

第3章 食育推進の施策の展開

1 施策の展開

計画の推進では、基本理念に近づけるために重点目標に沿った食育の取り組みを5年間行っていきます。なお、それぞれが役割を認識し、ライフステージにあった取り組みを展開します。

重点目標 1 健康で豊かな食生活の実践

《重点的な取り組み》

- ・生活リズムを整えて規則正しい食生活の実践
- ・バランスのとれた食生活の普及啓発（重点：減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）
- ・早寝早起き朝ごはんの推進

★家族みんなで 早寝・早起き・朝ごはん★

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がかどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は体内にたくさん蓄えておくことができません。

朝食を食べると脳が眠りから覚めて、体温があがり、集中力や記憶力もあがるといわれています。

一日の元気は朝食からです。朝食を食べて一日を元気にスタートさせましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん体操」

体操を通して、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを伝え、規則正しい生活リズムを身につけることを目的としています。



★ゆっくりよくかんで食べよう★

よくかんで食べることは、食べ過ぎを防いで肥満予防はもちろん、食べ物の消化吸収をよくしてくれることや虫歯予防、味覚の発達にもつながります。記憶力もアップするともいわれていますので、食事ではかむことを意識してゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。

<よくかんで食べるためのポイント>

- ① 一度にたくさんの量を口に入れすぎないようにしよう！
- ② 一口食べたなら20～30回ぐらいを目標にかもう！
- ③ かんでいる時には箸をおこう！
- ④ テレビを消して食事をしよう！
- ⑤ 食事中に飲み物を飲みすぎないようにしよう！
- ⑥ 虫歯や歯周病の予防や治療を心がけよう！



★食物アレルギーとは★

食べ物を異物と思い攻撃して起こるアレルギー反応です。

<主な症状>

皮膚のかゆみ、じんましん、くしゃみ、せき、喉のかゆみ、腫れ、腹痛、吐き気、おう吐等で体のいろいろな部分で反応が現れます。



また、これらのような複数の症状が全身に出るのに引き続き、全身性のショック症状（血圧低下、呼吸困難、意識を失うなど）が現れることを**アナフィラキシーショック**といいます。



<アレルギー症状が出た場合>

まずは医療機関を受診して相談しましょう。

自己判断での食物除去はキケンです！医師の判断で原因食物を特定して、正しい食物除去をすることが大切です。

<食品表示をチェックしましょう>

お店で売っている加工品等には、製造過程で原因食品が混ざることや添加物として使用されている場合があります。

食品表示法では、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかである食品のうち、特に発症者数や症状の重症度が高く、表示する必要性の高い食品7品目を「特定原材料」として表示を義務付けています。また、20品目を「特定原材料に準ずるもの」として可能な限り表示するよう推奨しています。

原因食品が隠れていることもあるため、加工品を使用する際は商品の裏の食品表示を確認しましょう。



重点目標 1：健康で豊かな食生活の実践

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|---------|---|--|------------|--|----|
| 妊娠期 | プレママクラス | 妊娠中のからだの変化や赤ちゃんとの生活、妊娠中の食事についての講話及びバランスのよい食事の組み立て体験、ベビーふれあい、先輩ママとの交流体験を実施する。 | 健康推進課 | つわりによる朝食欠食もみられるが、習慣化しないよう朝食の大切さを伝える。 | |
| |  妊婦栄養相談 | 希望者及び必要者に応じて、栄養・食事バランスを基本に貧血予防、体重管理、食中毒予防など妊娠中の食事について確認しながら個別栄養相談を行う。 | 健康推進課 | 減塩を意識した和食の普及を行う。望ましい食事バランスリーフレットを配布する。 | |
| 乳幼児期 | 3・4か月児健康診査 7・8か月児健康相談 | 発育に合わせた食品の種類や量、調理法、離乳食の進め方、食物アレルギーの有無を確認し、適切な食生活が送れるよう支援する。 | 健康推進課 | 規則正しい生活リズムをすすめ、離乳食で様々な食材を食べる練習をすすめられるよう資料を配布する。7・8か月児の離乳食では、かむ基礎をつくる時期であるため、月齢にあった食形態の確認を行う。 | |
| | 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 | 発育に合わせた食品の種類や量、調理法、食事の進め方、食物アレルギーの有無を確認し、適切な食生活が送れるよう支援する。朝食をとることや早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣の形成を推進する。 | 健康推進課 | 規則正しい生活リズムのすすめをし、よい食生活の習慣をつくれるように食に関する資料を配布する。大人と同じ食事になりやすいため、月齢にあった味付けや食形態について確認する。 | |
| |  歯の健康づくり | 良くかんで食べるために必要な歯の健康を守るため、乳幼児期からの定期検診や相談、フッ素塗布・フッ化物洗口などのフッ化物を利用した虫歯予防をすすめる。また、かむことの大切さや窒息予防などを含めた口の発達に合わせた食べ方などの普及啓発を行う。 | 健康推進課 | よく噛んで食べられるように乳幼児健診で普及啓発を行う。 | |
| | 給食試食会 | 0歳児・5歳児保護者を対象に保育参観日に実施している。親子で一緒に食事をし、給食の味付けや子どもが食べる量、様子などを見てもらう。試食会のレシピを配布し、材料や調理方法についても知ってもらう。 | 児童課 | 他の年齢の保護者にもどのような材料・調理方法で食べているかを知ってもらえるように展示食横にレシピを配布する。 | |
| | 給食の展示 | 当日の給食を展示し、降園時に保護者に見てもらい、子どもが食べた食事内容や量を知ってもらう。また、展示食と共に生鮮食品の産地表示や栄養士の一言を添えている。 | 児童課 | 栄養士の一言に食材の栄養や、献立のレシピなど保護者にも興味を持ってもらえる内容にする。 | |
| | 食育講話 | 子育て支援センター事業の「遊びの広場」において、1歳から就学前の保護者に、子どもが成長するうえで食の大切さなどについて講話を行う。 | 児童課 | 講話と合わせて保育園で提供している献立を配布。 | |
| | 子育て支援センター調理実習講座 | 家庭で子育て中の母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。（郷土料理や芦別産の食材を使ったメニューの実習や郷土料理についての話など） | 児童課 | 芦別産の食材を使ったメニューにこだわり、おいしさを知ってもらう。メニューに産地や購入場所も記載する。 | |
| | ピヨピヨ広場 | 乳幼児の保護者を対象とした健康指導の一環として、栄養講話や手作り離乳食の試食体験を行う。 | 児童課 | 講話と合わせて保育園で提供している献立を配布。 | |
| | 早寝・早起き・朝ごはん体操 | 「早寝、早起き、朝ごはんの規則正しいリズムで体も心も元気になるよ」という内容の体操を保育所の園児が随時行う。 | 児童課 | 食育に関する体操の項目を増やし、リズムにのせて自然に食の大切さを身につける。 | |
| | さくらんぼハウス調理実習講座 | 家庭で子育て中の児童デイサービスセンターに通う母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。食育に関する悩み相談、日常の工夫などの講話も実施している。 | 児童課 | 悩みを事前にききとり、悩みに合わせた献立や食に関する講話を行う。また、平日の実施で参加者が少ないので土曜にするなどの工夫を行う。 | |


