

第5章

食育の推進

【第3次平塚市食育推進計画】

第5章 食育の推進【第3次平塚市食育推進計画】

「平塚市食育推進計画」は、食育基本法第18条に規定する市町村食育推進計画として「第4次食育推進基本計画」及び「第4次神奈川県食育推進計画」を踏まえ、市民一人一人が実践できる食育を推進するための計画です。

食育の基本理念は、本市ゆかりの食育を唱えた文化人である村井弦斎の言葉と同様に「生きる上での基本であり、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。市民一人一人が生涯にわたり健やかで心豊かに生活ができるための食育を推進するために、市民・地域団体・事業者及び市が連携して、豊かで活力ある社会の実現に取り組みます。

1 目指す姿

「食」は命の源であり、生きるために欠かすことはできません。市民一人一人が生涯にわたって健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることが重要です。

また、本市においても少子高齢化が進む中、健康寿命の延伸や市の健康課題である「高血圧症」を始めとする生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組むことは主要な課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性も増しています。

第2次平塚市食育推進計画の中間評価以降に流行した、新型コロナウイルス感染症は食にも影響を与えており、食事での感染対策のための黙食や孤食の推奨により食事のマナーや、様々な伝統行事に関する行事食など食文化を体験する機会も減少してしまいました。

食育は、食をめぐる様々な環境変化の中で、家庭・学校・地域等様々な場において、心身の健康を増進する健全な食生活の実践、豊かな食文化の継承、食料の生産から消費に至るまでの様々な体験活動等に寄与しています。

第3次平塚市食育推進計画では、次のように市民が目指す姿と市が目指す姿を設定し、計画を推進します。

市民が目指す姿

市民一人一人がライフステージに応じた食育に取り組み、心身ともに健康で豊かな生活を送っている

市が目指す姿

市民・地域団体・事業者及び市がそれぞれの役割を認識し、連携を図りながら、自然に健康になれる食環境づくりを包括的に実践している

第3次平塚市食育推進計画では、国及び神奈川県策定の食育推進基本計画を踏まえつつ、本市の特徴として「健康づくりと食育」を主な課題とし、心身の健康を増進する健全な食育の推進と持続可能な食環境づくりや地産地消にも継続的に取り組むための目標を設定します。目標値は、計画期間における達成状況を目的として設定します。

政策分野	1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 2 地域の特性を活かした食育の推進
健康行動	望ましい食習慣を身につけ、生活習慣病の発症・重症化を予防するために、特に市民の取組が必要な生活習慣や行動
指 標	政策分野を評価するために目標値として設定した項目

2 食育の推進における健康行動と取組内容

(1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進



① 基本的な考え方

市民一人一人が食に関する理解を深め、健全な食生活を実践することが生涯にわたる健康につながることから、朝食を食べることや、栄養バランスに配慮した食事など、望ましい食習慣を身につけられるように取組を推進します。

ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進します。

② 主な現状と課題

現 状	課 題
・乳児期・幼児期・学童期から正しい食習慣を身につけることが求められますが、朝食を欠食する小学生の割合に増加傾向がみられます。	・基本的な生活習慣を身につけるため、朝食をとることや栄養バランスに配慮した食事をとることについて、共食を通じて取り組む必要があります。
・20歳代、30歳代では、5割程度に食事バランスの不良が見られます。 ・塩分摂取量が多くならないように意識する年代では、30歳代で5割を超え、50歳代で7割を超えます。	・「日本人の食事摂取基準」に基づき、早期から栄養バランスや塩分摂取量に配慮した食生活を実践できるようにするために、ライフサイクルにおける生活の変化に応じた取組を支援する必要があります。
・幼児のおし歯はむし歯のない人と一人でむし歯が複数ある人で二極化の傾向がみられます。	・「食べること」の基礎となる「歯と口腔の健康」に取り組む必要があります。

