

第5章 食育推進の展開

1 家庭における食育の推進

【現状と課題】

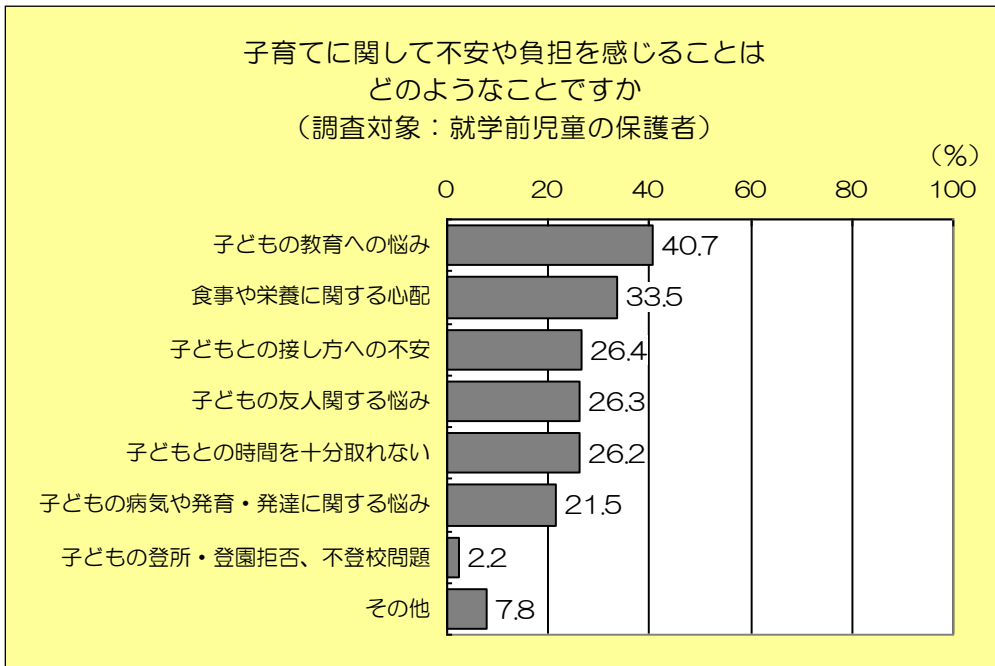
私たちの暮らしの基本である家庭は、子どもたちが、五感を養い、食事を摂る習慣やマナーなどの基礎的な食習慣を身につける等の様々な学習の場でもあります。

しかし、親の就業などにより、子どもが一人で食事をする「孤食(※)」が増えており、家族と一緒に食卓を囲む機会が減少しています。また、同じテーブルでそれぞれが好きな料理を別々に食べる「個食(※)」も増え、好き嫌いや偏食の要因ともなっています。さらに、核家族化により、保護者自身の食に関する基礎的な知識の不足や調理の簡便化も指摘されているほか、情報が簡単に入手でき、あふれている状況にあります。

本市においては、「食育」への関心度が高く、家族で楽しく食事をするという意識の高さや、栄養バランスや食品の安全性への関心度の高さがアンケート結果よりみられます。反面、伝統料理や行事食などの食文化や食べ物の旬、生産段階への意識の低さもみられます。(図 5-1-1、図 5-1-2、図 5-1-3 参照)

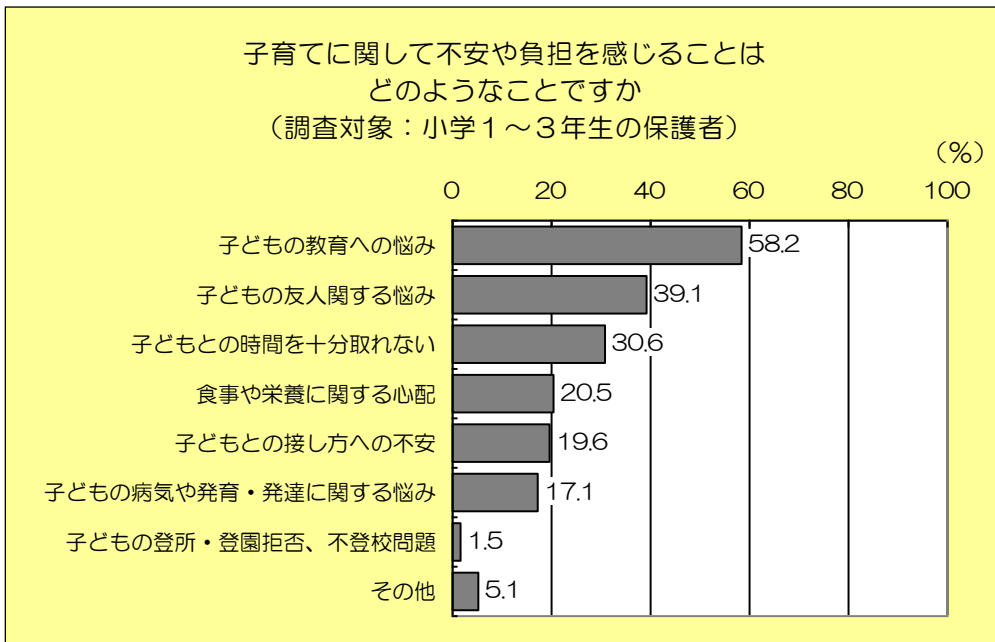
家庭における食育の推進が必要であると改めて認識されている現状において、環境への配慮も含め、食をめぐる様々な問題の解決に向けて、妊娠期、乳幼児期、学齢期、思春期、青年期・壮年期、高齢期というライフステージ(※)において、正しい食生活を実践することが、望ましい「食」に関する知識を身につけ、生涯健康で豊かな人間性を育むために最も重要なことです。

