

# 第2次飯塚市食育推進計画 概要版

～ 食で育む「<sup>いのち</sup>生命と<sup>こころ</sup>心」～



## ＝食育とは＝

- ◆生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ◆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

一人ひとりが健康で生きがいを持ち、安心して暮らしていくために、食を見つめ直すことはとても重要なことです。

飯塚市では、平成23年3月に飯塚市食育推進計画を策定し、教育、健康づくり、農業などの分野において、市民をはじめ各関係団体と連携しながら、食育や地産地消の取組を進めてきました。

そして5年間が経過した今、これまでの取組の成果と課題を踏まえ、食育の更なる推進を図るため、今後の施策の方向性を示した「第2次飯塚市食育推進計画」を策定しました。

平成28年3月

飯 塚 市

# 飯塚市の食を取り巻く現状

〈平成 27 年 6 月食育に関するアンケート調査より抜粋〉

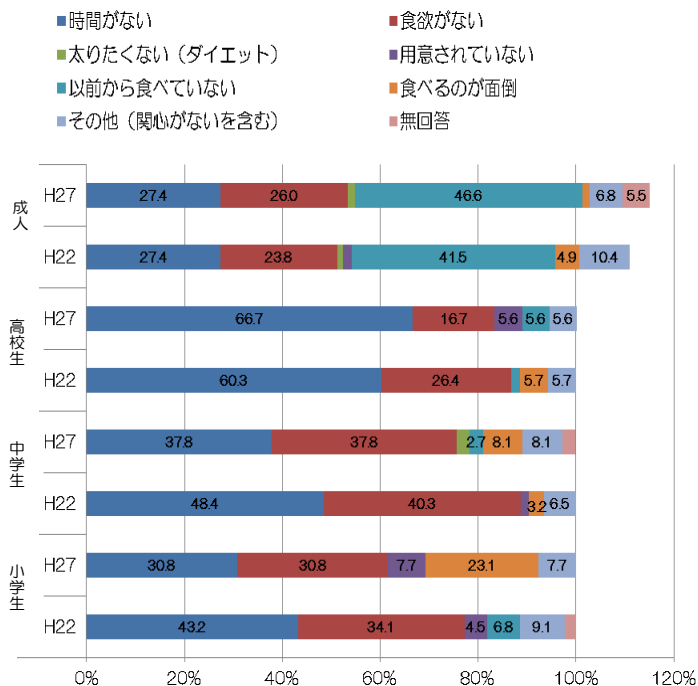
## 朝食を毎日食べている人の割合

朝食の喫食状況においては、成人ではあまり増減はありませんが、児童、生徒では減少しています。朝ごはんは一日のはじまりの大事なエネルギー源です。子どもの頃からしっかり食べることの大切さを啓発していく取組が必要です。

	H22	H27
小学5年生	84.0%	82.0%
福岡県小学6年生*1	86.8%	84.8% (H26)
中学2年生	80.8%	77.5%
福岡県中学3年生*1	82.4%	81.7% (H26)
高校2年生	82.1%	77.2%
成人	69.9%	69.4%

アンケート結果では、朝ごはんを「食べないことが多い・食べない」と回答した割合は、小学生4.5%、中学生9.3%、高校生5.8%となっています。およそ小学生・高校生で20人に1人、中学生で10人に1人の割合で朝ごはんを食べていない状況がうかがえます。

