

地域における具体的活動実践例

茨城県食育推進行動指針（茨城県食育支援ネットワーク会議）

1 策定の趣旨

「食育」とは、「食」を通して、親子の心のつながりを深め、子どもの心の健やかな発達を促すとともに、家庭や社会の中で、一人ひとりが「食べること」の意味を理解し、QOL*や健康の向上につながる良好な食生活を実践できる力を育むことである。

子どもの健全育成のために不可欠な「食」については、家庭だけの問題ではなく、子どもの発達段階に応じて、保育所、幼稚園、学校、医療機関、生産者、食品流通産業、外食産業、行政等の関係機関・団体の連携により、社会全体で取り組む必要がある。このため、各関係機関・団体が食育に対する共通認識を持つと同時に、自主的、かつ、連携しながら食育の推進に取り組むことができるよう「茨城県食育推進行動指針」を策定するものとする。

* QOLとは…「Quality Of Life」の頭文字をとったもので、日本語では「生活の質」「生命の質」「人生の質」などと訳される。人が人として有意義に生きるにはどうしたらよいかというテーマ全般を指す。

2 指針の性格

指針は、この2つの県の計画に基づき、各関係機関・団体が食育の推進をどのように図っていくかの「道しるべ」となるものである。

指針は各関係機関・団体の行動を束縛するためのものではないが、指針に盛り込まれていることについては、各関係機関・団体は積極的に実施するよう努めるものとする。

3 行動指針

（1）食育推進のための連携

「健康いばらき21プラン」や「大好きいばらきエンゼルプラン21」においては、「行政、関係団体、保育所、幼稚園、学校等の関係者により食育支援ネットワークを形成し、地域・職域や学校ぐるみによる食育を推進する。」ことが示されている。

また、保護者の食育に関する意識や生活習慣等を明らかにするため、県と社団法人茨城県栄養士会とが平成13年度に「子どもの食育に関する実態調査」を実施したが、その報告書の中で、今後、食育を推進していくためには、「各関係機関等が役割を担いながら、子どもにとって望ましい食環境を整え、食育推進のためのネットワークづくりを行うことが重要である。」ことが示されている。

これらを踏まえ、平成14年度において、各関係機関・団体の代表者や学識経験者から構成される「茨城県食育支援ネットワーク会議」が設置されたところである。

このネットワーク会議においては、食育に関して各構成員が共通理解を持つと同時に、実践の場としての家庭や保育所、幼稚園、学校等と、それをとりまく生産者や食品流通関連産業、外食産業等の食環境の分野とが共働して幅広い観点から食育についての検討を行っていく。

今後、この会議が核となり、食育推進のためのネットワークを構築するとともに、各関係機関・団体が連携しながら食育の推進に努めるものとする。

(2) 目標値の設定

前記報告書の中で、食育を推進していくためには、「本県独自の目標値を設定し、有効な食育実践に取り組む必要がある。」ことが示されている。

これを踏まえ、下表のとおり具体的目標を定め、各関係機関・団体において目標達成に向け努めるものとする。

なお、目標年度は、「健康いばらき21プラン」及び「大好きいばらきエンゼルプラン21」の計画期間の最終年度に合わせ、平成22年度とする。

具 体 的 目 標

項目No.	項 目	調査時数値(注1)	目 標 値(注2)
1 親が子どもに働きかけることで達成される項目			
(1)	子どもが朝食を毎日とる	77.9%	100%
(2)	家族揃って夕食をとる	57.2%	70%
(3)	子どもが食事のあいさつをする	54.2%	100%
(4)	よく噛んで食べる	76.6%	90%
(5)	歯磨きの習慣がある	80.2%	90%
(6)	食事に影響しない間食を与える	66.3%	90%
(7)	子どもが食事のお手伝いをする	67.2%	80%
2 地域や職域などの協力で達成される項目			
(1)	子どもが野菜づくりなどの体験をする	49.6%	80%
(2)	食品の栄養成分表示を活用する	27.1%	60%
(3)	講習会・学習会に参加する	20.1%	50%
(4)	コンビニエンス・ストア、スーパーマーケット等が健康に関する情報を提供する	(注3)	60%
(5)	飲食店、ファミリーレストラン等でヘルシーメニューを提供する	(注3)	60%
3 行動が変わることによって達成される項目			
(1)	肥満でない子ども	93.1%	95%
(2)	虫歯がない子ども	60.3%	75%
4 子どもの生活の質を示す項目			
(1)	子どもが食事を楽しんでいると思う	49.6%	80%
(2)	子どもの表情がイキイキしている	71.2%	90%

