
第4次留萌市食育推進計画

(2023-2027)

2023(令和5)年3月
留 萌 市

目 次

1. 本計画の趣旨・背景

1) これまでの経緯と計画策定の趣旨	1
2) 計画の位置づけ及び計画の期間	2
3) SDGsへの貢献	3

2. 第3次留萌市食育推進計画の検証

1) 第3次計画の概要	4
2) 乳・幼児期（0～6歳）における取り組み	5
3) 学齢期（7～18歳）における取り組み	7
4) 青・壮年期（19～64歳）における取り組み	9
5) 高齢期（65歳～）における取り組み	11
6) 地産地消の取り組み	12

3. 留萌市の目指す姿と本計画の基本方針

1) 目指す姿	13
2) 基本目標	13
3) 食育ピクトグラム	15

4. ライフステージに応じた食育推進施策

1) 乳・幼児期（0～6歳）	16
2) 学齢期（7～18歳）	18
3) 青・壮年期（19～64歳）	20
4) 高齢期（65歳～）	22

5. 持続可能な食を支える食育の推進

1) 「食育」の原点である、地域の農業・漁業	23
2) 地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」	25
3) 環境に配慮した食育の推進	26
4) デジタル化に対応した食育の推進	27

6. 食育の推進体制・進捗管理

	28
--	----

1. 本計画の趣旨・背景

1) これまでの経緯と計画策定の趣旨

人は「食」によって健康を維持しており、全ての世代が食と健康の大切さを自覚するとともに、健康な生活を維持し、豊かな人間形成を育むことが大切です。しかしながら、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、利便性や簡便性が求められる一方、欠食や栄養バランスの偏りが課題となっています。さらに新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、会食や外食機会の減少、外出自粛等による身体活動量の低下から、心身の健康への影響も懸念され、「食」の重要性が一層高まっています。

留萌市では、全ての市民が「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」を日常の生活の中で体系的に取り組み、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するために、2008（平成20）年3月に「留萌市食育推進計画」を策定し、これまで各年齢層に応じた「食育」の取り組みを進めてきました。

国は令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し「生涯を通じた心身を支える食育の推進」「持続可能な食を考える食育の推進」「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」を重点項目として掲げ、SDGsの考えを踏まえた食育を推進することとし、学校給食における地元食材の活用や、産地や生産者を意識した食品の選択など、新たな目標も設定されました。

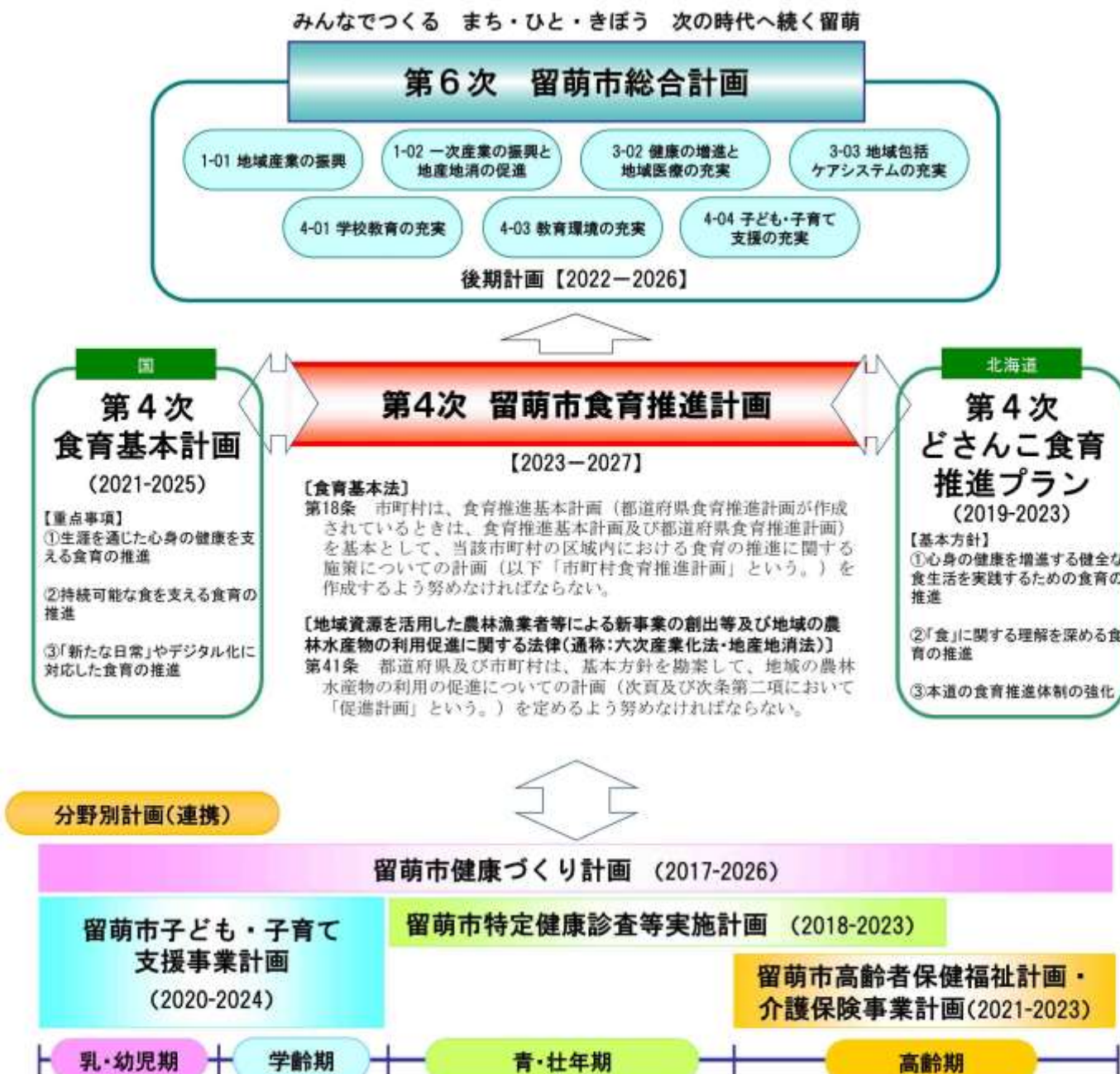
こうした動向を受け、本市の計画においても、環境に配慮した食生活の推進や、学校給食における地産地消の推進、生産者と学校が連携した農業漁業体験に加え、食品ロス削減に向けた取り組みなど、第3次の取り組みをさらに発展・実践するため、この度「第4次留萌市食育推進計画」を策定し、関係者が目指す姿や推進目標、方向性を共有しながら連携・協働し、一体的な取り組みとして食育の推進を図っていきます。

2) 計画の位置づけ及び計画の期間

本計画は、第6次留萌市総合計画を上位計画とし、国、北海道の食育推進基本計画、市の分野別計画との整合性を図りながら策定しています。

法的には、食育基本法第18条及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条に基づく計画として位置づけられるものです。

計画の期間は、2023年度から2027年度までの5年間とします。



3) SDGsへの貢献

平成27年（2015年）に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」には、2016年から2030年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標（SDGs）」が盛り込まれています。

この「持続可能な開発目標」は「誰一人として取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17の目標から構成されます。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDGsの目標達成への貢献を見据えた取り組みの推進を図ります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



2. 第3次留萌市食育推進計画の検証

1) 第3次計画の概要

第3次食育推進計画では、第2次食育推進計画（2013-2017）での取り組みを踏まえ、ライフステージに応じた健康で豊かな暮らしが実現できるよう、地域、家庭、学校、幼稚園、保育園、行政などが連携しながら食育を進めてきました。

・計画期間 2018（平成30）年度～2022（令和4）年度

・目指すべき姿

「知食」、「共食」、「健食」による豊かな暮らしの実現へ

『知食』・・・地域の食材や生産現場、食文化などを知ることにより、食についての基礎を学びます。

『共食』・・・家族が食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図ることにより、家庭における食育の重要性について啓発、推進していきます。

『健食』・・・健やかな生活を送る上で「食」は何よりもの基本です。健全な食生活の推進や、食と健康との関わりを学びながら、食育を進めます。

・基本方針（重点目標）

- ① 「食育」についての理解と実践
- ② 地域の「食」を知る体験・伝承
- ③ 地産地消で豊かな「食・暮らし」の実現
- ④ 食と健康の推進

2) 乳・幼児期（0～6歳）における取り組み

生涯にわたる食習慣の形成上重要な時期である「乳・幼児期」では、食べることの心地よさや食べたいものを増やす、食べものに興味を持たせて味覚を育てることを主眼におきながら、下記の取り組みを家庭や関係機関、行政が連携しながら進めてきました。

【推進目標】

- ◇ 哺乳、離乳食、幼児食についての情報を正しく伝え、家庭での実践を目指します。
- ◇ 離乳食や幼児食を通して、食機能や口腔機能を育て、食べ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。
- ◇ 食べ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。

