

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

子どもたちをはじめ、紀の川市民一人ひとりが心身の健康を確保し、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要です。

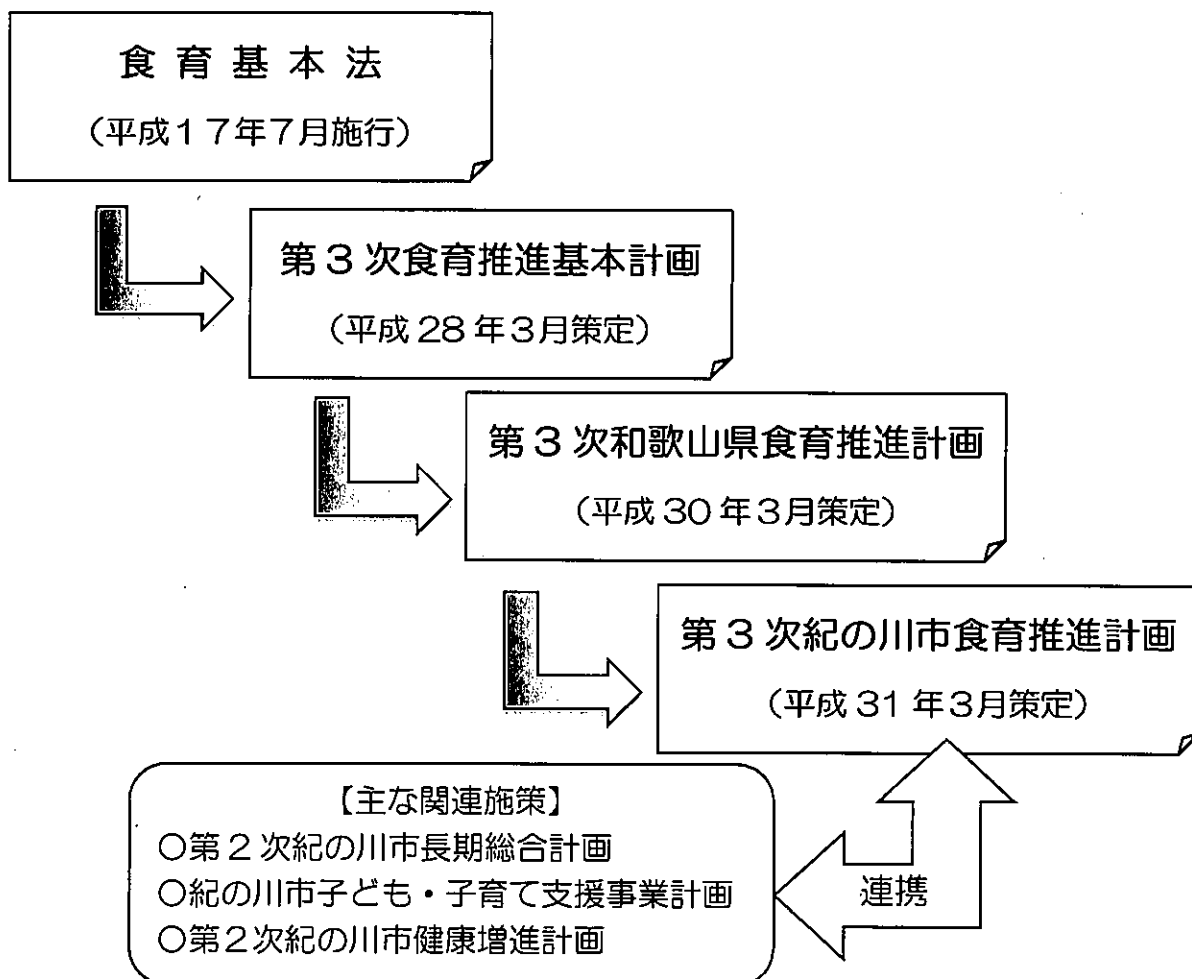
ところが近年、「食」を取り巻く環境の変化等を背景に、栄養の偏りや食生活の乱れによる生活習慣病、肥満の増加等の課題に加え、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面の問題や食に関する情報の氾濫など「食」をめぐる様々な問題が生じてきています。

このような中、国において、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」と位置づけ、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育めるよう、食育を国民運動として推進していくため、平成17年7月、「食育基本法」が施行され、平成18年3月、「食育推進基本計画」が策定されました。そして、平成28年3月には、「第3次食育推進基本計画」が策定され、今後の食育の推進にあたっては、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、多様に連携・協働し、国民自らが食育の推進のための活動を実践することにより、食を取り巻く諸問題の解決に寄与することを旨としています。

紀の川市においても、市民一人ひとりが健やかで心豊かに生きるために、このような食をめぐる問題に取り組むことが求められています。本市の特性である四季折々の農産物を活かした地産地消を積極的に推進しつつ、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちを育み、郷土に対する関心を高め、「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけていくことが大切であると考え、市民や行政、あるいは家庭、保育所・幼稚園・学校、地域などそれぞれの立場から、共に学び、共に取り組み、共に実践できるような、市民運動としての食育をより一層計画的に推進し、すべての市民が心身ともに健全な食生活を実践し、生涯にわたって健康で生き生きと暮らせるよう、「第3次紀の川市食育推進計画」を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的、基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づき、紀の川市食育推進計画として位置づけます。計画の中では、紀の川市の特色を活かし、既存計画との調和を図り、総合的な食育を推進します。



## 3 計画の期間

計画の期間は2019年度(平成31年度)から2023年度(平成35年度)までの5年間とします。

次回の計画設定にあたっては、国の計画期間が2020年度(平成32年度)まで、和歌山県の計画期間が2022年度(平成34年度)までとなっており、本市においては、国・和歌山県の評価検証に基づいて計画の見直しを行うものとし、2023年度(平成35年度)までを今回の計画期間とします。

## 4 計画の進行管理と評価

本計画における施策の進行管理については、食育推進本部が行い、毎年度、市食育推進会議に報告するものとし、また、施策の結果を踏まえて、さらに効果的な食育の推進を図ります。なお、施策の成果や社会情勢の変化等により見直しが必要になった場合には、随時見直しを行うこととします。

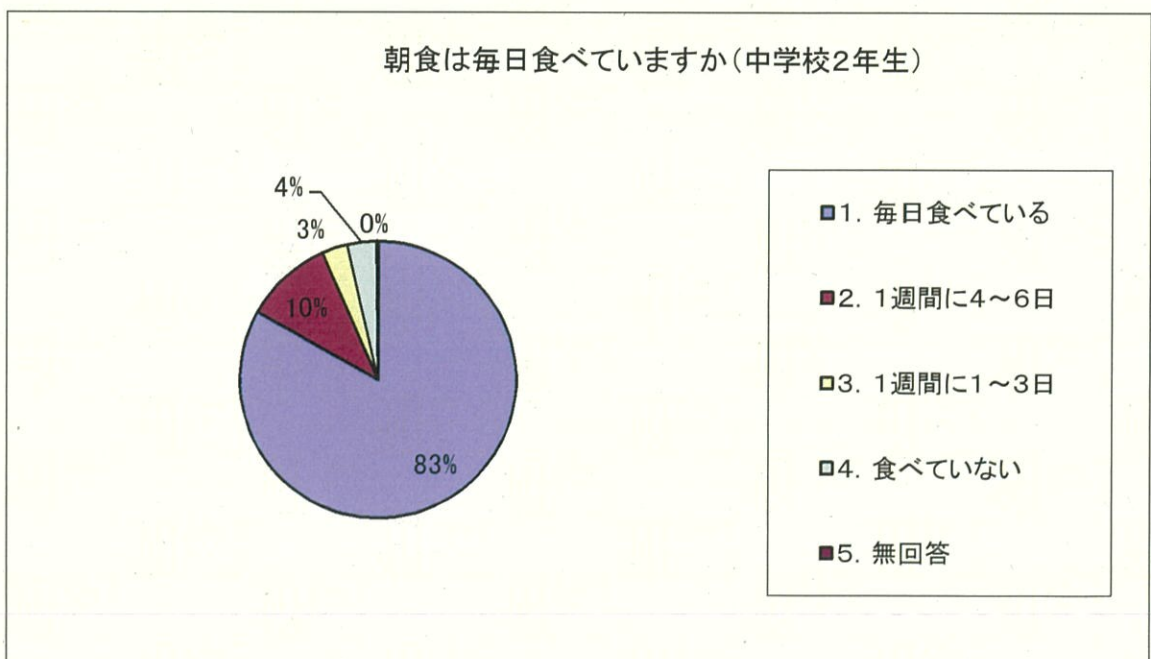
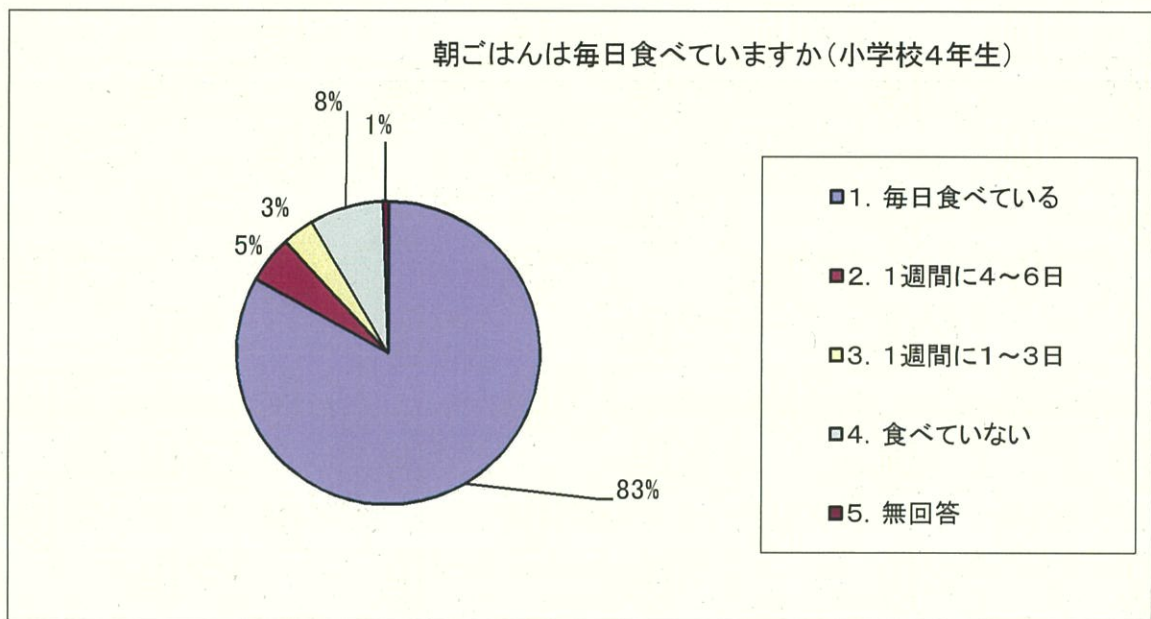
## 第2章 紀の川市の食を取り巻く現状と課題

### 1 食生活と健康、生活習慣病

#### 【子どもの朝食の欠食割合】

○小学校4年生及び中学校2年生に対するアンケート調査結果によると、「朝食を毎日食べている」と回答した児童、生徒はそれぞれ83%、83%と「朝食を毎日食べている割合」は学年が進むにつれ減少傾向にあります。

