

# 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し、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。

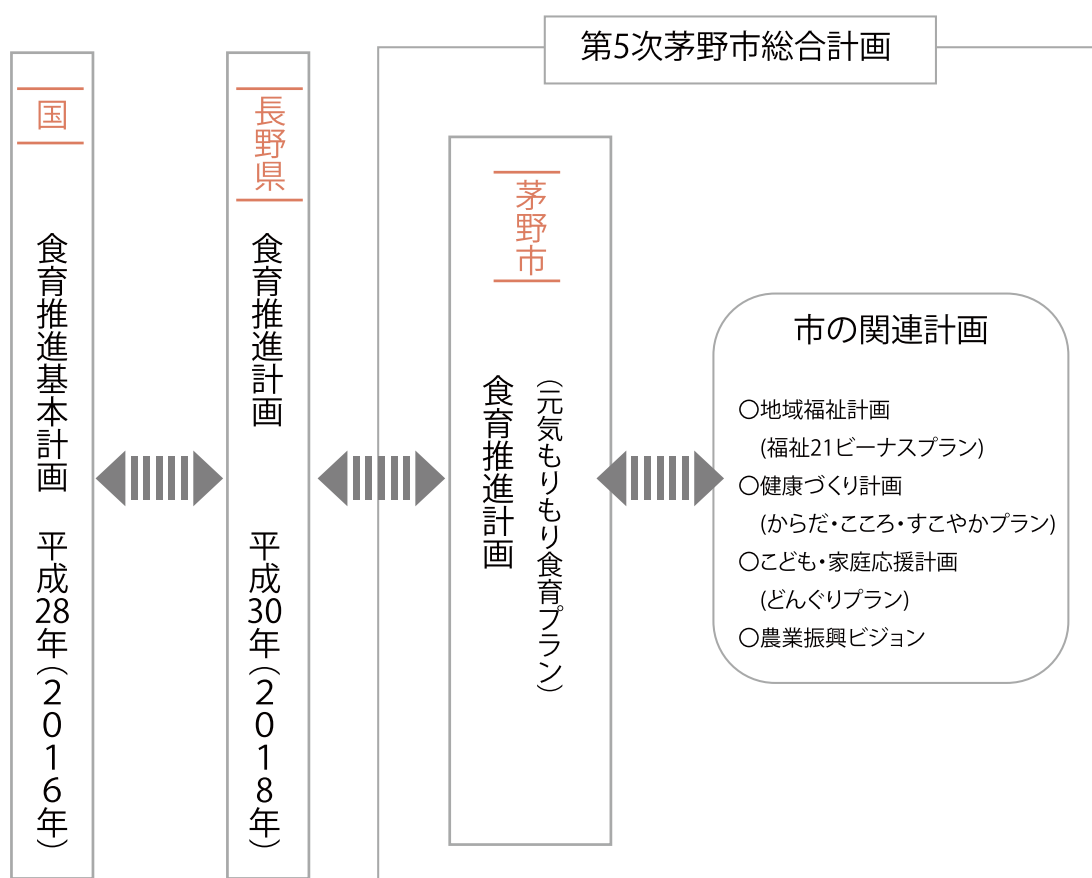
第1次の基本目標の「ち・地域の食文化を大切に守り、伝えます」、「の・望ましい食生活で健康長寿を目指します」、「し・食でコミュニケーションアップを図ります」を引き継ぎ、現時点における食育の課題の改善を図るため、最終的な「目指すべき姿」を明らかにするとともに、市民、関係機関、団体、市の役割を定め、関係者の連携のもと食育に関する施策を計画的に推進します。

## 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<br>(平成 21 年度)          | 目 標<br>(平成 26 年度)          | 成 果<br>(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<br>※ 1                        | 小学 5 年生 47%<br>中学 2 年生 56% | 小学 5 年生 55%<br>中学 2 年生 60% | 小学 5 年生 53%<br>中学 2 年生 47% |
| 主な茅野産食材に対する 20 歳代から<br>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<br>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

