

みんなで育む留萌の食ネット

留萌市食育推進計画

平成20年3月

留 萌 市

も く じ

1	趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
4	留萌市の「食」をめぐる年代別現状と課題	3
5	食育推進のための基本方針	9
6	食育推進目標と年代別推進方策の設定	10
7	計画推進のための役割分担	16
8	計画の評価指標	21
9	資料	24
	各グラフ	
	給食だより	
10	用語解説	36

1. 趣旨

留萌市は海と山に囲まれ、豊かな自然に育まれた農水産物の宝庫です。

近年、社会生活や食習慣の変化に伴い栄養の偏りや欠食など食生活の乱れによって肥満や過度の痩身、生活習慣病が増加するなど、留萌市においても子供たちをはじめとする市民の心身への影響が懸念されています。

また医療費の負担の増加など社会的な問題も表面化しています。

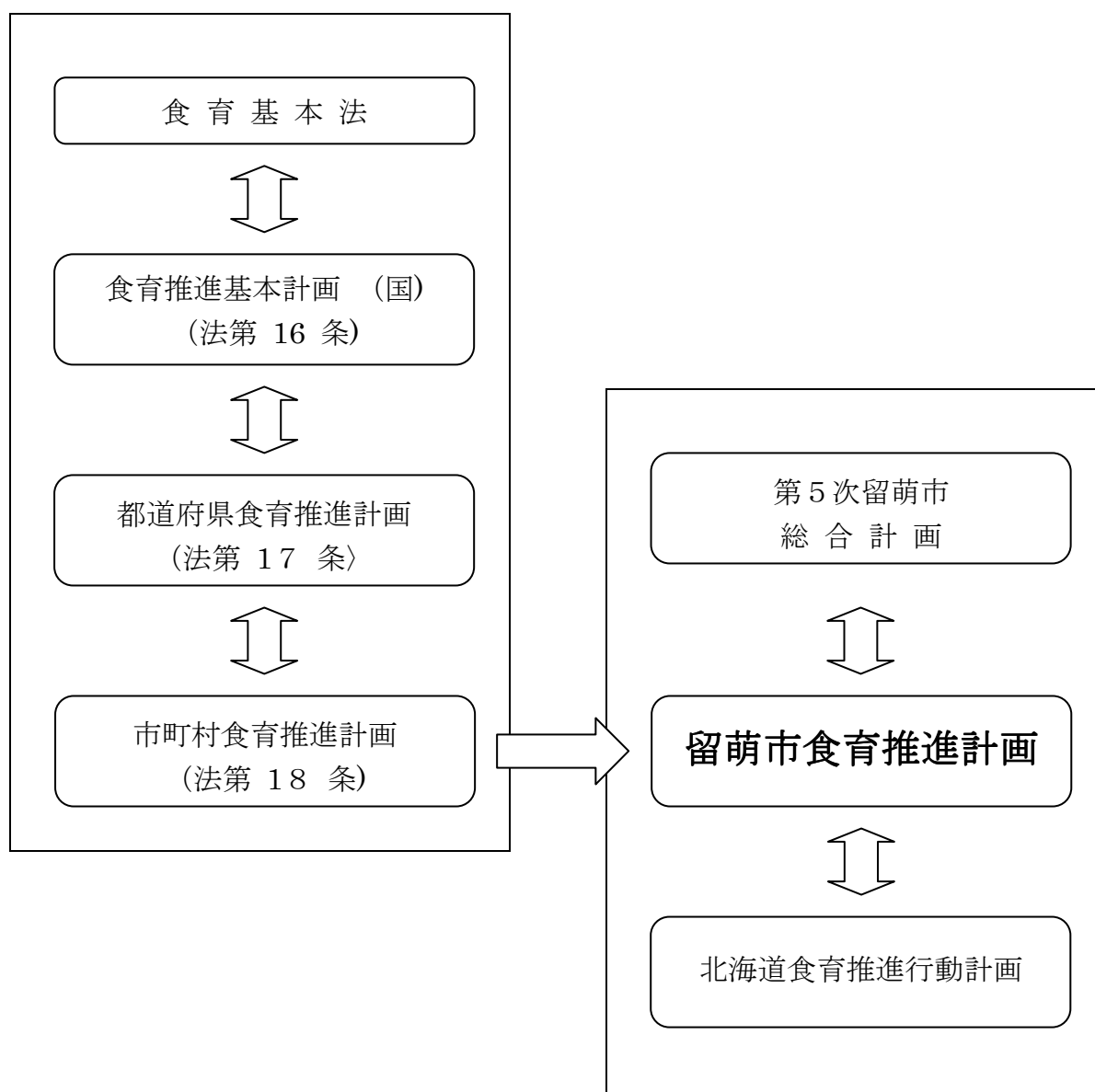
日常なにげなく食している野菜や魚も、産地でありながら食べものの実体を見る機会が減り、生産現場とのつながりを実感することがなくなってきています。

更に行事食や郷土料理、保存技術など親から子へ、子から孫へと受け継がれてきた地域の食文化も消えつつあります。

このようななかで、知育、徳育、体育の基本となる「食」について様々な経験を通じて、「食」に関する知識と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「食育」を日常の生活のなかで体系的に取り組み、全ての市民が生涯にわたって健康で豊かな生活を実現されるために「留萌市食育推進計画」を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

本計画は、第5次留萌市総合計画を上位計画とし、また、本市の各種個別計画との整合性を図りつつ策定する食育基本法（平成17年7月施行）第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付けられるものです。



3. 計画の期間

本計画の期間は、平成20年度（2008年度）から平成24年度（2013年度）までの5年間とします。

ただし社会情勢の変化等により計画の変更が必要になった場合には随時に見直しをおこないません。

4. 留萌市の「食」をめぐる年代別現状と課題

(1) 乳児期（1歳未満）

乳児期の成長は目覚しく、適正な栄養摂取の必要性は言うまでもありませんが、健康な生活の維持だけでなく心身の十分な成長・発達、生涯にわたる食習慣の形成のうえでも重要な時期です。女性の社会進出や核家族化が進むなか、育児に不慣れな母親や不安を持つ母親が増えてきています。また育児に関する情報が氾濫し、混乱する者も少なくないため、それぞれの月齢発育にあった適切な指導が求められています。

① 4ヵ月児の状況

乳児は基本的には母乳で育てることが望ましく、母乳保育も年々増加しています。

しかし、母親の就労の増加や母乳分泌量の減少などにより、乳児の月齢が増すにつれ、人工乳に移行しています。

離乳食の準備段階で与える果汁量が50ccを超えている児については、約半数ありました。

必要以上に与えると肥満につながるという例もあるため、現在は2割以下と減少しています。

② 9ヵ月児の状況

この時期になると、個人差が大きくなります。食事の量や好み、調理形態、食べ方、栄養方法などによって離乳食のすすみ方に差が出ます。

食物アレルギーや身体の成長によっても差が出るので、個々に合わせた指導が大切になります。

母乳栄養の乳児も平成13年に比べ増えてきています。母乳栄養の増加は望ましいことですが、与える時間や量がはっきりしないため、離乳食がうまくすすまないというケースもみられます。そのためこの時期の適切な指導が大切です。

間食ではお菓子などを与えることが多く、中には甘いお菓子を与えているケースも多く見られます。

そのため哺乳や離乳食のすすみ方にも影響しているケースも少なくありません。

◎乳児期の食生活の課題

生涯の中でも成長発達の著しいこの時期に、離乳食のすすめ方の良否が、子どもの健全な発達のポイントといえるでしょう。

離乳は、乳汁の栄養から幼児食に移行する過程を言います。離乳食にはバランスのとれた栄養量の確保、味覚の形成、咀嚼力をつける、消化吸収能力を発達させる、食への興味や関心など身体的にも情緒的にも発達を助けるなど様々な目的があります。また生活のリズムを整える大切な役割もあります。

食生活の土台は、離乳食のすすめ方が基礎となるので正しい食習慣を心掛けることが大切です。

そこで、離乳食のすすめ方、食物アレルギー、水分補給の方法など母親に対する適切なアドバイスが必要であり、また献立の工夫や、楽しくおいしい食事ができるような雰囲気づくりなど個に応じたアドバイスが重要なため、健診や各種相談事業等の充実が必要と思われます。



(2) 幼児期（6歳未満）

幼児期は、将来にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を培う時期です。家庭の食事や母親による影響を受けやすく、母親自身の食に対する考え方も大切になります。発育・発達が旺盛な時期のため、子どもの食欲・食べられる量、食べ物の思考など個人差を十分配慮し、一人ひとりの発育・発達に応じた食育を進めていく必要があります。

① 1歳6ヵ月の状況

この頃になると、「幼児食」になり食べられる食品の種類が増えてきます。また、自我の芽生えとともに偏食等食事に対する自己主張も出てきます。

欠食に関しては、減少傾向にはありますが、食事内容としては十分とは言えません。特に野菜の摂取に関しては毎食食べるというケースは3割以下となっています。特に朝食での利用が少ないことから、生活リズムと併せ、食事内容に関しても適切な指導が大切です。

また不適切な間食の与え方は、食欲不振や偏食、食事や生活リズムの乱れ、栄養のアンバランス、虫歯や肥満などを招くことから、望ましい間食について指導する必要があります。

② 3歳児の状況

ほとんど大人と同じようなものが食べられるようになります。自分で食事ができるようになり、嗜好性もはっきりしてきますので、偏食にならないように注意します。

離乳食の完了する頃から間食、甘味飲料の与え方が不規則になっていくケースも多く見られます。食事に影響したり肥満につながるケースも見られます。

食事内容の偏りからか、1.6歳児に比べて全体に野菜の利用が少なくなっています。時間がない、親が食べないので利用しない等の声も聞かれることから、朝食の重要性、内容に関して指導していくことが大切です。

栄養相談・指導の内容としては、偏食（特に野菜嫌い）、少食、肥満、咀嚼、間食の内容、水分補給の方法、が多く見られます。自己主張が強くなり思うように食事が進まず、新たな悩みを持つ母親も少なくありません。子どもの自我を上手に育てながら、忍耐強く食事のしつけをしていくことや、栄養面ばかりでなく食事時の雰囲気などにも注意して精神生活を豊かにするためのアドバイスも必要になってきます。

◎幼児期の食生活の課題

乳児から幼児になったことで、食事だけでなく生活も大人に合わせた夜型になってしまい、子どもたちの生活にも影響を与えています。

この時期の適切な栄養は身体の発達だけではなく、精神発達や健康にも大きな効果を与えます。食習慣の基礎を作るために、家庭での食事作りへの参加や、食べることの大切さ、楽しさなど食の教育が大切な時期でもあります。あらゆる面での生活習慣の基礎となることを踏まえて、正しい食習慣を確立していくことが大切です。

