

食から始まる心豊かで元気な町へぐり

平群町食育推進計画



平成 23 年 4 月

はじめに

「食から始まる心豊かで元気な町へぐり」

近年我が国では少子高齢化の進展とともに、核家族化や高齢者の一人世帯化が進んでいます。家族のあり方が大きく変動しています。

それに伴い、温かい手作りの食事を家族そろって食べることが難しい家庭も多くなりました。さらに簡便な食が手軽に手に入る現代は、食事をいただくまでの背景が見えづらくなり、ともすると命を載せて食をしていることへの感謝が薄れがちです。



食は単に生命維持だけではなく、豊かな人間性の根幹となる側面を数多くあわせ持っているということを忘れてはなりません。栄養についてバランスよく食べることで心身を健康にします。家族や友人と楽しく食べることでコミュニケーションを促します。食べ物を大切にすることが思いやりの心を育みます。

今こそ食の質・内容・環境を皆でもう一度見つめなおし、食の大切さ、ありがたさを再確認するときです。

国においては平成17年に食育基本法が制定され、18年には食育推進基本計画が策定され、国としての食育のあり方が提示されました。さらに19年に奈良県食育推進計画が策定され、こうした中で当町は23年を初年度とし26年を最終目標年度とした平群町食育推進計画を策定いたしました。

平群町は、道の駅くまがしステーションを中心に、安全でおいしい食べ物を全住民が手にすることができる地産地消の町です。地域のを地域で食べることで、食を中心とした町おこしの輪が広がっています。子どもたちは手作りのおいしい給食を食べることにより、望ましい味覚の形成とすこやかな発育の糧となっています。平群町の素晴らしい特性を生かし、家庭と行政が連携して本計画を実行し推進してまいりたいと思います。皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。

終わりに本計画策定にあたり、アンケート調査等にご協力いただきました住民の皆様に厚く感謝いたします。

平成23年4月 平群町長 岩崎 万勉

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけと期間	1
3 計画の策定体制	1
第2章 平群町の食育に関する現状と課題	2
1 平群町の人口動態	2
2 平群町の健康状態・食生活習慣の現状と課題	3
第3章 平群町の食育における基本理念と方針	13
1 基本理念	13
2 重点目標	14
① 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で整える	14
② 「食」に愛着をもち、家庭での「食」を大切にする	14
③ 地産地消を通じて、本物のおいしさを味わう	14
第4章 目標にそった具体的な取り組みについて	15
第5章 関係機関での具体的な取り組み	18
1 子育て支援センターでの取り組み	18
2 幼稚園、保育園での取り組み	20
3 小学校・中学校での取り組み	22
4 保健福祉センター（プリズムめぐり）での取り組み	24
5 介護予防部門における取り組み	26
6 農業部門に関する取り組み	28
第6章 数値目標	30
資料	31

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食育」という言葉は明治時代からあり、知育・徳育・体育と並んで人が心身ともに健康に過ごすために欠かせないものです。当時より「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために必要な教育」として家庭内で当然に取り組みられてきました。しかし、食の欧米化や外食産業の発達、ライフスタイルの変化などにより家庭の食のあり方は大きく変わってきており、“貴重な食を大切にし、感謝の気持ちをもって家族で楽しく食事をする”という当たり前だったはずのことが難しくなっています。

このような危機的な状況から、国は平成17年に食育基本法を策定し、国民運動としての食育の展開を図っています。ここで単に健康的な食習慣を身につけるだけでなく、食を通して「思いやりの気持ち」「感謝の気持ち」などを身につけることの重要性が明記されています。奈良県でも平成19年に奈良県食育推進計画が策定されました。

平群町においては、すでに食育関係機関・団体が積極的に食育推進に取り組んでいます。しかし、「平群町食育推進計画」を策定することで各機関・団体の連携体制を強め、町を挙げてより効果的な食育推進を行います。

2 計画の位置づけと期間

本計画は、食育推進基本法18条1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられます。

策定にあたっては、奈良県食育推進計画、平群町第4次総合計画、平群町次世代育成計画、健康へぐり21計画、へぐりのびのび子育てプラン、平群町介護保険事業計画・高齢者福祉計画などとの整合性を図りながら進めます。

本計画は平成23年度から26年度までの4年間とし、実施期間中に状況に合わせて必要であれば計画を見直すこととします。

3 計画の策定体制

平成19年度から食育推進関係課で準備会議をもち、平成21年度より平群町食育推進計画策定委員会とその下部組織として実務担当者によるワーキンググループを設置しました。その会議の中で平群町の今後の食育の推進方法について、検討しました。



第2章 平群町の食育に関する現状と課題

1 平群町の人口動態

(1) 人口の推移

平成13年から平成22年にかけて、人口^{※1}は20,977人から20,367人に減少しています。

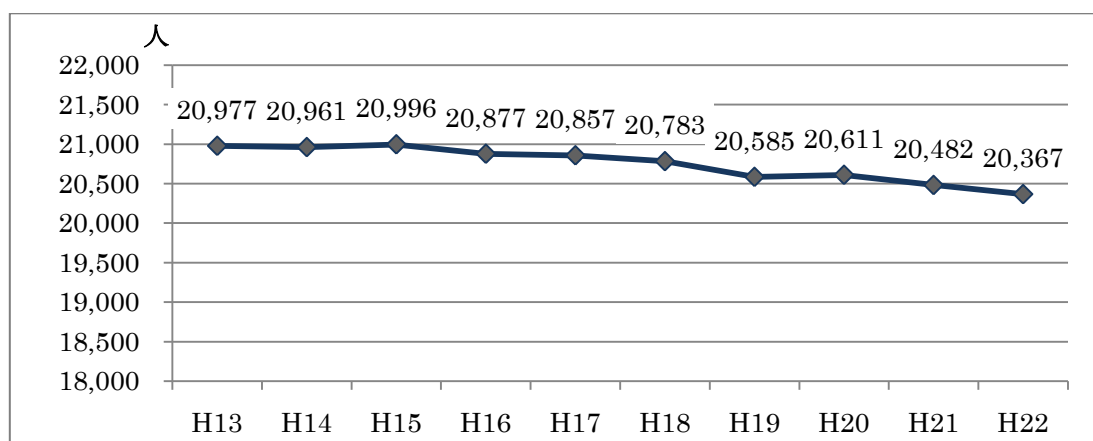


図1 平群町の人口（住民基本台帳）

(2) 年齢区分別人口の推移

平成12年から22年の間に、0～14歳の割合は横ばいですが、65歳以上の割合は16.3%から27.1%に増加しています。今後も高齢化は続くと考えられます。

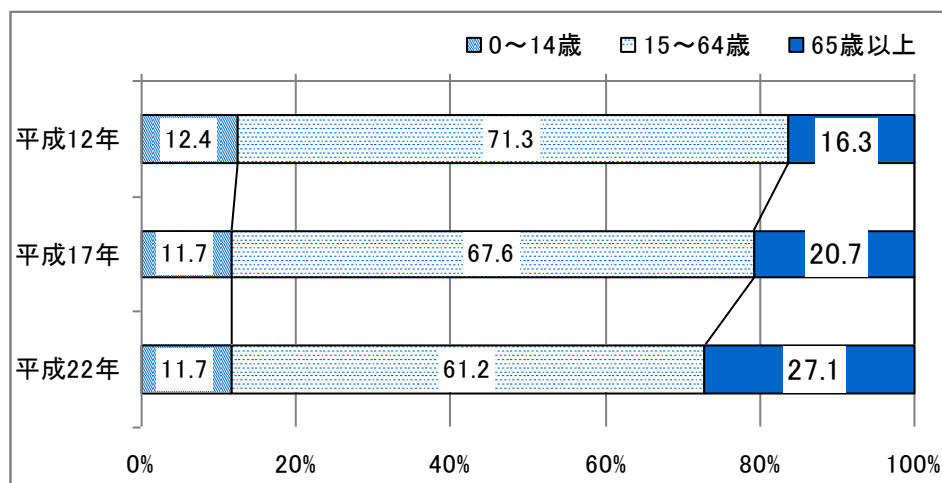


図2 年齢区分別人口の推移（住民基本台帳）

※1 人口は、該当年度の4月1日を基準日とする。

2 平群町の健康状態・食生活習慣の現状と課題

(1) 朝食摂取状況について

学年が進むにつれて、「朝ごはんを食べないことがある」子どもが増える。

子どもが答えた生活アンケート※²では、「朝ごはんを食べないことがある」子どもは 小学校 7.8%、中学校 11.0%です。

保護者が答えた食生活アンケート※³では、「朝ごはんを食べないことがある」子どもは 保育園 2.9%、幼稚園 1.7%、小学校 1.6%、中学校 2.6%です。「朝ごはんを食べないことがある」保護者は 30 歳未満 19.2%、30 歳代 7.0%、40 歳代 7.4%、50 歳以上 0.0%です。

