



－子どもの食を考える相双地域ネットワーク会議－

相双地域食育推進ガイド



平成29年3月策定

令和5年3月改定

1 はじめに

本ガイドは、相双地域の子どもたち一人一人が、生涯を通じて健全な食生活を送ることができるように、望ましい食習慣や食に関する判断力・実践力を育むとともに、相双地域の子どもたちを取り巻く健康課題や食生活の課題の解決に向けて、**地域の関係機関が、同じ方向性を持って食育活動に取り組んでいくための手引きとして作成しました。**

本ガイドを活用し、食育活動に取り組んでいただくことで、相双地域における食育活動の充実が図られることを期待しています。



2 相双地域食育推進ガイドの概要

■ 対象者

本ガイドは、相双地域の食育活動に携わる機関（行政、保育・教育、保健・医療、農林水産事業者、食品関連事業者、地域ボランティア・NPO・地域活動団体等）（以下、「各機関」という。）に所属する、下記の方を対象としています。

- 管理栄養士・栄養士等の専門職の方
- 食に関する指導をされている方
- 地域で食育活動を実践されている方

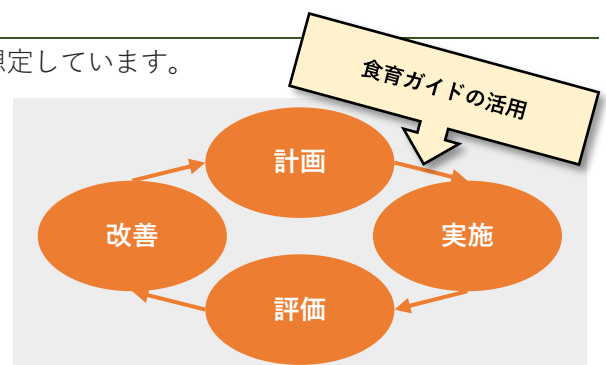
■ ガイドの特徴

- 各機関が、同じ方向性をもって活動に取り組めるように、**相双地域の食育推進のテーマ**を示しています。
- 相双地域の食に関する課題を踏まえ、**各機関において重点的に取り組んでいただきたい内容**を示しています。
- 各機関において食育推進計画や食に関する指導計画の作成及び食育活動の企画・運営・評価を進める際の参考としていただくため、**食育推進のテーマに沿った到達目標（目指す姿）**を示しています。

■ ガイドの活用方法

本ガイドは、下記のとおり活用していただくことを想定しています。

- 市町村食育推進計画や食に関する指導計画等の**作成及び見直し**を行う際の参考資料として
- 各機関における**食育活動の企画・運営・評価**を進める際の参考資料として



■ ガイドの見直し

本ガイドは、子どもたちの食を取り巻く社会環境や生活習慣の変化や、国や県の食育推進計画の改正及び栄養・食育関係施策の実施状況等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

3 相双地域における食に関する課題

相双地域は、県内の他の地域と比較して、以下の傾向が見られます。

これらの課題解決に向けた取り組みについて、重点的に取り組む必要があります。

相双地域における食に関する課題

| | |
|--|--|
| ● 朝食の摂取率が低い | 朝食の摂取率 相双地域：85.0% |
| ● 約4人に1人が「主食・主菜・副菜がそろった食事」の回数が1日1回以下 | 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日1回以下と回答した県民の割合 相双地域：23.8% |
| ● 麺類、漬物、レトルト・インスタント食品等の食塩を多く含む食品をとる頻度が高い | 漬物を食べる頻度（毎日1回以上） 相双地域：41.3% 県：24.4% |
| ● 間食の回数が多く、菓子類や甘い飲み物をとる頻度が高い | 間食の回数が1日2回以上と回答した県民の割合 相双地域：63.3% 県：37.5% |
| ● 「食育に関心のある方」が少ない | 食育に関心があると回答した県民の割合 相双地域：22.7% 県：31.4% |

