



第5章 食育推進計画

安来市は豊かな自然と農林水産物に恵まれており、四季折々の食を楽しむことができます。その恵まれた環境を最大限に生かし、市民や関係団体などと行政が協働し、ライフステージの視点も取り入れながら、食育の推進に取り組んでいきます。また、情報提供・発信や人材育成をはじめ、市民が食育をより実践しやすくするための環境を整備します。

1. 基本理念

- (1) 住民一人ひとりが、食についての意識を高め、学び、考え、食の知識を得ることにより、生涯を通じて、健康で豊かな生活を育みます。
- (2) 自然の恵みに触れ、体験することにより、食に対する感謝のこころを育みます。
- (3) 家庭、教育機関、地域などが食を通じたコミュニケーションを図り、安心・安全な食生活を育みます。

2. 基本方針

- (1) 食育の基本である家庭において、望ましい食習慣の定着を図ります。
- (2) 学校・保育所等において、食に対する正しい知識を身につけます。
- (3) 農業、漁業、林業などの体験を教育に生かし、自然の恵みを大切にすることを養います。
- (4) 健康的な生活を送るため、食を選択・調整する力を身につけ、バランスのとれた食事や望ましい食べ方の実践者が増えるよう、関係者と協力して取り組みます。
- (5) 事業所、食品関連業者などとの連携を強め、食に関する安心・安全な環境づくりを推進します。
- (6) 伝統あるすぐれた食文化や地域の特性を生かした食生活を次世代に伝えていきます。
- (7) ボランティア団体等の育成・支援を行い、食育推進の担い手を育成します。
- (8) 食環境が大きく変化する時期であり、朝食の欠食や外食の機会が増加する青年期に対して、自立して健全な食生活を実践できるよう対策に力を入れます。
- (9) 家庭、教育機関、地域等が連携し、地域力を十分に生かした取組ができるよう進めます。

3. 食育の推進主体の役割

(1) 個人・家庭の役割

- 規則正しい生活リズムを身につけます。
- 料理体験等、子どもが実践できる環境づくりに努めます。
- 家族そろって望ましい食習慣（食事のマナー、あいさつを含む）を身につけます。
- 家族そろって楽しく食卓を囲む日を増やします。
- 地域の食育の取組に参加し、食に関する正しい知識を身につけます。

(2) 地域・団体の役割

- 地域に根付いた食文化の継承に努めます。
- 食に関する様々な体験の場を提供します。
- 学校、交流センター等関係機関と連携し、より効率的な活動を進めます。
- 親子料理教室等を通じて食生活改善活動に取り組みます。
- 世代間交流により自然体験や郷土食等食文化の継承を進めます。
- 食料資源の有効活用等環境を考慮した取組を進めます。
- 食や健康についてだれもが気軽に相談できる場、互いに相談し合えるコミュニケーションの場づくりに努めます。
- 食や健康についての情報発信の場づくりに努めます。
- 食のボランティアと協力して、食育の推進に努めます。

(3) 学校・保育所等の役割

- 保育所では、保育の一環として食育を位置づけ、各保育所の創意工夫により推進します。
- 各学校等においては、食育年間指導計画を作成し、関連する教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間等、教育活動全体を通して推進します。
- 栄養教諭等を中心に、家庭・地域と連携した食に関する指導等を行います。
- 地場産物を活用した給食の提供に努めます。
- 教職員等の食育への意識改革と指導力向上を図るために、教職員等研修の充実に努めます。
- 子どもの成長段階に応じた食の自立に向け、支援します。
- 給食を生きた教材とし、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図ります。
- 食に関して幅広く体験でき、学ぶことのできる環境づくりを図ります。
- 高等学校・専門学校においては、学生に対し食に関する情報発信を行うよう努めます。

(4) 企業・事業主の役割

- 従業員の健康管理、健康づくりに努めます。
- 従業員とその家族に健康や食に関する情報発信を行うよう努めます。
- 成人・産業部会との連携した取組を推進します。
- 家族団らんの機会をもてるよう、従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努めます。



