

第2次鎌ヶ谷市食育推進計画



平成 23 年度 『トマト料理コンクール』



サクサクキャベとん



夏野菜に淡雪降った

平成 24 年度
『我が家の自慢B級グルメレシピコンクール』



さつまいも革命揚げ



まるごとナスの野菜
たっぷりグラタン



するめの鶏肉
だんごスープ

平成 25 年度
『我が家の自慢料理レシピコンクール』



レインボー
鶏だんごスープ

平成 26 年度
『子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール』

平成 27 年 11 月
鎌ヶ谷市

平成23年度から、食育推進事業の一つとしてコンクールを開催し、全作品を作品集にまとめ、食育イベント時に配布しています。また、ホームページ「食育推進のページ」からダウンロードもできます。

表紙の写真は、各年度の料理レシピ最優秀作品です。

平成23年度：トマト料理コンクール (応募29作品)

平成24年度：我が家の自慢B級グルメレシピコンクール (応募22作品)

思い出に残る食体験4コママンガコンクール (応募30作品)

平成25年度：我が家の自慢料理レシピコンクール (応募25作品)

思い出に残る食体験4コママンガコンクール (応募36作品)

平成26年度：子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール (応募81作品)

思い出に残る食体験4コママンガコンクール (応募22作品)

《食育推進のページ》

鎌ヶ谷市のホームページ → 「食育推進のページ」

または、右記 QR コードより閲覧できます。



はじめに

わたしたちにとっての「食」とは、単に生命を維持するためだけではなく、健全な心身を培い、豊かな人生を送るためにも欠かすことができません。

そのため、本市においては、平成23年3月に「鎌ヶ谷市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々への感謝や理解を深めていき、これまで家庭、学校、幼稚園・保育園、地域、行政等の様々な分野でなされていた食に関する取り組みを一体となって進めていくことを目指して取り組んでまいりました。また、各分野での取り組みの他、鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会を中心に毎年イベントを開催し、様々な視点から「食」・「食育」について学ぶことができる講演会や食に関するコンクールの参加を通じて食への興味を育てる取り組みも行ってまいりました。

この度、前計画である「鎌ヶ谷市食育推進計画」の終了にあたり、これまでの各分野での取り組みを振り返り、目指す姿である「健やかな身体づくりと心豊かな食卓を」及び国の目指す食育の『「周知」から「実践」へ』が実現できるよう、平成28年度から32年度までを計画期間とする本計画を策定することとなりました。ライフステージごとにどのように取り組んでいくのか、各分野でどのようなことを支援していくのかを明確にすることで、食育を通じた健康づくりを推進していきたいと考えております。

本計画の策定にあたり、ご指導、ご協力いただきました「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力をいただきました多くの方々に、心から厚く御礼申し上げます。

平成27年11月

鎌ヶ谷市長 清水 聖士

目次

第1章	第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の策定にあたって	1
1	計画策定の背景と趣旨	2
2	食育推進計画の位置づけ	3
3	他の関連計画との関係	4
4	計画期間	4
第2章	第1次鎌ヶ谷市食育推進計画の評価と課題	5
1	第1次計画の趣旨	6
2	第1次計画の期間	6
3	第1次計画の内容	6
4	第1次計画における食育推進体制	7
5	第1次計画の取り組みと成果及び現状と課題	7
	（1）第1次計画の取り組みと成果	7
	（2）第1次計画の現状と課題	10
第3章	第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の基本指針	15
1	基本理念と基本目標	16
2	基本目標を達成するための行動目標	18
第4章	ライフステージごとにみる行動計画	21
1	ライフステージごとの目標と取り組み	23
2	支援する事業一覧	34
第5章	施策の展開	43
1	分野における食育の展開	44
	（1）家庭	44
	（2）学校	45
	（3）幼稚園・保育園	46
	（4）地域	46
	（5）食の生産者	47
	（6）食の安全・安心における関係機関	48
	（7）環境における関係機関	48
2	数値目標	49
3	計画の進行管理	50

資料編	51
1 第2次計画の推進について	52
(1) ライフステージごとにみる行動計画	52
(2) 鎌ヶ谷市で行われている食育の紹介	62
(3) 第2次計画策定の体制	78
(4) 第2次計画策定の経過	79
2 第1次計画の推進について	80
(1) 第1次計画の推進年表	80
(2) 第1次計画の数値目標と現状値	82
(3) 「早ね早起き朝ごはん食育講演会」アンケート結果	83
(4) 平成26年度「成人式」アンケート結果	85
(5) 平成26年度食育推進事業実績	86
3 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会関係者名簿	92

第1章

第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の策定にあたって

- 1 計画策定の背景と趣旨
- 2 食育推進計画の位置づけ
- 3 他の関連計画との関係
- 4 計画期間

1 計画策定の背景と趣旨

私たちが健全な心と体を持ち、その一生をいきいきと心豊かに暮らしていくためには、「食」の在り方が重要になってきます。しかし、生活習慣の乱れからくる生活習慣病有病者や予備群の増加、朝食欠食、家族とのコミュニケーションがなく1人で食事をする「孤食」、高齢者の栄養不足等、食を取り巻く課題は多く、それらの対応が必要となっています。

こうした状況に対応するため、国では、平成17年6月に食育基本法を制定し、平成18年3月には食育推進基本計画を策定し、全国的に食育施策が展開されてきました。平成24年3月には第2次食育推進基本計画を策定し、食育の『「周知」から「実践」へ』をコンセプトに、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食（きょうしょく）¹を通じた子どもへの食育の推進」を重点課題としています。

これを受け、千葉県では平成20年11月に第1次食育推進計画「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」、平成25年1月には第2次食育推進計画「ちばの恵みで まんてん笑顔」を策定し、目標の達成に向け施策を総合的かつ計画的に推進しています。

鎌ヶ谷市においても、子ども²を取り巻くすべての人々が、様々な分野において課題を明確にし、連携を取りながら、これまで以上に家庭を支援し、市の特性を活かした「食育」を総合的かつ計画的に推進していくために、平成23年3月に「鎌ヶ谷市食育推進計画」（以下、第1次計画という）を策定し取り組んできました。その取り組みにおける成果と課題を踏まえ、また、国や県に準じ食育の『「周知」から「実践」へ』を実現できるよう、「第2次鎌ヶ谷市食育推進計画」（以下、第2次計画という）を策定します。

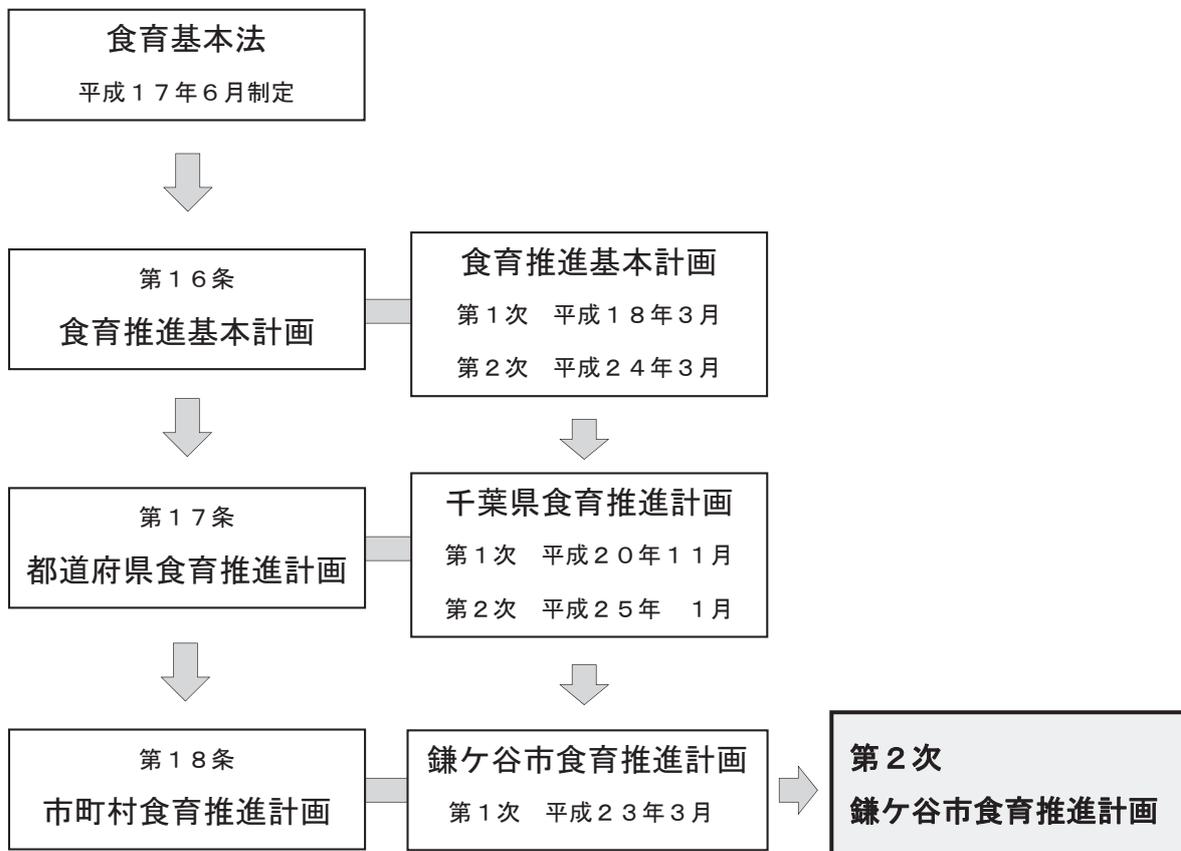
¹ 共食（きょうしょく）とは、家族や友人と食卓を囲み、食事の楽しさ、マナー、挨拶、食に関わる基礎を身につけ、食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

² 子どもとは、本計画においては0歳から中学生までを対象とする。

2 食育推進計画の位置づけ

本計画は、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られるものです。

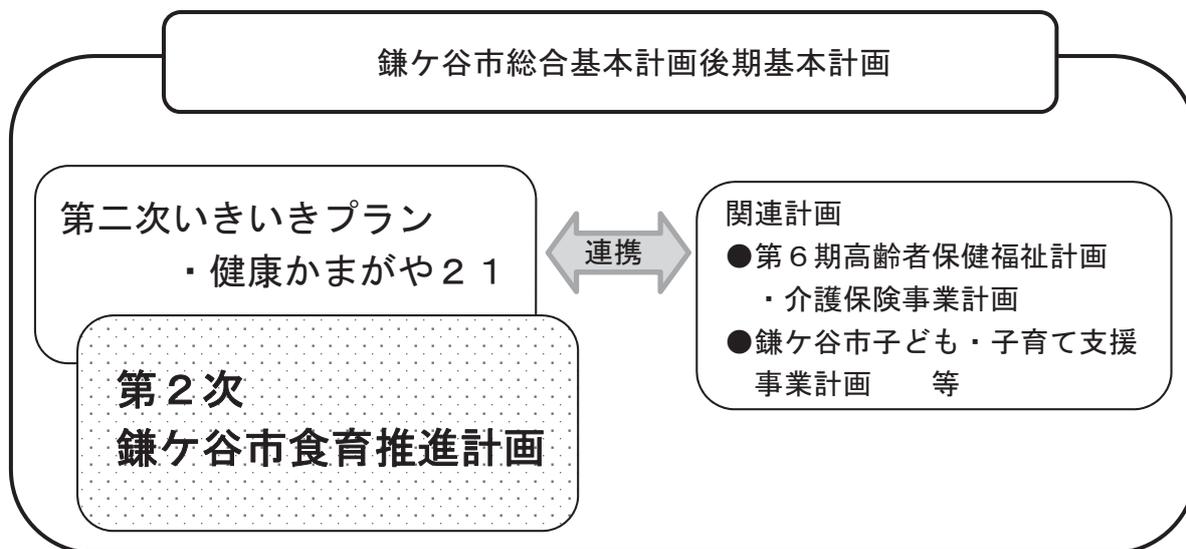
図1 食育推進計画の位置づけ



3 他の関連計画との関係

本計画は、「鎌ヶ谷市総合基本計画後期基本計画」、「第二次いきいきプラン・健康かまがや21」、「第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「鎌ヶ谷市子ども・子育て支援事業計画」等、関連計画との整合性を図り策定されるものです。

図2 第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の位置づけ



4 計画期間

本計画は、平成28年度から平成32年度までの5年間を計画期間とし、期間中は進捗状況の確認・評価を行います。

図3 第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の期間

28年度 (2016年)	29年度 (2017年)	30年度 (2018年)	31年度 (2019年)	32年度 (2020年)
第2次計画における食育の推進				
			評価の検討	評価
随時進捗状況の確認				

第2章 第1次鎌ヶ谷市食育推進計画の評価と課題

- 1 第1次計画の趣旨
- 2 第1次計画の期間
- 3 第1次計画の内容
- 4 第1次計画における食育推進体制
- 5 第1次計画の取り組みと成果及び現状と課題
 - (1) 第1次計画の取り組みと成果
 - (2) 第1次計画の現状と課題

1 第1次計画の趣旨

近年の急速な生活環境の変化により、ライフスタイルや食環境も大きく変わり、「食」を大切にしている心の欠如、伝統ある食文化の喪失、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病、過度のやせ志向、食の安全上の問題、食の海外への依存など、健全な食生活が失われつつありました。こうした状況に対応するため、国では平成17年6月に食育基本法を制定し、「『食育』を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と位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて、『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食育を推進することが求められている」としています。

鎌ヶ谷市においても、全国的な傾向と同様に、食に対する意識や食への感謝の念に対する理解、判断力が希薄な状況にありました。子どもたちが健康で豊かな人間性を育むこと、増加を続ける高齢者においても、いきいきと生活していくことを目指し、「健全な食生活の実践」を推進してきました。

2 第1次計画の期間

計画期間は平成23年度から平成27年度までの5年間としました。

3 第1次計画の内容

第1次計画では、総合的な食育を推進するため、地域、学校、幼稚園・保育園、食の生産者、食品関係業者、行政等が連携して総合的、かつ計画的に食育を進め、生涯を通じた健康づくりを実現していくための取り組みを進めてきました。

また、ライフステージを「乳幼児期（0～2歳）」、「幼児期（3～5歳）」、「小学生」、「中学生」、「成人（子どもと接点が少ない、高校生・単身者・高齢者など）」、「成人（子どもとの接点が多い、家族・保育者・教員など）」の6つに分け、各ライフステージにおいて「市民に取り組んでもらいたいこと」を明確にし、行動目標の達成に向け、市民を取り巻く全ての人で食育に取り組んできました。

4 第1次計画における食育推進体制

食育を推進していくために「鎌ケ谷市健康づくり推進協議会」の下に「食育推進部会」をおき、関係団体が連携を図りながら、事業計画を展開してきました。

また、「鎌ケ谷市健康づくり推進協議会」において進行管理を行いました。

5 第1次計画の取り組みと成果及び現状と課題

(1) 第1次計画の取り組みと成果

それまで、子どもと家庭を取り巻く各分野で実施されていた食育を関係者が一体となって推進するため、基本理念「すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を～食生活の自立を目指そう～」を掲げ、3つの基本目標「食べる力をつける」、「食卓を調える力をつける」、「食べ物を選ぶことができる力をつける」を定め、食の自立を目指してきました。また、「食育推進部会」を設置し、会議と研修会の実施により連携を深め、「食育イベント」の開催、「料理レシピコンクール・4コママンガコンクール」の実施など、市民とともに食育を推進してきました³。さらに、この計画の特徴である「ライフステージごとの目標」を明記し、その取り組みの一つとして「早ね早起き朝ごはん食育講演会」を毎年実施し、継続することで鎌ケ谷市の全小中学生の健康づくりに対する意識向上を目指しました。

³ 「食育イベント」、「料理レシピ・4コママンガコンクール」本紙80、81ページ参照

●各分野における食育の取り組みと成果

①家庭

毎日の食生活を通じ、子どもが正しい食習慣や食事のマナー、生活リズムを身につけられるよう、「子どもの成長と生活リズムに関する講演会⁴」、鎌ヶ谷市食生活改善推進員による「人形劇の上演会⁵」を開催しました。また、各家庭へ「早寝早起き朝ごはん国民運動リーフレット」を配布し、家族で「早寝早起き朝ごはん」に取り組むことを推進しました。

②学校

保護者や地域と連携しながら、児童生徒に食に関する指導を行い、命の大切さや食への理解を深めることを目指しました。

また、「早寝早起き朝ごはん」を推進し、食生活を通じての生活リズムの確立に、家庭とともに取り組んできました。

学校給食では、準備から片づけまでの一連の指導の中で、食事のマナーや配膳方法等の指導を行い、給食の時間において食育を推進してきました。給食は単なる食事の提供ではなく、生きた教材となるため、行事食を取り入れ、給食日よりや予定献立表を通じて、行事食とその由来などを知らせることにより、食文化を継承してきました。また、給食センターの栄養士が、当日の給食を題材に「主食・主菜・副菜」、「食品の栄養」などについて食育を行いました。

③幼稚園・保育園

食材に親しみ、食への理解と関心を高めていくことや食事のマナー、感謝の気持ちを持つこと、食を楽しむこと、食文化を体験するための事業を展開してきました。実際に子どもたちが栽培や収穫、簡単に調理した野菜を給食やおやつで食べることで、旬を感じながら、みんなでおいしく、楽しく食べることができました。また、花や実のなる様子や匂い・味等を感じ、五感を使って経験することができました。

給食では、行事食や季節の食材を献立に取り入れることにより、日本の文化や四季の移り変わりを体感する機会を設けました。また、みんなで食べることの楽しさや食事のマナー、正しい食具の使い方を身につけることを目指しました。

⁴ 平成23年1月29日（中央公民館にて開催）

演題「子どもの成長と生活リズム」 講師 星野 恭子 氏（南和歌山医療センター小児科医）

⁵ 平成23年1月29日（中央公民館にて開催）

演題「ゲームの世界へ」 上演団体 鎌ヶ谷市食生活改善協議会

④地域

鎌ヶ谷市では、鎌ヶ谷市食生活改善推進員（ヘルスマイト）が地域に根付いた、「食を通じた健康づくり」の普及啓発活動を行っています。「わくわくクッキング」を公立保育園と児童センター等で行い、クッキーを子どもたちと作り、また、生活リズムを整える必要性を人形劇で伝えています。保育園等と家庭の食育連携の強化や家でもクッキーを作ることで「食の楽しみの共有」を図ることの一助となっています。中学生には「自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを実践できる人」を育てるための「ヘルスサポーター中学生講習会」、成人には「生活習慣病の予防」の普及啓発を目的とした講座を実施しました。また、家庭訪問による減塩普及啓発活動とみそ汁塩分濃度測定を行い、高血圧予防にも取り組んできました。

⑤食の生産者

毎年、3回の農業まつり（梨共進会、秋の収穫・感謝祭、野菜共進会）を開催し、地元農産物のPRに努めました。共進会では出品された梨及び野菜の販売を行い、全て好評のうちに完売となっています。また、秋の収穫・感謝祭では生産者による梨・野菜の対面販売等、消費者との積極的な交流を行いました。

また、農園の貸出しを市内4農園・171区画で行いました。さらに、毎年5月と10月の年2回、農業士による巡回指導により利用者に栽培技術等の指導を行い、農産物の生産における相互理解を図っています。

⑥食品関係業者等

平成26年度の食育推進事業コンクールである、「子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール」、「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」、「カミングママ 噛む噛むバージョンアップコンテスト」の入賞作品の掲示を行い、市民へ食育推進事業について周知することができました。

また、商工振興課において、中学生の職場体験事業の受け入れをし、食の安全・安心についての関心を高める働きかけをしました。

(2) 第1次計画の現状と課題

「すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を～食生活の自立を目指そう～」の基本理念の下、3つの基本目標である「食べる力をつける」、「食卓を調える力をつける」、「食べ物を選ぶことができる力をつける」の達成に向かい、各分野で取り組みを進めてきました。その結果、「食卓を調える力をつける」、「食べ物を選ぶことができる力をつける」に関する目標については、全ての項目で改善がみられましたが、「食べる力をつける」に関する目標については、一部達成できない項目がありました⁶。

達成できなかった「食べる力をつける」に関する項目では、「朝食を毎日食べる人の割合」、「夕食を家族の大人と週5日以上一緒に食べる子どもの割合」が減少してきています。小学5年生において「朝食を毎日食べる人」は92.3%（平成22年度）から85.0%（平成26年度）に、「夕食を家族の大人と週5日以上一緒に食べる人」は90.6%（平成22年度）から86.0%（平成26年度）になっています。

また、4か月児健康相談時の保護者アンケートで、『妊娠中に3食とも「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえて食べていましたか』という項目について、70.7%（平成26年度）の人ができていたと回答しています。一方、妊娠期の生活、食事、歯の健康について学ぶプレママ教室において、「1日の食事記録」を見ると、『3食とも「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえられている』のは19.5%（平成23～26年度平均）でした。そのため、自身の意識と実際の食事の内容に差がある可能性も考えられ、自身の健康と胎児の健康を守るためにも、妊娠中に適切な食事をする重要性を啓発していくことが必要です。

