

第3次帯広市食育推進計画（案）

平成29年度～平成33年度

帯 広 市

平成 年 月

目次

第1章 計画の策定について

1. 計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
2. 第2次計画の主な取組状況・・・・・・・・・・・・・・・・3
3. 食育の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
4. 食育をめぐる課題と第3次計画の取組の方向性・・・・・・21

第2章 計画の基本的な考え方について

1. 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
2. 計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
3. 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
4. 基本方針と基本施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
5. 食育推進にあたっての数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・25

第3章 施策の展開について

1. 食の環を広げて育む健康な「身体」・・・・・・・・・・26
2. 食の環を広げて育む豊かな「心」・・・・・・・・・・33
3. 食の環を広げて育む元気な「地域」・・・・・・・・・・40

第4章 計画の推進体制と進捗管理について

1. 推進体制・進捗管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
2. 食育推進にあたっての役割・・・・・・・・・・・・・・・・45

参考資料

- 用語の説明・・・・・・・・・・・・・・・・・・48
- 平成27年度食育に関するアンケート調査集計結果・・・・・・51

第1章 計画の策定について

1. 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちが生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きとした生活を送るために、欠かすことができない大切なものです。

豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくために、様々な経験を通じて食に関する知識や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「食育」の推進が求められています。

また、地域の特性を活かした食生活の実践や地域産業への理解の促進など、食を通じて地域の活性化を促進していくことも必要です。

しかしながら、近年、核家族、単身者、高齢者世帯の増加などの家族形態の変化や共働き世帯の増加などの社会構造の変化など、暮らしの多様化が進み、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

帯広市では、平成17年6月に制定された「食育基本法」に基づき、平成19年9月に帯広市食育推進計画（平成19年度～平成23年度）、平成24年3月に第2次帯広市食育推進計画（平成24年度～平成28年度）を策定し、また、平成26年度には、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」第41条第1項で定める地域の農林水産物の利用の促進についての計画（促進計画）として位置付け、各種取組により、食育の推進、地産地消の推進を図ってきました。

これまでの取組により、市民の食育に対する関心が高まるなど、一定の成果が現れているものの、児童・生徒における、朝食を欠食する割合の増加や、食事を家族などと一緒に食べる割合が減少するなど、依然として課題があります。

そのため、更なる市民の心身の健康増進や地域の活性化に向けて、国や北海道における施策や、本市におけるこれまでの食育推進の成果と食をめぐる状況の変化や諸課題を踏まえて、「第3次帯広市食育推進計画」を策定するものです。

食育とは

生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものと位置付けるとともに、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とされています。(食育基本法前文より)



2. 第2次計画の主な取組状況

帯広市では、核家族、単身者、高齢者世帯の増加など、社会環境の変化に伴い、食の簡便化・外部化が進んでいたほか、朝食欠食などによる食習慣の乱れや栄養バランスの偏りに起因すると思われる生活習慣病などの増加がみられていました。

また、食の安全・安心に対する市民の関心が高まっていたほか、地域農業に対する体験や理解が十分に進んでいない状況にありました。

これらの状況を踏まえ、第2次計画では一人ひとりが食育の大切さを理解し、日常生活の中で自ら実践することを目指し、「周知」から「実践」へをキーワードに、様々な取組を実施してきました。

食育の推進にあたっては、家庭、保育所・学校のほか、第2次計画中に新たに運用を開始した「食育推進サポーター」をはじめとする市民団体等が、連携して活動を進めてきました。

(1) 第2次計画の概要

計画期間 平成24年度～平成28年度

基本理念

すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健全な「身体」と豊かな「心」を育み、食の魅力があふれる元気な「地域」を目指します

基本方針

1. 食を通じて健全な「身体」を育む

2. 食を通じて豊かな「心」を育む

3. 食を通じて元気な「地域」を育む

基本施策

1. 規則正しい食習慣を身につける
2. 栄養バランスの取れた食事を実践する

1. 楽しく食べる習慣を身につける
2. 伝統的な食文化への理解を深める
3. 食への感謝の心を育む
4. 食の安全・安心に対する理解を深める
5. 食を通して環境への理解を深める

1. 地元の食材を使った豊かな食生活を実践する
2. 地域の農業や食産業に対する理解を深める
3. 食を通じたふれあいや交流を深める

(2) これまでの主な取組

家庭における食育の推進

- ◆ 乳幼児の親を対象に、栄養相談や食に関するミニ講座を実施し、乳幼児期に必要な栄養の周知に努めました。
- ◆ 子育て世代を対象に、栄養バランスや食への感謝の気持ちなど、食の大切さを伝えるため、親子料理教室を実施しました。
- ◆ 妊婦と夫を対象に、妊娠期の栄養、食生活についての情報提供を目的とした講話を実施しました。

保育所等における食育の推進

- ◆ 保育所入所児童の保護者を対象に、乳幼児期の食生活について関心を深めるため、給食試食会を開催しました。
- ◆ 保育所入所児童と保護者を対象に、献立表及び摂取することが望ましい食品や栄養素のほか、食習慣を掲載した「給食だより」を発行しました。
- ◆ 地元産食材を使用した「ふるさと給食」を提供し、郷土の食への関心を育みました。
- ◆ 都市農村交流センター「サラダ館」の学童農園での農作業体験を通じて、農業に対する理解を深めました。

学校における食育の推進

- ◆ 児童生徒及び保護者を対象に、「給食だより」や「食育通信」を配布し、正しい食生活についての啓発を図りました。
- ◆ 学校教育指導室に食育指導専門員を配置し、小中学校での食育出前授業を実施し、食への理解を深める指導を行いました。
- ◆ 地元の農畜産物を使用した特別献立の「ふるさと給食」や、児童生徒自らが栄養バランスを考えて献立を選択する「バイキング給食」を実施しました。
- ◆ 地元高校生や市民団体などと連携し、地元産食材を活用したアイディアレシピを給食として提供しました。

地域における食育の推進

- ◆ 行政や関係団体等が連携し、食育をテーマとしたイベント「食育フェスティバル」を開催しました。
- ◆ バランスの良い食事や献立に関する教室の開催や、食生活に関する相談等を実施し、生活習慣病の予防に取り組みました。
- ◆ 食育推進サポーター制度の運用を通じて、地域における食育活動の推進を図りました。

生産者と消費者の交流をととした食育の推進

- ◆ 生産現場の安全・安心への理解を深めることを目的として「安全・安心バスツアー」を開催しました。
- ◆ 農畜産物の直売を実施する都市農村交流センター「サラダ館」の「おはよう朝市」や、とかち大平原交流センターの「夕市」の開催を支援しました。

(3) 第2次計画の目標数値と達成状況

これまで、基本目標の達成に関する状況を客観的に把握するため、目標値を設定し、進捗管理を行ってきました。

平成27年11月～12月には、帯広市民3,000人、市内全小学6年生、中学3年生を対象とした食育に関するアンケート調査を実施しました。その結果、各指標の数値は計画策定時よりおおむね向上しており、市民の食育に対する関心の高まりがみられるなど、これまでの取組を通じて一定の成果があったことがうかがえます。

一方で、小中学生が朝食を欠食する割合が増加したほか、食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合が減少するなど、食育に関する課題があります。

引き続き、家庭・保育所・学校・地域・関係団体等が連携して、それぞれの役割を認識しながら、食育の推進を図っていくことが必要です。

① 朝食を欠食する市民の割合

朝食を欠食する市民の割合については、市民においては計画時より4.6ポイントの減少となり、目標に到達した一方、小学6年生で3.9ポイント、中学3年生では3.7ポイントの増加となっており、計画時と比較して後退しています。

	計画時	実績	増△減	目標
小学6年生	2.9%	6.8%	3.9%	0%
中学3年生	3.2%	6.9%	3.7%	0%
市民	14.0%	9.4%	△4.6%	10%以下

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

② 野菜を1日3回食べる市民の割合

野菜を1日3回食べる市民の割合については、計画時より小学6年生で14.3ポイント、中学3年生で5.5ポイント、市民で4.8ポイントの増加となっていますが、全ての世代で目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
小学6年生	27.2%	41.5%	14.3%	45%以上
中学3年生	26.4%	31.9%	5.5%	45%以上
市民	29.9%	34.7%	4.8%	45%以上

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

③ 牛乳・乳製品を週5日以上とる市民の割合

牛乳・乳製品を週5日以上とる市民の割合については、計画時より小学6年生で6.3ポイント、中学3年生で1.0ポイント、市民で6.9ポイントの増加となっていますが、全ての世代で目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
小学6年生	69.0%	75.3%	6.3%	95%以上
中学3年生	65.4%	66.4%	1.0%	95%以上
市民	46.5%	53.4%	6.9%	55%以上

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

④ 食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合

食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合については、計画時より小学6年生で4.9ポイント、中学3年生で10.4ポイントの減少となっており、計画時と比較して後退しています。

	計画時	実績	増△減	目標
小学6年生	98.4%	93.5%	△4.9%	100%
中学3年生	97.0%	86.6%	△10.4%	100%

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

⑤ 食育に関心を持っている市民の割合

食育に関心を持っている市民の割合については、計画時より6.0ポイントの増加となっていますが、目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
市民	76.1%	82.1%	6.0%	90%以上

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

⑥ 農業（畑作・酪農）体験をしたことのある市民の割合

農業（畑作・酪農）体験をしたことのある市民の割合については、小学6年生は計画時より7.3ポイントの増加となり、目標に到達した一方、中学3年生は2.2ポイント、市民は1.5ポイントの増加となっていますが、わずかに目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
小学6年生	89.0%	96.3%	7.3%	90%以上
中学3年生	86.4%	88.6%	2.2%	90%以上
市民	69.3%	70.8%	1.5%	75%以上

※実績：食育に関するアンケート（平成27年度）より

⑦ 地元の農畜産物をよく使う市民の割合

地元の農畜産物をよく使う市民の割合については、計画時より 3.4 ポイントの増加となっていますが、目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
市民	62.8%	66.2%	3.4%	70%以上

※実績：食育に関するアンケート（平成 27 年度）より

⑧ 学校給食における地場産野菜の導入率

学校給食における地場産野菜の導入率については、計画時より 0.7 ポイントの増加となっていますが、目標に到達していません。

	計画時	実績	増△減	目標
導入率	53.0%	53.7%	0.7%	68.9%以上

実績：平成 27 年度学校給食センター調べより

⑨ 食育推進サポーター登録数

食育推進サポーターについては、平成 24 年度よりサポーターの募集を開始し、平成 25 年度より運用を開始しました。

登録数については目標に到達していないものの、残り 4 個人・団体となっています。

○食育推進サポーター登録数

	計画時	実績	増△減	目標
登録数	—	26 個人・団体	—	30 個人・団体

実績：平成 27 年度農政課調べより

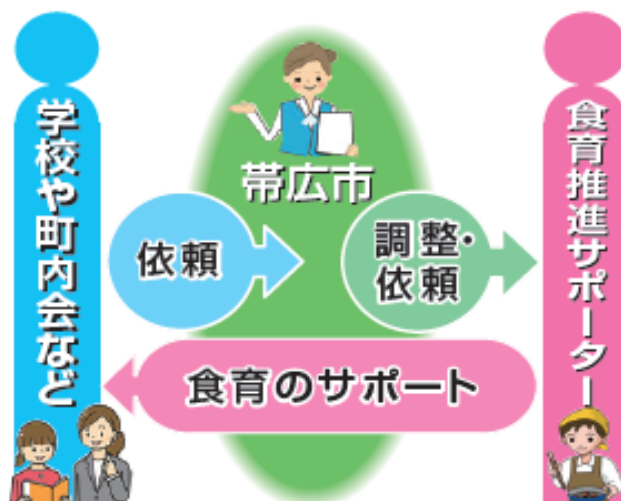
食育推進サポーター事業について

平成25年度より、食育を推進するため、学校や町内会など地域からの依頼に応じて、食育の知識がある人などが講師として訪問する「食育推進サポーター事業」を実施しています。