【推進方策に対する具体的な取り組み】

推 進 方 策	具体的な取り組み
離乳食や育児に関する知識を伝えます	離乳食教室の開催（保健医療課） 2020（R2） 2回開催（16名）
間食や育児に関する知識を伝えます	健康教育（保健医療課） 2021（R3） 13回開催（延73名）
家庭での食管理、育児における不安軽減につなげます	健診・健康相談事業（保健医療課） 2021（R3） 延524名に実施 食育だよりの発行（保育園（子育て支援課）） 2021（R3） 年12回発行
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	クッキング保育事業（保育園（子育て支援課）） 2021（R3） 3回開催（延53名）
作物の栽培等を通じて、身体の手で感じ、心に伝えることが実感できる機会の充実を図ります	市民農園等での栽培、収穫体験（幼稚園、保育園（子育て支援課）） 2021（R3） 延182名参加
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	※家庭での取り組み

【食育の取り組み例】



幼児期を対象としたおやつ教室



離乳食教室

【目標の達成状況】

「乳児期において甘味飲料を飲まない児の割合」では、4ヵ月児の割合が増加しているものの、9ヵ月児の割合が減少していることから、甘味飲料の摂取時期が早まってきているようです。

「幼児期における朝食での野菜接種率」も減少しており、野菜などの栽培や収穫体験により、子どもたちが食に興味を示し、食の大切さを知ることが必要と考えられます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、各種教室の回数が減少しています。

目 標 設 定	第3次当初値 (年度)	現状値 (年度)	目標 2022 (R4)	達成 状況
乳児期において甘味飲料を飲まない児の割合	4ヵ月児：97.0% 9ヵ月児：84.8% 2016 (H28)	4ヵ月児：100% 9ヵ月児：72.0% 2022 (R4)	増加	×
幼児期における朝食での野菜摂取率	1歳6ヵ月児：44.6% 3歳児：27.7% 2016 (H28)	1歳6ヵ月児：36.7% 3歳児：26.5% 2022 (R4)	増加	×
3歳児健診時の虫歯罹患率	27.2% 2016 (H28)	12.1% 2021 (R3)	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)	15.7% 2022 (R4)	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)	年2回 2022 (R4)	現状 維持	×

※達成状況～○：達成、×：未達成

【食育の取り組み例】



保育園でのクッキング保育事業



なかよし農園での栽培、収穫体験

3) 学齢期（7～18歳）における取り組み

体力・運動能力などの成長期にある「学齢期」では、食事の重要性や食事の喜び、楽しさの理解や、農林漁業体験など食べ物と自然を大切にする心、体験を通しての地域の産業を学ぶことが重要です。

また、健全な発育、健康の維持、増進の基盤でもあり、情緒的、教育的役割が非常に大きい「学校給食」においても、積極的に地元食材の活用に努めながら、栄養バランスのとれたメニューづくりを行っています。

さらには、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進など子どもたちに望ましい食習慣を身につけさせるため、栄養教諭などを中心に家庭、地域と連携しながら「食育」の取り組みを進めてきました。

【推進目標】

- ◇ 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。
- ◇ 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つけさせます。

【推進方策に対する具体的な取り組み】

推 進 方 策	具体的な取り組み
体験学習を通じて、「食」の大切さを学びます	子どもの食農教育推進事業（教育政策課） （小学5年生を対象にした田植え、稲刈り体験等） 2019（R2） 延227名
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	栄養教諭による食育事業（小・中学校（教育政策課・学校給食センター）） 2021（R3） 年間40回実施
学校給食での地場産品の活用を推進します	地元食材活用事業（学校給食センター） 2012（R3） 市内小中学校延べ2,400名（2回） 給食時のかずの子提供（学校給食センター） 2021（R3） 市内小中学校延べ2,400名（2回）
家庭向けに地産地消や食育の意義について啓発します	給食だより、留萌楽しい食育の発行（学校給食センター）
農業・漁業体験機会の充実を図ります	寺子屋るもいっ子事業（農林水産課） 2021（R3） 2回開催（延21名参加）
料理を作る体験機会の充実を図ります	料理教室の開催（保健医療課） 2021（R3） 1回開催（8名）
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	にしん漬体験、鮭飯寿司づくり体験 （NPO法人留萌観光協会）
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の実践を目指します	※家庭での取り組み

【食育の取り組み例】



寺子屋・るもいっこ事業（野菜づくり体験）



寺子屋・るもいっこ事業（鮭捌き体験）

【目標の達成状況】

学校での食に関する指導回数が増加しており、給食時においても各学校において食事のマナーや食べ残しの指導などの取り組みなどから、食育に対する意識は高まっていると考えられます。

しかし、朝食の欠食やひとりで朝食を食べる割合などが増えていることなど、今後においても朝食の重要性について周知していく必要があります。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、体験事業の回数が減少しています。

目 標 設 定	第3次当初値 (年度)	現状値 (年度)	目標 2022 (R4)	達成 状況
学校での食に関する指導回数（栄養教諭、栄養士含む）	年 35 回 2017 (H29)	年 40 回 2021 (R3)	増加	○
学校給食における地元産品を使用する割合	40.9% 2017 (H29)	41.6% 2021 (R3)	増加	○
学校給食における一食当たりの残食量 ※ 年間残食量には、学級閉鎖など急遽中止になった時の全部廃棄を含む	59.7 g 2016 (H28)	54.6 g 2021 (R3)	減少	○
学校給食に地元産食材を使用することに対する関心度	68.8% 2017 (H29)	85.6% 2022 (R4)	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)	年 2 回 2021 (R3)	増加	×
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	90.7% 2017 (H29)	86.1% 2022 (R4)	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)	15.7% 2022 (R4)	減少	×

※達成状況～○：達成、×：未達成

4) 青・壮年期（19～64歳）における取り組み

これまで身につけた食に関する知識や技術を活用しながら、自らの食生活ばかりではなく、次世代に食の基礎や喜びを伝える役割を担う「青・壮年期」では、健（検）診の受診による、自らの健康状態の把握や、生活習慣病予防に向けた取り組み、食品表示や添加物など、食の安全性について関心を持つなど、自らが実践的な取り組みを行っていくことが必要です。

「健康」についての情報が氾濫し、健康への関心が高まる中、食習慣の乱れなどを背景とした生活習慣病が増加しています。仕事等による不規則な生活や、ストレス、運動不足等も重なって、実践的な行動に結びついていかないということが課題となっています。

豊富な種類の地域農水産物を購入できる直売所が身近に増え、旬の食材を食することができることから、地産地消、地産地食の機運が高まっています。

【推進目標】

- ◇ 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。
- ◇ 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を進めます。
- ◇ 次世代の人々に対して見本となる食生活を進め、家族や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、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。

【推進方策に対する具体的な取り組み】

推 進 方 策	具体的な取り組み
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	青・壮年期を対象にした料理教室の開催 (食改(保健医療課)) 2020 (R2) 3回開催(8名参加)
健診活動の推進や、保健指導で食や健康管理についての正しい情報を伝え、改善につなげます	特定健診、特定保健指導(市民課・保健医療課) 2021 (R3) 561名受診
予防医学の視点から「食と健康」の重要性を説き、健康意識の向上に努めます	広報誌でのコラム掲載(保健医療課) 2021 (R3) 12回掲載(うち食に関する内容2回)
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	るもい浜焼きによる地元食材PR(経済港湾課) 道の駅るもいでの農産加工品販売(経済港湾課)
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	広報誌でのコラム掲載(保健医療課) (再掲) 2021 (R3) 12回掲載(うち食に関する内容2回)
家族でコミュニケーションを取りながら食事する機会づくりを目指します	※家庭での取り組み

【目標の達成状況】

日頃健康管理に気を付けている人や、野菜を毎日 350 g 食べている人の割合などが増加していることから、食と健康への意識が高まっています。

また、子育て世帯に対するアンケートでは、食育についての関心度や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も増加しており、引き続き食育の取り組みを周知していきます。

目 標 設 定	第3次当初値 (年度)	現状値 (年度)	目標 2022 (R4)	達成 状況
日頃健康管理に気をつけている人の割合	60.7% 2016 (H28)	69.8% 2021 (R3)	増加	○
ほぼ毎日3食食べている人の割合	72.9% 2016 (H28)	74.5% 2021 (R3)	増加	○
野菜を毎日 350 g 食べている人の割合	3.8% 2016 (H28)	5.6% 2021 (R3)	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（子育て世帯）	57.5% 2017 (H29)	63.8% 2022 (R4)	増加	○
食育についての関心度（子育て世帯）	79.0% 2017 (H29)	84.7% 2022 (R4)	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)	63.7% 2022 (R4)	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)	31.4% 2022 (R4)	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)	15.7% 2022 (R4)	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)	9.3% 2021 (R3)	減少	○

※達成状況～○：達成、×：未達成

【食育の取り組み例】



男性のための料理教室



親子料理教室

5) 高齢期（65歳～）における取り組み

長年の生活習慣の積み重ねによる疾病が顕著化し、徐々に身体機能が低下していく「高齢期」では、病気の早期発見と、治療、さらには、「孤食」による栄養摂取不足を補うための高齢者サロンでの食事会などを通じ、コミュニケーションをとりながらの食事の機会を増やすなどの取り組みが重要です。

また、一人暮らしの高齢者世帯が増加し、調理困難な方への給食サービスの実施や、民生児童委員と連携し、身体機能の低下や低栄養等が懸念される高齢者の早期抽出、介護予防支援事業や栄養事業、口腔改善事業などにより、介護予防の視点からの高齢者に対する食育活動を行ってきました。