特定健康診査※⁴受診者では、「朝ごはんを週 3 日以上食べないことがある」人は、40 歳代 13.2%、50 歳代 10.5%、60 歳代 1.6%、70 歳代 3.2%です。

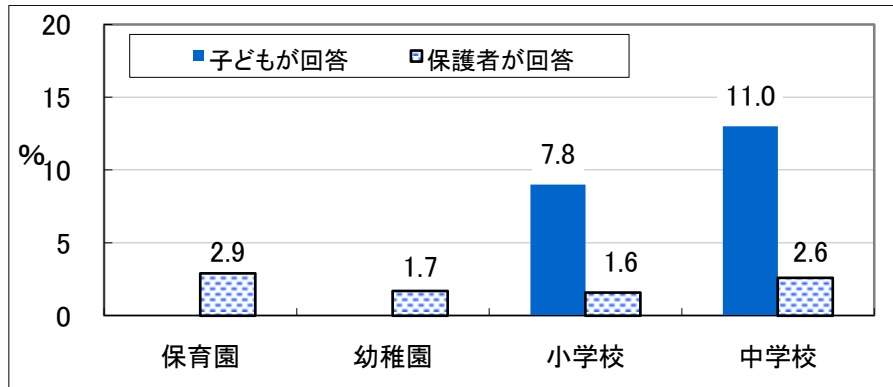


図 3 子どもの朝食欠食率 (H22 生活アンケート、H22 食生活アンケート)

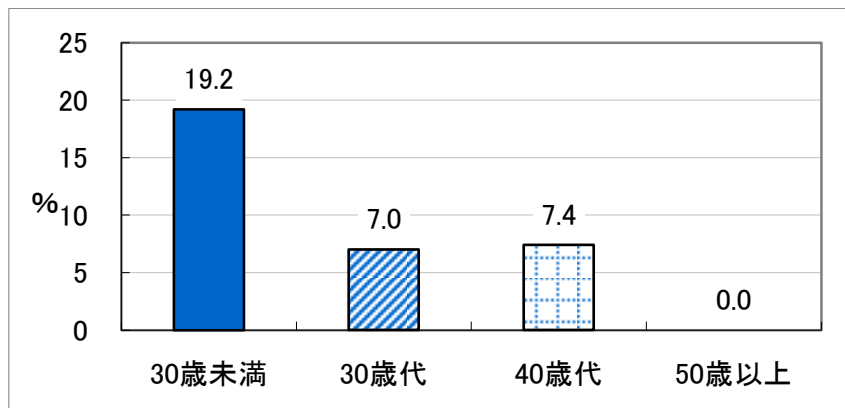


図 4 保護者の朝食欠食率 (H22 食生活アンケート)

※² 生活アンケート …町立 4 小学校 2・4・6 年生、平群中学校 2 年生に実施。

※³ 食生活アンケート…町立保育園、幼稚園、町立 4 小学校 2・4・6 年生、平群中学校 2 年生の保護者に実施。回収率は 80.8%。

※⁴ 特定健康診査 …40 歳～74 歳の平群町国民健康保険加入者に対して実施する健康診断。

(2) 就寝時間について

学年が進むにつれて、就寝時刻が遅くなる。

夜 10 時以降に寝る子どもは、幼稚園 5.0%、小学校 29.9%です。また、中学校では夜 11 時以降に寝る子どもが 56.1%います。一方、学年が進むにつれて「朝すっきりと起きられない」と回答する子どもが増えます。

全国では、10 時以降に寝る小学生が 37.0%、11 時以降に寝る中学生が 42.0%^{※5}です。

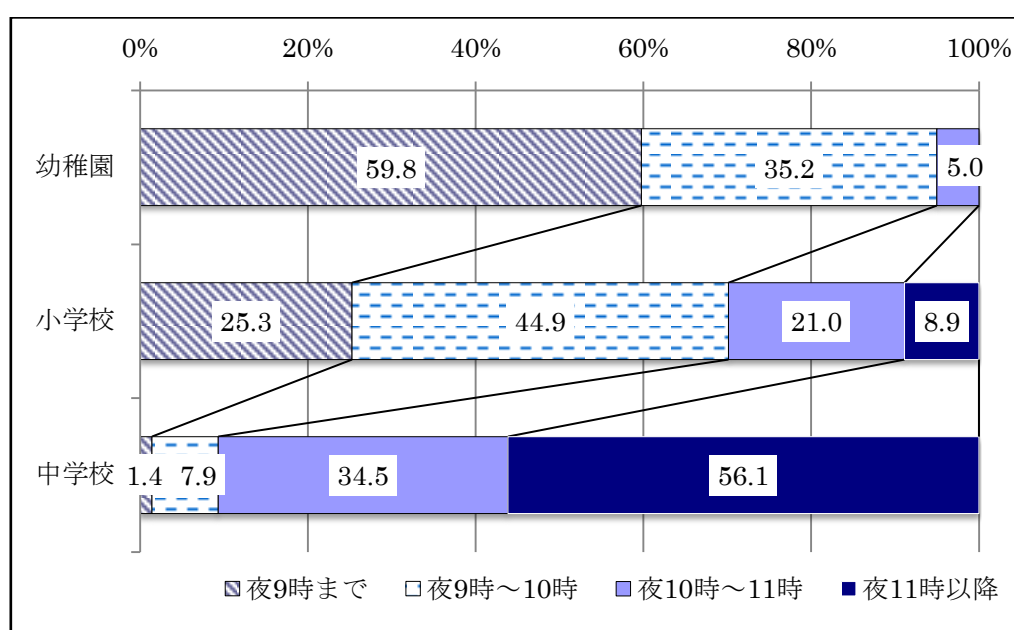


図 5 子どもの就寝時刻 (H21 食育アンケート^{※6}、生活アンケート)

^{※5} 日本スポーツ振興センター「平成 19 年度 児童生徒の食生活等実態調査」より抜粋。

^{※6} 食育アンケート…平群幼稚園、南保育園、はなさと保育園に通園する乳幼児の保護者に実施。ただし、就寝時刻については平群幼稚園のみ調査を実施した。

(3) 食事時のあいさつについて

食事時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする中学生の割合が全国より高い。

食事時にいつも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする子どもは、保育園 60.7%^{※7}、幼稚園 70.1%、小学校 65.0%、中学校 57.0%です。全国では小学校 63.0%、中学校 45.0%^{※8}です。

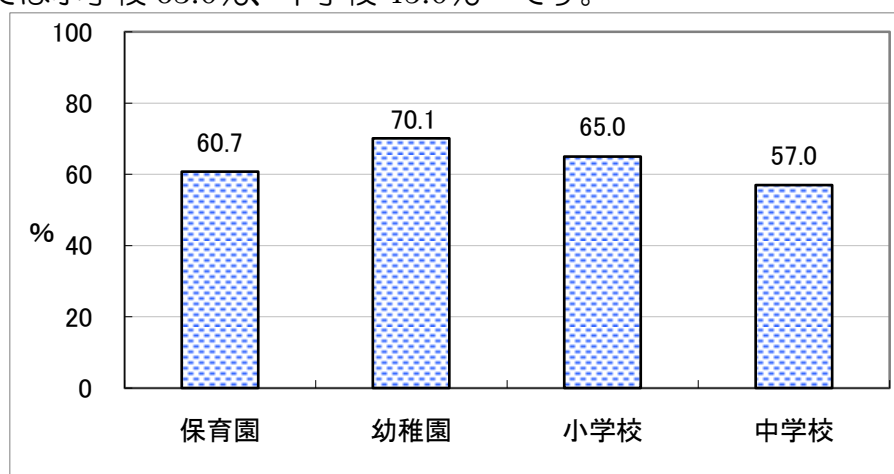


図 6 食事時のあいさつを「いつもする」子どもの割合 (H22 食生活アンケート)

食事時にいつも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする保護者は 30 歳未満 59.6%、30 歳代 67.8%、40 歳代 57.1%、50 歳以上 61.1%です。

