

第4章 具体的な施策の展開

食育は、健康な毎日を過ごすための食生活の確保や食事マナー、伝統的な食文化の継承、また、自然への恩恵や生産者への感謝の念、安全で安心な食を選択する能力の保持など目的は様々で、対象も乳幼児から高齢者まで広範囲にわたります。そのため、家庭のみならず学校等関係機関・団体や市がそれぞれの役割に基づき、互いに連携し、総合的な推進を図っていくことが必要です。

そこで、7つの推進分野ごとに、取り組みの方向性を提示し、具体的な施策を展開することで、市民の食育活動を推進します。

1 家庭における食育の推進

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域で共有され、世代を超えて受け継がれてきましたが、社会環境が変化し、生活習慣が多様化する中で、家庭における食に関する作法や望ましい食生活の実践等が難しくなっています。加えて、健康寿命の延伸の観点からも家庭における日々の食生活を見直すとともに、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善に努めるため、次世代に伝えつなげる食育の推進が重要になります。このため、家庭における食育に関する理解が進むよう、食育機能を様々な側面から支援する取り組みを進めます。

(1) 子どもの基本的な生活習慣の形成

朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣の形成について、生活リズムの向上を図るために、学校、家庭、地域、民間団体等の協力を得ながら「早寝早起き朝ごはん」運動等を推奨します。

(2) 望ましい食習慣や知識の習得

子どもが実際に自分で料理をつくるという体験を増やしていくとともに、保護者への食育を学習する機会を設け、望ましい食習慣や食事を楽しむための活動を推進します。

【主な取り組み】

事業名	親と子の教室	担当課	生涯学習課
概要	「親と子の教室」において、食育に関する内容を取り入れた調理実習や講義を実施し、食への関心を深める機会を提供します。		

(3) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤の確保は重要であることから、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のため、何をどれだけどのように食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針である、「妊産婦のための食生活指針」の普及を進めます。また、乳幼児期は心身機能や食行動の発達が著しい時期であることを踏まえ、「授乳・離乳の支援のガイド」の普及を進めるなど、栄養指導の充実を図ります。さらに、平成27年度より開始し、全ての子どもが健

やかに育つ社会の実現を目指す「健やか親子21（第2次）」の趣旨を踏まえ、疾病や障害、経済状態等の個人や家庭環境の違い、多様性を認識した栄養指導を含む母子保健サービスの展開を推進します。

【主な取り組み】

事業名	乳幼児等健康診査事業	担当課	健康課
概要	乳幼児期に必要な栄養、発達に応じた望ましい食習慣の獲得のため、乳幼児健診時に栄養相談、ミニ講座を行います。		

事業名	母親学級	担当課	健康課
概要	「妊産婦のための食生活指針」の普及を進め、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のため集団指導及び個別指導を行います。		

事業名	離乳食調理講習会	担当課	健康課
概要	母親が離乳食に対して関心の高いこの時期に、発達段階に応じた望ましい食習慣獲得のための調理講習会を行います。		

（４）子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進

様々な子ども・若者の育成支援に関する行事、情報提供活動等において、食育についての理解を促進します。

特に、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食の推進とともに、食に関する学習や体験活動の充実等を通じて、家庭と地域等が連携した食育の推進を図ります。

【主な取り組み】

事業名	料理教室など	担当課	児童青少年課
概要	簡単な料理作りやおやつ作りを通じて食事づくりを身近に感じ、料理することの楽しさ、みんなでテーブルを囲んで食べる楽しさを体験する場を提供します。		

2 学校、保育所等における食育の推進

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が懸念されることから、学校、保育所等には、子どもへの食育を進めていく場として役割を担うことが期待されています。例えば、様々な学習や体験を通し、食料の生産から消費に至るまでの食に関する成り立ちを知ることは、食に関する感謝の念や理解を深めることにつながるなど、子どもへの食育活動になるとともに、家庭へ良き波及効果をもたらすことも期待できます。このため、給食の時間はもとより、各教科等の時間や総合的な学習、農業体験の機会の提供等を通じて、積極的に食育の推進に努めることが求められています。

栄養分野では、肥満等栄養の過剰摂取に加え、近年「やせ」の傾向にある若い女性が増加しているなど新たな課題も生じるとされています。成長過程にある児童生徒のころ

から適切な栄養摂取やその大切さを学べるような環境づくりが大切です。これらを踏まえ、生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、適切な栄養バランスの確保に留意すると共に、身体活動の観点も含めた食と健康に関する総合的な取り組みを進めます。

(1) 食に関する指導の充実

学校では、学習指導要領に示された食育の推進を踏まえ、給食の時間、家庭科や体育科を始めとする各教科、総合的な学習の時間等、学校教育活動全体を通じて食育を組織的・計画的に推進します。

