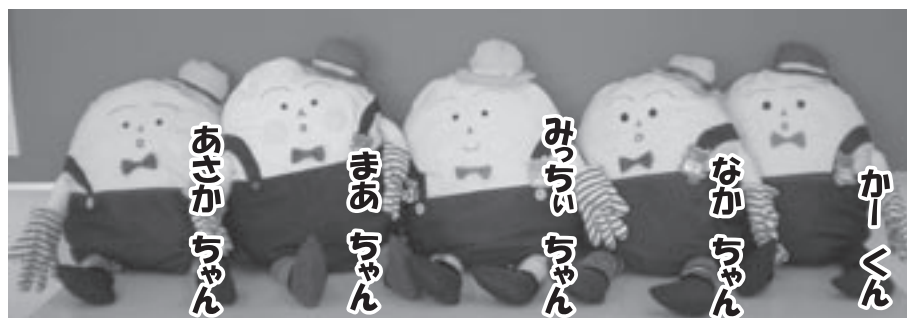

鎌ヶ谷市食育推進計画



平成23年3月
鎌ヶ谷市

表紙の「食育たまごファイブ」人形は鎌ヶ谷市食生活改善推進員の食育媒体研修会での作品です。



向かって左からそれぞれ名前がついています。

はじめに



人々は食によって命を成り立たせ、健康を維持します。

食育は、いのちを育むため食すること。心を育てるため家族、仲間等と食卓を囲むこと。健全な心身を培い、豊かな人間性形成のために食する時間を決めることで、一日の生活リズムを整え、生き方のリズムを整える大きな役割を担っております。

大地の恵みを自ら耕作し、またそれを調理すること。大地とのつながり、耕作する仲間とのつながりの中でともに生活している地域社会貢献の一翼を果たしております。食材や食糧及び調理済み食品の豊富さなど豊かになっている昨今、食卓にのせていく献立の知恵や工夫は、店頭に並んだ食材のみの選択だけではありません。

一方、世界的な視点で見ると、飢餓に悩まされている地域があったり、最近の気候のために収穫が不安定であったり、漁獲に至ってはグローバルな観点から制限を加えての捕獲であったりしています。

豊かさに慣れすぎている今日、施策的に「食育」に目を向けて取り組まざるを得ない現状にしっかり目を向け、「食する」ことの意味を理解し学び、感謝して心や身体を豊かに育むように展開できることをねらいどころと考えております。

この計画の策定にあたりまして、ご指導、ご協力いただきました「鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会」の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力を戴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 23 年 3 月

鎌ヶ谷市長 清水 聖士

目次

第1章 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	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	5

第2章 鎌ヶ谷市の食をめぐる現状と課題

食をめぐる現状と課題	9
現状1 核家族の増加	10
現状2 生活習慣病患者の増加	11
現状3 大人が期待する食に対する力と子どもの現状	13
現状4 鎌ヶ谷市の農業	14

第3章 鎌ヶ谷市の食育推進施策の展開

1 基本理念	16
2 基本目標	16
3 行動目標	18

第4章 基本的施策の推進

1 総合的な食育推進の展開	23
（1）家庭における食育の推進	23
（2）学校における食育の推進	24
（3）幼稚園・保育園等における食育の推進	25
（4）地域における食育の推進	26
（5）食の生産者との交流・体験の促進	27
（6）食品関係業者等における食育の推進	28
2 数値目標	29
3 推進体制	30

第5章 ライフステージごとにみる行動計画

ライフステージごとの目標	32
・乳幼児期（0～2歳）	32
・幼児期（3～5歳）	34
・小学生	36

・中学生	38
・成人（子どもとの接点が少ない、高校生・単身者・高齢者など）	40
・成人（子どもと接点が多い、家族・保育者・教員など）	42
・支援する事業一覧	44

資料編

1 鎌ヶ谷市で行われている食育の紹介	53
・家庭	53
・学校・給食	54
・幼稚園・保育園	56
・地域	57
・生産者	60
・鎌ヶ谷市	61
2 食育推進計画策定の体制	67
3 食育推進計画策定の経過	68
4 鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会	69
・鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会設置要綱	69
・鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会名簿	70
・指導助言者	71
・鎌ヶ谷市食育推進計画策定作業部会名簿	71
5 市民健康意識調査・食に関するアンケート結果	72



第1章 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 計画の位置づけ
- 3 計画の期間

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、何よりも「食」の在り方が重要になってきます。近年の社会構造の変化により、私たちの食生活は、大きく変化してきました。「食」を大切にする心の欠如、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（糖尿病など）の増加、過度のやせ志向、食の安全上の問題の発生、さらには食の海外への依存、など様々な問題が発生しています。

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、翌7月に施行しました。この法において、「『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することが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。

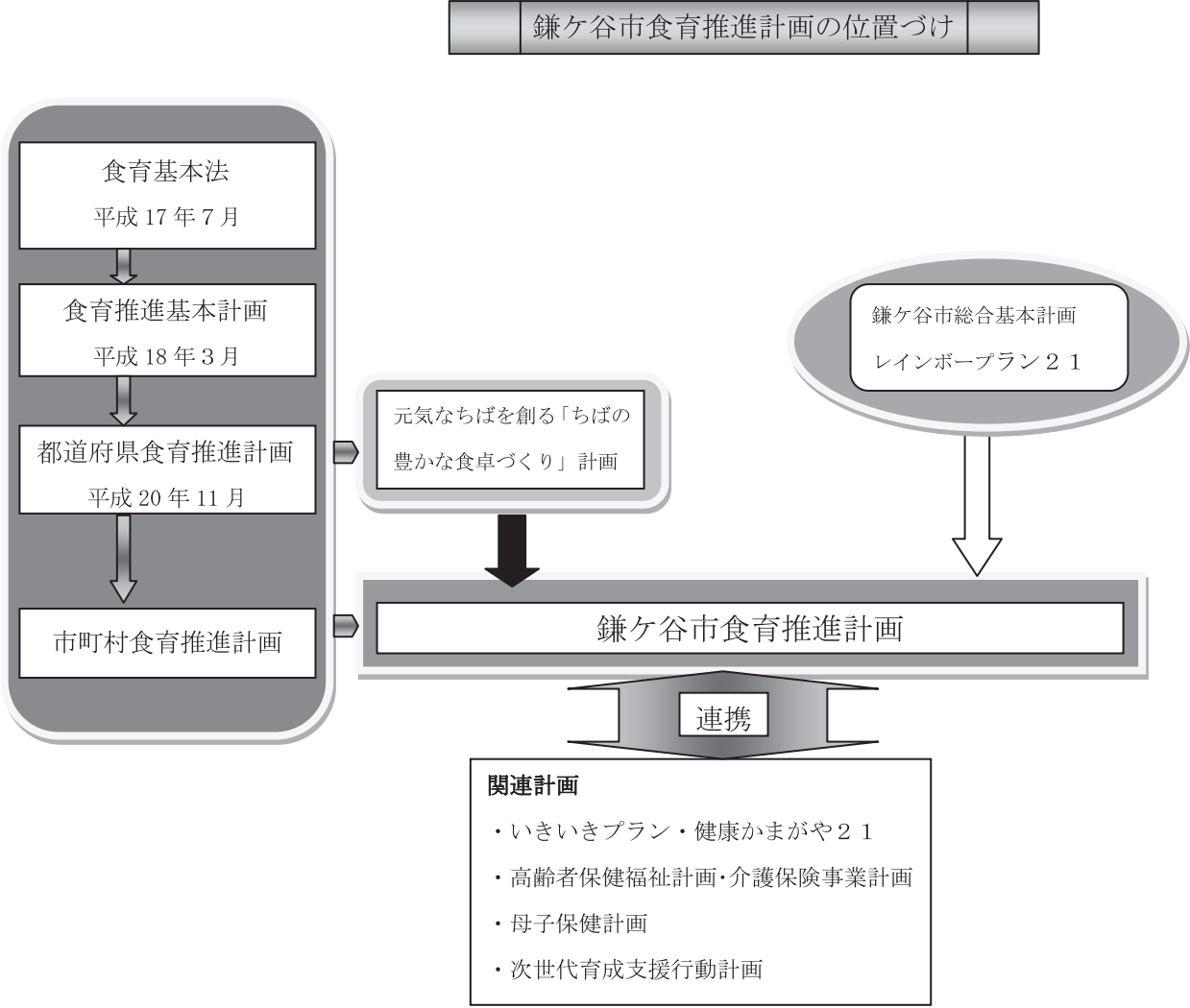
これを受け、千葉県は、平成20年11月に「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」を策定し、新たな視点で食育を推進することとし、併せて、市町村食育推進計画づくりの促進をうたっています。

鎌ヶ谷市においても、全国的な傾向と同様で、従来からの伝統的な食の形態は変化しています。しかし、学校、幼稚園、保育園、地域、行政、生産者、流通関係などそれぞれの分野においては、すでにさまざまな取り組みがなされているところです。けれども、今、市民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や、「食」にかかわる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めていくことが必要です。そして、子ども¹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、今こそしっかりと連携を取りながら、これまで以上に家庭を支援していくことが重要です。そこで、指針を示し、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、本計画を策定するものです。

¹ 子ども・・・本計画においては0歳から中学生までを対象とする。

2 計画の位置づけ

この計画は、平成 17 年に施行された食育基本法を受け策定された食育推進基本計画の市町村食育推進計画という位置づけにより策定されるもので、千葉県食育推進計画の市町村食育推進計画として位置づけられるものです。また鎌ヶ谷市においては総合基本計画である「レインボープラン 21」「いきいきプラン・健康かまがや 21」「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「母子保健計画」「次世代育成支援行動計画」との整合性を図り策定されるものです。



3 計画期間

計画期間は、平成 23 年度（2011 年）を初年度とし平成 27 年度（2015 年）までの 5 年間とします。

年度	22 年度 (2010 年)	23 年度 (2011 年)	24 年度 (2012 年)	25 年度 (2013 年)	26 年度 (2014 年)	27 年度 (2015 年)
食育推進 計画	策 定	食育の推進				
					評価の検討	評価



第2章 鎌ヶ谷市の食をめぐる現状と課題

現状1 核家族の増加

現状2 生活習慣病患者の増加

現状3 大人が期待する食に対する力と
子どもの現状

現状4 鎌ヶ谷市の農業

食をめぐる現状と課題

近年、社会の変化とともに食をめぐる環境は大きく変化しています。核家族化によるライフスタイルの変化、価値感の多様化、右肩下がりの経済事情などにより薄れていく家族そろっての楽しい食卓、忙しい日々の中での不規則な食事や外食、中食、弁当、惣菜利用の増加による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、今後母親となる若い女性のやせ志向などの健康問題が挙げられます。

鎌ヶ谷市においても、このような現状の中、食に対する意識や、食への感謝の念や食に対する理解や判断力が希薄になってきています。

このような家庭環境の中で、子どもは、楽しい食事、生活リズムとしての規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、安全安心な食事、食を通してのコミュニケーション力を育てていくことが難しくなってきています。

子どもたちが「健全な食生活」を実践することは、健康で豊かな人間性を育てていくことはもちろんのこと、今後鎌ヶ谷市が、活力と魅力にあふれた市として発展していくためにも、必要なことです。

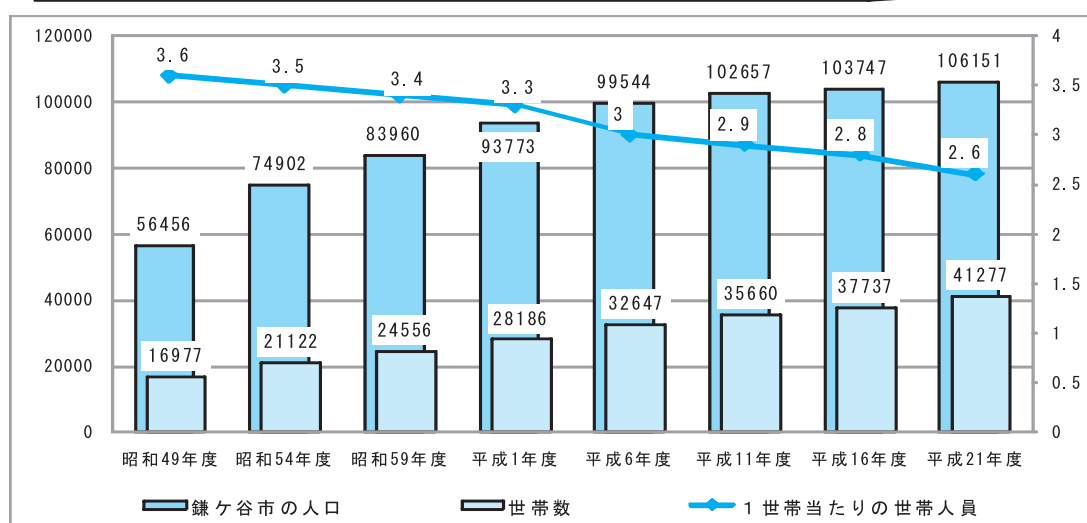
また、増加を続ける高齢者が、いきいきと生活していくためにも、健康に過ごすことが重要であり、「健全な食生活」の実践を心がけていくことが大切です。

