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！

地域の食文化を大切に守り、伝えます

- ☐ 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

げんきマン

望ましい食生活で健康長寿を目指します

- ☐ 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

パワーマン

食でコミュニケーションアップを図ります

- ☐ 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

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」を意識してみましょう！

☑の数が４～７個

もうひとふんばり。栄養マンも応援してます！
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

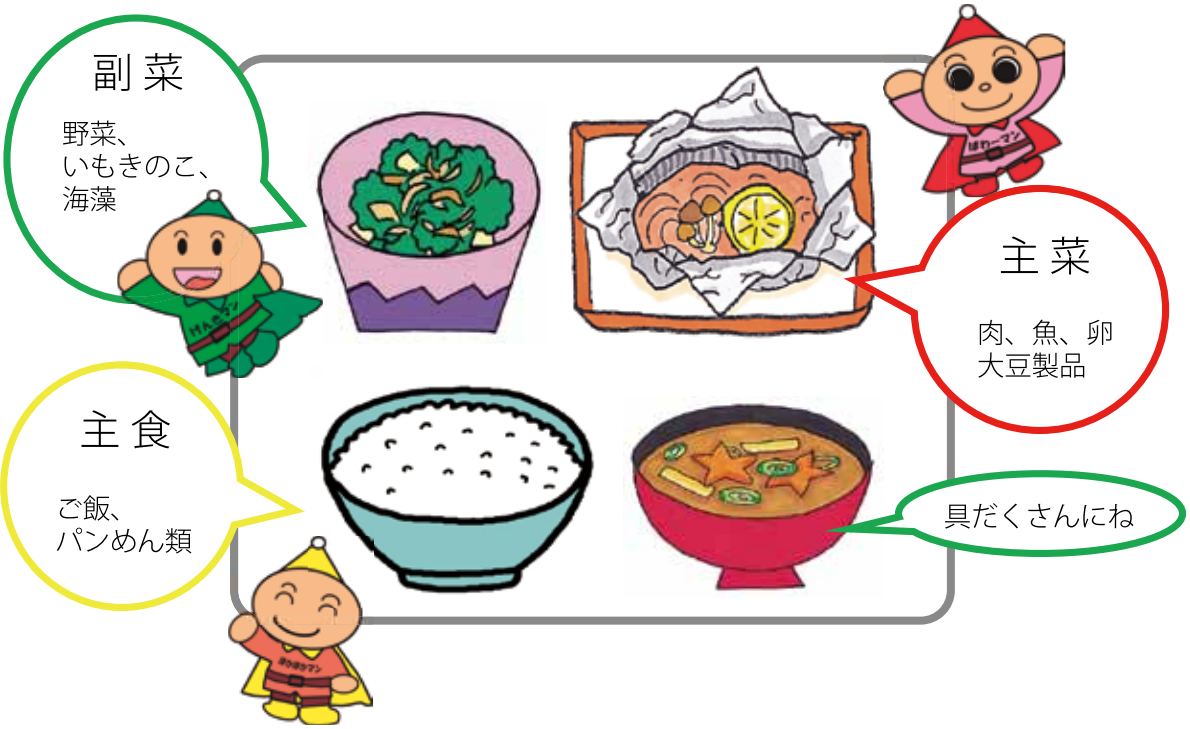
ふきの料理

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

資料

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 ㎖
▶女性 200 ㎖

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

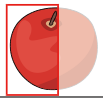
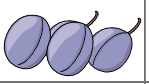
砂糖
▶男性 10ｇ
▶女性 10ｇ

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。

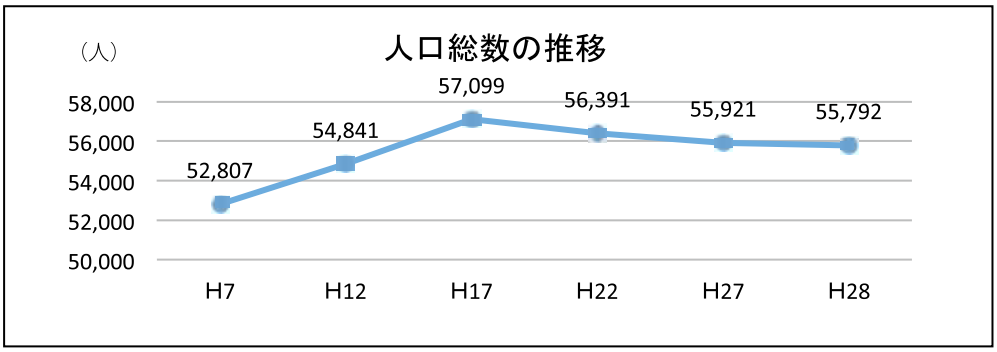
干し柿 30g	バナナ 95ｇ（皮付 135g）	ぶどう 140ｇ（皮付 160g）	りんご 150ｇ（皮付 170g）	キウイフルーツ 150ｇ（皮付 170g）	プルーン 160g（皮付 170g）	みかん 180ｇ（皮付 215g）
						