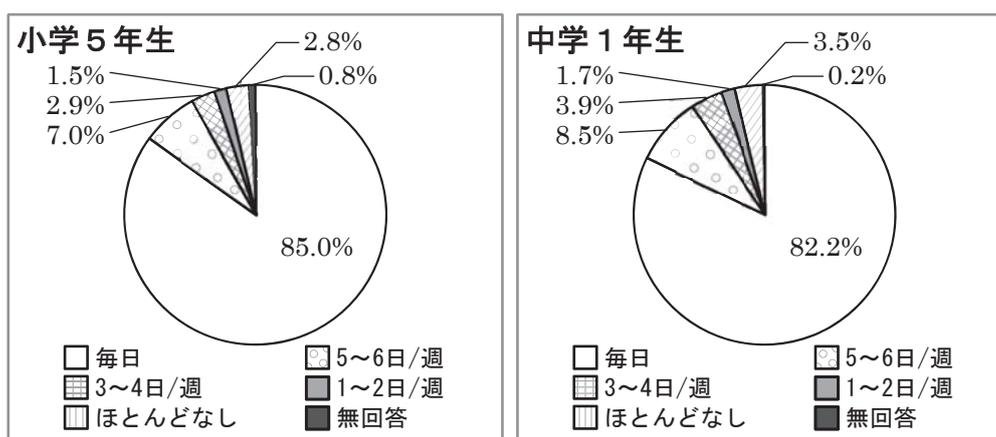
このように、第1次計画に沿って食育を推進していく中で、次の4点について、今後取り組んでいく必要性が見えてきました。

⁶ 数値目標 本紙82ページ参照

課題 1 朝食を食べる人を増やす

バランスの良い食事の普及啓発だけではなく、成長期の子どもや子育て世代の大人に対し、食事の必要性や生活リズムの見直し、朝食摂取ができるような環境づくりに関する教育が必要になってきています。

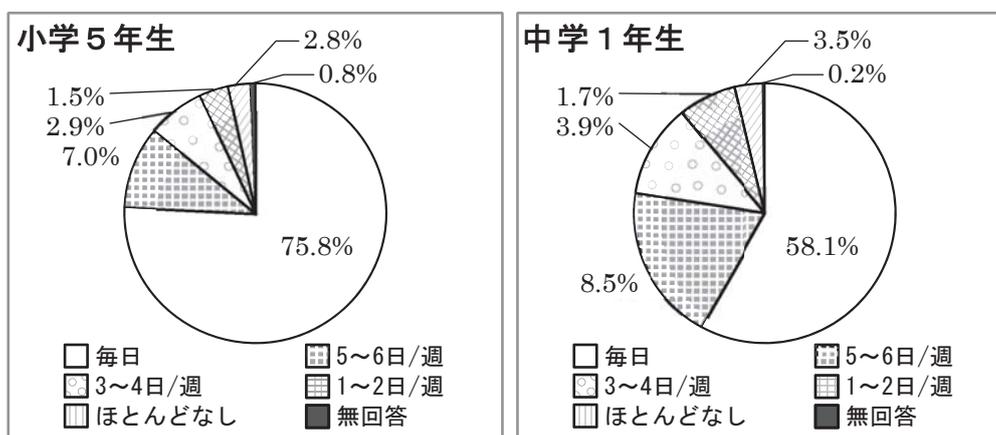
図 4 朝食の摂取状況（平成26年度早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート）



課題 2 共食の機会を増やす

共食は、家族のコミュニケーションだけではなく、食事のマナーや食文化の継承の場ともなります。子どもたちが食を選択する力や自己管理能力を身につけ、将来にわたって望ましい食習慣を実践できるよう、幼稚園や保育園、小中学校、地域、行政において共食の啓発に取り組んでいく必要があります。併せて、日本の食文化やマナー、郷土料理を継承していくことも目指し、子どもたちの食の現状や背景を把握し、今後どのような支援が必要なのかを検討していくことが課題となっています。

図 5 共食の状況（平成26年度早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート）

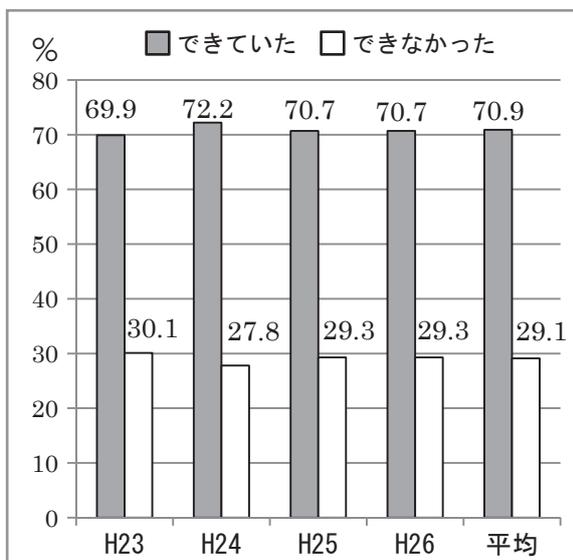


課題3 若い世代が正しい食生活を実践するための支援

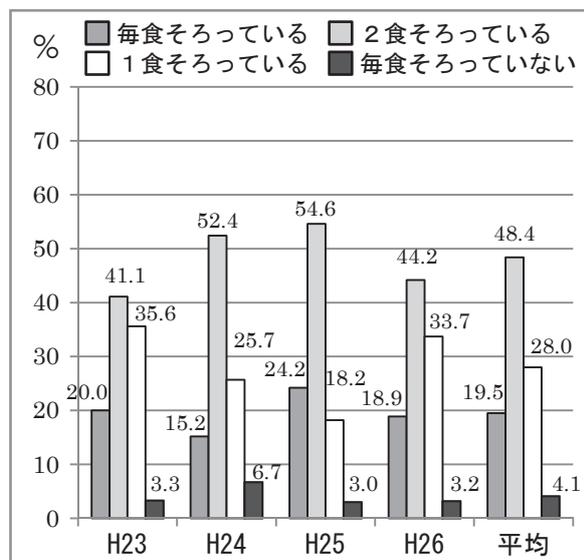
子育て世代である若い世代が正しい食生活を実践し、自らの健康管理と子どもたちの健康管理ができるよう、妊娠前からの適切な食事、正しい離乳食や幼児食の進め方を啓発していくことが大切になってきています。

図6 妊娠中の食事の状況

●「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事ができているか



(4か月児健康相談時保護者アンケート)



(プレママ教室食事記録調査)

課題4 環境に配慮した食育

食は自然の恩恵の上に成り立っており、自然環境との共生は将来にわたって重要な課題です。現在、いわゆる「飽食」の時代を迎えている一方で、食べ残しや食品廃棄物の増大や海外への食料依存による食料自給率低下の問題は、環境にも影響を及ぼしています。子どもから大人までが「食」と「環境」のつながりについて学び、「買い物」、「料理」、「食事」、「片付け」などの一連の食に関する行動と環境の関係を理解し、環境に配慮した食生活が実践できる市民を増やしていけるよう「環境に配慮した食育」を新たに進めていきます。

●各分野における現状と課題

①家庭

「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発だけではなく、「バランスの良い食事」、「3食食べること」、「家族で食卓を囲むこと」の必要性を理解し、実践できるような支援が欠かせません。また、若い女性に多い誤ったやせ志向、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、高齢者に多い低栄養の予防のため、「自身に必要なエネルギー・栄養素を満たす食事」についても普及啓発していくことが課題となっています。

②学校

学校での生活や給食を通じ、地元で作られた食材を学び、五感を使って旬を感じるような環境が整っています。給食で「主食、主菜、副菜」を学び、どのようにそろえるのか、どのような調理法があるのかを体験することができます。子どもへの食育はもちろんのこと、子どもを介した家庭への普及啓発の方法を検討し、家庭における食育へつなげていくことが課題となっています。

③幼稚園・保育園

家庭と連携をとり、乳幼児期からの正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成を育んでいくことが望まれます。また、豊かな食の体験の積み重ねや、楽しく食べる体験の場ともなるため、幼稚園・保育園で食材に触れる機会や体験による食育活動が展開されています。引き続き、家庭と連携をとり、乳幼児期からの正しい食体験の実現に向けて取り組んでいきます。

④地域

地域の人々が健康を維持し、増進していくためには、正しい知識と技術を持って、より良い食生活を実践することが欠かせません。食に関する啓発活動を通じ、家庭と行政の橋渡し役となるボランティアの養成・育成を継続し、ボランティア数を確保していくことが必要です。そのため、行政では養成の方法や内容を検討し、積極的な活動ができるような体制を整えていきます。

⑤食の生産者

食の作り手への感謝の気持ちを育てるため、自身が野菜を育てる体験をすることや食材の作り手との交流できる場を活用してもらえるようなPRをしていくことが課題となっています。

⑥食品関係業者等

インターネット等の普及により、子どもの頃から様々な食に関する情報に触れる機会が増加しています。食に関する情報が氾濫する中、正しい情報を選び、自らに必要なものを選択し、必要に応じて実践していく力を身につけることが必要です。子どもから大人までの全ての世代に対し、正しい情報の選び方の普及啓発とあわせ、相談できる場があることを周知していくことが課題となっています。

また、消費者が直接食材等を購入する場である食品関係業者との連携を図っていくことも課題となっています。

《トマト料理コンクール作品紹介》



優秀賞

「トマト嫌いでも食べられる
魔法の炊き込みご飯」



優秀賞

「海からの贈り物」
(いわしのグラタン)



ヘルシー賞

「野菜たっぷりトマト丼」



入賞

「トマトと野菜のゼリー」



入賞

「とろっとチーズトマト」



入賞

「トマトたまご」

第3章 第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の基本指針

- 1 基本理念と基本目標
- 2 基本目標を達成するための行動目標

1 基本理念と基本目標

食は、生きていくために欠かせないものですが、摂り方が健康状態を左右します。ライフスタイルの多様化により、健全な食生活が失われつつある現状を受け止め、第1次計画では次世代を担う子どもたちのすこやかな身体づくりと、心豊かな人格形成を目指し、子どもたちを取り巻くすべての市民がすこやかな身体と心をつくれるよう取り組んできました。

第2次計画においても、ライフステージごとの目標を定め、すこやかであるための食の在り方を身につけ、食を通じて思いやりと、感謝の心を持ち、周りの人と共に食べることを楽しみ、正しい知識の基に食べ物を選び、食卓を調えることができる「食の自立」を目指していくこととします。

鎌ヶ谷市民一人ひとりが「食の自立」を目指し、「すこやかな身体づくりと心豊かな食卓」が実現できるよう、3つの基本目標に向かって食育を推進します。

基本理念

すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を
～食の自立を目指そう～

《 3つの基本目標 》

●食事を^{ととの}調える力をつける

過不足ない食事ができるよう、選び、そろえて、支度することができる

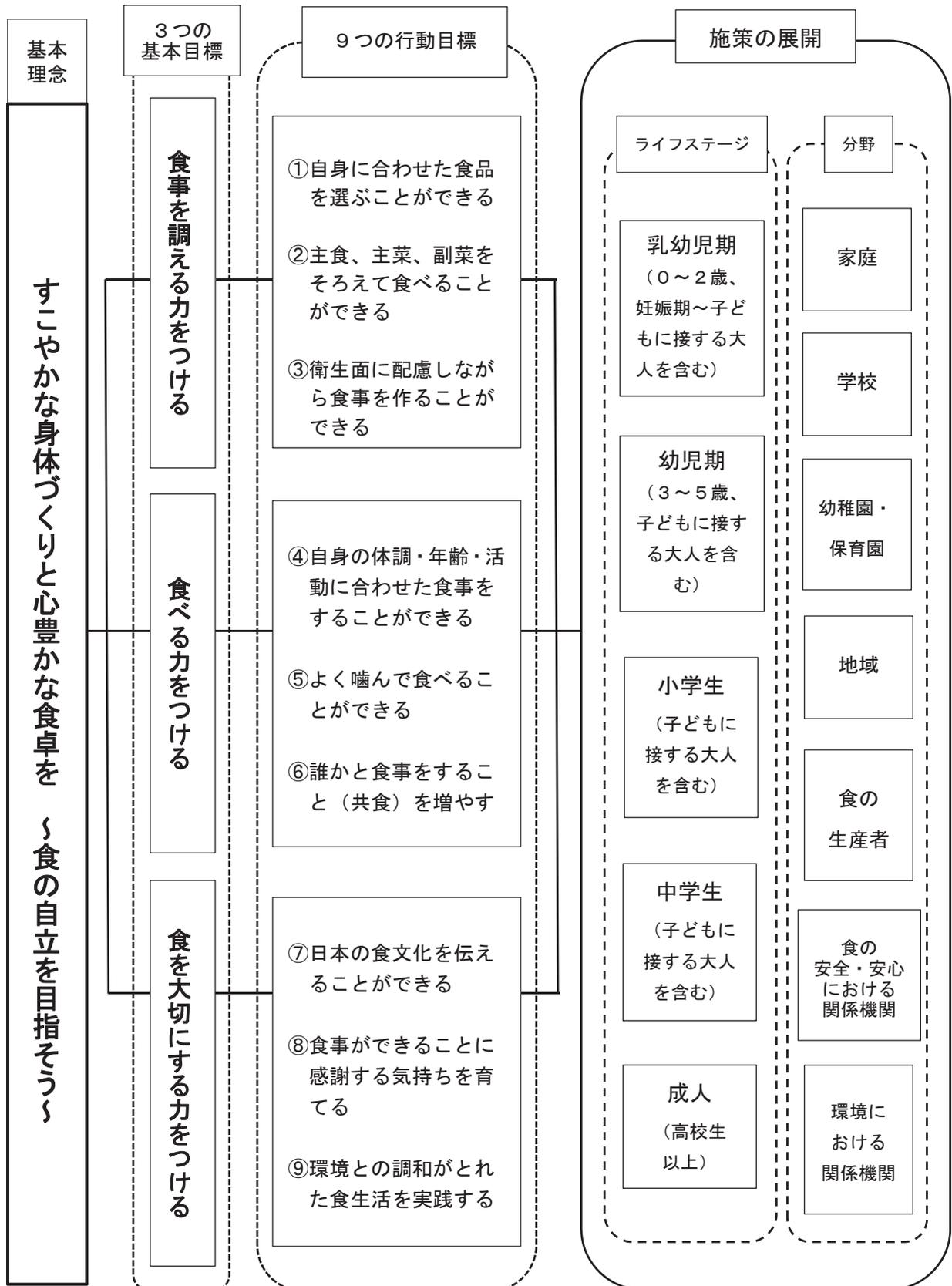
●食べる力をつける

身体と心を育むため、自身に合った食事ができるようになる

●食を大切にす力をつける

食文化を大切にす気持ちや食材・料理の作り手へ感謝する気持ちを育む

図7 鎌ヶ谷市における食育の行動計画と施策の展開



2 基本目標を達成するための行動目標

各基本目標の達成のため、行動目標を定め、各ライフステージや分野において、食育を推進していきます。

基本目標1「食事を調える力をつける」ための行動目標

①自身に合わせた食品を選ぶことができる

子どもの成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を満たすため、また、やせ・生活習慣病・低栄養を予防するため、活動や年齢に合わせた正しい食品の選択ができる力を育てます。

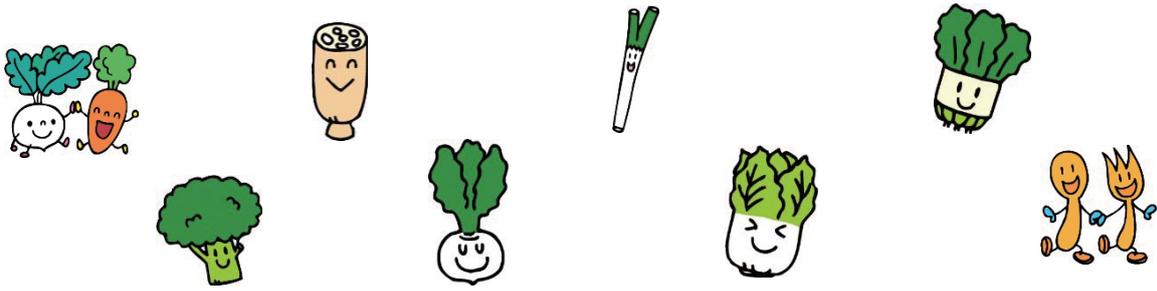
②主食、主菜、副菜をそろえて食べることができる

主食、主菜、副菜をそろえて食べることにより、エネルギー・栄養素のバランスを取ることができます。人の身体は食べたもので作られていくことを意識し、主食、主菜、副菜のそれぞれの特徴や栄養素を理解した上で、食事を調える力を育てます。

③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる

子どもの頃から様々な食材に触れ、料理の手伝い等を通じ、食への興味を育てます。食の自立を目指していけるよう、ライフステージに応じて食事作りに参加し、将来的には基本的な調理器具を扱って、食事を作ることができる力を育てます。

また、食事は清潔な環境でできるよう、調理や食事前の手洗いの励行、食材や調理器具、食器を清潔に扱い衛生的に食事ができる力を育てます。



基本目標2「食べる力をつける」ための行動目標

④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をする事ができる

子どもから大人までが「早寝早起き朝ごはん」により生活リズムを整え、3食適切な食事を食べることで、生活習慣病や低栄養を予防することが必要です。

また、子どもを産み育てる若い世代に対し、日々の食生活の重要性を認識してもらい、妊娠期、授乳期における母子の健康確保ができる適切な食習慣の確立ができるよう、子どもの頃から自身に合った食事をする事ができる力を育てます。

⑤よく噛んで食べる事ができる

身体の成長・発達、病気や低栄養の予防のため、食べる力をつけるには、口腔機能の発達・維持が欠かせません。また、味わい、おいしく食べるためにも自身の歯や口の健康を維持することが重要な要因の一つです。そこで、「噛ミング30（カミングサンマル）7」で1口につき30回噛むことを普及啓発し、よく噛む人を育てます。

⑥誰かと食事をする事（共食）を増やす

家族または友人と食卓を囲み、食事をしながらコミュニケーションを図ることは、楽しみであり、食事のマナーや感謝の気持ち、食文化の継承などにつながります。

また、誰かと一緒に食事をするために、献立を考え、調理し、食卓を調えることは、食事内容の充実や生活の質の向上にもつながります。家族や友人とおいしく、楽しく、食事の時間を楽しめる人を育てます。

⁷ 「噛ミング30（カミングサンマル）」とは、一口30回以上よく噛むことを目標としたキャッチフレーズ。

基本目標3「食を大切にする力をつける」ための行動目標

⑦日本の食文化を伝えることができる

家庭、幼稚園・保育園、学校、地域での活動を通じ、食文化や行事食を体験し、日本の食文化を継承していきます。大人が子どもの月齢・年齢に合わせた食具を用い、適切な時期に箸づかいを学べるようにします。日本の食文化である「箸」の使い方やマナーを知り、正しく使える人を育てます。

⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる

食事が食卓に調うまでには、自然の恵みを受け、生産者や食事を作る人の労力があり支えられています。手伝いや体験を通じて、食事ができることへの感謝の気持ちを持ち、作った人の気持ちを理解し、「いただきます」、「ごちそうさま」を言える人を育てます。

⑨環境との調和がとれた食生活を実践する

家庭において、買い物、料理、食事、片付けの一連の流れは、環境に影響があることを学びます。食生活で出す汚れにより川や海が汚れることを知り、無駄なゴミを減らし、川や海をなるべく汚さない食生活が実践できる人を増やします。

《鎌ヶ谷市マスコットキャラクター》

梨と野菜の妖精 “かまたん”

頭の赤い3本は、左から

「新鮮・安心・安全」

を表しています。



第4章 ライフステージごとにみる行動計画

- 1 ライフステージごとの目標と取り組み
- 2 支援する事業一覧

《トマト料理コンクール作品紹介》



入賞
「キャベツとひき肉のトマト煮」



入賞
「野菜たっぷり栄養満点
大豆のトマトスープ」



入賞
「トマトのベーグル トマトジャムぞえ」



入賞
「プチトマトの肉巻きフライ」



入賞
「焼きとりのラタトゥウ風
トマトソースがけ」



入賞
「トマトとジャガイモ
のチーズ焼き」



入賞
「ドライカレー」

1 ライフステージごとの目標と取り組み

生涯にわたり、すこやかな身体をつくり、心豊かな生活を送るため、それぞれのライフステージに応じた食育の推進が必要です。市民が主体となり、基本目標である「食事を調える力をつける」、「食べる力をつける」、「食を大切にする力をつける」ことができるような取り組みが欠かせません。

そのため、第2次計画では、ライフステージを「乳幼児期（0～2歳、妊娠期～子どもに接する大人を含む）」、「幼児期（3～5歳、子どもに接する大人を含む）」、「小学生（子どもに接する大人を含む）」、「中学生（子どもに接する大人を含む）」、「成人（高校生以上）」の5つに分け、行動目標の達成に向け、それぞれのライフステージに応じた「市民一人ひとりが取り組む内容」を明確化しました。そして、その取り組みを支援するため、現在行われている事業や今後行う予定のある事業についてまとめました。ここでは、今後強化していきたい取り組みや第2次計画から新規に取り組むものについて取り上げ、全ての取り組みについては資料編に掲載しています。

