

第2次飯塚市食育推進計画

～ 食で育む「^{いのち}生命と^{こころ}心」～



平成28年3月

飯 塚 市

目 次

I 第2次計画の基本方針

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の基本理念	2
3. 計画の位置づけ	3
4. 計画の期間	3

II 食を取り巻く現状

1. 食生活の状況	4
2. 健康の状況	9

III 計画の方向性と目標

1. 家庭・地域における食育の推進	12
2. 学校、幼稚園・保育所等における食育の推進	20
3. 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	29

IV 施策の効果目標

V 市民の行動指針

VI 計画の推進体制

* 資料編

飯塚市食育推進計画策定における経緯と委員名簿	35
------------------------	----

I 第2次計画の基本方針

1. 計画策定の趣旨

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。

そのようななか、本市では、国の食育推進計画、福岡県食育・地産地消推進計画を基本とし、平成23年3月に飯塚市食育推進計画（以下、「第1次計画」と記載）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。

この5年間、食に関する団体、機関等の食育教室や講演会、また、教育現場の積極的な取組を重ねてきたことにより、市民の食育に対する関心は徐々に高まってきているものの、一人ひとりの自発的な行動には、まだ十分に結びついていない状況にあります。

また、近年、人々の命を脅かす食中毒や食品偽装なども大きな問題となり、安全で安心できる食生活を営むためには、より一層の食育の啓発が急務です。

そこで、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。

＝食育とは＝

私たちの心も身体も全ては「食」の上に成り立っているとと言えます。健全な食生活を送るために、その「食」を自分自身で管理する力を身につける取組が「食育」なのです。

食育基本法の中では「食育」を次のように位置づけています。

- ◆ 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

2. 計画の基本理念

次の3つの事項を基本理念とし、食育を広く市民の間に拡げることを目指します。

(1) 食をとおした健康で豊かな人間性の実現

市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育むために、市民一人ひとりが食に関する高い意識をもち、生涯にわたって健全な食生活が実践されるよう推進します。

(2) 安心で安全な食生活の実践

安心できる食生活を送るために食の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報入手、提供し、安心安全な食生活の環境づくりに努めます。

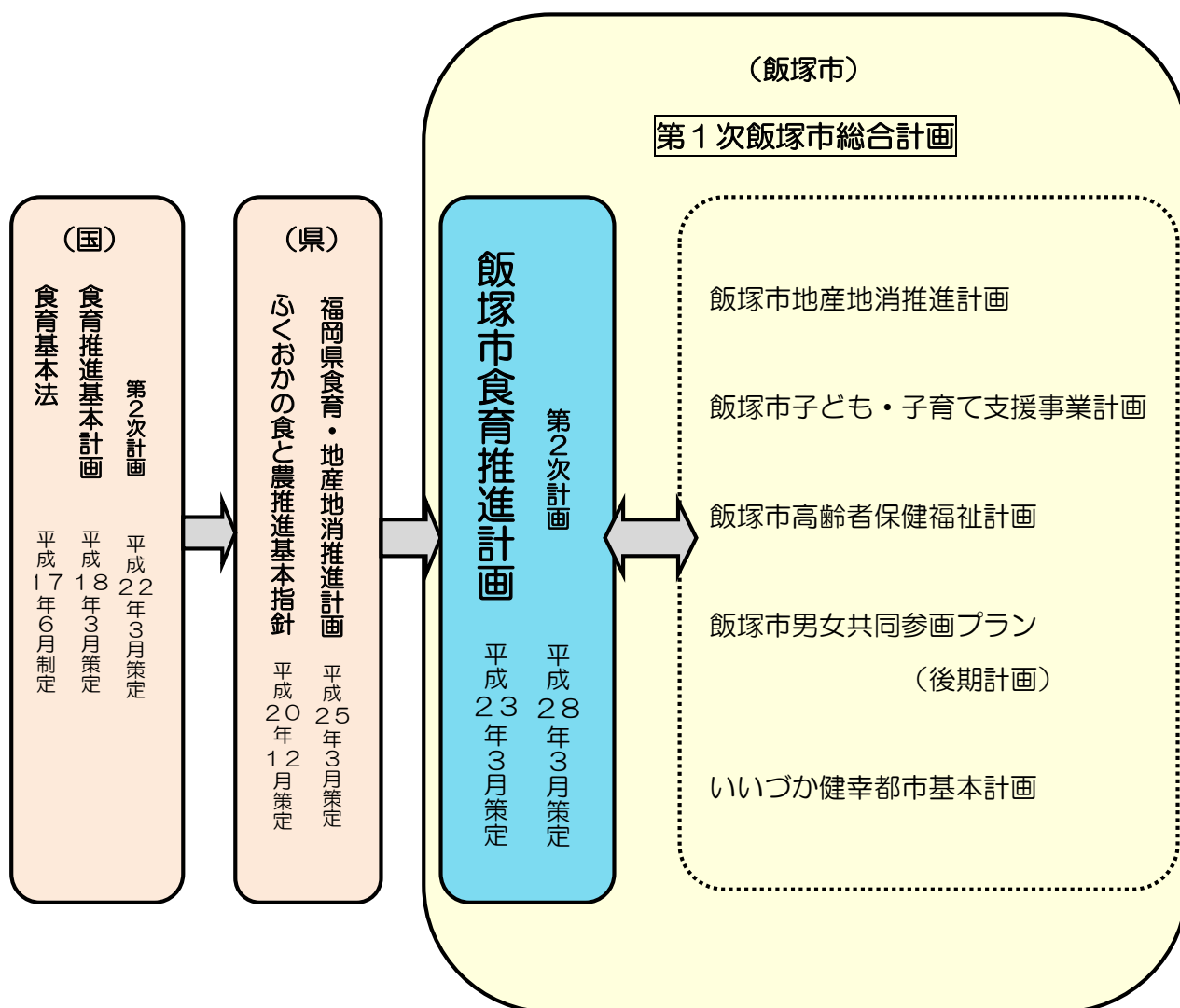
(3) 地産地消の推進と食文化の継承

地域農業への理解を深め、自然の恵みや生産者への感謝の気持ちをもち、地域とのつながりを大切にすることを通し、地元農畜産物の積極的な利用や伝統的な食文化の継承に努めます。



3. 計画の位置づけ

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。



4. 計画の期間

本計画の期間は、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。

Ⅱ 食を取り巻く現状

1. 食生活の状況

第1次計画策定からこの5年間でどのように市民のみなさんの食生活が変わってきたのか知るために、20歳以上の成人約2,000人と市内の学校、小学5年生、中学2年生、高校2年生約1,000人、全体で約3,000人にアンケート調査を実施しました。

(以下は平成22年10月飯塚市食育推進計画策定に向けた市民アンケート調査及び、平成27年6月食育に関するアンケート調査より抜粋しています。)

(1) 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。

さらに、食べない理由として小学生、中学生では「食べるのが面倒」、高校生では「時間がない」が増加しています。

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*	86.8%	84.8% (H26)
中学2年生	80.8%	77.5%
福岡県中学3年生*	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。

〈3食きちんと食べている人の割合（成人）〉

3食きちんと食べている成人の割合は5年前に比べ男性が増加しています。

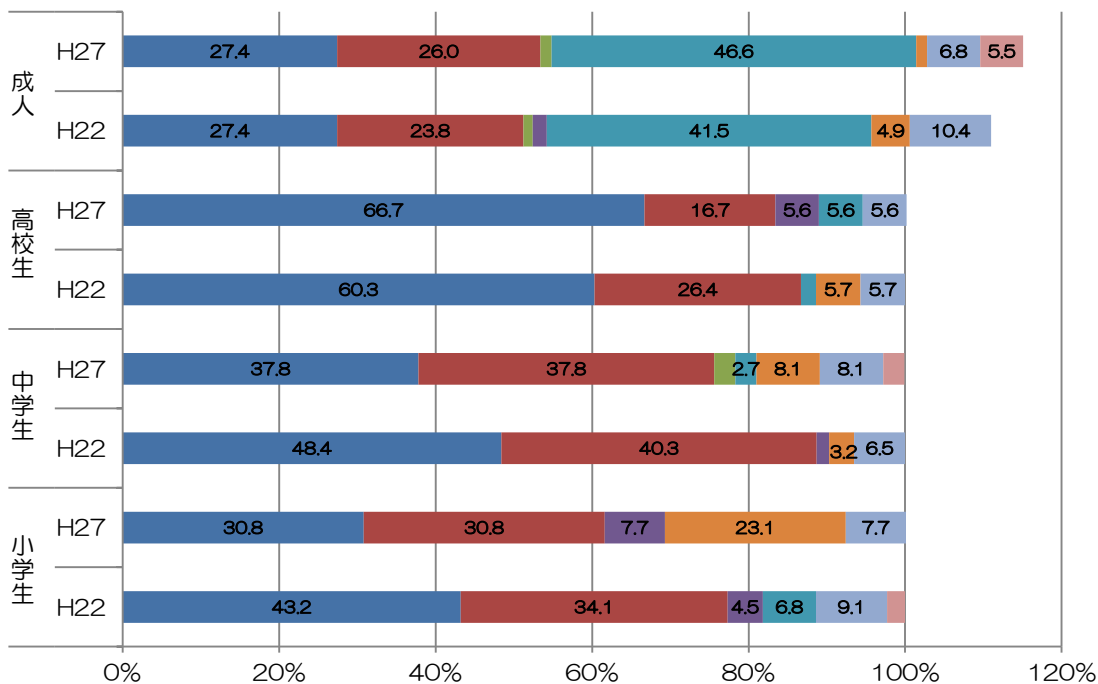
	H22	H27
男性	48.4%	62.3%
女性	66.0%	65.1%
計	61.1%	64.2%

