

はじめに

「食」は健全な生活と育ちの基本です。またそれを支える食材も、できるかぎり地域のものであること、地産地消が重要です。そして、これらを無理なく継続していくためには食事を楽しむことも大切です。

しかし、現状は、家族形態や就労状況の変化、さらには加工品も含めて食材の供給が多様になり、「食」も変化を迫られています。かつては、「食」においても生産と消費の距離が近く、また、土地と時節、いわゆる風土の制約が強くありました。今ではお金さえ出せば、あらゆる食材が随時手に入る状況ですが、そこには何が健康と環境に良いのかという知識及び情報面、お金を出せるかどうかという経済面、そして、それぞれでの格差の問題がかかわってきます。

このたび、野洲市民一人ひとりが食への思いを深め、食に関する知識と選択する力を身につけ、実践することにより、自らが心身の健康を守り、人生を豊かに生きることができるところを目的に、「野洲市食育推進計画（第3次）」を策定しました。

野洲市は温かな気候、豊かな土、清らかな水に恵まれたまちです。私たちはこのような自然環境を生かして、米をはじめ野菜、大豆、湖魚など農と琵琶湖めぐみに恩恵をいただいてきました。この土地に育んできた食文化や食生活は、私たちの命のみなもとです。

2次計画では、『おいしいね 早寝 早起き 朝ごはん～夕食は野菜多めに腹八分目～』、『やすのがええやん！地産地消でいただきま～す』、『食卓に彩りを 語りつごう食の文化』を重点目標に掲げて食育の推進を進めてまいりました。

3次計画では、1次及び2次計画からの基本理念である「家族みんなが新鮮で安全な地場産物を使った料理の並ぶ食卓を囲み、生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち」を継承し、食にかかる現状を踏まえて、重点目標として『三食×三色でパワーチャージ！』『やすのがええやん！地産地消でいただきま～す』『和食で笑って輪になろう』を掲げました。

今後、市では元気で安心できる暮らしを目指し、この推進計画に基づく取組みを積極的にすすめてまいります。市民の皆さまにおかれましても、具体的な実践を通して、食育を推進していただきたいと願っております。皆様のより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたりご協力をいただきました「野洲市食育推進委員会」の委員の皆様をはじめ、ご尽力いただきました関係の皆様方に心から厚くお礼を申し上げます。

平成31年3月

野洲市長 山 仲 善 彰

目 次

第1章 基本的な考え方

1. 計画策定の趣旨	3
2. 計画期間	4
3. 計画の位置づけ	4
4. 計画の全体像	4
5. 重点目標	5
6. 計画策定の体制および進め方	8
7. 計画の推進体制	8

第2章 「食」をめぐる現状

1. これまでの経過	9
2. データからみる野洲市の現状	10
3. 推進委員会でのこれまでの取り組み	16

第3章 わたしたちの取り組み

1. 改善目標を含めた計画の全体像	25
2. 重点目標ごとの取り組み	26
1) 三食×三色でパワーチャージ！	
2) やすのがええやん！地産地消でいただきま～す	
3) 和食で笑って輪になろう	
3. 食育推進の改善目標	32

資料編

1. 野洲市食育推進委員会規則	33
2. 策定経過	34
3. 委員名簿	35
4. 計画策定に参画した委員からのメッセージ	36

第1章 基本的な考え方

1. 計画策定の趣旨

近年、社会経済構造の変化とともに「食」をめぐる状況は大きく変化し、手軽に食べ物を手に入れられるようになったり、多くの食の情報に触れることができたりと便利になっています。その反面、偏った食べ方により摂り過ぎや摂取不足が起こったり、生産者や調理者との距離があることで食べ物を作り育て調理する人への感謝の気持ちが薄れたり、人々の心身の健康や人間形成、地域社会などにさまざまな問題も生じています。

このような状況の中、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、国では国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するため「食育基本法」（平成17年法律第63号）を制定、また「第3次食育推進計画」を策定（平成28年3月）しており、当計画を踏まえて「食生活指針」が改定されました（平成28年6月）。また、県では、「滋賀県食育推進計画（第3次）」（平成30年3月）を策定しています。

野洲市では、「野洲市食育推進計画（平成21～25年度）」および「野洲市食育推進計画（第2次）（平成26～30年度）」を策定し、行政、民間、地域、家庭が連携を図りながら「食育」を推進してきました。今後も、「食育」を総合的かつ計画的に推進するため、「野洲市食育推進計画（第3次）」を策定し、野洲市の特性を生かし、市民と行政が役割を分担・連携しながら、総合的かつ計画的な食育の推進を目指します。

食育

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

食生活指針

食生活について実践していただきたいことが、10の項目にまとめられたものです。

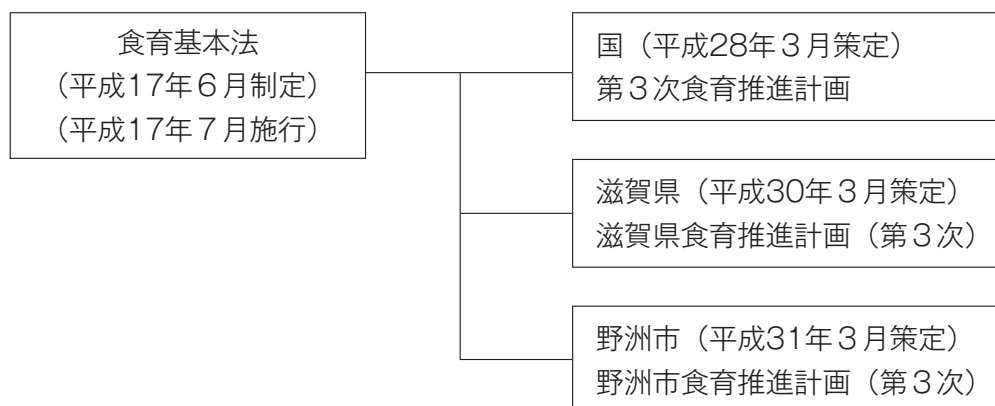
1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

2. 計画期間

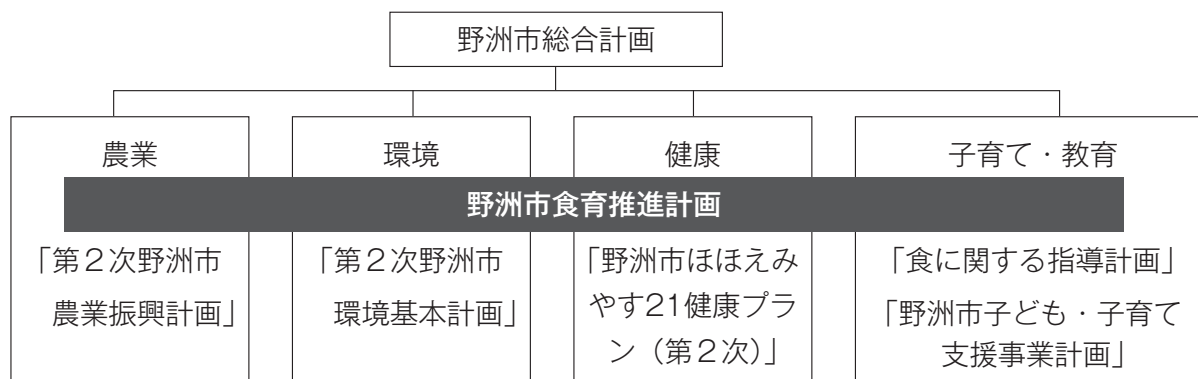
本計画の期間は、平成31年度（2019年度）から2023年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて追加見直しを行うものとします。

3. 計画の位置づけ

本計画は、平成17年7月から施行された食育基本法第18条第1項の規定に基づく、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画とします。



野洲市総合計画の個別計画として策定し、関連計画における食育に関する施策・事業については、この計画との整合・調整を図るものとします。



4. 計画の全体像

基本理念

家族みんなが新鮮で安全な地場産物を使った料理の並ぶ食卓を囲み、
生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち

- 重点目標① 三食×三色でパワーチャージ！
- 重点目標② やすのがええやん！地産地消でいただきま～す
- 重点目標③ 和食で笑って輪になろう

5. 重点目標

野洲市では3つの重点目標を掲げ、食育を推進します。

1) 三食×三色でパワーチャージ！

健康で長生きすることを示す指標である健康寿命を延ばすためには、生活習慣病予防等が大切です。生活習慣病である循環器疾患や糖尿病の予防のためには、肥満を減らすことと、野菜の摂取量は1日350gを目指すこと等が重要です。朝食を食べる習慣は生活リズムと関係していることが明らかになっています。また、野菜の摂取量は主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）の三色をそろえた栄養バランスのよい食事と関連すると言われており、朝から野菜料理を食べることがポイントです（26ページ参照）。

体重については肥満だけでなく、やせの危険性にも注目が集まっています。高齢者のやせはフレイルにつながり、要介護状態を招くため、栄養バランスのよい健康な食事による低栄養の予防も大切です。

バランスのとれた食生活のためには食品表示を活用することも必要です。加工食品に示される栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂れるかを知ることができ、摂りすぎや摂取不足を防ぐことに役立てることができます。

1日三食、三色そろえた栄養バランスのよい健康な食事をよく噛んで（^か噛ミング^{さんまる}30）適量食べて、生活習慣病や低栄養の予防に努めることで元気で長生き！を目指しましょう。

キーワード

生活習慣病・低栄養予防、野菜1日350g、主食・主菜・副菜、朝食、食品表示、^か噛ミング^{さんまる}30

フレイル

厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。

^か噛ミング^{さんまる}30

食を通して健康寿命を延ばし、より健康な生活を目指すという観点から、お口の健康と食育を関連させて推進する一助として、ひとくち30回噛むことを目標として作成されたキャッチフレーズです。