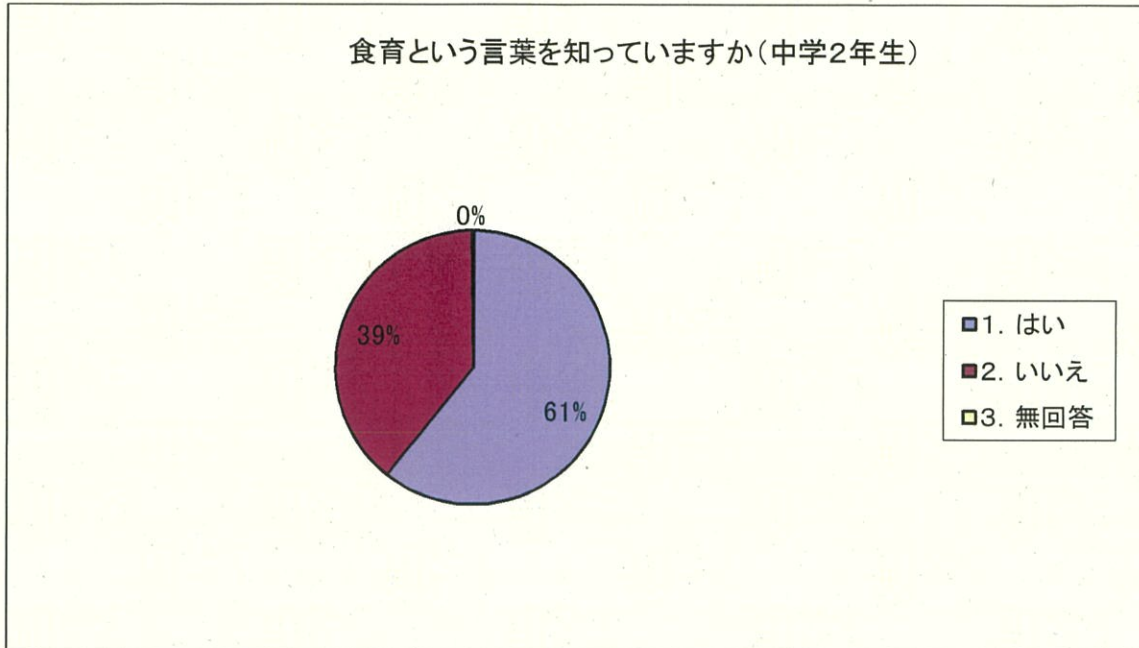
○「朝食を1週間に3日以下しか食べていない」と回答した児童、生徒はそれぞれ1%、7%と「小学校4年生の欠食割合」は中学校2年生を上回っています。



(平成30年度 食育に関するアンケート調査)

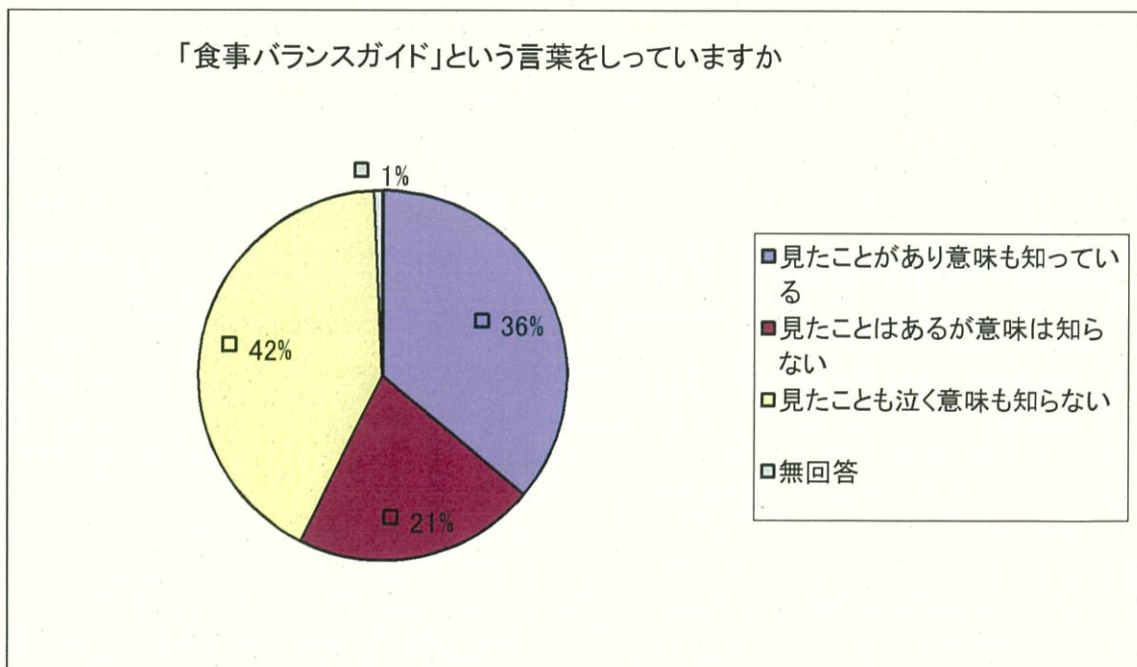
【子ども・成年の食に対する関心】

○中学校2年生に対するアンケート調査結果によると、「食育という言葉を知っている」と回答した生徒は過半数を上回る61%となっています。



(平成30年度 食育に関するアンケート調査)

○成年に対するアンケート調査結果によると、「食事バランスガイドの言葉も意味も知っている」と回答した成年は36%と低い結果となっています。

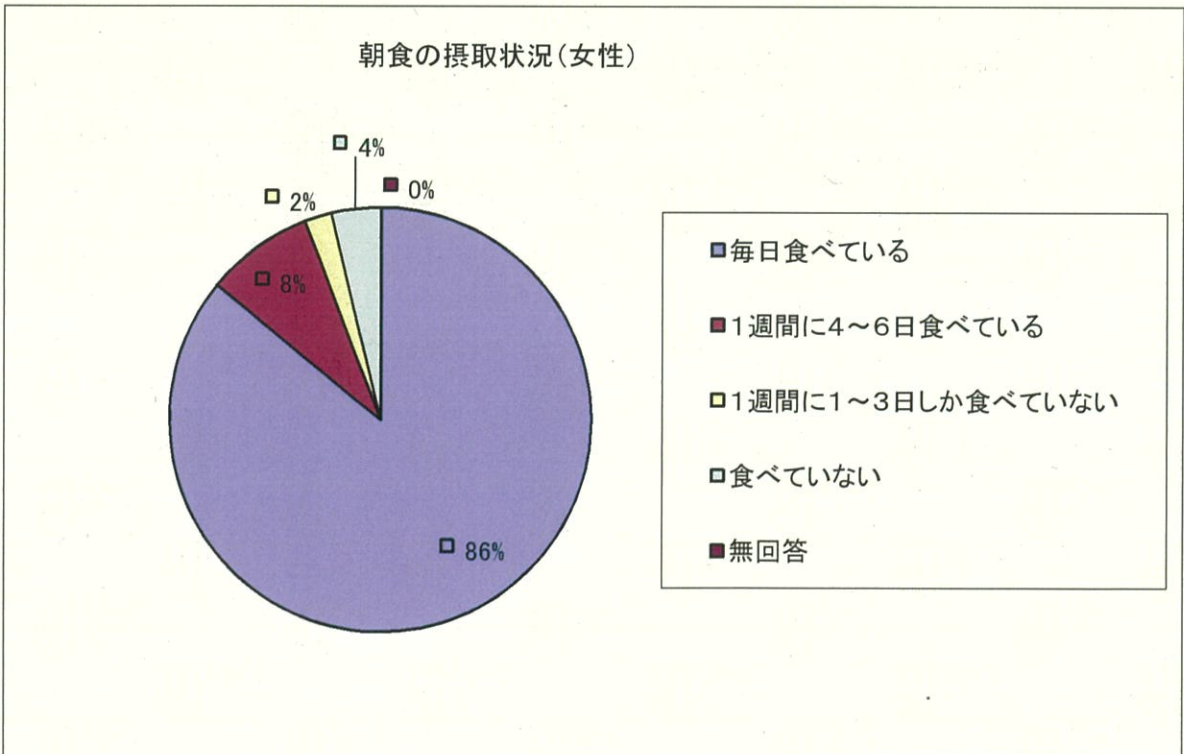
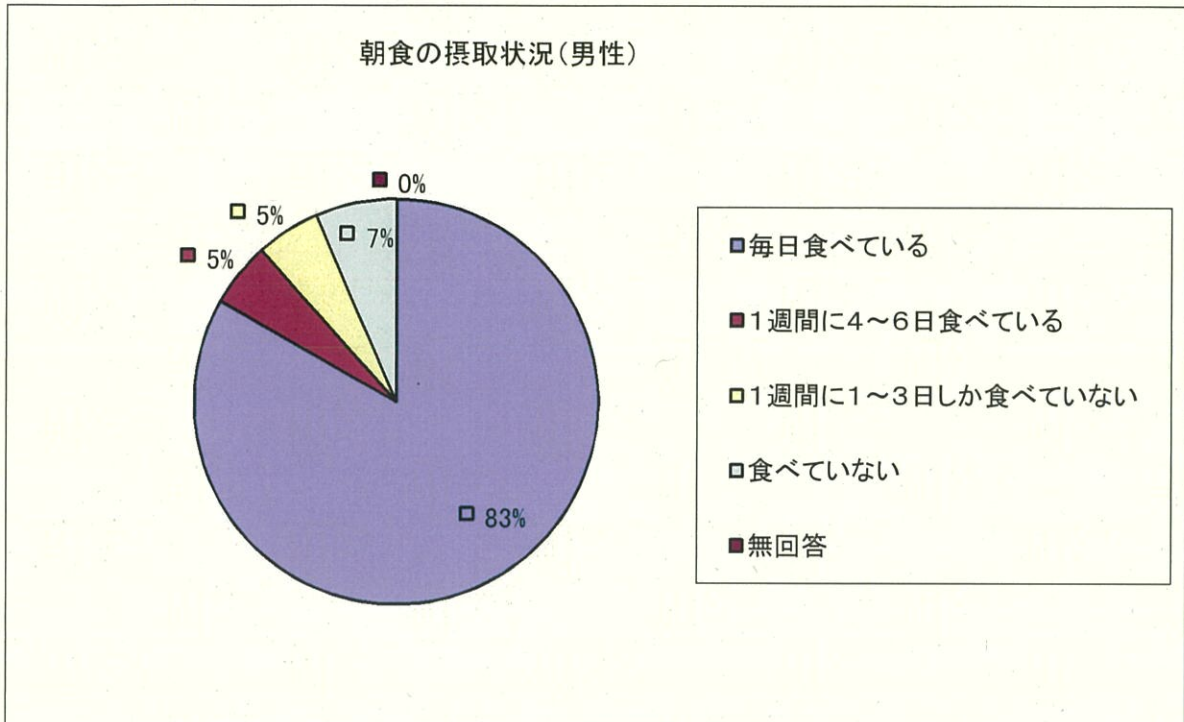


(平成30年度 食育に関するアンケート調査)



【成年の朝食の欠食割合】

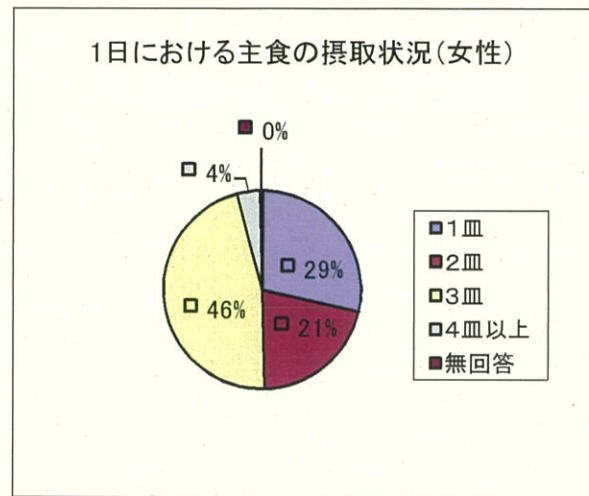
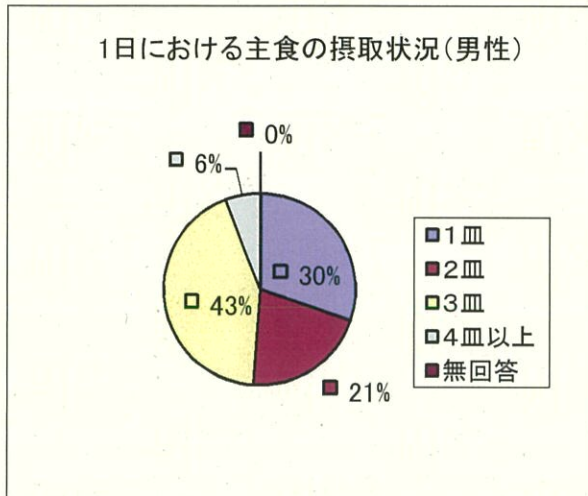
- 成年に対するアンケート調査結果によると、「朝食を毎日食べている」と回答した人は男性で83%、女性で86%と朝食の摂取割合は女性の方が高くなっています。
- 「朝食を1週間に3日以下しか食べていない」と回答した人は男性で12%、女性で6%と朝食の欠食割合は男性の方が高くなっています。



(平成30年度 食育に関するアンケート調査)

