

1 家庭における食育の推進

現状と今後の方向性

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、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。家庭においては、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

加えて、朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床などの基本的な生活習慣による影響が考えられ、親世代の朝食を食べない習慣が、朝食を食べない家庭環境に影響している可能性があることも考えられます。

これらを踏まえ、食育活動を通じて学んだことが家庭で共有されること等により、家庭においても食育に関する理解が進むよう、引き続き取り組みを行うことが必要です。

また、妊産婦や乳幼児に対する栄養・食生活の支援を行うことが重要です。

取り組むべき施策

◆こどもの基本的な生活習慣の形成

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、こどもの基本的な生活習慣の形成に向けて取り組みます。

◆望ましい食習慣や知識の習得

こどもが実際に自分で料理を作るという体験を増やしていくとともに、体験をとおして食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむことができるよう取り組みます。

◆妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

妊産婦一人ひとりの状態を踏まえ、妊産婦に必要な栄養摂取に向けて、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。

また、授乳期・離乳期・幼児期はこども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。

◆こども・若者の育成支援における共食等の食育の推進

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。

また、幼稚園や保育園、小学校、中学校で実施した食育の取組を継続し、健全な食生活を実践するため、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。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティひろば ・葉酸サプリメント配布 ・離乳食ひろば ・幼児食ひろば ・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 ・健康教育 	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 子育て支援課・健康増進課 子育て支援課・健康増進課 健康増進課 健康増進課等

葉酸

葉酸は水溶性ビタミンであるビタミンB群の一種です。貧血予防や胎児の神経管閉鎖障がい等の先天奇形発症リスクの低減につながります。妊娠前から葉酸を摂取することが大切です。

葉酸を多く含む食品



レバー類、
チーズ、
緑黄色野菜
卵黄 等

神経管閉鎖障がいとは

妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことにより起こる神経障がいです。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

将来、妊娠を希望する人は葉酸を積極的にとりましょう！



マタニティひろば



離乳食ひろば



もぐもぐはかせ教室



ミニしょくいっくはかせ教室



ねたろう食育博士養成講座

2 学校、保育園等における食育の推進

現状と今後の方向性

社会状況の変化に伴い、こどもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育園等には、引き続き、こどもへの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められます。例えば、様々な学習や体験活動を通し、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくことや食べ物が食卓に届くまでの全ての人に感謝する気持ちを育むことは重要です。また、こどもへの食育は家庭に良い波及効果をもたらすことを期待できるため、農林漁業体験の機会の提供等を通じた食育の推進に努めることが求められています。

学校においては、学童期、思春期における食育の重要性を踏まえ、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間等、農林漁業体験の機会の提供等を通じて、積極的に食育の推進に努め、こどもたちの食に対する意識の変容の方向性や食に対する学びの深化の程度等を、食を営む力として評価していくことが求められています。

地場産物・県内産・市内産食材の使用割合の向上には、供給者側の取組並びに学校設置者及び学校等の取組の双方が重要となります。このため、両者の連携・協働が促進されるような施策の展開が重要です。

給食における地場産物使用等の取組により、地域の文化・産業に対する理解を深め、農林漁業者に対する感謝の念を育むことが重要であり、そのためには、給食における地場産物等の安定的な生産・供給体制の構築を図ることが求められています。

加えて、栄養教諭・管理栄養士等を中核として、保護者や地域の多様な関係者との連携・協働の下で、体系的・継続的に食育を推進していくことが一層重要となっています。

取り組むべき施策

◆食に関する指導の充実

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、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。

◆学校（幼稚園・保育園）給食の充実

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。

また、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つけるとともに、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。

