



第4章 宮古市食育推進計画

第4章 宮古市食育推進計画

1 第3次宮古市食育推進計画の状況

(1) 計画の進捗状況と今後の課題

第3次宮古市食育推進計画に掲げた目標指標について、達成状況の評価を行いました。

評価方法は、基準値（策定時の基準値）から目標値に向けた最終実績値（達成度）を算定し、A1～Dの区分で評価しています。

評価区分	評価基準	目標達成率
A1	改善しており目標を達成している	100%以上
A2	改善しているが、目標を達成していない	10%以上100%未満
B	変わらない	－10%以上10%未満
C	悪化している	－10%未満
D	評価できない	-

◆ 基本方針 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進 ◆

①栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
朝食に主食とおかず(主菜・副菜)のそろったものを摂取する人の割合	幼児	57.0%	47.3%	85.0%	C
	小学生	58.2%	50.3%	85.0%	C
	中学生	63.4%	57.1%	85.0%	C

【取り組みの評価】

- ・「朝食に主食とおかずのそろったものを摂取する人の割合」は、幼児・小学生・中学生で基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。

【課題と今後の方向性】

- ・こどもの頃からの健全な食生活の推進は、健康寿命の延伸にとっても重要です。栄養バランスに配慮した食事ができている保護者も5割に届いていないことから保護者の認識の低さも考えられます。
- ・こども自身が栄養バランスに配慮した朝食を摂取する実践力を身につける必要があります。

②「肥満及びむし歯」のない人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
肥満のない人の割合	小学1年生	90.0%	89.6%	95.0%	B
	中学1年生	83.9%	82.4%	90.3%	C
肥満度の判定曲線を活用した幼児期の肥満予防対策事業に取り組む施設の割合	教育・保育施設	46.2%	100%	100%	A1
永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	68.6%	66.3%	72.0%	C
甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合	3歳児	96.6%	98.8%	100%	A2

【取り組みの評価】

- ・ 中学1年生の「肥満のない人の割合」は、基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。
- ・ 教育・保育施設における肥満度判定曲線を活用した幼児期の肥満予防対策事業については、全ての施設が取り組んでおり、目標値を達成しました。家庭及び関係機関との連携体制を整えることができました。
- ・ 中学1年生の「永久歯のむし歯のない人の割合」は基準値より低下し、目標値を達成できませんでした。「食と健康に関するアンケート」より、小中学生は「1日お菓子を2回以上食べる人の割合」が増加しており、小中学生の肥満とも関連した取り組みが必要です。
- ・ 3歳児の「甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合」は、目標値には届かないものの、改善傾向にあります。幼児健康診査・健康相談での個別指導、食育教室などを通じて、間食の摂り方について取り組んできた成果が現れていると考えられます。

【課題と今後の方向性】

- ・ 生活習慣病予防の中核である肥満対策は幼児期からの取り組みが重要です。幼児期の肥満を学童期に移行させないため、関係機関と連携し今後も継続して取り組む必要があります。
- ・ こどもに限らず大人の肥満も課題となっていることから、バランスのとれた食生活について、保護者とこども両者に対する指導が必要です。
- ・ 口腔衛生と適正な食事量やおやつの摂り方について、個々の背景を考慮した保健指導を継続する必要があります。

③栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加（若い世代）

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合	20～30歳代	49.3%	45.7%	60.0%	C

【取り組みの評価】

- ・20～30歳代の「主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合」は、基準値よりも低下し、目標値を達成できませんでした。

【課題と今後の方向性】

- ・若い世代や保護者への食育推進事業などを通じて、栄養バランスに配慮した食事が摂取できるよう継続して取り組んでいく必要があります。

◆ 基本方針 2 地域に根ざした食育の推進 ◆

①郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
郷土料理講習会開催回数	小中学生	40回	63回	60回	A1
宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	52.6%	75.8%	60.0%	A1
宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20～30歳代	55.5%	64.0%	60.0%	A1

【取り組みの評価】

- ・関係機関が連携し、郷土料理の普及に関する事業が展開されており、小中学校における郷土料理講習会は、目標値を達成しました。
- ・中学生の郷土料理を知っている人の割合と20～30歳代の郷土料理を受け継いでいる人の割合は、目標値を達成しており郷土料理が浸透していると考えられます。

【課題と今後の方向性】

- ・郷土料理の伝承は地域や家庭のよさを認識し、愛着や感謝の気持ちをもつ重要な機会です。食文化を次の世代に伝えるために、関係機関と連携し、今後も継続した取り組みが必要です。

第4章 宮古市食育推進計画

②地元の食材を利用する人の増加

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
学校給食に地元の食材を利用する割合(重量ベース)	34.4%	36.8%	40.0%	A2

【取り組みの評価】

- ・「学校給食に地元の食材を利用する割合」は、目標値を達成できませんでしたが、基準値より増加しています。関係課・関係団体と連携し、優先的に地元食材を利用している成果が現れてきています。

【課題と今後の方向性】

- ・地元食材の消費や利用を進めることは、食糧自給率の向上に寄与するばかりでなく、輸送等にかかるエネルギーの節約にもなります。今後も地元食材を安全性、価格、安定性の面から関係課・関係団体と連携し、優先的に使用できるように取り組んでいく必要があります。

