

## 第4章 食育推進施策の展開

### 1 第2次津山市食育推進計画の指標、目標値

食育推進の成果や達成状況を客観的に把握できるように、主要な項目について目標値を設定します。目標値の設定にあたっては、国や県、市の関連計画と同様のものがあれば参考にします。

#### 【食育推進目標】 食事の重要性を理解し、食を楽しむ

指標名	現状値	目標値
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（朝・夕の合計）（20歳以上）	9.8回/週	10.8回/週

食事は人間が生きていく上で欠かすことのできないものです。家族との「共食」は食の楽しさを実感することができ、心を豊かにします。また、食事のマナーや挨拶習慣、食文化など食に関する様々な知識を親から子へ受け継ぐ場になり、毎日の繰り返しによって実践に結びつけることができます。家族そろっての食事は難しくなっていますが、仕事と生活の調和等の推進にも配慮しつつ、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数を、平成23年度の9.8回から、国と同様に1回増やして10.8回以上とすることを目標とします。

#### 【食育推進目標】 食を大切にし、感謝の気持ちを深める

飽食の時代を迎え、食べ残しや食品廃棄の問題、食習慣の乱れや食に関する感謝の気持ちの低下など、食を大切にする意識が希薄になりつつあります。このような問題の背景には、社会経済構造や個人の意識の変化などがあるため、短期間に全ての問題を解決するのは困難ですが、粘り強く食育に取り組むことが必要です。

指標名	現状値	目標値
食育に関心のある人の増加（20歳以上）	57.7%	90%

一人一人が自ら食育の実践を心掛けるためには、より多くの人に食育に関心を持ってもらうことが欠かせないため、食育に関心のある人の増加を目指します。具体的には、平成24年度までに90%以上とすることを目指していましたが、目標を達成していないため、引き続き34年度までに90%以上とすることを目指します。

指標名	現状値	目標値
食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の増加（20歳以上）	75.2%	85%

日々の食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、生産者をはじめとして多くの人々の苦勞や

努力によって支えられていることを考え、環境や資源に配慮した食生活を実践することが必要です。そのため、食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の増加を、平成 23 年度の 75.2% から、実践できている割合が最も高い 30 歳代男性( 85.7% )と同程度の 85%以上とすることを目標とします。

## 【食育推進目標】食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る

健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要です。自分の健康と生活習慣・食習慣の関係について見直し、より良くしようと努力する人の増加を目指します。

指標名		現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の増加	( 3 歳児 )	92.1%	100%
	( 5 歳児 )		100%
	( 小学生 )	87.6%	93%
	( 中学生 )	84.1%	85%
	( 高校生 )	76.8%	85%
	( 20・30 歳代男性 )	50.7%	85%
	( 20 歳代女性 )	57.6%	85%

全国的にも若い世代を中心に朝食の摂取率が低迷する中、津山市でも 20・30 歳代の若い世代の朝食摂取率が悪化しています。健康的な生活習慣の確立のためには、朝食を含む 1 日 3 回の規則正しい食事が必要であるため、朝食を毎日食べる人の増加を目指します。具体的には、どの年代も平成 24 年度までの目標を達成していないため、引き続き 34 年度まで同じ目標とします。( 5 歳児については新設 )

指標名		現状値	目標値
野菜を毎食食べる人の増加	( 3 歳児 )	23.0%	70%
	( 小学生 )	29.3%	70%
	( 中学生 )	25.0%	55%
	( 高校生 )	30.3%	50%
	( 20 歳以上 )	29.8%	50%

野菜を毎食食べる子どもは、どの年代も平成 24 年度までの目標を達成していません。野菜を毎食食べる人の増加のためには、1 日 2 回以下の人を今より 1 回以上増やすことが必要であり、具体的には、平成 23 年度の毎食食べている人( 3 歳児 23.0%、小学生 29.3%、中学生 25.0%、高校生 30.3% )に、1 日 2 回食べている人( 3 歳児 62.9%、小学生 50.3%、中学生 33.6%、高校生 27.6% )の 8 割を加えた数値と同程度の割合以上とすることを目標とします。

成人については、野菜を毎日食べる人( 1 日 1 回以上 )は増加したものの、これでは 1 日の目標量( 350 g )を満たすことは難しいので、毎食食べる人( 1 日 3 回 )の増加を目指します。そのためは、1 日 2 回以下の人を今より 1 回以上増やすことが必要であり、具体的には、平成 23 年度の毎食食べている人 29.8% に、1 日 2 回食べている人 24.2% の 8 割を加えた数値と同程度の 50%以上とすることを目標とします。

指標名	現状値	目標値
主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の増加(朝・昼・夕の合計) (20歳以上)	14.5回/週	15.5回/週

食事全体の栄養バランスの指標となるものの1つに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事があります。そのため、主食・主菜・副菜をそろえて食べる週当たりの回数(朝・昼・夕の合計)を、平成23年度の14.5回から、朝食をもう1回そろえて食べるようにすると考え、15.5回以上とすることを目標とします。

指標名	現状値	目標値	
肥満者、やせの者の減少	(小学生の肥満)	7.0%	6.5%
	(中学生の肥満)	9.2%	8.5%
	(20～60歳代男性の肥満)	23.0%	15%
	(40～60歳代女性の肥満)	13.3%	10%
	(20歳代女性のやせ)	23.7%	15%

子どもの肥満は将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいため、小学生、中学生の肥満者の減少を目指します。本市の小学生、中学生の肥満者の割合は国や県より高いため、国や県と同程度の数値を目指します。

成人については、本市でも60歳代の肥満者が多いため、肥満者の指標に60歳代を加えます。成人の肥満者、やせの者についてはいずれも平成24年度までの目標を達成していないため、引き続き34年度まで同じ目標とし、減少を目指します。

指標名	現状値	目標値
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に(半年以上)実践している人の増加(20歳以上)	25.5%	30%

メタボリックシンドロームの認知度は高まったので、今後は、メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の増加を目指します。具体的には、平成23年度の25.5%から、「実践しているが半年未満」の3.8%を加えた数値と同程度の30%以上とすることを目標とします。