《我が家の自慢B級グルメレシピコンクール》



優秀賞

「さんまバーグサンドイッチ」



優秀賞

「カラフル!!お米のお好み焼き」



優秀賞

「絹生揚げたまねぎ煮」



優秀賞

「トマト嫌いでも食べられる!?
冷え冷えトマトばくだん」



優秀賞

「おいしい!!ヘルシー!!
栄養満点!!自慢の一品!!」

◆乳幼児期(0～2歳、妊娠期～子どもに接する大人を含む)

目標：大人が子どもの食を育む力をつける

乳幼児期は、家庭を中心に食べる機能や食の基礎を身につける時期になります。そのため、子どもの食を育む大人自身が適切な食行動を実践することが欠かせません。妊娠期の適切な食事、子どもに接する大人自身が健康に配慮した食事を実践し、正しい離乳食や幼児食の進め方を身につけることを目指していきます。

基本目標1 食事を調える力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
①自身に合わせた食品を選ぶことができる
食の安全・安心に関する問題は相談機関（消費生活センター）を利用します
食品成分表示を確認し、成長・発達に合わせた食品を購入します
子どもの食物アレルギーについて知り、子どもに合った食品を選びます
②主食、主菜、副菜をそろえて食べるができる
食べたもので身体が作られることを意識し、食事の組み合わせを考えます
主食、主菜、副菜をそろえるため、それぞれの料理を学びます
良い食習慣について学び、生活習慣病を予防します
③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる
様々な食品に慣れるよう、色々な食材や調味料を使って料理をします
大人の食事から応用して離乳食を作ります
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にします
【主に支援する事業】
栄養大学、親子サロン、給食指導、健康づくり料理教室、こんにちは赤ちゃん事業、消費生活相談、すこやかクッキング、プレママ教室、もぐもぐ教室、離乳食教室 等

基本目標2 食べる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をすることができる

月齢に合わせた食事ができるよう、離乳食の進め方を学びます

朝ごはんを食べるよう、生活リズムを整えます

月齢や年齢に合わせスプーンやフォーク、コップ飲みの練習をします

⑤よく噛んで食べることができる

よく噛んで食べるため、口腔機能の発達に合わせた食事をします

むし歯予防のため、フッ化物塗布を受けます

むし歯予防のため、食後には歯をみがきます

⑥誰かと食事をすること（共食）を増やす

共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします

皆で食べる食事の時間を楽しみます

【主に支援する事業】

親子サロン、給食指導、乳幼児健康相談・健康診査、こんにちは赤ちゃん事業、妊婦
歯科健康診査、保健だより、もぐもぐ教室、離乳食教室 等

基本目標3 食を大切にできる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

⑦日本の食文化を伝えることができる

行事食を大人と一緒に体験する機会をつくります

郷土料理を大人と一緒に体験する機会をつくります

季節の食を楽しみ、日本の食文化に触れる機会をつくります

⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる

食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います

⑨環境との調和がとれた食生活を実践する

川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います

【主に支援する事業】

環境講座、給食指導、乳幼児健康相談・健康診査、健康づくり料理教室、プレマ
マ教室、離乳食教室 等

◆幼児期（3～5歳、子どもに接する大人を含む）

目標：子どもの成長にあわせ、食への興味を育てる

幼児期は、大人が子どもの食を調えるだけではなく、子ども自身もできることが増えていく時期です。そのため、子どもが正しい食行動を身につけられるよう大人が伝えていきます。子どもの成長にあわせ、食材に触れる機会をもつ、栽培体験をするなどの取り組みにより、食への興味を育てることを目指します。

基本目標1 食事を調える力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
①自身に合わせた食品を選ぶことができる
新鮮な食材を選ぶため、農業まつりや直売所で地元農家の販売を利用します
野菜を育てるなど、生活の中で旬に触れる機会を設け、旬の食材を学びます
子どもの食物アレルギーについて知り、子どもに合った食品を選びます
②主食、主菜、副菜をそろえて食べることができる
主食、主菜、副菜に多く含まれる栄養素について学びます
三色食品群 ⁸ について学び、食べ物と栄養の関係を理解します
食べたもので身体が作られることを意識し、食事の組み合わせを考えます
③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる
子どもが料理づくりに触れる大切さを知り、食材に触れる機会を設けます
食品衛生について学び、子どもと一緒に食事の前の手洗いを実践します
【主に支援する事業】
親子サロン、給食指導、健康診査、健康づくり料理教室、市民農園貸付事業、農業まつり・朝市、幼稚園・保育園活動、もぐもぐ教室、わくわくクッキング 等

⁸ 栄養素の働きにより、黄（エネルギーのもとになる）、赤（体をつくるのもとになる）、緑（体の調子を整えるのもとになる）の3つの食品グループに分けたもの。

基本目標2 食べる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をする事ができる

欠食をしないよう、朝食の大切さを学び、生活リズムを整えます

自分の食べられる量を学びます

好き嫌いなく食べるよう、色々な調理法や味付けの料理を体験させます

⑤よく噛んで食べる事ができる

よく噛んで食べるため、口腔機能の発達に合わせた食事をします

むし歯予防のため、フッ化物を利用します

むし歯予防のため、食後には歯をみがきます

⑥誰かと食事をする事（共食）を増やす

共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします

皆で食べる食事の時間を楽しみます

箸の正しい使い方を覚えます

【主に支援する事業】

親子サロン、給食指導、健康診査、健康づくり料理教室、歯科巡回指導、フッ化物洗口、保健だより、幼稚園・保育園活動、わくわくクッキング 等

基本目標3 食を大切にできる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

⑦日本の食文化を伝える事ができる

行事食を大人と一緒に体験する機会をつくります

郷土料理を大人と一緒に体験する機会をつくります

季節の食を楽しみ、日本の食文化に触れる機会をつくります

⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる

食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います

食への感謝の気持ちを育てるため、食材や食事を作ってくれた人と交流する機会を設けます

⑨環境との調和がとれた食生活を実践する

川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います

【主に支援する事業】

環境講座、給食指導、健康づくり料理教室 等

◆小学生（子どもに接する大人を含む）

目標：子ども自身ができることを増やしていく

小学生では、家庭の食事や学校での学習、学校給食を通じ、正しい食行動を確立するとともに、新たな知識・技術を身につけていく時期です。家庭での手伝いや栽培・収穫の体験、家庭科、家族や友人との「共食」により、身体も心も豊かに育っていきます。子ども自身でできることが増えていくものの、まだ大人の関わりが欠かせません。大人と一緒に正しい食行動を実践し、子ども自身ができることを増やしていくことを目指します。

基本目標1 食事を調える力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
①自身に合わせた食品を選ぶことができる
地元産野菜を使ったレシピを作成し、地元で作られている食材を学びます
自分に必要な食品を知るため、食品・栄養素について学びます
食物アレルギーについて学び、自身に合った食品を選びます
②主食、主菜、副菜をそろえて食べるができる
主食、主菜、副菜をそろえるため、それぞれの料理を学びます
主食、主菜、副菜の栄養素の特徴について学びます
食べたもので身体が作られていくことを学びます
自分に必要な栄養素について学びます
③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる
調理器具を使って大人と一緒に料理をします
食品衛生について学び、食事の前の手洗いを実践します
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする方法を学びます
【主に支援する事業】
学級活動、給食、給食指導、各教科、食育推進事業、特別活動（林間学校）、早ね早起き朝ごはん食育講演会、わくわくクッキング 等

基本目標2 食べる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をすることができる

十分なエネルギーや栄養素をとるため、3食食べることの大切さを学びます
早寝早起き朝ごはんを実践します

⑤よく噛んで食べることができる

よく噛んで食べます

むし歯や歯肉炎の予防のため、フッ化物洗口を実践します

むし歯や歯肉炎の予防のため、食後には歯をみがきます

⑥誰かと食事をすること（共食）を増やす

食事のマナーについて知り、箸を正しく使います

共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします

家族との食事の時間を楽しみます

【主に支援する事業】

学級活動、給食、給食試食会、給食指導、歯科巡回指導、食に関する授業、早寝早起き朝ごはんの推進、早ね早起き朝ごはん食育講演会、フッ化物洗口 等

基本目標3 食を大切にできる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

⑦日本の食文化を伝えることができる

日本の食文化である和食について学びます

行事食について学びます

郷土料理について学びます

⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる

食事ができることに感謝します

食材や食事を作ってくれた人に感謝します

食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います

⑨環境との調和がとれた食生活を実践する

ゴミを増やさないため、給食の食べ残しについて学びます

川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います

【主に支援する事業】

学級活動、環境講座、給食、給食指導、給食センター見学、各教科、PTA 連絡協議会事業、わくわくクッキング 等

◆中学生（子どもに接する大人を含む）

目標：自ら考え、できることを増やしていく

中学生では、大人の力を借りながら、自分自身で正しい食行動を身につけ、実践していく力をつける時期です。正しい食べ方だけではなく、食の作り手の気持ちを理解し、食に感謝する心も育っていくことを目指します。

基本目標1 食事を調える力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
①自身に合わせた食品を選ぶことができる
地産地消（千産千消）について学びます
地元産野菜を使ったレシピを作成し、地元で作られている食材を学びます
自身に必要なエネルギー、栄養素について学びます
食物アレルギーについて学び、自身に合った食品を選びます
②主食、主菜、副菜をそろえて食べることができる
食べ物の消化・吸収について学びます
食べたもので身体がつくられていくことを学びます
偏った食事を続けることは、やせや生活習慣病と関係することを理解し、主食、主菜、副菜をそろえた食事をします
料理の組み合わせ方を学びます
③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にします
レシピを見て、料理を作ります
【主に支援する事業】
学級活動、給食、給食指導、各教科、食育推進事業、食に関する授業、早ね早起き朝ごはん食育講演会、ヘルスサポーター中学生講習会 等

基本目標2 食べる力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をすることができる
必要なエネルギー・栄養素を摂るため、欠食をしないようにします
食事と健康の関係を学び、生活リズムを整えます
⑤よく噛んで食べることができる
よく噛むため、噛ミング30を実践します
むし歯や歯周病の予防のため、正しい歯みがきの方法を実践します
⑥誰かと食事をすること（共食）を増やす
食事のマナーを学びます
箸づかいのマナーを学びます
家族で食事を楽しみます
【主に支援する事業】
学級活動、給食、給食指導、各教科、歯科巡回指導、食に関する授業、早ね早起き朝ごはん食育講演会、フッ化物洗口、ヘルスサポーター中学生講習会 等

基本目標3 食を大切にできる力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
⑦日本の食文化を伝えることができる
食文化について学びます
箸を正しく使います
行事食について学びます
郷土料理について学びます
⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる
命の尊さを知り、食べ物を無駄にしないようにします
食材を工夫して使い、食べ物を無駄にしないようにします
感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言います
食事ができることに感謝して食事をします
⑨環境との調和がとれた食生活を実践する
ゴミを増やさないため、給食の食べ残しについて学びます
川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います
【主に支援する事業】
学級活動、給食、給食指導、給食センター見学、各教科、食生活改善推進員活動、ヘルスサポーター中学生講習会 等

◆成人（高校生以上）

目標：将来を考えた正しい食行動ができる

高校生以上の成人では、子どもへ食について伝えていくだけではなく、自身の健康を考えた正しい食行動を実践することも欠かせません。

高校生から青壮年期（18～64歳）では、食生活が将来の健康へ影響することを理解し、やせや生活習慣病が予防できることを目指します。

高齢期（65歳以上）では、口腔機能や食欲の低下により栄養状態の個人差が生じるため、正しい食行動の実践により、生活習慣病や低栄養が予防できることを目指します。

基本目標1 食事を調える力をつける
【市民一人ひとりの取り組み】
①自身に合わせた食品を選ぶことができる
新鮮な食材を選ぶため、農業まつりや直売所で地元農家の販売を利用します
鎌ヶ谷産野菜のロゴマークを知っています
食に関する正しい情報を選択します
食の安全・安心に関する問題は相談機関（消費生活センター）を利用します
自分の食物アレルギーについて知っています
②主食、主菜、副菜をそろえて食べることができる
主食、主菜、副菜の特徴を正しく理解しています
偏った食事を続けることは生活習慣病や低栄養と関係することを知っています
③衛生面に配慮しながら食事を作ることができる
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にします
様々な調理法で料理をします
献立の立て方を知っています
料理することを楽しみます
エコ・クッキング ⁹ でガスと電気を賢く使います
【主に支援する事業】
栄養大学、介護予防事業、環境講座、健康づくり料理教室、消費生活相談、すこやかクッキング、糖尿病にならない・悪化させないセミナー、農業まつり・朝市、農産物ブランド化ロゴマーク 等

⁹ 「エコ・クッキング」は、東京ガス（株）の登録商標です。

基本目標2 食べる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

④自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をすることができる

年齢に合わせた食べ方を知っています

生活リズムを整えるため、3食決まった時間に食事をします

活動量に合わせた食べ方を知っています

⑤よく噛んで食べることができる

噛ミング30を実践します

定期的に歯科健診を受け、必要な処置を受けるようにします

毎食後歯をみがき、1日1回は時間をかけて丁寧に歯をみがきます

⑥誰かと食事をすること（共食）を増やす

楽しく食べることは消化吸収に影響することを知っています

会食の機会を作るように心がけます

【主に支援する事業】

栄養大学、介護予防事業、健康づくり料理教室、すこやかクッキング、糖尿病にならない・悪化させないセミナー 等

基本目標3 食を大切にできる力をつける

【市民一人ひとりの取り組み】

⑦日本の食文化を伝えることができる

行事食を食べる機会を持ちます

郷土料理を食べる機会を持ちます

食文化を伝えていきます

箸を正しく使います

⑧食事ができることに感謝する気持ちを育てる

食品の保存方法を知っています

料理の保存方法を知っています

手料理を食べてもらう機会を作ります

食事ができることに感謝して食事をします

⑨環境との調和がとれた食生活を実践する

川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います

【主に支援する事業】

健康づくり料理教室、食生活改善推進員活動、福祉健康フェア、環境講座 等

2 支援する事業一覧

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
1	依頼事業	一般市民	生活習慣病予防の食生活、高齢者の低栄養予防の他、健康づくりと食に関する講義や実習、子ども向けの簡単な手作りおやつの実習等を行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
2	栄養大学	一般市民	食生活改善推進員を養成するため、健康の三要素である「栄養・運動・休養」について講義と実習を行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
3	親子サロン	0～5歳児 保護者	子育て支援の一環として、保育士・保健師・栄養士・歯科衛生士から専門的な情報の提供や相談を受けられるように開催している。	子育て支援センター 児童センター 健康増進課
4	介護予防事業 (元気アップ講座)	一般高齢者	介護状態になることを予防するための食生活、生活習慣に関する講義と実習を行う。口の働きを衰えさせないためのトレーニング法の実習を行う。	健康増進課
5	学級活動 (給食指導、委員会活動等)	小学生 中学生	給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、栄養、衛生、マナー、食文化を伝える。献立を通じ、食品の産地や栄養的な特徴を学習させる。	小学校 中学校
6	学校訪問	小学生 中学生	学校と給食センターの連携を深め、学校給食に関する相互の共通理解と認識を図るため、栄養士等が学校を巡回し給食の栄養や食の大切さなどを伝える。	小学校 中学校 給食センター
7	“かまたん”を活用した農産物PR	0～5歳児	鎌ヶ谷産農産物を広くPRするとともに、各種イベント時に子どもたちとの交流を行い、嫌いな食べ物への苦手意識の克服を図る。	農業振興課 鎌ヶ谷市農産物ブランド化推進協議会
8	「嚙ミング30」普及啓発	幼稚園児 保育園児 小学生 中学生 一般市民	子どもたちがよく噛んで食べる習慣を身につけるため、幼稚園・保育園・小中学校等で啓発を行う。高齢者は誤嚥や窒息を防止するために介護予防講座等で普及啓発する。	健康増進課 教育委員会
9	環境講座	一般市民	市民活動団体や専門家による、エコ・クッキング講座や自然環境講座、地球温暖化対策講座を実施し、環境にやさしい食生活を啓発することで、環境への意識を高め、市民一人ひとりが環境に配慮した生活を送ることを目指す。	環境課

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
10	給食時間	小学生 中学生	配膳から片付けまでの方法やマナー、食材や調理方法、栄養等についての知識を身につけさせる。給食の時間を楽しむとともに作った人への感謝の心を育てる。	給食センター 小学校 中学校
11	給食試食会	保護者	毎日、子どもたちが食べている給食の内容・味・量・盛り付けや、給食で取り上げる行事食、旬の食材について知ることが出来る。バランスの良い食べ方について学ぶことが出来る。	給食センター 小学校 中学校
12	給食指導 (千産千消デー、学校給食週間、給食だより、予定献立表)	小学生 中学生 保護者	千産千消デー：地場産物を活用した学校給食の提供。 学校給食週間：地域の産物を活用した料理や郷土料理、伝承料理の献立を学校給食に取り入れ、食の大切さを伝える。 給食だより：栄養、衛生、マナー、食文化、食と環境のつながりなどを伝える。 予定献立表：日々の給食の内容を知らせるとともに、使用食材毎の栄養素の働きや旬の食材、盛り付け方、レシピ、マナー等についても掲載し、情報提供を行う。	給食センター 小学校 中学校
13	給食センター見学	小学生 中学生 保護者	給食ができるまでの過程と苦労や努力を知ること、感謝の気持ちを育む。実際に給食センターの仕事を体験することにより、給食センターでの衛生管理や家庭との違いについて学ぶ。	給食センター 小学校 中学校
14	給食指導（給食、給食だより、献立表）	幼稚園児 保育園児	給食：栄養士が各クラスを巡回し、食事の様子を確認する。給食を基に三色食品群等の食育指導を実施。 給食だより：食事の大切さや栄養素の働き、食文化やマナーなどを伝える。 献立表：使用食材の栄養素の働きや旬の食材、レシピ、マナー等について掲載し、情報提供を行う。 給食：サンプル展示により、量や形態、三色食品群等の教育を実施。食べ方や食具の使い方、マナー等について教える。定期的に栄養士が巡回し、食事の様子を確認する。 給食だより：給食を通じて食品の内容や栄養に対する理解を深める。 献立表：給食を通じて栄養の大切さを知り、食べる大切さや意欲を育てる。	幼稚園 保育園 健康増進課

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
15	教科（家庭科、保健・体育、理科、社会）	小学生 中学生	家庭科：日常生活に必要な基礎的・基本的な知識や技能を身につけ、身近な生活に活用できるようにする。	小学校 中学校
			保健・体育：身近な生活において健康で安全な生活を営み、病気の予防について理解できるようにする。	
			理科：生命を尊重する態度を育て、生物と環境との関わりについての見方や考え方を育てる。	
			社会：世界や地域の人々の生活や環境のつながりとその課題等を考える。	
16	口からはじめるアンチエイジング講座	一般市民	生涯を通じて、食べることを楽しみ、健康な生活が送れるよう、口腔ケアや口腔機能の維持・増進についての講座を行う。	健康増進課
17	健康診査 ・1歳6か月児 ・3歳児	1歳8か月 ¹⁰ ・3歳5か月 ¹¹ を過ぎた児	幼児期の栄養や食生活について理解し、実践できるように個別または集団で伝える。月齢・年齢に応じた食具 ¹² の扱いについて周知する。	健康増進課 鎌ヶ谷市医師会 船橋歯科医師会
18	健康相談 ・4か月児 ・10か月児	4か月・10か月を過ぎた児	それぞれの月齢に合わせた食のポイントや、正しい食習慣を個別や集団で伝える。	健康増進課
19	健康づくり料理教室	一般市民	健康のための食生活について地域の人々に伝えていく。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
20	高齢者よい歯のコンクール	一般市民	歯科疾患予防の正しい知識の普及や8020運動 ¹³ を啓発するため、歯の健康が優れている高齢者を表彰し、広く周知する。	健康増進課 船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健推進員協議会
21	個別栄養相談	一般市民	個々の食生活全般について、管理栄養士が相談に応じる。	健康増進課
22	こんにちは赤ちゃん事業	生後2～3か月頃の乳児の保護者	保健推進員が生後2～3か月頃の児のいる家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供を行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進員協議会

¹⁰ 事業名は法律により1歳6か月児健康診査と定められているが、1歳6か月～2歳の間に受診することができるため、鎌ヶ谷市では対象を1歳8か月児としている。

¹¹ 3歳児健康診査についても上記理由により、3歳5か月児としている。

¹² はし、スプーン、フォークなどの食べるための道具をさす。

¹³ 「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。平成元年に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始された。