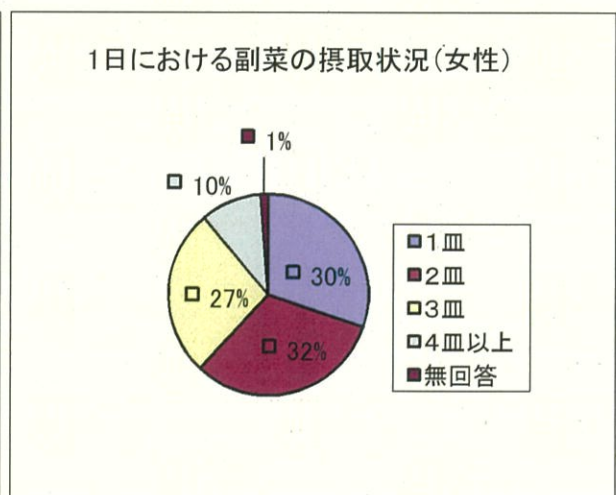
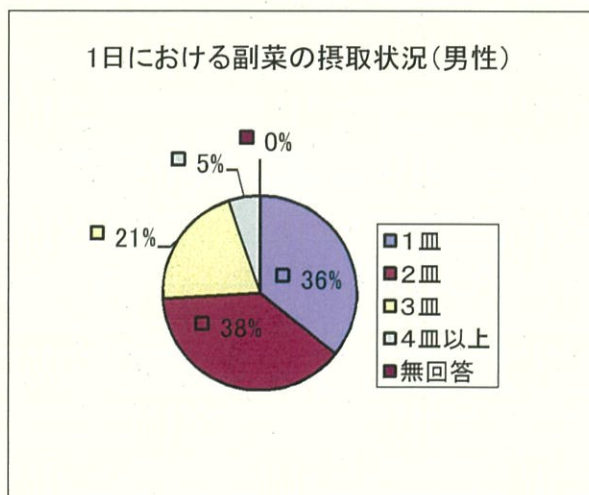
【食品の摂取状況】

○成年に対するアンケート調査結果によると、「1日における主食（ご飯、パン等）の摂取状況」について、必要な摂取量（1日に4皿以上）を満たしている成年の割合は、男性で6%、女性で4%と女性の方が極めて低く、全体でみても非常に低い結果となっています。



(平成30年度 食育に関するアンケート調査)

○成年に対するアンケート調査結果によると、「1日における副菜（野菜、いも等）の摂取状況」について、必要な摂取量（1日に4皿以上）を満たしている成年の割合は、男性で5%、女性で10%と男性の方が極めて低く、全体でみても非常に低い結果となっています。

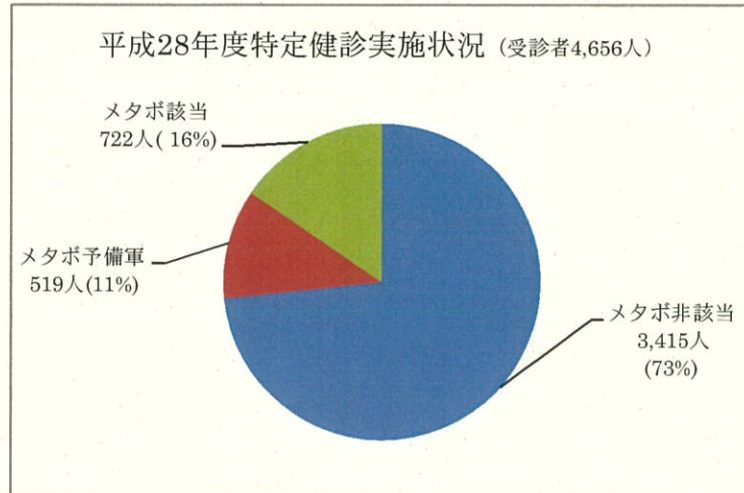


(平成30年度 食育に関するアンケート調査)



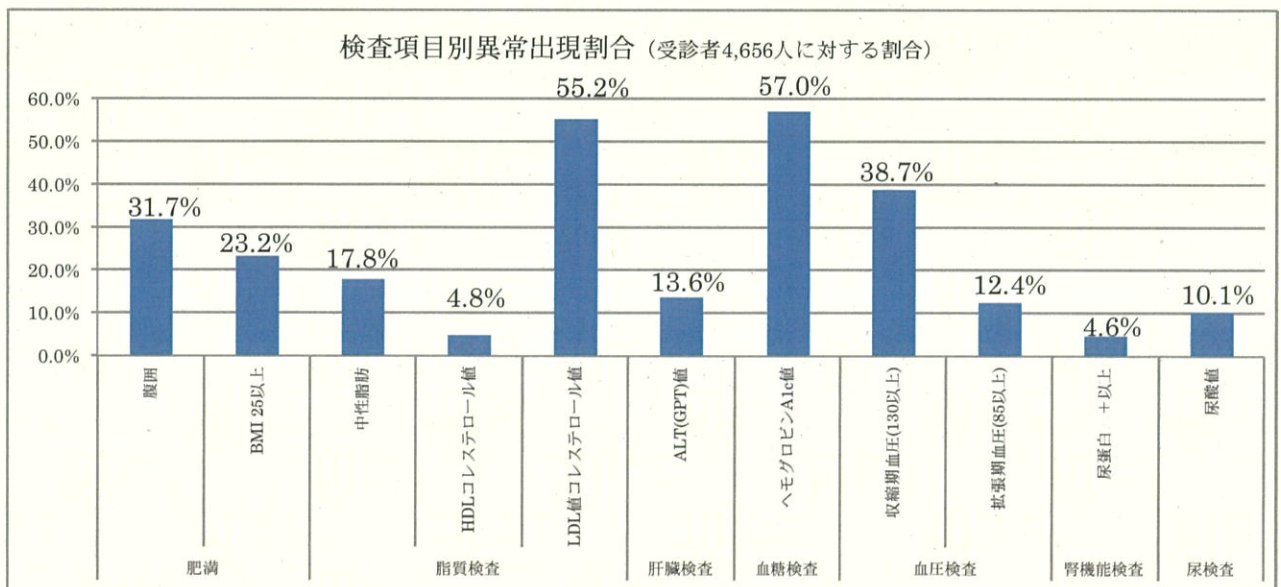
【特定健診実施状況】

○紀の川市においては、平成20年度より国民健康保険加入者を対象に特定健診を実施しています。受診者は個別健診及び集団健診合わせて約5,000人弱であり、メタボリックシンドローム症候群の予防のために活用しています。平成23年度は受診者のうち「メタボ非該当」は74.3%、「メタボ予備軍」は11.1%、「メタボ該当」は15.5%と約6人に1人が「メタボ該当」となっています。



○検査項目別異常出現では、「ヘモグロビンA1c」が5.6以上の人は57%、「中性脂肪」は17.8%、「BMI」が25以上の人は23.2%、「腹囲」の大きい人は31.7%と、メタボリックシンドロームにつながる検査項目の割合が高い傾向にあります。

○食べ過ぎや運動不足など、子どもの頃からの生活習慣の積み重ねが生活習慣病を発症します。



○市民に対するアンケート調査結果によると、「1日に2回以上間食する」と回答した人は女性が男性を大きく上回り、特に50歳代の女性で3割程度と他年齢層より高くなっています。間食の摂り過ぎは、食事への影響だけでなく、肥満や栄養バランス、歯の健康にも影響を及ぼします。

## 《食生活と健康に関するまとめ》

### 【子どもの食生活と健康】

- 子どもの朝食の欠食割合は、第2次計画策定時と比べ、中学校2年生は横ばいである一方、小学校4年生は3%から11%と大幅に増加している。食事の時間は、家族のコミュニケーションを図る場としての側面や心身の健康面においても重要な役割を果たしており、欠食のない楽しい食事の場作りを推進する必要があります。
- 子どもに対し生活習慣病の予防と過食や偏食の防止等、規則正しい食生活を身につけさせる必要があります。
- 子どもの歯の健康に対する関心を高めていく必要があります。
- 安全・安心な食を確保し、子どもたちに基礎的な知識を伝えていく必要があります。
- 子どもに食に関する正しい知識や望ましい食習慣などを総合的に身につけさせるために、家庭・学校・地域等が一体となった取り組みを実践する必要があります。

### 【市民の食生活と健康】

- 乳幼児期からバランスのとれた食生活に心がけ、正しい食習慣・生活習慣を身につけることが大切です。
- 生涯にわたり朝食をしっかりと食べ、1日三食規則正しく食べることが大切です。また、間食の適量を理解することも必要です。
- 朝食の欠食は、脳にブドウ糖が供給されず、体の活力が下がってしまうばかりでなく、欠食することで、残りの二食をたくさん食べてしまうため肥満の原因となりやすくなります。
- 朝食の欠食による心身の影響などを理解し、朝食の大切さや正しい知識を身につけ実践できる人を増やす取り組みが必要です。
- 生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人は、メタボリックシンドロームやそれにともなう高血圧、高血糖または高脂血症を重複して発病させている傾向があります。予防の観点から、メタボリックシンドロームを正しく理解し、食生活の改善にあわせ運動の実施による予防に取り組むことが必要です。
- 食育はさまざまな分野、年代にわたる幅広い取り組みが必要であることから、多くの市民に周知、普及、啓発をするために家庭、保育所（園）・幼稚園・学校、地域、企業の協働により取り組みを進めていくことが大切です。
- 食育を市民運動として推進していくためには、市民一人ひとりが食育を理解し実践できる人を増やすことが必要です。



## 2 農産物の生産状況

### 【農産物の生産状況】

○野菜の生産が盛んで、たまねぎ、きゅうりは県下第1位の収穫量となっており、たまねぎの県内シェアは約8割です。

○果物の生産が盛んで、はっさく、もも、キウイフルーツは県下第1位の収穫量となっており、ももの県内シェアは約8割です。また、かきの生産も盛んで、県下第2位の収穫量となっております。

農作物名	収穫量(t)	県内シェア	1位	2位	3位	4位	5位
ほうれんそう	317	26.2%	和歌山市	紀の川市	印南町	橋本市	かつらぎ町
たまねぎ	3,680	80%	紀の川市	岩出市	橋本市	かつらぎ町(同率3位)	海南市
きゅうり	1,160	34.5%	紀の川市	美浜町	日高町	かつらぎ町	印南町
トマト	621	19.9%	和歌山市	紀の川市	かつらぎ町	橋本市	海南市
みかん	10,800	6.7%	有田川町	海南市	有田市	田辺市	紀の川市
はっさく	11,600	53.9%	紀の川市	有田川町	日高川町	和歌山市	かつらぎ町
もも	7,820	79.2%	紀の川市	かつらぎ町	海南市	和歌山市	九度山町
かき	11,900	25.6%	かつらぎ町	紀の川市	橋本市	九度山町	紀美野町
キウイフルーツ	2,480	65.0%	紀の川市	海南市	有田川町	かつらぎ町	有田市

(資料：平成28年～29年市町村別統計数値)

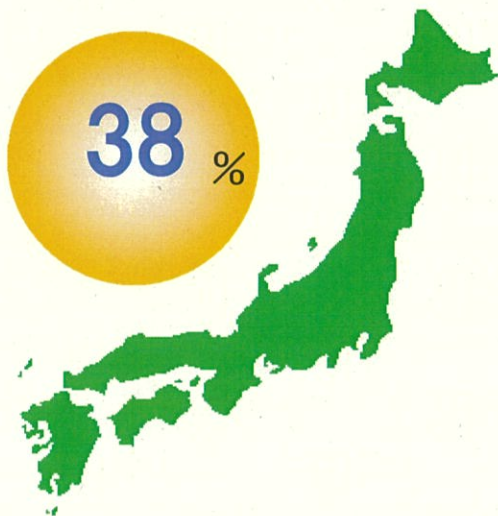


【食料自給率（カロリーベース）】

- 主食である米の生産量は、国内需要の減退によって減少傾向にある一方、食の欧米化が進み、食料・原料の多くを海外からの輸入に依存しているのが現状です。
- 日本の食料自給率は年々減少してきましたが、平成10年からはほぼ横ばいで推移しており、平成29年は38%となっております。
- 和歌山県下有数の農業生産拠点であり、人口約6万人を抱える消費地域でもある紀の川市の食料自給率は約57%ですが、今後、さらに地産地消の推進を図ることが重要であります。

「食料自給率」とは  
国内の食べ物が、どれだけ自国産でまかなえているかを数値で示したものです。その示し方には、熱量で換算するカロリーベースと金額で換算する生産額ベースの2通りの方法があります。ここでは、カロリーベースの考え方に基づく食料自給率を記載しています。

