

今別町食育推進計画書

今 別 町

今別町食育推進計画の策定にあたって

今別町は豊かな自然と四季折々の気候風土に恵まれ、私たちの生命と健康を支える源となる豊富でおいしい農林水産物とさまざまな加工食品を生産し、県内はもとより全国に広く流通しています。

私たちにとって、「食」は生きる上での基本であり、心身の健康と暮らしていくために欠かせないものです。しかし、近年、食の乱れや食に対する意識や感謝の気持ちが薄れてきていることから、今別町らしい食文化を創造し、幸せな暮らしの原点である健全な食生活の実現を図って、心身ともに健康な今別人を育成していくことが大切になっています。

この今別町食育推進計画では、一人ひとりが、まず、出来る事から少しずつ始め、町民の皆さんが生涯を通して健康な生活を送ることができることを目標に、未来を担う子どもたちはもとより、町民みんなが健全な食生活を実践しながら、今別町の豊かな自然や人と人との交流を進めることによって、健やかな人間性が形成されるよう町と町民協働による食育への取り組みを進めることにしています。

今別町は、県内で最もお年寄りの多い町と言われています。この経験豊富な方々から郷土食、伝統食、行事食を教わり若い世代に受け継ぎ、豊富な地元食材を使用し、食に関する知識の普及に努めていきたいと思っています。

最後に、この計画の策定にあたって、ご協力いただきました関係機関、団体、町民の皆様には感謝を申し上げます。

平成22年3月

今別町長 小 鹿 正 義

目 次

▷はじめに◁	1
第1章 食育推進計画の施策と背景	2
1. 食に関する課題	2
2. 人口と世帯状況	4
3. 死亡の特徴	7
4. 小・中学生の朝食摂取状況	8
5. 高齢者に対する食育指導	10
第2章 食育推進の基本方針	11
第3章 食育の推進に向けての役割と対策	13
第4章 ライフステージに応じた施策と展開	19
1. 妊娠期	19
2. 乳幼児期（0～6歳）	20
3. 学童期（6～12歳）	21
4. 青少年期（12～18歳）	22
5. 青壮年期（18～59歳）	23
6. 高齢期（60歳以上）	24
第5章 農とのふれあいによる食育の推進	25
1. 教育ファームの取り組み	25
2. 地産地消の取り組み	29
▷食事バランスガイド◁	31

▷ は じ め に ◁

1. 食育とは

食育とは、町民一人ひとりが、生涯を通して健全な生活を実現して、健康を確保できるようにするため、自らの食について考える習慣や食に感謝する心、食に関するさまざまな知識、食を選択する判断力を正しく身につける活動や学習等に取り組むことです。

2. 計画の策定の趣旨

今別町食育推進計画は、食育基本法（平成17年7月15日施行）に基づき、今別町民が、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくみ、いきいきと暮らすことができるようにするために、今別町全体で推進する食育の基本事項を定めるものです。

3. 計画期間

計画期間は、平成22年度から平成26年度までの5年間とします。

4. 推進体制

役場の組織を横断して構成する食育プロジェクトチームを中心に、食育の推進に関する施策の実施を推進していきます。

第1章 食育推進計画の施策と背景

1. 食に関する課題

《食を大切にする心の希薄化》

- ▷食への関心の薄れ
- ▷感謝や思いやりの心の薄れ
- ▷地産地消への理解不足
- ▷食品残さや廃棄物の問題

《食生活の乱れ》

- ▷朝食の欠食率の増加
- ▷不規則な食事
- ▷こ食（孤食、個食、小食、粉食）の増加
- ▷食事バランスの崩れ（魚介類・野菜・果物などの不足、脂質や食塩の過剰摂取）
- ▷むし歯保有率の増加

《肥満・生活習慣病などの増加》

- ▷肥満の増加（子ども、中高年）
- ▷生活習慣病（糖尿病、ガン、心疾患、脳血管疾患など）の増加
- ▷やせ願望による過度のダイエット（骨粗しょう症、貧血）
- ▷運動不足
- ▷ストレスの増加

《日本型食生活と伝統食文化の衰退》

- ▷食事内容の洋風化と日本型食生活の衰退
- ▷伝統行事・祭り・風習の衰退
- ▷食材や料理方法などの知識不足
- ▷地域の食文化や食材への理解不足

《情報社会への不適切な対応》

- ▷食品や健康に関する不適切な情報の氾濫
- ▷食生活や健康に対する判断力の弱さ

《食の安全に対する信頼の低下》

- ▷食品の安全を脅かす問題の発生（BSE、偽装表示、鳥インフルエンザ）
- ▷食品衛生に対する知識不足

《食料自給率の低下》

- ▷食料自給率の低下
- ▷担い手の高齢化と生産額の減少
- ▷米や野菜の消費減少



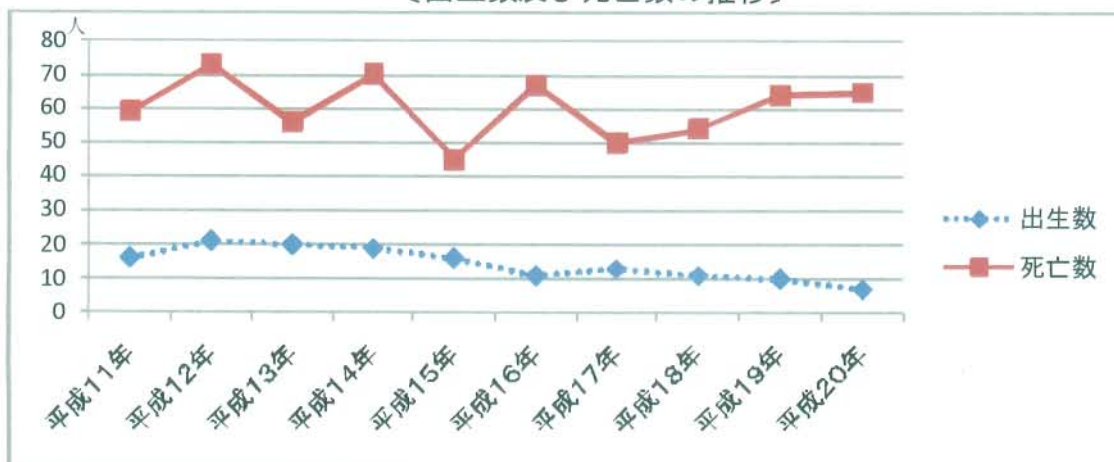
2. 人口と世帯状況

《人口動態》

年	出生数			死亡数			自然増加	再 掲						婚姻数	離婚数	再掲 未熟児出生数
	計	男	女	計	男	女		乳 児 死亡数	新生児 死亡数	周産期 死亡数	死産数					
											計	自然	人口			
11	16	7	9	59	28	31	△43	0	0	0	1	0	1	19	6	3
12	21	14	7	73	43	30	△52	0	0	0	0	0	0	18	8	1
13	20	12	8	56	32	24	△36	0	0	0	3	1	2	15	6	—
14	19	11	8	70	35	35	△51	0	0	0	0	0	0	16	9	1
15	16	11	5	45	23	22	△57	0	0	1	0	0	0	11	4	2
16	11	8	3	67	32	35	△56	0	0	0	0	0	0	10	7	2
17	13	5	8	50	31	19	△37	0	0	0	0	0	0	5	5	0
18	11	6	5	54	32	22	△43	0	0	0	0	0	0	9	3	0
19	10	5	5	64	30	34	△54	0	0	0	0	0	0	5	5	0
20	7	4	3	65	38	27	△58	0	0	0	0	0	0	1	7	0

