

第 5 章

食育施策の展開

1	家庭における食育の推進	P 65
	（1）市民の取組	P 66
	（2）市の取組	P 69
2	保育所（園）・学校園における食育の推進	P 79
	（1）市民の取組	P 79
	（2）市の取組	P 80
3	地域における食育の推進と食文化の継承	P 90
	（1）市民の取組	P 90
	（2）市の取組	P 91
4	事業者における食育の推進	P 95
	（1）市民の取組	P 96
	（2）市の取組	P 96
5	安全・安心な食の推進	P 101
	（1）市民の取組	P 101
	（2）市の取組	P 102
6	環境を意識した食生活の推進	P 105
	（1）市民の取組	P 106
	（2）市の取組	P 106

※平成 28 年（2016 年）4 月 1 日付で組織改正がありましたので、第 5 章につきましては、新組織名で表記しています。

1 家庭における食育の推進

私たち一人ひとりがいきいきと生活していくためには、健康であることが重要であり、そのためには、朝食をしっかりと食べる、1日3食規則正しく食べるなどの食習慣の確立が必要です。そして、その基本となる場所が家庭です。

特に、人格形成期にある子どもにとって、家庭は五感を養い、基本的な食習慣を身につける場であるため、食育を推進していく上で、最も重要な役割を担っています。

また、子どもたちの見本となる、保護者等の意識や行動は、子どもの食生活に大きな影響を与えることから、保護者も、家庭での食生活が重要であることを認識しながら、望ましい食習慣を実践することが大切です。

しかし、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、若い世代の欠食、孤食や個食が進み、家族全員が食卓を囲み、コミュニケーションを図りながら、食に関する知識や望ましい食事をする機会が減っています。そのため、家族と保育所（園）・学校園※、地域、食に関わる様々な関係者や関係団体等が一体となって食育を推進する必要があります。

次世代へつなごう！
正しい食習慣のバトン！



《みんなで目指す姿》

「朝食から始まるわが家の笑顔」

【幼児期】は、朝食を食べる習慣が身についています

【学齢期】は、朝食づくりのお手伝いをしています

【思春期】は、自分で朝食を作れるようになっていきます

【青年期・壮年期】は、しっかり朝食、朝から元気いっぱい！
健康づくりにも自信があります

【親世代】は、毎朝、子どもと朝食づくり

【高齢期】になっても、おいしい朝食に笑顔がいっぱい！

毎朝、町中から「いただきます」のあいさつが響きわたっています。

(1) 市民の取組

ア 妊娠期

- ・胎児の発育のことを考えて、食事をしましょう
- ・妊娠期の望ましい体重増加について理解し、適切な食習慣を実践し、子育てにおける食習慣のベースを作りましょう
- ・妊婦歯科健診などを利用し、妊娠期の口腔管理の重要性を認識しましょう
- ・生まれてくる子どもへ正しい食生活と食文化を伝えていくために、食に関する知識を習得しましょう
- ・両親や祖父母から、わが家の味を教わりましょう

イ 乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

- ・朝食を食べましょう
- ・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（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、食に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- ・家族そろって食事をする機会を持ち、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
- ・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- ・歯磨きの習慣を身につけましょう
- ・食べ物をよく噛んで食べましょう

ウ 学齢期（おおむね6歳～12歳）

- ・朝食を食べましょう
- ・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（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、食に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- ・家族そろって食事をする機会を持ち、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
- ・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、食後の歯磨きの習慣を身につけましょう
- ・自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう

エ 思春期（おおむね13歳～19歳）

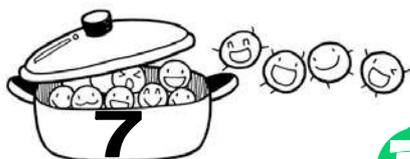
- ・朝食を食べましょう
- ・十分な睡眠や3回の食事など、規則正しい生活を送りましょう
- ・食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、食に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- ・家族そろって食事をする機会をもち、楽しく食事をしましょう
- ・食事のマナーを身につけましょう
- ・買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう
- ・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- ・自分で簡単な食事を作る力をつけましょう
- ・自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう
- ・食べ物をよく噛んで食べましょう
- ・虫歯だけでなく、歯ぐきの病気の予防も意識しましょう

オ 青年期・壮年期（20歳～39歳・40歳～64歳）

- ・朝食を食べましょう
- ・3食規則正しく食べましょう
- ・子ども（次世代）に食の知識やあいさつ・箸の使い方などのマナーを伝えましょう
- ・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- ・自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう
- ・自分の体に必要な食べ物を選ぶ力を高めましょう
- ・食に関する情報を正しく理解しましょう
- ・かかりつけ歯科医による定期的な健診を受け、歯周病を予防しましょう