注1) 調査時数値は「子どもの食育に関する実態調査」(平成13年度実施)の結果による。

・対象 3～6歳児 2,568人 ・自記式アンケート ・約50項目

注2) 目標値は目標年度である平成22年度の達成目標である。

注3) 現時点のデータがない項目については、実態を調査したうえで必要に応じ目標値の修正を検討する。

(3) 目標達成に向けた具体的施策・取り組み

(2)の目標を達成するために、各関係機関・団体において、今後実施すべき具体的な施策・取り組みについては、次のとおりとする。 <以下、省略>

「21世紀を担う子どもたちの食育ガイドライン」
 ～保育園・幼稚園の園児への食育のために～（東京都南多摩保健所）

1 目的

生活習慣病の増加や様々な食生活の問題が指摘されている状況を改善し、住民が健やかな食生活をおくるために、生涯をとおして適切なタイミングで必要な食育が行われる環境づくりが必要である。

とりわけ、食習慣の基礎が形成される乳幼児に係わる保育園・幼稚園における食育は重要である。このため、園児への有効な食育が展開できるよう、市町村をはじめとする地域の関係機関・団体の連携により、乳幼児の食育目標、食育内容等について共通の認識を持つためのツールとして、「食育ガイドライン」を作成することにした。また、これに基づき、食育を推進するネットワークを構築していくことを目的とした。

2 検討の方法

地域の関係者により検討を行うため、保育園・幼稚園の園長・栄養士・教諭、保護者、学校給食センター、保健センター、保健所及び学識経験者等による検討会を設置した。平成 13、14 年で計 6 回の検討会を開催し、必要の都度、個別の意見交換を重ねた。事務局及び調整役は保健所が担当した。

3 事業内容

- (1) 保育園・幼稚園における食育実施状況調査
- (2) 食育についての検討
- (3) 「食育ガイドライン」の作成
- (4) 食育推進のためのネットワークづくり

4 検討結果

(1) 食育の到達目標

子どもたちのめざす姿を検討した。

【食育の到達目標】

食の楽しさ、大切さがわかる

(2) 食育目標と食育項目

すべての園児が卒園までに身につけたい食習慣の 6 つの具体的な食育目標と、それを具体化した 21 の食育項目を抽出した（表 1）。21 項目の食育項目を園児ひとりひとりが毎日の生活体験の中で、積み重ね、適切な食習慣が形成されることをめざす。

表 1 食育項目

食育目標	食育項目
1 食に関心を持つ	① 食をとおして季節感や伝統行事を知る
	② 食事時のあいさつをする
	③ 食事前に手洗いをする
2 適切な食行動ができる	④ きちんろした姿勢で食べる
	⑤ 箸・スプーンなど食具が上手に使える
	⑥ むし歯と食事の関連がわかる
	⑦ ひどい偏食・好き嫌いが無い
	⑧ いろいろな味覚がわかる
3 決まった時間にしっかり食べる	⑨ 生活リズムと食事の関連がわかる
	⑩ 毎日朝食を食べる
	⑪ よく噛むことができる
	⑫ ひどいむら食い・遊び食べがない
4 食の正しい知識を知る	⑬ 肥満・やせなど、からだの発育と食事の関連がわかる
	⑭ 安全な食事に注意する
	⑮ 必要な栄養素や食事の量がわかる
	⑯ バランスのよい食事がわかる
	⑰ 間食のとり方がわかる
	⑱ 配膳、片付け、調理の手伝いをする
5 食事づくりに参加する	⑲ 食物の栽培や収穫を経験する
	⑳ 友達や家族と一緒に食べる（共食）
6 楽しくおいしく食事ができる	㉑ 食事を楽しむ