図 5-1-1



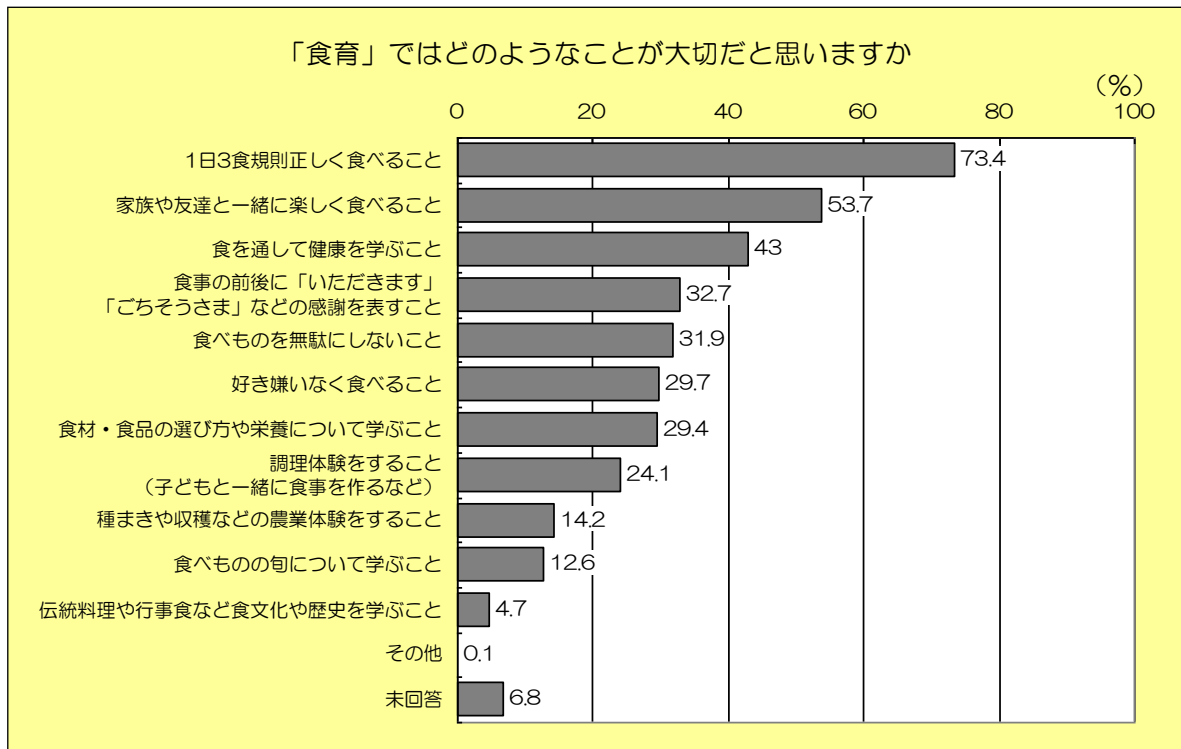
「平成20年(2008年)宝塚市次世代育成支援に関する意識調査(後期計画)」より(*3)

図 5-1-2



「平成20年(2008年)宝塚市次世代育成支援に関する意識調査(後期計画)」より(*3)

図 5-1-3



平成 21 年度（2009 年度）「食育」に関するアンケート調査結果より（*1）

【食育を進めるために】

- ★ 家族の「食」について見直してみましょう。
- ★ 地域で採れた旬の食材や、伝統料理を食事に取り入れてみましょう。
- ★ 我が家の味を子どもたちへ伝えていきましょう。
- ★ 正しい食習慣を身につけていきましょう。

【施策の方向性】

ここでは、妊娠期、乳幼児期、学齢期、思春期、青年期・壮年期、高齢期といったライフステージに合わせた食育実践として、発達段階や年齢に応じた取り組みを示します。各世代に応じた食育に取り組みましょう。

(1) 妊娠期 (健やかな子どもの成長のために)

「妊娠期」は、お母さんの健康を守るとともに、胎児の健やかな成長のためにも、生活環境を整え正しい食生活を実践することが非常に大切です。また、妊娠期は、生まれてくる子どもの発育のための「食」のあり方に関心を持つ時期です。この時期に望ましい食生活を身につけて実践することは、出産後の子育てにとっても役立ちます。

同時に妊娠期は母体の変化により、妊娠性歯肉炎が起きやすく、虫歯や歯周病も悪化しやすいので、お口のケアを心がけましょう。

また、赤ちゃんの身体は、妊娠に気づく前から作られはじめています。妊娠前から必要な栄養素が不足しないように食生活に気をつけましょう。

【この時期に大切にしたいこと】

- ★ 食に関する知識や情報を積極的に習得しましょう。
- ★ 栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。
- ★ 妊娠中から胎児の歯の健康づくりを始めましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 行政及び関係機関、医療関係機関との食に関する情報交換
- ◆ 母親学級・父親学級における栄養に関する情報提供
- ◆ 妊婦健診・妊婦歯科健診の実施

(2) 乳幼児期（おおむね0歳から5歳）

心身の発達が著しく、食生活の基礎を形成する大事な時期です。

この時期は、バランスのよい食事や十分な睡眠、排泄など健康的な生活習慣を身につけ、基本的な生活習慣の礎を作る必要があります。

日々の買い物や調理の手伝い、家族・友人と楽しく食事をする経験を重ねたり、農産物の栽培、収穫の手伝い、収穫物を食べるなどの体験をする中で、食べ物の大切さを知り、食べたいもの、好きなものが増え、食への関心が高まっていきます。

