第４章　山陽小野田市の食育の総合的な推進

１　家庭における食育の推進

関連重点施策　健全な食生活で健康ご長寿
若い世代から食育の推進
食卓でつながるひとづくり

(関連する目標指標　２・４・５・７・８・９・10・11・13)

※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

食に関する情報や知識等については、従来から家庭を中心に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、社会環境の変化や生活習慣の多様化などにより、家庭における健全な食生活の実践等が十分ではなくなり、健康寿命※の延伸の観点からも家庭における日々の食生活を見直す必要が生じていることから、次世代に伝え、つなぐ食育の推進がこれまで以上に重要となっています。

(１)妊産婦への食育

近年、若い女性において食事の偏りや痩身傾向の者の増加等、健康上の問題が指摘されており、妊娠前の体格や妊娠中の体重増加が低出生体重児の出現に影響を与えているといわれています。このため、妊娠期からの適切な体重管理や、バランスのよい食事を摂ることが大切です。

妊産婦一人ひとりの状態を踏まえ、食を含めた生活全般、体や心の健康にも配慮したきめ細かいサポートを行います。

(２)乳幼児期の食育

子どもたちが、健全な食習慣や知識を習得することは、生涯にわたって健全な食生活を実践していくために重要です。また、核家族化や少子化の進行などライフスタイルの変化に伴い、乳幼児を取り巻く環境や食に関する問題も変化しています。このため、授乳期・離乳期・幼児期は子の健康にとって極めて重要な時期であり、心身機能や食行動の発達が著しい時期であることから、乳幼児の発達段階に応じたサポートを行います。

(３)学童期・思春期の食育

近年、子どもたちを取り巻く社会環境の変化等に伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食、野菜摂取不足等の食生活の乱れや肥満・痩身傾向が見られるなど、食に起因する健康課題が懸念されています。そのため、子どもたちが知・徳・体のバランスがとれた「生きる力」を身に付けていくためには、その基盤となる健全な食生活の実践や睡眠時間の確保といった規則正しい生活習慣の確立が必要です。

こうしたことから、全ての教育の出発点である家庭での家族のふれあいは、子どもが様々な生活習慣を形成する上で重要な役割を担っていると考えられます。家族がそろって食事をすることや「早寝早起き朝ごはん」の推進等、家庭、学校、地域が連携して、子どもの基本的な生活習慣の形成に向けて取り組みます。

(4)青年期・成人期の食育

男性は20歳代から、女性は40歳代から肥満が増加傾向にあるなど様々な健康課題が浮き彫りとなり、朝食欠食、野菜摂取不足、塩分の過剰摂取、食べ過ぎなどの食課題が要因の一つとなっています。特に、青年期からの食への関心を高め、主体的に取り組むことが必要です。

食への関心を高め、生活習慣病※の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう取り組みます。

(5)高齢期の食育

要支援・要介護状態を予防するため、低栄養状態のおそれのある高齢者等への栄養改善を図ることが必要です。

高齢者の意識が高まるよう、食生活の改善に向けた普及啓発等に取り組みます。また、調理が困難な場合は、その対策として配食サービスの利用等を含めて情報提供を行います。

事業例）
マタニティスクール、育児学級、幼児食に向けてのステップアップ教室、もぐもぐはかせ教室、ミニしょくいくはかせ教室、ねたろう食育博士養成講座、糖尿病予防教室、野菜摂取増加プロジェクト、減塩プロジェクト、介護予防教室、健康

キッズキッチン(スマイルキッズ内)での食育教室の様子

２　学校、保育園等における食育の推進

関連重点施策　健全な食生活で健康ご長寿
若い世代から食育の推進
食卓でつながるひとづくり

(関連する目標指標　２・５・６・７・８・９・11・17)

※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めにくいこともあり、乳幼児期や学童期は、食べることの基本を身に付け、「食を営む力」の基礎を培う大変重要な時期です。このため、子どもの成長に応じた健全な食習慣が形成されるよう食育を推進していく必要があります。

偏った栄養摂取や朝食の欠食、孤食※などの状況が見受けられる中、子どもたちが「いただきます」という食べ物への感謝の気持ちをもち、食の大切さや楽しさを実感できる環境づくりを進めていくことが重要です。

学校、保育園、幼稚園等の給食を通した指導や食育の推進は、望ましい食習慣の定着や食を通じた豊かな人間性の育成などを図る上で重要な役割を担っています。

(１)食に関する指導の充実

学校における食育を推進していくためには、各学校において、組織的かつ継続的、体系的な指導を行っていくことが必要です。そのためには、給食の時間、特別活動、各教科等の様々な教育の内容を関連付け、体系的、計画的に指導を進めるよう栄養教諭をはじめとする全教職員が、食育についての正しい理解・認識をもち、連携して食育に取り組みます。

