



第3次宮古市食育推進計画

(2019年～2023年)



宮古市





はじめに

食育基本法が制定されて13年が経過し、食育が社会に広く浸透されていることが感じられますが、一方では食の偏りや孤食化など食に関する課題は多様化しています。

宮古市では、自然の恵みを食育や地産地消の推進活動に実らせ、地域経済の活性化と発展に波及させるため、平成21年に「宮古市食育及び地産地消の推進基本条例」を制定、平成21年に「宮古市食育推進計画」、平成26年に「第2次宮古市食育推進計画」を策定し、基本理念に基づき、家庭・地域・関係団体と連携し、市民総参加の運動として食育を推進してまいりました。

第3次計画におきましては、これまでの取り組みの評価・分析から課題を整理し、基本方針として「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「地域に根ざした食育の推進」、「食に関する感謝と理解を深める食育の推進」の3つを掲げました。また、それぞれの基本方針に関連する重点目標と強化事業を設定し、取り組みを明確化しました。

基本理念の『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、関係機関・団体とのさらなる連携のもと地域社会全体で食育を推進してまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

この計画策定にあたり、ご尽力いただきました第3次宮古市食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、貴重なご意見を寄せていただきました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

平成31年3月

宮古市長 山 本 正 徳

もくじ

第1章 計画の策定にあたって

I 策定の趣旨	1
II 計画の位置づけ	2
III 計画の期間	3
IV 計画の推進体制	3

第2章 第2次宮古市食育推進計画の評価と課題

I 第2次宮古市食育推進計画の評価	4
（I）第2次宮古市食育推進計画の概要	4
（II）第2次宮古市食育推進計画の目標値に対する評価と考察	5
II 調査結果からみる食育の現状と課題	13
（I）食と健康に関するアンケート結果の分析	13
（II）食に関連するデータの分析	13
III 優先的に取り組むべき課題	14
IV 継続して取り組むべき課題	14

第3章 計画の基本的な考え方

I 基本理念	15
II 基本方針と重点目標	16
III 目標値の設定	17

第4章 食育を推進するための取り組み

基本方針1 健康寿命の延伸につながる食育の推進	22
基本方針2 地域に根ざした食育の推進	31
基本方針3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進	35
資料	42

■第1章 計画の策定にあたって

I 策定の趣旨

宮古市では、平成17年7月に制定された食育基本法第18条第1項に基づき、平成21年3月に宮古市食育推進計画（計画期間平成21年度から平成25年度まで）を策定、その評価をふまえて平成26年3月に第2次宮古市食育推進計画（計画期間平成26年度から平成30年度まで）を策定し、「宮古市総合計画」等と整合性を図りながら、家庭、^{*}教育・保育施設、学校、地域、行政、生産者が連携し、市民運動として総合的に食育を推進してきました。

この取り組みにより食育への関心が徐々に高まってきているものの、栄養バランスに配慮した朝食摂取や全国平均よりも高い状況が続いている子どもの肥満など改善が必要な課題が明らかになりました。

こうした課題の解決にむけて、第3次宮古市食育推進計画を策定し、前計画に引き続き、特に次世代を担う子どもが生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎を築くため、より一層食育の推進に取り組んでいきます。

食育とは

現在および将来にわたり、健康で文化的な国民の生活や豊かで活力ある社会を実現するため、様々な経験を通じて、国民が食の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、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（食育基本法）