はっさく 180ｇ（皮付 245g）	メロン 190ｇ（皮付 275g）	なし 190ｇ（皮付 220g）	もも 200ｇ（皮付 230g）	グレープフルーツ 210ｇ（皮付 275g）	すいか 220ｇ（皮付 310g）	いちご 240ｇ

80kcal 分の果物の目安

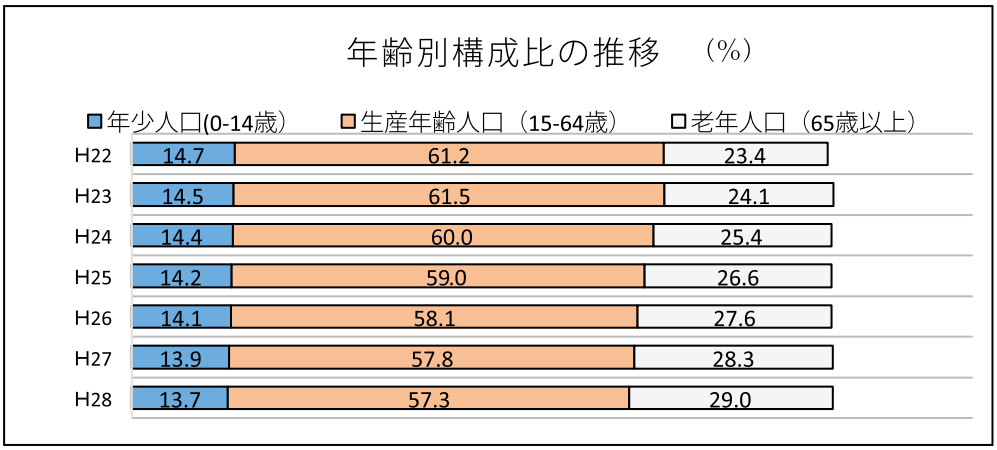
茅野市の状況

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。



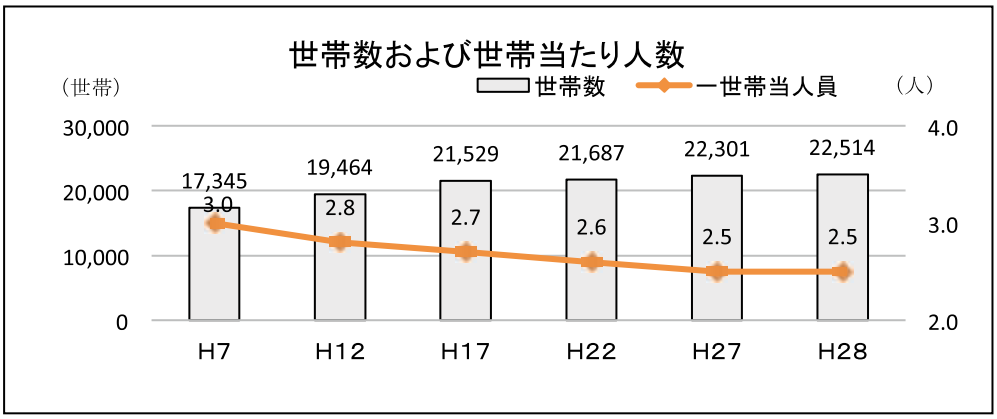
国勢調査と茅野市推計人口



国勢調査と茅野市推計人口

2　世帯状況

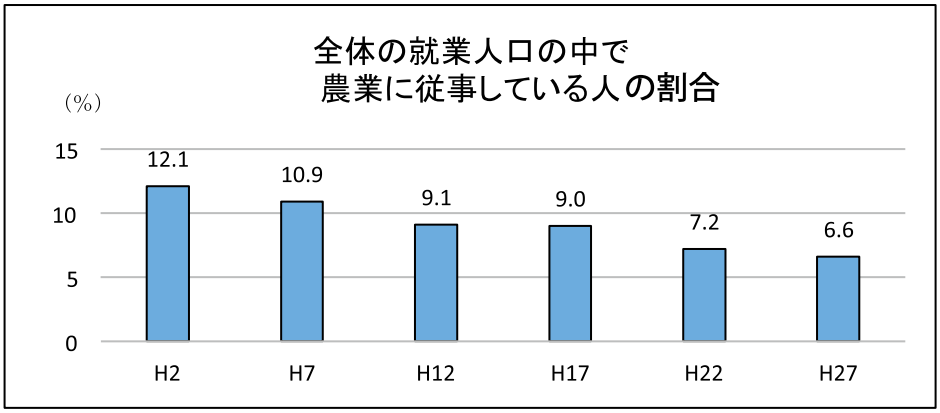
平成 28 年（2016 年）の世帯数は 22,514 世帯で年々増加していますが、一世帯当たりの人数は 2.5 人と年々減少しており、核家族や単身世帯が増加しています。