また、家庭科や学校行事における調理実習等の体験を通して、児童生徒が食に関する正しい知識や技能を習得できるようにするとともに、生産者や関係機関等と連携しながら食に関する体験的な活動等の充実を図ります。これらの取組みが家庭での実践につながるよう、学校の取組状況等を積極的に情報提供し、保護者や地域との連携・協力体制をつくるよう努めます。

(２)学校給食の充実

①生きた教材としての魅力のある献立の作成

学校給食の献立は、栄養教諭等が、積極的に地場産食材を活用したり、教科等の指導との関連を図りながら、栄養バランスのとれた給食となるよう工夫して作成します。

②給食時間における指導の充実

給食時間は、準備、会食、後片付け等の一連の指導を、実際の活動を通して繰り返し行うことができるという大きな特長があります。また、献立等の工夫により、教科等と関連付けた指導が可能であり、「食事」という体験を通して、教科等で得た知識を具体的に確認したり深めたりすることで、学習効果を高めることができます。これらの特長を生かしながら、学級担任、栄養教諭・学校栄養職員等が中心となって、児童生徒が食に関する正しい知識や健全な食生活、食事のマナー等を身に付けるとともに、食べ物や食に関わる人々に対する感謝の念を醸成していけるよう、指導の充実を図ります。

(3)食育を通じた健康状態の改善等の推進

児童生徒をとりまく生活環境・食環境の変化に伴って、児童生徒の健康状態や偏った栄養摂取、朝食欠食、野菜摂取不足等栄養状態も多様化しており、肥満、過度の痩身、生活習慣病※の若年化等の課題が指摘されています。このような中で、児童生徒が、食に対する正しい知識と食品を選択する能力等を身に付け、家庭での実践を図れるように、学級担任、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員等と保護者が連携しながら、食に関する指導の充実に努めます。

また、食物アレルギー等を有する児童生徒に対して、個別的な相談指導ができるよう、校内の体制整備と学校医・関係機関等との連携に努めます。

(4)就学前の子どもに対する食育の推進

保育園や幼稚園で食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味・関心を育むことができるよう、子育て支援事業等を通して食育に対する取組を進めていきます。

保育園は、乳幼児が 1 日の生活時間の大半を過ごすところであり、食事は空腹を満たすだけではなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる場でもあります。保育士による援助や他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要です。今後も、保育園や幼稚園に対し、全職員の協力のもと、保育計画等に連動

した「食育計画」の作成を支援していきます。

給食だよりの配布や給食の実物の展示、保育参加時の講演会、親子クッキング等を通じて保護者が食育に関心がもてるよう意識啓発を行い、家庭からの食に関する相談に応じ、助言・指導ができるよう体制整備を推進していきます。

また、在宅での子育て家庭に対する食に関する支援や地域と連携した食育活動の積極的な展開を促進します。

(5)子どもの育成支援における共食※等の食育推進

子どもの健全な食事のあり方として、家族がそろって食事をすることが家族の絆を深める上でも重要であることから、保育園や地域子育て支援拠点、幼稚園等での食育を通じて、共食※の意義を保護者に理解してもらうよう努めます。

(6)高校や大学における食育の推進

幼稚園、保育園、小学校、中学校で実施した食育の取組を継続し、健全な食生活の実践するため、主体的に取り組むことができるよう、高等学校や山陽小野田市立山口東京理科大学等においても、地域と連携し、積極的にその環境づくりを進めていきます。

事業例）
親子食育料理教室、学校給食センター見学会、試食会、食育だより等の発行、給食実物展示、食育講演会　など

保育園での食育の様子

学校給食の様子

大学での食育講演の様子

３　地域における食育の推進

関連重点施策　健全な食生活で健康ご長寿
若い世代から食育の推進
食卓でつながるひとづくり

（関連する目標指標　２・３・４・５・７・８・９・10・11）

※関連目標指標一覧はＰ48 参照

心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、人生の各段階に応じて、一貫性・継続性のある食育を推進することが求められており、特に、生活習慣病※を予防し健康寿命※を延伸する上では、健全な食生活が欠かせません。

このため、家庭、学校、保育園・幼稚園、食生活改善推進員※を含むボランティアや生産者等と連携して、生活習慣病※の予防や生活習慣の改善をはじめとした健康づくりにつながる健全な食生活の推進を行います。

また、単身者や高齢者のみの世帯、ひとり親家庭の子どもなど、家庭だけでは健全な食生活の実現が困難な場合もあることから、地域で行われる取組が一層重要となっています。生活習慣病※の予防と合わせて、家庭における食育に資するよう、地域における食育を推進します。

