

おいしいね、たのしいね、たべるとてだいじだね

第3次

千葉市食育推進計画

計画期間：2019～2023年度

千葉市

2019年3月

はじめに

私たち人間が生きていくために「食」は欠かすことはできません。

また、食生活は健康に深く関係していると同時に、おいしく食べる、楽しく食べることで、私たちの生活を心豊かなものにしてくれます。



一方で、近年、食への価値観やライフスタイルの多様化が進み、また世帯構造などの食をめぐる環境の変化により、健全な食生活の実践が困難となっており、「食」の大切さについて考える食育の取組みは、大変重要となっています。

千葉市では、これまで「子どもから大人まで、市民一人ひとりが『食』を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、『こころ』と『からだ』の健康と豊かな人間性を育む」を基本理念として、千葉市食育推進計画（第1次：平成21～25年度、第2次：平成26～30年度）を策定し、食に関わる関係機関・団体等と連携して、地域・学校・職域等において様々な食育活動を推進してまいりました。

第2次計画の評価では、「朝食を欠食する市民の割合」や「やせている人の割合」など、多くの指標において改善傾向がみられたものの、「食育に関心のある市民の割合」など改善が進んでいない指標もあり、今後の課題となっています。

このような状況を踏まえ、本計画では、新しく「つながる食育」をキーワードとした3つの基本目標を中心に、市民の皆様一人ひとりが食を大切にし、自身の健康を守るため、適切に食を選択する力を身につけられるよう取り組んでまいります。

市民の皆様が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことができるよう、食に関わる関係機関・団体等とのさらなる連携・協働のもと、食育の環を広げ、つなげていくことで、引き続き食育の推進を図ってまいりますので、皆様の一層のご理解・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

おわりに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただいた千葉市健康づくり推進協議会食育推進部会の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見をお寄せいただきました市民の皆様にご心より感謝申し上げます。

2019年3月

千葉市長 熊谷 俊人

目次

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の経緯	3
	（1）国の動向	3
	（2）これまでの千葉市の食育推進	4
2	第3次千葉市食育推進計画策定の概要	5
	（1）計画の位置づけ	5
	（2）第3次千葉市食育推進計画の方向性	6

第2章 「食」をめぐる現状と課題

1	市の概況	9
	（1）市の人口	9
	（2）市の世帯数と世帯当たりの人員	9
2	第2次千葉市食育推進計画の概要	10
3	指標の達成状況（第2次計画）	11
4	市の食育の現状	12
	（1）食育への関心	12
	（2）一緒に食べる「共食」	13
	（3）朝食の欠食	14
	（4）適正体重の維持（肥満・やせの状況）	15
	（5）健全な食生活等の実践	16
	（6）よく噛んで食べることの推進	18
	（7）地域に根ざした食育活動	19
	（8）地産地消の推進	19

第3章 食育推進の方向性

1	基本理念	23
2	基本目標	23
3	推進キャッチフレーズ	24
4	施策の体系	25
5	数値目標一覧	26

第4章 食育施策の展開

1	家庭・地域における食育の推進	31
	（1）楽しく食べることの推進、望ましい食習慣と知識の習得	32
	（2）妊産婦と乳幼児等への食育の推進	35

(3) 健康づくりのための食育の推進	37
(4) 高齢期における食育の推進	38
(5) 歯科保健活動における食育の推進	39
(6) 地域における「食」を学ぶ機会の充実	40
(7) 食品関連事業者等と連携した食育の推進	41
2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進	42
(1) 保育活動や教育活動を通じた食育の推進	43
(2) 指導体制の充実	45
(3) 給食を通じた食育の充実	46
(4) 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進	48
(5) 保護者への普及啓発、地域との連携	49
3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進	51
(1) 市内産農畜産物への理解の促進	52
(2) 地産地消の推進	53
(3) 生産者と消費者との交流と体験活動の促進	55
(4) 市内産農畜産物を活かした料理の普及	56
(5) 環境にやさしい食育の推進	58
4 食の安全・安心に関する情報の提供	60
(1) 食品の安全性に関する情報の提供	61
5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立	63
(1) 食育推進運動の展開	64
(2) 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立	65
(3) 食育推進に関わる人材の育成・支援	66

第5章 ライフステージに応じた食育の推進

1 ライフステージでみる課題と食育の方向性	69
-----------------------	----

第6章 計画の推進にあたって

1 推進体制	75
2 計画の進行管理と見直し	75

資料編

1 千葉県健康づくり推進協議会 食育推進部会	79
2 食育基本法の概要	80
3 第3次食育推進基本計画の概要	81
4 用語説明	83
5 数値目標出典一覧	86
6 千葉県健康づくり推進協議会設置条例	87



第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の経緯

(1) 国の動向

わが国では、急速な経済発展に伴う生活水準の向上、世帯構造の変化等により、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。

そのような状況下、健全な食生活の実践や、地域の伝統的な食文化の継承が難しい状況にあり、「食」についての問題が顕在化してきています。

そこで国は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に平成17年7月に食育基本法を施行しました。

以後、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めた「食育推進基本計画」が策定され、平成28年3月には、「第3次食育推進基本計画」が策定されました。

◆重点課題◆

第3次食育推進基本計画

～実践の環を広げよう～

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進

※第3次食育推進基本計画の概要については81ページ参照

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

(2) これまでの千葉市の食育推進

本市では、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、千葉市食育推進計画（以下、「第1次計画」とする。）〈計画期間：平成21～25年度〉及び第2次千葉市食育推進計画（以下、「第2次計画」とする。）〈計画期間：平成26～30年度〉を策定し、未来を担う子どもたちが生涯にわたって、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、子どもたちへの食育に重点をおくとともに、市民一人ひとりが生活習慣病等を予防し、健全な食生活の実践を通じた健康づくりに取り組めるように、関係機関・団体等と連携・協働のもと食育を推進してきました。

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

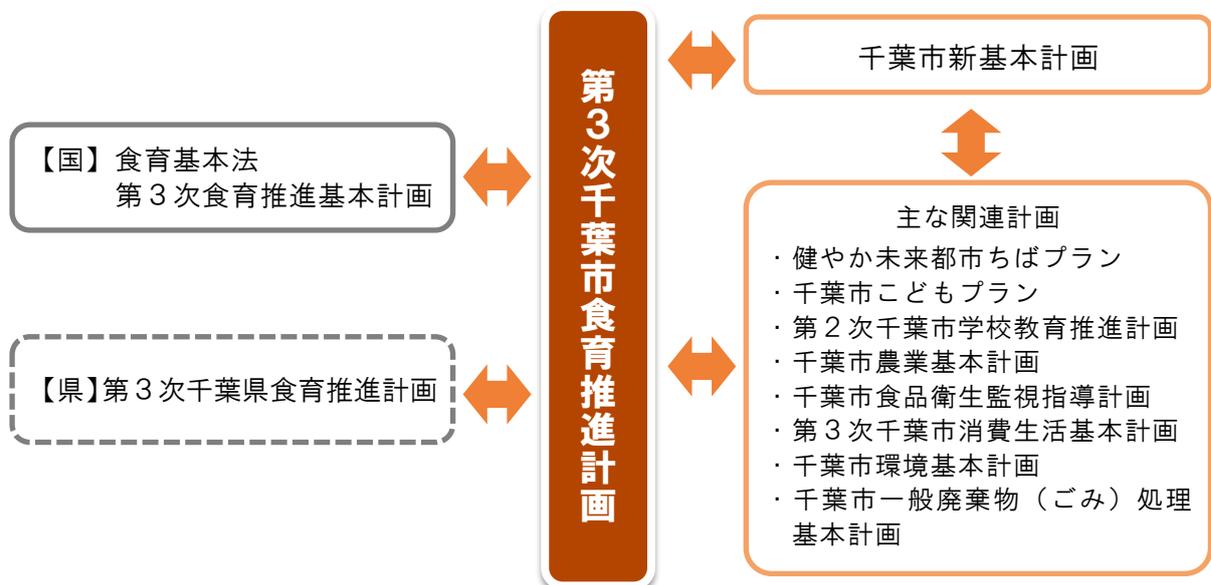
※第2次計画の概要については10ページ参照

2 第3次千葉市食育推進計画策定の概要

(1) 計画の位置づけ

第3次千葉市食育推進計画（以下、「本計画」とする。）は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

策定にあたっては、「健やか未来都市ちばプラン」など本市の関連計画との整合性を図り、また、国の「第3次食育推進基本計画」と、県の「第3次千葉県食育推進計画」の基本的な考えを踏まえた上で、本市の地域特性や実情を反映させました。



食育基本法：食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に成立、同年7月15日に施行されました。

第3次食育推進基本計画：食育基本法に基づき策定された、平成28年度から32年度までの5年間の計画です。食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値が盛り込まれています。

第3次千葉県食育推進計画（ちばの恵みで まんてん笑顔）

食育基本法に基づく都道府県食育推進計画で、平成29年度からの5年間の計画です。

第2次計画の基本目標「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を継承しつつ、世代別の視点を取り入れ再構築するなど、より一層食育推進の取組を充実し、県民一人ひとりが主役となり、健康で笑顔あふれる暮らしを実現することを目指します。

(2) 第3次千葉市食育推進計画の方向性

本市の食を取り巻く現状から見えてきた課題等を踏まえ、市民一人ひとりが食の大切さを考え、健康で心豊かな生活が送れるよう、市民や行政、関係機関・団体等が連携して取り組むための行動計画として本計画を策定しました。

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

3つの基本目標

基本目標1

健康寿命の延伸につながる食育

基本目標2

生産から食卓までつながる食育

基本目標3

地域や関係者がつながる食育

5つの施策展開

1

家庭・地域における食育の推進

2

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

3

地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

4

食の安全・安心に関する情報の提供

5

食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

本計画の期間は、2019 から 2023 年度までの5年間とします。



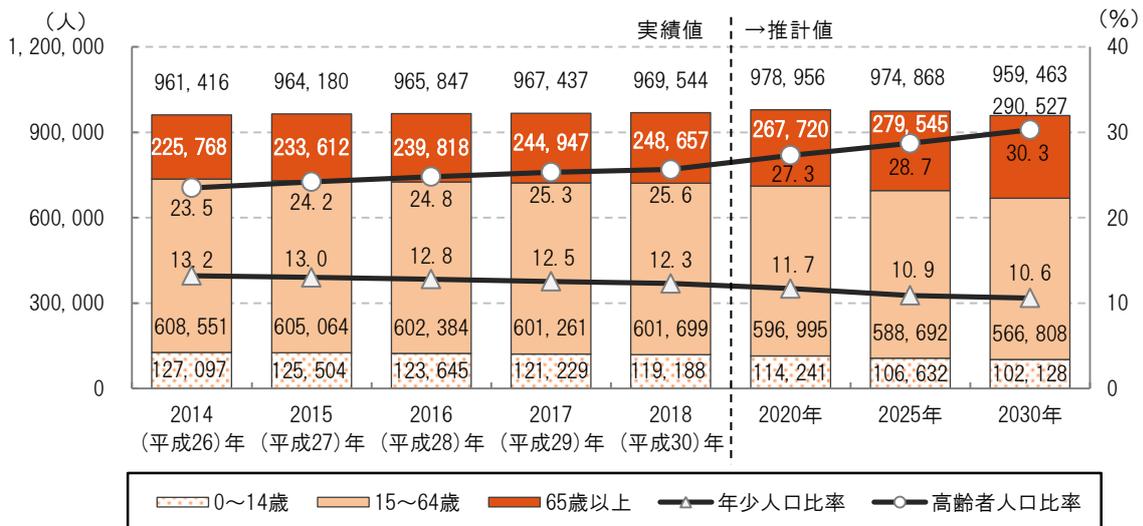
第2章 「食」をめぐる現状と課題

1 市の概況

(1) 市の人口

本市の総人口は、平成30年9月末現在で約96万9千人（住民基本台帳人口）となっており、年少人口比率は減少し、高齢者人口比率は増加しています。少子高齢化の傾向は、今後加速することが見込まれています。

図1 年齢3区分別人口の推移

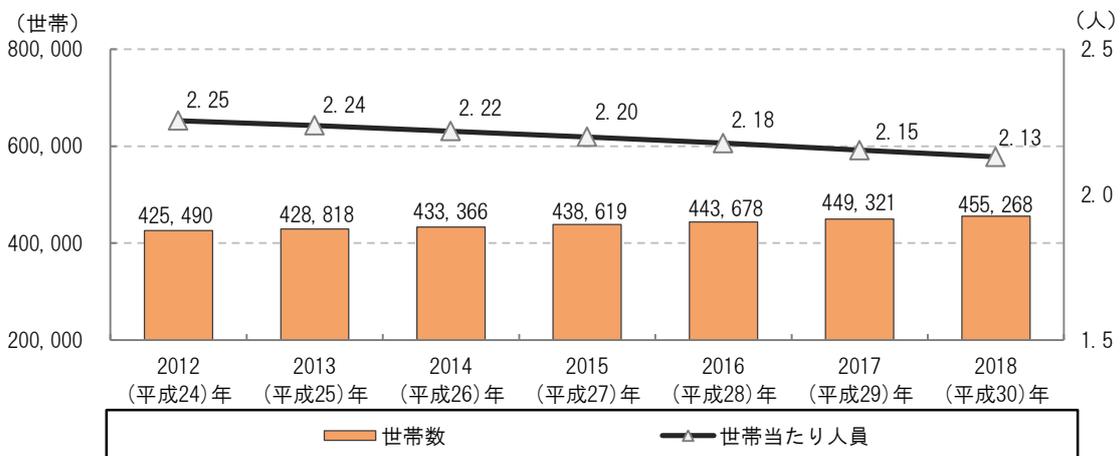


資料：実績値＝住民基本台帳（各年9月末時点）
推計値＝千葉市総合政策局総合政策部政策企画課（平成30年3月推計）

(2) 市の世帯数と世帯当たりの人員

本市の世帯数は、ここ数年、増加し続け、平成24年と比べ、平成30年には約3万世帯増加しています。一方、世帯当たりの人員は減少し続け、核家族化、ひとり暮らし世帯の増加が進んでいると考えられます。

図2 世帯数及び世帯当たり人員の推移



資料：住民基本台帳（各年9月末時点）

2 第2次千葉市食育推進計画の概要

計画期間

平成26～30年度

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

基本目標

- 1 「食」を大切にする心の育成
- 2 「食」の理解と実践
- 3 「食育」の「輪」の展開

食育施策の展開

- (1) 家庭・地域における食育の推進
- (2) 保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進
- (3) 地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進
- (4) 食の安全・安心に関する情報の提供
- (5) 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

3 指標の達成状況（第2次計画）

第2次計画の数値目標（13項目35指標）の達成状況は以下のとおりです。

【評価】◎：現状値が目標を達成している指標 ○：現状値が目標に向かって改善している指標

△：現状値が変化していない指標 ×：現状値が改善しなかった指標

項目	対象	策定時	現状値	目標値	評価	
1 食育に関心のある市民の割合の増加	15歳以上の市民	77.2%	64.7%	90%以上	×	
2 共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）※1	朝食	保育所（3歳以上児）	15.0%	6.3%	10%以下	◎
		幼稚園（3～5歳児）	13.3%	3.6%		◎
		小学5年生	24.3%	26.5%	20%以下	×
		中学2年生	49.0%	48.2%	45%以下	○
	夕食	保育所（3歳以上児）	1.4%	0.5%	0%	○
		幼稚園（3～5歳児）	0.8%	0.0%		◎
		小学5年生	3.3%	4.7%	2%以下	×
3 朝食を欠食する市民の割合の減少※1	保育所（1～2歳児）	1.3%	1.2%	0%	△	
	保育所（3歳以上児）	1.0%	1.0%		△	
	幼稚園（3～5歳児）	0.4%	0.6%		△	
	小学3年生	3.6%	2.8%	2%以下	○	
	小学5年生	3.9%	2.7%		○	
	中学2年生	6.4%	3.3%	5%以下	◎	
	15～19歳男子	10.1%	9.1%	2%以下	○	
	15～19歳女子	4.9%	3.5%		○	
	20歳代男性	17.4%	14.3%	15%以下	◎	
	30歳代男性	34.1%	20.0%		○	
	20歳代女性	14.6%	9.4%	5%以下	○	
30歳代女性	14.4%	11.1%	○			
4 肥満者の割合の減少	小学5年生男子	5.0%	4.4%	減少	○	
	小学5年生女子	3.4%	3.2%		○	
	20～60歳代男性	28.0%	27.2%	23%以下	○	
	40～60歳代女性	15.8%	18.2%	14%以下	×	
5 やせている人の割合の減少	20歳代女性	24.4%	18.8%	20%以下	◎	
6 メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	15歳以上の市民	39.4%	38.5%	50%以上	△	
7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	15歳以上の市民	54.6%	57.6%	70%以上	○	
8 野菜摂取量の増加（1日当たり）	15歳以上の市民	269g	275g	350g以上	△	
9 咀嚼しやすく良好者の割合の増加	60歳代	71.5%	77.5%	75%以上	◎	
10 千葉市食生活改善推進員の増加	-	288人	290人	330人	△	
11 学校給食における市内産・県内産農産物の使用割合の増加(重量ベース)※2	小学校	35.4%	33.5%	36%以上	×	
	中学校	32.7%	38.5%	35%以上	◎	
12 販売店での市内産農畜産物コーナーの設置数の増加	-	58か所	80か所	65か所	◎	
13 地産地消キャンペーン回数増加※3	-	年10回	年10回	年12回	△	

