

第2次茅野市食育推進計画

(元気もりもり食育プラン)

2018 - 2027



ほかほマン

ばわーマン

げんきマン

茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」

～ **ち の し** で育てる

元気で豊かな 人づくり・地域づくり ～

長野県 茅野市

はじめに



茅野市は平成 22 年（2010 年）に「茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）」を策定し、「元気な人づくり・元気な地域づくり」を目標に掲げ、家庭を中心に各関係機関や食育推進委員の市民の皆さんのご協力をいただきながら、「食」による健康づくりを進めてまいりました。

本市は八ヶ岳連峰を代表とする雄大な自然に恵まれ、縄文時代以来の長い歴史のなかで、引き継いできた伝統を、人と人とのつながりで、支え合い育み歩んできました。

山野に自生する山菜、郷土の気候を生かした寒天や高原野菜、米などの食材にも恵まれ、豊かな食文化も市民の誇りであり財産です。これから、人口減少・少子高齢化社会へ進んでいく中で、健康に生きていくことがより一層求められます。そのために、生きることの源である食は、たいへん重要です。

市では、平成 30 年度（2018 年）を初年度とする第 5 次茅野市総合計画を策定し、「八ヶ岳の自然、人、技、歴史が織りなすやさしさと活力あるまち」を目指すまちの将来像としました。その施策の一つ「健康づくりの推進」実現のため、「元気もりもり食育プラン」を市民の皆さんと見直し、第 2 次計画を策定いたしました。

第 2 次計画では、家庭や地域、学校や保育園・幼稚園、関係団体等との連携をさらに深め、未来を担う子どもたちから、高齢者まで、市民の皆さん一人ひとりが、生涯「食」により関心を持ち、豊かな自然や優れた食文化を受け継ぎ、健康で心豊かな生活の基礎となる、望ましい食生活を実践することを希望します。

この計画を推進するために、「（栄養マン）3 人そろって元気もりもり」を合言葉に、多くの市民の皆さんの積極的なご参加、ご協力をお願いいたします。

最後に、計画の策定にあたり、ご尽力いただいた「第 2 次茅野市食育推進計画策定委員会」をはじめ、多くの貴重なご意見、ご提言をお寄せいただいた皆様に心から感謝申し上げます。

平成 30 年 3 月 茅野市長 柳平 千代一

食育とは

生きる上の基本であって、
「知育」「徳育」「体育」の
基礎になるものです。
(食育基本法)



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
人を育てることです。
(食育基本法)



僕たちは
「茅野市食育推進キャラクター」
だよ。

→ 一人ひとりが生涯を通じて
「食」で元気もりもりで過ごせ
るよう、みんなで食育に取り
組んでいきましょう



食育の語源

「食育」という言葉は、いつから使われ始めたのでしょうか。

これについては、明治時代の2冊の書籍が挙げられています。一冊目は、明治31年(1898年)陸軍薬剤監であった石塚左玄著の『食物養成法』の中です。同書では、「学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきである」との大意があります。もう

一冊は、明治36年(1903年)報知新聞編集長であった村井弦斎著の『食道楽』です。そこにも「小児には智育よりも、体育よりも、徳育よりも、食育が先。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述があります。

体育や知育(智育)と並ぶものとして、「食育」は重要とされていました。

(参考：内閣府 平成18年版 食育白書)



茅野市食育推進キャラクター

3人の栄養マンを紹介します。

主食

主菜

副菜

をわかりやすく説明するために、生まれたキャラクターです。

合言葉は3人そろって元気もりもり

ほかほかマン



主 食

……………ごはん・パン・めん・油・いも類など

- 【名前】ほかほかマン
- 【性別】女の子
- 【特技】からだをあたたため、力のもとになる
- 【性格】いつもニコニコ、心があたたかい子
- 【夢】楽しく作って食べて、みんなを笑顔にすること
- 【好きな食べ物】ごはん、和食にはご飯があうよね。
茅野市はおいしいお米がとれるよ。



ぱわーマン



主 菜

……………魚・肉・豆腐・卵など

- 【名前】ぱわーマン
- 【性別】男の子
- 【特技】じょうぶなからだをつくる
- 【性格】じょうぶな体でがんばり屋さん
- 【夢】望ましい食生活でみんなを健康で長寿にすること
- 【好きな食べ物】魚。肉も豆腐も好きだけど・・・



げんきマン



副 菜

……………野菜・くだものなど

- 【名前】げんきマン
- 【性別】男の子
- 【特技】病気になりにくい体をつくる
- 【性格】ほかほかマンとぱわーマンをいつも応援している
やさしい子
- 【夢】地域の食文化を大切に守り、みんなに伝えていくこと
- 【好きな食べ物】セルリー
茅野市特産のセルリーははずせない・・・



目 次

	ページ
はじめに	
食育とは	
第1章 基本的な考え方	2
1 計画策定の趣旨	
2 計画の性格及び位置づけ	
3 計画の期間、見直しの時期	
第2章 食をめぐる現状と課題	4
第1次元気もりもり食育プランの目標値の達成状況と課題	
第3章 計画の理念・基本目標	12
1 計画の理念	
2 基本目標と重点目標	
第4章 具体的な目標の展開	14
1 ライフステージごとの展開	
(1)『ち』の取組	14
(2)『の』の取組	18
(3)『し』の取組	26
2 目標と目標指標	30
第5章 計画の推進体制・進行管理	32
資料	
毎月19日は元気もりもり食育の日	34
守りたい諏訪地域の郷土の味	35
バランスのよい食事とは	36
茅野市の状況	38
2010年度から2016年度までの食育の取組	45
市民の提言～第2次食育推進計画策定委員のつぶやき(抜粋)～	51
「第2次食育推進計画」策定にあたってのアンケート	53
食育基本法の概要	60
国の第3次食育推進基本計画の概要	61
策定の経緯	62
策定委員会名簿	62

第1章 基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

平成17年（2005年）6月に「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として制定された「食育基本法」をもとに、平成20年（2008年）5月、内閣府では「地域の特性を生かした市町村食育推進計画づくりのすすめ」が作成されました。

茅野市では、これを受けて、平成22年度（2010年度）に「茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）」を作成し、「ち・の・しで育てる元気な人づくり・元気な地域づくり」を基本理念に「ち・地域の食文化を大切に守り、伝えます」、「の・望ましい食生活で健康長寿を目指します」、「し・食でコミュニケーションアップを図ります」の3つの基本目標を掲げて、食育を推進してきました。

その結果、地域でのボランティア、諸団体、関係機関の協力や、幼児から小中学校における、計画的な食育の推進によって、食育への関心が高まり、茅野産食材の利用が増え、郷土食への理解も深まってきました。

一方で、食の多様化や様々な情報の広がりの中で、昔から食べ継がれてきた食文化の希薄化が危惧され、朝食欠食など若い世代をはじめとした食習慣の乱れが依然課題になっています。

健康長寿で元気なまちづくりを目指していくためには、食生活が乱れがちな20代、30代の若い世代の食育に重点をおきながら、全ての人が、生活習慣病の予防と重症化予防に取り組むことが求められます。また、高齢期の低栄養を原因とする、

骨粗鬆症、虚弱等の予防にも取り組んでいく必要があります。

そのため、「栄養のバランスのとれた食事のとり方」や「適塩」「個々の体の状態にあった食事のとり方」を知り、実践していくことが、より重要になっています。

さらに、市民一人ひとりが、心豊かに食を楽しみ元気に過ごしていくためには、人とのコミュニケーションを図っていく中で、食に関心を持ち、旬や郷土の味に親しむことや、食への感謝の気持ちを深めることが大切です。その一方で、食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食育にも取り組む必要があります。

このような中で、食育基本法第2条にある、「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」に資することは、食育を推進する際の目的の要であるため、新たに「豊かな」という言葉を、第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）の基本理念に加え、「ち・の・しで育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり」としました。

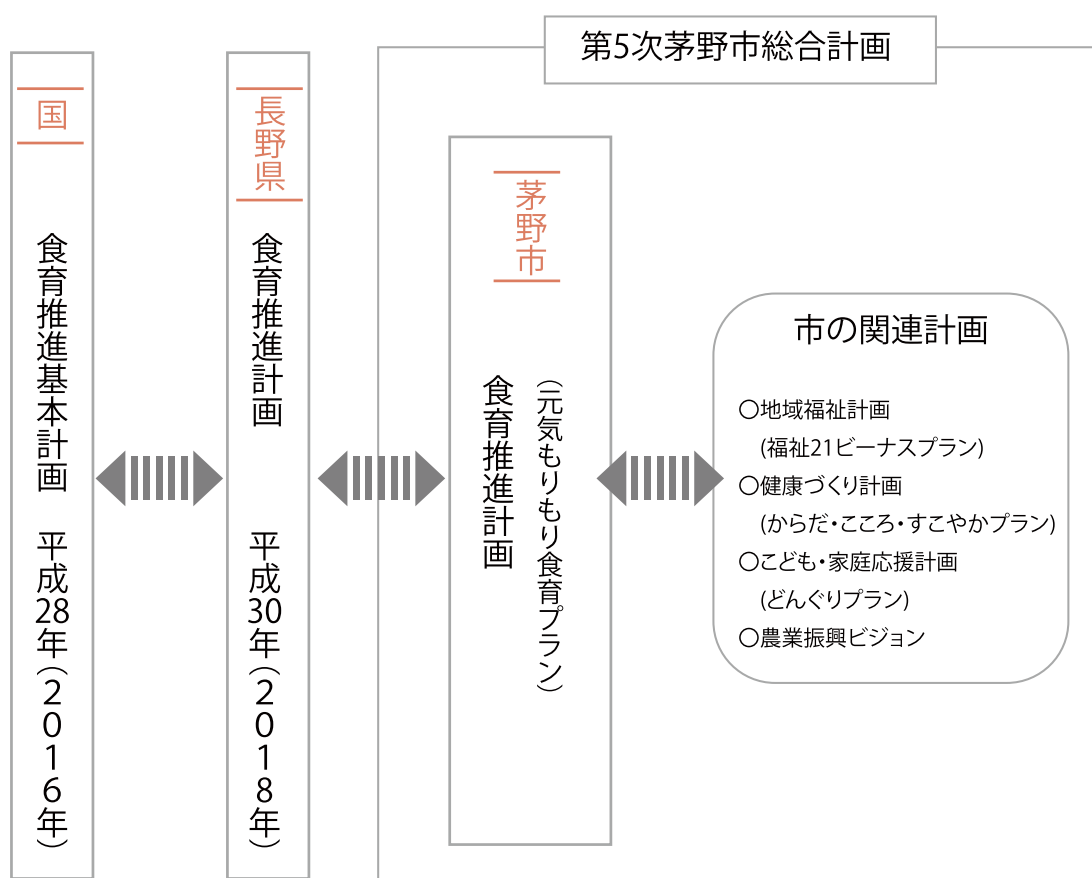
第1次の基本目標の「ち・地域の食文化を大切に守り、伝えます」、「の・望ましい食生活で健康長寿を目指します」、「し・食でコミュニケーションアップを図ります」を引き継ぎ、現時点における食育の課題の改善を図るため、最終的な「目指すべき姿」を明らかにするとともに、市民、関係機関、団体、市の役割を定め、関係者の連携のもと食育に関する施策を計画的に推進します。

2 計画の性格及び位置づけ

この第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）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ます。

また、「第5次茅野市総合計画 2018～2027年度」をはじめ、「第3次地域福祉計画（2018～2027年度）」「第2次健康づくり計画（2013～2022年度）」「第3次こども・家庭応援計画（2018～

2027年度）」「第2次農業振興ビジョン（2018～2022年度）」等と整合性を図るとともに、国の施策である「第3次食育推進基本計画（2016～2020年度）」県の施策である「第3次食育推進計画（2018～2022年度）」とも関連付けながら、食育を推進する計画です。



3 計画の期間、見直しの時期

本計画第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）の期間は、「第5次茅野市総合計画」に合わせて、2018年度から2027年度までの10か年計画

とします。

なお、中間年である2022年度には計画の見直しを行い、変化に対応したものにします。

第2章 食をめぐる現状と課題

第1次食育推進計画の目標値の達成状況と課題

1 「ち」 地域の食文化を大切に守り、伝えます

(1) 茅野産食材の活用状況

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
茅野産食材を納入するルートを作る	13 園	全園	全園 (18 園)
主な茅野産食材に対する児童・生徒の認知度 ※ 1	小学 5 年生 47% 中学 2 年生 56%	小学 5 年生 55% 中学 2 年生 60%	小学 5 年生 53% 中学 2 年生 47%
主な茅野産食材に対する 20 歳代から 70 歳代の認知度 ※ 3	68%	85%	64%
地元でとれた食材を購入するために直売所や スーパーを利用している人の割合 (20～70 歳代)	77%	87%	77%

※ 1 キャベツ 大根 ブロッコリー ほうれん草 セルリー 白菜 かぼちゃ パセリ とうもろこし じゃが芋 りんご

※ 3 寒天 大根 凍り豆腐 セルリー キャベツ パセリ 凍み大根 りんご

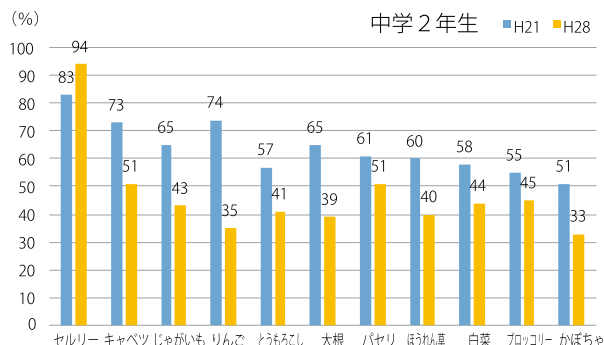
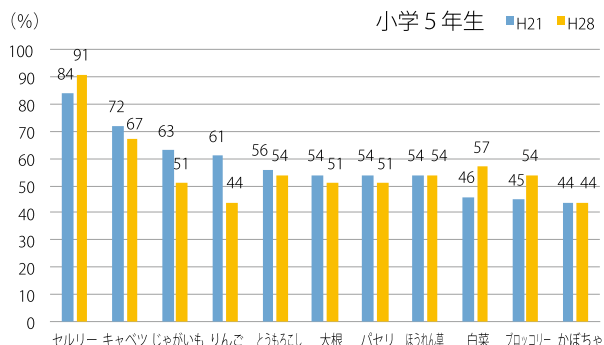
○給食地場産団体の協力により、茅野産食材を市内の全保育園、全小中学校に納入するルートが確保され、6月から12月まで給食に活用しています。しかし、地場産団体メンバーの高齢化などの問題があります。

○茅野産食材の認知度は、小学生では47%から53%に増加しましたが、中学生では56%から47%に、20～70歳代では68%から64%に減少しました。

○地元でとれた食材を購入している人は、横ばいでした。

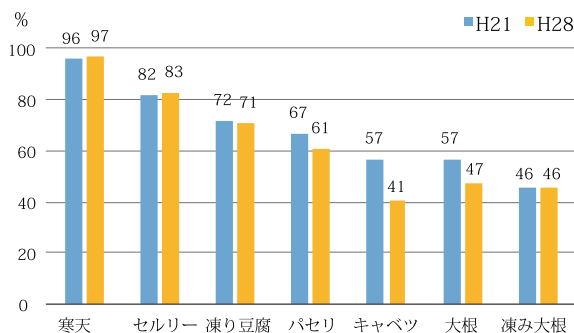
○大型店や温泉施設の直売所、トラック市が定着してきている中で、今後も関係者と協力し、地元食材を購入しやすい仕組みを作っていく必要があります。

茅野市でできる食べ物だと思うものの割合

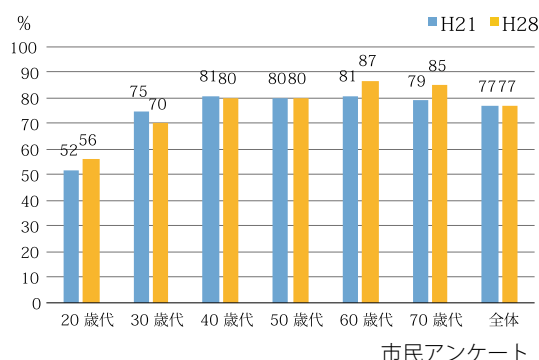


学校栄養士会アンケート

知っている特産物市の割合（20～70歳代）



直売所を毎回または時々利用している人の割合の比較（市民）（20～70歳代）



（2）郷土料理の状況

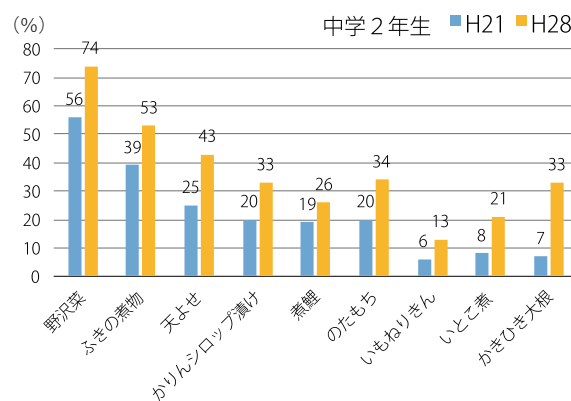
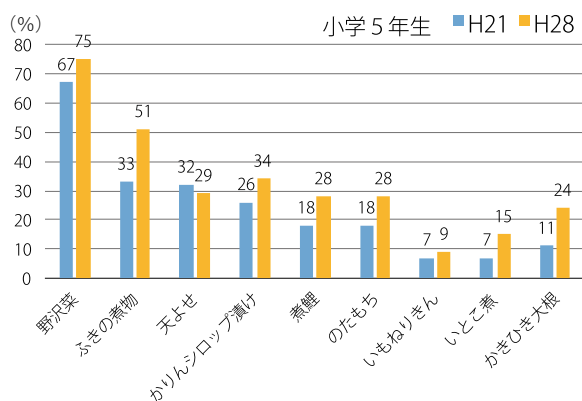
指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
主な郷土料理に対する児童・生徒の認知度 ※ 2	小学 5 年生 26% 中学 2 年生 23%	小学 5 年生 30% 中学 2 年生 30%	小学 5 年生 35% 中学 2 年生 33%
主な郷土料理に対する 20 歳代から 70 歳代の認知度 ※ 4	74%	80%	69%

※ 2 野沢菜漬 ふきの煮物 天寄せ かりんシロップ漬 煮鯉 のたもち いもねりきん いとこ煮 かきひき大根
 ※ 4 天寄せ のたもち かりんシロップ漬 ふきの煮物 野沢菜漬 鯉の料理 わかさぎの料理
 かきひき大根 凍りもち

○主な郷土料理に対する認知度は小学生が26%から35%に、中学生は23%から33%に増加しました。学校給食で、郷土料理を頻回に取り上げて周知した結果と思われます。一方、20～70歳代では、74%から69%に減少しました。

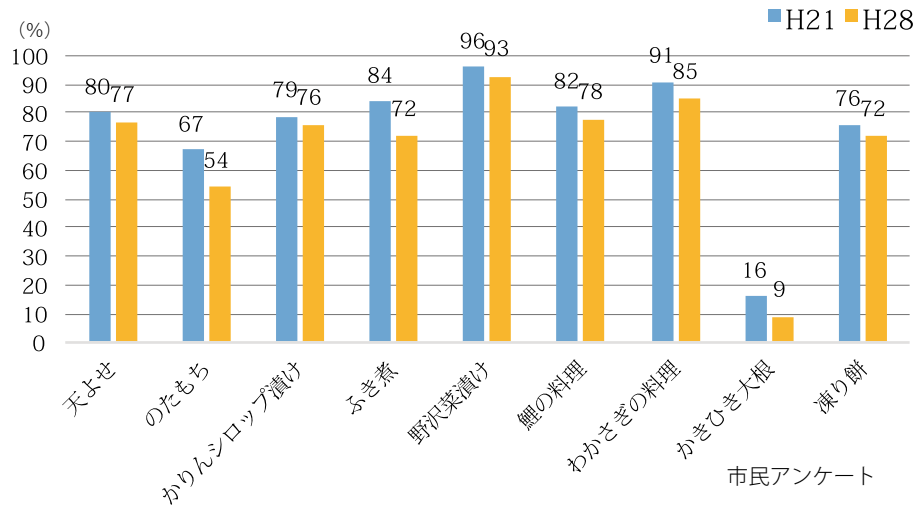
○食生活の多様化で郷土料理を作る機会が減っていますが、児童生徒や作り手の中心となる大人への呼びかけを、今後も行っていく必要があります。

