

# 野洲市食育推進計画

第4次

令和6年度(2024年度) ▶ 令和10年度(2028年度)



令和6年3月  
野洲市

# 目次

<b>第1章 基本的な考え方</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨 .....	1
2 計画期間 .....	1
3 計画の位置づけ .....	2
4 SDGsへの貢献 .....	2
5 計画の基本理念と重点目標 .....	3
<b>第2章 野洲市の「食」をめぐる現状</b> .....	<b>4</b>
1 データからみる野洲市の現状 .....	4
2 これまでの経過 .....	14
3 課題のまとめと方向性 .....	19
<b>第3章 わたしたちの取り組み</b> .....	<b>20</b>
1 計画の全体像 .....	20
2 具体的な取り組み .....	21
3 数値目標 .....	30
<b>資料編</b> .....	<b>31</b>
1 野洲市食育推進委員会規則 .....	31
2 策定経過 .....	32
3 委員名簿 .....	33



# 第1章 基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

「食」は、私たちの生活の基本となるものであり、健康で心豊かな暮らしを実現する上で、重要な役割を担っています。健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、健やかなからだをつくり、豊かな心を育みます。

しかし近年、人々のライフスタイルや食に関する価値観・選択肢の多様化に伴い、食生活が豊かになる一方で、食習慣の乱れや栄養の偏り、肥満や生活習慣病、痩身志向、孤食など、食を取り巻く様々な課題が見受けられます。

国では、「食育」を国民運動として推進していくため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、翌年「食育推進基本計画」が策定されました。平成28年には「第3次食育推進基本計画」、そして令和3年には「第4次食育推進基本計画」が策定され、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進が重点事項として定められています。

また、滋賀県においては、平成19年に「滋賀県食育推進計画」が策定され、平成30年3月に策定された第3次計画が進められています。

こうした中、野洲市では平成31年に「野洲市食育推進計画（第3次）」（以下、「第3次計画」という）を策定し、家庭・地域・学校・関係機関等が役割を分担し、連携しながら、様々な方法で食育を推進してきました。

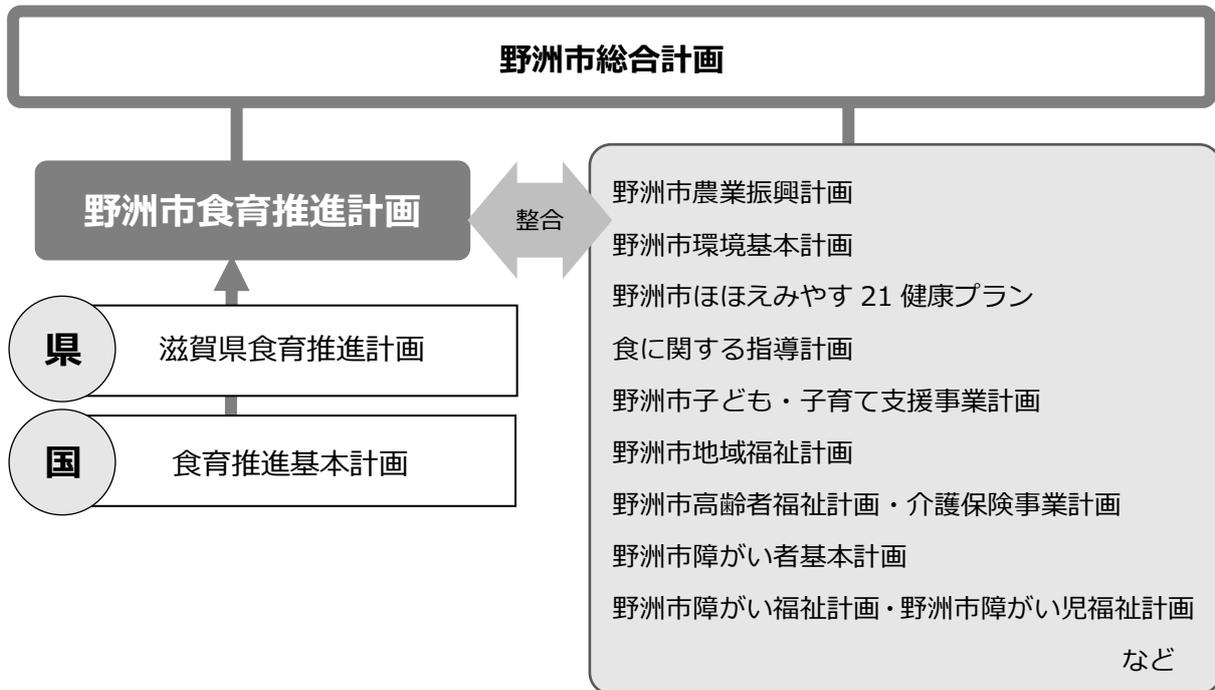
このたび、市民一人ひとりが食への理解を深めながら健全な食生活を実現することができるよう、野洲市の豊かな自然や農作物等の地域の特色を活かし、総合的かつ計画的に食育を推進するため、新たに「野洲市食育推進計画（第4次）」（以下、「本計画」という）を策定します。

## 2 計画期間

本計画の計画期間は、令和6年度（2024年度）～令和10年度（2028年度）の5年間とします。なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要となった場合には、計画期間内であっても適宜内容の見直しを図ることとします。

### 3 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」として策定します。  
また、国・県計画の内容をふまえるとともに、上位計画となる「野洲市総合計画」をはじめ、農業・環境・健康・子育て・教育等の各種関連計画との整合・調和を図りながら推進します。



### 4 SDGs への貢献

SDGs（持続可能な開発目標）は、2030 年までに達成すべきとされる世界共通の目標です。「誰一人取り残さない」社会の実現に向け、17 の目標と具体的に達成すべき 169 のターゲットから構成されています。