（１）健康寿命※の延伸につながる食育推進

生活習慣病※の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう食育を推進するとともに、健康寿命※の延伸を図ることを目的とした「第２次山陽小野田市健康増進計画」に基づいて、地域、企業、関係団体と協力し、生活習慣の改善及び取り巻く環境を整備します。

（２）歯科保健活動における食育推進

健全な食生活の実現に向けて、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要であることから、関係団体と一体となって「８０２０運動」の推進を行い、乳幼児から高齢者までの各ライフステージに応じた食べ方の支援や摂食・嚥下等の口腔機能の維持・向上等、歯科保健分野からの食育を推進します。

（３）栄養バランスのとれた食生活の実践の推進

市民一人ひとりが自分に合った食事量やバランスのとれた内容の食事を摂取し、健全な食生活を実践するため、「食事バランスガイド※」等を活用し、関係団体等と連携した取組を促進します。また、若い世代から調理

の経験を重ね、自ら食を選択し、調理することで、食の自立を支援します。

（4）地域の共食※の推進

単身者や高齢者のみの世帯、ひとり親家庭の子どもなどにもみられる孤食※は、家庭でコミュニケーションをとれないだけでなく、食事が簡素化することで健全な食生活の実現が困難になる傾向にあります。このため、地域で一体的に共食※の推進に取り組みます。

（5）若い世代に対する食育推進

若い世代での健全な食生活の実践につながるよう、学校において児童生徒に対する食に関する指導の充実を図るとともに、幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、大学等で継続した指導が行えるよう、異校種間の連携した取組を進めていきます。

（6）専門的知識を有する人材の養成・活用

市民一人ひとりが食に関する知識をもち、自らこれを実践できるようにするため、食生活や健康づくりに関する専門的な知識をもつ管理栄養士や栄養士の養成支援を行うとともに、その人材を活用した食育活動の推進に取り組みます。

事業例）
飲食店ヘルシーメニュー・減塩メニューの提供、子ども料理教室、男性料理教室、初心者料理教室、弁当づくり教室、朝食レシピ募集・紹介、虫歯予防教室、地域会食会、ねたろう食育ネットワーク、管理栄養士養成校の学生実習受入　など

４　食育推進運動の展開

（関連する目標指標　１・13）　※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

関係団体やボランティア等、食育に係る関係者が主体的かつ多様に連携・協働して地域レベルのネットワークを構築し、多様な食育推進運動を引き続き展開していくことが必要です。

特に、若い世代に食育への関心を持ってもらうため、マスコミやインターネット等を効果的に活用することや、市民自らが食育の推進に積極的に携わることができるようにボランティアの取組支援などを行います。

（１）ボランティア活動への支援

地域で活動している食生活改善推進員※や食育の推進に関わるボランティア等の食育活動に参加する市民が増加するよう支援します。

（２）食育推進運動の展開における連携・協力体制の確立

行政をはじめ、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係者が連携し、情報や意見の交換、取組の促進を図ります。

（３）食育推進運動に資する情報の提供

食育月間※や食育の日※を中心とした食に関係する様々なイベントにおいてマスコミやインターネット等各種広報媒体を活用することで、市民に対して、食育の意義や必要性について広く周知し、知識や実践の定着に努めます。

事業例）
ボランティア養成講座、ボランティア研修会、市ホームページの活用、市広報の掲載、食育ツールの作成　など

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

関連重点施策　食育サイクルの活性化

(関連する目標指標　６・12・14・15・16)

※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

生産者と消費者が交流し、お互いの顔が見える関係を構築し、理解を深めることで、県産や市内産農林水産物の需要拡大や生産拡大、農山漁村の活性化を図る必要があります。

また、農林水産物に対する新鮮・安心・安全志向が高まる中、県内及び市内の身近な農林水産物を県内及び市内で消費する「地産・地消※」の取組が一層重要になっており、産地から食卓までの距離(フードマイレージ※)を短縮し、食料の輸送に要するエネルギーを軽減できるため、地球環境の保全という点からも注目されています。

さらに、生産者や事業者、消費者等がスクラムを組んで「地産・地消※」や食品ロス※の削減に取り組むことで、環境と調和のとれた農林漁業・農山漁村の活性化に資することが期待されます。

(１)農林漁業者等による食育推進

農山漁村の暮らしの中で培われた知恵・技、文化の継承活動や、関係団体等と連携した農林漁業に関する体験の機会を積極的に提供することにより、農林漁業・農山漁村への関心を高めます。