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
23	歯科巡回指導	幼稚園児 保育園児 小学生 中学生 保護者	園児、学童、生徒、保護者、教職員に対して歯科保健意識の向上を図り、歯や歯肉の健康を保ち、よく噛んでおいしく食べられる子どもを増やすため。 幼稚園・保育園・小学校・中学校・のびのびルームや福祉作業施設において、健康な歯でよく噛んで食べられるよう、むし歯や歯肉炎予防についての講話や歯みがき実習を行い啓発する。	健康増進課 教育委員会 こども発達センター 幼児保育課
24	歯周疾患検診	一般市民	生涯を通じて食べることを楽しみ、豊かな食生活が送れるよう、40歳・50歳・60歳・70歳に対して歯周病の検診を行う。	健康増進課 船橋歯科医師会
25	市民農園貸付事業	一般市民	農業体験を通じた市民との相互理解を深めるため、鎌ヶ谷市市民農園貸付事業実施要綱に基づき実施。生産技術向上のため、農業士による巡回指導を実施。	農業振興課 鎌ヶ谷市農業士等協会
26	就学時健康診査	就学前の児	生活リズムの話や児童がむし歯を予防し、生涯何でもよく噛んで食べられるようにするため保護者に子どものむし歯予防について健康教育を行う。	健康増進課 教育委員会
27	消費生活相談	一般市民	消費生活センターで、食品に関する表示や商品・サービス等の消費生活全般に関する苦情、問合せなどを専門の相談員が対応。	商工振興課
28	食育推進事業	幼稚園児 保育園児 小学生 中学生 一般市民	地域、学校、幼稚園・保育園、行政が連携し、市民一人ひとりが食育についての理解を深めながら、心身ともにすこやかな食卓づくりを目指すために、講演会、レシピ等コンクールを開催。	鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会 健康増進課
29	食生活改善推進員活動	一般市民	地域で食に関する正しい知識・技術をゲームや試食、パンフレットの配布等を通じ、子どもから大人まで、各ライフステージに合わせた食育を行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
30	食中毒予防パレード	一般市民	食品の衛生管理の向上を図るとともに、夏期における飲食に起因する衛生上の事故発生を防止することにより、住民の健康保持に寄与する。	習志野健康福祉センター、習志野保健所管内食品衛生協会、習志野市、八千代市、習志野商工会議所、八千代商工会議所、鎌ヶ谷市商工会、健康増進課
31	食に関する授業	小学生 中学生	学校からの依頼により栄養士が食に関する授業を行い、児童生徒が自分自身の食についての理解と関心を深める。	給食センター 小学校 中学校
32	水質浄化啓発事業	一般市民	水質浄化啓発パンフレットや水切りネット、エコバッグ等を配布し、家庭でできる生活排水対策の普及啓発を実施。	環境課
33	すこやかクッキング	一般市民	生活習慣病の予防・改善のため、テーマにあわせた管理栄養士の話、野菜を1日350g食べることの啓発と簡単な野菜料理の実習を行う。	健康増進課
34	地区健康相談	乳幼児 一般市民	利用しやすい地域のコミュニティセンターや公民館等で、年齢に合った食生活について個別の相談に応じる。	健康増進課
35	糖尿病にならない・悪化させないセミナー	一般市民	糖尿病予防についての医師・管理栄養士の講演を開催。野菜料理の試食や口腔衛生について周知する。	健康増進課 鎌ヶ谷市医師会 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
36	特別活動（林間学校）	小学生 中学生	飯盒炊さん等の特別な環境の中での調理を体験し、様々な状況の中での調理方法について実習する。	小学校 中学校
37	妊婦歯科健康診査	妊婦	歯科疾患の早期発見・早期指導を通じて、健康な口腔機能の維持増進を図る。	健康増進課 船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健推進員協議会

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
38	農業まつり・朝市	一般市民	農業まつり：梨共進会、秋の収穫・感謝祭、野菜共進会を実施。共進会では審査実施後、出品された梨・野菜を販売し、地元農産物のPRを行う。秋の収穫・感謝祭では、生産者による梨及び野菜の対面販売のほか、各種団体による餅・乳鎌ヶ谷汁・大学芋等の販売を行うことで、消費者との交流を図る。	農業振興課 鎌ヶ谷市農業まつり実行委員会
			朝市：毎週土曜日に市役所にて農産物の対面販売を実施し、消費者との交流を図る。	農業振興課 鎌ヶ谷市朝市組合 JAとうかつ中央 鎌ヶ谷支店
39	農産物ブランド化 ロゴマーク	一般市民	消費者に新鮮・安心・安全な鎌ヶ谷産農産物の提供、地元農産物のPRを効果的に実施するため、農業使用基準等を遵守する農家及び団体を、「鎌ヶ谷市ブランド農産物認定農家・生産者団体」として認定し、当該農家に農産物ブランド化ロゴマークの使用を許可する。	農業振興課 鎌ヶ谷市農産物ブランド化推進協議会
40	8020 運動の推進	一般市民	8020 運動普及のための標語・作文を募集し歯を大切にすることを啓発する。	健康増進課 船橋歯科医師会
41	早寝早起き朝ごはんの推進	小学生	「早寝早起き朝ごはん」国民運動リーフレットの配布や「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムの情報提供を通じて、「早寝早起き朝ごはん」運動の推進をする。	生涯学習推進課
42	早ね早起き朝ごはん食育講演会	小学生 中学生	児童・生徒の望ましい生活習慣の確立と生活リズム向上を目指し、朝ごはん、食事のバランス、よく噛んで食べることの大切さについて理解を深め、食の自立の一助とする。	健康増進課 学校教育課
43	P T A 芋煮会	小学生	みんなと一緒に食べるため、学校バザーやまつり等での芋煮の提供を行う。	P T A 連絡協議会

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
44	P T A連絡協議会 事業	小学生	収穫までの手間や食品のありがたみを知るため、野菜や米を育て、みんなで収穫した野菜を料理し食べる。	P T A連絡協議会
45	福祉健康フェア	一般市民	健康づくりの啓発を行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会
46	フッ化物洗口	幼稚園児 保育園児 小学生 中学生	国のフッ化物洗口ガイドラインを基に、幼稚園・保育園・小学校・中学校特別支援学級においてフッ化物洗口を行い、生涯むし歯になりにくい強い永久歯をつくるためにフッ化物洗口を行う。	健康増進課 幼児保育課 教育委員会
47	プレママ教室	初妊婦	食事バランスガイドを使って妊娠中の食生活指導及び家族の健康づくりのための食について伝える。妊娠中の口腔ケアと生まれてくる子どもの丈夫な歯づくりを啓発する。	健康増進課
48	ヘルスサポーター 中学生講習会	中学生	「早寝早起き朝ごはん」をテーマに、朝食の大切さや朝食をバランスよく食べることの大切さを学ぶ。グループワークや朝ごはんの調理実習などを行う。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会 中学校
49	保健だより	保育園児	保護者の健康への関心を高めることを目的とし、月に1回、園での保健行事や健康実態、生活リズム等の健康情報を知らせる。	健康増進課 幼児保育課
		小学生 中学生	健康な身体と食べ物との関わりや衛生について伝える。	小学校 中学校

番号	事業名	対象	事業概要 (目的・内容)	関係課 ・関係団体
50	幼稚園・保育園活動（食育媒体づくり、栽培体験等）	幼稚園児 保育園児	幼稚園活動：保育参観やお泊り保育で、みんなで料理をし、食べる楽しさや、栽培・収穫した農作物を食べる喜びを体験する。	幼稚園
			幼稚園食育媒体づくり：保育のテーマに合わせた食育媒体づくりを通じて、子どもたちの食への気づきや興味を促す。	
			保育園活動：調理、皮むきや野菜の栽培、収穫などの経験を通じ、食に対して自発的に興味を持たせる。行事食を体験し、食文化を継承していく。園での生活を通じて、日常生活に必要な基本的な知識や技術を身につける。	保育園
			保育園食育媒体づくり：食育コーディネーターによる食についての話を聞き、食べ物により便の違いが出ることや食品群についての理解と関心を深める。	
51	もぐもぐ教室	6～12か月児の保護者	発達状況に合わせた離乳食の作り方や与え方について、実習を交えて伝える。	保育園 健康増進課
52	離乳食教室	7～8か月児の保護者	発達状況に合わせた離乳食の調理方法や進め方について、試食を交えて確認する。同じ月齢の児を持つ親同士の情報交換の場となる。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会 鎌ヶ谷市保健推進員協議会
53	わくわくクッキング	市立保育園5歳児 小学生	食に関して興味を持ち、友達やボランティアの人と楽しく作り、食事ができる子を育てるきっかけをつくる。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会

《我が家の自慢料理レシピコンクール》



優秀賞

「小松菜とにんじんケーキ」



優秀賞

「チヂミ風たまご焼き」



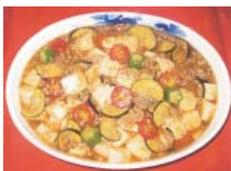
優秀賞

「栄養満点三色そばろ丼」



優秀賞

「栄養満点はるまき」



優秀賞

「我が家のやさいたっぷり
麻婆豆腐」



優秀賞

「ひすいまんじゅう」



優秀賞

「豚カリふんわり揚げ」



優秀賞

「さっぱりやわらか煮豚」

第5章 施策の展開

- 1 分野における食育の展開
 - (1) 家庭
 - (2) 学校
 - (3) 幼稚園・保育園
 - (4) 地域
 - (5) 食の生産者
 - (6) 食の安全・安心における関係機関
 - (7) 環境における関係機関
- 2 数値目標
- 3 計画の進行管理

1 分野における食育の展開

食育の基本である家庭での食育を支援するため、学校、幼稚園・保育園、地域、行政、関係機関等が連携し、総合的な食育をライフステージに応じて進め、生涯を通じた健康づくりを実現するため、引き続き、毎月19日の「食育の日」¹⁴の普及啓発とイベントの開催をします。

(1) 家庭

食育を一番身近に学ぶ場所である家庭は、子どもたちが健全な心身を育成していく上で大切なところです。正しい食行動の実践だけではなく、食事のマナーや食文化の継承をしていく場でもあります。

また、買い物や食事の準備をすることで、食品の選び方や調理法などの調理の基礎を学び、将来的には自ら調理ができるようになっていくために、保護者は家庭が基礎的な食習慣や調理技術を身につける場所であることを認識し、これらの機会を大切にしていける必要があります。

市内の公立小中学校で行っている「早寝早起き朝ごはん食育講演会」時に、「早寝早起き朝ごはん」に関するリーフレットを配布し、家庭においても、「朝ごはんを食べること」、「家族で食べること」について普及啓発していきます。

具体的な取り組み

- 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを身につけます
- 家族や友人との食事（共食）を楽しみます
- 日本の食文化を伝え、受け継いでいきます
- 主食、主菜、副菜をそろえた食卓づくりをしていきます

《支援する課及び関係機関》

幼稚園・保育園、小中学校、PTA連絡協議会、鎌ヶ谷市保健推進員協議会、鎌ヶ谷市食生活改善協議会、生涯学習推進課、健康増進課

¹⁴食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により、毎月19日が「食育の日」と定められた

(2) 学校

各学校が食育の目標を明らかにし指導體制について位置づけを明確にするとともに、食物を育て、収穫することで食への感謝と理解を深め、生産から消費・環境問題等の内容について指導していくことが必要です。

給食の時間や、家庭科、技術家庭科の授業に限らず、学校教育活動全体において食育に関連する全体計画を活かし、実生活に結びついたわかりやすい指導を行い、日常生活に根ざした食育に取り組みます。

学校給食では、食育の観点を踏まえた給食を提供し、準備・喫食・後片付け等を通じて食事のマナーを習得していくとともに、献立を通じて食品の産地や栄養的な特徴について学ぶ等、食育としての役割も担っていきます。また、各小中学校での現状を把握し、給食当番の分担等を工夫することで、準備を円滑に進め、喫食時間の確保につながるよう取り組んでいきます。そして、PTA、学校職員、教育委員会、給食センター、家庭が連携して、子どもたちが食を選択する力と自己管理能力を身につけられる機会をさらに増やし、将来にわたり実践していける力を身につけていけるよう支援していきます。

具体的な取り組み

- 食に関する学習指導要領の改訂に伴う指導カリキュラムの整備をします
- 学校農園・林間学校等、食と農の体験学習の機会をつくります
- 命の大切さや食への理解を深める学習（食育）を進めます
- 食品表示の見方や衛生管理の学習やマナー指導をしていきます
- 生活リズムの確立について、家庭に働きかけをし「早寝早起き朝ごはん」を実践します
- 給食における地場産物の利用を増やします
- 食育の授業数を増やします
- 給食センターでの食育を充実させます
- 身体状況や生活状況及び喫食状況等の実情を把握し、それに基づく給食を提供します
- ちば型食生活を推進します

《支援する課及び関係機関》

小中学校、給食センター、PTA連絡協議会

(3) 幼稚園・保育園

給食を通じて味覚や咀嚼の基礎を作り、よく噛んで味わうことの習慣を身につけ、子どもの食べる意欲を尊重し、家庭においての食の大切さを知らせていきます。また、行事食を献立に取り入れていくことで、伝統を継承していきます。

給食食材の皮むき、さやとり等、経験することで興味関心をより身近なものとしていくとともに、体験活動を取り入れた効果的な食育活動を行います。

具体的な取り組み

- 行事食で地元の産物に触れる機会を作ります
- 大人や仲間と一緒に楽しく食べる時間を作ります
- 野菜作りを通じて、収穫、調理までの様々な苦労や喜びを体験します
- 共食により、家族や仲間との関係を深めるよう支援します
- 生活の中で調理や皮むきなどの経験を取り入れていきます

《支援する課及び関係機関》

幼稚園、保育園、幼児保育課、健康増進課、鎌ヶ谷市食生活改善協議会

(4) 地域

地域に根づき、食を通じた健康づくりを推進している食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、保育園や児童センター、中学校での食育、料理教室の開催、各種イベントでの啓発と様々なライフステージに応じた食育活動を展開しています。引き続き、ライフステージに応じた食育を展開し、生活習慣病や低栄養の予防、よく噛んで味わうことの習慣づくり、若い世代への正しい食生活の啓発等を進めていきます。

市では、ボランティアの養成・育成を行うとともに、活動を展開する支援をします。また、市民の食生活改善や健康を考えた事業を充実させ、必要な情報提供を進めていきます。

具体的な取り組み

- 食育を伝える人材を増やします
- ボランティアの活動を展開する支援を行います
- 歯と口の健康づくりの支援を行います

《支援する課及び関係機関》

健康増進課、鎌ヶ谷市食生活改善協議会、鎌ヶ谷市保健推進員協議会

(5) 食の生産者

地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」は、食の安全・安心への関心を高める他、地域の自然や産業に関する理解を深め、生産者や食に関する感謝の気持ちを育てることにもつながります。生産者の自宅や畑等の直売所では、旬の食材や安全な物を選択できるだけでなく、地域の活性化にもつながります。第2次計画では、第1次計画のさらなる充実を図り、消費者との相互理解を深めます。

また、鎌ヶ谷産農産物のブランド化を推進することで、消費者に新鮮・安心・安全な農産物を提供するとともに、地元農産物のPRを図ります。

具体的な取り組み

- 農業まつりを継続して実施し、消費者との交流を図ります
- 生産者に農薬使用基準等の遵守を徹底し、「鎌ヶ谷ブランド農産物認定農家」の拡充を図り、新鮮・安心・安全な鎌ヶ谷産農産物を提供します
- “かまたん”を活用した鎌ヶ谷産農産物のPRを行います

《支援する課及び関係機関》

農業振興課、鎌ヶ谷市農業まつり実行委員会、鎌ヶ谷市朝市組合、JA とうかつ中央鎌ヶ谷支店、鎌ヶ谷市農産物ブランド化推進協議会



(6) 食の安全・安心における関係機関

食品関係業者は安全・安心な食の提供が求められています。その一方で、消費者自身も危害防止の基礎知識や食の安全に関する正確な情報を有することは欠かせません。消費生活センターでは、食に関する消費生活相談の受付や講座を開催し、消費者が食に関する知識を身につけるための情報提供の機会を拡充していきます。

また、食に関する情報が氾濫する中、正しい情報を選び、知識を身につけていくため、正しい情報の選び方を啓発していくことや相談できる場を知って活用していくことができるよう支援していきます。

具体的な取り組み

- 食に関する消費者トラブルの情報提供及び相談の受付を行います
- 消費生活講座を通じ、食の安全・安心についての関心や知識を高めます

《支援する課及び関係機関》 商工振興課

(7) 環境における関係機関

食と環境は切り離せない関係にあります。地球温暖化や大気汚染、河川の汚濁など様々な環境問題に直面しています。これらの問題解決に取り組み、環境と調和した生活を送り、自らの食を守る支援をしていきます。

日頃から自然の恩恵によって食が成り立っていることを意識し、未来の世代によりよい環境を残すため、市民一人ひとりが「水をなるべく汚さない」、「ガスや電気などのエネルギーを賢く使う」など、環境に配慮した暮らしを実践することができるよう、幼い頃から環境への意識を高め、自然の恵みに感謝する心を育成するため、環境教育の充実を図ります。

具体的な取り組み

- マイバッグを持ち歩く、食材を無駄なく使う、コンロの火加減を調節するなど、環境にやさしい料理の普及を図り、食生活における環境負荷の軽減を進めます
- 地球温暖化対策講座や自然環境講座等を実施し、環境意識の向上を図ります
- 水質浄化啓発パンフレットやろ紙袋等を配布し、家庭でできる生活排水対策を推進します

《支援する課及び関係機関》 環境課

2 数値目標

	No.	指標目標（対象）	現状値 平成 26 年度	目標値 平成 32 年度	出典
食事を調える 力をつける	1	ほぼ毎日、2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合（4か月児をもつ保護者）	平成 27 年度 調査予定	増加 （※）	①
	2	学校給食における地場産物（鎌ヶ谷市産を含む千葉県産）を利用する延べ回数（米・牛乳を除く）	35 回	増加	②
	3	食育推進に関わるボランティアの人数	72 人	維持	③
食べる力をつける	4	朝食を週 4 日以上欠食する人の割合（小学 5 年生） ※平成 26 年度現状値については 3 日以上欠食者	8.7%	0%	④
	5	朝食を週 4 日以上欠食する人の割合（中学 1 年生） ※平成 26 年度現状値については 3 日以上欠食者	9.1%	0%	④
	6	朝食を週 2 日以上欠食する人の割合 （19～20 歳）	28.1%	15% 以下	⑤
	7	毎日朝食を食べる人の割合（65 歳以上）	90.1% 平成 22 年度	100%	⑥
	8	おおむね 1 日 3 食「主食、主菜、副菜」をそろえた バランスのよい食事をする人の割合	21.5% 平成 22 年度	60% 以上	⑥
	9	よく噛んで食事をする人の割合（小学 5 年生）	30.6%	36%	④
	10	噛ミング 30 を内容まで知っている人	12.9% 平成 22 年度	30% 以上	⑥
	11	夕食を家族の大人と週に 5 日以上食べる人の割合 （小学 5 年生）	86.0%	91%	④
食を大切に する	12	家で料理を作ることや手伝いをする人の割合 （小学 5 年生）※毎日または時々する者	58.8%	65%	④
	13	「いただきます」、「ごちそうさま」を毎回言う人の割合（小学 5 年生）	77.8%	83%	④

① 4 か月児をもつ保護者へのアンケート、② 学校給食 26 年 5 月、③ 食生活改善推進員数、④ 早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート、⑤ 早寝早起き朝ごはん状況調査（成人式参加者に実施）、⑥ 市民健康意識調査

※ No. 1 の指標目標については、子育て世代である 4 か月児をもつ保護者の現状を評価項目としていくため、平成 27 年度内に 4 か月児健康相談時にアンケートを実施し、現状値の把握及び目標値の設定をする。

3 計画の進行管理

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりの理解と行動により「家庭」を中心に地域、幼稚園・保育園・学校などで推進していきます。市民を主体として、食育に関係する関係機関・市関係各課との連携を図るとともに、食育を市民の間に広げるために、食育推進計画策定に携わった各課の連携を一層密にし、遂行していくことが必要です。本計画の目標達成に向け、次のような推進体制の構築を図ります。

食育を推進していくために「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」の下に「食育推進部会」をおき、「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」において進行管理を行っていきます。

食育推進部会と関係市民団体とのネットワーク化を図りながら、事業計画を効果的に展開します。

《子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール》



優秀賞
「ニラせんべい」



優秀賞
「ビタミンたっぷり
カラフル白玉」



優秀賞
「あわ野の森の
かまたんサラダ」



優秀賞
「鎌ヶ谷野菜のドライカレー」



優秀賞
「野菜たっぷりチヂミ」



優秀賞
「野菜たっぷりおこのみ焼き」



優秀賞
「大根もち」



優秀賞
「ベジタブルホットケーキ」

- 1 第2次計画の推進について
 - (1) ライフステージごとにみる行動計画
 - (2) 鎌ヶ谷市で行われている食育の紹介
 - (3) 第2次計画策定の体制
 - (4) 第2次計画策定の経過
- 2 第1次計画の推進について
 - (1) 第1次計画の推進年表
 - (2) 第1次計画の数値目標と現状値
 - (3) 「早ね早起き朝ごはん食育講演会」アンケート結果
 - (4) 平成26年度「成人式」アンケート結果
 - (5) 平成26年度食育推進事業実績
- 3 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会関係者名簿

