

## 第 1 章 米沢市食育推進計画の策定に当たって

## 第1章 米沢市食育推進計画の策定に当たって

### 1. 計画策定の趣旨

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、近年は、輸入農産物や農産加工品の汚染や国外産を国内産と偽る産地偽装問題、事故米の不正規流通問題など「食」に関する事件や不正が多発したことから、安全で安心な「食」を求める声が高まっています。また、食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などが問題となっています。

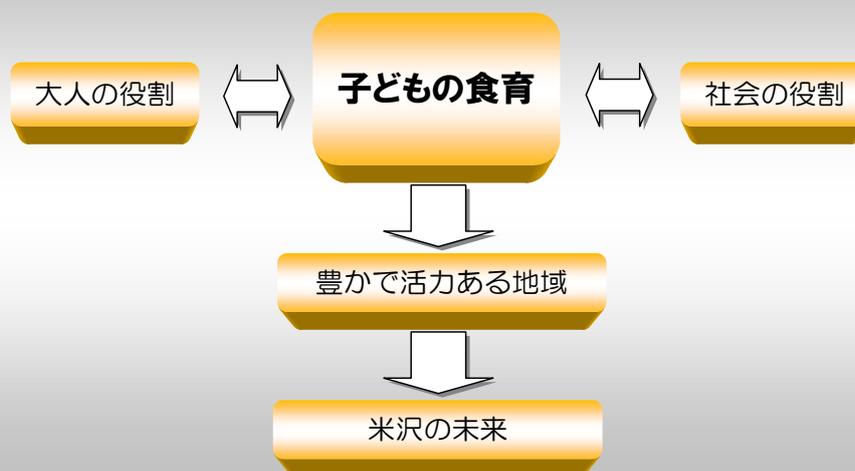
このような「食」をめぐる環境の変化に伴い、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための「食育」を推進することが本市にとっても重要な課題となっています。

食育基本法では、「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしています。

特にこれからの米沢市の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、本市の未来を担えることができるようにするとともに、市民すべてが心身の健康を確保し、生涯にわたり生き生きと暮らすことができるようにすることが大切です。

米沢市は豊かな自然に恵まれ、上杉の城下町として栄えた歴史と伝統があります。その歴史と伝統に培われた食事や食材も多く、他に誇るべき米沢の食文化があります。次代を担う子どもたちに、これらの文化を伝え、豊かで活力ある米沢の未来を実現するために、「米沢市食育推進計画」を策定するものです。

#### 〔推進イメージ図〕

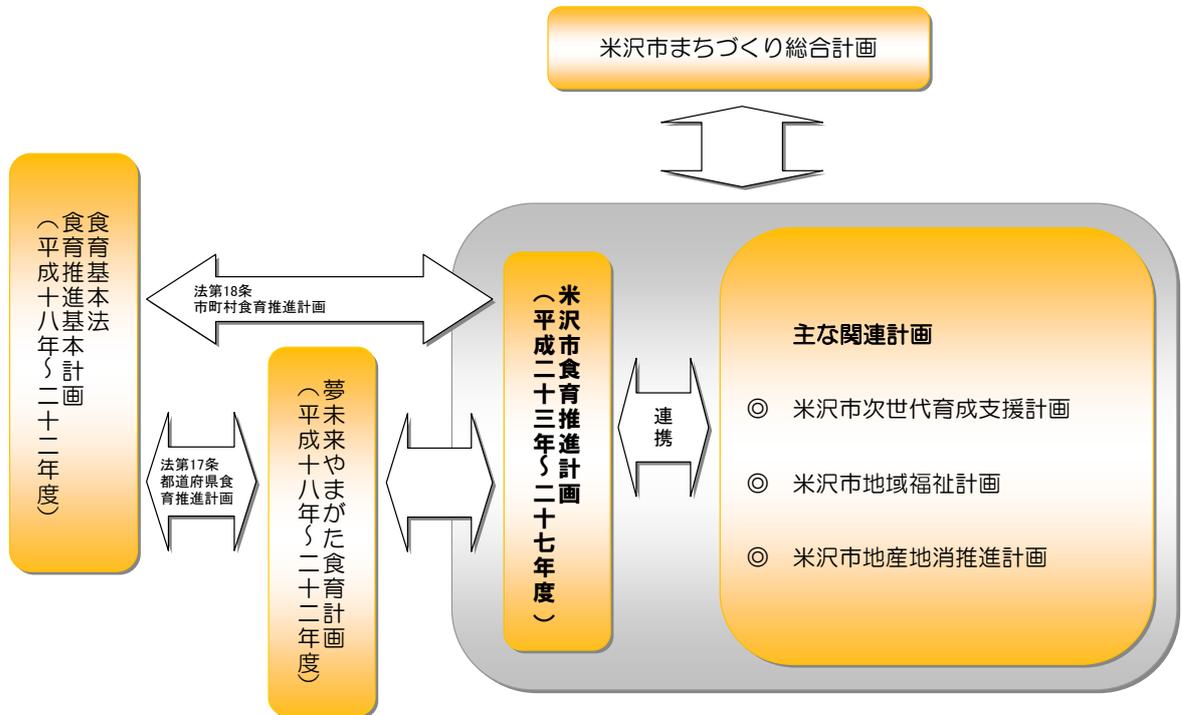


## 2. 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村推進計画とし、山形県が定めた「夢未来やまがた食育計画」を基本として策定します。

また、策定に当たっては、米沢市まちづくり総合計画をはじめ、米沢市次世代育成支援計画、米沢市地域福祉計画などの各種計画とも整合性を図りながら食育の推進に努める計画として位置付けます。

### 【計画の位置付けイメージ図】



## 3. 計画期間

この計画は平成23年度から平成27年度までの5年間とします。

ただし、計画期間中に社会情勢等で大きな変化が生じた場合は、必要に応じて見直しを行います。

☆食育メモ／

## 「食育」とは？

様々な経験を通じて食に関する知識及び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ことをいいます。

## 第2章 米沢市の食をめぐる現状と課題

## 第2章 米沢市の食をめぐる現状と課題

私たちにとって「食」は生涯を通じて健康で生き生きと暮らすために、欠かすことのできない大切なものです。そこで、市民一人ひとりが「食」についての意識を高めるとともに、総合的かつ体系的に食育を推進していくため、本市の食をめぐる現状と課題について、4つに分類し整理しています。

### 1. 市民の食生活

#### (1) 子どもの食生活

##### ① 乳幼児期（0歳から就学前）

###### ア 離乳食・栄養に関する相談

乳幼児期の子育てに関する相談件数のうち、離乳食・栄養に関するものは15.4%を占め、そのうち、0歳から1歳6か月未満が90.8%を占めます。  
(H16～H20のびのび子育て相談の相談結果平均)

###### イ 幼稚園、保育所等の給食の現状

乳幼児が入所する施設には、保育を主な目的とする厚生労働省所管の保育所、児童館、認可外保育施設（児童福祉法に基づく認可を受けていない施設）と、教育を主な目的とする文部科学省所管の幼稚園があります。

これらは、その設置の根拠法令等の違いにより、給食の提供にも違いを生じており、その概要は次のとおりです。

(ア) 保育所 ⇒ 0歳児～2歳児：離乳食を含め自園調理による全食給食

3歳児～5歳児：自園調理による副食給食

(イ) 認可外保育施設 ⇒ 自園調理、外注、弁当等園の方針により提供

(ウ) 幼稚園 ⇒ 自園調理、外注、弁当等園の方針により提供

##### ② 学童期・思春期（就学から15歳まで）

###### ア 生活リズムの変化

朝食を欠食する状況を小中学生別にみると、小学生9.5%、中学生12.9%となっています（P11, 図-7）。朝食を食べてこない児童生徒は1割程度ですが、食べてきていても、朝食の献立は簡単なものが多かったり、栄養的には十分ではないという例も少なくありません。テレビの視聴やゲームに係る時間が年々増加しており、学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなり、

睡眠時間が減少する傾向が見られます。

### イ 食生活と健康

児童生徒の体位はほぼ全国平均と同様となっています（図-1）。しかしながら、学年が進むにつれ、標準体型の割合が減り、やせや肥満体型の割合が高くなっています。このことは、第2次成長期というだけではなく、食生活と運動習慣のバランスが崩れていることや健康に関する意識の問題（過度の痩身志向）などが原因の場合も見受けられます（図-2）。

本市の小学生の体型を見てみると、全体的にはバランスが取れており、指導が必要な高度肥満（50%以上）の割合は、男女とも1%程度と少なく、近年、肥満の割合も減少してきており、好ましい傾向にあります。特に、男子は学年が上がるにつれ、肥満ややせの割合が高くなり、標準の割合が少なくなってきましたが、これは成長期の特徴でもあり、中学生になると改善される傾向にあります。しかしながら、肥満に比べてやせの割合が高く、15~16%となっており、やや増加傾向にあります（図-2）。

本市の子どもの体力については、ほぼ全国並ではありますが、昭和60年をピークに低下傾向となっています。また、休日の運動習慣の個人差が大きく、体を動かさない遊びの影響が考えられます。

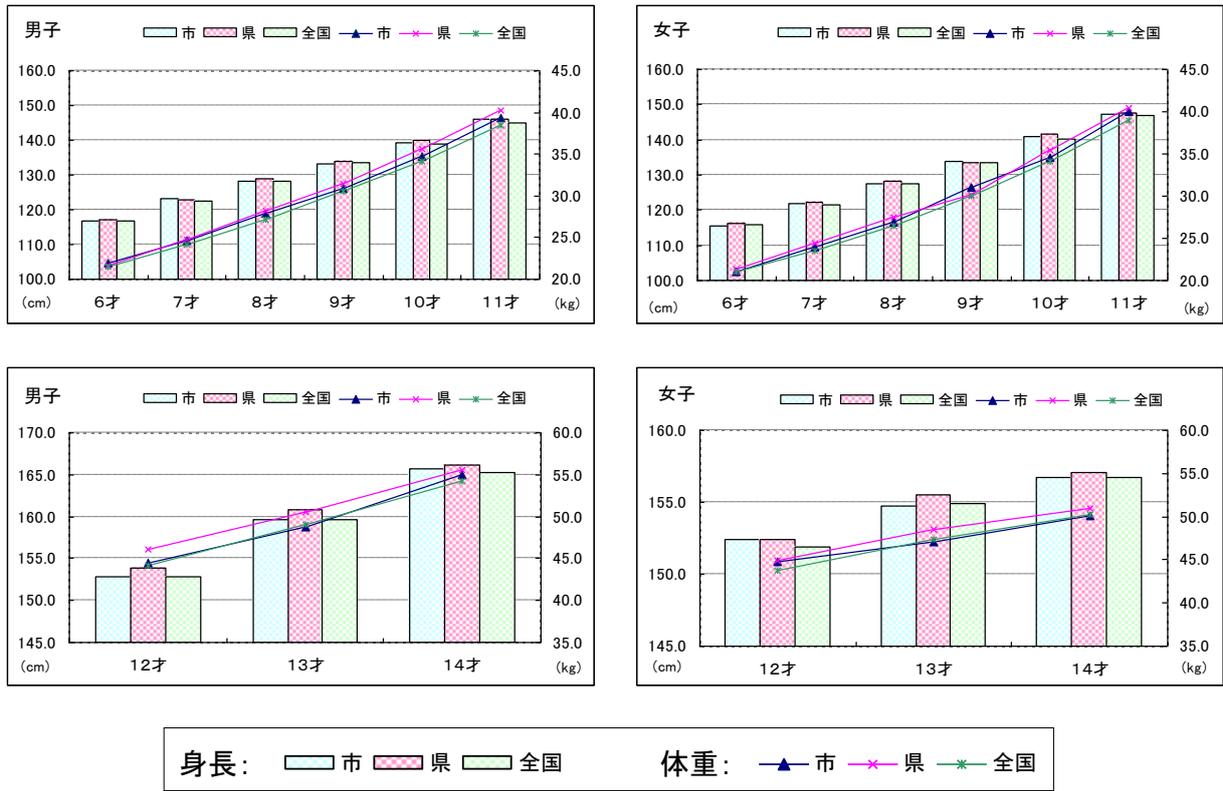
### ウ 食生活を支える家庭環境の変化

子どもの食生活に大きな影響をもたらすのは家庭で、家族一緒にそろって食卓を囲む機会は、家族間のコミュニケーション、ともに食べる楽しみ、子どもの偏食改善や親から子への食文化の伝達の間となつています。しかし、保護者のライフスタイルの多様化などに伴い、子どもの孤食（※1）や個食（※2）が増加してきているのが現状です。また、食の外部化（外食と調理食品の食料消費支出に占める割合）が年々進んでおり、子どもが手伝いをする機会も少なくなっています。子どもの嗜好も、肉類を好み、野菜や豆類などを嫌う子どもが多いのは、家庭での食生活が洋風化してきていることのあらわれと言えます。