出典：福島県食行動実態把握調査（福島県／平成28・29年度）
県政世論調査（福島県／令和3年度）

重点的に取り組む内容

- 子どもの発育・発達状況に応じた適正な食事の理解と実践
- 規則正しい生活習慣や食習慣の確立
- 健康と食事の関係性の理解と実践
- バランスのよい食事と減塩の実践
- 食育の重要性の理解と、食の大切さや感謝の心の育成



4 相双地域の子どもたちの食育推進のテーマ

望ましい食習慣や食に関する判断力・実践力の育成や子どもたちを取り巻く健康課題や食生活の課題の解決に向けて、関係機関が共通認識の下で食育活動に取り組むことができるように、**地域における食育推進のテーマを3つ設定**しました。

なお、**相双地域における食に関する課題の解決に向けた取組**については、各機関において重点的に取り組んでいただくために、**【重点】**と示しています。

相双地域の子どもたちの食育推進のテーマ

テーマ1 子どもの発育・発達に応じた食育の推進

重点

子どもの発育・発達状況に応じた適正な食事に関する知識の習得と実践
子どもの味覚や噛む力を育むための食育の推進

- 子どもたちやその保護者（家族）が、**各月齢や年齢、発育・発達状況に応じた適正な食事を理解し、必要な食品を選択し、食べることができる力を身に付けるための取組**が必要です。
- 子どものときに培われた味覚や噛む力は、生涯にわたってその人の健康や食生活に大きな影響を与えるため、**味覚の形成や噛む力を育むための取組**が必要です。

テーマ2 健康な心と身体を育むための食育の推進

重点

健康と食事の関係性を理解し、実践できる子どもの育成
規則正しい生活習慣と望ましい食習慣を身に付け、実践できる子どもの育成
基本的な調理技術の習得と実践できる子どもの育成

- 子どもたちが健康な心と身体を育むため、**家庭等において、規則正しい生活習慣や食習慣を確立させるための支援**が必要です。
- 子どもたちやその保護者（家族）が、**朝食を食べることや、家族や友人等、他の人と食卓を共にする「共食」の重要性を理解し、実践できる力を身に付けるための支援**が必要です。
- 子どもたちやその保護者（家族）が、**主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事や減塩の重要性を理解し、自分で食事を選択し、食べることができる力を身に付けるための支援**が必要です。
- 将来の自立を見据え、**基本的な調理技術を習得し、実践できる力を身に付けるための支援**が必要です。

テーマ3 豊かな食育体験の推進

重点

食農体験を通じた、食の大切さと感謝の心を育むための食育活動の推進
地域の食文化や郷土食を理解し、守り伝えられる子どもの育成

- 「食」への興味関心を広げ、**食の大切さや感謝の心を育むため、「食」や「農」の体験活動に関する支援**が必要です。
- **地域の地場産物や食文化、郷土食を次の世代へ守り伝えていくための取組**が必要です。

5 相双地域の子どもたちの食育推進の到達目標（目指す姿）

子どもたち一人一人が望ましい食習慣や食についての判断力、実践力を身に付けることができるように、子どもたちの発育・発達の特徴を踏まえライフステージを3つ（乳幼児期、学童期、思春期）に区分し、各テーマの到達目標（目指す姿）をライフステージごとに設定しました。