子ども達に規則正しい生活リズムや望ましい食習慣を理解し家庭で行なっていくため、関係機関と地域が一体となって支援していく必要があります。



(3) 学齢期

学齢期の食育における給食の位置付は、児童生徒の健全な発育及び健康の維持、増進の基盤であるとともに、おいしい、楽しいという情緒的や食事を大切にする考え方を教えるなどの教育的機能がありその役割はきわめて大きいものがあります。また家庭科、生活科などの教科による調理体験や、総合的学習の時間を利用した農業、漁業体験など多様な手法により食育に関連した取り組みがなされています。

学校での教育活動は学習指導要領に基づき計画されており、食育との関係について明確に規定されていないことから、学校規模や地域性で取り組み内容、種類に差が生じている状況であります。

今後は保護者を含め地域全体への啓発活動により、より内容の濃い取り組みが展開されることを期待するものであります。

① 小中学生の状況

小中学生の食生活に関するアンケートから学齢期の児童生徒がいる家庭では夕食は30分未満の家庭が多く、献立の決め方についても、「栄養のバランス」、「家族の嗜好」、「多くの食品を使う」、「安全な食品を使う」などの順番で回答されています。

朝食については小中学生では約8割が毎日食べており、欠食している割合は小学生より中学生がやや高くなっています。朝食と学力の関係については、大きな影響があるとの研究報告もあることから朝食をしっかり取る児童生徒の割合を高める必要があります。

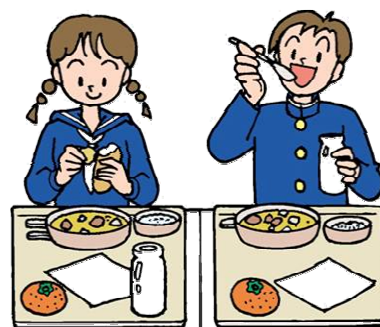
子供の食に係る関心事項においては、「食習慣の乱れ」及び「食の安全・安心」について半数以上の保護者が高い関心を持っています。

なお、「食育」という言葉については、調査した9割の保護者が認知しているが、知っていると回答したのは約半数にとどまっているため、食育の啓発を行うとともに、食育の事業に対して期待されている「農林漁業の見学、体験」、「偏食の改善など食生活をよりよくする学習」、「親子で参加できる料理教室」など体験型、参加型の事業展開を図っていく必要があります。

◎学齢期の食生活の課題

児童生徒の学年や成長度合い、教科の習熟度などに適した「食育」が必要と考えられるが食育全般に対する情報不足（食育があまりにも広範囲におよぶ）や教員の配置に伴う問題など「食育」の目的の整合性を図ることにおいて、早くから準備しないと学校での授業との調整が難しい。

また家庭における食習慣について、学校では標準的な物を提示し自主的改善をお願いする立場であり、好き嫌いの顕著な子どもに対する指導のあり方、箸やスプーン等の正しい持ち方の指導など具体的な改善について指導していくことについては家庭との連携が必要であり、保護者が求める「食育」についてのニーズの把握や幼児期からの指導継続が課題である。



(4) 青・壮年期

青・壮年期は職場や家庭において一番働き盛りで心身ともに充実した年代であり、これまで身につけてきた食に関する知識や技術を活用しながら健康的な食生活を実践する時期です。

また一方、仕事等による不規則な生活、職場内でのストレスが原因と思われる、食べ過ぎ、飲みすぎ等により生活習慣病、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）などが顕在化するため、これらを予防するために健康的な食習慣の実践が望まれます。

① 青・壮年期の状況

食習慣において、朝食を欠食する割合で20代が最も高く年代が進むにつれ欠食率は低下していくが、朝食を欠食する場合、1回の食事の摂取量が多くなり、そのため過食につながる傾向があることから肥満等による生活習慣病、内臓脂肪症候群の助長が懸念されます。

また青・壮年期の女性については低体重の割合が高いことから自分自身の体型と、適切に評価した食生活を行うことが必要です。

◎青・壮年期の食生活の課題

青・壮年期における生活が中・高年期の健康状態に対し多大な影響を与えることから、食生活に留意し、生活習慣病の予防、悪化を防ぐことが重要ですそのためには健康的な食習慣を楽しく実践していくことです。

生活習慣病と食事の関係や栄養のバランスなどについて理解し、食に対する幅広い情報を取り入れて食と健康の関係に係る知識を深め「自分の健康は自分で守る」という本人の自覚が一番重要です。



(5) 中・高年期

中・高年期については全体的に肥満者の割合が増加し、高年期に差し掛かるにつれ身体の機能が徐々に低下し、長年の生活習慣の積み重ねによる疾病が顕著化してくるため、体力低下を予防し、体調にあった食生活を実践する必要があります。

また 65 歳以上の一人暮らし高齢者及び高齢者世帯で疾病などにより調理が困難な方を対象として給食サービスの利用がされています。

◎中・高年期の食生活の課題

中・高年期は子供の独立など家庭環境の変化に伴い、精神的疾病や長年の生活習慣病などにより体調を崩している人も少なくありません。

また一人暮らしの高齢者及び夫婦世帯等で病弱で障害等のために食事を作ることが困難な方、病院等から食事の制限を受けている方も増え、食に対する意識が薄れてきてしまいます。

このようなことから中・高年期は特に精神的な生活の安定と、健康の保持増進を図り活力ある日常を周囲と実践していくことが必要です。



5. 食育推進のための基本方針

生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、今一度、食べ物をとおり自然の恵みや生命の尊さを想い、子供の頃から様々な体験等から通して地域における農水産物を、地産地消を実践しながら留萌市の資源や環境に配慮することができる人々を育むため4つの基本方針を設定します。

【 基 本 方 針 】

- (1) 「食育」についての理解の推進
- (2) 食の安全・安心の推進
- (3) 地産地消で豊かな食生活
- (4) 楽しく食べ元気な老後

6. 食育推進目標と年代別推進方策の設定

基本方針の達成に向けて、10の目標を設定し、実現化に向けて年代別推進方策を示します。

(1) 食育推進目標

食 育 推 進 目 標

- ①食を楽しむ
- ②味覚を育てる
- ③食べものと心や体の関係を知る
- ④体によい食べものを選ぶ知識を身につける
- ⑤日本型食生活の良さを知る
- ⑥食の情報を見分ける知識を身につける
- ⑦基本的な調理技術を身につける
- ⑧食べもの大切さを知り、自然の恵みに感謝する
- ⑨食べものが作られる過程などを理解する
- ⑩食を通して環境について考える

(2) 年代別推進方策

① 乳・幼児期

最も成長が著しいこの時期は、生涯にわたって健康的な生活習慣を身につけるために、家庭を中心とし、バランスのとれた食生活によって食べることの心地よさや食べたいものを増やすなど食の基礎をつくることが大切です。

- ・ 母乳やミルクを飲む心地よさを感じさせる。
- ・ 十分に遊び食事のリズムを身につける。
- ・ 離乳食をとおして、飲み込む力、かむ機能を育てる。
- ・ 食べたいもの、好きなものを増やすなど食べ物に興味をもたせ味覚を育てる。
- ・ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを育てる。
- ・ 箸を正しく使う練習をする。
- ・ 五官を使って自然や動物、収穫体験等をとおして食べ物にふれ食を大切にす
る心を育む。

② 学齢期

学齢期は、体力・運動能力などの成長期であり行動範囲も広がります。

身体の成長に心の成長が追いつかず不安定になりやすい時期ですが、かなり個人差があり標準値にとらわれることなく成長過程を見守ることが大切です。

学校、家庭、地域等が連携し、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

- ・ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを知り望ましい人間関係をつくれる
ようにする。
- ・ 食事のマナーを学ぶ。
- ・ 食事の手伝いや料理実習などを通して基本的な調理方法を身につける。
- ・ 体験をとおして地域の産業を学ぶ。
- ・ 食品の組み合わせなどによる栄養バランスの知識を身につける。
- ・ 食品の生産、加工、流通の仕組み、食べ物と環境について理解する。
- ・ 農林漁業体験により自然や地域社会と食べ物のかかわりを学び食を大切
にする心を育てる。

③ 青・壮年期

青・壮年期は、身体の発達がほぼ完了し社会的役割などを自覚するとともに食生活の自己管理が要求される時期であります。

心身ともに充実し働き盛りといわれていますが、忙しい生活に対応するため、ストレスを抱えながらも日常を送っている人も多く、病気などは顕在化しづらい時期であります。

この時期の生活が次の中・高年期における健康状態に大きく影響をおよぼすことを自覚し、広く情報を取り入れ積極的に職場や市の健康診断を受診するなど、自らの健康状態を知り、その結果を活用して生活習慣や食習慣の改善を図ることが必要です。

また家庭を持っている人は、子供たちへの食の基礎知識等を教えるなど家族の健康管理に配慮することが必要です。

- ・ 周りの人とコミュニケーションをとりながら楽しく食べる機会を増やす。
- ・ 食を楽しむ生活習慣病などを予防し、体調にあった食生活をする。
- ・ 食品の選択や地域特産物を知り調理方法を身につける。
- ・ 栄養バランスや食品衛生、食品表示、添加物などについて理解する。
- ・ 日本型食生活に親しみスローフードや郷土料理を次世代の人々に伝える。
- ・ 家庭菜園に取り組むなどして食品の生産、流通までの過程を理解し、子供たちに教える。
- ・ 食べ残しを減らし、生ゴミの再利用など食と環境について実践。

④ 中・高年期

中・高年期は、健康についての関心が高まるとともに、生活環境の変化や体力の低下、長年の生活習慣による疾病が徐々に顕在化してくる時期です。

病気の早期発見、治療に努め、家族や友人、年代にこだわらず周囲とのコミュニケーションをとりながら食事をするなど、趣味や地域活動などをおしてそれぞれが生きがいをもって暮らすことが重要です。

また培った経験、幅広い知識を生かしゆったりと食事を楽しみながら郷土料理の伝承や、食事のマナーを指導するなど次世代への伝承活動の役割が期待されます。

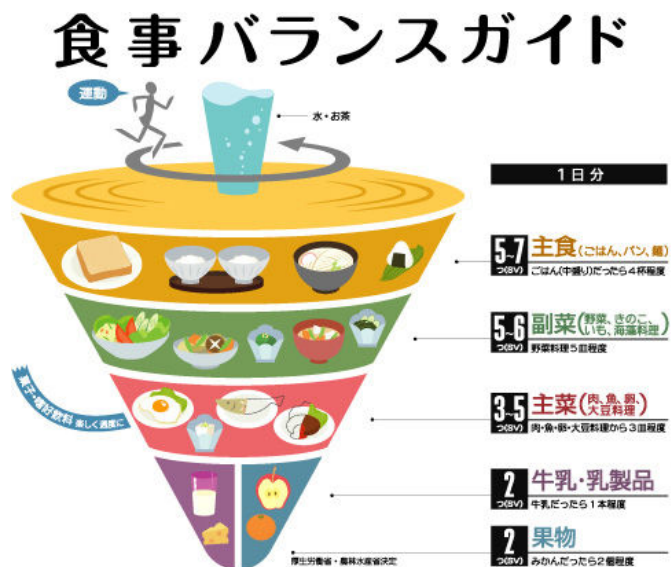
- ・ 孤食になりやすいので家族や友人などと楽しく食事をする。
- ・ 生活習慣病を予防し、体調にあった食生活を実践する。
- ・ スローフードや郷土料理を楽しみ次世代の人々に伝える。
- ・ 農林水産業に対する理解を深め、栄養バランスや安全な食べ物、食品衛生などの知識をおして自然や環境について次世代の人々に伝える。
- ・ 郷土料理や日本型食生活を次世代に伝える。
- ・ 食品表示、食品の生産、流通過程を理解し食品の選択や調理技術を身につける。
- ・ 食べ残しを減らし、生ゴミの再利用など食と環境について理解し実践する。

