

第5章 食育推進計画

1 食の意識の向上 ～食への関心を高め、豊かな心を育む～

進捗と現状

- ・食育に関心を持っている人の割合は57.1%で減少しています。
- ・朝食や夕食を週4日以上誰かと一緒に食べる人の割合は、朝食は29.6%、夕食は48.7%で、ともに減少しています。
- ・ゆっくりよく噛んで食べている人（「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の合計）の割合は、全体では32.8%で、どの年代も約3割となっています。
- ・栄養教諭は市立小中学校全体で9名配置されています。
- ・給食だより（小学校）と食育だより（中学校）を年11回発行しており、給食だよりでは各小学校が行っている独自の取組を紹介しています。

課題

- ・引き続き、子どもへの周知・啓発に加え、保護者にも効果的な啓発方法の検討など、食育を身近に感じられるような取組が必要です。
- ・コミュニケーションを図る場や食事のマナーを身につける場としても、共食の普及啓発に取り組むことが必要です。

取組の方向性

- 食や食育をより身近に感じ、関心を持ってもらえるような取組を推進します。
- 家庭や地域での共食の機会を増やし、食を通じたコミュニケーションの推進を図ります。
- 関係機関や団体と連携し、食育の取組を推進します。

具体的な取組

個人・家庭の取組

- ・大人は子どもに正しい食事のマナーを伝え、子どもはそれを身につけます。
- ・家族や友人、地域の人とともに楽しく味わいながら食事をします。
- ・家庭で食について話します。
- ・体験活動等、食育を学ぶ機会に積極的に参加し、食育への関心を高めます。
- ・家族等で一緒に食事作りや後片付けに取り組むなどの機会を設け、子どもの食事を作る力を育てます。
- ・よく噛んで味わって食べます。

<p>学校・地域・ 企業の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食だより等のあらゆる機会をとらえ、家庭に向けて食育や共食の大切さ、食についての正しい知識を伝えます。 ・学校における食育の取組を地域や家庭に情報発信するとともに、家庭や地域からの情報を収集し、相互理解や連携を図ります。 ・学校や幼稚園、保育所において、自然の恵みに感謝し、栽培から収穫、調理までを行うなど、広い食育活動に取り組みます。 ・給食を生きた教材として、子どもに会食の楽しさを経験させるとともに、正しい食事のマナーを身につけられるよう支援します。 ・学校給食において栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、放送等で子どもたちに啓発を行います。 ・学校給食週間（1月）に合わせて、様々な取組を行います。 ・地域の行事やサロン等において、共食の機会を作ります。 ・企業は、食育の推進や地域とのつながり強化のため、関係者との情報交換や連携を図り、消費者と生産者が交流できる機会を作ります。 ・企業活動や地域の取組の一環として、積極的に食育に取り組みます。 <hr/> <p>【関連する具体的な取組】 給食だより・食育だよりの発行（アプリ配信含む）／小学校での食生活アンケートの実施／健康推進員活動（園などでの紙芝居やエプロンシアター、高校大学での出前講座、パネル展示、野菜レシピ配布、野菜を食べよう！店頭啓発、親子の料理教室、生活習慣病予防教室、全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト事業など）／こども食堂への農産物の提供</p>
<p>行政の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間（6月）・食育の日（毎月19日）を広報ひこねやエフエムラジオ、LINE等で周知します。 ・食育や共食の大切さ、食についての正しい知識を広めます。 ・学校等を通じて保護者世代への食育に関する啓発を行います。 ・子どもや親子を対象にした調理体験ができる機会の充実を図ります。 ・幅広い世代に向けた食育に関する情報提供、学習機会の提供に努めます。 ・企業と協力して（コンビニで啓発POP設置や労働者向け健康衛生情報誌の発行等）食育の啓発に取り組みます。 <hr/> <p>【関連する主な事業】 【学校給食センター】給食だより・食育だよりの作成 【幼児課】保育所等への栄養指導訪問や保護者参観での栄養指導／食育講座／資料配布による情報提供 【健康推進課】健康推進員活動の支援（連絡調整や同行、子どもや保護者へ健康教育）、食育月間・食育の日の啓発活動 【彦根保健所】労働者向け健康衛生情報誌「元気元気レター」の発行</p>

