

第3章 食育推進の取組

1 基本方針と主な取組

基本理念を実現するため、次に掲げる5つの基本方針を設定します。

- | | |
|-------------|---|
| 基本方針 | (1) 健康な心身をつくろう
(2) 食を体験しよう
(3) 地域の食文化を学ぼう
(4) 食の安全について知ろう
(5) 食育を広げよう |
|-------------|---|

(1) 健康な心身をつくろう

食は、私たちの健康に密接に関係しています。近年、ライフスタイルの多様化に伴う栄養の偏りや不規則な食事により、肥満や生活習慣病の増加、若い世代の過度の瘦身（やせ）や高齢者の低栄養等の課題が見られるようになってきました。

減塩や栄養バランスなどの望ましい食生活に関する知識の普及により、子どもから高齢者まで、生涯を通じた健全な食生活の実践を目指します。

また、食を通じてコミュニケーションをとること（共食）や、五感を使って彩りや香りを感じながら味わって食べることで、食を楽しみ、心の豊かさをはぐくむことを目指します。

※現計画の取組事業をベースに、令和7年度までに行う事業を想定して記載しております。

主な取組	内容	課所室名
特定保健指導	生活習慣病の発症や重症化を予防するため、個別面接による保健指導を行い、生活改善と自己管理によって、健康的な生活を維持できるよう支援する。	特定健診課
地区栄養改善事業	主に地域保健推進員会と協力し、望ましい食生活を確立できるよう、講話や調理実習等を行う。	保健予防課
健康と栄養講話会	高齢者を対象に望ましい食生活ができるよう、低栄養予防等に関する講話と調理実習を行う。	保健予防課

歯科健康講話会	高齢者を対象に、口腔機能について理解し、口腔の健康づくりに取り組むことができるよう、咀嚼力チェック、歯科医師による講話と公開相談、口腔体操等を行う。	保健予防課
お口の機能向上学級	高齢者を対象に、低栄養や誤嚥性肺炎等を予防し、口腔の健康づくりを継続して実践できるよう、口腔の健康や食生活等の講話、お口の体操を行う。	保健予防課
女性の健康づくり教室	女性特有の病気の予防と、健康的な生活習慣の定着を図るため、バランスのとれた食生活や運動などの講話と実技を行う。	保健予防課
保育所の給食をとおした食育支援	保育所の給食をとおして、食べ物に興味を持ち、食べる楽しさを実感できるようにする。また、アレルギー児等へ個別に対応した給食の提供に努める。	子ども育成課
地域子育て支援事業 「おいしい給食つくっちゃお！」 ～Let's cooking～	在宅子育て中の親子を対象に、公立保育所の調理師が講師となって保護者とともに調理を行い、栄養バランスのとれたメニューを紹介するとともに、会食をしながら情報交換を行う。	子ども育成課
食生活学級	妊婦やその家族を対象とし、母体の変化に合わせた食事の進め方等について指導を行う。	子ども健康課
離乳食教室	乳児の保護者を対象とし、月齢に適した離乳食の進め方、調理の仕方、望ましい食生活について指導を行う。	子ども健康課
幼児食教室	幼児とその保護者を対象とし、幼児食の進め方、調理の仕方、食育の大切さ、望ましい食習慣について指導を行う。	子ども健康課
地域の健康教育・健康相談	地域の要望に沿って、乳幼児期の食生活に関する情報提供や個別相談等を行う。	子ども健康課
むし歯予防教室	乳幼児とその保護者を対象に歯みがきの実技指導や食生活についての講話、個別相談などを行う。	子ども健康課

◆Topics③～乳児期から食育は始まっています

乳児期は、食べる意欲を育てる時期であるとともに、親子のコミュニケーションを深める機会でもあります。「おいしいね」など優しく語りかけ、安心とやすらぎの中で食べる楽しさを経験させましょう。

(2) 食を体験しよう

食べることは貴重な動植物の命を受け継ぐことであり、生産から加工、流通、販売に携わる様々な人々の工夫や努力に支えられて成り立っています。

農村との交流体験や食料の生産現場に直接触れる機会を提供することにより、私たちの命を支える自然の恩恵を理解し、生産者をはじめとした食に関わる人々への感謝の気持ちをはぐくむとともに、「もったいない」という意識の醸成を目指します。

また、農産物の収穫や料理などの体験をとおり、食べることや作ることの楽しさを伝え、食への関心を高めていくことを目指します。

主な取組	内容	課所室名
生ごみ減量促進事業	市民や事業者に対し、食べ残しをしないなどの食品ロス削減の取組について周知・啓発を行い、10月の「食品ロス削減月間」においては取組をさらに強化する。	環境都市推進課
都市農村交流促進事業	自然環境や農林水産資源を活用した都市と農村の交流活動を促進する。	産業企画課
食から秋田を知ろう～秋田市民市場を活用して～	秋田市民市場を活用して、食材の購入や調理などの体験活動を行う。	学校教育課
市民教室	児童・生徒が親子で料理を体験し、親子の絆を深め、参加者相互の交流を図る機会を提供する。	北部市民SC
乳幼児教室	秋田産の食材を活用した料理やお菓子の作り方を学ぶことで、食事の大切さや食への感謝について学ぶ機会を提供する。	東部市民SC
乳幼児学級	幼児が親子でおやつづくりを体験し、親子の絆を深め、参加者相互の交流を図る機会を提供する。	北部市民SC

◆Topics④～食べ残しを減らす「食う～べえタイム」を

食事の開始後30分間と終了前の10分間など、料理を楽しむ時間帯を設けてみませんか。

市ではこの取組を「食う～べえタイム」と名付け、市民のみなさんに提案しています。せっかく出された料理です。おいしく食べきって、食べ残しを減らすことを心がけましょう。

