

さいたま市

食育推進計画

2008.03



はじめに

私たちが毎日欠かすことができないもの、それは「食」です。

しかし近年、日本人のライフスタイルの急速な変化や食材などの安全・安心に対する不安など、私たちの食を取り巻く状況は大きく変わり、食習慣の変化や乱れによる生活習慣病の増加や肥満、また逆にダイエットのための過度の痩身が社会問題になっています。また、いま海外で注目されている、バランスの良い日本型食事が、逆に日本で食の多様化・欧米化により取り入れられなくなってきており、日本独自の伝統食や季節を伝える行事食も日本の食卓から消えていくことが懸念されています。

これら食の変化は、人のからだの健康だけでなく、食べ物や自然の恵みへの感謝、思いやり、命の尊さへの理解など、こころの健康を失う要因にもなっているのではないのでしょうか。これらのことを改善するためには、生活の基本である毎日の食生活を見直し、正しく食を学び、伝えることが重要です。

さいたま市は、政令指定都市として早5年目を迎え、さいたま新都心をはじめとして急速な変化を続けているまちです。しかし、一方では旧4市の歴史を引き継ぐ古いまちであり、また見沼田圃に代表される緑豊かなまちでもあります。

この古くて新しいさいたま市において、市民のみなさんが日々の食生活を通して、自然や命への感謝の気持ちを忘れず、家族や仲間と心身ともに生涯健やかに過ごしていただけるよう、この「さいたま市食育推進計画」を定め、みなさんとともに、市の施策を展開してまいります。ご理解とご協力をどうかよろしくお願いいたします。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました「さいたま市食育推進協議会」の委員各位及び関係者、並びにご協力いただきました市民のみなさまに対し心よりお礼申し上げます。

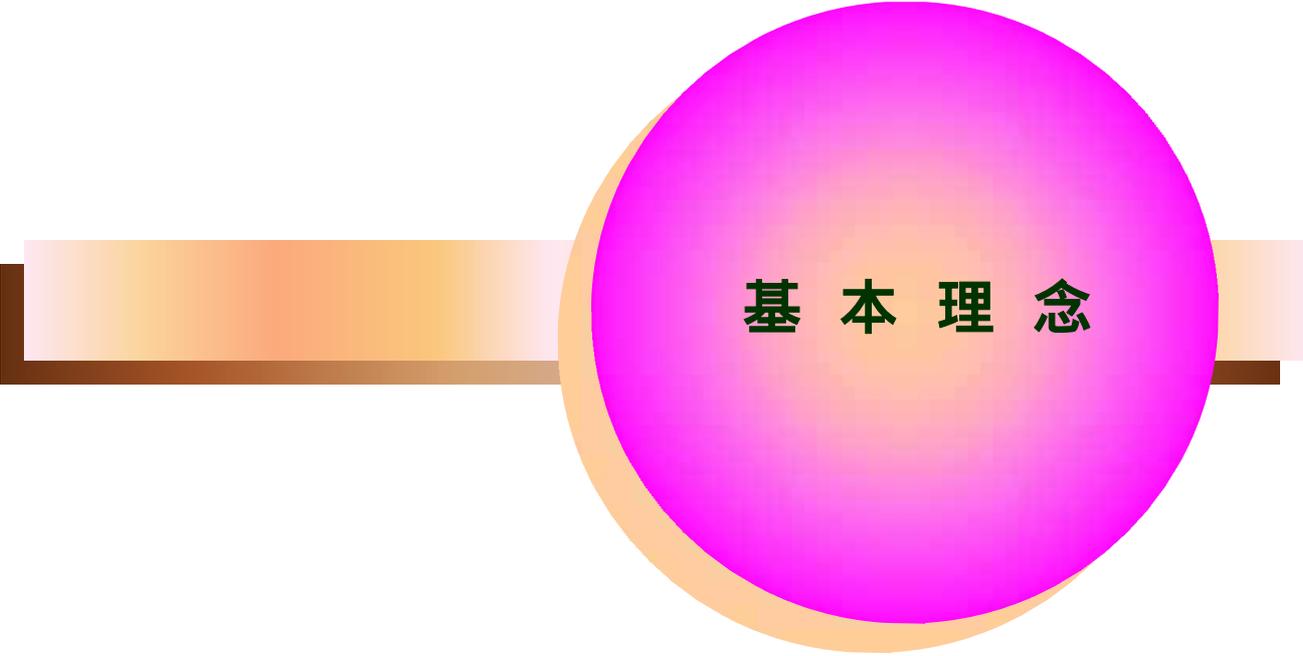
平成20年3月

さいたま市長 相川 宗一



目 次

基本理念	1
計画の位置づけ	5
食育の目標と推進	9
5つの「食べる」の小目標・指標	15
ライフステージごとの食育	23
食育の取り組み	33
計画の推進体制	53
市の食育に関する現状	55
参考資料	67



基本理念

1 計画策定の趣旨

近年、毎日の「食」に関して、食を取り巻く社会環境や自然環境は大きく変化しており、人々の食に対する意識の低下や食品の安全・安心への不安、「輸入してまで食べ残す国」という食の状況、また生活習慣病の増加などという問題があります。さらに、コショク（29頁参照）の顕在化や、それによる家庭の食卓でのコミュニケーション不足、また日本の食文化の継承の危機が今、いろいろな場面で解消すべき問題として取り上げられています。

これらの問題に対して、国では平成17年度に食育基本法、及び食育推進基本計画を定め、国として食育を推進することを明らかにし、都道府県や市町村にも食育推進計画を策定するよう、求めています。

一方、さいたま市民の「食」についてしてみると、平成17年度に15歳以上の市民を対象に行った健康についての調査^{*1}によれば、一日三食、きちんと食べている人は全体のうち80.0%で、朝食を「欠食」する人が18.7%という結果になっています。生活の基本となる食事ですが、特に朝食については脳を活性化し、一日を元気に過ごす活力となると言われています。まずこの朝食の欠食率を減少させることが課題です。

また、肥満ややせの問題についてBMI（Body Mass Index：身長からみた体重の割合を示す体格指数）から見ると、20～60歳代男性の肥満者が23.5%、40～60歳代女性の肥満者が16.2%であり、20歳代女性のやせが23.3%、と高い割合を示しています。

同調査での「食」に対する意識の部分では、25.2%の人が自分の食生活に「問題がある」「少し問題がある」と回答しています。これに対しては行政からの情報提供などのほか、地域、家庭を含めて、一人一人が自らの生活リズムや食事バランスを見直し、健全な食生活へと改善する意識をもっていただく必要があります。

一方、食品の安全性については全体の80.0%の人が「何らかの不安がある」と回答しています。この問題の解決のためには生産者、販売者側の適正な生産・品質管理とともに、市民に向けて、流通する食品の正しい知識や情報を提供しなければなりません。

これまでも市では保健福祉や農政、教育などの各部門でそれぞれが食育に関する取り組みを行ってきており、また各種団体や民間事業所においても食育に

^{*1}「さいたま市健康についての調査」報告書（平成18年3月）

関する事業を多数実施してきました。しかし、近年市民の食生活はさらに多様化しており、食事や生活リズムの乱れが多く、生活習慣病の増加も見受けられます。

また、日本の伝統的な食事スタイルは、米を中心として、いろいろな素材から組み合わせられた、多様な副食から構成される栄養バランスに優れた「日本型食生活」と言われ、諸外国においても推奨されています。米は和食の他、洋風や中華料理にもあい、おいしく食べられる食品でもあります。

しかし最近では、主食である米などの穀類を主体とする炭水化物の摂取が減少する一方で、脂質の過剰摂取や、野菜の摂取不足など栄養の偏りが見られ、日本型食生活が崩れてきています。

さらに、古来より地域に伝わる、さまざまな行事食や郷土料理、そして、それぞれの家庭の味を、子や孫、仲間などに伝えていくことは、食を知り、季節を知り、人やその土地の歴史を知る上でも重要なことと言えます。豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人から育まれてきた地域の多様性と豊かな味覚、この文化の香りあふれる日本の食文化を忘れることなく、伝承していく必要があります。

これら「食」に関する多くの課題を解決するためには、市民や各種団体、民間事業所と行政が協働し、互いに食の重要性を再認識するとともに、食育をさらに推進していくことが必要となります。またこのような食育の推進により、市民の食生活に関する問題を改善し、心身ともに健やかに生き、人間性豊かに、次の世代を安心して育てられる環境づくりができると考えられます。

そこで市では、市全体で食育を総合的かつ計画的に推進するため、「さいたま市食育推進計画」を策定することとしました。

2 食育の基本理念

計画の策定・実施にあたっては、市の基本理念を次のとおり定めて、食育を推進することとします。

「さいたま市では、食育を通して市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指します。

この食育の取り組みは、市民、地域、各種団体などと行政が協働し、推進していきます。」



～ 食育とは ～

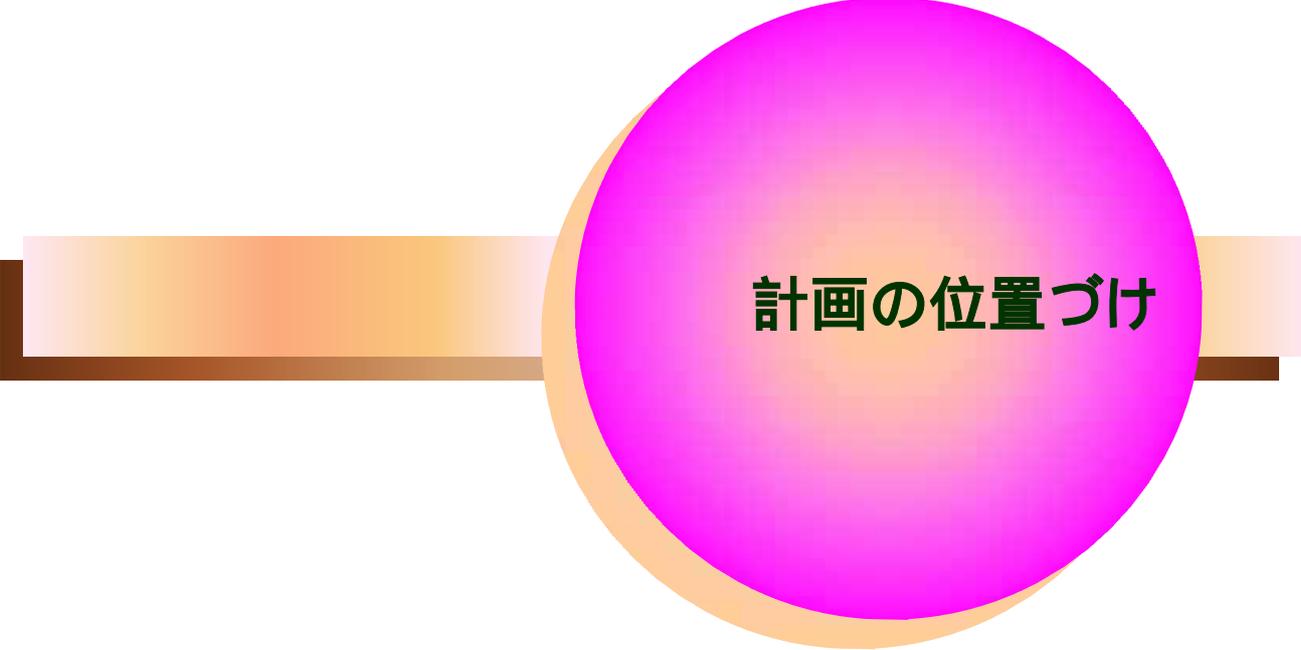
食育とは、人が生きる上での基本であって、毎日健全な食生活を実践するとともに、「食」に関する様々な経験を通して、食の知識と食を選択する力、人とのコミュニケーションなどを学び、自然の恩恵や関係する人々への感謝・理解を深め、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものと言えます。

「食育」という言葉は、明治31年(1898年)に石塚左玄が「食物養生法」において、「食能く人を健にし弱にし、食能く人を聖にし暴にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静肅に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧噪に断行するに至る」、また「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居民は殊に家訓を厳にして躰育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」と書き、食の重要性を説きました。

また明治36年(1903年)には、村井弦齋が「食道楽」で、「智育と体育と徳育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし先ず智育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」と、智育や体育よりも「食育」が大切だと書いています。これらが、「食育」という言葉の使いはじめとされています。

(参考：内閣府 平成18年版食育白書)





計画の位置づけ

計画の位置づけ

1 計画の位置づけ

本計画については、食育基本法(平成 17 年 7 月施行)及び食育推進基本計画(平成 18 年 3 月食育推進会議決定)に基づく市町村の食育推進計画として、市の総合的計画である「さいたま市総合振興計画」の趣旨に沿い、各分野別計画との調和を図り、策定しました。

2 計画期間

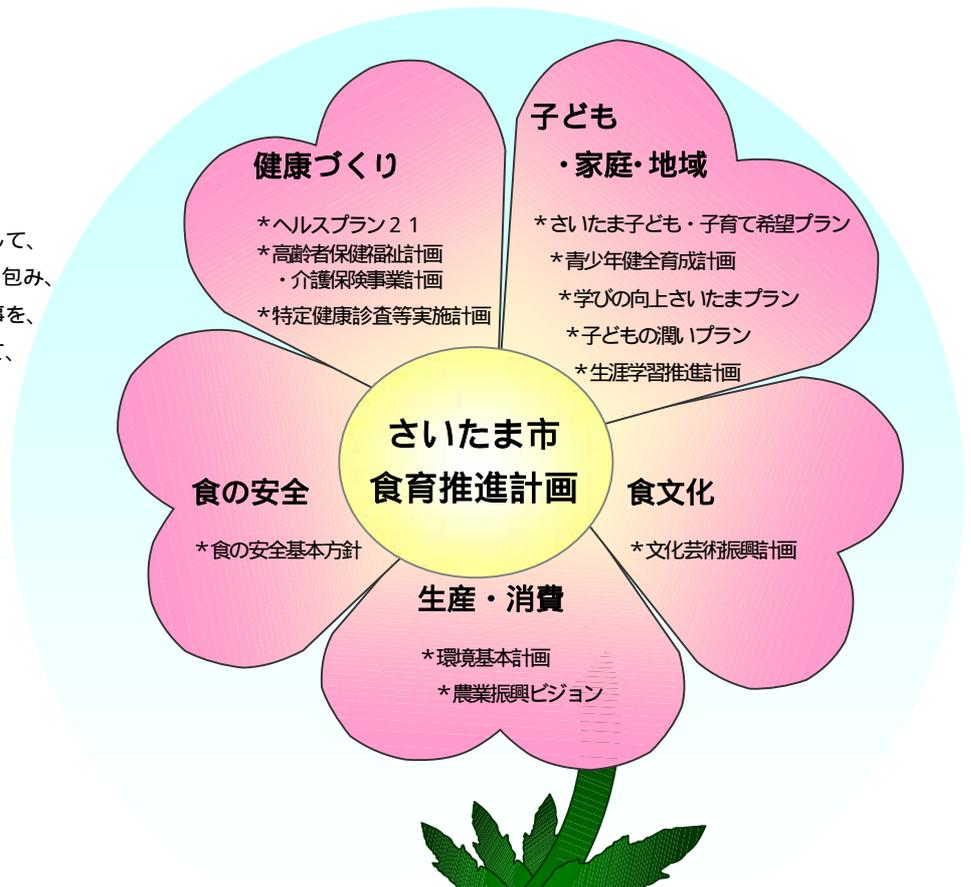
本計画の計画期間は、平成 20 年度から平成 24 年度までの 5 年間とします。なお、社会情勢の変化などによって見直しが必要になった場合には、計画期間内であっても計画を適切に見直すこととします。

3 市の各計画との関係

食育の推進は、広範、多数の施策、事業を調整する必要があることから、本計画は、市総合振興計画を基礎とし、既に策定されている市の各計画との整合、調和を図り、食育という面で各計画を連結する役割をもつものとなります。

食育推進計画の関係イメージ

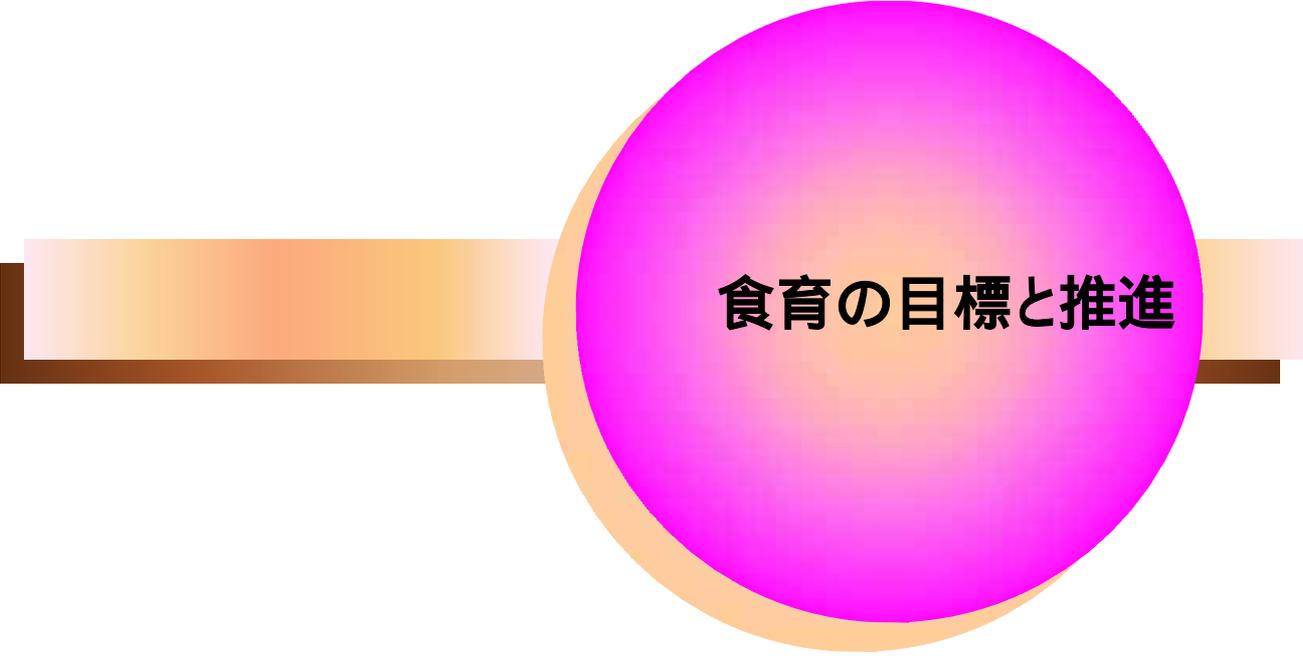
さいたま市総合振興計画を土台として、各計画を"食育"を中心として全体から包み、一体となって取り組みを進めていく事を、市の花である「サクラソウ」に見立て、表現しました。



食育に係るさいたま市の各計画の概要

	番号	計画・指針等名称	所 管	計画期間(年度) (見直し(予定)年度)	目 的
子ども・家庭・地域		さいたま 子ども・子育て希望プラン	子育て企画課	H17～26 (H21)	子供たちの未来のために今、何が 必要か
		青少年健全育成計画	青 少 年 課	H18～25	青少年が生き生きと輝き、希望を 実現できる地域社会の創造
		学びの向上さいたまプラン	指 導 1 課	H18～	確かな学力の向上を図る
		子ども潤いプラン	指 導 2 課	H15～24 (H19)	子どもたちの健全育成を図る
		生涯学習推進計画	生涯学習振興課	H17～25	だれもが「学べる・選べる・生か せる」生涯学習環境をつくる
健康づくり		ヘルスプラン21	健康増進課	H15～22 (H18)	すべての市民が健やかで、心豊か に生活できる活力ある社会にする
		高齢者保健福祉計画 ・介護保険事業計画	高 齢 福 祉 課 介 護 保 険 課	H18～ (H20)	すべての高齢者が自立と尊厳を保 ちつつ、いきいきと生活できる都 市「さいたま」をめざして
		特定健康診査等実施計画	国民健康保険課	H20～24 (H22)	生活習慣病の発見、改善を目指して
食の安全		食の安全基本方針	生活衛生課	H17～	安心して「食」するために守るべ きこと
生産・消費		環境基本計画	環 境 総 務 課	H16～32 (H19)	自然と共生し持続可能な環境を未 来ある子どものために伝える都市 (まち)
		農業振興ビジョン	農 政 課	H16～32 (H20)	さいたまの農業を守り育てる
食文化		文化芸術振興計画	文 化 振 興 課	H18～25	さいたま市らしい文化を育てる





