



# 第2次 たからづか食育推進計画



宝塚市

## はじめに

本市では、平成23年（2011年）に「たからづか食育推進計画」を策定し、北部地域等の豊かな自然を活かし、様々な経験を通じて「食と自然の恵み」を大切にする、元気な宝塚を目指すという基本理念のもと、関係者や関係団体と連携し、食育の推進に取り組んでまいりました。



多くの子どもたちに、安全・安心であたたかい手作りの給食を味わって欲しいという願いから、平成23年1月にモデル校7校で始まった米飯の自校炊飯は、平成27年度には市内の小学校・中学校・特別支援学校、計32校に増やすことができました。

保育所（園）においては、菜園活動や調理保育など、「生きた教材」に触れる体験を通して、食に対する意識を高める取組を行ってきました。

また、南部地域での定期的な朝市の開催や、西谷産野菜を使用した各種イベント、農業体験などを通じて、地産地消や食の安全、環境を意識した食生活等への関心が高まってきています。

市民の皆様の「食育」への関心は着実に向上していますが、一方で、朝食の欠食や栄養バランスの偏り、家族で一緒に食卓を囲む「共食」の機会が少ないなどの課題が存在しております。

食にかかわる様々な課題は、短時間ですべて解決することは困難であり、粘り強く取り組むことが重要です。

このような状況の中、さらなる食育の推進を図るため、「第2次たからづか食育推進計画」を策定しました。

市民の皆様一人ひとりが、食育に理解と関心を深め、正しい食習慣を身につけ、「実践」していただくために、食にかかわる関係機関・団体等と連携・協働のもと、引き続き食育の推進に取り組んでまいりますので、一層のご理解・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後に、この計画の策定にあたりまして、多大なご尽力をいただきました宝塚市食育推進会議の皆様をはじめ、意識調査やパブリックコメントにご協力をいただいた市民の皆様、数々の貴重なご意見をいただきました関係機関・団体及び多くの皆様に心より感謝申し上げます。

平成28年（2016年）3月

宝塚市長 中川 智子



# 目 次

	ページ
<b>第1章 計画の概要</b>	<b>1</b>
1 食育推進計画策定の背景と趣旨	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	5
4 計画の策定方法	5
<b>第2章 宝塚市の「食」をめぐる現状</b>	<b>7</b>
1 統計データ等から見える現状	
(1) 人口・世帯の状況	9
(2) 健康の状況	11
(3) 農業の状況	15
(4) 環境の状況	18
2 市民へのアンケート調査から見える現状	
(1) アンケート調査の概要	20
(2) 調査結果	21
<b>第3章 第1次計画の取組状況及び成果と課題</b>	<b>35</b>
1 食育施策の取組状況	38
2 第1次計画の成果と課題	45
<b>第4章 第2次計画の基本的な考え方</b>	<b>57</b>
1 計画の基本理念	59
2 計画の指針	60
3 計画の基本体系	61
4 計画の数値目標	62
<b>第5章 食育施策の展開</b>	<b>63</b>
1 家庭における食育の推進	65
2 保育所（園）・学校園における食育の推進	79
3 地域における食育の推進と食文化の継承	90
4 事業者における食育の推進	95
5 安全・安心な食の推進	101
6 環境を意識した食生活の推進	105

**第6章 計画の推進に向けて** 109

1 連携の強化について	111
2 食育推進を目指したネットワークづくりの構築と普及啓発活動	112
3 食育を推進するための情報提供	113
4 計画の進行・管理	113

**第7章 食育に関する事業** 115

**参考資料**

資料1 食育基本法 前文	1
資料2 食育基本法の概要	2
資料3 宝塚市食育推進会議条例	3
資料4 たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会設置要綱	4
資料5 宝塚市食育推進会議	
1 開催状況	6
2 宝塚市食育推進会議委員名簿	7
資料6 計画の策定体制	8



**豆 知 識 目 次**

	ページ
① 西谷夢市場へ行ってみよう	17
② 環境に配慮した食育「環境ラベル」	19
③ 新しい食品表示～平成27年4月1日施行～	33
④ 災害への備え（ローリングストック法）	34
⑤ 手洗いは、食中毒の予防の第一歩	43
⑥ 消費期限と賞味期限	55
⑦ 朝食の効用	68
⑧ <small>あご</small> 顎が弱い現代人に起こりやすい顎関節症 <small>がくかんせつしょう</small>	72
⑨ みんなで食べるとおいしいね（共食）	77
⑩ 高齢期の低栄養に注意	78
⑪ 世界の煮込み料理	94
⑫ 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント	104

# 第 1 章

## 計 画 の 概 要

1	食育推進計画策定の背景と趣旨	P 3
2	計画の位置づけ	P 4
3	計画の期間	P 5
4	計画の策定方法	P 5



## 1 食育推進計画策定の背景と趣旨

「食」は命の源であり、健全な食生活や豊かな人生を送るための基本であることは、いつの時代、どの国、どの地域でも変わりありません。さらに、食はそれ自体が楽しみやコミュニケーションの大切な要素の1つでもあります。

しかし、近年、社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、家族と一緒に食事をする機会の減少、朝食の欠食等食習慣の乱れ、栄養の偏り、肥満等の生活習慣病<sup>※</sup>の増加、食品の安全性等、食に関する様々な問題が生じています。

このような状況を受け、国においては「食育」によって国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に、平成17年(2005年)7月に「食育基本法」を施行しました。また、平成18年(2006年)3月には「食育推進基本計画」、平成23年(2011年)3月には「第2次食育推進基本計画」(平成23年度(2011年度)～27年度(2015年度))を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進しています。

本市では、平成23年(2011年)3月に、計画期間を平成23年度(2011年度)～27年度(2015年度)とする、「たからづか食育推進計画」(以下「第1次計画」という)を策定し、「次世代へつなごう！正しい食習慣のバトン！」をスローガンに、行政、学校園<sup>※</sup>、保育所(園)、地域団体、事業者、生産者、関係機関・団体が連携・協力し、食育に関する各種施策を展開してきました。

この5年間で、市民の食育に関する認知度は徐々に上昇しているなど、一定の成果は上っているものの、健全な食生活の実践については課題が多く見られます。

そこで、本市では、これまでの取組の成果と食をめぐる諸課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に継続して推進していくため、平成28年度(2016年度)から7年間を計画期間とする第2次たからづか食育推進計画を策定しました。

### ■食育ってなんだろう？

食育基本法では・・・

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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ことと位置づけています。

「食育」とは、健康寿命<sup>※</sup>を延ばし、いつまでも健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。

「健康な生活を送るためには、どんなものを食べればいいのか？」「今食べている食べ物は、安全な食べ物なの？」「日本の食料自給率ってどれくらいなの？」「自然にふれてみようかな？」「作物を作ってみようかな？」「料理を作ってみようかな？」

知識を深めるだけでなく、食に関する身近なことに関心を持ち、理解し、取り組んでいくことが、食育の最初の一歩です。

**生活習慣病**：食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病など。加齢に着目した「成人病」という名称から、「生活習慣病」という名称に改められた。(兵庫県食育推進計画(第2次)より)

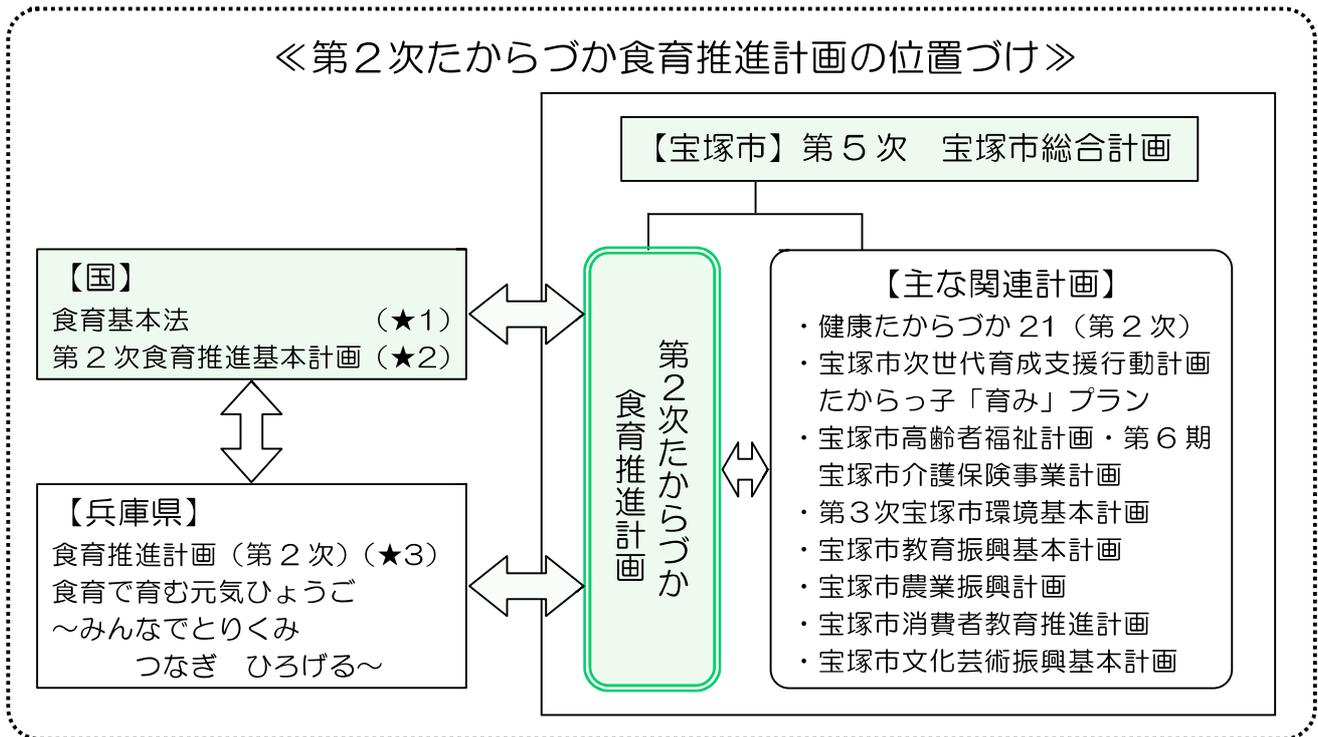
**学校園**：幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校をまとめて表した言葉。

**健康寿命**：人の寿命において「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」(厚生労働白書より)

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、本市の食育を進めていくための基本的な方針及び具体的に推進するための施策の方向性を示すものです。

また、本計画は、国及び兵庫県が定めた食育推進計画に基づき、第5次宝塚市総合計画の下位計画として位置づけ、市の関連計画との整合性を図るとともに、連携しながら食育の取組を推進します。



- (★1)【食育基本法】** (参考資料P1・2)

食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年(2005年)6月に成立、同年7月15日に施行されました。
- (★2)【第2次食育推進基本計画】**

◇コンセプト  
「周知」から「実践」へ

◇重要課題

  - 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※を通じた子どもたちへの食育の推進
- (★3)【食育推進計画(第2次)】**  
**食育で育む元気ひょうご ～みんなでとりくみ つなぎ ひろげる～**

◇コンセプト  
「実践と連携」  
(一人ひとりの実践を強化するとともに、個人や家庭の食育を地域の関係者が連携し支援する)

◇重点課題

  - ①子育て世代の食育力の強化
  - ②未来を担う世代への食育の推進 ～乳幼児期、学童期、思春期～
  - ③地産地消※による食育の推進
  - ④地域における食育活動の連携強化

**共食**：食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間などと一緒に食卓を囲む機会を持つこと。それにより、食を通じたコミュニケーションを図り精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。(兵庫県食育推進計画(第2次)より)

**地産地消**：地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方により行われている取組のこと。直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流などの多様な取組が行われている。(兵庫県食育推進計画(第2次)より)

**生活習慣病** P3参照

### 3 計画の期間

計画期間は、平成 28 年度（2016 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までの7年間とします。

なお、計画の達成状況や社会情勢の変化等によって、計画の期間内であっても、必要に応じて、計画の見直しを行います。

平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度
たからづか食育推進計画											
					第2次たからづか食育推進計画						

### 4 計画の策定方法（参考資料P8 参照）

#### （1）宝塚市食育推進会議の開催

知識経験者、食育推進関係団体の代表、市民公募委員、関係行政機関の職員で構成する宝塚市食育推進会議において、第1次計画の評価及び本計画の策定について審議を行いました。

#### （2）アンケート調査の実施

市民の食生活に関する実態や意識を把握し、本市が取り組むべき課題を明らかにするために、食育に関するアンケート調査を行いました。

#### （3）庁内会議の開催（たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会・作業部会）

たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会設置要綱（参考資料P4 参照）により、庁内関係部署からなる、たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会を設置し、計画内容の検討及び調整等を行いました。

#### （4）パブリック・コメントの実施

市民が計画策定に参画できる機会として、計画案に対する意見募集については、パブリック・コメントを実施し、多様なニーズや意見等を把握し、計画に反映することに努めました。



## 第 2 章

# 宝塚市の「食」をめぐる現状

1	統計データ等から見える現状	
	(1) 人口・世帯の状況	P 9
	(2) 健康の状況	P 11
	(3) 農業の状況	P 15
	(4) 環境の状況	P 18
2	市民へのアンケート調査から見える現状	
	(1) アンケート調査の概要	P 20
	(2) 調査結果	P 21



# 1 統計データ等から見える現状

## (1) 人口・世帯の状況

<表2-1-1>

年 齢	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
総人口*1 (人)	201,862	202,544	213,037	219,862	225,700	233,952
0~14歳	37,485	32,339	31,877	32,069	32,168	32,187
15~64歳	143,245	144,747	148,177	144,472	142,599	141,259
65歳以上	20,405	25,353	32,553	41,121	50,453	60,506
高齢化率 (%)	10.1	12.5	15.3	18.7	22.4	25.9
世帯数 (世帯)	67,922	71,363	79,131	85,098	91,797	101,744
1世帯平均人数 (人)	2.97	2.84	2.69	2.58	2.46	2.30

\*1「年齢不詳」を含む

総務省統計局「国勢調査報告」平成2年~22年：各年10月1日現在による。  
但し平成27年については、「宝塚市統計」平成27年9月末現在による。

### ア 人口の推移

本市の総人口はやや増加傾向にあります。

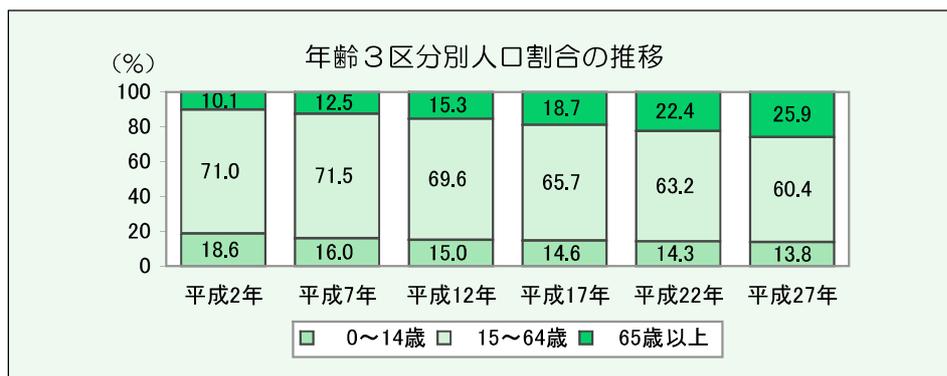
<図2-1-1>



### イ 年齢3区分別人口割合の推移

0~14歳、15~64歳は、平成2年と比べ減少傾向にあるのに対し、65歳以上(高齢者)は増加傾向にあります。

<図2-1-2>



ウ 高齢化率（総人口に対する65歳以上の人口の割合）

高齢化率は、年々増加傾向にあります。

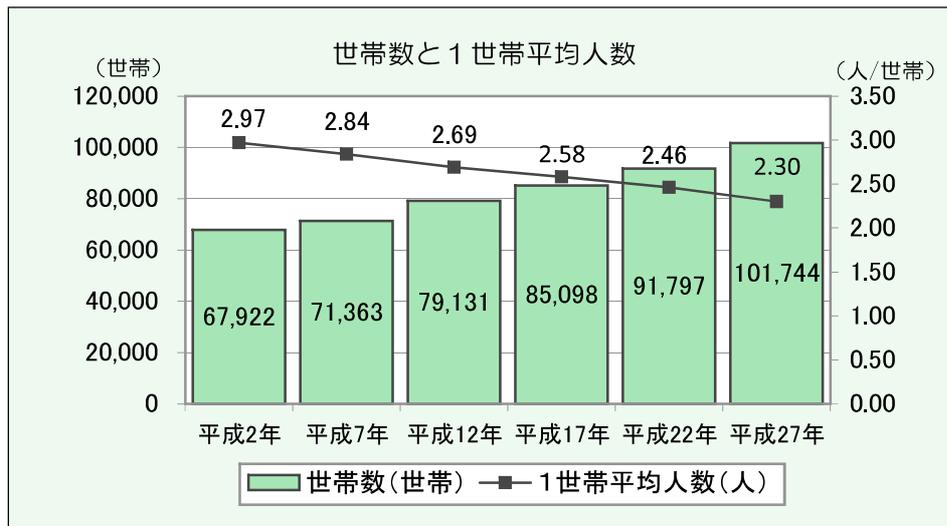
<図2-1-3>



エ 世帯数と1世帯平均人数

世帯数は年々増加していますが、1世帯平均人数は減少傾向にあります。

<図2-1-4>

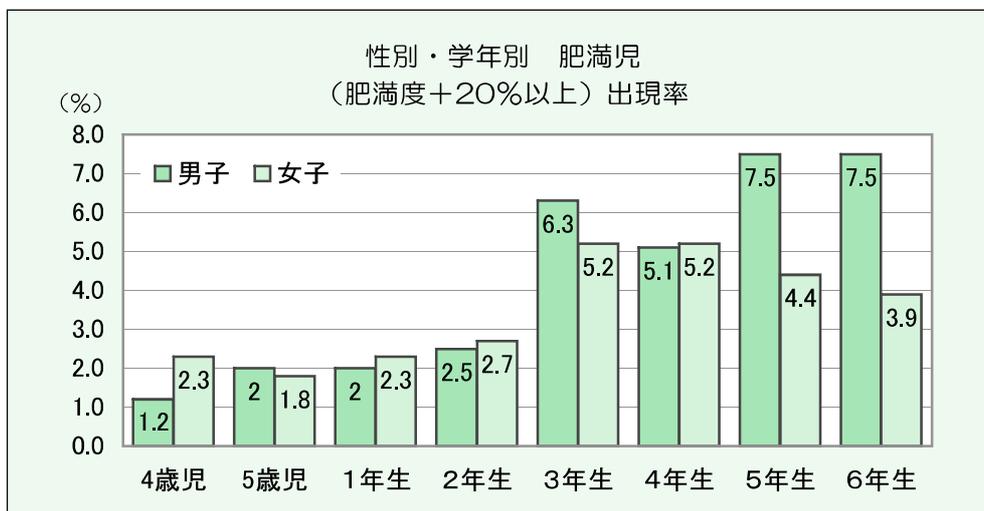


## (2) 健康の状況

### ア 子どもの肥満状況

高学年になるにつれ、男子の肥満児の出現率は増加傾向にあります。  
女子の肥満児の出現率は、小学3・4年生をピークに減少しています。

<図2-1-5>

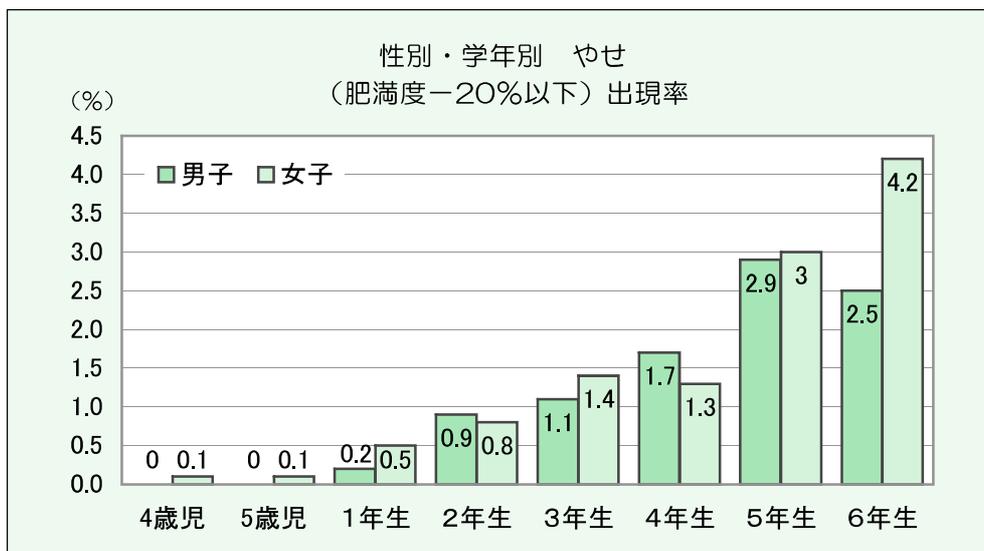


平成26年度(2014年度)幼児・学童における身体状況調査結果(宝塚市分)より

### イ 子どものやせ状況

4歳児・5歳児には、ほとんどやせの出現は見られません。  
高学年になるにつれ、女子のやせの出現率は増えています。  
特に小学6年生の女子では、肥満とやせの割合に逆転が見られます。

<図2-1-6>



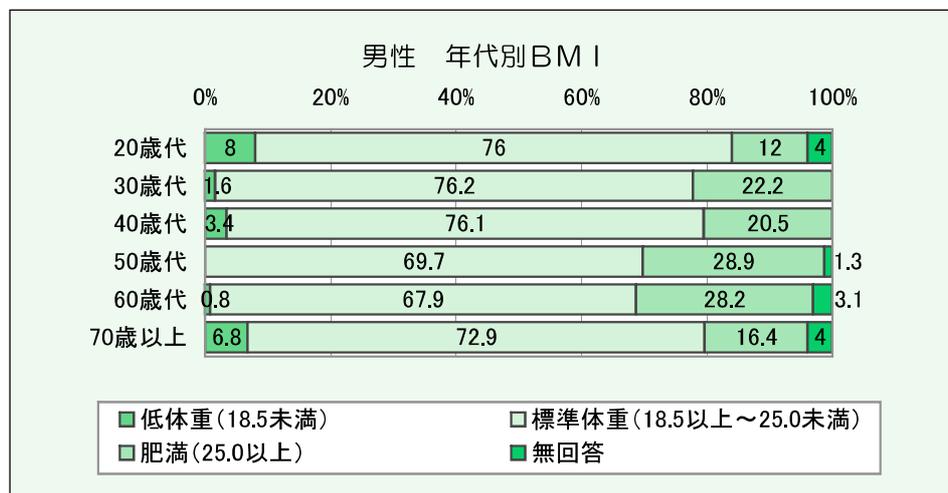
平成26年度(2014年度)幼児・学童における身体状況調査結果(宝塚市分)より

### ウ 成人における BMI (★1) による肥満状況

#### (ア) 成人男性

20 歳代では他の年代に比較し低体重（やせ）の割合が高い傾向にありますが、年齢が高くなると、肥満の傾向が高くなり、また 70 歳以上になると、低体重（やせ）の割合が増えています。

<図 2-1-7>

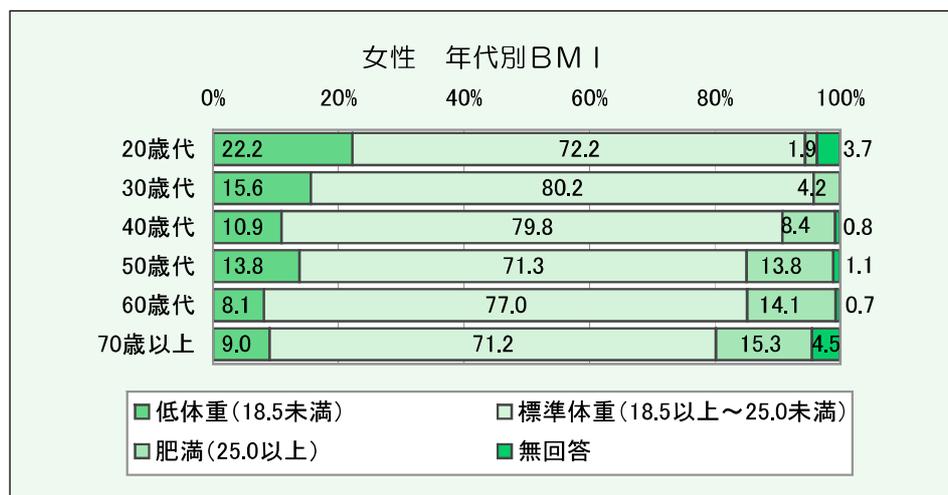


平成 26 年度（2014 年度）健康たからづか 21（第 2 次）より

#### (イ) 成人女性

20～30 歳代では、低体重（やせ）傾向が高く肥満の割合は低い傾向にあります。年齢が増すにつれ、肥満の割合が高くなる傾向にあります。

<図 2-1-8>



平成 26 年度（2014 年度）健康たからづか 21（第 2 次）より

(★1) 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  
 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  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）