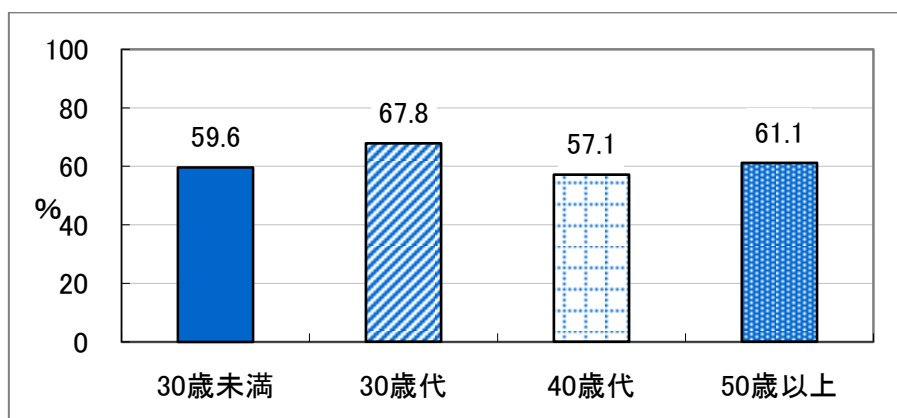


図 7 食事時のあいさつを「いつもする」保護者の割合 (H22 食生活アンケート)

※7 保育園児は発達個人差が大きいことを考慮し、0 歳、1 歳児の値は省く。

※8 日本スポーツ振興センター「平成 17 年度 児童生徒の食生活等実態調査」より抜粋。

(4) 嫌いな食べものが出た時の子どもの反応について

全国と比較して、嫌いなものでも食べる子どもの割合が高い。しかし、学年が進むにつれて、嫌いな食べものは「食べない」子どもが増加する。

嫌いな食べものが出た時、「がまんして食べる」「少しだけ食べる」子どもは、幼稚園 81.3%、小学校 79.5%、中学校 80.6%でした。

全国データでは、全国では小学校 74.0%、中学校 58.0%^{※9}です。

一方、「嫌いなものは食べない」子どもは学年が上がるにつれて増えていきます。

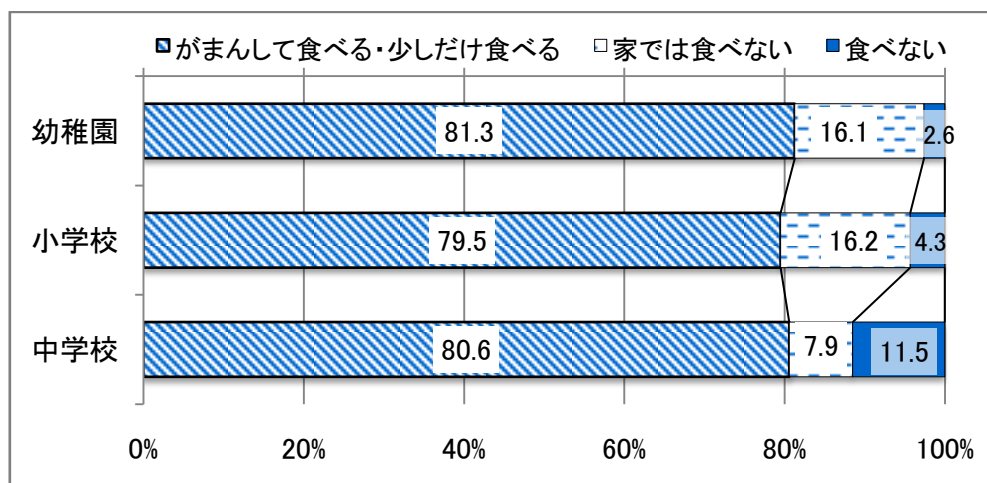


図 8 嫌いな食べものが出た時の子どもの反応
(H21 食育アンケート、生活アンケート)

※9 日本スポーツ振興センター「平成 17 年度 児童生徒の食生活等実態調査」より抜粋。

(5) むし歯の有病率について

3歳6ヶ月から小学1年生までの間、う歯（むし歯）有病率が急増する。

歯の健康と食生活は密接にかかわっています。

むし歯の有病率は、1歳6ヶ月児0.0%、3歳6ヶ月児28.3%です。3歳6ヶ月児のむし歯有病率は県内の26.3%と比較してやや高い値です。小学1年生のむし歯の有病率は52.6%で、小学校1年生の時点で、過半数の子どもがむし歯になっています。

12歳時点でのDMF歯数^{※10}は平群町1.34本、全国1.40本、県内1.41本です。健康へぐり21計画^{※11}では、町のDMF歯数目標値は1.0以下としています。

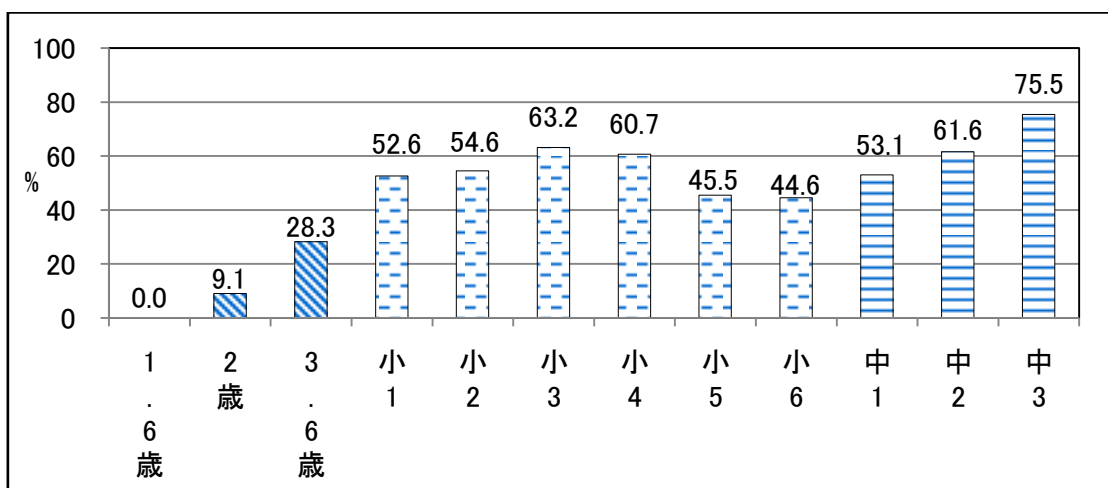


図9 むし歯の有病率^{※12}（H21健康診断）

※10 DMF歯数…D：むし歯 M：喪失歯 F：永久歯 1人当たりむし歯経験歯数。

※11 健康へぐり21計画…H14年度から実行している、全世帯を対象とした平群町の健康計画。

※12 むし歯の有病率…値には乳歯、永久歯を含む。

(6) 生活習慣病のリスクファクター（危険因子）について

食生活習慣と関連の深い肥満、高血圧、脂質異常、高血糖のリスクファクター（危険因子）をもっている人が多くいる。

特定健康診査受診者のうち、肥満^{※13}が男性 47.8% 女性 23.2%、高血圧^{※14}が男性 31.5% 女性 27.0%、脂質異常^{※15}が男性 28.2% 女性 15.1%、高血糖^{※16}が男性 48.7% 女性 47.9%の割合で症状があります。

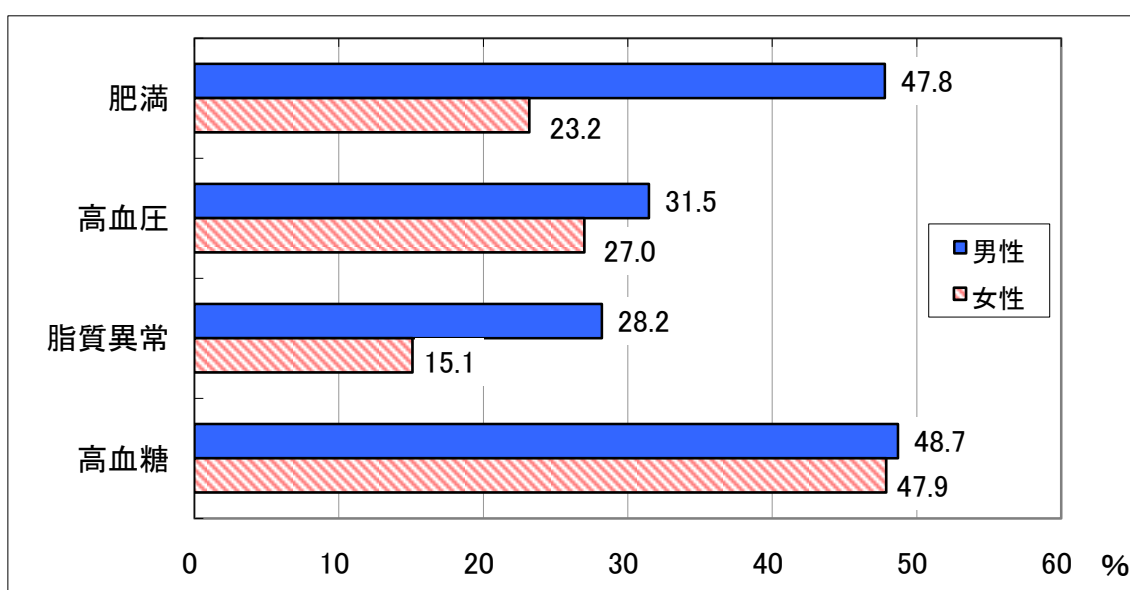


図 10 特定健康診査の結果（H21 特定健康診査）

- ※13 肥満 …腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上 もしくは BMI（肥満の指標） ≥ 25
- ※14 高血圧 …収縮期血圧 ≥ 130 mmHg もしくは拡張期血圧 ≥ 85 mmHg
- ※15 脂質異常…中性脂肪値 ≥ 150 mg/dl もしくは HDL コレステロール ≤ 40 mg/dl
- ※16 高血糖 …HbA1c ≥ 5.2 ヘモグロビンエーワンシー H b A 1 c とは、血糖の判断基準のひとつとなるもの。