また、歯が生え揃うこの時期から、よく噛んで食べる事や、歯磨き習慣を身につけるなど、虫歯予防に取り組むことも重要です。

〔この時期に大切にしたいこと〕

- ★ 早寝、早起き、遊びや運動で規則的な食事のリズムを身につけましょう。
- ★ 食事のあいさつをしましょう。
- ★ 楽しく食事をしましょう。
- ★ いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して子どもの食べたいもの、好きなものを増やし、何でも食べられるようにしましょう。
- ★ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- ★ 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう。
- ★ 食べ物をよく噛んで食べましょう。
- ★ 毎食後きちんと歯を磨きましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 乳幼児健診や育児相談での栄養相談の実施
- ◆ 乳児期からの正しい食習慣確立を支援するための離乳食学級の実施
- ◆ 基本的な生活習慣の大切さについての情報提供と啓発
- ◆ 保育所（園）や幼稚園の食育計画との整合
- ◆ 乳幼児歯科健診や歯の健康相談の実施
- ◆ 食育に関する講座の開催



『知っておきたい豆知識 ③』

赤ちゃんの歯はいつ頃から作られるの？

乳歯の歯胚（歯のもと）は妊娠に気づくかどうかの頃（妊娠7週目）から作られ始めます。丈夫な歯を作るためには、バランスのよい食生活を心がけ、お母さんの健康状態を良好に保つことが大切です。

(3) 学齡期（おおむね6歳から12歳）

様々な学習や体験を通して、食に対する幅広い知識を習得し、生涯にわたる健康的な食習慣を身につける時期です。

学校などでの食に関わる体験学習や活動、友達との食の活動や経験などを通して食への興味、関心は深まり、食を楽しむ心や食べ物を大切にする心を育てていくことが出来ます。

家庭においても、健康と食生活の関係を正しく理解するとともに、学校や地域で培った知識や技能を生かしながら、望ましい食習慣を定着させることが大切です。

【この時期に大切にしたいこと】

- ★ 食事のあいさつをしましょう。
- ★ 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- ★ 食事のマナーを身につけましょう。
- ★ 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう。
- ★ 自分の身体に必要な食べ物を選べる力を養いましょう。
- ★ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- ★ 食べ物をよく噛んで食べましょう。
- ★ 永久歯を大切にするために、食後の歯みがき習慣を身につけましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 市広報やホームページなどによる食育の普及啓発
- ◆ 学校から保護者への啓発



親子料理教室

(4) 思春期（おおむね12歳から18歳）

思春期は、一層の心身の発達がみられるとともに、生活習慣や食習慣が定着していく時期です。これまで身につけてきた基礎的な生活習慣や食に関する知識、技能を使いながら、適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していくことが大切です。また、痩身志向や朝食の欠食などから栄養が偏りやすい時でもあるので、自ら必要な情報を得て、栄養や摂取量などバランスのとれた食事を心がけることが重要です。

〔この時期に大切にしたいこと〕

- ★ 食事のあいさつをしましょう。
- ★ 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- ★ 食事のマナーを身につけましょう。
- ★ 食べ物の大切さを考えましょう。
- ★ 栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう。
- ★ 自分の適正体重や食べ物と身体の関係について学びましょう。
- ★ 食に関する情報を正しく理解しましょう。
- ★ 自分で簡単な食事を作る力もつけましょう。
- ★ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- ★ 食べ物をよく噛んで食べましょう。
- ★ むし歯だけでなく、歯ぐきの病気も予防しましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 市広報やホームページなどによる食育の普及啓発
- ◆ 学校から保護者への啓発

(5) 青年期・壮年期

「青年期」の食習慣は、壮年期以降の健康状態へ大きな影響を及ぼすため、「食」と「健康」とのかかわりを理解し、望ましい食生活を心がけることが大切です。

また、「壮年期」になると、健康への関心が深まる一方で、身体の機能は徐々に低下し、健康や体力に不安を感じ、長年の食習慣で、肥満等の生活習慣病などにかかりやすくなることから、これまでの食習慣を振り返り、改善が必要な場合があります。

家庭では、子どもの食生活へ影響を与えることから、子どもの見本となるような食生活の実践を心がけましょう。

〔この時期に大切にしたいこと〕

- ★ 自分の身体に必要な食べ物を選ぶ力を養いましょう。
- ★ 自分の適正体重や食べ物と身体の関係について学びましょう。
- ★ 食に関する情報を正しく理解しましょう。
- ★ 食の安全性や環境問題を学びましょう。
- ★ 家族や仲間同士で、楽しく食事をしましょう。
- ★ 自分の歯の喪失を予防しましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 成人健康相談、食事で健康づくり相談、電話相談等で食に関する個別相談の実施
- ◆ ポスター掲示、リーフレットの配布、各種健康講座等による食事バランスガイド(※)の普及啓発
- ◆ 料理教室の開催
- ◆ ヘルスアップセミナーの開催
- ◆ 歯周疾患検診(40・50・60・70歳 節目検診)の実施



ふれあいフェスタ 健康相談ブース (2009年)

(6) 高齢期

個人差はありますが、食事の回数や量の減少、粗食や偏った食事から低栄養状態が問題となる時期です。また、噛めない、むせるといった口腔機能の低下により、栄養摂取量が減少すると、低栄養状態に陥り、体力が著しく低下して、様々な病気を引き起こしやすくなります。