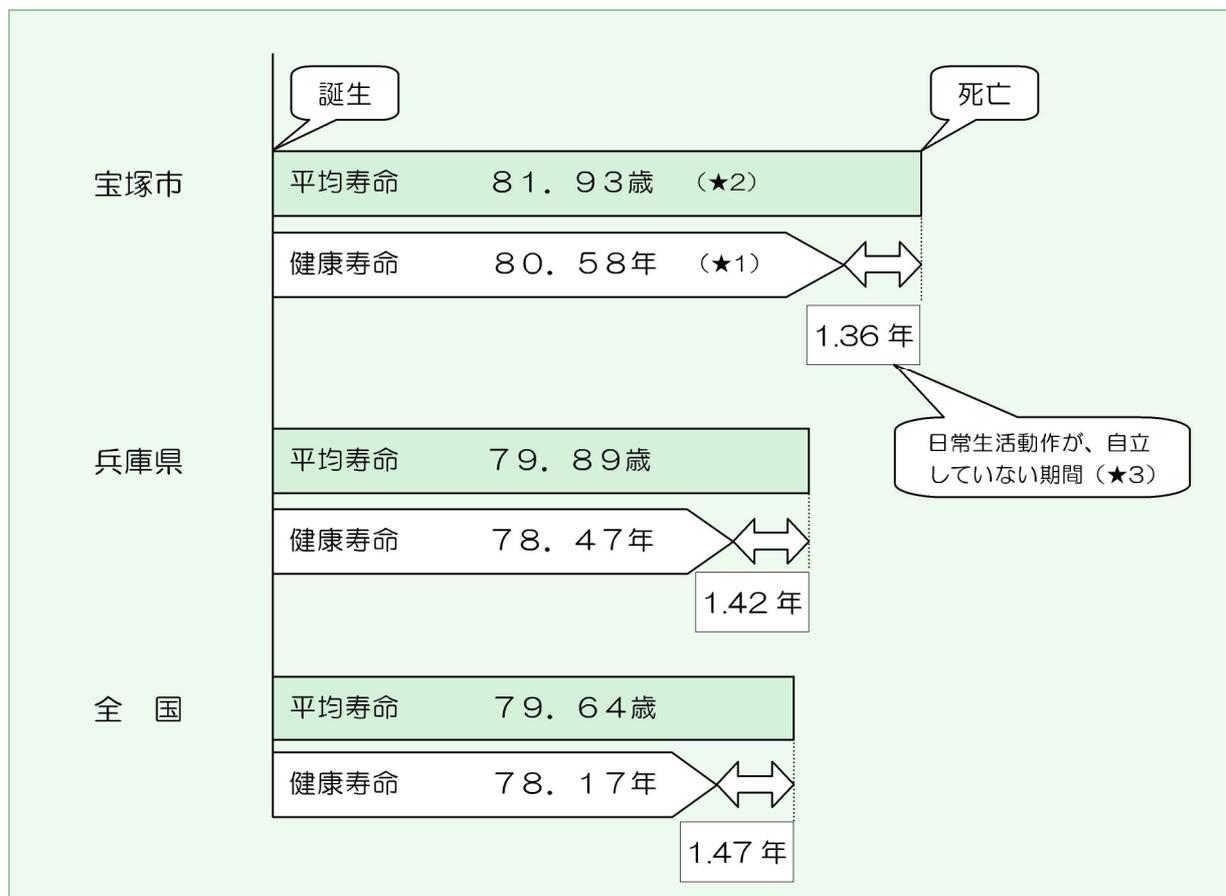
工 健康寿命(★1)の状況

宝塚市の平均寿命(★2)は、男性81.93歳、女性87.55歳であり、ともに全国や県より長く、県下においては、男性は2番、女性は6番目の長さとなっています。

また、宝塚市の健康寿命※は、男性80.58年、女性84.19年であり、県下においては、男性は1番、女性は6番目の長さとなっています。一方、日常生活動作が自立していない期間は、男性は1.36年、女性は3.36年であり、男性は全国や県より短くなっていますが、女性は、全国や県より長くなっています。

(ア) 男性

<図2-1-9>

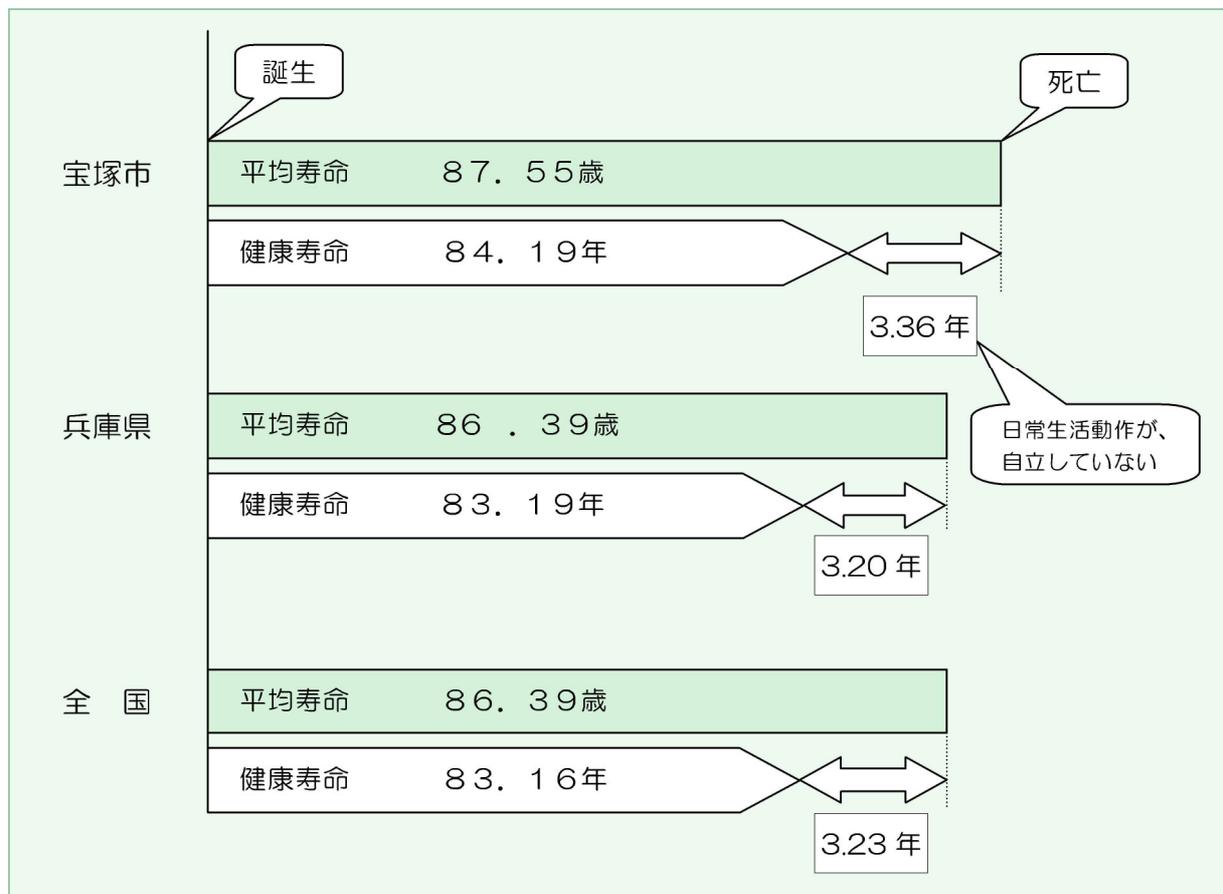


「兵庫県における健康寿命の圏域値（平成21-23年度）の算定結果について」より

- (★1) 健康寿命：人の寿命において「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（厚生労働白書より）
- (★2) 平均寿命：0歳の平均余命
- (★3) 平均寿命と健康寿命の差：支援や介護が必要な期間

### (イ) 女性

<図2-1-10>



「兵庫県における健康寿命※の圏域値（平成21-23年度）の算定結果について」より

\* 県、宝塚市の数値は、厚生労働省が示す「健康寿命※の算定プログラム」に基づき、県が算定したものであるが、介護保険情報などの基礎資料の利用年度が、国と一部異なる。

\* 平均寿命について、県、宝塚市の数値は、厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」及び「平成22年市区町村別生命表」の数値と異なる。

\* 健康寿命※について、県の数値は、厚生労働科学研究費補助金による研究「健康寿命の算定方法の指針」（平成24年9月）の数値と異なる。

\* 県は、宝塚市を含む県下市町の健康寿命※の数値を参考値とし、公表していない。  
（市町によっては、標本数が少なく、結果精度を十分に確保できないことがあるため）

\* 値全般について、小数第3位を四捨五入している。

### (3) 農業の状況

#### ア 農家数の状況

農家数は、年々減少傾向にあります。

<図2-1-11>

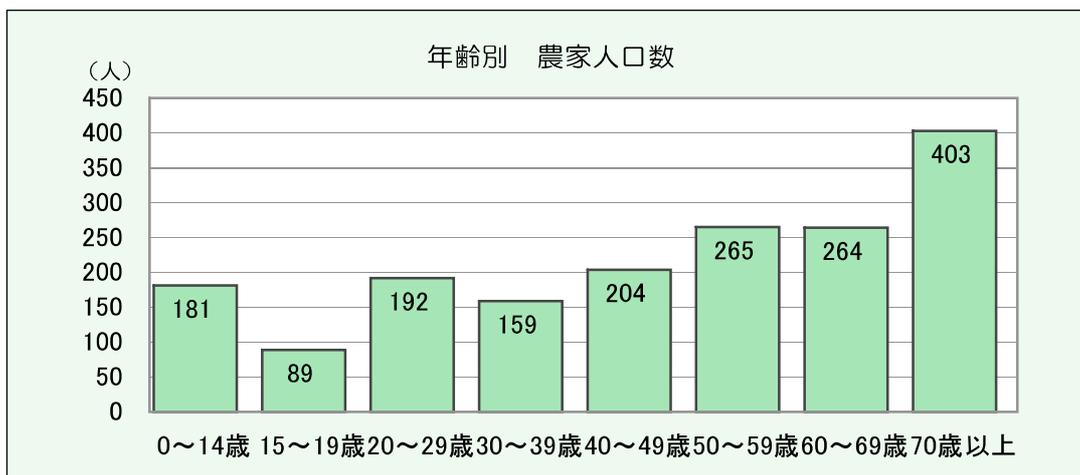


宝塚市統計書 農林業 農業の推移より

#### イ 年齢別農家人口数の状況

年齢別農家人口数の状況を見ると、70歳以上の年齢層が、他の年齢層に比べて最も多い傾向にあります。

<図2-1-12>

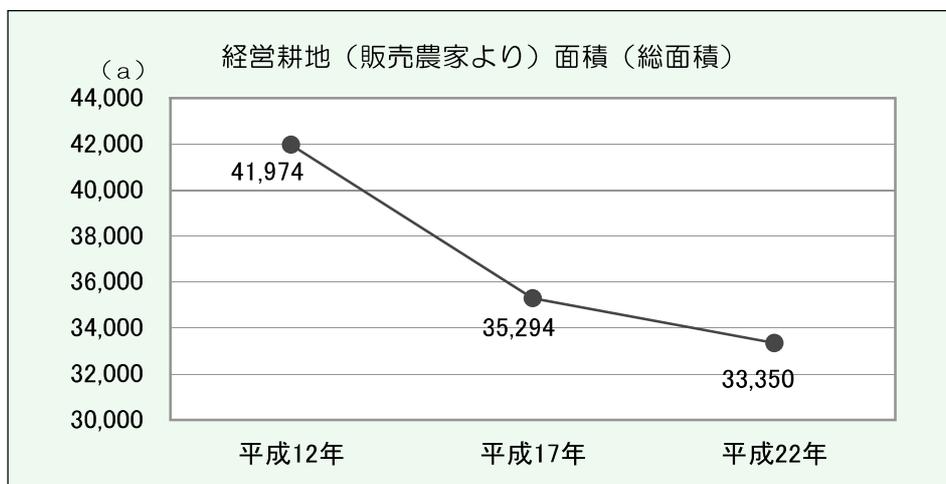


宝塚市統計書 農林業 農業の推移より (平成22年2月1日 現在)

### ウ 経営耕地面積（総面積）の状況

経営耕地面積の総面積の状況は、年々減少傾向にあります。

<図2-1-13>



宝塚市統計書 農林業 農業の推移より

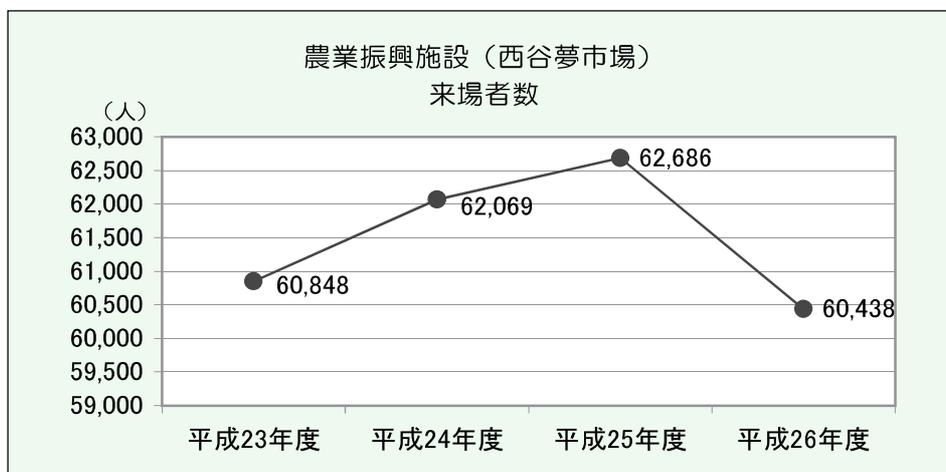
### エ 農業振興施設（農産物直売所「西谷夢市場」） 年度別来場者数

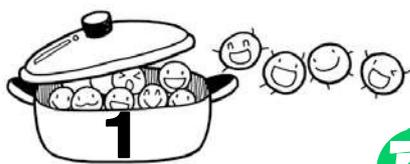
平成23年度から来場者数は増加傾向にありますが、平成26年度は大雨等の悪天候により来場者数が減少しました。

<表2-1-2>

	来場者数（人）
平成23年度	60,848
平成24年度	62,069
平成25年度	62,686
平成26年度	60,438

<図2-1-14>





## 豆 知 識

### ★西谷夢市場へ行ってみよう★

宝塚の北部に位置する西谷地区では、自然豊かな田園地帯が広がっています。この西谷地区にある西谷ふれあい夢プラザには、地元農業の振興と地域の活性化を目指す農業振興施設として「西谷夢市場」があります。西谷夢市場は農村と都市の交流拠点として、より安全・安心で信頼される農産物直売所を目指しています。

市場内には新鮮な農産物がレシピ付きで販売されているほか、地元産のお米や牛乳、加工品などがずらりと並びます。一度足を運んでみてはどうでしょうか。

「西谷夢市場」 お問い合わせ：電話 0797-91-1638

(又は、JA兵庫六甲 宝塚営農支援センター 電話 0797-91-1565)



地元のトマト



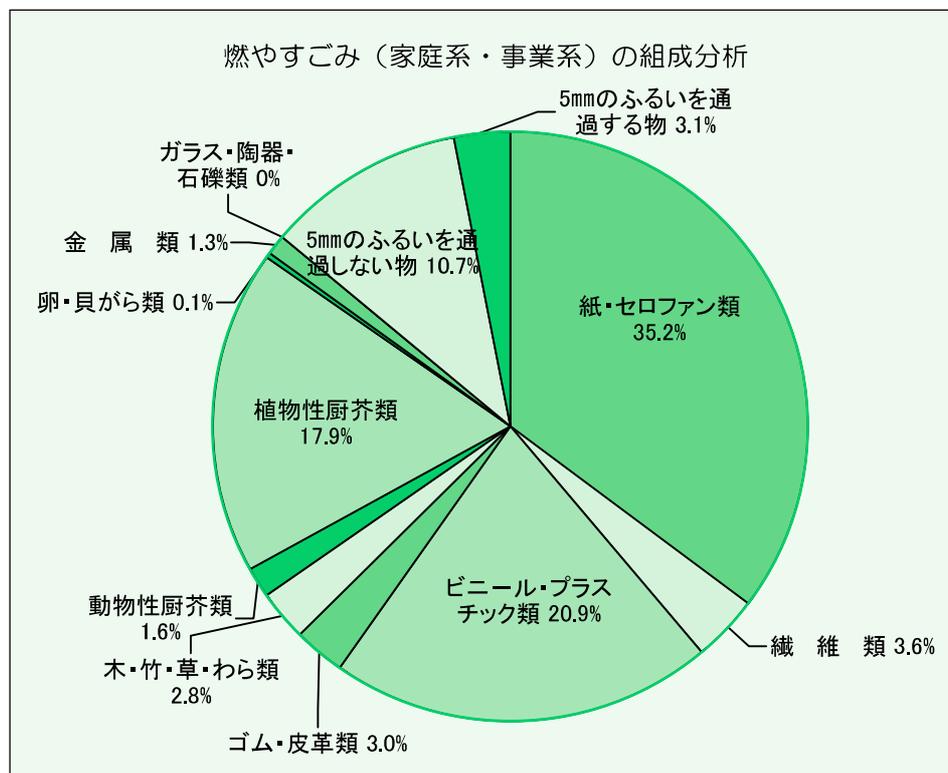
西谷夢市場の様子

### (4) 環境の状況

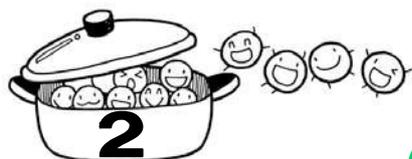
#### ア 燃やすごみの組成分析

動物性厨芥類、植物性厨芥類の合計 19.5%が、調理した際に出る魚や野菜のくず、又は食べ残しなどのごみを指しており、燃やすごみの内、約 1/5 を占めています。

<図2-1-15>



クリーンセンターが実施した「ゴミ質調査平成 26 年度（2014 年度）」の  
分析結果をもとに算定（環境政策課）



## 豆 知 識

### ★環境に配慮した食育「環境ラベル」★

製品やサービスの環境に関する情報を、製品や包装材、広告などに書かれたシンボル又は図形・図表を通じて消費者に伝えるものを環境ラベルと言います。

使用時のエネルギー消費量の少ない製品、使用済みパックを再生利用した製品のほか、製品の製造から廃棄までを通して環境負荷の少ないものなどに表示し、消費者が商品を選ぶときの目安となるようにしています。

スーパーや店舗に並ぶ製品にも、よく見ると多くの環境ラベルがついていますので、そのような食品を買い求めることが、環境への配慮につながります。

#### 【エコマーク】



エコマークは、様々な商品（製品およびサービス）の中で、「生産」から「廃棄」にわたるライフサイクル全体を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベルです。

主に「省資源と資源循環」「地球温暖化※の防止」「生物多様性の保全」「有害物質の制限とコントロール」の4項目について検討されています。

#### 【牛乳パック再利用マーク】



使用済み牛乳パックを原料として使用した商品につけられるマーク。

資源消費量を少なくするため、使用済みパックを再生使用したノートやフラットファイルなど文具用品のほか、トイレトペーパーなどにも使用されているものがあります。

#### 【カーボンフットプリント】



商品やサービスの原材料調達から廃棄・リサイクルに至るまでのライフサイクル全体を通して排出される温室効果ガスの排出量をあらわしたものです。（\*左イラストは、123gの場合）

#### 【グリーンエネルギーマーク】



製品等の製造に、一定割合（使用電力の10%）以上のグリーン電力を使用していることを表す環境ラベルです。

#### 【MSC（持続可能な漁業で得られた水産物）マーク】



獲ってよい漁獲量や時期、魚の大きさなどを定めたり、他の生物がかかりにくい漁具を使うなど、水産資源や海洋環境を守って獲った水産物に与えられる証です。消費者がこのラベルの付いた水産物を選ぶことによって、厳しい取組をしている漁業者を支えることになり、ひいては水産資源確保や海洋環境の保全につながります。

地球温暖化：化石燃料を元とするエネルギーの大量使用により、大気中の温室効果ガス（CO<sub>2</sub>）の濃度が増加し、地球全体の平均気温が上昇していることで、この影響で気候変動が生じていると言われている。

## 2 市民へのアンケート調査から見える現状

### (1) アンケート調査の概要

市民の食生活に関する実態や意識を把握し、本市が取り組むべき課題を明らかにし、第2次たからづか食育推進計画の基礎的資料とするため、食育に関するアンケート調査を実施しました。

ア 対象 無作為抽出した 3～5 歳児（参照1）・小学5年生・中学3年生の保護者各500人、20歳以上の市民1500人を対象に、食習慣等に関するアンケート調査を行いました。  
（平成27年（2015年）4月6日現在、市内在住の方から抽出）

（参照1）3～5歳児

平成21年（2009年）4月2日生～平成24年（2012年）4月1日生

イ 期間 平成27年（2015年）5月7日～5月18日

ウ 方法 調査票を郵送配布・郵送回収

#### エ 回収結果

	子どもの保護者				成人
	3～5歳児	小学5年生	中学3年生	合計	20歳以上
配布件数	500件	500件	500件	1,500件	1500件
回収数	259件	265件	244件	*770件	674件
有効回答数	259件	265件	244件	*770件	673件
有効回収率	51.8%	53.0%	48.8%	51.3%	44.9%

\*770件の内、年齢・学年の無記入2件を含みます。

## (2) 調査結果

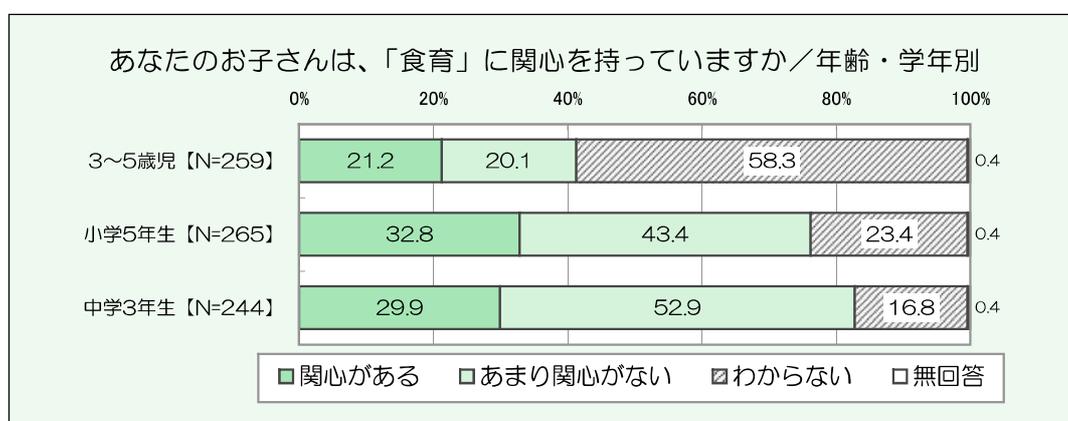
### ア 食育に関心を持つ人の割合

食育を推進するためには、多くの市民が食育に興味や関心を持つことが大切です。特に、子どもの頃から、食に関する様々な体験を通じて、自らの「食」について考える力（技）を身につけていくことが重要です。

#### ■子どもの保護者

「食育に関心がある」と回答しているのは、3～5歳児では21.2%、小学5年生では32.8%、中学3年生では29.9%となっています。

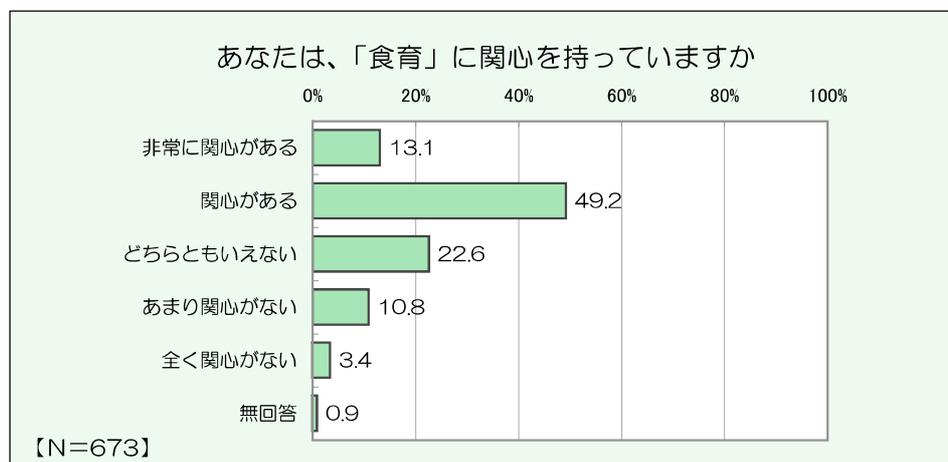
<図2-2-1>



#### ■成人

食育への関心について、「非常に関心がある」と回答している割合は13.1%、「関心がある」は、49.2%となっており、合わせて62.3%が食育に関心があると回答しています。

