



第3次 たからづか食育推進計画



宝塚市

令和5年(2023年)3月

はじめに

「食」は、私たちが生きるために欠かせないものであり、おいしく食べ、健全な食生活を実践することは、喜びや幸せをもたらし、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすために欠かせないものです。



本市では、「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、平成23年（2011年）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、市民の皆様一人ひとりが食育への理解と関心を深め、正しい食習慣を身につけ、実践していただけるよう、食育の推進に取り組んできました。

しかし、核家族・単独世帯の増加、少子高齢化、働き方や暮らし方の変化、食に対する価値観の多様化等を背景に、食への関心の薄れ、食生活の乱れや栄養の偏り等に起因する肥満ややせ、若い世代の朝食の欠食など、多くの課題が生じています。

このような背景を踏まえ、さらなる食育の推進を図るため、「第3次たからづか食育推進計画」を策定しました。

第3次計画では、食育の推進は持続可能な社会の実現に向けた礎になる取組であることから、農に触れ農を知る体験を増やすこと及び食品ロスを意識することを新たな目標に加え、持続可能な社会の実現に貢献することや、新しい生活様式やデジタル化に対応したSNSによる情報発信やオンラインによる講座の開催などに取り組んでいきます。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、アンケート調査やパブリック・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。

令和5年（2023年）3月

宝塚市長 山崎晴恵

《 目 次 》

	ページ
第1章 計画の概要	
1 食育推進計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	3
4 計画の策定方法	3
第2章 宝塚市の「食」をめぐる現状と第2次計画の評価と課題	
1 市の概況	
(1) 人口・世帯の状況	5
(2) 健康の状況	7
(3) 農業の状況	10
2 第2次計画の評価と課題	
(1) 第2次計画の概要	12
(2) 指標の達成状況(第2次計画)	13
(3) 各施策の評価と課題	15
第3章 第3次計画の基本的な考え方	
1 基本体系	17
2 3つの指針	18
3 6つの施策	19
4 成果を示す指標、重点目標	20
第4章 6つの施策の展開	
1 家庭における食育の推進	23
2 保育所(園)・学校園における食育の推進	26
3 地域における食育の推進と食文化の継承	29
4 事業者における食育の推進	31
5 安全・安心な食の推進	33
6 環境を意識した食生活の推進	34
7 目標に合わせた啓発内容	36

第5章 計画の推進に向けて

1 取組の指標	45
2 推進体制	45
3 新しい生活様式での食育推進	46
4 食育推進を目指したネットワークの強化	46
5 計画の進行管理	46

参考資料

資料1 計画の策定体制	47
資料2 宝塚市食育推進会議	
1 開催状況	48
2 宝塚市食育推進会議委員名簿	49
資料3 食育基本法 前文	50
資料4 食育基本法の概要	51
資料5 宝塚市食育推進会議条例	52
資料6 第3次たからづか食育推進計画策定検討会設置要綱	53

新しい生活様式：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策について、日常生活に持続的に定着させる暮らし方のこと。

個人では、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをを行うとともに、日常生活では、3密（密閉・密集・密接）の回避を行うこと、働き方では、テレワークやオンラインの活用等が実践例として掲げられている。

SDGs（持続可能な開発目標）：2015年9月の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能な世界の実現を目指す国際目標のことで、17の目標と169のターゲットから構成されている。

第6次宝塚市総合計画において、まちづくりの方向性は、SDGsの理念と重なるものであり、その推進はSDGsの推進にも資することから、総合計画とSDGsとを一体的に推進することとしている。

学 校 園：幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校をまとめて表す言葉。

1 食育推進計画策定の背景と趣旨

(1) 社会的背景

食育とは、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できる力を育むことであり、子どもから大人まで、すべての人々に大切なものです。

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等による家族との食事の機会の減少や、子どもや若い世代の朝食の欠食、食習慣の乱れなどの食に関わる問題により、子どもの食習慣への影響が懸念されます。

さらに、働き盛り世代の肥満等の生活習慣病*、高齢者の低栄養*など、食にかかわる問題が生じており、人生 100 年時代を見据え、乳幼児期を含む子どもとその親、若い世代から高齢者まで、すべての市民が栄養バランスに配慮した食習慣を心がけ、健康で心豊かな食生活を実践していくことが重要です。

また、食品ロス*の削減などの、「持続可能な食を支える食育活動の推進」や新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「新しい生活様式*」や「デジタル化」を踏まえた食育を推進していく必要があります。

(2) 国・兵庫県の動向

国は、「食育」を総合的かつ計画的に推進するため、平成 17 年（2005 年）7 月、「食育基本法」を施行し、これに基づき平成 18 年（2006 年）3 月に「食育推進基本計画」を策定しました。以後、改定を重ね、令和 3 年（2021 年）3 月に、第 4 次食育推進基本計画を策定しました。

兵庫県は、国の策定した食育推進基本計画の内容を踏まえながら、食育基本法に定める都道府県食育推進計画として、食育推進計画を策定しています。

平成 19 年（2007 年）3 月の策定以降、改訂を重ね、令和 4 年（2022 年）3 月に食育推進計画（第 4 次）を策定しました。

また、国や兵庫県では、SDGs*（持続可能な開発目標）の考え方を踏まえた食育推進が進められています。SDGs*^{P1}の目標には、「目標 2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標 4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標 12 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係の深い目標があります。

(3) 計画策定の趣旨

本市では、国や兵庫県の策定した計画を踏まえ、たからづか食育推進計画（以下「第 1 次計画」という。）〈期間：平成 23 年度（2011 年度）～27 年度（2015 年度）〉及び第 2 次たからづか食育推進計画（以下「第 2 次計画」という。）〈期間：平成 28 年度（2016 年度）～令和 4 年度（2022 年度）〉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*、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とし、令和 5 年度（2023 年度）から令和 9 年度（2027 年度）までの 5 年間で計画期間とする、第 3 次たからづか食育推進計画を策定しました。

生活習慣病：食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく関与する慢性の病気の総称。心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などを指す。

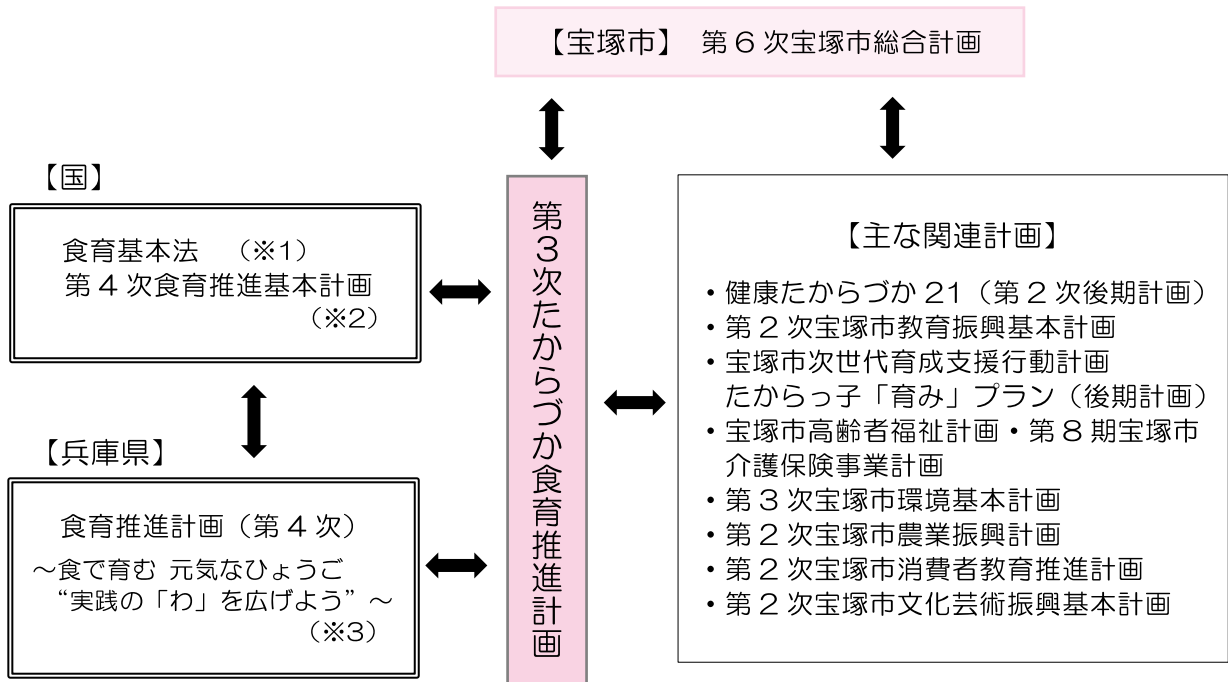
低 栄 養：健康的に生きるために必要な量の栄養素が不足している状態。一般に高齢になると食事が少なく食事に偏りが生じやすくなり、このような食生活が長く続くと、たんぱく質やエネルギーの不足につながる。低栄養は、フレイル（加齢とともに心身の活力、社会的つながりが弱くなった状態）と関係が強く、ともに予防が大切である。

食 品 ロ ス：まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

2 計画の位置付け

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付け、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 6 次宝塚市総合計画の下位計画として位置付け、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

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 4 次食育推進基本計画

- 重点事項 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）
- 重点事項 2 持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）
- 重点事項 3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）

(※3) 食育推進計画（第 4 次）～食で育む 元気なひょうご “実践の「わ」を広げよう”～

基本理念：『心身の健康の増進と豊かな人間形成、明るく心地よい家庭と元気な地域づくり』の実現

コンセプト：令和の新時代 人生 100 年時代を健康で心豊かに生きるための食育

基本方針：①すべての県民が世代に応じた食育活動をすすめ、元気な地域をつくる

②県民が生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、すべての関係者で持続可能な食を支える環境の整備を図る

③“ひょうごらしさ”をいかし、「新しい生活様式^{※P1}」やデジタル化に対応した食育を進める（ひょうごの五つの国（地域）の特長、震災の経験と教訓）

3 計画の期間

計画期間は、令和5年度（2023年度）から令和9年度（2027年度）までの5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28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度
第2次たからづか食育推進計画							第3次たからづか食育推進計画				

4 計画の策定方法

(1) 宝塚市食育推進会議の開催（参考資料2 P48 参照）

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2次計画の評価及び本計画の策定について専門的かつ多様な観点から審議を行いました。

(2) 庁内会議の開催

第3次たからづか食育推進計画策定検討会設置要綱（参考資料6 P53 参照）により、庁内関係部署からなる、第3次たからづか食育推進計画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。

(3) アンケート調査の実施

【調査目的】

市民の食生活に関する実態や意識を把握し、第2次計画の目標指標の評価を行い、本市が取り組む課題を明らかにし、第3次たからづか食育推進計画の基礎的資料とするため、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を実施しました。

【調査内容】

＜方 法＞ 無作為抽出（令和3年（2021年）12月21日時点、市内在住の方）
調査票を郵送配布・郵送回収し実施

＜期 間＞ 令和4年（2022年）1月7日～1月18日

＜対 象＞ ① 3～5歳児（※1）・小学5年生・中学3年生の保護者

（※1）

3歳児：平成29年（2017年）4月2日～平成30年（2018年）4月1日生まれ

4歳児：平成28年（2016年）4月2日～平成29年（2017年）4月1日生まれ

5歳児：平成27年（2015年）4月2日～平成28年（2016年）4月1日生まれ

② 20歳以上の市民

<人 数> ① 3 歳児の保護者 : 259 人
 4 歳児の保護者 : 258 人
 5 歳児の保護者 : 309 人
 小学 5 年生の保護者 : 326 人
 中学 3 年生の保護者 : 348 人 計 1,500 人
 ② 20 歳以上の市民 : 1,500 人