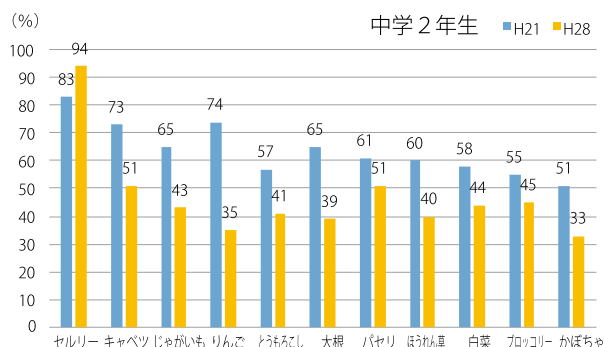
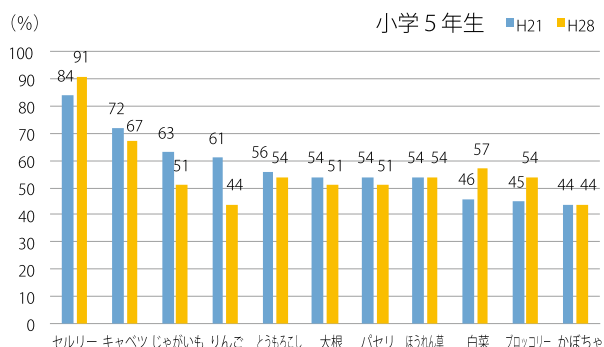
○給食地場産団体の協力により、茅野産食材を市内の全保育園、全小中学校に納入するルートが確保され、6月から12月まで給食に活用しています。しかし、地場産団体メンバーの高齢化などの問題があります。

○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。

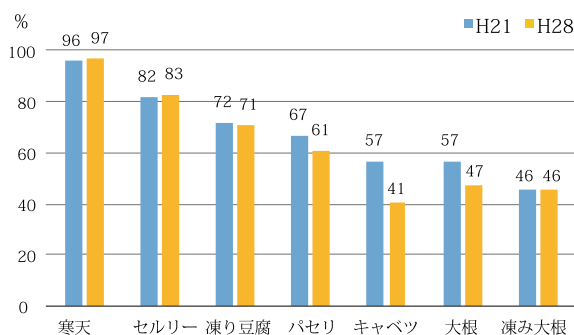
○大型店や温泉施設の直売所、トラック市が定着してきている中で、今後も関係者と協力し、地元食材を購入しやすい仕組みを作っていく必要があります。

茅野市でできる食べ物だと思うものの割合

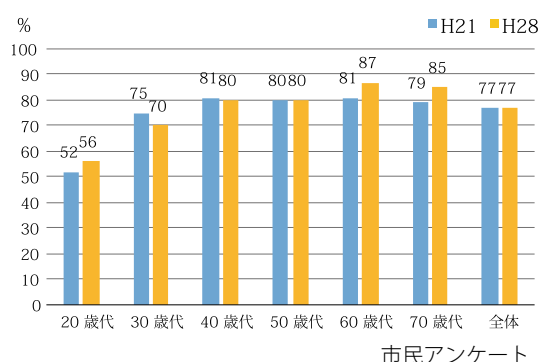


学校栄養士会アンケート

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）



市民アンケート

## （2）郷土料理の状況

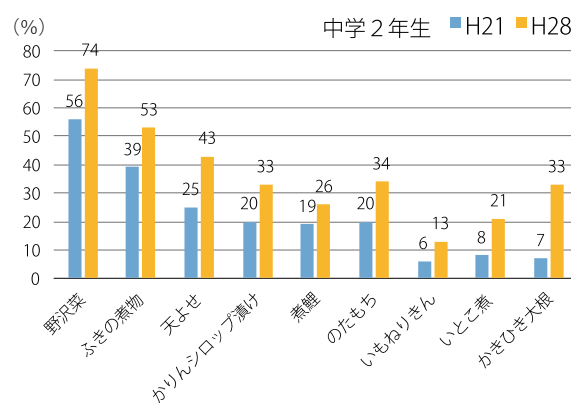
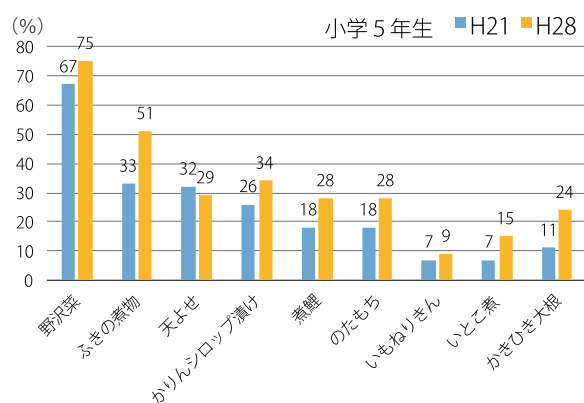
| 指 標                                 | 策定時<br>(平成 21 年度)          | 目 標<br>(平成 26 年度)          | 成 果<br>(平成 28 年度)          |
|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 主な郷土料理に対する児童・生徒の認知度<br>※ 2          | 小学 5 年生 26%<br>中学 2 年生 23% | 小学 5 年生 30%<br>中学 2 年生 30% | 小学 5 年生 35%<br>中学 2 年生 33% |
| 主な郷土料理に対する 20 歳代から<br>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。

