

第4章 食育推進の取組

「おいしくたのしく食べて心も体も健康に！」の基本理念の下、「けんこう…食を通じて健康なからだをつくる」「つながり…食を通したつながりを楽しむ」「たいけん…体験を通して食への関心と感謝の心を育む」の3つの基本目標（分野別目標）の実現を目指して取組を推進していきます。

1 【けんこう】 食を通じて健康なからだをつくる

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.1	ママのおしゃべり会の開催	○産後4か月までの産婦と乳児が集まり、おしゃべりできる場を提供し、ママ同士の交流を促しつつ、助産師や栄養士、子育て支援センター相談員等が相談支援や話題提供を行います。	産後4か月までの産婦と乳児	こども家庭センター
No.2	乳幼児健康診査時における栄養・食生活に関する相談・指導	○乳幼児健康診査において、子どもの発達段階に応じた栄養・食生活に関する相談・指導を行います。	乳幼児保護者	こども家庭センター
No.3	離乳食および幼児食の相談（健康相談）	○なごやかセンターやコミュニティセンターにおいて、管理栄養士、保健師による離乳食や幼児食に関する相談、改善支援を行います。	乳幼児保護者	こども家庭センター
No.4	子育て講座	○未就園児とその保護者を対象として、おやつや幼児食、離乳食、アレルギー食などニーズに応じた講話を行います。また、食育に対する日頃の悩みや不安を相談する機会とします。	10か月以上の未就園児保護者	子育て支援課
No.5	食育講座等の開催	○様々な食べ物の働きや噛むことの大切さなどを伝え、今後の食育の基礎となる食意識を培います。 ○保護者を対象とした食育講座を開催し、幼児食や規則的な食生活の大切さについて啓発を行います。	園児職員	幼児課
No.6	エプロンシアターの開催	○布製などの食べ物をつけたエプロンを使った寸劇やダンスで、いろいろな食べ物を食べることや、歯みがきの必要性について園児やその保護者へ啓発します。	園児保護者	健康推進員連絡協議会

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.7	給食だよりによる食の啓発	○給食だよりや給食献立表の配布・掲示を通して、園児・小・中学生とその保護者に食と健康に関する正しい知識の普及を図ります。	園児 小・中学生 保護者	幼児課 学校給食共同調理場
No.8	食の提供	○和食中心の給食を提供することにより、健全な食嗜好・食習慣を育んでいきます。 ○季節の行事に添った食事を提供し、食体験を重ねます。 ○離乳期・障がい・食物アレルギーへの対応希望など、個々の状況・要望に応じた食の提供を行います。	園児 職員	幼児課
No.9	給食会議の開催	○給食担当保育士、厨房責任者、栄養士などによる給食会議を開催し、献立の評価などを行い、給食に反映させ、その充実を図ります。	職員 栄養士 受託会社	幼児課
No.10	「全国学力・学習状況調査」の実施と活用	○市内小中学校に通う小学6年生と中学3年生を対象として、「朝食摂取状況」を調査し、関係機関等での活用を図ります。 ○調査結果を取りまとめ、各校の改善に向けた工夫を呼びかけます。	小・中学生	学校教育課
No.11	「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	○朝食の欠食と睡眠が密接に関連していることから、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりを推進します。 ○併せて、保護者への啓発を行います。	小・中学生 保護者	学校教育課
No.12	「食育の日」の取組による食育の推進	○各校において、「食育の日」の実施計画を立案、実施し、食育を推進します。	小・中学生	学校教育課



