

概要版

# 第2次千歳市食育推進計画

(平成26年度～平成30年度)



【千歳市食育推進マーク】

千歳市では、平成21年3月に「千歳市食育推進計画（平成21年度から平成25年度）」を策定し、保育・農業・教育・保健の各分野が連携・協力しながら「食育」の推進に関する様々な取組を広げてきました。このたびは平成26年度から5か年を計画期間とした新たな「第2次千歳市食育推進計画」を策定し、望ましい食の実現に向け、「さらなる実践」に取り組んでいきます。

食育とは：食育基本法前文（抜粋）では、『食育を、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と位置付けるとともに、様々な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』と定めています。

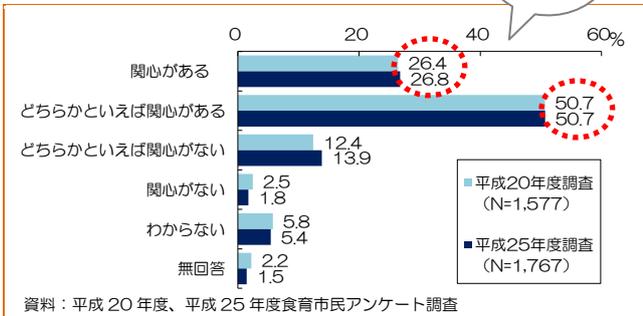
千 歳 市

平成26年3月

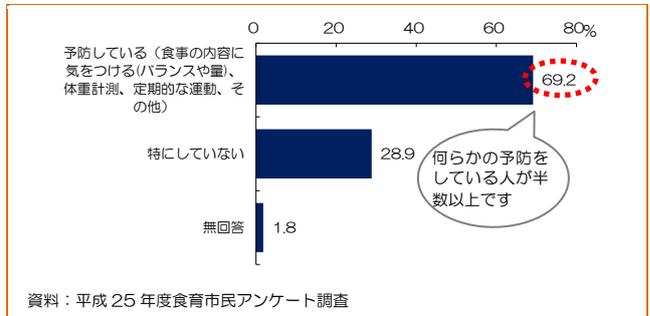
# 〇千歳市の食をめぐる現状

平成20年度と平成25年度の調査結果では大きな違いはないものの、目標値を設定して取り組む必要があります。

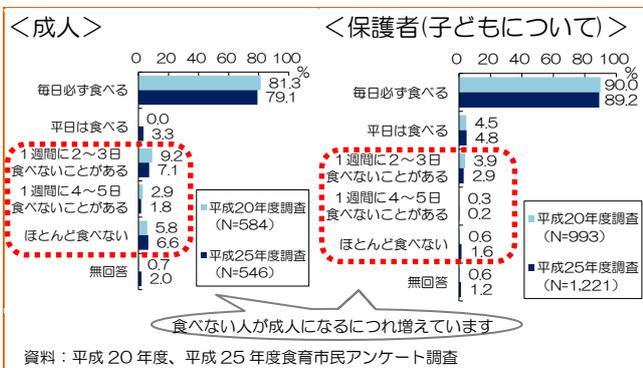
## ①食育への関心度



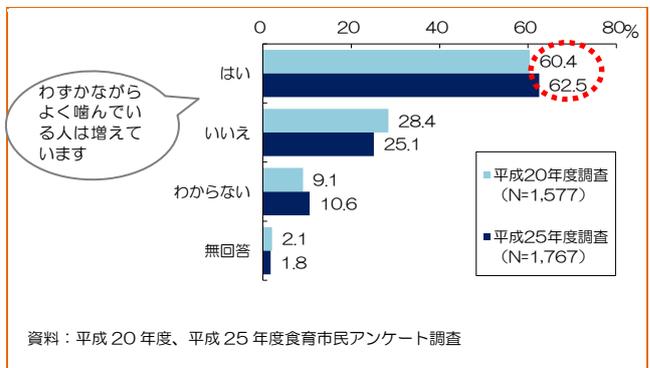
## ⑤メタボリックシンドロームの予防等



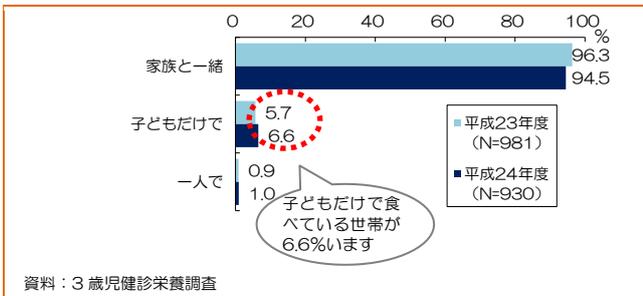
