

第2次千歳市食育推進計画

(平成 26 年度～平成 30 年度)



～おいしい! 楽しい! 大好き ちとせ～



千 歳 市
平成 26 年 3 月

はじめに

食は生命の基本として、日々の生活に欠かすことができないものであり、私たちが健康で心豊かに生きるためには、食育を計画的に進めていくことが求められています。

平成 25 年 12 月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本型食生活の良さが改めて見直されてきていますが、本来の和食のあり方である、一日三食、一汁三菜、家族揃って食卓を囲むといった食生活スタイルや地域の気候風土等と結びついた伝統的な食文化が失われつつあります。

また、食を含めた生活習慣の乱れに起因するメタボリックシンドロームの増加なども食の問題となっております。



社会経済構造の変化や、価値観の多様化等を背景に食が多様化する状況の中、国においては、第2次食育推進基本計画（平成 23 年策定）で、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進を重点課題として示しています。

千歳市においても、平成 21 年 3 月に「千歳市食育推進基本計画」を策定し、これまで保育、農業、教育、保健の各分野において様々な取組を行ってまいりましたが、今後も、これまで実施してきた取組を継続するとともに、新たに、『おいしい！たのしい！大好きちとせ』を合言葉に、基本目標である「食を生かす」「食を楽しむ」「食を育てる」を3本柱として掲げ、関係機関等と連携協力し、望ましい食の実現に向けた「さらなる実践」に取り組んでまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、食育アンケート調査にご協力いただいた市民の皆さまや、「千歳市保健福祉部調査研究委員会」をはじめとする計画策定においてご議論いただきました皆さまに心から感謝申し上げます。

平成 26 年 3 月

千歳市長 山口 幸太郎

目 次

第1章 計画策定について

1 趣旨	1
2 第1次計画の取組状況	2
3 データからみる現状と課題	5
4 今後の取組の方向性	23

第2章 第2次計画の策定について

1 計画の位置付け	24
2 第2次計画の基本目標	25

第3章 食育推進施策について

1 施策の展開	26
2 ライフステージ別の重点テーマ	40
3 食育推進の役割	42

第4章 計画の推進と目標

1 推進体制	44
2 食育推進の目標	45
3 取組事項	46

参考資料

1 地域の主な食資源、農産物直売所など	47
2 策定経過	51
3 第2次食育推進基本計画（概要）	52

第1章 計画策定について

1 趣旨

私たちが暮らす千歳市は、四季折々の雄大な自然と交通機能が調和する、北海道で住みやすいまちのひとつとされています。

抜群の透明度を誇る支笏湖には、「チップ」の愛称で親しまれているヒメマスが生息し、千歳川には毎年サケが遡上し、千歳の観光資源のひとつとなっています。東部の農業生産地帯では、畑作や野菜の生産、畜産が盛んに行われています。

古くから、このような自然環境や立地条件の恩恵を受けて、私たちの食生活は家庭や地域の中で育まれてきました。

「食」は私たちの命の根源であり、また、日常でもあります。食を通じて、健康な心と体が培われてきましたが、近年、「食」を取り巻く環境は大きく変化してきたとも言われています。

生活水準の向上やライフスタイルの変化による生活習慣病の増加、食品の安全に対する不安、食べ残しや食品廃棄、また、少子高齢化や核家族化により、日本型の食生活や基本的な調理技術といった日本のよき食文化が次世代に上手に継承されにくくなってきているとも言われています。

このような中で「食育」という言葉も生まれてきました。

千歳市では、平成21年3月に「千歳市食育推進計画」（以下、第1次計画という。（期間：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。

これまでの取組を通じて、食育への関心度は少しずつ高まっていますが、私たちの日常である「食」への関心や理解を更に拡大するためには、丁寧に時間をかけながら、継続した働きかけをしていくことが大変重要であると考えています。

このたび、千歳市食育推進計画における取組状況等について、「食育市民アンケート調査」を実施し、現状と課題について分析を行うとともに、国等における食育推進の状況を分析し、新たに第2次千歳市食育推進計画を策定し、「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。

【食育】

食育基本法前文（抜粋）

『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食育を推進することが求められている。』

2 第1次計画の取組状況

(1) 第1次計画の概要

計画期間	平成21年度から平成25年度までの5年間
方向性	豊かな農産物や食文化などを生かしつつ、市民運動として食育を推進し、生涯にわたって健康で幸せに暮らせるまちづくりを目指す

<< 策定時（平成20年度）の現状と課題 >>

- 朝食の欠食率は、年齢が高くなるほど増加する傾向にある。
- 子どもの約15%が朝ごはんを一人で食べている。
- 43.7%の子どもが、「料理をほとんどつくらない」。
- 食材の購入時、「産地を意識したことはない」人の割合は約22.6%。
- 食事について23%の人が「あまり意識していない」、7.8%が「食事より重要なことがある」と考えている。



食育推進の基本方針

① 健康な体をつくる「食育」	② 連携して取り組む「食育」	③ 地産地消で育む「食育」
○食の正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける ○健全な食生活と適度な運動の実践	○家庭、学校、地域が連携して食育に取り組む ○あらゆる機会を通じ、食への理解を深め、学習・体験を通じて交流する	○生産者への感謝や、食を大切にする心を育む



重点目標

- (1) 食事は楽しく、おいしく食べましょう
- (2) 規則正しい食習慣を心がけましょう
- (3) バランスのとれた食生活を食卓に取り入れ、健康で豊かな生活を実現しましょう
- (4) 千歳市でとれた食材を活用しましょう
- (5) 食べ物の大切さを知り自然の恵みに感謝しましょう
- (6) 食育への関心を高めましょう

（２）主な取組状況

千歳市ではこれまで、それぞれのライフステージに合わせた取組を推進してきました。

妊娠期



- ・母子健康手帳交付時や健康相談などにおいて、食に関する知識の普及や相談などに努めました。
- ・妊婦対象の育児教室や保健師の母子訪問時に、パンフレットなどを活用し、健全な食生活に関する情報提供を行いました。

乳・幼児期（０～５歳）



- ・調理実習を伴う教室の実施により、食に関する知識の普及や相談に努めました。
- ・乳幼児健診の栄養相談において、健全な食事に関する情報を提供しました。また、歯科健診、フッ化物塗布、歯科相談事業、保育所・幼稚園の年長児を対象にした歯磨き指導やむし歯予防教室を実施し、乳・幼児期からの歯科保健に取り組みました。
- ・農業体験や教育ファームを実施している農家と協力し、食に関する関心や自然への感謝の気持ちを培う取組を進めました。
- ・給食だより等を通じて、レシピの紹介、食についての情報を提供しました。

学齢期（６～１５歳）



- ・栄養教諭などの専門職員が連携を図り、食育を指導する教職員の意識啓発、授業の実施に努めました。
- ・農業体験や教育ファームを実施している農家と協力し、野菜づくりなど様々な体験を通じて、食に関する関心や自然への感謝の気持ちを培う取組を進めました。
- ・学校においては、歯科健診を実施し、むし歯の早期発見・早期治療に努めました。
- ・学童クラブ、小学校において年齢に応じ、歯磨き指導などのむし歯予防教室を推進しました。

青年期（16～24 歳）



- 健康づくり教室を開催し、食事と運動により生活習慣病予防を実践できる場を提供しました。

壮年期（25～44 歳）



- 健康診査の受診を勧奨し、疾病の早期発見、早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めました。
- 家庭での食育の実践のために料理教室などを実施し、食に関する知識の普及・啓発に努めました。
- 健康づくり教室を開催し、食事と運動により生活習慣病予防を実践できる場を提供し、知識の普及・啓発に努めました。

中年期（45～64 歳）



- 食生活改善推進員[※]などと連携し、健康的な食事内容の料理教室の実施など、食育推進活動を進めました。
- 健康づくり教室を開催し、食事と運動により生活習慣病予防を実践できる場を提供し、知識の普及・啓発に努めました。

高齢期（65 歳以上）



- 健康状態に合った食事についての相談、情報提供に努めました。
- 高齢者のための料理教室の開催など、高齢期に合った食生活を実践できるように取り組みました。

○用語解説

食生活改善推進員：食生活改善推進員とはボランティアで、正しい知識と技術を持って、自らよりよい健康生活の実践者となり、そのうえで地域の実情に即した効果的な手段で「私たちの健康は私たちの手で」の精神にのっとり、住民参加をうながし、継続的に食生活改善を中心とする組織的な活動を進めている。

3 データからみる現状と課題

(1) アンケート調査について

第1次計画で数値目標を設定した一部の項目について、計画終期である平成25年度においても同様の市民を対象とした「食育市民アンケート調査」を実施し、到達状況や重点目標として掲げた取組の推移について確認を行っています。

この調査では、市民の食を取り巻く環境に大きな変化はみられませんでした。食に関する意識の高まりや地産地消の認知度が向上しているなど成果がみられるものもあり、継続した取組が大変重要であると考えています。

○平成25年度食育市民アンケート調査の概要

調査対象者		抽出方法	配布数	回収数	回収率	調査方法	調査期間
保護者	保育所	保育所依頼	273	212	77.7	機関を通じて 配布・回収	平成 25 年 7 月～8 月
	幼稚園	幼稚園依頼	245	188	76.7		
	小学校 （4 年生）	小学校依頼	529	424	80.2		
	中学校 （2 年生）	中学校依頼	331	231	69.8		
	高等学校 （2 年生）	高校依頼	360	166	46.1		
	計		1,738	1,221	70.3		
一般市民	20 歳代～ 50 歳代	無作為抽出	1,200	366	30.5	郵送による 配布・回収	
	60 歳以上	老人クラブ依頼	220	180	81.8	機関を通じて 配布・回収	
	計		1,420	546	38.5		
合 計			3,158	1,767	56.0		

(参考：平成20年度調査時回収率 52.6%)

(2) 数値目標からみた現状

①食育に関心をもっている人の割合

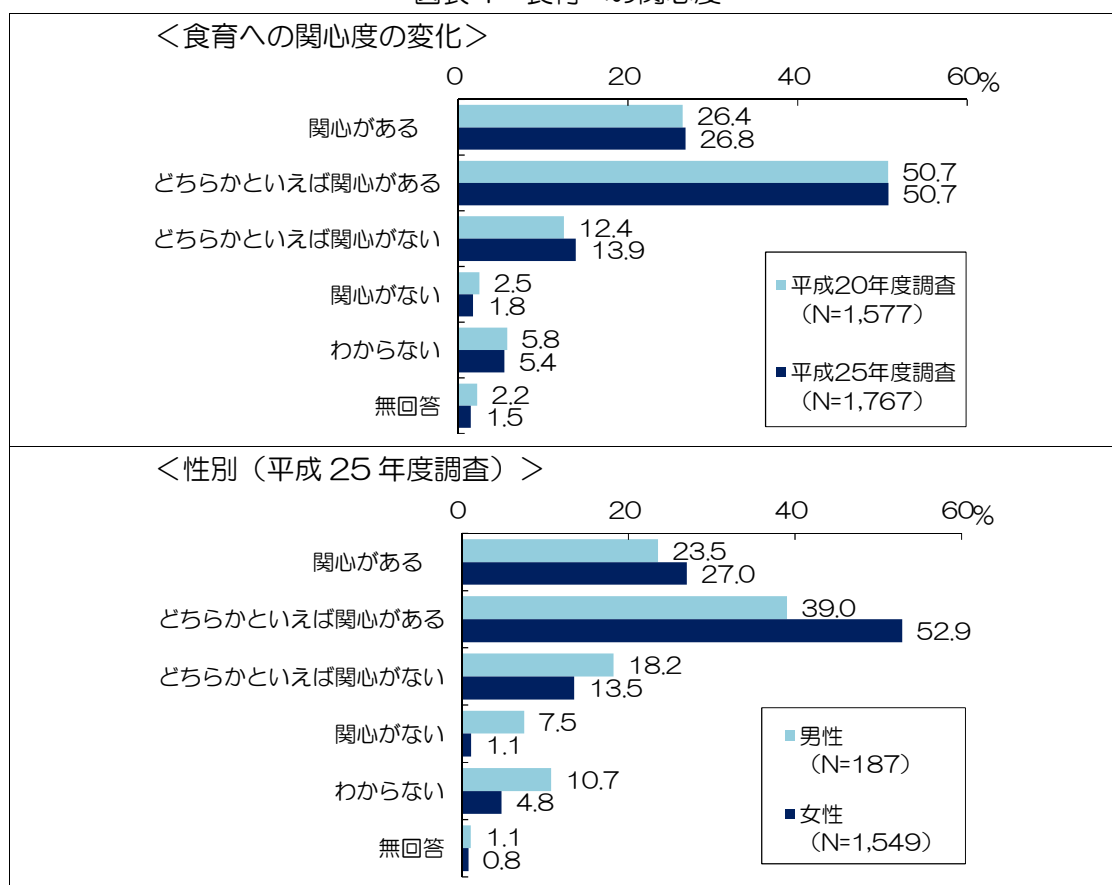
指標名	当初（H20）	現在（H25）	（H20） 目標値	達成度	国の現状値 （内閣府調）
食育に関心をもっている人	77.1%	77.5%	90%	○	70.5%

（目標値を達成…◎、前回数より上昇…○、前回値を下回る…△）

食育への関心度は、「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」が、平成 20 年度調査では 77.1%で、今回の平成 25 年度調査では 77.5%で、0.4%とわずかながら関心度が高まっていることがうかがえます。

また、平成 25 年度調査を性別でみると、「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」について、女性は 79.9%、男性は 62.5%で、女性の方が関心度の高さがうかがえます。

図表 1 食育への関心度



資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

注：図表中の構成比（%）については、小数点第 2 位を四捨五入しているため、合計は 100.0%にならない場合があります（以降同様）。

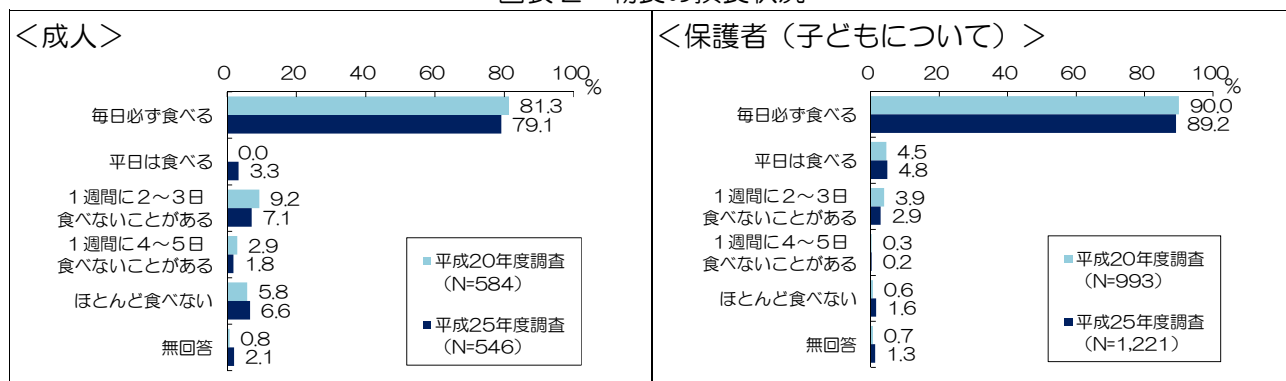
②朝食を摂食している人の割合

指標名	当初 (H20)	現在 (H25)	(H20) 目標値	達成度	国の現状値 (内閣府調)
朝食を摂食している人					
20 歳未満	90.0%	89.2%	95%	△	98.4%
20 歳以上	81.3%	79.1%	85%	△	71.3%

(目標値を達成…◎、前回事より上昇…○、前回事を下回る…△)

朝食の摂食状況について、成人、子どもの所属別でみると、いずれも「毎日必ず食べる」が最も多いですが、成人はその割合が 79.1%、また、子どもは「毎日必ず食べる」の割合が 89.2%となっています。