【回収結果】

	子 ども の 保 護 者						20 歳以上の 市民
	3~5 歳児			小学	中学	合 計	
	3 歳児	4 歳児	5 歳児	5 年生	3 年生		
配布件数	259 件	258 件	309 件	326 件	348 件	1500 件	1500 件
回収数	159 件	126 件	175 件	173 件	183 件	821 件(*1)	693 件(*3)
有効回答数	159 件	126 件	175 件	173 件	183 件	817 件(*2)	692 件
有効回収率	61.4%	48.8%	56.6%	53.1%	52.6%	54.5%	46.1%

*1 白紙回答 4 件・学年無回答 1 件を含む
 *2 学年無回答 1 件を含む
 *3 白紙回答 1 件を含む

(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、計画案を広報たからづかや市ホームページに掲載し、広く市民から意見を募り、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。

<期 間> 令和 4 年 (2022 年) 12 月 12 日~令和 5 年 (2023 年) 1 月 13 日

<意見提出者数> 8 人

<提出意見数> 34 件

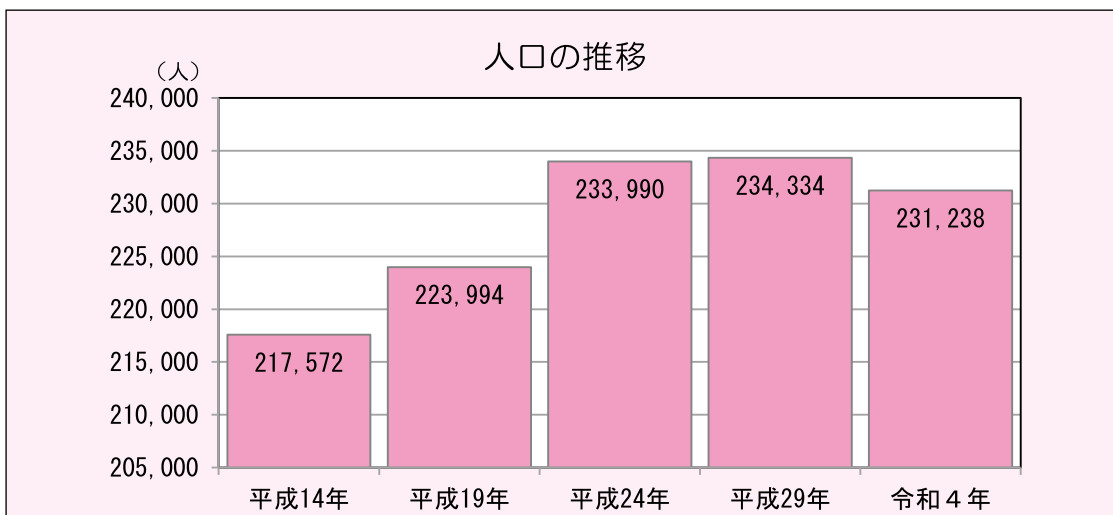
第2章 宝塚市の「食」をめぐる現状と第2次計画の評価と課題

1 市の概況

(1) 人口・世帯の状況

ア 人口の推移

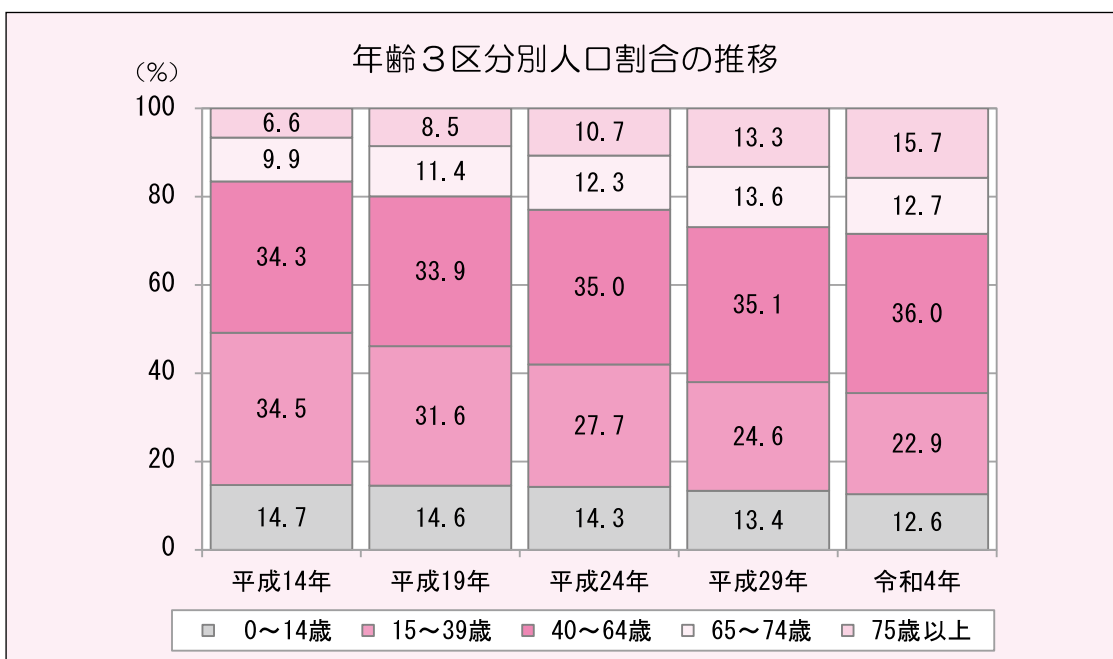
本市の総人口は、令和4年（2022年）8月末時点で231,238人（住民基本台帳人口）となっており、平成29年より減少しています。



資料：住民基本台帳（各年8月末時点）

イ 年齢3区分別人口割合の推移

年少人口*や生産年齢人口*は減少する一方で、高齢者人口が増加しており、高齢化率*が高い傾向にあります。



資料：住民基本台帳（各年8月末時点）

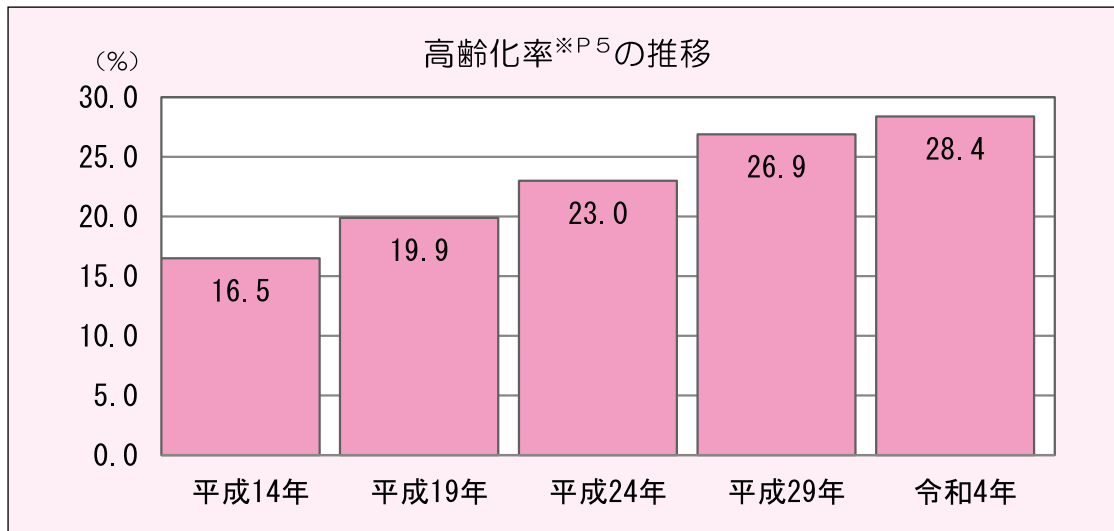
年少人口：年齢別人口のうち、0歳以上15歳未満の人口層。

生産年齢人口：年齢別人口のうち、労働力の中核をなす15歳以上65歳未満の人口層。

高齢化率：総人口に占める65歳以上人口の割合。

ウ 高齢化率^{※P5}の推移

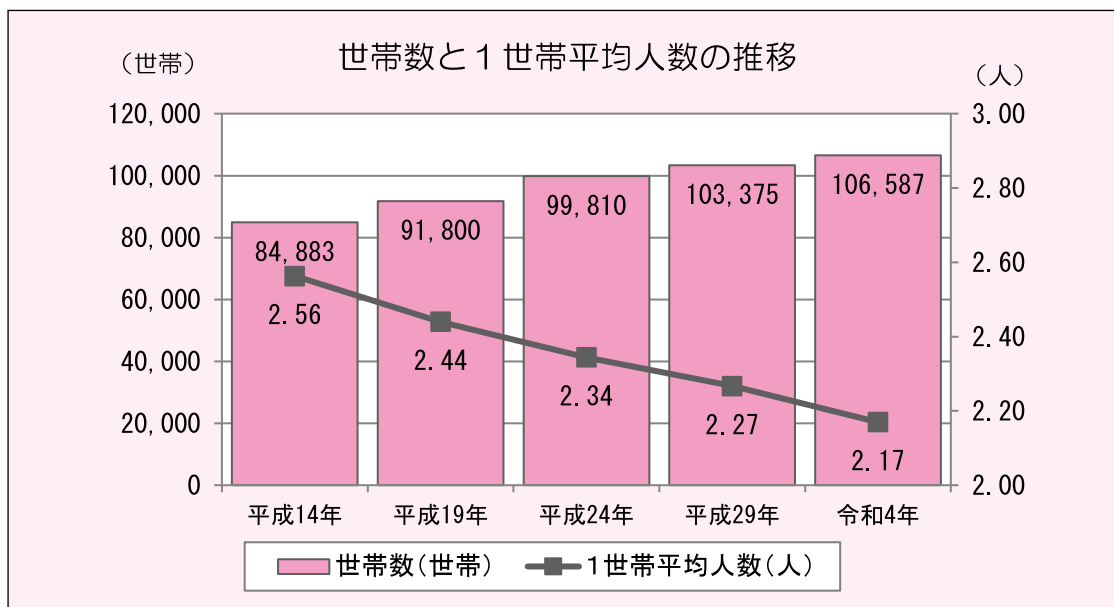
高齢者人口比率は、年々増加傾向にあります。



資料：住民基本台帳（各年8月末時点）

エ 世帯数と1世帯平均人数の推移

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。
核家族化、ひとり暮らし世帯の増加が進んでいると考えられます。

