

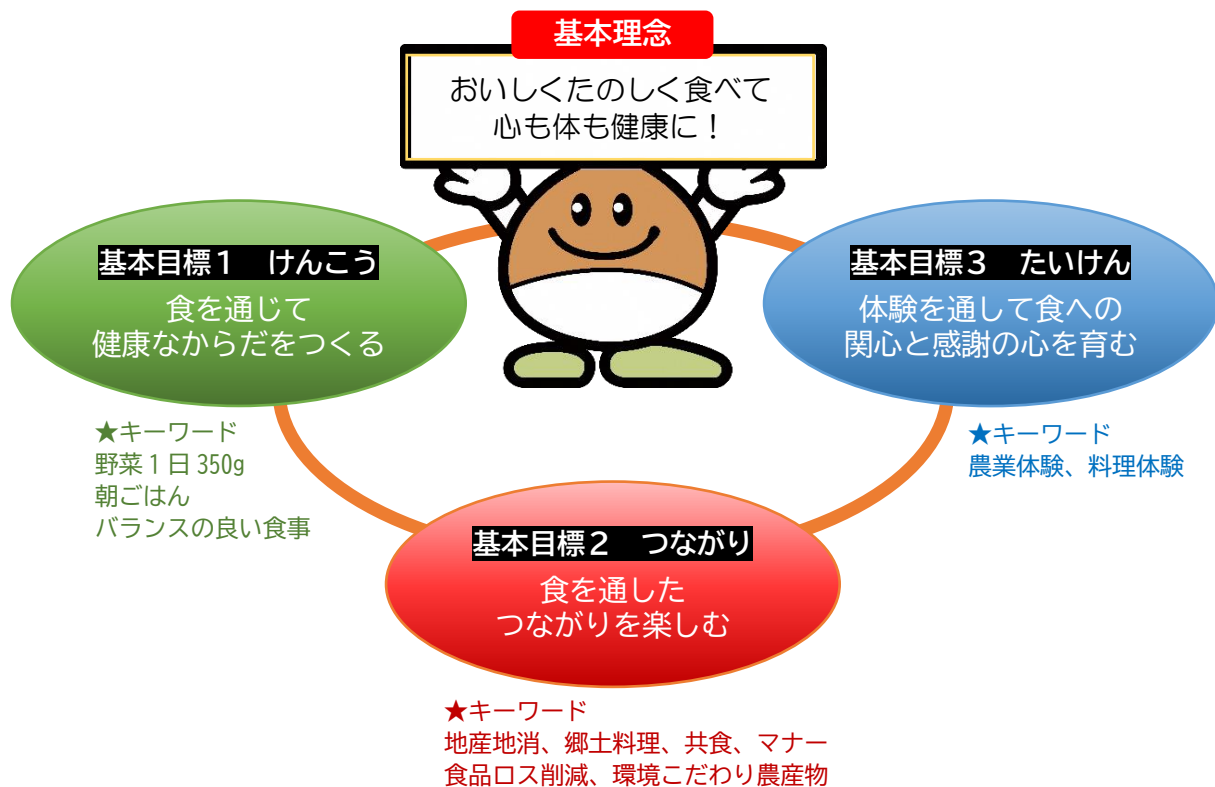
## 第3章 第4次計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

「おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！」を本計画の基本理念とします。

### 2 基本目標（分野別目標）

栗東市では、3つの基本目標を掲げ、食育を推進します。



※環境こだわり農産物・・・農薬・化学肥料の使用量を通常の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産され県に認証を受けた農産物

#### 基本目標1 けんこう 食を通じて健康なからだをつくる

心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るために、子どもの頃から食に関心を持ち、正しい知識や食を選ぶ判断力を身につけられるよう、地域や関係団体と食育を推進します。

## 基本目標2 つながり 食を通したつながりを楽しむ

食事の楽しみやマナーなどを育むために、地域等での共食の場を推進します。また、体や環境のために地産地消や旬の食材を食べること、食品ロス削減を推進するとともに、郷土料理の継承など食文化への関心を高めるよう、人や地域をつなぐ取り組みを推進します。

## 基本目標3 たいけん 体験を通して食への関心を深め感謝の心を育む

日々の食事は生き物の命を頂くだけでなく、生産者をはじめ多くの人々の努力に支えられています。食べ物に対する感謝の心を持つことや、農業への関心を深めるために、生産から消費までの食に関する様々な体験活動に参加する機会を推進します。

### 3 みんなの取組目標

基本理念の実現に向けて、市民のみなさんと一緒に取り組む内容を分野ごとに提案します。

#### (1) けんこう

##### ◆野菜料理を一皿増やそう

野菜は健康づくりには欠かせないビタミンやミネラル・食物繊維などを多く含んでいます。1日の目標値350gに向けて、まずは野菜料理を一皿増やすことから取り組んでみましょう。

