

# 高鍋町食育推進計画

笑顔で「いただきます！」

～安全・安心な「食」「環境」を未来の子どもたちへ～



平成 21 年 4 月

宮崎県 高鍋町

## 目 次

<b>第1章 計画策定の基本的な考え方</b> . . . . .	1
1. 計画策定の趣旨 . . . . .	1
2. 計画の性格 . . . . .	1
3. 計画期間 . . . . .	1
<b>第2章 食育推進のための基本方針</b> . . . . .	2
1. 基本理念 . . . . .	2
2. 食育の目標 . . . . .	2
3. 食育の目標達成状況を評価するための指標 . . . . .	3
<b>第3章 基本的施策の展開～みんなで取り組む食育サイクル～</b> . . . . .	4
1. 食育サイクル . . . . .	4
2. 各分野における食育の推進 . . . . .	5
(1) 家庭 . . . . .	5
(2) 保育所、学校等 . . . . .	6
(3) 地域 . . . . .	7
<b>第4章 計画の推進にあたって</b> . . . . .	8
1. 町の役割 . . . . .	8
2. 実施計画書の作成 . . . . .	9
<b>資料</b>	
<参考資料 1> 食育基本法（抜粋） . . . . .	10
<参考資料 2> 高鍋町の食に関する現状 . . . . .	12
(1) 住民アンケート実施方法 . . . . .	12
(2) アンケート結果 . . . . .	12
(3) アンケートの注目点 . . . . .	21
<参考資料 3> 「いただきます」からはじめよう宣言 . . . . .	27
<参考資料 4> 各分野の主な取り組み . . . . .	28
<参考資料 5> 食事バランスガイド . . . . .	30
<参考資料 6> 実施計画作成のための参考資料 「保育所における食育の計画づくりガイド」 . . . . .	31
<参考資料 7> 実施計画作成のための参考資料 「食に関する指導の手引」 . . . . .	36
<付属資料> 1. 計画の策定経過 . . . . .	38
2. 策定委員会委員名簿 . . . . .	38

# 第1章 計画策定の基本的な考え方

## 1. 計画策定の趣旨

私たちが目指す「“たかなべ”を誇りに思う“活力”“ふれあい”“生きがい”のあるまちづくり」(第四次高鍋町総合計画)を実現するためには、未来を担う子どもたちが健全な心と身体を培うとともに、すべての町民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切です。そして、その基礎となるのは、毎日の生活に欠かせない「食」です。

私たちの食生活は豊かになり、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。朝食を食べない、おやつを食事代わりにしているなど、食の問題による心身への影響が懸念され、親が食事を作らないことによる食文化の継承も危ぶまれています。また、過食や栄養バランスの崩れた食事による生活習慣病や医療費の増加も社会的な問題となっています。さらに、食べ残し食品の廃棄による環境への影響や、農薬・食品添加物など食品の安全性についての問題も生じています。

こうした状況を迎えている今、私たち一人ひとりが「食」についてあらためて見直し、自然の恩恵あるいは「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ながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組んでいくことが課題となっています。

このような状況の中で、国においては、「食」を社会全体の問題としてとらえ、国民運動として「食育」を強力に推進していくために、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。また、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に必要な基本的事項を定めた「食育推進基本計画」が平成18年3月に策定され、宮崎県においても、平成18年9月に「宮崎県食育推進計画」が策定されました。

本町の恵まれた自然環境や特性を生かして、家庭はもとより、保育所、幼稚園、学校、地域、食料生産者など食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携し、望ましい食習慣の形成や農産物等の生産・食品の製造並びに安全性に対する正しい理解、環境への配慮、食文化の継承などの施策を総合的かつ計画的に推進するため、「高鍋町食育推進計画」を策定します。

## 2. 計画の性格

本計画は、食育基本法<sup>\*</sup>第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられるものです。本町の食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本町における関連計画との整合性を保つものとします。(※:「参考資料 1」参照)

## 3. 計画期間

平成21年度を初年度とし、平成25年度を目標年度とする5か年計画とします。なお、社会情勢の変化等によって、計画内容に見直しが必要になった場合には、随時見直しを行うこととします。

## 第2章 食育推進のための基本方針

### 1. 基本理念

食育は、食育基本法の中で次のように位置付けられています。

- 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
- 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

食を大切にすることが失われつつある中で、毎日食べるものへの感謝の気持ちを持つことが食育の根本であり、その上で五感を使った様々な経験を通じて健全な食生活を実践することにより、豊かな人間性を育むことができます。

そこで本町は、食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め、取り組みを推進します。



**笑顔で「いただきます！」**  
**～安全・安心な「食」「環境」を未来の子どもたちへ～**



### 2. 食育の目標

- (1) 食を大切にする ～「いただきます」「ごちそうさま」とみんなであいさつをしよう～  
～「もったいない」でゴミを減らそう～

飽食の時代と言われる現代、食べ物が豊富にあることを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させている状況にあります。

食べ物にはそれぞれ命があり私たちはそれらの命をいただくことによって生きている、生かされているということをあらためて認識し、いのちの恵みに感謝する「いただきます」「ごちそうさま」の心を育むことによって、食を大切にする気持ちをもてるような食育を推進します。

また、循環型社会の構築にあっては食も例外ではなく、大量に排出されるゴミを資源として活用する視点がかかせません。

食生活と環境問題の関わり合いを正しく理解し、「もったいない」という気持ちを育み、ゴミの減量化を心がけるような食育を推進します。

- (2) 食と健康に関心を持つ ～3食のごはんをバランスよく作って食べよう～  
～早寝早起き朝ごはん～

食生活は、私たちの健康の基本です。しかし、ライフスタイルの多様化などに伴って、私たちの食生活が大きく変化する中で、欠食や栄養の偏り、不規則な食事といった問題が生じており、生活習慣病も増加しています。

食事を3食とるためには早寝早起きし、生活のリズムを整えることが大切になります。いくつになっても元気で生き生きと暮らせるよう、乳幼児期から望ましい食習慣を身につけられる食育を推進します。

- (3) 食の安全・安心の確保 ～地産地消の推進～

私たちを取り巻く食環境に目を向けると、輸入食品の残留農薬や加工食品等における異物混入な

ど食の安全性に対して不信感を抱かざるを得ません。また流通も広範囲で複雑化されています。

そこで、消費者が身近で生産された新鮮な食材を購入できるようにすれば安心感も得られ、消費者と生産者を結ぶ信頼関係強化につながり、地域の活性化にもなります。地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」の取り組みを推進します。

### 3. 食育の目標達成状況を評価するための指標

食育を町民運動として展開していくためには、数値目標を設定し、その成果や達成度を把握できることが必要です。平成23年を中間評価とします。

食育の目標	項目	対象	国	県	高鍋町 <sup>※1</sup>	目標値	
全体	食育に関心がある人の割合を増やす	大人	69.8% <sup>※2</sup>		88.3%	100% に近づける	
食を大切に にする	食事中にテレビがついていない家庭を増やす	小学生(家庭)			12.1%	30%以上	
		中学生(家庭)			10.5%	30%以上	
	学校で食べ残しをする子どもを減らす	小学生(学校)			7.2%	3%以下	
		中学生(学校)			3.7%	3%以下	
	ゴミを減らすため、工夫している人 を増やす	大人			89.0%	100%に 近づける	
食と健康 に関心を 持つ	朝食欠食者 <sup>※4</sup> の割合を減らす	大人(男性)	13.3%	16.3%	22.6%	10%以下	
		大人(女性)	10.1%	11.6%	13.2%	5%以下	
		小学生(男子)	<sup>※3</sup>	7.9%	8.8%	3%以下	
		小学生(女子)		6.1%	5.7%	3%以下	
		中学生(男子)		7.4%	8.1%	3%以下	
		中学生(女子)		7.9%	6.0%	3%以下	
				<sup>※5</sup>			
	主食・主菜・副菜(ごはん・パン類、 肉・魚・卵・大豆類、野菜類)がそろった 食事をする子どもの割合を増やす	小学生(男子)				52.6%	80%以上
		小学生(女子)				63.2%	80%以上
		中学生(男子)				63.2%	80%以上
中学生(女子)					53.4%	80%以上	
	毎年健診を受ける人 を増やす	大人			31.0%	65%以上	
食の安全・ 安心の 確保	食品を買うとき成分表示を必ず見る 人の割合を増やす	大人			40.0%	60% 以上	
	食品を買うとき、産地を重視する人 を増やす	大人			71.0%	80% 以上	

(※1：<参考資料 2>参照) (※2：内閣府「食育に関する特別世論調査」(H17年9月)) (※3：厚生労働省「平成19年度国民健康・栄養調査結果の概要」) (※4：国・県の調査でいう「欠食」とは、①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合 ③食事をしなかった場合 の3つであるが、町の調査では、食事をしなかった場合のみを欠食としている。) (※5：「平成16年度県民健康・栄養調査の結果」)

## 第3章 基本的施策の展開～みんなで取り組む食育サイクル～

### 1. 食育サイクル

「食」は「食べる」ことだけでなく、「つくる」こと「再利用する」こととつながっており、食物連鎖のようなものだと考えることができます。それぞれのライフスタイルにあった食育サイクルを実践していくことが大切です。

#### ○「つくる」

わたしたちは食べるために、多くのものをつくっています。「土をつくる」「農作物をつくる」「料理をつくる」など。そして、食べることを通して「人と人との関わりもつくって」います。

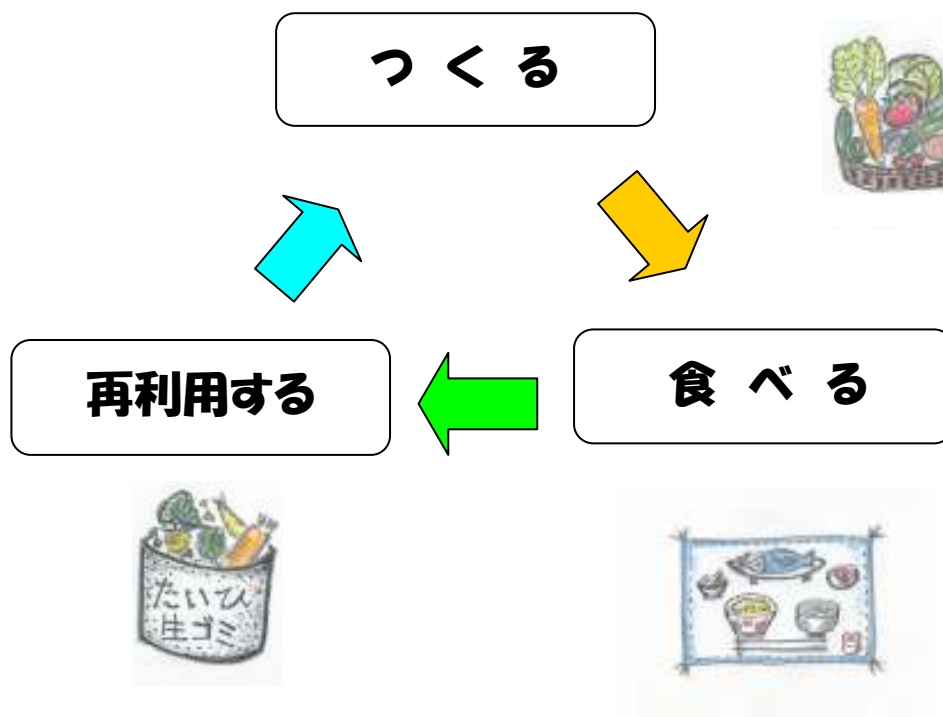
#### ○「食べる」

わたしたちが食事をする理由。“生きるため”はもちろんですが、豊かな心を育てるためでもあります。「体のことを考えて食べる」「楽しく食べる」そして「残さず食べる」。感謝の気持ちを持って“いただきます”と食べたいものです。

