

各

論

食育推進のイメージ図



食育の目標 「三食しっかり」食べる

小目標 健康な身体をつくる食生活を実践する



目指す姿

- 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
- よく噛んで食べています。

現状と課題

- 早寝早起きや適度な運動、規則正しい時間に三食しっかり食べることなど、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、実践していくことは、生涯にわたって心身ともに健康に過ごすための基礎となります。また、歯を健康に保ち、よく噛んで食事をすることも健康な身体づくりには欠かせない重要な要素です。
- 近年、世帯構成の変化や夜型化などの生活スタイルの多様化が進み、朝食欠食や睡眠不足といった基本的な生活習慣の乱れが生じています。特に、朝ごはんは、身体や脳の働きを活性化させ、一日元気に活動するために必要な食事です。子どもも大人も、朝ごはんを食べることで一日の生活のリズムを整え、規則正しい生活習慣の確立を図ることが大切です。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、全体で8割強と多くの人が毎日朝ごはんを食べていると回答しているものの、10 歳代半ばから 30 歳代の青年期・成人期では朝食欠食率が高くなる傾向があります。また、健康の維持・促進のために意識的に身体を動かしている人ほど、朝ごはんを食べている人が多くなっています。(図表 19・20 参照)
- 本市では、望ましい食習慣の定着に向け、学校・保育園等において給食だよりやポスターなどを活用した児童生徒や保護者への働きかけを行うとともに、市民に対しては、ホームページやイベント、講座・学習会の機会などを利用した啓発活動を進めています。また、歯科医師・歯科衛生士等と連携し、歯や口腔の健康づくりに対する支援にも取り組んでいます。
- 今後も、市民一人ひとりが、食生活をはじめとする健康的で規則正しい生活習慣についての理解を深め、実践することができるよう、その重要性を普及啓発するとともに、相談や情報提供などの支援を行うことが求められています。

取り組みの方策



- ①早寝早起きを心がけ、基本的な生活習慣と正しい生活リズムを身につけます。
- ②朝食を毎日しっかり食べます。
- ③よく噛んで早食いを防止し、ゆっくり食べることを意識します。
- ④身体を動かし、運動する習慣を身につけます。
- ⑤定期的に健康診査を受診します。



- ①子どもの食生活や生活習慣について考え、見直していきます。
- ②大学・民間事業所などにおいては、朝食を食べるよう促すポスターを掲示し、食についての指導、啓発を行います。
- ③望ましい生活習慣を身につけるよう、料理教室や講座を開催し、地域の方と誘い合って参加するよう促します。



- ①広報紙やポスター、パンフレットなどを使い、望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を実施します。
- ②キャンペーンや各種媒体を活用し、朝食の重要性について、広く周知を図ります。
- ③妊産婦が妊娠・出産期から望ましい食生活を送れるよう、必要な知識や情報、相談支援の場を提供します。
- ④学校・保育園等において、子どもの発達段階に応じ、望ましい生活リズムの実践に向けた支援を行います。
- ⑤子どもが健やかな食生活を送れるよう、「給食だより」などにより、保護者への働きかけに努めます。
- ⑥公民館等における料理教室や健康教育を通じて、食習慣の改善を促します。
- ⑦健康診査等を通じて、子どもの頃から健康的な食生活を送れるよう、支援します。
- ⑧子どもから高齢者まで、いつまでも自分の歯で食事ができるよう、歯や口腔の健康づくりを支援します。

主要事業

母親学級	保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
学校・保育園等における食育指導の実施	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
各種健康診査・健康教育等の実施	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
各種料理教室の開催	公民館／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
歯科健診・歯科保健指導の実施	地域保健支援課／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢

小目標 バランスのとれた食事を心がける



目指す姿

- 食事の量や栄養バランス、望ましい組み合わせなどの知識を習得しています。
- 適正体重について理解し、体重管理ができています。

現状と課題

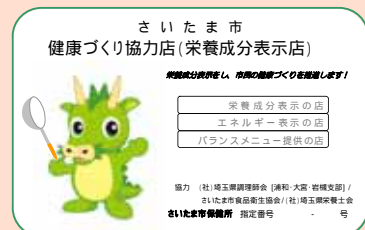
- 栄養や食事、生活習慣は、多くの生活習慣病との関連が深く、また、生涯を通じた生活の質の維持・向上にも大きな影響を及ぼします。
- 食の欧米化や野菜不足など、偏った食生活から引き起こされる肥満や糖尿病等の生活習慣病の増加や低年齢化が社会的な問題になっています。また、若い女性にみられる過度の痩身志向や高齢者の低栄養状態についても対策が求められています。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、10 歳代半ばから 30 歳代の青年期・成人期における野菜摂取が少なくなっており、外食や中食の利用が増えてくる世代の野菜不足が懸念されます。また、本市は年齢構成において、比較的若い世代の多い状況が続いており、三大生活習慣病による死亡率が国や県より低くなっているものの、生活習慣病関連の通院医療費は 40 歳代から増加しはじめ、全体では 4 割以上を占めています。（図表 3・6・7・8・9・21 参照）
- 本市では、食生活改善推進員や栄養士、教育関係機関などと連携し、生活習慣病をはじめ、疾病予防のための教室やバランスのとれた食事についての講座や調理実習の実施、保健指導など、幅広い世代に向けた普及啓発に取り組んでいます。
- 市民一人ひとりが、自分に見合ったバランスのとれた食事をとり、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、望ましい食習慣についての知識を普及するとともに、相談や指導、情報提供を行い、健康づくりに取り組むための環境づくりを推進することが必要となっています。



「さいたま市健康づくり協力店」

さいたま市健康づくり協力店は、市内にある飲食店や惣菜販売などにおいて、栄養成分の表示やバランスメニューの提供を通じて、市民の健康づくりを応援する制度です。

〔さいたま市健康づくり協力店指定証〕



取り組みの方策



- ①米を中心として、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様な副食（おかず）を組み合わせて食べ、日本型食生活を実践します。
- ②不足しがちな野菜を食べます。
- ③食塩や脂肪を控えめにします。
- ④適正体重を知り、体重管理を行います。



- ①食品販売店や飲食店などにおいては、栄養成分表示を積極的に行います。
- ②栄養成分表示や食事バランスガイドの見方などを学ぶ講座を開催します。
- ③バランスのとれた食事や給食を提供し、食に対する情報提供や指導を行います。



- ①生活習慣病予防のため、各種健康教育や特定保健指導などにおいて、食習慣の改善に向けた栄養指導や相談支援を行います。
- ②食生活改善推進員等と連携し、望ましい食習慣に関する知識の普及啓発を進めます。
- ③学校・保育園等では、栄養教諭・栄養士などによる給食指導と、肥満・やせ傾向にある児童・生徒への支援を進めます。
- ④飲食店などにおいて、栄養成分表示やバランスメニューの提供を促進するため、さいたま市健康づくり協力店（栄養成分表示店）を増やします。
- ⑤調理をすることが難しい高齢者に対し、栄養バランスに配慮した食事サービスの提供を行います。

主要事業

各種料理教室の開催	公民館／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
給食指導	保育課／教育委員会					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
特定健康診査・特定保健指導の実施	国民健康保険課／地域保健支援課／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
食生活改善推進員や健康づくり協力店等との連携	地域保健支援課／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
配食サービスの実施	高齢福祉課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢

食育の目標 「いっしょに楽しく」食べる

小目標 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる



目指す姿

- 家族や仲間と一緒に料理や食事をする中で、食に対する満足感や楽しさを感じています。

現状と課題

- 食事は、空腹を満たし、生きる上で必要な栄養素を摂取するだけでなく、家族や仲間との食を通じたコミュニケーションにより、食の喜びや楽しさをもたらし、絆や豊かな心を育むための大切な場となります。
- 近年、家族形態や生活スタイルの多様化などを背景に、家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会が減少し、家族と一緒に暮らしていても一人で食事をする「孤食」、さらには家族と一緒に食卓に座っていても、それぞれが自分の好きなものを食べるいわゆる「個食」の状況が見受けられます。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、「1 日 1 回でも一人で食事をする」人が乳幼児期をのぞく各年代で 1 割以上みられており、特に男性の成人期や女性の壮年期では 7 割を超えています。また、誰かと食事をする機会が多い人ほど、食事を「楽しい」と感じる人の割合が高くなっています。（図表 22・23 参照）
- 本市では、学校・保育園等での給食・お弁当の時間に、異学年交流給食を実施するなど、仲間や教職員との食を通じたコミュニケーションにより、食に対する満足感や喜びを高めています。また、親子や地域住民に対しては、ともに調理や食事を楽しむ体験型の料理教室も開催しています。
- 今後も、家族や仲間、地域の人々とのつながりの中で、生涯にわたり食の楽しみや喜びを学び、感じ続けることができるよう、料理や食事の時間をともに楽しむ「共食」の重要性の普及啓発を進めながら、さらなる機会の確保を図ることが求められています。

