

# 福島町食育推進計画

(平成26年～30年)

平成26年3月

福島町

# 目 次

## 1 計画の策定にあたって

- (1) 計画策定の趣旨 . . . . . P 1
- (2) 計画の位置付け . . . . . P 1
- (3) 計画期間 . . . . . P 2

## 2 食育をめぐる現状と課題

- (1) 小学生の食事状況 . . . . . P 2
- (2) 中学生の食事状況 . . . . . P 3
- (3) 学校給食における地場産物の使用割合 . . . . . P 4～5
- (4) 20歳以上の食事状況 . . . . . P 6～9
- (5) ライフスタイルの変化 . . . . . P 9
- (6) 栄養バランスの偏り . . . . . P 10
- (7) 食の安全・安心と地産地消への意識の高まり . . . . . P 10
- (8) 食文化の伝承と日本型食生活の良さの見直し . . . . . P 10

## 3 食育の目標と方針

- (1) 基本目標 . . . . . P 11
- (2) 基本方針 . . . . . P 11
- (3) 目標値（主な数値目標） . . . . . P 12～13

## 4 分野ごとの取組

- (1) 家庭での取組 . . . . . P 13
- (2) 学校・こども園等での取組 . . . . . P 14
- (3) 地域での取組 . . . . . P 14

## 5 ライフステージに応じた推進

- (1) 乳幼児期の食育（0歳～5歳） . . . . . P 14
- (2) 学齢期の食育（6歳～15歳） . . . . . P 15
- (3) 青年期の食育（16歳～24歳） . . . . . P 15
- (4) 成人期の食育（25歳～44歳） . . . . . P 15
- (5) 壮年期の食育（45歳～64歳） . . . . . P 15
- (6) 高齢期の食育（65歳以上） . . . . . P 16

## 6 各分野での取組状況 . . . . . P 16～18

# 1 計画策定にあたって

## (1) 計画策定の趣旨

人が生きていく基本となるものが「食」であり、生きるために欠かすことのできないものです。食生活は、生涯にわたり健康な心と体をつくとともに、豊かな人間性を育むものです。

しかしながら、核家族化、ライフスタイルや価値観の多様化など、近年の社会経済情勢の変化とともに、食を取り巻く状況は急速に変化しています。

朝食の欠食や不規則な食事、偏った食事内容等により栄養バランスが失われ、肥満や生活習慣病の増加、若い女性の痩せ願望傾向など健康面の問題、また、食品をめぐる安全性や表示の問題、さらには食べ残し等による廃棄される食品が増えるなど環境面の問題といったさまざまなことが懸念されております。

こうしたことから、国では、食育に関する施策を総合的に推進し、国民が生涯にわたって健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を図ることを目的に、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。

平成18年3月に「食育推進基本計画」(平成18年度から22年度)、さらに平成23年3月には、食育の周知から食育の実施を目的に、「第2次食育推進基本計画」(平成23年度から27年度)を策定し、国民運動としての食育に取り組んでいます。

また、平成17年12月には、北海道が「北海道食育推進行動計画」を策定しました。現在は、食育推進行動計画を見直した「北海道食育推進計画(第2次)」(平成21年度から25年度)を策定し、北海道の食育を総合的に推進しています。

これまで福島町における「食」の取組は、保健、産業、教育等各分野で、それぞれに基づいて取り組んできましたが、町民一人ひとりが食と健康の大切さを自覚するとともに、生涯にわたって健全な食生活をおくるため、家庭や学校、地域、食糧生産者、関係機関等などが連携し、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するために福島町食育推進計画を策定します。

## (2) 計画の位置付け

この計画は、福島町のまちづくりの基本である「第4次福島町総合計画」を基に、国の「食育基本法」の第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付け、「食育」に関する基本的な事項について定めるとともに、「北海道食育推進計画(第2次)」及びいきいき健康ふくしま21等との整合性を図ります。

### (3) 計画期間

計画期間は、平成26年度から30年度までの5年間とします。

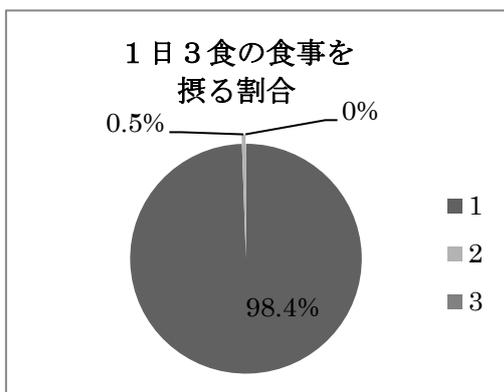
なお、社会状況等の変化に応じて計画の変更が必要になった場合には見直しを行います。

## 2 食育をめぐる現状と課題

### (1) 小学生の食事状況（平成23年福島町内小学校生活実態調査より）

#### ① 1日3食の食事を摂る割合

ほとんどの児童が1日3食食べている結果となりました。



【回答結果】180人回答	
1. 3食食べている	179人 (98.4%)
2. 2食食べている	1人 (0.5%)
3. 1食食べている	0人 (0.0%)