*福岡県のデータは、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。

*朝食を食べない理由

(※成人については複数回答あり)

- 時間がない
- 食欲がない
- 太りたくない(ダイエット)
- 用意されていない
- 以前から食べていない
- 食べるのが面倒
- その他(関心がないを含む)
- 無回答



食べていない人は、まずはここからでも始めよう！

ステップ1 ステップ2 ステップ3

たとえば・・・

バナナ1本 バナナ1本+牛乳コップ1杯 バナナ1本+牛乳コップ1杯+ミニトマト3個

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 P30)

★トースト(主食) + 野菜サラダ(副菜) + 目玉焼き(主菜)

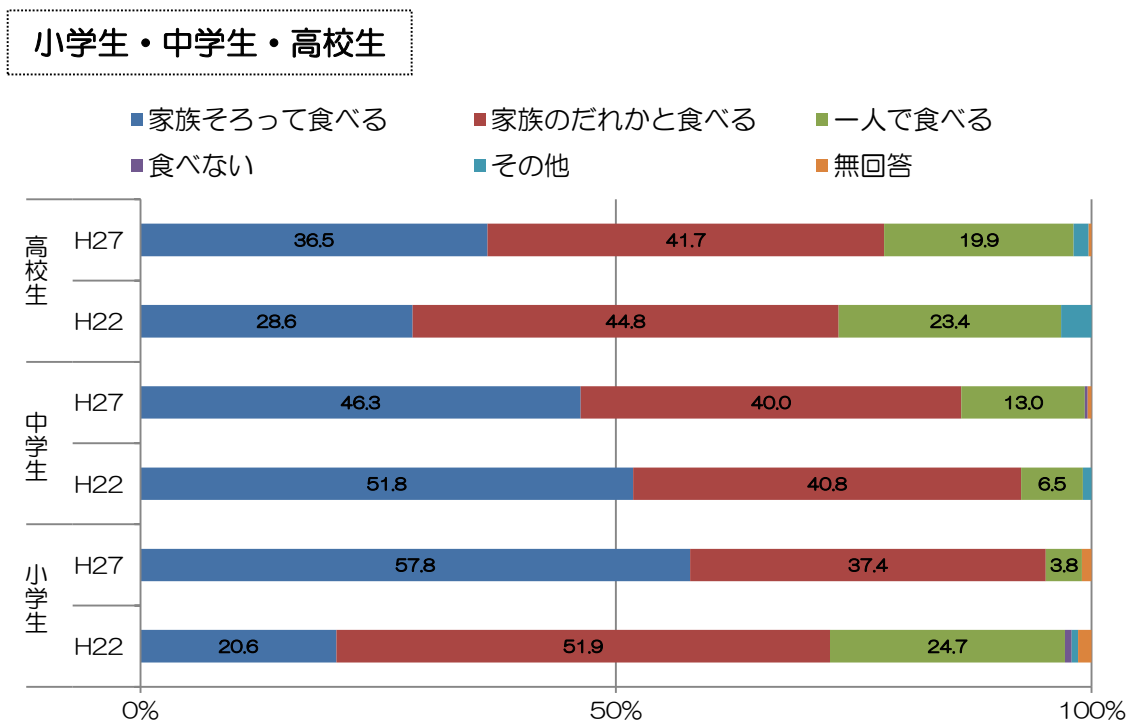
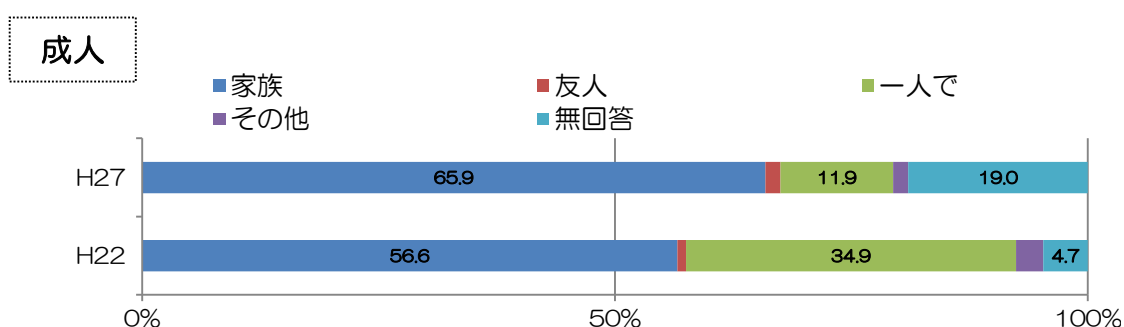
主食・副菜・主菜*がそろると、栄養バランスがよくなります。

*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。

(2) 1人で夕食を食べる人の割合

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、家庭における食卓の風景が、家族だんらんの場で、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。

第2次アンケート調査では、子どもたちに食事中にメール*やライン*をしている状況を調査しました。小学生では12.5%（自分）・41.9%（親）、中学生では22.3%（自分）・26%（親）、高校生では23.5%（自分）・14.7%（親）が食事中にメールやラインをしているという結果となっています。

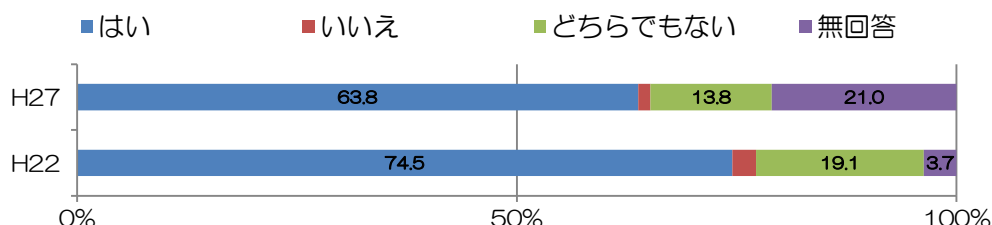


***メール・ライン**

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) 楽しく食事ができている人の割合（成人・夕食時）

前項(2) 成人の調査結果でもわかるように、5年前と比べると、家族で食べる割合は9.3ポイント増加していますが、夕食を楽しく食べている人の割合は10.7ポイント減少、さらに無回答が増加しています。

