

## 第4章 弟子屈町が目指す食育

第1章では、「食育」の趣旨や食育推進計画の位置づけを、第2章では、全国的な視点からの食に関する現状と課題を説明してきました。また第3章では、弟子屈町における食生活について、アンケート結果による課題点や弟子屈町農業の現状とともに、これまで食育に取り組んできた内容について記載しました。

第4章では、食育推進に向けて、これらの現状と課題にどのように取り組めばよいのか、年代ごとやそれぞれの立場での役割などについて考えていきます。

### 1 基本的な考え

「食育」とは、生きる上での基本であって、「知育」「徳育」及び「体育」の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて「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ができる人間を育てることです。

弟子屈町は、豊かな大自然と温泉、そして農業のまちです。ここに暮らす町民一人ひとり、子どもからお年寄りまで健康で豊かな食生活を続けていくことが大切です。そのためにも、適切な食育推進目標を掲げ、町民・行政・関係機関が一体となって取り組まなければなりません。

#### ①家庭で楽しく食育を

- ・早寝早起きに心掛け、朝食をきちんと摂る習慣をつける。
- ・家族そろって楽しく食べる。
- ・食事のマナーに気をつける。
- ・家族みんなで調理し、後片付けをする。
- ・よく噛んで食べる。

#### ②食についての正しい知識を身につける。

- ・食の材料をよく知り、栄養バランスや食品表示の知識を身につける。
- ・食の安全、安心について、理解する。
- ・日本型食生活の良さを認識し、郷土料理、伝統料理に心掛ける。

#### ③食に対する感謝の気持ちを身につける。

- ・農家など食べ物を作る人への感謝の気持ちを身につける。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」などの意味を理解する。
- ・食べ残しなどせず、食べ物を大切にすることを身につける。

#### ④地産地消など

- ・弟子屈町の農業と生産される農畜産物をよく知る。
- ・小売店や飲食店などで、地場産農畜産物の取り扱いを拡充する。
- ・牛乳や乳製品、野菜などをよく摂る。

## 2 食育推進目標

国が平成18年に定めた食育推進基本計画では、食育の推進の目標に関する事項として9つの目標を掲げております。弟子屈町食育推進計画でも、これに倣って下記のように、主な目標を提示します。なお、アンケートや国などが調査した項目については、現状の数値を踏まえて目標を定めておりますが、食生活や牛乳・ジャガイモに関する知識などは、統計的な調査を行ってないことから現状を空欄とし、目標のみ表示しています。

### ①「食育」について知っている割合を高める。

	〈現状〉	〈目標〉
・言葉と意味の両方を知っている	46%	70%
・言葉は知っているが意味は知らない	38%	30%
・両方とも知らない	12%	0%

### ②「食育」に関心をもつ割合を高める。

	〈現状〉	〈目標〉
・関心がある	29%	50%
・どちらかと言えば関心がある	38%	50%
・関心がない	25%	0%

#### ○目標達成のためには・・・

行政や地域団体の活動、雑誌・マスコミなどで「食育」という言葉が多く言われるようになりましたが、その意味までは十分に理解されていないようです。目標達成のために、学校や保育園などでの学習や食育に関する講習会、イベントなどの開催、町民や関係機関への情報提供が必要となります。食育推進会議では、関係機関が一体となって、これらの啓蒙活動を積極的に実施していきます。

### ③朝食を食べない人を減らす（時々食べない、食べない人の割合）

	〈現状〉	〈目標〉		〈現状〉	〈目標〉
・小学生	6%	0%	・20代	29%	15%
・中学生	21%	0%	・30代	33%	15%
・高校生	33%	15%			

#### ○目標達成のためには・・・

成長期である小学生と中学生には、朝食は必ず摂って欲しいものです。夜更かしが多くなる高校生や生活パターンが不規則になりがちな20代・30代では、欠食率を現状の半分まで目指すこととしました。目標達成のために、「なぜ朝食が大切なのか」を理解し、早寝早起きの習慣づけが必要です。生活習慣は子どもの頃に身に付くことが多いため、保護者へも協力が求められます。行政・教育関係者が中心となって食育推進会議全体で、取り組んでいくこととします。

