

# 第4次 伊勢市食育推進計画

令和5年度～令和9年度





---

## 目 次

---

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	
2. 計画の位置づけ	
3. 計画期間	
4. 計画の対象	
第2章 第3次食育推進計画の主な取り組み状況と評価	3
1. 家庭における食育の推進	
2. 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進	
3. 地域における食育の推進	
4. 地産地消の推進と食文化の継承	
第3章 第4次食育推進計画について	12
1. 基本理念	
2. 基本方針	
3. 施策の体系	
4. 具体的な施策	
(1) 家庭における食育の推進	16
(2) 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進	17
(3) 地域における食育の推進	19
(4) 地産地消の推進と食文化の継承	21
(5) 環境と調和のとれた食育の推進	22
5. 計画の推進について	
(1) ライフステージに応じた食育推進運動の展開	24
(2) 食育に取り組む主体づくり	25

## 第1章 計画策定にあたって

### 1. 計画策定の趣旨

「食」は、生きる上で欠かせないものであり、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

食をとりまく環境は、コロナ禍による社会情勢の変化、世帯構造の変化や異常気象等に伴い、大きく変化しています。このような中、健全な食生活を実践し継続していくことが困難な状況も増えており、栄養の偏り、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加、食品ロスや食の安全への不安の高まりなど、依然として、多くの課題があります。

食育は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身に付けたり、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝、理解を深めたりすることで、一人ひとりが心身ともに健康な食生活を実践する取り組みであり、食育の推進には、市民や家庭だけでなく社会全体で取り組んでいくことが必要です。

このような中、国では、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的に、平成17年7月に食育基本法を施行し、平成18年3月には、「食育推進基本計画」を策定しました。以来、国民運動として、食育という言葉の周知とともに、食育に関わる様々な取り組みが進められてきました。

本市においては、食育に関する施策を総合的に推進するため、平成21年3月に「伊勢市食育推進計画」、平成25年3月に「第2次伊勢市食育推進計画」、平成30年3月に「第3次伊勢市食育推進計画」を策定し、市民、関係団体、関係機関、行政が連携して、食育活動等、食育に関する普及啓発を行ってきました。

この度、国の「第4次食育推進基本計画」及び、三重県の「第4次三重県食育推進計画」の策定の趣旨を踏まえ、本市においても食育の一層の推進を図るため「第4次伊勢市食育推進計画」を策定します。

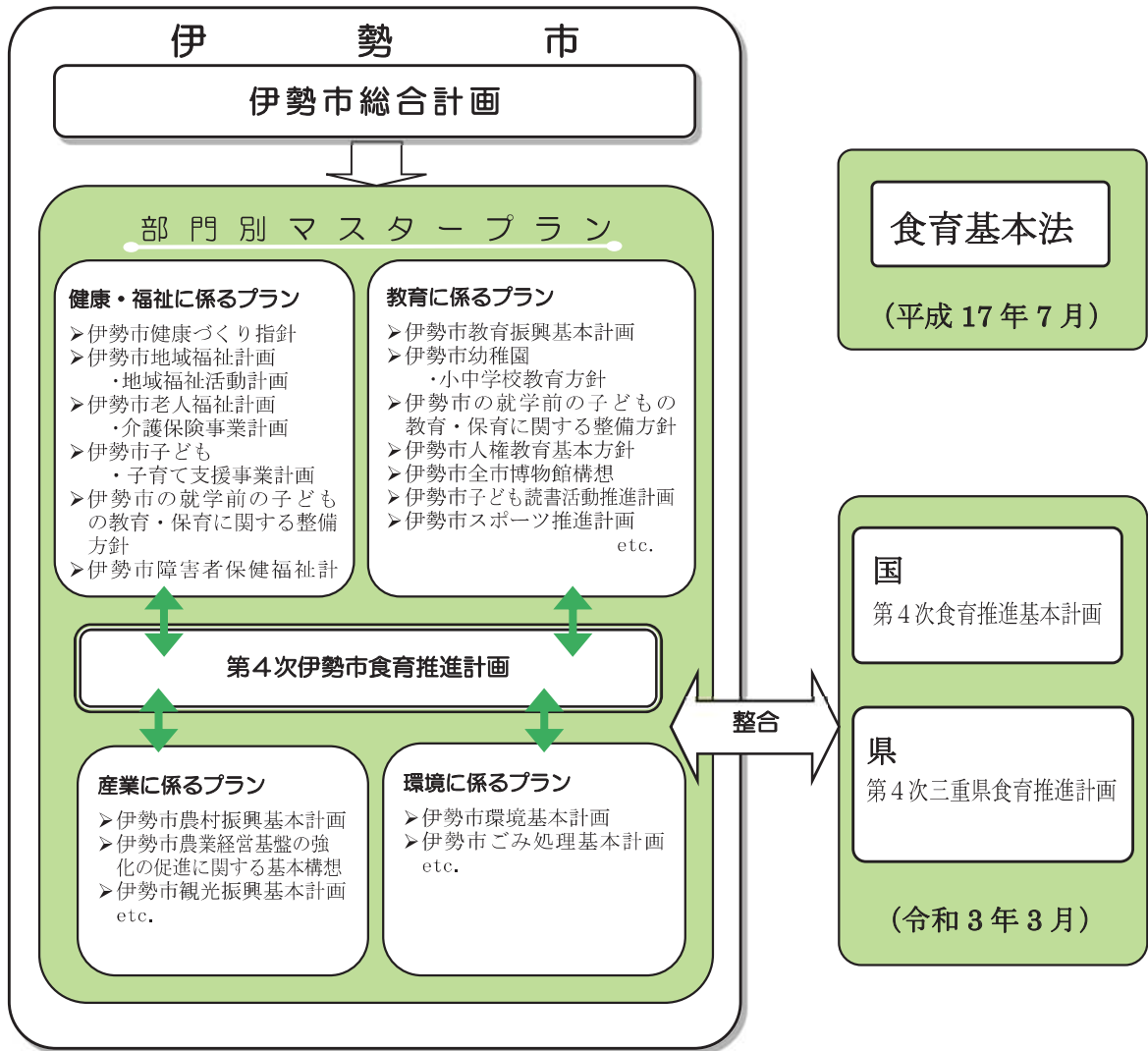
#### 食育とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置づけています。（食育基本法 前文より）

## 2. 計画の位置づけ

第3次計画に引き続き、本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村の「食育推進計画」として位置づけます。

国、県で策定された「第4次食育推進基本計画」、「第4次三重県食育推進計画」また、本市における関連計画等との整合性をとり、連携を図ることで、関係する事業を協働し推進するものとします。