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。

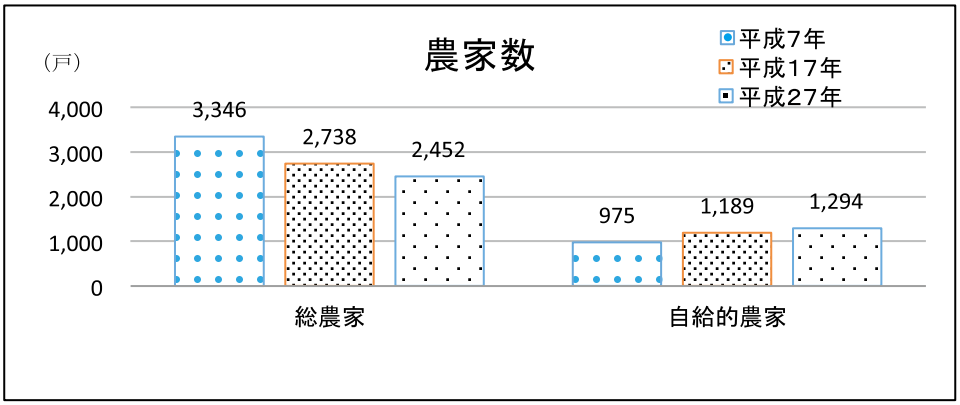


国勢調査

4　農家数

総農家数は減少しています。

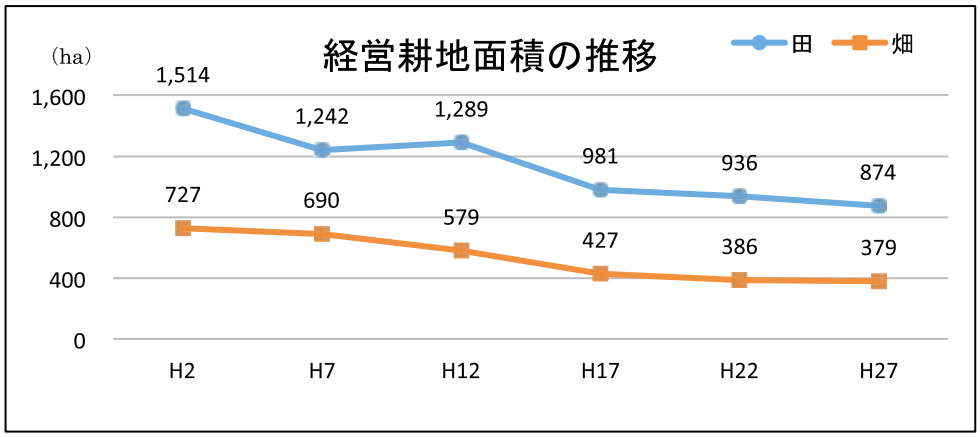
主な収入を農業以外から得ている自給的農家が増えています。



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。