本市は、令和 4 年に SDGs 日本モデル宣言に賛同しており、本計画においても、食育の推進を通して、SDGs の目標達成に貢献します。

#### ■関連する主な SDGs 項目



## 5 計画の基本理念と重点目標

### (1) 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

### (2) 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 三色のちから 朝食でスイッチオン！

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、  
噛ミンク30、食品表示、食の安全性

#### 2 地域で循環 地産地消でいただきま～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<sup>※1</sup>、国際水準GAP、  
食品ロス削減

#### 3 食をかけはしに つながろう！

キーワード：和食、行事食、共食<sup>※2</sup>、あいさつ、食べ方、地域における食育の推進

※1 環境こだわり農産物…農薬・化学肥料を通常の5割以下にし、環境への負荷削減等の要件を満たして栽培され、県に認証を受けた農産物

※2 共食…食卓を囲んで共に食べること

## 第2章 野洲市の「食」をめぐる現状

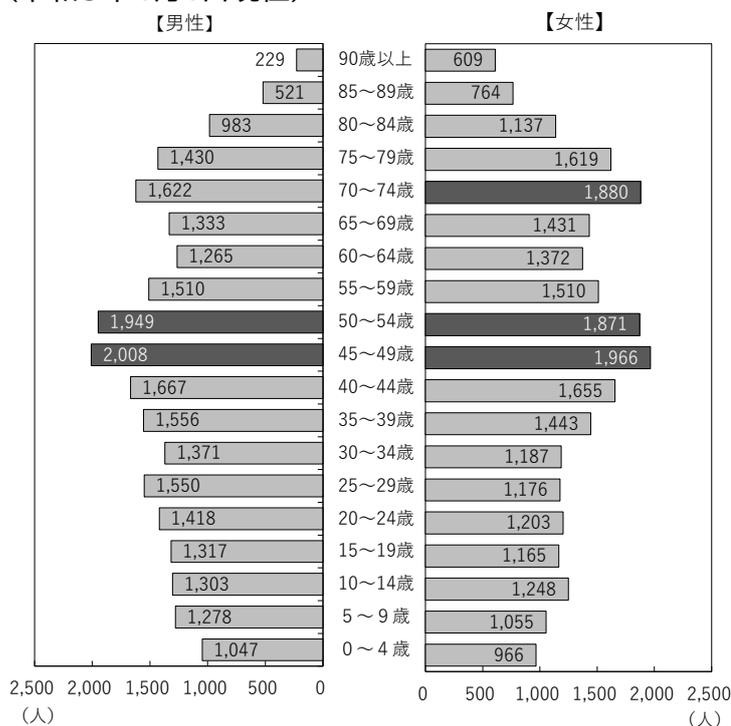
### 1 データからみる野洲市の現状

#### (1) 人口・世帯の状況

##### ① 人口ピラミッド

野洲市の人口は、男女ともに45～54歳の働き世代が多くなっており、女性では70～74歳も多くなっています。

##### ■人口ピラミッド(令和5年4月1日現在)

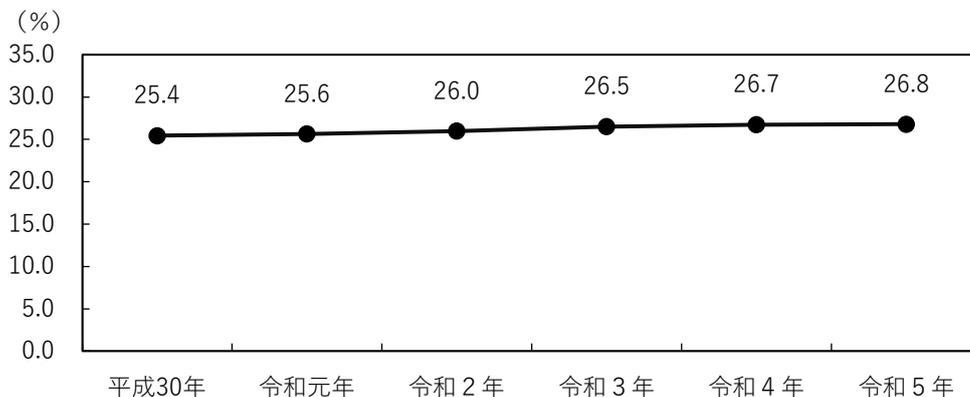


資料：住民基本台帳

##### ② 高齢化率

高齢化率は、上昇傾向で推移しており、令和5年で26.8%となっています。

##### ■高齢化率の推移

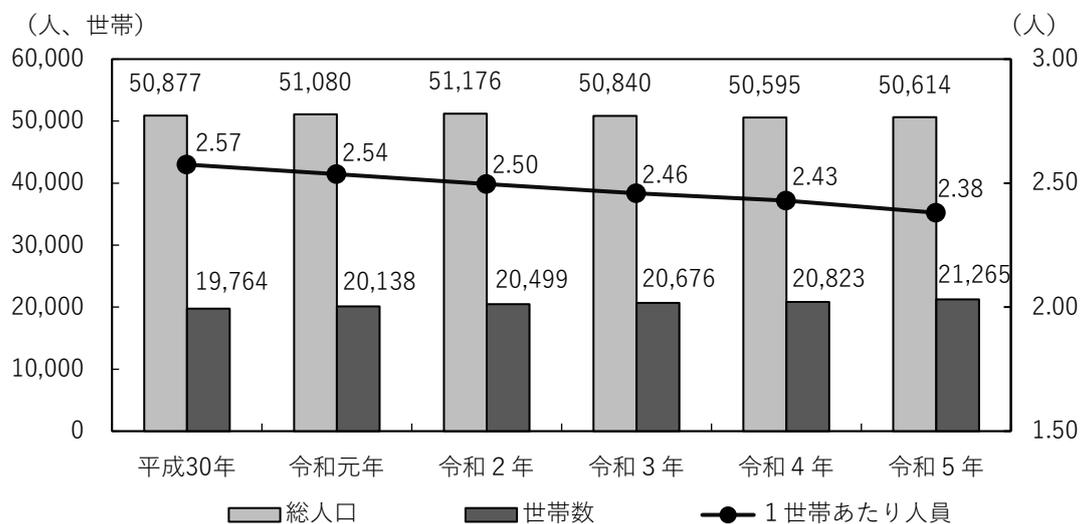


資料：住民基本台帳(各年4月1日現在)

### ③ 総人口と世帯の状況

総人口・世帯数は、ほぼ横ばいで推移しており、1世帯あたりの人口は減少傾向となっています。

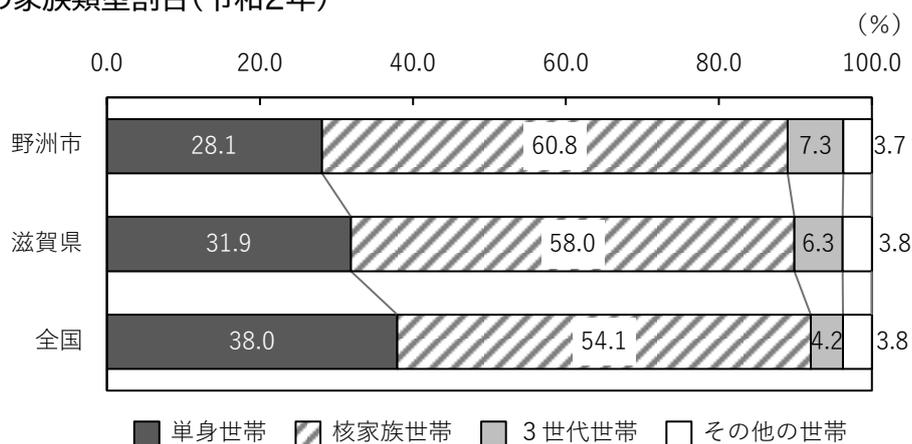
#### ■総人口と世帯数の推移



資料:住民基本台帳(各年4月1日現在)

世帯の家族類型割合は、国、県と比べて核家族世帯と3世代世帯が多くなっています。

#### ■世帯の家族類型割合(令和2年)



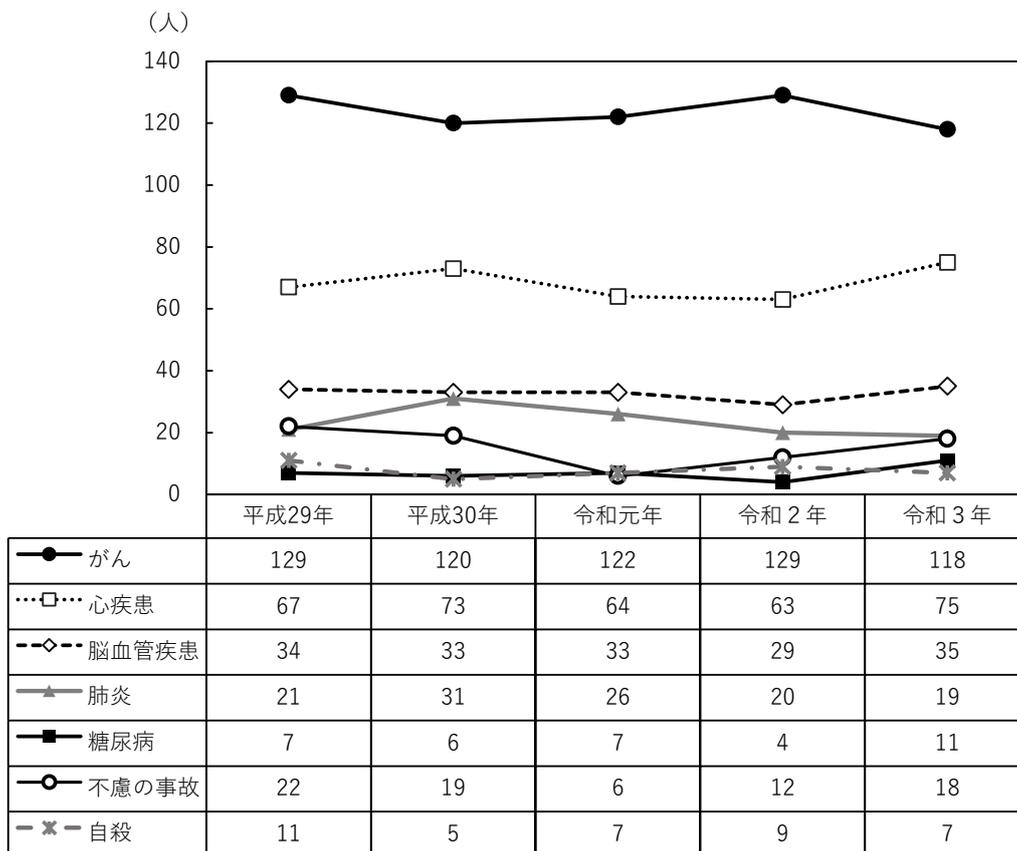
資料:国勢調査

## (2) 健康の状況

### ① 死因の状況

主要死因別死亡者数は、がんと心疾患が各年で多くなっています。

#### ■主要死因別死亡者数の推移

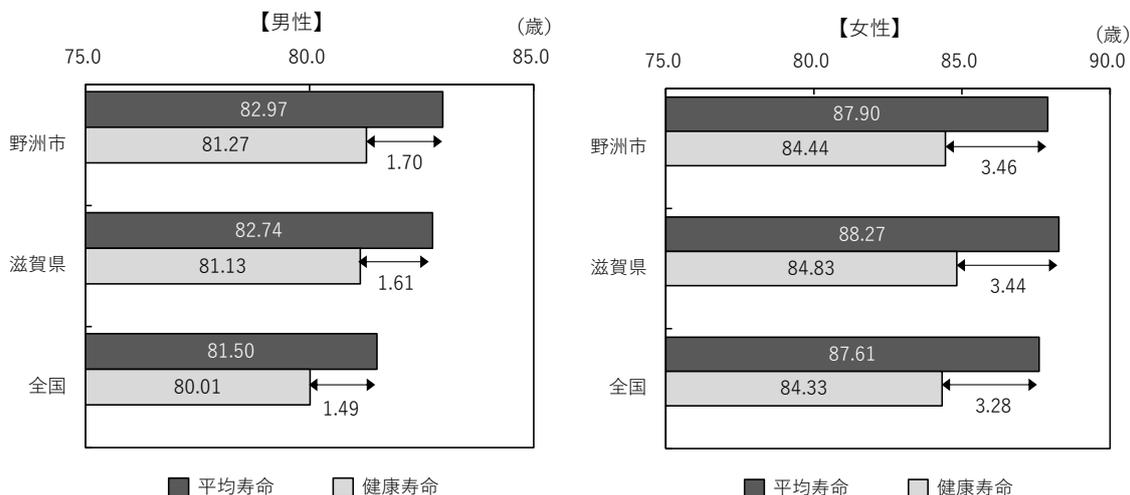


資料:人口動態統計

## ② 平均寿命と健康寿命

平均寿命は、男性では国、県よりも長くなっていますが、女性では県よりも短くなっています。介護を必要とする期間である健康寿命と平均寿命の差は、野洲市、滋賀県ともに国よりも大きくなっています。