食育の目標と推進

食育の目標と推進

1 食育の目標

市では、「食育の基本理念」に沿い、以下の『さいたま市 5つの「食べる」』を目標として、食育を推進します。

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

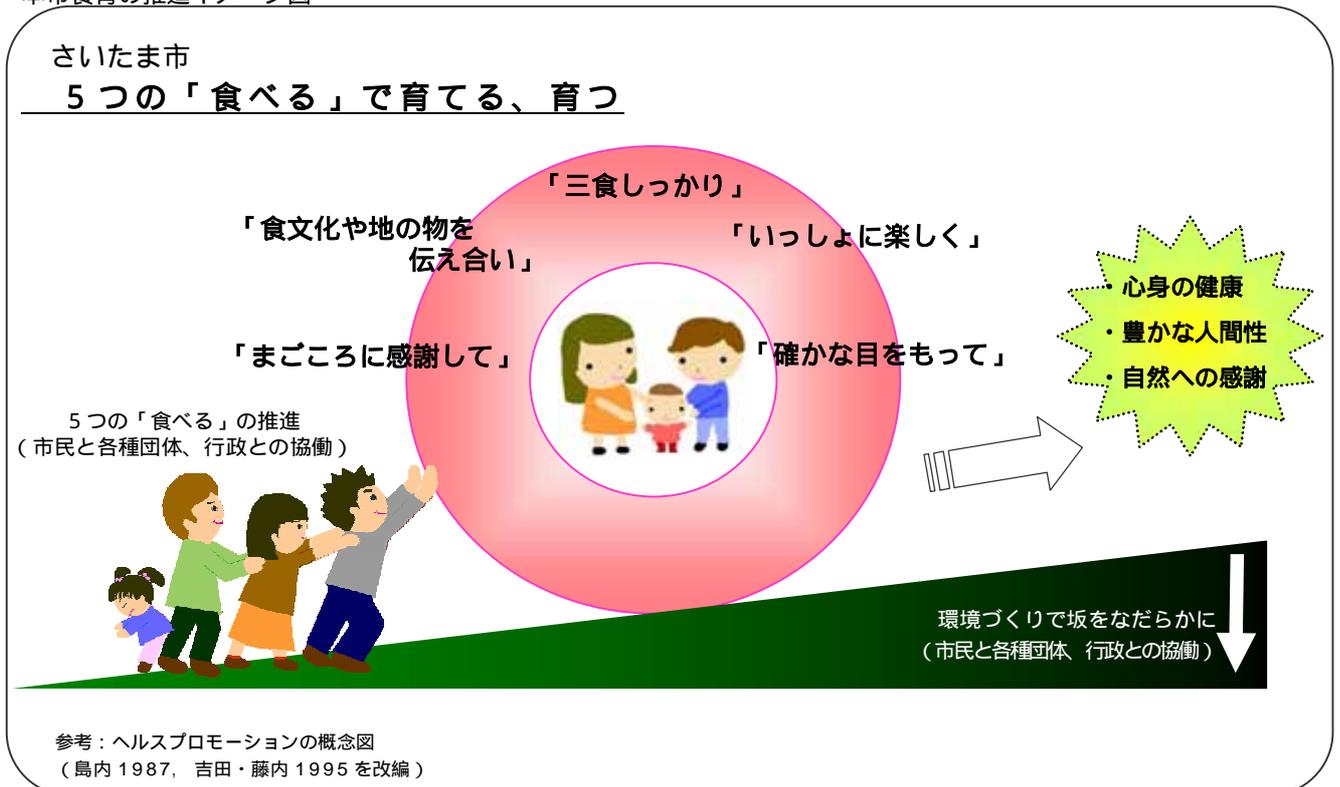
地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える



2 食育の推進

市では食育の推進のために、5つの「食べる」の目標に向かい、市民や各種団体などと行政が協働して、食育に取り組んでいきます。また、食育を推進するための環境を整備していきます。

本市食育の推進イメージ図



～ ヘルスプロモーション ～

世界保健機関（WHO）が、1986年11月にカナダのオタワ市で行った会議で採択した「オタワ憲章」で提唱されている21世紀の健康戦略で、「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。研究者などにより解釈が異なる部分もあるのですが、これは人々の、自身の健康を管理できる力を高めるとともに、それを支援する環境づくりを進めること、が柱となっていると考えられています。

なお「健康日本21」でも、このヘルスプロモーションの推進が掲げられています。

3 計画の体系

本計画は、策定の趣旨や目標に沿うように、以下のとおり構成します。

基本理念

- ・食を通して、心と身体 の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
- ・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

目 標

1. 「三食しっかり」食べる

小目標 1) 食生活のリズムを整える

- 方策**
- (1) 「朝ごはんを食べよう」強化月間など、朝食の重要性についての普及・啓発
 - (2) 妊産婦の望ましい食生活を支援する相談や教室、情報交換の場の提供
 - (3) 乳幼児期からの発達に応じた食生活の支援
 - (4) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食生活のリズムについての普及
 - (5) 各種健康診査における子どもの頃からの健康的な食生活の支援
 - (6) 学校における「早寝早起き朝ごはん」の推進
 - (7) 食への関心を深め、栄養、体づくり、よく噛むことへの意識を育てる親子の体験活動の提供

2) バランスのとれた食事を心がける

- (1) 日本型食生活をはじめ、食事バランスガイド、栄養成分表示によるバランスのとれた食事の普及・啓発
- (2) 食生活を含めた自らの健康管理に向けた、健康診査と保健指導及び健康相談や健康教育などの充実
- (3) 特定給食施設などにおける栄養成分表示などの栄養・健康情報の提供
- (4) 子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣づくり
- (5) バランスのとれた給食の提供と食に関する情報提供・指導
- (6) 成人・高齢者向けのバランスのとれた食事の講座や料理教室の開催

目 標

2. 「いっしょに楽しく」食べる

小目標 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- 方策**
- (1) 乳幼児期からの発達に応じた、楽しくおいしく食べることの支援
 - (2) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける楽しくおいしく食べることの普及
 - (3) 交流給食や行事給食などによる、友達と楽しく一緒に食べることの推進
 - (4) 成人・高齢者向けの楽しくおいしく食べることの講座や料理教室の開催
 - (5) 会食の場の提供などによる、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消

2) 食事の場で対人関係、コミュニケーションを学ぶ

- (1) 友達と楽しく食べ、思いやりを育てる学校給食の推進
- (2) 一緒に食べること、料理することの普及啓発
- (3) 学校の家庭向け「お子さんとの会話を大切にしましょう」などの媒体の普及啓発

目 標

3. 「確かな目をもって」食べる

小目標 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ

- 方策**
- (1) 日々の学校給食における安全な給食の提供と衛生指導
 - (2) 食への関心を育て、食の安全に関する知識の普及啓発を図る親子の体験活動の推進
 - (3) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食の安全についての普及

2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ

- (1) 消費者に向けた食の安全に関する情報の迅速でわかりやすい提供
- (2) J A S (日本農林規格) 法の普及啓発と品質表示の適正化の推進

目 標

4. 「まごころに感謝して」食べる

小目標 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む

- 方策
- (1) 乳幼児期からの、発達に応じた基本的なマナーや感謝の気持ちを育てる支援
 - (2) 小・中学生向けの農業体験や自然体験の場の提供を通じた食への理解促進
 - (3) 学校給食を通し、食事のマナーや食べ物に関わった人への感謝の気持ちの育成
 - (4) 食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通じた、食べ物などを大切にすることを大切にする気持ちの育成

2) 「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする

- (1) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食べ物などを大切にすることの普及
- (2) 環境に配慮した食生活を学ぶ料理教室などの開催
- (3) 「エコライフ DAY」など、省エネ・省資源などの環境問題についての意識づけ
- (4) ごみの減量・資源分別の徹底の推進

目 標

5. 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

小目標 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける

- 方策
- (1) 農業者と消費者との交流を図る「農」の交流イベントの開催
 - (2) 農家と都市住民の間での「農」を共有・理解できる場の提供
 - (3) 小学生などに対する農業や生産などについての体験や研修の場の提供
 - (4) 市内の農情報の「農情報ガイドブック」を通じた発信
 - (5) 良質な基準を満たした、さいたま市内産ブランド米「さいたま育ち」の推奨
 - (6) 乳幼児期からの発達に応じた、作物の育ちや食文化への関心の育成
 - (7) 日本型食生活や食文化を大切にしたい学校給食の推進
 - (8) 旬の地場産農産物の情報やその料理方法などを提供する料理教室の開催
 - (9) 食への関心を育て食文化を伝承する、食に関する親子の体験活動の推進
 - (10) 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会の提供

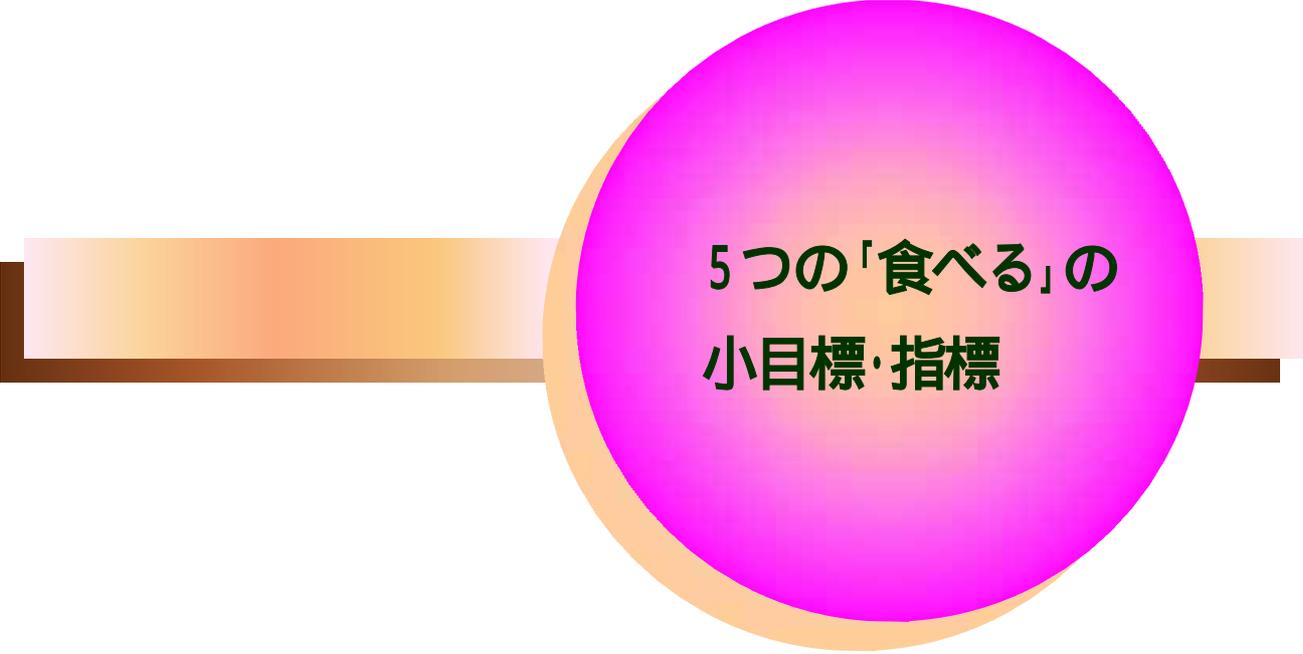
2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ

- (1) 各種イベントにおける国内友好都市の農作物・水産物の提供
- (2) 食文化、国際交流などをテーマとした料理教室の開催
- (3) 国際交流イベントにおける各国料理の提供

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

目 標 5つの「食べる」に沿った食育の推進のため、意識や活動を市全体で高める

- 方策
- (1) 学校や各種イベント・Webなどを活用した食に関する情報提供
 - (2) 食生活改善推進員や食育ボランティアなどの育成・支援や、地域に密着した健康づくりの推進
 - (3) 食事バランスガイドや栄養成分表示の普及・啓発
 - (4) 特定給食施設や小規模給食施設における健康づくりの情報提供
 - (5) 大学、研究所、地域の団体、民間事業所、NPOなどとの連携による食育の普及・啓発
 - (6) 栄養教諭の配置による学校での食育の充実
 - (7) 自然の恩恵や食に関わる様々な活動への理解を深めるため、農林水産物に関する体験活動の機会を提供する教育ファームの推進



5つの「食べる」の
小目標・指標

5つの「食べる」の小目標・指標

目標である『5つの「食べる」』に向けて、それぞれ小目標と指標を定めます。

1. 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける

朝食をはじめとする三食を、バランスよくしっかり食べる生活習慣を整えることは、心身ともに健康に、いきいきと活動するための基本となります。

また健康づくり、生活習慣病予防のためには適正体重を維持することが重要です。

【小目標】

1 - 1) 食生活のリズムを整える

- ・子どもの頃から朝食をはじめとする三食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- ・よく噛んで食べる習慣をつける

1 - 2) バランスのとれた食事を心がける

- ・食事バランスガイドなどに沿い、望ましい組合せや量を理解して食べる
- ・不足しがちな野菜を食べる
- ・適正体重を維持し、いきいきと活動できる身体をつくる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

1. 朝食を食べている人が増える（朝食の欠食率が減る）
2. 毎日、三食しっかり食べている人が増える
3. 毎日、三食野菜を食べている人が増える
4. 適正体重を維持している人が増える（肥満とやせの人が減る）

2. 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める

家族や仲間と、楽しく、おいしく食べることは、対人関係・コミュニケーション能力を養い、豊かな人間を育てます。

日々の食事や地域における行事を通して、食への感謝の気持ちやマナー、そして食文化を育み伝える場ともなります。

【小目標】

2 - 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- ・食事づくりや準備にかかわり、手伝うことを楽しむ

- 2 - 2) 食事の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ
 ・食事をいっしょに食べることを通して、食育を伝え学ぶ場となる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 5．一日一食以上、家族や仲間と一緒に食事をしている人が増える
 6．楽しく食事をする人が増える

3. 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる

日々の食事を安心して食べ、健康を保つためには、食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶことや、食の安全を守る保存法・調理法を知り活用することが必要です。

【小目標】

- 3 - 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ
 ・食の安全を守る保存法や調理法を覚え、実行する
 ・食事の前後には手洗いや身の回りを清潔にし、心地よさを知る
- 3 - 2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ
 ・安全な食品を安心して手に入れることができる

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 7．食品表示を見て食品を購入する人が増える
 8．食中毒を防ぐ方法をとっている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 9．食の安全モニター経験者数が増える

4. 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる

食事をいただくことができることへの感謝、生産から調理までに関わった人への感謝の気持ちを育み、心を豊かにするためには、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつが大切な役割をもっています。

また、「もったいない」という気持ちを忘れず、環境に配慮した食生活を送るよう心がけることは、限りある資源や地球環境を守ることにもつながります。

【小目標】

- 4 - 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む
 - ・食への感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつで表現する
 - ・食事を大切に、感謝して食べるための礼儀作法・マナーを学び、伝える
- 4 - 2) 「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする
 - ・環境に配慮した食生活を送るよう心がける

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 10．食事のあいさつを習慣としている人が増える
- 11．環境に配慮した食生活をしている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 12．一人一日あたりのごみの量が減る

5．「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで文化を学び、育てる

農業や生産者との交流は、旬の味、素材の味、自然の味、家庭や地域の味を知り楽しむこと、そして食への感謝につながります。また、家族、仲間、地域の人たちと行事食や伝統食を楽しむことは食文化を共有・伝承し、地域への誇り、人への思いやりを育てます。

【小目標】

- 5 - 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける
 - ・家庭や地域の味、そして食文化を受け継ぎ、教える
- 5 - 2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ
 - ・他の食文化を学ぶとともに、自らの食文化・食生活を改めて考える

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

- 13．農業体験、生産者との交流の機会をもっている人が増える
- 14．食文化を大切にしている人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

- 15．地場産物の学校給食への導入が増える
- 16．地場産農産物料理講習会が増える

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

〔目標〕

食育についての情報提供、人材育成などを推進し、「食育」の普及を図る

5つの「食べる」に沿った食育を推進していく上で、食育に関する意識や活動を市全域で高めていく必要があります。

【成果指標（市民の姿として表われるもの）】

17．食育推進に関わる言葉を知っている人が増える

18．食育推進運動に関わる人が増える

【取り組み指標（行政・各種団体の取り組みに関わるもの）】

19．栄養教諭の配置が増える

20．学校における食育についての学習が増える

21．公民館・児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業が増える



数値目標

指標の達成目標値は次のとおりとします。

	No	評価 1	指標項目	現況値 (H19)		目標値 (H23)	特に増やすことが 必要なライフステージ の現況値 (H19)
三食しっかり食べる	1	市民	朝食を食べている人が増える ²	16歳未満 (学齢期)	95.2% (95.8%)	増える (100%)	女性青年期 67.7% 女性成人期 77.0% 男性青年期 71.6% 男性成人期 58.8%
				16歳以上	81.9%	85%以上	
	2	市民	毎日、三食しっかり食べている 人が増える ²	16歳未満	93.8%	増える	女性青年期 55.4% 男性青年期 65.9% 男性成人期 53.6%
				16歳以上	75.3%	80%以上	
3	市民	毎日、三食野菜を食べている人 が増える ²	16歳未満	36.8%	40%以上	女性青年期 18.0% 女性成人期 16.9% 男性青年期 19.3% 男性成人期 17.7% 男性壮年期 28.1%	
			16歳以上	35.7%	40%以上		
4	市民	適正体重を維持している人が 増える(肥満とやせの人が減 る) ³	学齢期	89.6%	増える	<肥満> 女性高齢期 24.3% 男性成人期 26.0% 男性壮年期 32.8% <やせ> 女性青年期 21.4% 女性成人期 22.6%	
			16歳以上	71.9%	80%以上		
いっしょに楽しく食べる	5	市民	家族や仲間と一緒に食事をして いる人が増える ⁴	16歳未満	92.2%	増える	女性高齢期 81.9% 男性壮年期 89.4%
				16歳以上	95.5%	増える	
6	市民	楽しく食事をする人が増える	16歳未満	97.6%	増える		
			16歳以上	92.2%	増える		
確かな目をもって 食べる	7	市民	食品表示を見て食品を購入する 人が増える ⁵	95.6%		増える	
	8	市民	食中毒を防ぐ方法をとっている 人が増える ⁶	31.6%		35%以上	女性青年期 22.7% 女性成人期 21.5% 男性青年期 18.6% 男性壮年期 25.9%
	9	行政/ 団体	食の安全モニター経験者数が 増える	111人		250人	-
まじこころに感謝して食べる	10	市民	食事のあいさつを習慣として いる人が増える ⁷	16歳未満	88.2%	90%以上	男性青年期 65.9% 男性壮年期 60.5% 男性高齢期 52.5%
				16歳以上	71.5%	80%以上	
	11	市民	環境に配慮した食生活をして いる人が増える ⁸	93.2%		増える	女性青年期 85.7% 男性青年期 82.4% 男性成人期 85.9%
12	行政/ 団体	一人一日あたりのごみの量が 減る	909g/人/日 (H18) 901g/人/日 (H16)		平成16年度に 対し平成22年度までに 60g以上減	-	

	No	評価 1	指標項目	現況値 (H19)		目標値 (H23)	特に増やすことが必要なライフステージの現況値(H19)
食文化や地の物を伝え合い、食べる	13	市民	農業体験、生産者との交流などの機会をもっている人が増える ⁵	16歳未満	76.6%	増える	男性壮年期 73.0% 男性高齢期 71.3%
				16歳以上	82.7%		
	14	市民	食文化を大切にしている人が増える	行事食を大切にしている人 81.0% ⁹		85%以上	女性成人期 74.7% 男性青年期 75.9% 男性成人期 63.5% 男性壮年期 75.8%
	15	行政/団体	地場産物の学校給食への導入が増える	40種類 (H18)		増える	-
	16	行政/団体	地場産農産物料理講習会が増える	5回 (H18)		8回	-
5つの『食べる』を推進するために	17	市民	食育推進に関わる言葉を知っている人が増える	食事バランスガイド 47.8% ¹⁰		60%以上	女性青年期 41.7% 男性青年期 25.6% 男性成人期 38.3% 男性壮年期 36.4%
				メタボリックシンドローム 91.1%		95%以上	
	18	市民	食育推進活動に関わる人が増える ⁵	3.8%		現状の20%増	-
	19	行政/団体	栄養教諭の配置が増える	未配置		配置	-
	20	行政/団体	学校における食育についての学習が増える	「食に関する指導」の全体計画 小学校 87校 中学校 6校 (H18)		100%	
				「総合的な学習の時間」の食育 小学校 35校 中学校 2校 (H18)		増える	
	21	行政/団体	公民館・児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業が増える	公民館 56講座		57講座(1館1講座)	
児童センター 2か所/計2事業 (H18)				すべての児童センターで1事業以上実施			
子育て支援センター 単独型 なし (H18) 保育所併設型 3か所/計46事業 (H18)				単独型・保育所併設型 すべての子育て支援センターで1事業以上実施			

指標項目の中で、市民調査から市が特に課題があると考えたライフステージ別の現況値を表の右欄にあげました。なお、これら性別・ライフステージ別の現況値などについては、55頁「市の食育に関する現状」、また「さいたま市食育に関する調査報告書」(平成20年2月)に掲載しています。

(注) 表内に記されている「H18」などは「年度」を示します。

- 1 「評価」欄 市民 = 市民の姿として表われる成果指標。
(現況値は平成19年7月実施の「さいたま市食育に関する調査」による。)
行政/団体 = 行政や団体の取り組みに関わる指標
- 2 「ほとんど毎日食べる」とした人の数
- 3 小中学生は学校保健の基準、16歳以上はBMIの基準による数値
- 4 16歳未満については、毎日毎食誰かと一緒に食事をしている人の数
16歳以上については、一日一食は誰かと一緒に食事をしている人の数
- 5 なにかひとつでも確認・体験・活動している人の数
- 6 食中毒予防のための保存・調理・洗浄等の方法に気をつけている人の数
- 7 「いただきます」を言う人の数
- 8 環境に何らかの配慮した食生活をしている人の数
- 9 行事食を「大切にしている」「どちらかと言えば」の合計人数
- 10 食事バランスガイドについては、74頁もご覧ください。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について

近年、内臓脂肪による肥満が糖尿病や高血圧、動脈硬化、脳卒中などの生活習慣病を引き起こす危険性を高めることが明らかになってきました。

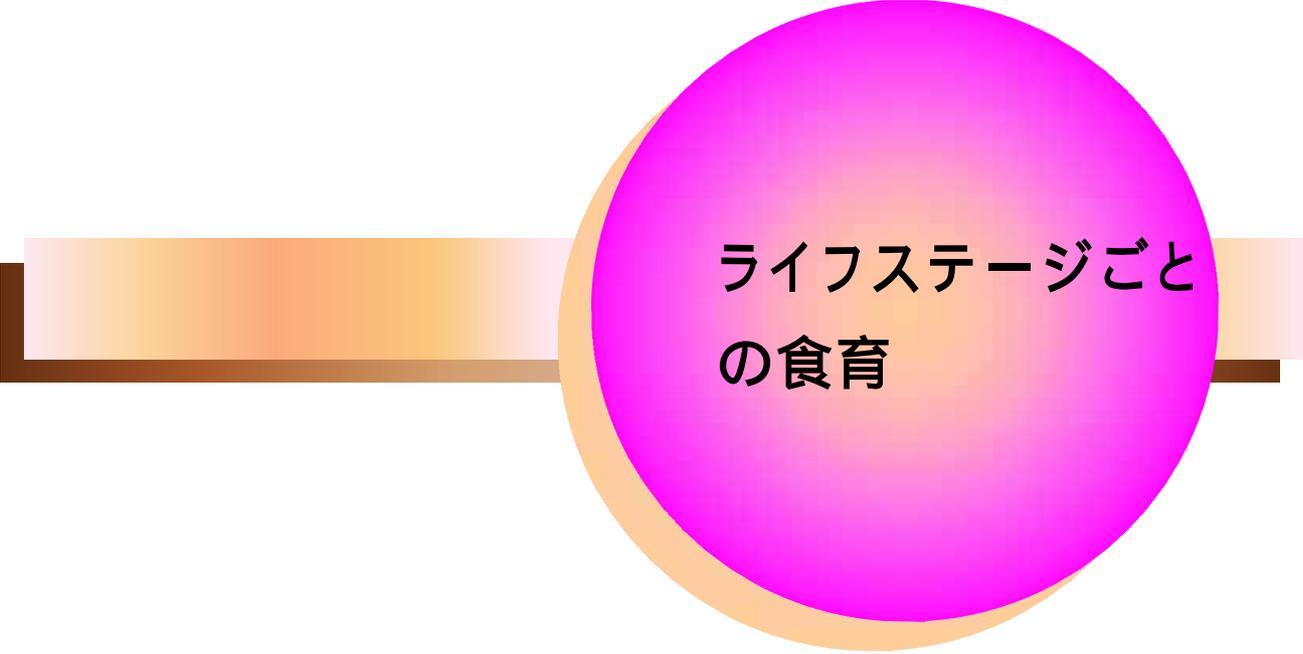
このメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準については、平成17年4月に日本内科学会、日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会の各会から選ばれた委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会が、日本人向けの「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」により次のようにまとめました。