(異動事由別人口統計表より)

〔出生数及び死亡数の推移〕

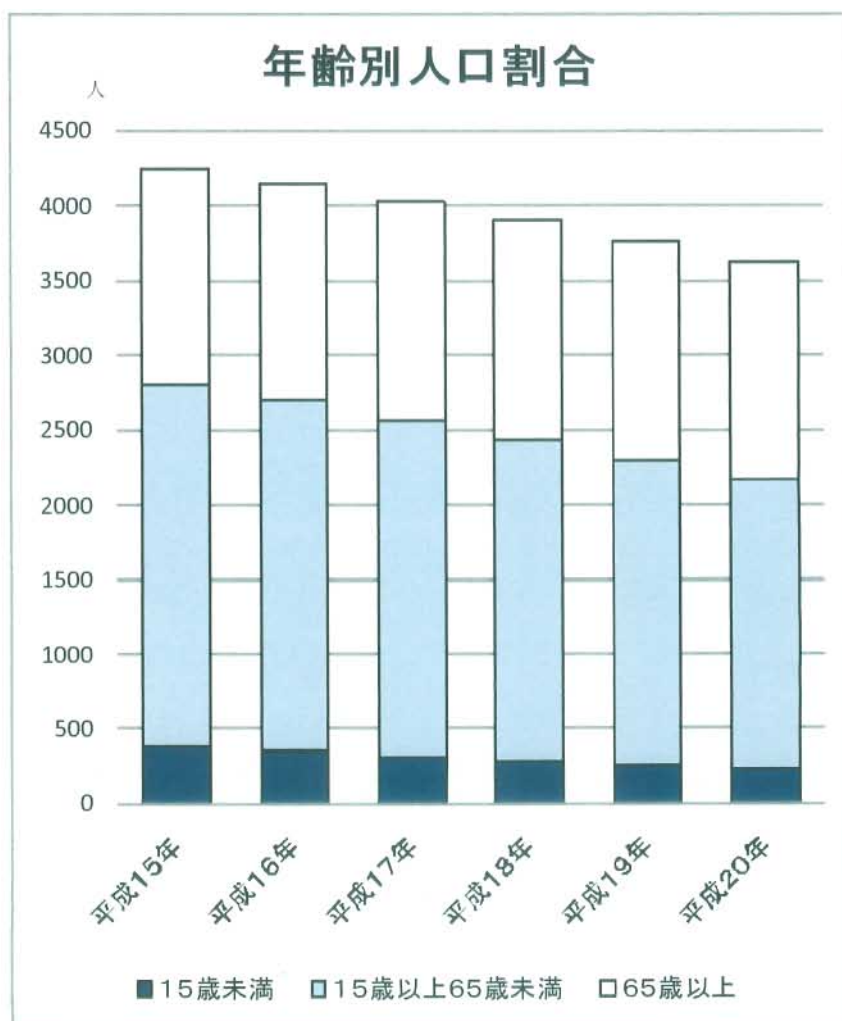


(異動事由別人口統計表より)

《年齢階級(3区分)別人口の推移》

	平成16年		平成17年		平成18年		平成19年		平成20年	
	総数(人)	割合(%)	総数(人)	割合(%)	総数(人)	割合(%)	総数(人)	割合(%)	総数(人)	割合(%)
総人口	4,139	100	4,025	100	3,904	100	3,757	100	3,625	100
15歳未満	345	8.3	306	7.6	276	7.0	246	6.5	227	6.3
15歳以上 65歳未満	2,349	56.8	2,246	55.8	2,153	55.1	2,051	54.6	1,932	53.3
65歳以上	1,445	34.9	1,473	36.6	1,477	37.8	1,460	38.9	1,466	40.4

(人口集計表より)



(人口集計表より)

《地区別人口動態》

(平成21年2月28日現在)

地区名	今別	団地	特養	西田	浜名	大川平	二股	鍋田	関口	村元	山崎	大泊	褰月	砂ヶ森	奥平部	綱不知
人口 (人)	798	155	30	287	304	597	193	118	54	334	179	196	77	127	91	85
世帯数 (戸)	355	74	30	136	130	240	78	42	21	151	75	96	46	53	34	38
老人人口 (人)	345	30	29	107	113	234	62	40	24	112	69	104	56	59	35	47
老人割合 (%)	43.2	19.4	96.7	37.3	37.2	39.2	32.1	33.9	44.5	33.5	38.5	53.1	72.7	46.5	38.5	55.3

(町名別人口統計表より)