農作物の栽培技術、郷土料理の作り方、栄養や健康のことなど、食に関する様々な技術や知識を持つ個人、企業、グループが食育推進サポーターとして登録され、市民等からの依頼内容に応じて、市がサポーターと依頼者のマッチングを行っています。

平成28年10月末時点で、学校や幼稚園、町内会などの依頼を受け、32件の活動実績があります。

図 食育推進サポーター事業の流れ



▲ピザづくり教室



▲農業についての出前講座

食育推進サポーターの活動の様子



▲料理教室、栄養講話、搾乳体験、収穫体験などで講師をつとめました

3. 食育の現状

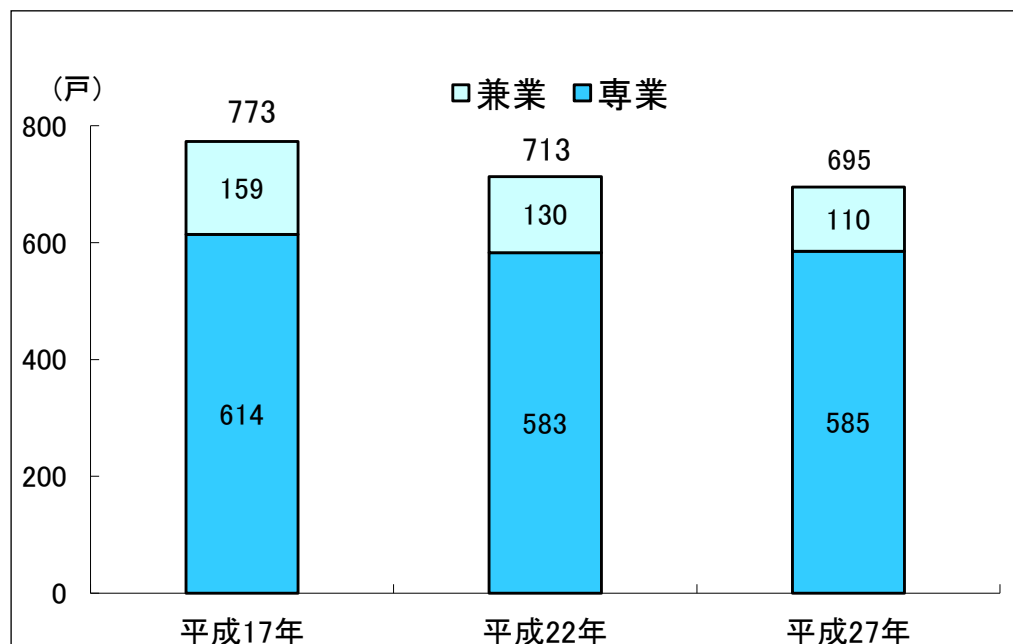
(1) 地域特性

帯広市は、北は大雪山系、西は日高山脈に囲まれた広大な十勝平野の中央部に位置しています。北は市街地が集中し、南は畑作地帯が広がっています。

恵まれた資源を背景に、農業を基幹産業とし、輪作体系に基づく、小麦、豆类、てん菜、馬鈴しょを基本とした畑作と酪農・畜産がバランスよく展開された、大規模で機械化された土地利用型農業が行われており、平成27年度の農業産出額が約330億円を記録するなど、生産性が高く、日本でも有数の食料供給基地として発展しています。

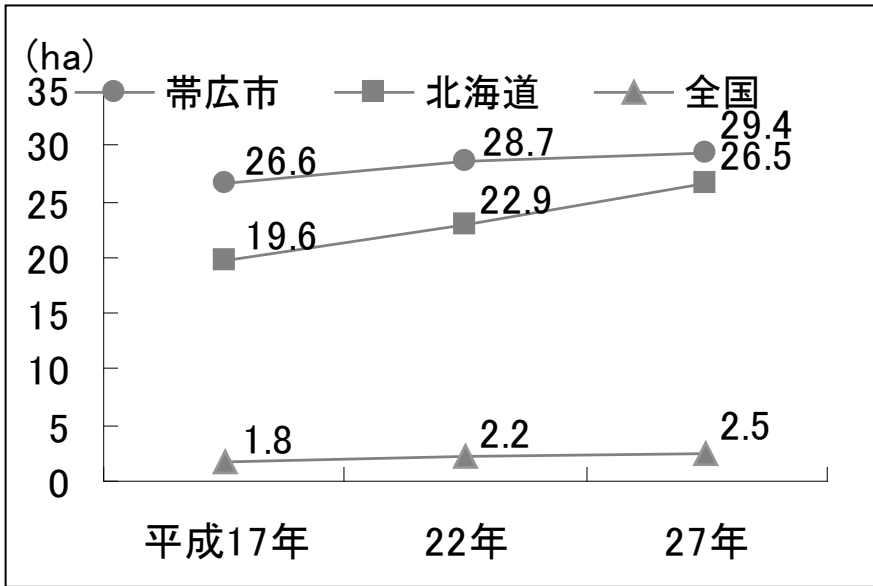
また、専業農家が多く、一戸あたりの平均耕地面積は29.4haで、全国平均の約1.2倍となっています。

○農家戸数



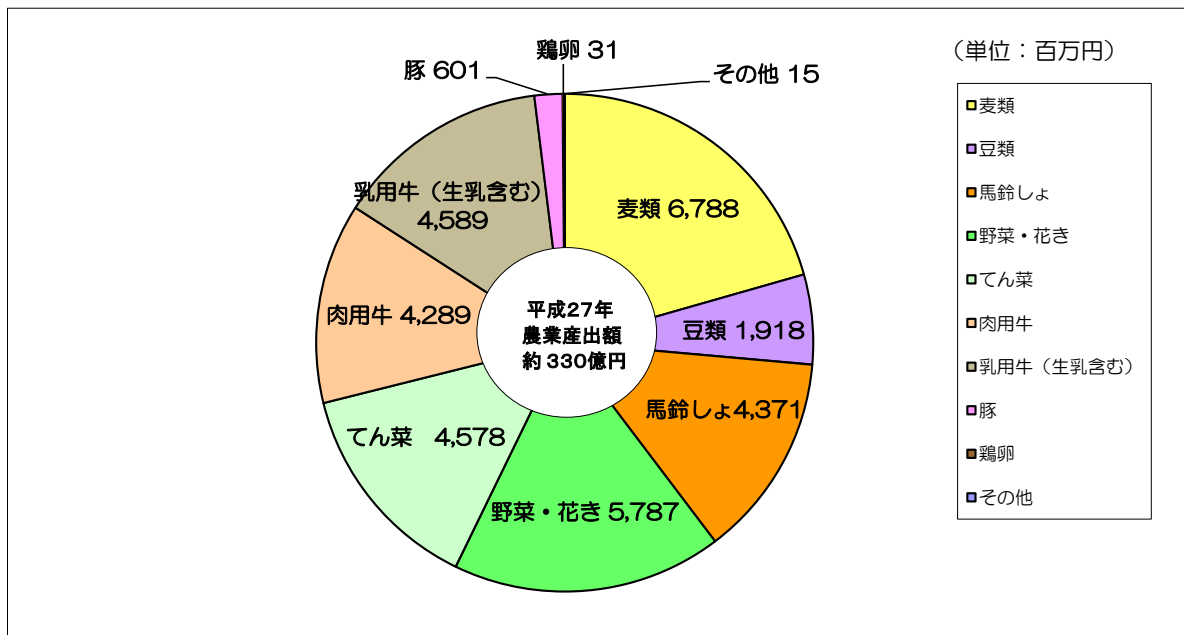
(農林業センサス)

○平均経営耕地面積



(市：農政部推計値 国・道：農林業センサス)

○農業産出額



(農政部推計値)

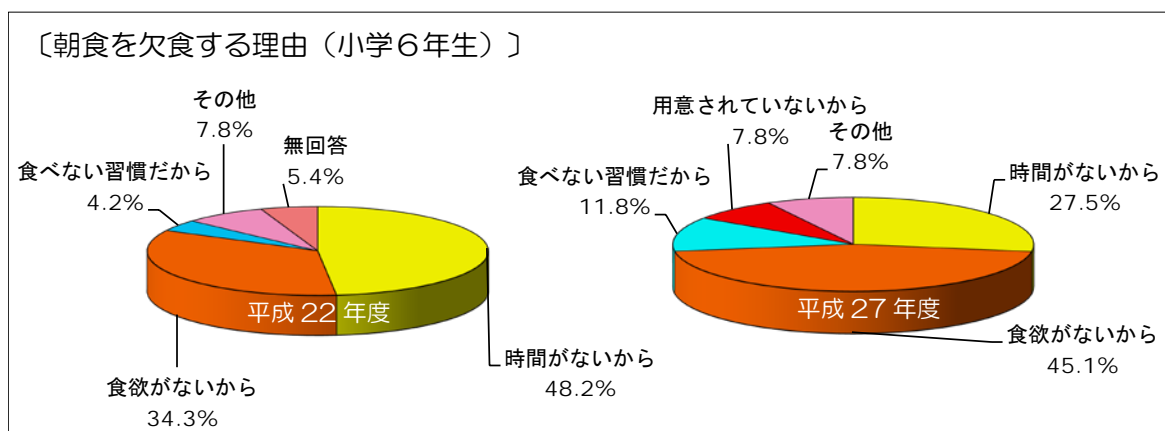
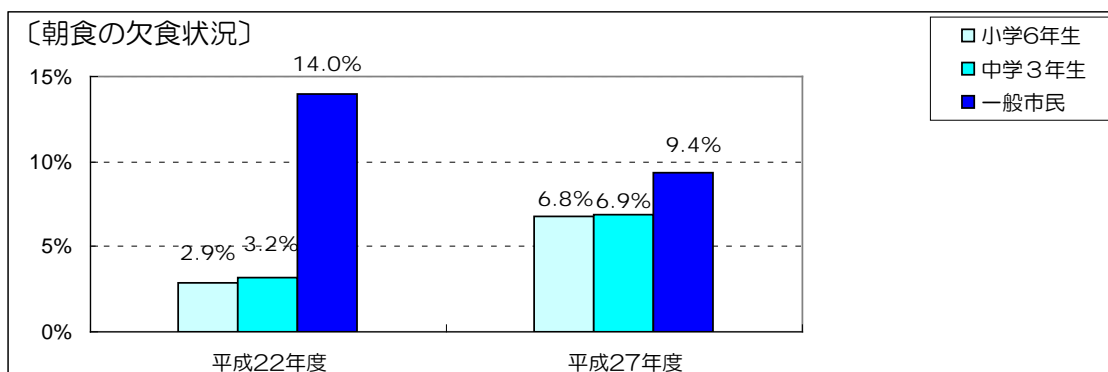
(2) 食育の現状

平成 27 年に実施した食育に関するアンケート調査結果から、食育への関心の高まりなど多くの項目で現状値は改善傾向にあるものの、児童・生徒が朝食を欠食する割合や、一人で食事をする割合が増加傾向となるなど、食育に関する様々な課題が浮きぼりになっています。