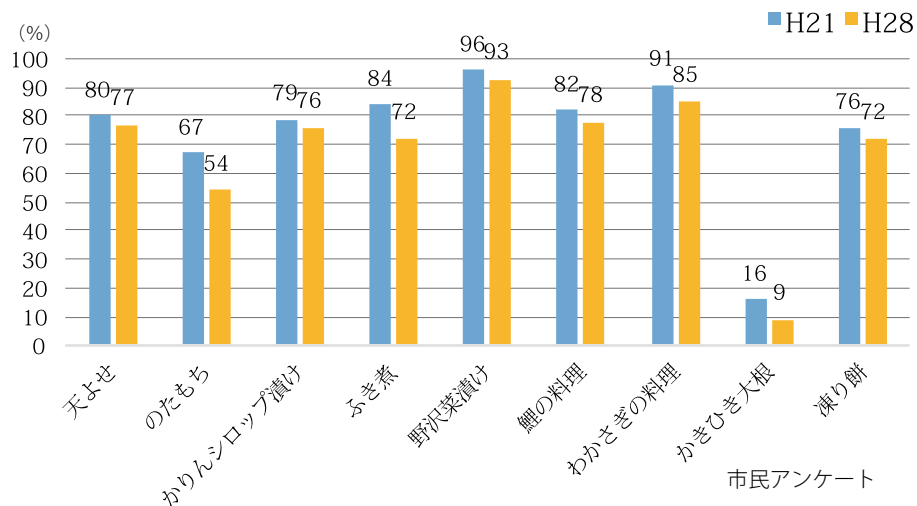
○食生活の多様化で郷土料理を作る機会が減っていますが、児童生徒や作り手の中心となる大人への呼びかけを、今後も行っていく必要があります。

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）

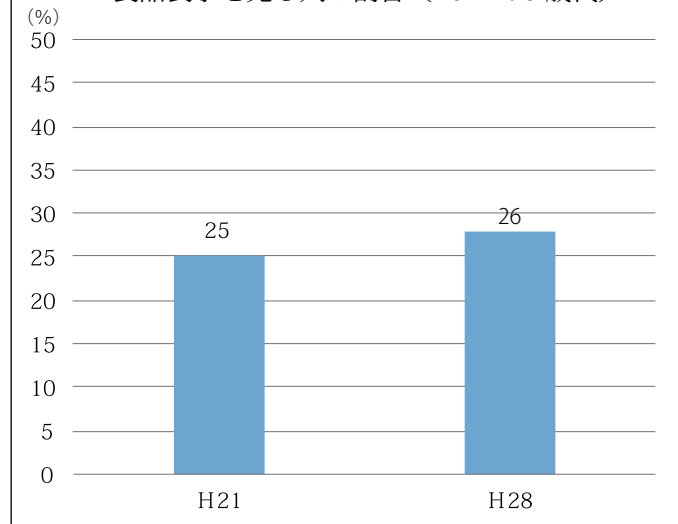


### （3）食品表示を見る人

| 指 標                   | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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）



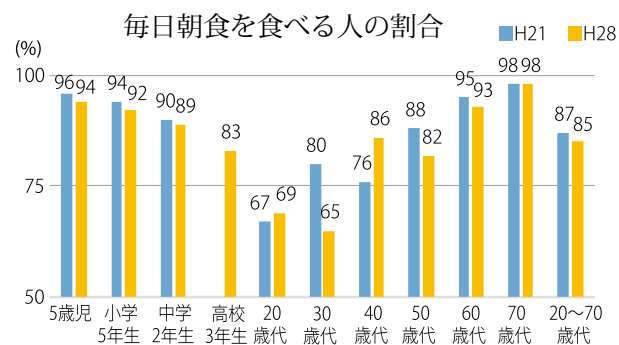
市民アンケート

## 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<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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<br>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。

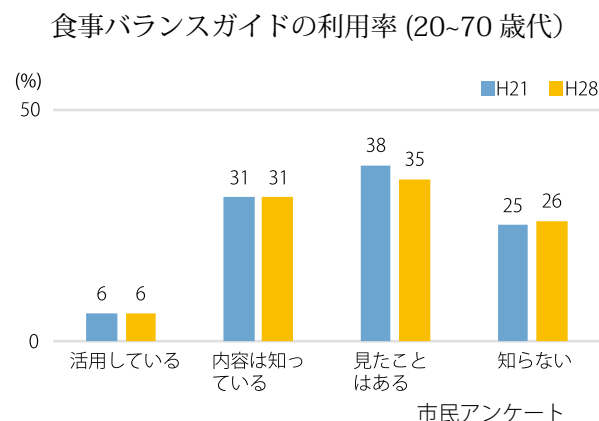


※ H21 高校生データなし  
保育園・学校栄養士会・高校生・市民アンケート

### (2) 食事バランスガイドの利用率

| 指 標                            | 策定時<br>(平成 21 年度)                                    | 目 標<br>(平成 26 年度)   | 成 果<br>(平成 28 年度)                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|
| 食事バランスガイド等の利用率<br>(20 ～ 70 歳代) | 活用している 6%<br>内容は知っている 31%<br>見たことはある 38%<br>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%<br>内容は知っている 31%<br>見たことはある 35%<br>知らない 26% |