家族や友人と楽しい雰囲気ですら「食」を楽しみながら、体調に合った食生活の実践が大切です。

【この時期に大切にしたいこと】

- ★ 3食規則正しく食べましょう。
- ★ むせや誤嚥（※）を防ぐために、よく噛んでだ液を分泌しましょう。
- ★ 自分の歯の喪失と噛む力の低下を予防しましょう。
- ★ 家族や友人と一緒に食べる機会を増やし、「食」を楽しみましょう。
- ★ 自分に合った「食」を選ぶ力を高めましょう。
- ★ 豊かな人生経験の中で得た「食」に関する知識を次世代へ伝えていきましょう。

【具体的な取り組み】

- ◆ 成人健康相談、食事で健康づくり相談、電話相談等で食に関する個別相談の実施
- ◆ ポスター掲示、リーフレットの配布、各種健康講座等による食事バランスガイドの普及啓発
- ◆ 料理教室、食育に関する講座や講演会等の開催
- ◆ 地域における共食（※）の場づくり等の支援
- ◆ 高齢者の口腔機能向上事業の開催
- ◆ 高齢者の栄養改善事業の開催
- ◆ おたっしゃ健康講座の開催
- ◆ 歯周疾患検診（40・50・60・70歳節目検診）の実施
- ◆ 食事の用意が難しい方へは、栄養バランスのとれた配食サービスの活用

2 保育所（園）・学校園（※）における食育の推進

【現状と課題】

核家族化や共働き家庭の増加等による社会環境の変化、外食や調理済み食品の利用の増加など、子どもたちの食を取り巻く環境が変化する現状を踏まえると、乳幼児や児童生徒に望ましい食習慣を身につけさせることは、豊かな人間形成を育み、生きる力を身につけさせるためにも重要なことです。

子どもたちが一日の大半を過ごす保育所（園）や学校園での給食など様々な食体験は、望ましい食習慣の定着や豊かな人間形成を図る上で、とても重要な役割を担っていると同時に、生涯にわたって、健全な心身の育成や豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

そのため、保育所（園）や学校園で食に関する取り組みを積極的に進めていくことが重要であり、食育の実施にあたり、家庭や地域と連携を図り、協力しながら共に食育を推進していく必要があります。

【施策の方向性】

- ◇ 生活や保育、学習のあらゆる場を通して、食育の推進に取り組みます。
- ◇ 基本的な生活習慣や豊かな人間形成を図る基礎を育むため、年齢や発達段階に応じた展開ができるように取り組みます。
- ◇ 様々な体験活動を通して、食に関する知識や能力を身につける指導に取り組みます。
- ◇ 保護者や地域社会、関係機関と連携し、取り組みます。
- ◇ 子育て家庭へ情報提供し、食への関心が高まるように取り組みます。

【食育を進めるために】

- ★ 食べる意欲の基礎を作りましょう。
- ★ 食に関する体験を深め、豊かな生活につなげましょう。
- ★ 自分らしい食生活を実現する意欲を育てましょう。

(1) 年齢、発達段階に応じた食育の実践

子どもたちの食生活の実態を把握し、課題を見つけ解決することで、一人ひとりの子どもたちがそれぞれの発達段階に見合った生活や経験が実践できるように進めます。

ア 保育所（園）

「保育所保育指針」や「保育所における食育の計画づくりガイド」をもとに、食育の視点を含めた指導計画の作成を促進し、乳幼児期の子どもの発育・発達に応じた食育を推進します。また、職員の食育に関する意識の向上を目指します。

【具体的な取り組み】

- ◆ 乳幼児の発達段階に応じた、食育の視点を含む指導計画の作成を促進
- ◆ 体験活動を推進し、食に関する取り組みの充実
- ◆ 職員の研修会への参加を促進し、「食」に関する意識の向上

イ 学校園

学校園における食育を効果的に推進するために、幼児児童生徒の発達段階や実態を踏まえて各学年の具体的な目標を設定します。また、教科などを横断的に関連付けた指導、学校給食と関連付けた指導とともに、農林漁業体験といった様々な体験活動を推進します。

このような取り組みにより、幼児児童生徒がよりよい食習慣と豊かな人間性を身につけるよう指導内容の充実を図ります。

さらに、学校園における食育は全教職員が十分に連携協力することで、幼児児童生徒に対して、継続的かつ効果的な指導を行うことができます。

また、全教職員が共通理解のもと、連携協力して食に関する指導を推し進めるためには組織的な体制作りが必要です。そのために、各学校園における教育の方針や指導の重点に食に関する指導を関連付け、校（園）務分掌上に食育を担当する委員会等を位置づけるなど、学校園内における食育の推進体制を整えます。

【具体的な取り組み】

- ◆ 幼児児童生徒の発達段階に合わせた食に関する指導目標の設定
- ◆ 教科横断的な指導、学校給食と関連付けた指導、体験活動等を取り入れ、指導内容の充実
- ◆ 学校に、食に関する指導を推進する専門委員会「食育推進委員会」を設置



豆知識

『知っておきたい豆知識 ④』

例えば目隠しをして、鼻をつまんで
何を食べているか当てることができますか？

味わうのは味覚だけ？
おいしいと感じるのは？
五感を使って食事をしています！

大自然の中で友達とワイワイ言いながら苦労して作ったカレーの味はとておいしかったという記憶はありませんか？これは非日常の空間で、たくさんの視覚的な刺激を受けて食べたためであると考えられます。食べ物がおいしいと感じるのは、味覚だけでなく、他の4感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚）とトータルして感じます。おいしいと判断するのは「味覚」が一番のように思われるかもしれませんが、わずか1～5%に過ぎません。もっとも影響しているのが視覚で80%も占めるのです。