カ 高齢期（65歳以上）

- ・朝食を食べましょう
- ・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
- ・3食規則正しく食べましょう
- ・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- ・いつまでもおいしく食べられるように、歯と口の健康を保ちましょう
- ・豊かな人生経験の中で得た食文化に関する知識を、次世代へ伝えていきましょう



豆 知 識

★朝食の効用★

みなさんは、きちんと朝食を食べていますか？ 朝食は一日を元気に生活するための大事な食事です。まずは、簡単に食べられるものを用意することから始めましょう。

①眠っていた体を起こし、体を温めてくれます。

朝食を食べると体温が上昇し、脳が目覚めます。朝食に炭水化物（ご飯やパンなど）を食べると、脳は働きだし、やる気や集中力がでて、仕事や勉強がはかどります。子どもは元気に遊ぶことができます。

②腸を刺激して便通がよくなります。

人の腸は1日に2～3回大きな動きをします。中でも最も大きく動く時間帯が朝です。この時に、食べ物を胃や腸に入れ刺激することで、排便しやすくなります。

③1日の栄養バランスが良くなり、肥満防止につながります。

現代人は、野菜が不足しがちですが、欠食すれば、さらに不足します。

「疲れやすい」「なんとなくだるい」という方は、朝食を食べて1日の栄養バランスを良くしましょう。

また、欠食すると、基礎代謝が落ちて太りやすい体になるため、ダイエット中の方は、1日分の摂取カロリーを変えずに、朝食を食べた方が痩せやすくなります。

④家族一緒に食べることで心も満たしてくれます。

忙しい朝ですが、家族と食事を楽しむことで、子どもの安定した心身を育みます。



★わかめご飯★ 朝食にいかがですか？

材料 (4人分)

・お米	160g	・乾燥わかめ	4g
・塩	1g	・酒	2g

作り方

- ① 炊飯器に米を入れ調味料を加えて普通の水加減で炊く。
- ② 乾燥わかめはミキサーにかけ、細かくする。
- ③ 炊きたてのご飯に②を入れて混ぜる。

※宝塚市ホームページの保育所給食レシピ集に掲載しています
<http://www.city.takarazuka.hyogo.jp/kyoiku/1008934/hoikuiyorecipe/index.html>

(2) 市の取組

望ましい食習慣が実践できるよう、各ライフステージに合った食生活に関する講座やイベント等を開催し、広く食育の普及啓発に努めます。

ア 妊娠期

食育は、妊娠期からすでに始まっているため、両親が子育てをする自覚と責任を持ち、生まれてくる子どもの発育のために望ましい食習慣の基盤を身につけ、実践できるように、必要な知識や情報を提供し支援します。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
母親学級・父親学級	妊娠中から出産後までの栄養に関する知識を学ぶとともに、自分だけでなく、家族の食習慣を見直す機会となる教室	妊娠5か月～妊娠7か月頃	健康推進課
妊産婦・乳幼児のための電話相談	食事に関する疑問や悩みについて、いつでも気軽に相談できるよう、妊娠中の発育や発達の段階に応じた相談を実施	妊婦	健康推進課
妊婦歯科健診	口腔内診査、妊娠中の歯の病気と予防についての講話等	妊婦	健康推進課
ちょっとスペシャルな妊婦さん講座	妊娠期から離乳の時期の食事について、管理栄養士による専門的なアドバイスを受けられる講座	妊婦およびその家族	子ども家庭支援センター

◇ちょっとスペシャルな妊婦さん講座

平成27年9月30日（水） 於：フレミラ宝塚



妊娠中、何度でも受講できる講座です。受講者各自の時々に応じた妊娠期の食に関する悩みを管理栄養士の助言により解消するとともに、妊娠期だけではなく、出産後の食事や赤ちゃんの離乳食のお話も聞けますので、出産後の子育ての安心にも繋がります。

イ 乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

心身の発達が著しく、食習慣の基礎を形成する大事な時期です。

離乳食学級等で、食べる楽しさや食べ物のおいしさ、食の大切さ等について家庭での温かい関わりの中で育めるよう、また、乳幼児健診や栄養相談では成長や発達段階に応じ、食事指導を行います。