◆ 基本方針 3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進 ◆

①朝食または夕食を大人と一緒に食べる「共食」の回数の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合	幼児	88.2%	86.4%	100%	C
	小学生	79.1%	75.8%	85.0%	C
	中学生	74.3%	78.5%	80.0%	A2

【取り組みの評価】

- ・共食について、「朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合」は、幼児、小学生では基準値より低下、中学生では目標値に届かなかったものの基準値より増加しており、改善傾向がみられます。

【課題と今後の方向性】

- ・社会環境の変化により価値観が多様化する中、食を通じたコミュニケーションを図ることができるよう、ライフスタイルや年代に応じた情報提供や取り組みを推進する必要があります。

②「食」に関する体験活動をする人の増加

指標	対象	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
食事作りのお手伝いをする人の割合	小学 1～3年生	78.5%	78.1%	90.0%	B
料理を作る人の割合	小学 4～6年生	71.5%	65.2%	80.0%	C
	中学生	53.1%	52.0%	60.0%	C
農林水産体験学習の回数	小中学生	56回	201回	85回	A1

【取り組みの評価】

- ・小中学生の家庭での料理体験の割合は、各学年で基準値より低下し、目標値を達成できませんでした。家庭生活の中で、食事づくりに関する取り組みが優先されていない状況が考えられます。
- ・「農林水産体験学習の回数」は、目標値を達成しました。生産者と消費者との交流などを通じて、食べ物の大切さを感じることでできる貴重な機会を提供できています。

【課題と今後の方向性】

- ・調理をする力を身につけるためにこども自身が意欲的に料理に関わるような働きかけが必要です。
- ・こどもの頃からの料理体験や農林水産体験を通じて、食べ物の旬や素材本来の味について知ることとはとても大切です。一過性の体験だけでなく日常生活に活かせるような取り組みが求められます。

③食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

指標	策定時基準値 2017(平成29)年度	最終実績値 2023(令和5)年度	目標値	評価
食育に関心がある人の割合	88.1%	88.5%	95.0%	B

【取り組みの評価】

- ・「食育に関心がある人の割合」は、基準値より微増していますが、あまり変化がみられませんでした。

【課題と今後の方向性】

- ・市民一人ひとりが食に関心を持ち、健全な食生活を実践するためには、家庭、教育・保育施設、学校、地域、関係機関がより一層相互に連携し、一体となり取り組んでいく必要があります。

2 調査結果からみる食育の現状

(1) 食と健康に関するアンケート結果の分析

第3次宮古市食育推進計画の評価として実施した2023(令和5)年度の結果を始め、2017(平成29)年度の結果も合わせてまとめました。

① こどもの朝食摂取状況と朝食内容

- ・朝食を毎日食べる人の割合は、2017(平成29)年度と比較するとやや低下していますが9割程度の人は朝食摂取が定着しています。

■朝ごはんを食べますか

【幼児・小学生・中学生・幼児の保護者】

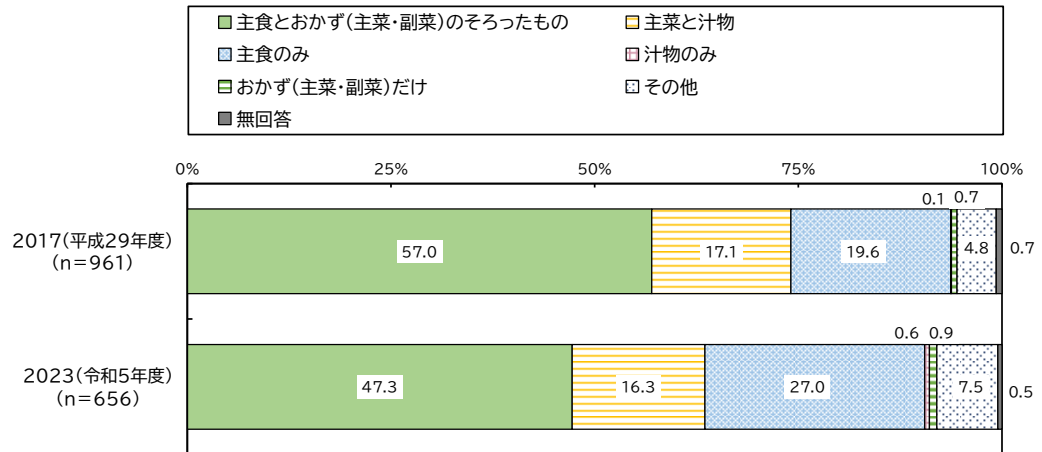
幼児	n : 2017(平成29)年度	961 人	2023(令和5)年度	656 人
小学生	n : 2017(平成29)年度	2,280 人	2023(令和5)年度	1,849 人
中学生	n : 2017(平成29)年度	1,227 人	2023(令和5)年度	917 人
幼児の保護者	n : 2017(平成29)年度	770 人	2023(令和5)年度	561 人

区分	毎日食べる			週に2～3日食べない			週4日以上食べない			無回答		
	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較
幼児	96.8%	93.8%	△3.0	2.8%	2.7%	△0.1	0.4%	1.1%	0.7	0.0%	2.4%	2.4
小学生	93.0%	89.7%	△3.3	5.4%	5.4%	0	1.6%	2.4%	0.8	0.0%	2.5%	2.5
中学生	90.3%	87.5%	△2.8	5.8%	7.0%	1.2	3.9%	2.6%	△1.3	0.0%	2.9%	2.9
保護者	84.7%	82.4%	△2.3	8.8%	6.1%	△2.7	6.5%	9.3%	2.8	0.0%	2.3%	2.3

