

第3次吉川市食育推進計画

【素案 第2校 R5.11.21】

令和6年度～令和11年度

吉 川 市

令和6年3月

はじめに

市長あいさつ



令和6年3月

吉川市長 中原 恵人

目次

第1章 計画の基本的な考え方
1 計画策定の趣旨
2 計画の位置付け
3 計画の期間と推進体制
第2章 食をめぐる現状と課題
1 「第2次吉川市食育推進計画」の取り組みの状況
【基本目標1：健全なからだをつくる】
【基本目標2：豊かな心を育む】
【基本目標3：食で育むまちづくり】
2 「第2次吉川市食育推進計画」の数値目標の評価
第3章 基本理念及び基本目標
1 基本理念
2 基本目標
3 体系図
4 食育推進の展開
【基本目標1：健全なからだをつくる】
【基本目標2：豊かな心を育む】
【基本目標3：食を实践できるまちづくり】
5 目標達成のための指標
資料	
1 吉川版食事バランスガイド
2 吉川市食育推進協議会委員名簿

最終的に調整



第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていくために、また、心身ともに健康に過ごすためには欠かすことができないものです。

近年、食に関する価値観やライフスタイルの多様化に伴い、食をめぐる社会環境が大きく変化しています。その結果、食への関心が薄れるとともに、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加などさまざまな問題が生じています。また、食に関する情報が社会に氾濫し、食品の安全性に対する関心が高まる一方で、食品の大量廃棄など環境への負担も生じさせていることから、食に関する正しい知識の習得と食に対する感謝の念と理解を深めるための「食育」への関心は高まっています。

こうしたなか、国では平成17年6月に食育基本法が制定され、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として食育を推進してきました。

当市においても市民一人ひとりが健康で心豊かに暮らすことができるよう、平成22年3月「吉川市食育推進計画」を策定しました。

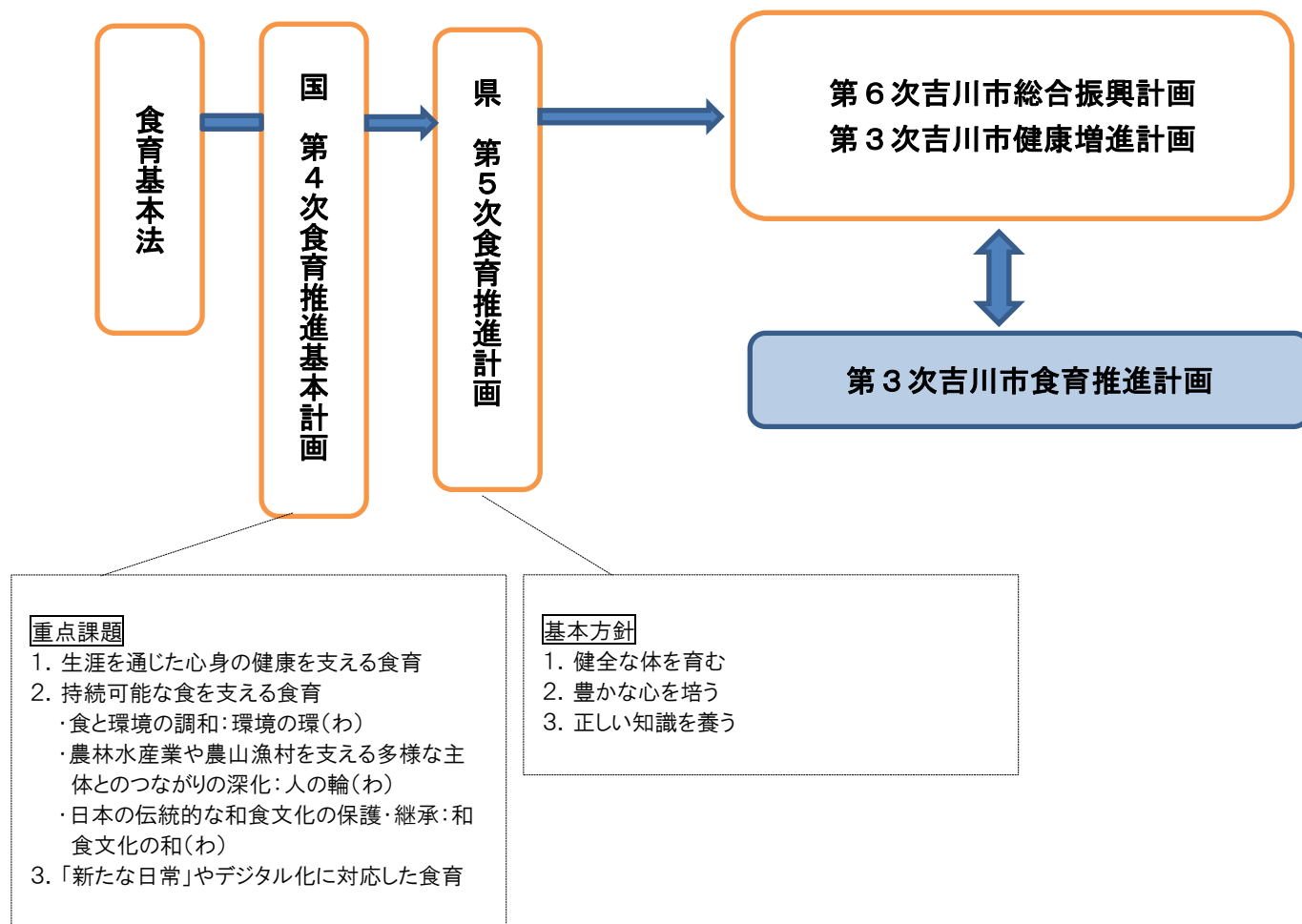
策定から7年後、都市整備による若い世代の転入者が増え、人口増加と核家族化が進んだこと、また食の分野においては新たな学校給食センターが開業したことを受け、平成29年3月「第2次吉川市食育推進計画」を策定しました。

さらに6年が経ち、新型コロナウイルス感染症の蔓延や、それに伴うライフスタイルの変化を踏まえ、これまでの取り組みの評価と現在の食をめぐる状況や諸課題を確認しつつ、地域の実情に則した食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、第3次吉川市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画です。

策定にあたっては、「第4次食育推進基本計画」及び「第4次埼玉県食育推進計画」を基本とし、「第6次吉川市総合振興計画」を上位計画とし、「第3次吉川市健康増進計画」との整合性を図っています。



3 計画の期間と推進体制

(1) 計画の期間

この計画は、令和6年度から令和11年度までの6か年計画とします。

なお、計画期間中に社会情勢の変化などによって見直しが必要となった場合には、随時見直しを行います。

(2) 推進体制

この計画の推進にあたっては、「吉川市食育推進協議会」において、吉川市における食育の取り組みが効果的に行われるよう協議・調整をいたします。

また、食育の取り組みは、市民、家庭、地域の食に関わる活動団体、行政などが自ら積極的に行うとともに、市はこれらの取り組みを総合調整し、相互の連携・協力を推進していきます。