重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|---------------------|--|-------------|---|-----------|
| 乳幼児期  | お買い物体験 | 保育園の4・5歳を対象にJOYと連携し、お買い物体験と食材の分類（三食食品群）についての講話をきいて食材の役割を知ってもらう。 | 児童課 | お買い物体験で学んだ食材の分類や役割を戻ってきてからの給食でも園児と話しながら復習する。 | JOYとの連携 |
| | 給食参観日 | 11:45～12:30までの時間を利用し、新入園児の保護者達に園での昼食場面や様子、メニュー、箸の持ち方などを参観していただく。 | 芦別みどり幼稚園 | 食事マナーを身につける、食に対する苦手意識の克服など、家庭と協力して行う。 | 家庭との連携 |
| | おやこ料理教室 | 親子でよい食習慣を身につけられるよう、料理をつくる楽しさと食の大切さを伝えていく。調理実習と食育ミニ講話を実施する。 | 芦別市食生活改善協議会 | 保護者の食習慣が子どもに影響するため、子どものお手本になるよう家族みんなでよい食習慣をつくっていくことを講話で伝える。 | |
| 学齢期  | 小学校・中学校における健康教室 | 子ども達が、健康と命の大切さや自らの健康を適切に管理するためにがんや生活習慣病の正しい知識の普及啓発を行う。 | 健康推進課 | 早寝早起き朝ごはん 野菜の摂取 普及啓発 | 市内小中学校と連携 |
| | 通学合宿 | 通学合宿の中で、調理実習をすることにより、協調性や食へ知識を身につける。 | 生涯学習課 | 規則正しい生活 早寝早起き朝ごはん | |
| | 食に関する指導 | 栄養教諭による食育指導を各小・中学校で実施する。 教科・道徳・総合的な学習の時間、特別活動等（学校田の耕作・収穫・調理など）を通じた食育に関する授業を実施する。 家庭との連携・協力により、食事の重要性や健康についての指導を実施する。 | 学務課 | | |
| | 歯の健康づくり | フッ化物洗口を利用した、虫歯予防をすすめる。 | 学務課 | | |
| | 食育の授業（全学級） | 学級担任と栄養教諭がチームティーチングで食に関する授業を実施。（年間計画あり） | 芦別小学校 | 年間計画の早期策定。 | |
| | 給食指導（全学級） | 栄養教諭が一週間交代で、準備から後片付けまで学級に入り指導すると共に食材や栄養についての講話をしている。 | 芦別小学校 | メニューの話や地産地消についての話を加える。 | |
| | 栄養教諭による食育授業 | 1年～食事のマナーを知ろう 2年～丈夫な骨をつくる食べ物を知ろう 3年～食物繊維について 4年～3つの仲間を知ろう（赤・黄・緑の食品） 5年～お米の栄養について知ろう 6年～地産地消・食品の産地について | 上芦別小学校 | | |
| | 食に関連する教科での取り組み（全学年） | ・技術、家庭、保健、理科、社会科で取り扱う。 ・特に技術において栽培（じゃがいも等、根菜類）を実施し、家庭科の調理実習で使用する。 | 芦別中学校 | | |
| | 食に関連する教科での学習 | 家庭、保健、理科、社会の授業の中で学習を積む。 | 啓成中学校 | | |

