



# 食育の取り組み

## 食育の取り組み

各指標を達成するため、以下の食育の方策を進めていきます。具体的な取り組み(例)では現在の事例について、先駆的なものを含め、紹介しております。

### 1 「三食しっかり」食べる



#### 【小目標】

##### 1-1) 食生活のリズムを整える

- ・子どもの頃から朝食をはじめとする三食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- ・よく噛んで食べる習慣をつける

#### 【取り組みの方策】

- (1)「朝ごはんを食べよう」強化月間の設定や、「朝食アイデアの募集」などにより、朝食の重要性についての意識づけを進めます。
- (2)妊産婦が妊娠・出産期から望ましい食生活を送るため、必要な知識や情報を提供するとともに、妊産婦の不安や悩みを軽減するための相談や教室、情報交換の場を提供します。
- (3)乳幼児期から発育・発達段階に応じて、健やかな食生活を送れるよう支援します。
- (4)子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食生活のリズムについて充実します。
- (5)各種健康診査を通じて、子どもの頃から健康的な食生活が送れるよう支援します。
- (6)学校は子どもに望ましい生活習慣を身につけさせるため、「お子さんの元気の素をつくりましょう」など、家庭への呼びかけを実施し、「早寝早起き朝ごはん」を推進します。
- (7)食に関する親子の体験活動を通して、食への関心を深め、栄養面、身体づくり、よく噛むことへの意識を育てます。

#### 【具体的な取り組み(例)】

事業名	=対象とする時期	
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

##### 1 〔方策(1)〕

<b>「朝ごはんを食べよう」強化月間の設定</b> 「朝食レシピの普及」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
				朝食レシピや標語を公募し、朝食の欠食率の高い10歳代～30歳代の男女、子育て世代を中心に、手軽にとれる朝食のレシピを紹介します。また、10月の強化月間において普及啓発を図ります。		健康増進課

2 〔方策(2)〕

<b>母親学級</b> (初めて母親になる妊婦対象)	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	妊娠・出産期を機会に自分の食生活を見直してもらい、体重管理やバランスのとれた食事づくり、口腔ケアなどについて学ぶ教室を開催します。					保健センター、 医療機関

3 〔方策(3)〕

<b>保育園における媒体を使用した食育</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	エプロンシアターや指人形、紙芝居を使い、朝食をきちんと食べることや、食事バランスガイドの"こま"に色を塗りながら、食事のバランスについて園児に指導します。					保育課、 保育園

4 〔方策(4)〕

<b>公民館における料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含みます)					生涯学習総合センター、 公民館、保健センター、 地域活動栄養士、 食生活改善推進員

5 〔方策(4)〕

<b>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</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。					子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター


6 〔方策(5)〕

<b>乳幼児健康診査・幼児歯科健康診査</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内委託医療機関にて健康診査を実施し、乳幼児の健康の保持増進を図ります。また、子育てに関する情報提供や、相談体制の充実を図ります。					保健センター、 医療機関

7 〔方策(6)〕

<b>「早寝早起き朝ごはん」の推進</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「学びの向上さいたまプラン」リーフレットや、八都県市共同「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーン広報用チラシを、市立小・中・特別支援学校のすべての家庭に配布するなどして、「早寝早起き朝ごはん」を奨励することなどを、家庭に呼びかけます。					指導 1 課、 小・中学校、 特別支援学校

8 〔方策(7)〕

<b>親子「食」のおもしろ発見・体験教室</b> 「スポーツと食について楽しく学ぼう」 「お口の中をのぞいてみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期	
		運動量に見合った食事の重要性と口の健康や機能について知り、食生活上の注意点を学ぶことによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。					地域保健課

【小目標】

1 - 2) バランスのとれた食事を心がける

- ・ 食事バランスガイドなどに沿い、望ましい組合せや量を理解して食べる
- ・ 不足しがちな野菜を食べる
- ・ 適正体重を維持し、いきいきと活動できる身体をつくる

