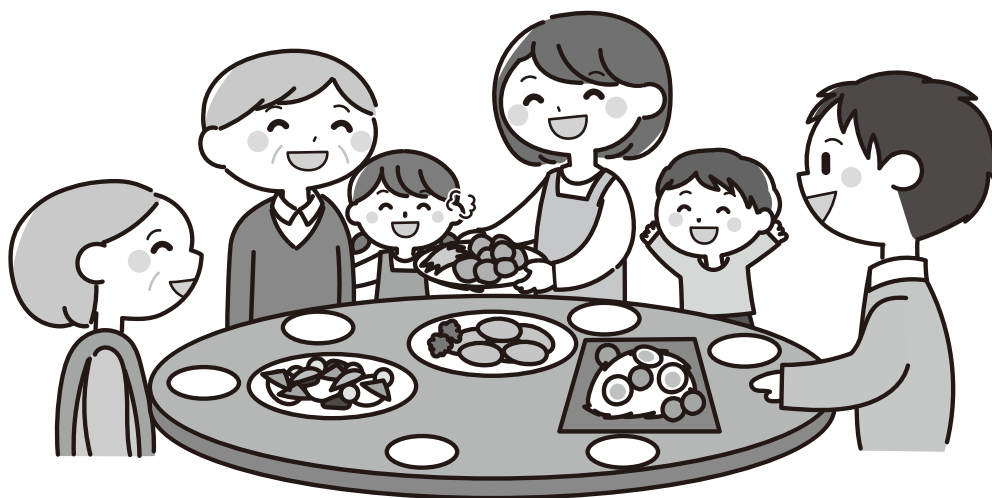


第4次潟上市食育推進計画

計画期間 2024年度(令和6年度)～2029年度(令和11年度)



令和6年3月
潟上市

目 次

第1章 食育推進の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	2

第2章 第3次食育推進計画の主な取組と評価

1 目標値の達成状況	3
2 現状と課題	4
(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	4～5
(2) 体験を通じた食育の推進	6
(3) 地域の食文化を生かした食育の推進	7
(4) 食の安全・安心の確保による食育の推進	8
(5) 協働による食育の推進	9
(参考) 潟上市の学校給食秋田県産農産物使用状況	10

第3章 第4次食育推進計画について

1 基本理念	11
2 基本方針と主な取組目標	11
(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	11
(2) 体験を通じた食育の推進	12
(3) 地域の食文化・地場産物をいかした食育の推進	12
(4) 食の安全・安心と環境に関する理解の促進	13
(5) 協働による食育の推進	13
3 数値目標	14
4 基本方針に沿った取組	15～16
5 ライフステージごとの取組ポイント	17～18

第4章 推進体制と進捗管理

1 推進体制	19
(1) 潟上市食育推進会議	
(2) 庁内推進体制	
2 進捗管理	19

資料

用語説明

潟上市食育推進会議規則

潟上市食育推進会議委員名簿

潟上市食育推進庁内検討会設置要綱

潟上市食育推進プロジェクトチーム設置要綱

第1章 食育推進の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

食育の推進は、市民一人ひとりが健全で心豊かな生活を送れるよう、食について自ら考える習慣を身に付け、バランスのとれた健全な食生活を実践し、地場産農産物や地域の食文化への理解を深め、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の心を育むことにつながる大切な取組です。

近年、少子高齢化や世帯構造の変化、食に対する価値観やライフスタイルが多様化し、孤食や食の簡素化がみられるようになり、「食」を取り巻く環境は大きく変化しました。

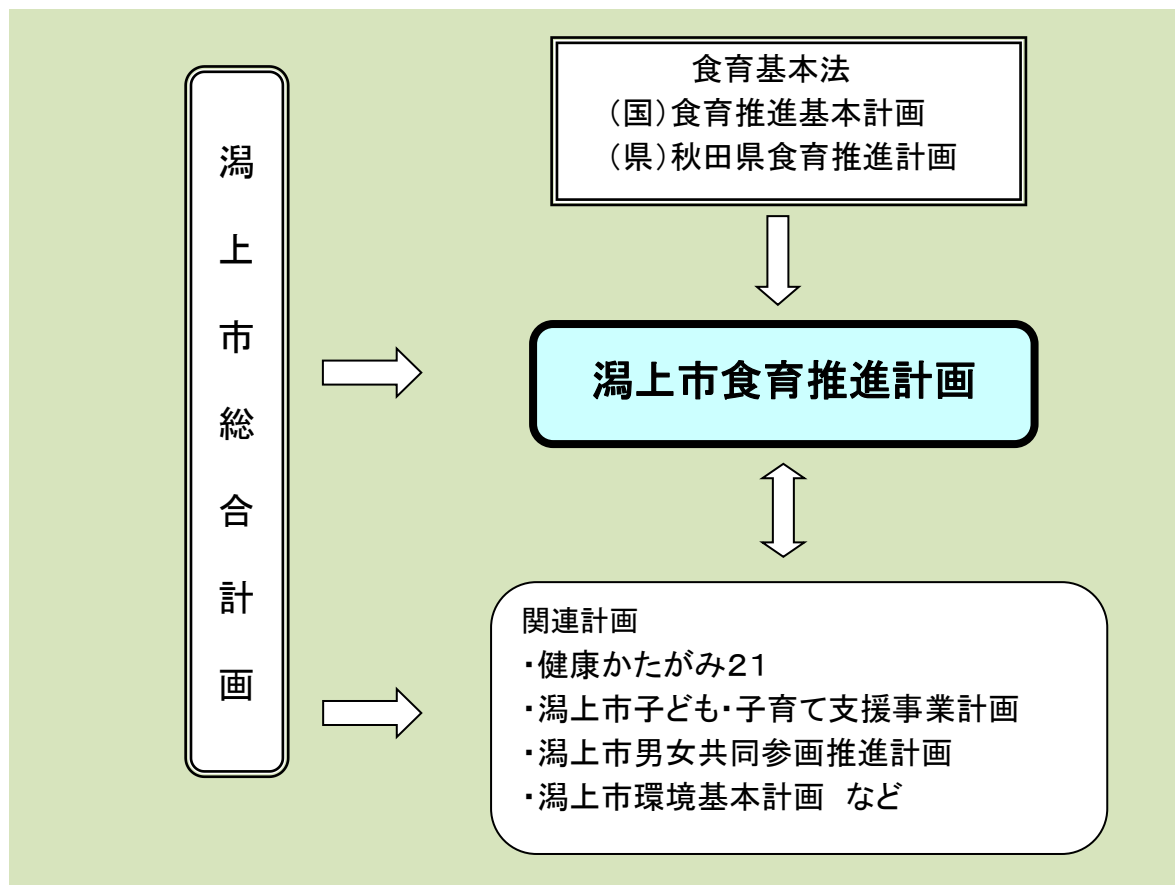
さらに、食を通じたコミュニケーションが減少したことで、行事食や伝統食といった食文化が薄れつつあり、食体験や食の大切さを知る機会が少ない現状にあります。

