

## 第4章

### 食育の取組と指標・目標の設定

## 第1節 若い世代を対象とした食育

生涯にわたる食育を推進するためには、まずは基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立するという、健康な心身を育む時期である子どもに対する食育が基本となります。

子ども達に対する食育は、これまでも行政や関係機関・団体の連携により積極的に取組まれてきました。その結果、幼稚園、保育所、小中学校においては、それぞれが食育に関する計画を立て、子どもの発達段階に応じた食育が行われています。

しかし、高校生になると食育に関する支援の機会が少なくなることや、20歳代～30歳代の若い世代では、朝食欠食や野菜の摂取不足などの様々な食に関する課題があります。

20歳代～30歳代の若い世代は、将来の自分自身の健康を見据え、生活習慣を整えることを基礎として食生活に配慮するとともに、将来家庭を持ち、次世代へ食育をつなぐ重要な世代でもあります。

そこで、これまでの取組を引継ぎ、乳幼児期から幼稚園、保育園、小中学校での食育に取り組みを続けるとともに、次世代へ食育をつなげる高校生や20歳代～30歳代の若い世代への食育を進めることが重要と考えます。

また、核家族、共働き世帯が増加する中で、子ども達が一人で食事をする機会が多くなっています。食事を誰かと一緒に食べることによって生まれる楽しい気持ちや、豊かな心を育くむとともに、「共食」を通じて食に関する基礎を習得する機会ともなることから、家庭や学校、地域で「共食」の機会を持つことが必要です。

### 県民の目指すべき姿

- 子ども達の親や、20歳～30歳代の若い世代が、食育に関心を持ちます。
- 家族や友人、地域などで様々な人たちと一緒に楽しく食事をする機会を持ちます。
- 幼児期から、毎日朝食を食べることを始めとして、基本的な生活習慣を身に付けています。
- 小中学生や高校生及び20歳～30歳代の若い世代が、自分に必要な食事を選択できるような知識を持ちます。
- 子ども達が、バランスのとれた食事の準備ができるスキルを身に付けています。

### 県民の取組として望まれること

- 家庭では、食事が楽しくできるよう、家族揃って食べる機会を増やします。
- 生活習慣を整え、朝食を毎日食べます。
- 主食・主菜・副菜を揃えた、栄養バランスのとれた食事を実践します。
- 地消地産に配慮するとともに、時には長野県に伝わる郷土料理を作り、子ども達に伝えます。
- 子どもの頃から、家庭での食事作りや片付けに参加します。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、新しい料理や、郷土料理などを知り、地域の方と交流します。

## 関係機関・団体の取組として望まれること

### (1) 保育所・幼稚園・小中学校

- それぞれの学校（園）において策定した計画に基づき、校（園）長のリーダーシップの下、職員全体で組織的に食育に取り組みます。
  - ・ 毎日の給食の時間には、給食はバランスのとれた食事の見本であることを伝えるとともに、友だちと一緒に楽しく食事をする、健康に良い食事のとり方、食事環境の整備や安全・衛生、食事のマナーや感謝の心などを学ぶことができるようにします。
  - ・ 「食」に関わる様々な体験を通して、子どもたちが食事の楽しさや、楽しく食事をするためのマナー、地域に伝わる食文化や伝統などを身に付けられるよう取り組みます。
  - ・ 学校においては、家庭科を始めとした各教科や道徳、特別活動の時間などで、子どもたちが食に関することを幅広く学べるように工夫します。また、子どもたちが自分でバランスの良い食事の準備ができるスキルを身に付けられるよう食に関する指導に取り組みます。
  - ・ それぞれの学校（園）において策定した食育に関する計画を子どもの実態や、学習指導要領等の改定に合わせて定期的に見直します。
- 保育所、幼稚園や学校だけではなく、家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
  - ・ 入園や入学の機会やクラス懇談会を活用したり、講演会、給食参観、試食会などを開催するなどして、保護者に対して子どもの生活習慣や共食など食の重要性を伝えます。
  - ・ 給食だよりや保健だより、掲示板など、様々な媒体を活用して、保育園・幼稚園・学校における食育の実践内容や食育に関する情報等をきめ細かく、家庭や地域に発信するよう取り組みます。
  - ・ 保護者会やPTA、地域と連携し、親子料理教室の開催や「お弁当の日」等の調理体験を通して、子どもたちの食に対する関心を高めるとともに、料理ができるスキルを身に付けます。
  - ・ 地域の農畜産物等の生産者や食育ボランティア等と連携した食育を進めます。
- 食に関して課題を持つ子どもや保護者に対して、職員が連携して食事や健康に関する個別の相談に対応するほか、情報発信を進めます。
- 子供達たちが動物や農作物を育てたり、収穫する体験（農作業体験）や地域の伝統行事に参加する機会を設け「食」への関心を引き出します。
- 「食」と「歯」の健康の関係について学び、「よく噛（か）むこと」や「歯みがき」の習慣が身に付くよう取組を進めます。

### (2) 高校・大学

- 高校においては「家庭」や「保健体育」を中心とした各教科・科目等において、また保健指導、定時制課程における給食指導などを通じて、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させ、生涯を通じ健全な食生活が実践できるようにします。
- 地域の食育ボランティアや食に関する専門家の協力を得て、社会に出た時に健康に配慮した食生活が送れるようなスキルを身につけるための学習をする機会を設けます。
- 高校生が、外食・中食の上手な利用方法や地域食材の活用の必要性について学び、実践できるような取組を行います。
- 大学においては、食堂などで、健康に配慮したメニューが提供できるようにします。