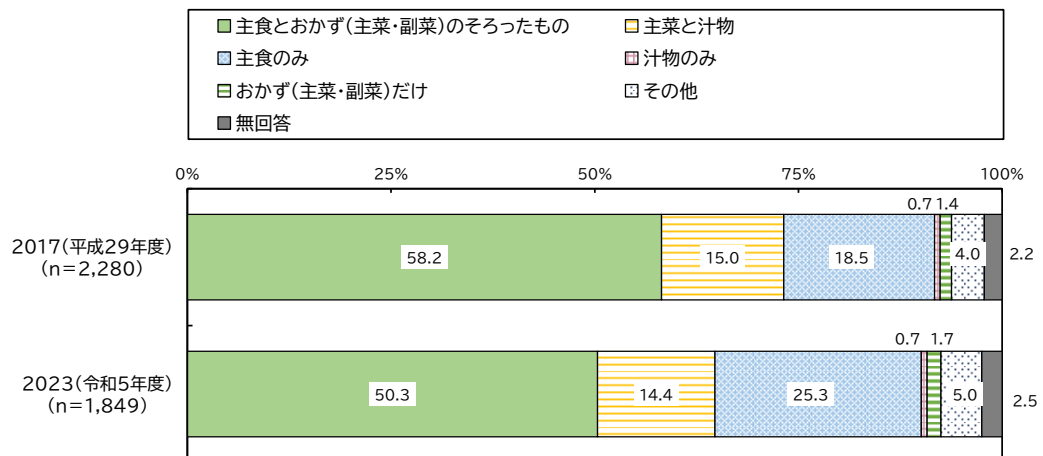
- ・主食とおかずのそろったものを食べる人の割合は低下しています。主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べるについて保護者とこどもそれぞれの実践する力が身についていないことが考えられます。

■どんな朝ごはんが多いですか

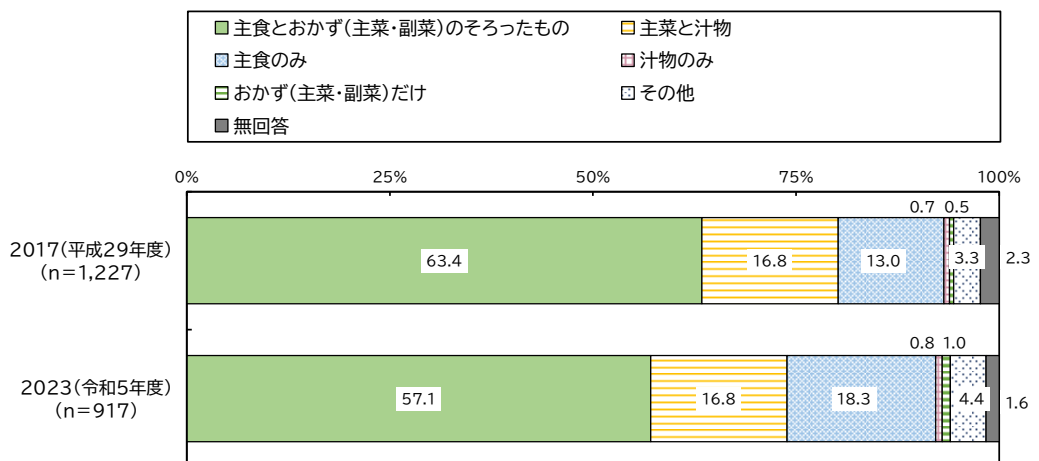
【幼児】



【小学生】



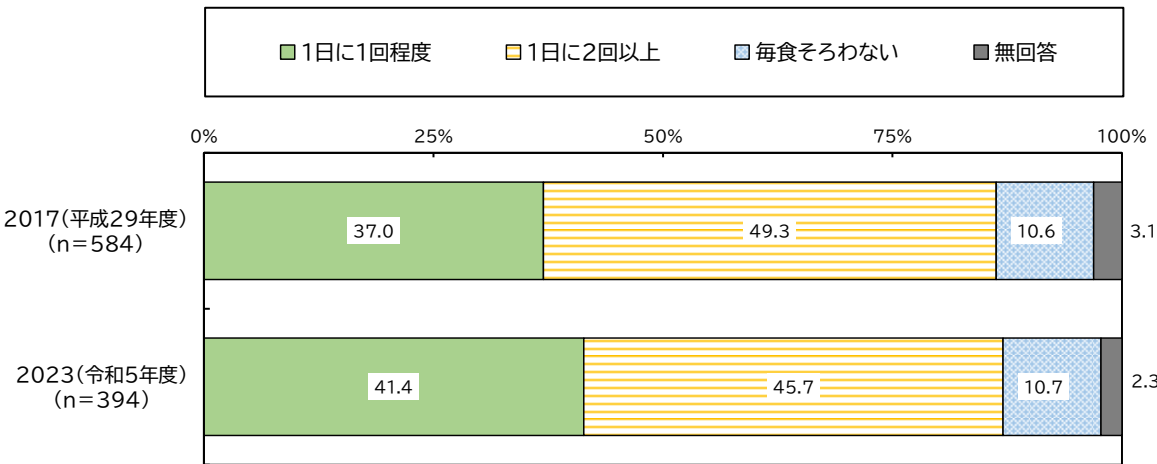
【中学生】



②若い世代（20～30 歳代）の栄養バランス

- ・若い世代の主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べている人の割合は、50%を満たしていません。自分自身の健康を守る意識が低いことが考えられます。