### ■平均寿命と健康寿命(令和2年)

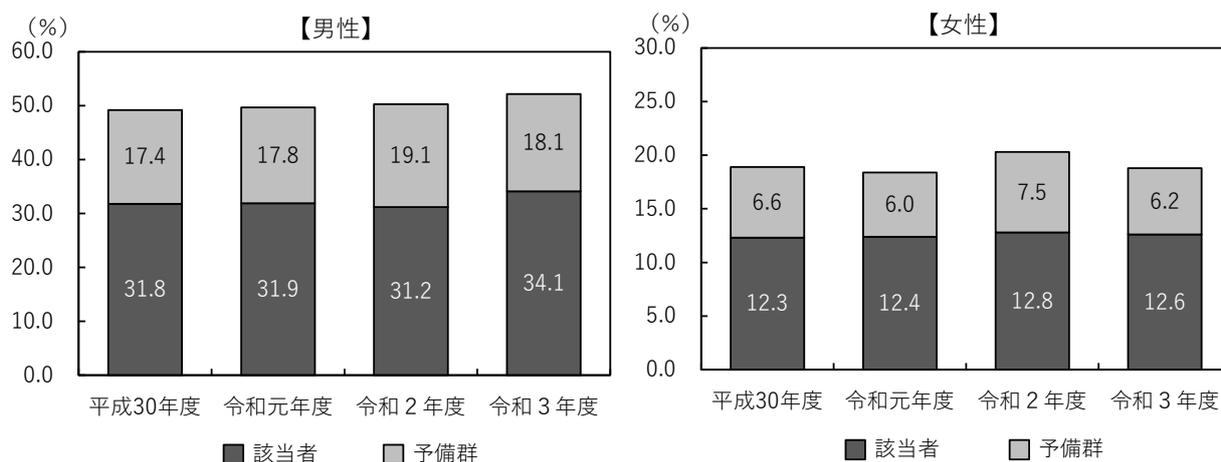


資料:滋賀県衛生科学センター

## ③ メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当者・予備群<sup>※</sup>の割合は、男性ではやや増加傾向となっています。女性ではほぼ横ばいで推移しています。

### ■メタボリックシンドローム該当者・予備群割合の推移



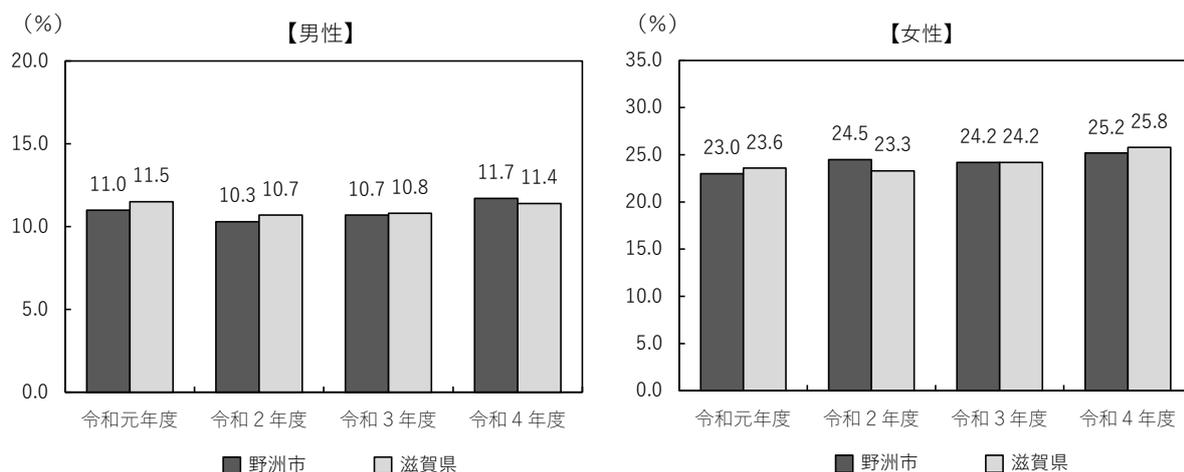
資料:特定健康診査・特定保健指導実施結果  
(注)特定健診受診者に占める割合

※メタボリックシンドローム該当者・予備群…内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という。予備群は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか1つに該当する者のことをいう。

#### ④ BMI の状況

高齢者は BMI の値が 20 を下回ると低栄養のリスクが高まりますが、前期高齢者（65 歳以上 75 歳未満）のうち、BMI が 20 以下の割合は、男女ともに増加傾向となっています。令和 4 年度は男性で 11.7%、女性で 25.2%となっており、男性では滋賀県を上回っています。

##### ■前期高齢者のうち、BMI20 以下(低栄養傾向の者)の割合



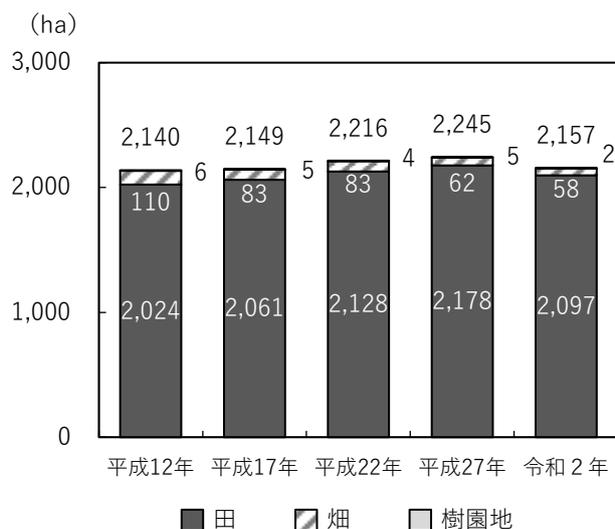
資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果  
 (注)前期高齢者の特定健診受診者に占める割合

### (3) 農業の状況

田耕地面積は平成 27 年まで増加傾向、畑耕地面積は減少傾向となっています。

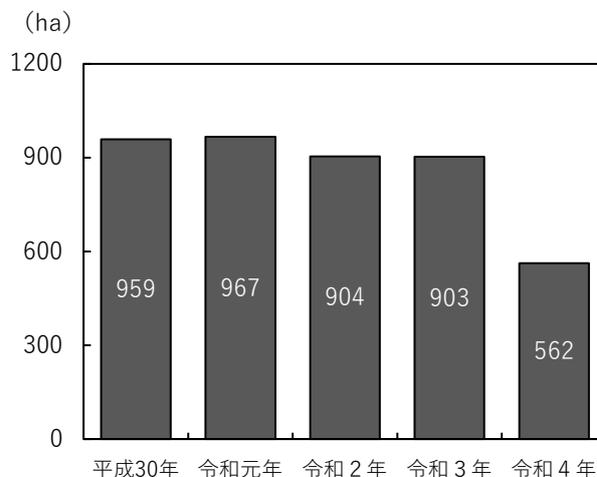
環境こだわり農産物の栽培面積は、令和元年以降、減少傾向となっています。なお、令和 4 年の減少は大豆の栽培に対する補助金等の制度変更の影響によるものと考えられます。

##### ■経営耕地面積の推移



資料：農林業センサス

##### ■環境こだわり農産物の栽培面積



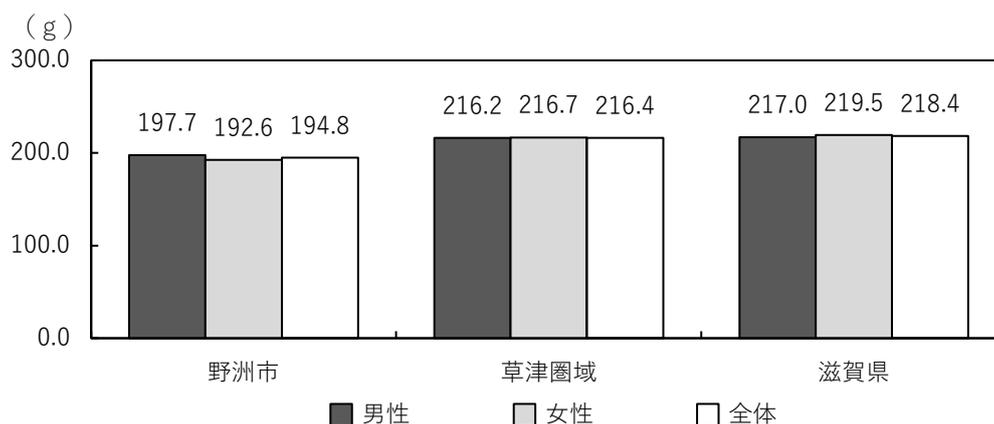
資料：環境こだわり農産物栽培面積調査

## (4)「滋賀の健康・栄養マップ」からみる状況

### ① 野菜摂取量

野菜摂取量は、男性で 197.7g、女性で 192.6g となっています。草津圏域平均、滋賀県平均と比較して少なくなっており、1日の目標量 350g には足りていない状況です。