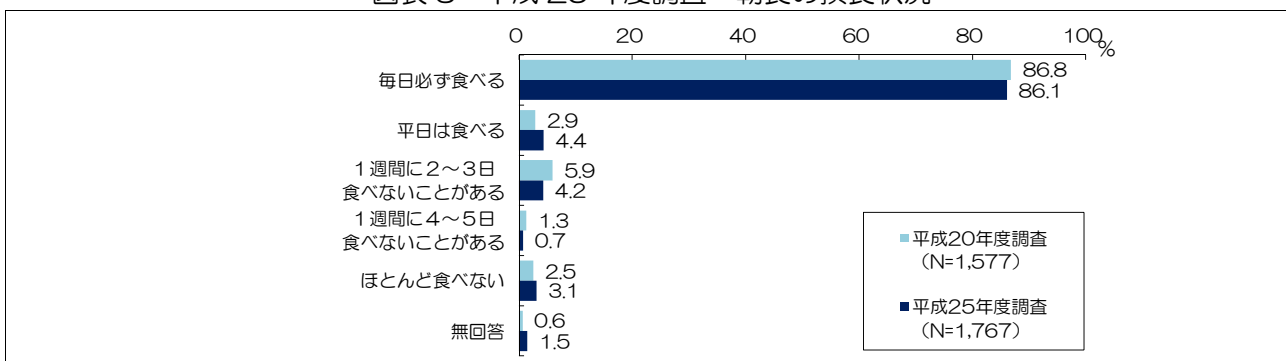
図表 2 朝食の摂食状況



資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

朝食の摂食状況は、「毎日必ず食べる」が最も多く 86.1%で、平成 20 年度調査と比較して、ほぼ同様の結果となっています。

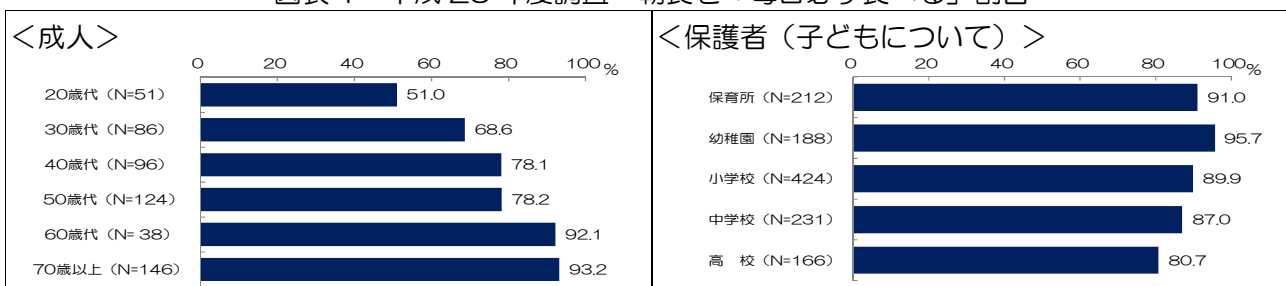
図表 3 平成 25 年度調査 朝食の摂食状況



資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

保育所・幼稚園では 9 割以上の子どもが朝食を食べていますが、小学校から中学校・高校へと年齢が上がるごとに割合が低くなっています。成人では 20 代が最も低く、30 代から徐々に高くなる傾向があり 60 歳以上では 9 割を超えています。

図表 4 平成 25 年度調査 朝食を「毎日必ず食べる」割合



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

③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

指標名	当初（H20）	現在（H25）	（H20） 目標値	達成度	国の現状値 （内閣府調）
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	76.2%	78.9%	85%	○	—

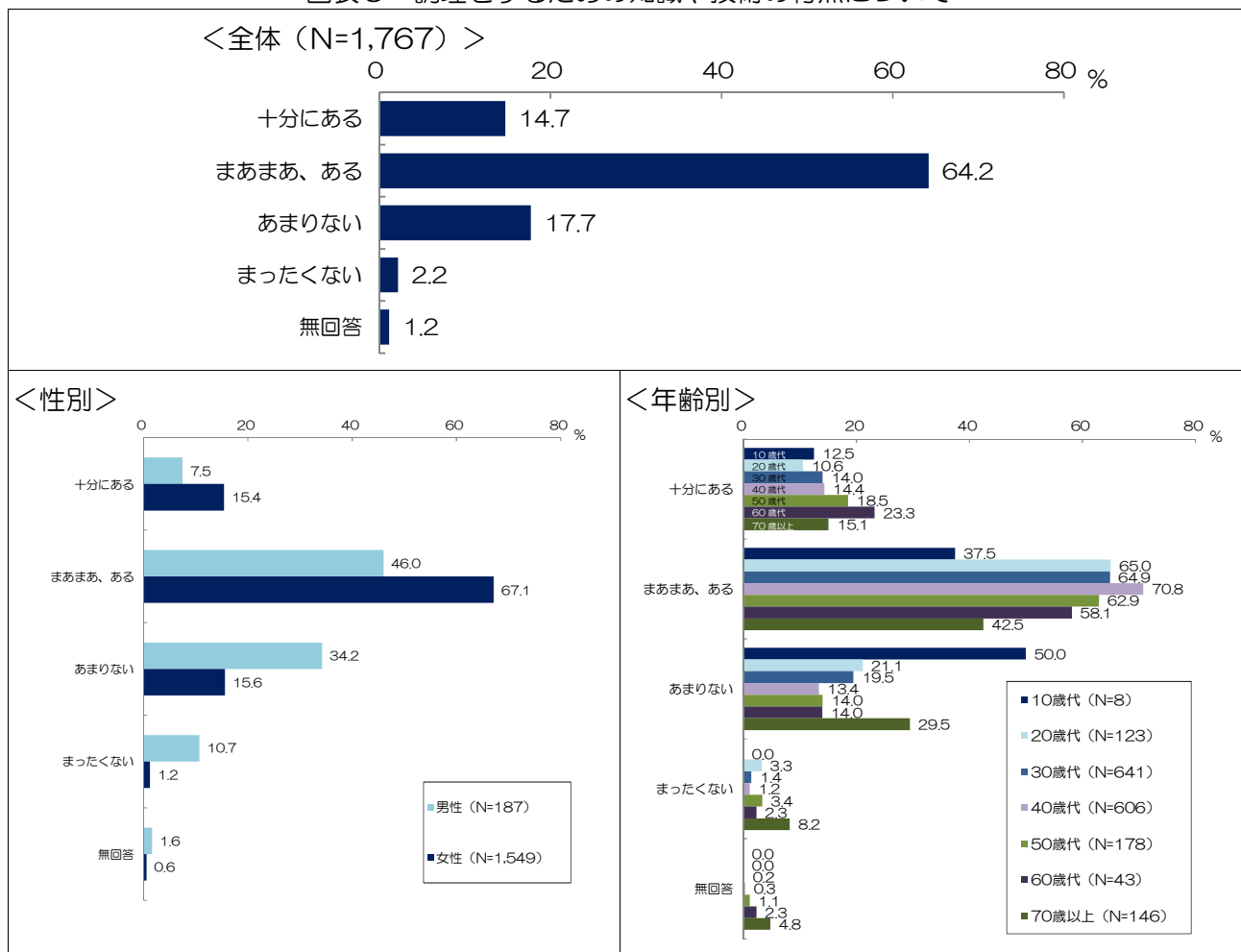
（目標値を達成…○、前回値より上昇…○、前回値を下回る…△）

調理をするための知識や技術の有無について、「まあまあ、ある」が最も多く 64.2%、次いで「あまりない」が 17.7%となっています。知識や技術がある（「十分にある」及び「まあまあ、ある」）の割合は約 8 割となっています。

性別でみると、女性の方が、知識や技術がある割合が高くなっています。

年齢別でみると、知識や技術がある割合は、40 歳代が最も多く 85.1%で、次いで 50 歳代、60 歳代も 8 割を超えています。

図表 5 調理をするための知識や技術の有無について



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

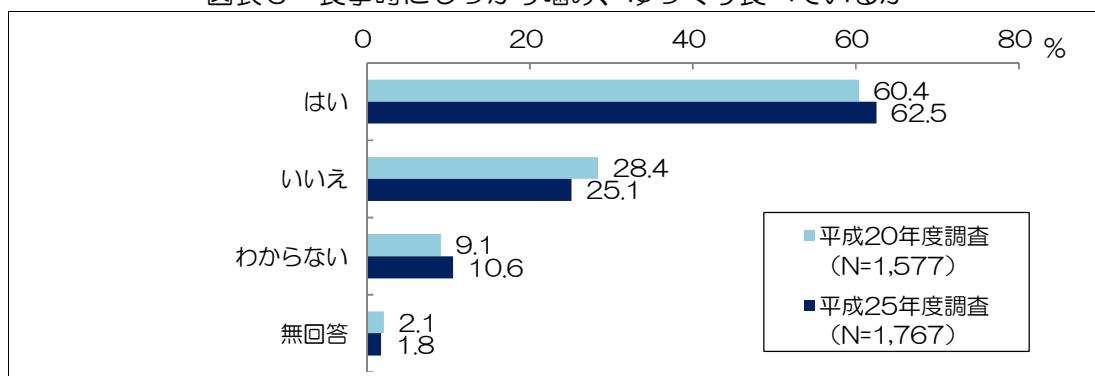
④食事をとるときにしっかり噛んでゆっくり食べている人の割合

指標名	当初（H20）	現在（H25）	（H20） 目標値	達成度	国の現状値 （内閣府調）
食事をとるときにしっかり噛んで ゆっくり食べている人	60.4%	62.5%	70%	○	70.2%

（目標値を達成…○、前回値より上昇…○、前回値を下回る…△）

食事時にしっかり噛み、ゆっくり食べているかについては、「はい」が平成 20 年度調査では 60.4%でしたが、平成 25 年度調査では 62.5%で、2.1%とわずかですがその割合は増えています。

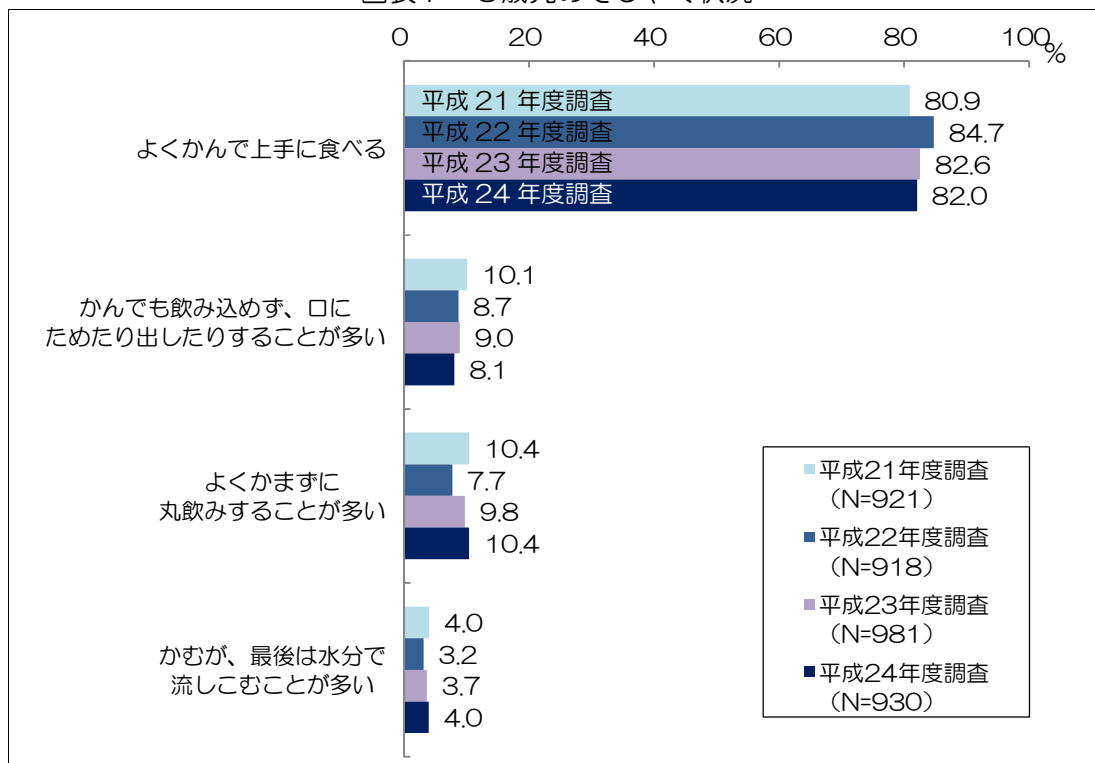
図表6 食事時にしっかり噛み、ゆっくり食べているか



資料：平成 20 年度、25 年度食育市民アンケート調査

3歳児のそしゃく状況は、「よくかんで上手に食べる」が平成 21 年調査からこの4か年いずれの年においても最も多く、平成 24 年調査では 82.0%となっています。

図表7 3歳児のそしゃく状況



資料：3 歳児健診栄養調査

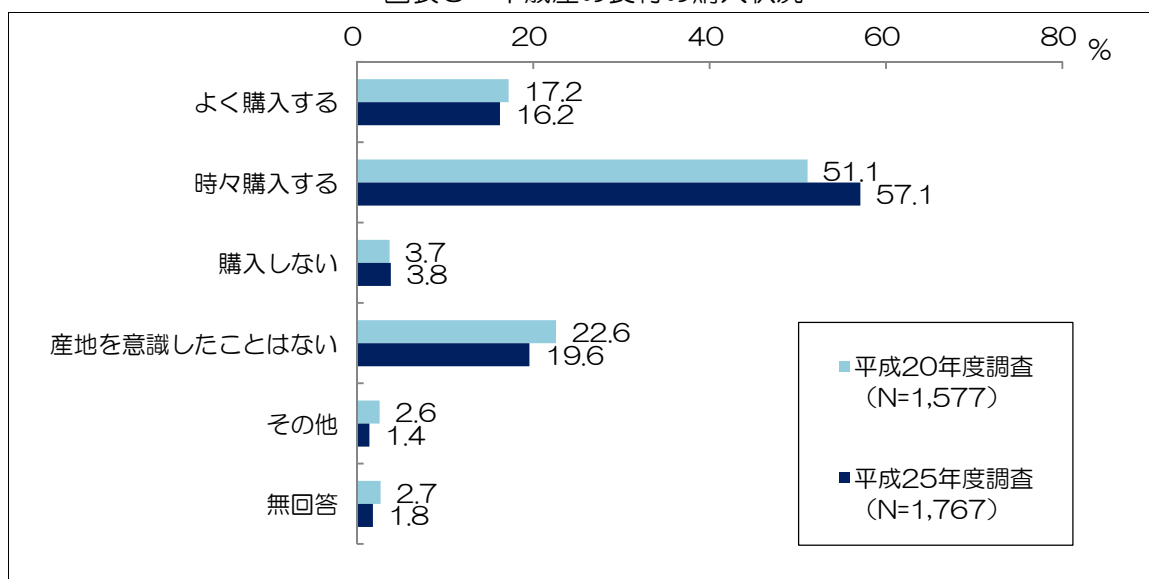
⑤地元産の食材を購入する人の割合

指標名	当初（H20）	現在（H25）	（H20） 目標値	達成度	国の現状値 （内閣府調）
地元産の食材を購入する人	68.3%	73.3%	80%	○	—

（目標値を達成…○、前回値より上昇…○、前回値を下回る…△）

千歳産の食材の購入状況について、「よく購入する」「時々購入する」は平成20年度調査で68.3%でしたが、平成25年度調査では73.3%まで増えており、以前より千歳市でとれた食材が活用されていることがうかがえます。

図表8 千歳産の食材の購入状況



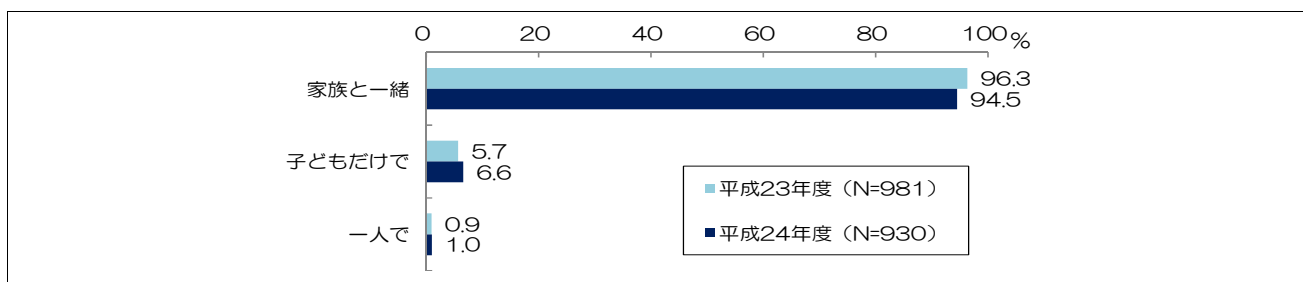
資料：平成20年度、平成25年度食育市民アンケート調査

（3）重点目標からみた千歳市の現状

①食事は楽しく、おいしく食べましょう

3歳児健診栄養調査結果では、「家族と一緒に」の回答が94.5%でしたが、「子どもだけで」及び「一人で」の回答は7.6%で、約1割の子どもが大人と一緒に食事をしていない状況にあります。

