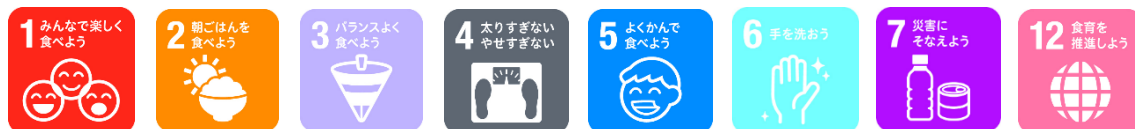


3 食育・地産地消推進のための施策の柱

本市における食育・地産地消に関する現状と課題やこれまでの経過を踏まえ、食育・地産地消を推進していくための指針として4つの柱を設け、今後、施策を展開するうえでの基本とします。

施策の柱(1) 食を楽しみ、食から健康をつくる



<実践ポイント「若い世代の食を見直し、生涯健康に食を楽しむ」>

【重点課題】

- ①内食の機会を積極的に持ち、食を楽しむ。
- ②減塩及び野菜摂取増加を促進する。
- ③家庭を巻き込んだ食育を推進する。
- ④子どもの居場所における地産地消の充実を図る。
- ⑤企業やプロスポーツ組織などと連携し、子どもの食への興味関心を醸成する。

●世代ごとに目指す姿

〔乳幼児期〕
①さまざまな食材を口にして、好き嫌いをつくらない。
②よく噛んで食べる習慣を身につける
③きちんと歯みがきをする。
④スプーン、フォーク、箸などの食器の正しい使い方やマナーを身につける。
⑤“早寝早起き朝ごはん”を中心に、規則正しい生活リズムを身につける。
⑥給食やおやつ時間にみんなで食べ、食べることを楽しいと感じる心を育む。
⑦「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつができるようになる。
〔小学生〕
①早寝早起き、歯磨きなどの基本的な生活習慣を身につける。
②あいさつやマナーなど食事の礼儀や作法、調理の手伝いや後片付けを習慣化する。
③家庭での食事や給食を通して、食や食材について興味、関心をもち、共食により好き嫌いや食わず嫌いを減らす。
④正しい食習慣と栄養バランスの良い食事の大切さを理解する。
⑤プロスポーツ選手との交流を通して、食に対する理解を深める。

〔中学生・高校生〕
①買い物や料理の手伝いを通して、適切な食品の選択や保存、調理上の衛生管理等ができるようにする。
②食品に関する正しい知識を身につけ、主体的な判断により、食品を選択できるようにする。
③自分の適正体重を知り、無理なダイエットをしない。
④自分の食生活を振り返り、評価し改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分を大切にできる力をつける。
⑤さまざまな学習を通して、栄養バランスなど食に関する幅広い知識を習得する。
〔大学生・若年期〕
①日頃の食の大切さを認識し、栄養バランスや規則正しい食生活を心がける。特に減塩や野菜の摂取増加を意識して取り組む。
②主体的な判断で食品を選択できるように、食品や健康、生活習慣病に関する正しい知識を身につける。
③無理なダイエットによるやせ過ぎや、過食・偏食による肥満を予防・改善する。
④生活習慣病や健康に関する情報を収集し、主体的に食の選択ができるようにする。
〔子育て期〕
①家庭での食事が食育の原点であることを自覚し、子どもの発育に応じて「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつや食事の作法を教え、身につけさせる。
②日頃の食事を自己認識し、栄養バランスや規則正しい食生活を意識し、改善する。特に減塩や野菜摂取増加を意識して取り組む。
③家族を含めた健康管理や生活習慣病予防のための食生活を心がける。
④子どもの発育に応じた調理体験の機会を増やす。
⑤各種講座や給食だよりなど、食育に関する情報を積極的に学び、それを実践する。
⑥適切な食品の選択や保存、調理上の衛生管理等をしっかりと行い、食品に関する正しい知識を身につけ、主体的な判断により食品を選択できるようにする。
⑦自分にとって適正な食事内容と量を知り、適正体重を維持する。
〔壮年期・高齢期〕
①家庭が食育の原点であることを自覚し、子どもや孫世代への適切なしつけとともに食育を推進する。
②日頃の食事を自己認識し、栄養バランスや規則正しい食生活を意識して改善する。特に減塩や野菜摂取増加を意識して取り組む。
③買い物や料理を子どもや孫世代と共に行い、知識や体験を次世代に伝える。
④地域全体で「共食」の機会を設け、食を楽しみながら食文化や正しい食生活を伝える。
⑤年代に応じた各種講座等で食習慣や食に関する知識を再習得する。
⑥高齢者の身体的機能の低下（歯の欠損、唾液の分泌低下、嚥下障害、消化液の分泌減少、味覚・臭覚・視力の低下等）を補うための食事を理解し、協力する。
⑦単身または夫婦のみの高齢世帯者においては、地域活動への参加と併せて、地域での「共食」の機会を積極的にもち、参加する。
〔各世代共通〕
①できる限り家族や友人などと一緒に食事をし、会話を楽しみながら食べる。
②日に3度の食事をとり、特に朝食は毎日しっかり食べる習慣を身につける。