<図2-2-2>



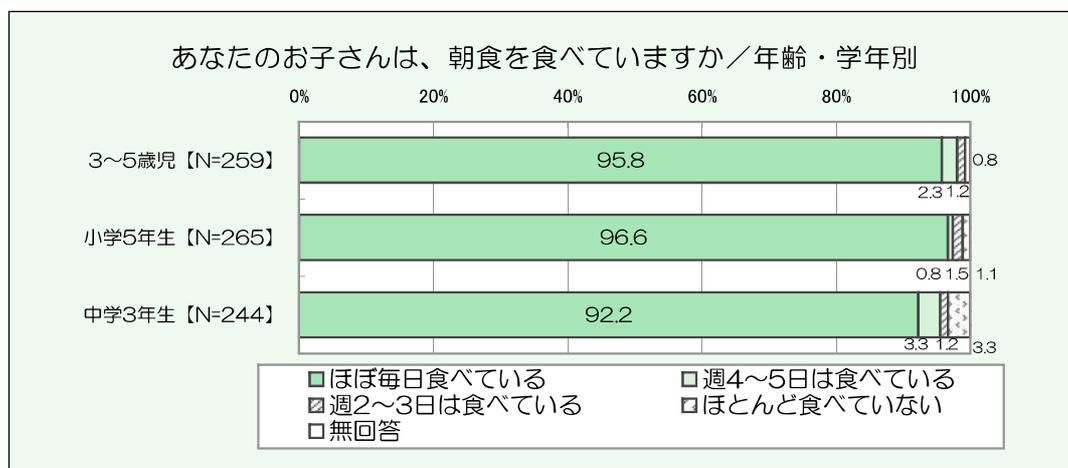
### イ 朝食を欠食する人の割合

朝食は、体温を上げ脳の働きを活発にする効果があり、1日をスタートするための大切なエネルギー源です。また、健康的な生活リズムや生活習慣を確立するためにも、朝食を食べることは大切です。

#### ■子どもの保護者

「週4～5日は食べている」「週2～3日は食べている」「ほとんど食べていない」を合わせると、朝食を欠食する割合は、3～5歳児では3.5%、小学5年生では3.4%、中学3年生では7.8%となっています。

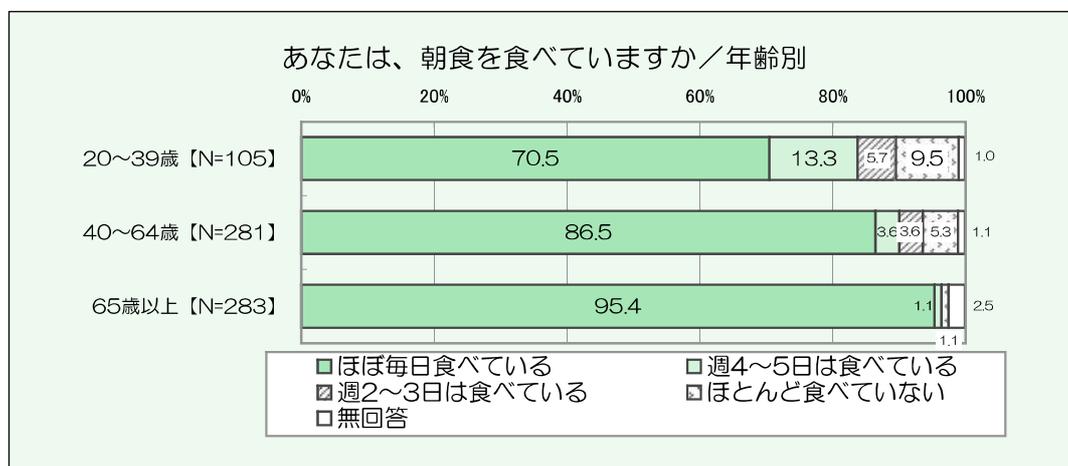
<図2-2-3>



#### ■成人

年齢が低いほど「ほぼ毎日食べている」割合が少なくなっており、20～39歳では、「週4～5日は食べている」「週2～3日は食べている」「ほとんど食べていない」を合わせると、朝食を欠食する割合は、28.5%となっています。

<図2-2-4>



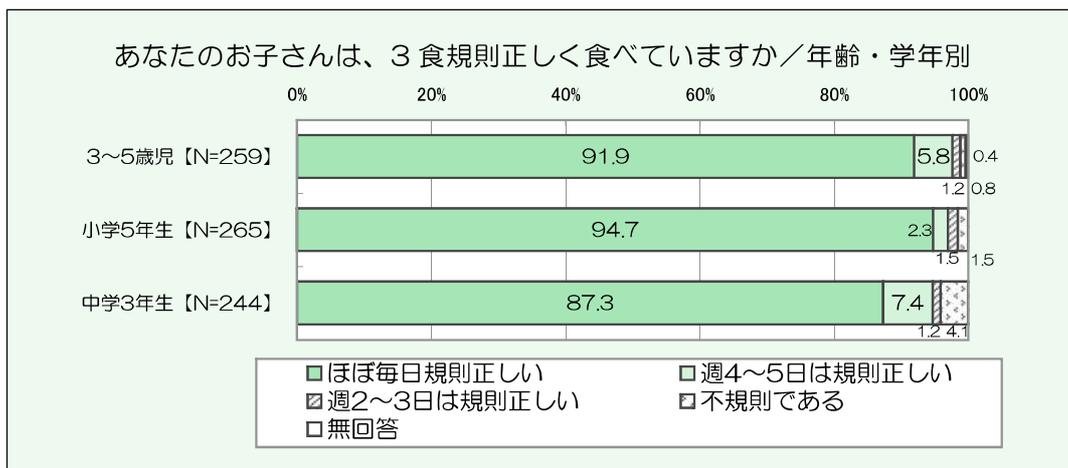
ウ 1日3食規則正しく食べている人の割合

朝・昼・夕の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを整える上で大切なことです。

■子どもの保護者

「ほぼ毎日規則正しい」と回答しているのは、3～5歳児では91.9%、小学5年生では94.7%、中学3年生では87.3%となっています。

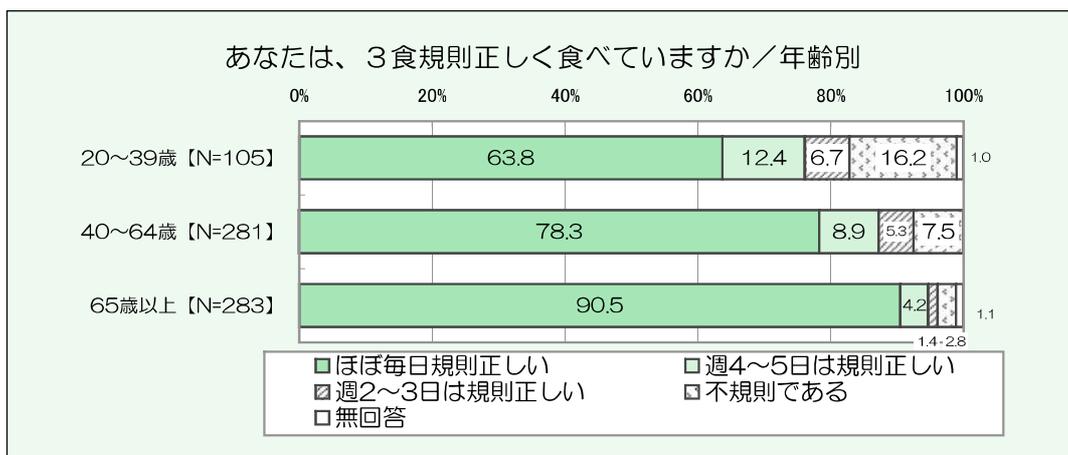
<図2-2-5>



■成人

年齢が低いほど「ほぼ毎日規則正しい」と回答している割合が少なくなっており、20～39歳では、63.8%になっています。

<図2-2-6>



### エ 家庭で「食」(食べ物)について会話をする人の割合

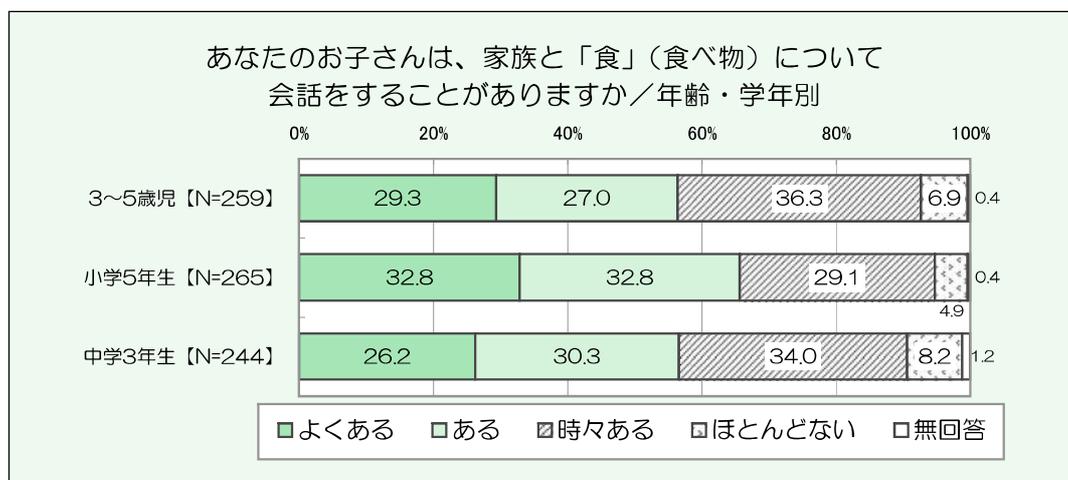
食育は、親から子へ一方的に伝えるだけではなく、子どもが保育所(園)・学校園※で学んだことを家庭に持ち帰り、話をするすることで、親が学ぶこともあります。

家庭で「食」(食べ物)について会話をすることで双方向に伝える効果があります。

#### ■子どもの保護者

食(食べ物)について会話をするのが「よくある」「ある」を合わせて、3~5歳児では56.3%、小学5年生では65.6%、中学3年生では56.5%となっています。「よくある」「ある」ともに、小学5年生が他の年齢・学年に比べ多くなっています。

<図2-2-7>



## オ 食事のお手伝いをする人の割合

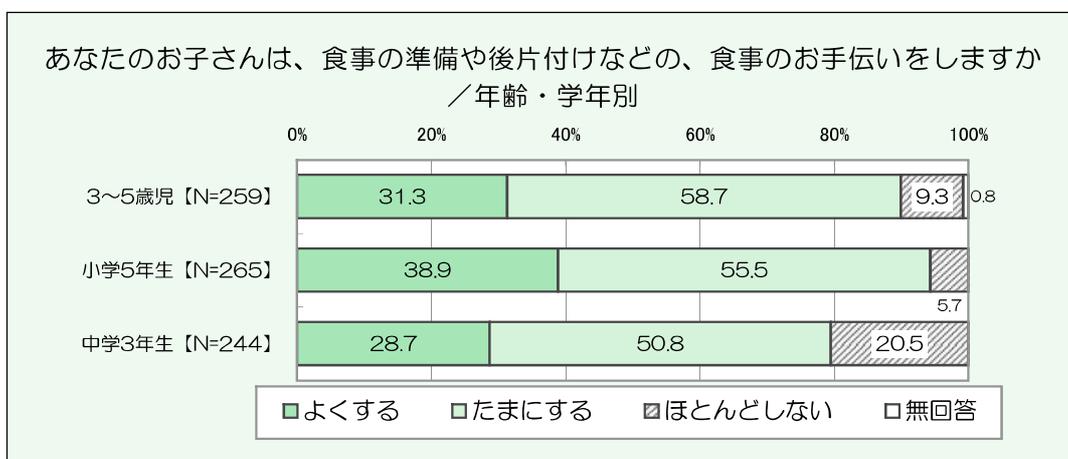
買い物や調理、配膳、後片付けなど、子どもの頃から経験を積むことによって、家事に興味を持ち、生きる力や考える力を育みます。

### ■子どもの保護者

食事の準備や後片付けなどの、食事のお手伝いを「よくする」と回答しているのは、3～5歳児では31.3%、小学5年生では38.9%、中学3年生では28.7%となっています。

「ほとんどしない」と回答しているのは、中学3年生で20.5%と他の年齢・学年に比べ多くなっています。

<図2-2-8>



### 力 朝食を家族そろって食べる人の割合

### キ 夕食を家族そろって食べる人の割合

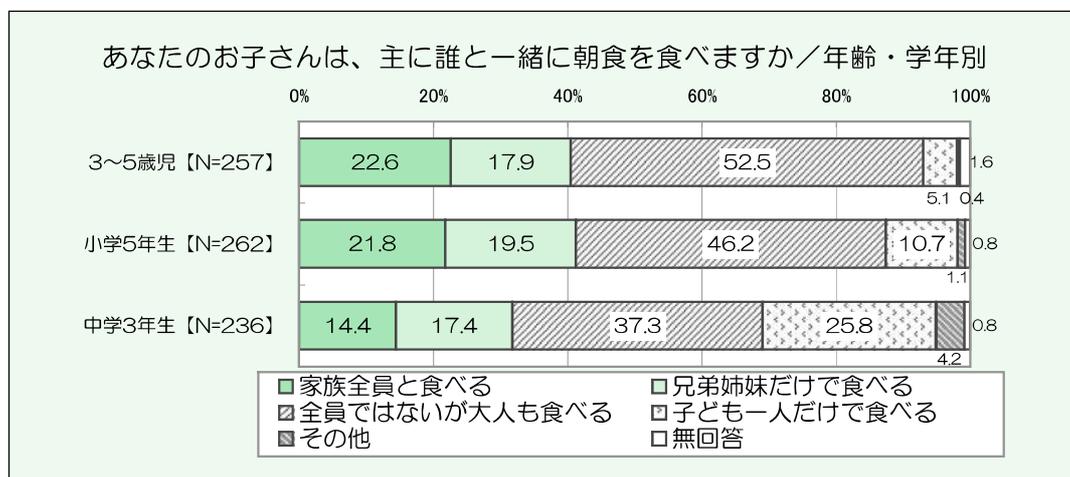
家族と一緒に食事を通してコミュニケーションをとることは、食育の原点です。食べることの楽しさを実感するとともに、食に関するマナーや感謝の気持ちを持つ等、望ましい食習慣を身に付けるための大切な時間と場所でもあります。それぞれの家庭で、できるところから始めてみるのが大切です。

#### ■朝食について 子どもの保護者

「朝食を家族全員と食べる」と回答しているのは、3～5歳児では22.6%、小学5年生では21.8%、中学3年生では14.4%となっています。

「子ども一人だけで朝食を食べる」と回答しているのは、年齢が高いほど多くなっており、中学3年生では25.8%となっています。

<図2-2-9>

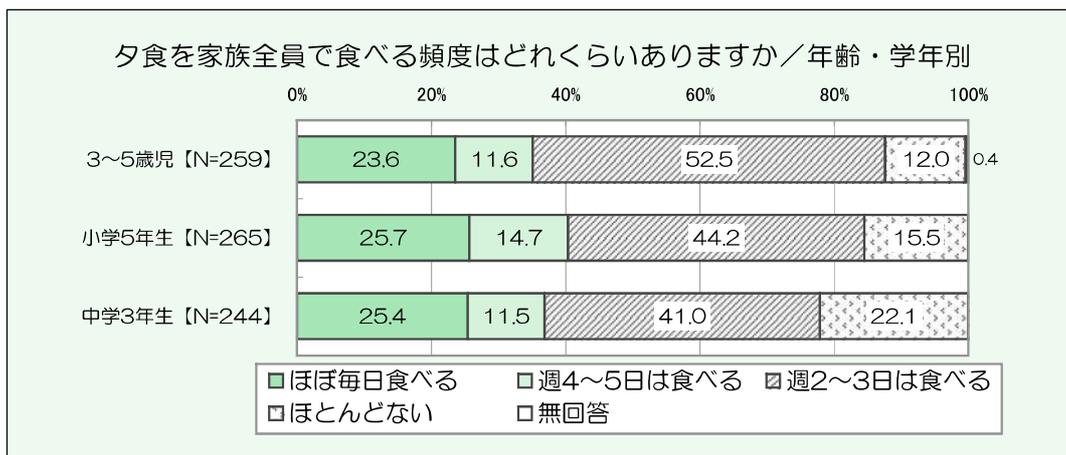


### ■夕食について 子どもの保護者

「ほぼ毎日家族全員で夕食を食べる」と回答しているのは、3～5歳児では23.6%、小学5年生では25.7%、中学3年生では25.4%と、いずれの年齢・学年でも2割余りとなっています。

「ほとんどない」と回答しているのは、年齢が高いほど多くなっています。

＜図2-2-10＞



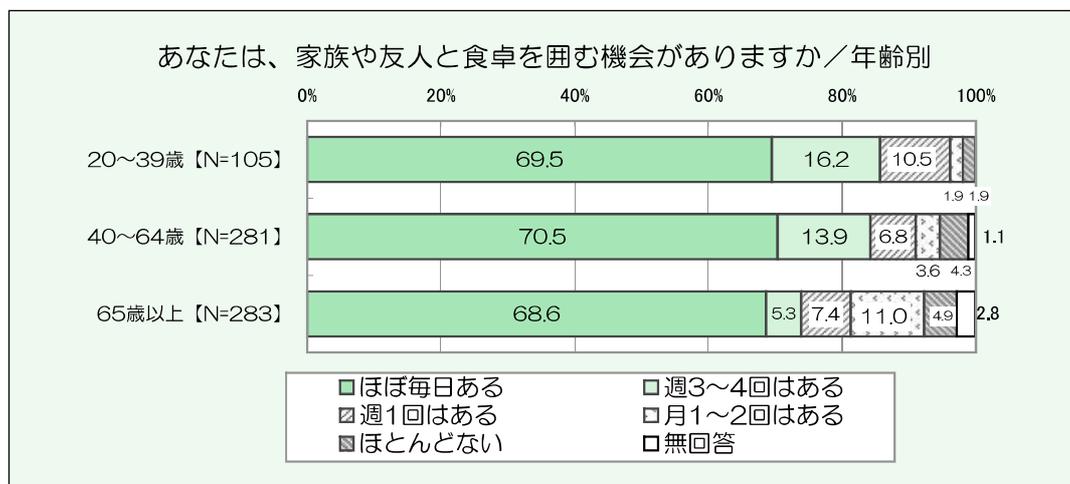
### ク 家族や友人と食卓を囲む機会のある人の割合

家族や友人と食事をすることで、心豊かな生活を送り、生活の質（QOL）の向上を目指すことができます。

#### ■成人

「ほぼ毎日家族や友人と食卓を囲む機会がある」が 20～39 歳では 69.5%、40～64 歳では 70.5%、65 歳以上では 68.6%といずれの年代でも約 7 割となっていますが、65 歳以上になると、「月 1～2 回はある」の割合が高くなっています。

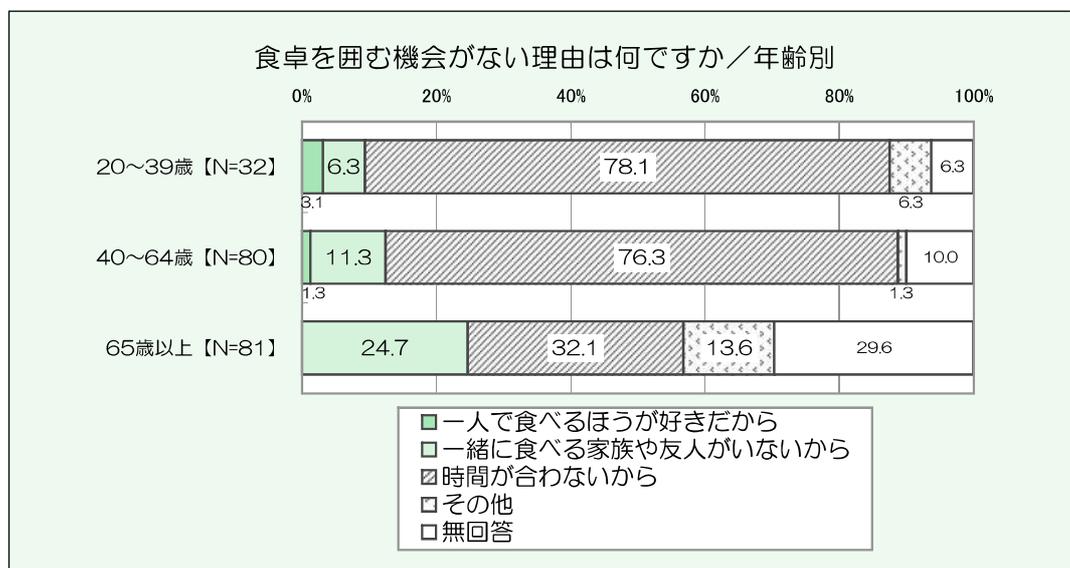
<図 2-2-1 1-①>



上記のアンケート調査（図 2-2-11-①）の結果、「ほぼ毎日、食卓を囲む機会がない」と回答した方へその理由を聞いたところ、20～39 歳と 40～64 歳では「時間が合わないから」が約 8 割を占めています。

65 歳以上では「時間が合わないから」が 32.1%、「一緒に食べる家族や友人がいないから」が 24.7%となっています。

<図 2-2-1 1-②>



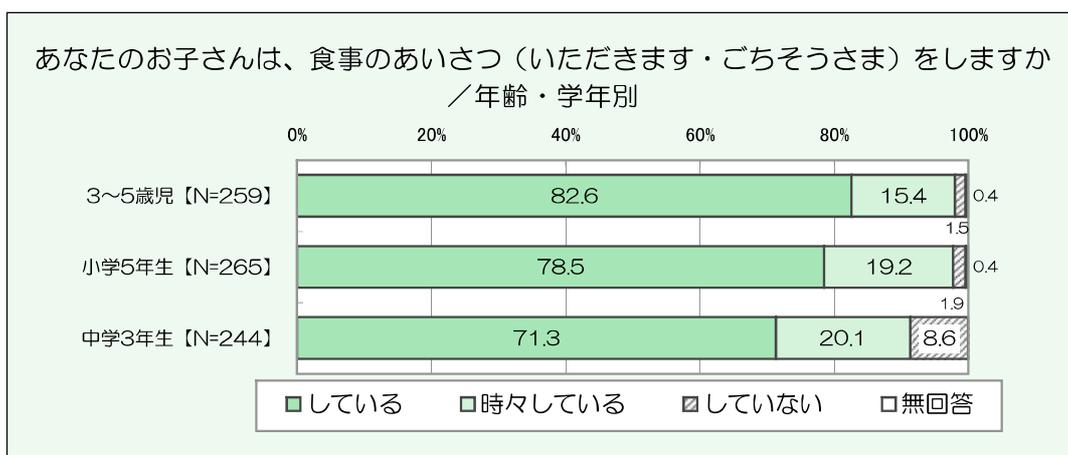
ケ 食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）ができる人の割合

料理を作ってくれた人、食材を育ててくれた人、命をいただく肉や魚や野菜などの動植物等への感謝の気持ちを言葉にすることは大切です。

■子どもの保護者

「食事のあいさつをしている」と回答している割合は、3～5 歳児では 82.6%、小学 5 年生では 78.5%、中学 3 年生では 71.3%となっており、年齢が高いほど少なくなっています。

<図2-2-12>



コ 一緒に行事にちなんだ伝統料理（行事食）を作ったり食べたりする人の割合

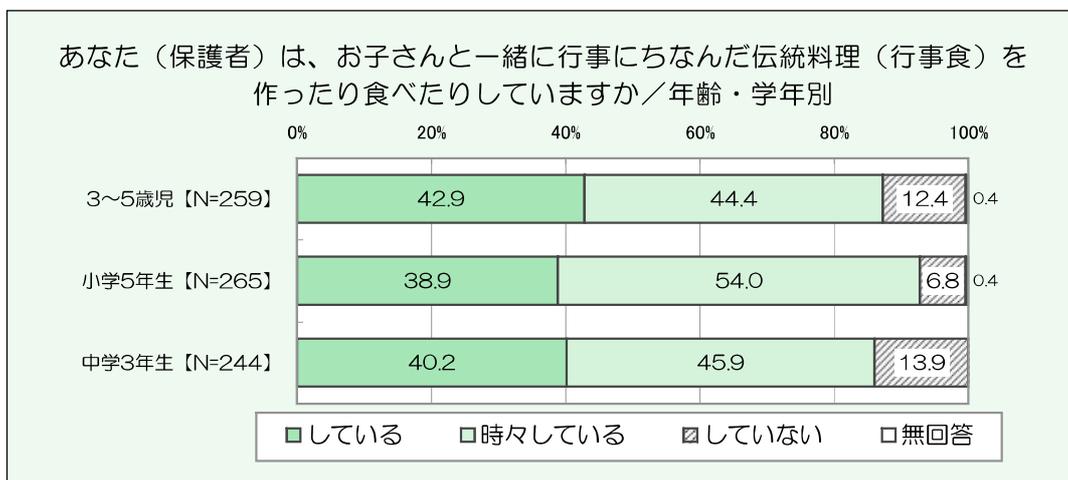
行事食には、家族の幸せや健康を願う意味なども込められています。行事食を作ったり、食べたりすることは、家族や地域の絆の強化にもつながります。