■主食・主菜・副菜を3つそろえて食べていますか
【幼児の保護者 20～30 歳代】



③おやつ摂取状況

- ・小中学生は1日にお菓子を2回以上食べる人の割合が増加しています。適正なおやつ摂取への認識の低さが考えられます。

■1日におかしを何回食べますか

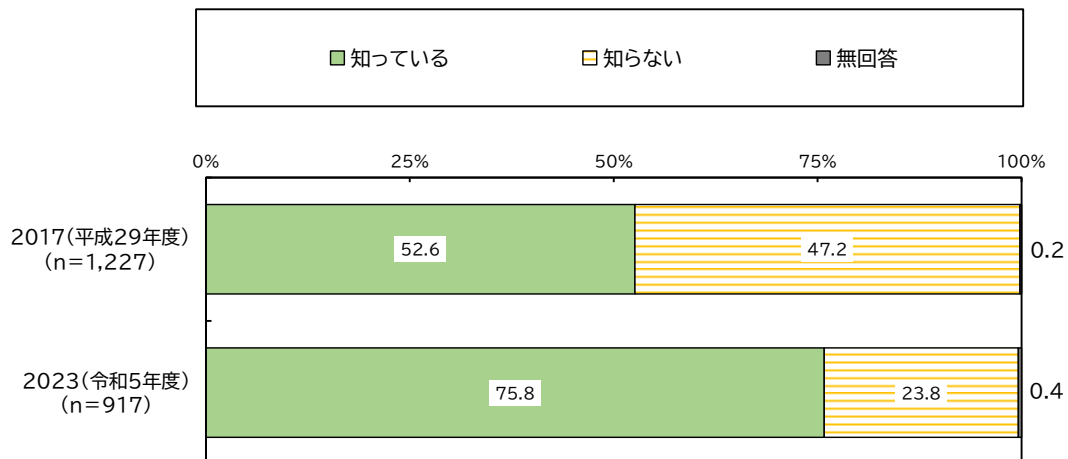
区分	食べない			1回食べる			2回以上食べる			無回答		
	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較	2017 (H29)	2023 (R5)	比較
小学生	10.1%	6.9%	△3.2	65.0%	61.4%	△3.6	24.5%	30.9%	6.4	0.4%	0.8%	0.4
中学生	22.7%	18.8%	△3.9	64.8%	65.6%	0.8	12.2%	15.3%	3.1	0.2%	0.3%	0.1

④郷土料理の伝承

- ・郷土料理を知っている中学生の割合は70%程度、郷土料理を伝承している保護者の割合は60%程度とどちらも増加しています。
- ・これまで取り組んできた成果により郷土料理が浸透していますが、食文化の伝承は継続的に取り組む必要があると考えられます。

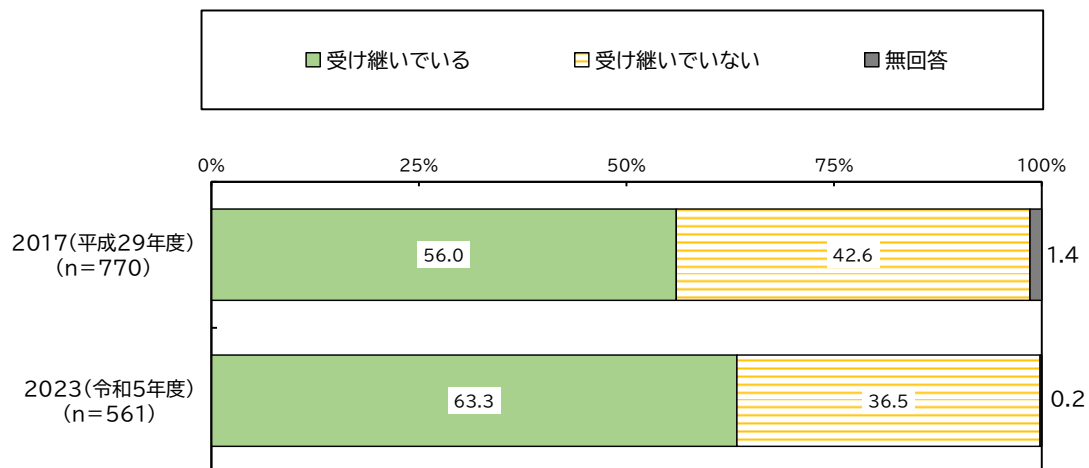
■宮古の郷土料理を知っていますか

【中学生】



■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を受け継いでいますか

【幼児の保護者】



(2) 食に関連するデータの分析

食に関連するデータとして、肥満、むし歯について分析しました。

①肥満の状況

- ・肥満の状況は、小学1年生、中学1年生ともに国の平均を上回っており幼児期からの肥満対策が重要と考えられます。
- ・大人も肥満が改善していないことから、生活習慣病につながる肥満の認識が低いことが考えられます。

②むし歯の状況

- ・3歳児歯科健康診査でむし歯のない人の割合は、増加傾向です。甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合も改善しており、これまでの取り組みの成果が現れています。
- ・中学1年生の1人あたりの永久歯のむし歯本数は、0.85本と確実に減少していますが、約3割の生徒がむし歯のある状況です。おやつを1日2回以上食べる人の割合が増加しており、生徒自身が適切なおやつ摂取やむし歯予防に取り組めるよう歯科保健教育の取り組みが必要です。