【食育推進目標と年代別推進方策】

目 標	キーポイント	乳・幼児期	学齢期	青年期・壮年期	中年期・高齢期
生活シーンの特徴		食の基礎を作る時期	体験などを通じて食生活の大切さを学ぶ時期	広く情報を取り入れ、自己管理できるようにする時期	食を楽しむ、健康への関心が高まる時期。また、次代への伝承活動を行なう時期
①食を楽しむ	孤食	食べることの心地よさを味わう	家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう	周りの人と関わりを持ちながら楽しく食べる	孤食傾向になりやすいので、家族や友人などと一緒に楽しく食事をし、郷土料理などを次代の人々に伝える
②味覚を育てる	ばっかり食べ	食べたいものを増やす	いろいろな食べものを食べて味覚を育てる		
③食べものとの心や体の関係を知る	ばっかり食べ	十分に遊び、お腹がすくリズムを持つ	食べものの働きや適量を知る	体調の変化を知り、食生活を改善できる力を持つ	生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を実践する
④体によい食べものを選ぶ知識を身につける	食事バランス		食品の組み合わせなど栄養のバランスの知識を身につける	栄養のバランスや安全な食べ物、食品衛生などについて理解する	
⑤日本型食生活の良さを知る	食文化	箸を正しく使えるように練習する	食器の並べ方など食事マナーを学ぶ	郷土料理、米や魚などを中心としたバランスの取れた日本型食生活にし親しむ	日本型食生活を実践し、次代の人々に伝える
⑥食の情報を見分ける知識を身につける	食品品質表示		食品の産地、栄養、添加物などの表示を知る		
⑦基本的な調理技術を身につける	調理体験		食事の手伝いや料理実習などを通して、基本的な調理方法を身につけ、食に関心する幅広い知識と関心を広げる。	食品の選び方を知り、調理技術を身につける	
⑧食べものの大切さを知り、自然の恵みに感謝する	農林・漁業体験		農林漁業体験などにより食べものとの自然を大切にすることを育てる	地域で採れた農産物や山菜、魚介類などの自然の恵みを知り、料理などに活用する	地域で採れた農産物や山菜、魚介類などの自然の恵みを知り、料理などに活用し、その方法を教える
⑨食べものの作られる過程などを理解する	農林・漁業体験	五感を使って自然や生き物、収穫体験等を通して食べ物に触れる	体験を通して地域の産業（食糧の自給率など）を学ぶ	食糧の生産・流通から食卓までの過程を理解する	家庭菜園に取組むなど食料の生産・流通から食卓までの過程を理解する
⑩食を通して環境について考える	地産地消・資源循環型社会		食べものど環境について知る	食べ残しを減らし、生ゴミの再利用など食と環境について考える	農林漁業に対する理解を深め、次代の人々に教える

<コラム>食事バランスガイド バランスのよい食生活をしましょう！

「食事バランスガイド」は1日の望ましい組み合わせ及びその量を「コマ」のイラストで示したものです。「何をどれだけ食べればいいのか？」その具体的内容や分量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループに分けて示しており、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうイメージを表しています。各グループにおける数値（SV）は、サービング（皿数を意味する）と呼ばれイラストの調理例が何皿分に相当するか示されています。



<コラム>食品の情報を見分ける知識を身につけよう！

JAS法によって、一般消費者向けに販売されている全ての飲料用品のうち、生鮮食品においては原産地等の表示が、加工食品については原材料名等の表示が義務付けられています。

賞味期限・消費期限や栄養表示基準、原産地表示、マークによる表示（JAS、有機JASなど）、遺伝子組み換え、食品添加物の表示や有機農産物を理解し食品に関する理解を深めましょう。

<コラム>Yes!clean 表示制度について

「北のクリーン農産物 (Yes!clean) 表示制度」は、クリーン農業の取り組みを進めるため、農業団体・消費者団体・北海道などにより構成している「北海道クリーン農業推進協議会」が取り組んでいる北海道独自の表示制度です。

現在、279集団の登録があり55品目の農産物を生産しています。なお、当市においても1集団がこの表示制度に基づき農産物の生産しています。



7. 計画推進のための役割分担

食育の年代別推進方策を具体化するにあたって、家庭、学校、行政等が連携しそれぞれの役割分担のもとに実施します。

(1) 家庭の役割

食育を進めるにあたっては家庭での役割が最も重要です。

毎日の食事は健康を維持するための大切な要素で、一人一人が生涯に渡り健康的な食生活を継続的に行っていくためには乳幼児期から家庭での食生活が重要な役割を担っています。

そのためには各家庭が食育について十分理解し、また、ライフスタイルの多様化による個食化を無くすため、できるかぎり家族揃って語らいながら楽しく食事をするなど、毎日の食生活のなかから食事のマナーや健康についての知識が自然に身に付くように指導していくことが必要です。

このように健全な食生活を実践できる人間を育てるためには、家庭における食生活が一番大切な役割であり基本であることを認識し食育を推進することが重要です。



(2) 保育園や幼稚園の役割

保育園や幼稚園においては、感受性を育むのに大切な時期です。

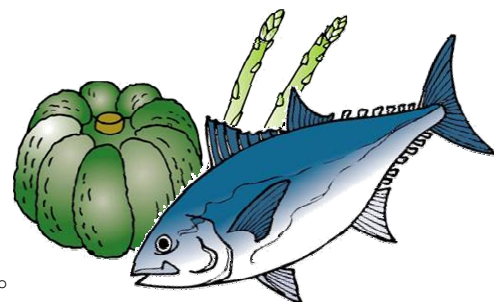
そのため家庭や地域と連携を図り、保護者と協力し食に関する体験を通して楽しく食事をするを大切にし、成長段階に応じた望ましい食生活が備わるよう食育を指導、推進することが求められます。

【具体的取り組み】

- ① 市民農園等の利用により作物の栽培、収穫体験をとおして食材についての関心が高まるよう指導しています。
- ② 保護者に対して懇談会や園だより等により食育について積極的に情報提供します。
- ③ 手作りしている給食献立に行事食や郷土食を取り入れ食の情報を伝えています。

(3) 学校の役割

学校においては、最も学びに適する時期であるため、給食に地元で収穫される米、旬の野菜、魚等を活用し、郷土料理をとり入れるなど給食を重要な食育活動として位置づけるとともに、農・漁業及び調理現場の体験等を総合的な学習時間を通じて推進することが求められます。



【具体的取り組み】

- ① PTA や各種団体等と連携し「食育教室」等を実施しています。
- ② 保護者に健康や食育について情報を提供します。
- ③ 栄養教諭資格取得職員等が、学級担任や教科担任と連携して、専門性を活かした食に関する指導を実施します。
- ④ 生産現場の体験や生産者との交流を図り、農林水産業に対する理解が深まるよう指導します。
- ⑤ 学校給食等の時間を利用し、食事のマナー、食文化、食べ物と健康のかかわり等、正しい情報を伝えます。
- ⑥ 学校給食に地元農水産物を積極的に活用した献立を取り入れていきます。

(4) 地域の役割

地域においては、食育を市民一人一人の主体的な取り組みとして推進し食べ物をとおして地域に根付かせ、豊かな自然環境や地域文化を次世代に引き継ぐための取り組みが重要です。

そのため、地域においては関係者、関係機関が互いに連携し食育を推進します。

【具体的取り組み】

- ① 観光協会は留萌市の食と観光をリードし地産地消による地域活性化を図りながら広範囲に食育を推進しています。

・「お勝手屋 萌」の運営、各店舗連携し留萌の旬の食彩による留萌製品の PR と各種イベント等の参加により食をとおしての留萌の観光や特産物を広く PR しています。

- ② 農林水産業者は学校や関係機関などの依頼により子供たちの体験学習の場を提供し、新鮮で質のよい地元農水産物のことや食に関わる人々の仕事の重要性について関係者と連携し積極的に食育の指導、推進を図ります。

・田植え、収穫体験 ・地引き網体験 ・水産物直販

③ 農林水産業団体、食品関連団体、その他各種団体は食の安全・安心など食に関する情報を積極的に提供し、それぞれの組織の役割に応じ食育について自主的に取り組み計画の推進を図ります。

- ・新米試食会 ・農産物直販 ・カズノココンテスト ・各種料理講習会
- ・地域放送局FMもえるでは積極的に地産地消や食についての番組放送をしています。

④ 地産地消など食をテーマにした食生活改善委員会などの活動団体の取り組みを周知し、料理講習会、農業体験など積極的に各種事業を实践し、地域内に地産地消の必要性を確実に根付かせ自主的な活動をとおして食育についても推進しています。

- ・フードマガジンの発行
- ・地域の親子を対象とした料理教室
- ・学童農園等より収穫された農産物を利用した町内会ぐるみの収穫祭などの取り組み



(5) 行政の役割

市は、食育の推進にあたり、国及び道と連携し、食に関する知識の普及、啓発に努め、安全・安心な農水産物の流通を見守り、地産地消を推進します。

また、食に関わる関係機関・各種団体・グループ等と連携を図り食育を市民一人一人の生涯にわたるテーマとして計画推進します。

【具体的取り組み】

① 「は一とふる」において検診、栄養相談等、各種教室を開催し健康に対する個別指導の充実をはかり関係機関等の連携により食育を推進し情報発信しています。

- ・乳幼児検診・健康相談・栄養相談・離乳食教室（4ヵ月～1歳未満の親子対象）
- ・おやつ教室（1～3歳未満の親子対象）
- ・情報交換会（保育園の0歳児保育担当者、給食関係者）
- ・相談事業、妊婦・新生児訪問時等を利用し食育の指導、啓発します。

② 教育委員会では学校と連携し給食センター栄養士の派遣などにより給食時間等を利用した食育の指導、推進を図ります。

また子供たちの健康のため地元食材を計画的に活用します。

- ・行事食の主な献立
- ・郷土料理（本州）の献立



子供の日・チーズ入り鯛形オムレツ

いも煮汁 ・山形県郷土料理

十五夜 ・お月見大福

だまこ汁 ・秋田県郷土料理

冬至 ・かぼちゃの小豆煮

のっぺい汁 ・茨城県郷土料理

給食週間・すいとん汁

- ③ 公共施設を利用し各種団体等と協働し料理講習会をとおして郷土料理や地産地消の普及につとめます。



- ④ 市民農園の運営により食べ物を作る、育てる、食する体験を通して食育を家庭に浸透させています。

・留萌市民農園 1区画面積 20坪 (66㎡)