1. ウエスト（へそ高さでの腹囲） 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、
2. 脂質異常症（高脂血症） 中性脂肪値 150mg/dL 以上
かつ/または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満
- 高血圧 収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上
かつ/または 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上
- 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dL 以上

1に該当し、2のうち2つ以上の基準に該当している場合は「メタボリックシンドローム」とされ、2のうち1つに該当する場合はその「予備群」とされています。メタボリックシンドロームを予防するには、一人一人が日常生活に見合う適度な運動と、バランスのとれた食生活の習慣が必要です。

「メタボリックシンドローム」に関するホームページ（厚生労働省）

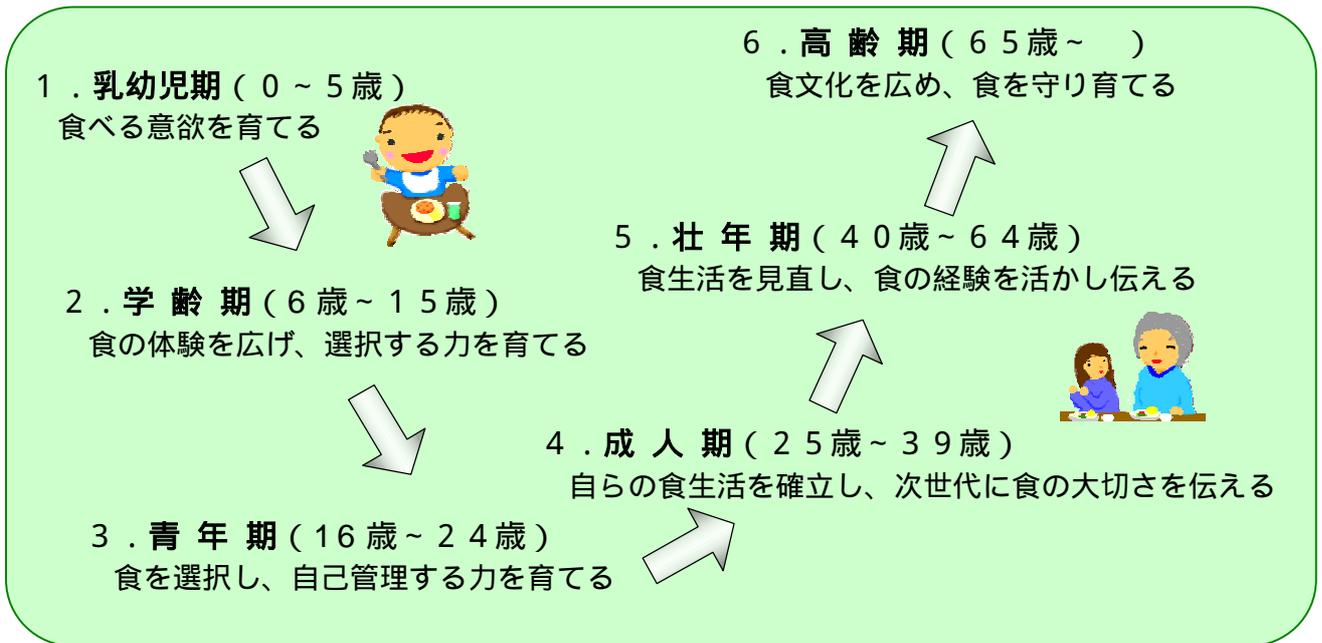
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>（平成20年2月現在）



ライフステージごとの
食育

ライフステージごとの食育

食育の推進には、人のライフステージの段階に応じ、それぞれに目標を掲げ、取り組んでいく視点も必要です。さいたま市では、人のライフステージを乳幼児期から高齢期までの6段階に分け、『5つの「食べる」』とともに、それぞれの段階で目指す食育の目標を次のように定めます。



さいたま市では、子どもたちに「食べる意欲を育て、食の体験を広げ、選択する力を育てる」ことを中心とした取り組みが重要と考えます。また、子育て世代の成人期には、「次世代を育てつつ、自らの食生活を確立すること」が必要であると考えます。

そして、市民調査の結果から特に課題があると考えたライフステージへの取り組みも推進していきます。(20～22頁 数値目標参照)



1. 乳幼児期（0～5歳）

食べる意欲を育てる



食習慣をはじめ生活習慣の基礎づくりが始まり、身体発育や味覚の形成などの感覚機能・咀嚼機能などの発達が著しい時期です。食に関しては、乳児期には安心と安らぎのなかでの授乳や離乳食を通じて、子どもとの信頼関係を育みましょう。幼児期には、食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を養いましょう。

食習慣をはじめとした生活習慣の基礎を身につけるうえで、この時期の担い手は保護者になり、保護者の意識や行動が最も大きく影響してきます。

〔目指す姿〕

- ・食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- ・十分遊び、お腹がすいて食べるリズムをもつ
- ・授乳期から、噛むことや飲み込む力を身につける
- ・安心と安らぎのなかで食べる意欲を大切にする
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ
- ・安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける
- ・自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ
- ・栽培、収穫、調理を通じて、食や食事づくりについての関心をもつ
- ・いろいろな素材の味を楽しみ、食べたい物を増やす

2. 学 齡 期（6歳～15歳）

食の体験を広げ、選択する力を育てる



生活習慣が形成される時期で、食に関する関心や判断力を養い、食に関する基本的な習慣を固める重要な時期です。

この時期の後半は、子どもから大人への移行期に入り、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが重要です。食習慣の習得は保護者に依存していますが、徐々に、保護者への依存は少なくなります。学校生活は、子どもにとって友達とともに学ぶ大切な場であり、給食や教科学習を通じて、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験することが重要です。

〔目指す姿〕

- ・ バランスよく、三食とも、適量に、食べる習慣を身につける
- ・ 栄養バランスや適量などの知識を身につける
- ・ 食事の手伝いや料理を通して、基本的な調理方法を身につける
- ・ 家族や地域の関わりのなかで食を楽しみ、食の世界が広がる
- ・ 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる
- ・ 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける
- ・ 食を通じてものや命を大切にすることを身につける
- ・ 食器の並べ方や食事のマナーを学ぶ
- ・ 食べ物と環境について知る
- ・ いろいろな素材を活かした食べ物を通して、味覚の基礎を身につける
- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する
- ・ 農業体験などを通して食べ物と自然を大切にすることを身につける

3 . 青年期 (16 歳 ~ 24 歳)



食を選択し、自己管理する力を育てる

子どもから大人への移行の時期であり、身体的な発達ほぼ完了し、精神的には社会的役割を自覚する、心身ともに大人として整う時期となります。

青年前期では、進学や受験などによる生活習慣の変化に伴い、食習慣の乱れが起こりがちです。食の大切さを認識して、より望ましい食生活を送るための食に関する知識を習得し、情報を読み解く力を養い、適切な食事を選択できる力を身につけましょう。

青年後期では、進学や就職などで一人暮らしを始めたりと環境の変化により、生活習慣に大きな変化がみられることもあります。生活習慣病の理解と予防方法の知識を学び、今までに習得した食生活の知識を活かし、自分に合った食生活や健康の管理を自ら実践することが重要です。

〔目指す姿〕

- ・ 栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける
- ・ バランスよく、三食食べる習慣を確立する
- ・ 朝食を欠食しないための生活時間を管理する
- ・ 体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける

- ・ 仲間や家族など、誰かとともに食事を楽しむ
- ・ 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- ・ 食を通じた環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない生活を実践する
- ・ 体験を通して食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する

4 . 成人期 (25 歳 ~ 39 歳)



自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える

仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。一方で、仕事や家庭の問題などでストレスを受けやすく、生活リズムも不規則になりがちです。身体機能はピークを迎え、衰えていくなかで、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。また、家庭においては子どもに食の楽しさや大切さを伝え、子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、自ら望ましい食習慣を実践しましょう。

〔目指す姿〕

- ・ 食生活を自己管理する
- ・ 次世代を育てることを通して、食習慣、生活習慣をともに整える
- ・ 定期的に健康診断を受け、自らの健康と食事を管理する
- ・ 食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かす
- ・ 家族や仲間とともに食事を楽しむ
- ・ 次世代を育てることを通して、食育をともに学び育つ
- ・ 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- ・ 環境を配慮した食生活を家族で実践する
- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる
- ・ 地元の食材や旬を活かした食事を楽しむ
- ・ 家族などで農林漁業などの体験をもち、ともに学ぶ

5. 壮年期（40歳～64歳）



食生活を見直し、食の経験を活かし伝える

加齢に伴い、身体機能が低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。

これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなります。これらに対応するためにも、身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次のライフステージを快適に過ごすための準備に心がけましょう。

また、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を活かし、地域活動に関わり、家族や仲間と食事をするを大切に、行事食や伝統食を次世代に伝えるなど、食育の推進役を担いましょう。

〔目指す姿〕

- ・定期的に健康診断を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する
- ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ
- ・家族の食生活を生活リズムと合わせて、整える
- ・家族や仲間と食事をとることを大切にする
- ・食の安全に関する知識を持ち、家族や地域の仲間に広げる
- ・地球環境のためにできることを食生活に取り入れる
- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え育てる

6. 高齢期（65歳～）



食文化を広め、食を守り育てる

退職や子どもの自立などにより生活環境が変化する時期で、心身ともに個人差が大きくなります。

加齢による身体の変化に合った望ましい食習慣を意識するとともに、定期的に身体機能の変化の把握を心がけましょう。

豊かな知識と人生経験を活かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承し、心身ともに豊かな生活を目指しましょう。

〔目指す姿〕

- ・和食を中心としたバランスのとれた食事をとる
- ・定期的に健康診断を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る

- ・食生活を整え、いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しむ
- ・孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をする
- ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間を広げる
- ・ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える
- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える
- ・家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える



「コショク」

「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」

これらの言葉は全て、コショクと読みますが、意味はそれぞれ異なります。

今から 20 数年前に、テレビ放映で子どもだけで食事をする「孤食」が問題視されるようになり、弊害として栄養面からと精神発達面からの問題があり、食とのかかわりが大きいことが指摘されました。また、家族そろっての食事においても、家族皆が別々のものを食べる「個食」では、個人の好みを尊重した食べ方という見方もできますが、同じものを食べるという食の共有感が生まれないと指摘されています。

このように現代の食生活において、いろいろと問題視されている「コショク」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられます。

食を通し、家族や仲間、さらには地域を含めた心のつながりをもちましょう。

	内 容	主な問題点
「孤食」	家族が不在の食事ですりひとりで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いを増やす ・発育に必要な栄養が足りない ・社会性、協調性がなく、ひきこもりになりやすい
「個食」	家族がそれぞれ自分の好きな物を食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いを増やす、栄養の偏り ・協調性がなく、わがままになりやすい ・他人の意見を聞かない
「固食」	自分の好きな決まった物しか食べない	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養の偏り ・肥満、生活習慣病を増やす ・キレやすい ・わがままになりやすい
「小食」	いつも食欲がなく、食べる量も少ない	<ul style="list-style-type: none"> ・発育に必要な栄養が足りない ・栄養の偏り ・無気力を生む
「粉食」	粉製品を主食として好んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー（カロリー）が高い ・噛む力が弱い
「濃食」	味の濃い物を好んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分や糖分過多による、味覚が鈍感になる恐れ ・肥満、生活習慣病を増やす

参考：笑う食卓シリーズ「食育の本」服部 幸應 著

ライフステージと「5つの食べる」

本計画は行政や各種団体が食育の取り組みを推進し、市民一人一人がそれぞれに合った食育を取り入れ、各ライフステージでこのような姿となれるよう目指していきます。

ライフステージ	乳幼児期(0～5歳)	学齢期(6～15歳)	青年期(16～24歳)	
ライフステージの目標	食べる意欲を育てる	食の体験を広げ、選択する力を育てる	食を選択し、自己管理する力を育てる	
5つの「食べる」	三食しっかり食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく、三食とも適量に、食べる習慣を身につける ・栄養バランスや適量などの知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける ・バランスよく、三食食べる習慣を確立する ・朝食を欠食しないための生活時間を管理する ・体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける 	
	いっしょに楽しく食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の手伝いや料理を通して、基本的な調理方法を身につける ・家族や地域の関わりのなかで食を楽しみ、食の世界が広がる ・一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間や家族など、誰かとともに食事を楽しむ 	
	確かな目をもって食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・安全で栄養バランスのとれた食事を食べることが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
	まごころに感謝して食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける ・自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食を通じてものや命を大切にする気持ちを身につける ・食器の並べ方や食事のマナーを学ぶ ・食べ物と環境について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食を通じた環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない生活を実践する
	食文化や地の物を伝え合い食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培、収穫、調理を通じて、食や食事づくりについての関心をもつ ・いろいろな素材の味を楽しみ、食べたい物を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな素材を活かした食べ物を通して、味覚の基礎を身につける ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する ・農業体験などを通して食べ物と自然を大切にすることを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験を通して食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する

* ゴシック字は、現状において各ライフステージで課題がある項目です。

成人期(25～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳～)
自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える	食生活を見直し、食の経験を活かし伝える	食文化を広め、食を守り育てる
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活を自己管理する ・次世代を育てることを通して、食習慣、生活習慣をともに整える ・定期的に健康診断を受け、自らの健康と食事を管理する ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診断を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・和食を中心としたバランスのとれた食事をとる ・定期的に健康診断を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る ・食生活を整え、生き生きと日々の生活や地域での役割を楽しむ
<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間とともに食事を楽しむ ・次世代を育てることを通して、食育をともに学び育つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の食生活を生活リズムと合わせて、整える ・家族や仲間と食事をとることを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をする
<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる
<ul style="list-style-type: none"> ・環境を配慮した食生活を家族で実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地球環境のためにできることを食生活に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる ・地元の食材や旬を活かした食事を楽しむ ・家族などで農林漁業などの体験をもち、ともに学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える ・家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える

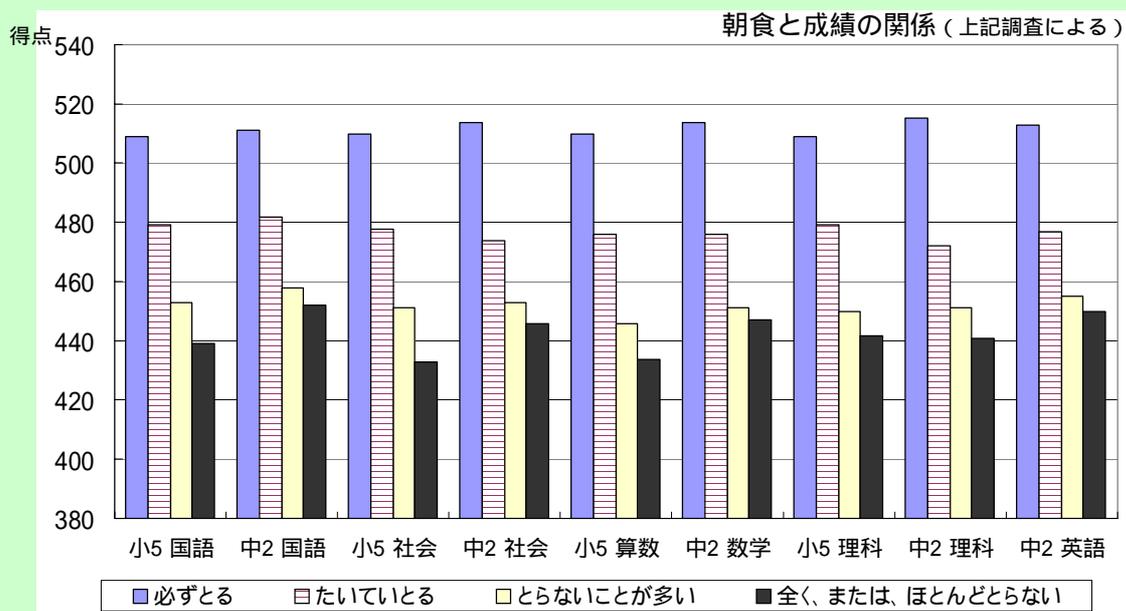


朝ごはん得点アップ！

国立教育政策研究所教育課程研究センターで平成 15 年度に実施（平成 17 年 4 月公表）した「小・中学校教育課程実施状況調査」によると、毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向を示しました。

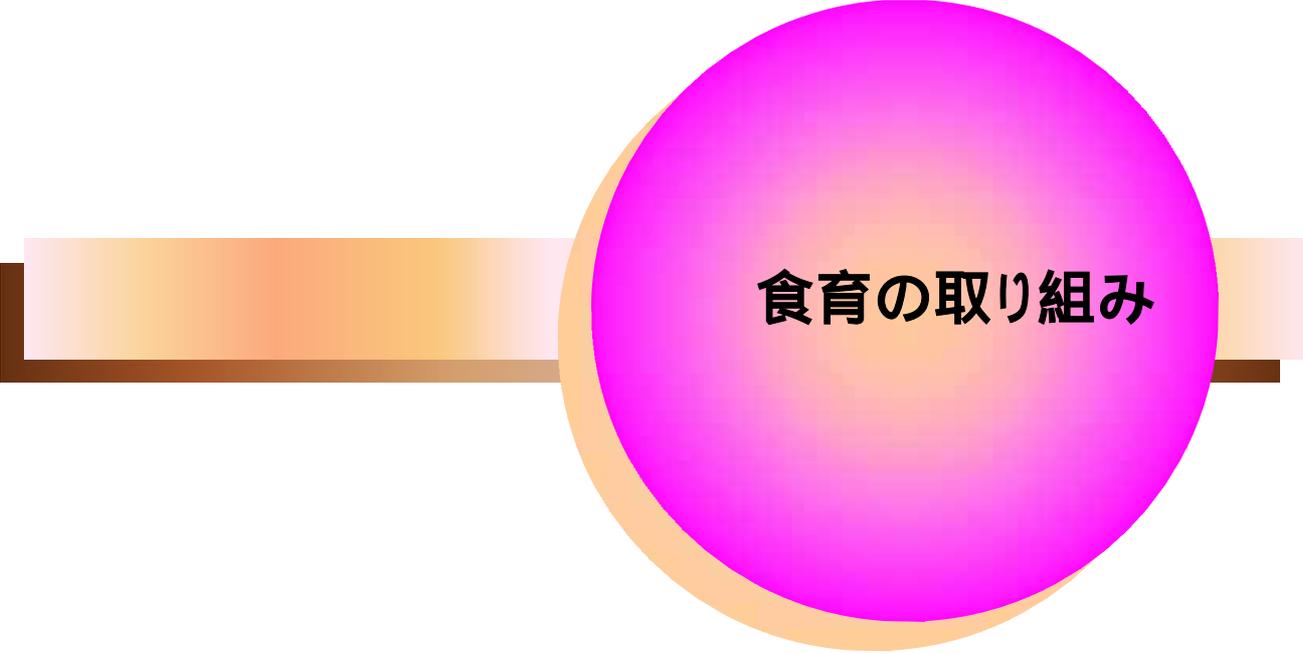
“朝ごはん”は脳に必要なブドウ糖をはじめとした一日のエネルギーを補給し、脳と身体を活発に動かしてくれます。逆に、朝ごはんを抜くとそれらの活動が鈍るだけでなく、身体の基本代謝が低下し、太りやすい体質になります。また、“早寝早起き”は一日の生活リズムを整え、一日を気分良く過ごせるもととなります。

さいたま市では、「学びの向上さいたまプラン」や「ヘルスプラン 21」などにおいても、「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。子どもたちはもちろん、大人の方々も、「早寝早起き朝ごはん」を、ぜひ取り入れてください！



参考：平成 18 年度食育白書（内閣府）

“早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズムを向上させよう～”（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）



食育の取り組み

食育の取り組み

各指標を達成するため、以下の食育の方策を進めていきます。具体的な取り組み(例)では現在の事例について、先駆的なものを含め、紹介しております。

1 「三食しっかり」食べる



【小目標】

1-1) 食生活のリズムを整える

- ・子どもの頃から朝食をはじめとする三食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- ・よく噛んで食べる習慣をつける

【取り組みの方策】

- (1)「朝ごはんを食べよう」強化月間の設定や、「朝食アイデアの募集」などにより、朝食の重要性についての意識づけを進めます。
- (2)妊産婦が妊娠・出産期から望ましい食生活を送るため、必要な知識や情報を提供するとともに、妊産婦の不安や悩みを軽減するための相談や教室、情報交換の場を提供します。
- (3)乳幼児期から発育・発達段階に応じて、健やかな食生活を送れるよう支援します。
- (4)子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食生活のリズムについて充実します。
- (5)各種健康診査を通じて、子どもの頃から健康的な食生活が送れるよう支援します。
- (6)学校は子どもに望ましい生活習慣を身につけさせるため、「お子さんの元気の素をつくりましょう」など、家庭への呼びかけを実施し、「早寝早起き朝ごはん」を推進します。
- (7)食に関する親子の体験活動を通して、食への関心を深め、栄養面、身体づくり、よく噛むことへの意識を育てます。