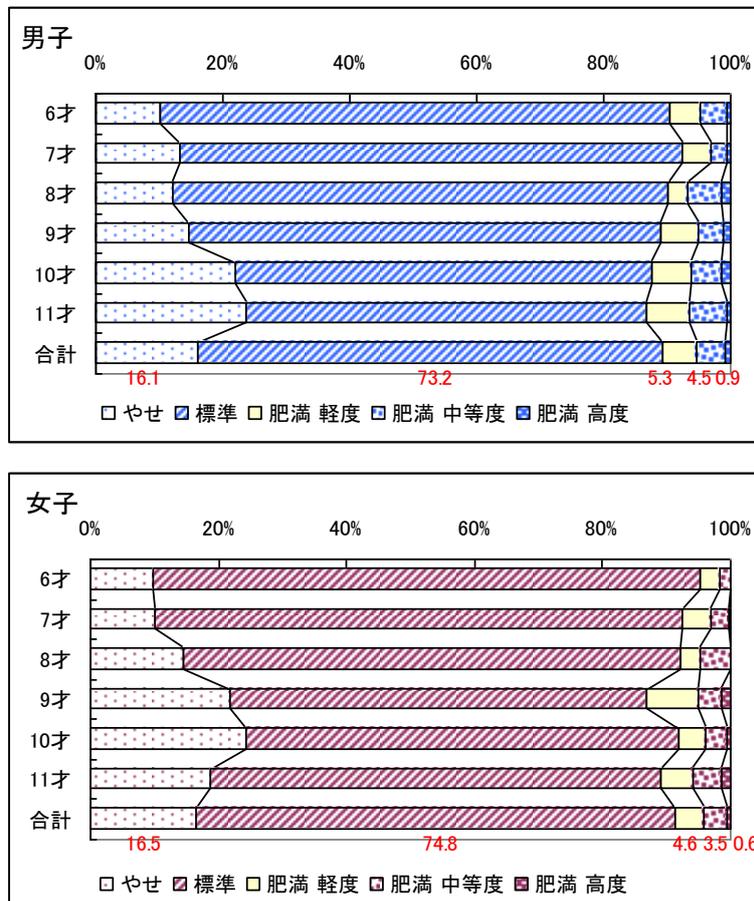
※1/孤食 家族と暮らしているにもかかわらず、一人で食事を食べること。

※2/個食 家族一緒にの食卓で特別な理由もなく、別々の料理を食べること。

【図－1】小中学生の年齢別・男女別身長・体重（平成21年度）



【図－2】小学生の年齢別・男女別至適体重から見た体型（平成21年度）

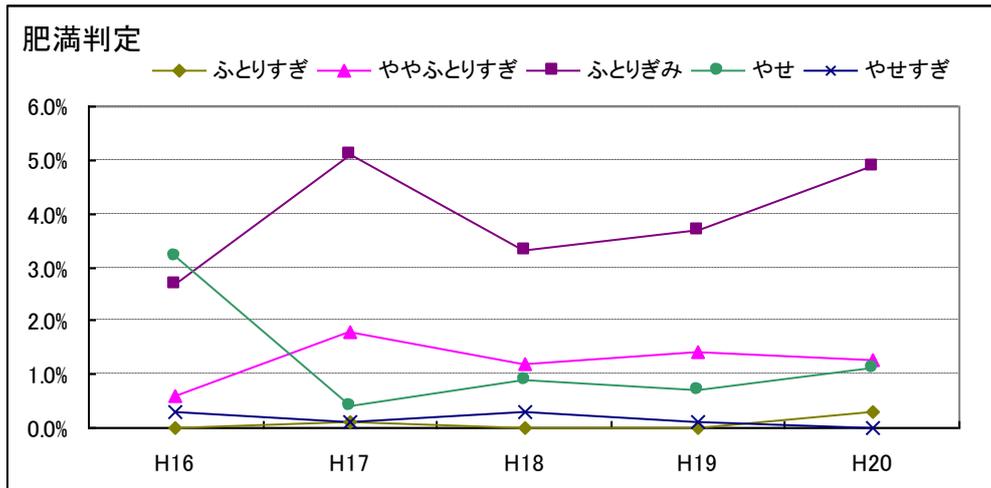


(2) 子どもの健康

① 肥満の状況

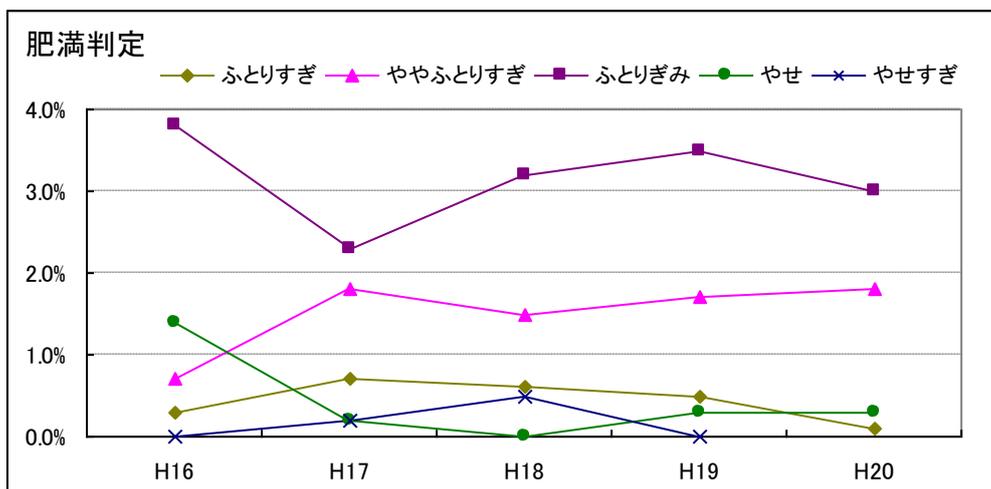
1歳8か月児健康診査（図-3）、3歳児健康診査（図-4）における肥満判定では、およそ9割が『ふつう』ですが、肥満傾向の児が増加傾向を示しています。

【図-3】 1歳8か月児健康診査



資料：米沢市の保健活動実績

【図-4】 3歳児健康診査

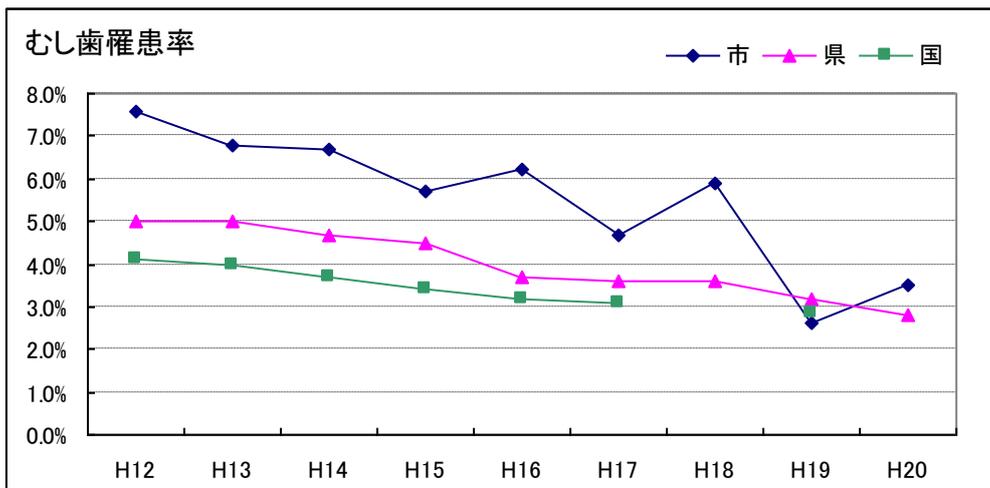


資料：米沢市の保健活動実績

② 口腔状態

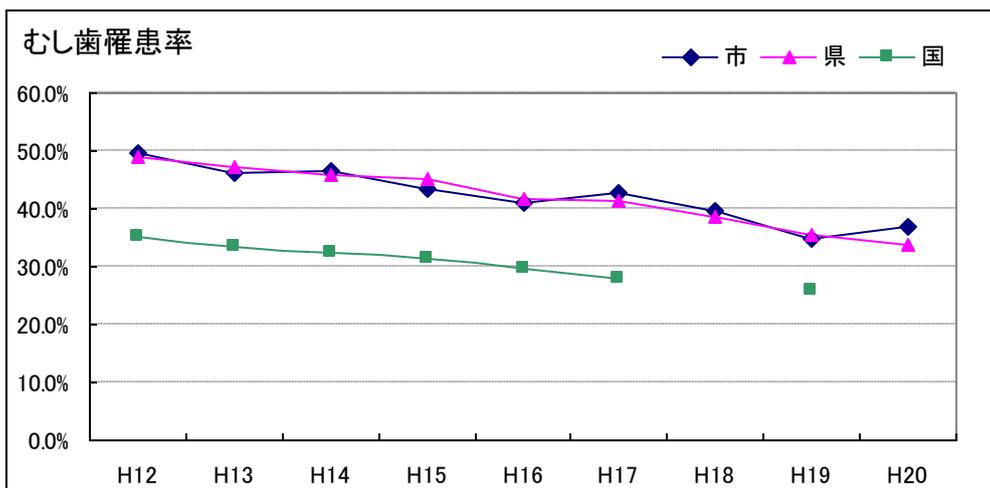
1歳8か月児健康診査時（図-5）と3歳時健康診査時（図-6）を比較すると、幼児のむし歯罹患率は、3歳時健康診査時に高くなり、国と比較して10%前後高い割合で推移しています。

【図－5】 1歳8か月児健康診査



資料：山形県「歯科保健統計」

【図－6】 3歳児健康診査



資料：山形県「歯科保健統計」

### ③ 健康状態

幼稚園、保育所等における健康診査等から類推される乳幼児全体に関する近年の健康状態については、次のとおりです。

- ア 体格について… 身長、体重等から判断される発育状況は、同年齢児の標準範囲に入っており、特別発育が良好であるとか、遅れているという傾向にはありません。
- イ 疾病について… 病気で休む乳幼児数については、インフルエンザ等の感染性の疾病を除けば増減はほとんどなく、健康状態に著しい変化はありません。

ウ アレルギーの発症割合… ここ数年、食物アレルギー検査で、陽性を示す乳幼児の報告がされています。また、「かさかさ肌」と言われる皮膚のトラブルを持つ乳幼児が増加しています。これもアレルギー症状の一種と考えられることから、アレルギーをもつ乳幼児は増加しているものと推測されます。

エ 歯科について… 近年、「<sup>さんしょくしやう</sup>酸蝕症」と診断される乳幼児が増加しています。この原因として、乳幼児にジュースなどの酸性飲料を常時与えていることによるのではないかとされています。

### (3) 高校生・成人及び高齢者の食生活

- ① 平成16年県民健康・栄養調査結果では、食塩の平均摂取量が10g以下の人は35%となっており増加傾向にあります。平成18年に米沢地区・長井西置賜地区において、食生活改善推進員がみそ汁の塩分濃度調査及び減塩と食生活に関するアンケート調査を実施しました。『成人の1日の塩分摂取目標量(男性10g未満、女性8g未満)を知っているか』の問いには平均68%が知っていると回答しています。また、『減塩やうす味料理を実行しているか』の問いには78.7%が実行していると回答しています。
- ② 健康の保持、増進のためには、1日当たり野菜を350g以上摂取することが目標として推進されています。平成16年県民健康・栄養調査結果では、野菜の平均摂取量は279.2gと目標は達成されていません。前述の平成18年アンケートからは、野菜を食べる頻度が高いほど、減塩を実行している頻度が高い結果が出ました。
- ③ 朝食を欠食する状況を年齢別にみると、高校生では21.1%、次いで、成人について、性・年齢別にみると、男女ともに、特に20～40歳代の若い年代の朝食欠食率が目立ち、20歳代男性は37.1%、女性は34.8%、30歳代男性では31.5%、女性は25.2%、40歳代では男女ともに24%台と、4人に1人以上が朝食を欠食していることとなります。60歳代以上でも、約10人に1人以上は朝食を欠食しています(図-7)。
- ④ 自分にとって適正な食事内容、量を知っている人の割合は、男女を問わず国及び本市の目標値(80%以上)を大幅に下回っています(図-8)。

【図-7】  
朝食の欠食率

|         | 週2回以上朝食を欠食する人 |
|---------|---------------|
| 全体      | 17.8%         |
| 小学生     | 9.5%          |
| 中学生     | 12.9%         |
| 高校生     | 21.1%         |
| 男性 20歳代 | 37.1%         |
| 30歳代    | 31.5%         |
| 40歳代    | 24.4%         |
| 50歳代    | 21.0%         |
| 60歳代以上  | 4.4%          |
| 女性 20歳代 | 34.8%         |
| 30歳代    | 25.2%         |
| 40歳代    | 24.2%         |
| 50歳代    | 10.9%         |
| 60歳代以上  | 13.4%         |

資料：米沢市民健康づくり運動計画書(おしょうしな健康よねざわ21)  
中間見直し版より

【図-8】  
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合

|       |       |
|-------|-------|
| 男性 成人 | 50.0% |
| 未成年   | 46.7% |
| 女性 成人 | 50.8% |
| 未成年   | 45.0% |