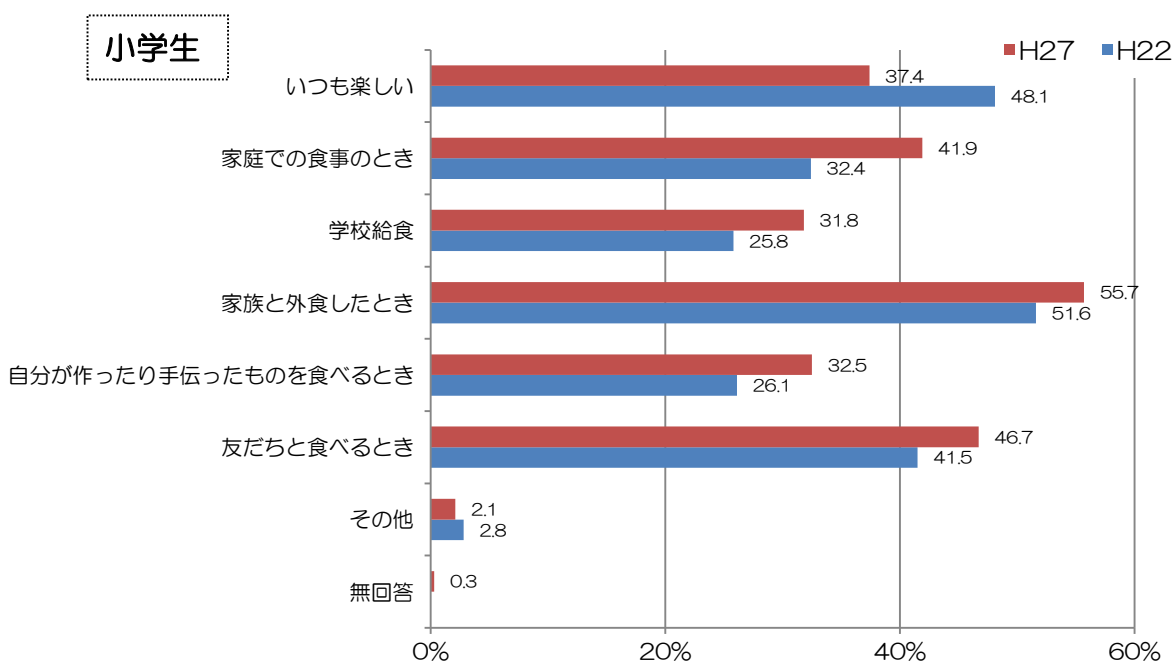


(4) 子どもが食事を楽しいと感じるとき

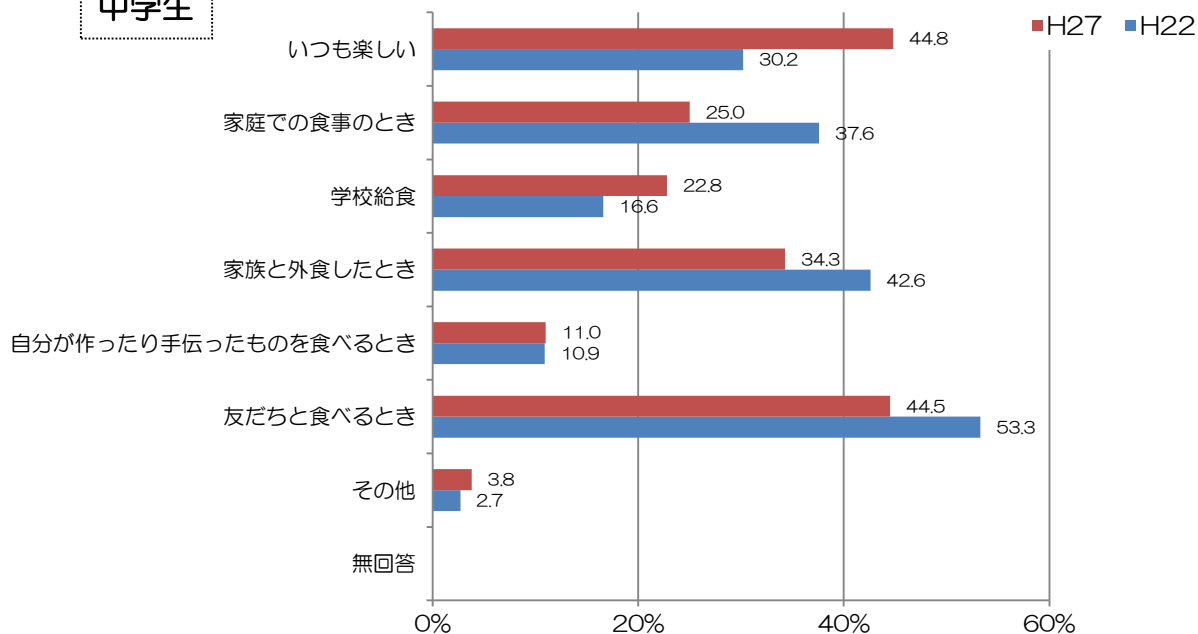
家庭での食事のときや家族と外食をしたときなど、家族と一緒に楽しいと感じている割合は年齢が低い方が高くなっています。

また、自分が作ったり手伝ったものを食べるときに楽しく感じる割合も小学生の方が高くなっています。

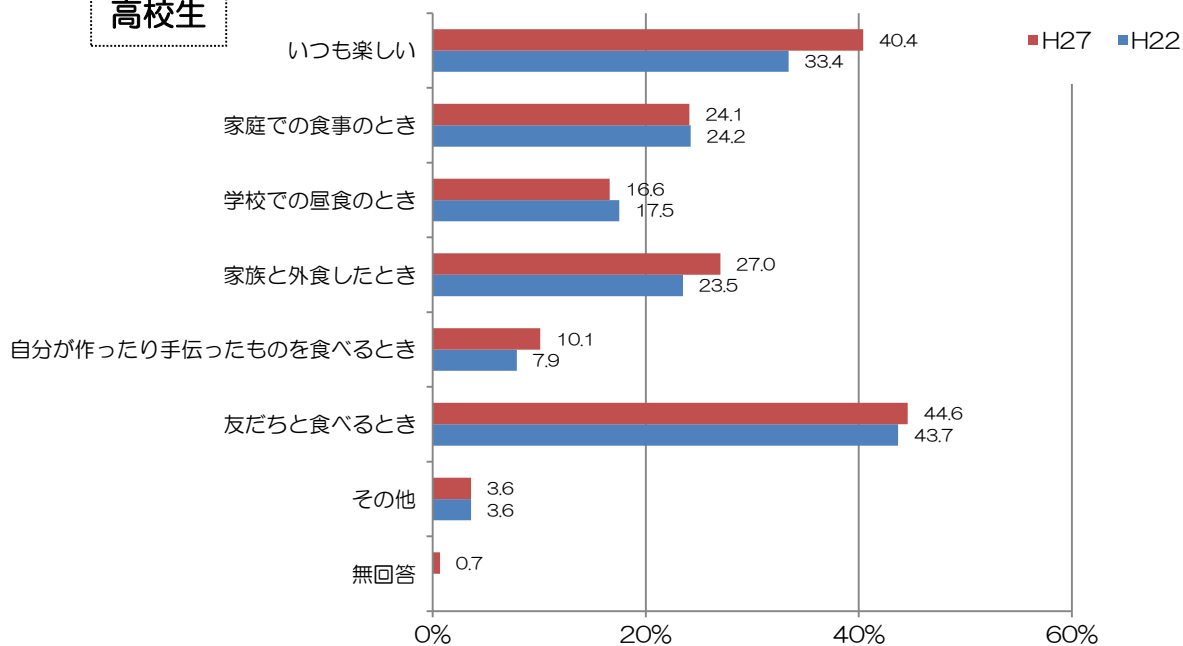
小さい頃からたくさんの調理体験をすることは、子ども達の食への楽しみを増やしていくことにつながっていくと思われます。



中学生



高校生



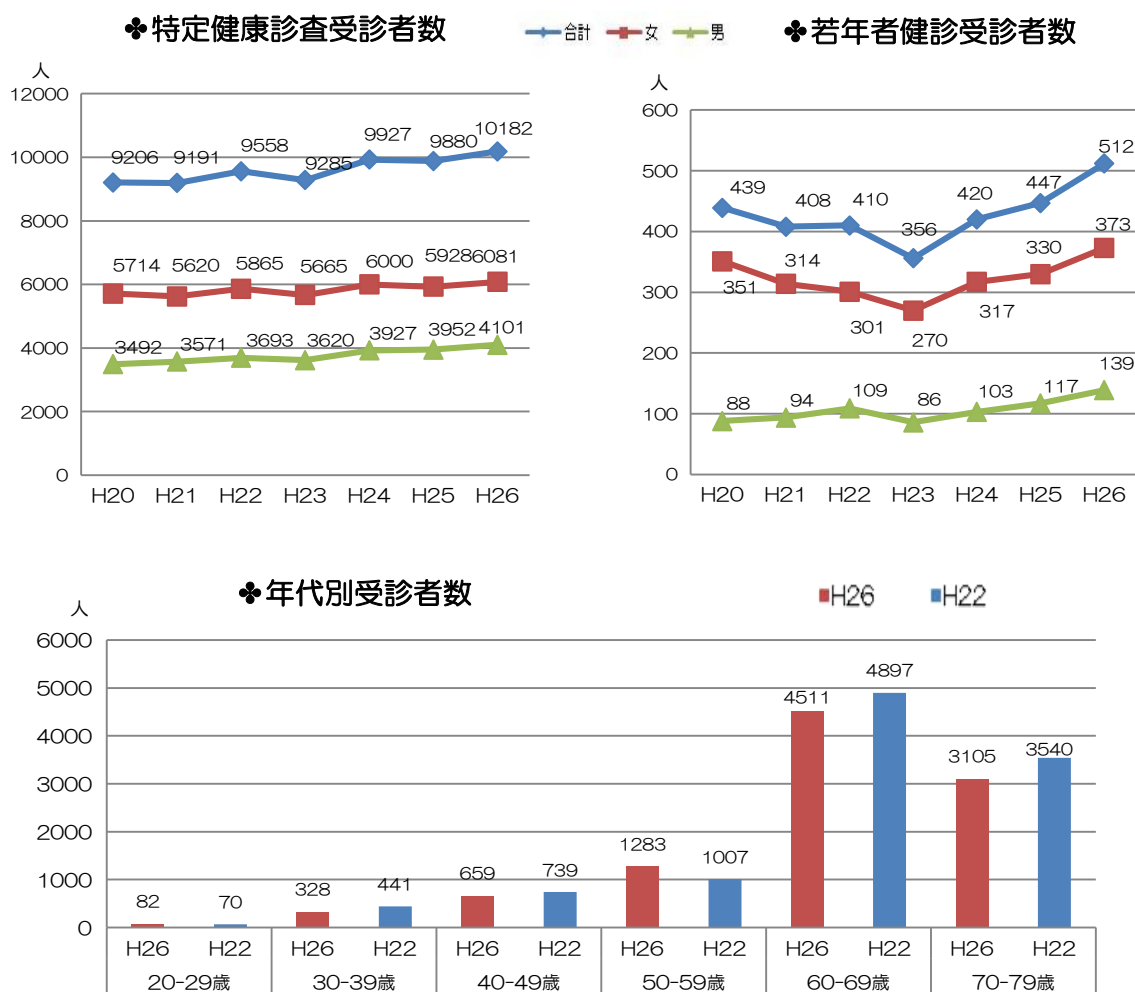
2. 健康の状況

本市では高齢化率27.7%（平成26年10月1日現在）となっており全国、福岡県より高い状況にあります。平均寿命は男性77.4歳、女性85.6歳と男女とも全国、福岡県より低く、死因別死亡に関しては、人口10万対死亡数で見ると悪性新生物、肺炎、脳血管疾患は福岡県よりも割合が高くなっており、心疾患に関しては福岡県よりも割合が低くなっています。

これまでの特定健康診査*及び特定保健指導の実施結果等を踏まえ、受診率のさらなる向上を旨とし、健診を受ける事により健康への意識を高めるとともに正しい食生活の啓発に努めます。（以下については飯塚市特定健康診査・若年者健診*受診結果から抜粋しています。）