※1 「保育所」の統計データは公立保育所・認定こども園の調査結果を使用しています。

※2 抽出10校に調査を実施。小学校の食材調達をする業者の食材の仕入れ状況に影響を受ける。

※3 農政課が開始した地産地消キャンペーンの多くは、関係事業者の独自活動として継続されている。

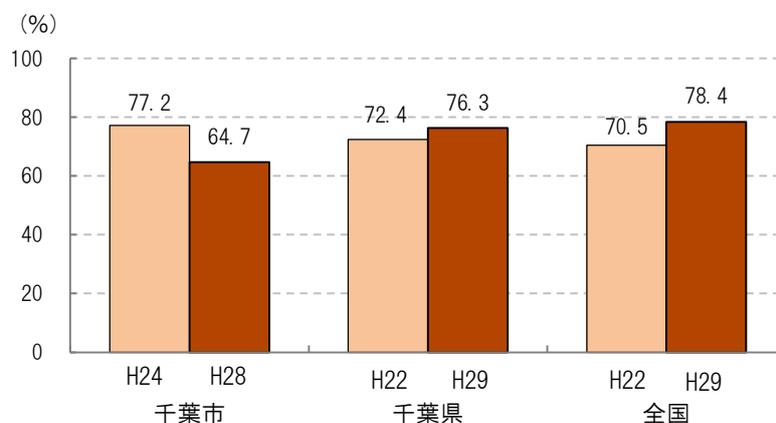
4 市の食育の現状

(1) 食育への関心

食育に関心のある人（関心がある、どちらかといえば関心があると回答）の割合は、平成24年度は77.2%でしたが、平成28年度は64.7%と減少し、全国や千葉県の割合と比較して高かった関心度が下回る結果となりました。

認識や考え方が多様化する中で、「食育」の言葉の捉え方に個人差が生じていることも原因の一つと思われますが、今後も市民の関心を高めるため、イベントにおいて、家族や仲間と楽しく学べる機会を提供するほか、広報活動を充実させる取組みが必要です。

図3 食育への関心（関心がある、どちらかといえば関心がある）



資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（食育・生活習慣等）に関するアンケート調査（平成24年度・28年度）

【千葉県】県政に関する世論調査（平成22年度・29年度）

【全国】食育に関する意識調査（平成22年度・29年度）

(2) 一緒に食べる「共食」^{きょうしょく}

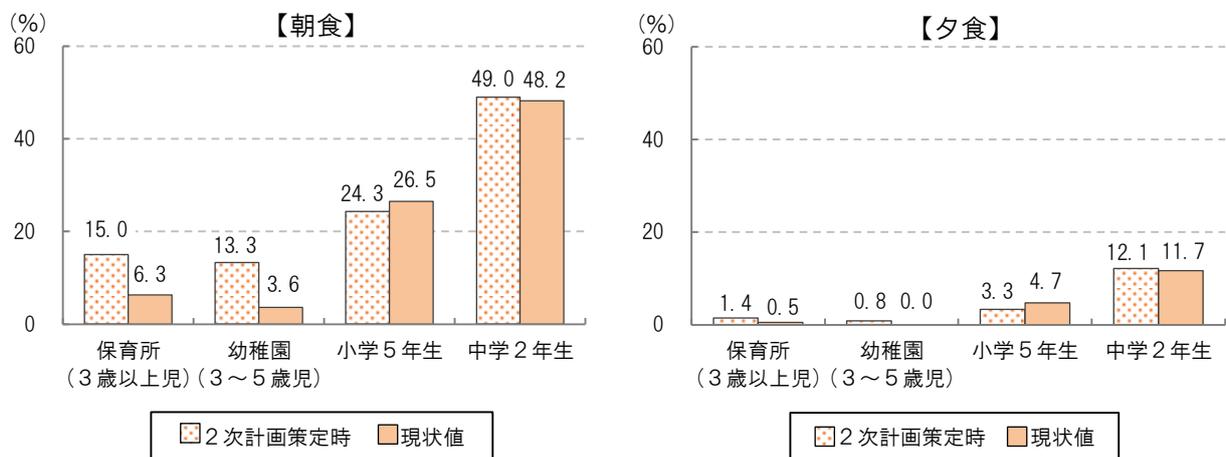
朝食を1人で食べる子どもの割合は、現状値で小学5年生は26.5%、中学2年生は48.2%でした。小学5年生は2次計画策定時（以下、「策定時」とする。）と比べ、高くなっていますが、中学2年生は策定時よりも低くなっています。

夕食を1人で食べる子どもの割合は、朝食と比べ、低くなっています。

また、食事を子どもだけで食べる割合は、全国と比べると、本市は高くなっています。

家族等と会話をしながらの楽しい食事は、健全な食生活を送るために欠かせません。小中学生の心身の成長のためにも、食生活環境の向上に向けた取り組みが求められています。

図4 食事を1人で食べる割合



資料：【保育所】千葉市保育所幼児の生活時間・食習慣調査（平成25年度）

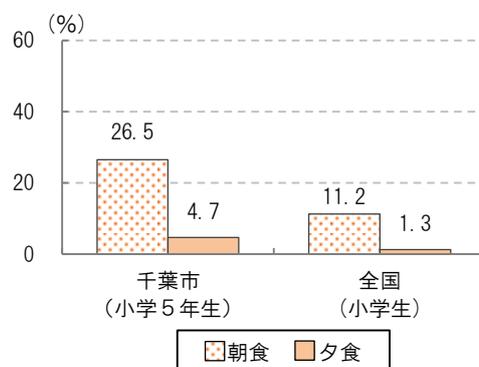
朝食及び共食状況調査（平成29年度）

【幼稚園】幼児の食生活等に関するアンケート調査（平成23年度）

食に関する実態調査（平成29年度）

【小中学校】児童生徒の食生活実態調査（平成23年度・29年度）

図5 食事を子どもだけで食べる割合



資料：【千葉市】児童生徒の食生活実態調査（平成29年度）

【全国】食育の推進に関するアンケート調査（平成27年度）

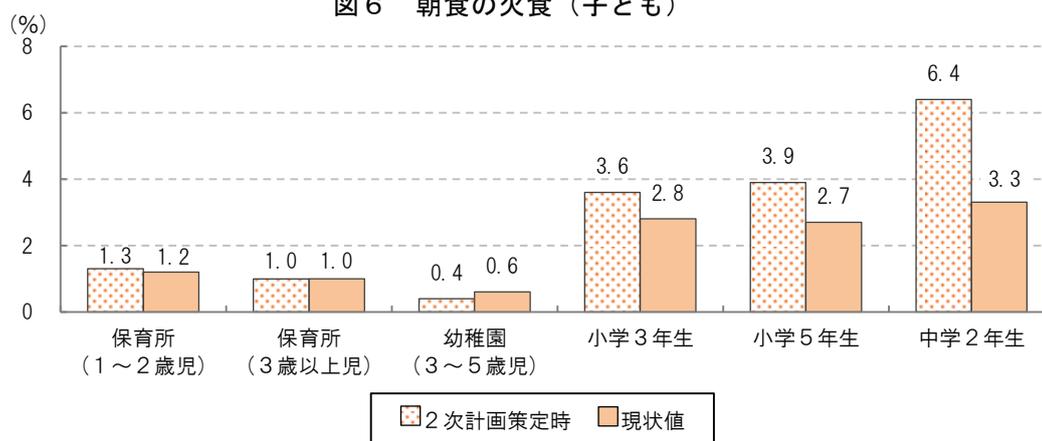
4 市の食育の現状

(3) 朝食の欠食

朝食を欠食する子どもの割合は、保育所（3歳以上児）、幼稚園児（3～5歳児）を除き、減少傾向にあります。15歳以上では、30歳代までの年代で男女とも欠食する人は減少しており、全国と比べても低い結果となっています。

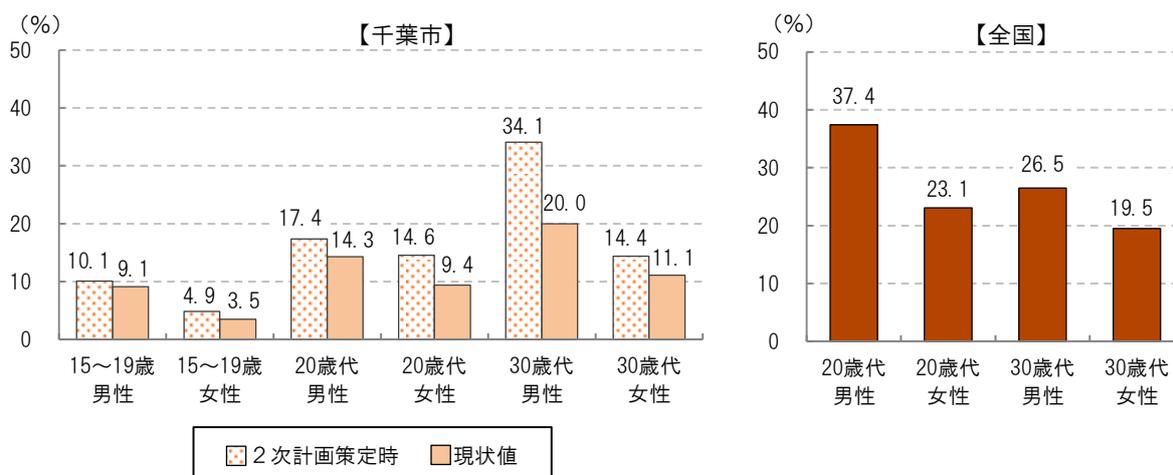
朝食の摂取は1日の活動を支える大きな役割を果たしているとともに、規則正しい食習慣の基礎となることから、今後も朝食の重要性を多くの人々が理解し、多様なライフスタイルを考慮した朝食摂取に向けた取り組みが必要です。

図6 朝食の欠食（子ども）



資料：【保育所】千葉市保育所幼児の生活習慣・食生活調査（平成25年度）
朝食及び共食状況調査（平成29年度）
【幼稚園】幼児の食生活等に関するアンケート調査（平成23年度）
食に関する実態調査（平成29年度）
【小中学校】児童生徒意識調査（平成24年度）
学校給食に関する調査（平成29年度）

図7 朝食の欠食（15歳以上）



資料：【千葉市】たばこと酒類に関するアンケート調査（平成23年度・28年度）
千葉市の健康づくり（生活習慣等）に関するアンケート調査（平成23年度）
千葉市の健康づくり（食育・生活習慣等）に関するアンケート調査（平成28年度）
【全国】国民健康・栄養調査（平成28年）

(4) 適正体重の維持（肥満・やせの状況）

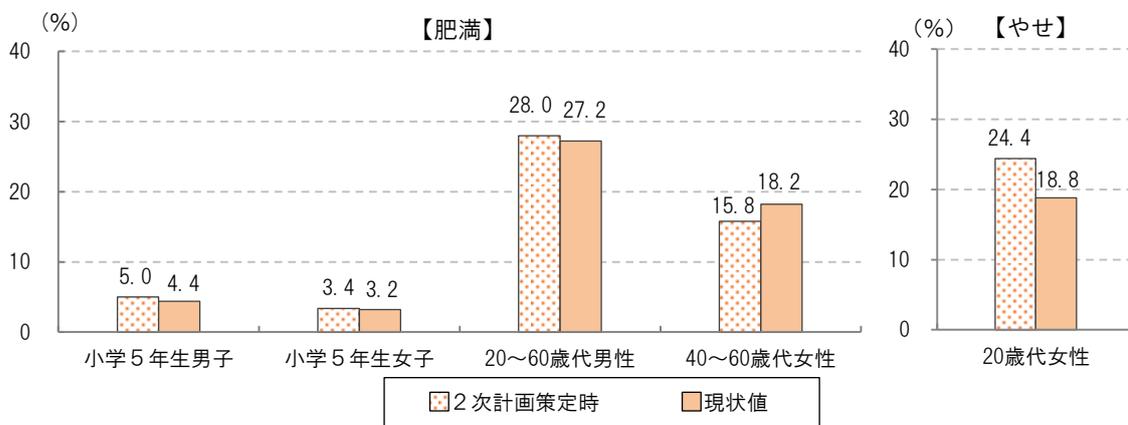
肥満者の割合は、小学校5年生男女、20～60歳代男性で減少傾向となっていますが、40～60歳代女性では増加傾向となっています。

また、20歳代女性のやせの割合は、策定時と比べて減少しています。

肥満・やせの状況は、全国や千葉県と比べるといずれも低い結果となっています。

適正体重を維持することは、健康な心身や運動能力を保ち、健康寿命の延伸にもつながることから、今後も適正体重の維持を心がけるための取組みが必要です。

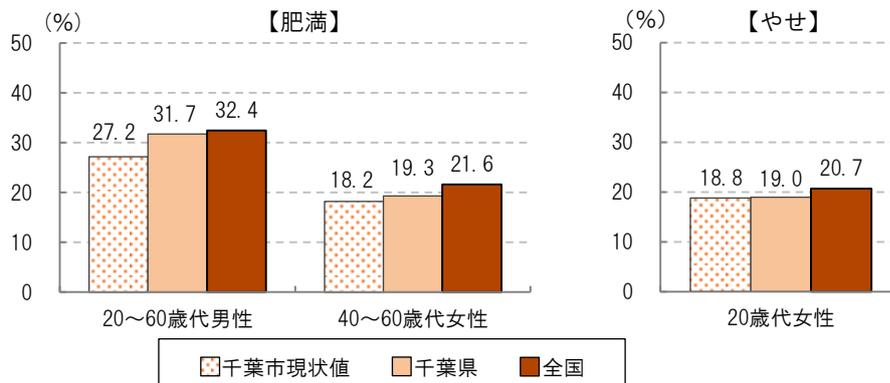
図8 肥満・やせの状況



資料：【小学校】定期健康診断（平成24年度・28年度）

【20歳代以上】千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成23年度・28年度）

図9 肥満・やせの状況（千葉県・全国との比較）



資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成28年度）

【千葉県】生活習慣に関するアンケート調査（平成29年度）

【全国】国民健康・栄養調査（平成28年）

4 市の食育の現状

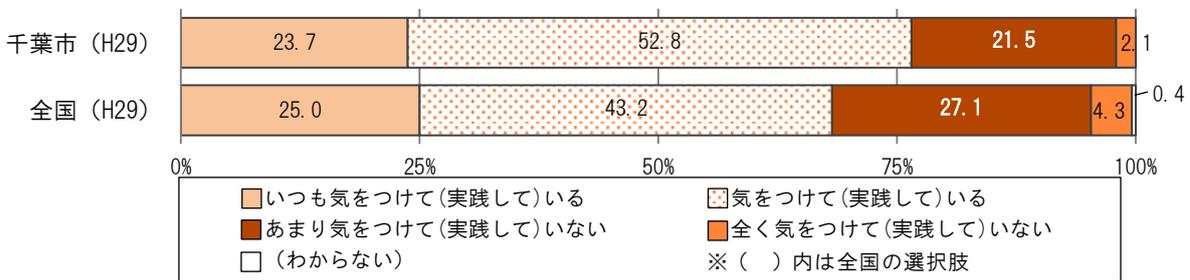
(5) 健全な食生活等の実践

生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践している人（いつも気をつけている、気をつけていると回答）の割合は、76.5%となっており、全国と比べ高くなっています。

一方、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合は、57.7%で全国とほぼ同様です。年齢別に見ると若い世代ほど、ほとんど毎日食べている割合は低くなっています。