【具体的な取り組み(例)】

事業名	=対象とする時期	
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

「朝ごはんを食べよう」強化月間の設定 「朝食レシピの普及」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	朝食レシピや標語を公募し、朝食の欠食率の高い10歳代～30歳代の男女、子育て世代を中心に、手軽にとれる朝食のレシピを紹介します。また、10月の強化月間において普及啓発を図ります。					



2 〔方策(2)〕

母親学級 (初めて母親になる妊婦対象)	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	妊娠・出産期を機会に自分の食生活を見直してもらい、体重管理やバランスのとれた食事づくり、口腔ケアなどについて学ぶ教室を開催します。					保健センター、 医療機関

3 〔方策(3)〕

保育園における媒体を使用した食育	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	エプロンシアターや指人形、紙芝居を使い、朝食をきちんと食べることや、食事バランスガイドの”こま”に色を塗りながら、食事のバランスについて園児に指導します。					保育課、 保育園

4 〔方策(4)〕

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含みます)					生涯学習総合センター、 公民館、保健センター、 地域活動栄養士、 食生活改善推進員

5 〔方策(4)〕

児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。					子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター

6 〔方策(5)〕

乳幼児健康診査・幼児歯科健康診査	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内委託医療機関にて健康診査を実施し、乳幼児の健康の保持増進を図ります。また、子育てに関する情報提供や、相談体制の充実を図ります。					保健センター、 医療機関

7 〔方策(6)〕

「早寝早起き朝ごはん」の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「学びの向上さいたまプラン」リーフレットや、八都県市共同「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーン広報用ちらしを、市立小・中・特別支援学校のすべての家庭に配布するなどして、「早寝早起き朝ごはん」を奨励することなどを、家庭に呼びかけます。					指導 1 課、 小・中学校、 特別支援学校

8 〔方策(7)〕

親子「食」のおもしろ発見・体験教室 「スポーツと食について楽しく学ぼう」 「お口の中をのぞいてみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期	
		運動量に見合った食事の重要性と口の健康や機能について知り、食生活上の注意点を学ぶことによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。					地域保健課

【小目標】

1 - 2) バランスのとれた食事を心がける

- ・ 食事バランスガイドなどに沿い、望ましい組合せや量を理解して食べる
- ・ 不足しがちな野菜を食べる
- ・ 適正体重を維持し、いきいきと活動できる身体をつくる

【取り組みの方策】

- (1)生活習慣病予防や健康な毎日を過ごすために、日本型食生活をはじめ、食事バランスガイド、栄養成分表示などにより、バランスのとれた食事の普及・啓発をします。
- (2)個人の身体状況や健康状態に合った食生活が実践できるように、健康相談や健康教育、保健指導において、栄養や運動など、食への理解に役立つ情報提供を充実します。
- (3)特定給食施設や小規模給食施設において、栄養成分表示など栄養・健康情報の提供を進めます。
- (4)子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣を育てます。
- (5)バランスのとれた給食を提供し、食への理解を深めるための情報提供や指導をします。
- (6)成人・高齢者などを対象にした、バランスのとれた食事の講座や料理教室を開催します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名	= 対象とする時期	
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)・(2)]

生活習慣病予防教室・健康相談・男性のための料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食生活や適切な食事の内容・量・バランスについては、保健センターの各種相談や教室、食生活改善推進員の協力による男性向けの料理教室などで指導・啓発を実施します。また、健康フェアなどイベントでのパンフレット配布、市報、ホームページなどでの情報提供を行います。					保健センター、食生活改善推進員

2 [方策(1)・(2)]

生活習慣病予防学校検診	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小学校1年生・4年生及び中学校1年生のなかで、健康診断の結果から肥満傾向の児童生徒に対し、生活習慣病予防学校検診の受診を勧めます。受診希望者へは基本検査(血圧、血液検査など)を行い、個別指導が必要と認められた者には個別の医療指導・栄養指導を実施します。					健康教育課、小・中学校、医療機関

3 〔方策(1)・(2)〕

健康診査と保健指導	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	定期的な健康診査（歯科も含む）や各種がん検診の受診を勧め、事後の保健指導を行います。生活習慣病予防に関する情報提供や、生活習慣の改善に向けた保健指導を強化します。	保健センター、 医療機関、 医療保険者				

4 〔方策(1)〕

健康づくり協力店における栄養成分表示の推進・ヘルシーメニューの提供の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	栄養成分表示やヘルシーメニューを提供している飲食店を「健康づくり協力店」として、パンフレットやホームページなどで周知します。	地域保健課、 健康づくり協力店				

5 〔方策(1)・(3)〕

給食施設における栄養成分表示の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	特定給食施設や小規模給食施設に対し、巡回指導などを通じて施設利用者の栄養・健康管理の向上を図ります。	地域保健課、 給食施設				

6 〔方策(1)・(4)〕

お弁当カード・シール表彰制度	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	担任より「苦手な物でも残さず食べてみよう。」と励まされ、お弁当を食べた量に応じて、毎日園児はシールをもらい、自分のお弁当カードに貼っていきます。学期の終わりには表彰し、残さず食べる習慣を身につけます。	私立幼稚園				

7 〔方策(1)・(5)〕

給食だより、交流給食などを活用した情報提供、食育の全体計画・年間指導計画に基づいた園児・児童生徒への指導	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	給食だよりや、交流給食、食に関する指導などを通して、食事の大切さや栄養バランスについて指導します。	健康教育課、小・中学校 保育課、保育園				

8 〔方策(1)・(6)〕

食に関する講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	介護予防事業の一環として食の講座や、男性向けの料理教室を開催します。	生涯学習総合センター 公民館、食生活改善推進員				

9 〔方策(1)・(6)〕

健康料理教室・高齢者食育事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館やコミュニティーセンターを会場に、中高年向け・高齢者向けのヘルシーなメニューの料理教室を開催します。	地域活動栄養士、 食生活改善推進員、 市民団体				

2 「いっしょに楽しく」食べる



【小目標】

2 - 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- ・食事づくりや準備にかかわり、手伝うことを楽しむ

【取り組みの方策】

- (1)乳幼児期から発育・発達段階に応じて、楽しくおいしく食べることを支援します。
- (2)子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、楽しくおいしく食べる大切さを普及します。
- (3)学校給食に交流給食や行事給食などを取り入れることにより、友達と楽しく一緒に食べることを推進します。
- (4)成人・高齢者などを対象にした、楽しくおいしく食べることを大切にした講座や料理教室を実施します。
- (5)生涯を通じて良好な食生活が実践できるよう、食事の提供などのサービスを通し、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消を図ります。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

離乳食教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	子どもが離乳食を楽しくおいしく食べることを通じ、親子がともに健やかな生活が送れるよう、離乳食の進め方や調理方法などについての教室を開催します。					保健センター、 医療機関

2 [方策(1)]

保育園給食	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	自分の体・こころを大切にすることが健康に生活するには大事であることと、友達も自分の体・こころと同じように大切にすることを知り、給食を楽しんで食べます。					保育課、 保育園

3 [方策(1)]

クッキング保育	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	2～5歳児の各クラスにおいて、「野菜に親しむ」をテーマに、見て、触って、においをかいで、作って食べる取り組みを実施します。園児が食事づくりに関わり、手伝いすることを乐しみます。					私立保育園、 地域活動栄養士

4 [方策(2)]

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。(講話のみも含みます)また、「子育て講座」の中でおやつづくりを楽しみ、幼児期の食事についての相談を行います。			生涯学習総合センター、 公民館、地域活動栄養士、 食生活改善推進員		.

5 [方策(2)]

親子料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、月2回程度、料理教室を開催します。あわせて毎回テーマにそったミニ学習会を実施します。			市民団体		

6 [方策(2)]

児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。			子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター		.

7 [方策(3)]

特色ある学校給食活動の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地域、異学年、国際交流などの交流給食や行事給食、バイキング給食、セレクト給食などを実施します。			健康教育課、 小・中学校、特別支援学校		

8 [方策(4)]

男性のための料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	成人や高齢者の男性を対象に、一緒に食事をつくり、食べる楽しさを伝える教室を開催します。				保健センター、 食生活改善推進員	

9 [方策(4)]

お楽しみ料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	主に高齢者を対象に、公民館で「一人でも生きぬく為に」を motto に、基本的な「つくって食べる」ことを学び合います。			市民団体		

10 [方策(4)]

大人の料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、素材の大切さ、料理の基本、技などをプロの料理人より見聞きし、味の食べ比べを行います。			市民団体		

11 [方策(4)]

食に関する講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	介護予防事業の一環としての食の講座や、男性向けの料理教室を開催します。			生涯学習総合センター、 公民館、食生活改善推進員		

12 [方策(5)]

ふれあい会食	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	70歳以上の一人暮らしの方の孤独感をやわらげ、生きがいを高めるために、地域ごとに会食を行います。					高齢福祉課、(社福)さいたま市社会福祉協議会

13 [方策(5)]

宅配食事サービス	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食事づくりや買い物が難しい一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯の方を対象に、近くの拠点場所から夕食を有料で届ける宅配サービスを実施します。					高齢福祉課、(社福)さいたま市社会福祉協議会

【小目標】

2 - 2) 食事の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ

・食事をいっしょに食べることを通して、食育を伝え学ぶ場となる

【取り組みの方策】

- (1) 日々の学校給食で友達と楽しく食べることにより、お互いに思いやりを育てることを推進します。
- (2) 一緒に食べること、料理することを通して友達や親子のコミュニケーションを育てます。
- (3) 学校は、「お子さんとの会話を大切にしましょう」など、食事の場を通して人とのつながりを育てることを家庭に呼びかけます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

学校給食を通したコミュニケーションの醸成	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	友達と楽しく、おいしく食べることを通し、コミュニケーションを身につけ、友達への思いやりを育てます。					健康教育課、小・中学校、特別支援学校

2 [方策(2)]

食に関するPTA活動 「お母さんの勉強室」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小学生の子を持つ親子が、公民館や小学校の家庭科室において、子どもを中心に料理づくりに関わり、一緒に食べることを通して、親子のコミュニケーションを図ります。					PTA協議会

3 [方策(3)]

食事の場における親子の対話の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「学びの向上さいたまプラン」リーフレットや、八都県市共同「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーン広報用ちらしを、市立小・中・特別支援学校のすべての家庭に配布するなどして、親子の対話を奨励することなどを、家庭に呼びかけます。					

指導 1 課、
小・中学校、
特別支援学校

3 「確かな目をもって」食べる



【小目標】

3 - 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ

- ・ 食の安全を守る保存法や調理法を覚え、実行する
- ・ 食事の前後には手洗いや身の回りを清潔にし、心地よさを知る

【取り組みの方策】

- (1) 日々の学校給食において、安全な給食を提供し、衛生指導を充実します。
- (2) 食の安全に関する親子の体験活動を通して、食への関心を育て、食の安全に関する知識の普及啓発をします。
- (3) 子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食の安全について普及します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		= 対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

学校給食における食の安全衛生に関する情報提供	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童、生徒への手洗い・身支度などの衛生指導を実施します。学校給食関係者を対象とした衛生管理講習会を開催します。					

健康教育課、
小・中学校、特別支援学校

2 [方策(1)]

学校給食用食材の定期点検	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	学校環境衛生基準に沿った食材及び食品の管理を通して、安全安心の学校給食を提供します。使用する食材について、食中毒予防と学校給食の安全な実施のために定期点検を実施します。					

健康教育課、
学校給食センター、
小・中学校、特別支援学校

3 〔方策(2)〕

親子「食」のおもしろ発見・体験教室 「食品表示のみかたを学ぼう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	毎日食べている食品に記載されている食品表示のみかたと家庭における食品衛生を知ることにより、児童の食に対する興味と食品衛生意識の向上を目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。					地域保健課

4 〔方策(2)〕

親子で楽しむサイエンスラボ 「食品の色を調べ隊」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	 小学校高学年を対象に、身近なテーマから「科学」を感じてもらい、きれいな色の清涼飲料水や漬物から色を取り出してみることによって、食品の衛生管理や食品を取り巻く環境に関心を持つよう教室を開催します。	生活科学課				

5 〔方策(3)〕

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含まれます)				生涯学習総合センター、 公民館	.

6 〔方策(3)〕

児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。				子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター	.

【小目標】

3 - 2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ

・安全な食品を安心して手に入れることができる

【取り組みの方策】

- (1) 食品安全基本法及び食品衛生法に基づき、食の安全に関する情報の提供を消費者に対して、迅速にわかりやすく提供します。
- (2) J A S (日本農林規格) 法の普及啓発を行い、品質表示の適正化を図ります。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

食の安全フォーラム	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食べることの大切さ、特に食の安全について意識をもち、安心した食生活を送るために食の安全フォーラムを開催します。					生活衛生課

2 [方策(1)]

食の安全委員会・食の安全対策会議	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食の安全・安心の確保を図るため、広く市民の意見・提言を施策に反映することを目的として、さいたま市食の安全委員会を開催します。 また、さいたま市食の安全基本方針に基づき、生産から消費までの食の安全を確保するために、食の安全に関し正確で必要な情報の提供と知識の普及、組織横断的な連携及び調整を図ることを目的として、食の安全対策会議を開催します。					生活衛生課

3 [方策(1)]

消費生活講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食品の安全性など消費生活に関連したテーマを取り上げた消費生活講座を開催します。					消費生活総合センター

4 [方策(1)]

食の安全市民モニター会議	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食の安全に関する意識や食に対する安心感を向上させることを目的に、市民からモニターを募集します。市民モニターより、食の安全に関する意見や質問を集めるほか、食品検査への参画や研修を通じて、さいたま市での食品衛生の現状を正確に把握してもらいます。					生活衛生課

5 [方策(2)]

JAS(日本農林規格)法に関わる巡回指導	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	生鮮食品を取り扱う店舗を対象に、年間100店舗程度巡回し、任意で表示の適正調査を行い、その結果に応じた指導を行います。また、パンフレットの配布などを通じてJAS法の普及啓発を図ります。					農政課

4 「まごころに感謝して」食べる



【小目標】

4 - 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む

- ・ 食への感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつで表現する
- ・ 食事を大切に、感謝して食べるための礼儀作法・マナーを学び、伝える

【取り組みの方策】

- (1) 乳幼児期から発育・発達段階に応じて、基本的なマナーや感謝の気持ちを深めるよう支援します。
- (2) 小・中学生向けの農業体験や自然体験の場を通し、食への理解を深めます。
- (3) 日々の学校給食を通して、食事のマナーや収穫された食べ物、調理に関わった人への感謝の気持ちを育てます。
- (4) 食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通し、食への関心や食べ物などを大切にする気持ちを育みます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

保育園における食べ物への興味や感謝の気持ちを育てる活動	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	芋掘り・園庭での野菜の栽培などから作物ができる様子と、給食調理員に食べ具合を見てもらうことで、園児の食に関する興味や感謝を育てます。					保育課、 保育園

2 [方策(1)]

親子の食事会&テーブルマナー勉強会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	親子でフランス料理を味わいながら、テーブルマナーを学びます。また、プロの料理人に案内され、普段足を踏み入れたことのない厨房を見学し、料理の世界には料理人のほか、いろいろな人が働き、関わっていることを知り、感謝の気持ちを育みます。					市民団体

3 [方策(2)]

コシヒカリの郷子ども自然村 in 南魚沼	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	一週間のプログラムのなかで、2泊3日はキャンプ生活をし、キャンプ中の食材や一週間のおやつ(スイカ)の収穫、自炊などを実施します。					青少年課、 南魚沼市自然体験村実行委員会

4 〔方策(3)〕

学校給食を通した基本的な食事のマナーの育成	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	あいさつや箸の使い方など、適切な食事のマナーを身につけ、友達への思いやりを育てます。				健康教育課、 小・中学校、特別支援学校	

5 〔方策(3)〕

学校給食における地場産物の活用 学校給食を通した、食に感謝する気持ちの醸成	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地場産物を活用した献立、郷土料理、伝統料理を取り入れた献立を実施します。地域の生産者を招いての交流給食を実施します。				健康教育課、 小・中学校	

6 〔方策(4)〕

親子料理教室（野外編・魚つかみ）	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、月2回程度開いている料理教室の野外体験として、県内の山間部で、養殖業の方の協力のもと、魚つかみをし、自らが串に刺し、焼いて食べます。命をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。				市民団体	

7 〔方策(4)〕

市場見学ツアー	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	首都圏の台所である市場で、水産物と青果物の取り引きを見学し、せりの仕組みについて学びます。豊富な食材に感謝し、食べ物を無駄にせず、大切に作る心を育みます。				市民団体	

8 〔方策(4)〕

親子「食」のおもしろ発見・体験教室 「加工食品をつくってみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	日常食べている食べ物の原材料から加工までの工程を体験することによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。				地域保健課	

【小目標】

4 - 2)「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする

・環境に配慮した食生活を送るよう心がける

【取り組みの方策】

(1)子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食べ物などを大切にするを普及します。

- (2)食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さず、ごみを減らすなどの環境に配慮した食生活を学ぶ料理教室などを通して、環境についての意識啓発を行います。
- (3)「エコライフ DAY」などの取り組みを通して、環境についての意識啓発を行います。
- (4)環境への付加を考え、生ごみ処理をはじめとしたごみの減量及び、ペットボトルや牛乳パックの回収など、資源分別の徹底に努めます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)・(2)]

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含みます)					生涯学習総合センター、 公民館

2 [方策(1)・(2)]

児童センター・子育て支援センターにおける食育関連事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。					子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター

3 [方策(3)]

エコライフ DAY の実施	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	夏・冬の年2回、ある1日に省エネ・省資源など環境に配慮した生活をするにより、その成果を二酸化炭素排出の削減量という形で把握します。					環境総務課

4 [方策(4)]

ごみ・資源分別の徹底	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	ごみの減量や分別徹底などの意識向上のための普及及び啓発を図るとともに、リサイクルフェア、団体資源回収運動に対する補助、生ごみ処理容器などの購入に対する補助などの事業を推進します。					廃棄物政策課

5 [方策(4)]

学校におけるリサイクル活動	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小・中学校において、環境教育の一環として給食用牛乳パックの回収や、古紙類の回収、生ごみ処理機を使用した生ごみのリサイクルを推進します。					廃棄物政策課、 指導1課、健康教育課、 小・中学校

5 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



【小目標】

- 5 - 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける
- ・家庭や地域の味、そして食文化を受け継ぎ、教える

【取り組みの方策】

- (1) 「農」の交流イベントを開催し、農業者と消費者との交流を図ります。
- (2) 農家と都市住民で「農」を共有・理解できる場を設けます。
- (3) 小学生などへの農業や生産などについての体験や研修の場を提供します。
- (4) 地産地消の促進のため、観光農園や直売所などの市内の農情報を、「農情報ガイドブック」を通じて発信します。
- (5) 県産米「彩のかがやき」のなかで、市内産かつ、良質な基準を満たした、さいたま市内産ブランド米「さいたま育ち」を推奨します。
- (6) 乳幼児期から発育・発達段階に応じて、作物の育ちや食文化への関心を育てます。
- (7) 日々の学校給食を通して、日本型食生活や食文化を大切にします。
- (8) 料理教室を開催し、旬の地場産農産物の情報やその料理方法などを提供します。
- (9) 食に関する親子の体験活動を通して、食への関心を育てるとともに、食文化を普及します。
- (10) 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供します。



【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

さいたま市農業祭	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	イベントにおいて、農産物共進会(品評会)・農産物即売会などを実施し、農業者と消費者との交流を図り、市民の農業への認識を深めます。また、農業者の技術の研鑽と販路拡大による農業経営の発展を図ります。	農政課				

2 〔方策(2)〕

田んぼ体験	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内の農業指導者の田んぼにおいて、家族で田植え・草取り・稲刈りの一連を体験し、米の生育を学習します。これを記録し、一連の体験を振り返ります。					市民団体

3 〔方策(2)〕

野の文化学習会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内及び埼玉県内において、農業指導者のもと、日本人の食の原点「お米」をつくりながら、「食べることは生きること」をテーマに学び合い、伝統食づくりを行います。					市民団体

4 〔方策(2)〕

農のある暮らし体験塾	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内において畑を借り、農業指導者のもと、作物（野菜）づくり体験を行います。					市民団体

5 〔方策(3)〕

児童体験農業事業 ・バケツ稲作りセット	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
		学校農園などへの助成、講師の派遣を行い、児童に対して、田植え・稲刈りなどの体験と収穫したお米の試食を実施します。				農政課

6 〔方策(4)〕

さいたま市農情報特派員	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	特派員として、市民の眼から見た情報を「農情報ガイドブック」に掲載し、内容の充実を図り、市民に「農」をより身近に感じてもらいます。					農政課

7 〔方策(5)〕

さいたま市内産ブランド米 「さいたま育ち」の推奨	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公募により名称・マークを決定し、ブランド米としての米袋を作成し、市内直売所・JA・小売店などで販売します。					農政課

8 〔方策(6)〕

保育園給食における行事食	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「みんなで楽しみたい行事食」のポスターを作成し、園児の見やすい場所に掲示し、行事食や誕生会食を献立に取り入れます。					保育課、 保育園

9 〔方策(7)〕

学校給食における地場産食材の活用 学校給食を通じた、日本型食生活や食文化の伝承	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地場産物を活用した献立を作成します。 郷土料理、伝統料理を取り入れた献立を作成します。市内農業生産者との意見交換会を開催します。					健康教育課、 小・中学校

10 〔方策(8)〕

地場産農産物料理講習会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内の「ふるさとの味伝承士」や「農村女性アドバイザー」などに講師を依頼し、市民を対象に料理講習会を開催します。					農政課

11 〔方策(8)〕

旬の野菜を食べる料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地元の野菜の生育過程を生産農家の方の協力を得ながら学び、旬の野菜を使った料理をつくり、味わう教室を開催します。					市民団体

12 〔方策(9)〕

親子「食」のおもしろ発見・体験教室 「伝承料理をつくってみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	 日本古来の伝統文化を知り、理解を深め、日常生活への活用について学ぶことによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。	地域保健課				

