

# 竜王町食育推進計画



illustration: かみや りょうこ

竜王町

## はじめに

「食」は人が生きていくうえで切り離せないものであり、近年、栄養の偏りや不規則な食事からくる生活習慣病の増加、「食」の安全の問題や食料自給率の低下など、「食」に関する問題が多く取り上げられています。

平成17年に、食育基本法が成立し、国をあげて食育に取り組んでいくことが明らかにされました。食育は子どもたちの健やかな成長に欠かせないものであり、生きる基本として、知育、德育および体育の基礎となるべきものとして、位置づけられました。

竜王町においても学校を中心に食育に取り組んできましたが、今回、様々な分野で取り組まれている食育の取組をまとめ、より一層すすめていくことのできるよう「食育推進計画」を策定いたしました。

竜王町の豊かな資源を活かし、全ての食育関係者が連携しながら食育を推進してまいります。

最後になりましたが、この計画策定にあたり貴重なご意見をいただきました食育推進計画策定委員会の皆様、ならびに関係機関の方々に心からお礼を申し上げますとともに、今後ともより一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成23年3月

竜王町長 竹山 秀雄

# 竜王町食育推進計画 目次

第1章 竜王町食育推進計画の策定にあたって	
1 計画策定の背景と位置づけ	1
2 計画の期間	1
第2章 食をめぐる現状と課題	2
第3章 食育推進計画の基本理念と重点目標	
1 基本理念	4
2 重点目標	5
第4章 施策の展開	
1 乳幼児期・学齢期に生涯の基本となる食習慣をつけましょう	6
(1) 乳幼児期における食育の推進	
(2) 学齢期（小中学校）の食育の推進	
(3) 学校給食を通じた食育の推進	
2 おとなのための食育をすすめましょう	11
(1) 青年期（16～29歳）の食育の推進	
(2) 壮年期（30～64歳）の食育の推進	
(3) 老年期（65歳以上）の食育の推進	
3 地産地消・土産土法でまちづくり	16
(1) 豊な土地と地域のつながりをいかした食育の推進	
(2) お米・野菜の消費拡大	
4 竜王の自然と伝統をいかした食育をすすめましょう	19
(1) 旬の野菜の利用や季節の料理の推進	
(2) 家庭や地域の味の継承の推進	
(3) 食べ残しや資源の無駄遣いをなくす取組みの推進	
第5章 食育推進に関する目標値	24

## 第1章 竜王町食育推進計画の策定にあたって

### 1 計画策定の背景と位置づけ

人が生きていくうえで「食」は切り離せないものであり、「食」について考えることは自分の毎日の生活を考えることにつながります。高度経済成長期から、日本では急激なライフスタイルの変化がもたらされ、食に関する栄養の偏りや食生活の乱れ、肥満や生活習慣病の増加が問題になってきました。その影響はおとなだけでなく、子どもの成長にも大きく関わっており、「食育」を進めていくことが子どもたちの健全な育成に必要とされています。

竜王町では、園・学校や学校給食センターで積極的に食育をすすめてきた経過がありますが、すべての食育関係者が竜王町の食育について共通した目標をもって、食育推進に取り組んでいけるよう本計画を策定いたしました。

また、この計画は食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、すべての食育関係者（行政、教育、農業者、事業者、各種関連団体）ならびに町民がそれぞれの役割に応じて連携・協力しながら食育に取り組むための基本指針とします。

### 2 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には必要な見直しを行うものとします。

## 第2章 食をめぐる現状と課題

竜王町は自然に恵まれた地域であり、四季折々の米や野菜、果物などを竜王町特産の農産物として手軽に食生活に取り入れることができます。

また、住民・関係機関の距離が近く、これまでからも園や小中学校と学校給食センターや地域ボランティアが協力した食育活動の実施、生産者と消費者の交流、行政の中でも課を越えての協力した食育推進活動が盛んに行われています。特に、学校給食センターを中心にして、竜王町産の米や野菜を給食で利用する取組みが進んでおり、子どもへの食育は積極的に取り組んできているところです。

しかし、現代の日本では食生活は質・量ともに豊かになり、外食・中食※・冷凍食品が普及し多様な食生活を気軽に楽しむことができるようになった一方で、家族と一緒に食事をする機会が減り、子どもが一人で食事を食べる「孤食※」が増えており、親から子へ伝えられてきた食に関する知識や伝統が伝わりにくくなっています。また、実際の栽培や調理をする機会もなく、食物への感謝の気持ちを育む機会も減っています。

成人期では、健康に対する意識は高まっているものの、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食など、栄養の偏りや食習慣の乱れがみられ、生活習慣病の原因となる肥満者の割合が増加する一方、若い女性ではやせ願望といった現象も見られています。

豊かな食生活を送っている日本ですが、日本の食料自給率は先進国の中でも特に低く、他の国に食料を頼っている一方で、食べ残しや賞味期限切れなどに伴う廃棄等が大量に発生しています。

このようなことからも、一人ひとりが正しい情報を得て、「バランスのよい食」「安全な食」等を選択する能力を身に付けることが必要となっています。

食は知育・体育など全ての基本となるものであり、竜王町民が健康な生活を送るためには、家庭のみならず学校、地域、事業所等が連携し食に関する知識や食を選択する能力を身につけることが重要な課題となっています。自然豊かな竜王町の特性を生かして、栽培、収穫、調理、食事の一連の体験を通じ、食を選択する能力を乳幼児期・学齢期に身につけ、成人期や壮年期、高齢期においても継続して食育に取り組んでいくよう施策を講じていく必要があります。

※中食（なかしょく）：レストラン等へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間にあって、市販の弁当やそう菜等、そのまま食事として食べられる状態に調理された食品の総称

※孤食：食事を家族と一緒にではなく、一人で食べること。

## 第3章 食育推進計画の基本理念と重点目標

### 1. 基本理念

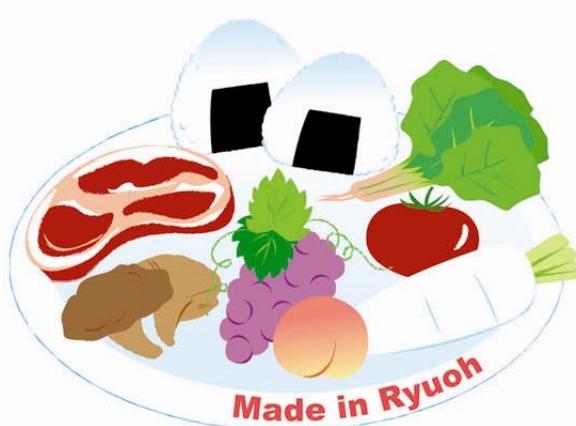
#### 「 小さな町の大きな資源をいかした食育推進 」 ～ 竜王町まるごと食べて生涯健康 ～

食の基本は「主食・主菜・副菜・汁物」であり、それによりバランスのとれた食事をとることができます。

竜王町には、こだわりの竜王米・近江牛・野菜・果樹など地元の食材が豊富で、身近に「食」を考える環境が整っています。「食」を考えることは健康への第一歩で、子ども時代から「食」について学ぶことで生涯の健やかな生活につながります。

また、小さな町だからこそ住民・関係機関それぞれの距離が近く、顔の見えやすい取組みがすすめられます。

これらの利点をいかした食育の推進に取組むため、4つの重点目標を定め、食育の推進に努めます。



## 2. 重点目標

### (1) 乳幼児期・学齢期に生涯の基本となる食習慣をつけましょう

子ども時代に身につけた食習慣は、一生を左右します。乳幼児期から学齢期に向けて、園・学校や学校給食だけでなく家庭を通じて、いろんな食材の体験、農業体験、調理実習などを通じた将来につながる正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけられるよう努めます。

### (2) おとのための食育をすすめましょう

大人にとっても食は元気な生活を送るためにかかせないものです。年代に応じた適切な食事の選択、生活スタイルを実践することにより、生活習慣病・低栄養などの予防に努めます。

### (3) 地産地消・土産土法でまちづくり

学校給食だけでなく家庭でも、地産地消・土産土法※をすすめることで、安全で安心な食材を食べることができ、生産者との交流を通じて、薄れつつある地域でのつながりを強める取組みを行います。

※土産土法：地でとれたものを漬物や干物にするなどの保存方法を考え、住んでいる環境に合わせた工夫、また旬のものを地ならではの料理法でもてなすこと。竜王町では、これをまちづくりに例え、町にあるたくさんの資源（農産物、観光、歴史、自然など）を見直し、一工夫こらし、新しいものを生み出すことを目指しています。

### (4) 竜王の自然と伝統をいかした食育をすすめましょう

郷土料理の背景には、地域の文化や歴史があります。郷土料理を次の世代に継承することで、郷土への愛着をつなげます。また、豊かな自然環境を守るために、食べ残しをなくすなど環境に配慮した取組みを行います。

## 第4章 施策の展開

### 1. 乳幼児期・学齢期に生涯の基本となる食習慣をつけましょう

#### (1) 乳幼児期における食育の推進

子どもの成長過程の中で、基本的な生活リズムや望ましい食習慣を身につけることは、その後の子どもの生活を大きく左右します。また、子どもの生活にあわせて親自身の生活習慣も改善されます。この時期には、『早寝・早起き・朝ごはん』、『体を使って遊び、空腹感を感じること』など基本的なものを中心に保護者に伝えていきます。

#### **具体的取組**

##### ● 離乳食・幼児食指導の充実

- ・乳幼児健診などを通じ、発達段階にあわせた食事や栄養に関することや偏食などに関する情報を親や祖父母へ提供します。
- ・離乳食から幼児食へ親子が食事を楽しめるように、すべての乳幼児健診（4か月・10か月・1歳半・2歳半・3歳半）での集団指導・個別指導を充実させます。

##### ● 『早寝・早起き・朝ごはん』の推進

- ・『早寝・早起き・朝ごはん』を推進し、就園前から生活リズムをつけられるようにします。また、幼稚園では基本的な生活習慣の確立を図るため、「できたかな」※の取組みを推進します。

##### ● 体を使う遊びの推進

- ・からだを使った遊びをすることで、空腹感を感じることができ、食事をおいしく食べられます。保育所、幼稚園をはじめ乳幼児健診や、子育て支援センターでの子ども広場など様々な場所で、子どもと親が楽しく遊べるような機会を提供します。

##### ● 歯の大切さを知っている親と子どもの育成

- ・歯科健診・歯科指導の中で、乳幼児期から歯の大切さを伝えるとともに、竜王チャチャチャ運動※、フッ素塗布の実施によりむし歯のない子どもの育成目指します。また、保育所、幼稚園では5歳児からフッ素洗口を行います。

- ・食事の際にしっかりと噛んで食べることをすすめ、あごの発達を促し、満腹感を得ることで子どもの肥満防止に努めます。

※できたかな：生活点検表になっており、毎日の「早寝・早起き・朝ごはん」の様子が書かれている。生活リズム等を親も振り返り改善することができる。

## （2）学齢期（小中学校）の食育の推進

乳幼児期に身につけた生活習慣をもとに、小中学校においては、適切な生活習慣を身につけ、自分自身で食に関する正しい知識や選択ができる力をつける時期です。また、食に関する関心や理解を深めるために、自分達が食べている食物がどのように作られ、消費しているかを体験的に学び、生命や食べ物の大切さとともに感謝の心が育つよう取組み、豊かな人間性と生きる力の増進を図ります。

### 具体的な取組

#### ● 学校ごとに食育全体計画を立て、教育活動全体を通じた食育の推進

- ・栄養教諭※の配置を進め、学校での食育にかかる指導体制を確立するとともに、特別活動や道徳、各教科や総合的な学習の時間において食育を推進します。
- ・正しい食習慣や生活習慣を理解し、自ら選択できる力を育てるよう努め、生活の乱れ、やせや肥満などの問題についての改善を目指します。

#### ● 学校と家庭、地域社会が連携した食育の推進

- ・子どもたちの食に関する情報を収集し、家庭や地域社会に情報発信します。
- ・学校での授業や活動にボランティアや健康推進員が参加することで、食育を通じた地域の方とのふれあいの場をつくります。
- ・菜園づくり、「田んぼのこ」事業※、中学生チャレンジウィーク（勤労体験）※などを通じて、野菜や米の生産過程を学ぶことで、食物や生産者への感謝の気持ちを育みます。

#### ● 早寝・早起き・朝ごはんの推進

- ・『早寝・早起き・朝ごはん』の取組みをさらに推進していきます。
- ・朝食欠食率を低下させるとともに朝食の質の充実を目指します。

### ● 歯を大切にする子どもの育成

- ・「8020運動※」のもと、歯みがきや竜王チャチャチャ運動の推進により、歯を大切にすることもを育成します。
- ・フッ素洗口を継続して推進し、むし歯予防に努めます。
- ・学校給食に「かみかみ給食」※を取り入れ、しっかり噛んで食べることを推進します。