2) やすのがええやん！地産地消でいただきま～す

地産地消とは、地域で生産されたものを、地域で消費（食べる・利用する）ということで、昔から「その地域で育まれた旬の農林水産物を食べるのが健康によく、おいしい」という考え方が基本にあり、郷土料理もほとんどが地域の食材を使ってつくられていました。

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、化学肥料の使用量を削減し栽培する環境こだわり農業は、国際水準^{ギャップ}GAPに取り組むことが要件化されたことにより、さらに安全、安心な農産物を生産する取組となりました。

かつては多くの人が農林水産業に携わっていましたが、現在では一部の人のみが担っています。多くの市民が農林水産業の体験をすることで、食材がつくられる環境やつくり出す苦労と喜びを理解し、大切な食べ物を無駄のないように消費することや食を大切にする気持ちを育むことは重要です。

キーワード

地産地消、農林水産物、郷土料理、環境こだわり農産物、国際水準^{ギャップ}GAP

地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費するという意味で使われます。本計画では、特に市内の地場産物の消費を示しています。

環境こだわり農産物

滋賀県が独自に定めた要件を満たして栽培された農産物は、「環境こだわり農産物」として県から認証を受けることができます。その要件とは、「化学合成農薬および化学肥料の使用量を通常の5割以下に削減し、かつ、琵琶湖および周辺環境への負荷を削減する技術で栽培された農産物」というものです。



国際水準^{ギャップ}GAP

農業生産工程管理（^{ギャップ}GAP：Good Agricultural Practice）とは、農業生産活動の中で必要な関係法令などに則して定められる点検項目に沿って、農業生産における各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行い、持続的に改善していく活動のことです。

^{ギャップ}GAP手法の導入は、食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保などに資するとともに、消費者や実需者の信頼の確保が期待されます。

3) 和食で笑って輪になろう

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。食から感じられる季節感や地域のお祭りにまつわる食を知ることで生活に潤いを与えることもできます。このように日本の食文化は「和食」として、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

家庭で保護者が食事を準備する姿を子どもに見せること、家族や仲間です食事をすること(共食)、^{きょうしよく}「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶などの食事のマナー、会話を通じて食を学ぶことの大切さなど、子どものときから望ましい食習慣の実践が大切です。また「^{うちしよく}肉食」だけでなく「^{なかしよく}中食 (30ページ参照)」「^{がいしよく}肉食」の機会もあることから、食べ物を選ぶ力を身につけることも求められています。現在の社会情勢では、孤食が進み、家族がそろって食事をすることが困難な状況にありますが、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、人と人との絆が強くなるのです。また、共に食べることで生活習慣病も予防できると言われています。

私たちの食文化を守り、育て、そして明日へと繋げていくには、まずは知ること、実践してみること、興味を持つこと、それが大事な一歩です。

キーワード

和食、行事食、^{きょうしよく}共食、あいさつ、食べ方

和食

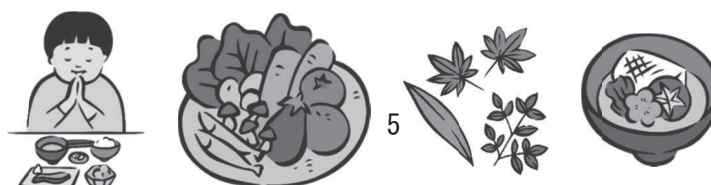
「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として和食はその価値が世界的にも認められ、平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の特徴は以下の4つです。

- ・ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・ 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・ 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日 (いいにほんしよく)

「和食」の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の^{ごこくほうじょう}五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いがこめられています。



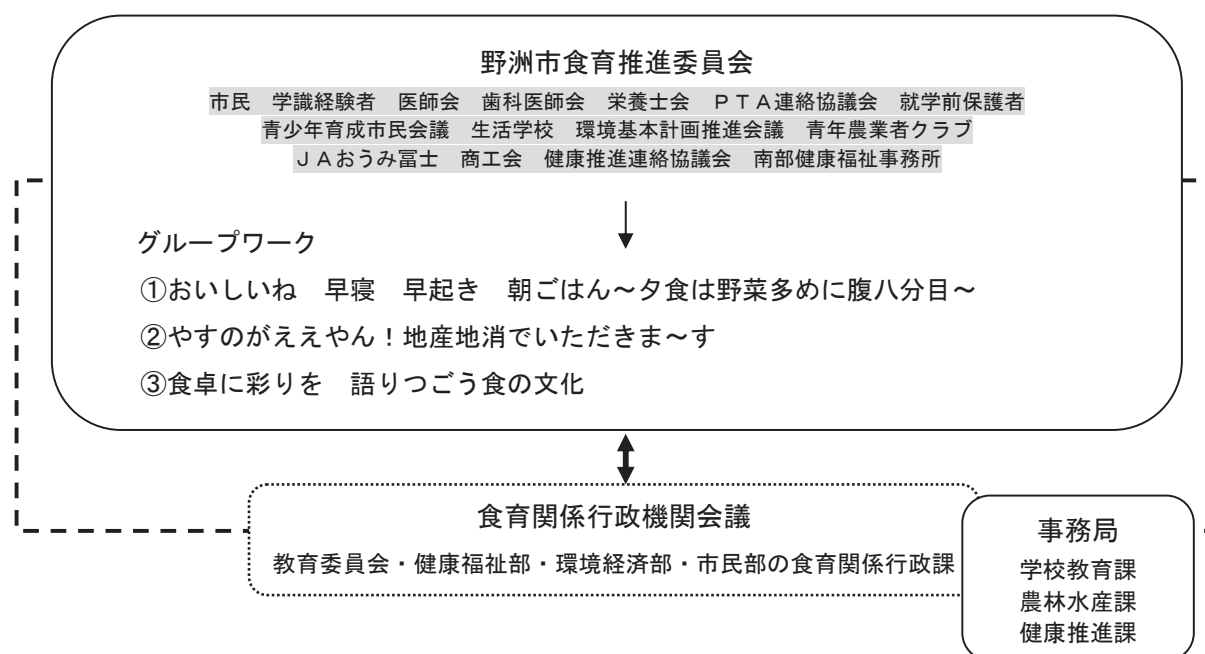
6. 計画策定の体制および進め方

1) 策定期間

平成30年4月から平成31年3月

2) 体制および進め方

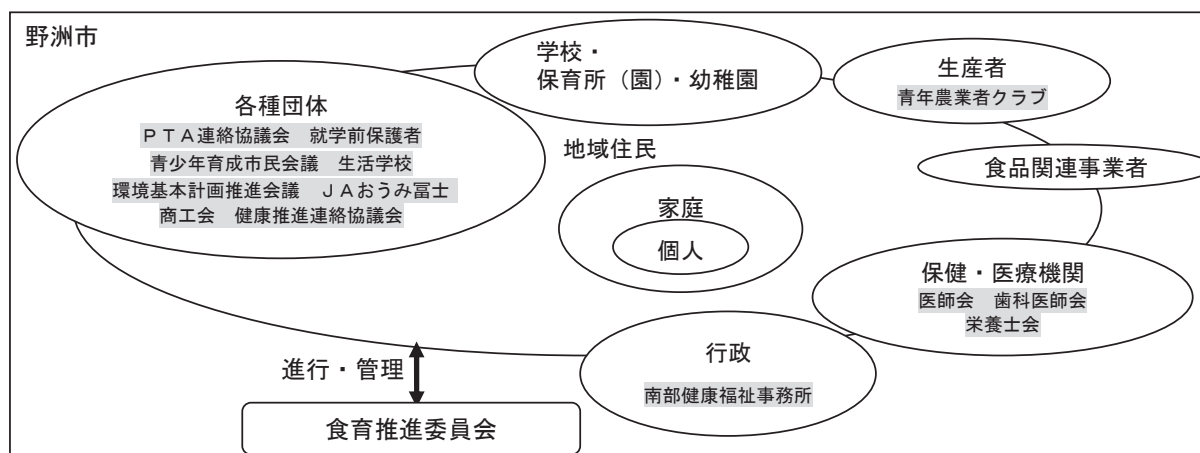
野洲市食育推進委員会で計画策定に関する調査および検討を行いました。なお、食育に関する行政機関や団体は多岐にわたるため、事務局は農林水産課・学校教育課・健康推進課で構成して進めました。



7. 計画の推進体制

食育を推進するために、各々の立場で他と連携しながら具体的な取り組みを行います。

野洲市食育推進委員会にて、計画の進行・管理を行います。



第2章 「食」をめぐる現状

1. これまでの経過

平成26年度から平成30年度を計画期間としたこれまでの野洲市食育推進計画（第2次）では、目標値を定め、3つの重点目標にそって、食育推進に取り組んできました。

平成30年度に評価を行ったところ、環境こだわり農産物の栽培面積は目標達成しており、補助金制度の効果がみられます。また、野菜摂取量は各種団体等での野菜摂取の啓発、学校給食における地場産物使用の割合は生産者等の協力により目標に近づいてきています。一方、食育に関心を持つ市民の割合の増加に課題が見られました。

食育推進計画（第2次）における目標値と現状値と評価

	2次計画策定時 現状値	目標値 (H30)	現状値	評価	
朝食を欠食する市民の割合の減少					
小学5年生	1.7%	1%	2.1%	▲	1)
中学2年生	4.9%	3%	3.2%	○	1)
男性（20～29歳）	39.1%	15%	25.0%	○	2)
野菜摂取量の増加					
総数（20歳以上）	258.3g	350gに 近づける	276.9g	○	2)
バランスの取れた食事に気をつけてい る人の割合の増加					
男性	38.0%	50%	35.6%	▲	2)
女性	67.7%	75%	53.7%	▲	
よく噛んで味わって食べることに 関心のある人の割合の増加	—	65%	55.3%	—	2)
学校給食における地場産物使用の割合 の増加（食材数ベース）	23.0%	28%	25.4%	○	3)
環境こだわり農産物の栽培面積の増加	824ha	1,000ha	1,156ha	◎	4)
食育に関心を持つ市民の割合の増加	63.0%	90%以上	47.6%	▲	2)
一人で食事をする人の割合の減少					
朝食	22.1%	減らす	23.2%	▲	2)
夕食	4.8%		6.1%	▲	