## ②朝食の摂食状況



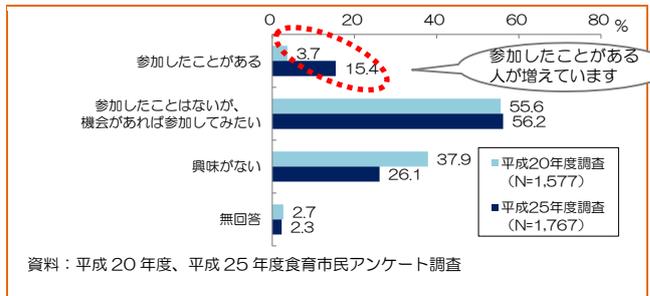
## ⑥食事時にしっかり噛み、ゆっくり食べているか



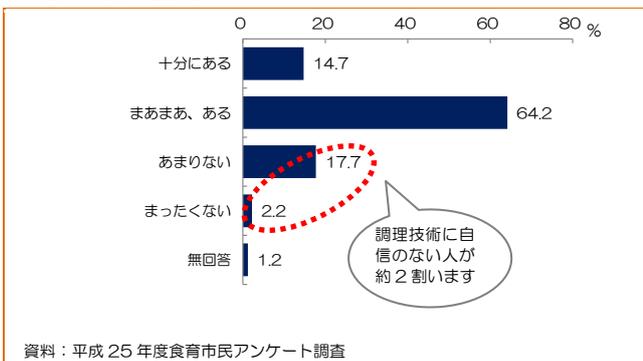
## ③食事は主に誰と食べるか (重複回答あり)



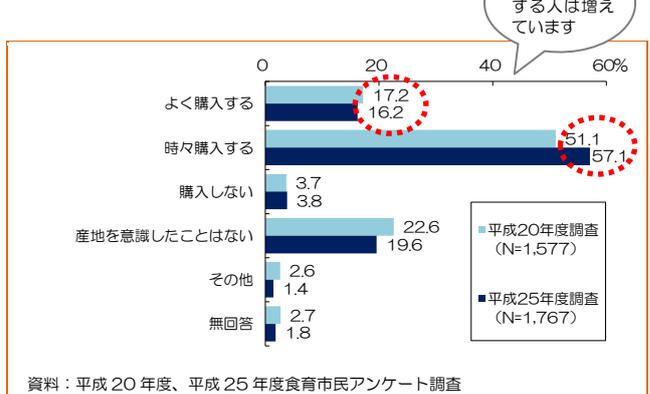
## ⑦食育に関する活動・体験に参加した人の割合



## ④食事の準備や調理をするための基礎的な知識をもっている人



## ⑧千歳産の食材の購入状況



# ○食育推進

第2次千歳市食育推進計画では、新たに「食を生かす」「食を楽しむ」「食を育む」の3つの目標を掲げ、より実践のしやすい食の総合的な計画として、平成26年度から5か年を計画期間として推進していきます。



## 基本目標 1 「食を生かす～健康で豊かな食生活の実践」

### ★重点取組

- ①規則正しい食習慣を確立する
- ②栄養バランスのとれた食事や日本型食生活を食卓に取り入れる
- ③食の安全・安心について理解を深める



## 基本目標 2 「食を楽しむ～身の周りの食に関心を持ち、豊かな心を育てる」

### ★重点取組

- ①楽しく食事をとるための工夫に努める
- ②食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する
- ③廃棄の問題など、食を通じて環境について考える
- ④基本的な調理技術を身につける
- ⑤味覚を育てる