【推進目標】

- ◇ 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促進します。
- ◇ 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。

【推進方策に対する具体的な取り組み】

推 進 方 策	具体的な取り組み
高齢者が自ら介護予防を行える場を提供します	ピンピンからだ広場事業（介護予防） （地域包括支援センター） 2021（R3） 89回開催（延952名）
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	生活習慣病予防講話、調理実習（保健医療課） 2021（R3） 1回開催（8名）
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	給食サービス事業（地域包括支援センター） 2021（R3） 25名利用（3,314食提供）
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づくりを目指します	※家庭での取り組み

【目標の達成状況】

「介護予防教室参加延べ率」が増加していることから、高齢者における介護予防への意識が高まってきています。

「独居高齢者栄養実態調査における健診受診率」については、調査手法の変更や外出自粛の影響により大幅に減少している。

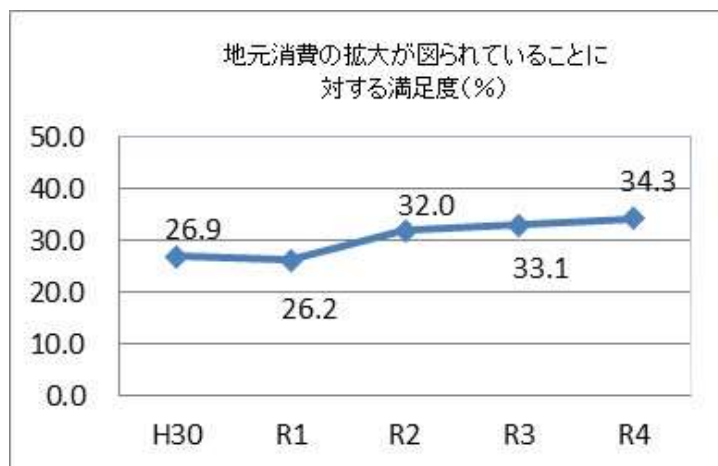
目 標 設 定	第3次当初値 （年度）	現状値 （年度）	目標 2022	達成 状況
介護予防教室参加延べ率	32.0% 2016（H28）	35.2% 2021（R3）	増加	○
独居高齢者栄養実態調査における健診受診率	100.0% 2016（H28）	21.8% 2021（R3）	現状維持	×

※達成状況～○：達成、×：未達成

6) 地産地消の取り組み

留萌地域の最大の魅力は、豊富な種類の「食材」にあり、高品質米である南るもい米を始め、エビ、タコ、ホタテといった海産物、黒毛和牛や果樹に至るまで、バラエティに富んだ食材に恵まれた環境にあります。

「地元消費の拡大が図られている満足度」は2017（平成30）年度で26.9%と2022（令和4）年度と比較すると微増で推移しているものの、2011（平成24）年には41.3%であったことから、産直イベントや直売所などの更なる情報発信が必要であると考えられます。



市民まちづくりアンケート調べ

【目標の達成状況】

北のクリーン農産物表示制度登録団体は現状維持であり、新たな団体の登録に期待します。

産直イベントにおいては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、縮小開催され、更には周知を行わなかったこともあり、参加者数は未達成となりましたが、新たに登録された道の駅るもい内において農産物の直売を行っており、産直品購入の場は新たに設けられています。

目 標 設 定	第3次当初値 (年度)	現状値 (年度)	目標 2022	達成 状況
北のクリーン農産物表示制度登録団体数	2 団体 2017 (H29)	2 団体 2022 (R4)	増加	×
学校給食における地元産品を使用する割合 (再掲)	40.9% 2017 (H29)	41.6% 2021 (R3)	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 (再掲)	62.0% 2017 (H29)	63.8% 2022 (R4)	増加	○
産直イベント（うまいよ！るもい市）参加者数	17,500 人 2017 (H29)	18,500 人 2019 (R1)	増加	○

※達成状況～○：達成、×：未達成

3. 留萌市の目指す姿と本計画の基本方針

1) 目指す姿

留萌市では、これまでの食育推進活動の成果を踏まえ、第3次の取り組みをさらに発展させるため、食育に対する実践の環を広げながら、この地域に住む誰もが、土地、風土から得られる豊かな「食」への恩恵と幸せを享受し、ライフステージに応じた健康で豊かな暮らしが実現できるよう、地域、家庭、学校、幼稚園、保育園、地域ボランティア団体、NPO法人、生産者、行政などが連携しながら食育を推進していきます。

「食」を通じて豊かな暮らしの実現へ

「食」は「食べる」という行動から、健全な食生活の推進やコミュニケーションの充実、食品ロスの少ない社会や豊かな農水産物の活用、食文化の継承など幅広い意味を持ちます。

この計画では、「食」に関する様々な知識を身に付け、「食」に携わる人々の苦労や努力を理解すると共に、伝統的な食文化の継承など豊かな暮らしの実現に向けた街づくりを目指します。

2) 基本目標（重点項目）

(1) 「食」についての理解と実践

様々な経験を通して「食」に関する知識と、バランスの取れた「食」を選択する力の習得と実践を目指します

(2) 健全な食生活の実践

栄養の偏りや不規則な食事による肥満や過度なダイエット志向、高齢者の低栄養傾向等、健康面での課題の解消を目指します

(3) 地域の「食」の伝承と体験

食に対する感謝の気持ちを深め、地域で生産された新鮮で安全な農水産物の消費拡大と、家庭や地域に伝わる料理を大切にします

(4) 環境に配慮した食育の推進

食材を選択する力を習得し、生産から消費までの循環を意識しながら、食品ロスの削減など環境に配慮した食育を推進します

第4次留萌市食育推進計画(2023-2027)

目指す姿

「食」を通じて豊かな暮らしの実現へ

基本方針
(重点目標)

1)「食」についての理解と実践



2)健康な食生活の実践



3)地域の「食」の伝承と体験



4)環境に配慮した食育の推進



ライフステージ

乳・幼児期
(0～6歳)

学齢期
(7～18歳)

青・壮年期
(19～64歳)

高齢期
(65歳～)

推進目標

1. 哺乳、離乳、幼児食を正しく伝える

2. 食ることへの興味、楽しさの経験

3. 自然から食べる喜びを感じる

4. 食ることから生活習慣を学ぶ

5. 食に関する指導、啓発の充実

6. 縮食」の教育的機能重視による充実

7. 体験からの生産、流通過程知識の習得

8. 正しい食習慣による健康管理の推進

9. 次世代への伝達と家族や地域での共食の推進

10. 地産地消による食への愛着心の醸成

11. 食への関心づけと介護予防の推進

3) 食育ピクトグラム

食育における代表的な12の取り組みについて、わかりやすく単純化して表現したもので、幅広く食育についての情報発信や普及・啓発を行うことを目的に令和3年2月に農林水産省が作成しました。本食育計画でも施策ごとに明示します。



- 1. みんなで楽しく食べよう**
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



- 2. 朝ご飯を食べよう**
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



- 3. バランスよく食べよう**
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



- 4. 太りすぎない、やせすぎない**
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



- 5. よくかんで食べよう**
よくかんで食べることにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



- 6. 手を洗おう**
食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し行動する力を養います。



- 7. 災害にそなえよう**
いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



- 8. 食べ残しをなくそう**
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



- 9. 産地を応援しよう**
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の軽減につながります。



- 10. 食・農の体験をしよう**
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



- 11. 和食文化を伝えよう**
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。



- 12. 食育を推進しよう**
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを応援します。

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、身体が発達し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期でもあり、食習慣にも大きな影響を与えます。適切な食事の摂り方や、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、新たな生活様式への対応などから、育児に疑問・不安を抱える母親も増加しており、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

- 乳児期における甘味飲料の摂取量は減少傾向ですが、幼児期にかけて摂取量が増加し、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。
- 不安定な生活サイクルから、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ている傾向が見受けられます。
- 飽食の時代を背景に、何でも食べ物が手に入ることから、「旬」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。

2. 推進目標

- ◇ 哺乳、離乳食、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）
 - ・ 自然体験を通して、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		●		

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	●			
3 バランスよく食べよう 9 産地を応援しよう 10 食・農の体験をしよう 12 食育を推進しよう				
4. 目標設定	現状値 (年度)		目 標 (2027)	
幼児期において甘味飲料を飲まない児の割合	4 ヶ月児：100.0% 9 ヶ月児：72.0% 2022 (R4)		増 加	
幼児期における朝食での野菜摂取率	1 歳 6 ヶ月児：36.7% 3 歳児：26.5% 2022 (R4)		増 加	
3 歳児健診時の虫歯罹患率	12.1% 2021 (R3)		減 少	
家庭において子どもが「ひとり」で朝食を食べる割合	15.7% 2022 (R4)		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 2 回 2022 (R4)		現状維持	