13 〔方策(10)〕

野菜収穫と「お店屋さんごっこ」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	農園で野菜の栽培を行い、園児自らが収穫します。収穫した野菜を「お店屋さん」に並べ、園児が八百屋さん役、お客さん役に交代しながらなり、自分で選んだ野菜を購入し、家庭で楽しめます。					私立幼稚園 私立保育園

14 〔方策(10)〕

芋掘り遠足	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	農園でさつま芋を栽培し、親子で遠足を兼ね、歩いて行き、収穫をします。採れたさつま芋は自宅に持ち帰るほか、園でもみんなで味わいます。					私立幼稚園 私立保育園

15

その他	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	・文化芸術振興計画（文化振興課）における、食文化に関する事業の取り組み ・漫画会館における、「さいたま市民漫画展」（テーマ：食べる）の実施					

【小目標】

5 - 2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ

・他の食文化を学ぶとともに、自らの食文化・食生活を改めて考える

【取り組みの方策】

- (1)各種イベントにおいて、国内友好都市の農作物・水産物を提供します。
- (2)食文化、国際交流などをテーマとした料理教室を実施します。
- (3)国際交流イベントを開催し、各国料理を提供します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

国内友好都市との食文化の交流	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	国内友好都市が市内のイベントにおいて、その地域の特産品や農作物などの紹介や販売を行い、食文化の交流を図ります。			市民総務課、国内友好都市		

2 [方策(2)]

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における世界の料理や行事食を学ぶ料理教室を開催します。(講話のみも含みます)			生涯学習総合センター、公民館		

3 [方策(2)]

大人の食事会&料理の歴史・伝統を学ぶ会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	日本料理やフランス料理、イタリア料理などのプロの料理人を招いた食事会を開催し、それぞれの料理の歴史や伝統について学び、食文化を受け継ぎ、伝えていきます。			市民団体		

4 [方策(3)]

	市民と在住外国人による各種展示・発表などを通じて、相互理解や友好親善を図るとともに、各国料理の実演や販売を行い、食文化の交流をします。	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
		国際課、(財)さいたま市国際交流協会			国際化推進基本計画(国際課)		

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）



【目標】

5つの「食べる」に沿った食育を推進していくうえで、食育に関する意識や活動を市全域で高めていく必要があります。

【取り組みの方策】

- (1)食に関する情報提供を学校や各種イベント、Web などを活用して行います。
- (2)食生活改善推進員や食育ボランティアなどを育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。
- (3)生活習慣病予防のための食事バランスガイドや栄養成分表示、食の安全のための産地などの表示の普及・啓発をします。
- (4)特定給食施設や小規模給食施設において、健康づくりの情報提供を進めます。
- (5)大学、研究所の知的財産の活用や、地域の団体、民間事業所、NPO などの連携による食育の普及・啓発をします。
- (6)栄養教諭の配置による学校での食育を充実します。
- (7)自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業者が一連の農業等の体験の場を提供する教育ファームに取り組みます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 〔方策(1)〕

学校の授業における食育に関する学習	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小・中学校では家庭科、技術・家庭科や体育科、保健体育科をはじめとした各教科や特別活動(学級活動)、総合的な学習の時間などで食育に関する学習を行い、望ましい食習慣を身につけることや、米や野菜などの栽培から食べ物の成り立ちの理解や食べ物に関わる人への感謝の気持ちを深めることなどを学習します。					

2 〔方策(1)〕

学校保健安全委員会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	学校医・児童・教職員・PTA で構成され、子どもが自ら進んで健康な体をつくろうとする態度を育てることを目的に、「食事と体の発育」「食材と歯の関係」「からだの栄養からこころの栄養に」「早寝早起き朝ごはん」などの研修会を開催します。					

3 〔方策(1)〕

各種イベント・Web を通した食育の普及	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>各種イベントにおいて、食に関するパンフレットの配布、試食を提供し、現在の食生活を振り返り、望ましい食生活につなげていくよう働きかけます。 また Web を活用し、食育関連情報を提供します。</p>	健康増進課、保健センター、その他食育に係る行政・団体				など

4 〔方策(2)〕

食生活改善推進員養成講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員を養成する講座を行い、地域で幅広くいろいろな人に正しい情報を伝達し、情報発信源となる食育推進に関わるボランティアを育てます。</p>	保健センター				

5 〔方策(2)〕

親子料理教室などの講師 (インストラクター) 養成講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>「食の学習は楽しい体験から」を趣旨として、親子料理教室などでの指導、または料理教室などのイベントを企画するスタッフを養成する講座(講義・実習)を開催します。また、養成した講師へは定期的にプロの現場での研修会を開催します。</p>	市民団体				

6 〔方策(3)〕

飲食店などにおける食に関する情報提供	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>飲食店などにおいて、食事バランスガイド・栄養成分表示・ヘルシーなメニュー・生産地などに興味をもち、食品やメニューの選択に役立つ情報提供を行い、食環境の向上を進めます。</p>	飲食店、食品小売店舗、大型店舗				

7 〔方策(4)〕

給食施設における栄養関係団体育成事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>特定給食施設や小規模給食施設に対する研修会を開催し、施設利用者やその家族に向けて、健康づくりに関する助言や支援をします。</p>	地域保健課、給食施設				

8 〔方策(7)〕

教育ファーム	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>食に関する関心や理解の増進を図るため、農林水産物に関する体験活動の機会を提供します。</p>	農政課、農林漁業者、学校、その他食育に関する団体				



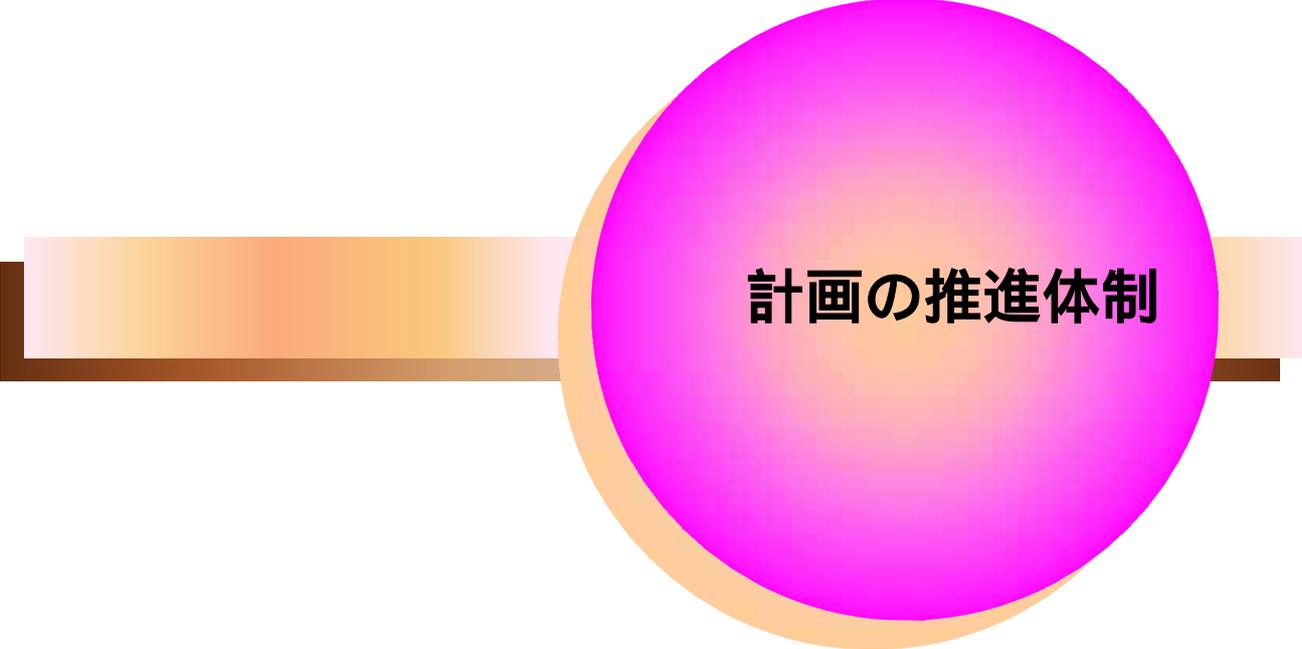
～ 教育ファーム ～

参考：「GO! GO! 教育ファーム」事例集(H19.3 農林水産省)

教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが人々に農作業などの体験の機会を提供する取り組みをいいます。

条件として、体験者が実際に農林水産業を営んでいる方の指導の下、同一作物(米、野菜、果実、畜産物、魚介類、きのこや花きなど)について2つ以上の作業を年間2日以上期間行う必要があります。

自分自身で作業をすることで、自然の力や生産の苦労、喜びを感じ、また、生産者と触れあうことでその手法や苦労などを感じてもらい、毎日の食について理解を深めてもらいたいとするものです。



計画の推進体制

計画の推進体制

1 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、「さいたま市食育推進協議会」と「さいたま市食育推進担当者会議」において、さいたま市における食育を効果的に取り組んでいけるよう、積極的な協議、調整を行います。

そして、食育の取り組みは、市民や各種団体、民間事業所などと行政との協働により、推進してまいります。

2 計画の進行管理と評価

本計画に実効性をもたせるために、計画の目標の達成状況については、市民アンケートや関連する各計画の評価などで現状を把握します。

また、「さいたま市食育推進協議会」及び「さいたま市食育推進担当者会議」において、取り組みの進行状況の確認、評価を行い、さらに効果的な食育の推進を検討します。

これらにより、実のある計画・取り組みの展開を図ってまいります。

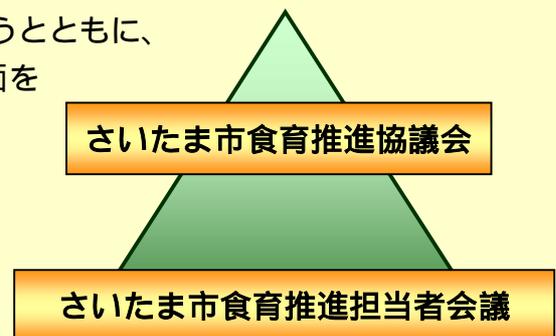
《さいたま市食育推進協議会》

本市の食育施策については、学識経験者、市医師会・歯科医師会、教育・保育関係者、食育活動団体、生産者、行政関係者からなる「さいたま市食育推進協議会」を設置し、平成 19 年 7 月から本計画や本計画に基づく取り組みに関する協議並びに情報交換を行っています。

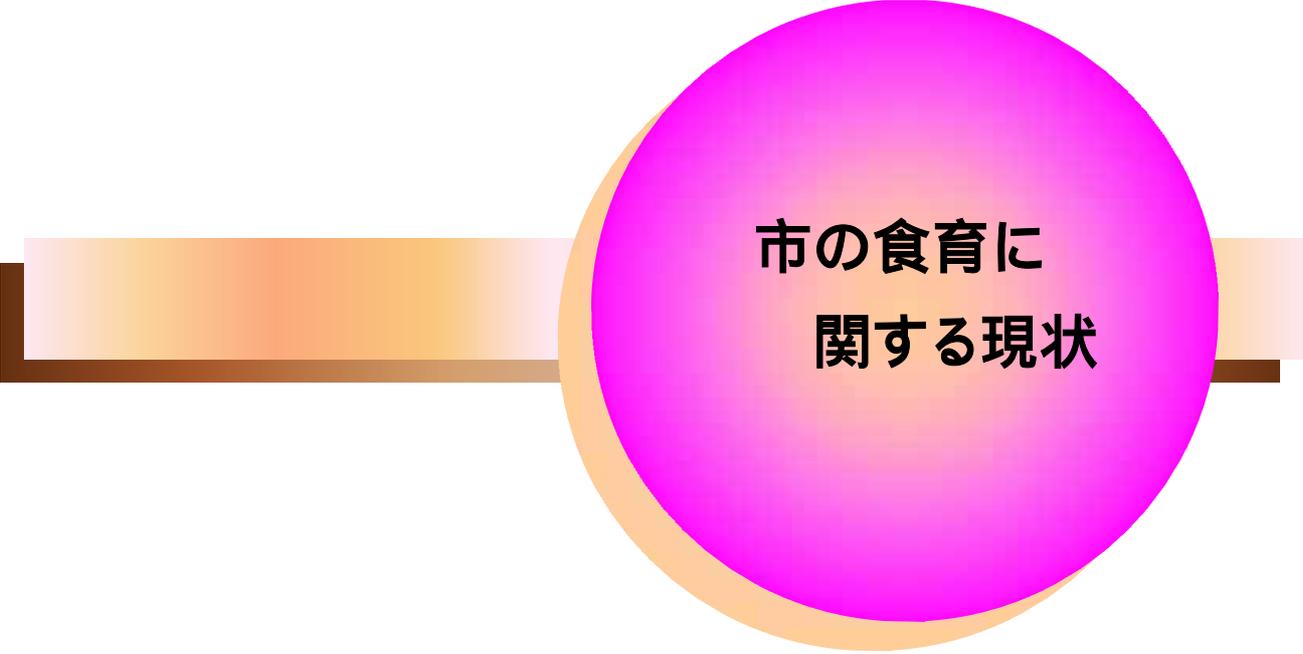
今後も、本計画に基づいて各取り組みが円滑に行われているか、必要な方向付け・評価を行うとともに、市民からの食育に関する意見や調査結果をどのようにして適切に取り組みへ反映させられるかなど、市民と行政の橋渡し役としての役割も担います。

《さいたま市食育推進担当者会議》

庁内各部署の担当者からなる会議です。市民局、保健福祉局、環境経済局、教育委員会事務局などの担当職員が、実際の食育の現場における生きた情報の交換を行うとともに、より効果的な食育に関する施策の検討や評価を行っています。



さいたま市の食育推進に係る会議の構造イメージ



市の食育に
関する現状

市の食育に関する現状

1 「食育に関する調査」について

この計画の策定に際し、市民の皆さんの食育に関する現状の把握と、それに対する施策検討の参考とするため、「さいたま市食育に関する調査」の調査票を、平成 19 年 6 月 20 日現在でさいたま市に在住する、0 歳以上の市民 4,000 人を、住民基本台帳の中から無作為抽出して、郵送により調査票を送付、回収しました。

なお、16 歳未満の方には、保護者の方にその方のことについて回答(記載)してもらおうようお願いしました。

(1) 調査対象及び方法

調査地域：さいたま市全域

調査対象：市内在住の 0 歳以上の男女各 2,000 人、計 4,000 人

抽出方法：0 歳～5 歳、6 歳～15 歳、16 歳～24 歳、25 歳～39 歳、40 歳～64 歳、65 歳以上、の 6 つの階層に分け、住民基本台帳により無作為抽出。

調査方法：郵送による配布、回収

調査期間：平成 19 年 7 月初旬から同月 20 日まで

回収状況

	配布数(票)	有効回収数(票)	有効回収率(票)
乳幼児期 0 歳～5 歳	666	317	47.6%
学 齡 期 6 歳～15 歳	666	329	49.4%
青 年 期 16 歳～24 歳	668	219	32.8%
成 人 期 25 歳～39 歳	668	276	41.3%
壮 年 期 40 歳～64 歳	666	341	51.2%
高 齢 期 65 歳以上	666	394	59.2%
合 計	4,000	1,888	47.2%

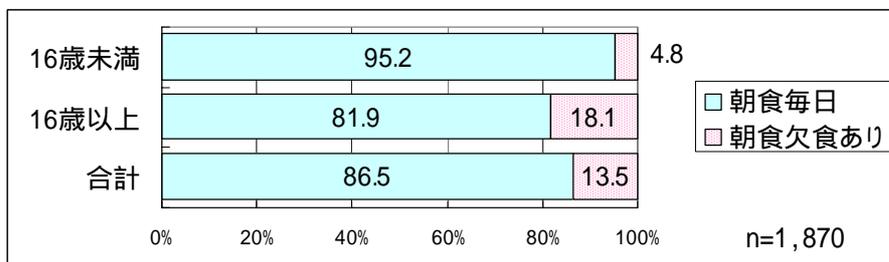
2 調査内容と結果

調査結果については、別に報告書を作成していますが、本計画の目標・指標に関する現況値などは次のとおりです。(各項目で「無回答」は除いて集計しています。)

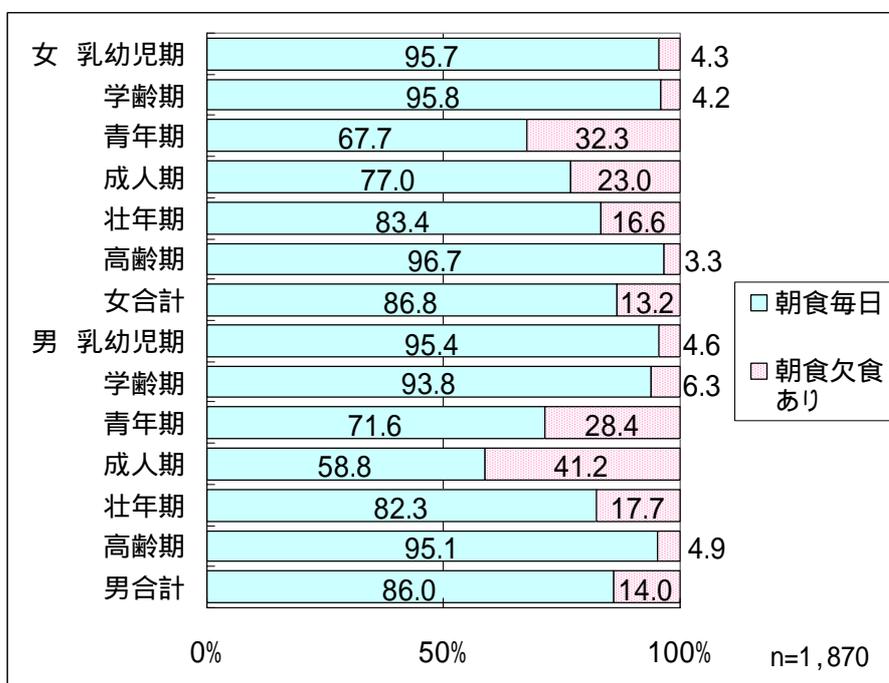
目標 1 「三食しっかり」食べる

指標 1 朝食を食べている人が増える

A. ほとんど毎日朝食を食べている人の割合



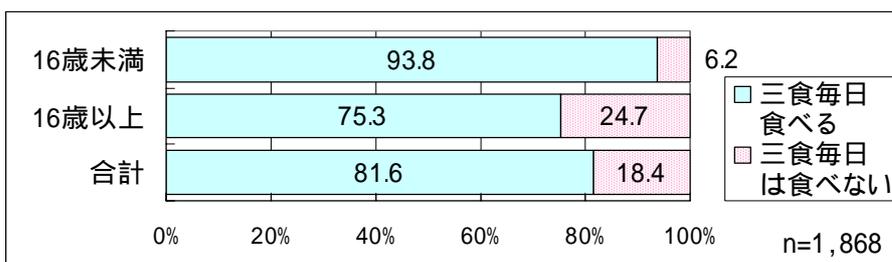
16歳未満は95.2%、16歳以上は81.9%の人が、ほとんど毎日朝食を食べています。



性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、男性の青年期・成人期の割合が低くなっています。

指標 2 毎日、三食しっかり食べている人が増える

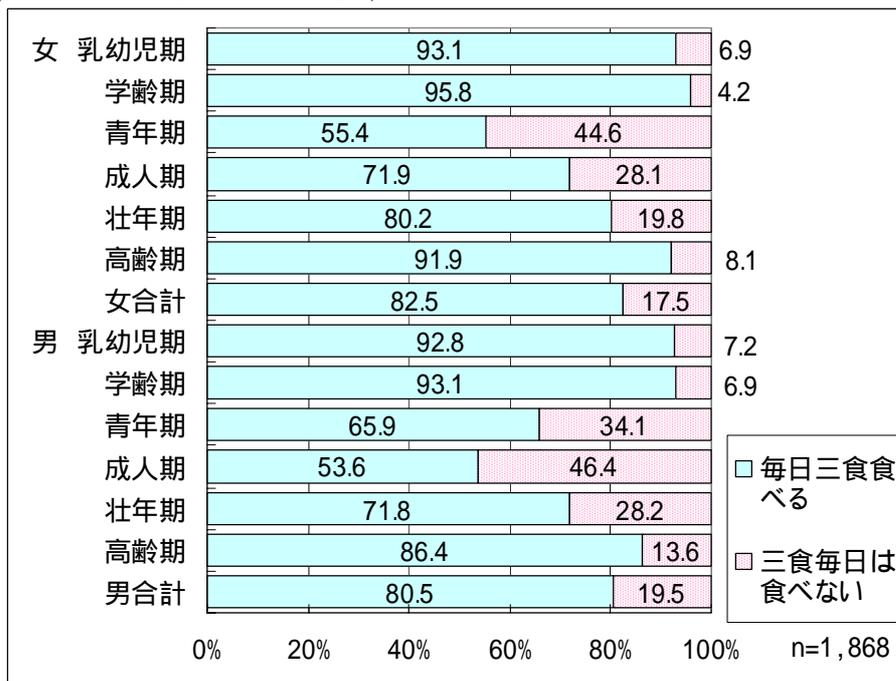
B. ほとんど毎日三食食べている人の割合



16歳未満は93.8%、16歳以上は75.3%の人が、ほとんど毎日三食を食べています。

市の食育に関する現状

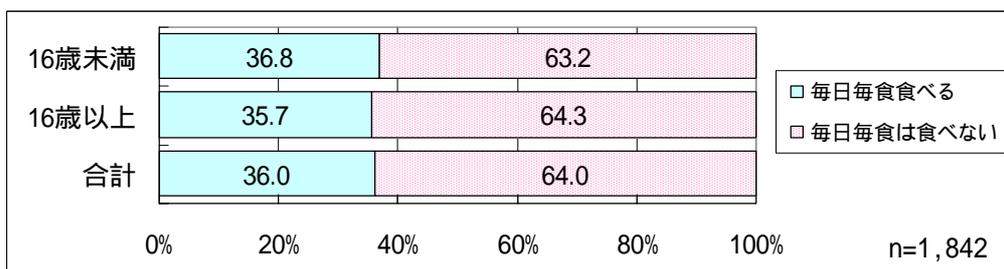
(ほとんど毎日三食食べている人の割合)