各機関において、食育推進計画や食の指導に関する計画の作成や、食育活動に取り組む際の参考としてください。

テーマ1 子どもの発育・発達に応じた食育の推進

| | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |
|--|---|--|---|
| 【重点】 子どもの発育・発達状況に応じた適正な食事に関する知識の習得と実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、離乳食の進め方、形状、固さ、味付け、アレルギー等について理解し、子どもに食べさせることができる。 ○ 保護者（家族）が、子どもの発育・発達状況に応じた食事の内容や適正量を理解し、子どもに食べさせることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、年齢や発育・発達状況に応じた食事の内容を理解し、自分で食事を組み立てて食べることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、年齢や発育・発達状況に応じた食事の内容や適正量を理解し、自分で食事を組み立てて食べることができる。 |
| 子どもたちの「味覚」の育成 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、様々な食体験を通じて、食材の味を感じる力を育むことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、様々な食体験を通じて、食材の味を感じる力、考える力、表現する力を身に付けることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、様々な食体験を通じて、食材の味を感じる力、考える力、表現する力を身に付け、自分の食事の味付けや組み合わせを調整することができる。 |
| 子どもたちの「噛む力」の育成 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、「よく噛んで食べること」の効果や重要性を理解できる。 ○ 保護者（家族）が子どもたちの「噛む力」を育むための食事づくりができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、「よく噛んで食べること」の効果や重要性を理解し、実践できる。 ○ 保護者（家族）が、歯の生え変わりに応じて「噛む力」を育むための食事づくりができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、「よく噛んで食べること」の効果や重要性を理解し、実践できる。 |



テーマ2

健康な心と身体を育むための食育の推進

| | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |
|--------------------------------|---|---|---|
| 【重点】 規則正しい生活習慣の確立と朝食の摂取 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、子どもとともに規則正しい生活（食事・運動・睡眠）を送ることができる。 ○ 保護者（家族）が、「朝食」を食べることの重要性を理解し、子どもとともに食べることができる。 ○ 保護者（家族）が、望ましい朝食の内容を理解し、子どもに毎日食べさせることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、規則正しい生活習慣（食事・運動・睡眠）を身に付けることができる。 ○ 子ども自身が、「朝食」を食べることの重要性を理解し、毎日食べることができる。 ○ 子ども自身が、望ましい朝食の内容を理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、自身の体調や生活を振り返り、自身で生活習慣（食事・運動・睡眠）を管理し、実践できる。 ○ 子ども自身が、「朝食」を食べることの重要性を理解し、毎日食べることができる。 ○ 子ども自身が、望ましい朝食の内容を理解し、一人でも朝食を作り食べることができる。 |
| 【重点】 食事の基本（バランスのよい食事）の理解と実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、家族の食事バランスを考え、提供できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、自分の食事の内容を考えることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、自分の食事の内容を考え、選択し食べることができる。 |
| 【重点】 減塩の重要性の理解と実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、減塩と病気の関係性を理解し、食事の内容を考え、提供できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、学校給食等を参考にして、減塩の重要性を理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、減塩と病気の関係性を理解し、自分の食事の内容を考え、選択し食べることができる。 |
| 【重点】 間食についての知識の習得と実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、間食の役割や与え方（内容・量・時間等）を理解し、子どもに食べさせることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、間食のとり方（内容・量・時間等）を理解できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、間食のとり方（内容・量・時間等）を理解し、自分で選択し、食べることができる。 |
| 「共食」の実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）が、「共食」の重要性を理解し、家族で食卓を囲む機会を確保し、実践できる。 ○ 子どもたちの食べる意欲や楽しみを育むことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）や子ども自身が、「共食」の重要性を理解し、家族で食卓を囲む機会を確保し、実践できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）や子ども自身が、「共食」の重要性を理解し、家族で食卓を囲む機会を確保し、実践できる。 |