第2章 食をめぐる現状と課題

1 「第2次吉川市食育推進計画」の取り組みの状況

第2次計画では、「健全なからだをつくる」「豊かな心を育む」「食で育むまちづくり」の3つの基本目標を掲げ、取り組みを進めてまいりました。

第2次計画の取り組みで、食に関わる問題がどのように変化しているのか、市内の小学校5年生および中学校2年生とその保護者を対象としたアンケート調査（令和5年2月実施）、無作為抽出した市民を対象とした一般アンケート調査（令和5年4月実施）のほか、健康診断等のデータ等をもとに基本目標ごとに課題を整理しました。

【基本目標1：健全な身体をつくる】

(1) 食に関する知識と選択力の習得

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
吉川版食事バランスガイドの普及	○	○	○	○	○	○
料理体験の機会の充実	○	○	○	○	○	○
保健指導の充実	○	○	○	○	○	○
食に関する知識の啓発	○		○	○	○	○

2) アンケート結果

①健全な食生活を実践するために参考にしているものはありますか（複数回答可）

	一般	保護者
吉川バランスガイド	0.4%	0.8%
食事バランスガイド	3.9%	4.8%
食生活指針	0.9%	1.4%
食事摂取基準	4.1%	3.0%
6つの基礎食品	7.7%	9.6%
3色分類	13.3%	19.9%
その他指針	0.0%	0.0%
特になし	74.0%	66.1%
その他	4.9%	3.2%

※参考

食生活実践のための
参考指針の有無

【平成 20 年度】

ある	ない
36.2%	61.2%



【平成 27 年度】

ある	ない
37.3%	61.4%



【令和 5 年度】

ある	ない
30.1%	69.9%

【現状と課題】

参考指針を持たない人の割合が増えていました。多くの情報が行き交う現代社会において、正しい情報の取得のため、引き続き吉川版食事バランスガイド等の指針の周知に努める必要があると考えられます。

(2) 栄養バランスに配慮した食生活の実践

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
各ライフステージに応じた栄養指導の充実	○	○	○	○	○	○
学校栄養職員による食育指導			○			
栄養バランスに配慮した食生活を実践するための講座の開催	○	○	○	○	○	○
高齢者配食サービスの実施						○

2) アンケート結果

①主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。

	一般	保護者
週4日以上	58.9%	69.5%
週3日以下	41.1%	30.5%

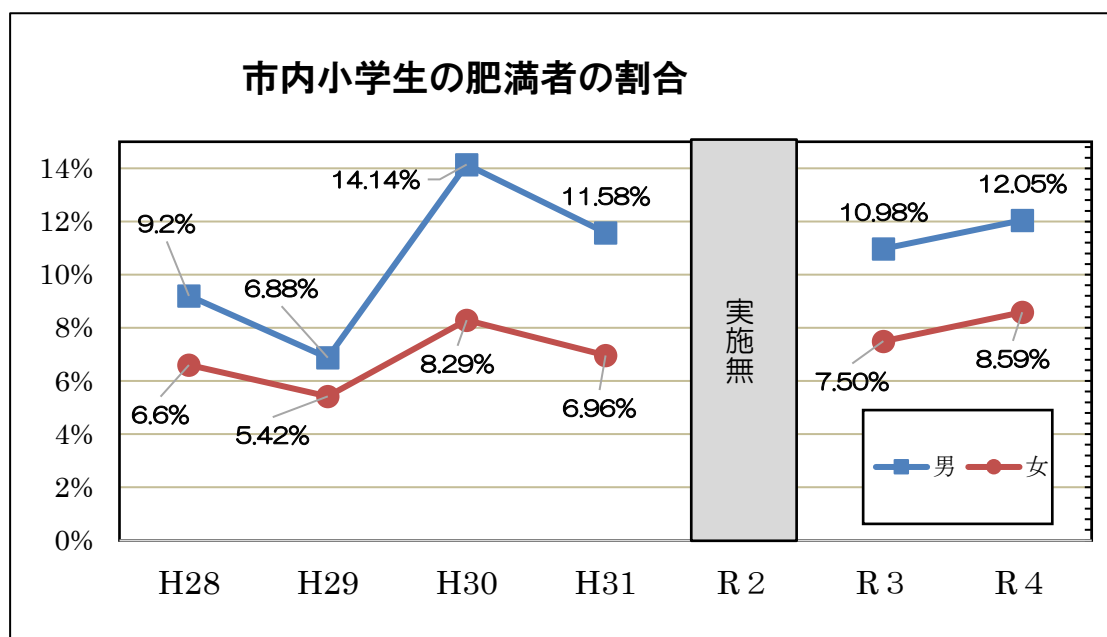
②普段から適正体重の維持・減塩に気を付けた食生活を実践していますか。

	適正体重の維持		減塩	
	一般	保護者	一般	保護者
気をつけている	52%	49%	40%	44%
気をつけていない	48%	51%	60%	56%

③メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

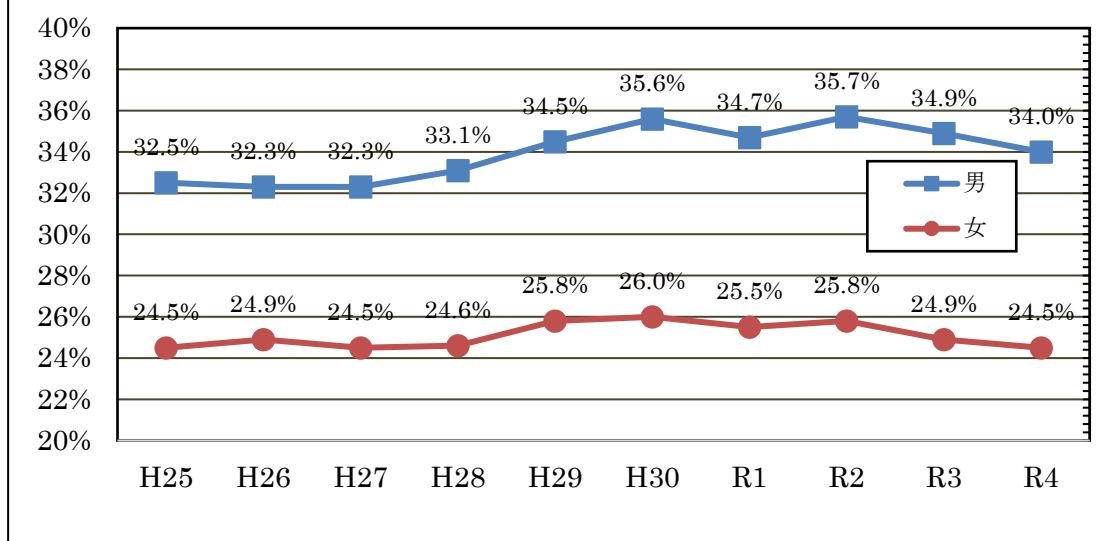
	一般	保護者	全体
言葉も意味も知っている	81%	71.3%	76.0%
意味は知らない	19%	27.9%	23.6%
言葉も意味も知らない	0%	0.8%	0.4%

3) 健康診断から見る体格の変化



資料：吉川市学校定期健康診断結果

健診受診者のうち肥満(BMI25以上)者の割合



資料：吉川市国保特定健康診査結果および生活習慣病予防健康診査結果

※BMI…身長と体重の関係から肥満度を示す体格指数。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出されます。

