

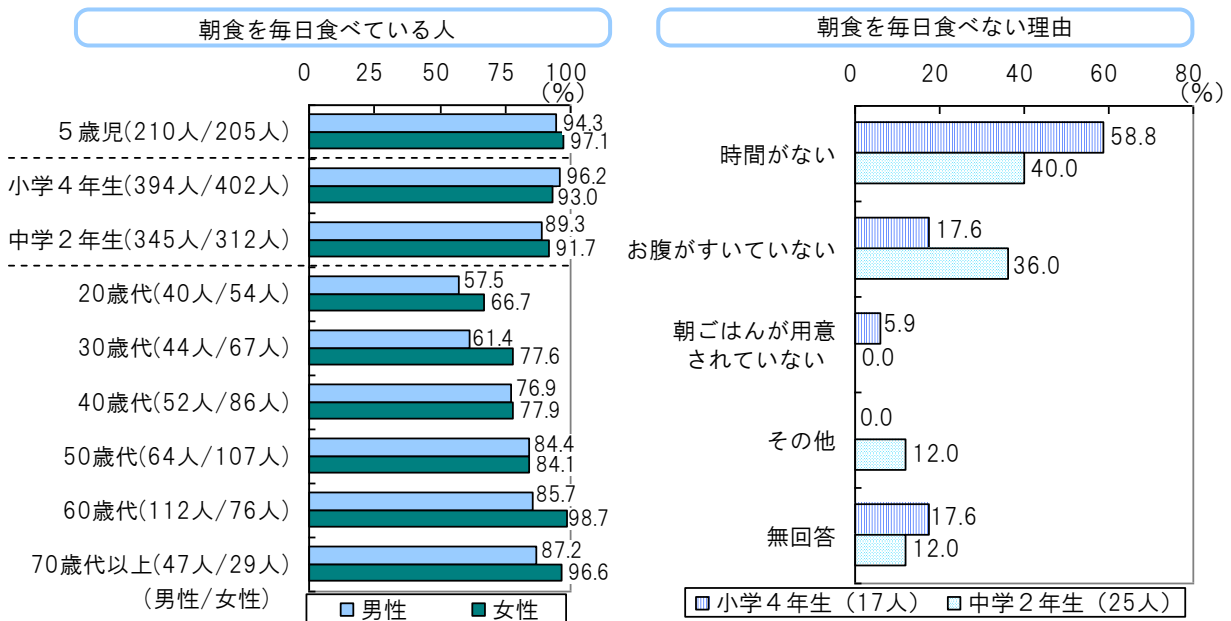
# 第5章 食育推進分野の行動計画

## 《食育1》 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～

### 現状と課題

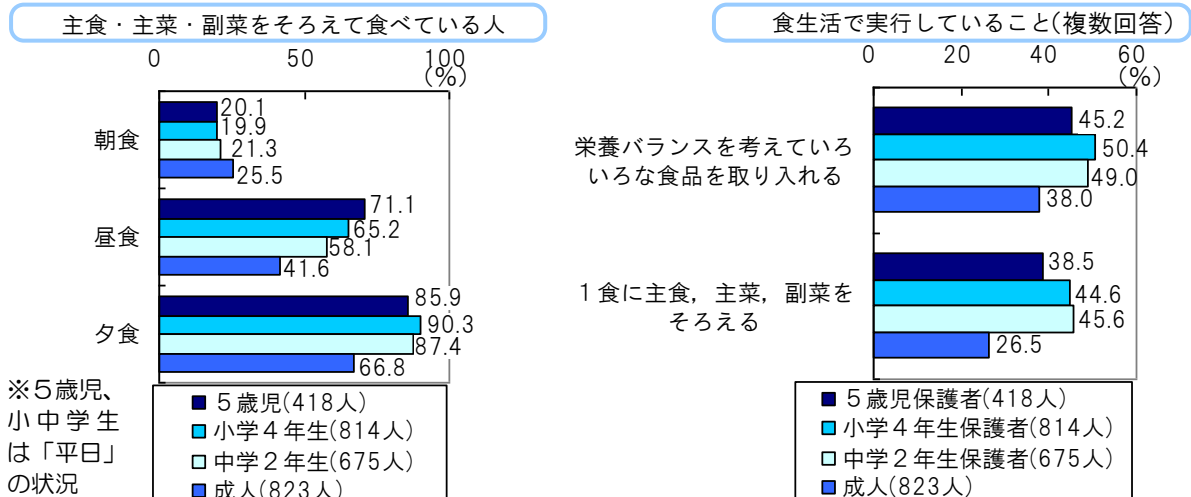
#### ■小中学生の1割弱は朝食を毎日食わず、その理由は「時間がない」と「お腹がすいていない」

- 小中学生では約9割が毎日朝食を食べているが、残りの約1割は、時間がないやお腹がすいていないなどの理由で欠食している。
- 朝食を毎日食べている人は、成人では若い年代ほど低く、特に男性の20歳代、30歳代は約6割と低くなっている。また、就業時間が1週間に40時間以上の人や疲れが翌日まで残っていると感じる人では朝食を毎日食べない人が多い（P83）。



#### ■主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、特に朝食で極端に少ない

- 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をしている人は、5歳児、小中学生、成人と、どの年代でも、夕食が最も多く、朝食では2割程度と極端に低い。
- 5歳児と小中学生の昼食では、平日に比べて休日で給食のない日の方がバランスよく食べている割合が低い（P83）。
- 望ましい食習慣のために食生活で実行していることは、成人に比べ5歳児や小中学生の保護者では多い。

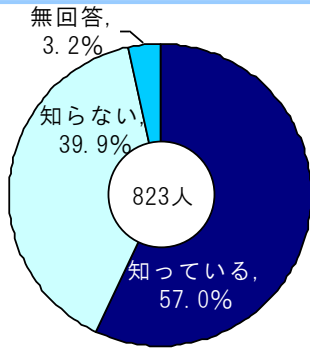




■40～60 歳代男性では、3 人に 1 人が肥満

- 男性の 40 歳代から 60 歳代では 3 割以上が肥満（BMI が 25 以上）。
- 自分の適正体重を知っている人は、いずれの年代でも概ね 5 割以上。適正体重を知っている人ではメタボリックシンドローム\*という言葉を知っている人が多くなっている（P83）。
- メタボリックシンドロームという言葉を知っている人の指標は 5 年間で改善している（P28）。全体で 8 割前後と多く、特に健康診断を毎年受けている人では知っている人が多くなっている（P28、83）。
- 小中学生においては、およそ 10～20 人に 1 人が肥満度 20%以上（肥満）である。