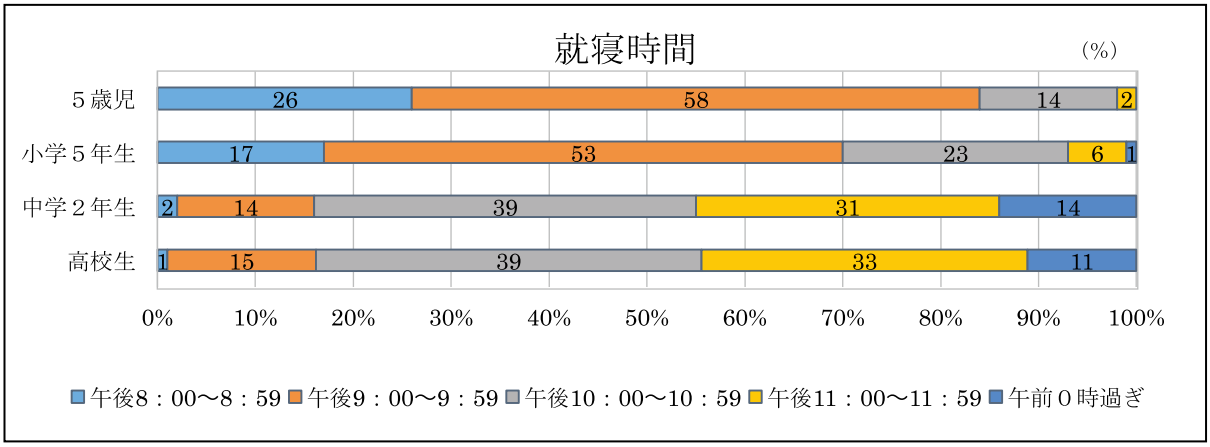
農林業センサス

資料

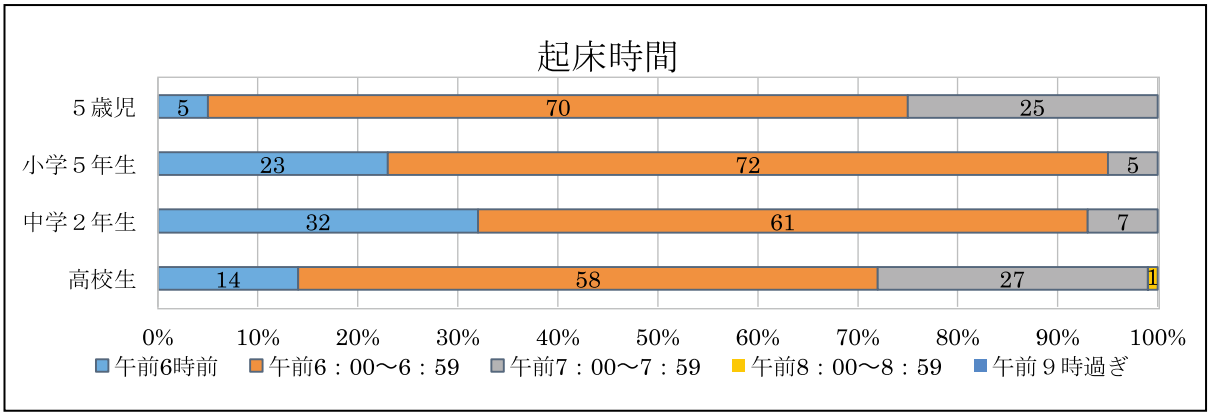
生活の状況

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。

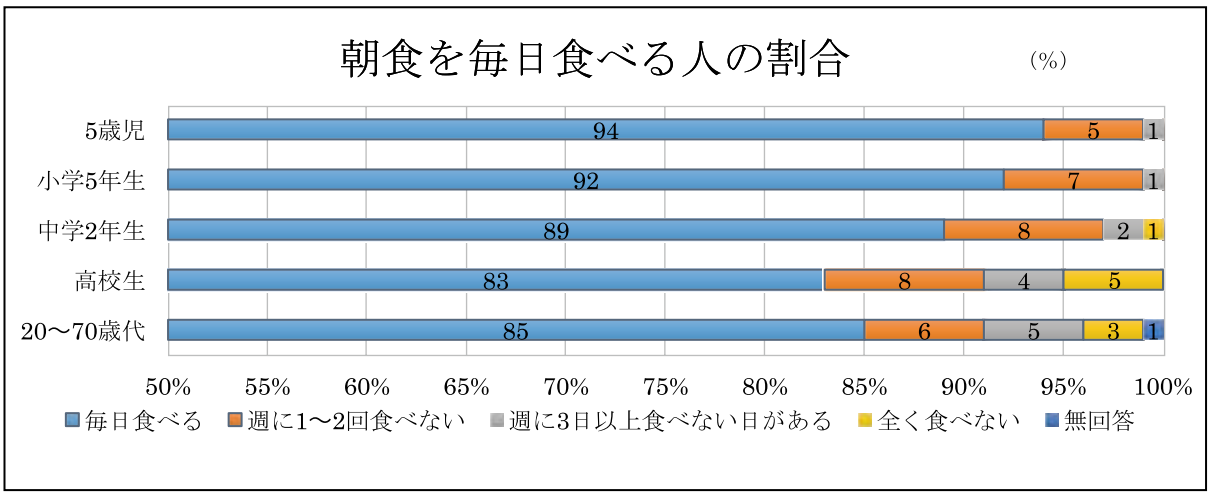


起床時間をみると、中学２年生は、３人に１人が６時前に起きている一方、８時以降に起きている人もいます。



