

第3次 飯田市食育推進計画

(2018年度～2022年度)



2018年(平成30年)4月

飯 田 市

第3次 飯田市食育推進計画

目次

I 計画の基本的事項	1
II 第2次計画の達成目標に対する評価	2
III これまでの取組と課題	4
1 食生活	4
2 結いタイム	6
3 域産域消	7
4 食文化	8
5 体験	10
6 地育力と食育	10
7 食品ロスの削減	12
IV 基本理念	13
V 基本目標	14
1 1日3食バランスよく食べる	14
2 域産域消に取り組む	14
3 食について学び、正しい知識で判断する力を得る	15
VI ライフステージに応じた食育	16
VII 施策の展開	18
1 家庭における食育	18
2 学校、保育所、認定こども園における食育	19
3 地域における食育	20
4 食育推進運動の展開	22
5 生産者と消費者との交流の促進、 環境と調和のとれた農業の活性化等	23
6 食文化の継承のための活動への支援等	25
7 食品の安全性、栄養その他の 食生活に関する情報の提供	26
VIII 達成目標	27
IX 計画の推進体制と関係者の役割	28
X 資料	29
1 朝食に関する資料	29
2 食品ロスに関する資料	30

I 計画の基本的事項

食をめぐる現状と第3次計画の策定

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として平成17年6月に食育基本法が制定されました。

その後、同法に基づき、平成18年3月に食育推進基本計画、平成23年3月に第2次食育推進基本計画が作成され、国及び地方公共団体、関係機関・団体等の多様な主体による食育の活動が推進されてきました。

この間、食を取り巻く社会環境が大きく変化してきており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。また世帯構成の変化やさまざまな生活状況により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。朝食欠食に代表される食習慣の乱れ、肥満、生活習慣病、伝統的な食文化の継承などは引き続き課題であり、さらに生産から消費までの一連の食の循環を意識し、食品ロスの削減等環境に配慮する必要もあります。国ではこれらの課題解決のため2016年度から2020年度までの5年を期間とする第3次食育推進基本計画を2016年（平成28年）3月に策定しました。「実践の環を広げよう」というコンセプトのもと、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」の5つの重点課題を掲げています。

飯田市では国の方針に基づき、平成21年10月に第1次食育推進計画、平成25年4月に第2次食育推進計画を策定しました。「食」を《健康》《農業》《教育》の3つの視点からとらえ、食生活・域産域消・食文化・体験・地育力という分野から、第1次計画では「朝食欠食率の減少」、第2次計画では「共食^{きょうしょく}※率の増加」を目標の主軸に取り組んできました。

これまでの成果と食をめぐる現状や課題を踏まえつつ、今後も飯田市の食育を総合的かつ計画的に推進していくために「第3次飯田市食育推進計画」を策定します。市民一人ひとりが「食」についての意識を高めるとともに、多様な主体が連携して食育に取り組みます。

計画の位置付けと期間

この計画は食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として位置付けます。また、いいだ未来デザイン2028（飯田市総合計画）における分野別計画として推進を図ります。

期間は2018年度から2022年度までの5年間としますが、必要に応じ随時見直すこととします。

※ 共食（きょうしょく）：家族や地域の方たち、友人などと共に食事をする事。

II 第2次計画の達成目標に対する評価

目標1：朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の増加

	2012(H24)	2013(H25)	2014(H26)	2015(H27)	2016(H28)	2017(H29)目標値
朝食	59.7%	60.2%	55.4%	55.9%	56.4%	65%
夕食	61.9%	63.7%	61.3%	59.5%	62.1%	75%

※市民意識調査

参考：地域健康ケア計画2017 H29目標値：朝食59%以上、夕食65%以上

年度ごとに増減はありますが、性別・年代別にみると特に20歳代男性が低い傾向にあります（現状値の詳細は4ページグラフ参照）。親子料理教室、乳幼児学級、消防団・企業の健康教室等で啓発を行ってきましたが、目標値には達していません。今後、一緒に食事ができない具体的な理由を把握するとともに、目標値の見直しと引き続き全世代へ広く啓発し共食率の向上に取り組めます。

目標2：保育所、小中学校における食農体験の推進

	2008(H20)	2011(H23)	2016(H28)	2017(H29)目標値
保育所	100%	100%	100%	100%
小学校	100%	100%	100%	100%
中学校	70%	70%	100%	100%

保育所では、米や野菜づくりを行い、地域の方に協力いただきながら、農業体験を推進してきました。体験を通して知識や実践力を身につけ、自然や農業に関心を持ち食べ物を作ることや、命の大切さを学ぶことができました。

多くの学校では、地域の協力をいただく中で米作りやりんご栽培の体験学習を行っており、生産者が身近にいる環境を生かし、地域とともに食べ物の大切さを学ぶことができました。また学校敷地内で野菜を栽培する等の実践も行われています。

目標3：公共施設における地元農産物利用率の増加

	2008(H20)	2011(H23)	2016(H28)	2017(H29)目標値
公立保育所	56.7%	55%	55.1%	60%
小中学校	36.4%	37%	52.9%	40%

※5～11月露地野菜供給時期における地元農産物利用率

保育所の給食は地元産の食材にこだわって使用し、地元農産物を園児に知ってもらい、おいしく食べる等の取組を行っています。また私立保育所、認定こども園においても地元農産物を使用した給食を提供し、食育との連携と体験の充実を図っています。

地元農産物を有効に利用できるよう、生産者、納入業者等に働きかけ割合を増やすように進めてきましたが、目標値には達していません。地域の旬の食材を楽しみ、食の安全、安心の面からも子どもたちに給食を提供する視点で、地元農産物を利用したメニューの拡大や生産時期に応じたメニュー構成で、引き続き利用率の向上に努めます。

小中学校の給食では、域産域消に努めています。平成28年度主要野菜10品目の地元農産物利用率は、52.9%であり、目標である40%を大きく超えています。天候不順の影響等による一過性の数値であるとの見方もあるため、安定供給の課題はありますが、引き続き域産域消に取り組んでいきます。



保育所の農業体験



千栄小学校のわらび収穫



龍江小学校の竜峡小梅収穫

Ⅲ これまでの取組と課題

1 食生活（共食、朝食、生活習慣病予防、野菜の摂取）

●共食

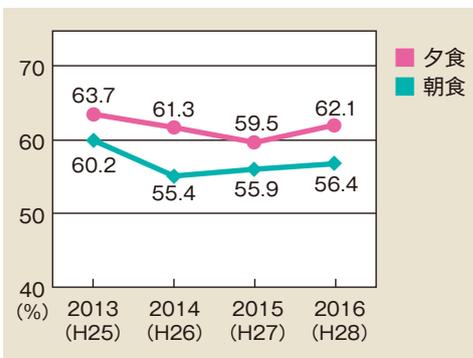
国の第2次食育推進基本計画で重点に挙げられた「共食」には円滑なコミュニケーションの形成や精神面の安定といった効果があると言われています。また、家族そろって食べることは、朝食をきちんと食べる習慣や、栄養バランスの良い食事内容にもつながると考えます。このことから市では、家族で、或いは地域の方たちと共に楽しく食卓を囲む「共食」をはじめとした、さまざまな「きょう食」※に着目して楽しく食べて内容を充実させていくように食育を推進してきました。

2013年度（平成25年度）からの市民意識調査結果の年次推移をみると、2014年度（平成26年度）に減少していますが、2016年度（平成28年度）にはやや増加しています。朝食より夕食の共食率が高く、男女別では朝食、夕食とも女性の方が高くなっています。年代別では朝食は20歳代が低く、男性ではさらに、30,40歳代も低くなっています。夕食は特に60～64歳が他の年代より高くなっています。今後は、一緒に食べることのできない理由を把握し、若い世代を中心に各世代へ広く啓発に取り組みます。

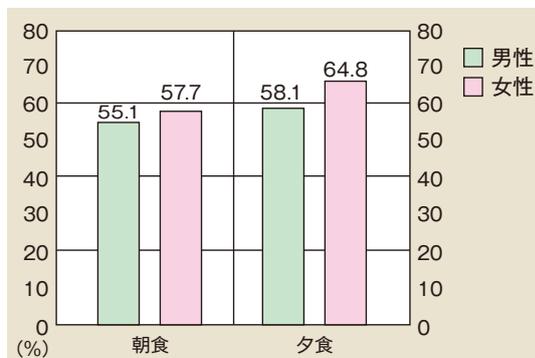
※「きょう食」とは：「共」みんなで一緒に（共に）食べる、「郷」郷土の食材・食事を食べる、「今日」今日（旬）の食事を食べる、「協」協力して作った食事を食べる、「供」提供する食事、「教」食に関する知識を教わる（学ぶ）などいろいろな意味を込めています。

