

第2次勝山市食育推進計画

期間：平成 25 年度～平成 29 年度



「食は生きる力」

勝山市は、市の中央部を県下最大河川である九頭竜川が流れ、四方を山々に囲まれた自然豊かなまちです。

祖先の時代から、私たちはこの豊かな自然の恩恵を受けて、この地に適した農林産物を作り、健全な食生活を営んできました。そして、その営みの中で、自然を守りながら、様々な食文化や人とのつながりを築いてきました。

平成14年度からは、エコミュージアムによるまちづくりが進められ、伝統ある優れた食文化の再発見、地産地消を基本にした新たな食の開発に積極的に取り組んでいます。こうした取り組みを通じて、「食」は勝山市において、大切な地域資源のひとつとして見直されています。

このような中、勝山市は、平成20年に「勝山市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。しかし、健康的な食生活が習慣化されていないこと、地産地消についての機会が不足していること、また、自然の恵みや生産者に対する関心が薄いことなど、依然として課題を抱えています。

こうした状況を踏まえ、勝山市はより効果を高める取り組みを重点化した「第2次勝山市食育推進計画」を策定しました。本計画は引き続き「食に親しみ、食を楽しもう！～食は生きる力～」を基本理念に位置づけ、生涯にわたって健全な食生活を実践し、郷土への愛着や感謝の心を育むことを目指しています。

本計画に基づき、市民一人ひとりが「食」について再認識し、これまでの取り組みを継続しつつ、さらにもう一步踏み出し、実践することが重要だと考えております。このため、勝山市は、関係機関・団体等と連携し「食育」に取り組んでまいりますので、市民の皆様におかれましても、ご家庭や地域において、食育に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

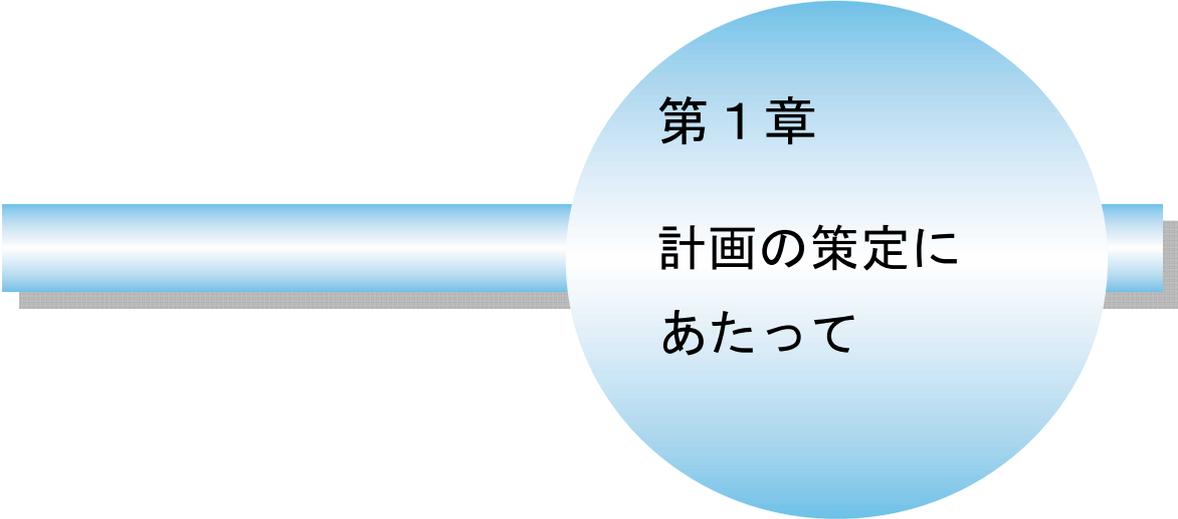
最後に、計画策定にあたり、熱心にご議論いただきました勝山市食育推進会議の委員および関係者、並びに食育アンケート等にご協力いただきました市民の皆様に、心よりお礼申し上げます。



平成25年3月 勝山市長 山岸正祐

目次

第1章	計画の策定にあたって	1
	1 計画策定の趣旨	
	2 計画の位置づけ	
	3 計画の期間	
	4 計画の策定体制	
第2章	これまでの取り組みと課題	5
	1 これまでの取り組みと成果	
	2 食に関する現状と課題	
	3 今後の取り組みに必要なこと	
第3章	食育推進の基本的な考え方	17
	1 基本理念	
	2 基本目標と基本方針	
	3 計画の体系	
第4章	取り組みと数値目標	23
	基本目標1 「食べる」 ～健全な食生活の実践～	
	基本目標2 「親しむ」 ～地域にあった食生活の実践～	
	基本目標3 「ありがとう」 ～食に感謝する心を育む～	
第5章	計画の推進体制	35
	1 推進体制	
	2 進行管理と評価	
	3 役割	
資料編		39



第 1 章

計画の策定に あたって

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていく上で、毎日の生活に欠かせないものであり、命の源であります。人は長い歴史の中で経験を重ね、その地に最も適した食を選択し、文化を築き、食による生きる力を育んできました。

しかしながら、社会状況がめまぐるしく変化する中、ライフスタイルや価値観が多様化し、食を取り巻く環境も大きく変化しています。家庭の中で行われてきた調理や食事を家庭外に依存する外部化等により、いつでもすぐに食べ物を手に入れられる環境の中で、食を意識することや感謝する気持ちが薄れてきています。また、偏った食品の取り方や食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病などの増加、家族で食卓を囲む機会の減少によるコミュニケーションの不足など、さまざまな問題が生じています。

このような状況の中、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした生活を送るために、人の生活には食が密接に関係しているということを再認識する必要があります。

「食育」は、市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、食に関する知識と食を選択する力を習得することで、心身ともに健全な食生活を実践し、郷土への愛着や感謝の心を育む取り組みです。

勝山市においても、平成20年3月に「勝山市食育推進計画」（以下、「前計画」と記載）を策定し、市民、関係機関、団体等と勝山市が連携して食育推進に取り組んできました。

食にかかわる多くの問題が残る中、さまざまな課題に対応し、引き続き総合的かつ計画的に食育を推進するために、より効果を高める取り組みを重点化し、今後5年間の食育推進における目標と方向性を明確に示す「第2次勝山市食育推進計画」を策定しました。

《食育とは》

「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

（食育基本法より）

2 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、国の「第2次食育推進基本計画」や県の「ふくいの食育・地産地消推進計画」を踏まえながら、勝山市の食育の推進に関する基本的な方針と具体的な取り組みについて定めるものです。

また、地域の農林水産物の利用を促進するために、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」第41条第1項に基づく促進計画を兼ねる計画とします。

なお、本市の行政運営の指針である「第5次勝山市総合計画」はもとより、「すこやか勝山健康づくりプラン（第2次勝山市健康増進計画書）」をはじめとする関連計画との整合および連携を図りながら、食育の取り組みを効果的に推進します。

3 計画の期間

本計画は、平成25年度からの5年間を計画期間とし、平成29年度を目標年次とします。

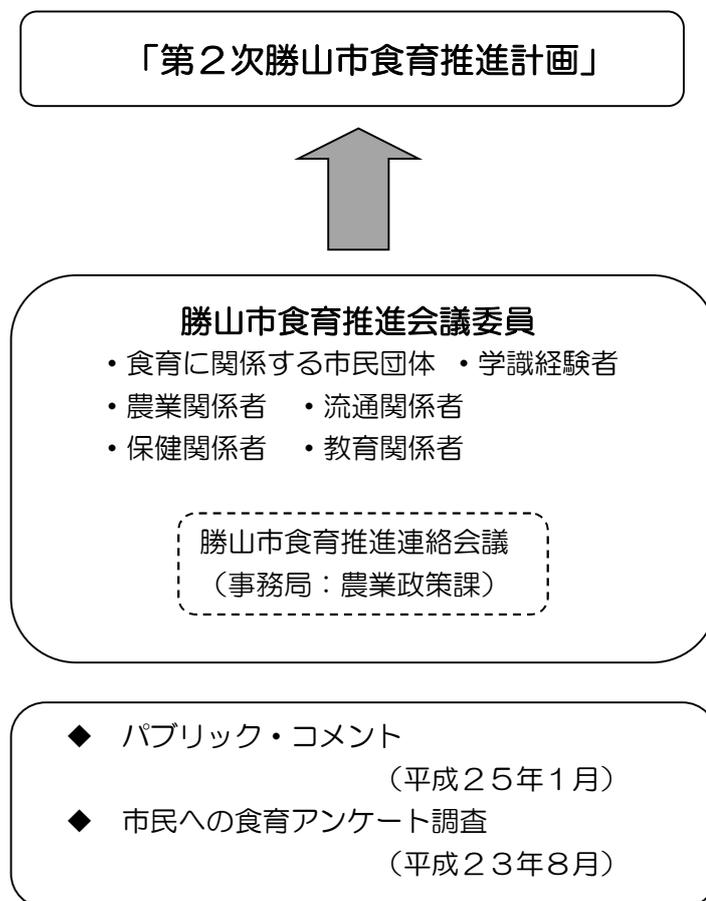
なお、計画を推進していく過程において、国・県の方針変更等、社会経済情勢の変化を踏まえ、計画期間内であっても必要に応じて内容を見直す場合があります。

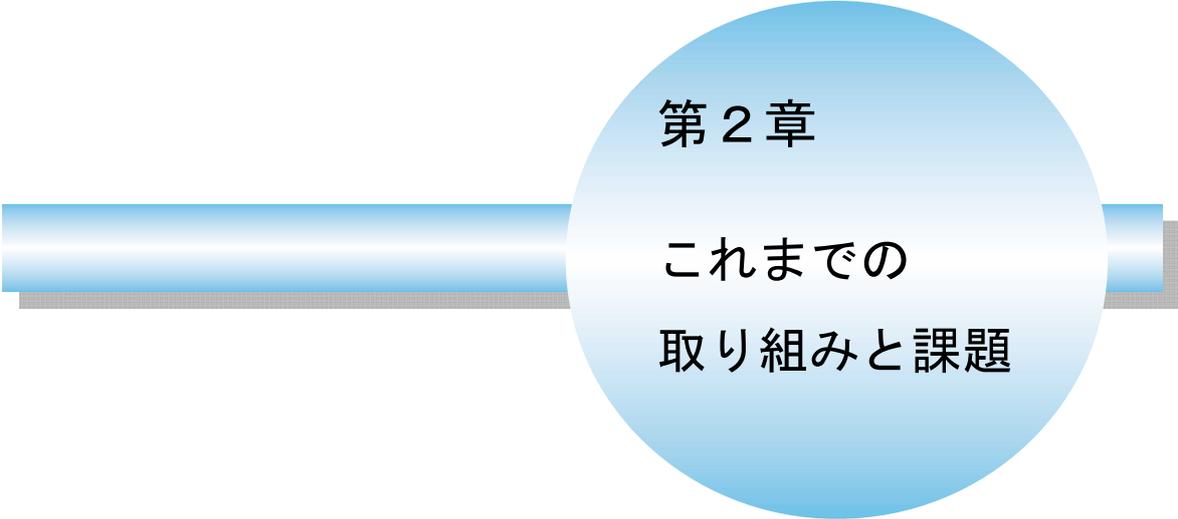
4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、庁内関係課で構成する「勝山市食育推進連絡会議」において協議・検討を行ってきました。

また、食育に関する団体や食育ボランティアの代表者、関係機関、教育機関の代表者などで構成する「勝山市食育推進会議」において、計画の策定や食育の推進に向けた意見をいただきました。

さらに、平成23年度には市民1,400人を対象にした「食育アンケート」を、平成24年度にはパブリック・コメントを実施し、市民の意見を反映するよう努めました。





第2章

これまでの
取り組みと課題

第2章 これまでの取り組みと課題

1 これまでの取り組みと成果

勝山市では、前計画に基づいて、市民、関係機関、団体等、行政が連携を図りながら食育を推進してきました。

勝山市におけるこれまでの主な取り組みと成果

- 市広報や食育パネル展において、勝山市における食育の取り組みの紹介、安全で安心な食品選び等について市民への周知啓発を図りました。
- 食品工場見学や食品表示に関する学習会を開催し、食品表示に関する基礎的知識を身につけてもらうことができました。
- 「食品ロス」(※1)の減量化を目指し、家庭での食べきりなどをアピールする記事を市広報に掲載しました。また公共施設にチラシやポスターを掲示して、市民に対して食べきり運動や3R(※2)の実践に向けた意識づけを行いました。
- 食生活改善推進員を養成・育成し、地域において食への関心と理解を深めるための活動や望ましい食習慣を学ぶ教室、適切な食事管理のための情報提供を行いました。
- 各ライフステージにおいて健康および生活習慣病予防のための良い食習慣を学ぶ教室や相談会を開催しました。乳幼児期からの肥満予防をはじめ、家族ぐるみで健康づくりがすすめられるよう支援を行いました。
- 勝山産の農林水産物や加工品等の販売ができるイベントを実施し、勝山の食のPRに努めました。

.....

※1 **食品ロス**：家庭や食品関連事業者から排出される食品廃棄物のうち、本来食べられるにもかかわらず捨てられている部分のこと。食べ残しや手つかずのまま捨てられた食品、売れ残りや期限切れの食品のこと。

※2 **3R**：3Rとは、ごみになるものを減らすReduce（リデュース）、ごみにせずに繰り返しつかうReuse（リユース）、再生利用するRecycle（リサイクル）の頭文字をとったもの。廃棄するものを減らすことによって、限りある資源を有効に活用する取り組みのこと。

- 勝山産の農林水産物や加工品等を取扱う、もしくは料理として提供する店舗をPRする制度を創設し、地域でとれる農産物への愛着と生産者の意欲向上を図りました。また、ショッピングセンター内に直売所が設置され、生産者と消費者の互いの顔や現場が見える関係が構築できました。
- 特産品を使用した伝承料理（※1）や行事食（※2）の講座・教室を実施し、普及継承に努めました。
- 保育園や幼稚園・小中学校においては、それぞれの「食に関する指導計画」等に基づき、野菜の栽培や米作りなどの農業体験活動や食材を提供している生産者グループ、学校調理師や食育ボランティア（※3）との交流を通して、命の大切さを感じたり感謝の気持ちを育むなど、計画的・系統的に食に関する指導を行いました。また、生活習慣調査等の結果を基に、基本的な食習慣について児童生徒に指導したり、学校便り等で保護者への啓発を行いました。



食品表示に関する工場見学



食べきり運動の啓発（チラシの配布）

-
- ※1 **伝承料理**：その地域から得られる農林水産物を使用し、その地域独自の調理方法で作られた、古くからその地に伝えられてきた料理のこと。
 - ※2 **行事食**：季節ごとの行事やお祝いの日にいただく特別な料理のことで、家族の幸せや健康を願う意味が込められている。それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節を味わい楽しむことができる。
 - ※3 **食育ボランティア**：料理を作る技術、作物を育てる技術、栄養の知識など、食に関する専門技術や知識を持ち、地域や学校等で食育の推進活動を自主的に行っている人々。