重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------|
| 青年期  | 高等学校 ・家庭基礎 | 1学年は家庭基礎の食生活分野で栄養学食品衛生等を学び調理実習で基礎的技術を習得する。 | 芦別高等学校 (家庭科) | 食品の栄養や取り扱いについて知識を学び、調理実習を通して調理の技術を高める。また、地産地消を目指し、地域の特産物を取り入れた実習内容を検討する。 | |
| 高齢期  | 給食サービス | 身体的に常時食事を作るのが困難な方などに給食を配る。 | 介護高齢課 | | |
| | 訪問看護事業 | 訪問看護において、高齢者（要支援・要介護認定者含む）等に対して、飲み込みや食事をとる姿勢の相談指導、食べやすい食事の情報提供を実施するほか、糖尿病患者への食事指導を実施する。 | 介護高齢課 | | |
| | 地域包括支援事業 | 食に係る相談やサービス等の情報提供及び食支援のサービス調整を行う。 | 介護高齢課 | | |
| | 配食サービス | 月～金に営業。食事づくりに困っている方に提供している他に、バランスのとれた献立と減塩食、糖尿食、きざみ食にも対応している。在宅生活を支えられるよう、その方に合わせた個別メニューを考えている。 | 芦別慈恵園 | | |
| 全年齢  | 生活習慣病予防のための訪問指導 | 健康や運動、食事に関する個人の生活状況等に応じた、指導及び助言を行い、生活習慣病の予防・改善が図れるよう支援を行う。 | 健康推進課 | <ul style="list-style-type: none"> ・食育リーフレットの活用 ・バランスのよい食事や減塩、野菜摂取 ・牛乳乳製品摂取のすすめ ・適度な運動 ・休養 | |
| | 依頼による健康教育・健康相談 | 依頼に応じた内容で対象者にあつた、健康づくりに関する講話を行い、知識等を普及する。 | 健康推進課 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防 ・ロコモ予防 ・バランスのよい食事 など | |
| | 食育講演会 | 市民が健全な心と体を育ていけるよう、「実践的な食育のすすめ」を柱とした講演会を開催し、食育への興味関心や、具体的な実践方法の習得を目的とする。 | 健康推進課 | 現状と課題を踏まえて講師設定を行う | 次回実施時期は未定 |
| | 広報による食育の特集・周知 | 市の広報を通じて、食育に関する情報や市の取り組み事例などを紹介し、広く食育を推進する。 | 健康推進課 | 現状と課題を踏まえて題材設定を行う | |
| | 地域を回るくらしの講座 | 市内個人宅や公共施設で、消費生活相談員が講演などを行い、よりよい生活を送るための知識と技術を習得してもらうことを目的としている。 | 市民課 | | |
| | 健康都市宣言記念事業 | 健康都市宣言記念事業のスポーツ大会及びスポーツイベントにおいて、食育に関するパンフレットを配布し、食育及び健康増進に関する知識の普及を図る。また、市民あるけあるけ運動では、ウォーキング後に栄養バランスがよい豚汁を参加者に提供し会食を行う。 | 体育振興課 | | |

重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|----------------------|--|---------------------------------------|--|----------|
| 全年齢  | 生活習慣病予防講習会 | 食生活改善と生活習慣病予防の料理を日本食生活協会作成のメニュー資料を用いて、食生活改善推進員が市栄養士と協力して担当地区で調理実習を行う。 | 芦別市食生活改善協議会 | <ul style="list-style-type: none"> ・継続した減塩の推進 ・食材をムダにしないレシピの提案 | |
| | 男性の料理教室 | 家庭料理を中心に料理の基礎と栄養バランスを伝える。 | 芦別市食生活改善協議会 | バランスのよい食事や食習慣について講話や市のリーフレットを配布して伝える | |
| | 広報あしべつ掲載「今月の一品」 | 各会員持ち回りで担当し、食材に含まれる栄養素や効果的な料理の方法を盛り込んで料理を紹介する。 | 芦別地区栄養士会 | 今まで同様、料理の情報を提供していく。 | |
| | 女性大学、高齢者大学での講演 | 食と健康についての講演を行い、それぞれの年代の方に食を見直す機会を設ける。 | 芦別地区栄養士会 | 食に関する意識をもってもらおうよう内容を考えていく。 | |
| | ヘルシークッキング 簡単クッキング | 市民健康教室として、身近な食材を利用し、1食700kcal程度程度の献立の実習を行い、色々な料理法を習得する。健康と食事に関する講話を行う。 | 芦別地区栄養士会 | 芦別産の食材を使った料理を紹介し、地産地消へつなげる。 | |
| | 依頼による栄養教室 | 地場産物を活用した調理実習や食や健康に関する講演を行い、知識等を普及する。 | 芦別地区栄養士会 | | 依頼があれば実施 |
| | 男性の料理教室 | 料理をする機会の少ない男性が手軽にできる調理法を学び、食への関心を高めることを目的とする。 | 主催：芦別市社会福祉協議会 協力：北海道全調理師会、芦別地区栄養士会 | | |

取り組み紹介



お買い物体験（つばさ保育園）



料理教室での栄養講話（芦別地区栄養士会）



食に関する授業「お箸の使い方」（芦別小学校）



男性の料理教室（芦別市社会福祉協議会）



給食の展示（つばさ保育園）



調理実習講座（子育て支援センター）



給食参観日（芦別みどり幼稚園）



通学合宿（生涯学習課）

バランスのとれた食生活で健康づくりをしましょう 保存版

このリーフレットは、芦別市の食育の取り組みのひとつとして市民のみなさまがバランスのとれた食生活を実践できるように作成しました。 ※食育：「食を通して生きる力を育むこと」

★リーフレットの使い方★

- お食事の時は**主食、主菜、副菜**をそろえましょう。この3つを揃えると**バランスのとれた食事**になります。
 - 副菜を2品にすることで、より多くの食品を食べることができます。
 - 汁物は具たくさんにして、1日1回にすると塩分の摂り過ぎを予防できます。
- 年代別の食事のポイントを参考にしてください。