【取り組みの方策】

- (1)生活習慣病予防や健康な毎日を過ごすために、日本型食生活をはじめ、食事バランスガイド、栄養成分表示などにより、バランスのとれた食事の普及・啓発をします。
- (2)個人の身体状況や健康状態に合った食生活が実践できるように、健康相談や健康教育、保健指導において、栄養や運動など、食への理解に役立つ情報提供を充実します。
- (3)特定給食施設や小規模給食施設において、栄養成分表示など栄養・健康情報の提供を進めます。
- (4)子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣を育てます。
- (5)バランスのとれた給食を提供し、食への理解を深めるための情報提供や指導をします。
- (6)成人・高齢者などを対象にした、バランスのとれた食事の講座や料理教室を開催します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名	[ ] = 対象とする時期	
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)・(2)]

生活習慣病予防教室・健康相談・男性のための料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食生活や適切な食事の内容・量・バランスについては、保健センターの各種相談や教室、食生活改善推進員の協力による男性向けの料理教室などで指導・啓発を実施します。また、健康フェアなどイベントでのパンフレット配布、市報、ホームページなどでの情報提供を行います。					保健センター、食生活改善推進員

2 [方策(1)・(2)]

生活習慣病予防学校検診	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小学校1年生・4年生及び中学校1年生のなかで、健康診断の結果から肥満傾向の児童生徒に対し、生活習慣病予防学校検診の受診を勧めます。受診希望者へは基本検査(血圧、血液検査など)を行い、個別指導が必要と認められた者には個別の医療指導・栄養指導を実施します。					健康教育課、小・中学校、医療機関

3 〔方策(1)・(2)〕

健康診査と保健指導	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	定期的な健康診査（歯科も含む）や各種がん検診の受診を勧め、事後の保健指導を行います。生活習慣病予防に関する情報提供や、生活習慣の改善に向けた保健指導を強化します。	保健センター、医療機関、医療保険者				

4 〔方策(1)〕

健康づくり協力店における栄養成分表示の推進・ヘルシーメニューの提供の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	栄養成分表示やヘルシーメニューを提供している飲食店を「健康づくり協力店」として、パンフレットやホームページなどで周知します。	地域保健課、健康づくり協力店				

5 〔方策(1)・(3)〕

給食施設における栄養成分表示の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	特定給食施設や小規模給食施設に対し、巡回指導などを通じて施設利用者の栄養・健康管理の向上を図ります。	地域保健課、給食施設				

6 〔方策(1)・(4)〕

お弁当カード・シール表彰制度	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	担任より「苦手な物でも残さず食べてみよう。」と励まされ、お弁当を食べた量に応じて、毎日園児はシールをもらい、自分のお弁当カードに貼っていきます。学期の終わりには表彰し、残さず食べる習慣を身につけます。	私立幼稚園				

7 〔方策(1)・(5)〕

給食だより、交流給食などを活用した情報提供、食育の全体計画・年間指導計画に基づいた園児・児童生徒への指導	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	給食だよりや、交流給食、食に関する指導などを通して、食事の大切さや栄養バランスについて指導します。	健康教育課、小・中学校 保育課、保育園				

8 〔方策(1)・(6)〕

食に関する講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	介護予防事業の一環として食の講座や、男性向けの料理教室を開催します。	生涯学習総合センター 公民館、食生活改善推進員				

9 〔方策(1)・(6)〕

健康料理教室・高齢者食育事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館やコミュニティーセンターを会場に、中高年向け・高齢者向けのヘルシーなメニューの料理教室を開催します。	地域活動栄養士、食生活改善推進員、市民団体				

## 2 「いっしょに楽しく」食べる



### 【小目標】

#### 2 - 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- ・ 食事づくりや準備にかかわり、手伝うことを楽しむ

### 【取り組みの方策】

- (1) 乳幼児期から発育・発達段階に応じて、楽しくおいしく食べることを支援します。
- (2) 子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、楽しくおいしく食べる大切さを普及します。
- (3) 学校給食に交流給食や行事給食などを取り入れることにより、友達と楽しく一緒に食べることを推進します。
- (4) 成人・高齢者などを対象にした、楽しくおいしく食べることを大切にした講座や料理教室を実施します。
- (5) 生涯を通じて良好な食生活が実践できるよう、食事の提供などのサービスを通し、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消を図ります。

