

邑南町食育推進計画
「生きる力は 食卓から」

平成19年3月

はじめに

私たちのあらゆる活動の源は「食」にあると言っても過言ではありません。しかしながら、近年経済社会が多様化・多忙化する中で、生活スタイルも大きく変わってまいりました。特に、「食」に対する認識や関心の希薄化が進み、「食」に関して様々な問題を抱えていると言われていています。

とりわけ、次の世代を担う子ども達の健全な食生活は、私達の国が活力にあふれ、発展し続けていくためにも重要なことであると思います。

このような状況の中で、国においては平成17年度に食育基本法が制定されるとともに、食育推進計画が策定されました。

この度、本町におきましても、地域の現状と課題を掘り起こし、自主的な施策を講じていくために邑南町食育推進計画を策定いたしました。邑南町の子どもから大人まで「食」を通して健全で心豊かな生活を送ることが出来るよう、「生きる力は食卓」からを合言葉に、食育に取り組んで生きたいと考えております。

最後になりましたが、ご多忙の中、本計画策定のためにご尽力いただきました食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、関係機関に厚くお礼を申し上げます。

平成19年 3月

邑南町長 石橋 良治

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の性格	1
3 計画のテーマ	2
4 計画の期間	2
第2章 基本構想	3
1 計画の理念	3
2 計画の基本目標	3
3 計画の体系	4
第3章 計画の内容	5
1 家庭での食育の推進	5
2 学校・保育所での食育の推進	7
3 地域での食育の推進	10
4 食育推進体制	13
資 料	
邑南町食育推進計画策定委員会名簿	14
食育研究会のまとめ	15

第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たちが生きていくためには欠かせないものです。私たちは、長い歴史の中で食に関わる経験を積み重ね、自らに適応した食の知識を習得し、食文化を築き、健全な食生活を実践しながら生きる力を育んできました。

しかし、近年、急速な社会環境の変化や生活スタイルの変化により、食の大切さに対する意識が希薄になり、長い時間をかけて身につけてきた健全な食生活が失われつつあります。

本来、食生活のあり方は、個人の価値観や考え方によって、自由に判断、選択されるべきものです。しかし、個人主義に委ねてきた結果、様々な問題が発生してきている現実があります。

このような状況から、国では平成17年に食育基本法が制定され、平成18年には食育推進基本計画が策定され、地方公共団体においても自主的な施策を講じるよう求めています。

本町においては、これまで保育所や小中学校、学校給食センター、食の推進員協議会、保健課、産業振興課、各地区公民館、各地域等でそれぞれ食育関連事業や活動が行われてきました。しかし、これらの取り組みを包含し連携する組織や計画はなく、一体となった取り組みになっていないのが現状です。

「夢響きあう 元気の郷づくり」という町の基本方針の中にもある「元気」は、健全な食生活によってみなぎるものです。町民一人ひとりが食育の意味を理解し、実践できるよう地道に努力していかなければなりません。

そのために、あらゆる食の場面でのねばり強い活動が必要であり、これまでの各分野での取り組みをさらに発展させ、連携できるよう、邑南町食育推進計画を策定します。

2. 計画の性格

- (1) 本計画書は、邑南町第1次総合振興計画をはじめ、地域保健福祉計画、男女共同参画計画等、関連の個別計画と調整を図りながら計画を推進します。
- (2) 本計画書は、邑南町食育推進計画策定委員会（委員21名）での基本的かつ総合的な事項の協議をもとに策定しました。
- (3) 計画書に掲載している「現状と課題」は、策定委員会の中で議論され、掘り起こされたもので、アンケート調査等によるものではありません。

3. 計画のテーマ

『生きる力は食卓から』

生きる力とは健康な体と豊かな心からみなぎるものです。

健康な体は、子どものときからの規則正しい生活と安全安心な栄養バランスのよい食生活からつくられ、豊かな心は食卓を中心とした家族の団らんや会話、しつけから形成され、そこから思いやりの心やたくましい心が育つと言っても過言ではないでしょう。現代のいじめ、自殺、すぐキレル、感謝の気持ちの不足などの様々な問題も、食育を地道に推進していくことが根本的な解決の糸口かもしれません。

しかしながら、これほど重要なキーワードであり、私たちが生きていくうえで毎日欠かせない食が、あまりにも日常的であるがために軽く扱われすぎています。家庭や学校、保育所での食育の推進のみならず、地域や行政が連携を密にし、次世代育成を意識しながら地道に食育を推進していくことにより、生きる力を養うことが必要と考えます。