## 【食育推進目標】食を選択する能力を身につける

指標名	現状値	目標値
栄養成分表示を参考にする人の増加(20歳以上)	46.7%	50%

食の多様化により、食品の品質や安全性等の情報に関心を持ち、自ら判断できる能力を身につけることが重要になっています。また、外食、中食などを利用する場合は、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切に選択することが必要なため、栄養成分表示を参考にする人の増加を目指します。具体的には、平成24年度までに50%以上とすることを目指していましたが、目標を達成していないため、引き続き34年度までに50%以上とすることを目指します。

## 【食育推進目標】食を通じてマナーや社会性を身につける

指標名	現状値	目標値
家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている子どもの増加(5歳児)		増加

食事の準備や後片付けに協力したり、食事のマナーを守ったりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている5歳児の増加を目指します。

## 【食育推進目標】地域の産物、食文化を理解し尊重する

指標名	現状値	目標値
行事食を取り入れている人の増加(20歳以上)	82.1%	90%
給食等で行事食を取り入れている回数の増加(保育所)		増加

それぞれの地域には、昔から伝わる季節や行事にちなんだ料理があり、長い年月をかけて食文化が形成されてきました。しかし、食の多様化の一方で地域の伝統的な食文化が失われつつあるので、家庭や地域、教育現場等で行事食や伝統料理を取り入れ、次世代に継承していく必要があります。

行事食を取り入れている人を平成24年度までに90%以上とすることを目指していましたが、目標を達成していないため、引き続き34年度までに90%以上とすることを目指します。

また、保育所の給食等で行事食を取り入れている回数の増加を目指します。

指標名	現状値	目標値
地域の産物や旬の食材を使用する人の増加(20歳以上)	82.4%	95%
学校給食に地場産物を使用する割合の増加(6月・11月) <small>使用割合 = 岡山県産品目数 / 全使用品目数 × 100</small>	41.3%	47%

地域の産物や旬の食材を使用することは、地域の産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念をはぐくむ上で重要であるほか、地産地消を推進することになります。

地域の産物や旬の食材を使用する人を平成24年度までに95%以上とすることを目指していましたが、目標を達成していないため、引き続き34年度までに95%以上とすることを目指します。

学校給食に地場産物を使用する割合を平成24年度までに45%以上とすることを目指していましたが、目標を達成していないものの、平成18年度34.0%から23年度41.3%へ増加しました。そのため、平成34年度までに47%以上とすることを目指します。

## 第2次津山市食育推進計画の指標、目標値

食育推進目標	指標	対象	H23年度	目標値	出典
食事の重要性を理解し、食を楽しむ	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加(朝・夕の合計)	20歳以上	9.8回/週	10.8回/週	
食を大切にし、感謝の気持ちを深める	食育に関心のある人の増加	20歳以上	57.7%	90%	
	食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の増加	20歳以上	75.2%	85%	
食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る	朝食を毎日食べる人の増加	3歳児	92.1%	100%	
		5歳児		100%	
		小学生	87.6%	93%	
		中学生	84.1%	85%	
		高校生	76.8%	85%	
		20・30歳代男性	50.7%	85%	
		20歳代女性	57.6%	85%	
	野菜を毎食食べる人の増加	3歳児	23.0%	70%	
		小学生	29.3%	70%	
		中学生	25.0%	55%	
		高校生	30.3%	50%	
		20歳以上	29.8%	50%	
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の増加(朝・昼・夕の合計)	20歳以上	14.5回/週	15.5回/週	
	肥満者、やせの者の減少	小学生の肥満	7.0%	6.5%	
中学生の肥満		9.2%	8.5%		
20～60歳代男性の肥満		23.0%	15%		
40～60歳代女性の肥満		13.3%	10%		
20歳代女性のやせ		23.7%	15%		
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の増加	20歳以上	25.5%	30%		
食を選択する能力を身につける	栄養成分表示を参考にしている人の増加	20歳以上	46.7%	50%	
食を通じてマナーや社会性を身につける	家庭で食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をしている子どもの増加	5歳児		増加	
地域の産物、食文化を理解し尊重する	行事食を取り入れている人の増加	20歳以上	82.1%	90%	
	給食等で行事食を取り入れている回数の増加	保育所		増加	
	地域の産物や旬の食材を使用する人の増加	20歳以上	82.4%	95%	
	学校給食に地場産物を使用する割合の増加 <small>使用割合 = 岡山県産品目数 / 全使用品目数 × 100</small>	6月・11月	41.3%	47%	

健康基礎調査アンケート(平成23年)

健康づくりアンケート(平成23年)

3歳児健診時食生活アンケート(平成23年度)

児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査(津山市教育委員会、平成23年度)

津山市教育委員会調査(平成23年度)

## 2 食育に関わる団体の目指す姿と取り組みの方向性

食をめぐる様々な課題の解決のためには、個人や家庭で主体的に取り組むことが基本であり、特に日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育を確実に推進していくことが重要です。一方、食育に関わる様々な団体には、それぞれの立場から個人や家庭で取り組みやすくするように支援することが求められています。

ここに本市の食育に関わる団体の目指す姿や取り組みの方向性などを示し、情報を共有し、連携を深めます。

### 美作大学

食育を担う栄養士と保育士、幼稚園・小学校教諭を輩出し、地元へ貢献します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	食育に深い関心を持つ専門性の高い人材の養成と教員など採用実績の向上	本学学生、卒業生や大学関係者による食育を受けた子どもたちが、食事の自己管理ができる若者となって地域を支える。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭資格者の養成を促進。</li> <li>・ 食育サークルによる食育活動をさらに知ってもらおう。</li> <li>・ 地元との連携を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭資格者の養成を促進。</li> <li>・ 食育活動のサポートができる体制を充実させる。</li> </ul>

### 津山歯科医師会

「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	お口から食べ物を摂り、よく噛み、よく味わい、うまく飲み込むことで、健康な生活を送る。	噛むことの大切さを認識し、健康なお口で健やかに過ごす。
取り組みの方向性	口腔機能（咀嚼機能）を使って「しっかり噛み、五感を使っておいしさを味わい、共に食卓を囲みながら、いい笑顔と会話によって楽しく食事をしてコミュニケーションをとること」で満足感やくつろぎが得られ、健康増進につながることを啓発する。	健康な食生活を送るために、口腔機能（咀嚼、嚥下、発音）を維持、増進することが大切なことを啓発する。