(1) 飯塚市における健診事業の受診状況

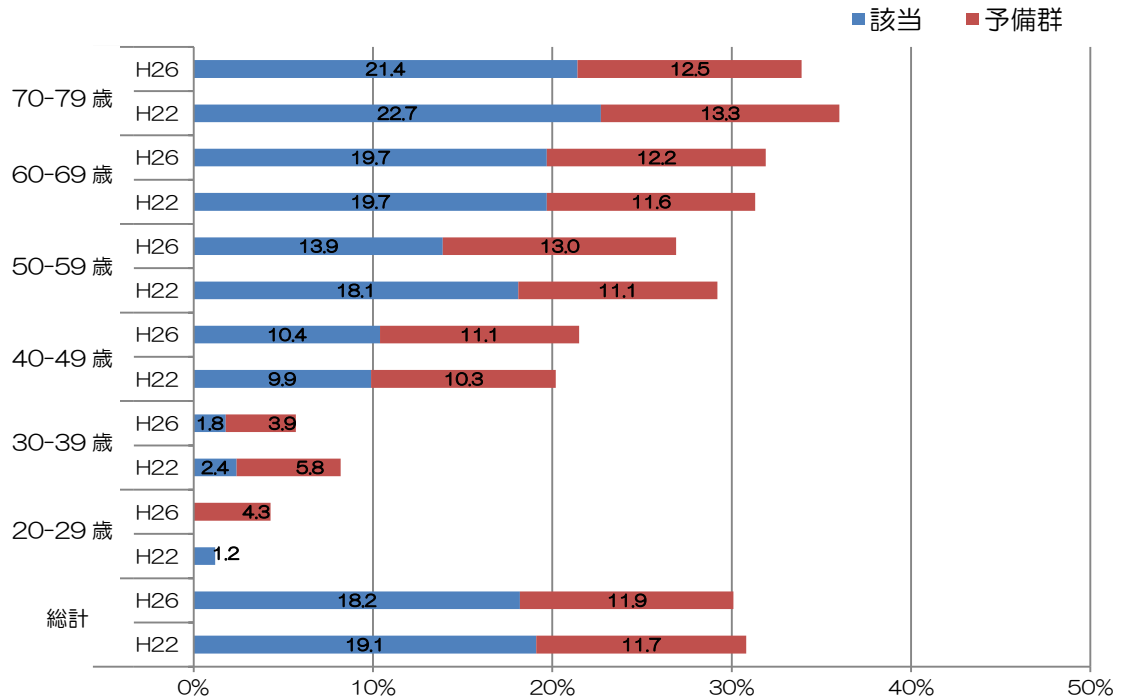
健診受診者数は少しずつ上昇の傾向にあり、年代別にみると60歳以上からが多くなっています。



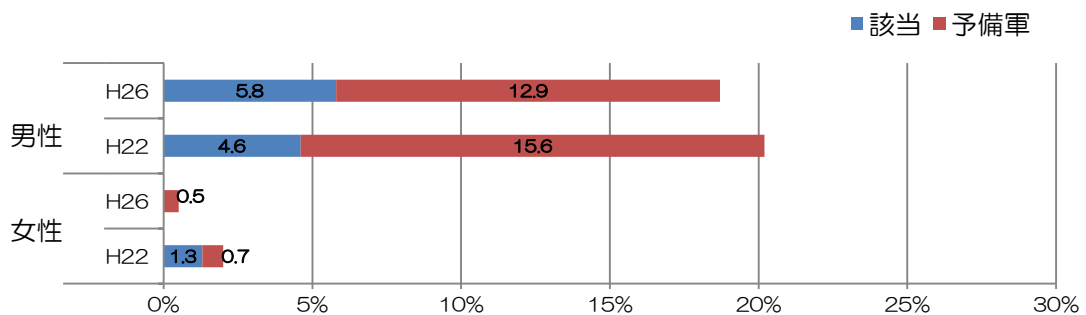
(2) メタボリックシンドローム*該当者の状況

飯塚市の検診の受診状況からみえてきたメタボリックシンドローム該当者の状況は、年代別・性別にみても経年変化はみられません。

❖年代別メタボリックシンドローム該当者の状況



❖若年者の男女別メタボリックシンドロームの状況



*特定健康診査・若年者健診

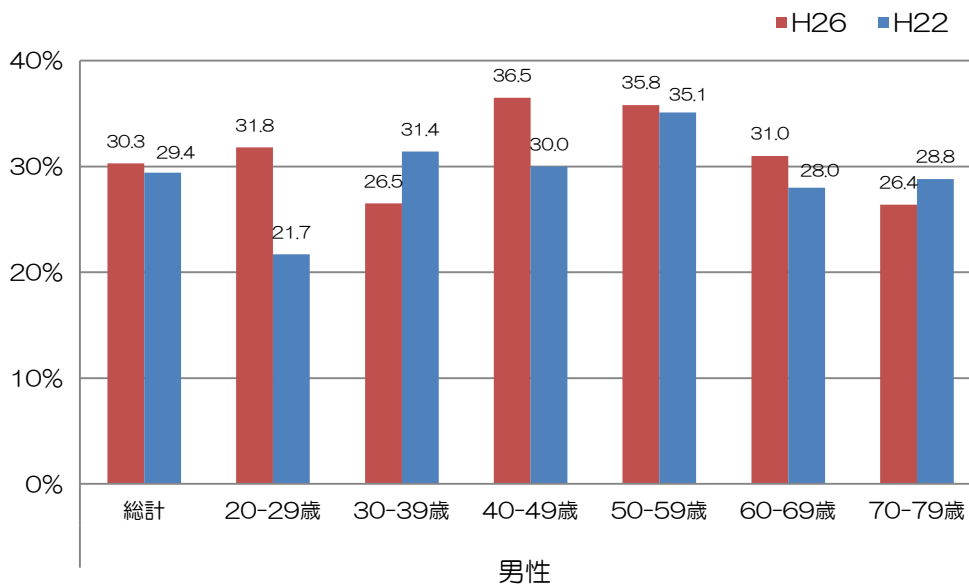
飯塚市では平成 20 年度から 40～74 歳の国民健康保険加入者を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査、19～39 歳（平成 22 年までは 20～39 歳）の市民を対象に若年者健康診査を実施しています。

*メタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群のこと。

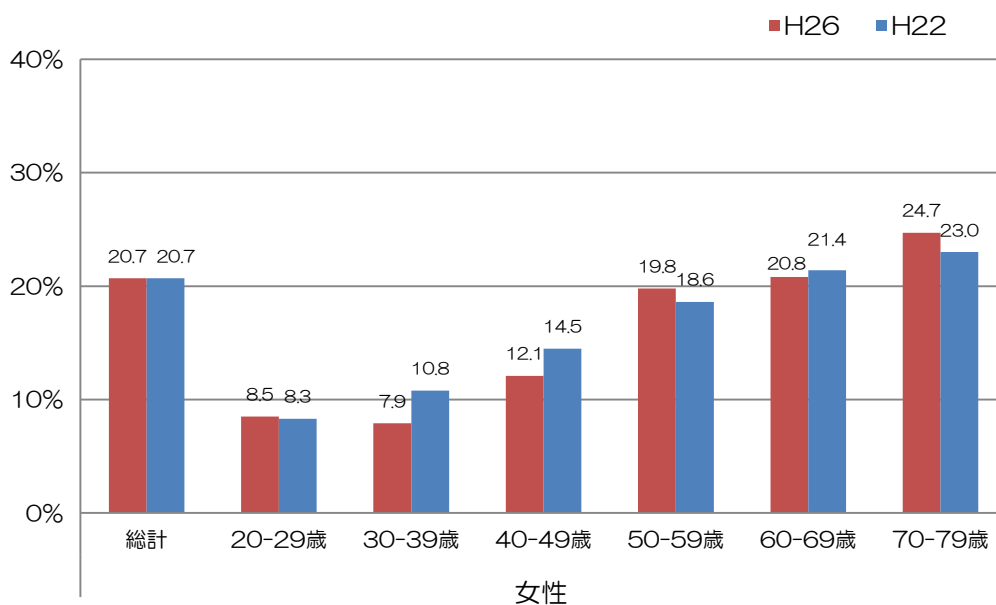
(3) 肥満者 (BMI \geq 25) の割合

飯塚市の検診の受診状況からみえてきた肥満者の割合ではBMIが25以上の人が男性では20歳代、40歳代で増加の傾向がみられます。

♣ 年齢別肥満者 (BMI \geq 25) の割合 (男性)



♣ 年齢別肥満者 (BMI \geq 25) の割合 (女性)



Ⅲ 計画の方向性と目標

1. 家庭・地域における食育の推進

基本的な考え方

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭はもとより地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきましたが、ライフスタイルの変化や忙しい生活の中、食をめぐる環境も大きく変わり、最も身近な食育の場である家庭や地域に変化が生じてきました。また、テレビや週刊誌等では食に関する情報が多種多様に取りあげられ、人々の食に対する関心は高まっている半面、実践や行動になかなか結びつかないという問題も生じています。

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、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。

(以下の各項目の数値は、平成 22 年 10 月飯塚市食育推進計画策定に向けた市民アンケート調査及び、平成 27 年 6 月食育に関するアンケート調査より抜粋しています。)