（５）生産者・食品関連業者の役割

- 学校、保育所等と連携し、農林漁業や食品の製造・加工・流通に関する様々な体験や見学の機会を提供するよう努めます。
- 生産者と消費者の交流等に取り組みます。
- 安全、安心な食品の提供に努めます。
- 地元の農林水産物等の安全性や品質の高さのPRを積極的に行い、地産地消を推進します。
- 食品表示に関し適切な情報提供を行います。
- 飲食店等におけるメニューの栄養成分表示等、食に関する分かりやすい情報提供を行います。

（６）行政の役割

- 計画に基づき食育の推進を図ります。
- 全市及び地域において関係機関・関係団体間でのネットワークづくりを進め、安来市独自の食育活動を推進します。
- 毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」、島根県の推奨する食育推進の日にあわせ、食育の周知を図るとともに、関係機関・団体等と協力して食育の推進に取り組みます。
- 食の連絡会議を開催し、関係機関との連携を深めます。

（７）給食センターの役割

- 安来市給食センターは、学校給食の調理・供給の機能のほか、調理実習や研修などが行える設備を有する、総合的な食文化の基点としての役割を担います。
- 市民の健康づくりや豊かな食生活のための研修、催しなどを積極的に開催します。
- 食に関する地域活動の場として調理実習の場の提供など、市民・地域の食育の取組を支援します。
- 子どもの頃からの食に対する正しい知識を身につける学習の場を提供します。
- 地場産物を活用した給食の提供に努めます。
- 給食を教材に、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図ります。

4. 食育推進運動の展開

栄養の偏り、不規則な食生活、メタボリックシンドロームや生活習慣病の増加などの問題が多い中で、よい食習慣を身につけることは、健康づくりにとって非常に重要です。薄味や野菜の量、適切な栄養バランスとカロリー摂取など、よりよい食生活を実践していくことで、生活習慣病の予防につながります。また、生活習慣の改善によって健康寿命の延伸と生活の質の向上が期待できます。

乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージ、ライフスタイルに応じて食生活の注意すべきことや学ぶことは異なります。ライフステージを考慮した食育の実践につなげるため、環境づくりや食育の推進体制が必要です。

そのためにも関係者とのネットワークを構築し、市民の実態を把握し、関係者と課題を共有しながら、関係機関・団体と一体になって食育を進める必要があります。

（１）ライフステージに応じた食育の推進

① 乳幼児期（概ね0～5歳）

乳幼児期は、食習慣をはじめ生活習慣の基礎がつくられ、身体発育や味覚の形成などの感覚機能・咀嚼機能などの発達著しい時期です。離乳食では薄味を基本に、素材そのものの味や匂い、食感を大切に味覚を形成していきます。また、保護者と子どもの愛情を育み、授乳や離乳食を通じて、子どもとの信頼関係を育むことが大切です。

幼児期は、食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を養う時期です。保護者の生活習慣や行動が大きな影響を与えます。食育を始めとして子どもの健全な育成の手本となるような知識と行動が必要です。

- 食事のリズムや生活習慣の基礎を身につけよう。
- お腹が空いて食べるリズムをつくろう。
- 家族や仲間と一緒に食べることを楽しもう。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけよう。
- いろいろなものの味を覚え、食べたいものを増やそう。
- よくかんで食べよう。
- 薄味の習慣を身につけよう。



② 学童期（概ね6～15歳）

学童期は、生活習慣が形成される時期で、食に関する関心や判断力を養い、食に関する基本的な習慣を定着させる重要な時期です。

この時期の後半は、子どもから大人への移行の準備段階に入り、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが重要です。食習慣の習得は保護者に依存していますが、徐々に、保護者への依存は少なくなります。学校生活は、子どもにとって友達とともに学ぶ大切な場であり、給食や教科の学習等を通じて、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験することが重要です。

- 毎日3食きちんと食べる習慣を身につけよう。
- 薄味に親しもう。
- 自分の歯に関心を持ち、歯を大切にしよう。
- 買物や料理の手伝いをして、食に対する関心や興味、基本的な調理方法を身につけよう。
- 家族や仲間、地域の人々とのかかわりの中で食を楽しもう。
- 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験し、大切にしていけることを育てよう。
- 農業体験などを通して、地域の食べ物や自然の恵みに感謝する気持ちを養おう。