※栄養教諭：食に関する指導と学校給食の栄養管理を行い、学校と家庭・地域との連携・調整をはかる。

※8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動：平成元年より国と日本歯科医師会が提唱し、国民に呼びかけてきた、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ碎くことができ、おいしく食べられることから始まった。

※かみかみ給食：学校給食の献立に、かみごたえのある食品を取り入れ、食材を大きく切るなどの調理方法を工夫し、「よくかんで食べる」意識付けの機会にしている。

### （3）学校給食を通じた食育の推進

学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養のとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体力の向上を図ることはもちろんのこと、地場産物を活用したり、地域の郷土料理※や行事食※を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

#### 具体的取組

##### ● 学校給食を生きた教材として活用し、食の重要性や喜び、楽しさとともに子どもたちの心身の成長と健康の保持増進に努めます。

- ・学校給食を通して、食事についての正しい知識と望ましい食習慣を育みます。
- ・学校給食をはじめ準備、後始末等を通じて、マナーや協力等の人間関係形成に努めます。

・「あったかご飯」※や地場産物の積極的な利用により、郷土愛を育むとともに地域の伝統的な郷土料理や行事食を子どもたちに伝えます。

・園・学校からのお便りや給食だより、有線放送を利用し、季節行事や料理を家族にも知ってもらう機会を提供します。

### ●「食育月間」、「食の日」の取組みの推進

・毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、学校給食をはじめ、学校ごとに食育の啓発に努めます。

※郷土料理：地域の生活の中で、作り食べ伝承されてきた、その土地特有の料理のこと。

※行事食：季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の食事のことをいい、季節の風物詩の一つにもなっています。

### ▼『早寝・早起き・朝ごはん』県民運動



子どもたちの健やかな成長のため  
に、望ましい生活リズムの向上を地  
域社会全体で支えあう取組みです。

### ▼ 健康推進員による食育推進事業





▲中学生チャレンジウィーク事業  
(勤労体験)

▼小学校での田んぼのご事業（農業体験）



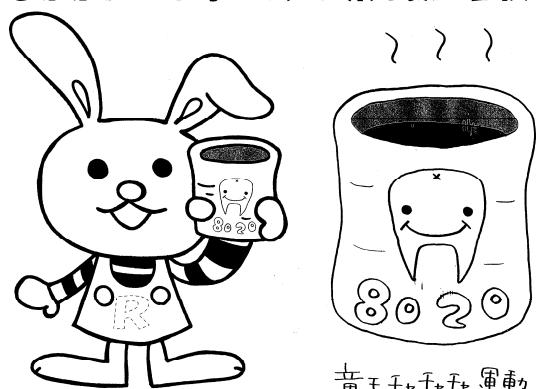
▼ 炊飯器炊きによるあったかごはん



▼竜王チャチャチャ運動

清涼飲料水を飲まずに、お茶  
を飲むことを推進し、糖分の  
取りすぎを防ぎ、虫歯予防を  
すすめる運動です。

のどがかわいた時には、お茶を飲む習慣を！



## 2. おとなのための食育をすすめましょう

### (1) 青年期（16～29歳）の食育の推進

青年期におちいりやすい過度なダイエットや好きなものだけを食べるといった食生活の偏りをできるだけ少なくすることや、食習慣が乱れてもこれまでに身につけた食習慣や生活習慣に関する正しい選択のできる力を保つことのできる取組みを推進します。また、乳幼児期から取組まれている歯科への取組の評価を行い、歯の健康を維持できるようすすめます。

#### 具体的取組

##### ● 食育や歯に関する情報の提供

- ・将来、地域のリーダーとなる青年層（青年団や商工会の青年部など）に食育についての啓発など働きかけを行っていきます。
- ・成人式等の機会を利用し、幼少期のフッ素塗布やフッ素洗口の評価をするなど、歯の健康に関する啓発や食育に関する啓発を行っていきます。

##### ● 『朝ごはんと野菜摂取』の推進

- ・一日の活動の源になる朝ごはんと、生活習慣病予防や身体の調子を整えるために1日350gの野菜の摂取ができるように推進します。

### (2) 壮年期（30～64歳）の食育の推進

この時期には、毎日の忙しさから不規則な生活になり、不健康な生活習慣を続けていくことにより、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの問題が出てくる人も多くいます。必ず健診を受診し、自分の健康状態を確認することで、疾病の早期発見・早期治療に努める必要があります。また、食生活や運動などの生活習慣の改善が図れるよう、取組みをすすめます。

#### 具体的取組

##### ● 野菜摂取についての啓発

- ・竜王町の野菜摂取量の実態や一日に必要な野菜摂取量や旬の野菜について広く知ってもらうために、野菜摂取の重要性について下記の内容の啓発を行います。

▼特定健診などの場を活用した広報の実施

▼健康推進員の活動である「野菜食べ隊」の推進

▼食事バランスガイド※の普及

### ●『朝ごはんと野菜摂取』の推進

- ・一日の活動の源になる朝ごはんと、生活習慣病予防や身体の調子を整えるために1日350gの野菜の摂取ができるように推進します。

### ● 健診の受診率の向上と健康教育の充実

- ・特定健診など健康診査の受診率の向上を目指します。
- ・健診結果を健康管理に役立てるように、健診結果に基づいて、生活習慣病予防に関する健康教育を充実させます。
- ・健康推進員の地区活動における健康教育を充実させ、地域から健康づくりの推進を図ります。

### ● 歯の健康に関する啓発

- ・健康な歯を保つことができるよう、「8020運動」を推進します。
- ・年1回は、歯科健診を受けにいくことをすすめます。
- ・よく噛んで食事をとることを推奨し、肥満の予防・解消をすすめます。

### ● 外食成分表示店の推進

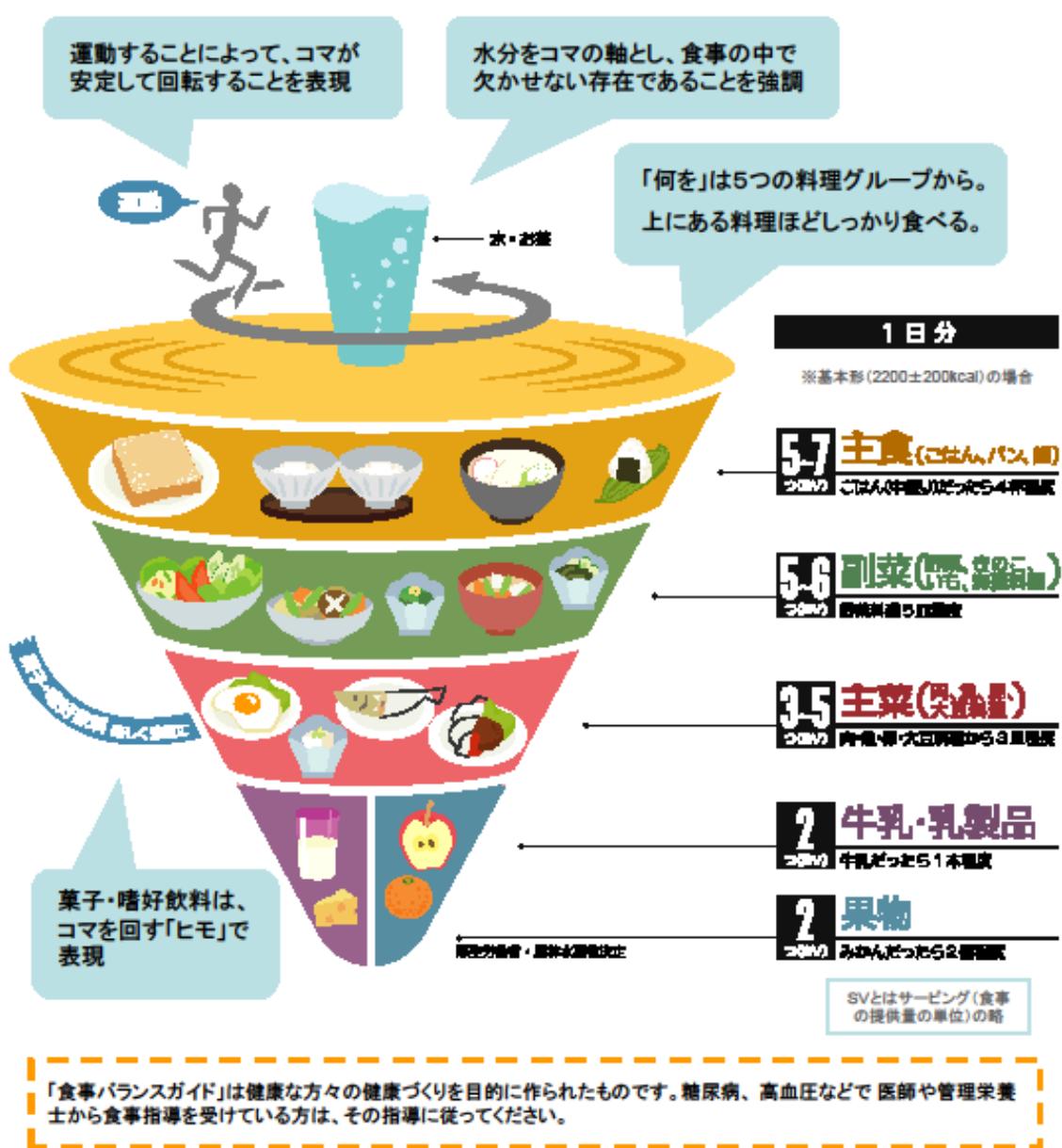
- ・健康づくり応援団の加入店を拡大し、カロリー・成分表示の店が増えるよう取組みます。

※食事バランスガイド：平成17年6月に「食生活指針」を具体的な行動に移すためのものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したものです。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで示されています。

## 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」の料理グループ  
「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
<b>主 食</b>  <p><b>ごはん、パン、麺・パスタなど</b> を主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)</p>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。</p> <p>1つ =  =  =  =  ごはん小盛り1杯 ごはん中盛り1杯 食パン1枚 ラーメン1杯</p> <p>1.5つ =  =  =  =  ごはん中盛り1杯 うどん1杯 ラーメン1杯 うどん1杯</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<b>副 菜</b>  <p><b>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</b> を主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p>	<p>小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。</p> <p>1つ =  =  =  =  =  =  野菜サラダ ほうれん草の炒め物 青じんの炒め物 ひじきの炒め物 なすの炒め物 なすの炒め物</p> <p>2つ =  =  =  野菜の炒め物 なすの炒め物 なすの炒め物</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g</p>
<b>主 菜</b>  <p><b>肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理</b> (主にたんぱく質の供給源)</p>	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ =  =  =  =  卵 45g 鮭の刺身 1皿 鮭の刺身 1皿</p> <p>2つ =  =  =  鮭の刺身 1皿 鮭の刺身 1皿 鮭の刺身 1皿</p> <p>3つ =  =  =  ハラータケヌキ 1皿 鮭のしょうが焼き 1皿 鮭のひじき巻き</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<b>牛乳・乳製品</b>  <p><b>牛乳、ヨーグルト、チーズなど</b> (主にカルシウムの供給源)</p>	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ =  =  =  =  =  =  牛乳1/2杯 ヨーグルト1/2パック ヨーグルト1/2パック ヨーグルト1/2パック 牛乳1本</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<b>果 物</b>  <p><b>りんご、みかん、すいか、いちごなど</b> (主にビタミンC、カリウムの供給源)</p>	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ =  =  =  =  =  =  みかん 1個 りんご 1個 みかん 1個 みかん 1個 ぶどう 1房 みかん 1個</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g</p>

農林水産省

### (3) 老年期（65歳以上）の食育の推進

加齢に伴い、身体や口の機能が落ちてくる時期です。味覚や嗜好の変化、噛む能力や飲み込みの低下、家族との生活リズムの違いや独居により、一人での食事になるなどの要因で、少食や偏った食事内容になります。そのため、必要な栄養がとれず、低栄養が問題になってきます。高齢になっても、自分の歯で食事ができ、周囲との関わりをもちながら食べる楽しみを感じ生活できるよう取組みをすすめます。

#### 具体的取組

##### ● 低栄養や筋力低下の予防

- ・食の偏りや低栄養にならないための啓発や取組みを行います。
- ・ひとり暮らしなど高齢世帯には配食サービスなどの情報提供を行います。

##### ● 健康な歯を維持する取組みの推進

- ・口腔嚥下体操※を啓発し、おいしく食べることのできる口腔機能の維持の取組みを行います。
- ・歯科保健センターでは、在宅の要介護の方へ訪問による口腔ケアや歯科治療を行い、口腔機能の維持に努めます。