成果目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
食育に関心を持っている人の割合の増加		60.8% (平成 30 年度)	57.1% (令和 5 年度)	70.0%
朝食や夕食を週 4 日以上誰かと一緒に食べる人の割合の増加（ひとり暮らしを除く） 【変更】	朝食	—	45.9% (令和 5 年度)	55.0%
	夕食	—	75.4% (令和 5 年度)	80.0%
よく噛んで食べている人の割合 （「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の合計）【新規】		—	32.8% (令和 5 年度)	40.0%

彦根市の学校給食

学校給食は、学校における食育を推進することを目的としており、児童・生徒の心身の健全な発達や、食に関する正しい理解と適切な判断力を養うことについて、大切な役割を担っています。

彦根市では、こうした考えの下、安全で安心な学校給食の提供に努めるとともに、学校給食を通じた食育についても、献立に旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れることや、食材に地場産の野菜やびわ湖の湖魚などを使用することで、子どもたちの地域の食材や食文化に対する理解と、地産地消の推進に取り組んでいます。



<小学校の給食献立～どんぶりの日～>

麦ごはん・ひこね丼の具
五目卵・もやしのかつおあえ
近江米ムース・牛乳



<中学校の給食献立

～献立募集作品・鉄分たっぷりの日～
カリカリ梅のまぜごはん・わかさぎの唐揚げ
小松菜のおひたし・滋賀県産大根のおでん
梨ゼリー・牛乳

2 健康づくり ～健康寿命延伸につながる食の実践～ (健康増進計画「(1) 栄養・食生活」に含む。)

健康増進計画「1 生活習慣の改善 (1) 栄養・食生活」と同様

再掲

取組の方向性

- 自分の適正体重を意識した健康づくりを支援します。
- 朝食の欠食をなくし、栄養バランスのとれた食事ができるよう支援します。
- ライフステージに合わせて正しい食生活や生活習慣を身につけられるよう、子どもの頃からの啓発も含め各世代への啓発を行います。

具体的な取組

<p>個人・家庭の 取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。 ・生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。 ・自分にとって適切な食事量を知り、食べ過ぎやバランスの偏りに気をつけます。 ・3つのお皿（主食・主菜・副菜）を毎食そろえます。 ・野菜は1日350g摂ります。（1日5皿を目安に野菜料理を食べます。） ・食塩摂取量は1日7g未満を目標に、減塩に取り組みます。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。
<p>学校・地域・ 企業の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・園や学校で「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。 ・園や学校の給食に地場産の材料を取り入れ、バランスのよいメニューにします。 ・学校等で食育月間（6月）や食育の日（毎月19日）に合わせて啓発を行います。 ・健康推進員活動で、減塩や野菜を食べることの重要性や方法を伝えます。 ・企業等において、生活習慣病予防として、減塩や食事バランスについて啓発します。 ・飲食店や食料品店等では、健康に配慮した食事や惣菜の提供に努めます。 ・滋賀県栄養士会で簡単に作ることができる朝食の動画を作成して啓発します。 <p>【関連する具体的な取組】 健康推進員活動（園などでの紙芝居やエプロンシアター、高校大学での出前講座、パネル展示、野菜レシピ配布、野菜を食べよう！店頭啓発、親子の料理教室、生活習慣病予防教室、全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト事業など）／地域栄養士による食に関する子育ての相談・講座／滋賀県立大学での朝食提供／滋賀県立大学食育推進隊による取組／JA・企業等による食育講座／企業によるベジチェック実施</p>

行政の取組

- ・適切な生活リズムを身につけるための助言を行います。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」について、あらゆる機会をとらえ啓発します。
- ・学校保健と連携し、児童が適正体重を維持できるよう啓発や個別指導を行います。
- ・若い世代を対象に、体型や適正な体重コントロールについての正しい知識が持てるよう、必要な支援や学習の機会を提供します。
- ・生活習慣病予防のための食生活について啓発し、相談や学習の機会を作ります。
- ・個々のライフスタイルに応じて、食生活の改善につながる指導を実施します。
- ・野菜の適量摂取や減塩に関する知識を広め、市民の実践につなげます。
- ・各地区担当保健師が健康推進員活動を支援しつつ、幼稚園や保育所、認定こども園、学校、地域包括支援センター、社会福祉協議会、地区公民館等と協力しながら地区の健康づくりを支援します。