④家族みんなで楽しい食事をする。

	〈現状〉	〈目標〉
・いつも家族そろって食べる		
小学生	66%	80%
中学生	57%	70%
高校生	56%	70%
・食事のあいさつをいつもする		
小学生	78%	90%
中学生	68%	90%
高校生	47%	90%
・家族と一緒に料理する		週3回はする
・食器の後片付け		毎日1回はする

○目標達成のためには…

家族構成や仕事などによって、必ずしも一緒に食事できるとは限りませんが、できるだけ多く家族みんなで食卓を囲むように心掛けましょう。あいさつや手伝いは、小さい頃からの習慣が大人になっても続きます。子どもに対する大人のしつけが大切です。保育園や幼稚園、学校関係者を中心に取り組んでいくこととします。



⑤健康的な食生活を送っている人の割合を増やす。

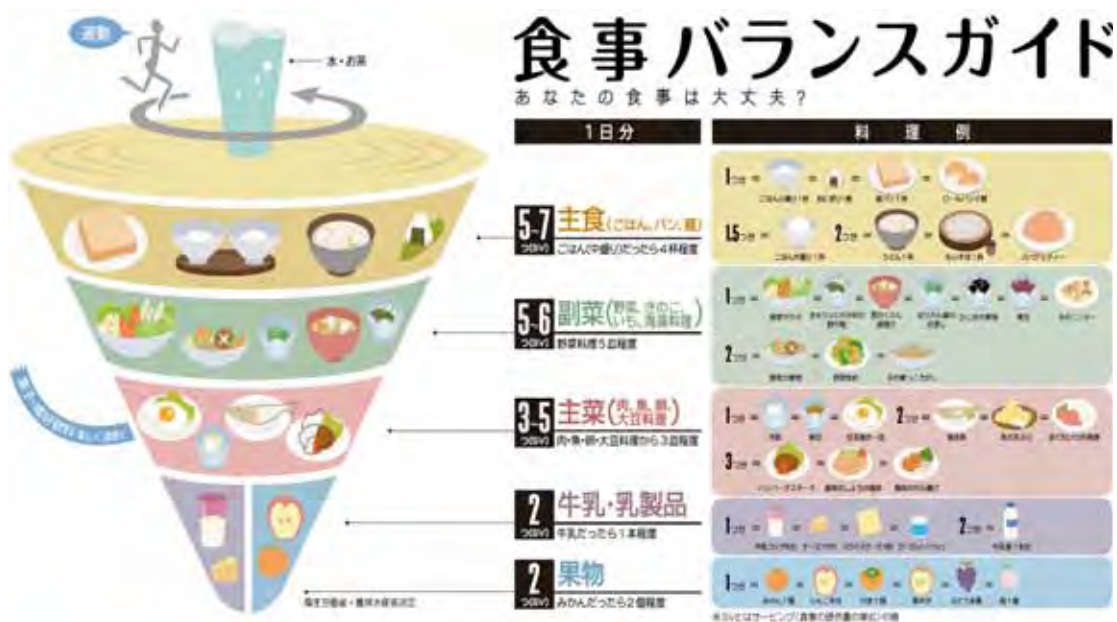
	〈現状〉	〈目標〉
・栄養バランスに配慮した食生活		60%
・自分にあった食事量などを知る		60%
・食品の安全性などの知識を持つ		60%

○目標達成のためには…

食育推進の上で、最も大切なことの一つです。「メタボリックシンドローム」が話題となっておりますが、一方で過度のダイエットも問題です。欧米化傾向にある食事から日本食を見直し、旬の食材を生かしてバランスよく食べることが大切です。

そのためには、主食となるコメや麺類、副菜の野菜・肉類・魚介類・乳製品などの基本的な栄養情報のほか、加工食品成分表の見方などを理解する必要があります。また、厚生労働省と農林水産省とで作成した「食事バランスガイド」や保健医療機関などで作成している食品栄養に関する資料を活用し、栄養バランスに心掛けるようにします。

一方で、「〇〇が健康によい」とか「△△を食べながらダイエット」のような情報がテレビや雑誌に溢れています。一見科学的に説明されていると、正しいと信じてしまいがちです。食に関する基本的な知識を身につけることが大切です。輸入物や残留農薬、食品添加物といった「食の安全・安心」にもしっかりとした考えを持つことが必要です。そのためには、行政・教育・保健医療機関などで、啓蒙活動を積極的に実施していくこととします。