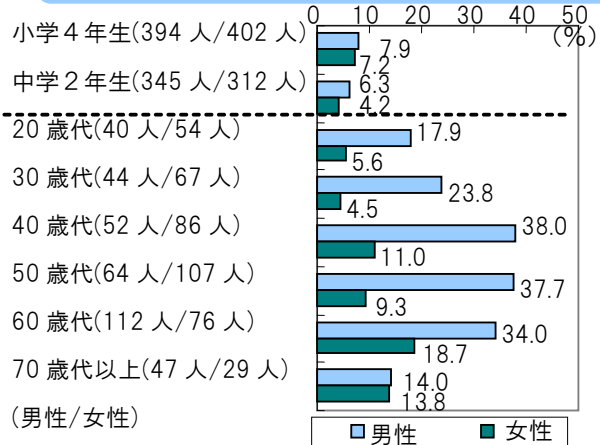
自分の適正体重を知っている人（成人）



※メタボリックシンドロームとは、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 2 つ以上を合わせもった状態のことだよ。



肥満(小中学生は肥満度 20%以上、成人は BMI25 以上)



※肥満度、BMI については P10 参照

コラム ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

- 《主食》ごはん・パン・麺類など
- 《主菜》肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理
- 《副菜》野菜・きのこ・海藻類などを使った料理

※塩分のとりすぎを防ぐために、汁物は具たくさんものを心がけ、1 日 1 杯程度が良いでしょう。



課題のまとめ






- 小中学生では、1 割弱の人が毎日朝食を食べていないね。大人では、特に若い年代で朝食を食べていない人が多いよ。朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整えるとともに頭の働きも良くするんだ。1 日を元気よく過ごすために**朝食を毎日しっかり食べよう。**
- 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事は、特に朝食で少ないね。**1 日 3 食規則正しく食べることはもちろんだけど、栄養バランスについても考えたいね。**
- メタボリックシンドロームという言葉は知っていても、自分の適正体重を知っている人は少ないね。特に中高年の男性は肥満が多いみたいなので、食べ過ぎや運動不足に気をつけて**生活習慣病を予防してほしいな。**

## 行動目標

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけよう
- ③ 食と健康への関心を高め、健康的な食習慣を身につけよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

妊婦 	①・朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を実践する ②・妊娠期授乳期の食事の栄養バランスの大切さを知り実践する ・よくかんで、味わって食べる ・塩分、糖分、脂肪分のとりすぎに気をつける ③・適正な体重増加を知り、健康的な食習慣を身につける
乳幼児 	①・食事のリズムや規則正しい生活習慣の基礎を身につける ②・よくかんで食べる習慣を身につける ・うす味を心がけ、脂肪分のとりすぎに気をつける ・間食（おやつ）の内容・量・回数・時間を決めて上手にとる ③・とりすぎややせすぎに注意する
小・中学生 	①・朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を実践する ②・自分の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践する ・よくかんで食べる習慣を身につける ・間食（おやつ）の内容・量・回数・時間を決めて上手にとる ③・生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につける ・とりすぎややせすぎに注意する
高校生～成人  高齢期 	①・朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を実践する ②・自分の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践する ・よくかんで、味わって食べる ・うす味を心がけ、脂肪分のとりすぎに気をつける ・間食・夜食のとり方に気をつけ、酒や菓子類などの嗜好品は適量を心がける ③・適正体重を維持し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防する ・低栄養に気をつける【特に高齢期】

### ●市の取り組み

①	朝食の重要性の周知	1日3食規則正しく食べることや朝食の大切さについて、実践につなげられるよう支援します。	健康増進課
	保育園・幼稚園を通じた啓発	子どもへの食事指導や保護者へのおたよりの配布などにより、朝食の大切さについて啓発します。	保育課 指導課
	小中学校を通じた指導・啓発	早寝、早起き、朝ごはんの重要性について、学級担任や栄養教諭などにより、授業や給食の時間などの指導を行います。また、おたよりの配布や家庭教育学級などで子どもや保護者に対する啓発も行います。	指導課
②	妊娠から授乳期までの啓発	各種教室で、栄養バランスや生活の正しいリズム、授乳の際の注意点などを伝えます。	健康増進課



	保育園・幼稚園を通じた啓発	主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事の大切さについて、子どもへの食事指導や保護者へのおたよりの配布などにより啓発します。	保育課 指導課
	小中学校を通じた指導・啓発	主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事の大切さについて、学級担任や栄養教諭などによる授業や給食の時間に指導を行います。また、おたよりの配布や家庭教育学級などで子どもや保護者に対する啓発も行います。	指導課
	各種教室・講座での啓発	主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事の大切さについて、各種教室・講座で講話を行います。	健康増進課
③	各幼児健診・指導の実施	乳幼児健診において肥満度や発育曲線を確認し、必要に応じて個別指導を実施します。	健康増進課
	保育園における健康診断・身体計測	身体計測における発育評価で、必要に応じて個別指導を行います。	保育課
	相談や講座の実施	健康づくり相談・出前健康講座・特定保健指導などで、メタボリックシンドロームについて周知し、予防にむけた実践を支援します。	健康増進課 国保年金課
	小中学校を通じた指導・啓発	小児生活習慣病予防を目的として、養護教諭や栄養教諭などによる授業や給食の時間に指導を行います。また、おたよりの配布や家庭教育学級などで子どもや保護者に対する啓発を行います。	指導課
	地区健康推進員の活動	地域の健康づくりのリーダーである地区健康推進員による啓発活動や地区活動を実施します。また、「広報いんざい」に毎月健康メニューを紹介します。	健康増進課
	高齢者の低栄養の予防	介護予防や健康増進の取り組みの中で、健全な食生活を送るための食事の大切さや、低栄養状態の予防についての周知に努めます。	介護福祉課 健康増進課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状データ元
		平成25年度	平成35年度	
(朝食を毎日食べている人) 毎日朝食を食べている児童生徒の増加	5歳児 小学4年生 中学2年生	95.7% 94.6% 90.2%	100%に 近づける	平成25年印西市生活習慣と食育に関する調査
(成人の朝食) 朝食を週4日以上食べている人の増加	19歳以上	91.5%	100%に 近づける	平成24年度39歳以下・特定健診(集団)
(児童生徒の肥満) 肥満度20.1%以上の人の減少	小学5年生 中学1年生 中学3年生	6.1% 5.7% 7.4%	減少	平成24年度小児生活習慣病予防検診
(成人の肥満) BMI25以上の人の減少	19歳以上	19.3%	15%	平成24年度39歳以下・特定健診(集団)
(成人の間食) 夕食後に間食をとる人の減少	19歳以上	10.4%	減少	平成24年度39歳以下・特定健診(集団)



