



第4章 取り組みの内容

1 食育推進重点プロジェクト

プロジェクト1

あらゆる世代への食育の推進

人間は、毎日食事をして生活をしていきます。その食事は生涯にわたってこころと体を育み、次の世代に引き継いでいきます。そのため、子どもから高齢者まで、生涯にわたって市民一人ひとりが食育を実践できるよう、すべてのライフステージに応じた食育の取り組みを推進します。

特に「大人の食育」に着目し、若い女性の低体重（やせ）問題への対策や単身世帯の健康づくり支援策として、「若い世代への料理・食育講座」や「単身者向けの料理・食育講座」など、成人向けのアプローチを強化し、日頃から実践できる食育の提案を行います。

イラスト挿入

プロジェクト2

家族・地域の食による絆づくり

家族で食卓を囲み、共に食事をとりながらコミュニケーションを図り、家族の絆を深める共食は食育の原点であるので、「三島市民家族団らんの日」などあらゆる機会を通じて、共食の機会の普及・啓発を図ります。

また、あらゆる世代で増加傾向にある単身世帯など、家族と食卓を囲むことができない人にも、友達を誘って一緒に食事をする事、地域の祭りやイベント及び食事会に参加することなどを啓発し、食による家族や仲間及び地域の絆づくりを推進します。

イラスト挿入

2 目標別取り組み内容

基本目標Ⅰ 「健康な体を保つ」ために

〔現状と課題〕

食は健康の基本です。健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養摂取や望ましい食生活を送ることが大切になります。

本市では、すべてのライフステージに向け、バランスのよい食事と規則正しい食生活に関する啓発や教育を実施してきました。この結果、男女の肥満（BMI 25以上）の割合や肥満傾向の子どもの割合は低くなってきました。しかし、若い女性の低体重（やせ）の増加などの問題もあり、今後も適正体重について正しい認識を促し、食事バランスガイド等を活用してバランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけが必要です。

規則正しい食生活の面では、20歳以上の朝食欠食が依然みられます。時間がないことなどを理由に朝食を欠食する傾向がありますが、朝食は午前中の活動エネルギーをとるためにも必要なものです。こうした朝食の大切さを伝え、朝食を含めた三食を規則正しく、バランスよく食べる必要があります。

本市では乳幼児に対し、健診や母子保健関連事業により、啓発や指導を行ってきました。幼少期から望ましい食生活を身に付けるため、今後も、家庭を通じた食育の推進が必要です。また、新たに20歳以上の若年層を対象として捉え、産業保健や事業所との連携による食育推進が求められます。

食を通して健康を維持・増進するためには歯や口の健康も欠かせません。十分に歯・口を使う食べ方は栄養摂取だけでなく、味わいや心のくつろぎ、顔の表情や発声などにも影響があります。本市の調査では、よく噛んで味わって食事をしている人は約5割となっています。このため、噛むことの大切さを伝え、実践につながる歯・口の健康づくりと子どもから高齢者までライフステージに応じた口腔ケアの指導が必要です。

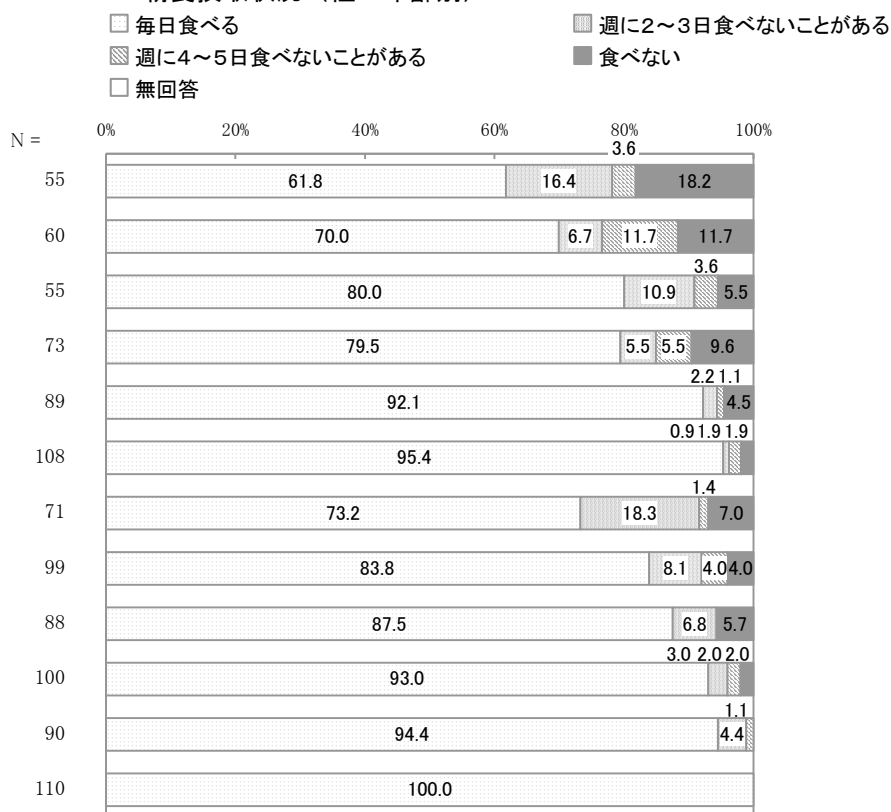


各ライフステージで健康課題や健康への影響が異なるため、「基本目標Ⅰ 健康な体を保つ」では、以下の必要な取り組みが考えられます。

| ライフステージ | 必要な取り組み |
|----------------|--|
| 胎児期・妊娠期 | 安全な出産と胎児への影響を考慮した適切な栄養と規則正しい生活リズムの確立 |
| 乳幼児期（0～5歳） | 栄養バランスのとれた食事で成長を促し、規則正しい食事により生活リズムを整える |
| 学童期・思春期（6～18歳） | 食の基本的知識の習得と体験機会による食への関心の高揚 |
| 青年期（19～39歳） | 生活習慣病の予防、食の選択力の養成 |
| 壮年期（40～64歳） | 生活習慣病の予防、次世代への食育の伝承 |
| 高齢期（65歳以上） | 栄養バランスのとれた食事と歯・口の健康づくりの実践 |