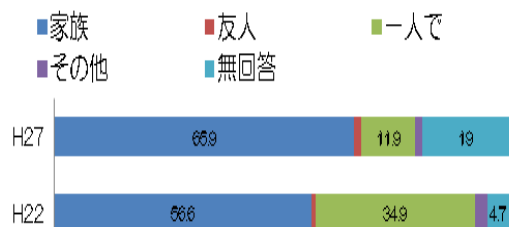
## \*朝食を食べない理由（※成人については複数回答あり）



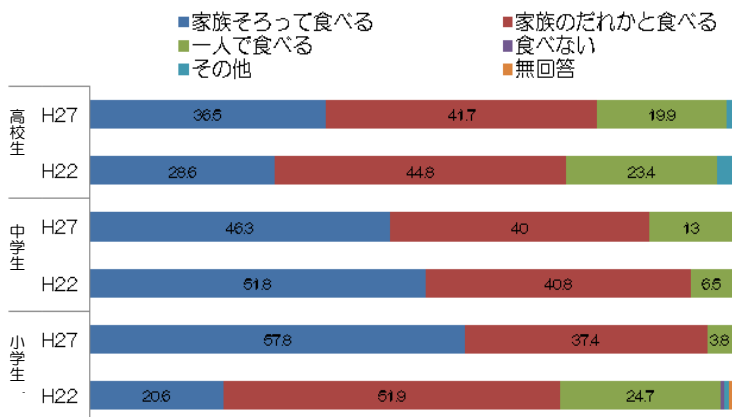
## 夕食を食べるときの状況

夕食を食べる状況としては、全体的に孤食が減少し、家族で食べるが増加していますが、近年、スマートフォンや携帯電話の普及により食事中でもメールやライン\*2 をしているという現状がみえてきました。家庭での食卓が子どもたちへの食育の場となっているのかという問題点もうかがえます。

### \*成人



### \*小学生・中学生・高校生

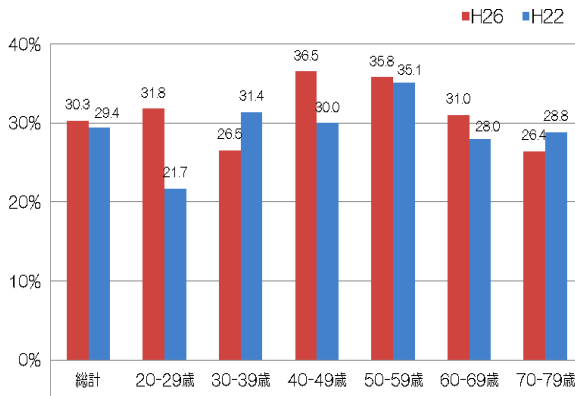


## 健康の状況

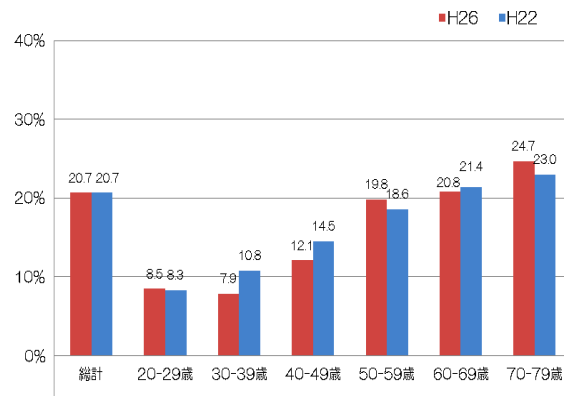
飯塚市では平成20年度から40～74歳の国民健康保険加入者を対象にメタボリックシンドローム\*3に着目した特定健康診査、19～39歳（平成22年までは20～39歳）の市民を対象に若年者健康診査を実施しています。