(7) 骨密度について

骨密度が「要注意域」「注意域」である割合が最も高いのは、20歳代～40歳代の子育て世代である。

町で実施した骨密度測定の結果、「正常域」の割合が最も高かったのは60歳代の89.1%でした。

一方、「要注意域・注意域」だった人の割合は20歳代50.0%、30歳代29.2%、40歳代30.0%であり、60歳代の10.8%、70歳代の24.9%よりも高くなっています。

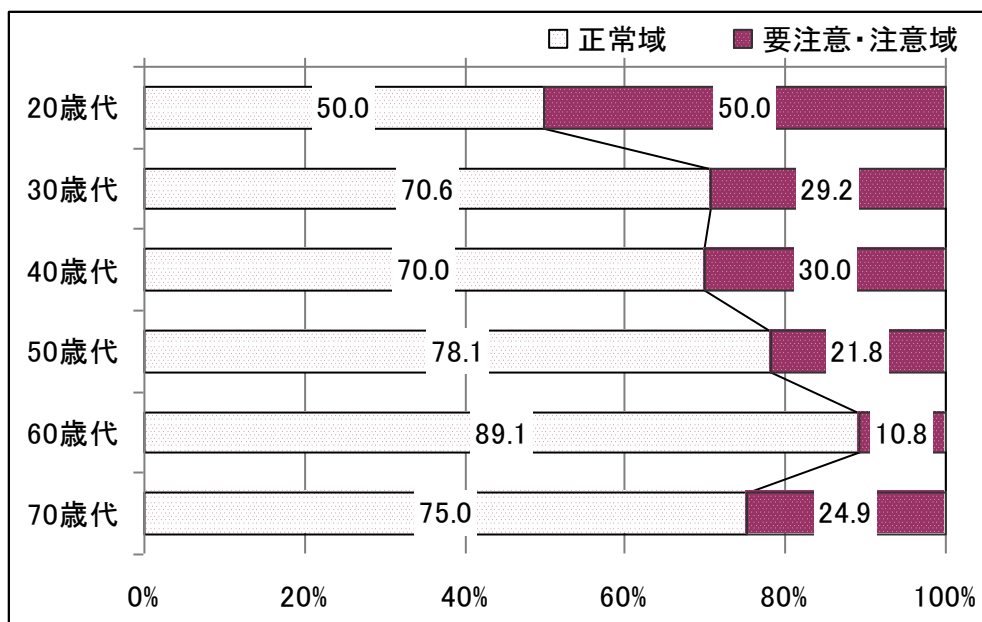


図 11 骨密度測定の判定結果 (H21 骨密度測定)

(8) 食生活習慣と介護状況について

食生活と関連の深い疾病が原因で介護状態となる人が約 4 割いる。

介護認定調査を受け、「要支援」「要介護」認定された人の原因疾患は、脳血管疾患 19.8%、骨折 11.9%、糖尿病 4.8%、心疾患 3.2%でした。これらの疾病はすべて食生活習慣と密接に関わっているものです。

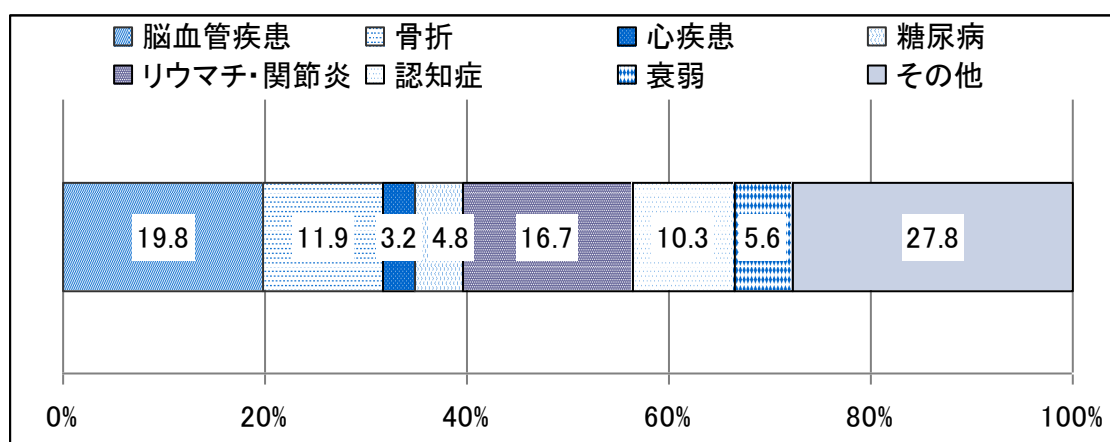


図 12 H20 年度新規認定時原因疾患の状況

(9) 地産地消について

地元野菜（平群産）の販売、特産物の製造、貸農園、収穫祭、給食への地元野菜取り入れなどを中心に地産地消を進めている。

平群町第4次総合計画の中で、地元野菜の販売、貸農園、特産物の製造、収穫祭、給食への地元野菜の取り入れ、教育機関が実施する菜園活動を行っています。

給食の地元野菜の取り入れは平成16年から始まり、地元野菜使用量は264kgから2977kgに増加しています。地元野菜使用率は3.8%から11.5%に増加しています。

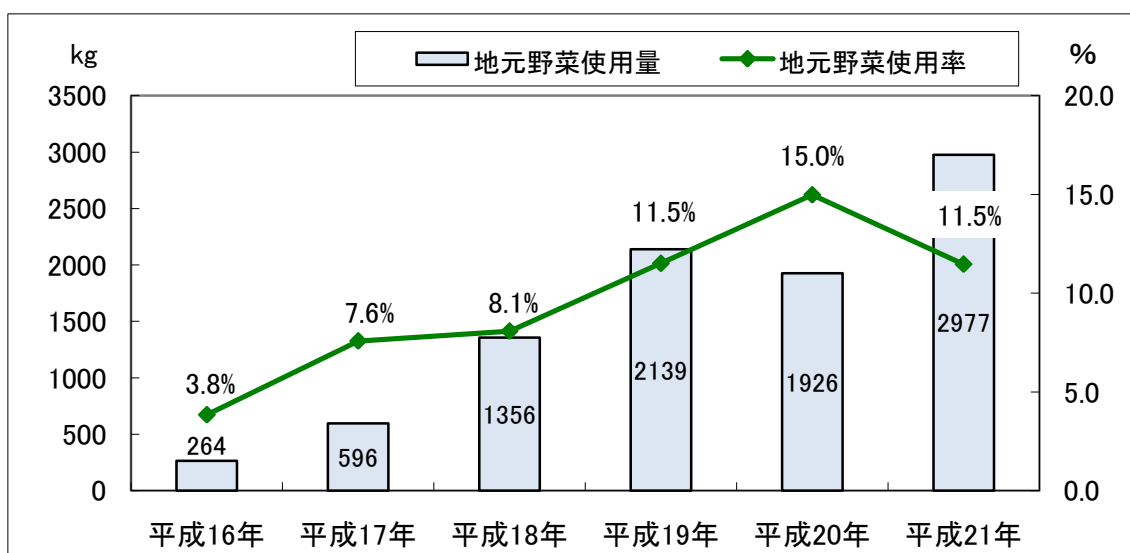


図 13 給食への地元野菜使用量と使用率^{※17}

※ 平成21年度より、試験的にニンジン、キャベツ、白菜を地元野菜で取り入れ始めた。これらはもともと一般業者での購入量が非常に多かった品目であり、そのため平成20年から21年にかけて地元野菜使用量は増加したが、地元野菜使用率は減少した。

※17 地元野菜使用率の算出方法…

$$\frac{\text{地元野菜の使用量}}{\text{一般業者の野菜に加えて地元農家の野菜も使用している品目の総野菜使用量}} \times 100$$

(10) 栄養バランスを気にして食事をしている人の割合について

全県より全体的に「栄養バランスを意識して食事をしている」人が多いが、町内の「栄養バランスに気をつけて食事をしている」割合は、30歳未満が最も低い。

「栄養バランスに気をつけて食事している」人の割合は、30歳未満 40.4%、30歳代 60.3%、40歳代 65.8%、50歳代 51.2%、60歳代 56.9%、70歳以上 57.3%です。