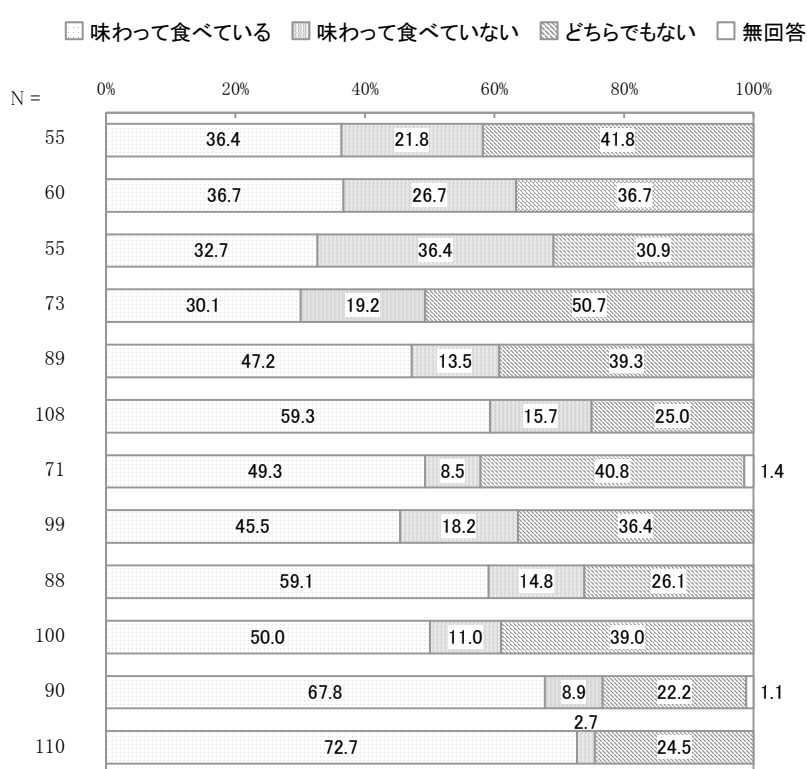
朝食摂取状況（性・年齢別）

【性・年代別】



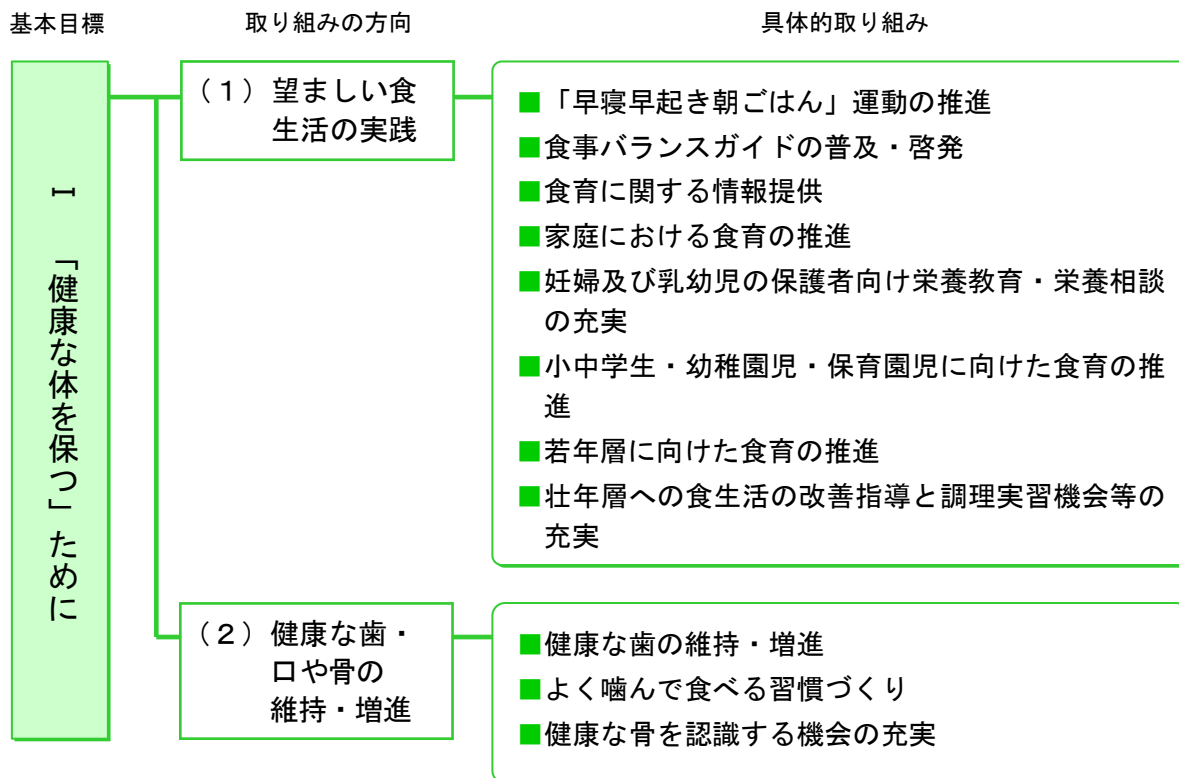
よく噛んで味わっている状況（性・年齢別）

【性・年代別】



資料：三島市の食育推進に関する調査





【取り組みの方向】

(1) 望ましい食生活の実践

子どもだけでなく胎児期から高齢期までのすべての世代において、バランスのとれた規則正しい食生活の実践を促進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・朝、昼、晩と、1日三食きちんと食べます。
- ・「早寝早起き朝ごはん」を実践します。
- ・バランスのとれた朝食を食べます。
- ・食事バランスガイドなどの指針を活用して、1日に必要な栄養に配慮します。
- ・食育に関心を持ち、様々な情報や食に関する講演会などを活用します。
- ・子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付け、食を選択する力を育てます。
- ・自分自身の体重や健康状態、適切な摂取カロリーを把握します。
- ・年齢や身体に応じた食事と運動を実践します。

行政・地域の役割

「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

成長期の子どもにとって「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣は必要不可欠なものです。このため、子どもの生活習慣の乱れを個々の家庭の問題として見過ごすことなく、地域社会全体として「早寝早起き朝ごはん」運動を展開します。

● 主な事業

- ・「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

食事バランスガイドの普及・啓発

食事の望ましい組み合わせや適切な量を理解し、実践するための食事バランスガイドについて啓発し、家庭で活用できるよう理解の浸透を図ります。

● 主な事業

- ・食事バランスガイドの配布・各種講座等での啓発
- ・食事バランスガイドを活用した料理教室の実施
- ・販売事業者や飲食店等における食事バランスガイドの普及・啓発

食育に関する情報提供

食に関して市民が理解を深めるとともに、自ら食を選択する能力を高め、食育を実践できるよう、食育講演会や出前講座等を通じて食育に関する情報提供と啓発に努めます。また、市内事業者にも協力をいただきながら食育啓発を進めます。

● 主な事業

- ・食育講演会
- ・給食レシピ・メニューの提供及び料理教室
- ・食育出前講座
- ・図書館における食育関連資料の充実
- ・事業者の協力による食育啓発
- ・ヘルシーメニュー推進事業



家庭における食育の推進

家庭は、食育実践の場として重要な役割を担っています。このため、食事を通しての親子のふれあいや生活リズムの向上、快食・快便など望ましい食生活を確立できるよう、健康や子育て支援、生涯学習の側面から各種相談や親子で参加できる講座等を通じて家庭での食育に関する取り組みを支援します。

●主な事業

- 三島市民家族団らんの日の啓発
- 離乳食講習会
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会
- 子育て支援施設等における研修会等
- 親子料理教室、おやつづくり教室
- 幼児期の家庭教育セミナー、「みんなで子育て」推進事業
- スマイル子育て講座
- みしま教養セミナー、食育関連講座
- 家庭における食育の内容や献立の情報提供

妊婦及び乳幼児の保護者向け栄養教育・栄養相談の充実

出産する前から生活習慣や食生活を望ましいものとするため、妊娠時の夫婦や乳幼児の保護者に対し、講座や各種健診等を通じて栄養指導を充実します。また、妊婦や乳幼児のそれぞれの成長段階ごとに、各種相談や指導、教室等を充実します。

●主な事業

- 離乳食講習会（再掲）
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会（再掲）
- 訪問栄養相談
- パパママセミナー（プレパパ料理教室）
- マタニティセミナー
- 子育て支援施設等における研修会等（再掲）

小中学生・幼稚園児・保育園児に向けた食育の推進

小学校・中学校・幼稚園・保育園では年間を通して体系的に食育活動を行います。また、家庭と連携し、食育に関する情報を共有することで子どもの食育を推進します。

学校給食については、安全・安心でバランスのとれた給食を提供し、子どもの体力の向上を図るとともに、子ども自身が自らの食事と健康、地場産物等を学ぶ機会として有効活用します。

● 主な事業

- 学校給食の充実
- 小中学校・幼稚園・保育園における食育の充実
- 食育年間活動計画の策定
- 食育出前授業
- 食育教室（味覚教室）

若年層に向けた食育の推進

生活習慣病予防や次世代を産み育てるため、子育て世代をはじめ、これから結婚する若年層を対象に、望ましい食生活の啓発と自らの食生活を振り返り、適切な栄養のバランスや量の食事、味覚、安全な食材の選び方などを学び、実践に結びつくよう働きかけます。

また、若い女性の低体重（やせ）の増加の問題もあることから、適正体重について正しい認識を促すような啓発を行います。

● 主な事業

- パパママセミナー（プレパパ料理教室）（再掲）
- マタニティセミナー（再掲）
- 若い世代への料理教室
- 若い世代への食育啓発
- 単身者への食育啓発



【具体的取り組み】

壮年層への食生活の改善指導と調理実習機会等の充実

メタボ健診の結果等を参考に、生活習慣の問題点を見つけ出し、保健師・栄養士による食生活の改善に向けた個別相談を実施します。

また、生活習慣病の予防に向けて、食事や運動の大切さを認識し、健康保持・増進を図るための知識と手法を生活に取り入れていける講座を実施するとともに、自らの食生活を振り返り、薄味に心掛けるなど適切な栄養のバランスや量の食事、味覚、安全な食材の選び方などを学ぶため、調理体験の機会を充実します。

●主な事業

- ・総合健康相談会
- ・栄養個別相談
- ・生活習慣病予防講座
- ・健康づくり料理教室
- ・各種料理講習会
- ・男性向け料理教室
- ・各種女性学級・団体料理教室
- ・単身者への食育啓発（再掲）

高齢者に向けた食育の推進

健康寿命を延伸できるよう健康の保持を支援するため、高齢者へバランスのとれた食事を提供するとともに、貧血、骨粗しょう症や加齢による口腔機能低下など、高齢者の特徴に配慮した食育・食べ方などを啓発します。

●主な事業

- ・一人暮らし高齢者等給食サービス
- ・食育出前講座（再掲）
- ・介護予防普及啓発事業
- ・通所型介護予防事業
- ・単身者への食育啓発（再掲）

【取り組みの方向】**(2) 健康な歯・口や骨の維持・増進**

生涯を通じて心身ともに健やかで幸せな生活を営むため、歯・口の健康づくりやよく噛んで食べることの大切さを啓発するとともに、効果的なむし歯予防方法を普及し、歯周病検診の受診を働きかけます。

また、骨折による寝たきりを防ぐためにも、適度な運動・栄養による丈夫な骨作りを推進します。

【具体的取り組み】**市民の役割**

- ・食後に歯磨きをします。
- ・子どもの頃から食後の歯磨き習慣を身に付けます。
- ・ひとくち30回以上、よく噛んで食べます。
- ・定期的に歯科検診を受診します。