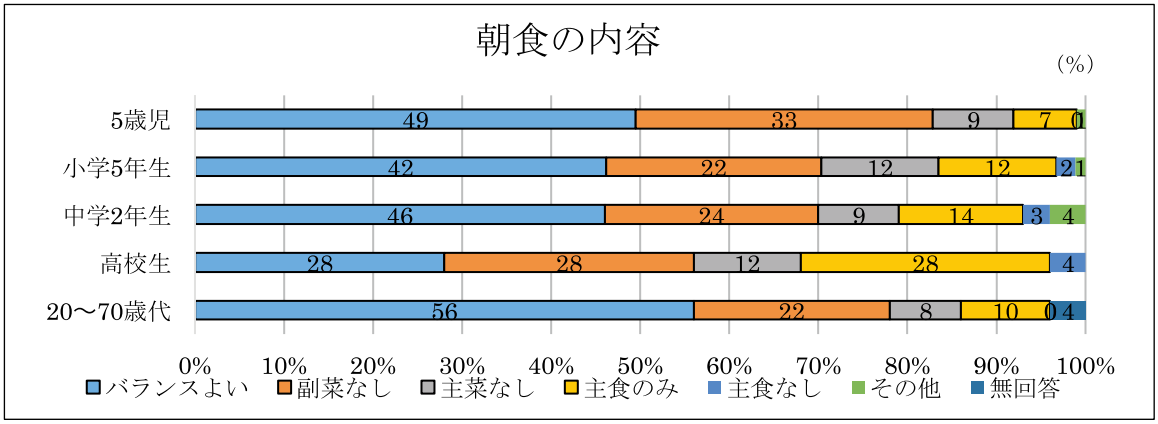
平成 28 年（2016 年）保育園、学校栄養士会、高校生アンケート

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

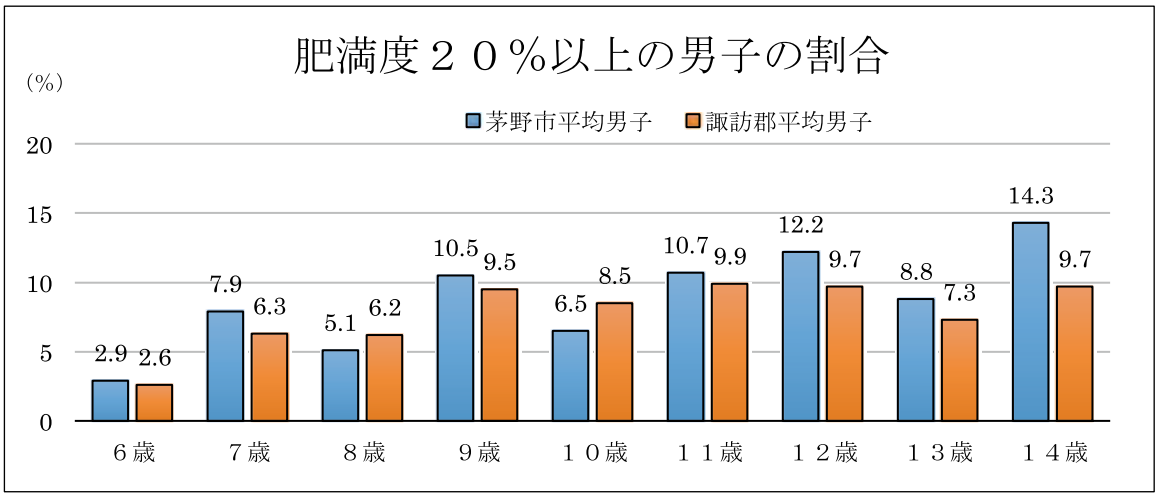
５歳児、小学５年生、中学２年生とも半数近くがバランスのとれた朝食を食べています。副菜（野菜）を食べていない人が５人に１人以上います。