生涯を通じた健全な食生活の実践につなげるため、特に若い世代により広く普及啓発を図る必要があります。

図10 適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活の実践



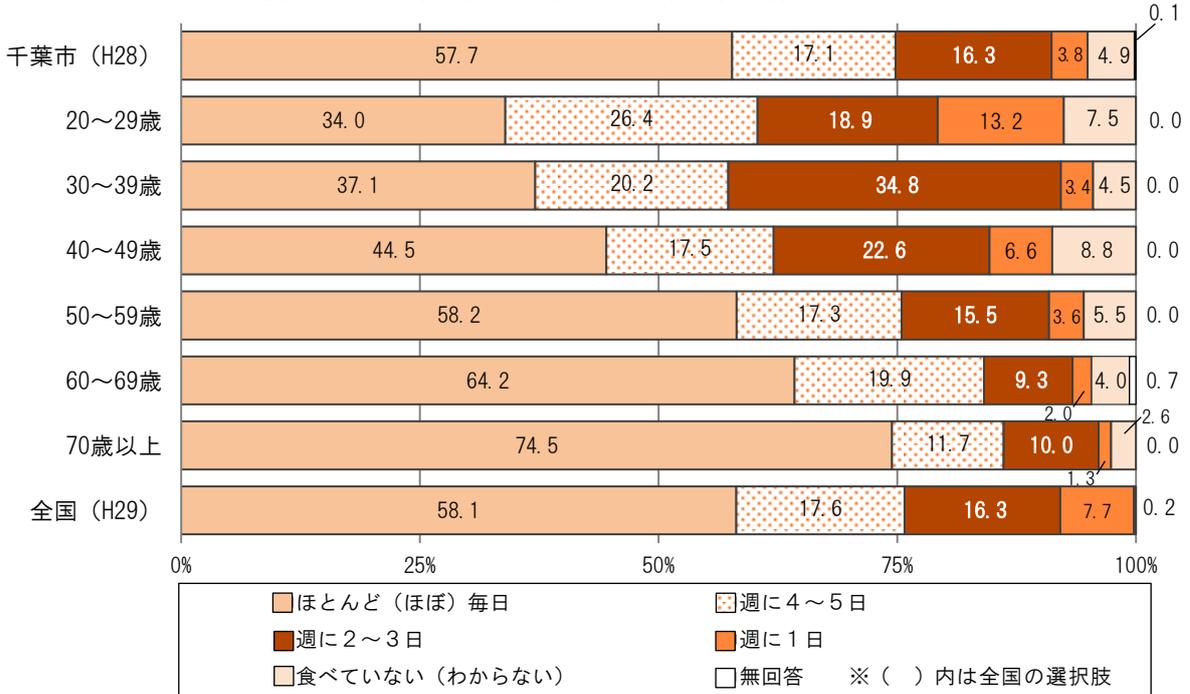
資料：【千葉市】食に関する実態調査（平成29年度）

「適正体重の維持」、「減塩に気をつけた食生活」のどちらかに気をつけている人を「気をつけている」として算出

【全国】食育に関する意識調査（平成29年度）

※グラフの数値は四捨五入しているため、総数が100.0%にならないことがあります。

図11 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（1日2回以上）



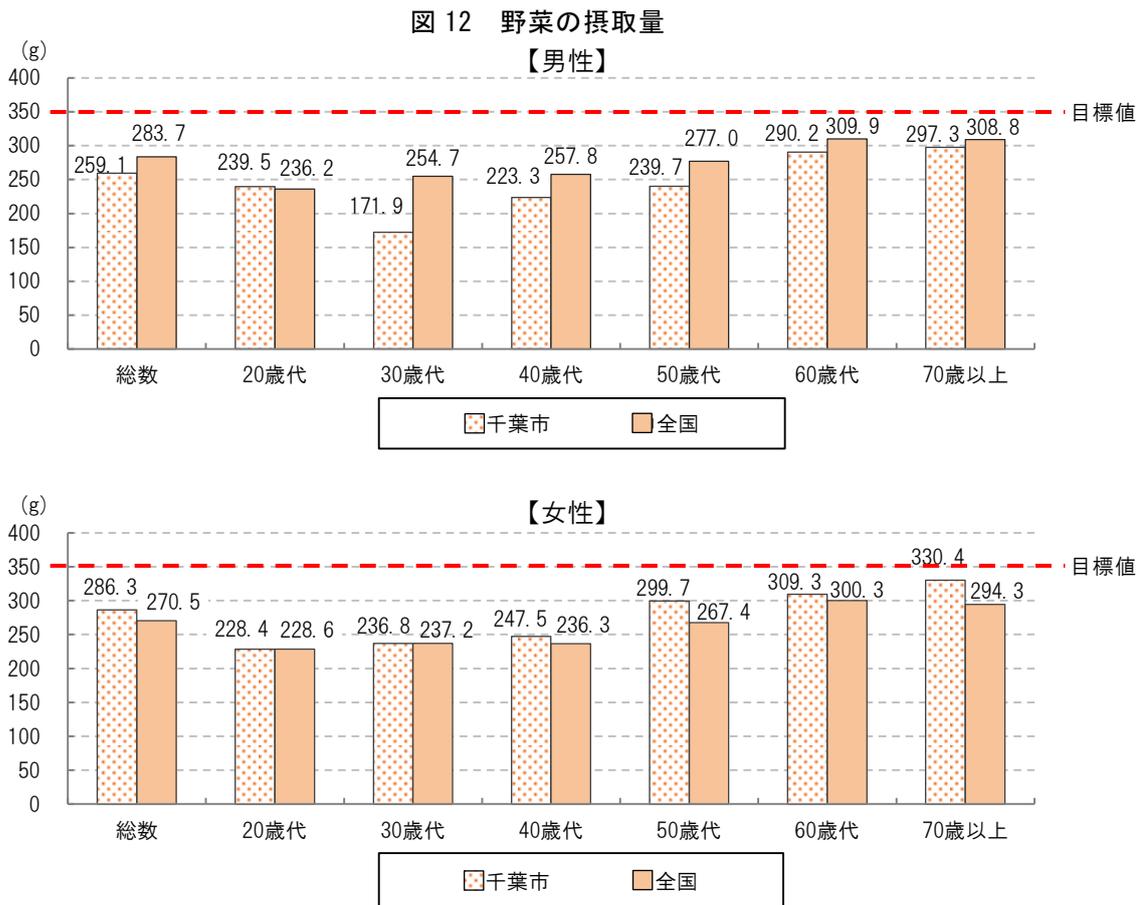
資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（食育・生活習慣等）に関するアンケート調査（平成28年度）

【全国】食育に関する意識調査（平成29年度）

野菜の摂取量は、1日当たり 350g 以上を目標としています。現状は、男女ともに年齢が上がるほど多くなる傾向にあり、若い世代で少ないことがわかります。全国と比べ、本市の野菜摂取量は、男性では少なく、女性では多くなっています。

若いころから野菜を食べる習慣づけを行うことが、バランスの良い食生活の実践につながり、将来の健康づくりにも役立ちます。

本市は農産物を数多く生産していることから、地産地消の側面からも野菜の摂取量を増やす取組みが必要です。



資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成 28 年度）
【全国】国民健康・栄養調査（平成 28 年）

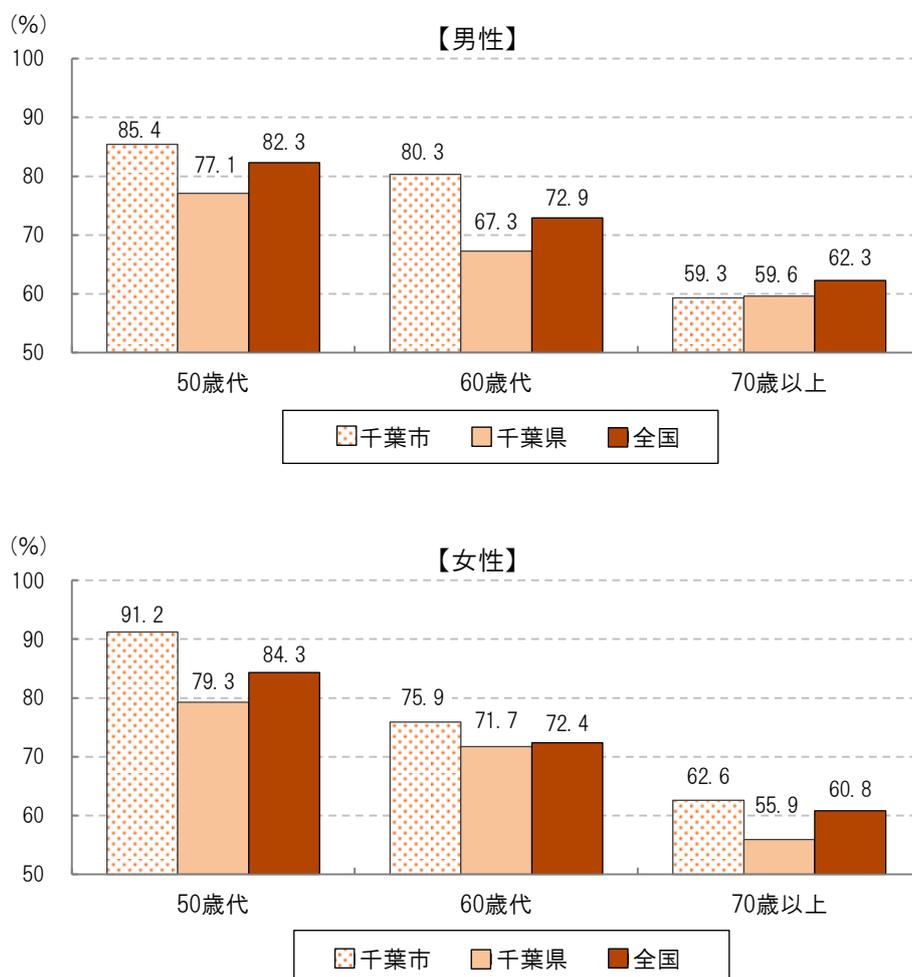
(6) よく噛んで食べることの推進

何でも噛んで食べることができる人の割合は、男女とも年齢が高くなるほど減少しています。

要因の一つとして、歯が抜けたり、加齢に伴い筋力が衰えるといった口腔機能の低下が考えられます。

自分の歯でしっかり噛んで食べられなくなると、栄養が不足する場合があります、健康の維持に大きく影響します。口腔機能を改善・維持することの必要性を知り、実践することを促す取組みが重要です。

図13 咀嚼良好者の割合（何でも噛んで食べることができる人の割合）

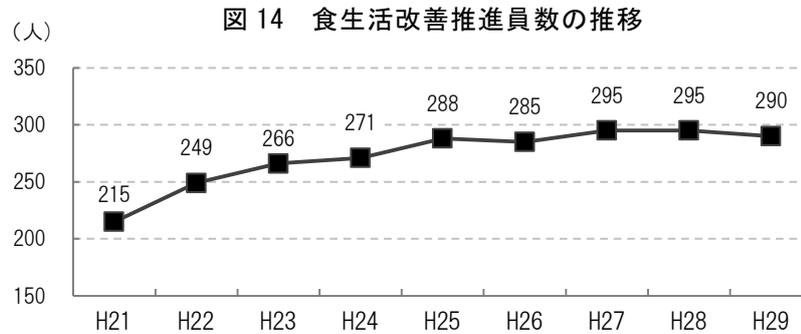


資料：【千葉市】千葉市の健康づくり（食育・生活習慣等）に関するアンケート調査（平成28年度）
 【千葉県】生活習慣に関するアンケート調査（平成29年度）
 【全国】国民健康・栄養調査（平成27年）

(7) 地域に根ざした食育活動

食生活改善推進員は、平成 29 年度は 290 人となっています。

市民の一人ひとりが望ましい食生活を実践するためには、正しい知識を身につけることが必要です。そのためにも食生活改善推進員による地域に根ざした食育活動の充実を図ることが重要です。

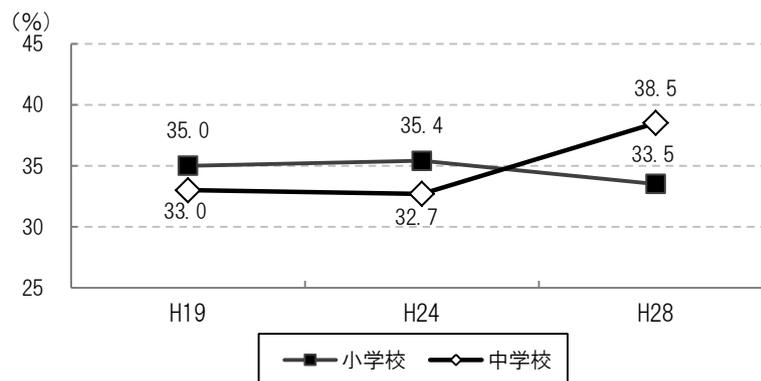


資料：保健所事業年報

(8) 地産地消の推進

学校給食における市内産・県内産農産物の使用割合（重量ベース）は、平成 28 年度は小学校が 33.5%、中学校が 38.5%となっています。平成 24 年度と比べ、小学校ではやや減少したものの、中学校では増加の傾向となっています。

図 15 学校給食における市内産・県内産農産物を使用する割合（重量ベース）

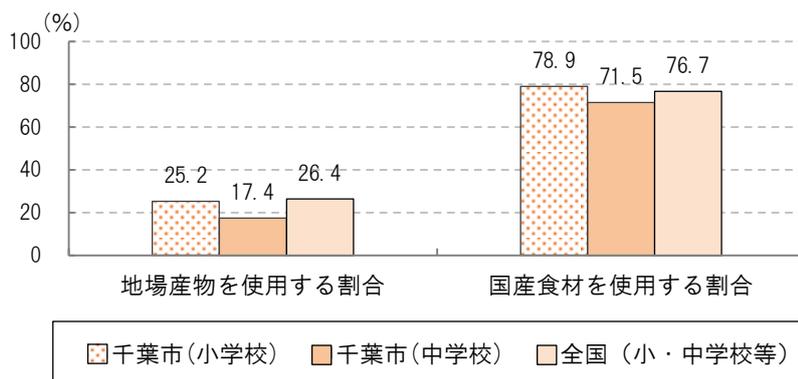


資料：保健体育課 実績調査

4 市の食育の現状

一方、学校給食における地場産物の使用割合を品目ベースで見ると、本市の小学校は25.2%、中学校は17.4%といずれも全国よりも低くなっています。これまでも本市では、主食の米や牛乳は全て市内産や県内産を使用するほか、地場産農産物の積極的活用を図ってきましたが、学校給食の食材料として使用可能な量を確保できる野菜や果物などの種類は限られている状況です。そこで、関係機関や生産者との連携をさらに深め、学校給食に使用する地場産農産物の品目数を増やす取組みが必要です。

図16 学校給食における地場産物、国産食材を使用している割合（品目ベース）



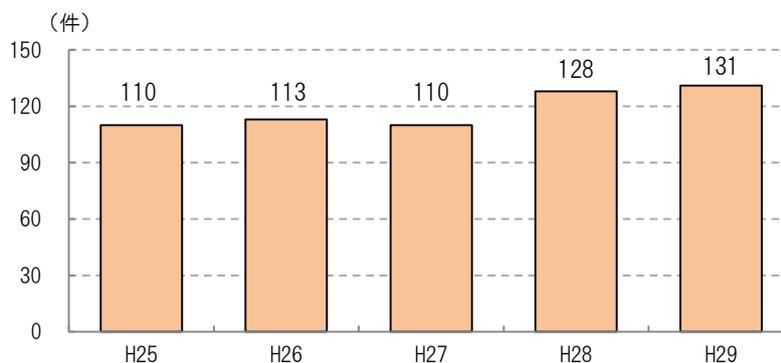
資料：【千葉県】学校給食栄養報告（週報）（平成29年度）

【全国】学校給食栄養報告（平成29年度）

市内販売店における市内産農畜産物コーナーの設置数は、増加傾向にあります。また、イベント等にあわせて地産地消のPRや販売促進を行い、市民が新鮮な農畜産物を買える場所などを周知するとともに、地産地消についての理解促進を図っています。