- 1) 小中学校における朝食摂取率（平成30年6月）
- 2) 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）
- 3) 学校給食地場産物使用 調査結果（平成30年6月）
- 4) 環境こだわり農産物栽培面積調査（平成29年度）

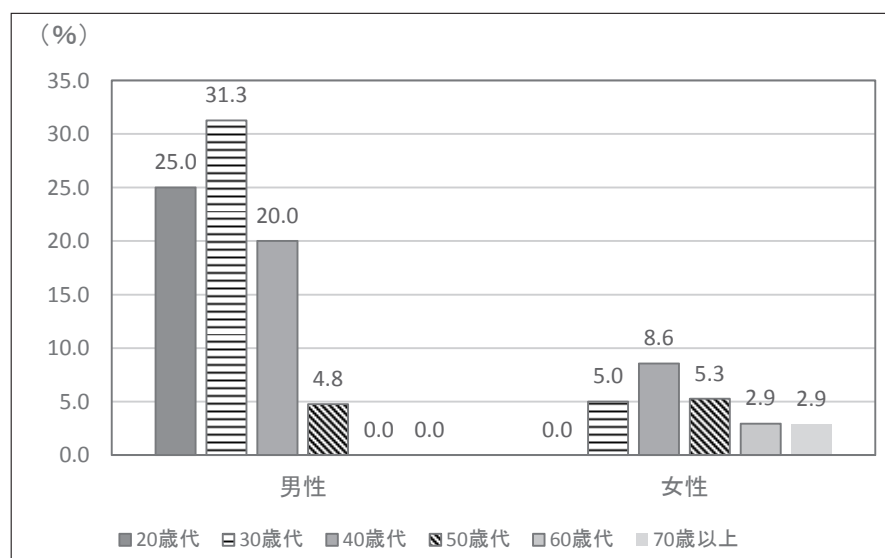
【評価】

- ◎目標達成
- 目標値に近づいている
- ▲改善していない

2. データからみる野洲市の現状

【朝食を週に4～5日以上食べない人の割合】

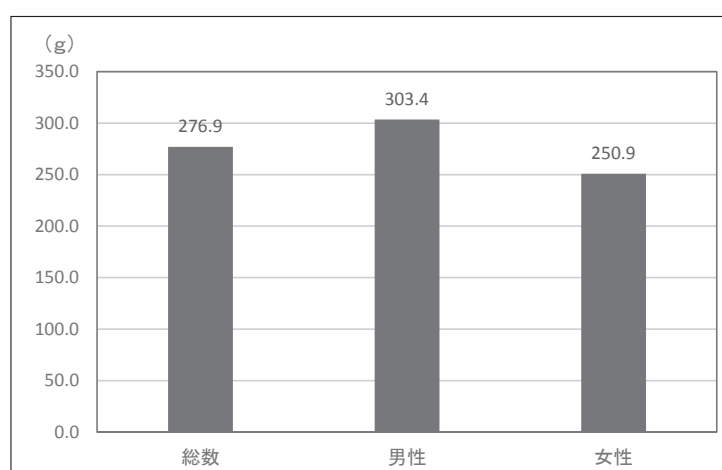
女性より男性の方が「朝食を欠食する」人の割合が高くなっています。特に男性は若い年代ほど「朝食を欠食する」人の割合が高くなっています。



(平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より)

【成人（20歳以上）の野菜摂取量】

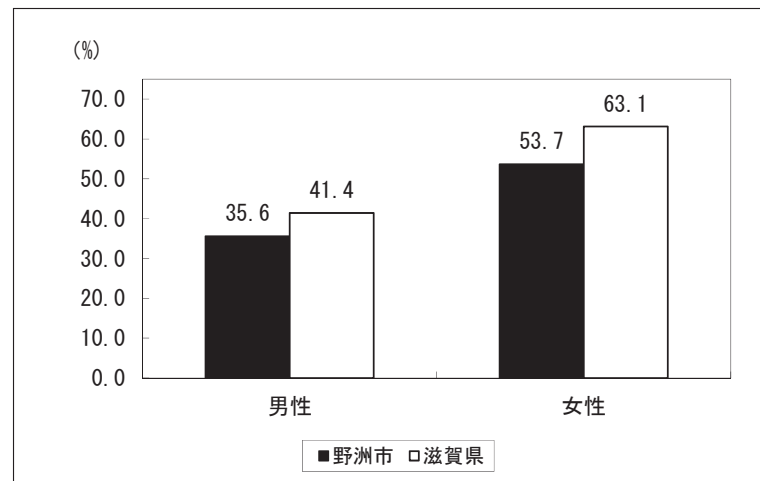
国の「健康日本21（第二次）」では、野菜摂取量の目標を350gとしており、これは循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防するために必要と推定される量です。しかし、男性で約50g、女性で約100g不足しています。



(平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より)

【組み合わせた食事を心がけている人の割合】

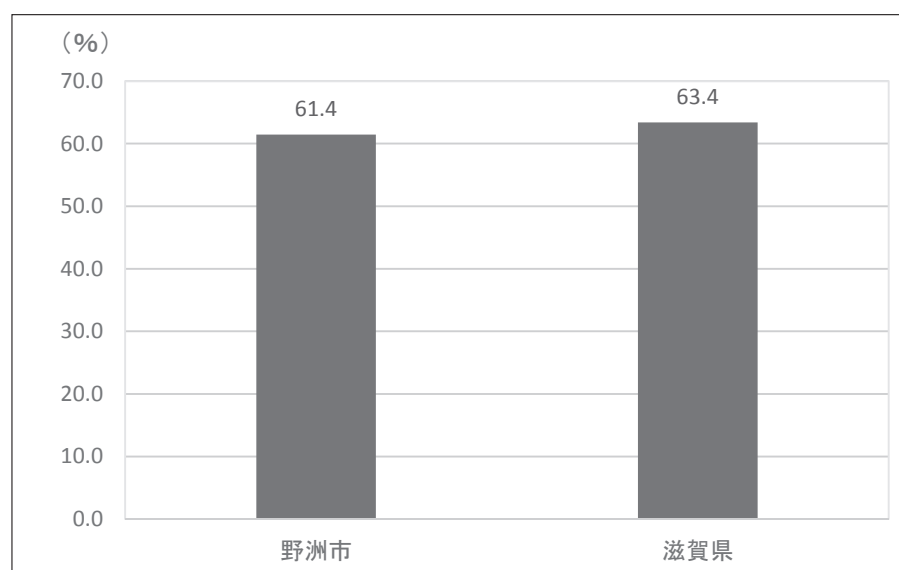
食生活で組み合わせた食事を心がけている人の割合は男性で35.6%、女性で53.7%となっています。穀類（主食）と魚介類・肉類・卵・大豆製品（主菜）と、野菜（副菜）を組み合わせた食事を心がけることがバランスのとれた食事につながります。



（平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より）

【よく噛んで味わって食べることに関心のある人の割合】

よく噛んで味わって食べることに関心のある人の割合は61.4%となっています。



（平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より）

【学校給食における地場産物使用の割合（品目ベース）】

全体の食材数のうち、地場産物（滋賀県産、野洲市産）の食材の割合を示しています（品目ベース）。米は100%野洲市産で、天候の影響はあるものの30%前後で推移しています。野洲市は生産者やおうみ富士農業協同組合の協力もあり、価格も比較的低価で提供していただいています。

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
野洲市（%）	25.8	28.3	30.6	35.6	25.4
滋賀県（%）	27.2	29.8	29.7	28.5	29.1