(3) 地域の食文化を学ぼう

食は、地域における伝統や風土、地元食材と深く結びつくことによって、地域の個性とも言える多彩な食文化を生み出す源となり、文化の伝承、発展にも寄与しています。

地域に伝わる行事食や郷土料理に触れる機会を増やし、先人によって培われてきた多様な食文化を継承し、後世に伝えることを目指します。

また、6次産業化や地産地消の啓発活動に力を入れることにより、地元の農業などの生産振興や食料自給率の向上を目指します。

主な取組	内容	課所室名
アグリビジネス普及・啓発事業	本市の6次産業化・農商工連携等に関する各種事業の周知・PRを通じて、地元農産品等の普及啓発に努める。	産業企画課
地産地消推進事業	地元農産品等の消費拡大・認知度向上に取り組むほか、学校給食での地元農産品等の使用率向上を図る。	産業企画課
まるごと秋田を食べよう給食	地場農産物を学校給食に取り入れるとともに、児童生徒および保護者向けのリーフレットを作成・配布する。	学校教育課
まんたらめちびっこキャンプ	代表的な郷土料理である「きりたんぽ」づくりをとおして伝統文化継承の一翼を担う。	太平山自然学習センター
まんたらめ冬のファミリーキャンプ	杵と臼を使用してもちつき体験を行い、家族間交流を深める。	太平山自然学習センター
青少年教室	秋田で収穫された旬の食材を使って料理を作り、秋田の食文化への理解を深める。	生涯学習室

(4) 食の安全について知ろう

食品の安全性が損なわれると、私たちの健康に影響を及ぼし、ときには重大な被害を生じさせるおそれがあります。また、食物アレルギーを持つ児童への対応もますます重要になっており、食の安全性への関心が高まっています。

食品を提供する立場にある側が、その安全性の確保に万全を期すことはもちろんですが、消費者側においても、食に関する知識を深めるように努め、自らの食を自らの判断で正しく選択していく力を身につける必要があります。

主な取組	内容	課所室名
食品衛生に関する講習会および情報提供	正しい食品衛生知識の普及啓発のため、講習会・講演会の開催、ホームページ・広報紙による情報提供を積極的に行う。	衛生検査課
地域子育て支援事業「アレルギーわいわいだんぎ」	公立保育所の保育士によるアレルギー児への対応を紹介し、情報交換をしながら保護者の不安の軽減に努める。	子ども育成課

◆Topics⑤～食中毒を防ぐには

食中毒の発生件数がかつても多いのは飲食店ですが、それに次ぐのが家庭です。食品や料理を細菌やウイルスの汚染・増殖から守る「3原則」が食中毒予防のカギです。

原則①つけない：ポイントは「しっかり手洗い」です。

特に、調理中、生の肉・魚介類に触れた後は、必ずその都度手を洗い次の調理に移る習慣をつけましょう。

原則②増やさない：ポイントは「食品・食材の低温保存」です。

食中毒菌は、10℃以下では増えにくくなります。買って来た肉や魚、冷凍食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保存しましょう。また、早めに使い切りましょう。そして、作った料理は早めに食べ切りましょう。

原則③やっつける：ポイントは「殺菌」です。

細菌やウイルスは、一般的に85℃～90℃、90秒以上の加熱で死滅します。食品の中心部まで、しっかりと加熱しましょう。

(5) 食育を広げよう

食育は、個々の食生活に関わる取組であり、一人ひとりの理解と実践が大切です。さらに、行政や教育機関、保健機関等、それぞれの関係団体やボランティアなどが協力して食育に取り組むことは、個々の取組を支え、地域に食育を根付かせていくことにつながります。

多くの市民が食育に関心を持ち、食への理解が促進されるよう、食育に関わる人を増やし、家庭や学校、職場など、様々な分野から食育についての情報を発信し、食育を広げていくことを目指します。

主な取組	内容	課所室名
「給食だより」を活用した食情報の提供	月別の給食目標や食に関する情報を掲載した「給食だより」を公立保育所に入所している児童の保護者に配布し、給食の様子や食事の状況をリアルタイムに伝えていく。	子ども育成課
食育担当指導主事による学校訪問	小・中学校における食育の充実を図るため、学校訪問とおし、指導助言を行う。	学校教育課

◆Topics⑥～毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されています。

食育の日を機会に、日頃の食生活を見直し、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか。



2 数値目標

計画を推進するにあたり、以下の5つの目標を設定し、進行管理と評価を行います。

■ 健康な心身をつくろう

関連計画・調査「健康あきた市21」

指標	現況	目標（R7年度）
肥満傾向にある子どもの割合（小学生：肥満度20%以上）	8.8% (R元年度)	減少傾向*

*具体的な目標値設定が困難なため、減少傾向としています

※肥満度： $[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}] / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100\%$ 、BMI： $\text{体重 (kg)} / [\text{身長 (m)}]^2$

■ 食を体験しよう

関連計画・調査「秋田市農林水産業・農村振興基本計画」

指標	現況	目標（R7年度）
都市農村交流人口	2,389人 (R元年度)	3,000人

※農業体験交流など、都市農村交流イベントの参加者数

■ 地域の食文化を学ぼう

指標	現況	目標（R7年度）
学校給食に使用する市内産農産加工品の品目数	7品目 (R2年度)	15品目

■ 食の安全について知ろう

指標	現況	目標（R7年度）
アレルギーわいわいだんぎの参加者の満足度	100% (R2年度)	100%

※食物アレルギー児を持つ保護者に情報交換や仲間づくりの場を提供する講座のアンケート

■ 食育を広げよう

関連計画・調査「秋田市教育ビジョン」

指標	現況	目標（R7年度）
市立小・中学校で食育に関わる学校訪問の実施回数	6校 (R元年度)	12校