資料：米沢市民健康づくり運動計画書(おしょうしな健康よねざわ21)  
中間見直し版より

#### (4) 成人の健康

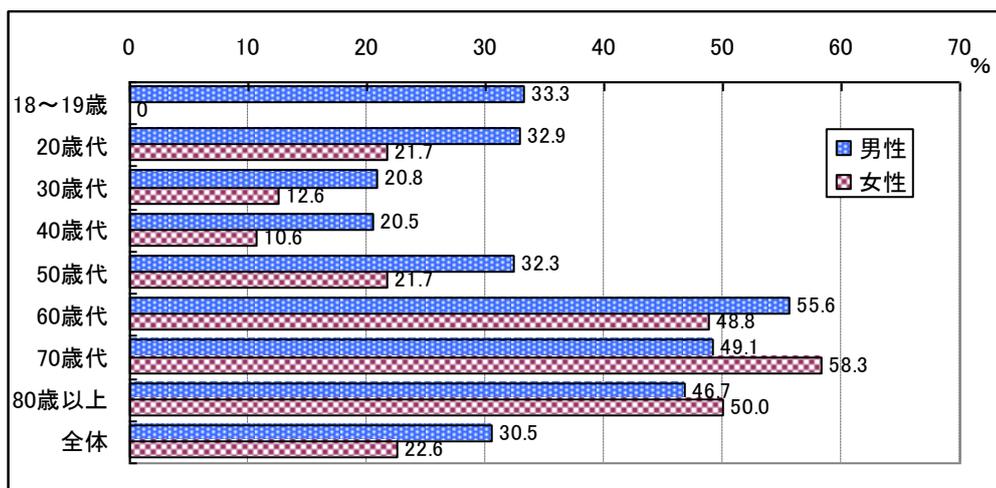
##### ① 市民の健康づくり

平成17年のアンケート調査(米沢市民健康づくり運動計画書見直し時)の結果では、健康を守るための方策について、「十分な睡眠をとる」が57.4%と最も多く、「食生活の改善を図る」46.9%、「体力づくりをする」44.5%の順になっており、5割近くの人が積極的に健康づくりをする意識を持っています。

##### ② 運動習慣

運動習慣のある人の割合は、男女とも50歳代までは低く、特に仕事や子育てに忙しい30歳代、40歳代が低くなっています(図-9)。

【図-9】運動習慣のある人の割合



資料：米沢市民健康づくり運動計画書(おしょうしな健康よねざわ21)

##### ③ 肥満

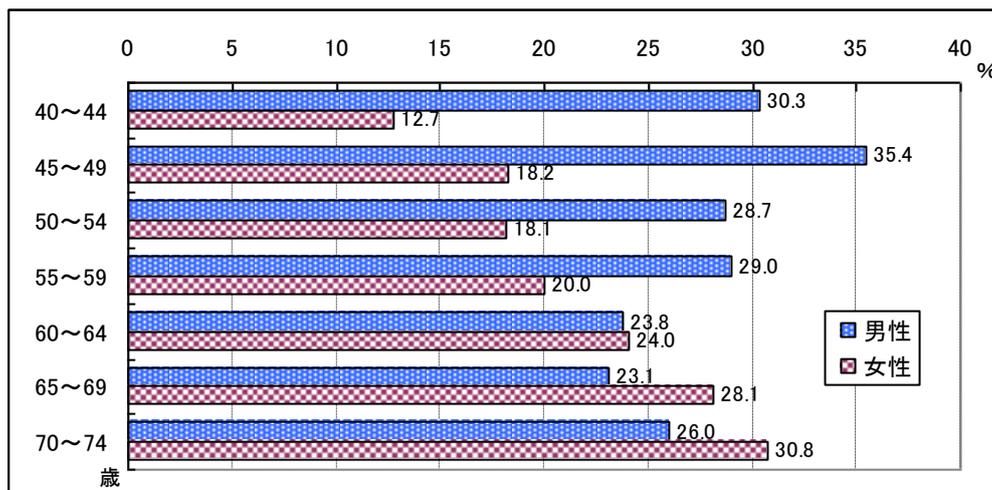
平成18年度の40~74歳の基本健康診査受診者で肥満とされるBMI(※3)

25.0以上の該当者は男性25.7%、女性24.2%で、男性では45～49歳が35.4%と最も多く、女性では70～74歳が30.8%と多くなっています(図-10)。

反対にやせは、平成17年度のアンケート調査(米沢市民健康づくり運動計画書見直し時)の結果では全国的な傾向と同様に、20歳代が最も多く19.6%でした。

20～30歳代の女性のダイエット経験者が多く、30歳代では42%が経験者でした。

【図-10】BMI 25以上の割合



資料：基本健康診査

#### ④ 口腔衛生

平成17年のアンケート調査(米沢市民健康づくり運動計画書見直し時)の結果では、約6割の人がかかりつけ歯医者を持っていますが、男女ともに6割程度がむし歯や歯周病などの歯周疾患の有病者です。また、80歳で自分の歯を20本以上持っている「8020運動」達成者は17.6%です。

#### ⑤ 生活習慣病

##### ア メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

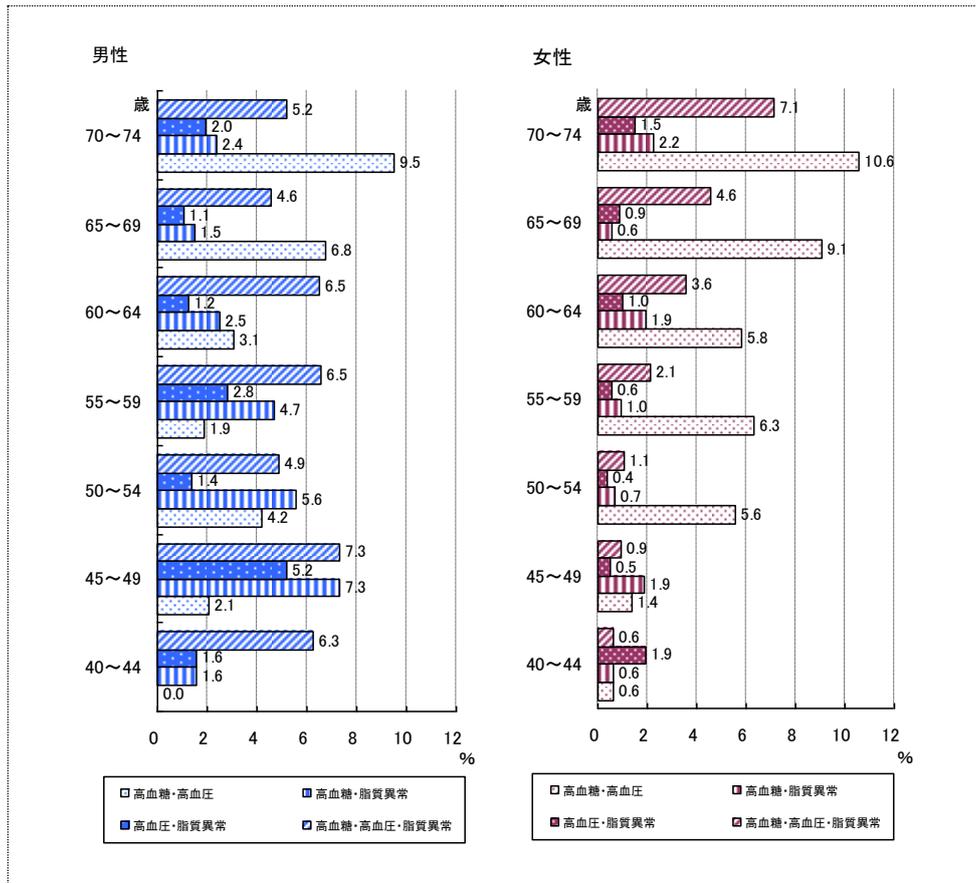
肥満と判定され、高血糖、高血圧、脂質異常(高脂血症)(※4)のうち2つ以上重複している人は、メタボリックシンドロームに該当します。

40～74歳までの基本健康診査の結果を見ると高血糖・高血圧を重複している人の割合は、年齢があがるにつれて増加傾向となり、高血糖・脂質異常の重複者は、男性が45～49歳、女性は70～74歳が最も多く、高血圧、脂質異常の重複者は、男性も女性も40歳代が多くなっています。

※3/BMI Body Mass Index の略で、身長と体重の関係からみる肥満とやせの判定指数。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※4/脂質異常症 平成19年4月発表の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版」で「高脂血症」を脂質異常症に置き換えられた。

【図-11】基本健康診査結果

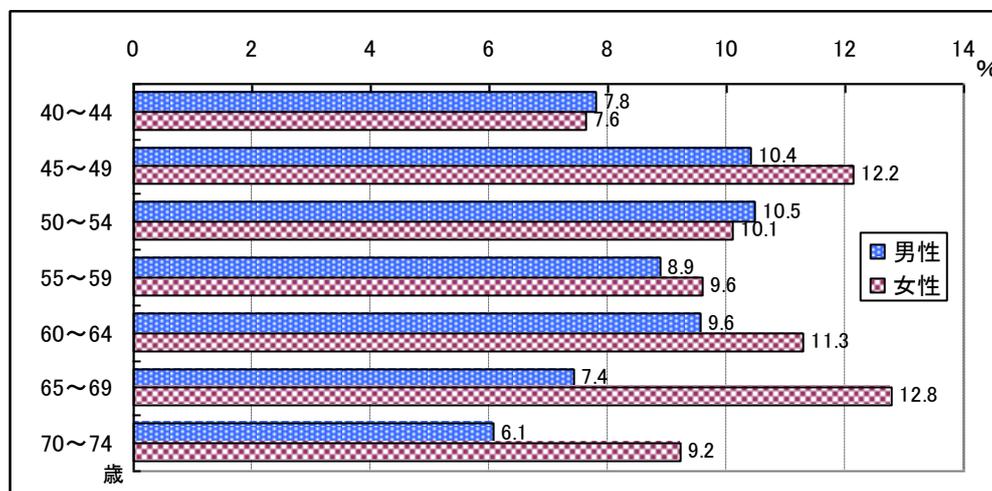


資料：特定健康診査・特定保健指導実施計画

高血糖、高血圧、脂質異常の3つを重複している人の割合は、男性が45～49歳、女性は、70～74歳が最も多くなっています（図-11）。

また、肥満と判定され、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれかに該当する人はメタボリックシンドローム予備軍と考えられ、男性で50～54歳、女性で65～69歳が最も多くなっています（図-12）。

【図-12】メタボリックシンドローム予備軍



資料：特定健康診査・特定保健指導実施計画

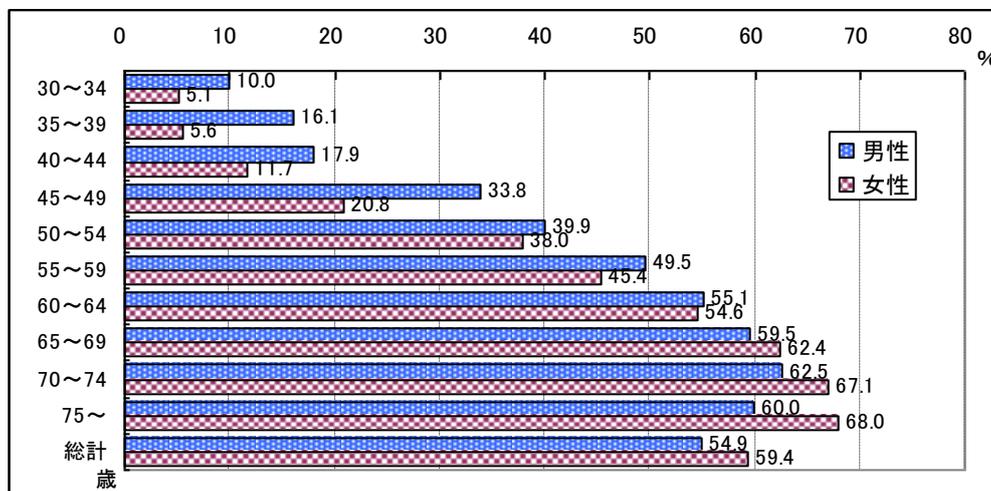
## イ 三大生活習慣病

平成17年のアンケート調査（米沢市民健康づくり運動計画書見直し時）の結果では、総死亡数に占める三大生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡の割合は58%です。そのうち「がん」の割合は29%を占め、第1位となっています。糖尿病、腎不全の死亡率は男女とも、全国、県を上回っています。

平成18年国民健康保険5月疾病統計によると、男女とも30歳以上の受診者のうち5割以上が生活習慣病関連の疾病により受診しています。

男性は45～49歳で、女性は50～54歳で受診者の割合が急に大きくなります（図-13）。

【図-13】受診者の生活習慣病関連受診者状況



資料：特定健康診査・特定保健指導計画書

### （5）課題【市民の食生活】

子どもの朝食の欠食率は大人に比べると低い状況ですが、子どもの頃の生活リズムの乱れが、その後の食生活にも悪影響を及ぼすこと、また、発育段階に応じた好ましい体格、体型にしていくため、運動習慣や睡眠や休養などを含めた生活習慣全体の中で、規則正しい食習慣を育てていく必要があります。

