

第4

計画推進のための 具体的な取組み

- 1 家庭, 地域 (関係団体), 行政の役割
- 2 具体的な取組み

第4 計画推進のための具体的な取組み

1 家庭、地域（関係団体）、行政の役割

（1）家庭の役割

家庭は市民一人ひとりが食育を実践する場であり、それぞれの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。

また、特に食に関する情報や知識、伝統や文化などを次世代に伝えつなげる重要な場でもあります。保護者は自ら「食」について意識を高め、健全な食生活を実践するとともに、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本所作の実践や基礎の理解、健全な食習慣を身につけさせる役割が期待されます。

（2）地域（関係団体）の役割

地域（関係団体）には、日常的な活動を通じた食育推進の取組みや、様々な機会を活用した家庭や個人への積極的な働きかけなどが期待されます。

情報提供の充実、体験活動やイベント等の実施など、家庭での食育推進を支援するとともに、他の団体との連携強化や、組織内で食育推進の担い手を育成していくなど、体制の強化も必要です。

家庭や個人の食育推進を支援する関係団体とは…

教育、保育、社会福祉、医療及び保健の関係者、農林漁業の関係者、食品の製造、加工、流通、販売、調理等の関係者、消費者団体、ボランティア団体、料理教室やその他の食に関わる活動等の関係者、民間団体など

（3）行政の役割

地域（関係団体）と同様に、家庭や個人の食育推進を支援することはもとより、関係者の自発的な食育推進活動が相互に緊密な連携協力を図りながら展開されるように支援するなど、地域ネットワークの中心としての役割を果たします。

特に学校においては、栄養バランスのとれた学校給食を「生きた教材」として、給食の時間や各教科、道徳の時間など、教育活動全体を通して食に関する指導を進めるとともに食べる時間の適切な確保に努めます。また、児童生徒の食生活の実態について情報提供するなど、家庭にも働きかけ、家庭での食に関する取組みを支援していきます。

また、他の世代より課題が多い若い世代（青年期・成人期）に対しては、より食育に関心を持つことができるように、インターネットやSNS（ソーシャルネットワークサービス）といった若い世代にとって効果的な情報提供や、学校や職場、食品関連事業者等と連携した働きかけなど、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるような支援をしていきます。

2 具体的な取組み

(1) 家庭での取組み

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムの習慣化 ・朝食の習慣化（朝食を毎日食べる）、朝食の充実 ・主食、主菜、副菜がそろった食事の準備 ・適塩の食事の準備 ・食べ物や体のことを話題にする ・口腔ケアの習慣化（食後の歯磨きなど） ・家庭でできる食中毒予防の取組みの実施
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の食事での福岡産農林水産物の積極的利用 ・家庭菜園、農林漁業体験への参加 ・買い過ぎや作り過ぎに注意する
食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で食卓を囲む機会を増やす ・親子や世代間におけるコミュニケーションを図る ・家庭内での食事を通じた食文化の継承（行事食や郷土料理を家庭で作る） ・食前食後の挨拶の習慣化 ・箸の持ち方、姿勢、配膳、食べ方など正しいマナー・作法に気をつけて食事をする

「主食・主菜・副菜」は食事づくりや食べる場面で役立ちます。

1つの食品に含まれる栄養素は多種にわたり、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

健康の保持・増進には、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとる事になります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法でエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



(2) 地域（関係団体）での取組み

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に配慮した商品やメニューの提供 ・外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示 ・各種健診，保健指導，健康教育の実施 ・（利用者へ食事を提供している）施設等における給食の適切な栄養管理（アレルギーや体調不良等への配慮を含む） ・食の安全を確保するための取組み（衛生管理，正しい表示など）
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食等や飲食店等における福岡産農林水産物の積極的利用 ・福岡産農林水産物の販売所の増加 ・農林漁業体験の機会の提供 ・少量でも買いやすい量での販売
食を楽しみ，ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や職場での共食の機会の提供 ・世代間におけるコミュニケーションの機会の提供 ・給食や地域のイベント等での行事食や郷土料理の提供 ・給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネットやSNS等を通じた情報提供 ・イベント，教室等を通じた普及啓発 ・保育や幼稚園教育を通じた推進（保護者対象含む） ・関係団体とのネットワークづくりや情報の共有 ・各団体内における食育推進の担い手の育成

コラム
COLUMN

和食：日本人の伝統的な食文化



平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

登録された「和食」とは、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」であり，①多様で新鮮な食材と素材の味わいの活用，②栄養バランスがよい健康的な食生活，③季節に合った調度品や盛り付けで，季節の移ろいや自然の美しさを表現，④年中行事と密接な関わり，といった特徴があります。