【家族と一緒に食事をとる市民の割合】

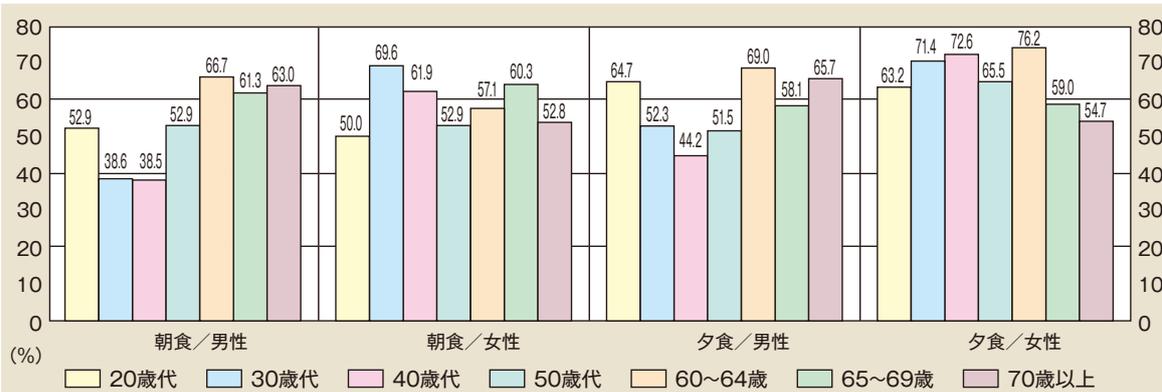
2013年度（平成25年度）からの推移



男女別



男女別 年代別



出典：2016年度（平成28年度）市民意識調査（N=891）

参考：農林水産省「食育に関する意識調査」2016年11月実施 共食率 朝食57.8%、夕食66.5%

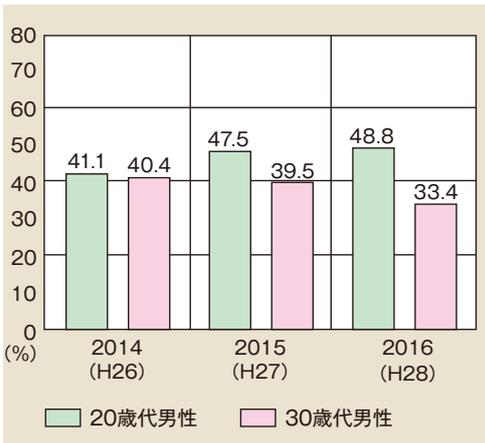
●朝食

朝食を食べないと、午前中集中できない、活動的に過ごせないなど、学力・体力・気力に影響が出ます。1日を快適にスタートさせ、規則正しい生活リズムを整えるためにも朝食を食べることは大切です。

朝食欠食については消防団、2か月児訪問、12か月児相談時にアンケートをとり実態を把握してきました。消防団では20歳代男性の欠食率が平成26年度から年々増加、30歳代男性の欠食率は減少しています。2か月児訪問、12か月児相談時でのアンケートでも20歳代男性の欠食率が他の年代より高くなっています。食べない理由としては「寝ていたかった」「時間がない」「食べる習慣がない」「食欲がない」などが多くあがっています。

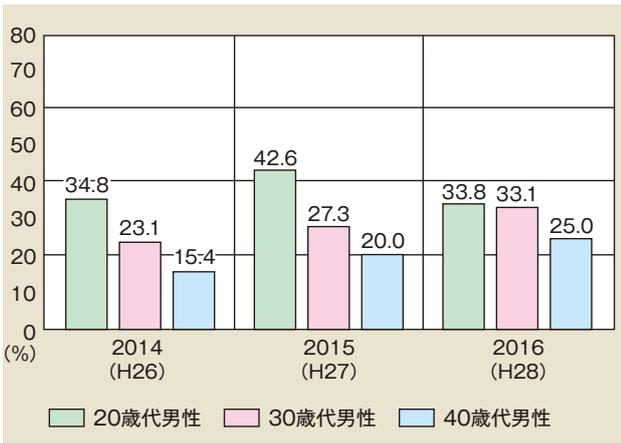
乳幼児健診、乳幼児学級や離乳食講座で幼少期からの規則正しい生活リズムをつけることや、朝食の必要性を今後も継続し啓発していきます。また、消防団や企業などと協働し、青壮年期を対象とした健康教室を開催、生活習慣病予防の点からも朝食の必要性について啓発に取り組みます。加えて男女問わず若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、20歳代、30歳代の女性の朝食摂取状況も把握していきます。

消防団 朝食欠食率



出典：消防団アンケート

朝食欠食率



出典：2か月児訪問、12か月児相談アンケート

●特定健康診査結果

特定健診の結果では64歳まではLDL-コレステロールの高い方、65歳以上ではHbA1cの高い方の割合が1位となっています。LDL-コレステロールは動脈硬化の危険因子、HbA1cは過去1～2か月の血糖の状況を示しているため、心臓病や糖尿病等の生活習慣病を予防するために、食生活や身体活動など日常生活に気をつけることが大切です。

(%)

	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳
1位	LDLコレステロール 41.4	LDLコレステロール 54.7	LDLコレステロール 59.8	HbA1c 60.6	HbA1c 62.4
2位	HbA1c 23.9	HbA1c 47.3	HbA1c 58.8	LDLコレステロール 55.3	最高血圧 49.9
3位	中性脂肪 20.8	血糖値 28.5	血糖値 38.9	最高血圧 43.1	LDLコレステロール 49.8
4位	血糖値 17.0	最高血圧 25.0	最高血圧 34.0	血糖値 42.2	血糖値 44.8
5位	γ-GTP 16.5	最低血圧 21.7	最低血圧 22.8	最低血圧 21.4	中性脂肪 16.8

出典：2015年度（平成27年度）飯田市国保特定健診有所見率

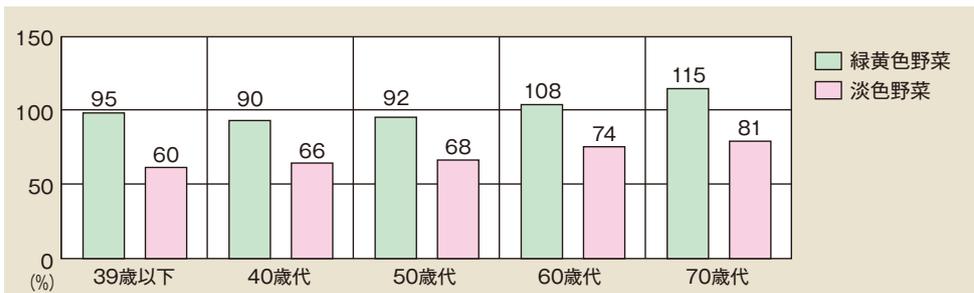
●野菜の摂取状況

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれており、生活習慣病予防のためにも積極的に摂りたいものです。

1日の目標量は緑黄色野菜150g、淡色野菜250gですが、2016年度（平成28年度）特定健診食事調査での充足率をみると淡色野菜は全年代で目標量を下回っています。緑黄色野菜は50歳代までは目標量を下回り、60～70歳代では目標量を摂ることができています。

これまでの特定健診後の保健指導や地区の健康講座等において野菜摂取を増やすことやバランスのよい食事について指導してきましたが、今後も継続していくことが必要です。

野菜の充足率

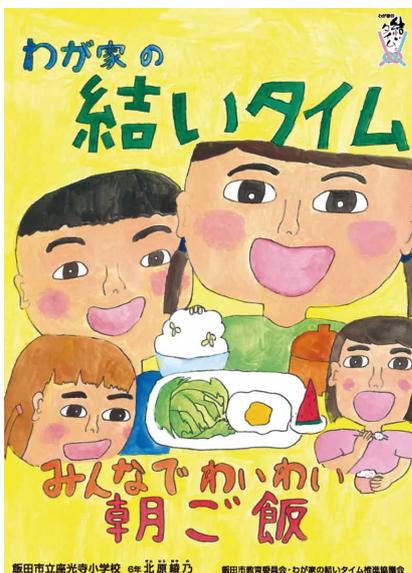


出典：2016年度（平成28年度）飯田市国保特定健診食事調査（N=509）

2 結いタイム（家族そろって楽しい食事）

家族と一緒に過ごし心を通わせるひと時を「わが家の結いタイム」と名付け推進しています。わが家の結いタイムでは、「あいさつ」「会話」「お手伝い」「読書」を4つの柱に取組を行っています。「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつ、家族で話をしながら食べること、料理や後片付けのお手伝いなど、食事の時間はわが家の結いタイムを推進する有意義な機会となっています。

また、わが家の結いタイムの推進のため、ポスターや三行詩コンクールを実施しています。三行詩では2016年度（平成28年度）2,900件の応募がありました。応募された三行詩の中には家族との食事に幸せを感じるというものや、料理を作ってくれる家族への感謝の言葉、家族と一緒にお手伝いが出来たという達成感などさまざまなものがあります。

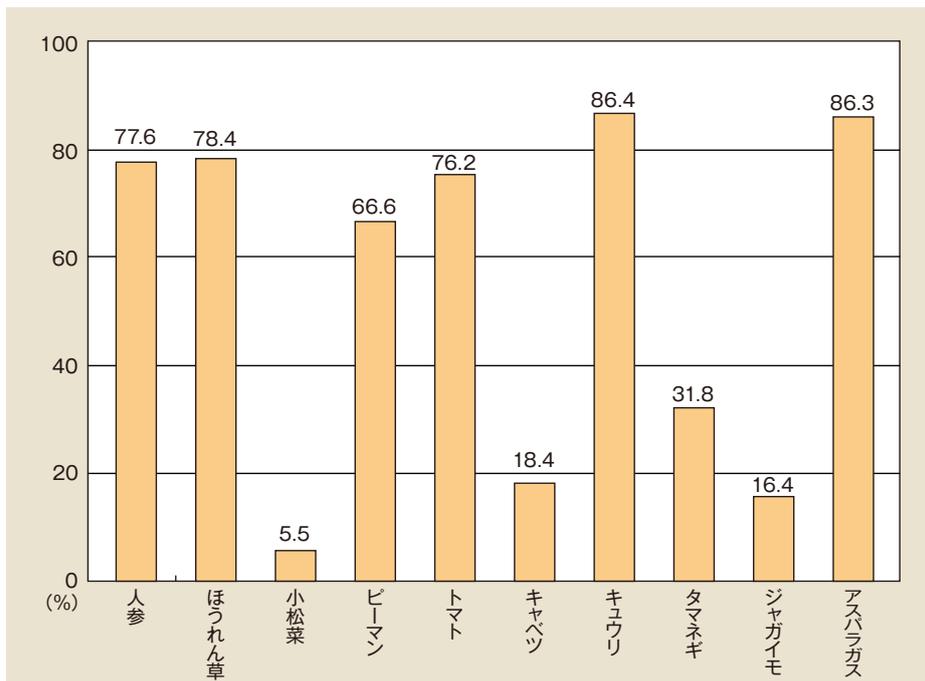


3 域産域消^{※1}（地元農産物利用、農業振興）

飯田市では変化に富んだ自然風土から、多様な農産物が生産されています。地元で採れる農産物は、飯田の風土やここに暮らす人に適した食材であり、保育所、認定こども園や小中学校の給食でも多く利用されています。