現状1 核家族の増加

鎌ヶ谷市の人口は平成9年に10万人を超え、その後はゆっくりとした増加を続けています。今後も新鎌ヶ谷駅周辺の開発により、さらに増加を続けていくものと思われます。

また、世帯数も年々増加していますが、1世帯当たりの人員は徐々に減少して核家族化の傾向にあることを、示しています。

図1 鎌ヶ谷市の人口（平成21年度）・世帯数・世帯人員の推移

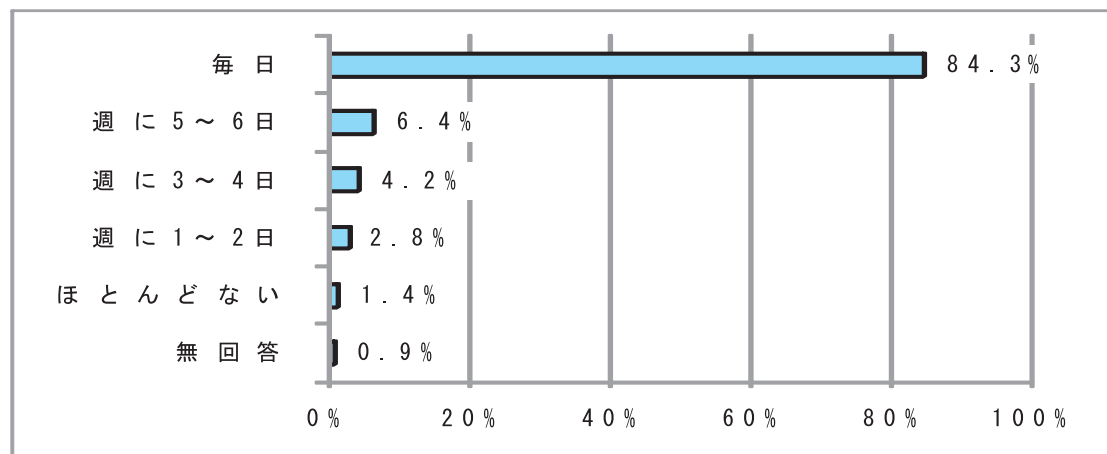


統計かまがや 平成21年

夕食を毎日大人と一緒に食べるこどもは84.3%、14.8%の子どもが大人と夕食を一緒に摂っていない日があります。

図2 夕食を家族（大人）と一緒に食べる子どもの割合

n=928人



※図中のn=〇〇人はその設問に対し答えた人の数を示しています。

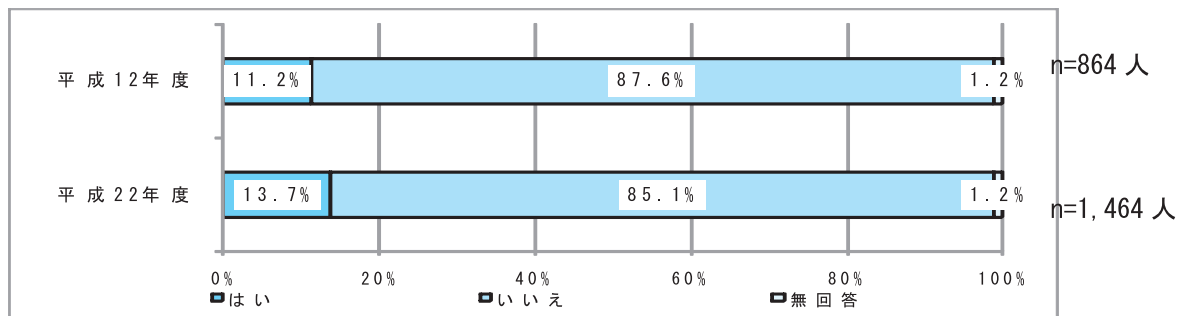
現状2 生活習慣病患者の増加

生活習慣病は増加しています。糖尿病と診断されている人、血糖異常や糖尿病の疑いがある人の割合は10年間で約2.5%増加しています。また、高血圧と言われたことのある人の割合も約10%増加しています。生活習慣病は子どものころからの生活習慣が大きく影響するといわれますが、幼児期における偏食は33%にみられます。

またよく噛んで食べる子どもは、全体の21%であり、将来の生活習慣病に繋がっていく要因の一つと見ることができます。

図4-1 生活習慣病の現状

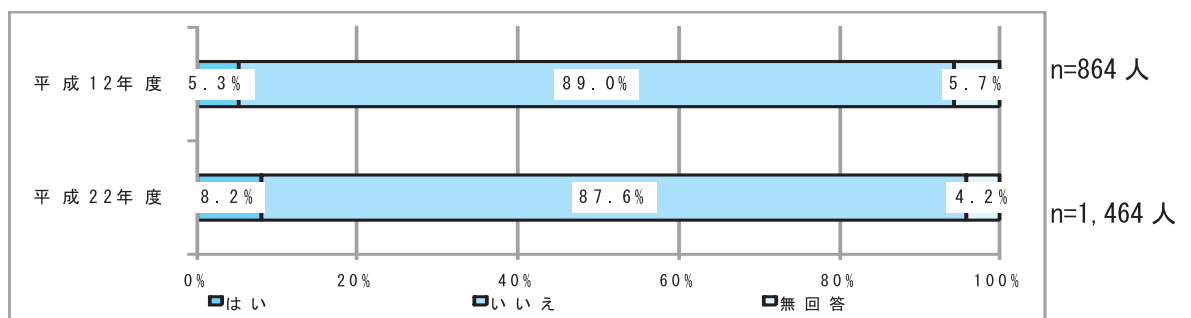
血糖異常や糖尿病の疑いのある人



市民健康意識調査 平成12年

糖尿病と言われたことのある人

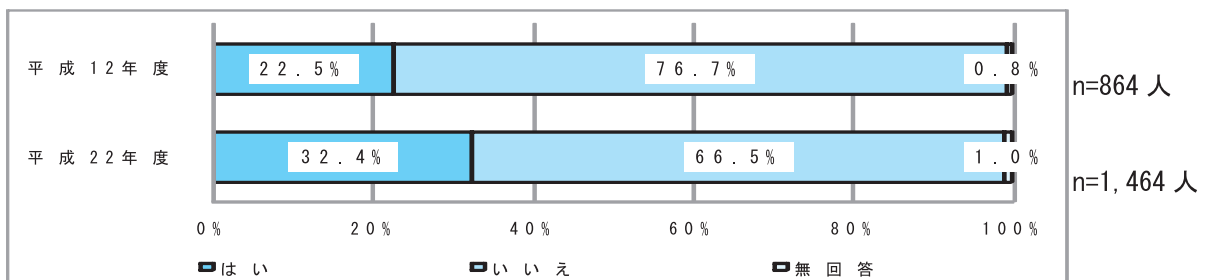
平成22年6月



市民健康意識調査 平成12年

高血圧と言われたことのある人

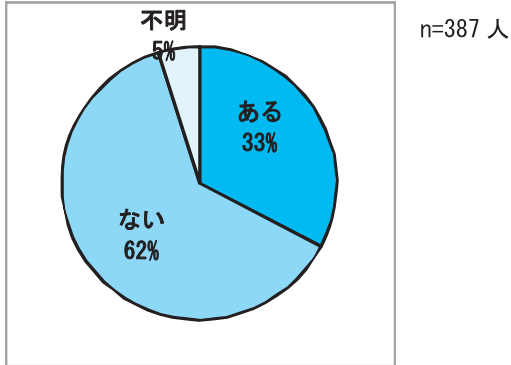
平成22年6月



市民健康意識調査 平成12年

図5 ー 幼児期の偏食

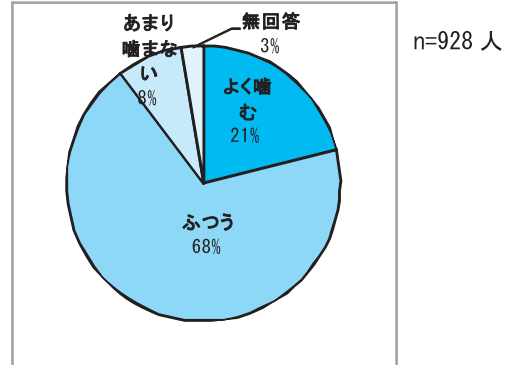
偏食がある子どもの割合



市立保育園における実態調査

図6 ー 食事の時よく噛む

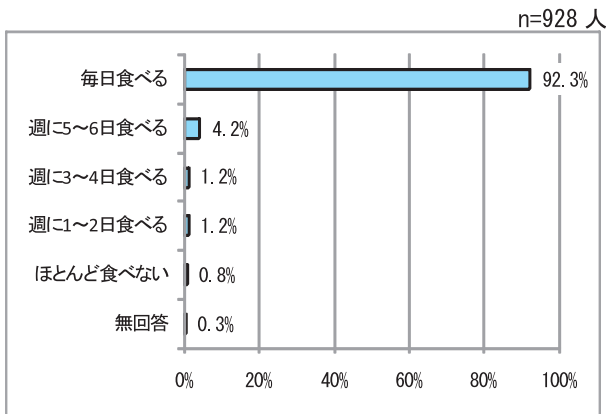
よく噛んで食べる子どもの割合



学童期からの生活習慣病予防事業 平成 22 年 9 月

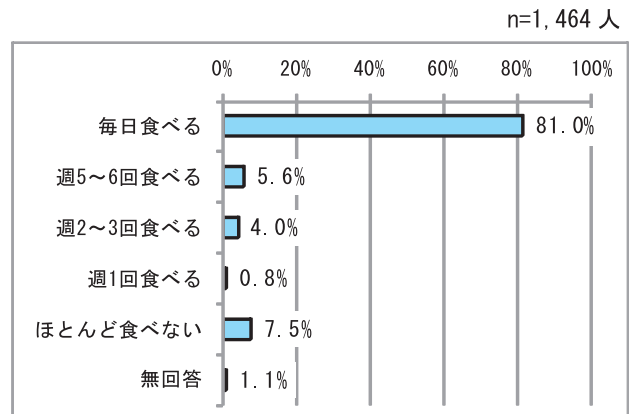
(市内小学校 5 年生)

朝食の欠食に代表されるような不規則な食事が、子どもも含めて目立つようになってきています。



学童期からの生活習慣病予防事業 平成 22 年 9 月

(市内小学校 5 年生)



市民健康意識調査 (15 歳以上)

平成 22 年 6 月

現状3 大人が期待する食に対する力と子どもの現状

子どもが育てていけばいいと思う「食」に対する力の第1番は、「いただきます」「ごちそうさま」など感謝の気持ちや食事のマナーを身につけることで、79.4%でした。しかし、「いただきます」「ごちそうさま」をいつも言う子は全体の74.4%です。また、料理をする力をつけること38.0%に対し、料理の手伝いを、いつもする5年生は約11%と、親が期待することと子どもの実態とのギャップがみられました。

図8－食育について

子どもが育てていけばいいと思う「食」に対する力

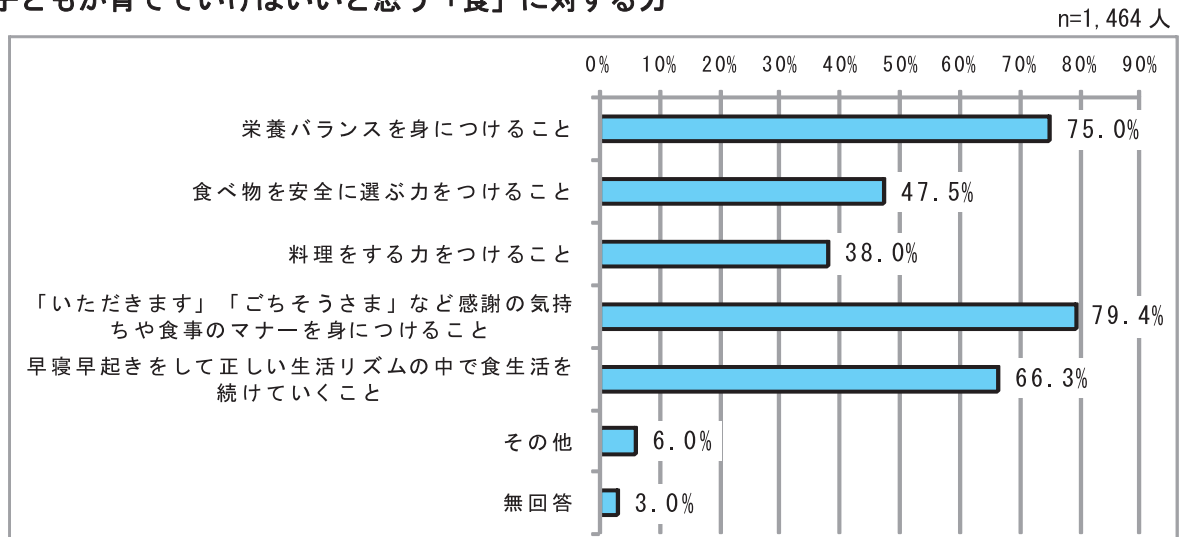
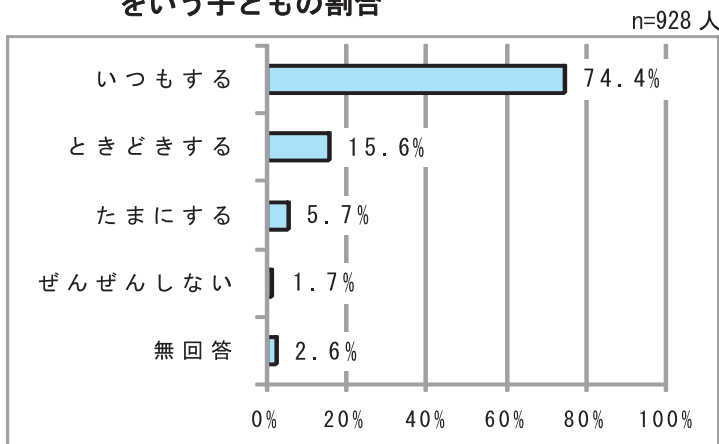