主な施策と取組

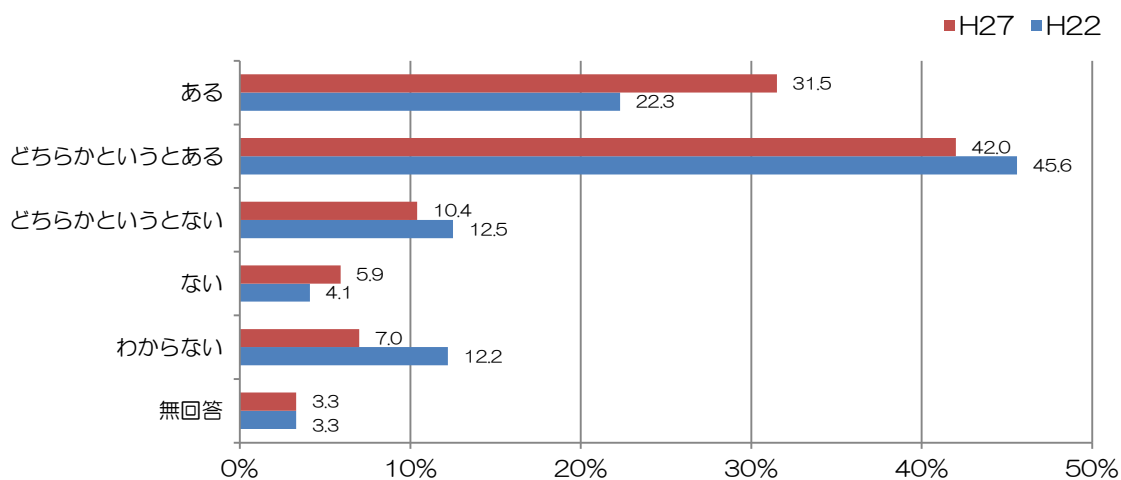
(1) 健全な食習慣の推進

アンケート調査(成人)の結果で、自分自身の食生活で気になることベスト5が、第1位：野菜が足りない、第2位：満腹するまで食べる、第3位：塩分が多い、第4位：油物が多い、第5位：カルシウムが足りない、となっています。

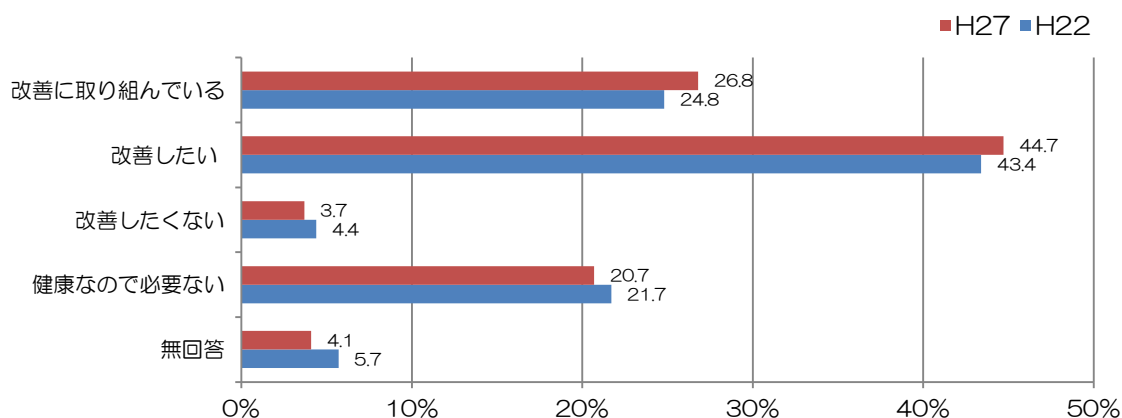
また、約50%の人が自分自身の食生活を改善したいと思い、約25%の人が実際に改善に取り組んでいます。これは、第1次のアンケート調査でも同じような結果となっていました。

より多くの方が健全な食習慣確立に向けての第一歩を踏み出すためには、行政や関係機関は幅広い食育事業の展開や情報提供のあり方の見直しを行う必要があります。

❖ 食育に関心がある人の割合



❖ 食生活の改善に取り組んでいる人の割合



取組の効果をはかる項目	第1次策定時の 基準値 (平成23年度)	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
3食きちんと食べる市民の割合（成人）	61.1%	64.2%	80%
食に関する教室に参加する市民の割合（成人）	8.2%	11.4%	15%
食生活改善に取り組んでいる市民の割合（成人）	24.8%	26.8%	60%

【目標の設定について】

3食きちんと食べる市民の割合：きちんと食べていない人（35.8%）の半分がさらにきちんと食べるようになる。

食に関する教室に参加する市民の割合：郷土料理や伝統料理教室へ参加したい人（31.4%）の半数がいろいろな食育教室へ参加するようになる。

食生活改善に取り組んでいる市民の割合：改善したいと考えている人（44.7%）の8割がさらに取り組むようになる。

① ライフステージ*にあわせた健全な食生活実施の推進を図る。

乳幼児・児童や母親を対象とした食育事業を各所で開催し、正しい食習慣の確立への支援を行っています。



離乳食教室
(健康・スポーツ課主催)



食育応援出前クッキング
(健康・スポーツ課主催)



親子料理教室
(食生活改善推進会主催)
(生涯学習課主催)



土曜子ども料理教室
(生涯学習課主催)

*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。

思春期・青年期を対象に、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。



若い世代のための食育講座
(男女共同参画推進課主催)



うちごはん学べる一む
(食生活改善推進会・健康・スポーツ課主催)

壮年期・高齢期を対象とした食育事業で、いつまでもいきいきとした生活を送るための食生活支援を行っています。



男性料理教室
(男女共同参画推進課・生涯学習課・食生活改善推進会 主催 等)



女性のための食育講座
(男女共同参画推進課主催)



食生活改善教室
(食生活改善推進会主催)

各教室の開催については、各主催団体等にお問い合わせください。

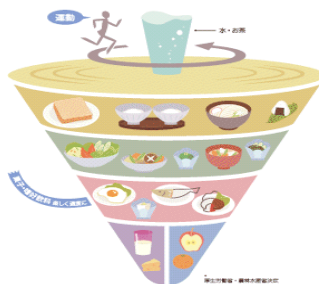
飯塚市食生活改善推進会 (0948-24-4002 健康・スポーツ課)
男女共同参画推進センターサックス (0948-22-7058)
生涯学習課 (0948-22-3274)
健康・スポーツ課 (0948-24-4002)

② 食事バランスガイド*を活用した食生活の普及を図る。

各種料理教室等で食事バランスガイドを活用した食べ方、食べる量の指導、また、一汁三菜*を基本とした献立の啓発を行っています。



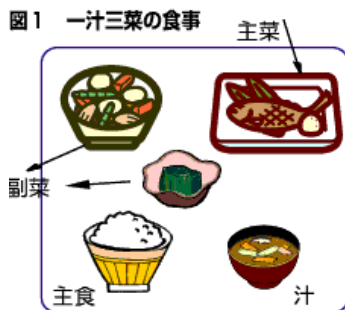
食生活改善推進会による食生活改善教室



※厚生労働省ホームページより引用



運動教室等での食事指導



シェイプアップ教室や体力づくり事業でも、健康的な体づくりのための食事のあり方を啓発しています。

*食事バランスガイド 望ましい食事のとり方や1日のおおよその量をわかりやすくコマのイラストで示したもの。

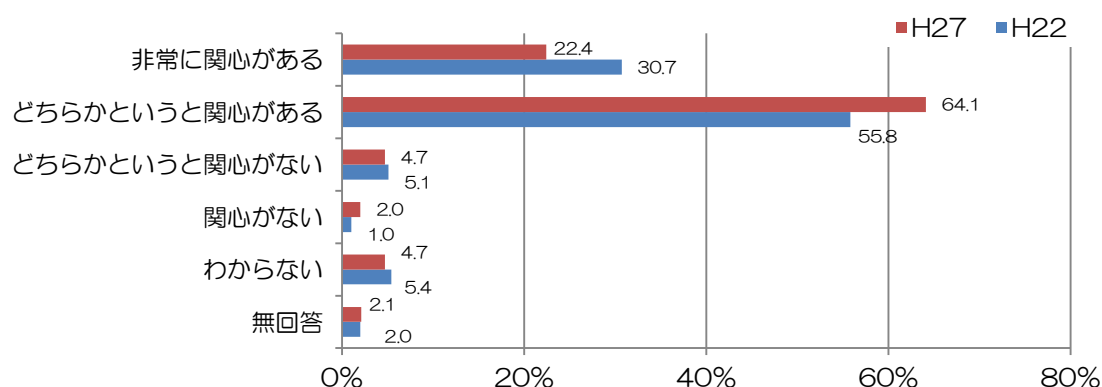
*一汁三菜 (いちじゅうさんさい) 主食・主菜・副菜・汁という日本の代表的な献立スタイル。体に必要な栄養素がバランスよくとれる献立となります。