保育所、認定こども園では、生産者や納入業者と一緒に会食会などを行い、地元の農産物に親しむ日を設けています。学校給食では、生産者やJA、調理場との連携を強化するための関係者による打合せや、学校で生産者と一緒に給食を食べながら意見を交わす交流会などを行っています。引き続き地元農産物利用率の向上に取り組んでいきます。

給食調理施設における地元農産物利用率



出典：2016年度（平成28年度）給食調理施設（学校・公立保育所・幼稚園）における主要野菜10品目の地元農産物利用率（農業課）

民間事業者においては2010年度（平成22年度）に「域産域消の食育店^{※2}」の認証制度を創設し、地元農産物及びその加工品を積極的に使って、地域内外に飯田の食文化を発信している飲食店を認証してきました。当初5店舗から始まりましたが、2017年度（平成29年度）には20店舗まで増え、連携体制を整えてきています。

第2次計画期間では、食育店と合同で地元特産である市田柿のPRキャンペーンを行い、食育店のスタンプラリーを実施するなど、各店舗の特長を生かしながら食育店の認知度向上と地元農産物をPRするイベントを積極的に行ってきました。今後は食育店の認定店舗をさらに増やしなが、連携体制を充実させていきます。

また域産域消の取組を通して地元農産物の良さ、おいしさを広く地域の方に知ってもらい、外食時には地元農産物を活用したお店を選択していただくことや、各家庭の食卓でも地元農産物が積極的に利用されるよう推進していきます。

※1 域産域消：地域で生産された農産物を地域で消費しようとする「地産地消」の考え方をさらに発展して、地域にある資源を多様な人々のつながりによって『まるごと循環』させていく仕組みを飯田市では『域産域消』として推進しています。

※2 域産域消の食育店：南信州地域で生産される農林水産物及びその加工品を積極的に使って食文化を発信し、健康に配慮した料理(食事)を提供してくれる店舗等を「域産域消の食育店」として認定しています。

外食の機会が増えている今日、食のプロの皆さんから、域産域消を軸とした食について情報発信していただくことで、日常の家庭生活以外の場面においても、市民一人ひとりが自らの食生活を見直す機会に触れることが可能になります。

また、健康を意識する環境の整備としても大変重要であると考えています。



4 食文化（郷土料理の伝承）

飯田市では、昔から季節や暦に沿ってさまざまな行事が行われてきました。農作業や自然の移り変わり、日々の暮らしの中から生まれた「いわれ」のある行事には、子どもも大人も楽しめる料理がつきものでした。それは、野山の恵みや旬の食材であったり、めったに口にできないとっておきの食材だったり、風土や季節にあった食の知恵や工夫がたくさんありました。

しかし、近年生活の多様化や核家族化が進み、地域の伝統行事が減少する中で、行事食を家庭で作る機会が少なくなってきました。また、気候や環境の変化が、身近な食材であった野山の恵みや、地元の農産物にも影響を及ぼすようになってきています。

市が開催している食の講座（食ごよみ実践講座）では、飯田の季節の移り変わりに合わせた行事食、地元農産物を利用した郷土食の実践をしています。受講した方からは「お嫁さんに教えたい」、「孫に作ってあげたい」、「市外から嫁いで来たので地元の食が学べて嬉しい」などの声が多く聞かれます。

また、郷土食である市田柿の活用については、食育事業として小学校へ出前講座を行い、前述の食の講座でも調理に活用するといった普及活動をとおして幅広い年代層に郷土食に親しんでもらう取組を進めています。

行事食、郷土食を知ること、この地域の食材をおいしく食べるための知恵や工夫を知る事ができます。現代の食生活の中でも各家庭や地域で季節や行事に合わせて取り入れていくことで、現代に合った食文化として定着させ、次の世代にも伝えていくことが、健康や環境を考えた食生活を目指す上でも大切です。

行事食・郷土食

	行事	行事食・郷土食	代表的な食材等
1月	元旦 すりぞめ おんべ	福茶・歯固め、おせち料理、 お雑煮、いも汁、七草かゆ、 お煮合い、おつめり	干柿、豆、栗、もち、 長いも、七草、小麦粉
2月	小正月 針供養 節分	お雑煮、お汁粉、きな粉餅、 豆腐料理、いり豆、お頭付き魚、 凍み大根、沢がにの天ぷら	もち、小豆、大豆、 鯛、沢がに
3月	お彼岸の入り お中日 おはてがん	塩けのご飯、ぼた餅、草餅、 天ぷらまんじゅう、 もち草のおやしき	もち米、うるち米、小豆、 まんじゅう、凍み豆腐、 もち草（ヨモギ）
4月	桃の節句 春祭り お花見	甘酒、ちらし寿司、桜餅、 五平餅、山菜料理	糰、米、かんぴょう、 凍み豆腐、わらび、たけのこ、 うど、たらの芽、コシアブラ
5月	端午の節句 おさなぶり	かしわ餅、きな粉のご飯、 小梅のカリカリ漬け	きな粉、米、竜峡小梅
6月	菖蒲湯	きやらぶき、らっきょう漬け、 塩イカの粕もみ、梅漬け	ふき、らっきょう、きゅうり、 塩イカ、酒粕、梅
7月	ぎおん様 土用の丑	そうめん、小芋の甘辛煮、 油味噌（鉄火味噌）	じゃがいも、なす、玉ねぎ、 ピーマン、うなぎ
8月	七夕 お盆	酢さば、盆餅、天ぷら、しまうりの 粕漬け、みょうがの漬物	さば、まんじゅう、かぼちゃ、 しまうり、酒粕、みょうが
9月	お月見 お彼岸	だんご、天ぷらまんじゅう、 おはぎ	まんじゅう、もち米、うるち米、 小豆、きな粉、ごま
10月	秋祭り	栗おこわ、きのこ汁、 きのこご飯、さば寿司、 いなごの佃煮、さんまご飯	もち米、うるち米、栗、 しょうごんじ、しめじ、 いくち、さば、いなご、さんま
11月	こばし休み お恵比寿講	新米の五平餅、新米のおはぎ、甘酒、 あずきごはん、芋がら作り、市田柿	新米、胡桃、ごま、ゆず、 味噌、糰、市田柿
12月	冬至 お年取り	源助かぶ菜漬け、いも干し、 かぼちゃの煮物、かりん漬け、 お年取りの汁物、焼き魚	源助かぶ菜、さつまいも、かぼちゃ、 かりん、里芋、大根、ごぼう、人参、 切り昆布、豆腐、こんにゃく、ぶり、さけ

出典：飯田の風土料理読本／飯田市生活改善グループ
飯田の食ごよみ／飯田市農業・農村男女共同参画推進協議会



食ごよみ実践講座

5 体験（農業体験、料理体験）

第1次計画に引き続き第2次計画期間においても体験活動の推進を図るなかで、生産者と保育所、認定こども園、小中学校との連携がさらに強まり、各地域で特色のある充実した体験を行うことができています。

保育所、認定こども園、小中学校では、地域の協力をいただく中で米・野菜作り、りんご栽培の体験学習を行っています。生産者が身近にいる環境を生かし、栽培、収穫、食すことで食べ物の大切さ、食べることへの感謝の気持ち、食品ロスなどの問題への視野を持った子どもを育てる取組を行っています。

一方で学校の教育カリキュラムの見直しや、これまで体験を支えていた地域の指導者・生産者の高齢化や担い手不足で、保育所、認定こども園や学校と地域を結ぶ農業体験の継続には、今まで以上に指導者、担い手の人材育成に努める必要があります。

簡単に食べ物が手に入り、食べたい物を好きなだけ、好きな時間に食べる事ができるようになったことや、家庭で農作物を栽培すること、料理を作って食べる機会も少なくなってきたことによって子どもたちの食に対する興味・関心も薄れてきているように感じられます。

子どもたちの成長の過程で、身近な地域の生産者とふれあい、実体験を通して知識や実践力を身に付けていくことは生活していく上で大切な事です。学校や地域で体験した事や学んだ事を家庭で共有、実践できるよう進めていきます。

6 地育力^{※1}と食育

地育力向上連携システム推進計画【改定版】（2012年度（平成24年度）から2016年度（平成28年度））では、地域での自然体験や異世代が一緒になった遊び等の機会が減少する中、実体験から地域とのつながりを意識したり、失敗したことを乗り越えて最後までやり抜く力を育てるため、体験活動を推進してきました。