取り組みの方策

家庭

- ①家族がそろって、楽しく食事をする時間を増やします。
- ②食事の準備や調理、後片づけをする機会をもちます。
- ③食を通じた講座やイベント等に積極的に参加します。

地域

- ①子ども会や子育てサロン、ふれあいいきいきサロン等において、食を通じたコミュニケーションの機会をつくります。
- ②民間事業所においては、ワーク・ライフ・バランスを推進し、家族そろって楽しく食卓を囲むことができるよう支援します。

行政

- ①乳幼児期から、発達段階に応じて、楽しくおいしく食べられるよう支援します。
- ②公民館等において、各種料理教室を開催し、協力して料理を作り、おいしく食べる機会を提供します。
- ③学校給食に交流給食や行事食などを取り入れ、友達と楽しく一緒に食べることで、食べる喜びや食への満足感を高めます。
- ④地域における会食や食事の提供を通じ、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消を図ります。

主要事業

離乳食教室	保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
各種料理教室の開催	公民館／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
特色ある学校・保育園等の給食の推進	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校／特別支援学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
食を通じた講座の開催	保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
ふれあい会食の実施	高齢福祉課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢



〔親子料理教室〕

小目標 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ



目指す姿

・「共食」を通じ、箸の持ち方や食器の並べ方など、基本的な食事のマナーやコミュニケーションが身についています。

現状と課題

- ・家族団らんの食事は、身体発育や味覚の形成過程にある子どもへの食育を推進する上で、重要な時間・場であり、食育の原点であると言えます。
- ・家庭の状況や生活スタイルが多様化する中、家族そろって食卓を囲む機会が減少し、また、一人で食事をすることも多くなってきており、「箸の持ち方・使い方」や「配膳の仕方」、「主菜・副菜を食べる順序」など、食に関する基本的な作法・マナーを習得する機会も減少しています。
- ・出されたものを残さず食べることは食事のマナーの一つであり、平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、7割以上の人が出されたものをなるべく残さないように心がけていることがわかります。しかし、1日3回とも一人で食事をする人が多い人では、誰かと食事をする機会が多い人に比べ、食べ残しをしないように心がけている人が少ない傾向がみられています。（図表 33・34 参照）
- ・本市では、学校・保育園等での給食・お弁当の時間などを通して食事の礼儀作法やマナーの指導を行っています。また、さまざまな人とともに食事をする体験を通じ、コミュニケーション能力を養い、豊かな心の醸成に向けた環境づくりを進めています。さらに、公民館においても、親子や世代間、地域間の交流を図りながら、料理や食事をする機会を設けており、学校・保育園等、地域などから家庭での食育の実践に結びつくよう、取り組んでいます。
- ・今後も、家庭が食の基本であることを踏まえながら、学校・保育園等、地域などが互いに連携し、食事のマナーやコミュニケーションなどを学び伝えていく、食を通じた豊かな心が育まれる環境づくりを支援することが重要です。

取り組みの方策



- ①食事時間にゆとりをもち、会話を楽しみ食べることで、親子のコミュニケーションを図ります。
- ②食事の機会を通じて、食事のマナーや礼儀作法を楽しく身につけます。



- ①各種料理教室や講座を通じ、食事に関するマナーや礼儀作法を身につける機会をつくります。
- ②食事に関するさまざまなマナーや礼儀作法を、子どもたちに伝えます。



- ①学校・保育園等での給食・お弁当の時間に、友達と一緒に食べることで、コミュニケーション能力を育み、友達への思いやりの心を育てます。
- ②「給食だより」などを通じて、適切な食事のマナーや礼儀作法についての情報提供を行います。
- ③子どもや保護者向けの子育て講座や各種料理教室を通じ、適切な食事のマナーや礼儀作法についての普及啓発を行います。
- ④基本的な食事のマナーや礼儀作法を伝えるため、食を通じた世代間交流の機会確保に努めます。

主要事業

各種料理教室の開催	公民館／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
特色ある学校・保育園等の給食の推進	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校／特別支援学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
給食だよりなどの配布	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校／特別支援学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢



地元シェフによる学校給食

地元シェフと連携し、地場産物を活用したメニュー提案による学校給食を実施することで、学校給食における食事内容の充実を図ります。この取り組みは、児童生徒にプロの味を味わわせることで、食への関心を高めています。

〔シェフとの会食〕



3

食育の目標 「確かな目をもって」食べる

小目標 食の安全についての知識と理解を深める



目指す姿

- 食の安全性に対する意識を高め、知識や情報を習得しています。
- 安全な食品を選択し、食べています。

現状と課題

- 安全な食品を安心して食べることは、望ましい食生活を送るための基本です。しかし、近年、食の安全を脅かす事件・事故が発生しており、生産から消費にわたる安全・安心を求める声が高まりをみせています。
- 食に関するさまざまな情報が氾濫する中で、望ましい食生活を営むためには、市民一人ひとりが食の安全を守る保存法や調理法など、食の安全に関心を持ち、安全な食品を選ぶ力や正しい知識を深め行動することが求められています。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、食品購入時に「賞味期限・消費期限」や「原産地」を確認する人が、特に女性で多くなっています。また、食中毒予防対策として、8～9割の人が「食品の保存方法」や「調理の方法」、「調理器具の洗浄・消毒方法」について「気をつけている」と回答するなど、食の安全の確保に向けた意識が比較的高いことがうかがえます。（図表 35・36 参照）
- 本市では、「食の安全基本方針」を平成 21 年に改訂し、毎年度「食の安全基本方針アクションプラン」を策定するなど、食の安全・安心を確保するための取り組みを体系的かつ総合的に進めています。また、「食の安全・安心市民講習会」を実施し、「食の安全市民ネットワーク推進員」を養成するなど、食の安全を守る人材の確保・育成にも取り組んでいます。
- すべての市民が食の安全への知識と理解を深め、安心して食生活が送れるよう、安全な食品を自らが選択できる力を身につけることが求められています。また、生産者や事業者は、的確な情報の発信や法令順守（コンプライアンス）の徹底などが図られるよう、消費者との相互理解の推進や行政からの情報の積極的な入手など関係者との連携の強化を図ることが必要となっています。

取り組みの方策



- ①食の安全について正しい知識をもち、食の選択力を高めます。
- ②食材の色やにおいなどで鮮度を確認し、できるかぎり新鮮で安全なものを選びます。
- ③食品の保存管理や、食事の準備から後片付けまで、衛生管理に気を配ります。
- ④食品の見分け方を学び、食品表示を確認して、購入します。



- ①安全な食材を消費者に提供します。
- ②生産から製造、販売などに携わる食品関連事業者においては、トレーサビリティ（農産物や加工食品などの食品が、どこから来て、どこへ行ったか「移動を把握できる」こと）などの食品に関する情報提供を行い、法令順守を徹底します。
- ③食の安全についてPRや周知を行います。



- ①広報紙やポスター、パンフレット、イベントの開催などにより、食の安全についての情報提供や普及啓発を行います。
- ②食の安全・安心市民講習会を実施するなど、食の安全についての知識の普及を図ります。
- ③学校・保育園等の給食において、安全な給食を提供し、衛生管理を徹底します。
- ④学校・保育園等において、児童生徒への手洗いや身支度などの衛生教育を行います。
- ⑤食品を扱う店舗などの巡回を通じて、適切な食品等の表示や取り扱いについて指導を行います。