行政・地域の役割

健康な歯の維持・増進

妊産婦や乳幼児、小中学生、高齢者などライフステージの特性に応じた歯・口の健康づくりに関する知識の普及を行い、むし歯予防を進めるとともに、歯周病検診を実施します。

●主な事業

- 健口教室
- 8020運動の推進
- 歯周病検診の充実
- 母子への歯科指導と定期歯科管理の実施
- 歯科出前講座
- 介護予防普及啓発事業（再掲）
- 通所型介護予防事業（再掲）

よく噛んで食べる習慣づくり

より健康的な生活に向けて、各種講座や健診機会において、ゆっくり噛んで食べる効果について伝え、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」を目指して、各ライフステージに応じた食べ方の支援、窒息などの予防を含めた食べ方の支援などを充実します。

●主な事業

- 健口教室（再掲）
- 母子への歯科指導と定期歯科管理の実施（再掲）
- 歯科出前講座（再掲）

健康な骨を認識する機会の充実

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折し、高齢者ではそのまま寝たきりになってしまうことがあります。自分の現在の骨の状態を知り、適度な運動と栄養による骨量の増加・維持を図るための機会を充実します。

●主な事業

- 健骨教室
- 骨元気よろず健康相談会
- 骨粗鬆症検診・講座

基本目標Ⅱ 「豊かな心を育む」ために

〔現状と課題〕

子どもにとって、日常生活の基盤である家庭での食事は、生涯にわたる健全な心身や豊かな人間性を育む重要な意味を持ち、家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることは食育の原点です。家族と一緒に食事を共有することを「共食」として、国の第2次食育推進計画では重点課題に位置づけられています。

本市では、共食を推進するため、食育の日に当たる毎月19日を「三島市民家族団らんの日」とし、家族や友人等で楽しく食卓を囲むきっかけづくりに努めてきました。しかし、市民意識調査結果では、「三島市民家族団らんの日」の認知度は低く、実際に家族そろって食べる人は、夕食で約5割に留まっています。

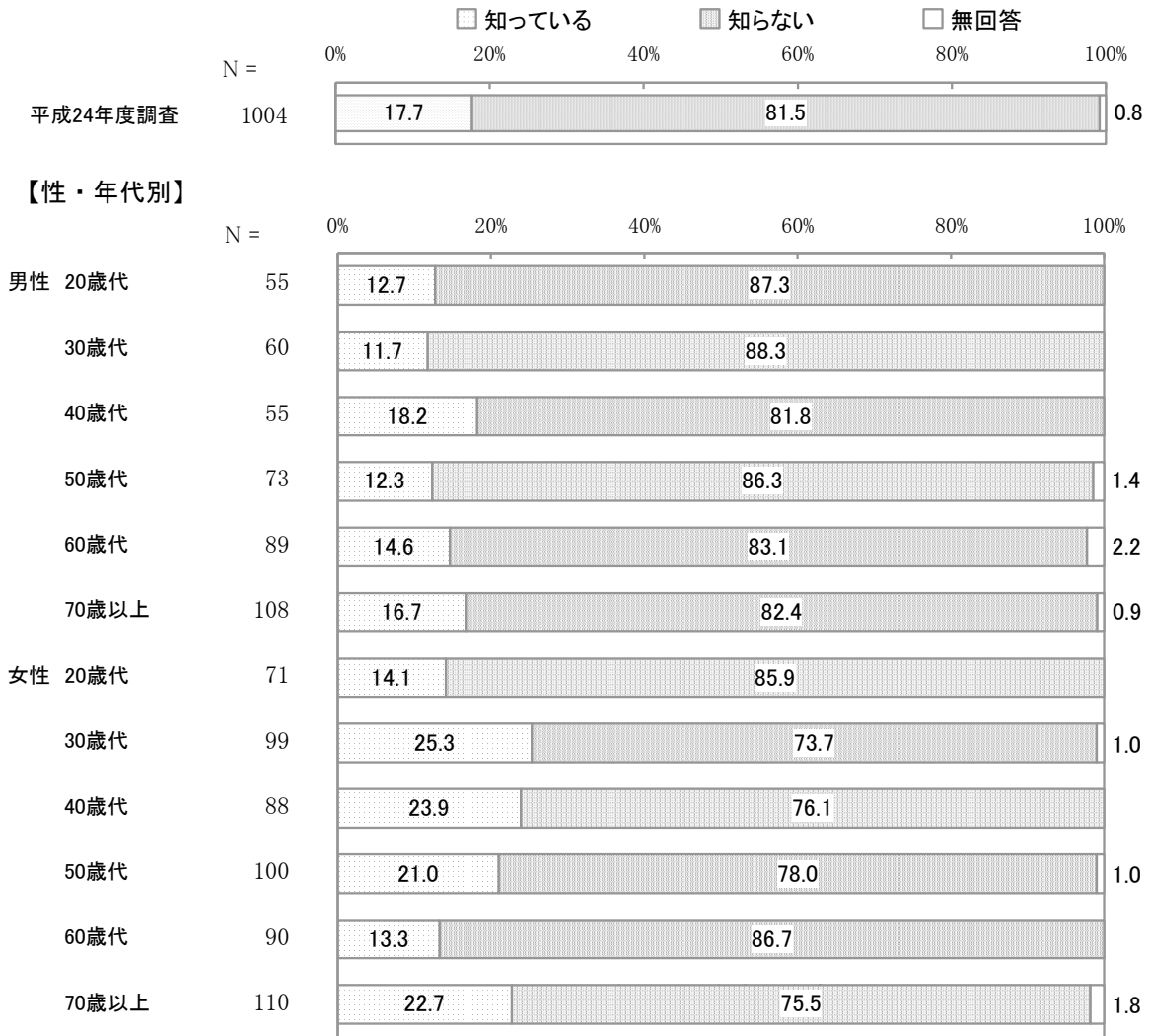
このため、今後も学校等を通じた家庭への啓発や企業との連携により「三島市民家族団らんの日」を普及させるとともに、団らんの中で食事のマナーやあいさつ習慣を定着させる働きかけが必要です。

また、食育は考え方を学ぶだけでなく、日々の調理や食事と深く結びついており、体験することが重要になります。農業体験や調理体験を通じて、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食事をいただくまでに生産者をはじめ多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを理解することは、食への感謝の気持ちを育むことにつながります。

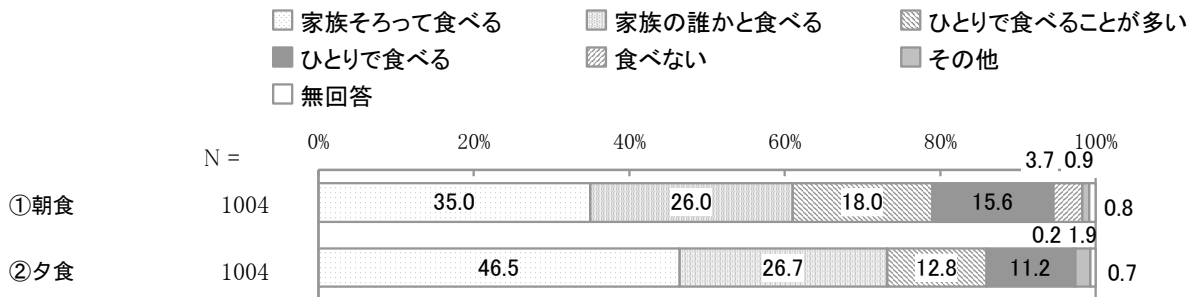
本市では、食農体験学習を実施し、食への関心が高くなってきていますが、今後もこうした活動を継続していくことが必要です。調理体験として実施している各種料理教室等は市民が関心を持つことができるよう開催内容を工夫し、実施してきました。今後は参加者が固定化しないよう、幅広い市民の参加促進を図り、市民一人ひとりの食育実践につなげる必要があります。