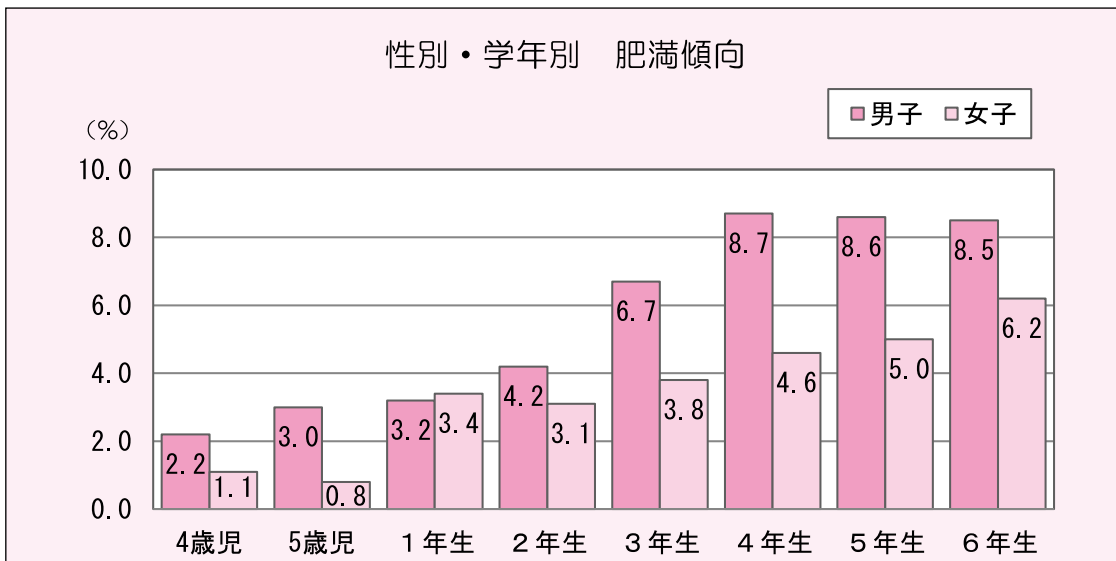


資料：住民基本台帳（各年8月末時点）

(2) 健康の状況

ア 子どもの肥満傾向（*）状況

男女ともに、高学年になるにつれ増加する傾向にあります。



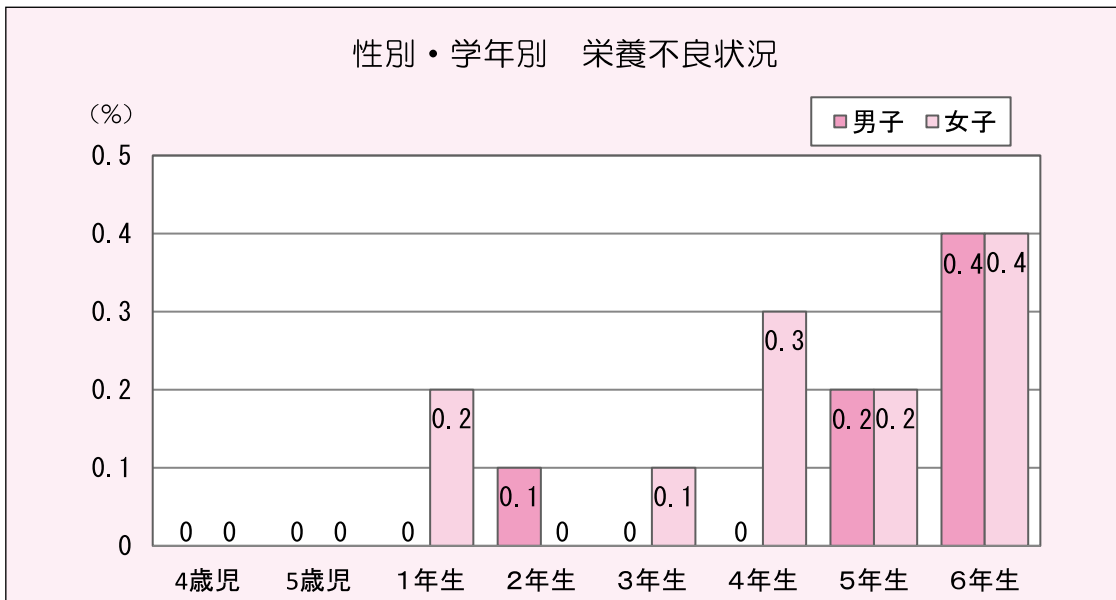
資料：令和3年度（2021年度）

4月～6月に実施された定期健康診断による校種別疾病・体位統計より

（*）肥満度+20%以上の者、肥満度+20%未満で校医が肥満傾向と判定した者

イ 子どもの栄養不良（*）状況

どの年齢・学年も、ほとんど栄養不良は見られません。



資料：令和3年度（2021年度）

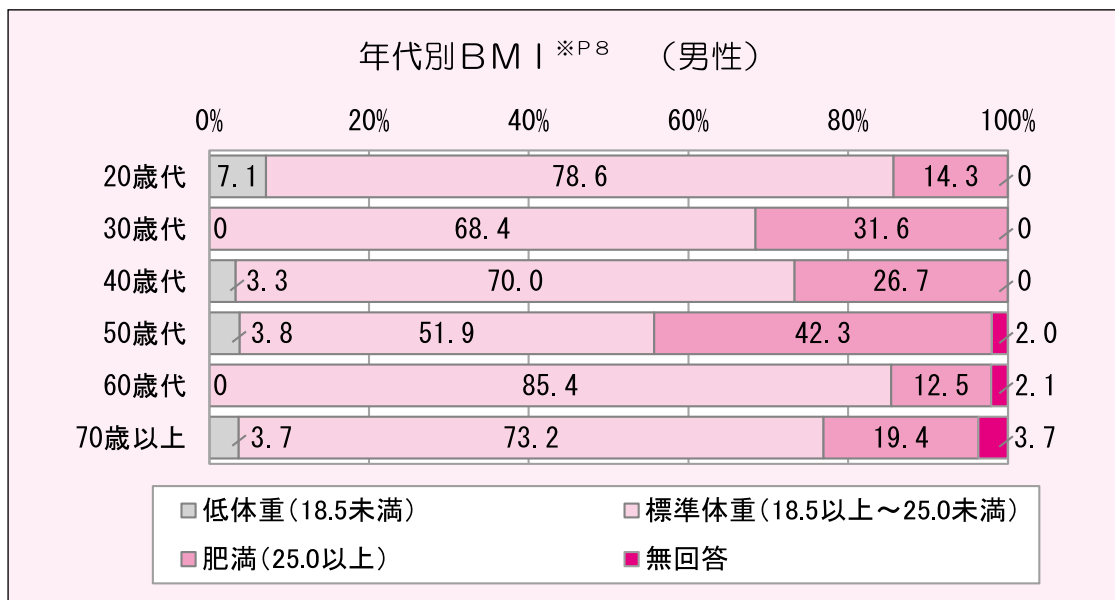
4月～6月に実施された定期健康診断による校種別疾病・体位統計より

（*）校医が栄養不良と判定した者

ウ 20歳以上の市民におけるBMI※による肥満状況

(ア) 男性

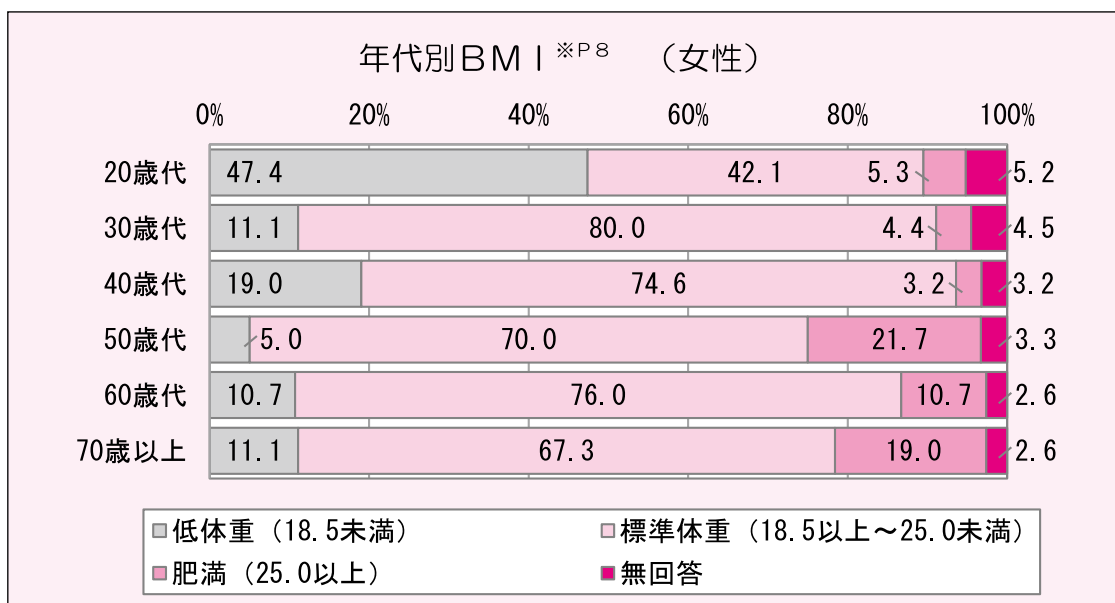
20歳代では他の年齢に比較して低体重(やせ)の割合が高い傾向にあります。また、年齢が増すと肥満の傾向が高くなり、50歳代は特に高い傾向が見られます。70歳以上になると、低体重(やせ)の割合が増えています。



資料：令和4年(2022年)1月に実施したアンケート調査の結果より

(イ) 女性

20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。年齢が増すにつれて、肥満の割合が高くなる傾向にあります。



資料：令和4年(2022年)1月に実施したアンケート調査の結果より

BMI：WHO(世界保健機関)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)で求める。
 (低体重：BMI<18.5 肥満：BMI≥25)

工 健康寿命

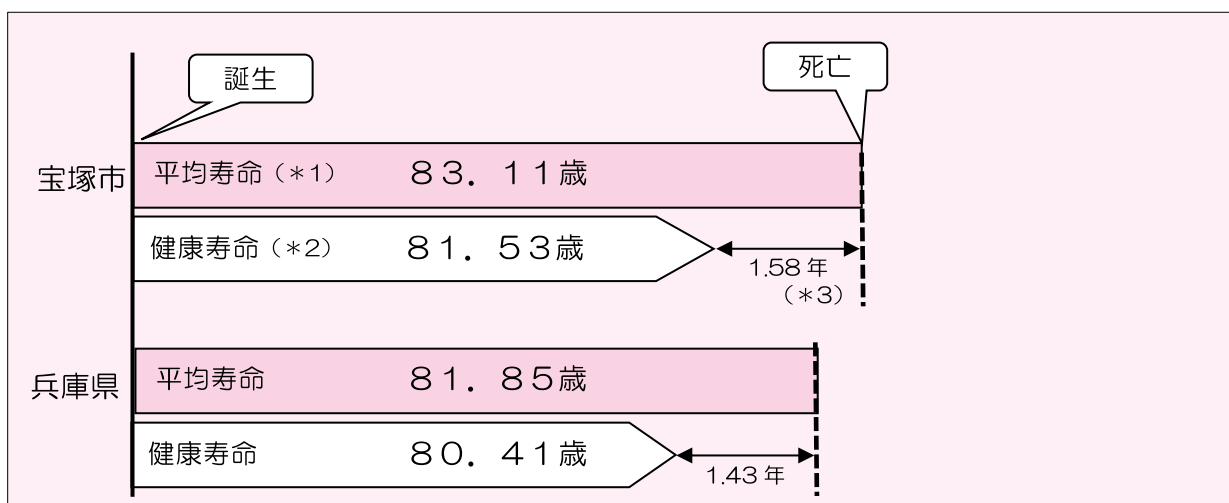
兵庫県が算定した、宝塚市の平均寿命(*1)は、男性 83.11 歳、女性 88.72 歳であり、男女ともに県より長くなっています。