【関連する主な事業】

【学校教育課】保健だよりの発行／定期健康診断結果の個別通知と受診勧奨

【学校給食センター】給食だより・食育だよりの作成

【幼児課】保育所等への栄養指導訪問／食育講座／保育所等の給食・食育情報の提供／養護教諭による園訪問保健指導

【健康推進課】乳幼児健康診査／乳幼児個別相談／特定保健指導／栄養相談／訪問指導／健康推進員活動の支援（連絡調整や同行、子どもや保護者への健康教育）

保育所等における栄養指導・保健指導

幼児課では、市内保育所・こども園・幼稚園を訪問し、管理栄養士による栄養指導、養護教諭による保健指導を行っています。

栄養指導では、「早寝・早起き・朝ごはん」、「三色食品群」、「お箸の持ち方」、「うんち」、保健指導では、「手洗い」、「むし歯予防」、「風邪予防」、「生活習慣」、「目・耳・心の健康」について、園児を対象に実施しています。

紙芝居やパネルシアター、塗り絵など様々な教材を使って、子どもたちが楽しみながら、自分自身の健康や食事について興味を持ったり、振り返ったり、これから成長していく上で必要な生活習慣や食習慣を作る基礎を身につけてもらえるように取り組んでいます。

また、給食では旬の食材や行事食などを取り入れ、子どもたちに食文化を伝えています。



三色食品群



うんちのはなし



手洗いチェック

成果目標

◎は重点目標

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満 (BMI 25 以上)、やせ (BMI 18.5 未満) の減少)	20～60 歳代男性の 肥満の人の割合	30.0%	33.9%	28.0%
	40～60 歳代女性の 肥満の人の割合	17.8%	19.8%	12.0%
	20～30 歳代女性の やせの人の割合 【変更】	—	19.3%	減少
朝食の欠食率の減少	16～64 歳【新規】	—	24.4%	10.0%
	小学 5 年生	4.1%	4.3%	0.0%
	中学 2 年生	5.0%	4.3%	3.0%
◎ バランスのよい食事を摂っている人の割合の増加 (1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほぼ毎日ある人の割合)【新規】	男性	—	21.6% (令和5年度)	50.0%
	女性	—	29.5% (令和5年度)	
◎ 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上) の増加	男性	278.8g (平成 27 年度)	220.5g	350g※
	女性	265.3g (平成 27 年度)	231.0g	
◎ 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上) の減少	男性	9.9g (平成 27 年度)	11.3g	7.0g 未満※
	女性	8.8g (平成 27 年度)	9.4g	
夜 9 時までに就寝できている児の割合の増加 (3 歳 6 か月児)		53.7%	49.2%	59.0%

※野菜摂取量と食塩摂取量の目標値については、健康日本 21 (第三次) に基づき設定しています。



3 環境に配慮した食の推進 ～食の循環と食の安全を考える～

進捗と現状

- ・「買い過ぎない」「作り過ぎない」などを心がけている人の割合は71.7%です。
- ・食品・食材を購入する時に栄養成分表示を見る人は20.7%です。
- ・「環境こだわり農産物」を知らない・わからない人の割合は61.5%と減少していますが、購入したことがある人は23.8%となっています。
- ・食品ロスの削減に向けて、食品ロスに対する関心を高めるため、広報ひこねやホームページ、SNS、ごみに関する出前講座、環境イベント等を通して、情報発信を行っています。

課題

- ・自らが安全な食を選択することができるよう、賞味期限や食品表示に関する正しい知識の普及や適切な情報提供が必要です。
- ・食品ロス削減に向け、若い世代にも伝わる啓発方法の検討が必要です。

取組の方向性

- 各家庭で食品ロス削減に向けた取組を行えるよう、食品ロス削減の重要性や取組方法の周知啓発を進めます。
- 生産者・加工業者・流通業者は食の安全性の確保や正確な情報を提供します。
- 「環境こだわり農産物」の周知や手に入れやすい環境づくりを進めます。

具体的な取組

個人・家庭の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・賞味期限、消費期限について正しく理解します。 ・食材に感謝し、食材を無駄なく使って調理する、買い過ぎや作り過ぎを減らす、食べ切るようにします。 ・添加物や食品表示等を正しく理解し、安全な食品・食材を選択できる力を身につけます。 ・「環境こだわり農産物」のことを知り、積極的に選んで購入します。
学校・地域・企業の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・給食等を通じて食べ物を大切にする気持ちを伝えます。 ・給食や授業を通じて、食品表示や食の安全性についての正しい知識を学ぶ機会を提供します。 ・子どもの頃から、環境学習出前講座等を活用し、環境と食に対する知識を身につけ、理解を深める機会を提供します。 ・地域行事等を通じて、食品表示や食の安全性についての正しい知識を学ぶ機会を提供します。 ・飲食店や食料品店では、栄養成分表示等の情報を提供します。 ・企業活動におけるリサイクルを推進します。 ・生産や流通の過程でなるべく食品ロスを出さないように努めます。 ・「環境こだわり農産物」について学ぶ機会を提供します。