#### ○「再利用する」

環境を守ろうという運動が盛んになっていますが、自分のこととして行動している人がどれくらいいるでしょうか。「野菜くずを土へ」「プラスチック用品をリサイクルへ」など、美しい町『たかなべ』を子どもたちに残すため、できることを見つけて実行していきたいものです。

### みんなで取り組む食育サイクル



## 2. 各分野における食育の推進

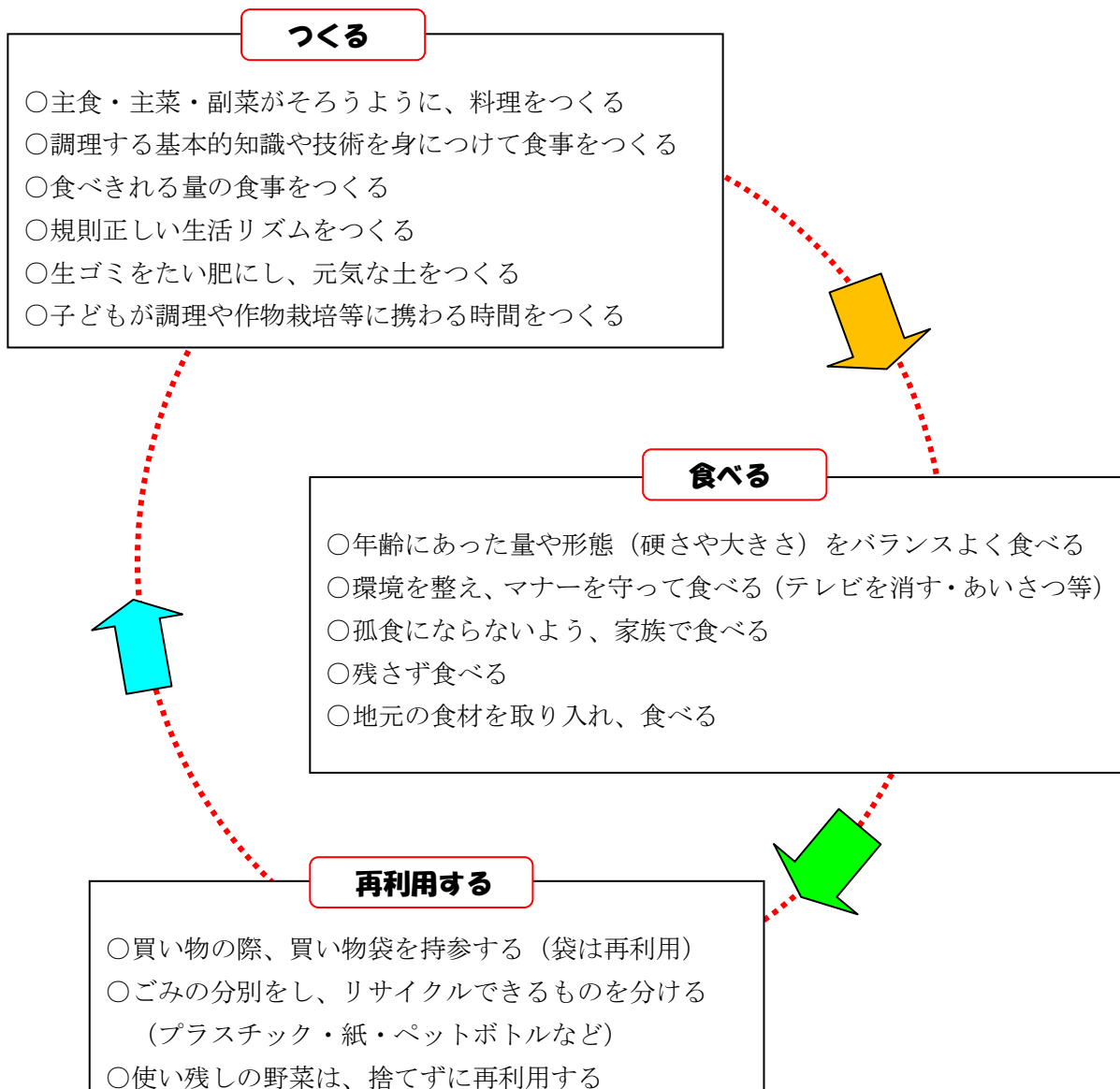
### (1) 家庭

#### ①現状と今後の方向性

食に関する正しい知識や理解、食を選択する能力、きちんと残さず食べる、食品の廃棄を減らすなど食を無駄なく消費する知恵は、従来健全な生活習慣の形成の一環として、家庭を中心に日常生活の中で受け継がれてきました。しかし、食をめぐる環境の変化により、家庭において家族一緒に食卓を囲む機会が減り、栄養の偏りや朝食の欠食に代表される食習慣の乱れ、小児肥満や過度のダイエット、生活習慣病の増加など健康にかかわるさまざまな問題点が生じています。

また“もったいない”の気持ちをもつことや家庭からのごみの排出量を減らしていくことが重要になっています。

#### ②今後の主な取り組み ～家庭における食育サイクル～



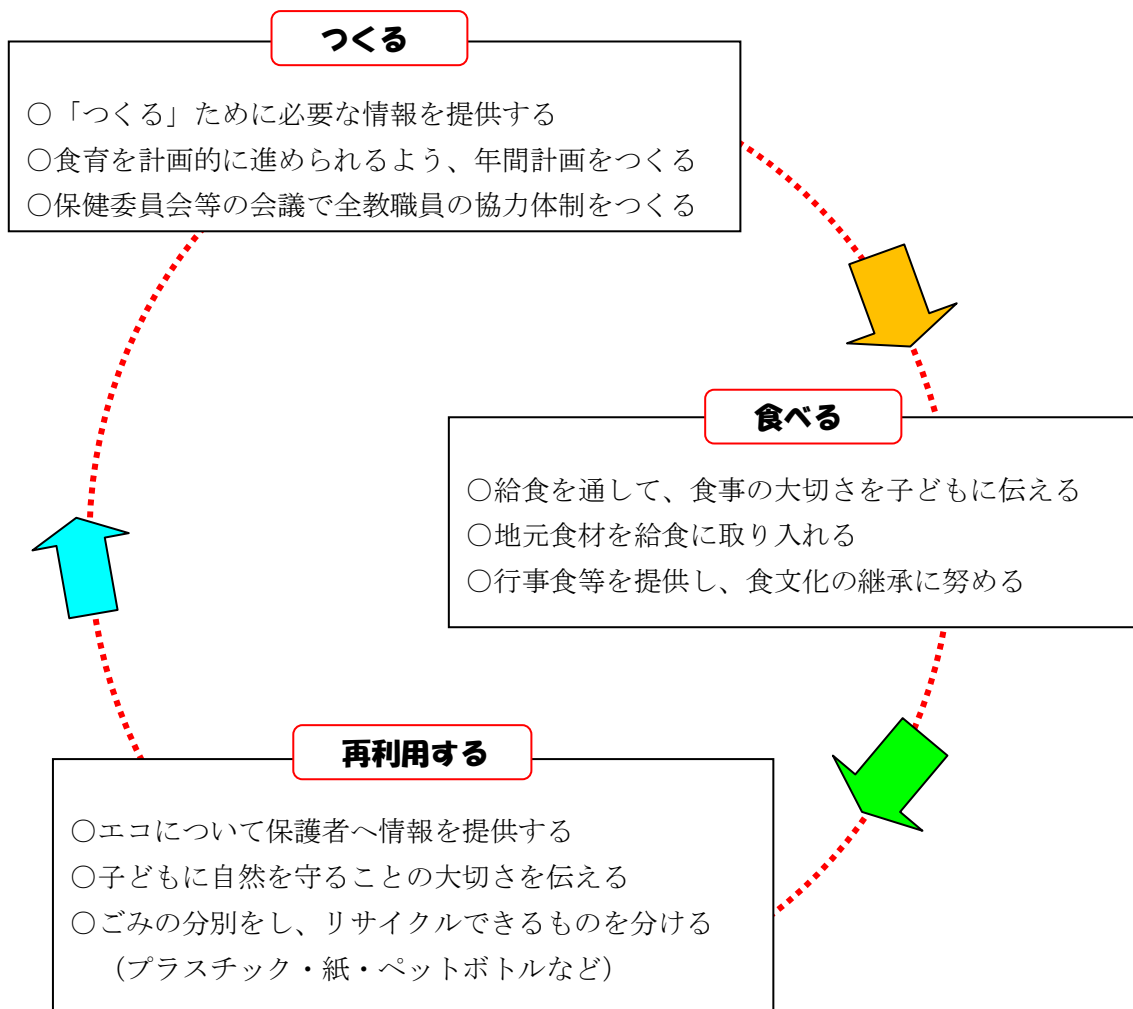
## (2) 保育所、学校等

### ①現状と今後の方向性

子どもの健康と健全な発育には、「栄養」「運動」「睡眠」が必要です。しかし、塾やスポーツクラブ、テレビの長時間視聴などによって就寝時間が遅くなり、生活リズムが乱れ、食欲のない子どもや体の不調を訴える子どもが増えています。

乳幼児期は生活習慣（生活リズム・食習慣）の基礎ができ、学童期から思春期にかけては望ましい食習慣が確立する大切な時期です。この時期に1日の生活の大半を過ごす保育所・幼稚園や学校等で食育を推進することは、子どもが生涯を通じて心身ともに健康で豊かな生活を営むために必要な自己管理能力を身につけることができ、また子どもを通して保護者への食育にもつながることから、積極的な取り組みが必要と考えます。