## コラム ～地区健康推進員活動～

地区健康推進員活動として、旬の食材を利用した健康的で簡単なメニューのレシピ「元気な食卓」を毎月「広報いんざい（1日号）」掲載しています。

下の記事は、平成25年度9月、10月に掲載したものです。なお、市ホームページの広報バックナンバーからも過去のレシピをご覧いただくことができます。





### 肉みそレタス巻

いろいろ食べて生活習慣病予防！

**■材料（4人分）**  
 レタス（またはサニーレタス）1/2玉、キュウリ1/2本、セロリ1/2本、牛ひき肉100g、酒大さじ1/2（ひき肉用）、タマネギ1/2個、ニンジン20g、タケノコの水煮50g、しらたき1/2袋、ショウガ1かけ、油大さじ1/2。  
**【A】**みそ大さじ1、酒大さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々、コンスターチ（片栗粉）、小さじ1。

**■作り方**  
 ①レタスは芯を除いて葉を1枚ずつ洗い、水気を切っておく。  
 ②キュウリとセロリは8～10cmのスティック状に切る。  
 ③しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯でさっと煮る。タマネギ・ニンジン・タケノコ・ショウガはみじん切りにする。  
 ④牛ひき肉に酒大さじ1/2（ひき肉用）をまぶす。  
 ⑤**【A】**の調味料を合わせておく。  
 ⑥フライパンに油を熱し、ショウガ・タマネギ・ニンジン・タケノコの順に炒める。次に④の牛ひき肉を加えてさらに炒め、しらたきを入れて、最後に⑤の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。  
 ⑦レタスにキュウリ・セロリ・⑥の肉みその順にのせて巻く。  
 《一人分の栄養価》  
 エネルギー 103kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、カルシウム 42mg、塩分 1.2g。  
 提供…地区健康推進員のみなさん。





### 白菜かつ

いろいろ食べて生活習慣病予防！

**■材料（4人分）**  
 白菜4枚、豚ばら肉4枚、さくらげ（干）5g、小麦粉15g、卵1個、パン粉40g、揚げ油適量、レモンの皮少量、大根おろし100g、ボン酢大さじ3。

**■作り方**  
 ①白菜を茹でてザルの上に広げて自然に冷まし、軽く絞っておく。  
 ②さくらげは水でもどしてゆで、茎の部分を除いて細い千切りにする。  
 ③④の白菜（1枚）を広げた上に豚ばら肉（1枚）とさくらげ（1/4量）をおき、白菜の両端を包みこむように巻く（合計4つ作る）。  
 ④巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉（分量外）をぬり、しっかりとめて、全体に小麦粉をまぶし、滑き卵にくぐらせてパン粉をつける。  
 ⑤180℃の油で表面がきつね色になるように揚げる。  
 ⑥食べやすく切り分けて器に盛り、レモンの皮を千切りにして上にのせる。  
 ⑦大根おろしとボン酢を混ぜて漬けてタレにする。  
 《一人分の栄養価》  
 エネルギー 247kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 18.7g、カルシウム 66mg、塩分 1.5g。  
 提供…地区健康推進員のみなさん。

## コラム ～野菜いっぱい食育レシピ～

野菜をたくさん使った簡単レシピを、市内協力店や市の公共施設などで毎月配布しています。市のホームページにも掲載していますので、ぜひご活用ください。



### ゴーヤとツナの白和え



1人分栄養価	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.9g
塩	0.7g
野菜の量（皮などを除く）	
	75g/350g
（350gは1日の野菜摂取目標量）	
調理時間	
	10分位

**【材料4人分】**  
 ゴーヤ 正味300g（中2本位）  
 ツナ缶 1缶（80g）  
 木綿豆腐 200g  
 めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ4

#### 【作り方】

- ゴーヤは縦半分になりスプーンで種とわたを除き、薄切りにする。熱湯でさっとゆでて、水に取ってざるにあげ、軽く水気を絞る。
- ツナはざるにあけて汁けをきり、ほぐしておく。
- 豆腐は水気をきって、荒くほぐし、めんつゆを加えて混ぜる。
- ①②③をさっくりと混ぜ合わせる。

## 旬 ゴーヤ（ワリ科ツルレイシ属）

- 出回り時期  
6月～8月にかけてが出回り期の夏野菜です。最近では施設栽培などもあり、通年流通するようになってきていますが、栄養価が高くさらに価格が落ちやすいのは旬の夏です。
- 保存方法  
ビニール袋に入れ、野菜室へ、立たせて保存しましょう。
- 栄養  
独特の苦味はモルデシンといい、癌腫を抑制して食欲を増進させるので夏バテ防止に役立ちます。またビタミンCは、キュウリの約4倍含まれています。ゴーヤのビタミンCは熱にも強いといわれています。

### 野菜をGOOD食べやすくするメニュー⑤

子どもの好きな味は、野菜嫌い克服の強い味方です。苦手な味やニオイも、好きな味が上手にかバーしてくれることで食べ慣れ、嫌いというイメージがなくなっていくでしょう。  
 《野菜と相性の良い味は…》  
 ・カレー味  
 ・チーズ味（クリームソースやミルク風味など）  
 ・マヨネーズ味  
 ・グチャップ味（トマト味）  
 ・たまご味 など  
 好きな味だと苦手な野菜も、食べられることもあります。たとえば、野菜炒めに軽くカレー粉を振る、野菜スープに粉チーズをかける、卵とじにするなどの工夫だけでもグッと食べやすくなります。好きな風味で子どもが食べやすいさっけをつくり、徐々に野菜と仲良くなれるようにしたいですね。  
 今が旬の印西産の夏野菜をたっぷり使ったカレーはいかがですか。ピーマン・トマト・ナス・カボチャ・ズッキーニ・トウモロコシ・枝豆など…子どもの大好きなカレーにすると、たくさんの野菜が美味しく食べられますよ。

問合せ 印西市中央保健センター 印西市大倉2356-3 田42-5595  
 毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。  
 毎月19日のレシピは印西市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.itsuwa.chiba.jp>



## コラム ～野菜をもっと食べましょう！～

美味しくてヘルシーな野菜は、毎日の食卓に欠かせない食材です。  
 印西市では、季節ごとの様々な地場産の野菜が手に入りやすいです。  
 旬の新鮮な野菜をしっかり食べて健康的な生活を送りましょう。



### 野菜を食べることの効果

野菜には、ビタミン類やミネラル（カルシウム、リン、鉄など）、食物繊維など人間の健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれています。