### 津山市栄養改善協議会・津山市愛育委員連合会

地域で関係機関・団体と協力して食育の普及、啓発活動を実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	地域の人々が食の重要性を理解し、健全な食生活を実施する。	地域の人々が健康で心豊かな生活を送る。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で食育事業を実施し、乳幼児から高齢者までの食育を通じた健康づくりをすすめる。</li> <li>・ 健康寿命の延伸に向けて、食育を通じた健康な人づくりをすすめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 望ましい生活習慣・食習慣を定着させるため、継続して正しい知識の普及、啓発を図り、実践を促す活動を実施する。</li> </ul>

## NPO法人 津山市消費生活モニター連絡会

地域の方々や愛育委員・栄養委員と連携して、健康で豊かな食卓づくりを地域に広げます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	私たちがより良く食べ、より良く生きるために役立つ知識や暮らしの知恵を伝え、食の大切さを自覚できる人を増やす。	幼稚園、保育園、小学校の保護者を対象に、健全な食生活を送ることができる“人づくりのための食育”を、官民協働で定期的に行う。
取り組みの方向性	家で調理して食べることを楽しめるように、簡単に作れて便利なレシピの紹介をすると共に、ちょっと気をつけたい「食」の豆知識を紹介していく。	刻々と変化していく「食育」、「食の安全」の情報を収集して、子どもたちの健全な成長のために、また、大人の健康な生活のために食に関する情報を提供していく。

## 公益社団法人 岡山県栄養士会津山支部

専門職業人として食と栄養の支援、指導を通して地域住民の健康づくりに寄与します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	会員個々のレベルアップを図り、各々の立場でより良い活動を行っていく。	時代のニーズに対応していけるべく、専門職として資質の向上を図っていく。
取り組みの方向性	栄養・食生活講習会事業及び栄養・食生活相談事業の実施や他団体の事業において会員を派遣する。	

## 津山市PTA連合会

小中PTAに対する食育の啓発を実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	保護者が正しい食生活の必要性を理解する。	各家庭が規則正しい食生活を送る。
取り組みの方向性	・食に対する関心を喚起し、正しい情報を提供する。 望ましい食習慣のあり方や栄養摂取の必要性を働きかける。	・生活リズムの向上を図る。 早寝、早起き、朝ごはんの大切さを啓発する。

## 津山市保育協議会

津山市の保育園に通う全ての子どもたちが発達に即した食事ができ、イキイキと育つための施策を考えていきます。また、家庭での食事でも栄養バランスのとれたものになるよう食事指導を行っていくとともに、保護者への支援も行います。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	・保育園と保護者が一体となり、朝食だけでなく食生活全般に関心をもってもらう。 ・子ども中心の生活リズムの定着に向けて、一人一人を大切に保育実践を行う。	・乳幼児一人一人が生活リズムの整った生活を送る。 ・早寝・早起き・朝ごはんが実践でき、生活リズムの整った生き生きとした子どもを目指す。
取り組みの方向性	・離乳食、アレルギー除去食についての専門的な研修を増やす。 ・保護者向けに栄養指導の実践を行う。 ・講演会、親子クッキング、料理講習会を実施する。	・一人一人の食生活環境が整うように生活リズムの改善計画を作成し、実行する。 ・講演会を実施する。 ・他施設の見学、意見交換を行う。

## 津山市公立・私立幼稚園

幼稚園で心身ともに十分活動、体験し、幼児が食べることの楽しさや喜びに気づき、幼児らしい充実した生活が送れるようにしていきます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>望ましい食生活習慣を身につける。</li> <li>友達や保育者や家族一緒に食べることを楽しむ。</li> <li>栽培、収穫、買い物、調理、食事などの体験を通し、食の大切さ、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>食事のマナーやルールが身につき、偏食が少なくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児が食べる楽しさを知り、健康な生活を送る。</li> </ul>
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>各園の教育課程に食育を位置づけ、具体的な指導計画を立案し、実践する。</li> <li>幼児の食生活、嗜好、習慣を把握する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前期5年の取り組みを継続しながら、課題を捉え、計画を見直していく。</li> </ul>

## 津山市こども課

保育所・幼稚園等、関係機関と連携した取り組みを実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	乳幼児が幅広い食の体験をし、食を楽しむ	乳幼児が食べる楽しさを知り、健康な生活を送る
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しく食べたり、食に関する体験の取り組みの推進</li> <li>保育所、幼稚園などに働きかけ、保育者や友達、保護者等と一緒に食べたり、体験の機会を持ち、楽しさを味わうことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しく食べたり、食に関する幅広い体験の取り組みの推進</li> <li>保育所、幼稚園などでの推進とともに、家庭へも推進できるように機会をとらえ働きかける。</li> </ul>

## 津山市小・中学校

関係機関と連携しながら、児童、生徒への指導と保護者への啓発にあたります。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	健康に良い食事や生活のあり方を知り、実践していく。	児童、生徒が健康で心豊かに成長する。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の栽培、調理、試食等の体験を通じて食材の旬を知り、おいしく食べようとする。</li> <li>「命をいただく」ことに感謝し、残さず食べようとする。（残菜を減らす。）</li> <li>系統的な食育指導を積み重ねていく。</li> </ul>	

## 津山市教育委員会学校教育課

発達段階に応じて、子どもたち自身が食に関する基本的な知識と実践力を身につけることができるよう取り組みます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	児童、生徒が食生活について学び、望ましい食習慣を身につけ、実践する。	児童、生徒が望ましい生活リズムに基づき、正しい食習慣を身につけ、豊かな食生活を実践する。
取り組みの方向性	児童、生徒が食に関する知識や能力等を発達段階に応じて総合的に身につけることができるよう、「食に関する全体計画」をもとに、教育活動全体ですすめていく。	H25年度～H29年度の取り組みを引き続きながら、学校給食を生きた教材として活用しつつ、学校の教育活動全体で食に関する指導の充実に努める。



## 津山市教育委員会保健給食課

栄養教諭・学校栄養職員を中心に、学校、家庭、行政が連携して指導に取り組みます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	児童、生徒が食と健康に関心を持ち、食事の重要性を理解し実践する。	児童、生徒が豊かな心と健やかな体、確かな学力を身につけ、たくましく成長する。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食の摂取、給食を残さず食べることに普及、啓発推進</li> <li>活力ある一日を送るための朝食、食事量や栄養バランスのとれた給食を毎日残さず食べることで、望ましい食習慣を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食の摂取、給食を残さず食べることに普及、啓発推進（継続）</li> <li>食を選択する能力、自分で調理する力を身につけるための普及、啓発推進</li> <li>安全で安心な食材を選択し、調理できるよう知識や技術を身につける。</li> </ul>