##### ● 地域との関わりをもてる機会の提供

- ・おたっしゃ教室、福祉サロン、健康推進員の健康教室などで、運動や食事の機会をとおして地域の人々との関わりの機会をもてる機会をつくります。

※口腔嚥下体操「健口体操」：資料編P. 43 参照



野菜の摂取を促すため、一日に必要な野菜量（350g）を示したり、野菜料理の展示、野菜クイズをするなどして啓発を行なう健康推進員の活動。

### 3. 地産地消・土産土法でまちづくり

#### (1) 豊かな土地と地域のつながりをいかした食育の推進

学校給食ではすでに地元産の米や野菜、加工品などを積極的に取入れています。この取組みを広く家庭や地域にも広め、地産地消・土産土法をすすめていきます。

また、園や小・中学校、家庭での農業体験を通じて生産過程や安全な農作物について考える機会をもち、さらに農業体験や直売所などで地元の生産者との交流を通じることで、薄れつつある地域でのつながりを強める取組みを行います。

#### 具体的取組

##### ● 地場産物生産者との交流

- ・学校給食へ農作物等を提供している生産者との交流の機会を積極的につくり、地域とのつながりを強め、子どもの農業への関心を高めます。

##### ● 農業体験の推進

- ・保育所や幼稚園、小・中学校、家庭で野菜や米などの農作物を作る経験をとおし、食べ物の大切さを実感する機会の提供を推進します。
- ・体験を通し、作る大変さや収穫の喜びを学んでいきます。

##### ● 家庭・地域への情報の伝達

- ・学校給食で取り組んでいる地産地消の取組みを、積極的に給食便りや有線放送等で家庭や地域に伝達します。

##### ● 学校給食において地場産物を利用しやすい体制づくり

- ・生産者にとっても加工者にとっても、無理なく地場産物を給食に利用できるための仕組や体制、設備などを整えます。

## (2) お米・野菜の消費拡大

食事バランスガイドを活用して、米食を中心とした「日本型食生活」※を進めることで、現代の脂質を取りすぎている食生活を見直します。

また、先進国中で最低水準である日本の食料自給率について積極的に学び、安心・安全な地元産の米や野菜などを竜王町民が知る機会をつくります。また消費者が安定的に地場産物を購入できるように、地産力を高めます。

### 具体的取組

#### ● 若い世代への米の普及

- ・乳幼児健診や子育て支援センターなどと連携し、若い親世代に竜王町の米や食事バランスガイドを用いて理想的な「日本型食生活」について伝えます。
- ・竜王町の米を購入できる場所や、竜王町の生産者について知ってもらう機会をつくります。

#### ● 生産者と消費者の交流

- ・町内外の人に竜王町の米や農作物のおいしさを知ってもらうために、田植え体験や稻刈り体験、芋ほり体験などを開催します。
- ・園や学校での体験事業では、事業の目的や内容を保護者へ積極的に伝え、子どもを通じて大人に対しても食の大切さについて学ぶ機会をつくります。

#### ● 直売所等における地場野菜の充実

- ・年間を通して地元の野菜を食べられるように、作付け時期などの工夫を生産者に伝えます。

#### ● 環境にやさしい農業の推進

- ・環境こだわり農作物※の栽培を増やします。

#### ● 食料自給率向上の取り組みの推進

- ・食料自給率向上に向け、一人一人が食料自給率の現状について理解し、国産農作物等を積極的に選択できるような普及啓発を行います。

※日本型食生活：米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいる特徴をもつ。

※環境こだわり農作物：滋賀県環境こだわり農業推進条例に基づき、自然環境に配慮した栽培方法によって作られた、人と自然にやさしい農産物です。農薬・化学肥料の使用量を通常の50%以下に減らし、いつ・どこで・どんな農薬や化学肥料を使ったのかを記録するなど、生産管理にも取り組んでいます。

▼ 学校における生産者との交流会



▼ 学校給食に食材を提供されている生産者



## 4. 竜王の自然と伝統をいかした食育をすすめましょう

### (1) 旬の野菜の利用や季節の料理の推進

竜王町では直売所で地域の農作物を購入することができ、旬の農作物を気軽に購入できる環境が整っています。栄養価も高く、季節を感じることができる旬の農作物の利用を推進します。

#### 具体的取組

##### ● 旬の農作物に関する情報提供の促進

- 季節の野菜や果物の収穫時期のカレンダーを作成し、旬に関心をもってもらえるように広く町民に働きかけます。
- 旬の野菜を使った調理メニューを紹介します。

主な野菜・果物の収穫カレンダー

農作物	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
白菜		■								■		
ほうれん草			■							■		
大根			■							■		
小松菜			■					■				
春菊			■	■					■		■	
レタス				■	■	■						
菜花				■	■							■
かぶ			■									■
さつまいも									■	■		
かぼちゃ							■	■	■	■		
きゅうり							■	■	■			
なす							■	■	■			
トマト							■	■	■			
もも							■	■				
ぶどう							■	■	■			
いちご (ハウス)			■	■	■							
いちご (路地) ※					■							
なし									■	■		

※いちご (路地) の時期は、直売所には並んでいないことが多い

## （2）家庭や地域の味の継承の推進

地域で受け継がれてきた食文化や季節の行事食は、郷土料理や季節行事を通して人と人とのつながりを深めます。現代の食生活の多様化や簡素化、また外食産業の発展などにより、衰退している伝統的な行事食や地域の特色ある食文化を守るために、食文化の継承を図ります。

### 具体的取組

#### ● 地域の特色ある郷土料理に関する学習機会の提供

- ・滋賀県や竜王町に伝わる郷土料理を、学校給食やイベント、地域の生活改善実行グループの活動などにおいて紹介し、地域で受け継がれてきた料理に触れる機会を充実させます。

#### ● 季節の行事食を学ぶ機会の推進

- ・保育所、子育て支援センターや学校給食などの活動を通して季節の行事食を学んだり体験する機会を推進します。
- ・子どもを通して保護者に行事食の大切さや季節を感じる機会を提供します。

#### ● 家庭や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・みんなで一緒に同じ物を食べる大切さを伝え、孤食※や固食※を減らす取組みを推進します。

#### ● 地域で作られている料理の伝承

- ・健康推進員を中心にして、地域や家庭で作られている料理についてまとめ、家庭や地域の味の伝承を推進する。

※孤食：食事を家族と一緒にではなく、一人で食べること。

※固食：いつも同じものを食べて、食事内容が固定して栄養バランスに偏りが出ること。



### ◀ こけら寿司

**由来**：こけらとは、木っ葉・端きれという意味があり、木っ葉のようなものを重ねた寿司ということであると考えられている。米をたくさん使うので、農家ならではの寿司である。めでたい祭りや法事などで作られていた。

**作り方**：寿司めしとかやくを何段にも重ね、四角い押し型で押す。上にはちらし寿司のような具材（錦糸卵やしいたけ等）を乗せて飾る。

### 伝統行事と料理の紹介

1月	正月	雑煮(八つ頭入りみそ仕立て) 黒豆、田作り、数の子 柿なます、こぶ巻き、いもぼう たたきごぼう、鮒寿司	4月	祭り	ぶりのぬた、そうめん、よもぎもち どじょうのたまごとじ、鰯寿司 たけのことふきのたいたん 生節の煮付け、木の芽あえ
	人日の節句	七草がゆ		5月 端午の節句	いばらもち <sup>※1</sup> 、ちまき
2月	節分 (2月3日)	福豆 塩いわし	9月 芋名月 <sup>※3</sup>	きなぶり <sup>※2</sup>	生節の煮付け、そうめん煮
				芋名月 <sup>※3</sup>	田いも煮
3月	ひなまつり (3月3日)	菱餅、ひなあられ ちらしづし	12月 冬至 大晦日	冬至	かぼちゃの煮物
				大晦日	ねごんば、年越しそば

その他、こけら寿司、お講汁、いさざのたいたん、つけもののたいたん(ぜいたく煮)、うろりの佃煮、えびまめなどもあります。

※1 柏餅の柏の葉のかわりにいばらの葉を使う。

※2 田植えを終えた祝い

※3 旧暦八月十五夜の月。芋を月に供えることからいう。

### (3) 食べ残しや、資源の無駄づかいをなくす取組みの推進

竜王町の豊かな自然環境を守り、食物の大切さを学ぶためにも、学校や家庭を含めて地域一体となって食べ残しをなくすように取組みます。また、限られた資源を大切にするために、マイバッグ運動などを推進します。

## 具体的取組

### ● 食べ残しをゼロにする取組みの推進

- ・日本の食べ残しの食料の量について学ぶ機会をつくり、家庭でも、給食でも食べ残しをゼロにする取組みを推進します。
- ・食品を無駄にしない調理方法や保存方法の工夫を、給食だよりや町広報などで情報発信します。

### ● 生ごみの再資源化の推進

- ・生ごみ処理機などを利用することで、生ごみを資源（堆肥）として再利用します。

### ● 資源の無駄づかいを削減する取組の推進

- ・買い物にはマイバッグを利用し、マイバッグの数も必要以上には持たないことを周知します。
- ・家庭や地域で行うイベントでは、箸や食器やコップなどを家庭から持ち寄り資源の無駄づかいをなくします。

## ねごんぼ

【材料】大根 中1本  
里いも 500g  
人参 大1本  
ごぼう 大1本  
昆布 20cm 角  
油揚げ 1枚  
いりこ 20匹  
だし汁 200cc  
調味料  
しょうゆ 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

### 作り方

- ①大根、人参は皮をむき、乱切りにし、里いもは皮をむく
- ②ごぼうは皮をそぎ、乱切りにして水にさらし  
アクを抜く
- ③昆布は小さく（1～2cm 角）に切っておく
- ④油揚げも2cm 角くらいに切っておく
- ⑤材料を鍋に入れ、だし汁、調味料を入れて、柔らかくなるまでじっくり煮る。味は好みで加減する。

# 野菜たっぷりメニュー

## じゃこにんじん (4人分)

### 【材料】

にんじん	240g
ちりめんじゃこ	40g
青じそ	8枚
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1と1/2
さとう	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
白炒りごま	

### 作り方

- にんじん、青じそはせん切りにする
- フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、カリカリになったら、にんじんも炒める。
- にんじんがしんなりしてきたら調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒めて火をとめる。
- 青じそを加えて混ぜ、器に持てて白炒りごまをふる。

## 茄子とじゃこのサラダ (4人分)

### 【材料】

茄子	4本
ピーマン	2個
トマト	2個
ちりめんじゃこ	大さじ2
油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- 茄子は厚めの輪切りにし、水にさらす。
- ピーマン、トマトは乱切りにする。じゃこはフライパンで炒っておく。
- 油を 160°C に熱し、茄子とピーマンを素揚げにする。
- A をあわせ、ドレッシングを作る。
- トマト、ちりめんじゃこを③のドレッシングで和える。

## ほうれんそうの和風ツナ和え (4人分)

### 【材料】

ほうれんそう	80g
キャベツ	80g
ホールコーン	16g
ツナ缶	32g
レモン果汁	小さじ2/3
ハーフマヨネーズ	小さじ2と1/2
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ2/3

### 作り方

- ほうれんそうはゆでて、水気を絞り、3cm くらいの長さに切る。
- キャベツは芯の厚い部分はそぎ取り、サッと湯通しし、水気を絞り短冊切りにする。
- ホールコーンは熱湯を通す。
- ツナ缶は、軽くオイルを絞る。
- A の調味料を合わせてよく混ぜ、①～④の材料を和える。

