

4. ライフステージに応じた食育推進施策

1) 乳・幼児期（0歳～6歳）

この時期は、心身の健全な成長・発達が重要で、将来の基礎を培う時期でもあり、食習慣にも大きな影響を与えます。適切な食事の取り方や、望ましい食習慣の定着など、豊かな人間性の育成に向けて、特に意識的に家庭や関係機関、行政が連携しながら取り組みを進めていく必要があります。

また、生活形態の多様化や核家族化、情報の氾濫などから、育児に疑問・不安を抱える母親も増加していることから、乳・幼児の健全な育成のために、正しい情報の提供や個々に応じた対応が必要です。

1. 現状と課題

- 乳児期における果汁摂取量は減少傾向ですが、幼児期にかけて甘味飲料の摂取量が増加し、習慣化する傾向が見受けられます。
- 幼児期における野菜の摂取（特に朝食）について、少ない傾向が見受けられます。欠食ではありませんが、内容が適切でないことが多く、子どもの好き嫌いや偏食、生活習慣などに向き合う親の困難さが見受けられます。
- 3歳児の虫歯罹患率は減少傾向にありますが、全国・全道に比べ高い状況が続いています。
- 夕食時間帯の遅れが就寝時間の遅れにつながり、睡眠不足、さらには朝食の欠食といった悪循環を引き起こし、集団生活の乱れや体調不良につながっています。
- 飽食の時代を背景に、何でも食べ物が手に入ることから、食事の支度に時間をかけない、「匂」のものを心待ちにする気持ちが薄れるなど、栄養素なども含めて食と健康の問題に無関心な層が拡大しています。
- 親の欠食の影響などにより、子どもだけで朝食を食べる世帯が増加傾向にあります。

2. 推進目標

- ◇ 哺乳、離乳、幼児食を正しく伝える（推進目標1）
 - ・ 哺乳、離乳食、幼児食等について情報を正しく伝え、家庭での実践を目指します。
- ◇ 食ることへの興味、楽しさの経験（推進目標2）
 - ・ 離乳食や幼児食を通して、食機能や口腔機能を育て、食ることの楽しさを経験します。
 - ・ お腹のすくリズムや食べたいもの、好きなものを増やし、食べ物に興味を持たせる環境づくりに努めます。
- ◇ 自然から食べる喜びを感じる（推進目標3）
 - ・ 自然を通じて、食の大切さ、生命の大切さを学び、収穫や食べる喜びを感じさせる機会づくりに取り組みます。
- ◇ 食ることから生活習慣を学ぶ（推進目標4）
 - ・ 食することを通して、生活習慣を学び、家族全体の生活の見直しにつなげます。

3. 具体的な推進方策と役割

	家庭	幼稚園 保育園	地域	行政
離乳食や育児に関する知識を伝えます	●			●
間食や育児に関する知識を伝えます	●			●
家庭での食管理、育児における不安軽減につなげます		●		●
実際に料理に携わることで、食への関心と食べ物を作る工程を学びます		●		

第3次留萌市食育推進計画（素案）

作物の栽培等を通じて、身体の五感で感じ、心に伝えることが実感できる機会の充実を図ります	●	●	●	●
家庭内での適切な食事や生活リズムを身につけ、食事を楽しむ習慣づくりを目指します	●			
4. 目標設定	現状値（年度）		目標（2022）	
幼児期において甘味飲料を飲まない児の割合	1.6歳児：31.1% 3歳児：10.9% 2016（H28）		増加	
幼児期における朝食での野菜摂取率	1.6歳児：44.6% 3歳児：27.7% 2016（H28）		増加	
3歳児健診時の虫歯罹患率	27.2% 2016（H28）		減少	
家庭において子どもが「ひとり」で朝食を食べる割合	13.0% 2017（H29）		減少	
離乳食教室、幼児期を対象としたおやつ教室の開催数	年4回 2017（H29）		現状維持	