日本の食料自給率



和歌山県の食料自給率



※上記の日本の食料自給率は平成29年度概算値（カロリーベース）、和歌山県の食料自給率は、平成28年度概算値（カロリーベース）、紀の川市の食料自給率は平成29年度概算値（カロリーベース）です。

紀の川市の食料自給率



### 3 地産地消

#### 【地産地消】

- 近年、大量かつ広域的な流通を背景として、生産者と消費者の距離が遠くなり、生産者の顔が消費者に見えなくなるなど、相互の信頼関係が希薄になりつつあります。また、輸入農産物の増加や残留農薬問題に加え、食に関する情報が社会に氾濫する状況の中、食の「安全・安心・生産地」に対する消費者意識は引き続き高く、適切な情報の選別、活用が促進される必要があります。なお、地球温暖化対策の観点からも「フードマイレージ」という概念も提示されており、地産地消がいっそう注目されています。
- アンケート調査結果によると、市民の77%が「地産地消」の言葉と意味を知っています。今後は、食の安全・安心の意味においても、地元の食材を積極的に使用するよう啓発を行っていく必要があります。
- 多様な農産物ができる紀の川市において、地域における生産者の顔が見えやすく、より安全・安心な農産物を消費者が安定的に購入できるように紀の川市の農産物自給率を高める必要があります。
- 紀の川市内の学校給食や一般の食品の製造、加工及び流通などの現場でも地産地消の内容や意義について、様々な機会をとらえて情報発信を行える仕組み作りを図るとともに、地場産食材を活用した食事の摂取や提供に取り組む必要があります。
- 日本最大級の農産物直売所である JA 紀の里ファーマーズマーケット「めっけもん広場」をはじめとして、市内における直売所や健康バイキングを提供している「青洲の里」のPRを一層推進する必要があります。
- 地場産食材を活用することにより、自然・食に関わる人々への感謝の気持ちを育み、郷土に対する関心を高めていくことが大切です。

#### 「地産地消」とは

地元で生産された農産物を地元で消費するだけでなく、生産と消費を結び付け、「顔が見え、話ができる」関係づくりを行う取り組みです。

#### 「フードマイレージ」とは

食べ物の量×輸送距離を数字で表したものです。食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくるとフードマイレージは大きくなります。地元で生産されたものを地元で消費することにより、輸送にかかる燃料消費や二酸化炭素排出量の削減につながります。



## 4 農業体験

### 【農業体験】

- 農業が基幹産業である紀の川市において、市民が日常の生活の中で農作物の栽培や畑の土に触れる機会が少なくなっています。
- 市内のスーパーでは1年を通じてあらゆる農作物が並べられており、季節の中で旬を実感し作物栽培の苦勞を想像することは困難になりつつあります。
- 農業体験を通じて、「食」についての意識を高め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動を伝えていく必要があります。そのためには、地域、学校、農業者との連携を強化し、体験の機会を提供する「教育ファーム」の取り組みの推進に努める必要があります。



小学校の農業体験授業

「教育ファーム」とは  
自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めるため、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みです。

### 農作業体験の紹介：紀の川市内小学校での取り組み一例

〔1・2年生 スイートコーンの栽培〕4月～7月

- ぎこちない手つきで定植されたスイートコーン  
風に倒されても立ち上がり、背丈よりも大きくなったコーンの力強さにびっくり!!

〔3・4年生 大根の栽培〕9月～12月

- 初めての3年生はじっくりと丁寧に、2年目の4年生は慣れた様子で種まき  
大雨や暖冬の中でも苦勞して成長した大根に「いのち」を実感!!



スイートコーンの栽培



大根の栽培



## 5 伝統的食文化の伝承

### 【食文化、郷土料理への関心】

- 紀の川市内各地には、地域で生産された農産物を使用した伝統的な郷土料理など地域特有の食文化が多く存在しています。しかし、核家族化や多様化するライフスタイル等により、行事食や郷土料理が食卓に並べられて食する機会が減少し、作り方を知らない人が増加しています。
- 食品流通システムの発達や輸入食品の増加、また、農業栽培技術の進歩により、食への季節感が薄れてきています。
- 農産物豊かな紀の川市において、農家が手懸けて育てあげた農産物がもつ本来の自然な味を味わうとともに、各地域で継承されてきた貴重な食文化、郷土料理を伝承していく必要があります。

### 紀の川市郷土料理



〔じゃこ寿司〕



〔さば飯〕



〔ぼろそ餅〕



〔×豆腐〕



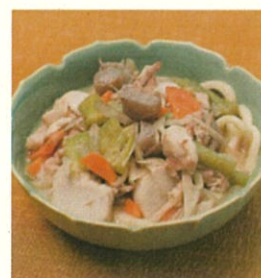
〔箱ずし〕



〔ぜんまい飯〕



〔しゃな餅〕

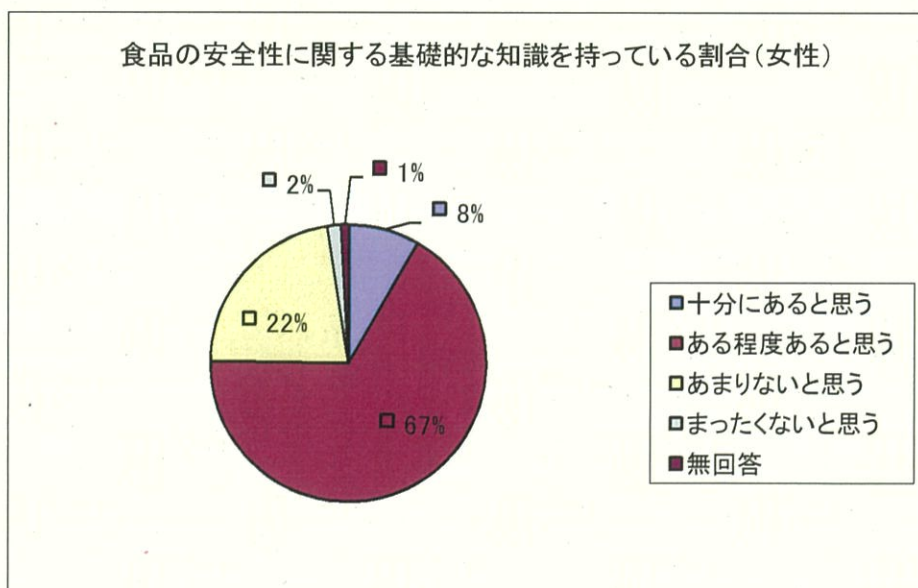
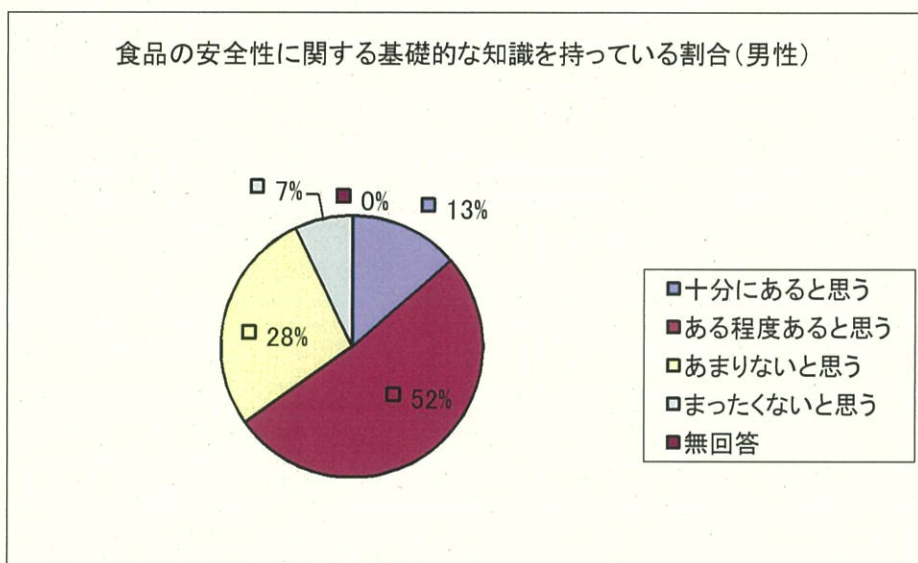


〔どじょう汁〕

## 6 食の安全・安心

### 【食への関心・知識】

- 惣菜などが手に入りやすくそのまま食卓に並べられることが増え、本物の食材を実際に目で見て、手に取る機会が減少してきています。
- 加工食品使用への食材原産地や食品表示の見方への関心が高まってきています。
- 食の安全・安心を生産者側から進めていくため、環境保全型の農業を中心に環境にやさしい農業を一層推進する必要があります。
- 成年に対するアンケート調査結果によると、「食品選びや調理に対する知識が十分にある」と答えた男性の割合は13%、女性は8%という低い結果が出ています。ただし、「知識がある程度ある」という答えも含めると「知識がある」と答えた割合は、男性が65%、女性が75%となっており、食の安全性についての関心は決して低いわけではないことが分かります。



(平成30年度 食育に関するアンケート調査)

### 【食の安全知識の普及】

- 食中毒予防（手洗いの励行、しっかり加熱）対策の広報活動が必要です。
- 食品表示の見方等について、正しい知識を身につける必要があります。



## 第3章 食育推進のための基本方針

### 1 食育の重点目標

紀の川市におけるすべての市民が、生涯にわたって心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、行政、家庭、保育所（園）・幼稚園・学校、地域等が協働し、市民運動として食育の推進に取り組むため、重点目標を定めます。

#### 1. 食事はおいしく、楽しみながらとりましょう。

〔家族や仲間とともに食卓を囲み、おいしく、楽しみながら食事をするのが大切です。心と体の健康の増進にもつながります。〕

#### 2. 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活習慣に心がけましょう。

〔規則正しい生活リズムに心がけ、バランスのとれた食生活習慣を実践することで生活習慣病を予防しましょう。〕

#### 3. 食の安全に対する知識を身につけましょう。

〔食品表示についての知識と理解を深めましょう。〕

#### 4. 紀の川市でとれた食材を活用しましょう。

〔安全・安心な食生活を実現するため、地元でとれた食材を活用し、また、生産者と消費者の交流を図りましょう。〕

#### 5. 食育への関心を深めましょう。

〔食への関心を深め、健康を守る力を身につけましょう。〕

## 2 食育推進の目標数値

項 目	対 象	現状値 (H30年度)	目標値 (2023年 度)
食育に関心を持っている成年の割合	成 年	79.4%	90%
成年の朝食の欠食率	成 年	8.1%	0%
子ども（小学生）の朝食の欠食率	小学4年生	11.3%	0%
子ども（中学生）の朝食の欠食率	中学2年生	6.4%	0%
学校給食における地場農産物を使用する 割合（品目ベース）	穀類・野菜類・ 果実類	40%	50%
食事バランスガイドの認知割合	成 年	36.1%	60%
メタボリックシンドロームの認知割合	成 年	77.8%	90%
食育の推進に関わるボランティアの数	市 民	242人	280人 以上
食品の安全性に関する基礎的な知識を十 分に持っている成年の割合	成 年	10.3%	50%
家族の誰かと食事を楽しむ成年の割合	成 年	75.5%	90%
☆三食規則正しく食べる成年の割合	年 年	64.2%	80%
☆農作業体験をしたことがある子ども （小中学生）の割合	小学4年生 中学2年生	89.4%	95%
☆家族や地域の人と一緒に料理をするこ とがある子ども（小中学生）の割合	小学4年生 中学2年生	54.7%	70%
☆紀の川市内産の農作物をよく利用する 割合	成 年	51.3%	90%
☆紀の川市が誇る農産物を周知している 成年の割合	成 年	25.3%	50%