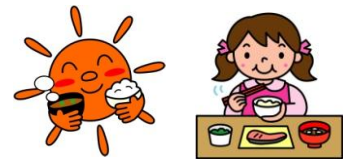
野菜に含まれるこれらの効果としては、生活習慣病を予防する、風邪をひきにくくする、便秘を予防する、肌を健やかに保つなどがあげられます。また、よく噛むことにより消化吸収を促進するなどの効果も期待できます。



### 野菜は1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか。

1日に350g以上が目安で、野菜料理「1日5皿以上」（約70g×5皿）になります。  
 また、350gのうち1/3以上は、緑黄色野菜でとるとよいでしょう。

### 野菜をたくさん食べる工夫



#### ①忙しい朝にも野菜を忘れずに。

朝食は体を目覚めさせる大事な食事です。できるだけ野菜も取り入れましょう。

1日3回、毎回の食事に主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆のおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻類などのおかず）を組み合わせる食べましょう。1回の食事で副菜は2皿用意するといいですね。

#### ②加熱して食べましょう。

野菜は、茹でる、煮る、炒めるなど加熱して「かさ」を減らすとよいです。おひたしや温野菜サラダ、味噌汁やシチューなどの汁物や鍋物などにして「かさ」を減らすとたくさん食べることができます。



#### ③外食でも野菜料理を組み合わせる食べましょう。

外食やコンビニ食では野菜が不足しがちです。野菜料理のある定食メニューを選んだり、カレーやラーメンなどの単品料理には、おひたしやサラダなど野菜を使った一品料理を選んだりして、野菜がとれるよう工夫してみましょう。



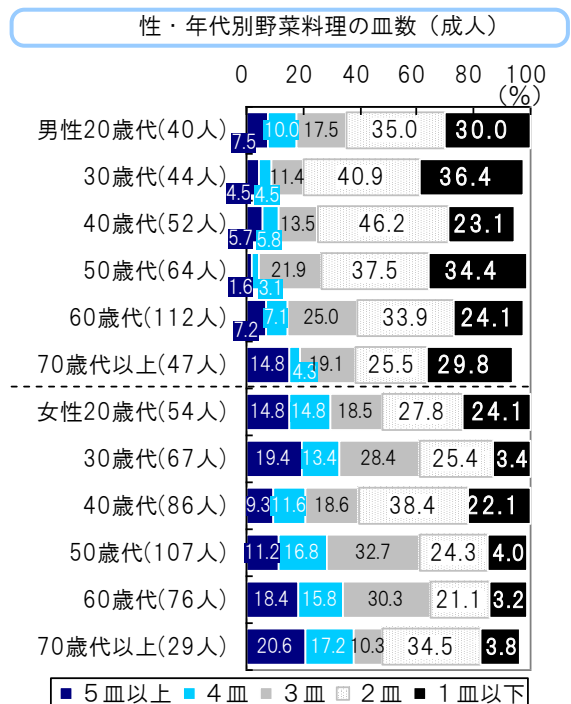
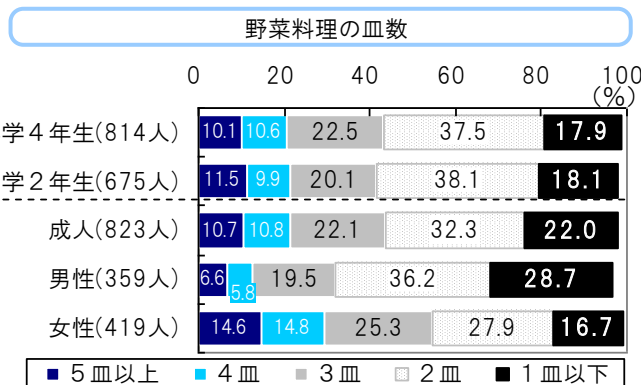
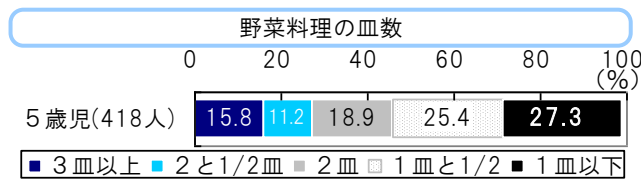
# 《食育2》 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～

## 現状と課題

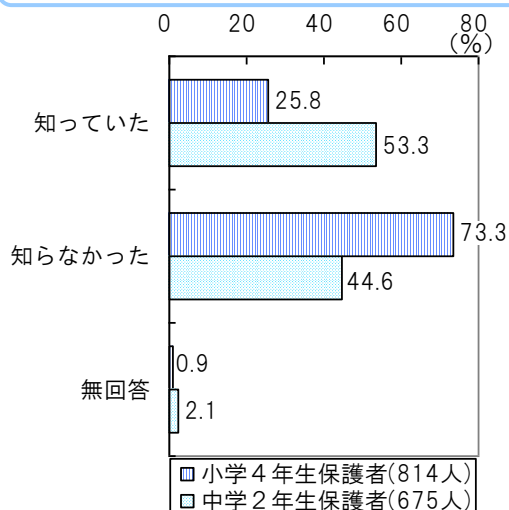
■ 1日に必要な野菜料理（5皿以上）を摂取できている人は全体の約1割と少ない

（1皿の野菜料理の目安量：おひたし等の小鉢1皿や具だくさんの味噌汁1杯分で約70gです）

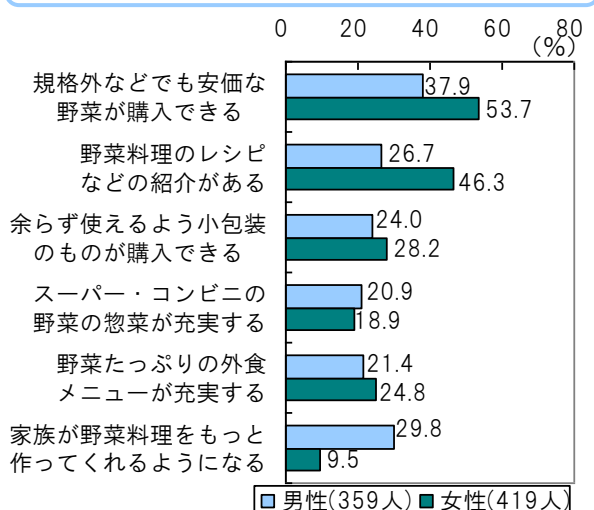
- 野菜料理を1日5皿以上食べている人は1割程度。また、成人では、男性より女性の方が野菜をたくさん食べている。
- 小学校中学年以上で大人と同じ位の野菜の量が必要であることを知っている保護者は、小学4年生で2割半、中学2年生で5割程度である。成人では5皿未満と野菜摂取が不足しているのに野菜不足ではないと回答している人が約5割もいる（P84）。
- 野菜をより多く食べるための条件は、男女ともに規格外でも安価で購入できることが最も多いほか、女性ではレシピ紹介、男性では家族が作ってくれることが多い。