情報化社会の中で、「食」に関する膨大な情報に触れる私たちは、正しい情報を適切に選別するとともに、市としても確かな情報を発信していくことが必要となります。

こうした情勢を踏まえ、第3次潟上市食育推進計画の基本的な方向性は維持しながら、前計画の具体的な取組の課題や目標を見直すとともに、国や県で取り組んでいるSDGsの考え方を踏まえた「持続可能な食を支える食育の推進」の視点を本市でも取り入れ、家庭、教育・保育施設、学校、地域、事業者・生産者などの関係機関と協働し、食育を推進するために、第4次潟上市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法（平成 17 年 7 月施行）第 18 条に基づく市町村食育推進計画として位置付け、上位計画である「潟上市総合計画」をはじめとする市の各種計画や国・県の食育関連計画との整合性を図り、食育を総合的かつ計画的に推進するための行動計画とします。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和 6 年度（2024 年度）から令和 11 年度（2029 年度）までの 6 年間とします。なお、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて、計画を見直すこととします。

計画年度	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12
潟上市食育推進計画	第 3 次 (R1~R5)					第 4 次 (R6~R11)						
(国) 食育推進基本計画	第 3 次		第 4 次 (R3~R7)									
(県) 秋田県食育推進計画	第 4 期		第 4 期 (R3~R7)									

第2章 第3次食育推進計画の主な取組と評価

1 目標値の達成状況

「第3次食育推進計画」では、食育の推進に関する状況を客観的に把握するため数値目標を定めました。取組の成果として、12項目のうち「③栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合」「⑥運動器症候群を認知している市民の割合」の2項目において改善がみられ、「⑩家庭内で子どもに食事のマナーや作法を教える市民の割合」においては目標値に到達したものの、他の項目については、目標値には届きませんでした。

項目		第3次計画 策定時 (H30年度)	目標値 (R5年度)	実績値 (R5年度) (※1)
①食育に関心を持っている市民の割合		76.1%	90%	60.9%
②朝食を毎日とる人の割合	幼児	90.0%	95%	96.7%
	小学生	93.9%		
	中学生	90.8%		
	高校生	80.0%		
	20歳代・30歳代	64.6%		
	40歳代・50歳代	78.0%		
③栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合		59.0%(※2)	70%	62.3%
④減塩やうす味を実行している人の割合		56.3%(※3)	75%	47.9%
⑤内臓脂肪症候群（メタリックシンドローム）を認知している市民の割合		86.3%(※2)	90%	83.0%
⑥運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を認知している市民の割合		21.3%(※2)	30%	25.1%
⑦学校給食における地場産物（県産）を使用する割合		17.5%(※4)	30%	13.8% (※5)
⑧地域や所属コミュニティでの食事会に参加する市民の割合		74.7%	80%	6.5%
⑨郷土料理や伝統食を知っている市民の割合		66.2%	70%	46.4%
⑩家庭内で子どもに食事のマナーや作法を教える市民の割合		46.9%	60%	67.5%
⑪農林漁業体験に参加したことのある市民の割合		53.7%	60%	1.2%
⑫食の安全に関する知識を持っている市民の割合		51.9%	70%	47.7%

※1 潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査より（令和5年度）

※2 第3次潟上市食育推進計画策定に係る市民アンケートより（平成30年度）

※3 健康かたがみ21アンケートより（平成30年度）

※4 平成29年度潟上市学校給食物資使用調査より

※5 令和4年度潟上市学校給食物資使用調査より

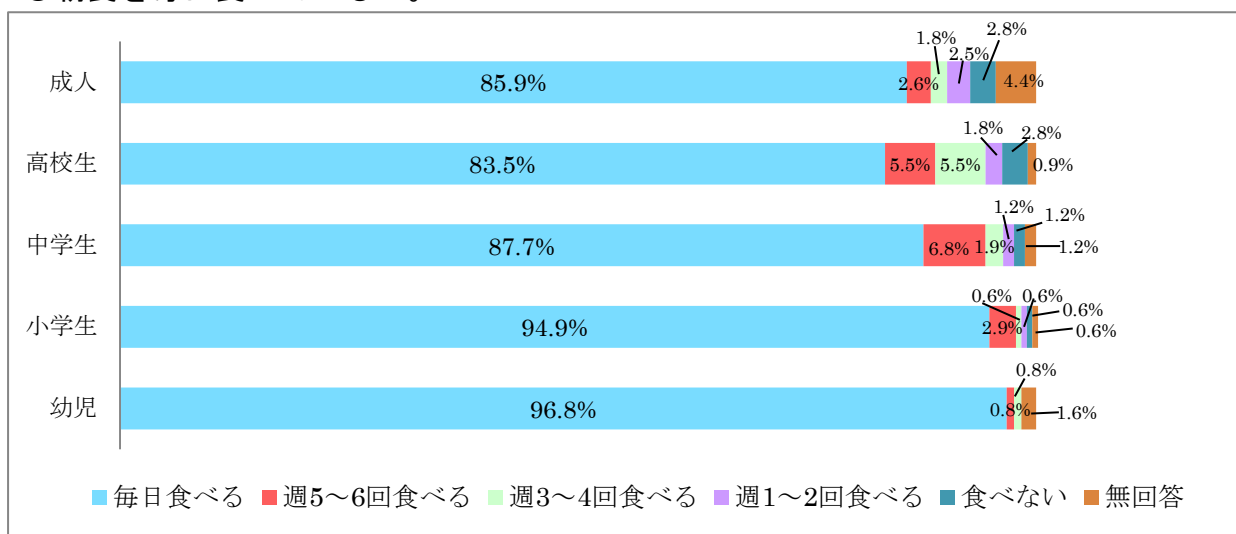
2 現状と課題

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

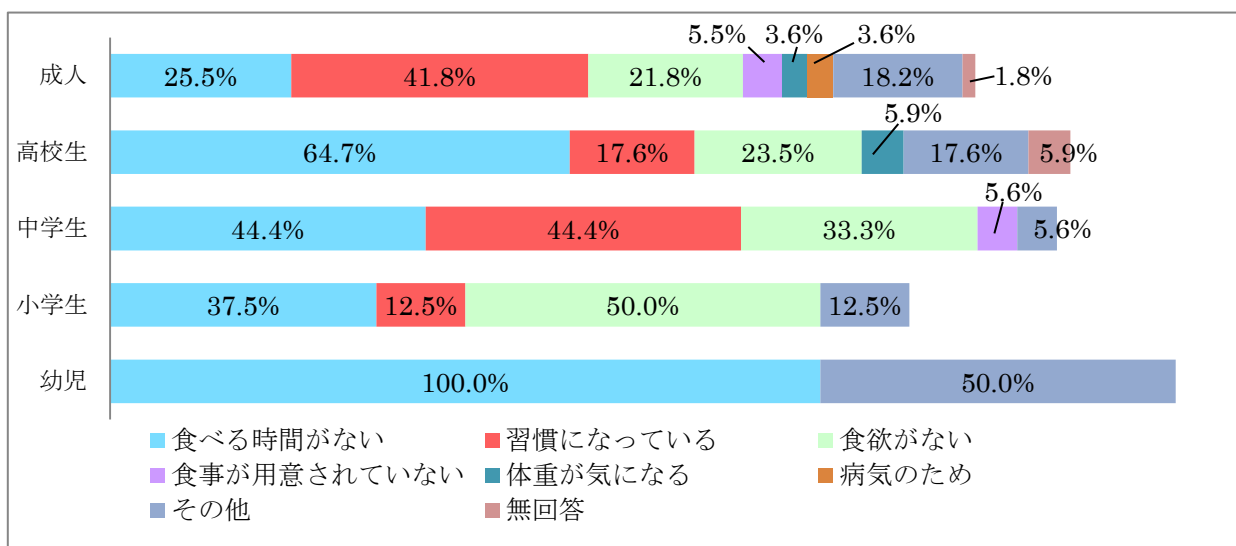
【これまでの取組と現状】

健康寿命の延伸につながるよう、生活習慣病の発症・重症化予防や改善も視野に入れた健全な食生活の実践のための取組として、各種教室等で、食事についての知識の普及と食事指導を行いました。生活習慣病予防としては、食事のバランスや高齢者へのフレイル予防を目的とした教室を開催し啓発しました。