朝食を欠食する児童・生徒の割合の増加

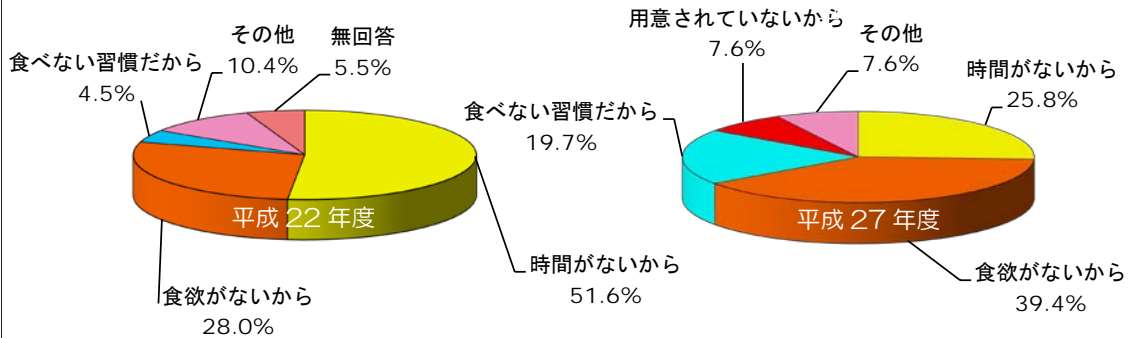
朝食を欠食する一般市民については、4.6 ポイント減少し、改善の傾向がみられた一方で、児童・生徒の割合は、平成 22 年度調査時より、小学 6 年生が 3.9 ポイント、中学 3 年生が 3.7 ポイント増加となっています。

小中学生の朝食を欠食する理由としては、「食欲がないから」が最も多く、新たに調査項目とした「用意されていないから」と回答した割合は、小学 6 年生が 7.8%、中学 3 年生が 7.6%となっています。



※「用意されていないから」については平成 27 年度より新設

〔朝食を欠食する理由（中学3年生）〕



※「用意されていないから」については平成27年度より新設

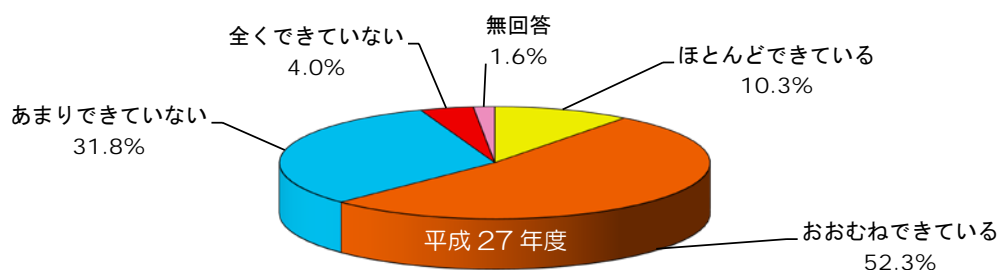
食生活の乱れ

食事バランスガイド等を参考に、主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物を基本とした、栄養バランスを考えた食生活をしている状況について、「ほとんどできている」、「おおむねできている」と回答した一般市民は62.6%、「あまりできていない」、「全くできていない」と回答した一般市民は35.8%となっています。

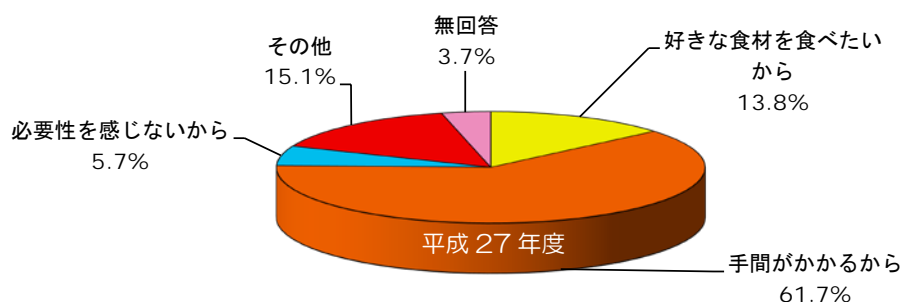
「あまりできていない、全くできていない」と回答した理由としては、「手間がかかるから（大変だから、面倒だから）」が最も多くなっています。

また、その他を選択した理由として「仕事をしていて時間がない」、「金銭的に余裕がない」などの回答がありました。

〔食事バランスガイド等を参考に
栄養バランスを考えた食生活をしている状況（一般市民）〕



〔栄養バランスを考えた食生活をしていない理由（市民）〕

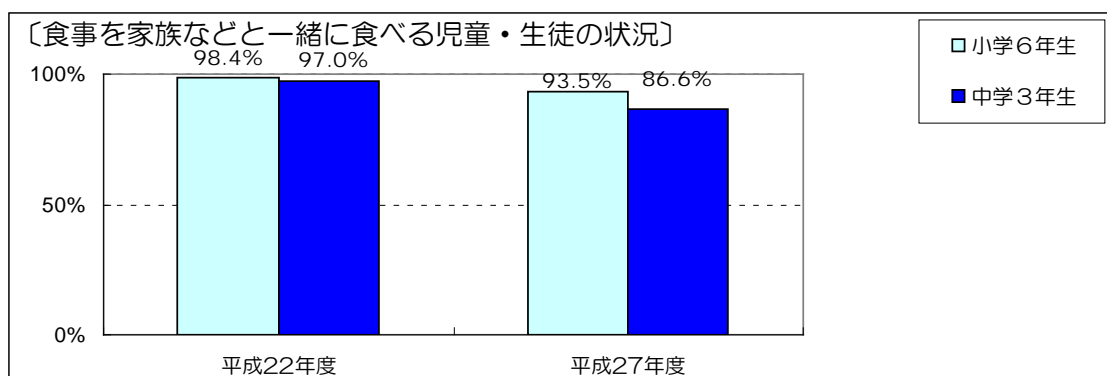


児童・生徒における「孤食」の増加

家族などと一緒に朝食や夕食を食べると回答した割合は、平成22年度調査時より、それぞれ小学6年生が4.9ポイント、中学3年生が10.4ポイント減少となっています。

一人で食べる理由としては、「家族と食事の時間が合わないから」が最も多くなっています。

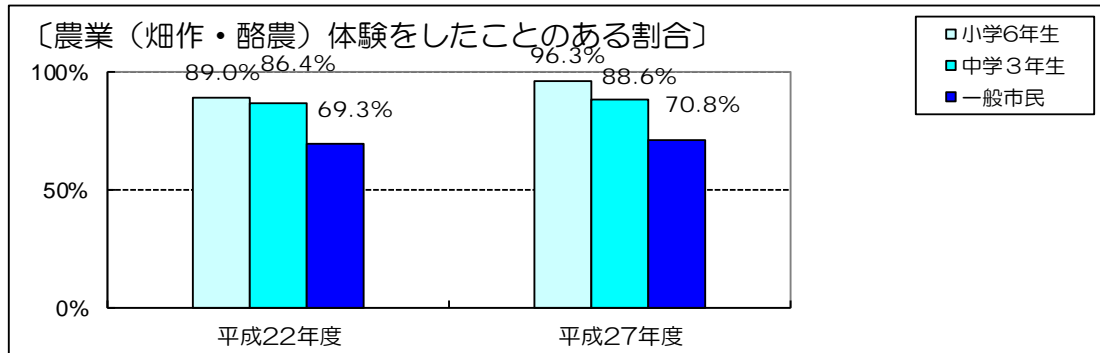
また、その他を選択した理由として、「塾などがあるため時間が合わない」、「親が仕事のため帰宅していない」などの回答がありました。



農業体験をした市民の割合の増加

農業体験をしたことがあると回答した割合は、平成22年度調査時より、小学6年生が7.3ポイント、中学3年生が2.2ポイント、一般市民が1.5ポイント増加となっています。

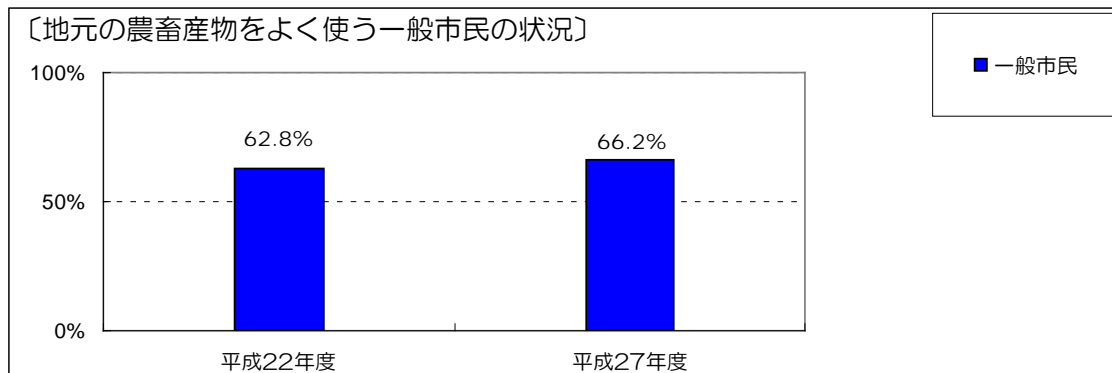
また、農業体験をしたことのない理由としては、「農業体験をする機会がなかったから」が最も多くなっています。



地元の農畜産物をよく使う市民の増加

地元の農畜産物をよく使う市民の状況は、平成22年度調査時より3.4ポイント増加しました。

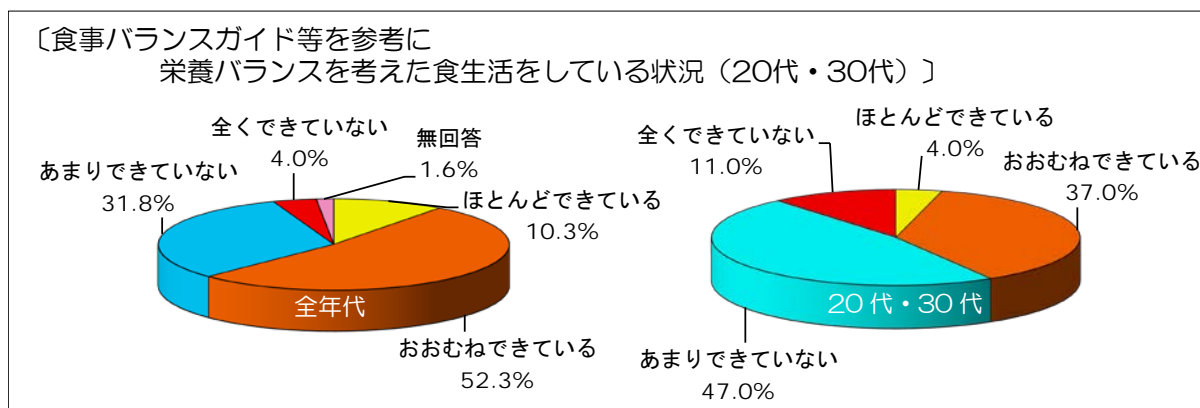
また、地元の農畜産物を使わない理由としては、「国産であれば特にこだわりはないから」が最も多くなっています。



若い世代における食に対する意識の希薄化

若い世代における食事バランスガイド等を参考に、主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物を基本とした、食事バランスを考えた食生活を送っている状況について、「あまりできていない」と回答した20代、30代は47.0%となっており、「全くできていない」と回答した20代、30代は11.0%となりました。