人気のレストランで食事をするとおいしく感じるのは、味はもちろんですが、料理の盛り付け方や料理に合わせた器選び、こちよく感じるBGMなど、五感を刺激する演出がなされていることも影響されているのでしょうね。

参考文献：兵庫の学校給食「検査・食育だより」



良元幼稚園
お釜でご飯炊き

(2) 子どもたちの食に対する意識を高める食育の推進

おいしく、楽しく食べることなど実際の体験を通して、食への関心を高めていきます。

望ましい食習慣を促すための継続的な取り組みを進め、保育所（園）・学校園での教育活動全体において各分野の指導内容を横断的に関連付けた取り組みを進めます。

ア 保育所（園）

保育所（園）での給食をおいしく、楽しく食べることを通して、食への関心を高めていきます。また、自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、人と一緒に食事を楽しみ合う子どもに成長していけるように様々な活動に取り組んでいきます。さらに、食を通して、食べ物と体の関係に関心をもち、命を大切に作る心を育む取り組みも進めます。

【具体的な取り組み】

- ◆ 楽しく食事ができるような雰囲気づくりや調理方法・メニューの工夫を行い、食への意欲を育成
- ◆ 菜園活動や収穫体験等を通して、自然の恵みや食べ物の大切さを感じとり、感謝の気持ちや命を大切に作る心を育成

イ 学校園

幼児児童生徒の望ましい食習慣の形成のためには、単発的な食に関する指導だけでなく、実際の体験を通して、習慣化を促すための継続的な指導が必要です。このため、給食や弁当の時間、特別活動、各教科、生活、遊び等の学校園教育活動全体において各分野の指導内容を横断的に関連付け、望ましい食習慣について理解させることが必要となります。その中で、食に関する関心を高め、命を大切に作る心を育む取り組みを進めます。

このような指導を行うために、学校園が行う食に関する指導の全体像を明らかにした全体計画も策定します。また、それぞれの学年、年齢ごとに食に関する年間指導計画を作成します。

【具体的な取り組み】

- ◆ 学校園において食育推進の基本的な考え方や方向性を示した全体計画の作成と実践
- ◆ 学年、年齢ごとの、食に関する年間指導計画の作成と実践



『知っておきたい豆知識 ⑤』

学校給食の歴史

学校給食の始まりは、明治22年山形県の私立小学校とされています。その内容は、おにぎりと焼き魚と漬物だったと言われています。十分に食事を取れなかった子どもたちのために、昼食を食べさせることを目的に始めました。

宝塚市でも昭和30年代の初めから、学校給食が行われていました。次のことを目的として学校給食を実施しています。

- ① 食事には、いろいろな栄養があることを知る。
- ② 好き嫌いなく食べる習慣や正しい食事の仕方を身につける。
- ③ みんなで協力し、楽しい食事をするを通して、明るい社交性を養い、学校生活をより豊かなものにする。
- ④ いろいろな食品の生産や、それらが口に入るまでの道筋について正しく理解する。

＜宝塚市の学校給食の歴史＞

昭和32年：小浜小学校単独で完全給食が始まる。

昭和40年：中学校の給食が始まる。

昭和54年：米飯給食を週2回実施。

平成19年：米飯給食を週3回実施。

平成19年：市内一斉に食物アレルギー対応を実施する。

平成23年：1月より小学校5校・中学校2校の計7校で、米飯自校炊飯モデル実施が始まる。



学校給食 盛付け風景

(3) 「生きた教材」としての保育所（園）・学校給食の充実

自分たちが育てた野菜等の調理や、郷土食・行事食を取り入れた給食を活かし、食文化や地域の産業等への理解と関心を深めます。

食に関する指導内容や方法、手作りを中心とした献立研究について情報交換を行うなど、保育所（園）、学校園との連携・協力体制を確立します。

ア 保育所（園）

菜園活動や調理保育、自分たちが育てた野菜等を給食で提供してもらうことを通して、自然の恵みや食べ物大切さを感じる気持ちを育て、食に対する興味・関心を育てます。また、素材に目を向け、素材に関わり、素材を料理することに関心を持つ力を養います。

保育所（園）では、完全給食を実施しており、今後も、米飯食を中心としながら、バランスのとれた給食を提供していきます。併せて、望ましい食生活の習慣や、食事のマナー、郷土食や行事食を通して食文化を継承できるように取り組んでいきます。

菜園活動 良元幼稚園



【具体的な取り組み】

- ◆ 菜園活動や調理保育など食に関する体験の充実
- ◆ 食事時間とおして、手洗いやあいさつ、食具（※）の使い方などマナーや衛生についての基礎を育成
- ◆ 食物に対する興味・関心を育むよう、収穫した農作物を使った給食を提供
- ◆ 季節と食べ物のかかわりを伝えるため、季節に応じた行事食等の提供

イ 学校園

給食の時間は、学校生活の中に毎日位置付けられており、この時間における指導を充実させることが、食育の推進に大きな役割を担っています。そのために、給食の時間における食に関する指導の目標を設定し、それに基づいて学年ごとの目標や指導の重点を定めます。