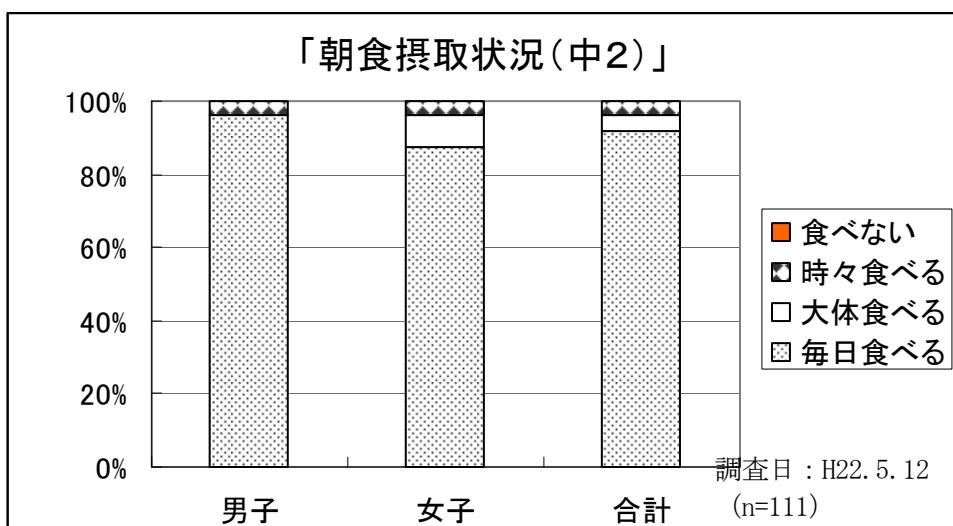
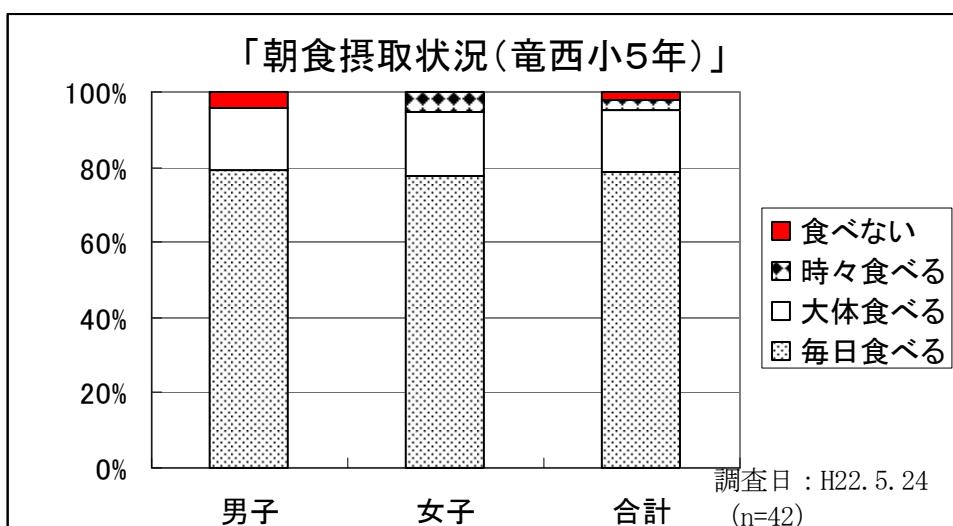
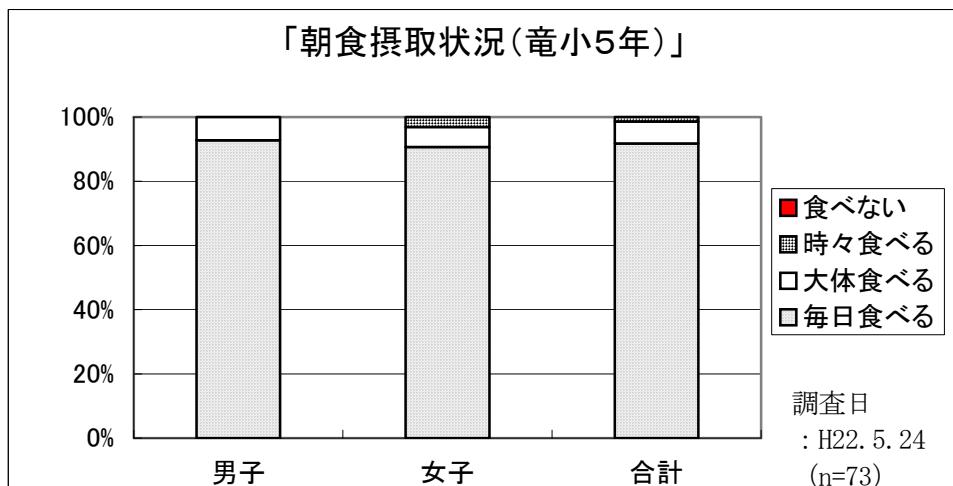
## 第5章 食育推進に関する目標値

内 容	竜王町			出典先
		現状	平成27年	
朝食を食べない人を減らす ※(朝食を)「週2~3日食べる」と「ほとんど食べない」の合計		14.4%	12.0%	健康いきいき竜王21プラン(平成20年3月)
夕食を家族と一緒に食べている児童を増やす		68.6%	75.0%	学力調査(小6)(平成22年)
健康のために食生活で心がけていることが10個以上ある人を増やす		11.3%	20.0%	健康いきいき竜王21プラン(平成20年3月)
食生活に問題を感じる人を減らす (今の食生活で)「問題が多い」と回答した人		8.1%	6.5%	
肥満者(BMI25.0以上)の割合を減らす 男性(20~69歳)		26.2%	20%	特定健康診査(平成22年)
女性(40~69歳)		17.5%	15%	
痩せ(BMI18.5未満)の割合を減らす 女性(20~39歳)		20.2%	15%	特定健康診査(平成22年)
学校給食における地場産物を使用する割合を増やす(米含む)	使用重量 使用品目(米・野菜)	60% 23/35品目	70%	竜王町学校給食センター学校給食地場産実績(平成21年度)
環境こだわり農産物の栽培面積を増やす		427/865ha	432/832ha	水稻共済細目書等
食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	健康推進員	95名	105名	竜王町健康推進協議会(平成22年度)
野菜摂取量を増やす		231.7g	350g	滋賀の健康栄養マップ調査(平成21年度)

# 資料編

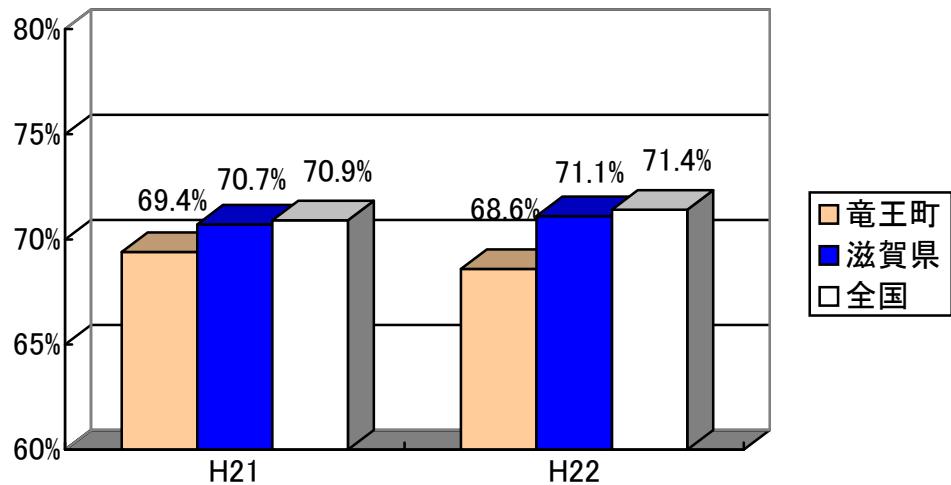
- ・教育委員会での朝食摂取率アンケート結果（小5・中2）
- ・夕食を家族と一緒に食べている子どもの数（小6学力調査）
- ・よい歯（むし歯0）の人 幼稚園～中学3年
- ・幼稚園（カウプ指数）、小・中学校（肥満度）
- ・健康いきいき竜王21プランでのアンケート結果
- ・特定健診の結果（年代別肥満度）
- ・平成22年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果
- ・可燃ゴミの量の年次推移
- ・学校給食地場産食材使用実績（給食センター）
- ・食べ残しの理由
- ・食料自給率
- ・年代別食品摂取群別目標量
- ・食育関連事業
- ・おくちのリハビリ「健口体操」

◎ 教育委員会での朝食摂取率アンケート結果（小5・中2）



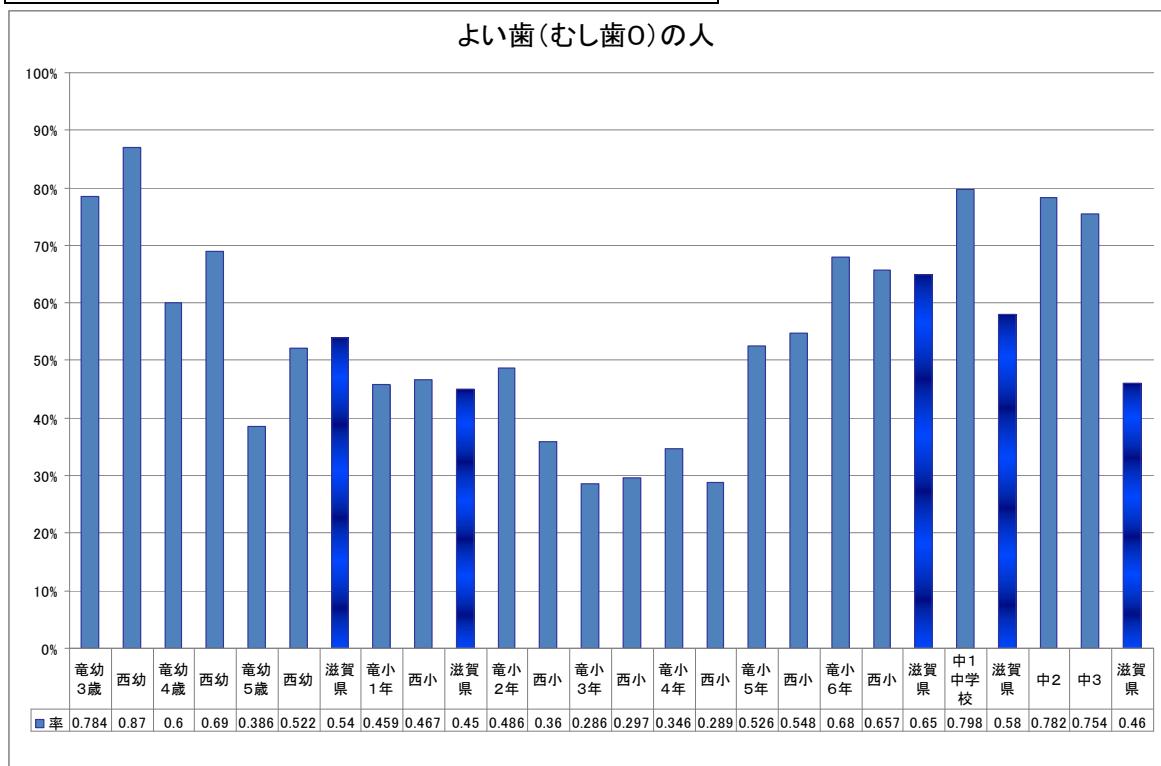
竜王町の児童生徒の朝食摂取率は良く、平成 22 年度の調査では、竜小 98.6%、竜西小 95.2%、竜中 96.4%だった。

◎ 夕食を家族と一緒に食べている子どもの数 (小6学力調査)



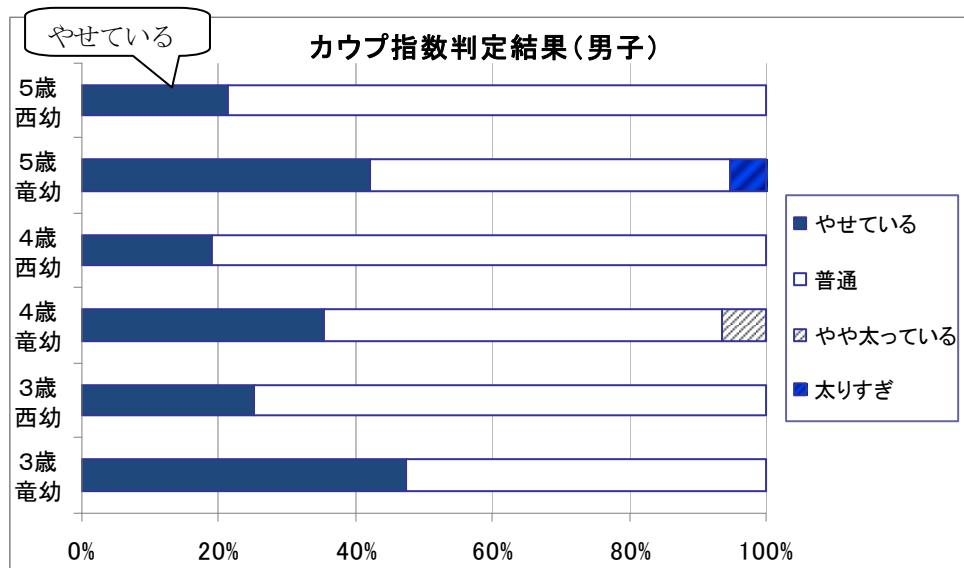
竜王町の児童生徒は、朝食よりも夕食を一人で食べている傾向がある。全国や滋賀県と比べても、家族と一緒に夕食を食べる割合は低い。

