

第2次

上富良野町食育推進計画 (案)



平成 年 月

かみふらの

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画の推進体制	3
1) 家庭の役割	4
2) 保育園（所）・幼稚園の役割	4
3) 学校の役割	4
4) 地域の役割	5
5) 地域農業の役割	5
6) 食に関する環境の保全	5
第2章 食の現状と課題	6
1 食生活	6
1) 朝食の現状と課題	6
2) 共食についての現状と課題	7
3) 身体状況の現状と課題	9
4) 間食についての現状と課題	11
5) 牛乳・乳製品喫食の現状と課題	12
6) 食への関心についての現状と課題	12
7) 野菜摂取量の現状と課題	14
2 食の安全の確保	15
食の安全の確保の現状と課題	15
3 地産地消の推進	15
地産地消推進の現状と課題	15
4 環境への配慮	17
食品の廃棄の現状と課題	17
5 食に関する地域活動	18
数値目標達成度	19
第3章 食育推進の基本方針	20
第4章 食育推進の実践目標	21
1 ライフステージに応じた食育の展開	21
2 地産地消推進の展開	25



参考資料

食育基本法	27
学校給食法 第三章 学校給食を活用した食に関する指導	34
保育所における食育に関する指針	35
メタボリックシンドロームの定義	39
用語解説	40



第 1 章 計画策定にあたって

1 計画の趣旨

国は平成 23 年度「第 2 次食育推進基本計画」を策定、道は国に先駆け平成 21 年度に北海道食育推進計画（第 2 次）「どさんこ食育推進プラン」を策定、上富良野町においても平成 20 年度に「上富良野町食育推進計画」を策定し計画に沿った食育推進事業を展開してきました。この 5 年間の事業実施状況を点検、検証し、新たな計画を策定することとしました。

平成 22 年度の法定報告で、上富良野町国民健康保険特定健診受診率は、73.2%で全道 1 位です。住民の健康への関心の高さが伺えます。食は健康づくりの第 1 歩、食の安全・安心への関心が高まっている一方で栄養のアンバランスや活動量の低下、高齢化からメタボリックシンドローム^{※1}や生活習慣病の増加と低年齢化、更には成長期の肥満や極端なダイエットが原因の痩せも将来の健康に少なからず影響があると考えられます。町民自らが健康づくりを実践し、健康で豊かな生活を送り医療費の軽減を図ることも大切です。

日本の食文化は、地域に根差したもので先祖から代々受け継がれてきました。食生活の多様化や簡便化に伴い、伝統的な家庭料理や行事食、食品の保存技術などの食文化が消えつつあるのが現状です。こうした食文化を次世代へ伝承し発展させてゆくことも必要と考えます。また、飽食は大量の食べ残しを生み環境負担の増加を招き、食への感謝の気持ちも衰退しています。

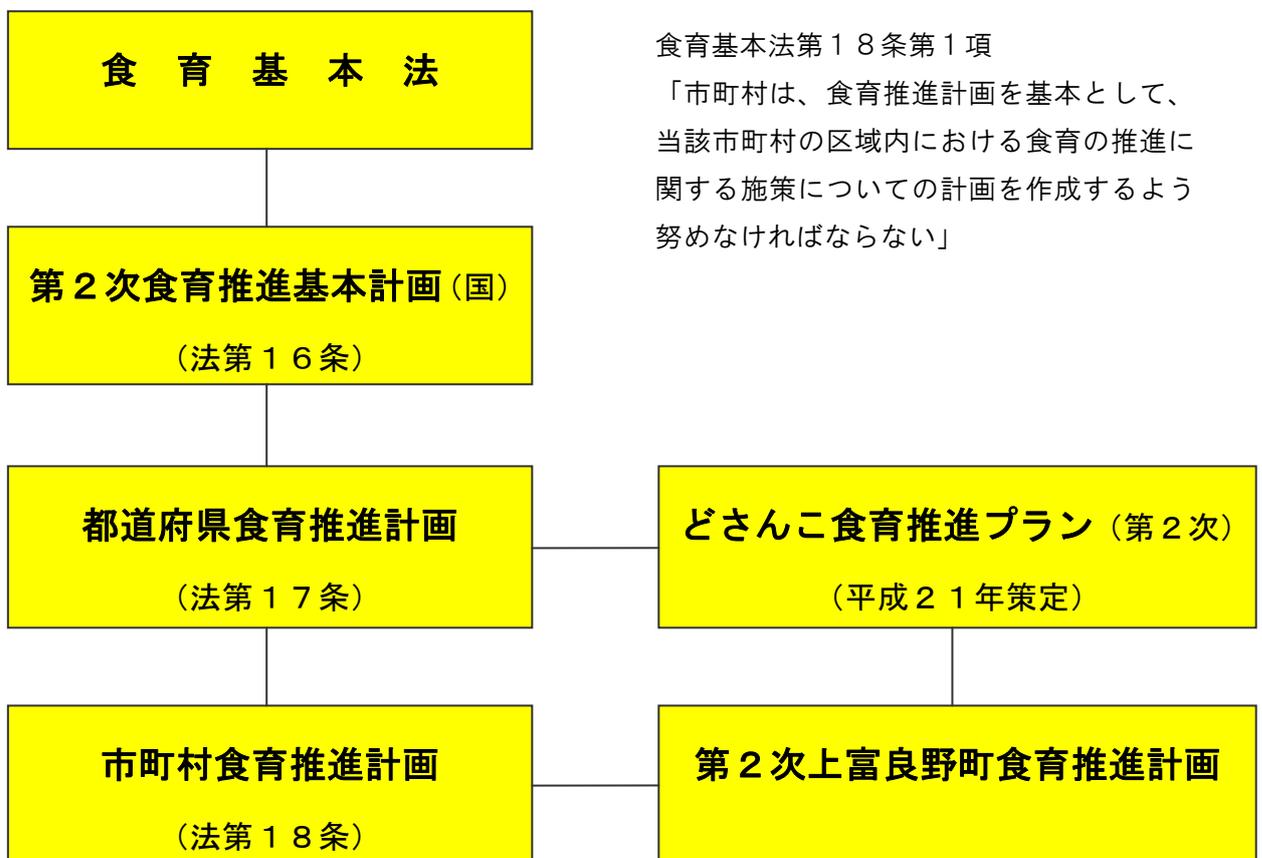
上富良野町の農畜産業は、北海道はもとより全国有数の食料生産地として、道内外に多くの農畜産物を供給しています。しかしながら地元で生産された食材を地元で消費できる環境は限られているのが現状です。食材の生産地が近く生産者と消費者がお互いの顔が見える環境を構築しやすく、恵まれた環境にあると考えます。

こうした中で、国は「食育」^{※2}の「周知から実践へ」をコンセプトに新たな事業の展開を図っています。学校給食を生きた教材として活用した食育の推進を図るべく文部科学省においても食育を視点に置き学校給食法を見直しています。道は農業生産地の特色を生かした事業や食を通じた健康づくりの事業の展開を図っているところであり、上富良野町においても住民一人ひとりが食を通じた健康づくりのための知識を学び実践できる力を育み、自らが身体の健康を守り、人生を豊かに生きること、更には食料生産地である上富良野町の農畜産物等に理解を深め地産地消^{※3}の推進を図るため、第 2 次上富良野町食育推進計画を策定しました。

2 計画の位置づけ

「第2次上富良野町食育推進計画」は、国の食育基本法に基づき、「第2次食育推進基本計画」(国)、「どさんこ食育推進プラン」(北海道食育推進計画第2次)、そして上富良野町第5次総合計画及び上富良野町健康増進計画をはじめ各関連計画と整合性を図り作成しました。

この計画は、食育の基本的な考え方を明らかにすると共に、国のコンセプトである「周知から実践」を図るため食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。



関連計画

- ・ 第5次上富良野町総合計画
- ・ 上富良野町教育振興基本計画
- ・ 健康かみふらの21計画
- ・ 健やか親子かみふらの21計画
- ・ 上富良野町次世代育成支援行動計画
- ・ 第六次上富良野町農業振興計画



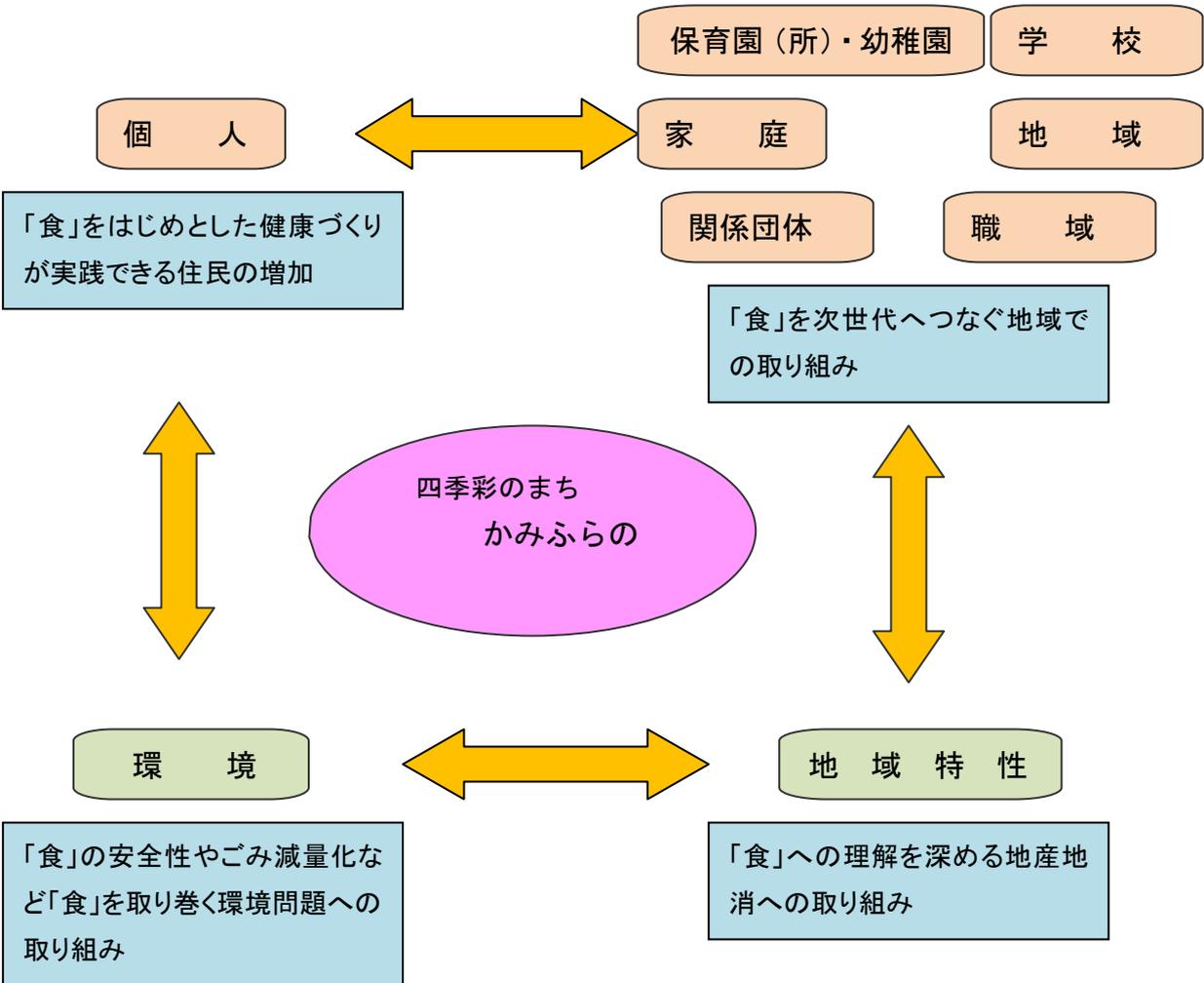
3 計画の期間

この計画は、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間とします。社会的情勢や食生活の著しい変化などによって、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行うこととします。