#### ■野菜摂取量

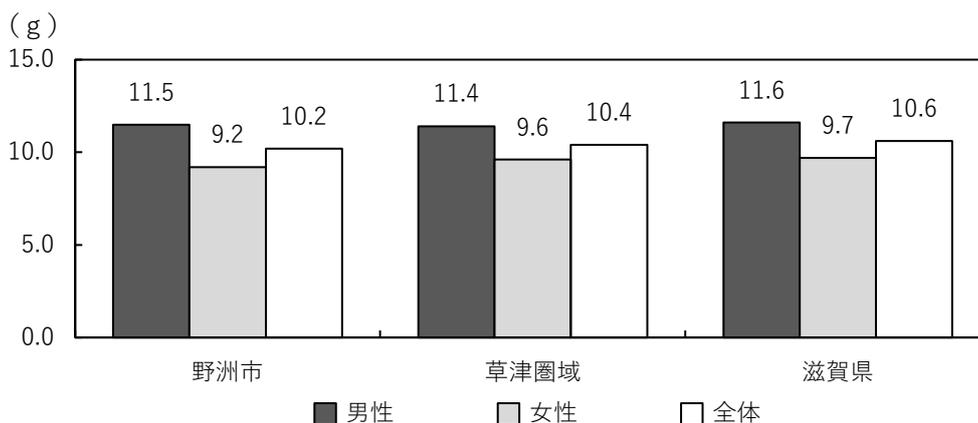


(注)緑黄色野菜とその他野菜(きのこ・海藻を除く)の合計  
資料:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

### ② 食塩摂取量

食塩摂取量は、男性で 11.5g、女性で 9.2g となっています。女性で、草津圏域平均、滋賀県平均と比較して少なくなっていますが、1日の目標量、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満には届いていない状況です。

#### ■食塩摂取量

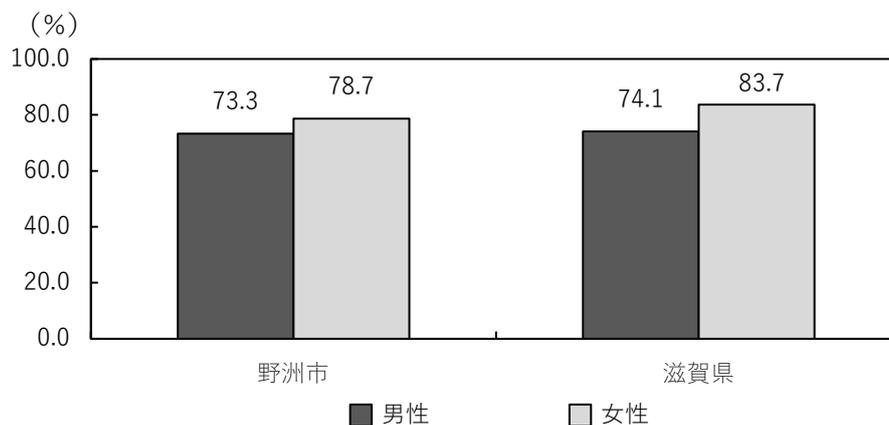


資料:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

### ③ バランスのとれた食事

バランスのとれた食事を心がけている人の割合は、男性で 73.3%、女性で 78.7%となっており、滋賀県平均と比較すると、男女ともに低くなっています。

#### ■ バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜のそろった食事)を心がけている人の割合

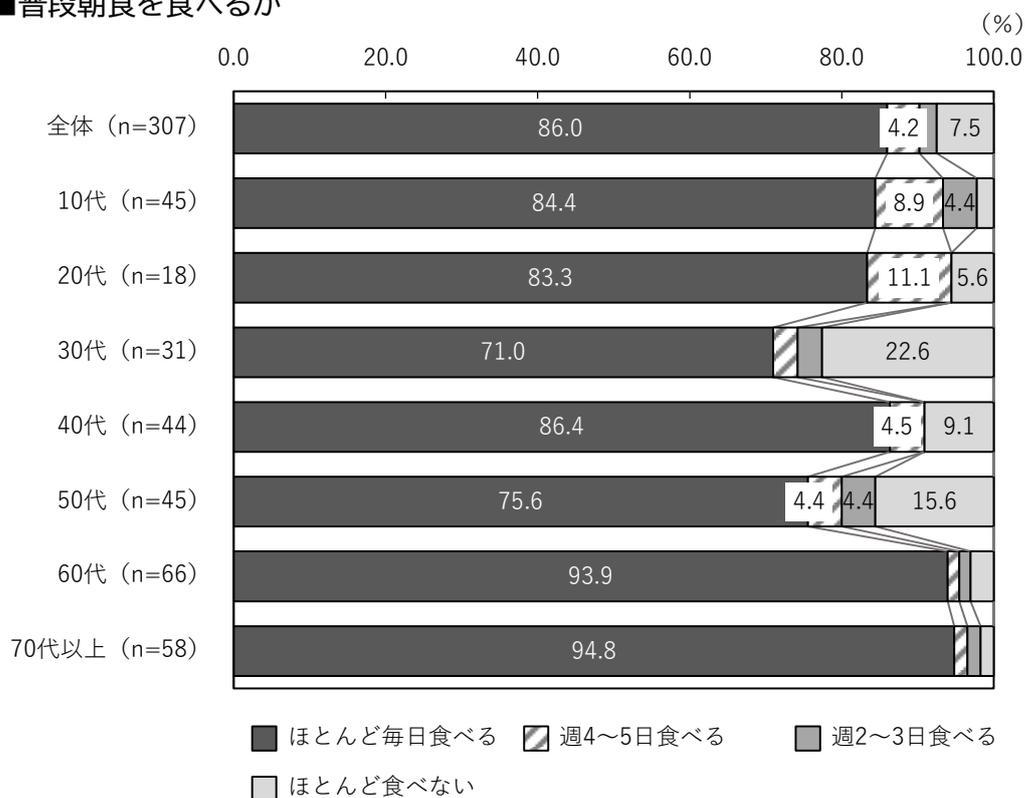


資料: 令和 4 年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

### ④ 朝食の習慣

朝食を食べる頻度は、「ほとんど毎日食べる」が 30 代、50 代で低く、朝食を欠食する人が多くなっています。

#### ■ 普段朝食を食べるか



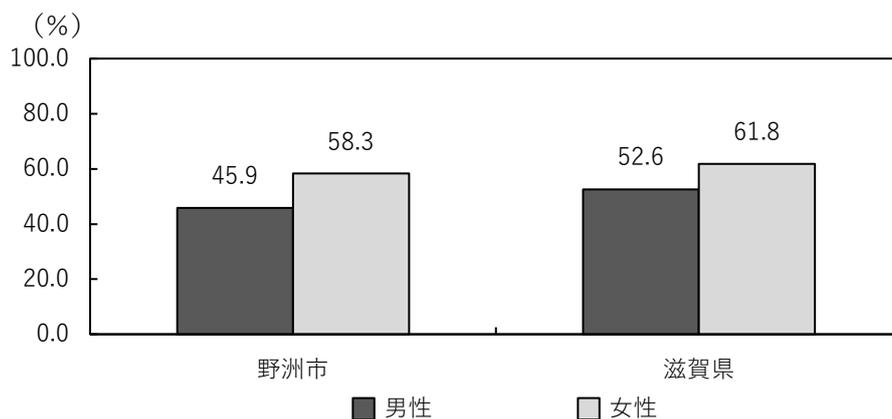
資料: 令和 4 年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

### ⑤ よく噛んで食べること

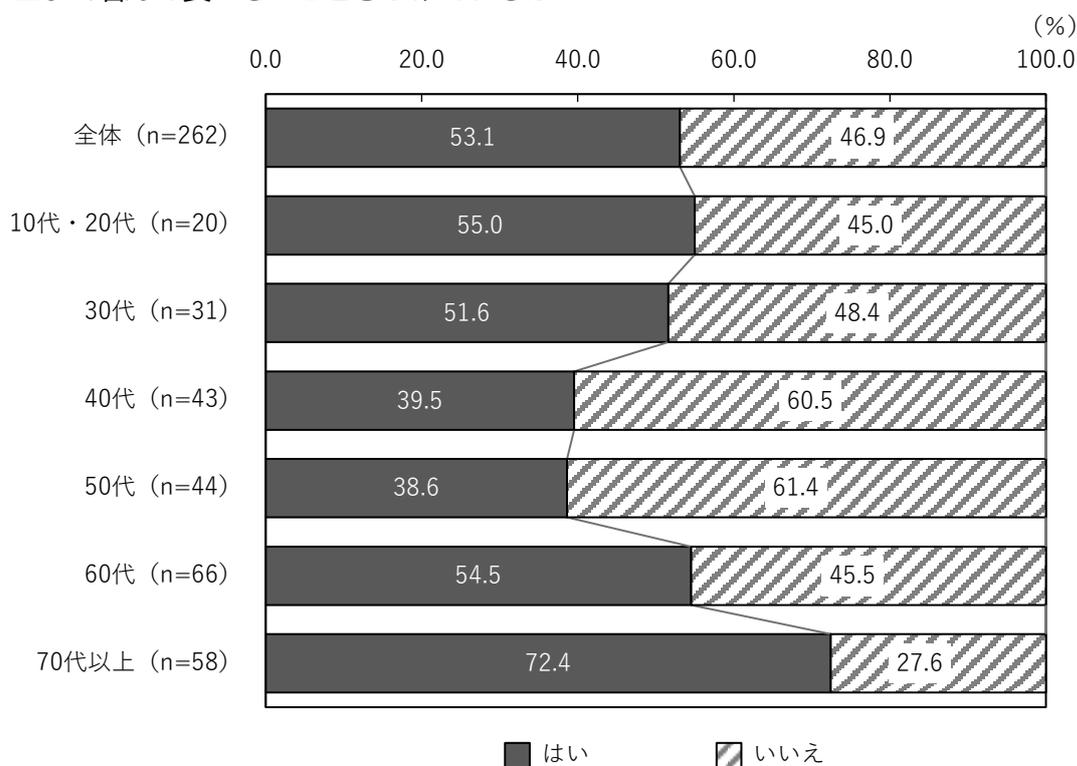
普段の食事の中でよく噛んで食べることを心がけている人は、男性で 45.9%、女性で 58.3%となっており、滋賀県平均と比較すると、男女ともに低くなっています。