以前は、日常の家庭の食卓にごく自然に食育が存在していたと考えられます。家族と囲む食卓での会話の中で、食材を生産、調理をした人への感謝、箸の持ち方をはじめとするしつけ、兄弟で少ないおかずを分け合う思いやりやそれを取り合うけんかなど、日常の食卓の中で食育が成立していたと考えられます。食卓にのぼる食材についても、子どもの時から年代に応じて生産活動を手伝い、感謝の心や旬の食材を憶えてきました。

現在、この食卓での食育機能が薄まっているとすれば、それを補っていく活動が必要です。

「生きる力は食卓から」をテーマとし、家庭での食卓を基本として、あらゆる食卓やそれを取り巻く場面を通して食育を推進していくことが最重要課題と考えます。

4. 計画の期間

この計画は、平成19年度を初年度として、平成23年度を目標年度とする5か年計画として、必要に応じて見直しを行います。

第2章 基本構想

1. 計画の理念

「生きる力は食卓から」をテーマに、次のことを基本理念として食育を推進していきます。

(1) 食への意識を深める食育

食に関する知識を得て、体験を重ねることにより、食の大切さに対する意識や理解を深め、生きる力を養っていきます。

(2) 生きる力を養う食育

乳幼児から高齢者まで、健やかな体と豊かな心を育み、命の大切さを知り、生きる力を養っていきます。

(3) 感謝する心、ふるさとを愛する心を育てる食育

生産する人、調理する人、食材そのものの命をいただくことに感謝し、家庭や地域で食を通してふるさとを愛する心を育てていきます。

2. 計画の基本目標

下記のそれぞれの分野で、基本理念を踏まえ食育を推進します。いずれも行政の押しつけではなく、自主的な推進を促すよう連携をとりながら推進していきます。

(1) 家庭での食育の推進

(2) 学校、保育所での食育の推進

(3) 地域での食育の推進

(4) 食育の推進体制と展開

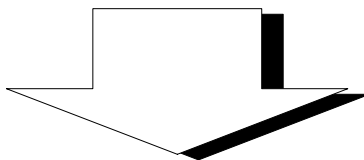
3. 計画の体系

テーマ

『生きる力は食卓から』

理念

- 1) 食への意識を深める食育
- 2) 生きる力を養う食育
- 3) 感謝する心、ふるさとを愛する心を育てる食育



基本目標

- 1) 家庭での食育の推進
- 2) 学校、保育所での食育の推進
- 3) 地域での食育の推進

第3章 計画の内容

1. 家庭での食育の推進

いじめなどの現在の子どもを取り巻くさまざまな問題解決の糸口は、家庭の食卓にあると言っても過言ではありません。親子で向き合う必要性が語られていますが、食卓こそ文字通り家族が向き合い話し合う最高の場です。家族で食卓を囲むことや家族で生産や調理をすることが、食育にとって最も重要なポイントであると考えます。

食育の基本は家庭であるという観点から、一步一步地道に食への理解が深まるよう家庭での食育を推進します。

<現状と課題>

○家庭での食生活は、本来個人で自由に選択されるべきものです。

しかし、町をあげて食育に取り組まなければならない現状があります。

○役場保健課による乳幼児健診や生活習慣病予防教室、食の推進員協議会のボランティアによる活動等によって、食に関する家庭への働きかけがなされています。一方で食習慣の乱れや運動不足等により、生活習慣病が増加しています。

○核家族、共働き家庭の増加が進み、生活が多忙になり、基本的な生活習慣や食習慣が乱れ、食への意識が低下しているようです。

食に関する情報提供や学習、食体験の場づくり等を充実させるとともに、家庭においても食の意識を高めていく様々な努力が必要です。

○家庭の食事の内容が変化してきています。朝食の欠食や外食、調理済み加工食品、インスタント食品の増加、食事の固定化（固食）、ダイエットを意識した小食傾向（小食）、一人で食べる傾向（個食）など、子どもから高齢者までさまざまな問題があります。