### ②今後の主な取り組み ～保育所、学校等における食育サイクル～

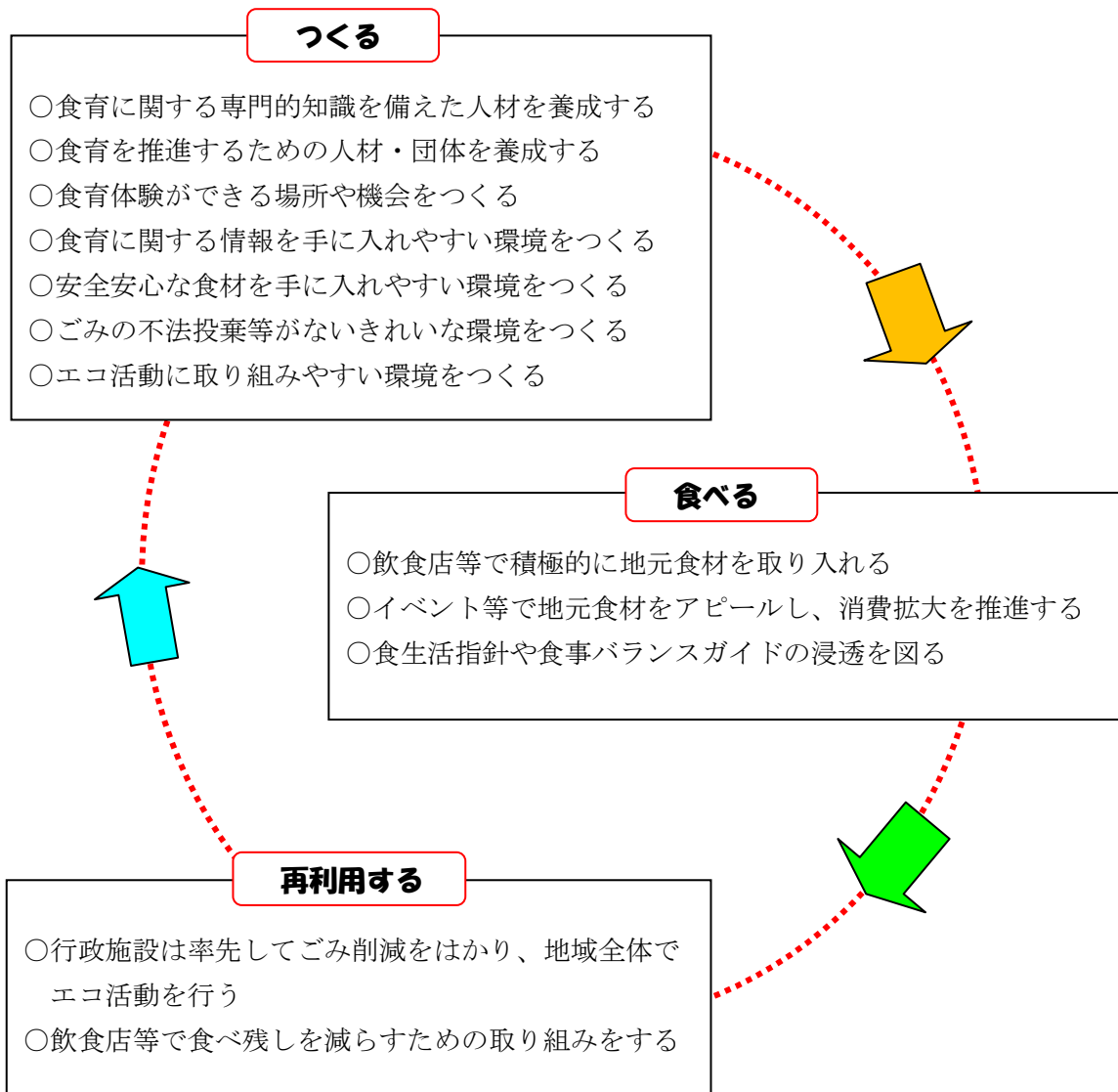


### (3) 地域

#### ①現状と今後の方向性

いくつになっても元気でいきいきと暮らしていくためには、子どもの時期だけでなく各世代に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが大切です。このため、地域においては家庭や学校等と連携しつつ、食生活の改善を推進するとともに、行政は食育に関する施策に取り組みます。

#### ②今後の主な取り組み ～地域における食育サイクル～



## 第4章 計画の推進にあたって

### 1. 町の役割

食育の意義や必要性を周知するため、食に関するイベントの開催や情報提供などによる普及啓発活動や、関係団体が食育活動を推進するための支援を行い、町全体で食育推進運動を展開します。

また、“健康”“農業”“環境”“教育”“商工”各分野の連携強化を一層推進し、消費者が安心して食生活を送ることができる町づくりを推進します。

#### (1) 健康分野では

地域や保育所・学校等での食育の取り組みを通じ、保護者に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣など、食育に関する啓発を行います。

また、両親学級や乳幼児健診での各種相談、子育て支援事業等を通して、妊娠期から子どもへの食育の重要性を認識できるよう働きかけます。

成人および高齢者には、生涯いきいきと暮らすための“健康と食”について、出前講座や調理実習等を行い、生活習慣病予防等に関する正しい知識や情報を提供します。

農林水産省と厚生労働省が決定した「食事バランスガイド」※の普及啓発に努めます。

また、食生活と環境問題との関わり合いが深いことを正しく理解し、家庭でできる取り組みを推進するため、“食べきれぬ量の食事をつくろう”“野菜くずを土に返そう”“ゴミの分別をしっかりとしよう”など、エコに関する取り組みも同時に行います。

(※：「参考資料 5」参照)

#### (2) 農業分野では

「食」と「農」という立場から、農産物の生産・加工・流通・消費の各段階において、食育に取り組みます。

生産・加工においては、「安全」・「安心」かつ「新鮮」・「旬」な農産物を届けるため、残留農薬の基準に留意し、生産履歴を記録するなど安心安全に努めます。そうしたうえで、流通・消費においては、地元の生産者や店舗を巻き込め、農商工連携で地産地消を促進します。

また、生産者のもとでおこなう農業体験を「教育ファーム」と位置づけ、地域での取り組みを促し、単なる農業体験だけでなく、その苦勞を体験することで食べ物への感謝の気持ちを育み、自然と生きる「食」の大切さを伝えます。

#### (3) 環境分野では

ゴミ処理費は町の大きな問題となっているため、生ゴミの減量化推進、その他のゴミの分別収集の徹底、ゴミの排出マナーの向上など、住民に対してさまざまな啓発活動を行います。

また、食品産業に求められる環境問題の解消に資するため、食品関連事業者を対象とした普及啓発事業を実施します。

町の関連施設自らが率先してゴミ排出量を削減し、4R「リフューズ（不要なものは買わない）、リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）」に取り組みます。

#### (4) 教育分野では

各学校で定める「食に関する指導計画」に基づき、学校教育活動全体を通して食育活動を推進することができるよう、総合的に支援していきます。

学校給食においては、生産者団体と連携し地場産物の活用の推進を図り、地産地消を進めます。また、旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れた献立を作成し、食文化の継承に取り組みます。

高鍋町生涯学習推進活動において、生活リズムを整えるために「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進します。また、各地区公民館においてゴミ処理施設の見学や環境問題の研修を行い、家庭・地域からエコについて関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

#### (5) 商工観光分野では

食育をとおして地場産業の振興を図るため地場産品を活用した商品開発、販路の拡大等の事業を支援します。

農業分野と連携しながら商工業者の食育活動への参画を図り、地元農産物の安定消費やブランド化対策等の農商工連携食育を推進します。

食育による地産地消を進めるために飲食店等における地元食材の活用を促進する体制づくりを推進します。

各種イベント等において食育に関する啓発活動や情報提供を行います。

観光推進の取り組みにおいて、地域間連携を図りながら産学官民協働による農業体験学習プログラムの開発等を進めながら、「食」と「農」を核とした広域観光施策を推進します。

## 2. 実施計画書の作成

食育の推進に関する施策を円滑に進めるため、それぞれ独自の実施計画書を作成し、連携して食育推進活動を行います。

#### (1) 保育所

「保育所保育指針」※（平成20年3月 厚生労働省）第5章第3項「食育の推進」に基づき、「保育所における食育の計画づくりガイド」（平成19年11月財団法人こども未来財団）を参考に、食育実施計画書を作成し、食育活動を推進します。（※：「参考資料 6」参照）

#### (2) 小中学校

「食に関する指導の手引」※（平成19年3月 文部科学省）を参考に、食に関する指導の計画書を作成し、食育活動を推進します。（※：「参考資料 7」参照）

#### (3) 町健康づくりセンター

今回策定した「高鍋町食育推進計画」に基づき、妊婦・乳幼児・成人・高齢者と世代別にその詳細を定めた食育実施計画書を作成し、食育活動を推進します。

## 1. 食育基本法

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号） 抜粋

前文

21世紀における我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できるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができ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ともに、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、子どもたちに対する食育は、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はぐくんで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、過度の痩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」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「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るとともに、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践するために、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我が国の取組が、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組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 省略）

## 第二章 食育推進基本計画等

### (食育推進基本計画)

第 16 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、次に掲げる事項につい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 17 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つては、都道府県食育推進会議）は、都道府県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。

### (市町村食育推進計画)

第 18 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、食育推進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置かれている市町村にあつては、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。

(以下省略)

## 1. 高鍋町の食に関する現状

### (1) 住民アンケート実施方法

○大人を対象にしたアンケート

<調査方法>各種団体（JA・商工会議所等）に依頼、または、イベント会場等で配布回収

<調査期間>平成19年10月～平成20年1月

○小中学生を対象にしたアンケート

<調査方法>町内小学校2校 中学校2校で実施

<調査期間>平成19年12月～平成20年1月

### (2) アンケート結果

○大人を対象にしたアンケート

単位：人

人数	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代以上	未記入	合計
男	1	16	52	30	35	13	25	12		2	186
女	3	55	185	66	69	94	81	29	1	9	592
未記入			2		1	5	9	5		13	35
合計	4	71	239	96	105	112	115	46	1	24	813

問1 家族構成は

単位：人

①一世代家族	②二世世代家族 (本人+子)	③二世世代家族 (本人+親)	④三世世代家族	未記入
308	303	59	110	33

問2 「食育」という言葉を知っていますか

単位：人

①よく知っている	②大体知っている	③言葉を聞いたことはある	④知らない	未記入
240	375	162	20	16

問3 食育に関心がありますか

単位：人

①ある	②少しある	③あまりない	④全くない	未記入
421	297	65	2	28

問4 高鍋町の特産品といえば (複数回答可) 単位：人

牡蠣	白菜	キャベツ	お茶	ピーマン	牛肉	きゅうり
605	282	271	121	77	72	65
ズッキーニ	トマト	鶏肉	米	甘しょ	豚肉	大根
55	41	40	36	30	29	27
鶏卵	その他(果物)	その他(農産物)	その他(加工品)	その他		
10	33	36	45	3		

問5 食品を買うとき何を重視しますか。当てはまるもの2つに○を 単位：人

①価格	②数量 (重量)	③国内産 (産地)	④鮮度	⑤農薬や添加物の量	⑥栄養成分	⑦その他
377	43	581	460	93	24	3

問6 県産の農畜産物及び水産物(肉や魚)を欲しいと思ったときに、簡単に手に入れたり食べたりすることができますか 単位：人

①簡単に手に入る	②少し苦勞するが手に入る ことができる	③手に入れること が困難である	④分からない	⑤未記入
379	264	49	75	46

問7 加工食品についてもっと増えて欲しいものはなんですか(複数回答可) 単位：人

①県産品を使用した加工食品	②有機農産物を使用した 加工食品	③食品添加物を極力控えた 加工食品
353	280	453
④機能が付加された加工食品	⑤その他	⑥特になし
65	9	77

問8 ごはん(米)を何回食べますか 単位：人

①1日1回	②1日2回	③1日3回	④その他	⑤未記入
40	272	486	9	6

<参考資料 2>

問9 バランスのとれた食事に気をつけて食べていますか

(ご飯類・肉魚卵類・野菜類がそろうように)

単位：人

①何も考えず食べたいものを食べている	25
②考えてはいるが食べたいものを食べている	300
③出されたものを食べている	114
④いろいろと注意しながら食べている	332
⑤未記入	42

問10 ごみを減らすため工夫していることがありますか(複数回答可)

単位：人

①マイバッグの利用	②家庭生ゴミの堆肥化	③残菜を少なくする
350	200	314
④なるべく簡易包装の商品を買う	⑤その他	⑥特になし
141	19	90

問11 主にどちらで食料品を買いますか

単位：人

①大手スーパー	②地元個人商店	③未記入
701	65	47

その理由は (複数回答可)

	大手スーパー	地元個人商店
近所	201	28
通勤途中	84	3
品揃えが良い	425	6
品質が良い	131	25
安い	156	7
子連れでも利用しやすい	65	2
ポイントがつくから	33	6
その他	23	4

問12 欠食することがあります。することがあれば、それはいつですか

単位：人

①しない			②する			③未記入			
594			128			91			
朝			昼			夕			未記入
毎日	週に数回	月に数回	毎日	週に数回	月に数回	毎日	週に数回	月に数回	
41	48	32	1	9	18	5	7	11	2

問13 家庭での食事で市販の調理済み冷凍食品・惣菜・お弁当・外食などをどれくらい利用しますか 単位：人

①ほとんど使わない	②毎日数品	③週に数品	④月に数品	⑤未記入
180	45	274	251	63

問14 食品を買うとき成分表示（消費期限以外）を見ますか 単位：人

①必ず見る	②ときどき見る	③ほとんど見ない	④未記入
329	327	111	46

問15 自分の健康状態を把握するために、血液検査等の健診を受けていますか 単位：人

①毎年受けている	②1年おきくらいに受けている	③ほとんど受けていない	④未記入
464	105	195	49

その結果を受け、生活習慣（食事・運動）などを改善していますか 単位：人

	①悪くないのでかえていない	②思っているが実行できない	③改善実行中	④未記入
毎年	133	153	124	54
1年おき	20	53	19	13

問16 今の体重より 単位：人

①もっとやせたい	②もっと太りたい	③今のままでよい	④体重のことを気にしていない	⑤未記入
394	40	279	57	43

○小中学生を対象にしたアンケート

単位：人

	小学5年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生	合計
男	114	106	98	81	399
女	106	82	101	98	387
未記入	3	1	1	1	6
合計	223	189	200	180	792