特に農業宿泊体験は、食を支える農業、地域固有の文化やかけがえのない自然、それと共生する暮らしといった地域の持続性に深く関わる重要な地域資源を、農家や様々な地域の人々と関わりながら実体験できる貴重な学習機会となっており、2016年度（平成28年度）には小中学校8校（小学校7校、中学校1校）で実施されています。また夏休みには農業宿泊体験未実施校の児童を対象に、社会教育活動として飯田市小学生農業宿泊体験事業を教育委員会が主催しています。

2017年度（平成29年度）からは、第2次飯田市教育振興基本計画前期4年間の取組にある重点目標「地域と日本と世界を結ぶ『LG（地球）飯田教育』^{※2}の推進」による、地育力を活かした学習を進化させ、Local（地域）とGlobal（地球）を一体的、系統的に進めることで、食に関する物事も地球規模で考え行動する視野と力を持った、未来の飯田の担い手、支え手を育みます。

●保育所、認定こども園での食育

保育所、認定こども園では毎月「食育の日」を設け、食の大切さを考える日としてさまざまな取組を行っています。テーマに沿った献立作りや体験、展示などを行い、子どもたちが実際に見て、触れて、匂いを嗅ぐことで、新しい発見や感動が生まれ、食材に対する興味を持つことができます。また、「食育の日」をおたより等で家庭に知らせることで、家族で会話ができ、食に対する関心も高まりました。食育をイベントとして捉えるのではなく日常の食生活に根づいた取組として、生涯にわたって必要な基礎能力を子どもたちが習得できるよう推進していきます。

●小中学校での食育

小中学校の給食では、地元農産物を積極的に使い、「給食だより」やパネル展示で食材の特徴や、給食には多くの人に関わっていること等を紹介し、食物を無駄にしないようにする意識付けに取り組んでいます。食べ残しがないように十分な時間確保に努め、給食指導を行っています。調理場では、学校訪問を行い栄養士や調理員が児童生徒と一緒に給食を食べ現状把握に努めています。

月に1回「いい歯の日」を設け、咀嚼の大切さを伝え噛みごたえのある食材選びや献立の工夫をしています。地域に伝わる料理や季節、行事を大切にした献立も取り入れ安全安心でおいしい給食づくりを目指しています。

また、小学校の社会科では日本の食糧生産や食料自給率について学び、中学校の家庭科では、食品ロスなど食生活・消費生活が環境に与える影響、環境に配慮した消費生活の実践について学んでいます。

※1 地育力：飯田市では、人づくりの柱として地育力の向上を掲げています。地育力とは「飯田の資源を活かして、飯田の価値と独自性に自信と誇りを持つ人を育む力」です。

※2 LG（地域・地球）飯田教育：Local（地域）とGlobal（地球）を一体的、系統的に学ぶ、飯田市独自の教育実践（“Think Global, Act Local.Think Local,Act Global”「地球規模で考え地域で実践し、地域を想い地球規模で活躍」できる人材を育む）を行っています。



保育所の給食



小学校の給食

7 食品ロスの削減

我が国において、本来食べられるにも拘わらず廃棄される「食品ロス」は、年間約621万トン（2014年度（平成26年度）推計）発生しており、これは国民1人1日当たり約138gの食品を捨てていることとなります。

このうち、家庭からは食べ残し、過剰除去、直接廃棄などで約282万トン発生しています。「賞味期限」と「消費期限」の意味を再確認し、「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことや、冷蔵庫の利用方法に着目し、収納方法の工夫や在庫リストの活用により unnecessary 購入を減らし、在庫品は使いきる、などといったことを啓発していく必要があります。

食品産業からは規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどで約339万トンが発生しており、このうち35%が外食産業からの発生です。飲食店等における食べ残しを減らすため、市内の飲食店等に対して「食べきり運動」や「食べ残し料理の持ち帰り」を推奨するとともに、消費者に対しても一層の周知と啓発を行なうことで相乗効果を高めていくことが重要です。

保育所では、調理による野菜くず等を生ごみ処理機で堆肥化して、保育所の菜園に使用しています。また、給食の盛り付けを一人ひとりに合わせた量にすることで、残食を出さないようにすることや、家庭へのおたよりで「食品ロス」に触れ、親から子へ食べることへの感謝の気持ちを伝えています。

小中学校では、児童会・生徒会が^{ざんさ}残渣調査を行い、グラフで表示するなどの工夫をして給食を残さず食べるよう取り組んでいます。

飯田消費者の会^{※1}では、日常の食品ロスの削減について学習し、まとめ買いや容量の多い調味料などがロスになりやすいことなどを地域の皆さんにさまざまな機会を通じて発信しています。また、ほほえみのゆめプロジェクト^{※2}、フードバンク信州^{※3}への協力として、「おいしいものをおいしいうちに」を合言葉に、各家庭では消費しきれない贈答品などを月1回の定例会に持ち寄り、「まいさぼ飯田」（生活就労支援センター）に届けています。

※1 飯田消費者の会：消費者が自主性をもって、健全な消費生活が出来るように、知識の習得に努め、地域の消費生活の安定、向上を図ることを目的としています。

昭和54年2月5日発足 会員数43名(平成29年4月現在)

※2 ほほえみのゆめプロジェクト：物資支援、講座開催、相談等を通じ、社会的に弱い立場の方の自立を応援するNPO活動を行っています。

※3 フードバンク信州：食品ロスの削減と資源の有効活用、地域支え合いのネットワークづくり、生活困窮者の自立支援を目標としたNPO法人です。

IV 基本理念

飯田市固有の風土や文化などの特性を活かしながら環境にも配慮し、感謝と思いやりの心を持ち、食べることの大切さと命をいただくことの尊さを理解します。市民一人ひとりが、食に関する知識を深め健全な食を選択する力を身に付け、望ましい食生活を実践することで市民総健康をめざします。

食育基本法では、食育を「生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。さまざまな経験を通じて「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で、生涯にわたっていきいきと暮らせることを願うものです。

飯田市では第2次食育推進計画において、食育を《健康》《農業》《教育》の3つの視点から捉え、国の第2次食育推進基本計画で重点に掲げられた「共食」を柱にさまざまな「きょう食」に着目した食育に取り組んできました。しかしその間、朝食欠食率が増加しており、第1次計画から継続して取り組んでいる朝食欠食率を減らすことも課題となっています。

朝食を食べることは、生活習慣病の予防や脳が活発化し勉強や仕事の能率が上がる、などの効果があることがわかっています。また、1日3食食べる基本的な食習慣が身に付くことで、共食にもつながり、食事の大切さを見直すきっかけにもなります。

これらのことから第3次食育推進計画では朝食欠食率の減少を目指して、若い世代・働き盛り世代を中心に朝食を食べる大切さを伝えていきます。

これまでの《健康》《農業》《教育》の視点に、食品ロス削減に関する情報提供や啓発活動など環境を意識した取組を加えます。多様な暮らしに対応した望ましい食生活の実現のため家庭・保育所、認定こども園・学校・職場（企業）・地域等においてさまざまな形で市民が主体的に取り組める食育を推進します。

スローガン

あさ はん だ
域産域消で結いの朝・飯・田！
毎日食べよう 朝ごはん

V 基本目標

1 1日3食バランスよく食べる

(1)朝食を毎日食べる

朝食は1日の活動をスタートさせるための大切なエネルギー源となります。朝食を食べないと血糖値が下がり、頭や体が目覚めません。食べることで脳が活発化し、集中力が高まり、勉強や仕事の能率が上がります。

成長期にある子どもは、身体と学業の両面において朝食が大事な要素となり、小さいころから朝食を食べる習慣をつけて生活のリズムを整えるとともに、望ましい食習慣をつくることが大切です。

朝食を抜いて2食の生活では肥満になることがわかっており、若い世代・働き盛り世代は生活習慣病の予防のためにも朝食をとる習慣が大切です。

(2)共食の回数を増やす

家族と一緒に食べる、或いは地域の人と一緒に食べること（共食）で、料理の品数も多くなり、バランスにも配慮がされるなど食事の内容がよくなるとともに、会話の機会が増えて、コミュニケーションが円滑となり、人と人の心の結びつきを強めます。

2 域産域消に取り組む

(1)地元農産物の魅力に気づき、域産域消を実践する

変化に富んだ地形、気候、風土から、飯田ではさまざまな種類の農産物が生産され、その加工品も含めて地元には多くが流通しています。市民が地元農産物の魅力に気づき、日々の食生活に取り入れることで、地元の消費拡大、生産者の販路拡大に結び付け、食の循環や環境を意識した食と農のサイクルづくりを推進します。

(2)農業体験をとおして生産者や食べ物への感謝の気持ちを持つ

身近に農業地域があり、多様な生産者がいる環境を生かし、家庭、保育所、認定こども園、学校、公民館、地域等で連携した農業体験を推進します。

特に子どもたちは、食料の生産現場を実際に体験することで、生産者や食に関わる人々のさまざまな活動に支えられて食生活が成り立っていることを知り、食べ物への感謝の心を育てます。