2 食に関する現状と課題

勝山市の現状を把握するため、市民に対しては食育アンケートを、小中学校では朝食アンケートを実施しました。（以下一部抜粋、全体は資料編を参照）

【朝食アンケート】

対 象 : 市内全小中学校 児童・生徒
調査期間 : 平成23年6月
回答者数 : 小学生 1,187人 中学生 680人
回 答 率 : 98.7%

【食育アンケート】

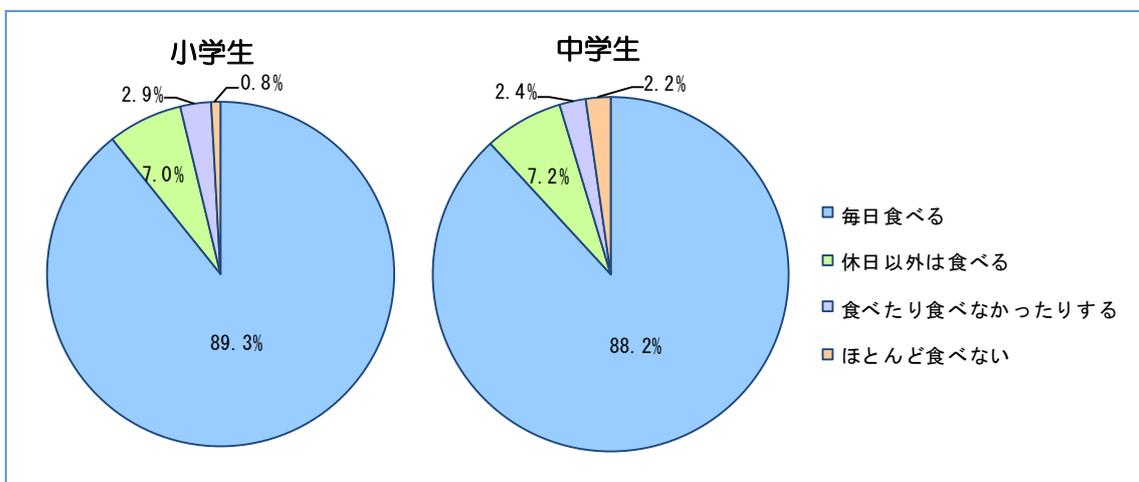
対 象 : 市内に住む16歳以上の市民 1,400人
抽出方法 : 住民基本台帳より年齢階層別無作為抽出
調査方法 : 郵送による配布回収
調査期間 : 平成23年8月9日（火）～8月26日（金）
回答者数 : 681人
回 答 率 : 48.6%

【朝食アンケート】

■朝食摂取の状況（小中学生）■

朝食を「毎日食べる」と回答した人は、小学生で89.3%、中学生で88.2%でした。平成19年度調査の数値（小学校：89%、中学生：82%）と比較して、小中学生とも毎朝朝食を食べる児童生徒が増加しました。特に中学生は毎朝食べる生徒が約6%増加しました。

また、「毎日食べる」以外の児童生徒が約1割いますが、その理由として「食欲がないから」「時間がないから」ということが挙げられています。



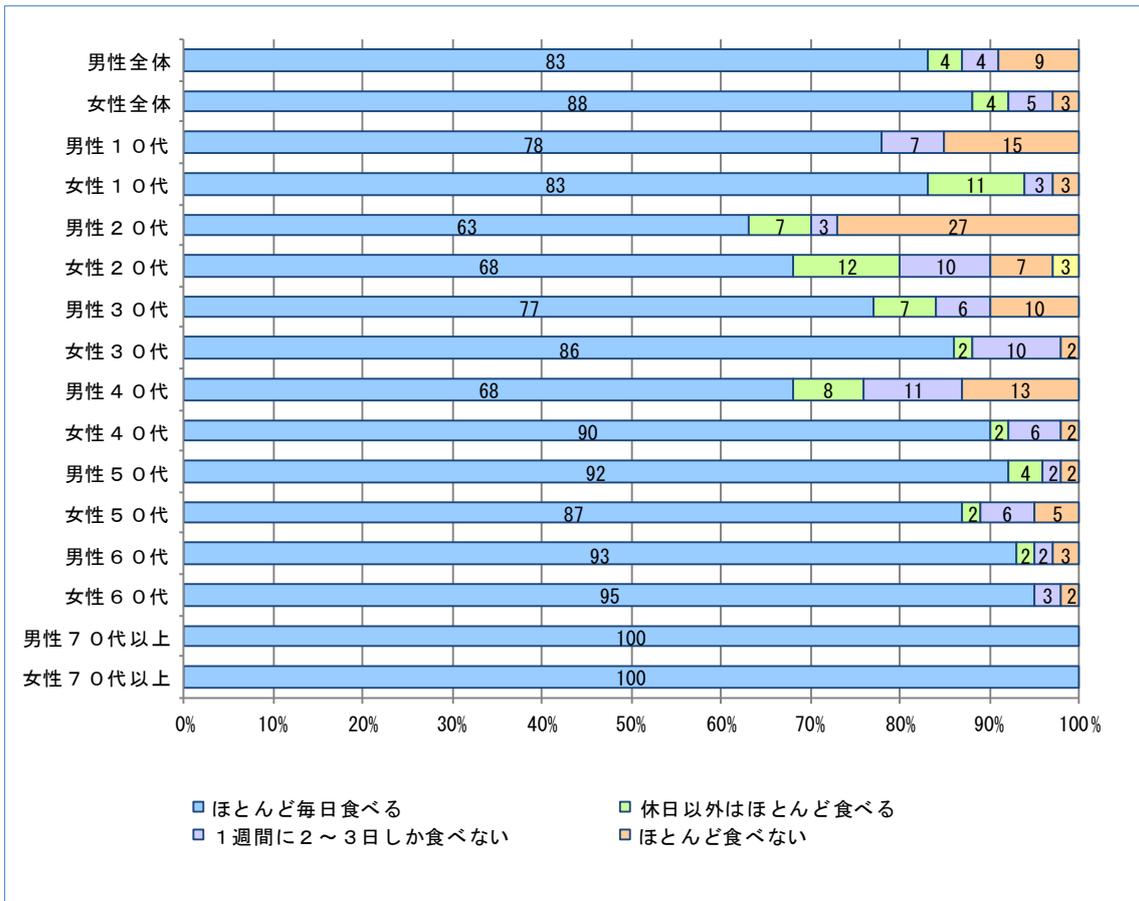
資料：小中学校 朝食アンケート調査(平成23年6月)

【食育アンケート】

■朝食摂取の状況（16歳以上の市民）■

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性が83%、女性が88%と、8割以上の人々が、ほとんど毎日朝食をとっていました。しかし、男女別年齢別に見ると、男性は10代から40代までが60～70%台、女性は20代で60%台と低くなっています。

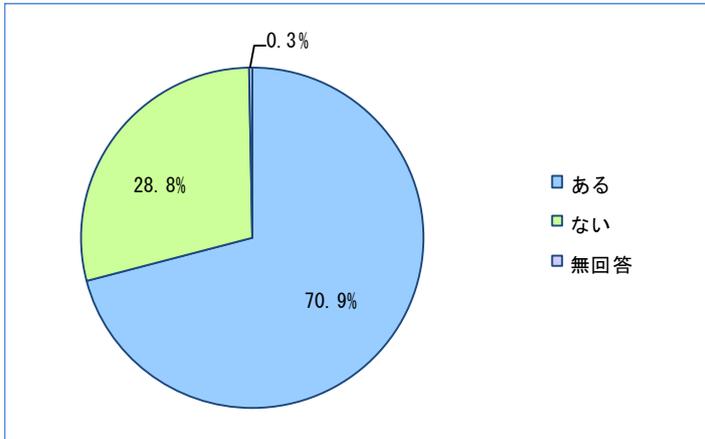
また、朝食をとらない理由は、「時間がないから」「食欲がないから」「仕事などで時間が不規則だから」の順でした。



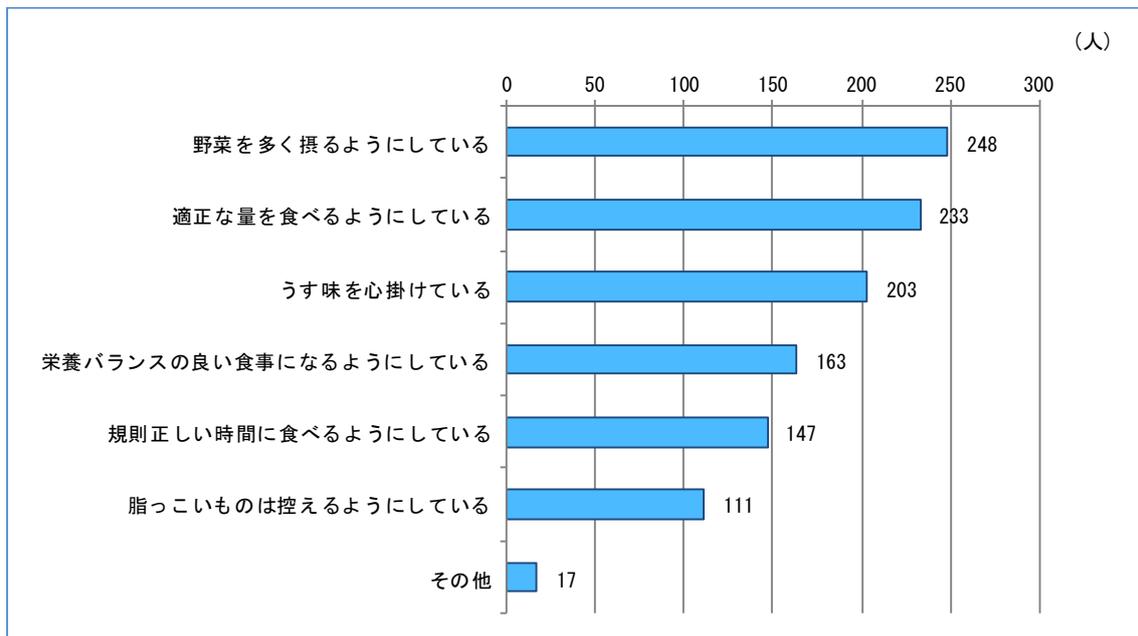
資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

■日頃の食事で気をつけていることがある人の割合■

日頃の食事で気をつけていることが「ある」と回答した人の割合は70.9%で、その内容として「野菜を多く摂るようにしている」「適正な量を食べるようにしている」「うす味を心掛けている」の順となっています。健康に関する関心の高さがうかがえます。



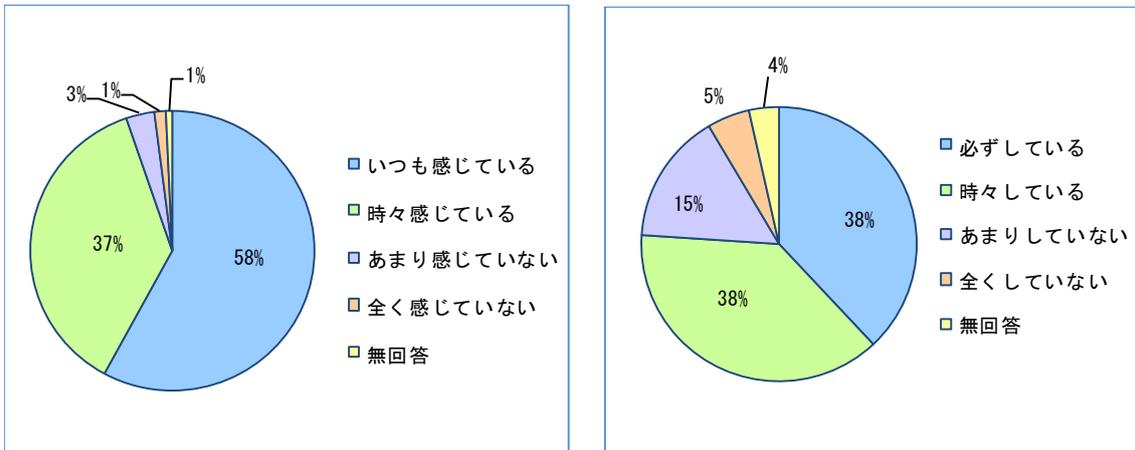
資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）



資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

■食べ残しや食品の廃棄に関してもったいないと感じている人の割合■

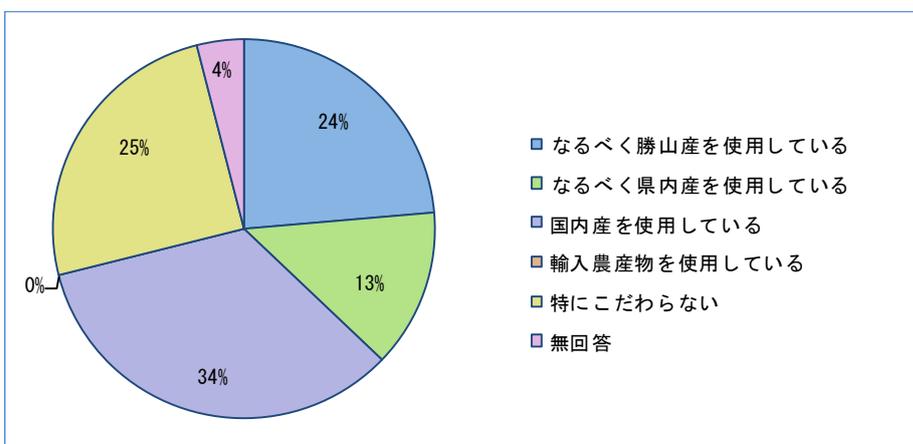
食べ残しや食品の廃棄に関して、もったいないと「いつも感じている」「時々感じている」と回答した人は、合わせて95%と高い数値になりました。ところが、実際に食べ残しや食品の廃棄を減らす努力を「必ずしている」「時々している」と回答した人は、合わせて76%に留まっています。もったいないと感じていても、廃棄を減らす行動までには至っていないことが推測されます。年代があがるにつれ廃棄を少なくする努力をしている人の割合が多くなっています。



資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

■食材（主に野菜）について、勝山産を使用している人の割合■

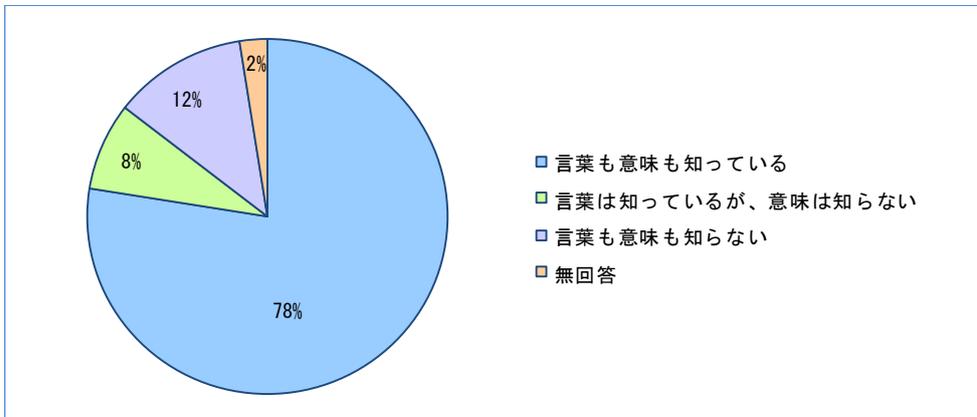
主に野菜について、「勝山産を使用している人」は24%に留まり、「特にこだわらない人」は25%となっています。勝山産の食材使用については、あまり積極的ではない人が多いことがうかがえます。