BMI = 22 を標準体重とし、BMI = 25 以上を肥満、BMI = 18.5 未満をやせと判定します。

【現状と課題】

栄養バランスに気を付けた食事をしている方に比べると、体重管理や減塩に気を付けている方の割合が少なく、適量の食生活を実践するための知識の普及や取り組みを引き続き考えていく必要があります。

また、健康診断から見る体格の変化では、小学5年生の肥満児の割合が男女共に上昇傾向にあります。上昇時期から新型コロナウイルス感染症の影響も考えられます。一方、成人では男女共に体重の減少が見られます。長年取り組んできた保健指導の効果と考えられますが、新型コロナウイルス感染症により健康意識の低い層が受診を控えたために、積極的に受診した健康意識の高い層の割合が総数に対し大部分を占めた可能性も否定できないため、今後の経過を注視し見極めていく必要があります。

(3) 健全な生活リズムの形成

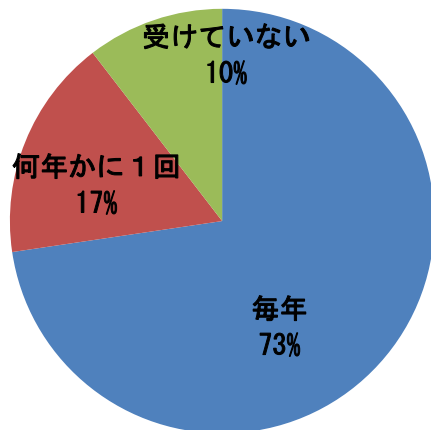
1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
生涯を通じた「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	○	○	○	○	○	○
乳幼児健診における保健指導の充実		○				
各種健康診査の受診率の向上	○			○	○	○
8020運動の推進						○

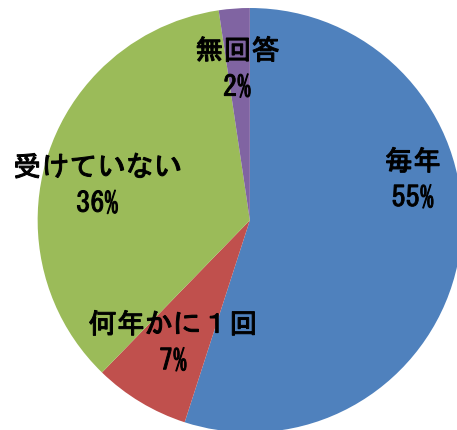
2) アンケート結果

①健康診断を受けていますか。

【令和5年度】



【平成27年度】



②普段朝食を食べますか。

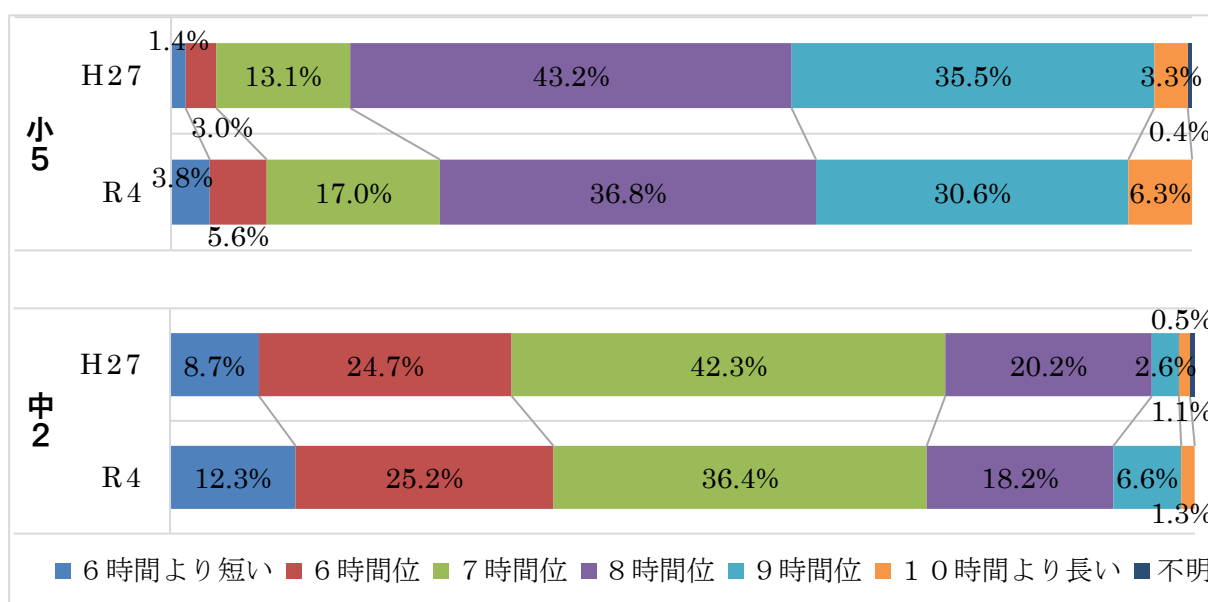
	小学5年生		中学2年生	
	R5年度	H27年度	R5年度	H27年度
週5日以上	93.1%	94.2%	88.1%	89.0%
週4日以下	6.9%	5.8%	11.9%	10.9%

	一般	保護者	全体	国の現状	参考(H27)	参考(H20)
	週5日以上	79%	90%			
週4日以下	21%	10%	15%			

③朝食を食べない理由は何ですか。

	一般	保護者	小5	中2
食べる時間がない	43%	36%	32%	47%
食べない方が調子が良い	16%	30%	48%	33%
食べたくない	11%	8%	10%	11%
健康法として	9%	6%		
家族が作ってくれない	0%	0%	0%	0%
その他	6%	2%	6%	8%
無回答	16%	18%	3%	0%

④睡眠時間（寝ている時間）はどのくらいですか。



⑤あなたは、学校に行く日の朝は何時ごろに起きますか。

	小5		中2	
	R5	H27 (不明0.3%)	R5	H27 (不明0.5%)
午前6時より前	13.8%	6.6%	10.3%	19.5%
午前6時台	66.3%	81.7%	45.4%	64.5%
午前7時台	18.5%	11.4%	42.7%	15.0%
午前8時より後	1.3%	0.0%	1.7%	0.5%

【現状と課題】

小中学生の朝食喫食者の割合が減少しています。食べない理由について、「時間がない」が多数占めており、起床時間が遅くなる傾向にあることが要因の一つと考えられます。また、今回調査では「食べない方が調子が良い」の割合がやや上昇しています。朝食喫食の習慣のない人が単発的に朝食をとると、胃腸の運動や血糖値の上昇から慣れるまで不快に感じる事があるかもしれません。習慣化すれば慣れるもので、長期的に見てメリットが大きいことから、継続的な朝食喫食を促す必要があります。

また、健康診断を毎年受診している方が70%を超過し、前回調査時の55%と比べ健康意識の向上がうかがえます。健診受診は自身の健康状態把握の第一歩となるため、これを足掛かりに自身に適した規則正しい食生活の実践につなげていくことが大切です。