## 3. 計画期間

本計画は、令和5年度から令和9年度までの5年間を計画期間とします。

## 4. 計画の対象

すべての市民及び関係団体等

## 第2章 第3次食育推進計画の主な取り組み状況と評価

第3次食育推進計画では、基本理念の実現に向け、4つの基本方針を定め、食育の推進を行ってきました。具体的な取り組みについては、次のとおりです。

### 1. 家庭における食育の推進

#### 【主な取り組み】

#### ①生活リズムの向上

- ・ 学校においては、健康診断結果や生活調査等から児童生徒の状況を把握し、生活習慣について担任や養護教諭、栄養教諭等が連携をして指導したり、保健だより等を通じて保護者への啓発を行ったりしました。また、成果指標である「毎日朝食を食べている児童生徒の割合」は小中学校とも90%を超えているが、令和3年度より「いせっ子 朝食メニューコンクール」を開催し児童生徒自身が自ら食事の準備を行うことや食事の内容にも目を向けさせ、食生活への興味・関心を高めることにつなげました。入賞作品については市のホームページ、広報いせに掲載し周知しました。さらに、入賞作品の紹介のチラシを作成し、小中学校に配布することで、より多くの児童生徒に参加してもらえよう呼び掛けました。
- ・ 朝食の重要性を伝えるため、離乳食教室や幼児健診にて冊子を配布しました。
- ・ 簡単でバランスのよい朝食レシピや資料を作成して、市のホームページなどで情報提供を行いました。
- ・ 絵本やお遊戯など児童が興味を持ち、楽しんで習慣化できるよう、指導を行いました。
- ・ 健康診断の結果や保育所生活の中で児童の様子を保護者へ伝える等の情報発信を行いました。
- ・ 子育て支援センターでは利用者に講座や掲示等を通じて、月齢に応じた生活リズムについての啓発を行いました。
- ・ 食育だよりや園だよりで朝食の大切さについて伝えるとともに、レシピの紹介を行いました。



「いせっ子 朝食メニューコンクール」作品

#### ②歯の健康維持

- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響によりここ数年は中止となりましたが、児童生徒と家庭の口腔衛生への関心を高めるため「よい歯のコンクール」の活動に参加してきました。中止となった際にも、図画ポスターコンクールには取り組む学校もありました。

- ・ 学校医、歯科衛生士の協力のもと虫歯予防のための歯みがき指導や歯肉炎についての学習を学年を決めて行いました。学齢の課題に応じた歯科保健指導を行うことで児童自身が、口内の健康について正しい知識を身につけられるよう支援しました。また給食では、「かみごたえ」のある食材や調理方法を取り入れた献立を実施し、よく噛むことを意識できるようにしました。
- ・ 幼児健診や幼児歯科保健教室などを行い歯科保健事業の充実を図りつつ、歯の健康意識を高め、正しいブラッシングなどが実践できるよう啓発しました。
- ・ 噛むことを意識したレシピと資料を作成して、市のホームページなどで情報提供を行いました。
- ・ 児童へは食後のうがい指導を継続して行い、歯にまつわる読み聞かせやペーパーサート等を使用し、歯の大切さを伝えられるよう指導を行いました。
- ・ 家庭へは、保健だよりを通じて歯の健康について啓発を行いました。また、給食献立検討会において、児童の月齢に応じた切り方や調理法について検討し、咀嚼を意識した給食提供と献立表での情報提供を行いました。

### ③望ましい食習慣や知識の習得

- ・ 幼稚園、小学校では、地域の方々の支援を受けながら、野菜作り体験を行いました。その際に収穫したものを各家庭へ持ち帰り、保護者と一緒に調理したり、食したりしました。またその活動の様子や子どもたちの感想を学級便り等で家庭へ返し、理解を深めてもらうように努めました。
- ・ 伊勢市食生活改善推進協議会によるヘルスメイト料理講習会を開催し、地域の方々が交流しながら望ましい食習慣を学ぶ機会づくりを行いました。また、コロナ禍においても実践の機会が失われないよう料理を持ち帰りにする等活動を工夫して行いました。
- ・ 幼児健診等で手作りおやつ配布や野菜摂取啓発のマグネットの配布、子育て支援センターでの講話を行い、幼児期の望ましい食習慣の啓発を行いました。
- ・ 保育所等では給食の展示等を行うとともに、献立レシピ等の配布を行いました。また、必要に応じ送迎時や連絡帳を通じて、食生活に係る相談等を行いました。
- ・ 子育て支援センターでは、家庭での食事の大切さを伝えるために、食育での相談支援や講座の開催、レシピの紹介等を行いました。

### ④妊産婦や乳幼児期に関する栄養指導

- ・ 妊娠期を健康に過ごすために、母子健康手帳交付時に貧血予防に関するレシピや資料の配布、パパ



地域の人と小菜漬体験



フードモデル等の展示

とママの教室にてパネルやフードモデルの展示を行い、正しい食生活や妊娠高血圧症候群予防に関する啓発を行いました。

- ・ 乳幼児期においては、離乳食教室や子育て相談、幼児健診等で月齢や発育発達に応じた栄養指導を個別に行いました。またコロナ禍においては、離乳食教室での試食は中止しましたが引き続き分かりやすい教室となるよう調理見本を作成する等内容を変更して実施しました。
- ・ 子育て支援センターの食育講座で栄養についても講義を行い、希望者へは個別に相談を行いました。
- ・ 保育所では食生活の大切さについて児童へ伝えるとともに、その内容の掲示や園だよりを通じて保護者への共有を行いました。
- ・ 偏食や食物アレルギーを持つ児童へは個別に相談等を行い、家庭と連携した対応を行いました。



離乳食教室

### 【評価と課題】

新型コロナウイルス感染防止対策のために実施が難しくなった計画もありましたが、それを補うものを計画し、実施することで各ライフステージに応じた普及を推進することを継続し、取り組みを行うことですべての年代が望ましい食生活が行われるよう啓発ができました。

指標においては目標値を達成しておらず、児童生徒の食生活の基盤作りとなる、妊産婦や乳幼児期の栄養指導を継続して行う必要があります。

### 【指標①】 毎日朝食を食べている児童生徒の割合の増加（％）

	3次計画策定時 (平成29年度)	実績値				目標値 (令和4年度)	達成 状況
		H30	R1	R2	R3		
小学校	95.1	95.3	96.1	92.9	95.5	98.0	○ 前進
中学校	93.8	93.1	93.9	90.9	94.2	95.0	○ 前進