諏訪地域の郷土料理と思うものの割合



学校栄養士会アンケート

郷土料理だと思うものの割合（20～70歳代）

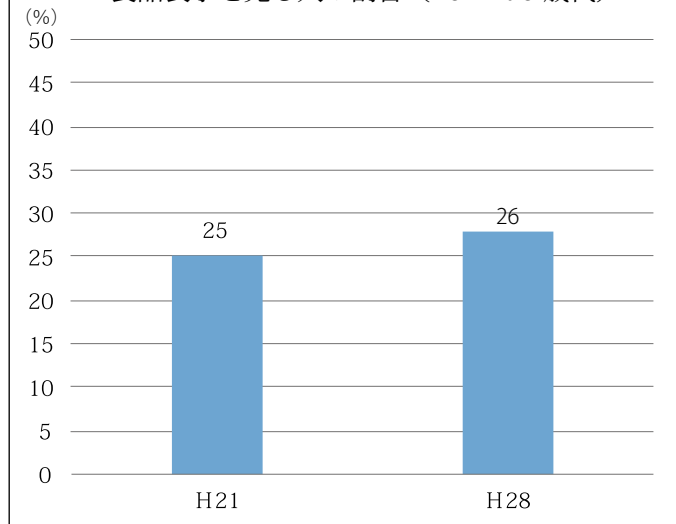


（3）食品表示を見る人

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食品表示を見る人の割合（20～70 歳代）	25%	35%	26%

- 食品表示を見る人の割合は、25%から 26%とほぼ横ばいでした。塩分をはじめ、栄養量などの食品表示が詳しくなり、活用しやすいものが多くなっているため、表示の見方を伝え、表示を見る機会を増やしていく必要があります。

食品表示を見る人の割合（20～70歳代）



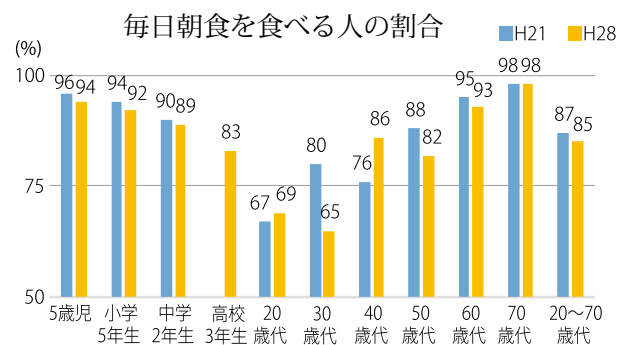
市民アンケート

2 「の」 望ましい食生活で健康長寿を目指します

(1) 朝食の状況

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
毎日朝食を食べる人の割合	5 歳児 96%	すべての年代で 90%以上	5 歳児 94%
	小学 5 年生 94%		小学 5 年生 92%
	中学 2 年生 90%		中学 2 年生 89%
			高校 3 年生 83%
	20 歳代 67%		20 歳代 69%
	30 歳代 80%		30 歳代 65%
	40 歳代 76%		40 歳代 86%
	50 歳代 88%		50 歳代 82%
	60 歳代 95%		60 歳代 93%
	70 歳代 98%		70 歳代 98%
	20 ～ 70 歳代 87%		20 ～ 70 歳代 85%

- 「毎日朝食を食べる人の割合」は、20 ～ 70 歳代を見ると 2% 減少しました。90% 以上の目標を達成している年代は、5 歳児、小学 5 年生、60 代、70 代でした。20 代、30 代、40 代の若い世代の割合が低くなっています。毎日朝食を食べる習慣がつくように、朝食の重要性を理解してもらう必要があります。

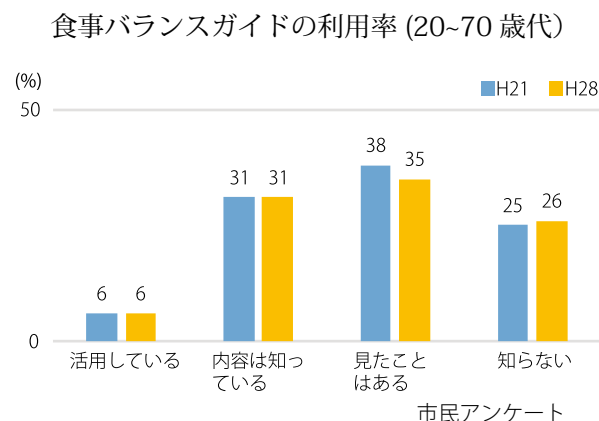


※ H21 高校生データなし
保育園・学校栄養士会・高校生・市民アンケート

(2) 食事バランスガイドの利用率

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食事バランスガイド等の利用率 (20 ～ 70 歳代)	活用している 6% 内容は知っている 31% 見たことはある 38% 知らない 25%	活用する人を増やし、知らない人を減らす	活用している 6% 内容は知っている 31% 見たことはある 35% 知らない 26%

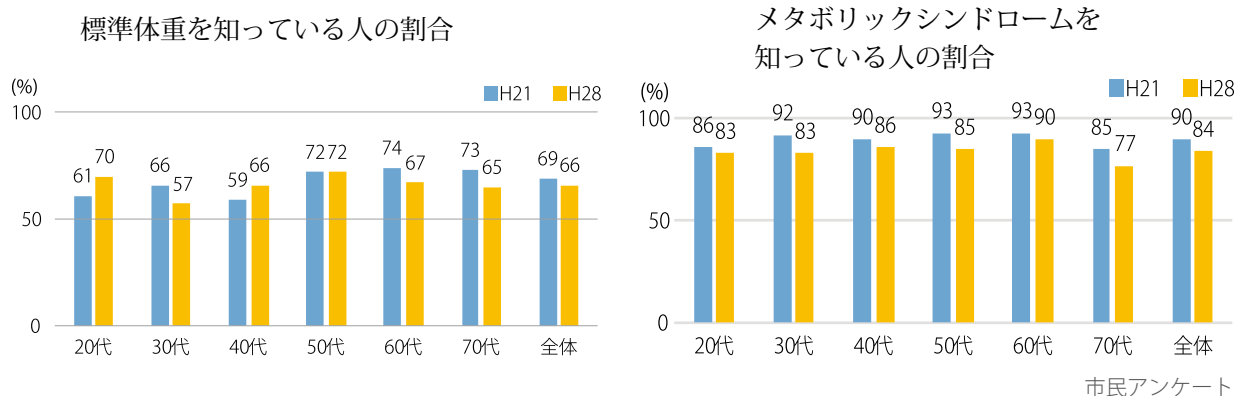
- 「食事バランスガイドの利用率」は、横ばいでした。
- 健康長寿を目指すために「食事バランスガイド」の普及をすすめるとともに、栄養マンを活用しながら、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人を、増やしていく必要があります。



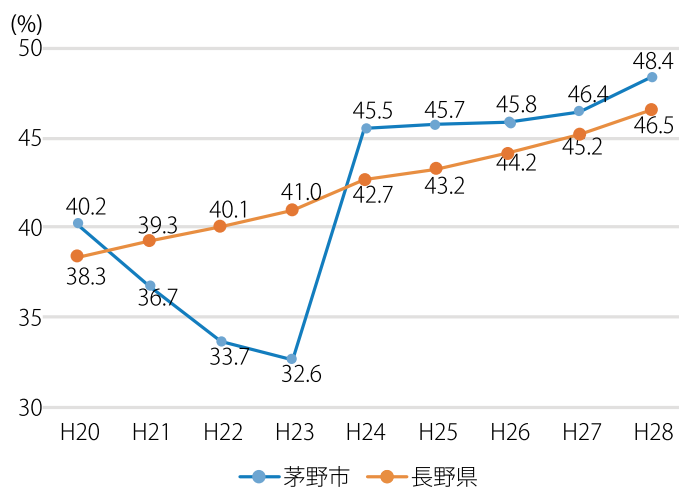
(3) 生活習慣病予防関係の状況

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
標準体重を知っている人の割合 (20～70 歳代)	69%	100%	66%
メタボリックシンドロームを知っている人の割合 (意味まで) (20～70 歳代)	90%	100%	84%
国保特定健診の受診率 (40～74 歳代)	H20 40.2%	H24 65%	48.4%

- 「標準体重を知っている人の割合」と「メタボリックシンドロームを知っている人の割合」は、ともに減少しました。
- 「特定健診の受診率」は、策定時 40.2%から 48.4%になりましたが、国の目標値の 60%には達していません。
- 健康長寿を目指すためには、健康診断を受けて自分の健康管理をすることが重要です。健康状態にあった食べ方ができる人を、増やしていく必要があります。
- 学校では、生活習慣病予防のための教育を、さらに進めていく必要があります。



国保特定健診の受診率



保健事業実施状況 長野県国民健康保険団体連合会

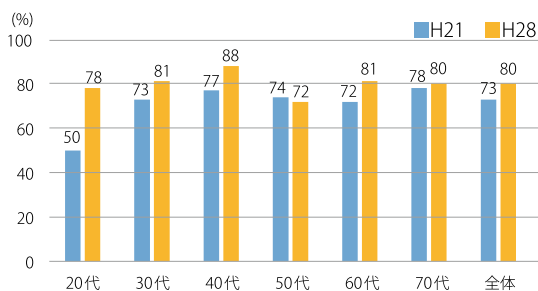
3 「し」 食でコミュニケーションアップを図ります

(1) 食育への関心

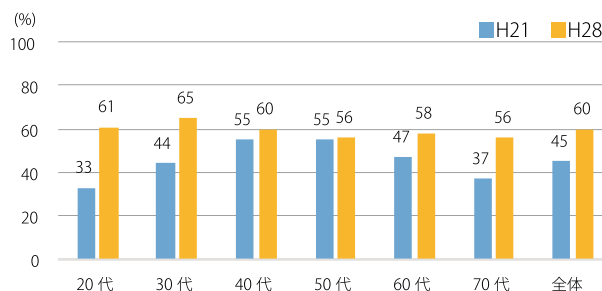
指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食育に「関心がある」「どちらかといえばある」の割合 (20～70 歳代)	73%	90%以上	80%
「食育という言葉の意味を知っている」人の割合 (20～70 歳代)	45%	50%以上	60%

- 「食育に関心がある」、「どちらかといえばある」人の割合は7%増加し、「食育の意味を知っている」人は15%増加しました。しかし、目標の90%以上を目指して今後も関心を高めていく必要があります。

食育に関心がある、どちらかといえばある人の割合



食育という言葉の意味を知っている人の割合



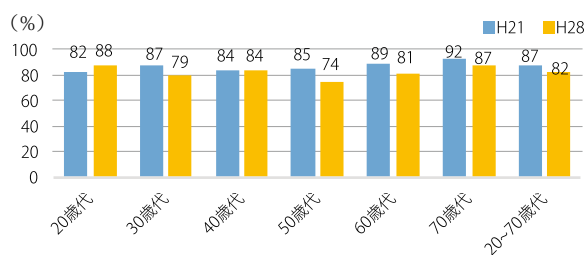
市民アンケート

(2) 食事を楽しみにしている人

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食事を楽しみにしている人の割合	平均	全ての年代で 87% 以上	平均
	20 歳代		20 歳代
	30 歳代		30 歳代
	40 歳代		40 歳代
	50 歳代		50 歳代
	60 歳代		60 歳代
	70 歳代		70 歳代

- 「食事を楽しみにしている」人は、20 歳代では6%増加しましたが、他の年代では減少しました。楽しみでないと答えた人の中に、料理を作るのが大変との意見がありました。忙しい人や高齢者でも、楽しく食事ができる環境をつくっていく必要があります。

食事を楽しみにしている人の割合

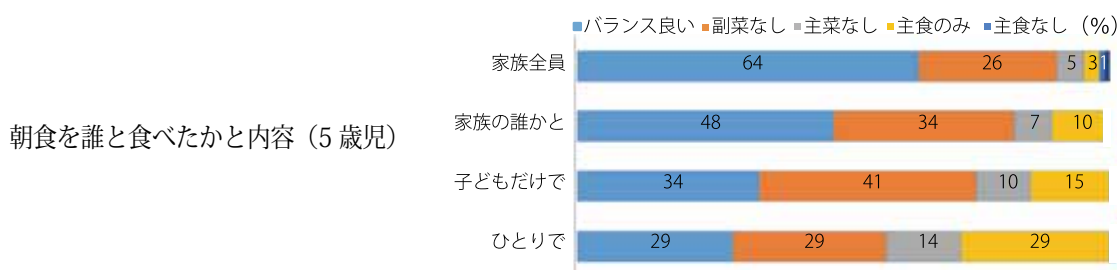
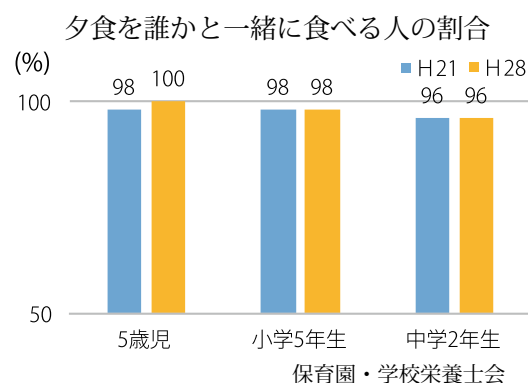
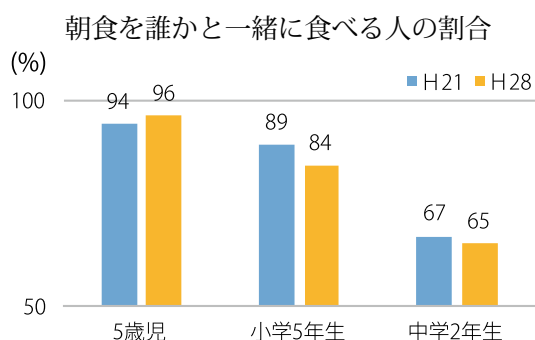


市民アンケート

(3) 食事を誰かと一緒に食べる人

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食事を誰かと一緒に食べる児童、生徒の割合	朝食 5 歳児 94%	朝食 100%	朝食 5 歳児 96%
	小学 5 年生 89%		小学 5 年生 84%
	中学 2 年生 67%		中学 2 年生 65%
	夕食 5 歳児 98%		夕食 5 歳児 100%
	小学 5 年生 98%		小学 5 年生 98%
	中学 2 年生 96%		中学 2 年生 96%

- 「朝食を誰かと一緒に食べる人」の割合は、小中学生では、減少傾向にありました。ライフスタイルや家族の状況などにより、ひとりで食事をするともありますが、家族と一緒に食べた方がバランスの良い食事をしています。家族とのコミュニケーションの場、食育の場として、できるだけ家族と一緒に食事をするを、呼びかけていく必要があります。



H 28 保育園アンケート

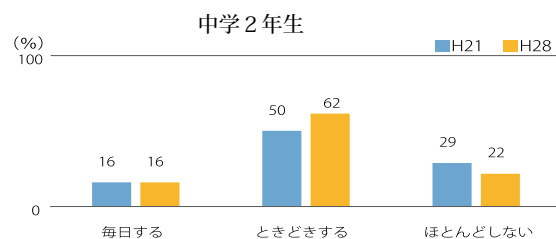
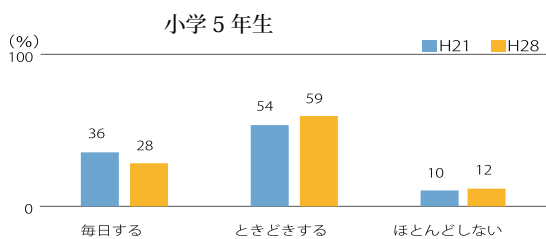
(4) 家庭でのお手伝い

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
家庭で料理を作ったり、そのお手伝いを「毎日する」「ときどきする」児童、生徒の割合	H 18		
	小学 5 年生 90%	小学 5 年生 100%	小学 5 年生 87%
	中学 2 年生 66%	中学 2 年生 90%	中学 2 年生 78%
家庭で旬の食材を使う割合 (保護者)	小学 5 年生 46%	小学 5 年生 100%	小学 5 年生 66%
	中学 2 年生 66%	中学 2 年生 100%	中学 2 年生 64%

- 家庭で料理を作ったり、そのお手伝いをしたりする児童、生徒の割合は、ほぼ横ばいでした。小中学校では、手作り弁当の日を設け、料理をする機会をつくりました。また、親子料理教室や調理クラブ、野外体験など子どもたちが、料理をする機会を様々な機関、団体が設定して取り組みました。今後も、子どもたちが楽しんで料理ができる機会を増やしていき、家庭でも実践できるようにしていく必要があります。

○家庭で旬の食材を使う割合は、小学生の保護者では20%増加しましたが、中学生の保護者では2%減少しました。旬の食材を食卓にのせ、子どもたちに伝えていくことを、呼びかけていく必要があります。

家で料理を作ったりそのお手伝いをする割合



学校栄養士会アンケート

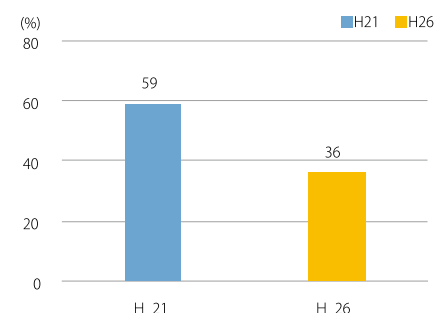
(5) 感謝、マナー

指 標	策定時 (平成 21 年度)	目 標 (平成 26 年度)	成 果 (平成 28 年度)
食べ物を残すことをもったいないと思う児童、生徒の割合	小学5年生 80% 中学2年生 77%	小学5年生 90% 中学2年生 90%	小学5年生 82% 中学2年生 83%
食事の作法、マナー、あいさつを心がけている人の割合	20~70 歳代 59%	20~70 歳代 80%	20~70 歳代 36% (平成 26 年度)

○食べ物を残すことをもったいないと思う児童生徒の割合は、小学5年生は2%、中学2年生は6%増加しました。食べ残しを減らし、環境に配慮する気持ちを持てるよう、呼びかけていく必要があります。

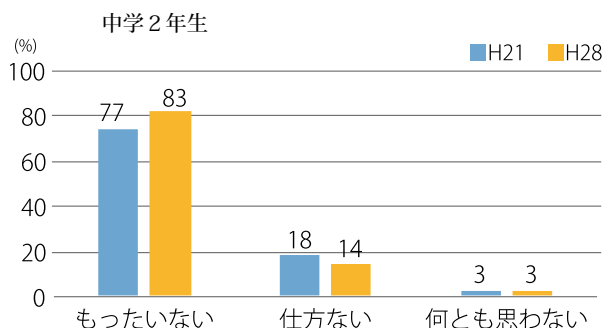
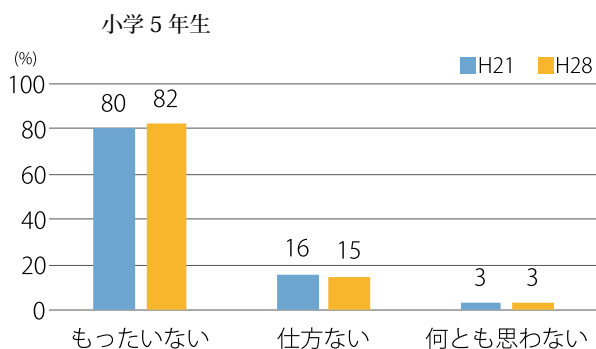
○あいさつを心がけている人は大きく減っています。気持ちよく食事を楽しむためにも、感謝の気持ちを表わすためにも、マナーを心がける人を増やしていく必要があります。

あいさつを心がけている人の割合



市民アンケート

食べ物を残すことをもったいないと思う割合



学校栄養士会アンケート

第3章 計画の理念・基本目標

1 計画の理念

茅野市は、次の「ち」「の」「し」をキーワードに、家庭を中心とした「食をとおしての元気で豊かな人づくり」「食をとおしての元気で豊かな地域づくり」を目指した、食育に取り組んでいきます。

～ **ち の し** で育てる
元気で豊かな 人づくり・地域づくり ～

2 基本目標と重点目標





基本目標：地域の食文化を大切に守り、伝えます

重点目標：○茅野産の食材に愛着をもち、味わう

○郷土の味、旬の味、行事食等を守り伝える

茅野市には、自然豊かな土地でとれた豊富な食材があります。八ヶ岳山麓、縄文の里で生まれた四季おりおりの料理や、行事とともに食べられてきた料理、家庭で食べ継がれてきた味があります。地産地消をすすめて、茅野市の食材や旬の味、郷土食や行事食などを、家庭で取り入れていくことができるよう、食文化を大切に守り伝えます。