1 第2次計画の推進について

(1) ライフステージごとにみる行動計画

◆乳幼児期(0-2歳、妊娠期~子どもに接する大人を含む) ライフステージ目標:大人が子どもの食を育む力をつける

★保護者 ●子ども

基本理念	基本目標	行動目標	知識・技術が身につくことのできる行動	取り組みによって身につく知識・技術
すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を、食の自立を目指そう	食事を調える力をつける	自身に合わせた食品を選ぶことができる	★ 新鮮な食材を選ぶ	地元で作られている食材を知っている 五感を使って鮮度を見極めることができる
			★ 旬の食材を選ぶ	旬の食材を知っている
			★ 乳幼児に合わせた食品を選ぶ	成長・発達に必要な栄養素を知っている 体調・体質に合わせた食品の選択ができる
		主食、主菜、副菜をそろえて食べることができる	★ 主食、主菜、副菜をそろえる	エネルギー・栄養素のバランスを取るための簡単な方法だと知っている 主食、主菜、副菜の特徴を理解する 生活習慣病を予防できることを知っている 食べ物と栄養の関係を理解する
				★● 料理を作る
	食べる力をつける	自身の体調・年齢・活動に合わせた食事をする	★ 欠食をさせない	月齢・年齢にあった食事回数を知っている 生活リズムは食事時間と関係することを知っている
			★ 適量を食べさせる	成長に必要な量を知る
		よく噛んで食べる	★● 自分で食べる	食品そのものの味が分かる 月齢・年齢にあった食具が使える 食べられる物と食べられない物を区別できる
				★● よく噛んで食べる
		★● 皆でそろって食事をする	良い食環境を知っている	
	食を大切に	日本の食文化を伝えることができる	★● 日本の食文化を受け継ぐ	行事食を伝えられる 郷土料理を伝えられる 祝い事の食事を伝えられる
			★● いただきます、ごちそうさまを言う	いつ言うのかわかる
		★ 環境に配慮して料理を作る	川や海を汚さない方法がわかる	

市民一人ひとりの取り組み	取り組みを支援する事業番号(本紙P34～41)
農家による対面販売を利用する	38、39
地元産の食材を使ったレシピを活用する	9、28
食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活センター)を利用する	27
食品の消費期限や賞味期限を確認する	2、3、14、19、22、29、47、52
給食だよりや献立表から学ぶ	14
旬の食材を使ったレシピを活用する	9、28
野菜を育てる	25
離乳食の進め方を学ぶ	3、14、17、18、21、22、34、52
食品成分表示を確認して購入する	17、18、21、34、47、52
相談の場を活用する	17、18、21、34、52
子どもの食物アレルギーについて知る	14、17、18、21、34、50、52
食品成分表示を確認して購入する	17、18、21、34、47、52
主食、主菜、副菜にどのような料理があるかを学ぶ	3、14、17、18、19、21、34、47、52
食事バランスガイドを活用する	22、29、47
食事の組み合わせ方について保健推進員の訪問時に学ぶ	22
マジックカードを活用する	1、2、3、29
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
主食、主菜、副菜のそれぞれに多く含まれる栄養素を学ぶ	3、14、19、21、22、34、47、52
食事バランスガイドを活用する	22、29、47
マジックカードを活用する	1、2、3、29
味覚の発達について学ぶ	17、18、21、34、47、52
良い食習慣について学ぶ	2、3、17、18、19、21、22、29、33、34、47、52
食べたもので身体がつくられていくことを学ぶ	17、18、21、34、47、52
色々な食材や調味料を使って料理を作る	14、17、18、21、34、47、52
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
大人の食事から離乳食へ応用させる	17、18、21、22、34、47、52
月齢・年齢にあった調理法を学ぶ	14、21、34、51
食中毒の知識を得る	30、45
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする	19、47、52
食事の前には手を洗う	14
離乳食の進め方を学ぶ	3、14、17、18、21、22、34、52
幼児のおやつ(補食)について学ぶ	3、14、21、34
食事は決まった時間に与える	14、17、18、21、34、52
生活リズムを整える	14、17、18、21、34、49、50
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
成長に合わせた食事量について学ぶ	14、17、18、21、34、51、52
離乳食の与え方を学ぶ	14、17、18、21、34、47、51、52
食材の旨味を味わう	14、17、18、19、21、34、47、50、52
色々な食品に慣れる	14、17、18、21、34、47、50、52
スプーン、フォーク、コップ飲みの練習をする	14、17、18、21、34、52
月齢・年齢にあった食具を知る	14、17、18、21、34、52
食べられる物と食べられない物の区別を教える	50
食べ物以外で口に入れそうなものは食卓に置かない	14、17、18、50
熱すぎるものは冷まして食べる	14
咀嚼を促す声かけをする	8、14、17、18、21、34、51、52
発達に応じた、離乳食や食事を食べることができる	3、14、17、18、21、34、47、51、52
噛むことの重要性を学ぶ	8、14、17、18、21、23、34、51、52
フッ化物塗布を受ける	3、17、18、22、34、47
食後に歯をみがく	3、17、18、22、34、37、47
大人が仕上げみがきをする	3、17、18、22、34、47
正しい間食の摂り方を学ぶ	3、17、18、22、34、37、47
共食の大切さを知る	2、14、17、18、21、22、29、34、47、52
みんなで食べるおいしさを声かけする	2、14、17、18、21、22、29、34、47、52
食事の時間を楽しむ	2、14、17、18、19、21、22、29、34、47、52
食べることを楽しむ	2、14、17、18、19、21、22、29、34、47、52
食事の時は座って食べることを教える	2、14、17、18、21、22、29、34、47、52
行事食を大人と一緒に体験する	14
郷土料理を大人と一緒に体験する	14
祝い事の食事を大人と一緒に体験する	14
感謝の気持ちを育てる	14
季節の食を楽しむ	14
食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言う	14、52
余分な汚れを拭き取ってから洗う	9、19、32、47
調味料や油を流さない	9、19、32、47

◆幼児期(3-5歳、子どもに接する大人を含む) ライフステージ目標:子どもの成長にあわせ、食への興味を育てる

★保護者 ●子ども

基本理念	基本目標	行動目標	知識・技術が身につくことのできる行動	取り組みによって身につく知識・技術	
すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を、食の自立を目指そう	食事を調える力をつける	自身に合わせた食品を選ぶことができる	★ 新鮮な食材を選ぶ	地元で作られている食材を知っている 五感を使って鮮度を見極めることができる	
			★● 旬の食材を選ぶ	旬の食材を知っている	
			★● 幼児に合わせた食品を選ぶ	成長・発達に必要な栄養素を知っている 体調・体質に合わせた食品の選択ができる	
		主食、主菜、副菜をそろえることができる	★● 主食、主菜、副菜をそろえる	エネルギー・栄養素のバランスを取るための簡単な方法だと知っている 主食、主菜、副菜が区別できる 生活習慣病を予防できることを知っている 食べ物と栄養の関係を理解する	
			衛生面に配慮しながら食事を作ることができる	★● 料理を作る	食品の種類を知る 子どもが料理に触れる機会が大切だということを理解している 幼児にあった調理法でも料理ができる 食品衛生について知っている
				自身の体調・年齢・年令に合わせた食事・食事をすることができる	★● 欠食をさせない
		★● 適量を食べさせる	自分の食べられる量が分かる 成長に必要な量を知る		
		● 自分で食べる	食品そのものの味が分かる 好き嫌いなく食べることができる		
		食べる力をつける	よく噛んで食べる	● よく噛んで食べる	口腔機能が健全に発達する むし歯を予防する
				★● 皆でそろって食事をする	良い食環境を知っている 年齢にあった食具が使える
	食を大切に育てる力をつける		日本の食文化を伝えることができる	★● 日本の食文化を受け継ぐ	行事食を知っている 郷土料理を知っている 祝い事の食事を知っている
		● 食べ物を無駄にしない		感謝の気持ちを持つ いつ言うのかわかる	
				● いただきます、ごちそうさまを言う	いただきます、ごちそうさまの意味を知っている
		環境との調和した食生活を実践する	★ 環境に配慮して料理を作る	ごみを増やさない方法がわかる 川や海を汚さない方法がわかる	

市民一人ひとりの取り組み	取り組みを支援する事業番号(本紙P34～41)
農家による対面販売を利用する	38、39
地元産の食材を使ったレシピを活用する	9、28
鮮度の見極め方を学ぶ	21、34
食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活相談)を利用する	27
食品の消費期限や賞味期限を確認する	2、14、19
旬の食材について学ぶ	14
旬の食材が出た時に教える	14、50
旬の食材を使ったレシピを活用する	9、28
野菜を育てる	25、50
生活の中で旬に触れる機会を設ける	50
食品・栄養素について学ぶ	14、17、53
三色食品群について学ぶ	14、50、53
相談の場を活用する	17、21、34
食物アレルギーについて知る	17、21、34、50
食品成分表示を確認して購入する	21、34
主食、主菜、副菜のそれぞれの動きを学ぶ	3、14、17、19、21、34
食事バランスガイドを活用する	29
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
マジックカードを活用する	1、2、29
主食、主菜、副菜の料理を学ぶ	3、14、19
食事バランスガイドを活用する	29
マジックカードを活用する	1、2、29
偏った食事を続けることのリスクを学ぶ	2、19、29、33
良い食習慣について学ぶ	3、17、19、21、29、34
三色食品群について学ぶ	14、50、53
食べたもので身体が作られていくことを学ぶ	14、17、21、34、51、53
米や野菜を育てる	50
食品がどのようにできたかを知っている	50
大人と一緒に料理をする	50、53
食材に触れる機会を設ける	50
遊びを通じて体験する	50
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
教室等に参加して学ぶ	3
給食のメニューを参考に料理をする	14、53
食事の前には手を洗う	14、50
配膳する人はエプロンをする	14
食中毒の知識を得る	30、45
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする	14
幼児のおやつについて学ぶ	1、3、14、21、34
朝食の大切さを学ぶ	1、3、14、21、34
生活リズムを整える	1、14、17、21、34、49、50
食事は決まった時間に食べる	1、14、17、21、34、50
自分の食べられる量を伝えられる	14
給食のサンプル展示を見て学ぶ	14
成長に合わせた食事量について学ぶ	14、17、21、34
食材の旨味を味わう	14、17、21、34、50
色々な食品に慣れる	14、17、21、34、50
色々な調理法や味付けの料理を体験する	14、21、34
嫌いなものへのイメージを変える	7、14、21、34
咀嚼を促す声かけをする	8、14、21、34
噛むことの重要性を学ぶ	8、14、17、21、23、34、50
発達に応じた、食事を食べることができる	3、14、17、21、34
フック物を利用する	3、17、23、46
食後に歯をみがく	3、17、23、46
大人が仕上げみがきをする	3、17、23、46
正しい間食の摂り方を学ぶ	3、17、21、23、34、46
共食の大切さを知る	2、14、17、21、29、34、53
大人が味や食感を声かけしながら食べる	2、14、17、21、29、34、53
食事の時間を楽しむ	2、14、17、19、21、29、34、53
食事の時は座って食べることを教える	2、14、17、21、29、34、53
食事作法がわかる	14、17、21、29、34、50
箸の使い方を覚える	14、29
行事食を大人と一緒に体験する	14
行事食を食べる前に意味を教わる	14
郷土料理を大人と一緒に体験する	14
祝いの食事を大人と一緒に体験する	14
感謝の気持ちを育てる	14
季節の食を楽しむ	14
食べ物では遊んではいけないことを学ぶ	14
栽培体験をする	50
料理を作っているのを見る	14
食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言う	14
食材が作られる過程を教わる	14
食材を育てる	50
食事ができることに感謝して食べる	14
食材や食事を作ってくれた人と交流する	14
食材を無駄なく使う	19
消費期限・賞味期限を確認して買い物する	21、34
余分な汚れを拭き取ってから洗う	9、19、32
調味料や油を流さない	9、19、32

◆小学生(子どもに接する大人を含む) ライフステージ目標: 子ども自身ができることを増やしていく

★保護者 ●子ども					
基本理念	基本目標	行動目標	知識・技術が身につくことのできる行動	取り組みによって身につく知識・技術	
すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を、食の自立を目指す	食事を調える力をつける	自身に合わせた食品を選ぶことができる	● 新鮮な食材を選ぶ	地元で作られている食材を知っている	
			● 旬の食材を選ぶ	五感を使って鮮度を見極めることができる	
			★● 自分に合わせた食品を選ぶ	旬の食材を知っている	
		主食、主菜、副菜、副菜をそろえることができる	● 適量を盛りつける	成長・発達に必要な栄養素を知っている	
			★● 主食、主菜、副菜をそろえる	体調・体質に合わせた食品の選択ができる	
			● 適量を盛りつける	自分の適量を知っている	
	がら食事を作ることができる	衛生面に配慮しながら食事を作ることができる	★● 料理を作る	一緒に料理をすることができる	
			★● 環境に配慮して料理を作る	食品衛生について知っている	
	食べる力をつける	自身・年齢・活動・体調・年令に合わせた食事をすることができる	● 欠食をしない	十分なエネルギー、栄養素が摂れることが分かる	
			● よく噛んで食べる	生活リズムを整えられる	
		よく噛んで食べることができる	誰かと食事をすること(共食)を増やす	● 誰かと一緒に食べる	よく噛んで食べることができる
					マナーが分かる
食を大切にできる力をつける		伝えることができる	● 日本の食文化を受け継ぐ	一緒に食べることを楽しめる	
				食事がおいしいと感じられる	
	感謝する気持ち育てる	環境との調和が実践される	● 食べ物を無駄にしない	食文化を理解している	
				行事食を知っている	
	環境との調和が実践される	● いただきます、ごちそうさまを言う	● いただきます、ごちそうさまを言う	郷土料理を知っている	
				祝い事の食事を知っている	
環境との調和が実践される	● 環境に配慮して料理を作る	● 環境に配慮して料理を作る	野菜、肉、魚など食材の生産過程を知っている		
			川や海を汚さない方法が分かる		

市民一人ひとりの取り組み	取り組みを支援する事業番号(本紙P34~41)
地元産野菜を使ったレシピを作成する	9、28
鎌ヶ谷市で作られている食材を学ぶ	12、15
農家による対面販売を利用する	38、39
地元産の食材を使ったレシピを活用する	9、28
地場産物を食べる	10、12
食品の消費期限や賞味期限を確認する	15
親子で野菜を育てる	25、44
大人と一緒に買い物に行く	15
食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活相談)を利用する	27
親子で野菜を育てる	25、44
旬の食材について学ぶ	10、12、31
食品・栄養素について学ぶ	12、15、31、42
三色食品群について学ぶ	5、31、42
食物アレルギーについて知る	5、10、21、34
体験を子どもに伝えていく	5、21、29、34
給食で自分の量を伝えられる	5、10、12
自分のご飯を盛りつける	5、10、12
主菜はグー、副菜はパーの考え方を知る	42
主食、主菜、副菜の栄養素の特徴を学ぶ	15、31、42
マジックカードを活用する	42
食品・栄養素について学ぶ	15、31、42
主食、主菜、副菜の料理を学ぶ	12、15、31、42
マジックカードを活用する	42
食事と健康の関係について学ぶ	12、15、42、49
偏った食事を続けることはやせや生活習慣病と関係することを理解する	15、31、42
自分に必要な栄養素について学ぶ	31、42
食べたもので身体がつくられていくことを学ぶ	12、31、42
料理に参加する	10、12、15、31、36、53
調理器具が扱える	10、12、15、31、36、53
料理の種類を知っている	10、12、15、36、53
調理・配膳時にはエプロンをする	10、15、53
食事の前には手を洗う	10、15、53
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする方法を学ぶ	10、15、53
エコ・クッキングでガスと電気などのエネルギーを賢く使う方法を学ぶ	9
3食食べることの大切さを学ぶ	12、31、42
1日に食べるべき量を学ぶ	12、42
アンケートに答えることで必要性を知る	42
早寝早起き朝ごはんについて学ぶ	12、26、41、42
よく噛むことが体に良いことを学ぶ	8、31、42
フッ化物洗口をする	46
食後に歯みがきを行う	23、26
大人から正しいみがき方を教えてもらう	23、26
間食の摂り方を学ぶ	23、26
アンケートに答えることで必要性を知る	42
マナーについて学ぶ	10、11、12、15
箸を正しく使う	10、11、29
家族で食事を楽しむ	5、12
行事に参加する	43、53
友だちと食事を楽しむ	5、10、12
家族で食事を楽しむ	5、12
行事に参加する	43、53
友だちと食事を楽しむ	5、10、12
食文化について学ぶ	5、12
箸を正しく使う	10、11、29
和食について知る	12
大人が子どもへ伝えていく	12、15
献立表をもとに放送で流す	5、12
行事食について学ぶ	10、12
郷土料理について学ぶ	10、12
祝い事の食事について学ぶ	10、12
工場見学	15
育てる体験をする	15、25
命の尊さを知る	5、15
エコ・クッキングについて学ぶ	9
給食の食べ残しについて学ぶ	6、12、13
先生から話を聞く	5、6
農家による対面販売を利用する	38、39
給食センターを見学する	12、13
料理を手伝う	12、53
食事ができることに感謝して食べる	5、10、12、13、44
食材がつけられる過程を学ぶ	15
食材を育てる	5、10、12、13、44
食材や食事を作ってくれた人に感謝する	5、10、12、13、44
食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言う	5、10、12、13、44
給食の食べ残しについて学ぶ	6、12、13
ゴミの処理について学ぶ	15
エコ・クッキングについて学ぶ	9
余分な汚れを拭き取ってから洗う	9、53、32
調味料や油を流さない	9、15、32
洗剤は適量使う	9、15、32

◆中学生(子どもに接する大人を含む) ライフステージ目標:自ら考え、できることを増やしていく

★保護者 ●子ども

基本理念	基本目標	行動目標	知識・技術が身につくことでできる行動	取り組みによって身につく知識・技術	
すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を、食の自立を目指そう	食事を調える力をつける	自身に合わせた食品を選ぶことができる	● 新鮮な食材を選ぶ	地元で作られている食材を知っている 五感を使って鮮度を見極めることができる	
			● 旬の食材を選ぶ	旬の食材を知っている	
			★● 自分に合わせた食品を選ぶ	活動内容に合わせた食品の選び方を知っている 体調・体質によって食べる物を選ぶことができる	
		主食、主菜、副菜を食べることができる	● 適量を盛りつける	自分の適量を知っている	
			● 主食、主菜、副菜をそろえる	エネルギー・栄養素のバランスを取るための簡単な方法だと知っている 主食、主菜、副菜の特徴を理解する 食べ物と栄養の関係を理解する 何を食べるか自分で考えられる	
				● 料理を作る	食品衛生について知っている 簡単な料理は自分でできる
					● 環境に配慮して料理を作る
		食を食べる力をつける	自身の体調・年齢・活動に合わせた食事を行うことができる	● 欠食をしない	十分な栄養素が摂れることが分かる 生活リズムを整えられる
				● よく噛むことができる	よく噛む必要性を知っている むし歯や歯周病を予防することができる
			誰かと食事をする機会を増やす	● 誰かと一緒に食べる	マナーが分かる 一緒に食べることを楽しめる 食事がおいしいと感じられる
	日本の食文化を伝えることができる			★● 日本の食文化を受け継ぐ	食文化を理解している 行事食を知っている 郷土料理を知っている 祝い事の食事を知っている
				食事ができることに感謝する	● 食べ物を無駄にしない
	環境との調和が実践される	● いただきます、ごちそうさまを言う	いただきます、ごちそうさまの意味を理解する		
				● 環境に配慮して料理を作る	ゴミを増やさない方法が分かる 川や海を汚さない方法が分かる