(3)飯田の食文化を次世代へ継承する

食生活の多様化や核家族化など環境の変化のなかで、この地域で長年引き継がれてきた行事食や郷土食を実践する機会は少なくなってきました。

飯田の食文化として再認識し、調理方法やそのいわれを学び実践する機会をもち、家族や地域の人と一緒に食事を作り、一緒に食べることで次世代へ継承していきます。

3 食について学び、正しい知識で判断する力を得る

(1) 自分自身の食生活について考え、望ましい食習慣を身に付ける

食育は全ての年代において重要ですが、特に食習慣が形成される時期にある子どもたちにとっては、未来を担う人づくりの基本となるものです。

生涯を通じて健康で心豊かな生活を送るためには、さまざまな経験を通して、「食」に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付け、乳幼児期からライフステージに応じた食育を推進することが必要です。

また、保育所、認定こども園や小中学校では、生きる力の基礎を培うため、生きた教材として給食をはじめさまざまな機会に食べることの基礎と大切さを学びます。

(2) 食の循環や環境について正しい知識を身に付ける

多種多様な食材やその情報があふれる現代社会において、日々の食品選択は正しい知識と判断する力を身に付けることが大切です。生産から消費までの一連の中で食の安全性や循環を意識することも必要であり、食品廃棄物の発生抑制・食品ロス削減など環境にも配慮した食育を推進します。



飯田市の食育を樹にたとえると、幹に健康、枝元に地育力があり、枝葉に食生活や体験、食文化、域産域消、結いの心があります。この枝葉がお互いに強く関わり合いながら伸びていくことで、健康が幹である食育の幹が大きく育っていきます。

VI ライフステージに応じた食育

食べることは、生涯を通じて生まれ、生きる力の礎となるものです。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身に付け、実践し次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを7つに区分し、その特性をもとに食育の取組を進めていきます。

ライフステージ	妊娠期 (胎児期)	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～15歳)	思春期 (16～19歳)
ライフステージ における課題	子育てにおける 食習慣の基盤を作る	食体験を通じて、 食の大切さやマナーを 身に付ける	年齢に応じた、食生活 の基礎を身に付ける	食生活に関する自己 管理能力を身に付ける
1日3食・減塩 よく噛む	1日3食バランスよく食べる・減塩するため、うす味にする・よく噛んで食べる			
朝食の摂取 生活リズム	朝食を食べることで、 1日の生活リズムを整える	早寝早起きの 生活リズムを作る	朝食を食べる習慣を身に付け、 1日の生活リズムを整える	
共 食	生まれてくる赤ちゃん のため、和やかに 家族で食事をとる	家族で食べる 楽しさを体験する	家族や仲間と一緒に 食作りや準備をして、 楽しく食べる	家族や友人など、 一緒に食べる人を 気遣い、楽しく食べる
適量な食事 生活習慣病予防	望ましい体重増加を理解する と共に、間食に注意しながら 適正なエネルギー量をとる	成長や発達にそった 母乳、ミルク、離乳食、 幼児食を適量とる	食事の量や内容、間食の食べ方について 正しい知識を持ち、実践する・適正体重を知る	
歯と口の健康	乳歯の形成不全などの 影響を考え、栄養面に 配慮した食事をとる	歯をみがく習慣を 身に付ける	自分にあった歯みがき 方法を身に付ける	歯肉炎予防のため効果 的な歯みがきを実践する
食べる意欲 調理技術		食べる意欲を持つ	食事に関心を持ち、 食事づくりに協力する	食の自立のため、 調理技術を習得する
感謝の気持ち 農業体験		栽培、収穫、調理に関わる 体験を通して、食べ物への 関心を広げていく	農業体験を通して 食べ物や生産者への 感謝の気持ちを深める	農業体験、生産者との関わりを 通して、地元農業への理解、食べ物や 生産者への感謝の気持ちを深める
域産域消		地元農産物を使用 した食事をとる	毎日の食事の中で 地元農産物が使われて いることを知る	地元農産物の利用に 関心を持ち、家族と協力 して食事に取り入れる
食文化 郷土料理の伝承		時期に合わせた行事食、 旬の食材を使った 郷土食に親しむ	行事食や郷土食を通して飯田の食文化に 関心を持ち、家庭で実践する	
環境への配慮 食の安全	食と健康に関して意識を 高め、食の安全に関係 する情報に注目する	自分の食事と環境や社会との関わりに関心を持つ		自分の食事が環境や 社会へ与える影響に 配慮する力を身に付ける

青壮年期 (20～39歳)	中年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	ライフステージ
健康を維持するために、主体的に健全な食生活を実践する	生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を改善する	身体機能を維持するために食生活に気を配る	ライフステージにおける課題
1日3食バランスよく食べる・減塩するため、うす味にする・よく噛んで食べる			1日3食・減塩よく噛む
朝食を食べることで、1日の生活リズムを整える			朝食の摂取生活リズム
子どもの食生活に関心をもち、楽しく一緒に食べる	家族や地域の人と楽しくおいしく食べる	家族や地域の人とつながりを持ち、楽しくおいしく食べる	共食
適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する 生活習慣病と食生活の関係を理解し、適正体重を維持する			適量な食事生活習慣病予防
歯周病予防のため効果的な歯みがきを実践する	歯牙の損失や歯周病の予防のために効果的な歯みがきを実践する	食べる機能を維持するため、効果的な歯みがきや義歯の手入れ等を実践する	歯と口の健康
			食べる意欲調理技術
農業体験、生産者との関わりを通して、地元農業への理解、食べ物や生産者への感謝の気持ちを深める			感謝の気持ち農業体験
地元農産物を積極的に利用し、中食、外食時の選択にも地元農産物の活用に関心を持つ			域産域消
飯田の食文化を大切にして、家庭や地域で実践する	飯田の食文化を家庭や地域で実践し、若い世代に伝える		食文化郷土料理の伝承
環境や社会へ配慮した食生活を心がける			環境への配慮食の安全

Ⅶ 施策の展開

1 家庭における食育

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
朝食の啓発	●	●	●	●	●	●	●
「わが家の結いタイム」の実践	●	●	●	●	●	●	●
基本的な生活習慣の定着	●	●	●	●			
共食の啓発	●	●	●	●	●	●	●
食卓のマナー・箸の使い方等の情報発信	●	●	●	●	●	●	●
離乳食講座、乳幼児健診		●			●	●	

(1) 朝食の啓発

若い世代を中心に朝食を毎日食べる習慣づくりについて、関係機関・団体等と連携して啓発、実践につながる取組を行います。

(2) 「わが家の結いタイム」の実践

「いただきます」「ごちそうさまでした」の“あいさつ”をする食事、準備や片付けなど家族と一緒に“お手伝い”を行う食事、テレビなどのスイッチを切って家族そろって“会話”をしながらの食事、といった、「わが家の結いタイム」の定着を図ります。

(3) 基本的な生活習慣の定着

飯田市スポーツ推進計画において、公民館・保健課と連携して、食生活や規則正しい生活リズムなど、基本的な生活習慣の定着を図ることで、運動意欲の向上に繋がります。

(4) 共食の啓発

さまざまな行事や講座など、あらゆる情報提供の場において、共食の必要性和実践について啓発を行います。

(5) 食卓のマナー・箸の使い方等の情報発信

食育講座や料理教室を通して、幼児、園児、小中学生や親子に、食事のマナーや箸の使い方などを紹介します。

(6) 離乳食講座、乳幼児健診

乳幼児健診や乳幼児学級・離乳食講座を通して、乳幼児期に必要な食体験やマナー、メニューについての情報を提供します。

2 学校、保育所、認定こども園における食育

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
保育所、認定こども園における食育		●			●	●	
学校における食育		●	●		●	●	
小中学校料理クラブ			●				
給食だよりへのメニュー・食情報掲載		●	●		●	●	
保育所、認定こども園、学校への情報発信		●	●	●			
保護者会・PTA講演会等、あらゆる機会における啓発					●	●	

(1) 保育所、認定こども園における食育

保育所、認定こども園の食育計画に基づき、食育の推進を行います。給食では、地元農産物の利用推進をするとともに、郷土食を伝えていきます。また、体験をとおしての食育を推進し、家庭との連携をとり食の大切さを伝えます。

また、栄養士、幼稚園教諭、保育士、調理員等が協力して園児が食について学ぶ機会を作り、幼少期から自分で料理を作る楽しさを体験し、家庭での料理作りに取り組めるようにしていきます。

(2) 学校における食育

全小中学校においては、教育の一環として食の指導に関する全体計画を作成し各校で目標を設定して食育に取り組めます。

学習指導要領に基づき各教科、道徳、総合の時間の中で、それぞれの学年に応じた食育を行っています。また、特別活動の学級活動及び給食指導、児童会・生徒会活動のなかで、日々の給食の時間を中心として、食育に取り組んでいきます。

(3) 小中学校料理クラブ

養護教諭や調理場栄養士から、レシピ献立のアドバイスや食育に関する情報提供をします。地域の方が講師となり、飯田の行事食・郷土食を伝えていきます。

(4) 給食だよりへのメニュー・食情報掲載

保育所、認定こども園、小中学校の給食だよりを活用して、共食や朝食の摂取率向上に向けた啓発や、望ましい食習慣に対する情報を提供します。

(5) 保育所、認定こども園、学校への情報発信

パネル展示等で情報発信を行い、食材の特徴や、給食には多くの人が関わっていること等を紹介し、食物を無駄にしない意識付けに取り組めます。

(6) 保護者会・PTA講演会等、あらゆる機会における啓発

保育所、認定こども園、学校等の行事をとらえ、多様な主体と協働して食育の浸透と健康増進につながる啓発を行います。

3 地域における食育

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
食育講座・料理教室の開催	●	●	●	●	●	●	●
子ども料理教室・親子料理教室		●	●		●	●	●
食育出前講座(企業、消防団など)				●	●	●	
男性健康教室					●	●	
各種健康教室					●	●	●
各種料理教室					●	●	●
特定健康診査、保健指導						●	●
買い物困難者の食生活充実のための支援						●	●
シニア世代へのメニュー・食情報の提供						●	●
共食する機会の提供							●
いきいき教室、高齢者学級							●
歯科保健活動における食育推進	●	●	●	●	●	●	●