4 計画の推進体制

上富良野町において、地域特性を生かした食育を具体的に推進するために、家庭、保育園（所）、幼稚園、学校、地域、職域、関係団体などの領域の役割を明確にすると共に、今後もさらに充実を図り進めていく必要があります。

このため、町では、関係課が横断的に連携を図りながら、関係団体などと協働で計画を推進してまいります。



1) 家庭の役割

人は生まれて初めて生活を営むのが家庭であり、食育を推進する上で最も基本的な領域と言えます。家族揃って囲む食卓は、食事のマナーを知り、「いただきます」、「ごちそうさま」※⁴のあいさつで、食べ物への感謝の気持ちを培い、食を通じた健康づくりを親子で考え理解し望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

更には買物や料理の手伝い、農業体験や家庭菜園を通して楽しみながら五感の「視覚」、「聴覚」、「味覚」、「臭覚」、「触覚」を養い、家族とのコミュニケーションを図り、望ましい食生活を実践することが大切です。



2) 保育園（所）・幼稚園の役割

乳幼児期の成長著しい時期は、規則正しい生活、バランスの取れた食生活を身に付け、適切な生活習慣の確立、豊かな人間性の育成を図ることなどを習得する大切な時期です。

保育園（所）・幼稚園と家庭との連携は不可欠であり、望ましい食習慣や食文化を伝え、好き嫌いを無くし、楽しく食べることや給食には地元で生産された旬の食材を利用し、食材の旬を知り味覚を育てることも大切です。

また、この時期は咀嚼機能の発達や歯の萌出により、摂食機能が大きく変化する時期です。虫歯予防、歯の健康についても親子で学び、口腔衛生を生涯にわたり実践してゆくことが大切です。



3) 学校の役割

学童・思春期は、自らが食について考える知識を身に付け、健康で豊かな心身を培う基礎が出来る大切な時期です。

食文化、食事マナー、食材の選び方、調理の仕方、自然の恵み、食べ物や生産者への感謝の気持ちなどを授業やPTA活動、校外学習等を通し、食についていろいろな事を学ぶ機会を得る環境にあります。そして、学校給食は、食の学習の絶好な教材といえます。



4) 地域の役割

乳幼児から高齢者まで一生を営むのが地域であり、心身ともに健康で豊かな生活を送るために、ライフステージに応じた望ましい食習慣が身につく実践できるよう、普及・啓発を行うなど地域ぐるみで取り組むことが大切です。

また、地域住民の健康増進を図るには、生活習慣病やメタボリックシンドローム^{※4}の予防を実践し、関係機関や団体と一体的に取り組んでいくことが必要です。

地産地消や食文化の伝承は、消費者と生産者が広域で交流を深め地域の活性化を図りながら、地元で採れた新鮮で安全・安心な食材を活用した食文化を伝承し発展させていく取り組みも必要です。



5) 地域農業の役割

上富良野町の基幹産業である農業を生かした取り組みとして、食生活が自然の恩恵と生産者の努力の上に成り立っていることや、農業の振興に関わる様々な事業・活動に対して理解を深めることが大切です。

地産地消を進めるとともに、生産者と消費者のつながりによる相互の信頼関係を強固なものとしていくため、地場農畜産物を「知る」「触れる」「活用する」場面を創出するとともに、教育分野に入れながら、農業体験や学習の機会を充実し、上富良野農業の特性・優位性も含め、地域農業への理解につながる活動・取り組みを積極的に進めていくことが必要です。

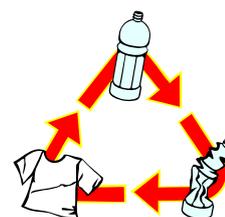


6) 食に関する環境の保全

環境問題への理解を深めることも食育の一環であり、食に関する3R運動^{※5}（発生抑制のリデュース、再利用のリユース、再資源のリサイクル）を展開しゴミの減量化を心がけることが大切です。

「もったいない」^{※6}の気持ちを培い、自然の恵みである動植物の生命を頂いているという感謝の念を深め、ゴミにしない、無駄にしない取り組みが大切です。

町ではゴミの減量化推進のための普及・啓発、生ゴミの堆肥化、資源ゴミのリサイクルなど、ゴミ減量化に取り組んでいます。家庭における実践も大切です。



第2章 食の現状と課題

1 食生活

1) 朝食の現状と課題

幼児期の朝食欠食は、平成23年度の3歳児健診栄養相談の聞き取りでは、恒常的に全く食べないというお子さんはいませんが、食事量にムラがある、極端に少ない、起床が遅く朝食時間が遅くなり昼食に影響する等の現状がありました。

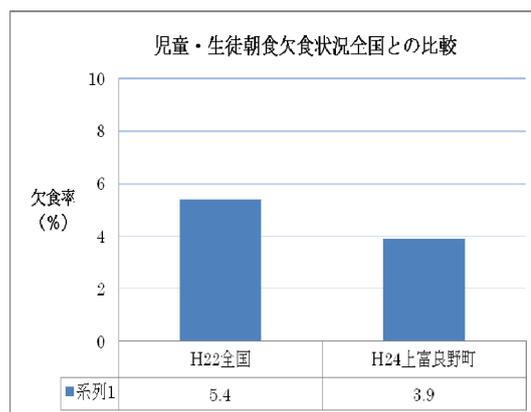
平成24年度に実施した小・中学生朝食喫食調査において、朝食の恒常的欠食者は、小学生が3.6%、中学生は4.5%という結果でした。平成22年度国民健康栄養調査と比較するとやや良い結果でした。

また、平成22～24年度の年次推移を見ると喫食率は増加傾向にあります。

朝食の内容は、主食・主菜を摂り、比較的バランスの良い朝食を摂っている児童生徒はほぼ半数でした。一方で菓子パンを御飯代わりに朝食を摂ったり、パンとジュース、ご飯にふりかけ、飲み物とサラダ、飲み物のみなど、飲み物は清涼飲料水が多くなっている傾向が見られました。

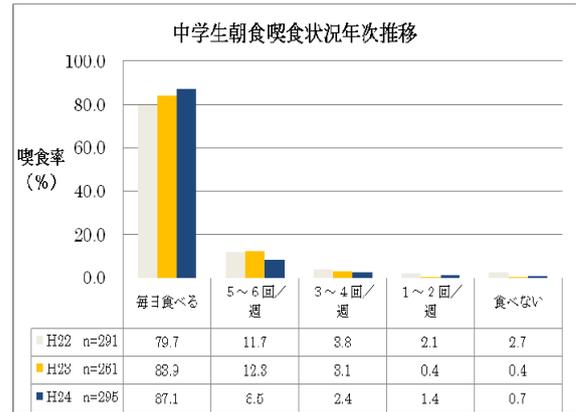
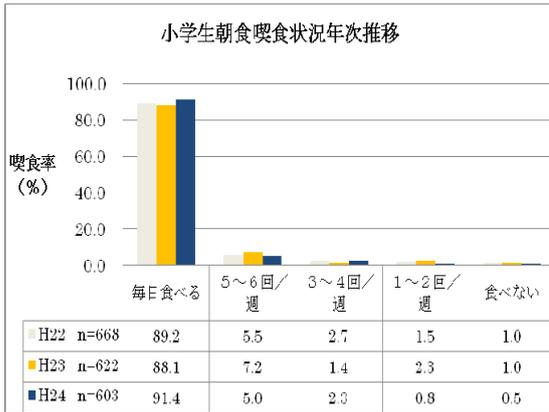
妊娠期の食生活は、非妊娠時には恒常的に朝食を欠食するという方もいましたが、妊娠を機に朝食を摂るようにしている方も見られ、妊娠は食生活の改善のチャンスとなることもあります。妊娠中には胎児の発育のため各栄養素の摂取基準が増加する中で、カルシウムや鉄、葉酸等、摂取基準量を満たすことが難しい栄養素もあり、毎日の食生活で自分に必要な食事量と食品を選択する能力を身に付ける必要があります。

朝食の欠食は、脳や筋肉に必要な栄養素である糖質が供給されず、思考能力や活力の低下、また、空腹感が増すことにより、昼食や夕食が過食となり肥満の原因となることもあります。朝食の欠食による心身への影響、大切さや有効性について正しい知識を身に付け、実践できるよう取り組みの充実を図ることが必要です。



