



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」を通してライフステージに応じた健康づくり ～多様な暮らしに対応した食生活の実践～

基本方針1 望ましい食習慣を身につけよう

取り組み1 規則正しい食事をする

規則正しい食事をすることは、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い食事をするこゝで、一日の活動に必要な栄養素が摂取できます。また、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るのです。特にその日の活力の源となる朝食をしっかり摂りましょう。

【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、ゆっくり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】

- 規則正しく食事をするこゝに関する情報提供
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

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。また、食や生活に関する基礎を伝える・習得する機会になること、規則正しい生活リズムが形成できることなどのメリットがあります。

近年では、新型コロナウイルス感染症の影響で、暮らし方や働き方が変化したことにより、家族で食事をするこゝが増えていゝます。

こうした状況は家族で食事をする習慣がない人にとっては、家族での食事を増やす良い機会です。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

学校における毎月の献立表の配布、給食メニューの展示

食生活改善推進員による地区活動 等

基本方針2 健全な食生活を実践しよう

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、外食や中食においても食べるものの選択や組み合わせを意識しましょう。

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。

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。下処理済みの食材の活用も手軽です。

.....

※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）に優れた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】

- 適正体重の維持や、減塩を意識した食生活を実践しましょう。
- ご飯を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。
- みんなで協力して食事の準備や調理、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】

- ライフステージに応じた栄養指導の充実
- 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
 - 学校における毎月の献立表の配布、給食メニューの展示
 - 適切な給食サービスの実施 等
- ライフステージに応じた料理教室の実施
 - まちづくり会館学級等で料理教室を開催
 - 食育ボランティアや団体主催の料理教室の実施 等

(健康増進計画 食生活に関するライフステージに応じた取り組み)

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期)	少年期	若者・働き世代	高齢世代
基本方針	食習慣を見直し、健康に配慮した食生活を実践する			
市民が取り組む目標	家族ぐるみで 良い食習慣を身につける		良い食習慣を実践する	
	生活リズムを整えるため 食事や間食の時間を決める	元気に一日を過ごすため朝食を食べる	病気の予防や重症化を防ぐため野菜料理から、よくかんでゆっくり食べる	低栄養を防ぐためバランスよく食べる

【目標値】

項 目		基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)
(1)	朝食摂取率	86%	90%
(2)	1日1回以上家族と一緒に食事をする人の割合	56% (※1)	60%
(3)	健康に配慮した食事をしている人の割合	67% (※2)	75%
(4)	栄養バランスを考えた食事をしている人の割合	30% (※3)	35%
(5)	普段、料理している人の割合	71% (※4)	75%

(※1) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「食事は1日に1食でも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) 令和3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) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「あなたは「食育」に関する取組みを行っていますか」に「積極的に行っている」「できるだけ行っている」と回答した人の中で、「栄養バランスに気を付ける」と回答した人の割合を使用

(※4) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「あなたは普段、料理を作っていますか」に「ほぼ毎日している」「時々している」と回答した人の割合を使用

基準値の出典：(1) 勝山市 食育アンケート調査（令和3年7月）
小中学校 朝食アンケート調査（令和3年11月）

(2) 勝山市 食育アンケート調査（令和3年7月）

(3) 勝山市 食育アンケート調査（令和3年7月）

(4) 勝山市 食育アンケート調査（令和3年7月）

(5) 勝山市 食育アンケート調査（令和3年7月）

地場産物を「知る」「つくる」「食べる」ことによる地域づくり

～地域にあった食文化の継承～

基本方針1 「地産地消」「地消地産」を実践しよう

取り組み1 地場産物の利用拡大

勝山市では、米の他にさといも、ねぎ、ナス、ミディトマト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、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」はその地域にしかない「福井百歳やさい」(※1)として、大切に守られ世代を超えて作られています。水産物では、平成30年に商標登録された「九頭竜川勝山あゆ」は全国利き鮎会で2年連続2位を獲得するなど、全国でも有数の鮎として認められています。

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】

- 地場産物の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 地場産物を食べましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 農林水産物直売所や道の駅の利用促進
- 地域で採れる農林水産物に関する情報提供
イベント等での勝山市の地域農産物のPR
地域の食材を使用したレシピの作成及びPR 等
- 6次産業化の推進
- 地場産物を使った給食の推進
- 環境に優しい農業に取り組む生産者の育成促進

※1 **福井百歳やさい**：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、令和4年3月現在23品種選定されている。そのうち勝山市では2品種が選ばれている。

取り組み2 旬産旬消（※1）の実践

旬産旬消は、その地域やその季節に採れたものを食べる取り組みで、健康的な食生活を送るために必要不可欠な取り組みです。

産地表示などを確認することで、地域で採れる旬な食材の良さやその食材の特徴などを知り、積極的に旬産旬消に取り組みましょう。

【市民の取り組み】

○地域で採れる旬な食材を食べましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

○地域で採れる旬な農林水産物の消費拡大の促進

地場産物を使った給食の推進 等

○農林水産物直売所や道の駅の利用促進

農林水産物直売所や道の駅への支援 等



妙金ナスを使った給食



道の駅「恐竜溪谷かつやま」

※1 旬産旬消：露地栽培の農産物などを旬の時期に消費すること。

基本方針2 勝山の食文化を伝えよう

取り組み1 和食、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、勝山市で季節ごと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。今後は、「地産地消」「地消地産」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・料理教室等の実施
伝承料理・行事食の教室の開催 等
- 雪室食材の活用