また、「あまりできていない、全くできていない」と回答した理由として最も多かったのが、「手間がかかるから（大変だから・面倒だから）」となっています。

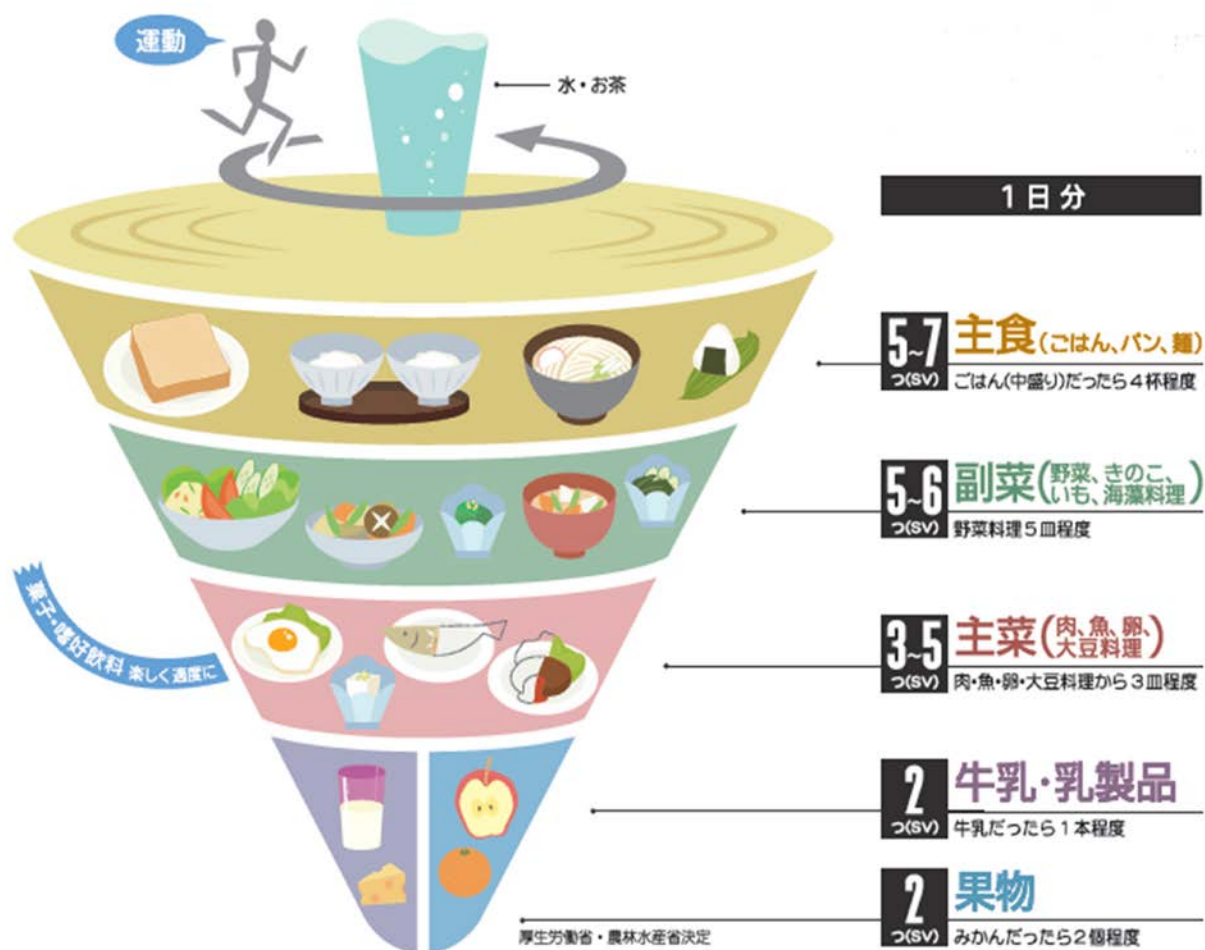


◆ 食事バランスガイドとは

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際に参考にするため、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針(平成12年3月)」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

出典：農林水産省ホームページより (http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



4. 食育をめぐる課題と第3次計画の取組の方向性

(1) 課題と第3次計画の取組の方向性

これまでの取組により、市民の食育に対する意識の向上がみられるなど、基本目標の達成状況を表す現状値はおおむね改善傾向にあるものの、目標を達成した項目は一部にとどまっています。

また、新たな課題としては、小中学生における朝食の欠食率の割合が増加したことや、若い世代において栄養バランスの偏りを認識していながらも、改善へ向けた実践に結びついていない状況などがあげられます。

また、暮らしの多様化などにより、食事を一人で食べる「孤食」が増加傾向にあることや、食についての、生産から消費までの循環や、環境への負荷に対する更なる理解が必要です。

第3次食育推進計画では、これらの課題を踏まえ、今後は更に実践の環を広げ、健康な身体、豊かな心、元気な地域を育てていきます。

食育をめぐる課題

- 朝食欠食などの食生活の乱れや栄養バランスの偏り
- 暮らしの多様化と食生活の変化
- 生産から消費までの食の循環や環境保全についての更なる理解
- 次世代を担うべき若い世代の食に対する意識の希薄化

など

第3次計画の方向性

「実践の環」を広げ、
健康な身体、豊かな心、元気な地域を
育みます

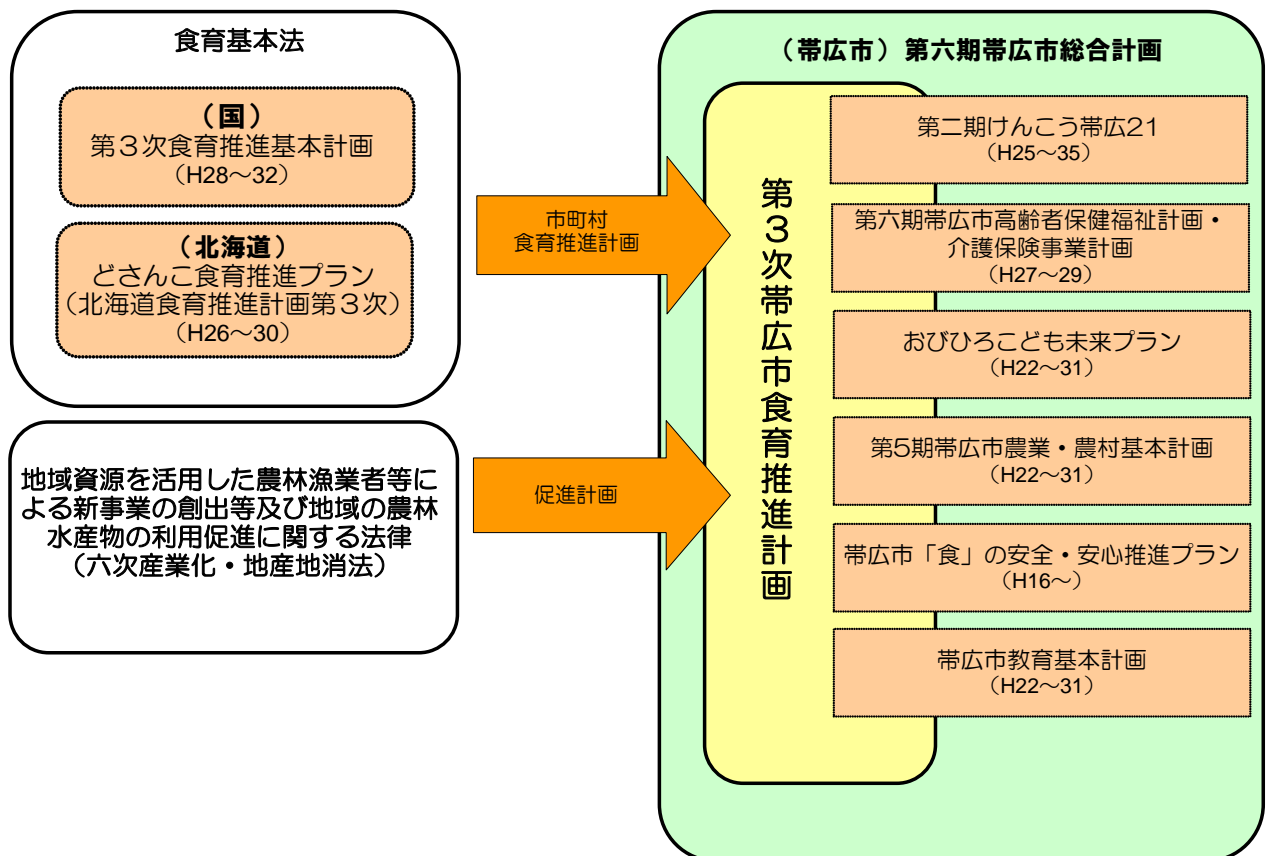
第2章 計画の基本的な考え方について

1. 計画の位置付け

第3次帯広市食育推進計画は、「食育基本法第18条第1項」に基づく市町村食育推進計画として位置付け、本市の「食育」を総合的、具体的に推進するための総合的な指針として策定するものです。

また、国の「第3次食育推進基本計画」や北海道の「北海道食育推進計画（第3次）」を踏まえたうえで、「第6期帯広市総合計画」や、「第二期けんこう帯広21」などの各分野計画などと整合性を図るとともに、連携しながら「食育」の取組を推進します。

また、本計画では、地産地消の推進についても取り組むことから、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条第1項」で定める地域の農林水産物の利用の促進についての計画（促進計画）として位置付けるものです。



2. 計画期間

計画の期間は、平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

なお、社会経済情勢の変化などによって計画の変更が必要となった場合には、適宜見直すこととします。

3. 基本理念

すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、
健全な「身体」と豊かな「心」を育み、
食の魅力があふれる元気な「地域」を目指します

「食」は生きていくうえでの基本であり、私たちが健康で豊かに生活するためには欠かせないものです。

帯広市には、広々とした田園空間の中で展開される大規模農業により生産された新鮮で美味しい農畜産物が豊富にあり、私たちの「食」を支えています。

食育の推進にあたっては、私たちが有している「食」の恵みを通じて、すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健全な「身体」と豊かな「心」を育むとともに、「食」と「農林漁業」を柱とする「フードバレーとかち」の旗印のもとに、「食」の魅力があふれる元気な「地域」を目指します。

4. 基本方針と基本施策

基本理念の実現に向けて、3つの基本方針と10の基本施策を柱として、食育を推進していきます。

基本理念

すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健全な「身体」と豊かな「心」を育み、食の魅力があふれる元気な「地域」を目指します

基本方針

1. 食の環を広げて育む
健康な「身体」

2. 食の環を広げて育む
豊かな「心」

3. 食の環を広げて育む
元気な「地域」

基本施策

1. 規則正しい食習慣を身につける
2. 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

1. 食を楽しむ
2. 伝統的な食文化への理解を深める
3. 食への感謝の心を育む
4. 食の安全・安心に対する理解を深める
5. 食の循環や環境に対する理解を深める

1. 地元の食材を使った豊かな食生活を実践する
2. 地域の農業や食産業に対する理解を深める
3. 食を通じた人と人とのふれあいや交流を深める

5. 食育推進にあたっての数値目標

基本理念の実現に向けた基本施策の成果や達成度を把握するため、主要な項目について数値目標を設定します。

指 標		現状値	目標値 (H33)
朝食を欠食する市民の割合	小学6年生	6.8%	0%
	中学3年生	6.9%	
	市民	9.4%	5%以下
野菜を1日3回食べる市民の割合	小学6年生	41.5%	45%以上
	中学3年生	31.9%	
	市民	34.7%	
牛乳・乳製品を週5日以上とる市民の割合	小学6年生	75.3%	95%以上
	中学3年生	66.4%	55%以上
	市民	53.4%	
食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合	小学6年生	93.5%	100%
	中学3年生	86.6%	
食育に関心を持っている市民の割合		82.1%	90%以上
農業(畑作・酪農)体験をしたことのある市民の割合	小学6年生	96.3%	95%以上
	中学3年生	88.6%	75%以上
	市民	70.8%	
地元の農畜産物をよく使う市民の割合		66.2%	70%以上
学校給食における地場産野菜の導入率		53.7% ※1	70%以上
食育推進サポーター登録数		26個人・団体 ※2	35個人・団体以上

現状値は食育に関するアンケート（平成27年度）より（P51より掲載）

※1：平成27年度学校給食センター調べより

※2：平成27年度農政課調べより

第3章 施策の展開について

本計画では、第2次計画で定めた基本理念を引き継ぐとともに、第1章で示す帯広市の現状、課題を踏まえ、3つの基本方針のもと、10の基本施策によって、食育の更なる推進を図ります。

施策の展開にあたっては、食育を働きかける主な「対象」と取組が行われる「場面」を踏まえ、効果的な活動に取り組みます。

また、第2次計画期間中に運用を開始した食育推進サポーター制度の活用を進め、市民へ向けた食育活動の拡充を図るとともに、サポーター同士の連携を深めることで、食の環を広げて更なる食育の推進を図ります。