◆食育を通じた健康状態の改善等の推進

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。

◆就学前のこどもに対する食育の推進

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。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none"> • ねたろう食育ネットワーク • 親子食育料理教室 • 食育だより等の発行 • 学校給食センター見学会、試食会 • 給食試食会 • 給食展示 • 教科と関連付けての授業 • 給食時間における指導 • 食物アレルギーに関する個別相談、指導 	<p>健康増進課、学校給食センター、子育て支援課(保育園)、学校教育課(幼稚園、小・中学校) 学校給食センター</p> <p>学校給食センター、子育て支援課(保育園)、学校教育課(幼稚園、小・中学校) 学校給食センター</p> <p>子育て支援課(保育園)、学校教育課(幼稚園、小・中学校) 学校給食センター</p>

11月 学校給食予定献立表

日	月	日	学年	給食	献立	備考
11	1	1	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	2	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	3	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	4	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	5	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	6	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	7	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	8	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	9	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	10	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	11	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	12	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	13	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	14	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	15	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	16	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	17	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	18	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	19	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	20	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	21	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	22	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	23	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	24	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	25	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	26	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	27	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	28	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	29	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	
11	1	30	小1	給食	ごはん、味噌汁、揚げたてのからあげ、ほうろく煮、ゆでたまご、きんぴら	

11月食育だより

10月13日は「国旗防災デー」

給食センターの見学に来られました！

親子食育料理教室を開催します！！

健康増進課

地場産給食週間

和食の日

知っちゃる？～山口県の郷土料理～

親子食育料理教室を開催します！！

11月11日～15日地場産給食週間

11月24日「和食の日」

11月14日地場産給食週間

親子食育料理教室を開催します！！

給食だより献立表



学校給食



園での食育



学校での食育

3 地域における食育の推進

現状と今後の方向性

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、ライフステージに応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められます。

多くの死亡原因となっている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ず、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育園、生産者、企業等と連携・協働しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取組を行うことが必要です。

また、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた「日本型食生活※」の実践の推進も重要です。特に、若い世代から健康な生活習慣を身につける必要があり、食物や情報へのアクセスなど、健康な生活習慣を実践しやすい食環境づくりが重要です。そのためには、食品関連事業者等による健康に配慮した商品等の情報提供等を推進し、健康に配慮した食事や健康づくりに資する情報を入手しやすい食環境の整備が求められています。さらに、多くの成人が一日のうち多くの時間を過ごす職場（企業等）における健康の保持・増進の取組が重要です。

様々な家庭の状況や生活が多様化することにより、家庭での共食が困難な人が増加するとともに、健全な食生活の実現が困難な立場にある者も存在しており、希望する人が共食できる場の整備が必要です。

加えて、近年多発する大規模災害に対する備えの観点から、食料備蓄を推進するなど災害に備えた食育の推進が必要となっています。

取り組むべき施策

◆健康寿命の延伸につながる食育の推進

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。

◆歯科保健活動における食育の推進

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、歯科健診等、歯科保健分野からの食育を推進します。

◆栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進

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。

◆様々な家庭環境にある子どもに対する食育の推進

こどもの食事・栄養状態の確保、食育の推進に関する情報提供を行うとともに、こども食堂等を含むボランティア団体等の活動を活用し、こどもの居場所づくりを進めていきます。

◆若い世代に関わる食育の推進

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、幼稚園や保育園、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。

◆高齢者に関わる食育の推進

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。

◆食品関連業者等による食育の推進

食品関連業者が、生活習慣病予防など健康増進を目的として、健康に配慮した商品やメニューの提供等に取り組むよう、連携して取り組みます。また、地域高齢者の低栄養やフレイル予防に向け、配食サービス業者と連携し、健康な食事の普及に取り組みます。

◆専門的知識を有する人材の養成・活用

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。

◆職場における従業員の健康に配慮した食育の推進

職場での食環境整備が進むよう、関係者と連携し、健康づくりに取り組む企業を増やすための情報提供を行います。

◆地域における共食の推進

高齢者の一人暮らしやひとり親世帯等が家族との共食が難しい場合があることから、地域において様々な世代と共食する機会を増やすために、ボランティア団体等の活動を活用し、地域で一体的に共食の推進に取り組みます。