(3) 食育のすすめ方と実施時期のめやす

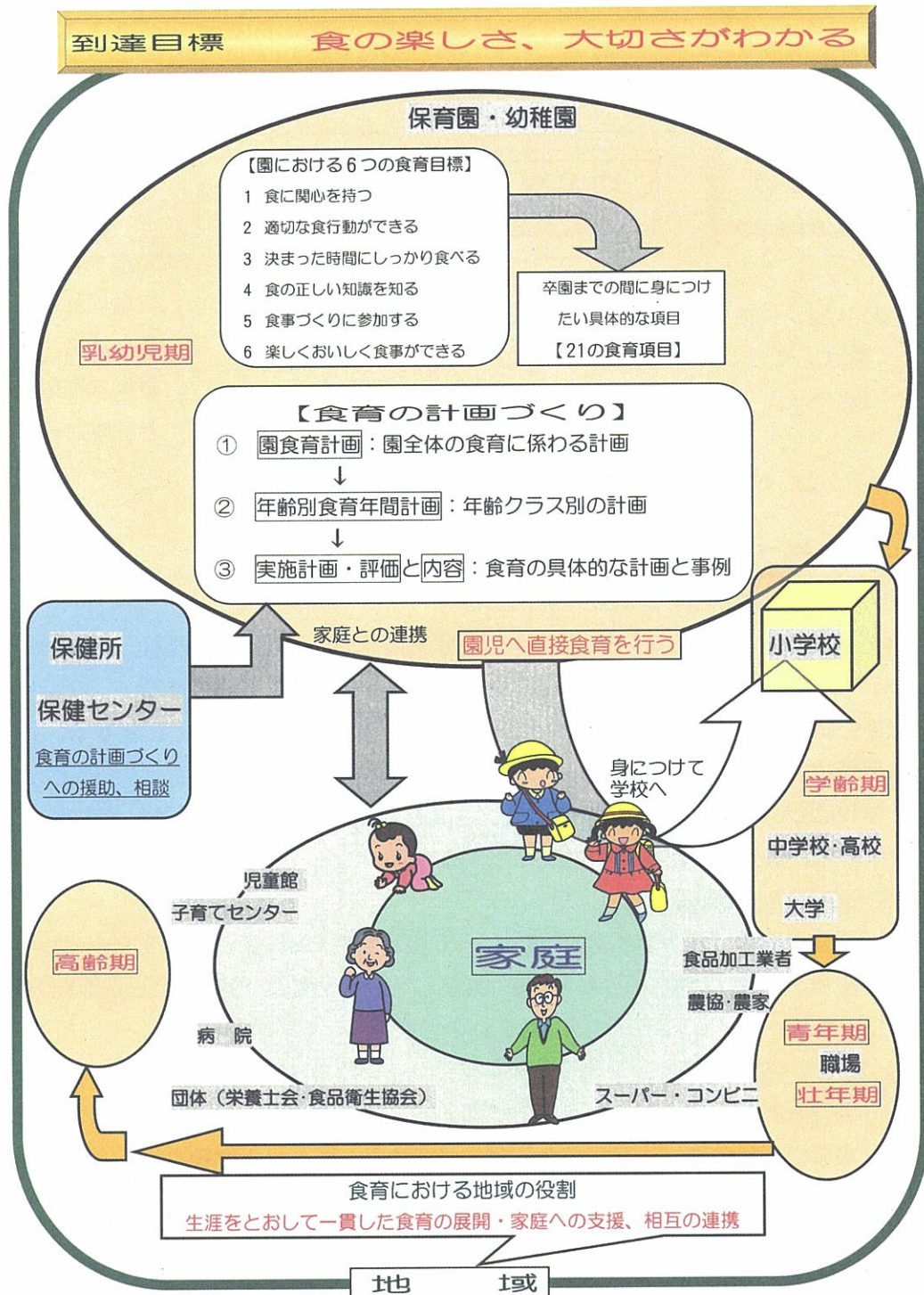
食育をすすめるにあたっての参考として、すすめ方と実施する時期のめやすを一覧にまとめた(表2にその一部を例として記載)。

表2 食育のすすめ方と実施時期のめやす(例)

食育目標	項目	0歳				1歳				2歳				3歳				4歳				5歳				6歳			
		2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10
食に興味を持つ	① 食をとおして季節感や伝統行事を知る																												
	② 食事を楽しむ																												
楽しくおいしく食事ができる	① 食をとおして季節感や伝統行事を知る																												
	② 食事を楽しむ																												