## 津山食品衛生協会

保健所と連携して取り組みを実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	食の安全・安心の確保のため、その基本である正しい手洗いを周知し、また、健康増進も図る。	食の安全・安心の確保と健康増進。
取り組みの方向性	若年層を中心に、正しい手洗い方法を身につけてもらい、手洗いを習慣づけてもらう。	

## 津山農業協同組合

J A 青壮年部・女性部組織、行政や関係機関と連携し取り組みを進めます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>食への関心・興味を高め、食の大切さ、食を支える農の役割、地域の食文化などの理解を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米を主食に魚介類、野菜、豆類、特に地域の特産物などを副食としたバランスの良い食生活による健康的な生活。</li> <li>地域独自の伝統的な食文化を継承し、地域と家族が幸福になる生活</li> </ul>
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元産農畜産物の利用拡大</li> <li>地元産農畜産物を利用した料理講習会等催し物と広報活動を実施し、地元産農畜産物の本来の良さとおいしさをアピールするとともに、栄養バランスのとれた食生活の推進を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元産農畜産物の需要拡大</li> <li>栄養バランスと、特に朝食を重視した食生活の推進による健康的な生活と地元産農畜産物の需要拡大の実現。</li> </ul>

## おかやま酪農業協同組合

関係団体と連携しながら食育推進へ取り組みます。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクジャパン運動</li> <li>スローガン：「牛乳が日本を元気にする」</li> <li>牛乳・乳製品の摂取により、子どもたちがすくすく育ってほしい。子育てをする保護者を応援し、子ども、地域、日本を元気に。</li> </ul>	牛乳・乳製品消費の減少トレンドから脱却を目指す。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・乳製品へ関心を持ってもらい、酪農を知ってもらう。</li> <li>牛乳・乳製品消費が減少する中高大学生（女子）へ牛乳・乳製品の重要性を知ってもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・乳製品の摂取増加への取り組み</li> <li>イベント等を通じて、牛乳・乳製品の利用方法を伝え、飲用以外の摂取を働きかける。</li> </ul>

## 津山市農村生活交流グループ

### 津山市新産業創出課

地産地消を推進します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	地域の農産物を活用した商品開発とレシピの普及。	地産地消活動を通じた住み良い地域社会の実現。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農産物等の資源の把握</li> <li>・ 加工技術の習得</li> <li>・ 郷土料理、伝統料理等の把握</li> <li>・ 健康料理の研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農産物等の活用</li> <li>・ 加工技術等の普及、啓発</li> <li>・ 郷土料理、伝統料理の普及、啓発</li> <li>・ 健康料理の研究</li> </ul>

## 岡山県美作県民局 津山農業普及指導センター

地域特性を活かした食生活や農畜産物加工、食農教育等を推進します。また、産地や地域特産物の育成支援、環境にやさしい農業の推進と安全、安心な農産物の生産支援を行います。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	地域力を生かした6次産業化、農商工連携の推進	
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女性や高齢者等多様な担い手の知恵や経験を生かし、地域資源を活用した「6次産業化」への取り組みや、学校給食への食材供給、食農体験交流などの支援</li> <li>・ 地域農業と商工業等の「農商工連携」の強化や、農業者と消費者との相互理解促進、地産地消運動の推進など、地域農業の活性化支援</li> </ul>	

## 津山市農業振興課

関係部署、関係機関・団体と連携して取り組みを実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	農業体験を通じて、食を大切に、感謝の気持ちを深める。地産地消の推進によって、地域の産物、食文化を理解し尊重する。	市民の農業への関心が高まり、地域農業が振興する。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農業体験の取り組みを推進</li> <li>幅広い世代の市民に農業体験の場を提供し、食及び生産者への興味・関心・理解を高めていく。</li> <li>・ 地産地消の推進</li> <li>地場産農産物の広報を充実させていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農業体験や地場産農産物の広報を充実させ、農業と食の関わりについて理解を深めるように働きかける。</li> </ul>

## 岡山県美作保健所

管内市町並びに関係機関・団体・NPO法人等と連携した取り組みが地域で活発に推進できるよう支援します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食を通じた健康な人づくり</li> <li>・ 管内全ての市町において食育推進計画が策定される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食を通じた健康な人づくり</li> <li>・ 管内全ての市町において食育推進計画により食育が推進される</li> </ul>
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康で豊かな心身をはぐくむために、管内の地域食育推進連絡会議が中心となって、美作地域の食文化の継承などの地域特性に合わせた食育活動を推進する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康で豊かな心身をはぐくむために、県食の安全・食育推進計画に基づいた地域食育活動を推進する。</li> </ul>

	・ 市町食育推進計画の策定及び計画推進をサポートする。	
--	-----------------------------	--

### 津山市環境生活課

関係部署、関係機関・団体と連携して取り組みを実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	市民が、食の安全確保のために必要な知識を得る。	市民が、食の安全確保を推進することができる。
取り組みの方向性	食の安全確保のための普及、啓発推進。	

### 津山市教育委員会生涯学習課

ライフステージに応じた食育の啓発を実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	正しい食生活の必要性を理解し、家族そろって楽しく食事をする。	正しい食文化が受け継がれる。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食の重要性を啓発し、調理体験の機会提供推進</li> <li>生涯学習事業を通じ、健全な食生活を啓発し、食の体験を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族のふれあいと楽しい食事の推進</li> <li>生涯学習事業を通じ、家族や仲間とコミュニケーションを深めながら、食を楽しむ機会を増やす。</li> </ul>

### 津山市健康増進課

関係部署、関係機関・団体と連携して取り組みを実施します。

	H25年度～H29年度（5年後）	H30年度～H34年度（10年後）
目指す姿	市民が食と健康に関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進を図る。	市民が健康で心豊かな生活を送る。
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜摂取の重要性について普及、啓発推進</li> <li>野菜摂取回数の少ない20～50歳男性、20歳代女性へ、野菜をしっかり食べることは健康の維持・増進、生活習慣病予防につながることを普及、啓発する。</li> <li>・ 朝食摂取率が低い20・30代の若い世代へ健康的な生活習慣の確立のためには、朝食を含む1日3回の規則正しい食事が必要であることを普及、啓発する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜摂取、朝食摂取増加の取り組み推進</li> <li>健康と食生活の関係について理解してもらい、野菜摂取回数、朝食摂取率を増加させ、正しい食生活を実践できるように働きかける。</li> </ul>