⑥郷土料理・伝統料理を知る、作る。

	〈現状〉	〈目標〉
・郷土料理を知っている(成人)	49%	70%
・伝統料理を行事ごとにする	36%	40%
ときどきする	50%	60%

○目標達成のためには・・・

広い日本でも地域ごとにいろんな郷土料理があり、北海道では、ジンギスカンや石狩鍋、いもだんごなどたくさんあります。また正月やひな祭り、こどもの日などでも、伝統行事にちなんだ料理をしてきましたが、これらの歴史や食文化を見つめ直すことが郷土料理・伝統料理の復権につながるでしょう。行政のほか、生涯学習分野や消費者団体と連携し、料理教室や啓蒙活動に取り組んでいきます。

⑦地場産農畜産物を知っている人を増やす。

	〈現状〉	〈目標〉
・小学生	56%	80%
・中学生	52%	80%
・高校生	57%	80%
・20代	57%	90%
・30代以上	80%	95%

⑧牛乳についての知識を身につける。

	〈現状〉	〈目標〉
・高校生		80%
・成人		90%

⑨牛乳・乳製品の消費量を増やす。

	〈現状〉	〈目標〉
・1日当たりの牛乳類	133ml	200ml
・1日当たりのチーズ	5.5g	10g

注)農林水産省「最近の牛乳乳製品をめぐる情勢(H19.10)」より。

牛乳類=牛乳+加工乳+成分調整牛乳+乳飲料+はっ酵乳

・牛乳、乳製品を毎日摂る人の割合	54%	60%
------------------	-----	-----

⑩ジャガイモの簡単な調理法を身につける。

	〈現状〉	〈目標〉
・中学生		80%
・高校生		90%
・成人		90%

⑪そば打ちを体験する。できる人を増やす

	〈現状〉	〈目標〉
・小中高生のそば打ち体験		20%
・成人のそば打ち		20%

○目標達成のためには・・・

弟子屈町は、大規模な酪農と畑作農業のほか、摩周メロンや摩周そば、数々の野菜類が生産されています。子どもたちにとって、地域の特性を勉強することは非常に大切であり、家庭科や総合的な学習で弟子屈町農業の紹介や、農家での体験学習などが一層重要となっています。成人においても地域活動の一環として農業の現場にふれる機会が必要と考えます。

そのためには、町民が自分たちの町の農業と農畜産物をよく知ることが大切です。行政や教育委員会、農業団体、消費者団体などと連携して、農業体験や料理教室、啓蒙活動を実践していきます。また、小売店や飲食店、宿泊施設、観光拠点施設などで、地場産農畜産物の取り扱い拡充を目指し、他産地との差別化や新たな商品化・メニュー化を推進していきます。

⑫学校給食における弟子屈町産食材の活用を拡大する。

	〈現状〉	〈目標〉
・ジャガイモ、タマネギ	85%	85%
・上記以外の野菜	20%	20%

○目標達成のためには…

ジャガイモとタマネギは、おおむね1年を通して弟子屈町産のものが使われています。その他の野菜類や小麦製品、畜産物の活用拡大のためには、生産者との連携を深めることが大切です。また魚介類は釧路産や根室・オホーツク産のものを、コメやパン・麺類の原料も道内産拡大を図っていきます。弟子屈中学校の建て替えとともに給食センターも新しくなる予定です。教育委員会では、農業団体と連携を一層深め、学校給食での地産地消を推進していきます。



⑬野菜の摂取量を増やす

	〈現状〉	〈目標〉
・成人1日当たりの摂取量	290g	350g

「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜摂取量350g以上を目標としています。平成19年国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均値が290gでした。

○目標達成のためには…

野菜は、生活習慣病の予防に不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維など補給するために欠かせないもの、ということを入念に入れて、毎日の食事に心掛けましょう。弟子屈町では、ジャガイモやカボチャ、キャベツなどたくさんの野菜が生産されています。美味しく、新鮮な野菜を上手にとるためには、料理教室に参加するなどして、献立を広げるよう工夫して、緑黄色野菜とその他の野菜を、バランス良くとることが大切です。また、農林水産省では、果物も毎日200g以上摂取するよう目標にしています。