主要事業

安全・衛生に関する教育の充実	保育課／教育委員会／保育園／小・中学校／特別支援学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
講習会の実施および人材の確保・育成	食品安全推進課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
JAS（日本農林規格）巡回指導の実施	農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
食中毒予防対策の実施	食品安全推進課／食品衛生課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢

小目標 非常時に備えた食の対応力を育てる



目指す姿

- 非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。

現状と課題

- 平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災は、市民生活のあらゆる角度から、防災・減災・災害時体制の見直しを求めることとなり、生命や健康の維持に直結する食の分野もまた例外ではありません。
- 災害時においては、ライフラインの長期損壊などの生活制限により、健康・栄養状態の悪化をきたすことがあります。東日本大震災の際は、災害規模が広範で避難生活が長期にわたったことから、特に離乳食や嚥下障害のある方など、通常の食事が難しい方への食事の確保が課題となりました。
- 本市は、首都直下型地震の発生が危惧されているほか、河川沿いの低地では、風水害時の河川の氾濫による危険性が想定されています。また、さいたま新都心が国の広域防災拠点に位置づけられており、都心部に近い地理的特性から、市民サービスや流通等の都市機能の停滞などによる影響が懸念される状況です。
- 本市では、東日本大震災の教訓を踏まえ平成 24 年 6 月に改定した「地域防災計画」や「災害に強いまちづくり計画」を中心に、非常時の体制強化に取り組んでおり、各家庭への備蓄指導や物資供給の事業者との協定締結など、食料や飲料水の計画的な備蓄についても進めています。特に、健康状況に特別な配慮が必要な乳幼児、高齢者、障害者、食物アレルギーをもつ人に対しては、食べやすさを考慮した、日常生活に近い食事が供給できるよう体制の整備を図っています。
- 「自分の食事は自分で整えられる」ことを基本に、自分の健康状態に合った食べ物や飲料水の備蓄を促すなど、市民への啓発や情報提供を引き続き推進することが重要です。また、発生予測困難な災害にも弾力的な対応ができるよう、関係部署等との連携体制の整備を進めることが必要不可欠です。

取り組みの方策



- ①日頃から災害時に備え、自らの健康状況に応じた食料や飲料水の備蓄に努めます。
- ②大規模な停電、断水等の非常時にも対応できるよう、調理技術の習得を目指します。



- ①各区や自治会単位で、非常時における食料や飲料水の供給について、情報の共有や協力体制の確認を行います。
- ②民間事業所においては、災害時に迅速かつ安定的に物資が供給できるよう体制を整備します。



- ①災害時に備えて、食料備蓄や食品供給体制についての情報提供や指導・啓発を行います。
- ②災害時に迅速かつ安定して物資を供給するため、事業者との連携体制を整備します。
- ③災害時に健康状況に特別な配慮が必要な乳幼児、高齢者、障害者、食物アレルギーをもつ人を含め、必要な人に必要な食料が供給できるよう、関係部署等との連携強化を図ります。

主要事業

備蓄等に関する指導・啓発	防災課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
食料備蓄・供給に対する連携強化	防災課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢



いざという時のために

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう。家族の人数や状況に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存しましょう。



〔参考：内閣府 食育ガイド〕

食育の目標 「まごころに感謝して」食べる

小目標 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にする心を育む



目指す姿

- 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しています。
- 食べ物や資源を大切にし、環境に配慮した食生活を送っています。

現状と課題

- 日本は、戦後の高度経済成長により生活水準が大きく向上し、かつての食糧難といわれた時代から、現在は食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となっています。
- 食べるということは、動物や植物の生命をいただく行為です。しかし近年、生産者と消費者との距離が離れ、食べ物の生産から消費に至る一連の過程を消費者が知る機会が減少しつつあります。また、日常生活において食べ物が豊富に存在することが当たり前であるかのように受け止められる傾向が強くなっており、「もったいない」といったものを大切にする精神や自然への恩恵、生産者への感謝の気持ちを育む取り組みが必要となっています。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、全体で7割以上の方が「いただきます」や「ごちそうさま」といったあいさつをしていると回答しています。また、そうしたあいさつで常に食への感謝の気持ちを表現している人は、実際に食材を目にし、直にふれる生産や収穫の体験機会があり、環境に配慮した生活を送るよう心がけている傾向がみられます。(図表 24・32 参照)
- 本市では、生産と消費の現場を近づける取り組みとして、学校教育ファームやさまざまな栽培・収穫体験などを実施し、食の大切さやありがたさについて啓発を進めています。また、夏と冬の年2回のエコライフDAYなどを通じ、環境に配慮した生活を送るきっかけづくりに取り組んでいます。
- 生産や加工、流通、消費など、食に関わるさまざまな人や活動についての理解を深めることで、自然への恩恵やありがたいと感じる心が育まれるような環境づくりを進めるため、支援していくことが大切です。

取り組みの方策

家庭

- ①食事の前後のあいさつで食べ物への感謝を示し、「もったいない」という気持ちを常にもち、好き嫌いなく残さず食べます。
- ②食べ物を無駄にせず、食べ物の必要以上の購入や作りすぎないように注意します。
- ③ペットボトルや牛乳パックのリサイクル、ごみの減量を心がけ、エコバッグやマイ箸を積極的に使用します。
- ④調理の際には、食材や水、エネルギーを大切にし、ごみを減らすよう工夫します。

地域

- ①農業体験や収穫体験など、生産者と交流し、農産物の成長過程をみたり、食材にふれたりする機会をつくります。
- ②食品販売店においては、エコバッグの利用促進を進めます。
- ③フードマイレージ（食材の産地から消費者の口に入るまでに、どれくらいの距離を運ばれてきたのかを数字で表したもの）について学ぶ機会をつくります。

行政

- ①食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通して、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。
- ②小・中学生向けの農業体験や自然体験の場を通じ、食への理解を深めます。
- ③学校・保育園等での給食を通して、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを行い、自然の恵みや食に関わるすべての人に対する感謝の気持ちを育みます。
- ④エコライフDAYなどで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。
- ⑤学校では学校給食の時間を中心に、学校教育活動全体を通して、食べ物や作ってくれる人などへの感謝の気持ちを育みます。
- ⑥生ごみ処理をはじめ、ごみの減量およびペットボトルや牛乳パックのリサイクルなど、資源分別の徹底を促します。
- ⑦エコバッグやマイ箸などの携帯・利用の普及啓発を行います。

主要事業

学校・保育園等や地域での 農業体験や収穫体験の充実	健康増進課／保育課／教育委員会／保育園／小・中学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
給食指導	保育課／教育委員会					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
環境に配慮した生 活習慣の普及啓発	環境総務課／地球温暖化対策課／資源循環政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢

食育の目標 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

小目標 体験を通して食への関心を高める



目指す姿

- さまざまな体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。
- 地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。

現状と課題

- 食材を自ら目にし、手にとって収穫や調理などを行い、それらを味わう喜びや感動を覚えることは、食への興味や関心を高めます。特に地域においては、地元の農林水産業や生産品に対する理解を深めるきっかけにもなります。
- 「地域で生産されたものを、地域で消費する」地産地消は、安全・安心で新鮮な食材を提供することで、消費者の心身の健康の維持・増進に効果があります。また、輸送距離が短くなることによる環境負荷低減への効果や地域農業の活性化、その土地の自然や文化など、食への学びを深める取り組みとしても期待されています。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、7割以上の方が何らかの農酪漁業体験の経験があり、そのような人ほど食育への関心も高くなっています。しかし、農酪漁業体験の経験があると回答した人の割合はこの5年で減少しており、さらなる体験の場や機会の提供が望まれている状況です。（図表 30・31・32 参照）
- 本市では、学校や地域を中心に、野菜の栽培・収穫や米づくり体験、地元の食材を活用した料理教室の開催など、体験活動を取り入れた食育の推進が図られています。また、学校・保育園等の給食に地場産農産物を使用し、子どもやその保護者へ、地域の食を親しみ実感する取り組みを拡大しています。
- 子どもから大人まで、市民一人ひとりが地産地消や体験活動などを通じ、味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚といった「五感」を養い、地元の良さを見つめ直すとともに、食への興味や関心、理解をさらに深められるよう、支援することが重要です。