基本目標：望ましい食生活で健康長寿を目指します

重点目標：○個々にあったバランスの良い食事にする

○生活習慣病予防のための食生活を実践する

○よくかんで食べる

食育推進キャラクター「3人の栄養マン」を活用しながら「主食・主菜・副菜」のそろった食事ができるようにすすめます。

生活習慣病予防のため、よくかむことや、適塩、野菜たっぷり、和食の取り入れをすすめ、市民一人ひとりが自分の健康状態にあった食生活を実践することで、健康寿命の延伸を目指します。



基本目標：食でコミュニケーションアップを図ります

重点目標：○感謝の気持ちを持つ

○楽しく作っておいしく食べる

○食育を広める

食育を広め、食育活動をする団体や個人を増やし、家族や友達等と作る楽しさ、食べる楽しさを感じるとともに、食への感謝の気持ち、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付け、コミュニケーションアップを図ります。

第4章 具体的な目標の展開

1 ライフステージごとの展開

(1) **ち** の取組



① 妊娠期・乳幼児期・児童・思春期（0歳～18歳）

目 標：食に関してさまざまな体験をする

小目標：育てる・見る・聞く・触る・知る・感じる体験をする

茅野産食材を知り、愛着を持つ

郷土の味に関心を持ち、作り食べる

家庭でできること

- ・家族と一緒に野菜を育て、見る、聞く、触る、知る、感じる体験をしましょう。
- ・茅野産食材のおいしさを味わう機会を持ちましょう。
- ・郷土の味（旬・行事食等）の由来などを知り、関心をもちましょう。
- ・郷土の味（旬・行事食等）を作り、食べる機会を増やし、楽しみましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・生産者は子どもと栽培、収穫をしましょう。
- ・給食食材生産者は、新鮮で安全な食材を給食に提供し、おいしさを伝えましょう。
- ・高校で茅野産食材や郷土の味（旬・行事食等）について、学ぶ機会をつくりましょう。
- ・生産者は、寒天やセルリーなど地域の特産物の良さを子どもたちに伝えましょう。
- ・生産者は、おいしい食材を作る工夫（野菜、みそ、寒天等）を子どもたちに伝えましょう。



野菜作り体験



稲刈り体験

★行政の役割

内 容		担 当
体験活動の支援	○米や野菜の栽培、収穫、調理、食べるなどの体験活動の継続 ○食と農業、環境のつながりについて学習する機会をつくる	保育園（幼児教育課） 学校（学校教育課） 農林課
茅野産食材の活用	○生産者と協力し、茅野産食材の利用を継続する ○納入業者から茅野産食材が入手できる方法や運搬方法の検討を行う ○茅野産食材の認知度を上げる取組を行う ○保護者に向けてサンプル展示などによる茅野産食材の紹介をする	保育園（幼児教育課） 学校（学校教育課） 農林課
郷土の味（旬・行事食）を守るための取組	○給食による郷土の味（旬・行事食等）の紹介の継続 ○料理教室の開催 ○地域の人と一緒に行事食作りをする ・蕪玉作り、もちつき、味噌作りなど	保育園（幼児教育課） 学校（学校教育課） こども課 健康づくり推進課 生涯学習課 公民館



寒 天



市内小中学校や保育園の給食に 新鮮野菜をお届け！



2月16日の寒天の日イベント

地場産団体

団体名	主な生産地域
グループ菜々種	宮川
米沢地場産みどり市	米沢
しらかばの会	豊平
じゃが芋の会	玉川
泉野の会	泉野
花梅の会	金沢
湖東サンサン会	湖東
湯川ひまわり会	北山



給食材料をお届け

② 青年期・壮年期・熟年期（19歳～）



目 標：茅野産食材を活用する

郷土の味（旬・行事食等）を食べる機会を増やす

小目標：茅野産食材を多く使用する

郷土の味に関心を持ち、作り食べ、伝える

野菜を自分で作って食べる機会をもつ

家庭でできること

- ・茅野産食材の良さ、おいしい食べ方を知り、積極的に食べましょう。
- ・郷土の味（旬・行事食等）を会話しながら一緒に作り、食べる機会を増やしましょう。
- ・食品の見分け方、産地などに関心を持ち、知識を増やしましょう。
- ・プランターや庭先などで野菜を作って食べましょう。
- ・農業に関心を持ち、農業の魅力を知り、伝えましょう。



農村女性ネットワークで大豆を作り、給食に提供したり、子どもたちとみそ作りをしています。



市内スーパー地場産コーナーに「野菜を食べて元気もりもり」の、のぼり旗を展示。

地域・関係団体に望むこと

- ・地域で郷土の味（旬・行事食等）を作ったり食べたりする機会を増やしましょう。
- ・食品事業者（販売店）は茅野産食材を購入しやすいように販売しましょう。
- ・食品事業者（販売店）は茅野産食材のPRをしましょう。（のぼり旗、レシピを付けた販売による目立つ工夫など）
- ・大学では茅野産食材や郷土の味（旬・行事食等）について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・生産者は茅野産食材のよさ、おいしい食べ方を伝えましょう。
- ・地域で生産者を増やしていくための努力をしましょう。
- ・生産者は茅野産食材や農業に関心をもてるような機会をつくりましょう。
- ・生産者は作物のブランド化に取り組みましょう。
- ・生産者は農業体験などを通して市民と交流する機会をもちましょう。
- ・食品事業者（飲食店）は茅野産食材を使ったメニューの提供やPRをしましょう。
- ・食品事業者（飲食店）は郷土の味（旬・行事食等）の提供やメニュー作りに取り組みましょう。
- ・生産者はおいしい食材作りの努力（野菜、みそ、寒天等）について情報発信をしましょう。

★行政の役割

内 容		担 当
農業体験の推進	○自分で作って食べることを推進し、伝える ・自家製野菜作り、プランター野菜作りなど ・市民農園の活用	農林課 保育園 (幼児教育課) 学校（学校教育課）
茅野産食材の活用	○広報、施設での掲示などで、茅野産食材を紹介する ○食品事業者（販売店、飲食店）との連携 （販売場所の確保、茅野産食材が目立つ工夫、掲示、メニューの提供など） ○茅野産食材を使った料理教室の開催 ○地元ブランド品の商品化・PR の支援	保育園 (幼児教育課) 学校（学校教育課） 農林課 健康づくり推進課 商工課
郷土の味（旬・行事食）を守るための取組	○広報、施設での掲示などで、郷土の味を紹介する ○講習会などで作り、食べる機会を増やす ○食品事業者（飲食店）との連携（郷土食の提供やメニュー作りなど） ○郷土食、行事食の由来を聞きとり、資料としてまとめ、伝える ○保育園、学校の保護者に向けて茅野産食材や郷土の味（旬・行事食等）の紹介の継続 ・給食参観、参観日で料理の作り方などの紹介 ・レシピ配布、食育だよりなど	家庭教育センター 公民館 生涯学習課 保育園 (幼児教育課) 学校（学校教育課） こども課 尖石考古館 健康づくり推進課



えごまの葉

えごまの収穫のころ

えごまとえごま油

(2) の の取組

① 妊娠期

目 標：赤ちゃんのことを考えた食事をする

小目標：体格にあった体重増加にする
バランスのよい食事をしっかりとる
薄味を心がける



家庭でできること

- ・赤ちゃんのことを考えた食事がとれるように、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう。
- ・妊娠は今までの食生活を見直すチャンスです。両親で講座などに参加しましょう。
- ・体格にあった体重増加にしましょう。
- ・食品表示、栄養成分表示を見ることを心がけましょう。

妊娠期に気をつけたい
「便秘」「貧血」予防に
おすすめ料理の紹介

☆寒天と野菜の梅あえ

～茅野市の特産「寒天」を使って～

●1人分のエネルギー
37 キロカロリー
塩分 0.3 g

〈4人分材料〉

角寒天	1 本
きゅうり	1 本
トマト	1/2 個
ほうれん草	100 g
ねり梅	大さじ1
みりん	大さじ2

〈作り方〉

- ①角寒天を水で押し洗いし、3分間くらい水に浸した後よくしぼり、適当にちぎる。
- ②ほうれん草は茹でて、3cmくらいの長さに切る。
- ③きゅうりは斜めスライス、トマトは角切りにする。
- ④ねり梅とみりんは混ぜ合わせておき、①～③を和える。



★行政の役割

内 容	担 当
バランスよく食べるための支援	○パパ・ママ講座の開催 ・妊婦の食生活についての支援 ・適正な体重にするための支援 ・薄味にするための支援 ・家族が健康に配慮した食生活を送れるための支援 ・歯科指導 ○母子健康手帳発行時の情報提供（冊子配布など）
適正体重の支援	○適正な体重にするための支援
栄養相談	○情報提供及び個別栄養相談
医療機関との連携	○妊婦を支援するための情報の共有を図る



適正な体重にするための支援



食品・栄養表示をチェック！



パパ・ママ講座・乳幼児健診で、歯科指導を行っています。



パパ・ママ講座で、パパも栄養の学習と、料理体験をしています。



② 乳幼児期（0～6歳）

目 標：基本的な食習慣を身につける

小目標：離乳食期は発達にあった硬さ、内容の食事がとれる
薄味をおいしいと感じる
3人の栄養マンがそろった食事がとれる
自分の身体（元気）に関心もてる
規則正しい生活リズムをつくる
よくかんで食べる習慣をつける

家庭でできること

- ・乳幼児健診、離乳食教室、育児相談会を利用し、子どもの発達を知り、月齢に合わせた食事の硬さや大きさがわかるようになりましょう。
- ・3人の栄養マンがそろった食事がとれるようにしましょう。食卓でも話題にしましょう。
- ・規則正しい生活リズムをつくりましょう。（大人の生活を見直し、子どもにあわせて、早寝の習慣にしましょう）
- ・いっぱい体を動かして、お腹をすかせて食事をしましょう。
- ・食べさせようと頑張りすぎないように、楽しい食事時間にしましょう。
- ・薄味にしましょう。
- ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ・仕上げみがきをし、口の中の様子を観察しましょう。（歯の生え方、生えかわりの様子、虫歯等）
- ・保育園の給食展示を見て、子どもと食事の話をしましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・幼稚園は、食育活動（身体のことを考えた食生活等）に取り組みましょう。
- ・医師会、歯科医師会は、小児保健会などで子どもの健康についてアドバイスをしましょう。

保育園では見て触れて・・・
栄養マンとみんな仲良し



げんきマンがお話にきたよ♥
実物のピーマンもさわってみて

★行政の役割

内 容		担 当
離乳食・幼児食の支援	○乳幼児健診、離乳食教室、育児相談会、赤ちゃん講座、保育園等で実施 ○月齢や年齢に合わせた栄養指導 ・離乳食の情報提供 ・パペットを活用した3人の栄養マンの普及 ・規則正しい生活リズムになるように支援 ・おやつの食べ方、虫歯になりにくいレシピ紹介 ・よくかんで食べる習慣（かめる口を作るため）の支援 ・薄味でおいしいと感じる食事の支援 ・和食のすすめ ・個別相談	こども課 保育園 （幼児教育課） 保健福祉サービスセンター 健康づくり推進課
保育園活動、給食での取組	○保育士、栄養士による食育指導の充実（パペットやシール等を活用した3人の栄養マンの定着と理解） ○希望献立（リクエストメニュー）を継続実施 ○よくかむことができる献立を活用し、よくかんで食べる習慣をつける ○おやつの必要性、とり方、内容についての指導の継続	保育園 （幼児教育課）
家庭（保護者）に向けての取組	○食育だより、園だよりで家庭へ発信（バランスのよいレシピ、子どもが苦手な食材をおいしく食べられるレシピの紹介など） ○給食展示を利用し、バランスのとれた献立の理解 ○保護者が集まる日を利用し、3人の栄養マンの話 ○「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨を継続 ○食品表示、栄養成分表示の見方の普及	保育園 （幼児教育課）
適正体重の支援	○保育士、栄養士による、保健・栄養相談の実施	保育園 （幼児教育課）
歯科指導の実施	○乳幼児健診での歯科衛生士による、歯科指導の実施 ○保育園での保育士や歯科医による、歯科指導の実施	保育園 （幼児教育課） 健康づくり推進課
食生活の現状把握	○食生活アンケートを継続実施	保育園 （幼児教育課）
計画策定	○各保育園で保育課程年間指導計画の立案と実施	保育園 （幼児教育課）



保育園で栄養のお話タイム



4か月児健診で離乳食の試食と作り方の紹介をしています。

③ 児童・思春期（7～18歳）



目 標：将来に向けての健康と食の基本を身につける

小目標：自分の身体に関心を持ち、バランスの良い食事を選んで食べる

規則正しい生活リズムをつくる

よくかんで食べる習慣をつける

薄味をおいしいと感じる

家庭でできること

- ・朝食をしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- ・バランスの良い食事を理解しましょう。
- ・学校給食の献立表や食育だよりを読み、家庭での食事に役立てましょう。
- ・よくかむことができる献立や、食材を意識して使いましょう。
- ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ・適正体重を維持しましょう。
- ・薄味にしましょう。
- ・食品表示、栄養成分表示を見ましょう。
- ・身体づくりと食事の関係を理解しましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・高校で、食育活動（身体のことを考えた食生活等）に取り組みましょう。
- ・医師会、歯科医師会は、小児保健会などで子どもの健康についてアドバイスをしましょう。
- ・地域で小中学校の食育活動（田んぼ作り、料理の先生等）をサポートしましょう。



かみかみマシンでよくかめているかチェック！



学校での食育

★行政の役割

内 容		担 当
小中学校での授業、給食での取組	○給食を生かした情報発信 ○生活リズムに着目した取り組み ○よくかむことのできる献立の実施 ○年齢に合った塩分での給食の実施 ○和食のすすめ ○3人の栄養マンのパペットを活用した食育活動の充実	学校（学校教育課）
家庭（保護者）に向けての取組	○食育だよりで家庭へ発信、バランスのよいレシピの紹介 ○給食試食会で、望ましい食生活の提案（バランス、塩分、和食等） ○「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨を継続 ○食品表示、栄養成分表示の見方の普及	学校（学校教育課）
高校生に向けての取組	○食生活改善推進員による食育活動の継続	健康づくり推進課
適正体重の支援	○栄養士や養護教諭による保健・栄養相談の実施	学校（学校教育課）
歯科指導の実施	○歯科衛生士・養護教諭・栄養士等による、歯科指導の実施	学校（学校教育課）
食生活の現状把握	○食生活アンケートを継続実施	学校（学校教育課） 健康づくり推進課
食に関する指導の全体計画	○計画に基づく食育指導の実施	学校（学校教育課）

「和食」を大切にしよう！



我が家のみそ汁の
塩分濃度は？
塩分計でチェック！
～親子料理教室～



④ 青年期・壮年期・熟年期（19歳～）

目 標：自分の身体のことを考えた食事にする

小目標：主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事にする

健診を受けて自分の身体を知る

身体にあった食べ方をする

よくかんでゆっくり食べる

薄味を心がける



家庭でできること

- ・ 主食・主菜・副菜のあるバランスのよい食事にししましょう。
- ・ バランスを考えて料理をししましょう。
- ・ 定期的に健康診断や歯科健診を受け、自分の身体を知りましょう。
- ・ 市の講座（料理教室、健康講座、運動講座など）に積極的に参加ししましょう。
- ・ よくかんで食べ、歯の健康に気をつけましょう。
- ・ 朝食をしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- ・ 適正体重を維持しましょう。
- ・ 薄味にししましょう。
- ・ 野菜をたっぷり食べましょう。
- ・ 和食を取り入れましょう。
- ・ 食品表示、栄養成分表示を見ましょう。
- ・ 健康状態や年代にあった栄養のとり方を知りましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・ 食生活改善推進協議会や保健補導員会は、料理教室を開催し、望ましい食生活を広めましょう。
- ・ 大学で、食育活動（身体のことを考えた食生活等）に取り組みましょう。
- ・ 地域で、食を学ぶ機会を増やしましょう。
- ・ 食品事業者（販売店・飲食店）は、食事バランスガイド等の紹介をしましょう。
- ・ 医師会は市と連携し、生活習慣病の重症化予防に取り組みましょう。
- ・ 歯科医師会は、市と連携し、口腔ケアに取り組みましょう。
- ・ 栄養士会は、市と連携し、生活習慣病予防に取り組みましょう。
- ・ 病医院は栄養指導を充実させましょう。



毎年、食育講演会＆イベントを行っています。



骨作りや野菜たっぷりメニューの紹介

★行政の役割

内 容		担 当
主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事や、正しい栄養知識の普及	○主食・主菜・副菜のある食事や、正しい栄養知識の普及 ・各種講座、講演会の実施 ・広報、ビーナチャンネル、LCV、食育イベント等の利用 ・乳幼児の保護者に栄養士が伝える取り組みの継続 ○保育園や学校の、食育だより、給食試食会、給食展示等	保育園 (幼児教育課) 学校(学校教育課) 保健福祉サービスセンター 健康づくり推進課
健康づくりのための料理の普及	○料理教室の開催 ○各種団体(スポーツ、福祉等)との連携 ○食品表示、栄養成分表示の見方の普及	公民館 スポーツ健康課 保健福祉サービスセンター 健康づくり推進課
生活習慣病予防	○医師会と連携し、保健指導や栄養指導の実施 ○受診率を上げるための取り組み	保健福祉サービスセンター 健康づくり推進課
介護予防	○足腰おたっしや教室等の開催 (運動の話、低栄養予防、栄養改善の話、口腔ケアの話) ○高齢者の食事の支援	高齢者・保険課 保健福祉サービスセンター 健康づくり推進課
食生活改善推進員の育成	○地域の食と健康のリーダーとしての活動を支援 ○大学生への食生活改善推進員による食育活動	健康づくり推進課
食生活の現状把握	○食生活アンケート等の実施	健康づくり推進課

地域で食育活動をしている

『食生活改善推進協議会(食改)』

を紹介します。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくための活動をしています。栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防はもちろんのこと、地元の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。食改は全国的な組織で、全国、県、支部の中に茅野協議会があります。(事務局は茅野市健康づくり推進課)



おいしく・楽しく健康講座に申し込み、受講します。修了して、食改に入会を希望すれば仲間になりますよ。

♪ 活動内容 ♪

- ・毎月の研修 調理実習や食に関する学習など
- ・地域での料理教室
- ・4か月健診での離乳食作り
- ・2歳児健診での試食作り
- ・料理教室調理補助
親子、男性料理教室など
- ・高校での調理実習

他

(3) し の取組



① 妊娠期・乳幼児期・児童・思春期（0歳～18歳）

目 標：家族や友達と一緒に楽しく食べ、コミュニケーションを広げる
自分で作る楽しさ、家族と一緒に作る楽しさを感じられる

小目標：料理する楽しさを知り、家族と楽しく食べる
食材や食事を作ってくれた人に対して、感謝の気持ちを持てる
気持ちよく食事をするためのマナーを身につける

家庭でできること

- ・食事を家族や友達と一緒に楽しく食べましょう。
- ・お腹を空かせて（空腹感）、食べる楽しみ・おいしさを感じましょう。
- ・様々な食の体験（買い物、料理作り、家庭菜園のお手伝い等）を楽しみましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣をつけ、感謝の気持ちを育てましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・農業関係者は、園児、児童・生徒と畑づくり等で交流を持ち、生産の苦労や喜びを伝えましょう。
- ・高校では、生徒が食に関心を持つような機会をつくりましょう。



給食のナフキンも栄養マン♥
毎年1年生の入学時にプレゼント。

みんなで食べるって楽しいね



市内小中学校で実施しています。「手作り弁当の日」
自分のお弁当作りをする日です。



栄養マンクッキー
も保育園のおやつに出るよ♥



★行政の役割

内 容		担 当
感謝の気持ちを育てる取組	○感謝やマナーについて学べる機会をつくる ○生産者や調理員との交流の場の設定 ○食材作り体験（農業体験、加工品作り体験など） ○給食や食育だよりを通して、マナーを伝える ○あらゆる機会に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを呼びかける	保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 公民館 生涯学習課 地区コミュニティセンター 農林課 健康づくり推進課
楽しく作っておいしく食べるための取組	○楽しく作り、食べる環境をつくる ・教科（クラブ活動、米作り等）各種行事（手作り弁当の日、お花見給食、お話し給食（※1）、収穫祭、おにぎりの日等） ・調理体験、食べる体験のできる各種講座の開催 ・友達や地域の人と料理を作ったり、会食できる行事の実施（カレー会、収穫祭等） ○和食の良さを伝える	保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 農林課 生涯学習課 公民館 地区コミュニティセンター 健康づくり推進課
食育を広める取組	○給食や、保育園、小中学校、高校生への活動を通して食の大切さを伝える ○栄養マンを活用した食育を推進する ○高校生へ食に関心が持てるためのアプローチをする ○食育に取り組む団体、個人を増やす ○元気もりもり食育の日※2（毎月19日）を広める	保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 健康づくり推進課