図表9 食事は主に誰と食べるか（重複回答あり）（3歳児健診栄養調査）

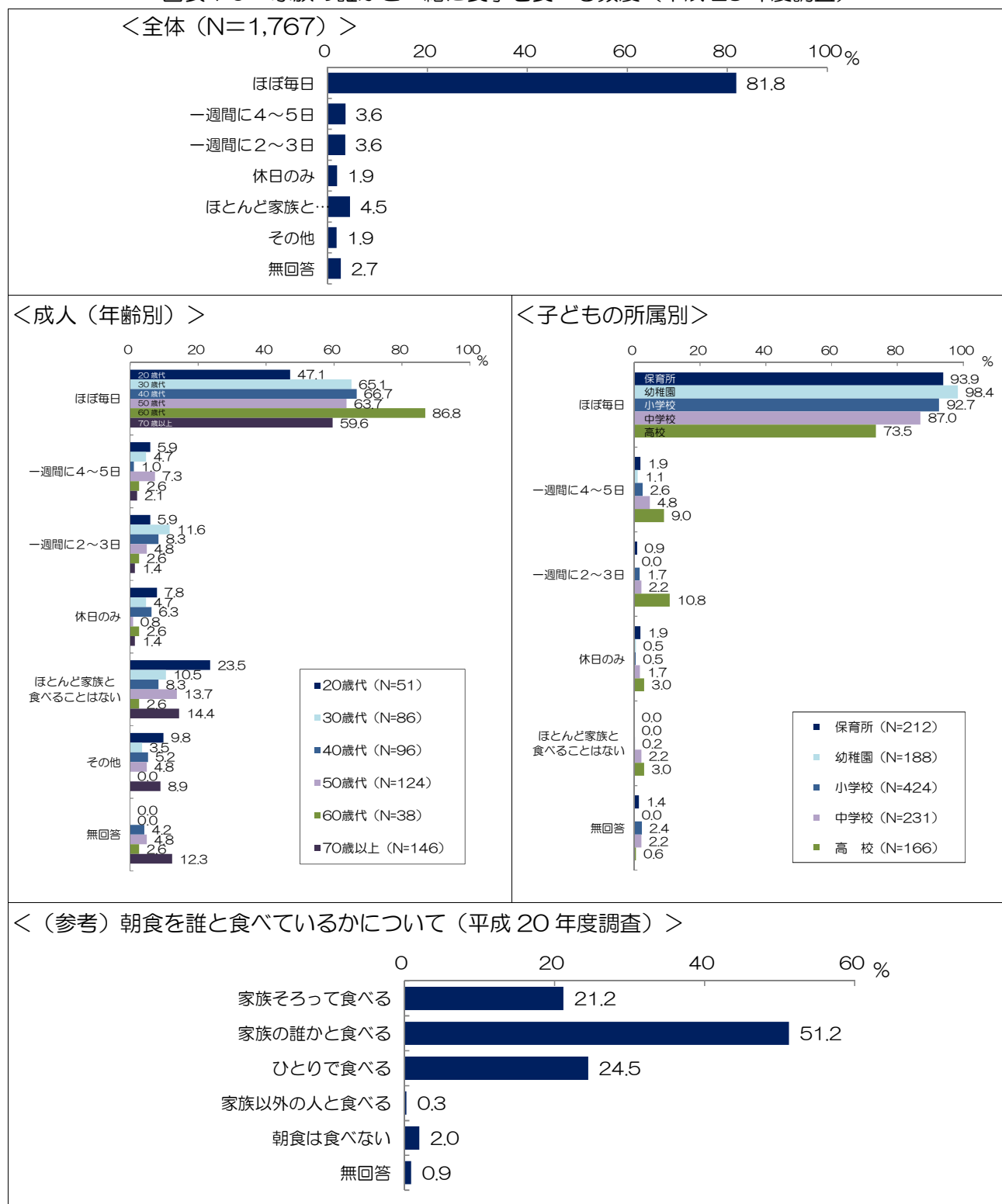


資料：3歳児健診栄養調査

家族の誰かと一緒に食事を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が最も多く約8割です。

平成 20 年度の調査では、類似設問として朝食を誰と食べているかについて聞いたところ、「家族そろって食べる」及び「家族の誰かと食べる」が約7割でした。

図表 10 家族の誰かと一緒に食事を食べる頻度（平成 25 年度調査）



資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

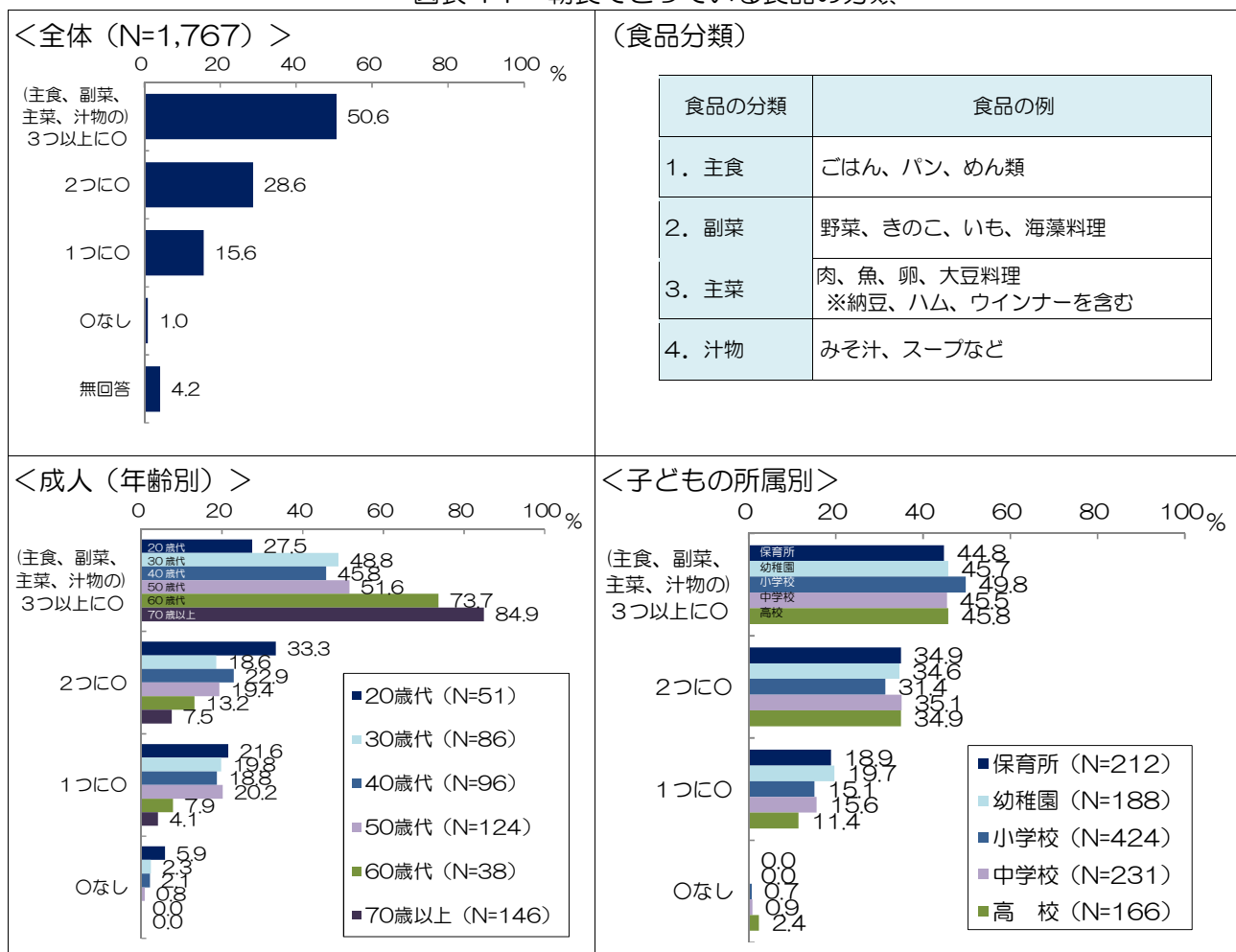
注：子どもの所属別で、その他の回答はなし

②規則正しい食習慣を心がけましょう

朝食でとっている食品について、主食、副菜、主菜、汁物の分類で、「3つ以上に○」をつけた人が最も多く50.6%で、次いで「2つに○」をつけた人が28.6%となっています。

成人の年齢別でみると、40歳代以降、年齢が高いほど「3つ以上に○」をつけた人の割合が高くなっています。

図表 11 朝食でとっている食品の分類



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

図表 12 食事バランスガイド



資料：農林水産省ホームページ (<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-kyouzai.html#irasuto>)

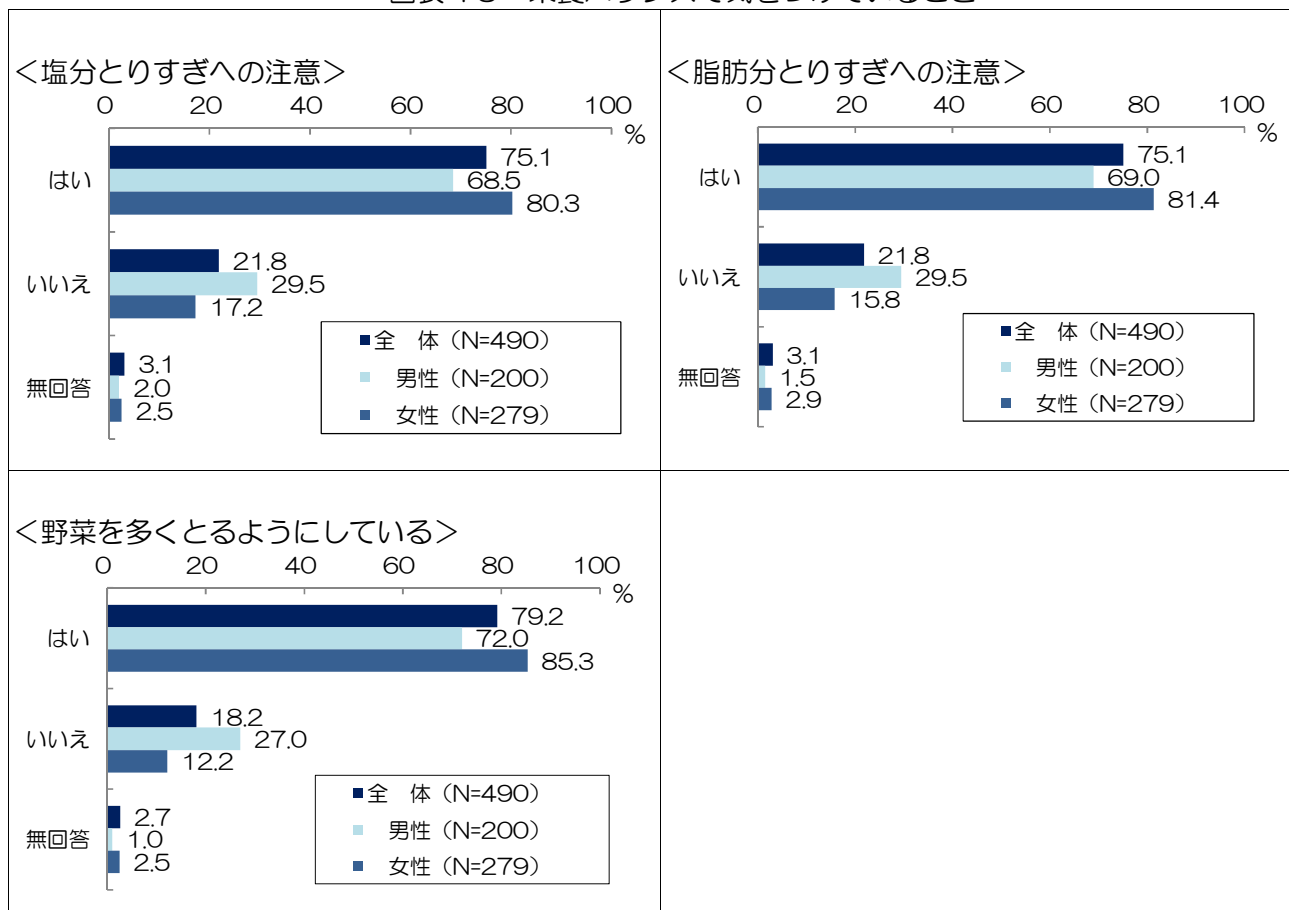
③バランスのとれた食生活を食卓に取り入れ、

健康で豊かな生活を実現しましょう

栄養バランスで気をつけていることとして、「塩分とりすぎへの注意」、「脂肪分とりすぎへの注意」、「野菜を多くとるようにしている」について、いずれも「はい」が約8割となっています。

性別でみると、いずれの項目においても、女性の方が男性よりも「はい」の割合が高く、栄養バランスに気をつけていることがうかがえます。

図表 13 栄養バランスで気をつけていること

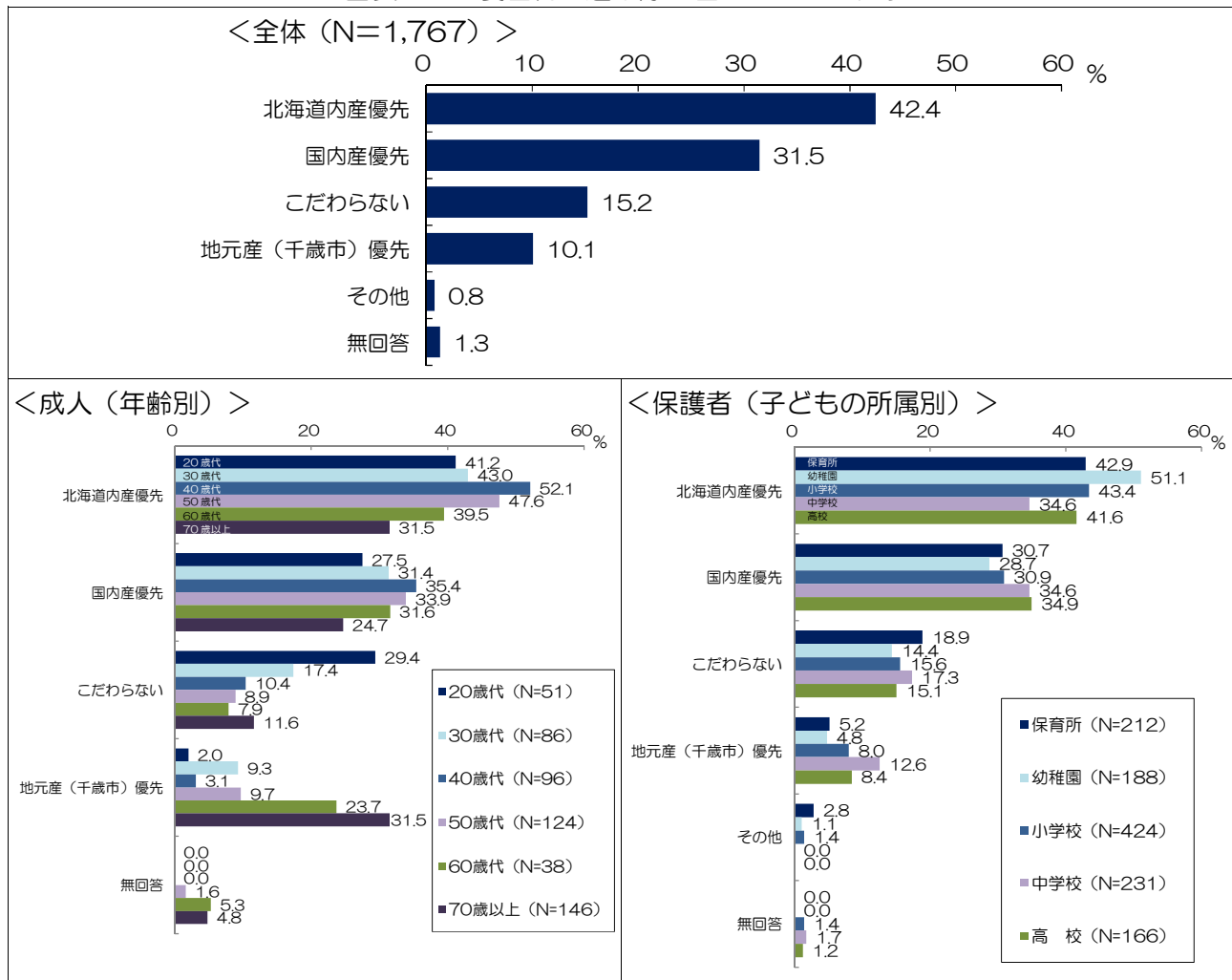


資料：はばたく健康ちとせ 21(改訂版)平成 22 年度市民アンケート調査結果

④千歳市でとれた食材を活用しましょう

農産物を選ぶ際の産地へのこだわりについては、全体では「北海道内産優先」が最も多く 42.4%、次いで「国内産優先」が 31.5%、「こだわらない」が 15.2%です。「地元産（千歳市）優先」については 10.1%となっています。

図表 14 農産物を選ぶ際の産地へのこだわり



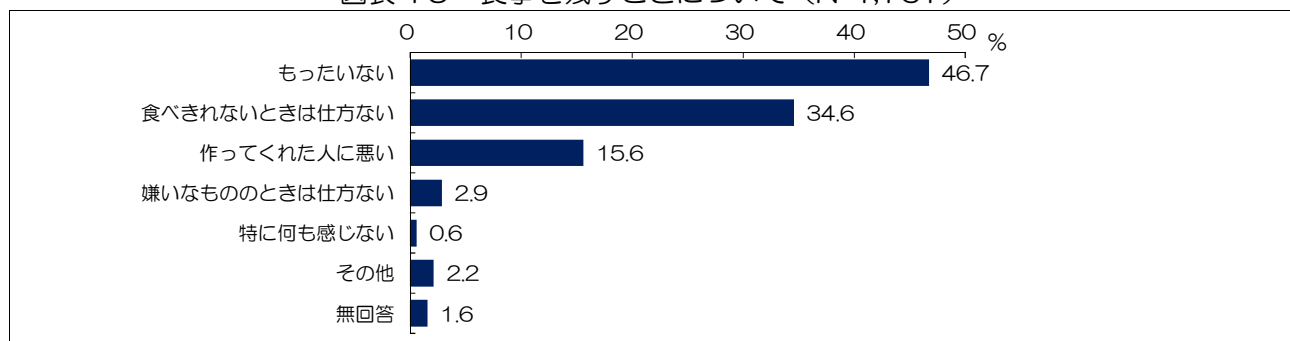
資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