125区画 利用料 6,000円/年 4月募集



- ⑤ 食物残渣の有効利用「堆肥化」により資源循環型社会の啓蒙活動を美サイクル館、水道施設などの見学をとおして進めています。

- ⑥ 広報るもいにより「食育」「地産地消」「生活習慣予防」「食の安全・安心」などの情報提供を更に充実させます。

- ⑦ 「うまいよ！るもい市」や各種イベントを通して留萌産の海産物（タコ、イカ、エビ、ナマコ、ウニ）や農産物（高品質米、イエスクリーン野菜）のPRを図ります。

・「うまいよ！るもい市」

月1回開催（5月、6月、7月、8月、9月、12月）

会場:留萌地方卸売市場



8. 計画の評価指標

本計画の期間である平成24年度において、目標達成や取り組みの成果を評価するため具体的な数値目標を定めます。

1 食育に関心を持っている 市民の割合	現状値	現状値なし
	目標値	90%以上
2 メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)を認知し ている市民の割合	現状値	現状値なし
	目標値	80%以上
3 食品表示を参考にする市民 の割合	現状値	現状値なし
	目標値	60%以上
4 食事バランスガイド等を 参考に食生活を送っている 市民の割合	現状値	現状値なし
	目標値	60%以上
5 4ヵ月児において果汁を 50cc以上飲む児の割合	現状値	13% (平成18年)
	目標値	5%以下

6 離乳食教室の実施	現状値	実施していない
		▼
	目標値	年2回開催
7 幼児期における朝食での野菜摂取率の増加	現状値	35.3% (平成18年度：1.6才児) 23.7% (平成18年度：3才児)
		▼
	目標値	増加
8 幼児期の保護者を対象としたおやつ教室の実施	現状値	実施していない
		▼
	目標値	年2回開催
9 学校における食に関する指導の実施	現状値	年9回
		▼
	目標値	年12回
10 小学生を対象とした地場産品を使用した農水産物の加工体験	現状値	年2回
		▼
	目標値	年6回
11 北のクリーン農産物表示制度登録集団数	現状値	1集団
		▼
	目標値	2集団

12 地場産の食材を意識して
購入する市民の割合

現状値

51.7%



目標値

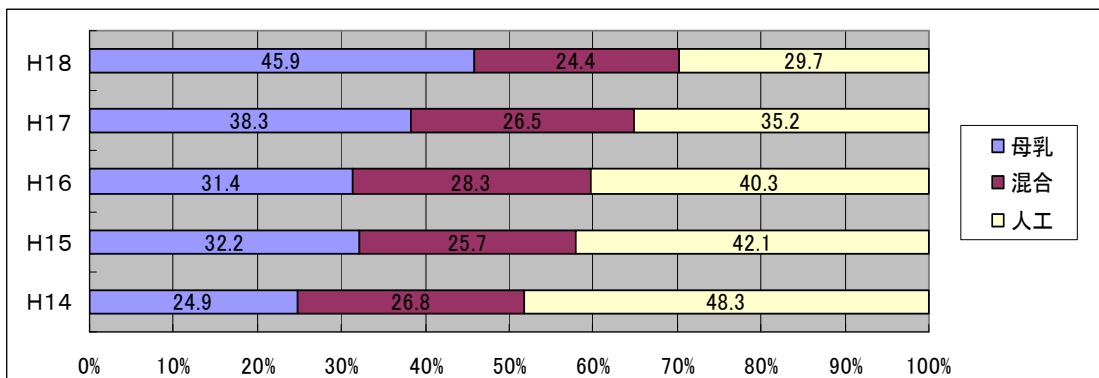
60%以上

資料

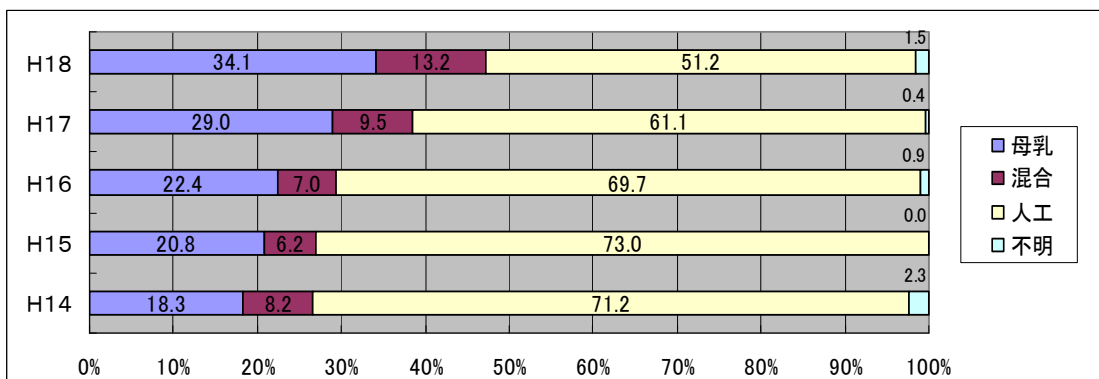
1 4ヵ月児～3歳児検診における状況

(1) 栄養方法

① 4ヵ月児検診時



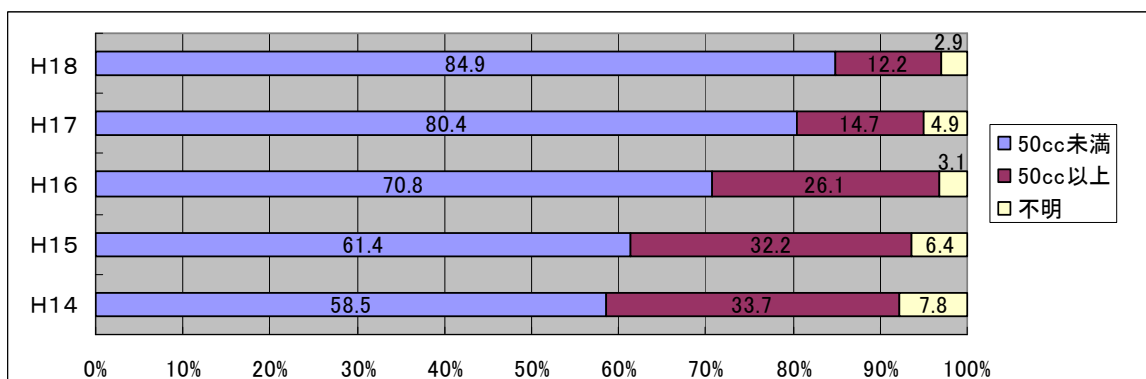
② 9ヵ月児検診時



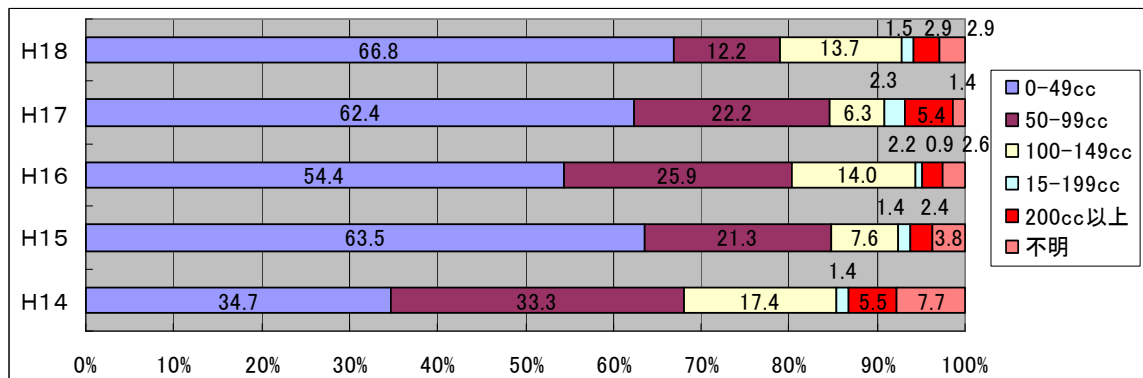
※ 平成14年度より比較し4ヵ月児は21%、9ヵ月児は15.8%母乳の割合が増えており、それに反比例して人工乳において4ヵ月児は18.6%、9ヵ月児は20%減少しています。