### (3) 市町村

- 妊産婦の時期から生活習慣を整え、栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する講座や相談指導を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスのとれた食事を取り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、栄養・食生活の相談指導を行い、保護者を支援します。
- 食育講座や子育てセミナー等を開催し、子どもや青年期の食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 健診や各種教室の機会を活用し、朝食を摂取するよう普及啓発に努めます。
- 乳幼児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が途切れることなく行われるよう、保育所や幼稚園、小中学校、食育ボランティア、企業などの関係機関が連携できるための仕組みを構築して食育を推進します。

### (4) 関係機関・団体、事業所等

- 子どもや保護者を対象とした料理教室等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を持つとともに、皆で一緒に食べる「共食」に取り組みます。
- 地域の農家やボランティアの協力により、子どもたちが野菜作り等の農業体験ができる機会を提供します。
- 保育所や幼稚園、学校等の給食に地場産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加し、地場産物の提供に協力します。
- 親子が一緒に参加できるイベントや行事などを開催し、食の理解を深めます。
- 食育関係機関、団体等は、高校や事業所へ出向き、出前講座を実施します。
- 地域におけるイベントを開催して、子どもの親世代へ食育について働きかけます。

### 長野県の取組

- 栄養教諭・学校栄養職員に対して、以下のような資質向上を図る研修会を実施します。
  - ・ 食事摂取基準に基づいたバランスのよい学校給食が提供できるようにする。
  - ・ 児童生徒が学校給食を通じ、皆で食事を一緒に食べること（共食）の楽しさや美味しさを、子どものうちから実感できるようにする。
  - ・ 「献立表」や「給食だより」などを活用した「食育」に関して家庭に向けた効果的な発信ができるようにする。
  - ・ 教科担任等が行う授業等で、専門職の立場から協力できるよう、栄養教諭・学校栄養職員としてのスキルアップを図る。
- 学校給食主任に対する研修会を開催し、学校給食における食育への理解を深めます。
- 保護者会やPTA主催研修、親子料理教室などに講師として出向きます。
- 家庭・地域とともに取り組む食育や、安心・安全な地元食材を用いた給食作り等について、保育所給食担当者等を対象とした研修会、講演会、指導を行います。
- 関係機関・団体と連携して高校生や大学生へ食の大切さを伝える機会を増やします。

- 「野菜たっぷり」等の健康に配慮したメニューや、その提供を進める飲食店等について、若年層をターゲットとした情報発信を強化します。
- 関係機関・団体と連携して企業に対して、従業員の健康づくりのための食生活についての講座を開催します。
- ライフステージに応じた食育が途切れることなく行われるよう、関係機関が相互に連携して食育を推進できるような仕組みづくりを支援します。

## 指標・目標の一覧

### 目指すべき姿

指 標	H29 現状	H34 目標値	目標値の考え方	出典等
食育に関心を持つ若い世代の割合 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	〈H28〉 18.1% 48.5% 32.0% 57.2%	33% 63% 47% 72%	国第 3 次食育推進基本計画の目標値を参考にし、現在より約 15%増を目指す	県民健康・栄養調査
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合	〈H28〉 (小 5) 28.1% (中 2) 39.1%	減少	健康日本 21 (第 2 次) の指標を参考	児童生徒の食に関する実態調査
家族や友人等 2 人以上での食事、楽しい食事をする者の割合(15 歳以上) 朝食 夕食	〈H28〉 58.4% 73.1%	現状維持	国第 3 次食育推進基本計画の目標値である週 11 回以上 (52.4%) を参考	県民健康・栄養調査
朝食を欠食する児童生徒の割合	〈H28〉 (小 6) 3.2% (中 3) 5.0%	現状以下	第 3 次長野県教育振興基本計画の目標値	全国学力・学習状況調査
朝食欠食率 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	〈H28〉 37.5% 17.9% 10.7% 8.7%	15% (30 歳代は増加させない)	国第 3 次食育推進基本計画の目標値	県民健康・栄養調査
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食べている若い世代の割合 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性 30 歳代女性	〈H28〉 38.7% 40.3% 39.8% 52.1%	55%以上	国第 3 次食育推進基本計画の目標値	県民健康・栄養調査

### 県民の取組

指 標	H29 現状	H34 目標値	目標値の考え方	出典等
若い世代の野菜摂取量(1 人 1 日当たり) 20~49 歳	〈H28〉 276 g	350g	健康日本 21(第 2 次)の目標値	県民健康・栄養調査
日ごろ塩分を控えるように心がけている人 (20~49 歳) 男性 女性	〈H28〉 17.9% 31.8%			県民健康・栄養調査

指 標	H29 現状	H34 目標値	目標値の考え方	出典等
家庭で料理を作る際に、時々地元農産物を利用する割合	〈H28〉 79.2%			県政モニター調査
作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある県民の割合	〈H28〉 47.5%	増加	現状より増加	県民健康・栄養調査

### 関係機関・団体の取組

指 標	H29 現状	H34 目標値	目標値の考え方	出典等
市町村食育推進計画の策定割合	〈H28〉 51 市町村 (66.2%)	77 市町村 (100%)	国第3次食育推進基本計画の目標値	農林水産省
計画的に食育を進めている保育所の割合	〈H28〉 100%	100%	現状維持とする	子ども・家庭課調査
計画的に食育を進めている幼稚園の割合	〈H28〉 100%	100%	現状維持とする	私学・高等教育課調査
計画的に食育を進めている小・中学校の割合	〈H28〉 100%	100%	現状維持とする	保健厚生課調査

### 県の取組

指 標	H29 現状	H34 目標値	目標値の考え方	出典等
保育所給食担当者研修会の開催数	〈H28〉 10 回	10 回	現状維持とする	子ども・家庭課
学校給食主任研修会	〈H28〉 実施	実施	現状維持とする	保健厚生課調査
食に関する出前講座の回数	〈H28〉 51 回	増加	現状より増加	健康増進課調査