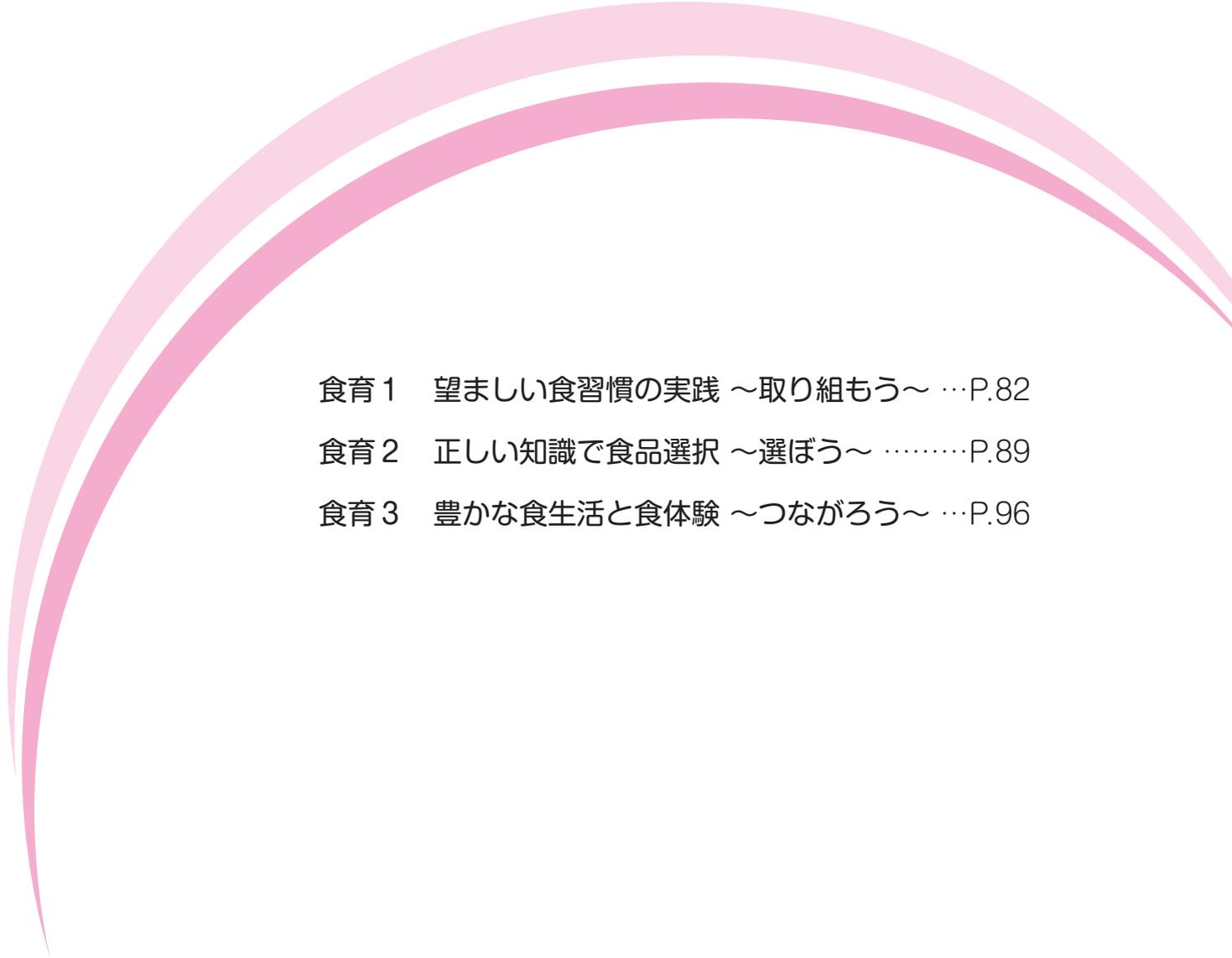


〈各論Ⅱ〉 食育推進計画

- 
- 食育1 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～ …P.82
 - 食育2 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～ ……P.89
 - 食育3 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～ …P.96