注：成人（年齢別）で、その他の回答はなし

⑤食べ物の大切さを知り自然の恵みに感謝しましょう

食を残すことについて、「もったいない」が最も多く 46.7%で、次いで「食べきれないときは仕方ない」が 34.6%となっています。

図表 15 食を残すことについて（N=1,767）



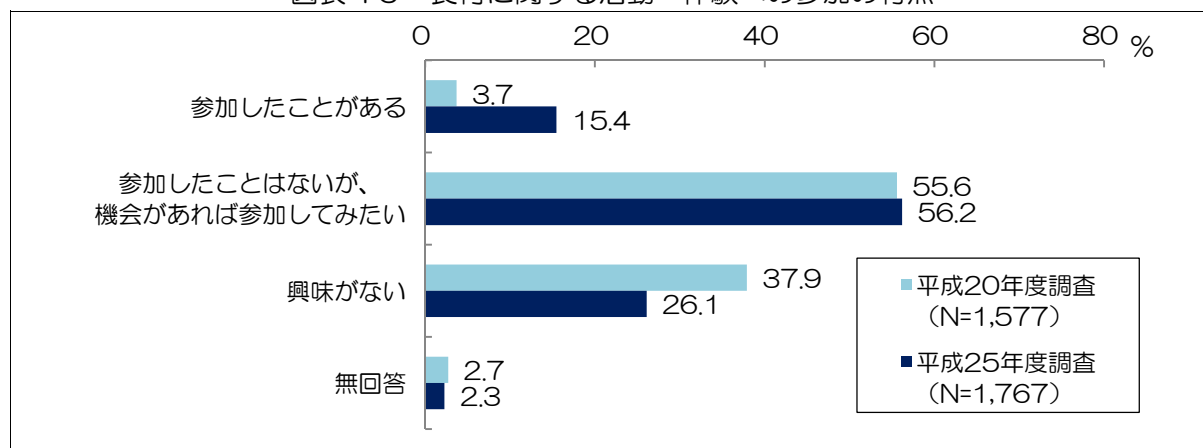
資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

⑥食育への関心を高めましょう

食育に関する活動・体験への参加の有無について、「参加したことはないが、機会があれば参加してみたい」が最も多く 56.2%、次いで「興味がない」が 26.1%となっています。

平成 20 年度調査では『食育に関するボランティアに参加したことがあるかどうか』という設問で、「参加したことはないが、機会があれば参加してみたい」が最も多く 55.6%で、今回の調査とほぼ同様の回答割合でしたが、「参加したことがある」は、前回調査では 3.7%であったのに対し、今回調査はボランティアではなく関連活動への参加状況についての設問であったこともあり、15.4%まで増えています。

図表 16 食育に関する活動・体験への参加の有無

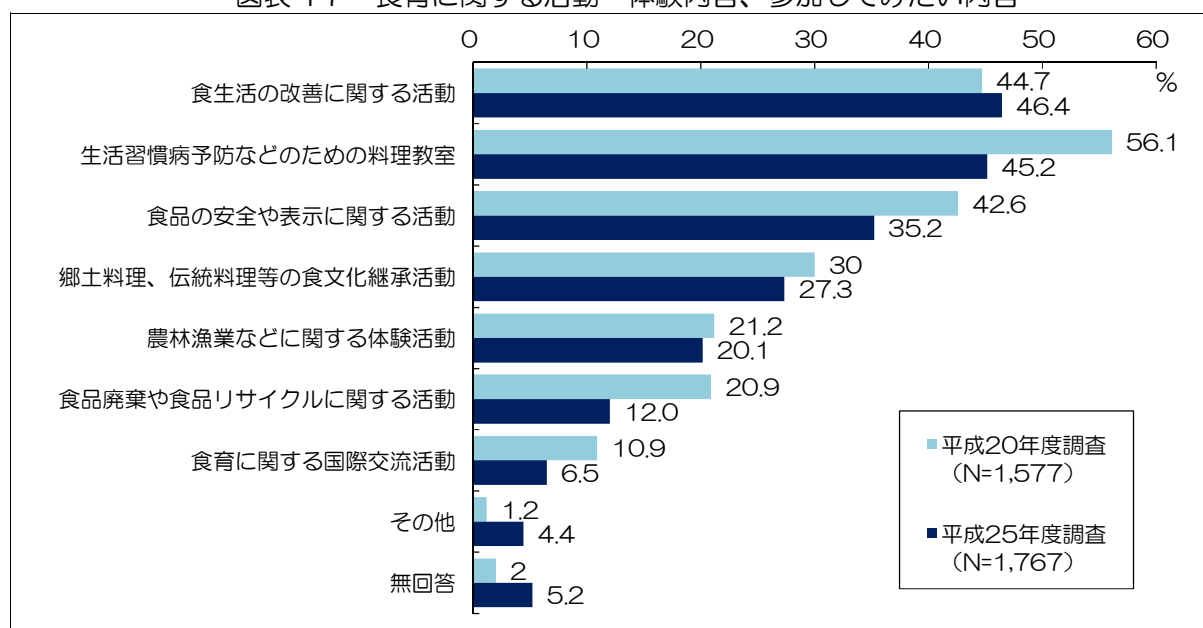


資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

食育に関する活動・体験内容、参加してみたい内容は、「食生活の改善に関する活動」が最も多く 46.4%、次いで「生活習慣病予防などのための料理教室」が 45.2%、「食品の安全や表示に関する活動」が 35.2%となっています。

なお、平成 20 年度調査でも、「生活習慣病予防などのための料理教室」、「食生活の改善に関する活動」、「食品の安全や表示に関する活動」が関心のある活動として上位を占めており、今回の調査と同様の結果となっています。

図表 17 食育に関する活動・体験内容、参加してみたい内容



資料：平成 20 年度、平成 25 年度食育市民アンケート調査

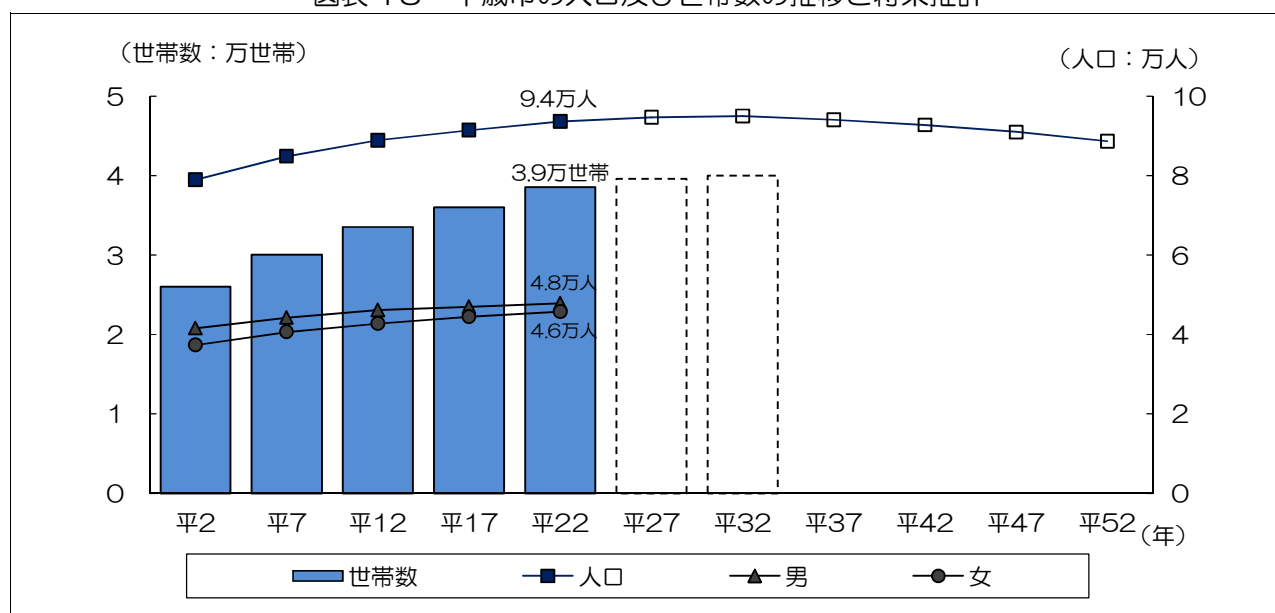
（４）千歳市の地域特性からみる食の現状

伸びゆく若いまち 「千歳」

千歳市は、平成 25 年 4 月末の住民基本台帳人口で 95,000 人を突破し、現在道内第 10 位と人口は増加傾向が続いています。また、平成 22 年度国勢調査で道内 3 位の昼間人口比率（104.7%）、平均年齢 41.3 歳という面から「全道一若いまち」を標榜しています。

その一方で転入・転出による人口動態の推移が顕著であるという側面もあり、地域のコミュニケーションの希薄化が懸念されます。食育の推進においても、このような地域の特性をとらえた上でのアプローチが必要であると考えます。

図表 18 千歳市の人口及び世帯数の推移と将来推計

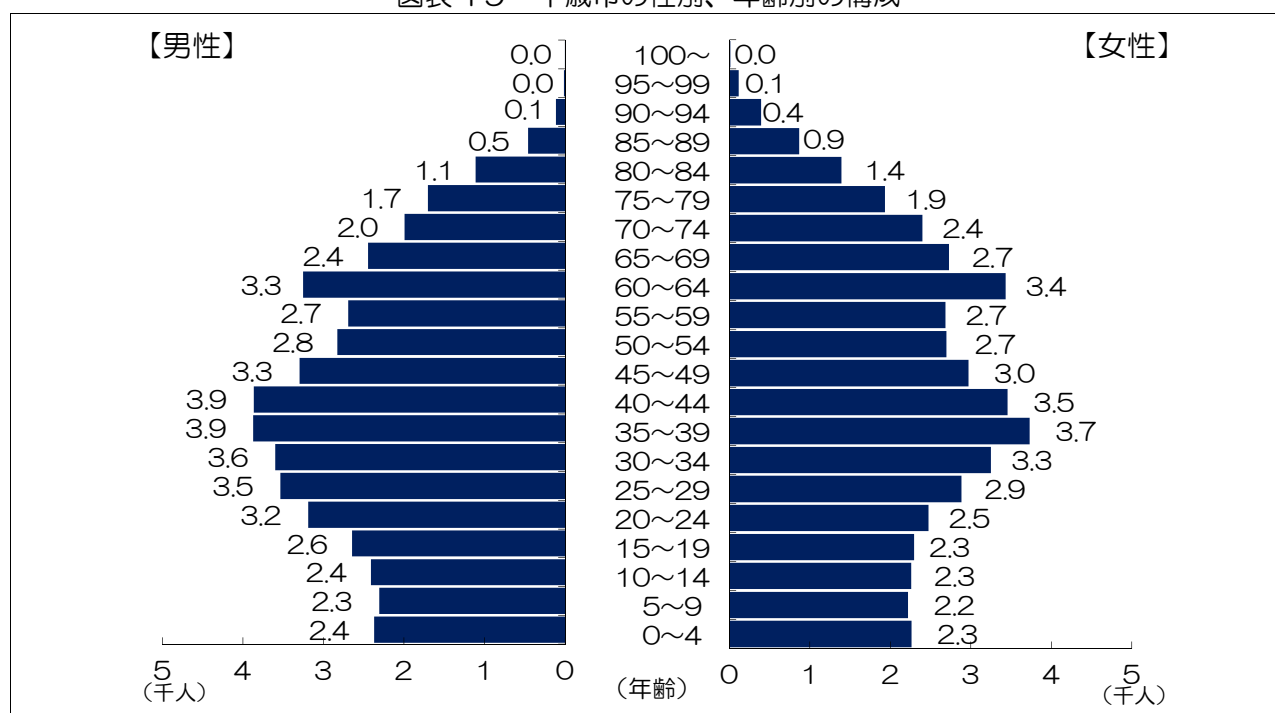


資料：（平成 2 年～平成 22 年）国勢調査

（平成 27 年～平成 32 年）千歳市第 6 期総合計画（千歳市）の設定

（平成 37 年～平成 52 年）日本の地域別将来推計人口（平成 25 年 3 月推計）（国立社会保障・人口問題研究所）

図表 19 千歳市の性別、年齢別の構成



資料：要覧ちとせ 平成 25 年版 平成 25 年 4 月 1 日現在 住民基本台帳

(5) 千歳市の食と健康の状況

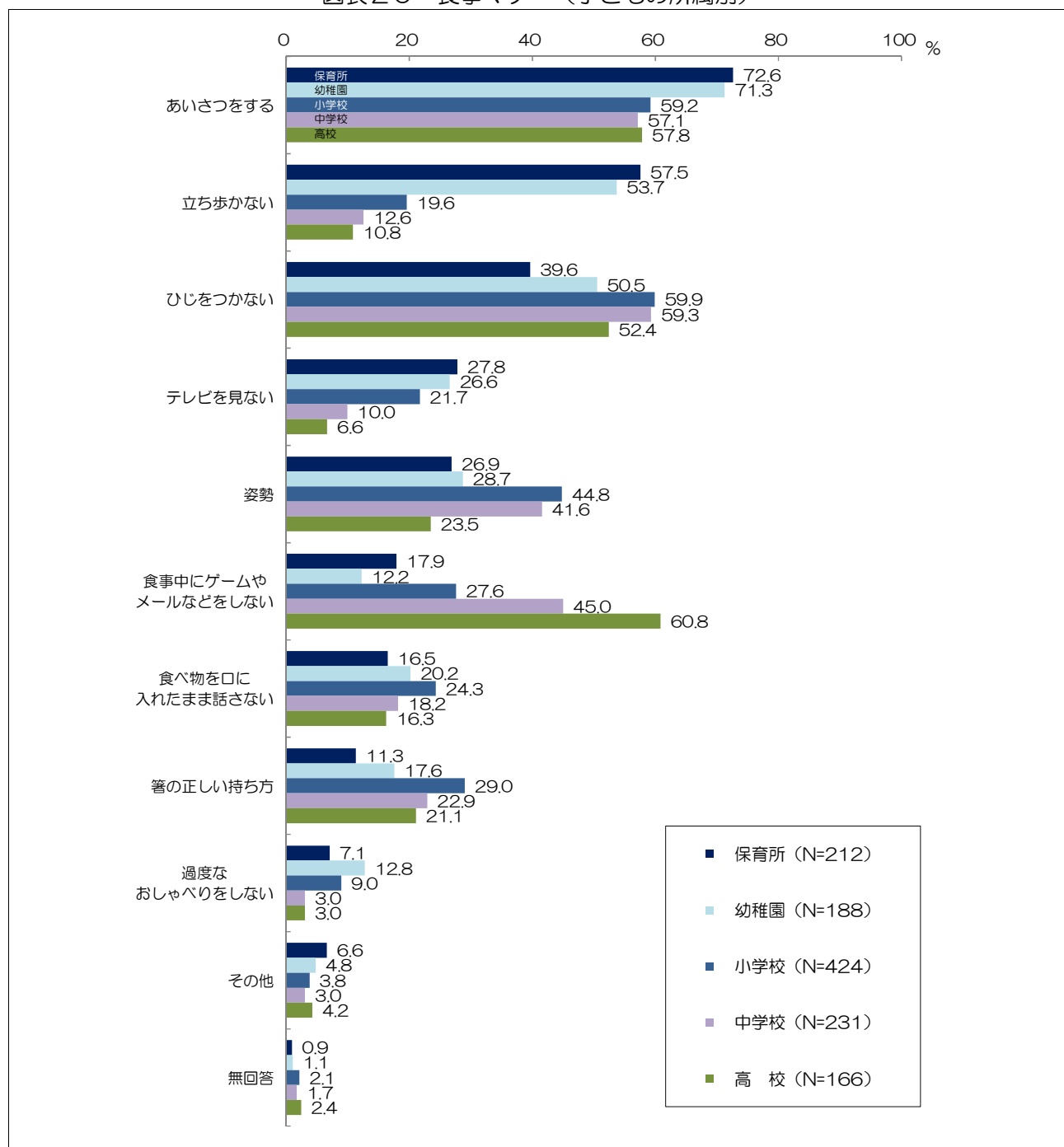
①食事のマナー

食事マナーについて、子どもの所属別でみると、保育所、幼稚園では、「あいさつをする」が最も多く約7割で、次いで「立ち歩かない」となっています。

小学校、中学校では、「ひじをつかない」が最も多く約6割で、次いで「あいさつをする」となっています。

高校では、「食事中にゲームやメールなどをしない」が最も多く約6割、次いで「あいさつをする」となっています。

図表20 食事マナー（子どもの所属別）



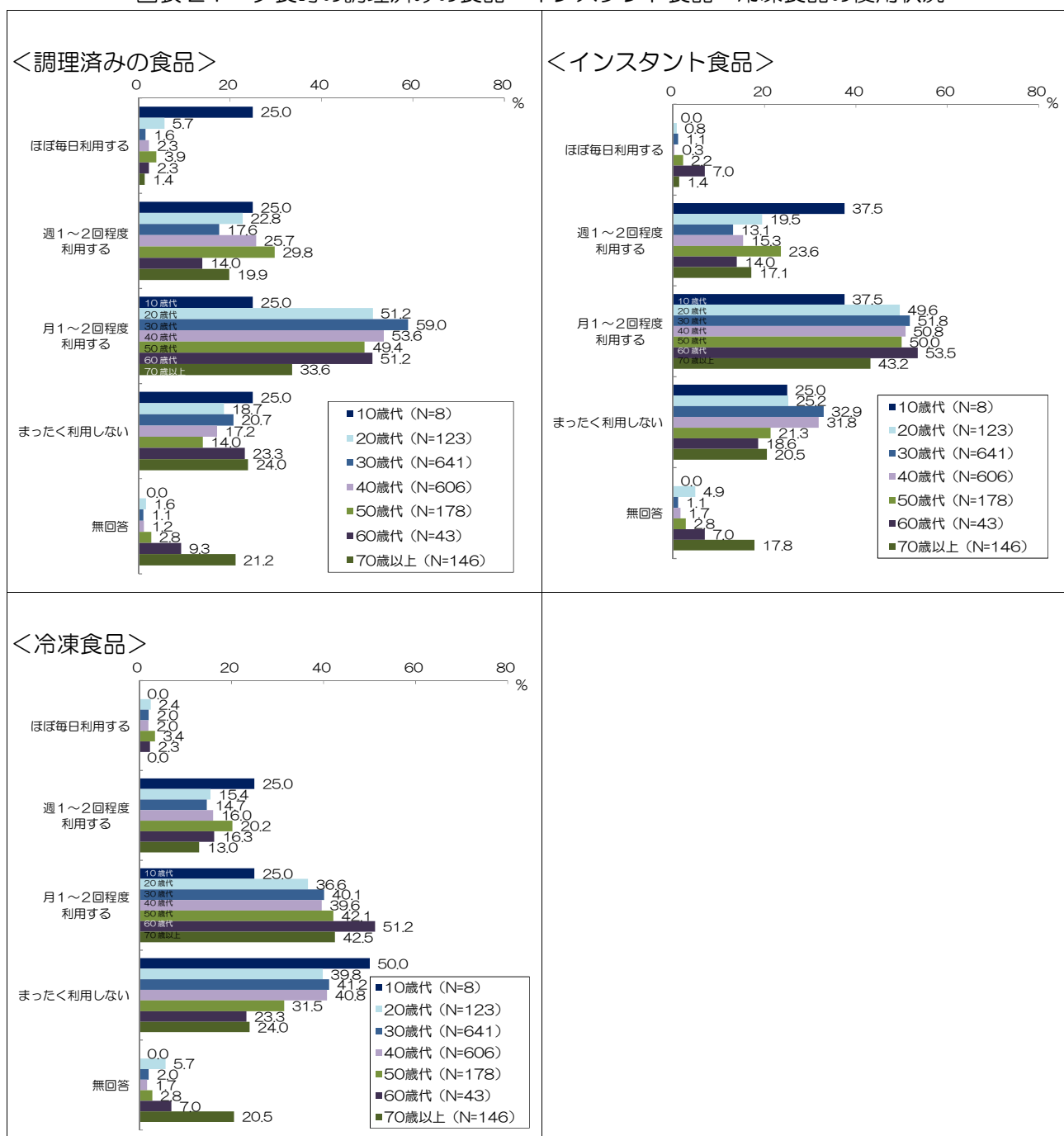
資料：平成25年度食育市民アンケート調査

②中食※などの利用について

夕食時における調理済みの食品・インスタント食品・冷凍食品の使用状況については、いずれの食品においても「月1～2回程度利用する」が最も多く、食品順に 52.8%、50.1%、40.2%となっています。

