

## 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、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。		

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>&lt;ミニ講座・栄養相談&gt;</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>&lt;健康相談&gt;</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>&lt;栄養相談&gt;</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>&lt;親子料理教室&gt;</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>	子育て支援課	家庭
		<p>&lt;パパと子の料理教室&gt;</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
	青年・壮年・中年・高齢者	<p>&lt;料理教室&gt;</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

項目	対象	具体的な活動	担当課	展開の場面
講座等	青年・壮年・中年	<p>&lt;妊婦教室&gt;</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>&lt;健康づくり講座&gt;</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>&lt;栄養改善講座&gt;</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>&lt;健康づくりをテーマとした講座等&gt;</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>&lt;食育講演会&gt;</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
		<p>&lt;離乳食教室&gt;</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

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>&lt;給食だより・食育通信の発行&gt;</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>&lt;食育リーフレットの作成・配布&gt;</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>	学校教育指導室	学校
		<p>&lt;食関連図書の情報提供&gt;</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	<p>学校</p> <p>保育所</p>
	全体	<p>&lt;ホームページや SNS による情報発信&gt;</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
給食	子ども・保護者	<p>&lt;バイキング給食&gt;</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>	学校給食センター	学校
		<p>&lt;給食試食会&gt;</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>	こども課	保育所

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>&lt;イベント等を通じた啓発&gt;</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>&lt;学校・保育所における食育の推進&gt;</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>
	高齢者	<p>&lt;食の自立支援（配食サービス）事業&gt;</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>&lt;食生活改善推進員の活動の推進&gt;</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> <p>&lt;食育推進サポーター制度の運用&gt;</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>	<p>健康推進課</p> <p>農政課</p>	<p>地域</p> <p>全体</p>

### 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<sup>わ</sup>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取組や、クリーン農業、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>&lt;農作業・調理体験&gt;</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>&lt;料理体験教室&gt;</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>&lt;食育体験学習&gt;</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>&lt;行事食&gt;</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>&lt;ふるさと給食&gt;</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>	学校給食センター 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
給食	子ども・保護者	<p>&lt;学校給食週間&gt;</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>&lt;こどもクッキング&gt;</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>&lt;食関連図書の情報提供（再掲）&gt;</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>&lt;ホームページや SNS による情報発信（再掲）&gt;</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>&lt;食育講座&gt;</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>&lt;健康づくりをテーマとした講座等（再掲）&gt;</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>&lt;食育講演会（再掲）&gt;</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>&lt;生産現場理解促進のためのイベント&gt;</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>&lt;食のおはなし会の開催&gt;</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気持ち、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>&lt;イベント等を通じた啓発（再掲）&gt;</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>&lt;学校・保育所における食育の推進（再掲）&gt;</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>&lt;食育推進サポーター制度の運用（再掲）&gt;</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>&lt;クリーン農業への理解の促進&gt;</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<sup>わ</sup>を広げて育む元気な「地域」

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」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>&lt;農業体験学習の実施&gt;</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>&lt;料理体験教室の実施（再掲）&gt;</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>&lt;教育ファーム実施の支援&gt;</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>&lt;農作業体験の場の提供&gt;</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>&lt;給食への地元産野菜の導入促進&gt;</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>&lt;学校給食の新メニューづくり&gt;</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>&lt;ホームページやSNSによる情報発信(再掲)&gt;</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>&lt;農業理解、地産地消を取り入れた講座等&gt;</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>&lt;イベント等を通じた啓発(再掲)&gt;</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。