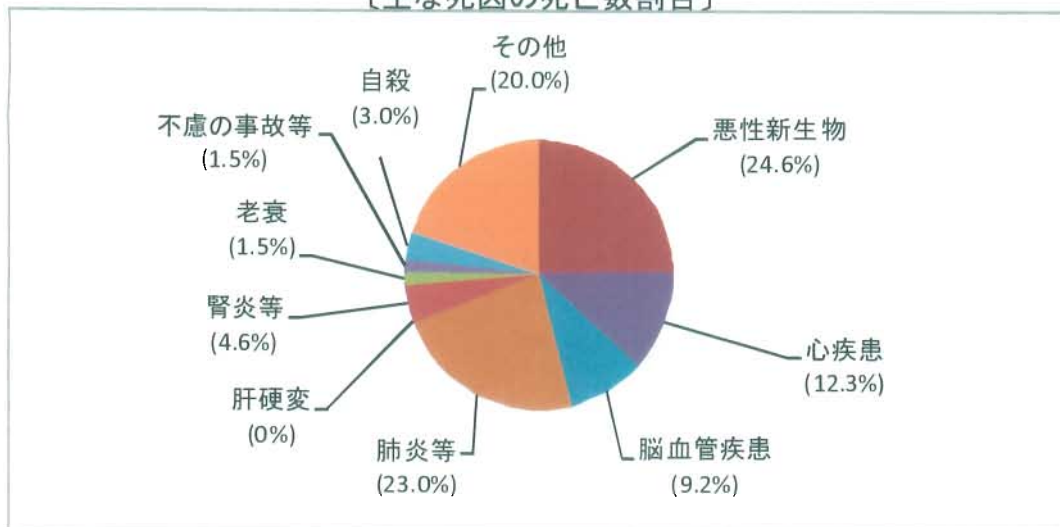
3. 死亡の特徴

年	全死亡数	結核	悪性新生物	糖尿病	心疾患	脳血管疾患	肺炎及び 気管支炎	慢性及び 肝疾患 肝硬変	*腎炎等	精神 のない 老衰 の記載	不慮の 事故 及び 作用	自殺	その他
10	64	0	26	0	17	6	3	1	0	1	1	4	5
11	59	0	13	0	26	6	6	0	1	1	0	2	4
12	73	1	16	0	23	10	4	0	3	0	3	1	12
13	56	1	22	0	14	7	2	0	1	0	1	0	8
14	70	0	15	1	25	7	5	1	0	1	3	4	8
15	45	0	15	1	9	6	5	1	0	0	3	0	5
16	67	0	13	0	10	10	4	1	2	2	2	3	20
17	50	0	10	0	10	3	6	1	1	0	2	1	16
18	54	0	14	0	13	6	5	0	4	1	3	3	5
19	64	1	15	0	14	8	12	1	3	2	3	3	2
20	65	0	16	0	8	6	15	0	3	1	1	2	13
	(%)	0	24.6	0	12.3	9.2	23.0	0	4.6	1.5	1.5	3.0	20.0

* 腎炎等：腎炎、ネフローゼ症候群及びネフローゼ

(人口動態調査表より)

〔主な死因の死亡数割合〕



(平成20年度)

4. 小・中学生の朝食摂取状況

《小学校の朝食摂取状況》

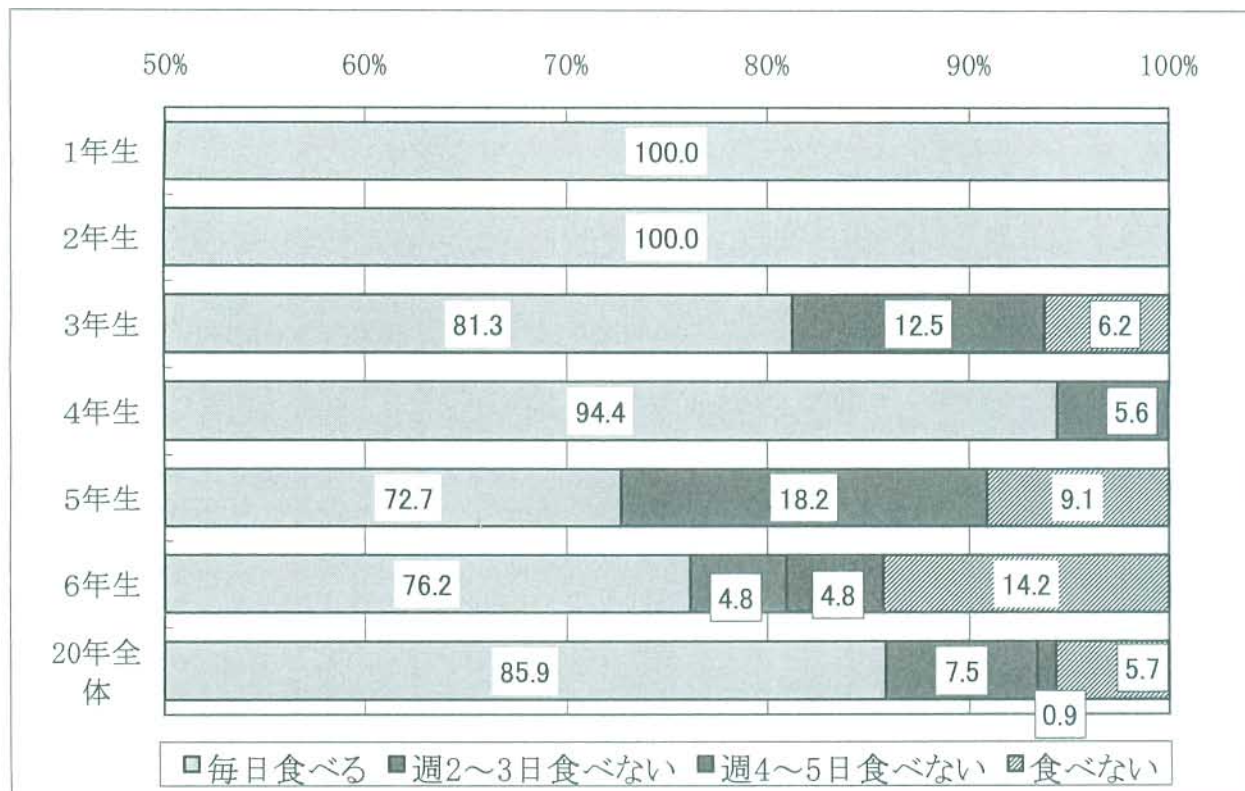
小学校の朝食摂取の状況は、平成20年度の学校評価アンケートの結果から、朝食を食べている児童の割合は全校で85.9%で、食べない児童は全校で5.7%でした。

【朝ごはんを毎日食べますか？】

	毎日食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	食べない	合計
1年生	11	0	0	0	11
2年生	18	0	0	0	18
3年生	13	2	0	1	16
4年生	17	1	0	0	18
5年生	16	4	0	2	22
6年生	16	1	1	3	21
20年全体	91	8	1	6	106
割合(%)	85.9	7.5	0.9	5.7	100

(学校評価アンケートより)

学年別でみると3年生、5年生、6年生で食べない児童がみられました。1年生と2年生においては100%、全員が朝食を食べていました。



(学校評価アンケートより)

《中学校の朝食摂取状況》

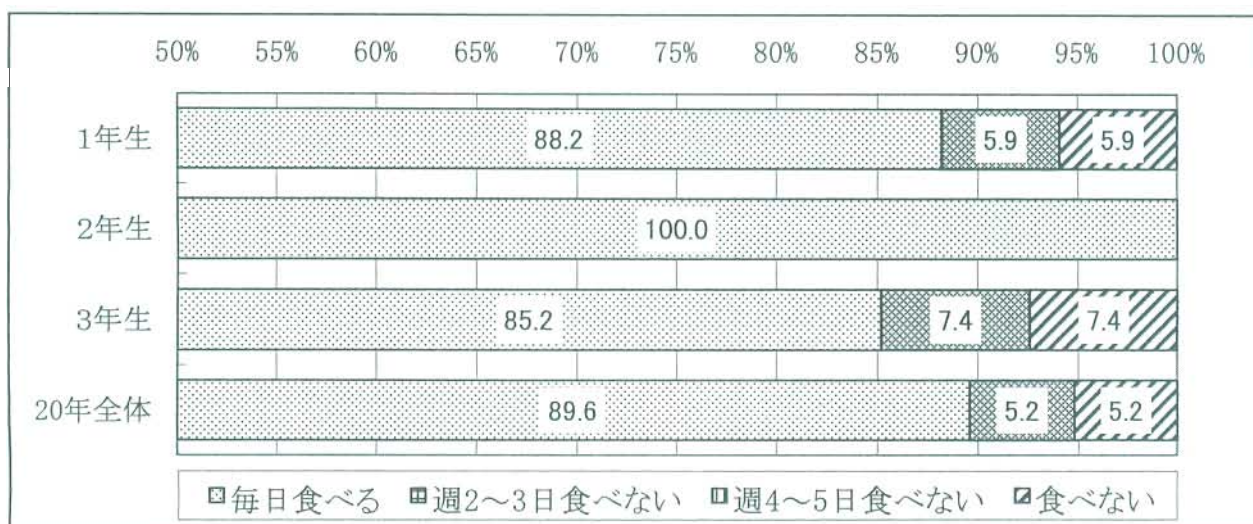
中学校の朝食摂取状況は、平成20年度の学校評価アンケートの結果から、朝食を食べている生徒の割合は全校で89.6%を占め、食べない生徒は全校で5.2%でした。