図9－食事のあいさつ

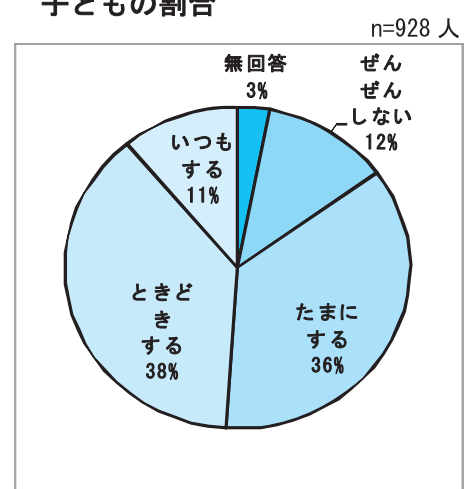
「いただきます、ごちそうさま」をいう子どもの割合



学童期からの生活習慣病予防事業 平成22年9月
(市内小学校5年生)

図10－料理の手伝い

料理の手伝いをいつもする子どもの割合



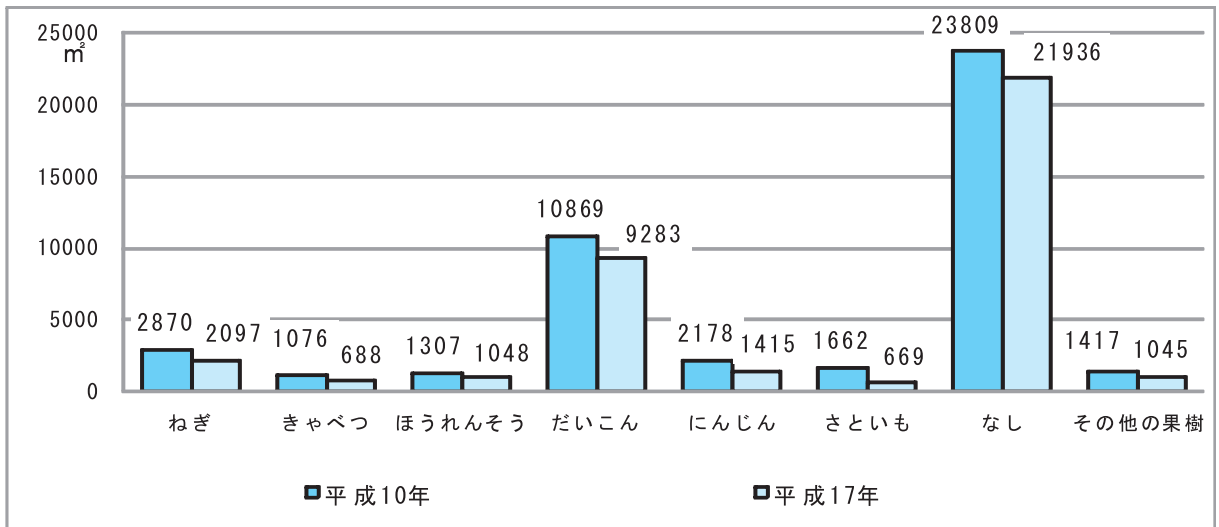
学童期からの生活習慣病予防事業 平成22年9月
(市内小学校5年生)

現状4 鎌ヶ谷市の農業

鎌ヶ谷市主要農作物である野菜や果物の収穫面積や、栽培農家数についても年々減少傾向を示しています。野菜や果物の育つ姿を身近に見る機会が少なくなってきました。

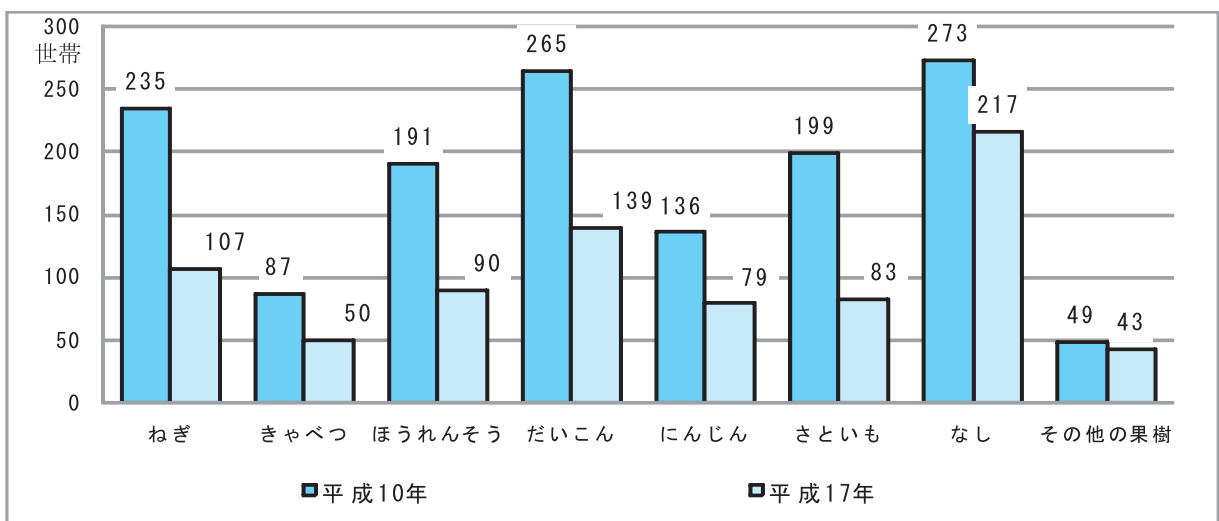
図3－農業生産の状況

農作物収穫面積



千葉県農業基本調査 平成10年
農林業センサス 平成17年

主要農作物栽培農家数



千葉県農業基本調査 平成10年
農林業センサス 平成17年



第3章 鎌ヶ谷市の食育推進施策の展開

- 1 基本理念
- 2 基本目標
- 3 行動目標

1 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～

食は、私たち人間が生きていくために欠かすことのできない命の源であり、その摂り方によっては、健康にも、病気にもなるものです。

この食の在り方については、親から子へと代々受け継がれ育てられてきたものですが、近年の急速な生活環境の変化にライフスタイルも、食をめぐる環境も大きく変わってきました。伝え、育ててきた家庭の在り方も変わってきました。食に対する感謝の念が希薄になり、与えられて当たり前と考えてしまう状況にあるといえます。健全な食生活が失われつつあります。

このような現状を受け止め、次世代を担う子ども達の健やかな身体づくりと、心豊かな人格形成を目指して、食の在り方を見直していくことが重要です。子ども達を取り巻くすべての市民が、健やかであるための食の在り方を身につけ、食を通して思いやりと、感謝の心を持ち、それぞれが周りの人ととも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。

2 食育推進の基本目標

鎌ヶ谷市民が目指す姿を達成するために、一人一人が食生活の自立を目指し、3つの基本目標に向かって食育を推進していきます。

(1) 食べる力をつける

(2) 食卓を調える力をつける

(3) 食べ物を選ぶことができる力をつける

**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～

(1) 食べる力をつける

(2) 食卓を調える力をつける

(3) 食べ物を選ぶことができる力をつける

- 行動目標**
- ・おいしく、楽しく食べる力をつける
 - ・健康を意識して食べる力をつける
 - ・感謝して食べる力をつける

- 行動目標**
- ・食事をつくることができる力をつける
 - ・食事の環境を調える力をつける

- 行動目標**
- ・安全で安心な物を選ぶことができる力をつける
 - ・身体に良いものを選ぶことができる力をつける

3 行動目標

基本目標1「食べる力をつける」ための行動目標

(1) おいしく、楽しく、食べる力をつける

食べるということは空腹を満たすばかりでなく、人と人をつなぐ媒体ともなります。食について関心を持ち、食について知り、伝統的な食事や行事食など日本の食文化に触れ、その心を大切に受け継いでいくことで、時を越えたつながりを作ります。

家族や友達と楽しく、おいしく食を楽しむことができる人を育てます。マナーを知りマナーを守ることが自分ばかりでなく一緒に食べる人も楽しくおいしく食べられることを知り、相手に対する思いやりの心を育てます。

(2) 健康を意識して食べる力をつける

生活リズムを整えて生活し、栄養バランスの良い食事を続けることが生活習慣病を予防し、体調を整え、毎日をいきいきと活力あるものにします。「しっかり運動、早寝、早起き、朝ごはん」、「3食3色バランスご飯」をキャッチフレーズに、健康を意識して食べる力を育てます。

(3) 感謝して食べることができる力をつける

食卓に調えられた食事が、自然や作る人の手によって、心をこめてつくられたことを理解し、感謝すること、そして食べ物を大切に作る心を育てます。

基本目標2「食卓を調える力をつける」ための行動目標

(1) 食事を作ることができる力をつける

正しい食情報のもと、自分の食事は自分で調えることができるようになること。自分で料理を作り、料理することを楽しめること、生きていく基本となる力を育てます。

(2) 食事の環境を整える力をつける

食事は清潔な環境で安心して気持ちよく食べることができるよう、食前の手洗いの励行、調理器具や食器の洗浄など準備から後始末までできる力を育てます。

基本目標 3 「食べ物を選ぶことができる力をつける」ための行動目標

(1) 安全で安心な物を選ぶことができる力をつける

食中毒や有害物質の混入、腐敗した物や汚染された物など、安全な物と危険な物を判断し、選択することができる力を育てます。

(2) 身体に良いものを選ぶことができる力をつける

自分の身体にとって良いもの、健康を害する恐れのあるものの判断の仕方を知り、情報に振り回されず、より良いものを選ぶことができる力を育てます。



第4章 基本的施策の推進

1 総合的な食育推進の展開

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 学校における食育の推進
- (3) 幼稚園、保育園等における食育の推進
- (4) 地域における食育の推進
- (5) 食の生産者との交流、体験の促進
- (6) 食品関係業者等における食育の推進

2 数値目標

3 推進体制

1 総合的な食育推進の展開

食育の推進については、子どものころから、食の大切さを理解し、家庭をはじめとするさまざまな場において食を選択する力を習得していくことが必要です。

特に生活習慣病の予防には乳幼児期から基礎的な生活リズムや食習慣を確立しておくことが大切です。

しかし、家庭では食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少し、家庭だけで食育に取り組むことは難しくなっています。

地域、学校、保育園、保健センター、食品関係事業者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、毎月19日の食育の日の普及啓発と、イベントを開催します。

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、食育を一番身近に学ぶ場所であり、特に乳幼児期から成長期にかけて健全な心身を育成していく上で大切なところです。家族が楽しく食卓を囲むことでコミュニケーションが深まり、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ることに繋がります。

さらに買い物や食事の準備の手伝いが、食品の選び方や調理法等を学ぶきっかけになり、これらを通して子ども達に食文化を伝えることができます。保護者は家庭が基礎的な食習慣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く必要があります。

具体的な取り組み

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを身につけます
- 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします
- 買い物や、食事の準備、片付けなどを一緒にして家族で食を楽しみます
- 日本古来の行事食、我が家の味を伝えます

(2) 学校における食育の推進

各学校が食育の目標を明らかにし指導体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。また、給食時間や、家庭科の時間にこだわらず、各教科の食育に関連する箇所を把握し、教科横断的に食育を取り扱い、実生活に結びついたわかりやすい教科指導を行い、日常生活に根ざした食育とすることが大切です。

学校給食では、単に食事を提供するのではなく、毎日の献立や、準備・喫食・後片付けまでの給食の作業が、食育としての役割を担う必要があります。そして、PTA、学校職員、教育委員会、給食センターが連携して、子ども達に食を選択する力と自己管理能力を身につけさせる機会を増やすことが大切です。

具体的な取り組み

- 食に関する学習指導要領²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（食教育）を進めます
- 学校給食を通して食教育をします
- 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「しっかり運動 早寝、早起き、朝ごはん」を実践します



² 学習指導要領とは文部科学省が告示する教育課程の基準である。

(3) 幼稚園・保育園等における食育の推進

保育園において、給食は生きた教材です。さらに地場産物を給食の食材として取り入れることは幼稚園、保育園等と地域とのつながりを深め、子ども達が生産者を身近に感じる良いきっかけとなります。

幼稚園・保育園では、野菜の栽培や調理、皮むきなどの経験を園の生活の中に取り入れて、子ども達に自然と食に対する興味を持たせることが大切です。また、保護者にも、朝食をとることや、生活リズムを規則正しくすること、家庭で出来る食育を伝えていくことが大切です。

具体的な取り組み

- 園庭やプランターでの野菜の栽培や収穫体験をします
- 調理、皮むきなどの経験を園の生活の中に取り入れて、子ども達に自然と食に対する興味を持たせます
- 食事のマナーや、箸や、スプーンなどの使い方を身につけます
- 行事食を体験し、食文化の伝承を行っていきます
- 仲間と一緒に楽しく食べる機会をつくります



(4) 地域における食育の推進

時間に追われる現代社会においては、家庭で取り組む食育に関して、地域でも支援していくことが必要です。身近な地域で食生活改善推進員（ヘルスマイト）などによる食育活動が盛んに行われるよう、市がボランティアの養成、育成を支援するとともに総合福祉保健センター、生涯学習センター、公民館、コミュニティセンター、児童館、学校、保育園等でネットワークを広げることが大切です。総合福祉保健センターは、各種健診や、健康教室等、市民の食生活改善や、健康増進を考えた事業を充実させるとともに消費者へ情報提供を広げる必要があります。

具体的な取り組み

- 食育を伝える人材を増やします
- 地域での連携を図ります



(5) 食の生産者との交流・体験の促進

食の安心・安全に対する関心を高めるためには、生産者と消費者との交流は欠かせません。生産者からの情報提供や消費者の体験活動は、食への関心や理解を深め、旬の食材や安全な物を選択できるということに繋がります。

都市農業の特徴として、生産者と消費者の距離が近いということがあげられます。鎌ヶ谷市も、市民の身近に農地が所在し、野菜や果物の生産が行われています。そして、大型商業施設なども身近にあり、地場産の野菜なども紹介され、販売されています。