食育1 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～

第1節 健診・アンケート調査からの状況

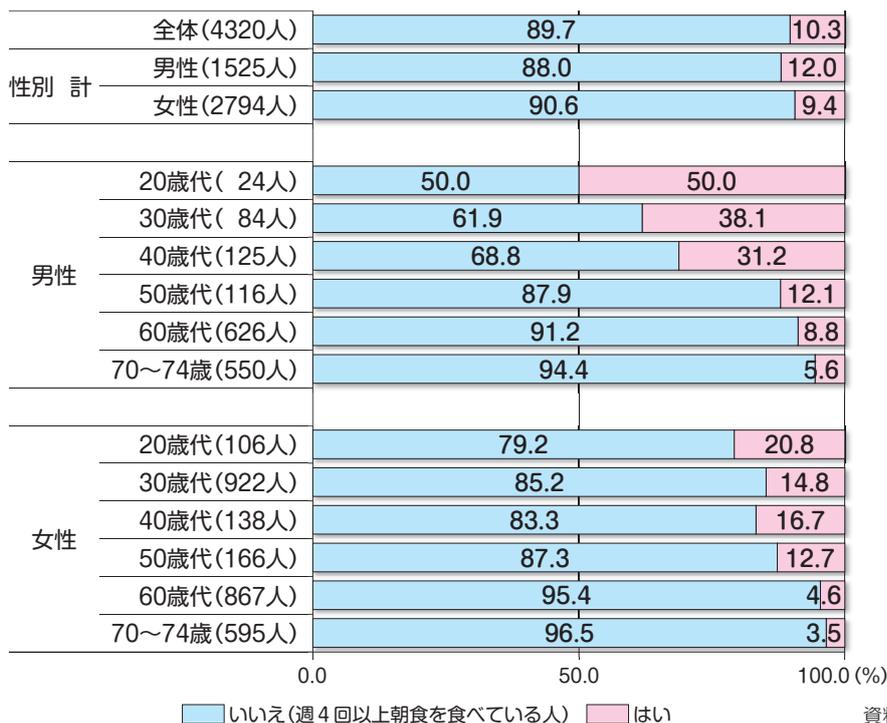
若い世代に多い朝食抜き、中高年男性の3割弱は肥満の傾向

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。

朝食を抜くと、朝起きたときのエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くことになり、集中力や行動意欲が低下する状態となります。

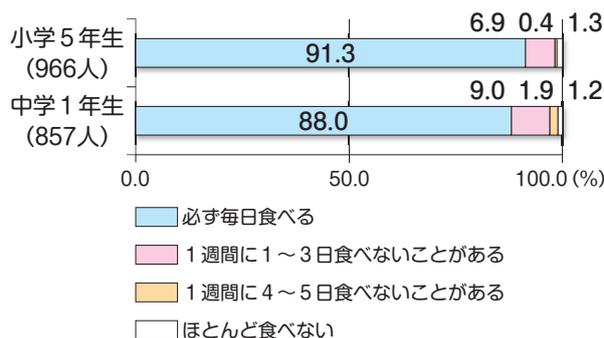
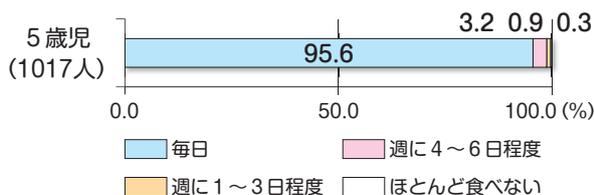
■ 朝食の摂取について

■ 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか



朝食を週3回以上抜くことがある人の割合は、女性では20代で2割であるのに対し、男性では5割となっています。
しかし、男女とも年齢が上がるにつれ、減少しています。

■ 朝食を毎日食べていますか

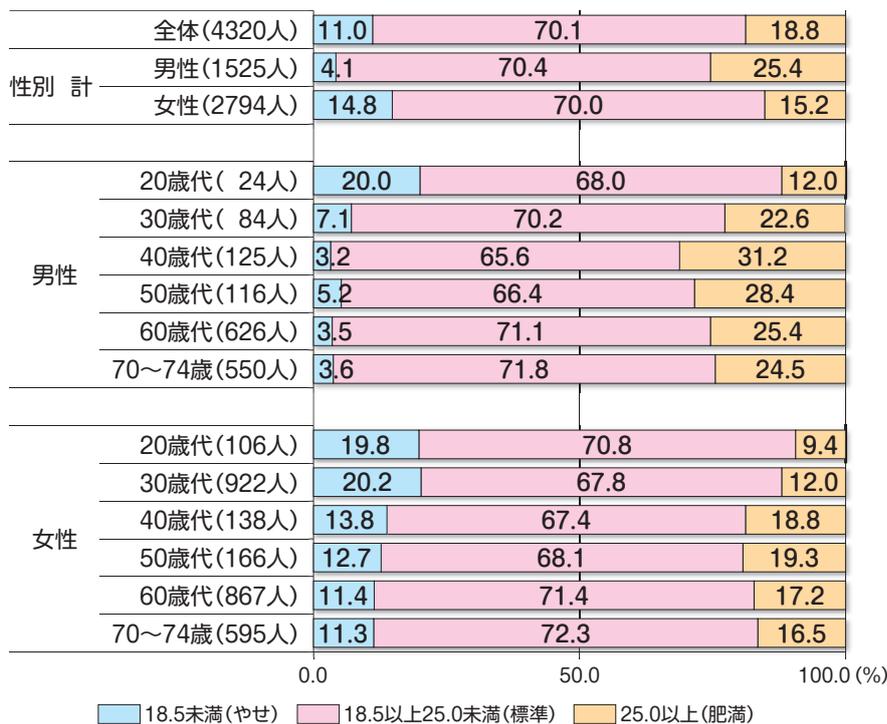


「BMI (Body Mass Index)」とは、肥満度の判定方法の一つであり、成人は「体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}」で数値を算出します。BMI22が、最も病気にかかりにくい体格といわれています。BMI25以上の方は、メタボリックシンドロームに注意が必要です。