*教育・保育施設

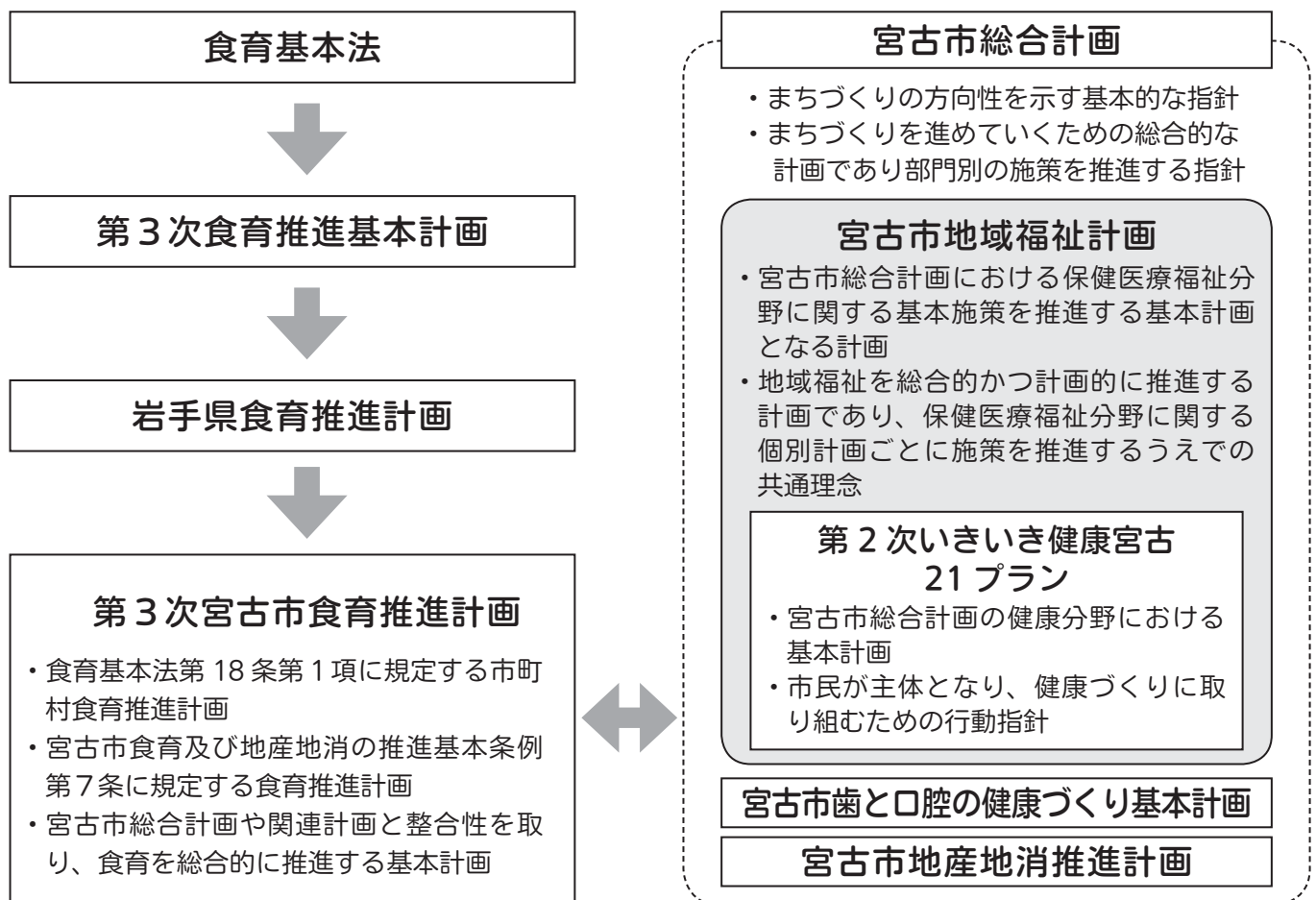
本計画では認定こども園、幼稚園、保育所（園）等を指します。

II 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項、宮古市食育及び地産地消の推進基本条例第7条に規定する市町村食育推進計画として、宮古市の食育の推進を図るための基本的な考え方と具体的な取り組みを示すため策定するものです。

その実施にあたっては、「宮古市総合計画」、「宮古市地域福祉計画」、「第2次いきいき健康宮古21プラン」、「宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画」、「宮古市地産地消推進計画」と整合性を取り、食育を総合的に推進していきます。