【食育の取り組み例】

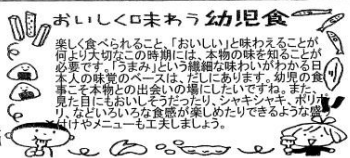
6月 予定献立表

留萌保育園
H29年6月

日	曜日	献立	3歳のおやつ	10歳児	1-2歳児追加分
1	木	五目しょうゆラーメン(豚肉 白菜 人参 もやし わかめ しなちく) チーズがまぼこ	プリン	ビスコ牛乳	塩おにぎり
2	金	ドラゴソウモン焼き魚(ドラゴソウモン) ほうれん草ゴマ和え(ほうれん草 白菜 人参 ゴマ) ひじきと大豆煮(大豆 ひじき 人参 油揚げ) 味噌汁(大根 ぶりのり) 牛乳	◎わかめおにぎり 麦茶	クッキー牛乳	ふりかけご飯
3	土	天ぷらうどん(鶏肉 人参 長ネギ ほうれん草 天かす)		おがき牛乳	ジャムパン
5	月	豆腐チャンプル(豆腐 卵 ベーコン もやし 人参 きくらげ ピーマン) ポテトフライ 赤ワインナー 味噌汁(ほうれん草 油揚げ)	◎イチゴ蒸しパン 牛乳	せんべい牛乳	のり巻ご飯
6	火	焼きそば(豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし) ささみサラダ(ささみ レタス 人参 和風ドレ) ゼリー スープ(卵 わかめ)	せんべい ミルク	ちくわ牛乳	バターロール
7	水	はんぺんフライ(はんぺん 卵 小麦粉 パン粉 ソース)昆布巻 オーロックスサラダ(レタス きゅうり 人参 ケチャップ マヨネーズ)味噌汁(大根 高野豆腐)	クッキー ミルク	ゼリー牛乳	ごはん
8	木	そうめん(鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ネギ 板かま) ゆで卵 果物	◎ジャムサンド 牛乳	ウェハース牛乳	わかめおにぎり
9	金	豚大根煮(豚肉 大根 人参 こんにゃく) ★鮭フレーク 牛乳 小松菜のお浸し(小松菜 かつお節) 味噌汁(とろろ昆布 長ネギ)	バナナ	ポーロ牛乳	ごはん
10	土	塩ラーメン(豚肉 もやし 人参 長ネギ ほうれん草 なた)		ビスケット牛乳	ジャムパン
12	月	酢豚風(豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 だけのこ) ゼリー キャベツツナ和え(キャベツ ツナ) 味噌汁(かぶ 油揚げ)	◎マッシュマロクラッカー 牛乳	かりんどう牛乳	なめたけごはん
13	火	チキンクリームシチュー(鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース) アスパラ炒め(アスパラ コーン ハム) バナナ	おがき ミルク	ヨーグルト	チーズサンド
14	水	♪丼の日 照り焼きハンバーグ丼(豚ひき 鶏ひき 玉ねぎ キャベツ) 漬け物 味噌汁(豆腐 ねぎ)	かりんどう 牛乳	チーズ牛乳	
15	木	きつねうどん(あげ 鶏肉 人参 長ネギ ほうれん草) ちくわきゅうり(ちくわ きゅうり)	せんべい ジョア	バナナ牛乳	わかめおにぎり
16	金	さんまから揚げ(さんま) ★納豆 牛乳 味噌汁(キャベツ 卵) ほうれん草のお浸し(ほうれん草 かつお節)	ゼリー	ビスコ牛乳	ごはん
17	土	かしわうどん(鶏肉 人参 長ネギ ほうれん草 板かま)		ウェハース牛乳	ジャムパン
19	月	豚肉生姜焼き(豚肉 玉ねぎ 生姜) 味噌汁(厚揚げ 長ネギ) ごぼうしゃきしゃきサラダ(ごぼう 人参 きゅうり 揚げゴマドレ)	えびせん 牛乳	チーズ牛乳	ごはん
20	火	ミートソーススパゲティ(豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ) 牛乳 キャベツサラダ(キャベツ わかめ ちくわ 和風ドレ) スープ(はんぺん 長ネギ)	◎お好み焼き 麦茶	ビスケット牛乳	離乳サンド
21	水	厚揚げ味噌野菜炒め(厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸) 煮豆(金時豆) ★ごまこんぶ 中華スープ(もやし 人参)	パームクーヘン ミルク	ビスコ牛乳	ごはん
22	木	冷やしラーメン(ハム きゅうり もやし 人参 きくらげ) ゆで卵(塩) ゼリー	◎甘納豆ホトケケ 牛乳	クッキー牛乳	塩おにぎり
23	金	ちくわ揚げ(ちくわ 揚げ) 南のり 天ぷら粉 春巻き(春巻 さまみ 人参 きくらげ ゴマドレ) 貝だくさん味噌汁(豆腐 大根 人参 ごぼう 長ネギ)	ソフール	みかん缶牛乳	ふりかけご飯
24	土	味噌ラーメン(豚ひき 白菜 もやし にんじん 長ネギ しなちく)		かりんどう牛乳	ジャムパン
26	月	デミグラスハンバーグ(ハンバーグ 鶏ひき 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 デミグラスソース) 味噌汁(豆腐 なめこ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー レタス 人参 サウザンドレ) 牛乳	◎フルーツポンチ 牛乳	せんべい牛乳	ごはん
27	火	スペイン風卵焼き(卵 トマト ピーマン ベーコン) 牛乳 マカロニサラダ(マカロニ 胡瓜 人参 ハム) スープ(玉ねぎ コーン)	ビスケット ミルク	ヨーグルト	ハムサンド
28	水	♪お誕生会 エビフライカレー(エビフライ 豚ひき じゃがいも 玉ねぎ 人参) 福神漬 レタスサラダ(レタス コーン ゴマドレ) ヤクルト	せんべい ミルク	ポーロ牛乳	
29	木	ちゃんぽんラーメン(豚肉 白菜 人参 もやし なた) 長ネギ きくらげ ウインナー ゼリー	◎フレンチドッグ 牛乳	オレンジ牛乳	塩おむすび
30	金	鶏ごぼう煮(鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 花ちくわ) ★炒り卵 きゅうりおがかと和え(きゅうり かつお節) 味噌汁(豆腐 えのき)	アイス	チーズ牛乳	ごはん

