

第 4 章

食育推進のための取り組み

第4章 食育推進のための取り組み

1 家庭における食育の推進

現状と課題

食育の基本は、本来家庭にあります。これまでは、家族が一つの食卓を囲んで食事をする中で、食事の楽しさを実感し、食具（箸）の使い方などの食事のマナーや旬の食材、郷土料理などの食事の知識を親から子に伝え、さらには、食材の生産過程を話し合うことで食への感謝の気持ちを醸成させるなど、家庭の食事は重要な役割を担ってきました。

しかしながら、家族の形態が変わり、ライフスタイルが多様化する中で、食事への関心が特に若い世代で薄れつつあり、肥満や過度な痩身、妊産婦や高齢者の低栄養・低体重等の問題が増加しています。

このようなことから、あらためて家庭における食育の大切さを見つめ直し、それぞれの家庭に適した食育への取り組みを行うことが求められています。

食育推進のための取り組み

(1) 望ましい食習慣の確立

1) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

「孤食」(※1)は体に悪影響を及ぼすだけでなく、子どもたちの精神面にも悪影響を与えます。家族そろっての食事の楽しさや正しい食事の仕方、食事づくりの楽しみについて、「いわきっ子・いきいき健やか食育教室(幼児期・学童期)」の開催やさまざまな食育事業、市役所出前講座等を通じて、栄養の情報や食の体験の機会を積極的に提供し、家庭における共食を通じた食育の推進を図ります。

2) 「早寝 早起き 朝ごはん」の推進

「朝食の大切さ」を意識付け、朝食を食べる人の割合を高めるために、食育教室、市役所出前講座、食育インフォメーション等を通じて、朝ごはんがなぜ大事か、朝ごはんを食べることの体への影響と簡単な朝食の作り方についての知識や情報を積極的に提供し、「早寝 早起き 朝ごはん」を推進します。

3) ライフステージに応じた食育関連事業の実施

生活習慣病の発症は大人だけの問題ではなくなり、子どもにもみられるようになりました。生活習慣病を予防する意味からも「食育」は大切なことから、「食べ物の選択や食事づくりができる力」「食事の重要性や楽しさを理解する力」「心と身体の健康を維持できる力」「一緒に食べたい人がいる[社会性]」「感謝の心」等について、ライフステージに応じた「食育」を通して積極的に知識や情報の提供に努めます。

また、特に若い世代に対して、自らが、「食」に興味をもつことができるよう、「食育教室」等の開催など、食育に関連した事業の実施を通じて、「食」について学ぶ機会を積極的に提供します。

4) 食事バランスガイドの普及啓発

食事バランスガイドについて楽しく学べるよう、「いわきっ子・いきいき健やか食育教室（幼児期・学童期）」「親子料理教室」「市役所出前講座」「メタボ予防教室」等での活用を配慮し、自ら実践したくなる“楽しい健康づくり”を創出します。

5) 生活習慣病の予防及び改善につながる食生活の普及

市民一人ひとりが普段の生活において栄養のバランスを理解した上で、望ましい食習慣を確立し、食生活改善に向けた取り組みができるよう、栄養バランスに優れ、地域で生産される豊かな食材を生かした、日本型食生活「主食（ごはん）・主菜・副菜・汁（一汁三菜）」の浸透を目指し、「食育教室」「市役所出前講座」「メタボ予防教室」等の開催など、食育に関連した事業の実施を通じて普及啓発を行います。

6) 口腔機能の維持・向上

市民一人ひとりが、生涯にわたっておいしく楽しく食事をとることができるよう、その基本となる口腔機能の維持・向上を図るため、「歯やお口の健康相談」や「歯周病予防相談」等を実施し、歯を大切にするとともに、よく噛んで食べる習慣を身につけるための取り組みを推進します。

7) 高齢者等に対する低栄養改善のための教室の開催

低栄養状態のおそれのある高齢者等に対し、管理栄養士による個別的な栄養相談を実施し、対象となる方本人による栄養改善のための計画づくりとその取り組みを支援します。

また、低栄養の改善は、口腔機能との関連が深いことから、栄養改善のための食べ方や摂食、嚥下機能を含めた口腔機能の維持・向上についての健康教育を実施します。

第4章 食育推進のための取り組み

(1 家庭における食育の推進)