バランスのとれた食事

| | | |
|---|---|---|
| <p>主食</p> <p>体を動かす エネルギーになる</p> <p>毎食1品</p> <p>ごはん・パン、めんなどを中心とした料理</p> <p><料理例></p> <p>めん類は汁を残して調理しよう！</p> | <p>主菜</p> <p>体をつくる</p> <p>毎食1品</p> <p>肉・魚介・卵・大豆(製品)などを中心とした料理</p> <p><料理例></p> <p>牛乳・乳製品をプラスしよう！</p> | <p>副菜</p> <p>体の調子を整える</p> <p>毎食1~2品</p> <p>野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどを中心とした料理</p> <p><料理例></p> <p>漬物の果物をプラスしよう！</p> |
|---|---|---|

★年代別の食事のポイント★

| | | |
|--|--|--|
| <p><こども> ◆食生活の基礎や体づくり◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いなくいろいろな食べものを食べよう 毎日の牛乳・乳製品で丈夫な骨をつくらう よくかんで味わって食べよう 無理なダイエットはさげよう | <p><大人> ◆生活習慣病予防◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 高カロリー・高脂肪・高糖質に注意しよう 1日350g以上の野菜をとらう 味つけは薄味にしよう 飲酒は適度に週2日の休肝日をつくらう | <p><高齢者> ◆低栄養、骨折、脱水予防◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 主菜を必ず食べよう 味つけは薄味にしよう こまめにしっかり水分をとらう ゆっくり、よくかんで食べよう |
|--|--|--|

★毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です★ みんなで食卓を囲みましょう！

イラスト：一部どきんこ食事バランスガイドより引用 作成：芦別市健康推進係 協力：芦別市食育推進会議、芦別地区栄養士会

芦別市食育推進会議、芦別地区栄養士会の協力のもと、リーフレットを作成しました♪
 全戸配布を行ったほか、市内で行われている食育の取り組みで配布し普及啓発を行っています。



重点目標 2

家族や地域とつながる食育の推進

《重点的な取り組み》

- ・食育の日（毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」の日）の推進
- ・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ・家族や仲間と一緒に食事をする機会づくり
- ・様々な食体験の実践

★毎月19日は食育の日「みんなでごはんを食べよう」★

誰かと食事を共にすることを“共食（きょうしょく）”といいます。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、他に合わせることで協調性や社会性を養うこともできます。



芦別市では、毎月19日の食育の日を「みんなでごはんを食べよう」の日として推進しています。家族や友人、地域、職場などの仲間と一緒に楽しい食事の時間をおとして、豊かな健康的な食生活を送りましょう。

食育月間・食育の日の普及啓発

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です♪普段なにげなく食べる食事や食材、食生活について振り返ってみましょう。

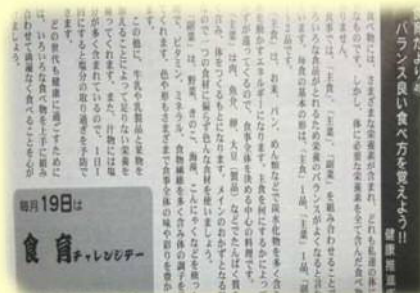


食育月間「市立図書館での食育展示」



食育の日の普及




- ・食育しおりの配布
- ・広報あしべつ食育だよりの掲載
- ・市内運行バス食育ステッカーの掲示



重点目標2：家族や地域とつながる食育の推進

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|---------------|--|------------|---|---------------------|
| 乳幼児期  | クッキング保育 | カレー作り、おにぎり作りなどの調理体験を実施。調理に参加し体験することで自分で作る楽しさを味わい、調理器具や料理の作り方を知る。 | 児童課 | 保護者にもどのようなことをやったのかを知ってもらうため後日献立表とともに配布。 | |
| | 食育カルタ | 芦別の独自性を取り入れた芦別版「食育カルタ（幼児用・小学生用）」を使って、遊びの中から食を学ぶ媒体として使用している。 | 児童課 | 食育カルタを使って遊ぶ際に、食事のマナーや芦別産の食材を確認する声かけをする。 | |
| | さくらんぼ狩り | <ul style="list-style-type: none"> ・広々とした自然環境の中で、いろいろな体験を楽しむ ・教師や友達との交流を深め、生活体験に広がりを持たせ楽しい一日を過ごす ・幼稚園バスで市内にあるさくらんぼ園（大橋さくらんぼ園）へさくらんぼ狩りに行く。 | 芦別みどり幼稚園 | 市内の観光スポットを知る機会につなげ、家庭でも足を運んでもらうことで市の活性化につなげる。 | |
| 学齢期  | 食育体験会 | 親子を対象に収穫体験や調理体験を行う。体験を通して食の大切さや食べる・つくることの楽しさ、大変さ、感謝することを学ぶとともに、親子（家族）のコミュニケーションの向上を図る。食材は地元産や北海道産を使用し地産地消を推進し、家庭での実践的な食育を推進する。 | 健康推進課 | 芦別産食材や特産品等を活用し、事業の中で販売場所の紹介を含めて情報提供を行う。 | 市内農家や団体等の協力 |
| | 子どもクッキング | 小学生が「クッキング」を通し、調理する楽しさを味わう。調理用具（包丁、皮むきなど）の安全な使い方を知らせる。使用する材料の栄養などについて分かりやすく説明する。 | 児童課 | 食事のバランスの他に共食のすすめを行う。 | |
| | Let's・チャレンジ | 食に関するこの題材で取り組む。（内容は毎年変更有り） | 生涯学習課 | | |
| | バイキング給食 | 最終学年の児童・生徒を対象に市内全校で実施。卒業に向け、友達や先生と交流を深め、心に残る給食を行っている。 | 学校給食センター | | |
| | 給食試食会（1、2年生） | 子どもたちと保護者がプレールーム等で楽しく食事をすると同時に学校給食の献立や食事の様子を観てもらおう。 | 芦別小学校 | 学年を広げる。 | |
| | バイキング給食（6年生） | バイキング給食時に栄養教諭より献立の説明を行っている。 | 芦別小学校 | メニューの工夫。 | |
| | 親子料理教室（PTA組織） | 希望者を募り、講師を招いてクリスマスケーキづくりを開催。 | 芦別小学校 PTA | 授業で扱い全身体験。 | |
| | 給食試食会 | 参観日の機会を活用して親子による給食試食会を実施。 | 上芦別小学校 | | |
| | 親子料理教室（PTA活動） | スターライトホテルの総料理長を講師に招き、調理を親子で取り組む。 | 上芦別小学校 | | スターライト経営の変更により代案検討中 |