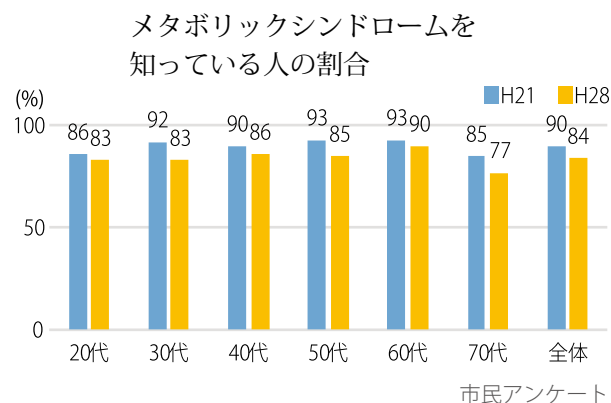
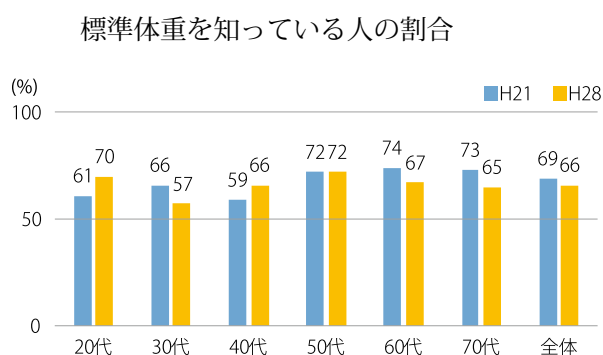
- 「食事バランスガイドの利用率」は、横ばいでした。
- 健康長寿を目指すために「食事バランスガイド」の普及をすすめるとともに、栄養マンを活用しながら、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人を、増やしていく必要があります。



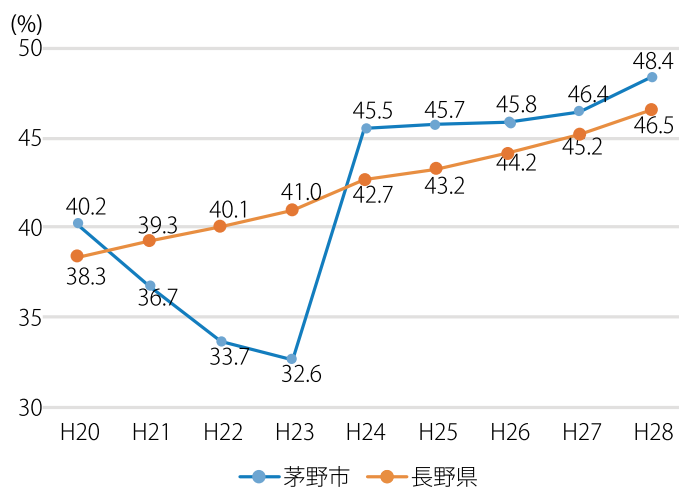
### (3) 生活習慣病予防関係の状況

| 指 標                                         | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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<br>(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

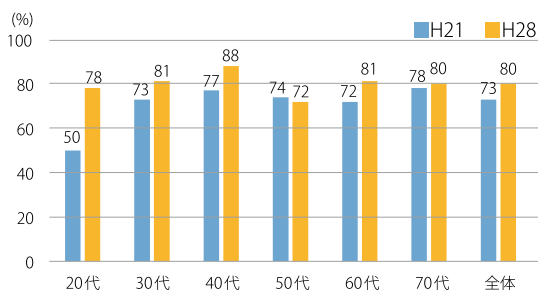
### 3 「し」 食でコミュニケーションアップを図ります

#### (1) 食育への関心

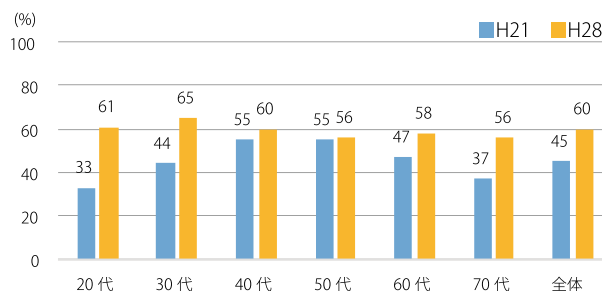
| 指 標                                  | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(平成 28 年度) |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 食育に「関心がある」「どちらかといえばある」の割合 (20～70 歳代) | 73%               | 90%以上             | 80%               |
| 「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