テーマ3

豊かな食育体験の推進

| | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |
|-------------------------------|---|--|--|
| 【重点】 食の大切さや 感謝の心の 育成 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者（家族）や子ども自身が、食事のあいさつの大切さを知り、実践できる。 ○ 保護者（家族）や子ども自身が、農産物の栽培や収穫体験、生産者との交流、家族で一緒に料理をする機会等を通して、食への興味・関心を上げるとともに、食の大切さや感謝の心を育むことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、農産物の栽培や収穫体験、生産者との交流、調理実習等を通して、食への興味・関心を上げるとともに、食の大切さや感謝の心を育むことができる。 ○ 子ども自身が、自分の食べている食事は、様々な人や自然の恵みによってもたらされていることを理解できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、農産物の栽培や収穫体験、生産者との交流、調理実習等を通して、食への興味・関心を上げるとともに、食の大切さや感謝の心を育むことができる。 ○ 子ども自身が、食料の生産、流通、消費について理解を深め、食への興味・関心を育むことができる。 |
| 地域の食文化 や郷土食の理 解と伝承 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 家族で、季節の行事やイベント等において、地域の食文化や郷土食に触れ、味わうことで、食への興味・関心を育むことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、地域の食文化や郷土食を理解できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども自身が、地域の食文化や郷土食を理解し、他者に伝えることができる。 |



6 食育の推進に関する参考情報

食育の推進に役立つエビデンス（科学的根拠）について

食育を効果的に進めていくには、エビデンス（根拠）に基づいた活動や情報発信が大切です。農林水産省では、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、普及啓発を行っています。今回は、その内容の一部を記載しますので、食育の取組を進める際の参考としてください。なお、詳細は、農林水産省ホームページやパンフレットを参照ください。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 学力や体力が高い傾向があります。
- ストレスを感じる人が少なく、心の状態が安定しています。



栄養バランスに気を付けて食べるとこんないいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

- 様々な栄養素や食品をバランスよくとることができています。
- 死亡のリスクが低くなる傾向があります。



よく噛んで食べるとこんないいこと

よく噛んで食べると、あごの発育やむし歯予防、肥満予防などに効果が期待できます。



農林漁業体験をするとこんないいこと

農林漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して…

- 食に対する関心や感謝の気持ちが高くなる傾向があります。
- 好き嫌いが少ない人が多くなり、食べ残しが少なくなります。
- 緊張や不安、怒りを感じる人が少なくなり、心の状態が安定しています。



共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- 食事や間食の時間が規則正しくなることや、朝食の欠食が少ない傾向があります。
- 主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事を食べる回数が増える傾向があります。



子どもの食を考える相双地域ネットワーク会議 構成機関

| | |
|----|-------------------|
| 1 | 一般社団法人 相馬郡医師会 |
| 2 | 一般社団法人 双葉郡医師会 |
| 3 | 相馬歯科医師会 |
| 4 | 双葉郡歯科医師会 |
| 5 | 福島県栄養士会相双支部 |
| 6 | 相馬市 |
| 7 | 南相馬市 |
| 8 | 広野町 |
| 9 | 檜葉町 |
| 10 | 富岡町 |
| 11 | 川内村 |
| 12 | 大熊町 |
| 13 | 双葉町 |
| 14 | 浪江町 |
| 15 | 葛尾村 |
| 16 | 新地町 |
| 17 | 飯舘村 |
| 18 | ふくしま未来農業協同組合 |
| 19 | フレスコ株式会社（フレスコキクチ） |
| 20 | 相馬市教育委員会 |
| 21 | 南相馬市教育委員会 |
| 22 | 福島県国公立幼稚園長会相馬地区 |
| 23 | 福島県国公立幼稚園長会双葉地区 |
| 24 | 学校保健会養護教諭部会相馬支部 |
| 25 | 学校保健会養護教諭部会双葉支部 |
| 26 | 栄養教諭（相馬地区） |
| 27 | 栄養教諭（双葉地区） |
| 28 | 福島県保育協議会相双支部 |
| 29 | 相双地区食生活改善推進協議会 |
| 30 | 福島県相双農林事務所 |
| 31 | 福島県相双教育事務所 |
| 32 | 福島県相双保健福祉事務所 |

－子どもの食を考える相双地域ネットワーク会議－

相双地域食育推進ガイド

平成29年3月 発行

令和 5年3月 改定

発行 子どもの食を考える相双地域ネットワーク会議

(事務局：福島県相双保健福祉事務所 健康増進課 TEL 0244-26-1138)