学校給食における地場産物活用状況調査結果

（6月の第3週の5日間に調査・滋賀県教育委員会より）

地場産物を使った学校給食の献立例

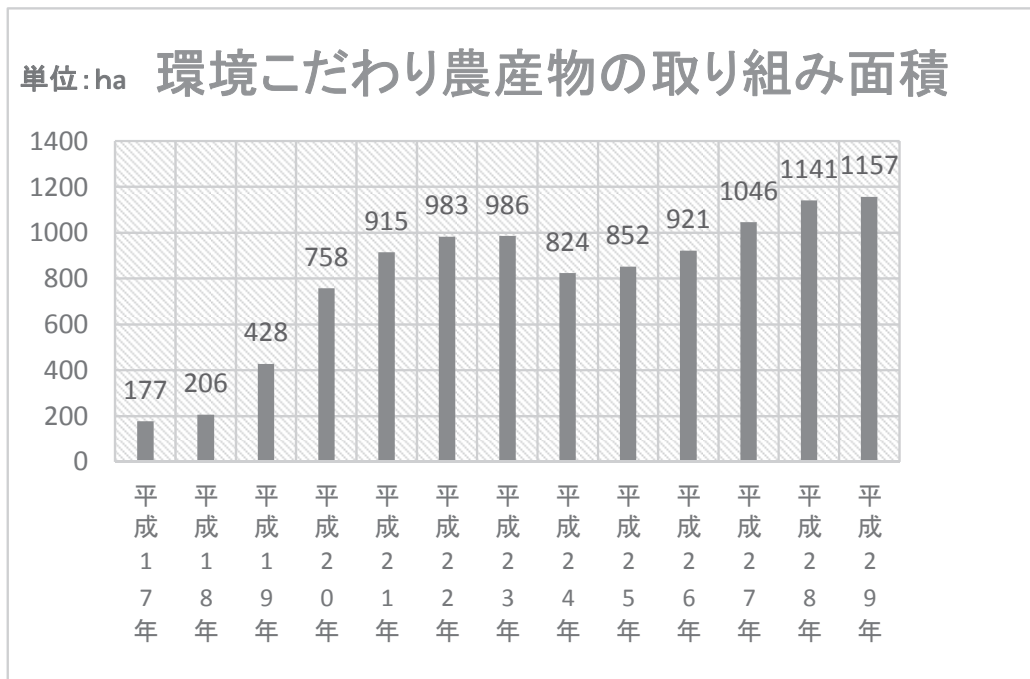


野洲のもち麦ごはん 牛乳 もろこの更紗揚げ
きゅうりのからし和え かしわのじゅんじゅん

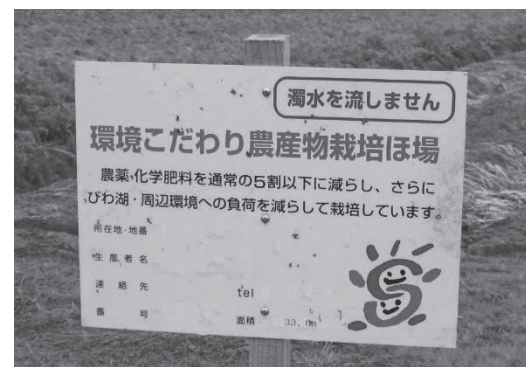
野洲市産 ： 米、もち麦、みそ、きゅうり
滋賀県産 ： すごもろこ、牛乳、米粉、
豆腐、しいたけ

【環境こだわり農産物の栽培面積】

環境こだわり農産物の栽培面積は年々増加しています。平成24年度の減少は大豆の栽培に対する国の補助金制度変更の影響によるものです。

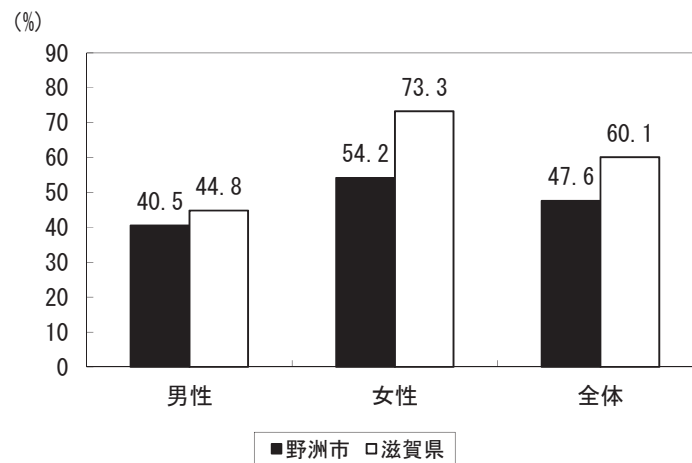


畑に看板が出ているのも関心を高める効果があるようです。



【食育に関心を持つ市民の割合】

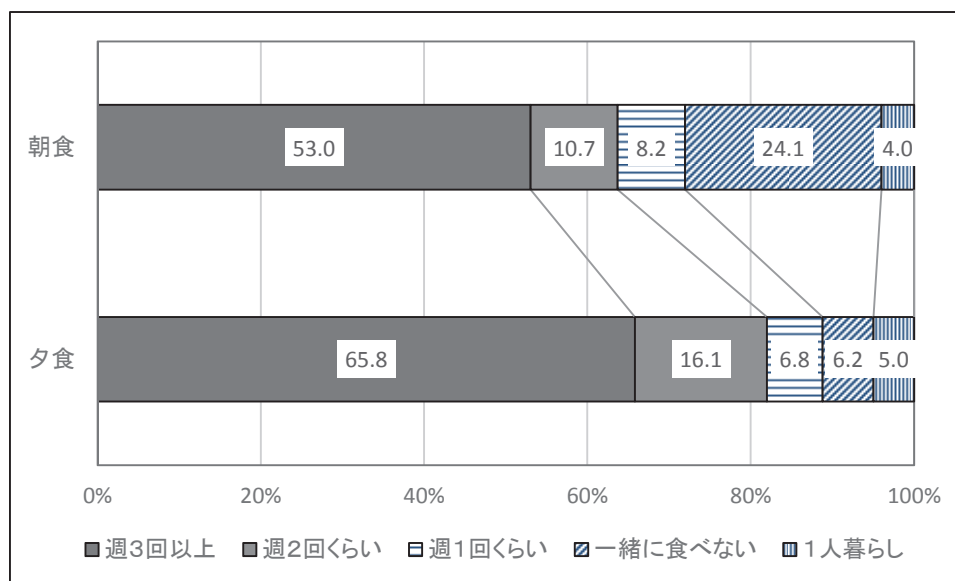
食育に関心を持つ人の割合は47.6%で、滋賀県と同様、目標である90%に達していません。男女別にみると男性では40.5%、女性54.2%となっており、男性より女性のほうが関心が高くなっています。



(平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より)

【家族との共食状況】

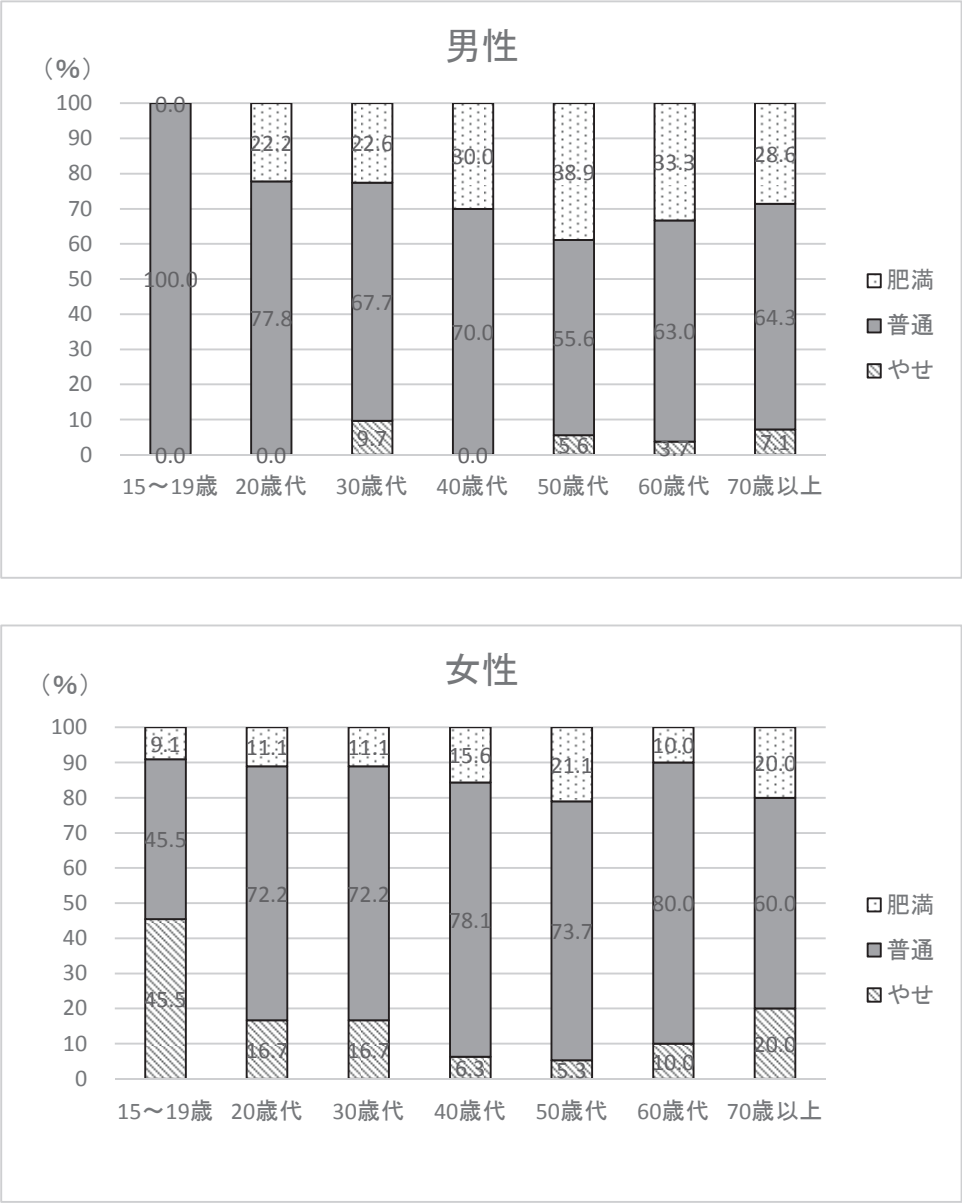
食事を一人で食べている割合は朝食が24.1%、夕食が6.2%と、朝食の方が夕食より家族と一緒に食べない人の割合が多くなっています。



(平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より)

【肥満者およびやせの状況】

女性より男性の方が肥満者の割合が多くなっています。一方、やせの割合は男性と比べて女性の方で多くなっています。



(平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査より)

適正体重

自分の適正体重は、Body Mass Index(BMI、体格指数)という指標で知ることができます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

下記の適正体重（普通）の範囲より、小さいとやせ、大きいと肥満となります。

年齢（歳）	18～49	50～69	70以上
BMI（kg／㎡）	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

3. 推進委員会でのこれまでの取り組み

1) やすまる広場

以下の内容で啓発を行いました。

	内 容
平成26年度	量って野菜コーナー〔228人〕 野洲市食育推進計画（第2次）概要版の配布
平成27年度	量って野菜コーナー・シールアンケート〔297人〕
平成28年度	関係団体でのポスター掲示
平成29年度	関係団体でのポスター掲示
平成30年度	食事診断ゲーム〔187人〕