重点目標2：家族や地域とつながる食育の推進

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|----------------|---|------------|---|----|
| 学齢期  | バイキング給食 | バイキング給食時に食文化や食品の生産・流通・消費について栄養教諭からの講話がある。 | 上芦別小学校 | | |
| | バイキング給食 | バイキング給食と栄養教諭による指導により、会食の楽しさや、使われている食材の栄養素や体をつくる働きなどを学ぶ。 | 芦別中学校 | | |
| | 学校祭 | 学校祭バザーでの食事を通した社会性の育成、感謝の心を育成する。 | 芦別中学校 | | |
| | バイキング給食を活用した食育 | <ul style="list-style-type: none"> ・バイキング給食の事前学習の中で、食の大切さや栄養、感謝の心について学ぶ。 ・バイキング給食時に栄養教諭より食についての講義を行う。 | 啓成中学校 | | |
| 高齢期  | かざぐるま地域食堂の取り組み | 地域の方はもとより、特に高齢者が歩いて食事を食べに来ていただける食堂を目標に、慈恵園で提供している食事とプラス1品料理を提供している。1品料理は旬の野菜等を使用した料理を提供し、その作り方をお客様にお伝えしている。 | 芦別慈恵園 | | |
| 全年齢  | 食育月間及び食育の日の推進 | 毎年6月の食育月間と毎月19日の食育の日を周知し、食育に関心を高め実践につなげられるよう推進する。 | 健康推進課 | 現状と課題を踏まえて題材設定を行う。食育の日を「家族みんなで食事をする日」に設定する。 | |
| | 食育展示の開催 | 市内施設及びイベント等において、食育を取り組んでいる様子の紹介や家庭での実践にむけて普及啓発を図るため、ポスター、パンフレット等を活用した展示を開催する。 | 健康推進課 | 現状と課題を踏まえて題材設定を行う。ポスター掲示。 | |

取り組み紹介



食育体験会（健康推進課）親子おさかな料理教室



食育体験会（健康推進課）親子おやさい教室



親子料理教室（芦別小学校PTA）



親子料理教室（上芦別小学校PTA）



バス遠足「さくらんぼ狩り」（芦別みどり幼稚園）



Let's・チャレンジ「おさるのしっぽパンを焼こう！」（生涯学習課）

重点目標 3 食文化を伝える食育の推進

《重点取り組み》

- ・給食や料理教室等で芦別や北海道の郷土料理や伝統的な和食、行事食を伝える
- ・旬な食べ物や季節を取り入れた日本型食生活の普及啓発

★ いただきます ・ ごちそうさま ★

「いただきます」と「ごちそうさま」は日本の独特なあいさつです。「いただきます」は食事で動物や植物の命をいただいていることや食事を作ってくれる人への感謝の気持ちです。

「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書きます。

「馳走」は「走り回る」という意味で、昔は冷蔵庫やお店がなかったので、食事をするために、食材を集めに駆け回っていました。

食べ物を集めてきてくれた人へ敬意をもって「御」と「様」をつけて、感謝の気持ちを表しています。



この2つのあいさつは、日本の食文化の素敵な一面です。

食事を食べられることへの感謝もこめて、これからも食事の際には、あいさつをしましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえて日本型食生活を取り入れよう★

伝統的な日本型の食事は様々な食材を組み合わせたもので、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることによってバランスのとれた理想的な食事といわれています。これは、メタボリックシンドローム予防に最適な健康バランス食として、世界でも注目されています。家庭での食事のほかに、外食したときも意識してみましよう。