取り組みの方策



- ①農産物の栽培や収穫など、自然にふれる機会をもちます。
- ②地域で収穫される旬の食材の良さを知り、料理に使います。



- ①農業体験や収穫体験などを通し、食への興味や関心を高めます。
- ②農業従事者や生産者は、新鮮で安全な食材を提供し、食材に関する情報提供を充実します。
- ③食品販売店や飲食店等においては、地場産食材を取り入れた料理を提供し、レシピの紹介を行います。



- ①さまざまなイベントや機会を通じ、農業従事者と消費者の交流を深める取り組みを推進します。
- ②地域で生産された農・畜産物や直売所を紹介し、情報提供の充実を図ります。
- ③食に関する親子の体験活動の場を提供し、食や地域農業への関心を育みます。
- ④学校・保育園等において、野菜の栽培や収穫、調理の体験を通じ、食に対する興味・関心を育みます。
- ⑤学校・保育園等の給食や料理教室において、旬の地場産農産物の使用に努め、その料理方法などについての情報提供や知識の普及を行います。
- ⑥児童生徒へ農業体験や自然体験の場を提供します。
- ⑦市民に向けて、レクリエーション農園の普及・利用促進を図ります。
- ⑧農業従事者が一連の農作業等の体験の機会を提供する学校教育ファームを推進します。

主要事業

さいたま市農業祭の開催	農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
学校・保育園等や地域での農業体験や収穫体験の充実	健康増進課／保育課／教育委員会／保育園／小・中学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
農情報ガイドブックの作成および市民特派員の派遣	農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
地場産食材の活用促進	農業政策課／小・中学校					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
学校教育ファームの推進	教育委員会／小・中学校／農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢

小目標 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する



目指す姿

- 家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいます。

現状と課題

- 地域の郷土料理や行事食は、その土地の自然風土、食材、食習慣、歴史文化を背景に、そこで暮らす人々の創意工夫の上に培われてきた、地域への誇りや愛着をもたらす貴重な財産です。
- 近年、家族形態の変化や地域とのつながりの希薄化、食の欧米化等を背景に、これまで家庭や地域で継承されてきた知恵や技術をもつ、伝統食や行事食などの食文化が失われつつあります。
- 平成 23 年度に実施した食育に関する調査によると、伝統食を大切にしている人は6割以上、行事食を大切にしている人は8割近くとなっています。ともに高齢になるほどその割合が高く、高齢世帯の多い地域や3世代からなる世帯において、伝統食や行事食を重視する傾向がうかがえます。また、日々の生活に取り入れたい食育として「『伝統食』『行事食』などの食文化を学ぶ」をあげている人は、25～39歳の成人期で最も多く、40歳以降の壮年期や高齢期では減少しています。そのため、伝統食や行事食を学びたい世代に対し、食文化を大切にしている高齢者の担う役割が重要になると考えられます。(図表 26・27・38 参照)
- 本市には、特産品として、くわい、紅赤(さつまいも)、里芋、チコリー、五関菜、落合きゅうり、木の芽のほか、さいたま市産の米「さいたま育ち(こしひかり・あきたこまち・彩のかがやきの3品種)」を推奨しており、地産地消の取り組みを通じ、普及浸透を図っています。くわいや本市発祥のさつまいも「紅赤」は、菓子類などの商品開発等が行われており、ブランド化が進められるなど、新たな食文化を創造する試みもみられます。
- 地域の伝統行事と結びついた食材や料理などの食文化への理解を深め、次の世代へ継承していく営みは、古くからの伝統や季節感を味わうとともに、地域での人とのつながりを育むなど、日常生活における豊かな食をつくります。そのため、家庭や学校、生産者など地域ぐるみで、食文化を守り、伝える取り組みを進めることが不可欠です。

取り組みの方策

家庭

- ①家庭に伝わる昔ながらの味を学び、子どもたちへ伝えます。
- ②郷土料理や行事食を家庭の食事に取り入れます。
- ③食を通じた交流や行事を大切にし、参加します。
- ④日本や外国の食文化について、それぞれの違いを知り、理解を深めます。

地域

- ①地域の行事や世代間交流を通して、郷土料理や行事食を守り、伝えます。
- ②地域の特色ある食に関する行事を積極的に広げます。
- ③食品販売店や飲食店等においては、郷土料理や行事食を取り入れた料理を提供します。
- ④地場産食材を活用した地域発信のメニューを開発し、新たな食文化の創造に向けた取り組みを進めます。

行政

- ①各種料理教室や講座を通じ、地域に伝わる郷土料理や行事食などの普及啓発を行います。
- ②学校・保育園等の給食を通して、郷土料理や行事食を取り入れ、日本型食生活や食文化を大切にします。
- ③郷土料理や行事食の作り方を伝えるため、地産地消の取り組みを推進します。
- ④さいたま市内産ブランド米「さいたま育ち」や、くわい、紅赤をはじめとした市特産品を推奨します。
- ⑤市の特産品の開発やブランド化を進め、新たな食文化の創造に努めます。
- ⑥他の地域や世界各国の食についての理解を深め、食文化に対する視野を広げ、地元への愛着や誇りを育みます。

主要事業

多様な機会を通じた郷土料理・行事食の伝承	公民館／保健センター／保育園／小・中学校／農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
農産物ブランド化事業の推進	農業政策課					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢
多様な地域との食を通じた交流	小・中学校／保健センター					
	乳幼児	学齢	青年	成人	壮年	高齢



〔左から さいたま育ち、紅赤、くわい、木の芽、チコリー〕

ライフステージと食育の目標「5つの『食べる』」関連図

市民一人ひとり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・楽しさを育てる	食の体験を広げ、選択する力を育てる	食を選択し、自己管理する力を高める	
「5つの『食べる』」	「三食しっかり」食べる	<ul style="list-style-type: none"> ○三食とも、バランスよく、適量を食べる習慣を身につける ○自分の歯に関心を持ち、歯を大切に 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活時間を管理し、朝食を欠かさないなど、三食食べる習慣を確立する ○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 ○外食・中食に関する知識を高める ○適正体重を知り、肥満・やせに気をつける ○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"> ○家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ ○自ら食べ、食器や箸を使う意欲を持ち、食を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ○買い物や料理の手伝いを通じて、食に対する関心や興味を高めるとともに、基本的な調理方法を身につける ○家族や仲間、地域の人々との関わりの中で食を楽しむ、食の世界を広げる ○一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる ○箸の持ち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間など、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できる 	<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持ち、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 	<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育む 	<ul style="list-style-type: none"> ○環境問題や世界の食糧事情を理解し、無駄のない食生活を実践する ○体験を通じて、食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する
	「食文化や地の物を伝え合い」食べる	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな素材の味を楽しむ、食べたいものを増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ○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、食べ物と自然環境を大切に 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する

成人期（25～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳～）	ライフステージ	5つの『食べる』
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、食の経験や文化を伝える	食文化を広め、食を守り育てる	ライフステージの目標	
<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める ○定期的に健康診査を受け、自らの健康と食事を管理する 	<ul style="list-style-type: none"> ○食塩や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しむ ○定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する 	<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楽しみ、低栄養を予防する ○定期的に健康診査を受け、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 ○口の中を清潔に保ち、食べ物を噛んで食べることを楽しむ 	「三食しっかり」食べる	
<ul style="list-style-type: none"> ○子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを定着させる ○家族や仲間などとともに食事を楽しむ ○次世代を育てるを通して、食育とともに学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間などとともに食事す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 	「いっしょに楽しく」食べる	
<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伝える 	「確かな目をもって」食べる	
<ul style="list-style-type: none"> ○環境に配慮した食生活を家族と実践する 	<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 ○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 	「まごころに感謝して」食べる	
<ul style="list-style-type: none"> ○地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ ○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 ○家族などと農酪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 	「食文化や地の物を伝え合い」食べる	