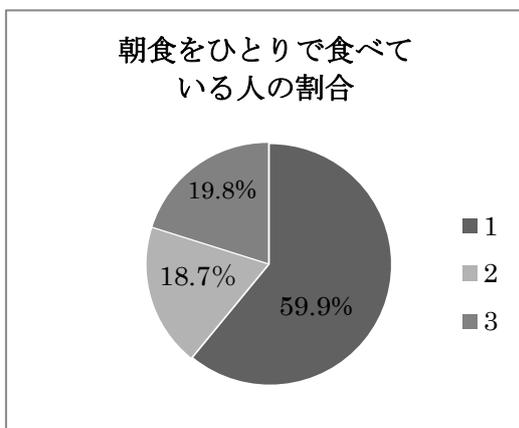
◎現状値(23年度) 98.4% 目標値(30年度) 100%

#### ② 朝食をひとりで食べている人の割合

約2割(19.8%)の児童が朝食をひとりで食べている結果となりました。

#### 課題

保護者の家庭環境や就業状況などが影響していると思われませんが、孤食は栄養バランスが乱れやすくなるため、保護者と一緒に食べる大切さを周知することが必要です。



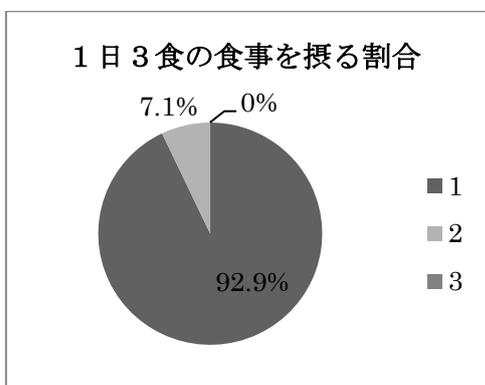
【回答結果】180人回答	
1. 家族と一緒に食べている	109人 (59.9%)
2. 兄弟だけで食べている	34人 (18.7%)
3. ひとりで食べている	36人 (19.8%)

◎現状値(23年度) 19.8% 目標値(30年度) 10%以下

## (2) 中学生の食事状況 (平成23年福島中学校生活実態調査より)

### ①1日3食の食事を摂る割合

小学生と比べると2食食べている人の割合が若干高いですが、ほとんどの児童が1日3食食べている結果となりました。



【回答結果】 113人回答	
1. 3食食べている	105人 (92.9%)
2. 2食食べている	8人 (7.1%)
3. 1食食べている	0人 (0.0%)

◎現状値(23年度) 92.9%

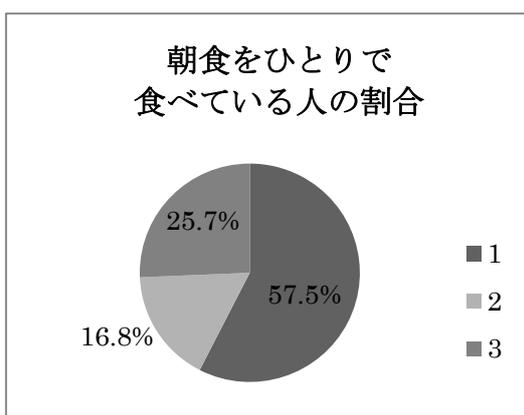
目標値(30年度) 100%

### ②朝食をひとりで食べている人の割合

朝食をひとりで食べている割合が25.7%で、小学生よりも朝食をひとりで食べている割合が高いことがわかりました。

#### 課題

小学生に比べて中学生の方が孤食の割合が高いです。食事のマナーや正しい食習慣を身につけるための大切な時期ですので、家族そろって食べる大切さを知り、ひとりで食べる割合を減らすよう取り組みが必要です。



【回答結果】 113人回答	
1. 家族と一緒に食べている	65人 (57.5%)
2. 兄弟だけで食べている	19人 (16.8%)
3. ひとりで食べている	29人 (25.7%)

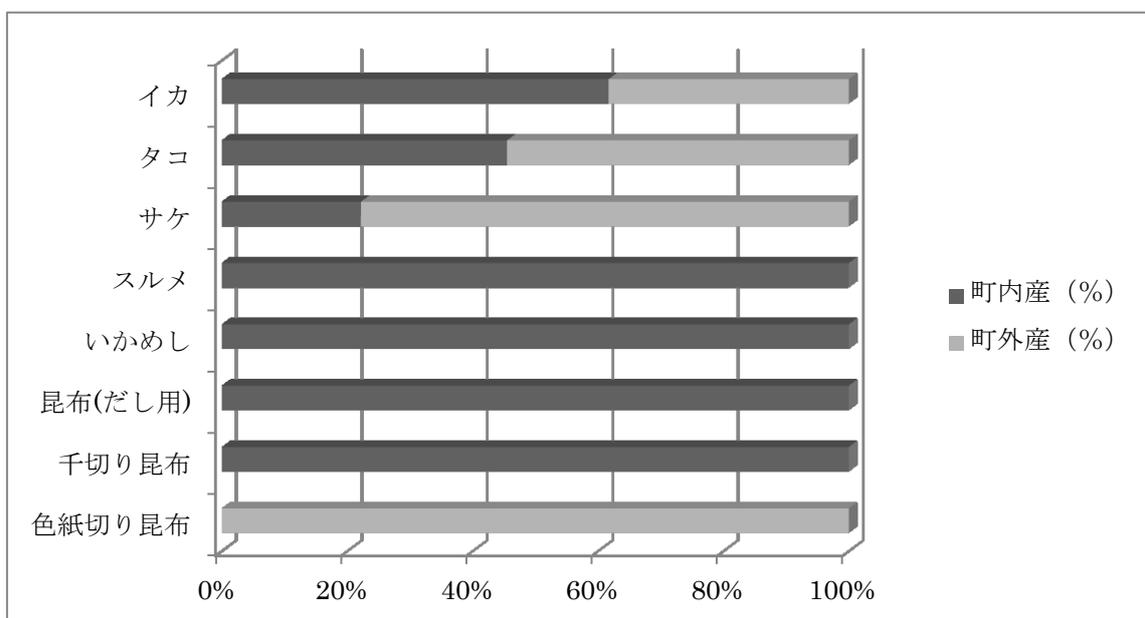
◎現状値(23年度) 25.7%

目標値(30年度) 15%以下

(3) 学校給食における地場産物の使用割合 (平成24年度)