※1 お話し給食：児童生徒が、本に関心を持つことを目的に、お話しに出てくる料理を給食で食べることで、料理や本に関心を持つ。（ぐりとぐらのホットケーキ等）

※2 元気もりもり食育の日：国で定めた「毎月19日は食育の日」を、茅野市では「元気もりもり食育の日」としてPRしています。



保育園では、毎月19日の出席シールは栄養マン



保育園給食タイムの栄養マンエプロン
市内保育園では、毎月19日の「食育の日」には、登園時にも着てお出迎えしてPR。

毎月19日は「元気もりもり食育の日」を広めましょう

② 青年期・壮年期・熟年期（19歳～）



目 標：家族や友達と一緒に楽しく食べ、コミュニケーションを広げる
自分で作る楽しさ、家族と一緒に作る楽しさを感じられる

小目標：食を話題にする場が増える

家庭で、食材や料理を作ったり、食べたりする機会が増える
気持ちよく食事をするためのマナーを身につける
食品ロスを減らして無駄のない食べ方をする

家庭でできること

- ・食事を楽しみましょう。
- ・食事を家族と一緒に食べられる機会を増やしましょう。
- ・楽しく食べ、マナーについて話す機会を増やしましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣をつけ、感謝の気持ちを持ちましょう。
- ・家族で料理をしましょう。
- ・子どもや地域の人との交流の場へ、積極的に参加をしましょう。
- ・食品ロス（食べられるものを捨てること）を減らしましょう。

地域・関係団体に望むこと

- ・農業関係者は、市民と畑づくり等で交流をしましょう。
- ・食品事業者（販売店・飲食店）は、食材の使い方のポイントや試食等を提供しましょう。
- ・食品事業者（販売店・飲食店）は、食品ロスを少なくするよう取り組みましょう。
- ・地域では、食材のおいしさ、旬のおいしさ等を伝え合いましょう。
- ・大学では、学生が食に関心を持つような機会をつくりましょう。
- ・地域の集まりには、多くの方が参加できるようにしましょう。
- ・積極的にボランティア活動等に参加し、楽しく食べる機会を増やしましょう。



今日の食事は俺がつくる。
～男性料理教室～



野菜を作ってくれた地元の生産者の皆
さんと交流！いつもおいしい野菜をあ
りがとうございます。

★行政の役割

内 容		担 当
感謝の気持ちを持つ 取組	○食材作り体験（みそ、こんにゃく、豆腐等）の機会をつくる ○野菜作り体験ができる機会をつくる（家庭菜園、市民農園等） ○食育だより、給食試食会等でマナーについての情報発信をする ○食品ロスについての情報発信をする	保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 公民館 生涯学習課 美サイクルセンター 農林課 健康づくり推進課
楽しく作っておいしく 食べるための取組	○楽しく作り、食べるための環境をつくる 各種行事、お楽しみ会、お祭り 高齢者のお楽しみ会 等各事業で、食を介したコミュニケーションの大切さや、楽しく食べるための工夫の発信（パパママ講座、乳幼児健診、各種教室・講座、レシピ配布等） ○料理技術を身に付ける場をつくる ○家族団らんの場がつけられるような働きかけ（ノー残業デー等） ○食材作り体験（みそ、こんにゃく、豆腐等）の機会をつくる ○野菜作り体験ができる機会をつくる（家庭菜園、市民農園等） ○食育だより、給食試食会等でマナーについての情報発信をする	保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 農林課 生涯学習課 公民館 地区コミュニティセンター 商工課 市民活動センター 健康づくり推進課
食育を広める取組	○広報、ビーナチャンネル、LCVFM等の活用による情報提供 ○食育イベント、講演会等の開催、1日保育士体験を通しての食育体験 ○食育ボランティアの支援、関係団体、庁内関係課との連携と情報共有 ○地区の行事（お祭など）を通しての食育PR ○保育園、学校行事を通しての食育PR「元気もりもり食育の日（毎月19日）」を広める	地区コミュニティセンター 保育園 （幼児教育課） 学校（学校教育課） 健康づくり推進課

減らそう食品ロス



毎月広報で食育PR
「元気もりもり食育コーナー」



軽トラ市で食育PR中



2 目標と目標指標

基本理念 ちのし で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり	基本目標	重点目標	ライフステージ	目指す姿（目標）	小目標
	地域、地域の食文化を大切に守り、伝えます	茅野産の食材に愛着をもち、味わう 郷土の味、旬の味、行事食等を守り、伝える	妊娠期 乳幼児期 児童 思春期 (0～18歳)	食に関してさまざまな体験をする	育てる・見る・聞く・触る・知る・感じる・食べる体験をする 茅野産食材を知り、愛着を持つ 郷土の味に関心を持ち、作り食べる
			青年期 壮年期 熟年期 (19歳～)	茅野産食材を活用する郷土の味（旬、行事食等）を食べる機会を増やす	茅野産食材を多く使用する 郷土の味に関心を持ち、作り食べ、伝える 野菜を自分で作って食べる機会をもつ
	望ましい食生活で健康長寿を目指します	個々にあったバランスの良い食事にする 生活習慣病予防のための食生活を実践する よくかんで食べる	妊娠期 乳幼児期 (0～6歳) 児童 思春期 (7～18歳) 青年期 壮年期 熟年期 (19歳～)	赤ちゃんのことを考えた食事をする 基本的な食習慣を身につける 将来に向けての健康と食の基本を身につける 自分の身体のこと（健康）を考えた食事をする	体格にあった体重増加にする バランスのよい食事をしっかりとる 薄味を心がける 離乳食期は発達にあった硬さ、内容の食事がとれる 3人の栄養マンがそろった食事がとれる 自分の身体（元気）に関心がもてる 規則正しい生活リズムをつくる よくかんで食べる習慣をつける 薄味をおいしいと感じる 自分の身体に関心を持ち、バランスのよい食事を選んで食べる（主食・主菜・副菜のある食事） 規則正しい生活リズムをつくる よくかんで食べる習慣をつける 薄味をおいしいと感じる 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をする 健診を受けて自分の身体を知る 身体にあった食べ方をする よくかんでゆっくり食べる 薄味を心がける
	食でコミュニケーションを図ります	感謝の気持ちを持つ 楽しく作っておいしく食べる 食育を広める	乳幼児期 児童 思春期 (0～18歳) 青年期 壮年期 熟年期 (19歳～)	家族や友達と一緒に楽しく食べ、コミュニケーションを広げる 自分で作る楽しさ、家族と一緒に作る楽しさを感じられる 家族や友達と一緒に楽しく食べ、コミュニケーションを広げる 自分で作る楽しさ、家族と一緒に作る楽しさを感じられる	料理する楽しさを知り、家族と楽しく食べる 食材や食事を作ってくれた人に対して、感謝の気持ちを持てる 気持ちよく食事するためのマナーを身につける 食を話題にする場が増える 家庭で、食材や料理を作ったり、食べたりする機会が増える 気持ちよく食事をするためのマナーを身につける 食品ロスを減らして無駄のない食べ方をする

地域の食文化を大切に守り、伝えます

目標指標		現状（2016 年）	目標値（2027 年）
給食での茅野産食材の活用を維持する	保育園・小中学校	全園・全小中学校	学校・保育園で現状を維持する
主な茅野産食材に対する認知度	小学 5 年生	53%	60%以上
	中学 2 年生	47%	60%以上
	20~70 歳代	64%	80%以上
主な郷土の味に対する認知度	小学 5 年生	35%	40%以上
	中学 2 年生	33%	40%以上
	20~70 歳代	69%	80%以上
地元でとれた食材を購入するために直売所やスーパーを利用している人の割合	20~70 歳代	77%	80%以上

望ましい食生活で健康長寿を目指します

目標指標		現状（2016 年）	目標値（2027 年）
朝食を食べる人の割合	5 歳児	94%	100%
	小学 5 年生	92%	100%
	中学 2 年生	89%	100%
	高校生	83%	100%
	20~70 歳代	85%	20~30 歳代 85%以上 40~70 歳代 90%以上
朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	5 歳児	49%	50%以上
	小学 5 年生	42%	50%以上
	中学 2 年生	46%	50%以上
	20~70 歳代	56%	60%以上
生活習慣病予防のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	20~70 歳代		75% 以上
国保特定健診の受診率	40~74 歳代	48.4%	60%以上
3 人の栄養マンを知っている人の割合	20~70 歳代	41%	50%以上

食でコミュニケーションアップを図ります

目標指標		現状（2016 年）	目標値（2027 年）
食育に関心がある人の割合	20~70 歳代	80%	90%以上
『食育』という言葉の意味を知っている人の割合	20~70 歳代	60%	70%以上
食事を楽しみにしている人の割合	20~70 歳代	82%	90%以上
食事を誰かと一緒に食べる児童・生徒の割合	5 歳児	朝食 96%	朝食 100%
	小学 5 年生	84%	90%以上
	中学 2 年生	65%	70%以上
食事を誰かと一緒に食べる児童・生徒の割合	5 歳児	夕食 100%	夕食 100%
	小学 5 年生	98%	100%
	中学 2 年生	96%	100%
食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合	小学 5 年生	82%	85%以上
	中学 2 年生	83%	85%以上
食事の作法・マナーであいさつを心がけている人の割合	20~70 歳代	2014 年 36%	80%以上
食品ロス（食べられるものを捨てること）を減らそうと行動している人の割合	20~70 歳代		80%以上

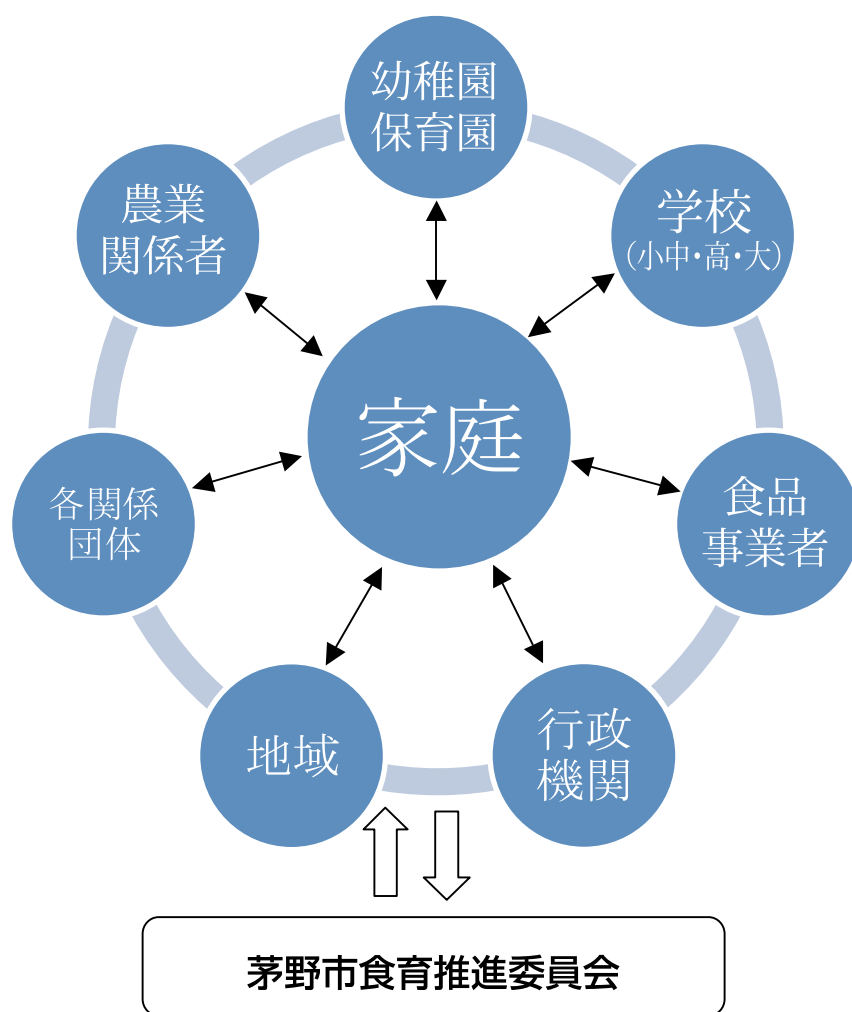
第5章 計画の推進体制・進行管理

本計画の推進にあたっては、楽しく食べて、健全な心身と豊かな人間性を育むため、市民一人ひとりが食の重要性を認識し、協力しあい、食育を進めていく必要があります。また、家庭を中心に幼稚園、保育園、学校、食品事業者、地域、各関係団体、農業関係者、行政等が連携していくことが大切です。

人とのふれあい、自然との関わりを持って、食の「つながり」に着目した取組を展開し、あらゆる「主体」（食育に取り組む市民や各種団体など）による、協働のまちづくりを進め、この計画を推進できる体制づくりを考えます。

計画の推進に関する検証（進行管理）は、「茅野市食育推進委員会」で継続して行っています。

推進体制図



※茅野市食育推進委員会：食に関係する10団体の代表者、公募委員、学校関係3団体と行政関係9課で構成された委員会です。

資 料

毎月**19**日は

「元気もりもり食育の日」

茅野市では、毎月19日を『元気もりもり食育の日』とし、食について考えるきっかけになってほしいと願っています。みんなで「元気もりもり」を目指すため、できることから始めましょう。

茅野市「元気もりもり」度チェック

☒ 心掛けていることにチェックをしよう！

- ☐ 茅野産の食材を食べよう
- ☐ 郷土食や行事食を食べよう
- ☐ 食に関してさまざまな体験をしよう

地域の食文化を
大切に守り、伝えます



げんきマン

- ☐ 朝食を毎日食べよう
- ☐ 3人の栄養マンがそろった食事をしよう
- ☐ よくかんで食べよう

望ましい食生活で
健康長寿を目指します



パワーマン

- ☐ 野菜や料理を自分で作ろう
- ☐ 家族そろって食卓を囲もう
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

食でコミュニケーションアップ
を図ります



ほかほかマン

☒ の数が

☒ の数が 1 ～ 3 個

あなたは元気パワーが不足しています。栄養マンも心配しています。
19日の「元気もりもり食育の日」を意識してみましよう！

☒ の数が 4 ～ 7 個

もうひとふんばり。栄養マンも応援しています！
あなたも茅野市も「元気もりもり」になれるよう食育の日に行動しよう！

☒ の数が 8 ～ 9 個

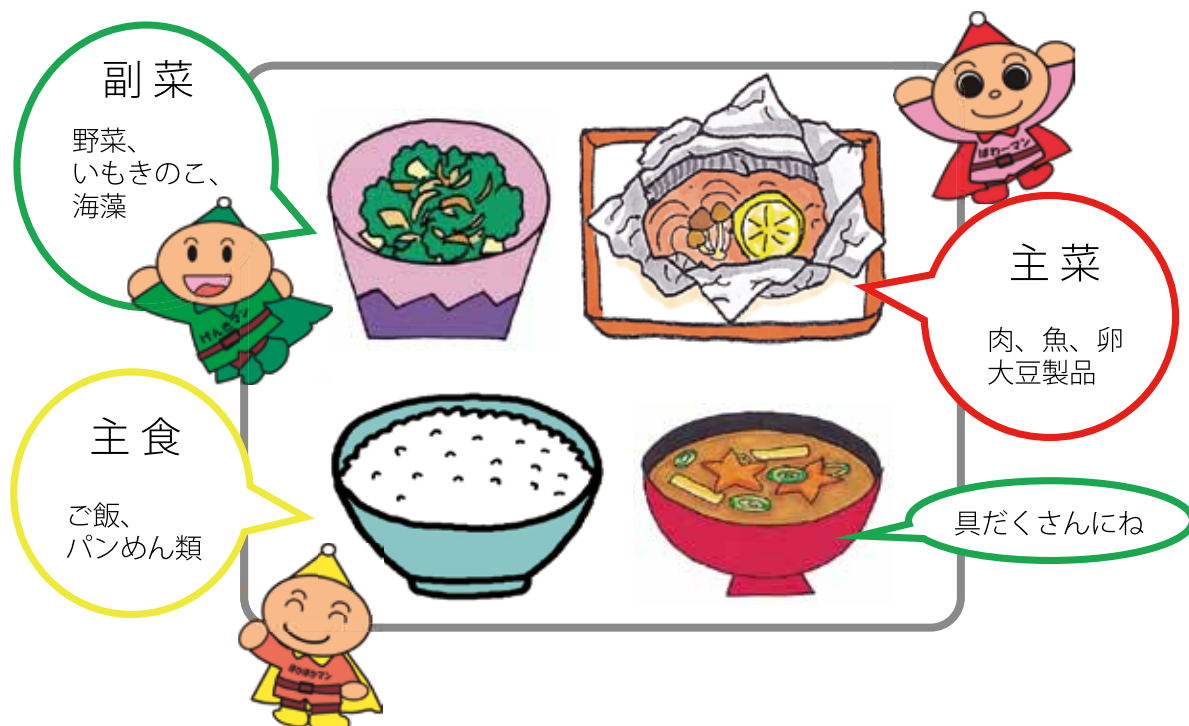
あなたの「元気もりもり」度は100%！栄養マンもニコニコです♡
まわりの人にも食育の大切さを伝えて、「元気もりもり」な人を増やそう！

豆腐寒天 	枝豆ののたもち 	えごまののた 
フルーツ寒天 	守りたい 諏訪地域の 郷土の味	鯉の甘露煮 
かきひき大根 	凍り豆腐の料理 	わかさぎの甘露煮 
かりんのシロップ漬け 	ふきの料理 	野沢菜漬け 

出典：郷土食レシピ集「諏訪の味と食文化」諏訪の味と食文化編集委員会

バランスのよい食事とは

★ 主食・主菜・副菜 の揃った食事をとろう ★



基本は毎食

主食

+

主菜

+

副菜

です。

それに加えて1日に1回 牛乳・乳製品 果物 をとりましょう。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、だれでもやさしくバランスのとれた食事にすることができます。バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防につながります。

塩分 1日の目標は男性8g、女性7g

塩分（食塩）をとり過ぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの疾患になる恐れがあります。食事1回あたりの食塩量は、2g程度を心がけましょう。

適塩のポイント

- ★むやみにしょうゆや塩をかけない
- ★ラーメンやそばなどの汁は飲まない
- ★食塩量の多い漬物や加工品を控える
- ★ゆずやレモンなどの柑橘類や酢などを上手に使う
- ★味の染み込みを抑えるために煮物の味付けは最後に

【食品の塩分量】



ラーメン 約7g



ロースハム 2枚
約1g



かまぼこ 2切れ
約0.6g

1日の適量ってどのくらい？

これらの食品すべてで、1日に必要なエネルギーと各栄養素をとることができます。

1日に必要な食品量のめやす

魚（生鮭）

▶男性 90g

▶女性 60g



肉（豚肉）

▶男性 60g

▶女性 40g



卵

▶男性 50g

▶女性 50g



1個分

豆腐（木綿豆腐）

▶男性 110g

▶女性 110g



1/3 丁程度

牛乳

▶男性 200 ml

▶女性 200 ml



コップ1杯

ごはん

▶男性 200g/3回

▶女性 150g/3回



野菜

▶男性 350g以上

▶女性 350g以上



毎食 120g



生キャベツ 60g



茹ほうれん草 60g

果物

▶男性 110g

▶女性 110g



りんごなら半分

砂糖

▶男性 10g

▶女性 10g



油

▶男性 20g

▶女性 15g



※写真は男性の適量

果物 1日の適量は 80kcal 程度

果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。しかし、同時に糖分を多く含んでおり、血糖値を上げやすいため、1日 80kcal 程度とるのが理想的です。

