

IV しまねの食育の推進施策

1 重点施策

- (1)生涯にわたる食育を推進し、特に若い世代への食育が進むように努めます。
- ①乳幼児期に、望ましい食習慣を確立するため、関係機関とともに、発育・発達に応じた食育の取組を進めます。
 - ②学校等の教育現場では、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など教育活動全体を通して計画的・継続的に食に関する指導に取り組みます。
 - ③高校生、大学生、20～30歳代の若い世代に対し、戦略を立てた上での一貫した食育の啓発を実施します。
 - ④若者が集うイベント等での食育啓発のための体験型事業を実施します。
 - ⑤職場や学校等で“自らの手で弁当を作る「弁当の日」”の実践拡大に努めます。
 - ⑥県民と農山漁村との交流を進め、農林水産業の役割などに対する理解を深めます。
- (2)県民の身近なところで、食に関する体験の場づくりを推進します。
- ①地域や保育所、学校等で食に関する様々な体験活動ができる環境づくりを進めます。
 - ②食に関する体験をする場として体験先リストの作成を進めます。
- (3)県民の主体的な参加、関係団体の連携・協力を食育の推進力とします。
- ①家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、専門家等が連携し、地域力を十分活かした取組ができるようネットワークづくりを進めます。
 - ②食育を主体的に実践する団体等の掘り起こしに努めます。
 - ③協議会構成団体の情報交換・連携が円滑に進むような食育イベントを開催します。

上記の取組を推進するにあたっては、健康長寿しまねの県民運動と十分に連動させて総合的に取り組むこととしています。

2 個別の施策

(1) 家庭における食育の推進

子どもの頃から、望ましい食習慣を身につけ、心身の健康増進と豊かな人間形成を目指した「生きる力」を育むためには、家庭における食育が基礎となります。

しかし、社会環境やライフスタイルの変化等により、家庭での食育の実践が難しくなっています。そのため、関係機関や地域の力を十分生かし、地域全体で継続的に支えていくことが大切です。

ア 全般事項

①食を楽しむ・学ぶ機会の提供を促進する

地域で行う料理教室や市町村等で行う健康教室等、誰もが参加でき、楽しみながら望ましい食習慣について学ぶ機会の提供を促進します。

②「食育月間」「食育の日」「しまね家庭の日」を普及する

毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の普及を通じて普段の食を見直すなど、食育について考える契機とします。また、毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」の普及を通じて家族がそろって食事をとるなどの、家族のふれあいの促進を図ります。

イ 食生活改善のための取組

①子どもの生活リズムの改善に取り組む

子どもたちが、健康で生き生きした生活ができるようにするため、望ましい生活習慣として「早起き、バランスのとれた朝食摂取、適度な運動、十分な睡眠」等の生活習慣づくりの取組を積極的に推進します。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動との連携を図ります。

②小児期からの生活習慣病予防に向けて幼児期からの望ましい食習慣を確立する

市町村での乳幼児健診、保育所や幼稚園で行われる健康教室、日々の生活の中で、発育・発達段階に応じた食事相談・指導、栽培活動、親子クッキング等を体験し、味覚の形成や食べる楽しさを味わうこと、食事のマナー、食事のあいさつ等の習慣化を図ります。

また、おなかがすくリズムが身に付くよう、生活の中での遊びや運動を進めます。

③妊産婦の望ましい食習慣を確立する

市町村や医療機関で実施する妊婦教室・パパママ学級や健診などの場を通じ、妊産婦への食事相談・栄養指導を行います。また、母乳育児の推進等が盛り込まれた授乳・離乳の支援ガイド等に基づき、親子の心のきずなを深めるよう啓発する他、発育・発達段階に応じた離乳食づくりの支援をし、乳児の味わう体験を推進します。

④青年期の健康的な食生活の実践に取り組む

青年期では、進学や就職などを契機に自己管理のもと健康的な食生活を実践していくことが求められます。子どもの頃から学んできた知識や技術を実践できるよう、自らの手で作る「弁当の日」の実施や、食に関する体験の場の提供、ホームページなどを活用し、朝食摂取や野菜摂取等の望ましい食習慣についての情報発信を推進します。

