

第3次 たからづか食育推進計画

令和5年度(2023年度)～令和9年度(2027年度)



目次

- 6本のバトン(施策)が目指す5年後のみんなの姿 ————— P 1
- みんなで目指す目標 ————— P 2
- 具体的な取組に向けて
 - 食育に関心を持ちましょう ————— P 3
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう ————— P 4
 - 朝食を食べましょう ————— P 5
 - 食事のあいさつをしましょう ————— P 7
 - 地産地消を意識しましょう ————— P 7
 - 食の安全に関心を持ち、食品表示を意識しましょう ————— P 8
 - 食品ロスを意識しましょう ————— P 8
 - 日本の伝統料理を次世代へ伝えましょう ————— P10
- 第3次たからづか食育推進計画の基本的な考え方 ————— P11

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付けています。

6本のバトン(施策)が目指す5年後のみんなの姿

施策

① 家庭の取組

食卓に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が並び、健康的な食習慣を実践しています。



施策

② 保育所(園)・学校園の取組(子ども)

子どもが様々な経験を通していろいろな食べ物に親しみ、食べ物に興味や関心を持ちながら、意欲的に日常生活を送っています。



施策

③ 地域の取組・食文化を継承する取組

地域の様々な人や団体は、食育の活動を行い活躍しています。
また、伝統的な食文化を守り、次世代へ伝えています。



施策

④ 事業者の取組

地産地消の意識が高まり、生産者と消費者の信頼関係が深まっています。



施策

⑤ 安全・安心な食への取組

食の安全・安心の必要性や重要性に関心を持ち、正しい情報や知識のもと、日常生活を送っています。



施策

⑥ 環境を意識した食生活の取組

買い物の際は商品ラベルを確認し、地産地消を心がけ、食材を無駄にせず大切にする生活を送っています。



みんなで目指す目標

重点目標 6 8 9 12 14

6本のバトン ^{P1} (施策)	指標	対象	現状値 R3年度	目標値 R9年度	目標	必見 ページ	
①②③ ④⑤⑥	食育に関心を持つ人の割合	20歳以上	61.5%	67.7%	① 食育に関心を持とう	P3	
	①②	家族で食事を食べる回数を増やせるように心がける人の割合	3～5歳児	64.1%	70.5%		② 家族で食事をしよう
①②		家庭で「食」(食べ物)について会話をする人の割合	小学5年生	59.0%	64.9%		
			中学3年生	52.5%	57.8%		
①②	食事の準備や後片付けなどの食事のお手伝いをする人の割合	3～5歳児	62.6%	68.9%	③ 家庭で「食」を話題にしよう		
		小学5年生	67.1%	73.8%			
		中学3年生	61.2%	67.3%			
①②	食事のマナーを実践している人の割合	3～5歳児	27.0%	29.7%	④ 食事のお手伝いをしよう		
		小学5年生	33.5%	36.9%			
		中学3年生	26.2%	28.8%			
①②③	食事のマナーを実践している人の割合	3～5歳児	34.6%	38.1%	⑤ 食事のマナーを実践しよう		
		小学5年生	34.7%	38.2%			
		中学3年生	33.1%	36.4%			
		20歳以上	26.8%	29.5%			
①②	1日に2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べる人の割合	20歳以上	36.3%	39.9%	⑥ 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう	P4	
		20歳代	15.2%	16.7%			
①②	朝食を欠食する人の割合	3～5歳児	6.5%	5.9%	⑦ 朝食を食べよう	P5	
		小学5年生	10.4%	9.4%			
		中学3年生	19.2%	17.3%			
		20歳代	51.6%	46.4%			
①②③	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	76.3%	83.9%	⑧ 食事のあいさつをしよう	P7	
		小学5年生	69.4%	76.3%			
		中学3年生	64.5%	71.0%			
①②③ ④⑤⑥	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	20歳以上	75.4%	82.9%	⑨ 地産地消を意識しよう	P8	
		20歳以上	75.6%	83.2%			
①② ④⑤⑥	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	20歳以上	11.7%	10.5%	⑩ 食の安全に関心をもとう	P8	
		20歳以上	11.7%	10.5%			
①② ④⑤⑥	食品ロスが問題となっていることを知っている人の割合	20歳以上	53.3%	58.6%	⑪ 食品表示を意識しよう	P8	
		20歳以上	53.3%	58.6%			
①②③ ④⑤⑥	農業者等による「食」に関する講習会等の参加者数	市民等	840人	850人	⑫ 食品ロスを意識しよう	P9	
		20歳以上	53.3%	58.6%			
①②③ ④	家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理を次世代(子どもや孫を含む)や地域に対して伝えている人の割合	20～39歳	40.5%	44.6%	⑬ 農に触れ農を知る体験を増やそう	P9	
		40～64歳	47.1%	51.8%			
①②③ ④	家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理を次世代(子どもや孫を含む)や地域に対して伝えている人の割合	20～39歳	40.5%	44.6%	⑭ 行事にちなんだ伝統料理(行事食)を次世代へ伝えよう	P10	
		40～64歳	47.1%	51.8%			