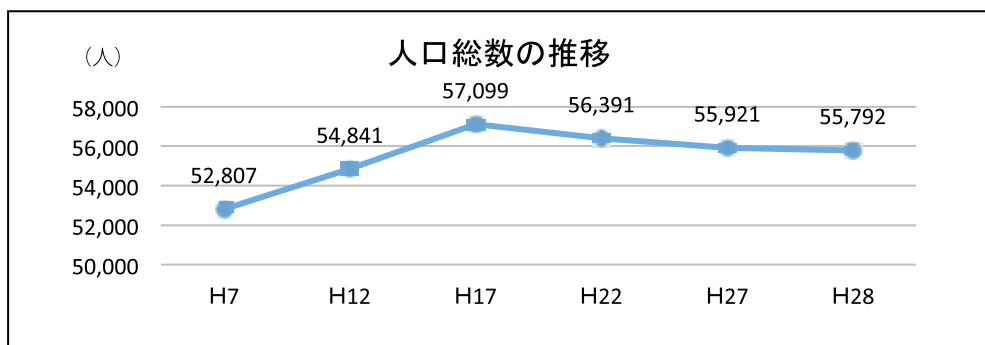
干し柿 30g	バナナ 95g (皮付 135g)	ぶどう 140g (皮付 160g)	りんご 150g (皮付 170g)	キウイフルーツ 150g (皮付 170g)	プルーン 160g (皮付 170g)	みかん 180g (皮付 215g)
はっさく 180g (皮付 245g)	メロン 190g (皮付 275g)	なし 190g (皮付 220g)	もも 200g (皮付 230g)	グレープフルーツ 210g (皮付 275g)	すいか 220g (皮付 310g)	いちご 240g

80kcal 分の果物の目安

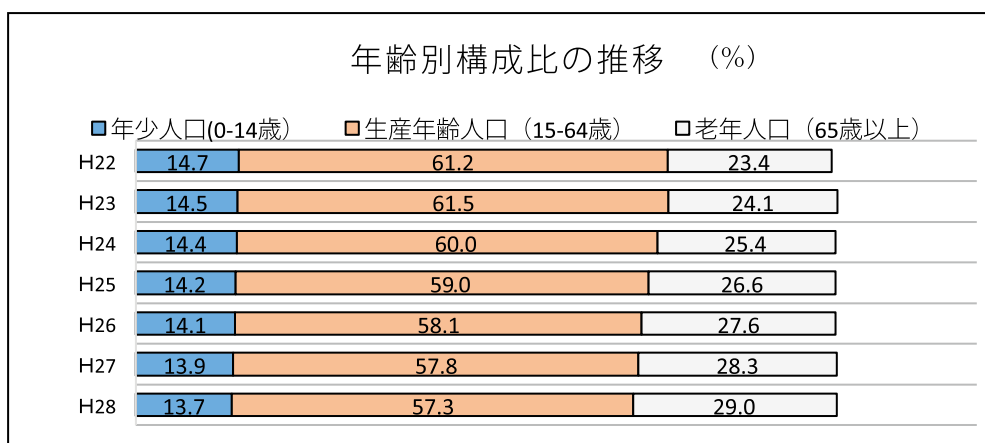
茅野市の状況

1 人口構成

平成 28 年（2016 年）の人口は 55,792 人で平成 22 年（2010 年）ごろから減少してきています。年齢別構成比の推移について、平成 22 年（2010 年）と比較すると、年少人口が 14.7%から 13.7%と 1%の減少、老年人口 23.7%から 29%と 5.3%増加しており、少子高齢化の傾向となっています。



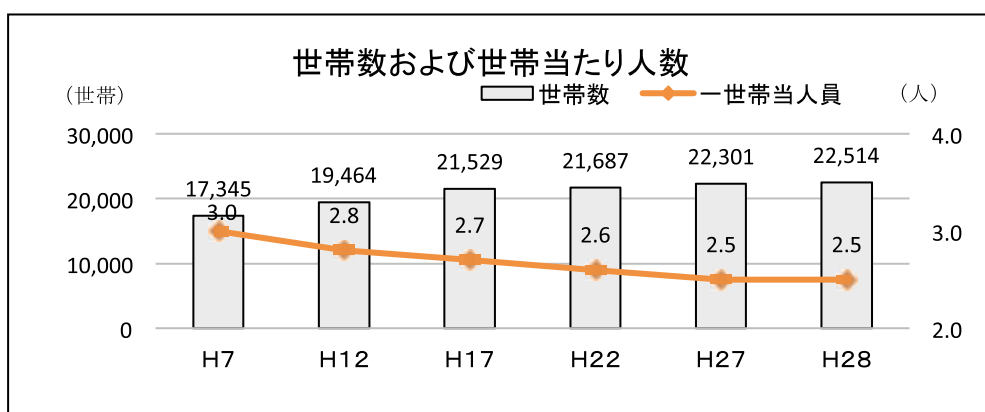
国勢調査と茅野市推計人口



国勢調査と茅野市推計人口

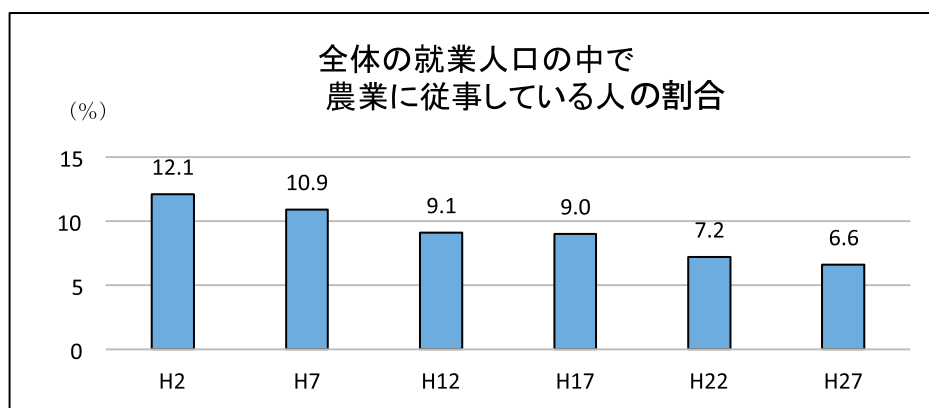
2 世帯状況

平成 28 年（2016 年）の世帯数は 22,514 世帯で年々増加していますが、一世帯当たりの人数は 2.5 人と年々減少しており、核家族や単身世帯が増加しています。



国勢調査と茅野市推計人口

- 3 産業別就業人口（全体の就業人口の中で農業に従事している人の割合）
 農業に従事している人は、年々減ってきており、平成2年（1990年）の約半分になっています。

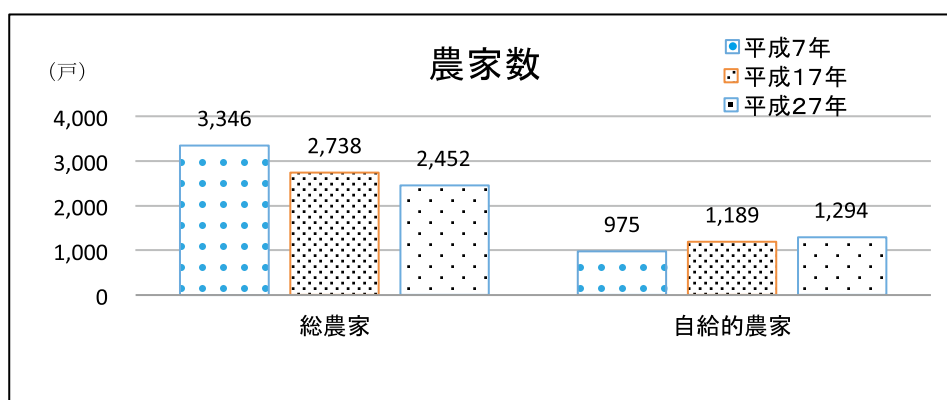


国勢調査

4 農家数

総農家数は減少しています。

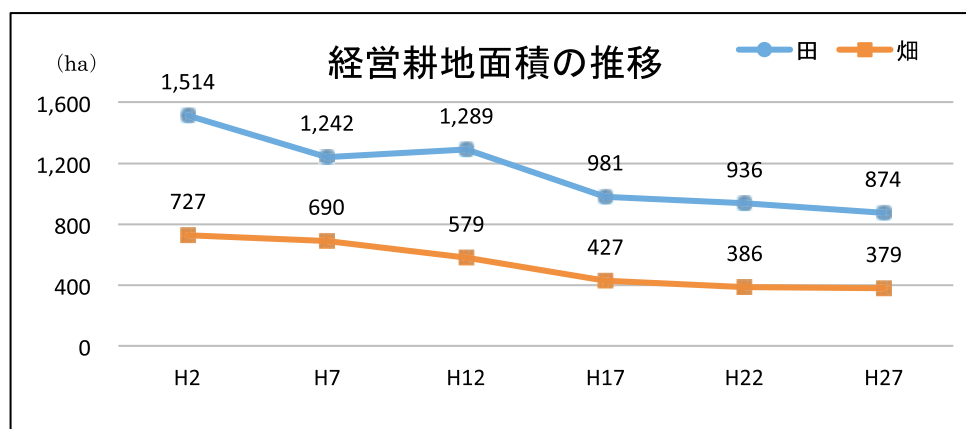
主な収入を農業以外から得ている自給的農家が増えています。



農林業センサス

5 経営耕地面積

経営耕地面積は田・畑ともに減っています。

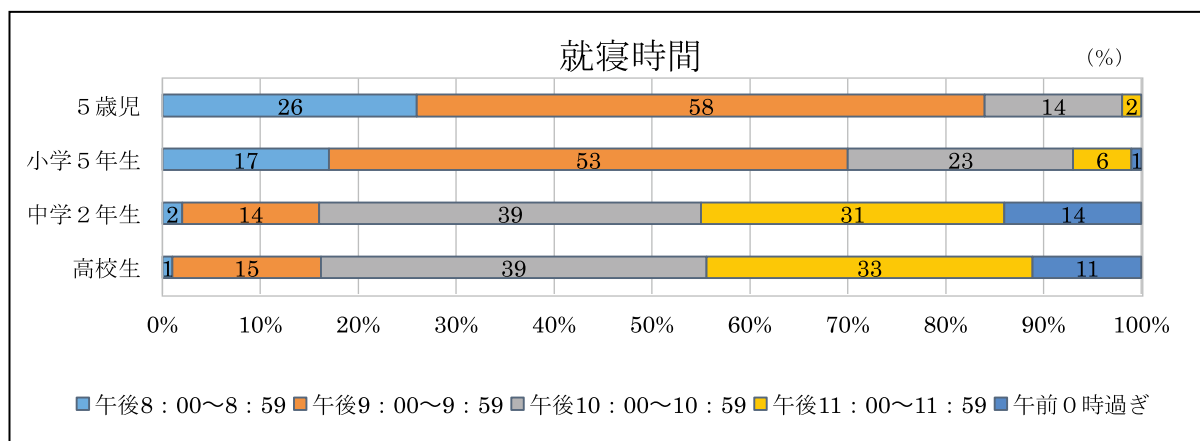


農林業センサス

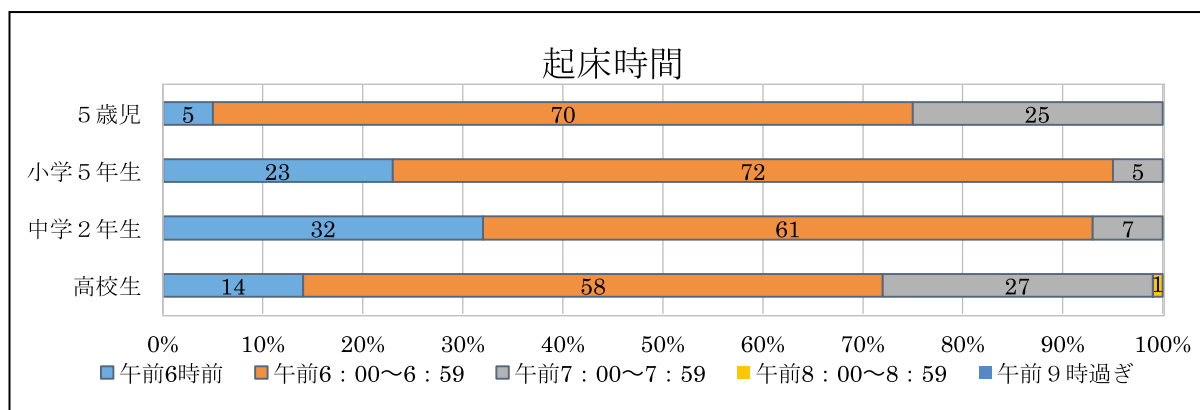
生活の状況

1 生活リズムについて

就寝時間をみると、5歳児は6人に1人、5年生はおよそ3人に1人が10時以降に寝ています。中学2年生になると、半数近くが11時以降に寝ています。

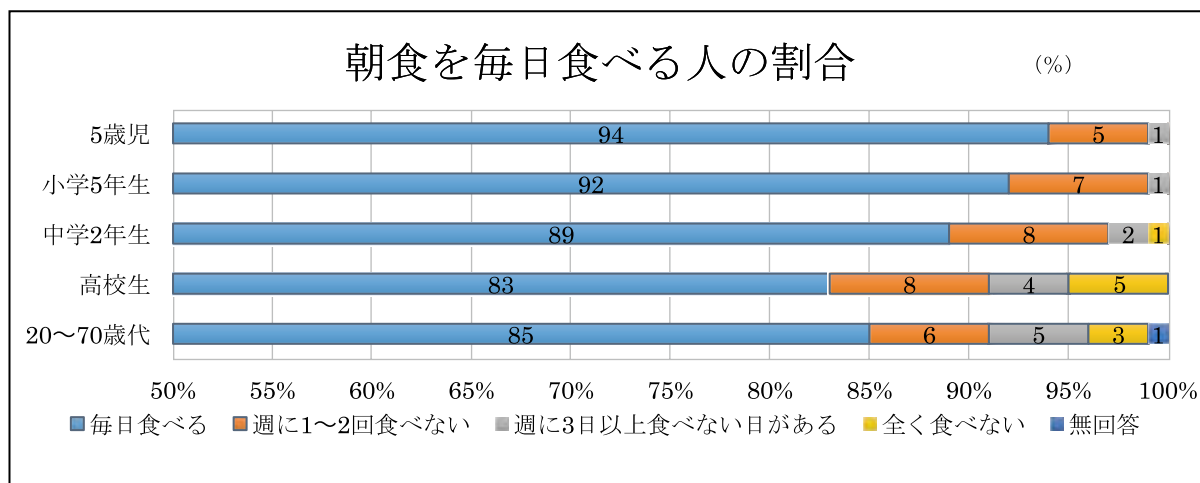


起床時間をみると、中学2年生は、3人に1人が6時前に起きている一方、8時以降に起きている人もいます。



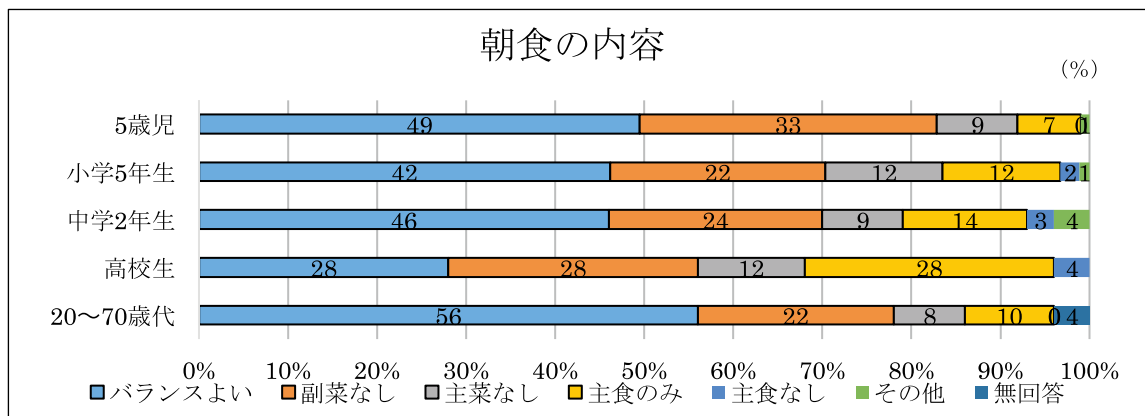
平成28年（2016年）保育園、学校栄養士会、高校生アンケート

2 朝食について



平成28年（2016年）保育園、学校栄養士会、高校生、市民アンケート

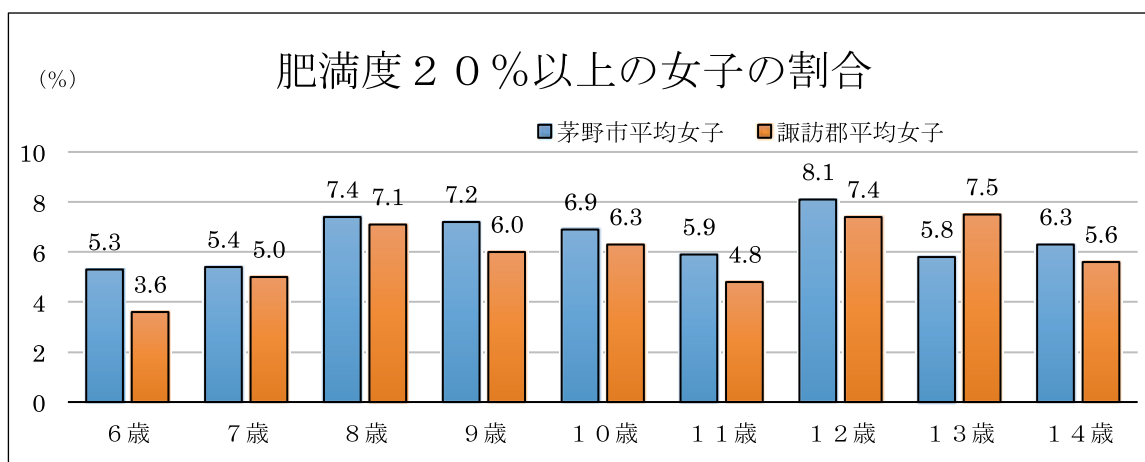
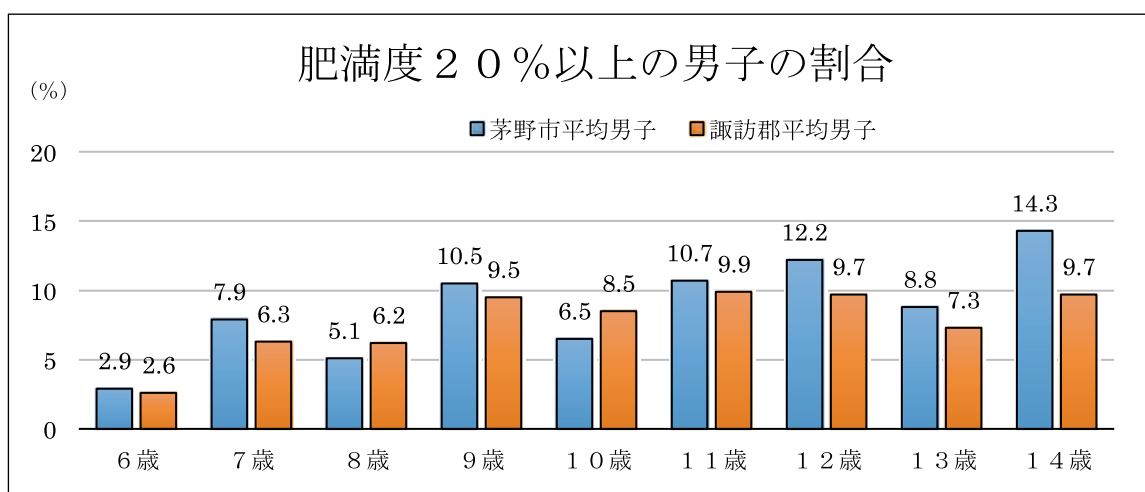
5 歳児、小学 5 年生、中学 2 年生とも半数近くがバランスのとれた朝食を食べています。
副菜（野菜）を食べていない人が 5 人に 1 人以上います。