○朝食を毎日食べているか。



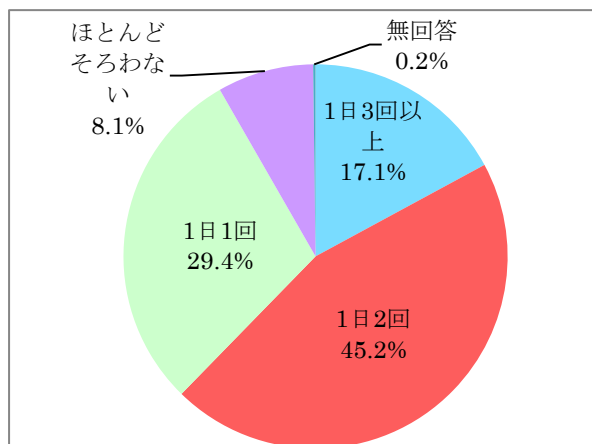
○朝食について「毎日食べる」以外で回答した方の朝食を抜く理由（複数回答）



(健康づくり計画に係る市民アンケート調査より)

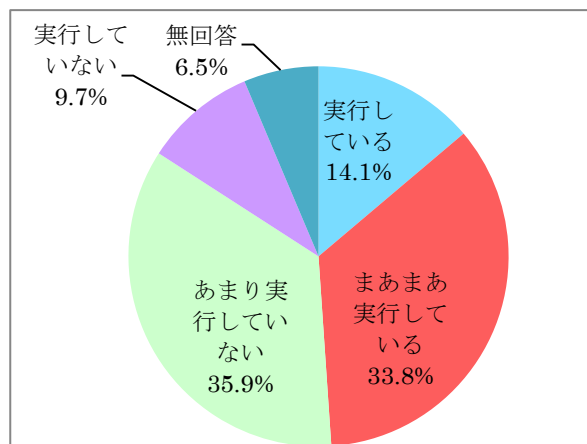
幼児と小学生では朝食を「毎日食べる」人が9割以上となっていますが、年齢が上がるにつれて朝食を抜く人が増えています。朝食を抜く理由として、中学生と高校生は「食べる時間がない」、成人では「習慣になっている」が一番多い状況です。

○あなたは「主食・主菜・副菜のそろった食事」を1日何回食べますか。(成人)



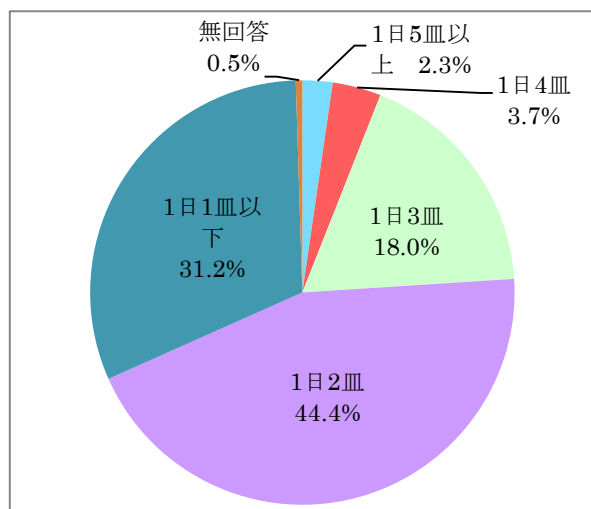
主食・主菜・副菜をバランスよく食べる頻度が「1日3回以上」「1日2回」と回答した人は、62.3%で、前回調査時より3.3%増えています。

○あなたは減塩やうす味を実行していますか。(成人)



減塩やうす味を「実行している」「まあまあ実行している」と回答した人は47.9%でした。

○あなたは、漬物を除く野菜を1日に何皿食べますか。(成人)



漬物を除く野菜の摂り方については「1日に2皿食べる」が44.4%で最も多く、次いで「1日1皿以下」31.2%、「1日3皿食べる」18.0%と続きます。市では「1日5皿以上食べる」を推奨していますが、5皿以上は一番低い状況となっています。

(健康づくり計画に係る市民アンケート調査より)

【今後の課題】

朝食を毎日食べることや野菜摂取、減塩等バランスのよい食事は、生活習慣病予防のためにも大切なことです。

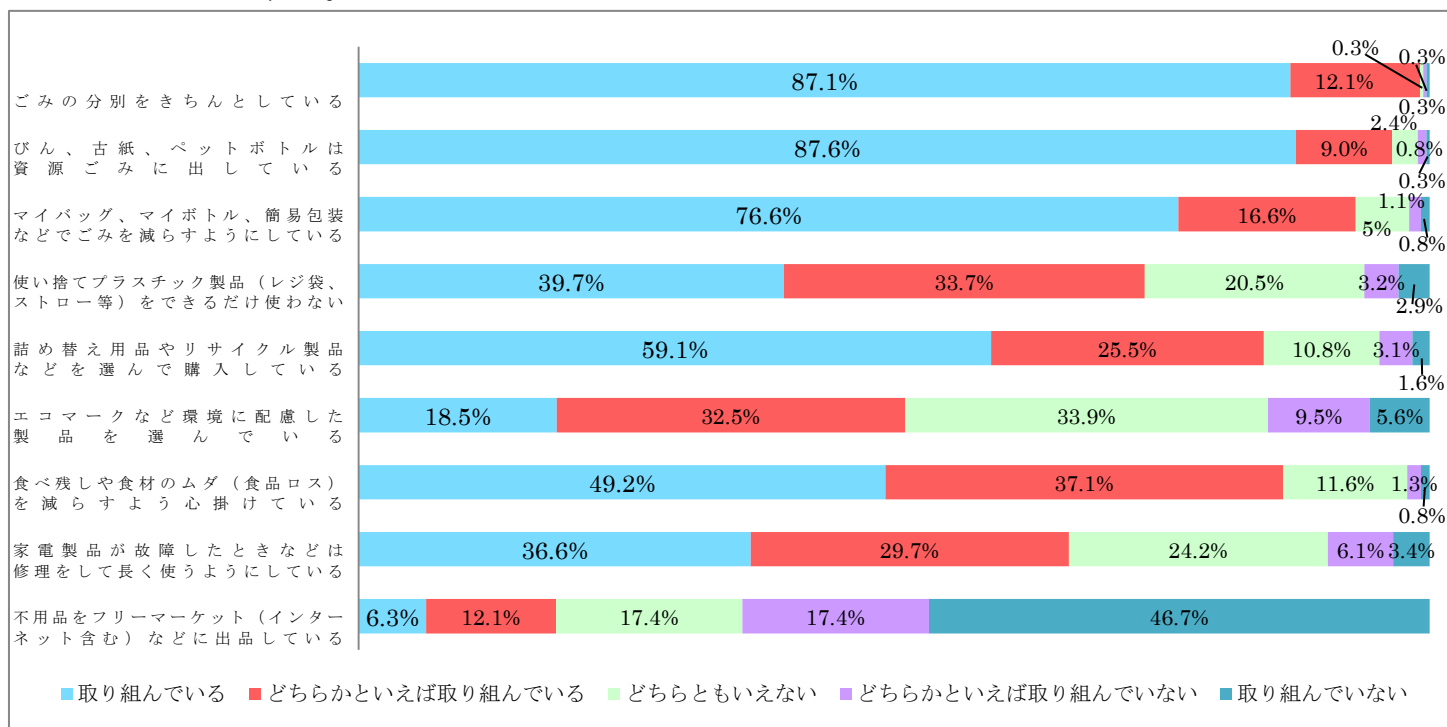
今後も各種教室や相談の場などで、食生活の基盤づくりのために、減塩と野菜摂取の普及啓発も合わせ、食事に関する指導を継続して取り組んでいく必要があります。