問1 朝ごはんは食べますか

単位：人

	毎日食べる	週に1~3日食べる	週に4~6日食べる	食べない
小学生	206	3	13	1
中学生	528	11	26	4

問2 朝食を食べないのはどうしてですか (複数回答可)

単位：人

	時間がなかった	おなかがすいてない	ダイエットしている	その他
小学生	11	4	1	3
中学生	23	18	0	6

問3 朝ごはんの組み合わせはどんなものが多いですか

単位：人

	主食 だけ	主食+汁物+ おかず1品	主食+汁物+ おかず2品	主食+おかず	おかずだけ	その他	未記入
小学生	40	88	42	35	1	17	0
中学生	84	223	107	130	4	17	4

問4 ひとりで朝ごはんを食べることがありますか

単位：人

	いつも	ときどき	ほとんどない	その他
小学生	19	40	162	2
中学生	107	178	284	0

問5 規則正しい排便ができていますか

単位：人

	毎日	2日に1回	週に1~2回	その他	未記入
小学生	81	88	41	12	1
中学生	305	181	62	14	7

問6 あなたは給食でだされたものは全部食べていますか 単位：人

	いつも全部食べる	時々残すことがある	残すことが多い	未記入
小学生	139	68	16	0
中学生	426	120	21	2

問7 給食を残す理由 単位：人

	時々残す 小学生	時々残す 中学生	残すことが多い 小学生	残すことが多い 中学生
量が多すぎる	18	35	6	11
食欲がない	7	17	1	6
太りたくない	0	2	0	1
一度にたくさん食べると 恥ずかしい	1	0	0	0
嫌いなものがある	30	43	9	6
時間がない	8	26	0	3
おいしくない	1	8	0	2
未記入	3	0	0	0

問8 給食のとき、嫌いな食べものはどうしていますか 単位：人

	がまんして 食べる	時々食べている	ほとんど食べて いない	嫌いなものは ない	未記入
小学生	114	59	19	31	0
中学生	298	124	60	84	3

問9 学校での休み時間に外で遊んでいますか 単位：人

	はい	いいえ	未記入
小学生	161	59	3
中学生	182	386	1

問10 学校から家に帰ってからどんなことをしていますか (複数回答可) 単位：人

	外遊び	家の中	習い事・塾	スポーツ	勉強	その他	未記入
小学生	69	64	32	62	104	10	0
中学生	40	145	125	76	243	101	1

問1 1 家で食事の手伝いはしますか

単位：人

	する	時々	しない	未記入
小学生	93	119	11	0
中学生	187	312	67	3

問1 2 どのような手伝いをしていますか (複数回答可)

単位：人

	買い物	配膳	料理	片付け
「する」小学生	23	76	42	65
「ときどきする」小学生	21	73	53	70
「する」中学生	41	90	60	95
「ときどきする」中学生	52	140	62	141

問1 3 ひとりで夕食をとることがありますか

単位：人

	いつも	時々	ほとんどない	未記入
小学生	1	25	197	0
中学生	11	136	421	1

問1 4 夕食は何時ごろから食べ始めますか

単位：人

	6時ごろ	7時ごろ	8時ごろ	9時より遅い	未記入
小学生	55	120	43	5	0
中学生	64	331	157	16	1

問1 5 家では嫌いなものをどうしていますか

単位：人

	がまんして食べる	時々食べている	ほとんど食べていない	嫌いな食べ物はない	未記入
小学生	70	64	50	39	0
中学生	196	146	132	91	4

問1 6 夜食を食べますか

単位：人

	毎日食べる	週に数回食べる	食べない	未記入
小学生	14	96	112	1
中学生	115	130	320	4

問17 いつも寝る時間は何時ごろですか

単位：人

	小学生	中学生
8:00 前	1	3
8:00~8:29	0	1
8:30~8:59	11	1
9:00~9:29	28	8
9:30~9:59	55	26
10:00~10:29	46	46
10:30~10:59	47	76
11:00~11:29	14	134
11:30~11:59	13	135
12:00~以降	8	135
未記入	0	4

問18 いつも何時ごろ起きますか

単位：人

	小学生	中学生
6:00~6:29	104	224
6:30~6:59	100	241
7:00~7:59	16	94
7:30~9:59	3	2
8:00 すぎ	0	2
未記入	0	6

問19 家や学校などで食事をするとき、栄養のことを考えて食べるようになりましたか

単位：人

	食べるようになった	考えていない	未記入
小学生	136	86	1
中学生	347	217	5

問20 食事をするとき、テレビがついていますか

単位：人

	いつもついている	ときどきついている	ついていない	未記入
小学生	134	61	27	1
中学生	368	138	60	3

<参考資料 2>

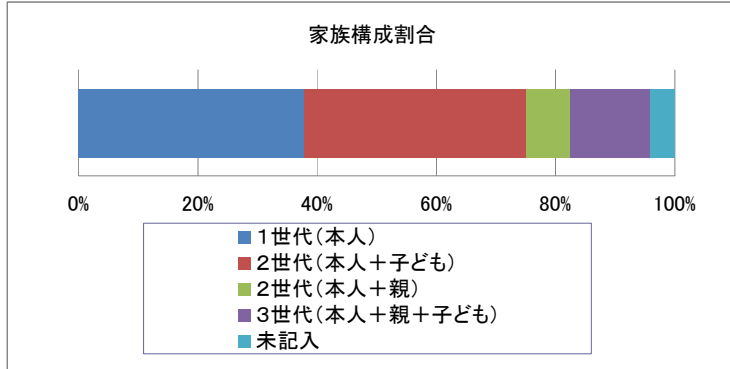
問21 ジュース・スポーツ飲料などあまい飲み物をどれくらい飲みますか 単位：人

	ほとんど 飲まない	週に 1～3本	週に 4～6本	毎日1本	毎日2本 以上	未記入
小学生	95	102	8	17	1	0
中学生	223	273	45	19	7	2

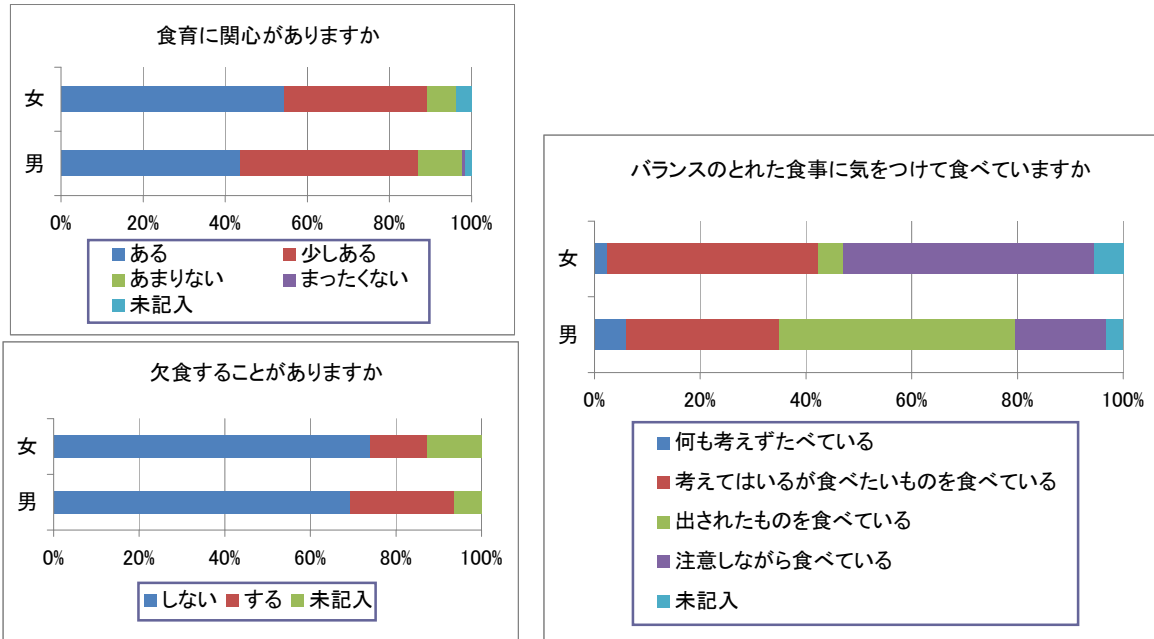
### (3) アンケートの注目点

○大人を対象にしたアンケートから

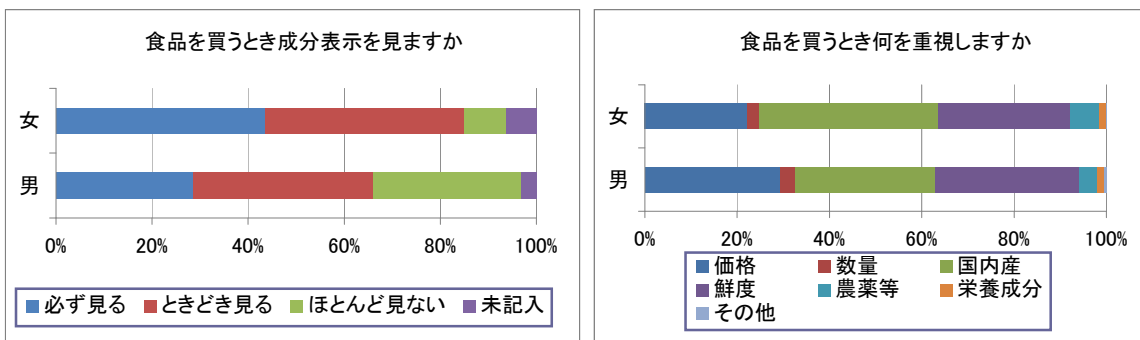
①核家族（1世代・2世代）が多い。



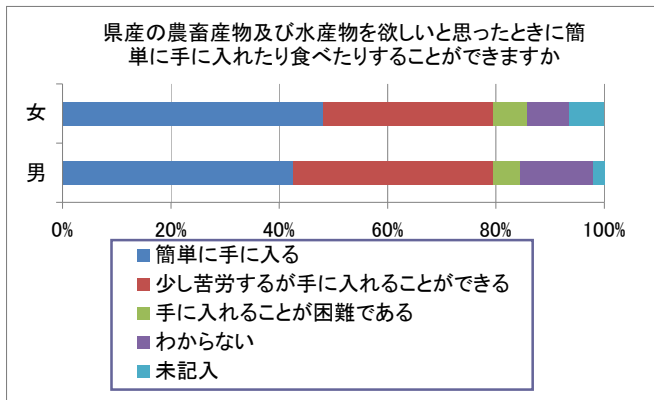
②食育に関心がある人は約90%と割合が高い。しかし男性は欠食率が約20%、バランスのとれた食事ができていない人が約80%と、関心はあるが実行できていない人が多い。



③成分表示を見る人は「ときどき」も含めると約60%を超え、関心が高いことが分かる。購入の決め手は、女性では「産地（国内産）」が最も多く「価格」を上回る結果となった。