◎ よい歯 (むし歯0) の人 幼稚園～中学3年

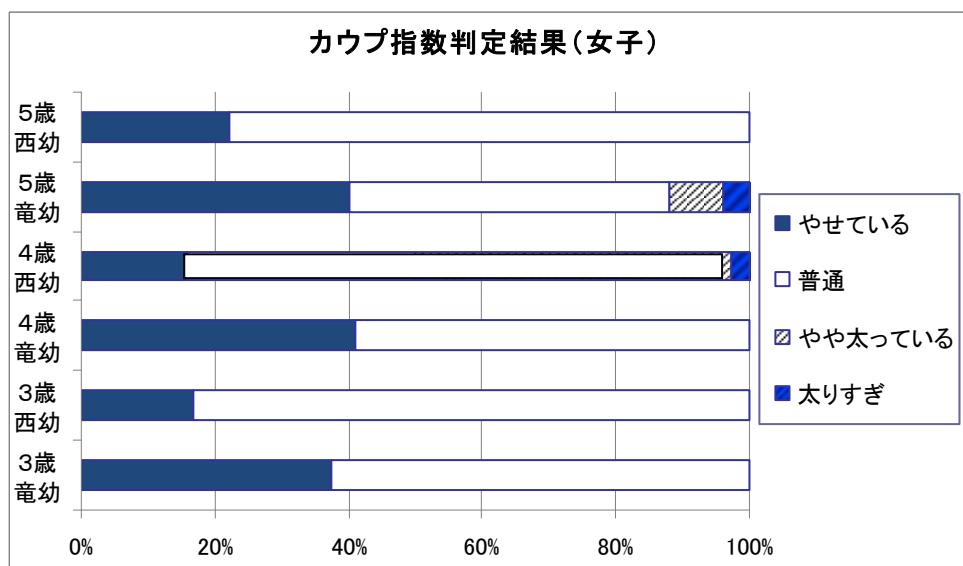


竜王町のよい歯 (むし歯0) の子どもの数は、小学1・6年生、中学1・3年生では滋賀県よりも多く、幼稚園5歳児では滋賀県より少ない。

## ◎ 子どもの体格 幼稚園（カウプ指数）

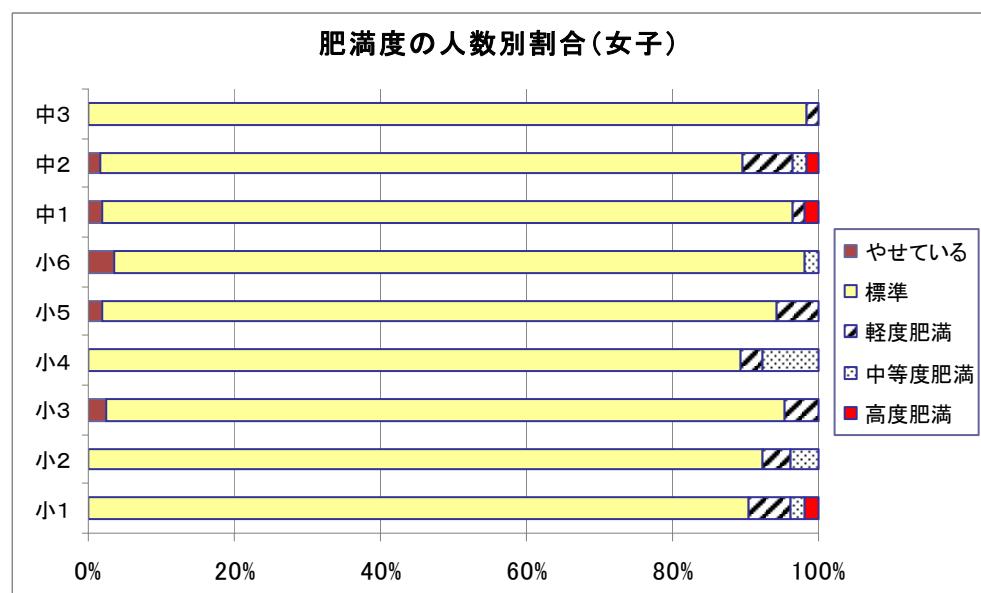
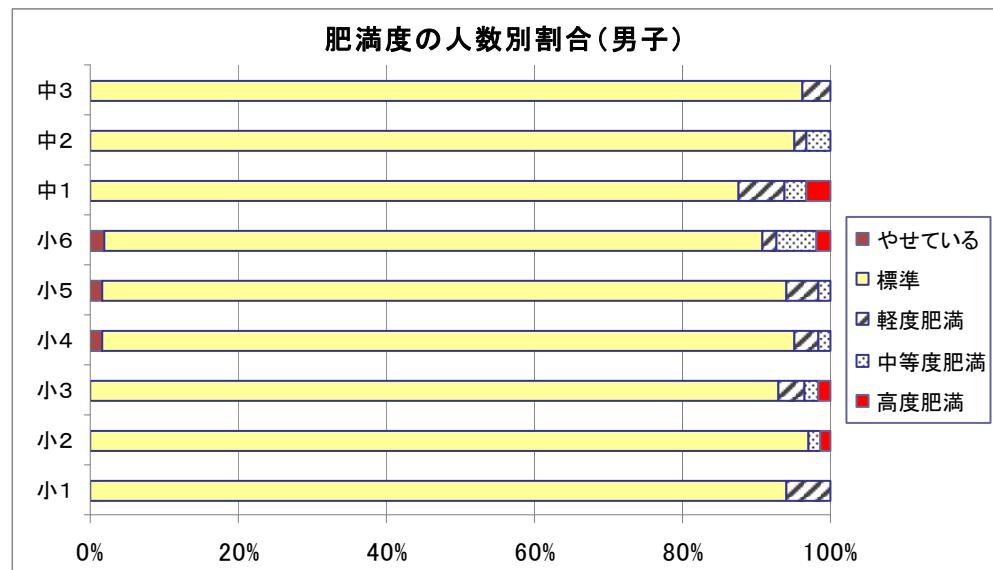


男子は、西幼稚園では20%程、竜王幼稚園では30～40%の子どもがやせている。



女子では、西幼稚園では20%程、竜王幼稚園では40%の子どもがやせている。

◎ 子どもの体格 小・中学校（肥満度）



やせている女子は、小学生で4人（1.3%）、中学生でも2人（1.2%）と少ないが、小学校高学年以降の女子には「やせ願望」があることは、養護教諭が生徒との関わりの中で感じるところである。

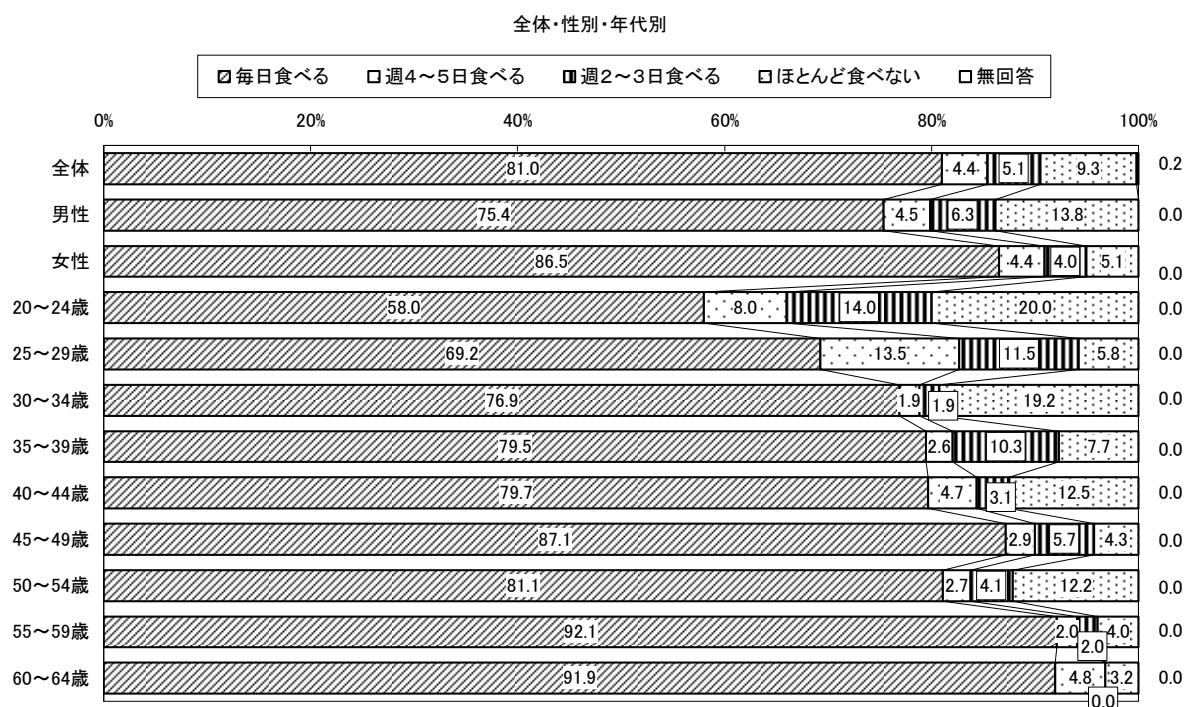
## ◎ 健康いきいき竜王21プランでのアンケート結果

### (1) 朝食を食べるか

#### 問12 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(1つだけ○)

全体数=569

- 「毎日食べる」が81.0%と最も高くなっていますが、一方で「週2~3日食べる」が5.1%、「ほとんど食べない」が9.3%と朝食を抜く人が少なくないこともあります。
- 性別では、男性で「週2~3日食べる」、「ほとんど食べない」が高くなっています。
- 年代別では、おむね低い年齢層になるほど「週2~3日食べる」、「ほとんど食べない」が高く、特に20歳代前半で目立って高い傾向が見られます。



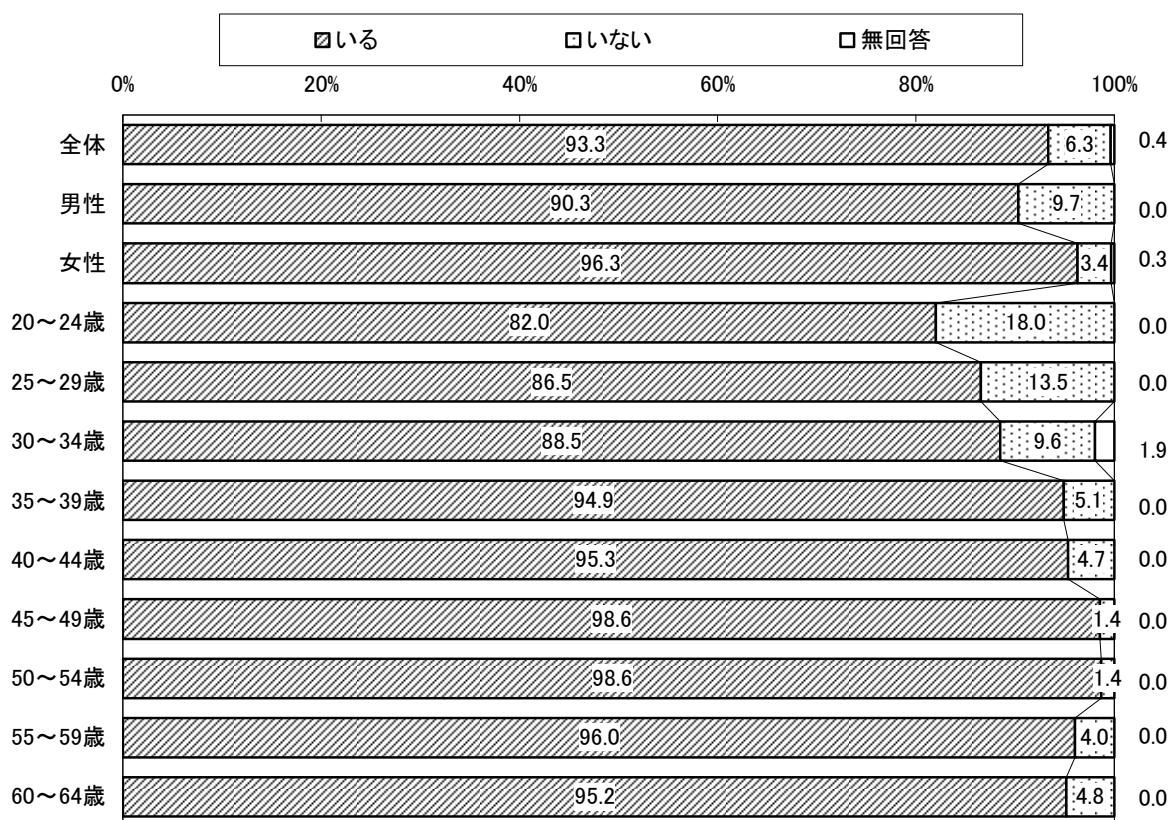
## (2) 個食の状況

問13 あなたは、1日に最低1食は、食事を共にする家族や友人がいますか。  
(1つだけ○)

全体数=569

- 「いる」が93.3%ですが、一方で「いない」が6.3%となっています。
- 性別では、男性で「いない」が高くなっています。
- 年代別では、おおむね20~30歳代前半で「いない」が高い傾向が見られます。特に20歳代前半では「いない」が18.0%に及んでいます。