「まめなチャレンジ食育事業」 (益田市立西南中学校「お弁当の日」の取組)

益田市立西南中学校では、以前から地域と連携しながら、自分たちで育てた野菜の調理実習、朝食の大切さや味覚についての学習など食育を推進してきました。

しかし、子どもたちが今後地域を離れて社会に出たとき、自分の健康を考え自立して生活できるだろうか、今、この時期に「食」について頭と心で考えてほしいといった学校の熱い思いから、「お弁当の日」に取り組むことになりました。

益田圏域健康長寿しまね推進会議では、「お弁当の日」に取り組む実践校を支援し、関係機関と連携した食育活動の展開、普及を目指す「まめなチャレンジ食育事業」として、平成21年度に学校と共同で取り組みました。

＜実施事業＞

①**食育講演会**：「おいしそう弁当を考えよう」、「レッツ！！チャレンジ！！オリジナルおにぎりを作ってみよう」

②**事前授業**：「おいしそう弁当」の復習と中身について検討し、紙粘土や折り紙で中身を作り、お弁当箱に詰めてみる（イメージトレーニング）

③**学校で弁当づくり**：「おいしそう弁当」を学校で調理実習

④**夏休みおいしそう弁当づくり計画**：生徒全員が夏休み中に自宅でおいしそう弁当を作り、写真・コメントを書いて提出

⑤**おいしそう弁当コンテスト**：夏休みおいしそう弁当づくり計画を見ながら、生徒20名全員に「〇〇賞」と賞をつける

お・・・大きさぴったり
い・・・いろどりがきれい
し・・・主食：主菜：副菜＝3：1：2
そ・・・それぞれの調理法
う・・・動かないようにしっかり詰める



⑥**小中合同学校保健委員会**：講話「食はいのち」

⑦**1年生学校で弁当づくり**：1年生の夏休みおいしそう弁当づくり計画から話し合って1点選び、学校で調理実習

⑧**弁当の日**

1年生 3学期に1回
2年生 3学期に2回
3年生 2学期に2回

＜益田圏域健康長寿しまね推進会議（食と歯のワーキング部会）の役割＞

- ① 食育講演会や事前授業に参画、事前打合会の開催
- ② おいしそう弁当コンテスト審査会を実施
- ③ 弁当の日に学校訪問

＜成果＞

弁当づくりを通して生徒たちの成長と自信がついた姿がみられました。また、献立の内容や材料を選択する力、調理技術など将来に生きて働く力を楽しみながら身につけることができました。

また、こうした取組は、圏域の別の学校で独自にお弁当の日や食育の取組が始まるなど、広がりを見せています。



(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

子どもが望ましい食習慣を身に付け、生きる力を育むため、保育所、幼稚園、学校等で食に関する知識の習得と様々な体験学習や活動の機会を多く設けることが大切です。

ア 全般事項

①保育所保育指針に基づき、保育の一環として食育を位置付け、推進を図る

保育所において、施設長、保育士、栄養士、調理員等の協力の下に食育の計画を作成し、各保育所の創意工夫により推進します。また、保育所の人的・物的資源をいかし、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供など、地域と連携しつつ、積極的に食育を推進するよう努めます。

②調理担当者等の資質の向上を図る

児童福祉施設調理責任者、調理担当者及び保育士を対象として、給食運営及び給食内容改善のための研修を行い、資質の向上を図ります。

③栄養教諭等を中核とした食育推進体制の充実を図る

校内における食育担当者(食育コーディネーター)を校務分掌に明記し、栄養教諭等を中核とした食育推進委員会等の組織を充実させ、教職員間や家庭、地域と連携した食育を推進します。

また、食育担当者(食育コーディネーター)を対象とした「食育推進研修」を充実することにより、意識改革と指導力の向上に努めます。

さらに、食育担当者(食育コーディネーター)が集まり、各校の食育の取組についての情報交換や食育に関する取組を企画する地域食育推進検討委員会等の組織づくりを進めます。