副菜

野菜・きのこ・海藻などが使われたおかずで、体調を整えてくれる役割があります。



主菜

魚・肉・卵・大豆製品などが使われたメインのおかずで、体をつくってくれる役割があります。



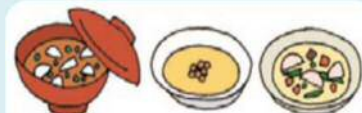
主食

ごはん・パン・めん類などが使われていて、体や脳を動かすエネルギーをつくってくれる役割があります。



汁物

みそ汁やスープ、牛乳などで、食欲を増したり、口の中を潤し食事を食べやすくする役割があります。



イラスト：食育読本「元気もりもり北海道」

重点目標3：食文化を伝える食育の推進

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|------------------|--|-------------|--|---------------------|
| 乳幼児期  | おもちつき | 保育園の4・5歳を対象に芦別産のもち米を使用しおもちつきを行い、日本古来の行事に親しむ。また、おもちができるまでの工程・触った感触を知ってもらう。できたおちは鏡餅にして保育園で年明けに展示する。 | 児童課 | 芦別産のもち米を使用していることや、餅つきをする意味を栄養士からの一言で掲示する。 | |
| | 豆まき | 保育園全園児対象で豆まきを行う。給食のメニューは豆まきに関連したメニューを提供し、日本古来の行事に親しむ。 | 児童課 | 展示食横の栄養士からの一言で豆まきの意味を掲示する。 | |
| | ひな祭り たなばた祭り | メニューを行事に携わるレシピにし、日本古来の行事に親しむ。 | 児童課 | 展示食横の栄養士からの一言で行事の意味や豆知識を掲示し、親子で楽しみながら知識を身につけてもらう。 | |
| | やきいも | 保育園の4・5歳を対象に保育園の園庭で焼き芋をする。日本の食文化に触れ、旬の野菜の味を知る。季節感を味わう。 | 児童課 | 給食だよりで保護者にどのようなことをしたのかを周知する。さつまいもにどのような栄養があるのか展示食横に掲示する。 | |
| | もちつき会 | 日本古来の伝統を経験する。自分達でつきあげた餅を試食し、食べ物を作り上げた喜びを味わう。 | 芦別みどり幼稚園 | もちの原点に戻り、もち米はどう作られているのかを知らせることにより、農業に関心を持たせる。 | |
| 青年期  | 高等学校 ・フードデザイン | フードデザインは選択生徒（2学年）でさらに専門的になり週1回程度で調理実習を行い技術を習得する。 | 芦別高等学校（家庭科） | 調理実習を通し、食品の取り扱いや特徴を理解し、日常生活の中で調理することの楽しさ、手作りのおいしさを実感させる。また、特産物を使用したレシピ作成なども取り組みたい。 | |
| 高齢期  | 行事食の提供や調理実習 | 季節に合わせた行事食の提供やおやつ作り、鍋料理作りなどの調理実習を行う。 | 芦別市介護老人保健施設 | | 写真はデイクアで作ったじゃがいも団子。 |
| | イベント弁当の提供 | 春(3月)：おはぎ弁当、夏(6月)：山菜弁当、秋(9月)：秋の味覚弁当、冬(12月)：おせち弁当、手打ちそばを提供している。きのこ、かぼちゃ、じゃがいも、米、山菜（山に採りにいく）など旬のものを食べ、元気になってもらえるようにその季節でのお弁当として提供している。 | 芦別慈恵園 | | |
| | 手打ちそばの提供 | 保存料は一切使用していない安全・安心なそばを提供している。そば粉は空知産の「ほろみのり」を使用し、年越しそばを食べてもらったり、利用者にも打っている姿をみてもらう。そば祭りでは、利用者の家族や子どもたちに、そば打ちの体験をしてもらっている。 | 芦別慈恵園 | | |
| | 行事食の提供や調理の手伝い | 季節に合わせた行事食で食べる楽しさや季節を感じてもらう。また、毎日の食事の準備や後片付けの手伝いでは、食事を通してのコミュニケーションやつながりを大切にしている。 | グループホームあさひ | | |
| 全年齢  | 子ども餅つき大会 | 日本の伝統的な行事を体験する。それぞれが餅を「つく」「丸める」作業を体験し、最後は好みのトッピングにしたりお汁粉にして会食を行う。 | 児童課 | 芦別産もち米を活用し、日本古来の食文化に触れる。 | |
| | 市民講座 | 調理実習の実施により、調理の楽しさを体験してもらうとともに食に対する正しい知識を普及する。 | 生涯学習課 | | |

取り組み紹介



もちつき会（芦別みどり幼稚園）



子ども餅つき大会（児童課）

芦別慈恵園「イベント弁当」



春「おはぎ弁当」



夏「夏のお楽しみ弁当」



秋「秋の味覚弁当」



冬「年越しそば弁当」



豆まき給食「鬼バーグ」（つばさ保育園）



行事食の提供や調理実習
（芦別市介護老人保健施設）

重点目標 4 食の循環や環境を意識した食育の推進

《重点取り組み》

- ・地産地消の推進とあわせた芦別産農畜産品の情報発信
- ・「あしべつ産を食べよう！」の推進
- ・芦別産食材を活用した食育事業の実践
- ・「食べきり運動」の普及啓発

★「地産地消」でもっとおいしい★

「地産地消」とは、私たちの住んでいるところでついたり、とれたりしたものを自分たちで食べるようにすることです。

これは、地元の食材を新鮮なうちに安心して食べることができるため、一番おいしい時に食べることができます。お店で芦別や空知、北海道の食材を探してみましょう。

芦別の特産品：水稲・南瓜・メロン・馬鈴しょ・食用百合・タンロン・ズッキーニ・さくらんぼ・ガタタン



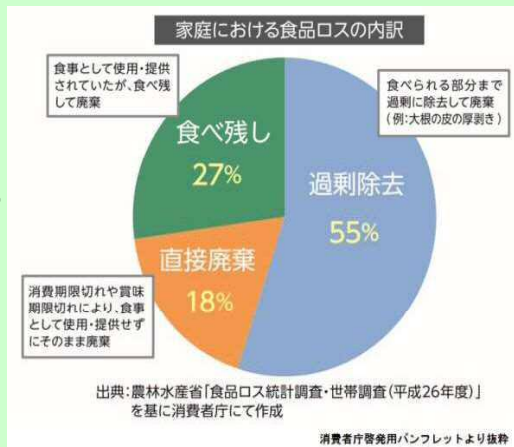
イラスト：食育誌本「元気もりもり北海道」

★食べられる量をつかって盛りつけよう！★

「食品ロス」とはまだ食べられる状態にもかかわらず捨てられている食品のことをいいます。日本では、1人当たりの食品ロスを計算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。食品ロスの約半分は一般家庭からです。