また、多くの生産者の自宅や畑には、直売所が設けられており、大人や子どもが生産者と直接、交流を持つ機会に恵まれています。

このように、食育の推進にあたっては、都市農業の特徴を活かし、生産者と消費者との交流の機会を大切にしていける必要があります。

具体的な取り組み

- 農業まつり、各種イベントや生産者による対面販売において、交流を図ります。
- 市民農園の体験を通じて、相互理解を深めます。



たっぶり 太陽 たっぶり 愛情
かまがや育ち [®]

このマークは鎌ヶ谷産農産物ブランド化ロゴマーク・キャッチフレーズです。

(6) 食品関係業者等における食育の推進

食品関係事業者は、消費者との接点を多く持っており、食育に関する様々な活動の機会やメニューの提供、食に関するわかりやすい情報や知識を提供することが可能です。消費者との顔が見える関係は、安全・安心な食材を提供する意識を高めることに繋がります。

また健康づくり協力店では取り扱っている食品の製造過程の説明やメニュー紹介、成分表示、栄養情報の提供を充実し、小売業・商店街・飲食店・スーパー・大型店等は食に関する情報やイベントを通じた情報提供の機会を拡充していく必要があります。

具体的な取り組み

- 小中学生の社会科見学や職場体験事業などを通し、食品の表示についての情報を伝え、食の安全・安心についての関心を高めます
- 野菜や生鮮食品への産地などの表示をし、消費者への情報提供に努めます

2 数値目標

基本目標	項 目	調 査 対 象（出展）	現状値⇒目標値
食べる力をつける	夕食を家族の大人と食べる子どもの割合	小学校5年生 （学童期からの生活習慣病予防事業実態調査 22 年度）	90.6%⇒95%
	朝食を毎日摂る人の割合	20～30 歳代男性（市民健康意識調査）	54.42%⇒60%
		小学校5年生（学童期からの生活習慣病予防事業実態調査 22 年度）	92.3%⇒95%
	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（学童期からの生活習慣病予防事業実態調査 22 年度）	21.2%⇒30.0%
食卓を調える力をつける	「いただきます」「ごちそうさま」を言う子どもの割合	小学校5年生 （学童期からの生活習慣病予防事業実態調査 22 年度）	74.4%⇒90%
	家で料理を作ったり、作る手伝いをする子どもの割合	小学校5年生（学童期からの生活習慣病予防事業実態調査）	84.7%⇒90.0%
食べ物を選ぶ力をつける	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
	栄養成分表示を参考にする人の割合	（市民健康意識調査）	59.6%⇒70%
	学校給食における地場産物（鎌ヶ谷市産を含む千葉県産）を利用する品目数	地場産物の利用種目数（鎌ヶ谷産） （平成 22 年 5 月分調査）	29 品目（1）⇒増加
	食事バランスガイドを知っている人の割合	（市民健康意識調査）	15.2%⇒20%

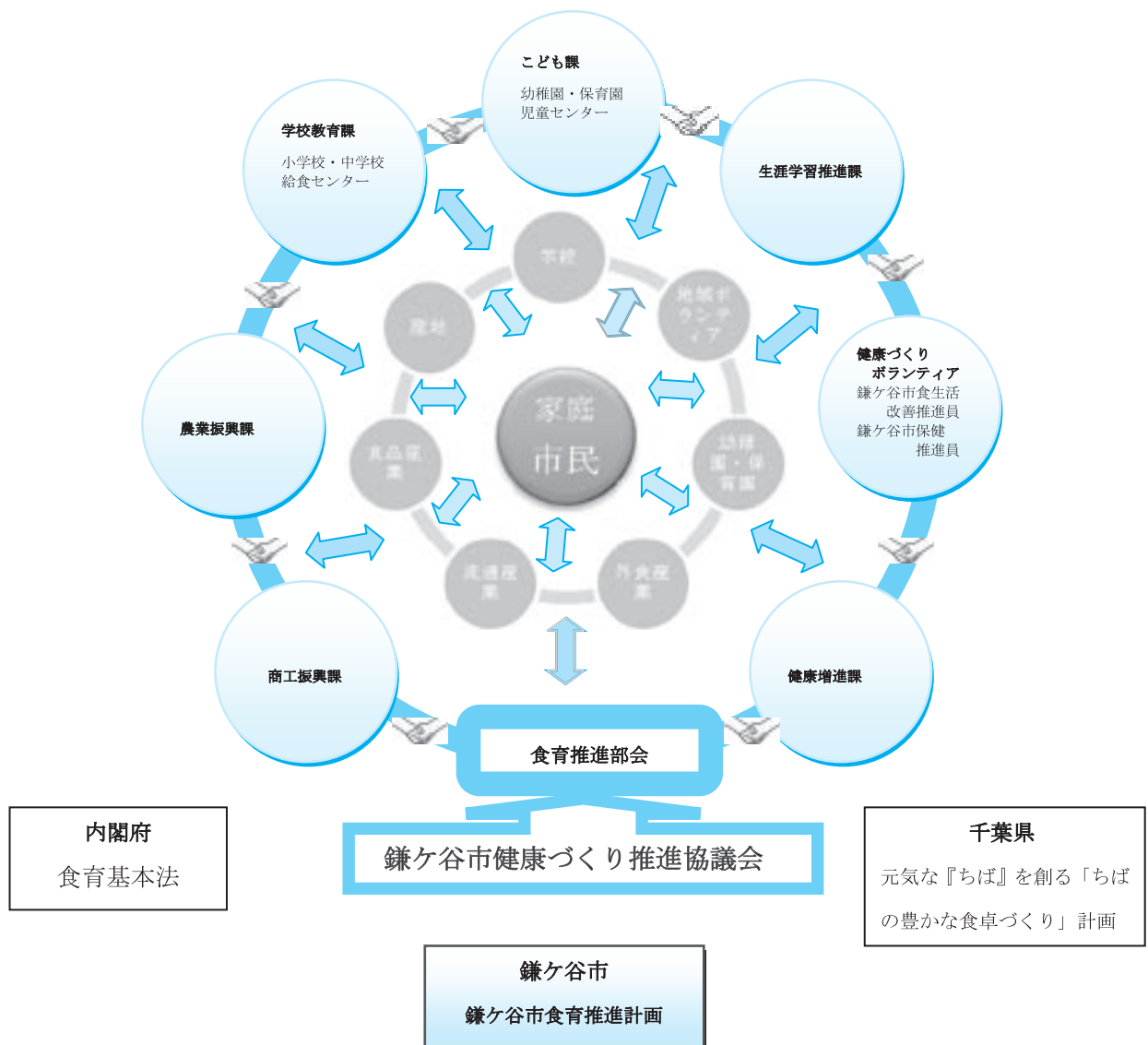
※食事バランスガイド・・・健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料。（平成 17 年 6 月厚生労働省と農林水産省の共同で策定）

3 推進体制

食育の推進にあたっては、市民一人一人の理解と行動により「家庭」を中心に地域、保育園・幼稚園・学校などで推進していきます。市民を主体として、食育に係る関係機関・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。本計画の目的達成に向け、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」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。





第5章 ライフステージごとにみる行動計画

ライフステージごとの目標

- ・ 乳幼児期（0～2歳）
- ・ 幼児期（3～5歳）
- ・ 小学生
- ・ 中学生
- ・ 成人（子どもとの接点が少ない、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）
- ・ 支援する事業一覧

1 ライフステージごとの目標

乳幼児期(0～2歳)

身につけてほしい力

身につけてほしい
知識や技術

食べる力

- 美味しく楽しく食べることができる
- ☆ 健康を意識して食べることができる
- ☆ 感謝して食べることができる

- 一緒に楽しく食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 上手に食べる
- マナーを守って食べる
- 感謝をして食べる
- ☆ 生活リズムを整えて食事をする

食卓を調える力

- ☆ 食事を作ることができる
- ☆ 食事の環境を整える

- ☆ 旬の食材を選ぶ
- ☆ 日本の地域や食文化を知り、食べる
- ☆ 清潔な環境を整える

食べる力
食べ物を選ぶことができる

- ☆ 安全で安心な物を選ぶことができる
- ☆ 身体に良い物を選ぶことができる

- ☆ 安全な物を選ぶ
- ☆ 食品表示を活用して食べる
- ☆ 月齢、発達に応じた献立を考える

☆ = 保護者 ● = 本人

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧
(事業名は五十音順)
P44～P50 参照

● 家族や友達と一緒に楽しく食べる	㊦
● 食事をしっかり食べる	㊦
● よく噛んで食べる	㊦㊧
● 好き嫌いをしないで何でも食べる	㊦
● 月齢にあった食べ方(手づかみ・スプーン・フォーク)をする	㊦㊬㊭
● 「いただきます、ごちそうさま」を言う	㊦㊬㊭
● 口に入れた物を吐き出さない、口に入れたまましゃべらない	㊦
● 人の物を取って食べない	㊦
● 早ね、早起きをする	㊦㊬㊭
☆ 食事に旬の食材を取り入れる	㊦㊧㊨
☆ 行事食や地域の食文化を子どもと一緒に体験する	㊤㊦㊧

● 食事作りの簡単な手伝いをする	㊦
● 食べる前には手を洗う	㊦
☆ 離乳食・幼児食を覚える	㊮㊯㊰㊱㊲㊳
☆ 献立の立て方を知る	㊮㊯㊰㊱㊲
☆ おやつとの与え方を知る	㊮㊯㊰㊱㊲

● 危険な物は口にいけない	㊦
☆ 子どものアレルギーについて知る	㊠㊡㊢
☆ 食品表示について理解する	㊣

幼児期（3～5歳）

身につけてほしい力

身につけてほしい
知識や技術

<p>食べる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 美味しく楽しく食べることができる ● 感謝して食べることができる ☆ 健康を意識して食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 誰かと一緒に楽しく食べる ● 身体に良い食べ方をする ● 上手に食べる ● マナーを守って食べる ● 感謝をして食べる ☆ 生活リズムを作る ☆ 日本の地域や食文化を知り食べる
<p>食卓を調える力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 食事を作ることができる ☆ 食事の環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理を作る手伝いをする ☆ 清潔な環境を整える
<p>食べる力 食べ物を選ぶことができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全で安心な物を選ぶことができる ☆ 身体に良い物を選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 安全な物を選ぶ ☆ 食品表示を活用して選ぶ ☆ 旬の食材を選ぶ

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧
(事業名は五十音順)
P44～P50 参照

● 家族や友達と一緒に楽しく食べる	㊦㊧㊨㊩㊪
● 旬が美味しいことを知る	㊫㊬㊭㊮
● 3食しっかり食べる	㊯㊰
● 好き嫌いをしないで食べる	㊱㊲㊳㊴
● 自分の食べられる量を知る	㊵
● よく噛んで食べる	㊶
● 器によそって箸やスプーンを使って食べる	㊷
● みんなで食事について、話をしながら食べる	㊸
● 自分で取った物は残さず食べる	㊹
● 「いただきます、ごちそうさま」を言う	㊺
● 早ね、早起きをする	㊻
● おふくろの味、我が家の味がわかる	㊼
☆ 行事食をこどもと一緒に体験する	㊽
☆ 収穫の体験を楽しむ	㊾㊿
☆ 食材がどのように作られているかを知る	㊿
☆ 多くの食材を知っている	㊽
● 料理を作る手伝いをする	㊿
● 調理器具や食器を清潔にする	㊿
● 後片付けを手伝う	㊿
● 食べる前や料理をするときには手を洗う	㊿
● 危険な物は食べない	㊿
● 自分の食物アレルギーを知る	㊿
☆ 成長期に良い食品を知る	㊿
☆ 砂糖を取り過ぎない	㊿

小学生

身につけてほしい力

身につけてほしい 知識や技術

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食べる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 美味しく楽しく食べることができる ● 健康を意識して食べることができる ● 感謝して食べる事ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 誰かと一緒に美味しく、楽しく食べる ● 生活リズムを整える ● 身体に良い食べ方をする ● 旬の食材を選ぶ ● 日本の地域や食文化わかり食べる ● マナーを守って食べる ● 作り手に感謝をして食べる ● 生産者に感謝をして食べる ● 食材を得られることを感謝する
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食卓を調える力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事を用意することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理を楽しく作る ● 清潔な環境を整える
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食べ物を選ぶことができる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全で安心な物を選ぶことができる ● 身体に良い物を選ぶことができる ● 美味しい物を選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品表示を活用して選ぶ ● バランスの良い献立をたてる ● 旬の食材を選ぶ

☆ = 保護者 ● = 本人

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧

(事業名は五十音順)

P44~P50 参照

<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や友達と一緒に食べる・・・ ● 行事食を楽しむ・・・ ● 野菜にはそれぞれ旬があることを知る・・・ ● 旬の食材が美味しいことを知る ● 旬の食材が栄養豊富であることを知る・・・ ● 3食食べる・・・ ● 早ね、早起きをする・・・ ● 毎日排便をする・・・ ● 身体に必要な水分をとる・・・ ● 偏食しないで食べる・・・ ● 自分の食べられる量を知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ㊦㊨㊩ ㊤㊥㊦ ㊤㊦㊧ ㊤㊦㊧ ㊥㊦㊧ ㊥㊦ ㊦㊥ ㊤㊤ ㊤㊦㊥ ㊦㊥ 	<ul style="list-style-type: none"> ● よく噛んで食べる・・・ ● 地域の食文化を知る・・・ ● 箸を上手に使う・・・ ● 「いただきます、ごちそうさま」を言う・・・ ● 調理している人の気持ちを知る・・・ ● 食材を作っている人の気持ちを知る・・・ ● 野菜の育て方を知る・・・ ● 命の尊さを知る・・・ ● 恵まれた環境にいることを知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊤㊥㊦ ㊤ ㊦ ㊦ ㊥ ㊤ ㊤㊥ ㊤㊥ ㊤㊥
<ul style="list-style-type: none"> ● 食事の準備と片付けの手伝いをする・・・ ● いろいろな食材を知る・・・ ● 食材の買い物をする・・・ ● 料理の作り方を知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦㊦㊧ ㊤㊥㊦ ㊤ ㊤㊦ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本的な調理器具を使う・・・ ● 料理を楽しむ・・・ ● 食べる前に手を洗う・・・ ● 台所や食卓を清潔にする・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊤㊦㊦㊧ ㊤㊦ ㊤㊦㊦㊧ ㊤㊦㊦㊧ ㊤㊦ ㊤㊦㊦㊧ ㊤㊦
<ul style="list-style-type: none"> ● 消費期限・賞味期限を知る・・・ ● 生産者・生産地の表示を見て食材を選ぶ・・・ ● 食べていろいろな料理を覚える・・・ ● 食べていろいろな食材を覚える・・・ 			<ul style="list-style-type: none"> ㊤ ㊤ ㊦㊤ ㊦㊤