※全国は平成22年度国民健康栄養調査

※上富良野は平成24年度朝食喫食調査



※小・中学生朝食喫食調査

2) 共食についての現状と課題

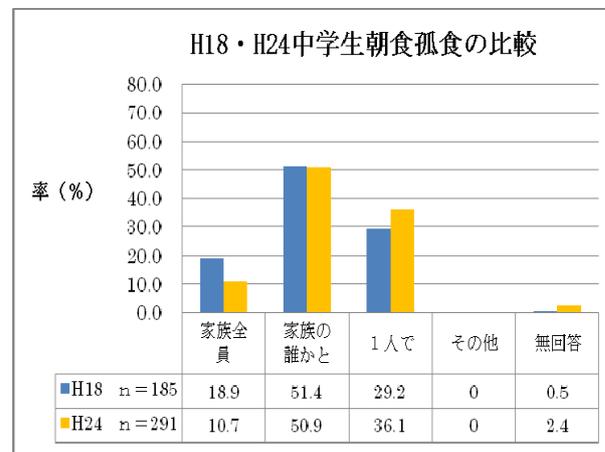
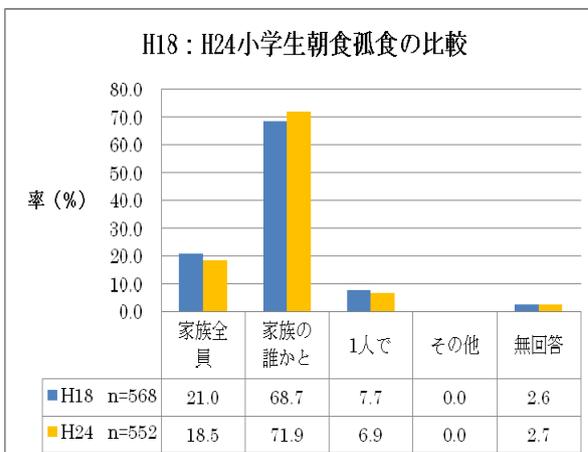
町が実施した小・中学生の食生活に関する調査から、朝食の共食については1人で朝食を食べる孤食の割合は、小学生が6.9% (38人)、中学生は36.1% (105人) という結果でした。

朝食に家族と別なものを食べる個食の割合は小学生が6.9% (38人)、中学生は4.1% (12人) でした。

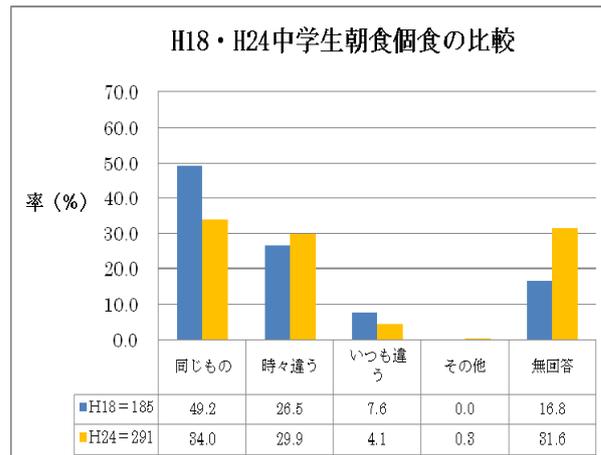
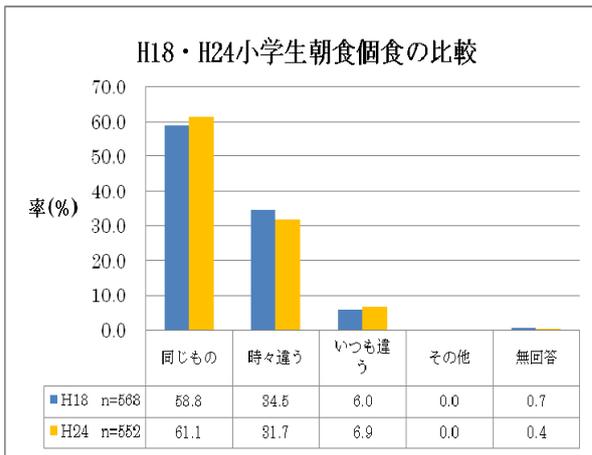
家族全員で朝食を摂る割合は、小学生が18.5% (102人)、中学生は10.7% (31人) でした。平成18年度の調査と比較して、小学生の孤食の状況は若干減少が見られたものの、家族全員で食事をする共食の割合は減少しています。

中学生の孤食は残念ながら増加、家族全員で食べる割合が減少傾向にあります。小学生の個食は、家族と同じものを食べる割合と、いつも違うものを食べる割合は共に微増が見られました。

中学生の個食は、いつも違うものを食べる生徒の割合が減少したものの、同じものを食べる生徒の割合は大きく減少しました。



※平成24年度小・中学生食生活等に関する調査

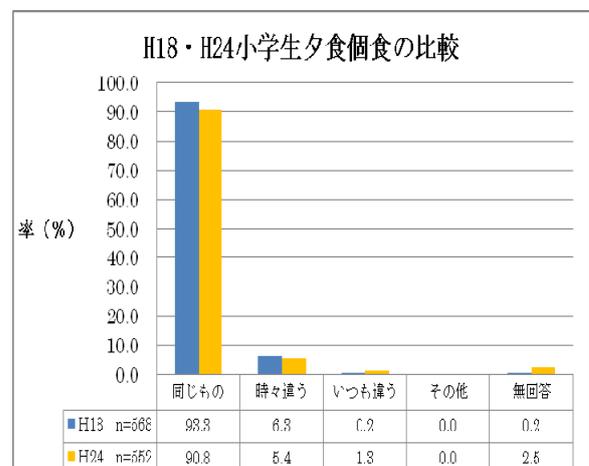
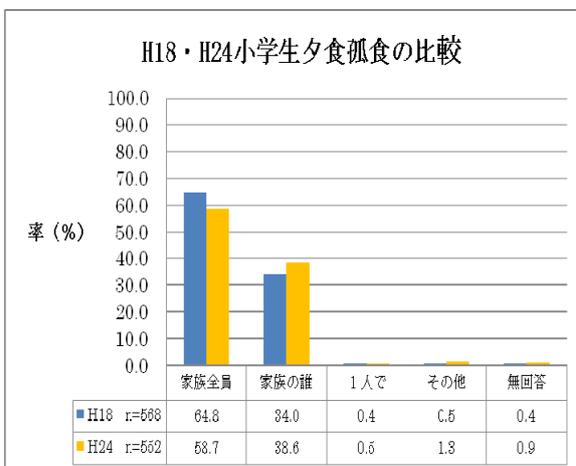


※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

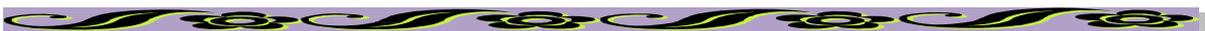
夕食を1人で食べている割合は小学生が0.5%(3人)、中学生は7.9%(23人)という結果でした。また、夕食に家族と違う物を食べている割合は、小学生が1.3%(7人)、中学生は4.8%(14人)でした。家族全員で夕食を食べている割合は小学生が58.7%(324人)、中学生は60.8%(177人)でした。

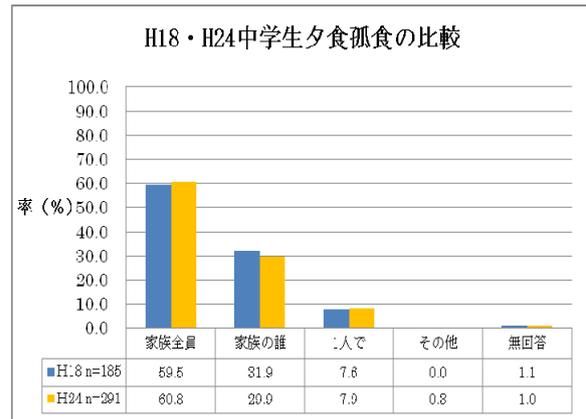
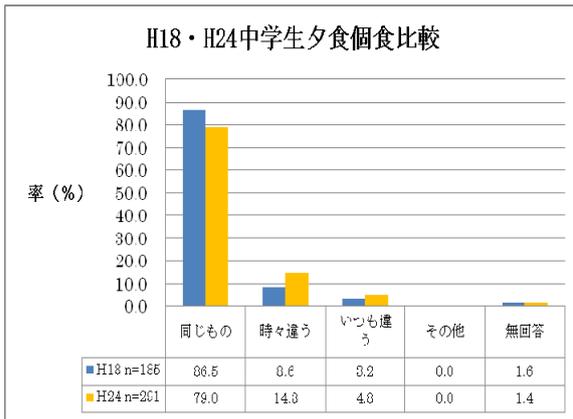
夕食を1人で食べる孤食は平成18年度の調査と比較して、小・中学生共に増加は見られませんでした。家族全員で夕食を摂る割合は小学生で減少し、中学生は若干の増加が見られました。夕食の個食は小・中学生共に若干の増加は見られましたが、同じものを食べる割合は若干の減少が見られました。

家庭での食事の時間は、保護者の仕事の関係や通勤時間、通学時間の関係もありますが、家族とのコミュニケーション、食に関する正しい知識の習得、食文化の継承など、家族で食事を共にすることにより親から子へ受け継がれていくものと考えられます。心と身体の健康のためには、出来るだけ共食を意識し、家族揃って食事を楽しく食べることが大切であり、家族の協力が必要です。



※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査





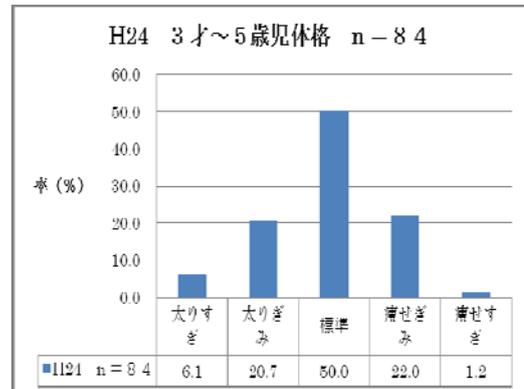
※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

3) 身体状況の現状と課題

概ね3才から5才児の体格は82名の聞き取り調査から、肥満や肥満傾向にある児童が26.8% (22人)、一方で、痩せ身の児童が23.2% (19人) いました。

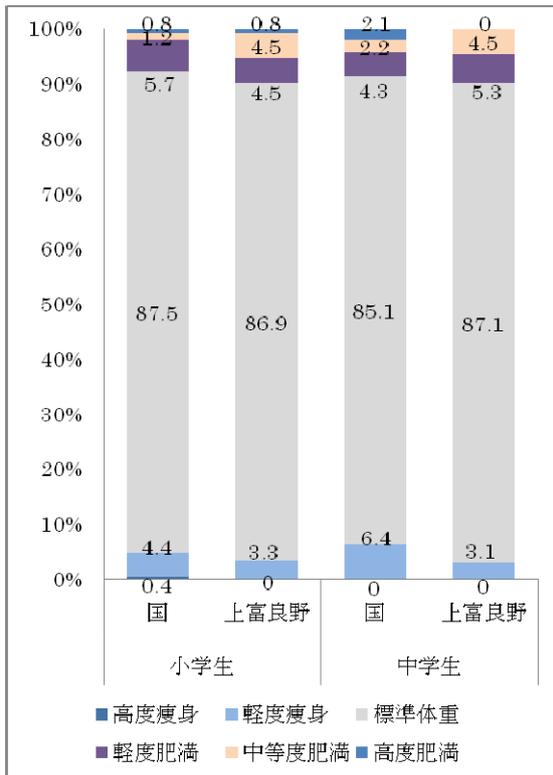
保育所等に通所している幼児の家庭から持参する主食のご飯は食事摂取基準を下回るとされる少ない量を持参する児童が多く見られ、痩せの一因と考えられます。