8) 配食サービスの実施

心身の障害より食事の調理が困難な障がい者や一人暮らし高齢者・高齢者のみ世帯等に対し、居宅を訪問して栄養バランスのとれた食事を定期的に提供することにより、自立の促進、生活の質の確保、介護予防、安否の確認を図ります。

望ましい食習慣の確立に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・朝ごはんを食べましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。
- ・いろいろな食材を食べてみましょう。
- ・質・量ともに体調に合わせ自分に合った食生活を実践しましょう。
- ・歯を大切にし、よく噛んで食べましょう。
- ・子どもたちができる食事の準備や片付けをいっしょにやってみましょう。
- ・自分の適正体重を知りましょう。
- ・健康を維持するための体重管理や運動を取り入れてみましょう。
- ・地域で行われている健康教室や料理教室に積極的に参加してみましょう。

「こ食」の「こ」という言葉には、いろいろな意味があります。

(※1)「孤食」：ひとりで食べる。

核家族化が進み、親は仕事、子どもは塾通いで多忙など、家族そろっての食事がむずかしくなっている。

「個食」：自分が好きなものを各々が食べる。

同じテーブルを囲んでいても、家族がそれぞれ別なものを食べている。

「固食」：自分の好きな決まったものしか食べない。

毎日同じようなものしか食べない単調な食事を続けている。

「小食」：食べる量が少ない。(食欲不振)

食事時刻や就寝・起床時刻といった生活リズムの乱れ、間食のとりすぎ、運動不足、痩身志向などから食欲がわかない。

「粉食」：パンや麺類(うどん、パスタ)等、粉から出来ているものばかりを食べる。

食の欧米化に伴い増えてきている。

(2) 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

1) 母子の健康保持増進と出産への支援

母子の健康の保持増進や健やかな出産を支援するため、「プレママ・プレパパクラス」「離乳食教室」「いわきっ子・いきいき健やか食育教室（幼児期）」の開催や「市役所出前講座」等、また、電話・窓口による栄養指導・食事相談等により、妊産婦や子育てを行う両親への栄養や食生活等の支援をする機会を提供します。

また、あらためて母乳育児の大切さを見直し、その促進を図るため、必要な情報の提供や支援を行います。

2) 楽しんで食育しょくそだてて（※2）ができる情報の提供等

家庭において「前向きに」「楽しんで」「安心して」食育ができるよう、各食育教室において、適切な情報の提供や仲間づくり等に配慮します。

また、食物アレルギーの子どもが健やかに成長できるよう支援を行います。

3) 幼児のむし歯予防に向けた取り組み

生涯にわたって口腔機能を維持していくためには、幼児期からの取り組みが重要なことから、「歯ピカリ教室」や乳幼児健診時における健康相談等を通して、幼児やその保護者に対する普及啓発を図るとともに、むし歯予防に有効な「フッ化物塗布」を実施するなど、幼児期からのむし歯予防に向けた取り組みを推進します。

妊産婦や乳幼児に対する食育の推進に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・可能な範囲で、家族で食卓を囲みましょう。
- ・お母さんもいっしょにバランス良い食事に心掛けましょう。
- ・食べ物が出てくる絵本を子どもといっしょに読んでみましょう。

（※2）「食育て（しょくそだて）」：

「食」を通した子育てのこと。

いわき市では、特に子育て時期における「食」の重要性から、「食育て」という言葉使用し、各種事業等を進めています。

(3) 食に対する感謝の気持ちの涵養^{かんよう} (※3)

1) 農林水産業・食物への感謝の気持ちの醸成

農林水産業や農産物・畜産物・水産物等への感謝の気持ちをより一層深めていただくため、親子農業体験教室の開催など、種まきから収穫、そして調理方法を学ぶ機会を提供します。

2) バランスのとれた食習慣の推進

食生活の変化に伴い、肉などを中心とした食生活が主流となりつつあるため、「食育教室」「市役所出前講座」「メタボ予防教室」等の開催など、食育に関連した事業の実施を通じて、野菜を摂取する意義や嫌いな野菜をおいしく調理する方法に関する知識や情報、また、調理体験の機会を積極的に提供します。

3) 学校等との連携による子どもたちへの食に対する意識の醸成

各家庭において、学校等の食育の授業等で学んだことを実践する機会を十分に生かしていただくことで、子どもたちの食事のあいさつの習慣化や「もったいない」という気持ちの醸成を図ります。