引き続き、市民が地産地消を意識し、実践できるような取組みが必要です。

図17 市内産農畜産物のコーナー設置数



資料：農政課 調査



第3章 食育推進の方向性

1 基本理念

本計画では、第1次計画からの基本理念を引き継ぎ、食を取り巻く現状から見えてきた課題を踏まえ、新しく定める基本目標の達成に向け、食育のさらなる推進を図ります。

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

2 基本目標

国の定める計画の指針、重点課題等に基づき、基本目標を以下のように定め、施策の推進に努めます。

キーワード：「つながる食育」

基本目標1 健康寿命の延伸につながる食育

若いうちから生涯にわたり健全な食生活を実践し、健康寿命の延伸につなげます。

基本目標2 生産から食卓までつながる食育

食に関する知識（食文化、食への感謝、食品ロス、環境への配慮、食の安全等）を身につけ行動し、次世代に伝えます。

基本目標3 地域や関係者がつながる食育

多様なくらしに対応した食育を推進するため、地域や関係者と連携・協働し、効率的な食育推進を目指します。

3 推進キャッチフレーズ

食育をわかりやすく身近に感じてもらい、市全体で本計画を推進していけるよう、引き続きキャッチフレーズを活用し、普及に努めます。

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね



4 施策の体系

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

3つの基本目標

基本目標 1

健康寿命の延伸につながる食育

基本目標 2

生産から食卓までつながる食育

基本目標 3

地域や関係者がつながる食育

5つの施策展開

1

家庭・地域における食育の推進

- 1 楽しく食べることの推進、望ましい食習慣と知識の習得
- 2 妊産婦と乳幼児等への食育の推進
- 3 健康づくりのための食育の推進
- 4 高齢期における食育の推進
- 5 歯科保健活動における食育の推進
- 6 地域における「食」を学ぶ機会の充実
- 7 食品関連事業者等と連携した食育の推進

2

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

- 1 保育活動や教育活動を通じた食育の推進
- 2 指導体制の充実
- 3 給食を通じた食育の充実
- 4 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進
- 5 保護者への普及啓発、地域との連携

3

地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

- 1 市内産農畜産物への理解の促進
- 2 地産地消の推進
- 3 生産者と消費者との交流と体験活動の促進
- 4 市内産農畜産物を活かした料理の普及
- 5 環境にやさしい食育の推進

4

食の安全・安心に関する情報の提供

- 1 食品の安全性に関する情報の提供

5

食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

- 1 食育推進運動の展開
- 2 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立
- 3 食育推進に関わる人材の育成・支援

5 数値目標一覧

施策の成果や達成度を把握するため、以下のように数値目標を設定しました。

	項目	対象	現状値	目標値	所管課	出典	
1	食育に関心のある人の割合の増加	20歳以上の市民	64.7%	90%以上	健康支援課	A	
2	共食の増加 (食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食	保育所(3歳以上児)	6.3%	減少	幼保運営課	F
			幼稚園(3～5歳児)	3.6%		幼保支援課	E
			小学5年生	26.5%		保健体育課	H
			中学2年生	48.2%			
		夕食	保育所(3歳以上児)	0.5%	減少	幼保運営課	F
			幼稚園(3～5歳児)	0.0%		幼保支援課	E
			小学5年生	4.7%		保健体育課	H
			中学2年生	11.7%			
3	朝食を欠食する人の割合の減少	保育所(1～2歳児)	1.2%	0%	幼保運営課	F	
		保育所(3歳以上児)	1.0%				
		幼稚園(3～5歳児)	0.6%		幼保支援課	E	
		小学3年生	2.8%	0%	保健体育課	I	
		小学5年生	2.7%				
		中学2年生	3.3%				
		15～19歳男子	9.1%	2%以下	健康支援課	C	
		15～19歳女子	3.5%				
20歳代、30歳代の市民	13.4%	減少		A			
4	肥満者の割合の減少	小学5年生男子	4.4%	減少	保健体育課	J	
		小学5年生女子	3.2%				
		20～60歳代男性	27.2%	20%以下	健康支援課	B	
		40～60歳代女性	18.2%	13%以下			
5	やせている人の割合の減少	20歳代女性	18.8%	20%以下	健康支援課		

	項目	対象	現状値	目標値	所管課	出典
6	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実施している人の割合の増加	20歳以上の市民	76.5%	増加	健康支援課	E
7	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	20歳以上の市民	57.7%	80%以上	健康支援課	A
		20～30歳代の市民	35.9%	55%以上	健康支援課	
8	野菜摂取量の増加(1日あたり)	15歳以上の市民	275g	350g以上	健康支援課	B
9	よく噛んで味わうように心がけている人の割合の増加	20歳以上の市民	61.9%	65%以上	健康支援課	A
10	千葉県食生活改善推進員の増加	—	290人	330人	健康支援課	D
11	学校給食における地場産物を使用する割合の増加(品目ベース)	小学校	25.2%	30.0%以上	保健体育課 農政課	K
		中学校	17.4%			
12	地産地消推進店登録数の増加	—	40件	60件	農政課	G
13	販売機会支援実施日数(フェア・朝市・ふれあい市)の増加	—	85日	120日	農政課	G

※出典はP86を参照



第4章 食育施策の展開

1 家庭・地域における食育の推進

基本目標 基本目標
1 3

生涯を通じて健康に暮らしていくためには、健康的な食習慣は欠かせないものであり、家庭や地域は、望ましい食習慣を身につける重要な場の一つです。

また、幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで影響を与える大きなことからです。

しかし、核家族化や共働き世帯の増加等によって、生活環境は多様化し、これまで家庭や地域によって受け継がれてきた食育への意識の低下が懸念されています。

そのため、乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりのライフステージに応じた事業を展開するほか、飲食店等における栄養情報の提供や給食施設の支援など、食環境の整備を図ることが重要です。

さらに、地震等の大規模な災害発生等の非常時であっても、できるだけ健全な食生活を実践できるよう、各家庭において食料等の備蓄を心がけることが大切です。

市民自らの取組み

- 家族や仲間と食卓を囲んで、楽しく食事をしましょう。
- 低栄養予防、減塩、適正体重に気をつけた食事を心がけましょう。
- 朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- いろいろな食品を食べ、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 歯・口腔の健康を保ち、よく噛んで味わいながら食べましょう。
- 食に関する情報を得て自ら選択しましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編

食育施策の展開

市の取り組み

(1) 楽しく食べることの推進、望ましい食習慣と知識の習得

家族や仲間と楽しい食事の時間を過ごすことなど、食への関心や大切さの理解を深め、バランスの良い食事の啓発を行います。

また、ワーク・ライフ・バランスの推進を図り、家族と一緒に食事をする時間の創出と習慣づくりに努めます。

そして、災害時に備えて、食料備蓄の取り組み方や献立例等、食に関する情報提供や啓発を引き続き、推進します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
一人ひとりにとって望ましい食事の理解の推進 健康教育やイベント、食生活改善推進員の地区組織活動等において、「食事バランスガイド」等を用い、市民にバランスの良い食事をする ^{なかしよく} ことの大切さを広めます。また、 <u>外食や中食</u> の正しい選択方法等を伝えます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
食を通じたコミュニケーションの推進 家族・仲間が食卓を囲み食事をする ^{なかしよく} こと（共食）の大切さを広めます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
朝ごはんをとることの普及啓発 朝ごはんレシピを配布するなど、食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
野菜をとることの普及啓発 バランスの良い食事をするため、簡単野菜レシピを紹介するなど、野菜のとり方について食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
若年者を対象とした食育の推進 大学等と連携を図り、若年者をターゲットとした食育活動を展開します。		○	○	○		健康支援課

野菜を食べよう！

本市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査（平成28年度）から20歳以上のどの世代でも、野菜摂取量が目標値の350gに足りていないことがわかっています。1日に必要な野菜量は成人で350g（小鉢5皿程度）です。もっと野菜を食べましょう！！

＜野菜のパワー＞

1. ビタミンが身体の調子を整える
2. 食物繊維が便秘予防
3. 生命維持に必要なミネラルの供給源
4. カリウムがナトリウムの排泄を促す
5. 食卓の彩りが良くなる
6. かさが増えてボリュームアップ



ちばし 食育レシピ

検索



取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
ワーク・ライフ・バランスの推進 九都県市で仕事と家庭生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に関する啓発を行い、働き方を見直して家族で食卓を囲む習慣づくりを推進します。	○			○		男女共同参画課 幼保支援課
思春期の子どもに向けた食育の推進 思春期の子ども及びその親に対して、思春期の心と体の発達を理解し、自分の体を大切にすることを学ぶ教室を実施します。			○	○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
「青少年の日」「家庭・地域の日」の推進 家庭における家族でのつながりや親子で触れ合う機会を設けるとともに、食の大切さを親子で考える機会として、「お弁当の日」を実施します。 「青少年の日」である毎年9月の第3土曜日に、「青少年の日フェスタ」を開催し、青少年のコミュニケーション力を高めるとともに、青少年と家庭・地域のつながりを深める機会を提供する中で、お弁当づくり教室、お菓子づくり教室の開催、市内産新鮮野菜の販売など、食を通じての青少年と家庭・地域のつながりを推進します。		○	○	○	○	保健体育課 健全育成課
災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発 食料備蓄の取り組み方や献立例など、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を行います。	○	○	○	○	○	防災対策課 健康企画課 健康支援課 保健所食品安全課 保健福祉センター 健康課

きょうしやく
共食とは

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場や地域の人など、誰かと一緒に食事をする事です。核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増えている中、「共食」の機会が減っています。家族や友人と、会話を楽しみながら食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



子ども食堂

子ども食堂（こども食堂）は、主に子どもや親子に無料または安価で食事を提供する場所です。十分な食事をとることができなかつたり、一人で食事をする事の多い子どもたちへの支援というイメージが強いですが、放課後の居場所として、また学習の場としての活用や、高齢者や障害者の方も含む、地域の人々との交流の場などとともに、「食育」の機会としても期待されています。



千葉市 子ども食堂

検索



1 家庭・地域における食育の推進

若い世代への食育

国の第3次食育推進基本計画では、「若い世代への食育」が重点項目とされています。本市においても、若い世代を対象とした様々な取組みを推進しています。その一例をご紹介します。

食育&消費者教育情報誌

～おいしくタベル たのしくマナブ～



平成27年から、食育と消費者教育の一環として、小学生とその保護者を対象に作成し、学校を通して配布しています。地産地消・食文化・食品ロス・食の安全・消費生活に関する内容について、親子で学んでもらうことを目的に、食育推進の関係課や、市内の管理栄養士養成施設、小学校等と一緒に作成しています。



大学との連携 ～学園祭への参加～

家庭からの自立を迎える大学生への食育として、ヘルスマイト(66ページ参照)が市内の大学の学園祭に参加し、不足しがちな野菜の摂り方や減塩の食事、食事のバランスについて大学生に伝えています。



災害時の備蓄は「ローリングストック」

ローリングストックとは、特別な防災用食品等だけでなく、日持ちの良い食品を少し多めに買い置き、日常生活で消費して減った分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄をすることです。

本市では、市政だより、市政出前講座、啓発イベントなどで、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を実施しています。



備蓄のポイント

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)＋α(副菜等)の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(水は1人1日およそ3ℓが目安)あれば安心です。
- 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド 農林水産省

検索



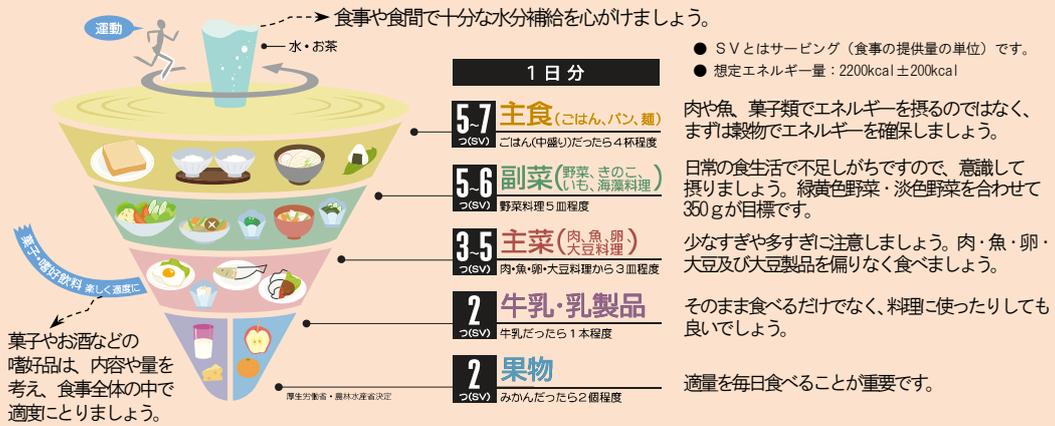
(2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進

妊娠期・授乳期から食事の大切さの理解を深めるために、必要な知識や情報を提供します。

乳幼児の発育・発達段階の節目ごとに、子どもの年齢に応じた栄養指導の充実を図ります。また、子育て中の親子の交流の場等を活用し、情報提供や相談を行います。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
妊産婦・新生児の訪問指導の実施 助産師等訪問指導員が、訪問を希望する妊産婦・新生児の家を訪問し、産後の食生活を含めた出産・育児等に関わる様々な相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
妊娠期・授乳期の特性に応じた食育の推進 母親＆父親学級において、「食事バランスガイド」等の活用や、妊娠期における食生活の注意点など、望ましい食習慣について支援します。				○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
離乳期の特性に応じた食育の推進 離乳食教室等において、望ましい食習慣の形成に向けた準備や乳児の咀嚼力を獲得するため、発達に応じた調理形態や食品の選択等について支援します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発 4か月、1歳6か月及び3歳児健康診査において、乳幼児とその家族の望ましい食習慣の啓発やニーズに応じた栄養相談等を実施します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
子どもの肥満に関する相談の実施 3歳児健康診査において、肥満度15%以上の子どもとその家族に対して食事や生活リズム等の相談を実施します。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
子育て中の保護者への情報提供・相談 子育て支援館、子育てリラックス館、地域子育て支援センター、保育所、認定こども園、幼稚園、保健福祉センター等で子育て中の保護者に対し、食に関する情報を提供するとともに、食事や育児の相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課 幼保支援課 幼保運営課
【新規】産後ケアを通じた食育の推進 産後4か月までの母子を対象に、医療機関等への宿泊や家庭訪問を通じて、助産師が食生活も含めた様々な相談に応じます。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課

食事バランスガイド



料理例

1つ分 =	= = =					
ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分 =		2つ分 =	= =			
ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もりそば1杯			
1つ分 =	= = = = = =					
野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	大豆	きのこコンテ
2つ分 =	= =					
野菜の煮物	野菜炒め	手の煮っころがし				
1つ分 =	= = = = = =					
冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとイカの刺身	
3つ分 =	= =					
ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	= = = =					
牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分		
1つ分 =	= = = = = =					
みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか。それを、コマの絵で表現したものです。コマには一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量がわかりやすく示されています。

コマは、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理グループで表現。またコマの軸は「水・お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマをまわすヒモとして描かれています。コマにある5つの料理グループをバランスよく食べることで、健康的なからだ作りに活用しましょう。

若いころから、バランスよく食べることで、次世代の子どもも含めた家族全体の食生活が良好になっていくと考えられます。

そこで、母親・父親学級や乳幼児健診で若い世代（子育て世代）に「食事バランスガイド」を知ってもらうための取組みを行っています。



「食事バランスガイド」について 農林水産省

検索



(3) 健康づくりのための食育の推進

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、管理栄養士、保健師、歯科衛生士などが連携し、健康と食生活への関心を高め、広く食育の推進につなげます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
管理栄養士による相談 食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、健康状態にあわせた食事内容など保健福祉センター等の管理栄養士が個別相談に応じます。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
調理実習を通じた望ましい食生活の啓発 食の実践教室等において、生活習慣病予防や各ライフステージにおける望ましい食生活について、調理実習を通じて、普及啓発します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
生活習慣病予防のための教室・相談の実施 生活習慣病の予防、その他健康に関する知識を得るための講演会や教室を開催しています。また、管理栄養士・保健師・歯科衛生士が、健康に関する個別の相談に応じます。				○		健康支援課 保健福祉センター 健康課

食の実践教室

「食の実践教室」は自分自身の食習慣や生活習慣を振り返り、健康づくりを実践するための教室です。管理栄養士の講話や調理実習、味噌汁の塩分測定等を通して減塩の必要性や工夫など生活習慣病予防のための食事について学びます。



1 家庭・地域における食育の推進

(4) 高齢期における食育の推進

健康寿命の延伸を目指し、低栄養、ロコモティブシンドローム、フレイルなどの予防のための周知啓発や地域における共食に関する環境づくりを支援し、介護予防につなげます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
介護予防のための教育・相談の実施 栄養改善、口腔機能の向上、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防、認知症予防、COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防等、介護予防に関する講演会や教室を行います。また、管理栄養士、保健師、歯科衛生士が、介護予防に関する個別の相談に応じます。					○	健康支援課 保健福祉センター健康課
低栄養予防のための教室の実施 管理栄養士による講話や調理実習、自宅で簡単にできる運動実習を通じて、いつまでも健康な生活を送るための知識を身につける食事セミナーを実施します。					○	健康支援課 保健福祉センター健康課
【新規】高齢者の共食に関する環境づくり支援 通所支援（例：体操、サロン等を通じた日中の居場所づくり等）に対する補助を通して地域における共食の機会を増やすことを支援します。					○	高齢福祉課
【新規】高齢者の低栄養予防活動 千葉県国民健康保険の特定健康診査受診結果から低栄養が疑われる高齢者（65-74歳）に対して、基本チェックリストを送付し、返送があった者を介護予防事業につなげ、介護予防及び健康増進を図ります。					○	地域包括ケア推進課 健康保険課