～基本方針における「環」について～

本計画では、「食の環」をキーワードとした基本方針を掲げています。

「環」には、多様な分野や関係者のつながり、子どもから高齢者、そして次世代にわたる食の営み、生産から消費までの食べ物の循環など様々な意味を含めています。

1. 食の環を広げて育む健康な「身体」

食は命の源であり、私たちが生きていくうえでは欠かせないものです。

乳幼児から成人、高齢者に至るまで、食は成長発育、健康の増進などに重要な役割を果たしています。

特に、子どものときに正しい食生活を身に付けることは、生涯にわたって健康な身体を維持していくことにつながります。

本市では、平成25年度の国保加入者の状況を分析した結果、総医療費のうち、がんなどの生活習慣病に関するものが3分の1を占めており、その中でも糖尿病に関する割合が最も多くなっていることが分かりました。

糖尿病が多い背景には、全国と比べて運動量、運動習慣が少ないほか、朝食欠食率が高い、食べる速度が速い、間食摂取率が高いなど、食習慣に関わるものも原因の一つとして考えられています。

このような状況を改善していくためにも、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが、食に関する意識を高め、健康な「身体」づくりを目指します。

(1) 規則正しい食習慣を身に付ける

食習慣と健康は深く関係しています。朝食を欠食すると、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあり、このことが習慣化した場合、肥満や生活習慣病の発症につながる可能性があることに加え、朝に栄養を補給できないことは、午前中の勉強や仕事への集中力に影響するといわれています。

全ての人々が、正しい食生活を実践できるよう、1日3食、食事をすることの重要性や規則的な食生活リズムを身に付けることがどのような効果をもたらすのかなど、基本的な食習慣に関する正しい知識の普及、啓発をすすめます。

(2) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

健康な身体を育むためには、正しく食事をするのとあわせて、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが重要です。

自分や家族のために栄養に関する正しい知識を身に付けられるよう、栄養バランスのとれた献立の普及や、栄養に関しての相談を通じて市民への普及を推進します。

(主な取組内容)

○子ども：0～14歳 ○青年・壮年・中年：15～64歳 ○高齢者：65歳以上

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
健康相談	子ども・保護者	<栄養相談・家庭訪問> 乳幼児期の栄養に関する正しい情報の提供や助言等を行うため、乳幼児の親を対象に栄養相談・家庭訪問を随時実施する。	子育て支援課	家庭
		<乳幼児健診時の栄養相談> 食事や栄養に関する助言などを行うため、乳幼児健診時に栄養相談を実施する。	子育て支援課	家庭

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
健康相談	子ども・保護者	<p><ミニ講座・栄養相談></p> <p>乳幼児期の栄養に関する助言などを行うため、乳幼児の親を対象としたミニ講座・栄養相談を実施する。</p>	子育て支援課	家庭
健康相談	青年・壮年・中年・高齢者	<p><健康相談></p> <p>食習慣などについて取組みやすい目標をたてるほか、アドバイスをするため、特定健診の保健指導において個別の健康相談を実施する。</p>	健康推進課	地域
		<p><栄養相談></p> <p>生活習慣病予防のため、栄養バランスがとれた食事について説明するなど、食生活・日常生活についての正しい知識の普及のため、個別の栄養相談を実施する。</p>	健康推進課	地域
料理教室	子ども・保護者	<p><離乳食教室></p> <p>生後3か月児と親を対象に離乳食の開始時期や、すすめ方についての講話を実施する。</p>	子育て支援課	家庭
		<p><親子料理教室></p> <p>子育て世帯を対象に栄養バランスや食への感謝の気持ちなど、食の大切さを伝えるため、親子料理教室を実施する。</p>	こども課 子育て支援課	家庭
		<p><パパと子の料理教室></p> <p>父と子を対象に、家族で食卓を囲むことなど、食の大切さを伝えるため、料理教室を実施する。</p>	子育て支援課	家庭

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
料理教室	青年・壮年・中年・高齢者	<p><料理教室></p> <p>生活習慣病予防の実践を推進するため、減塩・栄養バランス食の料理教室を実施する。</p>	健康推進課	地域
講座等	青年・壮年・中年	<p><妊婦教室></p> <p>妊婦と夫を対象とした、妊娠期の栄養、食生活について伝えるため、妊婦教室を実施する。</p>	子育て支援課	家庭
	青年・壮年・中年・高齢者	<p><健康づくり講座></p> <p>生活習慣病やこころの健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を図るため、健康づくり講座を実施する。</p>	健康推進課	地域
	高齢者	<p><栄養改善講座></p> <p>講座を受講した方が介護予防サポーターとして知識の普及を図り、地域全体の介護予防につなげることを目的として、介護予防事業（活動支援事業）の中で、栄養士による食生活や栄養に関する栄養改善講座を実施する。</p>	高齢者福祉課	地域
	全体	<p><健康づくりをテーマとした講座等></p> <p>健康づくりに関する知識の普及のため、各種講座等を実施する。</p>	各課 関係団体	地域
	子ども・保護者	<p><食育講演会></p> <p>子どもへの食に関する取組を推進していくため、教師向け、保護者向けなど対象やテーマを絞り、食育講演会を実施する。</p>	学校教育指導室	学校

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
情報発信	子ども・保護者	<p><給食だより・食育通信の発行></p> <p>献立や安全安心な給食の取組及び健康・栄養・食材・食生活の注意事項等についての啓発をするため、給食だより・食育通信を発行する。</p>	<p>学校給食センター</p> <p>こども課</p>	<p>学校</p> <p>保育所</p>
		<p><食育リーフレットの作成・配布></p> <p>食育に関する実態調査をもとに、小中学生、保護者、教職員を対象に実践的な内容を掲載した食育リーフレットの作成・配布をする。</p>	<p>学校教育指導室</p>	<p>学校</p>
		<p><食関連図書の情報提供></p> <p>テーマ及び対象ごとに食に関する本の紹介をする「食ナビ」の作成、配布をする。</p>	<p>図書館</p>	<p>学校</p> <p>保育所</p>
	全体	<p><ホームページや SNS による情報発信></p> <p>帯広市ホームページや SNS において食育イベント情報や、各課が取り組んでいる食育事業に関する情報発信を行う。</p>	<p>各課</p>	<p>全体</p>
給食	子ども・保護者	<p><バイキング給食></p> <p>児童生徒が楽しみながら自らの健康を考え、献立を適切に選択する力と正しい食習慣を育むため、バイキング給食を実施する。</p>	<p>学校給食センター</p>	<p>学校</p>
		<p><給食試食会></p> <p>保育所入所児童の保護者を対象に、子ども向けの味付けや、調理方法を知ってもらうほか、乳幼児期の食生活と健康について関心を深めるため、給食試食会を実施する。</p>	<p>こども課</p>	<p>保育所</p>

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
イベント	全体	<p><イベント等を通じた啓発></p> <p>健康まつりを実施し、健康づくりについての様々な体験や情報発信を行うほか、市内で開催される食イベントへの食育ブースの出展を通じて、食育に関する情報発信や啓発を幅広く実施する。</p>	<p>各課</p> <p>関係団体</p>	地域
その他	子ども・保護者	<p><学校・保育所における食育の推進></p> <p>学校では、食育指導専門員と栄養教諭が連携し、児童生徒に対し給食指導や食の出前授業を実施し、食への興味関心を持たせることで、規則正しい食生活へとつながるよう取り組む。保育所では、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長するよう、給食を提供する。</p>	<p>学校教育指導室</p> <p>こども課</p>	<p>学校</p> <p>保育所</p>
その他	高齢者	<p><食の自立支援（配食サービス）事業></p> <p>介護予防や生活支援を要する高齢者に対し、健康で自立した在宅生活の支援を図るため、配食サービスを実施する。</p>	高齢者福祉課	地域
	全体	<p><食生活改善推進員の活動の推進></p> <p>食に関する正しい知識の普及を図るため、食生活改善推進員による、青年を対象とした食育料理実習や幼児親子を対象とした食育教室を実施する。</p>	健康推進課	地域
		<p><食育推進サポーター制度の運用></p> <p>ホームページでの周知や各施設でのチラシの設置などにより、食育推進サポーター制度の周知を行い、更なる活用の促進を図る。</p> <p>また、朝食欠食や孤食等の課題解決に向けた、啓発等を行う。</p>	農政課	全体

パパと子の料理教室

父と子を対象に、料理教室を実施し、食への感謝の気持ちや家族で食卓を囲む大切さの理解と関心を深めます。



バイキング給食

小学6年生を対象に、楽しみながら自らの健康を考え、献立を適切に選択する力と正しい食習慣を養います。

食育リーフレットの作成、配布

市内の小中学生、保護者、教職員を対象に食育を推進するため、地場産食材を使ったレシピや、簡単に作れるレシピなどを掲載した食育リーフレットを作成し、配布します。



料理教室の実施

食生活改善推進員の協力により、生活習慣病予防を目的とした、減塩・栄養バランス食の料理教室を実施します。

2. 食の環^わを広げて育む豊かな「心」

食べることは、健康な身体を維持するだけでなく、心の形成にも大きな役割を担っているといわれています。誰かと食卓を囲み、楽しい会話が生まれることで、食事をより美味しく感じるすることができます。

また、子どもと囲む食卓は、「いただきます」、「ごちそうさま」といった、食べ物や料理を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを身につける場となったり、それぞれの地域の伝統的な食事を伝える場となります。

また、食の安全性や環境とのかかわりや生産から消費までの循環について、その実態を把握し、正しく理解することが重要です。

市民一人ひとりが食べることへの意識を高く持ち、豊かな「心」を育むことを目指します。

(1) 食を楽しむ

豊かな心を育むためには「食べること」や、「食事の内容」のほか、「家族や仲間と囲む食卓」など、食に関する様々な「楽しむ」が必要です。

食事を作る楽しみや、家族や仲間と一緒に食べる楽しみなどを伝える取組をすすめます。

(2) 伝統的な食文化への理解を深める

食生活の多様化や簡便化が進み、日本の食文化の特色が徐々に失われつつあるなか、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたことから、これまで以上に、地域の歴史と伝統的な食文化を理解し、継承していくことが求められています。

そのため、保育所や学校等において、地域独自の昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理を提供するなどの取組をすすめます。

(3) 食への感謝の心を育む

私たちの日々の食生活が、自然の恩恵の中で多くの動植物の命、生産者をはじめとする流通事業者などの関わりにより支えられていることを理解し、食や食に携わる人々への感謝の心を育むための取組をすすめます。

(4) 食の安全・安心に対する理解を深める

食の安全・安心を確保するには、生産者が食の安全に万全を期すだけでなく、消費者自身も食の安全に関する知識と理解を深め、自らの判断で正しく選択する力を身につけることが大切です。

食の安全・安心に対する知識や理解を深めるために、食に関する幅広い情報の提供や安全・安心な農畜産物の生産に向けた生産者の取組などについて情報発信をすすめます。

(5) 食の循環や環境に対する理解を深める

食の生産から消費、また次の生産へと繋がる「食の循環」について、理解を育む取組を推進します。

また、食品ロスの削減など、身近なことから実践できるクリーン農業や有機農業への理解の促進など、食を通じた環境負荷の軽減に対する意識の普及啓発をすすめます。

(主な取組内容)

○子ども：0～14歳 ○青年・壮年・中年：15～64歳 ○高齢者：65歳以上

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
体験	子ども	<p><農作業・調理体験></p> <p>保育所入所児童を対象に、自ら作物を育て、収穫した野菜を調理して食べるまでの一連の食の体験をさせるため、農作業・調理体験を実施する。</p>	こども課	保育所
	子ども・保護者	<p><料理体験教室></p> <p>学校給食で提供しているメニューを実際に調理して食べ、給食や栄養、地場産食材についての理解を深めるため、料理体験教室を実施する。</p>	学校給食センター	地域
		<p><食育体験学習></p> <p>児童会館で宿泊研修を受ける小学生を対象に、食育体験学習を実施する。</p>	児童会館	地域
給食	子ども	<p><行事食></p> <p>保育所入所児童を対象に、日本の歴史と伝統的な食文化への理解を深めるため、子どもの日やひな祭り等の伝統行事にちなんだ給食を実施する。</p>	こども課	保育所
	子ども・保護者	<p><ふるさと給食></p> <p>十勝・帯広の安全で新鮮な農畜水産物を保育所と学校の給食の食材として使用することで、児童生徒の地場産物や生産者への理解を深め、郷土を大切にする心を育むため、ふるさと給食を実施する。</p>	<p>学校給食センター</p> <p>こども課</p>	<p>学校</p> <p>保育所</p>