(3) 優先的に取り組むべき課題

①栄養バランスに配慮した食生活の実践

- ・主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスに配慮した食生活が実践できるよう、保護者と子どもそれぞれに対する取り組みが必要です。特にこどもは、1日のスタートである朝ごはんをしっかりと食べることができるよう、自身で選択する力や調理する力を身につける必要があります。

②幼児期の肥満予防対策

- ・肥満の割合については、小学1年生、中学1年生ともに国の平均を上回っていることから、幼児期の肥満を学童期に移行させないため、家庭や関係機関と連携した取り組みの強化が必要です。

(4) 継続して取り組むべき課題

- | | |
|---------------|-------------------|
| ① むし歯予防対策 | ② 宮古の食文化の伝承 |
| ③ 地元食材の利用 | ④ こどもが大人と一緒に食べる共食 |
| ⑤ 「食」に関する体験活動 | ⑥ 食育への関心と実践 |

3 計画の基本方向

(1) 目標

本市は豊かな自然と豊富な食材に恵まれ、先人の知恵から生まれた食文化が育まれています。この貴重な資源を活かし食の大切さを認識しつつ、健全な体と心を育む食育を推進します。

本計画では「第3次宮古市食育推進計画」を引き継ぎ、関係機関と連携し心豊かで健康な食生活の実現を目指します。

**市民一人ひとりが、「食」を通じていきいきと健康で、
笑顔あふれるまちの実現を目指します**

(2) 基本方針

目標の実現に向け、①「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」②「持続可能な食を支える食育の推進」の2つの基本方針を掲げ、食育を推進します。

【基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進】

高齢化社会で生涯にわたり健全な心身を維持するためには、ライフステージや多様な暮らしに対応した切れ目のない支援が求められます。しかし、食生活に起因する健康課題や家庭生活の状況が複雑化する中で、家庭や個人の努力だけでは健全な食生活を実践することは難しい状況です。

このような状況を踏まえ、教育・保育施設、学校、職場等で地域や関係団体と連携しながら健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

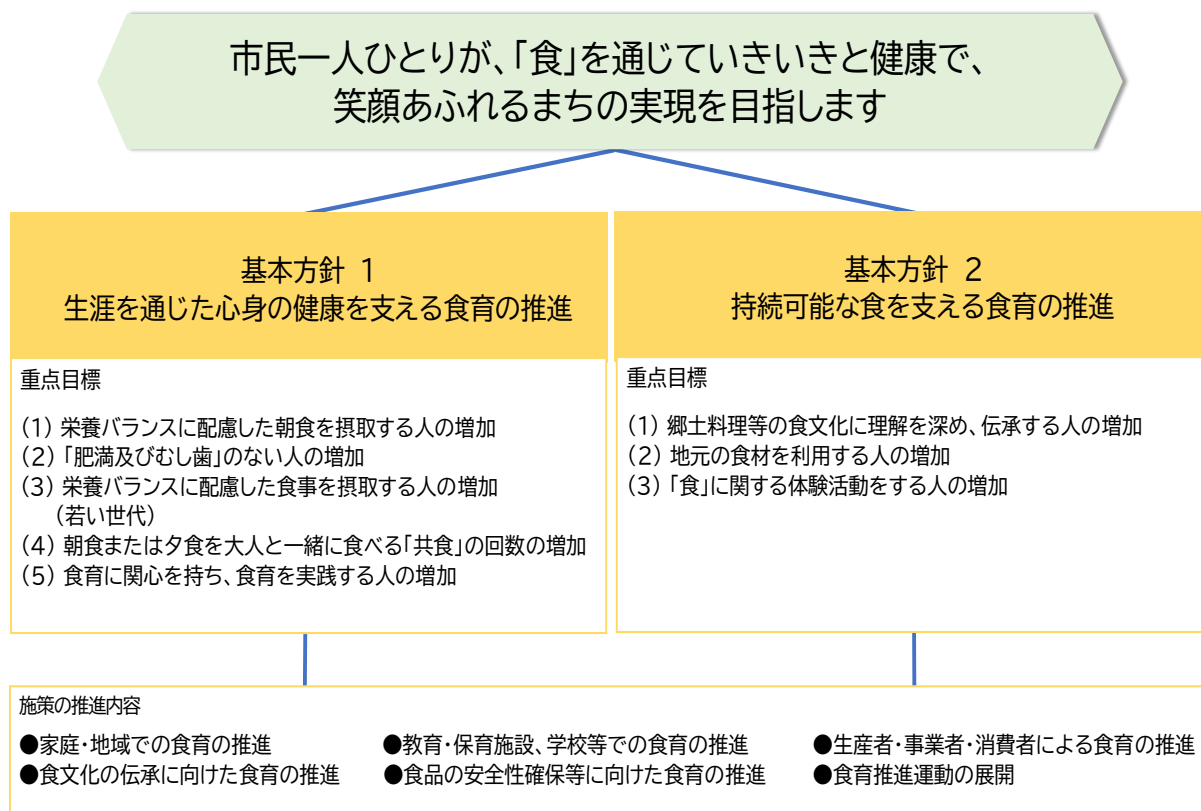
【基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進】