資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

■地産地消という言葉や意味を知っている人の割合■

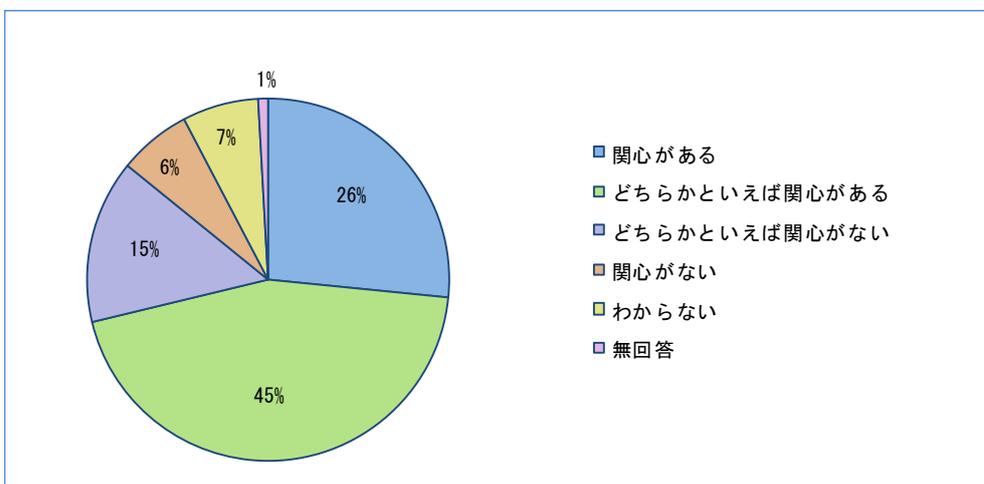
地産地消（※1）について「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は、78%となり、19年度数値（64%）を上回りました。



資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

■食育に関心のある人の割合■

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人は、71%であり、19年度数値（74%）を下回りました。

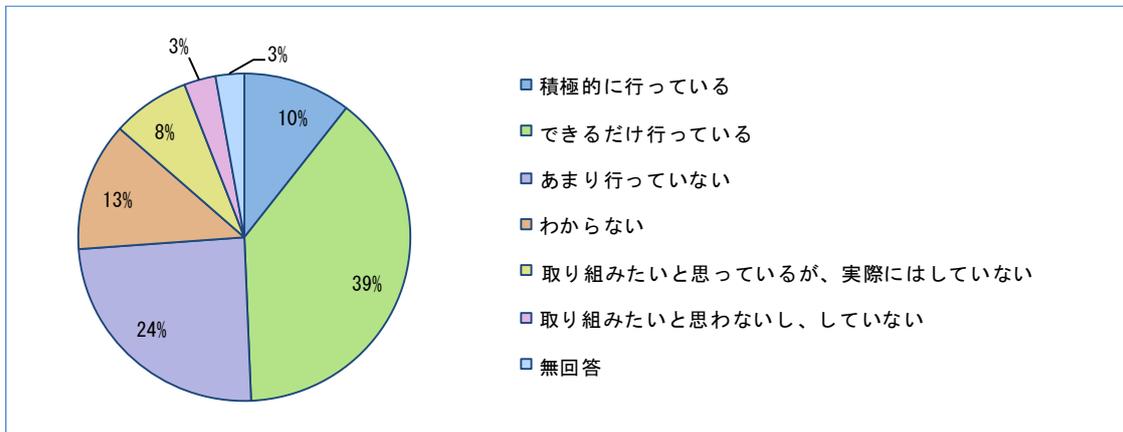


資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

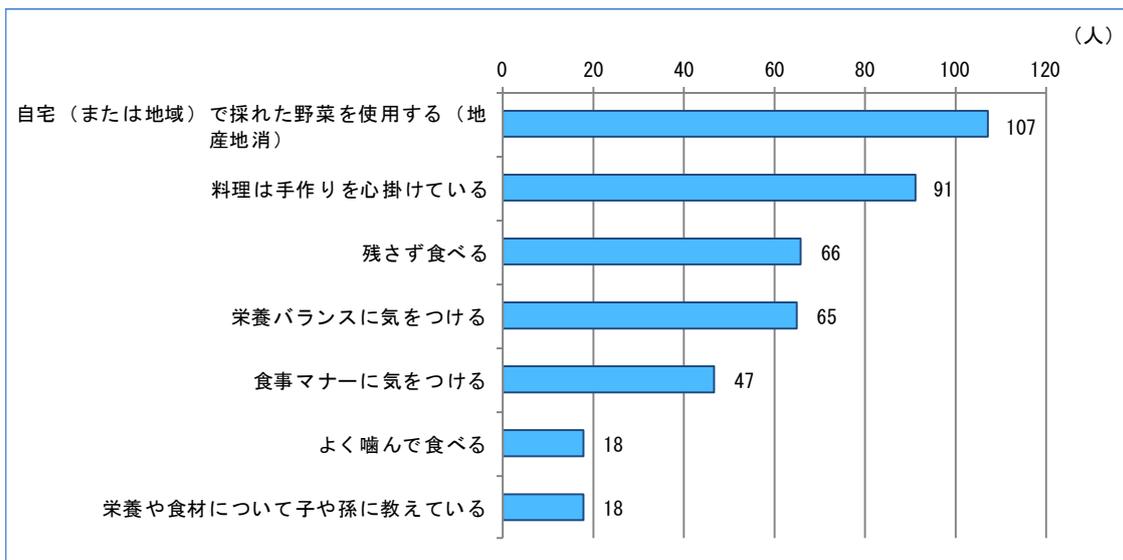
※1 地産地消：地域でとれる農林水産物を地域で消費すること。

■食育に関する取り組みを行っている人の割合■

食育に関する取り組みを「積極的に行っている」「できるだけ行っている」と回答した人は、合わせて49%で19年度数値(32%)を上回りました。取り組み内容については、「自宅(または地域)で採れた野菜を使用する(地産地消)」と回答した人が最も多く、次いで「料理は手作りを心掛けている」「残さず食べる」「栄養バランスに気をつける」の順になっています。



資料：勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)



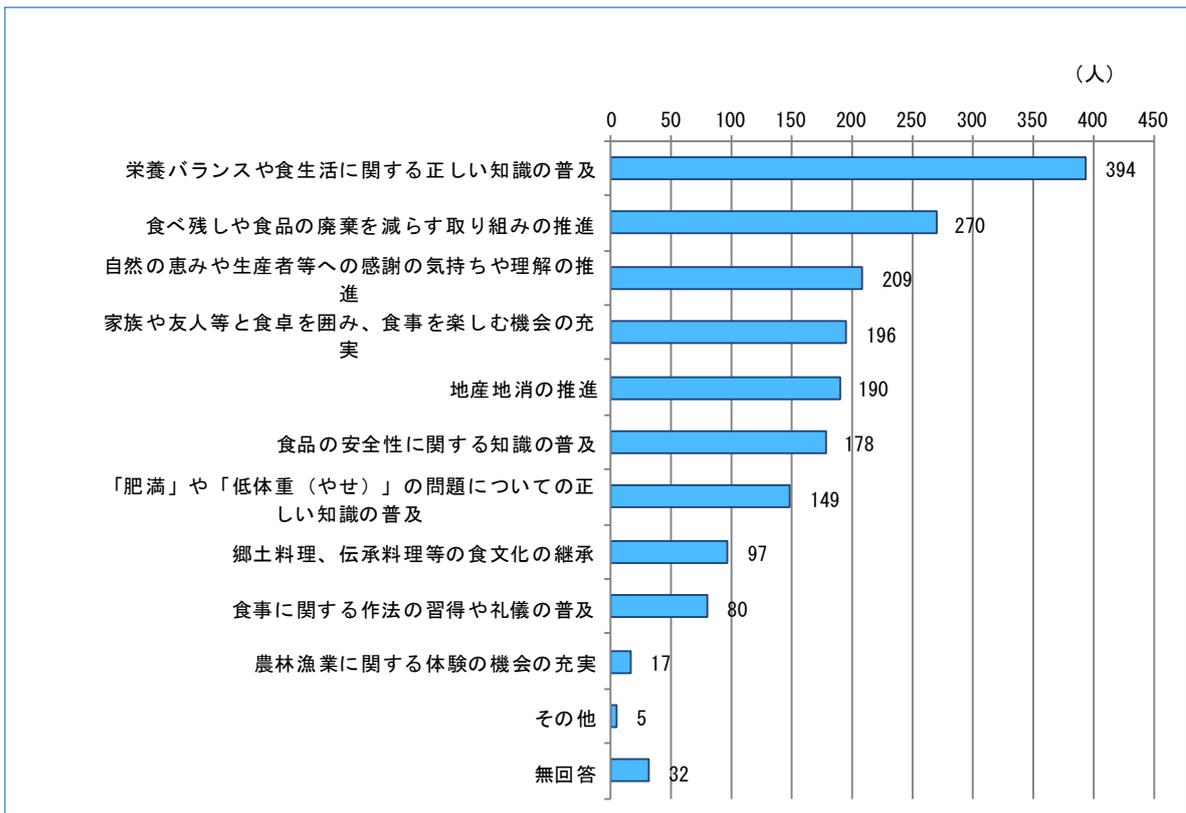
資料：勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)

ほか、自由記入欄においては以下の意見がありました。

素材の味を生かして調理する	17人
家族と会話しながら楽しく食べる	9人
ファストフードや外食を控える	5人
食材を使い切る	4人
食材や農業について勉強する	2人
伝承料理をつくる	2人

■食育に関する取り組みで重要なことや必要なこと、大切なこと■

食育に関する取り組みで必要なこと、大切なことの回答としては、「栄養バランスや食生活に関する正しい知識の普及」「食べ残しや食品の廃棄を減らす取り組みの推進」「自然の恵みや生産者等への感謝の気持ちや理解の推進」「家族や友人等と食卓を囲み、食事を楽しむ機会の充実」「地産地消の推進」という順になっており、日常の食事、食への感謝、地産地消に関することへの市民の関心の高さがうかがえます。



資料：勝山市 食育アンケート調査（平成23年8月）

アンケートの結果とまとめ

○朝食を「毎日食べる」について

- ・児童生徒・・・小学生89%、中学生88%で平成19年度数値と比較し増加しました。
- ・16歳以上・・・10代～40代男性と20代女性で60～70%にとどまりました。

学校教育の中では、食育がしっかり取り組まれていることがうかがえますが、成人になると生活が不規則になり、食に関する正しい知識や情報が伝わりにくく、浸透させるのは難しくなるようです。

○「日頃の食事でご気を付けていることがある人」は70%におよび、食を通じた健康への意識が高いことがうかがえます。

○「地産地消」について

- ・認知度は78%で、平成19年度数値を14%上回りました。
- ・主に野菜について、勝山産を使用している人は24%にとどまりました。

認知度は高くなったものの、勝山産の野菜の使用については購入できる場所などの地産地消の機会が不足していると考えられます。

○「食べ残しや食品の廃棄」について

- ・もったいないと感じている人は95%
- ・食べ残しや食品の廃棄を減らす努力している人は76%

もったいないと感じていても、廃棄を減らす行動に至っていないことがうかがえます。

○「食育」について

- ・関心を持っている人は71%
- ・食育に関する取り組みを「積極的に行っている」「できるだけ行っている」人は合わせて49%

以上のことから、食育は日常生活の中で着実に推進されていると考えます。しかし、日頃意識して食育に取り組むことには至っていないことがわかります。

このことから、次のような課題が見えてきました。

1. 朝食摂取率が低いことなどから、

健康的な食生活が習慣化されていない

2. 勝山産（主に野菜）を使用している人が24%にとどまっていることなどから、

地産地消についての機会の不足

3. 食べ残し、食品の廃棄を減らす努力が低いことなどから、

自然の恵みや生産者に対する関心が薄い

3 今後の取り組みに必要なこと

市民一人ひとりが「食」について再認識し、これまでの取り組みを継続しつつさらに一歩踏み出し実践することが、それぞれの課題の解決につながります。

健康的な食生活が習慣化されていない

必要な
取り組み

1. 規則正しく食事をする事
2. 家族で食事をする事
3. 栄養バランスのとれた食生活を実践すること
4. 料理ができるようになること

地産地消についての機会の不足

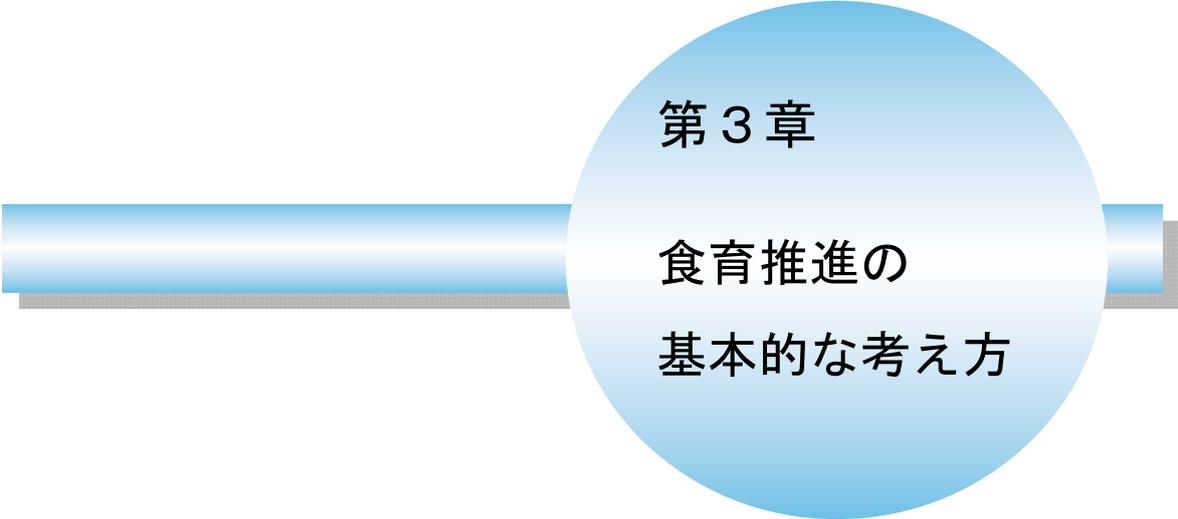
必要な
取り組み

1. 地域の食材を知ること
2. 地域の安全安心な食材を食べること
3. 伝統料理・行事食を継承すること

自然の恵みや生産者に対する関心が薄い

必要な
取り組み

1. 「いただきます」の気持ちをもつこと
2. 食事のマナーを身につけること
3. 農業体験を通じて感謝の気持ちをもつこと



第3章

食育推進の 基本的な考え方

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 基本理念

基本理念

『食に親しみ、食を楽しもう
～食は生きる力～』

前計画に基づいたこれまでの取り組みとアンケート結果を踏まえた課題を解決するために、『食に親しみ、食を楽しもう ～食は生きる力～』を基本理念として位置づけ、食育活動をすすめることとしました。

さらに、この食育の基本理念にもとづく目標を、市民一人ひとりが

- ① 「食べる」 健全な食生活の実践
- ② 「親しむ」 地域にあった食生活の実践
- ③ 「ありがとう」 食に感謝する心を育む

とします。

これらの目標を達成するには、市民一人ひとりがその趣旨を理解し行動する必要があります。また市民一人ひとりの行動が家庭そして地域へと活動を広げるとともに、家庭、地域及び行政が連携し、継続して活動を進めていきます。

2 基本目標と基本方針

基本目標1

「食べる」 ————— 健全な食生活の実践

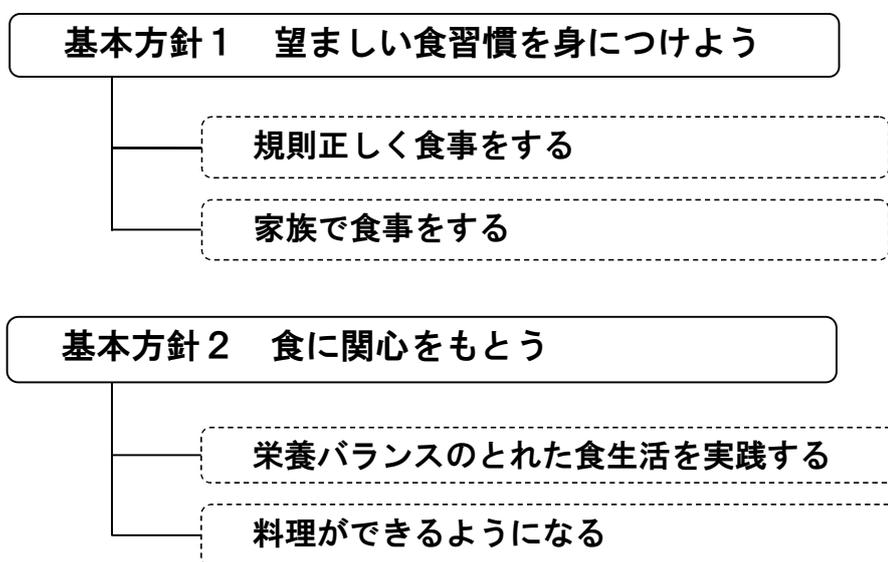
「食べる」ことは人の身体を作り、生きていくうえで欠かせない営みです。また、生涯を健康に過ごすためにも、自分の身体の状態に応じて食事をする必要があります。