施策の柱(2) 食を学び、食を受け継ぐ



<実践ポイント「地域の食文化や伝統を学び、次世代に伝える」>

【重点課題】

- ①郷土料理などの食文化を学び、次世代に伝える。
- ②学校給食における地場産食材の積極的な利用を推進する。

●世代ごとに目指す姿

〔乳幼児期〕
①地域の食材に触れ、食にはさまざまなものがあることを知る。
〔小学生〕
①家庭料理を作るお手伝いを積極的に行う。
②料理教室などに積極的に参加し、家でも作ってみる。
③学校給食に用いられる食材について興味をもつ。
④郷土料理や行事食を食べることで知り、地域の食文化に親しみをもつ。
〔中学生・高校生・大学生・若年期〕
①地域の食材や食文化を学ぶとともに、伝えることの大切さを理解する。
②家庭料理や郷土料理を作ることで、地域の食文化を学ぶ。
③地元の旬の食材を使って調理してみる。
〔子育て期・壮年期・高齢期〕
①郷土料理や伝統料理の作り方や由来等を自ら学び探究する。
②地元の旬の食材を使い、いろいろな料理方法を試みる。
③地域の伝統行事など、さまざまな食体験の機会を通じて、地域の食材や郷土料理、行事食といった食文化を次の世代に伝える。
④地域の高齢者の知恵や体験談を若い世代に伝える場を設け、食に対する知識を高める。

施策の柱(3) 食を知り、食に感謝する



<実践ポイント「地元の食材に関心を持ち、誇りにする」>

【重点課題】

- ①食品ロスの削減や環境に配慮した食品の購入を促進する。
- ②乳幼児期から地場産農林水産物に触れる機会を増やす。

●世代ごとに目指す姿

〔乳幼児期〕
①農産物の栽培や収穫、料理体験などを通して、食べ物に興味をもつ。
〔小学生・中学生・高校生〕
①農産物の栽培や収穫、調理体験などを通して、食べ物の生産と消費に関心を抱く。
②食に恵まれている地域であることを認識し、生産者や食事を作る家族への感謝の気持ちを育む。
③農林漁業体験や生産者との交流を通して農林水産業の重要性を学ぶとともに、食の都であることへの誇りをもつ。
④食べ残すことに対して「もったいない」と思える心を養う。
〔大学生・若年期〕
①地域の農林水産物に関心を持ち、その旬を知り、食事に積極的に取り入れる。
②農林漁業体験に積極的に参加し、生産者との交流を通して農林水産物の産地であることへの理解を深める。
③食への感謝の心と「もったいない」の気持ちを持ち、食品ロスの減少に取り組む。
④過剰包装でなくゴミが少ない商品や有機農産物などの環境に配慮した食品を積極的に購入する。
〔子育て期・壮年期・高齢期〕
①日々の食事に地元の食材を取り入れ、食卓の話題にする。
②子どもたちに家庭菜園で採れた野菜の調理など多様な食体験の機会を設ける。
③食への感謝の心と「もったいない」の気持ちを持ち、食品ロスの減少に取り組むとともに、次世代へ伝える。
④グリーン・ツーリズムや農家民泊（農泊）を促進し、子どもたちの農林漁業体験の充実や受入態勢の整備を図りながら、都市住民との交流を図る。

⑤生産者と消費者との交流を通して、食を生み出す地域の農業を体験し、学ぶ。
⑥地場産農林水産物を積極的に取り入れた食事（離乳食を含む）などを通して、乳幼児期から地場産農林水産物に触れさせる。
⑦過剰包装でなくゴミが少ない商品や有機農産物などの環境に配慮した食品を積極的に購入する。

施策の柱(4) 食でつながり、食を発信する



<実践ポイント「地元産食材の付加価値を高め、ブランド化を図る」>

【重点課題】

- ①デジタル技術を活用し、消費者の声を集め、食の発信やPRを行う。
- ②高校生への食育を推進する。
- ③地場産農産物の地産地消につながる情報を発信する。

●目指す姿

【生産者・農林水産業団体】
①地場産農林水産物の販路拡大・販売促進を図る。
②消費者ニーズを踏まえた新たな商品開発や、異業種間の連携を推進する。
【行政・教育機関・生産者・農林水産業団体・企業・団体・飲食事業者】
①市内飲食店等での地場産農林水産物の利用拡大を推進する。
②インターネットやSNSなどを活用し、直売所や地場産農林水産物などの情報を発信する。
③学校との連携により、生徒のアイデアを取り入れた商品開発を行う。
【行政】
①生産者と加工業者、飲食店など、異業種事業者との交流推進を図る。
②地場産農林水産物を利用した加工品等の開発・販売への支援を行う。
③地場産農林水産物の加工等を行う企業誘致を行う。
④新たな産業の創出を図る。
⑤販路開拓・販路拡大に役立つ情報を提供する。
⑥学校と食品関連事業者等をつなぎ、双方が連携した商品開発を推進する。
⑦商品開発や販路開拓などに関するセミナーを開催し、6次産業化 ⁹ を推進する。

⁹ 「6次産業化」 農業や水産業などの第一次産業が食品加工（第二次産業）・流通販売（第三次産業）にも業務展開することをいいます。1、2、3を掛けて（又は足して）6になることから6次産業といっています。