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
給食	子ども・保護者	<p><学校給食週間></p> <p>学校給食の意義や役割を学ぶほか、他都市の食文化を知り、食や郷土への理解を深めるため、地元の食材と姉妹都市の特産品を多く使用した、特別献立を給食で提供する。</p>	学校給食センター	学校
料理教室	子ども	<p><こどもクッキング></p> <p>保育所入所児童を対象に、食への関心を育み、食を通して「楽しい」を実感してもらうため、児童自ら調理をすることもクッキングを実施する。</p>	こども課	保育所
情報発信	全体	<p><食関連図書の情報提供（再掲）></p> <p>テーマ及び対象ごとに食に関する本の紹介をする「食ナビ」の作成、配布をする。</p>	図書館	全体
	全体	<p><ホームページや SNS による情報発信（再掲）></p> <p>帯広市ホームページや SNS において食育イベント情報や、各課が取り組んでいる食育事業に関する情報発信を行う。</p>	各課	全体
講座等	子ども・保護者	<p><食育講座></p> <p>保育所入所児童の保護者を対象に、乳幼児期の食に関する様々なテーマの講話を実施する。</p>	こども課	保育所
	全体	<p><健康づくりをテーマとした講座等（再掲）></p> <p>健康づくりに関する知識の普及のため、各種講座等を実施する。</p>	各課 関係団体	地域

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
講座等	子ども・保護者	<p><食育講演会（再掲）></p> <p>子どもへの食に関する取組を推進していくため、教師向け、保護者向けなど対象やテーマを絞り、食育講演会を実施する。</p>	学校教育指導室	学校
イベント	地域	<p><生産現場理解促進のためのイベント></p> <p>一般消費者と生産者との交流を通じ、安全・安心な農産物の生産に向けた生産者の取組などを知るためのイベントの開催を支援する。</p>	農政課	地域
		<p><食のおはなし会の開催></p> <p>子どもの食に対する関心を深め、食を楽しむことや、食べ物を大切にすること、食や食に携わる人々への感謝の心を育むための食のおはなし会を開催する。</p>	図書館	地域
		<p><イベント等を通じた啓発（再掲）></p> <p>健康まつりを実施し、健康づくりについての様々な体験や情報発信を行うほか、市内で開催される食イベントへの食育ブースの出展を通じて、食育に関する情報発信や啓発を幅広く実施する。</p>	各課 関係団体	地域
その他	子ども・保護者	<p><学校・保育所における食育の推進（再掲）></p> <p>学校では、食育指導専門員と栄養教諭が連携し、児童生徒に対し給食指導や食の出前授業を実施し、食への興味関心を持たせることで、規則正しい食生活へとつながるよう取り組む。保育所では、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長するよう、給食を提供する。</p>	学校教育指導室 こども課	学校 保育所

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
その他	全体	<p><食育推進サポーター制度の運用（再掲）></p> <p>ホームページでの周知や各施設でのチラシの設置などにより、食育推進サポーター制度の周知を行い、更なる活用の促進を図る。</p> <p>また、朝食欠食や孤食等の課題解決に向けた、啓発等を行う。</p>	農政課	全体
	地域	<p><クリーン農業への理解の促進></p> <p>環境との調和に配慮した、減肥・減農薬等クリーン農業を推進し、食を通じた環境負荷の軽減に対する意識の普及啓発を進めるため、説明会や講習会などを実施し、他農家の取組事例を共有することで取組農家を増やします。</p>	農政課	地域

学校における食育の推進

食育指導専門員や栄養教諭が連携し、健康と食事に関する授業を実施します。



食関連おはなし会の実施

子どもを対象とした食に関するおはなし会を開催し、食に対する理解を深めます。



保育所における農作業、調理体験の実施

保育所入所児童が、農家での農作業体験の後、収穫した作物を調理して食べ、食への理解を深めます。



3. 食の環^わを広げて育む元気な「地域」

食育は、市民の知育・徳育・体育の基礎となるものですが、農業を基幹産業としている本市においては、食を通じて地域の活性化への取組をすすめています。なかでも、地元の豊富な食材を地元で消費する「地産地消」の推進は、地域の農業や食産業への理解を深めるとともに、生産者と消費者の交流を通じて、作り手の想いを直に感じることもつながります。

また、本市ならではの豊かな食を通じ、生産者と消費者のほか、人と人とのつながりや交流を更に深めていくことが大切です。

地産地消の取組をはじめ、地域の農業や食にかかわる産業への理解、ふれあいや食を通じた交流を深めることにより、元気な「地域」づくりを目指します。

(1) 地元の食材を使った豊かな食生活を実践する

地元の食材の良さを知り、地元の旬の食材を食べることは、心身の健康や豊かな食生活を実践するために大切なことです。

地元食材を使用した食生活を促進するために、地元産の農畜産物を家庭の食卓や給食に積極的に導入するなど、地産地消の取組をすすめます。

(2) 地域の農業や食産業に対する理解を深める

食を生み出す場としての農業や食品の製造・加工などの現場を知ることは、食への関心を高め、地域の主要な産業をより身近なものとして理解するために重要です。

地域の農業や食産業に対する関心と理解を深めるために、生産者と連携した農業体験の機会や農業に関する情報の提供、地域の食産業の現場を訪問する取組などをすすめます。

(3) 食を通じた人と人とのふれあいや交流を深める

地域の特色である豊かな食を通して、生産者と消費者、地域の人同士など、多様な人と人とのつながりや交流を深め、活力ある地域づくりへとつなげていくことが大切です。

食を通じた人と人とのふれあいや交流を深めるため、地元農畜産物を直売する朝市・夕市の開催支援及びそれらに関する情報発信をすすめます。

(主な取組内容)

○子ども：0～14歳 ○青年・壮年・中年：15～64歳 ○高齢者：65歳以上

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
体験	子ども・保護者	<p><農業体験学習の実施></p> <p>地域の農業に対する理解を促進するため、農業技術センターの食育展示ほ場等を活用して、農業や農作物の説明、収穫体験を実施する。</p>	<p>農政課</p> <p>関係団体</p>	地域
		<p><料理体験教室の実施（再掲）></p> <p>学校給食で提供しているメニューを実際に調理して食べ、給食や栄養、地元産食材についての理解を深めるため、料理体験教室を実施する。</p>	学校給食センター	地域
		<p><教育ファーム実施の支援></p> <p>生産者の指導を受けながら農業を体験し、地域の農業を理解することや、生産者、学校、子どもたちなどがつながり、地域の結びつきが強くなるよう支援する</p>	農政課	地域

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
体験	全体	<p><農作業体験の場の提供></p> <p>野菜の栽培など、農業にふれあうことを通じて、地域の農業について理解を深めることを目的として、市民農園や学童農園などの農作業体験の場を提供する。</p>	農政課	地域
給食	子ども・保護者	<p><給食への地元産野菜の導入促進></p> <p>生産者や農協などとの連携により、地元産野菜の給食での導入を進める。</p>	学校給食センター こども課	学校 保育所
		<p><学校給食の新メニューづくり></p> <p>地元産食材を活用した学校給食の献立をつくる。</p>	学校給食センター	学校
情報発信	全体	<p><ホームページやSNSによる情報発信(再掲)></p> <p>帯広市ホームページやSNSにおいて食育イベント情報や、各課が取り組んでいる食育事業に関する情報の発信をする。</p>	各課	全体
講座等	全体	<p><農業理解、地産地消を取り入れた講座等></p> <p>地域の農業や地産地消への理解を深めるため、講座を実施する。</p>	各課 関係団体	地域
イベント	全体	<p><イベント等を通じた啓発(再掲)></p> <p>健康まつりを実施し、健康づくりについての様々な体験や情報発信を行うほか、市内で開催される食イベントへの食育ブースの出展を通じて、食育に関する情報発信や啓発を幅広く実施する。</p>	各課 関係団体	地域

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
その他	青年・壮年・中年・ 高齢者	<直売所の開催の支援> 生産者と消費者がふれあいながら、野菜の販売・購入ができる直売所の開催を支援する。	農政課 関係団体	地域
	全体	<牛乳消費拡大事業の実施> 様々なイベント等の機会を通して牛乳消費拡大に向けた取組を実施する。	農政課	地域
		<食育推進サポーター制度の運用（再掲）> ホームページでの周知や各施設でのチラシの設置などにより、食育推進サポーター制度の周知を行い、更なる活用の促進を図る。 また、朝食欠食や孤食等の課題解決に向けた、啓発等を行う。	農政課	全体

食育推進サポーター事業の実施

食に関する知識や技術をもった「食育推進サポーター」が地域で活動しています。

（写真は、小学生を対象とした農業に関する出前講座の様子）



直売所の開催支援

消費者が直接、生産者と相対して農畜産物を購入することができる直売所は、安全・安心に取り組む農業への理解や地産地消の推進に有益です。

第4章 計画の推進体制と進捗管理について

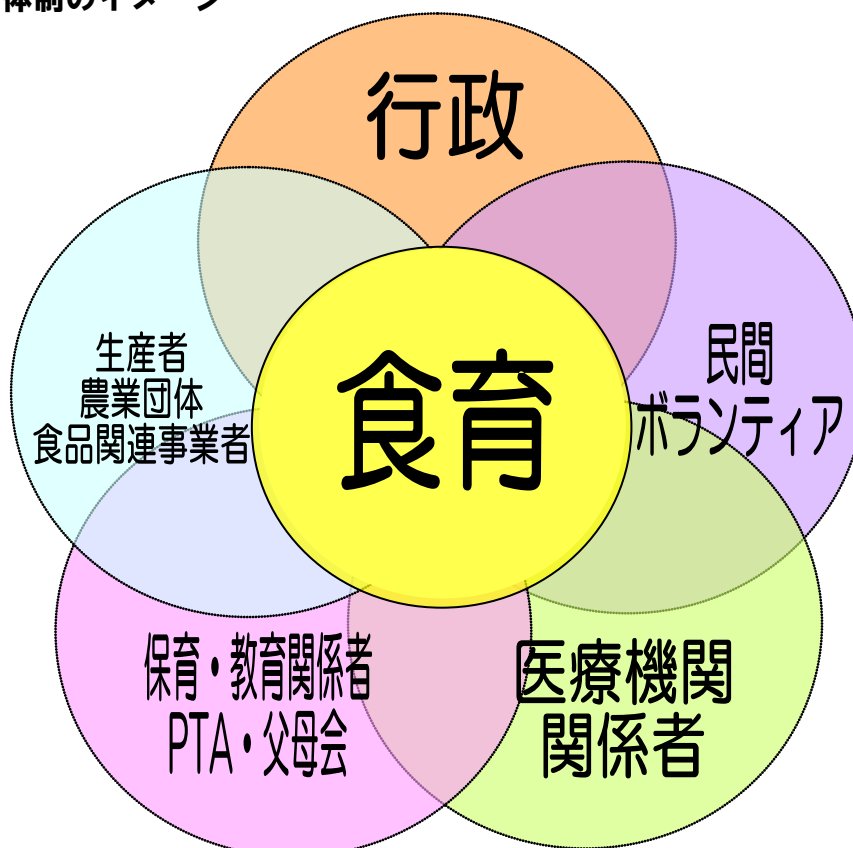
1. 推進体制・進捗管理

食育は、栄養に関することをはじめ、規則正しい食習慣の形成、食べ物や食にかかわる人への感謝の心、生産から消費までの食の循環や環境への正しい理解など、非常に幅広い分野にわたることから、その推進にあたっては、市民、保育・教育関係者、生産者、食品関連事業者、行政等がそれぞれの役割のもと連携を図り、取り組む必要があります。