海産物

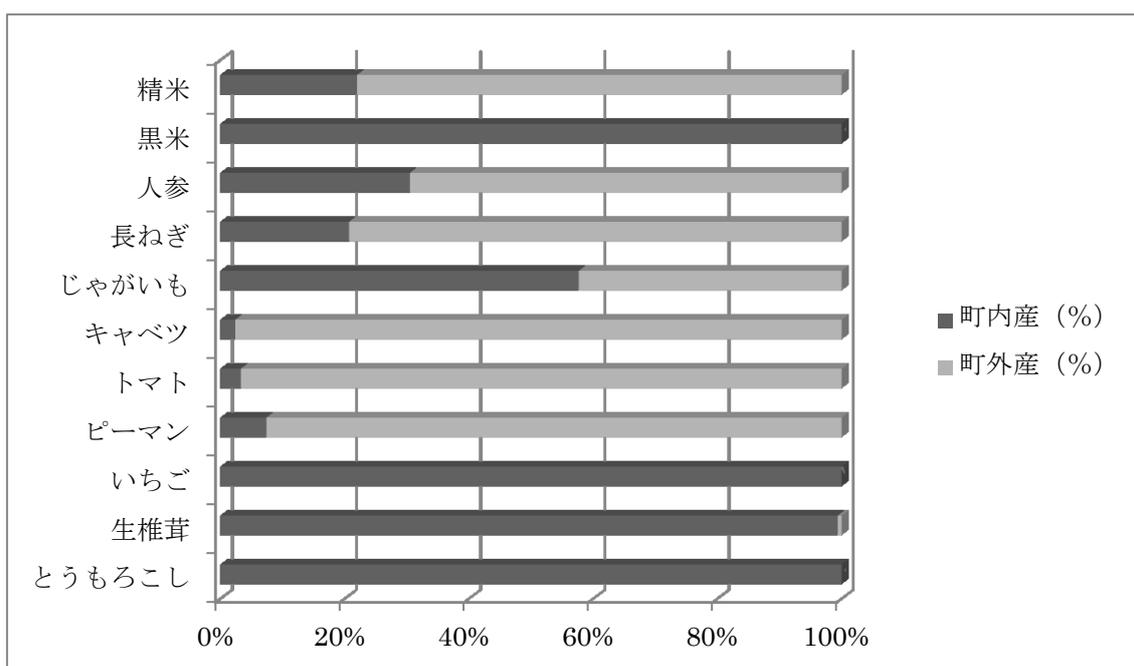
食品名	全体使用量	町内産使用量	町内産の使用割合 現状値(平成24年)	町内産使用割合 目標値(平成30年)
イカ	60.0kg	37.0kg	61.7%	70%以上
タコ	44.0kg	20.0kg	45.5%	70%以上
サケ	36.0kg	8.0kg	22.2%	30%以上
スルメ	8.0kg	8.0kg	100.0%	100%
いかめし	730.0 個	730.0 個	100.0%	100%
昆布(だし用)	15.0kg	15.0kg	100.0%	100%
千切り昆布	0.4kg	0.4kg	100.0%	100%
色紙切り昆布	2.3kg	0.0kg	0.0%	100%



(3) 学校給食における地場産物の使用割合 (平成24年度)

農産物

食品名	全体使用量	町内産使用量	町内産の使用割合 現状値(平成24年)	町内産使用割合 目標値(平成30年)
精米	3720.0kg	820.0kg	22.0%	50%以上
黒米	6.0kg	6.0kg	100.0%	100%
人参	438.1kg	133.5kg	30.5%	50%以上
長ねぎ	410.3kg	85.0kg	20.7%	40%以上
じゃがいも	676.3kg	390.0kg	57.7%	70%以上
キャベツ	842.4kg	20.0kg	2.4%	10%以上
トマト	90.0kg	3.0kg	3.3%	10%以上
ピーマン	107.8kg	8.0kg	7.4%	10%以上
いちご	25.0パック	25.0パック	100.0%	100%
生椎茸	83.2kg	82.7kg	99.4%	100%
とうもろこし	110.0本	110.0本	100.0%	100%



#### (4) 20歳以上の食事状況

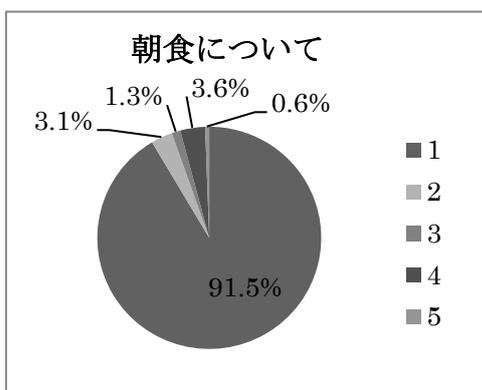
(平成25年8月：食育に関するアンケート結果より)