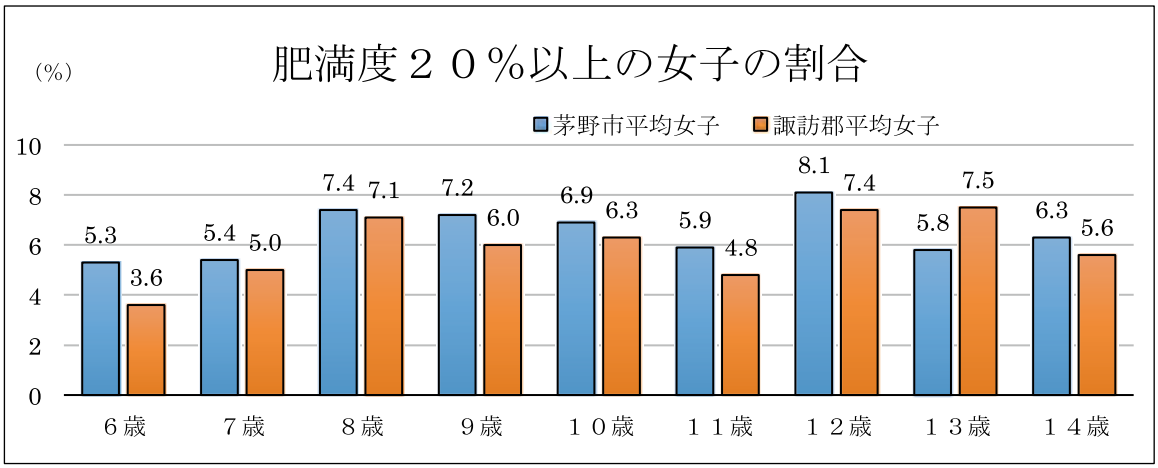


平成 28 年（2016 年）保育園、学校栄養士会、高校生、市民アンケート

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。

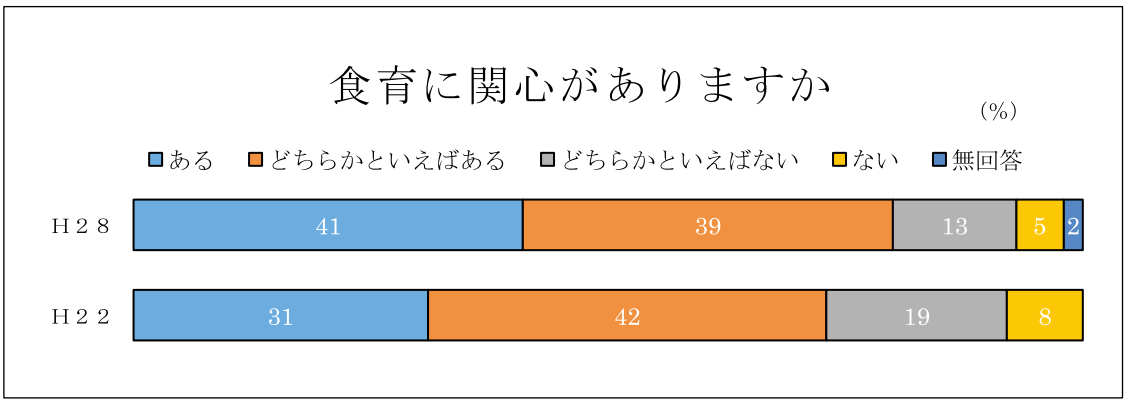


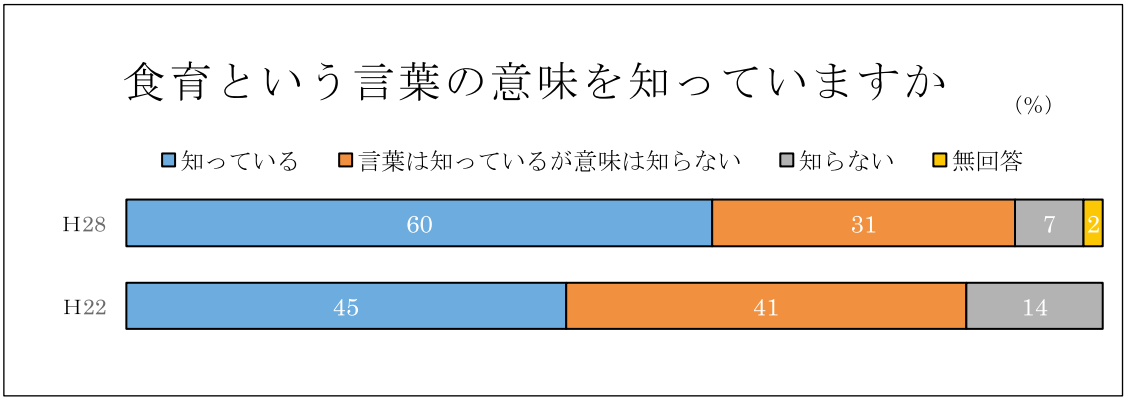


平成 28 年（2016年）学校保健統計調査

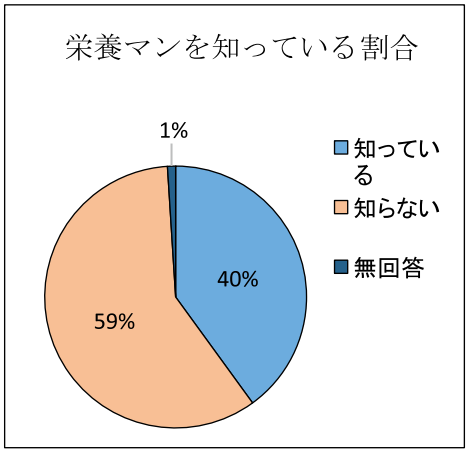
4　食育への関心

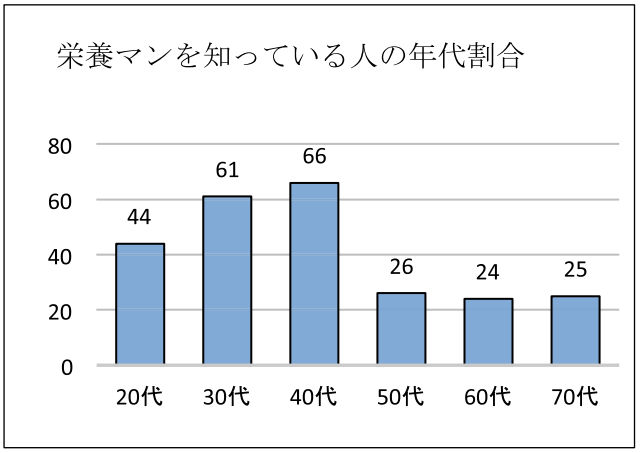
食育に関心がある人は５人に２人、食育という言葉の意味を知っている人は５人に３人です。関心がない人は１０人に１人、食育の言葉の意味を知らない人はおよそ５人に２人います。