しかし、生活習慣や食を取り巻く環境が多様化したことで、食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病が増加しています。

特に、内臓肥満症候群（メタボリックシンドローム）※1は、動脈硬化を進行させ心臓病や脳卒中など命に関わる重大な病気を引き起こすため、その予防や改善が重要となっています。このことから、一人ひとりが「食」に関心を持ち、栄養バランスがとれた規則正しい食習慣を身に付け、適正体重※2を維持し健康な身体を保ちましょう。

また、私たちの健康は日々の食事と大きく関わっています。栄養バランスを考えた料理を自分で作れるようになることも大切です。料理ができることは、食への関心にもつながります。

さらに、家族や親しい人と共にする食事は、人と人とのコミュニケーションを円滑にし、日々の生活に親しみや生きる喜びを与えるなど、心の健康にも大きく影響しています。心と身体の健康を自分自身で守るためにも、健全な食生活を実践しましょう。



※1 内臓肥満症候群（メタボリックシンドローム）：内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）に加え、「血圧が高い」「血糖値が高い」「中性脂肪が多い、もしくはHDLコレステロールが少ない」のうち、2つ以上あてはまる状態のこと。動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命に関わる重大な病気につながることもある。

※2 適正体重計算式（BMI法）：適正体重＝身長（m）×身長（m）×22
22という数字は、病気になる確率をもっとも低いというBMI（体格指数）から導きだされたもの

BMI＝	体重（Kg）	÷身長（m）	÷身長（m）	
BMI判定	25以上			肥満
	18.5～25			適正体重（22が標準）
	18.5より小さい			やせ

基本目標2

「親しむ」 ——— 地域にあった食生活の実践

私たちの祖先の時代から、勝山に住む人々は地域で採れる農林水産物を食べていました。地域の環境に適した農産物が、地域に生まれ育った人々の身体を作ってきたのです。人の身体と土地とは切り離せないもので、健康な食生活にはその地域でその季節にとれたものを食べる地産地消が最も適しています。

地産地消には、生産者と消費者の互いの顔が見えることで、消費者は安心して安全な食材を食べることができる、生産者は消費者のニーズを把握し消費者を意識した生産ができるといった利点があります。また、輸送地が近いことから、燃料や流通コストの削減、包装の簡素化も進み、環境にやさしいといった効果も期待されます。

そして、地域の食材で食卓を彩り「親しむ」ことは、郷土の素晴らしさを再認識する良いきっかけとなります。

多くの人々が地産地消についての理解を深め、地域の良さを見つめ直すことができるよう、地域の食材を知り、日々の食事に積極的に使用して地産地消を推進しましょう。

また、地域から得られる食材を使用し食べ継がれてきた伝承料理や四季折々の行事食は、歴史を経て培われた貴重な財産です。家庭の味とともに特色ある食文化を大切に、次の世代に継承していきましょう。

基本方針1 地産地消を実践しよう

地域の食材を知る

地域の安全安心な食材を食べる

基本方針2 勝山の食文化を伝えよう

伝承料理・行事食を継承する

基本目標3

「ありがとう」 ―――― 食に感謝する心を育む

食は人にとって生きる源です。日常生活において食が豊富にあることが当たり前のようになり、食を意識することや食に感謝することが少なくなってきました。日頃から「食」は自然の恩恵の上で成り立っていることを意識し、感謝する気持ちを持つことが大切です。

食は自然の恵みや動植物の命を受け継ぐことで成り立っていることから、命を「いただきます」の気持ちをもって、食べ残しや食品の廃棄を少なくするなど努めましょう。

そして、自然の恵みや食に携わる多くの人への感謝を食事のマナーに表し、食に対して「ありがとう」の心を育みましょう。さらに、食が自然の恵みや食に携わる多くの人々の苦労や努力の上に成り立っていることを実感する農業体験や食の生産過程を体験しましょう。

基本方針1 食に感謝しよう

「いただきます」の気持ちをもつ

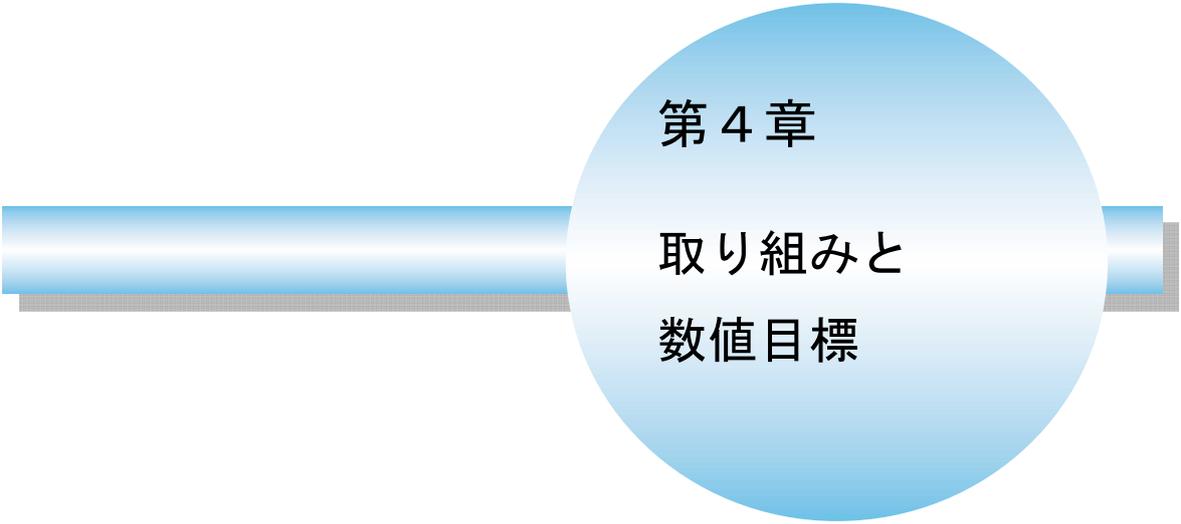
食事のマナーを身につける

農業体験を通して感謝の気持ちを育む

3. 計画の体系

基本理念 食に親しみ、食を楽しもう ～食は生きる力～

基本 目標	基本 方針	取り組み	具体的取り組み（第4章参照）	
			市民の取り組み	行政、関係機関、団体等の取り組み
「食べる」 健全な食生活の実践	身につけよう 望ましい食習慣を	規則正しく食事をする	・早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを食べましょう。 ・食事時間を決めて、よく噛んで食べましょう。	・規則正しく食べるようになるための情報提供
		家族で食事をする	・家族で楽しく食事をする時間を増やしましょう。	・家庭で食卓を囲む機会の推進
	食に関心をもとう	栄養バランスのとれた食生活を実践する	・食事の際は、自分の健康に配慮した食を選択しましょう。 ・適正体重に見合った食事をしましょう。 ・ご飯を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。	・健康に配慮した食を適切に選択するための支援 ・ご飯を中心とした日本型食生活の普及促進
		料理ができるようになる	・みんなで協力して食事の準備や料理、後片付けをする機会を増やしましょう。	・料理教室の実施
「親しむ」 地域にあった食生活の実践	地産地消を実践しよう	地域の食材を知る	・地域の食材の良さを知り、周りの人に伝えましょう。	・地域で採れる農林水産物に関する情報提供
		地域の安全安心な食材を食べる	・地域で採れる旬の食材を食べましょう。 ・食品表示の見方や食材の見分け方を学びましょう。 ・食材の安全性や食品衛生に気を配りましょう。	・地域で採れる農林水産物の消費拡大の促進 ・安全安心な農林水産物を供給するエコファーマーの育成促進 ・食の安全性に関する情報提供
	伝えよう 勝山の食文化を	伝承料理・行事食を継承する	・家庭の味を子どもたちに伝えましょう。 ・伝承料理や行事食を作り、次世代へ継承しましょう。	・伝承料理・行事食の講座の実施
「ありがとう」 食に感謝する心を育む	食に感謝しよう	「いただきます」の気持ちをもつ	・自然の恵みや生産者に感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。 ・買い過ぎや食事を作り過ぎないようにしましょう。 ・食材を大切に無駄なく料理をし、残さず食べましょう。	・感謝の心の育成活動の促進 ・食べ残しの抑制啓発
		食事のマナーを身につける	・食事に関するマナーを伝え、学びましょう。	・くらしの礼儀作法の普及（食事マナーや作法、挨拶等）
		農業体験を通して感謝の気持ち进行育む	・農作物の栽培・収穫など、農業体験を楽しみ農業への理解を深めましょう。	・地域との連携による農業体験の促進 ・学校や保育園等における農業体験の促進



第4章

取り組みと 数値目標

第4章 取り組みと数値目標

勝山市における現状と課題を踏まえ、基本理念「食に親しみ、食を楽しもう！ ～食は生きる力～」の実現に向け、第3章で示したそれぞれの基本目標の達成に向けて食育を推進します。

また、食育の推進、基本目標の達成に関する状況を客観的な指標により把握するため、目標値を設定します。

1

健全な食生活の実践

「食べる」

基本方針1 望ましい食習慣を身につけよう

取り組み1 規則正しく食事をする

規則正しく食事をすることは、心身の状態を整える基本の習慣です。食事時間を決めて規則正しく食事することで、一日の活動に必要な栄養素が摂取できる、生活にリズムが生まれ体が一日の活動に順応するなど、食事の重要な役割を果たすことができます。特にその日の活力の源となる朝食をしっかりととりましょう。

【市民の取り組み】

- 早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを食べましょう。
- 食事時間を決めて、よく噛んで食べましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 規則正しく食べるようになるための情報提供
健康のための栄養教室・相談 等

取り組み2 家族で食事をする

ライフスタイルの多様化により、家族みんなで食卓を囲む機会が少なくなってきました。家族と暮らしていても一人で食事をする「孤食」や家族一緒に食卓でも個々が自分の好きな料理を食べる「個食」が見受けられます。

また、食卓を囲む機会の減少に伴い、食を通じた家族のコミュニケーションの場も少なくなりつつあります。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感し、豊かな心を育む大切な時間です。家族そろって食事をすることの大切さを再認識し、食事の時間を楽しいひとときにししましょう。

【市民の取り組み】

○家族で楽しく食事をする時間を増やしましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

○家庭で食卓を囲む機会の推進

健康のための栄養教室・相談

食生活改善推進員による地区活動 等

基本方針2 食に関心をもとう

取り組み1 栄養バランスのとれた食生活を実践する

食生活の最も基本的なことは栄養素を過不足なく摂るということです。毎日の食事では、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻）、牛乳・乳製品、果物を揃えることで栄養バランスのとれた食事にすることができます。

また、勝山市では白山山系から湧き出る良質な水によって大変美味しいお米がとれます。欧米化した食生活の中で、米の消費量は年々減少していますが、米を中心とした食生活を再評価し、季節感豊かで栄養バランスに優れた日本型食生活（※1）を実践しましょう。

※1 日本型食生活：米を中心に、農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランス（たんぱく質、脂質、炭水化物）に優れ健康的で豊かな日本独自の食生活のこと。

【市民の取り組み】

- 食事の際は、自分の健康に配慮した食を選択しましょう。
- 適正体重に見合った食事をしましょう。
- ご飯を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 健康に配慮した食を適切に選択するための支援
- ご飯を中心とした日本型食生活の普及促進
 - 食育ボランティアによる保育園等での食育推進活動
 - 食生活改善推進員による地区活動
 - 学校等における栄養指導
 - 適切な給食サービスの実施 等

取り組み2

料理ができるようになる

私たちの健康は、日頃の食生活によるところが大きく、日々の食事が健康を左右することにもつながります。栄養バランスを考えた献立作りや、料理の仕方を習得するため、子どもの頃から少しずつ料理を体験しましょう。そして、自分や家族の健康を考えた料理ができるようにしましょう。

【市民の取り組み】

- みんなで協力して食事の準備や料理、後片付けをする機会を増やしましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 料理教室の実施
 - 公民館学級の開催
 - 食育ボランティアや団体主催の料理教室の実施 等



栽培した大根で漬物作り（小学校 生活科）



公民館学級（親子料理教室）

【目標値】

項 目		基準値 (平成 23 年度)	目標値 (平成 29 年度)
(1)	朝食摂取率	88%	90%
(2)	1日1回以上家族と一緒に食事をする人の割合	46% (※1)	50%
(3)	健康に配慮した食事をしている人の割合	71% (※2)	75%
(4)	料理教室(※3)の参加者数	1,309人	1,350人

(※1) 平成 23 年実施の市民対象「食育アンケート」の間「夕食は家族そろって食べますか」に「毎日家族そろって食べる」と回答した人の割合を使用

(※2) 平成 23 年実施の市民対象「食育アンケート」の間「あなたは日頃の食事で気をつけていることはありますか」に「ある」と回答した人の割合を使用

(※3) 行政、JAが開催する料理教室

基準値の出典：(1) 勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)、
小中学校 朝食アンケート調査(平成23年6月)
(2) 勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)
(3) 勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)
(4) 平成23年度勝山市食育事業一覧より農業政策課調べ

「親しむ」

基本方針1 地産地消を実践しよう

取り組み1 地域の食材を知る

勝山市では、米、水菜、さといも、ねぎといった野菜が市内全域で作られています。また、若猪野のメロン、平泉寺・猪野瀬のミディトマト、西ヶ原のにんにく、野向のエゴマなどは集落を挙げて生産されています。さらに、「妙金なす」や「勝山水菜」「奥越さといも」はその地域にしかない伝統の福井野菜（※1）として、大切に守られ世代を超えて作られています。

このような地域の豊かな自然で育てられた食材の魅力を一人ひとりの市民が理解しましょう。

【市民の取り組み】

○地域の食材の良さを知り、周りの人に伝えましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

○地域で採れる農林水産物に関する情報提供
 イベントでの勝山市の特産品のPR
 地域の食材を使用したレシピのPR 等

【かつやま“地のもん”推進店】

かつやま“地のもん”推進店の看板は、おおむね年間を通して勝山市で生産・収穫・漁獲・養殖されたものを取り扱っている、又は販売、料理として提供している店だと一目でわかる目印として、認定店の店頭やイベント等で掲げています。



※1 伝統の福井野菜：福井県内各地に伝わる伝統的な野菜で、①特定の地域で世代を超えて栽培されている。②100年以上前から栽培されている。③生産者自らが種をとり栽培している。といった3つの定義をみたす野菜のことで、平成25年3月現在22品種選定されている。そのうち勝山市では3品種が選ばれている。

取り組み2

地域の安全安心な食材を食べる

地産地消は、生産者の顔が見える、地域で採れた新鮮で安全な食材の供給とともに、流通にかかる環境負荷の少ない取り組みです。また、人の身体と地域とは切り離せないもので、健康な食生活にはその地域でその季節に採れたものを食べる地産地消が最も適しています。