##### ①朝食をほとんど食べない人の割合

朝食をほとんど食べない人は全体の3.6%で、朝食や普段1日3食の食事を食べない理由は、普段時間が無いため、食欲が無いためと回答している人が多い結果となりました。

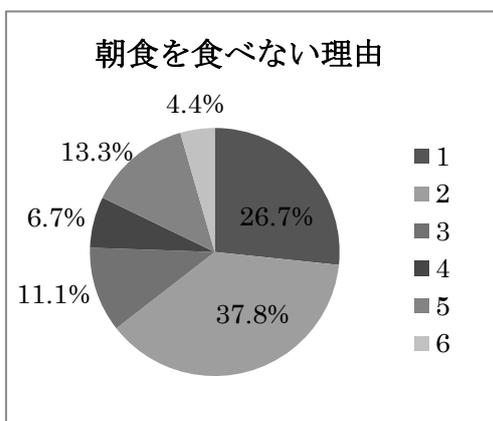
##### 課題

朝食を摂るには、早寝・早起きや夕食と就寝時間の間隔をあけるなど生活リズムの改善が必要です。



**【回答結果】 1,031人回答**

1. 毎日食べる	943人(91.5%)
2. 週に4～5日食べる	32人(3.1%)
3. 週に2～3日食べる	13人(1.3%)
4. ほとんど食べない	37人(3.6%)
5. 無回答	6人(0.6%)



**【回答結果】 1,031人回答**

1. 時間がないため	12人(26.7%)
2. 食欲がないため	17人(37.8%)
3. 家族が誰も食べないため	5人(11.1%)
4. ダイエットのため	3人(6.7%)
5. その他	6人(13.3%)
6. 無回答	2人(4.4%)

◎現状値(25年度) 3.6% 目標値(30年度) 0%

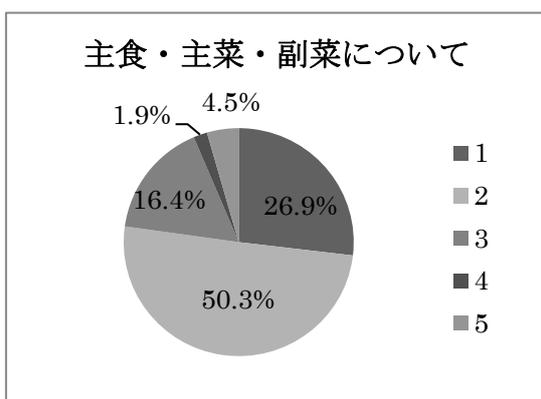
## ②栄養バランス等に配慮した食生活をおくっている人の割合

### <主食・主菜・副菜について>

ほとんどできている(26.9%)、おおむねできている(50.3%)と回答している人が最も多く、約7割の人が栄養のバランスに配慮した食生活ができている状況です。

#### 課題

毎食の食事に主食・主菜・副菜を揃え、栄養のバランスの摂れた食生活をおくれるよう周知し、ほとんどできている人の割合を増やしていくことが必要です。



**【回答結果】 1,031人回答**

1. ほとんどできている	277人 (26.9%)
2. おおむねできている	519人 (50.3%)
3. あまりできていない	169人 (16.4%)
4. 全くできていない	20人 (1.9%)
5. 無回答	46人 (4.5%)

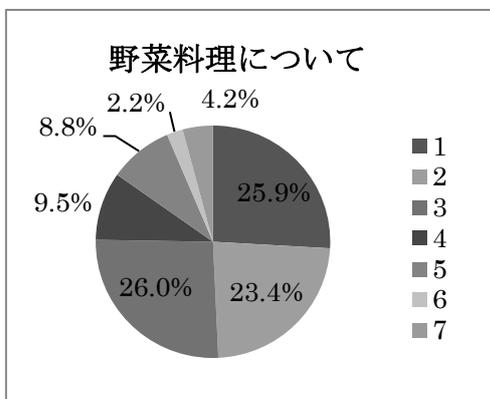
◎現状値(25年度) 77.2% 目標値(30年度) 80%以上

## ③野菜料理をとっている人の割合

ほとんど毎食、1日2回、1日1回食べている人の合わせると75.3%でした。

#### 課題

野菜の摂取が少ないと主食や主菜で空腹を満たそうとするため、摂取エネルギーが増えやすくなります。手軽に出来る野菜料理を紹介し、1日どのくらい野菜を食べると良いかななどを周知していくことが必要です。



**【回答結果】 1,031人回答**

1. ほとんど毎食	267人 (25.9%)
2. 1日に2回	241人 (23.4%)
3. 1日に1回	268人 (26.0%)
4. 2日に1回	98人 (9.5%)
5. 3日に1回	91人 (8.8%)
6. ほとんど食べない	23人 (2.2%)
7. 無回答	43人 (4.2%)

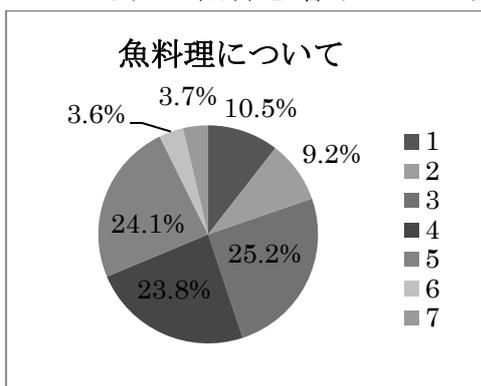
◎現状値(25年度) 75.3% 目標値(30年度) 80%以上

#### ④魚料理をとっている人の割合

ほとんど食べない割合は 3.6%と低く、ほとんど毎食(23.5%)、1日1回(25.2%)、2日に1回(23.8%)、3日に1回(24.1%)の割合が高い結果となりました。