冷凍食品については、「まったく利用しない」割合（37.9%）は、他の調理済み食品（19.0%）やインスタント食品（29.3%）よりも高い結果となっています。

図表 2-1 夕食時の調理済みの食品・インスタント食品・冷凍食品の使用状況



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

○用語解説

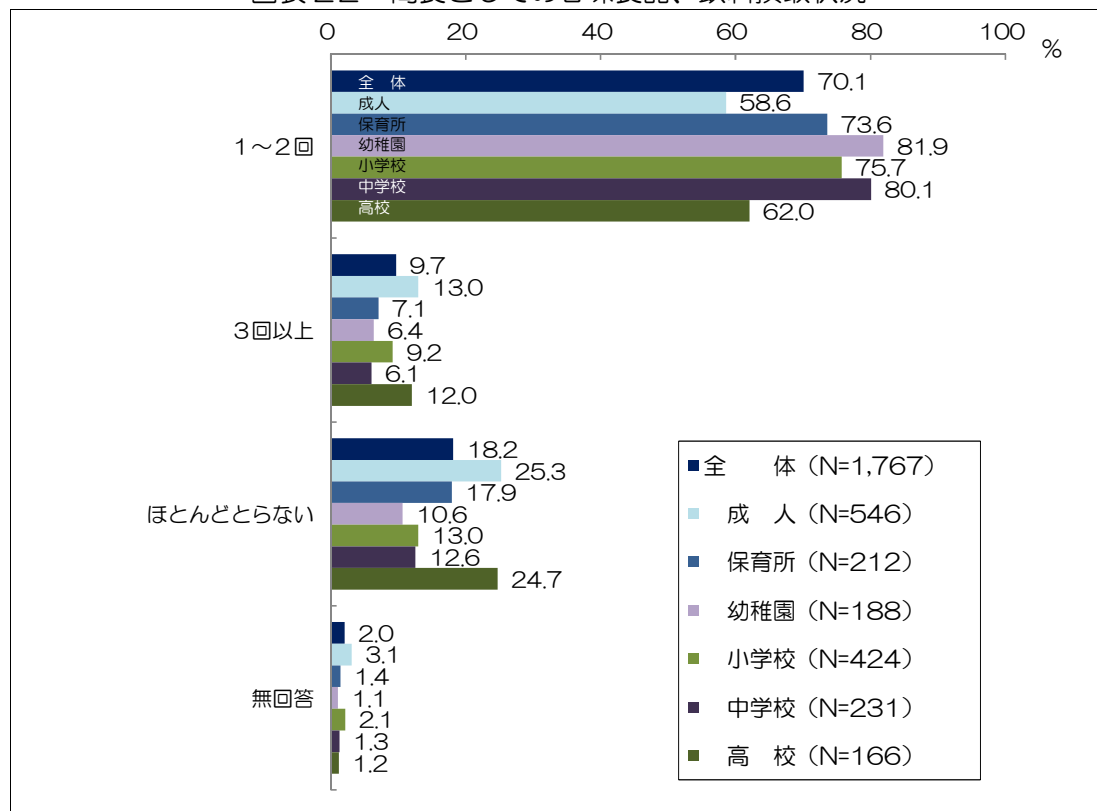
中食：手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などにもち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念です。

③間食について

間食としての甘味食品、飲料摂取状況については、全体では「1～2回」が最も多く 70.1%、次いで「ほとんどとらない」が 18.2%となっています。

子どもの所属別でみると、保育所、幼稚園、小学校、中学校では、「1～2回」、「3回以上」の割合を合計すると、いずれも8割を超えています。なお、高校と成人は約7割となっています。

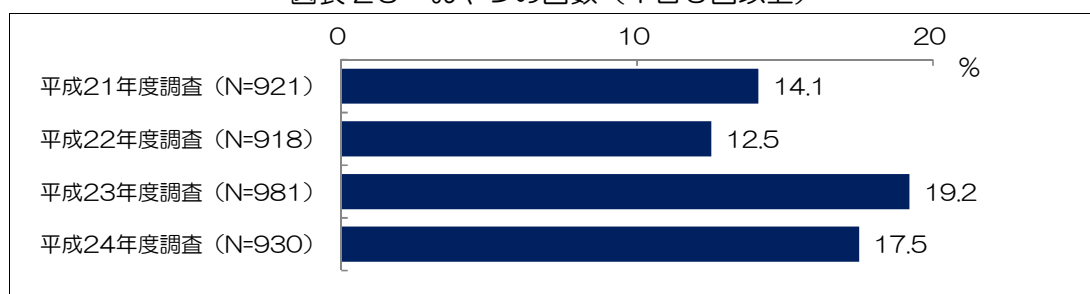
図表 22 間食としての甘味食品、飲料摂取状況



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

3歳児健診栄養調査によると、1日3回以上おやつを食べる割合は、平成 21 年度調査から年によってばらつきがありますが、平成 24 年調査は 17.5%となっています。

図表 23 おやつ回数（1日3回以上）

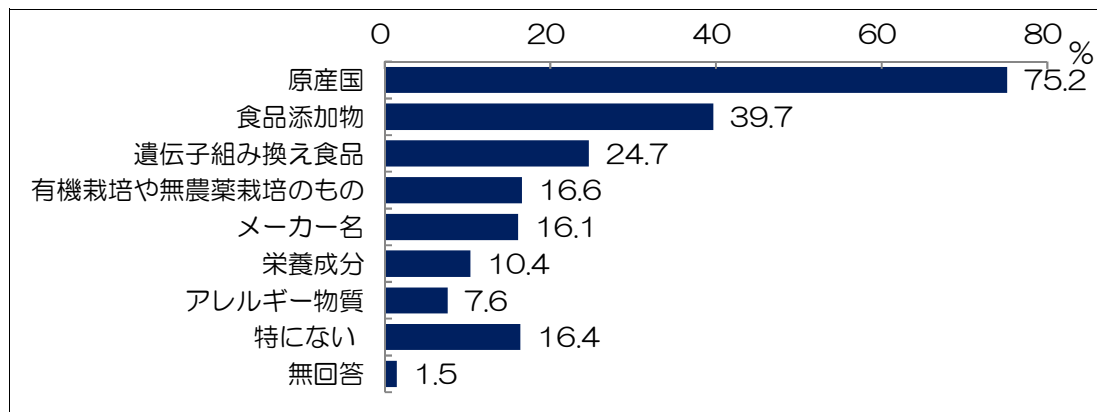


資料：3歳児健診栄養調査

④食品の安全の状況について

食品を選ぶ際に気をつけることは、「原産国」が最も多く 75.2%で、次いで「食品添加物」が 39.7%、「遺伝子組み換え食品」が 24.7%となっています。

図表 24 食品を選ぶ際に気をつけること



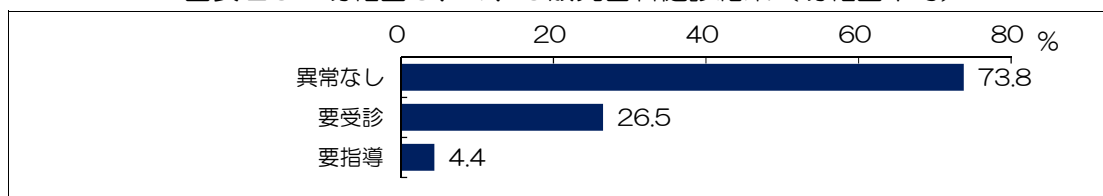
資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

⑤歯について

幼稚園 3、4、5 歳児歯科健診結果によると、「異常なし」が最も多く 73.8%、「要受診」が 26.5%、「要指導」が 4.4%となっています。

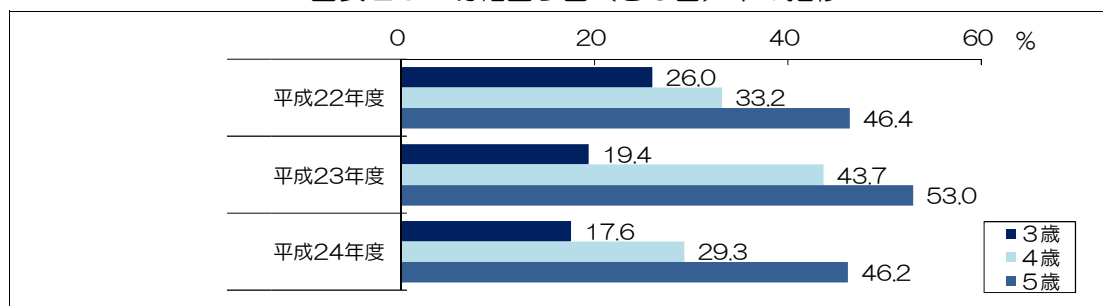
う歯（むし歯）率については、平成 22 年度から平成 24 年度の 3 か年で、いずれの年齢（3、4、5 歳）においても、平成 24 年度が最も低くなっています。

図表 25 幼稚園 3、4、5 歳児歯科健診結果（幼稚園平均）



資料：平成 24 年度幼稚園歯科健診結果

図表 26 幼稚園う歯（むし歯）率の推移

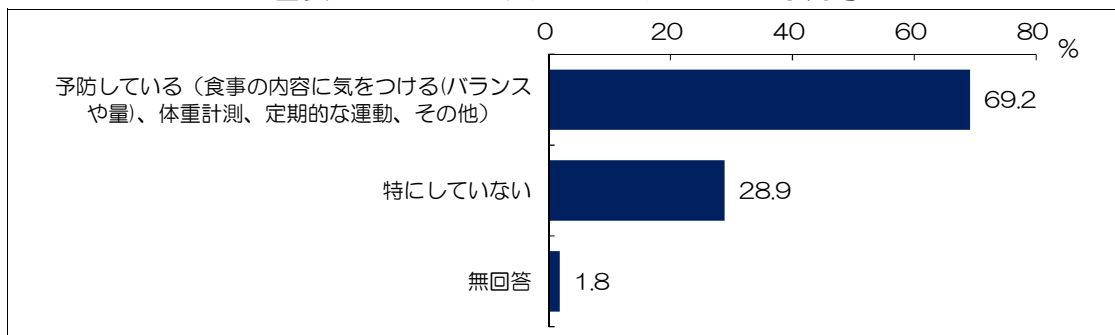


資料：平成 24 年度幼稚園歯科健診結果

⑥生活習慣病予防について

様々な生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防等については、「予防している（食事の内容に気をつける（バランスや量）、体重計測、定期的な運動、その他）」が69.2%、「特にしていない」が28.9%となっています。

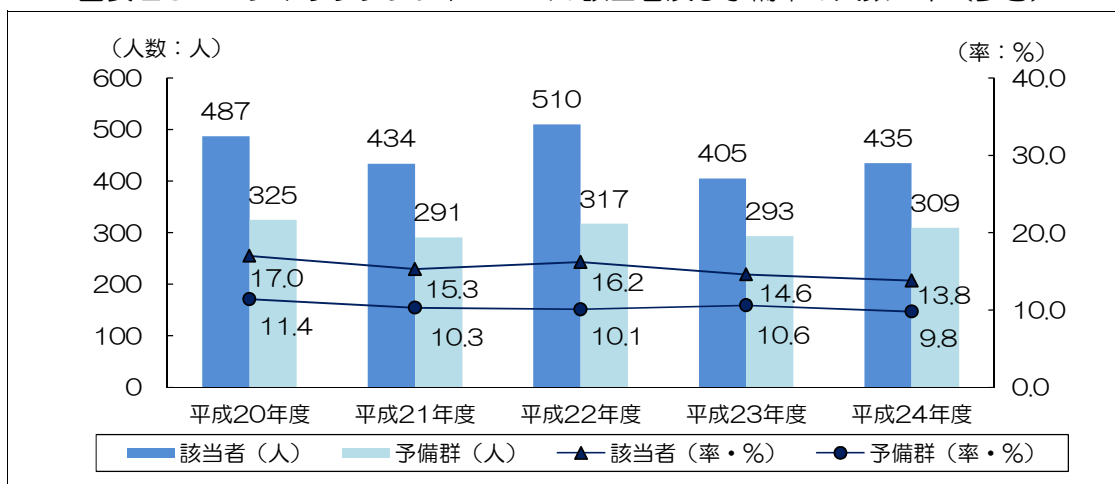
図表 27 メタボリックシンドロームの予防等



資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の率については、千歳市国民健康保険特定健康診査の結果によると、年度によって変動はありますが、平成 24 年度は該当者 13.8%、予備軍 9.8%となっています。

図表 28 メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の人数・率（参考）



資料：千歳市国民健康保険特定健康診査等実施計画

注：特定健診受診者のメタボリックシンドローム（該当者及び予備群）の人数・率は、平成 20 年度から平成 23 年度までは法定報告値、平成 24 年度は見込みを示している

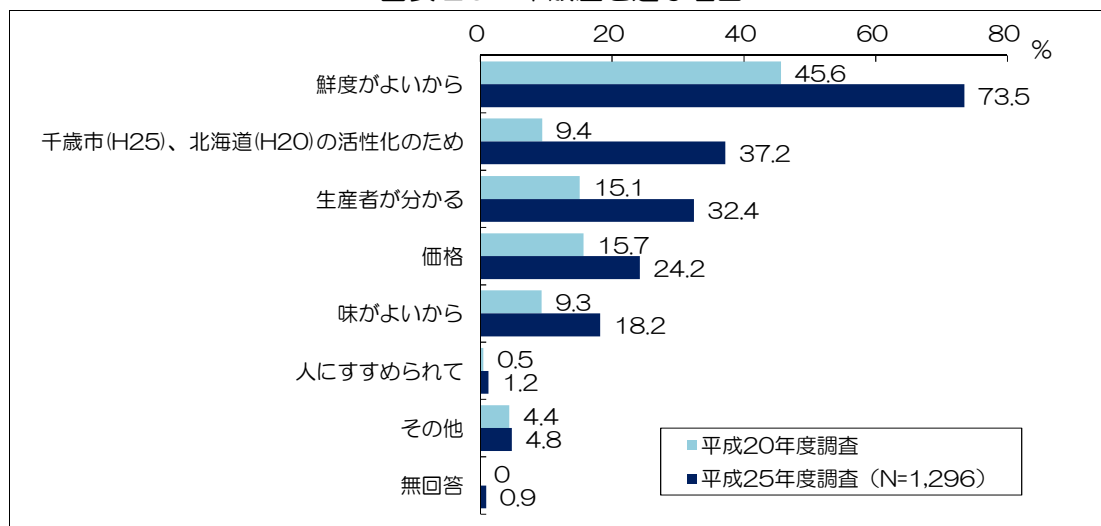
⑦地産地消について

千歳産を選ぶ理由については、全体では「鮮度がよいから」が最も多く 73.5%、次いで「千歳市の活性化のため」が 37.2%、「生産者がわかる」が 32.4%となっています。