6 計画の推進に向けて

計画の推進体制

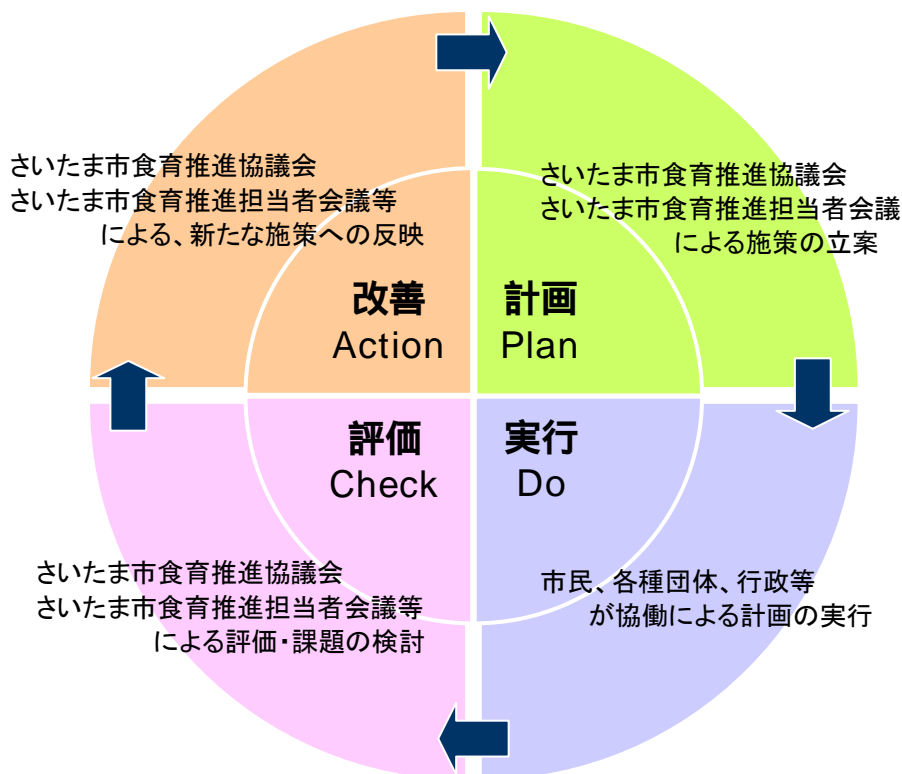
本計画の推進にあたっては、「さいたま市食育推進協議会」と「さいたま市食育推進担当者会議」において、さいたま市における食育を効果的に取り組んでいけるよう、積極的な協議、調整を行います。

計画の進行管理と評価

本計画に実効性をもたせるため、PDCA（Plan Do Check Action）サイクルの視点にもとづく進捗管理を行います。取り組みの評価結果にもとづき課題等を把握し、改善を図ることが重要となるため、市民調査や関連する各計画の評価などで計画の目標の達成状況や現状を把握します。

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、計画的かつ着実な計画・取り組みの展開を図ります。



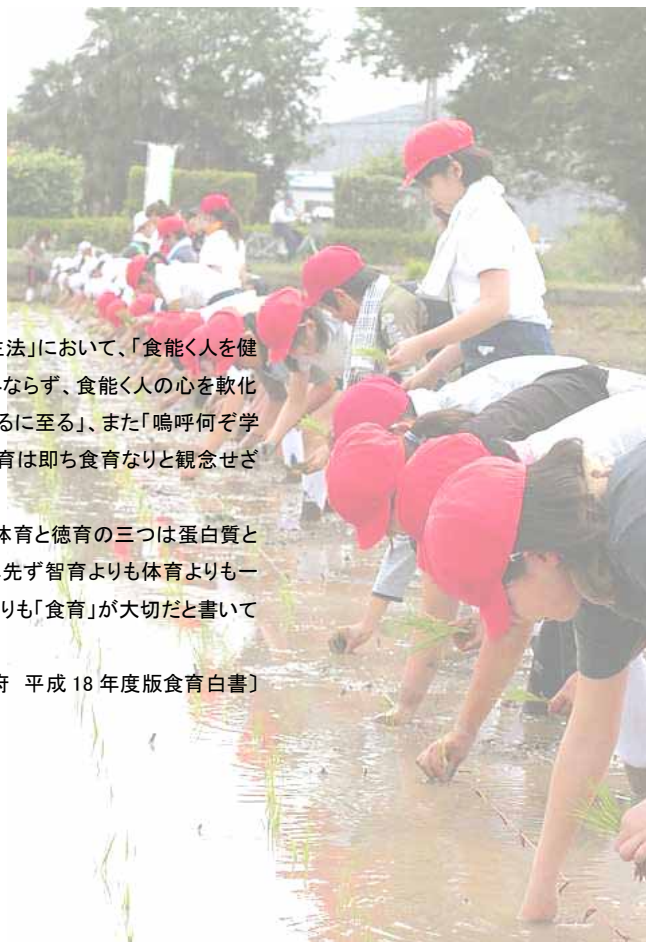
資料編

食育とは—

「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、食能く人の心を軟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住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年度版食育白書〕



1 策定経過

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25年3月、決定いたしました。今後は、計画の推進体制（84頁参照）にもとづき、計画の進行管理などを進めていきます。

〔計画策定経過〕

期日(期間)	会議名等	主な内容
平成24年2月	さいたま市食育に関する調査報告書発行	平成23年7月1日から平成23年7月20日、市民4,000人調査
平成24年5月18日	第1回食育推進担当者会議	次期計画の策定日程、構成案の検討
平成24年5月31日	第1回食育推進協議会	構成案の検討・承認
平成24年6月13日 ～平成24年6月25日	第1次推進計画における進捗状況調査	第1次推進計画の小目標の各方策について、実施状況の評価及び課題・今後の方向性を調査
平成24年6月19日、 7月13日、7月30日	食育に関するワークショップ	〔参照：資料編 94頁～97頁〕
平成24年7月30日	第2回食育推進担当者会議	次期計画の指標項目の検討
平成24年8月24日	第3回食育推進担当者会議	次期計画素案の検討
平成24年8月30日	第2回食育推進協議会	次期計画素案の検討
パブリックコメント募集期間：平成24年12月18日～平成25年1月18日		
平成25年1月17日	第4回食育推進担当者会議	第2次計画案の検討
平成25年1月24日	第3回食育推進協議会	第2次計画案の検討、承認
平成25年3月	計画決定	
平成25年4月	計画の実施	

〔さいたま市食育推進協議会委員名簿（平成24年度・敬称略）〕

所 属	氏 名	備 考
さいたま市4医師会連絡協議会	若杉 佳代子	
さいたま市歯科医師会	金沢 ひより	
人間総合科学大学人間科学部 健康栄養学科特任教授	小林 修平	会 長
さいたま市地域活動栄養士会	吉積 幸子	
さいたま市食生活改善推進員協議会 理事	碓井 恭子	
さいたま市保健愛育会 愛育長	島崎 さち子	
生活文化・地域協同研究会 代表	菊池 陽子	
NPO法人 食育研究会 MoguMogu 代表理事	松成 容子	
さいたま市自治会連合会 理事	篠原 千恵子	
さいたま農業協同組合 生活福祉課長	佐藤 美津江	
南彩農業協同組合 営農部 地域振興課長	原田 昌孝	
さいたま市食品衛生協会 専務理事	大森 好晴	
さいたま市立中学校長会 大宮北中学校長	脇田 茂雄	
さいたま市立小学校校長会 与野八幡小学校長	林 春枝	
さいたま市私立幼稚園協会 緑区副支部長	澤柳 尚子	
さいたま市私立保育園協会 副会長・食育部顧問	大野 智子	職務代理
さいたま市PTA協議会 理事	武藤 敏男	4月から7月まで
さいたま市PTA協議会 理事	岡崎 和彦	8月から3月まで