普段の食事の様子は、箸の持ち方が間違っている子が多く、食器の持ち方も不自然な子が見られ、食べ方は良くかまないで丸呑みしたり、逆になかなか飲み込めない子、正しい姿勢が保てない子が見られます。

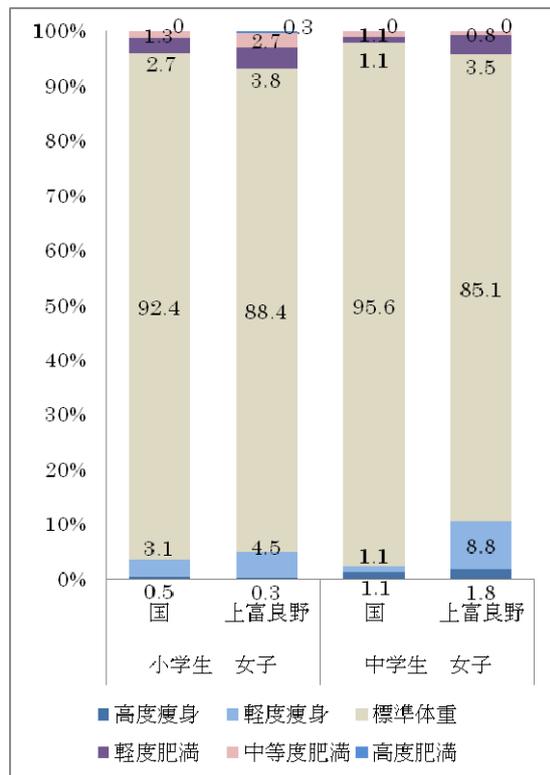


※カウプ指数で算出

男子小・中学生肥満度



女子小・中学生肥満度



※ 国は平成 22 年度国民健康・栄養調査

※ 上富良野は平成 24 年度小・中学生食生活に関する調査結果

小・中学生の体格について、男子小・中学生の痩せは国の調査と比較し少ない傾向にありましたが、肥満傾向にある児童は中等度の肥満がやや多い傾向にありました。

小学生女子の痩せは国の調査と比較しやや多い傾向にあり、中等度の肥満もやや多い傾向にありました。中学生女子は、軽度の痩せが国の調査と比較し多く、軽度の肥満も多い傾向にありました。学童・思春期は乳幼児期に引き続き成長著しい時期にあり、この時期にしっかりと身体づくりをすることが大切です。

成人期においては、メタボリックシンドロームや肥満は、体脂肪、特に内臓脂肪の蓄積を予防し食習慣をはじめとした生活習慣を見直し、適度な運動を取り入れることにより予防と改善を実践していくことが必要です。

妊娠期の栄養は胎児や出産後の子どもの発育に影響を与えることが知られており、低出生体重児は、非妊時の女性に痩せが増えていることと妊娠中にもダイエットをして体重制限を行うことが影響していることは否めず、妊娠前は標準体重を目安に、妊娠中は適正な体重増加を理解し、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

4) 間食についての現状と課題

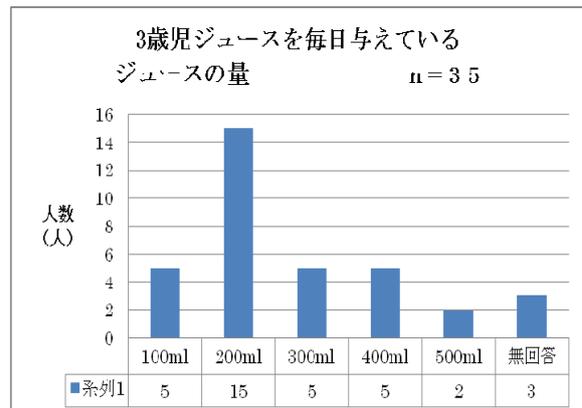
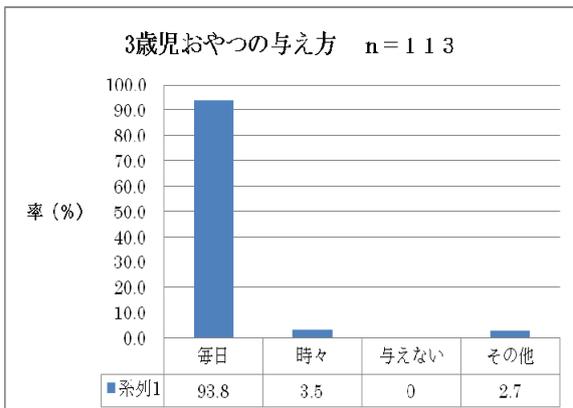
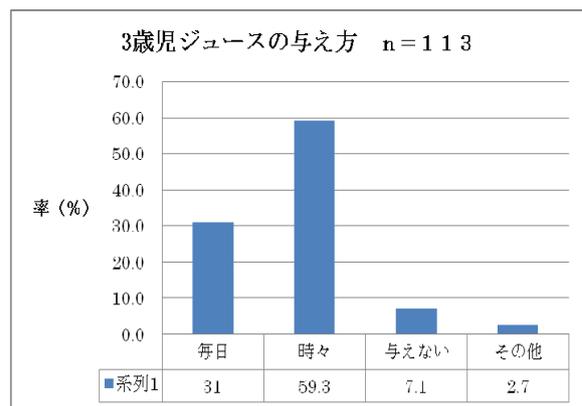
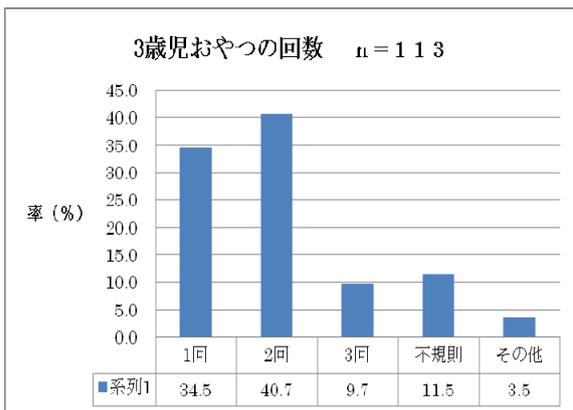
平成 23 年度 3 歳児健診栄養相談から「おやつを毎日与えている」が 93.8%、回数は「2 回」が 40.7%、「1 回」は 34.5%、「3 回」は 9.7%、特に時間や回数を決めず「不規則」に与えている割合は 11.5%でした。

小学生の食生活に関する調査では、お子さんの食生活で気になっていることとして、「野菜をあまり食べない」が 116 人、「お菓子類の食べ過ぎ」が 71 人、「ジュース類の飲み過ぎ」が 53 人でした。

間食の摂り過ぎは食事のときに空腹感を感じず食事が減り、必要な栄養素が摂れず栄養の偏りにつながります。また、お菓子類は、炭水化物や脂質が比較的多いものが多く、肥満の原因につながることもあります。

時間や量を決めずに食べることは歯の健康にも影響があります。

十分に身体を動かし、1 日 3 回の食事と 2 回程度の間食を規則的に摂ることでお腹が空くリズムを経験し望ましい生活リズムが出来上がっていきます。間食の摂り過ぎによる食事量の減少、更には栄養の偏りが身体に及ぼす影響と個々の適正量などについて理解を深めるとともに、規則正しい食習慣を身に付けることが大切です。



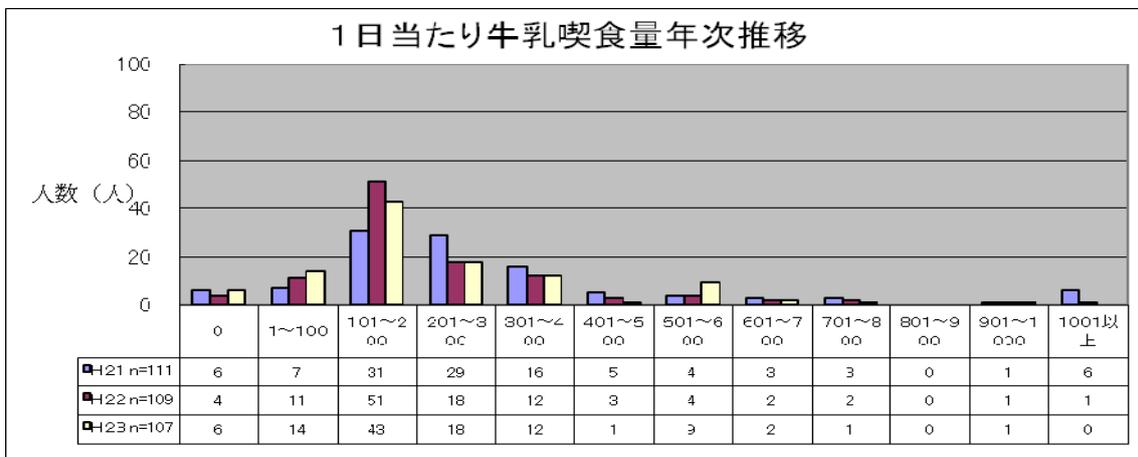
※平成 23 年度 3 歳児健診栄養相談

3 歳児のジュースを毎日与えていると回答した方 35 人のお子さんのジュースの量は 200ml/day 以下が 20 人でしたが、300~500ml/day 以上と回答していた方が 12 人いました。

5) 牛乳・乳製品喫食の現状と課題

平成 21 年度中学校入学の生徒を対象にカルシウム摂取状況を把握するため、牛乳・乳製品喫食調査を 3 年間追跡調査をした結果、学年が進むにつれ喫食量の減少が見られ、平成 23 年度は 1 日当たり牛乳喫食量が 300ml 以下かつ乳製品喫食頻度が毎日でない生徒が 61.5% (67 人) で食事からのカルシウム摂取量との関係もありますが、摂取基準を下回っている生徒が少なくないことが推測されました。