④子どもの発達段階に応じた食育の推進を図る。

保育所・幼稚園・小学校・中学校・高等学校等において、食育に関して身につけるべき内容を整理した「すこやかしまねっこ」(食に関する指導の指針)に基づいて、各学校等の実態や発達段階に応じた具体的な目標を設定します。その目標を食に関する指導の全体計画・年間指導計画に位置づけ、食育を効果的に推進します。

イ 食生活改善のための取組

①食に関する指導の授業の充実を図る

各学校が、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など教育活動全体を通して計画的・継続的に食に関する指導に取り組みます。

②食育を通じた健康状態の改善等の推進を図る

栄養教諭は、学級担任、養護教諭、学校医、保護者等と連携して、子どもに、心身の健康状態の改善等に必要な知識を身に付けさせるとともに、食物アレルギー等食に関する健康課題を有する子どもに対しての個別的な相談指導を行うなど、望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

③食べるために必要な口腔機能について、健康教育を通して理解を深める

年齢に応じた口腔機能の発達が、味わって食べることや生活習慣病の予防につながることを十分理解し、食育の観点から口腔機能に関する教育を進めます。

そのため、子どもの口腔機能の問題の把握に努めるとともに、幼稚園、保育所、小・中学校と一貫して、学校歯科医との連携を図り、よくかんで食べること等、歯と口腔機能の重要性について地域ぐるみで学ぶ機会を増やします。

ウ 生産物、生産者への理解促進のための取組

①生きた教材として地場産物を活用した給食の実施促進に努める

学校や幼稚園、保育所の給食の食材として、「生産者の顔がみえる」地場産物を活用することにより、食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心を育成します。また、地域の郷土料理や伝統料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れることにより、ふるさとを愛し、誇りをもつ、心豊かでたくましい子どもの育成に努めます。

学校においては、6月と11月の「しまね・ふるさと給食月間」において、学校における食育の取組の強化と学校給食における地場産物の活用割合の一層の向上を図ります。

②地域に根ざした農林漁業体験を通じて、楽しみながら、食の大切さへの子どもたちの理解を促す

学校等において、地域の農林水産業に携わる方と連携した農林漁業体験等の実施を進め、食やいのちの大切さ、食を支える農林水産業の役割などに対する理解が深まるように努めます。

また、県の「出前講座¹⁴⁾」なども有効に活用します。

活動実践例

学校給食では、食育月間の6月としまね教育の日・ウィークのある11月を「しまね・ふるさと給食月間」と位置づけ、学校給食における地場産物活用など、さまざまな取組を行っています。「しまね・ふるさと給食月間」には、それぞれの地域で地場産物を活用し、身近な地域の郷土食や行事食を取り入れた給食が実施され、学校給食を「生きた教材」として、児童生徒に身近な地域の産業や食文化への理解を深め、ふるさとを大切にする心や、食への感謝の心を育むための食育を家庭や地域を巻き込んで進めています。

＜安来どじょうを使用した学校給食・生産者をゲストティーチャーに招いた食の授業＞



＜どじょう丼＞



＜桜江町ごぼう（五望）給食＞



＜ごぼうの収穫体験＞



ごぼうの収穫体験

ごぼうごはん ごぼうコロッケ ごぼうサラダ 桑の実ゼリーなど

・五望（元気な子・思いやりのある子・たくましい子・よく学ぶ子・ふるさとを大切に
する子）を込めて実施された学校給食



＜栄養教諭による食に関する指導＞

(3) 地域における食育の推進

しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かし、地域全体で食育を推進し、県民一人ひとりの健全な食生活の実践を支援することが大切です。また、食に関する体験を促進し、食に対する関心と理解が深まるよう支援します。

ア 全般事項

①食育を推進するボランティア等の活動を支援する

食育を推進するボランティア団体等が行っている親子料理教室等の体験活動や食生活改善等の啓発活動が広く展開されるよう支援します。また、食育活動を行う人材の発掘と活用を促進します。