ライフスタイルの変化や生産者の減少により、農業や生産者の苦勞を知る機会が少なくなりました。農林水産体験や地産地消の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。

本市は森川海の豊かな自然に恵まれ、郷土料理や伝統料理が受け継がれてきました。郷土料理等の作り方や食べ方、食の作法、食文化を次世代に伝承するための食育を推進します。

(3) 計画の体系

■計画の体系図



4 施策の展開

◆ 基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ◆

(1) 栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を確立するために非常に重要です。栄養バランスに配慮した朝食を食べている幼児、小中学生は約5割にとどまっています。生活リズムの基礎を作り、主食とおかずのそろった栄養バランスに配慮した朝食摂取にむけて、保護者とこどもが実践できるよう取り組みを行います。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
朝食に主食とおかず(主菜・副菜)のそろったものを摂取する人の割合	幼児	47.3%	85.0%
	小学生	50.3%	85.0%
	中学生	57.1%	85.0%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」推進事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
みやこキッズ食育教室	こども家庭センター
簡単朝食メニュー普及啓発	健康課

(2)「肥満及びむし歯」のない人の増加

生活習慣病を予防するためには、規則正しい食事と適正な食事摂取、運動習慣を身につけることが重要です。小学1年生、中学1年生の1割以上が肥満傾向となっています。幼児期の肥満を学童期に移行させないための取り組みの強化が必要です。

また、生涯にわたって、しっかりよく噛んで食べるためには、良好な口腔状態を維持する必要があります。自分の歯と口腔の健康状態について理解し、主体的に衛生管理をする力を養うための取り組みを継続します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
肥満のない人の割合	小学1年生	89.6%	95.0%
	中学1年生	82.4%	90.3%
永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	66.3%	78.0%
甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合	3歳児	98.8%	100%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
幼児期の肥満予防対策事業	こども家庭センター（教育・保育施設等）
幼児健康診査・健康相談事業	こども家庭センター
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
食に関する指導事業	教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
保護者への普及啓発事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）
健康な歯と口腔を育てる環境づくり事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 学校教育課（小中学校）

(3) 栄養バランスに配慮した食事を摂取する人の増加（若い世代）

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、日本の食事パターンであり、良好な栄養素の摂取や身体の栄養状態につながります。しかし、20～30歳代の半数はバランスのとれた食事をとっていない状況です。

バランスのとれた食事の頻度が高いほど、野菜や魚介類の摂取頻度が高くなる傾向があるため、野菜や魚介類の摂取増加を推進するとともに、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合	20～30歳代	45.7%	60.0%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
妊娠期の食育推進事業	こども家庭センター
中高生以上を対象とした食育推進事業	健康課 学校教育課
保護者への食育推進事業	こども家庭センター 健康課
食料備蓄普及推進事業	こども家庭センター 健康課

(4) 朝食または夕食を大人と一緒に食べる「共食」の回数の増加

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、食育の原点であり、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

そのため、仕事と生活の調和等に配慮しつつ、同居する家族と一緒に食べる共食回数の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合	幼児	86.4%	100%
	小学生	75.8%	85.0%
	中学生	78.5%	80.0%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育の日に併せた「共食」に関する普及啓発	こども家庭センター 健康課
幼児健康診査・健康相談	こども家庭センター
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
給食試食会	こども家庭センター（教育・保育施設等） 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校）

(5) 食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

食育を市民運動として展開し、成果を挙げるためには、市民一人ひとりが関心を持つことが重要となります。そのため、周知啓発を継続し食育に関心のある人の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食育に関心がある人の割合	20～30 歳代	未把握	次回アンケートにより 設定

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育の日及び食育月間普及啓発事業	健康課
中高生以上を対象とした食育推進事業	健康課 学校教育課
食ボランティア育成事業	健康課

◆ 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進 ◆

(1) 郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

本市には、家庭や地域に伝承されてきた郷土料理や行事食が多くあります。この食文化を次世代へ伝えていけるよう教わる人、伝える人の増加を目指します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
郷土料理講習会受講者数	市民	7,986 人	8,000 人
宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	75.8%	77.0%
宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20～30歳代	64.0%	65.2%

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
郷土料理普及事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 健康課 農林課 水産課 教育委員会総務課（学校給食センター） 学校教育課（小中学校） 生涯学習課 文化課

(2) 地元の食材を利用する人の増加

地産地消を推進するため、生産者団体との連携を図り、給食、食育教室、イベントなどあらゆる機会、様々な分野において安全安心な地元の食材の提供と利用に努めます。

特に学校給食においては、安全性、価格、安定性の面を考慮して引き続き地元の食材を積極的に利用していきます。

◆目標値の設定

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
学校給食に地元の食材を利用する割合(重量ベース)	36.8%	宮古市地産地消推進計画により設定

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
宮古っこ給食（児童・生徒対象）	教育委員会総務課（学校給食センター）
給食試食会（市民対象）	教育委員会総務課（学校給食センター）
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
食に関するイベント	農林課 水産課

(3)「食」に関する体験活動をする人の増加

こどもの頃の食に関する体験は、食べ物を大切にする意識や関心を持つきっかけになり、食べ残しが少なくなることにもつながります。このことから食に関する感謝と理解を深めるために、家庭での食事作りにつながる料理体験、農林水産体験学習の機会を提供します。