③ 安心・安全な食生活のための正しい知識の普及を図る。

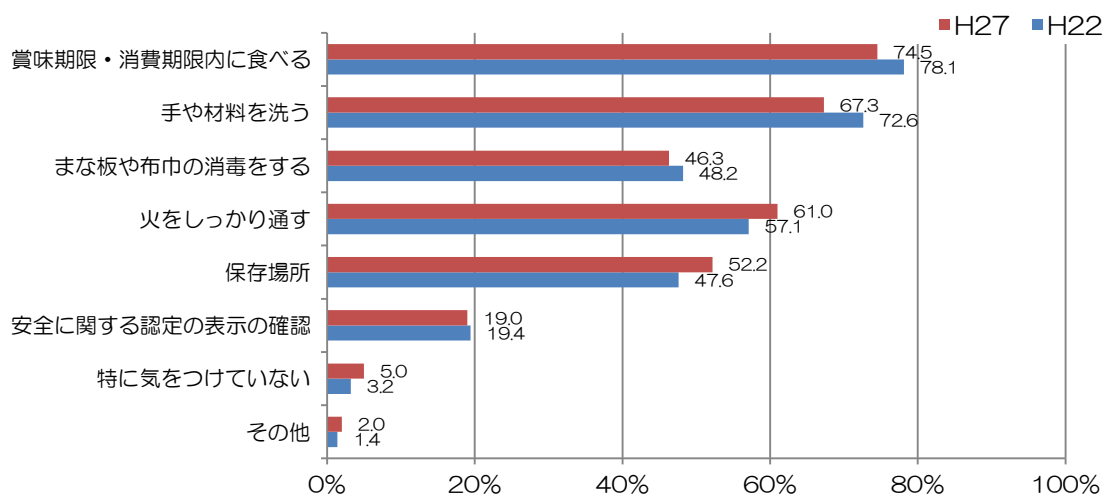
市のホームページや公共機関の掲示板等を利用して、食中毒予防のための啓発PRをしたり、各食育事業を通して食品の表示や食品衛生についての勉強会などを実施しています。

全体的に関心がある人の割合は 5 年前と比較して大きな変動はありませんでしたが、非常に関心がある人の割合が下がっています。食中毒や食品偽装などの問題は我々の身近な問題として周知していく必要があります。

❖ 食の安全に関心がある人の割合



❖ 食の安全に関して気をつけていること



取組の効果をはかる項目	第1次策定時の基準値 (平成23年度)	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
食の安全に関して気をつけている市民の割合(成人)	95.7%	94.2%	100%

【目標の設定について】 情報を広く提供することですべての市民が気をつけるようになる。

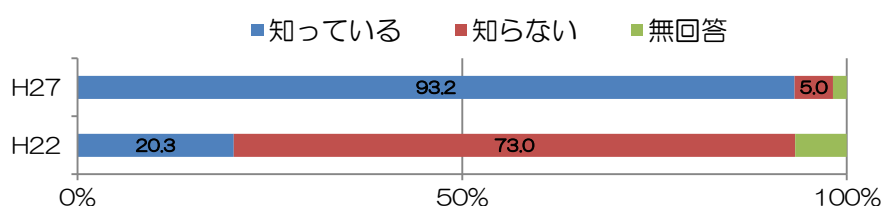
(2) 食文化の継承

第1次アンケート調査では、郷土料理や伝統料理を知っている人の割合が20.3%（質問形式：料理名で答える）でした。

今回はこの地域に伝わる「がめ煮」や「だぶ*」などを知っている、知らない、という設問としたので多くの方が知っていたようです。今まで郷土料理とは知らずに多くの方が食べていたのではという現状がうかがえます。

日本の食文化として郷土料理や伝統料理を伝えていくことは、食育の上でもとても重要なことです。

❖ 地元の郷土料理・伝統料理を知っている人の割合



取組の効果をはかる項目	第1次策定時の基準値 (平成23年度)	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合	20.3%	93.2%	100%

【目標の設定について】 レシピの紹介や講習会を通してすべての市民が知るようになる。

① 郷土料理、伝統料理に関する情報を発信する。

地域に伝わる郷土料理や時季折々に作られる行事食などを市のホームページで紹介しています。



古くから地域に伝わる
柿の葉ずし
だぶ
ぬくめなます*
今でもお祭りやお祝い事などでは作られています。

*だぶ 里芋、にんじん、ごぼうなどたくさんの根菜類を、さいの目に切り、鶏肉と煮て、片栗粉でとろみをつけたもの。

*ぬくめなます 大根やにんじんを拍子木切りにし、さばの細切りと重ねて、酢、しょうゆ、さとう、唐辛子を入れて煮たもの。

② 郷土料理、伝統料理を通し、地域性を生かした取組を推進する。

公民館などで、四季折々の行事食や保存食・加工食の講習会を実施しています。



ふるさと料理講習会やおせち作り教室
(食生活改善推進会・生涯学習課主催等)



とうふ作り
(食生活改善推進会)



(3) 健康づくりの担い手の育成・支援

地域で食育を広く啓発していくためには食育推進ボランティアの育成が重要です。
幅広い食育活動のためにも若手ボランティアの育成が課題となっています。

① 食育推進ボランティア等の育成及び支援のための事業を実施する。

市では毎年、食生活改善推進員*の養成講座や勉強会を開催し、食育推進ボランティアの活躍を支援しています。



平成 26 年度食生活改善推進員養成講座
(健康・スポーツ課主催)

取組の効果ををはかる項目	第1次策定時基準値 (平成 23 年度)	基準値 (平成 27 年度)	目標値 (平成 32 年度)
食生活改善推進員の数	370 人	290 人	450 人

【目標の設定について】 養成講座の実施で年間 50 人の新会員が加入する。

*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。

食生活改善推進員になるには？ 市町村が実施する食生活改善推進員養成講座を修了し、食生活改善推進会に加入することで推進員になれます。

2. 学校、幼稚園・保育所等*における食育の推進

基本的な考え方

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。

主な施策と取組

(1) 学校、幼稚園・保育所等の給食の充実

食育アンケート調査のなかで、どんなときの食事が楽しいかという項目について、「学校給食」は小学生で第6位、中学生は第5位となっていました。(選択肢は7項)

学校給食や保育所給食は子どもたちに必要な栄養を提供するとともに楽しいと感じる場となるような工夫をしていくことも重要です。

① 成長期に必要な栄養を提供する。

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。



小中合同ランチルーム（颯田校）



学校給食献立の一例

*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。



保育所給食室のようす

保育所給食献立の一例



離乳食



3歳以上児副食給食

② 地元食材*を給食献立へ活用する。


地産地消を推進するために「いづかの台所」として計画的に地元食材を利用しています。

この5年間で使用割合は少しずつ上昇していますが、今後も各関係機関との連携を図り、さらに多くの食材を活用するよう取り組んでいきます。

だいどころ
いづかの台所

いづかの飯塚でとれた **ふき** を食べよう！


今日の「たけのことふきのご飯」には、飯塚市の庄内地区でとれたふきを使っています。



ふきは、特有の風味と歯ごたえを味わう野菜で、茎や葉の部分を食べることができます。生長すると高さ2メートルにもなり、茎は親指ほどの太さになります。

うまみもあるので、砂糖漬けなどのお菓子の原料として使われたり、粕漬けやみそ漬けなどにも使われたりしています。

庄内地区で栽培されているものは、「庄内ふき」として高い評価を受けています。今が旬のふきを、味わっていただきましょう。



地元の農家の方が心をこめて作った野菜です。感謝の気持ちを忘れずにしっかり食べてくださいね。

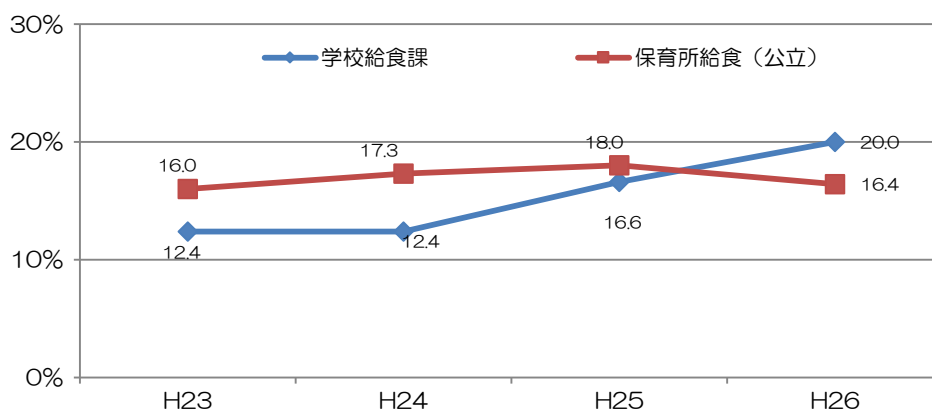
文責：飯塚市栄養教諭・学校栄養職員



飯塚産のふきを使った「たけのことふきのごはん」

*地元食材 ここていう地元とは筑豊地区をさします。

❖ 学校、保育所給食で地元食材を使用している割合（学校・保育所給食調査より）



③ 郷土料理、伝統料理等を献立へ活用する。

地域に伝わる郷土料理や行事食などとおし、季節を味わえる献立を取り入れています。



この地域に限らず、全国に伝わる郷土料理や世界各国の伝統料理なども取り入れています。

沖縄県の郷土料理
クファージュシー・
ゴーヤチャンプルなど

取組の効果をはかる項目		第1次策定時の基準値 (平成23年度)	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
給食での地元食材の占める割合 (品目ベース)	学校	12.3%	20%	25%
	保育所	12.2%	16.4%	17%

【目標の設定について】 旬の食材をより多く取り入れることで目標値達成に努める。
(数値は品目ベースでの設定)

(2) 食に関する指導の充実

これまで、朝ごはんの大切さや食事のマナーなど、子どもたちには給食時間や教科などとおして伝えてきました。しかし、この5年間で朝ごはんの喫食状況の低下、さらに食事のマナーやラインの使用など、さらに問題が増えています。

今後も、家庭と連携しながら、子どもたちが食に対しての正しい知識を身につけるよう指導を充実させていく必要があります。

① 全体計画・年間指導計画に基づいた食に関する取組を充実させる。

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。



しょくいくめざしの日

6がつのめあて

上手な後片付けをめざそう!