◆災害時に備えた食育の推進

家庭において、災害時に使用する非常食の他、ローリングストック法による日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えをするよう情報発信を行います。また、災害時の栄養・食生活支援に関して、関係者が共通の理解の下で取り組めるようその体制を整備します。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none"> • キッズファーム • ねたろう食育ネットワーク • 高校や大学と連携した食育指導 • 食育関連業者の健康に配慮した商品やメニューの提供 • 住民運営通いの場における介護予防活動 • 介護予防応援隊養成講座 • 虫歯予防啓発教室等 • 歯科健診等 • 子ども・親子料理教室 • 生活習慣病予防教室 • ねんりんカフェ • 野菜摂取増加プロジェクト • 減塩プロジェクト • 管理栄養士養成校の学生実習受入 • 出前講座 	<ul style="list-style-type: none"> 子育て支援課 健康増進課、学校給食センター、 子育て支援課(保育園)、 学校教育課(幼稚園、小・中学校) 健康増進課 健康増進課 健康増進課 高齡福祉課 高齡福祉課 健康増進課 健康増進課、 保険年金課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課、 高齡福祉課等



キッズファーム(スマイルキッズ)



高校・大学での食育



住民運営通いの場



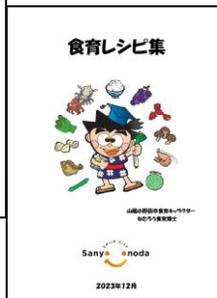
虫歯予防啓発教室(ボランティア)



ねんりんカフェ(ボランティア)



野菜摂取増加・減塩プロジェクト(市内スーパーでの食育イベント)



スマエジちゃん(減塩バージョン)

食育ツール(左から食育ランチョンマット、食育レシピ集、減塩ポップ)

適正体重

やせや肥満は、生活習慣病や低栄養に繋がる要因です。
自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

あなたのBMIは適正ですか？

*BMIとは肥満度を示す体格指数(18歳以上)

BMIを計算 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

あなたの標準体重 身長 m × 身長 m × 22 = 標準体重 kg

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²) (適正体重) ※目標とするBMIより 低ければ「やせ」、高ければ「肥満」
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

また、体重をはかることで手軽に自分自身の健康状態を知ることができ、健康管理の方法の一つとして、食生活に気をつけたり、運動した効果を知ることにもつながります。



毎日、時間を決めて体重をはかりましょう！

4 食育推進運動の展開

現状と今後の方向性

食育の推進に当たっては、今後とも市、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等、食育に係る多様な関係者や食育に新たな広がりをもたらす多方面の分野の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築き、楽しく多様な食育推進運動を展開していく必要があります。

食育の推進に関わる食生活改善推進員※等の食育ボランティアは、今後とも地域での食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されます。

特に、若い世代は働く世代でもあることから、企業等（職場）においても食育を推進することが、若い世代が食に関する知識を深め、健全な食生活を実践できるようになる一つの方策でもあります。このため、企業等（職場）における食育の推進事例や企業等（職場）側のメリットを発信していくことが重要となっています。

地域で多様な関係者が課題を共有し、各特性を活かして連携・協働して実効的に食育を進めることが重要です。

取り組むべき施策

◆ボランティア活動等民間の取組への支援

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。

◆食育推進運動の展開における連携・協働体制の確立

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。

◆食育推進運動に資する情報の提供

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。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none"> • ボランティア(地区組織)活動支援 • 食育講演会 • SOS健康フェスタ • レシピコンテスト • 手作り弁当コンテスト • 市ホームページ、市広報、SNS等の活用、食育ツールの作成 	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 各課



食育講演会



ボランティア(地区組織) 研修会

R6手作り弁当コンテスト最優秀作品



小学生部門



中学生部門



高校生・大学生部門



R6レシピコンテスト(野菜がとれる1品)最優秀作品



一般部門



親子部門

食育ランチョンマット

「食育ランチョンマット」には、次のような目的があります！

- 主食、主菜、副菜を食卓にそろえることで、バランスよく食事を摂取する。
- 副菜を毎食2品そろえることで、不足しがちな野菜を摂取する。
(具だくさんの汁物でもOK！)
- 配膳などの食事のマナーを学ぶ。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を毎日食べることが、健康な身体づくりの土台となります♪