年齢別でみると、40代、50代で「いいえ」(心がけていない人)が高くなっています。

#### ■よく噛んで食べることを心がけている人の割合



#### ■よく噛んで食べることを心がけているか



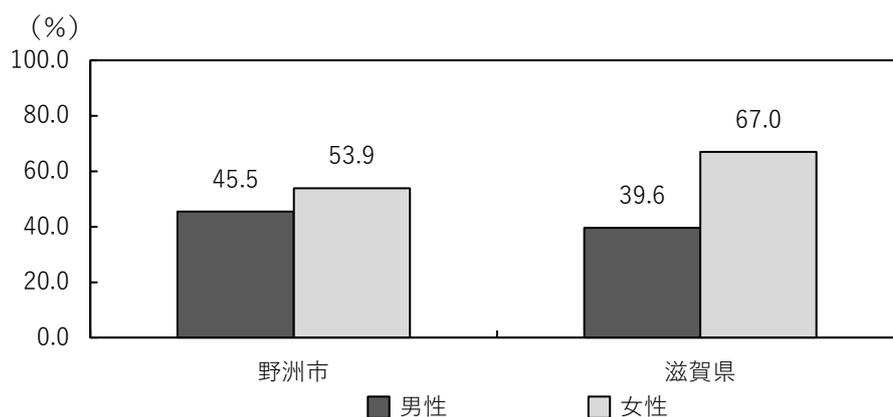
資料:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

## ⑥ 食育への関心

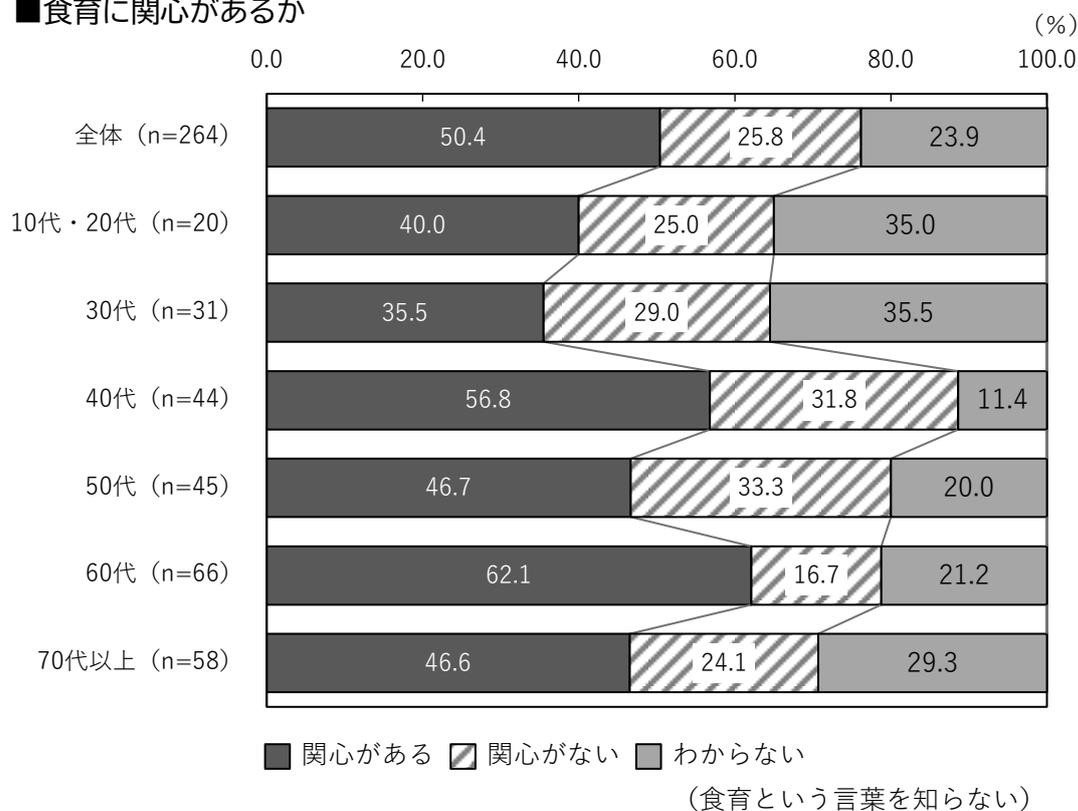
食育に関心がある人の割合は、男性で 45.5%、女性で 53.9%となっており、滋賀県平均と比較すると、男性は高くなっていますが、女性は低くなっています。

年齢別でみると、40代、60代では5割以上が「関心がある」と回答していますが、それ以外の年代では5割以下となっています。また、10～30代では「わからない（食育という言葉を知らない）」と回答した人も多くなっています。

### ■食育に関心がある人の割合



### ■食育に関心があるか

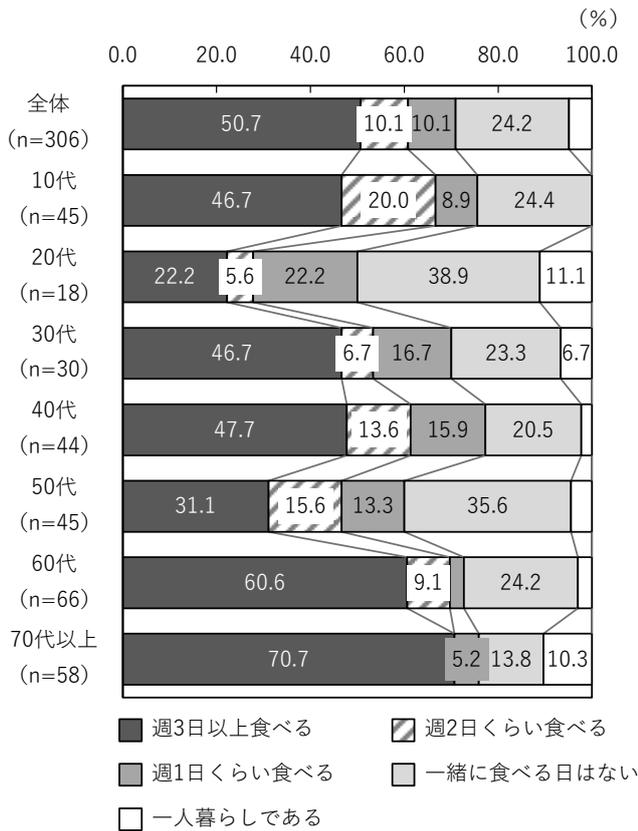


資料:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

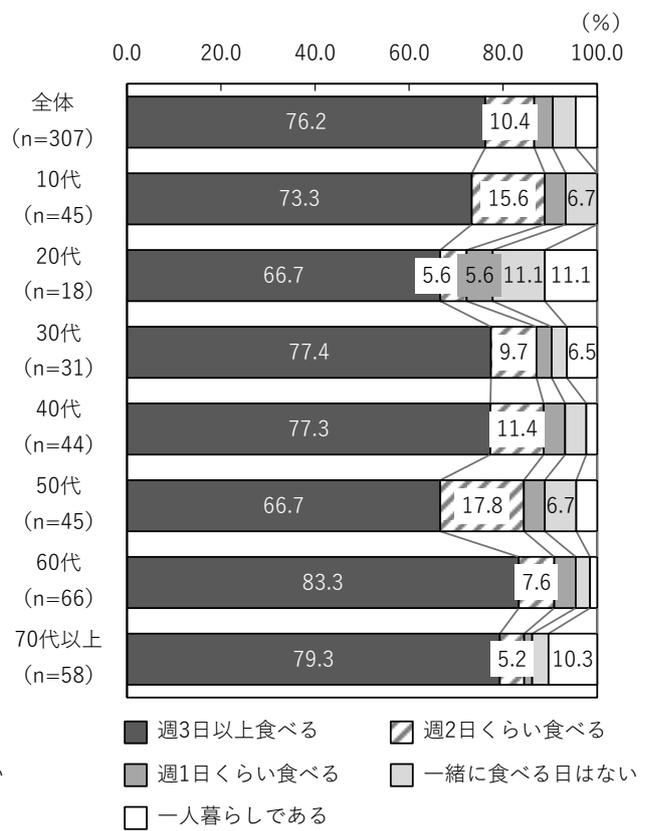
## ⑦ 家族と一緒に食事を食べる頻度

家族と一緒に朝食を食べる頻度は、60代、70代で高くなっていますが、20代、50代では低くなっています。家族と一緒に夕食を食べる頻度は、すべての年代で「週3日以上食べる」が6割を超えています。20代、50代ではやや低くなっています。