農業・食・健康の観点から、食育推進会議全体で取り組んでいくこととします。

### 3 年代ごとの実践

人間は、成長とともに食生活が変化し、周りから受ける影響も異なります。健康で豊かな食生活を営んでいくため、それぞれの年代で取り組むべき食育の具体的な事項についてまとめました。

#### (1) 乳幼児期（0歳～5歳）

乳幼児は身体の発育が著しい時期ですが、食に関して自発的に考えるまでに至らないことから、保護者が責任を持って育児をしていかなければなりません。妊婦期から親になるまでの準備として、慈しみを持って食にあたらなければなりません。

また、小学校に就学する前の幼児期では、成長が盛んになり、運動機能や言葉も発達してきます。幼児期の生活習慣は、生涯にわたって基本となるものです。さらに、好き嫌いや偏食といった食事の嗜好性、正しい箸の持ち方や噛み合わせ、食事の姿勢とともに、「〇〇ながら食事」をしないなど、子どもの頃に身に付いた食事マナーは大人になってもなかなか改められません。このため、家庭や保育園・幼稚園などを通して正しい食生活を身につけることが、非常に大切です。

#### ○食育のポイント

- ・ 早寝早起きや規則正しい食事のリズムを身につけさせましょう。
- ・ 好き嫌いや偏った食事にならないよう、いろいろな種類の食べ物や料理をバランス良く摂るようにしましょう。また、過食にならないよう気をつけましょう。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・ 正しい箸の持ち方など食事マナーを身につけさせましょう。
- ・ 家族みんながそろった楽しい食卓や、保育園などでの仲間と一緒に楽しく食べることに心掛けましょう。
- ・ 食べ物を良く噛む習慣をつけさせましょう。噛むことで顎が成長し、歯並びの乱れの対策にもなります。

#### (2) 学齢期（6歳～15歳、小中学生）

小学校に入学してから、食に関することも含めて多くのことを学び始めます。身体も大きく成長していき、仲間同士での活動が活発になっていきます。また食以外の生活習慣においても、テレビや雑誌などの影響を受けやすくなり、個人の好みが主張され始める頃です。一方で、小学生高学年以降は思春期と呼ばれ、精神的に不安定になることもあります。

このような年代で、正しい食生活を進めていくためには、学校の役割は大変重要なものになってきます。また、保護者も学校に任せっきりでなく、食育の基本は家庭にあることを十分理解し、大人になる前の食育推進に努める必要があります。

## ○食育のポイント

- ・「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を守りましょう。
- ・家族と一緒に楽しく料理し、食事するよう心掛け、孤食にならないようつとめましょう。
- ・唾液には体の成長に欠かせない様々な成長ホルモンが含まれていますので、良く噛むことを習慣づけましょう。
- ・食に関する正しい基礎知識を身につけ、自ら食品を選択できるようになりましょう。
- ・箸の持ち方や食べる順番など正しい食事マナーを身につけ、誤りがあれば直すようにしましょう。
- ・食べるということは、動物や植物の命をいただいて自分の命を養うということを学びましょう。また、農家や漁師たちが苦労して作ったことを理解し、食べ物への感謝の気持ちを身につけましょう。
- ・農業体験を通して弟子屈町で生産される農畜産物をよく学びましょう。
- ・世界中では、食べ物がなく飢餓に苦しんでいる人がたくさんいることを学び、食べ残さないように心掛けましょう。

### (3) 青年期（16歳～24歳）

青年期は、物事を学習し、理解することが最も充実する時期であり、肉体的にも運動能力が最高潮となる頃です。精神面では、親離れが進み、社会的な役割を自覚するようになっていきます。社会活動の範囲が広がり、食生活も大きく変化していきます。

その反面、高校では学校給食がなくなり、夜更かしも多く見られるようになり、早寝早起きといった規則正しい生活習慣が崩れやすくなります。大学生や社会人でもひとり暮らしが始まり、食生活が不安定になりやすくなります。食の乱れは健康の悪化につながり、壮年期以降の社会生活に大きな影響を与えてしまいます。正しい食生活や食文化を次の世代へ渡す準備期間としての責任も出てきます。