■第3次宮古市食育推進計画と他計画との関係



* 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

* 宮古市食育および地産地消の推進基本条例第7条

市は、基本理念に基づき食育を推進するため、食育に係る推進計画（以下「食育推進計画」という。）を定めるものとする。

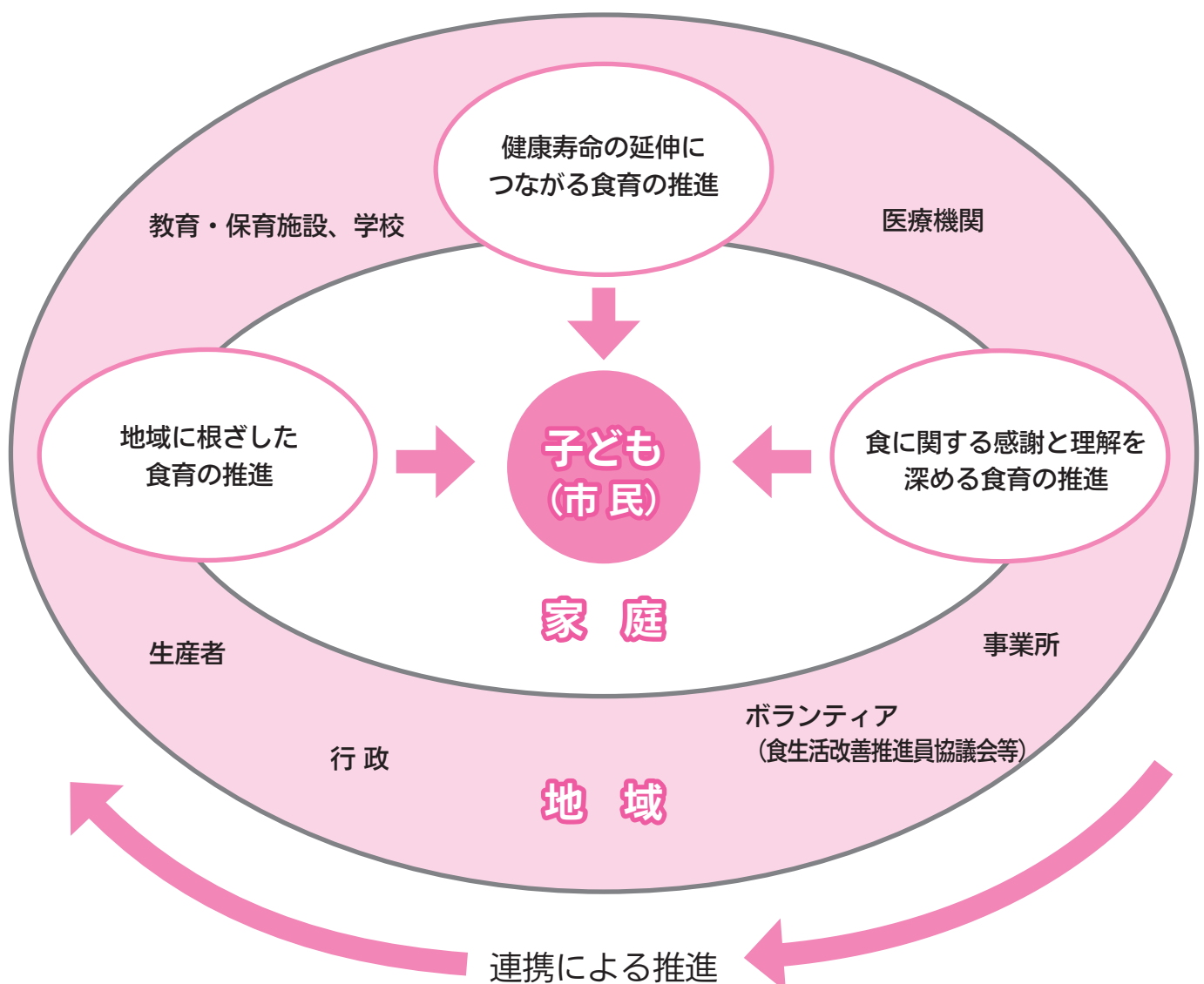
Ⅲ 計画の期間

この計画の期間は、平成31年度から平成35年度まで（2019年から2023年まで）の5年間とします。なお、施策の成果や社会情勢の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行なうこととします。

Ⅳ 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、第2次宮古市食育推進計画を評価し、課題を明らかにしたうえで、食育の基本理念とそれに基づく基本方針と重点目標を定め、家庭、教育・保育施設、学校、医療機関、地域、生産者、事業所、行政が連携を取り、計画の周知を図りながら具体的な取り組みを進めていきます。

また、計画の進捗状況については、市が進行管理を行います。



■第2章 第2次宮古市食育推進計画の評価と課題

I 第2次宮古市食育推進計画の評価

(I) 第2次宮古市食育推進計画の概要

1 計画の目的

生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎を築くために食育を総合的に推進していくための基本的事項を定めるもの。

2 計画期間

平成26年度～平成30年度（5年間）

3 基本理念

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

4 基本方針と重点目標

基 本 方 針	重 点 目 標
1 健全な食生活の実践に向けた食育の推進	・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増加 ・むし歯数及び肥満の割合の減少
2 食を楽しむ心をはぐくむ食育の推進	・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
3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進	・「食」に関する体験活動をする人の増加 ・食育に関心をもち、食育を実践する人の増加
4 地産地消と合わせた食育の推進	・地元の食材を利用する割合の増加
5 郷土料理等の食文化を継承する食育の推進	・郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

(Ⅱ) 第2次宮古市食育推進計画の目標値に対する評価と考察

1 評価

基本方針に基づき7つの重点目標において目標値を11指標掲げています。

目標値の基準値（平成24年度）、現状値（平成29年度）、目標値（平成30年度）を比較した評価、これまで実施してきた取組、今後取り組むべき課題を整理しました。

なお、現状値については、主に平成29年12月に実施した食と健康に関するアンケート調査によって得られた数値です。【巻末資料に掲載】

評価は、達成状況により A：達成 B：改善 C：維持 D：改善なし で表しています。

※評価の算定基準

- A … 目標を達成（達成率100%以上）
- B … 第2次計画策定時より改善（達成率10%以上100%未満）
- C … 維持（達成率-10%以上10%未満）
- D … 第2次計画策定時より改善なし（達成率-10%未満）

$$\text{達成率（\%）} = \frac{\text{現状値（平成29年度）} - \text{基準値（平成24年度）}}{\text{目標値（平成30年度）} - \text{基準値（平成24年度）}} \times 100$$

【基本方針】1 健全な食生活の実践に向けた食育の推進

重点目標：（1）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増加

指 標	対 象	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	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	73.0%	80%	57.0%	D	D
	小学生	63.6%	80%	58.2%	D	
	中学生	71.6%	80%	63.4%	D	

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、基準値よりも減少しており、関連データ（P64 参照）より栄養バランスに配慮した食事ができている保護者も約5割であることから保護者の認識の低さが考えられます。また、家族類型別世帯数関連データ（P67～68 参照）より「その他の親族世帯」の割合が減少し、三世帯同居等が少なくなっていることから家族・社会背景が影響していることも考えられます。

- ・生活リズムに関する関連データ（P69～70 参照）から、6時台に起床し、20時台に就寝する幼児が増えており、朝食を摂取するための生活リズムの改善がみられます。

取組

- ・関係課と連携した「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」普及啓発、健康課が主体となり行った妊婦教室、乳幼児相談事業、男性の朝食摂取推進事業などとおして、朝食に主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂取するよう普及啓発を行いました。
- ・重点目標（1）関連事業 平成29年度実績 1,679回 12,358人

課題

- ・子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。朝食摂取について、小中学生の欠食理由の中に「朝食ができていない」という回答もあることから（P56～57参照）、子どもが自ら選択して食べる力や調理技術を身につけるための取り組みが必要です。
- ・欠食者の幼児・小中学生の約3割が理由として「寝坊して」をあげていることから、継続して「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」に取り組む必要があります。

重点目標：（2）むし歯数及び肥満の割合の減少

指 標	対 象	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	評価	
①永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	53.4%	60%	68.6%	A	A
②肥満の割合	小学1年生	9.6%	8%	10.0%	D	D
	中学1年生	12.1%	10.9%	16.1%	D	
③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	90.6%	93%	96.6%	A	A

評価

- ・関係課と連携し、歯科保健事業に取り組んでおり、中学1年生の「永久歯のむし歯のない人の割合」は、目標値（60%）を達成しています。
- ・肥満の関連データ（P73～74 参照）より、小学1年生、中学1年生、中学3年生の肥満の割合が増加し、それ以外の学年は減少傾向にありますが、いずれも国の平均を上回っています。

- ・お菓子の摂取の関連データ（P60 参照）より、幼児期の摂取は改善されていることに対し、小中学生は後退傾向にあることから、小中学生の肥満とも関連しながら生活環境にも配慮した取り組みが必要です。
- ・歯科健康診査や健康講話などをとおして、望ましい食生活について指導をしており、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（93%）を達成しています。