小学校中学年以上も大人と同じ位の野菜量が必要なこと



野菜をより多く食べるための条件 (成人) (複数回答)

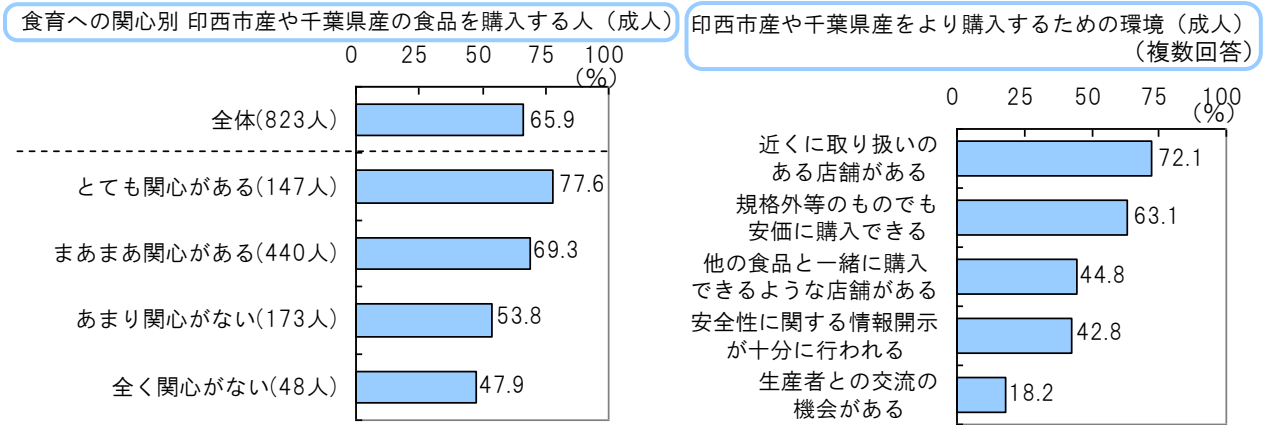






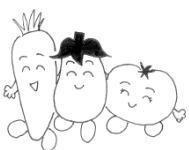
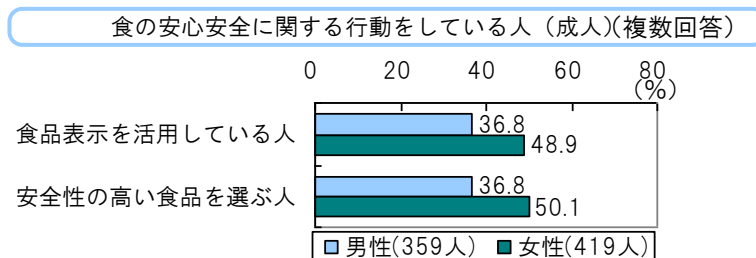
### ■印西市産や千葉県産の食品購入は約6割

- 印西市産や千葉県産の食品を購入している人は、男性より女性の方が多く、年代が上がるほど、また、食育への関心が高い人ほど購入している人が多くなっている（P84）。
- 今後より購入するための環境では、近くに取り扱いの店舗があることや規格外のものでも安価に購入できることが多くなっている。女性では安全性に関する情報開示が十分行われることが多くなっている（P84）。



### ■食品表示を活用している人は、男性で3割半ば、女性で5割弱

- 食品表示を活用している人は、男性より女性の方が多い。また、食育への関心がある人や印西市産や千葉県産の食品を購入している人では、食品表示を活用する人が多い（P84）。
- 安全性の高い食品を選ぶことを日常生活の中で気をつけている人は、男性より女性の方が多い。



### 課題のまとめ

- 1日に必要な野菜料理は5皿以上（小学校中学年以上）だということをみんなに知ってもらいたいな。今より1皿でも多く野菜料理を食べるためにはどうすればいいか一緒に考えて、実践していこう。
- 地域の農産物を地域で消費する地産地消の取り組みは、食生活を豊かにするだけでなく、地域の農家を守るためにも大切だね。印西市では、農産物直売所などで地元の旬の新鮮な野菜が安価に手に入るの、**地元でとれたおいしい旬の農産物を選んで食べよう。**
- 食品表示をみることで、栄養価・産地・原材料など様々な情報を知ることができるよ。食の**安心安全**についての情報も上手に活用しよう。







## 行動目標

- ① 野菜料理を1日5皿以上食べよう
- ② 地元でとれた旬の農産物をおいしく食べよう
- ③ 食の安心安全に関する理解を深めよう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

乳幼児 	① ・毎食、野菜をしっかり食べる ② ・地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てる ③ ・食事の前の手洗いをする ・食べ物への関心をもつ
小・中学生 	① ・毎食、野菜をしっかり食べる ・野菜の必要量を知り、好き嫌いなく食べる ② ・地元の旬の野菜を味わう ・食べ物の生産・流通に関して学習する ③ ・正しい手洗い習慣や衛生について学習する ・食品を選ぶ知識を身につける
高校生～成人  高齢期 	① ・野菜の必要量を知り、野菜料理を毎食食べる ・外食をする場合は、野菜の多いメニューを選ぶ ② ・地元の旬の野菜を活用し、地産地消を心がける ・食べ物の生産・流通過程を知る ③ ・食品を衛生的に取り扱う ・食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につける ・食品を選択する知識を身につける

### ●市の取り組み

①	保育園・幼稚園を通じた啓発	食育指導の一貫として、野菜を食べることが体によいことを伝えます。	保育課 指導課
	小中学校を通じた指導・啓発	野菜の大切さについて、学級担任や栄養教諭などによる授業や給食の時間に子どもへ指導します。また、家庭教育学級やおたよりなどで、保護者に対する啓発も行います。	指導課
	野菜摂取の促進に向けた啓発	野菜摂取について、健康情報コーナーや出前講座・教室などで啓発を行います。	健康増進課
	相談の実施	各乳幼児健診において、野菜の偏食などについて保護者からの相談に応じます。	健康増進課
	実践に向けた支援	野菜をたくさん使ったレシピを、市内協力店や市の公共施設などで配布し、実践に向けて支援します。	健康増進課
②	保育園・幼稚園を通じた啓発	日々の食事に地元の農産物を活用するよう保護者へ促します。	保育課 指導課