## ○食育のポイント

- ・朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活を維持していきましょう。
- ・噛むことで唾液の分泌が促進し、健康のもととなりますので、よく噛むことに心掛けましょう。（一口30回が目安です。）
- ・偏った栄養の摂取や過度のダイエットや、暴飲暴食とならないよう、自分の身体にあった食事量を身につけ、栄養バランスを考えた食事にしましょう。
- ・食品の栄養表示について学びましょう。
- ・弟子屈町で生産されている農畜産物についての理解を深め、説明できる知識を身につけましょう。
- ・牛乳や乳製品を毎日摂り、地場産食材を利用した料理を実践しましょう。
- ・コメや野菜、魚などを中心とした日本型食生活を習慣づけ、郷土料理や伝統料理を作ってみましょう。



- ・「もったいない」の感性を身につけ、食べ物を粗末にしないように心掛けましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の意味をしっかりと理解し、食べ物への感謝の気持ちと正しい食事マナーを身につけましょう。
- ・世界中で起きている様々な食糧情勢や農業、水産業などの生産環境について理解を深めましょう。

#### （４）壮年期（２５歳～４４歳）

社会人として活躍が広がって働き盛りと言われる年代ですが、仕事によっては生活習慣も大きく異なり、食事も不規則になりがちです。またストレスから喫煙や飲酒量が増え、運動不足が見られ、生活習慣病など健康問題も生じてくる年代です。

一方家庭では、結婚・出産・子育てと個人の生活が大きく変わる時期です。自分だけでなく、子どもに対する食生活の責任もあり、家庭での食育を大いに実践していかなければなりません。

#### ○食育のポイント

- ・家族みんなで規則正しい生活習慣を心掛け、子どもと一緒に料理をし、楽しい食事としましょう。
- ・食と健康に関する正しい情報を習得し、食事の栄養バランスや食の安全安心に心掛けましょう。
- ・生活習慣病予防につながりますので、よく噛んで食べましょう。
- ・子どもに対して、健康的な食生活や正しい食事マナー、食の大切さなどを身につけさせましょう。
- ・家族で地域の料理教室に参加したり農業を体験しいろいろな人と食を楽しみましょう。
- ・牛乳や乳製品を毎日摂り、積極的に地場産食材を利用しましょう。
- ・コメや野菜、魚などを中心とした日本型食生活を習慣づけ、郷土料理や伝統料理を作ってみましょう。
- ・「もったいない」の感性を身につけ、食べ物を粗末にしないように心掛けましょう。
- ・世界中で起きている様々な食糧情勢や農業、水産業などの生産環境について理解を深めましょう。

#### （５）中年期（４５歳～６４歳）

地域や社会的な役割が上がっていく反面、体力が徐々に低下し、健康への関心が高まってくる年代です。また長年の心労や飲酒、運動不足などから生活習慣病が心配される頃です。自らの食生活や健康への気配りとともに、子どもに正しい生活習慣を続けさせていくことが求められています。さらには、家庭とともに地域においても、食育の実践が期待されてきます。

## ○食育のポイント

- ・過食や運動不足による肥満に注意し、規則正しい食生活に心掛けましょう。週に2日は休肝日を設けましょう。
- ・よく噛んで食べることにより満腹中枢が刺激され、生活習慣病対策になります。
- ・郷土料理や伝統料理を実践し、家庭の味とともに、正しい食生活や食文化を伝えていきましょう。

※そのほか、壮年期と同じように食育を心掛けましょう。

### (6) 高齢期（65歳以上）

退職や子どもの自立などで生活環境が大きく変わります。また高齢化が進むにつれて、独居の高齢者が増え、一人で食事することも少なくありません。家族や仲間と楽しみながら、美味しく食事を摂ることは、人生最大の喜びのひとつであり、健康で豊かな生活を送るのに大切なことです。

## ○食育のポイント

- ・できるだけ孤食とならないように、家族や高齢者同士の交流を深め、楽しく食事しましょう。
- ・健康に配慮し、体の状態にあった食生活につとめましょう。
- ・郷土料理や伝統料理、家庭の味を次の世代へ伝承していきましょう。
- ・丈夫な歯を保つために牛乳や乳製品、小魚などの摂取を欠かさないようにしましょう。
- ・噛むことで脳が刺激され、認知症の予防につながりますので、よく噛むことを心掛けましょう。