さらに、地域の生産者団体等と連携し、学校教育を始めとする様々な機会を活用して、子どもに対する農業体験や食品の調理に関する体験等の機会を提供します。

【主な取り組み】

事業名	食育の充実	担当課	指導課
概要	各学校において食育についての全体計画を見直すとともに、食習慣の形成を図るよう、より効果的な教育活動を実施します。		

(2) 学校給食の充実

児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、十分な給食の時間の確保及び指導内容の充実を図ります。

さらに、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動のうえに成り立っていることについて、児童生徒の理解を深め、感謝の心を育むよう、多様な食に触れる機会にも配慮します。地場産物や国産食材の活用及び我が国の伝統的な食文化についての理解を深める給食の普及・定着等の取り組みを推進します。

(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

学級担任、養護教諭、学校医、学校歯科医等が連携して、保護者の理解と協力の下に、児童生徒への指導において、肥満ややせが心身の健康に及ぼす影響等、健康状態の改善等に必要な知識を普及すると共に、望ましい食習慣の形成に向けた取り組みを推進します。

(4) 就学前の子どもに対する食育の推進

乳幼児期からの食育の重要性が増していることに鑑み、就学前の子どもが、発育・発達段階に応じて健全な食生活を実践し、健康な生活を基本として望ましい食習慣を定着させると共に、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう、様々な取り組みを推進します。

【主な取り組み】

事業名	保育所運営事業	担当課	子育て支援課
概要	保育所運営において以下の事業を実施します。 ・献立表の配布、給食だよりの発行、試食会の実施、手作りおやつを提供 ・栄養士と調理師による指導 ・畑での野菜作りとその収穫物の調理（調理保育指導） ・絵本等の媒体を使った食育指導		

事業名	保育所での食育、給食の紹介	担当課	子育て支援課
概要	・子ども家庭支援センターホームページ（食べるの大好き）で保育所の行事食の写真とレシピ、調理保育の様子、食育指導の様子を紹介します。 ・稲城ふれあい保健・医療まつり等においてパネルなどで保育所の給食・行事食・調理保育・食育指導の様子を紹介します。		

3 地域における食育の推進

生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、健全な食生活が欠かせません。また、生活の質の低下を防ぐため、糖尿病の重症化予防も重要です。このため、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等を、家庭、学校、保育所、生産者、事業者等と連携して進めます。また、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進します。

(1) 「食育ガイド」等の活用促進

一人ひとりが自ら食育に関する取り組みを実践できるよう、「食育ガイド」や「食事バランスガイド」、「食生活指針」について普及啓発を進めます。

【主な取り組み】

事業名	食事バランスガイドの普及	担当課	健康課
概要	市民の健康の保持増進が図れるよう、「食事バランスガイド」の普及を図ります。		

(2) 健康寿命の延伸につながる食育推進

生活習慣病の予防及び改善につながる食育を推進すると共に、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図ることを目的とした第二次国民健康づくり運動（「健康日本 21（第二次）」）等を通じて、健全な食生活、健康づくりのための身体活動の実践につながる取り組みを推進します。

【主な取り組み】

事業名	健康づくり推進事業	担当課	健康課
概要	生活習慣病の予防及び改善につながる食育を推進すると共に、健康寿命の延伸を図るため、健康教育、健康相談を行います。		

(3) 歯科保健活動における食育推進

健康寿命の延伸には、健全な食生活が大切であり、よく噛んでおいしく食べるためには口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。このため、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）に基づき、摂食・嚥下等の口腔機能について、乳幼児期における機能獲得から高齢期における機能の維持・向上等、生涯を通じてそれぞれの時期に応じた歯と口の健康づくりを通じた食育を推進します。

【主な取り組み】

事業名	乳幼児等歯科健康診査事業及び親子はみがき教室	担当課	健康課
概要	乳幼児期における口腔機能獲得及び向上のため、栄養指導、相談を行います。		

事業名	歯科講演会	担当課	健康課
概要	歯科講演会において、「食べる機能」を含めた食と健康についての啓発を行います。		

(4) 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進

高齢化が進行する中で、生活習慣病の予防による健康寿命の延伸、健康な次世代の育成の観点から、健全な食生活を営めるよう、ごはんを中心に多様な副食等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進します。

(5) 高齢者に対する食育推進

個々の高齢者の特性に応じて生活の質の向上が図られるように低栄養予防など食育を推進します。さらに、高齢者の孤食に対応するため、他の世代との交流も含めた地域ぐるみの取り組みを進めます。

【主な取り組み】

事業名	高齢者食生活改善事業	担当課	高齢福祉課
概要	高齢期の低栄養について理解し、バランスの取れた食事内容や、簡便な調理方法を知って毎日の食事に取り入れ、栄養状態の維持、改善を目指すため、調理講習会等を開催します。		