	学校給食における地産地消の推進	給食に地場産物を積極的に使用し、献立表などに掲載します。また、地産地消の大切さについて、給食の時間に子どもへ指導します。	指導課
	生産者との交流促進	各種イベントなどを通じて、農産物の紹介や生産者との交流を図り地産地消への意識を高めます。	農政課
	直売所の支援・利用促進	地元農産物を年間通じて安定的に供給できるよう、農産物直売所を支援し、利用を促進します。	農政課
③	保育園・幼稚園を通じた啓発	食事前の正しい手洗いや衛生についての意識づけをし、実践を促します。	保育課 指導課
	小中学校を通じた啓発と実践	授業で食品表示などについて学習するとともに、正しい手洗いや実践を促します。また、食物アレルギーに対する適切な知識・対応についての啓発を行います。	指導課
	衛生に関する教育	食中毒の予防や食品表示などについての安全衛生に関する意識啓発を行います。	健康増進課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状
		平成25年度	平成35年度	データ元
(野菜料理の皿数) 1日に必要な野菜料理5皿(5歳児は3皿) 以上を食べている人の増加	5歳児	15.8%	20%	平成25年印西市生活習慣と食育に関する調査
	小学4年生	10.1%		
	中学2年生	11.5%		
	20歳以上	10.7%		

#### コラム ～1日に必要な野菜量って?～

**1日に必要な野菜量は350gが目安で、  
野菜料理「1日5皿以上」(約70g×5皿)になります。**

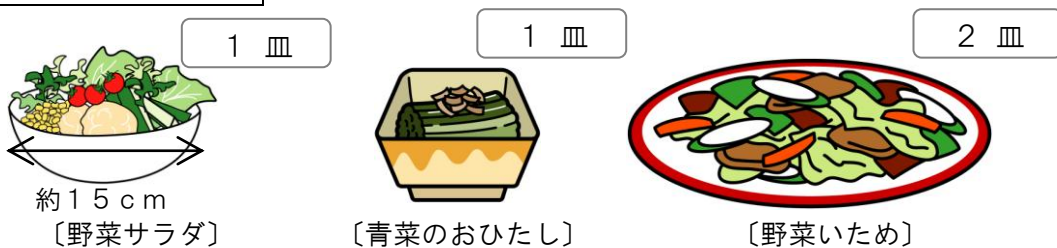
野菜料理1皿の目安量は…

- ・1皿は直径15cm位の皿に盛った量(約70g)です。
- ・野菜炒めなどの大皿(1人分)は2皿と数えます。
- ・具だくさんの汁物や野菜入りカレーライス、スパゲッティ、丼物、付け合わせ野菜は1皿と数えます。

※幼児用の小さいお皿に盛りつけている場合は、1/2皿とします。

また5歳児については、大人のお皿に換算して3～4皿以上の野菜料理を1日の必要量として考えます。

#### 皿の大きさのめやす(例)



約15cm

〔野菜サラダ〕

〔青菜のおひたし〕

〔野菜いため〕

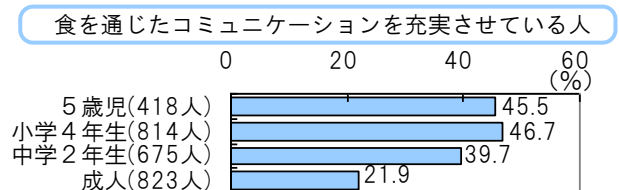
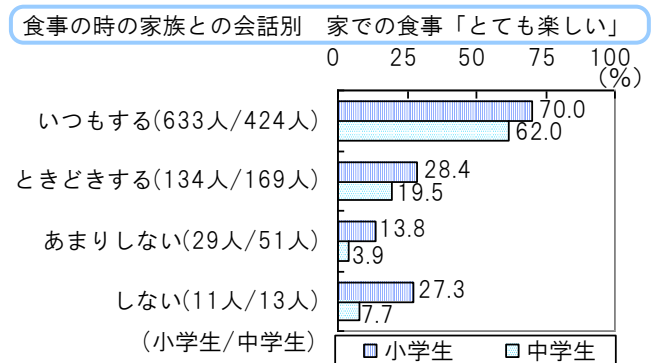
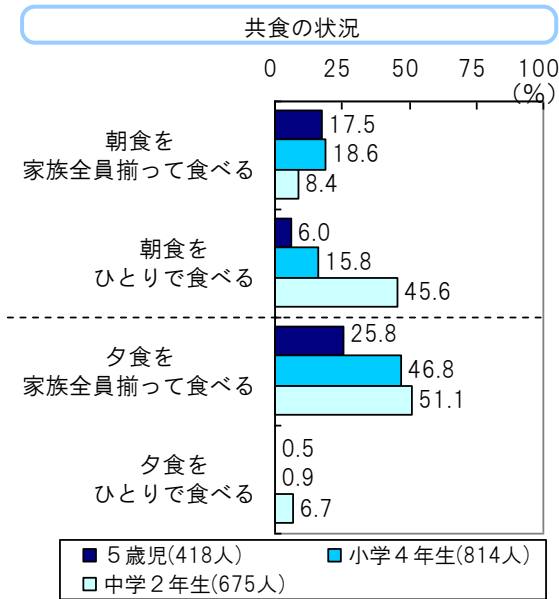
忙しい時には、スライストマトやスティック野菜、具だくさんの味噌汁も手軽でよいですね! まずは、今より1皿多く食べることからはじめてみましょう!

# 《食育3》 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

## 現状と課題

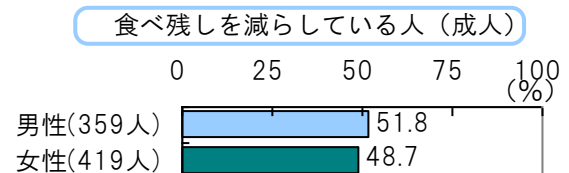
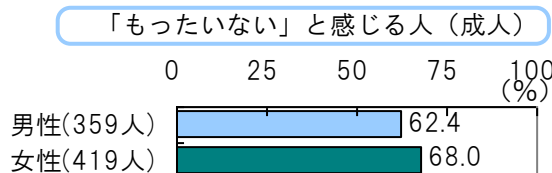
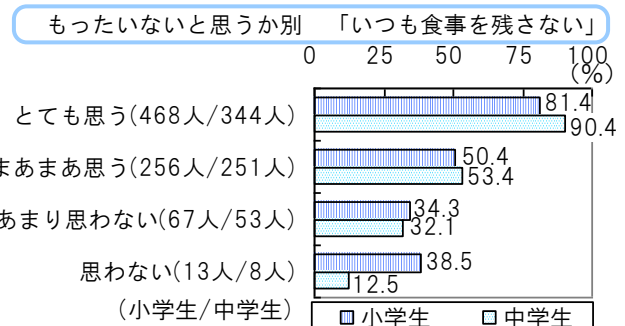
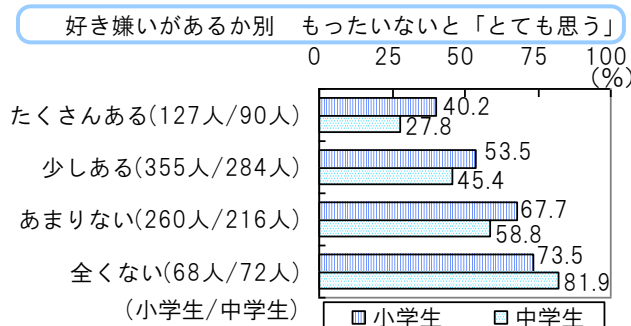
### ■食事の時の会話をいつもする子ほど、食事が楽しいと感じている