好ましい人間関係や社会性の育成、基本的な衛生についての理解、食への興味、関心を広げることをねらいに、全学年を通して段階的、系統的な給食指導を推進

します。

現在、本市の学校給食は、全ての小学校・中学校・特別支援学校 37 校に給食室のある「自校調理場方式」で給食を作っています。自校調理場方式の特色を活かした手作りの献立をこれまで以上に増やすとともに、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べられるよう、今後とも努めていきます。

また、月曜日から金曜日までの5回のうち、全国平均レベルの週3回は、米飯が主食の給食を実施していますが、現在ほとんどの学校で、外部委託炊飯であるため、今後自校炊飯の実施に取り組んでいきます。

学校給食の献立作成においては、安全・安心な食材を使用し、食に関する指導の内容との関連を考慮して、献立や食材を工夫することが重要です。幼児児童生徒の健全な発育と健康の保持増進のために栄養バランスの取れた給食を供給したり、献立に郷土食や行事食を取り入れ、地場産物を食材として活用して、食文化や地域の産業等への理解と関心を深めます。

食に関する指導は、幼稚園や小学校、中学校相互の連携を図ることにより、指導に継続性と発展性を持たせ、一貫した指導を行うことができます。小学校の低学年が幼稚園と、高学年が中学校と円滑な接続と関連を図るために、隣接する学校園で食に関する指導内容や方法などについて情報を交換するなど連携・協力体制を確立します。

また、特別支援学校の児童生徒が交流している学校との給食交流を通して、食に関する指導の連携、協力体制を確立します。

【具体的な取り組み】

- ◆ 学年、年齢ごとの目標をもとにした給食指導を推進
- ◆ 安全・安心な食材を使用した栄養バランスのよい給食を供給
- ◆ 給食の献立が、食に関する理解につながる献立内容の充実
- ◆ 幼稚園給食体験や交流給食など学校園相互の食に関する交流行事を推進し、情報の共有化
- ◆ 米飯給食の自校炊飯に取り組み、全校で実施したときには、米飯給食回数の増加を推進
- ◆ 西谷産の食材を活用した地産地消の取り組みの推進

(4) 保護者に対する食育の推進・家庭に向けての啓発

子どもたちの食生活について、家庭や地域との連携を大切にし、共に子どもを育てていけるよう、保護者・地域と一体となり、保育所（園）・学校園における食育を推進します。

ア 保育所（園）

家庭との連携を大切にし、共に子どもを育ていけるよう、保育だよりや給食だより、献立表の配布などを通して、保護者へ食についての情報提供や食育活動についての働きかけを行います。また、給食のメニューの展示やレシピの紹介、給食試食会を通して、子どもたちの保育所（園）での給食の様子を伝えながら、保護者の食に対する意識を集めます。

また、地域の子育て家庭においても食を通して子どもへの理解が深められるように情報提供を行うとともに、食に関する相談・支援を行っていきます。

【具体的な取り組み】

- ◆ 保護者への情報発信と啓発活動に努める（「保育所だより」「給食だより」の発行・「献立表」「給食レシピ」の紹介・「給食展示・給食試食会等」）
- ◆ 子育て支援事業の中で、地域の子育て家庭への食に関する相談や情報提供などを通じ、食育の大切さについての啓発

イ 学校園

食に関する指導は、家庭や地域との連携、協力を得ることにより、広がりを持ち一貫した指導を行うことが可能となります。そのために、学校園で行っている食に関する指導の情報を公開するとともに、学校園の行事や指導、体験活動に保護者・地域の教育力を活用するなど、保護者・地域と一体となって学校園における食育を推進します。

【具体的な取り組み】

- ◆ オープンスクール・学校給食試食会などを通し、学校園における食に関する指導への保護者、地域の教育力の活用を推進
- ◆ 幼稚園だより、学校だより、給食だより等の配布による保護者・地域への啓発

給食だより 7月号



ごはん塾 保護者対象に食育の講義

3 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承

【現状と課題】

近年では、核家族化・単独世帯の増加などの影響から、手作り食の減少や、家庭において「食の知恵」や「技」「日本の伝統的な料理」を次世代へ伝えていくことが少なくなっています。

また、伝統的な料理は知っていても、それがどのような生活の知恵の中で受け継がれてきたのかを知らない世代が増え、今まで大切にされてきた地域のつながりも希薄になっている現在、伝統的な料理を継承することが難しくなっています。

そこで食にかかわる関係機関や関係団体等に食育活動への参加を促し、身近な活動場所となる「地域」と連携し、世代間交流の場を生かした「伝統料理（行事食）の継承」や「食や栄養」に関する全般的な啓発活動を行い、その推進活動を家庭へとつなげていく仕組みが必要です。

【施策の方向性】

- ◇ 子どもから高齢者までを元気にするために、地域ぐるみで「正しい食生活」を学び、家庭につなげていきます。
- ◇ 世代を超えた交流で、次世代へ伝統料理（行事食）をつないでいきます。
- ◇ 地域が自主的に行ってきた食に関する様々な活動との連携を深め、持続的な食育推進へつなげていきます。
- ◇ 地域において、「正しい食生活の啓発」「伝統料理（行事食）を継承」するための活動支援をします。



2月3日（節分）
恵方巻き丸かじり

【食育を進めるために】

- ★ 地域で、積極的に食育活動を行える環境を整えましょう。
（特に「若い世代」の食育推進活動を増やしましょう。）
- ★ 伝統料理（行事食）を次世代に伝え、地域に広げましょう。
- ★ 地域における食育推進活動を、家庭へとつなぎましょう。
（家族そろって地域の食育活動に参加しましょう。）