◎：達成 ○：前進 ×：未達成



## 2. 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進

### 【主な取り組み】

#### ①食に関する指導の充実

- ・ 各学校・幼稚園がそれぞれに前年度の取り組みについて検証し、その結果に基づいて食に関する指導の全体計画と指導計画を作成しました。
- ・ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響もありましたが、各学校の教科内容と食育の視点との関わりを考慮するとともに、地域の特性を生かした年間計画を作成し、学校全体で取り組むことを目指しました。
- ・ 食育体験活動や食文化を生かした取り組みは、農林水産課との連携や、各地域の方々の支援を受けながら行いました。
- ・ 職員会議等において、各年齢の食育の取り組み状況等について情報共有を行い、連携を図りました。また、園庭等で野菜の栽培を行い、それを給食で使用する等の取り組みを行いました。
- ・ 地域の方々の協力のもと、畑づくり等の活動にも取り組みました。



稲刈り体験

#### ②学校給食の充実

- ・ 各学校で、学校給食を「生きた教材」として活用し栄養指導や食材の紹介、箸の持ち方、食事のマナーについて学習を深めました。また、給食委員会等を中心に各学校で残食を減らす取り組みを行いました。
- ・ 食物アレルギーを有する子どもの保護者と担任や養護教諭・栄養教諭等との面談を通して、子どもの個別の状況を把握し、日々の学校生活を安全に過ごせるよう努めました。また、アレルギー対応委員会等を設置し、教職員で情報を共有しました。
- ・ 伊勢市教育委員会が作成した「学校におけるアレルギー疾患対応の手引き」の改定を行いました。



給食委員会の取り組み

#### ③食育を通じた健康状態の改善等の推進

- ・ 偏食傾向、肥満傾向の児童生徒に対して、正しい食習慣についての保健指導を行いました。

#### ④幼稚園・保育所等での食育の推進

- ・ 幼稚園では地域人材を活用した栽培活動を積極的に行いました。感染症対策により、家庭に持ち帰り調理をしてもらいましたが、生産や食物に携わる方々に対する意識を高めることができました。
- ・ 保護者には、給食サンプルの展示や、園だより、食育だよりを発行し朝食の大切さや、栄養バランスについて発信しました。



- ・ 地域の方の協力のもと、園庭等で栽培活動を行い、収穫した食物を給食に使用する等、児童が栽培活動に興味を持てるように取り組むとともに、地域の納入業者の見学などを行いました。また、その取り組みについて、掲示物や食育だより等を通して保護者へ啓発を行いました。

**【評価と課題】**

学校、幼稚園、保育所等で各計画に応じて計画的に食育活動を行うとともに、職員間での取り組み内容の情報共有を行い、継続的に食育活動を行うことができました。また、地域の方の協力のもと栽培活動や収穫体験等に取り組む、皮むき等の下処理の手伝いをした野菜等を給食で使用しました。

各学校・幼稚園が作成した計画通りに活動が行われるよう、各学校・幼稚園における食育推進体制づくりに努める必要があります。また栽培活動は積極的に行われたものの、感染症対策により、調理やお世話になった方々との会食をすることができなかつたため、今後の感染症対策により活動を検討していく必要があります。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、保育士と児童の共食を控えており、保育所の特性を生かした食育の実施が難しくなっています。今後、共に食べ共感する喜びや食事のマナー、よく噛んで食べることの見守り、食後の歯磨きの仕方を学び身に付ける習慣について、感染症対策を行う中で食育推進について検討し実施していく必要があります。

**【指標②】 食に関する指導の実施状況評価のAと評価した学校・幼稚園・保育所等の割合の増加（％）**

	3次計画策定時 (平成29年度)	実績値				目標値 (令和4年度)	達成 状況
		H30	R1	R2	R3		
幼・小 ・中	19.5	60.6	79.5	82.2	88.7	50.0	◎ 達成

◎：達成 ○：前進 ×：未達成

**3. 地域における食育の推進**

**【主な取り組み】**

**①栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践**

- ・ 伊勢市食生活改善推進員によるヘルスマイト料理講習において、調理実習と資料提供によるごはんを主食としたバランスのよい食事についての啓発を行いました。

**②専門的知識を有する人材の養成と活用**

- ・ 食から出発健康セミナーを開催し、食の専門知識を有する人材として食生活改善推進員を養成するとともに、ヘルスマイト料理講習会へのレシピ提供を行い食生



低カロリー・バランス食レシピ

活改善推進員への継続した支援と、活動の活性化を進めました。

### ③健康づくりにおける食育の推進

- ・ 健康づくりに繋がる食に関する正しい知識を提供するため、低カロリー・バランス食レシピを毎月作成し、市のホームページへの掲載や市内の施設で配布、LINEによる発信を行いました。また、健康文化週間や健康の日を中心にパネル展示や食に関する講座を開催し啓発を行いました。
- ・ 野菜の摂取に関して、旬の野菜をたっぷり食べられるレシピ動画を作成し市公式YouTubeで公開しました。また、野菜の適正量等の知識を普及するため、野菜啓発冊子を作成し健康の日等において各年代に応じた普及啓発を行いました。
- ・ 介護予防を図るため、高齢者を対象とした栄養に関する講話やレクリエーションを実施しました。
- ・ 食生活を支える口腔機能の維持向上のため、幼児健診や成人の歯周病検診など各年代に応じた歯科保健事業の充実を図るとともに、歯科医師の講演を行い食べ方についての啓発等を行いました。

### ④生活習慣病の発症・重症化予防につながる食育の推進

- ・ 成人栄養相談やメタボリックシンドローム指導にて、食生活改善が必要な人に対して個別指導を行いました。また、減塩ガイドブックを作成し健康の日などを中心に配布を行い、生活習慣病の発症予防に繋がる啓発を行いました。

### ⑤生命を育む産業である農林水産業への理解

- ・ 市内小学校に対して、学校給食に使用されている品種を使った稲作体験（田植え、稲刈り）、蓮台寺柿の収穫体験及び試食、柿選果場の見学、青ねぎの収穫体験、パッケージセンターの見学、横輪いもの収穫体験、水産教室、施設見学を開催しました。
- ・ 地域共同による農用地、水路、農道等の地域資源の保全管理を支援する国の農業制度である「多面的機能支払交付金」の活動組織の取り組みに対する支援を行いました。また、新規に活動しようとする組織への立ち上げに対する支援を行いました。



農業体験（蓮台寺柿）

### ⑥食品関連事業者等による食育の推進

- ・ 伊勢志摩総合地方卸売市場において、例年、親子施設見学会を開催し、市場の役割や食の流通について理解と周知を行っていましたが、令和2年度以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、見学会は開催できていません。

### ⑦食の安全・安心の確保に関する取り組み

- ・ 広報いせや市のホームページを活用した食の安全・安心に関わる情報提供を行いました。
- ・ 消費生活センターにおいて、食品に関する相談業務を行いました。

**【評価と課題】**

地域で活動する食生活改善推進員と連携しながらバランスのよい食事や適量等について啓発を行ったことにより、バランスの取れた食事をとる人の割合は3次計画策定時と比べて増加し、目標値を達成しました。