また、メタボリックシンドロームとは、肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態です。運動不足・食べすぎなどの積み重ねが原因である場合が多く、生活習慣を改善することにより将来的に重篤な病気を予防することに繋がります。

■ やせ・肥満の状況について

■ 【成人】 BMI



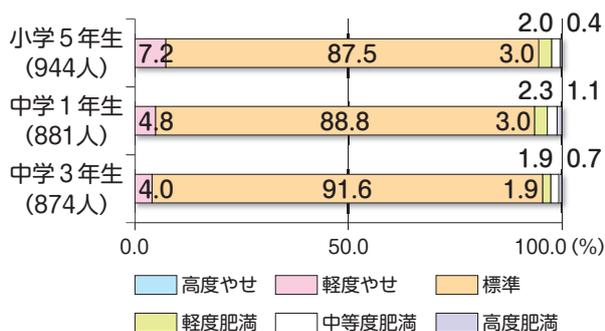
BMI値が25以上の割合が最も多いのは、男性40代の31.2%となっており、平均は25.4%となっています。
女性は最も多いのが50代の19.3%となっており、平均は15.2%となっています。

[成人] BMI (Body Mass Index) 体格指数 = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}
18.5未満(やせ) 18.5以上25.0未満(標準) 25以上(肥満)

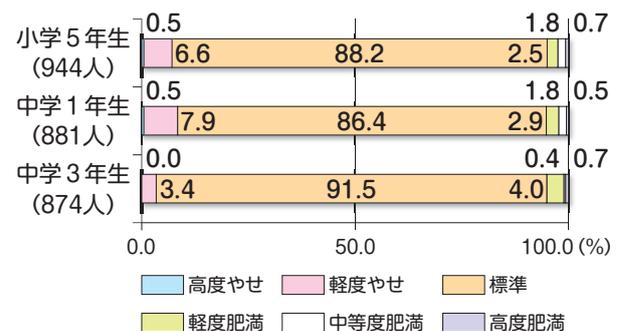
資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

■ 【小中学生】 肥満度の状況について

■ 男子



■ 女子



[学童] 肥満度(%) = {実測体重(kg) - 標準体重(kg)} ÷ 標準体重(kg) × 100
-30%~(高度やせ) -20.1%~-29.9%(軽度やせ) ±20%未満(標準)
+20.1%~+29.9%(軽度肥満) +30%~+49.9%(中等度肥満) +50%~(高度肥満)

資料：平成29年度小児生活習慣病予防検診

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ 1日3食の健康的な食習慣を促し、生活習慣病などを予防することで健康な身体の発育を促します。
- ▶ 食習慣の大切さや改善について、幅広い世代に周知啓発を図るとともに、特に妊婦や子育て中の保護者への啓発、指導などを行います。

(2) 施策の体系

基本目標

食育1

望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～

行動目標① 朝食を毎日食べて、健康的な食習慣を身につけよう

- No.1 朝食の重要性の周知・啓発
- No.2 保育園・幼稚園を通じた啓発
- No.3 小中学校を通じた指導・啓発
- No.4 乳幼児相談・健診における指導の実施
- No.5 保育園における健康診断・身体計測
- No.6 相談や講座の実施
- No.7 高齢者の低栄養の予防
- No.8 衛生に関する教育

行動目標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

- No.9 妊娠から授乳期、乳幼児期までの啓発
- No.10 保育園・幼稚園を通じた啓発
- No.11 小中学校を通じた指導・啓発
- No.12 各種教室・講座での啓発

第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）



朝食を毎日食べて、
健康的な食習慣を身につけよう

市民一人ひとりの取り組み

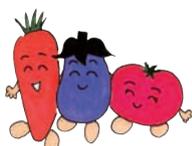
<p>全年齢</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を実践しましょう • 健康的な食習慣を身につけ、適正体重を維持し生活習慣病を予防しましょう • ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう【特に小・中学生・高校生・青年期】 • 正しい手洗いを行うとともに、食品を衛生的に取り扱い、食中毒などを防ぎましょう
<p>妊産婦</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 適正な体重増加を知り、妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群を予防しましょう
<p>乳幼児 小・中学生</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • 食事のリズムや規則正しい生活習慣の基礎を身につけましょう • 太りすぎややせすぎに注意して、発育経過の確認をしましょう • 正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう • 生活習慣病について学び、栄養バランスのとれた食事を実施する
<p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 低栄養に気をつけましょう

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

食育1

「望ましい食習慣の実践
に取り組もう」

地域でできるこんなことやあんなこと…



- 集会や地域行事の際には、食前の手洗い、食事の衛生管理に注意しましょう
- 食習慣の大切さや、食習慣の改善を呼びかけましょう
- 各種講座や教室などに進んで参加し、健康的なメニューを学びましょう