【量って野菜コーナー】

一日に食べる野菜を実際に選択してもらい、目標の350gに足りない場合の工夫等、結果について管理栄養士より説明をすることで、野菜摂取について啓発しました。



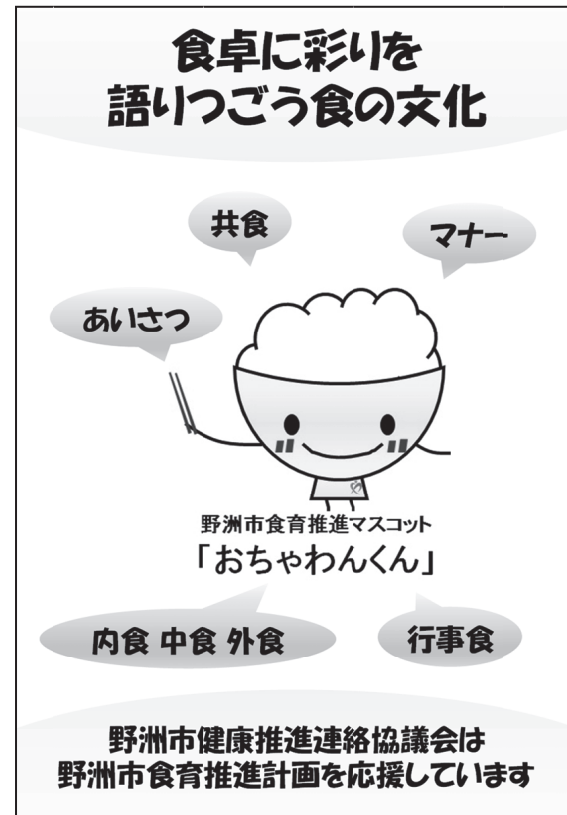
【食事診断ゲーム】

当日の朝ごはんをフードモデルから選択してもらい、結果について管理栄養士より説明をすることで、朝食をとることや栄養バランスについて啓発しました。



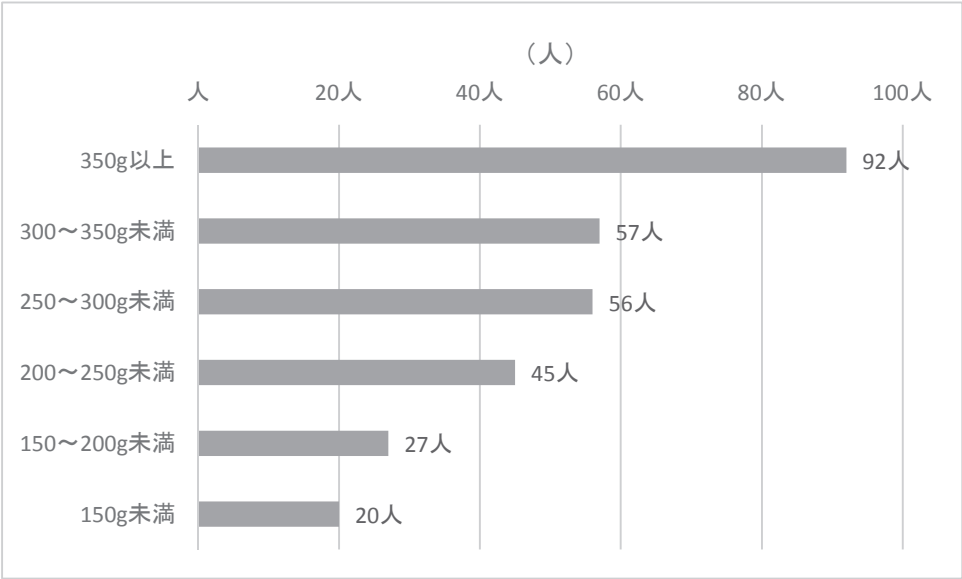
【関係団体のポスター例】

平成28年度は「やすのがええやん！地産地消でいただきま～す」の重点目標を、平成29年度は「食卓に彩りを 語りつごう食の文化」の重点目標を啓発するポスターを掲示しました。

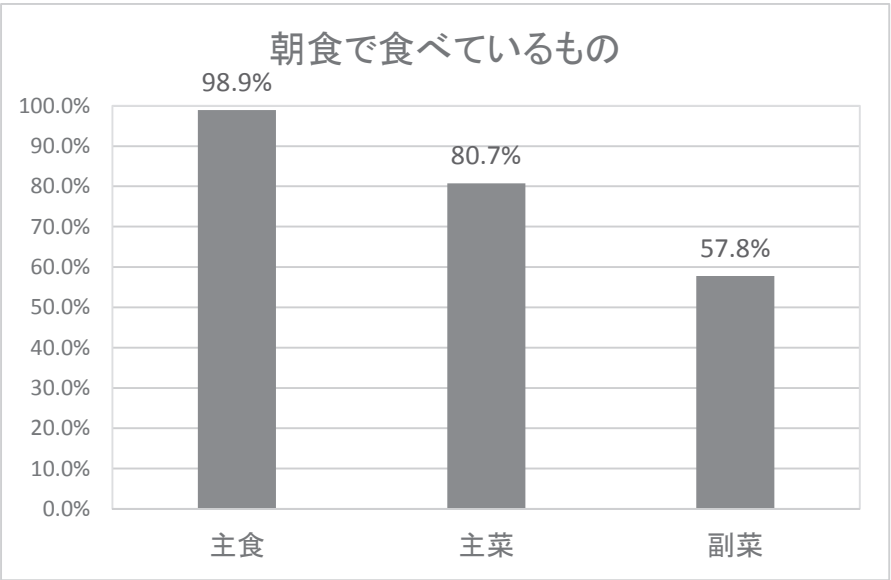


啓発のために来場者へ実施したアンケートの結果は以下のとおりです。

量って野菜コーナー（平成27年度・参加者297名）



朝食で食べているもの（平成30年度・参加者187名・複数回答）



主食：穀類（ご飯、パン、めん類）
主菜：魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類
副菜：野菜類

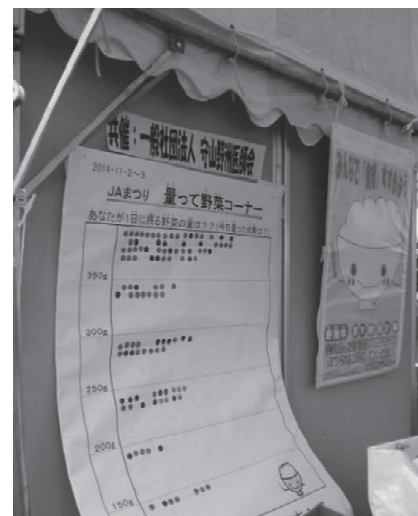
2) JAまつり（～平成28年度）・農業まつり（平成29年度～）

以下の内容で啓発を行いました。

	実 施 内 容
平成26年度	量って野菜コーナー・シールアンケート〔440人〕 野洲市食育推進計画（第2次）概要版の配布
平成27年度	量って野菜コーナー・シールアンケート〔393人〕 野洲市食育推進計画（第2次）概要版の配布
平成28年度	地産地消に関するクイズ〔554人〕 野洲市食育推進計画（第2次）概要版の配布
平成29年度	豆はこびゲーム〔267人〕 シールアンケート（今日、朝ごはんを誰かと一緒に食べましたか） 糰子折り体験
平成30年度	食育クイズ〔600人〕 野洲市食育推進計画（第2次）概要版の配布

【量って野菜コーナー】

一日に食べる野菜を実際を選択してもらい、重さをシールで貼ってもらいました。目標の350gに足りない場合の工夫等、結果について管理栄養士より説明をすることで、野菜摂取について啓発しました。



【地産地消に関するクイズ】

地場産物等の地産地消に関するクイズにより「やすのがええやん！地産地消でいただきま〜す」をテーマに啓発を行いました。

Q1.

これはある日の野洲市の給食の写真です。ご飯とみそ以外に、もう1品野洲市産の食材が使われています。それは一体何でしょうか？

① 打ち豆
② きゅうり
③ いさざ(魚)

答え ②きゅうり

Q2.

この写真は、野洲市内のとある野菜を育てているビニールハウスです。さてこれは何の野菜を作っているでしょう？

① なす
② きゅうり
③ トマト

答え ②きゅうり

Q3.

「魚のゆりかご水田プロジェクト」では、昔からびわ湖に住んでいる魚(在来魚)がびわ湖から水路を通して田んぼにたどりつけるよう「魚道」を設置します。このびわ湖の「在来魚」はどれでしょう？

① ブラックバス
② ニゴロブナ
③ さんま

答え ②ニゴロブナ

Q4.

中主地区、特に吉川地域では昔から「しゅんぎく」の生産が盛んで、平成2年にはブランド化され京都や大阪にも多数出荷されています。では、そのブランド名は何でしょう？

① 吉川しゅんぎく
② しゅんぎく娘
③ しゅんぎくさん

答え ②しゅんぎく娘

Q5.