##### ◆早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長や、成人期の生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防には、規則正しい生活習慣が大切です。生活リズムを整え、朝ごはんを食べられるよう、家庭はもちろん社会全体で「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組みましょう。

##### ◆【NEW】バランスよく3色※がそろった食事を心がけよう

心も体も元気でいきいきとしたゆたかな毎日を送るためには、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。3色の栄養バランスを意識した食事をしましょう。

※「3色」・・・「3色」とは「3色食品群」である、「赤色の食品」肉、魚、卵、大豆、牛乳などの「血や肉をつくる食品」、「黄色の食品」ご飯、パン、芋、砂糖、油などの「働く力になる食品」、「緑色の食品」野菜や海藻、果物などの「体の調子を整える食品」を示しています。分類の仕方が簡単でわかりやすいことから、学校給食の献立表などにも使われています。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけですから、「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょうということです。（厚生労働省eヘルスネットより）

## (2) つながり

## ◆誰かと一緒に食事をする機会をつくろう

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあって、家族との共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、また学校や地域が連携して、食事を通してコミュニケーションをはかる取り組みを推進しましょう。

## ◆地域の食材や地域の料理を食べよう

栗東市や滋賀県産の食材や、郷土料理等についての関心を高め、それらを継承するとともに、地産地消の推進に取り組みましょう。

## ◆【NEW】よく噛んでゆっくり食事を楽しもう

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満やそれに伴う生活習慣病などを予防します。「食事の時間に余裕をもつ」、「食べることに集中する」、「一口量を減らす」「歯ごたえのある食材を選ぶ」「形がなくなってから飲み込む」「水分と一緒に飲み込まない」など、できることから取り組んでみましょう。

## ◆【NEW】「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう

買い物に出かける前に冷蔵庫等の在庫を確認して、食べきれないほどの食材を買わないようにしましょう。また、すぐに食べる商品はあるべく「てまえどり」を意識するなど、食品ロスを減らすよう努めましょう。

※「てまえどり」・・・手前にある商品など期限が近づいた商品を選ぶ行動をいい、期限が過ぎて破棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されます。

## (3) たいけん

## ◆農業体験をしよう

米・野菜の栽培や収穫などの農業体験を通して、農業の大変さ・楽しさ、自分で育て収穫した食べ物のおいしさなどを実感し、食への関心と感謝の心を高めましょう。

## ◆料理を作ろう

園や学校、地域、家庭において、料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心を高めましょう。

## 4 第4次計画の体系（取組一覧）

基本理念 「おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！」

### 基本目標1 けんこう 食を通じて健康なからだをつくる

#### 【みんなの取組目標】

- ◆野菜料理を一皿増やそう
- ◆早寝早起き朝ごはん
- ◆【NEW】 バランスよく3色がそろった食事を心がけよう

#### 【食育推進の取組】

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| No.1  | ママのおしゃべり会の開催                |
| 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 |
| No.3  | 離乳食および幼児食の相談（健康相談）          |
| No.4  | 子育て講座                       |
| No.5  | 食育講座等の開催                    |
| No.6  | エプロンシアターの開催                 |
| No.7  | 給食だよりによる食の啓発                |
| No.8  | 食の提供                        |
| No.9  | 給食会議の開催                     |
| No.10 | 「全国学力・学習状況調査」の実施と活用         |
| No.11 | 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進            |
| No.12 | 「食育の日」の取組による食育の推進           |
| No.13 | 食に関する指導                     |
| 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     |
| No.15 | 特定保健指導における食習慣改善の指導          |
| No.16 | 食育栄養講座の実施                   |
| No.17 | 配食サービス事業の実施                 |
| No.18 | 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） |
| No.19 | まちづくり出前トーク（介護予防普及啓発事業）      |
| No.20 | 健康相談の実施                     |
| No.21 | まちづくり出前トーク（栗東市食育推進計画）       |
| 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）   |
| No.23 | 「健康りっとう21」との連携              |
| No.24 | 食育月間、食育の日の周知と食育の取組の紹介       |
| No.25 | バランスのよい食事の啓発                |
| No.26 | 食育の日の啓発活動                   |
| No.27 | 健康推進員活動支援                   |

### 基本目標2 つながり 食を通じたつながりを楽しむ

#### 【みんなの取組目標】

- ◆誰かと一緒に食事をする機会をつくろう
- ◆地域の食材や地域の料理を食べよう
- ◆【NEW】 よく噛んでゆっくり食事を楽しもう
- ◆【NEW】 「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう

#### 【食育推進の取組】

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| No.28 | 食事指導の実施                               |
| No.29 | 食育会議の実施                               |
| No.30 | 特別給食と食に関する指導                          |
| No.31 | 施設見学の実施                               |
| No.32 | 小・中学校における給食週間における取組の推進                |
| No.33 | 食育動画の活用                               |
| No.34 | 学校給食残食率の調査と啓発                         |
| No.35 | 図書館での食の大切さの啓発                         |
| No.36 | 図書コーナーでの啓発展示                          |
| No.37 | 給食における噛む力を育む献立の提供                     |
| No.38 | かみかみ百歳体操の普及啓発                         |
| No.39 | 食品ロス削減推進事業の定着                         |
| No.40 | 地域における共食の場の提供の促進                      |
| No.41 | 未利用食品の有効活用の推進                         |
| No.42 | 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 |
| No.43 | 栗東産農産物の情報発信による地産地消の推進                 |
| No.44 | 環境こだわり農産物の支援                          |
| No.45 | 学校給食への食材供給推進                          |