### ■家族と一緒に朝食を食べる頻度



### ■家族と一緒に夕食を食べる頻度



資料:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」

## 2 これまでの経過

### (1) 第3次計画における目標値の達成状況

目標値を達成している項目…◎
前回より数値が改善している項目…○
前回より数値が変化していない(±1)、または後退している項目…△

#### ■野洲市食育推進計画(第3次)における目標値と現状値

数値目標の内容		策定時 (H30年度)	目標値 (R5年度)	現状値 (R4年度)	評価	データ
朝食を欠食する市民の割合の減少	小学5年生	2.1%	1.0%	3.4%	△	1
	中学2年生	3.2%	3.0%	6.1%	△	1
	男性20~30歳代 <sup>※1</sup>	29.5%	15.0%	29.4%	△	2
野菜摂取量の増加 <sup>※2</sup>		276.9g	350g	194.8g	△	2
バランスのとれた食事に気をつけている人の割合の増加 <sup>※3</sup>	男性	35.6%	50.0%	73.2%	◎	2
	女性	53.7%	75.0%	78.7%	◎	2
よく噛んで味わって食べることに興味のある人の割合の増加 <sup>※4</sup>		55.3%	65.0%	53.1%	△	2
肥満者の割合の減少	男性20~69歳	29.6%	22.0%	31.8%	△	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)		24.5%	30.0%	33.3%	◎	3
環境こだわり農産物の栽培面積の増加		1,156ha	1,300ha	562ha	△	4
食育に関心を持つ市民の割合の増加		47.6%	75.0%以上	50.4%	○	2
一人で食事をする人の割合の減少	朝食	23.2%	減らす	24.2%	△	2
	夕食	6.1%		4.9%	◎	2

【データソース】

- 1) 小中学校における朝食摂取率
- 2) 滋賀の健康・栄養マップ調査 策定時…平成27年度、現状値…令和4年度
- 3) 学校給食地場産物使用調査
- 4) 環境こだわり農産物栽培面積調査

- ※1 調査の母数が少ないため、わずかな数値の動きで指標が大きく変動する可能性があります。
- ※2 前回調査（H27）と今回調査（R4）では、調査の方法が異なるため単純な比較はできません。令和4年は簡易型自記式食事歴法質問票調査（BDHQ調査）による。（平成27年までは秤量食事記録法）
- ※3 前回調査（H27）と今回調査（R4）では、調査の方法が異なるため単純な比較はできません。  
H27 調査…設問「あなたが食生活で気をつけているのは次のうちどれですか。」において、「穀類と魚介類・肉・卵・大豆製品と、野菜を組み合わせた食事を心がけている」を選択した割合  
R4 調査…設問「バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜のそろった食事）を心がけていますか。」において、「はい」を選択した割合
- ※4 前回調査（H27）と今回調査（R4）では、調査の方法が異なるため単純な比較はできません。  
H27 調査…設問「あなたは、良く噛んで味わって食べるなど、健康を意識した食べ方に関心がありますか。」において、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を選択した割合  
R4 調査…設問「あなたは、普段の食事の中で、良く噛んで食べていることを心がけていますか。」において、「はい」を選択した割合

## (2) 重点目標ごとの取り組み状況

重点目標ごとの取り組み状況は以下のようになっています。

1 三食×三色でパワーチャージ	
活動内容	今後の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベジチェックを通じての啓発活動</li> <li>・高齢者のための食事について資料を配布</li> <li>・保育園で、献立表と一緒に食育に関するおたよりを配布</li> <li>・滋賀県栄養士会による学習会の開催</li> <li>・幼児の食事教室において簡単に作れる朝食メニューの情報提供（コロナ禍以降は中止）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代への野菜摂取の啓発活動</li> <li>・旬の食材を使って、栄養バランスのとれたメニューの提案</li> <li>・育児に関する相談の中で食育についても伝える</li> <li>・給食だよりでの朝食メニューの情報提供</li> </ul>
2 やすのがええやん！地産地消でいただきます～す	
活動内容	今後の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小・中学校の給食に地産地消の食材を取り入れ、献立表で紹介</li> <li>・給食だよりによる滋賀県や野洲市の食材の周知</li> <li>・こども園や幼稚園で、自分たちで育てた野菜や米を収穫し、実際に食べて食への関心を高めた</li> <li>・野洲市の魅力を“お食べやす”バスツアーの実施</li> <li>・おいでやすマルシェの開催</li> <li>・手づくりみそ体験の実施</li> <li>・耕作放棄地を活用したひまわり迷路の実施</li> <li>・地域で採れる野菜の活用方法の紹介</li> <li>・市民農園の貸し出し、園芸講座の実施</li> <li>・買い物バッグ持参及び家庭でできる食品ロス削減対策についてチラシ等による啓発</li> <li>・フードドライブの実施</li> <li>・寸劇を通じた食品ロス等の啓発</li> <li>・市民農園の情報発信や就農相談の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食を中心に活動を広げ、食に関する学びを深める</li> <li>・こども園等での栽培活動の継続</li> <li>・コロナ禍に配慮しつつ、子どもたちが調理する機会を増やす</li> <li>・家庭への啓発や連携した取り組み</li> <li>・地元特産物に関する SNS 等による情報発信</li> <li>・様々な啓発活動による食品ロスへの意識向上</li> <li>・フードドライブの常設による実施</li> </ul>
3 和食で笑って輪になろう	
活動内容	今後の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校で献立コンクールを実施し、実際の給食で提供</li> <li>・食育の日の啓発活動やイベント開催（コロナ禍は展示のみ）</li> <li>・食育の日に小・中学校各校で特色のある取り組みの実施</li> <li>・食育月間にパンフレット等の配布、のぼり旗の掲示による啓発活動</li> <li>・和食の日に合わせて、募集した各校のみそ汁を提供</li> <li>・出前講座や地域子ども教室における食育の講座や料理教室の実施</li> <li>・健康推進員養成講座の実施・活動の支援</li> <li>・広報や LINE 配信、図書館運動特集による食育に関する情報発信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SDGs と関連づけた啓発</li> <li>・食育推進計画の学校での啓発</li> <li>・災害時の食事について</li> <li>・資料配布だけでなく地域とのつながりを持てるような活動の実施</li> <li>・LINE 配信等を活用した情報発信</li> </ul>

### (3) 推進委員会での取り組み

野洲市食育推進委員会において、以下のような取り組みを行いました。

#### ■令和元年度～令和5年度の活動経過

年度	関連する重点目標	内容	結果
令和元年度	第3次計画の啓発	やすまる広場での啓発	啓発人数 104人
		農業まつりでの啓発活動	啓発人数 562人
令和2年度	三食×三色でパワーチャージ	やすの農産物 de アートでの啓発活動	啓発人数 45人
令和3年度	やすのがええやん！地産地消でいただきま〜す	図書館連動企画	特集コーナーを設置
		アル・プラザ野洲での食育活動	啓発人数 200人
令和4年度	和食で笑って輪になろう	図書館連動企画	特集コーナーを設置
		アル・プラザ野洲での食育活動	啓発人数 157人
令和5年度	第4次計画の策定	図書館連動企画	特集コーナーを設置
		アル・プラザ野洲での食育活動	啓発人数 175人

#### ① 第3次計画の啓発

##### ● やすまる広場での啓発活動(令和元年6月)

野洲市食育推進計画(第3次)概要版と食育のウェットティッシュを配布し、啓発を行いました。

##### ● 農業まつりでの啓発活動(令和元年11月)

食育クイズによる食育啓発を行いました。

Q1.



これはある日の野洲市の学校給食の写真です。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かんぴょう
- ②玉ねぎ
- ③なす



② 「三食×三色でパワーチャージ」に関する取り組み

- やすの農産物de アートでの啓発活動(令和3年3月)  
おいで野洲まるかじり協議会主催のイベントにおいて、食育のウェットティッシュやリーフレットを配布しました。



③ 「やすのがええやん！地産地消でいただきま〜す」に関する取り組み

- 図書館連動企画(令和3年6月)  
食育月間に合わせ、関連書籍を集めた特集コーナーを設置しました。



- アル・プラザ野洲での食育活動(令和4年2月)  
野洲市に関する食育クイズの展示や食育ウェットティッシュ、リーフレットの配布を行いました。



④ 「和食で笑って輪になろう」に関する取り組み

- 図書館連動企画(令和4年6月)  
食育月間に合わせ、関連書籍を集めた特集コーナーを設置しました。



- アル・プラザ野洲での食育活動(令和4年11月)  
ベジチェックの実施と啓発資料の展示・配布を行いました。



### 3 課題のまとめと方向性

各種データ、取り組み状況、推進委員会でのご意見をふまえ、課題と方向性を取りまとめました。

#### 野洲市の現状・課題

- ・野菜摂取量は目標量に足りておらず、草津圏域、滋賀県平均と比べても少なくなっている
- ・朝食を欠食する児童・生徒が増加している
- ・男性のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が増加している
- ・低栄養傾向の高齢者の割合は、男性で約10%、女性で約25%となっており、増加傾向となっている
- ・バランスのとれた食事やよく噛んで食べることを心がけている人の割合は、滋賀県平均よりも低くなっている
- ・夕食に1人で食事をする人の割合は減少しているが、ひとり暮らしの人など共食が難しい人も増加している
- ・食育に関心を持つ市民の割合は増加しているが、目標値は達成していない
- ・食育活動に参加する人が少ない、広がらない
- ・地産地消のメリットが広まっていない
- ・歴史や郷土料理を知る機会がない

#### 取り組み状況

- ・ベジチェックの実施やイベント等での資料配布による啓発活動を行っている
- ・妊婦や子ども、高齢者等に様々な機会を活用して啓発を行っている
- ・コロナ禍で料理教室が中止されていたが、再開している
- ・保育園・学校で食育に関するおたよりや給食だよりを配布している
- ・こども園等では、自分で育てた野菜や米を収穫して実際に食べることで、幼少期からの食への関心の向上を図っている
- ・学校給食で野洲産の農産物を積極的に使用しており、目標値を達成している
- ・食品ロス削減に向け、フードドライブやチラシ等による啓発を行っている
- ・食育の日や食育月間に合わせ、啓発活動や各学校による取り組みを行っている
- ・LINE 配信等を活用した食育に関する情報発信を行っている