(2) 果汁及び甘味飲料摂取量

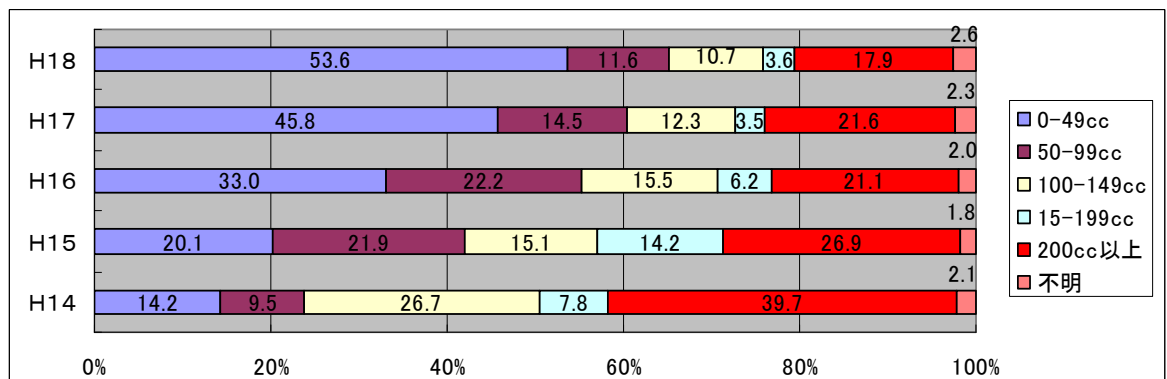
① 4ヵ月児検診時



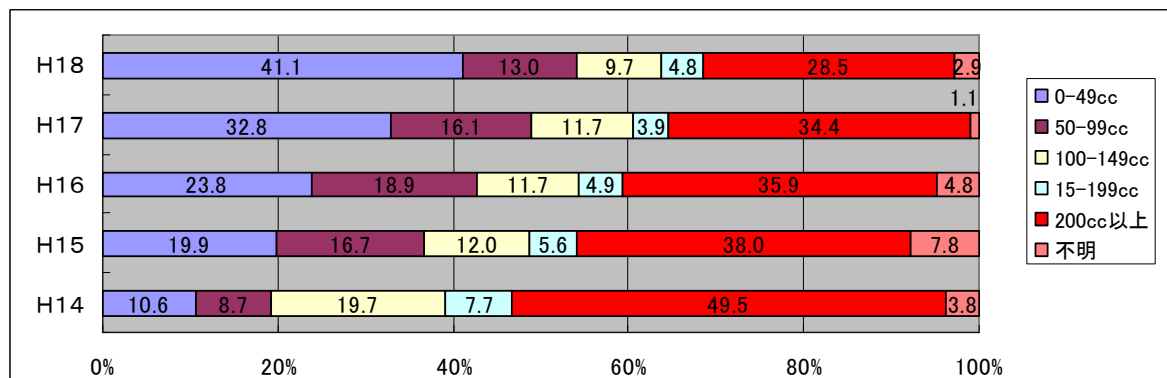
② 9ヵ月児検診時



③ 1. 6ヵ月児検診時

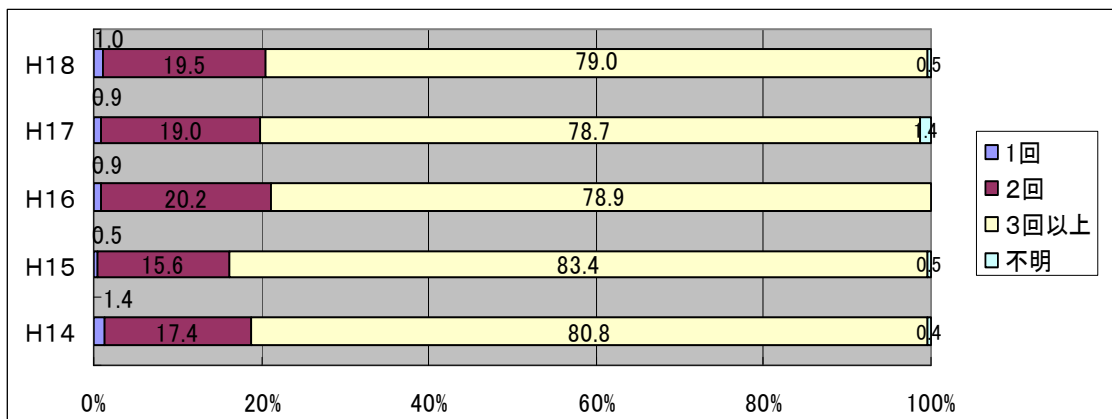


④ 3歳児検診時



※ 果汁及び甘味飲料の摂取量については年々減少傾向です。

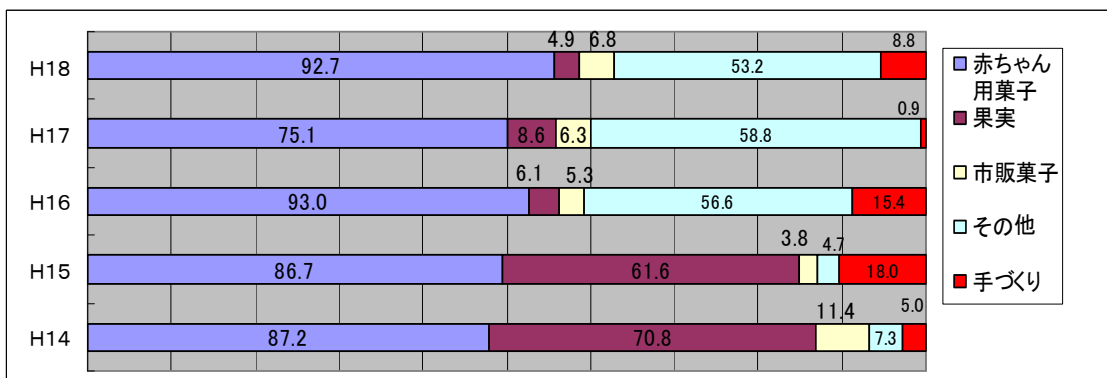
(3) 9ヵ月児における離乳食回数



※ 過去5年間においてはおおむね横ばいである。

(4) 間食の状況

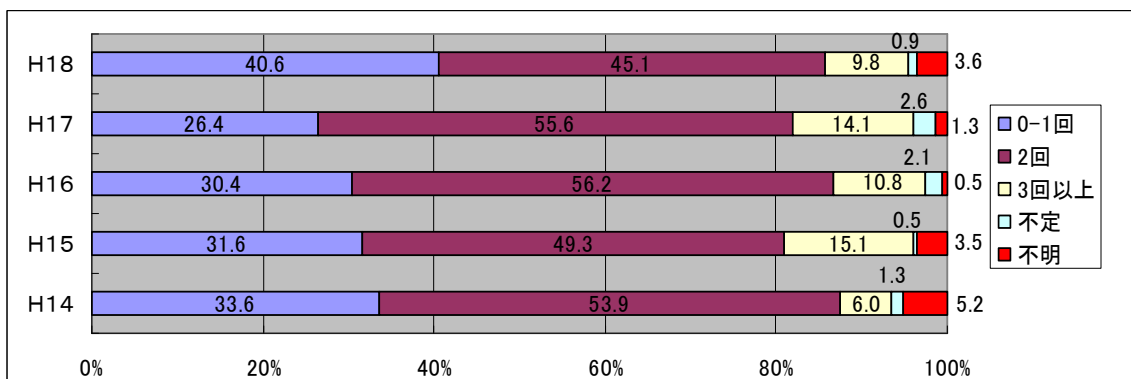
① 9ヵ月児検診時における間食内容



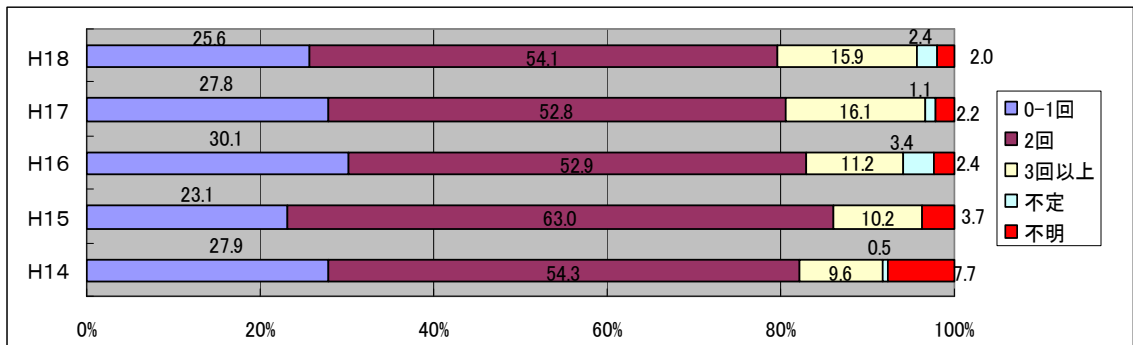
注 複数回答あり

(5) 1. 6ヵ月～3歳児検診時におけるおやつ摂取回数

① 1. 6ヵ月児検診時



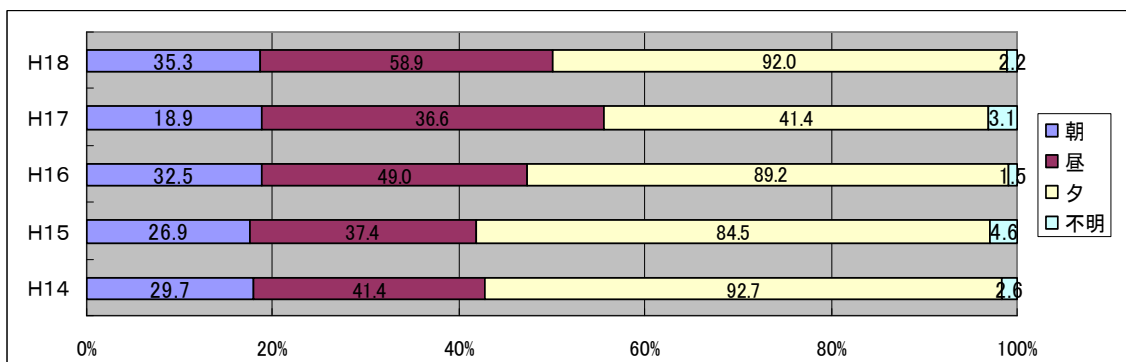
② 3歳児検診時



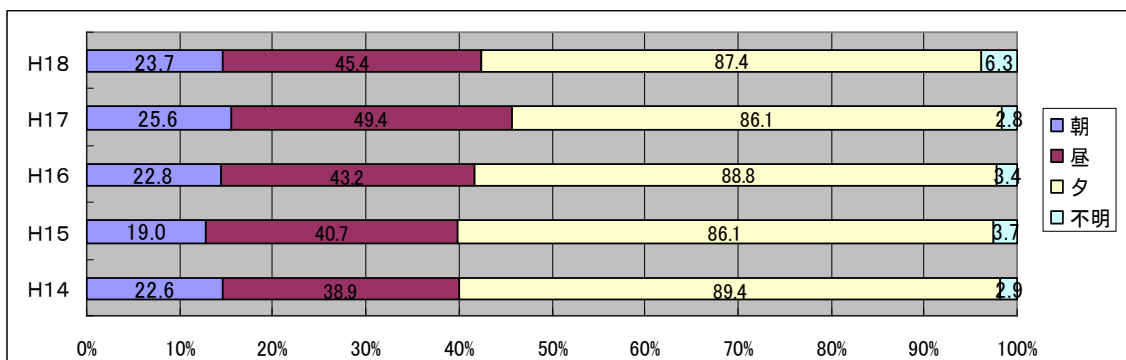
※ 若干ながらおやつ摂取回数が増加傾向である。

(6) 1.6ヵ月～3歳児検診時における野菜摂取回数