※仕入れなどの関係で献立が変更になる場合があります

- 献立のマークについて
- ♪・・・3歳以上児さんにも主食が出ます
- ★・・・ご飯にかけて食べることができます
- ・・・手作りおやつです



6月給食献立表（保育園）

2) 学齢期（7歳～18歳）

この時期は、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付けさせることが必要です。

1. 現状と課題					
<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養教諭による食の指導については、時間数は確保しているが、指導内容に学校給食が対応しきれていない現状があります。 ● 学校給食センターからは、学校、教育委員会と連携し、「早寝、早起き、朝ごはん運動」や「留萌市食育10か条（留萌楽しい食育）」の周知の取り組みを行っていますが、機会が少ない状況です。 ● 地場産物の活用について努力していますが、流通環境が整備されておらず、必要数の確保が難しいうえ、価格においても単価が高く給食費を超過してしまいます。 ● 親の欠食の影響などにより、子どもだけで朝食を食べる世帯が増加傾向にあります。 					
2. 推進目標					
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食に関する指導、啓発の充実（推進目標5） <ul style="list-style-type: none"> ・ 各教科、特別活動、総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通じて、食に関する指導の充実を図っていきます。 ・ 行政、学校、家庭、地域が連携を深め、「早寝、早起き、朝ごはん」運動の啓発や「留萌市食育10か条（留萌楽しい食育）」を推進し、留萌ならではの食育活動に取り組みます。 ◇ 「給食」の教育的機能重視による充実（推進目標6） <ul style="list-style-type: none"> ・ 健全な発育、健康維持、情緒面や食事の大切さなど、「給食」の教育的機能を重視しながら、一層の充実を図ります。 ・ 学校給食時の配膳やマナーの習得により、社会性、協調性を育みます。 ◇ 体験からの生産、流通過程知識の習得（推進目標7） <ul style="list-style-type: none"> ・ 体験を通じた地域の産業や生産、加工、流通の仕組み、自然や地域社会と食べ物のかかわりなどの知識を身に付けさせます。 					
3. 具体的な推進方策と役割		家庭	学校	地域	行政
体験学習を通じて、「食」の大切さを学びます			●	●	●
学校教育活動の中で、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等を通じ、食に関する指導の充実を図ります			●		
学校給食での地場産品の活用を推進します			●		●
家庭向けに地産地消や食育の意義について啓発します		●			●
農業・漁業体験機会の充実を図ります		●		●	●
料理を作る体験機会の充実を図ります		●		●	●
地域の「食」についての情報発信や伝統的な「食」文化を学び、体験する機会の充実を図ります		●		●	