12 才～14 才のカルシウム摂取基準は 800～1000mg/day、食事から摂取されるカルシウムは 200～400mg/day であり、更に 400mg 以上必要になります。この量を牛乳に換算すると約 400ml となります。



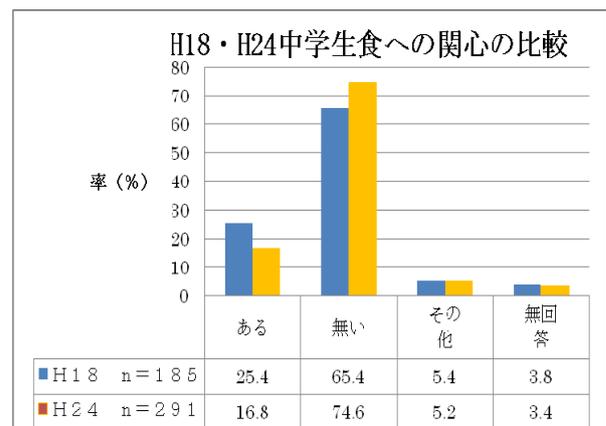
※中学生牛乳・乳製品喫食追跡調査

6) 食への関心についての現状と課題

平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査で、中学生の食への関心は、「関心がある」と回答した生徒は 16.8% (49 人)、「関心は無い」と回答した生徒は 74.6% (217 名) でした。

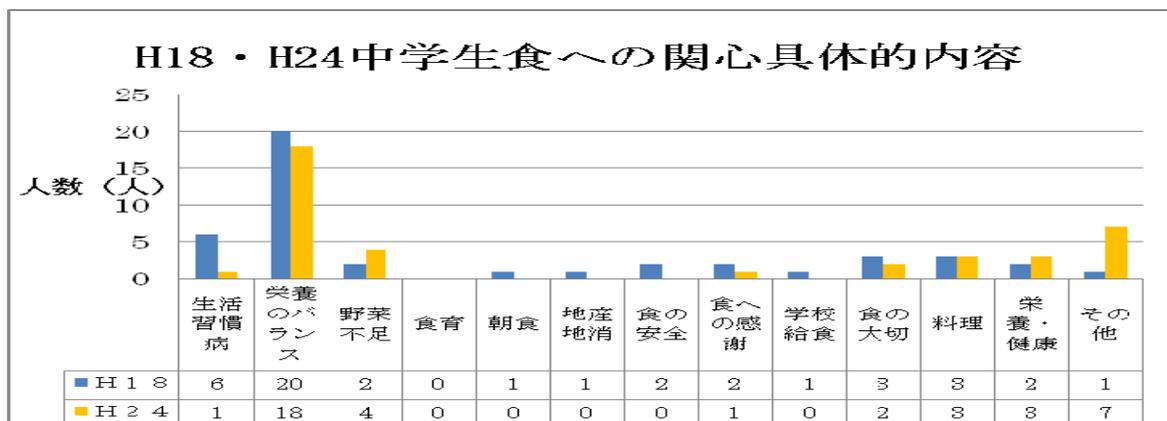
関心があると回答した生徒の具体的な内容は、「栄養のバランスについて」と解答した生徒が 18 人、次いで「野菜不足」と回答した生徒が 4 人でした。少数ではありましたが、「健康と栄養」や「料理」「食の大切さ」と回答していた生徒もいました。

中学生の食への関心は低いのが現状でしたが、反面、栄養のバランスや食を通じた健康面などに関心を持っている生徒も少ないながらもいました。



※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

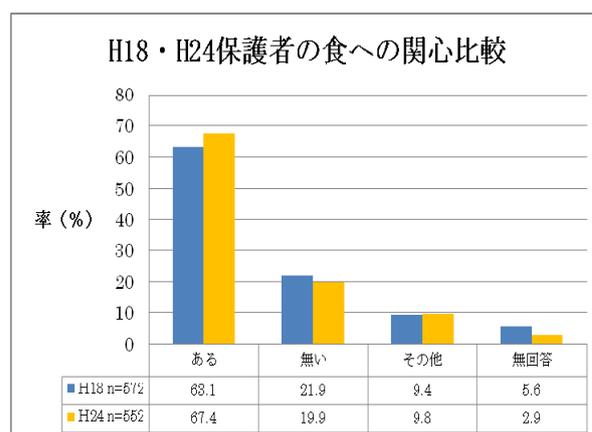
食への関心を持つ生徒の増加と食を通じた健康づくりや環境づくりに関する知識や理解を深めることが大切です。



※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

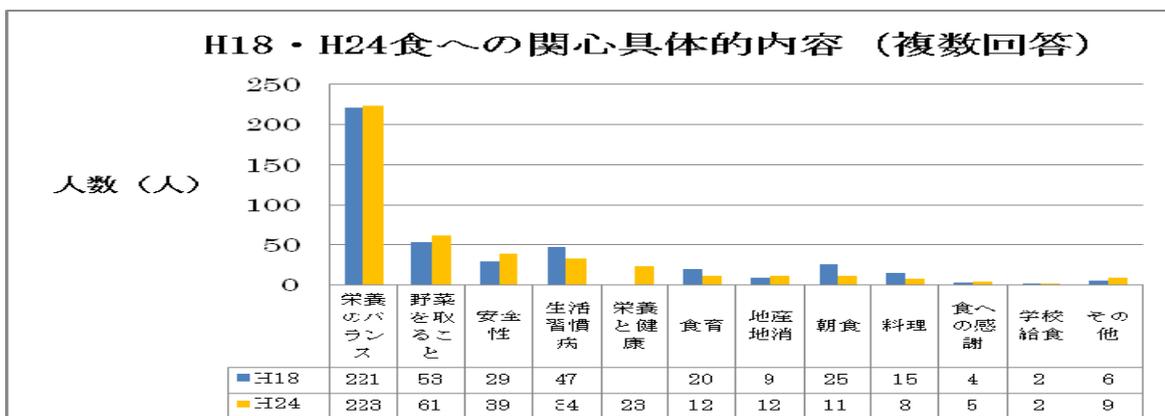
小学生の保護者の食への関心は、「関心がある」が 67.4% (372 人)、「関心は無い」が 19.9% (110 人) という結果でした。

食に関心があると回答した保護者の具体的内容は、「栄養のバランス」が 223 人で最も多く、次いで「野菜を摂る」が 61 人、「食の安全性」が 39 人でした。その他「生活習慣病」が 34 人、「栄養と健康」が 23 人、「食育」と「地産地消」がそれぞれ 12 人でした。



※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

小学生の保護者の方の食への関心は、多くの方が関心を持っていましたが、更に食への関心を持つ保護者の方の増加と望ましい生活習慣を家族と共に考え、家庭における健康づくりと環境づくりを実践し、地域へつなげていくことが望まれます。



※平成 24 年度小・中学生食生活等に関する調査

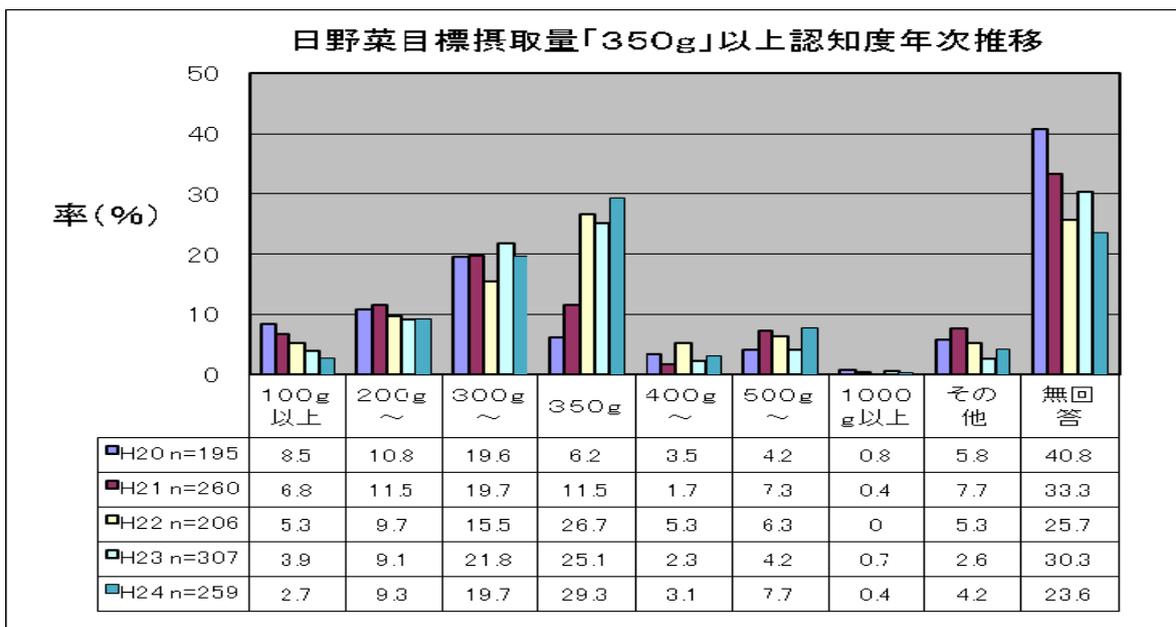
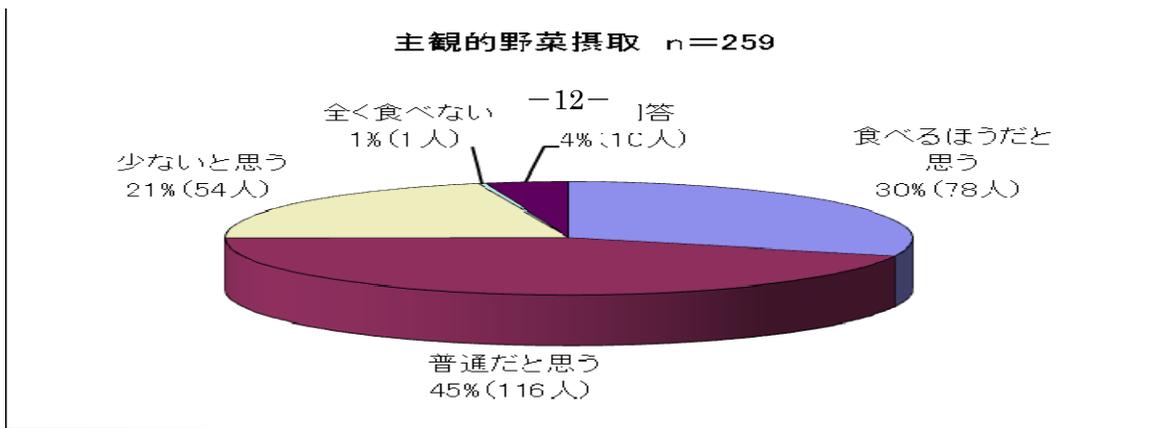
7) 野菜摂取量の現状と課題