① 1.6ヵ月児検診時



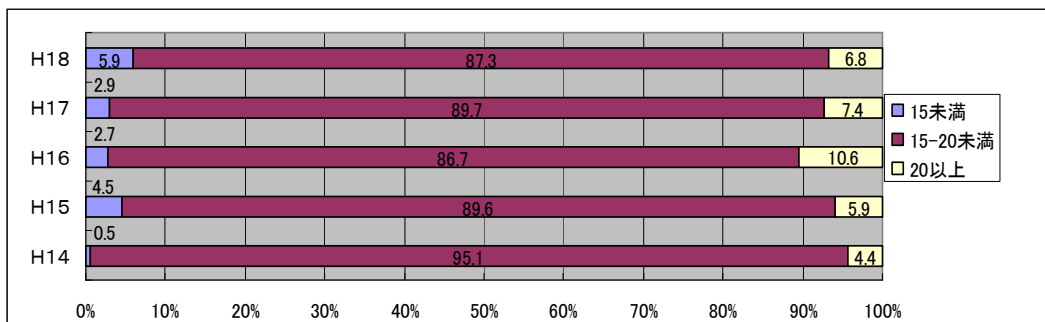
② 3歳児検診時



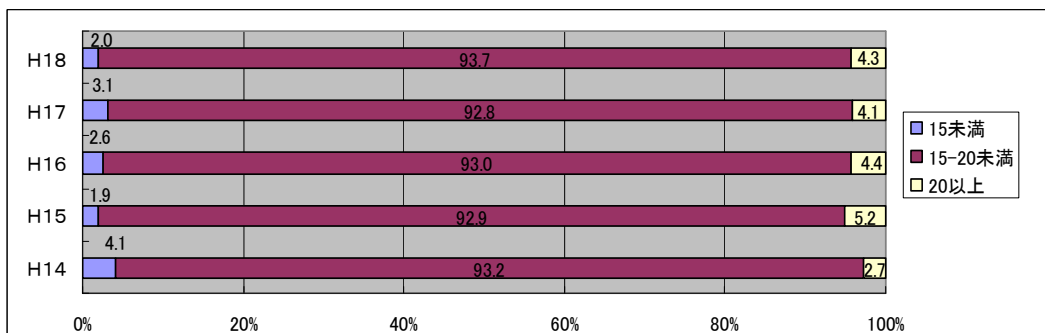
※ 野菜摂取回数は年々増加傾向である。

(7) 体格

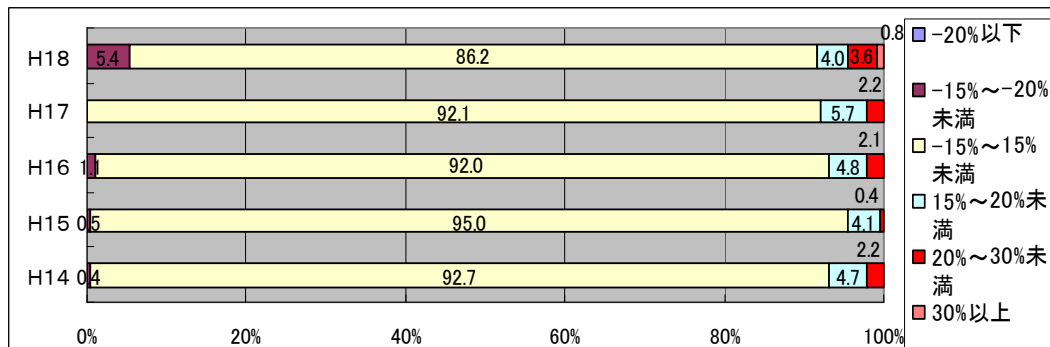
① 4ヵ月児検診時



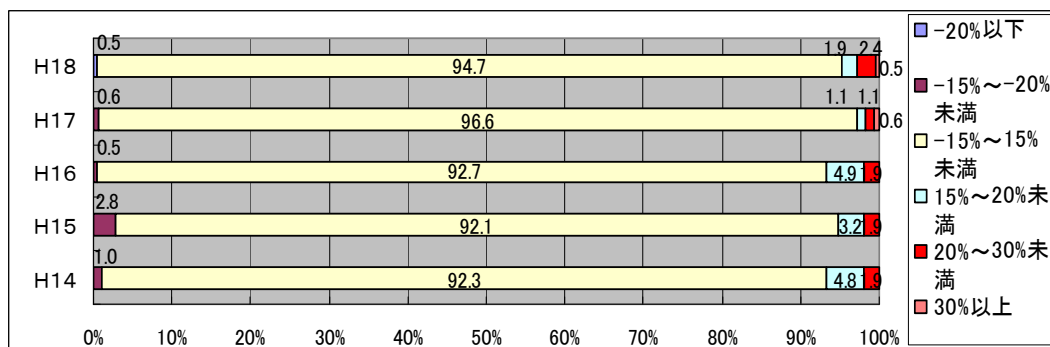
② 9ヵ月児検診時



③ 1.6ヵ月児検診時



④ 3歳児検診時



注1 4～9ヵ月児についてはカウプ指数、1.6ヵ月～3歳児についてはBMIで表示。

2 カウプ指数 ・15未満：やせぎみ ・15以上～20未満：標準 ・20以上：太りぎみ

3 BMI ・-15未満：やせぎみ ・-15以上～15未満：標準 ・15以上：太りぎみ

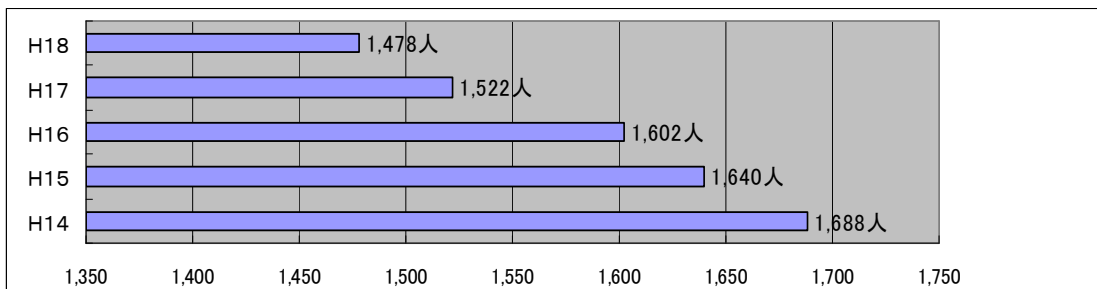
※ 4ヵ月児においてはやせぎみ及び太り気味の割合。また、9ヵ月から1.5ヵ月児においては太り気味の割合が若干ながら増加している。

2 就学前児童の状況

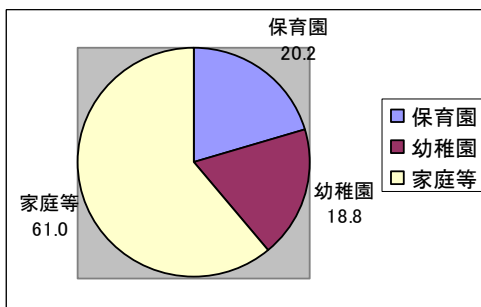
平成19年2月1日に実施
したアンケート調査結果
(市内私立保育園で実施)