(2) 体験を通じた食育の推進

【これまでの取組と現状】

食品ロスなどの生活環境にも配慮し、食に対する感謝の気持ちと食への関心や理解を深めていく取組として、教育・保育施設では、野菜の栽培や収穫体験を行うほか、学校ではクリーンセンターの見学や米作り体験、栄養教諭等による食育の取組を行っており、子どもたちが食べ物の大切さと生産者への感謝の気持ちを感じるきっかけとなっています。

○あなたは普段の生活の中で、環境にやさしい行動をどれくらい取り組んでいますか。



（環境基本計画に係る市民アンケート調査より）

「食べ残しや食材のムダ（食品ロス）を減らすよう心掛けている」については、「取り組んでいる」が49.2%、「どちらかといえば取り組んでいる」が37.1%と、8割以上の人が、食べ残しや食材のムダを減らすよう心がけています。

【今後の課題】

市民一人ひとりが食品ロスへの認識やその削減の必要性についての認識を深め、市民自らが主体的に行動に反映するような働きかけが必要です。

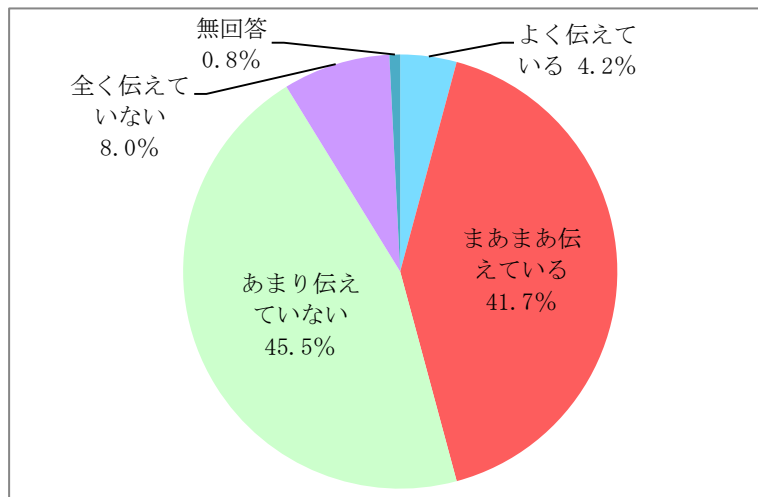
食育の体験活動として、「農林漁業体験に参加したことのある市民の割合」が1.2%（P3参照）と、第3次食育推進計画から減少しており、食に関する関心や理解の推進を図るためにも農林漁業体験活動等の場の提供と家庭、教育・保育施設、学校、地域、事業者・生産者と連携した取組が必要です。

(3) 地域の食文化を生かした食育の推進

【これまでの取組と現状】

地産地消を目指した取組として、産直施設や加工施設を拠点にした潟上市産の食材や加工品のPRを行いました。また、行事食や郷土料理等食文化の保護・継承では、教育・保育施設や学校において、郷土料理を献立に取り入れながら、その由来を幼児、児童、生徒へ伝えていきます。さらに、毎月19日の「食育の日」には、「潟上市統一献立」を実施することで、地場産物や特産品を意識させるとともに、保護者には、献立表や給食だより等を通じて情報を伝えることができました。

○あなたは郷土料理や伝統料理など地域や家庭の中で伝えていきますか。(成人)



(健康づくり計画に係る市民アンケート調査より)

郷土料理や伝統料理の継承として「よく伝えている」「まあまあ伝えている」が45.9%で、「あまり伝えていない」「全く伝えていない」が53.5%となっています。

【今後の課題】

地産地消を更に推進するためには、市民が地場産物の食材を知る機会を得ることが大切です。また、食材を活用することは、生産者の努力や食に対する感謝の気持ちを育む上で大切であり、更に様々な取組と仕組みづくりが必要です。

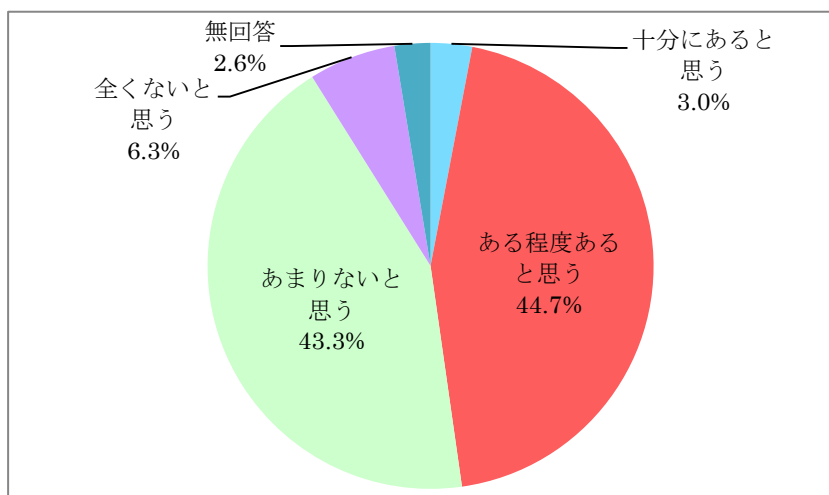
食文化の継承については、半分以上の方が伝えていない状況であり、家庭や地域で受け継がれてきた郷土料理の継承の取組が必要です。

(4) 食の安全・安心の確保による食育の推進

【これまでの取組と現状】

安全・安心な食生活を送るために必要な知識と情報を伝える取組として、広報への食育コラムの掲載や親子の食育教室で情報提供を行いました。また、教育・保育施設や学校では、食物アレルギーを有する子どもの保護者と学級担任や養護教諭、栄養教諭等が面談し、個々の状況の把握と除去食、対応食について情報共有することで、子どもたちの食に対する安全・安心を確保しています。

○あなたは食の安全について知識があると思いますか。(成人)



(健康づくり計画に係る市民アンケート調査より)

食の安全の知識について「十分にあると思う」「ある程度あると思う」が47.7%で、「あまりないと思う」「全くないと思う」が49.6%となっています。

【今後の課題】

食の安全について知識が「あると思う」と答えた方より「ないと思う」と答えた方の割合が多いことから、安全で安心な食生活を送るためにも食品を選ぶ知識を持つことが大切です。