【基本目標2：豊かな心を育む】

(1) 食を通じたコミュニケーション

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊娠期	乳幼児期	就学期	青年期	中年期	高齢期
「みんなで食べる食育の日」の推進	○	○	○	○	○	○
「3つのわ食（輪・話・和）」の啓発	○	○	○	○	○	○

2) アンケート結果

① 家族などと一緒に食べることはどのくらいありますか。

朝食	一般		保護者		小5		中2	
	R5	H27	R5	H27	R5	H27	R5	H27
週4日以上	31%	39%	53%	55%	53%	51%	44%	28%
週3日以下	69%	60%	47%	44%	47%	48%	56%	72%
無回答	0%	1%	0%	1%	0%	0.4%	0%	0.3%
夕食	一般		保護者		小5		中2	
	R5	H27	R5	H27	R5	H27	R5	H27
週4日以上	66%	62%	84%	90%	85%	89%	80%	81%
週3日以下	34%	38%	16%	10%	15%	11%	20%	19%
無回答	0%	0%	0%	1%	0%	0.2%	0%	0.2%

②-1 あなたは家で食事作りのお手伝いをしますか。

	小5		中2	
	R5	H27 (不明0.3%)	R5	H27 (不明0.8%)
毎日	9.2%	28.8%	6.3%	22.8%
週4～6日	14.3%	21.7%	9.6%	13.3%
週1～3日	26.8%	30.2%	29.8%	26.0%
あまりしない	49.8%	19.0%	54.3%	37.1%

②-2 どのようなお手伝いをしていますか。(複数回答可)

	小5		中2	
	R5	H27	R5	H27
買物に行く	23%	34%	17%	20%
料理をする	25%	36%	27%	27%
盛り付けをする	30%	43%	26%	42%
皿を並べる・料理を運ぶ	42%	81%	39%	77%
お皿を片付ける	40%	69%	39%	77%
食器を洗う	0%	31%	20%	31%

【現状と課題】

共食の機会が減少している中、一般の回答者の夕食のみわずかに増加しています。要因として、新型コロナウイルス感染症によるテレワーク実施企業増加が考えられます。実情に応じ、今後も共食の利点の周知に努める必要があります。

また、小中学生の食事作りのお手伝いの頻度が大幅に減少しています。お手伝いの内容として盛付・配膳の割合が減少していることから、学校給食の配膳に時間を要し、喫食時間が確保できない等の問題も発生します。保護者が働いていると調理の時間が長くとれないこと、子の習い事等を考慮すると、日常的に携わることは現実的でないかもしれませんが、休日のお手伝い推奨等、子ども達が調理に携わる機会が望まれます。

(2) 生産者や自然の恩恵、命をいただくことへの感謝

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
農業体験の機会の充実		○	○	○	○	○
命をいただくことへの感謝の気持ちを育てる			○			

2) アンケート結果

①自身、またはご家族の方が、農林漁業に関する体験をされたことはありますか。

	一般		保護者	
	R5	H27	R5	H27
ある	28%	41%	24%	31%
ない	72%	57%	76%	67%
無回答	0%	2%	0%	2%

●自由記載より

・お米作り体験をしてみたい。

・料理だけじゃなく、田植え、稲刈りや、野菜作りなども大事な経験だと思う。

②-1 食事の際や調理の際に「命をいただいている」と感じることはありますか。

	一般		保護者	
	R5	H27	R5	H27
よく感じる/時々感じる	68%	66%	71%	66%
あまり感じない/ ほとんど感じない	32%	30%	29%	30%
無回答	0%	4%	0%	4%

②-2 感謝の念を感じるのは、どのような時ですか。

	一般	保護者
肉・魚の調理中	51%	67%
食材の由来を知った時	25%	18%
家庭菜園等の収穫時	10%	13%
その他	14%	3%

●その他自由記載より

- ・ご飯を食べている時
- ・お米を一粒も残さないように子どもにも伝えている時
- ・いただきます。と言葉を述べた時
- ・テレビで命をいただくことのありがたさを見たとき
- ・いただきますと手を合わせた時
- ・いつも、普段から感じます
- ・お腹が満たされる時

【現状と課題】

農林漁業の経験者が減少傾向にあります。新型コロナウイルス感染症の影響で体験機会自体が減少していたことが考えられます。自由記載の中に「～～を経験してみたい。」と機会を望む意見がある一方、すでに実施している事業が多くあることから、さらなる周知が必要となっています。

また、学校ファームや保育所・幼稚園での調理体験については、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた時期もありましたが、徐々に再開されています。引き続き、食への感謝の気持ちを育むために、生産や調理などの体験機会を増やすことが必要となっています。

(3) 食文化の継承

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
家庭食や伝統食の普及	○	○	○	○	○	○
給食における行事食や伝統食の提供		○	○			
たべものだより・給食だよりの発行		○	○			

2) アンケート結果

①-1 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理の味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいると感じますか

	一般		保護者	
	R5	H27	R5	H27
受け継いでいる	47%	45%	53%	55%
受け継いでいない	53%	54%	47%	44%
	無回答	1%	無回答	1%

①-2 それらを地域や次世代(子どもや孫を含む)に対し伝えるよう意識していますか。

	一般		保護者	
	R5	H27	R5	H27
伝えている	69%	72%	86%	89%
伝えていない	31%	28%	14%	10%
	無回答	0%	無回答	0.4%

【現状と課題】

吉川市の伝統料理を知らない方や家庭料理を受け継ぐ機会のない方も増えており、食文化を次世代へ継承するための機会を増やす必要があります。

また、自由記載の中で「学校給食で県内だけでなく全国の郷土料理等を伝えてほしい。」「吉川市のホームページなどで健康的な献立を載せてほしい。」という意見がありましたが、どちらも既に実施されていることから、その周知が不足していると感じられます。

紙媒体の資料を読むことに馴染みの無い世代が増えていることを考慮し、デジタル媒体を活用しつつ、デジタル媒体に馴染みのない世代の不利益にならないような周知の形が求められます。

【基本目標3：食で育むまちづくり】

(1) 環境との調和（地産地消、食品ロスなど）

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食品ロスの削減のための啓発	○		○	○	○	○
吉川産農産物やブランド農産物のPR	○		○	○	○	○
農産物直売所のPR	○			○	○	○
吉川産食材取扱い店のPR						
給食における吉川産食材の活用		○	○			

2) アンケート結果

① 「食品ロス」という問題を知っていますか。

	一般		保護者		全体		国の 現状
	R5	H27	R5	H27	R5	H27	
よく知っている	39%	22%	31%	10%	35.1%	12.5%	24.0%
ある程度知っている	54%	50%	60%	53%	57.1%	52.3%	57.1%
あまり知らない	6%	20%	8%	27%	6.9%	25.8%	11.0%
ほぼ・全く知らない	0%	6%	1%	8%	0.9%	7.5%	7.9%
無回答	0%	1%	0%	2%	0.0%	2.0%	

② 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。（複数回答可）

	一般	保護者	
食べ切れる量を購入	31%	31%	●その他自由記載より ・商品を手前から取るようにしている ・消費期限日を見て買い物している ・冷蔵庫に詰めすぎない ・割引のものから買います ・スーパーでの見切り品を購入する ・賞味期限を厳守しない ・すぐ使用する食材は手前取り ・外食時、残ったら持ち帰る ・作ったものをお弁当にも入れて食べきる
冷凍保存	60%	71%	
作りすぎない	26%	36%	
注文しすぎない	32%	37%	
食材の在庫管理	38%	43%	
残さず食べる	77%	74%	
その他	3%	1%	
取り組みなし	2%	1%	
無回答	0%	0%	