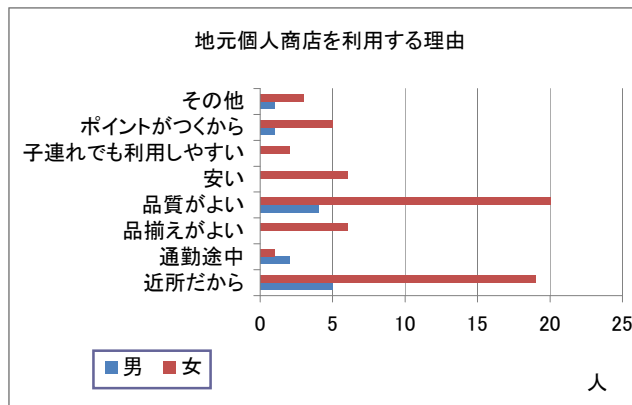
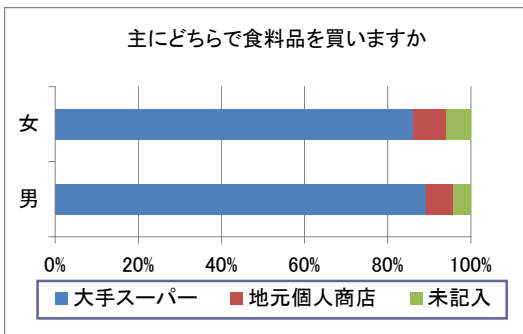


県産品を簡単に手に入れることができると答えた人は、約半数にとどまっている。



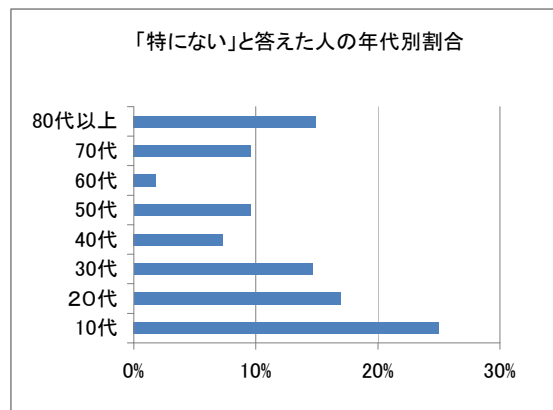
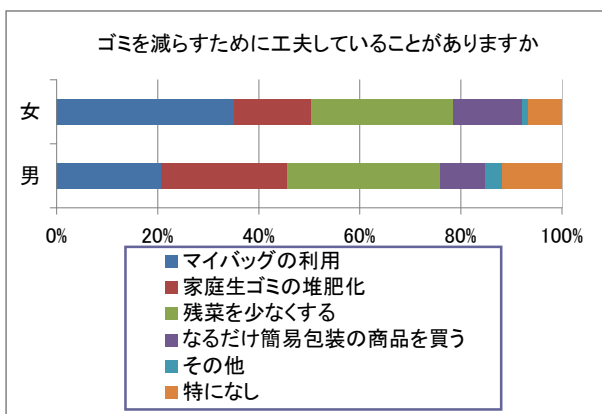
④地元個人商店を利用する人は8%。

利用する理由は「近所だから」(43%)、「品質が良い」(38%)の2つが多い。

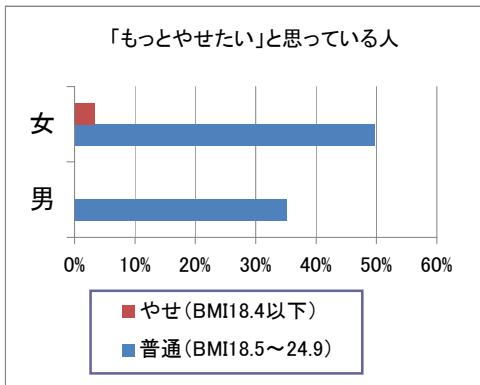


⑤ゴミを減らすために工夫していることは「マイバッグの利用」「残菜を少なくする」が多い。

「特になし」と答えた人は若年者・高齢者が多い。

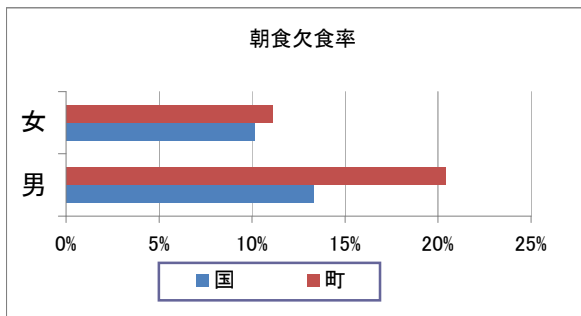


- ⑥ BMI が普通であっても、もっとやせたいと考える人が多い。  
「やせ」の女性のうち、3%はもっとやせたいと答えている。



※BMI 22が最も病気になりにくい体重と言われている  
 $\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$   
 < BMI=18.5未満・・・やせ  
 18.5~25未満・・・普通  
 25~30未満・・・肥満  
 30以上・・・重度肥満

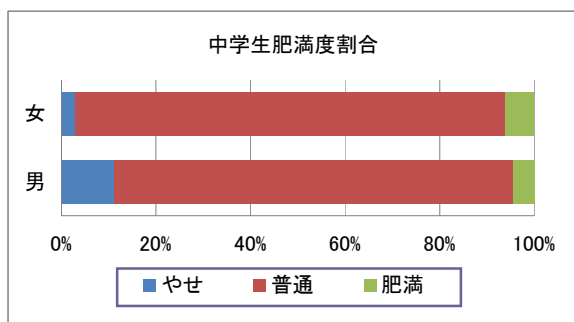
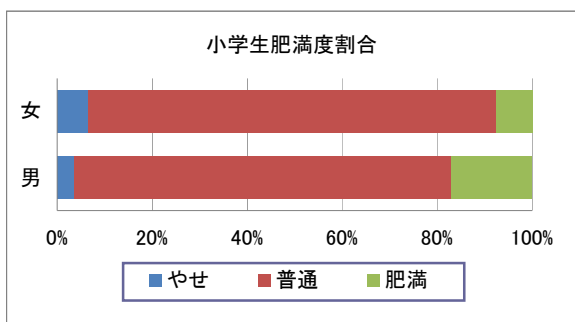
- ⑦ 国と比較して朝食の欠食割合が高い。特に男性の5人に1人は食べていない。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査（H19年）」

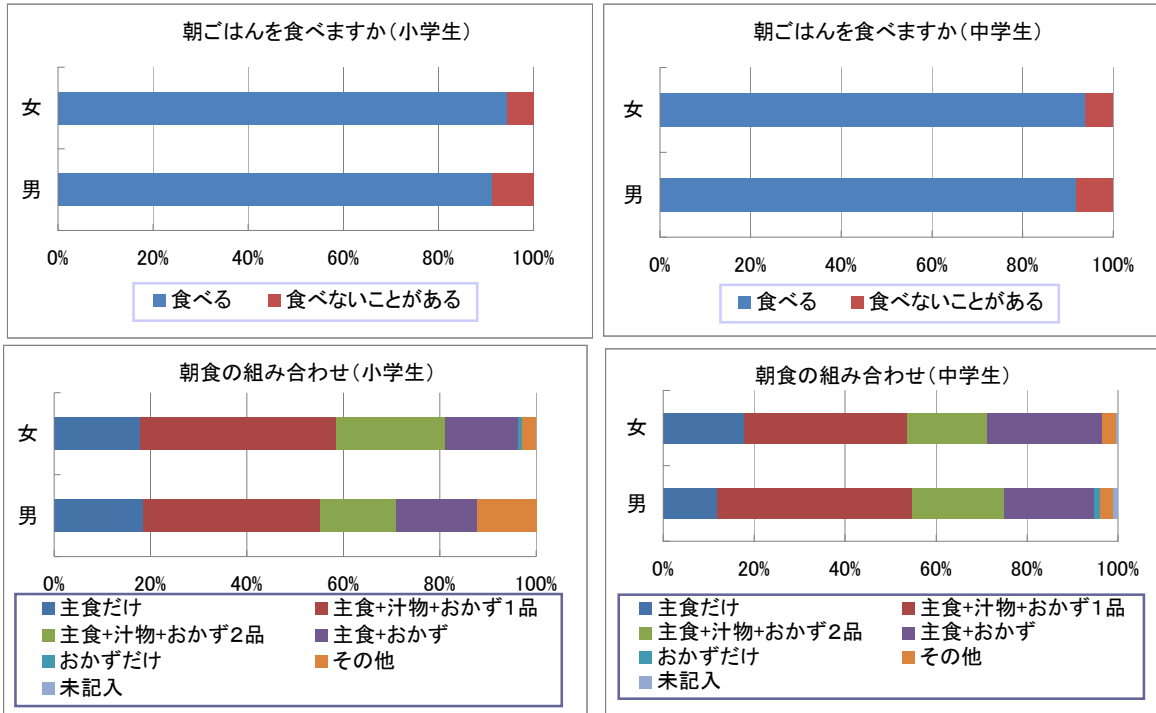
○子どもを対象にしたアンケートから

- ①肥満：小学生 男子16.9% 女子7.6%  
 中学生 男子4.4% 女子6.0% (肥満度：日比式)

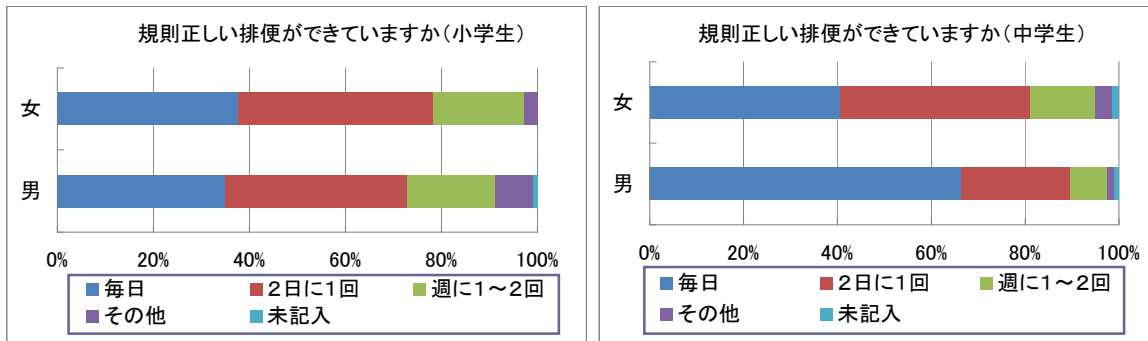


②朝ごはんを食べない小学生は、男子9% 女子6%、  
中学生は男子7%女子6%と1割を切っている。

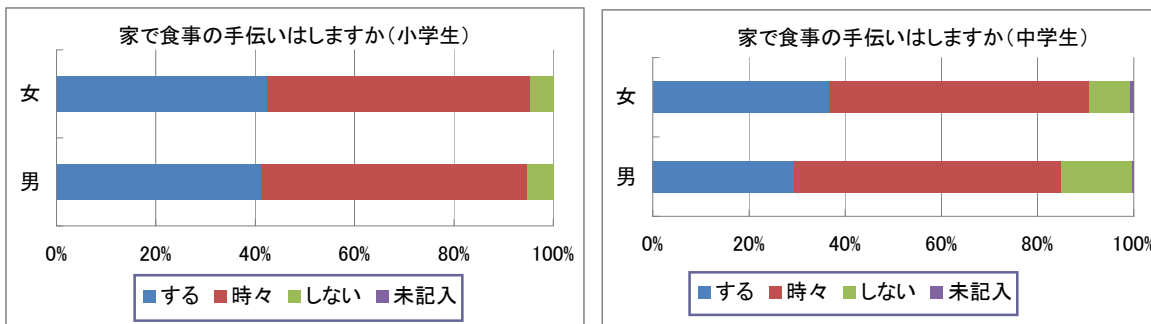
しかし、“主食+主菜+副菜”とバランスよく食べているのは50～60%と約半数。

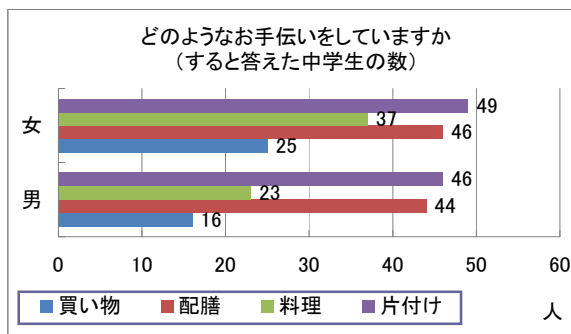
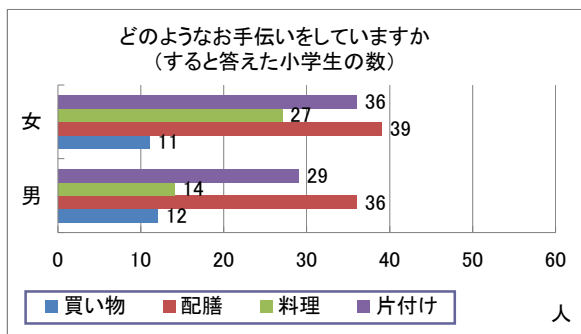