「三島市民家族団らんの日」の認知度（性・年齢別）



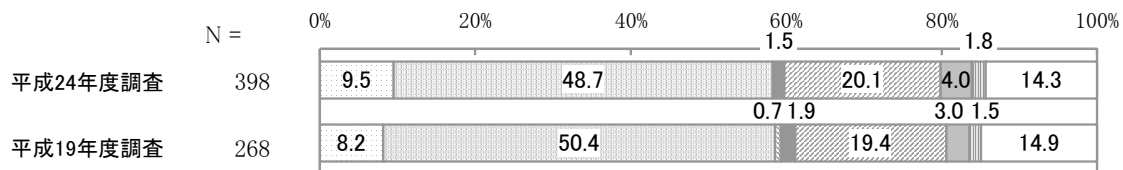
家族との食事の状況



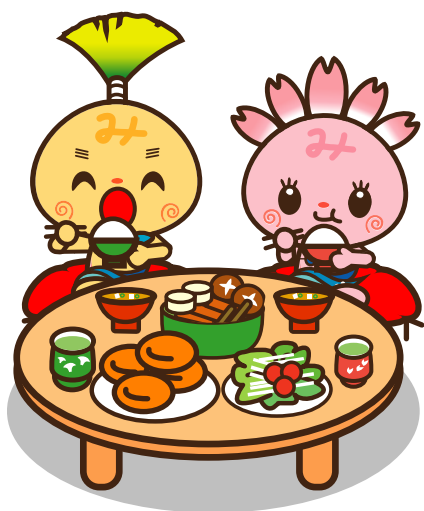
資料：三島市の食育推進に関する調査

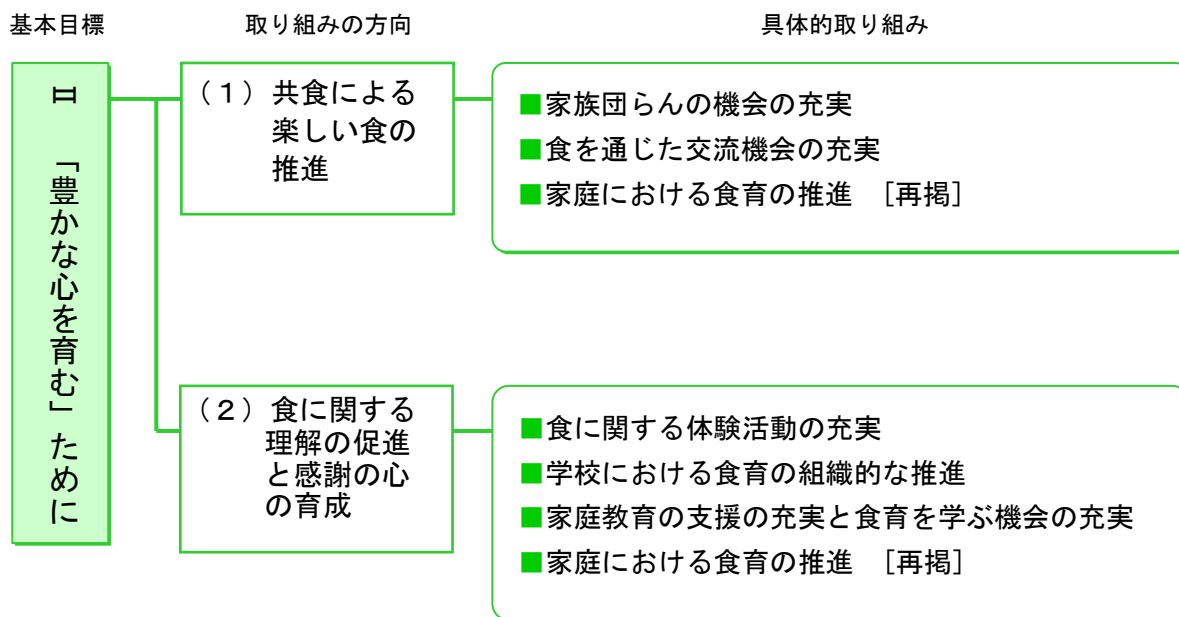
ひとりで食べる理由

- 自分が忙しいから
- 家族との時間があわないから
- 家族で食べる習慣がないから
- ひとりで食べたいから
- ひとり暮らしだから
- その他
- 特にない
- 無回答



資料：三島市の食育推進に関する調査





【取り組みの方向】

(1) 共食による楽しい食の推進

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図り、家族の絆を深める共食は、食育の原点であるので、共食の機会の普及・啓発を図ります。また、家族や友人と食を楽しむことで、食生活を見直す機会とします。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・ 普段から共食に心掛け、家族団らんの日には家族や友人と楽しく食事をします。
- ・ 食に関する地域の行事やイベントに積極的に参加します。
- ・ 周りの人を誘って料理体験や農業体験などのイベントに参加します。

行政・地域の役割

家族団らんの機会の充実

家族団らんの機会の創出に向け、広く市民へ「三島市民家族団らんの日」の普及・啓発を図ります。また、「ノー残業デー」の創設や「仕事と家族の調和（ワーク・ライフ・バランス）」の実現への取り組みなど、各事業所が長年にわたり培ってきたノウハウを生かし、「わが社の家族団らんの日」行動宣言の実施を推進します。

● 主な事業

- 三島市民家族団らんの日の啓発（再掲）
- わが社の家族団らんの日の啓発

食を通じた交流機会の充実

共同で料理をつくる楽しさや絆の大切さを実感するため、親子や地域、世代間において食を通じた交流機会を提供します。

また、地域で開催される行事・イベント等において食をテーマに取り上げ、食を通じた地域交流の機会を増やし、家族や仲間及び地域の絆づくりを推進します。

● 主な事業

- 親子料理教室・おやつづくり教室
- 男性向け料理教室（再掲）
- 地域行事・イベントにおける食を通じた交流機会の充実



家庭における食育の推進 [再掲]

家庭は、食育実践の場として重要な役割を担っています。このため、食事を通しての親子のふれあいや生活リズムの向上、快食・快便など望ましい食生活を確認できるよう、健康や子育て支援、生涯学習の側面から各種相談や親子で参加できる講座等を通じて家庭での食育に関する取り組みを支援します。

● 主な事業

- 三島市民家族団らんの日の啓発（再掲）
- 離乳食講習会（再掲）
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会（再掲）
- 子育て支援施設等における研修会等（再掲）
- 親子料理教室・おやつづくり教室（再掲）
- 幼児期の家庭教育セミナー、「みんなで子育て」推進事業（再掲）
- スマイル子育て講座（再掲）
- みしま教養セミナー、食育関連講座（再掲）
- 家庭における食育の内容や献立の情報提供（再掲）

【取り組みの方向】

（２）食に関する理解の促進と感謝の心の育成

様々な農業体験や調理体験の機会を提供するとともに、周知活動を積極的に行い、市民の食に関する理解と感謝の念が深まる取り組みを推進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・食農イベントに参加したり、家庭菜園などで農業体験の機会を持ちます。
- ・食事のマナーなど、家庭でのしつけを行います。
- ・箸の正しい持ち方を身に付けます。
- ・「いただきます」、「ごちそうさま」、「ありがとう」の感謝の気持ちを表します。
- ・「生きること」＝「食べること」であり、命のリレーであることを認識し、子どもに伝えます。

行政・地域の役割

食に関する体験活動の充実

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めること等を目的として、食の生産に関する一連の体験機会や生産者との交流機会等を提供します。

また、幼稚園・保育園や小中学校において野菜を食材にした食農体験や作物栽培、調理実習など体験活動を充実します。

● 主な事業

- ・食農体験学習
- ・子どもたちと学校給食納入農家との交流
- ・体験活動（作物栽培、調理実習等）



学校における食育の組織的な推進

幼稚園、小中学校において、食育をテーマに年間活動計画を策定し、教育活動全般において体系的に食育活動を行います。

また、各学校（幼稚園）に食育担当教員を分掌として位置づけ、各学校において推進します。

● 主な事業

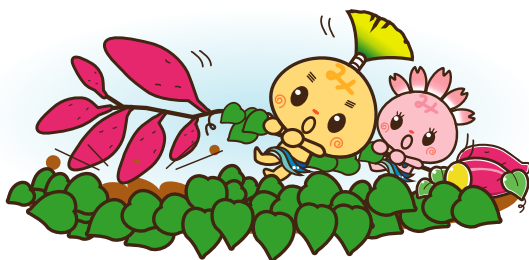
- 食育年間活動計画の策定（再掲）

家庭教育の支援の充実と食育を学ぶ機会の充実

家庭教育学級等を通じて食に関する講話や調理体験の機会を提供し、家族団らんで楽しく食事をする大切さや規則正しい食事、食事時のしつけ・作法・箸の使い方などを伝える家庭教育を支援します。

● 主な事業

- 幼児期の家庭教育セミナー、「みんなで子育て」推進事業（再掲）
- 家庭教育学級
- 家庭における食育の内容や献立の情報提供（再掲）
- 食育教室（再掲）

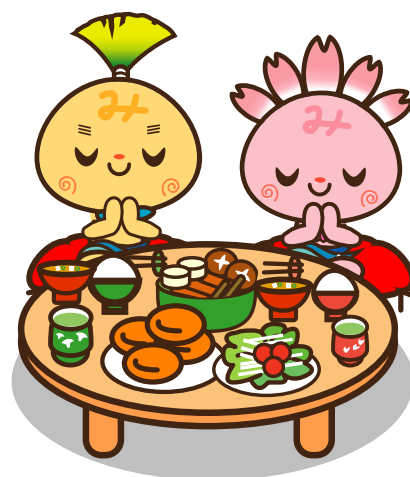


家庭における食育の推進 [再掲]

家庭は、食育実践の場として重要な役割を担っています。このため、食事を通しての親子のふれあいや生活リズムの向上、快食・快便など望ましい食生活を確立できるよう、健康や子育て支援、生涯学習の側面から各種相談や親子で参加できる講座等を通じて家庭での食育に関する取り組みを支援します。

●主な事業

- 三島市民家族団らんの日の啓発（再掲）
- 離乳食講習会（再掲）
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、2歳児健康相談会、乳幼児相談会（再掲）
- 子育て支援施設等における研修会等（再掲）
- 親子料理教室・おやつづくり教室（再掲）
- 幼児期の家庭教育セミナー、「みんなで子育て」推進事業（再掲）
- スマイル子育て講座（再掲）
- みしま教養セミナー、食育関連講座（再掲）
- 家庭における食育の内容や献立の情報提供（再掲）