また、それらの取り組みを通して、子どもたちが、いのちの大切さを認識し、食に関するさまざまな活動に主体的に関われるよう支援します。

食に対する感謝の気持ちの涵養のため、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・野菜等を自分で栽培してみましょう。
- ・食事のあいさつをしましょう。
- ・エコクッキングにチャレンジしてみましょう。(※4)

(※3) 涵養(かんよう)：水が自然に染み込むように、無理をしないでゆっくりと養い育てること。

(※4) エコクッキング：食べ物やエネルギーを大切に使う。水を汚さない。ごみを減らす。美味しい料理を作ること。等、環境に気をつけながら料理すること。

「買い物」「料理」「片づけ」の一連の流れを通して環境に配慮した食生活を行うこと。

環境のことを考えて、「買い物」「料理」「片づけ」をすること。

(4) 男女共同参画を踏まえた食育の推進

1) 男女共同参画意識の醸成

地域で暮らす誰もが地域の一員として平等であり、それぞれが互いに尊重しあう社会であることが、食育を推進する上でとても重要です。

そのため、男女という性別に関わらず、食生活の自立が図られるよう、家庭における食事のしたくや子育てに対して、男女がともに関心を深め、積極的に参加しやすい環境を整備するため、男性の食育への理解増進の観点から、男性が、「男の料理教室」等、食を楽しむ体験を通じて、栄養や食事の作り方等を習得する機会を積極的に提供するなど、男女共同参画の意識を高める取り組みを推進します。

2) イベント等開催時の配慮

食育に関するイベント等を開催する際には、開催日程をはじめ、小さな子どもを預かる「託児スペース」の設置など、家族がそろって参加しやすいよう配慮します。

男女共同参画を踏まえた食育に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・包丁を使ってみましょう。
- ・まずは料理を一品つくってみましょう。
- ・誰かにつくった料理を食べてもらいましょう。
- ・家族や友人といっしょに食事をつくってみましょう。

2 学校・保育所等における食育の推進

現状と課題

子どもたちへの食育は、心身の成長や人格の形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる重要なものです。健全な食習慣は、食に対する考え方が形成される乳幼児期・学童期にしっかり身につけることが重要であり、そのことが将来、生活習慣病等の予防にもつながります。

肥満傾向児、痩身傾向児の出現など、子どもの食に関する問題が危惧されるなか、保育所・幼稚園・学校等において、栄養や食事のとり方などについての正しい知識、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を身につけさせることがこれまで以上に必要となっています。

これまでも、食の大切さを伝えるために、さまざまな取り組みを実施し、家庭との連携のもとそれぞれの発達段階に応じ適切な指導を行っていますが、子どもへの食育が家庭へ波及するよう、保護者への正しい情報の提供と食育の普及啓発を進めていきます。

食育推進のための取り組み

(1) 子どもの発達段階に応じた食育の推進

1) 小中学校の食育全体計画に基づく食育の推進

小・中学校においては、食育推進コーディネーター（※1）が明確に位置づけられており、その教職員が中心となり食育全体計画を策定し、教育課程の中でどのように食育を行っていくかを系統的に位置づけ、全職員で食育の計画に基づく活動を組織的かつ円滑に展開します。

2) 学童期における食育の推進

各小・中学校が、関連教科（家庭科・社会科・保健体育科等）、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など、教育活動全体と関連させながら年間指導計画を作成し、計画的・継続的に食育に取り組みます。また、その際、学校栄養教諭・栄養職員の活用も積極的に図っていきます。

3) 保育所・幼稚園における食育の推進

保育所・幼稚園においては、乳幼児期の発育、発達の個人差が大きいことを考慮し、一人ひとりの発達段階に応じた食事の提供及び食に関する適切な指導に努めます。

また、保育の中での遊びに、食育に関わる絵本やカルタ、お店屋さんごっこ、レストランごっこ等を取り入れたり、野菜等の栽培体験、調理体験を行ったりするなど、楽しく食に関わることを通して、子どもたちが、食への関心を高め、食を営む力の基礎を培うことができるよう支援します。

