-3167 FAX:079-662-2601