▲味噌汁の塩分濃度を測定し、市民へ減塩の啓発を行う健康推進員

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.13	食に関する指導	○小学校3年生を対象に、望ましい食事のとり方を身につけるため、食べ物の3つの働きに関する学習を行います。 ○小学校6年生を対象に、自分の食生活を振り返り、健康的な食生活を選択できるよう、和食の良さを知る学習を行います。 ○中学校1年生を対象に、成長期に応じた食生活を送るため、「丈夫な骨づくり」を題材とした学習を行います。	小・中学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.14	カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発	○保育所・幼稚園・幼児園・こども園などの保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要性に関する知識を普及します。 ○栄養不足や運動不足による若い女性のやせが与える健康への影響について、知識を普及します。	市民	保育所・幼稚園・幼児園・こども園 幼児課 小学校 健康増進課 こども家庭センター
No.15	特定保健指導における食習慣改善の指導	○特定保健指導対象者に集団指導（教室）や個別指導（業者委託含む）によってメタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病の予防・改善のための食生活指導を実施します。	市民（国民健康保険加入者）	健康増進課
No.16	食育栄養講座の実施	○はつらつ教養大学の講座の一環として、食生活から健康を考え、健康寿命を延ばしていきいきと日々の生活を送ることを目指す講座を実施します。	市民（高齢者）	生涯学習課
No.17	配食サービス事業の実施	○介護予防・生活支援サービスの1つとして栄養改善と安否確認を目的とした配食サービスを実施します。	市民（高齢者）	長寿福祉課
No.18	介護予防・日常生活支援総合事業での短期集中訪問型サービスC事業（管理栄養士）	○ケアマネジャーがケアプランに位置づけ、管理栄養士が訪問し、低栄養の予防・改善など利用者自身がセルフケアできるよう利用者の生活状況に合わせた支援を行います。	総合事業対象者 要支援1・2の人	長寿福祉課

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.19	まちづくり出前トーク（介護予防普及啓発事業）	○まちづくり出前トークにおいて、バランスよく食えること、フレイル（虚弱化）を知り、たんぱく質を意識して摂取することを啓発します。	市民（高齢者）	長寿福祉課
No.20	健康相談の実施	○生活習慣病に関する相談に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が対応し、一人ひとりに合った生活習慣改善のための情報提供や支援を行います。	市民	健康増進課
No.21	まちづくり出前トーク（栗東市食育推進計画）	○まちづくり出前トークにおいて、食育の必要性を伝えるとともに、食育推進計画について広く周知を図ります。	市民	健康増進課
No.22	まちづくり出前トーク（野菜摂取量を増やす啓発活動）	○まちづくり出前トークにおいて、市民が野菜料理を1皿増やすことができるよう、その必要性や野菜たっぷりレシピを市民へ啓発します。	市民	健康増進課
No.23	「健康りっとう21」との連携	○第3次健康りっとう21（栄養・食生活）の事業と連携して食育の取組を推進します。	市民	健康増進課
No.24	食育月間、食育の日の周知と食育の取組の紹介	○食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の周知を図るとともに、食育月間等に食育推進計画や、食育の取組を紹介する記事を様々な場面に掲載することにより食育への関心を高めていきます。	市民	こども家庭センター 健康増進課
No.25	バランスのよい食事の啓発	○食育に関する講座や、学区のお祭り等の機会に、バランスのよい食生活に関する啓発を行います。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.26	食育の日の啓発活動	○食育の日（毎月19日）に地域のスーパーマーケットで、食育の日の周知や啓発活動を行います。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.27	健康推進員活動支援	○隔年実施する健康推進員養成講座において、食品と栄養の知識、調理実習、食育推進計画に関する内容を盛り込んでいきます。 ○現状にあった食育の啓発活動に努めてもらうため、栗東の食の現状や健康問題、地域づくり等についての現任研修会を開催します。	健康推進員	健康増進課

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。

日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ◆朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

資料：『『食育』ってどんないいことがあるの？ 食育の推進に役立つエビデンス（根拠）』農林水産省

詳しい内容は
こちらから



●まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

骨活のすすめ

若い人であっても、栄養不足、運動不足などによって、骨密度が低下して骨が弱くなり骨折しやすくなる病気(骨粗しょう症)になる可能性があります。カルシウムを多く含む食品を摂取したり、運動をするなどして予防しましょう。