本計画の推進にあたっては、庁内関係各課や食育推進サポーターをはじめとする市民団体等が連携を図り、総合的に食育の取組を推進します。

また、計画の進捗管理については、食育の推進状況を把握するため、指標を設定し、庁内関係各課で構成する「食育推進委員会」において行います。

食育推進体制のイメージ



2. 食育推進にあたっての役割

(1) 市民・家庭・地域の役割

市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、生涯にわたり健康で心豊かな生活を実践することが求められています。

市民は、地域社会の一員として、関係団体、行政等と連携し、地域全体で食育に取り組んでいく必要があります。

また、家庭は、子どもが基本的な生活習慣を身につけるうえで、最も大切な食育の「学びの場」であるとともに、「実践の場」として大きな役割を担っています。家族一緒に食卓を囲むことを通して、食に関する正しい知識を身につける、食の楽しさを実感するなど、日常生活の中で自ら食育を実践することが必要です。

さらに、核家族、単身者、高齢者世帯の増加などの家族形態や社会構造の変化などに伴い、食を取り巻く環境が大きく変化していることから、地域のつながりを一層深め、互いに支えあうことが重要です。

(2) 保育所・学校等の役割

保育所や幼稚園、学校は、子どもの健全な食習慣の形成と豊かな人間性を育むうえで、重要な役割を果たしています。

保育所や学校等が、家庭や地域等と連携を図り、子どもが食の大切さや楽しさを学ぶことができるよう、食育を推進することが大切です。

(3) 関係団体等の役割

家庭や学校における取組のほか、食育を社会全体の運動として推進するためには、生産者や農業団体、食品関連事業者、自主的な活動をしている団体等による幅広い活動が求められます。

食育を地域に根付いたものとするためにも、関係団体等がそれぞれの立場でそれぞれの役割を担い、市民や学校、地域、行政等と連携した活動を自らすすめる必要があります。

(4) 帯広市の役割

関係する各部が連携しながら、市民や関係団体等とともに食育に取り組み、保育、教育、健康、農業等それぞれの分野における施策を総合的・計画的にすすめていきます。

また、食育推進サポーターをはじめ、様々な市民団体等による食育活動をサポートすることや、各団体、市民が連携して食育に取り組めるよう、それぞれがつながることができる場を設けるなど、食の環を広げる活動をすすめます。

<< 参 考 资 料 >>

◆ 核家族世帯

夫婦のみの世帯、夫婦と子どもから成る世帯、男親と子どもから成る世帯、女親と子どもから成る世帯をいう。

◆ 教育ファーム

生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取り組みをいう。体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦労や喜び、食べものの大切さを実感し理解してもらうことを目的としている。

◆ 行事食

四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから人々が育んできた祭りや行事など特別な日に食される料理のこと。正月・ひな祭り・こどもの日などの料理がある。

◆ クリーン農業

たい肥等の有機物の施用などによる土づくりに努め、化学肥料や化学合成農薬の使用を必要最小限にとどめるなど、農業の自然循環機能を維持増進させ、環境との調和に配慮した、安全・安心、品質の高い農産物の生産を進める農業をいう。

◆ 高齢者世帯

65歳以上の者のみで構成されている世帯のこと。

◆ 孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとること。また、一人暮らしの人が一人でとる食事のこと。

◆ 主食・主菜・副菜

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源、主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源、また、副菜とは、野菜などを使った料理、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

主食、主菜、副菜を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができる。

◆ 食育基本法

国民が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、食育に関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的としている。

◆ 地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）

農林水産物等及び農山漁村に存在する土地・水その他の資源を有効に活用した農林漁業者等による事業の多角化及び高度化（農林漁業者による加工・販売への進出等の「六次産業化」）に関する施策並びに地域の農林水産物の利用の促進に関する施策（「地産地消等」）を総合的に推進することにより、農林漁業等の振興等を図るとともに、食料自給率の向上等に寄与することを目的としている。

◆ 食育推進サポーター制度（帯広市）

郷土料理を作る技術、作物を育てる技術、栄養の知識など、食に関する様々な専門技術や知識を持つ方々を「食育推進サポーター」として登録し、学校や地域などで食育を推進する活動をしてもらう制度のこと。

◆ 食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省によって食生活指針を具体的に実践へと結びつけるために作られたもの。1日に何をどれだけ食べたら良いか、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで表している。

◆ 食生活改善推進員

正しい知識と技術を持って、自らよりよい健康生活の実践者となり、その上で地域の実情に即した効果的な手段で「私たちの健康は私たちの手で」の精神にのっとり、住民参加を促し、継続的に食生活改善を中心とする組織的な活動を進めているボランティアのこと。

◆ 食の外部化

飲食店等で食事をする外食はもとより、従来、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存するようになること。

◆ 食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

◆ 生活習慣病

食事の偏りや食べすぎ、運動不足、多量飲酒、喫煙などよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のこと。代表例としては、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧、肥満。

◆ 単独世帯

世帯員が一人だけの世帯のこと。具体的には、未婚のほか、離別・死別・子の独立などを経て、単身で暮らす人のこと。

◆ 地産地消

地元で生産されたもの（農畜産物）を地元で消費することをいう。生産者と消費者の距離が近くなり、消費者の地場産物に対する愛着心や安心感が深まり、地場産物の消費拡大にも結びつく。

◆ 無形文化遺産

芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。

◆ 有機農業

化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。

◆ 輪作

同じ土地に、異なる作物を一定の順序で栽培すること。

十勝においては、小麦、てん菜、豆類、馬鈴薯を基本とした輪作体系を維持している。

<小学6年生> 配布数 1,360 枚 回収数 1,267 枚 回収率 93.1%

◆小数点以下第2位を四捨五入しているため、数量の合計が100.0%にならない場合があります。

問1 あなたは、いつもだいたい、何時に就寝しますか？		
選択項目	回答数	構成比
①21時前	108	8.5%
②21時～22時の間	591	46.6%
③22時～23時の間	419	33.1%
④23時～24時の間	100	7.9%
⑤24時以降	49	3.9%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—
問2 あなたは、いつもだいたい、何時に起床しますか？		
選択項目	回答数	構成比
①5時以前	26	2.1%
②5時～6時の間	181	14.3%
③6時～7時の間	805	63.5%
④7時以降	255	20.1%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—
問3-1 あなたは、朝ごはんを食べていますか？		
選択項目	回答数	構成比
①毎日食べる	1,083	85.5%
②週に1～2日食べないことがある	97	7.7%
③週に3～4日食べないことがある	36	2.8%
④ほとんど食べない	51	4.0%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—
問3-2 問3-1で4(ほとんど食べない)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①朝は時間があまりないから	14	27.5%
②朝は食欲がないから	23	45.1%
③朝ごはんを食べる習慣がないから(いつも食べないから)	6	11.8%
④朝食が用意されていないから	4	7.8%
⑤その他	4	7.8%
無回答	0	0.0%
計	51	—

問4-1 あなたは、1日の食事のうち、野菜を何回食べていますか？		
選択項目	回答数	構成比
①1日に3回食べる(毎食)	526	41.5%
②1日に1回は食べる	687	54.2%
③ほとんど食べない	54	4.3%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—

問4-2 問4-1で、3(ほとんど食べない)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①野菜があまり好きじゃないから	35	64.8%
②食べる習慣があまりないから	6	11.1%
③食事に野菜が入っているかどうかわからないから	6	11.1%
④その他	6	11.1%
無回答	1	1.9%
計	54	—

問5-1 あなたは牛乳、または乳製品(コーヒー牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、生クリーム、乳酸菌飲料)を週に何日くらいとりますか？		
選択項目	回答数	構成比
①週に5日以上	954	75.3%
②週に3~4日以上	191	15.1%
③週に1~2日以上	89	7.0%
④ほとんどとっていない	33	2.6%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—

問5-2 問5-1で4(ほとんどとっていない)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①あまり好きじゃないから	11	33.3%
②アレルギーがあるから	6	18.2%
③家にいつもあるわけではないから	9	27.3%
④牛乳・乳製品をとる習慣がないから	2	6.1%
⑤その他	5	15.2%
無回答	0	0.0%
計	33	—

問6-1 あなたは、朝食や夕食を誰と食べる人が多いですか？		
選択項目	回答数	構成比
①家族全員	468	36.9%
②家族のだけかと	706	55.7%
③家族以外のだけかと	11	0.9%
④一人が多い	82	6.5%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—

問6-2 問6-1で、4(一人が多い)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①家族と食事の時間が合わないから	56	68.3%
②食事が用意されていないから	4	4.9%
③一人で食べるのが好きだから	7	8.5%
④その他	15	18.3%
無回答	0	0.0%
計	82	—

問7-1 あなたは家や学校で作物を育てたり、牛の搾乳をするなど、農業体験をしたことがありますか？		
選択項目	回答数	構成比
①ある	1,220	96.3%
②ない	47	3.7%
無回答	0	0.0%
計	1,267	—

問7-2 問7-1で、2(ない)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①どこで農業体験できるか知らなかったから	6	12.8%
②農業体験をする機会がなかったから	17	36.2%
③農業体験をすることに興味・関心がないから	22	46.8%
④その他	2	4.2%
無回答	0	0.0%
計	47	—

< 中学 3 年生 >

配布数1,470枚 回収数1,357枚 回収率92.3%

問1 あなたは、いつもだいたい、何時に就寝しますか？		
選択項目	回答数	構成比
①21時前	14	1.0%
②21時～22時の間	87	6.4%
③22時～23時の間	348	25.6%
④23時～24時の間	557	41.0%
⑤24時以降	351	25.9%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—
問2 あなたは、いつもだいたい、何時に起床しますか？		
選択項目	回答数	構成比
①5時以前	26	1.9%
②5時～6時の間	102	7.5%
③6時～7時の間	773	57.0%
④7時以降	456	33.6%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—
問3-1 あなたは、朝ごはんを食べていますか？		
選択項目	回答数	構成比
①毎日食べる	1,131	83.3%
②週に1～2日食べないことがある	133	9.8%
③週に3～4日食べないことがある	27	2.0%
④ほとんど食べない	66	4.9%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—
問3-2 問3-1で4(ほとんど食べない)を選んだ理由はなんですか？		
選択項目	回答数	構成比
①朝は時間があまりないから	17	25.8%
②朝は食欲がないから	26	39.4%
③朝ごはんを食べる習慣がないから(いつも食べないから)	13	19.7%
④朝食が用意されていないから	5	7.6%
⑤その他	5	7.6%
無回答	0	0.0%
計	66	—

問4-1 あなたは、1日の食事のうち、野菜を何回食べていますか？		
選択項目	回答数	構成比
①1日に3回食べる(毎食)	433	31.9%
②1日に1回は食べる	864	63.7%
③ほとんど食べない	60	4.4%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—

問4-2 問4-1で、3(ほとんど食べない)を選んだ理由はなんですか？

選択項目	回答数	構成比
①野菜があまり好きじゃないから	36	60.0%
②食べる習慣があまりないから	14	23.3%
③食事に野菜が入っているかどうかわからないから	6	10.0%
④その他	3	5.0%
無回答	1	1.7%
計	60	—

問5-1 あなたは牛乳、または乳製品(コーヒー牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、生クリーム、乳酸菌飲料)を週に何日くらいとりますか？

①週に5日以上	901	66.4%
②週に3~4日以上	248	18.3%
③週に1~2日以上	145	10.7%
④ほとんどとっていない	63	4.6%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—