また、歯が生えそろうこの時期から、よく噛んで食べることや、歯磨き習慣を身につけることなど、虫歯予防にも取り組みます。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
健診時の食事指導及び食事相談	右記の各月齢を対象とした健診において、子どもの保護者を対象に、具体的に食事の内容や食べ方、進め方等について集団指導や個別相談（10か月のみ）を実施	4か月・10か月・1歳6か月に達した子どもの保護者	健康推進課
健診時の歯科健康診査及び指導	右記の各月齢を対象とした健診において、歯科健康診査（10か月時は除く）や集団指導を実施	10か月・1歳6か月・3歳に達した子どもの保護者	健康推進課
乳児相談	食に関する不安を解消するため、乳幼児健診や気軽に相談できる場を設け（5会場）、授乳や食事に関する疑問や悩みについて、発育や発達の段階に応じた相談を実施	1歳未満の乳児の保護者	健康推進課
乳幼児の電話相談	専用電話で電話相談を実施	乳幼児	健康推進課
離乳食学級	離乳食の初期から完了期までの講話と調理実習を実施	4～6か月の保護者	健康推進課
新米ママのふれあいタイム	管理栄養士によるフードモデル等を活用した離乳食・栄養相談	第1子が生後3か月～10か月の保護者	子ども家庭支援センター
助産師・栄養士相談	「きらきらひろば」来所者を対象に管理栄養士が離乳食等の相談を実施	0歳～おおむね3歳の未就園児と保護者	子ども家庭支援センター

◇離乳食学級

平成27年9月25日（金） 於：宝塚市立健康センター



離乳食の進め方についての講義を聞いた後、グループに分かれて離乳食作りを体験します。味や食感などを体感するための試食もあります。毎月1回開催しています。

◇新米ママのふれあいタイム

平成27年7月27日（月）・8月3日（月） 於：フレミア宝塚



栄養士、保健師、助産師などが、初めての子育てで困っていることについてアドバイスをする講座です。離乳食フードモデルの展示を見て、具体的にイメージを持つこともできます。

◇歯科講習会 テーマ：乳幼児期における歯の大切さ

平成27年9月17日（木） 於：米谷保育所



【エプロンシアター】



【歯みがき指導の様子】

未就園児を対象に、エプロンシアターで、幼児期からしっかり噛んで、唾液を出すことが大切であることを学習し、歯磨き指導を行いました。市立保育所7か所で開催しています。

ウ 学齡期（おおむね6歳～12歳）

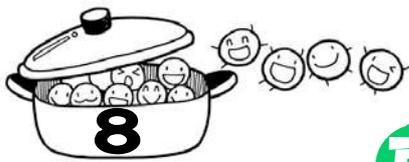
様々な学習や体験を通して、食に対する幅広い知識を習得し、生涯にわたる健康的な食習慣を身につける時期です。

野菜等の栽培・収穫体験や、料理教室等の食育体験を増やし、食べ物を大切にする感謝の心の育成や、朝食を食べることの大切さ、食事のマナー等の啓発を行います。

学校給食や地域等の活動を通して様々な食の経験を重ねることから、学校、地域等と連携をとりながら支援します。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
児童館運営事業	各地域児童館での野菜等の栽培、収穫、調理を通じた体験活動を実施	小学生	子ども家庭支援センター



豆 知 識

★顎が弱い現代人に起こりやすい顎関節症★

調理器材の発達や調理の工夫、食文化の変化によって、現代人の好む食事は、噛む力も噛む回数も少なくてすむ、柔食傾向が見られます。そのため、顎が運動不足になり、筋肉が衰えてしまうことで、顎関節の動きを支えられず、顎関節症になる方が増えています。顎関節症は、顎を動かすと痛みを感じたり、口が開きにくい、口を大きく開けるとカクッと音がするなど、放っておくと、肩こり、頭痛、手足のしびれなど全身に悪影響を及ぼします。

また、顎の運動不足は、脳への血流量を少なくし、集中力を低下させます。さらに、顎が弱いときちゃんと噛みしめることができないので、力が出せず、平衡感覚の低下や身体能力にも影響を与えます。

よく噛んで顎の筋肉を鍛えることは、心や体の健康を保ちます。これまでの食習慣を見直し、子どもの頃から正しい姿勢でしっかり噛むことを心がけましょう。



◇手作り窯で地元野菜のあつあつピザ作り

平成26年11月8日（土） 於：西谷児童館



ピザ生地から自分たちで手作り。玉ねぎ、ピーマン、なすび、小松菜、トマトなど地元で採れた野菜をトッピング。手作りのドラム缶窯に入れて5分で焼きあがります。

◇花と緑のフェスティバル たからづか食育推進計画 PR ブース

平成27年4月18日（土）・19日（日） 於：末広中央公園



【お行儀ゲーム】



【食育紙しばい】



【魚つりゲーム】

楽しみながら食について学習できるよう、ゲームや紙しばいを行いました。

◇たからづか食育フェア ～安全・安心な食生活を心がけよう～

平成27年8月29日（土） 於：宝塚市立西公民館



↑↑
『調理員マン』



学校給食調理員が、調理員マンに扮して、正しい食習慣の実践につながる食育劇を行いました。



エ 思春期（おおむね13歳～19歳）

思春期は、家庭から自立する準備段階の時期です。一層の心身の発達が見られるとともに、周囲の人やマスメディアなどの影響を受けやすく、誤った認識による過度の痩身志向や偏食・欠食など食習慣の乱れが起きやすい時期です。