全体・性別・年代別

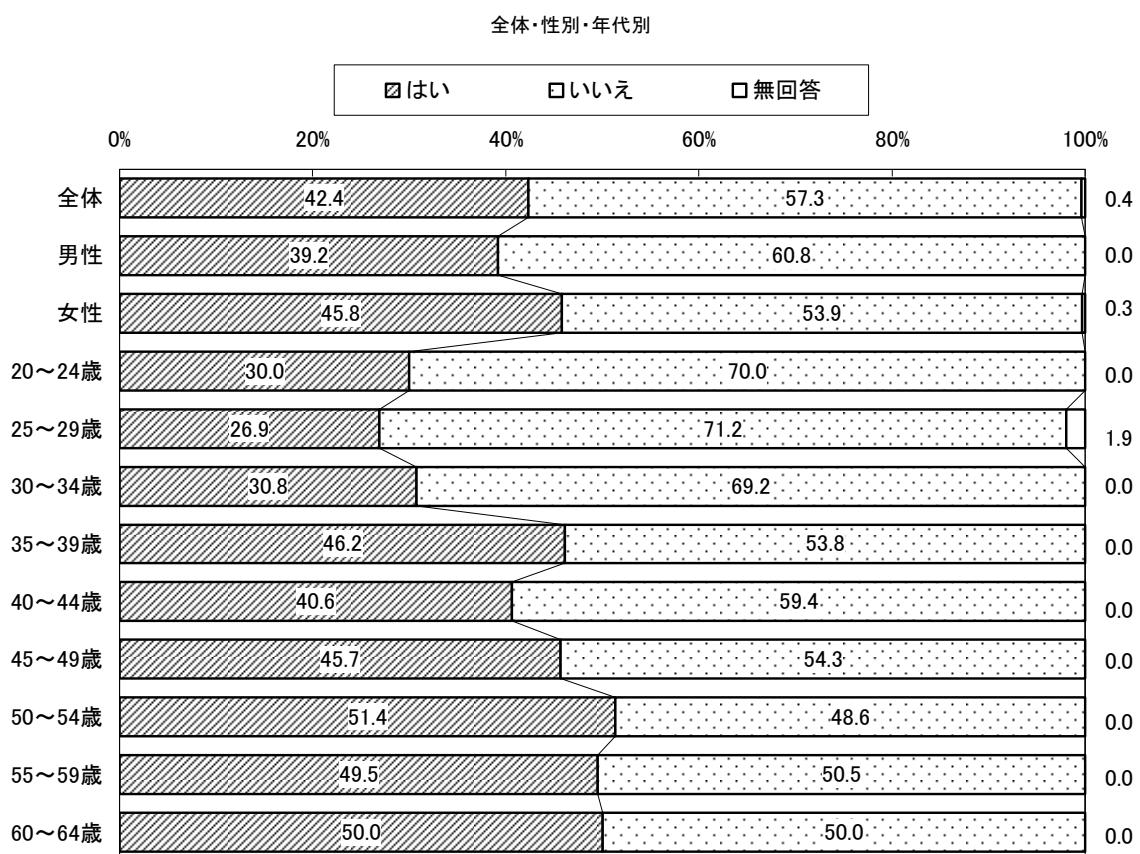


### (3) 食事の時間が30分以上かどうか

問14 あなたは1日に最低1食は、30分以上かけて食事をとっていますか。  
(1つだけ○)

全体数=569

- 「はい」が42.4%、「いいえ」が57.3%で、食事による団欒の時間が短い人が過半数となっています。
- 性別では、男性で「いいえ」が高くなっています。
- 年代別では、おおむね20~30歳代前半で「いいえ」が高い傾向が見られます。

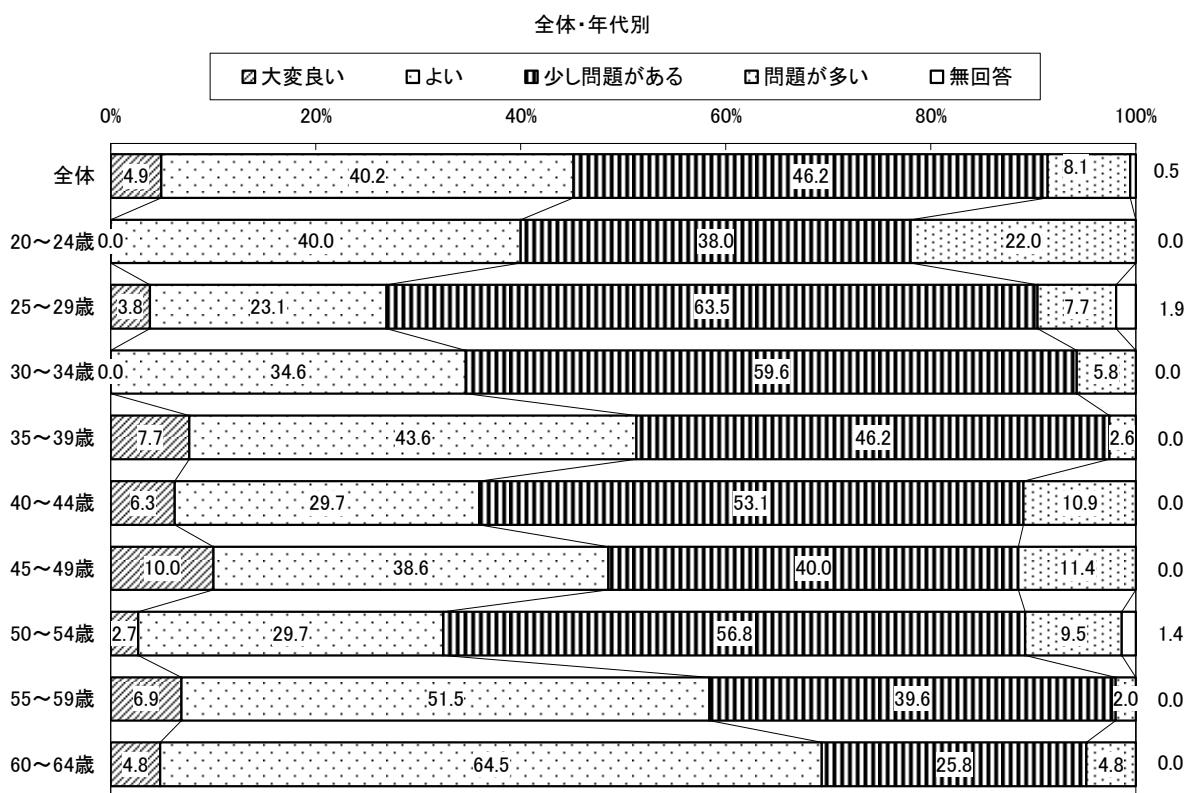


#### (4) 今の食生活の自己評価

##### 問15 あなたの今の食生活をどのように思いますか。(1つだけ○)

全体数=569

- 「大変良い」4.9%、「よい」40.2%で、合わせて 45.1%が良好な食生活であると思っているのに対し、「少し問題がある」46.2%、「問題が多い」8.1%で、合わせて 54.3%が食生活が良好ではないと思っています。
- 年代別では、20 歳代前半で「問題が多い」が 22.0%と特に高く、「少し問題がある」と「問題が多い」の合計は 20~30 歳代前半と 50 歳代前半で高くなっています。

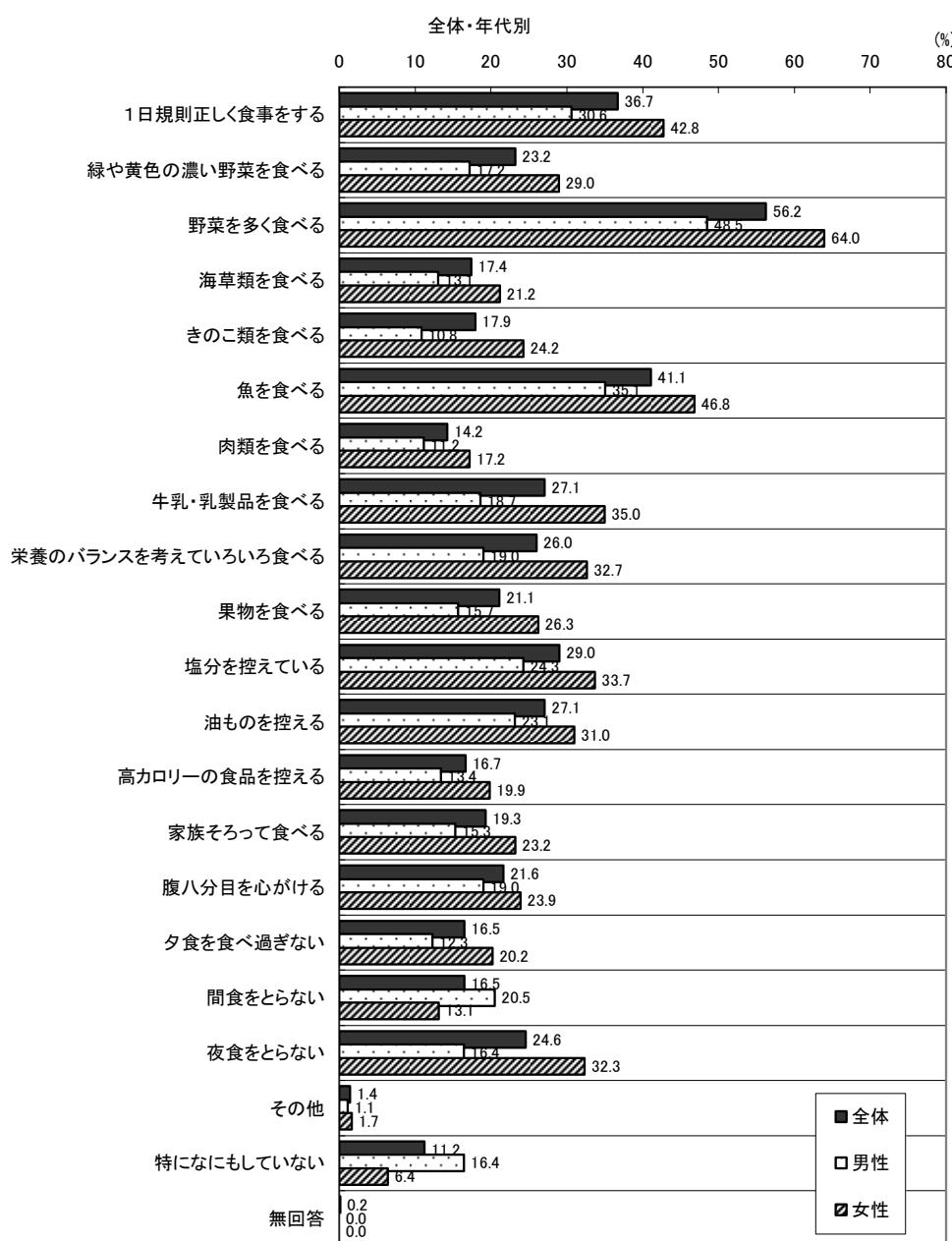


## (5) 健康のため食生活で心がけていること

問16 あなたは健康のために食生活で心がけていることがありますか。(あてはまるものすべて○)

全体数=569

- 「野菜を多く食べる」56.2%、「魚を食べる」41.1%、「1日規則正しく食事をする」36.7%、などが高くなっていますが、他の選択肢も 10%台後半から 20%台となっています。
- 性別では、ほとんどすべての項目で女性の回答が高くなっています。男性では「間食をとらない」「特になにもしていない」が高くなっています。