### 3 分野別食育推進施策

6つの食育推進目標別に、家庭、地域、教育現場、生産者・食品関連事業者、行政の5つの分野の取り組みを明確にし、目標の達成に向けて取り組みを推進します。

#### 【食育推進目標】 食事の重要性を理解し、食を楽しむ

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族一緒に楽しく食事をする。</li> <li>・ 家族で食材の買い物に行き、一緒に料理を作る。</li> <li>・ いろいろな種類の食材や、特には新しい料理を楽しむ。</li> </ul>
地域	<p>【美作大学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育関連のイベントに参画する。</li> <li>・ 食育サークルによる活動。</li> </ul> <p>【津山歯科医師会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 噛ミング30(カミングサンマル)運動を実施し、噛むことの大切さを啓発し、お口からしっかり食べることで健康な生活を目指す。</li> </ul> <p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種事業や一口運動で、栄養の正しい知識の普及、啓発をする。</li> <li>・ 「おやこ食育教室」を開催し、楽しく調理体験ができる機会を提供する。</li> </ul> <p>【岡山県栄養士会津山支部】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼稚園等で食育活動を実施する。</li> </ul> <p>【津山市PTA連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食づくり・お弁当づくり講座の開催。</li> <li>・ 母親委員会通信等による情報発信。</li> <li>・ 給食試食体験。</li> </ul>
教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各保育所において「食育の計画」の作成、見直しをする。</li> <li>・ 広報活動を通じて、幼児期の食生活が将来の人間形成に関わることをしっかりPRする。</li> <li>・ 参観日、保護者会等の機会を捉え家族一緒に食事の大切さ等を保護者に普及、啓発する。</li> <li>・ 各家庭において「食の重要性」について、育児中の保護者が関心を持てるようにする。</li> <li>・ 研修会・講習会・親子料理教室等を開催する。</li> <li>・ 食に関するあらゆる団体とのコラボを計画する。</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各幼稚園において「食育の計画」の作成、見直しをする。</li> <li>・ 参観日、保護者会等の機会を捉え家族一緒に食事の大切さ等を保護者に普及、啓発する。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を、体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>・ 食生活アンケートを実施し、給食だより等で啓発する。</li> <li>・ PTAと連携して家庭での調理体験を増やしていく。</li> <li>・ 朝食作りやおやつ作りに学級Pで取り組む。</li> </ul>
生産者・食品関連事業者	<p>【津山農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「チャグリンフェスタ」、「クッキングフェスタ」を開催し、子どもの頃からの食生活の重要性や農と食の大切さを、家庭や地域に広げる取り組みを行う。</li> </ul> <p>【津山市農村生活交流グループ協議会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「つやまFネット」に参加し活動を行う。(地域資源分科会、イベント分科会、情報分科会、新商品開発プロジェクト)</li> </ul>
行政	<p>【美作保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の関係機関・団体等と協働で美作地域の食の魅力再発見事業に取り組む。</li> </ul> <p>【こども課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、幼稚園等への園訪問において、実態を把握しながら、「楽しい食事と食の体験」について実践活動の推進を働きかける。</li> <li>・ 家庭との連携を密にし、家族一緒に食事をすることや食に関する体験の大切さをより一</li> </ul>

	<p>層啓発し、様々な活動に取り組むよう保育所、幼稚園へ働きかける。</p> <p>【学校教育課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 60・15 キャンペーン を推進する。</li> </ul> <p>【保健給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 料理教室等で手軽にできる朝食を保護者に普及、啓発する。</li> <li>・ 親子料理教室等を開催し、作ること、食べることへの興味、関心を高める。</li> </ul> <p>【農業振興課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市民農園での農業体験の場の提供を行う。</li> </ul> <p>【生涯学習課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもまつり・つやま子ども野外塾での調理体験、子ども会連合会事業、公民館等での市民学級講座等を通じて食育を啓発する。</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食のイベントを通じて、食への関心、食を楽しむ意識を高める。</li> <li>・ 栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> </ul>
--	---

噛ミング30(カミングサンマル): ひとくち30回以上よく噛むことで、噛めて、味わえて、飲み込めるお口を目指す。

つやまFネット: 津山市内の農業者、工業者、商業者、教育機関、専門機関、行政等が津山市の農商工連携を推進するため、Food(食料) Farmer(農業者) Fresh(新鮮) Flexibility(柔軟さ) Fit(適した)の頭文字「F」にこだわった活動をする会議体。

60・15キャンペーン: 津山市で実施している「60分早く寝て、15分早起きして、朝ごはんを食べることを啓発するための活動。

## 【食育推進目標】食を大切にし、感謝の気持ちを深める

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</li> <li>・ 食材を無駄にしないように料理し、食事は残さず食べる。</li> <li>・ 家庭菜園等で野菜を育てる。</li> </ul>
地域	<p>【津山市PTA連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食試食体験</li> </ul> <p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「おやこ食育教室」を開催し、望ましい食生活の実践ができるよう啓発する。</li> <li>・ 一口運動等で食生活改善(環境や資源に配慮した食生活等)の啓発をする。</li> </ul>
教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各保育所において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>・ 親子料理教室の開催。</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各幼稚園において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を、体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>・ 地産地消の推進と、地域の食文化の継承に取り組む。</li> <li>・ 生きた教材である学校給食や田植え・稲刈りなどの農業体験を通して、積極的に食を考える機会を提供する。</li> <li>・ 地域の生産者や家庭と連携した学習機会の提供に取り組む。</li> <li>・ 保護者に関心を持ってもらうよう、学校給食のレシピを提供する。</li> </ul>
生産者・食品関連事業者	<p>【津山農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学生の田植え、野菜の苗の植え付け、収穫体験を行う。</li> </ul> <p>【おかやま酪農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛乳・乳製品を使用した料理・絵画のコンクールを通じて、酪農を知ってもらう。</li> </ul>
行政	<p>【美作保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域関係機関・団体等と協働で美作地域の食の魅力再発見事業に取り組む。</li> </ul> <p>【津山農業普及指導センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域農産物を使った料理講習会、郷土料理の提供等の実施。(津山地方農村生活交流グループ協議会)</li> <li>・ 農業体験交流会等の実施(津山地方農業青年クラブ協議会)</li> </ul>