注: 実施時期については、「保育所保育指針」「乳幼児の発達スケジュール」「幼児食の基本」「発達栄養行動指針」等を基に作成したものであり、あくまでも目安である。

《地域ぐるみの食育推進》イメージ図



飯伊地域食育プログラム（長野県飯田保健所）

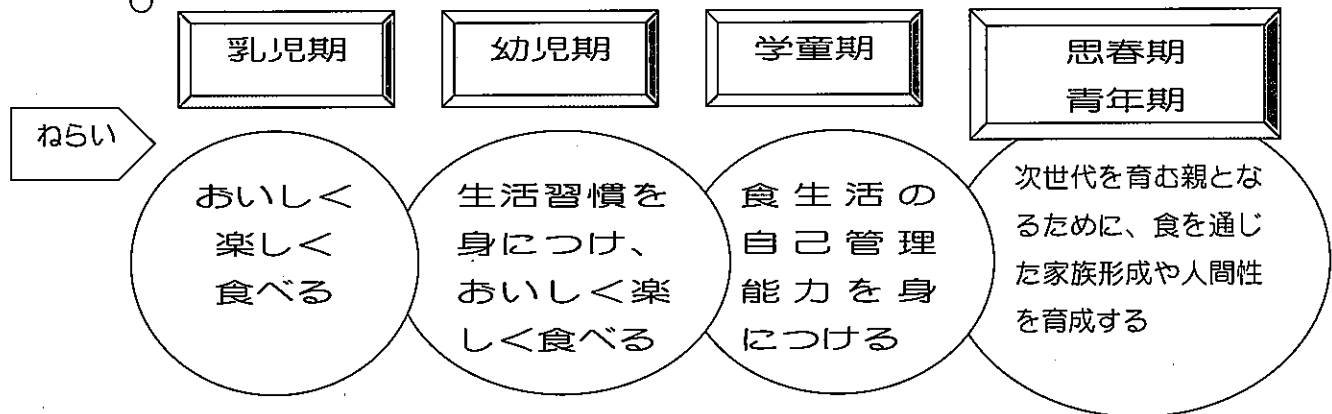
<テーマ>豊かな食卓づくりを通じて生きる力を育む～朝食をおいしく食べる～
 <テーマ設定の背景>

20歳代の朝食欠食者の割合が、男性 29.6%、(県 34.2%) 女性 28.8% (県 18.9%) と高い状況にある。(参考：平成 13 年度食生活改善推進協議会健康アンケート・県民健康栄養調査)

そこで、朝食欠食者の減少を、地域の優先課題として位置づけ、生活リズムを整え、朝食をおいしく食べる環境づくりを行うことで、食生活の自己管理能力を身につけ、生活習慣の改善と疾病の予防を図る。

キャッチフレーズ

～朝食から始まる豊かな食卓～



「飯伊地域食育プログラム」の評価方法

《経過評価》事業実施目標値の達成度を評価する

- (1) 食育推進連絡会議において、参加者が、事業の趣旨、必要性を理解し、各所属機関や団体へ、本事業の説明・周知を行う等の協力、連携体制について確認する。
- (2) 連絡会議参加者が、各所属機関や団体における食育の取組について報告する。
 - ①市町村・保育所・食生活改善推進協議会の実施状況を保健所がまとめる
 - ②学校については、「学校給食委員会」を通じて状況を把握し、保健所がまとめる。

《影響・結果評価》事業効果目標値の達成度を評価する

- (1) 食生活の目標（影響評価）

	〈現状値〉	〈目標値〉
①「朝食欠食者が減少する」	注 1) 20 歳代男性 29.6% 女性 28.8%	→20%
②「主食・主菜・副菜（又は具の多い汁物）をそろえて食べる」（自己管理能力）子どもが増える	注 2) 小学校高学年 52.7%	→60%
- (2) QOL の目標（結果評価）
 - ①「朝食をおいしく食べる」子どもが増える
 - ②「食事づくりの楽しさを知る」子どもが増える