平成 28 年（2016 年）保育園、学校栄養士会、高校生、市民アンケート

3 肥満の状況について

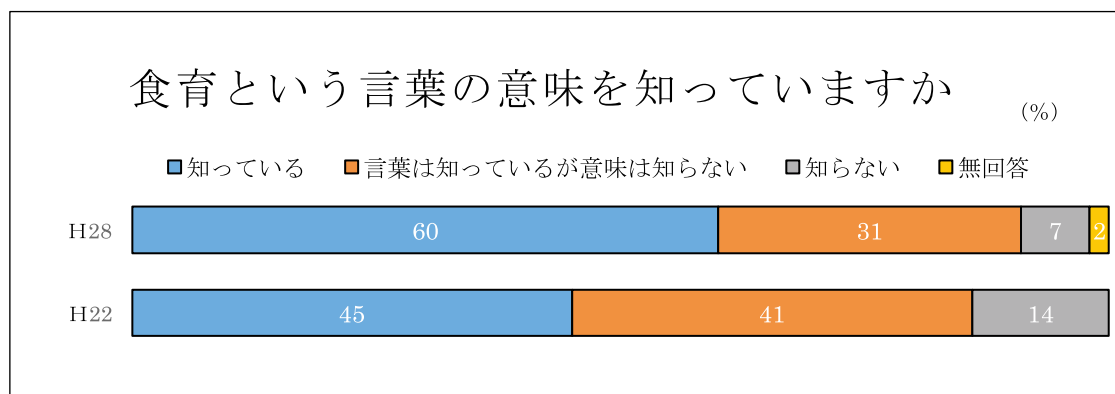
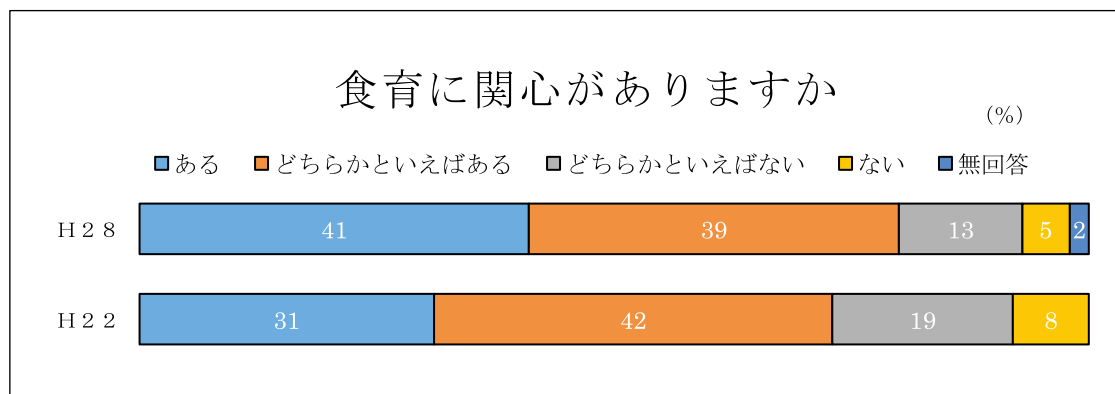
男子の 8 歳、10 歳、女子の 13 歳、14 歳以外の年齢で、諏訪郡の平均を上回っています。



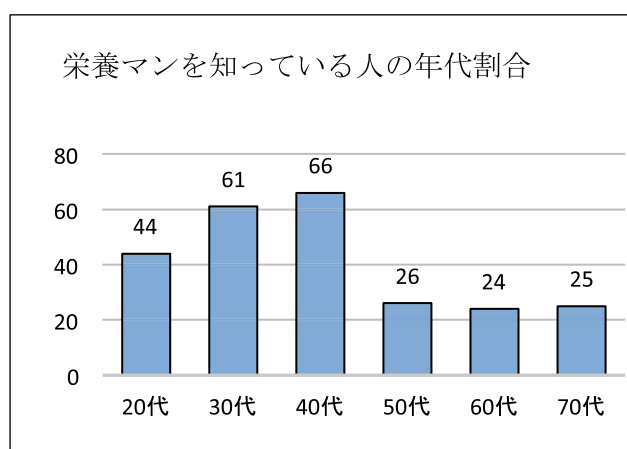
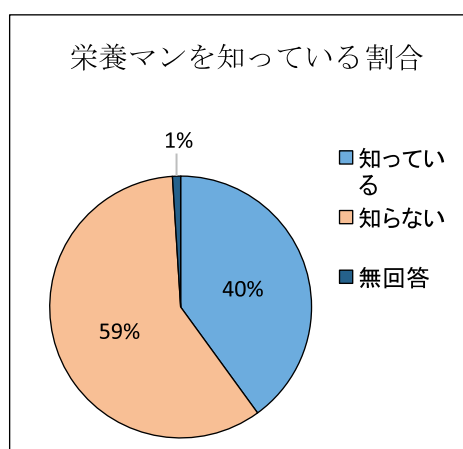
平成 28 年（2016 年）学校保健統計調査

4 食育への関心

食育に関心がある人は5人に2人、食育という言葉の意味を知っている人は5人に3人です。
関心がない人は10人に1人、食育の言葉の意味を知らない人はおよそ5人に2人います。



平成28年（2016年）市民アンケート



平成28年（2016年）市民アンケート

市民アンケート 平成28年（2016年）実施

～茅野市の食育について～自由記載（抜粋）

保育園・学校給食・食育指導

- ・大人になれば各個人好きなものを食べるので、子どもの時給食をただ食べるではなく、食についての知識、興味を育てる事に力を入れてほしい。
- ・食の記憶は18歳までに完成されると聞いたことがある。自分もこの年になると、子どもの頃に食べた物や味が、今の食生活に大きな影響を与えている気がする。茅野市は学校給食で、地元の食材や地域の味を伝えてくれているので、とてもありがたく、うれしく思う。
- ・保育園の食育に関する情報提供が、とても良い。今後も続けてほしい。
- ・保育園、学校等で食育の場がたくさんあり、良い。
- ・特産品への興味、廃棄に対する意識づけなど、子ども達は触れることができている。
- ・学校の給食の時間（食べる時間5分～10分）が短い。「食育」はよく聞くけれど、急いで食べなければならない、というのはとても切ない。
- ・保育園や小学校から、野菜や稲作など積極的に土に触れる機会を多く取り入れてほしい。
- ・学校給食で地産地消と季節の組み合わせの食材を、管理栄養士の力量で多量に使用することを期待したい。また、教育委員会にも期待したい。（安いだけではよくないと思う）
- ・栄養マンを利用した小さい頃からの食育は、子ども達の意識づけにはとても良い。茅野市の食の傾向を市民に伝えて、注意することを大人にもしていった方がよい。

家庭での食育

- ・子どもへの食育の前に、親への食育が必要だと思う。
- ・家族全員での楽しい食事は大切。保育園や小学校の頃から、家族と食事をする事の大切さを指導してほしい。せめて朝食だけでも。
- ・子どもが学校で栄養のお話を聞いてきたり、行事の前に朝ごはんの指導があったり、とても熱心にしてもらっている。親が気をつけて食べることを、子どもに伝えられるよう、勉強できたらと思う。成長期の子どもの栄養のことを知りたい。

地産地消・特産品活用

- ・特産品、地場産の食品、郷土料理などのレシピを教えてほしい。
- ・味噌、そばをもっとPRしてほしい。
- ・塩分を控え寒天を利用した食事を心がける。
- ・農業者によるおいしい野菜を、たくさん食べられてうれしい。東京の孫にもその度に送って、喜ばれている。本当の食育とは自分で作って食べることが幸せ。
- ・新鮮な野菜が多いので助かる。
- ・住んでいる近くに、地元のものを購入するところが少ない。

講座・イベント

- ・食育教室があれば、参加してみたいです。
- ・茅野市に在住して、食育という言葉を知った。良い活動をしていると思うが、もう少し一般の人が参加できる催しがあれば良い。
- ・子どもの食事、おやつ（離乳食）の講座は充実していて助かる。
- ・平日もだが、休日にも働く方のために多くやってほしい。

広報活動

- ・「広報ちの」の元気もりもり食育コーナーを、毎月楽しみにしている。健康に役立つ知識や、さっとできる一品、大変うれしい。これからもずっと続けてほしい。
- ・塩分を摂りすぎてしまうので、減塩料理のレシピをホームページ等（広報）に載せてほしい。
- ・茅野市が、食育にどう取り組んでいるのかよく分からない。
- ・「医食同源」季節ごとに取り込みやすいメニューや、分かりやすい説明や解説を楽しく紹介する。
- ・普段の食事の内容、形態以外にも、食材の成り立ち、（農業、漁業等）に触れる機会を数多く設けても良い。農作物を育てる、収穫する、魚をとる、食品加工をみる、料理する等。
- ・バランスのとれた食事の資料配布。
- ・食育もそうだが、食生活は生きていく中でとても重要なので、給食のメニューの本の作成や、特産品を使った料理の食堂とか、もっと身近に知る場があると良い。
- ・高齢者の食事、特に一人暮らしの人の食事が単調になりがちで、気になる。
- ・私は転入組だが、こちらに来てからは自家用で野菜を作るようになったこともあり、一時期は食改にもいれていただき、食に関しては自分自身心に留める事が多いと感じている。そのことから皆様が食を大切にしていることが理解できる。
- ・長寿県としてランキングされてはいるが、高齢に伴い様々な不具合が発生している。また様々な情報があふれていて、選択肢が多くよくわからない
- ・昔より、各自が気を付けているように思う。
- ・食べ物を平気で捨てる人になってほしくない。
- ・食の安全（添加物、化学調味料）を、もっと追求してほしい。
- ・縄文を生かしたまちづくりを推進するなかで「縄文の食」の観点が必要と思われる。食育と関連させ、鹿肉をいかした縄文の食を開発できないだろうか。
- ・食育に直接関係ないかもしれないが、食品を買うとき、賞味期限の近い物から買う。すると販売店の廃棄物が減る、日本全体のためになるということを、子どもに教える。
- ・イベントで色々な料理を紹介しているときがあり、広報ちのなどでも見る機会があるので、昔より身近に食育が感じられるようになった。地場産コーナーは、少し値段が高いと思ってしまいがちなので、購入の割合は少なめ。
- ・今の取組を継続してほしい。
- ・食事を減らして減量よりも、体を動かして減量…といった方向での教育を望む。
- ・ちーばは、知ってるが、栄養マンは全く見たことがない。

2010 年度から 2016 年度までの食育の取組



地域の食文化を大切に守り、伝えます

重点目標

茅野市産の食材に愛着を持ち、旬、おいしさ、安全安心を知る
季節や行事と共に食べ継がれてきた郷土食、行事食、家庭の味を守り、
伝える

① 妊娠期・乳幼児期（0～6 歳） 児童・思春期（7～18 歳）

講座や人が集まるところで

- ・ パパ・ママ講座で、寒天料理の実習・試食・PR を行いました。（保健課）
- ・ 小学生親子対象の料理教室等で、行事食や茅野産食材や郷土料理を、テーマにとり上げました。（保健課、小学生親子）
- ・ 市内の高校生に寒天を紹介したり、郷土食をテーマにした調理実習を行いました。（食生活改善推進協議会、東海大学付属諏訪高等学校、茅野高等学校）
- ・ 0123 広場の食育講座で、郷土料理作りの体験や試食を行いました。（茅野市栄養士会）
- ・ こどもまつりで、郷土料理（寒天、えごまおはぎ）の試食を行いました。（保健課）

給食・授業で

- ・ 給食を通して地元産の食材などを見たり、触れたり、味わう活動をしました。（保育園、小中学校）
- ・ 茅野産食材、郷土食を扱った授業を行いました。（小中学校）
- ・ 全保育園・学校に、地場産食材を取り入れた給食を提供しました。（給食地場産連絡会、農村女性ネットワークちの等、保育園、小中学校）
- ・ 寒天の日（2 月 16 日）には、長野県寒天水産加工業協同組合から提供された寒天を給食で利用し、園児・児童・生徒・保護者に PR をしました。（長野県寒天水産加工業協同組合、保育園、小中学校）
- ・ セルリーの日（6 月と 11 月）に、玉川のじゃが芋の会のセルリーを給食で利用し、園児・児童・生徒・家庭に PR をしました。（じゃが芋の会、保育園、小中学校）
- ・ 信州の伝統野菜の認定があった「糸萱かぼちゃ」等の PR をしました。また「糸萱かぼちゃ」は、学校へ提供し、給食で利用しました。（農林課）
- ・ 試験栽培を行った「えごま」を、保育園・学校へ提供し給食で利用しました。（農林課）
- ・ 園ごとの食育活動の中で、地域の方や保護者が参加して、みそ作りやまゆだま作りなどを行い食文化の継承を行いました。（保育園、地域の方、保護者）
- ・ 寒天製造の様子を見学して、地域の特産物の理解を深めました。（長野県寒天水産加工業協同組合、小学校）
- ・ 毎月郷土料理をとり上げて、給食で提供し家庭へもおたよりで紹介しました。（小中学校）
- ・ 月ごとに旬の野菜の掲示資料を作成し、紹介しました。（小中学校）
- ・ 学校給食試食会では、地場産食材や郷土料理を紹介しました。（小中学校）

農業体験

- ・ 地場産団体と一緒に、収穫体験を行いました。（給食地場産連絡協議会、小学校）
- ・ 米、野菜等の栽培・収穫や、収穫した米、野菜、寒天等の、調理・食べる体験を行いました。（幼稚園、保育園、小学校）
- ・ 親子農業体験を行いました。（JA 信州諏訪）

②青年期から壮年期（19～64歳）、熟年期（65歳～）

講座で

- ・子育てママの料理教室、男性料理教室、料理講座で、行事食や茅野産食材や郷土料理の紹介をしました。（保健課）
- ・茅野産食材や郷土食をテーマに、各地区や公民館で料理教室を行いました。（食生活改善推進協議会、保健補導員会、公民館等）

イベントで

- ・寒天組合では「寒天の日イベント」を行いました。また、ちのどんぼん、寒天蔵祭り等で寒天の提供、試食等によりPRをしました。（長野県寒天水産加工工業協同組合）
- ・JA信州諏訪と市の共催で農業祭を実施しました。（JA信州諏訪、農林課）
- ・飲食店組合では、保健所と共催で秋にきのこ展を実施し、身近な山菜を安全に食べる活動をしました。（飲食店組合、保健所）
- ・食育イベントでは、地場産野菜・特産物・郷土料理を、料理作り体験や試食、販売を通して紹介しました。（食育推進委員会、保健福祉事務所他）
- ・都内のイベント等で、茅野市産食材のPRを行いました。（農林課）

その他のPR活動

- ・地場産野菜や寒天を使ったレシピや、おもてなし料理等を募集し、レシピ集を発行し希望者に配布しました。（保健課）
- ・児童・生徒を通して、保護者に旬の野菜を使った給食レシピを紹介しました。（小中学校）
- ・信州の伝統野菜の認定のあった、糸萱かぼちゃ等のPRと給食への提供、試験栽培を行ったえごまの提供をしました。（農林課）
- ・地元ブランド品の、商品化やPR、発信を行いました。（商工課）
- ・ビーナチャンネルで、茅野市で生産されている野菜や生産者の紹介をしました。また、給食で郷土料理を取り入れた様子も紹介しました。（農林課・小中学校）
- ・広報ちの元気もりもり食育コーナーで、地元産食材、郷土料理、行事食をテーマに記事を載せ、PRを行いました。（幼児教育課、小中学校、保健課）
- ・夏場の食育の日に、市役所職員の提供等による地元野菜をサラダにして、職員向けに野菜たっぷりや新鮮な野菜の良さをPRしました。（農林課、保健課）
- ・市役所職員の掲示板で、旬の食材や行事食を取り上げ、家庭で旬の食材を取り入れるよう啓発しました。（保健課）

農業支援・販売など

- ・遊休荒廃農地が増加しないための対策として、そば栽培の促進をし、農業従事者の支援をしました。（農林課）
- ・地域営農組織の確立を推進し、指導者、技術支援、機械支援など農業のしやすい環境を作る取組を行い、農業従事者の支援をしました。（農林課）
- ・市民農園を開演し、農地がない住民も農業体験を行えるように推進しました。（農林課）
- ・えごまの試験栽培を行い、食育イベント等で市民に提供しました。（農林課）
- ・店頭の地場産コーナーで地元野菜の販売を行いました。（JA信州諏訪）
- ・市内の温泉で、月2回直売所の営業をして、地元野菜の販売の促進をしました。（農林課）



望ましい食生活で健康長寿を目指します

重点目標

バランスの良い食事にする
よくかんで食べる

① 妊娠期

- ・ パパ・ママ講座では、食事バランスガイドや栄養マンの紹介をしました。また、適正体重や家族が健康に配慮した食生活を送れるための支援をしました。(保健課)
- ・ マタニティ相談では、希望する妊婦に、助産師による適正体重の支援をしました。(保健課)
- ・ 希望者に妊婦の栄養相談を実施しました。(保健課)
- ・ 母子健康手帳交付時に、食事や虫歯予防のパンフレットを配布しました。(保健課)

② 乳幼児期（0～6歳）

講座・健診・相談会など

- ・ 乳幼児健診で、月齢に合わせた栄養指導や歯科指導を行いました。また、離乳食の情報提供、おやつの食べ方、適塩について、よく噛んで食べるための支援をしました。(保健課、食生活改善推進協議会)
- ・ 離乳食教室では、離乳食の支援や栄養相談をしました。(保健課)
- ・ 各地区の育児相談では、離乳食・おやつの試食や栄養相談をしました。(各保健福祉サービスセンター、食生活改善推進協議会)
- ・ 赤ちゃん講座を開催し、離乳食の相談ができるようにしました。(こども館)
- ・ 小児保健会等に参加し、子どもの健康について、アドバイスを行ないました。(医師会、歯科医師会)

保育園・幼稚園

- ・ 未満児の増加をふまえ、離乳食についての学習会を実施しました。
- ・ かみかみ献立を活用し、よく噛んで食べる習慣がつくようにしました。
- ・ 保育園給食の栄養摂取量の見直しを行いました。
- ・ 各園に塩分計を備え、塩分を確認しながら給食を提供しました。
- ・ 食育だよりで、バランスよいレシピを紹介しました。
- ・ ビーナチャンネル、広報ちのにて保育園の食育活動を紹介しました。
- ・ 歯科衛生士が各保育園を回り、歯科指導を実施しました。
- ・ 学年ごとに歯磨き指導をしました。(幼稚園)
- ・ 食生活の現状把握のため、5歳児の保護者に食生活アンケートを継続実施しました。
- ・ 肥満とやせの集計と把握をし、肥満度の高い園児（保護者）への支援体制を整えました。
- ・ 保育園食育年間計画を作成し、市内統一で食育指導を実施しました。

栄養マン

- ・ 3歳児健診で、栄養マンを使ってお話しました。(保健課)
- ・ 給食を通して、3人の栄養マンを活用し、食品の栄養素への理解を深めました。(保育園)
- ・ 毎日の献立を年長児が3人の栄養マンに分類し、健康に過ごすことにつなげました。(保育園)
- ・ 栄養マンパペットを用いて、食育指導を実施しました。(保育園)
- ・ 家庭への食育の機会として、保護者が集まる1日入園、家庭教育学級で3人の栄養マンや食育、朝食、糖分などの話をしました。(保育園)
- ・ 食育の日に栄養マンを使って食育の指導をしました。(幼稚園)

③ 児童・思春期（7～18歳）

小中学校

- ・ 毎日の給食を通して、バランスの良い食事等を伝えました。
- ・ 「手作り弁当の日」を通して、バランスよいお弁当を考える機会をつくりました。
- ・ 毎月8日は「歯」の日とし、かみごたえのある献立を提供しました。
- ・ 歯科衛生士による歯科指導を継続実施しました。
- ・ 各小中学校に塩分計を備え、塩分を確認しながら給食を提供しました。
- ・ 親子料理教室で、朝食について子どもが考えたり、持ち寄った自宅のみそ汁を塩分計で測定体験し、塩分について考えました。（保健課）
- ・ 食育だよりで、望ましい食習慣やバランスのよいレシピなどを発信しました。
- ・ 栄養士、養護教諭が協力して、体重測定時に食育指導を実施しました。
- ・ 朝食の指導教材を作成し、より効果的な指導を実施しました。
- ・ 各小中学校で、食に関する指導の計画を策定し、食育指導を実施しました。
- ・ 食生活の現状把握のため、食生活アンケートを毎年実施しました。
- ・ ビーナチャンネルを活用し、望ましいおやつの食べ方を紹介しました。
- ・ 学校保健委員会、小児保健会等に参加し、子どもの健康について、アドバイスをおこないました。（医師会・歯科医師会）

高校

- ・ 高校生へ食育活動を継続実施しました。（茅野高等学校・東海大学附属諏訪高校・食生活改善推進協議会・保健課）

栄養マン

- ・ 栄養マンパペット、食育ナフキンを用いて、食育指導を実施しました。（小学校・中学校・茅野高等学校・東海大学附属諏訪高校）

④ 青年期・壮年期・熟年期（19歳～）

講座や人が集まるところで

- ・ 健康講座、男性料理教室で、健康に配慮した食生活の学習と調理実習をしました。（保健課）
- ・ 介護予防教室で、低栄養予防の学習と口腔ケアの指導をしました。（地域福祉推進課・保健課）
- ・ 65歳到達者介護保険制度説明会、高齢者クラブ、健康熟年大学などで低栄養予防、生活習慣病予防の食生活の話をしました。（地域福祉推進課・保健課）
- ・ 学校保健委員会、保健補導員会などで望ましい食生活の大切さをPRしました。（保健課）
- ・ 男性料理教室、女性料理教室、JAサロンを実施し、望ましい食生活を目指しました。（JA信州諏訪）
- ・ 寒天料理講習会を、実施しました。（長野県寒天水産加工工業協同組合）
- ・ 野菜たっぷり適塩キャンペーンを、年1回実施しました。健康づくりのついで、野菜料理の紹介をしました。まちの保健室で食生活のアドバイスをしました。（茅野市栄養士会）
- ・ 食育イベント、保健補導員会、各種講座などで、塩分測定器を使い塩分測定体験活動をしました。また塩分測定器の、市民への貸し出しをしました。（食育推進委員会・保健課）
- ・ 口腔ケアの講演会を実施しました。（歯科医師会）