飯塚市の検診受診状況からBMIが25以上の人が20歳代、40歳代の男性に増加の傾向がみられます。

\*年齢別肥満者（BMI≥25）の割合（男性）



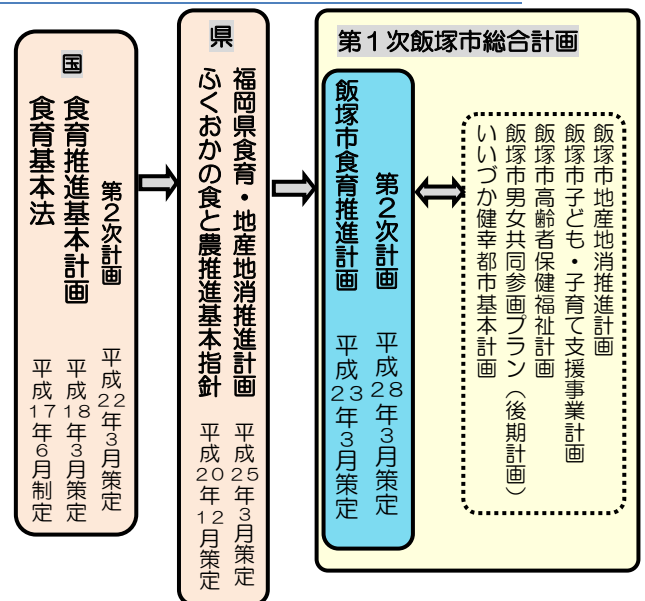
\*年齢別肥満者（BMI≥25）の割合（女性）



## 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の食育推進基本計画、福岡県食育・地産地消推進計画、その他飯塚市が策定する関連計画との整合性を図りつつ総合的に推進していきます。

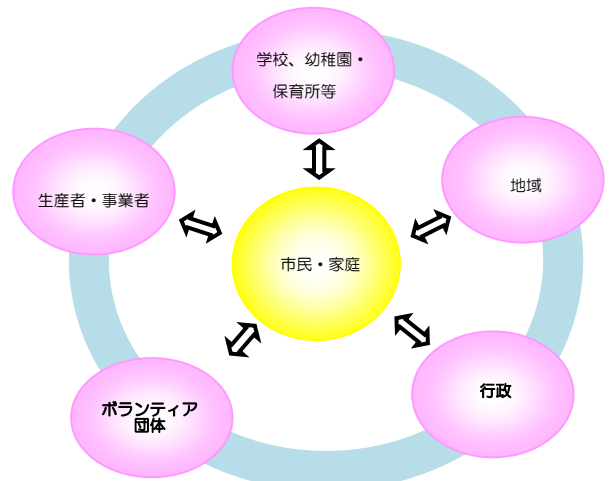
計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直しを行うこととします。



## 計画の推進体制

飯塚市の食育は、これまで、家庭、地域、学校、幼稚園・保育所等、生産者、食に関わる各種団体、行政などで協力して推進してきました。

さらに食育が市民の自発的な行動へとつながっていくよう関係する各部署・団体は互いに協力・補完し合い、食育を一層推進し、定着に努めます。



**最終目標**  
飯塚市民の心身の健康増進と豊かな人間形成

## 計画の方向性と主な食育事業

### 家庭・地域における食育の推進

生活の基本である家庭での食は、単に栄養を摂るためだけのものではなく、食に関する基礎を学び家族とのコミュニケーションを図る場であるなど、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育ていくために、大切な役割を担っています。

このため、市民一人ひとりが「食」について意識を高め、人と人とのつながりを大切にし、家庭、地域、各種団体等との連携を図り、健康で豊かな食生活を実践できる環境づくりを促進します。

飯塚市ではライフステージ\*4にあわせた健全な食生活を身につけるための食育事業を行っています。



離乳食教室



親子料理教室



土曜子ども料理教室



うちごはん学べるーむ



食育講座



男性料理教室

郷土料理、伝統料理を通し、地域性を生かした取組を推進しています。



柿の葉すし



とうふ作り

食生活改善推進員\*5の養成講座を開催し、食育推進ボランティアの活躍を支援しています。



食生活改善推進員養成講座

各種料理教室については、下記の主催団体等にお問い合わせください。  
 飯塚市食生活改善推進会（0948-24-4002 健康・スポーツ課）各種料理教室  
 男女共同参画推進センターサンクス（0948-22-7058）食育講座他  
 生涯学習課（0948-22-3274）子ども料理教室他  
 健康・スポーツ課（0948-24-4002）離乳食教室・うちごはん学べるーむ・  
 食生活改善推進員養成講座 他