	注 2) 小学校高学年 92%	→100%
	注 2) 小学校高学年 81%	→90%

注 1) 平成 13 年度食生活改善推進協議会「健康アンケート」
 注 2) 平成 15 年度食生活改善推進協議会「朝食アンケート」

食育を推進するための連携と役割分担

年 代	担 当 者	ね ら い	取 り 組 み 要 項	算 業 内 容	関 係 機 関 と の 連 携	連 絡 会 等	評 価 方 法	
乳 児 期	<p><市町村> 保健師 栄養士 歯科衛生士</p> <p><地域> 食生活改善推進協議会員 保健指導員</p>	<p>◎生活習慣を身につけ、食事をおいしく楽しく食べる</p> <p>◎生活習慣を身につけ、食事をおいしく楽しく食べる</p> <p>◎朝食の大切さを知る</p>	<p>乳児食教室、遊びの教室、随診、訪問等の順に家庭への働きかけ</p> <p><保護者> ◎保健指導時の講話・随診時、食育、調理実習、給食などによる啓発 ◎アンケートの実施(子どもの食事づくりへの参加状況、手伝いに対する意識の意識等) ⇒「食の知恵」の普及<食改> ◎「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周知(手伝いを通じての学習)・事例集の作成<幼児> ◎給本、紙芝居等による食育、クッキング保育の実施 ◎地域地消の推進</p>	<p>◎生活習慣の大切さ ◎おこころを育てる楽しい食事づくり ◎発達に即した食事づくり ◎生活習慣の大切さ</p> <p>◎朝食の大切さ(主食・主菜・副菜をそろえることの必要性、両岸朝食メニュー紹介) ◎おこころを育てる楽しい食事づくり(家族そろって食べる) ◎わが家・地域の伝統料理(楽しい食体験づくり)</p>	<p>子育て支援センター 栄養士 ファミリーサポートセンター 食改 保健師 市町村 栄養士会 保護者会 公民館 老人クラブ 子育て支援センター ファミリーサポートセンター 生産者 食生活改善推進協議会</p>	<p>◎随診問診 ◎各種アンケート</p>	食育推進連絡会の研究協議等	
学 童 期	<p>県教育委員会 教育事務所(担当)</p> <p><市町村教育委員会> 栄養職員 担当</p>	<p>◎朝食の必要性を理解し生活習慣を築く</p> <p>◎食を通じて家族形成や人間性を育成する</p> <p><保護者> ・生活リズムの大切さを理解し、朝食欠食をなくす環境をつくる</p> <p><児童・生徒> ・朝食をおいしく食べる ・食を通じて自分の身体の大切さを知る ・食生活の自己管理能力を身に付ける</p>	<p><保護者> ◎懇話会、PTA、懇談会、育成会等の講話、給食だより、保護だよりによる啓発 ◎保護者・児童・生徒 ◎「親子の料理教室」等の開催、クラスレクリエーション等(学習体験の場) ◎「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周知(手伝いを通じての学習)・事例集の作成<児童・生徒> ◎食育の意義:子どもから子どもへの伝達授業、体験測定、給食、試食会・児童会・保護者委員会、給食委員会等 ◎ヘルササポーター21事業<食改> ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎地域地消の推進</p>	<p>◎生活リズムの大切さ ◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎わが家の朝食メニュー紹介等 ◎楽しい食事づくり ・郷土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とここところとの関係</p>	<p>市町村 栄養士会 公民館 児童館 老人クラブ 生産者 食生活改善推進協議会 保健所</p>	<p>◎県民・関係機関調査<県> ◎食生活アンケート<食生活改善推進員> ◎各種アンケート</p>	<p>食生活指針の普及 ◎学校保健委員会等各種連絡会 <市町村単位> ◎食生活推進連絡会 <保健所></p>	食育推進協議会の研究協議等
中 学 校	<p><中学校> 栄養職員 給食主任 保健師 家庭科教師 保健主事</p>	<p>◎食生活の自己管理能力を身につける</p> <p>◎次世代を育む親となるために、食を通じて家族形成や人間性を育成する</p> <p>・朝食をおいしく食べるために生活時間を見直す ・朝食の必要性を理解し、食生活を通じて自分の身体の大切さを知る</p>	<p><生徒> ◎食育の意義:子どもから子どもへの伝達授業、体験測定、給食、試食会・児童会・保護者委員会、給食委員会等 ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎地域地消の推進</p>	<p>◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎コンビニ活用時のポイント、外食、弁当等の賢い選択方法 ◎自分のからだに合った食事づくり ◎自分で作る簡単朝食メニュー紹介(ヘルシー・ダイエット等) ◎楽しい食事づくり ・郷土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とここところとの関係</p>	<p>保健師 栄養士 保護者 高等学校 家庭科教師 家庭科教師 <短大> 看護 大学生協</p>	<p>◎生活実態調査</p>	<p>☆ 健康グレートアップなかの21 ☆ 飯伊地域健康づくり計画 ☆ 市町村健康増進計画</p>	食育推進協議会の研究協議等