③ 健康行動と指標、目標値

健康行動	指 標		現状値 (R4)	目標値	
				中間値 (R10)	最終値 (R15)
食育に関心を 持とう	食育に関心を持っている者の割合		66.1	82.0	90.0 以上
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	3歳児	週 13.3 (R5) ※	週 13.5	週 13.7
	朝食を欠食する者の割合	3歳児	0.0 (R5) ※	維持	維持
		5歳児	0.2	0.1	0.0
		小学5年生	1.3	0.7	0.0
主食・主菜・ 副菜を組み合 わせたバラ ンスのよい食 事を食べよう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合	3歳児	77.9 (R5) ※	80.0	80.0 以上
		20歳以上	69.4	72.0	75.0
食塩を摂り すぎないよ うにしよう	食塩を摂りすぎないように心がけている者の割合	3歳児	92.9 (R5) ※	95.0	95.0 以上
		20歳以上	68.5	72.0	75.0
よく噛んで 食べよう	よく噛んで食べる習慣のある者の割合	3歳児	88.6	増加	増加
	なんでもよく噛んで食べられる者の割合	50歳以上	81.8	増加	増加

※令和5年7月の3歳児健康診査を受診した140人に調査

【ライフステージ別 市の主な取組】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳発行時の栄養相談 ・妊娠(後)期アンケートからの支援 ・妊娠期における健康教室 ・産後における健康支援
乳児期・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児・幼児健康診査 ・乳幼児の食生活についての健康教育・栄養相談 ・乳幼児の食に関する普及啓発 ・保育所、幼児教育施設による食育・給食等の提供 ・肥満を予防するための望ましい食習慣の普及啓発 ・食を通じた歯と口腔の健康づくりの普及啓発

学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における食に関する指導及び給食の提供 ・学習指導要領に基づいた食教育 ・生活習慣病予防のための健康教育 ・家庭への食育 ・地域とのつながりによる食育
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・適正な食習慣に関する健康教育・普及啓発 ・女性のやせに関する健康教育・普及啓発 ・生活習慣病予防・健康づくりの食生活に関する健康教育・栄養相談 ・適正体重を維持するための食生活・食習慣の普及啓発 ・歯科疾患予防に関する健康教育・健康相談
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養を予防するための健康教育・栄養相談 ・生活習慣病予防・健康づくりの食生活に関する健康教育・栄養相談 ・オーラルフレイルを予防するための健康教育 ・健康診査・歯科健康診査の定期受診勧奨

【ライフステージ別 市民の主な取組】

妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・適正な体重増加・減塩など望ましい食習慣の維持に努めます ・家族が妊産婦の体の変化について理解を深めます
乳児期・幼児期・学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者は成長発達のための適正な栄養摂取と、望ましい食習慣の形成について理解を深めます ・よく噛んで食べる習慣を身につけ、味わいや食感などで食べる楽しみを理解します ・成長発達のための適正な栄養摂取と望ましい食習慣の形成への理解を深めます
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭における食育を実践します ・将来の生活設計に向けた体づくりについて理解を深めます ・個々の生活様式に応じた望ましい食習慣の維持します ・早期からの生活習慣病を予防します ・健康診査を受診します
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養やオーラルフレイルを予防します ・個々の生活様式に応じた望ましい食習慣の維持します



親子で朝ごはんクッキング教室



食生活に関する普及啓発

(2) 地域の特性を活かした食育の推進

平塚市の地場産農
産物普及キャラク
ター「ベジ太」



① 基本的な考え方

本市は、県内有数の農業地域であることや、食料を流通する小売店、スーパーマーケットや飲食店が点在するなど、食料が供給されるフードシステムが豊かな土地です。地域の豊かな食環境は、食に関わる人々の様々な行動の上に成り立っており、農水産物の地産地消や地域の食文化を理解していくことが、持続可能な「食」につながります。食に対する感謝の気持ちや環境へ配慮する気持ちを培うとともに、地域に根差した「食」に触れ合う取組を推進します。

地区公民館を拠点とする「平塚市食生活改善推進団体」は、全国的に展開されている食改善活動の先駆けとなり、地域の食育に取り組んできました。設立当初から一貫して「私達の健康は私達の手で」をスローガンとして活動しています。市と住民組織が協働し、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践して健やかに過ごせるよう、食改善活動の取組を支援します。

② 主な現状と課題

現 状	課 題
・農業や水産業の振興に対して重要と考える市民の認識が高く、地元産農水産物を購入できる場所等に関する情報が求められています。	・地元産農水産物を市民が購入しやすい環境づくりや情報提供の充実を図る必要があります。
・学校、幼稚園、保育所等において、食育活動が展開されています。	・食に関する年間指導計画に基づいた食育の充実を継続的に図る必要があります。
・食育に関するボランティア活動の発信や、地域での食生活改善活動の柔軟な実施が必要となっています。	・ボランティア活動への参加や活動継続のための支援を充実させる必要があります。