望ましい食習慣を習得し、様々な情報を読み解く力が備えられ、自己管理能力が身につくよう、食育講座を開催します。

また、学校等と連携を図りながら食の大切さを啓発します。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
児童館運営事業	各地域児童館の「中学生タイム」や大型児童センター事業でクッキングを実施	中学生・高校生	子ども家庭支援センター
スポーツ栄養講座	運動部の学生を対象に、スポーツ栄養講座を開催	依頼のあった市内、市立中学・県立高等学校	健康推進課

◇大型児童センター Special day

平成27年9月2日（水） 於：大型児童センター



高校生が中学生に教えながら、クッキング。「自分の分は自分で作る」。自分たちで生地からこね、トッピングをしてピザを焼きました。

◇たからづか食育フェア テーマ：安心な食生活を心がけよう

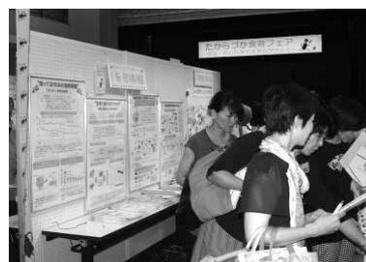
平成27年8月29日（土） 於：宝塚市立西公民館



【宝塚市産食材を使ったメニューの試食】



【食育折紙】



【食育パネルの展示】

子どもから大人まで、年齢問わず楽しみながら食の大切さについて学習できるよう、食育クイズラリー、参加型食事相談、手洗いチェッカー等を行いました。

才 青年期・壮年期 （20歳～39歳・40歳～64歳）

今後も加速することが予測される高齢社会においては、若い頃からライフステージに応じた健康づくりが必要となります。そのため、健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食習慣を確立できるよう、講座や教室、個別相談の開催や、食に関する正しい情報発信等を行い、食育に取り組む環境づくりを行います。

特に、食育に関する施策が届きにくい青年期層へ効果的な働きかけができるよう検討します。

また、子育て世代は、次世代への食育を行う時期であるため、子どもも含めた食育推進を家庭で強化できるよう支援します。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
成人健康相談	栄養面や生活面で不安や疑問のある方へ個別相談を実施	20歳以上の市民	健康推進課
子育て世代対象料理教室	食育への理解を深めてもらうため、講話と調理実習を開催	子育て世代	健康推進課
【給食のレシピ】 □保育所（園） □学校給食	保育所（園）・学校園※で提供した給食を、家庭の食事にも役立ててもらえるよう、市ホームページにてレシピを公開	市民	学校給食課 保育企画課
宝塚健康レシピ	旬の食材を使った献立を広報たからづか・市ホームページに掲載	市民	健康推進課

◇子育て世代対象 料理教室

平成27年10月29日（木） 於：すみれが丘小学校



PTA から依頼を受け、料理教室を開催。料理を作るだけでなく、家庭での食育が大切であることや家庭でできる子どものお手伝い等についての講話も行いました。

宝塚栄養士会委託事業として開催しています。



カ 高齢期（65歳以上）

高齢期は、個人差はありますが、加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られ、身の回りの中で健康の問題が大きくなります。歯の喪失や唾液分泌量の減少等による口腔機能低下や低栄養状態を予防し、一人ひとりが食生活の自活能力を高め、自分らしく、健康でいきいき過ごすことができるよう、講座や教室、個別相談の開催や、食に関する正しい情報発信等を行います。

□主な関連事業

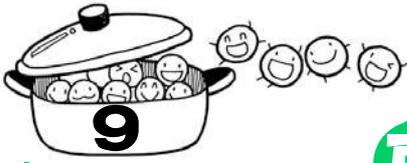
事業名	内容	対象	所管
成人健康相談	健診の結果、貧血や高血圧等で食事を中心に生活習慣に改善が必要と判断された方や、日頃から栄養面や生活面で低栄養等の不安や疑問のある方へ個別相談を実施	20歳以上の市民	健康推進課
介護予防講座 （講師派遣）	要支援・要介護状態になることを予防するため、低栄養状態や口腔機能の低下を未然に防ぐための栄養や口腔機能についての講話や実習を開催	主に高齢者対象	健康推進課
配食サービス	自立した日常生活を営めるよう支援することだけでなく、安否確認を目的として、食事の用意が難しい人へ、栄養バランスのとれた調理済みの食事を提供	要支援・要介護認定を受けた市民	介護保険課