国が健康づくりのために成人の「野菜摂取目標量 1日 350g 以上」を推奨していますが、全国平均は 281.7g で、最近 10 年間の結果を見ると平成 16 年度に最も低い摂取でしたが、平成 22 年度はこれに次ぎワースト 2 という結果でした。

平成 24 年度特定健診受診者に野菜に関するアンケートにご協力を頂き 259 名の方に回答を頂きました。その結果、主観的な野菜の摂取状況は、30.0% (78 人) の方が「食べるほうだと思う」、45.0% (116 人) の方が「普通だと思う」と回答していました。

「1日何gの野菜を取ると健康に良いと思いますか」という設問に対し 350g と回答した方が最も多く、次いで 300g、無回答は 23.6% でした。国が推奨している 1日の野菜摂取目標量としている 350g と回答した方は、年々増加傾向にあり認知度の向上が伺えます。

メタボリックシンドロームの予防と改善のためには、栄養のバランスの取れた食事、そして、しっかり野菜を取ることが健康づくりにつながると考えられます。



※平成 24 年度住民を対象とした野菜に関するアンケート

2 食の安全の確保

食の安全の確保の現状と課題

平成 24 年度に実施した小・中学生食生活等に関する調査において、小学生の子を持つ保護者の食への関心で 39 人の方が具体的に「食の安全性」と回答していました。

食の安全性に関心を持ち、日常生活においても基礎的な知識を身に付けることが大切です。JAS 法に基づく食品表示である賞味期限、消費期限、栄養表示基準、原産地表示、JAS、有機 JAS、特別用途食品等のマークによる表示、遺伝子組み換え、食品添加物の表示や有機農産物を理解することも必要です。また、生産者においても有機 JAS^{※7} やエコファーマー^{※8} 取得による、より安全な農畜産物の生産・出荷を目指すとともに、JGAP^{※9} 取得による良好な生産環境の構築に努めることが重要です。



3 地産地消の推進

地産地消推進の現状と課題

上富良野町においては、第 5 次総合計画や平成 21 年 3 月に策定した「第六次上富良野町農業振興計画」に基づき、安全で良質な地場農畜産物の消費拡大をはじめ生産者と消費者が直接触れ合える機会の創出など、地場農畜産物に対する町民理解の深化につながる取り組みを農業のまちづくりの一環として進めています。

- ①上富良野町農業再生協議会による地産地消拡大に関わる活動及び団体助成。
- ②地場農畜産物を活用した加工品開発活動への支援。(農産加工施設利用)
- ③上富良野産原料 100% (ビール麦とホップ) のプレミアムビールの製造と商品活用。
- ④農業者による地元農畜産物の直売所開設や加工品開発事業への支援。(助成・情報発信)
- ⑤学校給食センターにおける地場農畜産物利用促進。

地域で生産された農畜産物を地域で消費する地産地消は、消費者にとっては生産者の顔が見える新鮮な農産物を入手できるというメリットがありますが、上富良野町のように規模の大きな生産地では、地元消費量には限界があることや安定供給といった面で、未だそのシステムが構築されている段階にはありません。このような背景からほとんどの農畜産物は道内外の市場に出荷されており、町民が上富良野産の農畜産物を購入する機会は限られているのが現状といえます。



学校給食センターにおける地場農畜産物利用の推移

年 度	利用率(%:購入金額ベース)	年 度	利用率(%:購入金額ベース)
23	87.6%	19	83.0%

上富良野学校給食センター利用率100%の主な品目

平成23年度		平成18年度	
品 名	数 量	品 名	数 量
アスパラガス	170kg	アスパラガス	73kg
かぼちゃ	363kg	かぼちゃ	193kg
スイートコーン	740本	スイートコーン	400本
メロン	138個	メロン	187個
パン用麦(ハルユタカ等)	600kg	小麦粉(春よ恋)	356kg
豚肉(かみふらのポーク)	3,412kg	豚肉(かみふらのポーク)	3,023kg
お米(ななつぼし)	10,176kg	お米(ほしのゆめ)	10,921kg

4 環境への配慮

食品の廃棄の現状と課題

日本の食料自給率は約40%、世界最大の食料輸入国にもかかわらず、食べ残しなど大量の食品を無駄にしています。

食品ロス^{※10}を削減し環境負担の低減が望まれます。食品ロスは家庭からも発生しており、最も多いのは「野菜」、次いで「調理加工品」、「果実類」、魚介類の順です。

廃棄した理由は、「食品の鮮度の低下、腐敗、カビの発生」が約60%、「食品の消費期限・賞味期限切れ」、「色やにおいで鮮度に不安を感じた」、「食品が中途半端に余った」等の理由が挙げられています。

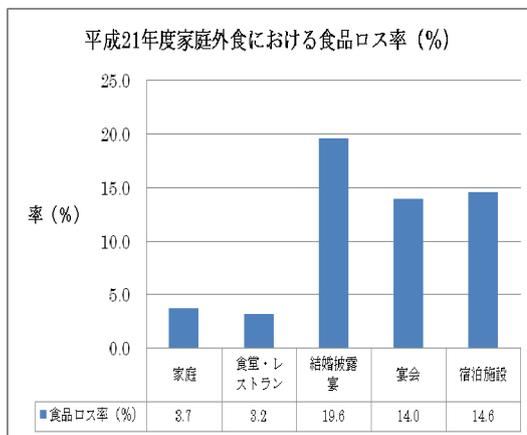
家庭でできる食品ロスの削減は、買い物の前に在庫を確認し、安いからといって買い過ぎたりせず、必要な分だけ買うなどの工夫や、冷蔵庫のパーシャル室、チルド室、野菜室などそれぞれその温度に適した食材を保存することも大切です。食品を買うときは消費期限と賞味期限を確認し、賞味期限は特に品質が劣化しやすい食べ物に表示されていますので、期限内に食べることを考え購入することも大切です。

給食施設などでは、喫食者の状況に応じ栄養価が計算されて提供されるので、食べる側も自分に必要な栄養価や食事量を理解し食べ残しを軽減することが大切です。

学童思春期の嗜好は日本の伝統的な料理のひじきの炒め煮や五目煮、きんぴらゴボウなどの料理はあまり好まない傾向にあり、食べ残しの比較的多いメニューとなっています。

食べ残しの比較的小さいメニューは、主菜となるメニューとしては、特に肉料理は好まれ、魚料理も食べ残しは比較的小なく、じゃが芋料理も好まれる傾向にあります。調理法では揚げ物や洋風メニューなど油を使ったメニューは好まれる傾向にあります。

日本の伝統的食文化に理解を深めると共に、日頃から「いただきます」、「ごちそうさま」の感謝の気持ち、更には「もったいない」という自然の恵みである食べ物への感謝の気持ちを醸成し、無駄にしない、ゴミにしない取り組みが必要であると考えられます。家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業等、様々な領域において、食品ロスの削減を図ることが大切です。



農林水産省食品ロス統計調査

5 食に関する地域活動

地域における食育の推進は、協働による地域活動にまで展開することが望まれ、更に住民一人ひとりが「食育」の言葉を認知すると共に、食育の趣旨を理解し実践することが大切です。

関係団体や職域など様々な領域へ周知を図り、望ましい食生活のあり方を知り、健康づくりを実践出来る住民が各ライフステージにおいて幅広く浸透していくことが望まれます。

行政は、関係課が横断的に連携を図り、関係団体や職域、住民などを巻き込み、それぞれが地域に密着した活動を展開し、組織化を視野に入れた推進が必要であると考えられます。



数値目標の達成度

朝食をほぼ毎日食べる児童・生徒の増加と減少予防

	平成20年度	平成22年度	平成24年度（目標）	達成度
小学生	99.3%	94.7%	96.4%（減少予防）	○
中学生	99.5%	91.4%	95.6%（減少予防）	○

※ 平成20年度の調査結果は、他の調査とかけ離れた結果であり、平成22年度と平成24年度に朝食調査を実施した。

食育を含めた食に関心のある人の割合の増加

	平成20年度	平成24年度（目標）	達成度
小学生の保護者	63.1%	67.4%（80.0%）	×
中学生	25.4%	16.8%（70.0%）	×

孤食の減少と増加予防

	平成20年度	平成24年度（目標）	達成度
朝食小学生	7.5%	6.9%（5.0%）	×
朝食中学生	29.2%	36.1%（15.0%）	×
夕食小学生	0.4%	0.5%（増加予防）	×
夕食中学生	7.6%	7.9%（増加予防）	×

1日の野菜目標摂取量350g以上の認知度の向上

	平成20年度	平成24年度（目標）	達成度
一般町民	6.2%	29.3%（70.0%）	×

第3章 食育推進の基本方針

上富良野町における食育は、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域と行政が連携し、協働による町民運動として、「豊かな食生活と健康づくりの実践の実現、そして郷土の恵みに感謝する気持ちの醸成」を目指し、次の方針に基づき推進します。

- 1 食べ物と身体との関係を理解すると共に、食の情報を正しく理解し、自らが自分に合った望ましい食生活が送れるよう、ライフステージに応じた間断のない食育を推進します。
- 2 家庭における共食を通じ、食の5感を養い、家族とのコミュニケーションを図ると共に、日本型食生活の良さを理解し、行事食や家庭料理、食材の保存技術など次世代へ継承し、食を楽しみ、食品ロスの削減を心がけるよう食育を推進します。
- 3 食べ物大切さと食べ物作られる過程を理解し、自然の恵みに感謝すると共に、地元で生産される食材を理解し、地元で消費することで食料需給率を上げ、好循環を構築し豊かな食生活を送れるよう食育を推進します。

第4章 食育推進の実践目標

上富良野町における食の現状と課題を踏まえ、住民と行政が一体となり協働で食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組むことが望まれます。