地域で採れた食材を積極的に使用し、環境への負担も軽減できる地産地消に取り組みましょう。

【市民の取り組み】

- 地域で採れる旬の食材を食べましょう。
- 食品表示の見方や食材の見分け方を学びましょう。
- 食材の安全性や食品衛生に気を配りましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 地域で採れる旬の農林水産物の消費拡大の促進
- 安全安心な農林水産物を供給するエコファーマー（※1）の育成促進
- 食の安全性に関する情報提供
 - 農林水産物直売所の利用促進及び整備支援
 - 地場産給食の推進
 - 衛生講習会の実施 等

【かつやま“地のもん”マーク】

かつやま“地のもん”マークは、勝山市の農林産物の振興および地産地消の推進・関心を深めてもらうことを目的に、シンプルで親しみやすい中でも勝山市の農林水産物の象徴となる要素を内包しているマークです。



※1 エコファーマー：「環境に優しい農業に取り組む生産者」として、堆肥などを施して土の力を高め、化学肥料や化学農薬を減らす生産計画を都道府県知事に提出し認定された農業者の愛称のこと。

基本方針2 勝山の食文化を伝えよう

取り組み1 伝承料理・行事食を継承する

私たちの祖先は、九頭竜川や山地の織りなす豊かな自然の恩恵を受け、この地に合った豊かな「食」を作り上げてきました。特に、勝山市には、「笹寿司」や「報恩講料理」「鯖の熟れ鮓し」といった伝承料理や、酒、味噌、醤油などの発酵食品が食文化として継承されてきました。

これらは、勝山市で季節毎に採れる食材を利用したり、地域の特性・気候風土を生かした調理法で作られ、これまで受け継がれてきました。

しかし、ライフスタイルの変化に伴い、食の外部化等が進んで個々の家庭の味や季節感のない料理が増え、特色ある伝承料理や行事食などが失われつつあります。今後、地産地消を具体化し、地域のすぐれた文化である伝承料理をはじめとする食文化を次世代に伝えましょう。

【市民の取り組み】

- 家庭の味を子どもたちに伝えましょう。
- 伝承料理や行事食を作り、次世代へ継承しましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 伝承料理・行事食の講座の実施
伝承料理・行事食の教室の開催 等



鯖の熟れ鮓し



伝承料理教室

【目標値】

項 目		基準値 (平成 23 年度)	目標値 (平成 29 年度)
(1)	地域の食材(※1)(主に野菜)を使用する人の割合	37%	40%
(2)	学校給食における地域の食材(※1)の1か月あたりの使用品目数 (小中学校)	23品目	26品目
(3)	エコファーマーの認定者数	168人	1,000人
(4)	伝承料理・行事食の教室(※2)の参加者数	228人	300人

(※1) 勝山産および県内産の食材

(※2) 行政、JAが開催する伝承料理・行事食の教室

基準値の出典：(1) 勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)

(2) 福井県 学校給食食材産地別使用量調査(平成23年6月、11月)

(3) 福井県調べ

(4) 平成23年度勝山市食育事業一覧より農業政策課調べ

「ありがとう」

基本方針1 食に感謝しよう

取り組み1 「いただきます」の気持ちをもつ

日常生活において食が豊富に存在することが当たり前のように受け止められ、買いすぎや作りすぎ、食べ残しといった食品の廃棄を発生させています。しかし、食は自然の恵みや動植物の命を受け継ぐことで成り立っています。命を「いただきます」の気持ちをもち、食べ物を大切にすることを育てましょう。

【市民の取り組み】

- 自然の恵みや生産者に感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 買い過ぎや食事を作り過ぎないようにしましょう。
- 食材を大切に無駄なく料理をし、残さず食べましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 感謝の心の育成活動の促進
- 食べ残しの抑制啓発
給食感謝祭の実施
「食べきり運動」「3R」の推進 等

取り組み2 食事のマナーを身につける

食事のマナーは、毎日の生活に密着しているものです。日本の歴史や人々の考え方、生活の知恵などが反映された文化の一部であるとともに、食に携わる人に感謝の気持ちを表すふるまいでもあります。一緒に食事をする人が、お互いにおいしく気持ちよく食事するためにも、マナーを身につけることが大切です。

勝山市では、市民の礼儀作法に対する関心や理解を深めるために、「くらしの礼儀作法」(※1)を作りました。食事の仕方や、箸の扱い方など、家庭におけるマナーの道しるべとして「くらしの礼儀作法」を実践しましょう。

【市民の取り組み】

○食事に関するマナーを伝え、学びましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

○「くらしの礼儀作法」の普及（食事マナーや作法、挨拶等）
はしの正しい持ち方講座など、子育て講座の開催
学校等における「食べ方・食事のマナー」の学習 等

取り組み3

農業体験を通して感謝の気持ちを育む

農業体験では、土に触れ農作物を育てる楽しみと苦勞、収穫する喜びを体感することができます。また、手間や時間をかけるほど、収穫時の感動を強く感じることができます。

これら農業体験や食の生産過程を通して、自然の恵みやそれを生かす生産者の様々な知恵と工夫、そして命あるものを育てる苦勞や努力を学ぶことで、「食の大切さ」を知り、生産者をはじめ食に携わる人への感謝の気持ちを育みましょう。

【市民の取り組み】

○農作物の栽培・収穫など、農業体験を楽しみ農業への理解を深めましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

○地域との連携による農業体験の促進
○学校や保育園等における農業体験の促進
地域の生産者等の指導による農業体験の実施
学校等におけるプランターや畑での農業体験活動 等



大根の種まき（保育園）



農業体験（田んぼのオーナー）

※1 「くらしの礼儀作法」：平成3年に小笠原公入封300年を記念して出版された、小笠原礼法の基本を解説した手引きのこと。箸の使い方や食事の仕方など初歩の礼儀作法が解説されている。

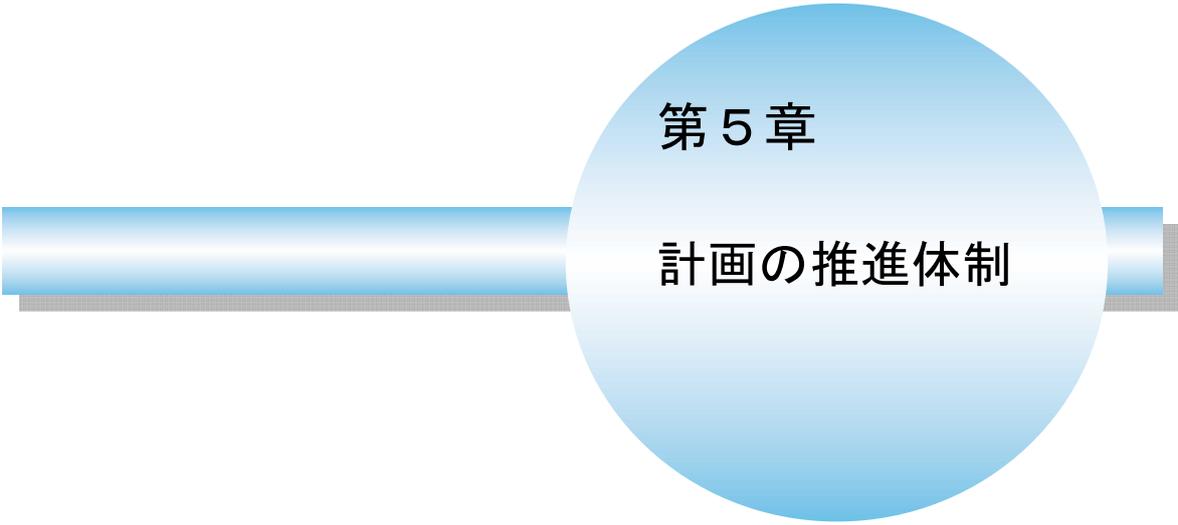
【目標値】

項 目		基準値 (平成 23 年度)	目標値 (平成 29 年度)
(1)	食べ残しや食品の廃棄を減らす努力 をしている市民の割合	76%	80%
(2)	農業体験(※1)事業の参加者数	834人	900人

(※1) 行政、JAが開催する農業体験

基準値の出典：(1) 勝山市 食育アンケート調査(平成23年8月)

(2) 平成23年度勝山市食育事業一覧より農業政策課調べ



第5章

計画の推進体制

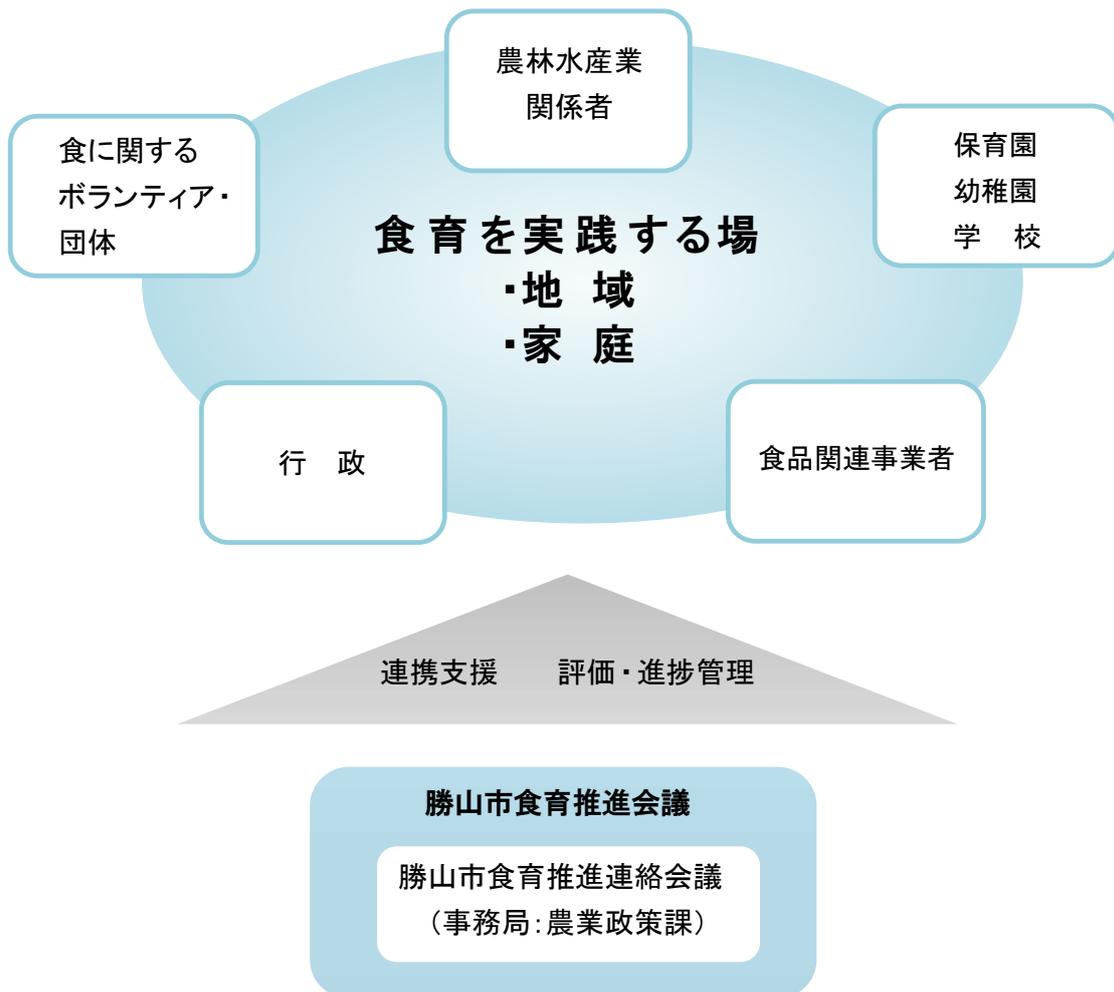
第5章 計画の推進体制

1. 推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが家庭や地域で食育を効果的に取り組んでいただけるよう、学校関係者、農林水産業関係者、食品関連事業者、食に関するボランティア・団体、および行政が連携して支援を行います。また、勝山市食育推進会議は、食育を効果的に取り組めるよう関係者間で情報を共有し、必要な連携を行います。

2. 進行管理と評価

本計画の目標達成状況については、市民アンケートや各施策の評価で把握します。また、「勝山市食育推進会議」において、取り組みの進捗状況の確認、評価を行い、これを踏まえた施策の見直しと改善に努め、効果的な食育の推進を図ります。



3. 役割

食育は市民の生活の基本にかかわるものであるため、食育の推進には市民一人ひとりが食の重要性に気づき、主体的に取り組むことが大切です。

そして、家庭はもちろん、地域や学校、職場など暮らしの場で、保育・教育関係者、農業関係者、食品関連事業者、各種団体、行政等の多様な関係者がそれぞれの役割のもと、連携しながら取り組み、生涯にわたるライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。

(1) 市民の役割

【家庭】

家庭は、食育を実践する基本の場です。日常生活の中で食育を積極的に実践することが必要です。例えば、家族そろって食事をするすることで、食事マナーを身につける、家族とのコミュニケーションを図り食の楽しさを実感する場となることが求められます。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで食べ物への感謝の気持ちを培い、買い物や調理等を通じて子どもに「食」を教えることなどが求められます。

【地域】

地域は家庭だけでは取り組めない食育の取り組みを支援する場です。地域の行事やイベント等様々な機会を活用し、食育に積極的に取り組みむことが必要です。例えば、「食」への関心と理解を深めるために地域ぐるみで普及活動を行うことが求められます。

勝山市はエコミュージアム(※1)によるまちづくりを進めています。このまちづくりは、地域が主体となって市内各地の埋もれていた様々な遺産や魅力を再発見し活用するものです。これらの動きとも連携していくことが求められます。

※1 **エコミュージアム**：1960年代にフランスで誕生したまちづくりの手法。ある一定の地域に残された史跡や建造物などに着目し、これらを将来にわたって展示、活用することでその地域を「屋根のない博物館」とする構想。

(2) 関係機関・団体等の役割

【保育園・幼稚園・学校】

乳幼児期は成長が著しく、規則正しい生活の確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につける重要な時期です。家庭や保育園・幼稚園等と連携して、子どもへの食育に積極的に取り組むことが大切です。

また、学校は、あらゆる教育活動を通じて、「食育」の基礎を学ぶ重要な場であり、給食の時間や教育カリキュラム、様々な活動を通して、食材の選び方から調理の仕方、自然の恵みや食べ物ができるまでを一体的に学ぶことができます。「自分の健康は自分で守る」という意識を子ども小的时候から育てることが重要です。あわせて、生産者や地域の方との交流を通じて、幅広い食育を推進していくことが大切です。

【農林水産業関係者】

農林水産業関係者および関係団体は、生産物の安全安心、安定供給の重要性を認識することが大切です。また、体験活動などにより、生産過程についての学習の機会や生産者と消費者の交流の場を提供したり、環境保全に努めるなど農林水産業関係者の活動の重要性について市民の理解が深まるように努めることが大切です。

【食品関連事業者】

食品の製造、加工、流通、販売を行う事業者または団体、飲食業者においては、安全安心な食品の提供はもとより、製造、加工から消費までの仕組みを理解してもらうため、食品の適正表示など情報提供に努めることが大切です。