※ ☆印については紀の川市オリジナル項目です。



〈参考：国・和歌山県における食育推進の目標数値〉

項 目	国		和歌山県	
	現状値(H27)	目標値 (2020)	現状値(H28)	目標値(2022)
食育に関心を持っている国民（県民）の割合	75.0%	90%以上	95.3%	100%
家族や友人と一緒に楽しく食事をする県民の割合	/	/	80.0%	90%以上
子ども（小学生）の朝食の欠食率	4.4%	0%	1.1%	0%
若い世代の欠食率	24.7%	15%以下	/	/
20歳代・30歳代男性の朝食の欠食率	/	/	20.8%(20歳代) 27.5%(30歳代)	15%以下
学校給食の実施率（小学校）	/	/	98.0%	100%
学校給食の実施率（中学校）	87.5%(H26)	90%以上	83.9%	100%
学校給食における地場農産物を使用する割合（品目ベース）	26.9% (H26)	30%以上	25.7%	40%
小・中学校における食に関する年間指導計画の作成割合	/	/	97.8%	100%
栄養教諭が全ての小学校、中学校、特別支援学校に食に関する指導訪問を実施する割合	/	/	49.9% (H29)	100%
「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民（県民）の割合	/	/	80.5%	85%以上
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している県民の割合	/	/	71.1%	80%以上
食育の推進に関わるボランティアの数	34.4万人	37万人以上	2,527人	2,600人以上
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民（県民）の割合	72.0%	80%以上	60.9% (H27)	80%以上
成人の1日あたりの野菜類の摂取量	/	/	257.7g	350g以上
1日あたりの果物類の摂取量	/	/	117.7g	200g
食育推進計画を作成・実施している市町村の割合 ※都道府県は全て作成・実施済	76.7%	100%	40%	100%

## 第4章 基本的施策の方向性

### 1 家庭における食育の推進

子どもの頃からの「正しい食習慣・生活習慣」を身につけることはとても重要です。「食」に関する様々な知識の習得、正しいお箸の使い方や食事マナーなどを身につけるためには、家庭における食育が重要になります。

また、心と体の健康のためにも家族で食卓を囲み、おいしく、楽しい食事ができるように、家庭に対する食育を推進していきます。

【食と健康に関する正しい知識の習得・実践に対する啓発】

- 食の大切さを理解し、望ましい食習慣や生活習慣を身につける。
- 家族とのふれあいの中で、食べることの楽しさやマナーを学ぶ。
- 食材に触れ、一緒に調理をしたり、実際に体験することにより食に興味を持つ。
- 三食を欠食なく食べる。
- 「食事バランスガイド」を意識した食生活を心がける。
- 素材本来の味・旬の味を大切にする。
- 食習慣の改善により生活習慣病の予防に取り組む。
- こ食（個食・孤食・粉食・固食・小食・濃食）問題を少なくするように努める。

#### 「こ食」とは

- 「個食」: 家族そろっても、個々にそれぞれが別の料理を食べること  
→ ◎栄養のかたよりが生じたり、好き嫌いを増やすことがある
- 「孤食」: 家族がそろわずに、一人で食事をする事  
→ ◎発育に必要な栄養が不足したり、社会性や協調性がなくなることもある
- 「粉食」: パンや麺類など粉を使った主食を好んで食べる事  
→ ◎噛む力が弱くなる可能性がある
- 「固食」: 同じものしか食べないこと  
→ ◎栄養のかたよりが生じて、肥満や生活習慣病を引き起こす原因となる
- 「小食」: 食べるものの量がとても少ないこと  
→ ◎発育に必要な栄養が不足したり、無気力になってしまう
- 「濃食」: 濃い味の料理を好んで食べる事

○食に関する環境に配慮した食べ物の正しい選び方・買い方や食品ロス少なくするための調理法を実践する。

#### 「食品ロス」とは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

### 【日本型食生活のすすめ】

- 欧米風の食生活が好まれるようになり、生活習慣病が増加している中で、近年、ごはんを中心とした日本型食生活の素晴らしさが見直されています。日本料理（和食）の原点となる「一汁三菜」（ごはんを中心とし、お汁のほかにおかず3品を組み合わせたバランスのとれた食事）の普及、定着に努めます。
- 日本人の伝統的食生活のパターンである「ごはん」を主食として、大豆、野菜、魚など国内で生産、捕獲される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどにより調理、味付けされた副食を組み合わせた食事を推進していきます。
- 日本型食生活を推進することにより、がん・糖尿病・高血圧・肥満・心臓病等の生活習慣病の予防に努めます。

### 【食事指導、栄養指導の推進】

- 妊産婦の栄養について母子健康手帳やパンフレット等を通じて情報提供を行います。
- 乳幼児の健診・健康相談・訪問時において、離乳食など食に関する知識の普及や相談、情報の提供を行います。
- 乳幼児期の健康相談時において歯みがき指導を行います。
- メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。
- 生活習慣病の発症および重症化の予防を目指した食事指導を行います。
- メタボリックシンドローム及びその予備軍の減少を目指した食事指導を行います。





## 2 保育所（園）・幼稚園・学校における食育の推進

### □■保育所・幼稚園における食育の推進■□

保育所・幼稚園においては、子どもが初めての集団生活を営む場となります。その中で、規則正しい生活リズムを身につけ、また、元気に体を動かしお腹がすくリズムのもてる子どもにすることが大切です。

保育士や友達との関わりの中で、食べることの楽しさを覚え、食べ物に対する関心や大切に思う心を育てられるように、様々な体験等を通じた食育を推進していきます。

#### 【保育所・幼稚園給食】

- 保育所・幼稚園給食では、料理を作ってくれる人に感謝し、また、食べ慣れない食べ物にも興味を持って食べようとする心を育てていきます。
- 日本型食生活を盛り込んだ献立で、旬の食材を味わうとともに季節感を感じたり、日本古来の行事食や食習慣を学びます。また、バイキング給食をできる限り取り入れ、多種多様の料理から自ら選択し、自分に見合った量を把握する力を養っていきます。
- 食事のあいさつ（いただきます、ごちそうさまでした）や手洗いの習慣を身につけます。

#### 【様々な体験】

- 園庭やプランターで夏野菜の栽培・収穫を行い、また、地域農家との交流を通じて、農作物の成長過程に興味を持ち、収穫の喜びを感じ、その食材を調理することにより食べ物を大切にする気持ちを養っていきます。
- 豆まきの体験を通じて、日本古来の食文化への理解を促します。

#### 【保護者の食に関する知識の向上】

- 家庭と保育所・幼稚園との連携をとり、食育への知識を深めます。
- 給食だより等の配布を通じて、食に関する情報提供を行います。

#### 【職員の食に関する知識の向上】

- 研修等への参加により、職員一人ひとりの食に関する知識の向上を図ります。



バイキング給食



## □■学校における食育の推進■□

現代の子どもたちは、塾通いやテレビの深夜番組などの影響により夜遅くまで起きていたようになった結果、朝寝坊したり、朝食をとらなかったり、朝食の内容が不十分であったりという現状にあり、加えて家庭のライフスタイルが多様化し、コンビニエンスストア等の普及で24時間いつでも自分の食べたい時に好きな食べ物だけ食べられるようになったことなどにより、家族で食事をする機会が減少し、偏食や孤食が増加している傾向にあります。

このような現状を踏まえ、本市の学校においては、地元の豊富な農作物と生産者の見える安全・安心な環境を活かし、児童生徒に対して「食」について考える機会や様々な知識と自ら選択する能力を身につけるための学習指導に取り組みます。

さらに、保護者（家庭）や地域に対しても「食」に対する意識を深めるよう情報発信に努めます。

### 【小・中学校における食育推進の指導体制の確立】

- 食育をより一層組織的・計画的に推進していくための体制をつくります。
- 地元食材を使った学校給食を「生きた教材」として活用するとともに、体験学習や教科とも関連させ、食に関する知識・食べ物の大切さ、自然のすばらしさ・命の大切さを学びます。
- 県より提供される県産果実（うめ・もも・かき）を用いて、学習活動に取り組むことで、県産食材に対する親近感を育み、郷土愛や食への感謝の気持ちを醸成します。

### 【子どもの食に対する意識の向上】

- 子どもの食への関心を育み、食の重要性や必要な栄養、適切な食行動について指導を行います。

### 【保護者の食に対する意識の向上】

- 子どもへの食育は、保護者や地域の人々とともに進めていくことが重要です。
- 家庭での食生活や食に対する知識について情報提供を図ります。（学校と家庭とが連携して食育を推進します。）

### 【いただきますの日】

- 学校と家庭が連携しながら、健全な食生活の基礎を培い実践できる子どもの育成を目的として、「いただきますの日」を設定しています。
- 原則として、学期に1回以上、学校行事（遠足・社会見学・運動会等）や教科活動・学級活動に関連させ、発達段階に応じた内容で取り組みます。

#### 実践例

- ・おせちを作る中で日本の伝統食について知ることができ、クリスマスケーキを作る中で行事食について考えることができた。
- ・学校で収穫した野菜を給食の材料として使用し、そこに日ごろお世話になっている方々を招待して交流会を開催した。残った野菜は持帰り、家庭で一品作りに取組んだ。

### 3 地域における食育の推進

地域は乳幼児期から高齢者まで、一生を通じて生活を営む場です。健康に暮らしていくため、市民一人ひとりが自らの「食」について判断できる力を身につけ、健全な食生活を実現することが大切であり、地域における幅広い食育の推進が重要です。

市内の生涯学習施設等において、食育に関する学びの場を提供し、生涯を通じた市民への食育を推進していきます。

#### 【地域ボランティアとの連携】

- 食育を推進するにあたり、まず家庭の役割が重要ですが、地域のボランティアが連携して食育を推進していきます。料理教室や食育教室などを実施し、基本的な調理方法や食事作りの楽しさを知るなど食育に対する理解を深めていきます。
- 食生活改善推進員による「子ども料理教室」や「男性料理教室」を開催します。
- 紀の川市生活研究グループによる様々な食育体験交流を実施します。

「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」とは  
食生活改善推進員は、ヘルスマイトの愛称で地域住民の生涯を通じた「健康づくり」の担い手として食生活改善の実践活動をしているボランティア組織団体です。

「紀の川市生活研究グループ」とは  
安全・安心な農作物作りや、産地ならではの食べ方、加工品作り、郷土料理等について、長年培った知識や技術を活かして、地元の子どもたちや一般消費者への「体験学習指導」や「豊かな地元の食材や食文化の伝承交流」などに取り組む農家女性グループです。

- 地域の大人が協力して、子どもたちに自然体験や集団活動を行う青少年活動の中に、料理体験や農作業体験を組み入れ、子どもたちが料理を作る楽しさや食物を育てる喜びを実感することで、食を大切にする気持ちを育みます。

#### 【図書館における食育に関する資料の提供】

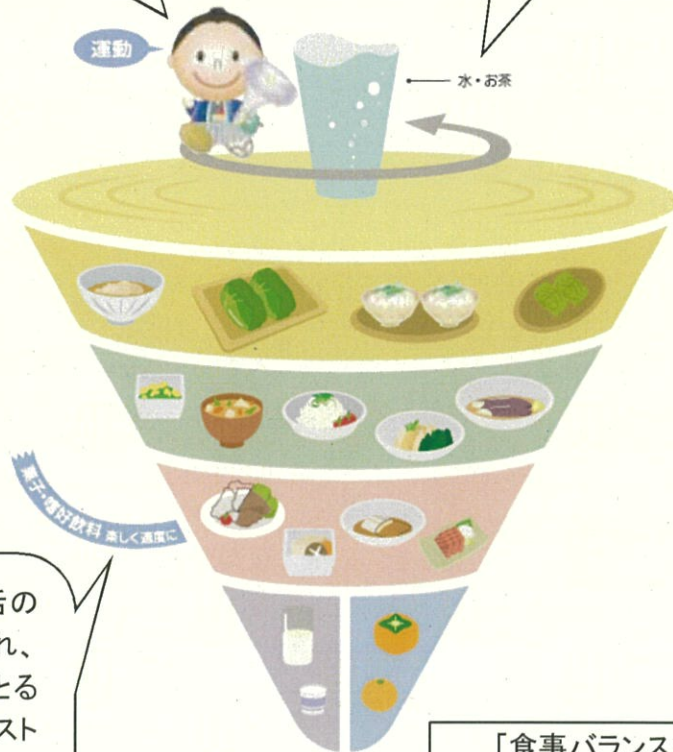
- 公共図書館は、「知る自由」を社会的に保障し、人々の生涯学習を支える基盤施設のひとつです。子どもからお年寄りまで幅広く利用していただくとともに、食育に関する資料を幅広くそろえ市民に貸し出すことで食育の推進を図ります。
- 毎年6月の「食育月間」には、館内に食育に関する資料を集めたコーナーをつくり、普及・啓発に努めます。

【食育の推進】

- 「食事バランスガイド」を活用します。
- 健康相談、食生活相談及び栄養指導の充実に努めます。
- 市で開催のまつりや各種イベント等において、食育の推進を図ります。
- 栄養バランスのとれた日本型食生活について、学習の機会や情報の提供をします。
- 関係団体との連携を図りながら、食育推進運動に努めます。