親子料理教室（食育サークル ころころころ）

(1) 地域と一体となった食育の推進

一人ひとりで食育を推進していくことは難しく、身近な活動場所である地域の協力は欠かすことができません。

現在、本市では、公民館や児童館、宝塚自然の家において、食育に関する講座や体験活動に取り組んでいます。

また、宝塚いずみ会(※)等のボランティア団体は、親子クッキングや伝統料理教室を開催しており、自治会、まちづくり協議会や子育てグループ等においても、食育活動が積極的に推進されています。

今後、さらに地域の特性を生かした食育を推進するためには、地域と行政が連携し、共通認識を持ち、効果的かつ継続的な食育活動へつなげていくことが大切です。

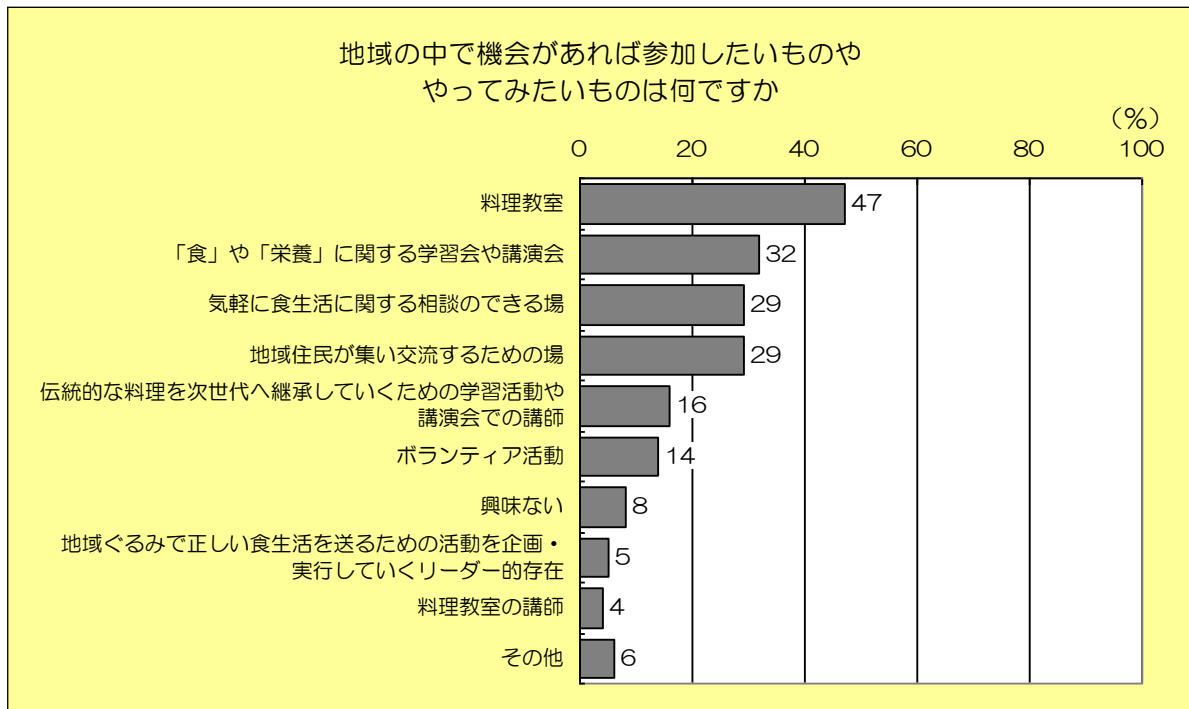
そのためには、地域の身近な施設を利用して、みんなが気軽に参加できるイベントなどを開催し、食に関する普及啓発に努めることが必要です。

また、「食育」に関するアンケート調査(図5-3-1)の結果、「地域の中で機会があれば参加したいものややってみみたいものは何ですか」の問いに対して「学習活動や講演会」と「料理教室」で講師をやりたい割合を合わせ20%、「ボランティア活動」をやりたい割合14%、「正しい食生活を送るための地域活動を積極的に行っていこうとするリーダー的存在」になりたい割合が5%もありました。「地域の中で機会があればやってみみたい」という思いのある人たちへの活動支援を行っています。



石臼を挽いて、きな粉作り！
(コミュニティすみれ)

図 5-3-1



平成 21 年度（2009年度）「食育」に関するアンケート調査結果より（*1）

【具体的な取り組み】

- ◆ 「食」に関する講演会や調理実習、相談会の開催
- ◆ 食育に関する「出前講座」の開催
- ◆ 食に関する活動団体や関係機関との連携で「食」を通じた健康づくりの強化、活動の支援
- ◆ 健康づくり推進員（※）等の支援
- ◆ 子どもたちが集まる場所を活用した食育推進活動の開催

（２）伝統料理（行事食）の継承

年中行事に伴う伝統料理には、先人から受け継がれた人々の願いや想いと、生きる知恵などが込められており、四季折々の自然の恵みや、豊かな味覚を感じることができます。

このような伝統料理を、家族や仲間のみならず、地域の人々と食卓を囲み、食べることにより、食を楽しみながら、未来を担う世代へ伝統料理が継承され、豊かな食の基盤が築かれることとなります。