野洲市食育推進マスコットの名前はなんと言うでしょう？

① ごはんちゃん
② おちやわんくん
③ ドウタクくん

答え ②おちやわんくん



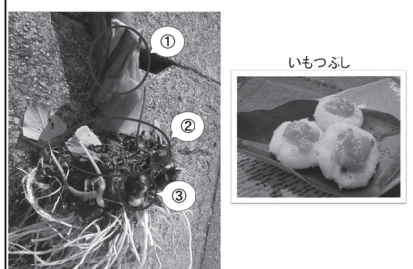
【豆はこびゲーム】

時間内で大豆をお箸でいくつ運べるかというゲームにより箸の使い方を通して「食卓に彩りを語りつごう食の文化」をテーマに啓発を行いました。



【食育クイズ】

たですしなど、野洲市に関する食育クイズを行うことにより食育についての意識付けを行いました。

Q1.  今年遷座1300年を迎える御上神社では10月に「ずいき祭り」が行われました。このお祭りに奉納されるのは「ふなずし」「青菜漬け(大根間引きの一夜漬け)」と上記写真の一品ですが何でしょう。 ①ちらしずし ②たですし ③にぎりずし 	Q2.  「いもつぶし」はくず米と親いもの薄切りと塩少々を入れて炊き、つぶしてハンバーグ状にし、両面をこんがり焼いて作るエコクッキングな料理です。親いもは上の写真のどの部分でしょう。 ① ② ③ 
--	---

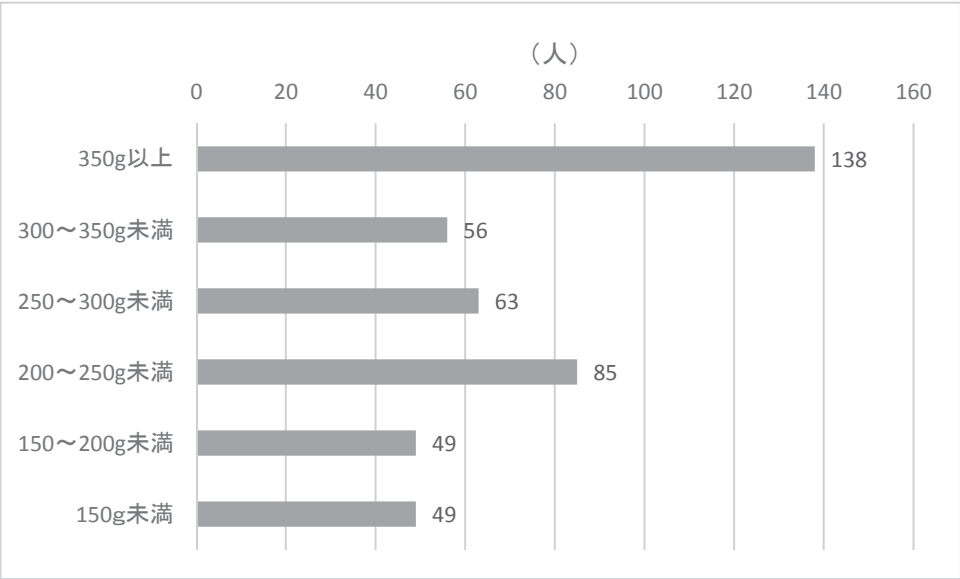
答え ②たですし

答え ②

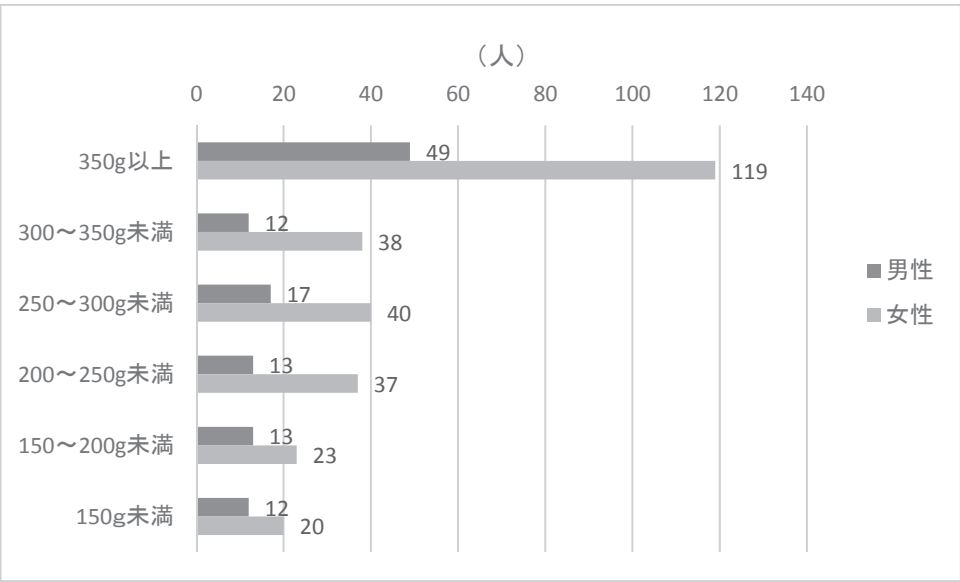


啓発のために来場者へ実施したシールアンケートの結果は以下のとおりです。

量って野菜コーナー
(平成26年度・参加者440名)



(平成27年度・参加者393名)



今日、朝ごはんを誰かと一緒に食べましたか（平成29年度・参加者261名）

年代	誰かと食べた	一人で食べた	朝ごはんを 食べていない
10歳未満	92	5	3
10代	16	3	0
20代	5	0	1
30代	40	4	1
40代	20	3	3
50代	10	0	0
60代	17	12	1
70歳以上	15	10	0

3) 食育推進活動報告書

2次計画の推進のために平成26年度から団体・各課の食育推進の活動について報告書にまとめ、情報共有を行いました。報告書で確認できた2次計画の取組の実施率は下記のとおりです。

重点目標	実施率
おいしいね 早寝 早起き 朝ごはん ～夕食は野菜多めに腹八分目～	93.8%
やすのがええやん！地産地消でいただきま～す	82.9%
食卓に彩りを 語りつごう食の文化	91.7%

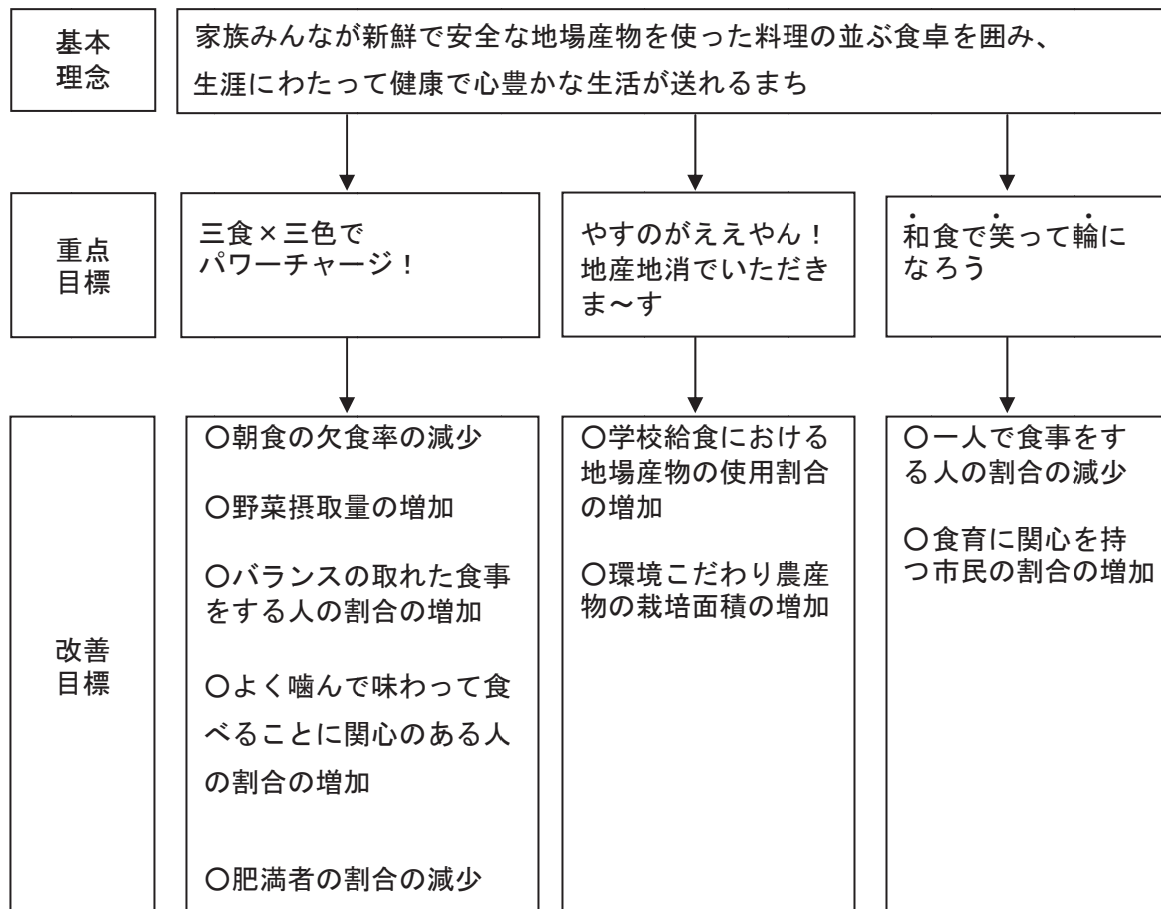
【食育推進活動報告書様式】

No.		
実施主体		
内 容		
ねらい		
食育推進計画 における 位置づけ (計画p.18～24参照)	重点目標	☐ おいしいね 早寝 早起き 朝ごはん～夕食は野菜多めに腹八分目～ ☐ やすのがええやん！地産地消でいただきま～す ☐ 食卓に彩りを 語りつごう食の文化
	取り組み	(計画冊子p.18～24から選んでください)
詳 細		
活動して感じたこと		
食育を進めていく上で 困っていること		
連絡先 (公表可能なもの)		