### 基本目標3 たいけん 体験を通して食への関心を深め感謝の心を育む

#### 【みんなの取組目標】

- ◆農業体験をしよう
- ◆料理を作ろう

#### 【食育推進の取組】

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| No.46 | 栽培活動の実施                 |
| No.47 | クッキング活動の実施              |
| No.48 | たんぼのこ体験事業の実施            |
| No.49 | 親子料理教室の開催               |
| No.50 | 「中学生の料理づくり調査」による食の自立の促進 |
| No.51 | 「給食レシピ集」による食の自立の促進      |
| No.52 | 親子お菓子づくり教室の開催           |
| No.53 | 食育体験の充実                 |
| No.54 | 健康推進員による各種料理教室の開催       |

## 5 第4次計画の評価指標

| 目 標  | 項 目                        | 指 標                                                               | 対 象             | 策定時          | 目標値 | 出典 |
|------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----|----|
| けんこう | 毎日朝食を摂取する人の割合              | 「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合           | 乳幼児             | 94.9%(R5)    | ↑   | 1  |
|      |                            | 「朝食を毎日食べていますか」の質問に「している」「どちらかといえば、している」と答えた人の割合                   | 小学6年生           | 95.1%(R5)    | ↑   | 2  |
|      |                            |                                                                   | 中学3年生           | 90.1%(R5)    | ↑   |    |
|      |                            | 「あなたは、ふだん朝食を食べていますか」という設問に「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合           | 男性 15 歳以上       | 17.4%(R4)    | ↓   | 3  |
|      |                            |                                                                   | 女性 15 歳以上       | 10.0%(R4)    | ↓   |    |
|      |                            |                                                                   | 男性 20 代         | 28.9%(R4)    | ↓   |    |
|      |                            |                                                                   | 男性 30 代         | 23.2%(R4)    | ↓   |    |
|      |                            |                                                                   | 男性 40 代         | 16.7%(R4)    | ↓   |    |
|      | 食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の割合   | 「あなたはふだん、食事の内容や栄養のバランスに気をつけていますか」という設問に「はい」と答えた人の割合               | 男性              | 63.3%(R4)    | ↑   | 3  |
|      |                            |                                                                   | 女性              | 78.9%(R4)    | ↑   |    |
|      | 野菜の摂取量                     | 野菜の1日あたりの平均摂取量                                                    | 全市民<br>(20 歳以上) | 235.4g(R4)   | ↑   | 4  |
| つながり | 一人で食事をする人の割合               | 「あなたはふだん、夕食を誰かと一緒に食べていますか」という設問に「食べる」「ときどき食べる」と答えた人の割合            | 全市民<br>(15 歳以上) | 89.9%(R4)    | ↑   | 3  |
|      | 給食の地場産物の使用割合               | 全使用品目中、地場産(市内産、県内産)の使用割合                                          |                 | 31.1%(R5)    | →   | 5  |
| たいけん | たんばのこ体験事業に取り組んでいる小学校の割合    | 各小学校からの補助金実績報告書                                                   |                 | 100%(R5)     | →   | 6  |
|      | 中学生で「月に一度でも」自分で料理をつくる生徒の割合 | 「あなたは、朝食や、昼食、夕食、お弁当などの料理を、自分で作っていますか」という設問に「月1回以上は作っている」と答えた生徒の割合 | 中学生             | 71.1%(R5.9月) | ↑   | 7  |
|      | 食育に関心がある人の割合               | 「あなたは『食育』に関心がありますか」という設問に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合           | 全市民<br>(20 歳以上) | 56.9%(R4)    | ↑   | 4  |

## 【出典】

- 1 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート／毎年
- 2 全国学力・学習状況調査(文部科学省)／毎年
- 3 生活と健康に関するアンケート／健康りっとう 21 でのアンケート(評価時)
- 4 滋賀の健康・栄養マップ調査(滋賀県)／5～6 年毎
- 5 地場産物活用状況調査／毎年
- 6 各小学校からの補助金実績報告書／毎年
- 7 栗東市内「中学生の料理作り調査」／毎年 9 月・2 月

評価方法：計画策定時の実績値と最終実績値により評価

## 【達成度判定基準】

- A …目標値を達成している項目  
 A…目標値を達成していないものの、基準値より改善傾向にある項目  
 B …基準値と変わらない項目(±1%未満)  
 C …基準値より悪化している項目  
 D …データが得られない項目(評価困難)