基本目標Ⅲ 「食の安全・安心」のために

〔現状と課題〕

食の安全に関心が高まる中、食に関する多くの情報が氾濫しています。

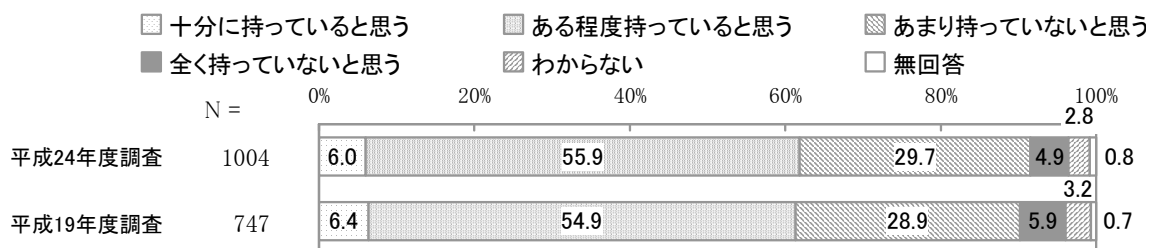
平成23年3月11日に東日本大震災が発生して以降、特に市民の食への不安感が高まっており、風評被害を防ぐことから、食品による人の健康への影響について正確な情報提供を行い、不安感を軽減することが必要です。

本市の市民意識調査では、食品の安全性について知識を持っている人の割合が61.9%となっており、前回調査から大きな変化がみられませんでした。このため、今後も講座等を活用し、知識の普及啓発を行うとともに、習得した知識に基づいて正しく食を選択できる力を醸成することが必要です。

また、消費者が安全・安心に食を選択できるよう、今後も食品事業者等健幸づくり推進店や生産者等と連携し、食に関する適正な情報提供を進めることが求められます。

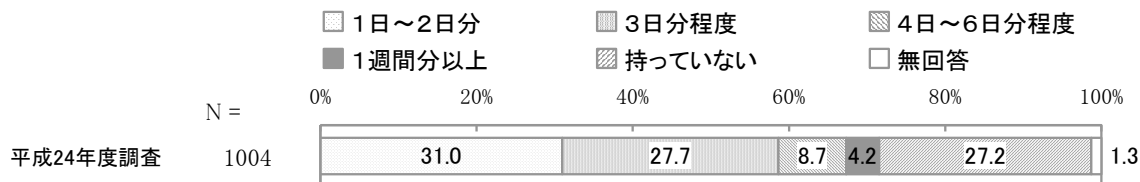
大きな災害が発生した場合、食に関しては、食料をどのように確保するかなどの問題が起きます。災害に対する備えへの情報提供や、食育の実践による命をつなぐための体力づくり・健康づくりの啓発と災害時の食事支援体制が必要です。

食品の安全に関する知識の有無



資料：三島市の食育推進に関する調査

家庭で持っている震災用の備蓄食の量



【世帯別】

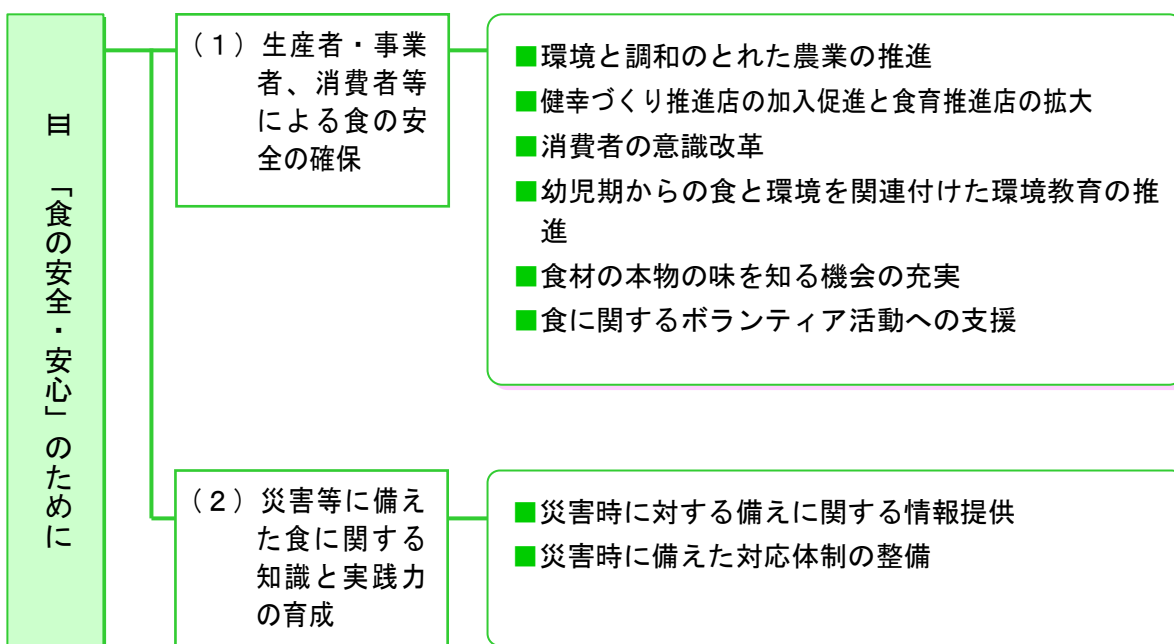


資料：三島市の食育推進に関する調査

基本目標

取り組みの方向

具体的取り組み



【取り組みの方向】

(1) 生産者・事業者、消費者等による食の安全の確保

食の安全性が損なわれれば、健康に重大な影響・被害を及ぼす可能性があります。このため、生産者・事業者をはじめ関係者間での情報共有や意見交換を行い、食の安全・安心に関する情報提供を充実するとともに、食品の生産・加工・流通過程における食の安全性・信頼性の確保を図ります。

また、消費者についても、賢い消費者として情報を正しく活用できるよう、食の安全に関する知識の普及啓発を行います。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・食品の生産・加工・流通の過程に関心を持ちます。
- ・減農薬栽培など、より安全性に配慮された食材を活用します。
- ・安全な食材を選ぶための知識を身に付けます。
- ・食品表示や添加物に関心を持ちます。
- ・食品本来の味やだしの旨み、旬の食材のおいしさに関心を持ちます。

行政・地域の役割

環境と調和のとれた農業の推進

安全・安心な農産物の産地育成を図るため、有機栽培や自然農法、特別栽培農産物の推進を図ります。

● 主な事業

- ・環境保全型農業の推進
- ・有機農業・自然農法の推進
- ・販売店における地場商品・旬商品コーナーの設置・販売
- ・エコファーマーの認証取得の支援

健幸づくり推進店の加入促進と食育推進店の拡大

健康情報の発信や栄養成分表示等をしている健幸づくり推進店の中から、特に食育を積極的に推進している飲食店を「三島市食育認定店」として認定し、市民に周知します。

また、食品の販売店においては、産地、賞味・消費期限、保存方法などの正しい情報の提供を促します。

● 主な事業

- 健幸づくり推進店
- 三島市食育認定店
- 店舗における正しい情報提供

消費者の意識改革

食品や食品表示を見る目を養うため、食の安全・安心や添加物、食品表示に関する講座等を開催し、知識の習得を促進します。

また、消費者自身が食の安全・安心に配慮した消費者行動を実践し、地域のリーダーとしての役割を担う消費者団体の育成を図ります。

● 主な事業

- 食の安全・安心に関する講座等の充実
- 消費者団体の育成
- 給食レシピ・メニューの提供及び料理教室（再掲）

幼児期からの食と環境を関連付けた環境教育の推進

幼児期から食への関心を高めるため、幼稚園・保育園との協働により、食育や野菜の栽培など食と関連付けた環境教育を実践します。

● 主な事業

- 幼児環境教育推進プロジェクト



食材の本物の味を知る機会の充実

食育教室や味覚教室、調理実習を通じ、添加物等の使用を控えた食材の本来の味やだしの旨み、旬の食材のおいしさを知る機会の充実を図り、味覚教育を推進します。

● 主な事業

- 幼児期における味覚教育
- 公民館でのみそづくりの支援
- 食育教室（再掲）
- 味覚教室（再掲）

食に関するボランティア活動への支援

地域の身近な場所で実践につながる食育を推進するため、自主的に食育の推進活動を行う人材を食育推進ボランティアとして登録し、活動を支援します。

● 主な事業

- 食育推進ボランティアへの支援



【取り組みの方向】**(2) 災害等に備えた食に関する知識と実践力の育成**

災害に対しては、日頃からの備えが重要です。各家庭において食料や飲料水の備蓄方法に関する情報提供とその周知を図ります。また、災害時の食事支援体制の構築を図ります。

【具体的取り組み】**市民の役割**

- ・地域の防災活動に参加し、災害時の対応を把握します。
- ・日頃から、災害時に耐えられる健康・体力づくりを行います。
- ・家庭で最低3日分の備蓄食を確保します。
- ・水道水を活用し、災害時の飲料水として備蓄します。