(1)食育講座・料理教室の開催

乳幼児期から高齢期までのそれぞれを対象とし、ライフステージ別の健康課題を踏まえた望ましい食と食習慣の定着・維持、介護予防を図るための食育講座・料理教室を栄養士、保健師等が企画し実施します。

(2)子ども料理教室・親子料理教室

幼児・園児・小学生とその家族を対象に一緒に食事を作り、食べることで共食の機会を増やすため取り組みます。また、多世代が交流しながら、飯田の食文化を伝承する機会とします。

(3)食育出前講座(企業、消防団など)

働き盛り世代に向けて、栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で将来の健康を含めた視点で、望ましい食や食習慣について話し健康を維持するための情報の提供をします。

(4)男性健康教室

消防団員を対象に若い時から健康について考える機会を設け、自分に合った食の選択ができて朝食を食べる者が増えるよう保健師・栄養士等が教室で情報提供します。

(5)各種健康教室

地域のさまざまな団体、グループに対し、保健師、栄養士等が健康や食に関する講座を実施します。

(6)各種料理教室

地域のさまざまな団体、グループに対し、食に関する講座・料理教室を実施します。

(7) 特定健康診査、保健指導

特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康づくりのために必要な情報を提供します。

(8) 買い物困難者の食生活充実のための支援

買物頻度の低い人ほど摂取食品群数が少なくなる傾向が見られることから、流通や移動手段などに影響を受ける買い物困難者に対しては、関係課が実施する支援対策事業と連携しながら、健康維持のために低栄養防止の視点で情報提供を中心とした支援をしていきます。

(9) シニア世代へのメニュー・食情報の提供

高齢者への健康や食に関わる講座等において健康維持、介護予防のための食生活についての情報提供をします。

(10) 共食する機会の提供

高齢者が集まる場を活かして、共食の機会を提供します。

(11) いきいき教室、高齢者学級

いきいきリハビリ、高齢者学級、介護予防事業では、栄養士、保健師、食生活改善推進員、長寿支援課、地域包括支援センター等が連携し、健康維持および介護予防の視点で高齢者の低栄養防止についての情報を提供します。

(12) 歯科保健活動における食育推進

乳幼児期から高齢期までのそれぞれを対象とし、健全な食生活を送るために歯と口の健康づくりが重要となります。そのため、歯科保健指導・口腔ケアの指導・口の体操などを歯科衛生士が実施します。



ぱくぱくキッチン（保育所の料理体験）



ファミリークッキング



小学校の歯科指導



企業健康教室



消防団健康教室

4 食育推進運動の展開

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
食生活改善推進員養成講座・育成研修					●	●	●
食育月間、食育の日のPR	●	●	●	●	●	●	●
食育への取組のPR	●	●	●	●	●	●	●

(1)食生活改善推進員養成講座・育成研修

食生活改善推進員養成講座・育成研修を実施し、食に関する知識と経験を持ち、市民の生活に密着した活動により健康づくりの推進を行う組織と人材を育成するとともにその活動を支援します。

(2)食育月間、食育の日のPR

食育月間である6月、また毎月19日の食育の日等に、共に食べること、朝食を食べることの有用性を多様な主体と協働してPRし家庭での取組につなげます。

(3)食育への取組のPR

地区文化祭や行事などで多くの市民への啓発や取組み発表の機会を設け、食育の浸透を図ります。



食生活改善推進協議会



食育推進大会



市民バス

5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農業の活性化等

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
保育所、認定こども園での農業体験		●					
学校での農業体験			●				
公民館と連携しての農業体験		●	●				
域産域消の食育店の認定	●	●	●	●	●	●	●
域産域消の食育店のPR 地元野菜や販売店のPR	●	●	●	●	●	●	●
生産者や飲食店、販売店と 連携した見学、体験の充実	●	●	●	●	●	●	●
体験教育旅行、ワーキングホリデー			●	●	●	●	●
産地ツアーの開催			●	●	●	●	●
市民農園の充実、PR					●	●	●
食品の製造、調理、消費といった、 一連の行程における食品ロスの削減			●	●	●	●	●

(1) 保育所、認定こども園での農業体験

農業や食への関心を高め、保育所、認定こども園の畑等で栽培した野菜を給食やおやつとして食べることにより収穫の喜びや食べることへの意欲を高め、食べる楽しさを実感します。

農業体験に家族で参加することにより一緒に学び作る楽しさや食の大切さを家庭に広げていきます。

(2) 学校での農業体験

小学校では、総合的な学習の時間等で地域の協力を得ながら米、野菜、果樹づくりの農業体験を推進します。収穫した農作物の料理や、郷土料理の実習により、自分で栽培、調理して食べる事を楽しく実践しながら、地元の食文化を継承できる機会の充実を図ります。

中学校では、キャリア教育の一環として、農家に出向いての農業体験を実施します。

(3) 公民館と連携しての農業体験

地域の農家の方々の協力で野菜を育て、収穫し、食するまで一連の体験を行います。

(4) 域産域消の食育店の認定

地元産の農産物及びその加工品を積極的に使って地域内外に飯田の食文化を発信している飲食店を域産域消の食育店として認定を進めます。

(5) 域産域消の食育店のPR、地元野菜や販売店のPR

域産域消の食育店認定店と連携し、取組の紹介や認定店と共同で企画するイベント等をとおして地元農産物のPRを行い、消費拡大、生産者の販路拡大につなげます。

(6)生産者や飲食、販売店と連携した見学、体験の充実

地域の生産者や飲食、販売店などと連携して見学、体験の機会を確保することで、現場に対する理解を深め、食と農をとおした地域のつながりを充実させます。

(7)体験教育旅行、ワーキングホリデー

体験教育旅行、ワーキングホリデー等により、都市住民が農村や農業の魅力を体感できる機会を提供し、飯田の農業、農村の活性化を図ります

(8)産地ツアーの開催

産地ツアーにより、中京圏の都市住民が収穫体験等とおして農村や農業の魅力を体験する機会を提供し、飯田の農業、農村の活性化を図ります。

(9)市民農園の充実、PR

自然に親しみ、農作物の栽培や収穫を楽しむことのできる市民農園や体験講座とあわせて、知識や技術が習得できる実践塾などの充実を図ります。

(10)食品の製造、調理、消費といった一連の行程における食品ロスの削減

家庭では、食品を買い過ぎず、余らせないとといった、食品ロス削減に関する啓発を行います。宴会では、食べ残しの量がランチ・定食の5倍と言われていることから、飯田らしい「30・10（さんまる・いちまる）運動[※]」を推進し、コミュニケーションを図りながら料理を楽しみ、無理なく食べ切ることに取り組みます。

※ 30・10運動：宴会における食品ロスを削減するための食べ切り運動のこと。

1. 注文の際に適量を注文しましょう。
2. 乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう
3. お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



箱膳体験



ワーキングホリデー

6 食文化の継承のための活動への支援等

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
郷土料理、行事食を体験する機会	●	●	●	●	●	●	●
しなの食大学					●	●	●
南信州牛、銘柄豚、食肉文化	●	●	●	●	●	●	●
市田柿	●	●	●	●	●	●	●

(1) 郷土料理、行事食を体験する機会

地域の食と文化を知る機会の充実を図ります。地域の歴史、行事と結びついた郷土食を次世代に受け継いでいくため、食文化の伝承講座等を開催します。

(2) しなの食大学

プロの調理師から調理技術を学ぶなかで、地元農産物を使った調理方法を実践し、各家庭や地域での普及につなげるとともに、地元農産物の利用拡大を図ります。

(3) 南信州牛、銘柄豚、食肉文化

南信州牛、銘柄豚ブランドと、飯田の食肉、焼肉文化を地域内外に広く発信することで、地元畜産業の維持・発展を図り、食文化として継承します。

(4) 市田柿

地域共有の財産である市田柿を料理講座等で積極的に活用し、また市田柿ブランド推進協議会と連携して食育出前講座を行うなど市田柿の振興を図ります。



南信州牛



市田柿

7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報の提供

	妊娠期 胎児期	乳幼児期 0～6歳	学童期 7～15歳	思春期 16～19歳	青壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
広報いいだ、ケーブルテレビ、いいだFM など各種媒体によるメニュー、食情報紹介	●	●	●	●	●	●	●
農業や域産域消に関する情報発信	●	●	●	●	●	●	●
食の安全安心、環境に対する情報発信	●	●	●	●	●	●	●
若い世代への情報発信				●	●		

(1) 広報いいだ、ケーブルテレビ、いいだFMなど各種媒体によるメニュー、食情報紹介

「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだFM、飯田市公式ウェブサイト、新聞等、各種広報媒体を活用し、広く市民に情報や地元産野菜を利用したメニューを提供します。

(2) 農業や域産域消に関する情報発信

飯田の農業や農産物、域産域消の取組について情報発信を行います。

(3) 食の安全安心・環境に対する情報発信

関係課が連携し、食の安全安心や環境、地域社会への影響に関する情報発信を行います。また、食物アレルギーについて必要な方の相談に応じて情報を提供します。

(4) 若い世代への情報発信

若い世代には、栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で、健康を維持するための望ましい食や食習慣について情報提供をします。