日	曜日	献立名 () 内は使用材料です	3 時のおやつ	1・2 歳児追加分
1	水	ささみフライ (ささみ 卵 パン粉) タルタルソース (卵 マヨ) コールスローサラダ (キャベツ 人参 コーン) 味噌汁 (かぶ 油揚げ)	ポテトスナック 牛乳	せんべい 牛乳 鮭フレーク
2	木	野菜しょうゆラーメン (焼き豚 白菜 人参 もやし ねぎ しなちく) チーズかまぼこゼリー	◎チョコサンド 牛乳	ドーナツ 牛乳 わかめ
3	金	カレー煮つけ (カレー ショウガ) ソーセージ炒め (ソーセージ ビーマン コーンスープ ハム きゅうり 人参 ドレッシング) 味噌汁 (玉ねぎ ワカメ)	バームクーヘン 牛乳	ゼリー 牛乳 ゆかり
4	土	塩ラーメン (豚肉 もやし 人参 長ネギ わかめ なたと)	スナック 牛乳	クッキー 牛乳 パン
6	月	回鍋肉 (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン) 煮豆 ほうれん草おひたし (ほうれん草 人参) 味噌汁 (もやし 厚揚げ)	A 字フライ ジョア	ポーロ 牛乳 回鍋肉
7	火	ミートソーススパゲティ (豚挽き 玉ねぎ 人参 ケチャップ) バイン缶 ポテトサラダ (いも 人参 きゅうり ハム) コーンクリームスープ (コーン牛乳)	◎アメリカンドック 牛乳	ビスケット 牛乳 マヨロール
8	水	♪井の日 エビとじ丼 (エビフライ 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 なたと) ツナ和え (小松菜 ツナ) 漬物 味噌汁 (ワカメ 豆腐)	えびせん 牛乳	おかき 牛乳
9	木	そうめん (鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ネギ 板かま) 組むきソーセージ パナナ	◎お好み焼き 牛乳	ヨーグルト 青菜
10	金	はんぺんフライ (はんぺん 卵 小麦粉 パン粉 ソース) 結び昆布 オーロラサラダ (レタス きゅうり 人参) 味噌汁 (大根 高野豆腐)	◎プリンアラモード 牛乳	せんべい 牛乳 ふりかけ
11	土	かしわうどん (鶏肉 人参 長ネギ ほうれん草 板かま)	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳 パン
13	月	★麻婆豆腐 (豚肉 鶏肉 豆腐 ねぎ) 赤ワインナー もやし中華サラダ (もやし ハム きゅうり 和だし) 味噌汁 (ほうれん草 卵)	カップアイス	クッキー 牛乳 マーボ
14	火	焼きそば (豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参) オレンジ ささみサラダ (ささみ レタス 人参 ドレッシング) スープ (卵 わかめ カニカマ)	◎フライドポテト 牛乳	ビスケット 牛乳 牛乳パンいちご
15	水	鶏のケチャップ焼 (鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ) 味噌汁 (えのき 油揚げ)	◎チョコバナナ 牛乳	クッキー 牛乳 小女子
16	木	小松菜中華和え (小松菜 人参 コーン) ★こなご細煮 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	ドーナツ 牛乳	せんべい 牛乳 混ぜ込みしらす
17	金	たらフライ (たら たまご パン粉) キャベツ付け合わせ ★ほうれん草納豆 きんぴらごぼう (ごぼう 人参) 味噌汁 (白菜 人参)	たまごポーロ 牛乳	バナナ 牛乳 納豆
18	土	冷やしめんきゅうどん (人参 長ネギ ほうれん草 天かす ナルト)	クッキー 牛乳	クラッカー 牛乳 パン
19	日	第49回 運動会		
20	月	鶏ごぼう煮 (鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく なたと) ★鮭フレーク 酢の物 (きゅうり ワカメ みかん缶) 味噌汁 (豆腐 えのき)	◎フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 鮭フレーク
21	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) オレンジ	◎おかかおにぎり	クラッカー 牛乳 バターロール
22	水	デミハンバーグ (豚挽き 鶏挽き 玉ねぎ 人参 パン粉) デミソース コーン炒め レタスサラダ (レタス きゅうり パプリカ) 味噌汁 (豆腐 なめこ) 牛乳	ビスケット 牛乳	チーズ 牛乳 ふりかけ
23	木	冷やしつけうどん (揚げ ささみ 人参 長ネギ ほうれん草 板かま) ちくわサラダ (ちくわ きゅうり) バイン缶	◎ホットドック 牛乳	コーンフレーク 混ぜ込み五日
24	金	焼魚 (ほっけ) ほうれん草のツナ和え (ほうれん草 ツナ マヨ) ひじきと大豆煮 (大豆 ひじき 人参 油揚げ) 味噌汁 (しめじ 高野豆腐)	せんべい カルピス スナック 牛乳	ドーナツ 牛乳 ごま昆布
25	土	冷やしラーメン (ハム きゅうり もやし 人参)	牛乳	せんべい 牛乳 パン
27	月	肉じゃが (豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎこんにゃく) ★海苔佃煮 小松菜のお浸し (小松菜 人参 かつお節) 味噌汁 (キャベツ 揚げ)	◎コーンフレーク 牛乳	ポーロ 牛乳 海苔佃煮
28	火	鶏のトマト煮 (鶏肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト) スパゲッティ炒め 中華スープ (たまご ワカメ 長ネギ) みかん缶	◎ゆで卵 牛乳	ヨーグルト デニッシュロール
29	水	♪お誕生会 カツカレー (豚肉 豚ひき 玉ねぎ 人参) 福神漬け レタスサラダ (レタス きゅうり 赤ビーマン) ヤクルト	元氣ヨーグルト	ウエハース 牛乳
30	木	冷やしめんきゅうどん (人参 長ネギ ほうれん草 天かす ナルト) 玉子焼き フライドポテト	◎トッピングケーキ 牛乳	クッキー 牛乳 鮭ワカメ

2) 学齢期（7歳～18歳）

この時期は、身体的・精神的変化が著しく、性差や個人差も大きな時期ではありますが、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、食に関する正しい知識や、望ましい食習慣を身につけさせる必要があります。

1. 現状と課題

- 栄養教諭による食の指導を実施していますが、学校給食の管理業務等もあり、十分な指導時間を確保出来ていません
- 学校給食センターでは、学校と連携し「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）」の取り組みを周知しています。
- 学校給食での地場産品の活用については、数量や仕入れ時期の等の課題もあり、その調達が難しい状況です。
- 不安定な生活サイクルから、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ている傾向が見受けられます。

2. 推進目標

- ◇ 食に関する指導、啓発の充実（推進目標5）
 - ・ 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）」を推進します。
- ◇ 「給食」の教育的機能重視による充実（推進目標6）
 - ・ 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）
 - ・ 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つけさせます。

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		●		
学校給食での道内産を含めた地場産品の活用を図ります		●		●
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	●		●	
子ども食堂などの取り組みを通じ、子どもの孤食減少と地域における共食を支援します			●	

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の実践を目指します		●			
      					
4. 目標設定		現状値 (年度)	目 標 (2027)		
学校での食に関する指導回数（栄養教諭、栄養士含む）		年 40 回 2021 (R3)	増 加		
学校給食における地場産品を使用する割合		41.6% 2021 (R3)	増 加		
学校給食における一食当たりの残食量 ※年間残食量には、学級閉鎖など急遽中止になった時の全部廃棄を含む		54.6 g 2021 (R3)	減 少		
学校給食に地場産品を使用することに対する関心度		85.6% 2022 (R4)	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 2 回 2022 (R4)	増 加		
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合		86.1% 2022 (R4)	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）		15.7% 2022 (R4)	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）

留萌市食育 10 か条
(留萌市教育委員会作成)

学校給食地元食材活用事業

3) 青・壮年期(19歳～64歳)

この時期は、就職や結婚、出産や子育て等により、生活環境が大きく変化する時期であるとともに、社会や家庭において重要な役割を担う時期でもあります。

自分の健康に関心を持っていない世代もあり、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めながら、次世代の子供たちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも重要です。

1. 現状と課題

- 日頃健康管理に気を付けている人の割合や、野菜の適正量を摂取している人の割合は増加していることから、健康への意識が高まっていますが、野菜の適正量摂取の割合は1割以下なのが現状です。
- 子育て世代においては、バランスの良いメニューを心掛けることや、地元産品であることを意識して商品を選択する家庭が増加しています。
- 健康診断後における保健指導対象者の割合が減少しており、健康についての正しい知識が認識されています。

2. 推進目標

- ◇ 食に関する指導、啓発の充実(推進目標5)
 - ・ 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)
 - ・ 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)
 - ・ 次世代の人々に対して見本となるような食生活を進め、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)
 - ・ 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づくりを目指します	●	●	
3 バランスよく食べよう 4 太りすぎないやせすぎない 5 よくかんで食べよう 9 産地を応援しよう 12 食習慣を再確認しよう			

4. 目標設定	現状値 (年度)	目 標 (2027)
日頃健康管理に気をつけている人の割合	69.8% 2021 (R3)	増 加
1日3回食べている人の割合	74.5% 2021 (R3)	増 加
野菜を毎日350g以上食べている人の割合	5.6% 2021 (R3)	増 加
地場産品であることを意識して商品を選択する市民の割合 (子育て世帯)	63.8% 2022 (R4)	増 加
食育についての関心度(子育て世帯)	84.7% 2022 (R4)	増 加
食品表示を参考にしている人の割合(子育て世帯)	63.7% 2022 (R4)	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)	31.4% 2022 (R4)	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)	15.7% 2022 (R4)	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	9.3% 2021 (R3)	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、小学生の親子や男性向け、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、退職や子どもの自立などの人生の節目を迎え、社会的な変化や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るため、自分に合った食生活を実践することが大切です。