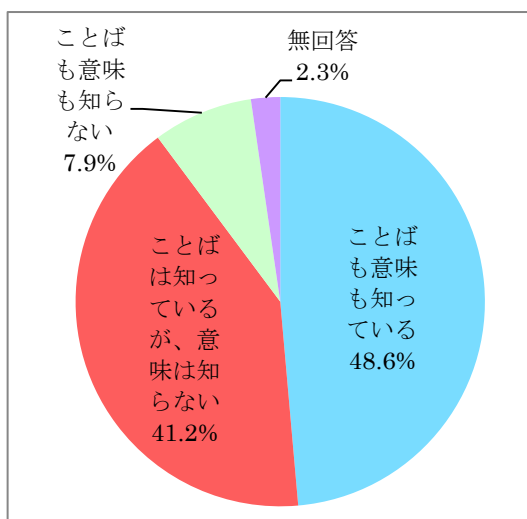
また、その知識を行動に反映させるため、調理教室等の機会を通じて、今後も正確な情報を提供し、周知していく必要があります。

(5) 協働による食育の推進

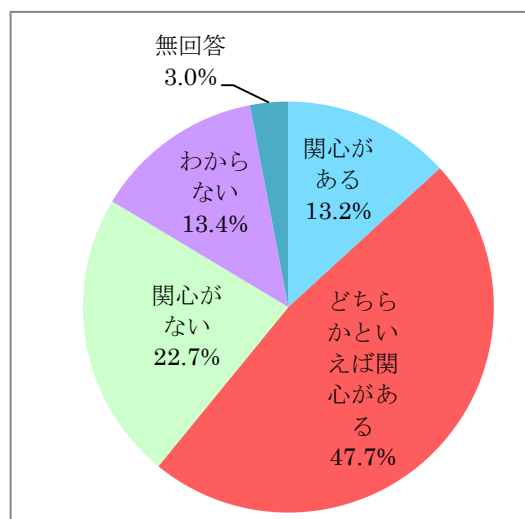
【これまでの取組と現状】

食育を市民一人ひとりへの生活の中に浸透させ実践してもらうために、食育に関する教室や食育まつりを開催しました。また、家庭、教育・保育施設、学校、地域など様々な分野から食育についての情報発信と広報やホームページを活用した情報提供を行いました。さらに、食生活改善推進協議会における研修会を地域で開催し、市民に対し食育の大切さを周知しました。

○あなたは「食育」ということばやその意味を知っていますか。
(成人)



○あなたは「食育」に関心がありますか。(成人)



(健康づくり計画に係る市民アンケート調査より)

食育について、「ことばも意味も知っている」が48.6%、「ことばは知っているが意味を知らない」が41.2%、「ことばも意味も知らない」が7.9%となっています。

食育への関心については「関心がある」「どちらかといえば関心がある」が60.9%と過半数を超えました。「関心がない」は22.7%となっています。

【今後の課題】

「食育に関心がある人」は、前計画(P3)では76.1%でしたが、今回は60.9%と下回る数値でした。関心がある人を増やすためには、食育関連事業の推進と情報発信を充実させ、これまで以上に普及啓発を図る必要があります。

(参考)

【潟上市の学校給食秋田県産農産物使用状況】

○野菜15品目

(単位:kg)

品目	年間総使用量	うち秋田県産
じゃがいも	4,420	118
にんじん	7,043	58
ほうれん草	1,345	518
ピーマン	494	86
長ねぎ	2,206	1,437
キャベツ	8,153	1,391
たまねぎ	8,524	1,078
ごぼう	1,531	0
きゅうり	835	149
大根	2,909	76
白菜	1,435	58
トマト	193	82
生しいたけ	108	108
アスパラガス	57	39
小松菜	1,146	361
合計	40,399	5,559

○野菜6品目

(単位:kg)

品目	年間総使用量	うち秋田県産
さやいんげん	125	6
かぼちゃ	313	6
さといも	164	37
なす	356	150
しめじ	564	523
まいたけ	163	129
合計	1,685	851

○大豆製品

(単位:kg)

品目	年間総使用量	うち秋田県産
豆腐	5,006	5,004
油揚げ	363	362
みそ	1,847	1,847
しょうゆ	1,448	1,362
合計	8,664	8,575

(令和4年度潟上市学校給食物資使用調査より)

第3章 第4次食育推進計画について

1 基本理念

市民一人ひとりが食について自ら考え、健全な食生活を実践するとともに、地域の食文化や自然の恵みを大切にする豊かな心を持ち、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるまちを目指し、食育を推進します。

2 基本方針と主な取組目標

基本理念を実現するため、次に掲げる5つを基本方針とします。

◎基本方針

- (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (2) 体験を通じた食育の推進
- (3) 地域の食文化・地場産物をいかした食育の推進
- (4) 食の安全・安心と環境に関する理解の促進
- (5) 協働による食育の推進

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

① 朝食の大切さの啓発

朝食を毎日食することは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。朝食抜きの習慣が続くと心身の不調を招きやすくなるため、引き続き、朝食の大切さを啓発します。

② 共食の推進

家庭における共食は、食育の原点であり、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食文化を大事にする気持ちを子どもたちに伝える良い機会となります。また、友人や地域・コミュニティ等を通じて様々な人と共食の機会をもつことで、会話やコミュニケーションが増え、心の結び付きを強めることにもつながるとともに、食を楽しみ、心の豊かさを育むことを共食の大切さから伝えます。

③ 栄養バランスに配慮した食生活の実践

生涯にわたり、心身の健康を保持しながら健全な食生活を実践するためには、食に関する正しい知識と食を選択する力を持つことが必要であるため、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食生活を実践することの大切さを啓発します。

(2) 体験を通じた食育の推進

① 農林漁業体験の推進

食に対する感謝の心を深めるためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費、廃棄に至る一連の食の循環を意識し、生産者と多くの関係者により食が支えられていることを理解することが重要です。自然の恩恵や食に関わる人々の活動への理解や感謝の心を育むため、農業体験（田植え・稲刈りや野菜の栽培・収穫等）と、漁業体験（地引網等）をする場を提供し、一人ひとりが食の大切さを学ぶ取組を推進します。



② 調理体験の推進

食べることは、自らの命をつなぐために不可欠なものです。食は、動植物の「命をいただく」大切な行為です。そのため、調理体験の場を提供し、食に関する知識と関心を高めるとともに「感謝の気持ち」を育み、「食を営む力」の基礎を培います。

(3) 地域の食文化・地場産物をいかした食育の推進

① 食文化の継承

食文化は、人々の心に深く根ざしたものです。また、時代に応じた食文化や豊かな味覚を育み、次世代に引き継ぐことは大事な取組です。

今後も家庭、教育・保育施設、学校、地域、事業者・生産者や行政が食文化の学習を進め、伝統料理や郷土食の継承に取り組みます。

② 地産地消の推進

市内で生産された農林水産物を販売している産直施設等において、市民が地場産物の食材を知り、購入する機会を増やすなど、地産地消を推進するための啓発とPRに取り組みます。