③自由記載より

- ・地産地消を地域住民が十分できるよう、地元の食品をもっと流通させてほしい(例えば、ナマズは吉川市の特産品なのに、高級品として扱われているため、地元の人が口にする機会がそもそも減多にない→手軽に手に入るようにしてほしい)
- ・スーパーに行き、吉川産の野菜を買いたい気持ちが毎回あるが、10円でも安い物を買ってしまう。農家さんの野菜が売れ残っていたりすると苦しい。



【現状と課題】

多くの方が食品ロスについて認知しており、食品ロス軽減のために「冷凍保存を活用する」「残さず食べる」などの取組みを実践しています。意欲の高まっている昨今、さらなる取組みを促すには好機と考えられます。

地場産物の広報については、吉川産のブランド米「吉川のしずく」の販売や吉川ねぎ夫によるPRなど広がりを見せています。市民まつりやラッピーランド等、入手機会の周知に努め、地元での消費拡大を目指し、PRをさらに強化していく必要があります。

また、学校給食での吉川産食材の利用は、地場産物取扱業者の新規参入により増加しています。現状値を維持できるよう、引き続き献立作成や食材選定の工夫が求められます。

(2) 食品の安全・安心

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食の安全・安心に関する情報の普及・啓発	○		○	○	○	○
衛生指導の充実	○	○	○	○	○	○
安全・安心な給食の提供		○	○			
特別栽培農産物の普及・啓発	○		○	○	○	○

(3) みんなで取り組む食育

1) 取り組み状況

主な取り組み	対 象					
	妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食育ボランティアの募集・育成				○	○	○
生涯人材バンクへの登録推進				○	○	○
食や健康に関する情報発信の場の提供	○	○	○	○	○	○

2) アンケート結果

①「食育」に関心がありますか。

	一般	保護者	全体	参考 (H27)	参考 (H20)	国の 現状
ある/ どちらかと言えばある	76.6%	94.0%	82.0%	85.2%	78.0%	78.9%
ない	15.3%	8.6%	11.5%			
わからない	8.2%	5.4%	6.5%			

②日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。

	一般	保護者	全体	参考 (H27)	参考 (H20)
積極的にしている	5.2%	7.5%	6.1%	51.9%	54.9%
できるだけしている	34.6%	46.2%	38.9%		
あまりしていない	26.7%	27.1%	25.9%		
したいと思うがしていない	18.7%	21.7%	19.4%		
したいと思わないししていない	6.0%	1.5%	3.6%		
わからない	8.8%	3.9%	6.1%		

③-1 食育の推進に関わるボランティア活動に機会があれば参加してみたいですか。

	一般	保護者
参加中	1%	0%
参加したい	32%	26%
参加したくない	67%	73%



③-2 どのような活動に参加してみたいと思いますか。(複数回答可)

	一般	保護者
食改善・生活習慣病予防	55%	64%
農林漁業	38%	44%
食文化継承	38%	20%
食品廃棄・リサイクル	41%	39%
食の安全・表示	36%	39%
その他	3%	1%

●その他自由記載より

- ・旬の食材の調理、育てる
- ・子ども自身が食育に感心がもてるような子ども対象の食育活動
- ・食品となる家畜の福祉状態の透明性
- ・地元特産品を育て使っていく

【現状と課題】

食育の実践について、実践している割合が45%に留まっているものの、既出のバランス食や食品ロスの取組みなど、“食育”と認識せず実践できている部分が一定数見込まれます。現在の取組みが“食育”に該当すること、それらを広めていく意義についての周知が課題になると考えられます。

また、ボランティア活動に興味のある層が最も関心を持っているのは健康づくりに関する分野でした。既存のボランティア団体は、新型コロナウイルス感染症の影響で近年活動を休止・縮小していたため、再開後の活動支援が求められます。

2 「第2次吉川市食育推進計画」の数値目標の評価

基本目標	指標項目	H27年 現状値	目標値	R5年 現状値	達成度
健全なからだをつくる	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日する人の割合の増加	42.5%	50%	38.3%	×
	朝食をほぼ欠食する子どもの割合の減少 ○ 小学生 ○ 中学生	1.7% 3.1%	0.5%未満 1.0%未満	1.6% 2.3%	○ ○
	朝食を欠食する20～30歳代の割合の減少	13.7%	10%以下	18.0%	×
	健康診断を毎年受ける人の割合の増加	55.0%	60%	72.7%	◎
豊かな心を育む	夕食を家族や友人と一緒に食べることが週4日以上ある人の割合の増加 ○ 小学生 ○ 中学生 ○ 保護者 ○ 一般回答者(保護者除く)	88.7% 80.9% 89.6% 62.0%	90% 現状維持* 90% 70%	85.2% 80.1% 84.5% 66.2%	× × × ○
	学校給食における吉川産野菜を使用する割合の増加(野菜における重量ベース)	13.8%	15.0%	19.9% (R4年度実績)	◎
	食品ロス問題を知っている人の割合の増加	64.7%	70%	92.1%	◎
	食育に関心を持っている人の割合の増加	85.2%	90%	82.0%	×
食で育むまちづくり	食育を実践している人の割合の増加	51.9%	60%	45.0%	×

達成度の判定	◎	目標値を達成した
	○	目標値は達成できなかったが改善した
	×	H27年度より悪化した
	△	H27年度と変化がない
	—	現状値が把握できない

第3章 基本理念及び基本目標

1 基本理念

この計画の基本理念を次のとおり定め、食育を推進します。

市民一人ひとりが生涯にわたり健康で心の豊かさを実感できるくらしの実現
— 食を通じた幸福実感を —

2 基本目標

基本理念を実現するためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取り組みが重要です。

人は、乳幼児期から発育・発達段階に応じた様々な食の体験を積み重ねていくことにより健康でいきいきとした生活を送るための基本となる「食を営む力」を身に付けます。

そこで、ライフステージを妊娠期（胎児期）、乳幼児期、就学期、青年期、中年期、高齢期の**6つの区分ごと**に取り組みを考えるとともに、3つの基本目標を掲げ、基本理念の実現を目指します。

（1）健全なからだをつくる

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食生活を送り、健全な生活リズムを形成することで、生活習慣病の発症予防・重症化予防および健康寿命の延伸につながるような健全なからだをつくります。

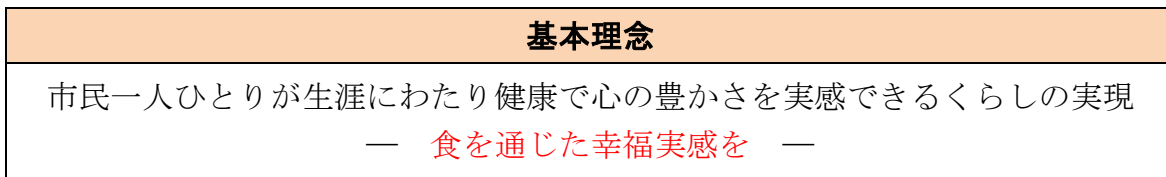
（2）豊かな心を育む

家族や友人とみんなでコミュニケーションをとりながら食べる楽しさを実感し、食に対する感謝の気持ちを育てるとともに、食におけるマナーや食文化を次世代へ伝えることで、豊かな心を育みます。