その他の食育・生活習慣病の予防、P R活動

- ・市と連携し、生活習慣病の重症化予防に取り組みました。(医師会)
- ・特定健診の受診者への保健指導を実施し、生活習慣病予防、重症化予防のための食生活についてアドバイスをおこないました。(保健課)
- ・広報、ビーナチャンネルを活用し、食事バランスガイドや生活習慣病予防のための食べ方を普及しました。(幼児教育課・学校・保健課)
- ・のぼり旗を作成し、「バランスよく食べる」「野菜を食べる」ことをPRしました。(保健課)
- ・お弁当作りのポイント、朝食の取り方などの啓発資料を作成し活用しました。(保健課)
- ・食生活改善推進員の活動を支援しました。(保健課)
- ・食生活の現状把握のため、食生活アンケートを継続実施しました。(保健課)
- ・食育イベント&食育講演会を開催しました。(食育推進委員会・保健福祉事務所・保健課)
- ・朝食やお弁当のレシピを募集し、レシピ集を発行しました。(保健課)

栄養マン

- ・栄養マンのパペットなどの展示をし、食育をPRしました。(地区コミュニティセンター)
- ・栄養マンの啓発資料を作成し、活用しました。(保健課)
- ・栄養マンのエプロンを作成し、望ましい食生活の大切さをPRしました。(保健課)
- ・栄養マンのパペットを使用し、バランスよい食生活を呼び掛けました。(保健課・学校教育課)



食でコミュニケーションアップを図ります

重点目標 楽しく食べる 楽しく作っておいしく食べる
感謝の気持ちを持つ

① 乳幼児期・児童・思春期（0～18歳）

楽しく作り食べる

- ・小学生に米作りの機会を提供し、稲作の楽しさや大変さを体験する機会をつくりました。(JA 信州諏訪)
- ・デイキャンプ、男性・女性・親子の各料理教室を企画、実施しました。(JA 信州諏訪)
- ・小中学校の料理クラブの講師や、高校の料理の講師となって、食育をPRしました。(食生活改善推進協議会)
- ・魚のさばき方の講習を、親子を対象に実施しました。(仲買人組合)
- ・野菜の栽培や米作りをしました。(保育園、幼稚園、小学校)
- ・焼き芋会、カレー会、まゆ玉作りなどの行事を実施しました。(保育園・保健課)
- ・授業やクラブ活動などで、調理して食べる機会を持ちました。(小中学校)
- ・お話しの中に出てくる料理を給食で提供しました。(保育園・小中学校)
- ・給食に提供した、お話しの中に出てくる料理のレシピを、図書館に展示し市民に配布しました。(小中学校)
- ・保護者等に給食試食会を開催し、食育の状況を伝えました。(小中学校)
- ・キャンプなどの行事を通して、楽しく作って食べる機会をつくりました。(こども課)
- ・天よせ作りやおにぎり作りの日を実施しました。(幼稚園)
- ・お泊り会の行事で、朝食を園児だけで作る機会をつくりました。(幼稚園)
- ・親子でできる料理教室を開催しました。(生涯学習課)
- ・乳幼児健診時に、家族そろって食事をすることや、楽しい食事になるよう呼びかけました。(保健課)
- ・パパママ講座、子育てママの料理教室、親子料理教室を実施しました。(保健課)

感謝・マナー

- ・食育だよりを発行し、マナーや感謝、家族そろって食べることの大切さについて情報発進を行いました。(保育園、幼稚園、小中学校)
- ・正しい箸の持ち方などマナーについて指導しました。(保育園・幼稚園)
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを、心がけるようにしました。(保育園・幼稚園・学校)
- ・お花見給食、交流給食などの行事を実施しました。(保育園・学校)
- ・感謝をテーマに給食週間を実施し、地場産団体との交流会や調理員との交流給食を実施しました。(小中学校)

栄養マン

- ・小学1年生に栄養マンナフキン(食器の置き方マット)を配布し、食器の正しい置き方に活用しました。(小学校)
- ・3人の栄養マンクッキーを、おやつに提供しました。(保育園)
- ・3人の栄養マンシールを作成し、食育の日に活用しました。(保育園)
- ・毎月食育の日に、保育士が3人の栄養マンエプロンをつけて、栄養マンを園児や保護者へPRしました。(保育園)

② 青年期から壮年期（19～64歳）、熟年期（65歳～）

楽しく作り食べる

- ・大人向けの料理教室を、開催しました。(公民館)
- ・寒天を使ったレシピ集を作成し、寒天料理講習会を開催しました。(寒天組合)
- ・給食試食会に参加し、保護者との交流をしました。(給食地場産団体)
- ・0123広場で、幼児のおやつを試食を行い、保護者に作り方を伝えました。(茅野市栄養士会)
- ・地区の料理教室の講師を務めながら、食育をPRしました。(食生活改善推進協議会)
- ・「手作り弁当の日」を通して、保護者に食育について考える機会を作りました。(小中学校)
- ・パパ・ママ講座や乳幼児健診、離乳食教室で、食を介したコミュニケーションや、楽しく食べるための工夫を紹介しました。(保健課)
- ・男性料理教室、料理講座を開催し、作って食べることの楽しさを伝えました。(保健課)

PR活動

- ・広報、ビーナチャンネル、新聞報道を活用し、食育をPRしました。(幼児教育課・学校栄養士会・保健課)
- ・食育の日の前後に、職員向けに市役所パソコン掲示板で、旬の料理紹介や旬の食べ物の紹介、家族そろって食卓を囲むこと等の啓発をしました。(保健課)
- ・市民から募集した料理のレシピ集を作成し、配布しました。(保健課)
- ・諸団体と、食育イベントと講演会を開催し、食育をPRしました。(保健課)

市民の提言

～第2次食育推進計画策定委員のつぶやき（抜粋）～

「ち」グループ

- ・ 買えばある時代。手をかけなくてもよい時代。手作りだからわかることがある。
収穫したばかりの野菜の味、手作りのみそ、だしの味など本物の味を知ってほしい。
- ・ 給食では、なかなか手間がかかって作りにくいふきの料理などは、家で作って味わえると良い。
- ・ 家の食事を大切にしてほしい。
- ・ 核家族化が進み、郷土の味が受け継がれにくい家族形態になっている。和食文化、郷土料理を発信してほしいという、要望もある。農村女性連絡協議会では以前「諏訪の味と食文化」という冊子を作成し好評だった。
- ・ 散歩しながら、子どもに食べられる野草などを教えられない。伝えられるようになると良い。
- ・ 他地区からお嫁さんに来る人もあり、男性の方が郷土料理を知っているので、お嫁さんに教えていけると良い。県外に出て行った孫や子どもに食べさせたいと思う。郷土食には、そんな愛がある。
- ・ 地産地消といわれながら、茅野の野菜が都会に出て行ってしまう。何とかならないだろうか。直売所に行かなければ、結局遠くで採れた野菜などを食べていることも多い。
- ・ 生産から携わると、食への思いが違う。体験は大事。小さい子たちに体験をいっぱいしてほしい。そして、小さい頃の体験は大人になっても必ず生きているので。
- ・ 茅野市では沢山の野菜を作っているが、スーパーには年中野菜が並んでいる。どこで何を作っているのか、旬はいつなのか、などがわかるような体験から学ぶことも食育。
- ・ 市販のお弁当を見ると添加物が沢山入っている。食品表示を見ることが大事。

「の」グループ

- ・ 子どもの虫歯予防の面から、糖質（甘い物）のコントロールをしてほしい。
- ・ 3人の栄養マンのナフキン、は小学1年生だけに配布するのではなく、全学年が使えるようにすると良い。また、市販されていることを知らない。もっと安く、いつでも買えたら良い。
- ・ 公民館で講座をやっている。台湾料理、薬膳料理、関心が高い。
- ・ 朝食の指導をしているが、朝食を食べない人が増えてきている。家庭で、どう話していけばよいか教えてもらいたい。
- ・ 体重測定、授業等で朝食の話をしている。カリキュラムがあり、学校で統一してやっていくことになった。
- ・ おたよりで朝食の大切さをお知らせしている。親が朝食を食べない家庭も、子どもが自ら食べられるようになると良いので、その指導もしている。
- ・ 手作り弁当の日、大変良い。
- ・ 給食日より献立表を、楽しみにしている子が多い。
- ・ 郷土食は、自分ではなじみがなかったが、子どもは給食で食べられている。
- ・ 小中学校や保育園の給食では、アレルギーの対応が大変。
- ・ 朝食を食べる子の成果がなかなか上がらずに残念。朝食の見直しをしていきたい。
- ・ 子どもの教育は大切。保護者の協力も必要。
- ・ 大人が知らないと、郷土食は広がらない。でも、親が忙しくて子どもに郷土食を伝えられない。
- ・ 小学校のPTA新聞に、食育についての記事があった。食育の宣伝になる良い取組。
- ・ 学校から保護者世代へ、食育のアプローチをしてほしい。

「し」グループ

- ・食品ロスが問題になっている。一般家庭から出される廃棄が半分以上で、約 300 万トン。季節性はないが、野菜が一番多い。変色すること、自家栽培しても食べきれないことが考えられる。加工食品も多い。
- ・消費期限と賞味期限の違いがわからず、捨てているのではないか。
- ・若い母親の話を聞くと、共働きで忙しく料理の時間がない、手がかげられない、料理の仕方がわからないという意見があった。
- ・幼稚園に給食室ができ、子どもの意識が変わった。今までは食べたいものを作ってもらい、楽しみのお弁当であったが、明日は何か？栄養マンは何色かな？と考えるようになった。だしの取り方、寒天についても興味を持っていた。
- ・食事のマナーについて、核家族が多いので、家庭へ伝えられるマナーのガイドブックがあったらいい。
- ・孫が年少で入園したばかりであるが、栄養マンを覚え、説明できていたことに驚いた。
- ・子育て・家事に忙しい時は、時短でできる物を作り、大人数で、楽しく食事をしていた。リタイアして時間ができ、食事に手間暇かけられるようになったが、夫と2人きりの食事はあまりおいしくない。大人数で食べることが楽しかった。
- ・一人暮らしでは、食事を作っても食べきれず、作る張合いもない。食事作りが苦痛。食事は難しいと感じる。

「第2次食育推進計画」策定にあたってのアンケート

1 保育園アンケート

調査対象 5歳児の保護者
調査方法 家庭配布
調査期間 平成28年（2016年）7月
回収結果 配布数453人 回収数375人（回収率83%）

2 小中学校アンケート

調査対象 小学校5年生、中学校2年生
調査方法 栄養士による説明を加えながらの調査
調査期間 平成28年（2016年）6月
回収結果 小学生506人 中学生529人（回収率100%）

3 小中学校保護者への食生活アンケート

調査対象 小学5年生、中学2年生の保護者
調査方法 家庭配布
調査期間 平成28年（2016年）6月
回収結果 配布数840人 回収数813人（回収率97%）

4 高校生アンケート

調査対象 茅野高等学校3年生、東海大学付属諏訪高等学校3年生
調査方法 学校で実施
調査期間 平成28年（2016年）6月
回収結果 配布数360人 回収数317人（回収率88%）

5 市民アンケート（茅野市の食育について）

調査対象 20歳以上80歳未満の茅野市民
調査方法 郵送
調査期間 平成28年（2016年）6月
回収結果 送付数1,900人 回収数613人（回収率32%）

※アンケート用紙（別紙）

家庭での生活調査アンケート

保育園
アンケート

保育園 5 歳児

お子さんの、毎日の生活について教えてください。
該当する番号を右側回答欄に記入してください。

1 起きる時間は何時頃ですか？

- ①午前6時前
②午前6：00～6：29
③午前6：30～6：59
④午前7：00～7：29
⑤午前7：30～7：59
⑥午前8：00～8：29
⑦午前8：30すぎ

2 寝る時間は何時頃ですか？

- ①午後8時前
②午後8：00～8：59
③午後9：00～9：59
④午後10：00～10：59
⑤午後11時すぎ

3 朝食を食べますか？

- ①毎日食べる
②週に1～2日食べない日がある
③週に3日以上食べない日がある
④ほとんど食べない

4 3の～と答えた人にお聞きします。
朝食を食べなかったのはどうしてですか？
食べなかった日のことを思い出してください。
(いくつでも)

- ①時間がない
②おなかがすいていないかった
③体の具合が悪かった
④用事ができていなかった・食べるものがなかった
⑤いつも食べない習慣だから
⑥休みの日で寝ていた
⑦なんとなく食べたくなかった

5 朝食は何時頃食べますか？

- ①午前6時前
②午前6：00～6：29
③午前6：30～6：59
④午前7：00～7：29
⑤午前7：30～7：59
⑥午前8：00～8：29
⑦午前8：30すぎ

平成29年度
幼児教育課



回答記入欄	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	その他
	おかず
	主食 (ごはん・パン・めんなど)
	しるもの
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	郷土料理
	特産物
16	

裏面にもアンケートがあります。

6 朝食は誰と食べますか？

- ①ひとり
②子どもだけで
③家族のどれかと
④家族全員

7 今朝食べた朝食を書いてください。

例

おかず ブチマト 目玉焼	その他 ヨーグルト
ごはん	味噌汁
主食 (ごはん・パン・めんなど)	しるもの

*回答欄へ具体的に記入してください。

8 家に帰ってから夕食までの間に、間食をしますか？

- ①はい
②いいえ

9 8番で①はいと答えた人にお聞きします。どんなものを食べていますか？

*回答欄へ具体的に記入してください。

10 夕食は何時頃食べますか？

- ①午後6：00～6：29
②午後6：30～6：59
③午後7：00～7：29
④午後7：30～7：59
⑤午後8：00～8：29
⑥午後8：30～9：00
⑦午後9時すぎ

11 夕食は誰と食べますか？

- ①ひとり
②子どもだけで
③家族のどれかと
④家族全員

12 一日の中でゲームやテレビに向かっている時間はどのくらいですか？(土日を除く)

- ①0～30分
②30分～1時間
③1時間～2時間
④2時間～3時間
⑤それ以上

13 毎日うんおがでますか？

- ①毎日同じ頃になる
②毎日違う同じ頃ではない
③時々でない日がある
④何日もでないことがある

14 諏訪地域の郷土料理・特産物として知っているものを選んでください。(いくつでも)

- | | | | | | |
|-----------|---------|----------|-------|-------|----------|
| 郷土料理 | ①天ぷら | ⑥煮鰯 | 特産物 | ⑩ゼリー | ⑮フロccoli |
| ②のたまご | ⑦かきひき大根 | ⑧わかさぎの料理 | ⑨いとこ煮 | ⑪キャベツ | ⑯りんご |
| ③かりんシロップ漬 | ④ふきの煮物 | ⑤野沢菜漬 | | ⑫寒天 | ⑰凍み大根 |
| | | | | ⑬凍り豆腐 | ⑱ハセリ |
| | | | | ⑭大根 | |

15 その他、郷土料理・特産物と思うものがありましたら記入してください。

*回答欄へ具体的に記入してください。

16 3人の栄養マン(ほかほかマン・パワーマン・げんきマン)についてお聞きします。
あてはまる番号を選んでください。(いくつでも)

- ①知っている。
②知らない。
③こともと話題にしたことがある。
④家庭で、食事の食べ方などに活用している。

ご協力ありがとうございました。

食生活アンケート

※ 性別はどちらですか？ ① 男 ② 女

【1】 昨日の夜は何時ごろお寝しましたか？

- ① 8 時前 ② 8 時 00 分～8 時 59 分 ③ 9 時 00 分～9 時 59 分 ④ 10 時 00 分～10 時 59 分
⑤ 11 時 00 分～11 時 59 分 ⑥ 12 時すぎ

【2】 今日は何時ごろ起きましたか？

- ① 6 時前 ② 6 時 00 分～6 時 29 分 ③ 6 時 30 分～6 時 59 分 ④ 7 時 00 分～7 時 29 分 ⑤ 7 時 30 分すぎ

【3】 すいみん時間はどのくらいとれましたか？

- ① 5 時間以下 ② 5～6 時間 ③ 6～7 時間 ④ 7～8 時間
⑤ 8～9 時間 ⑥ 9～10 時間 ⑦ 10 時間以上

【4】 ふだんの体調はどうですか。

- ① よい ② まあまあ ③ あまりよくない

※③の「あまりよくない」と答えた人は、どんなふうによくないのか一番あてはまるもの1つ選んでください。

- ① いつも面白い ② 頭がぼーっとすることがある ③ いつもつかれている
④ やる気がでない ⑤ おなかがいたい ⑥ その他()

【5】 うんちは毎朝ですか。

- ① 毎日出る ② 毎日出るが朝ではない ③ 時々でない日がある ④ 何日でもない日がある

【6】 運動やスポーツ、体を動かす遊びをどのくらいしますか。(学校の体育の授業は除く)

- ① ほとんど毎日(週3日以上) ② ときどき(週1～2日くらい) ③ たまに(月に1～3日くらい) ④ しない

【7】 朝食は食べますか。

- ① 毎日食べる ② 週1～2日食べない日がある ③ 週3日～5日食べない日がある ④ 週6日以上食べない

【8】 【7】の②～④に答えた人にお聞きします

朝食を食べなかったのはどうしてですか。(食べなかった日のことを思い出してください。いくつでも。)

- ① 時間がいない ② おなかがすいていなかった ③ 体のぐあいが悪かった
④ 用意ができていなかった・食べるものがなかった ⑤ いつも食べない習慣から
⑥ 体重を気にして食べなかった ⑦ 休みの日に寝ていたので ⑧ なんとなく食べたくなかった

【9】 朝食はだれと食べることが多いですか。

- ① ひとりで ② 子どもたちだけで ③ 家族の誰か ④ 家族全員

【10】 今日の朝、食べたものを全部に○をしてください。

食べていない

主 食

汁 類

乳 製 品

果 物

30 その他

副 菜

18 生野菜・サラダ・あさづけ
19 野菜いため 20 煮物・おひたし
21 その他()

その他

28 ぶりがけ・かり
29 つぶものやくひ・佃煮・おど
31 コーヒー・紅茶・ココア 32 お茶類
33 ジュース類 34 スポーツ飲料 35 水
36 その他()

【11】 給食以外に、家でどれくらい食べていますか。

- ※性別は ① 毎日飲む ② ときどき飲む ③ ほとんど飲まない
※色の濃い野菜は ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※その他の野菜は ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※肉類は ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※魚は ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※卵类は ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※くだものは ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※スポーツ飲料は ① 毎日飲む ② ときどき飲む ③ ほとんど飲まない
※ジュースや清涼飲料水は ① 毎日飲む ② ときどき飲む ③ ほとんど飲まない
※おやつは(帰ってから夕食まで) ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない
※夜食は(夕食後からまで) ① 毎日食べる ② ときどき食べる ③ ほとんど食べない

【12】 おやつや夜食はどのように食べますか。

- ① 食べたものを、食べたいだけ食べる ② お客の人が用意してくれるものだけを食べる
③ 自分が食べたいものを、量を決めて食べる ④ 食べない

【13】 家で食事の時、家族の中で自分だけがうものを食べることがありますか。

- ① 毎日ある ② ときどきある ③ ほとんどない

【14】 食事の手伝いをすることがありますか。

- ① 毎日する ② ときどきする ③ ほとんどしない

【15】 給食は楽しみですか。

- ① 楽しみ → 【16】へ ② 楽しみではない → 【17】へ ③ どちらとも言えない

【16】 【15】で①楽しみに○をした人は、給食が楽しみな理由はなんですか。(いくつでも)

- ① おいしさから ② おなかがすいたから ③ 友だちといっしょに食べるから
④ ぬずらしい料理が食べられるから ⑤ その他()

【17】 【15】で②楽しみではないに○をした人は、どうして楽しみではないのですか。(いくつでも)

- ① きれいなものが出るから ② ゆっくり食べられないから ③ おなかがすいていないから
④ 量が多いから ⑤ その他()