鯖の熟れ鮓し



雪室そば

【目標値】

	項 目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)
(1)	地域の食材(※1)(主に野菜)を使用する人の割合	27%	40%
(2)	市内の直売所を利用している人の割合	39% (※2)	45%
(3)	伝承料理・行事食の教室(※3)の参加者数	65人	500人

(※1) 勝山産および県内産の食材

(※2) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「市内の直売所を利用していますか。」に「週3回以上利用する」「週1回程度利用する」「月2~3回利用する」「月1回程度利用する」と回答した人の割合を使用

(※3) 行政、JA等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(令和3年7月)

(2) 勝山市 食育アンケート調査(令和3年7月)

(3) 令和3年度勝山市食育事業一覧より農林課調べ

食による人づくり

～食への感謝の念と理解の促進～

基本方針1 食に感謝し、理解を深めよう

取り組み1 「食」に対する感謝の気持ちをもつ

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」の気持ちを持ち、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。
- 食品ロスを減らし、食べきりを実践しましょう。
- 食の生産から消費までの食の循環を理解しましょう。

【行政・関係機関・団体等の取り組み】

- 「食」に対する感謝の心の醸成
収穫感謝祭等の実施 等
- 食品ロス削減の推進
「食べきり運動」の推進 等

取り組み2 食事のマナー等を身につける

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をするためにも、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」を活用しましょう。

また、食品表示やラベルなどを確認することで食材の良さやその食材の特徴などを知り、安全性や衛生面にも気を付けましょう。

【市民の取り組み】

- 食事に関するマナーを学び実践しましょう。
- 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】

- 学校等における「食べ方・食事のマナー」の学習
はしの正しい持ち方講座、子育て講座の開催 等
- 食品に関する情報提供
衛生講習会の実施 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さと苦勞、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、農業体験に積極的に参加し、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
地域の生産者等の指導による農業体験の実施
まちづくり会館等における農業体験活動 等
- 学校や保育園等における農業体験の促進
学校等におけるプランターや畑での農業体験活動 等

※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。日常のいろいろな作法の一部として、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 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)
(1)	食べ残しや食品の廃棄を減らす努力 をしている人の割合(※1)	84%	90%
(2)	食事マナーに気をつけている人の割 合(※2)	17%	25%
(3)	農業体験(※2)事業の参加者数	114人	1,500人

(※1) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「あなたは、調理をするときに作りすぎないようにするな
ど、食べ残しや食品の廃棄を減らす努力をしていますか。」に「必ずしている」「時々している」と回答した
人の割合を使用

(※2) 令和3年実施の市民対象「食育アンケート」の間「あなたは「食育」に関する取組みを行っていますか」に「積
極的に行っている」「できるだけ行っている」と回答した人の中で、「食事マナーに気をつける」と回答した
人の割合を使用

(※3) 行政、JA等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(令和3年7月)
(2) 勝山市 食育アンケート調査(令和3年7月)
(3) 令和3年度勝山市食育事業一覧より農林課調べ



ミディトマト収穫体験



蚤の市でのフードドライブ

【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」を通してライフステージに応じた健康づくり ～多様な暮らしに対応した食生活の実践～	望ましい食習慣を 身につけよう	規則正しい食事をする	<ul style="list-style-type: none"> ・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、ゆっくりよく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく食事をするに関する情報提供
		家族で食事をする	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で楽しく食事をする時間を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で食卓を囲む機会の推進
	健全な食生活を実践しよう	栄養バランスのとれた食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重の維持や、減塩を意識した食生活を実践しましょう。 ・ご飯を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。 ・みんなで協力して、食事の準備や調理、後片付けをする機会を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じた栄養指導の充実 ・ご飯を中心とした日本型食生活の普及促進 ・ライフステージに応じた料理教室の実施
「食」による地域づくり ～地域にあった食文化の継承～	地産地消を実践しよう	地場産物の利用拡大	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の良さを知り、周りの人に伝えましょう。 ・地場産物を食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・農林水産物直売所や道の駅の利用促進 ・地域で採れる農林水産物に関する情報提供 ・6次産業化の推進 ・地場産物を使った給食の推進 ・環境に優しい農業に取組む生産者の育成促進
		旬産旬消の実践	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で採れる旬の食材を食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で採れる農林水産物の消費拡大の促進 ・農林水産物直売所や道の駅の利用促進
	勝山の食文化を伝えよう	和食、伝承料理、行事食を継承する	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝承料理・行事食の講座・料理教室等の実施 ・雪室食材の活用
「食」による人づくり ～食への感謝の念と理解の促進～	食に感謝し、理解を深めよう	「食」に対する感謝の気持ちをもつ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・食品ロスを減らし、食べきりを実践しましょう。 ・食の生産から消費までの食の循環を理解しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食」に対する感謝の心の醸成を促進 ・食品ロス削減の推進
		食事のマナー等を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・食事に関するマナーを学び実践しましょう。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校等における「食べ方・食事のマナー」の学習 ・食品に関する情報提供
		農業体験を通して感謝の気持ちを育む	<ul style="list-style-type: none"> ・農作物の栽培・収穫など、農業体験に積極的に参加し、農業への理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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