主食 ごはん、パン、麺類など

→ 脳や身体を動かすエネルギー源

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主な材料にした料理

→ 筋肉や血液のもとになる

副菜 野菜、きのこ、海藻、いもなどを主な材料にした料理

→ 身体の調子を整える

主食・主菜・副菜を彩り良くそろえて楽しい食卓にしましょう！



5 生産者と消費者との交流促進、 環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

現状と今後の方向性

食育の推進、特に食に対する感謝の念を深めていく上で、食を生み出す場としての農林漁業に関する理解が重要であり、「食」と「農林水産業」のつながりの深化を図ることが求められています。

そのような中、農林漁業体験は、農林水産物の生産現場に対する関心や理解、食生活が自然の恩恵や食に関する人々の様々な活動により成り立つことについての理解を深める上で重要です。

農林漁業体験に参加する市民が増えるよう、参加方法等の周知等を行い、更なる参加者の増加に取り組む必要があります。

また、農林水産業・食品産業の活動が自然資本や環境に立脚していることから、その持続可能性を高めるよう、環境と調和のとれた食料生産とその消費にも配慮した食育を推進します。

日本は、食料や飼料等の多くを輸入に頼る一方で、大量の食品ロスが発生しており、国、県、食品関連事業者・農林漁業者、消費者など多様な主体が連携し、食品ロスの削減を推進します。

取り組むべき施策

◆農林漁業体験等による食育の推進

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。

◆こ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

こどもが、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。

◆地産地消の推進

生産者と消費者の結びつき強化や、県内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・安全な県内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、県内産及び市内産農林水産物の需要拡大に努めます。

また、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、県内産及び市内産の米、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。

◆環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費にも配慮した食育の推進

持続可能な農業生産による環境に配慮した農林水産物・食品（農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や過剰包装でない商品など、環境への負荷をなるべく低減したもの）への理解を深め、選択することができるよう周知啓発に取り組みます。

◆食品ロス削減に向けた運動の展開

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。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none">産地見学会ふれあい市民農園緑のカーテンの推進県内産・市内産表示学校給食の地場産物の活用食べきり協力店の拡大3010運動の推進出前講座等	農林水産課 農林水産課 環境課 農林水産課 学校給食センター、学校教育課、農林水産課 環境課 環境課 各課

山陽小野田市の特産品



おのだネギ三味



寝太郎かぼちゃ



きのう・今日・あすパラ

山陽小野田環観光会認定名産品より R6.11現在



「サンマッシュ」厚狭



乾しいたけ



二井ちゃんのブドウ



いちご(ごろうのはたけ)



完熟いちご



ふれあい市民農園



緑のカーテン(ゴーヤ)



環境展

地産地消

地産地消とは、「地元でとれた食材を地元で消費する」という意味です。地産地消を実践することは、地域の活性化だけでなく、私たちにとって様々な良い影響があります。

「地産地消」の良い点

1. 新鮮で美味しく栄養価の高い食材を購入できる。
2. 生産者の顔がみえ、安心・安全である。
3. 収穫量が増えるため、価格が安くなる。
4. 地球（環境）に優しい。
5. 食文化を継承できる。



スーパーや直売所などで山陽小野田市産や県内産の食材を選んで、

「地産地消」を実践しましょう！

食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられる状態であるにもかかわらず、捨てられる食べ物のことです。

日本では年間に「食品ロス」が約500～800万トンあるとわ
れていきます。



日本人一人当たり
に換算すると
おにぎり約1～2個分を毎日
捨てることとなります！

食品ロスを減らすためには

- ・ 買いすぎない
- ・ 作りすぎない
- ・ 食べ残さない



一人ひとりの心掛けが
大切です！

食品ロスを減らしましょう！

6 食文化の継承のための活動への支援等

現状と今後の方向性

長い年月を経て形成されてきた日本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。

戦後、和食の基本形である一汁三菜の献立をベースに、ごはん（主食）を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食（主菜・副菜）等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が構築され、平均寿命の延伸にもつながりました。