## 4 関係者の役割と推進方向

これまでの、多くの関係者や団体で「食」について、様々な取り組みが実施されてきました。弟子屈町の食育を推進するためには、個々に取り組むのではなく、有機的な結びつきを意識しながら、実践していくことが大切です。

ここでは、家庭や学校、地域、行政などでの食育推進をまとめました。

### (1) 家庭での食育

家庭は、食生活や食習慣の形成など最も重要な食育の場です。

「家庭の味」のように、食に関する知識や文化などは、従来家庭の中で親から子どもへ受け継がれてきました。しかし、ライフスタイルや家族形態の変化により、古き良き時代のような家族団らんの食卓が失われつつあり、未来へ伝承していくことが難しくなっています。また若い世代では、食についての正しい知識や料理作法などが不足していることも否めません。

このため、家庭での食育をすすめるには、食について家族が十分話し合える環境を整え、実践していかなければなりません。

#### ◎具体的には・・・

- ・家族みんなで食事できるように心掛けましょう。
- ・早寝早起き朝ごはんに心掛けましょう。
- ・栄養バランスに配慮し、偏った食事とならないよう心掛けましょう。
- ・アレルギーなどがある場合には、ほかの食材で栄養がカバーできるよう知識を身につけましょう。
- ・家族で料理や後片付けをしましょう。
- ・料理教室などに積極的に参加しましょう。
- ・地場産農畜産物や旬の食材を積極的に活用しましょう。
- ・郷土料理や伝統料理を積極的に作りましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・食事のマナーに気をつけましょう（箸の持ち方、食べる順番、〇〇ながら食事をしないなど）。

#### ◎サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・料理教室や食についての学習会などを行います。
- ・食と子育てについての個別相談などを推進していきます。

### （２）地域での食育

少子化や共働き、3世代家族が珍しくなるなど、家庭の機能が低下しつつある中で、地域の役割はとて大きなものになっています。地域は、子どもからお年寄りまで様々な人が暮らしており、その数だけ食生活があります。食を通じた活動を行うことにより、地域の活性化や交流が広がり、家庭に帰ったあとの食生活の改善も期待できます。地域で実践すべき食育も少なくありません。

#### ◎具体的には・・・

- ・食事会や料理教室をみんなでいきましょう。
- ・地域行事で伝統料理などを作ってみましょう。
- ・農業や食品事業所の見学などを行きましょう。
- ・朝食の欠食や、栄養バランス、食事マナーなど、地域全体で食生活の改善に努めましょう。

#### ◎サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・大人数で料理教室や農業体験などを行うために、食育ボランティア制度を作り、地域への支援を目指します。
- ・料理教室ができる公共施設の利用促進を図ります。

### (3) 保育園での食育

保育園は、子どもの健やかな発育のため、楽しく食べることや望ましい食習慣を定着できるように食育の推進を目指していきます。子どもに対して「よく食べ、よく遊び、よく寝る」を身につけることが健全な食生活の基本となります。また子どもが食の大切さや楽しさを実感することにより、家庭への波及効果も期待できます。一方家庭では、スーパーやコンビニなどで調理された食材が手軽に買うことができ、惣菜に頼りがちになり、食生活が乱れていることが少なくありません。保育園等では保護者への啓発も重要な役割となっています。

#### ◎具体的には・・・

- ・ 地元の食材を生かし、栄養豊かで、楽しい食事やおやつに心掛けましょう。
- ・ 紙芝居や絵本などで、食べ物や体のことを学び、食への関心を育てましょう。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・ 好き嫌いに注意し、食べ物を残さないよう心掛けましょう。
- ・ 子どもや保護者とともに、七夕やクリスマスなど行事に沿った食事や伝統料理に心掛け、食文化への関心を深めましょう。
- ・ 畑で野菜を育て、生長や収穫の喜びを体験しましょう。
- ・ 料理を通じて、作る楽しさや食べる楽しさを育みましょう。
- ・ 保護者へ正しい食生活を営むために、啓蒙活動を図りましょう。

#### ◎サポート体制

- ・ 食に関する知識などの向上のため、保護者への積極的な啓蒙活動を行います。
- ・ 料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。