行政・地域の役割**災害時に対する備えに関する情報提供**

防災訓練等の機会を活用し、家庭や地域において、災害時に備えて必要な備蓄食や備蓄方法、必要な量についての情報提供と周知を行います。

● 主な事業

- ・総合防災訓練
- ・自主防災会での防災訓練
- ・飲料や飲料水等の備蓄に関する啓発



災害時に備えた対応体制の整備

災害時の食事支援について、高齢者や要支援者等個別に対応が必要な方も含めた対応体制を整備します。

● 主な事業

- 災害時の栄養・食生活の改善に関するガイドラインの検討
- 学校給食施設を活用した炊き出し訓練



基本目標Ⅳ 「食文化を守り、育てる」ために

〔現状と課題〕

地域で生産したものを地域で消費する“地産地消”は、新鮮で安心できる食材の供給とともに、流通等に係る環境負荷が少なく、食料自給率を向上する上でも重要な取り組みです。また、旬の食材を意識して食べる“旬産旬消”も生産や保存などに係る環境負荷が少ないだけでなく、栄養価も高くおいしい食べ方となっています。

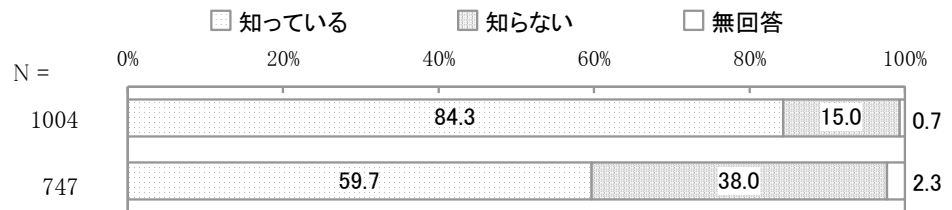
三島市では、清らかな富士山の湧水や箱根西麓三島野菜といった地場産物があります。本市では、学校給食において、こうした地場産物の利用を進めてきました。この結果、市民の“地産地消”の認知度は非常に高くなっています。しかし、旬の食材や地元産農作物は特に若い世代であまり利用されていないことがわかりました。このため、子どもたちから、身近な学校給食において地場産物を食べ、地域の自然や文化を理解できるよう、引き続き関係機関や協力事業者との連携を強化し、地場産物の利用を促進することが必要です。

また、箱根西麓三島野菜など農畜産物のブランドについては、各種イベント等による浸透がうかがえます。今後も地場産物への市民の関心を高めるため、イベント等を活用して家庭における“地産地消・旬産旬消”を推進することが必要です。

郷土料理や伝統料理、行事食等は、その土地の食材を使い、地域独自の料理法で作られ、食べ継がれてきたものです。市民意識調査結果では、重点的に取り組むべき食育の分野において、前回調査に比べて食文化の継承が重要視されてきていることがうかがえます。今後は、この市民の関心の高さを活用し、郷土料理や伝統料理、行事食とあわせてバランスのとれた食事である「ごはん」を中心とした日本型食生活への実践及び三島固有の食習慣や食文化の継承が必要です。