生涯に亘って心身ともに健康な生活を送るために、ライフステージに応じた食育推進の展開を図り、実践出来るようみんなで取り組みましょう。

各関係計画と整合性を図りながら食育を推進します。

1 ライフステージに応じた食育の展開

ライフステージは、乳幼児期（0～5才）、学童・思春期（6～15才）、青年期（16～24才）、壮年期（25～44才）、中年期（45～64才）、高齢期（65才から）として食育を推進します。

（1）朝食をはじめ3食しっかり食べましょう

住民の健康増進のためには、規則正しい生活習慣を身に付け実践することが大切です。一日のエネルギーの源である朝食は必ず食べましょう。そして、栄養のバランスを考えた内容としましょう。

《乳幼児期の取り組み》

- ・成長著しい時期に、朝食の欠食を予防し規則正しい食習慣が確立できるよう健康相談・栄養相談の充実に努めます。
- ・保育園（所）・幼稚園、家庭と連携し朝食の欠食を予防し、望ましい食習慣の普及に努めます。

《学童・思春期の取り組み》

- ・関係機関や学校と連携を図り、朝食の欠食を予防し望ましい食習慣を身に付け実践できるよう事業の充実と推進に努めます。
- ・給食だよりや給食試食会を通じて家庭との連携の充実を図り事業の推進に努めます。

《青年期・壮年期及び中年期の取り組み》

- ・関係機関や学校と連携し朝食の欠食を予防し、望ましい食習慣を身に付け実践できるよう食育の充実と推進に努めます。
- ・食生活に関する情報の提供に努めます。

《高齢期の取り組み》

- ・介護予防事業、地域支援事業と連携し朝食の欠食を予防し、望ましい食習慣を身に付け実践できるよう事業の充実と推進に努めます。
- ・食生活に関する情報の提供に努めます。

(2) 食事は共食で楽しく、美味しく食べましょう

食事は、家族や仲間と楽しく食べると共にコミュニケーションを図ることが大切です。そして、家族と同じものを食べましょう。

《乳幼児期の取り組み》

- ・子育て支援と連携し共食を視点においた栄養学習などの事業の充実努めます。
- ・保育園（所）・幼稚園、家庭と連携し共食を視点においた食育の普及に努めます。

《学童・思春期の取り組み》

- ・給食だよりや試食会を通じ家庭と連携を図り共食を視点においた事業の充実努めます。
- ・関係機関や学校と連携し共食を視点においた事業の充実努めます。

(3) バランスのとれた食生活と適度な運動により、心身ともに健康で豊かな生活を実現しましょう。

乳幼児期から正しい食生活と食習慣を確立し、自分の体の状態を理解し、自分に合った食事量を知り、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防のために運動習慣も併せて実践するようにしましょう。

《乳幼児期の取り組み》

- ・将来の生活習慣病予防のための健康相談・栄養相談の充実努めます。
- ・歯科医や歯科衛生士と連携し虫歯予防に努めます。

《学童・思春期の取り組み》

- ・PTA 行事や学校行事を通じて食に関する知識を身に付けるため、家庭との連携の充実を図るよう努めます。
- ・将来の生活習慣病予防のための食べ物と体の関係を理解するよう学習の充実努めます。
- ・歯周病予防と虫歯予防の普及に努めます。

《青年期・壮年期及び中年期の取り組み》

- ・健康相談・栄養相談を充実し、メタボリックシンドロームと生活習慣病の予防



と改善を図るよう努めます。

- ・健康教室の充実を図り、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。
- ・医療機関や職域と連携を図り事業の充実に努めます。
- ・ボランティアグループの育成・支援に努めます。

《高齢期の取り組み》

- ・健康状態にあった健康相談や情報の提供に努めます。
- ・高齢者を対象とした教室などを通し、望ましい食生活が送れるよう事業の充実に努めます。
- ・歯周病予防のための知識の普及に努めます。

(4) 食品ロスを削減し環境づくりを実践しましょう。

食べ物を無駄にせず、ゴミを減らすようにしましょう。「もったいない」の気持ちを見直し育みましょう。

《乳幼児期の取り組み》

- ・成長期に必要な栄養を理解し、食べ残しの軽減を図るよう努めます。

《学童・思春期の取り組み》

- ・成長期に必要な栄養を理解し、学校での食べ残しの軽減を図るよう努めます。
- ・食べ物を大切にし、無駄にしない気持ちを育むよう事業の充実に努めます。

《青年期・壮年期及び中年期の取り組み》

- ・家庭での食品ロスを軽減するよう情報の提供に努めます。

(5) 食への関心を高めましょう。

日頃から食育への理解を深め家庭、保育所、幼稚園、学校、地域の協働のもと、町ぐるみで食育を推進しましょう。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日として、国は食育を推進しています。上富良野町においても、国や道と共に食育の定着を図りましょう。

《 取 り 組 み 》

- ・ライフステージに応じた各種事業を通し、食と健康の関係、食への感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちの醸成などの学習の充実及び食に関する情報の提供を図り、食への関心を高めるよう努めます。

2 地産地消推進の展開

地域農業者が生産した新鮮で安全な農畜産物を、直接、町民消費者に販売することによる、生産者と町民との交流や情報交換の場を創出し、地元農畜産物の「地産地消」につなげます。

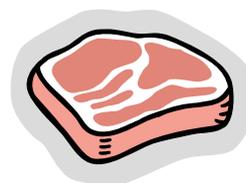
また、食に対する安全性をPRしながら、町の産業の地域産業（農業・商業・観光）の一体的な取り組みを推進し、町の産業全体の活性化に努めていく必要があります。このため、地元で生産された食材による特産品づくりとブランド化に向けた取り組みを推進し、町の産業振興や地域の活性化等、魅力ある地域づくりに努めます。

（１） 上富良野産の食材を活用しましょう

町民消費者が生産者と「顔が見え、対話ができる」関係を築きながら、地域の農畜産物・食品を購入する機会を拡充すると共に、地域の農業と関連産業の活性化を図ります。

《取り組み》

- ・生産者と町民消費者との交流を図るため、直売所の設置・運営など、生産者側からの積極的な取り組みを推進し、裾野の拡大を図ります。
- ・各種イベントの開催や情報発信を充実させ、地場農畜産物に対する町民理解の深化つなげるとともに、消費・販売の拡大を推進します。
- ・地場農畜産物を活用した特産品づくり・地域ブランド化の確立に努め地域経済への波及につなげます。
- ・学校や福祉施設、観光施設等における地場農畜産物の利用を推進します。



数 値 目 標

朝食をほぼ毎日食べる児童の児童・生徒の増加と減少予防

	平成22年度		平成24年度		平成29年度
小学生	94.7%	⇒	96.4%	⇒	増加予防
中学生	91.4%	⇒	95.6%	⇒	増加予防

※ 上富良野町における朝食の欠食は、他の調査と比較し少ない現状であったことから、特に数値目標は掲げず、増加予防としました。

孤食の減少と増加予防

	平成24年度		平成24年度
朝食小学生	6.9%	⇒	増加予防
朝食中学生	36.1%	⇒	増加予防
夕食小学生	0.5%	⇒	増加予防
夕食中学生	7.9%	⇒	増加予防

※ 各家庭におけるライフスタイルや背景を考慮し、数値目標は掲げず増加予防としました。

食育を含めた食に関心のある人の割合の増加

	平成24年度		平成29年度
中学生	16.8%	⇒	減少予防
小学生の保護者	67.4%	⇒	70.0%

1日の野菜目標摂取量350g以上の認知度の向上

	平成24年度		平成29年度
一般町民	29.3%	⇒	50.0%



参 考 资 料

1 食育基本法

食育基本法は、平成16年の第159国会に提出され、平成17年6月10日に成立しました。

前文

二十一世紀のわが国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことが出来るようにすると共に、全ての国民が心身の健康を確保し、生涯に亘って生き生き暮らすことが出来るようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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と位置付けると共に、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちにたいする食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められていると共に、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境との調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実現するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関するわが国の取り組みが、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむために食育を推進することが緊急な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策に基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行わなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子供の食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行うものにあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行わなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等にいたるまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行わなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、わが国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行わなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するための必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次ぎに掲げる事項につて定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画書を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議がおかれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ず

るものとする。

(学校、保育所における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑

制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等がわが国の伝統ある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次ぎに掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 全号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進する。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内を持って組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次ぎに掲げる者を持って充てる。

一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七条の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者の内から、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画（食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第十六条第一項に規定するものをいう。）の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表の中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を「食育推進会議 食育基本法 少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める

学校給食法第三章抜粋

第三章 学校給食を活用した食に関する指導

第十条 栄養教諭は、児童又は生徒が健全な食生活を自ら営むことができる知識及び態度を養うため、学校給食において摂取する食品と健康の保持増進との関連性についての指導、食に関して特別の配慮を必要とする児童又は生徒に対する個別的な指導その他の学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うものとする。この場合において、校長は、当該指導が効果的に行われるよう、学校給食と関連付けつつ当該義務教育諸学校における食に関する指導の全体的な計画を作成することその他の必要な措置を講ずるものとする。

2 栄養教諭が前項前段の指導を行うに当たっては、当該義務教育諸学校が所在する地域の産物を学校給食に活用することその他の創意工夫を地域の実情に応じて行い、当該地域の食文化、食に係る産業又は自然環境の恵沢に対する児童又は生徒の理解の増進を図るよう努めるものとする。

3 栄養教諭以外の学校給食栄養管理者は、栄養教諭に準じて、第一項前段の指導を行うよう努めるものとする。この場合においては、同項後段及び前項の規定を準用する。

保育所における食育に関する指針

第1章 総則

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と体の健康問題が生じている現状にかんがみ、乳幼児期から正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、発達段階に応じた食に関する取組を進めることが必要である。

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を培うことが重要である。

保育所は1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きい。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもは身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ねることができる。楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要である。

保育所における「食育」は、保育所保育指針を基本とし、「食を営む力」の基礎を培うことを目標として実施される。「食育」の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、

保護者の協力のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが重要である。

また、保育所は地域子育て支援の役割をも担っていることから、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、助言を行うよう努める。

1 食育の原理

(1) 食育の目標

現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である。このため、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる子ども像の実現を目指して行う。

- ① お腹がすくりズムのもてる子ども
- ② 食いたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食いたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