問5-2 問5-1で4(ほとんどとっていない)を選んだ理由はなんですか？

選択項目	回答数	構成比
①あまり好きじゃないから	23	36.5%
②アレルギーがあるから	3	4.8%
③家にいつもあるわけではないから	12	19.0%
④牛乳・乳製品をとる習慣がないから	8	12.7%
⑤その他	14	22.2%
無回答	3	4.8%
計	63	—

問6-1 あなたは、朝食や夕食を誰と食べる人が多いですか？

選択項目	回答数	構成比
①家族全員	418	30.8%
②家族のだけかと	741	54.6%
③家族以外のだけかと	16	1.2%
④一人が多い	182	13.4%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—

問6-2 問6-1で、4(一人が多い)を選んだ理由はなんですか？

選択項目	回答数	構成比
①家族と食事の時間が合わないから	138	75.8%
②食事が用意されていないから	6	3.3%
③一人で食べるのが好きだから	21	11.5%
④その他	16	8.8%
無回答	1	0.5%
計	182	—

問7-1 あなたは家や学校で作物を育てたり、牛の搾乳をするなど、農業体験をしたことがありますか？

選択項目	回答数	構成比
①ある	1,202	88.6%
②ない	155	11.4%
無回答	0	0.0%
計	1,357	—

問7-2 問7-1で、2(ない)を選んだ理由はなんですか？

選択項目	回答数	構成比
①どこで農業体験できるか知らなかったから	21	13.5%
②農業体験をする機会がなかったから	86	55.5%
③農業体験することに興味・関心がないから	45	29.0%
④その他	3	1.9%
無回答	0	0.0%
計	155	—

<一般市民>

配布数3,000枚 回収数1,276枚 回収率42.5%

問1-1 性別		
選択項目	回答数	構成比
①男	494	38.7%
②女	779	61.1%
無回答	3	0.2%
計	1,276	—
問1-2 年齢		
選択項目	回答数	構成比
①20歳代	102	8.0%
②30歳代	152	11.9%
③40歳代	186	14.6%
④50歳代	219	17.2%
⑤60歳代	275	21.6%
⑥70歳以上	337	26.4%
無回答	5	0.4%
計	1,276	—
問1-3 職業		
選択項目	回答数	構成比
①会社員	253	19.8%
②公務員・団体職員	90	7.1%
③自営業	72	5.6%
④農業	22	1.7%
⑤パート・アルバイト	208	16.3%
⑥専業主婦(夫)	286	22.4%
⑦学生	18	1.4%
⑧無職	254	19.9%
⑨その他	65	5.1%
無回答	8	0.6%
計	1,276	—

問1-4 世帯①		
選択項目	回答数	構成比
①一人暮らし	178	13.9%
②夫婦のみ	427	33.5%
③親子(家族の同居含む)	583	45.7%
④三世代(親族の同居含む)	58	4.5%
⑤兄弟姉妹など	6	0.5%
⑥その他	19	1.5%
無回答	5	0.4%
計	1,276	—

問1-5 世帯② 問1-4で「3」「4」を選択した方へお聞きします。
該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①未就学児と同居している	100	15.6%
②小学生と同居している	58	9.0%
③中学生と同居している	42	6.6%
④小学生、中学生の両方と同居している	29	4.5%
⑤1~4のどれにも当てはまらない	386	60.2%
無回答	26	4.1%
計	641	—

問1-6 配偶者

選択項目	回答数	構成比
①あり	832	65.2%
②なし	347	27.2%
無回答	97	7.6%
計	1,276	—

問2 あなたは「食育」に関心がありますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①ある	492	38.6%
②どちらかといえばある	555	43.5%
③どちらかといえばない	105	8.2%
④ない	51	4.0%
⑤わからない	68	5.3%
無回答	5	0.4%
計	1,276	—

問3 問2で3、4と回答した方へお聞きします。理由は何ですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①食事や食生活を特に意識しなくても生活には困らないから	105	67.3%
②活動や行動をしたくても情報が入手できないから	14	9.0%
③保育所や学校などで行っているの、必要ないと思うから	13	8.3%
④その他	17	10.9%
無回答	7	4.5%
計	156	—

問4 あなたは朝食を食べていますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①毎日食べる	1,057	82.8%
②週に1～2日食べないことがある	94	7.4%
③週に3～4日食べないことがある	36	2.8%
④ほとんど食べない	84	6.6%
無回答	5	0.4%
計	1,276	—

問5 問4で2、3、4と回答した方へお聞きします。理由はなんですか。該当するものを1つお選びください

選択項目	回答数	構成比
①食欲がなくて食べられない	48	22.4%
②時間がなくて食べられない	73	34.1%
③食べる習慣がない	51	23.8%
④朝食が用意されていない	8	3.7%
⑤その他	32	15.0%
無回答	2	0.9%
計	214	—

問6 あなたの朝食の主食はどれが多いですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①ごはん	843	66.1%
②パン	338	26.5%
③その他	73	5.7%
無回答	22	1.7%
計	1,276	—

問7 あなたは1日3回の食事のうち、野菜を何回食べていますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①1日に3回食べる(毎食)	443	34.7%
②1日に1回は食べる	788	61.8%
③ほとんど食べない	34	2.7%
無回答	11	0.9%
計	1,276	—

問8 問7で3と回答した方へお聞きします。理由は何ですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①あまり好きじゃないから	11	32.4%
②食べる習慣があまりないから	12	35.3%
③野菜を食べる必要がないと感じているから	0	0.0%
④野菜を使ったレシピをよく知らないから	6	17.6%
⑤その他	5	14.7%
無回答	0	0.0%
計	34	—

問9 問7で1、2と回答した方へお聞きします。1日のうちのどのくらい野菜を食べていますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①149g	483	39.2%
②150g～249g	544	44.2%
③250g～349g	138	11.2%
④350g以上	30	2.4%
無回答	36	2.9%
計	1,231	—

問10 あなたは牛乳、または乳製品(コーヒー牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、生クリーム、乳酸菌飲料など)を週に何日くらいとりますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①週に5日以上	682	53.4%
②週に3～4日	263	20.6%
③週に1～2日	243	19.0%
④ほとんどとっていない	73	5.7%
無回答	15	1.2%
計	1,276	—

問11 問10で4と回答した方へお聞きします。

選択項目	回答数	構成比
①あまり好きじゃないから	24	32.9%
②アレルギーがあるから	4	5.5%
③家にいつもあるわけではないから	16	21.9%
④牛乳・乳製品をとる習慣がないから	18	24.7%
⑤その他	10	13.7%
無回答	1	1.4%
計	73	—

問12 あなたは農作業体験をしたことがありますか。該当するものを1つお選びください。
(学校・職場・イベント等での農作業体験を含みます。)

選択項目	回答数	構成比
①ある	903	70.8%
②ない	361	28.3%
無回答	12	0.9%
計	1,276	—

問13 問12で2と回答した方へお聞きします。理由はなんですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①どこで農作業体験をできるか知らなかったから	21	5.8%
②農作業体験をする機会がなかったから	225	62.3%
③農作業体験をすることに興味・関心がないから	82	22.7%
④その他	17	4.7%
無回答	16	4.4%
計	361	—

問14 あなたは十勝産の食材(農畜産物)をよく購入しますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①よく買う	845	66.2%
②たまに買う	330	25.9%
③ほとんど買わない	38	3.0%
④わからない	48	3.8%
無回答	15	1.2%
計	1,276	—

問15 問14で3、4と回答した方へお聞きします。理由は何ですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①食材の産地がわからないから	16	18.6%
②国産であれば特にこだわりはないから	27	31.4%
③他県・外国産のものが安いから	14	16.3%
④十勝産の魅力や優位性がわからないから	4	4.7%
⑤その他	24	27.9%
無回答	1	1.2%
計	86	—

問16 あなたの家庭食以外(外食・中食・冷凍食品・レトルト)の利用頻度を教えてください。
該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①週に0~2回	840	65.8%
②週に3~4日	315	24.7%
③週に5~6回	68	5.3%
④週に7回以上	25	2.0%
無回答	28	2.2%
計	1,276	—

問17 あなたは自分の適正体重を知っていますか。

選択項目	回答数	構成比
①知っている	1,029	80.6%
②知らない	226	17.7%
無回答	21	1.6%
計	1,276	—

問18 あなたは「食育」を進める上で、どのような対象者について取り組むことが大切だと思いますか。
該当するものを3つまでお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①乳幼児(おおむね0~5歳)	658	18.3%
②小・中・高校生	1,036	28.9%
③若い世代(おおむね19~39歳)	595	16.6%
④中高年の世代(おおむね40~64歳)	260	7.2%
⑤高齢者(おおむね65歳以上)	300	8.4%
⑥妊婦・授乳婦	307	8.6%
⑦ひとり暮らしの人	270	7.5%
⑧医療・介護を受けている人	120	3.3%
⑨その他	14	0.4%
無回答	27	0.8%
計	3,587	—

問19 あなたは「食育」を進める上で、どこで取り組むことが最も効果的だと思いますか。
該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①家庭	731	57.3%
②保育所や学校	283	22.2%
③行政	85	6.7%
④外食産業	24	1.9%
⑤企業	12	0.9%
⑥地域	77	6.0%
⑦その他	10	0.8%
無回答	54	4.2%
計	1,276	—

問20 食育に関して市に取組んでほしいことは何ですか。該当するものをすべて選んでください。

選択項目	回答数	構成比
①食と健康に関する市民講座や教室の開催をする	603	11.2%
②学校給食における地元農畜産物の利用の促進を図る	947	17.5%
③学校・幼稚園などでの作物栽培・料理の機会を増やす	827	15.3%
④地元農畜産物の安全性優位性についての情報発信を積極的に行う	812	15.0%
⑤郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承をする	687	12.7%
⑥家庭・学校・地域(団体・企業等)との連携を促進する	773	14.3%
⑦学校での総合的な指導をする	621	11.5%
⑧特にない	53	1.0%
⑨その他	42	0.8%
無回答	33	0.6%
計	5,398	—

問21 あなたは、「食育推進サポーター」を活用したいと思いますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①ぜひ活用したい	424	33.2%
②活用したいと思わない	283	22.2%
③わからない	527	41.3%
無回答	42	3.3%
計	1,276	—

問22 問21で2、3と回答した方へお聞きします。理由は何ですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①食育活動の機会がないから	231	28.5%
②サポーターの活用の仕方がわからないから	161	19.9%
③食育活動の必要性を感じないから	118	14.6%
④取組内容がわからないから	209	25.8%
⑤その他	66	8.1%
無回答	25	3.1%
計	810	—

問23 あなたは健康に配慮して、食事バランスガイド等を参考に主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物を基本とした、食事バランスを考えた食生活を送っていますか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①ほとんどできている	131	10.3%
②おおむねできている	667	52.3%
③あまりできていない	406	31.8%
④全くできていない	51	4.0%
無回答	21	1.6%
計	1,276	—

問24 問23で3、4と回答した方へお聞きします。理由はなんですか。該当するものを1つお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①好きな食材を好きなだけ食べたいから	63	13.8%
②手間がかかるから(大変だから・面倒だから)	282	61.7%
③必要性を感じないから	26	5.7%
④その他	69	15.1%
無回答	17	3.7%
計	457	—

問25 あなたはご自身の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。

選択項目	回答数	構成比
①今よりよくしたい	666	52.2%
②今のままでよい	465	36.4%
③特に考えていない	128	10.0%
無回答	17	1.3%
計	1,276	—

問26 問25で1と回答した方へお聞きします。それはどのようなことですか。該当するものを3つまでお選びください。

選択項目	回答数	構成比
①食品の種類を増やす(食品のバランスを考える)	410	16.5%
②カロリーを減らす	249	10.0%
③牛乳・乳製品・小魚類を増やす	142	5.7%
④緑黄色野菜を増やす	310	12.4%
⑤塩分を減らす	328	13.2%
⑥脂肪分を減らす	195	7.8%
⑦食物繊維の多い食品を増やす	191	7.7%
⑧果物を増やす	69	2.8%
無回答	597	24.0%
計	2,491	—