◇地域版健康づくり教室 福井・亀井自治会 会食会

平成27年10月30日（金） 於：福井会館



地域から依頼を受け、高齢者に喜ばれるバランスのとれた献立を作成し、地域の方と調理。おいしいお料理に笑顔いっぱい！会話も弾んでおられました。



豆 知 識

★みんなで食べるとおいしいね（共食※）★

近年、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること＝「共食」の必要性が唱えられています

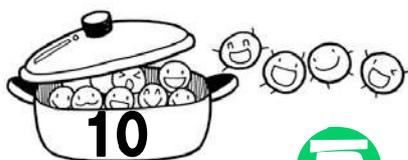
しかし、「一人でも、きちんと食事をして必要な栄養素を摂取できていれば、何の問題もないのでは？」と思う人がいるかもしれません。みんなで食べることには、どんなメリットがあるのでしょうか？

まず、家族と一緒に食事をする事で、食事時間が規則正しくなります。そして、食事時間に対話が生まれ、コミュニケーションを取ることで家族の絆がより深まります。さらに、これら精神的な安心感だけでなく、親密な人と食べることは食事の摂取量を増やすとも言われ、家族と一緒に食事をする事で野菜の摂取量が増えたという研究結果もあります。また、家族が食べている様子を見て、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、お箸の持ち方など食事のマナーを学びます。

このように、みんなで食べることは、精神的な安心感、バランスの良い食事の摂取や基本的な生活習慣・マナーの確立につながります。

子どもが一人で食事をしている様子と、家族みんなでワイワイお話をしながら食事をしている様子を思い描いてください。あなたにとって楽しい食事はどちらでしょうか？





豆

知

識

★高齢期の低栄養に注意★

低栄養が引き起こす症状

- ・病気にかかりやすい
- ・骨量減少・骨折の危険増
- ・気力がなくなる
- ・認知機能低下
- ・免疫力や体力の低下
- ・筋肉量や筋力の低下

「今どき低栄養なんて・・・」と思いませんか？

低栄養とは、健康を維持し活動するために必要な栄養素が足りない状態で、高齢期は、加齢による変化により、低栄養になりやすく注意が必要です。

BMI（体格指数）が、18.5未満または、6ヶ月間に2～3kg位の体重減少がある方は、低栄養状態になっている可能性があります。

○食べ方や調理方法にもひと工夫を

- ①野菜類で繊維が多いものは、隠し包丁を入れる、小さく切る、つぶす、おろす等のひと手間を
- ②肉類は、ひき肉や薄切りにする。野菜のひき肉あんがおすすめ。
- ③煮物は、時間をかけてゆっくり煮込む。圧力鍋を使うと短時間で、やわらかくできます。
- ④炒め物は、野菜を下茹でしてから炒める。
- ⑤揚げ物は、揚げ煮やあんかけにする。
- ⑥単品の献立（うどんや丼物）は避けましょう。単品になる場合は、肉類や大豆製品や野菜等のいろいろな食品の追加を

BMI：「WHOで定めた肥満判定の国際基準」で、『Body Mass Index』の略
体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数