## 基本目標 3 「食を育む～豊かな地域の食を守り育て、次世代へ継承する」

### ★重点取組

- ①千歳市でとれた食材を活用し、千産千消への理解を深める
- ②郷土料理等、地域の食文化を知り、次世代に継承する



# 〇やってみよう！

## 朝ごはんを食べよう

健康的な生活を送るためには、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。

朝ごはんにはこんな効果があります

- ①脳が目覚めます
- ②体温を上昇させます
- ③肥満を予防します
- ④便秘を予防します



ポイント

- ・いつもより早く寝て早く起きましょう
- ・朝食は、前日仕込みや保存食などを利用し時短で作りましょう
- ・遅い時間の間食や食事は控えましょう

## 食事はバランスよく

料理、又は食材を選ぶときに、3つそろうように心がけましょう。

日本型の食生活は、ご飯を主食とし、野菜、魚、大豆、肉などがバランスよく食べられる、栄養的に優れた食事といわれています。

毎日の食卓に取り入れ、健康的な食生活を心がけましょう。



## みんなで食べるとおいしいね

家族や友人などと食事を一緒に楽しむことを「共食（きょうしょく）」といいます。

共食にはこんな効果があります

- ①会話をしながら楽しく食べることで食欲を増進させます
- ②家族のコミュニケーションを深めます
- ③食事のマナーや食文化を習得できます
- ④周囲のペースに合わせ、みんなと同じものを食べることで、協調性や思いやりの心を育みます

共食の基本はあいさつから

みんなで楽しく食卓を囲む際には、食事を用意してくれた人や食材を提供してくれた人やものに対し、感謝の気持ちをこめて、食事の前に「いただきます」、食事の後は「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

## 千産千消を生活に取り入れよう

千歳市内では、国道337号沿いに体験農場や農産物直売所などがあるほか、千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会では農業体験の提供も行っています。

市のホームページなどで情報を提供しているほか、直売所などが掲載されている「千産千消マップ」も作成しております。



お問い合わせ先：千歳市産業振興部農業振興課

# ○ライフステージ別の重点テーマ（一部抜粋）

ライフステージ別にそれぞれが取り組むべき望ましい行動を示しています。

<p>1 妊娠期</p> 	<p><b>母子共に健康な食生活・食習慣を築くための準備時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健全な食生活・食習慣について関心をもち、実践する</li> <li>妊娠中の体重増加を適正に保つ</li> <li>国や北海道をはじめとする情報媒体、健診や母親教室、親同士のネットワークなどを賢く利用する など</li> </ul>
<p>2 乳・幼児期 (0～5歳)</p> 	<p><b>食の基礎をつくる時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝早起き、十分に遊び、おなかがすいて1日3食の生活リズムを整える</li> <li>様々な経験を通じて、食べることへの興味や関心を持つ</li> <li>家族と一緒に楽しく食事する</li> <li>大人と一緒にクッキングを楽しむ</li> <li>多種多様な食材を食べることを楽しむ</li> <li>うす味で素材のうま味を知る など</li> </ul>
<p>3 学齢期 (6～15歳)</p> 	<p><b>様々な食の体験・活動を通じて食の大切さを学ぶ時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい食生活が健康な身体づくりに重要であることに気づき、早寝早起き朝ごはんに意欲的に取り組む</li> <li>家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>食事のマナーを身につける</li> <li>家庭での手伝いや調理実習を通じて、基本的な調理技術を身につけ、食に関する知識と関心を広げる</li> <li>総合的な学習の時間などにおける体験活動を通じて、地域の産業などについての理解を深める など</li> </ul>
<p>4 青年期 (16～24歳)</p> 	<p><b>食と健康とのつながりを認識し、自己管理に努める時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での食習慣を見直し、問題に気づき改善する力を身につける</li> <li>1日3食、栄養バランスを考えた食生活を心がけ、欠食・偏食をなくすように努める</li> <li>食品の産地、栄養、添加物などの表示を理解し、食品の正しい選択をする</li> <li>食に関する地域のイベントや講演会に参加して、千産千消への関心を深めるなど</li> </ul>
<p>5 壮年期 (25～44歳)</p> 	<p><b>健康的で楽しい食生活を実践し、食の知識を子どもに伝える時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健全な食生活・食習慣について関心をもち、実践する</li> <li>栄養バランスのとれた食生活を心がけ、日本型食生活に親しむ</li> <li>食品の安全性に関する正しい情報や知識をもち、適正に食品を選択する</li> <li>家族や友人と共に食事を楽しむ</li> <li>身につけた食事のマナーを子どもに伝える など</li> </ul>
<p>6 中年期 (45歳～64歳)</p> 	<p><b>食環境を見直し、健康の保持増進に努める、食文化を次世代に伝える時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診や健康相談などを上手に活用し、これまでの食環境を見直し、生活習慣病予防に努める</li> <li>健康維持のために自分にあった栄養バランスや、日本型食生活を意識して食事する</li> <li>旬のものや季節感を取り入れた料理づくりを楽しむ</li> <li>調理技術を次世代に伝える など</li> </ul>
<p>7 高齢期 (65歳以上)</p> 	<p><b>豊かな心で食を楽しみ、食文化を次世代に伝える時期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診や健康相談などを上手に活用し、健康状態に応じた食生活を実践する</li> <li>食事を楽しく食べるために、家族や友人などと食事をするように努める</li> <li>調理技術を次世代に伝える</li> <li>エコクッキングや「もったいない」という、食べ物を大切にする心を次世代に伝える</li> <li>千産千消の意義を次世代に伝える など</li> </ul>

# ○食育推進の目標

食育を市民運動として展開していくために目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが大切です。食育を推進するために目標値を設定し、その成果や達成度を客観的な数値により把握することが必要です。

## 【第2次千歳市食育推進計画 目標】

項目	対象	現状 25年度	目標 30年度
1 食育に関心をもっている人の割合	全 員	77.5%	90%以上 (国の目標 90%以上)
2 朝食を食べている人の割合	20歳未満 20歳以上	89.2% 79.1%	95%以上 (国の目標 100%) 85%以上 (国の目標 85%以上)
3 朝食又は夕食を誰か(家族など)と一緒に食べる割合	3歳児が誰か(家族など)と食事をする割合	94.5% (平成24年度調査値)	99.5%以上
4 食事の準備や調理をするための基礎的な知識をもっている人の割合	全 員	78.9%	85%以上
5 メタボリックシンドロームの予防や改善のために日常的に取り組んでいる人の割合	20歳以上	69.2%	70%以上 (国の目標 50%以上)
6 食事をする時にしっかり噛んでゆっくり食べている人の割合	全 員	62.5%	80%以上 (国の目標 80%以上)
7 食育に関する活動・体験に参加した人の割合	全 員	15.4%	30%以上
8 地元産の食材を購入する人の割合	全 員	73.3%	80%以上

※項目2及び項目3の目標値については、食育を推進する上で乳幼児や児童、生徒における取組が重要であります。目標値を100%とすることは、各家庭における様々な事情を考慮して、現状値の概ね5%程度の上昇を目指すこととしています。

ちょっとひとやすみ

千歳産野菜を使った料理を紹介します

## 千産千消 クッキング★レシピ



提供：千歳市グリーンツーリズム連絡協議会 小林純子さん 中村由美子さん  
(このレシピは平成25年度千産千消料理教室で使用されたものです)

### スキムミルク入り いも餅 と かぼちゃ餅

#### ○材 料

じゃがいも(正味)又は、かぼちゃ(正味)…500グラム

A(・片栗粉…100グラム・砂糖…30グラム・スキムミルク…10グラム・塩…3グラム)一緒にしておく。

#### ○作り方

①じゃがいも(又はかぼちゃ)は皮をむき、乱切りにして鍋に入れ、いもがかぶるくらいの水を加え、火にかける。いもが柔らかくなったら火を止めざるに空け、すぐに鍋に戻します。

②ハンドミキサーで①のじゃがいもを全体にくずします。次にAを加え、木べらでよく混ぜます。木べらを取り、再びハンドミキサーで混ぜます(こすすることで、餅のように滑らかになります)。

③ラップを広げ②のをのせ、棒状になるように、丸めて形作ります。(すぐに料理する場合は手で丸めておいても良いです)。※冷凍保存できます。半解凍で切って使ってください。

④冷めたらもちを1~1.5cm位の厚さに切り調理します。

⑤食べ方はお好みで。

- ・汁に入れる。
- ・ホットプレートやフライパンで焼き、砂糖醤油たれにつけて食べる。
- ・ホットケーキの素で揚げるなど、いろいろアレンジして楽しめる料理です。