また、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

- 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

- ◇ 正しい食習慣による健康管理の推進（推進目標8）
 - ・ 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推進します。
- ◇ 食への関心づけと介護予防の推進（推進目標11）
 - ・ 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づくりを目指します	●	●	



4. 目標設定

	現状値 (年度)	目標 (2027)
介護予防教室参加延べ率	35.2% 2021 (R3)	増 加
独居高齢者栄養実態調査における健診受診率	21.8% 2021 (R3)	増 加

5. 持続可能な食を支える食育の推進

1) 「食育」の原点である、地域の農業・漁業

留萌市の「食育」や「地産地消」を進める上で、地域の農業、漁業の現状（今）を知ることが大切です。ここでは農業、漁業の現状について紹介します。

①農 業

留萌市の農業は、夏場の稲作が中心の農業形態であり、農業従事者の高齢化や、農業の担い手の減少により、市内の農家人口、農家戸数は年々減少傾向で、2025 年には、市内の農家人口は75 人、農家戸数は29 戸と現状の約60%以上減少すると予測されています。（北海道立総合研究機構中央農業試験場調べ）

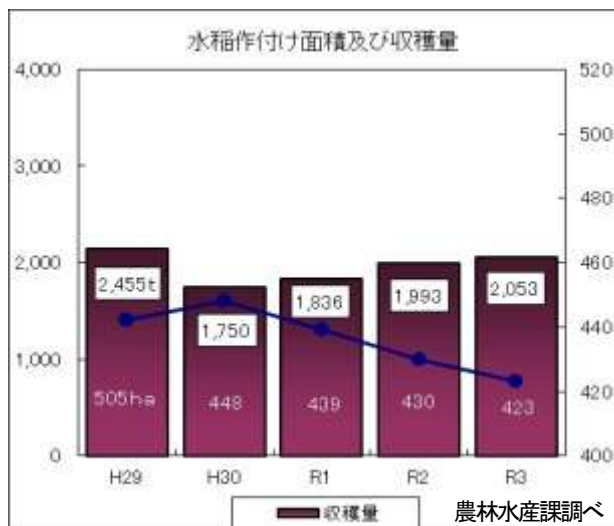
主要農作物である水稻の作付面積は約400ha、年間収穫量は2,000 トン前後で推移しており、寒暖の差が激しく、豊かな森に囲まれた環境は米作りに最適な地域であり、丹精込めた品質重視の米作りを行っています。また、2020（令和2）年には、天皇陛下が全国から献上された新穀を供え、収穫に感謝する行事「新嘗祭」へ、市内の農業者が丹精込めて育て上げた「ゆめぴりか」を献上するなど、北海道内屈指の高品質米生産地として高い評価を受けています。

畑作物としては、転作田を中心に小麦、そば、大豆が作付けされているほか、超硬質小麦「ルルロッソ」の生産にも力を注いでおり、留萌オリジナルパスタとして注目されています。

野菜については、カボチャ、スイートコーン、アスパラ、ピーマンなどを中心に、約8ha（2022（令和4）年度現在）の作付面積となっています。

「YES！クリーン」を取得しているピーマンは、特に安全・安心な留萌産農産物として、関東圏のイトーヨーカドーを中心に出荷されています。

また、肉牛については、生産者の努力により留萌産の黒毛和牛の地産地消を推進しており、「あずま牛」のブランド名で牛の健康管理はもとより、餌にも徹底したこだわりをもって安全で美味しい牛肉づくりを行っています。



目 標 設 定	現状値 (年度)	目 標 (2027)
北のクリーン農産物表示制度登録団体数	2 団体 2021 (R3)	増 加

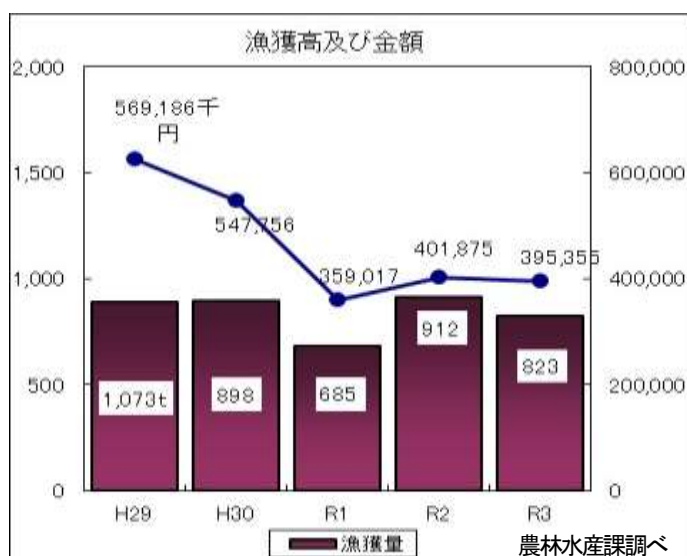
②漁業

留萌市の漁業は、沖合漁業と沿岸漁業に大別され、沖合漁業は「えび桁網漁業」、「いか釣り漁業」、沿岸漁業は「さけ定置網漁業」、「底建網漁業」、「かれい刺網漁業」、「なまこ桁網漁業」、「たこ樽流し漁業」、「浅海漁業（うに・あわび・海藻類等）」であり、29名の漁業者で営まれています。

年間の漁獲量は約820tであり、主な魚種については、タラ（191t）ニシン（145t）、カレイ類（144t）、ミズダコ（43t）、ナマコ（40t）となっています。

季節別に見ると、春にはカレイ類・ヒラメ・ニシン・ミズダコ・エビ類、夏にはスルメイカ・ウニ類・ナマコ、秋にはシロザケ・ハタハタ・アワビ、冬にはタラ・カジカ・エビ類が漁獲され、四季折々の「旬」があります。

漁獲された水産物は、留萌地方卸売市場で市内の鮮魚店、スーパーなどに『せり売り』などで取引されたあと、皆さんの食卓に並びます。また、市内には漁業者が営む直売店がありますので、常に新鮮な水産物を買求めることが可能です。



2) 地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」

留萌市内には、地産地消のできる直売所や産直イベントがあり、様々な形で地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」が進められています。

また、2016（平成28）年9月に留萌市かずの子条例が制定され、地域の特産品である「かずの子」を市内小中学校で給食時に提供するなど「地産地消」に対する機運は高まっています。

「留々菜」(直売所)



Aコープルピナス内の産直市場。産直部会「留々菜」の会員が、自ら収穫し生産者名を明記して値段をつけ、店頭に並べています。

道の駅るもい(直売所)



道の駅るもい内での産直販売。管内農家が生産した野菜や加工品の販売をしています。

留萌市かずの子条例



かずの子の消費拡大と地産地消の推進などを目的として、2016（平成28）年9月に議員提案により制定されました。

うまいよ！るもい市



海産物を中心とした留萌の旬の食材を提供する産直イベントを開催しています。

目 標 設 定	現状値 (年度)	目 標 (2027)
学校給食における地元産品を使用する割合 (再掲)	41.6% 2022 (R4)	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 (子育て世代) (再掲)	63.8% 2022 (R4)	増 加
産直イベント（うまいよ！るもい市）参加者数	18,500 人 2019 (R1)	増 加

3) 環境に配慮した食育の推進

本来は食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、全国で612万トン発生し、国民1人あたりに換算すると、1日あたり茶碗約1杯分のご飯の量を廃棄していることになります。

SDGsのターゲットの一つに、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人あたりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」という目標が盛り込まれました。食品ロスの削減を通じてこのターゲットを達成するには個人、事業者、自治体などさまざまな方面からの協力が必要とされています。

北海道では、食べ物の大切さ、食に携わる方々への感謝、環境保全への意識を共有し、それぞれの立場で具体的な行動を実践することが大切と考え「どさんこ愛食食べきり運動」を展開しています。

「おいしく残さず食べ切ろう」をスローガンに、家庭や外食での食べ残しを減らすための啓発資料の掲示等、企業や団体と連携した取り組みを行っており、留萌市も同様に取り組んでいます。

また、学校給食においても、栄養教諭による個別指導や食に関する実践的な指導の中で、食品ロスの重要性について説明しています。

北海道
どさんこ愛食食べきり運動
おいしく残さず
食べきろう!
～おうちから、食べ残しを減らすために～

日本では、「食品ロス」と呼ばれる売れ残りや食べ残しが、年間612万トン出ているとされています。そのうちの半数は、なんと家庭から。食料の半分以上を輸入に頼っているのに、大量の食品をムダにしているなんて、もったいないですね。食べ残しを減らすために、まずは、おうちでできることから始めましょう!