市民一人ひとりの取り組み	取り組みを支援する事業番号(本紙P34～41)
地産地消について学ぶ	12、15
鎌ヶ谷市で作られた食材を食べる	10
農家による対面販売を利用する	38、39
地元産食材を使ったレシピを作成する	28
親子で野菜を育てる	25
鮮度について学ぶ	15
食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活相談)を利用する	27
消費期限・賞味期限について学ぶ	15
旬の食材について学ぶ	12、15、31
旬の食材は味がよく、栄養価が高いことを学ぶ	12、15
旬の食材を意識して食べる	10、12
必要なエネルギー、栄養素について学ぶ	10、12、15
食品成分表示の見方を覚える	15、48
食事バランスガイドを活用する	15、48
食物アレルギーについて学ぶ	5、10、21、34
体験から学ぶ	42
エネルギーや栄養素について学ぶ	10、12、15
食事バランスガイドを活用する	15、48
主菜はグーン、副菜はパーの考え方を学ぶ	42
栄養素のバランスのとおり方を学ぶ	12、15、42
マジックカードを活用する	42
食事バランスガイドを活用する	15、48
主食、主菜、副菜の栄養素について学ぶ	12、15、31、42
主食、主菜、副菜の料理を学ぶ	12、15、31、42、48
食事と健康の関係を学ぶ	5、12、15、31、42、48
食べたもので身体がつくられていることを学ぶ	5、12、15、31、42、48
偏った食事を続けることはやせや生活習慣病と関係することを理解する	5、12、15、31、42、48
食べ物の消化・吸収について学ぶ	15、42
料理の組み合わせを学ぶ	10、12
自分の身体にとって必要な食事・間食の摂り方を学ぶ	12、42、48
手洗いの効果を学ぶ	10、15、48
身支度の必要性を知る	10、15、48
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする	10、31、48
調理器具を扱える	15、31、36、48
料理の種類を知っている	10、12、15、36
レシピを見て作るができる	12、15、42、48
エコ・クッキングでガスと電気などのエネルギーを賢く使う方法を学ぶ	9
十分なエネルギー、栄養素を摂るために3食食べる	5、12、15、29、31、42、48
食事と健康の関係を学ぶ	5、12、15、31、42、48
生活リズムを整えることの必要性を学ぶ	5、42
早寝早起き朝ごはんについて学ぶ	12、15、42、48
食べ物の消化・吸収について学ぶ	15、42
噛ミング30を実践する	8、23、42
フッ化物洗口を実施する	23、42、46
食後に歯をみがく	23、42、46
正しい歯みがきの方法を実践する	23、42、46
間食の摂り方を学ぶ	23、42、46
食事のマナーを学ぶ	5、10、12、15
箸づかいのマナーを学ぶ	5、10、15、29
家族で食事を楽しむ	5、15
友だちと食事を楽しむ	5、10、15、48
家族で食事を楽しむ	5、15
友だちと食事を楽しむ	5、10、15、48
食文化について学ぶ	10、12
箸を正しく使う	10、29
和食について知る	12
大人が子どもへ伝えていく	5、12、15
行事食について学ぶ	5、10、12、15
郷土料理について学ぶ	10、12、15
祝い事の食事について学ぶ	12、15
命の尊さを知る	15
工場見学	15
育てる体験をする	25
食材を工夫して使う	15
エコ・クッキングについて学ぶ	9
給食の食べ残しについて学ぶ	6、12、13
手料理を食べてもらう	15、48
農家による対面販売を利用する	38、39
給食センターを見学する	12、13
感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言う	5、10、13、15
食事ができることに感謝して食べる	5、10、12、13
給食の食べ残しについて学ぶ	6、12、13
食材を工夫して使う	15
エコ・クッキングについて学ぶ	9
川や海を汚さないために、余分な汚れを拭き取ってから洗う	32、48
エコ・クッキングについて学ぶ	9
川や海を汚さないために、調味料や油を流さない	9、15、32、48
川や海を汚さないために、洗剤は適量使う	9、15、32、48

◆成人(高校生以上) ライフステージ目標:将来を考えた正しい食行動ができる

基本理念	基本目標	行動目標	知識・技術が身につくことのできる行動	取り組みによって身につく知識・技術	
すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を、食の自立を目指す	食事を調える力をつける	自身に合わせた食品を選ぶことができる	新鮮な食材を選ぶ	地元で作られている食材を知っている 五感を使って鮮度を見極められる	
			旬の食材を選ぶ	食材の旬や産地を子どもに伝えることができる	
			安全な食品を選ぶ	正しい情報が選択できる	
			自分に合わせた食品を選ぶ	生活習慣病を予防できる 低栄養を予防できる 体調・体質によって食べる物を選ぶことができる	
		を主食、主菜、副菜、副菜として食べることができる	適量を組み合わせられる	自分にとっての適量を知っている	
			主食、主菜、副菜をそろえる	エネルギー・栄養素のバランスを取るための簡単な方法だと知っている 食べ物と栄養の関係を理解する	
		が衛生面に配慮しながら食事を作ることができる	料理を作る	衛生的に調理ができる 基本的な調理ができる	
			環境に配慮して料理を作る	ガスや電気などのエネルギーを賢く使う方法を知っている	
		食べる力をつける	自身に合わせた年齢・食生活に合わせた食事・食生活ができる	欠食をしない	低栄養を予防できる 生活リズムを整えられる 生活習慣病を予防できる
				よく噛んで食べる	健全な口腔機能を保持する むし歯や歯周病を予防することができる
			誰かと一緒に食べる	一緒に食べることを楽しめる 食事をおいしいと感じられる	
			食を大切にすることを育める	日本の食文化を伝えることができる	日本の食文化を伝える
	食事を無駄にしない	無駄にしない方法を知っている 作り手の気持ちを理解する			
	いただきます、ごちそうさまを言う	いただきます、ごちそうさまの意味を理解する			
	環境との調和を実践する	環境に配慮して料理を作る		環境に配慮して料理を作る	ゴミを増やさない方法が分かる 川や海を汚さない方法が分かる

市民一人ひとりの取り組み	取り組みを支援する事業番号(本紙P34~41)
農家による対面販売を利用する	38、39
鎌ヶ谷産野菜のロゴマークについて知る	39
地元産食材を使ったレシピを作成する	28
消費期限・賞味期限を見て買い物をする	27
子どもと一緒に野菜を育てる	25
食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活相談)を利用する	27
旬の食材は味が良く、栄養価が高いことを知る	45
旬の食材を使ったレシピを活用する	9、28
旬の食材を知っている	45
正しい情報を選択する	2、19、21、29、34、45
食の問題があった時に専門機関に相談する	27
年齢に合わせた食品の選び方を知っている	2、4、21、29、33、34、45
活動に合わせた食品の選び方を知っている	2、4、21、29、33、34、45
年齢に合わせた食品の選び方を知っている	2、4、21、29、33、34、45
活動に合わせた食品の選び方を知っている	2、4、21、29、33、34、45
自分の食物アレルギーについて知る	21、34
食事療法について知る	21、29、34、35
体重を測る	2、4、21、29、34
食事バランスガイドを活用する	1、2、19、29、33、45
マジックカードを活用する	1、2、4、19、29、33、45
主菜はグー、副菜はパーの考え方を知る	1、2、4、29、45
食事バランスガイドを活用する	1、2、19、29、33、45
マジックカードを活用する	1、2、4、19、29、33、45
主食、主菜、副菜の特徴を正しく理解する	2、19、29、45
偏った食事を続けることは生活習慣病や低栄養と関係することを理解する	1、2、4、19、29、33、45
食材、食器、調理器具、食卓を清潔にする	2、19、29
様々な調理法で料理ができる	2、4、19、29、33
基本的な調理器具を扱える	2、4、19、29、33
献立の立て方を知る	2、4、19、29、33
健康に配慮した献立がわかる	2、4、19、29、33
料理することを楽しめる	2、4、19、29、33
エコ・クッキングでガスと電気などのエネルギーを賢く使う	9
食事と健康の関係を知っている	1、2、4、8、19、29、40
年齢に合わせた食べ方がわかる	1、2、4、29
正しい予防法を学ぶ	1、2、4、29
生活リズムを整えるために3食決まった時間に食べる	1、2、4、29、45
食事と健康の関係を知っている	1、2、8、19、29、33、35、40、45
食習慣による生活習慣病のリスクを学ぶ	1、2、8、29、33、35、45
年齢に合わせた食べ方がわかる	1、2、29、33、35、45
活動量に合わせた食べ方がわかる	1、2、29、33、35、45
健口体操やかお体操を行う	2、4、8、16、20、24、34、37、40、45
はつきりことばを行う	2、4、8、16、20、24、34、37、40、45
噛ミング30を実践する	2、4、8、16、20、24、34、37、40、45
定期的に歯科健診を受け、必要な処置を受ける	2、4、16、20、24、34、37、45
歯間清掃用具を使う	2、4、16、20、24、34、37、45
1日1回は時間をかけて丁寧に歯をみがく	2、4、16、20、24、34、37、45
フッ化物配合歯みがき剤を利用する	2、4、16、20、24、34、37、45
楽しく食べることは消化吸収に影響することを学ぶ	2、21、29、34
食べ方を伝える	2、29、45
正しいマナーを知る	2、29、45
会食の機会を作る	19
行事食について学ぶ	28、29、45
行事食を食べる機会を持つ	28、29、45
郷土料理について学ぶ	28、29、45
郷土料理を食べる機会を持つ	28、29、45
祝い事の食事について学ぶ	28、29、45
祝い事の食事を食べる機会を持つ	28、29、45
節句について学ぶ	28、29、45
食文化を伝えていくことの必要性がわかる	28、29、45
箸を正しく使う	29
食文化について学ぶ	28、45
命の尊さを知る	28、45
食品の保存方法を知る	45
料理の保存方法を知る	45
農家による対面販売を利用する	38、39
手料理を食べてもらう	19
感謝の気持ちを持って言う	19
食事ができることに感謝して食べる	19
食材を工夫して使う	9
エコ・クッキングについて学ぶ	9
川や海を汚さないために、余分な汚れを拭き取ってから洗う	9、19、32
川や海を汚さないために、調味料や油を流さない	9、19、32
川や海を汚さないために、洗剤は適量使う	9、19、32

(2) 鎌ヶ谷市で行われている食育の紹介

学校・給食

早ね早起き朝ごはん食育講演会

事業概要 望ましい生活習慣の確立と生活リズムの向上を目指し、食事のバランス、よく噛んで食べることの大切さについて理解を深めてもらうために、市内全小学校5年生、中学校1年生を対象に講演会を行っています。

【小学生】

- バランスの良い朝ごはんを食べよう！
- 今日の朝ごはんのバランスチェック
- マジックカード

【中学生】

- 早ね早起き朝ごはん、食べ物のからだの中での働き、朝ごはんを食べよう！
- マジックカード
- 噛ミング30噛むことの大切さ
- ガムによる咀嚼力判定

事業の様子



噛むことの大切さについて、
歯科衛生士が話をします。

媒体としてマジックカードを使います。開き方で黄（主食）、赤（主菜）、緑（副菜）に変わります。



感想・成果

平成26年度で「早ね早起き朝ごはん食育講演会」も6年目を迎えました。講演後のアンケートからは、早寝早起き朝ごはんの実践に加え、食事のバランスにも気をつけていきたいという内容や噛むことの重要性を学んだという内容が多く見受けられました。

今後の取り組み

小中学生ともに朝食を毎日食べる割合が減少している現状から、朝食摂取ができるような環境づくりに関する内容も講演会に取り入れていく必要があると考えています。

事業概要

学校給食に地場産物を活用することの重要性に鑑み「千産千消デー」を設定し、地場産物を活用した学校給食を提供するとともに、それを生かした食育を推進します。

給食実施期間中の一日を「千産千消デー」と設定し、その日の献立の食材数ベースで30%以上になるよう地場産物ないしは県内農林水産物を活用しました。

【当日の献立】

ご飯
牛乳
いわしのさんがフライ
さつま芋のりんご酢煮
千葉県産野菜のみそ汁
お米のムース

**【活用した地場産物】**

米、牛乳、いわし、さつま芋、りんご酢、人参、大根、長葱

感想・成果

平成26年度は、全食材数に対する地場産物（県内農林水産物）の割合は73%でした。地域の旬を意識して食材を集めたことが、多くの食材を地場産物で賄えることにつながったのだらうと思います。地域や旬を知るうえで、意義のある取り組みであったと思います。

今後の取り組み

今後も継続し、毎年1回は行う予定です。

学校・給食

PTA 芋煮会

事業概要

学校バザーや祭り等で芋煮の提供を行い、みんなで食べることの楽しさを感じてもらいます。

事業の様子



感想・成果

たくさんの芋煮を楽しそうにみんなで食べることができました。みんなと食べる事で、とても楽しそうな子どもたちの笑顔がありました。

今後の取り組み

事業の継続及び子ども達も一緒に参加し、芋煮を作るということも検討しています。

事業概要

三色食品群やその働きなどを知り、どんな食材が何色なのかを知り、みんなで作ったり、描いたりして、食べ物への関心を育てます。

好きな食べものに含まれる黄・赤・緑の栄養素を探ることから取り組み、色々な食材の色を知り、それを絵画制作や工作などに具現化していきました。

事業の様子



感想・成果

いろいろなものを見る・調べる・作る・すべて自分たちの成果として形になったことにとっても喜んでいました。食材への関心が増し、偏食克服に繋がる良い機会だと思います。

今後の取り組み

これからも作品作りに限らず、三色食品群への関心は育てていきたいと思えます。

事業概要

地域ボランティアである食生活改善推進員が、中学校と協議をして中学校や公民館を利用し、「早寝早起き朝ごはん」をテーマに講習会を開催しています。健康づくりのための食生活の実践ができるよう栄養の基礎知識の講話や自分でも作れる朝ごはんの調理実習を実施しています。

事業の様子



【洋食メニュー】



【和食メニュー】



感想・成果 料理のカードを用い、食事の組み合わせを考えることで、バランスのとれた献立を学ぶことができました。「実習メニューを家で作ってみたい」「もっと料理をしていきたい」「食事のバランスについてよく分かった」「食べる大切さがわかった」などの感想が聞かれました。

今後の取り組み

内容や使用する媒体を検討し、参加した中学生が楽しんで学べるよう、引き続き工夫をしていきます。

事業概要

料理や会食を楽しみながら、健康づくりについて学び、食生活の改善を目指します。地域ボランティアである食生活改善推進員が、総合福祉保健センター、市内各公民館、コミュニティセンター等、市民の身近な会場を利用して食生活改善のための調理実習と講話をテーマ毎に実施しています。

【簡単・スピード料理】



【減塩料理】



【乳製品を使った料理】



【野菜たっぷり料理】



感想・成果

講話・実習・会食を通じて、楽しくバランスの取れた食事や生活習慣病予防の食事が学べる場として参加者の方に満足していただくことができました。

また、減塩の普及啓発のために行っているみそ汁の塩分濃度測定は、減塩への意識を高める良い機会となりました。

今後の取り組み

バランスの取れた食事や生活習慣病予防の食事について伝えるとともに料理づくりや会食を楽しめる場としても引き続き普及啓発していきます。

事業概要

年に2回、前期と後期で各4回ずつ実施しています。

地域の親子を対象に、発達状況に合わせた離乳食について与え方や作り方を体験しながら楽しく学びます。

事業の様子



感想・成果

離乳食の段階を実際目で見たり、試食、調理が出来ました。また、保育園同年齢の子どもたちの給食の状況を見ることで見通しが持てました。

調理中は保育ボランティアに見ていただくことで安心して調理にあたれたことと参加者同士の交流が持て楽しく参加出来ました。

今後の取り組み

今後も継続して取り組んでいきます。

生産者

農業まつり・朝市

事業概要

○農業まつり

梨共進会、秋の収穫・感謝祭、野菜共進会を実施しています。共進会では審査実施後、出品された梨・野菜を販売し、地元農産物のPRを行います。

秋の収穫・感謝祭では、生産者による梨及び野菜の対面販売のほか、各種団体による餅、乳鎌ヶ谷汁、大学芋等の販売を行うことで、消費者との交流を図ります。

○朝市

毎週土曜日に市役所にて農産物の対面販売を実施し、消費者との交流を図ります。

事業の様子



感想・成果

共進会では出品された梨・野菜ともに例年すべて完売となっており、広報掲載前にも市へ問い合わせが入る等、非常に好評でした。

秋の収穫・感謝祭についても、各生産者の販売物は例年完売となっており、多数の来場者との交流が行われました。

今後の取り組み

今後も継続して取り組んでいく予定です。

生産者

“かまたん”を活用した農産物PR

事業概要

鎌ヶ谷市農産物ブランドマスコットキャラクターとして誕生した現鎌ヶ谷市マスコットキャラクター“かまたん”を活用し、鎌ヶ谷産農産物を広くPRするとともに、各種イベント時に子どもたちとの交流を行い、嫌いな食べ物への苦手意識の克服を図ることを目的としています。

事業の様子



感想・成果

当初は鎌ヶ谷市農産物ブランドマスコットキャラクターとして誕生しましたが、平成26年4月1日付けで鎌ヶ谷市公式マスコットキャラクターとなりました。

各種イベント活動のほか、“かまたん”の描かれたのぼり旗を鎌ヶ谷市ブランド農産物認定農家に配布して直売所等に掲げてもらうなど、市の活性化を図りました。

今後の取り組み

各種イベント等での鎌ヶ谷産農産物及び鎌ヶ谷市のPRを継続して実施するほか、“かまたん”ラッピング車両の導入により、更なる周知を図ります。

事業概要

マタニティライフを健やかに過ごし、今後の家族の健康づくりを考えるきっかけとするため、食生活を見直し、栄養、口腔ケアについて学び、友達づくりの場とすることを目指します。



栄養バランス、味付け、調理法等を考慮した献立内容で調理実習をします。

歯科衛生士が口腔ケアの方法を説明します。



感想・成果

妊娠中の過ごし方や食事、口腔ケアの方法を伝えることで、普段の生活を振り返る良い機会となりました。参加者同士での情報交換や友達づくりの場としても重要な場となりました。

今後の取り組み

母親として自分の体を大切に、生まれてくる子どもや家族の健康づくりへの関心を高めることができるよう今後も継続し、実施していきます。

事業概要

7、8か月児の保護者を対象に発達状況に合わせた離乳食の調理方法や進め方について伝え、適切な食事を与えられるよう、支援をします。

実際に、保護者に離乳食の試食をしてもらうことで、大きさや柔らかさ、味付けを体験することができます。

試食メニュー

【吉野煮】



豆腐・ツナ・小松菜・かぶを使用しています。ツナを入れることで旨味が出ます。

【じゃが芋のミルクポタージュ】



じゃが芋・人参・ブロッコリーを使用しています。最後にバターを入れることで、風味が増します。

感想・成果

離乳食中間地点での進行状況の確認を行うことができました。仲間づくりもできるなど、安心して子育てができるよう支援しました。

今後の取り組み

一人ひとりの疑問や不安の解消の場となるよう今後も継続して支援していきます。

事業概要

歯科疾患予防の正しい知識の普及や8020運動を啓発するため、歯の健康が優れている高齢者を表彰し、広く周知します。

事業の様子

【みなさん20本以上歯があるので、とってもお元気です】



感想・成果

年々高齢者のよい歯のコンクールに応募する人が増えています。80歳を過ぎても自分の歯でしっかり噛んで食事ができる人が増えています。

今後の取り組み

毎年8020達成者を表彰し、8020運動を普及啓発していきます。

事業概要

園児、学童、生徒、保護者、教職員に対して歯科保健意識の向上を図り、歯や歯肉の健康を保ち、よく噛んでおいしく食べられる子どもを増やすため、幼稚園・保育園・小学校・中学校・のびのびルームや福祉作業施設において、健康な歯でよく噛んで食べられるよう、むし歯や歯肉炎予防についての講話や歯みがき実習を行い啓発します。

事業の様子 【5年生 歯周病を予防して歯も歯ぐきも健康に！】



感想・成果

鎌ヶ谷市の子どものもし歯は年々減少し、「12歳児の一人平均むし歯数」は、平成26年度0.74本になりました。

今後の取り組み

幼稚園・保育園・小学校・中学校・のびのびルームや福祉作業施設等で、口腔機能の健全な発達を促し、よく噛んでおいしく食べられるよう歯科巡回指導を行います。

事業概要 国のフッ化物洗口ガイドラインを基に、幼稚園・保育園・小学校・中学校特別支援学級においてフッ化物洗口を行い、生涯むし歯になりにくい強い永久歯をつくるため、幼稚園・保育園・中学校特別支援学級では週5回、小学校では週1回施設においてフッ化物洗口を行います。

事業の様子



先生からうがい薬を分けてもらいます。



ちょっとだけ下を向いて30秒間ブクブクうがいをしましょう。

感想・成果

平成20年度からフッ化物洗口を実施しているモデル小学校の6年生は、実施していなかった他の小学校の6年生に比べ、一人あたりのむし歯の本数が平成25年度には3分の1になりました。

今後の取り組み

平成26年度は、保育園・幼稚園・中学校特別支援学級に加え、全校小学校1年生でフッ化物洗口を開始しました。今後、毎年1学年ずつ実施学年を増加させ継続していきます。

事業概要

環境への意識を高め、市民一人ひとりが環境に配慮した生活を送ることを目指し、市民活動団体や専門家による、エコ・クッキング講座や自然環境講座、地球温暖化対策講座などを総合福祉保健センター、公民館等で実施しています。エコ・クッキング講座では実習を通じて、地産地消を心がける、食材を無駄にしない、エネルギーを上手に使うなど環境にやさしい食生活を啓発します。

事業の様子**【エコ・クッキング講座】****【自然環境講座】****感想・成果**

講座の参加者からは『食に関する事でエコがあることを講座に参加して知りました』、『地球温暖化を防ぐための工夫、努力を今後も続けていきたいと強く思いました』等の感想が聞かれました。

今後の取り組み

将来の子どもたち世代に良好な環境を残すため、より多くの方に講座に参加していただき、環境に配慮した暮らしが広がるよう、今度も様々な組織の活用、連携を図り、幅広く継続的に環境学習を展開していきます。