#### 今後の方向性

- 野菜不足や朝食の欠食がみられ、肥満者や低栄養の高齢者の増加も課題となることから、市民一人ひとりが自らの食や健康について考えられるよう、栄養バランスや正しい食習慣に関する啓発が必要です。
- 食育に関心を持つ市民は増加しているものの、食育活動への参加や食育の実践につながっていないことがうかがえるため、食育に取り組むことの重要性やそれによる効果について周知・啓発し、行動につなげることが必要です。
- ひとり暮らしや共働きなど、家庭における状況は様々であり、それぞれの生活環境に合わせて取り組める食育や共食を進めることが重要です。

# 第3章 わたしたちの取り組み

## 1 計画の全体像

本計画は、基本理念の達成に向けて、重点目標に応じた数値目標を定め、具体的な施策を展開していきます。

### 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

三色のちから   
朝食でスイッチオン！

地域で循環   
地産地消でいただき  
ま～す

食をかけはしに   
つながろう！

### 数値目標

- 朝食を欠食する市民の割合の減少
- 野菜摂取量の増加
- 食塩摂取量の減少
- バランスのとれた食事に気をつけている人の割合の増加
- 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
- 肥満者の割合の減少
- 低栄養高齢者の割合の減少

- 学校給食における地場産物使用の割合の増加
- 環境こだわり農産物の栽培面積の維持

- 食育に関心を持つ市民の割合の増加
- 一人で食事をする人の割合の減少

## 2 具体的な取り組み

家庭や団体、行政等が連携しながら、一体的に取り組を進めていきます。

### (1) 三色のちから 朝食でスイッチオン！

市民一人ひとりが適切な食習慣を身につけ、健康で暮らすことができるよう、子ども頃からの栄養・食生活や食の安全性に関する教育を行うとともに、ライフステージに応じた課題や取り組みに関する普及・啓発を進めます。

#### 個人・家庭の取り組み

- 1 食事と健康の関係について知り、より良い食生活を実践します
- 2 自分や家族、身近な人の健康を気かけます
- 3 「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します
- 4 早起きを心がけ、朝食を食べる時間を確保します
- 5 よく噛んで味わって食べます
- 6 外に出て、体を動かし、おいしく食べられるようにします
- 7 主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）の三色を組み合わせた食事を1日2回以上とります
- 8 1日に野菜を350g以上とることを意識します
- 9 適正な食塩量を知り、おいしく無理のない減塩に心がけます
- 10 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、適正体重を保ちます
- 11 間食や飲酒は、内容や量、時間帯（就寝2～3時間前を避けるなど）を考えます
- 12 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、活用します

#### 地域・関係団体・事業者の取り組み

- 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」を設けます
- 14 スポーツ関連団体等に食生活教室の開催を働きかけます
- 15 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
- 16 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います
- 17 若い世代に向けた野菜摂取の啓発を行います
- 18 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、簡単にできるメニュー等を提供します

- 19 飲食店やスーパー等は、栄養バランスや健康に配慮した食事や惣菜を提供します
- 20 健診や健康相談・教育等で、食事バランスガイド等を活用した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を行います
- 21 医療機関等は、個別相談等を通じ、個々に応じた食育情報の提供を行います
- 22 医療機関等は、専門知識を活かし、食育の重要性を市民に情報提供します
- 23 飲食店やスーパー等は、食の安全性など食に関する情報を伝えるようにします
- 24 しがの健康づくりサポーターに登録します

### 学校・保育所（園）・幼稚園の取り組み

- 25 子どもたちの朝食の摂取状況や食習慣の状況を把握し、生活習慣病の予防に努めます
- 26 「給食だより」等により家庭への情報発信を行い、食への関心を高めます
- 27 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します
- 28 募集した給食メニューを実際の給食として提供することで、食について考える機会とします
- 29 給食の試食会や親子料理教室を開催します
- 30 栄養教諭を中心に、学校給食を「生きた教材」として活用した食育を進めます

### 行政の取り組み

- 31 健康増進事業（健康相談や健康教室等）を通じ、健康づくりを推進します
- 32 イベントや出前講座等を通じた、食育や健康づくりの取り組みを支援します
- 33 健診等の機会を通じ、妊娠期、乳幼児期から食の大切さ、子どもの発育段階に応じた必要な栄養と食生活について指導します
- 34 朝食摂取や野菜摂取について、様々な機会を活用した啓発を行います
- 35 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います
- 36 高齢者の低栄養予防、フレイル予防のため、口腔ケアや栄養・運動に関する情報提供を行います

## 朝食を毎日食べるとこんないいこと

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

### 朝ごはん、スイッチを入れましょう！

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。



詳しい内容は  
こちらから

参考資料:「食育」ってどんないいことがあるの？  
第4次食育推進基本計画 農林水産省

## 三色で健康的な食事

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養素の働きから「赤」「黄」「緑」の3つに分類したものです。この三色を日々の食事の中でまんべんなくとることで、栄養バランスが整う目安になります。

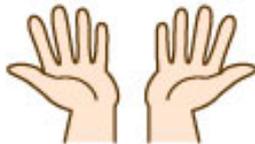


<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: black; font-weight: bold; font-size: 18px;">黄</span> </div>	<p>エネルギーの もとになる</p>	<div style="background-color: orange; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> <p style="color: orange; font-weight: bold; font-size: 10px;">主食</p>	<p style="font-size: 8px;">パン</p>	<p style="font-size: 8px;">ごはん</p>	<p style="font-size: 8px;">麺</p>	
<div style="background-color: red; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: white; font-weight: bold; font-size: 18px;">赤</span> </div>	<p>体をつくる もとになる</p>	<div style="background-color: red; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 10px;">主菜</p>	<p style="font-size: 8px;">肉料理</p>	<p style="font-size: 8px;">魚料理</p>	<p style="font-size: 8px;">卵料理</p>	<p style="font-size: 8px;">大豆料理</p>
<div style="background-color: green; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="color: white; font-weight: bold; font-size: 18px;">緑</span> </div>	<p>体の調子を整える もとになる</p>	<div style="background-color: green; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> <p style="color: green; font-weight: bold; font-size: 10px;">副菜</p>	<p style="font-size: 8px;">野菜の具だくさん味噌汁</p>	<p style="font-size: 8px;">野菜のお浸し</p>	<p style="font-size: 8px;">野菜サラダ</p>	<p style="font-size: 8px;">野菜の炒めもの</p>

参考資料: スマート・ライフ・プロジェクト 厚生労働省 / 実践食育ナビ 農林水産省

## 野菜は1日に350gが適量

- 緑黄色野菜 120g + 淡色野菜・きのこ・海藻類 230g
- 一食あたりの目安  
 生なら両手いっぱい                      茹でたものなら片手いっぱい



- 野菜中心の小鉢を1日5～6品が目安



おひたし



サラダ



野菜炒め



具だくさんの汁物



煮物 など

参考資料: e-ヘルスネット 厚生労働省 / 実践食育ナビ 農林水産省

## (2) 地域で循環 地産地消でいただきます～す

野洲市の豊かな自然、豊富な農産物を活かし、食に関する体験活動を通して食べ物  
の大切さを学ぶとともに、地場産物を入手しやすい環境を整えます。食品ロス削減や  
環境への配慮を一人ひとりが意識できるよう周知・啓発を進めます。

### 個人・家庭の取り組み

- 1 農業体験を通じて、食の大切さと食への理解を深めます
- 2 農業や生産者に興味を持ち、旬の食材や地場産物を積極的に日常の食事に取り入れます
- 3 家庭菜園や収穫祭等のイベントで自然にふれる機会を持ちます
- 4 朝市やスーパーの地場産物コーナーを利用して、地場産物を入手します
- 5 郷土料理への理解を深め、家庭料理にも取り入れます
- 6 「作りすぎ」「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気をつけます
- 7 生ごみはコンポストを使って資源化するなど、ごみの減量や資源の循環を意識します

### 地域・関係団体・事業者の取り組み

- 8 生産者と連携し、農業体験を推進します
- 9 各種収穫祭やイベントを通じて地場産物のおいしさを伝え、消費者と生産者の交流を深めます
- 10 生産者は、安全安心な地場産物の提供と経営の改善に努めます
- 11 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
- 12 耕作放棄地の解消、活用に努めます
- 13 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ます
- 14 旬の食材、地場産物、郷土料理について、SNS等を活用した情報発信を行います
- 15 朝市・直売所の情報を集め、発信します
- 16 スーパー等は、地場産物コーナーを展開するなど、市民が入手しやすくします
- 17 地場産物を活かした商品の開発・販売、地場産物のブランド化を図ります
- 18 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します
- 19 地域の郷土料理や手づくりの加工品（みそ、梅干、漬物等）、保存食の作り方、野菜作り  
などについて、気軽に学び、情報を共有できる機会をつくります
- 20 フードドライブへの協力や食品ロス削減への取り組みを行います

## 学校・保育所（園）・幼稚園の取り組み

- 21 保育所等において、栽培や収穫する機会を持ち、収穫したものを食べることで、食べ物への感謝の気持ちを育みます
- 22 学校において、農業体験や調理実習を行い、食や農業に関する知識や関心を深めます
- 23 生産者との交流機会を持ち、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育てます
- 24 学校給食で地産地消のメニューを提供し、献立表で紹介します
- 25 給食だよりで滋賀県や野洲市の食材を周知します
- 26 学校給食を中心に活動を広げ、子どもや保護者世代の食に関する学びを深めます