奈良県では、20歳代 17.7%、30歳代 28.1%、40歳代 31.5%、50歳代 35.0%、60歳代 42.0%^{*18}です。

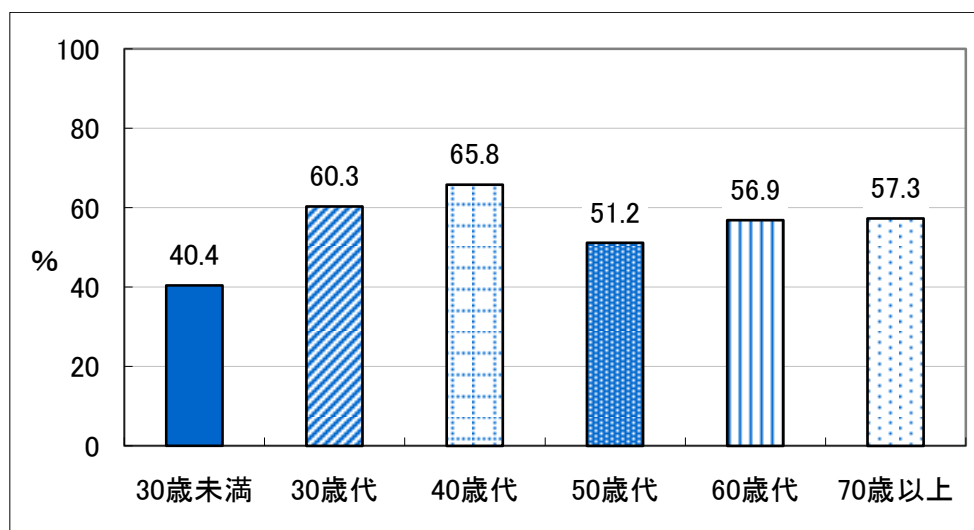


図 14 栄養バランスに「気をつけている」と回答した人の割合 (H22 食生活アンケート)

^{*18} 「平成 16 年 県民健康生活調査」より抜粋。





第3章 平群町の食育における基本理念と方針

1 基本理念

食から始まる心豊かで元気な町へぐり

すべての町民が「食」について高い関心を持ち、
「食」を通じて元気ですこやかな毎日を過ごし、
「食」を通じて感謝する心、思いやる心、物を大切にする心をもつ・・・
そんな心身ともに健康で元気な町づくりを目指します。
また、平群の豊かな自然を生かして農業を促進し、
農業を通じて地域の交流と地域の活性化を図ります。

各ライフステージで目指す姿

乳幼児期	「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につける。「食べる楽しさ」を感じることができる。	
学童期	食に対して感謝の気持ちを持ち、「楽しく何でも食べる」ことができる。	
成人期	食に関心を持ち、正しい知識をもって安全で健康的な食生活を実践する。	
高齢期	いつまでも食べる意欲をもって食事を楽しみ、健康で心豊かな人生を過ごす。	

2 重点目標

基本理念に基づき平群町の食育で目指す姿を実現するため、以下の3点を重点目標として実行します。

① 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で整える

「早寝・早起き・朝ごはん」は小さいころからの家庭での習慣で身につけるものです。朝ごはんは体と脳を起こす1日の活力源となり、朝ごはんを食べる子どもほど学力・体カテストの成績が良いという報告が文部科学省から出ています。朝ごはんを食べるためには早寝をしてすっきり目覚めること、早寝をするためには早起きして生活リズムを朝型にすることが必要です。



② 「食」に愛着をもち、家庭での「食」を大切にする

外食・中食^{※19} 産業が増えた今は気軽に食べものが手に入る時代であり、「食べものの命を^{いただ}戴く」「作ってくれた人に感謝する」気持ちが薄れがちです。

また、家族のあり方が多様化し、家族そろって食事をする機会が少なくなりつつあります。

心身ともに健康で元気な町づくりのため、命の根源である「食」に感謝して「食」を大切にし、栄養バランスにも配慮して食事をすることは重要です。



③ 地産地消を通じて、本物のおいしさを味わう

加工食品にあふれた現代、新鮮な地元の野菜を通じて自然の風味やおいしさを感じることは栄養価だけでなく情緒面にも良い影響をもたらします。

食の安全性が問われる中、生産者と交流があり安心して食べられる地元野菜は貴重な存在です。

また、生産者の顔が分かる近くで育った野菜を食べることは、食べものに愛着をもって感謝しながら食べることにつながると考えます。



※19 ^{なかしよく}中食…惣菜や出来合いの弁当などの加工品を購入し、家の中で食べること。

第4章 目標にそった具体的な取り組みについて

1 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で整える。

行動目標

- 毎日朝ごはんを食べる
- 望ましい「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で身につける

町内の各機関で取り組むこと

◆早寝・早起き・朝ごはんのメリットを家庭に啓発する

- ◆ チラシ、パンフレット、劇などの資料を作成し、全世代の健診やサークルなどで活用する。
- ◆ 給食だよりや保健だよりで情報を提供する。
- ◆ 健康教育や教科教育の中で、朝ごはんの重要性を伝える。
- ◆ 給食試食会、学級懇談会などで生活リズムについて家庭に声かけをする。

◆朝ごはんメニューを普及する

- ◆ 短時間で簡単にできる朝ごはんメニューを道の駅などの施設や、健診の場などで普及する。

◆子どもが自分でも朝ごはんを用意できるようにする

- ◆ 朝ごはんをテーマとした調理実習および料理教室などを実施する。

◆早寝・早起き・朝ごはんについての家庭の悩みを解消する

- ◆ サークル、イベントなどで早寝・早起き・朝ごはんのグループワークを取り入れる。
- ◆ 早寝・早起き・朝ごはんの悩みについて、保護者が情報を共有し合える機会を作る。

家庭で取り組むこと

- ♥ 朝ごはんを必ず食べる習慣をつける。
- ♥ 家庭で早寝・早起きの習慣を身につける。
- ♥ 親子で朝ごはんを作る。



2 「食」に愛着をもち、家庭での「食」を大切にする。

行動目標

- 食に感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 栄養バランスを考えて食事をする
- 食べる楽しみを感じる



町内の各機関で取り組むこと

◆望ましい食生活についての情報を発信する

- ◆ 簡単でヘルシーな料理のレシピを普及させる。
- ◆ 望ましい食生活の資料を作成して全世代の健診やサークルなどで活用する。
- ◆ 各種健康講座で、具体的な食事方法について実習を踏まえて伝える。

◆給食を通じて食べる楽しみ、感謝の気持ちを育てる

- ◆ 給食日よりで食べものの旬や栄養バランスについて家庭に情報を発信する。
- ◆ 手づくり給食の温かみを感じながらみんなで食べる。
- ◆ 給食が手に届くまで、多くの人の手がかかっていることを伝える。

◆食に関する指導を充実させる

- ◆ 教科教育、出前健康教育、個別指導、健診時に食について取り上げる。
- ◆ 歌やゲームなど、子どもが楽しく食に触れ合う機会を作り、家庭につなぐ。
- ◆ 給食を教材にして食べものの働きをしらせる。

◆食に関する家庭の悩みを解消する

- ◆ 個別相談のほか、サークルやイベントで食をテーマにし、グループワークを行う。
- ◆ 家庭の食の悩みについて、保護者が情報を共有し合える機会を作る。

◆食の体験をする

- ◆ 菜園活動やクッキングを行い、自分で作って食べる楽しみや喜びを感じる。
- ◆ 教科教育や出前講座でおやつづくりなどを行い、子どもから家庭へ啓発する。

家庭で取り組むこと

- ♥ 家族そろって食事する機会をもつ。
- ♥ 家庭で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする。
- ♥ 食べものが作られ食卓に並ぶまでの過程に携わり、食への関心を高める。
- ♥ 主食・副菜・主菜のそろった食事をする。

3 地産地消を通じて、本物のおいしさを味わう。

行動目標

- 地元野菜を使って料理をし、安全で新鮮なおいしさを感じる。
- 生産者と消費者の交流を行い、地元野菜を身近に感じる。

町内の各機関で取り組むこと

◆地元野菜を食べてみるきっかけを作る。

- ◆ 旬の地元野菜の紹介や、野菜レシピの配布をいろいろな場所で行う。
- ◆ 地元野菜を使用した加工品を企画製造する。



◆地元野菜に関する情報を町内に広める

- ◆ 地元野菜販売、貸農園などの取り組みについての情報をまとめ、町内に発信する。
- ◆ 給食に使われた地元野菜の情報が子どもから家庭に伝わるようにする。

◆生産者と消費者の距離を近づける

- ◆ 生産者と消費者が交流する機会をもつ。
- ◆ 地元野菜を身近に感じてもらえる機会をもつ。



◆地元野菜を食べる体験をする

- ◆ 学校給食に地元野菜を取り入れる。
- ◆ 菜園活動を行い、自分で野菜を作って食べる体験をする。
- ◆ 地元野菜を使った調理の体験をし、地産地消のよさを体感する機会をもつ。