◆目標値の設定

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食事作りのお手伝いをする人の割合	小学 1～3年生	78.1%	90.0%
料理を作る人の割合	小学 4～6年生	65.2%	80.0%
	中学生	52.0%	60.0%
農林水産体験学習の回数	小中学生	201回	200回

◆関連する主な取り組み

事業名	関係課
食育教室	こども家庭センター 健康課 生涯学習課
「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」	健康課（宮古市食生活改善推進員協議会） 学校教育課（小学校）
農林水産体験事業	こども家庭センター（教育・保育施設等） 農林課 水産課 学校教育課（小中学校）

5 計画の取り組み

◆家庭・地域での食育の推進

食に関する情報や知識、食文化等は、家庭を中心に地域に広がり、世代を越えて受け継がれてきました。家庭では規則正しい基本的な生活習慣づくりへの関心を高め、生涯にわたって、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

あわせて、健康寿命の延伸には、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の実践が欠かせないため、地域での食育の取り組みも重要です。

(1) 妊産婦や乳幼児に対する支援

- 妊産婦の健康の保持・増進は、産まれてくるこどもの生涯にわたる健康にも重要であるため、各種教室の開催や栄養相談に取り組みます。
- 乳幼児期は、心身の機能や食行動の発達が著しい時期であるため、離乳食教室や幼児健康診査等での栄養相談等に取り組みます。
- 食物アレルギーについて、正しい情報を発信し、健全な食生活の実践に向けた支援を行います。

(2) こどもの基本的な生活習慣の形成

- こどもが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が重要となります。そのため、早寝・早起き・朝ごはんに関する情報発信等を通じて、生活リズムと朝食の重要性に関する取り組みを推進します。
- 生活リズムが乱れやすい環境にある中高生に、学校等を通じて情報発信し、健全な食生活の実践を推進します。

(3) 望ましい食習慣や知識の習得

- こどもたちが日常生活の中で買い物や食事の準備の手伝い、食事作りの体験等を通じて、食への関心を楽しみながら深め、食に関わる人や食べ物への感謝の気持ちを育むよう推進します。
- こどもの頃から多様な食品を取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事を組み立てることができる力を伸ばすことを推進します。
- 家庭や地域で望ましい食生活を実践できる力を伸ばすため、市民を対象とした食育に関する講座等を開催します。

(4) 歯科保健活動での推進

- よく噛んでおいしく食べるためには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。そのため生涯を通じてそれぞれの時期に応じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

(5) 共食の推進

○家族との共食をはじめ、こども食堂や高齢者の通いの場など、複数人で食卓を囲み食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食事を楽しみながらおいしく食べるだけでなく、食の大切さや食事のマナー、食文化を学ぶ機会にもなります。そのため、共食を通じた食育を推進します。

(6) 働く世代に対する推進

○20～30 歳代は、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が約半数だったことから、自らが食生活の改善に取り組み、健全な食習慣が確立できるよう、食に関する知識の情報提供や啓発を行います。

○40 歳代以降は食生活の乱れや運動不足から肥満を招き、生活習慣病が現れてくる年代です。自らの生活を見直し、望ましい食生活を実践できるよう生活習慣病予防の情報提供や保健指導に取り組みます。

(7) 高齢者に対する推進

○身体機能や消化・吸収機能、認知機能等の低下を来しやすいため、筋肉を保つためのたんぱく質を適量摂り、多様な食品を取り入れるよう低栄養予防に関する保健指導に取り組みます。

○慢性的な疾病を有していることが多いため、個々の特性に応じてQOL（生活の質）の向上が図られる食育を推進します。

◆教育・保育施設、学校等での食育の推進

教育・保育施設、学校等は、こどもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っています。

社会状況の変化に伴う、こどもたちの食の乱れや健康への影響を改善するためにも、給食の時間だけでなく、学習の時間や食に関する体験を通じた取り組みを行うことが必要です。

(1) 就学前のこどもに対する食育の推進

○発育・発達段階に応じて健康な生活を基本として望ましい食習慣を定着させるとともに、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう、家庭や地域と連携した食育を推進します。

(2) 食に関する指導の充実

○食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるよう、学校給食を生きた食材として食育を進めます。

○給食試食会や学校保健委員会にて、保護者や地域の方に対して、食育推進に関わる学習等の啓発活動を行います。

○教育・保育施設、学校等の給食では、地産地消の推進や地域で培われた食文化、郷土料理を取り入れ、調理する人への感謝の気持ちや食への関心、食べることの意欲を引き出すよう推進します。

(3) 食育を通じた健康状態の改善

○身体計測結果などから指導が必要な児童・生徒に対しては、その結果を基に対象者や保護者に望ましい食習慣の形成に向けて取り組めるよう支援します。

◆生産者・事業者・消費者による食育の推進

食への関心を高めるためには、農林水産物の生産現場に関心や理解を持ち、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動により成り立っていることについて理解を深めることが重要です。