### 【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

#### 1 [方策(1)]

離乳食教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	子どもが離乳食を楽しくおいしく食べることを通じ、親子がともに健やかな生活が送れるよう、離乳食の進め方や調理方法などについての教室を開催します。					保健センター、 医療機関

#### 2 [方策(1)]

保育園給食	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	自分の体・こころを大切にすることが健康に生活するには大事であることと、友達も自分の体・こころと同じように大切にすることを知り、給食を楽しんで食べます。					保育課、 保育園

#### 3 [方策(1)]

クッキング保育	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	2～5歳児の各クラスにおいて、「野菜に親しむ」をテーマに、見て、触って、においをかいで、作って食べる取り組みを実施します。園児が食事づくりに関わり、手伝いすることを乐しみます。					私立保育園、 地域活動栄養士



4 [方策(2)]

<b>公民館における料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。(講話のみも含みます)また、「子育て講座」の中でおやつづくりを楽しみ、幼児期の食事についての相談を行います。					生涯学習総合センター、 公民館、地域活動栄養士、 食生活改善推進員

5 [方策(2)]

<b>親子料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、月2回程度、料理教室を開催します。あわせて毎回テーマにそったミニ学習会を実施します。					市民団体


6 [方策(2)]

<b>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</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。					子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター

7 [方策(3)]

<b>特色ある学校給食活動の推進</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地域、異学年、国際交流などの交流給食や行事給食、バイキング給食、セレクト給食などを実施します。					健康教育課、 小・中学校、特別支援学校

8 [方策(4)]

<b>男性のための料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	成人や高齢者の男性を対象に、一緒に食事をつくり、食べる楽しさを伝える教室を開催します。					

9 [方策(4)]

<b>お楽しみ料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	主に高齢者を対象に、公民館で「一人でも生きぬく為に」を motto に、基本的な「つくって食べる」ことを学び合います。					市民団体

10 [方策(4)]

<b>大人の料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、素材の大切さ、料理の基本、技などをプロの料理人より見聞きし、味の食べ比べを行います。					市民団体

11 [方策(4)]

<b>食に関する講座</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	介護予防事業の一環としての食の講座や、男性向けの料理教室を開催します。					生涯学習総合センター、 公民館、食生活改善推進員

12 〔方策(5)〕

<b>ふれあい会食</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	70歳以上の一人暮らしの方の孤独感をやわらげ、生きがいを高めるために、地域ごとに会食を行います。					高齢福祉課、(社福)さいたま市社会福祉協議会

13 〔方策(5)〕

<b>宅配食事サービス</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食事づくりや買い物が難しい一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯の方を対象に、近くの拠点場所から夕食を有料で届ける宅配サービスを実施します。					高齢福祉課、(社福)さいたま市社会福祉協議会

【小目標】

2 - 2) 食事の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ

・食事をいっしょに食べることを通して、食育を伝え学ぶ場となる

【取り組みの方策】

- (1)日々の学校給食で友達と楽しく食べることにより、お互いに思いやりを育てることを推進します。
- (2)一緒に食べること、料理することを通して友達や親子のコミュニケーションを育てます。
- (3)学校は、「お子さんとの会話を大切にしましょう」など、食事の場を通して人とのつながりを育てることを家庭に呼びかけます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名	=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体 計画番号(7頁参照)

1 〔方策(1)〕

<b>学校給食を通じたコミュニケーションの醸成</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	友達と楽しく、おいしく食べることを通し、コミュニケーションを身につけ、友達への思いやりを育てます。					健康教育課、小・中学校、特別支援学校