##### 課題

魚はアレルギーがあって食べられない場合もありますが、魚油には、血液をサラサラにする、記憶力を良くするなど生活習慣病予防や認知症予防に効果があります。魚に含まれる栄養素の周知や魚料理を紹介し、魚料理をとっている人の割合を増やしていく必要があります。



【回答結果】 1,031人回答	
1. ほとんど毎食	108人 (10.5%)
2. 1日に2回	95人 (9.2%)
3. 1日に1回	260人 (25.2%)
4. 2日に1回	245人 (23.8%)
5. 3日に1回	248人 (24.1%)
6. ほとんど食べない	37人 (3.6%)
7. 無回答	38人 (3.7%)

◎現状値 (25年度) 96.4%

目標値(30年度) 100%

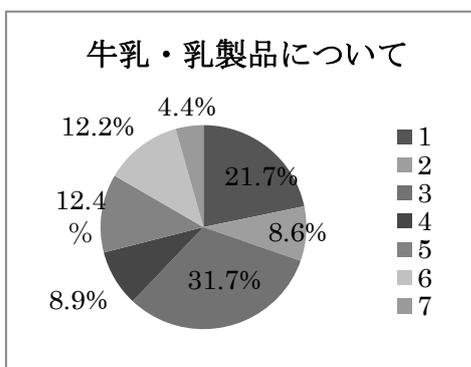
#### ⑤牛乳や乳製品をとっている人の割合

1日1回(31.7%)、ほとんど毎食(21.7%)と回答している人が多い結果となりました。ほとんど食べない割合は全体の1割程度でした。

##### 課題

乳製品も魚同様、乳糖不耐症やアレルギーがあって食べられない場合がありますが、牛乳や乳製品には、カルシウムが豊富に含まれ、骨粗しょう症予防や高血圧予防に効果があります。

乳製品に含まれる栄養素の周知や料理法を紹介し、牛乳や乳製品をとっている人の割合を増やしていく必要があります。



【回答結果】 1,031人回答	
1. ほとんど毎食	224人 (21.7%)
2. 1日に2回	89人 (8.6%)
3. 1日に1回	327人 (31.7%)
4. 2日に1回	92人 (8.9%)
5. 3日に1回	128人 (12.4%)
6. ほとんど食べない	126人 (12.2%)
7. 無回答	45人 (4.4%)

◎現状値 (25年度) 87.8%

目標値(30年度) 95%以上

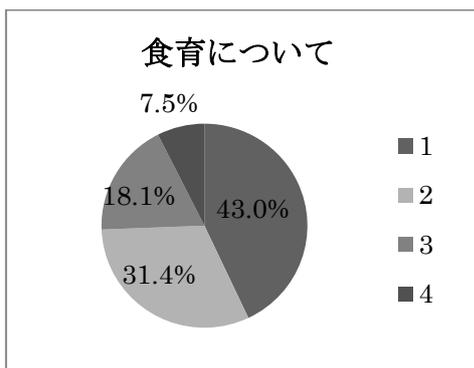
## ⑥食育に関心を持っている人の割合

食育について：「意味も知っている」割合は43.0%でした。

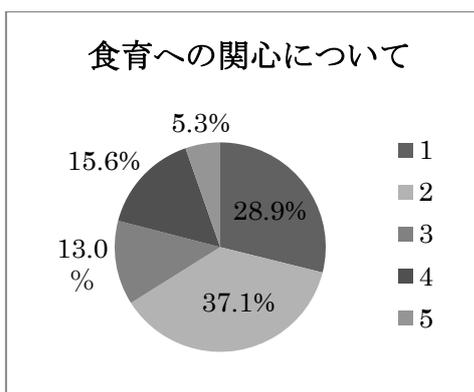
食育への関心について：関心がある(28.9%)、どちらかといえば関心がある(37.1%)の割合を合わせると、66.0%となりました。

### 課題

食育について関心をもつには、まず食育とは何なのかを知ることが大切です。広報などで周知していき、食育に関心をもつ人の割合を増やしていくことが必要です。



【回答結果】 1,031人回答	
1. 意味も知っている	443人 (43.0%)
2. 知っているが意味は知らない	324人 (31.4%)
3. 聞いたことがない	187人 (18.1%)
4. 無回答	77人 (7.5%)



【回答結果】 1,031人回答	
1. 関心がある	298人 (28.9%)
2. どちらかといえば関心がある	383人 (37.1%)
3. 関心がない	134人 (13.0%)
4. わからない	161人 (15.6%)
5. 無回答	55人 (5.3%)

◎現状値(25年度) 66.0%

目標値(30年度) 70%以上

## (5) ライフスタイルの変化

食生活は、ライフスタイルの多様化に伴い、この数十年の間に大きく変化しました。

米、野菜、魚を中心とした日本の伝統的な食生活のパターンから、肉、乳製品等が豊富に加わった欧米型食生活に変化した結果、脂質の過剰摂取による肥満や糖尿病等の生活習慣病などが問題となっております。