(1) 農林水産体験活動の促進と消費者への情報提供

○農作物を育てる苦労や喜び、食べ物大切さ等を学ぶ農林水産体験活動を促進するため、農林漁業者や関係機関と連携し、情報提供の強化に取り組みます。

(2) 農林漁業者等による推進

○生産現場への関心や理解を深めるため関係者と連携し、農林漁業に関する体験や料理体験等の機会の提供を推進します。

(3) 地産地消の推進

○直売所等で地域の農林水産物を周知します。

○農林漁業者が、安全・安心な農林水産物を提供できるよう既存販路の拡充に取り組み、消費の拡大につなげます。

○給食での地場産物の使用を推進し、地元食材、地元への愛着のこころを育みます。

(4) 食品ロス削減の推進

○消費者、事業者、関係団体、行政等が連携協力し、食品ロスの削減をはじめ、環境負荷の少ない持続可能なまちの実現に向けて取り組みます。

○食べ物の大切さを知り、食品廃棄を減らすため、無駄のない食品購入、廃棄の少ない食事づくり等、家庭でできる食品ロス削減に取り組みます。

◆食文化の伝承に向けた食育の推進

ライフスタイルや価値観、ニーズが多様化するのと同じく、食の多様化も進んでいます。家庭や地域で伝承されてきた特色ある食文化を途切れることなく次世代へ伝承していく必要があります。食文化の伝承は、地域活性化や環境への負荷低減など持続可能な食の実現につながることも期待されます。

(1) 食文化の伝承の推進

○地域に伝わる食文化を料理教室や体験活動等を通じて、若者をはじめ幅広い世代の人と交流しながら学習することで、伝統的な行事や食文化を大切にする気持ちを育み食文化の伝承、普及を推進します。

(2) 学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

- こどもが早い段階から伝統的な食文化に興味・関心を持ちながら学習できるよう、学校給食をはじめとした学校教育活動での郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取り組みを推進します。
- 食や文化に関連する行事を活用し、地域の食文化や郷土料理とその歴史や文化的背景等を学ぶ機会を提供します。

◆食品の安全性確保等に向けた食育の推進

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択することが必要です。そのためには、正確な情報提供が不可欠であり、受け手側も内容を理解し、食生活につなげることが必要です。

(1) 食品の安全性・栄養その他の食生活に関する情報の提供

○食品の安全性や栄養に関する適切な情報提供を行い、市民の食に関する理解を深めます。

(2) 食品表示の理解促進

○市民が食について適切な判断ができるよう、食品表示と栄養成分表示に関する普及啓発を行います。

◆食育推進運動の展開

食育の意義や必要性について理解を深め、自ら実践できるよう、「食育月間」や「食育の日」等の食に関連する行事を通じて、関係団体と連携した普及啓発活動を実施します。

(1) 食育に関する市民の理解の推進

- 生活習慣病の予防や健康づくり、食生活改善に必要な情報の普及啓発を行います。
- その他の食生活に関する情報について、各種講座やイベント、ホームページ等を通じて、情報発信及び普及啓発を行います。

(2) 食育推進の人材育成

- 食生活改善を中心とした健康増進に関する基礎知識を習得し、地域や家庭で実践できる人材を育成するため、食生活改善推進員養成講座等を開催します。
- 地域で食生活に重点をおいた健康づくり実践活動を行う宮古市食生活改善推進員協議会と連携し、地域での食育活動を推進します。

(3) 食育月間及び食育の日の実施

- 毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に、関係機関が連携・協力して、食育推進運動を重点的に実施することで、市民の食育に対する理解を深め、より一層の充実と定着に取り組みます。

6 目標値の一覧

◆ 基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ◆

(1) 栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
朝食に主食とおかず(主菜・副菜)のそろったものを摂取する人の割合	幼児	47.3%	85.0%
	小学生	50.3%	85.0%
	中学生	57.1%	85.0%

(2) 「肥満及びむし歯」のない人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
肥満のない人の割合	小学1年生	89.6%	95.0%
	中学1年生	82.4%	90.3%
永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	66.3%	78.0%
甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以下にしている人の割合	3歳児	98.8%	100%

(3) 栄養バランスに配慮した食事を摂取する人の増加(若い世代)

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べる人の割合	20~30歳代	45.7%	60.0%

(4) 朝食または夕食を大人と一緒に食べる「共食」の回数の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
朝か夜に大人と一緒にごはんを食べる人の割合	幼児	86.4%	100%
	小学生	75.8%	85.0%
	中学生	78.5%	80.0%

(5) 食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食育に関心がある人の割合	20~30歳代	未把握	次回アンケートにより設定

◆ 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進 ◆

(1) 郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
郷土料理講習会受講者数	市民	7,986 人	8,000 人
宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	75.8%	77.0%
宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20～30歳代	64.0%	65.2%

(2) 地元の食材を利用する人の増加

指標	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
学校給食に地元の食材を利用する割合(重量ベース)	36.8%	宮古市地産地消推進計画により設定

(3) 「食」に関する体験活動をする人の増加

指標	対象	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2036(令和18)年度
食事作りのお手伝いをする人の割合	小学 1～3年生	78.1%	90.0%
料理を作る人の割合	小学 4～6年生	65.2%	80.0%
	中学生	52.0%	60.0%
農林水産体験学習の回数	小中学生	201 回	200 回

7 計画の推進に向けて

(1) 市民と一体となった推進体制

地域の実情に合わせた食育事業を着実にを行うために、市民と一体となった食育推進体制の構築に努めます。

(2) 関係機関・関係団体との連携強化

市民に密着した食育施策を積極的に推進するため、家庭、教育・保育施設、学校、医療機関、地域、生産者、事業所との連携を強化します。

(3) 評価と進行管理

計画の推進にあたっては、それぞれの基本方針に基づく指標により、関係機関・団体で構成される「宮古市健康づくり推進協議会」において評価を行い、進行管理に努めます。