地域
市民活動団体

食育体験

事業概要

市民活動団体が中心となり「食育体験」を通じて、食や健康への興味・関心を育てます。企画ごとに「子どものみ」「親子で」「一般」と対象を変え、食材を大切にすること・料理を作ることの楽しさ・食と健康とのつながりを学びます。具体的には、農業体験（じゃがいも掘り・蕎麦の収穫）・料理教室・食育クイズ大会などを企画しています。

事業の様子

【農業体験（じゃがいも掘り）】



感想・成果

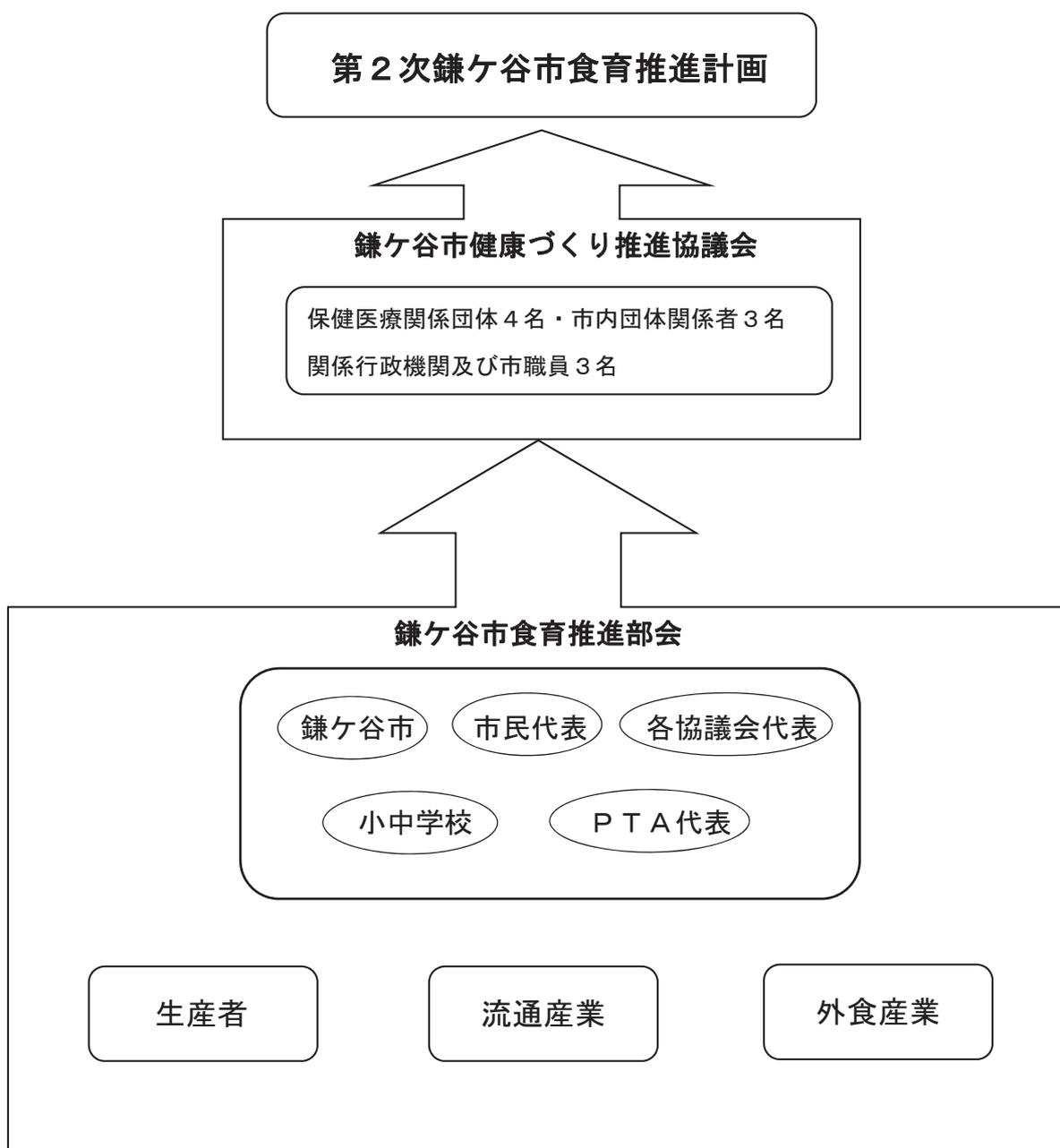
平成27年度からの活動のため、今後、参加者の声を反映し、活動を推進していきます。

今後の取り組み

月1回程度の定例開催を予定しています。

(3) 第2次計画策定の体制

第2次計画は、ワーキンググループとして食育推進部会委員17名を中心に、必要に応じ、関係団体から意見を聞く等により計画（案）を作成し、鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会において検討し、策定しました。



(4) 第2次計画策定の経過

年 月 日	会 議 名	概 要
平成26年 6月 3日	指導助言者との 打ち合わせ	食育推進部会での作業の進め方について
平成26年 6月26日	食育推進部会	ライフステージごとの目指す姿と具体的行動について
平成26年 7月11日	指導助言者との 打ち合わせ	ライフステージごとの目指す姿と具体的行動の整理方法について
平成26年11月28日	食育推進部会	ライフステージごとの具体的行動を達成するために必要な知識・技術について
平成27年 1月13日	指導助言者との 打ち合わせ	ライフステージごとに必要な知識・技術の整理方法について
平成27年 2月27日	食育推進部会	ライフステージごとに必要な知識・技術を習得するための取り組みと支援する事業について

2 第1次計画の推進について

(1) 第1次計画の推進年表

平成23年度

5月24日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成22年度の食育推進事業の報告 平成23年度食育推進事業の検討
7月6日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成23年度食育推進事業検討
8月19日	食育講演会	<ul style="list-style-type: none"> 講演：「元気いっぱい野菜の力」 講師：浮谷 王子 氏（野菜ソムリエ） 食育推進計画の紹介、市内の食育紹介、コンクール表彰式
10月19日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成24年度食育推進事業の検討
2月1日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成23年度食育推進事業のまとめ 平成24年度食育推進事業の検討
啓発事業		<ul style="list-style-type: none"> 「トマト料理レシピコンクール」の開催及び作品集の作成、配布

平成24年度

7月3日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成23年度食育推進事業の報告 平成24年度食育推進事業の検討
10月26日	研修会	<ul style="list-style-type: none"> 講演：「食育の推進について」 講師：渡邊 智子 氏（千葉県立保健医療大学 教授）
11月6日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 食育講演会について 平成25年度食育推進事業の検討
11月25日	食育講演会	<ul style="list-style-type: none"> 講演：「食は楽しく～選食力をつけよう～」 講師：鶴岡 佳則 氏 食育推進計画の紹介、市内の食育紹介、コンクール表彰式
2月8日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> 平成24年度食育推進事業のまとめ 平成25年度食育推進事業の検討
啓発事業		<ul style="list-style-type: none"> 「我が家の自慢B級グルメレシピコンクール」、「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」の開催及び作品集の作成、配布

平成25年度

7月12日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成24年度食育推進事業の報告 ・平成25年度食育推進事業の検討
10月29日	研修会	「市内食品産業工場見学」 山屋食品株式会社
11月27日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・コンクール審査及び食育講演会について ・平成26年度食育推進事業の検討
2月 1日	食育講演会	<ul style="list-style-type: none"> ・講演：「日本料理千夜一夜」 講師：鈴木 隆利 氏（日本料理千仙料理長） ・食育推進計画の紹介、市内の食育紹介、コンクール表彰式、 嚙ミング30啓発
2月28日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成25年度食育推進事業のまとめ ・平成26年度食育推進事業の検討
啓発事業		<ul style="list-style-type: none"> ・「我が家の自慢料理レシピコンクール」、「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」の開催及び作品集の作成、配布

平成26年度

6月26日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成25年度食育推進事業の報告 ・平成26年度食育推進事業の検討
10月31日	研修会	「鎌ヶ谷市学校給食センターの見学及び学校給食の試食」
11月28日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・コンクール審査及びみんなの食育まつりについて ・平成27年度事業の検討
1月31日	みんなの食育まつり	<ul style="list-style-type: none"> ・講演：「お米の魅力再発見」～知って得する究極の炊飯術～ 講師：牧野 基明 氏（五つ星お米マイスター） ・食育推進計画の紹介、市内の食育紹介、コンクール表彰式
2月27日	食育推進部会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成26年度食育推進事業のまとめ ・平成27年度食育推進事業の検討
啓発事業		<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール」、「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」の開催及び作品集の作成、配布
		<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール」、「思い出に残る食体験4コママンガコンクール」、「カミングママ噛む噛むバージョンアップコンテスト」における優秀作品の展示 会場：ショッピングプラザ鎌ヶ谷
		<ul style="list-style-type: none"> ・食育先進地として尾張旭市議員の視察

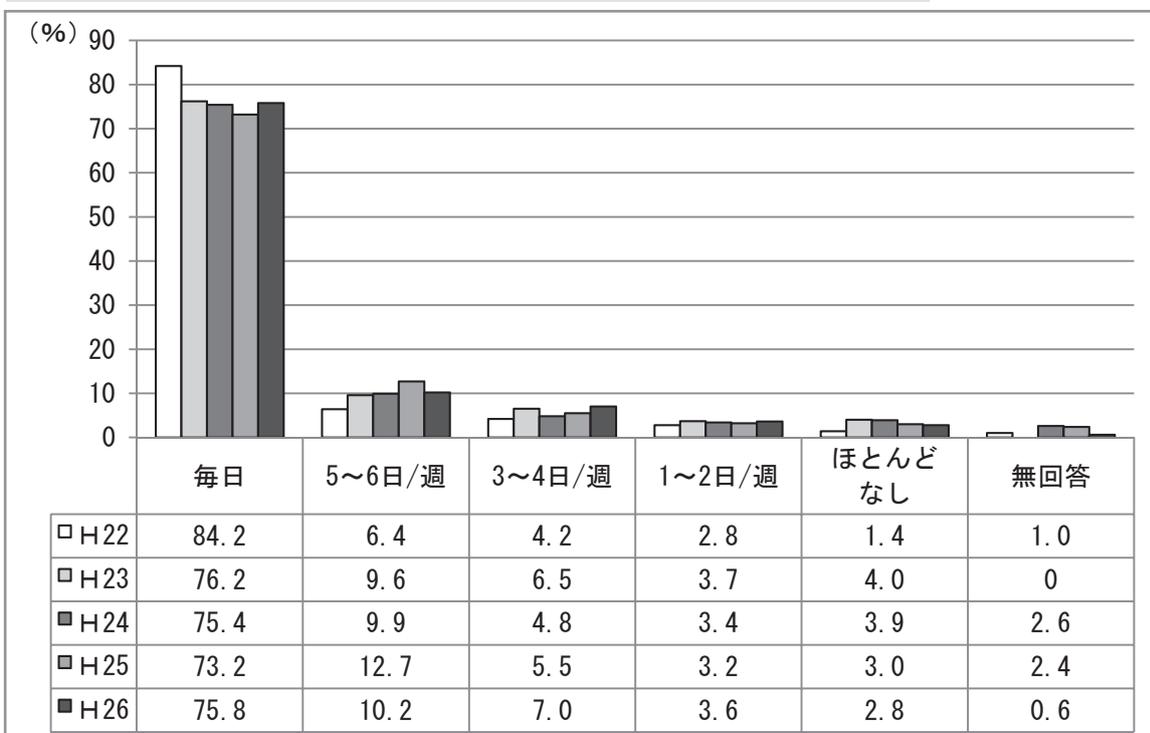
(2) 第1次計画の数値目標と現状値

基本目標	項目	調査対象 (出展)	策定時 (平成22年度)	目標	評価時 (平成26年度)
食べる力をつける	夕食を家族の大人と週に5日以上食べる子どもの割合	小学校5年生 (①)	90.6%	95%	86.0% (③)
	朝食を毎日食べる人の割合	20~30歳代男性 (②)	54.4%	60%	60.5% (④)
		小学校5年生 (①)	92.3%	95%	85.1% (③)
	食事をするときよく噛んでいる子どもの割合	小学校5年生 (①)	21.2%	30%	30.6% (③)
	「いただきます」「ごちそうさま」を毎回言う子どもの割合	小学校5年生 (①)	74.4%	90%	77.8% (③)
食卓を調える力をつける	家で料理を作ることや手伝いをする子どもの割合 ※毎日する、時々する、たまにすると答えた者	小学校5年生 (①)	84.7%	90%	90.0% (③)
	食育推進にかかわるボランティアの人数	食生活改善推進員	65人	72人	72人
食べ物を選ぶことができる力をつける	栄養成分表示を参考にする人の割合	一般市民 (②)	59.6%	70%	未把握
	学校給食における地場産物(鎌ヶ谷市産を含む千葉県産)を利用する延べ回数(米・牛乳を除く)	地場産物 利用述べ回数	29回 (平成22年 5月分調査)	増加	35回 (平成26年 5月分調査)
	食事バランスガイドを知っている人の割合	一般市民 (②)	15.2%	20%	未把握

①学童期からの生活習慣病予防調査、②市民健康意識調査、③早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート、④成人式参加者へのアンケート

(3) 「早ね早起き朝ごはん食育講演会」アンケート結果

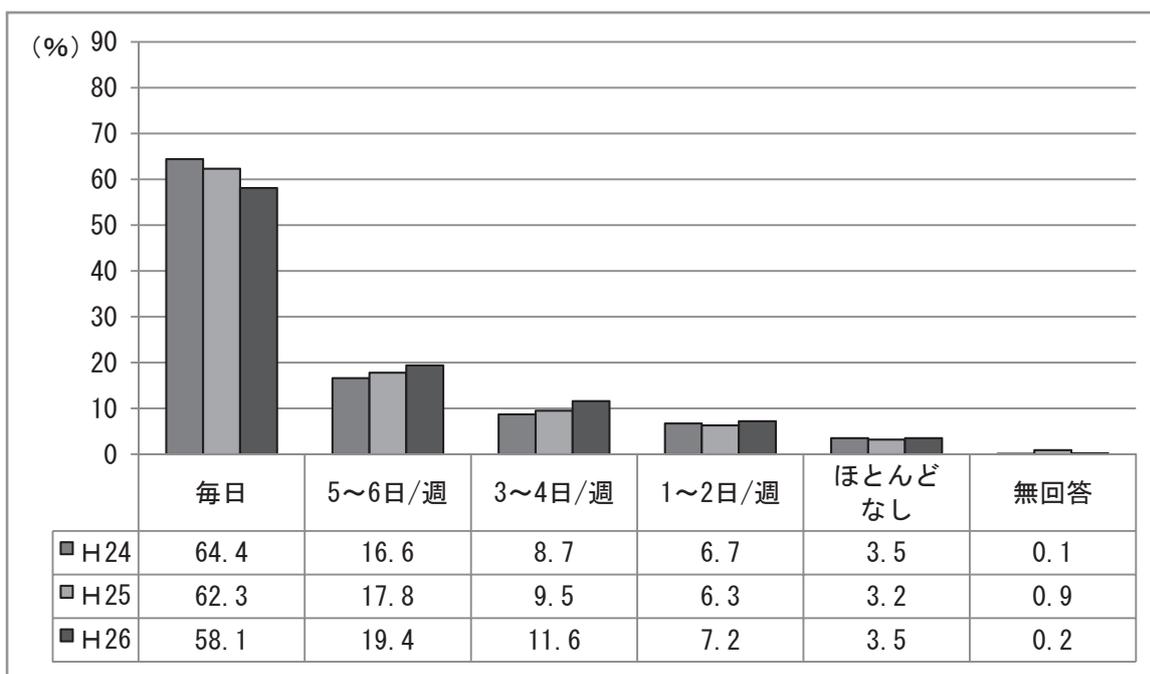
図8 夕食を家族の大人と食べる子どもの割合（市内小学校5年生）



※ 平成22年度 学童期からの生活習慣病予防事業

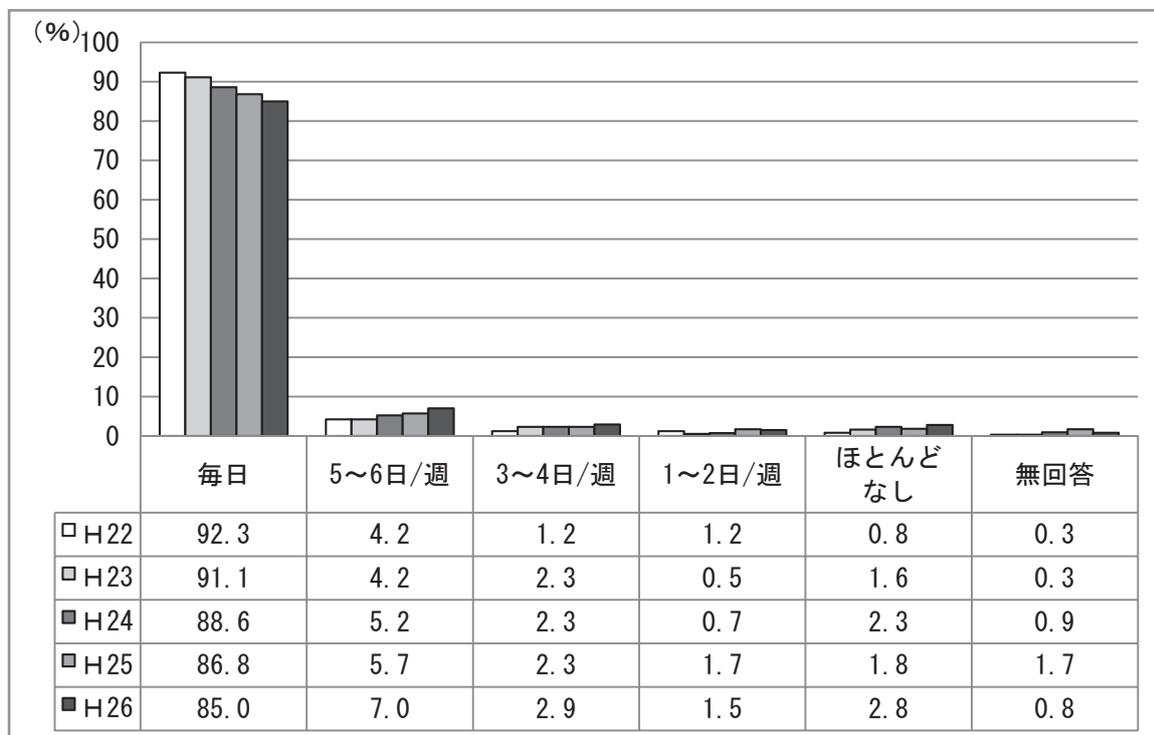
※ 平成23～26年度 早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート

図9 夕食を家族の大人と食べる子どもの割合（市内中学校1年生）



※ 早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート

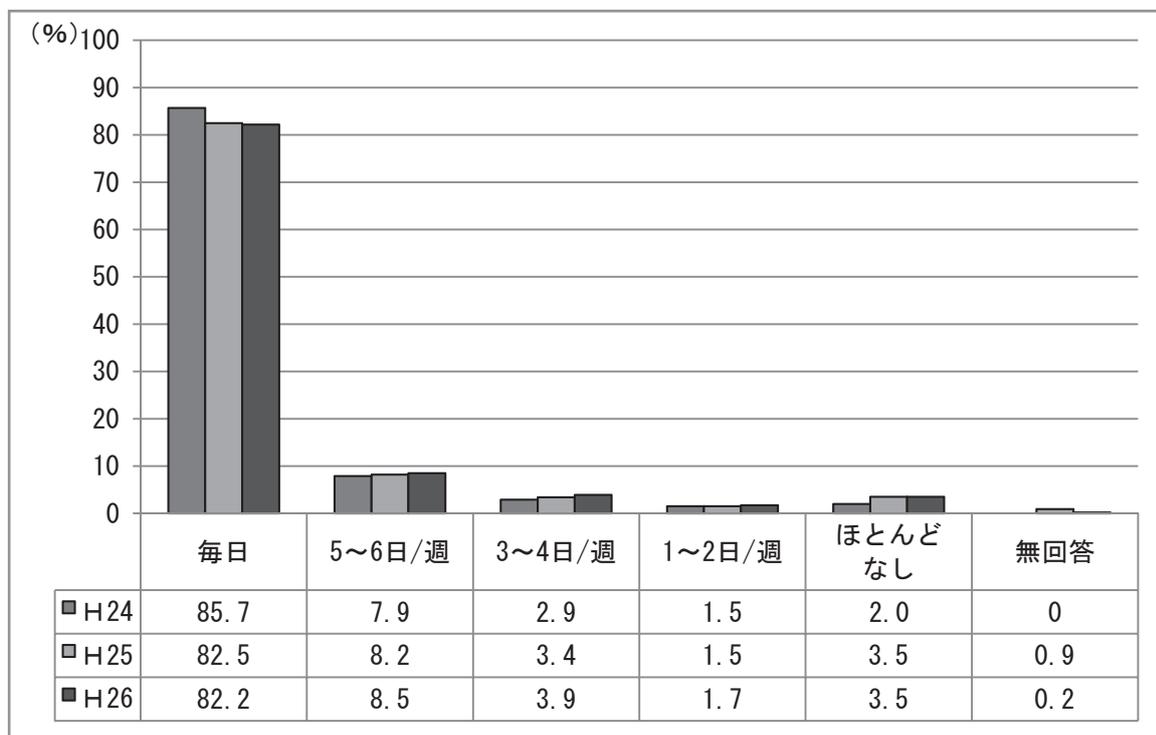
図 10 朝食を毎日摂る人の割合（市内小学校 5 年生）



※ 平成 22 年度 学童期からの生活習慣病予防事業

※ 平成 23～26 年度 早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート

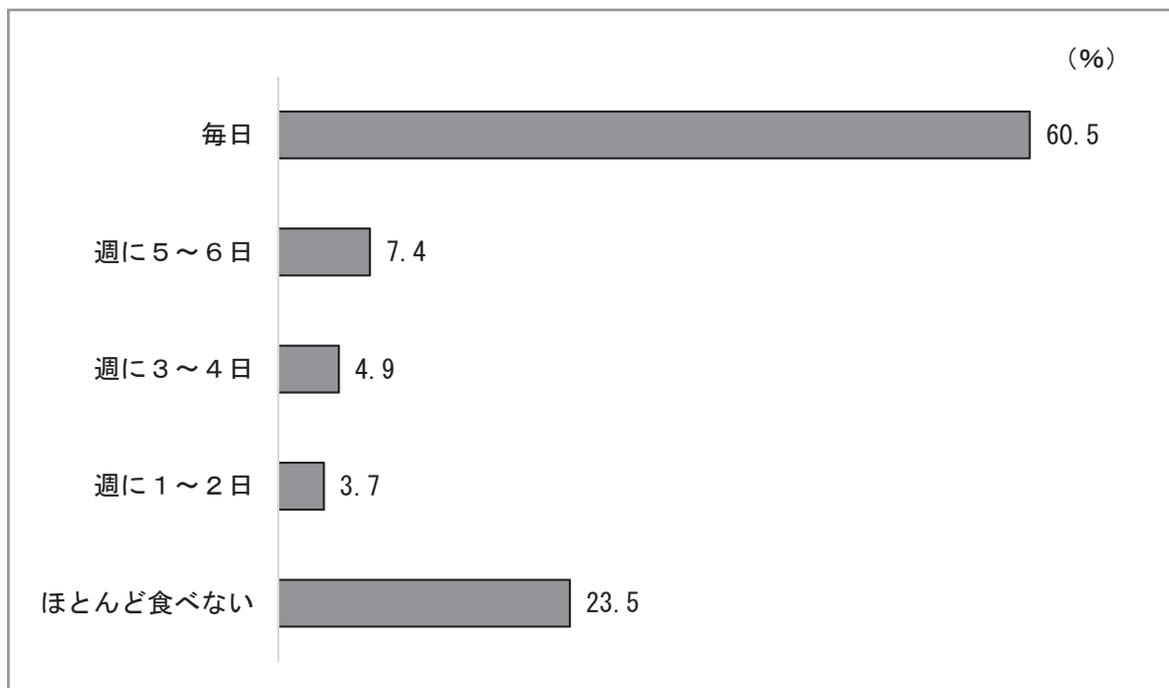
図 11 朝食を毎日摂る人の割合（市内中学校 1 年生）



※ 早ね早起き朝ごはん食育講演会アンケート

(4) 平成26年度「成人式」アンケート結果

図12 朝食を毎日摂る人の割合（市内19～20歳男性）



※ 平成26年度成人式アンケート

(5) 平成26年度食育推進事業実績

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄
1	学 校	各小学校	教科(保健)	3,4年 健康な生活、 体の発育・発達 5,6年 病気の予防	小学校3～6年	各校の指導計画による		各学年各2～3	3,468	継続実施	
2			教科(家庭)	日常の食事と調理の基礎	小学校5,6年	各校の指導計画による		各学年8～10	1,908	継続実施	
3			教科(理科)	植物の発芽・成長・結実 2年 野菜 3年 コーヤ 4年 オクラ 5年 稲 6年 生物と環境	小学校5,6年	各校の指導計画による	各学校保護者	各学年4～10	5,628	継続実施	平成26年度は植物の発芽・成長・結実として、各学年で何らかの形で実施 対象:1～6年生
4		各中学校	教科(保健)	健康な生活	中学校1～3年	各校の指導計画による		各学年各2～3	2,810	継続実施	
5			教科(家庭)	食生活と自立	中学校1～3年	各校の指導計画による		各学年10～18	2,810	継続実施	
6		各小中学校	特別活動 (学級活動)	文科省配布「食生活を考えよう」 を使用した授業	全学年	各校の指導計画による		1～6	5,628	継続実施	
7			特別活動 (学校行事)	野が活動(飯盒炊さん)で食事を協力してつくり、食べる喜びを知る	小学校5年 中学校2年	各校の行事予定による		各学年約3時間	1,903	継続実施	
8			給食の時間	配膳から片付けのマナー、食材や調理方法、栄養等の知識、楽しい給食時間の構築	全学年	給食実施日		184	8,438	継続実施	
9		市内小中学校 PTA	食に関する授業	学校からの依頼により、栄養士が食についての授業を行い、児童生徒が自分自身の食について理解と関心を深める	市内小中学校 児童・生徒	26年度未実施	学校給食センター 栄養士			実施予定	
10			給食試食会	保護者が給食を試食し、児童生徒が食べている学校給食の内容・味・量・盛りつけなどを知る	市内小中学校 保護者	6月 3日 道野辺小学校 6月 19日 五本松小学校 6月 20日 南部小学校 7月 11日 北部小学校 9月 26日 中部小学校 10月 20日 鎌ヶ谷小学校 10月 31日 東部小学校 11月 5日 北部小学校 1月 27日 初鷹小学校	市内小学校 給食管理室 学校給食センター 栄養士	9	506	継続実施	

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄
11	学校・給食	学校給食センター	学校訪問	学校と給食センターの連携を深め、学校給食に関する相互の共通理解と認識を深めるため、調理師と栄養士が学校を巡回する	市内小中学校 児童・生徒	平成26年度未実施				実施予定	
12			給食指導 (給食たより)	毎月書面を個人に配布し、栄養、衛生、マナー、食文化などを伝える	市内小中学校 児童・生徒 保護者 職員	8月を除く毎月	市内小中学校 給食管理室	11	9,000×11	継続実施	
13		千葉県教育庁 教育振興部 学校保健課	千産千消デー	地場産物を活用した学校給食を提供する	市内小中学校 児童・生徒 職員	中学校 11月25日 小学校 11月27日	市内小中学校 給食管理室	小中各1	中学2,975 小学8,004	継続実施	
14	保育園	各保育園	芋苗植え⇒芋掘り ⇒焼き芋	畑の土の感触に親しみ植物への関心を育てる ・秋の収穫を喜ぶ ・収穫して味わう	全園児	さつま芋 芋苗植え(5月)芋掘り(10月)焼き芋(11月)	地域の方	各1	320	継続実施	平成26年度対象 2~5歳児
15			餅つき	餅つきの雰囲気を楽しむ 餅つきを体験する (5歳児)	全園児	12月	保護者、地域団体	1	145	継続実施	
16			たけのこの皮むき	皮付きのたけのこのこに直接触れ、皮むき体験をする	5歳児	4月			1	29	継続実施
17	保育園	各保育園	グリーンピースのさやむき	グリーンピースのさやをむいて、中から豆を取り出す体験をする	4歳児	5月		1	25	継続実施	
18			ソラマメのさやむき	ソラマメのさやをむいて、中からソラマメを取り出す体験をする	3歳児	6月			1	25	継続実施
19	地域	北沢児童センター	こどもクラブ 「カンキングクラブ」	外部講師を招き、おやつとおかずの2品を年8回調理、試食を通じて「食」に興味関心を持つ	小学2年生以上	7月19日 8月30日 10月4日 12月20日 2月7日		5	70	継続実施	平成24年度より、こどもクラブからその都度申込みのこども体験教室に変更。 事業概要について、外部講師を招き、主食とおかずやお菓子などを年5回調理、試食を通じて「食」に興味関心を持つへ変更

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄
20			クッキングクラブ	申し込み制・季節にあつたメニューを子どもたちと一緒に作っていく	小学2～4年生	10月18日 1月24日 2月21日		3	22	事業を変更して 継続実施	調理室が整備されていないことや必ずしも栄養士の資格を持つ職員が配属されるわけではないことから平成27年より健康増進課に依頼し「わくわくクッキング」を開催する予定
21		中央児童センター	栄養相談	個別で抱えている不安や、悩みを聞く機会を設ける	未就学児親子	7月10日 11月27日	健康増進課 栄養士	2	13(組)	継続実施	
22			野菜を育てよう(プチトマト・ゴーヤ)	中央児童センターもりあげ隊(来館児童で構成)の活動の一環として野菜を栽培。食べ方等のレンドを配付	来館者	じゃがいも植え 3月 8日 じゃがいも掘り 6月12日			12	内容を変更して 継続実施	もりあげ隊の継続的な活動が年々困難になってきていることから、「こどもフェスティバル」で食べるじゃがいもの育苗で
23			こどもクラブ クッキング	体験活動の場としての充実をはかり、個々の技術の向上や健康を増進する	小学2年生以上	5月10日 6月 7日 6月14日 10月25日 1月31日 2月 7日	外部講師	6	98	継続実施	
24	地域	くぬぎ山 児童センター	こどもクラブ ぴっぴか1年生	多様な活動の充実や、興味や探究心を満たす	小学1年生	5月8日 6月14日 6月28日 8月5日 8月10日 9月20日 10月8日 2月28日		8	123	継続実施	平成24年度より、より多くの希望者が体験できるようその都度申込みのこども体験教室(名称、どよりの森)に変更。対象者も1～6年生とした
25			せんべい焼き	多様な活動の充実や、興味や探究心を満たす	幼児 こども	11月8日		1	36	継続実施	
26			健康づくり 料理教室	健康づくりのための食生活について、地域の方へ伝達(調理実習と話)	一般市民	9月以降		16	218	継続実施	
27		鎌ヶ谷市食生活改善協議会	ヘルパター 中学生講習会	朝食の大切さやバランスよく食べることについての方法を伝える(調理実習と話)	中学生	11月15日 11月29日 12月 6日	各公立中学校	5	104	継続実施	
28			福祉健康フェア	イベントを活用し、幅広い対象へ健康づくりの啓発をする(みそ汁の試飲・クイズ・人形劇・展等)	一般市民	10月19日		1	1729	継続実施	

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄
29	生産者	鎌ヶ谷市 農業まつり 実行委員会	農業まつり 農業まつり	米共進会、秋の収穫・感謝祭、 野菜共進会の開催により、生産 者と消費者との交流と、農業理 解促進を図る	一般市民	なし共進会 収穫・感謝祭 野菜共進会	9月 10月 11月	主催: 鎌ヶ谷市農業まつり 実行委員会	3	13,500	継続実施	
31	行政	健康増進課	4か月児 健康相談 ①	個別栄養相談・離乳食や哺乳 状況について個別の悩みや不 安の解消する	生後4か月を 過ぎた児	毎月1日 (午前・午後)		鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	12	20	継続実施	
32			4か月児 健康相談 ②	離乳食のスタート開始、進め方 について、摂食機能の発達を促 す上手な離乳食の与え方につ いて	生後4か月を 過ぎた児	毎月1日 (午前)		鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	12	集団 331 個別 24	24	継続実施
33			10か月児 健康相談	離乳食や哺乳状況について、 摂食機能の発達を促す上手な 離乳食の与え方について	生後10か月を 過ぎた児	毎月2日 (午前)		鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	24	集団 788 個別 189	継続実施	
34			1歳6か月児 健康診査	①個別栄養相談 ②集団栄養指導 乳歯列期の口腔ケアの方法を 伝え、長く噛める丈夫な歯をつ くる	生後1歳6か月を 過ぎた児	毎月2日 (午後)		鎌ヶ谷医師会 船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	24	集団 845 個別 68	継続実施	
35			3歳児 健康診査	①個別栄養相談 ②集団指導(幼児食) むし歯予防を推進し、長く噛め る丈夫な歯をつくる	生後3歳6か月を 過ぎた児	毎月1日 (午後)		鎌ヶ谷医師会 船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	12	集団 868 個別 100	継続実施	
36			プレママ教室	妊娠中の食事についての講話 (食事診断他) 妊娠中の口腔ケアと生まれてく る子どもの丈夫な歯づくりを啓 発する	初妊婦	4月9日 8月7日 12月3日	6月11日 10月1日 2月4日		6	集団 94 個別 96	継続実施	
37			プレママ ワークショップ	基本の料理の調理実習	初妊婦	4月22日 8月19日 12月16日	6月24日 10月21日 2月24日	鎌ヶ谷市食生活 改善協議会	6	84	継続実施	

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄
38			離乳食教室	7~8カ月児の離乳食の進め方について(試食含む)	7~8ヶ月児	5月20日 7月24日 9月19日 11月21日 1月29日 3月19日	鎌ヶ谷市保健 推進員協議会 ・鎌ヶ谷市食生活 改善協議会	6	90	継続実施	
39			わくわくクッキング	市立保育園、児童センター等で、クッキー作りと栄養士及びヘルスマイトの食育他	・市立保育園 (5歳児) ・児童センター等 (小学生)	7月31日 8月28日 9月17日 9月30日 10月16日 10月23日	鎌ヶ谷市食生活 改善協議会	6	100	継続実施	
40			早ね早起 朝ごはん 食育講演会	市内全小中学校で栄養士・歯科衛生士(中学校のみ)による講演及び実習	・市立小学校 (5年生) ・市立中学校 (1年生)	小学校 6~7月 中学校 12月	学校教育課 各学校	14	1,784	継続実施	
41			すこやか クッキング I コレストロール ・中性脂肪対策 II 高血圧対策 Ⅲ カロリー コントロール	健康づくりのための食生活について正しい知識を得、実践に結び付けていく	一般市民	9月 3日 9月11日 9月18日 11月6日 11月19日 12月2日 1月 9日 1月22日 2月 5日		9	55	継続実施	
42			糖尿病にならない ・悪化させない セミナー	医師・栄養士の講演とヘルスマイトによる野菜料理の試食、口腔保健関係の展示、糖尿病関係業者の展示等	一般市民	11月13日	鎌ヶ谷市医師会	1	延べ47	継続実施	
43			マンデークラブ (糖尿病自主学習 グループ)の支援	糖尿病の食事療法についての情報提供、調理実習	糖尿病患者 及びその家族	毎月1回 (8月除く)		10	47	継続実施	
44			個別栄養相談	予約制で、食生活に関する疑問、相談に対応する	一般市民	毎月2~3回		34	36	継続実施	
45			65歳以上の 元氣アップ講座	・簡単にできる健康長寿の調理実習、健康づくりの話 ・介護状態になることを予防するため、口腔ケアや口の働きをよくするためのトレーニング方法を伝える	一般高齢者	6月27日 7月 3日 7月10日 7月17日 7月24日 8月29日 9月25日	鎌ヶ谷 レインボーズ	7	176	継続実施	
46			乳幼児 ・成人 健康相談	食生活に関する相談	乳幼児・成人	6会場 25回		25	211	継続実施	
47			外部の依頼事業 (まなびい大学含む)	離乳食・幼児食に関する講話や調理実習、生活習慣病予防についての食生活、介護予防の食生活講話と調理実習などを依頼により行う	一般市民	随時		18	216	継続実施	

NO.	分野	実施主体 (団体名等)	事業名	事業概要	対象	開催日	共催団体名 後援者名等	実施回数(回)	参加者数(人)	今後の方向性	備考欄	
48	行政	健康増進課	妊婦歯科健康診査	歯科疾患の早期発見・早期指導を通じて、健康な口腔機能の維持増進を図る	妊婦	5月15日 7月17日 9月11日 11月13日 1月22日 3月12日	船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	6	148	継続実施		
49			2歳児 歯科健康診査	歯科疾患の早期発見・早期指導及び予防処置を行い、むし歯の発生を予防し、良好な歯をつくる	2歳0か月児						H24年度で終了	
50			親と子及び高齢者 よい歯のコンクール 審査会	歯の健康が優れている幼児とその親及び高齢者を表彰し、広く周知することで、歯科疾患予防の正しい知識を普及する	3歳児健康診査でむし歯のなかった子どもと保護者、80歳以上の高齢者	5月29日	船橋歯科医師会 鎌ヶ谷市保健 推進員協議会	1	20	H26年度より 高齢者のみ実施		
51			8020運動の推進	8020運動普及のための標語・作文を募集し、歯を大切にすることを啓発する	小学生 中学生 一般	5月29日	鎌ヶ谷市 教育委員会、 船橋歯科医師会	1	2,185	継続		
52			歯科巡回指導	幼稚園・保育園・小学生、施設の子供や、またその保護者や職員に対し、歯を大切にしようとする啓発をすること	幼稚園・保育園・小学生5年生、特別支援学校、就学児の保護者、障がい児通所施設、福祉作業所	5月～7月 9月～11月 2月	鎌ヶ谷市 教育委員会	88	5,506	継続		
53			歯周疾患検診	歯周病を予防し、豊かな食生活が送れるよう、歯周病の検診を実施する	40歳・50歳 60歳・70歳	4月～1月	船橋歯科医師会	288	288	継続		
54			口からはじめる アンチエイジング 講座	生涯を通じて食べることを楽しみ、健康な生活が送れるよう、口腔機能の維持・増進について伝える	50歳代～60歳代	10月24日 11月21日 12月15日 1月14日 2月23日 3月16日		6	68	継続		
55			『噛ming30』 の普及啓発	カミングママ噛むハーブコンテナーや、カミングママのぬり絵を募集することにより、よく噛んで食べることを啓発する	幼稚園・保育園、小学生	8月1日～9月30日 10月19日	鎌ヶ谷市教育委員会、 船橋歯科医師会、 千葉県歯科衛生士会、 保健推進員協議会、 食生活改善協議会、 幼稚園協議会	2	270	継続	普及啓発活動は以前から実施しており、平成26年度はこの内容にて実施	
56			歯と口の健康 づくり研修会	関係者に対して口腔機能の健全な発育についての研修会を実施する	一般	8月21日	鎌ヶ谷市教育委員会、 船橋歯科医師会、 千葉県歯科衛生士会、 保健推進員協議会、 食生活改善協議会、 幼稚園協議会	1	65	継続	歯と口の健康づくり推進部会は平成23年度から開始。研修会は平成24年度より実施	

3 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会関係者名簿

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会名簿

	所 属	役 職	委 員 名
1	鎌ヶ谷市医師会	顧問	中井 愼雄
2	鎌ヶ谷市医師会	副会長	石川 広己
3	船橋歯科医師会	副会長	尾崎 隆
4	習志野健康福祉センター	センター長	江口 弘久
5	船橋市栄養士会	会長	福島 節子
6	鎌ヶ谷市料飲組合	組合長	小倉 一哲
7	鎌ヶ谷市食生活改善協議会	会長	和田 洋子
8	鎌ヶ谷市保健推進員協議会	会長	今市 由美子
9	こども支援課	課長	小笠原 直樹
10	学校教育課	課長	小島 邦夫

事務局	健康増進課
-----	-------

指導助言者

氏 名	所 属
尾形 志保	栄養士（元（社）地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター）

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会食育推進計画策定者名簿

	所 属	役 職	委 員 名
1	鎌ヶ谷市小中学校PTA	理事	江村 健
2	連絡協議会	理事	石山 孝男
3	市民代表	公募委員	手塚 奈緒美
4	鎌ヶ谷市食生活改善協議会	会長	和田 洋子
5	鎌ヶ谷市保健推進員協議会	代表	菅村 恵子
6	鎌ヶ谷市私立幼稚園協議会	副会長	萩原 和代
7	学校教育課	指導室副主幹兼指導主事	相馬 高広
8	鎌ヶ谷市立北部小学校	小学校給食主任	原田 圭子
9	鎌ヶ谷市立第二中学校	中学校給食主任	星野 明子
10	学校教育課	学校給食センター栄養職員	石関 直人
11	農業振興課	農政係主事	石川 純也
12	生涯学習推進課	生涯学習推進係主事	加藤 圭一郎
13	商工振興課	商工振興係主事	吉野 あゆみ
14	幼児保育課	栗野保育園主査（保育士）	児嶋 敏子
15	環境課	環境計画係主事	春日 絵理
16	健康増進課	母子保健係長（歯科衛生士）	山崎 典子
17	健康増進課	成人保健係栄養士	並木 麻美

事務局	健康増進課
-----	-------

第2次鎌ヶ谷市食育推進計画

発行日 平成27年11月

発行 鎌ヶ谷市

編集 健康福祉部健康増進課

〒 273-0195

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1

TEL 047-445-1141

FAX 047-445-8261

e-mail kenkan@city.kamagaya.chiba.jp