また、宝塚市の健康寿命(*2)は、男性 81.53 歳、女性 85.24 歳であり、県下においては、男性は 5 番目、女性は 10 番目の長さとなっています。

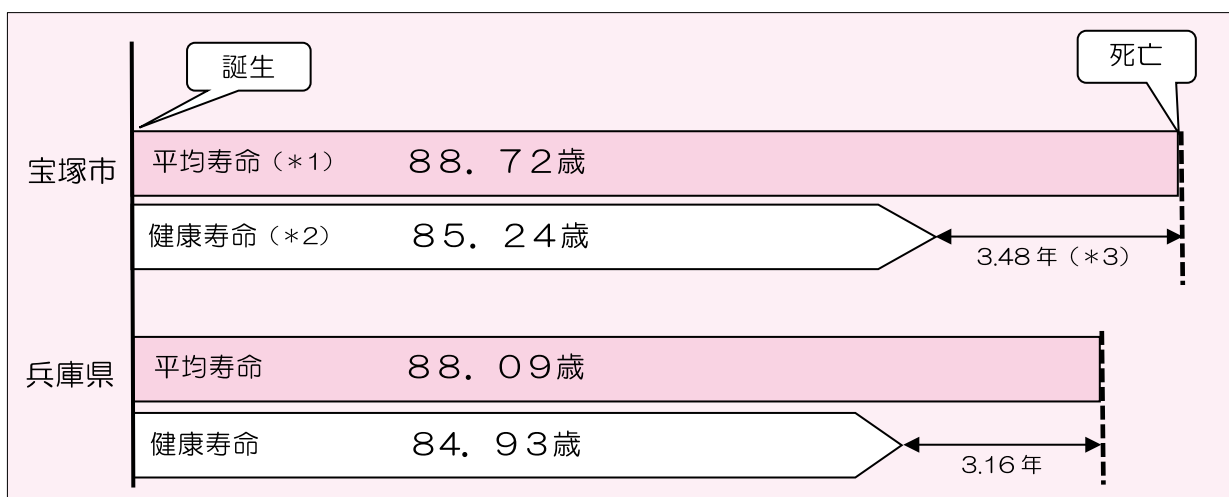
一方、平均寿命から健康寿命を引いた、日常生活動作が自立していない期間は、男性は 1.58 年、女性は 3.48 年であり、ともに兵庫県より長くなっています。

(参考) 国が公表した令和 2 年簡易生命表によると、全国の平均寿命は、男性が 81.64 歳、女性が 87.74 歳、宝塚市は男女とも全国より長くなっています。

(ア) 男性



(イ) 女性



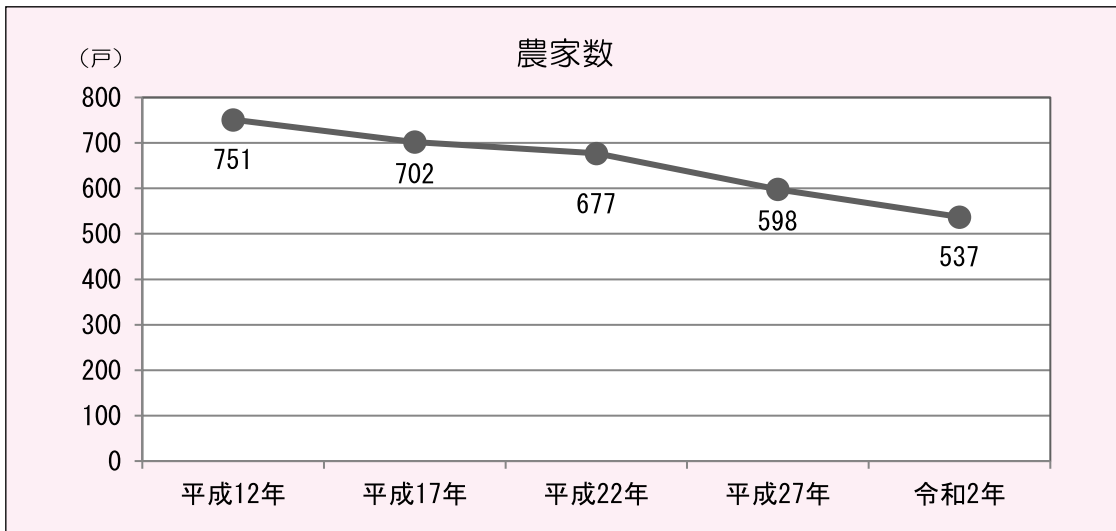
- * 1 0 歳の平均余命
- * 2 健康上の問題で日常生活動作が制限されることなく自立している期間
- * 3 支援や介護が必要な期間 (平均寿命と健康寿命の差)

資料：兵庫県における健康寿命の算定結果「令和 2 年健康寿命」(令和 4 年 10 月末公表)
健康寿命及び支援や介護が必要な期間(平均寿命と健康寿命の差)は、小数点以下第 3 位を四捨五入しているため、(ア)男性 兵庫県の健康寿命と支援や介護が必要な期間の合計は平均寿命と一致しません。

(3) 農業の状況

ア 農家数の状況

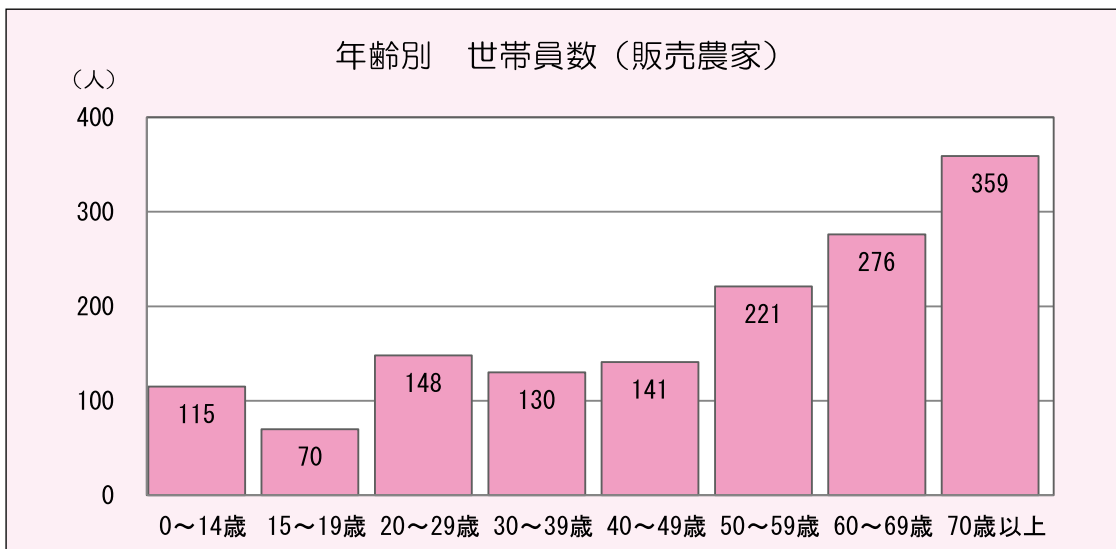
農家数は年々減少傾向にあります。



資料：農林水産省統計部「農林業センサス」

イ 年齢別世帯員数（販売農家）の状況

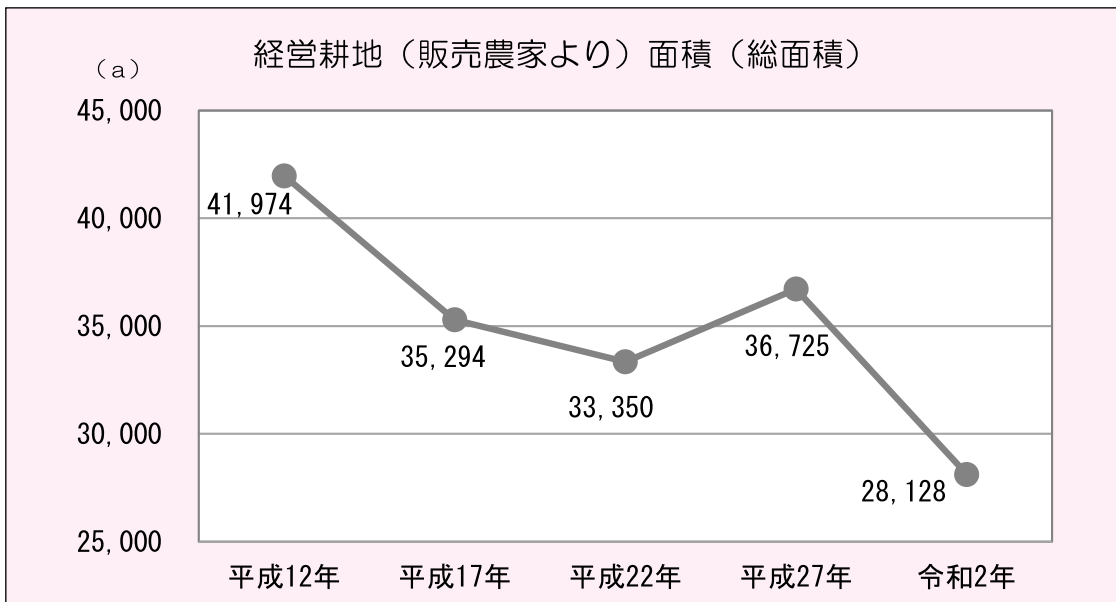
年齢別世帯員数の状況を見ると、70歳以上の年齢層が、他の年齢層に比べて最も多い傾向にあります。



資料：第69次兵庫農林水産統計年報（平成27年2月1日時点）

ウ 経営耕地面積（総面積）の状況

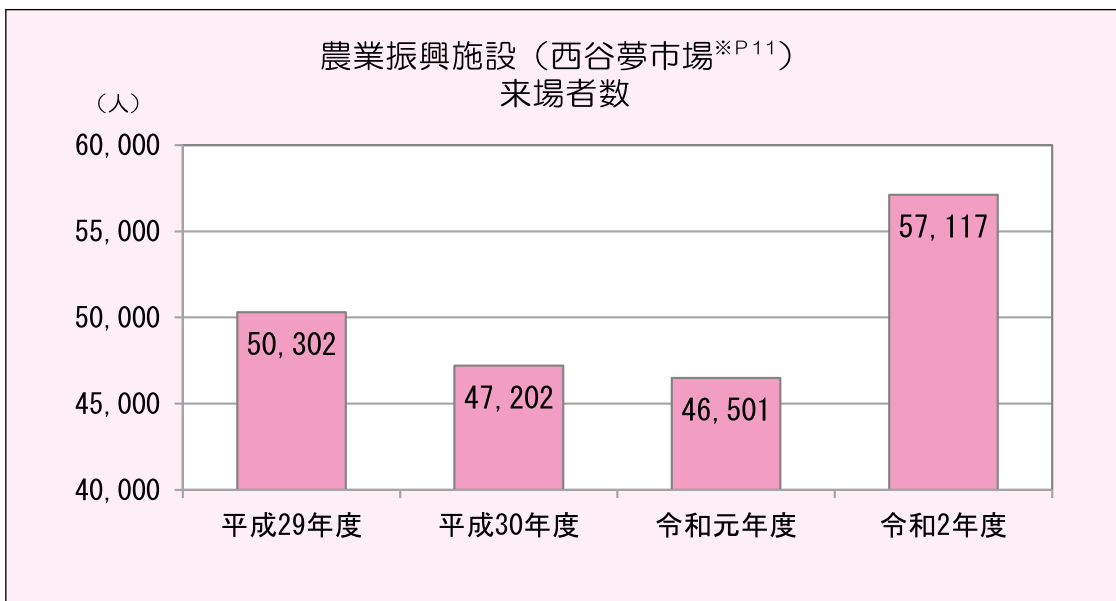
経営耕地面積の総面積の状況は、全体的に減少傾向となっています。



資料：農林水産省統計部「農林業センサス」

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

天候不良等の影響もあり、来場者数は、年々減少傾向にありましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止による「巣ごもり需要」によって、令和元年度までの3年間と比べると来場者が増加したと考えます。