③ 青年期（概ね16～24歳）

青年期は、子どもから大人への移行の時期であり、自分の判断で生活習慣を変えるとともに、進学や就職などで暮らしの環境が変化する時期となります。

生活習慣の変化に伴い、食習慣の乱れが起こりがちです。食の大切さを認識して、より望ましい食生活を送るための知識を習得し、情報を読み解く力を養い、適切な食事を選択できる力を身につけることが大切です。

また、生活習慣病の理解と予防の知識を学び、今までに習得した食生活の知識を生かし、自分に合った食生活や健康の管理を自ら実践することが重要です。

- 生活時間を管理し3食食べる習慣を確立しよう。
- 栄養バランス、適量を判断し、薄味を実践して自己管理する力を身につけよう。
- 外食・中食の利用や、調理に関する知識を高めよう。
- 家族や仲間、地域の人々とのかかわりの中で食を楽しもう。
- 適正体重を知り、肥満・やせに気をつけよう。
- 生活習慣病の予防に関心を持ち、食生活を改善できる力をつけよう。
- 食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かそう。
- 栄養成分表示の見方など、食材を選ぶ力をつけよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を体験し、継承しよう。

④ 成人期（概ね25～39歳）

成人期は、仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。一方で、仕事や家庭の問題などでストレスを受けやすく、生活も不規則になりがちです。身体機能に変化が見られるため、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。

また、家庭においては子どもの生活習慣に大きな影響を与えます。食の楽しさや大切さを伝え、子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、自ら健康的な生活を実践することが望まれます。

- 朝食を毎日食べよう。
- 薄味やバランスのとれた食事に関する知識を深め、生活習慣病予防に努めよう。
- 子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを教え、自ら実践しよう。
- 家族や仲間などとともに食事を楽しむ機会をつくろう。
- 子どもを育てることを通して、食育をともに学ぼう。
- 食の安全に関する知識をもち、食生活に生かすとともに、家族の安全を守ろう。
- 環境に配慮した食生活を家族と実践してみよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、積極的に取り入れよう。
- 食事とがんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病との関係について知識を深めるようにしよう。

⑤ 壮年期（概ね40～64歳）

壮年期は、加齢に伴い身体機能の低下や健康や体力に不安を感じ始める時期です。これまでの生活習慣から生活習慣病を発症することもあります。これらに対応するためにも、身体の変化に対応するよう食習慣を見直し、次のライフステージを快適に過ごすための準備が必要です。

また、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を生かし、行事食や伝統食を次世代に伝えるなど、食育の推進役としての役割が期待されます。

- 朝食を毎日食べよう。
- 塩分や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、バランスのとれた食事を楽しもう。
- 定期的に健康診査を受け、がんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病予防のため、自らの健診結果を把握し、必要に応じて保健指導・栄養指導を受けるようにしよう。
- 家族や仲間などとともに食事をする機会をつくろう。
- 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げよう。
- 環境のためにできることを食生活に取り入れよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝えよう。
- 基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう。



⑥ 高齢期（65歳以上）

高齢期は、退職や子どもの自立などにより生活習慣を見直す時期で、心身ともに大きな変化が訪れます。自分の身体に合った望ましい食習慣を意識するとともに、定期的に身体機能の変化を把握し、疾病や介護の予防に努めていく必要があります。

また、豊かな知識と人生経験を生かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承し、心身ともに豊かな生活を目指す手本となることも期待されています。

- バランスのとれた食事を楽しみ、必要な栄養をしっかりとろう。
- 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう。
- 定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を学ぼう。
- いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しもう。
- 口の中を清潔に保ち、よくかんで食べられるよう、歯の健診（検診）、義歯の様子を歯科医で確認してもらおう。
- 家族や仲間などと一緒に楽しく食事をしよう。
- ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝えよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を次世代に伝えつつ、優れた食文化や豊かな味覚を育んでいこう。

（２）ライフステージ別の主な目標

目標：朝食を毎日食べる

指標		現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
朝食を毎日食べる	3歳児	89.4%(H26)	97.5%	3歳児健診
	小学生(全学年)	93.9%(H26)	95.0%	子ども・子育てアンケート
	中学生(2年)	87.0%(H26)	90.0%	子ども・子育てアンケート
	高校生(2年)	89.2%(H26)	90.0%	子ども・子育てアンケート
	成人	85.2%	90.0%	市民意識調査
野菜を1日3回以上食べている人の割合		30.2%	60.0%	
薄味に気をつけている人の割合		62.3%	70.0%	
適正体重の人の割合 (BMI18以上～25未満)		75.1%	76.0%	
よくかんで食べる子どもの割合		97.8%(H26)	増やす	3歳児健診
食事バランスガイドの内容を知っている市民の割合		40.7%	50.0%	市民意識調査