○家族みんなで食材を生産、調理し、食卓を囲む機会が減りつつあります。

家族そろっての食卓がいかに大切か、その重要性を再認識する必要があります。

○もったいないという感覚が薄れつつあり、ゴミの省力化があまりすすんでいない現状があります。

<今後の取り組み>

項目	家庭での取り組み
<p>基本的な生活及び食の習慣</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝、早起き、朝ごはん」を意識し、家族みんなで規則正しい生活を心がけます。(まず親から) ・朝ごはんの大切さを家族みんなで考え、理解します。 ・間食を減らし「ごはんが待ち遠しい」雰囲気をつくります。 ・夜の間食をせず、夕食後すぐ歯磨きをする習慣をつけます。 ・食事の楽しさ、おいしさ、大切さを感じるよう家庭で工夫します。 ・野菜の摂取を意識し、主食、主菜、副菜をバランスよく器に盛りつける習慣をつけます。 ・毎日食べる食が健康に及ぼす影響を理解し、生活習慣病の予防に努めます。 ・食材の素材を生かし、噛む力がつくよう固い物も食卓に出し親子で食べるようにします。 ・できるだけインスタント食品や調理済み加工食品摂取の回数を減らし、それが主食にならないように努力をし、野菜を加えるなど工夫し副食にします。 ・食品添加物について学習、理解し、健康への意識を高めていきます。(以上2点は食事の内容という項目から移動)
<p>家族の協力と家族そろっての食卓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日常から家族で生産から食事づくりまでの体験をし、手伝うこと、食べることの喜びを子どもに感じさせ、感謝の気持ちを養います。 ・男性も子どもも台所に立ち、家族で献立を話し合う機会を増やします。 ・夕食だけでも家族一緒に食べる習慣をつけるよう、家族で話し合い協力します。 ・従来の「家庭の日」を、毎月19日の「食育の日」とし、家族で食卓を囲み会話をすることの大切さや意味を理解する日とします。
<p>食事のマナー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビを消し家族で会話し楽しみながら食べる習慣をつくります。 ・食卓の会話、生産活動や食事の支度等の体験を通じ、「いただきます」「ごちそうさま」を習慣づけ、感謝の心を育むとともに、箸の使い方など食事のマナーを身につけます。 ・まず親からマナーを見直し改善します。 ・食べ残しを減らす工夫をし、「もったいない」という気持ちを養い、ゴミの省力化に努めます。

食の伝承	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の祖父母や地域の人から伝統食や加工技術を学ぶ努力をします。 ・ 旬の食材やその調理法を学んでいきます。
------	--

<行政の役割>

- 食育推進の基本は家庭であると位置づけ、家庭での取り組みが一つずつでも達成できるようにするため、食に関する様々な情報提供や意識啓発、学習機会づくりを推進していきます。

- 広報おおなんに食育コーナーのページを設け、毎月19日の「食育の日」や「早寝・早起き・朝ごはん」運動など、様々な記事を掲載することにより、食育の大切さを訴えていきます。あわせて防災無線放送も随時利用していきます。

- 小学校、中学校、高等学校のPTAと連携し、各PTAの広報誌での啓発はもちろん、PTA活動の一貫として食育が推進できるよう働きかけます。

- 家庭で食育を推進していくためには、男性の協力は不可欠です。男性が食に関わる場面を増やしていくため、公民館等で「男の料理教室」などを開催します。

- 生活習慣病予防教室などを充実させ、正しい食習慣が実践できるよう努めます。

2. 学校・保育所での食育の推進

町内の学校、保育所ではいち早く食育に取り組み、様々な学習や指導、実践がなされてきています。また、町内2カ所の学校給食センターや各保育所においても、栄養バランス、手づくり、地産地消等にこだわった食事の提供に努力しています。しかしこれらの様々な取り組みが、家庭にあまり伝わっていないのが現状です。学校で食に関する問題点が見うけられても、なかなか家庭にストレートに伝えるのが現状があります。学校・保育所での食育の推進には家庭との連携は不可欠であり、家庭と同じ意識で食育に取り組んでいきます。

また、保育所、小学校、中学校、高校の食育に関する連携も十分とはいえず、それぞれの取り組みを次に伝えていく努力が必要です。行政の関わり方も同様に不十分です。地域の協力も得ながら一体となって食育を推進していきます。

<現状と課題>

- 学校での学習や保育所での保育によって、子どもたちに食の大切さを伝えていますが、それを家庭にどのように伝え、いかに連携をとりながら生かしていくかが課題です。
- 基本的な食事のマナーが身につけていない子どもや好き嫌いが多い子どもが多く、給食の残飯が多いこともあります。生産者や調理者への感謝の気持ちが不足している面があります。
- 幼・小・中・高と年代を追って、基本的な生活習慣や食習慣が乱れ、朝食の欠食率が高まる傾向があります。
- 高校生においては、お店で買ったものを食事にする生徒が一部あり、自分で朝食や弁当をつくるという意識が低い面があります。
- 食育の必要性について、教職員の意識改革が必要な面があります。
- 教育現場では教育内容の多様化等により、食育の専門的な指導ができにくい現状があります。