この登録をきっかけに，一人ひとりが，和食文化について考え，そのよさを再認識する機会とするとともに，食育の取組みを通じて，和食文化を未来に向けて守り伝えていくことが重要です。



(3) 行政

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に配慮した商品やメニューの提供や、外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示の促進（登録事業等） ・給食提供施設への支援 ・各種健診，保健指導，健康教育の実施 ・食の安全に関する正しい知識の情報発信
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食や市主催事業における福岡産農林水産物の積極的利用 ・福岡産農林水産物利用店舗の認定・登録事業 ・農林漁業体験の機会の提供 ・学校給食における残滓量の減少
食を楽しみ，ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食等での行事食や郷土料理の提供 ・地域や家庭での共食の機会やコミュニケーションの機会の促進 ・学校給食等を通じての食に関する作法やマナーの習慣化
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネットやSNS等を通じた情報提供 ・イベント，教室等を通じた普及啓発 ・学校教育活動全体を通じた推進（保護者対象含む）（料理講習会，PTA主催給食試食会等） ・学校と地域が連携した米づくりや味噌作り体験等（各教科等と関連させた取組み，家庭への発信） ・関係団体とのネットワークの中心的役割 ・関係団体の取組事例などの情報収集と発信 ・食育推進の担い手の育成や支援



基本目標	目指す姿	家庭
食を通じた健康づくりをすすめてましょ	充実した朝食を毎日食べている	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムの習慣化 ・朝食の習慣化，朝食の充実
	バランスのよい食事をとっている	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜がそろった食事の準備 ・適塩の食事の準備 ・食べ物や体のことを話題にする
	生活習慣病の予防や改善のために，食生活に気をつけ，実践している	
	食塩の取り過ぎに気をつけ，実践している	
	よく噛んで食べている	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアの習慣化
	食の安全に関する正しい知識を持ち，実践している	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でできる食中毒予防の取組み等の実施
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょ	福岡産のものを積極的に利用している	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の食事での福岡産農林水産物の積極的利用
	農林漁業体験をしたことがある	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭菜園，農林漁業体験への参加
	環境に配慮した食生活を送っている	<ul style="list-style-type: none"> ・買い過ぎや作り過ぎへの注意
食を楽しみ，ふくおかの食文化を伝えましょ	家族や仲間と楽しく食事をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で食卓を囲む機会の充実 ・親子や世代間におけるコミュニケーションを図る
	行事食や郷土料理を取り入れ，次世代に伝えている	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の食事での行事食や郷土料理の継承
	食事の基本的マナーが身についている	<ul style="list-style-type: none"> ・食前・食後の挨拶の習慣化 ・箸の持ち方，姿勢，配膳，食べ方など正しいマナー・作法による食事
その他	情報提供・普及啓発・教育	
	連携や人材育成に関すること	

地域（関係団体）

行政

- ・健康に配慮した商品やメニューの提供
- ・外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示
- ・給食提供施設における、適切に管理された給食の提供（栄養管理、衛生管理、アレルギーや体調等への配慮）
- ・各種健診や指導の実施

- ・健康に配慮した商品やメニューの提供や、外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示の促進（登録事業等）
- ・給食提供施設への支援
- ・各種健診、保健指導、健康教育の実施
- ・食の安全に関する正しい知識の情報発信

- ・安全性確保のための取組みの実施

- ・給食や飲食店等における福岡産農林水産物の積極的利用
- ・福岡産農林水産物の販売所の増加

- ・学校給食や市主催事業における福岡産農林水産物の積極的利用
- ・福岡産農林水産物利用店舗の認定・登録事業

- ・農林漁業体験の機会の提供

- ・農林漁業体験の機会の提供

- ・少量でも買いやすい量での販売

- ・学校給食における残滓量の減少

- ・地域や職場での共食の機会の提供
- ・世代間におけるコミュニケーションの機会の提供

- ・世代間におけるコミュニケーションの機会の促進

- ・給食や地域のイベント等での行事食や郷土料理の提供

- ・学校給食等での行事食や郷土料理の提供

- ・給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化

- ・学校給食等を通じての食に関する作法やマナーの習慣化

- ・ホームページ等を通じた情報提供
- ・イベント、教室等を通じた普及啓発
- ・保育や幼稚園教育を通じた推進（保護者対象含む）

- ・ホームページ等を通じた情報提供
- ・イベント、教室等を通じた普及啓発
- ・学校教育活動全体を通じた推進（保護者対象含む）

- ・関係団体とのネットワークづくりや情報の共有
- ・各団体内における食育推進の担い手の育成

- ・関係団体とのネットワークづくりの中心的役割
- ・関係団体の取組事例などの情報の収集と発信
- ・食育推進の担い手の育成や支援

コラム
COLUMN

学校における食育



学校給食を活かした食育

福岡市の学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための教材としても重要な役割を担っています。

例えば、儀助煮、筑前煮などの郷土食や、白玉雑煮や月見だんごなどの行事食を提供するのに合わせて、メニューにちなんだ地域の伝統や文化を校内放送で伝えたり、食事のマナーやバランスよく食べることを身につけるために各クラスに配膳表を配付したりしています。