印西市の取り組み

健康に過ごすために大切な食習慣をさまざまな機会を活用して周知し、健康な身体づくりを促します。また、学校や保育園等を通じて、子どもや保護者に対し食習慣の大切さを周知します。

No.1 朝食の重要性の周知・啓発

健康増進課

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、乳幼児健診や講座、広報いんざいなどさまざまな機会で行います。

No.2 保育園・幼稚園を通じた啓発

保育課・指導課

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。また、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。

No.3 小中学校を通じた指導・啓発

指導課

早寝、早起き、朝ごはんの重要性や小児生活習慣病、手洗いなどの衛生について、学級担任や養護教諭、栄養教諭などにより、授業や給食の時間などに指導を行います。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。

No.4 乳幼児相談・健診における指導の実施

健康増進課

乳幼児相談及び健診において肥満度や発育曲線を確認し、必要に応じて授乳や食事の量などの個別指導を行います。

No.5 保育園における健康診断・身体計測

保育課

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。

No.6 相談や講座の実施

健康増進課・国保年金課

健康づくり相談・出前健康講座・特定保健指導などで、生活習慣病やメタボリックシンドロームについて周知し、予防に向けた実践を支援します。

No.7 高齢者の低栄養の予防

高齢者福祉課・健康増進課

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。

No.8 衛生に関する教育

健康増進課

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。

みんなの行動目標（行動目標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

市民一人ひとりの取り組み

<p>全年齢</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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しましょう 塩分を控え、脂肪や糖分の多い食品の摂りすぎに気をつけましょう ゆっくりとよくかんで食べましょう 間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量を心がけましょう
<p>妊産婦</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳期に必要な栄養素をとりバランスのとれた食事を実践しましょう
<p>乳幼児</p>  <p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 間食（おやつ）の内容・量・回数・時間を決めて上手にとりましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



・教室や講座に参加し、家庭や生活での食事に役立てましょう

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、汁物は具たくさんを心がけ、1日1杯程度が良いでしょう。



<日本型食生活の配膳図>

印西市の取り組み

生涯にわたる健全な食生活の実践をすすめ、主食・主菜・副菜を組み合わせた多様で栄養バランスの優れた日本型食生活を意識した、望ましい食事のとり方の大切さを周知します。

No.9 妊娠から授乳期、乳幼児期までの啓発

健康増進課

各種教室や相談、乳幼児健診などで、栄養バランスや正しい生活リズム、授乳の際の注意点などを伝えます。

No.10 保育園・幼稚園を通じた啓発

指導課・保育課

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。

No.11 小中学校を通じた指導・啓発

指導課

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。

No.12 各種教室・講座での啓発

健康増進課

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。

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現 状	目 標	現状データ元
			平成30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%	95.6% 90.6% 85.8%	100%に 近づける	平成29年度 就学時健診アンケート 平成29年度 学校給食実施状況等調査
(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%	89.7%	100%に 近づける	平成29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%	5.2% 5.8% 4.8%	減少	平成29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%	18.8%	15%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)
(成人の間食) 毎日間食や甘い飲み物を摂る人の減少※①	19歳以上	—	24.5%	減少	平成30年度 39歳以下・特定健診(集団)