第3次留萌市食育推進計画（素案）

家庭内での食事のマナーの指導や生活習慣の確立、子どもとの食事づくりなどを実践します	●		
4. 目標設定		現状値 (年度)	目標 (2022)
学校での食に関する指導時間（栄養教諭、栄養士含む）		38時間 2017(H29)	増加
学校給食における地元産品を使用する割合（献立頻度日数）		40.9% 2017(H29)	増加
栄養バランスを視点とした学校給食メニューに対する満足度		79.8% 2017(H29)	増加
学校給食に地元産食材を使用することに対する関心度(小・中学生世帯)		75.0% 2017(H29)	増加
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、農・漁業体験事業数		年11回 2017(H29)	増加
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合		小6：90.9% 中3：90.5% 2017(H29)	増加
家庭において子どもが「ひとり」で朝食を食べる割合（再掲）		13.0% 2017(H29)	減少

【食育の取り組み例】



小学生の農業体験（食農教育推進協議会事業）



かずの子を活用した授業

10月20日(金) まるごと留萌給食

留萌産小麦 ルルロ♡ Ru Ru Rosso
今年も留萌の小麦「ルルロ♡」がマカロニで「まるごとのお給食」に登場します。給食以外でもルルロ♡を目にする機会も多く、テレビなどでもよく知られるようになりました。味が強いのが特徴です。
ルルロ♡のマカロニサラダ

鮭 salmon
北海道のソルワルドといえは、ザン切捨てるところがないといわれる鮭。焼き魚、揚げ物、チャンチャン焼き、石狩汁といろいろな献立に使われます。しょう油、みりん、生薬、にんにくで味つけをして片栗粉で揚げました。
鮭ザンギ

小平産 黒毛和牛 Beef
お隣の小平町では黒毛和牛が飼育されています。和牛は味がよく、大変高級です。今回はミートボールにしてスープに入れました。

留萌産キャベツ cabbage
キャベツは世界で一番古い野菜の一つで、ブロッコリーやカリフラワーと仲間になります。ビタミンCがたくさんあるので、カゼを予防し、がんや老化も抑える働きがあります。
小平産牛肉のミートボールと留萌産キャベツのスープ

牛乳 milk
みなさんのからだをつくるカルシウムやたんぱく質を多く含む食品です。毎朝、牛乳を飲んでください。

南留萌産なつぼし RICE
毎日給食に登場する「お米」は留萌特産のなつぼしを使用しています。みなさんのからだのエネルギーの素となり大切なエネルギー源です。最近、米の消費量が減ってきており、残量も多いうちに思っています。

ごはん



2017 (H29) . 10. 20 地元食材 100%給食事業（まるごと留萌給食）

3) 青・壮年期（19歳～64歳）

この時期は、自分で考え選択した食生活を送ることのできる時期ですが、情報が氾濫しているため、正しい情報を見極め、自分に合った対応を選択することが難しくなっています。食生活に問題があるとの気付きはありますが、仕事や子育てに忙しい年代であることから、取り組みにつながりにくいのが課題です。高齢期の健康維持につながるため、積極的に健診等を受診するなど、この時期から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などの取り組みが必要です。

1. 現状と課題				
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりアンケートの結果から、20代は男女共に約半数に欠食が見られており、欠食がある人はどの年代でも朝食の欠食割合が高いというのが課題となっています。 ● 野菜の適量を摂取している人は1割以下となっています。毎日摂取しているが適量に達していない人、毎日摂取しておらず、適量にも達していない人が多く見られ、野菜の摂取量の低下が課題となっています。 ● 口の健診については、定期的に受けていない人が半数以上おり、また、1日1回も歯を磨かない人も少数ながらも存在するなど、口腔に関して関心の低さが伺えます。 				
2. 推進目標				
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食に関する指導、啓発の充実（推進目標5） <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養バランスや食品衛生、食品表示等、食の安全についての知識の普及を進めます。 ◇ 正しい食習慣による健康管理の推進（推進目標8） <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分や家族のために、正しい食習慣を身につける機会を提供し、健康的な生活の実践へとつなげます。 ・ 自分の健康状態を知り、自らから健康管理に努めるよう、健診受診の勧奨や健康についての正しい知識の普及啓発に努めます。 ◇ 次世代への伝達と家族や地域での共食の推進（推進目標9） <ul style="list-style-type: none"> ・ 次世代の人々に対して見本となる食生活を進め、家族や地域など周りの人とコミュニケーションをとりながら食べる大切さを伝えていきます。 ◇ 地産地消による食への愛着心の醸成（推進目標10） <ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消、地産地食を進めながら、地域の生産現場や地域食材に対する愛着と地域の産業を守る意識を醸成します。 				
3. 具体的な推進方策と役割		家庭	地域 (事業者、NPO、団体等)	行政
バランスのよいメニューや調理法等を伝え、家庭での実践につなげます			●	●
健診活動の推進や、保健指導で食や健康管理について正しい情報を伝え、改善につなげます				●
疾病予防の視点から「食と健康」の重要性を説き、健康意識の向上に努めます			●	●
地域の旬の食素材の紹介や、販売機会の充実、料理の提供などにより、地産地消を推進します		●	●	●
食の安全や栄養成分表示についての普及、理解を進め、栄養面からの健康管理を支援します			●	●
家族や地域などでコミュニケーションを取りながら食事する機会を意識的に実践します		●	●	