(4) 食の安全・安心と環境に関する理解の促進

① 食品の安全・安心に関する理解の促進

食物アレルギーを含め安全で安心な食生活を送るためには、生産・流通・消費に至るまで食の安全についての認識を持ち、安全・安心の確保に努めることが重要です。食の安全性に関する知識や情報を分かりやすく提供し、食の安全・安心への理解の促進に努めます。

② 食品ロスの削減

国内では大量の食料が食べられないまま廃棄されるという食料資源の浪費が「食品ロス」(SDGs 目標 12: つくる責任つかう責任)として大きな問題となっており、それに伴う環境への負荷が懸念されています。そのため、食品の食べ残しを減らすなど市民一人ひとりが認識を更に深め、行動に反映できるよう、更なる普及啓発等に取り組みます。

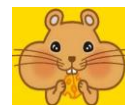
《トピックス》 食品ロスを減らそう

日本では、年間約 523 万トンの食品ロスが発生しており、そのうち約 244 万トンは家庭から発生しています。日本人一人あたりに換算すると年間約 42kg、毎日お茶碗約 1 杯分(約 114 g 相当)の食べ物を捨てている計算になります。

次のことを参考に、できることから 1 つずつ取り組み、食品ロスを減らしましょう。

【 買い物をする時… 】

- ① 買い物前に、食材をチェックしよう
- ② 食べきれぬ量だけ買おう
- ③ 期限表示を知って、賢く買おう



すぐたべくん

消費期限: 食べても安全な期限 賞味期限: おいしく食べることができる期限

【 家庭では… 】

- ① 食品は適切に保存しよう
野菜は、冷凍・ゆでるなどの下処理してからストックする。
- ② 食材を上手に使い切ろう
余ったり、食べきれなかった場合は、他の料理にリメイクする。
- ③ 食べきれぬ量を作ろう

※参考: 一般社団法人あきた地球環境会議 (秋田市地球温暖化防止活動推進センター)

(5) 協働による食育の推進

① 食育推進のためのイベント開催

行政による取組だけではなく、市民の生活に密着した活動を行っているボランティア団体や関係機関と連携しながら食育に関するイベントを開催し、食育の推進に取り組みます。

② 食育に関する情報提供・発信

食育は、毎日の生活の中で取り組む必要があり、食への理解が促進されるよう、家庭や学校、職場などの様々な場において情報の提供と発信に努めます。

3 数値目標

食育を推進するにあたり、状況を客観的に把握するため次の項目について目標値を設定します。新規の項目の目標値は、網かけ状にしています。

基本方針	項目	目標値 (R5年度)	現状値 (R5年度) (※1)	目標値 (R11年度)	
健康寿命の延伸につながる食育の推進	①食育に関心を持っている市民の割合	90%	60.9%	80%	
	②朝食を毎日とる人の割合	幼児	95%	96.7%	97%
		小学生	95%	94.8%	95%
		中学生	95%	87.6%	95%
		高校生	85%	83.4%	85%
		20歳代・30歳代	70%	71.5%	75%
		40歳代・50歳代	85%	82.8%	85%
③栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合	70%	62.3%	75%		
④減塩やうす味を実行している人の割合	75%	47.9%	60%		
体験を通じた食育の推進	⑤農林漁業体験に参加したことがある市民の割合	60%	1.2%	55%	
地域の食文化・地場産物をいかした食育の推進	⑥学校給食における地場産物（県産）を使用する割合	30%	13.8% (※3)	25%	
	⑦郷土料理や伝統食を伝えている市民の割合	—	45.9%	55%以上	
	⑧地元食材等を使用している市民の割合	—	18.7%	30%	
食の安全・安心と環境に関する理解の促進	⑨食の安全に関する知識を持っている市民の割合	70%	47.7%	55%	
	⑩食品ロスの問題を理解し、削減に取り組んでいる市民の割合	—	86.3% (※2)	96%	
協働による食育の推進	⑪食育月間（6月）の取組件数	—	11件	20件	

※1 潟上市健康づくり計画に係る市民アンケート調査より（令和5年度）

※2 潟上市環境基本計画策定に係る市民アンケート調査より（令和4年度）

※3 令和4年度潟上市学校給食物資年間使用調査より（秋田県産物の使用割合）

4 基本方針に沿った取組

基本方針	取組目標	家 庭	教育・保育施設・学校
(1) 健康寿命の 延伸につな がる食育の 推進	①朝食の大切 さの啓発 ②共食の推進 ③栄養バラン スに配慮し た食生活の 実践	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんをきちんと食べる。 ・1日3度の食事をとり規則正しい生活リズムをつくる。 ・家族・友人・知人と一緒に食べる機会を設け、会話を通し食事を楽しむ。 ・あいさつや食事マナーを身に付ける。 ・主食、主菜、副菜を揃えて食べる。 ・塩分を控えた食事を心がける。 ・健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体と歯・口腔の健康を維持する。 ・地域や行政等が主催する食に関わるイベントや教室等に参加し、食についての正しい知識を得る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりを発行し、食育に関する情報を提供する。 ・食事の大切さを伝えるために保護者に対し給食試食会を開催する。 ・心と身体の成長や健康のために必要な栄養素や食事の食べ方を学び自ら管理していく力を身に付ける。 ・給食を通して、食事のマナーを身に付ける。
(2) 体験を通じ た食育の推 進	①農林漁業体 験の推進 ②調理体験の 推進	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や行政等が主催する食に関するイベントや教室等に参加する。 ・食事作りに参加する。 ・農林漁業体験（魚釣り、家庭菜園など）をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を作る人への感謝の気持ち、食の大切さ、関心を高めるために、米・野菜等の栽培・収穫を体験する。
(3) 地域の食文 化・地場産 物をいかし た食育の推 進	①食文化の継 承 ②地産地消の 推進	<ul style="list-style-type: none"> ・潟上市産の食材をいかした季節感のある食事づくりを心がける。 ・地場産物や旬の食材の情報を入手し購入に努める。 ・行事食や伝統料理を作り次世代に伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に地元食材を積極的に利用し、郷土料理や行事食を取り入れることにより、食文化への関心を高める。
(4) 食の安全・ 安心と環境 に関する理 解の促進	①食品の安全 ・安心に関 する理解の 促進 ②食品ロスの 削減	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全・安心について正しい情報を理解し食材を選ぶ。 ・食品を無駄にしない食事作りを心がけ食べ残しのないようにする。 ・食品ロスの削減に向け、環境に配慮した生活を実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を通し、食品の安全・安心について正しい情報を理解し、食材を選ぶ能力を身に付ける。 ・食品ロスについて理解し、実践する力を身に付ける。
(5) 協働による 食育の推進	①食育推進の ためのイベ ント開催 ②食育に関す る情報提供 ・発信	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する地域のイベント等に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭や地域、事業者・生産者、行政と連携し、食に関する様々な取組を展開する。