※① 特定健診問診項目の変更により指標を差し替えています。



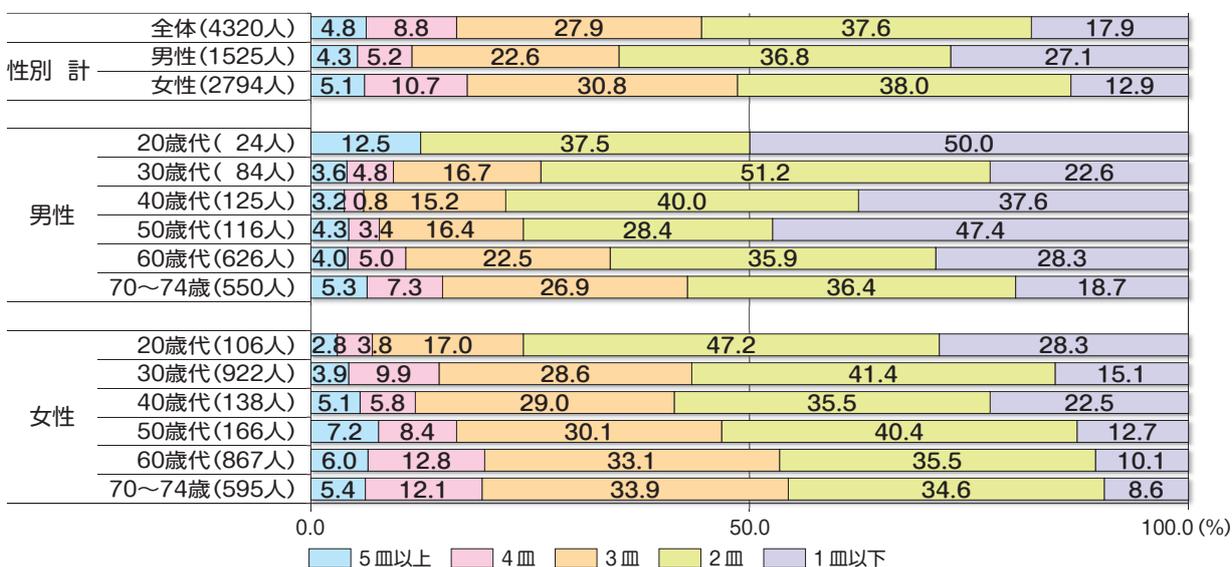
食育2 正しい知識で食品選択 ～選ぶ～

第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 1日に必要な野菜料理5皿以上を摂っている成人は全体の0.5割程度

野菜の1日の摂取必要量は「5皿以上」(約70g×5皿=350g)とされています。
現状では、成人の6割強が2～3皿の摂取にとどまっています。

■ 野菜の摂取(「皿数」)状況について



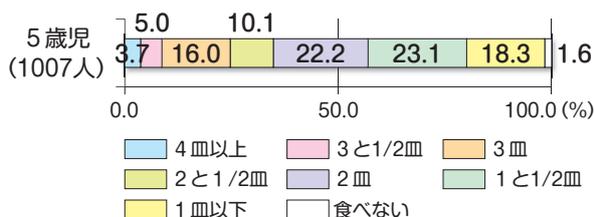
※数値は無回答を除く

資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

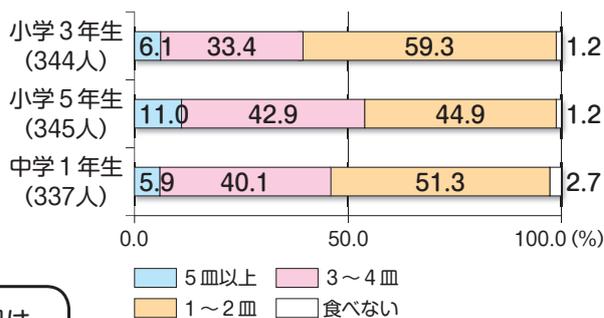
野菜の摂取目安である5皿以上を食べている人は、女性50代が最も多くなっています。
摂取量としては、男性では「1皿以下」「2皿」、女性では「2皿」「3皿」が多くなっています。

■ お子さんの野菜の摂取状況について

■ 5歳児の1日の野菜摂取量



■ 小・中学生の1日の野菜摂取量



就学時健診における子どもたちの野菜の摂取状況は、「2皿」「1と1/2皿」が多く、5歳児の必要量である3皿以上摂っている子どもは24.7%となっています。同様に小中学生の摂取量も「1～2皿」が多くなっていますが、約3～4割が3～4皿を摂取しています。

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

食育2
正しい知識で食品選択
～選ぶ～

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ 地産地消を心がけ、野菜の健康効果や必要量を知り、1日5皿以上食べることを目標に、今より1皿でも多く野菜を摂ることを周知します。
- ▶ 食品の選び方や食の安全性等、食に関する知識について自らが理解を深め、知識に基づき正しく判断し、選択できる能力を身につけます。

(2) 施策の体系

基本目標

食育2 正しい知識で食品選択～選ぼう～

行動目標① 野菜料理は1日5皿以上を目標にもう1皿増やそう

- No.1 保育園・幼稚園を通じた啓発
- No.2 小中学校を通じた指導・啓発
- No.3 野菜摂取の促進に向けた啓発
- No.4 相談の実施
- No.5 野菜を使ったレシピの提供

行動目標② 地産地消を心がけ、食の選択知識を養おう

- No.6 保育園・幼稚園を通じた啓発
- No.7 学校給食における地産地消の推進
- No.8 生産者との交流促進
- No.9 直売所の支援・利用促進
- No.10 小中学校を通じた啓発と実践
- No.11 食の安全に関する教育

1日5皿の野菜を！ 印西市食育ロゴマーク

野菜摂取促進の意識向上のため、食育ロゴマークを活用し食育を推進します



第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）



**野菜料理は1日5皿以上を目標に
今よりもう1皿増やそう**

市民一人ひとりの取り組み

<p>乳幼児</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を毎食食べましょう 野菜が体に良いことを知ましょう
<p>小・中学生</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の栄養や必要性・必要量を知り、野菜を毎食食べましょう 野菜を育てたり、収穫体験をしましょう
<p>高校生～成人</p> <p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の必要性を知り、1日に必要な5皿以上の野菜を食べましょう 外食や中食^{※①}の場合は、野菜の多いメニューを選んだり、サラダ、煮物、和え物などの野菜のおかずをプラスしましょう <p>※① 弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること</p>

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

地域でできるこんなことやあんなこと…



- 野菜をおいしく食べる方法（レシピ）を教え合ひましょう
- 家庭菜園などを楽しみましょう

なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜にはビタミン、ミネラル（カリウム等）、食物繊維など健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