第3章 わたしたちの取り組み

1. 改善目標を含めた計画の全体像

計画の推進にあたって、重点目標に応じた改善目標を定め、計画の進捗状況を把握していきます。



2. 重点目標ごとの取り組み

家庭や団体、行政など各々の立場で他と連携しながら、具体的な取り組みを進めていきます。

1) 三食×三色でパワーチャージ！

家庭

1. 「規則正しく三食食べる」「早寝早起き」など可能な限り生活リズムを見直す
2. 可能な限り早起きし、朝食を作り、食べる時間を確保する
3. 食事は嗜好品（菓子や菓子パンなど）だけで済まさない
4. 三食とも主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）の三色を組み合わせた食事を心掛ける
5. 体を動かし、おいしく食べられるようにする
6. メタボリックシンドロームやフレイルの予防のために、自分にあった食事量を知り、適正体重を保つ
7. 家族の健康課題を知る

健康な食事

健康な食事は健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味しており、その実現においては、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが重要です。



8. 間食や飲酒は、内容や量、時間帯（就寝前2～3時間前を避ける等）を考える
9. 食品のエネルギーや栄養素、原材料の産地など食品表示に関する知識を高め、活用する

間食

間食は、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし、食べ過ぎは肥満にもつながる可能性がありますので、回数・量・質を考えましょう。一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われていますが、減量を考えている場合は、食事だけではなく間食においても調節しましょう。

各種団体

10. 主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）をそろえた健康な食事についての啓発を行う
11. 低カロリーメニュー、野菜をたくさん使ったメニュー、栄養バランスのとれたメニュー、旬の食材を使ったメニューなどを提供する
12. スポーツ関連団体などに食生活教室の開催を働きかける
13. コミセンや自治会館など身近な場所で気軽に参加できる「食の講座」を設ける

保健・医療機関

14. 健診や健康相談・教育などで、食事バランスガイド等を活用して情報提供や一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動のアドバイスを行う
15. 個別相談などを通じ、個々に合わせた食育情報の提供を行う
16. 専門知識を生かし、食育の重要性を行政との連携により市民に情報提供する
17. 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する

食品関連事業者

18. エネルギー等の表示、ヘルシーメニュー（低カロリー、減塩など）の提供等に努め、しがの健康づくりサポーターに登録する

学校・保育所（園）・幼稚園

19. 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（内容、量、組み合わせ、マナー等）について学ぶ機会とする
20. 給食の試食会や親子料理教室を開催する
21. 「給食だより」などを発行し、家庭への情報発信を行う
22. 給食メニューを募集し、実際の給食として提供する取り組みを進める
23. 学校給食を「生きた教材」として活用した指導を進める

行政

24. 健康増進事業（健康相談や健康教室等）を通じ、健康づくりを推進する
25. 野菜を取り入れた、簡単に作れる朝食メニューの情報提供を行う

2) やすのがええやん！地産地消でいただきま〜す

家庭

1. 農業体験に参加する
2. 食材を無駄なく調理する
3. 朝市を利用する
4. 家庭菜園などで土と親しむ
5. 収穫祭等のイベントに参加する
6. 生産者に興味を持つ
7. スーパーの地場産物コーナーを利用する
8. 地場産物を積極的に日常で使う
9. 地場産物を使った料理や郷土料理を家庭でも実践し、食文化の伝承につなげる

各種団体

10. 地場産物や郷土料理を活用したレシピを作成し試食会等で情報提供する
11. 朝市・直売所の情報を集め、発信する
12. 出前講座や研修会を行い、地産地消の重要性や農業に対する理解を広める
13. 地域の郷土料理や手づくりの加工品（みそ、梅干、漬物等）の作り方について、気軽に学べる機会をつくる
14. 旬の食材について情報提供を行う
15. 望ましい食材の選び方・買い方と、食材を無駄なく使う調理方法の啓発を行う
16. 生産者と連携し、農業体験を推進する
17. 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する
18. 畑の観察や農作業の様子、農業関係施設を見学する
19. 耕作放棄地の解消に努める
20. 各種収穫祭やイベントを通じて、消費者と生産者の交流を深める
21. 野菜作りを気軽に教えてもらえる場所をつくる

学校・保育所（園）・幼稚園

22. 学校給食で地産地消のメニューを提供する
23. 畑の観察や農作業の様子、農業関係施設を見学する
24. 生産者との交流給食などの機会を持つ

生産者

25. 地場産物のブランド化を図る
26. 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する
27. 安全安心な地場産物の提供と経営の改善に努める

食品関連事業者

28. 地場産物を生かした商品を作り、販売する
29. 旬の食材や望ましい食材の選び方・買い方について啓発を行う
30. 食材を無駄なく使う調理方法の啓発を行う
31. 地場産物などで新鮮な食品の提供を行う

行政

32. 郷土料理のレシピを紹介する
33. 望ましい食材の選び方・買い方と、食材を無駄なく使う調理方法の啓発を行う
34. 「食べきりやす30・10運動」を広める
35. 市民農園の活用や生産者との連携により農業体験を推進する
36. 地域農林水産業の経営体を育成・支援する
37. 農林水産業に関する就労体験を進める
38. 環境こだわり農産物の生産や国際水準^{ギャップ}GAPへの取組など、環境保全型農業を普及する
39. 農林水産業に接する機会の創出に努める

食べきりやす30・10運動

宴会等から出る食べ残しを削減するため、開始後30分は席を立たず料理を楽しみ、終了前10分に自分の席に戻り再度食事を楽しむ運動です。

3) 和食で笑って輪になろう

家庭

1. 家庭でのしつけや食の重要性についての啓発を行う
2. 家族や友人などと楽しく食事をするようにする
3. 可能な限り家族そろって食事する時間をつくる
4. 大勢で食べる献立（鍋料理やお好み焼き、焼肉など）を活用する
5. 家族の記念日などで食を通して祝い、絆を深める機会をつくる
6. 可能な限り日頃から手づくりをして、家庭の味を伝えていく
7. 大人が好き嫌いしない姿を子どもに見せる
8. 家族で献立を考えたり、料理や買い物をしたりする機会をつくり、食への関心を高める
9. 正しい箸の持ち方や、食事のあいさつなど、マナーを身につける
10. 外食や中食の時は自分の箸を使う
11. 地域の行事に積極的に参加し、行事食にふれる

12. 正月料理などの行事食を作り、季節感のある料理や日本の伝統にふれる
13. 食育推進の活動に参加する
14. 食育の情報を収集し活用する
15. 家庭で食べ物のお話をする
16. 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る
17. 「食育の日」や「食育月間」を活用して、家庭で食育を実践する

中食

「なかしょく」とはレストランなどへ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間にあって、市販の弁当や惣菜など、そのまま食事として食べられる状態に調理された食品の総称です。

学校・保育所（園）・幼稚園

18. 子どもが学校、保育所（園）、幼稚園で学んだ食についての活動を、家庭で実践するよう働きかける
19. 教職員が食育関連の研修会への参加などで意識を高める
20. 郷土料理や世界各国の料理などを取り入れた給食の実施を進める
21. 学校給食の「残食ゼロデー」を通して、感謝して残さず食べるよう指導を進める
22. 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指導する
23. 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を企画し、積極的な参加を呼びかける

各種団体

24. 「食育の日」や「食育月間」において、各種団体で食育を実践する
25. 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る
26. 地域における様々な食べ物を通じ、食育の普及に努める
27. 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う
28. コミセンや自治会館など身近な場所で気軽に参加できる「食に関する知識や正しい情報を学べる食の講座」を設ける
29. イベントなどで、子どもから高齢者まで世代を越えた食に関する交流を行う
30. 駅やコンビニなど誰もが利用しそうなところで食育の啓発を行う（ポスター掲示、リーフレット配布など）
31. 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う

32. 世代間の交流など、子どもと一緒に取り組む食育の活動を企画し、積極的な参加を呼びかける

「食育の日」「食育月間」

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です。食育基本法に基づく「食育推進基本計画」により平成17年に制定されました。「しょくいく(19)」の語呂合せです。

行政

33. 食事や料理の楽しさを感じることのできる機会の提供に努める
34. 市民や職員が食育関連の研修会への参加などで意識を高める機会を持つ
35. 健康推進員と連携し、健康推進員の地域の活動を支援し、食育推進に関する知識の普及に努める
36. 世界の料理など様々な食文化について学べる機会をつくる
37. 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・支援に努める
38. 食育に関する情報を収集し、発信していく
39. 食育推進活動報告書等で食育推進の活動状況を共有する
40. 食育への取り組みや情報、「野洲市食育推進計画（第3次）」について周知する
41. 広報やす、野洲市のホームページなどを活用した情報提供を行う

3. 食育推進の改善目標

効果的に食育を市民運動として展開していくためには市民をはじめ、家庭や地域、保育所（園）、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、あらゆる関係機関が相互協力・連携して取り組むことが有効です。

そこで、3次計画においては、2次計画を踏まえ「【継】目標を達成しておらず引き続き目指す指標」「【改】一層の推進を目指し改めた指標」「【新】新たに設定する必要がある指標」を設定します。

	現状	2023年度
【改】朝食を欠食する市民の割合の減少 小学5年生 ※1 中学2年生 ※1 男性（20～30歳代） ※2	2.1% 3.2% 29.5%	1% 3% 15%
【継】野菜摂取量の増加 ※2 総数	276.9g	350g
【継】バランスの取れた食事に気をつけている人の割合の増加 ※2 男性 女性	35.6% 53.7%	50% 75%
【継】よく噛んで味わって食べることに 関心のある人の割合の増加	55.3%	65%
【新】肥満者の割合の減少 男性20～69歳	29.6%	22%
【継】学校給食における地場産物使用の割合の増加 （食材数ベース） ※3	25.4%	30%
【改】環境こだわり農産物の栽培面積の増加 ※4	1,156ha	1,300ha
【改】食育に関心を持つ市民の割合の増加 ※2	47.6%	75%以上
【継】一人で食事をする人の割合の減少 ※2 朝食 夕食	23.2% 6.1%	減らす