2 〔方策(2)〕

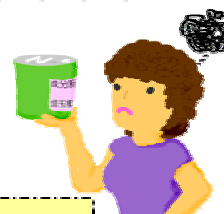
<b>食に関する PTA 活動</b> 「お母さんの勉強室」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小学生の子を持つ親子が、公民館や小学校の家庭科室において、子どもを中心に料理づくりに関わり、一緒に食べることを通して、親子のコミュニケーションを図ります。					PTA 協議会



3 [方策(3)]

食事の場における親子の対話の推進	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「学びの向上さいたまプラン」リーフレットや、八都県市共同「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーン広報用ちらしを、市立小・中・特別支援学校のすべての家庭に配布するなどして、親子の対話を奨励することなどを、家庭に呼びかけます。	指導 1 課、 小・中学校、 特別支援学校				

3 「確かな目をもって」食べる



【小目標】

3 - 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ

- ・食の安全を守る保存法や調理法を覚え、実行する
- ・食事の前後には手洗いや身の回りを清潔にし、心地よさを知る

【取り組みの方策】

- (1) 日々の学校給食において、安全な給食を提供し、衛生指導を充実します。
- (2) 食の安全に関する親子の体験活動を通して、食への関心を育て、食の安全に関する知識の普及啓発をします。
- (3) 子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食の安全について普及します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		= 対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

学校給食における食の安全衛生に関する情報提供	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童、生徒への手洗い・身支度などの衛生指導を実施します。学校給食関係者を対象とした衛生管理講習会を開催します。	健康教育課、 小・中学校、特別支援学校				


2 [方策(1)]

学校給食用食材の定期点検	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	学校環境衛生基準に沿った食材及び食品の管理を通して、安全安心の学校給食を提供します。使用する食材について、食中毒予防と学校給食の安全な実施のために定期点検を実施します。	健康教育課、 学校給食センター、 小・中学校、特別支援学校				

3 〔方策(2)〕

<b>親子「食」のおもしろ発見・体験教室</b> 「食品表示のみかたを学ぼう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	毎日食べている食品に記載されている食品表示のみかたと家庭における食品衛生を知ることにより、児童の食に対する興味と食品衛生意識の向上を目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。					

4 〔方策(2)〕

<b>親子で楽しむサイエンスラボ</b> 「食品の色を調べ隊」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	 小学校高学年を対象に、身近なテーマから「科学」を感じてもらい、きれいな色の清涼飲料水や漬物から色を取り出してみることによって、食品の衛生管理や食品を取り巻く環境に関心を持つよう教室を開催します。					

5 〔方策(3)〕

<b>公民館における料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含みます)					

6 〔方策(3)〕

<b>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</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。					

【小目標】

3 - 2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ

・安全な食品を安心して手に入れることができる

【取り組みの方策】

(1) 食品安全基本法及び食品衛生法に基づき、食の安全に関する情報の提供を消費者に対して、迅速にわかりやすく提供します。

(2) J A S (日本農林規格) 法の普及啓発を行い、品質表示の適正化を図ります。

【具体的な取り組み (例)】

事業名	□ =対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体 計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

<b>食の安全フォーラム</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食べることの大切さ、特に食の安全について意識をもち、安心した食生活を送るために食の安全フォーラムを開催します。					
						生活衛生課

2 [方策(1)]

<b>食の安全委員会・食の安全対策会議</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食の安全・安心の確保を図るため、広く市民の意見・提言を施策に反映することを目的として、さいたま市食の安全委員会を開催します。 また、さいたま市食の安全基本方針に基づき、生産から消費までの食の安全を確保するために、食の安全に関し正確で必要な情報の提供と知識の普及、組織横断的な連携及び調整を図ることを目的として、食の安全対策会議を開催します。					
						生活衛生課

3 [方策(1)]

<b>消費生活講座</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食品の安全性など消費生活に関連したテーマを取り上げた消費生活講座を開催します。					
						消費生活総合センター

4 [方策(1)]

<b>食の安全市民モニター会議</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	食の安全に関する意識や食に対する安心感を向上させることを目的に、市民からモニターを募集します。市民モニターより、食の安全に関する意見や質問を集めるほか、食品検査への参画や研修を通じて、さいたま市での食品衛生の現状を正確に把握してもらいます。					
						生活衛生課