4) 発達段階に応じた食育体験の推進

保育所・幼稚園・学校の子どもたちが発達段階に応じて、進んで食に関わる活動ができるように、豊かな食育体験を推進します。

その一つとして、小・中学校においては、「ふれあい弁当デー」(※2)と連携した取組みを推進し、子どもたちの発達段階に応じ、自分の弁当づくりにたずさわる機会を設けることによって、自ら進んで、「食」に関わる児童生徒の育成を図っていきます。

5) 発達段階ごとの実態把握

保育所・幼稚園・学校において、子どもたちの食生活等の実態調査を実施し、それぞれの課題に応じた食育の充実に努めます。

6) 食物アレルギー児への支援

学校生活管理指導表等を活用して、集団生活の場での食物アレルギー児への支援を促進します。

子どもの発達段階に応じた食育の推進に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・ 保育所等での食事の状況や家庭での食事の状況について、情報交換を積極的に行いましょう。
- ・ 子どもの発達段階に応じた食育の行事を活用しましょう。
- ・ 健康診断の結果を確認しましょう。

(※1) 食育推進コーディネーター：

各学校において、食育の推進を主になって担当する教員である。各学校ごとに策定する「食育全体計画」づくりの中心となり、その推進においては、食育に関わるすべての職員による活動が組織的かつ円滑に展開されるよう、その調整にあたる。

第4章 食育推進のための取り組み
(2) 学校・保育所等における食育の推進)

(※2) ふれあい弁当デー：

親子でふれあいながら一緒に弁当をつくることを通して、家族の団らんの時間や家庭の味を教える時間を確保し、また、学校・職場のみんなで自分がつくった弁当を食べることで、「生きる」基本となる食について考える機会を持つことが期待される。

これらの取り組みを「ふれあい弁当デー」と位置づけ、地域・家庭・学校等が連携・協力しながら推進を図るもの。

(2) 保護者への普及啓発

1) 保育所における普及啓発

保護者に対し、食に対する関心や理解を深めていただくため、給食だより、健康だより、食育ニュース等で情報提供をしていくとともに、食事量やバランスの良い食事を実際の給食で確認できるよう、保育所給食のサンプルを展示したり、保育参観、保護者参加による調理実習、交換給食（試食会）、食に関する講習会等を開催するなど、食に関する正しい知識や望ましい食習慣の啓発を図ります。さらに、保護者に対しアンケート調査を実施し、その結果を保護者各位に通知するなど、保護者の食に対する意識などを踏まえながら、必要な情報を提供します。

また、保育所を利用する地域の子育て家庭に対しても、保護者支援の観点から、保育所で実施したアンケート調査結果を市のホームページで公表するなど、食に関する正しい知識や望ましい食習慣の啓発を図ります。

2) 幼稚園における普及啓発

幼稚園で発行している園だよりに食についてのコーナーを設け、野菜の栽培・収穫体験等を通じて食に関心を持った園児の様子、行事食の内容や行事の意味、園児が食している様子等についてお知らせします。特に、園児一人ひとりの食についての実態・様子については、直接保護者の方々に伝えていきます。

また、栄養士を活用した講演会を行ったり、保育参観の時に、教師が園児にとって望ましい食生活等についての話をしながら、保護者に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣の啓発を図ります。

3) 学校における普及啓発

食育だより・学級だより等を通して、児童・生徒の「食育」の学習状況や家庭での継続的な食育への取り組み、さらには児童の実態や問題点等についてお知らせしたりすることで、各家庭における「食育」の大切さや必要性についての普及啓発を図ります。

また、保護者対象の食についての講演会を実施したり、給食試食会等の際に栄養に関するお話をしたりすることで、望ましい食習慣の啓発を図ります。

さらに、発達段階に応じて、親子で食について取り組む体験活動（「ふれあい弁当デー」等の取り組み）を通して、児童の実態や様子を保護者に知らせ、家庭での食育の取り組みに生かしていけるようにします。

4) 学校給食における普及啓発

子どもたちの豊かな心と体をはぐくむために、「ひと・食・環」をコンセプトとして、学校と学校給食共同調理場において家庭や地域と連携を図りながら、“つくる”“広げる”“触れる”“支える”をテーマとした様々な事業に取り組みます。

また、給食だより・栄養だよりなどにより全家庭に直接、情報提供するとともに、食育講演会・料理教室・学校給食共同調理場見学などを通し、具体的な食育の普及啓発を行います。