食事セミナー（低栄養、フレイル予防等）

高齢期になると、生活習慣病が気になっていた方も低栄養予防やフレイル（虚弱）予防が大切になります。

健康寿命の延伸を目的に、保健福祉センター健康課では「食事セミナー」を行っています。食習慣・運動（体力）・社会参加の3つを柱に、日常生活を見直し、筋力や心身の活力が低下した状態にならないよう、予防や改善を行う教室です。



食習慣では、日ごろの食生活を10食品群チェックシートで確認し、調理実習を行います。

運動では、体力測定を行い、自分の体の状態を把握します。そして、家庭でできる簡単な筋トレの実習を行い、運動が習慣化するようにします。

この教室では、参加者同士の情報交換をしています。誰かと交流することも社会参加につながります。



フレイルかどうかのチェック

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

1～2項目あてはまる人は、プレフレイル（フレイルの前段階）
3項目あてはまる人は、フレイルの疑いがあります。



(5) 歯科保健活動における食育の推進

健全な口腔機能を保ちながら、いつまでも自分の歯で噛み、ゆっくり味わって食べられることは健康寿命の延伸への第一歩です。よく噛んで食べることの習慣づけや、歯・口の健康を保つ大切さについて、歯科医師会等と連携した指導、普及啓発を行います。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
ヘルシーカムカムの開催 「歯と口の健康週間」(6月4日~10日)にちなんで歯科医師会と共催でイベントを開催し、むし歯や歯周病による歯の喪失予防や口腔機能の維持・向上を推進するための普及啓発を行い、市民の生涯にわたる健全な口腔保健の確立を図ります。	○	○	○	○	○	健康支援課
妊産婦の歯科保健に関する啓発 妊産婦に対し、妊娠中と産後に各1回歯科健診を実施し、口腔衛生の普及啓発及び歯科保健の意識向上を図ります。				○		健康支援課
乳幼児期の噛む力・飲み込む力の育成 乳幼児健康診査や2歳児むし歯予防教室、幼稚園等歯みがき指導などを通じて、乳幼児が正しい口腔機能を獲得するための支援を行います。	○			○		健康支援課 保健福祉センター 健康課
小・中学校における口腔衛生の指導 歯科衛生士が、小・中学校で実施する口腔衛生指導を通じ、噛むことの重要性について普及啓発を図ります。		○	○	○		保健体育課
歯科医院における高齢者の歯科保健活動 歯科医院において口腔機能の評価、相談・指導を行い、高齢者の口腔機能の維持・向上を図ります。					○	健康支援課
高齢者の歯科保健教育の実施 高齢者の口腔機能の維持・向上のためのプログラムを提供する歯っぴー健口教室を開催するとともに、日常的に実践できるよう支援します。					○	健康支援課 保健福祉センター 健康課

ちょっと工夫するだけで、噛む回数が増える

よく噛む食事で楽しさUP!

歯を失う原因は主にむし歯と歯周病です。予防には毎日のセルフケアと定期健診が重要ですが、よく噛んで唾液をたくさん出すことで、自浄作用が働き口の中の環境を整えてくれるのです。

- よく噛むって、どのくらい？
ひと口30回以上、と言われていますが、噛もうと思って意識しても、食材によってその回数は様々です。
- 意識して食べてみよう
いろいろ組み合わせた食材の歯ごたえや舌触りなど、よく噛んで、食感をじっくり味わってみてはいかがでしょうか。

POINT1
「そのまま」を大切に
リンゴは皮つき
野菜はスティックに

POINT2
食材を大きく切る
ついつい早食いしてしまいそうなカレーやみそ汁の具材をいつもより大きく切る

POINT3
歯ごたえのある食材を取り入れる
白米×ちりめんじゃこ
チーズフォンデュ×根菜
ハンバーグ×ゴボウ

具材は大きく!

1 家庭・地域における食育の推進

(6) 地域における「食」を学ぶ機会の充実

誰もが気軽に食に関する体験や学習ができ、地域でのつながりを持てるよう、身近な場所で料理教室や講座等を実施し、食への関心を高めます。

また、食生活改善推進員が実施する地域における活動を支援します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
男性を対象とした食育の推進 公民館において、料理初心者の男性を対象に、調理に関する知識や技術を習得するための講座を開催します。				○	○	生涯学習振興課
食生活改善推進員による地区組織活動 地域における食育の推進を担う食生活改善推進員が、親子料理教室や食生活改善教室等の地区組織活動を実施します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
公民館等での食育講座の実施 市民が利用しやすい、公民館・保健福祉センター等で子どもの調理体験や生活習慣病予防のための食生活等をテーマとした食育講座を実施します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
子どもや親子を対象としたお菓子作り等の料理教室や、主に成人を対象とした健康づくり料理教室を実施します。						生涯学習振興課
小中学生の「食」を学ぶ機会の充実 市内の小中学生の体験学習や異学年の交流を目的とした「ときめきサタデー」において、食生活改善推進員等による、お菓子作りや料理教室で健康な食生活に関する講座を開催します。		○	○	○		南部青少年センター (生涯学習振興課)
青年期等の「食」を学ぶ機会の充実 青少年・一般市民の生活文化向上と健全な仲間づくり及び連帯感の高揚を図ることを目的とした「わくわくカレッジ」において、食生活改善推進員等による食に関する講座を開催します。			○	○	○	南部青少年センター (生涯学習振興課)

(7) 食品関連事業者等と連携した食育の推進

飲食店やスーパーマーケットなどの食品関連事業者と連携し、市民が外食等においても健康に留意し、自分に適した食事が選択できるような情報を提供します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
飲食店等における栄養情報の提供 飲食店等が外食、惣菜、仕出し弁当等に栄養成分表示をするとともに、ヘルシーメニュー、ヘルシーオーダー、健康づくりに係る情報提供に取り組めるよう支援します。			○	○	○	健康支援課 保健所食品安全課
給食施設における食育の推進 給食施設に対して利用者の状態に応じた適切な栄養管理ができるよう必要な援助・指導を実施し、利用者の健康づくりを支援します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健所食品安全課
プロから学ぶ食育の推進 調理師会等と連携し、専門家等から直接指導を受けることができる料理教室を実施します。		○		○		健康支援課 保健福祉センター 健康課

栄養情報提供店「健康づくり応援店」

～外食、中食を利用する際に活用しよう～

市民の健康づくりを支援する飲食店等を「健康づくり応援店」として、登録しています。
 栄養・食生活に関する情報提供やヘルシーメニューの提供（野菜たっぷり、エネルギーひかえめ、塩分ひかえめなど）等を行っています。
 外食や惣菜などを利用する際にご活用ください。



千葉県 健康づくり応援店

プロから学ぶ食育

食育を推進するにあたり、食に関わる関係機関・団体等が連携・協働しています。その中の一つとして、親子等を対象に、そば打ちや寿司づくりなど、プロの料理人から学べる教室を開催しています。
 様々な体験の機会を提供することで、食への関心を高めます。



2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

基本目標 基本目標
2 3

乳幼児期から思春期にかけては、望ましい食習慣を形成し確立する重要な時期です。

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等は、子どもたちが健全な食習慣を身につける場として、大きな役割を担っています。また、子どもたちへの食育を通じて保護者がともに学ぶことで、家庭の食生活へ良い波及効果をもたらすことも期待できます。

これまでも、保育所、認定こども園、幼稚園、学校等では、関係職員等の共通理解のもと、家庭、地域等と連携しながら、子どもたちの発達段階に応じた食育に取り組んできました。今後さらに、学校給食の充実をはじめ、食に関する学習や料理・農業体験活動などの推進が必要です。

市民自らの取組み

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう。
- 友達や家族と楽しく食事をしましょう。
- 食事のマナーや「いただきます」のあいさつの習慣を身につけましょう。
- 食事の準備や後片づけを手伝いましょう。
- 調理や栽培体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう。

市の取り組み

(1) 保育活動や教育活動を通じた食育の推進

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等では、各施設の実状に応じた全体的な食育計画を策定し、関係職員、教諭間での共通理解や連携を図り、子どもたちの年齢・発達段階に応じた食育を推進します。

- ◆ 保育所・認定こども園等では、管理栄養士、保育士・保育教諭、看護師等が連携し、離乳食や食物アレルギーへの対応、身体・発育状況や食事のマナーなど、保護者に対して必要な知識の提供と指導を行います。
- ◆ 幼稚園等では、野菜の栽培などの体験学習を通じて食べ物の大切さと感謝の気持ちを育てます。また、先生や友達と一緒に楽しく食べることにより、食べることに興味や関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを育てます。
- ◆ 学校では、成長期にある児童生徒の健康な心身を育み、栄養教諭が中心となって、食に関する指導を通じて、食生活に関する正しい知識・技能を身につけ、望ましい食習慣の基礎づくりを目指します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
食育計画の作成 「保育所保育指針」や「保育所における食育に関する指針」に基づき、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう全体的な計画及び指導計画に位置づけられた食育の計画を作成します。	○			○		幼保連営課
保育を通じた食育活動 全職員が専門性を活かし、「食育計画」に基づいて、保護者と連携しながら、子ども一人ひとりの発育・発達に応じた食育を推進します。	○			○		幼保連営課
管理栄養士等による個別指導 管理栄養士、保育士・保育教諭、看護師等が連携し、離乳食や食物アレルギーへの対応、偏食、肥満、マナーなど個別の面接指導を実施します。	○			○		幼保連営課

片付け、マナー

毎日の食事や遊びを通して食後の後片付けの方法やマナーを身につけていきます。



食後のお皿をきれいにしています。

発達に合わせて指先を使った遊びを取り入れ、箸の持ち方などを身につけます。



2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・ 壮年期	高齢期	
私立幼稚園における食育活動 野菜の栽培、「食育のつどい」への参加など、食に関する体験活動を通じて、食に関する興味・関心や食べ物を大切にすることと感謝の気持ちを育てます。また、楽しく、和やかな雰囲気の中でお弁当や給食をとる環境を整えることで、進んで食べようとする気持ちを育て、望ましい食習慣を形成します。	○					幼保支援課
食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の作成・見直し 学校における食育は、家庭科（中学校：技術家庭科）、体育科（中学校：保健体育科）等の各教科、給食の時間、特別活動の様々な教育内容に密接に関わっているため、食育の目標や具体的な取組みの方針を示した全体計画が重要であり、各学校におけるその作成と実効性のある計画にするための見直しを図ります。		○	○			保健体育課
栄養教諭等を中心とした食育の推進 各学校においては、校長のリーダーシップのもと、全職員が連携・協力しながら、栄養教諭等が中心となって食育を推進すると同時に、栄養教諭等の授業への参画が一層進むよう働きかけます。		○	○	○		保健体育課
食に関する指導（授業） 体育科や家庭科等の年間指導計画に基づき、学級・学科担任等は、栄養教諭等と連携し、教科等の特質を生かした授業や、学校給食や食育に関する教材を活用し、栄養バランスのとれた食事の大切さや基礎的・基本的な調理技術、食に関する知識、食文化について指導します。		○	○	○		教育指導課 保健体育課
食に関する個別的な相談指導 肥満、やせ、偏食、食物アレルギーについて個別に相談することが望ましい場合は、保護者はもとより、学級担任、養護教諭、栄養教諭等、学校医等学校全体で連携し、望ましい食習慣の形成に向けた個別的な相談指導を実施します。		○	○	○		保健体育課

保育所・認定こども園等での食育

保育所・認定こども園等では、毎日の生活や遊びの中で、食に興味を持ち、食習慣や知識を身につけていきます。



給食で使う食材の皮むき



食育パネルシアターの実演

(2) 指導体制の充実

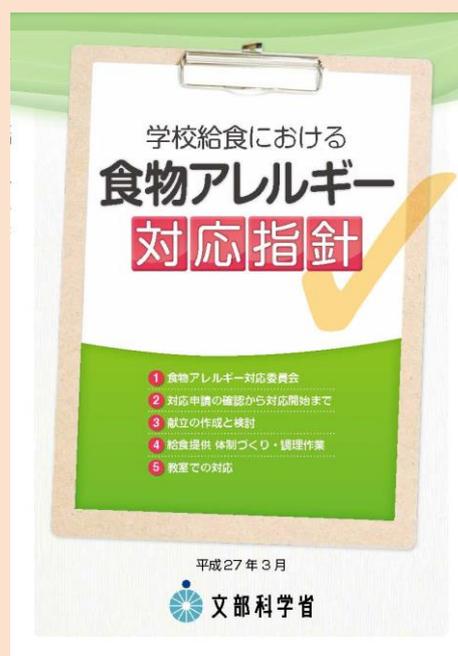
関係職員等が連携・協力し、保育活動や教育活動全体で食育の推進に取り組むために、研修を実施し、指導力の向上と指導体制の充実に努めます。

また、食物アレルギーについて、対応マニュアル等の整備や研修を実施し、栄養教諭等や給食指導主任等、関係職員の共通理解を図ります。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
職員研修の充実	○	○	○	○		幼保運営課
保育所・認定こども園等における魅力ある効果的な食育の推進に向け、管理栄養士や保育士・看護師等の職員を対象に、栄養管理、衛生管理、食に関する指導等の研修を行います。 食物アレルギーについて正しい知識の普及と「保育所における食物アレルギー対応の手引き」に関する研修を行います。						
安全安心で魅力ある学校給食の提供や学校における食育の推進のため、栄養教諭等や給食指導主任等を対象に、栄養管理、衛生管理、食に関する指導、食物アレルギー等の研修を行います。						保健体育課

食物アレルギー対応

本市では、千葉市版「学校における食物アレルギー対応の手引き」を作成し、食物アレルギー対応の基本的な考え方や留意すべき事項等を示しています。食物アレルギーのある児童生徒にも、安全な給食を提供するため、文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づいた、対応内容や方法について専門家を招いての講演等の研修を行っています。
 また、緊急時のシミュレーション研修等も行っていきます。



2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

(3) 給食を通じた食育の充実

保育所・認定こども園等では、特色ある給食の充実に取り組み、食事を通して、知育・徳育・体育の基礎を培うことができる環境づくりを推進します。

学校では、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、献立内容を各教科等の食に関する指導に関連づけ、学校給食が「生きた教材」として活用されるよう充実に図ります。

また、学校給食に市内産農畜産物を積極的に活用するよう栄養教諭等にも働きかけ、給食を通じて市内産農畜産物、郷土食や行事食の情報を伝えるとともに、郷土愛や地域文化、伝統に対する理解を深めます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
特色ある保育所・認定こども園等給食	○					幼保連営課
旬の食材を取り入れ栄養バランスのとれた献立を作成し、発達段階に応じた食事形態の給食を実施するとともに、一人ひとりに合った援助をします。 食に関する調査を実施して、子どもの現状を把握し、献立内容の充実及び望ましい食習慣へつなげます。						
学校給食を生きた教材として活用した食育の推進		○	○	○	○	保健体育課
成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、献立内容を各教科等の食に関する指導に関連づけ、学校ごとに特色のある多彩な献立を考え、学校給食が「生きた教材」として活用されるよう充実に図ります。また、食品を選択する能力や社会性を育むため、異学年交流給食や行事食、地域の人を招いた招待給食、栄養のバランスを考えて料理等を選択する、バイキング、セレクト給食など、学校ごとに形態を工夫した給食を実施するよう働きかけます。						
市内産農畜産物を導入した学校給食の実施		○	○	○		保健体育課
新鮮な市内産農畜産物を学校給食の食材料として関係機関と連携し、計画的に取り入れ、地元農業への理解を深め、感謝の心を育みます。 食育の日（6月19日）や市民の日（10月18日）等に、市内小・中・特別支援学校全校において、市内産農畜産物を取り入れた特別メニューを実施します。						
職員への市内産農畜産物に関する理解向上		○	○	○		農政課
栄養教諭等に対し、市内産農畜産物についての知識向上を図る機会をつくり、学校給食での市内産農畜産物の利用拡大を推進します。						