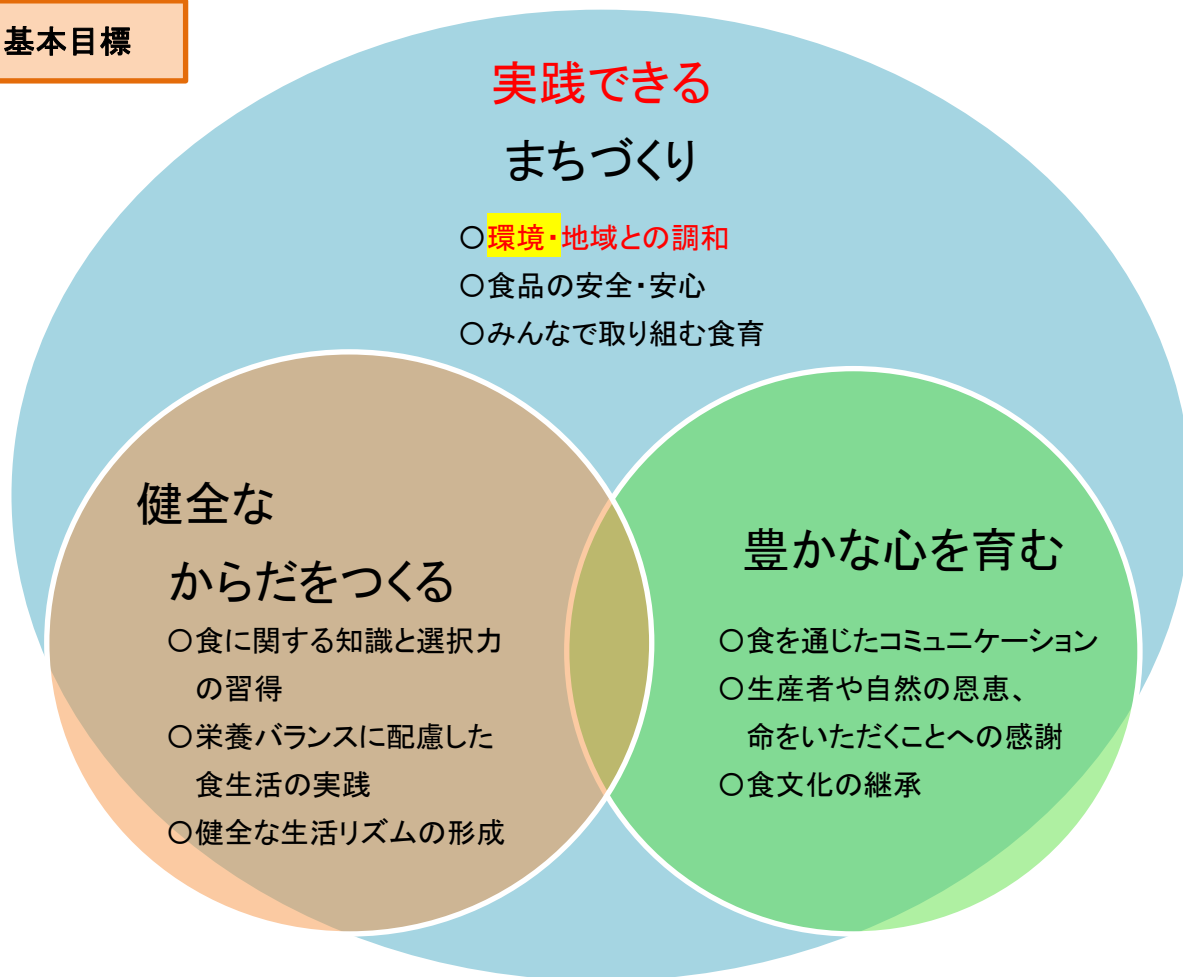
（3）実践できるまちづくり

吉川産食材の利用を促進し、**環境との調和**を図りながら、食育に取り組むための基礎的な知識を身に付けるとともに、**市民が食の「実践したい」を実現できる環境を整備**します。

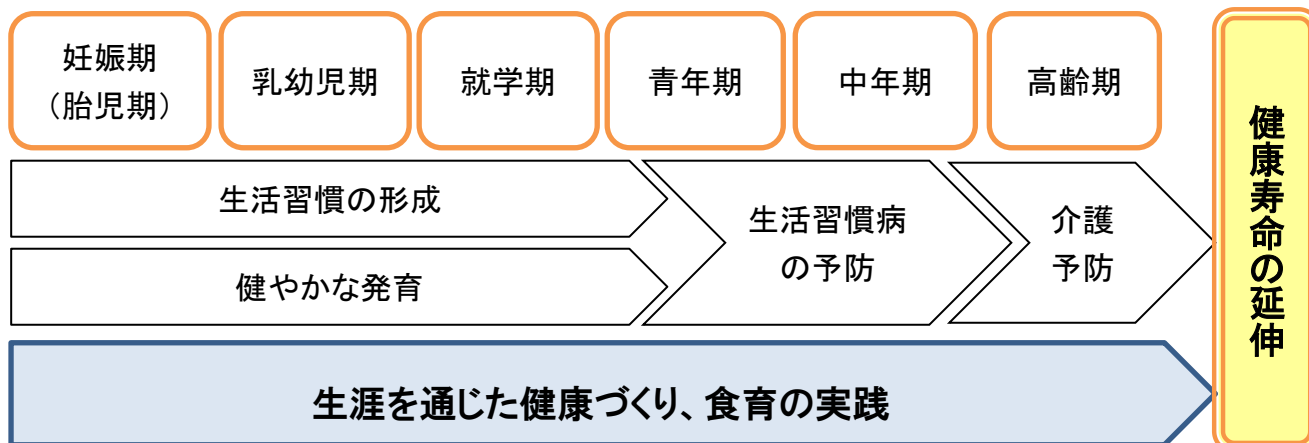
3 体系図



基本目標



【ライフステージに応じた推進】



4 食育推進の展開

基本目標 1

健全なからだをつくる

【目指す方向】

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食生活を送り、健全な生活リズムを形成することで、生活習慣病の発症予防・重症化予防および健康寿命の延伸につながるような健全なからだをつくります。また、健康への興味関心が高まった今、健康のために実際に取り組み始める段階に移行し、自分にあった方法で食育に取り組めるよう食に関する知識と選択力を習得します。

【主な取り組み】

(1) 食に関する知識と選択力の習得

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊娠期	乳幼児期	就学期	青年期	中年期	高齢期
吉川版食事バランスガイドの普及 ^{HP}	各ライフステージに対応した吉川版バランスガイドを各家庭に配布し、普及・啓発を図ります。	○	○	○	○	○	○
保健指導の充実	一人ひとりの健康状態や生活に合わせた実践に結びつく保健指導を行います。	○	○	○	○	○	○
食に関する知識の啓発 ^{HP}	広報やホームページで、食に関する知識や食品を選ぶ力をつけるための情報を発信します。	○		○	○	○	○