	<p>【農業振興課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市民農園での農業体験の場の提供を行う。</li> <li>・ 関係機関・団体と協力して新たな農業体験の場を設け、より充実させていく。</li> <li>・ 保育園、幼稚園児のレンゲパーティ、レンゲの種まきを行う。</li> </ul> <p>【生涯学習課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもまつりで食育を啓発する。</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食のイベントを通じて、食への関心、食を楽しむ意識を高める。</li> <li>・ 栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> </ul>
--	--

## 【食育推進目標】食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝ごはんを毎日食べる。</li> <li>・ 活動量に見合った食事をし、適正体重を維持する。</li> <li>・ 「食生活指針」、「食事バランスガイド」、「食育ガイド」等を参考に、栄養のバランスを考える。</li> <li>・ 食事は薄味を心がける。</li> </ul>
地域	<p>【津山市医師会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防についての教育の機会を設ける。</li> </ul> <p>【津山歯科医師会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 噛ミング30(カミングサンマル)運動を実施し、噛むことの大切さを啓発し、お口からしっかり食べることで健康な生活を目指す。</li> </ul> <p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「おやこ食育教室」を開催し、子どもと保護者へ野菜摂取、朝食摂取等の啓発をする。</li> <li>・ 各種事業や一口運動で、生活習慣病予防や栄養の正しい知識の普及、啓発をする。</li> <li>・ 地域のお母さんとして次世代へ行事食、野菜の簡単な調理方法等を伝える。</li> </ul> <p>【岡山県栄養士会津山支部】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、幼稚園等で食育活動を実施する。</li> <li>・ 栄養成分表示店活動への対応をする。</li> <li>・ 相談事業等へ会員を派遣する。</li> </ul> <p>【津山市PTA連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食づくり、お弁当作り講座を開催する。</li> <li>・ 母親委員会通信等による情報発信をする。</li> <li>・ 給食試食体験を実施する。</li> </ul> <p>【津山市消費生活モニター連絡会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冊子「おうちでごはん」を活用した食育講座を開催する。</li> <li>・ バランスの良い食生活を提案し、健やかな日々を送るための啓発活動を実施する。</li> </ul> <p>【津山食品衛生協会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いチェッカーやA T P測定器を使った手洗い効果の体験を通じて手洗いの重要性を知ってもらい、食品衛生の普及、啓発を図る。</li> </ul>
教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各保育所において「食育の計画」の作成、見直しをする。</li> <li>・ 広報活動を通じて、幼児期の食生活が将来の人間形成に関わることをしっかりPRする。</li> <li>・ 研修会・講習会・親子料理教室等を開催する。</li> <li>・ 簡単レシピの紹介をする。</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各幼稚園において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>・ 早寝早起き朝ごはん運動を推進する。</li> <li>・ 小学校での給食試食体験に参加する。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>・ 基本的な生活習慣・食生活改善のため、生活調べ等の取り組みを実施する。</li> <li>・ バランスのとれた食事が家庭でも実践できるよう、給食を生きた教材として活用し、指導を行う。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活アンケートを実施し、給食だより等で啓発する。</li> <li>・ 成長期にある児童、生徒が活動量に見合った食事ができるよう指導、啓発する。</li> <li>・ 朝食づくりやおやつ作りに学級Pで取り組む。</li> </ul>
生産者・食品関連事業者	<p>【津山農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「チャグリンフェスタ」、「クッキングフェスタ」を開催し、子どもの頃からの食生活の重要性や農と食の大切さを、家庭や地域に広げる取り組みを行う。</li> </ul> <p>【おかやま酪農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛乳・乳製品を使用した料理・絵画のコンクールを通じて、酪農を知ってもらう。</li> <li>・ 骨密度測定を通じて、牛乳・乳製品によるカルシウム摂取の重要性を知ってもらう。</li> <li>・ イベント等を通じて牛乳・乳製品の利用方法を伝える。</li> </ul>
行政	<p>【美作保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 将来の生活習慣病を予防し健康な食の自立を促進するため、地域食育団体と協働で高校生等若い世代への食育活動を実施する。</li> <li>・ 高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防と改善のための食生活について市町や関係団体とともに住民への普及、啓発を推進する。</li> <li>・ 生活習慣病予防のための食環境整備を関係団体等と推進する。</li> <li>・ 若い世代から将来の生活習慣病を予防するための食生活について普及啓発活動を継続して実施する。</li> </ul> <p>【学校教育課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 60・15キャンペーンを推進する。</li> </ul> <p>【保健給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 料理教室等で手軽にできる朝食を保護者に普及、啓発する。</li> <li>・ 親子料理教室等を開催し、自分で作り、食べることを通じて健全な食生活の実践を目指す。</li> </ul> <p>【生涯学習課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもまつり・つやま子ども野外塾で調理体験、公民館等での市民学級講座等を通じて食育を啓発する。</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若い世代が参加する事業や食のイベントで、朝食摂取・野菜摂取の啓発と手軽にできるレシピの配布をする。</li> <li>・ 朝食摂取・野菜摂取の重要性について、広報紙や市ホームページに掲載する。</li> <li>・ 関係機関・団体、直売所等と協力して野菜摂取の啓発、レシピの提供をする。</li> <li>・ 栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> <li>・ 地域の食育団体と協力して、野菜の簡単な調理方法を指導できる人を増やす。</li> <li>・ 各種事業や様々な機会をとらえ、栄養・食生活に関する正しい知識の普及、啓発をする。</li> </ul>

食育ガイド：乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切に、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取り組みの実践の最初の一步として、できることから始めるためのガイドとして、内閣府により作成された。

## 【食育推進目標】食を選択する能力を身につける

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材の見分け方(旬、鮮度、品質等)を学び、参考にする。</li> <li>・ 食品の購入や外食・中食を利用する時には食品の表示(産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等)を参考にする。</li> <li>・ 基本的な調理方法や食材の衛生的な取り扱い方を身につける。</li> </ul>
地域	<p>【美作大学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ITを活用した食育活動</li> </ul> <p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種事業や一口運動を通じて、栄養の正しい知識の普及、啓発をする。</li> </ul> <p>【岡山県栄養士会津山支部】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、幼稚園等で食育活動を実施する。</li> <li>・ 栄養成分表示店活動への対応をする。</li> <li>・ 相談事業等への会員派遣をする。</li> </ul> <p>【津山市消費生活モニター連絡会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冊子「おうちごはん」を活用した食育講座を開催する。</li> </ul>