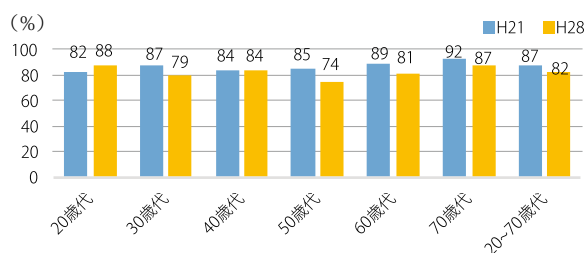
市民アンケート

#### (2) 食事を楽しみにしている人

| 指 標             | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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

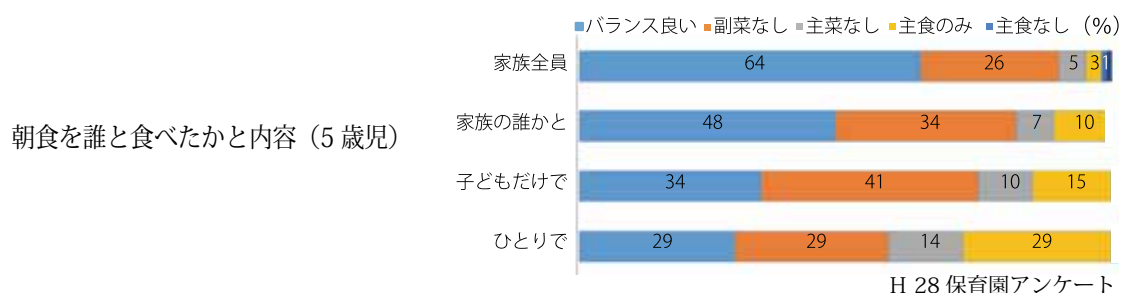
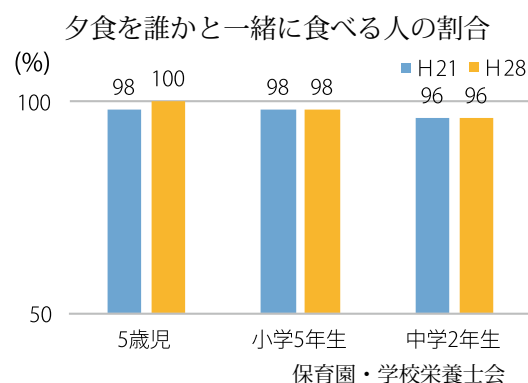
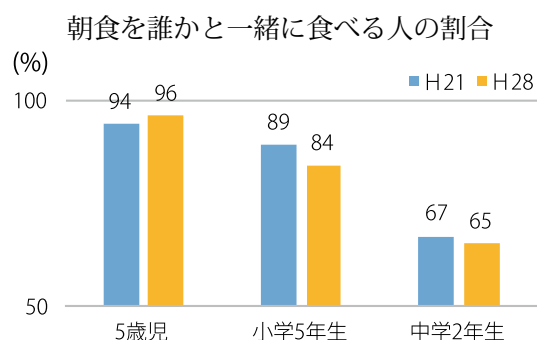


市民アンケート

### (3) 食事を誰かと一緒に食べる人

| 指 標                  | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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。



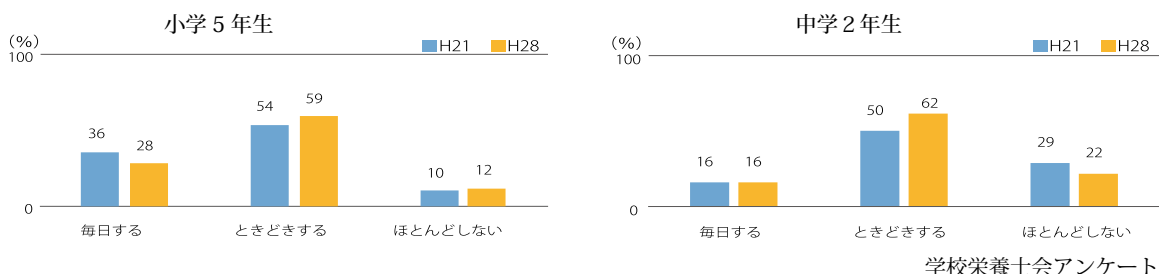
### (4) 家庭でのお手伝い

| 指 標                                      | 策定時<br>(平成 21 年度) | 目 標<br>(平成 26 年度) | 成 果<br>(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