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

資料

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、家族と食事をすること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。そのことからも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。
- ちーぼは、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

ち 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、ちのどんばん、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、販売を通して紹介をしました。（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）

の 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・東海大学付属諏訪高校・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・東海大学付属諏訪高校）

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。健康づくりのつどいで、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、ＰＲ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）

し　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、幼児のおやつの試食を行い、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かれると良い。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。
- 給食だよりや献立表を、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、手がかけられない、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、明日は何かな？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。リタイヤして時間ができ、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）

保育園
アンケート

家庭での生活調査アンケート

保育園　　５　　歳児

平成29年度
幼児教育課

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

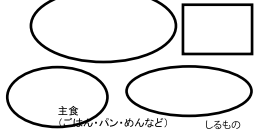
２　寝る時間は何時頃ですか？
①午後８時前
②午後８：００～８：５９
③午後９：００～９：５９
④午後１０：００～１０：５９
⑤午後１１時すぎ

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だしてください。
（いくつでも）
①時間がない
②おなかがすいていなかった
③体の具合が悪かった
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

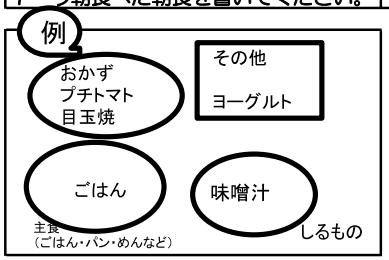
回答記入欄	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	おかず　その他
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	郷土料理
	特産物
16	



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ひとりで
②こどもだけで
③家族のだれかと
④家族全員

７　今朝食べた朝食を書いてください。



＊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ひとりで
②こどもだけで
③家族のだれかと
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　毎日うんちがでますか？
①毎日同じ頃にでる
②毎日でるが同じ頃ではない
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・茅野市の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天よせ
②のたもち
③かりんシロップ漬
④ふきの煮物
⑤野沢菜漬
⑥煮鯉
⑦かきひき大根
⑧わかさぎの料理
⑨いとこ煮

特産物
⑩セルリー
⑪キャベツ
⑫寒天
⑬凍り豆腐
⑭大根
⑮ブロッコリー
⑯りんご
⑰凍み大根
⑱パセリ

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（ぽかぽかマン・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こど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。

学校
アンケート

小中

食生活アンケート

あてはまるところの数字に○をしてください。

※ 性別はどちらですか？ ① 男 ② 女

【1】 昨日の夜は何時ごろねましたか？
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 いつもねむい 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】 うんちは毎朝でますか。
① 毎日朝でる ② 毎日でるが朝ではない ③ 時々でない日がある ④ 何日もでないことがある

【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だから
⑥ 体重を気にして食べなかった ⑦ 休みの日に寝ていたかった 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 家族のだれかと ④ 家族全員

【10】今日の朝、食べたもの全部に○をしてください。 いくつでもよい

食べていない

主食
1 ごはん 2 パン（食パン等）
3 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等
4 菓子パン等
5 うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそば
6 シリアル・コーンフレーク 7 カップめん
8 もち 9 その他（ ）

主菜
10 肉料理 11 魚料理 12 卵料理
13 ハム・ウインナー 14 なっとう
15 とうふ料理 16 カレー・シチュー
17 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（ ）

汁物
22 みそ汁 23 スープ
24 インスタントスープ
・インスタントみそ汁

果物
30 くだもの

乳製品
25 牛乳
26 ヨーグルト
27 チーズ

その他
28 ふりかけ・のり
29 つけもの(たくわん・梅干しなど)
31 コーヒー・紅茶・ココア 32 お茶類
33 ジュース等 34 スポーツ飲料 35 水
36 その他（ ）

【11】 給食以外に、家ではどれくらい食べていますか。

＊牛乳は	① 毎日飲む	② ときどき飲む	③ ほとんど飲まない
＊色のこい野菜は	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
＊いも類は	① 毎日食べる	② ときどき食べる	③ ほとんど食べない
＊肉は	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
＊海そうは	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（夕食後寝るまで） 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 食べたいものを、食べたいだけ食べる ② お家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】 家での食事の時、家族の中で自分だけち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 おいしいから 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 め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 きら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 もったいないことだと思う 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・カルシウム剤・ビタミン剤など)を使っていますか。
① 使っている ② 使っていない ③ わからない

【20】 長野県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)にはなにがあるか知っていますか。
① 知っている ② 知らない

【21】 現在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すか。
① 楽しいと思う ② 楽しいと思わない ③ どちらでもない