また、小学校児童を対象に食育体験等を行うことや農用地、水路、農道等の地域資源の保全管理を地域で行い、取り組みを支援することで農林水産業への興味や地域に対する理解を深めることができました。

しかし、食生活改善推進員は会員の高齢化や会員数が減少している現状であり認知度の向上や会員数増加を目指すとともに、コロナ禍における調理や食事の方法等、活動内容を見直していく必要があります。

また、低カロリー・バランス食レシピや野菜動画を更に利用してもらえよう、周知や活用方法を工夫するとともに、食事に対する関心が薄い若い世代にも分かりやすいようインターネットやSNS等を活用して時代に合った啓発を行う必要があります。

多種多様な消費者への情報提供を行う中で、食品に関する内容の情報発信を継続して行う必要があります。

**【指標③】 バランスのとれた食事を取る人の増加（％）**

3次計画策定時 (平成26年度)	実績値				目標値 (令和4年度)	達成 状況
	H30	R1	R2	R3		
28.0	—	—	40.3	—	37.6	◎ 達成

(実績値は5年ごとに行う、伊勢市民健康意識調査より)

◎：達成 ○：前進 ×：未達成

**4. 地産地消の推進と食文化の継承**

**【主な取り組み】**

**①地場産物の消費拡大**

- ・ 水産教室、農業体験の実施や、蓮台寺柿、横輪いも及びいちごの初出荷について、伊勢記者会への情報提供を行い、地産地消の大切さや取り組みに対するPRを行いました。
- ・ 漁業協同組合が実施する種苗放流事業に対し支援を行い、水産資源の保護・育成を図りました。地産地消の店認定店制度の周知のため、リーフレットの市内配布や市のホームページに認定店の紹介ページを作成し、地産地消の推進を図りました。



農業体験（田植え）



## ②学校給食での地場産物の活用

- ・ 納入業者の協力を得ながら、地元の食材を積極的に取り入れられるよう献立の工夫を行いました。また、その時期に使用できる地場産物や特産品を意識して献立の作成を行いました。さらに、より多くの地場産物を活用していくため、定期的に業者との打ち合わせの場を設けました。

## ③ボランティア活動等における取り組み

- ・ 食に関するボランティア団体である伊勢市食生活改善推進員によるヘルスメイト料理講習会を支援し、郷土料理や食文化の普及に取り組みました。



ヘルスメイト料理講習会

## ④学校・保育所等の給食への郷土料理等の導入と伝統文化の継承

- ・ 「いせうどん」や「あいませ」を給食週間に取り入れました。また、放送原稿を各学校へ送付し、給食の時間に活用してもらうことで、郷土料理について知る機会を設けました。さらに、給食だよりへ掲載し保護者へも紹介しました。
- ・ 和食について、市内小中学校児童生徒向けに和食文化国民会議作成の「だしで味わう和食の日」、保護者向けに「子どもに伝えたい和食文化」のチラシを配布しました。給食では和食を多く取り入れています。特に「和食の日」にはだしのおいしさが伝わるような献立を取り入れました。
- ・ 季節の行事にあった献立を取り入れその由来等を児童へ伝えるとともに、献立表や食育だより等を通じて情報提供を行いました。
- ・ 旬の食材を給食へ取り入れ、児童へ紹介するとともに、献立表等で紹介しました。

## 【評価と課題】

水産教室や農業体験を実施することで、地産地消の普及を図りました。コロナ禍前は、実施校数の目標を達成した年もありましたが、コロナ禍に入り、受け入れ校数を減らし、感染症対策を講じながらの実施や感染状況によっては実施できなかったことにより、直近の実施校数は目標には至りませんでした。

また、地産地消の店認定制度については、認定店を増やすだけでなく、既存認定店が主体的に地産地消をさらに推進していけるよう、仕組みづくりが必要です。

旬の食材や季節の行事にあった献立や郷土食を取り入れ、その由来を児童、生徒へ伝えるとともに、保護者へは献立表や食育だより等を通じて情報提供をすることができました。食文化の継承のためには地域の方々が交流しながら楽しく食べることが求められますが、コロナ禍において、感染症予防を行いながらの料理講習会や食事の方法を考える必要があります。

**【指標④】 地場産物の食育体験教室の実施校数の増加（校）**

3次計画策定時 (平成29年度)	実績値				目標値 (令和4年度)	達成 状況
	H30	R1	R2	R3		
15	18	23	5	8	21	× 未達成

(計画期間の内、令和元年度については23校で目標値を達成していた。)

◎：達成 ○：前進 ×：未達成

**【指標⑤】 学校給食の献立で行事食・郷土料理として紹介した数の増加（食）**

3次計画策定時 (平成29年度)	実績値				目標値 (令和4年度)	達成 状況
	H30	R1	R2	R3		
16	17	20	20	22	22	◎ 達成

◎：達成 ○：前進 ×：未達成

## 第3章 第4次食育推進計画について

第3次計画策定時に引き続き、ライフスタイルの変化等により、食習慣の乱れや食品ロスや食の安全への不安の高まりなど、様々な食に関わる課題があります。

今後、更なる少子高齢化が進む中、生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進し、健康寿命の延伸の実現に向けて、食育の観点からも積極的に取り組むことが求められています。

食育は一人ひとりがその大切さを理解し、日常生活の中で自らが主体性をもって実践し、生涯にわたって続けていくことが大切です。

しかしながら、食環境が複雑な様相を呈する中、個人または一主体が解決する状況ではありません。今後、食育を推進していくにあたり、学校、家庭、地域、食産業等、様々な関係機関が主体となり、それぞれの特性を生かした方法で進めるだけでなく、デジタル技術も活用し、有機的に連携・協働を図りながら推進していく必要があります。

これらを踏まえて引き続き食育に取り組むこととし、その推進の核となる第4次伊勢市食育推進計画を策定することとします。

### 1. 基本理念

#### こんな人々・住みたい伊勢市

「自分の体が健康と思える人がたくさんいる伊勢のまち」

「食卓に会話のある家庭が多い伊勢のまち」

「地域の宝物がある伊勢のまち」

### 2. 基本方針

#### (1) ライフステージに応じた食育の推進

～若い世代を中心とした生涯にわたる食育～



市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

そこで各ライフステージに応じた望ましい食生活について情報提供を行うとともに、関係する機関・団体が連携して、学習の機会を設定し食育を推進していきます。



また、若い世代は食に対する関心が薄く、実践状況等の面で他の世代より課題が多くみられます。このため、こうした若い世代の実践につながる取り組みを行い、さらには次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。