学年別では1年生と3年生に食べない生徒がみられ、2年生は100%、全員が朝食を食べていました。

【朝ごはんを毎日食べますか？】

	毎日必ず食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	食べない	合計
1年生	15	1	0	1	17
2年生	14	0	0	0	14
3年生	23	2	0	2	27
20年全体	52	3	0	3	58
割合(%)	89.6	5.2	0	5.2	100

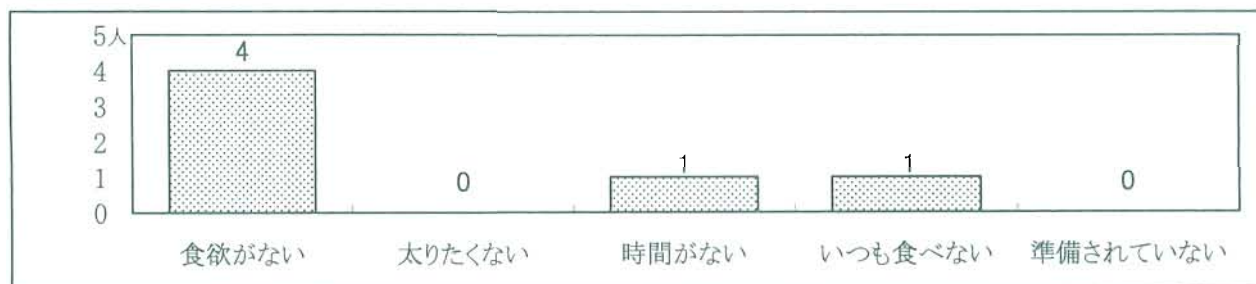
(学校評価アンケートより)



(学校評価アンケートより)

【食べない理由】

	食欲がない	太りたくない	時間がない	いつも食べない	準備されていない	合計
20年全体	4	0	1	1	0	6



5. 高齢者に対する食育指導

高齢社会において、お年寄りが地域の中で心身ともに健康でいきいきと生活するためには、食生活は重要な位置を占めています。

高齢者の中には、身体機能低下のために十分な栄養がとれず、低栄養になる人もあります。寝たきり状態にならないためにも、筋力トレーニングなどとともに低栄養予防のための栄養改善が必要になります。

高齢者になってからの食事は、「たくさん」食べるより色々な種類の食材を「まんべん」なく食べる事が大事です。

さまざまな食品群を取り入れることが寝たきり予防につながります。

「健康のために肉より野菜」などといった思い込みはまちがいのもとです。色々な食べ物を食べ、動物性タンパク質も十分にとりましょう。



《食事のポイント》

- ▷主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳・乳製品、果物もとる。
- ▷一度に食べれる量が少なくなってくるので三食きちんととり、絶対欠食しない。
- ▷油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- ▷肉と魚の摂取は1：1程度になるようにする。
- ▷野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる。
- ▷食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す。
- ▷酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。
- ▷調味料を上手に使いおいしく食べる。
- ▷どんどん外に出て行ってみんなと食べる。
- ▷かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける。
- ▷何でも食べ過ぎれば害になる。
- ▷無理せず簡単にできる料理法を考える。

第2章 食育推進の基本方針

食育の推進にあたり、基本的な方針を次のとおり定めます。

1. 健康でいきいきとした生活を送るため、心身の健康と豊かな人間形成を目指します。

説明

コンビニ弁当を食する子どもの増加やお年寄りの孤食などの増加といった、家族団らんから遠ざかる現象の現代社会において、自らの食生活の見直しや食事のバランスなどを考えた食生活改善に取り組み、ライフステージに応じた健康づくりなどによって心身が健康となりいきいきとした生活が実現されます。

2. さまざまな体験活動によって、食への感謝の気持ちや理解が深まるよう努めます。

説明

体験学習を通し、食に対してただ食べるだけでなく食事の重要性・喜び・楽しさを理解し、食べ物を大事にする心や生産などに関わる人々への感謝の心が深まります。

3. 子どもの頃から基本的な食生活を身につけ、健康な食生活を営むことができるよう努めます。

説明

家庭料理の崩壊が進む現在、日本の未来を担う子どもたちが子どもの頃から食事の手伝いをするにより、正しい食習慣や生活リズム、また、食の大切さや調理の楽しさが身につく、生涯にわたって健康を維持できる人間性が培われるようになります。

4. 学校給食などへの地産地消の推進により、農村の活性化と食料自給率の向上に努めます。

説明

地元食材の学校給食への提供により、生産者側にも健康な土づくり、低農薬の野菜づくりなど環境にやさしい農業への取り組みがなされ、また、食育の生きた教材となる給食に地元の新鮮で安全・安心な食材を使った料理を取り入れることで、生産者との交流の推進や信頼が確立され、地域経済に活力が生まれます。

5. 食を学ぶ機会を提供し、伝統ある食文化の継承や食育の活動を実践できるよう努めます。

説明

各種教室・講習会などで郷土の味や伝統的な料理を伝承することにより、多くの食材を取り入れた昔ながらの食事の良さが見直されるとともに、郷土料理を通して世代を超えた交流が推進され、心身ともに健康なまちづくりが実践されます。

6. 地域において生活習慣病を予防し、生涯健康な生活を送ることができるよう食育の推進に努めます。

説明

欧米化の食生活が進む中、健康に良いとされる日本型の食生活を取り戻し、多彩な食材と料理方法や食事の工夫をすることにより、生活習慣病などの予防につながり生涯にわたって健康な生活を送ることが可能となります。

第3章 食育の推進に向けての役割と対策

家庭

食育の基本は家庭です。家族みんなが心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすことが出来るよう努めます。