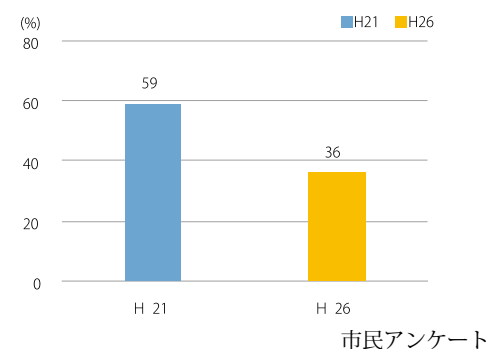
### (5) 感謝、マナー

| 指 標                        | 策定時<br>(平成 21 年度)      | 目 標<br>(平成 26 年度)      | 成 果<br>(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%<br>中学2年生 77% | 小学5年生 90%<br>中学2年生 90% | 小学5年生 82%<br>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%<br>(平成 26 年度) |

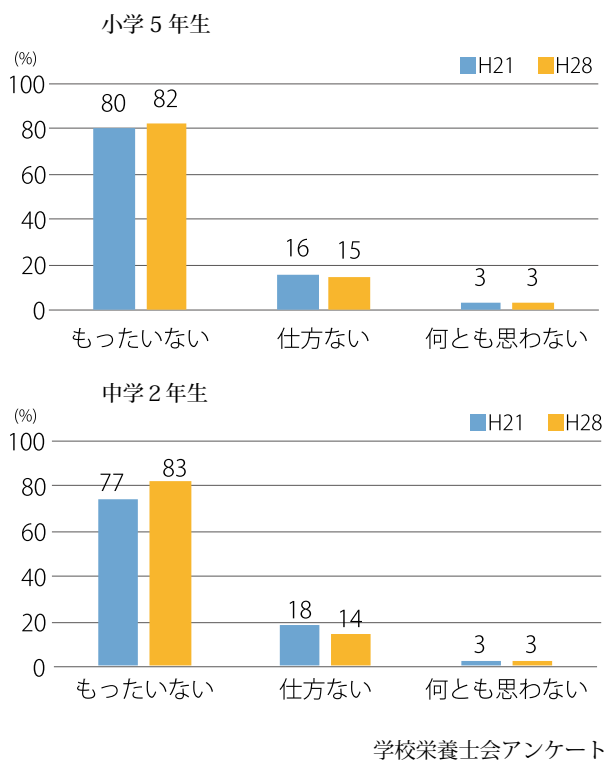
○食べ物を残すことをもったいないと思う児童生徒の割合は、小学5年生は2%、中学2年生は6%増加しました。食べ残しを減らし、環境に配慮する気持ちを持てるよう、呼びかけていく必要があります。

○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



#### 食べ物を残すことをもったいないと思う割合



## 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<br>○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）<br>学校（学校教育課）<br>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<br>○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<br>○茅野産食材の認知度を上げる取組を行う<br>○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）<br>学校（学校教育課）<br>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<br>○料理教室の開催<br>○地域の人と一緒に行事食作りをする<br>・蕪玉作り、もちつき、味噌作りなど                                     | 保育園（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>こども課<br>健康づくり推進課<br>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<br>・自家製野菜作り、プランター野菜作りなど<br>・市民農園の活用                                                                                                                                                  | 農林課<br>保育園<br>(幼児教育課)<br>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<br>○食品事業者（販売店、飲食店）との連携<br>（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）<br>○茅野産食材を使った料理教室の開催<br>○地元ブランド品の商品化・PR の支援                                                                         | 保育園<br>(幼児教育課)<br>学校（学校教育課）<br>農林課<br>健康づくり推進課<br>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<br>○講習会などで作り、食べる機会を増やす<br>○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）<br>○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<br>○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<br>・給食参観、参観日で料理の作り方などの紹介<br>・レシピ配布、食育だよりなど | 家庭教育センター<br>公民館<br>生涯学習課<br>保育園<br>(幼児教育課)<br>学校（学校教育課）<br>こども課<br>尖石考古館<br>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                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>バランスよく食べるための支援</p> | <p>○パパ・ママ講座の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の食生活についての支援</li> <li>・適正な体重にするための支援</li> <li>・薄味にするための支援</li> <li>・家族が健康に配慮した食生活を送れるための支援</li> <li>・歯科指導</li> </ul> <p>○母子健康手帳発行時の情報提供（冊子配布など）</p> |
| <p>適正体重の支援</p>        | <p>○適正な体重にするための支援</p>                                                                                                                                                                                           |
| <p>栄養相談</p>           | <p>○情報提供及び個別栄養相談</p>                                                                                                                                                                                            |
| <p>医療機関との連携</p>       | <p>○妊婦を支援するための情報の共有を図る</p>                                                                                                                                                                                      |