現在、本市では、公民館や児童館、宝塚自然の家等において伝統料理（行事食）を継承していくための取り組みが行われています。

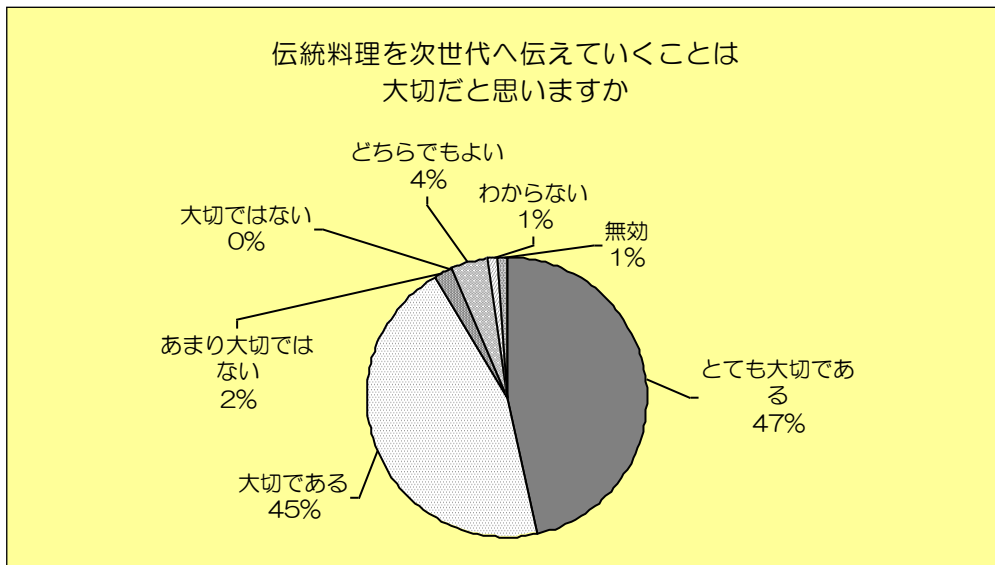
「食育」に関するアンケート調査（図 5-3-2、図 5-3-3）によると、「伝統料理（行事食）を次世代へ伝えていくことは大切だと思いますか」の問いに、「とても大切である」、「大切である」を合わせて 90%以上の回答がありましたが、「伝統料理（行事食）を知らない」または、「作り方を知らない」との回答は 21.8%あり、伝統料理（行事食）の大切さは認識されながらも、伝統料理（行事食）の継承には課題が多いことがうかがえました。

一方、同アンケート調査（図 5-3-1）によると、「伝統的な料理（行事食）を次世代へ継承していくための活動学習会や講演会の講師になりたい」、「料理教室の講師になりたい」と回答された方もあることから、伝統料理（行事食）を継承する担い手が潜在することもうかがえます。

これらの担い手を有効に活用し、これまで地域において自主的に行われてきた集会や、地域活動を支えるボランティア団体に、伝統料理（行事食）を次世代へ継承することに視点を置いた活動を取り入れていただくことが、今後の伝統料理（行事食）の継承に効果的であると考えます。

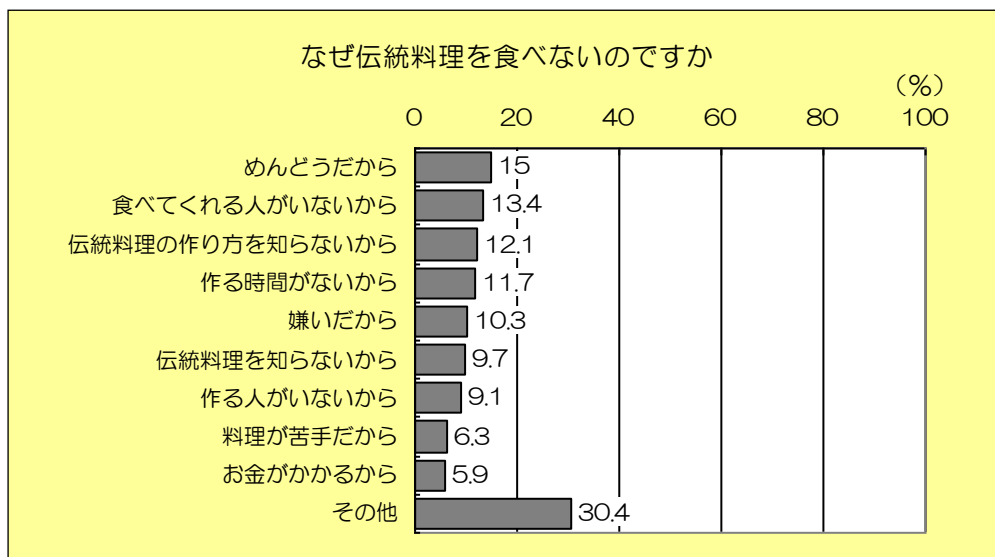
伝統料理（行事食）を改めて見直し、次世代へ受け継いでいく取り組みを、まず地域で展開し、その地域で学んだ伝統料理（行事食）の知識や知恵を各家庭に持ち帰り、各家庭で伝統料理（行事食）が継承されるような仕組みが必要です。

図 5-3-2



平成 21 年度（2009年度）「食育」に関するアンケート調査結果より（*1）

図 5-3-3



平成 21 年度（2009年度）「食育」に関するアンケート調査結果より（*1）

【具体的な取り組み】

- ◆ 啓発パンフレットの配布
- ◆ 親も子どもも親しみを持って参加できる「親子の伝統料理（行事食）教室」等の開催
- ◆ 大人と子どもがふれあう世代間交流の場を通じた伝統料理（行事食）教室の開催
- ◆ 保育所（園）や学校給食で、伝統料理（行事食）をメニューに取り入れる