最も多かった「鮮度がよいから」の回答では、平成 20 年度調査結果である 45.6%を大きく上回る 73.5%の回答を得ています。

また、「(千歳市、北海道の) 活性化のため」、「生産者がわかる」、「価格」、「味がよいから」においても、同様に前回調査時より回答割合は増えています。

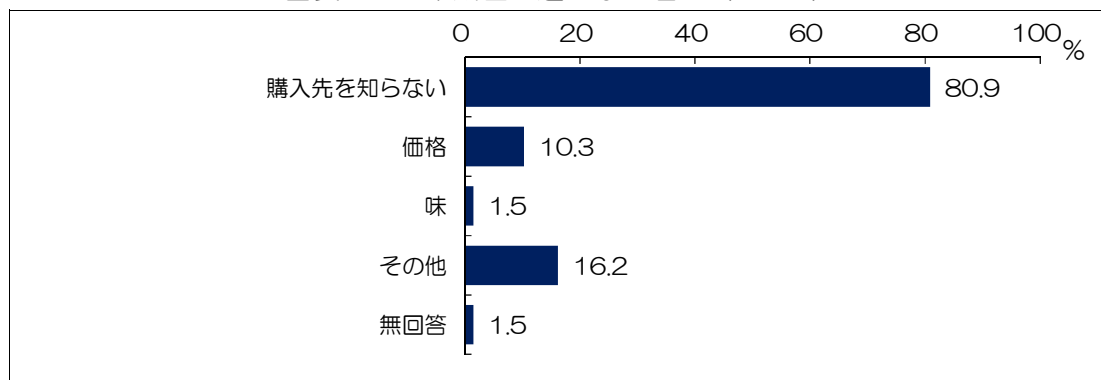
図表 29 千歳産を選ぶ理由



資料：平成 20 年度、25 年度食育市民アンケート調査

千歳産の食材を購入したことがないと回答した人に、千歳産を選ばない理由をたずねたところ、「購入先を知らない」が最も多く 80.9%でした。

図表 30 千歳産を選ばない理由 (N=68)

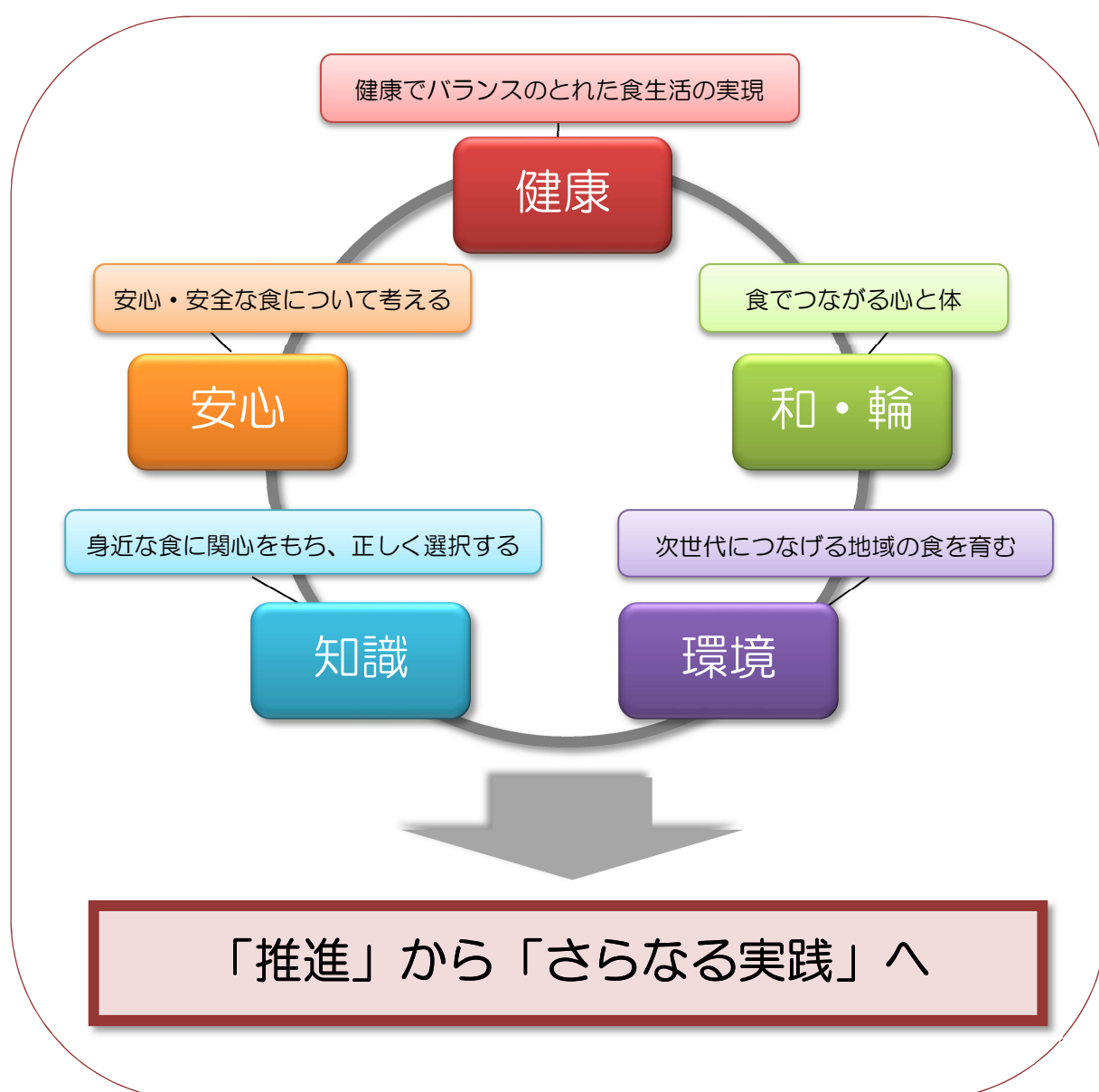


資料：平成 25 年度食育市民アンケート調査

4 今後の取組の方向性

これまで本市の食育は、国の基本法に基づき、「健康な体をつくる」「連携して取り組む」「地産地消で育む」を基本方針に掲げ、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域の連携、ライフステージに応じた取組を「市民運動」として推進してきました。

しかし、依然として食習慣の乱れや栄養バランスの偏りによる生活習慣病の問題、家族で食卓を囲むことや一緒に料理をつくることの重要性、食の安全についての関心など様々な課題があるなか、食育に関する知識の習得や活動への関心を高めるため様々な取組を推進してきましたが、今後は市民一人ひとりが食に関する問題意識や関心を更に高め、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。



第2章 第2次計画の策定について

1 計画の位置付け

市町村における食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、国の食育推進基本計画に沿って策定することとなっています。

第2次千歳市食育推進計画の策定に当たっては、食育を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置付けます。

【食育基本法】（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（市町村食育推進計画）を作成するように努めなければならない。

計画期間は、平成26年度から平成30年度までの5か年としますが、社会情勢の変化等により必要に応じて見直しを行います。

【計画の体系・期間】

区分	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
市	千歳市食育推進計画 調査 見直し 第2次千歳市食育推進計画													
道	北海道食の安心安全条例 北海道食育推進行動計画 どさんこ食育推進プラン													
国	食育基本法 制定 食育基本計画 第2次基本計画策定													

2 第2次計画の基本目標

食育キャッチコピー



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規則正しい食習慣の確立
- 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もち、豊かな心を育てる」

★重点取組

- ①楽しく食事をす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付ける
- 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

第3章 食育推進施策について

1 施策の展開

3つの基本目標と、10項目の重点取組を設定し、食育の推進を図ります。

なお、各基本目標に対応するライフステージ別の重点テーマは、40・41ページに掲載しています。

基本目標1 「食を生かす～健康で豊かな食生活の実践」

市民一人ひとりが、生涯にわたって食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、健全な食生活と適度な運動の実践により、心身の健康増進と心豊かな人間性を育むように取り組みます。

①規則正しい食習慣の確立

健康的な生活を送るためには、食事を1日3食とり、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。基本的な生活リズムの形成のため、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつくりましょう。

また、食事を楽しく、おいしく食べるためには歯の健康が欠かせません。生涯にわたり歯の健康を維持・増進し、しっかりよく噛んで食べましょう。

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

食品の組み合わせや1日に摂取する食事量、栄養と生活習慣病の関連などについて知り、栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。

日本型食生活は、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事です。また、「和食」として世界中でも親しまれていることから、毎日の食卓に取り入れることを心がけましょう。

③食の安全・安心について理解を深める

価格や流行、様々な媒体を通じた情報に惑わされず、食の安全性に関する正しい情報を取り入れ、適正に食品を選択する力を身に付けましょう。

また、インターネットをはじめ、氾濫する情報の中から、自分に必要な情報を正しく取捨選択できる力を養うため、日ごろから食について関心を持ち、食品に関する知識を学びましょう。

☆バランスのよい食事☆

食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。

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。

朝ごはんをたべよう

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。



朝ごはんを食べると…

- ①脳が目覚めます → 脳の唯一のエネルギー源のブドウ糖が脳を目覚めさせます。
- ②体温を上昇させます → 眠っていた体を徐々に温めて、体を活動的にします。
- ③肥満を予防します → 昼食までの空腹感をなくし、食べすぎを防ぎます。
- ④便秘を予防します → 腸が刺激され、規則正しい排便習慣が身に付きます。

噛ミング30（カミングさんまる） 歯と口の健康～笑顔で推進！8020 運動～

厚生労働省では、健やかで豊かな生活を過ごすため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」とともに、地域における食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。

【主な取組内容】

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
妊娠～ 乳・幼児期 	育児教室 (わくわくママクラブ)	育児教室の妊娠コースにて、母乳育児、妊娠期の食事、歯の健康についての講話を実施。	健康推進課
乳・幼児期 	ちとせっこ子育て塾「離乳食講座」	年4回、管理栄養士による離乳食について学ぶ講話や離乳食の試食などを実施。 	ちとせっこ子どもセンター
	子どもの歯と栄養	子どものおやつ選び方や歯磨き方法について、栄養士と歯科衛生士による講話を実施。	健康推進課
	食育だより	入所児童と保護者を対象に、教材なども活用して食に関する情報を提供。	保育課
	市管理栄養士による出前講座 「こどものおやつ」など	乳幼児の保護者などを対象に、離乳食、子どものおやつ、朝ごはんに関する講話や調理実習を実施。	健康推進課
乳・幼児期 学齢期 	ホームページ・ブログによる情報の提供	日々の様子や給食の内容などについて、ホームページ・ブログに掲載し、保護者へ情報提供。	市内保育所・幼稚園・小中学校等
	給食だより(保育所)	保護者へ、食に関する情報と給食献立表を毎月配布。	保育課
	早寝早起き朝ごはん運動の推奨	各学校において児童生徒の生活リズムの改善など生活習慣の形成に向けた取組を実施。	保育所・小中学校
学齢期 	こどもの食育教室	小学生を対象に、栄養バランスのとれた食事の大切さや、料理をつくることの楽しさを学んでもらうことを目的に、食育についての講話と調理実習を実施。 	千歳市食生活改善協議会
	小・中学校における食に関する指導	児童生徒が食の重要性を理解し、健やかな体を育成することを目的に、各学校において食育に関する学習や指導を実施。	小中学校

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
学齢期 	栄養教諭による食に関する指導	健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、栄養や食事のとり方などについての学習を、栄養教諭配置校は全学年、及び配置校以外は小学３年生又は４年生を対象に実施。	学校給食センター 小中学校
	バイキング給食	小学６年生を対象に、「体調」「栄養バランス」「適量」を自ら考え、複数ある食品から選ぶ楽しさを体験する機会を設置。 	学校給食センター
	給食試食会	児童の保護者を対象に、給食の試食を通じて、学校給食への理解を深める。	学校給食センター
	給食だより(小中学校)	毎月発行し、献立内容と使用している食材を周知。使用している食材、調味料等アレルギー物質に係る成分などを記載。	学校給食センター
青年期～ 高年齢期 	健康づくり教室	生活習慣病予防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。 	健康指導課
	市管理栄養士による出前講座「元気ですごす食生活」など	出前講座において、講話と調理実習を実施。	
	町内会健康づくり教室	町内会において健康づくり活動に取り組んでもらえるよう、生活習慣病予防の食生活についての講話と試食を実施。	
	男性の料理教室	成人男性を対象に、健康づくりのための食生活についての講話と調理実習を実施。	千歳市食生活改善協議会
高年齢期 	口腔機能向上教室	歯科衛生士の指導により、口腔機能向上のための講話と実技を実施。	高齢者支援課
	栄養改善教室	栄養士の指導により、栄養改善のための講話と調理実習を実施。	
	生活習慣病予防講話事業	保健師による生活習慣病予防講話を実施。	

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」

食は、日々の生活と深く結びついているものです。人々が食事に求めるものは「おいしさ」や「楽しさ」など様々ですが、食べることにより精神的に満たされることも重要な要素のひとつです。食材の生産と利用、食に関する幅広い知識を習得するとともに、家族や仲間と楽しく食卓を囲むことから食を通じたコミュニケーションを深め、心豊かな食生活を実現する食育を進めます。

①楽しく食事をとるための工夫に努める

食事は家族や仲間と楽しく食べるコミュニケーションの場です。家族や親しい人との楽しい食事は、食を通じたコミュニケーションが生まれ、子どもに食の楽しさを実感させ、心の豊かさと安定をもたらします。お互いに食事が楽しいと思えるような雰囲気づくりに努めましょう。

②食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する

食に関する様々な経験を通じて、食にかかわる人々の努力や苦労を理解し、食に対する感謝の気持ち、食材の大切さと環境への配慮、食を大切にする心を育みましょう。

また、身の周りの食べ物が、どのように生産され、流通し、消費されているのかに関心を持ちましょう。安全で品質のよい食べ物を生産するには、相応のコストがかかります。消費者は低価格に惑わされず、優良な食べ物が生産されるまでに見合った価格で購入し、生産者を支えていくことが重要であることを理解しましょう。

③廃棄の問題など、食を通じて環境について考える

「もったいない」という食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。日本では多くの食料を海外からの輸入に頼る一方、年間 500～900 万トンの膨大な量の食品が廃棄されています。まずは、必要以上に購入しない、つくりすぎない、調理や保存の方法を工夫し、食べ残しや食品ロスを減らす取組を実践しましょう。また、食を通じて、大気・水の循環といった環境についても考えましょう。

④基本的な調理技術を身に付ける

調理は、食品を食べやすく、おいしく、消化しやすく衛生上安全なものにし、見た目も美しく、楽しく食事ができるようにすることです。

食品の性質や調理方法を理解し、材料の準備の仕方、選び方、調理器具等について、正しく扱しましょう。

⑤味覚を育てる

味覚は、10 歳までにつくられるといわれています。乳・幼児期から多様な素材を味わう経験をさせ、「甘味」・「塩味」・「酸味」・「苦味」・「うま味」の 5 つの基本味から成る味覚を育てましょう。

また、糖分、塩分の過剰摂取に気をつけ、うすい味つけにしましょう。

特に味覚の発達を阻害するといわれる、高カロリー、高塩分、多量の砂糖を含んだ食品などの多用は控えるようにしましょう。

【いただきます、ごちそうさま】

「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、他の命をいただくという意味です。

私たちは、他の生き物の命をいただき、自分の命を支えています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることです。いつも感謝の気持ちをこめて、食事の前に「いただきます」とあいさつをしましょう。

「ごちそうさま」は、「ご馳走様」と書きます。この言葉には「食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださりありがとうございました」という感謝の意味が込められています。食事の後は「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

資料：北海道「どさんこ食育推進プラン 北海道食育推進計画（第2次）」

食べ残しをゼロに



みなさんは、家での食事や外食などで、食べものを残していませんか？

日本の食料自給率は40%。世界最大の食料輸入国であるにもかかわらず、食べ残しなど大量の食品をムダにしています。

世界には食料不足で苦しんでいる人たちがたくさんいるのに、本当にもったいない！ですね。

北海道では食べ残しなど食品のムダを少なくする取組を進めています。
みなさんのご協力をお願いします。

家庭では・・

- ・食品の買い置き状況や消費期限・賞味期限をこまめに確認しましょう。
- ・家族の食事の都合を確認して、作りすぎに注意しましょう。
- ・食べきれなかったものは、他の料理に作り変えるなど食材を使い切る工夫をしましょう。

外食時では・・

- ・注文時に、お店の人に盛り具合や食べられない食材の有無を確認しましょう。
- ・食べきれないと思ったときは、「小盛りにできますか？」などと注文時にお店に聞いてみましょう。

宴会などでは・・

- ・食べ残しが出そうなとき、お店の人に持ち帰りが可能な食品か聞いてみましょう。
- ・宴会中に幹事さんから、「食べ残しのないように！」と声をかけましょう

資料：北海道「食育ホームページ 元気もりもり道産子の食育」

(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/advance/leftover.htm>)

【主な取組内容】

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
乳・幼児期 	ランチデー	お庭開放の水曜日に、弁当持参の利用者に昼食場所を提供し、利用者同士の交流を図ることを目的に年 9 回程度実施。	ちとせっこどもセンター
	「なかよし給食」の導入	「アレルギーのある子もない子もみんな仲よく、同じ給食を食べること」を目的に、市内認可保育所でアレルギー物質をできるだけ含まない献立に変更し、子ども達の将来を考えた給食の提供を目指す。 また、野菜や魚などを多用し、健康面や味覚形成にも役立つ和食献立を増やしている。	保育課
	ホームページ・ブログによる情報の提供	末広保育所・北栄保育所では、日々の保育の様子や給食の内容を掲載。	保育所・幼稚園など
	給食試食	保育参観の一環で、普段子どもたちが食べている給食を、保護者にも同じ環境で一緒に食べてもらう事業の実施。	保育所
	野菜の栽培・収穫体験	食への関心や、自然の恵みに感謝する気持ちを育むことを目的に、各クラスにおいて野菜の収穫・栽培体験を実施。（末広保育所 米作り） 	保育所、幼稚園など
	クッキング体験	自ら調理に携わり、楽しみながら食への関心を高めることを目的に、栽培した野菜を使うといった各クラスで工夫を凝らしたクッキング体験を実施。 （北栄保育所カレークッキング） 	保育所、幼稚園など
	保育所行事食	公立保育所の給食献立表の中で行事食を実施。 	保育課