5 [方策(2)]

<b>JAS(日本農林規格)法に関わる巡回指導</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	生鮮食品を取り扱う店舗を対象に、年間100店舗程度巡回し、任意で表示の適正調査を行い、その結果に応じた指導を行います。また、パンフレットの配布などを通じてJAS法の普及啓発を図ります。					
						農政課

## 4 「まごころに感謝して」食べる



### 【小目標】

4 - 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む

- ・ 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する
- ・ 食事を大切に、感謝して食べるための礼儀作法・マナーを学び、伝える

### 【取り組みの方策】

- (1) 乳幼児期から発育・発達段階に応じて、基本的なマナーや感謝の気持ちを深めるよう支援します。
- (2) 小・中学生向けの農業体験や自然体験の場を通し、食への理解を深めます。
- (3) 日々の学校給食を通して、食事のマナーや収穫された食べ物、調理に関わった人への感謝の気持ちを育てます。
- (4) 食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通し、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。

### 【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

#### 1 〔方策(1)〕

<b>保育園における食べ物への興味や感謝の気持ちを育てる活動</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	芋掘り・園庭での野菜の栽培などから作物ができる様子と、給食調理員に食べ具合を見てもらうことで、園児の食に関する興味や感謝を育てます。					保育課、 保育園

#### 2 〔方策(1)〕

<b>親子の食事会&amp;テーブルマナー勉強会</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	親子でフランス料理を味わいながら、テーブルマナーを学びます。また、プロの料理人に案内され、普段足を踏み入れたことのない厨房を見学し、料理の世界には料理人のほか、いろいろな人が働き、関わっていることを知り、感謝の気持ちを育みます。					市民団体

#### 3 〔方策(2)〕

<b>コシヒカリの郷子ども自然村 in 南魚沼</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	一週間のプログラムのなかで、2泊3日はキャンプ生活をし、キャンプ中の食材や一週間のおやつ(スイカ)の収穫、自炊などを実施します。					青少年課、 南魚沼市自然体験村実行委員会

4 〔方策(3)〕

学校給食を通じた基本的な食事のマナーの育成	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	あいさつや箸の使い方など、適切な食事のマナーを身につけ、友達への思いやりを育てます。				健康教育課、 小・中学校、特別支援学校	

5 〔方策(3)〕

学校給食における地場産物の活用 学校給食を通じた、食に感謝する気持ちの醸成	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地場産物を活用した献立、郷土料理、伝統料理を取り入れた献立を実施します。地域の生産者を招いての交流給食を実施します。				健康教育課、 小・中学校	


6 〔方策(4)〕

親子料理教室（野外編・魚つかみ）	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	事業所や公民館において、月2回程度開いている料理教室の野外体験として、県内の山間部で、養殖業の方の協力のもと、魚つかみをし、自らが串に刺し、焼いて食べます。命をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。				市民団体	

7 〔方策(4)〕

市場見学ツアー	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	首都圏の台所である市場で、水産物と青果物の取り引きを見学し、せりの仕組みについて学びます。豊富な食材に感謝し、食べ物を無駄にせず、大切に作る心を育みます。				市民団体	

8 〔方策(4)〕

親子「食」のおもしろ発見・体験教室 「加工食品をつくってみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	日常食べている食べ物の原材料から加工までの工程を体験することによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。				地域保健課	

【小目標】

- 4 - 2)「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする
- ・環境に配慮した食生活を送るよう心がける

【取り組みの方策】

- (1)子どもや保護者向けの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークル・子ども会などの地区活動において、食べ物などを大切にするを普及します。

- (2)食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さず、ごみを減らすなどの環境に配慮した食生活を学ぶ料理教室などを通して、環境についての意識啓発を行います。
- (3)「エコライフ DAY」など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。
- (4)環境への付加を考え、生ごみ処理をはじめとしたごみの減量及び、ペットボトルや牛乳パックの回収など、資源分別の徹底に努めます。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)・(2)]

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における子どもや親子対象の料理教室を開催します。 (講話のみも含みます)			生涯学習総合センター、 公民館		.