<今後の取り組み>

項目	学校・保育所での取り組み
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none">・子どもの食に関する問題点や改善点を家庭に伝え、解決策を共に考え、食の大切さの理解を深めます。・個人の食生活の見直しを学校、保育所で行います。
生活及び食習慣と食事のマナー (幼少期から)	<ul style="list-style-type: none">・「早寝、早起き、朝ごはん」運動を学校、保育所で指導するとともに、PTAや保護者会と連携し運動を展開していきます。・朝食が集中力等に影響することやその必要性を理解できるよう指導します。・可能な限り食事の時間をゆっくりとよく噛んで食べるよう指導していきます。・好き嫌いを減らすため、栄養バランスの大切さを学習を通して伝え、少しずつでも進んで食べるよう指導します。・自分の食事の適量を知り、残さず食べることができるよう指導します。・座って食べることの大切さと、食事のあいさつができるようくり返し伝えます。(保育所)

	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢正しく手を添えて箸を正しく持って食べることができ、主食とおかずをバランスよく食べることができよう指導します。 ・マナーの大切さが理解できるよう指導します。(マナーをよくすることは周囲の人への思いやりにもつながることを指導します。)
食の意識を高める指導・活動	<ul style="list-style-type: none"> ・授業(家庭科、総合的な学習、HR)や生徒会活動を通して栄養に配慮された朝食や弁当を摂ることができるよう、知識を伝え指導していきます。また、家庭と連携し、朝食や弁当など自分でできることは可能な限りできるよう、自己管理する力を養っていきます。(高校生) ・教科(家庭科、学活、社会、道徳、総合的な学習、保健体育等)の中で食の指導を行います。 ・学校給食センターと連携し、給食試食会、親子クッキング、お別れクッキング、食の校内放送などを継続して行います。 ・食の推進員協議会と連携し、郷土料理クッキングなどを行います。 ・PTAと同協議会が連携し、親子クッキングなどを行います。 ・学校、保育所において食育を盛り込んだ年間指導計画を策定します。 ・米、野菜、お茶づくり、行事食、調理実習など、保育施設ごとに特色ある取り組みを継続します。 ・外部講師による食育講演会を開催します。 ・会食を工夫し、食を楽しむ力を養います。
感謝の気持ちの養成	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜づくり体験等により、生産の苦労や喜びを認識させます。 ・給食調理現場の見学等により、調理の苦労や現場の努力を認識させます。 ・自分で調理したものは喜んで食べる傾向があるので、食事をつくる体験の場をつくります。
教職員の意識改革	<ul style="list-style-type: none"> ・教員が共通認識として食育の必要性を理解するため、教員の研修の場をつくります。 ・食の学習ノートを使った指導の研修をします。(小学校)

<行政の役割>

○学校・保育所での食育の推進においては家庭との連携が不可欠なことから、双方が向き合い食生活改善に向かって努力できるよう、その環境づくりに努めます。

- 学校給食センターにおいては、地元食材の利用率を高めることに努め、安全安心な給食の供給に取り組みます。また、学校給食だより等での情報発信、意識啓発に努めます。
- 学校・保育所と食の推進員協議会などの地域ボランティアが連携できるよう調整します。
- 学校・保育所の食育の取り組みについて、発表の場や意見交換の場をつくっていきます。

3. 地域での食育の推進

食の推進員協議会のボランティア活動や公民館活動など、地域で様々な食育活動が展開されていますが、地域によって多少取り組み方に差異があります。また、子どもを対象とした食の学習機会はたくさんありますが、大人が食の大切さを理解する学習機会が少ないのが現状です。また、男女共同参画の観点から言えば、地域における男性の食への関わりは少なく、食に対する意識も低いと思われます。また、町内の商店、飲食店に対しても、食育に関する働きかけが行政側からあまりなされていないのが現状です。

地域には、地域固有の食文化を継承する人材や伝統の食器、食材等が埋もれています。なかでも加工技術は、今継承しなければすたれてしまいます。

このような現状をふまえ、食の推進員協議会や公民館、自治会、飲食店等が連携をとって全世代の食育を推進していきます。

<現状と課題>

- 昔の人の食生活の知恵や地域の伝統料理、行事食、加工技術などが若い人や子どもに十分に伝わっていないことや、地域固有の食文化が失われようとしている現状があります。
- 給食センターや保育所において、地元食材を利用する努力がなされていますが、地産地消の生産流通体制が地域になく、生産者も利用者もとまどっています。
- 地域や家庭で地産地消の意識が薄く、また、地域を代表するような食品が少ないのが現状です。
- 地域においても食材や食事、生産者、調理者への感謝の気持ちが薄れてきています。また、全世代の食が乱れつつある傾向にあり、食育の大切さに対する理解が薄れつつあります。