資料：農政課調べ

西谷夢市場（農業振興施設）：農産物等を通じて都市と農村の交流を促進するとともに、農業の振興と地域の活性化を図るために開設された。宝塚ねぎ、黒大豆枝豆等をはじめとする市内の旬の特産野菜や新鮮な農産物、加工品を多数取り揃えている。

2 第2次計画の評価と課題

(1) 第2次計画の概要

ア 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、元気な宝塚を目指す。

イ 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

ウ 6つの施策

- 1 家庭における食育の推進
- 2 保育所（園）・学校園^{※P1}における食育の推進
- 3 地域における食育の推進と食文化の継承
- 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

(2) 指標の達成状況（第2次計画）

第2次計画で設定した15項目15指標の目標値について、第2次計画での取組や令和4年（2022年）1月に実施した、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の結果をもとに達成度を評価しました。

目標値の達成状況は、下記の評価区分で評価
【評価区分】

◎	現状値が目標を達成している指標
○	現状値が目標に向かって改善している指標
△	現状が変化していない指標（±1ポイント未満）
×	現状が改善しなかった指標

	項目	指標	対象	策定時 H27 年度	現状 R3 年度	目標値 R4 年度	評価
①	食育に関心を持とう	食育に関心を持つ人の割合	20歳以上	62.3%	58.5%	69%	×
②	朝食を食べよう	朝食を欠食する人の割合	3～5歳児	3.5%	6.5%	3%	×
			小学5年生	3.4%	10.4%	3%	×
			中学3年生	7.8%	19.2%	7%	×
			20～39歳	28.5%	31.0%	26%	×
③	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%	46.4%	70%	×
④	家庭で「食」を話題にしよう	家庭で「食」（食べ物）について会話をする人の割合	3～5歳児	56.3%	62.6%	62%	◎
			小学5年生	65.6%	67.1%	72%	○
			中学3年生	56.5%	61.2%	62%	○
⑤	食事のお手伝いをしよう	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	31.3%	27.0%	34%	×
			小学5年生	38.9%	33.5%	43%	×
			中学3年生	28.7%	26.2%	32%	×
⑥	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%	23.8%	25%	○
			小学5年生	21.8%	18.8%	24%	×
			中学3年生	14.4%	14.0%	16%	△
⑦	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%	27.6%	26%	◎
			小学5年生	25.7%	25.4%	28%	△
			中学3年生	25.4%	14.8%	28%	×
⑧	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%	57.2%	76%	×
⑨	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%	76.3%	91%	×
			小学5年生	78.5%	69.4%	86%	×
			中学3年生	71.3%	64.5%	78%	×

	項 目	目 標 指 標	対 象	策定時 H27 年度	現状 R3 年度	目標値 R4 年度	評価
⑩	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 (注釈1)	3～5 歳児	42.9%	43.3%	47%	△
			小学 5 年生	38.9%	52.6%	43%	◎
			中学 3 年生	40.2%	48.6%	44%	◎
⑪	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%	47.0%	40%	◎
			小学 5 年生	51.7%	64.7%	57%	◎
			中学 3 年生	53.7%	66.7%	59%	◎
			20 歳以上	40.0%	57.2%	60%	○
⑫	農業振興施設「西谷夢市場 ^{*P11} 」へ行ってみよう	農業振興施設（農産物直売所）「西谷夢市場 ^{*P11} 」の来場者数（年間）	市民等	60,438人 (H26年度実績)	50,242人	65,000人	×
⑬	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する人の割合	20 歳以上	80.4%	75.4%	88%	×
⑭	食の安全に関心をもとう	食の安全に関心のある人の割合	20 歳以上	85.1%	75.6%	94%	×
⑮	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	20 歳以上	8.8%	11.7%	8%	×

達成状況（まとめ）

評価区分	指標数	割合
◎	7	21%
○	4	12%
△	3	9%
×	19	58%
合計	33	100%

（注釈 1）令和 3 年度の数値は、「一緒に行事にちなんだ伝統料理（行事食）を食べる人の割合」を調査

（出典） 策定時の値：平成 27 年（2015 年）5 月 7 日～5 月 18 日 食育に関するアンケート調査より

（「西谷夢市場^{*P11}」の来場者数を除く）

現状値：令和 4 年（2022 年）1 月 7 日～1 月 18 日

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より

（「西谷夢市場^{*P11}」の来場者数を除く）

地産地消：地域生産、地域消費の略で、地域でとれた生産物を地域で消費すること。

(3) 各施策の評価と課題

施策1 家庭における食育の推進

施策2 保育所（園）・学校園^{※P1}における食育の推進

（指標 ①～⑮）

家庭や保育所（園）・学校園^{※P1}で家族や友人等と食事でコミュニケーションをとることは、食育の原点であり、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や場です。

これまで、食育フェアをはじめ食育講座や個別相談の開催、保育所（園）・学校園^{※P1}での給食やお弁当の時間、菜園活動、農業体験等を通じて、食育への理解と関心を深めてもらう取組を行ってきました。

しかし、食事のあいさつ（指標⑨）や食事のお手伝いをする人の割合（指標⑤）が策定時（平成27年度）より減少しています。

また、20歳以上では、朝食を食べる習慣（指標②）や3食規則正しく食べる人の割合（指標③）が、策定時（平成27年度）より減少しており、健全な食生活の実践や行動の定着には至っていません。

今後も、家庭や保育所（園）・学校園^{※P1}、地域等が連携し、様々な方法で啓発に取り組む必要があります。

特に若い世代（20～39歳）を中心に、朝食を習慣化するための啓発が必要です。

施策3 地域における食育の推進と食文化の継承

（指標 ①・③～⑬）

四季折々の食材の豊かさを実感し、食材の持つ旨みを生かす調理の仕方や盛り付け、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、行事食をテーマにした料理教室やパネル展示による食文化の継承への取組を行ってきており、家庭で行事食を食べている割合は、策定時（平成27年度）と比べ増加しています。（指標⑩）

今後は、行事食の由来や作り方を学ぶ機会の提供や次世代へ伝えていく大切さを理解してもらう取組が必要です。

施策4 事業者における食育の推進

（指標 ①・⑩・⑫～⑮）

日本の食料自給率は年々低下しており、この10年はカロリーベースで40%を下回る水準となっています。

学校給食では宝塚産農産物を提供したり、小中学校では生産者をゲストティーチャーに迎え、子どもたちに農業の授業や農業体験を実施するなど、地産地消^{※P14}に関する取組を行ってきました。

「西谷夢市場^{※P11}」の来場者数は、新型コロナウイルス感染症拡大防止による「巣ごもり需要」によって増加したと考えるものの、策定時（平成 26 年度実績）に比べ、減少しています。（指標 12）

市街地で宝塚産農産物のPRを行う西谷朝市（「たからの市」内）や「宝塚朝市」などを開催してきました。

今後も、農業への理解や関心を高め、実践につながるよう、農に触れ、農を知る体験を増やす取組が必要です。

施策5 安全・安心な食の推進

（指標 1・12～15）

様々な食材が多様な形で加工・提供されるようになり、単に食品の選び方や保管の方法等について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。

これまで、出前講座の開催、啓発チラシの配布等で情報提供・啓発を行ってきましたが、食の安全に関心を持つ割合（指標 14）や食品を購入する際に商品表示を見る割合（指標 15）は、いずれも策定時（平成 27 年度）より減少しています。

今後も、出前講座等を開催し、正しい情報を提供し啓発する必要があります。

施策6 環境を意識した食生活の推進

（指標 1・12～15）

地産地消^{※P14}は、運搬に係るエネルギーを削減し、CO₂の発生を抑え、地球温暖化防止に寄与する環境に優しい取組です。

これまで、小学生向けの環境学習、たからづか ECO 講座等の開催による自然環境を保全する取組や、廃棄物の少ないエコクッキングの体験、地球環境に優しい「地産地消^{※P14}」「旬産旬消[※]」についての情報提供・啓発を行ってきましたが、地元で生産された食材を優先して購入する市民の割合（指標 16）は、策定時（平成 27 年度）より減少しています。

施策 1 から施策 6 までの推進は、持続可能な社会の実現に向けた礎になる取組です。

農に触れ農を知る機会の提供や地産地消^{※P14}への意識、食品ロス^{※P1}の削減等の行動すべてが、SDGs（持続可能な開発目標）^{※P1}の達成につながることから、今後も普及啓発に努める必要があります。

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。

第3章 第3次計画の基本的な考え方

1 基本体系

国や兵庫県の方針や状況、これまでの本市の取組や成果、課題を踏まえ、多様な関係者が連携しつつ、計画の基本理念、3つの指針、6つの施策を基本体系に、取組を推進します。

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
指針②	伝えていこう！食生活の知恵や経験
指針③	「食」の未来を守ろう



6つの施策	
1	家庭における食育の推進
2	保育所（園）・学校園 ^{※P1} における食育の推進
3	地域における食育の推進と食文化の継承
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

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^{※P14}を意識しよう
- 食品ロス^{※P1}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

2 3つの指針

現在の「食」の現状と課題を踏まえ、基本理念に基づき食育を推進していくために掲げる指針を以下のとおりとします。

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 ～

「旬はいつだろう?」「環境に優しい工夫はされているかな?」等、子どもの頃から「食」に関心を持つことが大切です。

さらには知識を深めるだけではなく、実際に作物を育てる、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、まず大人が「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」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 ～

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。

人が生きていくために必要な「食」、食を支える「環境」をみんなで大切にしていきましょう。



3 6つの施策

基本理念、3つの指針、スローガンを達成するため、6つの施策を設定し具体的に展開します。

1 家庭における食育の推進

各ライフステージにあった取組を実施します。

- (1) 妊娠期 : 妊娠中の人とその家族
- (2) 乳幼児期 : おおむね0歳～5歳
- (3) 学齢期 : おおむね6歳～12歳
- (4) 思春期 : おおむね13歳～19歳
- (5) 青年期・壮年期 : 20歳～39歳・40歳～64歳
- (6) 高齢期 : 65歳以上

2 保育所（園）・学校園^{*P1}における食育の推進

- (1) 年齢、発達段階に応じた食育を実践します
- (2) 子どもたちが食に対する意識を高められる食育を推進します
- (3) 「生きた教材」として活用するため、保育所（園）・学校園^{*P1}での給食の充実を図ります
- (4) 保護者や家庭に対して食育の啓発を行います