また、一人暮らしや女性の社会進出の増加に伴い、調理や食事を依存する食の外部化や簡便に済ませようとする傾向が進展・定着してきています。

## (6) 栄養バランスの偏り

毎日を元気に過ごすのは、必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切であり、栄養のバランスがとれた食生活が重要です。

しかし、外食産業の発展などにより食の外部化が進み、いつでも好きなものが食べられる環境が整ってきたことから、偏食の増加とともに栄養バランスの偏りやビタミン・ミネラルが豊富な野菜の摂取不足が指摘されています。

この栄養バランスの偏りは、肥満や生活習慣病の大きな要因となり健康面に深刻な影響及ぼすとされています。栄養バランスのとれた食事に関する知識を習得するとともに、自分の適正体重など良好な健康状態を知っておくことが大切です。

## (7) 食の安全・安心と地産地消への意識の高まり

食中毒の発生や食品の偽装表示など食をめぐる多くの問題の発生により、食の安全・安心に対する関心が高まっています。

生産者や食品を供給する関係者は、食品の安全確保に努めるとともに、消費者も食の安全に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で食を選択することが求められます。食の安全・安心に対する高まりとともに、生産者の顔が見える地場産品を地元で消費する「地産地消」が注目されています。

福島町で生産された新鮮で安心な地元農水産物を直接消費者に販売することにより、地場産品への愛着と食育を意識した新たな地産地消の推進が求められます。

## (8) 食文化の伝承と日本型食生活の良さの見直し

地域社会には、代々受け継がれてきた食文化があります。しかし、核家族化や食の外部化などから家族団らんの方が少なくなり、食文化を伝承する人が減少し、家庭や地域の特色ある料理・食文化が失われつつあります。

食文化を次世代に継承することは、先人たちが積み重ねてきた知識や技術を受け継ぎ、新たな食文化の基礎を築いていくもので大切な取り組みです。

また、現在は好きなものを、好きな時に、好きなだけ食べられる時代です。このため、米を主食とした伝統ある日本型食生活が衰退しています。多彩な副食からなる栄養バランスの優れた日本型食生活の良さを見直します。

### 3 食育の目標と方針

#### (1) 基本目標

町民一人ひとりが健全な食生活を実践し、健康で心豊かな生活をおくれます。

#### (2) 基本方針

##### ①食に感謝しましょう

私たちのまわりでは、日常生活において食料が豊富に存在し、それを当たり前前として、「食べ残す」という姿勢が定着しています。食べ物がどうやって作られたかを知り、作った人に感謝の気持ちを持つことができるように、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を忘れずにすることや、「もったいない」の心を大切に食べ残しはやめます。

##### ②食を楽しみましょう

食を楽しむためには、食事を味わって食べることが大切です。特に、子どもの頃に身につく食習慣は重要であり、家族そろって食べる食事の場を大切にし、食事のマナーを身につけたり食を通じたコミュニケーションを心がけることは大切です。

##### ③身体によい食べ物（食）を知りましょう

食事が、身体に大切であることは誰もが知っています。主食・主菜・副菜・汁物の4つの品目がそろった安全で栄養バランスのとれた食事をしっかり3食摂ることにより、生活習慣病の予防にもなります。生涯を健康的に過ごせるよう家庭・学校・地域等において、啓発・学習の機会をつくり、食が体に及ぼす影響について理解し、実践することが大切です。

##### ④食文化や郷土料理を伝えましょう

福島町産の新鮮で旬の味覚を取り入れて、地域に伝わる「福島の味」や行事で出される伝統料理・郷土料理の食文化を知りいろいろな体験を通して、自然の恵みの大切さを伝えていくことが必要です。

また、バランスのとれた食生活の良さを学ぶなど日本型食生活が大人になっても自然に身につけ実践できるよう家庭を基盤として、地域・教育等が連携し楽しく学ぶことが出来る取り組みが必要です。

(3) 目標値（主な数値目標値）

<小中学生、20歳以上の食事状況>

① 1日3食の食事を摂る割合

	現状値（平成23年）	目標値（平成30年）
小学生	98.4%	100%
中学生	92.9%	100%

②朝食をひとりで食べている人の割合

	現状値（平成23年）	目標値（平成30年）
小学生	19.8%	10%以下
中学生	25.7%	15%以下

③朝食を欠食する人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	3.6%	0%

④栄養バランスに配慮した食生活をおくっている人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	77.2%	80%以上

⑤野菜を1日に1回以上食べる人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	75.3%	80%以上

⑥食育に関心を持っている人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	66.0%	80%以上

⑦魚料理をとっている人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	96.4%	100%

⑧牛乳や乳製品をとっている人の割合

	現状値（平成25年）	目標値（平成30年）
20歳以上	87.8%	95%以上

## <学校給食等での地元生産品の利用促進について>

### ⑨学校給食における地場産物の使用割合

	現状値（平成 24 年）	目標値（平成 30 年）
精 米	22.0%	50%以上
人 参	30.5%	50%以上
じゃがいも	57.7%	70%以上
イ カ	61.7%	70%以上
タ コ	45.5%	70%以上

## 4 分野ごとの取組

食育は、栄養や健康、食べ物が生産される過程や農林水産業をはじめとする食品関連産業に関すること、食事のマナーや食文化、幼児・学校教育との関わりなど、対象とする範囲が広く、これまで、家庭はもとより学校、地域など様々な場面で取組が行われています。今後も、各分野での具体的な方策の実施、地域ネットワークの形成、行政・関係団体・関係者などがお互いに連携・補完しながら、家庭、学校、地域など生活シーンごとに取組を推進していく必要があります。