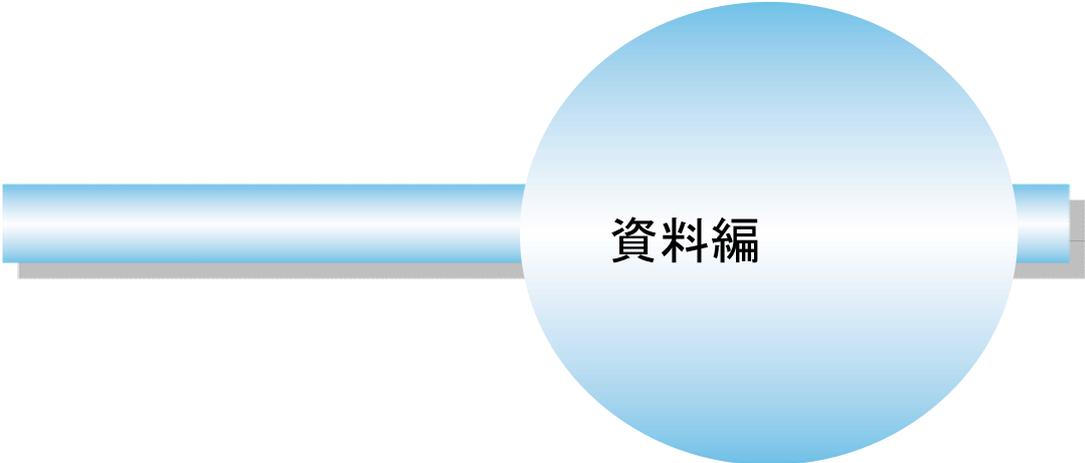
また、地場産食材の積極的な活用、簡単な調理方法や健康に配慮したメニューの提供、食品廃棄の抑制などに努めることが求められます。

【食に関するボランティア・団体】

地域の「食」に関する助言や相談事業、また、参加型の講座やイベントの開催など、意欲的な活動により食育を推進していくことが大切です。

(3) 行政の役割

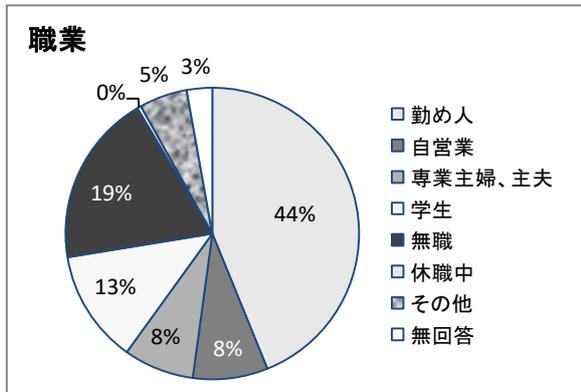
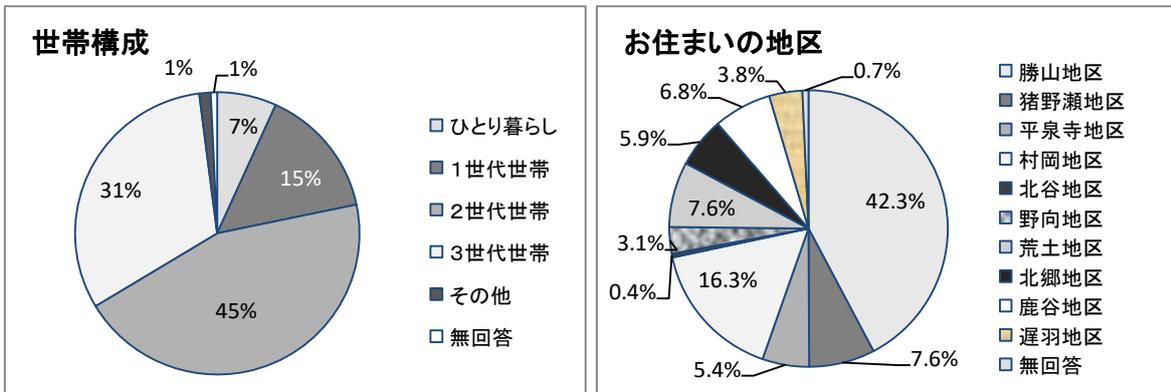
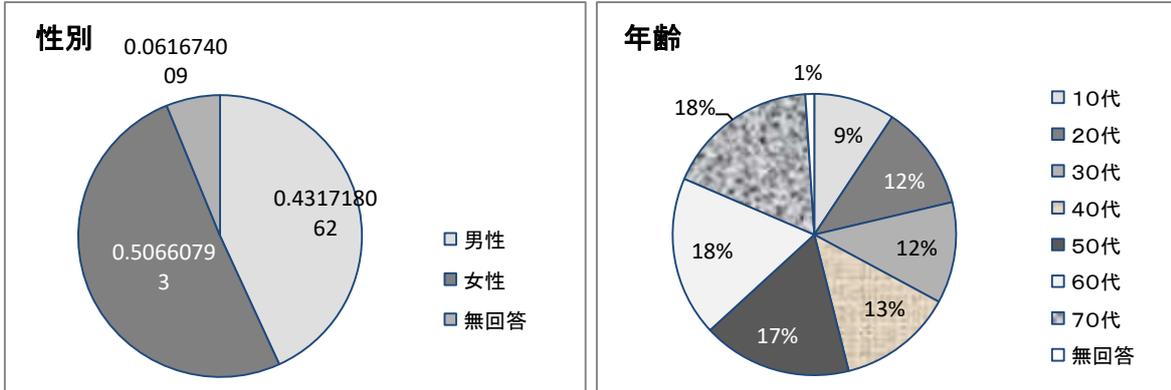
行政は、本計画に基づき食育が市民主体の運動として積極的に推進されるために、教育、健康、福祉、観光、環境、農業など各分野において、本市の特性を生かした施策を展開し、総合的、計画的に進めていく必要があります。そのため、庁内関係課や国、県など各関係者と連携を強化するとともに、関係機関・団体等の取り組みと連携し、食育活動の推進に努めます。



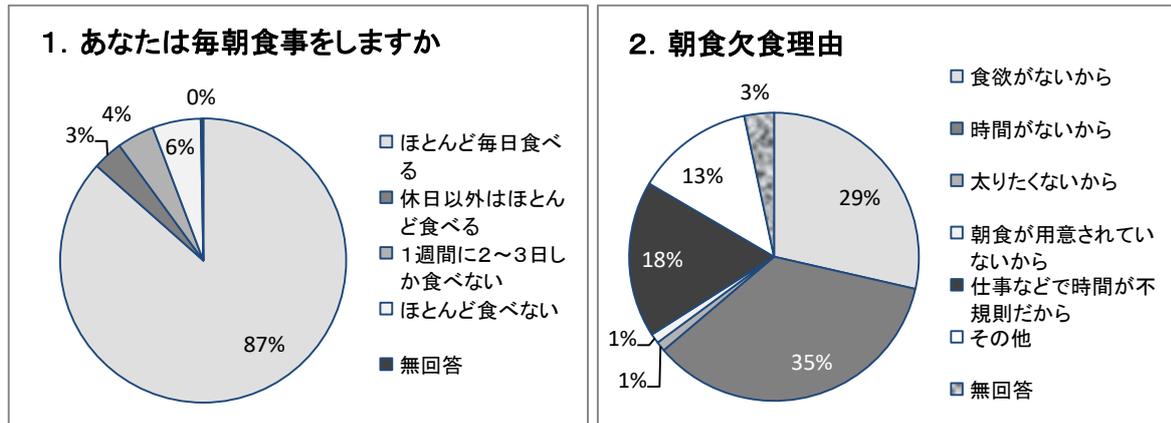
資料編

平成23年度 食育アンケート結果

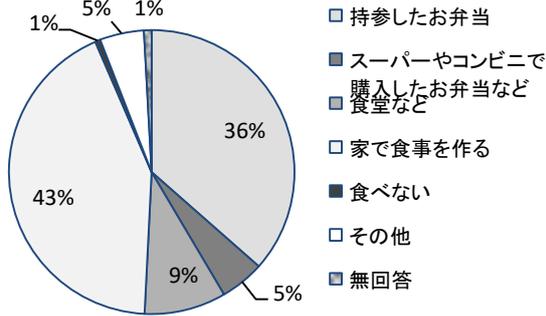
■あなた自身のことについておたずねします。



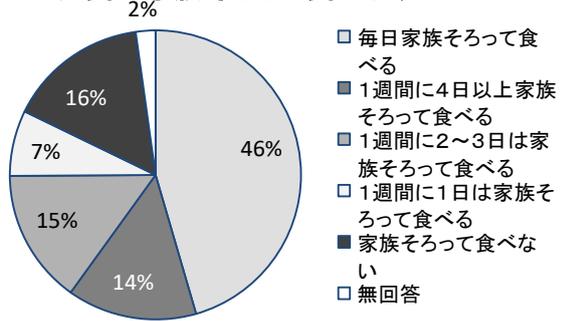
■生活についておたずねします。



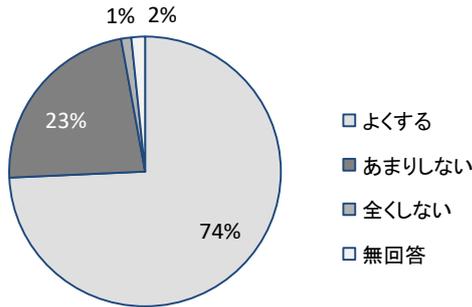
3. 昼食に何を食べていますか



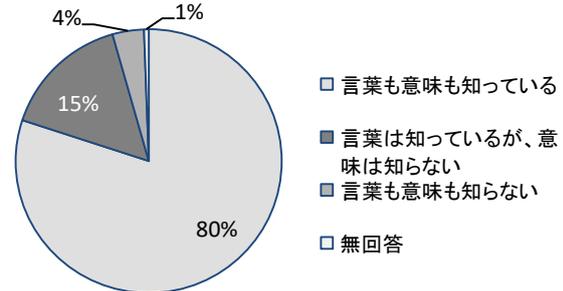
4. 夕食は家族そろって食べますか



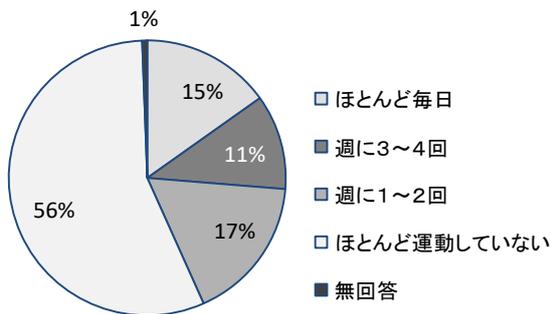
5. 食事中に家族と会話をしますか



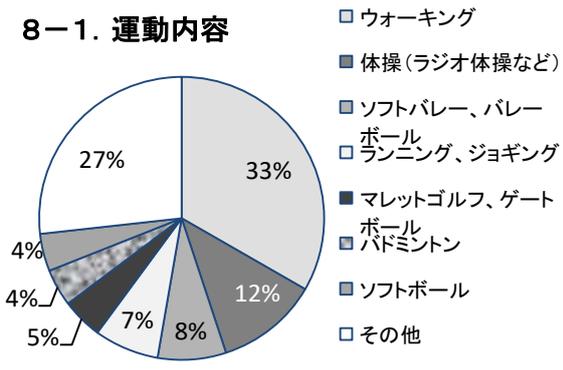
6. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉や意味の周知