## (2) 健康寿命の延伸を目指した食育の推進

### ～生活習慣病の発症・重症化予防につながる食育～



本市を含め全国的に平均寿命は延びていますが、生涯をいきいきと健康で暮らすためには、健康寿命を延伸し、平均寿命に近づけることが重要です。

現在、伊勢市において生活習慣病が死因の約半数を占めています。これらの病気は、寝たきりや認知症など介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させる等、その予防及び改善は伊勢市の課題となっています。

そこで、病気の発症と重症化を予防するため、引き続き生活習慣病の正しい知識や予防法の普及啓発と市民の健康づくりの取り組みを支援し、生涯にわたって心身ともに健やかな生活が実現できるよう食育を推進します。

## (3) 共食を通じた食育の推進

### ～食卓を囲むコミュニケーションで伝える食育～



家族等と食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、人と人が信頼関係を築くとともに食に関する感謝の念や理解・知識を身につける機会にもなります。

また、早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる等の生活習慣やあいさつ等の食事のマナーを子どもの頃から身につけることは、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎となります。

「新たな日常」は、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機ともなっており、特に子どもにとっては、豊かな人間性や望ましい生活習慣の形成に大きな影響を及ぼすことから、家庭における共食への理解と実践の促進を図ります。

#### (4) 地産地消の推進と伝統的食文化の継承

～食への理解を深め自然の恵みと文化を大切にする食育～



地産地消の推進にあたっては、農産物直売施設の積極的な活用や、学校給食で地場産物の活用を推進します。伊勢の豊かな自然で獲れた旬の地域産物を活用した伝統料理など地域文化として次の世代に伝えていくことは大切です。先人からの受け継いだ文化が途切れることのないよう、地域での講習会開催や学校教育において児童・生徒に地域文化を学習させ、これまで培ってきた食文化の維持・継承を推進します。

#### (5) 食と環境の調和の促進

～環境を配慮し食との調和を理解し促進する食育～



日本では、食品ロスが年間約570万トン（令和元年度）発生していると推計されています。これは、私たち一人当たりになると、毎日お茶碗一杯分のご飯に近い量が捨てられていることとなります。

本来食べられる食材が捨てられてしまう食品廃棄物の問題に加え、これらが製造・輸送・廃棄処分される一連の過程で使用される化石燃料も問題となっています。

一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、また、自然環境に配慮するだけでなく、“食べ物への感謝”の気持ちを育むことも大切です。伊勢市では、平成30年度から「MOTTAINAI（もったいない）」推進事業を展開し、“食べ物”に『尊敬の念』と『感謝の心』を抱く私たち日本人が大切にしてきた“もったいない”という精神を、子供の頃から持ち続けてもらうために、“食べ物”を廃棄しない意識や温室効果ガスを増やさないなど環境面の意識づくりの醸成を図っていきます。

### 3. 施策の体系

#### 【基本理念】

～こんな人々・住みたい伊勢市～

自分の体が健康と  
思える人がたくさん  
いる伊勢のまち

食卓に会話のある家庭が  
多い伊勢のまち

地域の宝物がある  
伊勢のまち

#### 【基本方針】

ライフステージ に応じた食育の 推進	健康寿命の延伸 を目指した食育 の推進	共食を通じた 食育の推進	地産地消の推進 と伝統的食文化 の継承	食と環境の 調和の促進
若い世代を中心と した生涯にわたる 食育	生活習慣病の発 症・重症化予防に つながる食育	食卓を囲む コミュニケーション で伝える食育	食への理解を深め 自然の恵みと文化を 大切にする食育	環境を配慮し食 との調和を理解 し促進する食育

#### 【具体的な施策】

##### (1) 家庭における食育の推進

- ① 生活リズムの向上
- ② 歯の健康維持
- ③ 望ましい食習慣や知識の習得
- ④ 妊産婦や乳幼児期に関する栄養指導

##### (2) 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進

- ① 食に関する指導の充実
- ② 学校給食の充実
- ③ 食育を通じた健康状態の改善等の推進
- ④ 幼稚園・保育所等での食育の推進

##### (3) 地域における食育の推進

- ① 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践
- ② 専門的知識を有する人材の養成と活用
- ③ 健康づくりにおける食育の推進
- ④ 生活習慣病の発症・重症化予防につながる食育の推進
- ⑤ 生命を育む産業である農林水産業への理解
- ⑥ 食品関連事業者等による食育の推進
- ⑦ 食の安全・安心確保に関する取り組み

##### (4) 地産地消の推進と食文化の継承

- ① 地場産物の消費拡大
- ② 学校給食での地場産物の活用
- ③ ボランティア活動等における取り組み
- ④ 学校・保育所等の給食への郷土料理等の導入と伝統文化の継承

##### (5) 環境と調和のとれた食育の推進

- ① 環境に対する意識等を高める取り組み
- ② 食品ロス削減に関する取り組み
- ③ 持続的な生産方法や資源管理等に関する普及啓発



## 4. 具体的な施策

### (1) 家庭における食育の推進

食生活の知識や文化等は家庭において世代を超えて受け継がれてきました。

家庭は、食に関するマナーや知識を学び、生涯を健康で過ごせるよう正しい食生活を身につける場所でもあります。

また、家庭での共食は食育の原点であり、食を楽しみ家族とのつながりを大切にする食育を推進していくことが大切です。家族との共食については、すべての世代において、家族とのコミュニケーションを図ることで食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会となります。

このことから、家庭を食に対する関心を高め、健全な食習慣を確立するための場と位置づけ、子どもから高齢者まですべての世代が望ましい食生活が実践できるよう取り組みを行います。

#### ① 生活リズムの向上

○規則正しい生活リズムを身に付けるため、「早寝、早起き、朝ごはん」の運動を学校、幼稚園、保育所等、地域や企業と連携し、家庭で実践できるよう推進します。

○より多くの市民がバランスのよい朝食を食べることができるよう、簡単でバランスのとれた朝食レシピ等の情報提供をします。

#### ② 歯の健康維持

○歯科健診や幼児のフッ化物塗布事業など歯科保健事業の充実を図りながら、家庭での歯の健康意識を高め、食後の正しいブラッシングやうがいを実践できるよう、保護者に向けた啓発をします。

○咀嚼力そしゃくりょくを育てるために、日頃から「かみごたえ」のある食材を選ぶことや「かみごたえ」がでるように調理法を工夫し、「ゆっくりよく噛んで食べる」習慣を身に付けるよう、年齢に応じた講習会、指導等を実施します。