「コマが回転する」＝「運動する」ことによつて初めて安定することを表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとつてとても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。



菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現しています。

「食事バランスガイド」とは1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形で示したものです。



【郷土料理の伝承・体験の推進】

○地域農産物を使用した伝統的な郷土料理など地域特有の食文化に対する市民の関心を高め、紀の川市の土地の風土を感じるとともに次代へ継承できるように、体験の場や機会を提供します。

○紀の川市の食文化を通じて、生産者と消費者、地域の人たち同士が互いに交流を深め、郷土料理の普及・啓発に努めます。

次代に伝える郷土料理の紹介

分類別	料理名	料理のいわれ
すし	じゃこ寿司	昔は紀の川で「じゃこ」がたくさん捕れ、これを素焼きにして煮付けたものを「すしのこ」にしました。すし飯をにぎって、その上に「じゃこの甘辛煮」をのせ、箱に詰め半日くらい軽い重石をして置くと、じゃこの味がすし飯と馴染んでおいしくなります。
	箱すし	秋祭りに作ることが多く、忙しい秋の取り入れ時の昼食として田へ持っていきました。桃山町安楽川地区では、三船神社の秋祭りに作られ、「三船すし」と呼ばれています。
ごはん物	さば飯	山間部で魚と言えば塩乾物。ご馳走したいときに、塩さばで炊き込みご飯を作りました。今では、生さばに香味野菜など少し加えて作ると、一層おいしく出来上がります。
	ぜんまい飯	昔の田植えは村をあげての大仕事で、近所の人と手伝いながら行いました。その時の昼食やおやつにぜんまい飯が振舞われたそうです。
もち類	ぼろそ餅 (小麦餅)	夏至から11日目を半夏生(はんげしょう)と言います。ぼろそ餅(小麦餅)について、田植えの労をねぎらい、秋の豊作を祈りました。冷蔵庫の無い時代、この餅は鉢に入れて、井戸に吊して冷やしておき、しゃもじですくって皿に取り、きな粉を付けて食べました。
	しゃな餅	昔は、6月頃に作られていました。粉河では8月に、お盆の仏祭りのお供え者として使われていました。小麦粉に米粉を混ぜて作る地域もあるそうです。
おかず類	×豆腐	自家製豆腐を新しい稲わらで巻いて作りました。わらの形と香りが染み込み、保存性も高まり、風味が出ます。「一年を引き締めて暮らす」という意味を込めた料理。おせち料理やひな祭りの一品として、伝えていきたい料理です。
	どじょう汁	田を乾かす「ねぎ堀り」という農作業の時たくさん捕れたどじょうを使い、秋野菜を入れてどじょう汁を作りました。今はおつけ(みそ汁の意味)と言って、どじょうの代わりに豚肉や鰯を入れます。

(資料：平成23年 伝え育てる那賀の味料理集)

【関係機関相互の連携・ネットワークの構築】

○関係機関・団体等が共通の理解・目標を掲げ、相互協力による市民運動としての食育の推進を図るため、協力体制を整えます。また、情報の共有化を図り、市民に対して、市のホームページ等により定期的に食に関する様々な活動の情報発信を行います。

## 4 紀の川市の農業に根ざした食育の推進

近年、多様化するライフスタイルによる食生活の乱れや、食に関する情報の氾濫等、食に対する様々な問題が生じています。このような状況の中で、消費者の食の「安全・安心・生産地」への関心が高まっています。

農産物豊かな環境に恵まれた紀の川市においては、広く市民に対して地産地消を啓発していくとともに、農業に根ざした食育を推進していきます。

### 【地産地消の推進】

- 市民の安全・安心な食生活を実現するため、紀の川市の食材の普及・啓発に取り組み、地産地消の内容や意義について様々な機会をとらえて情報発信を行い、市民への理解を深め、利用を広げます。
- 日本最大級の農産物直売所であるJA紀の里ファーマーズマーケット「めっけもん広場」をはじめとして、市内における農産物直売所や市内農産物を利用した健康バイキングを提供している「青洲の里」のPRを一層推進します。
- 生産者と消費者の顔が見える関係により、人と人とのつながりや相互の信頼関係を構築するため、交流できる場を提供します。
- 学校給食等において、紀の川市でとれる旬の食材の利用を高めます。
- 市内の外食産業、飲食店等において、紀の川市産物のメニューの取り入れを推進します。

### 【食と農をつなげる農業学習】

- 食との関わりの深い農産物の生産現場に関する関心や理解を深めるために、生産者との連携を図り、子どもをはじめとした多くの市民に対して、農業体験を通じた「食農教育」の推進に取り組みます。
- 紀の川市農業団体等との連携を図り、学校や地域における農業体験等の状況に応じて対応できる体制を整え、農作業等を実感、体感できる場や機会を提供する「教育ファーム」の取り組みを推進します。

#### 「食農教育」とは

農業などに関する体験活動を通じて、農産物などの生産現場に関する関心や理解を深め、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深めることです。

### 【農産物生産者の食に対する意識の向上】

- 食の「安全・安心・生産地」に対する関心が高まる中で、生産者の農産物栽培に対する意識の向上を図るため、研修会等の情報提供を行うとともに参加を促します。また、農薬や化学肥料の使用量を減らすことにより、環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業も推進します。

## 第5章 ライフステージに応じた食育の取組

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりのライフステージに応じた取り組みを進めることが重要です。

このため、乳幼児期から高齢期までの6つのライフステージに区分し、それぞれのステージの特徴に応じた食育の取り組みを推進します。

①乳幼児期（おおむね 0～5歳）  
（テーマ）

「親子で食育！」

②小・中学校期（おおむね 6～15歳）  
（テーマ）

「早寝・早起き・朝ごはん！」

③高等学校期（おおむね 16～18歳）  
（テーマ）

「身につけよう 選食力！」

④青年期（おおむね 19～39歳）  
（テーマ）

「健康バンザイ！」

⑤壮年期（おおむね 40～64歳）  
（テーマ）

「楽しく運動！」

⑥高齢期（おおむね 65歳～）  
（テーマ）

「伝えよう 豊かな食を！」



# 1 乳幼児期（おおむね0～5歳）

## テーマ：親子で食育！

生涯において著しく成長する時期であり、「食」を営む力や食生活のリズムの基礎を身につける重要な時期です。

家庭を中心に、楽しい雰囲気での食事に心がけ、さまざまな食品に親しみ、「食」に関する五感（味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚）を磨くための経験をすることが大切です。

### □■家庭における取組■□

- 基本的な食生活のリズムを身につけ、正しい食習慣・生活習慣を確立させる。
- 家族のふれあいを大切に、家族一緒に食卓を囲み、おいしく、楽しみながら食事をすすめる。
- 栄養バランスのとれた薄味に心がけ、さまざまな食べ物を味わうことにより、豊かな味覚をつくり、好き嫌いをつくらないようにする。
- 食前の手洗いや食事のあいさつ（いただきます、ごちそうさまでした）など、食事を楽しむためのマナーを身につける。
- 食後の歯みがきから、仕上げみがきを実践し、むし歯予防に努める。

### □■保育所・幼稚園における取組■□

- 自然の味に親しみ、味覚を育てる。
- 食材・食器に慣れ親しみ、自ら意欲的に食べようとする力を育む。
- よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ生活リズムをつけ、健康への関心をもつ。
- 保育士や友達と一緒に食べることは、楽しいことだと覚える。
- 食への興味を引き出すとともに、食事マナーを身につける。
- さまざまな食べ物を進んで食べ、食べ慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。
- 三色の食品群を理解する。
- うがい・手洗いなど、食生活に必要な身の回りのことを自分でする。
- 野菜の栽培・収穫体験を通じて、食べ物を大切にする心を育む。
- 給食だより等を通して、保護者に対し食に対する知識等、様々な情報提供を行う。
- 保護者との連携を図り、子どもの食に関する理解を深め、食物アレルギー等の対応を行う。
- 歯科検診や健康診断を実施し、子どもの健康管理に努める。

### □■地域における取組■□

- 地域において、野菜や果物の収穫体験の場を提供し、食べ物に対する関心を高める。
- 地域におけるボランティア等との連携により、親子を対象とした料理教室等を開催する。
- 保育所内等における子どもの食育に関わる学習の場面に、地域の人が参加協力することにより、子どもを通じて家庭へと食の情報発信ができるように、保育所等と地域との連携を図る。



## 2 小・中学校期（おおむね6～15歳）

### テーマ：早寝・早起き・朝ごはん！

日常生活リズムや基礎的な食習慣を身につけ、「食」の基本的な知識や食行動を習得する重要な時期にある小・中学校期は、自らの「食」について考える機会や「食」に関する様々な知識と「食」を選択する判断力を身につけることが大切です。

#### □■家庭における取組■□

- 1日3食の規則正しい食生活のリズムを身につける。
- 成長に必要な栄養バランスのとれた食事に心がけ、朝食欠食を防ぎ、おやつの摂り方等に心がける。
- 家族一緒に食事をし、食文化やマナーを伝える。
- 食材の選択から調理、盛り付け、配膳、食器の洗浄、後かたづけといった食事に関する一連の流れを親子で楽しみ、食への関心を広げる。
- 永久歯の生えそろう時期なので、子どもの歯の大切さを理解し、子どものむし歯予防に努める。

#### □■小・中学校における取組■□

##### 【学校給食】

- 食事のあいさつ（いただきます、ごちそうさまでした）を大切にする。
- よく噛んで、よく味わう。
- みんなで食べる楽しい給食を目指した多様な指導方法を工夫する。
- 健康と食の関係などが学習できる「生きた教材」となるよう広範囲にわたって食材を選び、教科学習と関連させた取り組みを行う。
- 豊かな紀の川市の食材を活かし、旬の食材を多く取り入れるなど豊富な食体験ができるよう工夫を重ねた献立を取り入れる。
- 生産者の見える安全・安心な地場産物のさらなる活用向上を目指し、地場産食材の安定供給の促進と地産地消を推進する。（地産地消の推進と地元食料自給率の向上）
- 児童生徒と、生産者との交流を深める取り組みを図る。（学校訪問、交流給食など）
- 学校給食を通して、食に対する感謝の気持ちやマナー、発達段階に応じた食べる力等を身につける。
- 給食だより等を通して、保護者に対し健康や食生活、料理献立の紹介等の情報提供を行う。
- 学校給食施設の見学や保護者への給食試食会の取り組みを広げていく。
- 食物アレルギーについての対応を図る。



【家庭科・生活科・保健体育科・総合的な学習の時間等】

- 早寝・早起き・朝ごはんによる望ましい生活習慣を形成する。
- 1日三食きちんと食べる食習慣を形成する。
- 栄養素や栄養バランスのとれた食生活について学習し、食に関する知識や自ら食を選択する力を育てる。
- 生活習慣病の予防と過食や偏食の防止等、健康的な体づくりと規則正しい食生活を送るために必要な知識を身につける。
- 食の安全・安心に対する意識を高める。
- 学校医と連携し、食と健康についての知識を身につける。
- 歯科検診や保健指導により歯科教育を推進する。
- 地元の農産物について学習し、地場産食材を家庭でも使用するよう取り組む。
- 地元地域の郷土料理や伝統料理を学ぶ。
- 学校農園活動において、農作物の栽培・生産・収穫・調理の食するまでの一連の作業を通して、食べ物のありがたさや命を大切に作る心、食に対する感謝の気持ち、調理の技術を身につける。
- 農業体験や職業体験等で地域の人との交流を通して食育を推進する。

□■地域における取組■□

- 地域におけるボランティア等との連携により、子どもや親子を対象にした料理教室等を開催し、食文化の伝承、食に関する知識を広げ、食育に対する理解を深める。



食育フェア（ステージイベント）



食育フェア（体験ブース）





### 3 高等学校期（おおむね16～18歳）

#### テーマ：身につけよう 選食力！

食習慣・生活習慣が定着する中で、学校給食が終了し昼食が自己の管理となり、外食の機会も増えるなど食を取り巻く環境が大きく変化する時期です。また、外見へのこだわりなど過度の瘦身志向や過食、偏食による肥満傾向等、栄養摂取のバランスが崩れやすい時期です。このため、「食」に関する知識や経験を深めるとともに安全で健康的な食べ物を選ぶ力「選食力」を養うことが大切です。