しかしながら、ライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、「日本型食生活」や、家庭や地域において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ります。

このような社会構造の変化に伴い、食の多様化が進む中で、引き続き伝統的な食文化を次世代に継承していくため、食育活動を通じて市民の理解を深めるべく、次世代を担う子どもや子育て世代を対象とした取組を始め、地域の多様な食文化を支える多様な関係者による活動の充実が必要です。

また、和食は、栄養バランスのとれた食生活に資するものであり、循環器疾患死亡等のリスクが低いとの報告もあることから、このような健康面でのメリットも発信していくことが必要です。さらに、地域の風土を活かした和食文化の保護・継承は、地域活性化及び環境への負荷低減に寄与し、持続可能な食の実現に貢献することが期待されます。

取り組むべき施策

◆地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進

和食文化が継承できるよう、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、ボランティア等、多様な関係者が密接に連携し、「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」として定められている11月24日を中心に食文化の継承への理解を深め日本型食生活の実践を促すよう取り組みます。

◆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。

◆学校給食等での郷土料理の積極的な導入や行事食の活用

こどもが興味・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。

主な取組例	担当課
<ul style="list-style-type: none">郷土料理教室魚を使った料理教室和食の基本や地産地消料理教室給食での行事食や郷土料理の導入	健康増進課 子育て支援課、健康増進課 健康増進課 学校給食センター、子育て支援課(保育園)、 学校教育課(幼稚園、小・中学校)

郷土料理

郷土料理とは、各地域で採れる食材を使った、古くから地元で伝わる料理のことで、その土地の人々の誇りとして伝えられてきた大切な食文化です。

山口県の郷土料理



けんちょう

大根・人参・豆腐を使った
しょうゆ味の煮物



ちしゃなます

ちぎったちしゃをいりこ味
噌で和えたもの



いとこ煮

かぼちゃとあずきを甘く
炊いたもの

郷土料理を伝承しましょう！

行事食

行事食とは、季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

主な行事と行事食

正月（1月1日）	おせち等の正月献立
七草（1月7日）	七草粥
節分（2月3日）	鰯、福豆
ひな祭り（3月3日）	ひなあられ、ちらし寿司
春分の日、秋分の日	おはぎ
こどもの日（5月5日）	ちまき
土用の丑の日	うなぎ
仲秋の名月	月見団子
大晦日	年越しそば 等



行事食(保育園給食)

行事食を食べましょう！



郷土料理・けんちょう(学校給食)



行事食(ミニしょくいくはかせ教室)



給食試食会



魚を使った料理教室
(ミニしょくいくはかせ教室)

7 食品の安全性等に関する情報提供

現状と今後の方向性

健全な食生活の実践には、科学的知見に基づき合理的な判断を行う能力を身につけた上で、食生活や健康に関する正しい知識をもち、自ら食を選択していくことが必要です。食に関する知識と食を選択する力の習得のためには、食に関する幅広く正しい情報を SNS 等の多様な手段で提供するとともに、教育機会の充実を図ることが必要です。

一方、SNS の普及等により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しいといった状況もあり、健全な食生活の実践に当たっては、最新の科学的知見に基づく客観的な情報の提供が不可欠です。また、情報の提供に当たっては、市民自身がその内容を理解し、自立的に健全な食生活の実践につなげられるよう配慮が必要です。

取り組むべき施策

◆食品の安全性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、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。