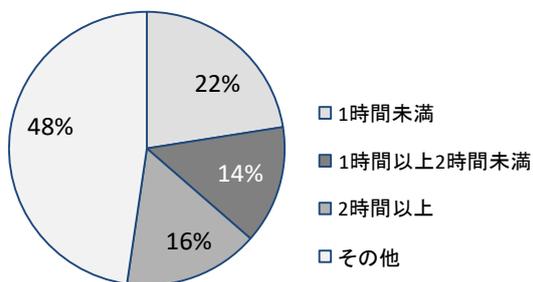
7. 1週間にどれくらい運動をしていますか



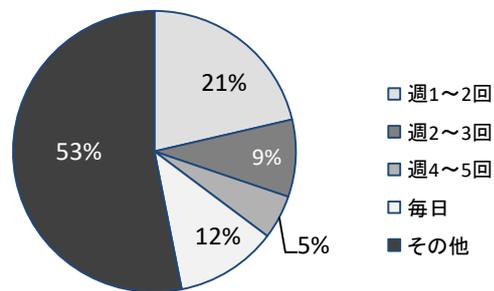
8-1. 運動内容



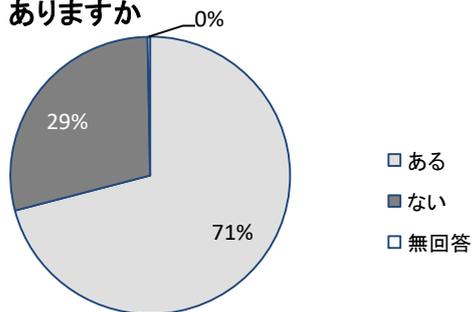
8-2. 1回の運動時間



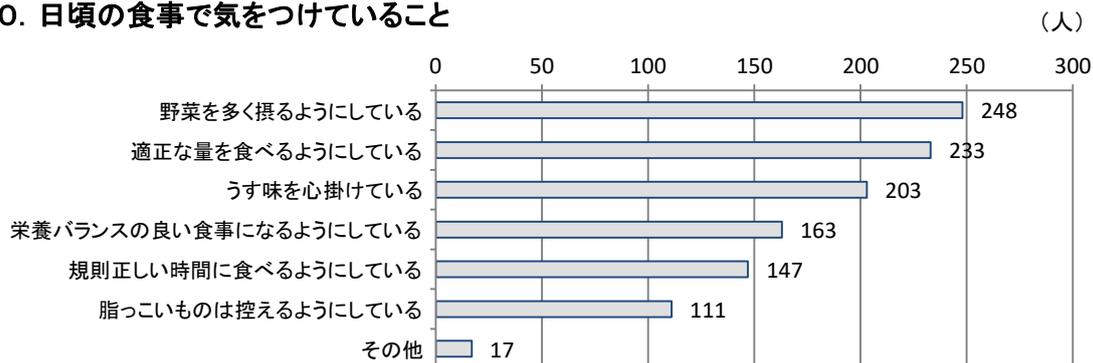
8-3. 運動の回数



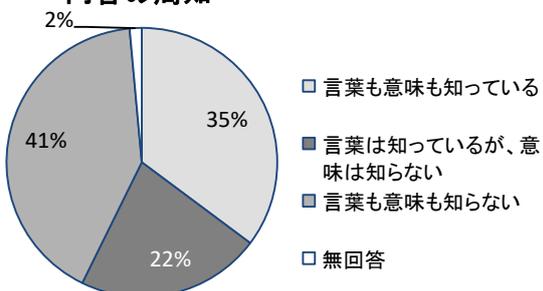
9. 日頃の食事で気をつけていることはありますか



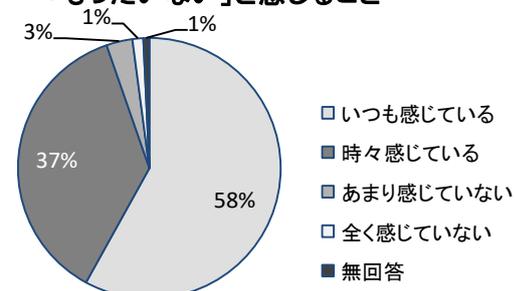
10. 日頃の食事で気をつけていること



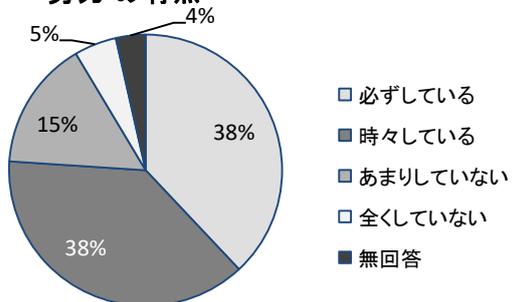
11. 「食事バランスガイド」という言葉や内容の周知



12. 食べ残しや食品の廃棄に関して「もったいない」と感じること

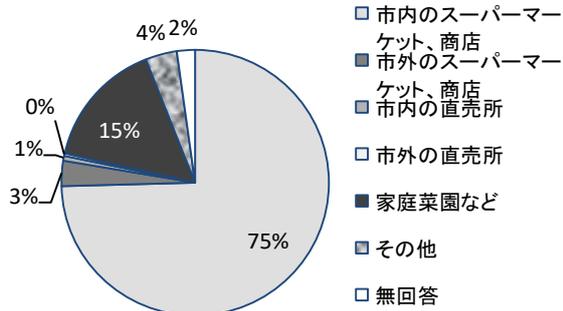


13. 食べ残しや食品の廃棄を減らす努力の有無

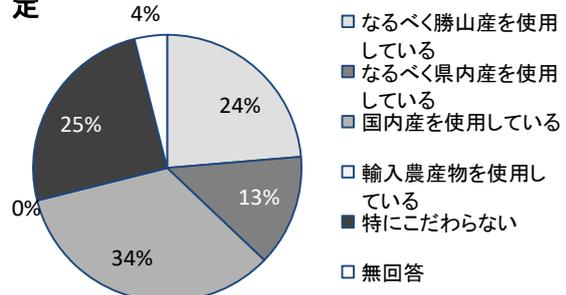


■買い物のことについておたずねします。

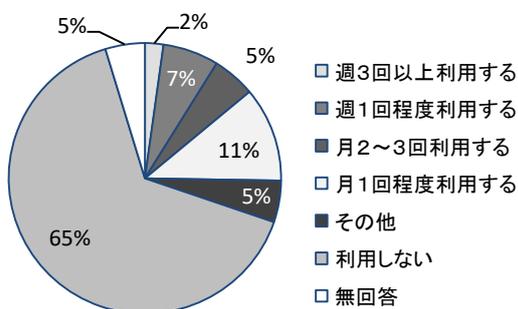
14. 食材(主に野菜)の主な購入元



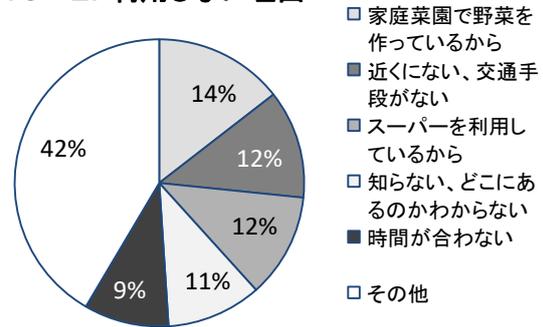
15. 食材(主に野菜)の産地の選定



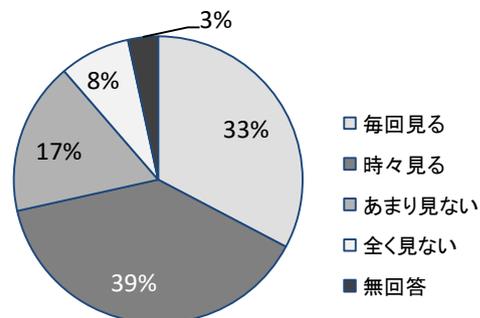
16-1. 市内の直売所の利用有無



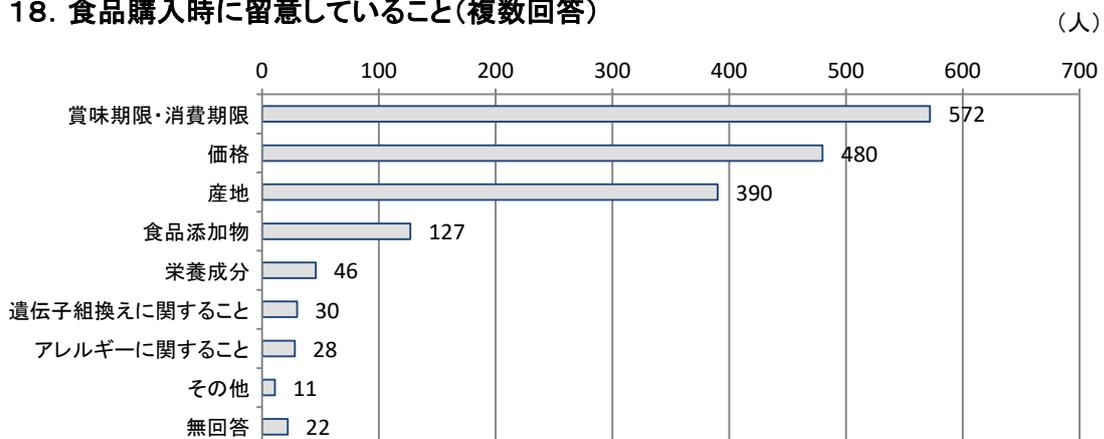
16-2. 利用しない理由



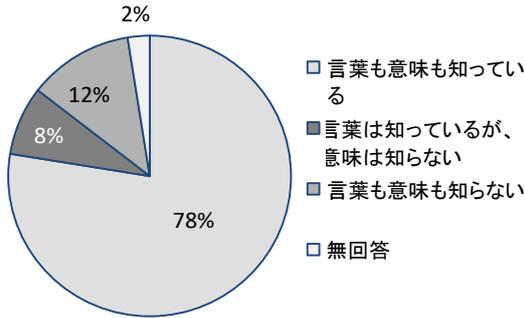
17. 食品購入時、食品表示の確認有無



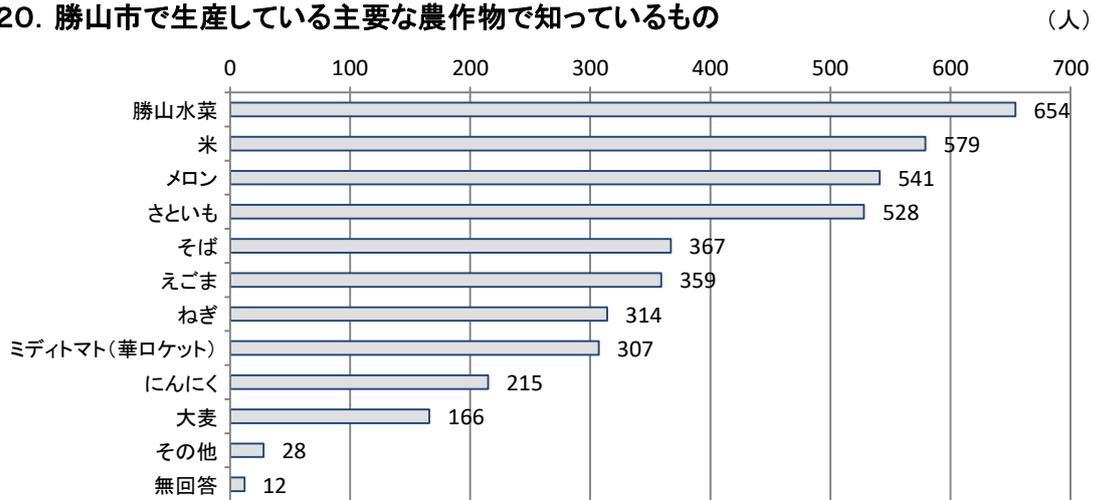
18. 食品購入時に留意していること(複数回答)



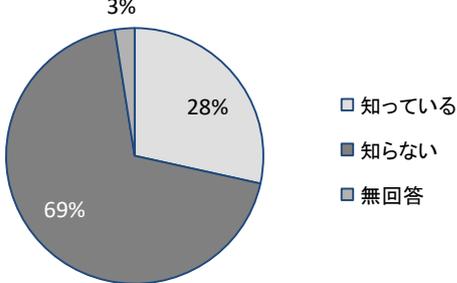
19. 「地産地消」の周知度



20. 勝山市で生産している主要な農作物で知っているもの

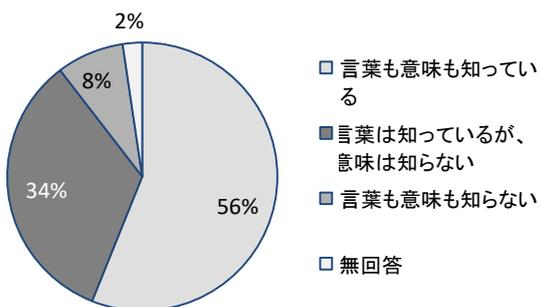


21. 「かつやま“地のもん”推進店」の周知度

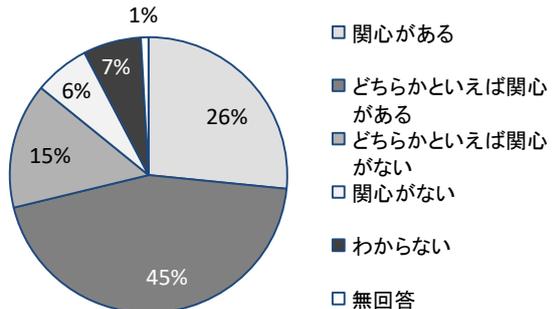


■食育についておたずねします。

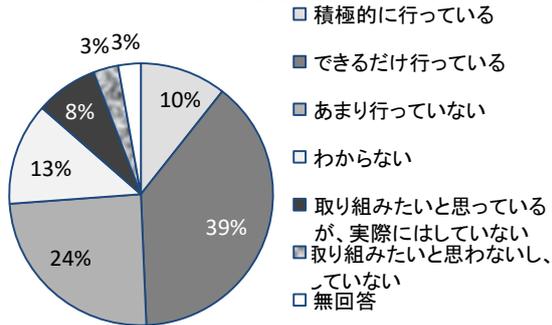
22. 「食育」の周知度



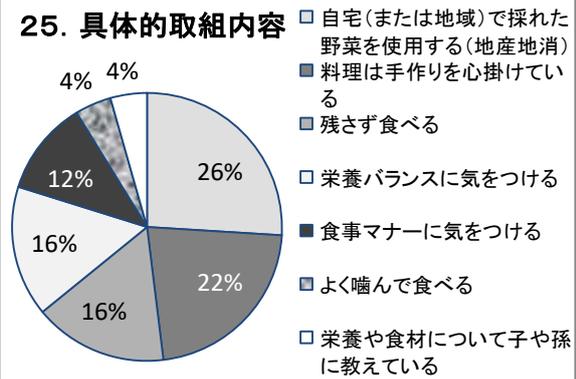
23. 「食育」への関心度



24. 「食育」に関する取り組み

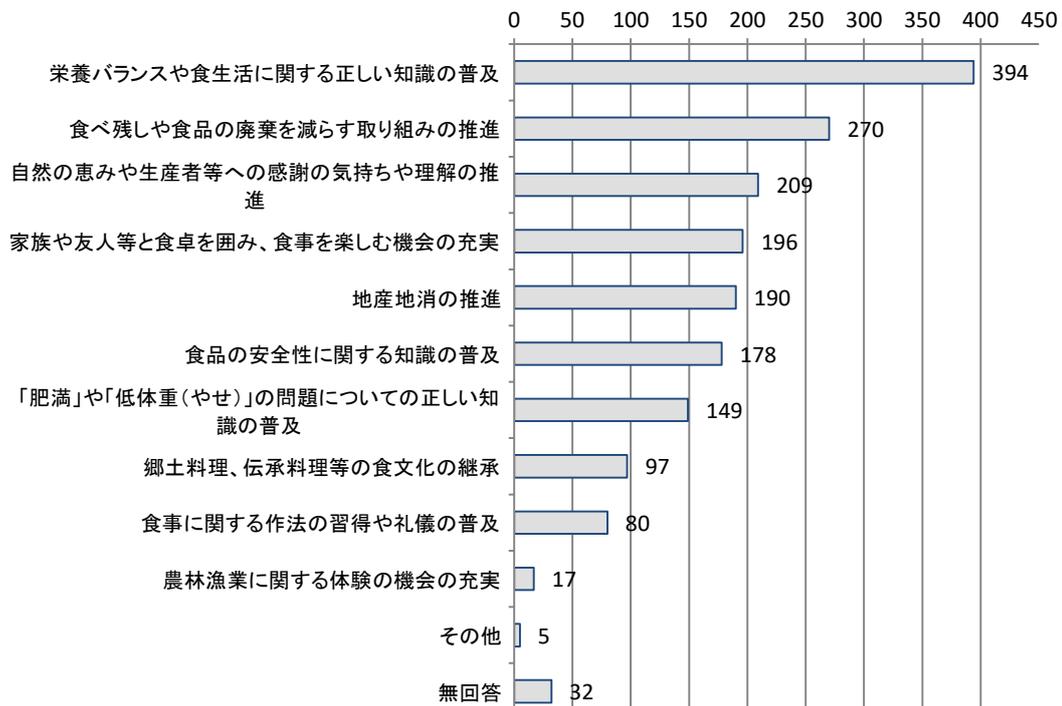


25. 具体的取組内容

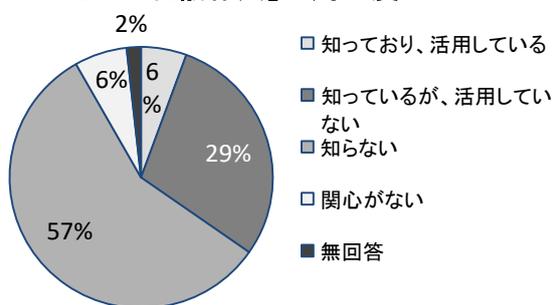


26. 「食育」に関する取り組みの中で、重要視するもの

(人)

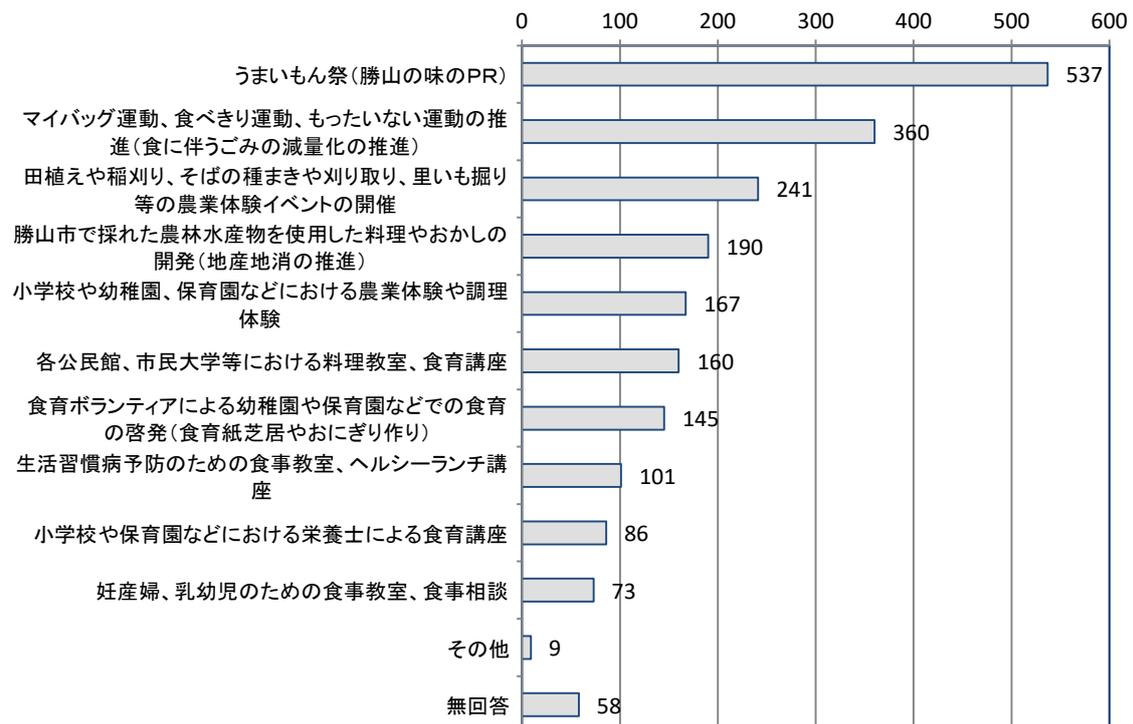


27. 小笠原礼法の基本を解説した冊子「くらしの礼儀作法」の周知度



28. 平成20年3月に策定された「勝山市食育推進計画」に基づいて推進している活動について知っているもの

(人)