(1) 家族で楽しい食生活の実践

家族みんなが協力して、食事の支度・調理・後片付けを行うことにより、会話のある食卓づくりと正しい食事マナーを習得しましょう。

(2) 健康家族のルールづくり

ライフステージに応じた食生活を実践し、規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。

(3) 食生活改善で健康増進

生活習慣病の予防と健康維持のため、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

(4) 食べ残しなどムダのない食生活

もったいないの精神で、食べ物の大切さ、作ってくれた人への感謝の気持ちを持ちましょう。また、食品の消費期限や賞味期限の確認をしましょう。

(5) 地域の自然や農林水産業との体験交流

自然の中における食事体験や農漁業体験を通して、食べ物への感謝の気持ちを持ちましょう。



農業体験を通して、食への感謝の気持ちや大切にすることを育成し、食への理解を深めます。

(1) 保育園・学校と家庭・地域が連携した食育の指導体制の整備

子どもたちが正しい食生活を身に付けられるよう、家庭や地域との連携による指導体制の整備を進めましょう。

(2) 子どもの発達段階に応じた指導内容の充実

学校において心身の成長や健康の保持のための栄養や食事の取り方を理解させ、食生活のマナーや食事を通じた人間関係の育成能力を身につけさせましょう。また、食品の品質及び安全性について判断が出来る能力を身につけさせましょう。

(3) 豊富な資源を生かした体験学習の推進

農業体験学習を通して食の大切さ・感謝の気持ちを持った子供を育てましょう。

(4) 安全・安心な給食の推進

食中毒や異物混入防止のための衛生管理を徹底しましょう。

(5) 地元の食材を活用した給食の充実

生産者の顔の見える地元食材を活用し、低農薬で鮮度の良い食材を給食へ取り入れましょう。



地域

郷土食や伝統食、そして行事食の伝承など食に関する知識の普及を図ります。

(1) 町民一人ひとりが食品と食生活の正しい知識を習得

食に関する情報を正しく理解し、食事バランスガイドを活用してバランスのとれた食事をとりましょう。

(2) 保健・医療・福祉活動などを通じた食育の推進

健康相談や保健指導を活用しながら、各種教室、講習会などに積極的に参加して健全な生活を実践していきましょう。

(3) 町内や集落での食育と運動を通じた健康づくり

郷土料理など伝統的な食文化を継承するため、地域などで行う交流会活動に参加しながら心身ともに健康な生活を送れるように努めましょう。

(4) 生涯食育の推進で健康なまちづくり

生涯にわたって健康な生活を送るためには、子どもから高齢者までの幅広い世代への食生活指導により健全な生活習慣を身につけ、いきいきとした明るいまちづくりを実践しましょう。

(5) 環境に配慮した食生活の推進

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくし、食べ残しの減量化に努めましょう。



農業関係団体・各種団体

地産地消の推進、食の安全・安心、講習会などによる食文化の伝承を図ります。

(1) **健康と環境に配慮した食材の生産と利用拡大**

稲わらなどを利活用し、健康な土づくりを基本に、農薬や化学肥料を必要最小限に抑えた環境へやさしい農業へ取り組みましょう。

(2) **安全・安心な地元食材と加工食品の提供**

農薬・肥料の適正使用の徹底に努め生鮮食品はもちろん、地元の食材を利用した加工品をつくり提供していきましょう。

(3) **地域の食文化の伝承と食の交流発信**

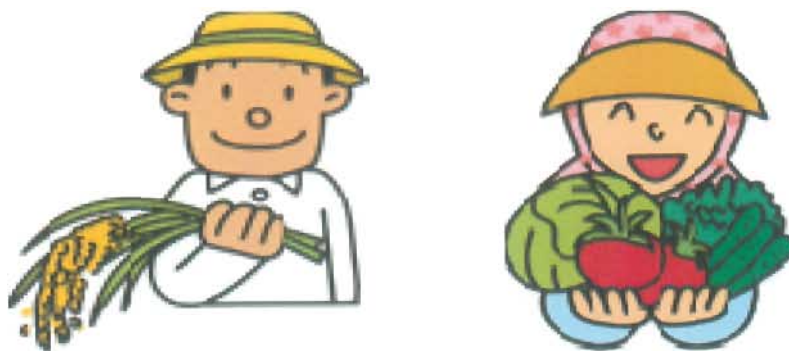
地域の優れた伝統的な料理や郷土の味を伝承していきましょう。

(4) **地域の知恵を生かした郷土の味の創造と提供**

現代生活にも対応できる食事の工夫や調理法の改善を重ねながら、新たな食文化を創造し提供していきましょう。

(5) **生産者と消費者との連携強化による信頼形成**

農業体験を通して食への理解を促進させましょう。また、生産者と消費者との食の交流や生産品の安全・安心の信頼を確立させましょう。



健康教室・健康相談・保健指導などによる、食事と疾病の関係についての知識を深めながら実践できるよう支援し、併せて疾病予防の指導を図ります。また、食の安全について正しい情報を伝え、地産地消に関しても情報の周知に努めます。