また、家庭配付献立表には、食に関する情報や食材の産地を掲載して、特に市内産野菜を使う場合は生産地区まで掲載することで身近なところで育てられた野菜が給食に使われていることなどもお知らせしています。



教科と関連させた取組み

学校では教科と関連させた食に関する指導なども積極的に行っています。たとえばある小学校の6年生の家庭科（題材名『くふうしよう たのしい食事』）では、栄養教諭と担任と一緒に連携して以下のような授業を行っています。

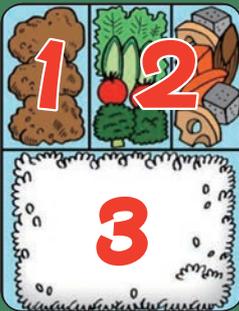
「弁当の日」の取組みを通して学ぶこと

- ・ 1食分の献立を考えること
- ・ ジャガイモを使用して調理ができること(皮むき・炒める・茹でる)
- ・ 調理に関心をもち、分量や手順を考えて調理の計画ができること
- ・ 栄養バランスを考えた食事の課題解決を目指して、工夫したり、実践したりすること
- ・ 家族の一員として、主体的に食生活に関わろうとすること

■指導計画

気づく	・ご飯とみそ汁に合う料理の組み合わせ方について考え、教科書のおかずを参考にして、栄養バランスを考えながら1食分の献立を考える。
つかむ	・じゃがいも料理の計画を立てる。 ・じゃがいもの皮むき、調理実習をする。
追及する	・1食分としての弁当の献立を考える。 ・栄養バランスのとれた弁当「栄養バランス弁当」とはどのようなものか知る。 ・弁当作りの実習計画を立てる。 ・弁当作りの実習をする。 給食のごはんとおかず1品（主菜又は副菜）を使用し、3品（主菜1・副菜2又は主菜2・副菜1）は各自が準備
生かす	・家庭実践のために、実習計画の見直し改善を考える。 （課外）弁当の日の実践をする。（家族の一員として）

栄養バランス弁当とは…



1食分の目安エネルギー量と同じ数値の容量のお弁当箱に、ごはんとおかずを主食3、副菜2、主菜1の割合になるように詰めると、量と内容のバランスがとれます。



例：高学年
弁当箱の容量
→ 700ml
ごはんの量
→ 200g

弁当の日に子どもたちが作ってきた弁当

学習してきたことを生かして、栄養バランス弁当を作ることができました。



J 事例
IREI

地域の特徴を活かした 校区での取組み



～ 三苫校区の「三世代ふれあい郷土料理伝承会」～



三苫校区は東区の最北端に位置した、海に面した良好な自然環境が豊富な校区です。

近年は、集合住宅を中心とした宅地開発が進んでおり、人口は増加傾向にあります。保育所の整備などにより、若い世帯が居住しやすい環境づくりが進められていることもあり、若い世帯層が多く居住しており、高齢化率は比較的 low、出生率が高いことが特徴の校区です。

三苫校区食生活改善推進員協議会では、新しく転入してきた「若い世帯」と、以前から校区で生活している世帯との交流と食文化の伝承を目的に、「三世代ふれあい郷土料理伝承会」を開催しています。（共催：三苫校区社会福祉協議会）

公民館だよりや口コミでこの「郷土料理伝承会」を知り集まった参加者は、小学生のお子さんと保護者や80歳代の方まで、世代も三苫校区に住んでいる年月も様々な皆さんです。

この日作った献立は、「博多雑煮」「から揚げ」「酢の物」の3品。

食生活改善推進員が中心に調理の指導を行い、野菜の切り方や魚の下ごしらえ、調味料の準備や味付けなど、子どもも大人も一緒に協力して、料理を作りました。出来上がった料理は、6年生が中心となって配膳しました。

試食の時には、それぞれの出身地の雑煮や食文化について紹介したり、食糧難の時代の話なども出て、子どもにとっても高齢者にとっても、とても楽しいひと時となりました。

参加した小学生からは「自分で作った博多雑煮が美味しかった」、保護者からは「博多雑煮は初めてだが、これからは子どもと作っていきます」といった声が聞かれました。