■子どもの保護者

「している」は、3～5 歳児では 42.9%、小学 5 年生では 38.9%、中学 3 年生では 40.2%といずれの年齢・学年でも約 4 割となっています。

「している」と「時々している」を合わせると、小学 5 年生が最も多くなっています。

<図2-2-13>



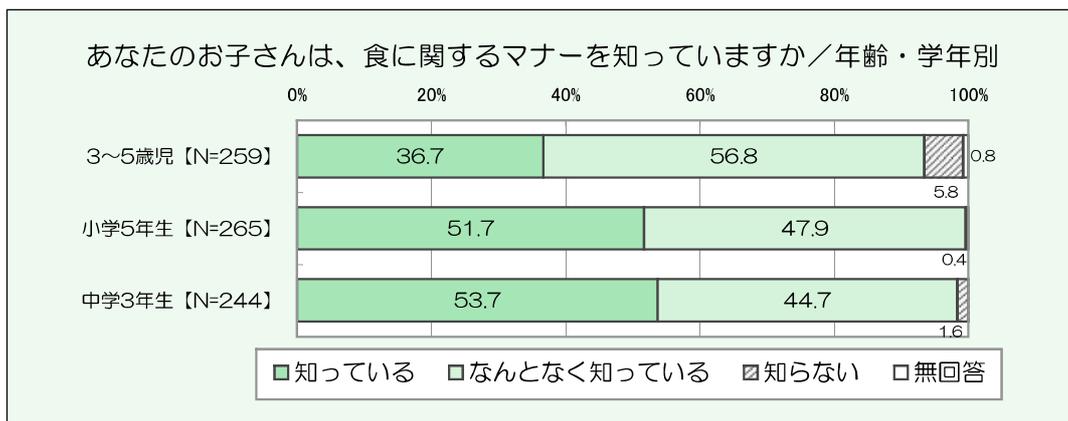
### サ 食に関するマナーを知っている人の割合

お箸を正しく持ち、正しい姿勢で食べるなど、食に関するマナーは、子どもの頃から関心を持ち、身につけることが大切です。

#### ■子どもの保護者

「食に関するマナーを知っている」と回答しているのは、3～5歳児では36.7%、小学5年生では51.7%、中学3年生では53.7%となっています。

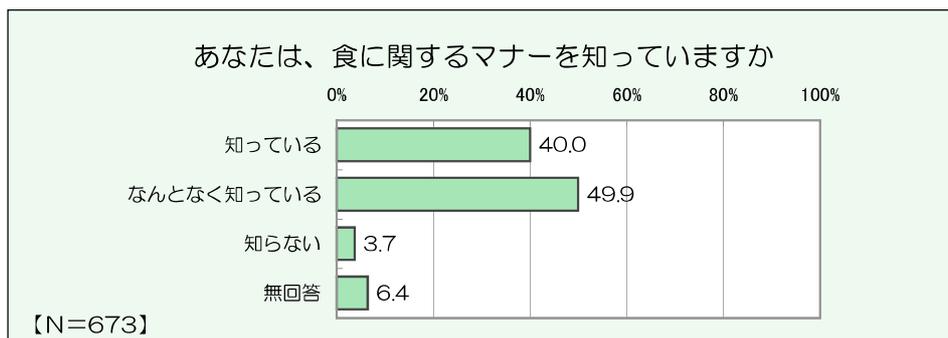
<図2-2-14>



#### ■成人

食に関するマナーについて、「なんとなく知っている」と回答している割合は、49.9%と最も多く、次いで「知っている」が40.0%、「知らない」が3.7%となっています。

<図2-2-15>



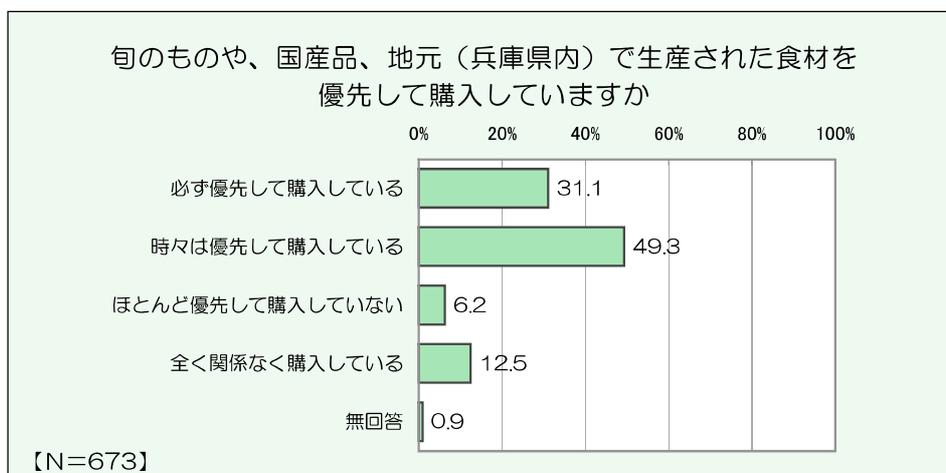
## シ 旬のものや国産品、地元（兵庫県内）で生産された食材を優先して購入する人の割合

旬の農産物は、新鮮で栄養価が高く、味も優れています。また、地産地消<sub>※</sub>は、運搬に係るエネルギーを削減し、CO<sub>2</sub>の発生を抑え、環境に優しい取組です。

### ■成人

「時々は優先して購入している」と回答している割合は49.3%と最も多く、「必ず優先して購入している」31.1%を合わせると、80.4%が国産品、地元（兵庫県内）で生産された食材を優先して購入していると回答しています。

<図2-2-16>



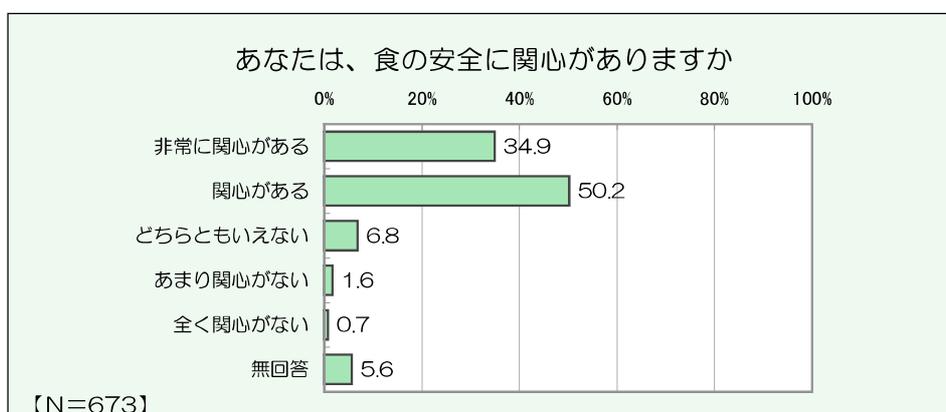
### ス 食の安全に関心がある人の割合

食に関する様々な情報が氾濫する中で、正しい選択ができるようにするためには、市民一人ひとりが食の安全について関心を持ち、知識を身に付けることが大切です。

#### ■成人

食の安全に対して、「関心がある」と回答しているのは50.2%と最も多く、次いで「非常に関心がある」が34.9%、「どちらともいえない」が6.8%となっています。「非常に関心がある」と「関心がある」を合わせた85.1%が関心があると回答しています。

<図2-2-17>



### セ 食品を購入する際、食品表示を見ている人の割合

様々な種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになってきており、自分の食生活を自分で管理する力が、従来以上に必要になっています。

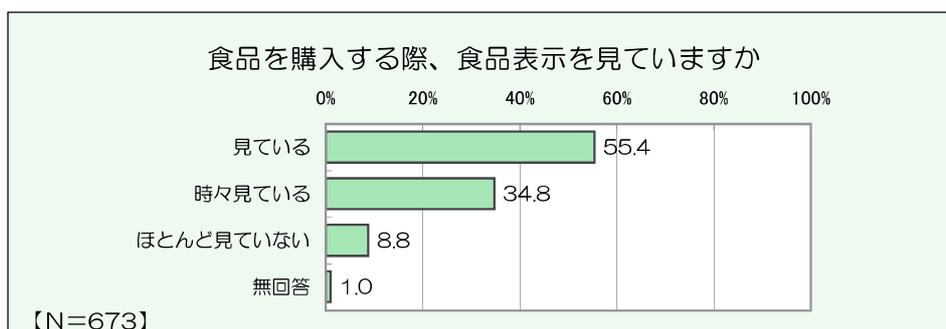
単に、正しい知識を持つだけでなく、実際に食品を手に取り表示を確認し、正しく食品を選ぶことが大切です。

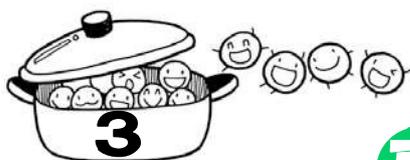
#### ■成人

「食品表示を見ている」と回答した割合は55.4%と最も多く、次いで「時々見ている」が34.8%、「ほとんど見ていない」が8.8%となっています。

「見ている」と「時々見ている」を合わせた90.2%が、食品表示を見ていると回答しています。

<図2-2-18>





## 豆 知 識

### ★新しい食品表示～平成27年4月1日施行～★

(消費者庁のパンフレットから)

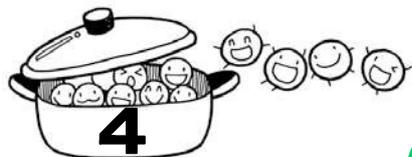
食品の表示について一般的なルールを定めている法律には、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の3法がありました。しかし、目的が異なる3つの法律に食品表示ルールが定められていたために、制度が複雑で分かりにくいものとなっていました。

新しい食品表示法は、上記3法の食品の表示に関する規定を統合したもので、食品の表示に関する包括的で一元的な制度を創設するものです。

法律の目的が統一され、整合性の取れたルールの策定が可能となり、消費者と事業者の双方にとって分かりやすい表示を実現できるようになりました。

また、栄養成分表示が義務化されたことにより、日々の栄養・食生活管理による消費者自身の健康増進にも役立つ制度が実現できるようになりました。

具体的なルールは、これまで上記3法中の58本の表示基準を統合した「食品表示基準」に定められています。



### 豆 知 識

#### ★災害への備え（ローリングストック法）★

大規模な災害が発生した場合に備えて、ローリングストック法で、日頃から各家庭で食料品や飲料水をストックしましょう。

『ローリングストック法』とは・・・（内閣府の防災情報 ホームページから）  
（ローリング：回転すること）＋（ストック：蓄えること）＝回転しながら蓄えること  
定期的（1か月に1～2度くらい）に食べて、食べた分を買い足す行為を繰り返しながら常に新しい非常食を備蓄する方法。

この方法ならば、食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことが可能です。

「気が付いたら賞味期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗も防ぐことができます。

- 1 いざという時のために、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の食料品等を備えましょう。  
家族構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために、家庭に備蓄するものと分けておきましょう。
- 2 日頃から長期保存が可能な缶詰や乾麺やレトルト食品を買い足し、非常時に役立てましょう。
- 3 家族に乳幼児、高齢者、食物アレルギーや慢性疾患のある方などがいる場合は、家族の状況に合わせた食品を選び、備蓄しましょう。

\*災害と異なりますが、新型インフルエンザ等が発生した場合は、感染者との接触をできるだけ避けるという観点から、不要不急の外出を控えることが必要です。そのため、食料品を中心に2週間分程度の備蓄に取り組むことが望まれています。

参考【農林水産省ホームページ】

「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」（平成26年2月策定）

<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf>

## 第 3 章

### 第 1 次計画の取組状況及び成果と課題

#### 1 食育施策の取組状況

(1) 家庭における食育の推進	P 38
(2) 保育所（園）・学校園における食育の推進	P 40
(3) 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承	P 41
(4) 事業者における食育の推進	P 42
(5) 安全・安心な食の推進	P 43
(6) 環境を意識した食生活の推進	P 44

#### 2 第 1 次計画の成果と課題

(1) 家庭における食育の推進	P 45
(2) 保育所（園）・学校園における食育の推進	P 48
(3) 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承	P 51
(4) 事業者における食育の推進	P 53
(5) 安全・安心な食の推進	P 55
(6) 環境を意識した食生活の推進	P 56



## 《第1次計画の概要》

- 計画期間 平成23年（2011年）4月～平成28年（2016年）3月
- 基本理念 北部地域等の豊かな自然を活かし、大人も子どもも様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得することにより、市民とともに「食と自然の恵み」を大切にする、元気な宝塚を目指します。
- スローガン 次世代へつなごう！正しい食習慣のバトン！
- 計画の指針
  - (1) 子どもの頃から増やしていこう、「食」とのふれあい  
～ 毎日の「食」が豊かな心と身体を育てます ～
  - (2) 伝えていこう！食生活の知恵や経験  
～ まずは大人が肝心！ 子どもたちの見本です！ ～
  - (3) 「食」で守ろう、自然の恵み  
人が生きていくために欠かせない「食」は、豊かな自然がもたらす多くの命の恩恵を受けています。
- 施策の柱
  - 1 家庭における食育の推進
  - 2 保育所（園）・学校園※における食育の推進
  - 3 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承
  - 4 事業者における食育の推進
  - 5 安全・安心な食の推進
  - 6 環境を意識した食生活の推進

### 1 食育施策の取組状況 【これまでの主な取組】

第1次計画では、以下の6つを施策の柱として、取組を行いました。

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 保育所(園)・学校園※における食育の推進
- (3) 地域における食育の推進と伝統料理(行事食)の継承
- (4) 事業者における食育の推進
- (5) 安全・安心な食の推進
- (6) 環境を意識した食生活の推進

#### (1) 家庭における食育の推進

##### ア 妊娠期(健やかな子どもの成長のために)

- 食に関する知識や情報の提供のために、母親学級、母子保健事業(電話相談)、成長過程別の親育ち講座(妊娠期の子育てカレッジ)を実施
- 母体の変化により虫歯や歯周病になりやすい妊娠中に、胎児の歯の健康づくりも含め、妊婦歯科健診を実施

##### イ 乳幼児期(おおむね0歳~5歳)

- 食に関する知識や情報の提供のために、離乳食学級や成長過程別の親育ち講座(新米ママのふれあいタイム)などの講座を実施
- 乳児相談、妊産婦・乳幼児の電話相談、きらきらひろば管理栄養士巡回相談などの相談事業を実施
- 各地域の児童館において、親子を対象にしたクッキングや食材の栽培・収穫・調理を通じた体験活動を実施
- 乳幼児健診における離乳食や幼児食に関する情報提供

##### ウ 学齢期(おおむね6歳~12歳)

- たからづか食育推進計画の子ども向けリーフレットを作成し、小学校5年生に配布
- 学校給食レシピの紹介、学校給食試食会、給食だよりの配布などを行い、保護者へ啓発

## エ 思春期（おおむね 13 歳～19 歳）

- 大型児童センターや地域児童館において中高生対象に調理実習を取り入れたプログラムを実施
- 依頼を受けた市立中学校、県立高等学校（市内）におて、食べることの大切さを学ぶ食育講座を実施

## オ 青年期・壮年期（20 歳～39 歳・40 歳～64 歳）

- 食に関する疑問や不安を解消し、望ましい食習慣を実践できるよう、成人健康相談、電話相談等の個別相談を実施
- 親と子が望ましい食生活を実践できるよう、子育て世代の親を対象に、講話や調理実習を実施

## カ 高齢期（65 歳以上）

- 食に関する疑問や不安を解消し、望ましい食習慣を実践できるよう、成人健康相談、電話相談等の個別相談を実施
- 低栄養状態になるおそれのある方や、嚙む・飲み込む等をスムーズに行えない方が要支援・要介護状態になることを予防するための個別相談を実施
- 食事の用意が難しい方等に、栄養バランスのとれた配食サービスを実施

### (2) 保育所（園）・学校園※における食育の推進

#### ア 年齢、発達段階に応じた食育の実践

- 年齢、発達段階に応じた食育の実践に取り組むために、食育計画を作成
- 食に関する意識の向上を図り、食育を推進するために、職員の研修会を実施

#### イ 子どもたちの食に対する意識を高める食育の推進

- 実りのありがたさを学ぶために、米、野菜や果物等を栽培し収穫
- 子どもにその日の献立を知らせ、食事の環境を整えることで、子どもたちが食に関心を持ち、楽しい食事ができる雰囲気作りを実施
- 学校において、食に関する全体計画、年間指導計画を作成し実践

#### ウ 「生きた教材」としての保育所（園）・学校園※での給食の充実

- 栄養バランスのよい給食を提供するために、安全・安心な食材を使用  
また、子どもたちが四季を感じられるような給食の充実を図るために、旬の食材を使用
- 保育所（園）では、菜園活動や調理保育などを行い、生きた教材に触れるなど、食に関する体験活動を実施
- 幼稚園では、給食体験や交流給食など学校園※相互の食に関する交流を実施
- 学校では、米飯給食の自校炊飯や、地産地消※の取組を推進し給食を充実
- フード・マイレージ※や野菜先生などを教科・教材に取り入れ、子どもたちが楽しんで参加できる授業を実施

#### エ 保護者に対する食育の推進・家庭に向けての啓発

- 地域で交流しながら食育の大切さを学ぶ機会を持つために、保育所（園）において、子育て支援事業「親子クッキング」を実施
- 多くの方に関覧していただき、食への関心を持ってもらうために、ホームページで保育所（園）の給食レシピを公開
- 保護者への情報発信と啓発活動として、保育所だより、給食だよりの発行、給食展示や給食試食会を開催
- 保育所の給食やおやつに興味・関心を持っていただくために、保育所（園）では、花と緑のフェスティバルや、たからづか食育フェアに参加し、給食レシピの配布や保育所のおやつを試食を実施
- 学校では、「宝塚学校給食カレー」「程さんのおいしい学校給食」や「学校給食展」において、保護者・地域の方々に食への興味・関心を持っていただく機会を提供

フード・マイレージ：食品のとれた（できた）場所から食べる場所まで運ばれる距離をいい、食品の重量と輸送距離をかけて算出する。

学校園 P 3 参照  
地産地消 P 4 参照

### (3) 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承

#### ア 地域と一体となった食育の推進

- 毎年、たからづか食育フェアにおいて講演会を開催
- 地域からの依頼（健康づくり推進員、自治会、婦人会等）に応じ、食に関する講話や調理実習を実施
  - （例）高齢者の食事、骨づくりと栄養、子どもの食、食事バランス、減塩 等
- 地域主体で実施されているスポーツクラブにおいて、食育講座を開催
  - 食の大切さについて学んでもらうため、特にスポーツをする子どもの親（子育て世代）を中心にスポーツ栄養教室を実施
- 世代交流の場で、地域住民が小学6年生の児童に巻き寿司作りを指導
  - 単に交流を深め、調理技術を習得するだけでなく、行事（節分）の由来、その料理を食べるようになった理由等についても学び、学んだことを家庭へつなげるきっかけづくりを実施

#### イ 伝統料理（行事食）の継承

- たからづか食育フェア、花と緑のフェスティバル等、子どもが集う場所で、ゲームを楽しみながら、正しいお箸の使い方やマナーについて学ぶ機会を提供
- 地域において季節の伝統料理をテーマとした料理教室を開催
- 保育所（園）・学校園※において、行事食をメニューに取り入れた給食を実施
- 宝塚自然の家で、手打ちそばや手打ちうどんの体験教室、餅つきなどの事業を実施
  - また、田植えや稲刈りなどの食に関わる体験事業を実施

### (4) 事業者における食育の推進

#### ア 生産者と消費者の交流

- 都市住民との交流を図るために、秋の実りと収穫を祝う「西谷収穫祭」を、毎年継続して2日間開催
- 生産者と消費者との交流の機会として、「食と農の講座」や親子で参加する農業体験ツアーなどを開催
- 北部地域の農業繁忙期に、市民が農家をサポートする農業サポート事業を実施

#### イ 地産地消<sup>※</sup>の推進

- 地産地消<sup>※</sup>事業として兵庫六甲農業協同組合が中心となり、西谷産旬野菜を使った料理の試食や、各種イベントでのPR活動(西谷産野菜プレゼントなど)を実施  
また、特産品・加工品開発支援事業補助金を設立し、市内農産物等の加工品開発への支援を実施
- 宝塚朝市を、毎月第4日曜日(4月は除く)に開催
- 学校給食では、学事課、農政課、兵庫六甲農業協同組合が一体となって西谷産食材を活用したメニューに取り組み、地域の食材と旬の味を提供する地産地消<sup>※</sup>給食を実施

#### ウ 食品関連業者による食育推進活動

- おいしいまち宝塚の新たな取組として「宝塚グルメアカデミー」を開催し、市内のお店が自己のお店を会場にして食等に関する講座を実施  
平成25年度、平成26年度とも、春と秋各2か月間にわたり開催

## (5) 安全・安心な食の推進

### ア 情報提供・啓発の充実

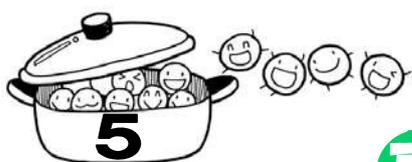
- 宝塚生活大学で食に関する講座を実施
- 夏休み子ども消費者教育出前講座で、食育について出前講座を開催
- 夏休み子ども消費者教室（料理教室と学習会）を開催
- 花と緑のフェスティバル・サマーフェスタ等、市のイベントにおける啓発活動
- 消費生活展（パネル展示と調理教室）を開催
- 消費者グループによる調査研究報告会（最新の食事情）を開催
- 消費者フェスティバル（啓発・試食会）を開催
- 各種イベントにおいて、展示コーナー（啓発パネル展示）等を実施

### イ 消費者の信頼性の確保

- 花と緑のフェスティバル・サマーフェスタ等、市のイベントにおける啓発活動
- 消費生活展（パネル展示）を実施
- 消費者フェスティバル（啓発）
- 展示コーナー（啓発パネル展示）等を実施

### ウ 食に関する安全情報の一元化の推進

- 国・県などの機関と情報交換を実施



## 豆 知 識



### ★手洗いは、食中毒の予防の第一歩★

手洗いは、日常生活の中での基本的な行動です。

食事の前やトイレの後、外出の後だけでなく、食中毒の病原体がいる可能性の高い生肉、魚介類、鶏卵等に触れた後などにも必ず手洗いをしましょう。

食中毒の原因となるサルモネラ、腸炎ピブリオ、カンピロバクター、O-157等は、手によって運ばれていきます。手に食中毒の病原体がついたままだと、食べ物といっしょに口に運ばれていきます。

### (6) 環境を意識した食生活の推進

#### ア 自然に根ざした食生活

##### □里山※再生など自然環境保全活動への支援

環境活動団体で構成する環境都市宝塚推進市民会議を通じて、関係団体との連携、ネットワークを図ることにより、自然環境保全活動を支援

##### □市民に対し自然環境の大切さへの関心と理解を呼びかける「たからづかE C O講座」や環境フォーラムを開催

#### イ 省エネルギーを意識した食生活

##### □たからづかE C O講座において、フード・マイレージ※、地産地消※、旬産旬消※など、食品をテーマとした講座を実施

##### □省エネルギーとなる方法での調理実習の実施

小学校において、省エネルギーとなるエコクッキングやフード・マイレージ※、地産地消※など食に関連した省エネルギー学習を実施

#### ウ 「もったいない※」を心がける食生活

##### □生ごみの減量化、堆肥化を推進するため、生ごみ堆肥化容器等を有償あっせん

##### □小学校での省エネルギーを意識した調理実習にあわせて、食材を丸ごと使用するなど廃棄食品の減量や、食べ物のもったいない※について学習

##### □自治会や団体などからの推薦により市民を廃棄物減量等推進員(ごみゼロ推進員)に委嘱し、家庭から出るごみの減量を促進

##### □市民に家庭や事業者から排出される廃棄物の現状を見ていただき、減量に対する理解を得るため、クリーンセンターの施設見学を毎年実施

里山：居住地近くに広がる森林で、かつては薪炭用材の伐採、落葉の採取などを通じて、地域住民に継続的に利用され、人の手が加えられることにより維持されてきた山。

旬産旬消：旬の生産物を旬である出盛りの時期に消費すること。

もったいない(MOTTAINAI)：値打ちが生かされず無駄になるのが惜しいこと。環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性、ワンガリ・マータイ氏が、来日の際に感銘を受け、環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として提唱。

フード・マイレージ P 40 参照

地産地消 P 4 参照

## 2 第1次計画の成果と課題

宝塚市の食をとりまく現状や食育施策の取組状況を踏まえ、以下のようにまとめました。

### (1) 家庭における食育の推進

#### ア 妊娠期

妊婦の健康や胎児の健やかな成長のために、講座や相談による、食に関する知識や情報の提供に努めることで、食に関する疑問や不安を解消し、正しい食習慣の実践につなげることができました。また、この時期は母体の変化により虫歯や歯周病になりやすいことから、妊婦歯科健診を実施し、食と密接な関係にある歯の健康についての啓発を行いました。

食について興味や重要性を感じていない妊婦にも、妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、子育てにおける正しい食習慣に関心が持てるよう、情報発信の方法について検討する必要があります。

#### イ 乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

心身の発達が著しいことを踏まえて、バランスの良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るために、管理栄養士による講座や相談事業を実施しました。