3 地域における食育の推進と食文化の継承

- (1) 地域と共に食育を推進します
- (2) 食文化を継承します

4 事業者における食育の推進

- (1) 生産者と消費者の交流を推進します
- (2) 地産地消^{*P14}を推進します
- (3) 食品関連事業者による食育推進活動を行います

5 安全・安心な食の推進

- (1) 情報提供・啓発の充実を図ります
- (2) 消費者の信頼性の確保に努めます

6 環境を意識した食生活の推進

- (1) 自然の恵みを意識した食べ物を大切にする食生活を推進します
- (2) 省エネルギーを意識した食生活を推進します

4 成果を示す指標、重点目標

食に関わる多様な機関や関係者が、基本理念の実現に向け連携協力しながら取り組めるよう、14の目標と30の指標を設定し施策の成果や達成度を客観的に把握します。また、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。

No.	重点目標	目 標	指 標	対 象	現状値 R3 年度	目標値 R9 年度	主に 該当する施策 ※
1		食育に関心を持とう	食育に関心を持つ人の割合 (出典参照)	20歳以上	61.5%	67.7%	1,2,3 4,5,6
2		家族で食事をしよう	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%	1,2
				小学5年生	59.0%	64.9%	
				中学3年生	52.5%	57.8%	
3		家庭で「食」を話題にしよう	家庭で「食」(食べ物)について会話をする人の割合	3~5歳児	62.6%	68.9%	1,2
				小学5年生	67.1%	73.8%	
				中学3年生	61.2%	67.3%	
4		食事のお手伝いをしよう	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	27.0%	29.7%	1,2
				小学5年生	33.5%	36.9%	
				中学3年生	26.2%	28.8%	
5		食事のマナーを実践しよう	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%	1,2,3
				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%	
6	○	栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう	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%	1,2
				20歳代	15.2%	16.7%	
7		朝食を食べよう	朝食を欠食する人の割合	3~5歳児	6.5%	5.9%	1,2
				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%	
8	○	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	76.3%	83.9%	1,2,3
				小学5年生	69.4%	76.3%	
				中学3年生	64.5%	71.0%	
9	○	地産地消 ^{※P14} 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する人の割合	20歳以上	75.4%	82.9%	1,2,3 4,5,6

主食・主菜・副菜：主食：主に、炭水化物の供給源である、ごはん、パン、麺等を主材料とする料理のこと。体のエネルギーとなる。

主菜：主に、たんぱく質や脂肪の供給源となる、肉、魚、卵、大豆製品等を主材料とする料理のこと。体の筋肉や血液を作る。

副菜：主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる、野菜、きのこ、海藻等を主材料とする料理のこと。体の調子を整える。

主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで、栄養面だけでなく、見た目の彩りが良くなることで、食欲増進につながる。

No.	重点項目	目 標	指 標	対 象	現状値 R3 年度	目標値 R9 年度	主に 該当す る施策 ※
10		食の安全に関心をも とう	食の安全に関心のある人の 割合	20 歳以上	75.6%	83.2%	1,2 4,5,6
11		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	20 歳以上	11.7%	10.5%	1,2 4,5,6
12	○	食品ロス※P1を意識し よう	食品ロス※P1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%	1,2 4,5,6
13		農に触れ農を知る体 験を増やそう	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	1,2,3 4,5,6
14	○	行事にちなんだ伝統 料理（行事食）を次世 代へ伝えよう	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%	1,2,3 4
				40～64 歳	47.1%	51.8%	

- (出典) ア 令和3年度市民意識に関するアンケート調査 (No.1)
 イ 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 (No.2～12.14)
 (3～5 歳児・小学5年生・中学3年生は、保護者に調査を実施)
 ウ 農業振興計画「農」に関する講習会等参加者数より抜粋 (No.13)

1 家庭における食育の推進

《5年後の姿》

食卓に主食・主菜・副菜^{※P20}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。

■ 現状と課題

全てのライフステージにおいて、朝食を食べることや栄養バランスに配慮した食生活の確立など、食生活の基本となる場所は家庭です。しかし、核家族化や高齢者世帯、ひとり親世帯の増加等、家族形態が多様化し、家族が食卓を囲み、食に関する知識を学んだり、望ましい食事を体験する機会が減っています。加えて、若い世代の欠食、孤食（一人での食事）や個食（食卓を囲んでいてもメニューが異なる食事）の進行、経済的困窮による食の支援[※]の必要性など、食をめぐる様々な課題が指摘され、家庭における食育の実践は難しくなっています。

家庭での食育を支援するためには、保育所（園）・学校園^{※P1}、地域、食に関わる様々な関係者や関係団体等が共に食育を推進する必要があります。

また、近年増加する災害や感染症に備え、家庭において食品や飲料水の備蓄をするなどの普及啓発を推進する必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

（1）妊娠期（妊娠中の人とその家族）

- ・安心・安全に出産するために、妊娠中の食を見直し、望ましい食習慣を実践できるよう、健診・相談等において必要な知識や情報を提供する

主な取組
妊産婦・乳幼児の電話相談
妊婦歯科健診
産前・産後サポート事業における食事の相談
ちょっとスペシャルな妊婦さん講座における食事の相談

（2）乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

- ・食べる楽しさ、食べ物のおいしさ、食の大切さ等について家庭での関わりの中で育めるよう、講座等を開催する
- ・成長や発達段階に応じた食事指導を行う
- ・よく噛んで食べることや歯磨き習慣などの虫歯予防に取り組む
- ・幼稚園、保育所（園）、地域等と連携を取りながら様々な食の取組を支援する

経済的困窮による食の支援：本市では、子どもの将来が生まれ育った環境によって左右されることのない社会を目指して、子どもの貧困対策計画を策定し、施策の充実を図ることとしている。また、子どもと地域の課題を考えるラウンドテーブル（市民団体や社会福祉協議会が主体となって運営する市内子ども食堂運営者等の集まり）において必要な食の支援を行っている。

主な取組
1歳6か月児健診時の食事相談
1歳6か月児と3歳児の歯科健康診査
離乳食学級
オンライン妊産婦相談・育児離乳食相談
妊産婦・乳幼児の電話相談
新米ママのふれあいタイム、もぐもぐごっくんタイムにおける離乳食等の相談
きらきらひろばにおける離乳食等の相談
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

(3) 学齢期 (おおむね6歳～12歳)

- ・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、食事のマナー等を啓発する
- ・学校や地域等と連携を取りながら、様々な食の取組を支援する

主な取組
各地域児童館における野菜等の栽培、収穫、調理を通じた体験活動
たからづかKIDSキッズホームページでの食に関する情報発信

(4) 思春期 (おおむね13歳～19歳)

- ・学校や地域等と連携を取り、料理教室、体験を伴った食育講座を通して、思春
期の子どもが、望ましい食習慣を理解し、自己管理能力ができるよう取り組む

主な取組
各地域児童館の中高生タイムや大型児童センターでのクッキング
たからづかKIDSキッズホームページでの食に関する情報発信

(5) 青年期・壮年期 (20歳～39歳・40歳～64歳)

- ・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、個別相談
等の開催や食に関する情報発信等を行う
- ・健康への関心が低い市民や、若い世代の特性やライフスタイル・ニーズに合わ
せた、効果的な働きかけを研究し実践する
- ・次世代への食育を行う子育て世代に対して、家庭での食育推進を支援する

主な取組
成人健康相談における栄養面・生活面で不安のある方への個別相談
食育パネル展示
市ホームページでの保育所(園)・学校給食のレシピの情報発信
市ホームページでの宝塚健康レシピの情報発信
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

(6) 高齢期 (65 歳以上)

- ・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、個別相談等の開催や食に関する情報発信等を行う

主な取組
成人健康相談における栄養面・生活面で不安のある方への個別相談
食育パネル展示
介護予防講座（栄養や口腔機能について）
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組） (◎：成果を示す指標)

(1) 正しい健康の情報

- ◎栄養バランスに配慮した食生活を実践しましょう
(1日に2回以上、主食・主菜・副菜^{※P20}を組み合わせる)
- 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
- 妊娠期は、特に望ましい体重増加について理解しましょう
- よく噛んで食べましょう
- 歯磨きの習慣を身につけましょう
- 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

(2) 食生活

- ◎朝食を食べましょう
- ◎食事の準備や後片付けなどの食事のお手伝いをしましょう
- ◎食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）を通じて、感謝の気持ちを持ちましょう
- ◎家族や友人と食事をする機会を持ちましょう
- ◎地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- 早寝・早起き・朝ごはんの、規則的な生活リズムを身につけましょう
- 災害や感染症に備え、ローリングストック法[※]を活用して家族構成や1人ひとりの健康状態に配慮した食品や飲料水の備蓄を行いましょう。

(3) 食の知識と伝承

- ◎食事のあいさつや箸の使い方などのマナーを実践し、子ども（次世代）に伝えましょう
- ◎人生経験の中で得た食文化（伝統料理等）を、子ども（次世代）に伝えていきましょう
- 正しい食生活と食文化についての知識を学びましょう
- 自分の体に必要な食べ物を選ぶ力を高めましょう

ローリングストック法：（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。

2 保育所（園）・学校園^{*P1}における食育の推進

《5年後の姿》

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。

■ 現状と課題

共働き世帯やひとり親世帯の増加、一人での食事（孤食）、経済的な理由等により食事が十分にとれていない等、個人の努力だけでは健全な食生活につなげていくことが困難な場合があります。

一方、子どもが一日の大半を過ごす保育所（園）や学校園^{*P1}は、子どもが食べることの大切さや楽しさを知り、望ましい食習慣を身につけるなど、食育の場としての役割を担っています。また、子どもへの食育を通じて保護者が共に学ぶことにより、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^{*P1}において、子どもの食への関心を育み、発達段階に応じて豊かな食を体験し、豊かな人間形成を育むことが大切です。また、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、積極的に食育を推進する必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 年齢、発達段階に応じた食育を実践します

【保育所（園）】

- ・各施設の実情に応じた食育年間計画を作成し食育活動を推進する
- ・研修により職員が食に関する知識を深め、連携・協力して食育活動を実践する

【学校園^{*P1}】

- ・子どもの発達段階や食の実態を踏まえた各学年の具体的な目標を設定する
- ・学校園^{*P1}が推進する食育指導の全体計画を作成する
- ・学年、年齢ごとに食育年間指導計画を作成する

主な取組
保育指針等に基づく「食育計画」の作成
学校教育全般の食の指導に係る全体計画の作成
学年、年齢ごとの食に関する年間指導計画の作成

(2) 子どもたちが食に対する意識を高められる食育を推進します

【保育所（園）】

- ・食事や菜園活動などの体験を通して、食事を楽しみ、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を進める

【学校園^{※P1}】

- 学校園^{※P1} 教育活動全体を通し、子どもが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る
- 学校教育活動全体を通じた食に関する指導、農業体験学習等の体験活動を推進する
- 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を整備し、学校園^{※P1}内における食育の推進体制を整える
- 隣接する学校園^{※P1}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・協力体制を確立する

主な取組
入所(園)児童を対象とした、季節の野菜等の栽培・成長観察・収穫等を行う菜園活動
食育推進委員会を学校内に設置

(3)「生きた教材」として活用するため、保育所(園)・学校園^{※P1}での給食の充実を図ります

【保育所(園)】

- 菜園活動を通して、自然の恵みや食べ物大切さを感じ、食に対する興味・関心を育てる
- 栽培、収穫した食材を食べるなどの体験を重ね、食を営む力の基礎を培う
- 米飯食を中心に、安全・安心、旬の食材を使用した栄養バランスのよい給食を提供する
- 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・態度を身につける