4 食文化継承に向けた活動への支援等の推進

米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた日本型食生活は、家庭や地域において継承されてきました。この特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつあります。その要因に、昨今のライフスタイル、価値観、ニーズの多様化が挙げられます。

市では、先人によって培われた伝統ある食文化の良い面を次世代に継承すべく、関係機関と連携して推進します。

(1) ボランティア活動等における取り組み

健康な食事づくり推進員及び、ボランティア等が行う料理教室並びに体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を図ります。

【主な取り組み】

事業名	料理教室など	担当課	児童青少年課
概要	季節の行事などに関連する料理作りやおやつ作りを通じて、食生活に興味・関心を持ってもらいます。		

(2) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

伝統的な食文化について子どもが早い段階から興味・関心を持って学ぶことができるよう、学校給食において郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、食に関する指導に活用されるように促進します。

【主な取り組み】

事業名	「和食」の保護と次世代への継承	担当課	学校給食課
概要	和食給食の提供機会を増やしていくことにより、「和食」料理の味や、食べ方・作法等の継承を図ります。		

5 食の循環や環境を意識した食育の推進

食育を推進するうえで、特に重要なことは、食に対する感謝の念を深めることと、食を生み出す農業への理解を深めることです。そして、農産物の生産、食品の製造及び流通等の現場は人々のふれあいや、地域の活性化を図るため、また、地域で食育を進めるためにも貴重な場となります。農業への関心と理解を深め、後継者等の育成も含めた様々な取り組みを進めます。

また、生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減等環境にも配慮した取り組みを進めます。

(1) 農業者等による食育推進

農業に関する体験活動は、農産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、市民の食生活が自然の恩恵のうえに成り立っていること、及び食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどに関する理解を深めるうえで重要です。また、農業者等は、学校、保育所等の教育関係者を始めとした食育を推進する広範な関係者等と連携し、幅広い世代に対して農業に関する多様な体験の機会を提供するよう努めます。

【主な取り組み】

事業名	援農ボランティア推進事業 「いなぎ農業ふれあい塾」	担当課	経済観光課
概要	稲城市内農家の農作業ボランティアをすることを目的として、受講生を募集し、1年間の実習・座学によりボランティアを養成します。		

(2) 子どもを中心とした農業体験活動の促進

子どもを中心に、食に対する関心と理解を深める必要があることから、農産物の生産における様々な体験の機会を提供するよう努めます。

【主な取り組み】

事業名	農業体験学習	担当課	指導課
概要	体験学習の一環として、市内の農家の方をゲストティーチャーに迎え、農作物等の植え付けや収穫などの方法を直接学ぶ場を設定していきます。		

(3) 地産地消の推進

直売所等における地域の農産物の利用促進を図るため、多様な品目の生産・供給体制の構築及び加工品の開発を推進すると共に、学校給食等における地域の農産物の利用拡大を図ります。

【主な取り組み】

事業名	地産地消の推進	担当課	学校給食課
概要	学校給食における地元産農産物等を積極的に使用していきます。		

事業名	いなぎ日曜日	担当課	経済観光課
概要	毎月第2・第4日曜日に市内大型店舗等において、地場産農産物等の販売を出店者が主体となって実施しています。		

事業名	農地探検 「地場野菜の収穫体験」	担当課	経済観光課 市民協働課
概要	市内丘陵部の複数の農地を徒歩でまわり、地場産農産物の収穫を体験し、地場野菜を使ったすいとんを味わいます。		

(4) 食品ロス削減を目指した食育推進

食品ロスを国民一人当たりに換算すると、お茶碗約一杯分（約 134g）の食べ物が毎日捨てられています。この「もったいない」をなくすためにも、消費者自らが、ごみ減量につながる食品ロスに対する認識をより高めて消費行動を改善するよう取り組みます。

【主な取り組み】

事業名	フードドライブ	担当課	環境課
概要	食品ロスの削減によるごみ減量や食品の有効利用を目的として、家庭や事業所で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設等へ寄付する活動を行います。		

6 安全で安心な食に関する情報の提供

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択していくことが必要です。しかし、インターネット等の普及により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しい状況にあります。そのため、健全な食生活の実践に当たっては、最新の科学的知見に基づく客観的な情報の提供が不可欠です。市民が食に関する知識と理解を深め、安全で安心な食を選択する力を育てるため、食品の安全性や栄養など正しい情報を提供します。

(1) 食品の安全性や栄養等に関する情報提供

健全な食生活を実践するために必要な食品の安全性や栄養等に関する様々な情報については、市民が十分に理解し活用できるよう、わかりやすく入手しやすい形で情報提供します。

【主な取り組み】

事業名	けんこうたより「食とけんこう」の作成及び配布	担当課	健康課
概要	健全な食生活の実践に向け、食生活や健康に関する情報を隔月で年6回発行（市内保育園、幼稚園、小中学校、公民館等へ配布、ホームページに掲載）します。		

平成29年1月号
けんこうたより NO. 95

食とけんこう

お正月は「行事食」を楽しもう!

