

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 健康寿命の延伸につながる食育の推進

栄養の偏りや不規則な食生活などに起因した肥満・生活習慣病の増加、超高齢社会に向けた高齢者の低栄養予防など本市の抱える健康上の課題改善に向け、ライフステージに応じた間断ない食育を推進するため、食品関連業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、食環境の改善に取り組めるような食育を推進していきます。

(1) 望ましい食習慣と知識の習得

1) ライフステージに応じた食育関連事業の実施

生活習慣病を予防する意味からも「食育」は大切です。「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」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。

2) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

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、保育所や幼稚園等で取り組まれている親子での食育事業、「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。

3) 「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、「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。

4) 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、食育に関連した事業の実施を通じて普及啓発を行います。

また、生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気を付ける市民を支援するため、食品の栄養成分表示の見方を啓発し、「いきいき iwaki 食育・健康応援店」の登録数の増加に努めます。

5) 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、「歯周疾患検診」「歯やお口の健康相談」及び「未就学児等を対象としたフッ化物洗口」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。

6) 食に関する正しい知識の普及啓発の推進

ア 市民が自ら健全な食生活を実践するにあたって、正しく食の選択ができるように、食物アレルギーも含め食品の安全性に関する表示制度や食中毒情報等の基本的な情報について、市役所出前講座や健康教育等を通じて分かりやすく提供します。

イ 市民が生活習慣病の予防や改善のために、食品の栄養成分表示を参考にしたリ、ヘルシーメニューを選択できるよう、「いきいき iwaki 食育・健康応援店」の登録数の増加を図ります。また、栄養成分表示の活用については、市役所出前講座や健康教育等を通じて啓発を行います。

(2) 乳幼児期・学童期・思春期における食育の推進

1) 発達段階ごとの実態把握

乳幼児健康診査や保育所・幼稚園・学校において、子どもたちの食生活・身体状況等の調査を実施し、それぞれの課題に応じた食育の充実に努めます。

2) 発達段階に応じた食育体験の推進

家庭や保育所・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」等の取り組みを推進し、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。

3) 保育所・幼稚園等における食育の推進

保育所・幼稚園等においては、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) 学校における食育の推進

学校においては、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めます。

いわき市の栄養教諭・学校栄養職員による食育推進の取り組み

栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導

いわき市では、年度始めに各調理場の受配校から「栄養教諭・学校栄養職員を活用した食に関する指導の希望」をとり、市教育委員会で取りまとめた年間計画に基づいて受配校での食に関する指導を行なっています。毎年、多くの学校から希望があり、食育コーディネーターや担任教師との事前の打ち合わせを行いながら、児童生徒への食に関する指導を実施しています。

また、栄養教諭は、受配校以外の学校や幼稚園、高校生のための栄養教室などの講師も務め、いわき市の食育推進に努めています。

(3) 思春期・青年期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・増進させるための朝食を抜かない等の望ましい食習慣の形成や、栄養バランスを考えた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) 青年期・壮年期における食育の推進

1) 健康診査等を通じた普及啓発

職場における健康診査時等において、勤労者の健康状態に応じた栄養指導や運動指導の充実を図るなど、各職場の実情に応じた食育の情報提供や普及啓発運動の展開を促進します。

2) 社員食堂等における食育の推進

職場における食堂等は、実際に勤労者に対して食事を提供する重要な役割を担っています。

そのため、栄養バランスのとれた食事の提供や地元産食材の使用、あるいは、メニューについてのカロリー等の栄養成分表示や食に関する情報の提供といった、勤労者に対する意識啓発を図る取り組みが推進されるよう、研修会の開催や施設指導等を通じて、必要な情報を提供するなどの支援を行います。

また、「いきいきiwaki食育・健康応援店」を増加させ、食環境の整備に努めます。

● いきいきiwaki食育・健康応援店 メニューの一例



「ヘルシーBOX」



「小鉢類」

(5) 高齢期における食育の推進

1) 高齢者に対する低栄養改善のための教室等の実施

低栄養状態のおそれのある高齢者に対し、管理栄養士による栄養教室等を実施し、対象となる本人への栄養改善のための取り組みを支援します。特に高齢の男性に対しましては、調理の経験が乏しいことなどを踏まえ、調理実習を通して食生活についての知識を学ぶ機会を創出することにより、低栄養や偏食の防止を図ります。

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。

2) 配食サービスの実施

心身の障がいに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、安否の確認を図ります。

2 子育て世代を中心とした食育の推進

次世代に伝えつなげる食育の観点にくわえ、自身の生活習慣病予防や将来的な健康寿命延伸といった生涯にわたる食育の要となる子育て世代を柱とした食育を推進していきます。

(1) 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」の開催等、また、「乳幼児健康診査」「母子健康相談」や電話・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) 楽しんで食育て（※1）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」食育てができるよう、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。

※1 「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」という言葉を使用し、各種事業等を進めています。



● いわきっ子いきいき健やか食育教室(幼児期)

3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

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、保育所や幼稚園等で取り組まれている親子での食育事業、「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支援します。



● 川部公民館 親子でピザづくり



● 草野公民館 「絆」親子料理教室

4) 「早寝 早起き 朝ごはん」の推進

「早寝 早起き 朝ごはん」を通して幼児期、小・中学生に規則正しい生活リズムを身につけ、朝食を食べる若い世代の割合を高めるために、保育所・幼稚園等での取り組み、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や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ていきます。

5) 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」や乳幼児健康診断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。

6) 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。

(2) 子どもの発達段階に応じた食育の推進

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。健やかな身体づくりだけでなく、生活習慣病を予防する意味からも「食育」は大切です。「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」等について、子どもの発達段階に応じた「食育」を通して積極的に知識や情報の提供に努めます。

1) 発達段階ごとの実態把握

乳幼児健康診査や保育所・幼稚園・学校において、子どもたちの食生活・身体状況等の調査を実施し、それぞれの課題に応じた食育の充実に努めます。

2) 発達段階に応じた食育体験の推進

家庭や保育所・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」等の取り組みを推進し、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。

3) 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。

各小・中学校が関連教科（家庭科、社会科、保健体育科等）、特別の教科道徳、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、栄養教諭・学校栄養職員の活用も積極的に図っていきます。

(3) 給食を通した食育の推進

1) 生きた教材となる給食の提供

給食を媒体とし、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。

2) 食物アレルギー児への支援

ア 保育所給食においては食物アレルギー児等に対して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。

イ 学校においては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しています。給食における対応については、学校と家庭

の連携・協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、乳アレルギーの場合には、飲用牛乳をはずすなど個別の対応を行います。

(4) 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。また、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。

さらに、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) 幼稚園等における普及啓発

幼稚園等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) 学校及び学校給食共同調理場における普及啓発

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。

食育だより・学級だより・給食だよりなどを通して、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普及啓発を図ります。