【学校園^{*}】

- 給食の時間における食に関する指導の目標を設定し、学年ごとの目標や指導の重点を定める
- 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、食への興味や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する
- 自校で炊いた炊き立ての米飯を提供するとともに、安全・安心な食材を使用した栄養バランスのよい給食を提供する
- 学校給食の食材に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、日本の食文化や伝統、地域の産業に対する理解と関心を高める。

*学校園：ここでは、小学校、中学校、特別支援学校、認定こども園を指します。

主な取組
保育所（園）給食
食材に触れる、自分で料理を作るなど、料理への関心を深めるための調理保育
地産地消 ^{※P14} の食材を取り入れた学校給食

(4) 保護者や家庭に対して食育の啓発を行います

【保育所（園）】

- ・保護者・地域と共に食育を推進する
- ・子どもが日々の生活で望ましい食習慣を形成できるよう、献立表や給食だよりを配布し、保護者に食育についての理解を促す
- ・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る
- ・地域の子育て家庭に対して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、食への関心を高める

【学校園^{※P1}】

- ・様々な機会を利用して、保護者や地域との連携を図り、共に食育に取り組む
- ・給食展示や給食試食会を通して、保護者の食に対する意識を高める
- ・学校給食のレシピを市ホームページや広報誌を通じて情報提供を行い、食への関心を高める

主な取組
在宅家庭の未就園児とその保護者を対象とした食育講座、親子でクッキング
在宅家庭の未就園児とその保護者を対象とした体験保育（給食を提供）
保育所入所（園）児童の保護者を対象とした給食試食会
市民を対象に学校給食の取組を紹介した学校給食展
学校児童生徒の保護者を対象とした給食試食会
幼稚園児を対象に小学校の給食を体験する幼稚園給食体験
児童生徒の家庭に配布する学校給食だより

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）を通じて、感謝の気持ちを持ちましょう
- ◎友達や家族と食事をしましょう
- ◎保育所（園）や学校園^{※P1}での体験学習を通じ、食の話をしましょう
- 早寝・早起き・朝ごはんの、規則的な生活リズムを身につけましょう
- 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

3 地域における食育の推進と食文化の継承

《5年後の姿》

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。

■ 現状と課題

(地域における食育の推進)

ライフスタイルの多様化や情報過多などの影響により、個人や家庭だけで正しい食習慣を実践することは難しい状況にあるため、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、互いの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は、世界に誇ることでできるものです。

しかし、近年、グローバル化、生活様式の多様化、地域のつながりの希薄化等により、これまで家庭や地域で継承されてきた「食の知恵」や「技」等の日本の食文化の特色が失われつつあります。そのため、食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必要です。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 地域と共に食育を推進します

- ・市民の身近な場所で、誰もが気軽に参加できるよう、ライフステージに合わせた食に関する体験や講座等を開催する
- ・様々なグループが開催する食育活動の定着化を推進する
- ・これまで培ってきた豊かな経験や知識を生かして、高齢者の方々が、「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發揮できるよう支援する
- ・正しい食習慣の実践に向け、栄養士、歯科衛生士、保健師等による地域での保健活動の中で、具体的な情報提供を行う

主な取組
地域団体からの依頼に応じ、食育講座や料理教室等を行う地域版健康づくり教室
小学生を対象としたお菓子作り教室
大学と連携した食育啓発活動を行う包括連携による取組
市内で食育に取り組む団体を対象とした研修会・情報交換会

(2) 食文化を継承します

- ・西谷地区のちまきの食文化を継承する
- ・行事食等に関する教室等の開催や調理体験・試食体験の機会を提供する
- ・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、味わう機会を作る

主な取組
西谷地区のちまきに関する講座や体験教室
食文化（行事食）に関する食育パネル展示

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を次世代や地域に伝えましょう
- ◎食事のマナーを実践しましょう
- 地域で開催される食育イベントや講座に参加しましょう
- 行事食の由来について、話しましょう
- 行事にあわせた食事を知り、楽しみましょう
- 地域で食育活動を行える環境を整え、またその活動を支援しましょう

4 事業者における食育の推進

《5年後の姿》

地産地消^{*P14}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。

■ 現状と課題

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

そこで、市内で収穫された新鮮な農産物を食べる地産地消^{*P14}の推進や生産者と消費者との交流、農業体験等を通じて、市民が「農」を身近に感じることができる取組が必要です。

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、相互の信頼関係を深めていく必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 生産者と消費者の交流を推進します

- ・地域農産物や特産物の販売を通じて、都市部在住者の宝塚産農産物等への愛着感や安心感を高める
- ・「西谷夢市場^{*P11}」等を活用し、宝塚産農産物を通じて都市と農村との相互交流を推進する
- ・農に直接触れることを目的とした、収穫体験や農作業等の体験講座の開催
- ・子どもが「農」に触れる機会を通して、自然の恵みや恩恵、生産者の苦労や努力を伝え、食への感謝の気持ちを育てる

主な取組
西谷夢市場 ^{*P11} における宝塚産農産物の販売やイベント
西谷収穫祭（西谷ふれあい夢プラザ周辺）
農業体験ツアー
北部地域の農業繁忙期に公募による市民が行う農家サポート

(2) 地産地消^{*P14}を推進します

- ・地産地消^{*P14}の取組を推進するため、市内でとれた野菜や畜産物、加工品などを学校給食・地元レストランなどへ提供する
- ・南部地域での朝市の開催支援に努める
- ・生産者は「食と自然の恵み」の大切さを伝える食育の事業や講習会を開催する

主な取組
宝塚朝市（市役所横の武庫川河川敷） 西谷朝市（市内芸術文化センターで開催する「たからの市」内）
小中学校において生産者をゲストティーチャーに迎え、宝塚産農産物を教材とした農業に関する授業や農業体験

(3) 食品関連事業者による食育推進活動を行います

- ・ 地元の農産物を生かし、特産品や加工品等の開発を進める事業者に対して支援を行い、地域資源の魅力を高める
- ・ 生産者等が商工業者をはじめ異業種の事業者と交流する機会を創出する

主な取組
宝塚市の資源や特性を生かした新たな特産品・加工品開発の支援

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎生産者や食品関連事業者による「食」に関する講習会やイベント等に参加しましょう
- ◎「農」への理解を深め、宝塚産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しましょう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解や関心を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- ◎食品ロス^{※P1}を意識しましょう
- 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
- 食品の製造・加工・流通・販売を行う事業者は、食品の安全を確保し、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

5 安全・安心な食の推進

《5年後の姿》

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。

■ 現状と課題

健全な食生活の実現にあたっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について、基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

しかし、現代の情報化社会においては、食に関する情報が氾濫しており、自らが正しい情報を適切に見極め、活用することが難しい状況にあります。

市民自らが、食の安全性を意識し、正しい情報や知識を習得し、食品を選択できるよう、正確な情報を提供していくことが必要です。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 情報提供・啓発の充実を図ります

- ・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情報発信・啓発に努める

主な取組
消費者出前講座における食の安全・安心に関する講座

(2) 消費者の信頼性の確保に努めます

- ・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る

主な取組
市のイベントにおける食品表示に関するチラシなどによる周知・啓発

■ 具体的取組の中で推進する食育の内容（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎地産地消^{※P14}を意識しましょう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解や関心を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- ◎食品ロス^{※P1}を意識しましょう
- 「食」に関する講習会やイベント等に参加しましょう

6 環境を意識した食生活の推進

《5年後の姿》

買い物の際は商品ラベルを確認し、地産地消^{※P14}を心がけ、
食材を無駄にせず大切にしている生活を送っています。

■ 現状と課題

(自然の恵みを意識した食べ物を大切にする食生活の推進)

食べ物の成長は、空気・水・土などの自然環境に影響されます。子どもの頃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むことが大切です。

また、様々な食材が一年中手に入りますが、旬の食材は、他の時季よりおいしいだけでなく、栄養価も高く、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、旬の食材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。

(省エネルギーを意識した食生活の推進)

日本の食料自給率は近年大きく低下の一途をたどり、カロリー（供給熱量）ベースの食料自給率は、令和2年度（2020年度）には37%まで落ち込んでいます。

大量の食品廃棄物は環境への負荷につながっており、持続可能な資源利用の推進に向けて食品ロス^{※P1}削減に取り組む必要があります。

また、食べ物の生産や流通、地産地消^{※P14}や調理に至るまでの過程において、省エネルギーを意識した食生活を送ることが重要です。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 自然の恵みを意識した食べ物を大切にする食生活を推進します

- ・自然環境の大切さを学ぶ環境講座や見学会を開催し、環境を守る行動を支援する
- ・食べ物の大切さを子どもに伝える環境学習を実施する
- ・食品ロス^{※P1}削減について理解や関心を高めるための教育や普及啓発に努める

主な取組
たからづかECO講座における里山 [※] 保全活動等の見学、体験
小学生を対象とした、市民ボランティアによる環境学習
食べ残しをしない、余分に買すぎないなどの啓発
下水道処理施設を見学し、水を汚さないなどの啓発

里山：特有の生物の生息・生育環境として、また食料や木材など自然資源の供給、良好な景観、文化の伝承の観点からも重要な地域。
原生的な自然と都市の中間に位置し、かつては薪や炭にするための樹木の伐採、落葉の採取などを通じて、地域住民により継続的に管理と利用がなされてきたが、近年人の手が入らなくなったことによる荒廃が問題となっている。

(2) 省エネルギーを意識した食生活を推進します

- ・食べ物は、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する

主な取組
市民ボランティアによる講話でフード・マイレージ [※] 、地産地消 ^{※P14} 、旬産旬消 ^{※P16} について学習し、エコクッキングで食材を無駄にしない、エネルギーを上手に使う方法を体験

■ 具体的取組の中で推進する食育の内容（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎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^{※P1}削減を意識しましょう
- ◎フード・マイレージ^{※P35}や地産地消^{※P14}を意識して、食品の購入時は原産地を確認しましょう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- 宝塚産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しましょう
- 親子で楽しめる農業体験活動などに参加しましょう
- 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
- 里山^{※P34}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
- 私たちの生活が世界の食糧問題に影響を与えていることを理解し、できることから始めましょう

フード・マイレージ：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×輸送距離で算出する。フード・マイレージが高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。

食育に関心を持ちましょう

重点目標 12

目標 1 2 3 4 5 13

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く、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。



宝塚市 食育 これまでの主な取組



主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

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。



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」を中心に、体のエネルギーをとりましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせせて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) ミートスパゲティー | ⇒ 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



朝食を食べましょう

目標 7

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	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。
主食を食べていない人	ご飯やパン（菓子パン除く）など、体を動かすエネルギー源を増やしてみましょう。
主菜や副菜を食べていない人	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。
主食+主菜+副菜を食べている人	地産地消や環境のことも考えてみましょう。 <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。

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

(※)「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くなります。

※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 卸売会



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Og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。



日本の伝統料理を次世代へ伝えましょう

重点目標 14

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	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	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	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	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	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？