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）に関心をもてる  
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<br>○月齢や年齢に合わせた栄養指導<br>・離乳食の情報提供<br>・パペットを活用した3人の栄養マンの普及<br>・規則正しい生活リズムになるように支援<br>・おやつの食べ方、虫歯になりにくいレシピ紹介<br>・よくかんで食べる習慣（かめる口を作るため）の支援<br>・薄味でおいしいと感じる食事の支援<br>・和食のすすめ<br>・個別相談 | こども課<br>保育園<br>（幼児教育課）<br>保健福祉サービスセンター<br>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）<br>○希望献立（リクエストメニュー）を継続実施<br>○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<br>○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<br>（幼児教育課）                                     |
| 家庭（保護者）にに向けての取組 | ○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）<br>○給食展示を利用し、バランスのとれた献立の理解<br>○保護者が集まる日を利用し、3人の栄養マンの話<br>○「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨を継続<br>○食品表示、栄養成分表示の見方の普及                                                    | 保育園<br>（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<br>（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<br>○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<br>（幼児教育課）<br>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<br>（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<br>（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<br>○生活リズムに着目した取り組み<br>○よくかむことのできる献立の実施<br>○年齢に合った塩分での給食の実施<br>○和食のすすめ<br>○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<br>○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）<br>○「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨を継続<br>○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）<br>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）に取り組ましましょう。
- ・ 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ましましょう。
- ・ 歯科医師会は、市と連携し、口腔ケアに取り組ましましょう。
- ・ 栄養士会は、市と連携し、生活習慣病予防に取り組ましましょう。
- ・ 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<br>・各種講座、講演会の実施<br>・広報、ビーナチャンネル、LCV、食育イベント等の利用<br>・乳幼児の保護者に栄養士が伝える取り組みの継続<br>○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<br>(幼児教育課)<br>学校(学校教育課)<br>保健福祉サービスセンター<br>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<br>○各種団体(スポーツ、福祉等)との連携<br>○食品表示、栄養成分表示の見方の普及                                                                              | 公民館<br>スポーツ健康課<br>保健福祉サービスセンター<br>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<br>○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<br>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<br>(運動の話、低栄養予防、栄養改善の話、口腔ケアの話)<br>○高齢者の食事の支援                                                                         | 高齢者・保険課<br>保健福祉サービスセンター<br>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<br>○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<br>○生産者や調理員との交流の場の設定<br>○食材作り体験（農業体験、加工品作り体験など）<br>○給食や食育だよりを通して、マナーを伝える<br>○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<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>公民館<br>生涯学習課<br>地区コミュニティセンター<br>農林課<br>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<br>・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）<br>・調理体験、食べる体験のできる各種講座の開催<br>・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）<br>○和食の良さを伝える | 保育園<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>農林課<br>生涯学習課<br>公民館<br>地区コミュニティセンター<br>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<br>○栄養マンを活用した食育を推進する<br>○高校生へ食に関心が持てるためのアプローチをする<br>○食育に取り組む団体、個人を増やす<br>○元気もりもり食育の日※ 2（毎月 19 日）を広める                         | 保育園<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>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<br>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<br>○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）<br>○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<br>○食品ロスについての情報発信をする                                                                                                                                                                                      | 保育園<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>公民館<br>生涯学習課<br>美サイクルセンター<br>農林課<br>健康づくり推進課                           |
| 楽しく作っておいしく<br>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<br>各種行事、お楽しみ会、お祭り 高齢者のお楽しみ会<br>等各事業で、食を介したコミュニケーションの大切さ<br>や、楽しく食べるための工夫の発信（パパママ講座、<br>乳幼児健診、各種教室・講座、レシピ配布等）<br>○料理技術を身に付ける場をつくる<br>○家族団らんの場がつけられるような働きかけ（ノー残業<br>デー等）<br>○食材作り体験（みそ、こんにゃく、豆腐等）の機会を<br>つくる<br>○野菜作り体験ができる機会をつくる（家庭菜園、市民<br>農園等）<br>○食育だより、給食試食会等でマナーについての情報発<br>信をする | 保育園<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>農林課<br>生涯学習課<br>公民館<br>地区コミュニティセ<br>ンター<br>商工課<br>市民活動センター<br>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<br>情報提供<br>○食育イベント、講演会等の開催、１日保育士体験を通<br>しての食育体験<br>○食育ボランティアの支援、関係団体、庁内関係課との<br>連携と情報共有<br>○地区の行事（お祭など）を通しての食育ＰＲ<br>○保育園、学校行事を通しての食育ＰＲ「元気もりもり<br>食育の日（毎月１９日）」を広める                                                                                                              | 地区コミュニティセ<br>ンター<br>保育園<br>（幼児教育課）<br>学校（学校教育課）<br>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