特色ある保育所給食

旬の食材を使用し、季節や行事に合わせたメニューを取り入れた献立を作成しています。食物アレルギーのある子どもも安全に食べられるメニューの開発にも取り組んでいます。



千葉の伝統料理「太巻き寿司」

乳・小麦を使用しないカレーの献立

伝統的な料理や作法の継承

小・中・特別支援学校では、特別活動、生活科、家庭科、総合的な学習の時間などを中心に、教育活動全体を通して、担任や栄養教諭等が連携し、計画的に食に関する指導を行っています。

栄養教諭等が専門性を生かし、郷土料理や行事食などを取り上げたり、地場産物を食材として活用したりすることで、食文化や様々な業種で働く人への理解と関心を深めるなど、多様な効果が期待されます。児童生徒の実態に合わせて、地域に昔から伝わる料理等を献立に取り入れ、給食を生きた教材として活用しています。

日本の食文化を学ぶ

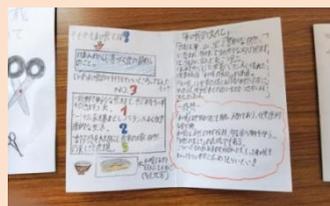


和食器を使用した給食を食べる児童

担任・栄養教諭等による食に関する指導



【和食器で食べる給食】
食器を通して日本の文化を学びます。



総合的な学習の時間で和食を調べ、本にまとめました。



栄養教諭等は専門性を生かし、担任と共に授業を行います。

2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

(4) 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進

野菜の栽培や収穫、田植えや稲刈りなどの農業体験、地引網や作物の収穫、クッキング保育や親子料理教室等を通じ、生産から消費までの一連の流れを体験し、食への関心と理解を深め、自然の恵みや、生産者や調理する人等への感謝の気持ちを育てます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
栽培・収穫体験 栽培・収穫活動を体験し、野菜を見たり育てたりする喜びを実感することで「食」への興味を育てます。	○					幼保運営課
クッキング保育（調理体験） 食材に目を向け、自分でかかわった料理を食べる楽しさやうれしさを体験し、調理することに関心を持つようにします。	○					幼保運営課
農業体験 農業体験等を通して、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られるようにします。		○	○			教育指導課
小学生の農山村留学の推進 訪問した地域の方々との交流や自然体験、農林漁業につながる活動等、地域の特色を生かした体験活動を行い、作物の収穫や収穫物を使っての調理、郷土料理づくり等とおして、「食」への関心と理解を深めます。		○				教育指導課

農業体験や食品の調理等の体験活動

農山村留学では、野菜や果物の収穫、地引網、酪農体験など様々な体験活動をしています。

地引網で捕った魚をさばいて焼いたり、太巻きまつり寿司などの地元につながる料理を作ったりする体験は「食」の重要性について考える機会となっています。



イワシの手開き



地引網体験



太巻きまつり寿司作り



酪農体験

(5) 保護者への普及啓発、地域との連携

子どもたちが日々、健康的な食生活が送れるよう、保護者に対して栄養バランスのとれた献立や地域で親しまれているレシピ等の情報提供を行い、食育について理解を深める取組みを促進します。あわせて、保護者自身の生活習慣病予防に向けた食生活及び地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承・伝承について普及啓発を行います。

また、地場農畜産物を使った学校給食の試食会の実施など、地域と連携を図って地域の農畜産物の紹介をするとともに、地産地消を推進し、安全安心で新鮮な食材の提供を図ります。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
給食の展示 給食について親子で話し、食に関心を持ってもらうことや、子どもが食べる食事量の目安になるよう、保育所・認定こども園等で給食を展示し、作り方等を紹介します。	○			○		幼保運営課
ホームページでの情報提供 食育ホームページ“おいしい！元気！ちばキッズ”で、離乳食・幼児食のレシピや保育所での食育活動の様子などの情報を発信します。	○			○		幼保運営課
食育だよりなどを通じた情報提供 お弁当のメニューや家庭での食事など健全な食生活に役立つ情報のPRを行います。	○	○	○	○		幼保運営課 保健体育課
家庭配付献立表を活用した情報提供 家庭での食育の関心を高めるため、献立表に、旬の食材を使ったレシピや、郷土料理の紹介など、食育に関する情報提供を行います。	○	○	○	○		幼保運営課 保健体育課
【新規】「地産地消」学校給食の試食会開催 地場農畜産物を使った学校給食の試食会を開催し、学校給食や食育の状況、課題について広く市民への共通理解を図ります。				○	○	保健体育課

行事食を知らせる

保育所・認定こども園等では、行事にまつわるメニューを給食に取り入れ、そのいわれやレシピを、お便り等を通じて知らせています。



2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

保護者への啓発、地域連携

全校が毎月家庭に配付している「給食予定献立表」「給食便り」には、献立名や栄養価、使用食材を基本とし、学校内における食育の取組みや衛生に関する事項等、各学校で内容を工夫して掲載しています。また、各学校で実施される試食会は学校給食についての理解を深めるなど、保護者との情報交換の場となっています。

給食予定献立表

学校給食ってすごい！ ～給食室からのお便りを紹介します！～

献立ごとに使用する食材を表示しています。料理に使用されている食材がわかるようになっています。

成長期の子どもに必要なエネルギーや栄養素を計算して、バランスのよい給食をつくっています。

特色ある給食献立郷土教育の一つとして、千葉氏ゆかりの地域の郷土料理を提供しています。

しあわせにんじん
5日(水)の「あめ汁」の中に煮の形をしたにんじんが各クラスに隠されています。入っていた人には、給食委員会で作った「プレゼント」を用意しています。楽しみにしてください！

食材に興味をもって食べることができるような工夫をしています。

ふるさと「千葉」の地場産物を取り入れます。

平成29年12月 12月のこんだてひょう 千葉市立〇〇学校

★低学年(あかぬかまのたべもの)は毎日つきます。 ※中・高学年の栄養量です。

日付	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	献立メモ
1	1 金	主に入念ルキーのものとなる食品	主に魚や肉、卵などのたんぱく質を多く含む食品	主に野菜の葉子をととのえる食品	おいしい味付けのための食品	663 25.2 21.4
5	5 木	主に入念ルキーのものとなる食品	主に魚や肉、卵などのたんぱく質を多く含む食品	主に野菜の葉子をととのえる食品	おいしい味付けのための食品	643 27.2 19.3
13	13 水	主に入念ルキーのものとなる食品	主に魚や肉、卵などのたんぱく質を多く含む食品	主に野菜の葉子をととのえる食品	おいしい味付けのための食品	650 22.4 14.7
19	19 日	主に入念ルキーのものとなる食品	主に魚や肉、卵などのたんぱく質を多く含む食品	主に野菜の葉子をととのえる食品	おいしい味付けのための食品	650 22.4 14.7

安全安心で魅力ある給食が提供されています。



子ども達の人気メニューを取り入れます。おいしく、楽しく食べてもらいます。

給食は教育の一環です！
「給食のねらい」などを一コマとして載せ、食に関する知識が子どもや家庭に伝わるようにしています。

「地産地消」学校給食の試食会

平成30年度より、学校給食や食育の状況や課題についてより広く市民への共通理解を図り、児童生徒の望ましい食習慣の育成を図ることを目的とし、市民対象の試食会を開催しています。



栄養教諭による学校給食についての説明



給食当番体験



食に関する指導の実践紹介

3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進 2 3

基本目標 基本目標

新鮮で安全安心な農畜産物に対する市民の関心は高まっており、消費者の信頼を確保し、農業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の取組みは重要です。

子どもたちから地元の農畜産物に慣れ親しみ、食への理解や関心を深めるために、これまでも学校給食に市内産農畜産物を積極的に使用し、多くの市民が農畜産物の収穫等を体験する機会を提供してきました。

引き続き、生産者の顔が見える、安全安心な農畜産物が新鮮なうちに、食卓に並ぶ環境を整え地産地消を進めることが必要です。

また、食品の食べ残しや廃棄を少なくする工夫、長く保存する方法、食のリサイクルという考え方を啓発するなど、環境に配慮した食育の推進が必要です。

市民自らの取組み

- 市内産農畜産物を利用し、味わいましょう。
- 食文化、和食、行事食、郷土料理、家庭料理の理解を深めましょう。
- 農畜産物（食べ物）への感謝の気持ちを持ちましょう。
- 環境を考えた食生活を実践しましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編

食育施策の展開

3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

市の取組み

(1) 市内産農畜産物への理解の促進

本市は、温暖な気候と広大な農地を活かした都市農業が営まれ、市内に新鮮で安全安心な農畜産物を安定供給しています。

市内産農畜産物への理解と関心を深め、感謝の気持ちを育むために、農畜産物の生産過程等について子どもや、保護者に啓発します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
消費者への「農育」の実施 市内農業や農畜産物、地産地消の「食」への関心・理解を得るため、消費者に対し、農政センターでの学童体験農園の実施や親子農家1日体験、小学校などへの出張授業など農業を通じた「農育」を実施します。 【対象事業】 学童体験農園 親子農家1日体験	○	○	○	○		農政課
生産者による出張授業 生産者が小学校などを訪問し、市内産農畜産物の栽培から収穫・出荷までの仕事や苦勞、食の大切さなどについて授業を実施し、子どもたちの「食」と「農」に対する知識と関心を深めます。		○	○	○		農政課 保健体育課

体験の機会

市内の農業や生産者、農畜産物への理解と関心を高めるために、農業を体験する機会を積極的につくっています。

中でも、「親子1日農家体験」は、親子で生産者と一緒に収穫から袋詰め等の商品づくりまでを実際に体験する事業です。農業を身近に感じてもらうとともに、作業の大変さや収穫の喜びなどを体感し、農業への関心を深めています。



(2) 地産地消の推進

地産地消の推進にあたり、「地産地消推進店登録制度」を設け、登録事業者を市民に広く周知します。新鮮な市内産農畜産物を手軽に食べたり、手に入れることができるような食環境の整備を図ります。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
市内産農畜産物の見える化 市内産農畜産物を知ってもらい、購入・飲食できる機会を増やすため、企業・団体・生産者と連携し、フェアやふれあい市を通じて市内産農畜産物のPRの実施や、「地産地消推進店登録制度」を推進し、市内産農畜産物を取扱う店舗の情報を市民に向けて周知します。	○	○	○	○	○	農政課
給食への市内産農畜産物の導入 小・中学校等の学校給食において、関係機関と連携し、さらに市内産農畜産物の利用拡大を図ります。また、市内産米を活用した米飯給食を推進します。		○	○	○		農政課 保健体育課

地産地消の推進

本市では、「千葉市でつくって千葉市でたべる（千葉市つくたべ）」をキャッチコピーに、地産地消と地産地消により生み出される価値を、市民に分かりやすく伝える取組みを行っています。

取組みの一つとして、市内産農産物の活用が積極的なお店を「千葉市地産地消推進店（愛称：千葉市つくたべ推進店）」として登録し、周知を行っています。市民の皆さんが、「地元産」の良さを知り、積極的に選んでいただくとともに顔の見える生産者との関係を築きながら、地産地消の輪が広がる活動をこれからも続けていきます。



3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

給食への市内産農畜産物の導入

本市では地場産物を導入した全校共通献立を年3回実施しています。関係機関と連携を図り、計画的に市内産農畜産物を導入し、新鮮な旬の農産物等を味わっています。児童生徒は生産者が心を込めて作っているということを知ることができるほか、その日の給食の食材として味わうことで、自然の恵みへの感謝の心や、農への理解と郷土を愛する心を育むよい機会となっています。



生産者による出張授業



市民の日特別メニュー

“みらい(未来)につなげ、みんなで食べる千葉市産”

10月 **市民の日特別メニュー**

きょうの給食のねらい
千葉市でとれる食材を知り、「ふるさと千葉」を愛する心を育てる。

●ごはん ●牛乳 ●さんまの甘辛揚げ ●根菜のごま汁 ●こまつな中華和え ●ちはなちゃんゼリー

ちはなちゃんゼリー
千葉県内で収穫されたニンジンを使用した、色あざやかなニンジンゼリーです。
平成17年から、毎年給食に、登場しています。

さんまの甘辛揚げ
秋刀魚は「秋」の字がつくように、秋においしい時期をむかえる魚です。9月から12月のはじめごろまで、跳子沖で多く水揚げされます。
旬のさんまをからっと揚げ、新米のごはんがすすむように甘辛いタレをかけました。

根菜のごま汁
旬のさといも、だいこん、ごぼうなどの根菜(土の中で育つ野菜)をたっぷり使ったみそ汁に、香ばしいごまを加えました。
千葉県では、9月から1月にかけて、さといもが収穫されます。

こまつな中華和え
千葉市のこまつなは、県内で第1位の生産量を誇ります。
成長期に大切なカルシウムや鉄などの栄養が豊富です。しょうがや酢をきかせて中華風の和え物にしました。

ごはん『市内産新米コシヒカリ』
10月から12月は、今年の秋、収穫されたばかりの新米を使用しています。
市内では主に、若葉区・緑区・花見川区で米作りが行われています。「コシヒカリ」は千葉市で最も多く作られている品種です。

その他にも、オリパラ給食、千葉氏ゆかりの地給食を実施し、レシピや献立についての情報を、児童生徒、家庭へ発信しています。栄養教諭等の専門性を生かし、郷土料理や行事食などを取り上げたり、地場産物を食材として活用したりすることにより、食文化や様々な業種で働く人への理解と関心を深める機会となっています。

給食を「生きた教材」として活用



紙芝居で「千葉常胤公ものがたり」



ゆかりの地メニューを味わう



給食の時間を使って学ぶ

「オリンピック、パラリンピック応援メニュー」資料

(3) 生産者と消費者との交流と体験活動の促進

農作物の栽培等の体験活動や、農畜産物直売所での生産者と消費者との交流を通じて、食や農業への理解を深めるとともに、自然の恩恵や生産者の苦勞・努力を伝え、食への感謝の気持ちを育てます。

取組み	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
農業体験の参加・利用の促進 市民が気軽に農業に触れられる機会として、農業体験企画の実施や支援を行うとともに、観光農園・市民農園、所管する農業関連施設のPRや利用を促進します。 【対象事業】 ・市民農園、観光農園等の農業体験施設のPR ・富田さとにわ耕園・下田農業ふれあい館・中田やつ耕園での農業体験等の実施 ・ふるさと農園での農林業体験教室等の実施	○	○	○	○	○	農政課

観光農園・市民農園

本市には、年間を通じて収穫を楽しむことができる観光農園が26園（平成30年12月現在）あります。冬にはイチゴ、夏にはブルーベリーなどシーズンを通じて市内外から多くの方が訪れます。

また、自分で作物を育てることのできる市民農園も市内に35園あります。その他、農業体験施設等での体験など、農村エリアと都市部が近い本市ならではの魅力をこれからも広くPRしていきます。



イチゴの観光農園



サツマイモ等野菜の収穫体験

3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

(4) 市内産農畜産物を活かした料理の普及

市内産農畜産物を活かした献立や郷土料理、行事食等の普及を図り、食文化を伝承します。

また、農業者が生産・加工・販売まで一体的に行う6次産業化に取り組み、名産品などのブランド化を進め、地産地消の推進と地域の活性化を図ります。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
郷土料理の普及啓発 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理等について普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
伝統野菜の継承 土気からし菜など伝統野菜の種の系統維持を行うとともに、地域資源としてのブランド化の推進（官民連携による「とけからちゃんの漬物」の生産・商品化）や生産者による漬物教室の開催など地域での普及に取り組みます。また、栽培講習会の開催を通じ、担い手への技術支援を行います。	○	○	○	○	○	農政課

本市の農畜産物

<本市で生産されている主な品目>

【野菜】

春夏ニンジン、秋冬ニンジン、サトイモ、コマツナ、ハウレンソウ、キャベツ、ネギ、ジャガイモ、トマト、イチゴ、サラダ菜

【穀類】

コメ、ラッカセイ

【花き】

洋ラン、観葉植物、シクラメン、花壇苗

【果樹】

クリ、ブドウ、ナシ、ブルーベリー

【畜産】

酪農、養豚、養鶏



かんしょ 甘藷（さつまいも）栽培発祥の地

享保20年(1735年)、蘭学者の青木昆陽（あおきこんよう）が、8代将軍徳川吉宗の命によって、さつまいもの試作をし、成功を収めたのが現在の千葉市花見川区幕張町。現在、同地には昆陽神社が建立されており、「芋神様」として祀られています。



千葉市生まれの落花生 はんだち 半立

昭和10年、千葉郡誉田万花台（現在の千葉市誉田町）で久保銀次郎氏が発見した「中ばい種」は、昭和28年に「千葉半立（ちばはんだち）」となりました。「千葉半立」は、落花生王国千葉の最高品質のブランド品として現在も栽培されています。