食とからだを考える健康教室

VIII 達成目標

基本目標に対して達成の状況が、客観的な指標により把握できるように数値目標を設定します。

目標1：朝食欠食率の減少

若い世代を中心に朝食を毎日食べる人が増えるよう取り組んでいきます。

	2012年	2014年	2016年	2021年目標値
20歳代男性	—	41.1%	48.8%	40%
30歳代男性	—	40.4%	33.4%	32%
20歳代女性	17.1%	—	—	17%
30歳代女性	4.9%	—	—	4%

出典：男性 飯田市消防団の朝食アンケート 女性 2012年朝食アンケート

目標2：朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の増加

ほとんど毎日家族と食事を食べる人が増えるよう取り組んでいきます。

	2013年	2016年	2021年目標値
朝食	60.2%	56.4%	61%
夕食	63.7%	62.1%	65%

出典：市民意識調査

目標3：公共施設における地元農産物利用率の増加

生産者、JA等、関係者との連携を密に行い、保育所、認定こども園及び学校の給食における地元農産物の利用率が増加するよう取り組んでいきます。

第2次計画では5～11月の時期に限定した地元農産物利用率を目標値としていましたが、第3次計画では時期を限定せず年間をととした地元農産物利用率を指標とし、一部農産物や特定の時期の利用率に影響されにくい数値を目標値とします。

	2013年	2016年	2021年目標値
公立保育所	47.6%	43.2%	48%
小中学校	41.1%	42.6%	46%

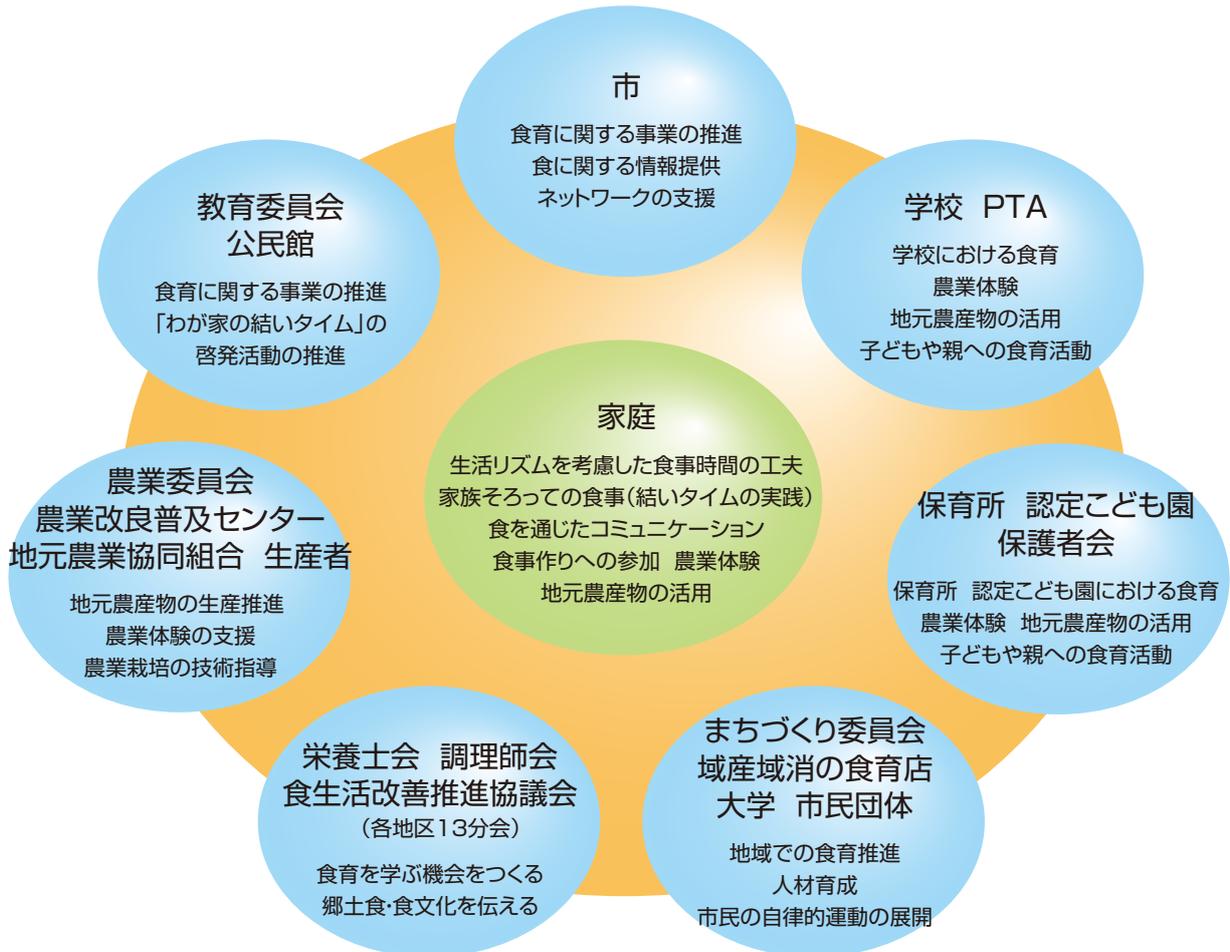
※主要野菜10品目における年間をととした地元農産物利用率

IX 計画の推進体制と関係者の役割

推進体制

家庭での食育を多様な主体が支援する結びつきを基に、各機関が食育の推進を図ります。

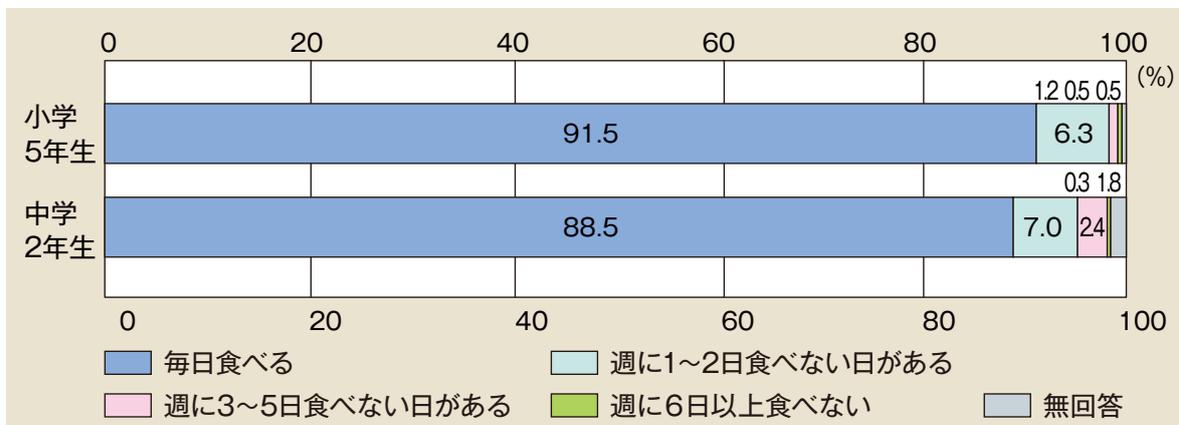
関連団体が情報の共有化や事業の連携を進めながら、食育ネットワークとして機能させていきます。また、各地域では独自性を大事にし、市民運動を展開していきます。