また、子どもの食生活に大きな影響を与える各家庭において、家族一緒に楽しく食事をする機会を増やし、正しい食生活と食文化を親から子へ伝えていくことが必要です。

成人及び高齢者については、朝食の欠食率が、小さい子どもを持つ親に当る20～40歳代で高くなっており、子どもの欠食にも大きくつながりを持つため、規則正しい食習慣についての啓発が必要です。

また、健康で楽しい生活が送れるよう、自分にとって適正な食事内容と量を知ることや、運動習慣の大切さを啓発する必要があります。

## 2. 食の生産

### (1) 米沢市の農業

本市は気温の変化が大きく、県内でも有数な多雪地帯であり、水田農業が基本で、農家の米への依存度は高い構造にあります。

しかし、近年は、米の需要減少や米価の低迷から野菜や花きといった園芸及び畜産の多頭化による農業産出額の増大に努めています。そのため、米はもちろんのこと、野菜、果樹、畜産物、菌茸類の農畜産物は充実しています。

一方で、農業就業者の高齢化や後継者不足による農家戸数の減少などが進行し、農業を取り巻く経営環境は厳しい状況にあります。

また、米沢の特産として、舘山りんご・米沢牛・米沢鯉の頭文字を取った「米沢の味ABC」があり、この中でも豊かな自然と優秀な飼育技術により育まれた米沢牛は全国的なブランドとなっています。

### (2) 食料自給率

日本の食料自給率が大きく低下した主な原因は、食生活が大きく変化したことが考えられます。米の消費量が大幅に減少する一方、国内で生産が困難な飼料作物や油糧原料（大豆、なたね）を使用する畜産物や油脂類の消費が大幅に増加しました。

現在では、脂質の摂りすぎなどの栄養の偏りや食生活の乱れによって肥満や生活習慣病の人が増加しており、昭和50年代には実現していた米、野菜、果実等の多様な副食から構成された栄養バランスに優れた「日本型食生活（※5）」が注目されています。

山形県の食料自給率 **132%（カロリーベース）**  
（平成20年度概算値、平成19年度確定値）

### (3) 課題 [食の生産]

農林畜産物の生産を担う農業を活性化し、生産の維持拡大を図るため、本市で生産される農林畜産物のPRや消費者との交流を促進するとともに、園芸作物の産地化等にも取り組む必要があります。

※5/日本型食生活 米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスの優れた健康的で豊かな食生活であること。

### 3. 地産地消と食の安全

#### (1) 産地直売等

##### ① 直売所の状況

米沢市内には、通年営業の直売所が3箇所、季節営業の直売所（主に朝市）が9箇所、農家レストランが6箇所、農家民宿が1箇所あります。運営形態は農業協同組合が運営している直売所が3箇所ありますが、それ以外の直売所、農家レストラン、農家民宿は個人・グループ・法人等で、自治体や第三セクターによるものではありません。

##### ② 米沢市青果物地方卸売市場での地場物の取扱い状況

###### ア 種別取扱高と取扱金額

平成21年度の開市日数は275日で、総取扱高は、数量で15,224t、金額で3,137,902千円でした。これを種別ごとにみると、野菜は数量10,051t（66.0%）、金額1,791,856千円（57.1%）、果実は数量5,097t（33.5%）、金額1,264,360千円（40.3%）、その他は数量76t（0.5%）、金額81,686千円（2.6%）でした（図-14,15）。

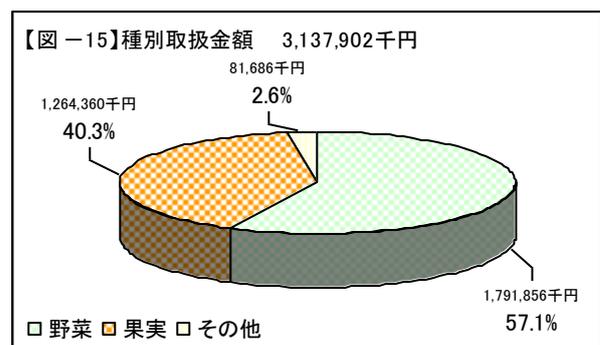
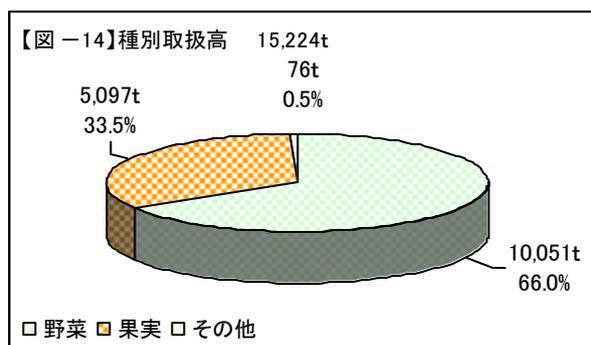
###### イ 野菜と果実の割合

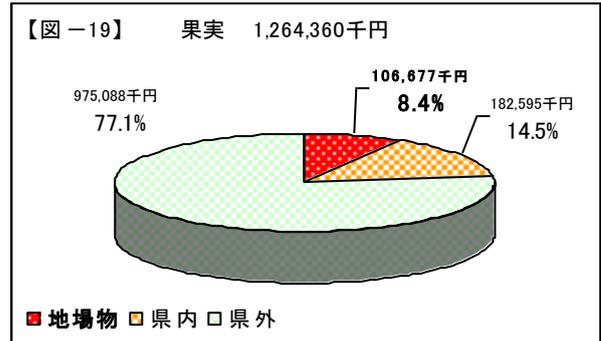
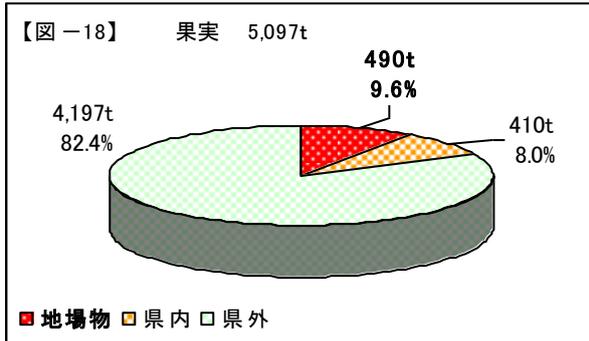
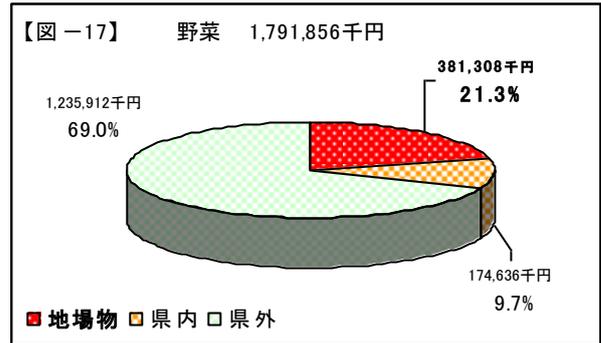
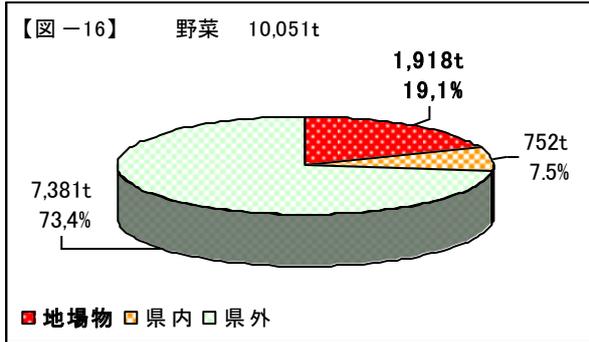
野菜と果実との総数量は、15,148tで、割合については野菜66.4%、果実33.6%でした。野菜と果実との総金額は、3,056,216千円で、割合については野菜58.6%、果実41.4%でした。

###### ウ 地場物の占める割合

野菜の取扱数量のうち、地場物は1,918tで、野菜の19.1%を占めています。また、野菜の取扱金額のうち、地場物は381,308千円で、野菜の21.3%を占めています。果実については、取扱数量のうち、地場物は490tで、果実の9.6%を占めています。また、取扱金額では106,677千円で、果実の8.4%を占めています（図-16,17,18,19）。

野菜と果実の地場物の取扱数量については、前年比5.9%減の計2,408tとなっています。





### ③ 地産地消推進協議会と地産地消推進計画

米沢市では、平成14年度から「米沢市地産地消推進協議会」を組織しています。生産者、消費者、実需者、行政機関等、「食」に関係する組織や団体から協議会に参画していただき、様々な立場で地産地消に取り組んでいる関係者が情報や意見交換を通して相互理解を深め、多種多様で息の長い地産地消の取組を推進しています。また、平成19年度には「米沢市地産地消推進計画」を策定し、積極的に地産地消を推進している組織や団体の活動状況や取組目標を広く取りまとめ、それぞれが目標の達成に努めています。

### (2) 学校給食における地産地消

学校給食を進める上で、新鮮かつ安全な食材の確保は重要です。また、自分の地域の農作物を知り、地域の農業への関心を高めるために、できるだけ地元で生産された食材を学校給食に使用し、実際に食べてそのおいしさを体験することも大切です。学校給食を教材とした食育を進める上で、地産地消は欠かすことのできない要素の一つです。

本市における学校給食では、米飯は米沢産はえぬき1等米を使用し、週4回米飯給食を実施し、1回はパンを主食としています。そして、月1回は県産小麦粉入りパンも使用し、県産食材を積極的に取り入れています。また、他の食材に関しても、野菜は20%~30%、果物は50%以上が県内産の食材を使用するなど、地産地消を積極的に進め、旬の素材を生かした献

立を作成しています。しかしながら、冬季間の野菜不足や大規模校の必要量の確保など課題も多々あり、特に置賜産の食材だけでは必要量がまかなえないという実態があります。

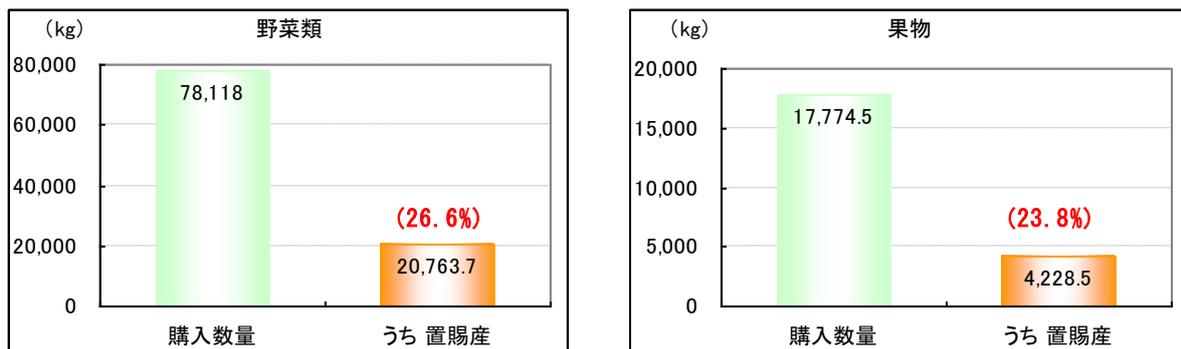
### －学校給食における地場産農産物等の活用状況－

学校給食の献立については、学校給食法の基準に基づき、米沢市の地域性なども考慮しながら、学校栄養職員が話し合い、献立を作成しています。

地場産の食品をできるだけ取り入れるようにしていますが、予算上、安価な出回り時期でなければ使用できないことや、生産上、冬場は入手が困難な状況となっています。

市内中心部の学校では、農家等とのつながりが浅いこと、児童数が多いことなどから、地場物だけでは必要数を確保できないという問題があり取組みが難しいのが現状です。

【図－20】学校給食での地場産農産物活用状況（平成20年度）（※6）



### （3）安全・安心な農畜作物の供給（トレーサビリティシステムの状況）

近年、BSE（牛海綿状脳症）感染牛の発見や、食品の産地偽装事件、無認可添加物等の使用による食品回収、無登録農薬問題など、消費者の食の安全性に対する信頼が揺らぐ事件が続発しています。また、遺伝子組み換え食品に対する懸念などもあり、「食の安全・安心」をどう担保するかが、生産者や流通、食品メーカーなどにとって大きな課題となってきました。

そこで、その食品がいつどこで誰によって生産され、どのような農薬や肥料、飼料が使われ、どんな流通経路をたどって、消費者の手元に届けられたかといった生産履歴情報が確認でき、万が一食品に関する事故が発生しても原因の究明や回収が容易になるシステムの確立が求められるようになりました。このシステムを「トレーサビリティシステム」といいます。

※6/学校給食に使用する野菜類のうち、トマトについては、90%以上地元産を使用。また、果物のうち、さくらんぼ、西洋なしについては、100%地元産を使用。

牛肉については、平成15年6月に「牛肉トレーサビリティ法」（牛肉の固体識別のための情報の管理及び伝達に関する特別措置法）が制定され、平成15年12月には生産段階、平成16年12月には流通段階のトレーサビリティ導入が義務付けられました。米沢市を含む置賜三市五町においては、米沢牛銘柄推進協議会を中心に食肉センター、生産者組織及び購買者組織の連携により早い段階において導入を実施し、現在は生まれてきたときから固体識別番号（10桁耳標）登録を行い、と畜された後、生肉については固体識別番号の表示が義務付けられています。