中学生

身につけてほしい力

身につけてほしい
知識や技術

食べる力

- 楽しく食べることができる
- 健康を意識して食べることができる
- 生産者や作り手に感謝して食べることができる

- 一緒に楽しく食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 日本や地域の食文化を知り食べる
- マナーを守って食べる
- 食材を得られることを感謝する

食卓を調える力

- 食事を用意することができる

- 献立を考える
- 料理を作る
- 清潔な環境を整える

食べ物を
選ぶことができる力

- 安全で安心な物を選ぶことができる
- 美味しくて身体に良い物を選ぶことができる

- 危険な食品を知る
- 食品表示を活用して選ぶ
- 旬の食材を選ぶ

☆ = 保護者 ● = 本人

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧

(事業名は五十音順)

P44~P50 参照

<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間と楽しく食事をする ● 協力して給食を準備する..... ● 朝ごはんを食べて登校する... ● 生活リズムを整える..... ● 身体について知り、身体を大切に にする..... ● よく噛んで食べる..... ● 日本や地域の食の歴史を知り、 食文化に興味もつ..... ● 箸を上手に使う..... ● 姿勢良く食べる..... ● 「いただきます、ごちそうさま」 を言う..... 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ㊦ ㊦㊧㊨ ㊦㊧ ㊦㊧㊨ ㊦㊧ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦ ㊦ ㊦ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 他の人のために料理を作る・ ● 一緒に食べる人への思いやり の心がある..... ● 箸のマナーを知る..... ● 料理を作る人の心を知る... ● 自分で野菜や米を育てる... ● 食材を作る人の気持ちを知る ● どのように食べ物が作られて いるかを知る..... ● 命の尊さを知る..... ● 食料自給率を知る..... ● おかれている環境を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ㊧㊨㊩ ㊧ ㊦㊨ ㊦ ㊦ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦ ㊦ ㊦
<ul style="list-style-type: none"> ● 料理を作る意欲を持つ..... ● 献立の立て方を知る..... ● 食事バランスガイドを知る... ● 料理方法を知る..... ● 基本的な調理器具を扱える... 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦㊦㊧ ㊦㊧ ㊦㊧ ㊦㊧ ㊦㊧ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理や準備や片付けをする・ ● 調理前や食べる前には手を洗 う..... ● 台所や食卓を清潔にする... ● 食品衛生について理解する・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦㊧ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のアレルギーを知る..... ● 食品表示・消費期限を活用する..... ● お菓子や飲み物などの成分について知り、選ぶ..... ● 食材の旬を知り、味、栄養が良いことを知る..... 	<ul style="list-style-type: none"> ㊨ ㊦ ㊦㊧ ㊦㊧ 		

成人（子どもと接点が少ない、高校生・単身者・高齢者など）

身につけてほしい力

身につけてほしい
知識や技術

<p>食べる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しく食べることができる ● 健康を意識して食べることができる ● 感謝して食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一緒に楽しく食べる ● 自分の身体に良い食べ方ができる ● 日本や地域の食文化を知り、食べる ● マナーを守って食べる ● 作り手に感謝をして食べる ● 生産者に感謝をして食べる ● 食材に感謝をする ● おかれている環境を理解する
<p>食卓を調える力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事を作ることができる ● 食事の環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 献立を考える ● 料理を作る ● 清潔な環境を整える
<p>食べ物を選ぶことができる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全で安心な物を選ぶことができる ● 美味しくて身体に良い物を選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 危険な食品を知る ● 食品表示を活用して選ぶ ● 旬な食材を選ぶ ● 食事バランスガイドを使って料理を選ぶ

☆ = 保護者 ● = 本人

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧

(事業名は五十音順)

P44～P50 参照

<ul style="list-style-type: none"> ● 誰かと一緒に食べる・・・ ● 会話を楽しむ・・・ ● 3食食べる・・・ ● 早ね、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え・・・ ● 自分の適量を知る・・・ ● よく噛んで食べることの大切さを知る・・・ ● 生活習慣病予防のための食事の摂り方を知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊦㊧ ①㊦㊧ ①㊧㊦㊧ ㊦㊧ ①㊦㊧ ①㊦㊧ ㊧㊦㊧㊦ ㊦㊧ ①㊦㊧ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の人とのコミュニケーションを大切にする・・・ ● 鎌ヶ谷で採れる食材を知る・ ● みんなで作ってみんなで食べる・・・ ● マナーを知る・・・ ● 「いただきます、ごちそうさま」を言う・・・ ● 作る人の気持ちを考える・・・ ● 相手への思いやりを持つ・・・ ● 生産者の苦勞を知る・・・ ● 命の尊さを知る・・・ ● 食事ができることに感謝をして食べる・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊦㊧ ㊦ ①㊦㊧ ①㊦ ㊦ ㊦ ㊦㊦ ㊦ ㊦㊦ ㊦㊧
<ul style="list-style-type: none"> ● 食事バランスガイドの活用を知る・・・ ● 献立の立て方を知る・・・ ● 簡単な料理の作り方を知る ● 基本的な調理器具を扱える ● 料理を楽しむ・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊦㊧㊦ ①㊦㊧ ①㊦㊧ ①㊦㊧㊦ ①㊦㊧ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理を知る・・・ ● 食べる前には手を洗う・・・ ● 台所や食卓を清潔にする・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊦㊧㊦ ㊦㊦㊦ ㊦㊦㊦
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のアレルギーを知る・・・ ● 食品表示を活用する・・・ ● 正しい情報を選ぶ・・・ ● 食材の旬がいつかを知る・・・ ● 市内の直売所の場所を知る・・・ ● 旬の食材は、栄養豊富で美味しいことを知る・・・ ● バランス良く食べることが健康に良いことを知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦㊦ ①㊦ ①㊦ ㊦㊦ ㊦ ㊦㊦ ①㊦㊧㊦ 		

成人（子どもと接点が多い、家族・保育者・教員など）

身につけてほしい力

身につけてほしい
知識や技術

食べる力

- 楽しく食べることができる
- 健康を意識して食べることができる
- 感謝して食べることができる

- 一緒に楽しく食べる
- 生活リズムを整えて食べる
- 自分の身体に良い食べ方をする
- 日本や地域の食文化を知り、食べる
- マナーを守って食べる
- 作り手に感謝をして食べる
- 生産者に感謝をして食べる
- 食材に感謝をする

食卓を調える力

- 食事を作ることができる
- 食事の環境を整える

- おかれている環境を理解する
- 献立を考える
- 料理を作る
- 買い物をする
- 清潔な環境を整える

力 食べ物を選ぶことができる

- 安全で安心な物を選ぶことができる
- 美味しくて身体に良い物を選ぶことができる

- 危険な食品を知る
- 食品表示を活用して選ぶ
- 旬の食材を選ぶ
- 食事バランスガイドを使って料理を選ぶ

☆ = 保護者 ● = 本人

取り組み
(何をしたらいいの?)

支援する事業一覧

(事業名は五十音順)

P44～P50 参照

<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や仲間と楽しく食べる・・・ ● 3食食べる・・・ ● 早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整える・・・ ● しっかり身体を動かして食べる ● よく噛んで食べる・・・ ● 自分の食べる適量を知る・・・ ● 行事食や伝統的な料理を知る ● 特産物や郷土料理を知る・・・ ● みんなで作ってみんなで食べる ● 近所の人とのコミュニケーションを大切にする・・・ ● マナーを知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊦㊧㊨ ①㊥㊦ ①㊦ ①㊤ ㊢㊣㊤ ㊤㊦㊧ ①㊦㊧㊨ ㊦ ㊦ ①㊦㊩ ①㊩ ㊦ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「いただきます、ごちそうさま」を言う・・・ ● 思いやりの心を持つ・・・ ● 料理を作る人の気持ちを知る ● 料理を作る人に感謝をして食べることができる・・・ ● 野菜の作り方を知る・・・ ● 食材を作る人の気持ちを知る ● 生産者の苦勞を知る・・・ ● 命の尊さを知る・・・ ● 食事ができることに感謝をして食べる・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊤ ㊦ ㊦
<ul style="list-style-type: none"> ● 献立の立て方を知る・・・ ● 簡単な料理の作り方を知る・・・ ● 料理を楽しむ・・・ ● 基本的な調理器具を扱える・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ①㊢㊩ ①㊢㊩ ①㊢㊩ ①㊢㊩ 	<ul style="list-style-type: none"> ● インターネットを利用する・・・ ● 売っている場所を知る・・・ ● 食べる前には手を洗う・・・ ● 台所や食卓を清潔にする・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ㊦ ㊢㊩ ㊢㊩
<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の衛生について知る・・・ ● 毒物の混入等について知る・・・ ● 食物アレルギーを知っている・・・ ● 食品表示が何かを知っている・・・ ● 消費期限の表示を利用することができる・・・ ● 主な食材の旬を知っている・・・ ● 産地と旬の関係を知っている・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ① ㊤㊦㊧ ① ①㊦㊩ ㊦ ㊦ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 旬の食材が味、栄養等が良いことを知る・・・ ● バランス良く食べることが健康に良いことを知る・・・ ● 食事バランスガイドの活用の仕方を知る・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ㊦ ①㊦㊦ ㊢㊦ ①㊦㊧

支援する事業一覧

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
ア	朝市	一般市民	毎週土曜日の早朝、市役所前において、新鮮な鎌ヶ谷産農産物の販売をしています。	鎌ヶ谷市朝市組合 農業振興課
イ	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他、健康づくりと食に関する話や実習をします。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
ウ	お茶会	小学生 保育園児	お茶をたて、お作法を学びます。	児童センター
エ	親子クラブ	幼児 保護者	親子で簡単な手作りおやつの実習をします。	児童センター
オ	親と子及び高齢者 よい歯のコンクール	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	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します。	健康増進課 船橋歯科医師会
カ	学級活動	小学生 中学生	文部科学省からの配布物を使用した授業。	小学校 中学校
キ	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、作り手と食べる側の意思疎通を図り、学校給食に関する相互の共通理解と認識を図るため調理師と栄養士が学校を巡回し給食の栄養についてのお話などをします。	給食センター 小学校 中学校

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
ク	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・盛り付けなどを知ることができます。	給食センター 小学校 中学校
ケ	給食指導	市立保育園児 0～5歳児	保育園児に対し、巡回食事指導をします。	健康増進課 保育園
コ	給食指導 (給食だより)	小学生 中学生	給食を通して、栄養、衛生、マナー、食文化などを伝えます。	小学校 中学校 給食センター
サ	給食の時間	小学生 中学生	配膳から片付けまでの方法やマナー等を身に付けさせます。食材や調理方法、栄養等についての知識を身に付けさせます。楽しい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ます。	小学校 中学校 給食センター
シ	教科で指導 (保健・家庭科・理科)	小学生 中学生	保: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し、資質や能力を育てます。 家:日常生活に必要な基礎的・基本的な知識や技能を身に付け、身近な生活に活用できるようにします。 理:授業を通して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ます。	小学校 中学校
ス	口からはじめる アンチエイジング講座	成人	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・増進についての講座です。	健康増進課

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
セ	クリスマス会	保育園児	飾り付けやクリスマスメニューを通して行事食を楽しみます。	保育園
ソ	健康診査 ・1歳6か月児健康診査 ・3歳児健康診査	1歳8か月 ³ ・ 3歳5か月 ⁴ 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ます。また、スプーンやフォークから箸への移行がスムーズにできるよう周知します。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進員協議会 鎌ヶ谷市医師会 船橋歯科医師会
タ	健康相談 ・4か月児健康相談 ・10か月児健康相談	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ます。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進員協議会
チ	健康づくり料理教室 親子の料理教室	一般市民	親子で料理を楽しみ、食についての理解を深めるきっかけとします。また、健康のための食生活について地域の人々に伝えていきます。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
ツ	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、生活習慣の改善を図り、口の働きを衰えさせないためのトレーニング法を教えます。簡単な調理実習や試食もあります。	健康増進課 健康運動指導士
テ	子どもクッキングクラブ	小学生	料理することや、自分たちで作ったものを食べることを楽しみ、器具の使い方や料理を覚えます。	児童センター

³事業名は法律により、6歳児健康診査と定められているが、1歳6か月～2歳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か月児と定めている。
⁴3歳児健康診査についても上記理由により、3歳5か月と定めている。

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
ト	個別栄養相談	一般市民	個々の食生活全般について、相談に応じています。	健康増進課
ナ	歯科健康診査	2歳0か月児 妊婦	乳歯のむし歯予防の推進を図る・歯科疾患の早期発見・早期指導を目指し、健康な歯や歯茎の保持のため歯科健診を行います。幼児はむし歯予防のためのフッ化物塗布を行います。	健康増進課 船橋歯科医師会
ニ	歯科巡回指導	5年生・特別 支援学級・0 ～5歳児の保 護者・職員・ 就学前児童の 保護者	小学生、幼稚園児、保育園児の親・職員に対し、歯を大切に、何でも良く噛んで食べられることを啓発します。	健康増進課
ヌ	歯周病疾患検診	40歳・50歳・ 60歳・70歳	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、歯周病の検診をします。	健康増進課 船橋歯科医師会
ネ	市民農園	一般市民	農地を貸し出し、菜園づくりを勧めます。	農業振興課
ノ	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ついての授業を行い、児童生徒が自分自身の食についての理解と関心を深めます。	給食センター 小学校 中学校
ハ	新米ママの会	第1子の母親 と乳児	子育て中の母を支援し、離乳食に対する不安を解消し、進行状況の確認をします。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進 員協議会
ヒ	せんべい焼き	小学生 幼児	友達と一緒に焼いて食べる楽しさを味わい、自分の食べているおやつの理解を深めます。	こども課 児童センター