◎ビタミン

- 炭水化物、たんぱく質、脂質等の代謝を助ける
- お肌がイキイキする
- 風邪をひきにくくする



◎食物繊維

- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をゆっくりにする
- 便秘予防



◎カリウム

- 余分なナトリウムを排出し
血圧を下げる



- 野菜をよく噛むことにより
満腹感による食べすぎ防止、
消化吸収を促進する



印西市の取り組み

野菜の必要量や野菜の栄養などの周知とともに、食生活に取り入れる具体的な方法として野菜を使用したレシピなどを紹介します。また、保育園や小中学校、各種講座などで野菜摂取についての食育指導を行います。

No.1 保育園・幼稚園を通じた啓発

保育課・指導課

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。

No.2 小中学校を通じた指導・啓発

指導課

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。

No.3 野菜摂取の促進に向けた啓発

健康増進課

市内協力店への啓発資料などの提供や連携を図ります。また、野菜摂取について、就学時健診の場や出前講座・教室などで啓発を行います。

No.4 相談の実施

健康増進課

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。

No.5 野菜を使ったレシピの提供

健康増進課・指導課・保育課

給食等のおすすめレシピを広報・ホームページに掲載し周知します。また、野菜を使ったレシピを、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。

1日に必要な野菜量って？

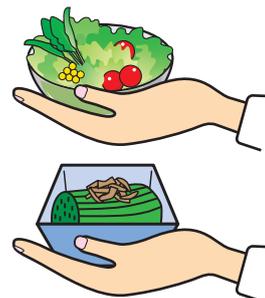
1日に必要な野菜量は350gが目安で、野菜料理「1日5皿以上」（約70g×5皿）になります。



野菜料理1皿の目安量は…

- 1皿は片手に収まる大きさの皿や小鉢です。
- 野菜炒めなどの大皿（一人分）は2皿と数えます。
- 具たくさんの汁物や付け合わせの野菜は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。



にこにこ☆クッキング

学校・保育園の人気給食メニューや保健センターのおすすめレシピを「広報いんざい（1日号）」に掲載しています。市の栄養士が旬の食材を使用した健康的なメニューを毎月紹介しますので、ご家庭での食事作りにご活用ください。

栄養士の
**にこにこ☆
クッキング**
recipe.2

野菜と納豆の相性抜群！
苦手な野菜も
バクバク食べられます



スタミナ納豆和え

材料(2人分)

ひきわり納豆1パック(40g)
ニラ30g、ニンジン30g、キャベツ70g、モヤシ70g
醤油小さじ1、きざみのり適量

作り方

- ①ニラは2cm長さに切り、ニンジンはせん切り、キャベツは2cm角、モヤシはよく洗う。
- ②野菜を茹で、水を切って冷ます。
- ③②に納豆と醤油を入れて和える。
- ④仕上げにきざみのりをのせる。

小学校給食で人気の
野菜メニューです

1人分の栄養価…エネルギー71kcal、たんぱく質5.8g、
脂質2.7g、食塩相当量0.5g

レシピ作成：中央学校給食センター

栄養士の
**にこにこ☆
クッキング**
recipe.8

子どもたちも大好きな
一品です。ケチャップ味で
バクバク食べられます



ポークビーンズ

材料(2人分)

水煮大豆100g、ベーコン1枚、豚肉こま切れ60g、タマネギ1/4個、
ニンジン1/3本、ジャガイモ1個、パセリ適量、油適量、トマトピューレ100g、
ケチャップ大さじ2と1/4、固形コンソメ1/2個、砂糖小さじ1.5、
塩・こしょう適量、水100cc(1/2カップ)

作り方

- ①ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、ベーコン、タマネギ、ニンジンをよく炒め、ジャガイモを加えてさっと炒め、水、固形コンソメ、水煮大豆を加えてあくを取りながら煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④味をみて、塩、こしょうで調える。

1人分の栄養価…エネルギー275kcal、たんぱく質13.1g、
脂質14.8g、食塩相当量1.8g

レシピ提供：保育課

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）を組み合わせることで食べましょう。

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ことで食べましょう

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。

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

食育2
正しい知識で食品選択
～選ぶ～

みんなの行動目標（行動目標②）

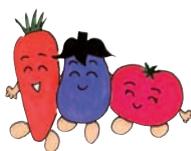


地産地消を心がけ、食の選択知識を養おう

市民一人ひとりの取り組み

<p>乳幼児</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てましょう • 食べ物への関心をもちましょう
<p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 地元の旬の野菜を味わいましょう • 食べ物の生産・流通に関して学習し、食品を選ぶ知識を身につけましょう
<p>高校生～成人</p>  <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 地元の旬の野菜を選び、地産地消を心がけましょう • 食べ物の生産・流過程を知り、食品を選択する知識を身につけましょう • 食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につけましょう • 食の安心・安全の理解を深めましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