一方、牛肉以外の野菜や食品については平成15年3月に「食品トレーサビリティシステム導入の手引き」（ガイドライン）が策定されITを活用したシステムも開発されていますが、本市においては出荷組合等の生産組織が生産履歴情報（施肥や病害虫の防除、除草などの管理記録）を消費者に開示することで安心・安全への信頼性の向上を目指しています。

#### （4）耕畜連携

本市の畜産農家は、稲作との複合経営を以前から行ってきており、畜産経営で発生した家畜排せつ物を堆肥化し自分の田畑へ散布することで、有機質資源の有効利用を実施してきました。

しかしながら近年、畜産農家の規模拡大によって家畜排せつ物の発生量も増大し、市内の家畜から年間51,397t（平成21年度）の糞尿が発生しています。

これらの家畜排せつ物は、適正に処理を行うことで良質な堆肥として田畑に還元することができます。堆肥は農作物の肥料となるだけでなく、地力の向上材としての活用も可能であり、土壌の保全に寄与することが期待されます。畜産農家は各々に堆肥舎や堆肥化施設を整備しており自分の田畑だけでなく耕種農家の田へ散布するなどして稲わらと交換し、資源循環型農業の実践を行っています。

#### （5）課題〔地産地消と食の安全〕

市民生活における地産地消をさらに推進するため、米沢市青果物地方卸売市場への地場物の出荷量を増加させる取り組みが必要です。

また、学校給食における地産地消の推進のためには、地元の農家や農家グループと学校との連携強化とともに、米沢市青果物地方卸売市場を介しての地場物の供給体制を検討する必要があります。

安全な農畜産物の供給については、今後とも、適正な肥培及び飼養管理の徹底に努めるとともに、有機農業の推進にも努める必要があります。

## 4. 食文化の伝承

### (1) 在来作物の伝承

#### 本市の伝統野菜

##### ① 雪菜

現在、12名で生産しており、雪菜の代表的な料理である「ふすべ漬」は、年配の方に好まれています。

「ふすべ漬」の難しさや料理メニューが限定されやすいことから、雪菜を利用する家庭が少なくなっており、若い世代に対応した調理方法等を検討することも必要です。

##### ② 豆もやし

現在、生産者は3名まで減少し、また、その主要な担い手が高齢者ということもあり、担い手の確保が急務となっています。

豆もやしの生産地は、観光地である小野川温泉に立地していることから、観光と融合させた普及活動が効果的と考えられます。

##### ③ 遠山かぶ

生産者は数名いますが、組織化されておらず、各個人が加工業者との直接契約により生産しています。

種は在来種で自家採取しており、商売ベースでの生産もごくわずかで、遠山地区を中心に自家用に栽培しているのが主です。

##### ④ 梓山だいこん

数名で生産されていますが、組織化されておらず、各個人が生産しております。

普及の必要がありますが、種が交雑しやすいことから本来の形質を安定的に生産していくことが重要課題となっています。

##### ⑤ うこぎ

置賜地域で生産者組織を構成し、生産方法等について研究をしています。米沢市で生産しているのは個人4名と1組織で、うこぎご飯、切りあえが代表的な料理です。新たな商品として、うこぎ焼酎、うこぎ茶などが開発、販売されており、市内の加工業者でも、うこぎを活用した加工品が多く開発、販売されています。

うこぎは垣根というイメージが強く、家庭で食することが少なくなってきました。うこぎは栄養価が高いことから、これらを活用した普及活動が効果的と考えられます。

### (2) 郷土料理

郷土料理は、その地域から得られる食材を使っていることが主な特徴と

なりますが、更には調理方法や調味方法も他に見られない独特のものである傾向も見られる料理です。

また、地域独特の気候風土により他の食材が得られない場合に発達する食文化であり、ここ米沢においても数々の伝統料理があります。

しかし、社会が近代化し食文化が大きく変化していく中で、地域文化の衰退にもより、この郷土料理が失われることのないよう次世代に受け継いでいく機会を増やしていくことが必要です。

米沢市食生活改善推進協議会の活動において、郷土料理の伝承も含めた伝達活動を実施しています。

### ☆食育メモ／米沢の郷土料理

#### ① 米沢の郷土料理の材料

米沢牛、米沢鯉、ヒョウ干し、打豆、吾妻竹、うこぎ、丘ひじき、くきたち、切干大根、雪菜、凍みコンニャク、干し椎茸、干し貝柱、小野川の豆もやし、窪田丸茄子、山菜、きのこ、食用菊、遠山かぶ、梓山だいこん

#### ② 米沢の郷土料理

塩引寿司、棒ダラ煮、カラカイ煮、冷汁(ひやしる)、ヒョウ干し煮、芋煮、つぶつぶ煮

#### ③ 米沢の漬物

おみ漬け、青菜漬け、丸茄子漬、もろみ味噌、味噌漬け、ぽろぽろ漬、リンゴ漬け

#### ④ 米沢の果物

りんご、さくらんぼ、ぶどう、栗、等々

### <郷土料理の紹介>



塩引き寿司



カラカイ煮



冷汁



芋煮



吾妻竹味噌汁と遠山かぶ粕汁



鯉の甘煮

### －郷土料理の活用について－

米沢ならではの食材や、山菜、きのこを使った季節料理、塩引寿司、棒ダラ煮、カラカイ煮、冷汁等郷土料理がお店ごとに提供されています。特に、米沢の味ABCのB(Beef)米沢牛は、上質な銘柄牛として知られ、旨味、香り、甘味をあわせ持ち、とろけるような霜降り、ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、牛刺しに、また味噌と酒粕で漬けた加工品も絶品で、全国的に有名な人気商品です。また、米沢の味ABCのC(Carp)米沢鯉は、観光客にも広くPRされており、伝統的な郷土料理から最新の味まで様々な料理が提供されています。

なお、ホテル・旅館に泊まり、食事は他の飲食店で米沢牛又は米沢鯉の料理を食べる『泊食分離』も行われています。

郷土料理は重要な観光資源であり、米沢市観光振興計画のアクションプランにおいて、地元食材の地産地消とそのガイドブックの作成をはじめ、米沢市まちづくり総合計画でも、次の施策を行うことを明記しております。

#### ① 食文化の活用

- ア 特産物を活用した魅力ある食の提供を推進する。
- イ 米沢の味ABCのPRを強化する。

#### ② 物産の振興

- ア 新たな特産品の開発を支援する。
- イ 物産展の開催や食品見本市への参加により販路拡大を推進する。
- ウ 姉妹都市などとの物産交流を推進する。

### (3) 地域歴史の食文化

#### ① はじめに

食文化とは、地域に根ざした伝統的な食材及び調理法であり、地域の経済や庶民生活にとって重要な意味を持っています。米沢市には、食文化の原点となるべき資料が残っており、それは、江戸時代の後期に名君上杉治憲(鷹山)によってまとめられた飢饉救済の料理本「かてもの」(※7)です。

米沢市は、盆地特有の湧水と安定した気候風土で、動植物の繁殖に適し、豊かな自然を背景に優れた地方文化が形成されています。その原点は、古く縄文時代から続くもので、国指定史跡「一ノ坂遺跡」を筆頭に、「台ノ上遺跡」、「戸塚山古墳群」はまさにその代表といえます。

こうした食文化を支えてきたのが、豊富な自然の恵みと先人たちの知恵です。山間平野に自生する山菜やきのこ類、動物、鳥類、さらには最上川

※7/「かてもの」 歴史資料「かてもの」版木28枚 米沢市有形文化財指定(昭和63年1月26日)

等に生息する魚貝類も重要なタンパク資源でした。縄文時代の食糧資源は、まさに自然の恩恵に支えられてきたのです。

そして、律令時代に入ると経済の基盤は、水稻農耕へと移行してきます。

「中田町笹原遺跡」からは多量の米が出土し、「古志田東遺跡」からは、米の新品種が記載された木簡と水田作業の動員を明記した記録簡が出土されています。さらには、「大浦B遺跡」や「上浅川A遺跡」からは米を収納したと推測される倉庫跡（正倉）も発見されています。

さらに藩制時代に入ると、安定した生活を図るために、水利施設の整備、農業振興の推進、地場産業、教学振興の奨励政策が歴代藩主によって進められてきました。中でも危機的な経済状態であった米沢藩政の改革を成し遂げた上杉治憲の業績は国内外の知るところです。その中の一つが、飢饉救済の手引書「飯糧集・かてもの」であり、栄養学、植物学、歴史学にとっても重要な意味をもっています。

## ② 飢饉を救った「かてもの」

江戸時代の東北地方は、長雨や冷害によって度々凶作に見舞われました。中でも、宝暦5年（1755）、天明3年（1783年）、天保3年（1832年）に起こった大飢饉は全国的な規模の災害で、十万人単位の餓死者を出しました。天明3年（1783）の大飢饉に際し、主上杉治憲は、領民を救うための備荒対策を行いました。

治憲は米穀の貯蓄を図るとともに、それを食いのばすための指導書を領民に頒布しようと家老の荳戸善政（のぞき よしまさ）に命じ、矢尾板栄雪、江口元沢、水野道益などの医師達に食料となる草木果実の研究をさせたもので、天明3年（1783）に「飯糧集」をまとめ、19年後の享和2年（1802）にはさらに吟味した内容を「かてもの」として、1575冊を農民・町民に配布しました。

その内容は、飢饉に備えての穀物の備蓄とともに、それを食いのばせる目的の救荒食物約80種を選定し、それらの調理法を具体的に述べたものです。さらに、味噌の製法や凶作に備えて蒔いておくものや魚鳥獣肉を食糧とする際の心がけまで詳しく記載されています。こうした解説書を出版すること自体、当時としては画期的なものでした。この「かてもの」の成果は、いみじくも治憲の没後に実現することになります。

天保3年（1832年）に襲来した大凶作は、翌4年の「天保の大飢饉」として全国的に広がりました。当時の藩主・上杉齊定（治広の養子）は、「かてもの」を取り出して藩主自らが粥をすすり、「かてもの」の実践を指示しました。藩士及び領民は、藩主に従って飢えを凌いだことで、米沢藩だけが唯一、餓死者を出すことはありませんでした。

明治維新後も「かてもの」の版本は、米沢市に引き継がれて市立図書館に収められました。明治時代に根釧台地に駐屯していた屯田兵の部隊が食料不足で苦しんだ時に「かてもの」を愛読していた旧米沢藩士の機転で飢えを凌いだと記録されているほか、太平洋戦争直前にも当時の米沢市長登坂又蔵氏が活字体に直して刊行して市民に頒布して食料不足に備えるなど、現在でも治憲らの功績は失われていないのです。

この山国米沢、独特の郷土料理は、まさに治憲の「かてもの」から受け継がれた知恵と工夫の賜物であります。

#### (4) 課題〔食文化の伝承〕

本市の伝統野菜は、貴重な地域資源でもあるので、その価値を理解し、最大に生かすことが必要です。今後普及する上では、伝統料理、郷土料理はもちろんですが、若い世代に受け入れられる魅力づくりが必須です。新しい調理方法の提案等、新たな視点に立ち、生産の維持拡大を図る必要があります。

また、これら伝統野菜、郷土料理は、食文化として、その地域で継承するという傾向がありますが、他の地域でも興味のある人に向けて情報発信し、その人から他の人へ継承していくということも検討していかなければなりません。家族一緒に食事をする機会を増やすことや地域における伝達活動等の実施により、次世代に受け継いでいく機会を増やす必要があります。

## 5. まとめ

今、さまざまな食品がいつでも手に入る便利な世の中になり、食生活が豊かになる一方で、インスタント食品や調理済み食品の利用が増えるなど、食卓から家庭の味さえ消えつつあります。

幼年期に形成され生涯の食生活を左右する「味覚」の獲得や、肥満や生活習慣病の増加及び低年齢化の防止、生活リズムの確立、正しい食の知識や体験の獲得等、家庭が食育に果たす役割はたいへん大きなものがありますが、一家団らんで家族がそろって食事をとる機会は少なくなり、家庭の「輪」も崩れがちです。さらに家庭のみならず、地域の「輪」も希薄になっています。

また、食生活の洋風化が進み、私たち日本人にとって栄養バランスが最も優れている日本型食生活や、先人たちの知恵が込められた食文化がすたれ、食における「和」が失われつつあります。

これらの現状を踏まえ、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食について考え、健全な生活を実践していくために、家庭と学校・保育所等、そして地域がより連携し、食育を推進する必要があります。