(1) 地産地消の推進

学校給食での地元食材を取り入れることによる地場産物の活用を推進し、また、農産物直売所での販売による地元食材のアピールなどを推進していきます。

(2) 教育ファームの取り組み

身近な環境の中で地域の人とふれあい、農作業を体験する機会をつくるため、保育園・学校・町民への町直営の体験農園の開放や農業体験活動を農業指導での支援に努めます。

(3) 各種教室・講習会などを通しての食育の推進

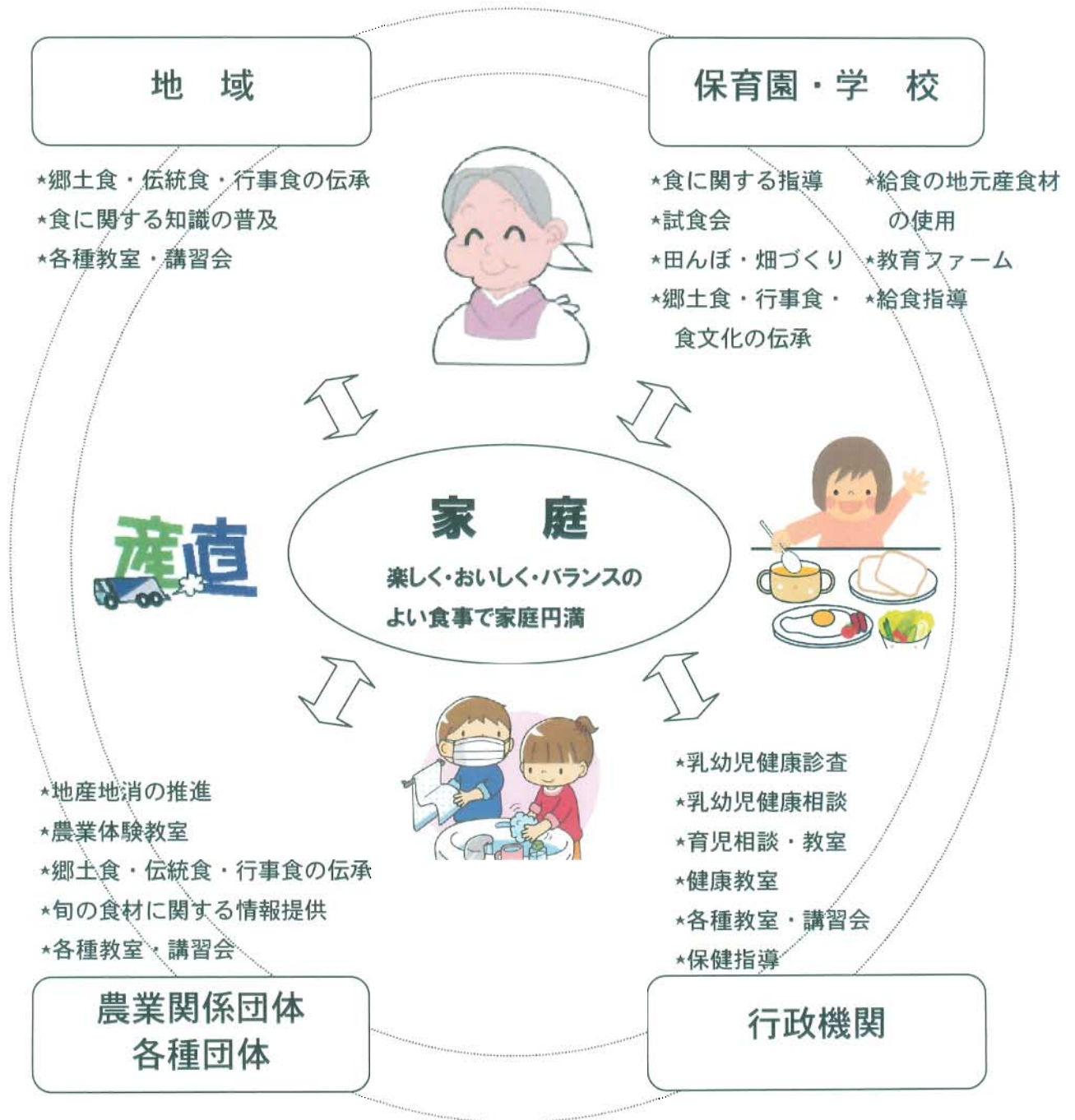
生涯にわたって健康を維持できるように、健康診断や健康相談などで保健師・栄養士による保健指導、また、各種教室や講習会などを通して食生活改善に取り組み、健康づくりに努めます。

(4) 各種団体との連携

農家や農協・漁協、そして農林水産業関係の団体との連携を深めることで、地元食材の高質化、地産地消の推進に努めます。また、教育ファームへの取り組みを推進していきます。



今別町食育推進計画概念図



第4章 ライフステージに応じた施策と展開

食育を行う上での一番重要なことは、町民の皆さんに関心を持ってもらうことです。大部分の人は、食育について言葉は知っているけれど、意味・内容を理解していないとされます。町民の皆さんにもっと知ってもらうためにも、手軽に情報を得ることができる体制づくりが必要です。その上で、その年齢にあった具体的な食育を推進していく必要があります。

また、今別町は海の幸、山の幸に恵まれ食材も豊富です。“あづべ汁”をはじめ、“わかよまま”など昔から伝わる伝統食や郷土食がたくさんあります。その料理を絶やすことなくお年寄りから若い世代、そして子どもたちに受け継いでいく事が大切です。

それには保育園、学校、各団体、広報などの場を通じて、郷土食、伝統食、行事食の紹介や実践などが重要となります。

1. 妊娠期

妊娠中は食習慣がこれまで以上に大切になります。妊娠前に比べ、エネルギーやタンパク質、鉄分、カルシウムやビタミン類などの栄養素を多く必要とします。

心身ともに健康な状態で出産できるよう、また、バランスのとれた食事を摂取できるようにすることが必要です。特に、妊娠中は胎児の正常な発育を保つためにも、貧血や便秘、下痢、肥満、高血圧などの予防も大切です。

妊娠中はもちろんですが、妊娠前から食事の取り方に気をつけて、生まれてくる子どもが将来正しい食習慣を構築できるよう、親自身がこの時期に正しい知識を習得する事が求められています。

方向性

- ・バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・適正体重を保ちましょう。



主な施策

家庭

- ・心身ともに、健康な状態で出産できるよう、バランスのとれた食事づくりをしましょう。

行政

- ・母子健康手帳などにおいて、食に関する知識の普及や相談などに努めます。
- ・パンフレットなどを活用し、食生活に関する情報を提供します。

2. 乳幼児期(0～6歳)

乳児期は、単に栄養面だけでなく、母乳を介して免疫力を高めたり、親子のふれあいにより精神的な安定、愛情などを身につけていく時期でもあります。乳児が安心してお乳を飲んだり離乳食を食べることができるような環境づくりが大切です。

幼児期は食生活の基礎を作る大切な時期であり、心身ともに著しく成長する時期です。食への関心が深まる時期であることを認識し、この頃から、朝食の大切さや、おやつ(間食)の食べ方、家庭で楽しく食べる事の大切さを身に付けさせ、健全な食生活による健康な体づくりを推進していくことが必要です。また、うす味を心がけ、いろいろな食べ物に慣れさせる事も大切です。

保育園においても収穫体験で食べ物に触れたり、他の子どもたちと楽しく食べる環境を作り、楽しみながら食について学べるようにしていきます。

方向性

- ・授乳の際の親子のふれあいを大切にしましょう。
- ・家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わいましょう。
- ・一日三回の食事と間食で規則正しい食生活のリズムを身につけましょう。
- ・食事マナー(食事の前の手洗い、挨拶、箸の使い方など)を身につけましょう。
- ・食べ物を大切に作る心を育てましょう。
- ・苦手な食材をつくらないなど「食べる力」の基礎を養いましょう。



主な施策

家庭・保育園

- ・乳児が安心してお乳を飲んだり離乳食を食べる事ができるよう、楽しい雰囲気づくりをしましょう。
- ・家族そろって食事をするように心がけましょう。
- ・歯や口の健康を守るための習慣づけをしましょう。
- ・収穫体験や調理体験を通して、楽しみながら食事をする事によって好き嫌いをなくしましょう。



行政

- ・新生児の訪問時や乳児健診時に離乳食の相談に応じたり、情報提供を行います。
- ・幼児健診、保育園の虫歯予防教室、育児相談、歯科検診時に情報提供を行います。

3. 学童期(6～12歳)

学童期は、心と体の成長が著しく食習慣の基礎を身につける時期でもあります。一方で活動範囲が広まって行く時期でもあるので、さまざまな体験を通して、食についての正しい知識の習得や食の大切さ、食に関するマナーなどを身につける必要があります。また、偏った食事による肥満や虫歯なども見られるので注意が必要です。