食を通したすこやか子どもネットワーク事業 (宮城県塩竈市)

1. 事業の趣旨

近年、情報化・国際化・少子化・価値観など多様化した社会環境の変化に伴い、子どもの生活環境も変わってきている。食生活に関する問題も山積しており、生活習慣病の低年齢化の傾向、さらには食生活と心との関連についても論議されている。

このような現状から、望ましい食習慣を身につけ、将来の健康確保のために、地域・児童福祉施設・学校・地区組織等との連携を図り、本市の第4次長期総合計画の施策である『健康に暮らせるまちづくり 健康づくりの推進』を基盤にし、本事業を展開する。

2. 事業目的

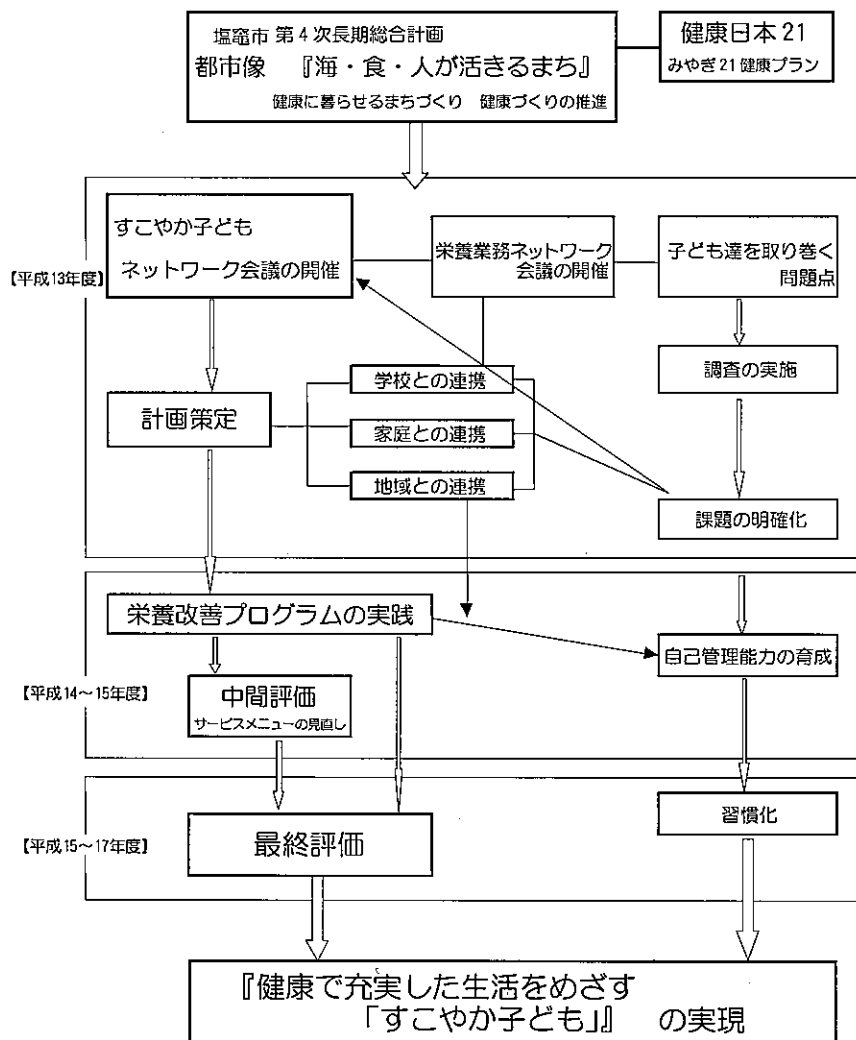
子どもたちの生涯にわたる健康づくりの望ましい生活習慣を確立するために、学校・家庭・地域・行政とのネットワーク活動を進めながら、食を通した健康教育を推進する。