	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食店や小売店、食品販売店では、積極的に「環境こだわり農産物」を使用・販売し、行政と連携してイベント時や店頭等において消費者に対する PR を行います。 <p>【関連する具体的な取組】 フードバンクの推進</p>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭や外食等の場面に応じた食品ロス削減方法について、幅広い世代の方に伝わるよう、ごみ減量アイコンの活用等工夫した情報発信に努めます。 ・食品表示や食の安全性について情報提供を行います。 ・「環境こだわり農産物」の PR を行う県と連携し、小売店や消費者に対する PR に協力します。 <p>【関連する主な事業】 【生活環境課】ごみ減量アイコンの活用／簡易生ごみ処理普及事業／フードドライブ／広報ひこねへの掲載／ホームページ・SNS 等での発信／ごみの減量出前講座／食品表示や食の安全性についての情報提供 【農林水産課】環境こだわり農産物の PR 協力</p>

成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
「環境こだわり農産物」を購入したことがある人の割合の増加 (「よく購入する」「何度か購入したことがある」の合計)【新規】	—	23.8% (令和 5 年度)	35.0%
買い過ぎない・作り過ぎないなど、食品ロスを少なくするように心がけている人の割合の増加	63.4% (平成 30 年度)	71.7% (令和 5 年度)	80.0%



環境に配慮した食の推進

- 食品ロスを含む生ごみを削減するため、生ごみの堆肥化によるごみ減量とリサイクルの普及促進に取り組む市民団体と協働し、定期的なボカシづくりやボカシづくり体験講座を開催するなど、生ごみ削減に向けた取組を行っています。
- 食品ロスを減らすために必要な「食べキリ」を含めた 3 つのキリ（水キリ・食べキリ・使いキリ）について、それらを取り入れたごみ減量アイコンの作成や、市役所本庁舎前広告塔での垂幕設置などにより、市民の皆さんに生ごみ減量の取組を呼びかけています。



ボカシづくり
体験講座



ごみ減量アイコン



広告塔

4 食文化の継承・地産地消の推進 ～食を楽しみ、次世代へつなぐ～

進捗と現状

- ・学校給食の地場産物の使用割合は、品目割合 34.6%、重量割合 29.0%と、どちらも増加しています。
- ・季節や行事に合わせて伝統料理や郷土料理を食べる人の割合は 39.9%と減少しています。
- ・市ホームページや SNS を活用し、生産者の紹介等、地産地消および食育を促進しています。
- ・学校や園において行事食や郷土料理の献立を取り入れるとともに、給食だより、食育だより等による家庭への情報発信を行いました。

課題

- ・学校や関係団体等と連携して子どもたちが食文化に触れる機会を提供するとともに、各家庭での理解や関心を高め、次世代に継承していくことが必要です。
- ・様々な機会を活用した地産地消および食育に関する情報発信が引き続き必要です。

取組の方向性

- 子どもの頃から伝統料理や郷土料理に触れる機会を作り、次世代への食文化の継承を推進します。
- 地場産物に関する情報提供や消費者と生産者の交流等を推進し、家庭における地産地消の促進を図ります。
- 地産地消・旬産旬消を推進します。

具体的な取組

個人・家庭の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統料理や郷土料理について、子どもも大人も学び、お互いに教え合います。 ・郷土料理や行事食を食事のメニューに取り入れます。 ・食品購入時や外食時は地場産物や旬の産物を積極的に選んで食べます。
学校・地域・企業の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食等に地場産物を取り入れ、地域の自然や文化、農業等について子どもの理解を深めるとともに、使用割合を高めるよう努めます。 ・各学校において農業体験を実施します。 ・高校で地場産物を栽培し、地元スーパーで販売します。 ・学校給食の献立に、旬の地場産物を使用した料理をできるだけ取り入れ、「給食だより」「食育だより」等で保護者にもPRを図ります。 ・学校給食等で伝統料理や郷土料理を提供し、子どもに食文化を伝えます。 ・地域行事で地場産の食材を使った伝統食や行事食を提供し、食文化や郷土について理解を深める取組を行います。 ・企業活動の一環として、地域の食文化についての情報発信を行います。 ・飲食店や小売店等では、ひこね丼など地場産物の活用や地場産物コーナーの展開に努め、消費者にPRします。 <p>【関連する具体的な取組】 学校給食／地域行事／JA や企業等による食育学習／学校で給食だより・食育だよりの発行／学校で給食週間に食育指導／伝統料理をテーマにした健康推進員の食育活動</p>