年 齢	園児数	回収数	回収率
3歳児	66	43	65.2%
4歳児以上	174	148	85.1%
計	240	191	79.6%

(1) 就学前児童の推移

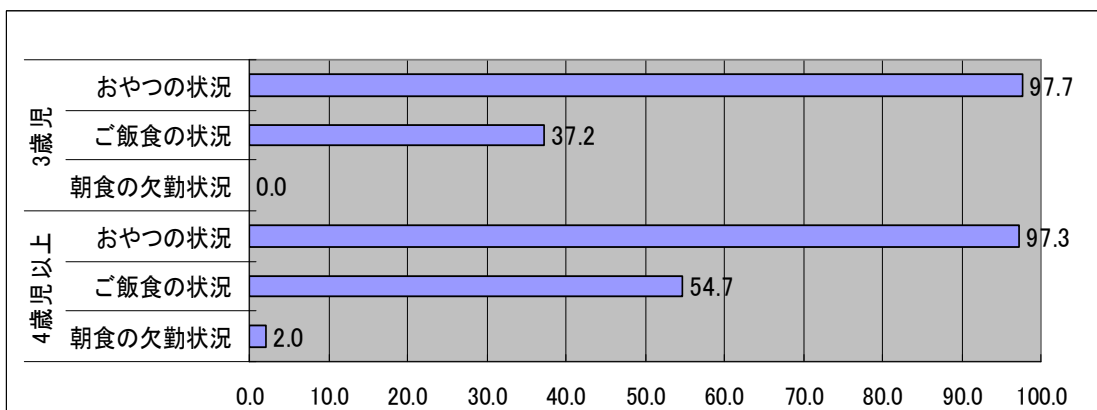


(2) 平成18年度における就学前児童の状況



※ ほぼ4割の児童が保育園・幼稚園へ入園している。

(3) 保育園（私立3園）における子供の食生活の状況



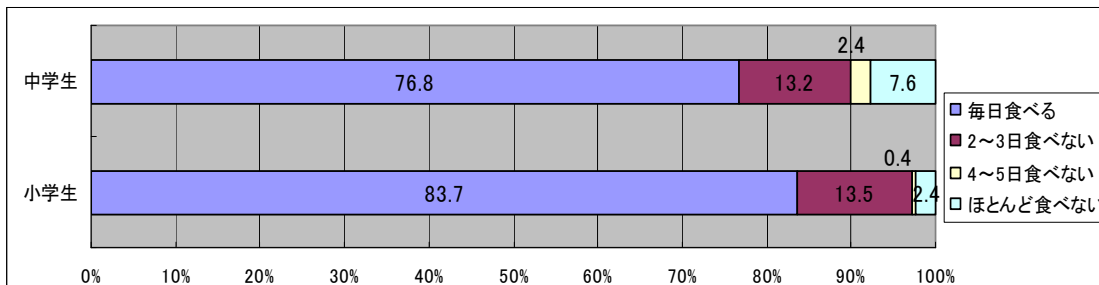
注 対象児童数 240人・回収数 191人・回収率 79.6%

※ ごはん食以外が5割程度であり、また、若干ながら朝食を食べない児童がいる状況である

3 就学児童の状況

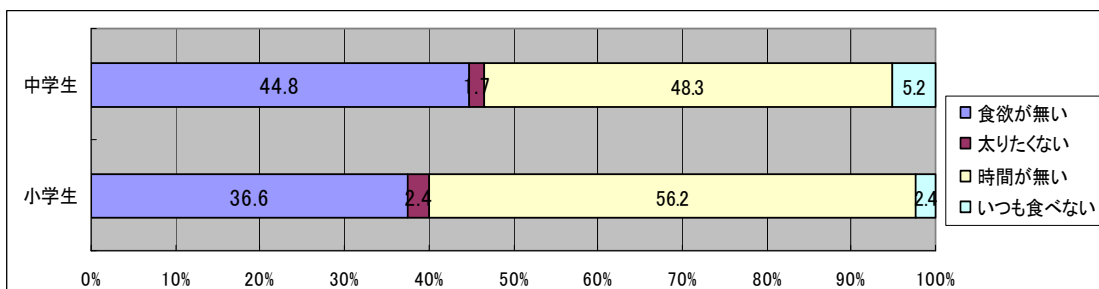
留萌管内食育推進実行委員会にアンケート調査結果（小・中学生対象）

（1）一週間のうち朝食を食べている回数



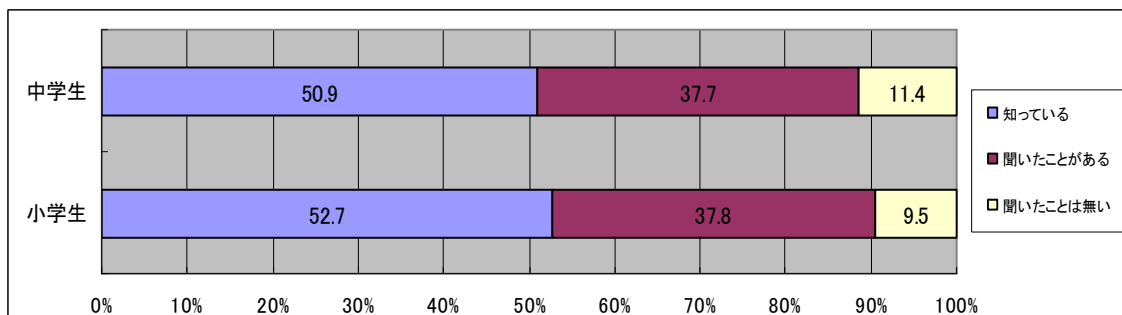
※ 学齢が上がるにつれて、朝食を食べない割合が増えていると思われる。

（2）朝食を食べない理由



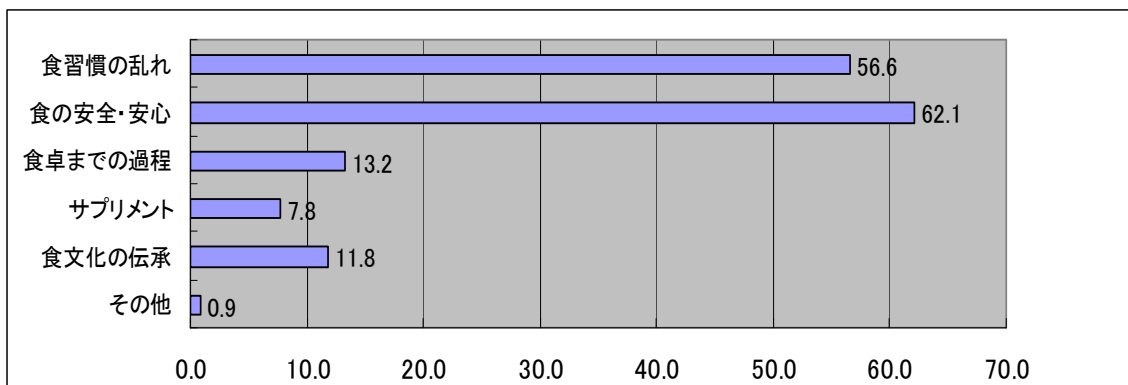
※ 生活習慣の乱れが主な要因と推測される。

（3）食育の認知度



※ 食育を知っている児童がほぼ半数に留まっている。

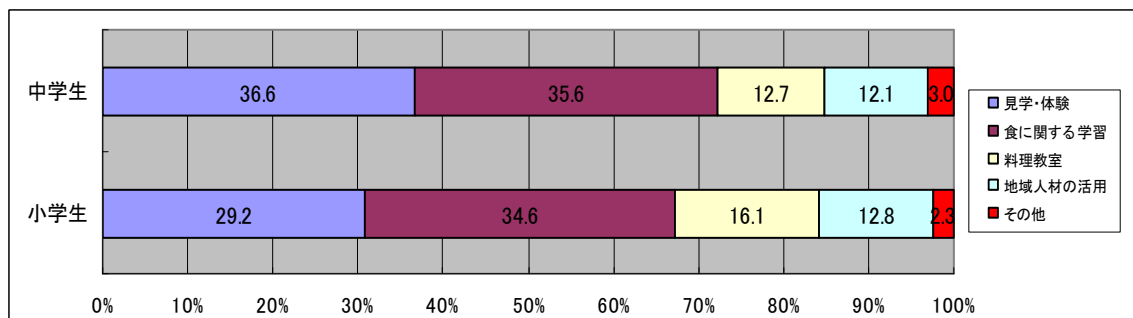
(4) 子供の食に関する関心事項（小学生の保護者を対象）



注その他 ・食と健康の問題、食事に関するマナー

※ 多くの保護者が、食に関する実習及び学習について関心がある結果である。

(5) 食育に対する保護者の関心事項

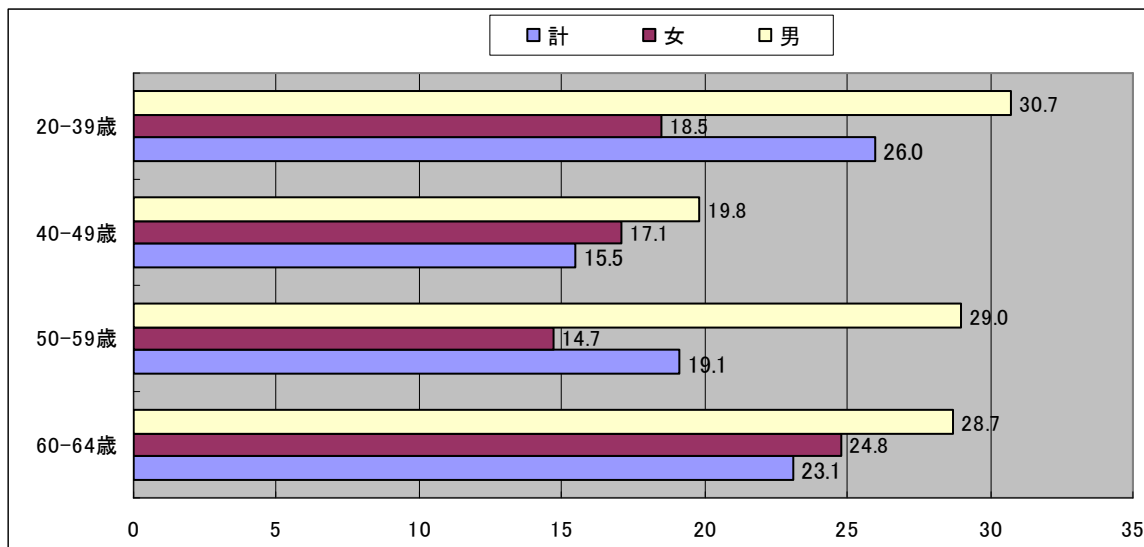


注 その他 ・食材の流通の仕組み、食生活と健康、料理体験の実習等（小学生）

・食生活の重要性、道産食品のすばらしさ等（中学生）

※ 多くの保護者が、食に関する実習及び学習について関心がある結果である。

4 20～64 歳男女別年齢階層別肥満者の割合



注1 平成14～18年の留萌市基本検診の結果より。

2 肥満者の割合は、BMIが25以上の男女が対象。

※1 「平成17年度国民健康・栄養調査」

の肥満者の割合

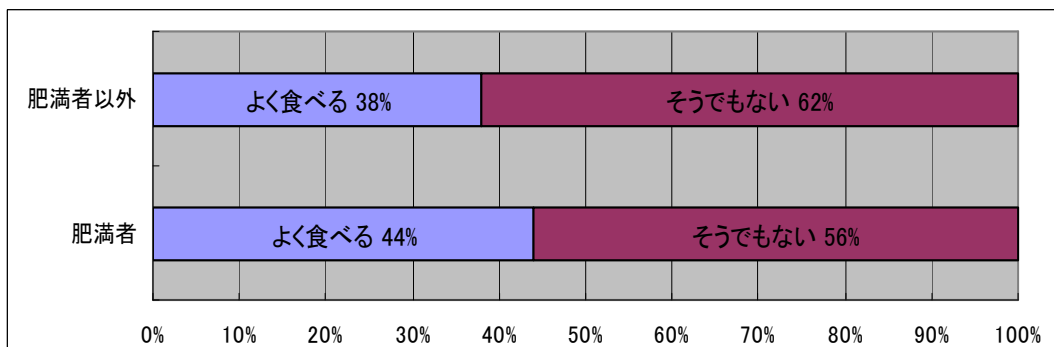
※2 全国平均と比較し、肥満者の割合が低い
が、当市のデータは基本検診受診者の
割合であり、日頃の健康管理に気を配っ
ている方が多いと思われるので、実際の
肥満者の割合は増加すると考えられる。

全国データ	男	女
20代	19.8	5.6
30代	26.7	14.3
40代	34.1	19.3
50代	31.4	23.9
60代	30.7	29.0

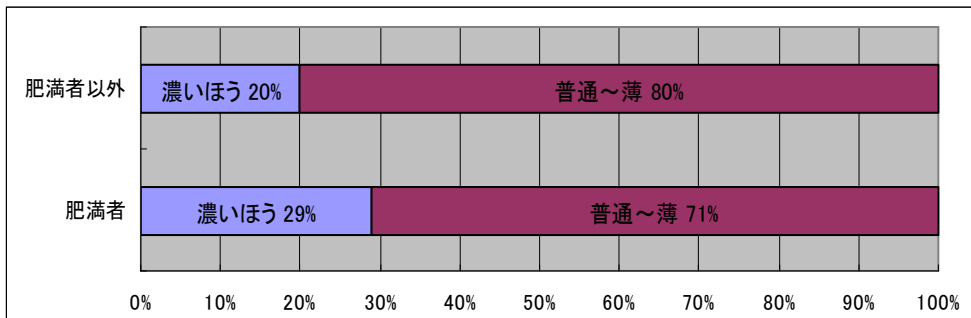
5 留萌市の40歳の生活実態

- 平成12～16年に実施された、40歳の全市民を対象にしたアンケート調査結果より抜粋。
(回収人数570名・回収率33%)