資料：厚生労働省 「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト骨活のすすめ

動画はこちら
から



part1 基礎編 骨活はなぜ必要なの？

part2 10代編 一生の土台が決まる大事な「骨の成長期」

20代～30代編 過度なダイエットは骨密度を低下させる

40代～50代編 「更年期」を「幸年期」にしよう

60代以上編 骨密度をチェックし、転倒予防対策も実施

2 【つながり】 食を通したつながりを楽しむ

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.28	食事指導の実施	○正しい手の洗い方、食事のマナー（食べ方、箸の使い方、姿勢）などの指導を行います。	園児	幼児課
No.29	食育会議の実施	○各園で食育年間計画を立案、実施するとともに、食育会議で情報交換を行います。 ○研修形式で園での食育活動の実施報告を行い、後の食育活動に反映させ、充実を図ります。	職員 栄養士	幼児課
No.30	特別給食と食に関する指導	○小学校4年生を対象に、栗東市と関わりのある「菜めし田楽」、「目川立場」についての学習を行い、「菜めし田楽」を特別給食として食べることにより、地域の食にかかわる歴史等を理解し大切にすることを育みます。 ○小学校5年生を対象に、野菜の大切さについて学習し、野菜を多く使った料理を食べることで、望ましい食事のとり方を身につけます。 ○小学校6年生を対象に、卒業前に卒業お祝い用の特別献立を食べることで、小学校生活の思い出の給食のひとつとし、6年間の給食に感謝して食べる機会とします。	小学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.31	施設見学の実施	○施設見学を通じて、食への興味や関心を深めるとともに、食に対する感謝の気持ちが育めるように学習します。	園児 小・中学生	学校給食共同調理場
No.32	小・中学校における給食週間における取組の推進	○全国学校給食週間に合わせて、各小・中学校において「給食感謝週間」として、生産者の方、調理をしてくださる方など、給食に関わる人への感謝を表すなど、食について考える取組を実施します。	小・中学生	学校教育課 学校給食共同調理場

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.33	食育動画の活用	○小中学校へ配布した、給食指導や食育に関する指導用動画を活用し、小・中学生に食と健康に関する正しい知識の普及を図ります。	小・中学生、教職員	学校給食共同調理場 学校教育課
No.34	学校給食残食率の調査と啓発	○小・中学校の「給食残食率」の調査を継続して実施します。また、その結果を学校宛に送付し、知らせることにより、給食指導に役立てる資料とします。 ○食の大切さや身体への影響などを子どもや保護者に伝えることにより、様々な食材をバランスよく食べる食生活の重要性を呼びかけ、食習慣の基礎づくりを推進します。 ○給食の食べ残しや牛乳の飲み残しを減らし、適切な栄養摂取ができるよう、学校での給食指導や食に関する指導を推進します。	小・中学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.35	図書館での食の大切さの啓発	○本館・西館で、食に関する本の特集展示等を実施します。	来館者	図書館
No.36	図書コーナーでの啓発展示	○「食育月間および食育の日の取組」(6月)に合わせて、食に関する本の特集・展示・貸出を行います。	来館者	ひだまりの家
No.37	給食における噛む力を育む献立の提供	○6月の「歯と口の健康週間」や11月の「良い歯の日」に合わせ、噛みごたえのある食材を取り入れた献立を提供し、よく噛んで食べることの大切さを啓発します。	小・中学生	学校給食共同調理場
No.38	食品ロス削減推進事業の定着	○食品ロス削減への意識が高まるよう、10月の食品ロス削減推進月間や食品ロス削減に向けた取組について周知・啓発を行うとともに、事業の定着化を図っていきます。	市民・事業所	環境政策課