#### ③ 望ましい食習慣や知識の習得

○親子料理教室や家庭料理教室等の料理をつくる体験を通じて、望ましい食習慣を学ぶ機会を提供する活動を進めます。

○家族や友人等と一緒に食卓を囲む共食の機会増加に取り組みます。

○給食の展示や献立表等を通じ、食事の量やバランスについて保護者へ働きかけを行います。

○保育所、子育て支援センターや幼児健診等の場において、おやつ<sup>おやつ</sup>の適量や野菜摂取に関する講話、パネル展示、資料配布を行い啓発します。

④ 妊産婦や乳幼児期に関する栄養指導

- 妊娠期を健康に過ごすために、母子健康手帳交付や妊婦教室等の機会を利用して正しい食生活の啓発を行うとともに、貧血を予防するレシピを配布します。また、妊産婦の相談拠点「ママほっとテラス」において産前産後の食事に関する情報提供を行います。
- 乳児期においては、離乳食教室や子育て相談等により発育・発達に応じた栄養指導を継続して行います。
- 幼児期においては、月齢に応じた正しい食習慣についての保健指導、偏食やアレルギー等の心配事に対する個別の栄養相談を継続して行います。

**【指標①】 毎日朝食を食べている児童生徒の割合の増加**

※ 全国学力・学習状況調査（小学校6年生、中学校3年生対象）児童生徒質問紙より「朝食を毎日食べていますか」という質問項目のうち「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」という肯定的な回答をしている子どもの割合を指標とします。

現状値（令和3年度）		目標値（令和9年度）	
小学校	95.5%	小学校	98.5%
中学校	94.2%	中学校	96.0%

**（2）学校・幼稚園・保育所等における食育の推進**

食生活を取り巻く社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られます。このことから、学校・幼稚園・保育所等は、子どもたちの健全な育成を目指すため、食育を推進していく場として大きな役割を担うことが求められています。子どもたちが、食に関する正しい知識と食品選択能力を習得し、健全な食生活を創造していくことや、食料の生産から消費までの成り立ちを実感できる体験等を通じて、食に関する感謝の念や理解を深めたり、地域の食文化を継承したりすること等を可能にするために、関係者はあらゆる機会とあらゆる場を利用して、積極的に食育の推進に努める必要があります。

小学校及び中学校における学習指導要領、幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領において、食育に関する充実が明記されています。これらを踏まえ、教育・保育全体を通じた食育の推進に努めていきます。また、子どもへの食育は、家庭へ良き波及効果をもたらすことが期待できます。家庭や地域とのさらなる連携・協働を図り、地域の実情に応じた切れ目ない取り組みを進めていきます。

① 食に関する指導の充実

- 子どもたちが食について計画的・系統的に学ぶことができるよう、校長のリー

ダーシップのもと、栄養教諭・臨時学校栄養職員等や食育担当者を中心とした教職員の連携・協力による食に関する指導計画を作成し、より効果的な指導を推進します。

- 保育所等において計画的に学ぶことができるよう、保育士等職員間の連携・協力のもと、食育計画に沿って、より効果的な指導を推進します。
- 各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等の学校教育活動全体を通じて、食に関する指導に必要な時間を確保し、子どもたちの実態や地域の特性を生かし、工夫した取り組みを行います。
- 栄養教諭・臨時学校栄養職員等の専門性を生かした食に関する指導を一層進めるとともに、各学校における指導の充実を図るための研修等を実施します。
- 地域の生産者団体・食産業関係者等と連携し、農水産業体験、食品の流通や調理等に関する体験、食品廃棄物の再生利用等に関する体験等、子どもたちの様々な体験活動を進めます。
- 食材を身近に感じ、大切に食べるよう指導します。また、食に関わる人々への感謝の気持ちを育みます。
- 子ども・保護者を対象に、学校からの便りによる情報発信や各種行事を通じた食育の啓発を行います。

## ② 学校給食の充実

- 子どもたちが、食に関する正しい知識と食品選択能力を育み、望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校給食を「生きた教材」として活用します。
- 栄養バランスのとれた献立を工夫するとともに、学校給食等の献立に関する情報を子どもたちと保護者に発信します。
- 伊勢市教育委員会が作成した「学校におけるアレルギー疾患対応の手引き」をもとに、食物アレルギーを有する子どもの実態を把握し、個別的な相談指導や子どもの食の安全管理のための除去食や代替食の対応に努めます。

## ③ 食育を通じた健康状態の改善等の推進

- 栄養教諭・臨時学校栄養職員等をはじめ、学級担任や養護教諭、学校医等が連携して、偏食傾向、肥満傾向等のある子どもたちや食物アレルギー等食に関する健康課題を有する子どもたちとその保護者への個別的な相談指導を推進します。

## ④ 幼稚園・保育所等での食育の推進

- 幼児の実態を把握し、和やかな雰囲気の中で先生や友だちと食べることを楽しむ姿勢や食べ物への興味・関心を育てます。
- 自然の恵みとしての食材料や生産する人・調理する人等に感謝する心を育むために、家庭・地域と連携し、体験活動を充実させます。
- 保護者会や講演会を通じて、食育についての大切さを保護者に伝え、理解と協力を求めていきます。



## 【指標②】食に関する指導の実施状況評価のAと評価した学校・幼稚園・保育所等の割合の増加

※学校・幼稚園・保育所等の「食に関する指導」の実施状況調査より、「A：十分満足できる」「B：おおむね満足できる」「C：要改善」のうち「A：十分満足できる」と評価した小中学校や幼稚園・保育所等の割合を指標とします。

現状値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
88.7%	90.0%

### （3）地域における食育の推進

すべての市民が安心して生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた継続性のある食育を推進することが求められます。

そのため、市民の主体的な食育を支援することはもとより、日常的な活動を通じた食育が行われる環境づくりが必要です。

そこで、家庭や学校、保育所、幼稚園と地域等が連携し、食生活の改善が図られるよう啓発や情報提供を行い、地域の人材育成、関係者のネットワークの強化等を行うことで、食育実践の輪を広げられるよう取り組みを行います。

また、生命の源となる食を育む産業である農林水産業が私たちの生活に密接につながり、人々の暮らしに深く根ざして、地域の発展に貢献してきたことや、ともすれば忘れがちな農林水産業への感謝の気持ちや理解を深める取り組みを推進します。

さらには、消費者、食品関連業者・行政などが、食の安全・安心に関する正確な情報を正しく共有するためのネットワークづくりと情報提供の充実を図ります。

#### ① 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践

○ごはんを主食とし、多様な副菜等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の内容やメリット等を分かりやすく周知し、実践を推進します。

#### ② 専門的知識を有する人材の養成と活用

○地域で活動する食生活改善推進員等の養成と活動を支援します。

#### ③ 健康づくりにおける食育の推進

○食事のバランス、適正量などの正しい知識を身に付けるため、低カロリー・バランス食レシピや料理講習会等による啓発を行います。

○野菜の適正量等の知識を普及するとともに、野菜の活用方法や料理の動画配信等、各世代に応じた普及啓発を行います。

○高齢者の低栄養やフレイル\*等の予防を図るため、良好な栄養状態を保てるよう

望ましい食生活について啓発を行います。

○食生活を支える口腔機能の維持向上のため、歯科保健事業の充実を図りながら、食べ方についての啓発を行います。

\* フレイル：加齢に伴い、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。健康と要介護の中間に位置し、そのまま放置しておくとも要介護状態になる可能性がある。