4. 目標設定	現状値 (年度)	目標 (2022)
日頃健康管理に気をつけている人の割合	60.7% 2016 (H28)	増加
1日3回食べている人の割合	72.9% 2016 (H28)	増加
野菜を毎日350g以上食べている人の割合	3.8% 2016 (H28)	増加
毎食後歯を磨く人の割合	45.1% 2016 (H28)	増加
地元産品であることを意識して商品を選択する市民の割合	57.5% 2017 (H29)	増加
地産地消が推進されていることに対する満足度	30.2% 2017 (H29)	増加
食育についての関心度（子育て世帯）	79.0% 2017 (H29)	増加
食品表示を参考にしている人の割合（子育て世帯）	73.0% 2017 (H29)	増加
食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合 （子育て世帯）	25.0% 2017 (H29)	増加
家庭において子どもが「ひとり」で朝食を食べる割合（再掲）	13.0% 2017 (H29)	減少
特定健診受診者（国民健康保険加入者）に対する要保健指導対象者の割合	11.6% 2016 (H28)	減少

【食育の取り組み例】

○留萌市食生活改善推進員協議会

留萌市食生活改善推進員協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、小学生親子や男性向け、20歳以上の市民を対象とした料理教室などを中心とした食を通じた健康づくり啓発活動をしています。



4) 高齢期（65歳～）

この時期は、乳・幼児期から青・壮年期までに身についた生活習慣や食習慣が現在の健康状態につながっており、また、退職や子どもの自立などの人生の節目を迎え、社会的また心身にも大きな変化が生じます。加齢による身体機能の低下や食欲の減退などにより、さまざまな健康問題が生じる恐れがあります。このため、自分に合った健全な生活習慣や食習慣にさらに磨きをかけ、維持することが必要です。地域の食文化の価値や楽しみを次世代へ継承していくことができる大切な時期です。

1. 現状と課題			
<ul style="list-style-type: none"> ● 加齢に伴い、食欲の減退や食事の偏りなどにより、元気に過ごすために必要な栄養が足りない「低栄養」状態になりがちです。 ● ひとり暮らし高齢者等の増加に伴い、食事の支援を必要とする高齢者が増えることが見込まれています。 			
2. 推進目標			
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 正しい食習慣による健康管理の推進（推進目標8） <ul style="list-style-type: none"> ・ 低栄養リスクの高いひとり暮らし高齢者を早期に発見し、必要なサービス等につなげます。 ・ 食事調理が困難な高齢者に対し、栄養バランスのとれた食事を提供することで健康の保持を増進します。 ◇ 食への関心付けと介護予防の推進（推進目標11） <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者が食を通じて生涯にわたり健康で充実した生活を送れるよう、いきがいくりと社会参加を推進します。 			
3. 具体的な推進方策と役割	家庭	地域 (事業者、NPO、団体等)	行政
高齢者が自ら介護予防を行える場を提供します			●
低栄養リスクのあるひとり暮らし高齢者を早期発見するための独自健診を行います			●
食事調理が困難な高齢者に栄養バランスのとれた食事を提供します		●	●
家庭において食事を楽しむ習慣づくりを目指します	●		
4. 目標設定	現状値 (年度)	目標 (2022)	
介護予防教室参加延べ率	38.0% 2016 (H28)	増加	
独居高齢者栄養実態調査における健診受診率	100.0% 2016 (H28)	現状維持	