取組

- ・教育・保育施設での食育事業や保護者への情報発信、学校における食育指導、家庭教育学級、幼児・小中学生対象食育教室などを開催し、むし歯数及び肥満の割合の減少にむけて取り組みました。
- ・重点目標（2）関連事業 平成29年度実績 1,667回 155,878人

課題

- ・生活習慣病予防の中核である肥満対策は小児期からの取り組みが重要であり、健康寿命の延伸に向けて継続して重点的に取り組む必要があります。
- ・幼児期の肥満を学童期に移行させないための関係機関と連携した取り組みが始まっており、事業の拡充が必要です。
- ・肥満関連データ（P74 参照）から大人の肥満が増加傾向にあり、大人の食生活が子どもの食生活に影響を及ぼしていることも考えられます。バランスのとれた食生活について、保護者と子ども両者に対する指導が必要です。
- ・体を動かす機会が少ない子どももあり、環境面に配慮しながら身体活動を増やす取り組みが必要です。
- ・口腔衛生と適正な食事量やおやつの摂り方について、個別の背景を考慮した保健指導を今後も継続して取り組む必要があります。

【基本方針】2 食を楽しむ心をはぐくむ食育の推進

重点目標：（3）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	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	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	88.5%	100%	88.2%	C	C
	小学生	77.9%	85%	79.1%	B	
	中学生	74.5%	80%	74.3%	C	

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、中学生では、現状維持、小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。
- ・学年があがるにつれて、「共食」の回数が減少していることから、成長と共に「共食」の必要性の認識が低くなっていることが考えられます。また、子どものスポーツや学習などの課外活動の増加も家族と一緒に食事をする時間が少なくなっている要因と考えられます。

取組

- ・食を楽しむ心を育むため、教育・保育施設、学校からの情報発信、家庭教育学級や健康教室などで共食に関する普及啓発の取り組みを行いました。
- ・重点目標（3）関連事業 平成29年度実績 1,612回 85,557人

課題

- ・社会環境の変化により価値観が多様化する中、食をとおし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。

【基本方針】3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進

重点目標：（4）「食」に関する体験活動をする人の増加

指 標	対 象	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	評価	
①食事作りのお手伝いをする日が多い人の割合	小学1～3年生	84.1%	90%	78.5%	D	D
②料理を作る日が多い人の割合	小学4～6年生	72.8%	80%	71.5%	D	D
	中学生	55.6%	60%	53.1%	D	
③農林水産体験事業の開催回数	小・中学校	61回	70回	56回	D	D

評価

- ・小中学生の家庭での料理体験の割合は減少し、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。

- ・「農林水産体験事業の開催回数」は減少しておりますが、開催には気候等の影響もあり、やむを得ない面もあります。生産者と消費者との交流を通して、食べ物大切さを感じることできる貴重な機会を提供できています。

取組

- ・食に関する感謝と理解を深める食育を推進するため、自分で簡単な料理ができるよう食育教室や家庭教育学級などを開催しました。
- ・農林水産体験事業をとおして食への興味や関心、感謝して食べる心を育む取り組みを行いました。
- ・重点目標（4）関連事業 平成29年度実績 333回 70,156人

課題

- ・子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。
- ・調理をする力を身につけるために子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。

重点目標：（5）食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

指 標	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	評価
食育に関心がある人の割合	85.2%	90%	88.1%	B

評価

- ・「食育に関心がある人の割合」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、食育への関心の高まりがみられます。

取組

- ・教育・保育施設、学校をとおしての食に関する情報提供や妊娠期からの食育教室、食に関する研修会、消費生活に関する相談等を行いました。
- ・重点目標（5）関連事業 平成29年度実績 553回 136,861人

課題

- ・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、一体となって取り組むための仕組みづくりの充実を図る必要があります。

【基本方針】4 地産地消と合わせた食育の推進

重点目標：（6）地元の食材を利用する割合の増加

指 標	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	評価
学校給食に地元の食材を利用する割合（重量ベース）	18.9%	30%	34.4%	A

評価

- ・「学校給食に地元の食材を利用する割合」は、目標値（30%）を達成しました。関係課・関係団体と連携し、優先的に地元食材を利用してきた成果といえます。

取組

- ・地産地消と合わせた食育の推進にむけて、教育・保育施設、学校給食、健康教室、イベントなどで積極的に地元食材を取り入れました。
- ・教科と給食が連携し、食料の生産や流通への理解を深める取り組みを行いました。
- ・献立表を活用して地元食材について保護者への情報発信を行いました。
- ・重点目標（6）関連事業 平成29年度実績 605回 157,726人

課題

- ・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】5 郷土料理等の食文化を継承する食育の推進

重点目標：（7）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	基準値 (平成24年度)	目標値 (平成30年度)	現状値 (平成29年度)	評価
小・中学校における郷土料理講習会開催回数	46 回	60 回	40 回	D

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いますが、小中学校における郷土料理講習会は、目標値（60 回）を達成しませんでした。
- ・郷土料理に関する関連データ（P65～66 参照）より中学生の郷土料理を知っている人の割合が 52.6%、幼児の保護者の郷土料理伝承状況が 56.0% であることから、約半数には郷土料理が浸透していると考えられます。

取組

- ・郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加をめざし、関係課と連携し、イベントや食育教室などをおして郷土料理への理解を深める取り組みを行いました。
- ・『郷土のおやつ集みやこのおやつ』を発刊し、そのおやつ集を活用した事業を行いました。
- ・重点目標（7）関連事業 平成 29 年度実績 76 回 2,469 人