- 中学2年生ではひとりで夕食を食べる子どもの割合は5年間で悪化しており、ひとりで食べる理由としては塾や習いごとなどで家族と食べる時間が違うことが多く挙げられている(P28、85)。
- 食事の時に家族と会話をしている子ほど、食事がとても楽しいと感じている。
- 家族や友人と食卓を囲み、食を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させている人は、子どものいる家庭は4割程度だが、成人では2割程度と少なくなる。
- みんなで食卓を囲む楽しさを教えるところは、家庭との答えは9割、学校との答えは5割(P85)。



### ■「もったいない」と思う子どもほど、食事を残さないようにしている

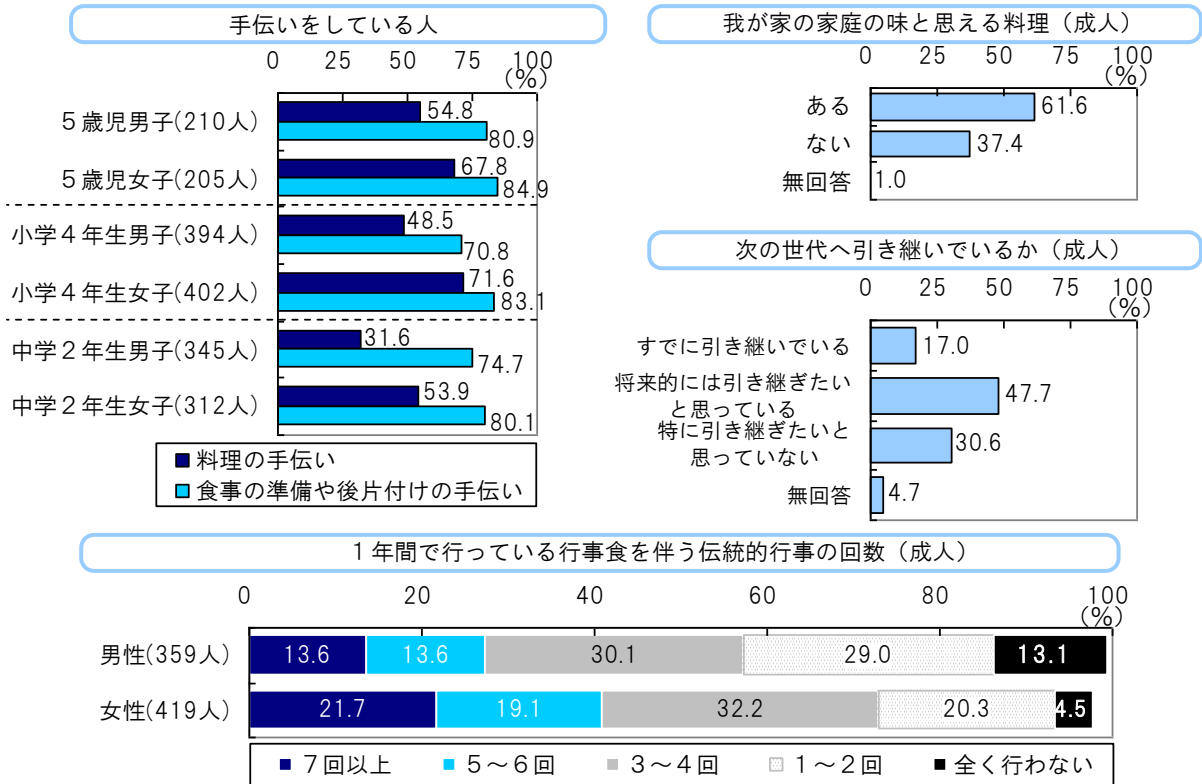
- 小中学生では食事を残さないようにしている人が7割弱、食べ残しをもったいないと思う人は5割程度である。好き嫌いが無い人ほど「もったいない」と思う人が多く、もったいないと思う人ほど「いつも食事を残さない」ことを実践できている (P85)。
- 成人で食べ残しをもったいないと思う人は約6割だが、実際に食べ残しを減らしている人は全体の約5割で、男女ともに40歳代、50歳代では少ない (P85)。





■料理の手伝いは、中学生よりも小学生や5歳児のほうがしている人が多い

- 料理の手伝いの状況をみると、男子より女子の方が、また中学生より小学生や5歳児の方がしている人が多い。料理の手伝いよりも食事の準備や後片付けを手伝っている人が多い。
- 我が家の家庭の味と思える料理は6割があると答えているが、既に引き継いでいる人は40歳代以前で1割程度、50歳代以上でも2割位である（P86）。
- 行事食を伴う伝統的行事を年に3回以上行っている人は、男性より女性の方が多く、特に男性は全く行わない人も約1割いる。また、食育への関心がある人ほど、行事の回数は多くなっている（P86）。



課題のまとめ

- 家族や友人と食事を共にする共食は、お互いのことをわかりあえるとても大切なコミュニケーションの時間なんだ。大人や高齢者にとっても、元気にいきいき過ごすために大切だよ。忙しいとは思うけど、なるべく時間をつくって、**共食で、楽しく、おいしく、人とつながろう。**
- 小中学生では、好き嫌いが無い人ほど食べ残しをもったいないと思ひ、もったいないと思う人ほど、食事を残す人が少なかったよ。好き嫌いをなくして**生産者や食へ感謝し、「もったいない」の心**を小さいうちから教えていけるといいな。
- 中学生より小学生や5歳児と年齢が下がるほど、また男子より女子の方が料理のお手伝いをしている人が多いよ。小さいときから**食事の支度や料理のお手伝いをして、家庭の味や食文化を学んでいこうよ。**