X 資料

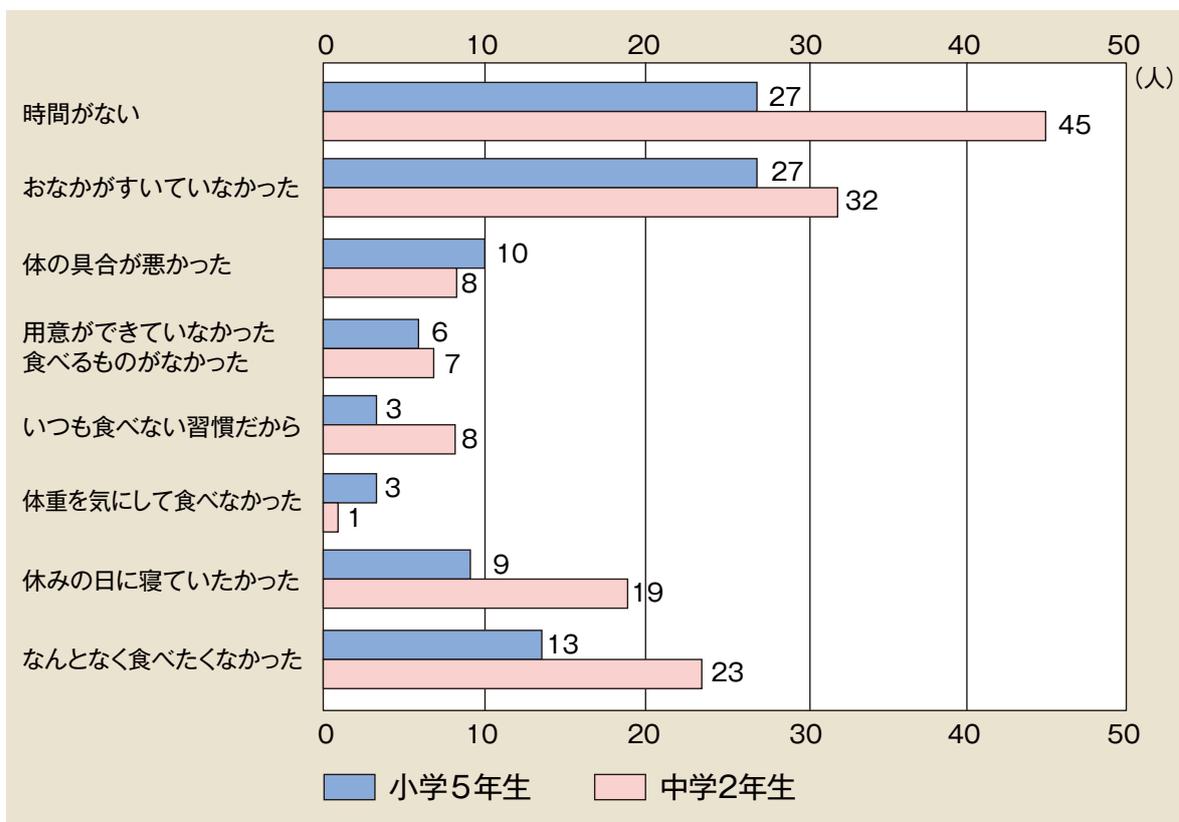
1 朝食に関する資料

(1) 朝食は食べますか？



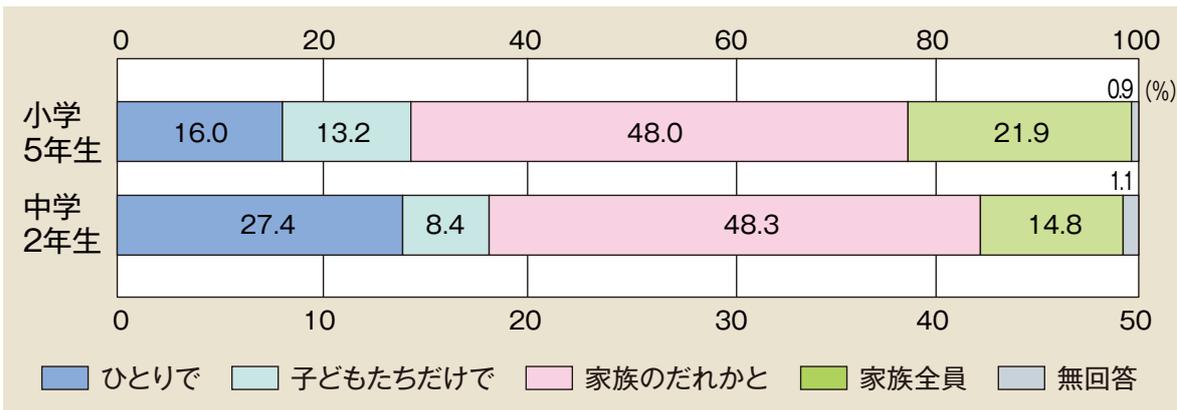
ほとんどの児童生徒は朝食を毎日食べていますが、約1割の児童生徒は朝食を「食べない日がある」と答えています。

(2) 食べなかったのはどうしてですか？ (複数回答)



朝食を「食べない日がある」と答えた児童生徒にその理由を聞いたところ、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が2大要因でした。また、9.3%の中学生が「いつも食べない習慣」と答えています。

(3)朝食はだれと食べますか？

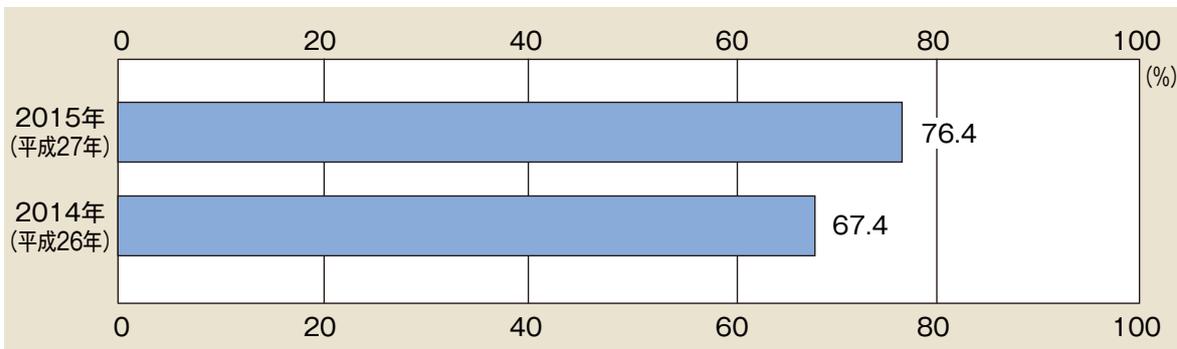


(1) (2) (3) 出典:長野県教育委員会 2016年度(平成28年度)児童生徒の食に関する実態調査
飯田市 小学5年生N=857、中学2年生N=888

朝食を「ひとりで」または「子どもたちだけで」食べている児童生徒が約3割います。

2 食品ロスに関する資料

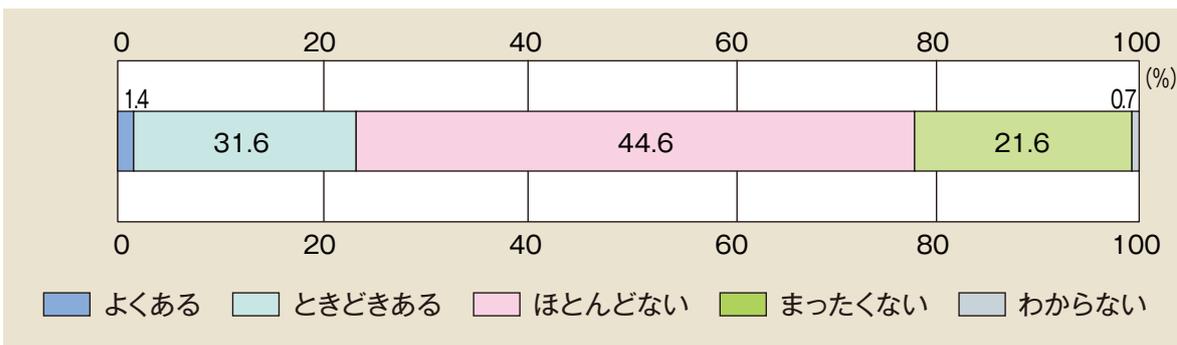
(1)食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合



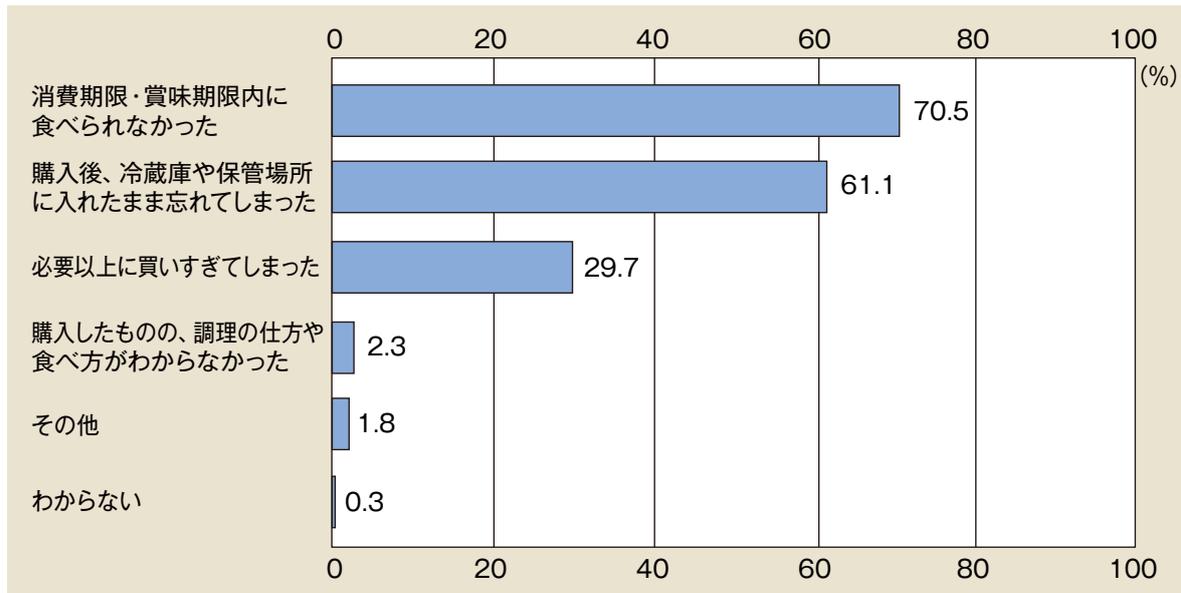
出典:消費者庁「消費者意識基本調査」

2015年は2014年より増加しています。

(2)購入した商品を食べないまま、捨ててしまうことがありますか



(3)購入した食品を食べないまま、捨ててしまった原因は何だと思いますか



(2) (3) 出典:農林水産省「食育に関する意識調査」(2016年11月実施)

購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがあるか聞いたところ、『ある』（「よくある」と「ときどきある」の計）が33.1%、『ない』（「ほとんどない」と「まったくない」の計）が66.2%でした。

『ある』と回答した者の捨ててしまった原因は、「消費・賞味期限内に食べられなかった」「購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」等であり、必要以上に在庫を抱えている状況です。

第3次 飯田市食育推進計画

発行：飯田市

編集：飯田市健康福祉部保健課

長野県飯田市大久保町2534

TEL 0265-22-4511（代）

FAX 0265-53-8867

E-mail:hoken@city.iida.nagano.jp