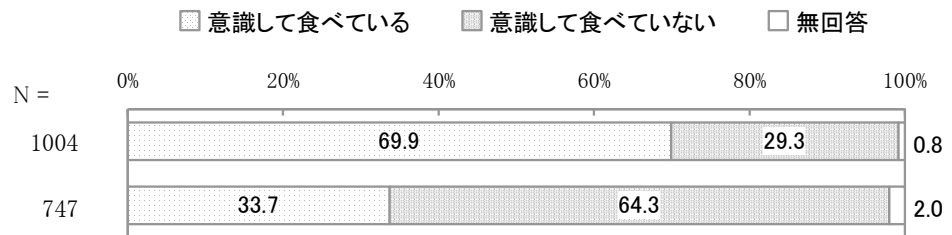


“地産地消”の認知度

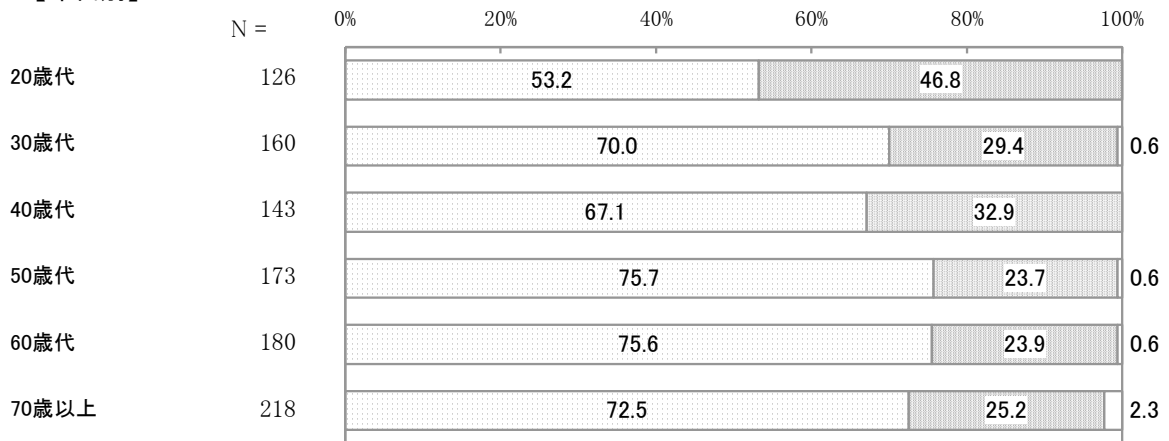


資料：三島市の食育推進に関する調査

旬の食材を意識して食べている状況



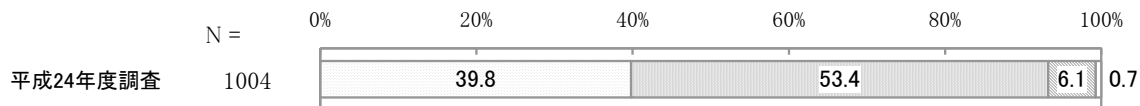
【年代別】



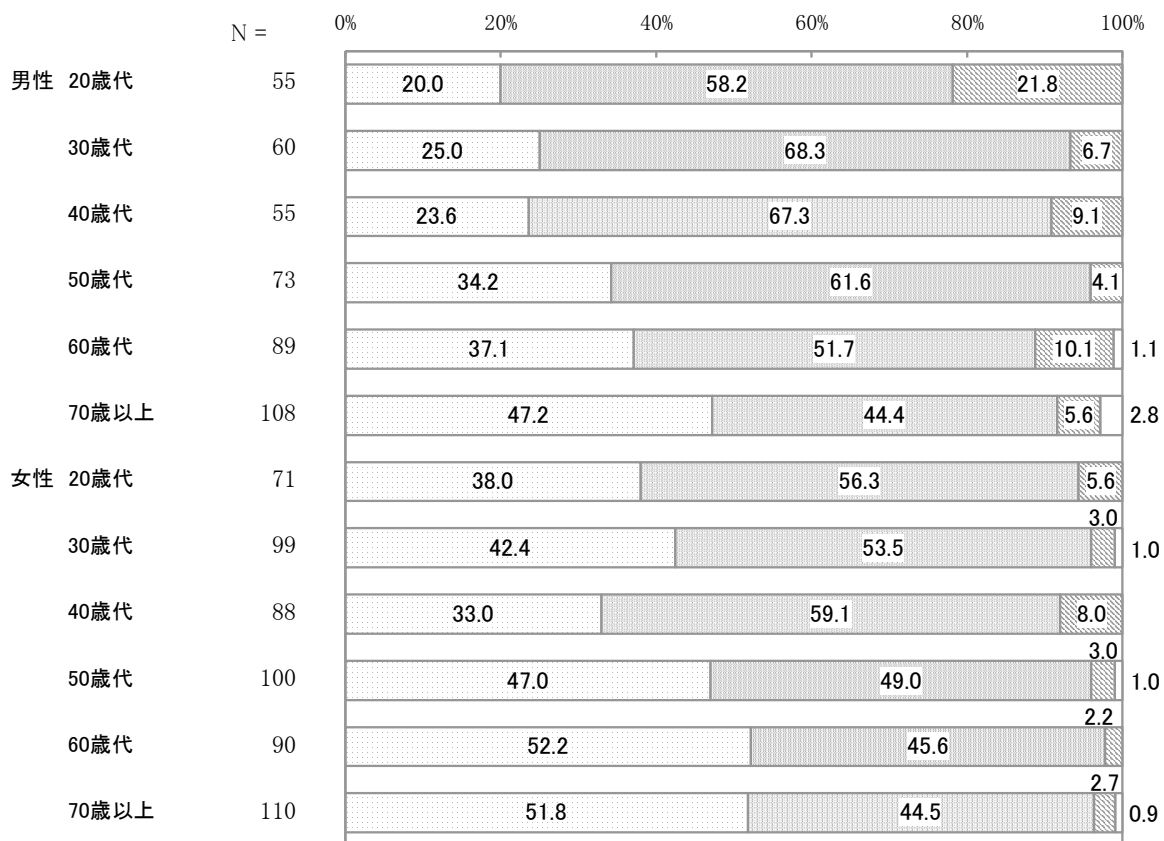
資料：三島市の食育推進に関する調査

地元産の農産物の使用状況

よく使用する あれば使用する あまり使用しない 無回答



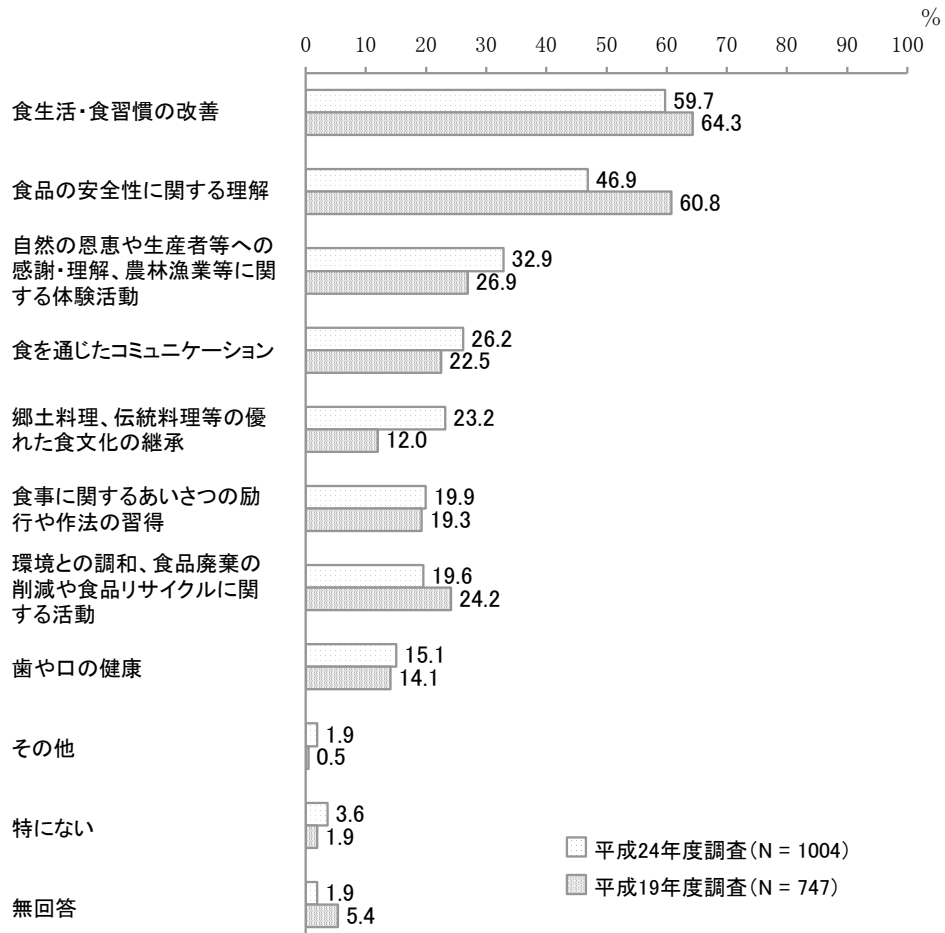
【性・年代別】



資料：三島市の食育推進に関する調査

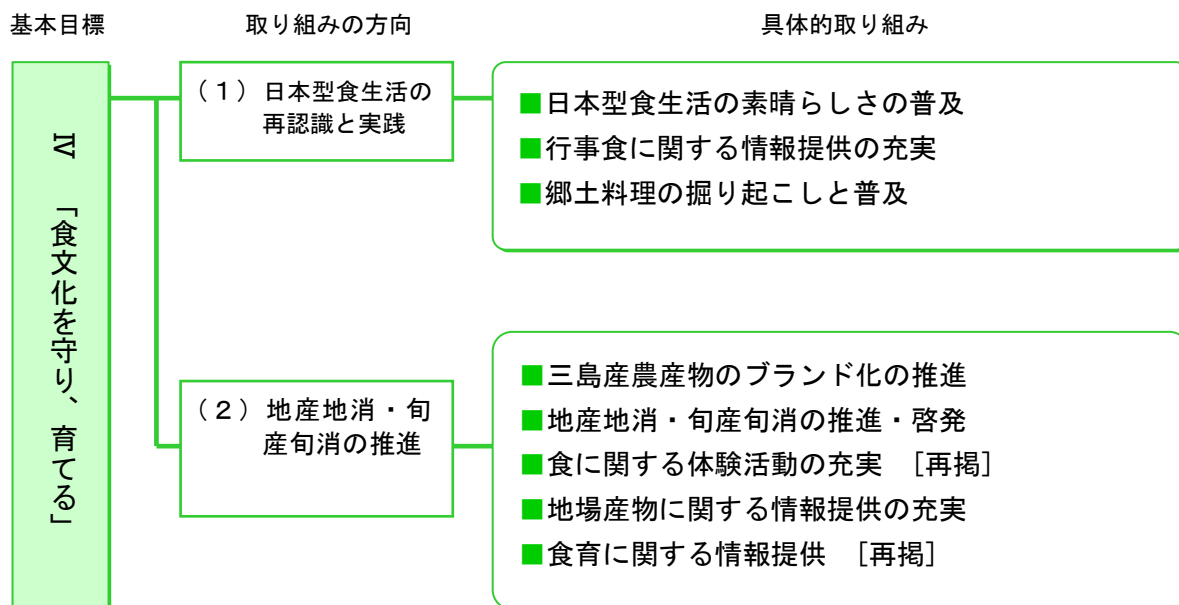


重点的に取り組むべき食育の分野



資料：三島市の食育推進に関する調査





【取り組みの方向】

(1) 日本型食生活の再認識と実践

郷土料理や伝統料理、行事食等について掘り起こしを行い、食文化の保存と普及を行うとともに、バランスのとれた食事である「ごはん」を中心とした日本型食生活への実践を促進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- お米を中心にした日本型食生活を実践します。
- 家庭で、四季折々の行事食や郷土料理を味わいます。
- 家庭で、地域の行事食や伝統食を子どもに伝えます。



行政・地域の役割

日本型食生活の素晴らしさの普及

イベントや料理教室等を通じて、「ごはん」を中心とした日本型食生活の素晴らしさの普及を図ります。

● 主な事業

- 米消費拡大推進
- 伝統行事・伝統食品の再認識
- 日本型食生活のメニュー提案
- 米飯給食の実施
- ヘルシーメニュー推進事業（再掲）

行事食に関する情報提供の充実

料理教室等を通じて、日本型食生活とともにある行事食の紹介を行い、家庭における食文化の伝承を促進します。

● 主な事業

- 親子料理教室・おやつづくり教室（再掲）
- 食育出前講座（再掲）
- 食育教室（再掲）

郷土料理の掘り起こしと普及

地域の郷土料理の把握を進め、料理教室等を通じて、伝統食の情報やレシピの提供を行い、四季折々の郷土料理を家庭で楽しむよう支援します。

● 主な事業

- 伝統行事・伝統食品の再認識（再掲）
- 日本型食生活のメニュー提案（再掲）

【取り組みの方向】

（2）地産地消・旬産旬消の推進

三島産農産物のブランド化を支援し、“地産地消・旬産旬消”の意義を広く市民に周知するとともに、消費者と生産者の交流機会の提供により相互理解を深め、“地産地消・旬産旬消”を促進します。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・市場や食のイベントに出かけ、旬の食材や三島産農産物について学びます。
- ・旬の食材の大切さを知り、周りに伝えます。
- ・買い物の際は、地元産の旬の農産物を選びます。
- ・味付けを薄くし、食材の本来の味を楽しみます。
- ・食農イベントに参加したり、家庭菜園などで農業体験の機会を持ちます。
- ・食に関する地域の行事やイベントに積極的に参加します。

行政・地域の役割

三島産農産物のブランド化の推進

地域営農団体等の育成により三島産農産物の特産化、ブランド化を支援するとともに、“地産地消”を推進する各種イベント等を通じて、三島産農産物のブランドの周知と普及を図ります。

●主な事業

- ・地域営農団体等への支援
- ・地元農畜産物イベントへの支援



地産地消・旬産旬消の推進・啓発

地元の食材を地元で消費する“地産地消”や、旬の食材を使う“旬産旬消”を促進するとともに、その意義を啓発します。

●主な事業

- 学校給食への地元農産物使用
- 農産物直売所の開設やJA三島函南が開設する農産物直売所（フレッシュ）への支援
- 毎土あり市の支援
- 三島の農産物を利用した土産品等の開発支援
- 市ホームページ等による旬の食材やしぴの紹介
- 販売店における地場商品・旬商品コーナーの設置・販売（再掲）
- 地元産の安全な農産物の販売促進

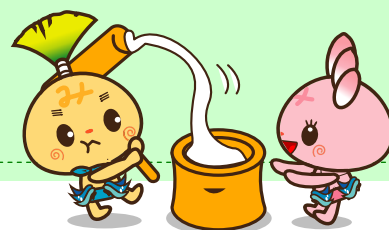
食に関する体験活動の充実 [再掲]