家庭で取り組むこと

- ♥ 地元野菜に関心を持ち、安全性や新鮮さなどの面での良さを知る。
- ♥ 給食や家庭で使われた地元野菜について、家庭で話題にする。
- ♥ 地元野菜を選んで使うようにする。

第5章 関係機関での具体的な取り組み

1 子育て支援センターでの取り組み

食習慣づくりの基礎となる時期に、家族で食事をし、食事を楽しむ大切さを伝えます。

子育て支援センターでは、就学までのお子さんのよい食習慣づくりの基礎づくりをめざし、「おいでおいで」^{※20}の中で、親子でおやつづくりや料理などをし、親子で食を楽しむようにしています。また、保護者向けの調理実習も行っています。

子育て世代はお子さんの食事についての悩みが多いので、時には栄養士などの専門職が加わりながら、食についていっしょに話したり考えたりします。

発行している子育て情報誌「H e g u m i n」には、食育のページを設けています。



おいでおいで¹



食のお話



子育てサークル

現在の取り組み

- 子育て教室「おいでおいで」で親子いっしょに料理して食べ、食べることの楽しさを伝える。
- 食に関する悩みについて、保護者と一緒に考える。
- 栄養士と話す機会を設けたり、保育園の給食を見学する機会をもつ。
- センター季刊誌「H e g u m i n」に、食育のページを設けている。
- 歯みがき指導の時に、おやつの食べ方について伝える。

^{※20} おいでおいで…未就園の乳幼児対象の子育て教室

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 子育て講座やイベントの中で食育に取り組む。
- 悩みの多い「早寝・早起き・朝ごはん」について、わかりやすい資料づくりに取り組む。
- 食育の人形劇などを作成し、いろいろな機会に上演したり貸し出す。
- 朝ごはんや簡単野菜メニューなどレシピ集を紹介できるようにする。
- 「H e g u m i n」の食育のページを充実させる。
- 町で実施している地産地消の取り組みを紹介する。



2 幼稚園、保育園での取り組み

食を楽しみ興味をもつことで「食べるって楽しい！」という気持ちが育つようにしています。

生活リズムの基礎を身につける大切な時期だからこそ、普段の声かけや連絡ノートで「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムが家庭で身につくように支援しています。

できたてのおいしい給食を楽しい雰囲気の中で食べることで、子どもたちは食べる楽しさを実感しています。

給食の時間、クッキング、野菜などの栽培や食べものに触れる体験などを通じて「食べものの命を^{いただ}いている」「健康なからだを作る」ことがわかり、感謝の気持ちを持てる子になるように努力しています。



おいしい給食



3色栄養について楽しく学ぶ



菜園活動

現在の取り組み

- からだをいっぱい動かし遊びを十分に楽しむ中で、「おなかのすくリズム」を作るようにする。
- 家庭での望ましい生活リズムを保護者に手紙などを通じて啓発する。
- 給食を展示したり、今日の給食を説明するなど、楽しく食について学びながら食べるようにする。
- 給食だよりなどを通じて旬の食べものを使ったレシピや、子どもが収穫した野菜を使ったレシピを紹介する。
- もちつき大会などの体験活動で、食を楽しむ経験をする。
- エプロンシアターやランチョンマットで栄養バランスについて楽しく学ぶ。
- 地域の方と一緒に野菜を育て収穫し、味わう体験をする。
- 家庭の食について困っていること、不安に思っていることなど話し合う機会をもつ。

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 食生活改善推進員をゲストティーチャーに招き、早寝・早起き・朝ごはんの取り組みを実践する。
- 楽しみながらお手伝いやあいさつなどに取り組めるカレンダーに家庭で取り組み、生活リズムを整える。
- イベント時に食生活改善推進員と協力して食育コーナーを設け、園との連携をもとに「食」について関心を高める。
- バイクング給食や給食の簡単レシピの紹介などを通じて食に関心が向くようにし、家庭での食事の見直しにつなげる。
- PTA や生産者とともに農業体験をし、収穫して味わう。
- 歯みがき指導の時に、食生活についても啓発する。
- 講演会を開き、家庭での食生活の見直しや意欲を高めてもらう機会を作る。



3 小学校・中学校での取り組み

「楽しく何でも食べる子」を大きなテーマに、給食、教科教育、普段の生活指導で食育に取り組んでいます。

普段から子どもの早寝・早起き・朝ごはんについて声かけをし、保護者も交えてよい生活リズムを身につけることを促しています。

給食には地元の野菜を取り入れておいしく楽しく食べられるようなメニューにしているほか、給食を通じてマナーや社交性を身につけさせたり、「嫌いなものも少しは食べよう」と苦手を克服させるように努めたりしています。

また、家庭科での実習のほか、生活科で菜園活動をしたり、社会科で米づくりをしたりと教科教育の中でも食に関連する分野があれば、食育に取り組んでいます。



地元野菜を使った給食



家庭科での調理実習



菜園活動

現在の取り組み

- 日々「朝早く起きた？ご飯食べた？」と子どもたちに声かけを心がける。必要があれば保護者に連絡して連携していく。
- 学級だよりなどで早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えることの重要性を啓発する。
- 生活リズムのアンケートを実施し、実態把握し、学級懇談会で話し合う。
- 給食時の放送で、当日の給食や旬の食材について知らせる。
- 菜園活動や米づくりで育てた作物に愛着をもち、その作物を使って料理して食べる経験をする。
- 親子料理教室をおこない、親子で料理して食べる楽しさを伝える。

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 学校生活のきまりや家庭学習の手引きを作り、規則正しい生活が送れるよう支援する。
- 親子でかんたんな朝ごはんを作る機会を設ける。
- 教科教育に「食べさせる」体験を盛り込み、関心をもった子どもたちが主体的に実践できるように家庭での実践を促す。
- 教育の場で伝統食や地元野菜を調理して食べる機会をもち、また地元野菜を使っの調理を宿題にすることで家庭での実践を促す。
- 栄養教諭や調理員などゲストティーチャーから食育について学ぶ機会をもつ。
- 地域の生産者と触れ合い、食べものに愛着をもち大切に作る気持ちを養う。



4 保健福祉センター（プリズムめぐり）での取り組み

子どもから高齢者までのよい食習慣定着のために、食への関心が高まり正しい知識をもって健康的な食生活が送れるよう支援します。

小さいころからよい食習慣が身につくよう、妊娠期から高齢期までの望ましい食生活について啓発します。

健診後の食指導では受診者の食の悩みに答え、家族ぐるみでよりよい食習慣を送れるように支援します。健康教室や出前講座では具体的な食事バランスについて、ときには実際に食べて体感してもらいます。



子育てサークル



メタボ予防講座



親子食育出前講座

現在の取り組み

- 健診や子育て相談で、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムがつくように支援する。
- 親子食育出前講座で、実際に作って食べることを体験し、朝ごはんの大切さや家族で食事する大切さを伝える。
- 子育てサークルや教室で実際に「食べる」経験をして家族で食を楽しむようにする。
- 特定健診、骨密度測定を実施し、結果に応じた食事のアドバイスを行い、食事を見直す機会とする。
- ヘルシーメニューなどの試食を通じて、栄養バランスの情報を提供する。
- 出前講座、健康教室で、食の楽しさや栄養バランスについてお知らせする。
- カルシウム強化のミルククッキングなど高齢者向けの料理教室を行う。

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 家庭の食の悩みやアイデアについて、子育て世代の保護者同士が情報交換できるような機会をもつ。
- 朝ごはんレシピ集・かんたんレシピ集をいろいろな場に設置し、住民に届きやすいようにする。
- 栄養バランスについて楽しく分かりやすい資料を作り、健診やイベントで配布・展示する。
- 教育機関と連携し、親子食育出前講座をより多くの子どもに行う。
- 歯と食生活の関係について、劇などを通じて楽しく知らせる。
- 野菜摂取量の増加をめざし、「野菜 1 日 350g」をより多くの住民に伝える。
- 骨密度測定を 20～40 歳代に多く受けてもらえる機会を作る。
- 望ましい食習慣と運動習慣についての知識と実践力を身につける教室を充実させる。

平群町食生活改善推進員協議会について

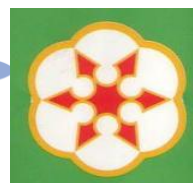
「私たちの健康は私たちの手で守りましょう」をスローガンに、子どもから高齢者まで幅広い世代の食生活改善を目指し活動しています。