アンケート調査の結果によると、3～5歳の乳幼児では、91.9%が、ほぼ毎日規則正しく3食食べており、朝食も95.8%がほぼ毎日食べているなど、規則正しい食習慣を送っていることがうかがわれます。（P23図2-2-5・P22図2-2-3参照）

しかし、親世代である成人（20歳～39歳）になると、ほぼ毎日規則正しく3食を食べる割合が63.8%に下がり、朝食をほぼ毎日食べる割合も70.5%まで低下していることから、子どもへの影響が大きい親世代を含めて、引き続き、規則正しい食習慣を身につけていくために、食に関する講座や啓発活動が必要です。

（P23図2-2-6・P22図2-2-4参照）

#### ウ 学齢期・思春期（おおむね6歳～12歳）（おおむね13歳～19歳）

生活習慣や食習慣が定着する時期であることから、食に対する幅広い知識を取得し、生涯にわたる健康的な食習慣を身につけることが大切です。そのため、子ども向けのリーフレットによる本計画の普及啓発、学校給食レシピの配布や給食だよりの配布による保護者への啓発、中高生を対象に調理実習を取り入れたプログラムなどを実施しました。

しかし、アンケート調査の結果では、家族と食について会話をする人が小学5年生で65.6%、中学3年生で56.5%にとどまっています。(P24図2-2-7参照)また、食事のお手伝いについては、よくする子どもは小学5年生で38.9%、中学3年生で28.7%となっており、ほとんどしない子どもが中学生では、20.5%となっています。(P25図2-2-8参照)。

このことから、家庭でのお手伝いを通じて子どもに食習慣を伝えていくことや、食に関わる活動や経験により、幅広い知識の取得ができる環境づくりが必要です。

### エ 青年期・壮年期 (20歳~39歳) (40歳~64歳)

アンケート調査の結果から、「毎日3食規則正しく食べているか」「毎日朝食を食べているか」の問いに対して、若い世代ほど食べない傾向が高く、朝食の欠食を改善するための取組が必要です。(P23図2-2-6・P22図2-2-4参照)

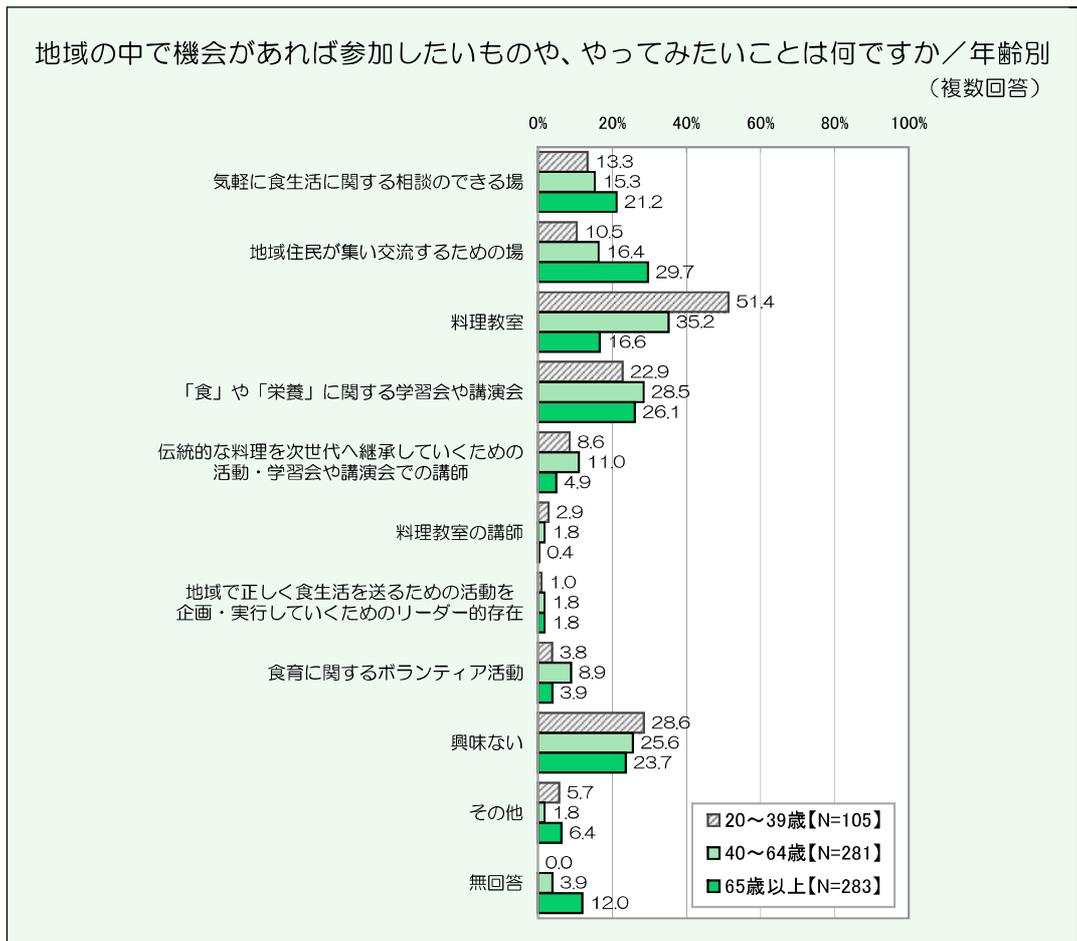
また男性では、第1次計画策定時と比べて、20歳代では低体重(やせ)の割合が0%から8%に増加、肥満については全体に下がっていますが、依然高い傾向が見られます。

女性では、第1次計画策定時と比べて、肥満や低体重(やせ)の割合が減少し標準体重の割合が増加しているものの、依然若い年代に低体重(やせ)傾向が見られることから、男女ともに低体重(やせ)や肥満解消のための取組が必要です。(P12図2-1-7・図2-1-8参照)

成人健康相談や食事で健康づくり相談、骨づくり・元気づくり教室など、食に関する不安を解消し正しい食習慣を実践していただくための個別相談や講座等を開催していますが、若い世代ほど、参加率は低い傾向にあります。

今後は、アンケート調査の結果において、若い世代が参加したいと回答の多かった調理実習の開催や、若い世代が多く集うイベント(花と緑のフェスティバル、サマーフェスタ等)にて、正しい食習慣の実践の大切さを伝える取組が必要と考えます。(P47図3-2-1参照)

<図3-2-1>



才 高齢期 (65歳以上)

食に関する不安を解消し正しい食習慣を実践していただくために講座やイベントを開催していますが、他の世代に比べ参加率が高く、アンケート調査の結果全般からも、健康意識が高く、実践している人が多いことがうかがえます。

しかし、個人差はありますが、加齢による変化により、食欲の低下や噛む力、飲み込む力の低下、唾液分泌の減少等から低栄養や低体重（やせ）に陥りやすく、統計の結果においても70歳以上は他の年代に比べ、低体重（やせ）の割合が多くなっています。(P12図2-1-7・図2-1-8参照)

高齢者の健康維持には栄養管理が不可欠であり、低栄養の傾向にある人には、低栄養を改善するために個別相談等の取組が必要です。

また、アンケート調査の結果から、65歳以上では、「一緒に食べる家族や友人がいないから」と回答する割合が24.7%と高いことから、地域や仲間同士で共食※の機会を確保し、食を通じて地域住民とコミュニケーションを図り、閉じこもりを防ぐことなど介護予防につながる取組が必要です。(P28図2-2-11-②参照)

また、高齢者が自主的にそのような活動ができる仕組みづくりも大切です。

(2) 保育所(園)・学校園※における食育の推進

ア 保育所(園)

保育所(園)では、各園で食育に関する計画を立て、子どもが野菜や果物や米等を栽培、収穫する菜園活動や調理保育など「生きた教材」に触れる体験活動を通して、食に対する意識を高める取組を行ってきました。アンケート調査の結果でも、「お料理をする」「お菓子づくり」「お買い物」「野菜づくり」への関心が高い結果となっています。(図3-2-2参照)

保育所(園)の給食では、安全安心な食材、旬の食材を使用し、栄養バランスのとれた給食を提供し、行事食も取り入れることで、子どもたちが季節を感じ、行事食に関心を持ち、家庭での食の話題づくりにもつながりました。また、子どもが栽培した野菜などを給食に活かすことで、食べる意欲が湧き、苦手な食材でも、「食べてみたい」という気持ちが芽生えました。今後も引き続き、安全安心な給食の提供、子どもたちが食への関心を高めていけるような体験活動など、年齢に合わせた様々な取組が必要です。

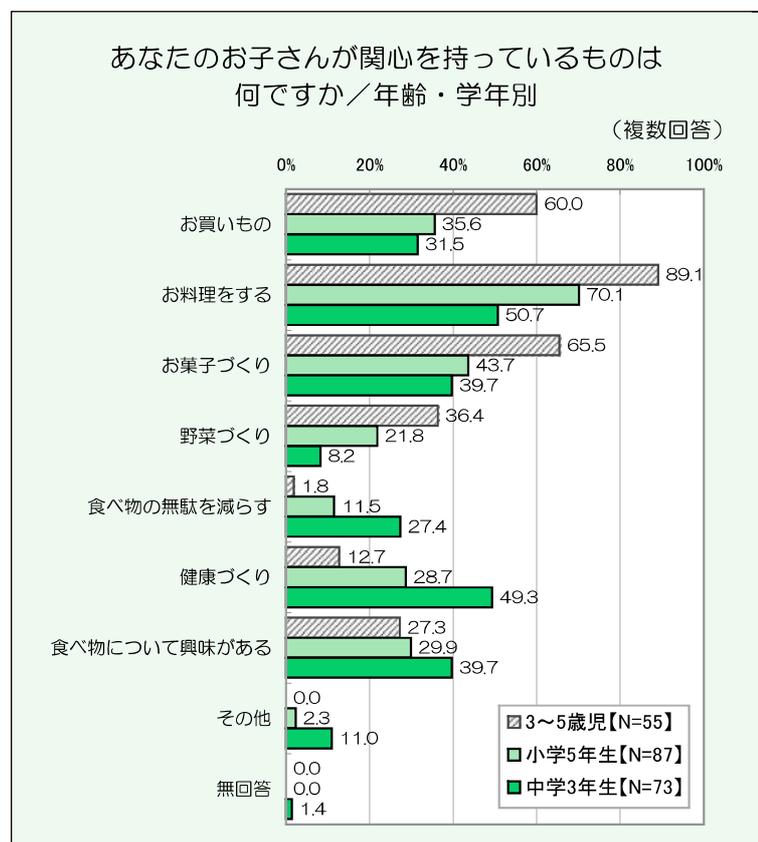
保護者に向けては、給食試食会、給食だよりや給食展示、給食レシピの発行など、子どもたちの食に関する情報を発信し、食への関心を高める取組を行ってきました。

一方、アンケート調査の結果では、保護者の、子どもの食事や栄養への不安や負担は、3~5歳児で約6割の保護者が感じているという結果があり、多くの保護者が不安や負担を抱えている状況が見受けられます。(P49図3-2-3参照)

理由については、「好き嫌いが多い」が48.5%と最も多く、次いで「栄養バランスが悪い」が35.7%、「小食」が27.5%となっています。(P49図3-2-4参照)

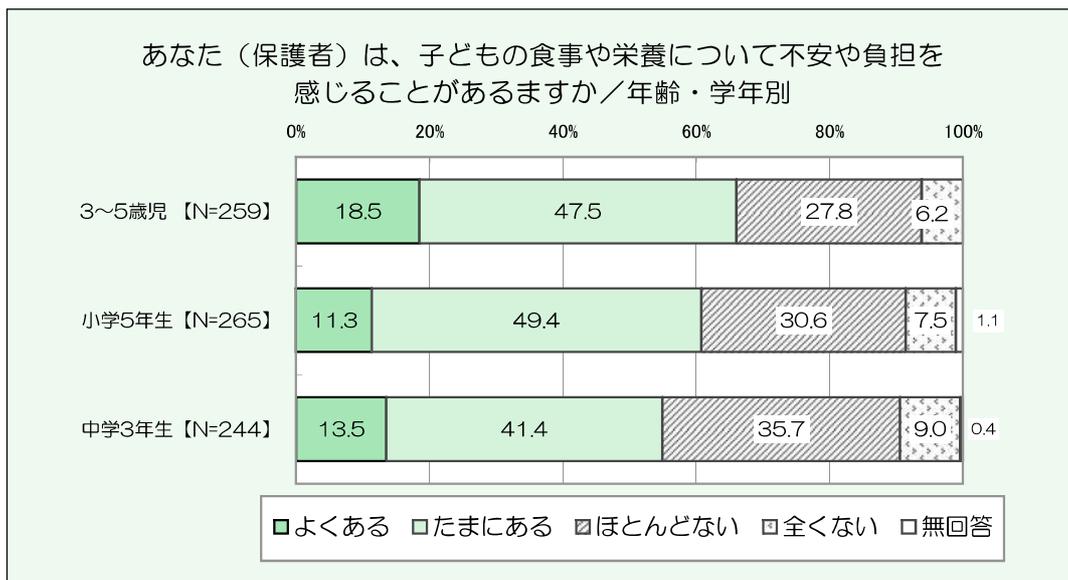
保護者の不安や負担感を軽減できるよう、食に関する取組内容を検討し、実施していく必要があります。

<図3-2-2>

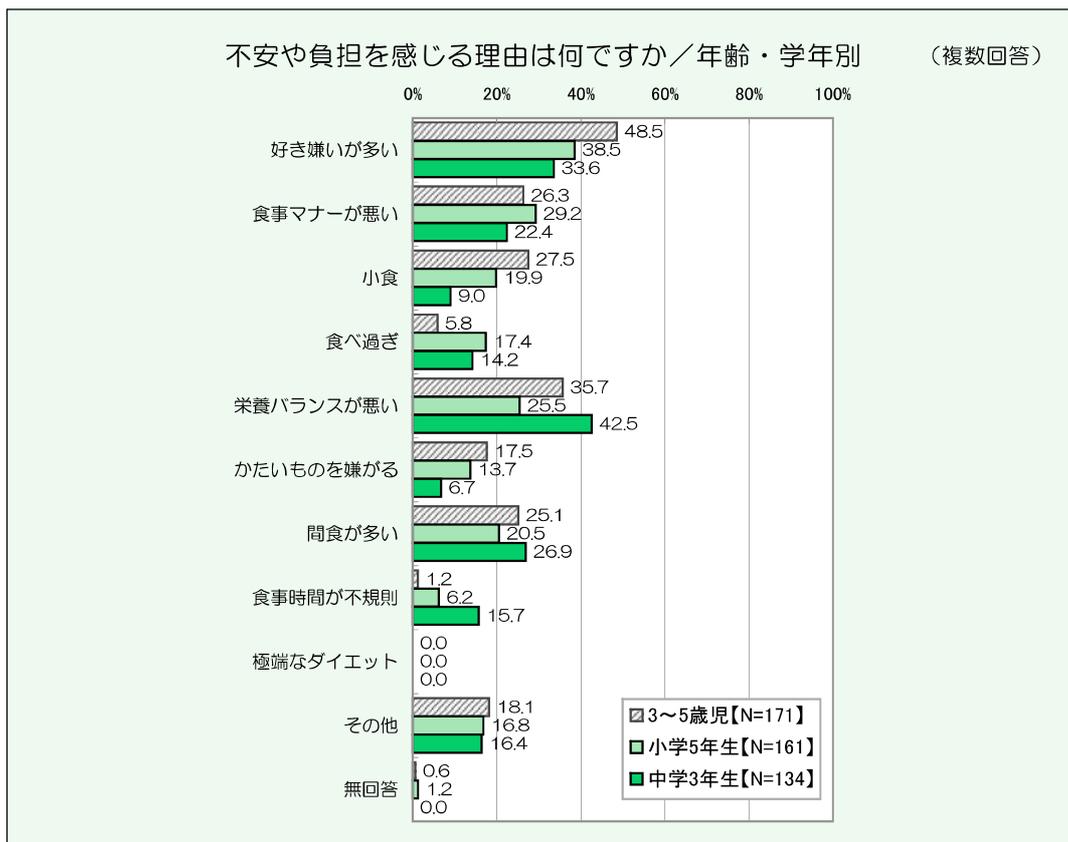


学校園 P 3 参照

<図3-2-3>



<図3-2-4>



市民に向けては、市のホームページに保育所（園）の給食レシピを掲載したほか、「たからづか食育フェア」や「花と緑のフェスティバル」に出店し、給食レシピの配布や手作りおやつを試食を行い、多くの方に保育所（園）の食育の取組に関心を持っていただきました。

### イ 学校園※

学校園※では、幼児児童生徒の発達段階を踏まえた具体的な目標を設定し、年間指導計画に沿って、各教科や学校給食と関連付けた指導を実践してきました。幼稚園では、隣接する小学校で給食体験を実施することにより、食に関する交流を実施したほか、平成25年度から西谷幼稚園では、市内で初めて公立幼稚園における完全給食を実施しました。

小中学校では、米飯の自校炊飯事業に取り組み、平成27年度末までに小学校19校、中学校12校、特別支援学校1校、計32校で提供することができました。残り小学校5校については、早期に整備を進めています。

また、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提供すると同時に、食文化や地域の産業等への理解と関心を深めるよう、西谷産の食材を使用した地産地消※給食の実施や、全国各地の郷土食や行事食を積極的に取り入れるなど、給食を生きた教材として活用してきました。

このほか、毎月発行している「給食だより」では、季節ごとの食に関する情報や豆知識などを掲載し、保護者も含めた食への関心を高める取組を進めるほか、市のホームページでも学校給食のレシピを掲載するなど、積極的に学校給食の取組についてのPRに努めました。

アンケート調査の結果では、「家族と食（食べ物）について会話することがありますか」の問いに対して、「よくある」及び「ある」の回答が約60%にとどまっています。（P24図2-2-7参照）

幼児児童生徒の食については、幼児児童生徒を取り巻く環境にも大きく影響を受けることから、家庭に取り入れられるよう、保護者や地域に食に関する情報の発信を継続することにより、食育環境の充実に取り組む必要があります。

### (3) 地域における食育の推進と伝統料理（行事食）の継承

#### ア 地域

地域では、宝塚いずみ会や宝塚栄養士会等の食育関係団体のほか、まちづくり協議会や自治会、子育てグループ等による伝統料理や親子の料理教室、地域住民からの依頼による出前講座など、食育活動が積極的に展開されています。

アンケート調査の結果によると、「食育に関心を持っていますか」の問いに対して、「非常に関心がある」「関心がある」と回答した人の割合は、62.3%となっており、市民への啓発の場として継続的な料理教室や講座等の開催が必要です。(P21 図2-2-2参照)

また、高齢者や一人暮らしの人、食育に関心のない人が「地域の中で機会があれば参加したい」と挙げた項目では、「学習会や講演会」「地域住民が集い交流するための場」を、また、若い世代では「料理教室」を挙げていたことから、食育関係団体等と連携し、関心の高かった事業や交流するための場づくりを行う必要があります。(P47 図3-2-1参照)

#### イ 伝統料理（行事食）

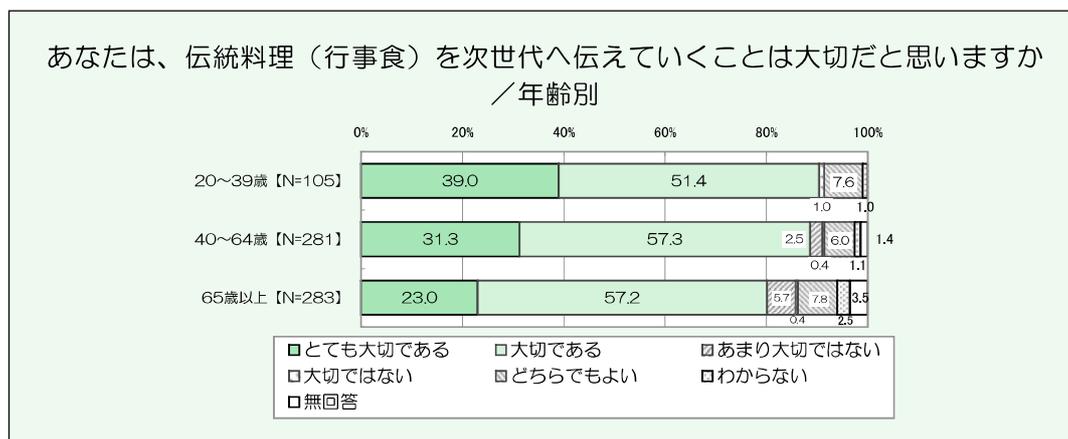
アンケート調査の結果から、年齢が若いほど、伝統料理を次世代へ伝えることが大切だと考える割合が高い傾向にあります。実際に伝統料理を食べている割合は高齢者になるほど高く、食べない理由には、食べる習慣がない、伝統料理（行事食）を知らない、作り方を知らないなどの回答が多くなっています。

(図3-2-5・P52 図3-2-6・P52 図3-2-7参照)

地域における伝統料理をテーマとした料理教室では、お正月料理以外の参加者が少ない状況です。

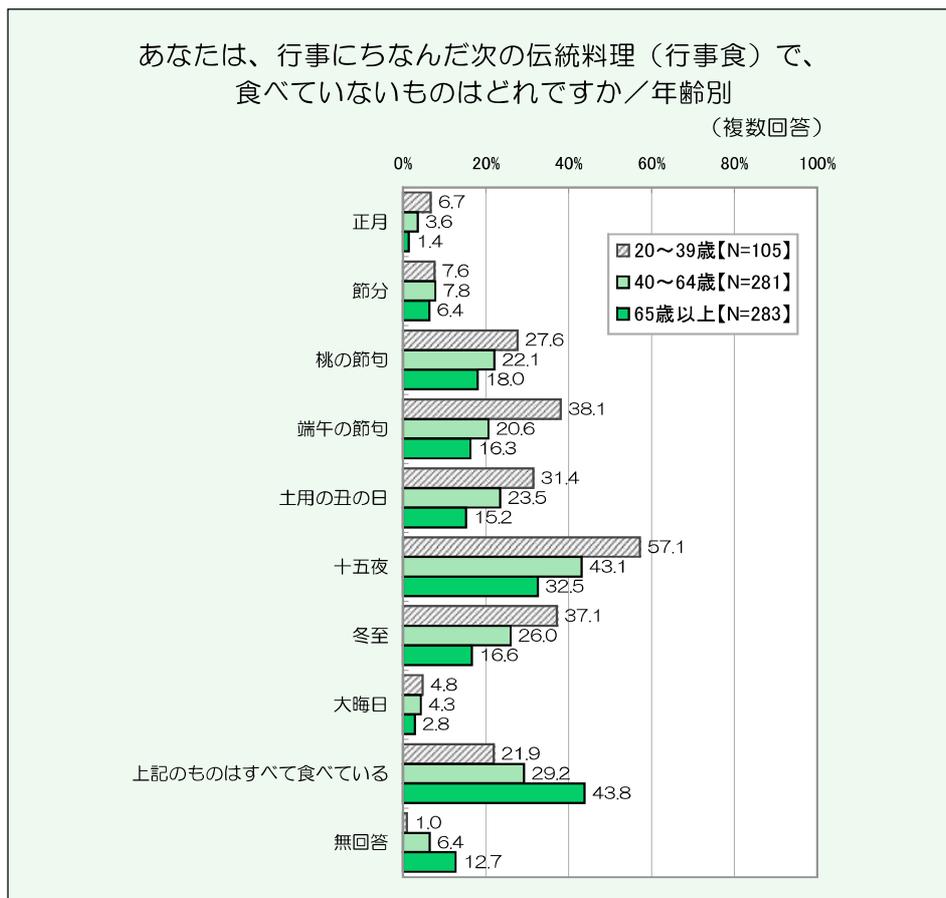
また、学校園※では、給食の献立に郷土食や行事食を取り入れることや、地域住民が講師となり、小学生に巻き寿司の作り方を教える事業などを実施することにより、子どもたちが伝統料理への関心や理解を深める機会となっています。今後は、子どもだけでなく、親世代にも、行事の由来や感謝の心、美味しさ、次世代につなげていく大切さを理解してもらえ事業の展開が必要です。