教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各保育所において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>親子料理教室の開催</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各幼稚園において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>バランスのとれた食事が家庭でも実践できるよう、給食を生きた教材として活用し、栄養教諭・栄養職員が中心となり指導を行う。</li> <li>成長期にある児童、生徒が活動量に見合った食事ができるよう指導、啓発する。</li> </ul>
行政	<p>【美作保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>将来の生活習慣病を予防し健康な食の自立を促進するため、地域食育団体と協働で高校生等若い世代への食育活動を実施する。</li> </ul> <p>【こども課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する研修会を開催する。</li> </ul> <p>【保健給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子料理教室等を開催し、参加者が自分で選択して食べることができるようにする。</li> </ul> <p>【環境生活課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>消費者として、知っておくべき添加物、産地などの表示、産地偽装などの違反事案、食品表示法などの関連法規等を学ぶ機会の提供をする。</li> </ul> <p>【生涯学習課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもまつり・子ども会連合会事業、公民館等での市民学級講座等で食育を啓発する。</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食のイベントを通じて、食生活を見直す機会を提供する。</li> <li>栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> <li>災害時に備える栄養と食事について普及、啓発する。</li> </ul>

### 【食育推進目標】食を通じてマナーや社会性を身につける

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>はしの持ち方、あいさつや姿勢、配膳などのマナーを身につける。</li> <li>食事の準備や後片づけを協力してする。</li> <li>環境や資源に配慮した食生活を実践する。</li> <li>仲間と食事を共にする時間・機会を確保する。</li> </ul>
地域	<p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「おやこ食育教室」を開催し、家族ぐるみで望ましい食生活ができるよう啓発をする。</li> <li>一口運動等で食生活改善の啓発をする。</li> </ul> <p>【津山市PTA連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食試食体験をする。</li> </ul>
教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各保育所において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>給食時間は、マナーを身につけながら、楽しい雰囲気でする。</li> <li>親子料理教室の開催</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各幼稚園において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>給食(お弁当)の時間は、マナーを身につけながら、楽しい雰囲気でする。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>マナーや社会性が身につくよう、学校給食を生きた教材として活用し、指導を行う。</li> </ul>
行政	<p>【生涯学習課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもまつり・つやま子ども野外塾での調理体験、子ども会連合会事業を通じて食育を啓発する。</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子で参加する事業や食のイベントで食のマナーについて啓発する。</li> <li>栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> </ul>



## 【食育推進目標】地域の産物、食文化を理解し尊重する

分野	目標を達成するための分野別取り組み
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の産物の新鮮なおいしさを味わう。</li> <li>季節感を大切に食事や行事食、郷土料理を味わう。</li> <li>地域の産物を使用した日本型食生活を実践する。</li> </ul>
地域	<p>【津山市栄養改善協議会】【津山市愛育委員連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域のお母さんとして次世代へ行事食、地域の産物を使用した野菜の簡単な調理方法等を伝える機会を提供する。</li> </ul> <p>【津山市PTA連合会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食試食体験</li> </ul> <p>【津山市消費生活モニター連絡会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冊子「おうちごはん」を活用した食育講座を開催する。</li> </ul>
教育現場	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各保育所において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>野菜栽培、収穫体験をし、収穫した野菜を調理して食べる。</li> <li>行事食、郷土料理を取り入れ、食文化を知らせる。</li> </ul> <p>【幼稚園】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各幼稚園において「食育の計画」を作成、見直しをする。</li> <li>野菜栽培、収穫体験をし、収穫した野菜を調理して食べる。</li> <li>行事食、郷土料理を取り入れ、食文化を知らせる。</li> </ul> <p>【小学校・中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校長のリーダーシップの下、関係職員と栄養教諭や栄養職員が連携しながら、教育活動全体を通しての食育を体系的、組織的、計画的に行っていく。</li> <li>地場産物を活用した給食を実施し、地域の産物や旬の食材を通して、食への感謝の気持ちをはぐくむ。</li> <li>地域の産物や津山産野菜の資料(実物や地図等)で紹介する。</li> <li>野菜を育て、おいしく食べる方法を考え、調理して食べる。</li> <li>地域の生産者や家庭と連携した学習機会の提供に取り組む。</li> <li>地産地消の推進と、地域の食文化の継承に取り組む。</li> </ul>
生産者・食品関連事業者	<p>【津山農業協同組合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消センターの充実を図る。</li> </ul> <p>【津山市農村生活交流グループ協議会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「つやまFネット」に参加し活動を行う。(地域資源分科会、イベント分科会、情報分科会、新商品開発プロジェクト)</li> </ul>
行政	<p>【美作保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の関係機関・団体等と協働で美作地域の食の魅力再発見事業に取り組む。</li> </ul> <p>【津山農業普及指導センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域農産物を使った料理講習会、郷土料理の提供等の実施。(津山地方農村生活交流グループ協議会)</li> <li>農業体験交流会等の実施(津山地方農業青年クラブ協議会)</li> </ul> <p>【保健給食課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>行事食、郷土料理を取り入れ、食文化を知らせる。</li> </ul> <p>【農業振興課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市のホームページでの地域特産物・販売所の紹介を行う。</li> <li>関係機関等の発行する地場産農産物販売所等のマップ及びパンフレット等作成への協力、情報提供を行う。</li> </ul> <p>【新産業創出課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>つやまFネットを主催し、活発な活動を行う。(計画推進プロジェクト)</li> </ul> <p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食のイベントで、地域の産物を使った手軽にできるレシピの配布をする。</li> <li>地域の関係機関・団体と協力して、旬の野菜の簡単な調理方法を指導できる人を増やす。</li> <li>栄養教室を開催し、正しい知識のあり方を地域に推進するリーダーの育成をする。</li> </ul>

## 4 ライフステージ別食育推進施策

食べることは人間が生きていく上で基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには、健全な食生活は欠かせません。

そこで、ライフステージに応じた間断ない食育の推進に向け、市民が生涯にわたって自ら食育の取り組みが実践できるように、家庭を中心とした取り組みを8つの年代に分けて示します。