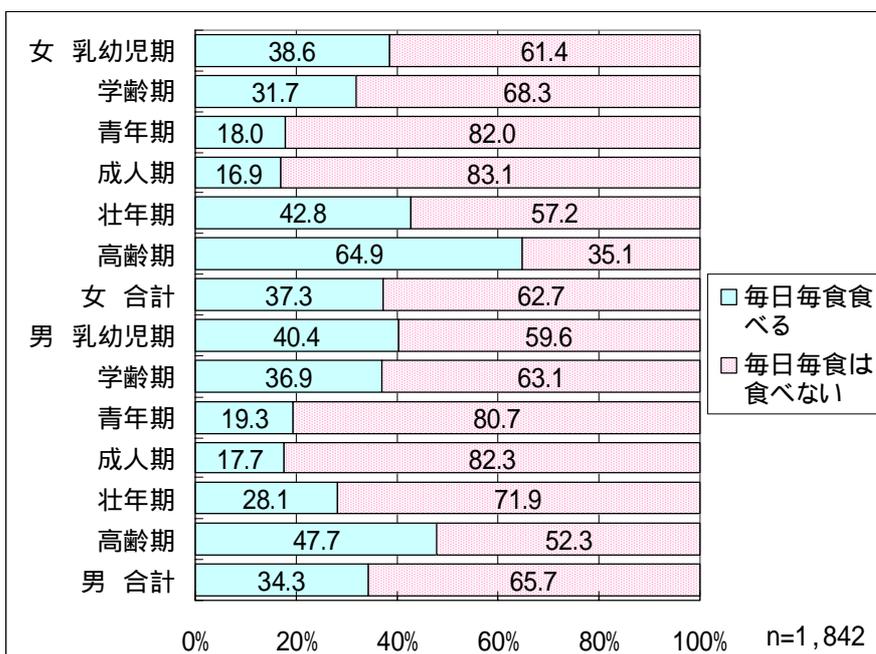
性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

指標3 毎日、三食野菜を食べている人が増える

C. ほとんど毎日、三食野菜を食べている人の割合



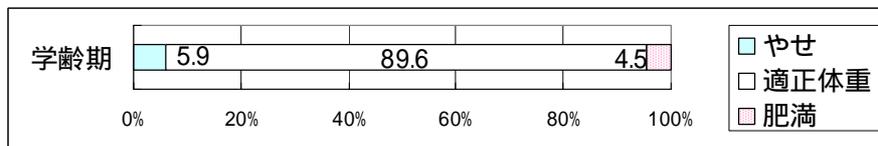
16歳未満は36.8%、16歳以上は35.7%の人が毎日三食野菜を食べています。



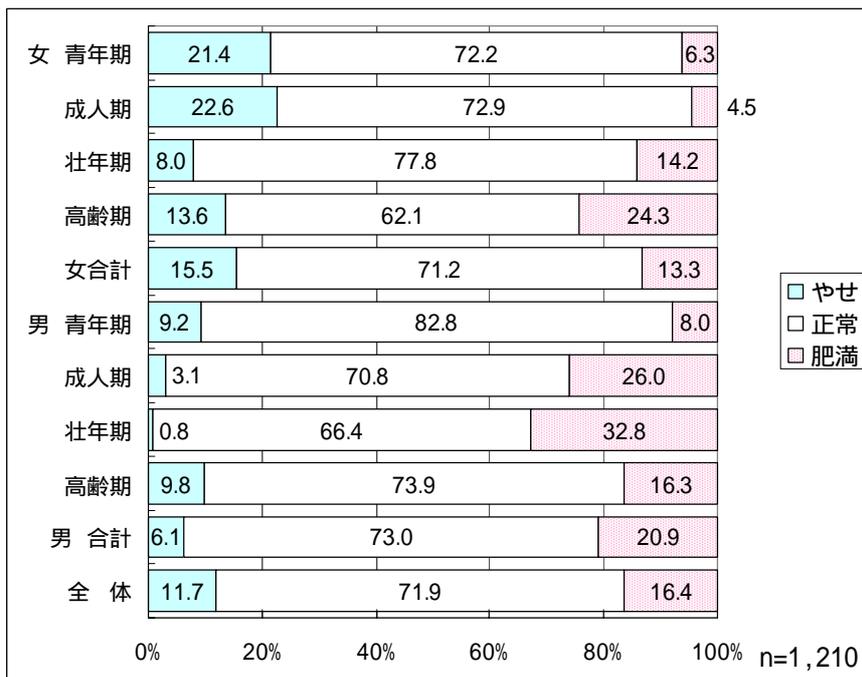
性・ライフステージ別では、女性の学齢期・青年期・成人期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

指標 4 適正体重を維持している人が増える（肥満とやせの人が減る）

D-1. 肥満・やせの人の割合（学齢期・学校保健の基準による）



D-2. 肥満・やせの人の割合（16歳以上・BMIの基準による）



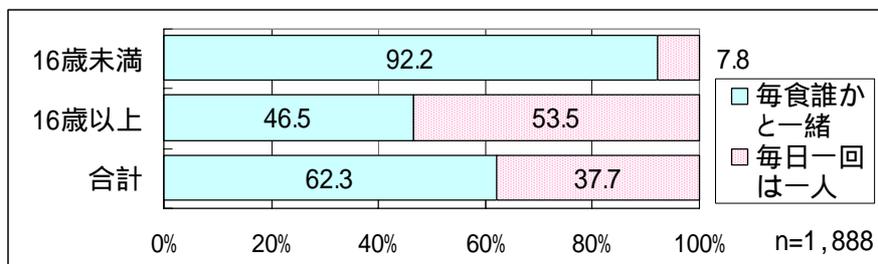
16歳以上のBMIでみた体格では、「標準」が89.6%を占め、「肥満」が4.5%、「やせ」が5.9%となっています。

性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期にやせが多く、女性の高齢期、男性の成人期・壮年に肥満が多くなっています。

目標 2 「いっしょに楽しく」食べる

指標 5 一日一食以上、家族や仲間と一緒に食事をしている人が増える

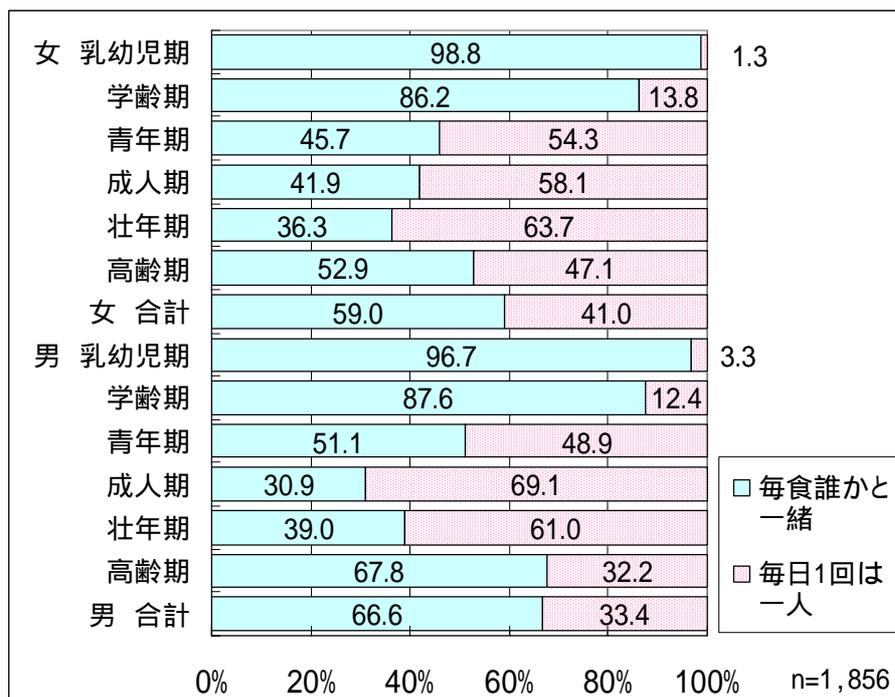
E. 毎日毎食家族や仲間と一緒に食事している人



16歳未満は92.2%、16歳以上は46.5%の人が毎食家族や仲間と一緒に食べています。

市の食育に関する現状

(毎日毎食家族や仲間と一緒に食事している人)



性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期・壮年期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

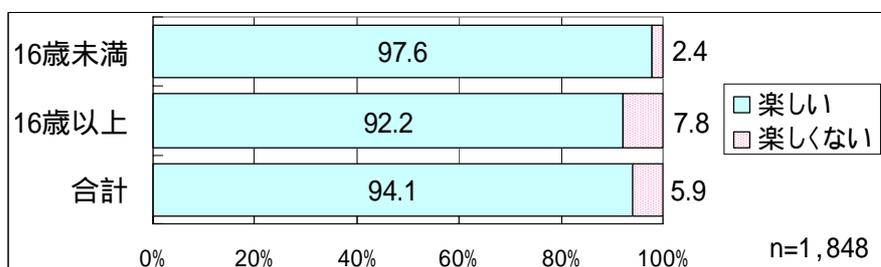
<参考：一日一食は家族や仲間と一緒に食事をしている人の割合>



一日一食は家族や仲間と一緒に食事をしている人の割合は、全ての世代において8割を超えています。

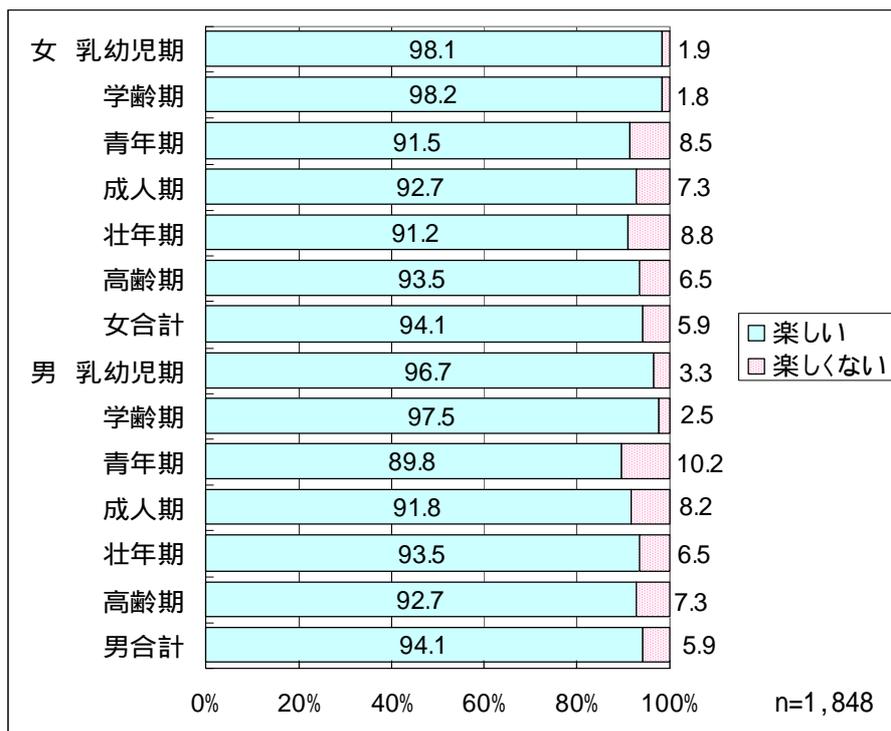
指標6 楽しく食事をする人が増える

F. 楽しく食事をする人の割合



楽しく食事をする人の割合は 16 歳未満で 97.6%、16 歳以上で 92.2%です。

(楽しく食事をする人)

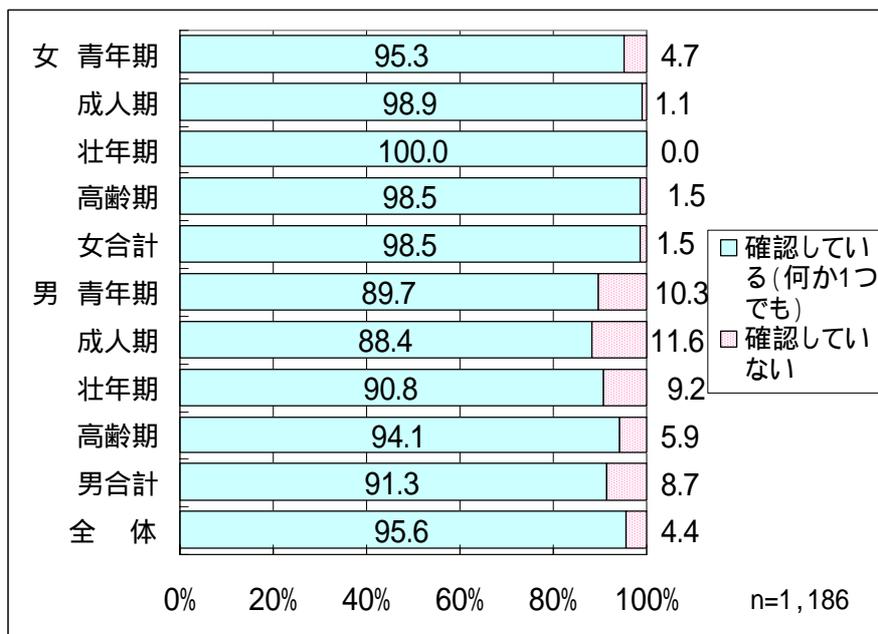


性・ライフステージ別に見ると、楽しく食事をする人は全ての世代において8割を超えています。

目標3 「確かな目をもって」食べる

指標7 食品表示を見て食品を購入する人が増える

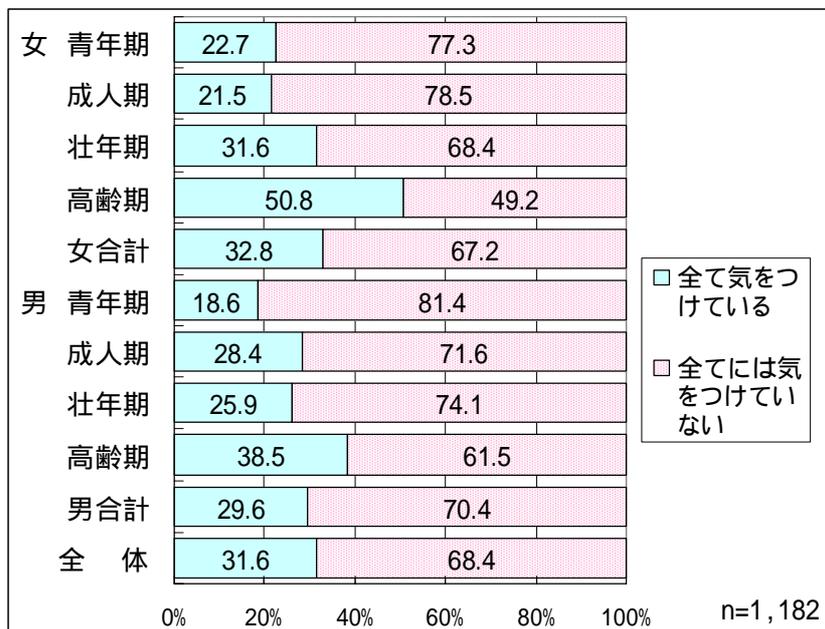
G. 食品表示を何かひとつでも確認している人の割合(16歳以上)



食品表示を何かひとつでも確認している人の割合は、全体で95.6%であり、性・ライフステージ別に見ると、全ての世代において8割を超えていました。

指標 8 食中毒を防ぐ方法をとっている人が増える

H. 食中毒予防のため、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法の全てに「気をつけている」と答えた人の割合（16歳以上）



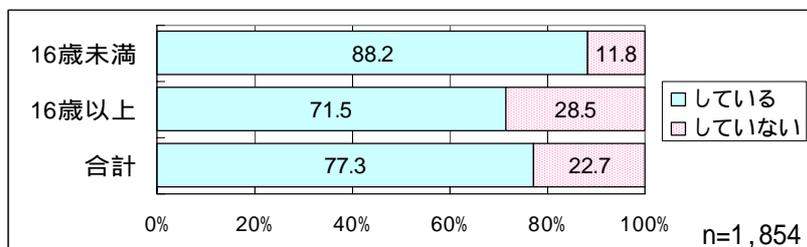
食中毒予防のため、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法の全てに「気をつけている」と答えた人の割合は、全体の31.6%です。

性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、男性の青年期・成人期・壮年期で割合が低くなっています。

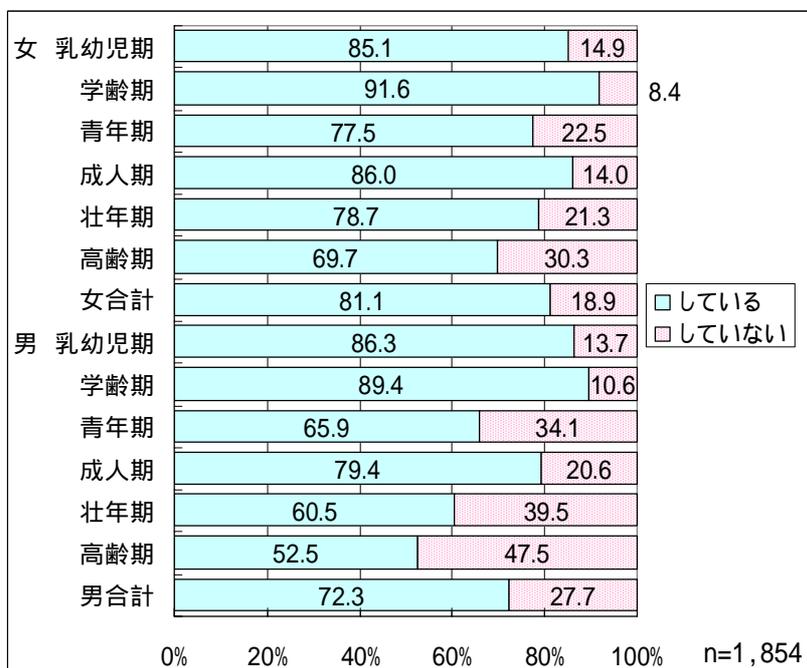
目標 4 「まごころに感謝して」食べる

指標 10 食事のあいさつを習慣としている人が増える

I. 「いただきます」のあいさつをする人の割合



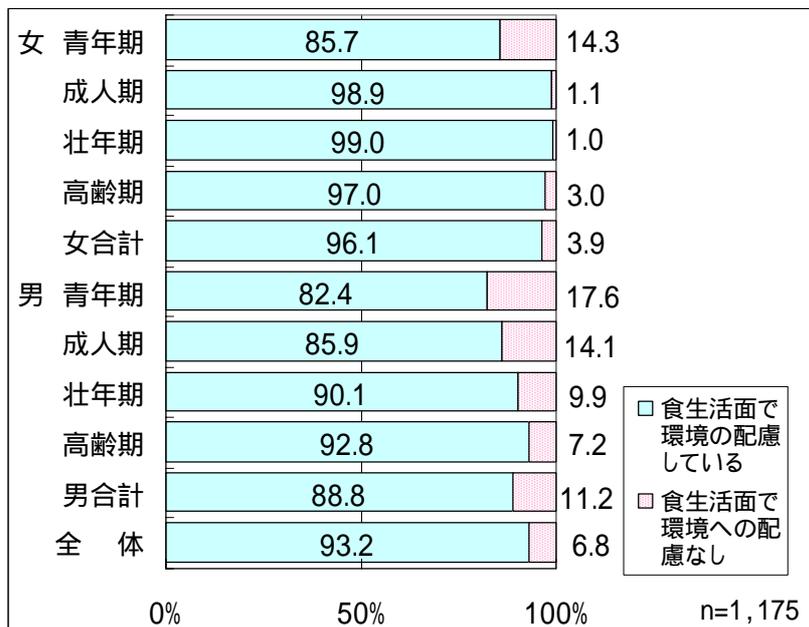
「いただきます」のあいさつをしている人の割合は、16歳未満で88.2%、16歳以上で71.5%です。