土気のからし菜

本市の伝統野菜「土気からし菜」は300年以上前から、本市緑区の土気地区で農家が代々「種」を守り育ててきました。

温暖な下総台地の中でも土気地区は最も標高が高く、昼夜の寒暖差が激しいため、その気候で育つ土気のからし菜は他地域に比べ辛いと言われています。

現在、地元の女性生産者グループ「土気からし菜レディース」により加工用漬物の原材料として出荷されているほか、農家の味を伝える漬物教室など、土気からし菜の伝統を後世に伝える活動が行われています。



3 地産地消の推進、環境にやさしい食育の推進

(5) 環境にやさしい食育の推進

環境に配慮した食育を推進するため、料理講習会などを開催し、エコ料理の普及を図ります。

また、食品ロス問題に対し、学校や地域における環境学習、イベントなどを通じて、市民一人ひとりが食品ロス削減に取り組むことができるよう、食品ロスの現状やその削減の必要性について、情報提供及び普及啓発に努めます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
エコ料理の普及啓発 一人ひとりが「買い物」「料理」「片づけ」において環境を考えた食生活を送れるよう、食材やエネルギーの無駄を減らす「エコ料理」の普及啓発をするためにエコレシビ料理講習会を実施します。		○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課 廃棄物対策課
3R教育・学習の推進 Reduce・Reuse・Recycle (発生抑制) (再使用) (再生利用) 保育所等での未就学児を対象とした啓発活動「へらそうくんルーム」や、小学4年生を対象とした「ごみ分別スクール」において、ごみの減量や再資源化を学んでもらうとともに、食べ物を大切にすることを伝えます。	○	○	○	○		廃棄物対策課
生ごみの減量・再資源化の推進 生ごみ減量処理機等購入助成により、市民への生ごみ減量処理機等の普及促進を図ります。また、生ごみ減量に関するパンフレットの製作・配布により広く市民に生ごみの減量・再資源化の周知を行います。				○	○	廃棄物対策課
生ごみ資源化アドバイザーの養成・派遣 生ごみ資源化アドバイザーを養成・派遣して、効果的な資源化を推進します。				○	○	廃棄物対策課
【新規】学校における食品ロス削減の啓発 人間形成に多大な影響を与える少年期において、食品ロスの現状を認識して食べ物を大切にすることを促すと同時に、児童・生徒をもつ各家庭への間接的な波及を図るため、小・中学校において食品ロス削減の普及啓発を実施します。		○	○	○		廃棄物対策課
【新規】食品ロス削減に係る周知啓発の実施 食品ロス削減啓発をはじめとした、ごみ減量キャンペーンを開催し、広く市民に啓発を行います。 また、市内ホテルや飲食事業者等と連携し、食品ロス削減に向けた取り組みを行う食べきりキャンペーンを実施します。		○	○	○	○	廃棄物対策課

食品ロス削減への取組み



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。
 本市では、食品ロス削減への取組みの一つとして、忘年会・新年会の多い12月から1月に、市内のホテルや飲食店にご協力いただき啓発チラシを配布するなど「食べきりキャンペーン」を実施しています。
 食品ロス発生の要因の一つに宴会などの「料理の食べ残し」があります。
 話に夢中になりすぎて、料理が冷たくなったり、時間が無くなってしまったりして、食べ残してしまった経験ありませんか？

それってもったいない!

宴会4箇条をしっかりと守って、美味しく楽しい宴会にしましょう。

宴会4箇条

残さずにネ!

【予約編】 一、参加者の年齢層や男女比、好みなどをお店の人に伝えましょう!

【当日編】 一、酒宴の席では、開始後30分、終了前10分など、席を立たずにしっかり食べる時間を作って、おいしい料理を堪能しましょう!
 一、大皿にちよつとずつ残った料理は食べられる人に勧めましょう!
 一、幹事さんや司会の方が、宴会中に『食べ残しや飲み残しのないように!』と声掛けしましょう!



4 食の安全・安心に関する情報の提供

基本目標 基本目標

1

2

現代の情報化社会においては、食に関する情報が氾濫しており、正しい情報を適切に活用することが難しい状況です。

これまでも、ホームページや広報紙など各種媒体や関係団体と連携した取り組みなどを通じて、食品の安全性に関する情報を市民や事業者へ提供してきました。

引き続き、市民一人ひとりが、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択することができるよう、正確な情報を迅速に提供していくことが必要です。

市民自らの取組み

- 食品の安全性に関する基礎知識を持ち、自分で判断する力を身につけましょう。
- 正しい手洗いや食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につけましょう。

市の取組み

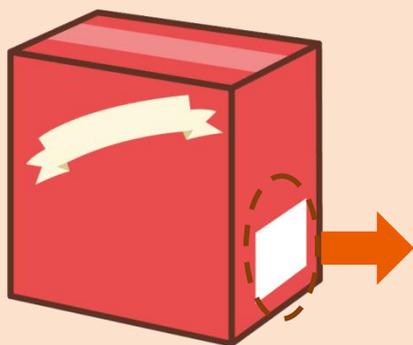
(1) 食品の安全性に関する情報の提供

市民が、食品の安全性に関する基礎知識を持ち、自ら判断できるよう情報提供を行います。また、市民、食品関連事業者、行政が相互に情報及び意見を交換する機会を設け、市民の食への理解と関心を深めます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
食に関する講座・啓発の実施 講座や啓発を行い、食に関する知識の普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○	消費生活センター
食品衛生に関する講習会の実施 事業者や従業員向けの講習会を実施するほか、市民等からの依頼に職員を派遣し、食品衛生に関する知識の普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○	生活衛生課
リスクコミュニケーションの推進 食の安全に関する講演会、食品衛生監視指導計画に関する意見交換会等を実施します。	○	○	○	○	○	生活衛生課
ホームページ等による情報提供 ホームページ、情報紙、パンフレットなど各種媒体を用いて食品の安全等に関する情報提供を迅速かつわかりやすく提供します。	○	○	○	○	○	消費生活センター 生活衛生課
食品衛生監視指導計画策定・結果公表 保健所等が実施する食品営業施設等の立入検査や食品、添加物等の試験検査について年間計画を策定し、その結果を公表します。	○	○	○	○	○	生活衛生課
食品衛生に関する広報活動の実施 食中毒予防パレード、市政だより等により、食品衛生に関する広報活動を実施します。	○	○	○	○	○	生活衛生課
自主的な衛生管理体制の推進 食品衛生推進員による巡回指導を通じ、HACCP（ハサップ）制度化の周知及び制度化後の事業者による自主的衛生管理の推進を図ります。	○	○	○	○	○	生活衛生課
【新規】市民が行う食育活動の推進・支援 ちばし消費者応援団事業を通じて食育に関する活動を行う団体や個人の支援を実施します。	○	○	○	○	○	消費生活センター
【新規】食品表示法に基づく食品の表示指導 食品関連事業者に対して原料原産地表示、アレルギー表示、栄養成分表示など適切な食品表示を行うよう指導します。また、消費者に対して正しい表示の知識を普及啓発するためホームページ等で情報提供します。	○	○	○	○	○	健康支援課 生活衛生課 保健所食品安全課 農政課

食品選びに役立つ「食品表示」

加工食品の包装やパッケージに記載されている食品の表示は、食品の表示について定められた法律（食品表示法「平成27年4月1日施行」）に基づいています。
食品表示を見て、上手に食品を選びましょう。



表示例（焼菓子）

名称	焼菓子
原材料名	大豆（カナダ）、バター、牛乳、砂糖、卵黄（卵を含む）
添加物	香料、レシチン（大豆由来）
内容量	〇本
賞味期限	〇〇〇〇年〇〇月〇〇日
保存方法	直射日光を避け常温で保存してください。
販売者	〇〇商事株式会社 千葉県千葉市〇〇1-1
製造者	有限会社△△食品 千葉県千葉市〇〇2-123

栄養成分表示 1本（Og）当たり

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	□□g
食塩相当量	☆☆g

品質事項

「名称、原産地、原材料名、原料原産地名、内容量、原産国名、販売者等」の表示のことです。消費者の自主的かつ合理的な食品の選択に資する事項です。
近年のグローバル化に伴い、食品においても商品の多種多様化やフードチェーンの複雑化はもとより、国際化により、うなぎの蒲焼きのように国産だけではなく様々な国の原材料を用いた加工食品が流通しています。

そのため、原料原産地表示を商品選択の要件としている消費者が増加しており、平成29年9月1日の食品表示基準改正及び施行により、全ての加工食品に原料原産地表示が義務付けされることになりました。ただし、この改正には経過措置期間が設けられており、平成34年4月1日からは必ず原料原産地表示を行うことになっています。

衛生事項

食品を摂取する際の安全性の確保のための表示です。
添加物、保存方法、消費期限または賞味期限、製造者等、アレルギー、遺伝子組換え食品に関する表示などがあります。

保健事項

どんな栄養成分が、どれだけ含まれているか表示されています。
栄養成分表示として「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。
栄養成分表示を見れば、その食品にどのような栄養的な特徴があるのか知ることができます。

5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

基本目標

3

市民の食育への関心度を高め、食育を推進するためには関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。

引き続き、家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係機関・団体等と連携・協働した食育推進運動の展開が必要です。

市民自らの取組み

- 家族や仲間と「食」について話す機会を設けましょう。
- 「食」に関するイベントや料理教室等に参加してみましょう。
- 「食」に関するボランティア活動等に参加してみましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編

食育施策の展開

5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

市の取組み

(1) 食育推進運動の展開

食育関係団体の協力のもと、「食育のつどい」や食育を含めた健康づくりのイベントを開催するなど、積極的に市民が食育とふれる機会を作り、普及啓発に努めます。

特に、6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」には、重点的に食育を推進します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
食育のつどいの開催 毎年6月に関係機関・団体と連携したイベント「食育のつどい」を開催します。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
市民健康づくり大会の開催 体育の日から始まる一週間の「市民健康づくり週間」に、健康づくり運動の推進団体と連携して、栄養・食生活等をテーマに「市民健康づくり大会」を開催します。	○	○	○	○	○	健康支援課
食育に関するホームページの充実 ホームページにおいて保育所、認定こども園、幼稚園、学校や関係機関・団体等の取組み、食の安全、地産地消、健康づくりなど食育に関する情報を提供します。			○	○	○	健康支援課

食育のつどい

本市では、千葉市健康づくり推進協議会食育推進部会の協力のもと、子どもから大人まで全ての人を楽しめるイベントを6月の食育月間に開催しています。

大型商業施設を会場に開催することで、様々な方が気軽に参加することができ、食育について考えるきっかけになっています。

展示ブースやステージ発表など、様々な視点で楽しめる催しとなっています。

**食育に関するホームページ**

食育について一括で検索できるよう、「食育の推進」というページを掲載しています。

千葉市 食育の推進

また、「食育情報」のページについては、レシピや、食に関する情報を掲載しています。

千葉市 食育情報

(2) 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

関係機関・団体等が、相互に意見交換することにより、一体的な食育推進運動を展開できるよう、連携・協力体制を整えます。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	
地域における食のネットワークの体制づくり 保健福祉センター、保育所、認定こども園、幼稚園、学校等の栄養士、食生活改善推進員等で構成する「地域食生活連絡会」を開催し、地域における食のネットワークを構築します。食育の取組みについての情報交換や、食育教材・献立の作成等を行います。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課 幼保運営課 保健体育課
健康づくりのネットワークを活用した食育の推進 医療機関を始め、関係機関（団体）や地域住民等で構成する「区健康づくり支援連絡会」を開催し、健康づくり情報や地区の健康課題を共有し、市民への働きかけを行います。また、バランスのよい食事のとり方や生活習慣病予防等の情報を掲載した「区健康づくり支援マップ」を作成し、より一層の普及啓発を行います。	○	○	○	○	○	健康支援課 保健福祉センター健康課
地域・職域連携における食育の推進 働き盛り世代の健康づくり推進のため、市内の事業所を対象に、健康診査やがん検診の受診率の向上、受動喫煙対策、メンタルヘルス対策等を含めた生活習慣病の予防として、食育を含む健康づくりについて、地域保健と職域保健に関わる組織が連携し、情報発信を行います。				○	○	健康支援課

地域食生活連絡会

保健福祉センター健康課では、食に関する関係者のネットワークをつくり、互いの役割を共有し、地域・職域の場で食育の推進を図るために、「地域食生活連絡会」を開催しています。食育に関する取組み等の情報を共有し、食育を推進しています。



5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

(3) 食育推進に関わる人材の育成・支援

地域における食育推進運動の担い手となる人材を育成するとともに、その活動を支援します。

取組み 内容	対象					所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・ 壮年期	高齢期	
食生活改善推進員の育成				○	○	健康支援課 保健福祉センター 健康課
食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行う食生活改善推進員を育成します。また、資質向上のための研修会を実施するなど活動を支援します。						

こんにちは！食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）です！

ヘルスマイトは、本市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動をしています。

生活習慣病や介護予防のための調理実習や親子料理教室、公民館、小学校などで活動を行っています。また、保健福祉センター健康課の離乳食教室などにも協力し、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝え続けています。



小学校でのパン作り



千葉市食生活改善協議会役員の方皆さん

**食生活改善推進員養成講座に
参加してみませんか？**

本市では毎年ヘルスマイトの養成講座を開催しています。

食事や健康づくりについて学び、地域で食育に携わってみませんか。ヘルスマイトに興味のある方は保健福祉センター健康課までお問い合わせください。





第5章 ライフステージに応じた
食育の推進

1 ライフステージでみる課題と食育の方向性

食べることは、生涯を通して生まれ、生きる力の基礎となるものです。

市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下のように区分し、その特徴をもとに行動指針を作成しました。

乳幼児期 0～5歳



身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。

生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

学童期 6～11歳



心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

思春期 12～19歳



身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。

家庭からの自立を控え、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

青年期 20～39歳



就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化する時期です。

適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが大切です。また、次世代の子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも重要です。

壮年期 40～64歳



社会や家庭において重要な役割を担う時期ですが、働き盛りで忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもあります。

食習慣を見直し、自らの健康管理に努め、生活習慣病を予防することが重要です。

高齢期 65歳以上



生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。

自分にあった食生活を実践し、「食」を通じた交流の場を持つことが大切です。次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

ライフステージに応じた食育の推進

つ

な

基本目標	目標ごとの目指す姿（行動指針）	乳幼児期 （0～5歳）	学童期 （6～11歳）
		習得し	
健康長寿の延伸につながる食育	朝ごはんを食べる	早寝・早起きなど生活リズムを整える	毎日朝ごはんを食べる
	食を楽しむ（共食）	誰かと一緒に食べることの楽しさを知る	家族や友人と食べる
	バランスのよい食事をとる	栄養バランスを知る	栄養バランスの良い 日常よく使用される食品を基本的な技能を身につける
	生活習慣病を予防する （適正体重の維持、減塩、低栄養予防）	よく動き、おなかですくリズムを知る うす味に慣れ味覚を育てる	3食規則正しく食べることを実践する
	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる	
	食に関する情報を得て選択する	いろいろな食品があることを知る	
生産から食卓までつながる食育	食文化、和食、行事食、郷土料理（家庭料理）の理解を深める	だしや和食にふれ、食体験をひろげる	行事食・郷土
	農作物（食べ物）の大切さを知る	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける	食べ物への感謝の気持ちを持つ 農林水産体験を
	市内産農畜産物を食べる・利用する	旬のものを味わう 栽培・収穫を体験する	市内産
	環境を考えた食生活を実践する	自分が食べられる量を知る	3R（Reduce、Reuse、
	食の安全の知識を持ち自ら判断する	正しい手洗い方法を知り身につける	
地域や関係者がつながる食育	食育推進運動に参加する	「食」に関する	

が

る

食

育

思春期 (12～19歳)	青年期・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
たいこと		
朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる生活の継続と内容の充実		朝ごはんを欠かさず食べる
ことを楽しむ	家族や職場、友人と楽しく食事をする機会を大切に	家族、友人、地域の人等と一緒に食事を楽しむ
食事を理解し実践する	家庭での食事や、外食、中食など様々な食事場面で主食・主菜・副菜をそろえる	
用いた調理に関する基礎的・		
適正体重を知り、やせ・肥満が体に与える影響を理解し望ましい食生活を実践する	定期的な健康診断を受け食事と運動でセルフコントロールする	低栄養を予防し、健康を維持する
おやつ・嗜好品等からの食塩摂取にも気をつける		
よく噛んで食べる大切さを知り実践する		噛む力、飲み込む力を保つ
歯磨きを習慣化する		
	食品の表示に関心を持ち、原産地・添加物・栄養成分表示などを参考に選ぶ	
料理を知る、体験する	行事食や郷土料理を取り入れ、次世代へ伝える	
つ・食事のマナーを身につける	食べ物への感謝の気持ち・食事のマナーを次世代に伝える	
通して食べ物や生産物に関心を持つ		
農畜産物を知る	市内産農畜産物を積極的に取り入れる	
Recycle) を理解し実践する	食べ切れる量の食品を買い、無駄のないよう使い切る	
	食料、環境問題に関心を持ち食生活に反映させる	
正しい手洗い、食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につける・食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす		