地 域	事業者・生産者	行 政
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進協議会や愛育会などのボランティア団体で食生活について知る機会を提供する。 ・バランス食や減塩メニューの調理講習会を開催する。 ・医療機関において、食や健康に関する指導及び助言を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食サービスの実施。（調理が困難な高齢者世帯に対し、行政と連携） 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健診（歯科健診含む）、健康教室、健康相談の実施。 ・健康や食に関する教室やイベント等でチラシを配布し、食生活の大切さの普及啓発を行う。 ・生活習慣病やフレイル予防のための食生活に関する教室等の開催と情報を発信する。 ・配食サービスの実施。（調理が困難な高齢者世帯に対し事業者と連携） ・市広報やホームページ等で食に関する正しい情報を提供する。
<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事やイベント等で食に関する体験の場を提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜や果物等の収穫体験を行う場を提供する。 ・食品製造工場などは、見学の受け入れを積極的に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・市民センターにおいて料理教室等を開催し、食に関する学習機会を提供する。 ・食に関する情報や、農業漁業体験、調理体験ができる場を提供する。 ・道の駅等での市特産品をPRする。
<ul style="list-style-type: none"> ・地元食材を使った料理や伝統料理を、地域の行事やイベント等で提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元食材の即売会・直売会等を通して、作り手の見える食材を提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統食や郷土料理などの食文化に関する学習機会を提供する。 
<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全・安心と食品ロスの削減についての正しい知識と情報を理解し、実践につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食店や小売業等で調理済み食品の栄養成分表示や、食材の産地表示等の情報提供を行う。 ・業種ごとに食品ロスの削減に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報やホームページ等を活用し、食品の安全・安心についての情報を発信する。 ・食品ロスの削減に関する普及啓発を行い、環境に配慮した食生活を考える機会を提供する。（クリーンセンターの見学など） ・生ゴミ処理容器（コンポスト）の助成。
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭や学校、生産者・事業者、行政と連携し、食に関する様々な取組を展開する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭や学校・行政と連携し、食に関する様々な取組を展開する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関わる関係団体への支援。 ・広報やホームページ等を活用し、食育に関する情報を発信する。 ・食育に関する教室やイベント等を開催し、食育の推進に努める。

5 ライフステージごとの取組ポイント

ライフステージを6つに分けたとき、各ステージに応じた食育の取組ポイントは、次のとおりです。

① 妊娠期

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。食の大切さに気付き、食生活を見直し、食の安全に配慮したバランスのとれた食事をとることや、適正な体重管理をして極端な食事制限をしないよう心がけることも大切です。

ポイント

- 母子ともに健康に過ごせるようバランスのとれた食事を心がけよう
- 適切な体重管理に努めよう

② 乳幼児期（おおむね0～5歳）

乳幼児期は、身体の発達や味覚などの感覚機能、歯・口腔内の健康や人格形成、食べることの基礎を学び生活リズムをつくる大切な時期です。そのため、保護者の生活スタイルや考え方が大きく影響する時期でもあります。

共食と朝食を習慣付けるとともに、望ましい食習慣と食事マナーを身に付け、心身の成長に結び付けることが重要です。また、野菜等の栽培・収穫、料理の体験、行事食を通して食への関心や感謝する心を育むことも必要です。

ポイント

- 食べ物に興味をもち、家族と一緒に楽しく食べよう
- 生活リズムを整え、望ましい食習慣の基礎をつくろう

③ 学童期（おおむね6～12歳）

学童期は、心身の発達が著しく、食に関する関心や判断力が養われ生活習慣が定着する大切な時期です。また、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身に付けることや食べ物と作る人への感謝の気持ちを育てていくことも大切です。

ポイント

- 生活リズムを整え、望ましい食習慣を身に付けよう
- 食の大切さを学び、食べ物を自分で選択できる力を付けよう
- 好き嫌いや食べ残しがないように努めよう

④ 思春期（おおむね13～18歳）

思春期は、成長期の最終段階で、身体的・精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強をしたり、テレビやゲーム等に夢中になって就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身に付けることが大切です。

ポイント

- 望ましい食習慣の定着と食の体験を深め、自立に向けた食生活の基礎づくりをしよう
- 食生活と自らの健康に主体的に関わろう

⑤ 青年期（おおむね19～39歳）

これまで身に付けてきた基礎的な食習慣や食に関する知識・技能を用いながら適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していく時期です。今後、家庭を築き、子どもを産み育てる時期でもあり、望ましい食生活について次世代へ継承していく役割も担います。

ポイント

- 食生活を自己管理する力を身に付けよう
- 健全な食生活を実践するとともに、食に関する知識を次世代に伝えよう
- 料理の作り過ぎや食べ残しを減らし、環境に配慮した生活を送ろう

⑥ 壮年期（おおむね40～64歳）

家庭や社会で中心的役割を担う時期でもあり、健康管理がおろそかになりやすい傾向にあります。生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分に合った食事量を理解し実践することが重要です。また、次世代の育成を担う大切な時期でもあり、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。

ポイント

- 食生活を見直し、自己管理に努めよう
- 家庭や地域活動において、食に関する知識を次世代に伝えよう
- 料理の作り過ぎや食べ残しを減らし、環境に配慮した生活を送ろう

⑦ 高齢期（おおむね65歳以上）

加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られ個人差が大きい時期です。

介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、噛む力や飲み込む力を維持し自分に合った食生活を実践することが必要であり、家族や仲間と食事をしたり、地域の食事会に参加したりするなど、「食」を通じた交流が大切です。また、次世代に食文化や食に関する知識や経験を伝えることも重要です。

ポイント

- 身体機能に変化する時期です。地域・社会との交流を図り、食事を通じた健康づくりによる疾病予防・介護予防を心がけよう
- 健康長寿を目指すとともに、次世代に食文化を伝えよう

第4章 推進体制と進捗管理

1 推進体制

(1) 湯上市食育推進会議

市の食育は、家庭、教育・保育施設、学校、地域、事業者・生産者、行政など様々な主体が、その役割に応じて取組を進めていきます。

市では、これらの主体で構成される「湯上市食育推進会議」を設置し、毎年度、計画の進捗状況の点検・評価を行います。また、それぞれが主体的に連携・協働しながら市民運動として食育を推進します。

<推進体制イメージ>



(2) 庁内推進体制

本計画に関わる事業は、多岐の分野にわたることから、庁内関係各部課局の管理職による食育推進庁内検討会と庁内関係各部課局員による食育推進プロジェクトチームを設置し、計画の進捗評価のための会議を開催するなど、庁内で横断的に、息の長い取組を継続します。

2 進捗管理

食育推進計画における取組が計画的・効果的に推進されるよう、実施状況や事業実施に伴う諸課題などの整理と進捗管理を行います。

用語説明

SDGs (エスディージーズ) Sustainable Development Goalsの略 【P 1】

SDGsは、平成27(2015)年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための目標」であり、「誰一人取り残さない」国際社会の実現を目指すものです。

国の「SDGsアクションプラン2021」の中にも、食育の推進が位置付けられており、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」など食育と関係が深い目標があり、食育推進によるSDGsの実現が期待されています。

**内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) 【P 3】**

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいい、1つを合併した状態は「予備群」といいます。放置すると、動脈硬化の原因となり、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などに進行する危険性があります。

運動器症候群 (ロコモティブシンドローム) 【P 3】

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。下肢筋力を調べるテストと歩幅を調べるテストによって、ロコモ度を確認することができます。

郷土料理 【P 3】

各地域の物産を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

健康寿命 【P 4】

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、2023年（令和5年）の健康寿命は男性72.6歳、女性75.5歳となっています。

（WHOの世界保健統計2023より）

フレイル 【P 4】

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態。フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。