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。一年の始まりを祝うお正月はたくさんの「行事食」に出会うことの出来る良い機会です。今回はお正月の「行事食」をご紹介します。

「おせち料理」
昔は節目の日に食べるお祝い膳のことをおせち(御節)と呼んでいましたが、今ではお正月の料理をあらわす言葉になっており、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

- ・黒豆 “まめ”に働き、しわが寄るまで健康に過ごせますように
- ・数の子 子宝に恵まれますように
- ・屠布巻き “よろこぶ”につながりますように
- ・五万米(田作り) 米を豊かに五万と収穫できますように
- ・れんこん 先々の見通しが良くなりますように
- ・ごぼう 細く長く、土に根を張って生きるように

「七草がゆ」
七草がゆは、疫病予防と邪気払いのおまじないの意味で1月7日の朝に食べる行事として始まり、雪の下に萌える若菜の生命力を取り入れたいという願いが込められています。「七草なすなを手で搦み(れ、なすな、ごぎょう、ほこへら、ほとけのざ、すずしろ)を包丁で切め、もちを入れたおかゆに仕立てます。お正月で疲れた胃腸の調子を整える効果もあります。

「鏡開き」
1月11日はお供えしていた鏡もちを下げて食べる鏡開きです。堅くなったおもちをちぎっては切れませんので、木槌などでたたきます。細かくしたおもちを小豆を使ってお汁粉やぜんざいにして食べます。細かくしたおもちを3~4日乾燥させて低糖の油で揚げた揚げもちをおかきになります。

発行・編集 稲城市保健センター
稲城市百村112-1 電話378-3421
URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/taiyori.html

平成29年11月
けんこうたより NO. 100

食とけんこう

楽しい食事の時間にしよう!

～知っておきたい食事のマナー～

食事のマナーと聞くと、『テーブルマナー』を連想される方もいるかと思いますが、一緒に食事をする人が楽しい食事の時間になるように配慮する、食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことが大切な食事のマナーです。

●こんなことありませんか？

- ひじをついて食べる
- 本やスマートフォン、ゲームなど、何かをしながら食べている
- おはしで食器をたたいたり、食事中に遊んでしまう
- 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりする
- おはしやスプーンなどを使わなかったり、お茶碗やお椀などを持てる食器を持たないで食べる
- きれいな物は食べないで残す、よける

●すべてマナー違反です!
あてはまる項目はありましたか? 楽しい食事の時間になるようにご自身の食事のマナーを見直してみましよう。また、食事のマナーのお手本は身近な大人です。家庭の中で、保護者から子どもへ食事のマナーを伝えていきたいですね。

発行・編集 稲城市保健センター
稲城市百村112-1 電話378-3421
URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/taiyori.html

「食とけんこう」 健康課発行

7 食育推進運動の展開

食育を推進するための活動は、市民や地域団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、展開しなければなりません。

そのため市では、食育が行政の施策だけではなく、民間の活動を取り込んだ全市的な取り組みとなるよう市民や関係機関・団体が主体的に活動するための環境整備を進めます。

(1) ボランティア活動等民間の取り組みへの支援

食育を市民に浸透させていくために、市民の生活に密着した活動を行っているボランティア活動の活発化と、その成果の向上に向けた環境の整備を図り、地域における食育推進の中核的な役割を担えるよう支援します。

【主な取り組み】

事業名	健康な食事づくり推進事業	担当課	健康課
概要	「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、市民自らが正しい食生活の普及を図り、市民の健康づくりを推進する稲城市健康な食事づくり推進員の活動を支援します。		

(2) 食育推進運動の展開における連携・協働体制の確立

食育推進運動の展開に当たっては、教育関係者、農業者、ボランティア等、食育に係る多様な関係者による広範かつ横断的な連携・協働を呼びかけ、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるように実施します。

【主な取り組み】

事業名	稲城市栄養連絡会	担当課	健康課
概要	市民が生涯を通じて適切な食生活を送ることが出来る環境づくり、地域での食育推進、関係機関の連携を図るため情報交換会を行います。		

(3) 食育月間及び食育の日の実施

毎年6月の「食育月間」と毎月19日の「食育の日」に食育推進運動を実施することにより、市民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図ります。

【主な取り組み】

事業名	食育月間及び食育の日の実施	担当課	健康課
概要	6月の食育月間及び毎月19日の食育の日について、広報・ホームページを活用して市民に周知し、食育の推進を図ります。		

事業名	稲城ふれあい保健・医療まつり	担当課	健康課
概要	稲城市栄養連絡会(施設・団体)の活動紹介(パネル展示)や食育媒体の展示、パンフレットの配布を行います。		