

# 第1回策定会議ワークショップまとめ（食について感じる良い点・良くない点）

区分	良くない点	良い点	その他
けんこう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校を卒業したら朝ごはんを食べなくなる</li> <li>・朝食を抜かす人がそれなりにいる</li> <li>・朝食に野菜を食べている児童は約半数</li> <li>・朝ご飯の内容（食材、量）が偏っている。保護者の意識が低い</li> <li>・食生活について問題ありという意識の人が3分の1以上いる</li> <li>・メタボの人。県内ワースト2位</li> <li>・男性の肥満と女性のやせが多く、生活習慣病につながる恐れがあるので心配である</li> <li>・乳幼児期のおやつに対する意識が低い。保護者の意識が低い</li> <li>・若い人とか、調理方法とかわからないことも増えている</li> <li>・高齢者の独居が増え、野菜中心の食生活が困難</li> <li>・食事の問題があると感しても具体策がわからない</li> <li>・朝食を食べていない子どもがいる</li> <li>・朝食のとり方</li> <li>・若者において、食の偏りがある（コンビニ文化の影響？）</li> <li>・偏食してしまう</li> <li>・魚を食べることがあまりない。お肉中心になる</li> <li>・子どもが固い食べ物を嫌がる</li> <li>・固いもの、苦いものを食べない</li> <li>・お昼ご飯が、袋パンのみ、グラタン（コンビニ）のみ（学生・保育など）</li> <li>・お菓子ばかり食べて、夕食がすすまない</li> <li>・保護者からもらったお小遣いで、好きなだけコンビニでスナックやジュースを買う</li> <li>・子ども食堂にて、自分の食べられる量がわからず、入れすぎたり足りなかったりする</li> <li>・最近、料理をするのが面倒になった</li> <li>・日常、外食ですませることが多い</li> <li>・食べものが手に入りやすい（良い点でも良くない点でもある）</li> <li>・深夜に乳児と外食</li> <li>・ファストフードですます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはん</li> <li>・決まった時間に食べられている</li> <li>・生徒の朝食の摂取率は高い</li> <li>・朝食の大切さの理解のひろがり</li> <li>・若い人の朝食欠食の改善</li> <li>・野菜の摂取量が増加している</li> <li>・よく作物（野菜）がもらえる</li> <li>・健康のために野菜を食べる意識がされるようになった</li> <li>・食べ物が手に入りやすい（良い点でも良くない点でもある）</li> <li>・お金があれば、お総菜を買ってバランス良く食べることができる</li> <li>・コンビニなどでグラム数などの表記ができてわかりやすい</li> <li>・子ども一人ひとりにあわせたアレルギー対策をしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べていない人への働きかけ。食べている人の内容の充実</li> <li>・誰でもすぐにわかるように具体的な目標を示す（例：野菜あと1皿 等）</li> <li>・講師による食育の授業（野菜を食べる大切さ）</li> <li>・コンビニや総菜の選び方について</li> <li>・カンタン野菜レシピの開発・啓発</li> <li>・老若男女問わずにできるレシピをたくさん用意（栄養価も考慮）</li> <li>・アレルギーへの適切な対応</li> <li>・食物アレルギーへの理解</li> <li>・体に良いことと楽しいことのバランス</li> <li>・料理は面倒だがおいしいものは食べたい</li> </ul>

区分	良くない点	良い点	その他
だんらん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家でテレビを見ながらご飯を食べ、何を食べているのかよく見えていない</li> <li>・食事をするときの姿勢が悪い</li> <li>・暮らしの多様化で、家族で共食する機会が減っている</li> <li>・家族で食事することが少ない？</li> <li>・家族と食事をしていない小中学生が1%以上いる</li> <li>・夕食は、家族で食べることが難しくなっている（習い事、仕事）</li> <li>・孤食（子ども・高齢者）</li> <li>・お弁当がある家庭とない家庭（中学、週1回）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で食べられる家庭が多い</li> <li>・友だちが、子ども食堂に行こうと誘ってくれた</li> <li>・子ども食堂にて、地域の大人のボランティアと話しながら、子どもたちが食事をするができる</li> <li>・保育園・幼稚園の和食献立が人気</li> <li>・園での給食では色々なメニューがでる</li> <li>・小学校でのイベント給食（伝統食）</li> <li>・家族以外の人と一緒に食べる子ども食堂の拡大</li> <li>・子ども食堂で、家では食べられない苦手な野菜が食べられる</li> <li>・野菜をいやがらないで食べるようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塾や習い事で子どもが忙しい</li> <li>・週1回の弁当はやめて、完全給食にすべき。弁当を含めると週3回の家庭の食事になる</li> </ul>
たいけん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消不十分</li> <li>・お土産は何が良い？と聞かれても即答できない</li> <li>・手原駅から栗東市役所周辺に（地元の）食べる場所が少ない</li> <li>・消費期限を気にする</li> <li>・食品ロスが多い</li> <li>・平気で残す。※残食率は？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で作って食べる経験ができています</li> <li>・体験農園があるのはよい</li> <li>・園（栗東市内）での栽培活動（主に野菜・米）は充実している</li> <li>・園でかぼちゃづくり体験がされている</li> <li>・野菜づくりが好き。子どもや孫、友だちに勧めている</li> <li>・地産の野菜がおいしい</li> <li>・畑（農家）が多いと思う</li> <li>・水がうまい</li> <li>・発酵文化。その食事</li> <li>・地域食材の給食</li> <li>・子どもは、苦手なものでも自分で育てた野菜は食べることができる</li> <li>・農業や調理体験</li> <li>・米飯（栗東産米）給食（公立）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康寿命を延ばすためには、野菜づくりなど農業に携われる環境、手作り貸農園づくりを広げてみては？</li> <li>・家庭菜園をしたい人が割と多いのでは？場所があればいいのと思います</li> <li>・旬の時期に旬のものを食べたい</li> <li>・みそづくり</li> <li>・子ども食堂の食材供給で地元農業者に呼びかけてください</li> <li>・地産地消は難しいところもあるけどがんばっていきたい</li> <li>・伝統的な食事はどこまで受け継がれているのか</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛む力が低下している</li> <li>・海がないので、新鮮な魚が手に入らない</li> <li>・「わかっているけど…」という人も多そう</li> <li>・災害時の食品の備蓄が不十分（個人防衛として）</li> <li>・離乳食を作ることに大きな負担がある。調理体験の不足？</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピサイトが人気なので、料理する人は確かに存在する</li> <li>・幼稚園でフッ素をしてほしい</li> <li>・外で遊ぶことが少なくなった</li> <li>・学校給食は麦ごはんがいい（今は白米）</li> </ul>