2 [方策(1)・(2)]

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	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	児童センター・子育て支援センター(単独型及び保育所併設型)において、食に関する講座・催し物などを実施します。			子育て支援課、保育課、 児童センター、 子育て支援センター		.

3 [方策(3)]

エコライフ DAY の実施	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	夏・冬の年2回、ある1日に省エネ・省資源など環境に配慮した生活をするにより、その成果を二酸化炭素排出の削減量という形で把握します。			環境総務課		.

4 [方策(4)]

ごみ・資源分別の徹底	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	ごみの減量や分別徹底などの意識向上のための普及及び啓発を図るとともに、リサイクルフェア、団体資源回収運動に対する補助、生ごみ処理容器などの購入に対する補助などの事業を推進します。			廃棄物政策課		.

5 [方策(4)]

学校におけるリサイクル活動	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小・中学校において、環境教育の一環として給食用牛乳パックの回収や、古紙類の回収、生ごみ処理機を使用した生ごみのリサイクルを推進します。			廃棄物政策課、 指導1課、健康教育課、 小・中学校		.



## 5 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



### 【小目標】

- 5 - 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける  
 ・家庭や地域の味、そして食文化を受け継ぎ、教える

### 【取り組みの方策】

- (1) 「農」の交流イベントを開催し、農業者と消費者との交流を図ります。
- (2) 農家と都市住民で「農」を共有・理解できる場を設けます。
- (3) 小学生などへの農業や生産などについての体験や研修の場を提供します。
- (4) 地産地消の促進のため、観光農園や直売所などの市内の農情報を、「農情報ガイドブック」を通じて発信します。
- (5) 県産米「彩のかがやき」のなかで、市内産かつ、良質な基準を満たした、さいたま市内産ブランド米「さいたま育ち」を推奨します。
- (6) 乳幼児期から発育・発達段階に応じて、作物の育ちや食文化への関心を育てます。
- (7) 日々の学校給食を通して、日本型食生活や食文化を大切にします。
- (8) 料理教室を開催し、旬の地場産農産物の情報やその料理方法などを提供します。
- (9) 食に関する親子の体験活動を通して、食への関心を育てるとともに、食文化を普及します。
- (10) 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供します。



### 【具体的な取り組み (例)】

事業名	=対象とする時期	
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

#### 1 [方策(1)]

さいたま市農業祭	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	イベントにおいて、農産物共進会(品評会)・農産物即売会などを実施し、農業者と消費者との交流を図り、市民の農業への認識を深めます。また、農業者の技術の研鑽と販路拡大による農業経営の発展を図ります。	農政課				

2 〔方策(2)〕

<b>田んぼ体験</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内の農業指導者の田んぼにおいて、家族で田植え・草取り・稲刈りの一連を体験し、米の生育を学習します。これを記録し、一連の体験を振り返ります。					市民団体


3 〔方策(2)〕

<b>野の文化学習会</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内及び埼玉県内において、農業指導者のもと、日本人の食の原点「お米」をつくりながら、「食べることは生きること」をテーマに学び合い、伝統食づくりを行います。					市民団体

4 〔方策(2)〕

<b>農のある暮らし体験塾</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内において畑を借り、農業指導者のもと、作物（野菜）づくり体験を行います。					市民団体

5 〔方策(3)〕

<b>児童体験農業事業 ・バケツ稲作りセット</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
		学校農園などへの助成、講師の派遣を行い、児童に対して、田植え・稲刈りなどの体験と収穫したお米の試食を実施します。				農政課

6 〔方策(4)〕

<b>さいたま市農情報特派員</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	特派員として、市民の眼から見た情報を「農情報ガイドブック」に掲載し、内容の充実を図り、市民に「農」をより身近に感じてもらいます。					農政課