課題

- ・郷土料理の伝承は地域や家庭のよさを理解し、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、今後も継続して取り組む必要があります。



冊子『郷土のおやつ集みやこのおやつ』

2 考察

- (1) 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減少、共食状況と食育実践に関しては目標値を達成していません。関連データ（P64 参照）より栄養バランスに配慮した食事をしている保護者は約5割であり保護者の認識の低さが考えられます。また、三世代同居等が減少していることから家族・社会背景が影響していることも考えられます。背景を考慮し食育に関する意識の向上と実践力を養うため、保護者と子ども両者への取り組みを強化する必要があります。

〔関連重点目標（1）（3）（5）〕

- (2) むし歯のない人の割合は増加し、目標値を達成しました。しかしながら、小学1年生、中学1年生の肥満の割合は増加し、国・県の平均と比較しても高値を示しています。肥満関連データ（P73 参照）から大人の肥満も増加傾向にあり、生活習慣病につながる肥満に関して保護者の理解が低いことが考えられます。子どもの肥満対策について、関係機関と連携した保護者への取り組みを強化する必要があります。

〔関連重点目標（2）〕

- (3) 学校給食への地元食材への利用は、優先的に地元食材を利用していることから目標値を達成しています。食に関する体験活動と郷土料理の伝承については、開催回数が減少していることから、家庭や地域での食文化の伝承が十分に行われていないことが考えられます。家庭、学校、地域が一体となって食育を推進し、宮古の食文化を理解して次の世代に伝承するための取り組みを強化する必要があります。

〔関連重点目標（4）（6）（7）〕

II 調査結果からみる食育の現状と課題

(I) 食と健康に関するアンケート結果の分析

第2次宮古市食育推進計画の評価として実施した平成29年度の結果を始め、平成24年度の結果も合わせてまとめました。【巻末資料に掲載】

1 朝食の摂取状況と朝食の内容

- ・朝食を「毎日食べる」人の割合は、平成24年度と比較すると横ばいで推移しており、朝食摂取の必要性が定着していることが考えられます。
- ・「主食とおかずのそろったものを食べる」人の割合は減少しています。
- ・要因として、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べることについて保護者と子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。

2 若い世代（20代、30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、20代では50%を満たしておらず、30代で50%程度となっています。
- ・要因として、自分自身の健康を守る意識が低いことが考えられます。

3 郷土料理の伝承

- ・郷土料理を知っている中学生及び伝承している幼児の保護者の割合は、どちらも約半数程度となっています。
- ・これまで取り組んできた一定の成果はあったものの、食文化の伝承に向けて継続的に取り組む必要があると考えられます。

(II) 食に関連するデータの分析

食に関連するデータとして、人口と世帯数の推移、起床時間と就寝時間、幼児の父親の朝食摂取、むし歯、肥満、学校給食への地元食材の利用、食育への関心に関する状況について分析しました。【巻末資料に掲載】

1 肥満の状況

- ・肥満の状況は、小学1年生、中学1・3年生が増加しており、それ以外の学年は減少しているものの、国の平均を上回っていることから幼児期からの肥満対策が必要と考えられます。
- ・大人も肥満が増加していることから、要因として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。

Ⅲ 優先的に取り組むべき課題

(Ⅰ) 栄養バランスに配慮した朝食摂取

主食、主菜、副菜をそろえてしっかり朝ごはんを食べることについて、日々の食生活で実践できる力を養うため、保護者と子どもそれぞれに対する取り組みが必要です。

(Ⅱ) 幼児期の肥満予防対策

肥満の割合については、小学生、中学生共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。

(Ⅲ) 若い世代(20代、30代)の栄養バランス

子育て世代、働き盛り世代でもあり、自身の健康を保つことはもちろん、保護者の食生活が子どもへ影響を与えることから、バランスよく食べる習慣を身につける必要があります。

(Ⅳ) 宮古の食文化の伝承

宮古の食文化を理解し、次の世代に伝えるために関係機関と連携し継続的な取り組みが必要です。

Ⅳ 継続して取り組むべき課題

(Ⅰ) むし歯予防対策

(Ⅱ) 地元食材の利用

(Ⅲ) 子どもが大人と一緒に食べる共食

(Ⅳ) 「食」に関する体験活動

(Ⅴ) 食育への関心と実践

■第3章 計画の基本的な考え方

I 基本理念

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

「食」はすべての源です。

生涯で何万回にも及ぶ食という営みを充実させることが健やかな心と体をつくれます。

家族や仲間と食卓を囲み、食を豊かにすることは笑顔や安心につながります。

また、自然の恵みに感謝し、地元の食材に親しむことや宮古ならではの食文化を次世代に継承していくことが郷土への愛着や誇りを強めます。

第3次宮古市食育推進計画では、前計画に引き続き、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、すべての市民が食育に取り組むことを推進します。



Ⅱ 基本方針と重点目標

第2章で明らかになった優先的に取り組むべき課題、継続して取り組むべき課題を整理し、3つの基本方針を定めました。

また、基本方針を実現するための目標として、基本方針に関連する重点目標を設定のうえ、最重点目標を設定しました。

【基本方針】

【重点目標】★最重点目標

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
- ★（2）「肥満及びむし歯」のない人の増加
- ★（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）

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
- （2）地元の食材を利用する人の増加

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
- （2）「食」に関する体験活動をする人の増加
- （3）食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

Ⅲ 目標値の設定

基本方針 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

重点目標 1－(1)

栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより健康寿命の延伸を目指すためには、健全な食生活を実践することが重要です。生活リズムを整えて、早寝・早起きをし、栄養バランスのとれた食事を1日3回摂取することが基本ですが、特に朝食については、栄養バランスに配慮した食事になっていない傾向が続いています。

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、保護者と子どもが実践できるよう取り組みを行います。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
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%	85%
	小学生	58.2%	85%
	中学生	63.4%	85%

目標値の考え方：第2次いきいき健康宮古21プランの最終目標値を目指します。

重点目標 1－(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。小中学生の肥満が依然として、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。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
①肥満のない人の割合	小学1年生	90.0%	95%
	中学1年生	83.9%	90.3%
②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取り組む施設の割合	教育・ 保育施設	46.2%	100%
③永久歯のむし歯のない人の割合	中学1年生	68.6%	72%
④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%	100%

- 目標値の考え方：①小学1年生：平成29年度の岩手県の平均値を上回ることを目指します。
 中学1年生：第2次いきいき健康宮古21プランの最終目標値を目指します。
 ②平成35年度（2023年）までに100%を目指します。
 ③宮古市歯と口腔の健康づくり基本計画中間目標値と同じ目標値とします。
 ④平成35年度（2023年）までに100%を目指します。

重点目標1－(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）

20代、30代は、子育て世代でもあるため、食に関する意識を高め、栄養バランスに配慮した食事が摂取できるよう取り組みを行います。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
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代・30代	49.3%	60%

目標値の考え方：年2%以上の上昇を目指します。

基本方針2 地域に根ざした食育の推進

重点目標2－(1)

郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

宮古の気候風土と結びついた伝統的な郷土料理を食文化として次世代へ継承していくために、家庭、学校、地域が一体となった取り組みを強化します。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
①郷土料理講習会開催回数	小中学生	40 回	60 回
②宮古の郷土料理を知っている人の割合	中学生	52.6%	60%
③宮古の郷土料理を受け継いでいる人の割合	20代・30代	55.5%	60%

目標値の考え方：①各校2回以上の開催を目指します。
②年1%以上の上昇を目指します。
③年1%程度の上昇を目指します。

重点目標2－(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。

指 標	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
学校給食に地元の食材を利用する割合 (重量ベース)	34.4%	40%

目標値の考え方：平成31年度(2019年)に策定される第2次宮古市地産地消推進計画にあわせ、指標及び目標値の見直しを行います。

基本方針3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進

重点目標3-(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

家族が食卓を囲み、「食」とおしてコミュニケーションをとることは、子どもが食の楽しさを実感する機会となり、精神的な豊かさをもたらします。

また、食のマナーや食文化を伝える大切な時間でもあります。

このため、仕事と生活の調和にも配慮しつつ、朝食または夕食を大人と一緒に食べる機会の増加にむけた取り組みを行います。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
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%	100%
	小学生	79.1%	85%
	中学生	74.3%	80%

目標値の考え方：幼児については100%を目指し、小学生と中学生については、年1%以上の上昇を目指します。

重点目標3-(2) 「食」に関する体験活動をする人の増加

食に関する感謝と理解を深めるために、食事作りのお手伝いや簡単な調理への参加、農林水産体験への参加推進などの取り組みを行います。

指 標	対 象	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
①食事作りのお手伝いをする人の割合	小学1～3年生	78.5%	90%
②料理を作る人の割合	小学4～6年生	71.5%	80%
	中学生	53.1%	60%
③農林水産体験学習の回数	小中学生	56回	85回

目標値の考え方：①②年1%以上の目標値を目指します。

③各校3回以上の開催を目指します。

重点目標3－(3)

食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

市民一人ひとりが食育への関心を高め、実践することができるよう普及啓発等の取り組みを行います。

指 標	現状値 平成29年度 (2017年)	目標値 平成35年度 (2023年)
食育に関心がある人の割合	88.1%	95%



目標値の考え方：年 1% 以上の上昇を目指します。



妊娠期の食育推進事業「ハロー赤ちゃん教室」

■第4章 食育を推進するための取り組み

重点目標を実現するためには、それぞれの世代に応じた食育の推進と、関係機関の役割が重要です。

そのため、家庭、教育・保育施設、学校、医療機関、地域、生産者、事業所、行政が次の事項に基づいて果たすべき役割を踏まえた取り組みを行います。

基本方針1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

重点目標1-(1)

栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

健全な食生活の実践に向けて、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」に取り組み、生活リズムを整えて、主食とおかず（主菜、副菜）をそろえた朝食を食べることについて実践する力を身につける取り組みを行います。

強化事業

①「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」推進事業

生活リズムを整え、早寝・早起きをし、朝食をバランスよく食べることが実践できるよう、「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」を中心に支援します。