### (4) 幼稚園での食育

幼稚園は、家庭の手作り弁当が昼食となっているため、家庭との連携はもちろんのこと、友達と一緒に食べる楽しさを身につけ、食を大切にできるよう目指していきます。そのほか保育園での食育と重複した内容となります。

#### ◎具体的には・・・

- ・ 家庭と連携し、基本的な生活習慣を身につけましょう。（早寝早起き朝ごはん）
- ・ 「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・ 好き嫌いを少なくし、また食べ物を残さず、保護者や農家などへの感謝の気持ちを大切にしましょう。
- ・ 栽培活動や収穫物を使って食育の工夫をしましょう。
- ・ 紙芝居や絵本などで食べ物や体のことを学び食への関心を育てましょう。

## ◎サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、保護者への積極的な啓蒙活動を行います。
- ・料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。

### (5) 学校での食育

小学生から中学、高校までは、心と体が飛躍的に発達するとともに、将来にわたっての食生活が形成される時期で学校においても、児童生徒が食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食生活を実践することができるよう、重要な場となっています。家庭科などで、食品に関する学習や調理実習、農業体験など総合的に身につけていくとともに、給食を通じて食の安全安心や地場産農畜産物の活用など学んでいきます。

## ◎具体的には……

- ・家庭と連携し、基本的な生活習慣を身につけましょう。（早寝早起き朝ごはん）
- ・正しい食事マナーを身につけましょう。
- ・食べ物への感謝の気持ちを身につけましょう。
- ・地元で生産される農畜産物について、その特徴も含めて学びましょう。
- ・畑での野菜生産や、教育ファームなどで農業を体験しましょう。特に牛乳やジャガイモについての知識や料理方法、そば打ち体験など弟子屈町に特色のあるものについて、将来の財産となるよう身につけましょう。
- ・料理教室などへの参加を図りましょう。
- ・食品の栄養表示の見方を学びましょう。

## ◎サポート体制

- ・学習指導要領に沿いながら、食育と農業についての学習の推進を目指します。
- ・学校給食での地場産農畜産物の活用拡大や、郷土料理、伝統料理の提供を推進していきます。
- ・料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。
- ・農業体験学習の受け入れ体制の整備を目指します。

### (6) 生産者の食育

農業においては、地元の新鮮で安全安心な食材を消費者に提供することが最も重要なことです。また全国的に農業体験を希望する都市住民が増えつつある中、地域の子もたちや一般住民にも農業生産の現場を理解してもらうことも、農業者にとって大切なことです。食の生産を通じた食育が重要となってきました。

## ◎具体的には……

- ・消費者の求める農畜産物の生産や農薬の低減などにつとめましょう。
- ・農業体験や研修の受け入れ体制を整備し、地域住民との交流を深めましょう。

## ◎サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・農業体験受け入れなどのために必要な体制づくりと連絡調整を図ります。
- ・地場農畜産物消費拡大（地産地消）の体制づくりを推進します。
- ・化学肥料や農薬使用量の低減に向けた生産体制づくりを推進します。

## （7）商業などの食育

食料の6割を海外に頼っている中で、安全安心な食品を消費者へ提供するため、商業や食品関連事業者の役割は非常に重要となっています。宿泊客などへ料理を提供するホテルや飲食店などでも同様です。食育と地産地消の観点から、地域住民だけでなく、弟子屈町を訪れる観光客も、地域で生産された食品・料理を求めています。

## ◎具体的には・・・

- ・摩周そばやジャガイモ、タマネギなどの地場産物は、概ね1年を通して弟子屈町産のものが利用できます。葉物野菜も比較的長く地場産が活用できます。他産地のものでなく、地場農産物を積極的に活用していきましょう。
- ・牛乳は地場産のものを、チーズも国産のものをできるだけ活用していきましょう。
- ・肉類や魚介類、コメ、小麦、豆類など北海道産のものを活用していきましょう。
- ・料理教室などの講師となる食育ボランティアに、積極的に参加しましょう。

## ◎サポート体制

- ・地場産農畜産物や北海道産食材の利用促進のための体制づくりを推進していきます。
- ・生産者や消費者などとの有機的な連携が深められるよう、体制づくりを推進していきます。

## （8）消費者団体の食育

正しい食生活や食品の栄養バランス、安全安心を考えるときに、消費者団体の食育に対する役割は欠かせません。家庭や地域などで食育を進めていくときに、そのリーダーとなり、実践や啓蒙活動など様々な場面で活躍が期待されます。