- 消費者と生産者が交流できる機会をつくり、地産地消を推進しましょう
- 農産物直売所などを利用し、地元の農産物を積極的に選びましょう

印西市で採れた野菜をもっと食べましょう！

地域で採れた野菜などを地元で消費する「地産地消」は、生産者の顔が見え安心感がある、新鮮、食料自給率の向上など、食育の推進につながります。

美味しく健康的な野菜は、毎日の食卓に欠かせない食材です。印西市では、季節ごとのさまざまな地元の野菜が手に入りやすい環境にありますので、旬の新鮮な野菜をしっかりと食べて健康的な生活を送りましょう。



印西市の取り組み

学校給食での地場産物の提供や市内の農産物直売所において、地元で採れた野菜などの地場産物を販売し、地産地消による、印西市ならではの食文化に触れる機会をつくれるよう支援します。

No.6 保育園・幼稚園を通じた啓発

保育課・指導課

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。

No.7 学校給食における地産地消の推進

指導課

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。

No.8 生産者との交流促進

農政課

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。

No.9 直売所の支援・利用促進

農政課

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。

No.10 小中学校を通じた啓発と実践

指導課

授業で食品表示などについて学習します。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。

No.11 食の安全に関する教育

健康増進課

食品表示などの食の安全に関する意識啓発を行います。

第4節 指標一覧

指標	対象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成30年度	平成35年度	
(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%	24.7%	増加	平成29年度 就学時健診アンケート
	小学4年生	10.1%	11.0% (小5)	20%	平成28年度 小中学校食生活 アンケート
	中学2年生	11.5%	5.9% (中1)	20%	
	20歳以上	10.7%	4.8%	20%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

食育2
正しい知識で食品選択
～選ぶ～



食育3 豊かな食生活と食体験 ~つながろう~

第1節 健診・アンケート調査からの状況

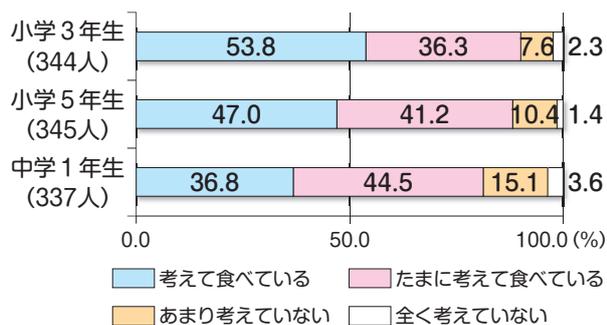
● 食べ物への感謝の気持ちによる食習慣の変化

生産者への感謝や、食べ物を「いただく」ことへの感謝の気持ちをもつことで、食事をより美味しく食べることができます。

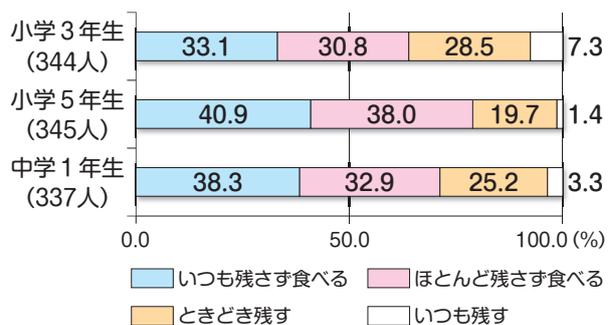
また、食卓を囲んだ家族団らんなどのコミュニケーションも、食生活を豊かに過ごす上で大切なことです。

■ 食への感謝と食事の相関関係について

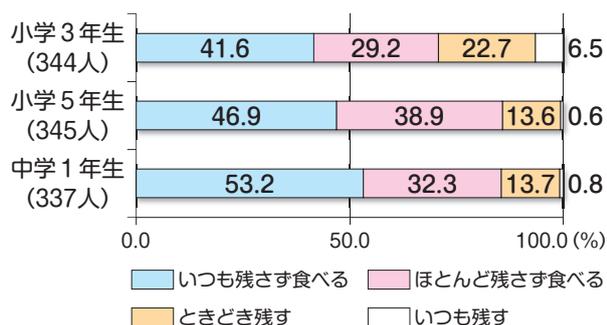
■ 作った人や食べ物に感謝して食べていますか



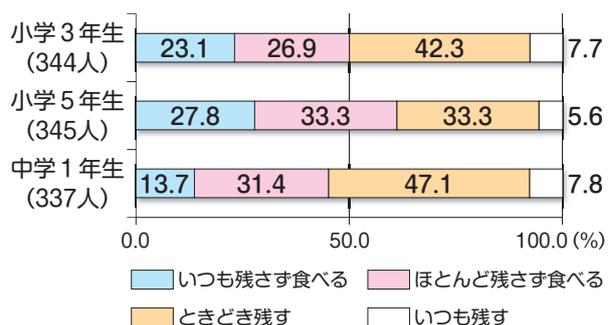
■ 3度の食事を好き嫌いなく残さず食べていますか



■ 食べ物への感謝を「考えて食べている」場合の食事を残す割合



■ 食べ物への感謝を「あまり考えて食べていない」場合の食事を残す割合



資料：平成28年度小中学校食生活アンケート

食べ物への感謝については、子どもの学年が上がるにつれて、感謝して食べる割合が低くなっています。3度の食事を好き嫌いなく残さず食べているかの問いについては、「ほとんど残さず食べる」「いつも残さず食べる」を合わせると約7割の子どもが、残さず食べています。一方、約2～3割の子どもが「ときどき残す」となっています。