③ 健康行動と指標、目標値

健康行動	指 標	現状値 (R4)	目標値	
			中間値 (R10)	最終値 (R15)
地元産農水産物を活用しよう	地元産の農水産物を優先的に使用する者の割合	48.5	53.0	57.0
	学校給食における地場産給食の実施回数	4	5	6
食育に関心を持とう	栄養教諭による食に関する指導実施校数	7	9	15
ボランティアと食育に取り組もう	食生活改善推進員の生活習慣病予防に関する普及を含めた活動回数	100	120	増加

【ライフステージ別 市の主な取組】

全てのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の推進 ・農水産業に理解を深める体験事業 ・市民と一体となった食育の充実、市民の食育活動への支援
乳児期・幼児期・学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校・保育所等による給食等を通じた行事食など食文化の伝承 ・栄養教諭及び学校栄養職員等による食に関する指導の充実 ・小中学校における食に関する年間指導計画の策定と内容の充実

【全てのライフステージ 市民の主な取組】

<ul style="list-style-type: none"> ・地域の農水産業における食の循環を理解し、「地場産物を優先的に選ぶ・楽しむ・おいしくいただく」ことを実践します ・食育活動や農水産業体験に参加します ・食育の大切さを理解し、自分や家族の適切な食生活について関心を持ちます
--

コラム① 子どもたちが実現させた「シイラ給食」

漁港が学区内にある地元小学校5年生が、総合学習の中で地元の魚を調べるために漁協を訪問し、漁協が推進するシイラプロジェクト（※1）を学んだことからシイラに興味を持ち始め、自ら漁業者などに取材しシイラプロジェクトを応援する動画を作成しました。

その後、6年生に進級した当該児童たちが、「シイラプロジェクト応援団」として学校内にシイラ旋風を巻き起こし、その結果、「シイラを食べたい！」という声が広がり、シイラを学校給食で食べるためにどんなシイラ給食にしたいか、校長や栄養士に提案・プレゼンするなど総合学習の時間を使い学習を進め、ついに「シイラ給食」を実現させました。給食当日を迎えるにあたっては、シイラ給食を告知するポスターやシイラ新聞の作成、さらにはタブレットでシイラゲームのプログラミングを行うなど、低学年の児童も巻き込んで学校中をシイラ給食一色で盛り上げました。



この「シイラ給食」に取り組んだ様子は、地元のケーブルテレビでも放送され、現在 YouTube で視聴することもできます。（※2）

※1 【平塚市漁業協同組合 HP 内「平塚のシイラプロジェクト」紹介ページ】

⇒<https://www.jf-hiratsuka.org/hiratsuka-shiira-pjt>

※2 【僕らのシイラアカデミア ～シイラ給食編～（YouTube チャンネルより）】

⇒<https://www.youtube.com/watch?v=jHheJvbzpCo>

コラム②

～感謝の気持ちを育み、おいしくいただく～



子どもたちに大人気！
ベジ太給食で地産地消の食育

学校給食では、地産地消を取り入れています。

学校給食に地産地消を取り入れることによって、平塚市ではどのような野菜や魚が、どのような時期に採れるのか、種類や旬を知ることが出来ます。

また、地場産野菜を取り入れることは、新鮮で栄養価が高いものを食べられることや、物資の輸送も短くガソリンが少なくて済みCO₂削減になることなどがメリットとなります。

学校給食では地産地消を多く取り入れた「ベジ太給食」や実際に平塚市で農水産業をされている方を呼んで、作っている方の苦労や喜びを学ぶ「ふれあい給食」を行って地産地消をアピールしています。



コラム③

市民の食育活動「地域に根差した食育活動の輪を広げる」

平塚市食生活改善推進団体は、生活習慣病の中でも市の課題となっている高血圧を予防するための料理教室や減塩普及事業を始め、親子や高齢者に対する料理教室、公民館と連携して食文化の継承を目的にした料理教室などを実施しています。

また、公民館まつりなどのイベントにも参加して、楽しく活動しながら仲間を募っています。会員が集まる定例会では、知識や技術を習得して地区に伝達することで、全体のレベルアップを図っています。



地域の調理実習の様子