④ 生活習慣病の発症・重症化予防につながる食育の推進

○生活習慣病の発症・重症化予防について、正しい知識の普及啓発を行い、メタボリックシンドローム該当者・予備群など食生活改善が必要な人に対して栄養に関する指導を行います。

⑤ 生命を育む産業である農林水産業への理解

○次世代を担う子どもたちが最新の技術を含めた農林水産業やその地域に対する理解を深め、自然の恵みに対する感謝の気持ちや環境保全の重要性の認識を高めるため、豊かな食材を育む農地・山・海に触れたり、様々な体験ができる機会を生産者等と連携して開催します。

○食材を育む農地・山・海等の自然を守り、農林水産業の環境保全への取り組みを支援します。また、環境に配慮した農林水産物を消費者等へ広く周知します。

⑥ 食品関連事業者等による食育の推進

○伊勢志摩総合地方卸売市場において、安全・安心な生鮮食料品等の流通の理解とともに、食に興味を持ち食品を選ぶ楽しみ、食べる楽しみを実感できるよう市場親子見学会を実施します。

⑦ 食の安全・安心確保に関する取り組み

○広報いせ、市のホームページ、SNS を活用し、食の安全性や制度改正に伴う普及啓発など食品に関する情報を提供します。

○消費生活センターにおいて、食品表示、食品添加物に関することなど食品に関する消費生活相談業務を行います。

**【指標③】 バランスのとれた食事を取る人の増加**

※健康づくり指針における「バランスのとれた食事を取る人」の割合を指標とします。

現状値（令和2年度）	目標値（令和9年度）
40.3%	49.0%

## （４）地産地消の推進と食文化の継承

地元で生産されたものを地元で消費する地産地消に対する理解を深め、地域の活性化や環境の保全、健康的な食生活への意識向上等につなげることを目的として展開し、地産地消と食育の双方の取り組みの相乗効果を期待するためにも食育活動と一体的に推進を行います。

そこで、地元食材の生産拡大と積極的な利用を促進し、食に対する関心を高めます。また、これらの取り組みにより食の安全・安心などへの関心を高めるとともに、消費者と生産者との交流を深めることで、地域の特色ある食文化の継承や理解を促進し、食や食に関わる人達への感謝の念や旬の食材を知ることにもつなげていきます。

さらに、これらの取り組みを積極的に情報発信することで、消費者へ地産地消の推進と伝統的な食文化に対する理解を醸成していきます。

### ① 地場産物の消費拡大

○需要に見合った新鮮な農水産物を提供できるよう、農漁業者の生産拡大に向けた取り組みを支援します。

○市内産農産物について、生産者自らが販売する際に消費者のニーズを把握し、売れるものをつくり、生産者と消費者の貴重な交流の場である農産物直売施設の積極的な活用を支援します。

○地元の農水産物への関心を高め、消費の拡大を図るために、農水産物に係る体験教室の実施や初出荷時の伊勢記者会への情報提供を行っていきます。

○地産地消の店認定制度の周知及び地産地消に取り組む店を新たに認定するとともに、既存認定店が取り組む地産地消を推進する活動を支援します。

### ② 学校給食での地場産物の活用

○学校と地元生産者が連携を図り、学校給食の食材については、できる限り伊勢近郊産及び三重県産のものを使用していきます。また、地場産物活用状況調査を実施し、結果を市のホームページに掲載することで、市民に地産地消への意識を高めます。

### ③ ボランティア活動等における取り組み

○伊勢市食生活改善推進協議会等が行う食文化の普及に関する取り組みを支援します。

### ④ 学校・保育所等の給食への郷土料理等の導入と伝統文化の継承

○学校給食において、郷土料理や季節の行事食等を献立に取り入れることにより、伝統的な食文化の理解を深め、継承を図ります。また、子どもたちや保護者に献立表や給食だよりの配布や、給食展示を行うなど、積極的に情報発信に努めます。

○学校給食や異年齢の方々との会食を通じて、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」に大切な箸の持ち方・使い方など、マナーについて学ぶ機会を作ります。

#### 【指標④】 地場産物の食育体験教室の実施のべ校数の増加

※市内の小中学校に対して伊勢市が実施した食育を目的とした農水産物に係る体験教室ののべ校累計数を指標とします。

現状値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
8校	75校

#### 【指標⑤】 学校給食の献立で行事食・郷土料理として紹介した数の増加

※1年間の献立のうち、行事食や郷土料理を取り入れ、紹介する献立数を指標とします。行事食には、学校行事に関わる献立も含めます。

現状値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
22食	27食

### （5）環境と調和のとれた食育の推進

#### ① 環境に対する意識等を高める取り組み

○子どもの頃から環境に対する意識や食に感謝する意識を高めるため、ごみのリサイクルや食べ残しについて学ぶ、環境出前講座を市内の保育所・幼稚園で実施します。また、小学生以上へは食品ロス削減啓発などを中心とした出前授業や自治会・老人会などへ行う出前講座を実施し、生涯を通じて“ごみを出さない意識”作りと、“食べ物を大切に作る心”の醸成を図ります。

#### ② 食品ロス削減に関する取り組み

○ごみの減量化のうち最も減量化が期待できる“生ごみ”について、生ごみの水切りや堆肥化までを意識した食生活を推進します。

○各家庭に対して、「食品を買い過ぎない」「食事の食べきり」「余った食材は工夫して使い切る」などの食品ロス削減啓発だけでなく、飲食店利用時に食べ残さない「30・10運動」などを通じ、外食時の食べ残しの削減や持ち帰りなどの普及促進を図ります。



③ 持続的な生産方法や資源管理等に関する普及啓発

○農産物の生産現場において、有機・減農薬栽培等環境に配慮した生産方式および  
土壌分析等の数的根拠に基づく、効率的な施肥体系を支援します。

**【指標⑥】 出前講座等において食品ロス削減について話をした回数**

※ごみ減量・資源化に関する（食品ロス削減を含む）出前授業・出前講座の開催回数

現状値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
13回	48回

## 5. 計画の推進について

### (1) ライフステージに応じた食育推進運動の展開

食の実態は年代や生活環境によって異なります。食育を効果的にすすめるには、伊勢市全体で各ライフステージに応じた途切れない食育推進事業を実施する必要があります。市民一人ひとりが、生涯にわたり心身ともに健やかな生活の実現を目指して、食育を実践できるよう食育推進運動を展開します。