日本の食品ロス
年間612万トン(2016年度)

食品ロス
の発生
場所別の割合

子どもに教えるたい!
食べものを大切にする言葉
いただきます
「いのちをいただく」とこへの感謝と、食べものを育ててくれた人・つくってくれた人へのお礼の気持ちをおこめて、口にしてみましょう。

ごちそうさま
おいしく食べた後も、感謝の言葉を忘れずに。「いただきます」「ごちそうさま」を、親子でいっしょに言うことで、毎日の習慣にしたいですね。

もったいない
野菜嫌いなら「もったいない」を減らしたら「もったいない」。「もったいない」を減らすには、残さず食べることが大切を子どもに伝えましょう。

子どもに教えるたい!
食べものを大切にする体験
お買いもの
お店には、旬の食材がずらり。食べものが自然の恵みであることが実感できます。産地を知ることで、食の安全・安心について考えるきっかけにも。

クッキング
お料理をつくる楽しさや家族を、いっしょに味わってみよう。自分でつくすることで、ごはんも、より一層おいしく感じるはず。

農業体験
作物のお世話をすることで、育てる苦労や、いのちの大切さが実感できます。鉢やプランターでもできるので、親子でトライしてみましょう。

北海道の食品ロスの取り組みについては、こちらをチェック!
どさんこ愛食食べきり運動
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/na/shs/data/advance/tefaver.htm> **どさんこ 食べきり 検索**

北海道農政部長の安全推進局食品政策課
〒060-8168 札幌市中央区南3条西6丁目
電話番号 011-204-5427

北海道
全国おいしく食べきり運動ネットワーク協議会 全国共同キャンペーン
どさんこ愛食食べきり運動!
忘年会・新年会は
おいしく残さず
食べきろう!
宴会五箇条

其の一 まずは、適量注文
其の二 幹事さんから「おいしく食べきろう!」の声かけ
其の三 席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム!」をつくろう
其の四 食べきれない料理は仲間間で分け合おう
其の五 目指すは完食!!でも食べ過ぎ注意。ゴミと身体のダイエットを心がけよう!

関係機関
北海道農政部長の安全推進局食品政策課
北海道環境生活部環境局循環型社会推進課
※食品政策課のホームページから、宴会などで使用できる三角柱をダウンロードできます。
詳しくはこちら → **どさんこ愛食 食べ残し対策** 検索

電話011-204-5427
電話011-204-5197

目標設定	現状値 (年度)	目標 (2027)
食品ロスへの取り組み	96.1% 2022 (R4)	現状維持
学校給食における一食当たりの残食量 ※年間残食量には、学級閉鎖など急遽中止になった時の全部廃棄を含む	54.6 g 2021 (R3)	減少

4) デジタル化に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の拡大前から、生活を支える多くの分野でICTやAI（人工知能）の活用等、デジタル技術の進展・普及が加速していましたが、当該感染症の拡大防止のため、身体的距離の確保や3密（密接、密閉、密集）の回避が迫られる中においては、デジタル技術の活用は喫緊の課題となっており、農林水産省が策定した第4次食育推進基本計画では、「デジタル化に対応した食育の推進」が重点事項として位置付けられています。

「デジタル食育」は、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動のことで、オンライン会議の活用やホームページやSNSなどによる情報発信、アプリを活用した健康管理などがあげられます。

市内漁業者の中には、漁の風景に加え、魚の捌き方、漁師ならではの調理方法などを動画配信サービスに投稿している方もおり、地域に伝わる郷土料理の継承にも役立てられています。

留萌市においても食育に関して求められる情報を、市公式LINE等SNSを活用しながら、効果的に情報を発信していきます。

デジタル食育は、時間や場所の制約がなく活動できることや、多くの対象者とコミュニケーションが取ることができるなど、オンラインならではのメリットがありますが、農林漁業などのリアルな体験には五感を活かした食育活動ができるメリットがあります。両方の良さを補完できるよう、リアルとデジタルをうまく組み合わせることを目指していきます。



目標設定	現状値 (年度)	目標 (2027)
地域社会のデジタル化が進んでいると思う市民の割合	46.2% 2022 (R4)	増 加

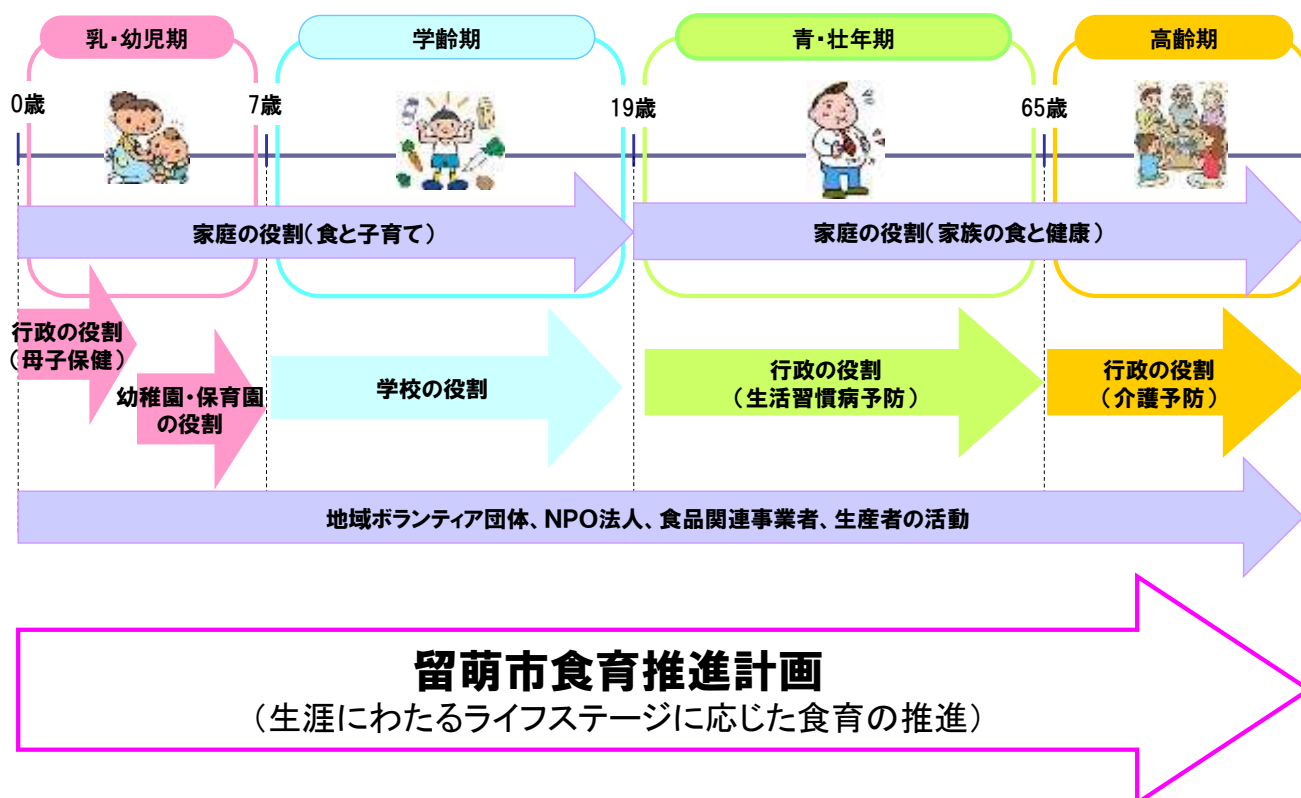
6. 食育の推進体制・進捗管理

食育の推進にあたっては、年齢層や関係する分野が保健、医療、産業振興、教育など多岐にわたることから、日常の家庭での食生活や学校、地域住民、地域ボランティア団体、NPO法人、生産者、食関連事業者、消費者団体などが、食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完をしながら活動し、実践の環を広げていくことが重要です。

計画の進捗管理については、毎年具体的な取り組み状況（実施内容、参加人数、回数など）や目標の達成状況を担当課に確認し、進捗状況を把握します。

また、第4次留萌市食育推進計画の検証については、担当課で構成する庁内ワーキンググループなどで検証し、次期計画の取り組みに反映させていきます。

○食育推進体制イメージ



2022食育アンケート集計結果

1. お子さんが通う学校又は園を教えてください312 件の回答	回答数	割合
留萌中学校	47	15.1%
港南中学校	30	9.6%
留萌小学校	55	17.6%
東光小学校	53	17.0%
緑丘小学校	28	9.0%
潮静小学校	19	6.1%
港北小学校	4	1.3%
かもめ幼稚園	33	10.6%
聖園幼稚園	17	5.4%
留萌保育所	8	2.6%
沖見保育所	8	2.6%
みどり保育所	10	3.2%

1. お子さんが通う学校又は園を教えてください
312 件の回答

● 留萌中学校
● 港南中学校
● 留萌小学校
● 東光小学校
● 緑丘小学校
● 潮静小学校
● 港北小学校
● かもめ幼稚園

▲ 1/2 ▼

問2. あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか313 件の回答		
言葉も意味も知っていた	260	83.1%
言葉は知っていたが、意味は知らなかった	52	16.6%
言葉も意味も知らなかった	1	0.3%

問2. あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか
313 件の回答

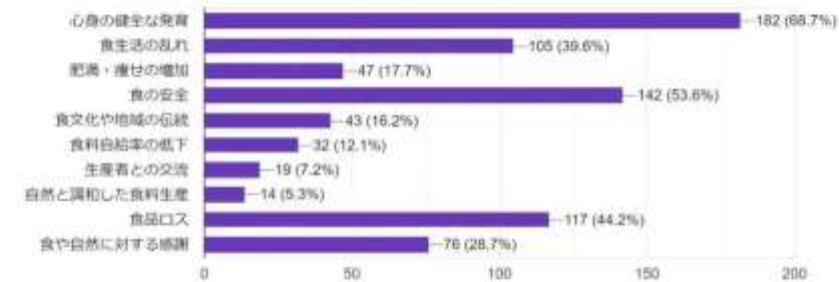
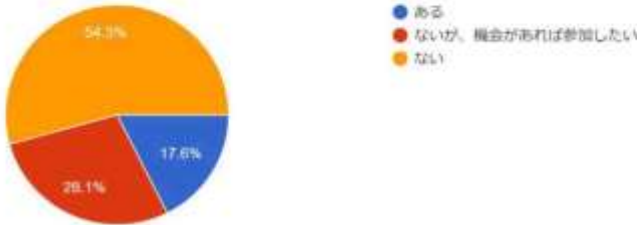
● 言葉も意味も知っていた
● 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
● 言葉も意味も知らなかった