## 学校、幼稚園・保育所等\*6における食育の推進

学校や幼稚園・保育所等は、子どもたちが生活の多くの時間を過ごすところであり、食に関する様々な経験をし、食育を継続的に実施できる場でもあります。

また、給食は、子どもが食に関する知識を習得するよい機会であり、食べ物の大切さや自然のすばらしさを学ぶことができる生きた教材となります。

子どもたちが、自分で考え、食を選ぶ力を身につけ、心身ともに豊かに成長していけるよう、家庭や関係機関等との連携を深め食育を推進していきます。

栄養バランスのとれた献立を作成し、おいしい給食を提供しています。  
また、地域に伝わる郷土料理や行事食などをおし、季節を味わえる献立を取り入れています。



各学校、幼稚園・保育所等で食育の日や食育月間の取組を実施しています。

毎日を元気に過ごせるように「早寝、早起き、朝ごはん」の実践、啓発に取り組んでいます。

～食育めざしの日の取組～

毎月19日頃の給食に、「焼きめざし」をつけ、「めざし」にかけてマナーの達人をめざすとし、毎月「めざせ！準備の達人」や「めざせ！並べ方の達人」などのめあてを決めて取り組んでいます。



～早寝早起きのための心がけ～

- 朝の光を浴びる
- 昼間、外に出る機会をつくる
- 夜は暗いところで休む
- 規則的な食事をとる

## 地産地消の推進及び市民と生産・加工業者との交流促進による食育の推進

飯塚市は、年間を通しいろいろな農畜産物が生産され出荷され直売所等で販売されています。

安心できる食卓のためには、より多くの情報提供が必要となります。市内各地域での生産状況などを広く市民に周知し、また食を支える農への理解と交流を深めます。

市の公式ホームページや直売所等でレシピを紹介しています。



～JA ふくおか嘉穂直売所～  
各直売所で地元生産者の農畜産物等を販売しています。

市内小学校や幼稚園・保育所等への農業体験学習や生産者との交流等を行っています。



### にんじんのレモンマリネ 《材料》4人分

にんじん・・・200g  
オリーブ油・・・大さじ1/2、レモン汁・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1、塩・・・小さじ1/4  
レーズン・・・5g

《作り方》

- ①にんじんは皮むき器で縦に帯状に切る。
- ②鍋ににんじん、水（ひたひた弱）を入れ煮る。
- ③煮汁を捨て、調味料、レーズン（粗みじん）を加え軽く煮る。

### 旬の野菜のみそ汁 《材料》4人分

旬の野菜・・・200g  
水・・・3カップ強  
いりこ・・・ひとつかみ  
味噌・・・大さじ2

《おいしいだしのとり方》

- ①なべに水、いりこを入れて10分以上おいておく。
- ②弱火にかけ沸騰したら3分程煮ていりこを取り出す。  
※煮ているとき、ふたはしない。

## 施策の効果目標

「第2次飯塚市食育推進計画」では、効果的に取組を実施していくため、平成27年度に実施した「食育に関するアンケート」調査等の結果を基に数値目標を設定し、食に関わる各種団体、行政など、あらゆる関係機関の相互協力と連携により目標の達成に努めます。

No.	取組の効果をはかる項目	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
<b>家庭・地域における食育の推進</b>			
1	3食きちんと食べる市民の割合（成人）	64.2%	80%
2	食に関する教室に参加する市民の割合（成人）	11.4%	15%
3	食生活改善に取り組んでいる市民の割合（成人）	26.8%	60%
4	食の安全に関して気をつけている市民の割合（成人）	94.2%	100%
5	郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合（成人）	93.2%	100%
6	食生活改善推進員の数	290人	450人
<b>学校、幼稚園・保育所等における食育の推進</b>			
※基準値については市立の学校・保育所（こども園含む）のデータを参考にしています。			
7	給食での地元食材の占める割合（品目ベース） （ここでいう地元とは筑豊地区をさします）	学 校 20.0%	25%
		保育所 16.4%	17%
8	毎日、朝ごはんを食べてくる児童生徒、園児の割合	中学校 80.6%	100%
		小学校 85.6%	
		保育所 95.0%	100%
9	親子で食に関わる活動を実施する学校、幼稚園、保育所等の数（ ）内の数は基準年度の公私立校(園)数 *幼稚園・保育所等は市立私立の現状値です。	中学校 3校(12校)	全校実施
		小学校 12校(23校)	
		幼稚園・保育所等* 26園(40園)	全園実施
<b>地産地消の推進及び市民と生産・加工業者との交流促進による食育の推進</b>			
10	地元農畜産物を積極的に利用している市民の割合（成人）	51.4%	65%
11	学童農業体験学習の実施数	9校(23校)	15校