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
フ	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を会場として、それぞれの年齢に合った食生活について、個別の相談に応じています。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進員協議会
へ	作って食べよう	保育園児 小学生	年齢発達に合った簡単な料理、おにぎりやみそ汁、カレーライスなどを作ったりし、楽しんで食に興味を持たせます。	保育園 児童センター
ホ	千産千消デー	小中学生	地場産物を活用した学校給食を提供する。	給食センター
マ	糖尿病自主学習グループの支援	糖尿病患者及びその家族	糖尿病自主学習グループにモデル献立の調理実習、情報提供など、食事療法を継続的に実践し、合併症を予防するための支援をします。	健康増進課
ミ	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講演、食事についてのお話、野菜料理の試食、口腔衛生について周知します。	健康増進課 鎌ヶ谷市医師会 鎌ヶ谷市食生活改善協議会
ム	農業まつり	一般市民	梨の共進会、収穫感謝祭、野菜の共進会の総称で、共進会では、出品された梨や野菜の審査が行われ、展示されたあと、出品された農産物が販売されます。 収穫感謝祭は、産業フェスティバルと同時開催され、農家が直接、野菜、お餅などを販売します。	農業振興課
メ	8020運動の推進	小学生 中学生 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します。	健康増進課 船橋歯科医師会

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
モ	「早ね、早おき、朝ごはん」運動の推進	中学1年生 小学5年生 一般市民	小中学校・幼稚園での「巡回講演会」「簡単朝ごはんアイデアレシピコンテスト」の実施、「早ね・早おき・朝ごはんチェックカレンダー」「レシピ集」を製作・配布し「早ね、早おき、朝ごはん」の大切さを伝えます。	健康増進課 生涯学習推進課 小学校 中学校
ヤ	福祉健康フェア	一般市民	健康づくりの啓発をします。	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
ユ	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、および家族の健康づくりのための源である食について伝えます。	健康増進課
ヨ	プレママクッキング	初妊婦	料理の基本を知り、手軽に毎日の食生活に生かせるようにします。また離乳食への応用ができるようにします。 みんなで料理や食事を楽しみ仲間づくりに役立てます。	健康増進課 鎌ヶ谷市保健推進員協議会
ラ	ヘルスサポーター 中学生講座	中学生	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、またその方法を学びます。献立の作り方や、自分で作れる朝ごはんの調理実習などの体験を地域ボランティアが伝えます。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会 中学校
リ	保健指導 (保健だより)	小学生 中学生	健康な身体と食べ物との関わりや、衛生について伝えます。	小学校 中学校 給食センター

	事業名	対象	事業概要(目的・内容)	関係課・関係団体
ル	緑のカーテン	小学生 中学生 保育園児	つる性野菜の栽培、収穫を通して食べ物に対する関心を深めます。	こども課 保育園 児童センター 中学校 小学校
レ	もぐもぐ教室	6か月～12か月児の保護者	発達段階に合わせた離乳食の作り方や与え方を、実習を交え伝えます。	市立保育園 健康増進課
ロ	もちつき	小学生 幼児 保育園児	日本古来の正月を迎える行事としての餅つきを体験し、楽しみます。	こども課 児童センター 保育園
ワ	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、試食を交えて確認します。同じ月齢の児を持つ親同士の楽しい情報交換の場にもなっています。	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
ヲ	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ります。	健康増進課 鎌ヶ谷市食生活改善協議会

資料編

1. 鎌ヶ谷市で行われている食育の紹介

- ・ 家庭
- ・ 学校
- ・ 幼稚園・保育園
- ・ 地域
- ・ 生産者
- ・ 鎌ヶ谷市

2. 食育推進計画の体制

3. 食育推進計画策定の経過

4. 鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員

鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会設置要綱

鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会委員名簿

指導助言者

食育推進計画作業部会名簿

5. 食育推進計画策定のための市民意識調査結果

1 鎌ヶ谷市の食育の取り組みについて（紹介）

家 庭

「早寝・早起き・朝ごはんチェックカレンダー」

作成・配布

事業の目的 子どもたちが、早寝、早起き、朝ごはんの基本的な生活習慣を身につけることを目的とします。

内 容 朝ごはんアイデアレシピを募集してコンテストを行い、入賞作品を「早寝・早起き・朝ごはんチェックカレンダー」に掲載しました。また、1月と8月を強化月間として、小学校1年生から5年生までの児童を対象にカレンダーにチェックして提出してもらいました。

事業の様子 早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー



感想・成果 カレンダーにチェックしてもらうことによって、子ども達に生活リズムを整えることを継続していくことを伝えることができました。

今後の取組 朝ごはんアイデアレシピコンテスト入賞作品の中から「早寝・早起・朝ごはんレシピ集」を作成し、中学1年生に配布しました。

学校・給食

「しっかり運動 早ね、早おき、朝ごはん」

学童期からの生活習慣病予防事業

事業の目的 生活リズムを整え、生活習慣病を予防します。

内容 鎌ヶ谷市では、千葉県からの委託を受け、鴨川市、木更津市とともに、学童期からの生活習慣病予防事業を実施しています。平成20年度に小学校5年生を対象に生活実態調査を行い、その結果を受け平成21年度には、「しっかり運動、早寝、早起き、朝ごはん」をスローガンに料理コンクールや、その入選作をのせたチェックカレンダーの作製・配布、全小・中学校を対象に「食育巡回講演会」を栄養士を講師に実施しています。

- ・今日の朝ごはんは？ 媒体を使って朝食の大切さを知る
- ・食べ物のからだの中での働き、朝ごはんを食べよう！他（パワーポイント）
- ・3つの食品群と食事バランスについて知る。マジックカード（折り紙）を使用・質疑

事業の様子



感想・成果 平成20年度での調査より、「早ね、早おき、朝ごはん」が実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣全般も良好で、精神的にも安定した状態であることがわかりました。

望ましい生活習慣が定着するよう、保健だよりや給食だよりに記事を掲載したり、「いきいきちばっ子ノート」や「健康チェックリーフレット」等を活用するなど学習が広がった。自分の生活や食生活を見直すよい機会となりました。

あわせて、千産千消（千葉ならではの言葉）のお弁当作りなど保護者や家庭をもまきこんでの学習も見られた。

今後の取組 食生活習慣については、学校・家庭・地域が協力して実施することが大切である。学校で過ごす時間が限られていることから、家庭での指導が欠かせません。

学校・給食

学校給食における千産千消デーの実施

事業の目的 学校給食に地場産物を活用することの重要性に鑑み「千地産千消デー」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。

内容 給食実施期間中の一日を「千地産千消デー」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た。予定献立表の裏面に、地場産物の紹介と、地場産物を活用した料理の作り方についてお知らせを入れ、児童生徒・教職員・保護者に配布した。

事業の様子

当日の献立

ピタパン・牛乳
焼きぎょうざ・大学芋
塩焼きそば・みかんゼリー

活用した地場産物

さつま芋・豚肉・人参
もやし・キャベツ・チンゲン菜・ぎょうざ・梨の酢(調味料)



感想・成果 全食材数に対する地場産物（県内農林水産物）の割合は46%と目標を達成することができたが、産地を指定して食材を仕入れると割高になることがあった。酸味を苦手とする児童・生徒も、鎌ヶ谷産の酢を用いることで興味を持って食べていた。

今後の取組 今後も引き続き「千産千消デー」を設定する予定です。

幼稚園・保育園

野菜の皮むき体験

事業の目的 給食に出される野菜について知り、食べる意欲を育てます。

内容 給食・おやつに取り入れた野菜の中から、こども達に取り組みやすい食材を選び（たけのこ・とうもろこし等）皮をむく、匂いをかぐ、触る等を体験します。

事業の様子

午後のおやつは、「茹でとうもろこし」午前中に、保育園みんなの分の皮をむきます。とうもろこしの“ひげ”にびっくりしたり、喜んだり、みんなきちんと最後までむいてくれました！



感想・成果 自分たちが携わった食材が調理されて給食・おやつに出されると、食べる意欲が高まり、会話もはずみます。

今後の取組 継続して実施していきます。

地域

ヘルスサポーター中学生講習会

事業の目的 健康づくりのための食生活について学び、今後の健康づくりへの実践へとつなげていくことを目指します。

内容 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、健康な身体作りのための栄養知識や朝食の大切さなどを調理実習や講話を交えて伝えています。

事業の様子

紙芝居で朝食の大切さを伝えます



みんなで楽しく調理のコツを覚えます



感想・成果 参加した中学生からは、『食事（栄養）のことがよくわかった』・『朝食の大切さをよく理解できた』・『自分の食生活の見直しができた』などの感想が聞かれました。

今後の取組 内容も少し変えながら、多くの中学生に参加してもらうようアピールしていきます。

地 域

健康づくり料理教室

事業の目的 健康づくりのための食生活改善を目的とし、料理をすることや会食を楽しみます。

内 容 鎌ヶ谷市食生活改善協議会会員（地域ボランティア）により、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、生涯学習センターなど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実施しています。

事業の様子



料理を楽しみながら、健康づくりを学びます

ヘルスマイトが伝えます



感想・成果 保育付きの教室もあるため、参加者は年代の幅が広く、お互いにいろいろな情報交換をしながら、料理作りや会話を楽しんでいます。高齢の男性の参加も多くみられます。

今後の取組 安価で身近な食材を利用し、簡単で、健康づくりに役立つ料理メニューを提供できる料理教室として、より多くの市民の方の参加を得られるよう推進していきます。

地域

親子クッキング

事業の目的 料理を作る楽しさを通して、「食」について親子で体験します。

内容 食生活改善推進員と南部地区社会福祉協議会の協働により、南部公民館において、親子で調理実習する。テキストとして、「おやこの食育教室」を使用し、参加した子どもには、おそろいのバンダナをプレゼントしました。



子どもの調理を見守ります

事業の様子

身支度やレシピの説明



感想・成果 出来るだけ、子ども達に調理の作業をさせるよう申し合わせ、少し時間がかかったが、楽しく調理できました。

今後の取組 南部地区だけでなく、他の地区にも推進します。

生産者

農業まつり

事業の目的 農家の生産技術並びに営農意欲の向上等を図り、本市農業の振興と農業ピーアールを目的として実施するものです。

内容 農業まつりとは、梨の共進会、収穫感謝祭、野菜の共進会の三つの事業の総称です。共進会では、出品された梨や野菜の審査が行われ、展示されたあと、出品された農産物が販売されます。

収穫祭は、産業フェスティバルと同時開催され、農家が直接、野菜、お餅などを販売します。

事業の様子

農業まつり

野菜・共進会



感想・成果 産業フェスティバルには1万5千人を超える方が来場し、たくさんの方が生産者と交流することができました。また、共進会では、生産者の方が丹精込めて作った農産物を販売していますので、鎌ヶ谷市の旬の物を知るよいきっかけとなりました。

今後の取組 これからも、農業まつりが鎌ヶ谷市の風物詩となるよう開催を続けるとともに、生産者と消費者との交流と理解促進を図ります。

鎌ヶ谷市

プレママ教室

事業の目的 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旨とします。

内 容【1日目】「食事バランスガイドチェックシート」への記入・妊娠中の栄養
【2日目】食事診断の返却 調理実習・試食
【3日目】妊娠中の口腔ケア、歯科健診

事業の様子



食事バランスガイドで、妊娠中の食事を伝えます。

むし菌の母子感染予防のため唾液の検査をします



感想・成果 今の自分の食生活を振り返り、不足している食材や、栄養素に気づき、見直しをすることができました。また口腔ケアの方法を身につけ、健康な歯でよく噛んで食事をする事の大切さを知ることができました。

今後の取組 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。

鎌ヶ谷市

4か月児健康相談の離乳食指導

離乳食教室（7～8か月児）

事業の目的 口腔ケアと離乳食の作り方や上手な食べさせ方を普及啓発する。母親にその児の発達にあった離乳食の進め方について伝え、同じ月例の児を持つ母親との交流により、情報交換を楽しむ。

内 容 4か月児をもつ保護者を対象に、子どものむし歯予防、離乳食の基本についての講話を行い、上手な離乳食の食べさせ方の実習を行っている。離乳食教室では心配なことなど、専門職のほか、アシスタントとして参加している保健推進員などに相談することもできます。

事業の様子

うらごしの体験をします



専門職や、保健推進員に気軽に相談できます

感想・成果 不安の多い、離乳食スタート時に知識を得ることができます。また、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す。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ています。

今後の取組 食べることのスタート地点としての離乳食が不安なく進められるよう、今後も継続して支援していきます。

鎌ヶ谷市

2歳児歯科健康診査

事業の目的 幼児期の丈夫な歯づくりを啓発する。

内容 フッ化物を利用したむし歯予防について、仕上げみがきの実際、歯科健診、希望者にフッ化物歯面塗布を行っています。

事業の様子

歯科衛生士が上手な仕上げみがきの方法やむし歯予防について説明します



歯科医師による歯科健診



フッ化物を歯に塗布し
歯の質を強くします

感想・成果 むし歯予防の重要性を認識し、定期的に歯科医院で予防処置を受ける動機づけになっている。3歳児健康診査におけるむし歯の有病率は、年々減少しています。

今後の取組 歯を大切にし、よく噛んで食べる習慣の必要性を啓発していきます。

事業の目的 保育園の園児や保護者、職員に対し、上手な食べ方・食べさせ方を普及啓発する。

内容 保育園の依頼により丸のみをしたり、いつまでも口の中でくちゃくちゃしてなかなか飲み込めない子など、食べることが苦手な子の食事の様子を観察し、職員・保護者に子どもの発達に応じた食形態や食べさせ方について啓発している。