## 施策の体系



| 施策の内容                | 主な取組み  |
|----------------------|--|
| 正しい食習慣や知識の習得         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 家族の生活リズム改善のための啓発活動の充実</li> <li>2) 食事バランスガイド等の作成・普及促進</li> <li>3) 食育月間と食育の日の普及啓発</li> <li>4) 親と子の料理教室等の開催</li> <li>5) 料理レシピの作成</li> <li>6) 乳幼児健康診査や妊婦健康診査時等における栄養相談・栄養指導</li> <li>7) 高齢者への栄養相談</li> </ol>   |
| バランスのとれた食生活の実践       |  |
| 食を通じたコミュニケーションの促進    |  |
| 乳幼児、妊婦や高齢者等への栄養指導    |  |
| 幼稚園・保育所等における食育推進     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 食に関する指導の充実</li> <li>2) 農業体験活動の促進</li> <li>3) 保護者対象の試食会の開催やレシピの紹介</li> <li>4) 保護者向けの研修会の開催や食育に関する情報提供</li> <li>5) 学校給食等を活用した食の指導の充実</li> <li>6) 地場産物を取り入れた学校給食の推進</li> <li>7) 保育所等での食育の推進</li> <li>8) 青年期における食生活改善のための普及啓発</li> <li>9) 高校生や大学生との連携による食育推進活動の実施</li> </ol>   |
| 小中学校における食育指導の充実      |  |
| 学校給食の充実              |  |
| 高校、大学等における食育推進       |  |
| 地域の力を生かした食育の推進       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 食生活改善等の地域講習会の開催</li> <li>2) 食育に関する出前講座の実施</li> <li>3) 子どもや保護者、成人を対象にした調理体験活動の実施</li> <li>4) 日本食や伝統食に関するレシピ等の紹介</li> <li>5) 食育関係行事の開催<br/>(シンポジウム、料理コンクール、標語募集等)</li> <li>6) 食生活改善推進委員養成講座等の開催</li> <li>7) 食育に関するボランティア登録制度の実施</li> <li>8) 食育に関する団体等のネットワークの構築</li> <li>9) 各種団体等との連携協力体制の確立</li> <li>10) 農商工連携による地産地消の推進</li> </ol> |
| 市民の健康づくりのための食育推進     |  |
| 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践  |  |
| 地域の食文化の継承            |  |
| 専門的知識を有する人材の育成・活用の推進 |  |
| 関係団体との連携・協力体制の確立     |  |
| 生産者と市民(消費者)との交流の促進   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 市民農園等の活用による農業体験活動の推進</li> <li>2) 農業まつりの開催</li> <li>3) 直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供</li> <li>4) 地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供</li> <li>5) 農産物パンフレット等の作成による情報発信</li> <li>6) 観光農園等のグリーンツーリズムの推進</li> </ol>   |
| 地産地消の推進              |  |
| 地域資源を活かした体験活動の推進     |  |
| 食品の安全性に関する知識と理解の増進   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 食の生産や安全に関する正しい情報の共有・情報提供</li> <li>2) 安全で安心な農産物の生産の推進</li> <li>3) 広報等を利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供</li> <li>4) 食育に関するホームページの作成</li> <li>5) 食育に関する各種パンフレット等の配布</li> </ol>   |
| 食育推進のための情報提供         |  |

## ☆食育メモ／食前食後のあいさつと「もったいない」

### ①「いただきます」と「ごちそうさま」

普段は食前食後の挨拶としてしか認識されていない「いただきます」、「ごちそうさま」という言葉には、実はさまざまな感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」に込められているのは食物の命を思いやる気持ちです。食物は野菜や果物であれ、牛や豚など家畜であれ、命を持って生きていました。私たちはこれらが食材となったとき、かつては命をもった存在であったことをつい忘れがちですが、「食べる」ということは私たちが生きていくために、ほかの生き物たちの「命を引き継ぐ」行為なのです。そのことに気付くことで私たちは食物の「命」を知り、「いただきます」に込められた本当の意味を知ることとなります。

一方、「ごちそうさま」に込められているのは、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちです。「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きますが、「馳走」とは本来、走り回ることを意味していました。そこから、客の食事を用意するために走り回る意味となり、さらにその様子からもてなしの意味が含まれて、「贅沢な食事」や「もてなしの料理」のことを「ご馳走」というようになりました。つまり、「ごちそうさま」は、「もてなすために走り回って料理を用意してくれた人への感謝」の気持ちの表現なのです。

### ②「もったいない（勿体無い）」という気持ち

「勿体」とは、「重々しさ」や「威厳さ」を表す和製漢語です。これを「無い」で否定する「もったいない」は、「妥当でない」ことや「不届きだ」という意味で用いられていましたが、意味が転じて「ありがたいもの」や「重要なもの」を「粗末に扱われて惜しい」などの意味で使われるようになりました。

長い間、私たちの生活では「もったいない」という言葉が使われてきましたが、食物を入手しやすくなった現在、「もったいない」と思う機会は減少しています。私たちは「いただきます」、「ごちそうさま」という言葉の本当の意味に気付いて、このことで「もったいない」と感じるようになることが重要です。

### 第3章 食育推進の基本的な考え方

## 第3章 食育推進の基本的な考え方

### 1. 計画の基本理念

「食」は私たちが生きていくために欠かせない、最も重要なものです。しかし、「食」を取り巻く環境は、社会情勢やライフスタイル、または個人の嗜好など、時代の流れの中で大きく変化しています。私たちは、その環境の変化から健康や暮らし、さらには社会経済活動など様々な影響を受けています。

米沢市は、吾妻連峰の裾野に広がる肥沃な土地等の豊かな自然、そして、この自然の恩恵を受けた農林畜産物や歴史、文化にも恵まれ、古くからの伝統野菜や独特の食文化も根付いています。

米沢市では、「食育」を生涯にわたるテーマとし、**市民一人ひとりが、自らの健康と、食の大切さへの理解を深め、健やかで心豊かな生活を送ることを**目標に掲げ、家庭、地域、社会のつながりと、日本人に最も適した日本型食生活を見直しながら、家庭や地域、学校などのあらゆる場で「食育」の実践を進めていきます。

スローガン **「輪」と「和」で築く よねざわの食育** (※8)

### 2. 計画の基本方針

基本理念に掲げる米沢市の食育推進のあるべき姿を実現するため、次の4つの基本方針を示し、食育に取り組みます。

#### (1) 食からの健康づくり

栄養の偏りや不規則な食生活は健康に良くない影響を及ぼすと言われていています。バランスのとれた食事への改善や規則正しい食生活の実践を進め、健康の維持、増進を図るとともに、食品の安全性に関する理解の促進を図ります。

#### (2) 食を通じた豊かな心づくり

食を通じた親子のふれあいが欠如すると、コミュニケーション能力の低下や心の不安定さに影響を及ぼすと言われていています。親子で料理をしたり家族団らんの機会を通して、楽しい食の確保及びしつけや家庭教育による

※8/スローガン 「輪」と「和」で築く よねざわの食育 「輪」は、コミュニケーション、ネットワークの意。家族の輪、地域の輪を見直し、食育に関係する関係者、団体のネットワークの構築。「和」は、日本型食生活、和食の良さを見直していくという意。

食に関する感謝の念や理解の醸成を図ります。

食の欧米化や食料の海外依存が、風土に適した地場食材や郷土料理等の食文化の衰退と健康問題を招いています。日本型食生活の再認識と食料の確保を促進するとともに、地産地消や地域固有の食習慣、食文化の継承を推進します。

### (3) 環境に配慮したやさしい暮らしづくり

食料の生産は、自然の恩恵の上に成り立っています。自然の恵みに感謝し、食べ残しや食品の廃棄などを減らすとともに、地元でとれた食材を地元で消費する“地産地消”や生産時における環境への配慮など、食から生じる環境への負荷を軽減する必要があります。生産者や事業者による食の安全の確保はもとより、自然環境や生活環境に配慮した食生活を推進します。

### (4) 食の情報発信とネットワークづくり

食育は、様々な分野にわたる取組みであることから、市や関係団体等多くの関係者が一体となった取組みを行うとともに、市民一人ひとりが主体的に取り組むことを目指します。

また、食育をより効果的に推進するため、関係者との連携を図り、食育の普及・啓発、食育に関わる人材の育成、食育のネットワークの構築を推進します。

## 3. 基本的な施策

米沢市の食をめぐる現状や地域特性を踏まえ、基本理念の実現に向け、基本方針に基づいた、次の基本的な施策を柱として計画の推進に取り組みます。

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進
- (3) 地域における食育の推進
- (4) 生産者と消費者をつなぐ農業の活性化
- (5) 食品の安全確保と食に関する情報の提供

## 4. 計画の数値目標

食育を推進していく上で、基本方針を達成するため、平成27年度までに達成すべき具体的な数値を掲げ施策を展開するとともに、成果や達成状況を客観的な指標により把握できるようにします。

## (1) 「食からの健康づくり」の数値目標

### ① 朝食の欠食率の減少（週2回以上欠食する人）・肥満者割合の減少

小さな子どもを持つ親の世代は、仕事等の都合で不規則な生活になりがちですが、子どもの食生活に与える影響が大きいことから、特に、規則正しい食生活の実践が必要です。

朝食をしっかりと食べることは、生活リズムの向上を図るとともに、健康的な1日を過ごす基本となるものです。子どもの頃から健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、健全な食生活や運動習慣を身につけることが肥満の予防にもつながります。

したがって、すべての年代における朝食の欠食率と肥満者の割合を低減させます。

### ② 「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合の増加

質や量をバランスよく食べることは重要であり、バランスのとれた規則正しい食生活を実践するためには、食に対する意識と知識を深めることが重要です。その意識を高め、実践していくうえで、「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合を増加させます。

### ③ メタボリックシンドロームを認知している市民の割合の増加

メタボリックシンドロームは食生活などの生活習慣の乱れから発症することから、先ずメタボリックシンドロームに対する理解を深め、その予防に取り組むことが重要です。

したがって、メタボリックシンドロームを知っている市民の割合を増加させます。

## (2) 「食を通じた豊かな心づくり」の数値目標

「食を通じた豊かな心づくり」の2つの数値目標については、外食やコンビニ等で食事を済ませるのではなく、家庭での正しい食の推進は、一家団欒につながり、結果的に豊かな心づくりが達成されるものとして設定しています。

### ① 1日当たりの野菜類平均摂取量の増加

野菜は、健康維持のために不可欠な栄養素を多く含んでおり、毎日とらなければならないものです。

しかし、野菜摂取量の不足は顕著であることから、生活習慣病の一次予防の観点からも、野菜摂取量を大幅に増加させます。

### ② 1日の食塩摂取量が10g未満の割合の増加

食塩摂取は、“減量化”が叫ばれるなか、着々浸透しています。しかし、コンビニエンスストア等で容易な食事ができるようになった現在では、年代別・男女別

の食塩摂取量を吟味し、それぞれの状況にあった対策を講じることにより、1日の食塩摂取量が10g未満の割合を増加させます。

なお、「食事摂取基準 2010」では、1日あたりの食塩相当量の目標が、男性9g未満、女性7.5g未満と改正されましたので、今後は、これに沿った減塩対策を推進する必要があります。

### (3) 「環境に配慮したやさしい暮らしづくり」の数値目標

#### ① 学校給食における地場産物の使用割合の増加

地域における食事の機会を通じ、その地域の人、文化及び産物を知ることができます。学校給食はその絶好の機会であることから、地場産物やその旬を考慮して給食に取り入れるなどし、地元農畜産物の使用割合を増加させます。

#### ② 食品の安全に関する知識を持つ市民の割合の増加

豊かな食生活を送るためには、食の安全に関する知識の習得と意識の高揚が必要であることから、食品の安全に関する知識を持つ市民の割合を増加させます。

### (4) 「食の情報発信とネットワークづくり」の数値目標

#### ① 食生活改善推進員数の増加

食生活改善推進員とは、食生活を中心とした栄養や健康について学び、調理実習などを通じて、地域の食生活の改善に取り組むボランティアです。

この活動の充実により食育の推進が見込めることから、地域や家庭で健康づくりを進めていただく案内役として、食生活改善推進員の増加を図ります。

#### ② 食育に関心を持っている市民の割合の増加

食育を推進し、その成果をあげるためには、先ず市民一人ひとりが食育に関心を持ち、自ら取り組むことが重要であることから、食育に関心を持っている市民の割合を増加させます。

