

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』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。

● 家族や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・みんなと一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や固食※を減らし、共食※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。

※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。
 ※共食：一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。

※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、糖分の摂りすぎを防ぎ、虫歯予防をすすめる運動。

(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、たんぼのこ体験事業（農業体験）、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。

● 家族や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・みんなと一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や固食を減らし、共食を推進します。

● 歯を大切にすることの育成

- ・「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の育成をします。
- ・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砕くことができ、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「ふるさと給食」を実施し、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る。

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えるといった食生活の偏りを少なくすることや、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、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。

● 家族や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・みんなで一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や固食を減らし、共食を推進します。

(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、一日に必要な野菜摂取量、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、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。

● 家族や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・ みんなで一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や固食を減らし、共食を推進します。

● 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、歯科健診を受けに行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盟店を拡大し、カロリー・成分表示の店が増えるよう取り組みます。

※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る。

(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がちです。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。

● 家族や友達と楽しく食べる機会の促進

- ・みんなで一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や固食を減らし、共食を推進します。

● 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

- ・おたっしや教室、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をもてる機会をつくれます。

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して、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。

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。
- ・学校給食に野菜を提供している生産者の畑には「学校給食畑」ののぼり旗を設置しています。

● 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通して、食べ物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。
- ・中学生チャレンジウィークにおいて農業体験も組み入れています。

● 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、先進国の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知ってもらう機会をつくります。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、若い親の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、田植え体験や稲刈り体験、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。
- ・道の駅（野菜ソムリエ）と連携して健康野菜の啓発に努め、野菜摂取の拡大を図ります。

● 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る。

4 竜王の自然と伝統をいかした食育をすすめてみましょう

(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、季節を感じる事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。

(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。

● 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。

(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。