	妊婦期	乳児期 (1歳未満)	幼児期 (1～5歳児)	学齢期 (6～15歳)	青年期 (16～29歳)	壮年期 (30～64歳)	高齢期 (65歳以上)
啓発事業	★健康文化都市推進事業(バランス食と野菜摂取の啓発) ★妊婦教室	☆保育所給食の情報発信 ☆◆親子体験学習 ☆遊び(ぬりえ・かるた)を通じた食育啓発	◆食育推進事業 ◆給食だよりによる情報発信・給食献立表の市ホームページへの掲載 ◆PTA連合会による情報発信・講座 ◆△夏休み親子施設見学(市場)	○出前授業 ○食品ロス削減啓発事業	○出前講座	★ヘルスメイト料理講習会 △食の安全・安心確保に関する情報提供	★高齢者の健康づくり事業
栄養指導		★離乳食教室 ★乳幼児健康診査を通じた指導 (4か月、10か月、1歳6か月、3歳)		◆学校給食を通じた指導			
		★乳幼児訪問指導 ★☆子育て相談 ★ママはっとテラスでの産前・産後サポート		☆◆個別相談指導		★栄養相談	
健診	★妊婦健康診査	★乳幼児健康診査 (4か月、10か月、1歳6か月、3歳)		☆◆健康診断		★特定保健指導	
歯科検診	★妊婦歯科検診		★幼児歯科保健事業 ☆◆歯科検診 ★◆親子のよい歯のコンクール、図画ポスターコンクール			★歯周病検診	
食文化の継承			☆◆行事食や郷土料理 ☆◆食事のマナー・挨拶の日常的指導 ☆◆親子料理教室				
産業振興			◆職場体験学習 ▲農業体験学習会 ▲水産教室の開催		▲地場産品の啓発 ▲産直市 ▲地産地消の店認定制度		

**【担当課】**

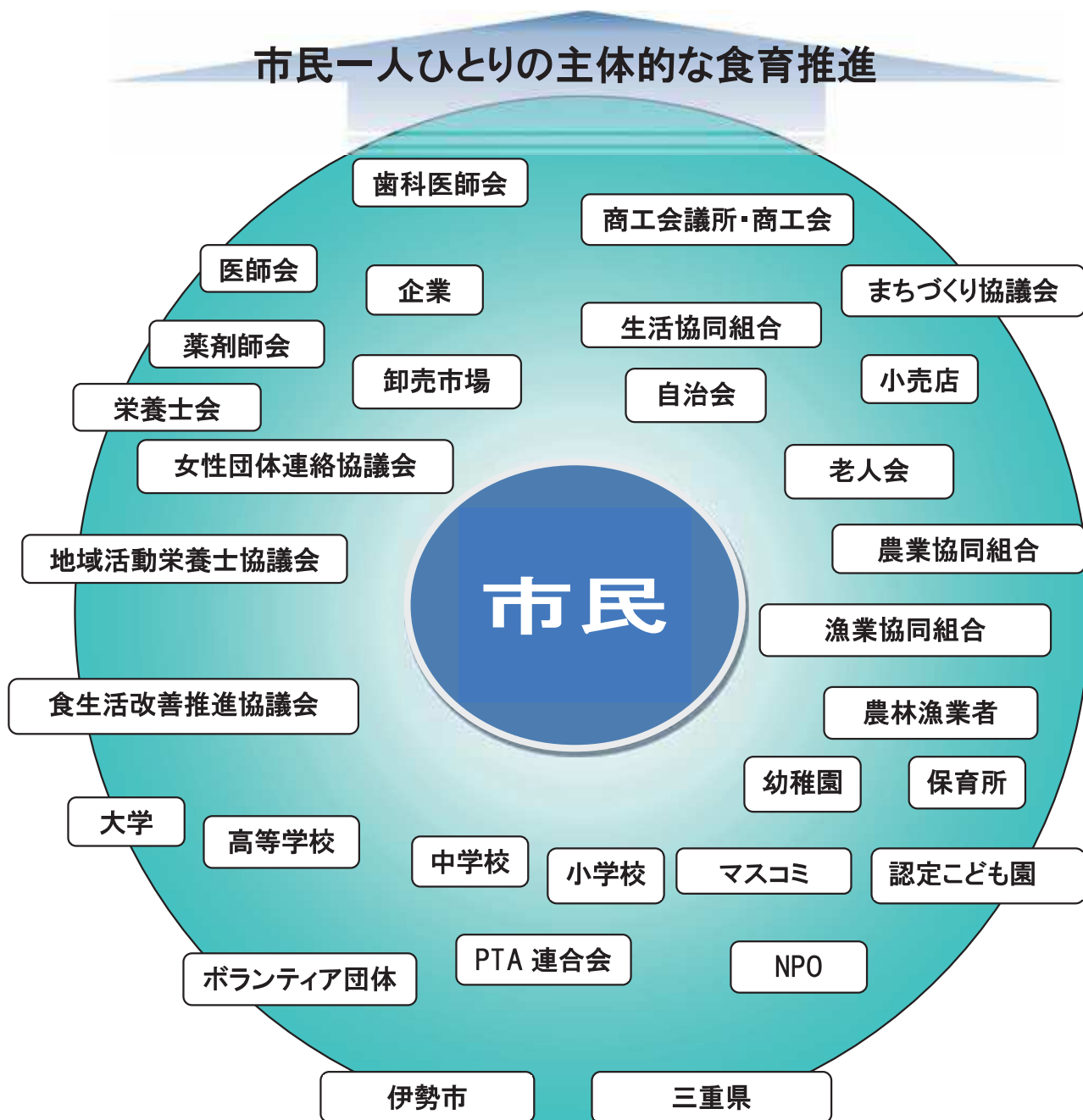
- ★健康課
- ☆保育課
- △商工労政課
- ▲農林水産課
- ◆学校教育課
- ごみ減量課

## (2) 食育に取り組む主体づくり

伊勢市全域で食育推進について主体的に考えて取り組む市民を増やしていくために、食育に関わる関係者が特性を生かして、多様に連携・協働しながら一体となって取り組みます。

また、市のホームページや広報を通じた食育に関するイベント等の紹介や、6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の普及を通じて、市民に食育を意識する機会を積極的に提供し、市民一人ひとりの実践につなげていきます。

### 市民一人ひとりの主体的な食育推進





## 第4次伊勢市食育推進計画

令和5年3月

〈協力〉	伊勢保健所		
〈発行〉	健康福祉部	健康課	0596-27-2435
		保育課	0596-21-5714
	環境生活部	ごみ減量課	0596-37-1443
	教育委員会事務局	学校教育課	0596-22-7882
	産業観光部	商工労政課	0596-21-5512
		農林水産課	0596-21-5645