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
学齢期、 青年期 	農業体験受入れ	農と食への理解を深めることを目的として、修学旅行生などを対象に、農作業をはじめとした農業体験の受け入れを実施。	千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会
学齢期 	小・中学校における食に関する指導	児童生徒が食の重要性を理解し、健やかな体を育成することを目的に、各学校において食育に関する学習や指導を実施。	小中学校
	行事食を取り入れた給食	各行事の由来や意義、食文化を伝え、理解と関心を深めることをねらいに、暦と給食提供日を勘案し、実施可能な行事食を提供。 例：5月柏餅、2月節分豆など	学校給食センター
青年期～ 高齢期 	健康づくり教室	生活習慣病予防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。	健康指導課
	市管理栄養士による出前講座「おいしいヘルシークッキング」 など	出前講座において、講話と調理実習を実施。	健康指導課
	男性の料理教室	成人男性を対象に、健康づくりのための食生活についての講話と調理実習を実施。 	千歳市食生活改善協議会
	健康まつり	健康まつり会場で食生活改善協議会や北海道栄養士会札幌石狩支部（平成25年度から）などと連携し、試食、展示、栄養相談等を実施。 	健康まつり実行委員会・健康推進課
	食育フォーラム	食と健康をテーマとした講演会を実施（健康まつりと同時開催）。	健康推進課
	消費者まつり	消費問題及び環境問題に取り組む企業・団体等による暮らしに役立つ商品の展示・実演。地場産品の販売。	千歳消費者協会 ・市民生活課

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」

地産地消の要となる千歳市の農業の特色としては、交通拠点という地の利を生かした都市型農業の進展、企業と連携した農業、多様な作物の栽培、耕種農業[※]と酪農・畜産業がそれぞれ盛んという特徴を有した耕畜連携に適した環境であることがあげられます。

また、水産業については、千歳川・支笏湖でサケ・マス、ヒメマス等の捕獲・採卵・ふ化・放流が行われています。

林業については、千歳市の森林面積は、32,373haで林野率は約54%、そのうち85%が市街地西部から国立公園支笏湖地域を含む国有林で占められています。

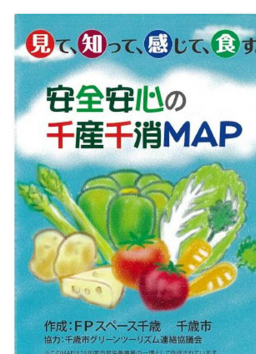
豊かな自然環境・食資源に恵まれる千歳市ですが、地域特性としては、働き世代の転出入の動きが激しいことから、地域への愛着や地域間コミュニティが希薄になり、郷土の味を次世代に継承していくことが難しいといった問題も懸念されます。

こうした千歳市の恵まれた自然環境が育む地元の食材を生かし、千歳市に関わりのある全ての人が地域の食を意識するように取り組みます。

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

地産地消が、旬のものを栄養面も含めて一番おいしい状態で食べられることはもちろん、流通コストの削減や地域経済の活性化を図る上でも重要であることを理解し、生産者や購入先の情報を入手し、地元で生産された新鮮で安心・安全な旬の食材を上手に活用しましょう。

また、食に関する様々な体験や学習する機会を通じて、生産者と消費者の交流を図り、地産地消を推進していきましょう。



地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消（地域生産・地域消費）」といいます。千歳市では、千歳市で生産されたものを千歳市で消費することを「千産千消」と表現しています。

本計画における目標や施策の展開では、『千産千消』で統一して記載します。

千歳市においても、生産者による新鮮な地元産食材の直売や生産者等と消費者の交流活動といった、多様な取組が展開されています。また、以前は限られた場所でしか購入できなかった地元産食材も生産者の努力や販売企業の協力により、現在では直売所だけでなく市内のスーパーやコンビニエンスストアにも卸され、私たちの身近で、手軽に購入することができるようになってきています。

②郷土料理等、地域の食文化を知り、次世代に継承する

地域で実施している料理講習会や、町内会の行事に参加し、様々な年代の地域の人と交流を図り、地域や家庭で受け継がれてきた食文化に関心を持ちましょう。

そして、次世代へと郷土の味や調理の技術を引き継ぎましょう。

○用語解説

耕種農業：水稻・陸稲・麦類・雑穀・豆類・いも類・野菜・果樹・工芸農作物・飼肥料作物・花き・薬用作物・採種用作物・桑の栽培をいう。また、しいたけ・たけのこ・こうそ・みつまた・はぜ・こりやなぎ・くり・くるみ・つばきなどを栽培し、単に下刈り程度の管理のみでなく施肥（刈敷は施肥とみなさない）を行っている場合は耕種とみなす。

○千歳市の主な農畜産物

千歳市は、市の東部を中心に、大豆、てん菜（ビート・砂糖の原料）、小麦等の畑作、キャベツ、だいこん、そばなどの生産、酪農、養豚、養鶏等の畜産が盛んに行われています。

千歳の主な農産物

農産物	生産量	道内順位
キャベツ	1,090 トン	10 位
だいこん	376 トン	10 位
大豆	1,100 トン	13 位
小豆	939 トン	15 位
てん菜（ビート）	3 万 3,100 トン	25 位
小麦	3,190 トン	36 位
にんじん	36 トン	43 位
そば	64 トン	44 位
ばれいしょ	5,020 トン	53 位
水稲	794 トン	78 位

資料：広報ちとせ 7 月号（平成 24 年）

注：大豆、小豆、てん菜、小麦、そば、水稲は平成 23 年、キャベツ、だいこん、にんじん、ばれいしょは平成 22 年の実績。順位は道内の 179 市町村中。

千歳の主な畜産物

畜産物	飼育数	道内順位
採卵鶏	138 万 6,000 羽	1 位
豚	8,460 頭	14 位
乳用牛	5,540 頭	46 位
肉用牛	2,700 頭	51 位

資料：広報ちとせ 7 月号（平成 24 年）

注：平成 19 年の実績。順位は道内の 179 市町村中。

千産千消（地産地消）の主な取組

千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会（農家）、おいしさ千歳産千産千消向上委員会（商工会議所）などが、千歳で生産された食品や農産物を市民に味わってもらうためのイベント「おいしさ千歳産味わいフェスタ」の開催など、千産千消を推進するための取組を積極的に行っています。

千歳市内の農畜産物直売所で購入できる農畜産物には、特産品でもあるハスカップをはじめ、鶏卵などがあります。

千歳市内の農畜産物直売所で購入できる農畜産物

農畜産物名	購入可能時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
越冬野菜 (だいこん・ニンジン・ たまねぎ、じゃがい も、ごぼう、ヤーコン など)	4月～5月	■	■										
野菜苗・花苗	4月～5月	■	■										
小松菜	5月上旬～10月下旬		■	■	■	■	■	■					
しいたけ	原木は5月～10月		■	■	■	■	■	■					
	菌床は通年	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
アスパラガス	5月中旬～9月中旬		■	■	■	■	■						
ほうれん草・レタス	5月下旬～10月下旬 (夏場は除く)		■	■	■	■	■	■					
かぶ	6月中旬～10月中旬			■	■	■	■	■					
キャベツ	6月中旬～11月中旬			■	■	■	■	■	■				
はくさい	6月中旬～11月中旬			■	■	■	■	■	■				
きゅうり	6月中旬～9月下旬			■	■	■	■						
ハスカップ	6月下旬～7月下旬 (冷凍は通年)			■	■								
いちご	6月下旬～7月中旬			■	■								
スイートコーン	7月上旬～9月下旬				■	■	■						
トマト	7月上旬～10月下旬				■	■	■	■					
だいこん	7月上旬～11月中旬				■	■	■	■	■				
ブロッコリー	7月上旬～11月中旬				■	■	■	■	■				
なす・ピーマン類・ さやインゲン	7月中旬～10月上旬				■	■	■	■					
にんにく	7月中旬～11月下旬				■	■	■	■	■				
ブルーベリー	7月中旬～8月下旬 (冷凍は通年)				■	■							
長ねぎ	7月下旬～10月中旬				■	■	■	■					
にんじん	7月下旬～10月下旬				■	■	■	■					
じゃがいも	7月下旬～11月下旬				■	■	■	■	■				
たまねぎ	8月上旬～11月上旬					■	■	■	■				
かぼちゃ	8月上旬～11月下旬					■	■	■	■				
枝豆	8月上旬～9月下旬					■	■						
祝梅すいか	8月下旬～9月下旬						■	■					
長いも・ゆりね	10月中旬～11月中旬							■	■				
豆類	通年	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
豚肉	通年	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
鶏卵	通年	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

資料：千歳市ホームページ（市内直売所で購入できる農畜産物）

(<http://www.city.chitose.hokkaido.jp/index.cfm/82,59903,112,308.html>)

【主な取組内容】

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
乳・幼児期 	千産千消の日の設定	保育所給食の献立に千産千消の日を設定し、地元産食材への理解を深める。 チキンカレーの具材のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんは千歳産食材を使用しています。 	保育所
学齢期 	千歳・食育講座	小中学生とその保護者を対象に、農産物の収穫や加工体験を通じて地域農業への理解と関心を高める。	千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会
	総合学習などにおける食育の推進	地元産食材を使った調理体験などを実施。	小中学校
	学校給食への地元産食材の活用	時期により、調理に要する全数量供給可能な野菜を地元産食材に限定して活用。	学校給食センター
	給食だより	毎月発行し、献立内容と使用している食材を周知。地場産品（地元産食材及び近郊の食材）の使用状況を掲載。	学校給食センター
	食育人形劇の作成・上演	「食べることの大切さ」や「食べ物への感謝の気持ち」などを伝えることを目的に、「食育」をテーマとした生徒手づくりの人形劇を市内の保育所や幼稚園等で実施。 (千歳高校 BSC H25 健康まつり会場にて) 	千歳高校

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
学齢期 	高校生と農家・企業等 ラボレーションによる 地元産商品の企画・販売 「しゃけちゃんパイ」 「トマトたっプリん」な ど	高校生が地域貢献の一環として、地元農家や企業などと協力して地域に根差した豊富な食材を使用した地元産商品の企画・販売を実施。 【しゃけちゃんパイ】千歳産のサケを使って、北陽 高校生と千歳観光連盟が企画し、佐藤水産船とニシ ムラファミリーが製造に協力した商品。 【トマトたっプリん】【トマトライス】千歳産トマト 「招福」を使用し、ANAクラウンプラザホテル・ もりもとと千歳高校BSCが共同作成した商品。 	高校 地元農家 企業
学齢期～ 高齢期 	出前講座	申請者が希望するコース（じゃがいも、豆腐、酪農 コース）に応じ、講師を派遣。 （大豆コース）  （じゃがいもコース） 	千歳市グリーン・ツ ーリズム連絡協議会

ライフ ステージ	取組名	主な取組内容	担当課又は 関係団体
青年期～ 高齢期 	食と農の交流会	地域農作物を使用した料理の試食会、農業クイズ大会、講演会、直売コーナー等を実施。	千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会
	野菜（農業）まつり	消費者と生産者の相互交流を深め、千産千消の推進を図ることを目的に、軽トラ観光ちとせ市（直売所）、農業まつり、こ～まの里大収穫祭などのイベントを実施。	千歳商工会議所、ハスカップ広場実行委員会、こ～まの里大収穫祭実行委員会
	千産千消マップ	農産物直売所や観光農園、農家レストランの存在を広く消費者等に周知し、農業・農村の活性化を図る。 	F Pスペース千歳 農業振興課
	地元産食材の加工教室	グリーン・ツーリズム連絡協議会の会員農家等から購入した食材（野菜等）を使って調理する加工教室を開催。	千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会
	ちとせどんぐらぶり	道内生産高第1位を誇る千歳市の卵を利用した新しいご当地グルメを発掘し、地域の活性化を図ることを目的に、平成24年度から実施。	千歳圏人会
	地元産商品の販売・PR	観光案内所や直売所、市内外のイベント会場等で地元産商品を販売。ホームページ、フェイスブックなどの情報媒体を使って商品のPRを展開。	千歳観光連盟 観光振興課

2 ライフステージ別の重点テーマ

ライフステージ		1 妊娠期 	2 乳・幼児期 0～5 歳 	3 学齢期 6～15 歳 
ライフステージの特徴		母子共に健康な食生活・食習慣を築くための準備時期	食の基礎をつくる時期	様々な食の体験・活動を通じて食の大切さを学ぶ時期
基本目標 1 食を生かす ～健康で豊かな食生活の実践 (P 26～29)	①規則正しい食習慣の確立	・健全な食生活・食習慣について関心をもち、実践する	・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	・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
	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	・日本型食生活を実践する ・妊娠中の体重増加を適正に保つ	・よく噛んで食べる ・食べ物や体について知る	・食べ物の働きや適量を知る ・食品の組み合わせなど、栄養バランスの知識を身に付ける ・歯の大切さを理解する
	③食の安全・安心について理解を深める	・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	・様々な経験を通じて、食へることへの興味や関心をもつ	・甘いお菓子やスナック菓子には、糖分や添加物がたくさん含まれているといった、身近な分野から食品の産地、栄養、添加物などの表示に関心をもつ
基本目標 2 食を楽しむ ～身の周りの食に関心をもち、豊かな心を育てる (P 30～33)	①楽しく食事をするための工夫に努める	・家族や友人と一緒に食事を楽しむ	・食へることに心地よさを感じる ・家族と一緒に楽しく食事する ・箸・スプーンを使って食へる	・家族や仲間と一緒に食へる楽しさを味わう ・食事のマナーを身に付ける
	②食べ物の大切さを知り自然の恵みに感謝する	・食料の生産・流通から食卓までの過程を理解し、感謝する	・収穫体験などにより、食への関心をもつ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする	・食関連の様々な体験などを通じて食べ物と自然を大切にすることを育てる ・地域の産業や食料自給率について学び関心をもつ
	③廃棄の問題など、食を通じて環境について考える	・食べ残しを減らす、料理の保存法を知るなど、家庭からできる「もったいない」の実践に努める	・食べ物を大切に、「もったいない」という気持ちを育む	・食べ物と環境が結びついていることを知り、残さず食へることができるようにする
	④基本的な調理技術を身に付ける	・食材選びや献立に関心をもち、自分で調理することを楽しむ	・大人と一緒にクッキング体験を楽しむ	・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付け、食に関する知識と関心を広げる
	⑤味覚を育てる	・中食や化学調味料などを多用せず、うす味の食事を心がける	・多種多様な食材を食へることを楽しむ ・うす味で素材のうま味を知る	・身体にはうす味が適していることを知り、心がける
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 (P 34～39)	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	・千歳市産の食材を使った料理を楽しむ	・千歳市産の食材を使った料理を楽しむ	・旬の食材のおいしさを味わう機会を得るなどして、千産千消の大切さを理解する
	②郷土料理等、地域の食文化を知り、次世代に継承する	・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	・食に関する様々な体験活動を通じて、自分の身近な食に関心をもつ	・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

4 青年期 16～24 歳 	5 壮年期 25～44 歳 	6 中年期 45 歳～64 歳 	7 高齢期 65 歳以上 
食と健康とのつながりを認識し、自己管理に努める時期	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	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	豊かな心で食を楽しみ、食文化を次世代に伝える時期
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付ける	健全な食生活・食習慣について関心をもち、実践する	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	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
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	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	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	日本型食生活を実践し、次世代に伝える
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	- 国や北海道をはじめとする情報媒体、健診や地域の講演会、食に関するイベントを賢く利用し、食の知識を深める - 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		
- 周りの人とかかわりを持ちながら楽しく食べる - 食事のマナーを身に付ける	- 家族や友人と共に食事を楽しむ - 身に付けた食事のマナーを子どもに伝える	- 家族や友人と共に食事を楽しむ - 身に付けた食事のマナーを次世代に伝える	- 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 - 身に付けた食事のマナーを次世代に伝える
食料の生産・流通から食卓までの過程を理解し、感謝する			農林水産業への理解を深め、感謝し、次世代に伝える
食べ残しを減らし、生ごみの再利用など、環境に配慮した食生活を実践する			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
食に関する知識と関心を深め、自分で調理し食することを楽しむ	楽しく健康的な食事がとれるよう、食品の選び方、献立、盛りつけなどを工夫する	- 旬のものや季節感を取り入れた料理づくりを楽しむ - 調理技術を次世代に伝える	調理技術を次世代に伝える
食材本来のもつ味を楽しみ、身体によい味の食事を心がける			
- 地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ - 千産千消を通じて、地域の生産者との交流を深める			- 旬の食材について関心をもち、おいしさを味わう - 千産千消を通じて、地域の生産者との交流を深め、次世代に伝える
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			- 食に関する地域のイベントや講演会に参加して、関心を深める - 千産千消の意義を次世代に伝える

3 食育推進の役割

（１）市民・家庭の役割【食育の土台となる最も大切な場】

家庭は、最も大切な食育の場であるといえます。家族と一緒に食卓を囲むことによって、楽しく食事しながら、子どもの望ましい食習慣を形成し、マナーや食文化の継承、食育に関する理解が進むよう努めましょう。また、お手伝いなどの親子一緒に料理をつくる機会を通じて、調理の基本的な技術や楽しさを伝えていきましょう。