# ○食育推進の役割

食育において家庭はもっとも大切な場です。家庭内で親から子へ、望ましい食習慣の形成や、食文化の継承が図られるよう、各分野が連携・協力して食育をサポートしていきます。

<p><b>家庭</b></p> <p>食育の土台となる最も大切な場</p>	<p>【まずは、こんなことから始めてみましょう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲み、楽しく食事しましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 生活リズムを整えましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 健康的な栄養バランスのとれた食事、食生活の習慣を身に付けましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 家族と一緒に食材の買い物へいたり、料理をしましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 親から子へ食のマナーを伝えましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 食に関心をもち、正しく食を選択する力を身に付けましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 地産地消を生活に取り入れましょう</li> </ul> <p>できたらチェックをつけましょう</p>
<p><b>保育所・幼稚園・学校の役割</b></p>	<p>○家庭・地域と連携しながら、子どもの発達に応じ、様々な食体験の場を提供します</p>
<p><b>地域・関係団体・事業所等の役割</b></p>	<p>○それぞれの分野が、その特性や能力を生かして食のネットワークを構築し、地域の食を支えます</p>
<p><b>行政の役割</b></p>	<p>○市の広報や健診・食関連イベントの場を活用した情報発信など、食育に携わる関係分野が連携して、食育を推進します</p>

# ○食育推進の推進体制

市をはじめ家庭や保育所、幼稚園、学校、地域などで食育推進に取り組む必要があります。さらに行政においては、関係各課が共通認識をもち横断的な連携を図るとともに、広く市民から意見を求め関係者が相互に連携協力しながら計画を推進していきます。

【推進体制のイメージ図】



千歳市保健福祉調査研究委員会  
 役割：千歳市食育推進計画の策定、食育の推進に関する調査・研究

食育の推進には、みなさんの力が必要です

# 〇千歳市での食育を推進します

地域で食育を推進していくためには、食に関する情報の提供や正しい知識の普及を図り、各分野が連携し、取り組んでいくことが大変重要と考えます。千歳市や関係団体等が協力し、次の事業を実施しながら今後も食育を推進していきます。

## ①食をテーマとしたパネル展などを開催し、市民意識を啓発します



- ・食に関するパネル展示を実施し、「食育の日（毎月 19 日）」「食育月間（6 月）」の P R を行います。
- ・食育フォーラムの開催を通じて、食育の普及啓発を図ります。

## ②地元産食材を給食やイベントなどで活用し、「千産千消」を推進します



- ・なかよし給食の導入・千産千消の日の設定を設定します。
- ・健康まつり・食育フォーラム・食と農の交流会で、地元産食材の P R を行います。

## ③「出前講座」では、市民の「食」に関する知識と理解を高めるとともに、実践行動を促進する地元産食材を使った調理教室や農業体験の場を提供します



- ・妊婦及び乳児期のお子さんをもつ保護者を対象に、離乳食、子どものおやつ及び朝ごはんに関する講話や調理実習を実施します。
- ・成人を対象に、内臓脂肪を増やさないための食生活についての講話とヘルシーメニューの調理実習を実施します。
- ・農家での栽培、収穫体験を行います。

## ④食や食育に関する情報提供はホームページや広報ちとせ・パンフレットなどを活用し、広く地域に発信します



- ・市の関係部署と連携しながら、国・北海道の食情報や市内における食育関連事業の紹介等、ホームページにおけるワンストップサービス化を図ります。
- ・「千歳市食育推進計画（概要版）」や、広報ちとせで情報提供を行います。

## ⑤千歳市独自の食育推進マークを作成し、食育の意識付けを行います



【千歳市食育推進マーク】

- ・地域における食育に関する様々な取組において、多くの市民の目にふれるよう、千歳市独自の食育マークを表示し、食育の意識付けに努めます。
- ・食育マークについては、広報ちとせやホームページ等で、広く周知します。

### 【食育マークについて】

- ・かごの中身は千歳の主な産物です。そのかごを掲げる子どもは、子どもたちに千歳の食の未来を担ってほしいという願いを込めてイメージ化したものです。

発行：千歳市

編集：千歳市保健福祉部健康推進課

住所：〒066-8686 千歳市東雲町 2 丁目 34 番地

電話：0123-24-3131（内線 615）