【数値目標一覧】

|    | 項目                            | 現状値       | 目標値<br>(H27) | 備考                           |  |
|----|-------------------------------|-----------|--------------|------------------------------|--|
| 1  | 朝食の欠食率の減少<br>(週2回以上欠食<br>する人) | 0～5歳児     | 6.2%         | 0%                           | 現状値 おしよしな米沢21より(H17年度)(※9)<br>0～5歳児については、週1回以上欠食する割合で、「米沢市次世代育成支援に関するニーズ調査」より(H20年度) |
|    |                               | 小学生       | 9.5%         | 0%                           |  |
|    |                               | 中学生       | 12.9%        | 0%                           |  |
|    |                               | 高校生       | 21.1%        | それぞれ<br>半減                   |  |
|    |                               | 男性20～30歳代 | 33.5%        |                              |  |
|    |                               | 男性40～50歳代 | 22.9%        |                              |  |
|    |                               | 男性60歳代以上  | 4.4%         |                              |  |
|    |                               | 女性20～30歳代 | 28.2%        |                              |  |
|    |                               | 女性40～50歳代 | 18.8%        |                              |  |
|    |                               | 女性60歳代以上  | 13.4%        |                              |  |
| 2  | 肥満者割合の減少                      | 小学生       | 6.9%         | それぞれ<br>半減                   | 現状値 おしよしな米沢21より(H17年度)   |
|    |                               | 中学生       | 2.9%         |                              |  |
|    |                               | 高校生       | 7.0%         |                              |  |
|    |                               | 男性20～30歳代 | 22.5%        |                              |  |
|    |                               | 男性40～50歳代 | 20.7%        |                              |  |
|    |                               | 男性60歳代以上  | 21.1%        |                              |  |
|    |                               | 女性20～30歳代 | 4.6%         |                              |  |
|    |                               | 女性40～50歳代 | 11.6%        |                              |  |
|    |                               | 女性60歳代以上  | 20.9%        |                              |  |
| 3  | 食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合    | 39.6%     | 60%以上        | 現状値 食育に関する市民アンケート調査より(H22年度) |  |
| 4  | メタボリックシンドロームを認知している市民の割合      | 32.3%     | 80%以上        | 現状値 食育に関する市民アンケート調査より(H22年度) |  |
| 5  | 1日当たりの野菜類平均摂取量の増加             | 279.2g    | 350g以上       | 現状値 おしよしな米沢21より(H17年度)       |  |
| 6  | 1日の食塩摂取量が10g未満の割合の増加          | 37.7%     | 50%以上        | 現状値 おしよしな米沢21より(H17年度)       |  |
| 7  | 学校給食における地場産農産物の使用割合           | 野菜類       | 26.6%        | 35%以上                        | 現状値 教育委員会調査より(H20年度)   |
|    |                               | 果物        | 23.8%        | 40%以上                        |  |
| 8  | 食品の安全に関する知識を持つ市民の割合           | 15.1%     | 60%以上        | 現状値 食育に関する市民アンケート調査より(H22年度) |  |
| 9  | 食生活改善推進員数                     | 200人      | 350人         | 現状値 おしよしな米沢21より(H17年度)       |  |
| 10 | 食育に関心がある市民の割合                 | 40.9%     | 90%以上        | 現状値 食育に関する市民アンケート調査より(H22年度) |  |

※9/おしよしな米沢21 米沢市民健康づくり運動計画書(おしよしな健康米沢21)

## 第4章 食育推進の施策と展開

## 第4章 食育推進の施策と展開

「食育」とは、私たち一人ひとりが、健康でバランスのとれた食生活について正しく理解し、その知識や経験を家族をはじめ周りの人々に伝えていくことでもあります。

「食育」は特別に難しいことではありません。食べることは人の心とからだを作ること、「食を育む」ことは、これから生まれてくる赤ちゃんを含め、子どもたち、そして私たちの生きる力と未来につながります。まず自分自身の毎日の食生活を見直すことから始めることが大切です。

そこで、食育に求められている多様な課題に対応するため、各テーマに沿った取組みを進めます。

### 1. 家庭における食育の推進

#### 【基本的な考え方】

家庭における望ましい食生活習慣の確立を図るため、関係機関や地域の力を十分に生かし、地域全体で継続的に支援しながら食に対する関心と理解を深めていきます。

#### 【施策の内容】

- ①正しい食習慣や知識の習得
- ②バランスのとれた食生活の実践
- ③食を通じたコミュニケーションの促進
- ④乳幼児、妊婦や高齢者等への栄養指導

#### 【主な取組み】

##### ◆家族の生活リズム改善のための啓発活動の充実

家族の生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身に付けさせ、健康で生き生きとした生活が出来るようにするため、「健康三原則」（適度な運動・バランスのとれた食事（栄養）・十分な休養と睡眠）の改善と確立を図れるよう積極的に推進します。

また、健やかに成長していくためには子どもの頃からの基本的な生活習慣づくりが大切であり、地域全体で家庭の教育力や子どもの育ちを支える環境をつくるため、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進し、家族みんなで生活リズムを改善します。

◆食事バランスガイド等の作成・普及促進

市民に正しい食習慣が身に付くよう、望ましい食事の組み合わせや食事量を示した米沢市独自の食事バランスガイド等を作成して全世帯に配布するとともに、食生活改善推進協議会等の協力を得て、その普及促進に努めます。

☆食育メモ／「食事バランスガイド」とは

「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、わかりやすくコマ型のイラストで示したものです。主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分について、1日にとることが望ましい食事の組み合わせとおおよその量を表しています。



※食事バランスガイド拡大図 資料編P96参照。

◆食育月間と食育の日の普及啓発

国が定める毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に合わせて、各種メディアを活用し、食育についての広報活動を進めます。

家族で楽しく食卓を囲み、会話を通じた「食の学び」を推進し、子どもの時から望ましい食習慣を身に付けさせます。また、子どもに対する食育を通じて、家族の一人ひとりが食に対する関心と理解を深め、食生活の改善が図られるよう促します。

☆食育メモ／食育月間

- 〔重点事項〕
- [1] 食を通じたコミュニケーション
  - [2] バランスのとれた食事
  - [3] 望ましい生活リズム
  - [4] 食を大切にする気持ち
  - [5] 食に関する知識と選択力

#### ◆親と子の料理教室等の開催

調理技術の普及と家庭内調理の推進を図るため、親子料理教室や男性料理教室の開催など、楽しみながら調理について学ぶ機会を提供します。

特に、子どもの時から様々な食材に触れ、自ら体験することが大切であるので、子どもが主役の食体験教室等を実施することにより、満足感や達成感から普段は食べない野菜や果物に興味を示す効果も期待されます。

また、家庭での体験活動の実践が重要で、食べ物を作り育て、調理して食べる一連の体験が積極的に実践されるよう啓発し、体験活動ができる施設や情報等の提供に努めます。

#### ◆料理レシピの作成

地場農産物の利用等に配慮し、旬の食材や加工食品を利用するなどの工夫をした料理レシピを作成し、市民に提供します。

#### ◆乳幼児健康診査や妊婦健康診査時における栄養相談・栄養指導

1歳8か月児健康診査、3歳児健康診査時において栄養相談・指導するとともに、7か月児健康相談やのびのび子育て相談の実施、妊産婦を対象とした相談などを実施します。また、必要に応じて随時対応できるよう相談窓口を設けます。

#### ◆高齢者への栄養相談

高齢期になると体力が衰えがちで、特に単身や高齢者だけの世帯では低栄養になりがちです。食べることの意義、食べる楽しみを再認識してもらうためにも、必要に応じて随時対応できるよう相談窓口を設けます。

#### ◇事例紹介

##### 「親子食育講座」の開催

幼児から小学生までの親子参加型で、子どもが主役の食体験教室です。保護者の方には、子どもが安全に楽しく体験できるよう援助していただきながら、家庭で実践する際のポイントを知っていただきます。

季節の食材を取り入れた一食分を作る中で、米のとぎ方、出汁のとり方、包丁の使い方や下処理などについて、子ども自身が体験することを大切にしていきます。子ども達は、「自分で出来た」という満足感や達成感から、普段は食べない野菜や果物を食べたり、自発的にお手伝いを始めたりと活動後の変化が期待されます。

(実施主体：NPO法人食育ママ)



### 「キッズキッチン食体験教室」の開催

幼児から小学生を対象に子どもだけで一食分作る教室で、食を通して生きる力を育てることを目的として年3回程度開催しています。

(実施主体：NPO法人食育ママ)

### 「親子料理教室」の開催

幼稚園・保育所、小学校の料理教室のお手伝いをし、子ども達に朝食の大切さ等を伝えています。

(実施主体：食生活改善推進協議会)



## 2. 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進

### 【基本的な考え方】

幼い頃から望ましい食習慣の確立を図り、生きる力を育むため、学校、幼稚園、保育所等で食に関する知識の習得と様々な体験学習や活動の機会を多く設けることで多面的・総合的に推進します。

### 【施策の内容】

- ①幼稚園・保育所等における食育推進
- ②小中学校における食育指導の充実
- ③学校給食の充実
- ④高校、大学等における食育推進

### 【主な取組み】

#### ◆食に関する指導の充実

各学校では、食に関する指導の全体計画及び年間指導計画を策定し、学校教育活動全体の中で体系的、継続的に食育を実践します。

食文化と結びついた伝統的な行事や子ども自身が育てた食材を調理して食する体験といった、食に関する具体的な活動を通じて、子どもたちの食に対する関心を高めていくとともに、保護者が食に関する理解と一緒に深められるよう、行事や給食だより等を通じて家庭との連携を図ることを推進します。

また、関係教職員を対象とした研修会を通して、食育の重要性・必要性の理解促進をするとともに、指導内容の充実を図ります。

◆農業体験活動の促進

学校や幼稚園、保育所等において、食に関する様々な体験活動が展開されるよう、関係機関に働きかけます。

食べるという行為が、いのちを育む営みにつながっているということを体験を通して学び、自然の恵みに感謝し、自分も含めた全てのいのちを大切にすることを育むよう、野菜栽培やいも掘り等の体験活動を進めるとともに、農業体験等を社会科、理科、総合的な学習の時間や学校行事など学校教育全体を通して、いのちを育む食べ物大切さや農林業の役割等についての児童の理解を促進します。

◆保護者対象の試食会の開催やレシピの紹介

保護者を対象に給食試食会の開催や給食献立のレシピを紹介することにより、栄養バランスのとれた食への関心を高め、食育の普及を図ります。

◆保護者向けの研修会の開催や食育に関する情報提供

学校・家庭が連携して食育の推進を図るため、研修会の開催や保護者へのパンフレットの配布等により、食育情報を提供します。

◆学校給食等を活用した食の指導の充実

学校栄養職員を中心として、教科等と連携し、子どもの食に対する関心や意識を高め、健全な食生活の実践に向けた意識付けを行うなど、給食を「生きた教材」として活用することを推進します。

◆地場産物を取り入れた学校給食の推進

身近にとれる地場産物や児童・生徒の栽培活動で収穫した食材を学校給食に使用することで、地域の自然や文化、農業等について理解を深め、生産者への感謝の気持ちを持てるようにします。また、地場産物をより多く使用する仕組みを確立するため、地産地消推進モデル校（仮称）の設置等に取り組みます。

◆保育所等での食育の推進

保育所等において、「保育所における食育に関する指針」を参考に、保育計画と連動した「食育の計画」が策定され、全職員が食育に対する理解を深め、組織的な活動が展開されるよう進めます。

また、保育所等から家庭への通信、保護者参加による調理実践、食に関する行事や離乳食の指導など、保育所と家庭・地域が連携・協力した食育の取組みが推進されるよう努めます。

◆青年期における食生活改善のための普及啓発

高校等においては、「家庭」や「保健体育」を中心とした各教科・科目等において、また、保健指導、安全指導などの健康に関する指導を通して、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させ、生涯を通じ健全な食生活が実践できるようにします。

### ◆高校生や大学生との連携による食育推進活動の実施

地域の催し等に、地元の高中生や大学生へ積極的な参画を促がし、学生のアイデアを盛り込んだレシピの提案をしながら食への理解を深める取り組みを支援します。

### ◇事例紹介

#### 「食育出前講座」の開催

保育所に出向き、子ども達に食の大切さ（好き嫌いをしないで食べる事の意味等）をわかり易くお芝居を交えて伝えます。

（実施主体：食生活改善推進協議会）

#### 保育所における食育の発信

- (1) 食の大切さの発信
- (2) 食材に親しむ
- (3) 行事を楽しむメニュー
- (4) 離乳食ガイダンス  
（連携をとって進める離乳）
- (5) インターネットや地域かわら版での発信  
（実施主体：米沢市保育会）



#### 学校給食での地産地消の推進

学校給食の食材に地元産の野菜等を提供し、使用率 50% を目指し実施しています。実施 6 年目にて達成しています（愛宕地区）。

（実施主体：愛宕食と農を考える会）

#### 保護者対象育児講座・PTA 食育講座

幼稚園・保育所、中学校、高等学校において、各年齢に応じた食育の基本的な考え方、家庭での実践の仕方、関わり方のポイント、体のしくみと栄養、食事の大切さ等について、保護者対象の講座を開催します。

（実施主体：NPO 法人食育ママ）

#### 高校生の食育講座の実施

私立高校との連携で、年間を通して食育講座調理体験を実施します。数年後には進学や就職で親元を離れ、さらには家庭を持ち親になる世代という視点から、食生活の大切さを再認識してもらいます。実際に調理をしながら生活力を高めることをねらいとしています。

（実施主体：NPO 法人食育ママ）

#### 水稲・野菜・大豆・雪菜等の栽培及び調理体験学習

（実施主体：愛宕食と農を考える会）

### 3. 地域における食育の推進

#### 【基本的な考え方】

本市の豊かな自然環境を生かし、様々な体験活動を通じた食育を地域全体で推進し、市民一人ひとりの健全な食生活の実践を支援することが大切です。また、子どもを中心とした農林漁業体験活動を促進し、食に対する関心と理解が深まるよう支援します。

#### 【施策の内容】

- ①地域の力を生かした食育の推進
- ②市民の健康づくりのための食育推進
- ③栄養バランスに優れた日本型食生活の実践
- ④地域の食文化の継承
- ⑤専門的知識を有する人材の育成・活用の推進
- ⑥関係団体との連携・協力体制の確立