2 指標の推移一覧

指標項目	計画策定時 (H19)	H20	H21	H22	H23
食の安全モニター経験者数が増える ※平成22年度から食の安全・安心市民講習会に変更しました。	111人	148人	182人	修了者※ 14人	修了者累計※ 37人
一人一日あたりのごみの量が減る ※一人一日あたりのごみ量＝資源物を除くごみ量(可燃物+不燃物)÷人口÷年間日数	900g/人/日 (H16)	847g/人/日	800g/人/日	778g/人/日	784g/人/日
地場産物の学校給食への導入が増える	40種類(H18)	47種類(H19)	54種類(H20)	76種類(H21)	63種類(H22)
地場産農産物料理講習会が増える	5回(H18)	8回	8回	8回	6回
栄養教諭の配置が増える	未配置	2人	4人	9人	15人
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 (H18,19)	小学校101校 中学校57校 100%(H20)	小学校102校 中学校57校 (100%)	100%	小学校91校 (89%) 中学校48校 (84%)
	「総合的な学習の時間」の食育 小学校35校 中学校2校 (H18)	小学校35校 中学校3校	小学校37校 中学校2校	小学校61校 中学校1校	小学校63校 中学校17校
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	36館 77講座	41館 102講座	55館 131講座	44館 95講座
	児童センター (全16か所) 2か所/計2事業 (H18)	児童センター (全16か所) 7か所/計22事業 (H19) 7か所/計33事業 (H20)	児童センター (全16か所) 13か所/計56事業	児童センター (全16か所) 13か所/計19事業	児童センター (全17か所) 17か所/計22事業
	子育て支援センター 単独型 0/5か所 (H18)	子育て支援センター 単独型 4か所/7か所	子育て支援センター 単独型 8か所/8か所	子育て支援センター 単独型 9か所/9か所	子育て支援センター 単独型 6か所/9か所
	子育て支援センター 保育所併設型 (全3か所) 3か所/計46事業 (H18)	子育て支援センター 保育所併設型 (全3か所) 3か所/13事業 (2か所 1事業、 1か所 12事業)	子育て支援センター 保育所併設型 (全4か所) 4か所/計12事業	子育て支援センター 保育所併設型 (全4か所) 子育て談話室 (1園) 計9事業 (併設型1か所2事業、 談話室1か所1事業)	子育て支援センター(公立) 保育所併設型 (全4か所) 子育て談話室 (1園) 計23事業 (併設型1か所5事業、 談話室1か所3事業)

3 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。

(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「さいたま市附属機関等の会議の公開に関する要綱」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。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成22年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1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
2	さいたま市歯科医師会
3	学識経験者
4	さいたま市地域活動栄養士会
5	さいたま市食生活改善推進員協議会
6	さいたま市保健愛育会
7	市民活動団体代表(1)
8	市民活動団体代表(2)
9	さいたま市自治会連合会
10	さいたま農業協同組合
11	南彩農業協同組合
12	さいたま市食品衛生協会
13	さいたま市中学校長会
14	さいたま市立小学校校長会
15	さいたま市私立幼稚園協会
16	さいたま市私立保育園協会
17	さいたま市PTA協議会

4 食育基本法

平成十七年六月十七日法律第六十三号
最終改正 平成二十一年六月五日法律第四九号

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覚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、心身の健康を増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緊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するとともに、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。)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、基本理念ののっとり、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。

(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、

基本理念にのっとり、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上をもって組織する。

(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十八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 抄

(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。

附 則（平成二十一年六月五日法律第四九号）抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

6 食育に関するワークショップ実施報告

概要

はじめに

今回の食育に関するワークショップは、第2次さいたま市食育推進計画策定の取り組みの一つとして、食生活改善推進員などをはじめ、地域で積極的に活動を展開している市民を主体に、ワークショップ方式により実施しました。

このワークショップの目的は、さいたま市の食に関する魅力や課題を共有し、食育の現状を把握するとともに、さいたま市の5つの「食べる」別にそれぞれの重点目標（プロジェクト）を検討する場となるものです。また、ワークショップを通じて市民同士の気づきを醸成し、地域で食育を推進する人材の育成や食育の活性化と実践に向けた機会としました。

実施概況

実施日時	1回目：平成24年6月19日（火） 15：30開始 2回目：平成24年7月13日（金） 15：30開始 3回目：平成24年7月30日（月） 15：30開始
参加人数	51人
実施プログラム	1回目：さいたま市の5つの「食べる」に関する魅力や課題の共有 ○ワークショップについての説明とさいたま市の食を題材にしたアイスブレイクを行い、参加者同士の交流・グループ分けを行いました。 ○さいたま市の5つの「食べる」に関する魅力や課題について、ワールドカフェのスタイルで自由に話し合いました。 2回目：さいたま市の5つの「食べる」別に、魅力や課題に対する取り組みのアイデアを検討 ○1回目で出された課題や伸ばしたい魅力に対して、どのような取り組みが必要かのアイデアを「個人や家庭でできること」（＝自助）、「住民が協力し地域でできること」（＝共助）、「行政がすること」（＝公助）の3つに分類し、整理を行い、重点目標（プロジェクト）を話し合いました。 3回目：ワークショップの成果を発表 ○ワークショップで話し合った内容と検討したアイデアについて各グループによる発表会を行いました。

各グループの成果

「三食しっかり」食べる グループ



手づくりのおかずを増やそう！ プロジェクト

欠食や偏食などにより、子どもたちの食事の栄養バランスが崩れています。そこで、お弁当をきっかけに、子どもたち（小学生）に「食」への興味をもってもらうというのがこのプロジェクト。保護者の方とお弁当を作ることで、栄養バランスについて学ぶことはもちろん、食材をお弁当箱につめるだけでも、子どもたちが自分たちの食事について考えるよい機会となるはず。小学校で、簡単なレシピ集やタッパーなどが配られたら、より一層の効果が期待できるのではないのでしょうか。



「三食“もっと”しっかり」食べる グループ



みんなで食べよう！！3分朝ごはん プロジェクト

朝ごはんをしっかり食べられれば、三食しっかり食べられるのではないかと、いうところから考えたこのプロジェクト。20～30歳代の学生や会社員は、朝食欠食が最も多い世代です。そうした世代へのアプローチとして、スマートフォンやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を活用し、短時間で簡単に作れる朝ごはんの作り方やおすすめメニューについて、紹介したり共有したりします。一人だとおそろかにしがちな朝ごはんを、みんなで情報を分かち合うことで、コミュニケーションを育み、朝ごはんを食べるモチベーションを高めます。



また、子どもがいる家庭へのアプローチとしては、学校が主体となって、家庭科や生活科の授業を活用します。例えば、朝食を調理実習にして食べ、そのレシピを家庭でも家族と一緒に実践してもらうことで、子どもから保護者への普及につなげます。

「いっしょに楽しく」食べる グループ



(1) とって、つくって、みんなで食べて プロジェクト

(2) おいしく食べてマナーを学ぼう プロジェクト

家族と一緒に食事をする時間が少なくなり、子どもたちが「食」について話し合う機会も減少しています。そのような中で、生の食材を見たりふれたりすることなく、魚の切り身が海を泳いでいると思っているような子どもたちが増えている現状を変えていく必要があります。また、一緒に楽しく食事をするすることで、マナーや食文化などを伝えていくことも大切です。

一つ目のプロジェクトは、幼児や小学生の親子を中心に取り組むもので、学校や地元の農協・農家と協力をしながら、米や野菜などを田植え・種まきから収穫までを体験し、収穫したものをみんなで料理し、おいしくいただきます。家庭だけでなく、地域とのつながりやコミュニケーションを育むきっかけにもなります。

二つ目のプロジェクトは、幼児から小学生を対象に、親子や仲間同士で一緒に楽しく食事をする機会を設けます。学校では給食、地域ではホテルなどでの会食を行うなど、ふれあいながら楽しく食のマナーや文化を学ぶことができるのではないのでしょうか。



「確かな目をもって」食べる グループ



給食教室 プロジェクト

確かな目をもって食べるためには、食材のことをよく知っていることが必要不可欠です。しかし、野菜のなり方や生え方、魚の形を知らない子どもたちがいるという現状を耳にします。そこで、実際にキャンプやウォーキングなどを行い、身近な食材を調理し、理解を深めようというのがこのプロジェクト。学校や地域の農家、JAが連携し、子どもの野菜の収穫や魚の捕獲を支援します。それらを実際に料理し食べることで、子どもたちの興味を育み、家庭での食育につながるのではないのでしょうか。



「まごころに感謝して」食べる グループ



まごころ感謝の気持ちを込めていただきます・ごちそうさま プロジェクト

具体的にプロジェクトとしてまとめきれなかったため、どのような話し合いをしたかをご紹介します。まず、現状と課題として、「まごころに感謝して食べる」に一番直結している言葉は「いただきます」という言葉が言われてない、また「いただきます」の意味が十分に理解されていない、ということがあげられました。しかし、声には出していないが心の中で言っている場合もあるので、実際の評価は難しいのではないかという意見も出ています。