### （１） 家庭での取組

家庭では、家族が朝食や夕食を摂る場であることから、正しい食習慣の形成、栄養バランスのとれた食事の提供、生活習慣病の予防等食育に関して極めて重要な役割を担っています。

- ①家庭での「早寝・早起き・朝ごはん運動」を再確認し、推進するため学校等と連携し、朝食の大切さに対する知識を身につける取組を推進します。
- ②幼い頃から色々な食品に親しみながら味覚を育み、食事のリズムを整え、食事を味わって食べるなど、望ましい食習慣を身につけるようにします。
- ③食への関心も、日常生活の中で、買い物や料理の手伝いを通して高まり、食材の選び方や調理法を学んだり、食事のマナー、地域の食材、郷土料理、自然環境などへの理解を深められるよう、家族や友人と食卓を囲んで楽しい食事を心がけます。
- ④機会があれば、食に関係する体験事業や地場産の食材を用いた料理講習会などに参加し、体験を通して楽しみながら五感を養い、子どもたちに「食」の大切さを教えます。

## (2) 学校・こども園等での取組

子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている学校・こども園等は積極的に食育の教育を広げていきます。

- ①食材を通じて、子どもたちが地域の環境や農林水産業について理解を深め、生産者への感謝の気持ちを育むよう指導します。
- ②学校行事などを通じて、親子と一緒に食に関する理解を深めたり、給食だよりの発行や試食会を通して家庭との連携強化を図ります。
- ③食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、他の人と食べる喜びや楽しさを味わい、様々な食べ物への関心や興味を持ったりするなどを通して、食育の推進に努めます。
- ④学校給食等での地元生産品の利用促進を図ります。
- ⑤福島町の特産品「するめ」を活用した「噛み噛みメニュー」を学校給食に取り入れ、よく噛むことの大切さを伝えます。

## (3) 地域での取組

食育の推進、特に食に対する感謝の気持ちを深めていく上で、食を生み出す場として、地場産業である農林水産業に関する理解は重要です。

生産者と消費者の「顔が見える」関係の構築や生産・加工・流通の現場は地域での食育を進めていくうえで貴重な場であり、交流促進等に努めます。

- ①地域住民、教育機関、食育の関係機関、行政等関係者が相互に連携を取りながら「家庭」「学校・こども園等」「地域」などを通じて、食育のネットワークの構築を推進します。
- ②地産地消を進めるため、地元生産品販売（日曜朝市等の活用）のさらなる推進を図ります。
- ③メタボリックシンドローム予防の料理教室等を開催するほか、健康教室等において、福島健康料理レシピ等の活用を図り、運動・食事等により生活習慣改善の支援に積極的に取り組みます。

# 5 ライフステージに応じた推進

## (1) 乳幼児期の食育（0歳～5歳）

乳幼児期は食生活をはじめ、生活リズム等健康的な生活習慣を身につけることはもちろん、しつけによって社会性の基礎を養う重要な時期です。

- ①早寝早起き、3食をしっかりと食べる基本的な生活スタイルを定着させます。
- ②あいさつ、はしの持ち方等食事の基本マナーを習得させましょう。
- ③地元の農水産物を収穫したり味わえる機会等を通じて、食の楽しさを体験させましょう。

## (2) 学齢期の食育 (6歳～15歳)

学齢期は、様々な学習を通して栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食の大切さを学び、正しい食習慣や知識を習得していきます。

- ①一日3回の食事のリズムを持ち、バランスの良い食事を理解しましょう。
- ②食材の生産・流通までのプロセスを理解しましょう。
- ③学校給食を身近な教材として活用し、食生活に関心を持ち、日常の食事や地域の食材の関わりについて理解しましょう。

## (3) 青年期の食育 (16歳～24歳)

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、食に関する必要な情報を選択し、自らの健康管理をしましょう。

- ①コンビニや外食に頼り過ぎず、栄養バランスに心がけた食生活をおくることができるよう自己管理能力を養いましょう。
- ②食生活が単調となりがちであることから、友人や同僚との食事を通して「食」に情報共有に取り組みます。

## (4) 成人期の食育 (25歳～44歳)

心身ともに充実する働き盛りであるとともに、不規則な生活や運動不足など、健康的な生活習慣の維持が難しい時期であり、子育てをしながら食を楽しみ、生活習慣病の知識に関心を持ち、体を自己管理しながら病気を予防しましょう。

- ①生活リズムを正し、健康の維持に心がけましょう。
- ②栄養のバランスや安全・安心な食べもの、食品衛生等について理解を深めましょう。
- ③農林漁業体験等に参加し、生産者との交流、体験を通して地産地消の大切さを学びましょう。

## (5) 壮年期の食育 (45歳～64歳)

健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防します。メタボリックシンドロームへの対策など健康により一層気を配りましょう。

- ①職場や町の健康診査を受け、自らの健康に関心を持ち生活習慣病の予防に努めましょう。
- ②ボランティアや町内会活動に積極的に参加し、地場産品を生かした食事や郷土料理について学び、次の世代への継承に努めましょう。

## (6) 高齢期の食育(65歳以上)

仕事を退職したり子どもの自立など生活環境が変化します。いつまでも元気に暮らすために健康に一層留意するとともに家族や地域との積極的なコミュニケーションを図るなど、精神面においても健康を保つ必要があります。