イベントや教室、ボランティア活動等に参加する

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編

ライフステージに応じた食育の推進

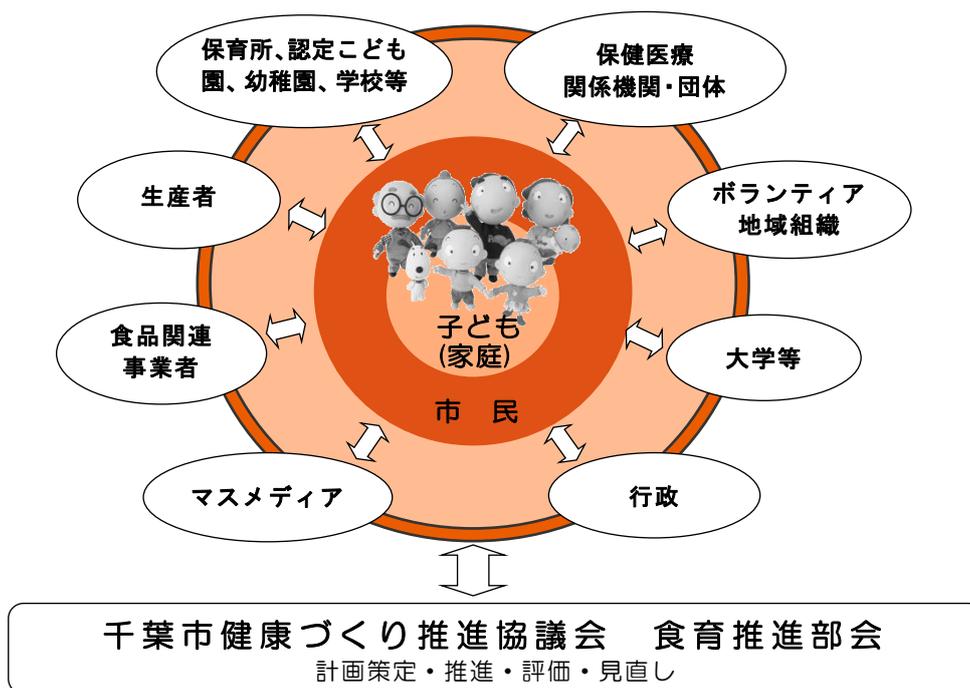


第6章 計画の推進にあたって

1 推進体制

本計画の推進にあたっては、家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者等、食に関わる関係機関・団体等が連携・協働して食育の推進に取り組んでいきます。

また、施策を総合的かつ計画的に推進していけるよう「千葉市健康づくり推進協議会 食育推進部会」において、調査・審議を行います。



2 計画の進行管理と見直し

本計画の施策を効果的に推進していくため、「千葉市健康づくり推進協議会 食育推進部会」において、本計画の推進状況の確認と評価を、定期的に審議し、これを踏まえた施策の見直し、課題の検討、評価を実施します。

また、本計画は食育基本法の基本理念と方向性に従い、作成時点での諸情勢を踏まえて作成したものです。国内外の社会経済情勢や、食育をめぐる諸情勢の変化、目標の達成状況や施策の推進状況等によって、計画の見直しが必要となることもあります。

このため、本計画では、必要に応じて見直しを検討するなど、柔軟に対応していきます。



1 千葉市健康づくり推進協議会 食育推進部会

委員名簿

(50音順、敬称略)

所属	氏名
日本チェーンストア協会関東支部（支部参与）	安藤 裕子
（公社）千葉市幼稚園協会（理事）	石川 進一
千葉市PTA連絡協議会（副会長）	一条 玲子
千葉みらい農業協同組合（常務理事）	伊藤 和彦
生活協同組合コープみらい（4区ブロック委員長）	大久保 雄子
（一社）千葉市医師会（副会長）	大濱 洋一(副部会長)
（一社）千葉県歯科衛生士会（会長）	岡部 明子
（公社）千葉市幼稚園協会（会長）	岸 憲秀
公募委員	藏屋 勝敏
千葉市小中学校長学校運営協議会（千城台東小学校校長）	小泉 聖子
（一社）千葉市歯科医師会（副会長）	斉藤 浩司
千葉市畜産協会（会長）	斎藤 昌雄
千葉市食生活改善協議会（会長）	坂口 いく子
千葉市保育協議会（副会長）	佐藤 道子
（公社）千葉県栄養士会千葉地域事業部（企画運営委員長）	杉崎 幸子
（公社）千葉市食品衛生協会（会長）	菱木 操
千葉県立保健医療大学（栄養学科長）	渡邊 智子(部会長)

平成31年3月現在

2 食育基本法の概要

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

(1)食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2)政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

(1)食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ②食育の推進の目標に関する事項
- ③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④その他必要な事項

(2)都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努めなければならない。

4. 基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取組みの推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

(1)農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員（関係大臣、有識者）25人以内で組織する。

(2)都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

3 第3次食育推進基本計画の概要

- 食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）第16条に基づき、「食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため」に、食育推進会議（関係閣僚、民間有識者で構成）が作成
- 平成18年3月に最初の計画を作成（平成18年度から22年度まで）し、第3次では平成28年度から32年度までの5年間について定める

○第3次計画のポイント

- （コンセプト）「実践の環を広げよう」
- 「第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に5つの「重点課題」を掲げる
 - ① 若い世代を中心とした食育の推進
 - ② 多様な暮らしに対応した食育の推進
 - ③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - ④ 食の循環や環境を意識した食育の推進
 - ⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進

○第3次計画の概要

【第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

1. 重点課題

(1)若い世代を中心とした食育の推進	(2)多様な暮らしに対応した食育の推進
(3)健康寿命の延伸につながる食育の推進	(4)食の循環や環境を意識した食育の推進
(5)食文化の継承に向けた食育の推進	
2. 基本的な取組方針
 - (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
 - (2)食に関する感謝の念と理解
 - (3)食育推進運動の展開
 - (4)子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
 - (5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
 - (6)我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
 - (7)食品の安全性の確保等における食育の役割

【第2 食育の推進の目標に関する事項】（目標値：平成32年度までの達成を目指すもの）

1. 食育に関心を持っている国民の割合の増加《現状値》75%⇒《目標値》90%以上
2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加《現状値》週平均9.7回⇒《目標値》11回以上
3. 地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加《現状値》64.6%⇒《目標値》70%以上
4. 朝食を欠食する国民の割合の減少《現状値》子供4.4%⇒《目標値》0%
《現状値》20歳代～30歳代男性24.7%⇒《目標値》15%以下
5. 中学校における学校給食の実施率の増加《現状値》87.5%⇒《目標値》90%以上
6. 学校給食における地場産物等を使用する割合の増加《現状値》地場産物を使用26.9%⇒《目標値》30%以上
《現状値》国産食材を使用77.3%⇒《目標値》80%以上
7. 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民の割合の増加《現状値》国民57.7%⇒《目標値》70%以上
《現状値》若い世代43.2%⇒《目標値》55%以上
8. 生活習慣病の予防や改善のためにふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している国民の割合の増加
《現状値》国民69.4%⇒《目標値》75%以上
9. ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合の増加《現状値》49.2%⇒《目標値》55%以上
10. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加《現状値》34.4万人⇒《目標値》37万人以上
11. 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加《現状値》36.2%⇒《目標値》40%以上
12. 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合の増加《現状値》67.4%⇒《目標値》80%以上
13. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合の増加
《現状値》41.6%⇒《目標値》50%以上
《現状値》若い世代49.3%⇒《目標値》60%以上
14. 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合の増加
《現状値》国民72.0%⇒《目標値》80%以上
《現状値》若い世代56.8%⇒《目標値》65%以上
15. 推進計画を作成・実施している市町村の増加《現状値》76.7%⇒《目標値》100%

3 第3次食育推進基本計画の概要

【第3 食育の総合的な促進に関する事項】

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進（「『食育ガイド』等の活用促進」、「健康寿命の延伸につながる食育推進」、「歯科保健活動における食育推進」、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進」、「貧困の状況にある子供に対する食育推進」、「若い世代に対する食育推進」、「高齢者に対する食育推進」、「食品関連事業者等における食育推進」、「専門的知識を有する人材の養成・活用」）
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】

1. 多様な関係者の連携・協働の強化
2. 地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進
3. 積極的な情報提供と国民の意見等の把握
4. 推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
5. 基本計画の見直し

4 用語説明

【あ】

◇栄養教諭：学校における食育の推進の中核的な役割を担う立場として、平成17年に設けられた。職務として、食に関する指導（児童生徒の個別指導、学級担任等と連携した集団指導、職員、家庭、地域の連絡調整）と給食管理（栄養管理、衛生管理、検食、物質管理等）を一体のものとして行う。

【か】

◇学校栄養職員：学校に勤務する栄養士であり、学校給食指導、調理従事員や施設等の衛生管理、学校給食の検食、学校給食用の物資の選定、購入、検収、保管、及び学校給食の食事内容や児童生徒の食生活の改善に関わる調査研究等を行うことを職務とする。

◇給食施設：病院や学校、保育所など特定多数の人を対象に食事を提供する施設で、本市では、保健所に届け出のある1回50食、1日100食以上の食事を提供する給食施設を指導対象としている。

◇郷土食：それぞれの地域の産物を上手に活用し、その風土に合った食べ物としてつくられ、伝えられてきたもの。

◇欠食：食事をとらないこと。

◇口腔機能：食べ物を食べる（口に取り込む、噛む、味わう、飲み込む）、話す、笑う（豊かな表情）、息をするなどの口が担う機能の総称。

【さ】

◇歯周病：歯の周りの組織（歯肉、歯を支える骨など）に炎症が起きる病気の総称。歯と歯肉の間から入った歯周病菌が、歯肉に炎症をひき起こし、進行すると、歯を支える骨を壊してしまう病気。

◇主菜：たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理。

◇主食：炭水化物等の供給源である米、パン、麺を主材料とする料理。

◇食品関連事業者：食品の製造、加工、流通、販売、食事の提供等を行う事業者及び関係団体。

◇食品表示法：食品衛生法、JAS法（旧：農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）及び健康増進法の3つの法律の食品の表示に係る規定を一元化したもの

4 用語説明

◇咀嚼^そしゃく：食物を歯で噛み砕き、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、飲み込みやすくすること。

【た】

◇地産地消：地元で生産されたものを地元で消費する。

◇地産地消推進店登録制度：地産地消に取り組む農畜産物直売所、飲食店、食品卸事業者を、消費者に分かるように登録する制度。

◇ちばし消費者応援団事業：自ら考え行動する自立した消費者を育成するため、消費者教育に関する活動を行っている地域団体・事業者や、消費者教育に興味を持つ市民を「ちばし消費者応援団」として登録し、活動場所の提供や情報提供等の支援を行うもの。

◇低栄養：体を維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」が不足した状態。高齢期は、食が細くなりやすく、また、咀嚼^そしゃくや飲み込む機能が低下するなど、食事の量が少なくなり低栄養になりやすい。

◇適正体重：BMIが22になるときの体重のことで、最も病気になりにくい状態であるとされている。

$$\text{BMI (肥満度)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 25.0 以上は肥満、18.5 未満はやせ。

【な】

◇中食^{なかしょく}：持ち帰りの惣菜や弁当、出前など、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態。家庭で素材から調理する意味の「内食」、飲食店など外出先で食事をする意味の「外食」との中間にある食事形態として、「中食」といわれている。

◇生ごみ資源化アドバイザー：生ごみの減量及び資源化に積極的に取り組み、かつ所定の要件を満たした方を、生ごみ資源化アドバイザーとして登録し、町内自治会等が行う、生ごみの減量や資源化推進を目的とした学習会・研修会などの活動に派遣し、助言・技術指導等を行う。

◇認定こども園：教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育所の両方の良さをあわせもっている施設。

【は】

◇HACCP（ハサップ）：Hazard Analysis Critical Control Point の略称で危害分析重要管理点のことで製品の安全を確保する衛生管理の手法である。

◇副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

◇フレイル：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

◇保育所における食育に関する指針：平成16年3月に作成された保育所保育指針を基本とした「食育の計画」作成のためのガイドライン。健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを保育所の目標とし、子どもの発達段階に応じた食育のねらい・配慮事項等が記述されている。

【ま】

◇メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。

【ら】

◇ライフステージ：年齢にともなって変化する生活段階、年代別の生活状況のこと。

◇リスクコミュニケーション：あるリスクについて関係者間で情報を共有したり、対話や意見交換を通じて意思の疎通をすること。

◇6次産業化：農業者が生産（1次）・加工（2次）・販売（3次）まで主体的に行い、多角化・高度化する取組み。

【わ】

◇ワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭生活の調和）：性別を問わずあらゆる世代が、仕事と家庭生活の両方で、調和のとれた生活を送ること。

5 数値目標出典一覧

- A 千葉市の健康づくり（食育・生活習慣等）に関するアンケート調査
（平成 28 年度 千葉市保健福祉局健康部健康企画課）
- B 千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査
（平成 28 年度 千葉市保健福祉局健康部健康企画課）
- C たばこと酒類に関するアンケート調査
（平成 28 年度 千葉市保健福祉局健康部健康企画課）
- D 保健所事業年報【千葉市食生活改善推進員数】
（平成 30 年度版 千葉市保健福祉局健康部保健所）
- E 食に関する実態調査（平成 29 年度 千葉市保健福祉局健康部健康支援課）
- F 朝食及び共食状況調査（平成 29 年度 千葉市こども未来局こども未来部幼保運営課）
※「保育所」の統計データは公立保育所・認定こども園の調査結果を使用しています。
- G 千葉市経済農政局農政部農政課事業実績（平成 29 年度）
※地産地消推進店登録数は平成 31 年 2 月末時点
- H 児童生徒の食生活実態調査（平成 29 年度 千葉市学校栄養士会）
- I 学校給食に関する調査
（平成 29 年度 千葉市教育委員会事務局学校教育部保健体育課）
- J 定期健康診断（平成 28 年度 千葉市教育委員会事務局学校教育部保健体育課）
- K 学校給食栄養報告（週報）（平成 29 年度 文部科学省）

6 千葉市健康づくり推進協議会設置条例

平成 22 年 3 月 23 日

条例第 37 号

(設置)

第 1 条 本市は、市民の健康づくりの総合的かつ効果的な推進に関する事項を調査審議するため、千葉市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項を調査審議する。

- (1) 健康増進計画に関する事項
- (2) 健康づくりのための事業の推進に関する事項
- (3) 健康づくりのための環境整備に関する事項
- (4) その他市民の健康づくりに関する事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 40 人以内で組織する。

2 協議会に、特別の事項を調査審議させるため必要があるときは、臨時委員を置くことができる。

3 委員及び臨時委員は、次に掲げる者のうちから、市長が任命する。

- (1) 保健医療関係事業に従事する者
- (2) 学識経験者
- (3) 市民団体の代表者
- (4) その他市長が適当と認める者

4 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 委員は、再任されることができる。

6 臨時委員は、その者の任命に係る当該特別の事項に関する調査審議が終了したときは、解任されるものとする。

7 委員及び臨時委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(会長及び副会長)

第 4 条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 条 協議会は、会長が招集し、その議長となる。

2 協議会は、委員及び臨時委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

6 千葉市健康づくり推進協議会設置条例

3 協議会の議事は、出席した委員及び臨時委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第6条 協議会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(部会)

第7条 協議会は、必要に応じて、部会を置くことができる。

2 部会は、会長が指名する委員及び臨時委員で組織する。

3 部会に部会長及び副部会長を置く。

4 部会長及び副部会長は、部会に属する委員及び臨時委員の互選により定める。

5 部会長は、部会の事務を掌理する。

6 協議会は、その定めるところにより、部会の議決をもって協議会の議決とすることができる。

7 第4条第4項、第5条及び前条の規定は、部会について準用する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、協議会の組織及び運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、平成22年4月1日から施行する。



第3次千葉市食育推進計画
2019~2023年度

発行年月：2019年3月

編集・発行：千葉市保健福祉局 健康部 健康支援課

〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9

電話：043(238)9926

FAX：043(238)9946