年代	年代の特徴と取り組み
妊産婦期	<p>母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、食の安全に配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分や家族の食生活を見直し、規則正しく1日3回の食事をしましょう。</li> <li>・ 食事作りの基本的な知識、技術を身につけましょう。</li> <li>・ 妊産婦期の食生活の大切さを認識し、食の安全に配慮し、バランスの良い食事をしましょう。</li> <li>・ 「妊産婦のための食生活指針」や「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考にしましょう。</li> </ul>
乳児期 (0歳～ 1歳前後)	<p>離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、将来の食習慣の基礎ができて始める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゆったりとした雰囲気ですぐ授乳し、離乳食を与えましょう。</li> <li>・ 楽しく食べる経験を増やしながらか、赤ちゃんの食べる力、食欲を育て、食事のリズムを作っていきます。</li> <li>・ 赤ちゃんの発達に合わせて少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をしっかりとしながら、幼児食が食べられるようにしていきます。</li> <li>・ 新鮮な旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした離乳食作りを心がけましょう。</li> </ul>
幼児期 (1歳前後 ～就学前)	<p>生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期。食の経験を積み食べる楽しさを知る。保護者の影響を受けやすい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝早起きをして、朝ごはんを毎日食べましょう。</li> <li>・ 夕食が遅い時間にならないよう気をつけましょう。</li> <li>・ 家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、心身の健康を保ちましょう。</li> <li>・ 「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしましょう。</li> <li>・ はしを正しく使えるようにしましょう。</li> <li>・ 食事の準備や後片づけを手伝いましょう。</li> <li>・ 季節感を大切にしたり食事や、行事にちなんだ食事を楽しみましょう。</li> <li>・ 栽培、収穫、買い物、調理を通して身近な食材に触れ、食べ物への関心を高めましょう。</li> <li>・ おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べましょう。</li> <li>・ 噛む力を育て、歯磨きの習慣を身につけましょう。</li> <li>・ いろいろな食べ物を見て、触って、味わってみましょう。</li> </ul>
学童期 (小学校)	<p>生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝早起きをして、朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。</li> <li>・ 夕食が遅い時間にならないよう気をつけましょう。</li> <li>・ 運動や遊びですっきり体を動かし、おなかをすかせましょう。</li> <li>・ 家族で食卓を囲み、楽しく食事をし、家族のつながりを深めましょう。</li> <li>・ 買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんでしましょう。</li> <li>・ 行事食や郷土料理に親しみ、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重しましょう。</li> <li>・ 日々の食事に使われる地域の産物や旬の食材を理解しましょう。</li> <li>・ 食事バランスガイドなどを活用し、栄養のバランスを考え、好き嫌いせず食べましょう。</li> <li>・ おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べましょう。</li> <li>・ 食事のマナーを守り、あいさつを忘れずにしましょう。</li> <li>・ 食事にかかわる多くの人や自然に感謝して、残さず食べましょう。</li> <li>・ よく噛むことや歯磨きの大切さを理解しましょう。</li> </ul>

<p>思春期 (中学校・高校)</p>	<p>自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに知識と技術を習得して実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝早起きをして、朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。</li> <li>・ 夕食が遅い時間にならないように気をつけましょう。</li> <li>・ 間食は食事の妨げにならないように、量・内容・時間を考えてとりましょう。</li> <li>・ 家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにしましょう。</li> <li>・ 家族の一員として買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんで行き、基本的な調理技術を身につけましょう。</li> <li>・ 食の自立に向けて、食品の旬や鮮度、品質などの見分け方、食品の表示(産地、期限表示、栄養成分、食品添加物など)について学びましょう。</li> <li>・ 生産者や自然の恵みに感謝し、食材を無駄にしないように調理し、残さず食べましょう。</li> <li>・ 食料自給率や世界の食料事情にも目を向け、地域の産物や郷土料理、食文化を大切にしましょう。</li> <li>・ 自分の健康と食生活の関係について見直し、正しい食生活を実践しましょう。</li> <li>・ 噛むことの大切さを理解し、歯の健康に関心をもちましょう。</li> <li>・ 過度の痩身または肥満にならないよう、適正体重について理解を深めましょう。</li> </ul>
<p>青年期 (高校卒業後～30歳代)</p>	<p>生活が大きく変わる時期であるが、食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3回、規則正しく食事をとりましょう。朝食の内容を充実させましょう。</li> <li>・ 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにしましょう。</li> <li>・ 食品の購入や外食・中食を利用する時には表示(産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等)を参考にしましょう。</li> <li>・ 食料問題、環境問題などにも関心を持ちましょう。無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選びましょう。</li> <li>・ 食事のマナーや食に関する知識を子どもに教えましょう。</li> <li>・ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。</li> <li>・ 野菜摂取量を増やすために、あと一皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。</li> <li>・ 適正体重維持のため、週に複数回体重計測をしましょう。</li> <li>・ かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。</li> </ul>
<p>成人期 (40歳～64歳)</p>	<p>肥満者が増え糖尿病等の生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康に関する関心が徐々に高まってくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3回、規則正しく食事をとり、朝食も栄養のバランスを考えてとりましょう。</li> <li>・ 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにしましょう。</li> <li>・ 食品の購入や外食・中食を利用する時には表示(産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等)を参考にしましょう。</li> <li>・ 食料問題、環境問題などにも関心を持ちましょう。無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選びましょう。</li> <li>・ 食事のマナーや食に関する知識を子どもに教えましょう。</li> <li>・ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。</li> <li>・ 適正体重維持のため、週に複数回体重計測をしましょう。</li> <li>・ 家族の健康管理にも配慮しましょう。</li> <li>・ かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。</li> </ul>
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事で低栄養を予防する。食を楽しみ、次世代へ食の知識を伝えていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3回、規則正しく食事をとりましょう。</li> <li>・ 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにしましょう。</li> <li>・ 食事作りに工夫をして、食を楽しみましょう。</li> <li>・ 行事食や郷土料理、昔の食料事情や食べ物の大切さなど、長年培ってきた知識や経験などを次世代に伝えていきましょう。</li> <li>・ 低栄養にならないように、バランスの良い食事を心がけましょう。</li> <li>・ 買い物や調理方法を工夫して、できるだけ自分で料理を作りましょう。できないときは外食や中食などを上手に利用して、欠食は避けましょう。</li> <li>・ かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。</li> </ul>