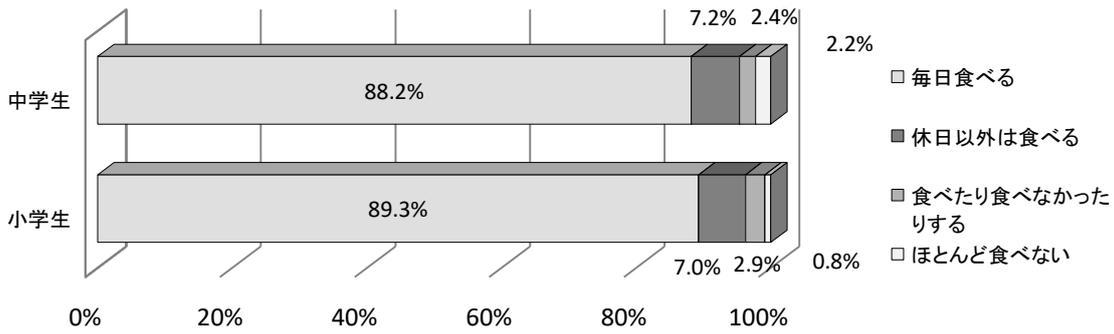


29. 勝山市の食育についての意見・要望事項(一部抜粋)

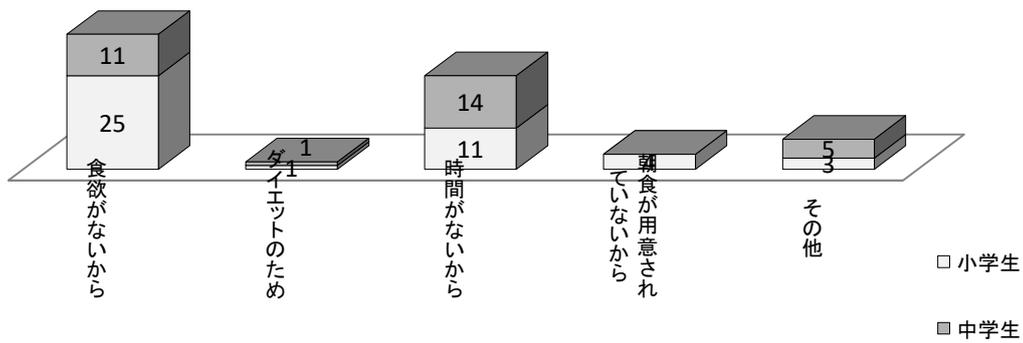
- ・食に関して正しい知識を持ち、実行することは健康にもつながる。食は個人の好みや考えに影響を受けるので、長期間の取り組みが必要になると思う。
- ・食育は、大人が正しい知識を持っていなければ子どもに教えることができない。まずは、大人が学ぶことが必要だと思う。
- ・親と一緒に食事作りの手伝いをしたり、家庭菜園をするなど、まずは家庭でできる食育活動の普及が大切である。家庭での食育ができていなければ、身につかないと思う。
- ・愛情のある食事、昔からの料理などをしっかり次世代に教えることが大事
- ・伝承料理の継承をもっと強化してください。
- ・高齢者向けの食べ物、うまいもん市の拡充、郷土の食材のPRをお願いしたい。
- ・男性、中高年の料理教室などの企画をお願いしたい。男性が集まって食育活動に参加するのも楽しいと思う。
- ・地域で採れる新鮮な野菜の手作り料理方法をPRしてほしい。
- ・家族全員で1日1回は顔をそろえて食卓を囲み、茶碗の持ち方、箸づかいなどを一緒にやってみることが大切だと思う。地域の行事などに組み入れてみてはどうか。
- ・「もったいない」という心を推進してほしい。食品のありがたみが忘れられていると思う。
- ・農業の機械化で、農作業を手伝う場がない。食物はどのように成長するのか、どのように加工するのか体験できる機会、施設を充実させる必要がある。物の大切さや感謝を持ってほしいと思う。
- ・勝山は自然に恵まれている。子どもたちと一緒に参加して野菜作りなどを体験し、食について考える場を作してほしい。
- ・一番大切なのは、食べることに関心をもつことではないか。食育とは命だと思う。もっと教育の中でも取り組んでほしい。

平成23年度 朝食アンケート結果 (市内小中学校 児童・生徒)

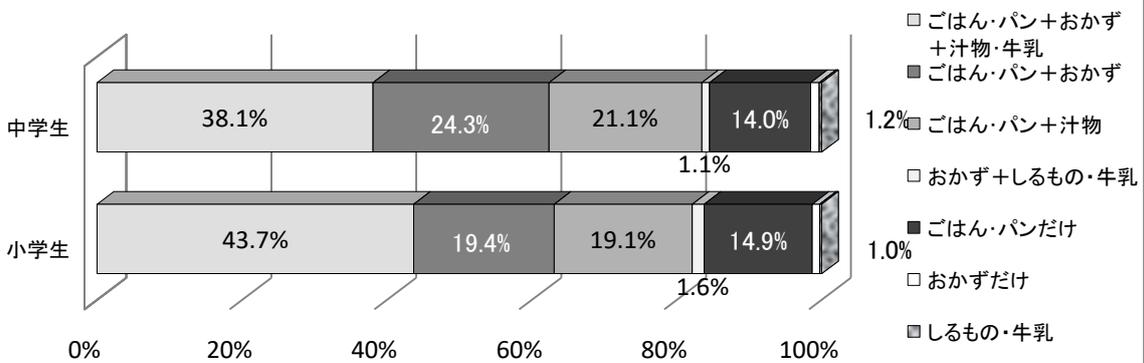
1. あなたは毎朝食事をしますか？(学校別)



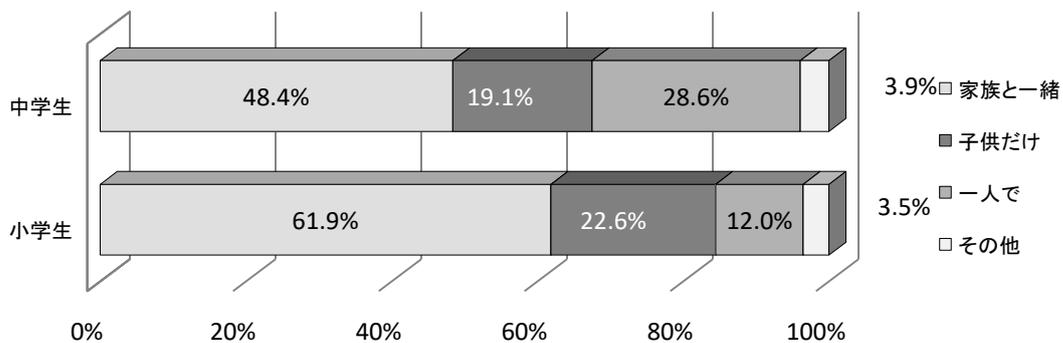
2. 朝食欠食理由(学校別人数)



3. 朝食の組合せ(学校別)



4. 朝食はだれと食べますか？(学校別)

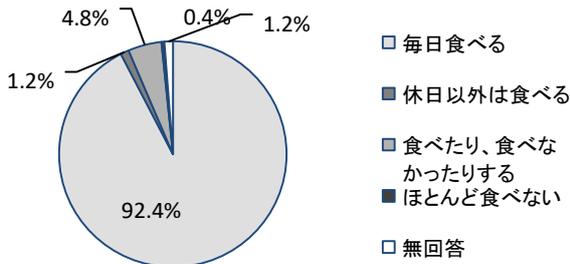


平成24年度 朝食アンケート結果 (市内幼稚園・保育園 3～5歳児)

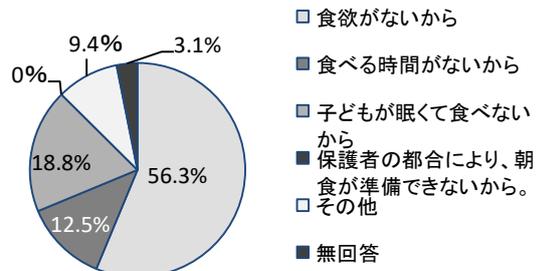
目的：幼稚園・保育園に通う幼児(3～5歳児 544人)の朝食の現状把握
 調査期間：平成24年10月1日～15日
 回答者数：500人(回収率 91.9%)

■お子さんの食生活についておたずねします。

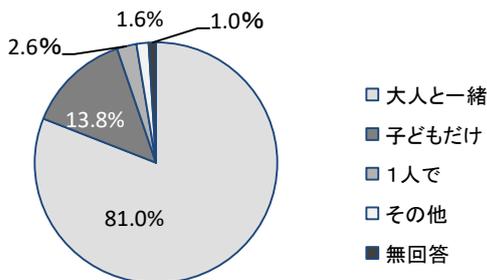
1. お子さんは毎朝食事をしますか



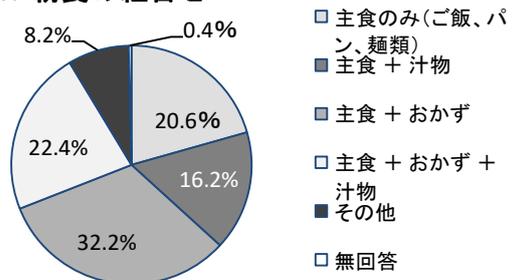
2. 朝食欠食理由



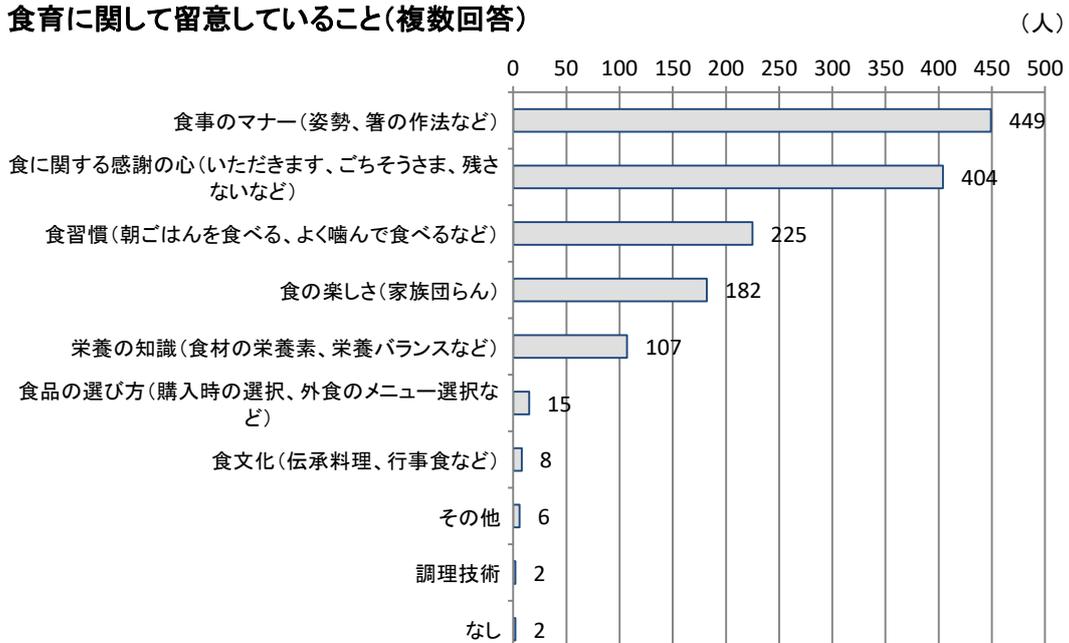
3. 朝食はだれと食べますか？

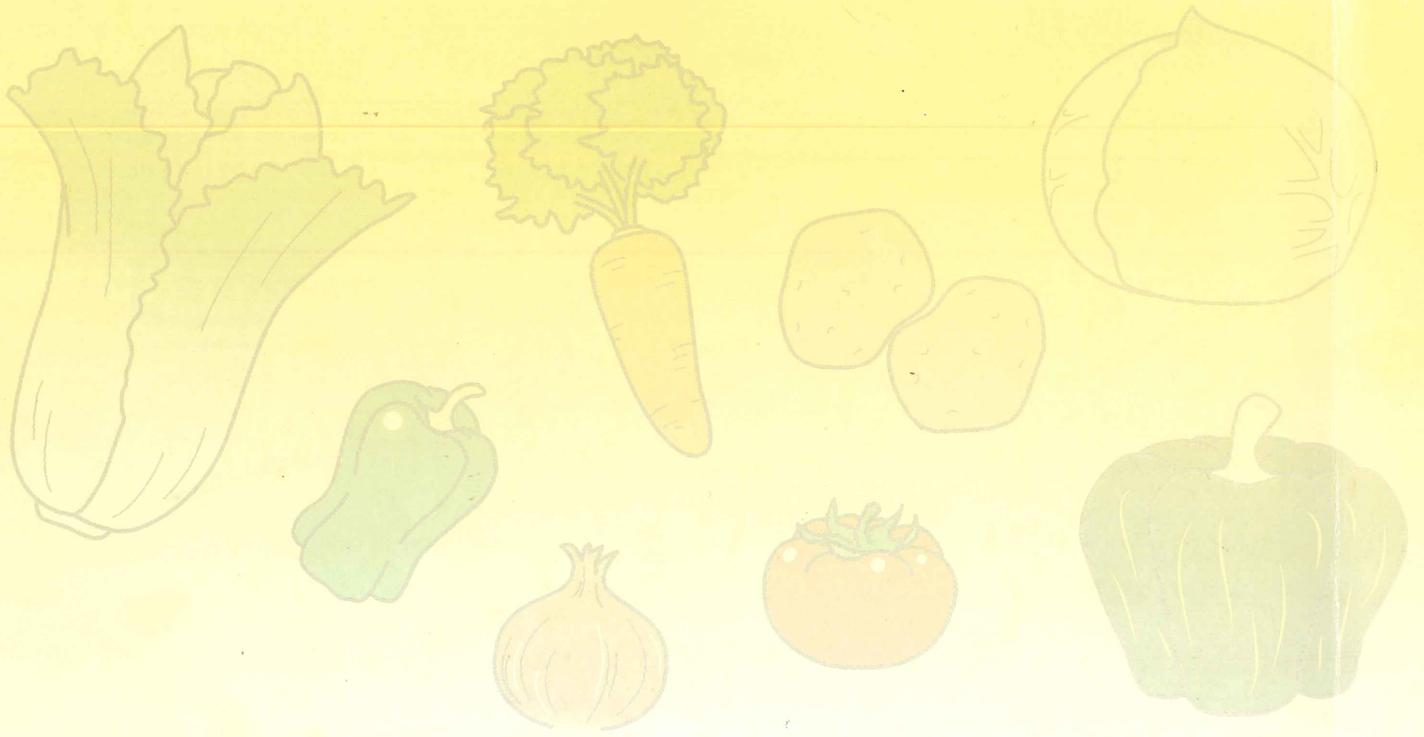


4. 朝食の組合せ



5. 食育に関して留意していること(複数回答)





福井県勝山市

第2次勝山市食育推進計画

勝山市農林部農業政策課

〒911-8501

福井県勝山市元町1丁目1番1号

TEL 0779 (88) 8106

FAX 0779 (88) 1118

URL <http://www.city.katsuyama.fukui.jp>