ライフステージ別では、女性の高齢期、男性の青年期・壮年期・高齢期で割合が低くなっています。

指標 11 環境に配慮した食生活をしている人が増える

J. 環境に何らかの配慮をした食生活をしている人の割合（16歳以上）



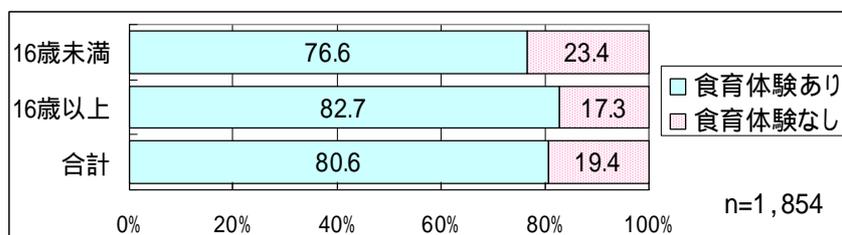
環境に何らかの配慮をした食生活をしている人の割合は、全体で 93.2%です。

性・ライフステージ別では、女性の青年期、男性の青年期・成人期で割合が低くなっています。

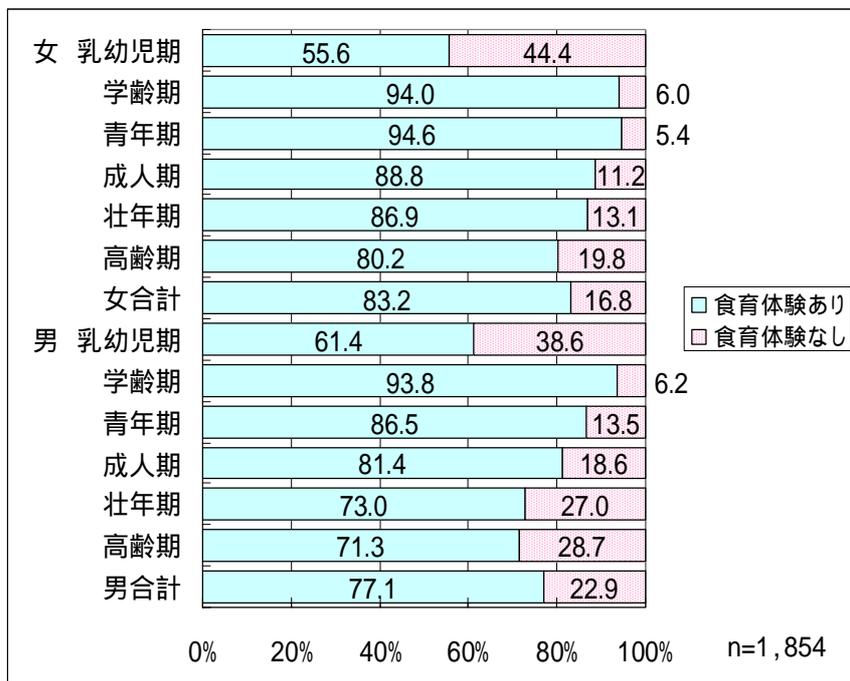
目標 5 「食文化や地の物を伝え」食べる

指標 13 農業体験、生産者との交流の機会をもっている人が増える

K. 何か1つでも農酪漁業など食育に関する体験をしている人の割合



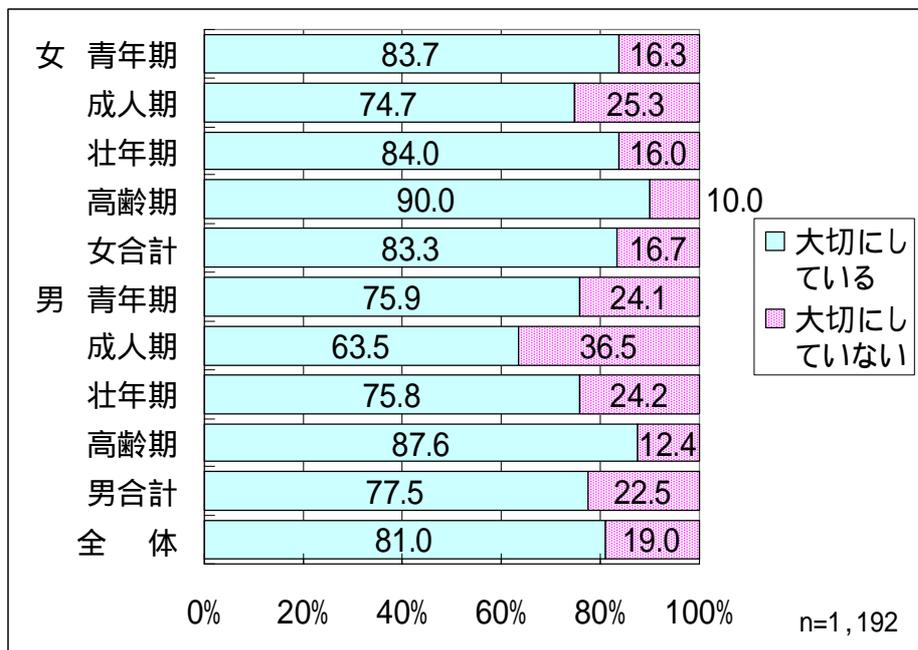
何か1つでも農酪漁業など食育に関する体験をしている人の割合は、16歳未満で 76.6%、16歳以上で 82.7%です。



性・ライフステージ別では、女性の高齢期、男性の壮年期・高齢期で割合が低くなっています。

指標 14 食文化を大切にしている人が増える

L. 行事食を大切にしている人の割合（16歳以上）

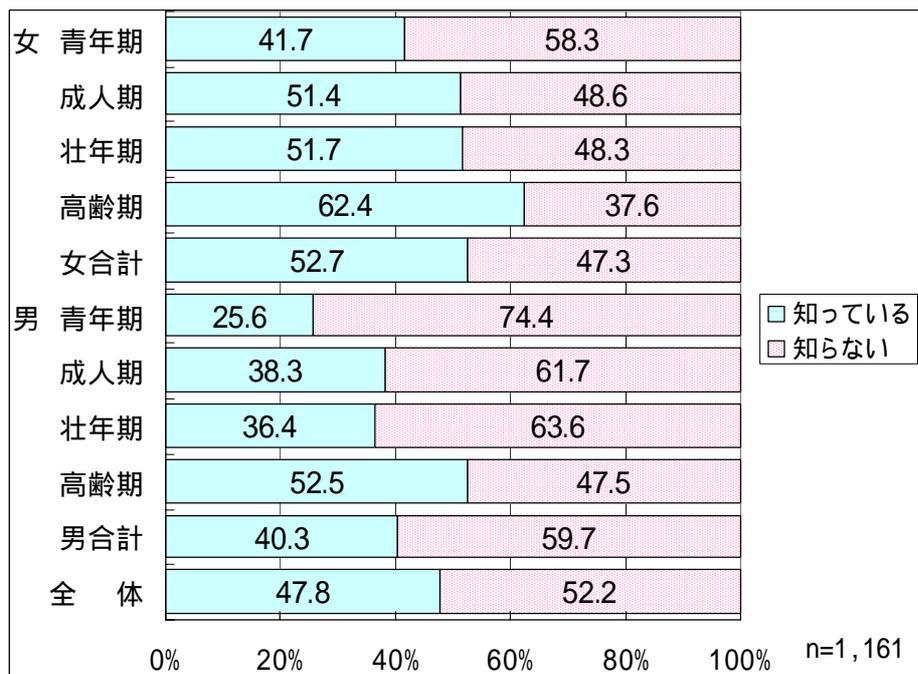


行事食を大切にしている人の割合は、全体の81.0%です。なお、性・ライフステージ別では女性の成人期、男性の青年期・成人期・壮年期で「大切にしている」割合が低くなっています。

「5つの食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

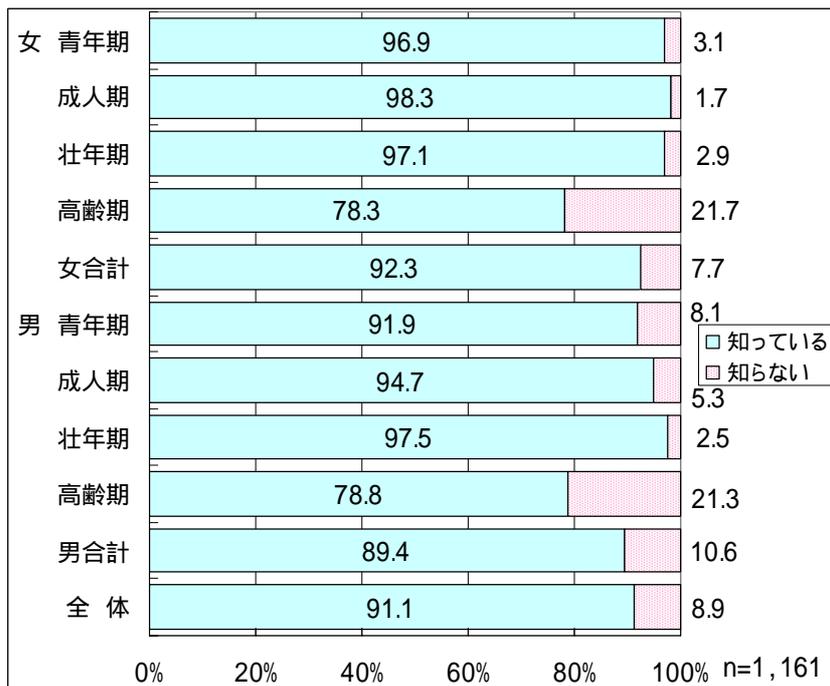
指標 17 食育推進に関わる言葉を知っている人が増える

M. 食事バランスガイドの言葉を知っている人の割合



食事バランスガイドの言葉を知っている人の割合は、全体の47.8%です。性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、壮年期、男性では青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

N. メタボリックシンドロームの言葉を知っている人の割合

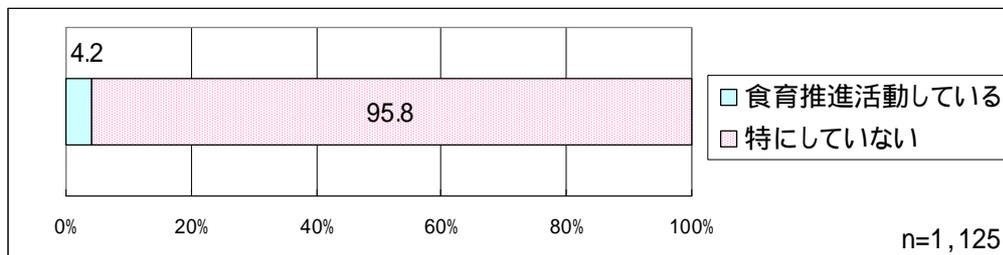


メタボリックシンドロームの言葉を知っている人の割合は、全体の91.1%です。

性・ライフステージ別では、男女とも高齢期が低くなっています。

指標 18 食育推進に関わる活動をしている人が増える

0. 食育推進に関わる活動を何か一つでもしている人の割合



現在、食育推進に関わる活動をしている人は、全体の4.2%です。



食料自給率等の状況について

食料自給率は年々減少しています。これは輸入食品の増加や輸入への依存を意味します。しかしながら、食育の取り組みの一つである「地産地消」を進めることで、新鮮な食材（食品）を提供、また食べることができ、地元の農業振興も図れるだけでなく、運搬に伴うエネルギー（フードマイレージ）消費を少なくすることによる環境負荷の軽減ができます。そしてその結果、食料自給率も高くなっていくことが考えられます。

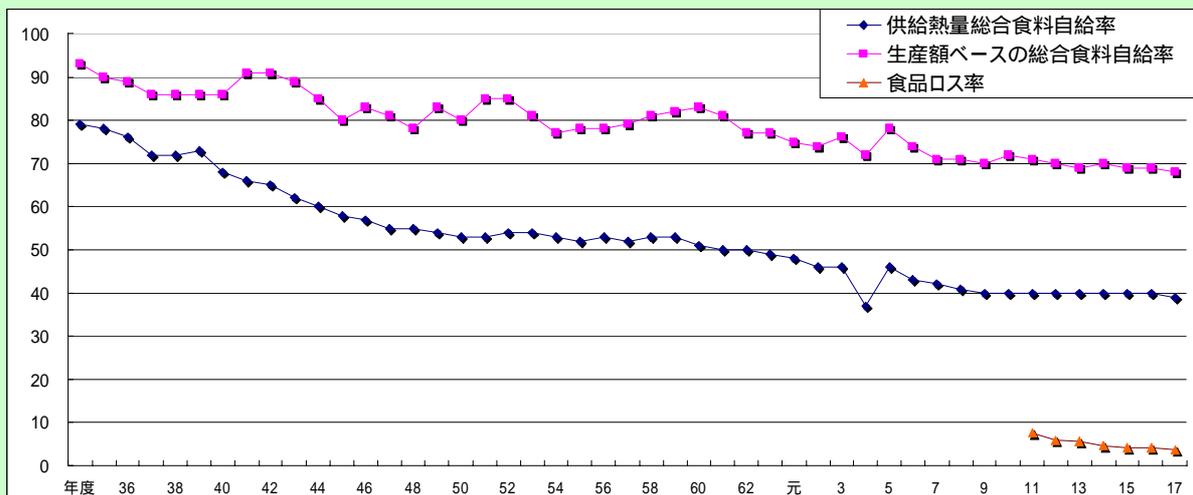
- ・ 熱量ベースでの食料自給率 昭和 40 年度：73% 平成 18 年度：39%
- ・ 生産額ベースでの食料自給率 昭和 40 年度：86% 平成 18 年度：68%

一方、世帯における食材の廃棄や料理の食べ残し（食品ロス率）に関しては、年々わずかながら減少しており、平成 12 年度は 7.7%であったものが、平成 17 年度は 4.1%、平成 18 年度には 3.7%となっています。（「食べ残し」のみについては、平成 18 年度は 1.1%。）

世帯の態様別では一人暮らしの食品ロス率が最も高く、平成 18 年度で 6.4%となっています。食べ残しの理由は、「量が多かった」が 72.8%と高く、その他「食事を取らなかった家族がいた」「嫌いなものが含まれていた」「体調不良だった」などが多く答えられていた理由でした。

これらの改善のためには、食への感謝の気持ち、そして「もったいない」の気持ちを忘れないことが何より大切です。

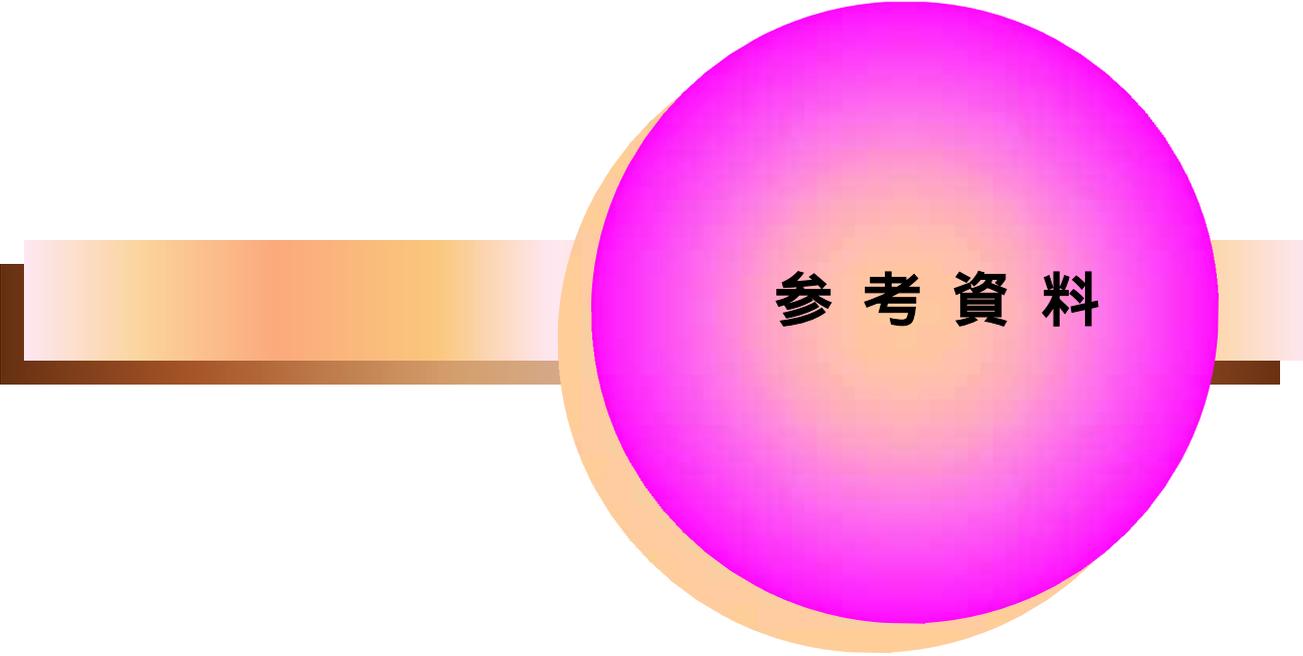
食料自給率などの状況



外食産業における食べ残しの量（全体に対する割合・平成 18 年度）は・・・

食堂・レストラン	3.1%
結婚披露宴	22.5%
宴会	15.2%
宿泊施設	13.0%

（参考：農林水産省 食料自給率レポート、食品ロス統計調査）



參考資料

1 本計画策定の経過

本計画は、以下のように「さいたま市食育推進担当者会議」並びに「さいたま市食育推進協議会」において計画案に対する検討を重ね、平成20年3月、決定いたしました。
 今後は54頁記載の体制に基づき、計画の進行管理などを進めてまいります。

期 日(期 間)	会 議 名 等	主 な 内 容
平成18年10月25日	第1回食育推進担当者会議	市食育推進計画の策定日程、方針などについての検討、確認
12月20日	第2回食育推進担当者会議	計画の施策の柱について検討
平成19年2月6日	第3回食育推進担当者会議	19年度の食育事業について計画概要案について
3月27日	第4回食育推進担当者会議	計画の枠組み検討など
4月26日	第1回食育推進担当者会議	計画案及び市民アンケートの検討
5月23日	第2回食育推進担当者会議	計画案及び市民アンケートの検討
6月28日	第3回食育推進担当者会議	計画素案の検討
7月5日	第1回食育推進協議会	計画枠組みの承認及び素案の検討
7月18日	第4回食育推進担当者会議	計画原案の検討
8月31日	第5回食育推進担当者会議	計画原案検討及び市民アンケートの状況について
10月5日	第6回食育推進担当者会議	計画原案の検討
10月18日	第2回食育推進協議会	計画原案の検討及び市民アンケートについて
11月6日	都市経営戦略会議	計画原案の検討
平成19年12月3日 ～平成20年1月11日	パブリックコメント募集	
平成20年2月	市民アンケート集計結果公表	
平成20年2月4日	第7回食育推進担当者会議	計画最終案の検討
平成20年3月4日	第3回食育推進協議会	計画最終案の検討、承認
平成20年3月	計画決定	
平成20年4月	計画の実施	

「第 回会議」は、当該年度内における開催回数を示しています。

さいたま市食育推進協議会委員

(平成19年度・敬称略)

	氏名	所属団体・職名
	若杉佳代子	さいたま市4医師会連絡協議会
	金沢ひより	さいたま市歯科医師会
会 長	小林 修平	人間総合科学大学 人間科学部健康栄養学科 学科長
	吉積 幸子	さいたま市地域活動栄養士会
会長職務代理	志賀 信子	さいたま市食生活改善推進員協議会 常務理事
	関根すみ子	さいたま市保健愛育会 副愛育長
	菊池 陽子	生活文化・地域協同研究会 代表
	松成 容子	NPO 法人 食育研究会 MoguMogu 代表理事
	篠原千恵子	さいたま市自治会連合会 理事
	今西 誠一	さいたま農業協同組合 営農経済部長
	宮寺 康男	南彩農業協同組合 岩槻和土支店 統括支店長
	高橋 隆始	さいたま市食品衛生協会会長
	鹿目 賢一	さいたま市立中学校長会(大成中学校長)
	寶田 治夫	さいたま市立小学校校長会(道祖土小学校長)
	松尾 創	さいたま市私立幼稚園協会 副会長
	大野 智子	さいたま市私立保育園協会 給食研究委員長
	高瀬 伸江	さいたま市PTA協議会 理事
	加藤 義明	さいたま市 市民局長
	磯部 光彦	さいたま市 保健福祉局長
	永堀 博	さいたま市 環境経済局長
	鯉沼 貢	さいたま市教育委員会 副教育長

さいたま市食育推進計画 策定協力

東京慈恵会医科大学 医学部看護学科 准教授 島田 美喜 氏
 国立保健医療科学院 公衆衛生看護部看護マネジメント室 室長 鳩野 洋子 氏
 国立保健医療科学院 疫学部応用疫学室 研究員 八幡 裕一郎 氏

ほか

(資料1) さいたま市食育推進協議会設置要綱

(目的)

第1条 食育基本法(平成17年6月17日法律第63号)に基づき、本市の食育推進計画策定及び総合的な食育の推進を図るため、「さいたま市食育推進協議会」(以下「協議会」という。)を設置する。

(事務)

第2条 協議会は、次の各号についての協議を行う。

- (1) 本市の食育推進計画の策定に関すること
- (2) 食育に関する情報の収集、共有、並びに市民への周知に関すること
- (3) 関係機関・関係団体等との連携に関すること
- (4) 食育の推進と評価に関すること
- (5) その他、食育の推進のため必要と認められること

(組織)

第3条 協議会の委員は別表に掲げる団体等から選出された者とし、市長が委嘱又は任命する。

(任期)

第4条 委員の任期は2年とする。なお、委員が欠けた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の再任は妨げない。

3 本要綱施行に伴い委嘱された委員の任期は、第1項の規定にかかわらず、平成21年3月31日までとする。

(会長)

第5条 協議会に会長を置く。

2 会長は委員の互選により定める。

3 会長は会務を総括し、協議会を代表する。

4 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員が職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は会長が招集し、会議の議長となる。

2 会長は、協議会の運営上必要があると認める場合、議事に関係のある者の出席を要請し、その意見を求めることができる。

3 会議は「さいたま市審議会等の会議の公開に関する指針」に基づき、原則として公開するものとする。

(事務)

第7条 協議会の事務は保健福祉局保健部健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成19年4月24日から施行する。

別表(第3条関係)

1	さいたま市4医師会連絡協議会	12	さいたま市食品衛生協会
2	さいたま市歯科医師会	13	さいたま市立中学校校長会
3	学識経験者	14	さいたま市立小学校校長会
4	さいたま市地域活動栄養士会	15	さいたま市私立幼稚園協会
5	さいたま市食生活改善推進員協議会	16	さいたま市私立保育園協会
6	さいたま市保健愛育会	17	さいたま市PTA協議会
7	市民活動団体代表(1)	18	さいたま市市民局
8	市民活動団体代表(2)	19	さいたま市保健福祉局
9	さいたま市自治会連合会	20	さいたま市環境経済局
10	さいたま農業協同組合	21	さいたま市教育委員会事務局
11	南彩農業協同組合		

(資料2) 食育基本法 (平成十七年六月十七日法律第六十三号)

前文

- 第一章 総則 (第一条 第十五条)
 第二章 食育推進基本計画等 (第十六条 第十八条)
 第三章 基本的施策 (第十九条 第二十五条)
 第四章 食育推進会議等 (第二十六条 第三十三条)
 附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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べきものと位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味わいや文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を推進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、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ための食育を推進することが重要な

課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、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を旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(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)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

参考資料

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念ののっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念ののっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念ののっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念ののっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、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

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「都道府県食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県(都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議)は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議)は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(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 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(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 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(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 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。
一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。
3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)
二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画(食育基本法(平成十七年法律第六十三号)第十六条第一項に規定するものをいう。)の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中

「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を

食育推進会議	食育基本法
少子化社会対策会議	少子化社会対策基本法

」に改める。

(資料3) 食事バランスガイド



「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に、文部省、厚生省(当時)、農林水産省が平成12年3月に策定した「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が作成したものです。

この図では「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。(ただし、医師などにより食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。)

「食事バランスガイド」に関するホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> (厚生労働省)

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html (農林水産省)

(平成20年2月現在)

(資料4) 日本の行事(食)

行事食は、四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから人々が育んできた祭りや行事など特別の日に食べる、ふるさとの味として守り継がれた食事のことです。旬の食材を使った食事から、季節を味わい、楽しむことができます。

