

## 第5章 食育推進計画

### 1 基本方針：健全な食生活を実践して、食に感謝し、豊かなところと健康なからだをつくる

基本方針にのっとり、以下の基本施策に取り組みます。

#### 基本施策1 食を通じて健康なからだをつくる

栄養の偏りや食習慣の乱れは、肥満や生活習慣病の原因となります。望ましい食習慣や規則正しい生活リズムを身につけ、食を通じた健康なからだづくりを推進します。

#### 基本施策2 食を通じて豊かなところを育む

食を通じたコミュニケーションを推進するとともに、様々な食の体験を通して、食べ物を大切にすることや食に対する感謝の気持ちなど、豊かなところを育みます。

#### 基本施策3 食に関する正しい知識を養う

食への関心を高め、健全な食生活を実践するための食を選択する力が身につくように、食に関する正しい知識や情報の普及・啓発に努めます。

#### 食育とは

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。



**早寝・早起き・朝ごはん**

## (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

### 現状と課題

年代別アンケート結果で、食に関することにどのくらい関心がありますかについては、『関心がある』（関心がある＋少しは関心がある）の割合を見ると、「食べ物や食べ物に関わる人への感謝の気持ちを持つこと」が92.7%、「食品の廃棄やロスを少なくすること」が89.7%となっています。同じ調査を高校2年生に実施すると、「食べ物や食べ物に関わる人への感謝の気持ちを持つこと」が88.3%、「食品の廃棄やロスを少なくすること」が83.2%と約5ポイント低下しています。

また、「あまり関心はない」の割合を見ると、「郷土料理や食文化が継承されていくこと」が26.8%、「食料（食糧）生産や消費の仕組みについて」が22.3%となっています。同じく高校2年生では、「郷土料理や食文化が継承されていくこと」が34.1%、「食料（食糧）生産や消費の仕組みについて」が33.9%と割合がさらに高くなっています。引き続き、市民全体に食育に関心を持ってもらえるよう多方面からの取り組みが必要となっています。

また、様々な家庭の状況や生活が多様化することにより、高齢者の一人暮らし等をはじめ、家庭での共食が困難な人もいることから、衛生上の管理をしっかり行った上での共食の場の整備も必要となっています。

### 指標・目標

行動目標1	食事を楽しみましょう
行動目標2	バランスの良い食事を摂りましょう
行動目標3	朝ごはんを食べましょう
行動目標4	塩分を控えましょう
行動目標5	適正体重を保ちましょう

指標	現状	目標（最終評価時）
「食」に関心を持つ人の割合 （全体）	98.7% （R3：年代別アンケート）	100%
1日1回以上家族と食事をする児童、生徒の割合 ※週4～5日以上 （小学生／中学生／高校生）	小学生 91.6% 中学生 87.7% 高校生 78.3% （R3：学校アンケート）	小学生 100% 中学生 96.5% 高校生 86.1%