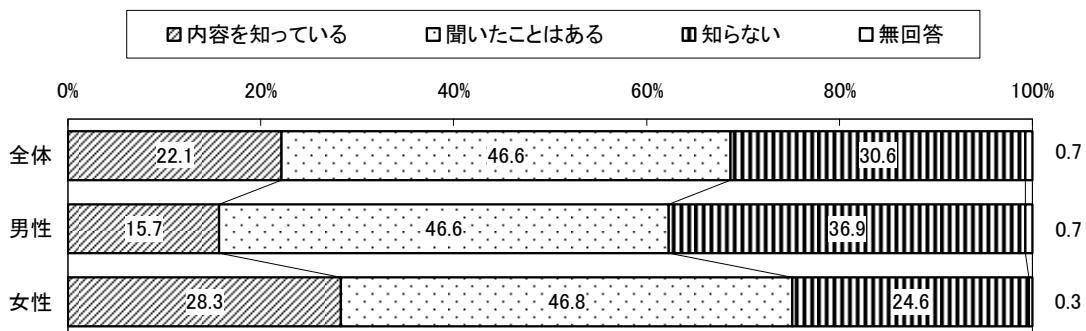
## (6) 食育といふことばの認知度

問17 食育基本法が制定されましたが、「食育」といふことばを知っていますか。(1つだけ○)。

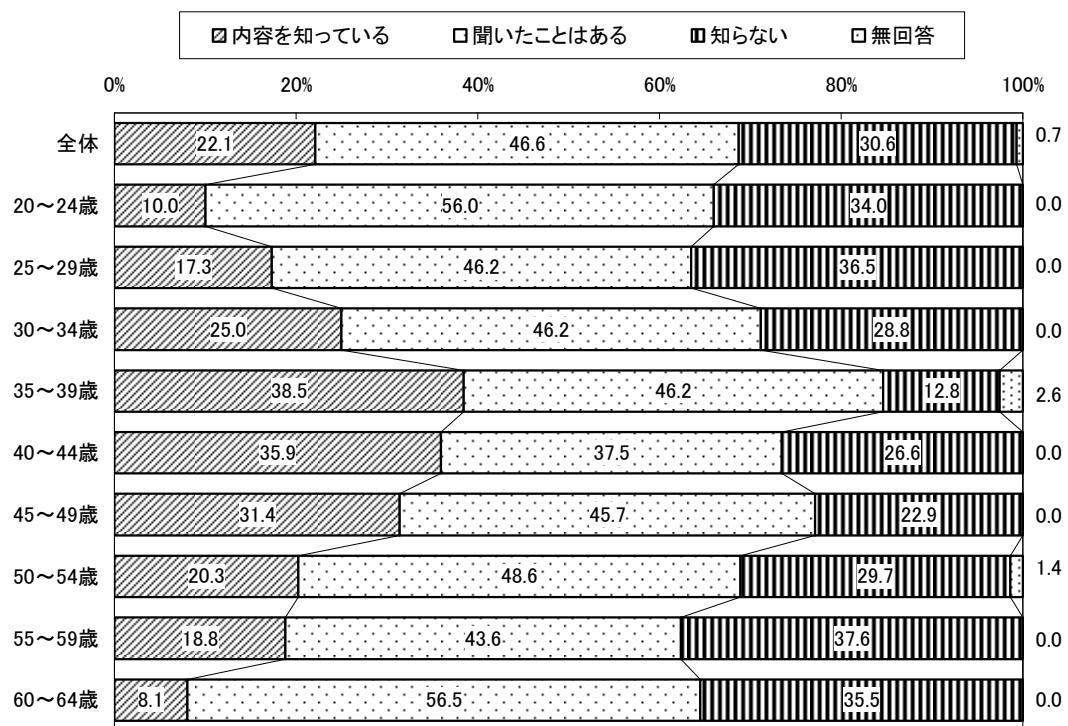
全体数=569

- 「内容を知っている」22.1%、「聞いたことはある」46.6%、「知らない」30.6%で、内容を知っている人が少ないことがわかります。
- 性別では、男性で「内容を知っている」が低く、「知らない」が高くなっています。
- 年代別では、おおむね高い30歳代後半～40歳代の周知度が高くなっています。

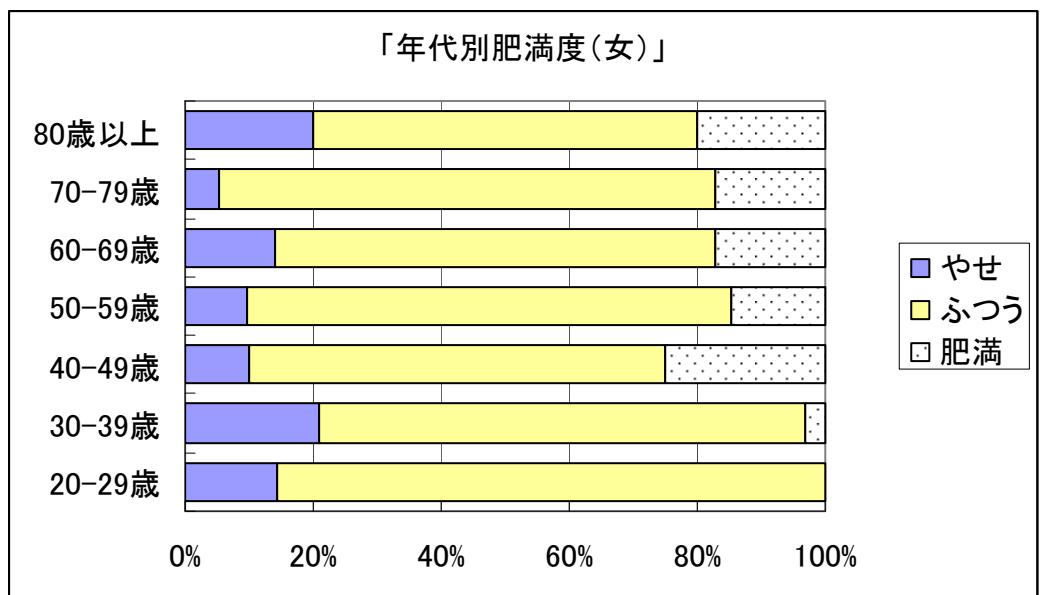
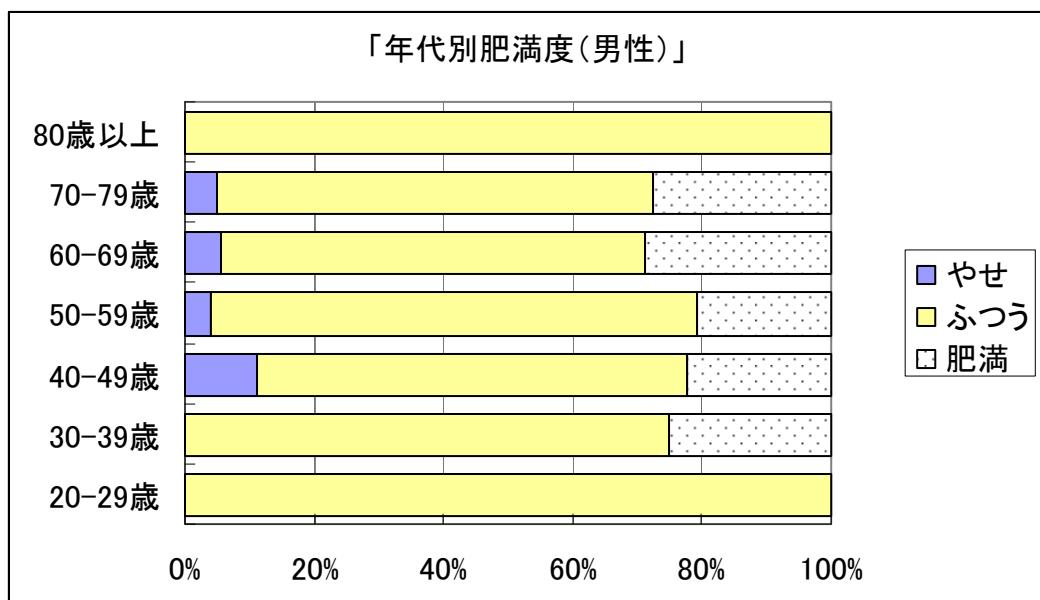
全体・性別



全体・年代別



◎ 特定健診の結果（年代別肥満度）



## ◎ 平成22年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果

(東近江健康福祉事務所 まとめより抜粋)

### 1. 食物摂取状況調査

#### (1) 調査客体の概要

男性

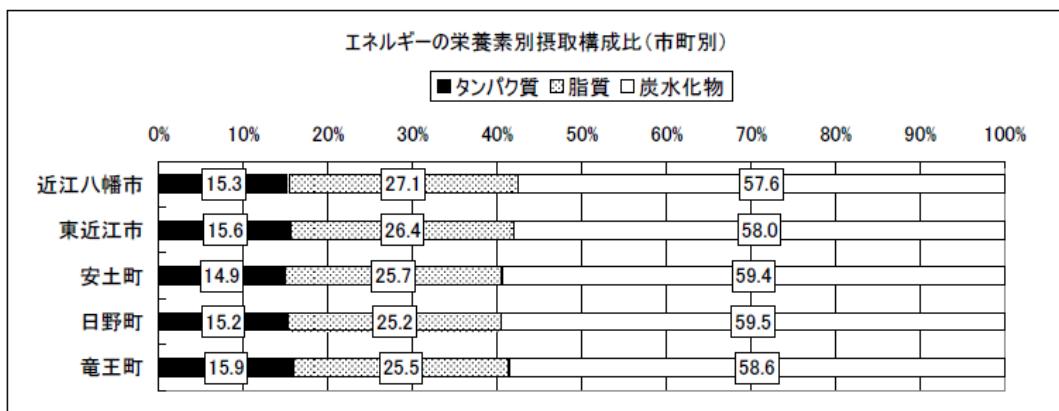
	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	合計
近江八幡	2	13	5	2	8	27	16	19	22	16	130
東近江	17	26	19	19	21	35	39	46	57	44	323
安土	1	6	3	4	8	3	9	13	5	8	60
日野	3	6	6	4	4	7	12	14	17	17	90
竜王		6	3	6	7	10	10	15	16	6	79
合計	23	57	36	35	48	82	86	107	117	91	682

女性

	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	合計
近江八幡	10	13	8	3	13	19	21	21	25	28	161
東近江	20	34	19	14	16	41	39	60	52	64	359
安土	2	3	9	3	4	5	11	14	2	13	66
日野	4	15	4	6	9	10	16	10	18	27	119
竜王	2	11	4	7	10	10	8	18	13	15	98
合計	38	76	44	33	52	85	95	123	110	147	803

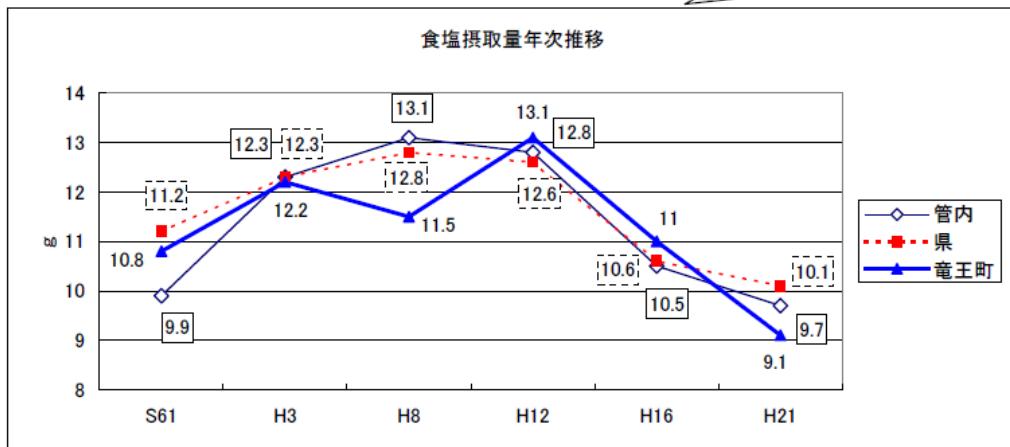
(食事状況未記入者を含む)

#### (3) エネルギーの栄養素別摂取構成比

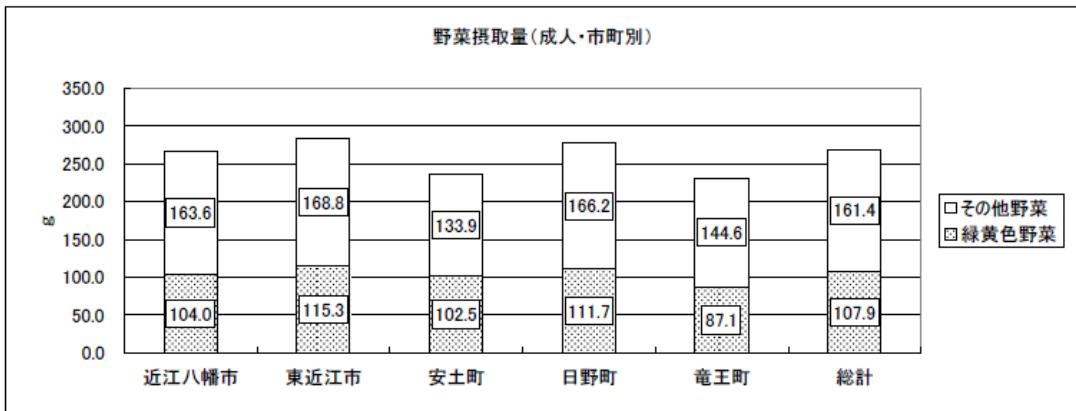


#### (5) 食塩摂取量の状況

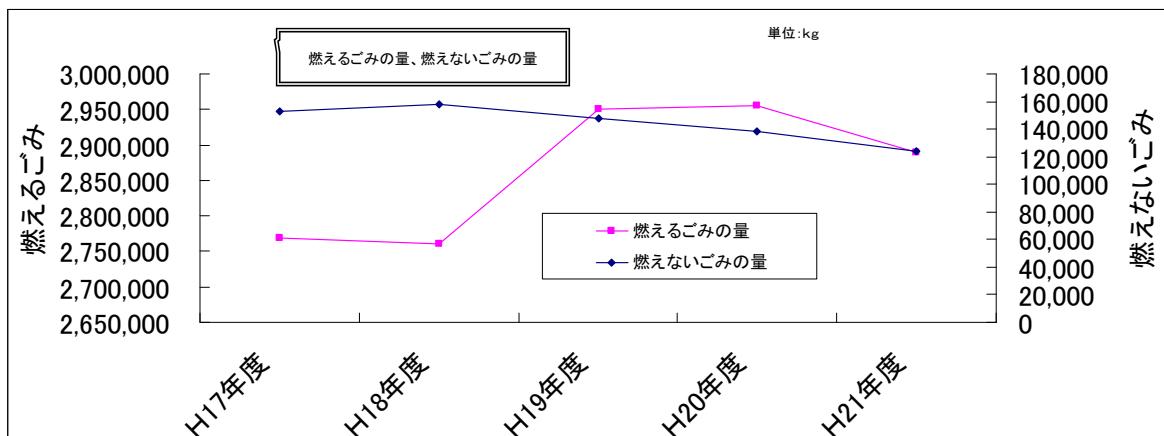
管内を男女別に見ると、平成21年は男性10.2g、女性9.2gでした(県男性10.7g、女性9.6g)。  
なお、食事摂取基準(2010年版)では、男性9g、女性7.5gが目標とされています(1日摂取量)。