出典 ※① 令和3年度市民意識に関するアンケート調査
※⑬ 農業振興計画「農」に関する講習会等参加者数より抜粋

※②～⑫⑭ 第3次たからづか食育推進計画策定のためのアンケート調査
(3～5歳児・小学5年生・中学3年生は、その保護者に調査を実施)

食育は、子どもから大人まですべての方に必要なことです。

みんなで楽しく食事をする

家族・友人・地域・職場の仲間・・・一緒に食べることを通じてコミュニケーションをとることは、食育の原点です。



家庭で「食」について会話をする

食事の作法やマナーを覚える、食への興味を育てる、いろいろなことを話し合える等、食卓で聞いたことや学んだことは、将来、自立した食生活を送るために必要な力になります。



食事の準備などのお手伝い

買い物や調理、配膳、後片付けなどの経験によって、家事に興味を持ち、生きる力や考える力を育むことができます。



こんなことも
食育です。

身近なことから
始めてみませんか？

食事のマナーを身につける

家族や仲間とおいしく楽しく食事をするために、お箸を正しく持つ、正しい姿勢で食べる等食事のマナーを実践することが大切です。



食べ物の循環について学ぶ

食品ロスをはじめとする食生活における環境への配慮についての理解が深まります。

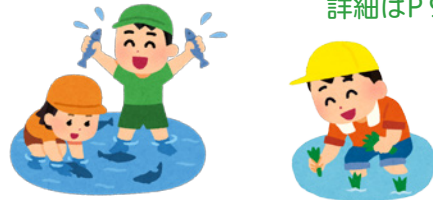
詳細はP8参照



農林漁業体験

いただいた命や作ってもらった人たちへの感謝の心が芽生え、食について考える力が身につき、食べる意欲にもつながります。

詳細はP9参照



大人は、食生活の知恵や経験を子どもたちに伝えていく役割を担っています。



主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

重点目標 6

主食(黄)+主菜(赤)+副菜(緑)を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下にも関係しています。

また、栄養面だけでなく見た目の彩りが良くなることで、食欲増進につながります。疲れている時など料理をするのが大変な時は、外食や中食をうまく利用しましょう。

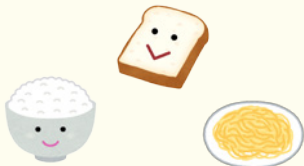
「副菜」に多く含まれるビタミンやミネラルで、体の調子を整えましょう。



「主菜」に多く含まれるたんぱく質で、体の筋肉や血液を作りましょう。

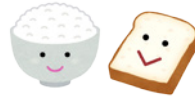


「主食」を中心に、体のエネルギーをとりましょう。



献立を立てる時のポイント

1. 主食を決める
2. 主菜を決める
3. 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



主食・主菜・副菜を組み合わせ食べるための工夫の仕方

主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)が別皿になっている「定食パターン」だけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。一度にいろいろな栄養を摂ることができます。