## 市民の行動指針

食育の推進には、市民一人ひとりが食の大切さを認識し、自らが主体的に取り組むことが大切です。家庭、地域、学校などの教育現場、関係機関ならびに行政との連携を深め、互いに協働し、地域に根付いた活動となるよう積極的に取り組みましょう。

- \* 栄養のバランスを考え、1日3回決まった時間に食事をしましょう。
- \* とくに朝ごはんは元気の源です。しっかり食べるようにしましょう。
- \* 一日に一回は、家族と一緒に会話をしながら楽しく食事をしましょう。
- \* 食べ物のいのちに感謝の気持ちを持ち、食事の際には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

- \* 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけましょう。
- \* 子どもと一緒に食事を作り、食の大切さを教えましょう。
- \* 郷土料理や伝統料理を通じて、地域の食文化を大切にすることを心持ちましょう。

- \* 学校や保育所等の給食参観や試食会に積極的に参加しましょう。
- \* 親子料理、農業体験等に積極的に参加し、地域や生産者との交流を深めましょう。
- \* 食に関するイベントや講演会に積極的に参加しましょう。

- \* 生活習慣病予防のための正しい知識を身につけましょう。
- \* 食品の安全に関する知識を身につけましょう。
- \* 食育ボランティアとして参加してみましょう。
- \* 食品の表示を確認し、生産者のわかる食材を購入しましょう。
- \* 地元農畜産物についての情報を収集しましょう。

### ことばの注釈について

- \*1 福岡県のデータ (小学校6年生、中学校3年生)平成26年度全国学力・学習状況調査における福岡県の調査報告を参考にしています
- \*2 メール・ライン スマートフォン、携帯電話、インターネット電話などでメッセージを送って会話をすること
- \*3 メタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群のこと
- \*4 ライフステージ 乳幼児期、中年期等の人の生涯における各段階のこと
- \*5 食生活改善推進員 “私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域で食生活の改善及び普及啓発実践するボランティアのこと
- \*6 幼稚園・保育所等 幼稚園、保育園、保育所、認定こども園など、すべての就学前施設を表しています
- \*7 主食・主菜・副菜 主食は主に炭水化物を多く含む料理、副菜は主にビタミンやミネラルや食物繊維を多く含む料理、主菜は主にたんぱく質や脂肪を多く含む料理のこと

☆☆☆ しっかり食べよう 朝ごはん ☆☆☆

食べていない人は、まずはここからでも始めよう！

(一例) バナナ

+ 牛乳

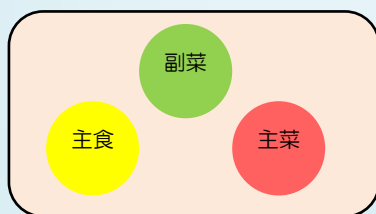
+ ミニトマト



余裕ができたならステップアップ！

★ごはん（主食）＋野菜のみそ汁（副菜）＋納豆（主菜）（おいしいだしのとり方 4 ページ）

★トースト（主食）＋野菜サラダ（副菜）＋目玉焼き（主菜）



主食・副菜・主菜\*7がそろると  
栄養バランスがよくなります。

## 第2次飯塚市食育推進計画

発行年月 平成28年3月

発行 飯塚市

編集 飯塚市 こども・健康部 健康・スポーツ課

〒820-8605 福岡県飯塚市忠隈523番地

TEL：0948-24-4002（直通）

FAX：0948-25-8994

<http://www.city.iizuka.lg.jp/>



健幸都市いづか

健幸とは・・・

個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心して豊かな生活を営むこと  
飯塚市は健幸都市をめざしています