3. 事業期間

事業の期間は、2005年度までとする。

事業の評価は、2003年度に中間評価を行うとともに、2005年度に最終評価を行い、その評価をその後の事業の推進に反映する。

「食を通したすこやか子どもネットワーク事業」の全体構想



4. 推進体制

1 すこやか子どもネットワーク会議の開催

(1) 目的

本市の子どもたちの健康を取り巻く地域保健、学校保健関係者及び地域住民が連携し、生活習慣病予防の重点対象時期である幼児期及び児童・生徒期における食生活実態を把握し、改善目標の周知と意識の高揚を図ることを目的とする。

(2) 構成

教育機関 【幼稚園 保育園 学校（校長会 学校栄養士会 養護部会）】 **家庭** 【育児サークル連絡会 市PTA連合会】 **地域** 【団地水産加工業協同組合 食生活改善推進員会 健康推進員の会 キッズボランティア】 **行政** 【宮城県保健所 塩竈市く政策課 社会福祉事務所（保育指導係 子育て支援センター 児童館） 学校教育課 生涯学習センター 水産課 健康課】

(3) 開催回数 平成14年度：年5回 15年度以降：年2～3回の予定

(4) 内容 ア. 具体的目標値の設定

- イ. 子どもたちの健康づくりを実現するための条件整備の検討
- ウ. 実現できるようなアイデアの構築
- エ. 協力体制の推進

2 栄養業務ネットワーク会議の開催

(1) 目的

本市の子どもたちの健康に関し、食生活について広く情報交換やそれぞれの専門性を活かした食生活改善活動の推進を図る。

(2) 構成

保健所栄養士、教育委員会栄養士、学校栄養士（小・中代表1名）、保育指導係栄養士、保育園栄養士、病院栄養士（代表1名）、健康課栄養士

(3) 開催回数 必要に応じて随時

(4) 内容 ア. 子どもたちの食生活に関する情報交換ならびに学習会の参加

- イ. 子どもたちの食生活に関する調査協力ならびに改善目標の検討
- ウ. 各業務の協力体制の推進

食を通じた子どもの健康づくり改善目標

（平成13年度調査結果から以下の5項目を改善目標とした）

1. 朝食をしっかりと食べましょう
2. 食事は家族と楽しく食べましょう
3. バランスよく食べましょう
4. 野菜は毎食食べましょう
5. 「さかなのまち 塩竈」に親しみましょう

食教育事業の展開

（●事業名）

<p>健康福祉部健康課</p> <p>〈主管〉健康課（食生活改善推進員会）</p> <p>●広報しおがま「すこやか塩竈っ子の食情報」●さかなのまち塩竈探検隊●塩竈っ子ママの簡単クッキング出前教室●塩竈っ子のためのおすすめ料理集の発行●オリジナルエプロンの作成●子育て講座●しおがまの食材をつかった給食メニューを楽しむ会●おいしいコンサート●こども料理教室</p>	<p>社会福祉事務所</p> <p>〈主管〉保育指導係／児童館／子育て支援センター</p> <p>●給食指導●給食だよりの発行●クッキング保育●幼児クラブ栄養相談●学童クラブクッキング教室●放課後児童クラブ指導員研修会●育児サークル栄養講習会</p>	<p>教育委員会</p> <p>〈主管〉教育委員会／学校／父母教師会／生涯学習センター（育児支援ボランティア）</p> <p>●学校給食調理員研修会●かまぼこ贈呈式●学校給食まつり●総合学習●給食・保健指導●給食だよりの発行●「子育てのつどい」●給食試食会講話●料理講習会●こども料理教室</p> <p>地域</p> <p>〈主管〉団地水産加工業（協）／商工会議所青年部市・地域との協働事業</p> <p>●魚食普及事業●こどもたちの異文化交流イベント●こどもフェスタ in 塩竈</p>
--	--	--