#### 【主な取組み】

##### ◆食生活改善等の地域講習会の開催

食生活改善推進員等による講習会等を開催し、子どもから高齢者までを対象に、生活習慣病予防や栄養バランス、日本型食生活の推奨等地域に根付いた食生活改善の取組みを支援します。

##### ◆食育に関する出前講座の実施

食育を広く市民に普及させるため、市民の要望に応じて、栄養士、調理師、農業者など食育にかかわる幅広い分野で構成される食育ボランティア等を講師として派遣する「食育出前講座」を実施します。

##### ◆子どもや保護者、成人を対象にした調理体験活動の実施

調理する姿を見たり、食材に触れたりすることは食への関心を育むとともに、自立した食生活を送るために不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うために、自分で料理を作ったり準備する体験をすることにより、食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出せるようにします。

##### ◆日本食や伝統食に関するレシピ等の紹介

日本食や伝統料理、行事食、食事のマナー、食文化の普及を図るため、和食の基本や伝統料理などに配慮した料理講習会を開催し、和食のよさや優れた点を伝えていくとともに、これらの料理レシピを作成し、市民に提供します。

また、各地域において、日本食や伝統食等地域に伝わるいろんな料理を持ち寄っての試食会を開催し、レシピの交換を行い、地域の食文化として継承します。

**◆食育関係行事の開催（シンポジウム、料理コンクール、標語募集等）**

市民が食育に対する関心を高め、市民運動として推進していくため、食育にかかわる関係者が連携、協力して食育シンポジウムや料理コンクール、標語募集等の食育に関するイベントを開催します。

**◆食生活改善推進委員養成講座等の開催**

地域において食生活の改善に向けた取組みを進める食生活改善推進員や自主的活動グループなど食育を推進する人材の育成を図り、これらの人材による多面的な活動が推進されるよう取組みを進めます。

**◆食育に関するボランティア登録制度の実施**

食育が地域で幅広く実践されるよう、栄養士や調理師、食生活改善推進員や指導農業士など食に関する多様な人材を食育ボランティアとして登録します。郷土料理の歴史や作り方、農産物の育て方、食と体づくりの関わりなど「食」に関する専門的な知識を持って、学校や地域での「食育」に関する活動を支援します。

**◆食育に関する団体等のネットワークの構築**

効果的、総合的に市民の食育を支えるため、関係機関や団体等が連携、協力して関係イベントの開催をはじめとした食育推進運動に取り組むとともに、定期的に意見や情報を交換する機会をもちながら、食育に関する団体等のネットワーク化を図ります。

**◆各種団体等の連携協力体制の確立**

食についての環境は市内でも違うことから、地域の実情に応じた自然を活かした活動や体験によって楽しく食を学ぶ機会をつくるため、PTAや女性団体、社会教育関係団体などに、広く連携協力体制の確立を呼びかけます。

**◆農商工連携による地産地消の推進**

本市には、特色ある農林畜産物や美しい景観など、長い歴史の中で培ってきた貴重な資源があります。このような資源を有効活用するため、農林業者や地元商工業者などが協力し、地場の食材を教材とした食育プログラムを作成し、その中で食品加工教室等を開催し、身近なものから地産地消を推進します。

**◇事例紹介****日本食・伝統食など家庭の味の試食会**

いろいろな料理を持ち寄って、試食会を行います。レシピを交換し、食文化として広く継承します。（実施主体：食生活改善推進協議会）

**食育に関する出前講座の実施**

コミュニティセンターや地域の老人会、婦人会等を対象に、講話やクッキングの出前講座をします。また、離乳食などについて、新米ママを対象とした講座を開催します。（実施主体：NPO法人食育ママ）

## 4. 生産者と消費者をつなぐ農業の活性化

### 【基本的な考え方】

生産者と市民(消費者)及び流通関係者の交流を深めることにより、市民の理解と支援を得ながら環境と調和した農林業を守り育てるとともに、地産地消の推進により、市内産の農林畜産物の需要を高め、生産者の経営の安定を図ります。

### 【施策の内容】

- ①生産者と市民（消費者）との交流の促進
- ②地産地消の推進
- ③地域資源を活かした体験活動の推進

### 【主な取組み】

#### ◆市民農園等の活用による農業体験活動の推進

市民農園等において、野菜作りや草花作りを通して自然や土に親しんでいただくとともに、農業理解を深め地域の交流の場として農業体験活動を推進します。

#### ◆農業まつりの開催

農業まつりは、農業の現状や地元農畜産物を多くの消費者へ知らせる良い機会であることに加え、消費拡大の面からも大変意義があり、農業への理解が図られる絶好の機会です。また、食事バランスガイド等に関するパネル展示や、楽しみながら食育について学ぶコーナー等を設置することにより食育の普及も図ることもできることから、今後も農業まつりを開催します。

#### ◆直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供

旬の食べ物が持つ本来の味や季節感とともに、栽培の苦労や農業への思いなどを生産者の口から直接消費者に伝えるため、地元でとれる農産物の直売所・朝市等の整備やそれらの連携を促進し、直売施設の活性化を図ります。また、このような直売施設を通じた生産者と消費者との交流による地産地消のさらなる推進を図るため、直売所の位置や農産物の出回り情報、調理方法などの情報提供に努めます。

#### ◆地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供

消費者が地場産食材を購入できる機会を拡大するため、地元量販店やスーパー、小売店などにおける地場農作物取扱いの拡大を推進します。また、住んでいる地域や農業、農産物などとのつながりを意識し、地元で取れた食材を調理、加工する体験などの食育活動を通じて、地場産食材についての情報提供に努めます。

#### ◆農産物パンフレット等の作成による情報発信

多くの市民の方々に、よねざわで生産されている農産物についての理解を深めていただくとともに、消費拡大を図ることを目的に、パンフレット等を作成して

情報発信を図ります。

#### ◆観光農園等のグリーンツーリズムの推進

現地での体験や地域住民との交流が大きな魅力となっており、都市（消費者）と農村（生産者）の共生・対流を図るため、「地域ぐるみ」での受入体制の整備や人材の確保・育成を支援するとともに、地域食材を活かしたヘルシーメニュー提供や収穫体験などを提案し、県内外の方を対象とした食育を取り入れた体験型観光を推進します。

#### ◇事例紹介

##### 米沢市市民農園

市民農園は、自家用の野菜や花などの栽培による農作業を通じ、自然にふれあい、収穫の喜びを感じていただくものです。健康づくりや家族のふれあいの場、余暇活動の場としてご利用いただき、「農業」や「食」への関心と理解を深めていただくため開設しています。

##### 【運営状況】市内3箇所に設置

アルカディア市民農園 (16区画)

愛宕市民農園 (20区画)

皆川球場市民農園 (43区画)

1区画の面積 33㎡ (約10坪)

(実施主体：米沢市)



##### 地産地消のすすめと米粉の利用

法人主催講座も含め、調味料や材料のほとんどを地域で作られたものを使用（農協直売所、地域の小売店）し、講座内で紹介しています。米粉については、安全性、栄養面、アレルギーの点から小麦粉以上に利用価値があることなどを紹介しながら、レシピを提供し、参加者にその有用性を伝えています。

(実施主体：NPO法人食育ママ)

## 5. 食品の安全確保と食に関する情報の提供

### 【基本的な考え方】

健全な食生活を営むためには、食品の安全性をはじめとして、食生活や健康に関する正確な知識を有し、食を選択する能力が必要です。現在、食品産業の成長とともに、いろいろな食材が取り入れられ、マスメディアを通じて食に関する情報が氾濫している中で、市民が正しく食を理解し、食育を実践するための情報の共有化をすすめます。

また、米沢の食文化や望ましい日本食のマナーの継承を行い、米を中心として主菜・副菜をそろえた、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を普及していきます。

## 【施策の内容】

- ①食品の安全性に関する知識と理解の増進
- ②食育推進のための情報提供

## 【主な取組み】

### ◆食の生産や安全に関する正しい情報の共有・情報提供

食品には一定のリスクがあることや、表示に関する理解が深まるよう、正確な情報や様々な主体との情報交換を通じた共有化を推進します。また、パンフレットやホームページ等において、生産者・事業者・消費者に分かりやすく迅速に情報を提供します。

### ◆安全で安心な農産物の生産の推進

農産物の栽培法や肥料、農薬の使用状況などの生産履歴の記帳や表示、公開を推進するための普及活動を実施し、安全・安心対策の一層の促進を図ります。また、農薬による事故の防止及び農薬の適正な流通・使用を進め、安全な農産物生産を推進します。

### ◆広報等を利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供

消費者のよりよい食の選択を支援するため、より安心な農林畜産物の生産・流通に関する情報や旬の情報、飲食店や社員食堂の献立に関する栄養成分表示や健康づくり情報を、広報等を利用して定期的に提供します。また、食の話題や旬の野菜を使ったレシピ等、食に関する様々な情報を定期的に提供します。

### ◆食育に関するホームページの作成

市民が、食の大切さを知り、健全な食生活を実現するための手助けとなるよう、食育に関する取組状況や食に関する様々な情報を市民が容易に入手できるようにするため、食育に関する総合情報サイトとしてホームページを作成します。

### ◆食育に関する各種パンフレット等の配布

食について考え、実践できるような食育活動の普及・啓発に向けた取組みを進めるため、食育に関する様々なパンフレット等を配布します。

## ◇事例紹介

### 会報「三輝ふれんず」の発行

季節の健康管理や食の話題、食育活動の報告など食と健康についての情報を毎月発行します。幼稚園・保育所、文化センターや児童会館など公共施設に配布及び掲示します。

(実施主体：NPO法人食育ママ)

## 第5章 米沢市食育推進計画の着実な推進に向けて

## 第5章 食育推進計画の着実な推進に向けて

本計画の推進の主役は市民です。それは「食育」というものが生きる上での基本であり、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、日常生活の中で積極的に実践するものだからです。

そのため、食育の推進に当たっては、市民はもちろん、家庭や地域、学校、保育所、幼稚園、職場、農業者（団体）、行政などが一体となり、それぞれの役割に応じた活動に主体的に取り組み、市民運動として連携・協働しながら推進していくことが重要となります。

### 1. 計画推進のための関係者の役割

#### (1) 市民

市民は、一人ひとりが健康で豊かな生活を送るため、食に対する正しい知識と理解を深め、自ら判断し実践に努めます。

また、家庭や地域、学校、職場など、市民生活のあらゆる分野において、自主的・積極的に食育のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。

#### (2) 家庭

家庭は、家族の食習慣に大きな影響を与える基礎的な基盤です。特に乳幼児期の食生活は、心身の成長を育むとともに、基本的な食習慣を形成する重要なものです。家族団らんの中で、食事を作る人や生産する人への感謝の心を育み、食事のマナーや健康を保持・増進する食生活の考え方を身につけるよう努めます。

#### (3) 学校

学校は、健康教育の一環として、望ましい食習慣を身につけ実践できる力を育成する役割があります。学校長を中心に全職員が、発達段階に応じた計画に基づく指導を行います。

また、生きた教材である給食を活用し、人間関係の形成や社会性・協調性を涵養し、家庭や地域との連携を強化するため、学校での取り組みについて情報を発信するよう努めます。

#### (4) 幼稚園・保育所等

幼稚園や保育所等は、家庭とともに基本的な食習慣を身につける重要な場所です。家庭と連携し、楽しく食べる体験など、食への関心を育み、「食」の

基本を指導する役割があります。

全職員関わった食育計画による給食の提供や保護者への情報発信などにより、子どもと保護者が基本的な食習慣を楽しく身につけることができるよう食育の指導を行うよう努めます。

#### (5) 地域

地域は、市民生活の拠点です。地域での食を楽しむ機会や体験活動などにより、市民が主体的に地域で食育に取り組むための支援を果たすことができます。

したがって、地域の特性を生かし、個性豊かな地域食材や郷土料理に親しみ、市民相互のふれあいを通じて、食文化の継承や地産地消の推進、健全な食生活の実践のための活動などに取り組むよう努めます。

#### (6) 行政（米沢市）

行政は、市民一人ひとりが、自らの健康と食の大切さへの理解を深め、健やかで心豊かな生活を送るために、食育が市民運動として取り組まれるよう機運の醸成を図ります。

そして、市民、学校・保育所等、その他関係機関、団体等との連携のもと、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

## 2. 計画の推進体制及び計画の管理

市民や関連する団体、関係機関等で構成する「米沢市食育推進会議（仮称）」を設置し、食育に関する情報や意見交換を行うとともに、関係者等が連携・協働した取り組みを推進し、計画の進行管理を行います。

行政（米沢市）は、関係課等が連携して取り組むための「米沢市食育推進連絡調整会議（仮称）」を設置し、施策を推進します。

## ☆食育メモ／食生活指針

農林水産省と当時の厚生省、文部省は、平成12年3月に共同で、下記の10項目からなる「食生活指針」を策定しました。食生活指針の普及・定着に向けては、農林水産省、厚生労働省、文部科学省等が連携し、全国的な普及・啓発活動や草の根レベルでの取組の支援を充実し、国民的運動を展開していくこととしています。

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 料理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。