③小学生は毎日排便がない子どもが半数を超えている。  
中学生は女子に毎日排便のない割合が高い。

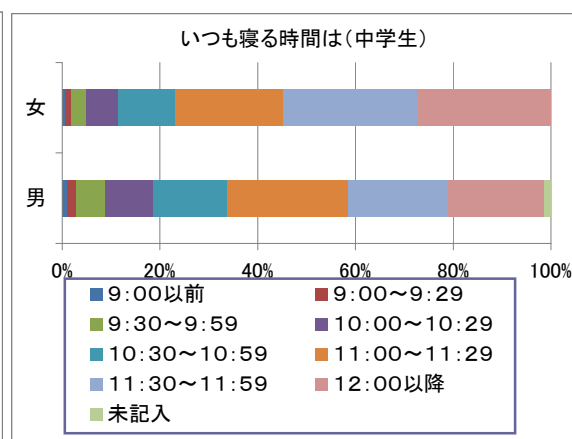
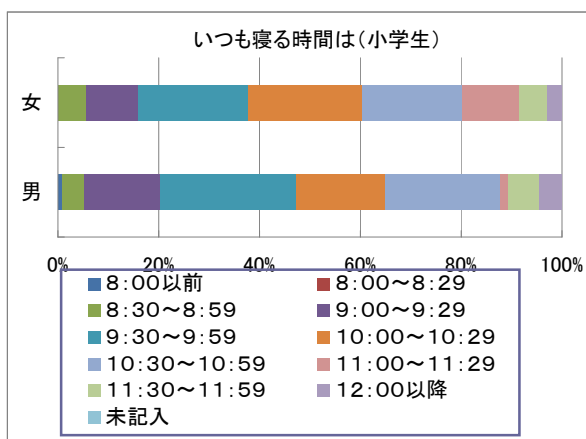


④お手伝いの内容は配膳片付けなどが多い。

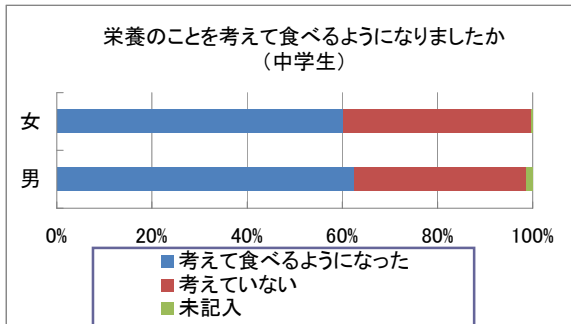
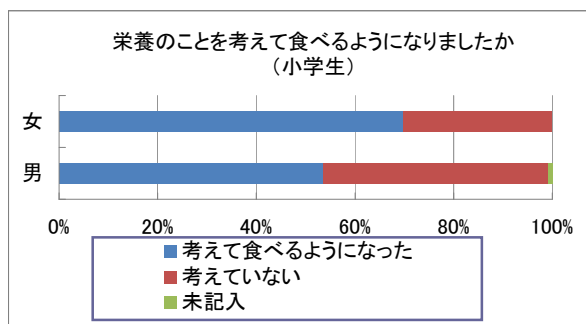




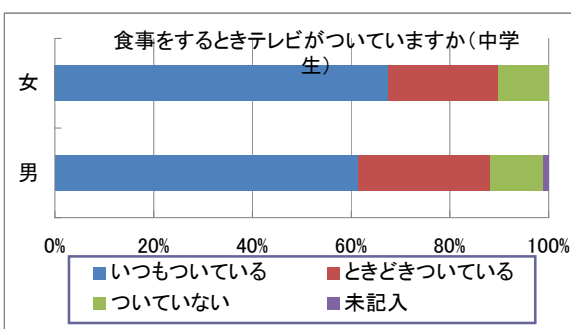
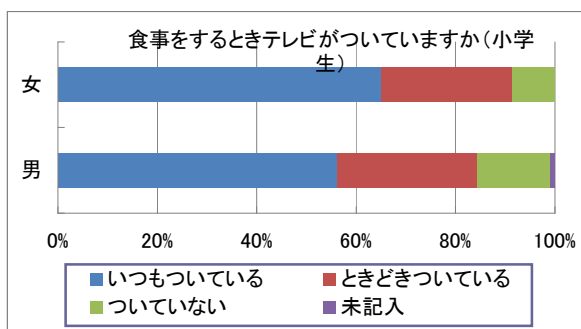
⑤小学生の半数以上が10時以降に寝ている。中学生の2割以上が12時以降に寝ている。



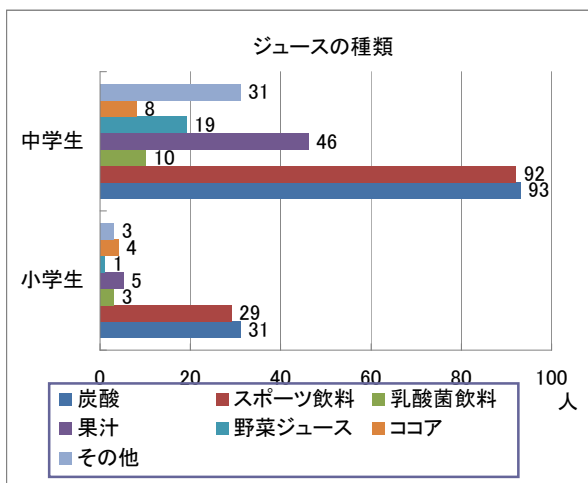
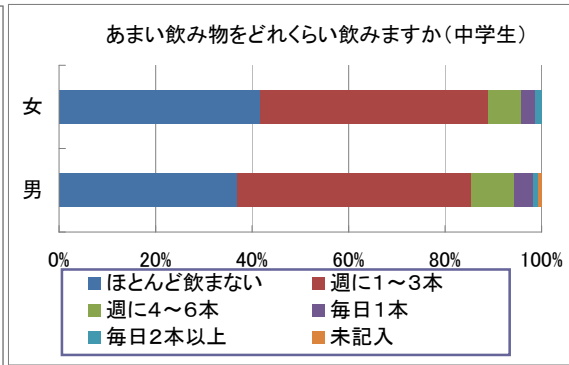
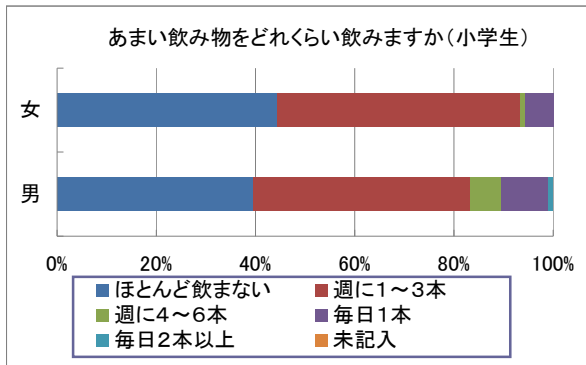
⑥栄養のことを考えて食べていない小学生は女子で約30%男子で約50%、中学生は約40%となっている。



⑦約60%の家で食事中にテレビがついている。



⑧ジュースを週に4本以上飲んでいる割合が約1～2割。  
 飲んでいるジュースの種類は炭酸・スポーツ飲料が多い。







## ～「いただきます」からはじめよう宣言～

私たち宮崎県民は、食の宝庫みやざきにふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するため、家庭・学校・地域など、いつでも、どこでも「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めることをここに宣言します。

1. 私たちは、食事の時にはいつでも、「いただきます」の言葉に乗せていのちの恵みへの感謝の気持ちを伝えます。
2. 私たちは、地産地消や「食」と「農」の学習を通して、健康で安心できる食生活の実現をめざします。
3. 私たちは、消費者と生産者の交流を通して、お互いの信頼関係をしっかりと築きます。

「みやざきの食と農を考える県民会議」では、いのちの恵みに感謝する「いただきます」を合言葉として食育に取り組んでいこうと、“いただきます”からはじめよう宣言”を行いました。



平成 17 年 11 月 13 日

みやざきの食と農を考える県民会議  
みやざきブランド推進本部

最近、あなたは「いただきます」を言いましたか？

子どもたちには教えているけれど、あなたは今日「いただきます」と手を合わせましたか？

この言葉が、暮らしの中から少し遠くなりました。

それと同時に、私たちの食生活から「本当の豊かさ」が消えていきました。

畑が工場になり、農産物が商品になり、食卓から季節と家族団らんの会話が消え、

子どもたちは、野菜の本当の色も、香りも、手触りも覚えていません。

食べ物が遠くの見知らぬところから運ばれるようになってから、生産者の汗や土のにおいも食卓に届くことはなくなりました。

すべての野菜や畜産物は、自然から生まれた「いのちの恵み」です。

生産者も、消費者もこの「いのちの恵み」を食べて生きています。生かされています。このことが、「食」と「農」の原点であることを、私たちはもう一度自分たちの「自然な感覚」として取り戻す必要があると思いませんか。

でもそれは難しいことではありません。当たり前のことをやればいいのです。

身近にあるものをおいしくいただく。身近にある食材を生かした料理を選ぶ。

畑の土に触れ、遊び、語り合い、そして食事の時には生産者も消費者も「いのちの恵み」にそっと手を合わせ、

感謝の心を伝えればいいのです。

それが「いただきます」。私たちのこれからの食生活を豊かにする言葉です。

私たち宮崎県民は、この「いただきます」という言葉で食卓を満たし、私たちの食生活を豊かにする運動を今日から始めます。

宮崎から響け、「いただきます」の声

宮崎からはじめよう、いのちの恵みへの「ありがとう」

平成20年度 各分野（課）の主な取り組み

事業名	分野	内容・目的	対象	食育サイクル
母親学級	健康 (福祉保健課)	○食に関する悩みに対する相談 ○調理実習を通して、食習慣を見直すきっかけをつくる ○実習で出た野菜くずは段ボールコンポストへ入れ、土へ返す	妊婦	つくる 食べる 再利用する
乳幼児健診等での栄養相談	健康 (福祉保健課)	○食に関する悩みに対する相談 (3～4か月・9～10か月・1歳6か月・3歳6か月健診時)	乳幼児の保護者	つくる 食べる
わくわくクッキング (保育園食育事業)	健康 (福祉保健課)	○調理実習やゲームを通して、食に関心をもたせ、食習慣を見直すきっかけをつくる ○クッキングで出た野菜くずは段ボールコンポストへ入れ、土へ返す	保育園児 保護者	つくる 食べる 再利用する
調理体験	健康 (福祉保健課)	○調理実習を通して技術と知識の習得をし、食習慣を見直すきっかけをつくる ○だしたゴミを分別することで、環境保全に関心を持ってもらう	小学生	つくる 食べる 再利用する
料理教室	健康 (福祉保健課)	○生活習慣病予防のための調理実習・試食をすることで、知識の向上と食習慣を見直すきっかけをつくる ○試食後、調理で出るゴミについてのミニ講話を行い、ゴミ減量化を呼びかける	住民	つくる 食べる 再利用する
子育て応援フェスティバル	健康 (福祉保健課)	○イベントの1ブースで食に関するパネルの展示、おやつ等の実演&試食を行い、知識の向上と食習慣を見直すきっかけをつくる ○調理で出た野菜くずは段ボールコンポストへ入れ、土へ返す ○試食用の食器を使い捨てにしないことで、環境保全につとめる。	住民（主に子どもとその家族）	つくる 食べる 再利用する
教育ファーム	農業 (農業振興課)	○四季彩のむらと子どもたちとで田植えから稲刈りまでの農業体験をおしてふれあいの場をつくる ※四季彩のむら：S30年代の農村風景を残そうと、“景観作物（れんげ・そば等）”を作っている地域	四季彩のむら 幼児・児童 生徒	つくる