○独居老人など一人世帯では偏食になりがちです。

○食の推進員を中心に地域で地道な活動がされていますが、食育を指導できる専門的なリーダーが少ないのが現状です。

<今後の取り組み>

項 目	地域での取り組み
食文化の伝承	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公民館や自治会館等で、地域の高齢者から伝統料理や加工技術などを学ぶ研修会を開催します。 ・ 小中学校PTAや保育所保護者会と地域（食の推進員協議会等ボランティア）が連携し、食文化の講習会等を開催します。 ・ JAやJA女性部の活動と連携し、和食を見直し、米の消費拡大につなげる取り組みをしていきます。
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 産直市（直売所）の活用など、生産者と利用者を結ぶ流通体制を確立します。 ・ 特に学校給食センターと福祉施設への対応を優先的に考え、地域と行政が連携し地産地消の推進機関を設置します。 ・ 適地適産による農産物生産を促進し、これを利用した料理や加工の講習会を開催することにより地産地消の気運を高めていくとともに、他地域にない特産品開発のきっかけづくりとします。
食への感謝	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の行事や懇親会等で「いただきます、ごちそうさま」を徹底し、食べ残しのない食事を心がけ、食は命の源であることを認識します。 ・ 地域の行事等で女性だけが料理の準備や片づけをするのではなく、男性が協力することにより、調理の苦労や楽しさを理解し感謝の気持ちを深めていきます。
食への意識	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域や自治会で食の推進員等のボランティアと連携し、地域の人々が望ましい食事のあり方などを学ぶ機会をつくります。行政の出前講座なども活用していきます。 ・ 地域のいきいきサロン等で高齢者の食育講座を開催します。
リーダーの養成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行政と連携し、地域の食育リーダー、ボランティアを養成する研修会を開催します。