<図3-2-5>

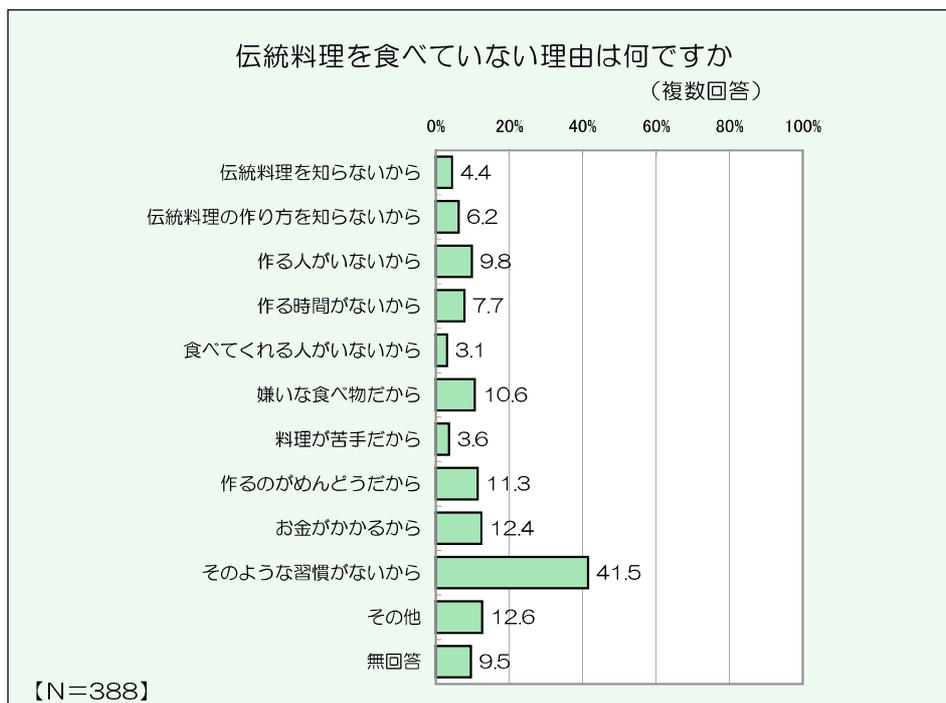


学校園 P 3 参照

<図3-2-6>



<図3-2-7>



#### (4) 事業者における食育の推進

地産地消<sup>※</sup>の取組として、南部地域での定期的な「宝塚朝市」の開催、各種イベントでの地元の旬野菜の料理の試食、さらに「学校給食」では西谷産野菜を食材とした地産地消<sup>※</sup>給食に取り組んできました。

一方、アンケート調査の結果から、「食品を購入する際、どの表示を見て購入しますか」の問いに対して、「原産地」が73.3%と最も高くなっています。(図3-2-8参照)

さらに、「地元産等の食材を優先して購入している割合」の傾向を見ると、第1次計画での同類アンケートの結果と比べて増加しており、市民の地産地消<sup>※</sup>への意識が高まっていると言えます。しかし「全く関係なく購入している割合」も増加しており、特に20歳代においては、その割合が最も高くなっています。(P54 図3-2-9参照)

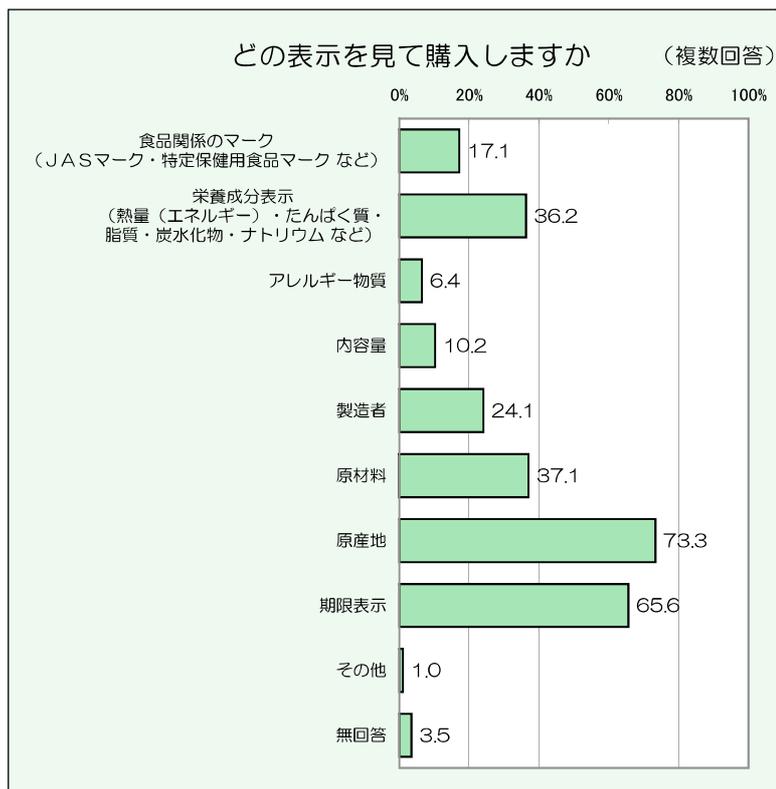
また、子どもの保護者を対象としたアンケート調査の結果において、「野菜づくり」に関心がある割合は、高学年になるほど減少傾向にあります。(P48 図3-2-2参照)

これらの結果から、特に「農」への関心が低い傾向にあるとされる世代層に対して、今後も地元食材を活用した地産地消<sup>※</sup>事業に取り組むとともに、生産者と消費者との交流、「農」に直接触れる農業体験等の取組を通して、より一層食育を推進していく必要があります。

また、「日頃、食品表示など食に関する知識や情報はどこで入手していますか」については、情報源として「テレビ・新聞・雑誌」を利用している割合が多く、次に「インターネット」や「家族・親族」が多くなっています。(P54 図3-2-10参照)

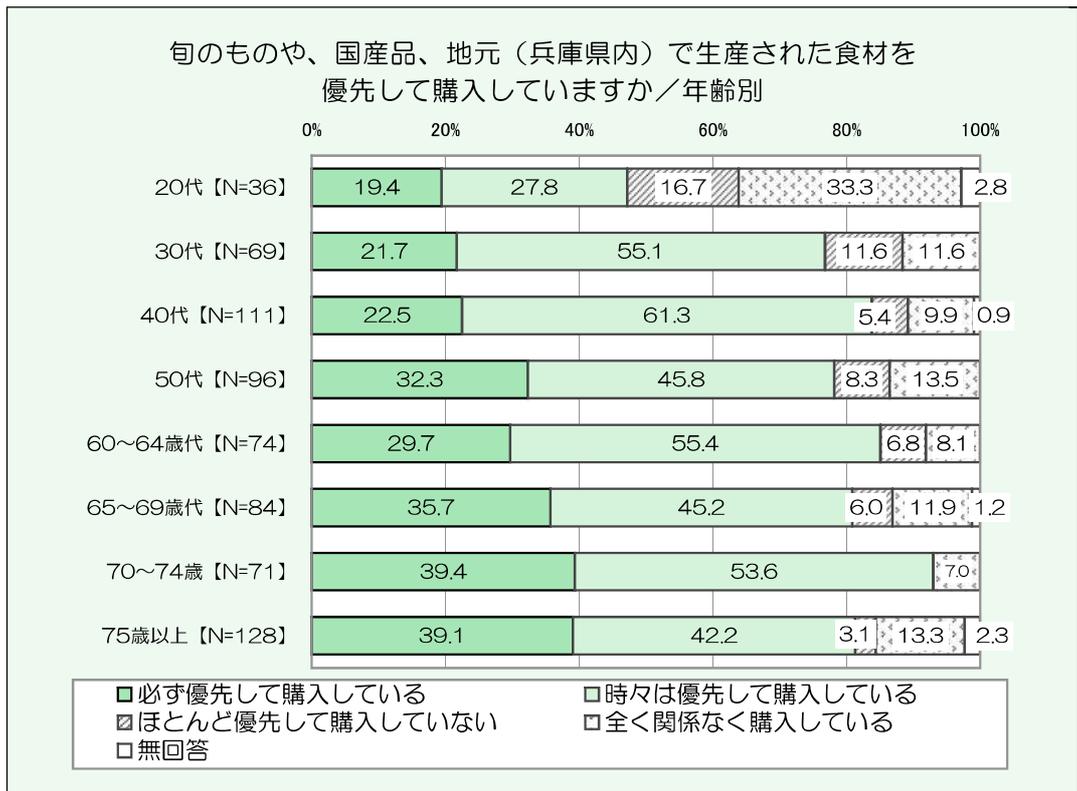
一方、各世代において「飲食店・スーパーなどの食品関連企業」を情報源としている傾向もあることから、食品関連事業者は、食の安全・安心に関する情報提供の内容を充実させていくとともに、食育に関する普及啓発等を推進していく必要があります。

<図3-2-8>

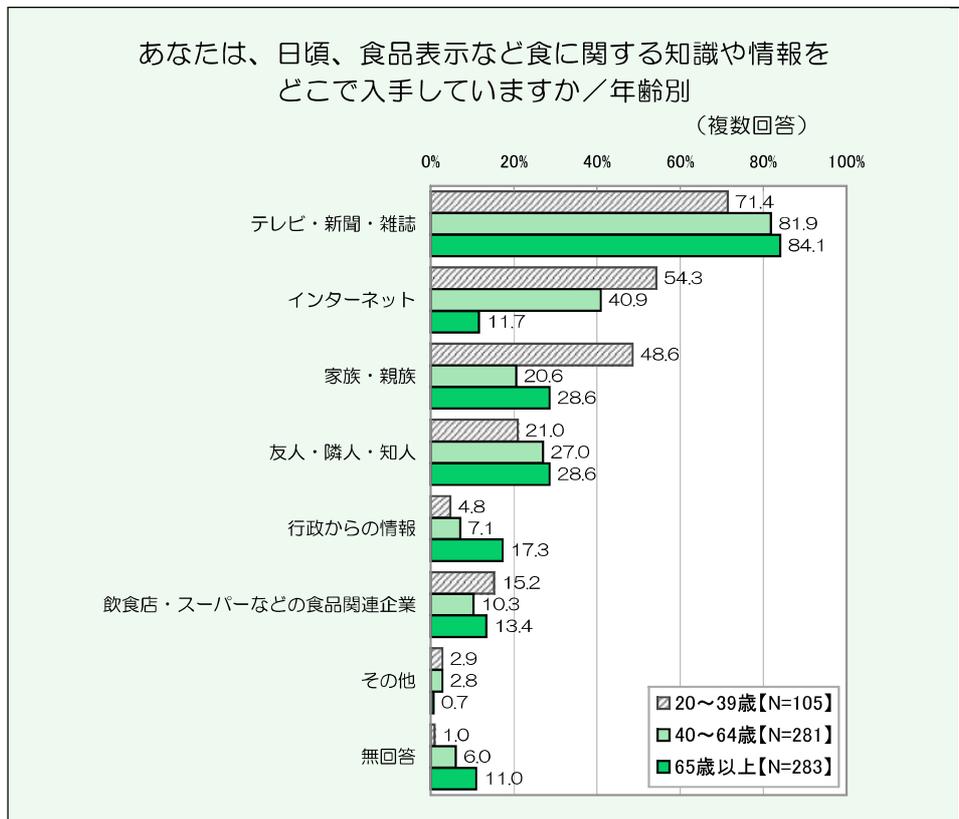


地産地消 P 4 参照

<図3-2-9>



<図3-2-10>



## (5) 安全・安心な食の推進

市民が自ら食生活に関する安全・安心を確保して、健全な食生活を送るため、関係機関や関係団体等と連携した講座の開催、市民が多く集まるイベントを活用した啓発チラシやポスター配布による食育推進に関する情報の提供、夏休みにおける子ども消費者教室や市内各小学校育成会を対象とした出前講座等を活用した啓発活動、また、苦情・問い合わせのある食品の安全性や品質等に関する情報の提供等を行ってきました。これらの活動等を通して、食の安全・安心についてのさまざまな情報提供ができたと考えます。

このように食の安全・安心に関する知識や情報については、さまざまな機会をとらえ市民に対して提供を行ってきましたが、今後、一層の推進のため、各施策のバランスを取りながら実施する必要があると考えます。また、アンケート調査の結果では、「食の安全に対して関心がありますか」の問いに対して、「非常に関心がある」及び「関心がある」との回答が85.1%あり、食品の安全への関心が高いことがうかがえます。(P32 図2-2-17参照)

今後、食品流通の一層の広域化などに伴い、食品の安全性や品質等に関して、関係機関と協力して、正しい情報をより適切に提供し、今後とも消費者の信頼性の確保に努めていくことが必要です。



### 豆 知 識

#### ★消費期限と賞味期限★

(消費者庁のホームページから)

加工食品には、原則として「消費期限」と「賞味期限」のどちらかの期限表示を表示しなければなりません。

- |        |   |
|--------|---|
| 「消費期限」 | 定められた方法により保存した場合に、品質（状態）の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のことです。 |
| 「賞味期限」 | 定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のことです。    |

これら期限表示は、開封前の状態で定められた方法により保存した場合の期限として表示されていますので、開封後の商品の日持ちについては、消費者が個別に判断する必要がありますが、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べることを望ましいと考えられます。

### (6) 環境を意識した食生活の推進

市民の自然環境への意識は高く、多くの団体や市民が、里山※や河川などの清掃や里山※環境の保全活動に取り組んでいます。しかし、食物の生育の観点から見たときの水、土壌、大気などの自然環境の大切さが、安全でおいしい食べ物につながっていることを認識している市民はそう多くはないと考えられます。

アンケート調査の結果によると、食の安全に関して関心がある人の割合は、85.1%となっており、多くの市民が食の安全に関心を寄せていますが、食物の生育する環境において、自然環境が密接に関係していることについて理解を求める取組が必要です。(P 32 図2-2-17 参照)

「フード・マイレージ※」や「地産地消※」は、輸送にかかるエネルギーの削減により、地球温暖化の進行を遅らせ、その影響を緩和することにつながります。アンケート調査の結果によると、食品購入時における国産品、地元（兵庫県）で生産された食材を優先して購入しているとした人の割合は、第1次計画での同類アンケートの結果と比べて、69.2%から80.4%に増加しています。(P 31 図2-2-16 参照)

これは、地球温暖化※や省エネルギーに関する環境学習・教育など市民啓発の中で、省エネルギーを意識した生活を行う市民が増えていると言えます。すべての市民が食に関心を持ち、食品購入など日常生活において常に省エネルギーを意識した行動を心がけた食生活を推進するため、学校や地域において子どもたちや市民が、食に関連する環境への負荷の低減を考える機会を増やす取組が必要です。

里山 P 44 参照

フード・マイレージ P 40 参照

地産地消 P 4 参照

地球温暖化 P 19 参照

# 第 4 章

## 第2次計画の基本的な考え方

1	計画の基本理念	.....	P59
2	計画の指針	.....	P60
3	計画の基本体系	.....	P61
4	計画の数値目標	.....	P62



国や県の方針や状況、これまでの本市の取組や成果などの状況を考慮し、本計画の方向性を以下のように定めます。

## 1 計画の基本理念

本計画の実施にあたっては、第1次計画の「たからづか食育推進計画」で定めた以下の基本理念を踏襲し、食育の実践に向け、さらなる推進を図ることとします。

北部地域等の豊かな自然を活かし、大人も子どもも様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得することにより、市民とともに「食と自然の恵み」を大切にする、元気な宝塚を目指します。

「次世代へつなごう！正しい食習慣のバトン！」を合言葉に、大人は自分のためだけでなく、子どもたちのために、家族のために、地域のために、そして次世代のために、自分に何ができるかを考え、正しい食習慣を実践する手本とならなければならないと自覚し、「正しい食習慣を実践できる大人」に、また子どもたちは大人を手本に様々な経験を重ね、「食の大切さのわかる大人」になることを市民の目指す姿とします。

# 次世代へつなごう！ 正しい食習慣のバトン！

子どもたちへバトンタッチ

そのまた子どもたちへ  
バトンタッチ



だんだん大人になって

大人は子どもたちへ・・・大人になったらまた子どもたちへ・・・  
正しい食習慣のバトンを次の世代へバトンタッチ！！

### 2 計画の指針

現在の「食」の現状と課題を踏まえ、基本理念のもと食育を推進していくための指針は次のとおりとします。

#### (1) 子どもの頃から増やしていこう「食」とのふれあい ～ 毎日の「食」が豊かな心と身体を育てます ～

「この作物はどうやってできるの？どんな栄養があるの？」「旬はいつだろう？」  
「この料理はどうやって作るの？」「環境に優しい工夫はされているのかなあ？」等、  
子どもの頃から「食」に関心を持つことが大切です。

さらには単に知識だけを深めるのではなく、実際に自然に触れ、作物を育て、料理に挑戦する等、自分たちが口にする食べものが、食卓に並ぶまでの過程について様々な体験をすることで、自らの「食」について考える力（技）を身につけましょう。

#### (2) 伝えていこう！食生活の知恵や経験 ～ まずは大人が肝心！子どもたちの見本です！～

子どもたちへ伝えていくためには、まず「子どもに正しい食習慣を身につけさせる責任がある」という自覚を持ち、自分自身が実践できるよう努力しましょう。

そして、食生活の知恵や経験を子どもたちに伝えていきましょう。

#### (3) 「食」で守ろう・・・自然の恵み

人が生きていくために欠かせない「食」は、豊かな自然がもたらす多くの命の恩恵を受けています。

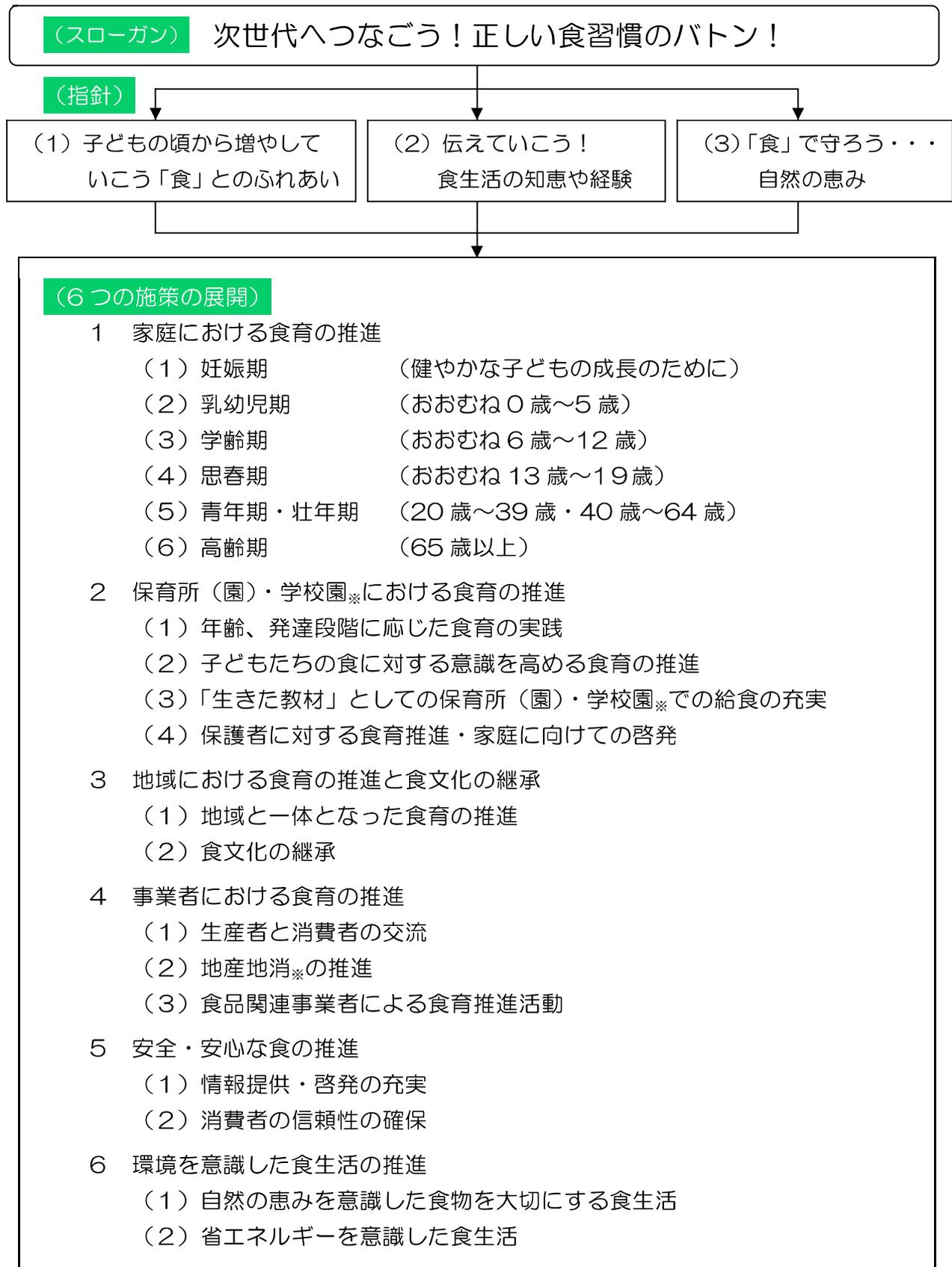
本市の約3分の2の面積を占める北部地域には、美しい田園風景が広がり、そこでは、「新鮮な野菜やお米」が採れ、澄んだ水が流れる川のほとりには、ほたるが生息し、夏にはせみの鳴き声が響き渡り、秋にはとんぼが飛び回る自然豊かな環境が残っています。

今後も命の恩恵を受け続けていくためには、これらの自然を後世に残していくことが大切です。

市民が誇れるこの自然や田園環境をみんなで守る取組をしましょう。

### 3 計画の基本体系

計画の指針を踏まえ、6つの柱を基本体系に取り込み推進します。



学校園 P 3 参照  
地産地消 P 4 参照

## 4 計画の数値目標

基本理念の実現に向け、成果や達成度を客観的な指標により把握するため、主要な項目について、数値目標を設定します。

項目	目標指標	対象	現状値* H27年度	目標値 H34年度
食育に関心を持とう	食育に関心を持つ人の割合	成人	62.3%	69%
朝食を食べよう	朝食を欠食する人の割合	3～5歳児	3.5%	3%
		小学5年生	3.4%	3%
		中学3年生	7.8%	7%
		20～39歳	28.5%	26%
1日3食規則正しく食べよう	1日3食規則正しく食べている人の割合	20～39歳	63.8%	70%
家庭で「食」を話題にしよう	家庭で「食」（食べ物）について会話をしている人の割合	3～5歳児	56.3%	62%
		小学5年生	65.6%	72%
		中学3年生	56.5%	62%
食事のお手伝いをしよう	食事の準備や後片付けなどのお手伝いをしている人の割合	3～5歳児	31.3%	34%
		小学5年生	38.9%	43%
		中学3年生	28.7%	32%
家族そろって朝食を食べよう	朝食を家族そろって食べる人の割合	3～5歳児	22.6%	25%
		小学5年生	21.8%	24%
		中学3年生	14.4%	16%
家族そろって夕食を食べよう	夕食を家族そろって食べる人の割合	3～5歳児	23.6%	26%
		小学5年生	25.7%	28%
		中学3年生	25.4%	28%
家族や友人と楽しく食事をしよう	家族や友人と食卓を囲む機会のある人の割合	65歳以上	68.6%	76%
食事のあいさつをしよう	食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）ができる人の割合	3～5歳児	82.6%	91%
		小学5年生	78.5%	86%
		中学3年生	71.3%	78%
行事食を家族で作ったり食べたりしよう	一緒に行事にちなんだ伝統料理（行事食）を作ったり食べたりする人の割合	3～5歳児	42.9%	47%
		小学5年生	38.9%	43%
		中学3年生	40.2%	44%
食事のマナーを身につけよう	食に関するマナーを知っている人の割合	3～5歳児	36.7%	40%
		小学5年生	51.7%	57%
		中学3年生	53.7%	59%
		成人	40.0%	60%
農業振興施設「西谷夢市場」へ行ってみよう	農業振興施設（農産物直売所）「西谷夢市場」の来場者数（年間）	市民等	60,438人 (H26年度実績)	65,000人
地産地消※を意識しよう	旬のものや、国産品、地元（兵庫県内）で生産された食材を優先して購入している人の割合	成人	80.4%	88%
食の安全に関心を持とう	食の安全に関心のある人の割合	成人	85.1%	94%
食品表示を意識しよう	食品を購入する際、食品表示をほとんど見ていない人の割合	成人	8.8%	8%

\*現状値の出典：平成27年度（2015年度）食育に関するアンケート調査結果（西谷夢市場の来場者数を除く）

# 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）

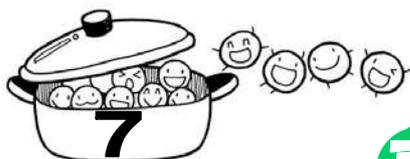
- ・朝食を食べましょう
- ・十分な睡眠や3回の食事など、規則正しい生活を送りましょう
- ・食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、食に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- ・家族そろって食事をする機会をもち、楽しく食事をしましょう
- ・食事のマナーを身につけましょう
- ・買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう
- ・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- ・自分で簡単な食事を作る力をつけましょう
- ・自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう
- ・食べ物をよく噛んで食べましょう
- ・虫歯だけでなく、歯ぐきの病気の予防も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

## 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、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】



【魚釣りゲーム】

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

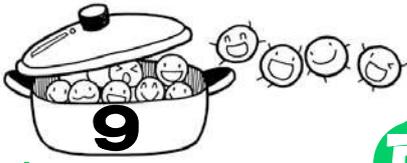
事業名	内容	対象	所管
成人健康相談	健診の結果、貧血や高血圧等で食事を中心に生活習慣に改善が必要と判断された方や、日頃から栄養面や生活面で低栄養等の不安や疑問のある方へ個別相談を実施	20歳以上の市民	健康推進課
介護予防講座 （講師派遣）	要支援・要介護状態になることを予防するため、低栄養状態や口腔機能の低下を未然に防ぐための栄養や口腔機能についての講話や実習を開催	主に高齢者対象	健康推進課
配食サービス	自立した日常生活を営めるよう支援することだけでなく、安否確認を目的として、食事の用意が難しい人へ、栄養バランスのとれた調理済みの食事を提供	要支援・要介護認定を受けた市民	介護保険課