7 〔方策(5)〕

<b>さいたま市内産ブランド米 「さいたま育ち」の推奨</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公募により名称・マークを決定し、ブランド米としての米袋を作成し、市内直売所・J A・小売店などで販売します。					農政課

8 〔方策(6)〕

<b>保育園給食における行事食</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	「みんなで楽しみたい行事食」のポスターを作成し、園児の見やすい場所に掲示し、行事食や誕生会食を献立に取り入れます。				保育課、 保育園	

9 [方策(7)]

<b>学校給食における地場産食材の活用</b> <b>学校給食を通じた、日本型食生活や食文化の伝承</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地場産物を活用した献立を作成します。 郷土料理、伝統料理を取り入れた献立を作成します。市内農業生産者との意見交換会を開催します。					健康教育課、 小・中学校


10 [方策(8)]

<b>地場産農産物料理講習会</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	市内の「ふるさとの味伝承士」や「農村女性アドバイザー」などに講師を依頼し、市民を対象に料理講習会を開催します。					農政課

11 [方策(8)]

<b>旬の野菜を食べる料理教室</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	地元の野菜の生育過程を生産農家の方の協力を得ながら学び、旬の野菜を使った料理をつくり、味わう教室を開催します。					市民団体

12 [方策(9)]

<b>親子「食」のおもしろ発見・体験教室</b> 「伝承料理をつくってみよう」	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	 日本古来の伝統文化を知り、理解を深め、日常生活への活用について学ぶことによって、児童の食に対する関心を深めることを目指し、小学校高学年を対象に教室を開催します。					地域保健課

13 [方策(10)]

<b>野菜収穫と「お店屋さんごっこ」</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	農園で野菜の栽培を行い、園児自らが収穫します。収穫した野菜を「お店屋さん」に並べ、園児が八百屋さん役、お客さん役に交代しながらなり、自分で選んだ野菜を購入し、家庭で楽しめます。					私立幼稚園 私立保育園

14 [方策(10)]

<b>芋掘り遠足</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	農園でさつま芋を栽培し、親子で遠足を兼ね、歩いて行き、収穫をします。採れたさつま芋は自宅に持ち帰るほか、園でもみんなで味わいます。					私立幼稚園 私立保育園

15

<b>その他</b>	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	・文化芸術振興計画（文化振興課）における、食文化に関する事業の取り組み ・漫画会館における、「さいたま市民漫画展」（テーマ：食べる）の実施					

【小目標】

5 - 2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ

・他の食文化を学ぶとともに、自らの食文化・食生活を改めて考える

【取り組みの方策】

- (1)各種イベントにおいて、国内友好都市の農作物・水産物を提供します。
- (2)食文化、国際交流などをテーマとした料理教室を実施します。
- (3)国際交流イベントを開催し、各国料理を提供します。

【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

1 [方策(1)]

国内友好都市との食文化の交流	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	国内友好都市が市内のイベントにおいて、その地域の特産品や農作物などの紹介や販売を行い、食文化の交流を図ります。			市民総務課、国内友好都市		


2 [方策(2)]

公民館における料理教室	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	公民館における世界の料理や行事食を学ぶ料理教室を開催します。(講話のみも含みます)			生涯学習総合センター、公民館		

3 [方策(2)]

大人の食事会&料理の歴史・伝統を学ぶ会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	日本料理やフランス料理、イタリア料理などのプロの料理人を招いた食事会を開催し、それぞれの料理の歴史や伝統について学び、食文化を受け継ぎ、伝えていきます。			市民団体		

4 [方策(3)]

国際友好フェア	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
		市民と在住外国人による各種展示・発表などを通じて、相互理解や友好親善を図るとともに、各国料理の実演や販売を行い、食文化の交流をします。		国際課、(財)さいたま市国際交流協会		国際化推進基本計画(国際課)