②管理栄養士・栄養士等に対する研修会を開催する

栄養指導、食生活指導にあたる管理栄養士・栄養士等に対する研修会を実施し、地域における食育活動の充実や給食施設における食生活指導の充実・強化を図ります。

③若者が集うイベント等での体験型事業を実施する

食育啓発のため関係機関や団体と連携し、若年層に対し食に関する楽しい体験を取り入れたイベントを、学園祭等を利用して実施します。

④事業所における食育の推進を図る

壮年期の健康づくりとして、健康長寿しまね推進事業の出前講座の活用を促すなど、事業所における健康づくりの意識を高め、食に関する知識の普及を図ります。

職場単位での“自らの手で弁当を作る「弁当の日」”の実践の拡大に努めます。

また、食堂を設置している事業所に対しては、栄養成分表示等栄養や健康に関する情報提供の取組実施を促進します。

⑤関係機関・団体等とのネットワークづくりを推進する

県はもとより圏域においても、ボランティアや保育所、学校、民間事業者、JA、JF、関係団体等間でネットワークづくりを進め、地域の特性を生かした食育活動を促進します。

⑥健康づくり応援店や特定給食施設等における栄養や健康に関する情報発信を推進する

外食等食の外部化が進む中、飲食店等で栄養・健康情報にアクセスする場を数多く設ける取組を推進し、県民の健康管理を支援します。

⑦食に関する知恵を発掘する

地域に伝わる食文化や「食の知恵」の発掘とその伝承に努めます。

イ 食生活改善のための取組

①栄養バランスが優れた「日本型食生活¹⁵⁾」の実践を促すための情報提供を行う

米を中心に多様な副食から構成され、栄養バランスの優れた「日本型食生活」の実践を促進するため、米や野菜、きのこ類、果物、牛乳、魚介類等に関する情報提供等を行います。

②「食生活指針¹⁶⁾」や「食事バランスガイド」の活用促進、県民への普及啓発を図る

「健康長寿しまね」により健康づくり運動を進めます。また、「健康長寿しまね」や「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示した「食事バランスガイド」の活用を進めます。

③よりよい生活習慣の確立に向け具体的に実践できるよう保健指導を通じて支援する

県民一人ひとりが今まで送ってきた生活を振り返り、食事のとり方や運動等について具体的に改善すべき点をイメージし、できることから継続して実践できるよう保健指導の充実を図ります。

ウ 食品に関する知識習得のための取組

①食品リサイクルの必要性や食品の廃棄の削減等の普及啓発を図る

食品の製造や流通過程で、大量の食品残さが発生し、その多くが焼却や埋め立て処分されている現状を踏まえ、環境を守り、循環型社会を構築するため、食品関連事業者や県民に対して食品廃棄物の「発生の抑制」、「再生利用」、「減量」への取組について、パンフレット等での普及啓発を行います。

②生産者と消費者の信頼関係を構築する

GAP¹⁷⁾手法を取り入れた「美味しまね認証¹⁸⁾」制度の普及・推進を通して、生産者が消費者に安全で良質な農林水産物を提供できる体制を整え、相互の信頼関係を構築します。

③食品表示・衛生知識等の普及啓発を図る

ホームページ、研修会、講習会、意見交換会、情報誌等の媒体により、食品表示・衛生知識等に関する普及啓発を図ります。

エ 生産物、生産者への理解促進のための取組

①都市住民と農山漁村の住民の交流を促進する

自然、風土、歴史、文化など地域のありのままの姿に触れ、地域の人々との交流を楽しむ「グリーン・ツーリズム」、「エコツーリズム」等を「しまね田舎ツーリズム¹⁹⁾」と総称し、農山漁村での民泊や農林漁業体験、調理体験や地元の食材を利用した農家レストラン等を通じて都市住民と農山漁村の住民の交流を促進し、食や農山漁村への理解を図ります。