◆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。

主な取組例	担当課
・ 出前講座等	健康増進課

食育の総合的な推進の体系

	推進の方向性	具体的な取組
1	家庭における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> • こどもの基本的な生活習慣の形成 • 望ましい食習慣や知識の習得 • 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進 • こども・若者の育成支援における共食等の食育の推進
2	学校、保育園等における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> • 食に関する指導の充実 • 学校（幼稚園・保育園）給食の充実 • 食育を通じた健康状態の改善等の推進 • 就学前のこどもに対する食育の推進
3	地域における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> • 健康寿命の延伸につながる食育の推進 • 歯科保健活動における食育の推進 • 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進 • 様々な家庭環境にあるこどもに対する食育の推進 • 若い世代に関わる食育の推進 • 高齢者に関わる食育の推進 • 食品関連業者等による食育の推進 • 専門的知識を有する人材の養成・活用 • 職場における従業員の健康に配慮した食育の推進 • 地域における共食の推進 • 災害時に備えた食育の推進
4	食育推進運動の展開	<ul style="list-style-type: none"> • ボランティア活動等民間の取組への支援 • 食育推進運動の展開における連携・協働体制の確立 • 食育推進運動に資する情報の提供
5	生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等	<ul style="list-style-type: none"> • 農林漁業体験等による食育の推進 • こ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 • 地産地消の推進 • 環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費にも配慮した食育の推進 • 食品ロス削減に向けた運動の展開
6	食文化の継承のための活動への支援等	<ul style="list-style-type: none"> • 地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進 • ボランティア活動等における取組 • 学校給食等での郷土料理の積極的な導入や行事食の活用
7	食品の安全性等に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> • 食品の安全性等に関する情報提供 • 食品表示の見方に関する情報提供

ライフステージに応じた市民の行動目標

	乳幼児期（親子）（概ね0～5歳）	学童期（概ね6～12歳）	思春期（概ね13～18歳）	青年期（概ね19～39歳）	壮年期（概ね40～64歳）	高齢期（概ね65歳～）	
	食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣の定着・自立に向けた食生活の基礎づくり		健康的な食生活の実践	健康的な食生活の維持	食を通じた豊かな食生活の実現	
家庭・園や学校・地域における食育の推進	生活のリズムをつくり、おやつは時間を決めて食べよう 朝食を毎日食べよう	早寝早起きして朝食を毎日食べよう	朝食を毎日食べよう				
	食べたものでからだができていることを知ろう	主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)のそろった食事をとろう	主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう 毎食野菜を食べよう カルシウムが豊富な食品を摂って骨粗しょう症を予防しよう				たんぱく質の多い食品を取り入れよう
	食べ物の好き嫌いを少なくしよう	好き嫌いせずなんでも食べよう					
	薄味で、食材の味を味わおう	食品に含まれている塩分や塩分の体への影響を知ろう	減塩を心がけよう				味覚の変化による食塩の摂りすぎに気を付けよう
	食に関するお手伝いをしよう	食事づくりに参加しよう	食事づくりにチャレンジしよう	日本型食生活を参考に食事づくりをしよう		食事づくりを楽しもう	
	体重を量って成長を知ろう	やせや肥満を予防し、必要のない減量のための食事制限(いわゆるダイエット)はやめよう		適量を摂ってやせや肥満を予防しよう			
	よく噛んで食べよう						
	定期的に歯科健診を受けよう						
	正しく歯を磨く習慣を身につけよう					口腔ケアやお口の体操をしよう	
	家族と一緒に食事を楽しもう			家族や地域の人との食事を楽しもう			
食育推進運動の展開	食育に関するイベントや教室に参加しよう			食に関するボランティア活動に参加しよう			
生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化	さまざまな機会をとらえて、農林水産物の生産に関わる人々と交流しよう						
	地元の食材や旬の食べ物にふれよう			地元の食材や旬の食材を選ぼう			
	いろいろな食材にふれよう	食体験をとらえて食べ物と自然を大切にしよう	環境問題に関心をもちできることを実践しよう	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぼう			
食べ残しや食品ロスを減らそう							
食文化の継承のための活動支援	ふるさとの味や行事食にふれよう	昔から伝えられているふるさとの味や行事食を知りおいしく味わおう		郷土料理や行事食を伝承しよう			
食品の安全性等に関する情報提供	正しい手洗いを身につけよう		食品の安心安全に関する情報を正しく理解しよう				
			食品表示の見方を知ろう	食品成分表示を参考にしよう			