体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求めます。

低体重：BMI<18.5 肥満：BMI≥25]（日本肥満学会の肥満基準による）

（例）身長160cm 体重50kgの場合

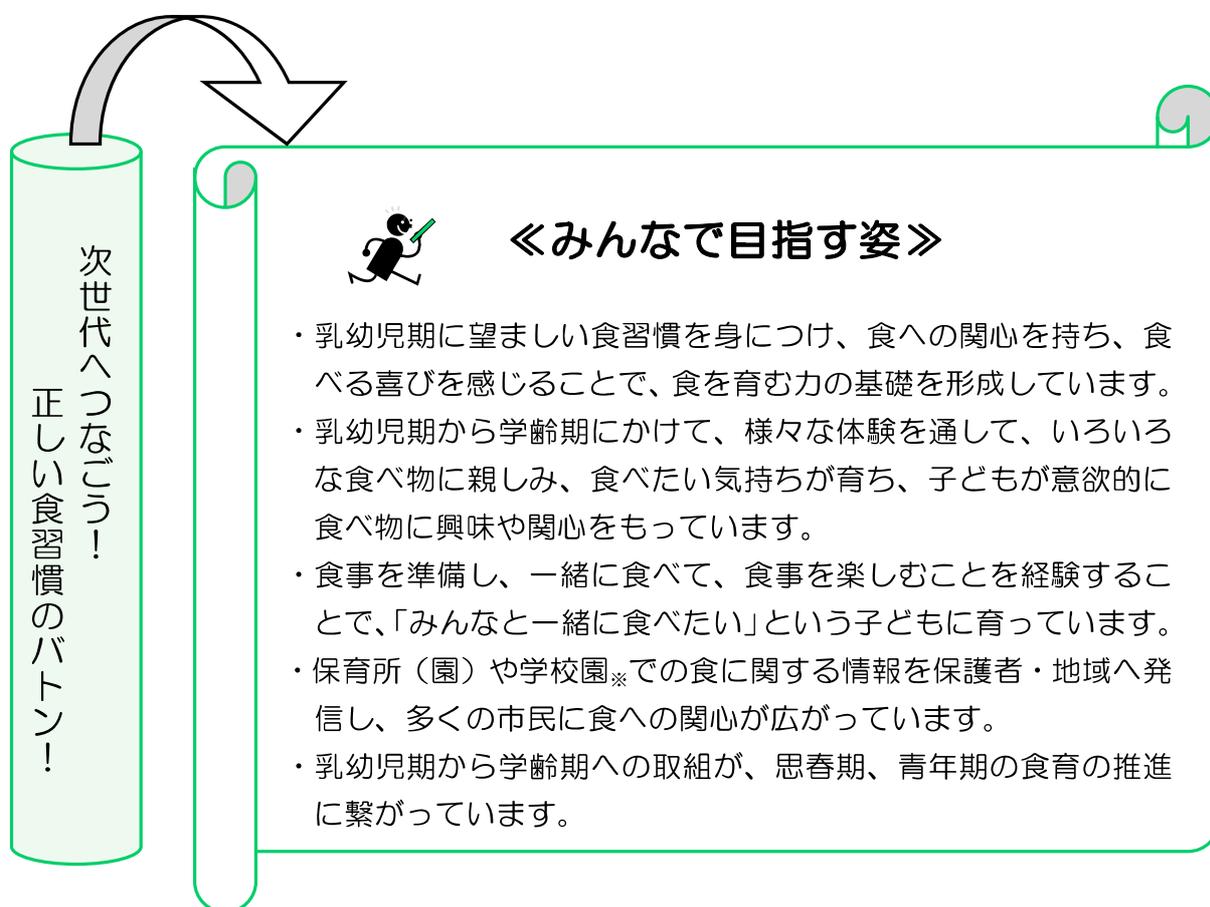
$$50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 19.5$$

2 保育所（園）・学校園※における食育の推進

子どもたちが一日の大半を過ごす保育所（園）や学校園※は、子どもたちが食べることの大切さや楽しさ、望ましい食習慣を身につけるなど、食育を進めていく場として大きな役割を担っています。また、子どもたちへの食育を通じて保護者が共に学ぶことで、家庭の食生活への良い影響が期待できます。

そのため、保育所（園）・学校園※において、乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、子どもの食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う食育を実践し豊かな人間形成を育みます。

保育所（園）や学校園※では、家庭や、地域等と連携しながら、食に関する取組の充実を図り、食育を積極的に推進します。



次世代へつなごう！
正しい食習慣のバトン！

 **《みんなで目指す姿》**

- ・乳幼児期に望ましい食習慣を身につけ、食への関心を持ち、食べる喜びを感じることで、食を育む力の基礎を形成しています。
- ・乳幼児期から学齢期にかけて、様々な体験を通して、いろいろな食べ物に親しみ、食べたい気持ちが育ち、子どもが意欲的に食べ物に興味や関心をもっています。
- ・食事を準備し、一緒に食べて、食事を楽しむことを経験することで、「みんなと一緒に食べたい」という子どもに育っています。
- ・保育所（園）や学校園※での食に関する情報を保護者・地域へ発信し、多くの市民に食への関心が広がっています。
- ・乳幼児期から学齢期への取組が、思春期、青年期の食育の推進に繋がっています。

（1）市民の取組

- ・食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしましょう
- ・友達や家族と楽しく食事をしましょう
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう
- ・保育所（園）や学校園※での体験学習を通じ、食の話をしましょう
- ・調理体験や菜園活動を通して、食の楽しさ、大切さを実感しましょう

学校園 P 3 参照

(2) 市の取組

ア 年齢、発達段階に応じた食育の実践

(ア) 保育所（園）

各施設の実情に応じた食育年間計画を策定し、関係職員の共通理解、連携を図り、子どもたちがそれぞれの発達段階に見合った生活や体験が実践できるように進めます。和やかな雰囲気の中で大人や友達と食べる楽しさや喜びを味わい、様々な食べ物への興味や関心をもつことにより進んで食べようとする気持ちを育てます。

また、関係職員が連携・協力し食育の推進に取り組むために、職員の研修への参加を促進し、食に関する意識の向上に努めます。

(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た各学年の具体的な目標を設定します。また、学校教育活動全体を通じて食に関する指導を行うとともに、農業体験学習といった様々な体験活動を推進します。