受験期や、クラブ活動等のエネルギー消費の激しい時期においては、特に栄養管理や体調管理に心がけ、規則正しい食事や生活リズムを崩さないよう自らの健康管理ができる力を身につけることが重要です。

#### □■家庭における取組■□

- 1日三食規則正しく食べ、栄養バランスを考えた食事をする。
- 食習慣を見直し、朝食の欠食がないようにする。
- 家族や仲間と楽しく食事をするように努める。
- 家族や仲間とのコミュニケーションの中で、食に関するさまざまな知識を高める。
- 自ら健康管理ができるように、食材選びや調理方法を習得する。
- 行事食や郷土料理に親しむ機会をもち、大切に作る心を育む。
- 将来の自分の歯を大切にするため、食後の歯みがきを実践する。

#### □■地域における取組■□

- ジュニアボランティアとしての体験活動の場を増やし、調理技術を身につけ、食への関心を高める。
- 地域のイベントにおいて、食の大切さや望ましい知識の普及・啓発を図る。
- 生涯学習施設等において、食に関する知識、情報提供を行う。

## 4 青年期（おおむね19～39歳）

### テーマ：健康バンザイ！

就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。

大学生や社会人となり一人暮らしも増える中で、朝食の欠食割合が高まり、生活リズムが不規則になったり、基本的な食生活が乱れやすくなる時期です。生活習慣病を予防するためにも、自らの食生活を見直し、「食」に関する様々な情報を得るとともに調理技術や「食」を正しく選択・判断する力を身につけることが大切です。

また、子育て中の家庭においては、子どもの発育に必要な「食」への知識を高め、親子のコミュニケーションの中で子どもたちに正しい「食」の知識を伝えていくことが求められます。

#### □■家庭における取組■□

- 1日三食の規則正しい食生活を実践する。
- 肥満や生活習慣病を予防するために夜の遅い食事のとり方には気をつける。
- 食事バランスガイドを活用した食事作りをする。
- 定期的に健康診断を受け、自らの健康状態を把握するとともに適切な食生活・運動習慣に心がけ、生活習慣病の予防に努める。
- 子どもたちに食に対する知識を伝える。
- 食の安全・安心など食に関する情報を積極的に取り入れ、家庭での実践に努める。
- 食後の歯みがきを実践し、むし歯予防に努める。

#### □■地域における取組■□

- 料理教室や体験学習の実施により、日本型食生活を推進するとともに、食に対する知識の普及・啓発を図る。
- 親子料理教室などの開催により、親子で食への関心を深め、家庭での実践につながるよう情報提供を図る。
- 生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供を行う。



保育所での親子料理教室



## 5 壮年期（おおむね40～64歳）

### テーマ：楽しく運動！

年々基礎代謝量と活動量が低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期です。これまで身につけてきた「食」に関する知識・経験を踏まえ、適度な運動を取り入れながら健康的な食生活を実践することが大切です。

また、定期的に健康診断を受け、生活習慣・食習慣・運動習慣を見直し自らの健康管理に努め、日常生活においては、気軽に楽しく、体力や健康状態に応じた無理のない運動を継続して実施するとともに、健康保持のための食生活を送ることが重要です。

これからの時代、自らの健康を守るため調理技術や健康・栄養についての積極的な学習も必要な時期です。家庭や地域における食育の担い手として、行事食や郷土料理などを次世代に伝承することが期待されます。

#### □■家庭における取組■□

- 1日三食の規則正しい食生活を実践する。
- 定期的に健康診断を受け、生活習慣等と疾病との関連についての知識を深め、自らの健康維持のための食生活と運動を実践する。
- 行事食や郷土料理などを子どもに伝承するために、積極的に体験の場を取り入れる。
- 歯科受診を行い、歯周病の予防に努める。

#### □■地域における取組■□

- 料理教室や体験学習の実施により、日本型食生活を推進するとともに、食に対する知識の普及・啓発を図る。
- 生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供を行う。
- 将来を見据えた男性料理教室を開催する。



男性料理クラブ



## 6 高齢期（おおむね65歳～）

### テーマ：伝えよう 豊かな食を！

定年による退職など、生活環境が変化し、身体的には体力の低下が著しい時期です。フレイルとならないように、栄養バランスのとれた食事に心がけ、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践することが大切です。

また、家族や友人と一緒に食事を楽しみ、「食」に関わる豊富な知識と経験を家族や地域に伝承していくとともに、人との交流を通じた中で生きがいをもって、いきいきとした暮らしを目指すことが重要です。

#### □■家庭における取組■□

- 1日三食の規則正しい食生活を実践する。
- 低栄養や過剰摂取を防ぎ、バランスのとれた食事をする。
- 家族や友人と一緒に食事を楽しむ。
- 食後の歯みがきを実践し、歯と口の健康に気を配る。
- 行事食や郷土料理など豊富な知識と経験を家族や地域に伝承する。

#### 「フレイル(虚弱)」とは

年齢を重ね、体力や気力が低下している状態。早期に発見し、正しく予防に取組むことが重要です。

#### 「低栄養」とは

体力の減少や義歯による食事摂取の困難な状態から、食事の量や回数が減り、必要なたんぱく質やエネルギーが不足しがちになっている状態。

#### □■地域における取組■□

- 社会福祉協議会による75歳以上の一人暮らしの方に対する食事サービスを実施する。
- 交流を通じた中で生きがいをもって、いきいきと暮らしていけるように、各種クラブ等の活動を行う。
- フレイル予防のために「紀の川料理教室」や、ご当地体操「紀の川歩（てくてく）体操」の活動拠点でフレイルサポーター（地域ボランティア）によるフレイルチェックを実施し、協働の地域づくりを推進する。



フレイルサポーター活動風景



ふれあい・いきいきサロン

## 【参 考 资 料】

## ☆紀の川市における食育に関する取組☆

※平成31年度に予定している事業について記載

### 【家庭に対する取組】

事業・取組名	事業内容	担当課
おやこ食育教室	学童とその保護者を対象に好ましい食習慣を身につけ親子のふれあいの機会をつくるため、食生活改善推進員による調理実習・バランス食に関する講話を行う。	健康推進課
食育だより等による情報提供	食育だよりや給食の献立展示を通して、保育所保護者に対し「食」に関する情報提供を行う。また、三色の食品群に分けた献立表を配布する。	こども課
給食だより等による情報提供	給食だより等を通して、小・中学校保護者に対し健康や家庭での食生活、郷土料理の紹介等の情報提供を行う。	教育総務課

### 【保育所・幼稚園・学校に対する取組】

事業・取組名	事業内容	担当課
食育推進教室	保育園児を対象に「食」の大切や望ましい食習慣を啓発するために食生活改善推進員による食事バランスに関する紙芝居・手作りおやつを配布を行う。	健康推進課
保育所で親子クッキング	実際に包丁などの調理器具を使用した調理体験を行い、子どもたちが自分で調理を行った達成感と、保護者に家庭での食育の取り組みの大切さを伝える。	農林振興課
学校給食関連事業	学校給食に関する理解と関心を深めるため、各学校において郷土料理や行事食、地場産物を活用した給食の実施や教科と関連させた食に関する指導を行う。	教育総務課
学校農園活動	農作物の栽培・生産・収穫・調理の食するまでの一連の作業を通して、食べ物のありがたさや命を大切に作る心、食に対する感謝の気持ち、調理の技術を身につける。	教育総務課



【地域に対する取組】

事業・取組名	事業内容	担当課
よい食生活をすすめるためのグループ講習会	一般の方を対象に食生活改善推進員によるグループ講習会を開催する。牛乳・乳製品の摂取を高めるために、バランスのとれた食事のとり方の学習と牛乳・乳製品、植物性油脂を使った調理実習を行う。	健康推進課
男性のための料理教室	紀の川市の男性対象に「食の自立」を促すために、食生活改善推進員によるバランス食の講習と調理実習を行う。	健康推進課
ヘルスサポーター事業	一般の方（学生）を対象に自らの健康目標達成に食生活改善推進員による栄養・運動に関する講話・調理実習を行いヘルスサポーターを養成する。	健康推進課
フェイスブックによる情報提供	公私立保育所(園)における特徴的な食育活動をフェイスブックに掲載。	こども課
新生活応援料理教室	一人暮らしの学生に健康な食生活が送れるよう、一人暮らしでも簡単にできる料理実習を行う。	農林振興課
青洲まつり2019	青洲まつりの「うまいもん横丁」で、来場者の方々に「ようおこしなして」というおもてなしの気持ちを持って、地元の食材を使ったメニューを提供する。	観光振興課
生産者との交流	職業体験や農業体験等で地元農家など生産者との交流を通して食育を推進する。	教育総務課
公民館講座	大人を対象に地域の食材、旬の食材を取り入れた家庭料理教室・お菓子づくり教室・男性の料理教室等を開催する。	生涯学習課

【その他 全体の取組】

事業・取組名	事業内容	担当課
食育啓発活動	食育フェアを開催し、豊かで安心できる地元農産物や郷土料理等の体験、PR活動を行う。また、市外で開催されるイベントにも参加し、市の食育に関する取り組み内容を紹介する。	農林振興課
市ホームページによる食育情報の発信	市民の食に対する関心を高めるため、関係機関・団体等との情報の共有化を図り、食に関する様々な情報発信を行う。	農林振興課
活動支援	NPO法人の活動支援をしている。	生涯学習課

○紀の川市食育推進会議条例

平成19年9月27日

条例第39号

改正 平成26年12月18日条例第65号

平成30年1月19日条例第2号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第1項の規定に基づき、紀の川市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 市の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (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について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

(委員)

第4条 委員は、食育に関し優れた識見を有する者のうちから、市長が委嘱する。

- 2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に、会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。
- 3 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 推進会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、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。

(専門委員)

第7条 推進会議に、専門の事項を調査させるため必要があるときには、専門委員を置くことができる。

- 2 専門委員は、当該専門の事項に関し優れた識見を有する者のうちから、市長が委嘱する。

3 専門委員は、その者の委嘱に係る当該専門の事項に関する調査が終了したときは、解任されるものとする。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、農林商工部農林振興課において処理する。

(委任)

第9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って定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (平成26年12月18日条例第65号) 抄  
(施行期日)

1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。

附 則 (平成30年1月19日条例第2号)

この条例は、平成30年4月1日から施行する。



## 紀の川市食育推進会議委員名簿

敬称略

役 職	氏 名	所 属 ・ 職 名 等
会 長	三 國 和 美	栄養士グループNAGA(学識経験者)会長
副会長	畑 敏 之	紀の川市環境保全型農業グループ 会長
委 員	庄 司 明 美	紀の川市保育所(園)・こども園連絡会 会長
"	中 川 義 英	紀の川市小中学校校長会 会長
"	鍋 島 一 騰	紀の川市P T A連合会 会長
"	大 原 稔	紀の里農業協同組合 常務理事
"	大 島 郁 子	紀の里農業協同組合 かがやき部会 監事
"	宇 田 篤 弘	紀ノ川農業協同組合 組合長理事
"	坂 上 香 奈	わかやま市民生活協同組合 理事
"	小 崎 幸 代	紀の川市食生活改善推進協議会 会長
"	坂 口 富 子	紀の川市生活研究グループ連絡協議会 会長
"	山 田 泰 寛	紀の川市農業士会 会長
"	平 井 理 弘	株式会社和歌山放送 報道制作局専任局長
"	城 口 豊	一般財団法人青洲の里 代表理事
"	前 川 弘 幸	紀の川市商工会 副会長
"	竹 中 一 誠	那賀振興局 農業水産振興課長
"	林 信 良	紀の川市 副市長
"	貴 志 康 弘	紀の川市 教育長

○紀の川市食育推進本部設置要綱

平成19年10月11日  
訓令第65号

改正 平成23年12月1日訓令第41号

平成27年1月23日訓令第2号

平成29年12月22日訓令第19号

(設置)

第1条 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、紀の川市食育推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は、次に掲げる事項を所掌するものとする。

- (1) 食育の推進に関すること。
- (2) その他推進本部の設置目的を達成するために必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 推進本部は、別表第1に掲げる本部長、副本部長及び本部員をもって組織する。

2 本部長は、必要に応じ臨時本部員を選任することができる。

(職務)

第4条 本部長は、推進本部を統括し、推進本部を代表する。

2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長が不在のときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進本部の会議は、本部長が招集し、会議の議長となる。

2 本部長が必要と認めるときは、推進本部の会議に推進本部の構成員以外の者の出席を求めることができる。

(幹事会)