- (例) ミートスパゲティ → **パスタ麺(主食)** + **ミートソース(主菜)** + **玉ねぎ・人参(副菜)**
煮込みうどん → **うどん・もち(主食)** + **鶏肉・エビ(主菜)** + **白菜・人参・ネギ(副菜)**
すき焼き → **牛肉・焼き豆腐(主菜)** + **玉ねぎ・白菜・春菊(副菜)**
かつ丼 → **ごはん(主食)** + **豚肉・卵(主菜)** + **玉ねぎ・三つ葉(副菜)**
豚汁 → **豚肉・豆腐・油揚げ(主菜)** + **大根・ごぼう・人参・ねぎ(副菜)** 等

宝塚市 食育 簡単に作れるメニュー



ひと口入れたら30回を目標に、しっかりよく噛んで食べることが大切です。また、食べすぎや塩分・脂肪の摂りすぎにならないように注意することも大切です。

宝塚市 食育 上手に減塩をしましょう



宝塚市 食育 脂肪の摂りすぎに注意しましょう



朝食の効用

- 脳のエネルギーを補給します
- 眠っていた体を起こし、体を温めます
- 腸を刺激して便通がよくなります
- 昼食の食べすぎを防止します(肥満防止にもつながります)



宝塚市 食育 朝ごはん 食べていますか



今の朝食より、よりよい内容にするための工夫の仕方

朝食を食べる習慣がない人は、まずは簡単に食べられるものを用意しましょう。

今の食事のパターン	アドバイス
朝、何も食べていない人	<p>主食や果物や乳製品など、何か1品、食べやすいものから始めてみましょう。</p>
主食を食べていない人	<p>ご飯やパン（菓子パン除く）など、体を動かすエネルギーを増やしてみましょう。</p>
主菜や副菜を食べていない人	<p>魚や肉、豆腐や卵などの主菜又は野菜などの副菜を増やしてみましょう。または、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を増やしてみましょう。</p>
主食+主菜+副菜を食べている人	<p>地産地消や環境のことも考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材を使っていますか？ ・宝塚産農産物を優先して購入していますか？ ・食品を無駄に捨てたりせず大切に利用していますか？

朝食を毎日食べるとこんないいこと

農林水産省 ホームページより

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」・「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていることが報告されています。
- 中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数が良い)ことが報告されています。



自分の適正体重を意識しましょう

生活習慣病の予防や改善のためには、日頃から適正体重の維持を心がけた食生活が大切です。

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{BMI}_{(*)} (\text{kg/m}^2)$$

(※)「年齢ごとの目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9



標準体重の範囲を下回っていた人はやせ、
上回っていた人は肥満の判定となります。
※妊娠中の方、乳幼児は、母子健康手帳で確認しましょう



(例) 65歳 身長155cmの場合
 $1.55(\text{m}) \times 1.55(\text{m}) \times 21.5 = 51.7$
 $1.55(\text{m}) \times 1.55(\text{m}) \times 24.9 = 59.8$
標準体重は、51.7~59.8kgの範囲となります。

(参考) 身長別、65歳以上の標準体重

身長	標準体重
150cm	48.4~56.0kg
160cm	55.0~63.7kg
170cm	62.1~72.0kg

20歳代の女性の皆さん

「やせ」には様々な危険があることをご存じですか。

やせは、疲れやすい、息切れ、月経不順や無月経、お肌の調子が悪いなどの不調の原因になることがあります。ご自身の標準体重を確認してみましょう。

また、朝食を抜いたダイエットを行っていませんか？

朝食を欠食すると、次の食事を食べ過ぎたり、欠食時間が長くなる分、吸収力が高くなり、肥満や生活習慣病の発症につながる可能性があります。



宝塚市 食育 朝ごはんにおすすめ ちゃちゃっとかんたん★レシピ♪



宝塚市 保育所給食レシピ集



宝塚市 学校給食レシピ集



食事のあいさつをしましょう

重点目標 8

いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。私たちが生きていくために命をくれた動植物や自然の恩恵、米・野菜などを作った人や料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



ごちそうさま(御馳走様)

「馳走」は食事の用意で走りまわること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



食事の前と終わりのあいさつは、日本の食文化の1つであり大切にしたい習慣です。あいさつの意味を知り、感謝の気持ちが自然に言える食事の機会を大切にしましょう。

地産地消を意識しましょう

重点目標 9

地産地消のいいところ

※地産地消=地元で生産されたものを地元で消費すること

- 採りたて！新鮮！栄養価が高い！
- 生産者と消費者、お互いの顔が見える関係になり、結びつきが強くなる
- 「生産者の顔」が見えて安心、信頼できる
- 地域の活性化
- 流通コストの削減
- 食料自給率の向上につながる(令和2年度(2020年度)37%)
- フード・マイレージが小さい



フード・マイレージとは食品のとれた(生産された)場所から食べる場所まで運ばれる距離。食品の重量×輸送距離で算出します。フード・マイレージが大きいほど食料の輸送により排出される二酸化炭素の量が多く、環境への負荷が大きいこととなります。

※西谷地区にある「西谷ふれあい夢プラザ(西谷夢市場)」では、新鮮な農産物のほか、地元産のお米や牛乳、その加工品などが販売されています。

※宝塚産農産物は、西谷地区以外にも、宝塚朝市、西谷朝市(「たからの市」内)など南部地域でも販売されています。



宝塚朝市、西谷朝市(「たからの市」内)
西谷野菜が買えるところ ▶

宝塚市 西谷夢市場



宝塚市 農業 即売会



食の安全に関心を持ち、食品表示を意識しましょう

目標 10 11

— 消費期限 —

〇〇年〇〇月〇〇日

弁当や総菜など傷みやすい食品に表示されています。

この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性があります。

— 賞味期限 —

〇〇年〇〇月〇〇日

缶詰やスナック菓子など、消費期限に比べ傷みにくい食品に表示されています。

品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限です。決められた方法で保存していない場合や開封後は、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

栄養成分表示

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、「エネルギー(熱量)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」の表示が義務化されています。

〈表示例〉

栄養成分表示(1食〇g当たり)	
エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	■■g
炭水化物	□□g
食塩相当量	★★g

塩分を、摂りすぎていませんか？

日本人の1日の食塩目標摂取量

・男性:7.5g未満

・女性:6.5g未満

※高血圧の人は6.0g未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」による)

食品表示からいろいろな情報がわかります。

表示を見る習慣で、食品を選ぶ力をつけ、健全な食生活を送りましょう。

食品ロスを意識しましょう

重点目標 12

本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、食品ロスといいます。

食べ物を捨てることは、もったいないだけでなく、食品ロスが増えると食品の製造と廃棄に使ったエネルギーが無駄になり、地球温暖化に大きな影響を及ぼします。

日本では、令和2年度(2020年度)に、年間約522万トンの食品ロスが発生したと推測されています。

国民1人当たりの食品ロス量に換算するとどれくらい？

1日当たり = 約113g = お茶碗1杯分(約150g)のご飯の量に相当

年間当たり = 約41kg = 年間1人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量に相当

資料:総務省人口推計(2020年10月1日)、農林水産省 令和元年度食料需給表(確定値)



買い物や調理、外食で食品ロスを減らすための工夫の仕方

家 庭

- 買い物
 - ・ 買い物へ行く前に、在庫食品の確認をする
 - ・ 必要な食材を必要なだけ買う
 - ・ すぐに消費する食品は、商品棚の手前から取る
- 調理
 - ・ 食材を無駄なく使い切る
- 食事
 - ・ 食べる量だけ調理し、食べ残しをしない
 - ・ 余った料理は冷蔵保存や作り変えて食べきる

外 食

- 注文時
 - ・ 食べきれない量を注文する
 - ・ 食べられない食材は事前に伝える
- 食べきれないと思った時
 - ・ 持ち帰る

必要な量の食品を購入し、食べる量だけ調理する、野菜は皮も利用するなど、食材を無駄にせず食品ロス削減を意識しましょう。



農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林水産省 ホームページより

- 小・中学生を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心を持つようになることが報告されています。
- 幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。

※農林漁業体験には、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などが含まれます。



ろすのん(食品ロス削減国民運動のキャラクター)

「ろすのん」の由来

ろすのんの名前は、食品ロスをなくす (non) という意味で、外見の真ん中の赤丸は「お皿」を、下の二本線は「お箸」をイメージしています。

宝塚市は、「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」の趣旨に賛同した普通地方公共団体により、食べきり運動等の3Rを推進し食品ロスを削減することを目的として設立された「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。