食品ロス 【P 6】

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスの約半分は、家庭から生じています。

地産地消 【P 7】

国内の地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る。）を、その生産された地域内において消費する取り組みです。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながるものです。

* 6次産業化：農山漁村の活性化のため、地域の第1次産業（生産）とこれに関連する第2次（加工）、第3次（販売等）に係る事業の融合等により、地域の資源を有効活用し、新しい産業やサービスを生み出していくことです。

地場産物 【P 7】

自分たちが住んでいる地域で、収穫される食べ物のことを言います。

共食 【P11】

“誰かと一緒に食事をする”ことです。“誰か”には、家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。

潟上市食育推進会議規則

令和2年3月24日

規則第15号

(趣旨)

第1条 この規則は、潟上市附属機関設置条例（令和元年潟上市条例第23号）第4条に基づき、潟上市食育推進会議（以下「会議」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員)

第2条 会議の委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 学校・幼稚園・保育園関係者
- (3) P T A関係者
- (4) 商工業関係者
- (5) 農業関係者
- (6) 健康づくりに関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (7) 子育てに関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (8) 食育に関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (9) 関係行政機関の職員
- (10) その他市長が適当と認める者

2 委員の任期は、委嘱の日から委嘱した日の属する年度の翌年度の末日までとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第3条 会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会議を代表し、会務を統括する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 会議は、会長が招集する。ただし、委員の任期満了等にともない新たに組織された会議が最初に開催される場合は、市長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

5 会議は、公開するものとする。ただし、議長は、会議に諮った上で公開しないことができる。

(関係者の出席等)

第5条 会長は会議において必要があると認めるときは、関係者の出席を求めてその意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第6条 会議の庶務は、福祉保健部子育て応援課において処理する。

(その他)

第7条 この規則に定めるもののほか、会議の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、令和2年4月1日から施行する。

(経過措置)

2 この規則の施行の際現に会議の会長及び副会長の職にある者は、それぞれこの規則の施行の日に、

第3条第1項に定める会議の会長及び副会長として定められたものとみなす。

附 則 (令和4年3月31日規則第19号)

この規則は、令和4年4月1日から施行する。

潟上市食育推進会議委員

任期：令和5年5月24日～令和7年3月31日

(敬称略)

No.	氏名	区分	所属等	備考
1	児玉 清子	1号委員	潟上市食生活改善推進協議会副会長	
2	瀬尾 知子	1号委員	秋田大学教育文化学部学校教育課程准教授	会 長
3	岩本 承子	1号委員	あきた地球環境会議チーフコーディネーター	
4	伊藤 恋菜	2号委員	潟上市立昭和こども園保育士	
5	五島 美季	2号委員	潟上市立追分小学校栄養教諭	任期：R5. 5～R5. 10
	戸嶋 貴子		潟上市立大豊小学校栄養教諭	任期：R5. 11～R7. 3
6	伊藤 宏樹	3号委員	潟上市立羽城中学校PTA会長	
7	三浦 将人	4号委員	有限会社三協商事（三浦醤油店）	
8	舘岡美果子	5号委員	潟上市農業委員	
9	門間 祐子	6号委員	潟上市食生活改善推進協議会会長	副会長
10	武田ひとみ	7号委員	子育てサポートhug組	
11	佐藤美智子	7号委員	潟上市愛育会会員	
12	三浦るり子	8号委員	秋田県食育推進リーダー（食育指導士）	
13	小玉 好子	8号委員	野菜ソムリエ	
14	佐藤 直美	9号委員	秋田地域振興局福祉環境部健康・予防課主幹	
15	真鍋 公子	10号委員	公募委員	

潟上市食育推進庁内検討会設置要綱

平成20年8月21日

訓令第16号

(趣旨)

第1条 潟上市における食育の推進に関し、総合的な計画を策定し、その推進を図るため、潟上市食育推進庁内検討会（以下「庁内検討会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 庁内検討会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) 食育に関する施策の推進と調整に関すること。
- (3) その他食育の推進に関して必要と認められること。

(組織)

第3条 庁内検討会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織し、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(会議)

第4条 庁内検討会の会議は委員長が招集し、その進行にあたる。

2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に関係のある者の出席を求めて意見を聞き、又は資料の提出を求めることができる。

3 会議の結果は、必要に応じ、市長及び関係する部課等に報告する。

(庶務)

第5条 庁内検討会の庶務は、子育て応援課において処理する。

(その他)

第6条 この訓令に定めのない事項については、必要に応じその都度定めるものとする。

附 則

この訓令は、平成20年8月21日から施行する。

附 則（平成21年3月25日訓令第7号）

この訓令は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（平成21年6月15日訓令第13号）

この訓令は、平成21年6月15日から施行する。

附 則（平成23年3月31日訓令第3号）

この訓令は、平成23年4月1日から施行する。

附 則（平成26年3月31日訓令第6号）

この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則（平成27年3月20日訓令第7号）

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

附 則（平成30年3月30日訓令第10号）

この訓令は、平成30年4月1日から施行する。

附 則（令和2年3月27日訓令第14号）

この訓令は、令和2年4月1日から施行する。

附 則（令和4年3月31日訓令第6号）

この訓令は、令和4年4月1日から施行する。

附 則（令和5年3月31日訓令第16号）

この訓令は、令和5年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

役職名	職名
委員長	子育て応援課長
副委員長	企画政策課長
委員	総務課長 地域づくり課長 健康長寿課長 農林水産振興課長 商工観光振興課長 教育総務課長 文化スポーツ課長

潟上市食育推進プロジェクトチーム設置要綱

平成20年7月29日
訓令第14号

(趣旨)

第1条 潟上市における食育の推進に関し、必要な事項を調査研究するため、潟上市食育推進プロジェクトチーム（以下「プロジェクトチーム」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 プロジェクトチームの所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) 食育に関する事業の実施に関すること。
- (3) その他食育の推進に関して必要と認められること。

(構成)

第3条 プロジェクトチームの構成員は潟上市役所内の職員とし、市長が任命する。

2 プロジェクトチームにリーダーを置き、子育て応援課子ども健康支援班長をもって充てる。

3 プロジェクトチームにリーダーを補佐させるため、サブリーダーを1人置き、構成員の互選で定める。

(会議)

第4条 会議はリーダーが総理し、必要に応じて招集するものとする。

2 リーダーは、必要があると認めるときは、プロジェクトチーム以外の者の出席を求めて意見を聞き、又は資料の提出を求めることができる。

3 会議の結果は、必要に応じ、市長及び関係する部課等に報告する。

(庶務)

第5条 プロジェクトチームの庶務は、子育て応援課において処理する。

(その他)

第6条 この訓令に定めのない事項については、必要に応じその都度定めるものとする。

附 則

この訓令は、平成20年8月1日から施行する。

附 則（平成21年3月25日訓令第7号）

この訓令は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（令和2年4月27日訓令第15号）

この訓令は、令和2年4月1日から施行する。

附 則（令和4年3月31日訓令第6号）

この訓令は、令和4年4月1日から施行する。

第4次 潟上市食育推進計画

発行年月日 令和6年(2024年)3月

編集・発行 潟上市子育て応援課

〒010-0201 潟上市天王字棒沼台226-1

TEL : 018(853)5372 FAX : 018(853)5233



潟上市食育応援団長
リキ爺