「めざせ! 片付けの達人!」

☆片付けの達人とは・・・

- 食器に、ごはんつぶやおかずがついたままになっていない。
- おはしやスプーンなど、向きをそろえて返すことができる。
- ごみを小さくまとめることができる。

(デザートのカップなどはクラスで重ねてゴミ袋に入れましょう。)



～食育めざしの日取組～
 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。



めざせ! 給食時間を守る達人



めざせ! はしの持ち方達人

ユネスコ
無形文化遺産

和食：日本人の伝統的な食文化

和食は、多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。

和食といえば、この食材!!
まごは(わ)やさしい

給食で
よく選を
探してね!

豊かな食材

冬 春
秋 夏

一汁三菜

和食の特徴

季節感

冬 春
秋 夏

行事食

- まめ・・・豆腐汁、豆のサラダ、五目大豆
(大豆・豆腐・小豆・油揚げ等)
- ま・・・もやしのごま炒め、小松菜のアーモンド和え
(くるみ・栗・アーモンド等)
- わかめ・・・わかめうどん、ひじきのきんぴら
(ひじき・のり・昆布等)
- きゃべつ・・・キャベツのレモン和え、野菜炒め
(ほうれん草・トマト等)
- かな・・・焼きめざし、かつおフライ
(さば・さけ・いりこ等)
- いたけ・・・和風きのこスパゲティ、きのこの炒め物
(しめじ・えのき・しいたけ等)
- 肉じゃが・・・肉じゃが、さつまいものみぞ汁
(じゃがいも・さといも等)

給食にも「まごはやさしい」をたくさん取り入れています。
平成26年度 飯塚市学校給食会

学校 食育月間（毎年6月）取組：ランチルーム・掲示板等への掲示による啓発を行っています。

給食時間、教科等における取組として、担任、栄養教諭等が指導を行っています。



栄養教諭による食育指導



バランスのよい食事
児童のプレゼンテーション

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。



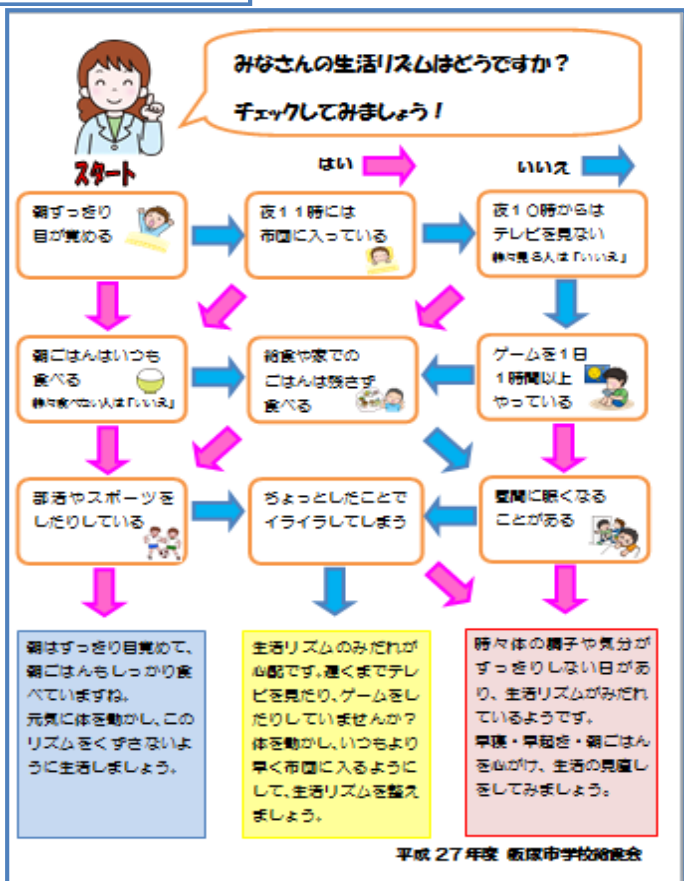
- ～早寝早起きのための心がけ～
- 朝の光を浴びる
 - 昼間、外に出る機会をつくる
 - 夜は暗いところで休む
 - 規則的な食事をとる

ポスター掲示による啓発



夏休み朝ごはん料理教室

学校においても調理技術を身につけ、朝ごはん作りを実践してもらうことを目的として料理教室を開催しています。



平成 27 年度 飯塚中学校同窓会

② 栄養士、調理員等を活用した取組を推進する。

給食調理員研修会の実施、調理現場の見学、市の栄養士による食育出前などを行っています。



調理員研修会



学校給食調理
コンクール



衛生管理についての講習会を開催したり、調理技術講習の一環で「学校給食調理コンクール」などを実施したりして調理職員の資質向上に努めています。



保健センター栄養士による
保育所食育応援出前講話



簡単な朝ごはんや手作りおやつ、季節の野菜レシピなどを食生活改善推進員と一緒に調理実演しながら紹介しています。

(3) 家庭・地域・関係機関と連携した取組の推進

アンケート調査において、子どもたちの60～70%が1人で料理を作ったことがあると回答しています。そのうちの半数以上は1人でごはんを炊く、さらに小学生で約30%はみそ汁を作る、中学生、高校生になると50%以上がみそ汁を作ると答えています。もっと多くの子どもたちが、食に関心を持ち、1人で調理ができるようになるためには、家庭だけでは困難なことです。地域や関係機関が力となって子どもたち家族みんなの食育を広げていくことが重要です。

① 子どもや親子を対象とした体験学習を実施する。

菜園づくり活動等をとおして収穫や調理体験、また地域の方々との交流を深めています。



ふれあい農園



熟年者マナビ塾との交流



保育所での食育体験

取組の効果をはかる項目		第1次策定時の基準値 (平成23年度)	基準値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
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 ※ () 内の数は平成27年度の公私立校(園)数	中学校(12)	3校	3校	全校実施
	小学校(23)	12校	12校	全校実施
	幼稚園、保育所等(40)	13園	26園	全園実施

【目標の設定について】 保護者会、PTA、関係者等と連携し目標値達成に努める。

② 保護者や関係機関等へ食育活動を啓発する。

給食試食会の実施、給食献立表・給食だよりの配布等をとおして保護者や地域へ学校給食・保育所給食の情報を発信しています。

食育もいづか

いただきます！福岡のおいしい幸せ

～11月1日「食育・地産地消月間」です～

10月下旬より献立表をお知らせしています。

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちは、懸命に働くことで暮らしていますが、その中には、食べ物を育てる人の働きがあります。感謝する心で、おまかせの人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事の食べられることに感謝しましょう。

食べ物のお話をいただいています

11月の給食にご注目！お楽しみはこれ！

ありがとうを伝えるために

食事のあいさつをしよう

「いただきます」は感謝の気持ちを伝える言葉です。食事を始める前と終わりのあいさつを忘れずにしましょう。

よく味わって食べよう

食事は楽しく、美味しくいただくことが、体の健康につながります。

ごはん一粒まで残さず食べよう

箸の先が動いたら、お箸を止めておまかせの量を食べてください。

残片付けをきれいにして

箸先を清潔に保ち、お箸の持ち方を正しくしていただきます。

給食レシピ紹介

切干大根とあじの炒り煮

今月は、不定しの旬な秋分をテーマに切干大根とあじの炒り煮を紹介します。

＜材料＞4人分

切干大根：30g、あじの刺身：20g、人参：20g、玉ねぎ：20g
 サラダ油、醤油、砂糖、お酢、塩、酒、おろししょうが、おろしにんにく、おろししょうが、おろしにんにく、おろししょうが、おろしにんにく

＜作り方＞

- 切干大根は分量の水で洗っておく。人参はおろし玉ねぎは切っておく。
- 鍋に油を熱して人参、玉ねぎを炒める。
- 水菜の切干大根とあじの刺身を炒め合わせる。
- 水に調味料を加えて、味がなじむまで煮る。

☆ 11月の給食にご注目！お楽しみはこれ！ ☆



学校給食試食会

学校給食だより

③ 食育に関する地域イベント等を実施及び支援する。

各学校や幼稚園・保育所等では、地域でPTA 食育講演会や学校給食体験イベントなどを実施しています。



学校給食体験イベント:はしの持ち方レッスン



学校給食体験イベント:包丁 oneday レッスン



学校給食体験イベント:食育講演会



保育所 世代間交流での試食会

3. 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

基本的な考え方

近年の食品偽装表示問題などの発生に伴って、食品の安全性やトレーサビリティ*などに以前にまして消費者の関心が高まるなか、国の「食料・農業・農村基本計画」では「食料の安定供給の確保に関する施策」の一つとして、「地産地消の推進」が掲げられています。

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。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。

主な施策と取組

(1) 地元農畜産物等の利用促進及び生産者等との交流

少しずつですが利用者は増加の傾向にあります。

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。

① 市内にある直売所等の情報を提供する。

直売所マップや市の公式ホームページ等で紹介しています。



～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。



JA ふくおか嘉穂おいしいマップより

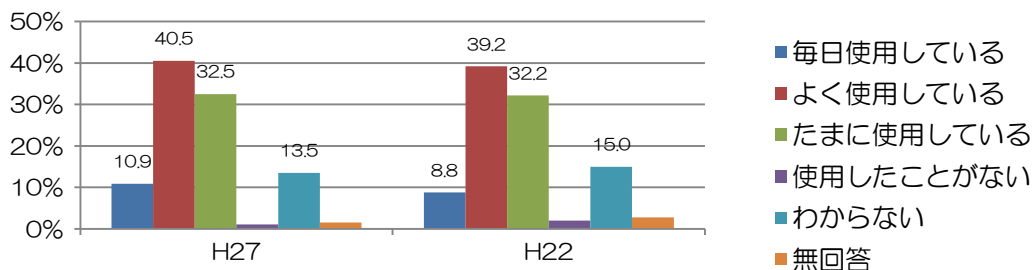
*トレーサビリティ 食品の生産から流通等の各段階で、原材料の出所や製造元などが追跡できるようにすること。