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めること等を目的として、食の生産に関する一連の体験機会や生産者との交流機会等を提供します。

また、幼稚園・保育園や小中学校において野菜を食材にした食農体験や作物栽培、調理実習など体験活動を充実します。

●主な事業

- 食農体験学習（再掲）
- 子どもたちと学校給食納入農家との交流（再掲）
- 体験活動（作物栽培・調理実習等）（再掲）



地場産物に関する情報提供の充実

地場産物を使用した健康的な献立の情報提供を充実します。

●主な事業

- 家庭における食育の内容や献立の情報提供（再掲）
- ヘルシーメニュー推進事業（再掲）

食育に関する情報提供 [再掲]

食に関して市民が理解を深めるとともに、自ら食を選択する能力を高め、食育を実践できるよう、食育講演会や出前講座等を通じて食育に関する情報提供と啓発に努めます。また、市内事業者にも協力をいただきながら食育啓発を進めます。

●主な事業

- 食育講演会（再掲）
- 食育出前講座（再掲）
- 図書館における食育関連資料の充実（再掲）
- 給食レシピ・メニューの提供及び料理教室（再掲）
- 事業者の協力による食育啓発（再掲）



基本目標Ⅴ 「環境を未来に引き継ぐ」ために

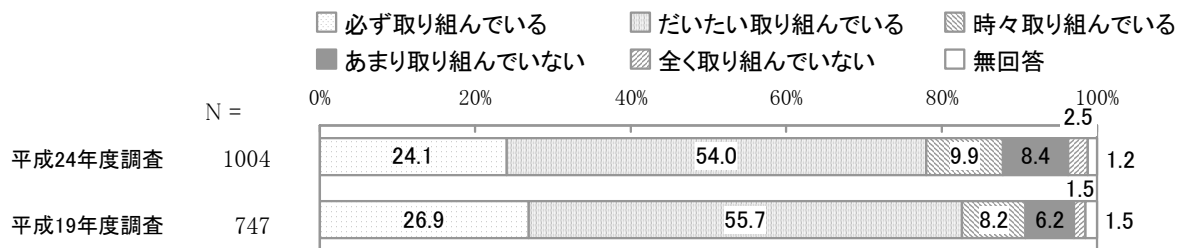
〔現状と課題〕

食は自然の恩恵の上に成り立っており、将来にわたって自然環境との共生は重要な課題です。食べ残しなどの食品廃棄については、環境面のほか、食への感謝といった観点からも考えていく必要があります。

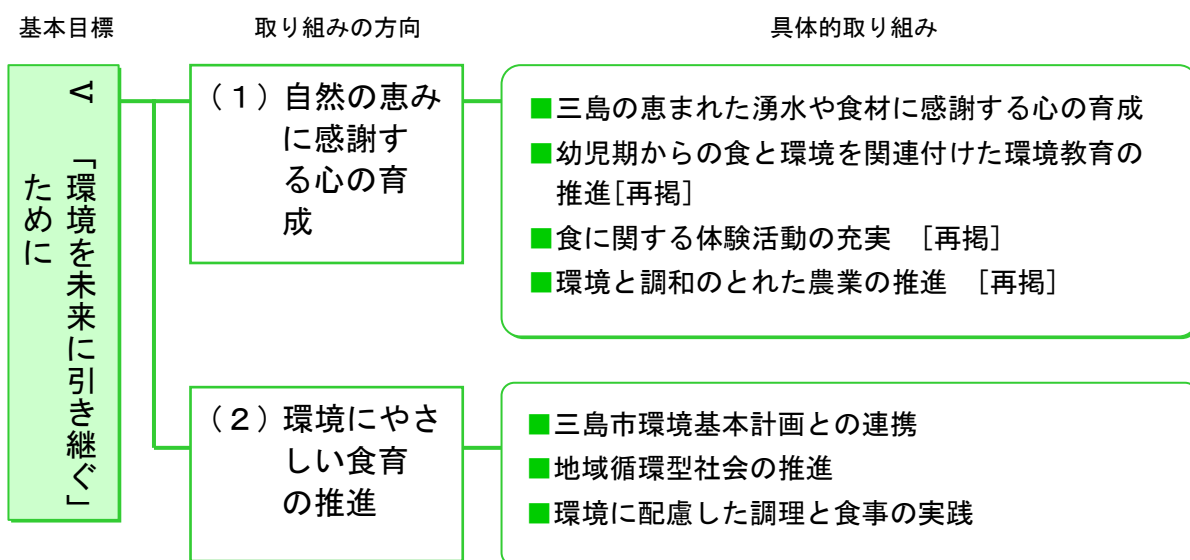
市民意識調査結果では、食べ残しや作りすぎに注意している人は約9割となっていますが、前回調査からは増加がみられませんでした。

環境にやさしい食生活を実現するためにも、食への感謝の気持ちを育み、食材を大切に使う姿勢を醸成することが必要です。

食べ残しを減らしたり食事を作りすぎない取り組みの状況



資料：三島市の食育推進に関する調査



【取り組みの方向】

(1) 自然の恵みに感謝する心の育成

環境に関する意識を高め、食べ物のありがたさ、尊さを知ると同時に、豊かな自然環境を享受しながら継承することの大切さを実感するため、子どもの頃から食物に触れ、作ることへの変容を理解することができる体験学習の場の充実を図ります。

【具体的取り組み】

市民の役割

- ・ 三島のおいしい水を大切に味わい、節水に努めます。
- ・ 子どもと一緒に食事の準備をし、自然の恵みに感謝する機会とします。
- ・ 食べ残しの出ない量を考えて調理します。
- ・ 大根の葉や皮なども使い切る、コンロの火加減を調節するなど、エコ料理を心がけます。



行政・地域の役割

三島の恵まれた湧水や食材に感謝する心の育成

三島市は富士山からの湧水など素晴らしい自然に恵まれ、箱根西麓を中心とした野菜などの食材にも恵まれています。これらの自然の恵みに感謝する心の育成のため、食農教育や環境教育を進めます。

●主な事業

- 環境保全講演会
- ジュニアリーダー研修

幼児期からの食と環境を関連付けた環境教育の推進 [再掲]

幼児期から食への関心を高めるため、幼稚園・保育園との協働により、食育や野菜の栽培など食と関連付けた環境教育を実践します。

●主な事業

- 幼児環境教育推進プロジェクト（再掲）

食に関する体験活動の充実 [再掲]

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めること等を目的として、食の生産に関する一連の体験機会や生産者との交流機会等を提供します。

また、幼稚園・保育園や小中学校において野菜を食材にした食農体験や作物栽培、調理実習など体験活動を充実します。

●主な事業

- 食農体験学習（再掲）
- 子どもたちと学校給食納入農家との交流（再掲）
- 体験活動（作物栽培・調理実習等）（再掲）

環境と調和のとれた農業の推進 [再掲]

安全・安心な農産物の産地育成を図るため、有機栽培や自然農法、特別栽培農産物の推進を図ります。

●主な事業

- 環境保全型農業の推進（再掲）
- 有機農業・自然農法の推進（再掲）
- 販売店における地場商品・旬商品コーナーの設置・販売（再掲）
- エコファーマーの認証取得の支援（再掲）



【取り組みの方向】

(2) 環境にやさしい食育の推進

身近な食生活における環境への負荷の軽減を図るため、買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない適量を心がけることや賞味期限の正しい理解の普及・啓発により、食品の廃棄を減らす環境に配慮した調理の推進や食品リサイクルの推進に取り組みます。

【具体的取り組み】

市民の役割

- 食品の包装容器等、ごみを減らすよう工夫します。
- 使い終わったてんぷら油などは廃食用油の回収に出すなど活用し、排水に流さないようにします。
- 生ごみの堆肥化やフリーマーケットの活用など、「3つの^{アール}R」^リReduce（減らす）・^リReuse（再使用）・^リRecycle（再生利用）に努めます。

行政・地域の役割

三島市環境基本計画との連携

食育に関する施策を、環境施策や環境活動と関連付け、食と環境を共に考えて、三島市環境基本計画を計画的かつ着実に推進します。

● 主な事業

- 三島市環境基本計画の進行管理

イラスト挿入

地域循環型社会の推進

地域循環型社会の実現に寄与するために食品残さの堆肥化や飼料化によるリサイクル、廃食用油の活用を進めます。

●主な事業

- 家庭での生ごみ処理器購入費補助
- 生ごみ処理容器無償貸与制度の周知
- 資源・エネルギー循環推進事業

環境に配慮した調理と食事の実践

買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない適度な量を調理することや保存の活用について啓発を行います。また、賞味期限の正しい理解を促進し、日付だけではなく、見た目やにおいなど五感を使って食材を判断する力の醸成に取り組みます。

●主な事業

- 食材を大切にするエコ料理の普及・啓発
- 飲食店・販売店における食べ残しの出ない量の工夫
- 食育出前講座（再掲）