- ※1 小中学校における朝食摂取率（平成30年6月）
- ※2 滋賀の健康・栄養マップ調査（平成27年度）
- ※3 学校給食地場産物使用調査（平成30年6月）
- ※4 環境こだわり農産物栽培面積調査（平成29年度）



1. 野洲市食育推進委員会規則

○野洲市食育推進委員会規則

平成30年 3 月30日

規則第43号

(趣旨)

第1条 この規則は、野洲市附属機関設置条例（平成30年野洲市条例第1号）第8条の規定に基づき、野洲市食育推進委員会（以下「委員会」という。）の組織、運営その他必要な事項に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員長及び副委員長)

第2条 委員会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選によりこれらを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議等)

第3条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 委員長は、会議の議事に関し必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は関係資料等の提出を求めることができる。

(事務局)

第4条 委員会の事務局は、教育委員会事務局学校教育課、環境経済部農林水産課及び健康福祉部健康推進課で構成する。

2 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(その他)

第5条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

付 則

この規則は、平成30年4月1日から施行する。

2. 策定経過

【食育推進委員会】

平成30年5月17日	第1回 平成30年度野洲市食育推進委員会の進め方について
7月5日	第2回 3次計画の策定スケジュールと構成について
10月4日	第3回 計画素案について
平成31年2月7日	第4回 パブリックコメントの結果、計画案について

【食育事務局会議】

平成30年4月26日	第1回 推進委員会について
6月12日	第2回 推進委員会について
9月7日	第3回 推進委員会について
平成31年1月22日	第4回 パブリックコメント、計画案、推進委員会について

【パブリックコメント】

平成30年12月26日 ～平成31年1月17日	パブリックコメント (計画策定にあたり、市内公共施設やホームページに おいて計画案を公表し、市民の考えや意見を聞く)
----------------------------	--

【議会への報告等】

平成30年12月21日	議会全員協議会 パブリックコメントの実施報告
平成31年2月20日	議会全員協議会 パブリックコメントの結果報告

3. 委員名簿

野洲市食育推進委員

◎・・・委員長 ○・・・副委員長

	所属・関係団体等	名 前
学識経験を有する者	滋賀県立大学 准教授	◎奥村 万寿美
関係する団体を代表する者	一般社団法人 守山野洲医師会	衛藤 信之
	一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会	○小林 加枝
	公益社団法人 滋賀県栄養士会	市木 圭子
	野洲市PTA連絡協議会	坂口 弥生
	就学前保護者代表	川端 久世
	野洲市青少年育成市民会議	吉田 守男
	野洲生活学校	寺谷 久子
	環境基本計画推進会議「水と緑・安心の野洲」	東郷 ミエ子
	野洲市青年農業者クラブ	井狩 辰也
	JAおうみ富士	大崎 ひろみ
	野洲市商工会	山下 洋二
	野洲市健康推進連絡協議会	田淵 勝美
関係する行政機関の職員	南部健康福祉事務所（草津保健所）	株本 加純
公募による市民	公募委員	青木 茂治郎
		宮崎 泰代

（敬称略、順不同）

食育関係行政機関

教 育 委 員 会	学校教育課※	野洲市学校給食センター	生涯学習スポーツ課
環 境 経 済 部	農林水産課※	環境課	商工観光課
健 康 福 祉 部	健康推進課※	こども課	野洲第三保育園
市 民 部	市民生活相談課		

事務局：※の3課で担当しています。

4. 計画策定に参画した委員からのメッセージ〈50音順〉

★奥村万寿美〈滋賀県立大学 准教授（委員長）〉

平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」において、肥満者の増加、朝食の欠食、野菜の摂取量不足などの課題が明らかになりました。この課題解決も含めた新たな重点目標が策定され、一人でも多くの方々に関心を持っていただき、1つでも多くの改善が図れるように委員の皆様方と協力し、食育推進に取り組んでいく所存です。

★小林 加枝〈一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会（副委員長）〉

委員会活動を通して、様々な分野での取り組みを知ることができました。また、啓発活動を通して、多職種連携により、より楽しくより素晴らしい食育ができる可能性を感じました。教育や、心身の健康づくりにおいて、生涯を通して大切な「食」について、この冊子がお役に立てば、うれしいです。

★青木 茂治郎〈公募委員〉

野洲市食育推進計画のメンバーが3つの重点項目について熱心に討議を重ね第3次の改善を打ち出そうとしています。目標設定時、学校・家庭・社会等に片寄りのない目標を考慮していかなければならない問題です。また、健康・運動・食事バランス（栄養）も考慮して市民にわかってもらい、食事前の「いただきます」食後の「ごちそうさま」を言葉に示すことも大切です。

★井狩 辰也〈野洲市青年農業者クラブ〉

お米、野菜作りに一生懸命に取り組んでいる青年農業者の代表として参画させていただきました。野洲産の安全で新鮮、おいしい農作物をたくさんの方々に食べていただくことで、食への感謝、また、地域への愛着を感じていただければ幸いです。今後も、農家の立場として野洲市の食育の推進に貢献していきたいです。

★市木 圭子〈公益社団法人 滋賀県栄養士会〉

いよいよ食育推進計画（第3次）が発進します。近年、食に関する課題が増えつつある中で生きる力、食べる力をはぐくむことが一層大切になっております。子どもも大人も一緒になって健康な食の環境づくりをしていきたいものです。引き続き、この食育推進計画とともに、できることから食育を進めていきたいと思います。

★衛藤 信之〈一般社団法人 守山野洲医師会〉

今年度も終わりに近づき地域に対して我々が関わってきました、食育推進活動がどのような成果を挙げたのか、メンバーの皆様の思いの違いもありましょうが、私は大変疑問を抱きます。食と食育とは、地域住民の健康にメリットを与えることが重要なテーマですが、今日は住民の生活様式が多様性を極め、その実態把握そのものも完遂できないと思われます。野洲市5万人の住民の実態調査を継続していくだけでも意義はあると思いますが、今後は野洲市民に対する食育上の提言のために、具体的な数値目標設定と同時にさらに具体的な目標数値をあげる、あるいは決めていく活動や研究も必要と考えます。

★大崎 ひろみ〈JAおうみ富士〉

農業経験者が少なくなっている昨今、自然と時に戦い共存してできた食べ物への感謝の気持ち、収穫の喜び、地産地消の良さを伝える活動は、ますます大切になると思います。市民と行政が連携して、たくさんの人に食の大切さを発信していければと感じています。

★株本 加純〈南部健康福祉事務所（草津保健所）〉

委員の皆様と一緒に食の現状や取り組みを共有、協議しながら計画策定に参画できました。食育は家庭、学校、保育所、地域など様々な場での取組とともに関係者の皆様が問題意識を共有しつつ、連携していくことが必要です。野洲市食育推進計画（第3次）が着実に進められることを期待しています。

★川端 久世〈就学前保護者代表〉

質の良い食材でバランスのよい献立をみんなで食卓を囲んだら、よく噛んで楽しみながら食べ切る、こうした毎日を過ごせたらと思っていますが、現実には程遠い毎日です。ですが、委員として多方面の方々の思いに触れ、支えられていることを実感しました。焦らず、じっくりと私に出来る取り組みを続けていきます。

★坂口 弥生〈野洲市PTA連絡協議会〉

はじめは、よくわからず会議に参加していました。色んな方々のお話を聞いて、食育について、「食」の大切さを感じるようになりました。栄養バランスの取れた食事を心掛け、よくかんで食べることの大切さ、食事のマナーや挨拶など、改めて気づきました。伝えていけたらいいなと思いました。勉強させていただきました。ありがとうございました。

★田渕 勝美〈野洲市健康推進連絡協議会〉

野洲市食育推進委員会に参加することでいろんな専門分野の方と話し合う中で、栄養バランスのとれた食生活の伝達普及はもちろんのこと、野洲市の特産品を使い、地産地消、郷土料理などを伝えていくことの大切さを学びました。また、子どもへの食育や歯の健康についても力を入れて活動の中で実践していきたいと考えています。

★寺谷 久子〈野洲生活学校〉

野洲市食育推進委員会に参加し、食育や健康教育の大切さを改めて認識しました。現在は、出来合の食品がスーパーやコンビニに並び便利さが求められていますが、家庭の味・地域の食文化を守るためにも、この計画を日々の生活に活かし、多くの市民に内容を知ってもらう取組みをしなければならないと思っています。

★東郷 ミエ子〈環境基本計画推進会議「水と緑・安心の野洲」〉

食育推進に参画させて頂き、三食の食事の大切さ、また、食の安全安心、地域の農産物や旬の食材を使って栄養バランスのよい健康な食事を取ることで、生涯に渡って健康で心豊かな生活が送れるように食育を推進し、実践することが健康寿命を延ばすことだと思います。

★宮崎 泰代〈公募委員〉

すべての基本は家族から。例え小さな始まりでも、気づく人が増え、そしてみんなが集まれば大きくなる。食を分け合い食の時間を共にすることが明日へと繋がる。私にできることを少しずつ着々とやっていきたいと思っています。

★山下 洋二〈野洲市商工会〉

食育に対する委員の皆さんの思いや関心の高さに触れ、地域の飲食業として学ばせていただくことが多かったです。また、地元の産物を利用した料理、健康に配慮した食事を提供することが市民の健康につながりますので、住民の方々、行政、各種団体とも連携しながら食育推進に取り組んでいきたいと思っています。

★吉田 守男〈野洲市青少年育成市民会議〉

「食は生活の基本であり、とても大切なこと」当たり前のことですが、当会において栄養バランス、日本型食生活、地産地消等あらためて学ばせていただきました。食を上手にとることにより、人間は成長します。「みんなでもっと食を考え、楽しみ、元気になる」その一歩になればと思います。