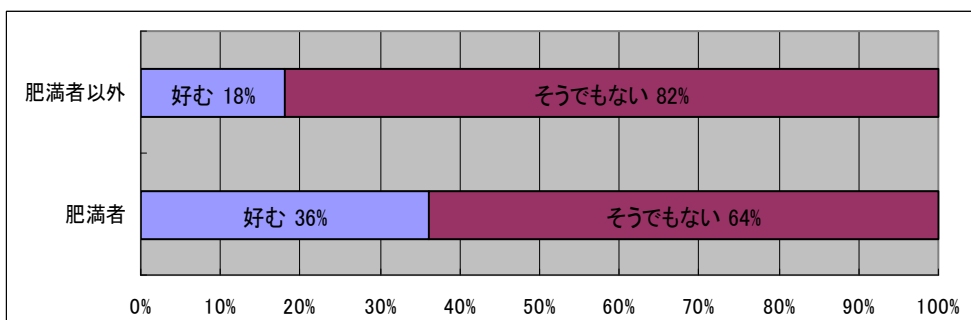
① 甘い物を食べる頻度



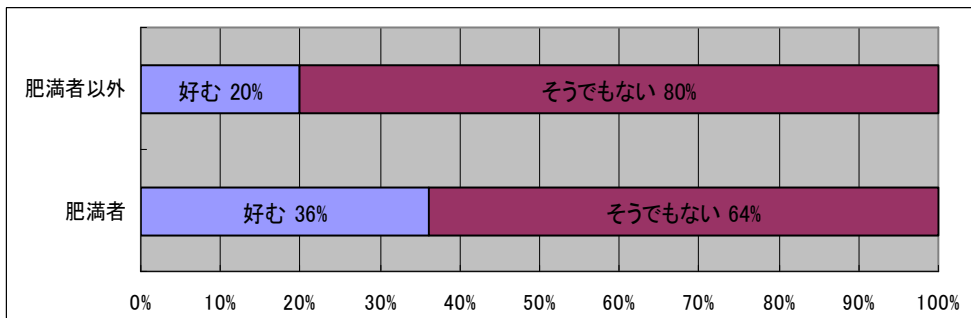
② 味付けの傾向



③ 脂肪の多い食事を好むか



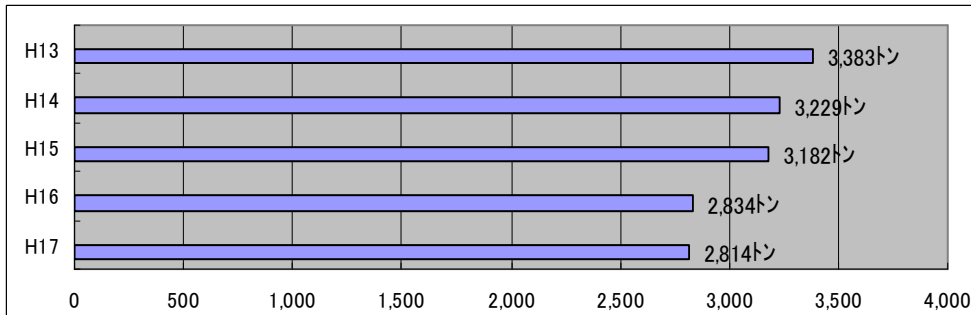
④ 塩分の多い食事を好むか



※ 肥満者については、好ましくない食習慣の傾向が見受けられます。

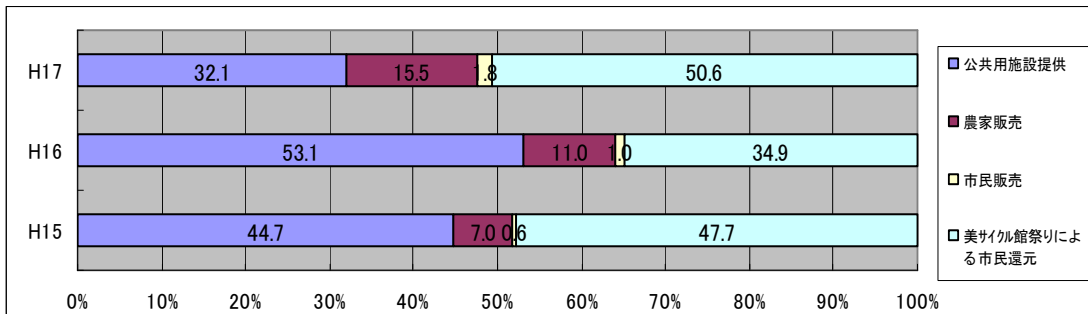
6 生ごみの状況

(1) 生ごみの搬入量



※ 搬入される生ごみの重量については、含有水分等によって変動するため概数で表示

(2) 生ゴミ堆肥の利用割合



※ 主に公共施設及び家庭菜園等に使用されている。

平成19年8月分予定献立表

留萌市学校給食センター（中学生教室掲示用）

* 牛乳（200CC）は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>▼のマークは、あだらしいメニューの日です。 ◎のマークは、まもってほしいおねがいです。 ◎は、なかみを食べるともえるゴミ。 あけていないものはもえないゴミです。 ◎は、なかみを食べても食べなくても、もえないゴミです ※◎の表示のある献立に関しては、留萌管内産の食材を使用しています。（食材は◎印で表示）</p>				
<p>新学期・・・さわやかスタート！ 夏休みなどの長期休業中は、つい不規則な生活をしてしまいがちです。みなさんの中には、ついつい夜更かしを重たいして、生活のリズムが狂ってしまった人はいませんか？ 2学期になっても、朝はなかなか起きられず、昼休みまでぼんやりし、放課後になってから目がさえないするひどい状態の方はいませんか？ 少しでも早く起きるように心がけ、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる「時間の刺激」が体内の時間を動かし、早くリズムを取り戻せるようです。生活のリズムは、規則正しい食生活が基本です！！</p>				
<p>～8月の平均栄養量～ エネルギー量 888Kcal たんぱく質 31.4g 脂肪 30.5g 脂肪エネルギー比 31%</p> <p>※今月の目標：暑さに負けない体を作ろう！</p>				
20	ごはん	21 ラーメン	22 ごはん	23 背割りコッペパン
24	ごはん	25 ラーメン	26 ごはん	27 背割りコッペパン
28	うどん	29 ごはん	30 かぼちゃパン	31 ごはん
871kcal	858kcal	957kcal	866kcal	812kcal
<p>かぼちゃ団子汁 (かぼちゃ・白玉粉・鶏卵・しめじ・長ねぎ・かまぼこ・鶏肉・人参・ごぼう・かつおエキス) ◎さば味噌煮 (さば・味噌・小麦粉・砂糖) ◎ごまネーズサラダ (大根・☆きゅうり・かにかまぼこ・かつお・ひじき・砂糖・マヨネーズ・水あめ・ごま)</p>	<p>チャンポンラーメン (豚肉・キャベツ・長ねぎ・人参・メンマ・なると・えび・いか・ほたて・もやし・チキンガラスープ・豚ガラスープ・ラーメンたれ) ◎じゃが芋のソテー (じゃが芋・米油・ベーコン・玉ねぎ・人参・☆ピーマン・バター・植物油) ◎さばてんミックスゼリー (さばてん・グレープフルーツ・砂糖)</p>	<p>味噌汁 (わかめ・油揚げ・大根・味噌・かつおエキス) ◎はんぺんフライ (すりみ・卵白・植物油・小麦粉・パン粉・水あめ・コーンフラワー・米油) ◎ジンギスカン風煮 (豚肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・エリンギ・☆ピーマン・砂糖・にんにく・はちみつ・生姜) P. しょうゆ ◎レアチーズいちご味 (クリームチーズ・いちご・砂糖)</p>	<p>ポトフ (ウインナー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ) ◎鶏肉の照焼 (鶏肉・生姜・カレー粉・砂糖) ◎たまごサラダ (鶏卵・マヨネーズ・パセリ) ◎パンにはさんで食べてください。 ◎小平のデリシメロン</p>	<p>◎広東風スープ (鶏卵・豚肉・たけのこ・☆ほうれん草・豆腐・長ねぎ・鶏肉・鶏ガラスープ・植物油・砂糖・ゼラチン・かつお・魚干) ◎えび海鮮餃子 2個 (たら・玉ねぎ・鶏卵・砂糖・えび・たけのこ・ラード・キャベツ・細さや・ごま油) ◎ピビンパリの具 (豚肉・長ねぎ・人参・生姜・わらび・もやし・砂糖・味噌・ごま・植物油・ごま油・せり・大豆・にんにく・魚醤) P. しょうゆ</p>
27	ごはん	28 うどん	29 ごはん	30 かぼちゃパン
858kcal	936kcal	930kcal	872kcal	826kcal
<p>◎鮭菜ごはん (◎鮭菜・鮭・菜菜・ごま・大根菜・かつお・醤油エキス) ◎いか団子汁 (いか・小麦粉・たら・卵白・人参・大根・長ねぎ・豚肉・魚介エキス・砂糖・味噌・かつお) ◎高級巻 (キャベツ・小麦粉・たけのこ・人参・ラード・豚肉・植物油・鶏卵・植物油・たん白・醤油・砂糖・からスープ・椎茸・生姜・ゼラチン・米油) ◎じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋・人参・いんげん・鶏肉・さつまいも・砂糖・植物油) ◎ミニトマト 2個</p>	<p>山菜うどん (鶏肉・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・椎茸・昆布・さば・かつお・わらび・たけのこ・えのき・ぜんまい・きくらげ) ◎肉まん (小麦粉・砂糖・鶏卵・ラード・イースト・こんにゃく・豚肉・玉ねぎ・砂糖・大豆・チキンイオン) ◎小平のとうさび P. シュリンプアーモンド (アーモンド・スビ・鶏卵・砂糖)</p>	<p>◎たまごカレー (うずら卵・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・トマト・にんにく・カレールー・バター・生クリーム) ◎海藻サラダ (わかめ・茗わかめ・昆布・きくらげ・かんたん・赤さくらそう・赤ひめのり・えび・いか・ほたて・大根・☆きゅうり) ◎福神漬 (大根・なす・れんこん・しそ・ごま・砂糖) P. 和風ごまドレッシング (砂糖・植物油・かつお・ごま・昆布・味噌・野菜エキス)</p>	<p>◎白菜と肉団子のスープ (鶏肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵白・白菜・香辛料・人参・しめじ) ◎ほうれん草グラタン (牛乳・ほうれん草・バター・ベーコン・チーズ・小麦粉) ◎カップは燃えないゴミです。 ◎ナポリタン (スパゲティ・植物油・人参・玉ねぎ・☆ピーマン・ウインナー・デミグラスソース・トマト・にんにく・チーズ) P. ミックスジャム (いちご・りんご・水あめ・砂糖)</p>	<p>◎いもの汁 (鶏肉・こんにゃく・大根・人参・里芋・豆腐・長ねぎ・味噌・かつおエキス) ◎鮭の竜田揚げ (☆鮭・砂糖・生姜・鶏卵・米油) ◎ごぼうサラダ (ごぼう・人参・マヨネーズ・山くらげ・ごま・☆きゅうり・コーン)</p>

給食だより 7・8月

留萌市学校給食センター

夏本番をむかえ、暑さもきびしくなります。今年は連日厳しい暑さが続いています。汗をたくさんかく時期には、水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、まず喉が渇く前に飲み、後はこまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物をとり過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると、食欲が落ちてしまいます。栄養不足は夏バテの原因になりますので、注意が必要です。また、夏休みは給食がないので、朝食つくりで顔を悩ます人も多いことでしょう。しかし、夏ののりきるためには欠かせない大切な1食です。給食の献立をヒントにするなど、栄養バランスを考えて食べましょう。日頃簡単にすませがちな昼食を見直すよい機会ともいえるでしょう。

学校訪問に行ってきました！！

5月24日（木）に幌糠小学校へ行って来ました。今回は「おやつについて」ということをテーマにお話させていただきました。事前にアンケートを実施し、その結果に基づいてのお話をさせていただいたので、とても興味深く聞いてもらえたようでした。また、高学年の児童と一緒に給食の人気メニューであるカルシウムたっぷりお好み焼きを作りました。



用語解説

食育基本法 (P2)

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年7月15日に施行された。

咀嚼力 (P4)

よく噛む力のこと

内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) (P7)

内臓脂肪の蓄積で、分泌される生理活性物が血管の炎症や血栓を作りやすい状態を引き起こし、動脈硬化をすすめて虚血性心疾患・脳血管疾患の危険性を高める。

内臓脂肪の蓄積＋高血糖・高血圧・血清脂質異常のうち2項目以上該当で診断 (平成17年4月 日本内科学会)

地産地消 (P11)

地域で生産された農林水産物を、その地域内で消費拡大をするという取り組みのことです。最近では各地域で直売所等をとうし生産者と消費者の交流など多様な取り組みが行われています。

BMI (Body Mass Index) (P25)

肥満を判定する指標。体重 (kg) ÷ 身長 (m)² で算定。「22」を標準とし、「18.5未満」はやせ、「18.5以上25.0未満」は正常、「25以上」は肥満とされる。

留萌市食育推進計画策定委員会

平成20年 3月策定

留萌市 産業建設部農林水産課

TEL 0164-42-1837 / FAX 0164-42-7865