親子食育出前講座 子ども・大人の健診時の試食
食に関するイベントでの啓発 学校でのおやつづくり 伝統料理の講座
男性の料理教室 食事バランスガイドの普及 食に関する教材づくり
強い骨と歯のよい食生活普及 地産地消の推進など

「食推さん」の愛称で親しまれ、その活動は多岐にわたり、食育の担い手としてその活躍はますます広がっています！
平成 19 年には厚生労働大臣賞を受賞しています。



このマークが目印です⇒



5 介護予防部門における取り組み

いつまでも「自分で食べる楽しみ」を感じ、食べる意欲をもつことですこやかな老後がすごせるように支援します。

加齢に伴い身体の機能が低下するため、要支援・要介護状態になる前からの介護予防の一環として、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上などに取り組んでいます。

また、高齢期になると筋力が低下し、エネルギーの消費が悪くなり肥満につながるなどの問題が出てきます。筋力を増して栄養バランスがとれた食事を「おいしく食べる」ことは健康長寿の源となるため、食べること、運動すること、生きがいを作ることなどを推進するボランティアの養成研修を行い、介護予防に役立つ地域活動組織を支援します。



シルバークッキング



食事会

現在の取り組み

- カルシウム強化のミルククッキングなど高齢者向けの料理教室を行う。
- 高齢者向けの食事会を開き、大勢での食事を楽しむ。（数ヶ所の小地域ネットワークなどで実施）
- 低栄養状態の高齢者に、栄養改善指導を行う。
- 食事の用意が困難な人に、配食サービスを行う。

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 必要な食事量や不足しがちな栄養素についての情報を提供する。
- 自ら買い物、食事作り、後片付けといった「食べること」に参画し、生活の質を維持・向上できるよう支援する。
- いつまでも自分の口から食事を摂れるように支援する。

6 農業部門に関する取り組み

地元野菜の振興と、住民との交流を通じた地域の活性化に取り組んでいます。

貸農園、教育機関の菜園活動への協力、遊休農地を利用した特産物の製造など、平群産の野菜に興味関心が高まるようにしています。

道の駅くまがしステーションのほか、地元スーパーマーケットなどで平群産の農産物を販売しています。地元野菜は非常に評判がよく、町内外問わず多くの方が訪れます。

秋の収穫祭は、いも掘り体験、品評会などを行い消費者と生産者の交流の機会となっています。



収穫祭



地元野菜の販売



生産者との交流

現在の取り組み

- 道の駅くまがしステーション、ハートフルめぐり A-COOP 平群店、ディアーズコープ竜田川店で地元野菜を販売する。
- 小中学校の給食に、地元野菜を取り入れる。
- 横原、西向、椿井の3地域でふれあい農園^{※21}を開設している。
- 遊休農地で栽培したさつまいもを使った芋焼酎「里の恵」を特産物として企画製造している。
- 収穫祭を実施し、農業者と地域住民の交流を図る。
- 保育園や幼稚園での子どもたちの農業体験を支援する。

※21 ふれあい農園…町民に提供している貸し農園のこと。

今後 充実および連携して取り組んでいくこと

- 給食への地元野菜の取り入れを促進する。
- 地元野菜を活用したレシピを紹介する。
- 地元野菜についての情報を幅広く知らせる。
- 「地元野菜を食べる」機会が増えるように、加工品の生産を検討する。
- 道の駅くまがしステーションを中心に、地元野菜についての取り組みを検討する。

第6章 数値目標

計画終了年度である平成26年度に、以下の数値に到達することを目標に計画を実施していきます。

目標	現状値	目標値 H26年度
①毎日朝ごはんを食べる子ども ^{*22} の増加	保育園 97.1% 幼稚園 98.3% 小学校 92.2% 中学校 89.0%	100%
②毎日朝ごはんを食べる保護者の増加	30歳未満 80.8% 30歳代 93.0% 40歳代 92.6% 50歳以上 100.0%	100%
③家で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを <u>いつもする</u> 子どもの増加	保育園 60.7% 幼稚園 70.1% 小学校 65.0%	80%
	中学校 57.0%	70%
④家で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを <u>いつもする</u> 保護者の増加	63.6%	80%
⑤肥満者の割合の減少	男性 47.8% 女性 23.2%	男性 17.5%以下 女性 13%以下
⑥給食での地元野菜使用率の増加	11.5%	15.0%
⑦地元野菜に関する取り組みの増加	増加	
⑧「栄養バランスに気をつけて食事をしている」家庭の増加	30歳未満 40.4% 30～40歳代 62.4% 50～60歳代 55.2% 70歳以上 57.3%	80%

^{*22} 小・中学生の朝食摂食率は、子どもが回答した生活アンケートと保護者が回答した食生活アンケートの両方の値があるが、生活アンケートは学校で実施しほぼ全員分回収できているため、生活アンケートの値を採用した。

資料

◇ 食に関するアンケート ※32 ページを参照

目的：今後の取り組みを検討するため。

対象：未就園児がいる家庭 71 組

時期：平成 22 年 2 月～3 月

方法：早寝早起き朝ごはん、家庭の食事、地産地消について、子育て支援センター来館者、子育てサークル参加者、幼児健診受診者に自由記述のアンケートを行った。

◇ 食生活アンケート…①、② ※33 ページを参照

目的：平群町の現状を知り、実態把握するため。

対象：①町立保育園児の保護者、町立幼稚園児の保護者、町立小学校 2・4・6 年生および町立中学校 2 年生の保護者

②集団住民健診受診者

時期：平成 22 年 5 月～6 月

方法：①保育園、幼稚園、小学校、中学校は、各施設を通じて保護者にアンケートを配布し、親子の朝ごはん、食事時のあいさつ、食事の栄養バランスについて選択式のアンケートを行った。

②集団検診受診者は、検診受診前にアンケートを配布し、食事の栄養バランスについて選択式のアンケートを行った。



平成 25 年に中間評価として、平成 27 年に最終評価としてそれぞれ同様のアンケートを実施する予定。

◇ 食生活アンケートの結果

◇ 平群町食育推進計画策定委員会設置要綱




◇ 食に関するアンケート アセスメント用
未就園児がいる家庭へのアンケート

食に関するアンケートのお願い

食から元気な町づくりを行うため、平群町では積極的に食育に取り組んでいます。さまざまな食育活動をまとめ、連携体制を整えるために「平群町食育推進計画」を策定します。その参考とさせていただくため、みなさまのご意見を頂戴したいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムについて、家庭で意識していることや大変だと思っていることがあれば、記入してください。
- 「家庭の食」や「子どもの食」について、家庭で意識していることや大変だと思っていることがあれば、記入してください。
- 平群は地産地消が盛んです。平群産の野菜をもっと広めていくためには、どんな取り組みがあればよいと思われますか。

問合せ：平群町役場健康保険課 プリズムへぐり

電話 0745-45-8600

アンケート結果

早寝・早起き・朝ごはんについての意見

【多かった意見】

- ・早寝のために夕食とお風呂の時間を決めている。
- ・朝ごはんを食べているが毎日同じなので、いいレシピが知りたい。
- ・子どもが早起きが苦手で、朝ごはんをあまり食べてくれない。
- ・朝ごはんの栄養バランスが気になる。

家庭の食についての意見

【多かった意見】

- ・なるべく多くの食品を使いたいと思っているけど、なかなか難しい。
- ・子どもに偏食があるから、料理が大変。
- ・関心はあるけど、仕事をしているので料理に手がかけられない。
- ・レパートリーが少なく栄養のバランスが偏っている時がある。

地産地消についての意見

【多かった意見】

- ・平群産の野菜を買える場所が増えるとよい。
- ・地元野菜の使い方やいい調理方法を知りたい。
- ・地産地消について町でどんな取り組みがあるのか知りたい。
- ・いも焼酎だけでなく、平群産の野菜を使ったパンやお菓子など特産品があるとうれしい。

◇ 食生活アンケート…①、②

① 保育園、幼稚園、小・中学校にて実施

食生活アンケート

※保護者が回答してください
学校への提出は切 6月18日(金)

平群町では心身ともに豊かな町民の育成のため、食育を関係各課で推進しています。今後より効果的な食育の実施をめざし、平成22年度に「平群町食育推進計画」を策定する予定です。つきましては、計画の参考とさせていただきます。ご家庭の食についてアンケートを実施いたしますのでご協力よろしくお願いいたします。
なお、このアンケートは、平群幼稚園、はなさと保育園、南保育園、町立小学校2、4、6年生および中学2年生の保護者が対象です。ごきょうだいがいらっしゃる場合は、それぞれのお子さんについてご回答ください。