ご協力ありがとうございました

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家族のだれかと　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（しせい）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うものに○をしてください。（いくつでも）
①野沢菜漬（のざわなづ）け　②ふきの煮物（にもの）　③天よせ　④かりんのシロップ漬（づ）け
⑤煮鯉（にごい）　⑥のたもち　⑦いもねりきん　⑧いとこ煮（に）　⑨かきひきだいこん

７　茅野市（原村）でできると思うものに○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あてはまるものに○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すか
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

高校生アンケート

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。あてはまる所に〇印をお願いします。

☆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ころですか？
　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ころですか？
　１．５時前　２．５時台　３．６時台　４．７時台　５．８時過ぎ

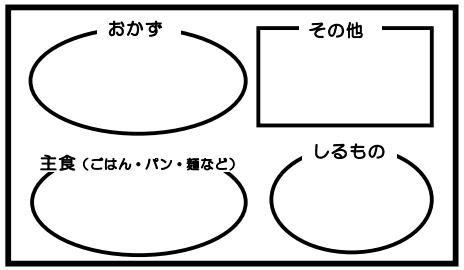
【問３】　平日（登校日）に朝食を食べますか？
　１．毎日食べる　　２．週に１～２回食べない日がある
　３．週に３日以上食べない日がある　　４．全く食べない

朝食を食べる人

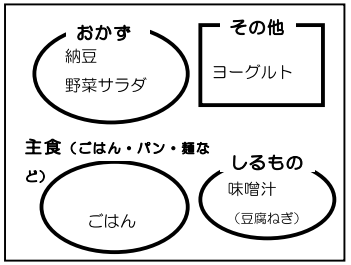
【問４】　朝食は誰と食べることが多いですか？
　１．ひとりで食べる　　２．誰かと食べる

【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＞



＜例＞



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．おなかがすいていない　　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（　　）

【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

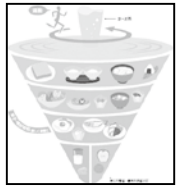
【問９】　夕食から寝るまでに何か食べますか？
　１．食べる　　２．ときどき食べる　　３．食べない
　何を食べますか？（　　）

【問 10】　食事は楽しみですか？
　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．毎日同じ頃出る。　　２．毎日出るが同じ頃ではない
　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。知っているものに〇印を
　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。知っているものに〇印を
　してください。（いくつでも）
　天寄せ　　のたもち　　かりんのシロップ漬け　　ふきの煮物　　野沢菜漬け
　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□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□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します。

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　どちらかといえばある
3　どちらかといえばない	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×２２）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

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、動脈硬化性疾患が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る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　セロリー
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　セロリー
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―）　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
(元気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

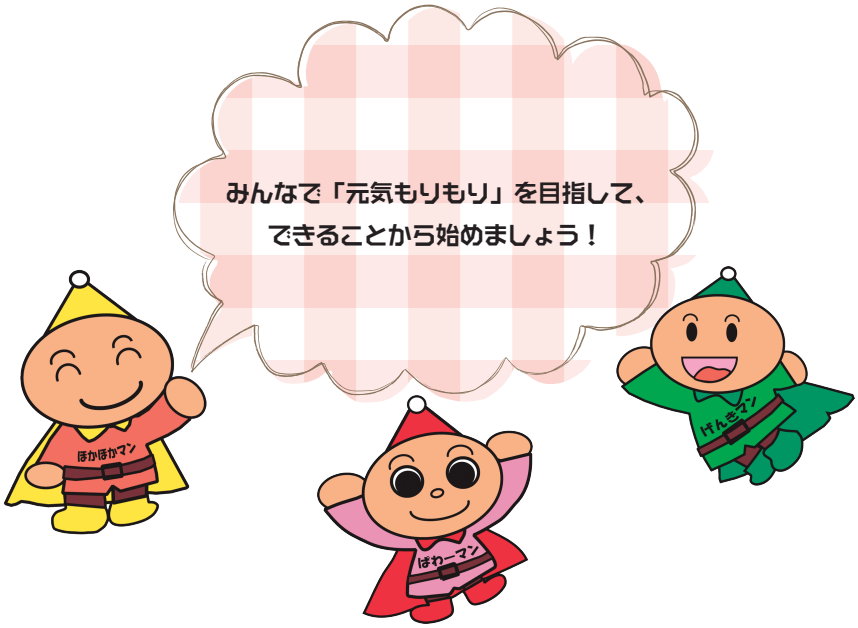
第２次茅野市食育推進計画
(元気もりもり食育プラン)
策定委員会名簿

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
ＪＡ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
	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
委員会事務局	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）
ＴＥＬ(0266)-82-0105　ＦＡＸ(0266)-82-0106
ホームページ http://www.city.chino.lg.jp

「みんなでつくる
みんなの茅野市」