問3. あなたは「食育」に関心がありますか313 件の回答		
ある	107	34.2%
どちらといえばある	158	50.5%
どちらかといえばない	29	9.3%
ない	6	1.9%
わからない	13	4.2%

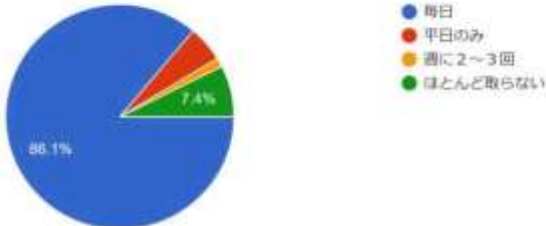
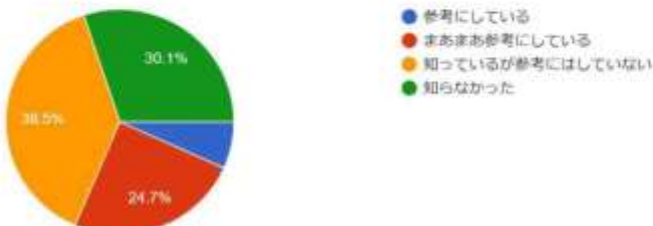
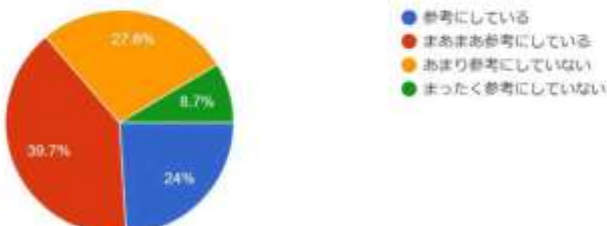
問3. あなたは「食育」に関心がありますか
313 件の回答

● ある
● どちらといえばある
● どちらかといえばない
● ない
● わからない

2022食育アンケート集計結果

問4. 関心のある内容を3つお答えください265 件の回答																																			
心身の健全な発育	182	68.7%																																	
食生活の乱れ	105	39.6%																																	
肥満・痩せの増加	47	17.7%																																	
食の安全	142	53.6%																																	
食文化や地域の伝統	43	16.2%																																	
食料自給率の低下	32	12.1%																																	
生産者との交流	19	7.2%																																	
自然と調和した食料生産	14	5.3%																																	
食品ロス	117	44.2%																																	
食や自然に対する感謝	76	28.7%																																	
問4. 関心のある内容を3つお答えください 265 件の回答  <table border="1"> <thead> <tr> <th>関心のある内容</th> <th>件数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>心身の健全な発育</td> <td>182</td> <td>68.7%</td> </tr> <tr> <td>食生活の乱れ</td> <td>105</td> <td>39.6%</td> </tr> <tr> <td>肥満・痩せの増加</td> <td>47</td> <td>17.7%</td> </tr> <tr> <td>食の安全</td> <td>142</td> <td>53.6%</td> </tr> <tr> <td>食文化や地域の伝統</td> <td>43</td> <td>16.2%</td> </tr> <tr> <td>食料自給率の低下</td> <td>32</td> <td>12.1%</td> </tr> <tr> <td>生産者との交流</td> <td>19</td> <td>7.2%</td> </tr> <tr> <td>自然と調和した食料生産</td> <td>14</td> <td>5.3%</td> </tr> <tr> <td>食品ロス</td> <td>117</td> <td>44.2%</td> </tr> <tr> <td>食や自然に対する感謝</td> <td>76</td> <td>28.7%</td> </tr> </tbody> </table>			関心のある内容	件数	割合	心身の健全な発育	182	68.7%	食生活の乱れ	105	39.6%	肥満・痩せの増加	47	17.7%	食の安全	142	53.6%	食文化や地域の伝統	43	16.2%	食料自給率の低下	32	12.1%	生産者との交流	19	7.2%	自然と調和した食料生産	14	5.3%	食品ロス	117	44.2%	食や自然に対する感謝	76	28.7%
関心のある内容	件数	割合																																	
心身の健全な発育	182	68.7%																																	
食生活の乱れ	105	39.6%																																	
肥満・痩せの増加	47	17.7%																																	
食の安全	142	53.6%																																	
食文化や地域の伝統	43	16.2%																																	
食料自給率の低下	32	12.1%																																	
生産者との交流	19	7.2%																																	
自然と調和した食料生産	14	5.3%																																	
食品ロス	117	44.2%																																	
食や自然に対する感謝	76	28.7%																																	
問5. 食育に関するイベントに参加したことがありますか313 件の回答																																			
ある	55	17.6%																																	
ないが、機会があれば参加したい	88	28.1%																																	
ない	170	54.3%																																	
問5. 食育に関するイベントに参加したことがありますか 313 件の回答  <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>件数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ある</td> <td>55</td> <td>17.6%</td> </tr> <tr> <td>ないが、機会があれば参加したい</td> <td>88</td> <td>28.1%</td> </tr> <tr> <td>ない</td> <td>170</td> <td>54.3%</td> </tr> </tbody> </table>			回答	件数	割合	ある	55	17.6%	ないが、機会があれば参加したい	88	28.1%	ない	170	54.3%																					
回答	件数	割合																																	
ある	55	17.6%																																	
ないが、機会があれば参加したい	88	28.1%																																	
ない	170	54.3%																																	
問6. どのような活動に参加してみたいか一つ選んでください。88 件の回答																																			
郷土料理、伝統料理等の食文化継承	24	27.3%																																	
農林漁業などの体験	21	23.9%																																	
食生活の改善	30	34.1%																																	
食品ロスに関すること	12	13.6%																																	
わからない	1	1.1%																																	
問6. どのような活動に参加してみたいか一つ選んでください。 88 件の回答  <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動</th> <th>件数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>郷土料理、伝統料理等の食文化継承</td> <td>24</td> <td>27.3%</td> </tr> <tr> <td>農林漁業などの体験</td> <td>21</td> <td>23.9%</td> </tr> <tr> <td>食生活の改善</td> <td>30</td> <td>34.1%</td> </tr> <tr> <td>食品ロスに関すること</td> <td>12</td> <td>13.6%</td> </tr> <tr> <td>わからない</td> <td>1</td> <td>1.1%</td> </tr> </tbody> </table>			活動	件数	割合	郷土料理、伝統料理等の食文化継承	24	27.3%	農林漁業などの体験	21	23.9%	食生活の改善	30	34.1%	食品ロスに関すること	12	13.6%	わからない	1	1.1%															
活動	件数	割合																																	
郷土料理、伝統料理等の食文化継承	24	27.3%																																	
農林漁業などの体験	21	23.9%																																	
食生活の改善	30	34.1%																																	
食品ロスに関すること	12	13.6%																																	
わからない	1	1.1%																																	

2022食育アンケート集計結果

問7. あなたは朝食をどの頻度で取っていますか310 件の回答		
毎日	267	86.1%
平日のみ	16	5.2%
週に2～3回	4	1.3%
ほとんど取らない	23	7.4%
問7. あなたは朝食をどの頻度で取っていますか 310 件の回答  ● 毎日 ● 平日のみ ● 週に2～3回 ● ほとんど取らない		
問8. 食事バランスガイドを参考に食生活を送っていますか312 件の回答		
参考にしている	21	6.7%
まあまあ参考にしている	77	24.7%
知っているが参考にはしていない	120	38.5%
知らなかった	94	30.1%
問8. 食事バランスガイドを参考に食生活を送っていますか 312 件の回答  ● 参考にしている ● まあまあ参考にしている ● 知っているが参考にはしていない ● 知らなかった		
問9. 食品を購入する際に食品表示を参考にしていますか312 件の回答		
参考にしている	75	24.0%
まあまあ参考にしている	124	39.7%
あまり参考にしていない	86	27.6%
まったく参考にしていない	27	8.7%
問9. 食品を購入する際に食品表示を参考にしていますか 312 件の回答  ● 参考にしている ● まあまあ参考にしている ● あまり参考にしていない ● まったく参考にしていない		