郷土料理や地産地消については、地域との連携が大切です。

方向性

- ・体験学習や食に関わる活動を通して、望ましい食習慣を身につけましょう。
- ・郷土料理に慣れ親しみましょう。
- ・色々な体験をしながら地元食材に興味を持ちましょう。
- ・食べ物を大事にし、生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。

主な施策

家庭・学校

- ・楽しい食事ができるように、マナーを身につけましょう。
- ・食事づくりに係わりましょう。
- ・収穫体験や親子食育教室などを通して、食の大切さを学びましょう。
- ・地域との係わり合いで、郷土食に慣れましょう。

行政

- ・虫歯、歯肉炎などを予防指導します。
- ・地産地消を推進します。
- ・あおもりっ子食育事業を推進します。
- ・農業体験を支援します。



4. 青少年期(12～18歳)

青少年期も学童期と同様に、心身の成長・発達が著しく、身体的にも精神的にも生涯の基礎を作るうえでも大切な時期です。その反面、部活や学習などに忙しく、生活リズムが乱れたり、家族そろっての食事の機会も減少してきます。こうした中で、「孤食」や朝食の欠食、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどさまざまな問題が生じてきます。また、外見のこだわりから、ムリなダイエットによる栄養の偏りなどもみられます。

このため、食を通じた健康づくりについて考えることのできる体験を通じて、食べる事の楽しさや食への関心を深め、正しい食習慣を身につけることが大切です。体験学習、家庭での手伝いや友達との交流を通して、食への興味・関心を持ち、食に係わる人や食べ物への感謝と親しむ心が育ちます。

方向性

- ・ダイエットのための欠食、偏食をなくし、栄養バランスのとれた食事を身につけましょう。
- ・正しい食習慣について学び、自ら管理していく能力を身につけましょう。

主な施策

家庭

- ・毎日、朝食をとり、バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・食べ物の栄養素を知り、食べ物についての正しい知識を身につけましょう。
- ・郷土食や地域の食文化について知るようにしましょう。

行政

- ・あおもりっ子食育事業を推進します。
- ・農業体験を支援します。



5. 青壮年期(18～59歳)

青壮年期前半は、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化する一方で、不規則な生活や偏った食生活、外食の増加などから、自分の健康管理、食事管理がおろそかになりやすい時期です。身体機能は充実していますが、生活が不規則になりがちで、遅い夕食や朝食も欠食しがちなので食生活の改善が必要です。

青壮年期後半は、社会的にも家庭的にも責任のある重要な時期ですが、その反面、生活習慣病などが出てくる年代でもあります。特に、ストレスがたまりやすい年代ですが多忙な事もあり自分の健康管理がおろそかになりがちです。

生活習慣病予防のために、健康診査、人間ドックなどを受診し、自分の健康状態をチェックし、食生活に関する知識の習得や食習慣・運動習慣の改善を図りながら、健康維持に努める事が重要です。

また、家庭においては、子どもたちに正しい食事の知識やマナーなどを受け継ぐという大切な役割を担っています。

方向性

- ・毎日朝食を食べましょう。
- ・食事のバランス、適正量を知り実践しましょう。
- ・メタボについて正しい知識を習得し、肥満者を減らしましょう。



主な施策

家庭

- ・三食しっかりと食べるようにしましょう。
- ・バランスのとれた規則正しい食生活に心がけましょう。
- ・脂肪や塩分を取り過ぎないように気をつけましょう。

行政

- ・生活習慣病予防教室を開催します。
- ・食事バランスガイドなどの広報活動に努めます。



6. 高齢期(60歳以上)

子どもの自立や退職などの生活環境の変化とともに体力の低下も進み、健康への不安を感じる事も多くなる時期です。自分の健康状態に合わせて、回数や量を考慮しながらバランスの良い食事をする事が大切です。

また、80歳で20本以上の自分の歯を保ち、生涯を通じて自分の歯で食べることは健康な生活を送るうえで大切です。

高齢化が進み、一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が年々増加しています。その反面、気力の衰えや退職などにより行動範囲が狭められ、閉じこもりがちになるなどの問題が生じています。他の人と一緒に楽しく食事をする事とも、高齢者にとって大切なことです。



方向性

- ・過剰摂取や低栄養を予防しましょう。
- ・定期的な健診で、歯の健康を維持しましょう。
- ・人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指しましょう。

主な施策

家庭

- ・自分の健康を意識した食事を楽しく実践できるようにしましょう。
- ・歯や口腔の清潔に心がけましょう。

行政

- ・健康診断と事後指導します。
- ・介護予防事業（ふれあいサロン、特定高齢者把握事業）を推進します。
- ・キクの会を開催します。



第5章 農とのふれあいによる食育の推進

1. 教育ファームの取組

食べ物の生産を身近に感じ、食べ物やそれを育てる人への感謝の心を育むことが大切です。

管内小学校では、統廃合する以前から稲づくり体験や餅つきなどの行事が行われてきましたが、今後も保育園、学校と連携した農業に関する色々な学習や体験の機会を積極的に提供し、食べ物と人のつながりを深めます。

《今別町立今別小学校農業体験学習》

今別小学校では、保護者の水田を借用し、体験学習の一環として毎年5年生を中心とした田植え、稲刈り、収穫などの農業体験を行っています。



田植え作業



田植え作業



稲刈り作業



稲の棒掛け作業

《荒馬の里体験農園の利用状況》

農業に対する理解を深めていただくため、生産者と消費者との交流を図り、家族ぐるみで土と自然に親しみながら、つくる喜びと食べる喜びを味わってもらうことなどを目的に、平成12年度に荒馬の里体験農園を開設しました。

【体験農園の利用状況】

年度	学校・保育園等	作物名	面積	その他利用
12	中学校	ミニトマト等	10a	一般（ジャガイモ、枝豆等）
13	高等学校	ジャガイモ	10a	加工グループ等3団体（ジャガイモ、ひまわりなど）
	保育園	サツマイモ	2a	
14	高等学校	ジャガイモ ダイコン	12a	加工グループ等3団体
	小学校（2校）	ダイコン	3a	
	保育園	ダイコン	1a	
15	高等学校	ジャガイモ ダイコン	12a	加工グループ等3団体 一般（枝豆、人参）
	小学校	スイートコーン	6a	
16	高等学校	ジャガイモ	9a	農園オーナー83名（ジャガイモ、スイートコーン、ぶどう） 加工グループなど3団体
17	高等学校	ジャガイモ	12a	農園オーナー104名 加工グループなど3団体
18	高等学校	ジャガイモ	11a	農園オーナー68名 加工グループなど3団体
19	高等学校	ジャガイモ	9a	農園管理協議会（ハウストマト、寒じめちぢみほうれん草、アスパラガス） 加工グループなど2団体
20	高等学校	ジャガイモ	9a	農園管理協議会 加工グループなど4団体
21	高等学校	ジャガイモ	9a	農園管理協議会 加工グループなど4団体