(２)子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供

子どもが、産地見学や生産者との交流、農林漁業を体験することで、自然や農林漁業生産に理解を深め、食への感謝も育むことで、農林漁業・農山漁村への理解を促進します。

(３)地産・地消※の推進

①生産、流通・加工、消費が協働した県産や市内産農林水産物の需要拡大

生産者と消費者の結びつき強化や、県産及び市内産農林水産物の積極的なＰＲなど、市民が新鮮で安心・安全な県産及び市内産農林水産物を選ぶことができる取組を着実に推進し、県産及び市内産農林水産物の需

要拡大に努めます。

②学校給食における地場産物の使用促進

学校給食の食材として、地場産の農林水産物の使用を促進することは、食料生産等に対する子どもの関心と理解を高めるだけでなく、地産・地消※による地場産の農林水産物の需要拡大という観点でも高い効果が期待されます。こうしたことから、学校、生産者、生産者団体、加工業者、流通業者等の連携を強化し、学校給食への地場産農林水産物の供給が円滑に行われる体制を整備するとともに、県産及び市内産の米、麦、大豆を使用したご飯、パン、麺、豆腐や副食における農林水産物の使用を推進していきます。

(4)食品ロス※削減を目指した運動の展開

市民、事業者、関係団体等と連携・協働し、家庭や外食等での食品ロス※を削減する取組を全市的に展開していきます。

(5)食品関連事業者等における食育推進

食品関連事業者等は、広く消費者と接点を有していることから、県産及び市内産原料使用の表示など市民にわかりやすい情報の提供や、食に関する知識の普及啓発といった食育の推進のための取組に努めます。

健康で豊かな食生活を支える役割を担う食品関連事業者等と連携して、信頼関係を築き、「顔が見える関係づくり」を進めるとともに、消費者に対して、商品やメニュー等食に関する情報提供、工場・店舗の見学等の取組を推進します。

事業例）

産地見学会、工場・店舗見学会、学校給食の地場産物の活用、主要特産マップの配布、食べきり協力店の拡大、緑のカーテンの推進、３０１０運動の推進、県産・市内産表示、販売店

山陽小野田市の農産品(山陽小野田観光協会認定名産品より　2018．８現在)

完熟いちご

おのだネギ三昧

おのだトマト三昧

二井ちゃんのブドウ

「サンマッシュ」厚狭

乾燥しいたけ

寝太郎かぼちゃ・寝太郎トマトもあるよ。

６　食文化の継承のための活動への支援

関連重点施策　次世代へつなぐ食文化

(関連する目標指標　13・17・18)

※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

平成 25 年 12 月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産※に登録されたように、我が国の豊かで多様な食文化は世界に誇ることができるものです。

しかしながら、国民のライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、和食の基本形である一汁三菜の献立をベースとした「日本型食生活※」や、家庭や地域等で継承されてきた特色ある食文化が失われつつあります。

このため、学校、家庭、地域等が連携しながら、食文化継承のための活動が適切に行われるよう支援します。

(１)ボランティア活動等における取組

地域で活動している食生活改善推進員※等のボランティアが実施する親子料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れるとともに、食事の作法や食文化の普及と次世代への継承の取組を推進します。

(２)給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

我が国や郷土の伝統的な食文化について、子どもが興味・関心をもって学ぶことができるよう、地域の実情に応じて工夫しながら魚食推進も含めた和食、郷土料理、行事食等を、給食の献立に積極的に取り入れ、食に関する指導に活用できるように努めます。

また、給食試食会や親子料理教室等の行事において、和食や郷土料理等をテーマに取り上げ、家庭や地域等においても食文化を継承できるよう啓発活動を進めます。

(３)専門調理師等との連携

地域に根ざした豊かな食文化を醸成するとともに、地産・地消※の取組を進めるため、高度な調理技術を備えた専門調理師等との連携を図ります。

（4）関連情報の収集と発信

食育推進運動の一環として、食文化の普及啓発に係る国や関係団体の取組等について、情報収集及び情報提供に努め、食文化の継承に向けた機運の醸成を図ります。

事業例）
郷土料理教室、お魚教室、和食の基本や地産・地消※料理教室、
学校給食での行事食や郷土料理の導入　など

ちしゃなます

けんちょう

ぬた

７　食品の安全性に関する情報提供等

（関連する目標指標　１）　※関連する目標指標一覧はＰ48 参照

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識をもち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。

（１）食品の安全性や栄養等に関する情報提供

市民の食に対する信頼の確保に向け、県の取組や食の安心・安全に関する様々な情報を積極的に発信します。

（２）食品表示の見方に関する情報提供

市民が食品を選択する能力を身につけるため、原材料、産地、栄養成分表示などの見方に関する情報提供を行います。