指標	現状	目標（最終評価時）
家族と楽しく食卓を囲む機会が毎日ある乳幼児の家庭の割合（ほとんど毎日を含む） （1歳6か月児のいる家庭／3歳児のいる家庭）	1歳6か月 80.5% 3歳 87.7% (R4：子育て相談課調べ)	1歳6か月 88.6% 3歳 96.5%
朝食を毎日食べる人の割合 （小学生／中学生／高校生）	小学生 84.8% 中学生 80.5% 高校生 78.6% (R3：学校アンケート)	小学生 93.3% 中学生 88.6% 高校生 86.5%
欠食をしない乳幼児の保護者の割合（1歳6か月児の保護者／3歳児の保護者）	1歳6か月 87.0% 3歳 89.8% (R4：子育て相談課調べ)	1歳6か月 95.7% 3歳 98.8%
朝食を欠食する若い世代の割合 （20～39歳）	16.7% (R3：年代別アンケート)	15.2%
適正体重を維持している人の割合 BMI18.5以上25未満 （65歳以上はBMI20を超え25未満） の人の割合	20～39歳(男性) 82.3% " (女性) 68.1% 40～64歳(男性) 55.1% " (女性) 64.2% 65歳以上(男性) 62.6% " (女性) 71.4% (R3：年代別アンケート)	20～39歳(男性) 90.5% " (女性) 74.9% 40～64歳(男性) 60.6% " (女性) 70.6% 65歳以上(男性) 68.9% " (女性) 78.5%
食事でバランスよく栄養をとることに 関心がある人の割合	20～39歳(男性) 93.5% " (女性) 95.7% 40～64歳(男性) 89.7% " (女性) 95.4% 65歳以上(男性) 87.0% " (女性) 95.0% (R3：年代別アンケート)	20～39歳(男性) 100% " (女性) 100% 40～64歳(男性) 98.7% " (女性) 100% 65歳以上(男性) 95.7% " (女性) 100%
緑黄色野菜をほぼ毎日食べる人の 割合	20～39歳(男性) 40.3% " (女性) 44.7% 40～64歳(男性) 39.0% " (女性) 54.3% 65歳以上(男性) 58.0% " (女性) 66.4% (R3：年代別アンケート)	20～39歳(男性) 44.3% " (女性) 49.2% 40～64歳(男性) 42.9% " (女性) 59.7% 65歳以上(男性) 63.8% " (女性) 73.0%
果物をほとんど食べない人の割合	20～39歳(男性) 29.0% " (女性) 22.3% 40～64歳(男性) 30.9% " (女性) 21.2% 65歳以上(男性) 12.2% " (女性) 1.7% (R3：年代別アンケート)	20～39歳(男性) 26.4% " (女性) 20.3% 40～64歳(男性) 28.1% " (女性) 19.3% 65歳以上(男性) 11.1% " (女性) 1.5%

指標	現状	目標（最終評価時）
減塩やうす味を心がけ、取り組んでいる人の割合	20～39歳(男性) 41.9%	20～39歳(男性) 46.1%
	〃 (女性) 66.0%	〃 (女性) 72.6%
	40～64歳(男性) 68.4%	40～64歳(男性) 75.2%
	〃 (女性) 80.1%	〃 (女性) 88.1%
	65歳以上(男性) 84.7%	65歳以上(男性) 93.2%
	〃 (女性) 89.9%	〃 (女性) 98.9%
	(R3：年代別アンケート)	

### 市民の皆さんが取り組むこと

- ・ 毎日、朝食を食べます。
- ・ 主食、主菜、副菜がそろった食事をします。
- ・ 野菜を毎日5皿（小鉢）以上食べます。
- ・ 減塩を心がけます。
- ・ 家族や友人など、親しい人と一緒に食事する機会を増やします。
- ・ 適正体重を保てるよう心がけます。

### 市が取り組むこと

#### 【健康長寿課】

#### ライフコース アプローチ

- ・ 若い世代に向けて SNS などを活用しはたらきかけを行います。
- ・ 食育に関心を持って取り組んでもらえるよう周知します。
- ・ 食品の安全について知識を得られるように、衛生的に調理をすることなどについて情報提供し食中毒が予防できるようにします。
- ・ 年齢や性別などをふまえた適正体重についての正しい知識をもち、維持するために必要な生活習慣を身に付けられるよう、健康教育などを行います。
- ・ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進するため、特に若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少に努めます。
- ・ 共食の大切さを再認識できるようはたらきかけます。
- ・ 家族に限らず、友人、地域なども含め一緒に食事を楽しむことの大切さを広く周知します。
- ・ バランスの良い食事を理解し、実践できるよう、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事についての情報提供などを行います。
- ・ 野菜摂取の目標量350gを目指し、周知を行います。
- ・ 果物摂取の必要性や適量についての周知を行います。
- ・ 減塩の必要性を引き続き周知します。
- ・ よく噛んで食べることにより、食材の持ち味を生かした料理が味わえることや、食べ過ぎの防止につながることを周知します。

#### 【子育て支援課】

- ・ 朝食を食べない園児を減らすために、簡単に作れる朝食のレシピなどの情報提供を行います。

【子育て相談課】

ライフコース  
アプローチ

- ・栄養相談で、バランスの良い食事や成長に合わせた食事について情報提供します。
- ・食生活に関するアンケートで現状の把握に努めます。
- ・健康診査時に朝食の重要性について周知します。
- ・家族で楽しく食事をする事の大切さについて周知します。