※あてはまるものに、○をしてください。

お子さんの所属

平群（北・西・南・東）小学校（ ）年生

回答者について

年齢：① 10代 ② 20代 ③ 30代 ④ 40代 ⑤ 50代以降

性別：① 男 ② 女

1. お子さんは、朝ごはんを食べますか。

- ① ほとんど毎日食べている ② 週2～3日は食べない
③ 週4～5日は食べない ④ ほとんど食べない



2. あなたは、朝ごはんを食べますか。

- ① ほとんど毎日食べている ② 週2～3日は食べない
③ 週4～5日は食べない ④ ほとんど食べない



3. お子さんは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

- ① いつもあいさつをする
② 時々あいさつをしないときがある
③ いつもあいさつをしない

4. あなたは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

- ① いつもあいさつをする
② 時々あいさつをしないときがある
③ いつもあいさつをしない



5. あなたは、栄養バランスに気をつけて食事をしていますか。

- ① 気をつけている ② 少し気をつけている
③ あまり気をつけていない



問い合わせ：平群町役場健康保険課(プリズムへぐり)
電話 45-8600

② プリズムへぐり集団健診（検診）にて実施

食育アンケート

平群町では、平成22年度に平群町食育推進計画を策定する予定です。つきましては、計画の参考とさせていただきます。ご家庭の食についてのアンケートを実施いたしますのでご協力よろしくお願いいたします。

※あてはまるものに、○をしてください。

1. あなたの年齢

- ・ 20歳未満 ・ 20～29歳 ・ 30～39歳 ・ 40～49歳
・ 50～59歳 ・ 60～69歳 ・ 70～74歳 ・ 75歳以上

2. あなたの性別

- ・ 男 ・ 女

3. 栄養バランスに気をつけて食事をしていますか。

- ・ 気をつけている
・ 少し気をつけている
・ あまり気をつけていない



③ 食生活アンケートの結果一覧

	はなさと・ 南保育園	平群 幼稚園	町立小学 2年生	町立小学 4年生	町立小学 6年生	町立中学 2年生	集団健診 受診者
配布数	218	206	171	178	169	165	266
回答数	173	177	151	152	127	114	251
回収率(%)	79.4	85.9	88.3	85.4	75.1	69.1	94.4

回答者の内訳

	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	年代・性別 無記入
男	11	17	8	6	27	43	112	
女	56	438	257	36	74	54	915	118
計	67	455	265	42	101	97	1027	

【問1】お子さんは朝ごはんを食べますか。

子どもの所属		保育園	幼稚園	小2	小4	小6	中2	計
①ほとんど毎日食べている	(%)	97.1	98.3	98.7	99.3	96.9	97.4	98.0
	(人)	168	174	147	150	123	111	873
②週2~3日は食べない	(%)	1.2	1.1	1.3	0.0	2.4	0.9	1.1
	(人)	2	2	2	0	3	1	10
③週4~5日は食べない	(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(人)	0	0	0	0	0	0	0
④ほとんど食べない	(%)	1.7	0.6	0.0	0.7	0.8	1.8	0.9
	(人)	3	1	0	1	1	2	8

【問2】あなたは朝ごはんを食べますか。

回答者の年代		30歳未満	30歳代	40歳代	50歳以上	計
①ほとんど毎日食べている	(%)	80.1	93.0	92.6	100.0	92.3
	(人)	42	464	274	18	798
②週2~3日は食べない	(%)	9.6	3.4	3.7	0.0	3.8
	(人)	5	17	11	0	33
③週4~5日は食べない	(%)	1.9	0.8	0.0	0.0	0.6
	(人)	1	4	0	0	5
④ほとんど食べない	(%)	7.7	2.8	3.7	0.0	3.4
	(人)	4	14	11	0	29

【問3】 お子さんは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

子どもの所属	保育園 幼稚園 小2 小4 小6 中2 計							
	①いつもあいさつをする	(%)	59.0	70.1	65.6	64.9	64.6	63.8
	(人)	102	124	99	98	82	570	1075
②時々あいさつしない時がある	(%)	34.1	29.9	30.5	31.8	29.1	31.6	31.4
	(人)	59	53	46	48	37	282	525
③いつもあいさつしない	(%)	6.9	0.0	4.0	3.3	6.3	4.6	4.3
	(人)	12	0	6	5	8	41	72

※保育園の値は0～1歳を含む。

【問4】 あなたは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

回答者の年代	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計					
	①いつもあいさつをする	(%)	59.6	67.8	57.1	61.1
	(人)	31	339	169	11	550
②時々あいさつしない時がある	(%)	38.5	28.8	35.8	33.3	31.9
	(人)	20	144	106	6	276
③いつもあいさつしない	(%)	1.9	3.4	7.1	5.6	4.6
	(人)	1	17	21	1	40

【問5】 あなたは栄養バランスに気をつけて食事していますか。

回答者の年代	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳以上 計							
	①気をつけている	(%)	40.4	60.3	65.8	51.2	56.9	57.3
	(人)	21	310	202	22	58	55	668
②少し気をつけている	(%)	46.1	36.0	30.3	44.2	40.2	37.5	35.7
	(人)	24	185	93	19	41	36	398
③あまり気をつけていない	(%)	13.5	3.7	3.9	4.7	2.9	5.2	4.3
	(人)	7	19	12	2	3	5	48

◇ 平群町食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき、本町における食育の推進に関する施策についての計画策定にあたり、平群町食育推進計画策定委員会を設置する。

(目的)

第2条 近年家庭を取り巻く食生活は著しく変化しており、当町においてもこ食（個食・孤食・子食・粉食）、簡便な中食や外食の利用等がみられ、伝統的な和食文化が傾きつつある。町民一人一人が食について高い関心を持ち、感謝の気持ちを持って食を大切にし、食を通じて健康的な心身を培うための理念と行動目標を示した平群町食育推進計画を策定する。

(任務)

第3条 委員会は、次に掲げる事項についての審議を行う。

- (1) 食育推進計画策定に関すること。
- (2) 食育の普及・啓発に関すること。
- (3) その他食育を推進するにあたり必要な事項

(組織)

第4条 委員会は15名以内で組織する。委員は次に掲げる者のうちから町長が任命して組織する。

- (1) 食育に関する行政関係機関の代表者
- (2) 保健所の代表者
- (3) その他食育に携わる者

(任期)

第5条 委員の任期は平群町食育推進計画の最終評価までとする。ただし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。食育推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決する。

(ワーキンググループの設置)

第7条 平群町食育推進計画を策定するための具体的方針案等を検討するため、下部組織として実務担当者で構成するワーキンググループを設置する。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康保険課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、平群町食育推進計画策定委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行し、平成21年4月1日から適用する。

平群町食育推進計画策定委員会

		H21	H22
教育委員会総務課	課長	岡田 仁	岡田 仁
福祉課	課長	塚本 敏孝	塚本 敏孝
経済建設課	課長	植田 充彦	植田 充彦
健康保険課	課長	水谷 隆英	水谷 隆英
学校給食センター	所長	松村 嘉容	野元 暎雄
平群幼稚園	園長	黒川 かず代	黒川 かず代
はなさと保育園	園長	米田 美知代	東田 敦代
南保育園	園長	塚本 和子	森戸 信子
子育て支援センター	所長	安永 幸子	安永 幸子
地域包括支援センター	所長		中村 九啓(4~7月) ⇒今田 良弘(8月~)
平群町食生活改善推進員協議会	会長		奥田 京子
郡山保健所		畑口 理恵	畑口 理恵

平群町食育推進計画ワーキンググループ

		H21	H22
教育委員会総務課		亀井 孝至	亀井 孝至
平群幼稚園		中村 真美子	森本 誉子
学校給食センター		前川 千恵	前川 千恵
はなさと保育園	杉下 里美		杉下 里美
南保育園			
子育て支援センター		安永 幸子	安永 幸子
地域包括支援センター			中村 九啓(4~7月) ⇒今田 良弘(8月~)
経済建設課		川口 博司	川口 博司
平群町食生活改善推進員協議会			奥田 京子
健康保険課(事務局)	山口 繁雄 乾 宏美		山口 繁雄 乾 宏美(4~7月) ⇒松田 佳子(8月~)
	石見 幹子 堀中 温子		石見 幹子 堀中 温子
郡山保健所(アドバイザー)		畑口 理恵	畑口 理恵

表紙イラスト：平群町在住 植島 紘恵さん

平群の味覚をみんなでいただくのじゃ



平群町食育推進計画

発行 : 奈良県平群町
発行年月 : 平成 23 年 4 月
編集 : 平群町保健福祉センター
プリズムへぐり
〒636-0914
奈良県生駒郡平群町西宮 2-1-6
Tel. 0745-45-8600
Fax. 0745-45-8611