- ①個食に陥らないよう家族や地域とのかかわりを密にし、食生活を楽しみましよう。
- ②適切な食生活、運動を心がけるなど健康維持・増進に努めましよう。
- ③家庭や地域行事の中で、郷土料理を子や孫の世代に伝え、古くからの伝統ある日本食の良さを再認識させましよう。

## 6 参考資料各分野での取組状況

### ☆農林関係

- ①どすこい朝市の開催(6月～10月)
  - ・地元農水産物の販売
- ②農業体験(福小5年生、吉小5年生)
  - ・田植えから稲刈りまで
- ③教育ファーム(福小5年生、吉小5～6年生)
  - ・ブルーベリーの草刈り・収穫等

### ☆水産関係

- ①渡島西部漁業士会・漁協女性部共催による食育教室
  - ・イカを使った料理教室
- ②漁協青年部主催の直売会(春・年末)
  - ・地元水産物の販売
- ③漁協女性部の直売会(春)
  - ・地元水産物の販売
- ④水産加工感謝フェア開催(12月)
  - ・地元水産物・加工品の販売
- ⑤サケ・マスの稚魚放流
  - ・小学生対象の稚魚の放流
- ⑥やるべ福島イカ祭り
  - ・イカのつかみ取り体験を実施
- ⑦噛み噛みメニュー
  - ・年に数回するめを学校給食のメニューとして実施

## ☆学校教育・給食関係

- ①学級菜園で野菜等を栽培し、収穫後に調理実習を実施
- ②異学年や全学年で給食を楽しむふれあい給食を実施
- ③地域の人々とふるさとを食べる集会を実施
- ④教育ファーム・農業体験学習を生産者等の協力を得て実施
- ⑤総合的な学習の時間で黒米・千軒そばについての調べ学習を実施
- ⑥地場産の農水産物を活用した献立
- ⑦栄養教諭による食に関する指導を学級・全校単位で実施
- ⑧学校給食献立表に食・体・栄養等に関する情報を掲載して保護者に周知
- ⑨栄養教諭が季節に応じた食に関する内容の掲示物を作成し、定期的に掲示
- ⑩町の養教会で食育に関する授業を実施。(1年生)
- ⑪学期に1回、食育だよりを発行。

## ☆社会教育関係

- ①各種料理教室の開催
  - ・干し野菜講座、自然食料理教室
- ②ワイン文化講座
  - ・地元食材を活用した料理の提供

## ☆保育所（認定こども園）関係

- ①食育教室の開催（年4回）
  - ・保育所年長児を対象に、食育教室を開催
  - ・テーマ：朝食について、食事のマナーの他、地場産の食材（黒米、いか・するめいか等）を使用し、地産地消を行う
- ②年長児ごちそうづくり（年1回）
  - ・年長児の担任の保育士が企画し、年長児と一緒に簡単な調理実習を実施
- ③保育所給食での地場産食材の利用（いちご、黒米、さきいか、昆布など）
  - ・小規模ではあるが給食の献立を工夫し、地場産食材を使用
- ④芋まきや苗植えから収穫（じゃがいも、枝豆、トマトなど）
  - ・収穫した野菜は、給食の時に全児で食べる機会を実施
- ⑤もちつき会
  - ・もちつき会を通じて昔ながらの餅づくりの仕方を知り、作る楽しみなどを体験することを目的に保育士が計画立案して開催

- ⑥豆まき会
- ⑦ゆりっこ広場での食育教室を年2回実施
- ⑧給食試食会
  - ・ 保育所保護者、子育てサロン、ゆりっこ広場の参加者を対象に実施
- ⑨食育だよりによる啓発・普及
  - ・ 保育所や子育てサロンに参加している保護者に食育だよりを配布し、乳幼児期の食に関する情報提供
  - ・ 食育だよりの内容は、福島町の保育所のホームページにも掲載し、保育所に入所している人以外でも見られるよう広く周知

## ☆保健関係

- ①ふくしま健康料理レシピの作成
  - ・ 福島産の食材を使いバランスの取れた料理の普及
- ②ふくしま健康料理レシピ（郷土料理編）の作成
  - ・ 受け継がれて来た伝統料理の普及・伝承
- ③健康料理教室の開催
  - ・ 生活習慣病や整形疾患予防を目標に毎回テーマを決め、講話・バランスのとれた食事の紹介・調理実習・試食を実施
- ④骨太教室の開催
  - ・ 骨粗しょう症健診後、対象者に対しカルシウムについての講話・試食の提供とメニューを紹介
- ⑤育児教室
  - ・ 乳幼児・保護者への食育教室（離乳食・おやつの提供など）
- ⑥乳幼児健診
  - ・ 乳幼児の栄養指導等
- ⑦親子料理教室の開催
  - ・ 小学校の親子ペアを対象に朝ごはんの講話・調理実習を実施
- ⑧吉岡温泉での地元産品の販売
  - ・ 黒米・地元野菜等・海産物（ふのり・まつも）の販売
- ⑨ふれあい教室
  - ・ 高齢期に合わせた講話と年1回試食を実施
- ⑩温泉健康相談
  - ・ 吉岡温泉利用者を対象にテーマに栄養指導等を実施

## 福島町食育推進計画

発行 平成26年3月

作成 福島町保健福祉課保健福祉グループ

〒049-1392

北海道松前郡福島町字福島820番地

Tel 0139-47-3001 (代表)

Fax 0139-47-4406・4504

URL <http://www.town.fukushima.hokkaido.jp/>