【学校教育課】

ライフコース  
アプローチ

- ・栄養教諭、学校栄養職員と連携した「食に関する指導」の充実に努めます。
- ・「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さ等について、学校通信等で家庭へ情報提供を行います。
- ・定期健康診断の結果等を踏まえ、児童生徒の肥満の予防や改善に向けて学校全体での意図的、組織的な取り組みを推進します。
- ・軽度～中等度肥満の児童生徒に対しては、食事や運動の大切さについて指導し、生活習慣等の改善に向けて、家庭と連携した個別指導の充実に努めます。
- ・高度肥満の児童生徒の保護者に対しては、病院受診と治療の必要性についての理解を得られるよう工夫を図り、受診に繋がります。

食育ピクトグラム

食育についてわかりやすく発信するために、農林水産省が作成した食育ピクトグラムです。

農林水産省 食育ピクトグラム



出典：農林水産省



塩分ちょっぴり、野菜たっぴり

## (2) 持続可能な食を支える食育の推進

### 現状と課題

生涯にわたって健康に暮らしていくためには、それぞれの年齢層に応じた継続的な食育を推進していくことが求められます。食育に興味、関心を持っているものの、なかなか活動につながっていない状況も見られるため、引き続き、食育の定着に向けて、市民への食に関する啓発活動を進めていくとともに、市民一人ひとりが、自身の健康づくりや食への興味、関心を高めることが大切です。地域、家庭、そして学校や関連機関が連携した食育の学習機会、内容の充実を図っていく必要があります。

### 指標・目標

行動目標1	食べ物を大切にしましょう
行動目標2	食べ物の生産や流通に興味を持ちましょう
行動目標3	地産地消を心がけましょう
行動目標4	食文化に興味を持ち、郷土料理を継承しましょう

指標	現状	目標（最終評価時）
給食で使用した野菜の総量における桐生市産の使用割合	10.2% (R4:学校給食中央共同調理場調べ)	11.2%
食料（食糧）生産や消費のしくみについて関心がある人の割合	76.5% (R3:年代別アンケート)	84.2%
郷土料理や食文化が継承されていくことに関心を持っている人の割合	71.5% (R3:年代別アンケート)	78.7%

### 市民の皆さんが取り組むこと

- ・食べ物の生産、加工、流通の仕組みを理解し、地場産物を利用することを心がけます。
- ・食べ物のいのちとそれにかかわる人たちに感謝するところをもちます。
- ・季節や地域の「食」を見つけ、日本に古くから伝わるお正月やお節句などの年中行事の「食」を受け継いでいきます。
- ・食品ロス削減の取り組みに協力します。
- ・家庭で食品を備蓄し、災害に備えましょう。

## 市が取り組むこと

### 【清掃センター】

食品ロス削減に関する市民の理解が進むよう広報等で広く周知をします。

### 【健康長寿課】

- ・ 食べ物を大切にし、食に関わるすべての事に感謝する気持ちを持てるよう、普及啓発します。
- ・ 食育の推進に関わるボランティア団体の育成を行います。
- ・ 郷土料理を学ぶ機会を提供し、地域の特徴や文化を継承していきます。
- ・ 環境に配慮した食品の購入、選択ができるよう普及啓発を行います。
- ・ 地産地消を推進し、購入時に食品の表示を参考にすることを普及啓発します。
- ・ 家庭における食品のローリングストックについて普及啓発し、個人が災害に備えられるように周知します。
- ・ 和食文化に興味を持てるよう普及啓発します。

### 【福祉課】

- ・ フードバンク事業の実施により、家庭や事業所等における食品ロス削減につながるよう、広く普及啓発を行います。

### 【子育て支援課】

- ・ 保育園、認定こども園において、献立表や食育だよりを通じて地場産物に関する情報提供を行います。

### 【農林振興課】

- ・ 農業への理解や関心が高まるように、イベントなどを実施し、啓発活動を行います。

### 【学校給食中央共同調理場】

- ・ 地場産物に関して、献立表や給食だより、放送資料、給食時訪問指導などで、学校、家庭へ投げかけを行います。
- ・ 納品業者、調理委託業者及び、栄養士が連携を図りながら、地場産野菜（桐生市産野菜）の使用率向上に向け、食材として使用できる地場産野菜の充実や、献立、調理業務の工夫を引き続き行います。
- ・ 学校給食における食材について、できる限り国産食材を優先し、使用します。