## 行動目標

- ① 楽しい食事で人とつながり、共食を実践しよう
- ② 食へ感謝し、「もったいない」の心をもとう
- ③ 料理を通じた食体験をし、食文化を知ろう

## 取り組み

### ●一人ひとりの取り組み

乳幼児 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・家族と一緒に会話をしながらの食事を通して、食べることの楽しさを知る ・食前食後のあいさつと、適正な時期にスプーンやはしなどを使えるようにする</li> <li>② ・食べ物を好き嫌いなく残さず食べ、「もったいない」の気持ちをもつ ・食に関する体験活動に参加する</li> <li>③ ・食事の配ぜんや後片付けや料理などのお手伝いをする</li> </ul>
小・中学生 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・家族や友人などと一緒に会話しながら、楽しく食べる ・食事のマナーやあいさつを身につける</li> <li>② ・食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちをもつ ・食べ物を好き嫌いなく残さず食べる ・食に関する体験活動に参加する</li> <li>③ ・食事の準備、後片付け、料理を手伝い、料理が作れる力を身につける ・食文化に関心を持ち、家庭の味・地域や季節の行事食を知る</li> </ul>
高校生～成人  高齢期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ・家族や友人などと一緒に会話しながら、楽しく食べる ・食事のマナーやあいさつを心がける</li> <li>② ・食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちをもつ ・食に関する体験活動に参加する</li> <li>③ ・基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しむ ・食文化に関心を持ち、家庭の味・地域や季節の行事食を食生活に取り入れ、子や孫へ伝える</li> </ul>

### ●市の取り組み

①	共食の大切さの周知	各種講座などで、共食の大切さやあいさつ、箸の使い方などのマナーについて伝えます。	健康増進課
	保育園や幼稚園を通じた啓発と実践	家族そろって食事をすることの重要性を伝えるとともに、仲間と食べることの楽しさを感じられるよう取り組みます。また、食前食後のあいさつや食具（スプーンやはしなど）の扱いなどのマナーについて伝えます。	保育課 指導課
	小中学校を通じた実践	学級担任や栄養教諭による給食指導などで、共食やマナーについての指導をします。また、保護者に対しても、共食の大切さを伝えます。	指導課



②	保育園・幼稚園を通じた啓発と実践	野菜の栽培体験や収穫体験などを行います。また、保育園では生産者との収穫体験や給食室の見学も行います。	保育課 指導課
	小中学校を通じた啓発	授業の中で食を大切にすることを意識づけるほか、生産に関わる仕事に触れる機会を設けます。また、学校園や学級園を利用し農作物作りを行います。	指導課
	学校給食を通じた啓発	学級担任や栄養教諭による授業や給食指導などで、給食が口に入るまでの過程や、生産者の思いを伝えるとともに、残さず食べることの大切さを指導します。また、給食センターの見学も行います。	指導課
	農園の貸し出し	農業関係者以外の市民が野菜づくりの体験を行い、農業への理解を深めてもらえるよう、市民農園の貸し出しを行います。	農政課
③	保育園給食・学校給食での行事食の提供	保育園給食や学校給食の中で行事食を取り入れ、和食や配膳などの日本の伝統文化に触れる機会を設けます。また、学校給食センターのホームページでも紹介します。	保育課 指導課
	子どもの料理教室	子どもや親子を対象として料理教室を開催し、一緒に楽しく料理を楽しむとともに、望ましい食事のとり方や食事のマナーについて学べるよう実践に向けた支援を行います。	健康増進課 子育て支援課
	各種料理教室	市の施設などで、様々な実施主体による調理実習を通して、日ごろの食生活を見直す機会とし、調理技術の向上や、仲間づくりの場の提供をします。	市民活動推進課 介護福祉課 生涯学習課
	保育園・幼稚園・小中学校での調理体験や啓発	栽培した野菜などを使用した料理体験を行います。また、幼児期からの食事の手伝いなどの台所育児について、おたより等で伝えます。学校では、調理実習の授業を行います。	指導課 保育課

### 指標一覧

指標	対象	現状	目標	現状データ元
		平成25年度	平成35年度	
(朝食の孤食状況) 朝食をひとりで食べている子どもの減少	5歳児 小学4年生 中学2年生	6.0% 15.8% 45.6%	減少	平成25年 印西市生活習慣と食育に関する調査
(料理の手伝い) 料理の手伝いをする子どもの増加	5歳児	61.5%	増加	平成25年 印西市生活習慣と食育に関する調査
(食べ物への感謝の気持ち) 食事を残したときにもったいないと思う子どもの増加	小学4年生 中学2年生	88.9% 88.2%	100%に 近づける	平成25年 印西市生活習慣と食育に関する調査

## コラム ～食育に関する体験活動や講座の様子～

栽培・収穫・料理・見学など、様々な食育の体験ができます。



＜保育園児の収穫体験＞



＜保護者（家庭教育学級）による学校給食センターの見学＞

公民館や児童館などで、子どもや大人を対象とした各種料理教室や講座を開催しています。



＜地区健康推進員が講師として活躍する  
親子食育教室＞



＜児童館での食育講座＞

## コラム ～共食のすすめ～

核家族化やライフスタイルの多様化によって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

食を共にすること「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。一緒に食事の準備や後片付け、料理をつくる、家庭菜園で野菜を栽培するなど、誰かと一緒に食を楽しむことは、一人より楽しいです。できることから始めましょう。







コラム ～印西市産の野菜が買えるマップ～

『印西市アグリフレッシュマップ』(参考)

このマップには、印西市の主な農産物直売所等の場所が掲載されています。

**印西市の主な農産物直売所等一覧**

番号	名称	所在地(〒)	TEL	営業日	取扱品目	取扱時間
1	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
2	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
3	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
4	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
5	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
6	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
7	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
8	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
9	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00
10	伊西市農産物直売所	〒470-0001 伊西市大倉	0476-42-5111	月～土 9:00～17:00	野菜、果物、畜産物	9:00～17:00

自然の豊かな恵みをあなたへ  
「新鮮」・「安心」を提供します。

**印西市 アグリフレッシュマップ**  
Agri Fresh Map of INZAI

印西市の豊かな自然に育まれた産物を、  
船だちが自らもれ採りしています。

採れたての新鮮を、  
いち早くお届けしています。

**印西市 アグリフレッシュマップ**

発行：印西市  
企画：環境経済部農政課  
〒470-1306 印西市大倉 2384-2  
☎0476-42-5111

発行日：2013.3

◎星池産光農家 ◎直売所 ◎観光農園 ◎市民農園

発行日：  
2013年3月



問い合わせ：  
印西市環境経済部農政課  
電話 0476-42-5111 (代表)