元気な町づくり	農業 (農業振興課)	○安心安全な地どれの米を粉にし、その米粉で簡単にできる料理のレシピをつくる	農村女性 指導士会	つくる
いただきます事業	農業 (農業振興課)	○地元でとれた米を主食以外の米粉で活用することに取り組み、地産地消・米の消費拡大をめざす	つくって 食べてみろ 会	つくる 食べる
めいりん公園 収穫祭 ※めいりん公園：町が作った農村公園	農業 (農業振興課)	○公園内の体験農園でできた野菜の収穫体験および地元でとれた野菜をつかってふるまいをする ○調理で出た野菜くずは段ボールコンポストへ入れ、土へ返す ○ふるまいの容器を使い捨てにせず、マイ箸を呼びかけるなど、ゴミ減量につとめる。	住民	つくる 食べる 再利用する
学校給食	教育 (教育総務課)	○学校給食における地元産農産物の活用 ○給食の食べ残しを減らし、ごみの減量化に努める	児童・ 生徒	つくる 食べる 再利用する
学校における食育の推進	教育 (教育総務課)	○各学校において「食に関する指導」の全体計画に基づき、児童・生徒に指導を行う ○正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせるために、給食だより等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努める	児童・ 生徒・ 保護者	つくる 食べる 再利用する
夏休み料理教室	教育 (教育総務課)	○調理技術の習得、食の重要性を理解する、バランスよく食べることで心身ともに健康を維持できる の3つを学ぶことを目的とした夏休み料理教室を実施し、食育に対する理解を深める	児童・ 生徒・ 保護者	つくる 食べる 再利用する
イベント会場や広報誌での情報提供	環境 (環境整備課)	○ごみ処理に関する Q&A や処理費の現状等を広報し、住民個人に普及啓発を行う。 ○生ゴミの再利用法“段ボールコンポスト”等を紹介する。	住民	再利用する

# 食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどっち？！



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

**女性**  
活動量「低い」  
活動量「ふつう」以上

**男性**  
活動量「低い」  
活動量「ふつう」以上

料理区分	サービング数(つ)			私の数
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6~7	
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

※1 活動量の見方  
「低い」: 1日中座っていることがほとんど

食事例  
〈朝食〉  
主食=ごはん小2杯 2つ  
副菜=ひじきの煮物 1つ  
主菜=目玉焼き 1つ  
果物=みかん1個 1つ

料理例

1つ	ごはん小1杯、お味噌汁1杯、煮豚1杯、ローソク焼
1.5つ	ごはん中1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
1.5つ	鶏肉の唐揚げ、肉じゃが、肉じゃが、肉じゃが、肉じゃが
2つ	豚肉の唐揚げ、肉じゃが、肉じゃが、肉じゃが
1.5つ	ハンバーグ、肉じゃが、肉じゃが、肉じゃが
3つ	ハンバーグ、肉じゃが、肉じゃが、肉じゃが
1.5つ	牛乳コップ1杯、チーズ1かけ、スライス1枚、ヨーグルト1杯、フルーツ1個
1.5つ	みかん1個、りんご1個、バナナ1本、おしるこ1杯、おしるこ1杯

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

## 適量チェック！CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<b>男性</b> 6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2
12~17才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3
18~69才						
<b>女性</b> 6~9才 70才以上						
10~17才						
18~69才						

単位：つ (SV)  
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど  
「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としてが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

## 実施計画作成のための参考資料 「保育所における食育の計画づくりガイド」

平成15年度 児童環境づくり等総合調査研究事業 保育所における食育のあり方に関する研究班

### 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針（平成16年3月）～ 抜粋

#### 第4章 食育の計画作成上の留意事項

保育所における食育実践は、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食事及び食環境にかかわる体験を通して、第1章に示した目標の達成を図るものである。

保育所においてはこのことを踏まえ、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、次の事項に留意した組織的・発展的な「食育の計画」を作成し、子どもの生活に沿った柔軟な援助が行われなければならない。

##### 1 保育計画と指導計画への位置づけ

保育所では、「保育所保育指針」に示されているとおり、入所している子どもの生活全体を通じて、保育の目標が達成されるように、全体的な「保育計画」と具体的な「指導計画」とから成る「保育の計画」を作成する。

この「保育の計画」は、すべての子どもが、入所している間、常に適切な養護と教育を受け、安定した生活を送り、充実した活動ができるように柔軟で、発展的なものとし、また、一貫性のあるものとなるように配慮することが重要である。「食育の計画」もこの「保育の計画」にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。

その際、保育計画に位置づく食育の計画は、第3章に示すねらい及び内容を基に、食環境の変化、地域の実態、子どもの発達、家庭状況や保護者の意向、保育時間などを考慮して作成する。作成の内容は、乳幼児期に培うべき「食を営む力」の基礎について、一貫した系統性のあるものとして構成される必要がある。したがって、保育計画に盛り込まれた食育の計画は、各保育所独自の食育に関する基本方針として不変性の高いものとなることが望ましい。

また、指導計画に位置づく食育の計画は、この保育計画に基づき、子どもの食生活状況を考慮して、乳幼児期にふさわしい生活の中で、一人一人の子どもに必要な食体験が得られる実践が展開されるように具体的に作成する。したがって、指導計画に盛り込まれた食育の計画は、保育所の全職員が各組の子どもの実態に即して柔軟に修正されうるものとして可変性の高いものとなることが望ましい。

さらに、指導計画の一部には、給食を実施するための計画も含まれる。したがって食育実践上、指導計画の一部として位置づけられる献立作成は、保育所の全職員の連携のもと、おいしく、そして楽しい食事として示されることが望ましい。

##### 2 長期的指導計画と短期的指導計画における食育の計画の作成

(1) 各保育所では、子どもの食生活や食に関する発達特性を見通した年、期、月など長期的な指導計

画と、それと関連しながらより具体的な子どもの生活に即した、週、日などの短期的な指導計画を作成して、保育が適切に展開されるようにすること。

(2) 指導計画は、子どもの個人差、家庭状況の多様さに即して保育できるように作成すること。

(3) 食育の内容を指導計画に盛り込むに当たっては、長期的な見通しを持って、子どもの生活にふさわしい具体的なねらいと内容を明確に設定し、適切な環境を構成することなどにより、活動が展開できるようにすること。

ア 具体的なねらい及び内容は、保育所での食生活における乳幼児の食に関する発達の過程を見通し、生活の連続性、季節の変化などを考慮して、子どもの実態に応じて設定すること。

イ 食環境を構成するに当たっては、子どもの食にかかわる姿や食環境への興味・関心などを考慮して、具体的なねらいを達成するために適切に構成し、子どもが主体的に活動を展開していくことができるようにすること。

ウ 子どもの食事は、生活の流れと相互関係にあることに留意し、健康でいきいきとした生活に向けて、子どもが意欲的で充実した生活が展開できるように必要な援助をすること。

(4) 生活時間の大半を保育所で生活する子どもの食に関する行動は、保育の時間帯によって、多様な形態が展開されるが、いずれの場合も保育所全体の職員による協力体制のもとに、一人一人の子どもの食欲を引き出し、かつ十分満足させるように適切に援助すること。

(5) 食に関する子どもの主体的な活動を促すためには、保育所のそれぞれの職員が多様なかかわりを持つことが重要であることを踏まえ、発育に必要な栄養や子どもの情緒の安定、発達に必要な豊かな体験が得られるように援助を行うこと。

(6) 長期的な指導計画の作成に当たっては、年齢、保育年数の違いなど組の編成の特質に即して、一人一人の子どもが順調な発達を続けていけるようにするとともに、季節や地域の行事などを考慮し、子どもの生活に変化と潤いを持たせるように配慮すること。

なお、子どもの食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、食体験が豊かなものになるように、日常の保育との調和のとれた計画を作成して実施すること。

(7) 短期の指導計画の作成に当たっては、長期的な指導計画の具体化を図るとともに、その時期の子どもの実態や生活に即した実践が柔軟に展開されるようにすること。その際、日課との関連では、一日の生活の流れの中に昼食、及びおやつ、補食など子どもの食事と、食に関する活動が調和的に組み込まれるようにすること。

(8) 献立作成に当たっては、給食を実施するための様々な条件を検討し、子どもに対しておいしく、そして楽しい食事を提供するためのシステムを構築して食事内容を設定すること。

### 3 3歳未満児の食育の指導計画

3歳未満児については、その発達特性から見て、項目別に食育に関する活動を区分することが困難な面があることに配慮し、指導計画を作成することが重要である。また、子どもの個人差に即して実践できるよう、第3章に示された事項を基に一人一人の子どもの生育歴、心身の発達及び活動の実態などに即して、個別的な計画を立てるなど必要な配慮をすることも必要である。特に、食の充実が1日24時間の生活との連続性の中で保たれるように、全職員の協力体制の中で、家庭との連携を密にし、

配慮されることが重要である。

#### 4 3歳以上児の食育の指導計画

3歳以上児については、第3章に示す事項を基に、食育の具体的なねらいと内容を保育活動全体に組み込むかたちで指導計画を作成する必要がある。また、5項目についても、食育の観点を示していることに留意し、食育及び各項目を一つの領域として扱うことがないように配慮すること。

さらに、3歳以上児の場合、食育も含めて計画は組など集団生活での作成が中心となるが、食に関する発達特性や食体験の個人差を考慮し、個別的な援助が必要な場合には、その点に留意した計画も作成する必要がある。その上で、一人一人の子どもが自己を発揮し、主体的な活動ができるように配慮すること。

なお、異年齢で編成される組やグループで保育を行う場合の指導計画作成にあたっては、各年齢の発達特性を配慮しつつ、異年齢児のかかわり合いを通じた食の充実に向けた適切な環境構成や援助を十分に配慮すること。

#### 5 計画の評価・改善と職員の協力体制

計画は、それに基づいて行われた実践の過程を、子どもの実態や子どもを取り巻く状況の変化などに即して反省、評価し、その改善に努めることが重要である。

特に、実践に身近で具体性の高い指導計画はその可変性を保つためにも、実践に当たった全職員による見直しが不可欠である。見直しに当たっては、全職員が協力・分担し、実践過程を記録しておくことが必要である。その記録を基に、実践を反省、評価し、次なる指導計画の修正、実践の充実を図ることが望ましい。そのため、日、週、月、期、年単位で計画の見直し、実践の改善に向けた定期的な会議の設置も望まれる。

また、不変性の高い保育計画に関しては、数年単位の実践の積み重ねと時代ごとの食環境の変化に対応し、保育所の全職員で見直すことが望ましい。そのため、日頃から全職員の協力体制を作り、適切な役割分担をして食育の実践に取り組むことが重要である。

さらに、評価・改善を充実させるためには、職員の日常の自己学習、研鑽も不可欠である。全職員がその力量の維持・向上に努め、保育活動での経験、及び研修を通じて深められた知識、技術並びに人間性を活かし、豊かな保育を実践していくことが大切である。

## 保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を  
支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに—

### 保 育 所

#### ★遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

#### ★食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

#### ★人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

#### ★食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

#### ★料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしていきましょう。

#### ★自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・ 子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・ 食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。

食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』  
「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）のあり方に関する検討会」報告書 p.22, 2004