【まずは、こんなことから始めてみましょう】

- ・家族みんなで食卓を囲み、楽しく食事しましょう
- ・生活リズムを整えましょう
- ・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
- ・家族と一緒に食材の買い物へいたり、料理をしましょう
- ・親から子へ食のマナーを伝えましょう
- ・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
- ・地産地消を生活に取り入れましょう

（２）保育所・幼稚園の役割

保育所や幼稚園は、望ましい食習慣の形成、豊かな人間性の育成、健康な心身を培う上で重要な役割を担っています。

行事食やクッキング・食農体験・生産者との交流の機会の提供や、家庭や地域と連携を図り、子どもたちが楽しみながら食について関心をもてるよう、幅広い食育を推進していくことが重要です。



（３）学校の役割

心身共に発達著しい時期にある児童生徒が、食に関する正しい食習慣を身に付けていくことができるよう、給食の時間、家庭科や体育科をはじめとする各教科、総合的な学習の時間等において食育を推進していきましょう。

また、ＰＴＡ・地域などと連携を図りながら、子どもの生活習慣の形成や親子で参加して楽しめる体験的な活動の場を提供していきましょう。

（４）地域・関係団体・事業所等の役割

地域のコミュニティが希薄になっている現在、長く地域に生活している人から次世代へと、食文化の継承を行っていくことは大変重要です。

地域や町内会での郷土料理教室や催し物等、交流の場をつくり地域の味や食文化を次世代へ積極的に伝えていきましょう。

また、食育には農林水産業者、食品関連事業者、関係団体、地域の食生活改善協議会・消費者団体・ＮＰＯ法人等、幅広い分野が関係しています。多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ、互いが密接に連携協力して、地域で食のネットワークを築いていくことが重要です。

（５）行政の役割

保育・農業・教育・保健等、行政の取組は市民の食や生活に密接に結びついています。市の広報・ホームページ、保健センターでの健診の場や食に関連したイベントを活用して、市民に向けた情報発信を積極的に行うとともに、食育に携わる関係分野が連携して、食育推進の相乗効果を高めていくことが重要です。



第4章 計画の推進と目標

1 推進体制

これまで、市をはじめ家庭や保育所、幼稚園、学校、地域などでそれぞれ食育推進に取り組んできており、さらに、これらの取組を連携させ総合的に「食育」を推進する必要があります。

今後の食育推進においては、引き続き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、保健福祉の推進に当たり総合的に調査・研究を行う「千歳市保健福祉調査研究委員会」の専門部会や関係団体の参画により、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】



2 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 食育市民アンケート調査で、「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」と回答した割合 P6-①	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 食育市民アンケート調査で「朝食を毎日必ず食べる」と回答した割合 P7-②	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 歳児健診栄養調査で「朝食又は夕食を誰か(家族など)と食べている」と回答した割合 P10-①	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 食育市民アンケート調査で、「十分にある」及び「まあまあ、ある」と回答した割合 P8-③	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 食育市民アンケート調査で「食事の内容に気をつける」など、何らかの予防を行っている」と回答した割合 P21-⑥	20 歳以上	69.2%	70%以上 (国の目標 50%以上)
6	食事をとるときにしっかり噛んでゆっくり食べている人の割合 食育市民アンケート調査で、「食事をとるときにしっかり噛んでゆっくり食べている」と回答した割合 P9-④	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 食育市民アンケート調査で、「食育に関する活動・体験へ参加したことがある」と回答した割合 P15-⑥	全 員	15.4%	30%以上
8	地元産の食材を購入する人の割合 食育市民アンケート調査で、地元産の食材を「よく購入する」及び「時々購入する」と回答した割合 P10-⑤	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。

3 取組事項

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」「食育月間」のPRを行います。 ※新規
- ・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。 など

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。 ※新規
- ・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PRを行います。 など

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。 など

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・北海道の食情報や庁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）」を市内関係機関、小中学校等へ配布するほか、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 ※新規

- ・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。



千歳市食育推進マーク

※上記①～⑤は各目標の主な取組内容の再掲です。
※「※新規」は、平成25年度以降新たにに取り組む事業です。

参考資料

1 地域の主な食資源、農産物直売所など

(1) 特産品

千歳市の特産品には、ハスカップ製品、ヒメマスなどがあります。

また、千歳観光物産サテライト「ミル」では、千歳観光連盟が推奨する「千歳観光土産推奨品」を販売しています。

①ハスカップ

新千歳空港の周辺から勇払原野に群生しているハスカップは、千歳市の特産品の一つで、視力回復に効果があるといわれているシアニジン、カルシウム、ビタミンC、鉄分、カルシウムの含有率が高く、その栄養価の高さから美容・健康食品としても注目されています。

千歳市内では、JA道央農業振興部、千歳ワイナリー、もりもと（本店）でハスカップ果実をはじめ、その加工品が販売されています。

千歳市内のハスカップ製品

取扱店	取扱品目
JA道央農業振興部	ハスカップ、冷凍果実、ハスカップジャムなど
千歳ワイナリー	ハスカップワイン
もりもと（本店）	ハスカップジャム、ハスカップ菓子など

資料：千歳市ホームページ（<http://www.welcome-to-chitose.jp/category/index.php?category1=2>）

②ヒメマス

支笏湖のヒメマスは、「チップ」の愛称で呼ばれる河川残留型（陸封型）のベニザケで、千歳の特産品のひとつです。

支笏湖でのヒメマス釣りは、6月1日から8月31日までで、このヒメマス釣りの解禁期間に湖畔の商店街や温泉にいくと、支笏湖で獲れた天然のヒメマスを味わうことができます。

（資料：千歳市ホームページ（<http://www.welcome-to-chitose.jp/category/index.php?category1=2>））

③農畜産品

千歳市内における主な農畜産物として、35・36ページにかけて掲載しております。

④千歳観光土産品認定推奨品（食品関連）

平成25年度千歳観光土産品認定推奨品

社名等	商品名
(株)もりもと	ウッディロール、太陽いっぱいの真っ赤なゼリー、ハスカップジュエリー、雪鶴
道央農業協同組合	ハスカップ生ジャム
(株)箱根牧場	牧場ビーフスモークソーセージ、牧場のミルクジャム、有機栽培じゃがいも、有機栽培南瓜、有機栽培とうもろこし
(株)耕人舎	北海道ビールピリカワッカ「ヴァイツェン」、「ピルスナー」、「スタウト」
北海道中央葡萄酒(株)	ハスカップ千歳スイート、ハスカップ千歳紀行、北ワインケルナー
(有)那須野商事	千歳名物「ロマンの味」
(有)ファーム花茶	手づくりアイスクリーム・バニラ、いちご、あずき、かぼちゃ、ハスカップ
王将	千歳王将白味噌ラーメン、千歳王将赤味噌ラーメン
(株)山三ふじや	北海道ラングドシャ雪のなみだ、千歳思い出TAMAGO
佐藤水産鮭(株)	石狩鮭、あきあじ棒鮭、北の海 幸づくし
(有)J・T・C レストランさもん	サクプリ北海道、さもんまんじゅう、ピンポンコロッケ
丸駒温泉(株)	純米酒「初太郎」
(有)カネイ中村	鮭ウィンナー（プレーン）、（白子入り）、鮭トバ（みりん味）、鮭サンドコロッケ（塩味）、鮭ちゃんちゃん焼きコロッケ（みそ味）
キリンビール(株)	キリン一番搾り生ビール
松浦農場	ゆりちゃん梅干し、ゆりちゃんみそ、ゆりちゃんのなんばんみそ
北海道千歳ハム(株)	モッツアレラソーセージ、ちとせポークソーセージ、スモークチキン（レッグ）、ベーコンブロック、道産豚肉使用あらびきポークウィンナー、道産豚肉使用あらびきホワイトウィンナー、道産豚肉使用あらびきロングウィンナー、あらびき辛党ウィンナー、あらびきポークウィンナー
(株)ケイシイシイ・ドレモルタオ	幸せのミルクロール
田中製餡(株)	ちょこっとあずき3個入り、かりんとう饅頭
一般社団法人 千歳観光連盟	三升漬 千歳一遇、しゃけちゃんパイ
(株)東亜珈琲館	ワンドリップコーヒー
鶴雅観光開発(株)	たるまえ山シュー

資料：一般社団法人千歳観光連盟ホームページ（<http://www.1000sai-chitose.or.jp/guide/guide01.html>） ※千歳市関係分

(2) 農産物直売、農業体験等

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。

千歳市内での農産物直売、農業体験等について

種別	概要
農産物直売所	千歳市内から長沼方面へ向かう国道 337 号、なだらかな丘陵地帯が広がる通称「ハーベストルート」の道路沿いに体験農場や農産物直売所などがある。
農家レストラン	国道 337 号線には道産食材、地元千歳・近隣農園直送の新鮮素材を使うフレンチレストランや農家レストラン、アイスクリームのお店など地元ならではのレストランが点在している。
農業体験	「千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会」では、農産物・牛乳等を使った加工体験が通年できる。 ※千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会 平成 17 年 12 月、市内の直売所や体験型農園等を経営する農業者が中心となって、千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会を組織した。グリーン・ツーリズムの普及啓蒙と食農教育の浸透を図るため、各種イベントを行うほか、観光客誘致促進のための宣伝活動や研修会などを実施。 [会員 37 団体] みなみ農園 / 松浦農園 / 土居農場 / 花工房あや(岡本農場) / 岩本農場 / 吉川農場 / ファーム花茶(小栗農場) / レストラン・アンサンブル・カフェ ハーモニー / リリイヴィレッジむぎわら帽子(竹田牧場) / 椿牧場 / 中村牧場 / 株式会社北海道箱根牧場 / 小川農園 / 佐々木農園 / 西野農園 / ファームTORAO(村中農園) / ガイア農場 / リンゴの家 / 細澤牧場(ミルキーベル) / 花昌 / JA 道央青年部千歳ブロック / 大森農場 / (有)コッコ・コーポレーション(ファーム・ヌーボー) / けーあいファームくりにむらんど / 藤本牧場 / ベリーファーム / 清水農園 / ありがとうファーム / 小路農場 / 平岡農場 / 千歳市森林組合 / こ〜まの里 / (有)星野農場 / 育て家 / 鈴木農園 / 佐竹農場 / 漬物屋 かくれんぼ
体験ファーム	北海道箱根牧場と体験ファーム”むぎわら帽子”竹田牧場では乳搾りや哺乳、乗馬体験のほか、えさやりや牛のブラシかけなど、動物たちとのふれあい体験メニューが充実。自分でしぼった新鮮なミルクでバターづくり体験もできる。
収穫体験	市内には収穫体験ができる農園が点在。グリーンアスパラガス、イチゴ、ハスカップ、じゃがいも、とうもろこし、アロニアなど、作物の種類が豊富。
そば打ち体験	自家栽培、無農薬によるそば粉を使った「そば打ち」が「岩本農場」で体験できる。
ファームステイ	畑の草取りや収穫した農産物の選別など、農家に宿泊し、生活や作業を体験できる。
ソーセージづくり体験	「北海道箱根牧場」では、ソーセージづくりを体験できる。

資料：千歳市ホームページ (<http://www.welcome-to-chitose.jp/category/detail.php?item=142>)
(<http://www.city.chitose.hokkaido.jp/index.cfm/82,6632,112,308.html>)

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（こうすることで、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下さい。
- ④冷めたら餅を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。



応用編 いも餅汁

※上の、いも餅を応用したメニューです。

○材 料

- ・鶏肉…50グラム
- ・いも餅（とかぼちゃ餅）…好きなだけ
- ・にんじん…1/4本
- ・ごぼう…1/4本
- ・キノコ類…1/2パック
- ・長ねぎ…1/2本
- ・だし汁…1000cc（又はお湯に和風だしの素適量）
- ・醤油…40cc
- ・みりん…10cc
- ・塩…少々

○作り方

- ①ごぼうはさがきにしてさっと水にさらして、ザルにとって水を切っておきます。
- ②人参は干切り、鶏肉は小さめに切り、ねぎは斜め切りにします（最後に入れます）。
- ③鍋にだし汁又は水と鶏肉、ごぼう、人参、きのこを入れ柔らかくなるまで煮ます（だしの素を使う場合は調味料を入れるときに加えます）。
- ④醤油・みりん・塩を入れて味を整えます。
- ⑤一口大のいも餅（とかぼちゃ餅）を入れ、一煮立ちしたら火を止め（煮すぎるといも餅がとけてしまいます）長ネギを加えて、できあがり。

2

策定経過

年月日	会議名 等	内容
平成 25 年 6 月 14 日	第 1 回食育推進計画庁内検討会議 作業部会	- 第 2 次千歳市食育推進計画の策定について - 食育アンケート調査の実施について
平成 25 年 7 月 5 日 ～7 月 31 日	食育アンケート調査の実施	食育アンケート配布・回収 - 無作為抽出 1,200 枚 - 小中学校等 1,800 枚
平成 25 年 10 月 1 日	第 2 回食育推進計画庁内検討会議 作業部会	- 食育アンケート調査集計結果等についての報告 - 第 2 次千歳市食育推進計画（素案）の構成について
平成 25 年 11 月 8 日	第 1 回保健福祉推進委員会作業部会	第 2 次千歳市食育推進計画（素案）について
平成 25 年 11 月 15 日	第 1 回保健福祉推進委員会	
平成 25 年 11 月 22 日	第 1 回千歳市保健福祉調査研究委員会	
平成 25 年 12 月 3 日	厚生環境常任委員会	
平成 25 年 12 月 16 日 ～平成 26 年 1 月 15 日	パブリックコメント（意見公募） 第 2 次千歳市食育推進計画（素案）の公表	
平成 26 年 2 月 3 日 ～3 月 3 日	パブリックコメントによる意見募集の結果公表	
平成 26 年 2 月 10 日	第 2 回保健福祉推進委員会作業部会	第 2 次千歳市食育推進計画（原案）について
平成 26 年 2 月 13 日	第 2 回保健福祉推進委員会	
平成 26 年 2 月 20 日	第 2 回千歳市保健福祉調査研究委員会	
平成 26 年 2 月 26 日	厚生環境常任委員会	

3 第2次食育推進基本計画（概要）

食育推進基本計画は、食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号）第 16 条に基づき、「食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため」に、食育推進会議（総理（会長）、関係閣僚、民間有識者で構成）が、平成 18 年 3 月に最初の計画を策定（平成 18 年度から 22 年度まで）しました。

「第2次食育推進基本計画」は平成 23 年度から 27 年度までの 5 年間を計画期間として平成 23 年 3 月 31 日食育推進会議にて決定し、同年 4 月 1 日に国から地域の実情を踏まえた「食育推進計画」の見直し及び実施に努めるよう通知されたのち、平成 25 年 12 月 26 日に一部改定されております。

（内閣府ホームページから一部抜粋（下線部一部改定部分））

○第2次計画のポイント

■（コンセプト）「周知」から「実践」へ

■「第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に三つの「重点課題」を掲げる。

- ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

○第2次計画の概要（下線部は一部改定部分）

【第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

1. 重点課題

- (1)生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- (2)生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- (3)家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

2. 基本的な取組方針

- (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- (2)食に関する感謝の念と理解
- (3)食育推進運動の展開
- (4)子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6)我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- (7)食品の安全性の確保等における食育の役割

【第2 食育の推進の目標に関する事項】（目標値：平成27年度までの達成を目指すもの）

- (1) 食育に関心を持っている国民の割合の増加
《現状値》70.5%⇒《目標値》90%以上
- (2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加
《現状値》朝食＋夕食＝週平均9回⇒《目標値》10回以上
- (3) 朝食を欠食する国民の割合の減少
《現状値》子ども1.6%、20歳代～30歳代男性28.7%
⇒《目標値》子ども0%、20歳代～30歳代男性15%以下
- (4) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加
《現状値》26.1%⇒《目標値》30%以上
学校給食における国産の食材を使用する割合の増加
《現状値（一部改定時）》77%⇒《目標値》80%以上
- (5) 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加
《現状値》50.2%⇒《目標値》60%以上
- (6) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加
《現状値》41.5%⇒《目標値》50%以上
- (7) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加
《現状値》70.2%⇒《目標値》80%以上
- (8) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加《現状値》34.5万人⇒《目標値》37万人以上
- (9) 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加《現状値》27%⇒《目標値》30%以上
- (10) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
《現状値》37.4%⇒《目標値》90%以上
- (11) 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加
《現状値》40%⇒《目標値》100%

【第3 食育の総合的な促進に関する事項】

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進（「生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進」、「歯科保健活動における食育推進」、「高齢者に対する食育推進」及び「男性に対する食育推進」の記述を追加）
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（「農山漁村コミュニティの維持再生」の記述を追加）
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進（「世代区分等に応じた国民の取組の提示（「食育ガイド」（仮称）の作成・公表）」の記述を追加）

【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】

1. 多様な関係者の連携・協力の強化
2. 地方公共団体による推進計画の策定等とこれに基づく施策の促進（「都道府県及び市町村は、食育を推進する中核となる人材育成を検討」の記述を追加）
3. 世代区分等に応じた国民の取組の提示等積極的な情報提供と意見等の把握
4. 推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
5. 基本計画の見直し

第2次 千歳市食育推進計画

平成 26 年度～平成 30 年度

平成 26 年 3 月

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）
E-mail：kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp