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。



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。

宝塚市 食育 日本の食文化



宝塚市 西谷地区のちまきの食文化



第5章 計画の推進に向けて

1 取組の指標

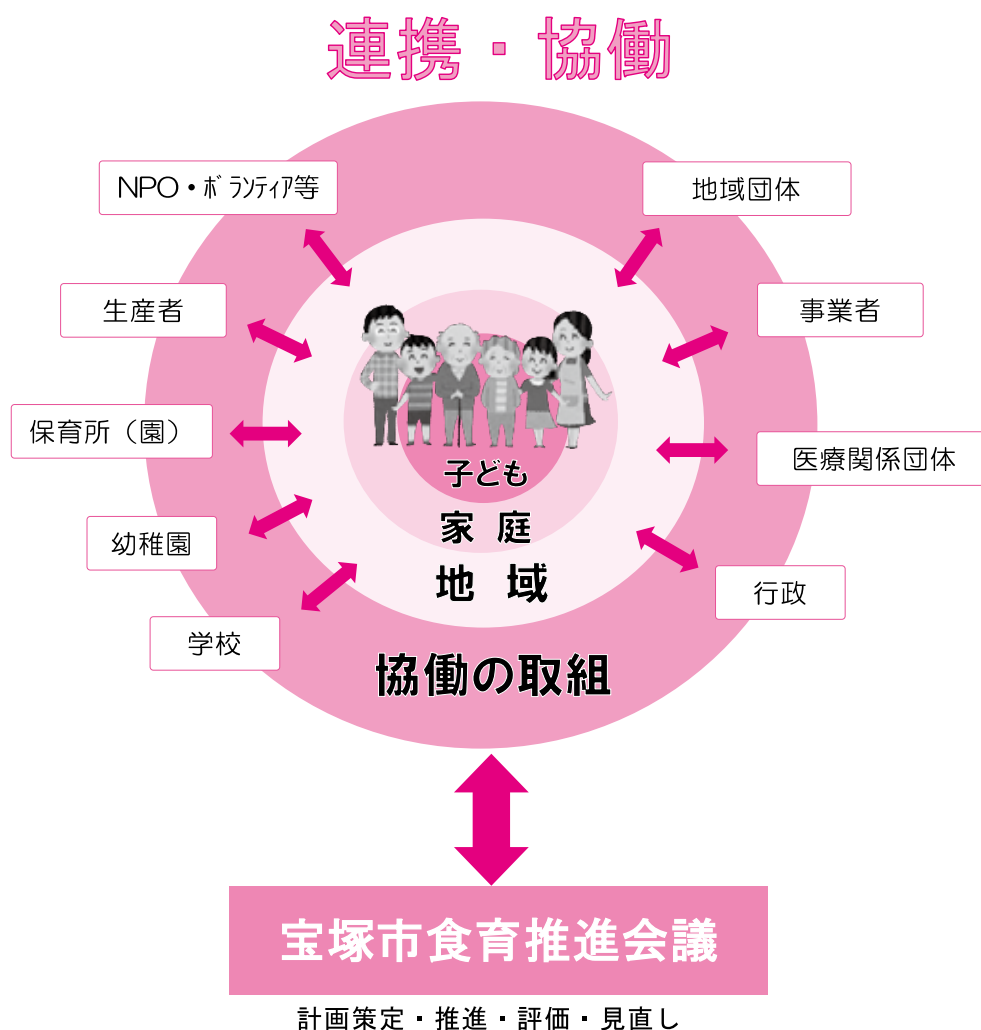
食育の推進にあたっては、県や市、食育関係団体をはじめ、多くの関係者の理解と協力のもとに取組を進めることが大切です。そのためには、取組の成果を客観的に把握することが有効です。

そこで、食育を推進するにあたってふさわしい目標と指標（P20～21 参照）を設定し、5年後を目途にした目標値を定め、その達成を目指して、施策の方向に沿った取組を進めていきます。

2 推進体制

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、食にかかわる関係者や関係団体が連携・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。



3 新しい生活様式^{※P1}での食育推進

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新しい生活様式^{※P1}やデジタル化に対応した食育推進が求められています。

そこで、具体的な施策を展開していくにあたっては、デジタル技術を有効活用し、オンラインによる講座を開催するなど、自宅や家庭で知識の習得や参加ができる手法を検討していきます。

また、デジタル化に対応することが困難な高齢者等に配慮した啓発にも取り組みます。

4 食育推進を目指したネットワークの強化

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。

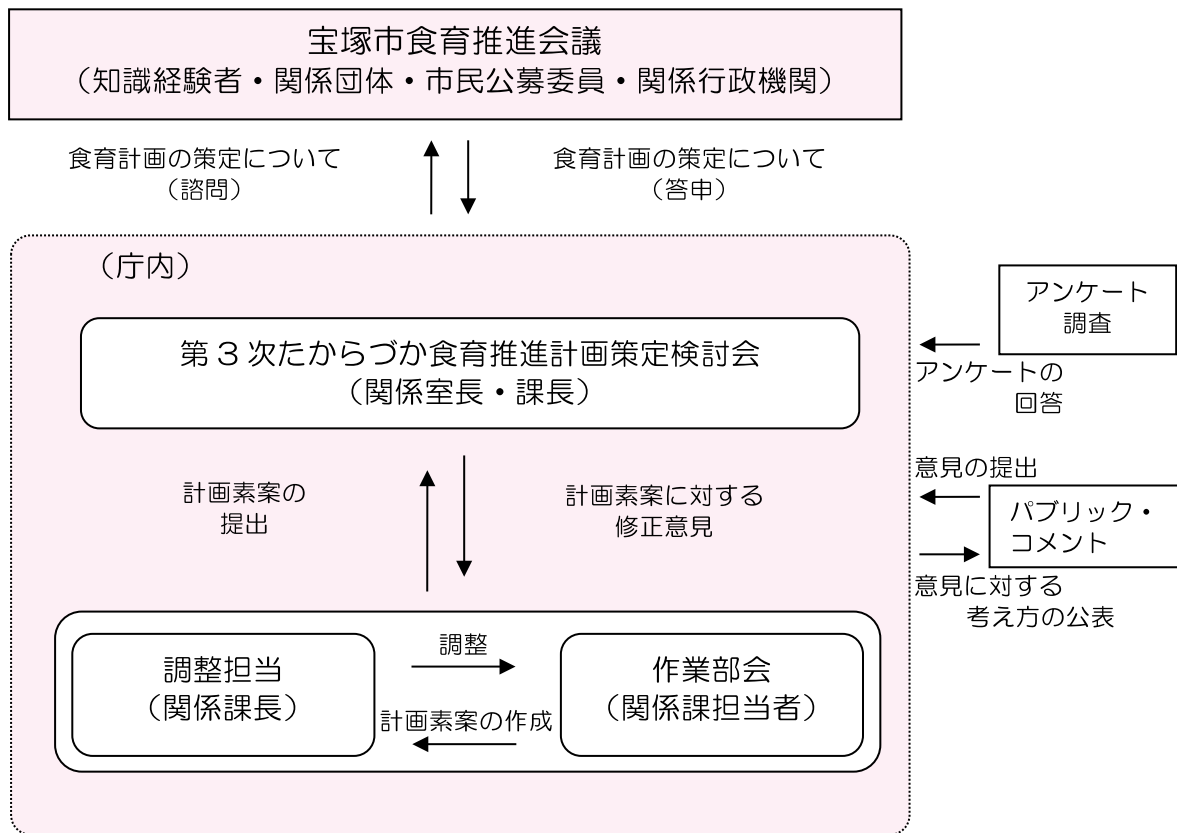
今後さらに食育を推進するため、第3次たからづか食育推進計画の理念を理解した上で、様々な分野で食育活動に取り組む関係者や関係団体が情報を共有し、つながりを深めることができるよう、ネットワークを強化し、協働・連携しながら食育の普及・啓発に取り組んでいきます。

5 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。

資料1 計画の策定体制

第3次たからづか食育推進計画は、市の関係課で組織する第3次たからづか食育推進計画策定検討会及び作業部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、策定しました。



資料2 宝塚市食育推進会議

1 開催状況

年 度		年 月 日	内 容
令和3年度 (2021年度)	第1回 ※1	令和3年(2021年) 9月6日(月) ～9月13日(月)	第3次たからづか食育推進計画 素案について
	第2回 ※2	【諮問】 令和4年(2022年) 3月22日(火)	第3次たからづか食育推進計画 素案について
令和4年度 (2022年度)	第1回 ※2	令和4年(2022年) 5月19日(木)	第3次たからづか食育推進計画 素案について
	第2回 ※2	令和4年(2022年) 8月23日(火)	第3次たからづか食育推進計画 素案について
	第3回 ※2	令和4年(2022年) 11月1日(火)	第3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 令和4年(2022年)12月12日(月)から 令和5年(2023年)1月13日(金)まで		
	第4回 ※2	令和5年(2023年) 2月9日(木)	パブリック・コメントの結果について

※1：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面会議にて開催

※2：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対面会議と Web 会議を併用した方式にて開催

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	備考
知識経験者	佐々木 裕子	甲子園大学	会長
	伊藤 裕美	神戸学院大学	令和4年(2022年) 7月28日まで
	松岡 大介	甲子園大学	令和4年(2022年) 7月29日から
	八幡 倫代	一般社団法人宝塚市医師会	
	安藤 ゲン	一般社団法人宝塚市歯科医師会	
	細川 美由紀	宝塚栄養士会	
食育の推進に関係する団体の代表者	岡橋 禮子	宝塚いずみ会	
	須藤 実枝	宝塚市自治会連合会	令和4年(2022年) 7月28日まで
	田中 保子		令和4年(2022年) 7月29日から
	前田 裕保	生活協同組合コープこうべ (宝塚商工会議所 議員)	
	藤永 実枝子	特定非営利活動法人消費者協会宝塚	副会長
	日野尾 康行	兵庫六甲農業協同組合	
	中西 崇介	JA兵庫六甲農業青年会議宝塚支部	
	酒井 富美子	NPO法人 C・キッズ・ネットワーク (環境都市宝塚推進市民会議)	
	石井 宏尚	宝塚市PTA協議会	
	島本 みどり	宝塚食品衛生協会	令和4年(2022年) 7月28日まで
	福永 正夫	農産物加工グループ にしたに村	令和4年(2022年) 7月28日まで
公募による市民	村上 欣		令和4年(2022年) 7月28日まで
	渡邊 信康		令和4年(2022年) 7月28日まで
	植村 裕行		令和4年(2022年) 7月28日まで
	伊丹 晴子		令和4年(2022年) 7月29日から
	林 真理		令和4年(2022年) 7月29日から
	今下 孝晴		令和4年(2022年) 7月29日から
行政機関	朝野 京子	兵庫県阪神北県民局宝塚健康福祉事務所	

資料3 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4 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5 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) 食育の推進に係る団体の代表者 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6 第3次たからづか食育推進計画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第3次たからづか食育推進計画（以下「第3次計画」という。）を策定するため、第3次たからづか食育推進計画策定検討会（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) 第2次たからづか食育推進計画の評価に関すること。
- (2) 第3次計画の策定に関すること。

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

(会議)

第4条 会議は、会長が必要に応じて招集する。

- 2 会議は、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。
- 3 会長は、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、その者の意見を聴くことができる。

(作業部会及び調整担当)

第5条 会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、調整担当を置く。

- 2 作業部会及び調整担当は、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3次計画の策定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、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和3年7月19日から施行する。

別表1 (第3条関係)

所 属	委 員
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
環境部	環境室長 環境政策課長
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 学事給食課長
学校教育部	学校教育室長 学校教育課長 幼児教育センター室長
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)

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

別表3 (第5条関係)

子ども家庭支援センター所長、環境政策課長、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



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

検索 宝塚市 第3次たからづか食育推進計画