日本には、地域により、様々な年中行事がありますが、その代表的なものを挙げました。地域や日本の伝統を知り、食文化への関心を高め合い、伝えていきましょう。

主な年中行事と行事食

月	行事名	代表的な行事食
1月	1日 元旦	おせち料理、お雑煮、屠蘇
	7日 七草(人日の節句)	七草粥
	11日 鏡開き	雑煮、おしるこ
	15日 小正月	小豆粥、団子焼き
2月	3日頃 節分	福豆、やつかがし
	最初の午の日 初午	稲荷寿司、小豆飯
3月	3日 ひな祭り (上巳/雛/桃の節句)	雛ずし、ちらし寿司、菱餅、草餅、蛤の吸物、白酒
	20日頃 春分の日	ぼた餅
4月	8日 <small>かんぼうえ</small> 灌仏会・花祭り	甘茶
5月	5日 端午の節句	柏餅、ちまき、菖蒲酒
7月	7日 七夕	そうめん
	13~16日 お盆	団子 日付、期間は地方の慣習により異なる
	20日頃 土用丑	うなぎ、餅
8月	1日、13~16日 お盆	団子 日付、期間は地方の慣習により異なる
9月	9日 重陽の節句	菊花酒、菊飯
	15日 十五夜(芋名月)	月見団子、里芋、さつま芋、粟
	23日頃 秋分の日	おはぎ
10月	13日 十三夜(豆名月・栗名月)	月見団子、枝豆、栗
11月	15日 七五三	千歳飴
12月	23日頃 冬至	かぼちゃ料理、こんにゃく、小豆粥、いとこ煮
	31日 大晦日・除夜	年越しそば

「節句」とは・・・

年間の節目となる行事およびその日。一般的には次の「5節句」をいいます。

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1月7日・・・人日(じんじつ) | 3月3日・・・上巳(じょうし) |
| 5月5日・・・端午(たんご) | 7月7日・・・七夕(たなばた/しちせき) |
| 9月9日・・・重陽(ちょうよう) | |



(資料5) 主な行事(食)の由来について

1月

【1月1日】 お正月

お雑煮

現在のように、お雑煮でお正月を祝うようになったのは、室町時代の頃といわれ、江戸時代の末期には、誰もが正月三が日の朝には雑煮で正月を祝うようになりました。お雑煮は地域によって、またそれぞれの家庭によって、入れる具材や味付けなどが異なります。

お屠蘇(おとそ)

中国では、とそを元日に飲めば一年中の魔除けになると信じられており、その風習が9世紀ごろ日本に伝わりました。



【1月7日】 七草粥

中国では、正月7日を人日(じんじつ)といい、この日に七種類の若菜を食べると一年中病気をしないといわれていました。

日本では、室町時代に七草の行事が儀式になり、江戸時代に入り、5節句の一つとしてこの行事を行なうようになりました。前日の6日に野山で七草を摘み、その夜、はやし唄をうたいながら切り刻み、7日の朝、粥にそれを加えて、万病にかからぬ祈願をし、いただきました。

春の七草 = せり・なずな(ぺんぺん草)・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら(はこべ)
・ほとけのぎ(こおにたびらこ)・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)

2月

【2月3日頃】 節分



節分は節を分けるという意味をもち、春夏秋冬の季節になる前日をいいました。

なかでも立春は冬が終わり、春が始まる日として、重要な意味をもっていました。前日の節分で一般に行なわれているものは、鬼打ち、豆まきで、豆で鬼を追い払う行事です。

また、鬼が家に入ってこないように、いわしの頭とひいらぎの葉を串に刺した「やつかがし」を家の戸口(玄関)に飾る風習もあります。

【2月最初の午の日】 初午

初午は稲荷の祭日として知られます。

稲荷はもともと農事の神に先がけて豊年を祈る祭りであったといわれています。きつねを稲荷神の使者と信じ、油揚げを神前に供えました。また、きつねの好物は小豆飯あずきめしという言い伝えもあります。



3月

【3月3日】 雛の節句（ひなまつり）

桃の節句とも言われます。

平安時代、宮中の幼い姫たちが、紙や布、草などでつくった人形で遊んでいたのが、ひな人形のおこりといわれています。人形には厄払いなどの意味がこめられ、3月始めの巳の日に、人形に汚れや禍いを移し、川や海に流して自分の身をきよめたと伝えられる「雛送り」の風習もあります。

ひな人形とともに飾るものに菱餅がありますが、緑の餅にはヨモギを、白い餅には菱の実を、赤い餅にはクチナシの実を混ぜて作り、大地と雪と桃の花を表したといわれます。

内裏びなのふくよかな美しい微みとこの習わしにこめられた幸福を願う心は、いつまでも伝え続けていきたいものです。



"人形のまち 岩槻"

江戸時代、岩槻城（白鶴城）の城下町として、また日光御成街道の宿場町として賑わった岩槻では、日光東照宮の造営、修築にあたった工匠たちがそのまま足をとどめ、人形づくりを始めました。岩槻周辺は昔から良質な桐の産地で、たんすや下駄などの桐細工が盛んでした。

工匠たちは胡粉を塗ると誠に発色が良く、また岩槻の水が胡粉に適していることを発見し、桐の粉を糊と練り固めた人形を作りました。

こうして作られた桐壱人形は、壊れにくく、精巧度でも土をしのぎ、量産もできる事から急速に岩槻に発達し、日本一の生産高を誇る岩槻の代表産業として現在に至っています。

岩槻区では、下記の"流しびな"の他、毎年7月に行われる「人形のまち岩槻まつり」で人形に仮装した人たちが"ジャンボひな壇"を飾るなど、人形にまつわる催しが多数行われています。

参考：岩槻人形協同組合 ホームページ

"岩槻の流しびな"

子どもたちの健やかな成長を願って、災いやけがれ、病苦などを一對のひなが乗ったワラの舟（さんだわら）に託して流す春の伝統行事です。流しびなは毎年4月29日に、岩槻城址公園において大勢の市民の参加により行われます。

参考：<人形のまち・岩槻>岩槻人形協同組合発行パンフレット

【3月20日頃】 春分の日

秋の「秋分」と同様、昼と夜の長さがほとんど同じになります。

春の彼岸は春分の日を中日として、その前後3日ずつ、7日間をさします。先祖の供養をすると同時に、自分たちを見守ってくれるよう祈り、故人の好物を供え、ぼた餅やお団子を作りました。

4月

【4月8日】 灌仏会（花祭り）

4月8日はお釈迦様が生まれた日で、お釈迦様が生まれたときに9匹の竜がお清めの水を注ぎかけたといわれる伝説から、寺院において、様々な草花で飾られた花御堂に、甘茶を満たした灌仏桶を置き、その中央に誕生仏の像を安置し、柄杓で像に甘茶をかけて祝います。

甘茶・・・アマチャの若い葉を蒸して揉み、乾燥させ、煎じたお茶。
黄褐色で甘みがある。



5月

【5月5日】 端午の節句

菖蒲の時期でもあるので菖蒲の節句ともいわれます。
奈良時代には病気や厄払いを払うための行事として、宮廷ではこの日に菖蒲を飾り、騎射の儀なども行われたといえます。

鎌倉時代以降、朝廷から武家に儀式が受け継がれ、「菖蒲」が「尚武」に通じるところから盛んになりました。そして、かぶとや人形、武者絵、鯉のぼりなども飾られるようになりました。ちまきは昔は木の葉で巻いたり、菖蒲の葉で巻いたりし、難を逃れるという意味がありました。

今でも、端午の節句は男子の誕生祝いやその幸せを祈るため、かぶとを飾り、菖蒲湯に入り、柏餅を食べるなど、日本の伝統行事として、人々の生活に脈々と息づいています。



参考：<人形のまち・岩槻>岩槻人形協同組合発行パンフレット

7月

【7月7日】 七夕

月遅れで8月に行なうところもあります。七夕にはそうめんを天の川や糸にみたて、食べる風習があります。

また、笹に飾る短冊に文字を書くときには、サトイモの葉に溜まった夜露を集めてすった墨で書き、習い事の上達を願うものとされています。



【7月15日】 お盆

仏教の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」が元となっているといわれており、毎年、七月十五日を中心に、13日(迎え盆)から16日(送り盆)までの4日間がお盆の期間です。ただし、旧暦の7月15日や、月遅れの8月1日(新暦)、また8月15日(新暦)を中心にお盆とする所などもあり、現在は8月15日を中心としたお盆が多数となっています。

お盆はご先祖様の霊をお迎えしてなぐさめる日で、仏様に花や農作物をお供えします。ただしその内容は地域や仏教の宗派によって異なります。



【7月20日頃】 土用の丑

「土用の丑」は1年に4回あり、立春や立夏、立秋、立冬の前の18日間の「土用」の期間中の「丑の日」をいいます。特に、「夏の土用の丑」が有名です。



「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承から、暑い時期を乗り切るため、夏の土用の丑の日に鰻を食べる風習が江戸時代に生まれた、といわれています。また、最近では「冬(寒)の丑の日」にもうなぎを食べよう、と推進する動きもあります。

鰻には、良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン A、ビタミン E などがたっぷり含まれ、脂肪も多いので、体力増進に効くといわれています。

"浦和のうなぎ" "うなぎまつり"

江戸時代、浦和には沼地が多く、魚釣りなどを楽しむ行楽客で賑わい、その人々や、中山道を行き来する旅人たちに舌づつみをうたせたのが、うなぎでした。

それから200年以上経った今も、さいたま市では旧浦和市域を中心に多くのうなぎ料理の専門店が営業しており、そのうち約20店のうなぎ屋さんが「浦和のうなぎを育てる会」を結成し、活動をしています。「串打ち3年、裂き8年、焼きは一生」と言われるうなぎ料理ですが、各店それぞれに秘伝のタレがあり、その味は長きに渡り受け継がれています。

さいたま市では、平成14年から毎年5月に「さいたま市浦和うなぎまつり」を開催しています。うなぎ調理の実演や蒲焼の試食、うなぎ弁当の販売、うなぎのつかみ取りなどが行われ、毎回多くの来場者で、まつりは賑わいをみせています。



浦和うなぎちゃん

© やなせたかし

また、「浦和のうなぎ」をより良く知っていただくため、「アンパンマン」でおなじみのやなせたかしさんに、「浦和うなぎちゃん」のキャラクターデザインと、「ウナギヌラヌラソング」、「うなぎ小唄」などの作詞をしていただきました。

参考：平成19年度 さいたま市浦和うなぎまつり チラシ
浦和のうなぎを育てる会 うなぎの店 パンフレット

9月

【9月9日】 重陽の節句

「菊の節句」ともいい、元は中国で行なわれた行事で、花を酒に浸して飲み、栗御飯を食べて不老長寿を祈り、祝い、災いを祓うという習わしがありました。



【9月15日】 十五夜

昔は、旧暦で7・8・9月が秋の季節で、8月は秋の真ん中で「中秋」といい、特に月が美しいとされていました。月が見える場所などに祭壇を作って、団子の他、その年にとれた初ものや、すすきを飾り、里芋を供えることから「芋名月」ともいわれます。

また、約1か月後の十三夜は、枝豆や栗を月に供えるので、「豆名月」「栗名月」といわれます。古来、十五夜と十三夜どちらか片方の月見しかしないのは「片月見」と言って嫌われるものでした。

"秋の七草"

春の七草は七草を食べて無病息災を祝うとされていますが、秋の七草は眺めて楽しむものです。秋の、野の花が咲き乱れる野原を散策して短歌や俳句を詠むことが古来より行われてきました。

山上憶良が詠んだ歌より、はぎ・ききょう・くず・ふじばかま・おみなえし・おばな(すすき)・なでしこ が「秋の七草」とされています。

【9月23日頃】 秋分の日

秋分の日の前後 7 日間を秋の彼岸といいます。彼岸というのは、仏教の言葉で悟りの境地の意味で、春の彼岸と同様に、法要や墓参りが行なわれ、先祖をまつ期間です。

お供えするお餅については同じものが、春は牡丹の花のごとく「ぼた餅」、秋は萩の花のごとく「おはぎ」と、異なった名で呼ばれることが多くあります。

11月

【11月15日】 七五三

昔は「奇数はめでたい」と考えられていました。そこで、幼児から子どもへの成長期の重要な時期と考えられたこれらの年齢の子どもたちが、氏神さまや神社へお参りして、成長と守護を願うようになりました。千歳飴は長寿にちなんで健康を祈る意味があります。

12月

【12月23日頃】 冬至



昼間の時間が一番短い日で、この日を境に、また日が長くなっていきます。

この日、かぼちゃを食べると古くから病気にならないといわれていました。また、「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながるともいわれており、かぼちゃ(南瓜:なんきん)もその一つでした。

さらに、こんにやくは体の砂を落とす効果があるとされ、一年も終わりに近づいた冬至の時期に、溜まった体の砂を払ってしまおうということから、この日に食べる風習ができました。

【12月31日】 年越しそば

昔、金・銀細工をする職人さんが、散らばっていた金や銀の粉をもったいないと思い、そば粉をねって床を叩くと、落ちていた金や銀の粉がくっつき、さらに焼くと、金と銀が残るということを見つけ出しました。このことから、そばは金や銀を集めるので、縁起が良いと考えられました。また、そばは長いので、命が長くのびると考えられました。



年越しそばの起こりには諸説ありますが、江戸時代中期に、月末にそばを食べる「三十日そば」(または「つごもりそば」)という習慣があり、現在は大晦日だけにその習慣が残っているのではないかと考えられています。

なお、地域によっては「年越しそば」の代わりに「年越しうどん」や、1月1日などにそばやうどんを食べる習慣もあります。

(資料6) さいたま市の食文化

日本の各地には、その地域独特の食文化があり、その地域ごとの食料事情を背景として、古くから伝統食として根付いたものや、地域の行事のときに食べたり、祝い事があるときにいされる、地域伝統食の「ハレ食」があり、今日まで受け継がれているものを多く見かけます。

そこで、さいたま市における伝統料理にはどんな料理があるのかを調べるにあたり、市史より昔の人々の食文化をみることにしました。大きく分けて、普段の家庭の食事と、特別な行事のときの食事の2通りの様子が伺えます。

参考：大宮市史（昭和44年9月）

与野市史（昭和55年3月）

浦和市史（昭和55年3月）

岩槻市史（昭和59年3月）

各市発行

普段の家庭の食事

() ~ () は参考とした上記市史の番号です。

1日の食事

1日の食事は3回で朝食はアサメシ、昼食はオヒル、ヒルメシ、夕食はユウメシといました。

農繁期の平常より激しい労働を伴うときには間食、夜食をとりました。()

間食や夜食など

農繁期には午前と午後と2回の間食をとり、漬け物、イモ、かきもち(あられ)などをお茶といっしょに食べていました。秋口から春はさつま芋、春には里芋、夏にはじゃが芋を蒸したり、ゆでたりして、そのまま食べたり、秋から冬にかけて、くず米の粉を混ぜて練ったものなどを食べていました。()

田畑の作付けや収穫時の農繁期には、コジハン(コジュウハン)を2回、おにぎりなどのいつもより腹持ちのいいものを食べました。いつもは、あられやさつま芋、里芋のふかしたり、ゆでたりしたもの、さつま芋を薄く切り、乾燥させて粉にし、それを団子にしたもの、もろこし餅、あるいはもろこしや粟を粉にしてこね、団子にしてふかしたものを食べていました。()

また、秋の彼岸から春の彼岸の頃まで、稲こき、籾すり、縄ないなど夜なべをした時には、夜食を食べることもありました。()

食事の内容

食事内容は、朝はご飯・おつけ・漬け物、昼はご飯・漬け物、夜はご飯・おつけ・漬け物・野菜の煮物などでした。農繁期にはおかずがかわり、朝は同じであっても昼には魚をつけたり、夜には煮物とか、おつけのかわりにけんちん汁を作って食べたりしていました。川で獲った魚なども食べていましたが、野菜を揚げた精進揚げは「ご馳走」で、農繁期に作って食べるくらいでした。()

米だけのご飯を食べるようになったのは昭和30年頃からでした。()

昭和初期から30年頃までは、家族一人一人が膳に食器を載せて食事をする家が多く、箱膳を使用していました。(・ ・)

副食は一般にオカズ、オサイといい、主に野菜類の煮物でした。味噌汁はオツケ、オミオツケ、漬け物類はコウコ、オシンコといいました。(~)

魚は、海魚は魚売りの行商が千葉方面から来ていましたが、干魚や塩物が多く、海藻も

参考資料

その行商から買っていました。() 生魚が食べられるのは祝儀の時ぐらいで、これも塩がふってあり現在の生の刺身とは異なるものでした。()

川魚はふな、川えびの他、鯉、どじょう、うなぎ、なまずなど、しじみやタニシもとれました。()

農閑期にとったふななどの川魚を竹串に刺して焼き、わらで作った「べんけい」に刺しておいて、正月の料理用に保存しました。()

春は子どもたちが川でしじみとりをしたり、秋から冬にかけては田んぼの小溝でどじょうほりをしたりしていました。()

綾瀬川は昔はきれいで、うなぎ、なまず、どじょう、ふななどがいました。

芝川は昔はふな、ざっこが多く、荒川には綾瀬川や芝川の魚の他、うぐいやぼらなどもいました。()

特別な日の食事（行事食）

特別な行事を祝う日は物日（モノビ）といい、正月やお盆、節供（セック）、祭礼など普段の生活と異なり、普段とは変わったものを作り、それをシナガワリといいました。シナガワリには餅、ぼた餅、赤飯、小豆粥、団子、粥、まんじゅう、うどんなどがありました。(~)

年中行事の他、農作業にまつわる農耕儀礼も行なわれ、家々では農作業を手伝ってくれた人を招待し、餅やぼた餅、赤飯、混ぜご飯など普段作らないご馳走を作り、祝いました。

また、各家での田植えが終わるときや稲の作付けの後などには、地区一斉の休日（田摘み正月、田植え正月など）もあり皆で祝いました。()

消滅化されていった行事には、農作業の機械化・生産の変化のため行事をする意味のなくなったもの、農耕儀礼的なもの、呪術的な意味の強いものなどがありました。()

餅について

餅は正月の他、年中行事でよく作られ、種類も多く食べ方もいろいろあり、物日の食べ物として代表的なものでした。しかし、家例として餅を食べないところもありました。()

正月には、14日まで朝は雑煮、15日は小豆粥に団子を入れ、16日は赤の飯（あかめし）を食べていました。()

赤飯について

赤飯はめでたいときの代表的な食べ物で、2月の初午の日に作るのがその年の最初でありました。赤飯によく似たものには、赤の飯があり、赤飯はもち米を使うのに対して、うるち米で炊いたものを作って、赤の飯は飯そのものに塩味をつけていました。()

2月の初午

2月の初午には栃木、群馬、埼玉県の前川沿いの地方を中心に分布している行事食「すみづかり」があり、すみづかり、しみづかり、しみづかれ、しもづかれともいわれています。()

「まず、大根をすみづかりのおろし金でおろす。すみづかりのおろし金は特別のもので、一年に一度しか使わないのが普通である。大豆を選粒盆でえりわけ、よい豆だけを二つ割りに砕いて、おろし大根と一緒にして釜で煮て、醤油で味をつける。このとき砂糖は使わない。大根の甘味と豆の味がでて、淡泊な甘味となるからである。酒粕や魚肉（稚魚）を入れることもある。」とされています。()

すみづかりは、大根をおろして荒くおろし、煎った大豆を入れて煮たもので醤油で味をつけました。大豆は節分の時にまいたものをとっておいて、使うところもありました。すみづかりは初午の日にだけ作るもので、どうしても、初午以外で食べたいときは、初午に少し残しておき、これを入れて作りました。()

夏場の物日

夏場の物日には、その年に収穫した新小麦を使い、まんじゅうやうどんを作ることが多く、「朝まんじゅうに昼うどん、夜はその日の残り物」といって、朝にまんじゅう、昼にうどんをよく食べていました。()

まんじゅうは小麦を粉にして作ったもので、田舎まんじゅうなどともいわれ、夏場の物日またはその一月遅れの7月1日が、まんじゅうを作る日とされていました。()

さらに一月遅れの8月7日の七夕にも、昼はうどんを食べるところが多く見られ、小豆粥と一緒に煮込んだものや、つけ汁または小豆をかけて食べたところがありました。()

お盆

お盆には、各家で13日から15日の送り盆まで、毎日三度三度供え物を作りあげ、うどん、小麦まんじゅう、団子、ぼた餅、お水を毎日供え、季節の果物(とうもろこし、きゅうり、なす、すいか)なども供えていました。()

お盆の13日の夕食は白いご飯と、副食には比較的多く、天ぷらやかぼちゃの煮つけが、14日の朝はぼた餅と味噌汁、昼はうどん、夜はごはんとお汁が標準的な献立でした。

また15日の朝は粥または小豆粥、昼はうどん、夜はご飯とお供え物にした里芋などを油揚げと一緒に煮たものを食べるのが一般的でした。()

お盆のお供え物には、「14日=ぼた餅、15日=小麦まんじゅう」というところと、「13日夜=米飯、野菜の揚げ物など、14日朝=ぼた餅か、まんじゅう、昼=うどん、夜=米飯、15日も14日とだいたい同じ」のところがりました。()

また、13日の迎え盆には迎え団子を供え、朝=ごはん、昼=うどん、夜=ご飯、唐茄子(かぼちゃ)系昆布の煮物、14日は朝=ぼた餅・まんじゅう、昼=うどん、夜=13日の夜と同じ(ご飯、唐茄子系昆布の煮物)、15日の送り盆には土産団子を供え、朝=小豆粥、赤の飯、まんじゅう、昼=うどんまたは小豆粥、夜=13・14日夜と同じもの(ご飯、唐茄子系昆布の煮物)を食べるところもありました。()



さいたま市食育推進計画

平成 20 年 3 月発行

さいたま市保健福祉局保健部健康増進課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6 丁目 4 番 4 号
電話 048-829-1111 (代表)



さいたま市 5つの **食べる**

「三食しっかり」食べる

「いっしょに楽しく」食べる

「確かな目をもって」食べる

「まごころに感謝して」食べる

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