【18】 食べ物を残すことをどう思いますか。

- ① もったいないにとだに思う ② しかたないと思う ③ なんとも思わない

【19】 食事以外に栄養をとるために、サプリメント・プロテイン・カルシウム・ビタミン剤などを使っていますか。

- ① 飲んでいる ② 使っていない ③ わからない

【20】 給食や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている料理(郷土食)にはなじみがあるか知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

【21】 給食にダイエットをしている、あるいは過去にダイエットをしたことがありますか。

- ① 現在ダイエット中 ② 過去にダイエットをしたことがある ③ していない

【22】 ひとりで食べるよりも、家族や友だちといっしょに食べる方が楽しいと思いませんか。

- ① 楽しいと思う ② 楽しいと思わない ③ どちらでもない
④ どちらでもない ⑤ どちらでもない
⑥ どちらでもない ⑦ どちらでもない
⑧ どちらでもない ⑨ どちらでもない
⑩ どちらでもない ⑪ どちらでもない
⑫ どちらでもない ⑬ どちらでもない
⑭ どちらでもない ⑮ どちらでもない
⑯ どちらでもない ⑰ どちらでもない
⑱ どちらでもない ⑲ どちらでもない
⑳ どちらでもない ㉑ どちらでもない
㉒ どちらでもない ㉓ どちらでもない
㉔ どちらでもない ㉕ どちらでもない
㉖ どちらでもない ㉗ どちらでもない
㉘ どちらでもない ㉙ どちらでもない
㉚ どちらでもない ㉛ どちらでもない
㉜ どちらでもない ㉝ どちらでもない
㉞ どちらでもない ㉟ どちらでもない
㊱ どちらでもない ㊲ どちらでもない
㊳ どちらでもない ㊴ どちらでもない
㊵ どちらでもない ㊶ どちらでもない
㊷ どちらでもない ㊸ どちらでもない
㊹ どちらでもない ㊺ どちらでもない

小中学校アンケート

1 今朝は朝食を何時ごろ食べましたか？

- ①6時前 ②6時～6時29分 ③6時30分～6時59分
④7時～7時29分 ⑤7時30分すぎ

2 朝食は大切だと思いますか？

- ①大切だと思う ②特に思わない ③わからない

3 昨日は夕食を何時ごろ食べましたか？

- ①6時前 ②6時～6時59分 ③7時～7時59分
④8時～8時59分
⑤9時過ぎ（何時に食べましたか？→ ）

4 夕食はだれと食べることが多いですか？

- ①ひとりで ②子どもだけで ③家族のだけかと ④家族全員

5 食事の作法・マナーで気をつけていることはありますか？（いくつでも）

- ①残さず食べる ②あいさつ ③はしの持ち方 ④音を立てない
⑤姿勢を良くする ⑥食器を持って食べる

6 諏訪地域の郷土料理だと思ふものに○をしてください。（いくつでも）

- ①野沢菜漬 ②ふきの煮物 ③天よせ ④かりんのシロップ漬
⑤煮鰻 ⑥のたもち ⑦いもねりきん ⑧いとこ煮 ⑨かきひきだいこん

7 茅野市（原村）のできえると思ふものに○をしてください。（いくつでも）

- ①セルリー ②キャベツ ③じゃがいも ④りんご ⑤とうもろこし
⑥だいこん ⑦パセリ ⑧ほうれんそう ⑨はくさい ⑩ブロッコリー
⑪かぼちゃ ⑫米

小中学生保護者への 食生活アンケート

ご家庭での食事についてのアンケート

平成28年 月
食育推進委員会

次の質問項目の中ではまるものに○をしてください。

※小学校5年生、中学校2年生のお子さんの様子について教えてください

1 お子さんは 小学校5年生 中学校2年生

2 家で料理を作ったり、そのお手伝いをすることはありませんか

- ① 毎日する ② 時々する ③ ほとんどしない

3 生活リズムや食事について、ご家庭で実行されていることにいくつでも○をしてください

- ① 子どもの睡眠時間を決めている
② 食事時間を決めている
③ 食事は家族そろってするように努力している
④ 食事の準備、後片付けの分担を子どもにもさせている
⑤ 朝食は5つ以上の食品を使っている
⑥ 一日の中でなるべく多種類の食品を使うように努力している
⑦ 食事中テレビは消す
⑧ 学校給食の献立表を参考にしている
⑨ 自分や子どもが学校で習ったことを家庭に生かす
⑩ 地域農産物を優先的に使用する
⑪ 旬の食材を使うようにしている

生徒のみなさんへのアンケート

平成 28 年

茅野市保健課健康推進係

毎日の生活について教えてください。あてはまる所に○印をお願いします。

☆住所 <茅野市 諏訪市 原村 富士見町 下諏訪町 岡谷市 学生寮 その他 () >

☆性別 <男・女>

【問 1】 平日寝る時間は何時ごろですか？

1. 9 時前
2. 9 時台
3. 10 時台
4. 11 時台
5. 12 時台
6. 1 時台
7. 2 時過ぎ

【問 2】 平日起きる時間は何時ごろですか？

1. 5 時前
2. 5 時台
3. 6 時台
4. 7 時台
5. 8 時過ぎ

【問 3】 平日（登校日）に朝食を食べますか？

1. 毎日食べる
2. 週に 1～2 回食べない日がある
3. 週に 3 日以上食べない日がある
4. 全く食べない

朝食を食べる人

【問 4】 朝食は誰と食べることが多いですか？

1. ひとりで食べる
2. 誰かと食べる

【問 5】 あなたの今朝食べた朝食を、具体的に左下<図 1>の枠内に言葉で書いてください。

<図 1>

おかず	その他
主食（ごはん・パン・麺など）	しるもの

朝食を食べない人

【問 6】 食べない理由は何ですか？

1. 時間がない
2. おなかですいていない
3. 食べたくない
4. 食べない習慣
5. 体重が気になる
6. 寝ていたい
7. 用意ができていない、食べるものがない
8. その他 ()

<例>

おかず 納豆 野菜サラダ	その他 ヨーグルト
主食（ごはん・パン・麺など） ごはん	しるもの 味噌汁 （豆腐ねぎ）

【問 7】 昼食は何を食べますか？

1. お弁当持参（親が作る・自分で作る・買ってくる）
2. お店で買ったもの（何を）
3. 学食
4. その他 ()

【問 8】 夕食は誰と食べることが多いですか？

1. ひとりで食べる
2. 誰かと食べる

【問 9】 夕食から寝るまでに何か食べますか？

1. 食べる
2. ときどき食べる
3. 食べない

何を食べますか？ ()

【問 10】 食事は楽しめますか？

1. はい
2. いいえ
3. わからない

【問 11】 食べ物を残すことをどう思いますか。

1. もったいないことだと思う
2. しかたがないと思う
3. なんとも思わない

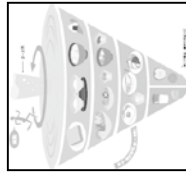
【問 12】 排便は毎日ありますか？

1. 毎日同じ頻度出る。
2. 毎日出るのが同じ頃ではない
3. 時々出ない日がある
4. 何日も出ないことがある

【問 13】 食事バランスガイド（右図）について

お聞きします。

1. 活用している
2. 内容は知っている
3. 見たことはある
4. 知らない



【問 14】 あなたの標準体重（身長 m×身長 m×22）を知っていますか？

1. 知っている
2. 知らない

【問 15】 茅野市には次のような特産物があります。知っているものに○印を
してください。（いくつでも）

- | | | | |
|------|-----|------|------|
| 寒天 | 大根 | 凍み大根 | セロリー |
| キャベツ | パセリ | 凍り豆腐 | りんご |

【問 16】 諏訪地域には次のような郷土料理があります。知っているものに○印を
してください。（いくつでも）

- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| 天壽せ | のたまち | かりんのシロップ漬け | ふきの煮物 | 野菜菜漬け |
| 鯉の料理 | わかさぎの料理 | 塩いかの料理 | かきひき大根 | 凍り餅 |

ありがとうございました。

市民アンケート

3. 茅野市の食育について

問28 あなたは、朝食を食べますか。(○を1つ付けてください)

1 毎日食べる	2 週に1回 2回食べない日がある
3 週に3日以上食べない日がある	4 全く食べない

問28で「1 毎日食べる」「2 週に1回 2回食べない日がある」「週に3日以上食べない日がある」とお答えの方にお聞きます。

問28-1 朝食は誰と食べることが多いですか。(○を1つ付けてください)

1 一人で食べる	2 家族の誰かと食べる
3 家族全員で食べる	4 家族以外の誰かと食べる

問29 夕食は誰と食べることが多いですか。(○を1つ付けてください)

1 一人で食べる	2 家族の誰かと食べる
3 家族全員で食べる	4 家族以外の誰かと食べる
5 夕食は食べない	

問30 食事は楽しみですか。

1 はい	2 いいえ
3 どちらとも言えない	

問31 「食育」という言葉の意味を知っていますか。(○を1つ付けてください)

参考：「食育」とは①生きるうえでの基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるもの。②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。(「食育基本法」による。)

1 知っている	2 言葉は知っているが意味は知らない
3 知らない	

問32 「食育」に関心がありますか。(○を1つ付けてください)

1 ある	2 どちらかといえはある
3 どちらかといえはない	4 ない

問33 茅野市が食育のPRに使用している「栄養マン」を知っていますか。(○を1つ付けてください)



1 知っている
2 知らない

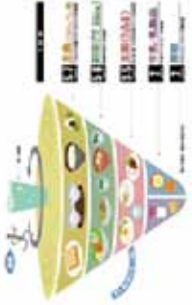
問34 あなたの標準体重(身長m×身長m×2.2)を知っていますか。(○を1つ付けてください)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問35 「食事バランスガイド」を知っていますか。
(○を1つ付けてください)

1 活用している
2 内容は知っている
3 見たことはある
4 知らない

食事バランスガイド



問36 「メタボリックシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。(○を1つ付けてください)

参考：メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積する肥満(内臓脂肪型症候群)などによって、動脈硬化性疾患を引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に、血糖や血圧、中性脂肪などが正常より高めになるなど一連の危険因子が複数重なりと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることがわかっている。

1 知っている	2 言葉は知っているが意味は知らない
3 知らない	

問37 諏訪地域には次のような郷土料理があります。知っているものに○をしてください。

(知っているもの全てに○を付けてください)

1 天よせ	2 のたもち
3 かりんのシロップ漬け	4 ふきの煮物
5 野沢菜漬け	6 鯉の料理
7 わかさぎの料理	8 かきひき大根
9 凍り餅	

問38 茅野市には次のような特産品があります。知っているものに○をしてください

(知っているもの全てに○を付けてください)

1 寒天	2 大根
3 凍み大根	4 セロリ
5 キャベツ	6 パセリ
7 凍り豆腐	8 りんご

問39 茅野市の特産品として意識して使っているものはありますか。

(使っているもの全てに○を付けてください)

1 寒天	2 大根
3 凍み大根	4 セロリ
5 キャベツ	6 パセリ
7 凍り豆腐	8 りんご

問40 地元でとれた食材を購入するため、直売所やスーパーの地場産コーナーを利用しますか。

(○を1つ付けてください)

1 毎回利用している	2 時々利用している
3 あまり利用していない	4 利用していない

今後実施するアンケート

目標指標			内容
ち	主な茅野産食材に対する認知度	小学5年生 中学2年生 20～70歳代	【問】茅野市には次のような特産物があります。知っているものに○をしてください。（いくつでも） 1 寒天 2 大根 3 セルリー（セロリー） 4 キャベツ 5 パセリ 6 ブロッコリー 7 りんご ▶平均値を計算
	主な郷土の味に対する認知度	小学5年生 中学2年生 20～70歳代	【問】諏訪地域には次のような郷土料理があります。知っているものに○をしてください。（いくつでも） 1 寒天料理 2 のたもち 3 かりんのシロップ漬け 4 ふきの煮物 5 野沢菜漬け 6 鯉の料理 7 わかさぎの料理 8 かきひき大根 9 凍り豆腐の料理 ▶平均値を計算
	地元でとれた食材を購入するために直売所やスーパーを利用している人の割合	20～70歳代	【問】地元でとれた食材を購入するため、直売所やスーパーの地場産コーナーを利用しますか。 1 毎回利用している 2 時々利用している 3 あまり利用していない 4 利用していない ▶1と2を合わせて「利用している」として集計
の	朝食を食べる人の割合	5歳児 小学5年生 中学2年生 高校生 20～70歳代	【問】朝食を食べますか。 1 毎日食べる 2 週に1～2日食べない日がある 3 週に3日以上食べない日がある 4 全く食べない ▶1を「朝食を食べる人」として集計
	朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	5歳児 小学5年生 中学2年生 20～70歳代	【問】今朝食べた朝食を書いてください。 バランスよい 副菜なし 主菜なし 主食のみ 主食なし その他 回答なし
	生活習慣病予防のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	20～70歳代	【問】生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。 1 いつも気をつけて実践している 2 気をつけて実践している 3 あまり気をつけて実践していない 4 全く気をつけて実践していない ▶1と2を合わせて集計
	国保特定健診の受診率	40～74歳	保健事業実施状況（長野県国民健康保険団体連合会）
	3人の栄養マンを知っている人の割合	20～70歳代	【問】茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」を知っていますか。 1 知っている 2 知らない ▶1を集計 【問】「3人の栄養マン」は、何を表しているか知っていますか。 ※3人の栄養マンとは、主食・主菜・副菜を表していて、3人そろえると食事のバランスがよくなることを伝えています。 1 知っている 2 知らない ▶1を集計（目標値はなし）
し	食育に関心がある人の割合	20～70歳代	【問】「食育」に関心がありますか。 1 ある 2 どちらかといえばある 3 どちらかといえばない 4 ない ▶1と2を合わせて「関心がある」として集計
	「食育」という言葉の意味を知っている人の割合	20～70歳代	【問】「食育」という言葉の意味を知っていますか。※「食育とは①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もの。②様々な経験を通して「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。（食育基本法による） 1 知っている 2 言葉は知っているが意味は知らない 3 知らない ▶1を集計
	食事を楽しみにしている人の割合	20～70歳代	【問】食事は楽しみですか。 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも言えない ▶1を集計
	食事を誰かと一緒に食べる児童・生徒の割合	5歳児 小学5年生 中学2年生	【問】朝食はだれと食べることが多いですか。 【問】夕食はだれと食べることが多いですか。 1 ひとりで 2 こどもたちだけで 3 家族の誰かと 4 家族全員 ▶1以外を合わせて「誰かと一緒に食べている」として集計
	食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合	小学5年生 中学2年生	【問】食べ物を残すことをどう思いますか。 1 もったいないことだと思う 2 しかたないと思う 3 何とも思わない ▶1を集計
	食事の作法・マナーであいさつを心がけている人の割合	20～70歳代	【問】食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。 1 あいさつをいつもする 2 あいさつをしない時がある 3 あいさつをしない ▶1を集計
	食品ロス（食べられるものを捨てること）を減らそうと行動している人の割合	20～70歳代	【問1】あなたは「食品ロス」という問題を知っていますか。 1 よく知っている 2 ある程度知っている 3 あまり知らない 4 ほとんど・全く知らない 【問2】あなたは「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。あてはまるもの全てをお選びください。 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する。 2 冷凍食品を活用する 3 料理を作り過ぎない 4 飲食店等で注文しすぎない 5 日頃から冷凍食品等の食材の種類・量・期限表示を確認する 6 残さず食べる 7 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する 8 その他 9 取り組んでいることはない ▶【問1】の1と2の回答者のうち、【問2】の9、「無回答」以外の回答者をクロス集計

食育基本法の概要

1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等（第一条）

2 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務（第九条～第十三条）

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出（第十四条、第十五条）

3 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、食育推進基本計画を作成（第十六条）

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画（第十七条）市町村は市町村食育推進計画を作成（第十八条）

4 基本的施策

(1) 家庭における食育の推進（第十九条）

(2) 学校、保育所等における食育の推進（第二十条）

(3) 地域における食生活の改善のための取組の推進（第二十一条）

(4) 食育推進運動の展開（第二十二条）

(5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（第二十三条）

(6) 食文化の継承のための活動への支援等（第二十四条）

(7) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進（第二十五条）

5 食育推進会議

(1) 農林水産省（平成28年4月より内閣府から政令への委任）に食育推進会議の設置（第二十六条）

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議（第三十二条）市町村に市町村食育推進会議の設置（第三十三条）

国の第3次食育推進基本計画の概要

(2016年度から2020年度までの5年間)

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

＜重点課題＞

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進

＜基本的な取組方針＞

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 2 食に関する感謝の念と理解
- 3 食育推進運動の展開
- 4 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
- 5 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 6 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 7 食の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

- 1 食育に関心を持っている国民を増やす
- 2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
- 3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす
- 4 朝食を欠食する国民を減らす
- 5 中学校における学校給食の実施率を上げる
- 6 学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす
- 7 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
- 8 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす
- 9 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす
- 10 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす
- 11 農林漁業体験を経験した国民を増やす
- 12 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす
- 13 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす
- 14 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす
- 15 推進計画を作成・実施している市町村を増やす

第3 食育の総合的な促進に関する事項

- 1 家庭における食育の推進
- 2 学校、保育所等における食育の推進
- 3 地域における食育の推進
- 4 食育推進運動の展開
- 5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 6 食文化の継承のための活動への支援等
- 7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

第4 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に必要な事項

第2次茅野市食育推進計画 (元氣もりもり食育プラン) 策定の経緯

年度	月	策定委員会	備考
H28 (2016)	6～7		アンケート実施
	3	市民計画策定委員公募	
H29 (2017)	4	計画策定委員決定	
	5	23日 第1回策定委員会	2日 第1回庁内策定委員会
	7	25日 第2回策定委員会	
	9	26日 第3回策定委員会	
	12		26日 地域経営会議
	1		4日～2月2日 パブリックコメント実施 19日 議会全員協議会
	2		14日 地域福祉審議会 22日 教育委員会 計画書、概要版作成
H30 (2018)	4		計画書、概要版配布

第2次茅野市食育推進計画 (元氣もりもり食育プラン) 策定委員会名簿

団 体 名	名 前
農村ネットワークちの	有賀 和子
飲食店組合	伊藤 和明
給食地場産連絡会	伊藤 絢子
一般(策定委員公募)	笠原 みのり
学校栄養士会	小松 のり子
J A 信州諏訪 JA づくり推進室組織広報課	齊藤 二郎
仲買人組合代表 青果組合理事・魚組合茅野支部	竹井 和美
茅野市栄養士会	○田附 愛衣
茅野市栄養士会	立石 ふゆか
茅野市校長会	中村 幸一郎
学校栄養士会	中山 よし子
小中学校養護教諭	永尾 佳子
茅野聖母幼稚園	花岡 伴子
茅野・原地区医師会	細川 浩一
長野県寒天水産加工業協同組合	松木 修治
食生活改善推進協議会	◎宮下 昇子
茅野市諏訪郡歯科医師会	矢嶋 幸弘
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課	矢崎 真樹子

◎委員長 ○副委員長

※五十音順、敬称略

策定委員会 関係行政職員

出席職員	健康福祉部長	竹内 武
	幼児教育課保育総務係長	立石 淳二
	保育園長	牛山 邦子
	幼児教育課栄養指導担当	浜 まゆみ
	幼児教育課栄養士	吉田 清香
	学校教育課教育総務係長	渡辺 雄一
	学校教育課栄養士	北澤 みどり
	こども課こども係長	今井 明彦
	生涯学習課生涯学習係長	伊藤 研一
	公民館教育係長	田中 ひろみ
	農林課農政係長	朝倉 正樹
委員会事務局	商工課商業労政係長	牛山 重喜
	美サイクルセンター業務係長	保科 慎一
	健康づくり推進課長	柳澤 澄子
	健康づくり推進課健康総務係長	今井 由香
	健康づくり推進課健康推進係長	小穴 範子
	健康づくり推進課栄養指導担当	堀 美恵
	健康づくり推進課保健師	白鳥 晴美
	健康づくり推進課保健師	五味 愛美
	健康づくり推進課管理栄養士	藤森 ルリ子
	健康づくり推進課管理栄養士	神澤 活枝

第2次茅野市食育推進計画
(元気もりもり食育プラン)

発行 平成30年(2018年)3月

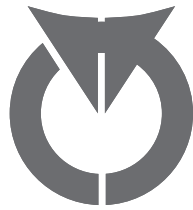
編集 長野県茅野市(健康福祉部 健康づくり推進課)

〒391-0002 長野県茅野市塚原二丁目5番45号

(茅野市健康管理センター内)

T E L (0266)-82-0105 F A X (0266)-82-0106

ホームページ <http://www.city.chino.lg.jp>



「みんなで作る
みんなの茅野市」

みんなで「元気もりもり」を目指して、
できることから始めましょう！