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.39	地域における共食の場の提供の支援	○子どもから高齢者まで、誰もが健全で充実した食生活を実現できるよう、地域の支えあいのある子ども食堂、サロン活動等を通じ、食を通じたコミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会の提供を支援します。	市民	社会福祉協議会
No.40	未利用食品の有効活用の推進	○経済的理由等による欠食への対応のひとつとして、フードドライブ活動やフードバンク活動の啓発を行い、活動の拡充に取り組みます。	市民	環境政策課 社会福祉課 社会福祉協議会
No.41	世代をつなぐ農村まるごと保全向上対策による地域ぐるみの農村環境保全活動支援	○地域住民が生き物観察や水路の点検補修を行うことにより、食と地域のつながりの強化を図ります。	農用地区域を有する地域の農業者団体、自治会等でつくる組織	農林課
No.42	栗東産農産物の情報発信による地産地消の推進	○栗東いちじく、栗東米に代表される本市農産物について、facebook等による情報発信を強化し、地産地消を推進します。	市民	農林課
No.43	環境こだわり農産物の支援	○滋賀県が独自に定めた要件を満たして栽培された農産物（滋賀県環境こだわり農産物）への支援を行います。	農業者	農林課
No.44	学校給食への食材供給推進	○学校給食への供給食材の増加を図ります。	農業者	農林課



▲学校給食では、栗東産野菜を積極的に使用しています

共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことや孤食（ひとり食べ）をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

共食をするとこんないいこと

- ◆共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、生活リズムと関係しています

資料：『「食育」ってどんないいことがあるの？ 食育の推進に役立つエビデンス（根拠）』農林水産省

詳しい内容は
こちらから



食品ロスを減らすためにできることは？

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。そこで、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントをご紹介します。

家庭でできる食品ロスの取組

- ◆買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ◆必要な分だけ買って、食べきる
- ◆すぐに使う食品は棚の手前から期限表示の短いものを取る
- ◆体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作る

資料：「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」
政府広報オンライン

詳しい内容は
こちらから



3 【たいけん】 体験を通して食への関心と感謝の心を育む

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.45	栽培活動の実施	○米や野菜などの栽培活動を通して作物や食への関心を高めます。 ○収穫の喜びを体感することにより食材への興味を育みます。また子どもたちが収穫した野菜を家庭へもち帰ることで、家庭の関心も高めます。	園児 保護者	幼児課
No.46	クッキング活動の実施	○園児が自分たちで育てた野菜などを調理して食べることにより、その旬やおいしさを知る機会とします。	園児 保護者	幼児課
No.47	たんぼのこ体験事業の実施	○小学校において田植え、稲刈り、実食、または野菜栽培などの一連の流れの農業体験を学習として行う「たんぼのこ体験事業」を実施します。	小学生	農林課
No.48	親子料理教室の開催	○学校の長期休暇期間中に料理教室を開催することにより、参加者同士の交流、繋がりを作るとともに、食への興味・関心を高めます。	小学生・ 保護者	ひだまりの家
No.49	「中学生の料理づくり調査」による食の自立の促進	○食の自立を図るとともに、お世話になる方々への感謝の気持ちを育むため、「中学生の料理づくり調査」を実施し、自分で料理をすることを推奨します。	中学生	学校教育課
No.50	「給食レシピ集」による食の自立の促進	○給食の人気メニューを「給食レシピ集」としてホームページに掲載し、食への興味を促します。	小中学生 保護者	学校教育課
No.51	親子お菓子づくり教室の開催	○お菓子づくりを通して、食への意識・理解を深め食育を身につけるとともに、作業を通してふれあいや協調性の大切さを学び、作りあげた達成感と食べる喜びを体験する機会を提供します。	親子	生涯学習課
No.52	食育体験の充実	○「野菜教室」の開催による体験機会の開拓に努めます。	市民	農林課
No.53	健康推進員による各種料理教室の開催	○幅広い年齢に対し各種料理教室を開催し、調理の機会を提供します。	市民	健康推進員 連絡協議会