|                                                                |                      |                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>基本理念</div> <div>ちのし</div> <div>で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり</div> | 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<br><br>郷土の味、旬の味、行事食等を守り、伝える                  | 妊娠期<br>乳幼児期<br>児童<br>思春期<br>(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<br>茅野産食材を知り、愛着を持つ<br>郷土の味に関心を持ち、作り食べる                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                |                      |                                                               | 青年期<br>壮年期<br>熟年期<br>(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<br>郷土の味に関心を持ち、作り食べ、伝える<br>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<br><br>生活習慣病予防のための食生活を実践する<br><br>よくかんで食べる | 妊娠期<br><br>乳幼児期<br>(0～6歳)<br><br>児童<br>思春期<br>(7～18歳)<br><br>青年期<br>壮年期<br>熟年期<br>(19歳～) | 赤ちゃんのことを考えた食事をする<br><br>基本的な食習慣を身につける<br><br>将来に向けての健康と食の基本を身につける<br><br>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<br>バランスのよい食事をしっかりとる<br>薄味を心がける<br><br>離乳食期は発達にあった硬さ、内容の食事がとれる<br>3人の栄養マンがそろった食事がとれる<br>自分の身体（元気）に関心がもてる<br>規則正しい生活リズムをつくる<br>よくかんで食べる習慣をつける<br>薄味をおいしいと感じる<br><br>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）<br>規則正しい生活リズムをつくる<br>よくかんで食べる習慣をつける<br>薄味をおいしいと感じる<br><br>主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をする<br>健診を受けて自分の身体を知る<br>身体にあった食べ方をする<br>よくかんでゆっくり食べる<br>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<br><br>楽しく作っておいしく食べる<br><br>食育を広める                  | 乳幼児期<br>児童<br>思春期<br>(0～18歳)<br><br>青年期<br>壮年期<br>熟年期<br>(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<br><br>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<br><br>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<br><br>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<br>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<br>気持ちよく食事するためのマナーを身につける<br><br>食を話題にする場が増える<br>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<br>気持ちよく食事をするためのマナーを身につける<br>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<br>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       |

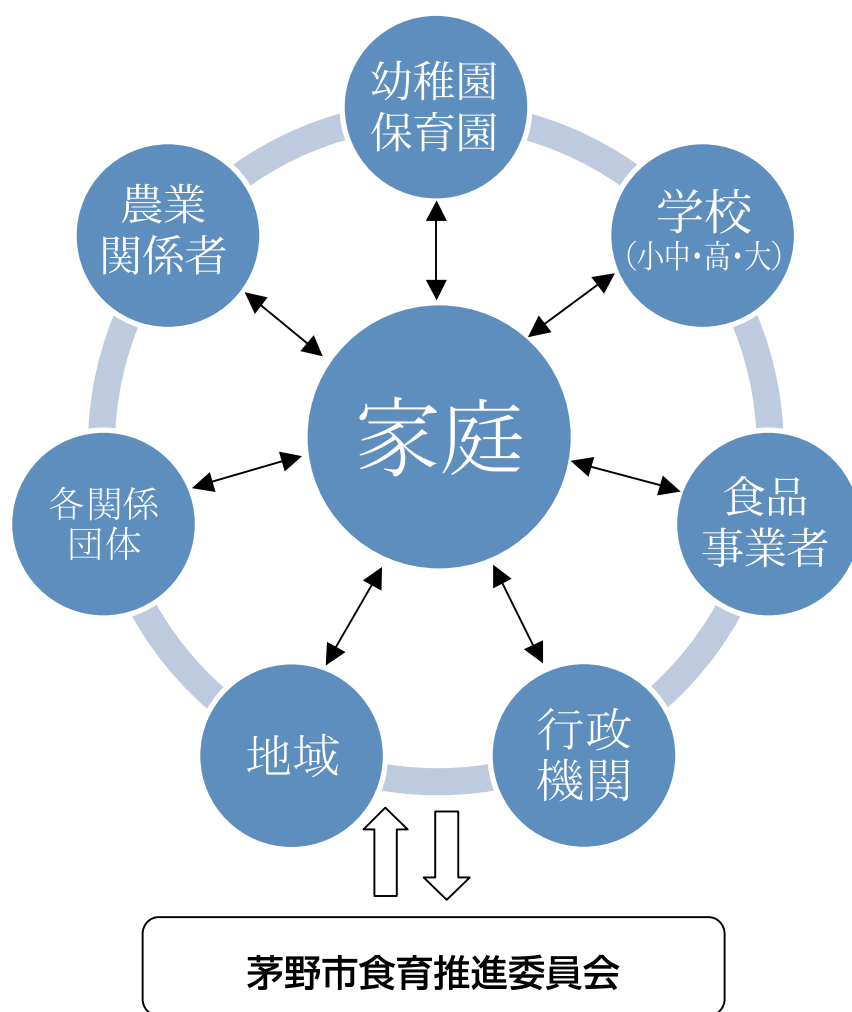
## 第5章 計画の推進体制・進行管理

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。