保護者への普及啓発を通した食育の推進に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・ 保育所等での食育の取り組みの様子を家庭で話題にしてみましょう。
- ・ 給食の献立を活用しましょう。

(3) 給食を通した食育の推進

1) 保育所の給食における食育の取り組み

- ・ 東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射性物質の食材への影響が不安視される中、放射性物質検査を行い、その結果を市のホームページなどを通して、保護者に情報を提供しながら、保育の一つの柱として食育の計画を策定し、給食を食育の媒体とし、食事のバランス、食事量などを体験すること、配膳、片付けに関わること、あいさつ、食事のマナーなどを身につけることなど、楽しい食事の中から食を営む力の基礎を培うことができるよう支援します。
- ・ 食物アレルギー児等に対しても除去食を提供するなど可能な限りの対応をし、今後の食生活の自信と自立心を、また、周囲の子どもたちには思いやりの心を養うことを図り、食が健康を維持、増進させることを認識できるよう努めます。
- ・ 郷土料理や行事食など特色ある献立を取り入れるとともに、可能な限り地元産の食材を活用した給食の提供に努めます。また、食材となる農産物の栽培や、保護者や地域の方々との交流給食など、さまざまな体験ができるよう取り組みます。

2) 学校給食における食育の取り組み

- ・ 学校給食共同調理場ごとに郷土料理や行事食など特色ある献立を取り入れ、献立紹介・食材の情報提供・食の実態調査等を行い、家族や地域との密接な連携を図ります。
- ・ 保護者や地域の方との交流給食を通し、学校給食への理解と協力を得るとともに、よりよい給食の提供に取り組みます。
- ・ 地元の高校や地域企業等と、「食材の提供」や「メニューの考案」などの連携を図るとともに、食に関する様々な人たちと交流を図ることにより、給食を「生きた教材」として食への理解を深める。
- ・ 学校給食における食物アレルギーへの対応については、学校と家庭の連携・協

第4章 食育推進のための取り組み (2) 学校・保育所等における食育の推進)

力のもとに行っており、各家庭に配付する献立表にアレルギー表示をするとともに、必要に応じて原材料の詳細を提示します。また、牛乳・乳製品や小麦粉によるアレルギーの場合には、個別の対応を行います。

- ・ 東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射性物質の食材への影響が不安視される中、放射性物質検査を行い、その結果を市のホームページなどを通して、保護者に情報を提供しながら、給食における地産地消に取り組み、食育体験活動を通して生産・流通等を知ることから、食に関わる人たちへの感謝の気持ちをはぐくみ、食物を大切に作る心を育てます。
- ・ 献立の工夫により、給食の食物残渣の減量を図るとともに、今後リサイクルに取り組むための調査等を行います。

給食を通じた食育の推進に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・ 食物アレルギーについて正しく理解しましょう。
- ・ 給食のメニューを活用し、朝食や夕食の献立を考えましょう。

(4) 高校・大学等における食育の推進

1) 高校、大学等における食育推進体制の検討

県や関係機関等との連携を図りながら、高校・専門学校・短期大学・大学において、「食」に関する取り組みを推進するための仕組みづくりについて、検討を進めるための提案等を行います。

2) 高校の授業における食育の推進

高校においては、教科（家庭科・保健体育科）や特別活動（ロングホームルーム等）により、健康を保持・増進させるための望ましい食習慣の形成や、食に関する適切な判断力を身につけられるように、食育の推進を図ります。

3) 学生食堂等における食育推進への支援

大学の学生食堂等において、栄養バランスの取れたメニューの提供や、地元産の食材・地域の伝統料理を取り入れたメニューの提供など、食堂の事業者による自発的な取り組み及び食堂利用者のニーズが反映される仕組みづくりが推進されるよう、必要な情報の提供や相談を受けるなどの支援を行います。

4) 望ましい食生活の確立に向けた取り組み

自分の手で、自分の弁当をつくることで、栄養バランスのとれた食を考える機会とし、「つくる人への感謝の気持ち」や「望ましい食生活を実践する力」をより向上させるために、「ふれあい弁当デー」と連携した取り組みを推進します。

高校・大学等における食育の推進に向けて、市民一人ひとりが取り組みましょう

例えば

- ・家庭科で習ったことを家でも取り入れてみましょう。
- ・学生食堂を利用しましょう。
- ・朝ごはんを食べましょう。
- ・ときどき料理を作ってみましょう。