(2) 栄養バランスに配慮した食生活の実践

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊娠期	乳幼児期	就学期	青年期	中年期	高齢期
各ライフステージに応じた栄養指導の充実	吉川版食事バランスガイドをもとに個人にあった健全な食生活が送れるよう、母親学級や乳幼児健診、特定健診やその他健診受診者への栄養指導を充実します。	○	○	○	○	○	○

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
学校栄養職員による食育指導	学校栄養職員による栄養バランスに配慮した食生活の重要性や、偏った食事の弊害、自分に合った食事量をとることの啓発を図ります。			○			
栄養バランスに配慮した食生活を実践するための講座の開催	栄養バランスの重要性と実践の仕方について啓発を図ります。	○	○	○	○	○	○
高齢者配食サービスの実施	ひとり暮らしの高齢者などに栄養バランスに配慮した 昼食又は夕食 を配食します。						○

(3) 健全な生活リズムの形成

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
生涯を通じた「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	小中学校で取り組んでいる「早寝・早起き・朝ごはん」運動を広く市民に広めます。	○	○	○	○	○	○
乳幼児健診における保健指導の充実	生活リズムが子どもの体や脳の成長発達に重要であることを、乳幼児健診の保健指導で伝えていきます。		○				
各種健康診査の受診率の向上	規則正しい食生活と健康の関係を認識する機会として、健康診査の受診の必要性を啓発します。	○			○	○	○
8020運動の推進	歯科健診の受診や歯科保健指導により高齢になっても自歯でおいしく食事ができるように歯科口腔保健の推進を図ります。						○

～ みんなでできること ～

- ・ **早寝・早起きし、朝ごはんを食べるようにします。**
- ・ **年に1度、健康診断を受けます。**
- ・ **広報や市ホームページなどを活用し、食に関する情報を収集します。**

基本目標 2

豊かな心を育む

【目指す方向】

みんなでコミュニケーションをとりながら食べる喜びを実感できるよう、家族や友人などとの共食をすすめるとともに、食におけるマナーや食文化を次世代へ伝えます。

また、「食べる」ことは動植物の命をいただくことであり、食が自然の恵みや生産者をはじめとする多くの方々に支えられていることへ感謝する豊かな心を育みます。

【主な取り組み】

(1) 食を通じたコミュニケーション

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊娠期	乳幼児期	就学期	青年期	中年期	高齢期
「みんなで食べる食育の日」の推進 HP	毎月19日を食育の日として、家族や友人などでの食事を奨励します。	○	○	○	○	○	○
「4つのわ食（輪・話・和・環）」の啓発 HP	皆で楽しく食卓を囲むことで、豊かな心を育み、食におけるマナーや食文化（家庭料理や伝統料理など）、環境との調和について、継承していけるよう情報提供します。	○	○	○	○	○	○

(2) 生産者や自然の恩恵、命をいただくことへの感謝

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊娠期	乳幼児期	就学期	青年期	中年期	高齢期
農業体験の機会の充実	保育所や幼稚園での菜園活動を通じて、収穫の喜びや自然の恵み、食物の大切さを学ぶ機会を提供します。		○				
	小中学校での学校ファームを継続し、食物への関心を高めるとともに生産者への感謝の気持ちを育てます。			○			
	市民農園やグリーンファームの利用を促進し、市民が農業体験する機会を提供します。			○	○	○	○
命をいただくことへの感謝の気持ちを育てる	命ある動植物をその場で調理し味わうなど、自然の恵み・生産者への感謝の気持ちを育てる機会を提供します。			○			

(3) 食文化の継承

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
給食における行事食や伝統食の提供	伝統的な食文化を継承するため、行事食や伝統食を提供します。		○	○			
たべものだより・給食だよりの発行 HP	保育所・幼稚園や小中学校でたべものだより・給食だよりを発行し、食事のマナーを学んだり、食育への関心が高まるよう働きかけます。また、家庭でも作れるようレシピなどの情報を提供します。		○	○			

～ みんなでできること ～

- ・ 家族や友人等と一緒に食事をする機会を持ちます。
- ・ 会食する時は、会話する等食事を楽しみます。
- ・ 手元に届くおたよりに目を通します。



健康メニュー 「吉川食ナビ1week」の活用を！

1日に何をどれだけ食べたらいいのか、ライフステージ別に示した「吉川版食事バランスガイド」を実生活に活かすため、子育て世代の4人家族を想定した1週間分の献立「吉川食ナビ1week」を配布しています。

ポイント1 時短テクニックを伝授

週末の作り置きや市販のお惣菜、カット野菜などを活用し、調理時間を短縮

ポイント2 1週間でバランスを調整

1週間単位でバランスを考えることで、外食や嗜好品も無理なく取り入れることが可能に

ポイント3 食材の使い切り

食品ロスをなくすため、食材数を抑えた献立に

ポイント4 地産地消の推進

吉川市で生産されている米、ねぎ、小松菜、ブロッコリー、レタスを多く使用
特産品である「なます」を使った料理も掲載



Youtubeには
レシピ動画の
掲載も



【目指す方向】

吉川産食材の利用を促進し、食育に取り組むための基礎的な知識を身に付けます。
また、食育への関心が高まり「やってみたい」の思いを抱いた市民が「やってみる」ための機会を得られる環境を整備します。

【主な取り組み】

(1) 環境・地域との調和

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食品ロスの削減のための啓発	広報などで食品ロス削減のための啓発を行うとともに、毎月19日(食育の日)には冷蔵庫の中身チェックなど具体的な実践方法と呼びかけていきます。	○		○	○	○	○
吉川産農産物やブランド農産物のPR HP	よしかわフェア、農業まつり品評会などのイベントを通じて吉川産農産物やブランド農産物をPRし、地産地消を促進します。	○		○	○	○	○
農産物直売所のPR HP	吉川産食材の購入できる商店や直売所、吉川産食材を食べられる飲食店をマップなどにより広くPRします。	○		○	○	○	○
吉川産食材取扱い店のPR HP							
給食における吉川産食材の活用	給食に吉川産食材を活用し、地産地消を推進するとともに、子どもたちの吉川産食材への理解を深めます。		○	○			

(2) 食品の安全・安心

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食の安全・安心に関する情報の普及・啓発 県HP	食の安全・安心に関する情報を提供し、市民が「食」を正しく選択できるよう普及・啓発を図ります。	○		○	○	○	○

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
衛生指導の充実	食事前の手洗いや調理中などの衛生管理について指導を充実します。	○	○	○	○	○	○
安全・安心な給食の提供	安全な食材を活用し、調理工程の衛生管理に努め、子どもの健康に配慮します。また、食物アレルギーに対応した給食も提供します。		○	○			
特別栽培農産物の普及・啓発	減農薬や有機肥料栽培の特別栽培農産物を普及・啓発します。	○		○	○	○	○