② みやこキッズ食育教室

モデル地区を設定して、小中学生を対象とした体験型の食育教室を開催し、自分で栄養バランスのよい食事を用意する力を身につけるための支援をします。

③ 簡単朝食メニュー普及啓発

みやこキッズ食育教室で地元の食材を使った簡単朝食メニューを考案し、ホームページを活用して市民に普及啓発を行います。

小中学生を対象に朝食の料理コンテストを開催し、応募作品をリーフレットに掲載するなど簡単朝食の普及啓発を行います。

● 家庭での取り組み

妊娠期	・栄養バランスを意識した食事をする。
乳幼児期	・授乳時間を整え、発達段階に応じた離乳食を進める。 ・早寝・早起きなどの基本的な生活リズムを整え、主食とおかず（主菜・副菜）のそろった朝食を食べる習慣をつける。
小学生	・早寝・早起きをし、生活リズムを整える。 ・朝食の大切さを学び、毎日主食とおかず（主菜・副菜）のそろったものを食べる習慣をつける。
中学生	・生活リズムの乱れが身体に及ぼす影響について理解し、栄養バランスのよい朝食を食べる習慣をつける。 ・自分で栄養バランスを考えた朝食を用意する力を身につける。
思春期 （おおむね 16歳～18歳）	・正しい食習慣を実践し、しっかり自己管理できる能力を身につける。
青壮年期 （おおむね 19歳～44歳）	・「食」の大切さと必要な栄養について理解を深め、自分や家族が健全な食生活を実践するよう努める。
中高年期 （おおむね 45歳以上）	・自分の食生活を見直し、適正な食生活を実践する。 ・栄養バランスを考えて食べることの大切さについて、子どもたちに伝える。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・早寝・早起きをし、朝食を食べることの大切さについて理解し、実践できるように指導する。
（保護者へむけた取り組み）
- ・園だよりや食育研修会などをとおして、栄養バランスのよい朝食について情報を発信する。

● 学校における取り組み

- ・基本的な生活リズムを整え、朝食を食べる習慣を身につけるための取り組みを行う。
- ・栄養バランスのよい朝食を自分で用意する方法について助言を行う。

（保護者へむけた取り組み）

- ・学校通信や給食だより、学校行事（給食試食会や入学説明会など）や学校保健委員会の活動をととして、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の普及啓発に取り組む。

● 地域における取り組み

- ・栄養バランスのよい食事をするための献立や調理方法を学ぶ機会をもつ。
- ・簡単に栄養バランスがとれる朝食についての調理実習を行う。

● 生産者における取り組み

- ・地元の食材を使った簡単朝食メニューの普及啓発を行う。

● 事業所における取り組み

- ・健全な食生活が実践できるよう学習する場を設ける。

● 行政における取り組み

健康分野	・それぞれの世代に応じて健全な食生活が実践できるよう支援する。 ・地域の食材を使用した簡単朝食について普及啓発する。 ・食に関するボランティア団体の養成を行う。
児童福祉分野	・子どもの食への関心をはぐくみ、健全な食生活の基礎を培うため、食の大切さや適切な食行動についての指導を行う。
教育分野	・子どもの食生活の実態を把握し、食育のあり方、方向性を検討して食育事業が円滑に行えるよう指導する。
農林水産分野	・農林水産体験をととして、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の普及啓発をする。

重点目標1－(2)

「肥満及びむし歯」のない人の増加

幼児期からの肥満を学童期に移行させないため、家庭、教育・保育施設、学校、医療機関、行政が連携し、肥満予防対策の取り組みを推進します。

また、むし歯を予防するために、望ましい食習慣づくりや口腔衛生の保持についての取り組みを行います。

強化事業

① 幼児期の肥満予防対策事業

肥満度判定曲線を活用して急激な体重増加を早期に把握し、適切な支援を行うため、関係機関との連携を強化した取り組みを行います。

② みやこっ子「元気・体力アップ60運動」

学校・家庭・地域で1日60分以上の運動・スポーツに取り組むことで、体力向上、肥満対策に総合的に取り組みます。

③ 健康な歯と口腔を育てる環境づくり

口腔衛生に対する意識を高め、子どもの健康な歯と口腔を育てる環境づくりを推進します。

④ 保護者への情報発信

保護者に対し、肥満やむし歯予防に関する情報を発信します。

● 家庭での取り組み

妊娠期	・妊娠中は適正な体重増加に努める。 ・妊娠期に歯科健康診査を受け、自分の歯と口腔の状態を知り、健康な状態を保つ。
乳幼児期	・体を動かす遊びと食事をバランスよく組み立て、お腹が空くリズムをつくる。 ・肥満度判定曲線について関心を持ち、エネルギーや糖分の過剰摂取による急激な体重増加に気をつける。 ・食後には親子で歯みがきをし、大人による仕上げみがきを習慣化する。
小学生	・食事や間食と運動をバランスよく組み立て肥満を予防する。 ・よく噛んで食べる習慣をつける。 ・正しい歯みがきの仕方を習得し、食べたなら磨く習慣をつける。
中学生	・活動量に見合った食事をバランスよく摂取する力を身につける。 ・よく噛んで食べることの効果を理解し、実践する。 ・正しい歯磨きを実践し、むし歯や歯周病を予防する。
思春期 (おおむね 16歳～18歳)	・自分の適正体重を知り、活動量に見合った食事を摂取する。 ・自分の歯と口腔の状態について理解し、良好な口腔状態を保つため、歯磨きや食生活などの必要な習慣を身につけ、主体的に実践できるようにする。
青壮年期 (おおむね 19歳～44歳)	・適正体重を認識し、エネルギーや糖分が過剰にならないよう、菓子や嗜好品の摂取を控える。 ・口腔衛生に関心を持ち、家族ぐるみでむし歯予防に努める。
中高年期 (おおむね 45歳以上)	・適正体重を認識し、エネルギーや糖分が過剰にならないように、菓子や嗜好品の摂取を控える。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診し、むし歯や歯周病を予防する。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・遊びと食事をバランスよく組み立てることができるよう、遊びをとおして身体を動かす楽しさを教える。
- ・肥満度判定曲線を活用し、家庭や行政と連携しながら幼児期の肥満予防に取り組む。
- ・歯と口腔の健康を保つため、食後の歯磨きを推進する。

(保護者へむけた取り組み)