一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することが大切です。

<家庭でできる食品ロス削減>



「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

賞味期限と消費期限のイメージ

賞味期限：変化が比較的遅いもの、まだ食べられる

消費期限：早く悪くなるもの

賞味期限

消費期限

賞味期限

保存日数

買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう！

調理で作り過ぎない/余ったら作り替える



もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン（公式ページ）」

<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

重点目標4：食の循環や環境を意識した食育の推進

| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|---|--|----------------------------------|--|----|
| 乳幼児期 | 菜園づくり | 保育所のミニ菜園で野菜の栽培・収穫を行う。収穫した野菜を給食やクッキング保育（カレー作り）で使用する。 | 児童課 | 収穫だけでなく収穫までの過程も知ることができるようにポスター掲示。 | |
| |  畑づくり (野菜の栽培体験) | 土に触れ合う体験を通して、自分たちで育てることの喜びを感じ、自然がもたらす大地の美りに感謝する気持ちを育む。 | 芦別みどり幼稚園 | 自分達で育て収穫した喜びから、野菜に対する苦手意識の克服につなげる。 | |
| 学齢期 | 地産地消の取組 | 新品種の小麦の試験栽培を契機とし、地元製麺所による給食用ラーメン・うどんの製造がなされたことから、地産地消の取組として学校給食への活用を進める。 | 農林課 | | |
| | 学校給食への地産地消の推進 | 学校給食に芦別産小麦を100%使用したパン・ラーメンを提供する。(※芦別市農林課より無償提供)また、旬の芦別産野菜を使用した給食づくりを積極的に進める。 | 学校給食センター | | |
| | 収穫祭 (全学級・学年PTA) | 学級園や農業実施者の畑で取れた米や野菜を調理して試食する。時には実施者を招待して感謝の気持ちを伝えている。 | 芦別小学校 | 販売体験。親子行事。 | |
| |  栽培学習 | 学級園で栽培した野菜を使っての調理実習。 | 上芦別小学校 | | |
| | 栽培学習 | 特別支援学級では、作物栽培とその作物を使っての調理実習。(じゃがいも、ミニトマト、なす、ピーマン、スナップえんどう、さつまいも、大根、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ) | 芦別中学校 | なし | |
| | 農業体験 | 体験学習として、田植え、生き物調査等を行う。 | JAたきかわ青年部芦別市きらきらぼし生産組合 | 現状の内容で、子供たちに収穫体験等を行い、農業の大切さや食への理解を伝える。 | |
| 学齢期・青年期 |  体験学習の取組 | 農業者の協力を受け、学校授業での時間を活用して市内小学生による農作業体験を行い、食べ物を育てることの喜びや食べ物と生産現場とのつながりを学習する機会を提供する。 また、都市部の中学校・高等学校の修学旅行等を受け入れ、農作業体験を行い、食の大切さを伝えるとともに、芦別農業への理解を深める機会を提供する。 | 農林課 | | |
|  職場体験 | メロン育苗ハウスや集出荷施設で芦別市の特産品(メロン・イモ・カボチャ)に係る各種作業を体験し、農業への理解を深める機会を提供する。 | JAたきかわ芦別支店(販売部) | 現状の内容で、各作業体験を通じて、農業への理解と大切さを深める。 | | |
| 高齢期 |  菜園づくり | 保健福祉施設すばらの菜園で野菜の栽培・収穫を行い、収穫した野菜を給食で使用する。 | 芦別市介護老人保健施設 | | |