このような取組により、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ことができるように指導内容の充実を図ります。

さらに、学校園※における食育を継続的かつ効果的に行うためには、全教職員が連携・協力して食に関する指導を推し進める組織的な体制作りが必要です。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。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
食育計画の策定	保育所保育指針や保育所における食育に関する指針に基づき、適切な援助が行われるよう保育課程及び指導計画に位置付けられた食育の計画を作成	入所（園）児童保護者	保育企画課
保育を通じた食育活動	全職員が専門性を生かし、食育計画に基づいて、保護者と連携しながら、子ども一人ひとりの発育・発達に応じた食育を推進	入所（園）児童保護者	保育企画課
食育推進委員会の設置	食に関する指導を学校内で効果的・継続的に推進	全教職員	学校教育課

◇生活や遊びの中での食育

於：市立保育所



献立表の掲示や食育ボードを作り、3大栄養素について子どもたちにわかりやすく、興味を持ちやすいように工夫しています。

◇劇団「からっぽ大作戦」による食育劇



給食調理員で構成する劇団「からっぽ大作戦」は、子どもたちの残さず全部食べてほしいとの願いから結成。

小学校で公演しています。

イ 子どもたちの食に対する意識を高める食育の推進

(ア) 保育所（園）

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ます。子どもたち自らが意欲を持って食に関する体験を積み重ねることによって、食べることを楽しみ、食べたいという意欲を育て、子どもたちの生きる力の基礎を培います。

また、食事を通して、皆と一緒に食事を楽しみ、菜園活動等の体験を通して、食べ物と体の関係に関心を持ち、命を大切に作る心を育む取組も進めています。

(イ) 学校園※

幼児児童生徒の望ましい食習慣の形成等のために、実際に体験し、習慣化を促すための継続的な指導が必要です。このため、お弁当や給食の時間、特別活動、各教科、生活、遊び等の学校園※教育活動全体を通して、各分野の指導内容・方法を活かしつつ断続的に関連付け、望ましい食習慣について理解す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、命の大切さや食への感謝の気持ちを育む取組を進めます。

このような指導を行うために、学校園※が推進する食に関する指導の全体像を明らかにした全体計画を策定します。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も作成します。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
菜園活動	植物の成長の様子を観察したり、収穫の喜びを体験するために、保育所（園）の畑やプランターで季節の野菜等を育てる菜園活動を実施	入所（園）児童	保育企画課
食に関する指導に係る「全体計画」の策定	学校の教育活動全体を通して、子どもたちが食について学ぶことができるように計画	児童生徒	学校給食課 学校教育課
年間指導計画の策定	児童生徒の発達段階を考慮し、学年、年齢ごとの「食に関する指導」を計画	児童生徒	学校給食課 学校教育課

◇菜園活動

於：市立保育所



保育所では、畑やプランターを利用して野菜や果物や米を栽培しています。子どもたちが苗を植え、水やり、収穫等を行うことで、植物の生長を身近に感じられるように、取り組んでいます。

◇小学校の給食室前



子どもたちの食への関心を高めるため、調理員さんも掲示板を多いに活用しています。

ウ 「生きた教材」としての保育所（園）・学校園※での給食の充実

（ア）保育所（園）

野菜や果物・お米を育てる菜園活動を通して、自然の恵みや食べ物の大切さを感じられるように関わり、食に対する興味・関心を育てます。また、調理保育や栽培、収穫した食材を食べるなど、食に関わる体験を積み重ね、食を営む力の基礎を培います。

保育所(園)における給食では、今後も、米飯食を中心としながら、安全・安心な食材、旬の食材を使用して栄養バランスのとれた給食を提供していきます。併せて、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む中で、食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけます。

（イ）学校園※

給食の時間は、学校生活の中に毎日位置づけられており、準備から後片付けの一連の活動を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせる役割を担っています。そのため、給食の時間における食に関する指導の目標を設定し、それに基づき、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校「自校調理方式」で給食を作っています。自校調理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、今後も努めていきます。

また、週3回は米飯が主食の給食を実施していますが、炊き立てのおいしいご飯を提供するため全校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・安心な食材の使用、地場産物の活用、郷土食や行事食を取り入れることにより、食文化や地域の産業等への理解と関心を深められるようさらに工夫します。

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ることから、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、特別支援学校と小中交流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。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
保育所（園）給食	安全・安心な食材、旬の食材を取り入れ栄養バランスのとれた献立を作成し、発達段階に応じた食事形態の給食を実施	入所（園）児童	保育企画課
調理保育	食材に触れ、自分で料理をすることで、料理することに関心を持つように調理保育を実施	入所（園）児童	保育企画課
米飯自校炊飯実施事業	委託している米飯給食を自校炊飯方式に切り替え	市内小・中学校・特別支援学校 37 校	学校給食課
地産地消※による食育の推進事業	学校給食に西谷産・兵庫県産の食材を取り入れ、学校教育における「生きた教材」としての活用を推進	市内小・中学校・特別支援学校 37 校	学校給食課 農政課