《青森県立北高等学校今別校舎農業体験学習》

青森県立北高等学校今別校舎では、町の施設である「荒馬の里体験農園」で毎年全校生徒によるジャガイモの植え付けから収穫までの農業体験を行っています。



ジャガイモ植え付け作業



ジャガイモ植え付け作業



ジャガイモ収穫作業



ジャガイモ収穫作業

【体験人数数値目標】

指 標	基準値 (平成21年度)	目標値 (平成26年度)	備 考
保育園	50%	100%	全人数に対する割合
小学校	100%	100%	〃
中学校	0%	30%	〃
高 校	100%	100%	〃

《具体的な取組》

自然の恩恵や「食」に係わる人々のさまざまな活動への理解を深めることなどを目的として、農林漁業者などが農作業などの体験の機会を提供する取り組みを行います。

- ▷作業の種まき、栽培、収穫などの一連の農業体験を通じ、子どもの食と農への関心を高めます。
- ▷学校と連携を図り、教科や総合学習などの時間を活用した料理や農作業体験などの支援を進めます。
- ▷食農教育の実践には、体験農園の利用や水田の確保をはじめ、栽培方法などの専門知識や資材が必要であり、町の農政、教育関係、食生活改善委員会、農業団体などとの連携に努めます。



2. 地産地消の取組

《地域の取組》

地域の地産地消を進める背景には、わが国の食料自給率が40%前後で推移し輸入に依存していることや、農業者の高齢化と担い手不足、遊休農地の増大、農水産物の価格低迷など多くの課題があることがあげられます。

当町においては、豊かな自然や気候風土の中で生産された食材を大切にして、生産者と消費者及び関係者が連携を深め、地域内流通を促進するとともに、伝統的な食文化の継承と健康的な食生活を普及し、地域の活性化を目指します。

- ▷宿泊施設、飲食店、保健福祉施設などと生産者、農協、流通事業者との調整を図り、地元食材の利用を促進します。
- ▷小売店における地元農産物直売コーナーの開設を促進するとともに、農産物直売所の充実を図りながらイベントの開催など地場産品の積極的な販売を推進します。
- ▷食品加工の支援とともに町民グループ、食生活改善推進協議会などの関係団体と連携し、伝統料理、郷土料理など地域の食文化を守ります。



《学校給食への取組》

地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」の取り組みを学校給食に取り入れたのは、平成10年に学校給食センターが始まり、初年度より米飯給食として地元で生産された米を使用し、現在に至っています。

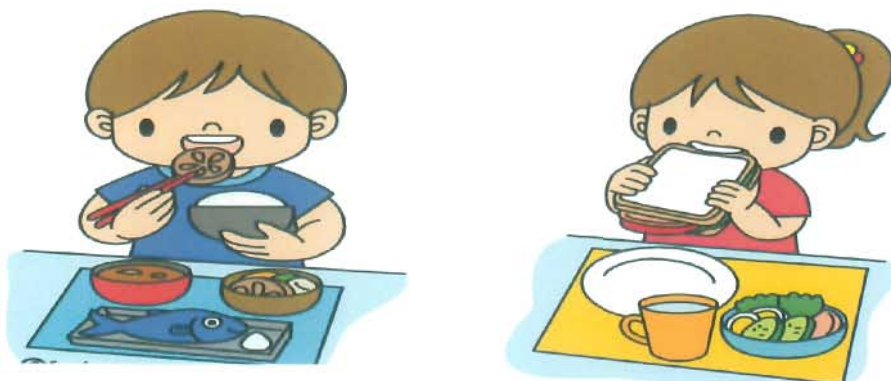
近年、米飯給食の推進の中で、米以外の地場産品の活用推進の取り組みも積極的に検討されています。

当町においての地場産物は、主に〈寒じめちぢみほうれん草〉〈長なす〉〈アスパラガス〉〈紫黒米〉であり、最近では、〈一球入魂カボチャ〉も出荷できるようになってきました。

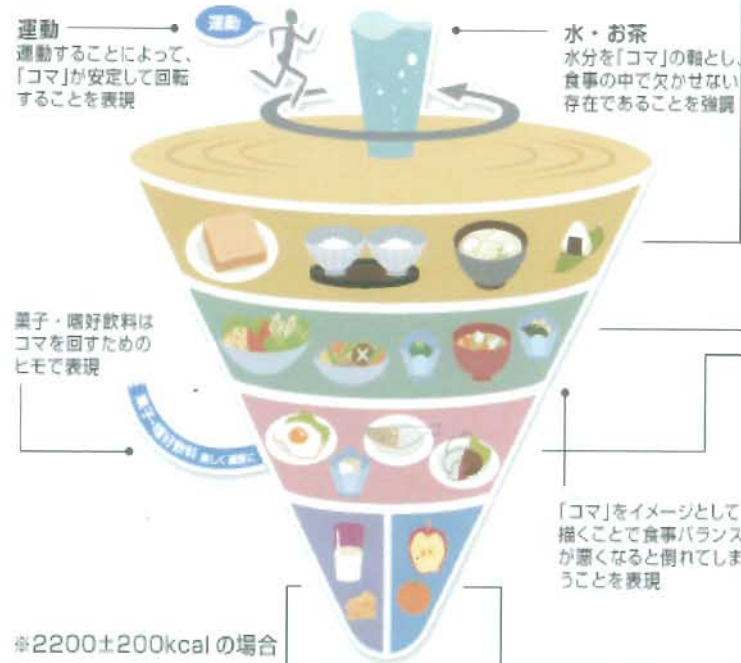
学校給食では、それぞれの野菜の出荷時期にあわせた献立を作り利用しています。

野菜名	時期	献立内容
アスパラガス	5月	サラダ
なす	6月～10月	味噌汁、カレー、マーボーなす
紫黒米	随時	サツマイモごはん
寒じめちぢみほうれん草	1月～2月	味噌汁、なめたけ和え
米（まっしぐら）	毎日	ごはん

学校給食食材としては、低農薬で鮮度がよく、大量で（生徒数分）、形にはとらわれない材料提供などで生産者との交流を広げ、地元食材を積極的に使用していくように努めます。



【食事バランスガイド】



➔ **5-7 主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もやしそば1杯 = スパゲッティ

➔ **5-6 副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

料理例

1つ分 = 野菜サラダ = ほうろくとわかめの酢の物 = 鶏たくあん味噌汁 = ほうろく味噌のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きぬきごし

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

➔ **3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

料理例

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個

2つ分 = 鶏さし身 = 魚の天ぷら = まぐろとけのし焼き

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

➔ **2 牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度

料理例

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1杯

2つ分 = 牛乳瓶1本分

➔ **2 果物**
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = みかん1個 = リンゴ半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個