事業の様子

保護者への啓発



給食指導



感想・成果 家庭での食事の経験や食事内容が乏しかったり、子の発達に適していない食事が与えられていたりして、給食を上手に食べられない子が増えています。家庭や保育園で食事の与え方（食形態や食べさせ方など）に注意して、根気よく食べさせることで、上手に食べられるようになりました。

今後の取組 今後も継続していきます。

鎌ヶ谷市

歯科巡回指導

事業の目的 園児、学童、保護者、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を増やします。

内容 保育園・幼稚園・小学校・中学校・マザーズホ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の講話や実習を行い啓発しています。

事業の様子

歯科衛生士による
5年生の巡回指導



歯垢の染め出しをし
みがき残しを調べます



感想・成果 鎌ヶ谷市の子どもたちのむし歯は年々減少しています。特に12歳児の「一人あたり平均むし歯数」は、「健康日本21」の2010年までの目標の1本以下を達成し、0.96本（2009年度）になりました。

今後の取組 よく噛むことの大切さを周知し、よく噛んで食べる習慣をつけます。

鎌ヶ谷市

元気アップ講座

事業の目的 介護予防の為の実践方法を学びます。

内 容 65歳以上の市民

年1回6地区で実施

1回目 運動「自分の体を知って健康維持、体を動かそう」

2回目 栄養「楽チン料理で健康長寿」

3回目 歯科「お口のケアで健康づくり・健口体操」

事業の様子 食事バランスガイドで自分の食事をチェック後、楽ちん料理を実習し、楽しく試食しました



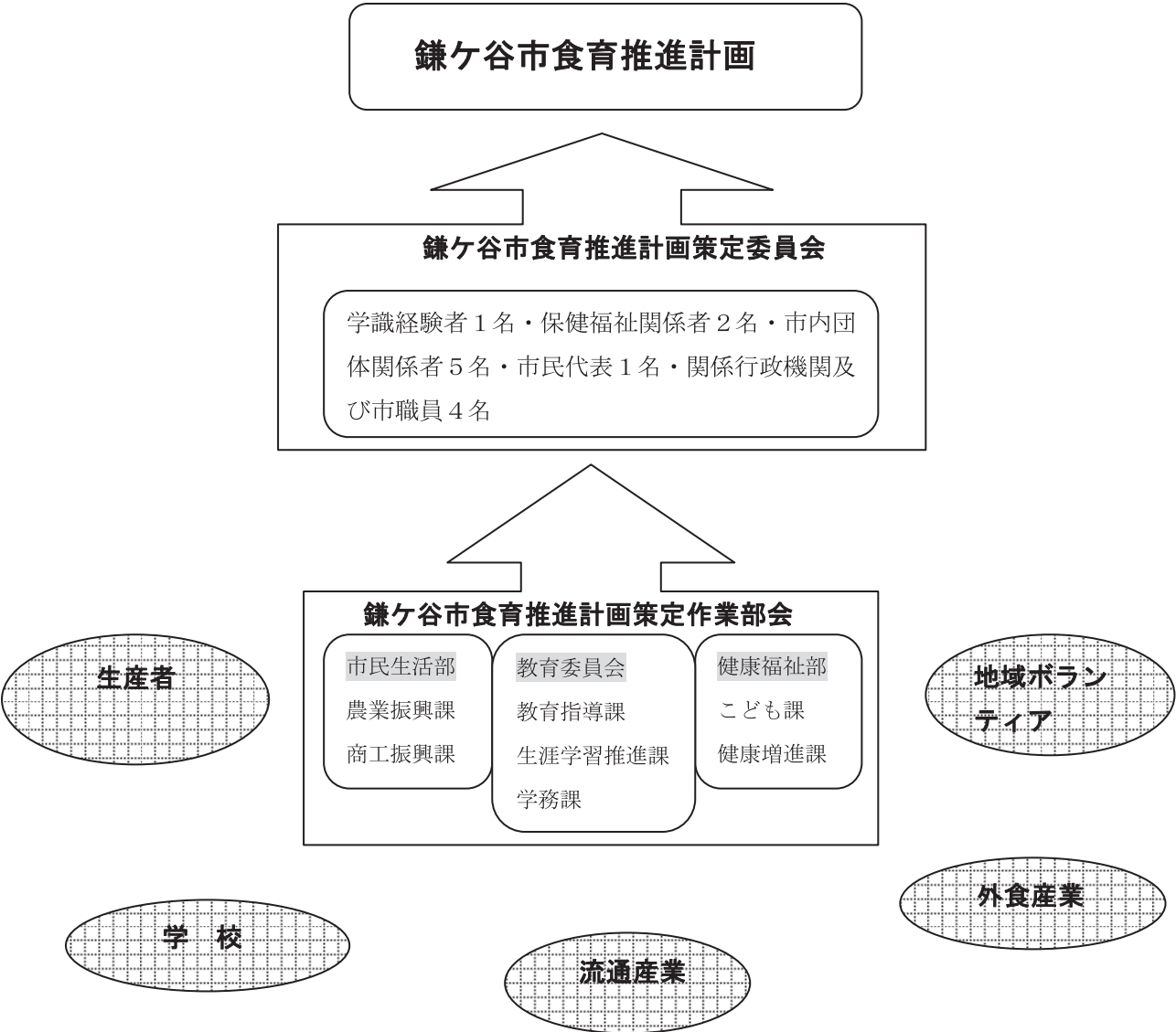
平成21年は399人が参加しました

感想・成果 栄養バランスが大変参考になりました。体重を減らす努力してみます。今日勉強した事を話し合っ、食生活を検討するつもりです。食事をバランスよく取りたいと思いました。など生活習慣を振り返る機会となっています。

今後の取組 継続して実施します。より多くの市民の方が参加できるよう周知していきます。

2 食育推進計画策定の体制

計画の策定にあたり、委員数 13 名の鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会を設置（委員内訳は下図のとおり）し、ワーキンググループとしての作業部会を設置しました。作業部会は関係各課の代表とし、必要に応じ、関係団体から意見を聞くことができる体制としました。



3 食育推進計画策定の経過

年 月 日	会 議 名	概 要
平成 22 年 2 月 9 日	庁内関係課長連絡会議	食育推進計画策定準備
平成 22 年 2 月 17 日	第 1 回作業部会	食育推進計画の策定について
平成 22 年 3 月 19 日	第 2 回作業部会	食育の現状について 目指す姿・食育推進計画の 目標・取り組みの方向につ いてのグループワーク
平成 22 年 4 月 21 日	第 1 回鎌ヶ谷市食育推 進計画策定委員会	委嘱状の交付・食育推進計 画の概要について
平成 22 年 5 月 10 日	第 3 回作業部会	目指す姿、計画の方向性につ いてのグループワーク
平成 22 年 6 月 10 日	保健推進員食育懇談会	目指す姿乳幼児編
平成 22 年 7 月 20 日	第 4 回作業部会	食育推進計画骨子案につい て他
平成 22 年 8 月 6 日	第 2 回鎌ヶ谷市食育推 進計画策定委員会	食育推進計画骨子案につい て他
平成 22 年 9 月 3 日	第 5 回作業部会	食育の推進体制について 今後の取り組みについて
平成 22 年 11 月 1 日	第 6 回作業部会	食育推進計画素案について
平成 22 年 11 月 17 日	第 3 回鎌ヶ谷市食育推 進計画策定委員会	食育推進計画素案について
平成 22 年 12 月 18 日～ 平成 23 年 1 月 17 日	パブリックコメントの 募集	
平成 23 年 1 月 28 日	第 7 回作業部会	パブリックコメントの検討
平成 23 年 2 月 10 日	第 3 回鎌ヶ谷市食育推 進計画策定委員会	パブリックコメントの検討

4 鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会

鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号)に基づき、鎌ヶ谷市食育推進計画(以下「計画」という。)を策定することを目的とし、鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会(以下「策定委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定委員会は、次に掲げる事項について庁内関係各課職員で構成される「鎌ヶ谷市食育推進計画策定作業部会」が検討した内容を審議する。

(1) 計画の策定に関すること

(2) その他、計画の策定に関し必要な事項に関すること

(組織)

第3条 策定委員会の委員の数は13名以内とし、別表に掲げる者をもって組織する
2 委員の任期は、平成23年3月31日までとする。

(会長及び副会長)

第4条 策定委員会に会長及び副会長を各1名置き、委員の中から互選する。

2 会長は、策定委員会を代表し、会務を総括する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 策定委員会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 策定委員会は、委員の半数以上の出席が無ければ開くことはできない。

3 策定委員会の議事は、出席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。

4 策定委員会は、その任務を遂行するために必要があると認めるときは、関係者に対し出席を求めて意見又は説明を聞くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(事務)

第6条 策定委員会の事務は、健康増進課において処理する。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関して必要な事項は、会長が策定委員会に諮って決めるものとする。

附 則

この要綱は、平成22年4月1日から施行し、平成23年3月31日限りで効力を失う。

鎌ヶ谷市食育推進計画策定委員会委員名簿

	区 分	役職名	団体名（所属）	委員名
1	学識経験者	健康栄養学類 准教授	和洋女子大学	藤澤 由美子
2	保健福祉関係者	代表	鎌ヶ谷市医師会	中井 愼雄
3		学校歯科担当 理事	船橋歯科医師会	藤居 弘通
4	市内団体関係者	会長	鎌ヶ谷市保健推進員協 議会	菅村 恵子
5		会長	鎌ヶ谷市食生活改善協 議会	和田 洋子
6		会長	まごころ会	山田 芳裕
7		副店長	イオン鎌ヶ谷店	栢野 道博
8		代表	市小中学校 PTA 連絡協 議会	渡邊 均
9	市民代表	公募委員	公募委員	村田 珠子
10	関係行政機関	センター長	習志野健康福祉センタ ー	藤木 哲郎
11	市職員	課長	市民生活部農業振興課	吉野 光雄
12		室長	生涯学習部学務課保健 給食室	井上 末洋
13		室長	健康福祉部こども課保 育支援室	斎藤 健次

事務局

健康増進課	課 長	福留 浩子
	課長補佐	鈴木 恵子
	主 査	太田 久美子
	主 査	松本 宏子

指導助言者

氏 名	所 属
渡辺 志保	(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

鎌ヶ谷市食育推進計画策定作業部会名簿

	所 属	担 当	氏 名
1	教育指導課	小中学校代表	小田川 精宏
2	生涯学習課	家庭教育等	米井 紀子
3	学務課	給食センター栄養士	升谷 美帆
4	こども課	保育園・幼稚園等	桂本 弘明
5	商工振興課	商工業者等	渡邊 洋子
6	農業振興課	農業生産者等	皆川 学
7	健康増進課	栄養士	菊地 久美子
8	健康増進課	歯科衛生士	山崎 典子
9	健康増進課	保健師（母子保健）	園部 明美
10	健康増進課	保健師（成人保健）	藺草 純子

事務局

健康増進課	課長補佐	鈴木 恵子
	主 査	太田 久美子
	主 査	松本 宏子

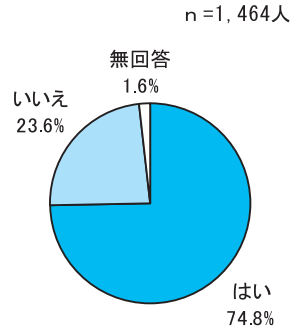
5 市民健康意識調査・食に関するアンケート結果

◆健康のため食事に気をつけているか（問7）

・ **ほぼ75%が健康のため食事に気をつけている**

問7 あなたは、健康のために食事に気をつけていますか。

No.	選択肢	n	%
1	はい	1095	74.8
2	いいえ	346	23.6
	無回答	23	1.6
	全体	1464	100.0



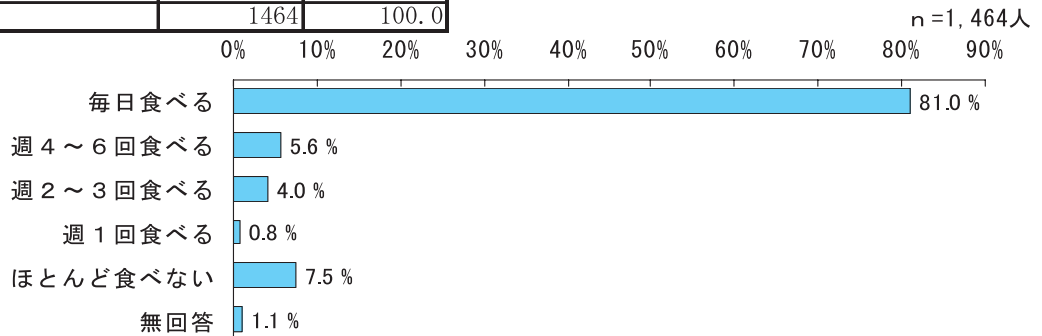
○「はい」という回答が圧倒的に多く、ほぼ4分の3を占めている。「いいえ」は4分の1弱となっている。

◆朝食摂取の状況（問8）

・ **「毎日食べる」が81%で、圧倒的に多い。「ほとんど食べない」は7.5%**

問8 あなたは、朝食をどの程度食べますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	毎日食べる	1186	81.0
2	週4～6回食べる	82	5.6
3	週2～3回食べる	59	4.0
4	週1回食べる	11	0.8
5	ほとんど食べない	110	7.5
	無回答	16	1.1
	全体	1464	100.0