#### ◇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

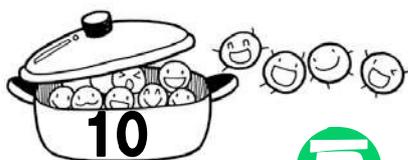
しかし、「一人でも、きちんと食事をして必要な栄養素を摂取できていれば、何の問題もないのでは？」と思う人がいるかもしれません。みんなで食べることには、どんなメリットがあるのでしょうか？

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

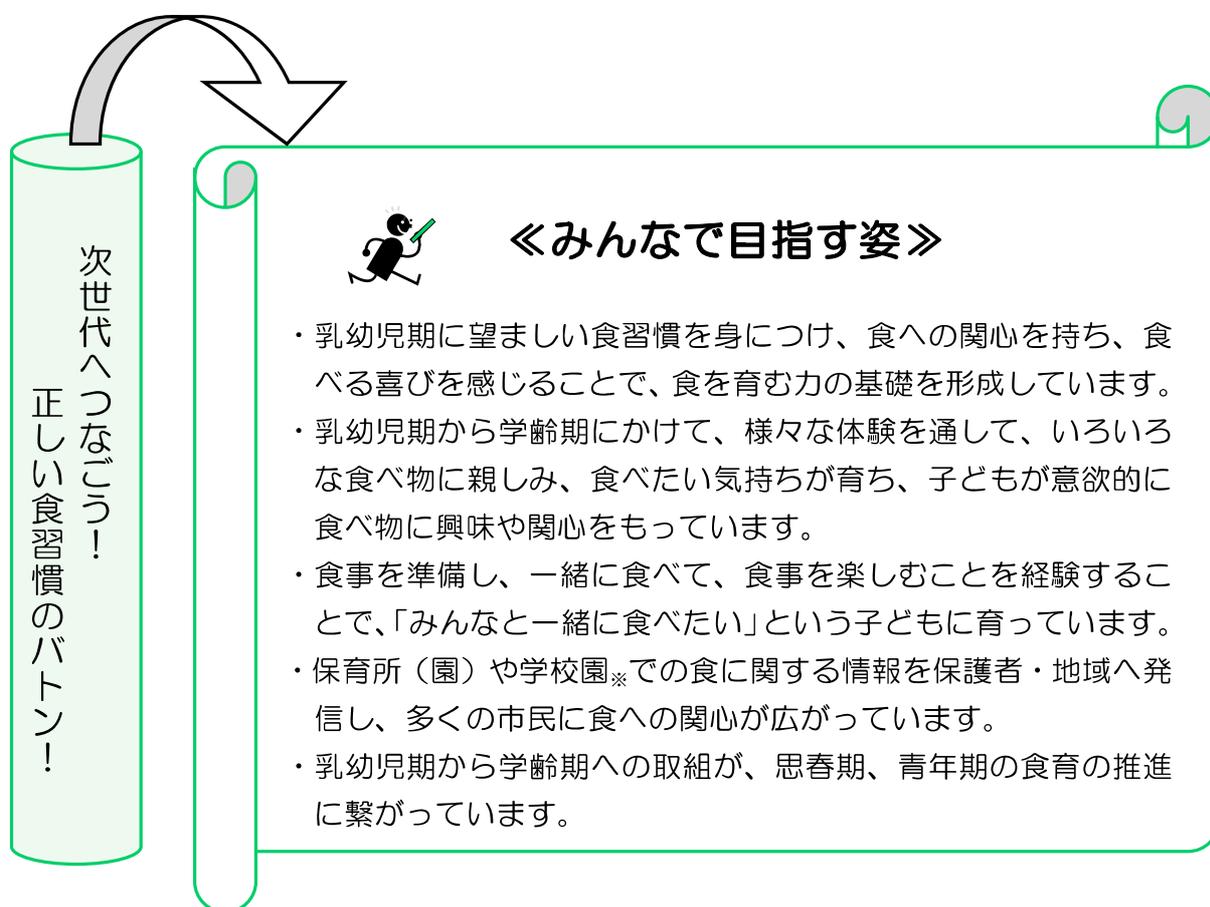
$$50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 19.5$$

## 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、命を大切にすること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。

---

学校園 P 3 参照

## □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。

### 3 地域における食育の推進と食文化の継承

(地域における食育の推進)

市民一人ひとりが正しい食習慣を実践するためには、個人や家庭が大きな役割を担っていますが、ライフスタイルの多様化や経済的な問題等の要因により、個人や家庭だけで実現することは難しい状況にあります。

そのため、地域において、食育活動を行う個人や団体と市との連携を強化し、食育活動を推進する必要があります。

(食文化の継承)

四季折々の食材の豊かさを実感し、調理方法、味わい、器の美しさ、盛り付け、彩、おもてなしの心など、日本の伝統的な食文化を理解し継承することは大切なことです。

これまで家庭や地域で継承されてきた「食の知恵」や「技」等の食文化が失われつつあり、文化継承の担い手である若い世代の興味・関心を高めるための、啓発活動が不可欠です。

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》**

市民が、家庭や保育所（園）・学校園※、地域など、様々なつながりの中で、食に興味・関心を持ち、正しい食習慣への実践に取り組むとともに、地域で活躍する様々な人や団体などへ拡大し、連携・協力し、地域においても食育を推進しています。

また、自然の恵みを尊重した「伝統的な食文化」が守られ、次世代へと受け継がれています。

#### (1) 市民の取組

- ・地域で開催される食に関するイベントへ積極的に参加しましょう
- ・地域における食育活動を家庭へつなぎましょう
- ・行事食にふれあう機会を大切にしましょう
- ・食文化を次世代へ伝えていきましょう
- ・地域で食育活動を行える環境を整えましょう（また、その活動を支援しましょう）

学校園 P 3 参照

## (2) 市の取組

### ア 地域と一体となった食育の推進

誰もが気軽に参加できるように、地域の特色や地域住民のライフステージに合わせた食に関する体験や講座等を市民の身近な場所で開催します。

また、様々なグループが開催する食育活動が、継続し地域に根付いていけるよう、各地域における食育推進活動の定着化を推進します。

さらには、これまで培ってきた豊かな経験や知識を活かして、高齢者の方々にも、「次世代へ引き継ぐ支え手」＝「原動力」になっていただけるよう、様々な場面で役割を発揮できるよう努めます。

加えて、保健師や栄養士、歯科衛生士等による地域での保健活動の中で、食育の実践的な指導を行います。

#### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
地域版健康づくり教室 地域からの依頼による 健康教育	地域における各種団体からの依頼により、食生活の改善や向上のための食に関する講座や相談、料理教室等を開催	市民 ・老人会・婦人会 ・自治会・サロン ・幼稚園の保護者 ・小学校のPTA ・子育てグループ等	健康推進課
お菓子作り教室	お菓子作りを通して、参加者同士の交流を深め、食やエコについて学ぶ	小学生	くらんど人権文化センター
甲子園大学包括連携事業	甲子園大学と連携し、正しい食習慣を実践するための啓発活動を開催。	市民	健康推進課
市内で食育に取り組む団体を対象にした研修会・情報交換会の開催	食育推進会議関係団体を中心に、ネットワークづくりについての研修会と、互いの団体の交流を図るための情報交換会を開催する	市内で食育に取り組む団体等	健康推進課

◇地域版健康づくり教室 骨づくり教室

平成27年10月15日（木） 於：丸橋小学校



【骨密度測定】



【講話の様子】

宝塚市長尾地区まちづくり協議会から依頼を受け、骨づくり教室を開催。  
骨密度測定を行った後、骨づくりのための生活習慣や、食事、運動の講義を行いました。

◇地域版健康づくり教室 料理教室

平成27年10月6日（火） 於：宝塚市立西公民館

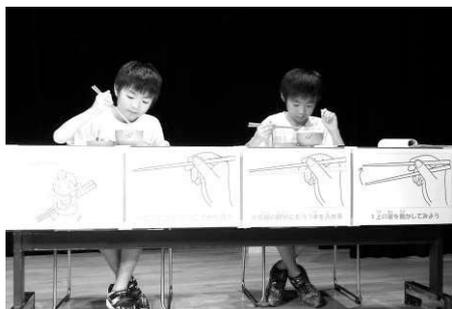


地域からの依頼を受け、料理教室を開催。忙しい朝でも、簡単にバランス良く、しかも子どものお弁当のおかずにもなる時短（時間短縮）メニューを紹介し調理しました。

お味も最高！

◇たからづか食育フェア テーマ：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



お箸の正しい使い方を教えてもらった後、実際にゲームを楽しみながらお箸の使い方を練習します。「さあ！1分間にいくつお豆を運ぶことができたかな？」

## イ 食文化の継承

行事食等に関する教室等の開催や調理体験・試食体験の機会の提供を図ります。その他、レシピ等の作成による情報提供を充実し、多様な食文化にふれあい、学び、味わう機会を作ります。

### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
健康的な食習慣確立事業	宝塚いずみ会に委託し、親子でわくわくクッキング・季節の伝承料理を開催	市民	健康推進課

#### ◇小学校における食育活動 テーマ：巻き寿司を作ろう

平成27年1月27日(火)・29日(木) 於：小浜小学校



【講話の様子】



【実演中】



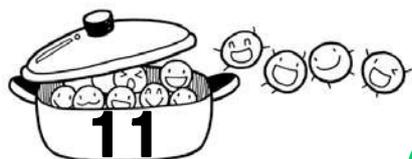
児童と地域住民の交流を目的とした授業の中で、地域の方が先生となり、小学6年生に、行事(節分)の由来や巻き寿司の作り方について教えていただきました。

#### ◇健康的な食習慣確立事業

平成27年10月27日(火) 於：宝塚市立西公民館



日本食の魅力や伝統料理を継承していくことの大切さなどの講話の後、栗ごはんやさんまの煮付やおはぎなど、秋の味覚を満喫しました。宝塚いずみ会委託事業として開催しました。



**豆 知 識**

**★世界の煮込み料理★**

(「給食だより」より)

家庭で最も親しまれている煮込み料理は、材料を十分な煮汁（スープ）で長時間煮る料理法で、煮汁にとけた栄養分を一緒に食べられるのが特徴です。

煮込み料理では、学校給食でもよく登場する“おでん”や香辛料をいっぱい使ったエスニック風味のタイの“トムヤムクン”など様々な味が楽しめます。

**『ブイヤベース（南フランス）』**

サフランの香りがきいた、南フランスのマルセーユの魚の煮込み料理です。新鮮な魚介類を主材料にし、たまねぎ・ポロねぎ・トマトなどの野菜類を取り合わせ、香草・塩・サフランなどの香辛料で味付けします。

**『ワートルゾイ（ベルギー）』**

鶏と野菜をスープでやわらかく煮て、生クリームと卵黄でとろみをつけた鶏のクリーム煮です。熱いのはもちろん、冷たくてもおいしく食べられます。

**『グーラッシュ（ハンガリー）』**

野菜の甘味と、パプリカの辛味が混ざりあったハンガリーの有名な煮込み料理です。バターライスを付け合わせにして食べます。

**『カツォエウラ（北イタリア）』**

イタリアのロンバルディア地方に伝わる煮込み料理です。豚の足・ソーセージ・キャベツを使った口当たりのやわらかい料理で、寒い冬には欠かせないものです。

**『おでん（日本）』**

“おでん”は、またの名を煮込み田楽といい、こんにゃく・ちくわ・だいこん・さといも・がんもどきなどをたっぷりの煮汁で煮込んだものです。

給食では“関東煮”“みそおでん”として親しまれています。

**『トムヤムクン（タイ）』**

タイ語でトムは煮る、ヤムは混ぜる、クンはえびという意味です。

辛味と酸味とうま味の、バランスのとれた一番人気のあるタイ料理です。

**『ボルシチ（ロシア）』**

ロシア料理には煮込み料理が数多くあり、なかでもボルシチは有名です。牛肉にキャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ビーツを加えて煮込み、トマトピューレ・塩・こしょうを調味し、皿に取り分け、サワークリームをかけて食べます。

## 4 事業者における食育の推進

本市の農業は、都市近郊農業として生産者と消費者との距離が比較的近い関係にありますが、相互に抱える問題や課題が共有できておらず、双方に情報が十分には伝わっていないのが現状です。

また、農業従事者の高齢化や後継者の担い手不足などにより、農業就業人口が一貫して減少傾向となるなど、農業を取り巻く環境は、非常に厳しい状況となっています。

このような状況下においては、「食」と「農」の距離が益々拡大していきます。

一方、市民意識では、食の安全に対して、輸入食品の安全性や食品表示の偽装、残留農薬に対して不安を持つ人の割合が高く、関心が高まっています。

今後、市民が農業を身近に感じとることができるよう、都市と農村が近接する地の利を生かし、その地域で収穫された新鮮な農産物を食べる地産地消<sup>※</sup>をより推進していく必要があります。

また、相互の理解を深めるため、生産者と消費者との交流や農業体験等の取組が必要です。

さらに、事業者における食育活動として、食に関する消費者の関心及び理解を促進するため、生産者（農業者等）や食品関連事業者（加工者、流通者、販売者等）による「安全・安心に配慮した商品・情報」の提供や「食に関する多様な体験・活動」の機会を通し、消費者との交流や情報提供を行い、相互の信頼関係を構築していく必要があります。

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》

市民が農業への関わりを深めていく中で、生産者と消費者との交流が深まり、宝塚の農業が守られ、育まれています。

また、地域で生産された旬の農産物を、地域内で消費する「地産地消<sup>※</sup>」の取組を実践しています。

特に、子どもを中心とした家庭の中で、自然の恵み・恩恵への理解が深まっています。

食に関する情報や知識が提供され、生産者と消費者相互の信頼関係が構築されています。

(1) 市民の取組

- ・消費者は、農業体験などを通して、お互いの顔が見え、話ができる関係をつくり、生産者との交流を深めましょう
- ・消費者は、農業への理解を深め、地元産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しましょう
- ・消費者は、「農」と「食」に関するイベントなどに積極的に参加しましょう
- ・食品の製造・加工・流通・販売などを行う事業者は、食品の安全性を確保し、適正な栄養成分表示などを行い、安定した供給体制づくりに努めましょう

(2) 市の取組

ア 生産者と消費者の交流

地元農産物への愛着や安心感を高めるため、農産物直売所「西谷夢市場」では新鮮な農産物等を販売するとともに、北部地域の農業者と都市住民との相互交流を図る各種イベントを開催します。

農業に直接触れることを目的とした収穫体験や農家との交流の場を提供します。特に、子どもが農業に触れる機会を通して、自然の恵み・恩恵を理解してもらいます。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
西谷夢市場	農村と都市の交流拠点の場として、より安全・安心で信頼される農産物直売所での地元農産物の販売やイベントを開催	市民等	農政課
西谷収穫祭	実りの秋を迎えてその収穫を祝い、都市住民との交流を図るため、毎年10月下旬～11月上旬に、西谷ふれあい夢プラザ周辺において開催	市民等	農政課
農業体験ツアー	自然の恩恵を理解するとともに、生産者との交流を図ることを目的として、農産物が栽培されている農場で直に収穫等を体験	市民	農政課
農業サポート	生産者と消費者の相互の理解を深めることを目的として、北部地域の農業繁忙期に、公募による市民が農家をサポート	市民 農業者	農政課

### ◇西谷収穫祭

平成27年10月31日(土)～11月1日(日) 於：西谷ふれあい夢プラザ周辺



会場内では、農産物の販売・品評会など様々な催しを行い、訪れた市内外の方々が、実りの秋を満喫しました。

### ◇農業体験ツアー

平成27年6月14日(日) 於：西谷地域周辺



【収穫体験】



【西谷野菜バイキング】

生産者から直接指導を受けながら、親子で旬の野菜を収穫し、昼食時には穫れたての野菜を味わい、自然の恵みを体験しました。

### イ 地産地消<sup>※</sup>の推進

各種イベント会場や量販店等で、地元農産物や加工品の紹介、販売を開催し、地産地消<sup>※</sup>を推進します。

学校給食では、兵庫六甲農業協同組合との連携を強化し、地元で収穫された農産物を積極的に取り入れます。

さらに、人と環境にやさしい農業を通して安全・安心な農産物の生産を推奨するための支援を行うなど、宝塚の農業のさらなる振興施策により食料自給力<sup>※</sup>を高めます。

#### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
宝塚朝市	西谷地区の新鮮な野菜や加工品などを販売するため、毎月第4日曜日（4月は除く）に市役所横の武庫川河川敷で開催	市民等	農政課 消費生活センター
学校給食	学校給食で宝塚市産の農産物を提供するとともに、地元産の農産物を教材として、生産者をゲストティーチャーに迎え、子どもたちに農業に関する授業を開催	市内小・中学校・特別支援学校37校	農政課 学校給食課

**食料自給力**：国内農林水産業生産による食料の潜在生産能力を示す概念のことで、その構成要素は、農産物は農地・農業用水等の農業資源、農業技術、農業就業者である。（食料・農業・農村白書より）

**地産地消** P 4 参照

## ◇学校給食 生産者をゲストティーチャーに迎えての授業



【すみれが丘小学校】



【御殿山中学校】

写真や図を見ながら、生産者から野菜を育てる手順や、栽培に関する苦労や工夫などをお聞きした後、昼食時には生産者が育てた野菜を使った給食を味わい、地産地消<sup>※</sup>の取組を学習しました。

## ◇宝塚朝市

毎月第4日曜日（4月は除く） 於：市役所横武庫川河川敷



生産者が直接ブースを設け、西谷産の新鮮な野菜、乳製品、加工品などを販売します。また、会場では同時にガレッジセールも行っています。

### ウ 食品関連事業者による食育推進活動

食品関連事業者と連携し、講習会等の開催や食に関する情報提供などを通じて、食育への理解を深めるための啓発を推進します。

また、地元の農産物を活かし、特産品や加工品の開発を進める事業者等に対して支援を行い、地域資源の魅力を高めます。

#### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
おいしいまち宝塚	和洋菓子・パン、中華、フレンチ、イタリアン、和食などの市内のお店が自己のお店を会場にして、専門知識やプロならではのコツを市民へ伝える講座を開催	市民等	商工勤労課
特産品・加工品開発支援事業	宝塚市の資源や特性を活かした新たな特産品・加工品の開発を進める事業者等に対し、その開発及び商品化に要する費用の一部を支援し、本市ならではの特産品・加工品の開発を促進	事業者等	商工勤労課 農政課

#### ◇おいしいまち宝塚



【宝塚グルメアカデミー】



【ベジフェス2015】

宝塚グルメアカデミーでは、和洋菓子・各国料理のつくり方から小さな店の始め方まで、宝塚の人気店シェフや職人などプロから直接「つくる」「まなぶ」が体験できます。

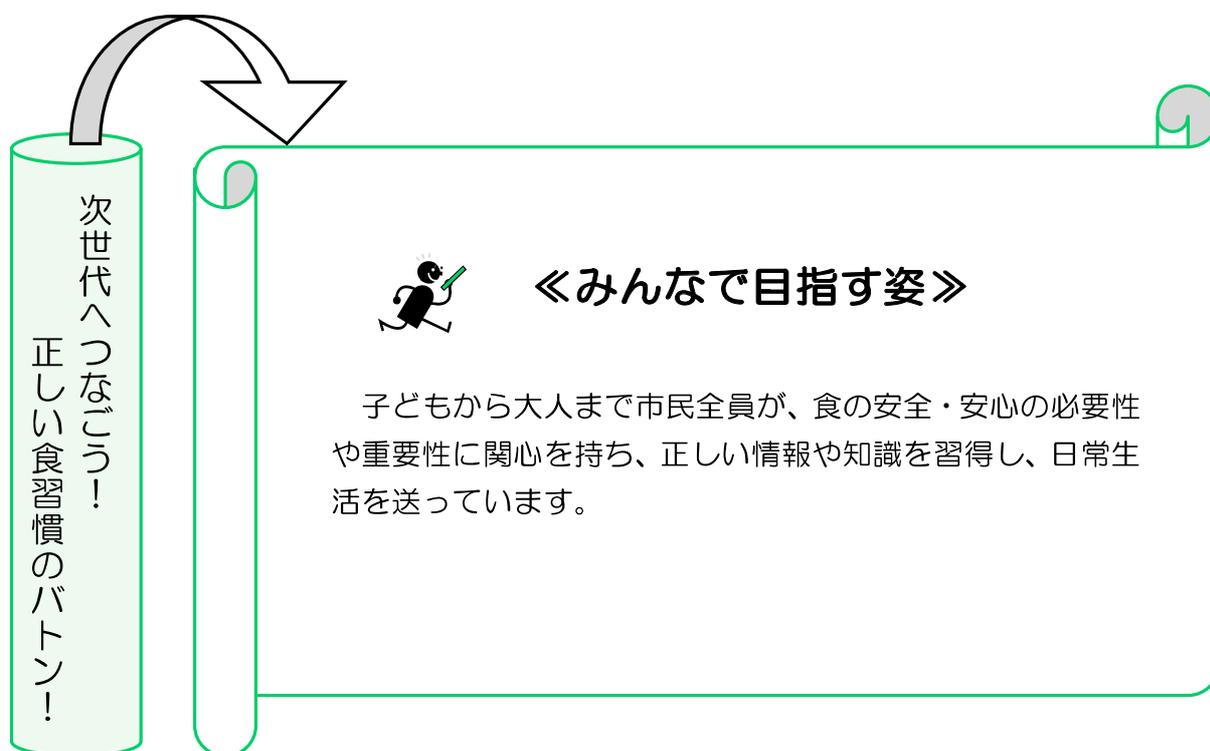
新企画の地産地消※イベント「おいしいまち宝塚 ベジフェス 2015」では、西谷でとれた新鮮な野菜・果物を食材に、市内人気店のシェフやパティシエが腕を振るった洋菓子・和菓子・お弁当・お惣菜などの限定商品を販売しました。

## 5 安全・安心な食の推進

日本の食料自給率は近年大きく低下の一途を辿り、昭和40年度（1965年度）には73%であったカロリー（供給熱量）ベースの食料自給率が、平成26年度（2014年度）には39%まで落ち込んでいます。これは、米や野菜など自給可能な食料を中心とした食生活から、年々、原料・飼料を輸入に頼る冷凍食品や加工食品、脂肪分の多い食品などに変化したことが大きな原因の一つと言われています。

また、輸入野菜の基準を超えた残留農薬、食品の偽装表示など食の安全性を脅かす事件に加えて福島第一原子力発電所事故による放射能と食の安全への関心の高まりなど、食の安全・安心に対する信頼性の向上が大きく求められています。

このような状況下において、市民が自らの食生活に関する安全・安心を確保し、健全な食生活を送るためには、子どもから大人まで市民全員が、食の安全性を意識し、正しい情報や知識を習得し、日常生活を送ることが大切です。



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》**

子どもから大人まで市民全員が、食の安全・安心の必要性や重要性に関心を持ち、正しい情報や知識を習得し、日常生活を送っています。

### （1）市民の取組

- ・食の安全に関心を持ちましょう
- ・食品の安全性に関する正しい知識や理解を深めましょう
- ・食品表示の記載を意識しましょう

(2) 市の取組

ア 情報提供・啓発の充実

食の安全・安心の確保のために、市民が正しい知識を学び、正しい食の選択ができるよう、イベントやリーフレットの配布やパネル展示、学習の場づくり等により情報発信・啓発に努めます。

□主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
夏休み子ども消費者出前講座	食の安全・安心のジャンルの講座も提供	地域児童育成会などの児童・保護者	消費生活センター
市のイベントでの啓発	食品表示などに関してチラシなどでの周知・啓発	市民等	消費生活センター

◇たからづか食育フェア テーマ：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



『不思議な食品表示』—食品表示の読み方—と題し、食品表示の意味や読み方、食物を選ぶ際に役立つ情報の他、食品表示の新制度について講演会を行いました。

◇夏休み子ども消費者出前講座等

於：ピピアめい1 食工房2



【食品着色剤について学習する子どもたち】

食育や環境などを学習テーマとし、日常生活における生活習慣を正しく身につけることを目的として、市内各小学校（地域児童育成会）を対象に出前講座を実施しています。

## イ 消費者の信頼性の確保

国や県、関係団体と連携し、食品の安全性や品質等に関する正しい情報を適切に市民へ提供し、信頼性の確保に努めます。

### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
市のイベントでの啓発	食品表示などに関してチラシなどでの周知・啓発	市民等	消費生活センター
広報たからづか消費生活特集臨時号での啓発	食品表示などに関しての周知・啓発	市民	消費生活センター