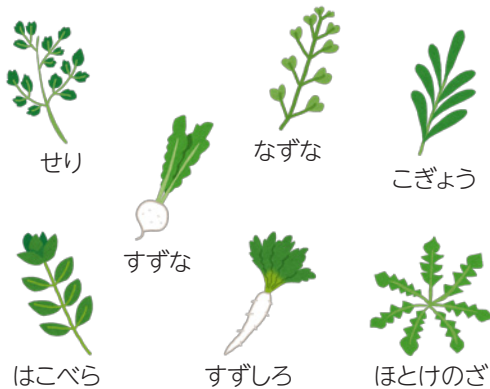
季節ごとの年中行事やお祝いの日食べる、その季節にあった旬の食材が使われた特別な料理のことを行事食と言います。

行事食には、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

いくつか知っていますか？ (行事食は、他にもたくさんあります。)

年中行事		行事食
1月 1日	正月	おせち料理・お雑煮 など
1月 7日	じんじつ 人日の節句	七草粥 (ななくさがゆ)
2月 3日頃	節分	いわし・豆・巻き寿司 など
3月 3日	じょうし 上巳の節句 ※別名:桃の節句	ちらし寿司・はまぐりのお吸い物 菱餅・ひなあられ など
3月 21日頃	春分の日	ぼた餅 (こしあん)
5月 5日	たんご 端午の節句 ※別名:菖蒲の節句	ちまき・かしわ餅 など
7月 7日	しちせき 七夕の節句 ※別名:笹の節句	そうめん
7月 20日頃	土用の丑の日	うなぎ・土用しじみ 梅干し など
9月 9日	ちやうよう 重陽の節句 ※別名:菊の節句	菊花酒・食用菊の料理
旧暦 8月 15日	十五夜	月見団子・里芋料理 など
9月 23日頃	秋分の日	おはぎ (つぶあん)
11月 15日	七五三	赤飯・千歳あめ
12月 22日頃	冬至	かぼちゃ料理・小豆料理 など
12月 31日	大晦日	年越しそば など

七草がゆ に入っているものは？



市のホームページに、各行事食の説明やレシピを掲載しています。ご覧ください。

西谷地区のちまき

全国でも珍しい「ヨシ」と「ナラガシワ」の2種類の葉を使った、西谷地域の伝統的なちまきです。令和2年には、宝塚市無形民俗文化財に指定されました。(下:写真)
詳しくは市ホームページをご覧ください。



第3次たからづか食育推進計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

本市では、国や県の策定した計画を踏まえ、平成23年(2011年)に、「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、「たからづか食育推進計画」を、平成28年(2016年)に、「第2次たからづか食育推進計画」を策定し、行政、学校園、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。

令和5年(2023年)3月に、第2次計画が終期を迎えることから、これまでの食育推進の成果や課題、食をめぐる現状や課題を踏まえ、今後も、食育に関する施策をより一層推進することを目的に、令和5年度(2023年度)から令和9年度(2027年度)までの5年間を計画期間とする、「第3次たからづか食育推進計画」を策定しました。

2 基本体系

基本理念

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」を身につけ正しい食習慣を実践することで、心身の健康と豊かな人間形成を育む。

3つの指針

指針1	子どもの頃から増やそう「食」とのふれあい ～毎日の「食」が豊かな心と 身体を育てます～
指針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！～
指針3	「食」の未来を守ろう ～命の恩恵を受けることへの 感謝の気持ちを大切に～

6つの施策

施策1	家庭における食育の推進
施策2	保育所(園)・学校園における食育の推進
施策3	地域における食育の推進と食文化の継承
施策4	事業者における食育の推進
施策5	安全・安心な食の推進
施策6	環境を意識した食生活の推進

重点目標 基本的かつ重要な5つの重点目標を設定し、取組を進めていきます。

- 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- 食事のあいさつをしよう
- 地産地消を意識しよう
- 食品ロスを意識しよう
- 行事食にちなんだ伝統料理(行事食)を次世代へ伝えよう

詳細はP2参照

第3次たからづか食育推進計画

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 FAX 0797-83-2421