第6条 推進本部に、事務を処理させるため、幹事会を置く。

2 幹事会は、幹事長、副幹事長及び幹事をもって組織する。

3 幹事長、副幹事長及び幹事は、別表第2に掲げる職にある者をもって充てる。ただし、幹事長は、必要に応じ臨時幹事を選任することができる。

4 前2条の規定は、幹事会について準用する。この場合において、これらの規定中「本部長」とあるのは「幹事長」と、「副本部長」とあるのは「副幹事長」と、「推進本部」とあるのは「幹事会」とそれぞれ読み替えるものとする。

(プロジェクトチーム)

第7条 幹事会に特定の事項を調査及び検討をするため、プロジェクトチームを置くことができる。

2 プロジェクトチームの設置及び運営等に関し必要な事項は、幹事長が別に定める。

(庶務)

第8条 推進本部の庶務は、農林商工部農林振興課において処理する。

(その他)

第9条 この訓令に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この訓令は、平成19年10月11日から施行する。

附 則 (平成23年12月1日訓令第41号)

この訓令は、平成23年12月1日から施行する。

附 則 (平成27年1月23日訓令第2号)

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

附 則 (平成29年12月22日訓令第19号)

この訓令は、平成30年4月1日から施行する。

別表第1 (第3条関係)

本部長	副市長
副本部長	教育長 農林商工部長
本部員	市民部長 福祉部長 教育部長

別表第2 (第6条関係)

幹事長	農林商工部長
副幹事長	農林商工部次長
幹事	健康推進課長 こども課長 農林振興課長 観光振興課長 教育総務課長 生涯学習課長



【紀の川市食育推進計画策定体制】

紀の川市食育推進計画

食育推進計画策定

紀の川市食育推進会議

市民の参画

～市民運動として食育を推進～

市民アンケート調査・パブリックコメント

庁内組織

紀の川市食育推進本部

幹事会

健康推進課・こども課・農林振興課・観光振興課・  
教育総務課・生涯学習課

事務局（農林振興課）

## 【食育アンケート調査について】

### 調査の概要

#### 1. アンケート調査の目的

紀の川市における食育に関する施策を総合的・計画的に推進するために、「第3次紀の川市食育推進計画」の策定を進めるなかで、市民の食生活の現状や食育に関する意識等を把握することにより、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施。

#### 2. 調査時期

平成30年7月

#### 3. 調査対象者

対象者	配布数	回収数	回収率
① 市内全小学校4年生	503部	496部	98.6%
② 市内全中学校2年生	466部	437部	93.8%
③ 市内全保育所年長児保護者	364部	321部	88.1%
④ 市内全小学校4年生保護者	503部	433部	86.1%
⑤ 市内全中学校2年生保護者	466部	360部	77.2%
⑥ 成年（20歳以上：無作為抽出）	1,000部	396部	39.6%

#### 4. 調査方法

①②③④⑤：各保育所(園)・こども園及び各小・中学校を通じて配布・回収

⑥：郵送により配布・回収

## 5. 調査結果

### 小学校4年生に対する食育アンケート結果（一部）

【問】ごはんを食べるとき誰かとお話していますか【夕食】

- ① よくしている (68.7%)
- ② たまにしている (19.0%)
- ③ あまりしていない (6.9%)
- ④ しない (3.4%)

【問】きれいな食べ物がありますか

- ① ある (36.4%)
- ② 少しある (49.5%)
- ③ ない (14.1%)

【問】おうちの人や地域の人と一緒に料理をすることがありますか

- ① よくする (15.5%)
- ② ときどきする (46.1%)
- ③ ほとんどしない (24.5%)
- ④ まったくしない (13.5%)

【問】給食は全部食べますか

- ① 全部食べる (59.0%)
- ② ときどきのこす (35.4%)
- ③ いつものこす (5.3%)

【問】紀の川市ではたくさんの農産物が作られています。次のうち紀の川市で一番多く作られている野菜は何だと思いますか

- ① キャベツ (44.4%)
- ② トマト (12.0%)
- ③ たまねぎ (37.4%)
- ④ ブロッコリー (5.6%)

【問】毎日元気に過ごしていますか

- ① はい (85.9%)
- ② いいえ (3.0%)
- ③ わからない (10.1%)



中学校2年生に対する食育アンケート結果（一部）

【問】食育に関することをテレビや新聞で見たり聞いたりしたことがありますか

- ① はい (42.3%)
- ② いいえ (57.4%)

【問】ふだん、食事をするとき誰かと会話していますか【夕食】

- ① よくしている (62.9%)
- ② たまにしている (20.6%)
- ③ あまりしていない (9.8%)
- ④ しない (4.3%)

【問】きれいな食べ物はありますか

- ① ある (45.8%)
- ② 少しある (38.2%)
- ③ ない (14.6%)

【問】家族の人や地域の人と一緒に料理をすることがありますか

- ① よくする (9.2%)
- ② ときどきする (37.8%)
- ③ ほとんどしない (29.5%)
- ④ まったくしない (22.2%)

【問】毎日三食規則正しく食べていますか

- ① 食べている (69.3%)
- ② ほとんど食べている (22.0%)
- ③ あまり食べていない (4.1%)
- ④ 食べていない (3.2%)

【問】紀の川市ではたくさんの農産物が生産されていますが、次のうち紀の川市で一番多く生産されている野菜は何だと思いますか

- ① キャベツ (28.2%)
- ② トマト (11.2%)
- ③ たまねぎ (49.9%)
- ④ ブロッコリー (8.5%)

市内全保育所年長児保護者に対する食育アンケート（一部）

【問】 お子さんは食事を誰と食べていますか

- ① 家族全員 (33.2%)
- ② 大人の誰か (56.8%)
- ③ 子どもたちだけ (9.8%)
- ④ 一人で (0.6%)

【問】 毎日、三食規則正しく食べていますか

- ① 食べている (60.7%)
- ② ほぼ食べている (29.3%)
- ③ あまり食べていない (6.9%)
- ④ 食べていない (3.1%)

【問】 食材を購入するとき最も重視していることは何ですか

- ① 安全性 (27.4%)
- ② 新鮮さ・新しさ (43.0%)
- ③ 価格 (19.6%)
- ④ 味・品質 (10.0%)

【問】 紀の川市内で取れた農産物を利用しますか

- ① よく利用する (48.9%)
- ② ときどき利用する (46.4%)
- ③ ほとんど利用しない (3.7%)
- ④ 利用しない (0.9%)

【問】 紀の川市が県内で1位の生産量を占める野菜は何ですか

- ① キャベツ (11.2%)
- ② だいこん (5.3%)
- ③ たまねぎ (79.1%)
- ④ ブロッコリー (4.4%)

市内全小学校4年生保護者に対する食育アンケート（一部）

【問】 お子さんは食事を誰と食べていますか

- ① 家族全員 (37.9%)
- ② 大人の誰か (45.5%)
- ③ 子どもたちだけ (12.2%)
- ④ 一人で (4.2%)

【問】 毎日、三食規則正しく食べていますか

- ① 食べている (64.3%)
- ② ほぼ食べている (26.5%)
- ③ あまり食べていない (6.3%)
- ④ 食べていない (2.6%)

【問】 食材を購入するとき最も重視していることは何ですか

- ① 安全性 (31.5%)
- ② 新鮮さ・新しさ (41.9%)
- ③ 価格 (15.7%)
- ④ 味・品質 (10.4%)

【問】 紀の川市内で取れた農産物を利用しますか

- ① よく利用する (49.0%)
- ② ときどき利用する (45.2%)
- ③ ほとんど利用しない (5.3%)
- ④ 利用しない (0.5%)

【問】 紀の川市が県内で1位の生産量を占める野菜は何ですか

- ① キャベツ (15.5%)
- ② だいこん (3.9%)
- ③ たまねぎ (75.4%)
- ④ ブロッコリー (4.4%)



市内全中学校2年生保護者に対する食育アンケート（一部）

【問】 お子さんは食事を誰と食べていますか

- ① 家族全員 (31.8%)
- ② 大人の誰か (47.5%)
- ③ 子どもたちだけ (11.9%)
- ④ 一人で (8.6%)

【問】 毎日、三食規則正しく食べていますか

- ① 食べている (59.5%)
- ② ほぼ食べている (31.6%)
- ③ あまり食べていない (5.9%)
- ④ 食べていない (3.1%)

【問】 食材を購入するとき最も重視していることは何ですか

- ① 安全性 (30.1%)
- ② 新鮮さ・新しさ (44.9%)
- ③ 価格 (15.1%)
- ④ 味・品質 (9.6%)

【問】 紀の川市内で取れた農産物を利用しますか

- ① よく利用する (46.4%)
- ② ときどき利用する (49.7%)
- ③ ほとんど利用しない (3.6%)
- ④ 利用しない (0.0%)

【問】 紀の川市が県内で1位の生産量を占める野菜は何ですか

- ① キャベツ (11.7%)
- ② だいこん (6.4%)
- ③ たまねぎ (76.8%)
- ④ ブロッコリー (4.2%)

成年に対する食育アンケート結果（一部）

【問】1日において「肉、魚、卵、大豆料理などの主菜」をどれくらい食べていますか

- ① 1皿 (25.2%)
- ② 2皿 (37.5%)
- ③ 3皿 (28.0%)
- ④ 4皿以上 (8.3%)

【問】1日に1本以上の牛乳・乳製品を摂っていますか

- ① 摂っている (51.8%)
- ② 摂っていない (48.0%)

【問】1日において果物を摂っていますか

- ① 摂っていない (39.5%)
- ② 1個摂っている (45.3%)
- ③ 2個摂っている (12.9%)
- ④ 3個以上摂っている (2.0%)

【問】おやつは食べていますか

- ① 毎日食べている (52.3%)
- ② 1週間に2～3日食べている (33.1%)
- ③ 月に2～3日食べている (14.1%)
- ④ 食べていない (0.5%)

【問】あなたは誰と一緒に食事をとることが多いですか

- ① 家族全員そろって食べる人が多い (39.9%)
- ② 全員ではないが家族の誰かと食べる人が多い (35.6%)
- ③ 1人で食べる人が多い (17.2%)
- ④ いつも1人で食べている (7.1%)

【問】紀の川市ではたくさんの農産物が生産されていますが、紀の川市が和歌山県において第1位の生産量を占める野菜は次のうち何だと思えますか

- ① キャベツ (16.8%)
- ② トマト (6.0%)
- ③ たまねぎ (66.6%)
- ④ ブロッコリー (7.8%)

## ○食育推進計画（平成25年度～平成30年度）の評価

◎：目標値達成

○：目標値は達成していないが数値はあがったもの

△：変化なし（±1.0%以内）

×：数値がさがったもの

項目	対象	2次計画策定時 (H24年度)	評価時の達成状況 (H30年度)	目標値 (H30年度)	目標値の達成度
食育に関心を持っている成年の割合	成年	80.5%	79.4%	90%	×
成年の朝食の欠食率	成年	8.1%	8.1%	0%	△
子ども（小学生）の朝食の欠食率	小学4年生	2.4%	11.3%	0%	×
子ども（中学生）の朝食の欠食率	中学2年生	6.6%	6.4%	0%	△
学校給食における地場農産物を使用する割合（品目ベース）	穀類・野菜類・果実類等	29.2%	40%	40%	◎
食に関する年間指導計画の作成割合	小・中学校	95.5%	100%	100%	◎
食事バランスガイドの認知割合	成年	43.5%	36.1%	60%	×
メタボリックシンドロームの認知割合	成年	85.1%	77.8%	90%	×
食育の推進に関わるボランティアの数	市民	248人	242人	280人以上	×
食品の安全性に関する基礎的な知識を十分に持っている成年の割合	成年	13.4%	10.3%	50%	×
家族の誰かと食事を楽しむ成年の割合	成年	80.5%	75.5%	90%	×
☆三食規則正しく食べる成年の割合	成年	71.1%	64.2%	80%	×
☆農作業体験をしたことがある子ども（小中学生）の割合	小学4年生 中学2年生	88.5%	89.4%	95%	△
☆家族や地域の人と一緒に料理をすることがある子ども（小中学生）の割合	小学4年生 中学2年生	54.6%	54.7%	70%	△
☆紀の川市内産の農作物をよく利用する割合	成年	65.6%	51.3%	90%	×
☆紀の川市が誇る農産物を周知している成年の割合	成年	31.4%	25.3%	50%	×

※ ☆印については紀の川市オリジナル項目です。