② 地元農畜産物や旬の情報・旬の食材を使ったレシピを紹介する。

市の公式ホームページや直売所等でのレシピ紹介や各種イベントでの地元食材を使った料理の試食会、料理教室の開催などを実施しています。

(以下の数値は、平成 22 年 10 月飯塚市食育推進計画策定に向けた市民アンケート調査及び、平成 27 年 6 月食育に関するアンケート調査より抜粋しています。)

❖ 家庭で地元の農畜産物を使用している人の割合



取組の効果をはかる項目	第 1 次策定時の基準値 (平成 23 年度)	基準値 (平成 27 年度)	目標値 (平成 32 年度)
地元農畜産物を積極的に利用している市民の割合 (成人)	48%	51.4%	65%

【目標の設定について】 たまに使用する人 (32.5%) の半数をよく使用するようにする。



JA ふくおか嘉穂ふれあい市での旬の野菜を使った料理紹介

旬の野菜レシピ 紹介

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

A

《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、Aの調味料、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。

【飯塚市の農産物収穫時期 JAふくおか嘉穂農産物供給計画表より】

凡例：□収穫始期及び減少期 ■収穫盛期 ★収穫ピーク △収穫終期

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご	■■■	■■■	★★★	★★△	△△△						□□	□■■
きゃべつ	■■■	■■■	★★★	★△△	△					□■■	■■■	
アスパラガス		□□■	★★■	□□□	□□■	■■■	■■★	★■■	■■△	△△△		
きゅうり					□□	□★★	★★★	★■△	△△△			
オクラ							□■	★★★	■■△	△△△	△△	
ブロッコリー	■■■	■■★	■■△							□□	□■■	■■■
ふき	■■■	★★■	■■△	△△△							□□	□■■
ぶどう							□	□■★	★★△	△△△		
梅					★	★★★						
梨							□■	★★★	■■■	■△△		
柿	△△△	△△							□□	□□■	■■★	■△△
いちじく							□	□□■	★★■	△△△		
メロン							■	★△				
たけのこ	□□□	□□□	■■■	★★★								

※平成 27 年度調査より

③ 農業への理解を深めるための体験事業を推進する。

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い、農作物への関心を高めるとともに農業への理解や感謝の気持ちを育てていきます。



学童農業体験学習



保育所等での農業体験

取組の効果をはかる項目	第1次策定時の基準値 (平成 23 年度)	基準値 (平成 27 年度)	目標値 (平成 32 年度)
学童農業体験学習の実施数	4 校	9 校	15 校

【目標の設定について】 農林振興課では毎年4校を対象に実施する。
各学校では自主的に生産者や関係者と連携をとって取り組む。

IV 施策の効果目標

「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)
家庭・地域における食育の推進			
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
学校、幼稚園・保育所等における食育の推進			
※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
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			
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

V 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作る心を持ちましょう。

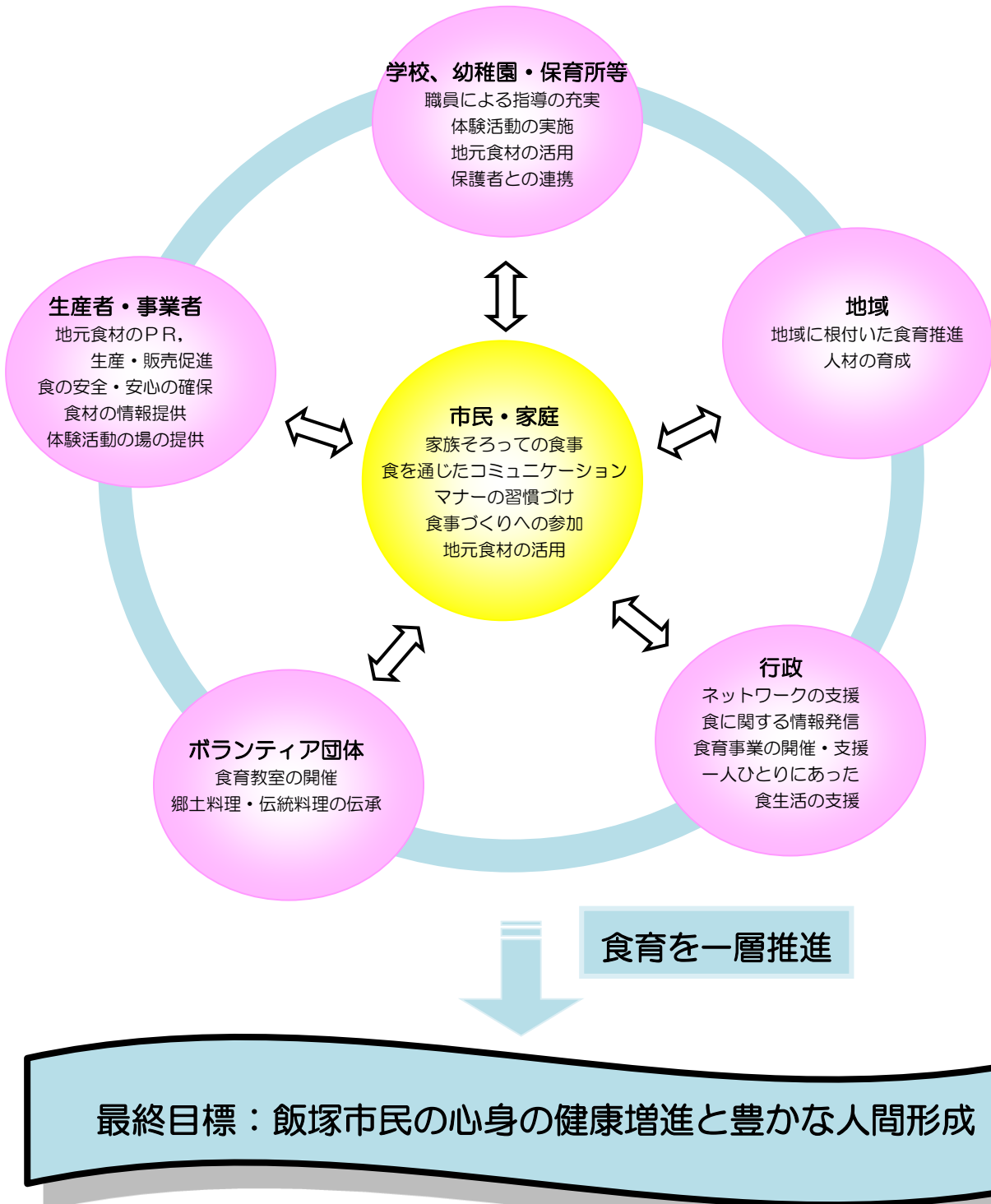
- * 学校や保育所等の給食参観や試食会に積極的に参加しましょう。
- * 親子料理、農業体験等に積極的に参加し、地域や生産者との交流を深めましょう。
- * 食に関するイベントや講演会に積極的に参加しましょう。

- * 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。

VI 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。



* 資料編

■飯塚市食育推進協議会

推進協議会	開催日	検討内容
第1回会議	平成27年4月30日	第2次飯塚市食育推進計画・アンケート調査について
第2回会議	平成27年5月22日	第2次策定スケジュール・アンケート調査票について
第3回会議	平成27年7月30日	アンケート集計結果・第2次飯塚市食育推進計画案について
第4回会議	平成27年9月29日	第2次飯塚市食育推進計画案・アンケート結果報告について
第5回会議	平成27年12月24日	市民意見公募の報告・第2次飯塚市食育推進計画概要版案について
第6回会議	平成28年3月4日	第2次飯塚市食育推進計画及び概要版について

■飯塚市食育推進協議会委員

	所属団体等	氏名
会長	近畿大学九州短期大学	八尋 美希
副会長	福岡嘉穂農業協同組合	中嶋 幸治
副会長	飯塚市立小学校校長会	林 弘子
委員	飯塚市立中学校校長会	山本 健志
委員	飯塚市立小中学校PTA連合会	松本 広二
委員	飯塚市立小中学校PTA連合会	田中 淳次
委員	飯塚市立小中学校PTA連合会	武本 光雄
委員	飯塚市保育協会	渡辺 鶴美
委員	飯塚市私立幼稚園連盟	高城 無憂
委員	福岡嘉穂農業協同組合	原田 修一
委員	生産者	北川 照夫
委員	飯塚市立病院	古林 美保
委員	飯塚市食生活改善推進会	國武 徳子
委員	飯塚市老人クラブ連合会	西 和子
委員	公募	富長 勝昭
委員	公募	西谷 とも子
委員	公募	松田 富士子

■飯塚市食育推進委員会

構成：学校教育課、学校給食課、子育て支援課、こども育成課、生涯学習課、男女共同参画推進課、農林振興課、まちづくり推進課、総合政策課、健康・スポーツ課

※この冊子に挿入しているイラストは、飯塚市食育推進計画（平成23年発行）のイラストを引用しています。



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。