行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統料理や郷土料理、地場産物など地域の食文化についての情報を発信します。 ・ 地場産物が見える場所等について、消費者へ情報を発信し、購入促進を図ります。 ・ ひこね井など地産地消を推進する企業のPRなどを支援します。
	<p>【関連する主な事業】</p> <p>【学校給食センター】 給食だよりと食育だよりの作成／小中学校給食の献立作成</p> <p>【幼児課】 保育所・こども園の献立作成</p> <p>【農林水産課】 ホームページ・SNS 等での地場産物情報発信</p> <p>【地域経済振興課】 ホームページ等でひこね井の啓発</p> <p>【健康推進課】 健康推進員活動の支援（連絡調整や同行、子どもや保護者への健康教育）</p>

成果目標

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
学校給食の地場産物の使用割合の増加（品目割合）【変更】	21.7%	34.6%	38.0%
学校給食の国産食材の使用割合の増加（品目割合）【変更】	—	69.3%	70.0%
季節や行事に合わせて伝統料理や郷土料理を食べる人の割合の増加	59.1% (平成 30 年度)	39.9% (令和 5 年度)	45.0%

農業体験や料理教室の実施

- 東びわこ農業協同組合稲枝営農経済センターでは、循環型農業として「酒粕米」の促進を図っています。「酒粕米」は、酒造会社が酒粕を農業者へ提供し、その酒粕を有機肥料として米を作り、酒造会社はその米で日本酒を作るという資源循環型の米（酒）作りです。
- 米作りにおいては、地域の小学生などを対象とした田植えや稲刈り体験など、環境学習も併せて環境に配慮した食の推進を実施しています。また、令和6年産米からは循環型農業で栽培された、「秋の詩」を市内の学校給食として順次提供していきます。
- 農村環境改善センターでは、旬の野菜と肉・魚、豆腐などを素材にした、ごはんに向合う健康メニューを実習するアグリ料理教室を開催しています。地元産の野菜などを活用した料理のほか、季節の旬の食材を使った伝統料理の献立を題材にするなど、食文化の継承につなげています。



田植え体験の様子



稲刈り体験の様子



アグリ料理教室

ライフステージ別の取組（食育推進計画）

施策の柱	妊娠・乳幼児期 （～5歳）	学童期 （6～12歳）
1 食の意識の向上	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい食事のマナーを身につけます。 ●体験活動等、食育を学ぶ機会に積極的に参加し、食育への関心を高めます。 ●よく噛んで味わって食べます。 	
2 健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。 ●栄養バランスや野菜を食べることを意識します。 	
3 環境に配慮した食の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●食べ残しをなくします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●賞味期限、消費期限について正しく理解します。 ●安全な食品・食材を選択できる力を身につけます。 ●食べ残しをなくします。
4 食文化の継承・地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●農業体験等を通じて、食べ物大切さと農業への理解を深めます。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ●伝統料理や郷土料理について学び、教え合います。

<p>思春期 (13～19 歳)</p>	<p>青年期・壮年期 (20～39 歳)</p>	<p>中年期 (40～64 歳)</p>	<p>高齢期 (65 歳以上)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 正しい食事のマナーを身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナーを子どもに正しく伝えます。 ● 知識や経験を生かし、食育を地域に広めます。 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 体験活動等、食育を学ぶ機会に積極的に参加し、食育への関心を高めます。 ● 家族や友人、地域の人とともに楽しく味わいながら食事をします。 ● よく噛んで味わって食べます。 			
<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。 ● 生活リズムを整え、朝食を摂る習慣を身につけます。 ● 3つのお皿（主食・主菜・副菜）や野菜摂取、減塩を意識します。 ● 食品の購入や外食時に、カロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 			
<ul style="list-style-type: none"> ● 賞味期限、消費期限について正しく理解します。 ● 安全な食品・食材を選択できる力を身につけます。 ● 食材に感謝し、買い過ぎ、作り過ぎを減らし、食べ切るようにします。 			
<ul style="list-style-type: none"> ● 食品購入時や外食時は地場産物や旬の産物を積極的に選んで食べます。 ● 伝統料理や郷土料理について学び、教え合います。 			
<ul style="list-style-type: none"> ● 郷土料理や行事食を食事のメニューに取り入れます。 			