○「毎日食べる」（81.0%）という回答が圧倒的に多く、次いで多いのは「ほとんど食べない」（7.5%）となっている。

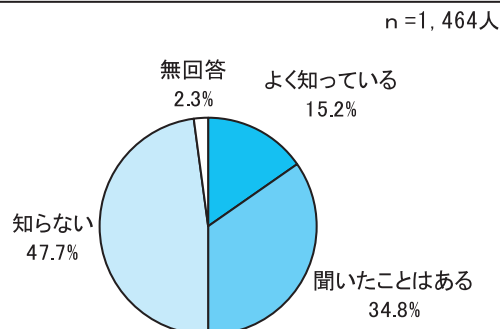
「毎日食べる」と「週4～6日食べる」（5.6%）を合わせると、86.6%の人が週の半分以上は朝食をとっていることが分かる。

◆『食事バランスガイド』の認知状況（問9）

・半数弱が「知らない」と答えており、「よく知っている」は15.2%

問9 あなたは、『食事バランスガイド』を知っていますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	よく知っている	223	15.2
2	聞いたことはある	509	34.8
3	知らない	699	47.7
	無回答	33	2.3
	全体	1464	100.0



○「知らない」という答えが最も多く、47.7%を占めている。

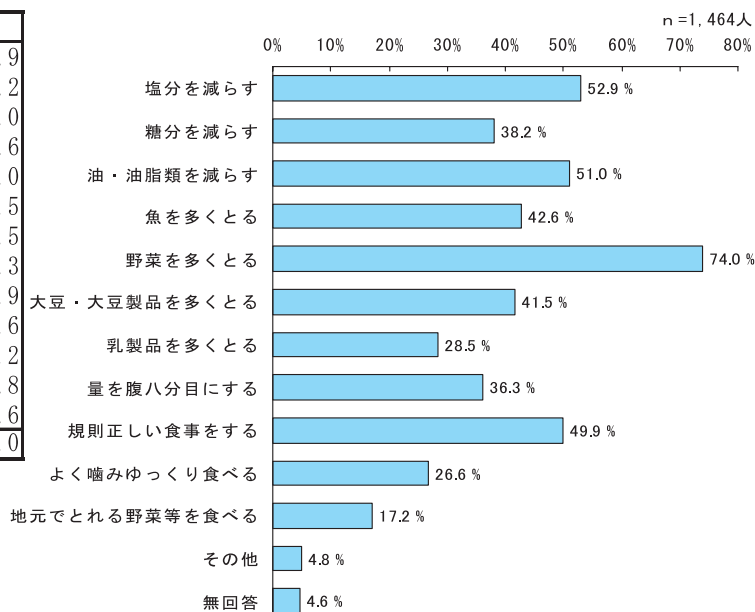
次いで多いのは「聞いたことはある」で、34.8%。「よく知っている」は15.2%となっている。

◆普段の食生活で心がけていること（問10）

・「野菜を多くとる」、「塩分を減らす」、「油・油脂類を減らす」などが多い

問10 普段の食生活で心がけていることはありますか。
該当するものすべてを選び、番号を○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	塩分を減らす	774	52.9
2	糖분을減らす	559	38.2
3	油・油脂類を減らす	746	51.0
4	魚を多くとる	624	42.6
5	野菜を多くとる	1084	74.0
6	大豆・大豆製品を多くとる	608	41.5
7	乳製品を多くとる	417	28.5
8	量を腹八分目にする	531	36.3
9	規則正しい食事をする	731	49.9
10	よく噛みゆっくり食べる	390	26.6
11	地元でとれる野菜等を食べる	252	17.2
12	その他	71	4.8
	無回答	68	4.6
	全体	1464	100.0



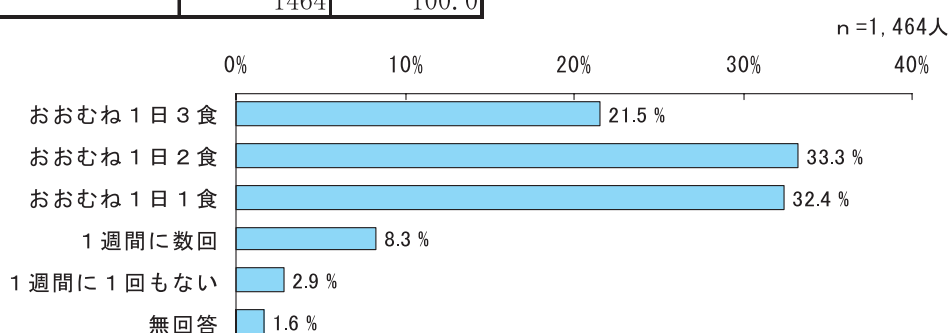
○「野菜を多くとる」という回答が最も多く4分の3弱に達し、「塩分を減らす」（52.9%）がそれに次いで多い。第3位は「油・油脂類を減らす」（51.0%）である。「地元でとれる野菜等を食べる」は17.2%に止まっている。

◆バランスの良い食事の頻度（問 11）

・「おおむね1日2食」という人が最も多い

問 11 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の頻度はどのくらいですか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	おおむね1日3食	315	21.5
2	おおむね1日2食	487	33.3
3	おおむね1日1食	474	32.4
4	1週間に数回	122	8.3
5	1週間に1回もない	42	2.9
	無回答	24	1.6
	全体	1464	100.0



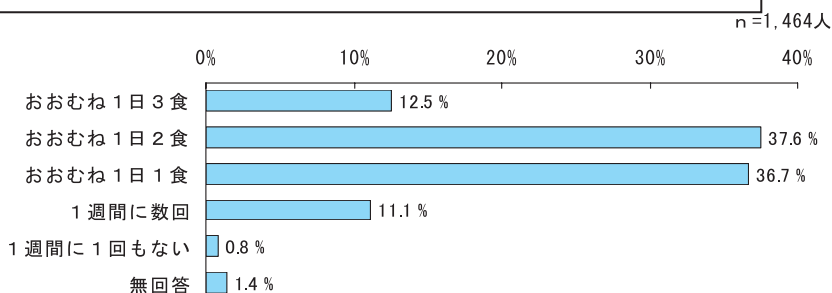
○「おおむね1日2食」（33.3%）という回答が最も多く、次いで「おおむね1日1食」（32.4%）が多くなっている。「おおむね1日3食」も合わせて“おおむね1日1食以上”という人が87.2%を占め、「1週間に1回もない」という人は3%程度である。

◆野菜料理を食べる頻度（問 12）

・「おおむね1日2食」という人が最も多い

問 12 1日のうちで野菜料理をどのくらい食べますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	おおむね1日3食	183	12.5
2	おおむね1日2食	550	37.6
3	おおむね1日1食	537	36.7
4	1週間に数回	162	11.1
5	1週間に1回もない	12	0.8
	無回答	20	1.4
	全体	1464	100.0



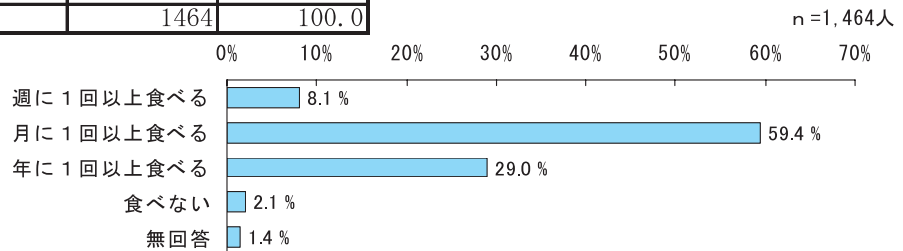
○「おおむね1日2食」（37.6%）という回答が最も多く、次いで「おおむね1日1食」（36.7%）が多くなっている。「おおむね1日3食」も合わせて“おおむね1日1食以上”という人が86.8%を占め、「1週間に1回もない」という人は1%未満である。

◆『きんぴらごぼう』を食べる頻度（問 14）

- ・「月に1回以上」が最も多く、6割弱を占める

問 14 あなたは、『きんぴらごぼう』をどのくらい食べますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	週に1回以上食べる	119	8.1
2	月に1回以上食べる	870	59.4
3	年に1回以上食べる	424	29.0
4	食べない	31	2.1
	無回答	20	1.4
	全体	1464	100.0

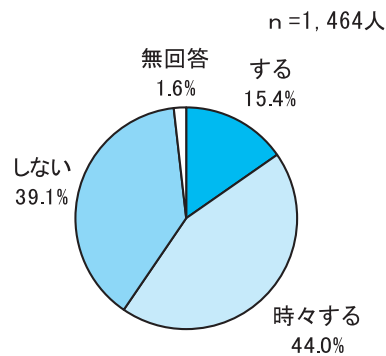


◆栄養成分表示の利用状況（問 15）

- ・「時々する」が44%を占めて最も多い

問 15 あなたは、外食や食品購入の時、栄養成分表示を参考にしていますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	する	225	15.4
2	時々する	644	44.0
3	しない	572	39.1
	無回答	23	1.6
	全体	1464	100.0



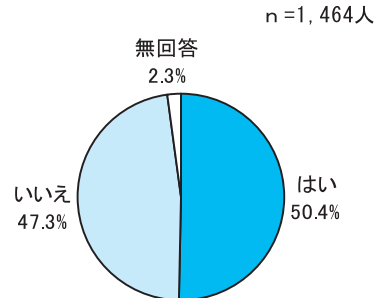
○「時々する」（44.0%）という回答が最も多く、次いで「しない」（39.1%）が多くなっている。

「する」と「時々する」の割合を合計すると59.4%と6割弱を占め、4割弱の「しない」を20.3ポイント上回っている。

◆適切な食事内容・量の認知状況（問 16） ・知っている人が50.4%

問 16 あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

No.	選択肢	n	%
1	はい	738	50.4
2	いいえ	692	47.3
	無回答	34	2.3
	全体	1464	100.0



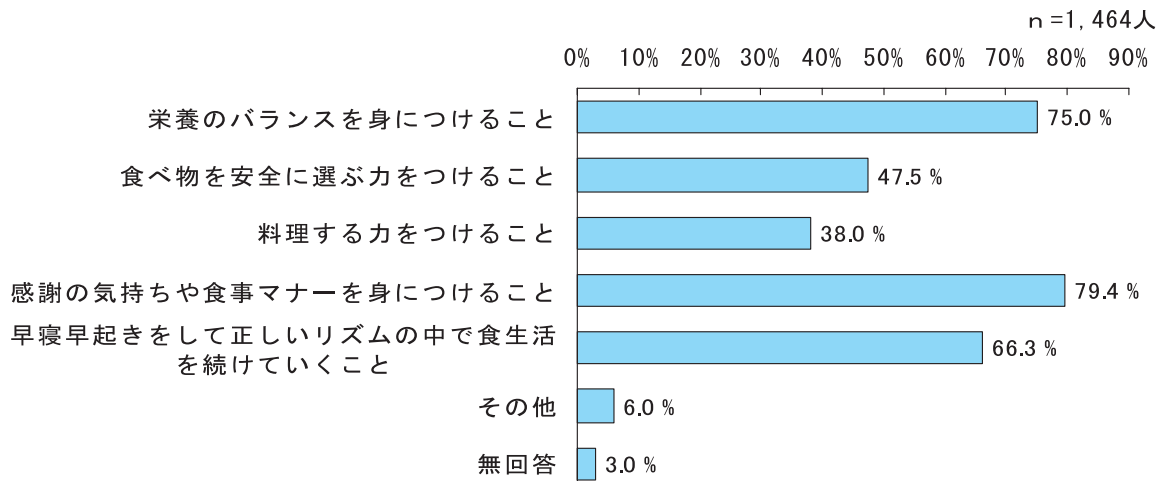
○「はい」が50.4%と、約半数を占めている。「いいえ」は47.3%となっている。

◆子どもが育てていけばいいと思う「食」に対する力（問 17）

・感謝の気持ちや食事マナー、栄養のバランスを身につけることなどが多い

問 17 あなたは、子どもが「食」に対してどのような力を育てていけばいいと思いますか。該当するものすべてを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	栄養のバランスを身につけること	1098	75.0
2	食べ物を安全に選ぶ力をつけること	696	47.5
3	料理する力をつけること	557	38.0
4	「いただきます」「ごちそうさま」など感謝の気持ちや食事マナーを身につけること	1163	79.4
5	早寝早起きをして正しいリズムの中で食生活を続けていくこと	970	66.3
6	その他	88	6.0
	無回答	44	3.0
	全体	1464	100.0



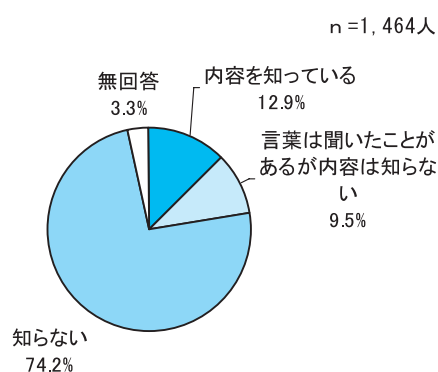
○「『いただきます』『ごちそうさま』など感謝の気持ちや食事マナーを身につけること」という回答が最も多く、「栄養のバランスを身につけること」、「早寝早起きをして正しいリズムの中で食生活を続けていくこと」がそれに続いている。

◆用語『嘸ミング30』の認知度 (問48)

- ・「知らない」が圧倒的に多い。「内容を知っている」は1割強

問48 あなたは、『嘸ミング30 (カミングサンマル)』という言葉を知っていますか。
該当するもの1つを選び、○で囲んでください。

No.	選択肢	n	%
1	内容を知っている	189	12.9
2	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	139	9.5
3	知らない	1087	74.2
	無回答	49	3.3
	全体	1464	100.0



- 「知らない」という答えが74.2%と最も多く、「内容を知っている」は12.9%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は9.5%となっている。

鎌ヶ谷市食育推進計画

発行日 平成 23 年 3 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

T E L 047-445-1141

F A X 047-445-8261

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