(3) みんなで取り組む食育

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
食育ボランティアの募集・育成	食育活動に関わるボランティアを募集・育成し、活動を支援します				○	○	○
生涯学習人材バンクへの登録推進 HP	食育活動を行う人・団体の生涯学習人材バンクへの登録を推進するとともに広く市民への周知を図ります。				○	○	○
食や健康に関する情報発信の場の提供	学校給食センターを活用し、衛生管理や吉川の食の歴史、体験型栄養学習システムを活用した栄養バランスチェックなど食に関して学ぶ機会を提供します。			○			
	市立図書館において食育に関するイベント等を開催し、食や健康に関する本を紹介するなど、情報を広く発信します。	○	○	○	○	○	○
	保健センターに食育コーナーを設置し、食育に関する情報を発信する拠点として整備します。	○	○	○	○	○	○

主な取り組み	内 容	対 象					
		妊 娠 期	乳 幼 児 期	就 学 期	青 年 期	中 年 期	高 齢 期
料理体験の機会の充実	保育所・幼稚園でのクッキング保育を継続します。		○				
	公民館などで長期休暇を利用した子ども料理教室などを開催し、料理体験の機会を増やします。			○			
	公民館などで初心者料理教室などを企画し、調理技術を身に付ける機会を提供します。	○			○	○	○
家庭食や伝統食の普及	家庭食や吉川の伝統食を紹介し、普及を図ります。	○	○	○	○	○	○
情報発信の充実	食育にかかわる様々な情報を適した情報発信ツールを活用し周知します。 HPマークのある取組については、QRコード等を活用し周知します。	○	○	○	○	○	○

～ みんなでできること ～

- ・ 食品ロスを減らすよう工夫します。
- ・ 安心・安全な作物が収穫できるよう、農地にゴミを捨てないようにするなど、農地を大切にします。
- ・ 「やってみたい」と思った時は、方法を調べてみます。








～知っていますか？「食品ロス」～

日本では、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）が年間523万トンになっており、国民1人あたりに換算すると約42kg（年間1人当たりの米の消費量に匹敵）に上り、大きな問題となっています。



※農林水産省「令和3年度推計値」より

5 目標達成のための指標

基本目標	指標項目	ピクトグラム	R5年度現状値	目標値	
健全なからだをつくる	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日する人の割合の増加		38.3%	50%	
	朝食を欠食する子どもの割合の減少 ○ 小学生 ○ 中学生		1.6%	0.5%未満	
	朝食を欠食する20～30歳代の割合の減少		2.3%	1.0%未満	
	健康診断を毎年受ける人の割合の増加		18.0%	10%以下	
豊かな心を育む	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加 ○ 小学生 ※① ○ 中学生 ○ 保護者 ○ 一般成人		参考 夕食共食が週4日以上	72.7%	75%
	85.2% 80.1% 84.5% 66.2%		11回以上 11回以上 11回以上 11回以上		
食を実践できるまちづくり	学校給食における吉川産野菜を使用する割合の増加（金額ベース） ※②		20.6% (R4年度実績)	20%	
	食品ロスのために何かしらの行動をしている人の割合の増加 ※③		—	80%	
	食育に関心を持っている人の割合の増加		82.0%	90%	
	食育を実践している人の割合の増加		45.0%	60%	

※①国・県目標、現状値と比較できるよう、指標をそろえた。現状値が不明であることから、目標値は県と同値とする。

※②国目標が“金額”ベースであることから、県目標も“食品数”から“金額”ベースに指標を変更している。それに合わせ、吉川市でも“重量”から“金額”ベースに指標を変更する。目標値は、国が「維持・向上」としていること、市の現状として最大限活用に配慮していることから現状維持とした。

※③食品ロス問題を知っている人の割合が90%を超えたことから、指標を関心から実践に変更した。目標値は国目標値にそろえた。



吉川版食事バランスガイド

食品群 【4つの食品群】		成人の目安量		妊婦			授乳婦	乳幼児					小学生		中学生・高校生		高齢者	
				初期	中期	後期		7か月	10か月	1歳	1歳半-2歳	3-5歳	1-3年生	4-6年生	男子	女子	70歳以上	
第1群	栄養を完全に補う	乳・乳製品	牛乳 コップ1杯	200cc	200cc			400cc	母乳・ミルク 800cc	母乳・ミルク 600cc	母乳・ミルク 400cc ↓ 牛乳400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	200cc
	卵		鶏卵M1個	50g	50g	50g	50g	卵黄10g	卵黄~全卵25g	30g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g
第2群	血や肉をつくる	魚介類	小1切れ	50g	50g	50g	50g	10g	15g	20g	20g	30g	50g	50g	70g	60g	50g	
		肉類	薄切り肉 2-3枚	50g	50g	50g	50g	5g	15g	20g	20g	30g	50g	50g	70g	60g	50g	
		豆・豆制品	木綿豆腐 1/3丁	110g	165g	165g	165g	30g	40g	40g	40g	50g	80g	110g	165g	110g	110g	
第3群	からだの働きを円滑にする	緑黄色野菜	生で両手 1杯半	150g	200g	200g	200g	30g	45g	45g	60g	90g	100g	120g	200g	150g	150g	
		その他の野菜	生で両手 2杯半	250g	250g	250g	250g	20g	45g	60g	70g	120g	180g	200g	250g	250g	200g	
		果物	りんご 1/2個	1/2個 150g	3/4個 220g	3/4個 220g	3/4個 220g	—	30g	60g	100g	100g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g
		芋類	じゃが芋 小1個	100g	100g	100g	100g	20g	30g	50g	50g	60g	80g	100g	120g	100g	100g	
第4群	力や体温となる	穀類	ごはん3杯	個人により まちまち	各妊娠期および 個人によりまちまち			個人により まちまち	7倍がゆ 70g ×2回	5倍がゆ 100g ×3回	軟飯 100g ×3回	ごはん 80~100g ×3回	ごはん 100~130g ×3回	ごはん 150~180g ×3回	個人により まちまち	個人により まちまち	個人により まちまち	
		砂糖	すりきり 大さじ2	20g 60歳以上10g	20g	20g	20g	—	3g	3g	3g	5g	10g	15g	20g	20g	20g	10g
		油脂	大さじ1・1/2	個人により まちまち	個人により まちまち			個人により まちまち	バター 1g	バター 6g	6g	6g	10g	15g	20g	25g	20g	個人により まちまち
食塩相当量		男性小さじ 1・1/4未満 女性小さじ 1未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	6.5g未満			6.5g未満	—	1.5g未満	3g未満	3g未満	3.5g未満	5g未満	6g未満	7.5g未満	6.5g未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	

小学校では3色食品群で栄養バランスを学んでいる。吉川版食事バランスガイドを3色分けすると、赤が「血や肉となるもの」、緑が「からだの調子をよくするもの」、黄が「力や体温となるもの」となる。

資料 2**吉川市食育推進協議会委員名簿**

氏 名	所 属	備 考
西村 早苗	女子栄養大学（学識）	副会長
田村 芳之	さいかつ農業協同組合	
下村 悠太	吉川市農業青年会議所	
見村 和明	吉川市商工会	
川島 久子	吉川市くらしの会	
林 晴彦	東中学校校長	会長
飯田 美奈	栄小学校給食主任	
大塚 江美	吉川市立第一保育所	
今岡 由美	よしかわ子育てネットワーク	
小倉 滝子	吉川市食生活を考える会	