また、感謝の気持ち強い（考えて食べている）子どもほど、食事を残す割合が少なくなっています。

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ 家族や友人などと料理を作ったり、食事をともにする共食をすすめ、豊かな食生活を育みます。
- ▶ 食の生産の場を知り、体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわるさまざまな人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念をもち、理解を深め、食べ物や食事を大切にする気持ちを育みます。
- ▶ 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、食環境にも配慮します。

(2) 施策の体系

基本目標

食育3

豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

行動目標① 共食と食体験で人とのつながりや 感謝の気持ちを持ち、食文化を伝えよう

- No. 1 共食の大切さの周知
- No. 2 保育園や幼稚園を通じた啓発と実践
- No. 3 小中学校を通じた実践
- No. 4 子どもの料理教室（食育）
- No. 5 各種料理教室

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

食育3
豊かな食生活と食体験
～つながろう～

第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）



共食と食体験で人とのつながりや
 感謝の気持ちをもち、食文化を伝えよう

市民一人ひとりの取り組み

<p>全年齢</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 家族や友人などと一緒に会話をしながら、楽しく食べましょう • 食事のマナーやあいさつを心がけましょう • 食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちをもち、残さず食べましょう • 食品ロスの削減に努めましょう • 食に関する体験活動に参加しましょう • 食文化や和食に関心をもち、地域や季節の行事食を食生活に取り入れましょう
<p>乳幼児</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 食前食後のあいさつと、適正な時期にスプーンや箸などを使えるようにしましょう • 食事の配膳、後片付け、料理などのお手伝いをしましょう
<p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 食事のマナーやあいさつと正しい食具の扱い方を身につけましょう • 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ましょう
<p>高校生～成人</p>  <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 基本的な調理技術を身につけ、食事を楽しみましょう • 家庭の味を次の世代に伝えましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



- サークルや町内会など幅広い世代が集う共食の場をつくりましょう
- 地域での集会活動や料理教室などで、行事食、伝統料理を提供し、普及・伝承の場としていきましょう

印西市の取り組み

食の情報を提供するとともに、さまざまな機会において、食のマナーや、家族・友達との食事の大切さなど、誰かと食卓を囲むことの重要性を周知します。

また、食文化の啓発や、食への理解、農業へのふれあいを通して、生産者への感謝、安心できる食環境づくりを支援します。

No.1 共食の大切さの周知

健康増進課

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。

No.2 保育園や幼稚園を通じた啓発と実践

指導課・保育課

仲間と一緒に食べることの大切さを伝えるとともに、食前食後のあいさつや食具（スプーンや箸など）の扱いのマナー、栽培・収穫した野菜などでの料理体験、保育園での給食室見学などを行い、食への興味関心を高め、感謝の気持ちを育みます。

家族そろっての食事や食事の手伝いなどの共食の大切さを家庭に周知します。

No.3 小中学校を通じた実践

指導課

学級担任や栄養教諭による授業や給食指導の中で、調理実習、共食やマナーについての指導を行い、家庭へも周知します。また、農作物の栽培や給食センターの見学など、生産に関わる仕事に触れたり、体験したりする機会を通じて、食べ物を慈しむ心や、食や食に関わる人への感謝の念を育てます。献立表や給食指導資料、日々の給食を紹介するホームページで生産者の情報や食文化などの情報を発信します。

No.4 子どもの料理教室（食育）

健康増進課・子育て支援課

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。

No.5 各種料理教室

市民活動推進課・
高齢者福祉課・生涯学習課

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、日頃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。

〈各論Ⅱ〉
食育推進
計画

みんなで食べましょう！

家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化し、一人で食事をする「孤食」や、家族が食卓でそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって食事をするのが少なくなってきました。

みんなで食べると…

- ①会話がはずんで楽しく食事ができる
- ②一緒に食べると、コミュニケーションが図れる
- ③あいさつや箸の持ち方などの食事のマナーが身につく
- ④食に関する関心や食べ物、作る人への感謝の気持ちが育つ



誰かと一緒に楽しむ食事は、心も身体も元気にしてくれます。家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成30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	6.0%	7.3%	減少	平成29年度 就学時健診アンケート
(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%	64.9%	増加	平成29年度 就学時健診アンケート
(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	88.9% (小4)	88.2% (小5)	100%に 近づける	平成28年度 小中学校食生活 アンケート
	中学2年生	88.2% (中2)	81.3% (中1)		