上にかかげた子ども像は、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

保育所保育指針では以下の6つの保育の目標がある。

- ア 十分に養護の行き届いた環境の下に、くつろいだ雰囲気の中で子どもの様々な欲求を適切に満たし、生命の保持及び情緒の安定を図ること。
- イ 健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度を養い、心身の健康の基礎を培うこと。
- ウ 人とのかかわりの中で、人に対する愛情と信頼感、そして人権を大切にする心を育てるとともに、自主、協調の態度を養い、道徳性の芽生えを培うこと。
- エ 自然や社会の事象についての興味や関心を育て、それらに対する豊かな心情や思考力の基礎を培うこと。
- オ 生活の中で、言葉への興味や関心を育て、喜んで話したり、聞いたりする態度や豊かな言葉を養うこと。
- カ 様々な体験を通して、豊かな感性を育て、創造性の芽生えを培うこと。

これらの一つ一つがそれぞれに影響を及ぼしながら、統合されることで「その子どもが、現在を最もよく生き、望ましい未来をつくり出す力の基礎を培う」目標が達成される。

食育における5つの子ども像はこれらの保育の目標からみた期待する子どもの姿である。

- ① 「お腹がすくりズムのもてる子ども」になるには、子ども自身が「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送れることが必要である。そのためには目標のアとイで述べられているように、子どもが十分に遊び、充実した生活が保障されているかどうかが重要である。保育所において、一日の生活リズムの基本的な流れを確立し、その流れを子ども自身が感じ、自らそれを押しすすめる実感を体験する中で、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもに獲得させたい。
- ② 「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心をもち、食べてみようと思えることができる環境が重要である。目標のエやカに述べられているような様々な体験を通して、いろいろな食べものに親しみ、食べものへの興味や関心を育てることが必要である。子ども自身が、自分が成長しているという自覚と結びつけながら、必要な食べものを食べるという行為を引き出したい。
- ③ 「一緒に食べたい人がいる子ども」となるには、子どもが一人で食べるのではなく、一緒に食べたいと思う親しい人がいる子どもに育つような環境が必要である。目標のウで述べられているように、子どもは人とのかかわりの中で人に対する愛情や信頼感が育つことで、食べるときも「人と一緒に食べたい」と思う子どもに育っていく。食事の場面を皆で準備し、皆で一緒に食べ、食事を皆で楽しむという集いを形成させたい。

- ④ 「食事づくり、準備にかかわる子ども」となるには、子ども自身が食事をはじめ、食べる行為を本当に楽しく、待ち望むものであるような体験を積むことが必要である。

子どもにとって、食に関する魅力的な活動をどのように環境として用意するのが課題である。食べるという行為を実感するためには、自分自身が生き続けられるように、食事をつくることと食事の場を準備することと結びつけることで、食べることは、生きる喜びにつながっていることを自覚させたい。

- ⑤ 「食べものを話題にする子ども」となるためには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましい。食べるという行為は、食べものを人間の中に取り入れて、生きる喜びを感じるものである。また、食べる行為が食材の栽培などいのちを育む営みとつながっているという事実を子どもたちに体験させ、自分でつくったものを味わい、生きる喜びにつなげたい。

これらの食育における5つの子ども像は個々にあるのではなく、それぞれが互いに影響し合いながら、統合されて一人の子どもとして成長していくことを目標としている。

(2) 食育の方法

食育においては、大人の言動が子どもに大きな影響を与える。したがって、常に研修などを通して、自ら、人間性と専門性の向上に努める必要がある。また、倫理観に裏付けられた知性と技術を備え、豊かな感性と愛情を持って、一人一人の子どもにかかわらなければならない。具体的には保育所保育指針の保育の方法を踏襲するものである。

2 食育の内容構成の基本方針

(1) ねらい及び内容

食育の内容は、「ねらい」及び「内容」から構成される。

「ねらい」は食育の目標をより具体化したものである。これは「子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示した事項」である。

「内容」はねらいを達成するために援助する事項である。これらを、食と子どもの発達の観点から、心身の健康に関する項目「食と健康」、人とのかかわりに関する項目「食と人間関係」、食の文化に関する項目「食と文化」、いのちのかかわりに関する項目「いのち

の育ちと食」、料理とのかかわりに関する「料理と食」としてまとめ、示した。なお、この5項目は、3歳未満児については、その発達の特性からみて各項目を明確に区分することが困難な面が多いので、5項目に配慮しながら、一括して示してある。

また、食育は、保育と同様に、具体的な子どもの活動を通して展開されるものである。そのため、子どもの活動は一つの項目だけに限られるのではなく、項目の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開していくものである。

(2) 食育の計画

食育は、食事の時間を中心としつつも、入所している子どもの生活全体を通して進めることにより、第1章の1に示した目標の達成を期待するものである。食育が一つの領域として扱われたり、食事の時間の援助と他の保育活動の援助が全く別々に行われたり、保育士と栄養士、調理員などの役割・連携が不明確であっては、食育の目標を効果的に達成することはできない。したがって食育は、全職員の共通理解のもとに計画的・総合的に展開されなければならない。

そのため、「食育の計画」は、「保育所保育指針」に示された保育所における全体的な計画である「保育計画」と、保育計画に基づいて保育を展開するために具体的な計画として立案される「指導計画」の中にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。作成に当たっては柔軟で発展的なものとなるように留意することが重要である。同時に、各年齢を通して一貫性のあるものとする必要がある。

さらに、現代社会特有の食環境の変化に対し、家庭や地域社会の実態を踏まえ、各保育所の特性を考慮した柔軟な食育の計画を作成し、適切に対応することが必要である。

また、食育の計画を踏まえて実践が適切に進められているかどうかを把握し、次の食育実践の資料とするため、その経過や結果を記録し、自己の食育実践を評価し、改善するように努めることが必要である。

メタボリックシンドロームの定義

メタボリックシンドロームの診断基準について

おへその高さの腹囲が男性で 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上の人はメタボリック症候群かどうかチェックしましょう。

メタボリックシンドロームとはこの腹囲の基準に加えて高脂血症、高血糖、高血圧のうち、2 つ以上に該当するとメタボリック症候群と診断されます。

主な原因は食べ過ぎと運動不足です。それにより内臓脂肪ができ、必要以上の内臓脂肪ができると代謝の異常が生じることがあります。

症状が進むと血液中のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるなどし、動脈硬化の原因になります。

食生せいかつと運動で予防・改善が出来る場合も多いので、早めに生活習慣を見直しましょう！

▼メタボリックシンドロームとは

最近、内臓脂肪と生活習慣病に関する話題をよく聞きます。

肥満、高脂血症、高血糖症（糖尿病）、高血圧などです。

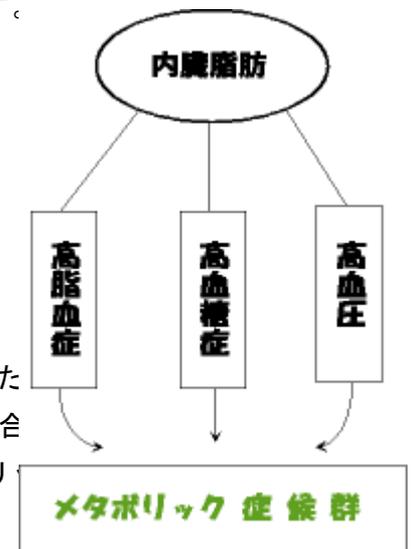
これらが複合した状態を「メタボリック症候群」といい、その病気の原因は内臓脂肪型肥満、脂質代謝異常、糖代謝異常、血圧異常などが考えられます。

メタボリック (Metabolic) は「代謝」を意味し、シンドローム (Syndrome) は「症候群」を意味します。直訳すると「代謝異常症候群」という意味です。

▼メタボリックシンドローム診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準が 2005 年 4 月に作られました。おへその高さの腹囲が男性で 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上の場合、この条件に下の 3 つの症状のうち 2 つ以上該当した場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

1. 中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方
2. 血圧が上で 130mmHg 以上、下で 85mmHg 以上のいずれかまたは両方
3. 空腹時血糖が 110mg/dl 以上
(日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会など 8 学会が合同で公表した「メタボリックシンドロームの診断基準」)



用語解説

※1 「メタボリックシンドローム（症候群）」

参考資料P. 41 で解説。

※2 「食育」

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を、身に付けるための学習などの取り組みのことです。

食育基本法での位置づけ

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- ② 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出来る人間を育てること

※3 「地産地消」

「地場生産—地場消費」を略した言葉で、地元で取れた生産物を地元で消費するという意味です。消費者の食料に対する安全・安心志向の積極的な高まりという背景により、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者はそれを消費することにより生産者を支えるという好循環を築いていくことが重要になっています。

地元で取れた安全・安心な食べ物を食べるのが健康に良い、という意味も含まれています。

※4 「いただきます」・「ごちそうさま」

「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、他の命をいただくという意味です。私たちは、他の生き物の命を頂き、自分の命を養っています。食べ物を粗末にする事は、他の命を粗末にすることです。

「ごちそうさま」は、「ご馳走さま」と書きます。この言葉には「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回って下さってありがとうございました」という意味がこめられています。

いつも感謝の気持ちを忘れないことが大切です。

※5 「3R運動」

①リデュース (Reduce) はゴミを減らそう、②リユース (Reuse) は繰り返し使おう、③リサイクル (Recycle) 再び資源として利用する、これら3つのことで、頭文字を取って3Rと言います。

※6 「もったいない」

もったいないとは、「もったい」物体（勿体）の否定語で、物の本来あるべき姿を意味します。「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味の言葉で、元々は、不都合である、かたじけないなどの意味で使われていたもので、日本特有の意味を持ち、外国語に訳すのはとても難しい言葉だと言われています。

※7 「有機JAS」

種まきや植え付け前、2年以上にわたって原則として化学肥料や農薬を使用せず、たい肥などの有機肥料により作られた農産物やその加工品で、認定を受けると右のマークが添付されます。



※8 「エコファーマー」

土づくりや減化学肥料・減農薬などの環境にやさしい農業に取り組む農業者を対象とし、各都道府県では、エコファーマーの認定を行っています。



※9 「JGAP」(ジェイギャップ)

工程管理に基づく品質保証の考え方を農業現場に導入し、食品事故などの問題を農場が未然に防ぐ農業生産工程管理の手法です。

※10 「食品ロス」

食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品で、小売店での売れ残り、期間切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し、食材の余りなどが主な原因です。



第2次上富良野町食育推進計画

発行：平成25年 月

編集：上富良野町保健福祉課

発行者：上富良野町

住所：北海道空知郡上富良野町大町2丁目8番4号

上富良野町保健福祉総合センター かみん

TEL：0167-45-6987