## 行政の取り組み

- 27 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します
- 28 地域農林水産業の経営体を育成・支援します
- 29 農林水産業に関する就労体験を進めます
- 30 農林水産業に接する機会の創出に努めます
- 31 環境こだわり農産物の生産や国際水準GAPへの取り組みなど、環境保全型農業を普及します
- 32 郷土料理のレシピを紹介します
- 33 様々な啓発活動による食品ロス削減への意識向上に取り組みます
- 34 フードドライブを実施します

### 地産地消に取り組むとこんないいこと

- 新鮮で安全な農作物の消費ができ、自分の健康にもつながります
- 地域の食材を活用した食文化の継承につながります
- 地域の生産者を応援することで、地域の活性化にもつながります
- 流通コストが削減され、輸送による環境負荷を軽減します

詳しい内容は  
こちらから



参考資料：地産地消の推進 農林水産省



### (3) 食をかけはしに つなごう！

和食や行事食の良さを見直し、食文化や食事マナーを次世代に伝えていくことで、食に対する感謝の心や豊かな人間性を育てていきます。食事を楽しく食べることの大切さを伝えるとともに、家庭や地域等で様々な形での共食を促進します。

#### 個人・家庭の取り組み

- 1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝して食事をします
- 2 普段から食べ物や料理の話をしたり、楽しみながら食事のマナーを身につけます
- 3 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、食への関心を高めます
- 4 食事を作る人、食べる人で分けるのではなく、みんなで役割を担います
- 5 家族そろって食事したり、誰かと一緒に楽しく食事をする時間をつくります
- 6 日々の食事を、ゆとりを持っておいしく楽しく食べます
- 7 季節を意識して正月料理等の行事食を食卓にのせ、家庭に伝わる味や行事食を子どもたちに伝えていきます
- 8 地域の行事に積極的に参加し、行事食にふれます
- 9 家庭の状況に応じて、地域での共食の機会や外食、惣菜等も利用しながら、無理のない範囲で食育に取り組みます
- 10 食育に関する取り組みに興味を持ち、食育推進の活動に参加します
- 11 食育の情報を収集し活用します
- 12 「食育の日」や「食育月間」を活用して、家庭で食育を実践します

#### 地域・関係団体・事業者の取り組み

- 13 子ども食堂やサロン等、地域での共食の機会を設けます
- 14 子どもから高齢者まで世代を超えた食に関する交流や行事食にふれる機会をつくります
- 15 地域で声をかけ合い、食に関するイベント等への参加を促します
- 16 地域のサロン、行事等の機会を活用し、食育に関する講座や情報提供を行います
- 17 団体同士や事業者と協力し、より効果的な事業の実施と、新たな取り組みの展開を図ります
- 18 ポスター掲示、リーフレット配布、SNS等により、幅広く食育の啓発を行います
- 19 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
- 20 「食育の日」や「食育月間」に合わせて、各種団体で食育を実践します

## 学校・保育所（園）・幼稚園の取り組み

- 21 食前の手洗い、食事のあいさつ、スプーンやはしの持ち方、使い方等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します
- 22 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ます
- 23 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、家庭でも実践できるよう働きかけます
- 24 郷土料理や行事食、世界各国の料理等を取り入れた給食の実施を進めます
- 25 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ます
- 26 教職員が食育関連の研修会への参加等で意識を高めます
- 27 「食育の日」や「食育月間」に合わせて、各学校で食育の取り組みを実施します

## 行政の取り組み

- 28 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
- 29 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ります
- 30 健康推進員や各団体の活動を支援し、食育推進に関する知識の普及に努めます
- 31 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・支援に努めます
- 32 食育推進活動報告書等で食育推進の活動状況を共有します
- 33 市民や職員が食育関連の研修会への参加等で意識を高める機会を持ちます
- 34 広報やす、野洲市のホームページ、SNS等を活用した情報提供を行います
- 35 食育への取り組みや「野洲市食育推進計画（第4次）」について周知します
- 36 多様な暮らしに対応した食育を推進します
- 37 SNSや動画の活用により、デジタル化に対応した食育を推進します

## 共食をするとこんないいこと

- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています

### みんなで一緒に楽しく食べましょう！

食卓を囲んで共に食べることを「共食」といいます。食事のマナーや食文化を大事にする気持ちを子どもに伝える機会になることに加え、バランス良く食べることに気をつけたり、規則正しい時間に食べることにつながります。

また、会話を楽しみながら食事をすることで、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。家庭での共食が難しい子どもたちなどには子ども食堂等の共食の場を提供することも大切です。

参考資料:「食育」ってどんないいことがあるの？  
第4次食育推進基本計画 農林水産省

詳しい内容は  
こちらから



## 野洲市の郷土料理

### たで寿司

寿司飯にちりめんじゃことたでをまがしたものです。たでは、「たで食う虫もすきずき」とよくいわれるたでを、夏の土用の時期に刈り取り軒下に吊るし、自然乾燥し、粉にしたものを用います。

10月の第2月曜日に御上神社で行われる「ずいき祭り」で、奉納されます。



たで寿司



ずいき祭りで奉納されるずいき神輿

### 3 数値目標

本計画の主な取り組みの進捗状況を把握するための数値目標を以下に設定します。

重点目標	数値目標の内容		現状値 (R4年度)	目標値 (R10年度)	データ	
三色のちから 朝食でスイッチ ンオン！	【継】	朝食を欠食する市民の割合の減少	小学6年生	3.9%	1.0%	1
			中学3年生	5.5%	3.0%	1
			20歳以上	8.4%	5.0%	2
	【継】	野菜摂取量の増加		194.8g	350g	2
	【新】	食塩摂取量の減少		10.2g	7g	2
	【継】	バランスのとれた食事に関心を持っている人の割合の増加	男性	73.2%	85.0%	2
			女性	78.7%	90.0%	2
	【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		53.1%	65.0%	2
	【継】	肥満者（BMI25以上）の割合の減少	男性 20～69歳	31.8%	22.0%	2
【新】	低栄養高齢者（BMI20以下）の割合の減少	65～74歳	19.9%	増加抑制	3	
地域で循環 地産地消でい ただきま～す	【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）		33.3%	35.0%	4
	【継】	環境こだわり農産物の栽培面積の維持		562ha	565ha	5
食をかけはしに つながろう！	【継】	食育に関心を持つ市民の割合の増加		50.4%	75.0%以上	2
	【継】	一人で食事をする人の割合の減少	朝食	24.2%	減らす	2
			夕食	4.9%		2

【データソース】

- 1) 全国学力・学習状況調査
- 2) 滋賀の健康・栄養マップ調査
- 3) 特定健康診査・特定保健指導実施結果
- 4) 学校給食地場産物使用調査
- 5) 環境こだわり農産物栽培面積調査

# 資料編

## 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

令和5年	7月27日	第1回	野洲市食育推進計画（第4次）の策定に向けて
	9月14日	第2回	進捗評価・課題について、骨子案の検討
	11月2日	第3回	素案・概要版構成案について
令和6年	2月15日	第4回	パブリックコメントの結果、計画案について

### ■食育推進委員会事務局会議

令和5年	5月8日	第1回	プロポーザル審査委員会について
	6月26日	第2回	推進委員会について
	8月3日	第3回	企業ヒアリングについて
	8月8日	第4回	推進委員会について
	10月12日	第5回	推進委員会について
令和6年	1月23日	第6回	パブリックコメントの結果、計画案、推進委員会について

### ■パブリックコメント

令和5年	12月26日～	パブリックコメント
令和6年	1月17日	

### ■議会への報告等

令和5年	12月19日	議会全員協議会	パブリックコメントの実施について
令和6年	2月20日	議会全員協議会	パブリックコメントの結果について
	3月22日	議会全員協議会	野洲市食育推進計画（第4次）について

## 3 委員名簿

### ■野洲市食育推進委員会委員名簿

◎：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 講師	◎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	木田 直也
	一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会	○喜多 誠一
	公益社団法人 滋賀県栄養士会	今井 道子
	野洲市 P T A 連絡協議会	田中 陽子
	野洲市保育所保護者会連絡協議会	福島 三花
	野洲市青少年育成市民会議	橋 円
	野洲生活学校	井上 輝子
	環境基本計画推進会議「水と緑・安心の野洲」	齋藤 良子
	野洲市農業者クラブ	三浦 大介
	J A レーク滋賀	村北 宏美
	野洲市商工会	山下 洋二
	野洲市健康推進連絡協議会	田中 悦子
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）	荒川 美穂子
公募による市民	公募委員	水口 瞳
		馬場 のぞみ

### ■食育関係行政機関

健康福祉部	健康推進課* こども課 ゆきはたこども園
教育委員会	学校教育課* 生涯学習課 野洲市学校給食センター
環境経済部	農林水産課* 環境課 商工観光課
市民部	市民生活相談課

事務局：\*の3課で担当しています。

※市役所の組織・機構の改編により、令和6年（2024年）4月1日から学校教育課は学務課へ名称変更し、市民生活相談課は市民部から健康福祉部へ移ります。

## 野洲市食育推進計画（第4次）

発行日：令和6年3月

編集・発行：野洲市食育推進委員会事務局

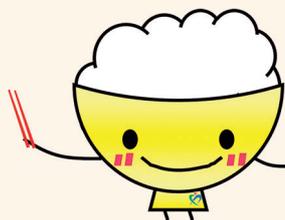
健康推進課 TEL 077-588-1788

農林水産課 TEL 077-587-6004

学務課 TEL 077-587-6017

第4次

# 野洲市食育推進計画



野洲市食育推進マスコット  
おちゃわんくん