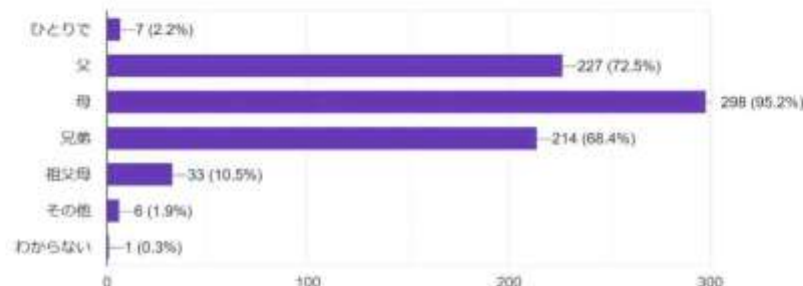
2022食育アンケート集計結果

問10. 食品を購入する際、特に意識していることは何ですか312件の回答		
味	42	13.5%
価格	87	27.9%
成分表示	36	11.5%
安全性	88	28.2%
栄養バランス	38	12.2%
エネルギー量（カロリー）	4	1.3%
特に意識していない	17	5.4%
問10. 食品を購入する際、特に意識していることは何ですか 312件の回答 ● 味 ● 価格 ● 成分表示 ● 安全性 ● 栄養バランス ● エネルギー量（カロリー） ● 特に意識していない		
問11. 地元産（北海道）の食材を購入していますか310件の回答		
積極的に購入している	108	34.8%
目に付けば購入するようにしている	90	29.0%
値段が高ければ購入しない	90	29.0%
地元かどうか気にしていない	22	7.1%
問11. 地元産（北海道）の食材を購入していますか 310件の回答 ● 積極的に購入している ● 目に付けば購入するようにしている ● 値段が高ければ購入しない ● 地元かどうか気にしていない		
問12. お子様は朝食を普段誰と食べていますか（該当するものすべて）313件の回答		
ひとりで	49	15.7%
父	124	39.6%
母	206	65.8%
兄弟	188	60.1%
祖父母	16	5.1%
その他	0	0.0%
わからない	0	0.0%
問12. お子様は朝食を普段誰と食べていますか（該当するものすべて） 313件の回答 ひとりで 49 (15.7%) 父 124 (39.6%) 母 206 (65.8%) 兄弟 188 (60.1%) 祖父母 16 (5.1%) その他 0 (0%) わからない 0 (0%)		

2022食育アンケート集計結果

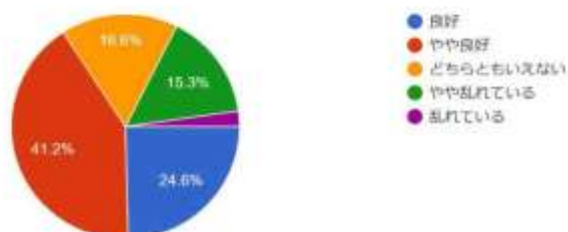
問13. お子様は夕食を普段誰と食べていますか（該当するものすべて） 313 件の回答		
ひとりで	7	2.2%
父	227	72.5%
母	298	95.2%
兄弟	214	68.4%
祖父母	33	10.5%
その他	6	1.9%
わからない	1	0.3%

問13. お子様は夕食を普段誰と食べていますか（該当するものすべて）
313 件の回答



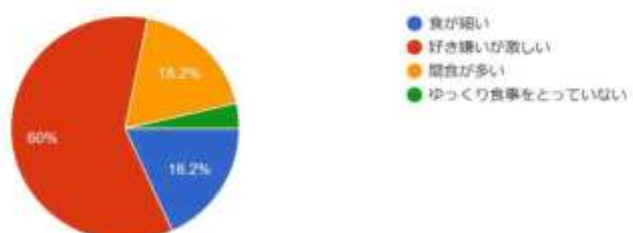
問14. お子様の食生活をどのように感じていますか 313 件の回答		
良好	77	24.6%
やや良好	129	41.2%
どちらともいえない	52	16.6%
やや乱れている	48	15.3%
乱れている	7	2.2%

問14. お子様の食生活をどのように感じていますか
313 件の回答



問15. どのような点で乱れを感じていますか 55 件の回答		
食が細い	10	3.2%
好き嫌いが激しい	33	10.5%
間食が多い	10	3.2%
ゆっくり食事をとっていない	2	0.6%

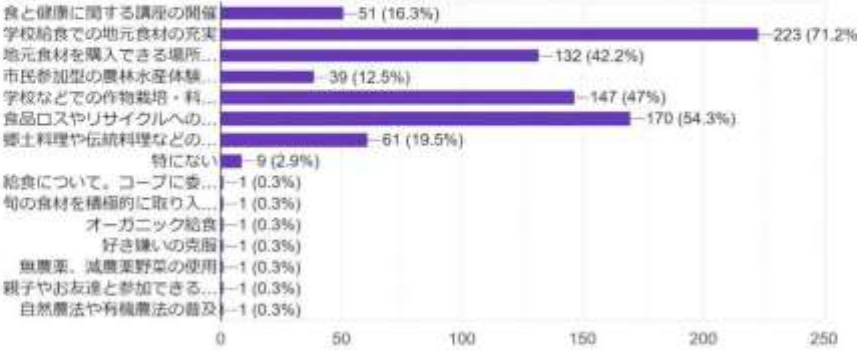
問15. どのような点で乱れを感じていますか
55 件の回答



2022食育アンケート集計結果

問16. 学校給食に地元の食材を使うよう努力していますが、どのくらい重要だと思いますか313 件の回答		
重要	133	42.5%
まあ重要	135	43.1%
どちらともいえない	27	8.6%
それほど重要ではない	16	5.1%
重要ではない	2	0.6%
問16. 学校給食に地元の食材を使うよう努力していますが、どのくらい重要だと思いますか 313 件の回答 ● 重要 ● まあ重要 ● どちらともいえない ●それほど重要ではない ● 重要ではない		
問17. 食品産業や家庭において、食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じていますか312 件の回答		
いつも感じている	229	73.4%
時々感じている	78	25.0%
あまり感じていない	5	1.6%
全く感じていない	0	0.0%
問17. 食品産業や家庭において、食べ残しや食...ことに関して「もったいない」と感じていますか 312 件の回答 ● いつも感じている ● 時々感じている ● あまり感じていない ● 全く感じていない		
問18. 食べ残しを減らす努力や、調理するときに作りすぎないようにしていますか313 件の回答		
いつもしている	197	62.9%
時々している	104	33.2%
あまりしていない	12	3.8%
全くしていない	0	0.0%
問18. 食べ残しを減らす努力や、調理するときに作りすぎないようにしていますか 313 件の回答 ● いつもしている ● 時々している ● あまりしていない ● 全くしていない		

2022食育アンケート集計結果

問19. 子供に対する食育は、どのくらい重要だと感じていますか313件の回答		
重要	188	60.1%
まあ重要	106	33.9%
どちらともいえない	17	5.4%
それほど重要ではない	1	0.3%
重要ではない	1	0.3%
問19. 子供に対する食育は、どのくらい重要だと感じていますか 313件の回答  ● 重要 ● まあ重要 ● どちらともいえない ●それほど重要ではない ● 重要ではない		
問20. 食育に関して市に期待する施策は何か3つまで選択してください313件の回答		
食と健康に関する講座の開催	51	16.3%
学校給食での地元食材の充実	223	71.2%
地元食材を購入できる場所の整備	132	42.2%
市民参加型の農林水産体験の開催	39	12.5%
学校などでの作物栽培・料理機会の増加	147	47.0%
食品ロスやリサイクルへの取り組み	170	54.3%
郷土料理や伝統料理などの食文化の継承	61	19.5%
特になし	9	2.9%
オーガニック給食	1	0.3%
好き嫌いの克服	1	0.3%
旬の食材を積極的に取り入れた学校給食	1	0.3%
無農薬、減農薬野菜の使用	1	0.3%
給食について。コープに委託することになったそうですが、地域の人に確認を取らずに進めた事、今後の給食の安全性が心配です。全国でもオーガニック給食を進めている地域もあります。まずはお米から有機米にしていくなどしていただけたらと思っています。	1	0.3%
親子やお友達と参加できる料理教室	1	0.3%
自然農法や有機農法の普及	1	0.3%
問20. 食育に関して市に期待する施策は何か3つまで選択してください 313件の回答  食と健康に関する講座の開催 51 (16.3%) 学校給食での地元食材の充実 223 (71.2%) 地元食材を購入できる場所の整備 132 (42.2%) 市民参加型の農林水産体験の開催 39 (12.5%) 学校などでの作物栽培・料理機会の増加 147 (47.0%) 食品ロスやリサイクルへの取り組み 170 (54.3%) 郷土料理や伝統料理などの食文化の継承 61 (19.5%) 特になし 9 (2.9%) 給食について。コープに委託することになったそうですが、地域の人に確認を取らずに進めた事、今後の給食の安全性が心配です。全国でもオーガニック給食を進めている地域もあります。まずはお米から有機米にしていくなどしていただけたらと思っています。 1 (0.3%) 旬の食材を積極的に取り入れた学校給食 1 (0.3%) オーガニック給食 1 (0.3%) 好き嫌いの克服 1 (0.3%) 無農薬、減農薬野菜の使用 1 (0.3%) 親子やお友達と参加できる料理教室 1 (0.3%) 自然農法や有機農法の普及 1 (0.3%)		

『留 萌 市 公 認』
かずの子応援マスコットキャラクター



KAZUMOちゃん

第4次留萌市食育推進計画
(2023-2027)

2023（令和5）年3月策定

発行 留萌市地域振興部農林水産課

〒077-8601 北海道留萌市幸町1丁目11番地
TEL 0164-42-1837 FAX 0164-42-7865