#### ◇市のイベントでの啓発

於：末広中央公園等



【啓発テントを設けて「食品表示」などのチラシを配布しています】

#### ◇市のイベントでの啓発

於：末広中央公園等



【啓発テントを設け、紙芝居などで小さな子どもたちにも楽しく啓発しています】



## 豆 知 識

### ★家庭でできる食中毒予防の6つのポイント★

- 1 食品の購入
  - ・消費期限などの表示をチェックし、新鮮なものを必要量だけ購入しましょう。
  - ・肉・魚などの水分が漏れないように、それぞれ分けて包み持ち帰りましょう。
  - ・寄り道しないで帰り、要冷凍・冷蔵品は、すぐに冷蔵庫へ。
- 2 家庭での保存
  - ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。
  - ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持。
  - ・冷却効率を維持するため、冷蔵庫内には食品を詰めすぎないように。
- 3 下準備
  - ・タオルやふきん、調理器具類は清潔なものを使用し、使用後はすぐに洗浄・消毒をしましょう。
  - ・肉や魚は、生で食べるものから離しておくようにしましょう。
- 4 調理
  - ・台所は清潔に。また作業前には石鹸などで手を洗いましょう。
  - ・加熱は十分に（目安は中心部温度が75℃で1分間以上）
- 5 食事
  - ・盛り付けは清潔な器具、食器を使いましょう。
  - ・食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。
- 6 残った食品
  - ・早く冷えるように小分けをして保存しましょう。
  - ・温め直す時は十分加熱をしましょう。（めやすは75℃以上）
  - ・時間が経過したものや、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。

「食中毒予防の3原則」  
食中毒菌を「付けない」  
「増やさない」  
「やっつける」

## 6 環境を意識した食生活の推進

食に関しては、自然環境の恩恵、食に携わる人々への感謝の念、食べ物を大切にする心を育むこととともに、地域の活性化や環境と調和のとれた食料の生産・消費が行われることが大切です。

食品は、その土地の自然環境の中で育ちます。空気・水・土などの良好な自然環境が保全されていなければ、食品をはじめ人間にも影響を及ぼす恐れがあります。

本市では、北部地域の恵まれた自然環境の中で食べ物ができていることを認識し、子どもたちから自然と触れ合い、食べ物はどのように育つのか、収穫時期や旬などに興味を持ち、食べ物本来の姿や味を楽しみ感じる事が大切です。

現在は一年中様々な食品が手に入りますが、旬の食品は、他の時季よりおいしいだけでなく、栄養価も高く、その時季の体が最も必要としている成分が詰まっていると言われる、食べることで季節を感じることもできます。加えて、温室栽培などの必要がないことから、暖房等のエネルギーの削減につながります。このように、旬の食品を選ぶように心がけることは、健康と環境の両方において大切です。

また、食べ物が生産や流通、消費の各段階において環境への負荷がかかっていることを理解し、生活する場所と近いところで採れた食物や旬の食物などを選んだり、無駄に捨てたりしないで大切に利用することが重要です。

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》

市民は、水や土壌、大気などの状態の良好な環境が、安全・安心な食物をつくっていることを理解し、外出時のごみを河川などへポイ捨てせず、家に持ち帰ったり、公共交通機関を利用するほか、里山※などの自然環境の保全や再生活動に地域ぐるみで取り組んでいます。

また、食物が、生産や流通、消費の各段階において環境への負荷をかけていることを理解して、買い物時には、商品ラベルを確認し、地元に近いところで採れた食物や旬の食物などを選んだり、必要なものしか買わず、無駄に捨てたりしないで大切に利用しています。

里山 P44 参照

### (1) 市民の取組

- ・食べ物が良好な自然環境から成り立っていることを学びましょう
- ・自然の恵みに感謝しながら、栄養価が高く、新鮮でおいしい旬の食べ物を意識して、購入しましょう
- ・里山※の再生など、自然環境の保全活動に積極的に参加しましょう
- ・フード・マイレージ※や地産地消※を意識して、食品の購入時は、原産地を確認しましょう
- ・必要な量の食品を購入し、食べる量だけを調理するなど、食品を無駄なく使い、廃棄を減らしましょう
- ・野菜は、皮も利用するなどして、生ごみの量を減らしましょう
- ・食品表示の意味を正しく理解し、無駄のない暮らしをしましょう

### (2) 市の取組

#### ア 自然の恵みを意識した食物を大切に作る食生活

食物は、水や土壌、大気などの良好な自然環境の恩恵を受けて育つことから、自然環境の大切さを学ぶ環境講座や見学会を開催し、活動へとつながる行動を支援します。食物の大切さを子どもたちに伝える環境学習を実施します。

#### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
たからづかECO講座	生物多様性をテーマとして自然環境の必要性などを学び、里山※保全活動等の見学、体験をする講座を開催	市民	環境政策課
小学校での環境学習	市民ボランティアによる、「モットイナイ※」をテーマとした電気、水、食べ物のモットイナイ※について学ぶ環境学習を実施	小学生	環境政策課
ごみ処理施設見学	クリーンセンターの施設見学時に、生ごみを減らす方法の一環として、食べ残しをしない、余分に買すぎないなどの啓発を実施	主に小学生	クリーンセンター管理課
下水道処理施設見学	武庫川下流浄化センターの見学会で、下水道の役割やその理解から水を汚さない啓発を実施	市民	上下水道局総務課

里山 P 44 参照

フード・マイレージ P 40 参照

地産地消 P 4 参照

もったいない(MOTTAINAI) P 44 参照

### ◇小学校での環境学習

平成 27 年 1 月 28 日（水） 於：すみれが丘小学校



私たちが食事をするためには、水、電気、食物など、多くのエネルギーを使っています。無駄に捨てずに、環境のことを考えながら食べることの大切さを学びます。

### イ 省エネルギーを意識した食生活

私たちが食べる食物は、生産から流通、調理にいたる各過程において大量のエネルギーを消費していることを学ぶ講座を開催します。

#### □主な関連事業

事業名	内容	対象	所管
小学校における環境学習	市民ボランティアによる「フード・マイレージ※」や「地産地消※」、「旬産旬消※」について学習し、野菜を丸ごと使ったり省エネとなるエコクッキングなどを体験	小学生	環境政策課
たからづかECO講座	食物が食卓に並ぶまでにいかに多くのエネルギーを使っているのかを知ることを目的として講座を開催	市民	環境政策課

#### ◇たからづかECO講座

平成27年10月24日（土） 於：大阪ガス hug+MUSEUM



料理をするときに、材料を無駄なく使うことや、ガスや水の使用量を少なくする工夫など、省エネ、省資源を心がける「スマートクッキング」を学びました。

実際に調理をした後、ガス、水道の使用量、調理くずの量を確認し、工夫次第で、減らせることがわかりました。

フード・マイレージ P 40 参照

地産地消 P 4 参照

旬産旬消 P 44 参照

## 第 6 章

### 計画の推進に向けて

- 1 連携の強化について ..... P111
- 2 食育推進を目指したネットワークづくりの  
構築と普及啓発活動 ..... P112
- 3 食育を推進するための情報提供 ..... P113
- 4 計画の進行・管理 ..... P113

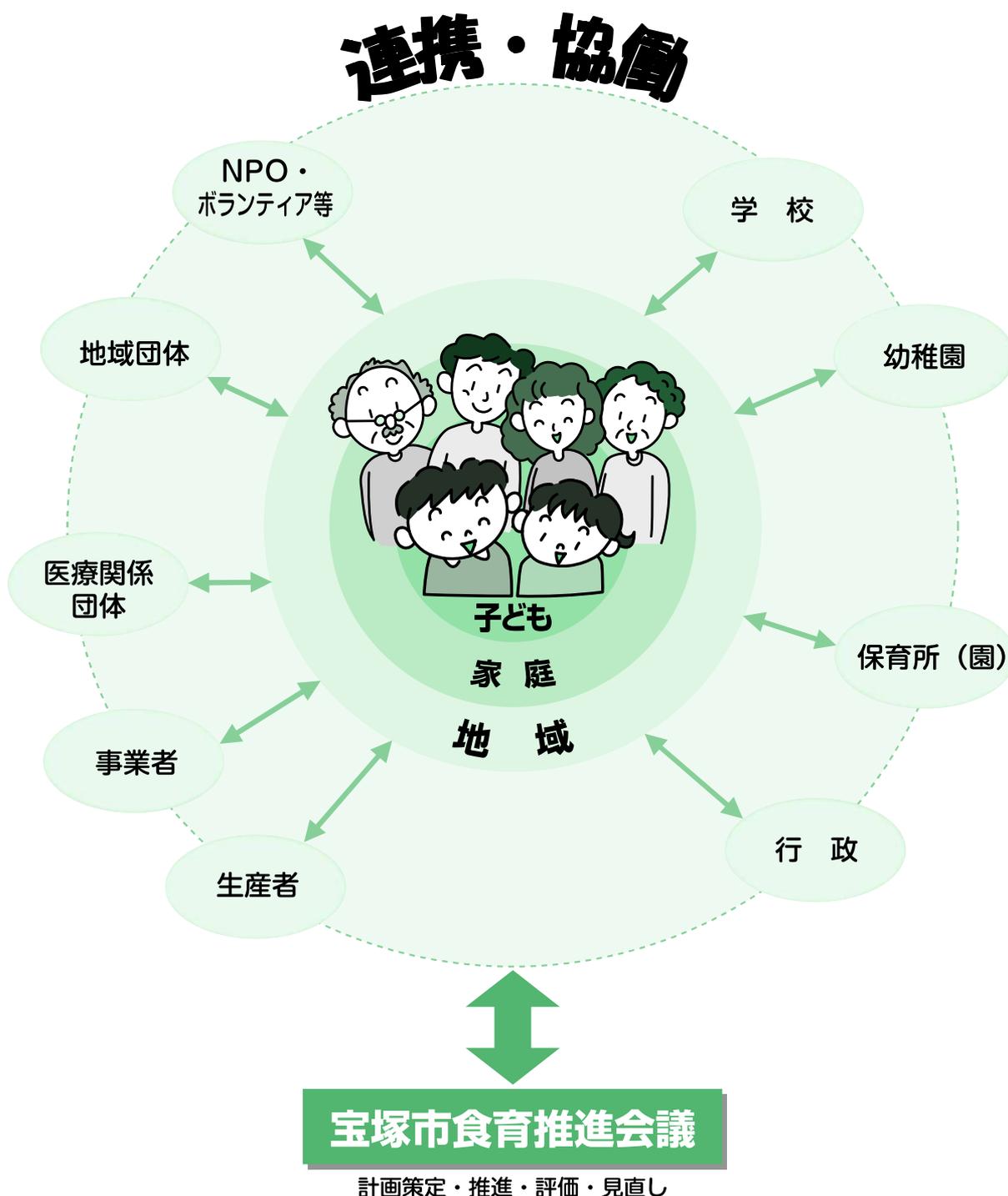


# 1 連携の強化について

本市の食育の推進は、「市民」が主役です。

「市民」を主体として、「健康」「教育」「農業」「産業」「環境」等、幅広い分野にわたる「食育」について、関係者や関係団体と連携・協働を進めるとともに、宝塚市食育推進会議を中心に、食に関する市民の様々な意見を把握・反映させることで、市民と一体となった食育の推進に努めます。

## たからづか食育推進計画



## 2 食育推進を目指したネットワークづくりの構築と普及啓発活動

近年、グルメ関連の雑誌やテレビ番組等の影響により、食に関する興味や意識は向上し、それに伴って食育の認知度も高まりました。

また、市や教育機関だけでなく、食にかかわる関係団体等が様々な食育活動を行い、食育推進の土壌が築かれつつあります。

今後さらに食育を推進するため、第2次たからづか食育推進計画の理念を理解した上で、様々な分野で食育活動に取り組む関係者や関係団体が、情報を共有し、つながりを深めることができるようネットワークを構築し、連携・協働で食育の普及・啓発に取り組んでいきます。

### ◇甲子園大学包括連携事業

平成27年11月21日(土) 於：ダイエー 宝塚中山店



【甲子園大学による骨密度測定】



【甲子園大学による貧血チェック】



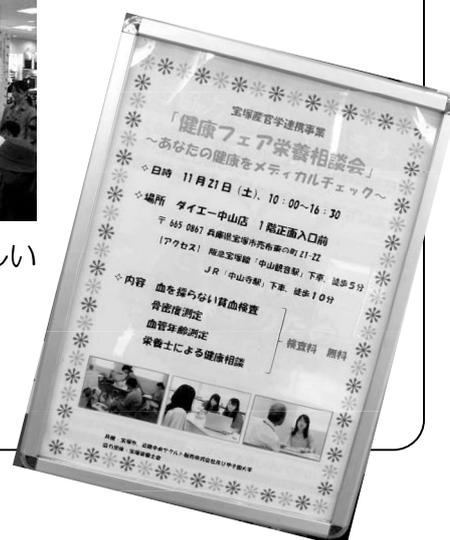
【宝塚栄養士会による栄養相談】



【宝塚市健康推進課による  
1日350gの野菜を食べよう】



骨密度測定、貧血検査、血管年齢測定、1日に食べてほしい野菜350gの量を実感することなどのほか、食育の実践につなげるための個別健康相談を行いました。

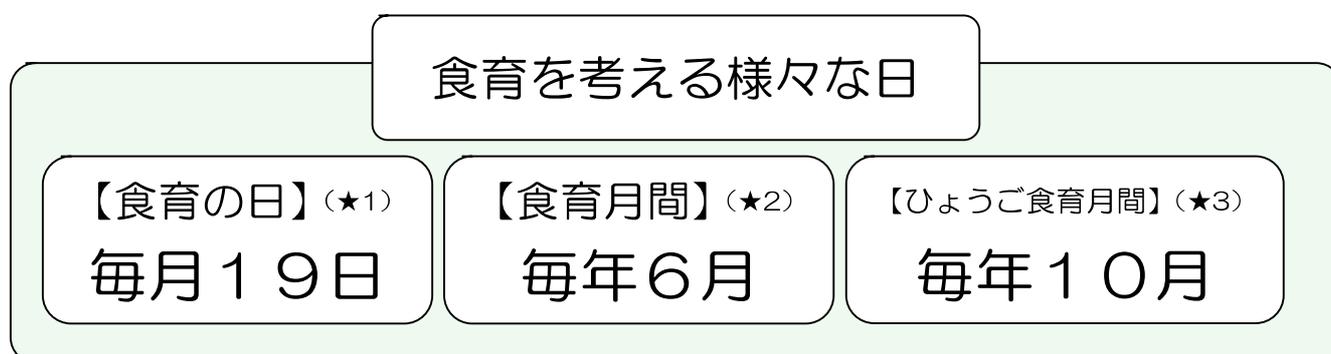


### 3 食育を推進するための情報提供

急速な情報通信技術の発展とその普及により、食に関する情報の取得や発信、活用は、飛躍的に進歩しています。

しかし、その一方で、情報格差や情報が氾濫するあまりに、自分に合った正しい情報を見極める難しさが生じており、誤った情報を鵜呑みにしたり、自分の都合の良いように情報を解釈してしまうことで、健康を損ねてしまう例が見受けられます。

市民一人ひとりが正しい情報を持ち、望ましい食生活を実践できるよう、食に関わ様々な関係者や関係団体と連携を図り、「食育の日」や「食育月間」といった機会を活用し、正しい情報の発信や、啓発を推進していきます。



(★1) 食育の日 : 食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の「食育推進基本計画」により、定められています。

(★2) 食育月間 : 国、地方公共団体、関係機関等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、国の「食育推進基本計画」により定められています。

(★3) ひょうご食育月間  
: 兵庫県民の食育に対する関心や意識を高めるため、県、市町、関係団体等が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に実施する月として、兵庫県の「食育推進計画」により定められています。

### 4 計画の進行・管理

本計画を効果的に推進するため、この計画書に盛り込まれた各事業等の推進状況を、毎年度「宝塚市食育推進会議」に報告し、意見を求め、次年度の事業へ反映します。



## 第 7 章

### 食育に関する事業



この計画に掲げる指針に向けて、平成 28 年度（2016 年）から市で取り組む事業に関しては、年度ごとに別紙に示しています。



# 参 考 資 料

資料 1	食育基本法 前文	.....	P1
資料 2	食育基本法の概要	.....	P2
資料 3	宝塚市食育推進会議条例	.....	P3
資料 4	たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会 設置要綱	.....	P4
資料 5	宝塚市食育推進会議		
	1 開催状況	.....	P6
	2 宝塚市食育推進会議委員名簿	.....	P7
資料 6	計画の策定体制	.....	P8



## 資料 1 食育基本法 前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、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。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 資料 2 食育基本法の概要

### 1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

### 2 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

### 3 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ② 食育の推進の目標に関する事項
- ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④ その他必要な事項

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

### 4 基本的施策

- 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 地域における食生活の改善のための取組の推進
- 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
- 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

### 5 食育推進会議

(1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

### 資料 3 宝塚市食育推進会議条例

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、宝塚市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 宝塚市食育推進計画の作成及びその実施の推進に関すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項及び食育の推進に関する施策の実施の推進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員19人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 知識経験者 5人
- (2) 食育の推進に関係する団体の代表者 10人以内
- (3) 公募による市民 3人
- (4) 関係行政機関の職員 1人

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第5条 推進会議に会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 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。

(意見又は説明の聴取)

第7条 会長は、特に必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮り、これを定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成22年4月1日から施行する。

(招集の特例)

2 この条例の施行の日以後最初に開かれる推進会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

## 資料4 たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会設置要綱

（設置）

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に規定する市町村食育推進計画であるたからづか食育推進計画（第2次）（以下「第2次計画」という。）を策定するため、たからづか食育推進計画（第2次）策定検討会（以下「策定検討会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 策定検討会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) たからづか食育推進計画の評価に関すること。
- (2) 第2次計画の策定に関すること。
- (3) その他たからづか食育推進計画及び第2次計画に関すること。

（組織）

第3条 策定検討会は、別表1に掲げる委員をもって組織する。

- 2 座長は、健康福祉部健康推進室長をもって充てる。
- 3 座長は、策定検討会を代表し、会議の議長となる。
- 4 座長は、座長に事故があるとき、その職務を代行するため、委員の中から座長代理を指名することができる。

（会議）

第4条 会議は、座長が必要に応じて招集する。

- 2 座長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、その意見を聴くことができる。
- 3 策定検討会は、委員の2分の1以上が出席しなければ会議を開くことができない。

（作業部会及び調整事務局）

第5条 座長が指定した事項を検討するため、策定検討会に作業部会を置くとともに、作業部会を調整するため、調整事務局を置く。

- 2 作業部会及び調整事務局は、別表2及び別表3に掲げる者で構成する。

（設置期間）

第6条 策定検討会は、第2次計画の策定の終了をもって解散するものとする。

（庶務）

第7条 策定検討会の庶務は、健康福祉部健康推進課で行う。

（委任）

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定検討会の運営に関し必要な事項は、座長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成26年8月20日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

別表1（第3条関係）

所 属	委 員
環境部	環境室長 環境政策課長
子ども未来部	子ども育成室長 子ども家庭支援センター所長 保育企画課長
産業文化部	産業振興室長 商工勤労課長 農政課長 消費生活センター所長
教育委員会 管理部	管理室長 学事課長
学校教育部	学校教育室長 学校教育課長
社会教育部	生涯学習室長 社会教育課長
健康福祉部	健康推進室長 健康推進課長

別表2（第5条関係）

環境政策課、子ども家庭支援センター、保育企画課、  
商工勤労課、農政課、消費生活センター、学事課、  
社会教育課、健康推進課の担当職員

別表3（第5条関係）

環境政策課長、子ども家庭支援センター所長、農政課長、  
消費生活センター所長、学校教育課長、健康推進課長

## 資料 5 宝塚市食育推進会議

### 1 開催状況

	開 催 日	内 容
第1回	平成27年 7月 8日(水)	第2次たからづか食育推進計画素案について
第2回	平成27年 8月 6日(木)	第2次たからづか食育推進計画素案について
第3回	平成27年10月14日(水)	第2次たからづか食育推進計画素案について
第4回	平成27年11月18日(水)	第2次たからづか食育推進計画素案について
パブリック・コメント 平成27年(2015年)12月11日(金)～平成28年(2016年)1月12日(火)		
第5回	平成28年 2月10日(水)	第2次たからづか食育推進計画素案について

## 2 宝塚市食育推進会議委員名簿

(敬称略・順不同)

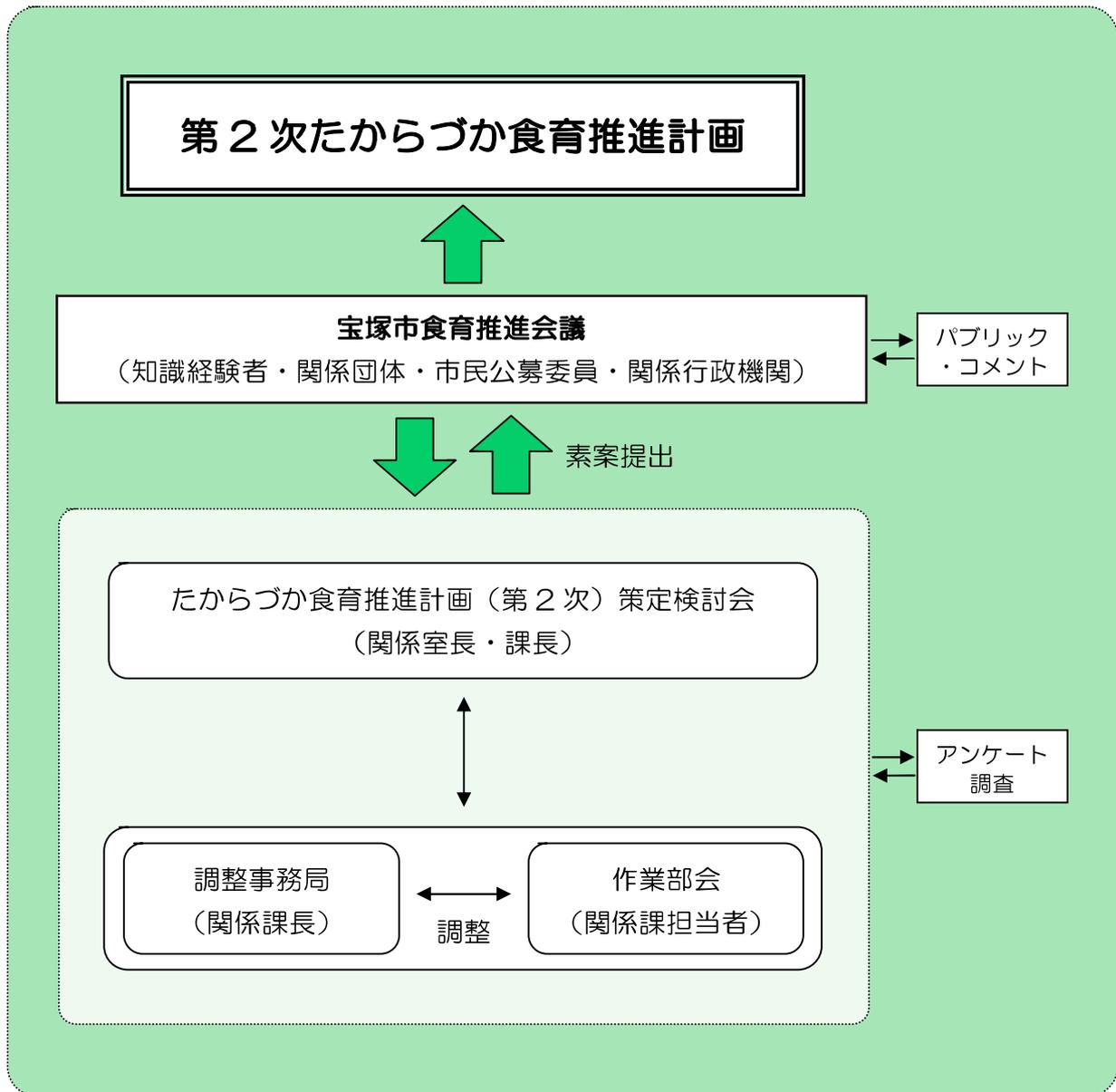
氏名	団体名等
◎ 保田 茂	神戸大学名誉教授
山下 陽子	神戸大学大学院農学研究科特命助教
後藤 充康	一般社団法人宝塚市医師会
○ 藤田 貴彦	一般社団法人宝塚市歯科医師会
河内 清美	宝塚栄養士会
岡本 孝博	宝塚食品衛生協会
北山 孝子	宝塚いずみ会
西田 均	宝塚市自治会連合会
田中 浩太郎	生活協同組合 コープこうべ（宝塚商工会議所）
藤永 実枝子	特定非営利活動法人消費者協会宝塚
多田 安宏	兵庫六甲農業協同組合
中川 晃	宝塚市農会連合会
山本 智子	宝塚エコネット
福永 正夫	農産物加工グループ にしたに村
伊藤 裕美	甲子園大学栄養学部准教授
深田 勝通	公募委員
古塚 博子	公募委員
栗本 佳栄	公募委員
梅木 美鈴	兵庫県宝塚健康福祉事務所

◎印：会長

○印：会長代理

## 資料 6 計画の策定体制

第2次たからづか食育推進計画は、市の関係課で組織する作業部会及びたからづか食育推進計画（第2次）策定検討会で作成した素案をもとに、知識経験者や関係団体の代表などからなる、宝塚市食育推進会議により、具体的な審議をいただき作成しました。





## 第2次たからづか食育推進計画

発行日：平成28年（2016年）3月

発行：宝塚市

編集：健康推進課

〒665-0827

宝塚市小浜4丁目4番1号

TEL 0797-86-0056（代表）