重点目標4：食の循環や環境を意識した食育の推進

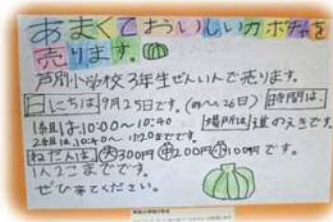
| ライフステージ | 取り組み名 | 内容 | 担当課または関係団体 | 現状と課題をを踏まえて工夫できること | 備考 |
|--|--|---|--|--|----|
| <p>高齢期</p>  | 地産地消の推進 | 毎食芦別産の米を使用した給食を提供している。 | 芦別市介護老人保健施設 | | |
| | 自家農園を活用した収穫及び給食の提供 | きゅうり、トマト、じゃがいも、ピーマン、なす、大葉を植え、収穫できたものを食事に提供している。旬を感じてもらうため利用者と一緒に畑に行き、収穫をしている。 | 芦別慈恵園 | | |
| <p>全年齢</p>  | 芦別農産物を活用した「特産品」開発の推進 | 地元食材を活用した芦別独自の「特産品」の開発を推進する。 | 商工観光課 農林課 | | |
| | 市内飲食店への芦別「特産品」開発の推進・農産物の普及活動 | 市内飲食店が地元食材を活用し、安全・安心な料理を提供すると共に芦別独自のメニュー開発を促進する。 | 商工観光課 農林課 | | |
| | 食品ロスの削減 | 日本国内で排出される食品廃棄物等は年間2,801万トンで、このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は642万トンと試算されている。このような食べ物の無駄をなくすため、市内の飲食店経営者等に対し、食品ロスの削減に向けた取り組みを行う。 | 商工観光課 芦別商工会議所 芦別料飲店組合 | 平成28年度においては、商工観光課において芦別料飲店組合等を通じ、市内の飲食店経営者に食品ロス削減PRチラシ等を配布し普及啓発を行ったが、今後については全庁的な取組として対応を検討していく必要がある。 | |
| | 芦別の特産品及び食品の出盛り期一覧表作成と活用 | JAたきかわ芦別支店、かあちゃん市の方のご協力をいただき、芦別地場産品の出盛り期、販売場所、特産品の一覧表を作成し、地場産品の消費拡大につなげる。 | 芦別地区栄 養士会 | 地産地消を促す。 | |
| | 地産地消の推進 | 市内公共施設における地場産物の利用及び加工品の促進販売を行う。（平成11年度から実施中） ○消費者ニーズに応えるべき安全・安心のできる農産物の生産をし、さらに付加価値を高める農産物の加工品も自らの手で生産する。 ○市民対象に加工品等のPR・販売をして、消費拡大に取り組む。 ・販売品：トマトジュース、紫蘇ジュース、カボチャレトルト、トウキビレトルト ・販売先：道の駅、農業まつり他イベント会場、星の降る里芦別村民へ配送 | JAたきかわ芦別支店 女性部加工部会（さわやかクラブ） | 現状の内容で、市内公共施設を利用し、加工品の促進販売・PRを行う。 | |
| | あしべつ虹っ子販売促進交流会 | 京都生協店舗であしべつ虹っ子米の試食と販売をし、交流を図る。（販売促進活動） | 芦別市産直協議会 JAたきかわ芦別支店 芦別市さらぼし生産組合 | 現状の内容で、対面でお米の試食・販売を行い、情報提供などの交流を図る。 | |
| 農業まつりの開催 | 芦別市における主要な農畜産物を展示・販売し、地場産品に対する認識と農業に対する理解を求め、併せて地産地消を目的に消費拡大を図る。 | 農業まつり実行委員会 | 現状の内容で、芦別産の特産品を展示・販売し、PR・消費拡大を図り、農業に対する理解を深める。 | | |

取り組み紹介

《農業体験の取り組み》



稲刈り（芦別小学校）



メロンの収穫（芦別小学校）

かぼちゃの収穫・販売（芦別小学校）



とうもろこしの定植（芦別高等学校）



ブルーベリーの収穫（芦別高等学校）



畑づくり（芦別みどり幼稚園）



おやこブルーベリー教室（健康推進課）



芦別産小麦を使用した学校給食の提供



芦別産小麦と野菜を使用したピザづくり

2 食育推進の役割

(1) 市民・家庭の役割

- 早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、生活習慣を整えます。
- 家族みんなで、食事や運動の大切さを理解し、バランスのとれた食生活で生活習慣の改善と健康づくりをします。
- 子どもと一緒に買い物や食事の準備を行うことを通して、家族みんなの食への関心を深めます。
- 家族と一緒に楽しく食事をする時間を持ちます。
- 行事やイベントに積極的に参加し、食に関する知識を習得します。
- 子どもの時から色々な食品に親しみ、味覚（おいしさ）を育て、食事のリズムや食べる楽しさなどを育てます。
- 食事のマナーを親が子どもに伝えます。
- 親から子どもへ和食や郷土料理の伝承、地域や家庭の行事食などを一緒に作り、食文化に触れる体験を持ちます。
- 地元食材を利用して地産地消に取り組みます。
- 食品ロスを減らすために、適量の買物、冷蔵庫の確認、エコクッキング等に取り組みます。

(2) 保育所、幼稚園、学校等の役割

- 「早寝・早起き・朝ごはん」や1日3食の大切さなどの基本的な生活習慣を家庭が中心となって実践できるよう支援します。
- 給食・弁当やおやつを楽しく食べるための環境をつくります。
- 野菜などの栽培と収穫、収穫後の調理体験を行い、自然の恵に感謝する心を育てます。
- 給食メニューの配布を行い、食の重要性や栄養バランスの大切さについての理解を深め、家庭での食育実践を促進します。
- 地元食材を利用した給食の提供に努めます。
- 栄養教諭との連携のもと、学校給食を通して、栄養バランスの大切さや健康との関わりを学習します。
- 友達と楽しく給食を食べることを通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てます。
- PTAの行事や学校行事を通して、親子が一緒に食に関する知識を身につけます。
- 自らの健康を考えられるよう栄養のバランス、生活習慣病などについての知識を習得し、自分の食生活を管理する能力を育てます。
- 家庭と連携をとり、手作り弁当の持参を働きかけます。

(3) 地域・関係団体等の役割

- 行事やイベントを通して、食習慣の改善や健康づくりの大切さ、地場農産物の地産地消を推進します。
- 各地域における調理実習などの活動を通して、食生活改善を推進し、生活習慣病の予防への取り組みを図ります。
- 地元食材の活用や食の安全・安心についての理解を通して、食品の賢い選択ができる力の習得を推進します。
- 生産者と事業者が連携して、新鮮で安全・安心な地元食材を販売し、地産地消を促進します。
- 食材の生産・加工・流通・販売など、食に関する多様な農業体験の機会をもちます。

(4) 行政の役割

- 関係する各部が連携しながら、市民や関係団体等とともに食育に取り組みます。
- それぞれの分野における施策を総合的・計画的に進めていきます。
- 食育を市民・家庭主体の市民運動として推進していくため、ボランティア及び市民団体等と連携した活動を進めます。



(食育推進会議の様子)