## 5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）



### 【目標】

5つの「食べる」に沿った食育を推進していくうえで、食育に関する意識や活動を市全域で高めていく必要があります。

### 【取り組みの方策】

- (1)食に関する情報提供を学校や各種イベント、Web などを活用して行います。
- (2)食生活改善推進員や食育ボランティアなどを育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。
- (3)生活習慣病予防のための食事バランスガイドや栄養成分表示、食の安全のための産地などの表示の普及・啓発をします。
- (4)特定給食施設や小規模給食施設において、健康づくりの情報提供を進めます。
- (5)大学、研究所の知的財産の活用や、地域の団体、民間事業所、NPO などの連携による食育の普及・啓発をします。
- (6)栄養教諭の配置による学校での食育を充実します。
- (7)自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業者が一連の農業等の体験の場を提供する教育ファームに取り組みます。

### 【具体的な取り組み (例)】

事業名		=対象とする時期
取り組み内容	実施・活動主体	計画番号(7頁参照)

#### 1 〔方策(1)〕

学校の授業における食育に関する学習	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	小・中学校では家庭科、技術・家庭科や体育科、保健体育科をはじめとした各教科や特別活動(学級活動)、総合的な学習の時間などで食育に関する学習を行い、望ましい食習慣を身につけることや、米や野菜などの栽培から食べ物の成り立ちの理解や食べ物に関わる人への感謝の気持ちを深めることなどを学習します。					指導1課、 小・中学校、 特別支援学校

#### 2 〔方策(1)〕

学校保健安全委員会	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	学校医・児童・教職員・PTA で構成され、子どもが自ら進んで健康な体をつくろうとする態度を育てることを目的に、「食事と体の発育」「食材と歯の関係」「からだの栄養からこころの栄養に」「早寝早起き朝ごはん」などの研修会を開催します。					小・中学校

3 〔方策(1)〕

各種イベント・Webを通じた食育の普及	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>各種イベントにおいて、食に関するパンフレットの配布、試食を提供し、現在の食生活を振り返り、望ましい食生活につなげていくよう働きかけます。 また Web を活用し、食育関連情報を提供します。</p>	健康増進課、保健センター、その他食育に係る行政・団体				など

4 〔方策(2)〕

食生活改善推進員養成講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員を養成する講座を行い、地域で幅広くいろいろな人に正しい情報を伝達し、情報発信源となる食育推進に関わるボランティアを育てます。</p>	保健センター				

5 〔方策(2)〕

親子料理教室などの講師 (インストラクター)養成講座	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>「食の学習は楽しい体験から」を趣旨として、親子料理教室などでの指導、または料理教室などのイベントを企画するスタッフを養成する講座(講義・実習)を開催します。また、養成した講師へは定期的にプロの現場での研修会を開催します。</p>	市民団体				

6 〔方策(3)〕

飲食店などにおける食に関する情報提供	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>飲食店などにおいて、食事バランスガイド・栄養成分表示・ヘルシーなメニュー・生産地などに興味をもち、食品やメニューの選択に役立つ情報提供を行い、食環境の向上を進めます。</p>	飲食店、食品小売店舗、大型店舗				

7 〔方策(4)〕

給食施設における栄養関係団体育成事業	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>特定給食施設や小規模給食施設に対する研修会を開催し、施設利用者やその家族に向けて、健康づくりに関する助言や支援をします。</p>	地域保健課、給食施設				

8 〔方策(7)〕

教育ファーム	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期
	<p>食に関する関心や理解の増進を図るため、農林水産物に関する体験活動の機会を提供します。</p>	農政課、農林漁業者、学校、その他食育に関する団体				



～ 教育ファーム ～

参考：「GO! GO! 教育ファーム」事例集 (H19.3 農林水産省)

教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが人々に農作業などの体験の機会を提供する取り組みをいいます。

条件として、体験者が実際に農林水産業を営んでいる方の指導の下、同一作物(米、野菜、果実、畜産物、魚介類、きのこや花きなど)について2つ以上の作業を年間2日以上期間行う必要があります。

自分自身で作業をすることで、自然の力や生産の苦労、喜びを感じ、また、生産者と触れあうことでその手法や苦労などを感じてもらい、毎日の食について理解を深めてもらいたいとするものです。