そこでプロジェクトテーマとして、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょうと、感謝の気持ちを育むための体験やイベントしましょうという2つのアプローチの方法を考えました。さまざまなアイデアが出た中で、例えば、収穫、料理して食べるという体験の機会を作る、学校の給食を生徒と老人ホームなどに入所している高齢者が一緒に食べる、家庭から生産者まで食材の流通をさかのぼるスタンプラリーイベントを開催する、などがあげられています。小・中学生や保育所等の子どもを起点にアプローチし、家庭への普及を目指すとともに、ひとり暮らしの学生や高齢者もとりこぼすことなく働きかけることが重要になるため、イベントの開催やポスターなどの媒体を活用することが効果的ではないでしょうか。



「食文化や地の物を伝え合い」食べる グループ



買ってつくって食べよう！地域に伝わる行事食 プロジェクト

さいたま市の特産品として、くわいやチコリーなどがあることをどれだけの人知っていて、実際に口にしている人がいるのでしょうか。地域の食材について知っている人が少ない中で、地域に伝わる行事食が家庭で食べられる機会もまた減っています。

まずは、地域の食材を知ることが大切。子どものいる若いお母さんやお父さん、学生を主体に、直売所に行って、食材を購入し、地元食材についての学びを深めます。地域に住む高齢者にも活躍してもらい、それらを一緒に料理し、食事をするすることで、食の文化の継承と世代を超えた交流の場になります。また、「故（ふる）きを温（たず）ねて新しきを知る」この取り組みは、さいたま市の新たな特産品やレシピを開発する機会としても活用し、地産地消や地域活性化のさらなる推進をめざします。



7 食と歳時

食と歳時

日本は四季折々の美しい自然と、海の幸・山の幸に恵まれています。季節の節目や宗教などと密接に関わり合い、独特の食文化を築いてきました。先人達の知恵と伝統を継承していくことも、大切な「食育」なのです。

グローバリズムが進む今日の中で、ファストフードやインスタント食品が多く流通し、日本の食文化は均一化されつつあります。しかし、どうでしょう？ いつでも簡単に食べられる「同じような味」に、そろそろ飽きてきてはいませんか？ 現実、郷土料理が目ざされたり、季節や産地にこだわった料理など、いわゆるスローフード運動も起きています。

日本の食文化は、神事や祭りに関わり合いながら発展してきました。そもそも、季節食材の料理には体調を整える効果もあることから、「邪気払い」として不可欠なものとなり、その季節料理を食す習慣が根付いていったのです。その主たるものが節供料理です。1月7日の人日の節句、3月3日の上巳の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽（ちょうよう）の1年に5つの節句があり、「この季節は、この料理」という日本独特の食文化が、今に継承されてきたのです。このページでは歳時との繋がりが特に強い季節料理を紹介します。これを機会に、季節感に溢れた食生活を楽しんでください。



1月1日 正月

おせち 「節節供（おせちく、おせつく）」の略で、五節句の料理すべてを指していましたが、後に最も重要とされる正月料理を指すようになったと言われています。黒豆、数の子、きんとん、昆布巻き、伊達巻など、使われる食材や調理方法には各々健康・長寿・子宝などの意味があり、一年の無病息災を祈念する料理です。保存性に優れた料理でもあり、主婦も家事休みができるとして定着し、近年では、重箱に高級食材という華々しい料理が人気です。



お雑煮・餅 雑煮の由来は諸説あり定かではありませんが、餅や野菜、乾燥食品と一緒に煮込んだ戦国武家の野戦料理だったとされています。この料理が次第に武家儀礼化し、やがて一般庶民に普及しました。

1月7日 人日の節句<1年間の無病を祈る行事>

七草粥 七草を全部言えますか？ セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（蕺）、スズシロ（大根）。まるで呪文のようですね。この七草を細かく刻み、塩で味付けした粥が「七草粥」です。正月の祝宴で疲れた胃腸を労り、無病息災を祈って食べる料理とされています。



2月3日 (立春前日) 節分<疫病や災害を追放する行事>

福豆 節分とは「季節を分ける」という意味。江戸時代以降は立春の前日を指し、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、疫病や災害を鬼に見立てて追い払います。また、健康を願う数の数だけ豆を食べる「福豆」、福を巻き込むという意味を込めて「太巻き」を食べる習慣もあります。



3月3日 上巳の節句 (ひな祭り) <人形を川や海に流し健康と厄除を願う>

菱餅 「ひな祭り」といえば、ひな壇にも飾られている「菱餅」です。3色の菱形の餅を重ねたものですが、紅は「魔よけ」、白は「子孫繁栄」や「長寿」、緑は「健やかなる成長」と、それぞれの色には、使っている材料由来する意味があります。

はまぐり・あさり 殻がびたりと合う二枚貝を、良縁の縁起担ぎとして、お吸い物が食されています。近年では、春野菜で華やかさを演出する「ちらしずし」も定番です。

3月下旬 春分の日 (彼岸中日) <暑さ寒さも彼岸まで>

牡丹餅 (ばなもち) 春分の日、昼と夜の長さが同じになる日です。「彼岸中日」と呼ばれるこの日に、仏様の供養をすることで、極楽浄土へ行くことができると信じられてきました。現在ではお墓参りをしたり、仏前に炊き上がった米を丸め、船で包んだ菓子などを供える風習が残っています。



5月5日 端午の節句 (こどもの日) <無病息災・力強い心身の成長を願う>

柏餅・ちまき 江戸時代、將軍に男の子が生まれると盛大な祝儀が行われました。「菖蒲 (しょうぶ)」に「尚武 (しょうぶ) や勝負」にかけ、重要な式日となり、菖蒲湯に入ることで無病息災を願ったそうです。現代のように男の子の誕生と成長を祝う行事となったそうです。「柏餅」は、上新粉でできた餅の間に餡を挟み、柏などの葉で包んだ和菓子です。「柏」の葉は、新芽が出るまで散らないことから「家系が絶えない」つまり子孫繁栄を意味する縁起物として食されています。ちなみに「こいのぼり」は出世を、「鯉・兜」には身を守るという意味が込められているとされています。



さいたま市の歳時 (緑区・大崎公園)

5月4・5日 さいたま市アグリフェスタ

野菜や花、植木・苗木などの即売のほか、山野草の展示、物産販売、園芸相談、ステージショーなどを多彩な催しを行っています。

さいたま市の歳時 (岩槻区・岩槻城址公園)

岩槻の流しひな

子どもたちの健やかな成長を願って、災いや汚れ、病苦などを一対のひなが乗った菖の船 (さんだわら) に託して流す伝統行事です。



さいたま市の歳時 (浦和区・さいたま市役所)

5月 浦和のうなぎ「さいたま市浦和うなぎまつり」

江戸時代、浦和には沼地が多く、うなぎの生息に適した地域でした。当時、中山道を行き来する人々に好評だった「うなぎ料理」。200年以上たった現在、点在する20店を超えるうなぎ料理専門店が「浦和のうなぎを育てる会」を結成。さいたま市では毎年5月に「さいたま市浦和うなぎまつり」を開催。調理の実演や蒲焼きの試食、弁当販売、うなぎのつかみ取り体験など、大勢の人で賑わっています。



夏

7月7日 七夕の節句<技芸の上達を祈る神事>

そうめん 七夕の日には、短冊に願い事を書き葉竹に飾ります。短冊には緑・紅・黄・白・黒の五色ありますが、伝来元である中国では短冊ではなく、五色の糸をつるすそうです。これにちなみ、麺を糸に見立て、織姫のように機織・裁縫の上達を願って、そうめんを食べる風習もみられます。また、麺を天の川に見立てた「流しそうめん」も夏の風物詩のひとつです。

7月中旬～8月初旬 土用の丑の日 <夏バテ解消の先人の知恵>

うなぎ 暑い夏を乗り切るためにうなぎを食べるという風習が定着したのは江戸時代。当時、「丑の日」に「う」の付く物を食べると夏負けしないという俗説がありました。それをヒントに、売上低迷に悩むうなぎ屋のために平賀源内氏が「本日丑の日」と店頭に掲げることを提案。実施したところ大繁盛したといわれています。良質のたんぱく源であるうなぎは、ビタミン類が豊富で夏バテ防止に効果的な食べ物です。