## ◎具体的には・・・

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を担います。
- ・地域の料理教室や学校の行事などでの実践、更なる活躍が期待されています。
- ・正しい食生活や食育を推進するために、知識や技術の更なる向上に努めます。
- ・活動を活性化していくため、会員増を図っていきます。

## ◎サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・地域や学校、農業など連携や交流が深められるよう調整を図っていきます。

### (9) 保健医療機関の食育

偏った食事などで栄養バランスが崩れたりすると生活習慣病になったり、ちょっとしたことで風邪を引きやすくなったりします。また、食事の姿勢が悪かったりかみ合わせが良くないと、虫歯になったり歯並びが悪くなったりします。

病気の予防や治療を図る上で、食生活の改善がなにより重要な要因となります。食育を進める上で、保健医療機関の役割も大変重要なものです。

#### ◎具体的には・・・

- ・病気の予防や治療のため、食生活ができるよう指導しましょう。
- ・80歳まで自分の歯を20本以上残すため、歯科衛生の大切さを啓発しましょう。
- ・良く噛んでものを食べる習慣を身につけるよう、啓発しましょう。
- ・保育園や学校などとの連携を深め、健康と食に関する情報提供や指導を行いましょう。

### (10) 行政の食育

役場は、町民にとって一番身近な行政機関であることから、地域住民の食育の推進役として、学校や保育園、その他の関係団体との連携を図りながら、食育の推進に努めます。このため、関係する部署では、つぎのように役割を明確にして実施していくとともに、他の関係部署や団体等と積極的に連携を図り、全町的な食育推進に努めます。

#### ①教育委員会

- ・小中学校と連携し、児童生徒とその保護者に向けた食に関する指導や啓蒙活動を行います。
- ・栄養バランスのとれた給食を提供することにより、児童生徒の健康保持と体位の向上を図ります。
- ・学校給食で地場産農畜産物や郷土料理などを積極的に出し、地産地消と食文化の推進を図ります。
- ・生涯学習講座や町民大学、てしかが冒険隊などで、食育を積極的に展開していきます。

#### ②保健福祉課

- ・乳幼児や成人の健康診断などで、食事や栄養に関する指導、相談を積極的に行います。
- ・健康づくり推進委員との連携を図り、食育推進に関する啓蒙活動を行います。
- ・地域団体が主催する料理教室に職員（管理栄養士）を派遣し、食育の実践を行います。
- ・元気でしかが21との連携を図り、町民の健康増進を推進します。

#### ③子ども未来課（保育園）

- ・保育園での給食を通じ、食育の推進を図ります。
- ・保護者への食育に関する啓蒙活動を行います。
- ・子どもを対象としたイベントなどで、食育の実践を行います。

#### ④農林課

- ・食育推進計画策定とその推進のための事務局として、関係機関などとの連携を深め、町民などに対して、食育に関する啓蒙活動を行います。
- ・料理教室や食育に関する研修会などを積極的に開催していきます。
- ・食育ボランティア制度を作り、学校や地域社会との連絡調整を行います。
- ・地産地消として地場産農畜産物の利用拡大を図るため、生産者と関係機関との連携を深めていきます。
- ・農業や観光に関するイベントで、積極的に食育や地産地消の啓蒙活動を行います。
- ・地場産農畜産物について、小売店や飲食店、宿泊施設、観光拠点施設などでの取り扱い拡充を目指し、他産地との差別化や新たな商品化やメニュー化、ブランド化を推進していきます。

### 5 年次ごとの食育推進の取り組み

弟子屈町が目指す食育について、実践していくスケジュール

区 分	事 業 内 容	H21	H22	H23	H24	H25	備 考
啓蒙活動	食育推進計画の冊子作成配布	○					
	広報等の活用（ホームページなど）	○	○	○	○	○	
推進体制	食育ボランティアの登録	○	○	○	○	○	
	料理教室や学習会の実施	○	○	○	○	○	
	食育推進会議の開催	○	○				
	地産地消による給食の実施	○	○	○	○	○	
	各種健診・相談の充実	○	○	○	○	○	
	教育ファーム	○	○	○	○	○	
評 価		○				○	