<行政の役割>

- 公民館や自治会を中心に、食の推進員協議会や関係行政機関と連携し、様々な講習、研修会を実施します。

- 地域で食育に関わる出前講座の活用を促進し、食育への意識啓発を図ります。

- 地域の食文化を継承する人材や加工技術などを発掘していきます。

- 地産地消を推進するにあたり、生産者と消費者の安全安心志向を高めていきます。

- 地産地消を促進するため推進機関を立ち上げ、まず学校給食センターや福祉施設での地元産農産物の利用率アップを図ります。

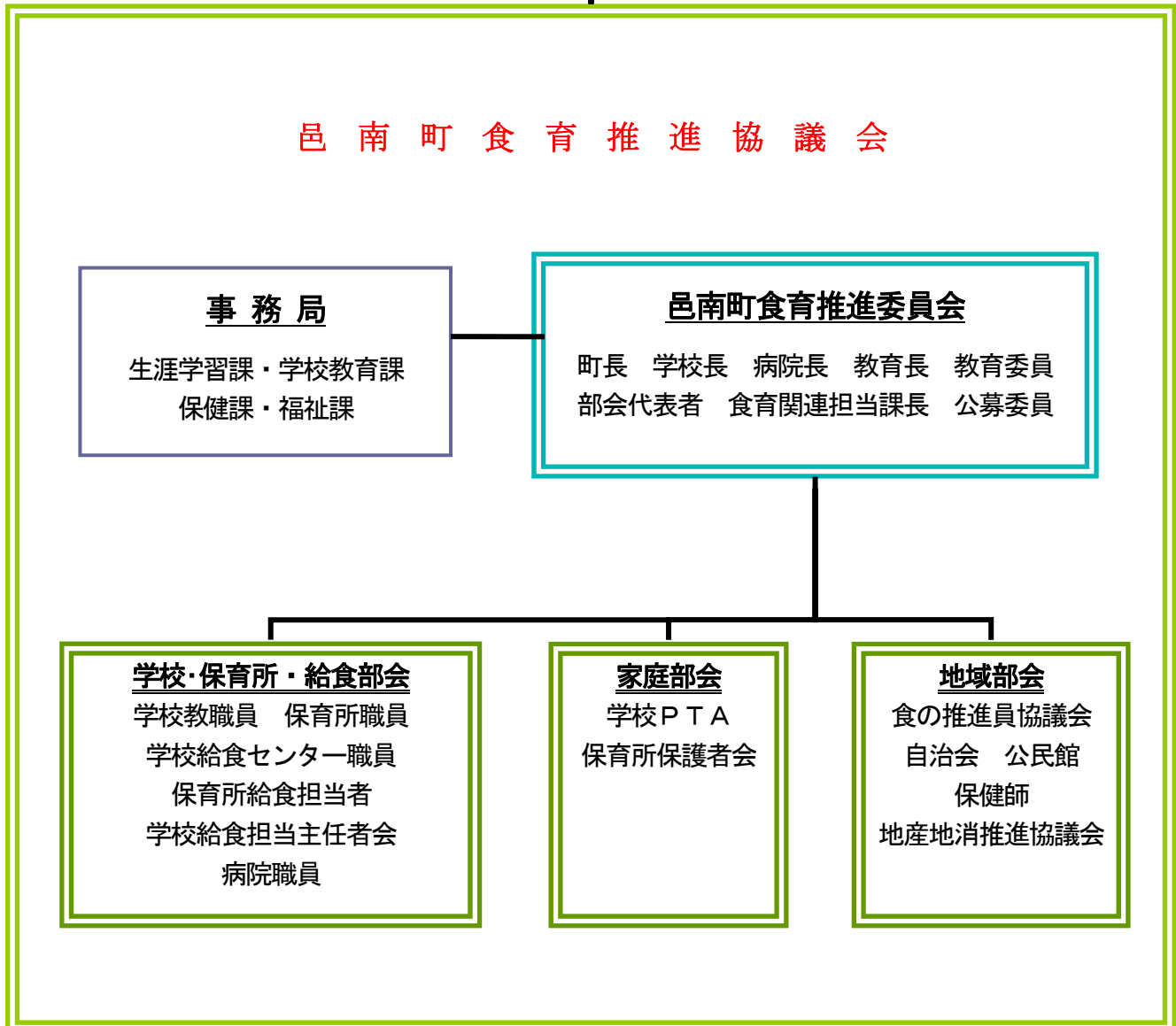
- 地域での食環境を整備するため、商店、飲食店に対して安全安心、健康、地域の食文化に配慮した取り組みが充実するよう働きかけます。

- 「食育の日」を徹底するため、地域行事の調整等、自治会等へ働きかけます。

4. 食育推進体制

(1) 体制

本計画に基づいて町をあげて食育を推進していくには、行政だけでなく関係機関、団体の連携と協力が不可欠であることから、邑南町食育推進協議会を立ち上げます。



(2) 展開と評価

計画を着実に推進するため、食育推進協議会の各部会によって計画に基づく各施策や事業を展開します。

また、年度ごとにそれぞれの実施状況について点検、評価を行います。

資料

邑南町食育推進計画策定委員会委員名簿（敬称略 順不同）

	氏名	役職名等	選出区分
1	大隅 隆	高原小学校長	学校長
2	松井 京子	羽須美中学校長	〃
3	貝谷 智子	高原小学校養護教諭	養護教諭
4	高橋真知子	瑞穂中学校養護教諭	〃
5	須藤由美子	矢上高等学校養護教諭	〃
6	谷川 恵子	邑南町東学校給食センター栄養士	栄養士
7	賀美 友枝	邑南町西学校給食センター栄養士	〃
8	能美 恭志	邑南町PTA連合会会長(林川中PTA会)	PTA
9	笠井 直三	邑南町PTA連合会副会長(羽須中PTA会)	〃
10	松本 文子	いわみ西保育所保育士	保育所
11	三上 智子	阿須那保育所保育士	〃
12	沖野 弘輝	瑞穂福祉社会保育園保護者会連合会会長	保育所保護者会
13	三上 照江	邑南町食の推進員協議会会長(羽須支部長)	食の推進員協議会
14	大矢寿々美	邑南町食の推進員協議会瑞穂支部長	〃
15	鶴岡 和美	邑南町食の推進員協議会石見支部長	〃
16	河野 朋子	生産者（JA女性部）	生産者・生産団体
17	岸 忠良	邑南町農業委員	農業委員会
18	岸 博道	邑南町議会議員（総務教育常任委員会）	町議会
19	吉川 正	田所公民館長	公民館連絡協議会
20	三千田峰男	町民	一般公募
21	橋津フサミ	町民	〃

※役職名は選出時のもので、現在の役職名と異なる場合があります。