秋

9月9日 重陽(ちゅうよう)の節句 <長寿を願い、邪気を払う日>

菊酒・栗 五節句のひとつですが、日本ではあまり馴染みがないかもしれません。伝来元である中国では古来、奇数(陽)は縁起がいいとされ、なかでも一番大きな数字である「9」が2つ重なる9月9日は特別な日とされたそうです。秋を象徴する「菊」を用いた菊酒や、菊の花をあしらったご飯や餅の食す風習もあります。また、「栗」の収穫時期でもあるため「栗の節句」としても親しまれ、栗ご飯など様々な料理が食されています。



9月中旬 中秋の名月 <魔除けと、秋の豊作を願う>

団子・里芋 「中秋の名月」とは、旧暦の秋の真ん中の日に出る満月のこと。中国から伝来した奈良～平安時代の宮中では、月を眺めながら詩を詠み、宴を開いていたそうです。やがて庶民が月をあがめ、団子や里芋などのお供えをして秋の収穫を願ったのがはじまりとされています。私たちに「十五夜」という呼び名のほうが親しまがありますね。ススキを飾るのは「魔除け」とされています。

9月下旬 秋分の日 <先祖をまつる期間>

おはぎ 秋分の日の前後7日間を秋の彼岸といいます。彼岸は仏教の言葉で「悟りの境地」という意味。春の彼岸と同様、法要や墓参りが行われる、先祖をまつる期間です。春と同じように、館で包んだお餅をお供えしますが、牡丹の花のごとく「ぼた餅」という春に対し、秋は萩の花のごとく「おはぎ」と、異なった名前と呼ばれています。



11月15日 七五三 <子どもの健康祈願と、神への感謝>

千歳飴 奇数(陽)はめでたいものとされ、3歳は「髪置の祝い」、5歳は「袴着(はかまき)の祝い」、7歳は「帯直しの祝い」と、子どもの健やかな成長の祈願と、無事に育っているという神への報告と感謝が祭事化したものです。千歳飴は、千年(せんねん)飴、寿命飴とも呼ばれ、子どもの宮参りに用いられる祝い菓子で、松竹梅や鶴亀(つるかめ)など、めでたい色絵をあしらった化粧袋に入っている健康長寿の縁起菓子です。



さいたま市の歳時 (見沼区・市民の森 見沼グリーンセンター)

11月中旬 さいたま市農業祭

秋の収穫祭として「地産地消」を目的に開催される秋の恵みのお祭り。新鮮な野菜や花・植木などが販売され、餅つきなどのイベントや友好都市の特産品の直売なども行います。特設ステージでは、農業団体のイベントや郷土芸能・太鼓の演奏やキャラクターショーなどが行われ、賑やかな雰囲気を楽しめるお祭りです。



冬

12月下旬 冬至 <一年間の煩惱を洗い流す>

柚子 一年の間で昼が最も短く、夜が最も長くなる日が冬至。江戸時代、寿命が長く丈夫な「柚子」の木にあやかって「柚子湯に入れば風邪を引かない」とされ、柚子を浮かべた湯舟に入浴する習慣が今に伝えられています。事実、現代科学では柚子に含まれている成分は皮膚の保湿性や血行促進効果もあるとされ、風邪の予防のほか、冷え性や神経痛、腰痛などを和らげる効果もあるとされています。

こんにゃく 昔から「腹の砂をとる」といわれ、一年間の様々な厄(やく)や煩惱(ぼんのう)を洗い流し、新たな年を迎えるために食されてきました。



12月31日 大晦日 <一年の締めくくり>

年越しそば 江戸時代中頃、「細く・長く生きられるように」「病気や様々な厄が切れるように」などの願いを込めて食べたのが始まりとされています。また、「一年間の労を“ネギ”らい、汚れを清める“福豆(ねぎ)”との語呂合わせで、蕎麦を薬味として入れる風習もあります。



第2次さいたま市食育推進計画

平成25年（2013年）3月 発行

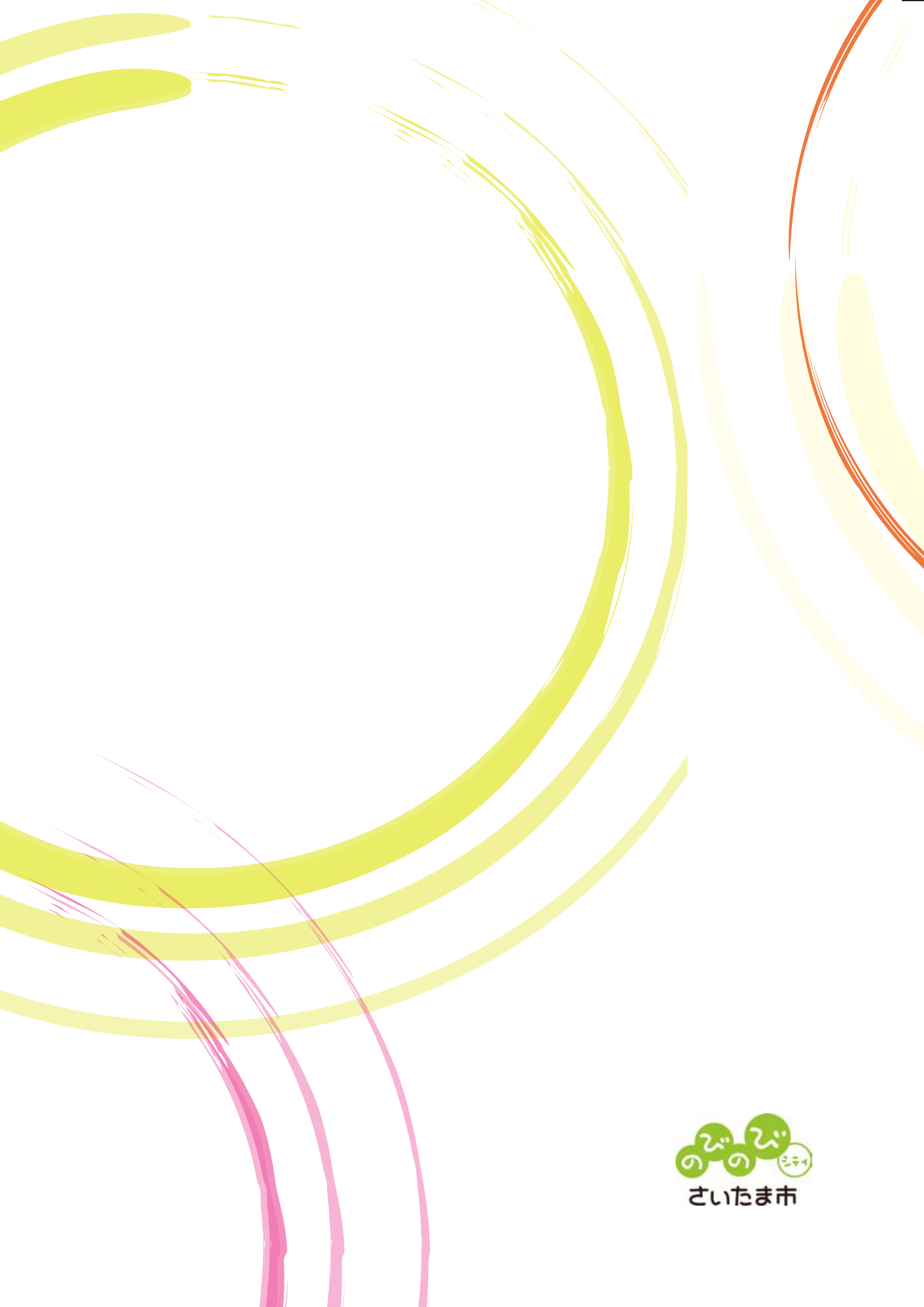
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課

〒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）

F A X 048-829-1967

この第2次さいたま市食育推進計画は、1,000部作成し、1部当たりの印刷経費は、800円です。
（第2次さいたま市食育推進計画策定支援業務委託料のうちの印刷に要した経費です。）



さいたま市