5. 地産地消、食文化の継承

地域の食文化を継承したり、体験することは、豊かな食文化の形成につながります。また、栄養バランスにすぐれた日本型食生活の実践の促進、健康づくりや生活習慣病の予防及び改善につながる、よりよい食生活の推進など、家庭、保育所・幼稚園、学校、生産者、企業等と連携しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取組の推進が必要です。

(1) 地産地消の推進と地域の食文化の育成

① 地産地消の推進

「地域で生産されたものを、地域で消費する」地産地消は、安全・安心で新鮮な食材を提供することで、消費者の心身の健康の維持・増進に効果があります。また、輸送距離が短くなることによる環境負荷低減への効果や地域農業の活性化、その土地の自然や文化など、食への学びを深める取組としても期待されています。

本市では、学校給食などに地元の食材を活用した料理を使用し、子どもやその保護者へ、地域の食に親しみ実感する取組を推進します。

また、地元で取れる食材や旬の食材を提供する事業者等の取組を促進するとともに、家庭などでの利用の促進を図ります。

② 特産品の周知と利用

本市では主食である米の生産が盛んであるとともに、特産品としては「いちご」「なし」などの果実類を始め、葉物野菜を中心とした特徴ある農産物を生産しています。また、地域の文化と融合した「どじょう」関連品の開発を進めるなど、多様な分野で取組が進んでいます。

こうした特産品を市内外にPRし、広く周知を図るとともに、その利用を推奨します。

③ 郷土料理、食文化の育成と継承

地域の郷土料理や行事食は、その土地の自然風土、食材、食習慣、歴史文化を背景に、そこで暮らす人々の創意工夫の上に培われてきた、地域への誇りや愛着をもたらす貴重な財産です。

食材や料理などの食文化への理解を深め、次の世代へ継承していくことは、郷土の伝統や季節感を味わうとともに、地域での人とのつながりを育むなど、日常生活における豊かな食をつくれます。そのため、家庭や学校、生産者など地域ぐるみで、食文化を守り、伝える取組を進めます。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
学校での伝統料理の情報提供	全校実施	全校実施	教育委員会
学校給食での「やすぎどじょう」の活用	全校実施	全校実施	教育委員会
健康づくり応援店	20件	増やす	実数
食生活改善推進員数	53人	増やす	実数
給食センターでの地元産物の使用割合	—	45%	教育委員会



(2) 体験を通じた食育の推進

食材を自ら手にとって収穫や調理などを行い、それらを味わうことは、食への興味や関心を高めます。また、地域においては、地元の農林水産業や生産品に対する理解を深めるきっかけにもなります。

子どもから大人まで、市民一人ひとりが地産地消に取り組み、収穫体験や調理実習などの食の体験などを通じ、地元の食文化を理解するとともに、食への興味や関心、理解をさらに深められるよう支援します。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
学校での農林漁業体験の実施	全学校での実施	全学校での実施	実数
食に関する取組を行っている団体数	16団体	24団体	健康推進会議
体験型のイベントや研修などの回数	—	増やす	実数

6. 食の安全・安心

食品や食生活の多様化に伴い、健康被害や食中毒などの食の安全性についての関心は日増しに高くなっています。正しい食品の選び方や保存、調理の方法など、安全・安心な食生活を送るために、必要な知識を得る機会を増やすことが重要です。

○広報やポスター、パンフレット、イベントの開催などにより、食の安全についての情報提供や普及啓発を行います。

○学校・保育所等の給食において、安全な給食を提供し、衛生管理を徹底します。

○学校・保育所等において、児童生徒への手洗いや身支度などの衛生教育を行います。

○食品の見分け方を学び、食品表示を確認して、購入します。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
広報等への食育記事の掲載回数	—	年2回	実数
食の安心・安全に関する情報を提供	未実施	実施	実数