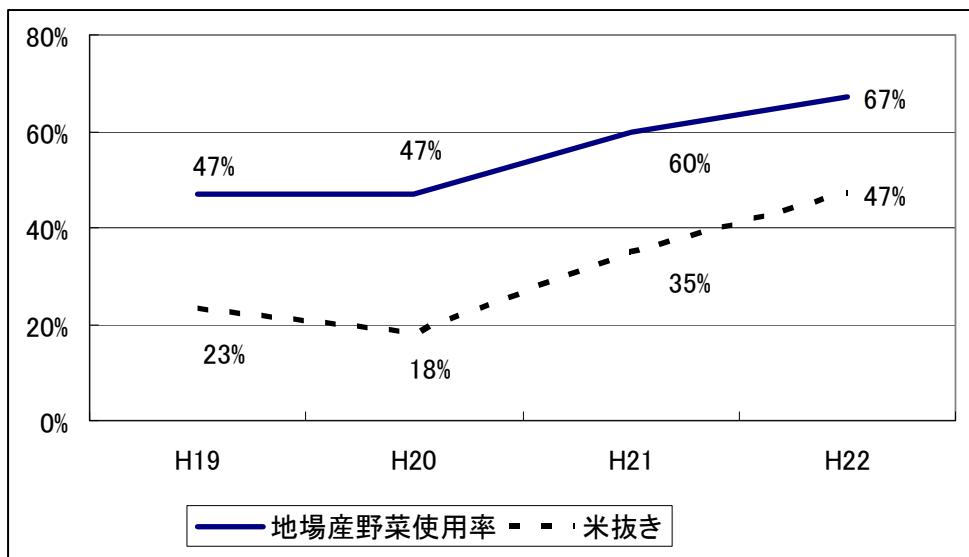
#### (6) 野菜摂取量の状況(成人)



#### ◎ 可燃ゴミの量の年次推移



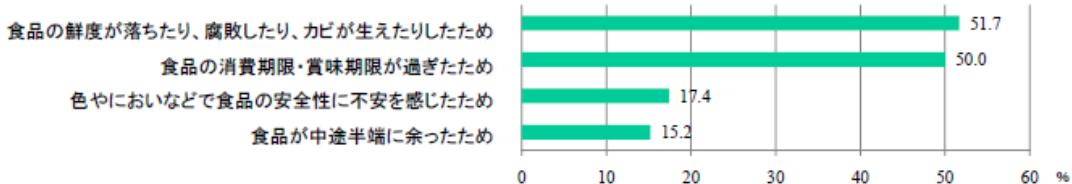
#### ◎ 学校給食地場産食材使用実績



※ H22年については1月末現在

## ◎ 食べ残しの理由

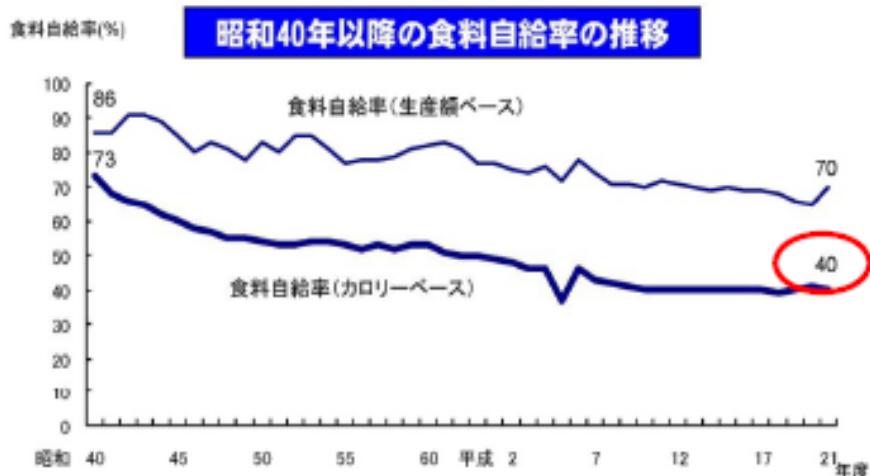
### ○食品を使用せずに廃棄した理由(複数回答)



資料:平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)結果の概要

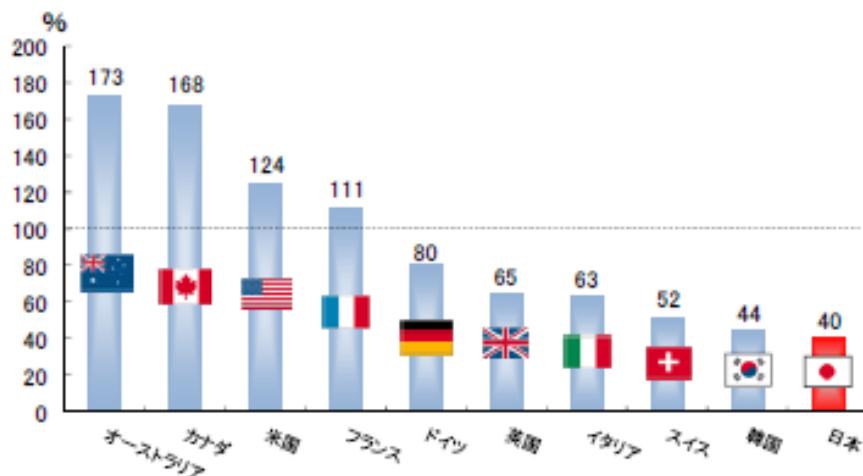
## ◎ 食料自給率

### ○食料自給率の推移



資料:農林水産省「食料需給表」

### ○各国の食料自給率



日本以外のその他の国についてはFAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算。ただし、韓国については、韓国農村経済研究院「食品需給表」による(1970,1980,1990及び1995~2003年)。

◎ 年代別食品摂取群別目標量

(健康・栄養情報研究会編集「日本人の栄養所要量－食事摂取基準－の活用」)

年齢区分別食品構成(g)				
グループ	食品群	18~29歳	30~49歳	50~69歳
主食	穀類	380	380	350
	種実類	5	5	5
	いも類	110	100	80
副菜	緑黄色野菜	120	120	120
	その他の野菜	230	230	230
	きのこ類	10	10	10
	海草類	10	10	10
	豆類	60	60	60
主菜	魚介類	60	60	70
	肉類	60	60	50
	卵類	40	40	40
牛乳 乳製品	乳類	200	200	200
果物	果実類	150	150	150
嗜好品	菓子類	20	20	20
	調味嗜好飲料	100	100	50

## 食育関連事業

### 幼稚園

22年度 事業名・項目	内 容	開催場所
野菜づくり体験	ジャガイモ、サツマイモ、トマト、きゅうりなどの野菜を育て、収穫して食べるという一連の流れを経験する	竜王幼稚園 竜王西幼稚園
田植え・稻刈り体験	5歳児で田植えや稻刈り体験をとおして、お米への関心を高める	竜王幼稚園
収穫体験	町内の農園等で、果物や野菜の収穫を体験する	竜王幼稚園 竜王西幼稚園
おやつ作り・調理実習	地域ボランティアや健康推進員が幼稚園で園児と調理実習を行い、食に親しむ機会の提供	竜王幼稚園 竜王西幼稚園
食に関する講演会	保護者に対して、食の大切さや健康について理解を深める機会の提供	竜王幼稚園(ピーマンクラブに依頼)・竜王西幼稚園(給食センターに依頼)
給食試食会	いつも食べている給食の量や内容を実際に見てもらい、給食への関心を高める	竜王幼稚園 竜王西幼稚園
食育だより発行	食に関する情報を提供し、保護者の意識を高める。毎月、19日に発行	竜王幼稚園 竜王西幼稚園
パーティー給食	卒園児の卒園を祝いパーティー形式で給食を実施。バイキング形式でみんなで楽しく食べる機会の提供	竜王幼稚園 竜王西幼稚園

### 小学校・中学校

22年度 事業名・項目	内 容	開催場所
野菜づくり体験	サツマイモなどの野菜を育て、収穫して食べるという一連の流れを経験する	竜王小学校 竜王西小学校
田植え・稻刈り体験	5年生で田植えや稻刈り体験、収穫した米を使った調理実習の一連の流れをとおして、お米への関心を高める	竜王西小学校
健康推進員との調理実習	健康推進員が小中学校で児童生徒と調理実習を行い、食べる大切さや栄養バランスの知識を習得する機会の提供	竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
栄養士による栄養指導	保健学習などの時間を使い、健康な生活と食について考える機会の提供	竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
パーティー給食	卒業生の卒業を祝ってパーティー形式での給食実施。バイキング形式で、自分で健康的な食事バランスを学ぶ機会の提供	竜王中学校
鍋給食	中学3年生の卒業間際の取組みとして、鍋を囲み歓談しながら過ごす学校給食	竜王中学校

### 給食センター

22年度 事業名・項目	内 容	開催場所
パーティー給食 バイキング給食	卒業生の卒業を祝ってパーティー形式での給食実施。バイキング形式で、自分で健康的な食事バランスを学ぶ学校給食	竜王幼稚園・竜王西幼稚園 竜王小学校・竜王西小学校 竜王中学校
鍋給食	中学3年生の卒業間際の取組みとして、鍋を囲み歓談しながら過ごす学校給食	竜王中学校
栄養士による栄養指導	保健学習などの時間を使い、給食センター栄養士の講話により、児童生徒が健康な生活と食について考える機会の提供	竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
ふるさと給食	毎月19日(食育の日)を基準に、滋賀県内の特産品を使用した給食メニューの提供	竜王幼稚園 竜王西幼稚園 竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
かみかみ給食	かみごたえのある食品を取り入れ、食材を大きく切るなどの調理方法を工夫し、「よくかんで食べる」意識付けの機会の提供	竜王幼稚園 竜王西幼稚園 竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
地場産物を使用した学校給食	竜王産の環境こだわり米や野菜類など積極的に使用した学校給食の提供。炊飯器による温かい米飯給食の提供(週4日)	竜王幼稚園 竜王西幼稚園 竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
有線放送による学校給食の情報提供	全給食実施日の朝、当日の給食に関する内容のほか、栄養、食品、健康、地場産物の活用などについて、有線放送で地域住民に周知	竜王小学校 竜王西小学校 竜王中学校
食に関する講演会	地域や保護者に対して食の安全性や健康について理解を深める機会の提供(料理教室・試食会・講演会など)	竜王小学校PTA 竜王町高等学校PTA連絡協議会(中学校PTA) 幼稚園3歳児保護者

### 産業振興課

22年度 事業名・項目	内 容	開催場所
田んぼの学校推進事業	田んぼなど土にふれる農業体験を通じて、農業への関心を高めるとともに、食べ物の大切さを学ぶ機会の提供	竜王小学校5年生 竜王西小学校5年生
環境こだわり農作物の推進	自然に配慮した栽培方法によって作られた、人と自然にやさしい農作物の生産の推進	

### 健康推進課

22年度 事業名・項目	内 容	開催場所
離乳食教室	4か月児健診と10か月児健診で、試食をとおして正しい離乳食の指導	保健センター
親子教室での食育指導	保健センターで開催している子ども向けの教室で、手作りおやつの試食などで保護者に食への関心をもってもらう機会の提供	保健センター
幼稚園での食育教室	健康推進員が幼稚園で園児と調理実習を行い、食に親しむ機会の提供	竜王西幼稚園
小学校での食育教室	健康推進員が小学校で児童と調理実習を行い、食べる大切さや栄養バランスの知識を習得する機会の提供	竜王小学校 竜王西小学校
中学校での食育教室	健康推進員が中学校で生徒と調理実習を行い、食べる大切さや栄養バランスの知識を習得する機会の提供	竜王中学校
栄養相談	子どもから大人まで、栄養士による食に関する相談	保健センター
特定健診後の栄養指導	メタボリックシンドローム該当者や予備軍と判断された人への栄養指導	保健センター