②農林水産業、農山漁村の情報発信などを行う

生産現場の状況、生産者の取組などを各種広報媒体や新聞、テレビでの報道などを通じて情報発信し、食の生活現場の実態を知ってもらうとともに、農林漁業体験活動等への参加を促します。

そして、これらの体験や県の出前講座などを通じて、食やいのちの大切さ、食を支える農林水産業の役割などに対する理解が深まるように努めます。

③地元農林産物の提供等を通じて理解を促す

地元産の安全安心な農林産物を直売施設等で安定的に消費者に提供できるよう、生産体制や集荷体制の整備などに取り組み、直売施設等を介した消費者との交流により、消費者の地域農林業や食文化への理解を進めます。

有機農業²⁰⁾をはじめとした環境保全型農業²¹⁾、「エコファーマー²²⁾」や「島根県エコロジー農産物²³⁾」の取組拡大を進めます。これらの取組を実践する生産者と消費者との農作業体験等を通じた交流を促進し、県民が一体となって農業や食を通じて環境を守る食農教育の視点を入れた活動を推進します。具体的には、「環境を守る農業宣言」²⁴⁾を活用し、生産者や消費者、販売者等が共通認識に立って取り組む活動を展開します。

④地元水産物の提供等を通じて理解を促す

JFしまね等と連携し、子どもとその保護者を対象とした「水産物ふれあい食育体験」や、消費者を対象とした料理教室などを通じ、地元水産物や漁業、漁村への理解と魚食普及を進めます。

⑤島根県産品の利活用を促進する

「しまね・ふるさと食の日」として設定している毎月第3週の金曜日・土曜日・日曜日を中心に、生産者、流通関係者、消費者等それぞれの立場での理解・協力を得ながら、量販店や給食施設等における地元食材の積極的な利用を進めます。

また、地元食材を積極的に提供している飲食店等を「しまね故郷料理店」として認証し、県ホームページや各種広報を活用して広く消費者に周知することで県産品利活用を促進します。

活動実践例

隠岐では、地域の大切な産業である漁業を身近に感じてもらうため、島根県隠岐支庁水産局の職員が、隠岐の島町町内の小中学校を訪れて、ベニズワイガニの生態や漁法を紹介する座学、調理体験を行う「学んで触って食べてみよう学習会」を実施しています。

学習会では、生のカニをさばくのに最初はおっかなびっくりだった子どもたちが、自分たちで料理したカニを目を輝かせてほお張る姿が見られます。



活動実践例

地域や集落ぐるみで環境保全型農業に取り組むと田んぼや畑の生きものたちが豊かになります。化学肥料や化学農薬の使用を抑えたり、またはそれらを全く使わない米づくりを行っている地域の中には、田んぼの生きもの調査を通じて、環境を守る農業やそこで生産された農産物について、消費者の理解を深める活動を行っています。



学校における食育推進のための

「すこやかしまねっこ」食に関する指導の指針

子どもの発達段階に応じた食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせるためには、各教科等におけるそれぞれの食に関する指導を継続的横断的に関連付け、学校の教育活動全体で進めていくことが必要です。

食育に関して、各発達段階において身に付けるべき具体的内容を整理した「すこやかしまねっこ」（食に関する指導の指針）を活用し、学校長のリーダーシップのもと、栄養教諭が中心となって、関係教職員が連携・協力しながら組織的な取組を進めます。

～「食育」推進の合い言葉～

す・・・好き嫌いせず 三度の食事を バランスよく
こ・・・子どもの時から かむ習慣を 身につけよう
や・・・野菜を食べて 体いきいき 心うきうき
か・・・感謝をこめて 「いただきます」「ごちそうさま」
し・・・しっかりと 毎日食べよう 朝ごはん
ま・・・マナーを守り 楽しくなごやか 食事タイム
ね・・・寝る前に 食べすぎないように 気をつけよう
っ・・・伝えよう郷土の料理 大切にしよう 家庭の味
こ・・・心と体に おいしい食事 楽しい食事