## 保育所における具体的な実践例

### 保 育 所

#### ☆遊ぶことを通して

子どもの主体的な活動を大切に、乳幼児期にふさわしい体験が得られるように、遊びを通した総合的な保育

「食育」の視点を含めた指導計画の作成、及び評価・改善を踏まえて

#### ☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する
- 外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会い、味わう
- 気持ちよく食事をするマナーを身につける

#### ☆人とのかかわり

- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員など食事をつくる人と一緒に食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる
- 身近な大人と食事の話題を共有する

#### ☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく食べる
- 様々な食べ物を進んで食べる
- 慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする
- 健康と食物の関係について関心をもつ

#### ☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけたりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して、料理をつくる

#### ☆自然とのかかわり

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる

- ・ 家庭とを結び連絡帳
- ・ 「食事だより」などによる保育所の食事に関する情報提供、給食の実物の展示
- ・ 保護者参観での試食会や親子クッキング
- ・ 子どもの食に関する相談・講座

- ・ 地域での農業や食品の製造業従事者によるお話や、実演
- ・ 地域の人々との行事食・郷土食などでの触れ合い

未就園の地域の子育て家庭への支援を目的とした離乳食などの食に関する相談・講座

家 庭



地 域

引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』  
「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）のあり方に関する検討会」報告書 p.23, 2004

実施計画作成のための参考資料 「食に関する指導の手引」(平成19年3月 文部科学省)

● 食に関する指導の全体計画 (小学校) 例

・子どもの実態 ・保護者・地域の実態	<b>学校 教育 目 標</b>	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針
-----------------------	------------------	---

**食に関する指導の目標**

① 食の楽しさを理解し、自ら管理していく能力を身につける  
 ② 食の大切さを理解し、自ら判断できる能力を身につける  
 ③ 食の大切さを理解し、自ら判断できる能力を身につける  
 ④ 食の大切さを理解し、自ら判断できる能力を身につける  
 ⑤ 食の大切さを理解し、自ら判断できる能力を身につける  
 ⑥ 食の大切さを理解し、自ら判断できる能力を身につける

(など)

幼稚園・保育所 幼稚園・保育所との連携の方針等	<b>各学年の食に関する指導の目標</b>			中学校 中学校との連携の方針等
	<b>低 学 年</b> ○ 食べ物に興味関心をもつ。 ○ 好き嫌いをせずに食べようとする。 ○ いろいろな食べ物の名前が分かる。(など)	<b>中 学 年</b> ○ 楽しく食事することが心身の健康に大切なことが分かる。 ○ 健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いをせずに食べようとする。 ○ 衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。(など)	<b>高 学 年</b> ○ 楽しく食事することが人と人とのつながりを深め豊かな食生活につながる事が分かる。 ○ 食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせることで食生活の大切さを理解し、食生活を見直そう。 ○ 食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。(など)	

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
時 別 活 動	学級活動 及び 給食時間	低学年 ○ 給食の約束、苗を大切に ○ 給食を知ろう ● 仲良く食べよう	○ 給食の約束、苗を大切に ○ 給食について知ろう ● 給食のきまりを見えよう	○ 安全に気をつけながら給食を食べ、苗を大切に ○ 食べ物の好き嫌いについて知ろう ● 楽しい給食時間しよう	○ 夏休みの健康 ○ 食べ物の名前を知ろう ● 楽しく食べよう	○ 夏休みの健康、運動と健康 ○ 食べ物の好き嫌いを知ろう ● 食事の環境について考えよう	○ 健康な生活習慣 ○ 食べ物の3つの働きを知ろう ● 食べ物を大切にしよう	○ 健康な生活習慣 ○ 食べ物の好き嫌いについて知ろう ● 感謝して食べよう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食べ物の大切さを振り返ろう ● 給食の反省をしよう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食生活について考えよう ● 1年間の給食を振り返ろう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食生活について考えよう ● 1年間の給食を振り返ろう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食生活について考えよう ● 1年間の給食を振り返ろう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食生活について考えよう ● 1年間の給食を振り返ろう	○ 風邪の予防、成長を振り返ろう ○ 食生活について考えよう ● 1年間の給食を振り返ろう
	全 校 指 導 等	○ ふれあい交流ランチ(お祝い) ○ じゃぶじゃぶ苗をつくらう ● 予約給食												
	学校行事	・ 発育測定 ・ 遠足 ・ 運動会 ・ 食育月間 ・ 通学合宿												
児童会活動	・ ふれあいスタートの会 ・ ふれあい当番活動 ・ 児童フェスティバル ・ ふれあい感謝の会													

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
教 科 と の 関 連	社 会			・ 私の町みんなの町	・ 私たちのくらしと土地の様子	・ 食料生産を支える人々	・ 大昔の人々の暮らし ・ 戦争から平和への歩み ・ 日本とつながりの深い国々
	理 科			・ 植物の体のつくりや育ち方	・ 季節と生き物	・ 発芽と成長 ・ 動物の誕生	・ インゲンマメやジャガイモを育てよう ・ 体のつくりとはたらき ・ 植物とでんぷん ・ 生物の仕組み
	生 活	・ やまいをそだてよう ・ できようになったよ	・ やまいをそだてよう ・ はっけん！わたしの町				
	家 庭						
	体 育 (保健領域)			・ 毎日の生活と健康	・ 育ちゆく体と私		

道 徳	1 主として自分自身に関する事(低)(中)(高)1-(1) 2 主として他人とのかかわりに関する事(低)(中)2-(1)(4)(高)2-(1)(5) 3 主として自然や生き物に関する事(低)(中)(高)3-(1)(2) 4 主として集団や社会とのかかわりに関する事(低)4-(2)(4)(中)4-(2)(3)(5)(6)(高)4-(2)(4)(5)(7)(8) (自校化し主題名等を明記する)
総合学習	心の食事    ふる里を食べよう    お米をつくらう    薬膳料理に挑戦
家庭・地域との連携の取り組み方	学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、講演会、公民館活動 学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。
地場産物活用の方針	地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。
個別相談指導の方針及び取り組み方	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な児童を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する。 関係職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。

● 食に関する指導の全体計画（中学校）例

・子どもの実態 ・保護者・地域 の実態	<b>学校教育目標</b>	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針
---------------------------	---------------	---

<b>食に関する指導の目標</b>
① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ (など)

幼稚園 保育所	小学校	<b>各学年の食に関する指導の目標</b>		
		1 年 ○ 毎日規則正しく食事を摂ることができる。 ○ 自分の生活や将来の課題をみつめ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。(など)	2 年 ○ 食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。 ○ 身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。(など)	3 年 ○ 生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。 ○ 1日分の献立をふまえて、簡単な日常食の調理ができる。 ○ 適切な取り扱いができる。 ○ 食品の安全で衛生的な取り扱いができる。(など)

		(月、学期、教育期等で区切る) (自校化し題材名、活動名、行事名、時数等を明記する 以下例示)			
特 別 活 動	学級活動 ○ 給食の時間	1 年 ○ 朝食の大切さを見直そう ● 給食時間の過ごし方 準備 後片づけ・手洗い・身支度	2 年 ○ 夏の健康と食事について考えよう ● 食事、会食の仕方	3 年 ○ 日本食を見直し良さを知ろう ● 準備・後片づけの協力	4 年 ○ 楽しい給食時間の過ごし方を考えよう ● 食事のマナー
	○ 食に関する指導 ● 給食指導	2 年 ○ 成長期の食事を知ろう ● 給食時間の過ごし方 準備 後片づけ・手洗い・身支度	3 年 ○ 夏の健康と食事について考えよう ● 食事、会食の仕方	4 年 ○ 地産の食材を使った料理を考えよう ● 衛生的な食事	5 年 ○ 食文化について考えよう ● 食事のマナー
	○ 全 校 指 導 等	3 年 ○ 行事食の由来を知ろう ● 給食時間の過ごし方 準備 後片づけ・手洗い・身支度	4 年 ○ 旬の食材について知ろう ● 食事、会食の仕方	5 年 ○ 抵抗力を高める食事について考えよう ● 衛生的な食事	6 年 ○ 生涯の健康について考えよう ● 食事のマナー
	○ 給食時間の過ごし方を考えよう ○ 健康な苗や青をつくらう	○ 会食の仕方を考えよう ● 予約給食(セルフサービス)	○ 感謝して食べよう	○ 正しい食事マナーを身に付けよう ● リクエスト給食 選択給食	
学校行事	身体計測、曲科健診 旅行的行事 食育月間	授業参観 学校保健委員会 体育祭	授業参観 学校保健委員会	学校給食週間	
生徒会 活動	組織作り、年間活動計画作成、たより作成	牛乳と他の飲み物の栄養比較調査	スナック菓子の塩分・脂肪分調査、リクエスト献立募集	牛乳の残量調査 今年度の活動の反省	

		1 年	2 年	3 年
教 科 と の 関 連	技術家庭 [家庭分野]	A 生活の自立と食生活 必修 (1) 中学生の栄養と食事 選択 (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎 選択 (5) 食生活の課題と調理の応用 (自校化し単元名、時数等を明記する)		
	保健体育 [保健分野]	(4) 健康な生活と病気の予防 イ		
	理科	[第2分野] (1) 植物の生活と種類 ア(ア) イ(イ) ウ(ウ) (2) 動物の生活と種類 ア(ア) イ(イ) (7) 自然と環境 ア(ア) イ(イ)		
	社会	[地理的分野] (1) 世界と日本の地域構成 イ(イ) (2) 地域の規模に応じた調査 ア イ ウ (3) 世界と比べて見た日本 ア(ア) (2) [歴史的分野] (1) 歴史の流れと地域の歴史 ア (2) 古代までの日本 ア (3) 中世の日本 イ (4) 近世の日本 エ (5) 近現代の日本と世界 イエカク [公民的分野] (1) 現代社会と私たちの生活 アイ (2) 国民生活と経済 ア (3) 現代の民主政治とこれからの社会 ウ		
道徳	1 主として自分自身に関する事 (1) 2 主として他の人とのかかわりに関すること (1) (2) 3 主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること (1) (2) 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること (5) (6) (8) (9) (10) (自校化し主題名等を明記する)			
総合学習	和と文化の美を追究しよう		エコエコクッキング	海の恵みに感謝しよう
家庭・地域との連携の取り組み方	学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食研究会、家庭教育学級、講演会、公民館活動 学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。			
地場産物活用の方針	地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。			
個別相談指導の方針及び取り組み方	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な生徒を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する。 関係職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。			

## 1. 計画の策定経過

平成17年	
6月17日	食育基本法 公布
平成18年	
9月 5日	宮崎県食育推進計画策定
平成19年	
5月18日	第1回高鍋町食育推進計画策定委員会 第1回高鍋町食育推進計画策定幹事会
9月 6日	第2回高鍋町食育推進計画策定幹事会
10月～平成20年1月	住民アンケート実施
12月 6日	計画策定に関する説明会（小中学校給食担当職員向け）
平成20年	
1月	高鍋町 小学校2校 中学校2校アンケート実施
1月16日	第3回高鍋町食育推進計画策定幹事会
2月28日	第4回高鍋町食育推進計画策定幹事会
3月～11月	アンケート集計及び計画案作成
11月20日	第5回高鍋町食育推進計画策定幹事会
12月17日	第6回高鍋町食育推進計画策定幹事会
平成21年	
1月 7日	第2回高鍋町食育推進計画策定委員会
2月9日～3月10日	パブリックコメント募集
3月24日	第7回高鍋町食育推進計画策定幹事会
3月31日	第3回高鍋町食育推進計画策定委員会

## 2. 策定委員会委員名簿

○委員長（副町長）	興 梶 正明
○副委員長（福祉保健課長）	井上 敏郎
○委員（企画商工課長）	東 啓三
○委員（環境整備課長）	日野 祥二
○委員（農業振興課長）	長町 信幸
○委員（教育総務課長）	竹内 昭博
※同	永友 吉人
○委員（社会教育課長）	松木 成己