◇保育所の給食

於：市立保育所



安全・安心な食材、旬の食材を使用し、時には子ども達が収穫した野菜を使用して、給食を提供しています。

◇お米作り体験

於：市立保育所



一部の保育所（園）では、保育所近隣の田んぼで米作りを体験しています。泥の田んぼに入って昔ながらの方法で米が出来るまでを体験しています。その他、各保育所（園）では、園の特色を活かしながら、様々な体験活動に取り組んでいます。

◇調理保育

於：市立保育所



保育所で採れた野菜等を使用し、調理保育を行っています。野菜を切ったり、混ぜたり、団子に丸めたりと、食材に触れながら、料理が出来上がるまでを体験しています。

◇学校給食



食べながら学ぶ地産地消※給食において、西谷産の野菜、宝塚市産の米を使用した夏野菜カレーは夏の定番メニューです。

子どもたちからも大人気で、その日の残量ゼロ！

◇程さんのおいしい学校給食

平成26年11月13日（木）



宝塚市大使で料理研究家の程一彦先生
プロデュースの中華を基本とした学校給食



長尾小学校で、程先生と美味しく食べる子どもたち

エ 保護者に対する食育推進・家庭に向けての啓発

(ア) 保育所（園）

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、保護者・地域と一体となり、食育を推進します。

保育所（園）では、子どもたちが日々の生活において、望ましい食習慣が形成できるよう、献立表や給食だよりの配布を通して保護者に対して情報提供を行い、食育についての理解を促します。また、給食展示やレシピの紹介、給食試食会を通して、保護者の食に対する意識を高めていきます。

地域の子育て家庭においては、地域での食に関するニーズを把握しながら、食育講座や子育て講座、給食試食会、レシピの配布等を通して情報提供を行い、食への関心を高めます。また、専門的な知識を活かして、食に関する相談・支援を行っていきます。

(イ) 学校園※

幼児児童生徒に効果的な食に関する指導を進めていくために、家庭との連携を密にし、地域との連携を深め、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になります。そのため、学校園※では、様々な機会を利用して、保護者や地域との連携を図り、一体となって食に関する指導に取り組みます。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
子育て支援事業 食育講座、親子でクッキング	楽しく食べる体験を通して、食への関心を高めると共に、子どもの心身の健康を養う食育について考えるために親子でのクッキング体験を実施	在宅家庭の未就園児とその保護者	保育企画課
子育て支援事業 体験保育（給食提供）	保育所（園）に入所している同年齢の子ども達の遊びや生活習慣を知るため、保育所生活を体験。希望者には、保育所給食を知ってもらうために給食を提供	在宅家庭の未就園児とその保護者	保育企画課
給食試食会	調理上の工夫や味付けなどについて、保護者に伝えるとともに、食への関心を高めるために保育所（園）の給食の試食を実施	保育所入所（園）児童の保護者	保育企画課
学校給食展	学校給食の取組を紹介	市民	学校給食課
学校給食試食会	栄養教諭等が食に関する講義を行い、学校給食への関心を高めるため、市立小・中学校において給食の試食を実施	児童生徒の保護者	学校給食課 学校教育課
幼稚園給食体験	幼稚園児が給食に対して理解を深め、小学校への期待を膨らませることを目的として、小学校での給食体験の実施	幼稚園児	学校給食課 学校教育課
給食だよりの配布	毎月のテーマを決め、年間11回発行し、保護者家庭への食の啓発	児童生徒の家庭	学校給食課

◇給食展示の様子

於：市立保育所



保育所の保護者や地域で子育て中の保護者にもわかりやすいように、保育所給食の展示を行っています。また、家庭でも作れるように給食のレシピを配布し、情報提供を行っています。

◇第7回宝塚市学校給食展

平成27年1月24日（土） 於：宝塚市立勤労市民センター



毎年、全国学校給食週間（1/24～1/30）の土曜日に、学校給食における食育の取組や、子どもたちの食に関する作品を紹介する、学校給食展を行っています。

◇給食だより



「給食だより」は、栄養教諭により、1か月分の学校給食の献立と季節に応じた食の情報を、子どもたちをはじめ保護者にも分かりやすくまとめています。

市のHPからもご覧いただけます。

◇宝塚市のおいしい学校給食大試食会

平成27年11月7日（土） 於：末広中央公園



宝塚市のおいしい学校給食大試食会では、クックパッドで人気の「きな粉揚げパン」には、300人以上の列ができました。