- ・園だよりや給食だよりなどをとおして、望ましい食事や口腔衛生について保護者への情報を発信し、家庭での実践につなげる。

● 学校における取り組み

- ・適正な間食・補食について指導し、エネルギーや糖分の過剰摂取による肥満を予防する。
- ・みやこっ子「元気・体力アップ 60 運動」を推進する。
- ・よく噛んで食べることの効果についての指導を行う。
- ・口腔衛生に対する意識を高め、子どもの健康な歯と口腔を育てる環境づくりを推進する。
- ・家庭教育学級や食育教室を開催し、健全な食生活の実践にむけた支援を行う。

(教材としての学校給食の活用)

- ・給食の献立表や給食だよりなどをとおして、望ましい食事やむし歯予防について情報を発信する。

● 医療機関における取り組み

- ・家庭や関係機関と連携して肥満予防を推進する。
- ・歯科健康診査等をとおして、かかりつけ医としてむし歯や歯周病予防を推進する。

● 地域における取り組み

- ・肥満やむし歯予防のために、間食や口腔衛生について理解を深め、地域ぐるみで実践するよう努める。



● 行政における取り組み

健康分野	・正しい間食についての知識や適正体重などについて普及啓発する。 ・幼児期の肥満予防対策事業を推進し、関係機関と連携した取り組みを強化する。 ・自分の歯と口腔の健康状態について理解し、主体的に実践できるよう支援する。 ・かかりつけ医での定期的な歯科健康診査を受診するよう啓発する。
児童福祉分野	・幼児期の肥満予防対策事業が円滑に進むよう、教育・保育施設に情報を提供する。 ・むし歯予防について、教育・保育施設に情報を提供する。
教育分野	・肥満の状況と対策について情報を発信する。 ・歯科健康診査や健康教室が円滑に行えるよう、関係機関と調整する。



保育施設職員対象 小児肥満研修会

重点目標 1－(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)

健康寿命の延伸には栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。この年代は、これから親になる世代、子育て世代、働き盛り世代でもあることから家族が生涯にわたって健全な食生活を実践するために、栄養バランスや薄味習慣の定着にむけた食事ができるよう取り組みを行います。

また、災害時の備えとして、栄養バランスに配慮した家庭での備蓄についても取り組みを行います。

強化事業

① 妊娠期の食育推進事業

食への意識が高まる時期に、バランスよく食べるための献立作成や薄味習慣の定着にむけ、講話や調理実習をととして家庭で実践できるよう支援します。

② 働く世代を対象とした食育推進事業

事業所と連携し、望ましい食習慣が実践できるよう普及啓発を行います。

③ 保護者への食育推進事業

教育・保育施設、小中学校の保護者に対して、自身の健康を保つため栄養バランスに配慮した食事について普及啓発を行います。

④ 食料備蓄普及推進事業

災害時でもバランスよく食べるために、家庭での3日分の食料備蓄について普及啓発を行います。

● 家庭での取り組み

- ・生活習慣病について理解し、1日3食栄養バランスのよい食事を実践できるよう心がける。

● 地域における取り組み

- ・ 地域において食に関する研修の場を設ける。

● 事業所における取り組み

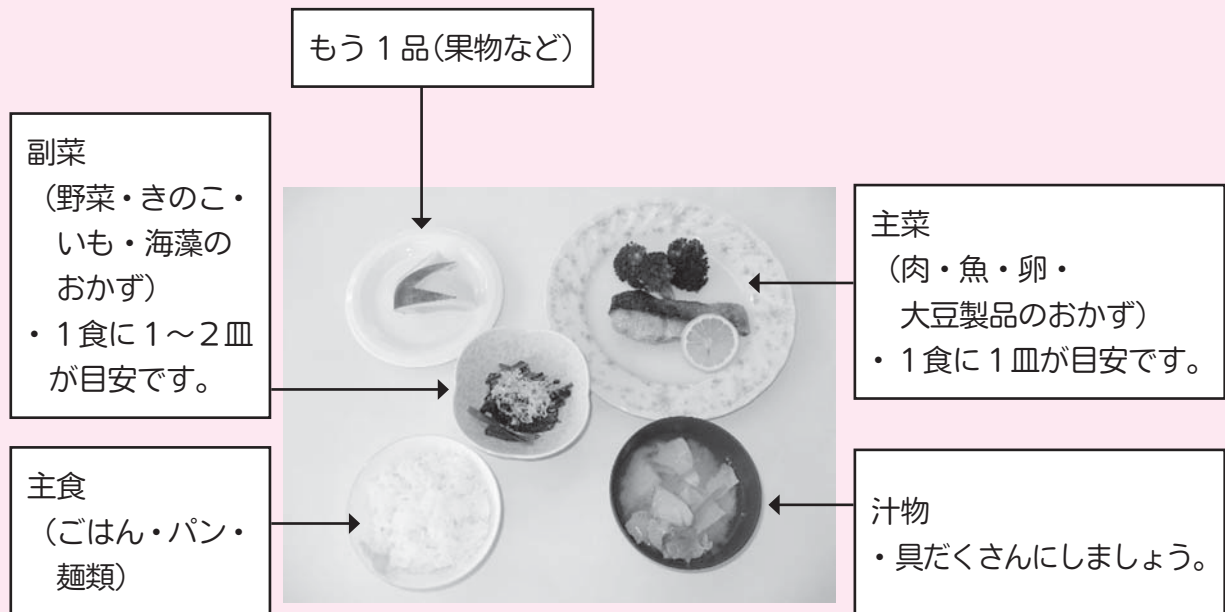
- ・ 健康や食生活に関して学習する場を積極的に設ける。

● 行政における取り組み

健康分野	・ 妊娠期に家族の健全な食生活が実践できる力を養うため、体験型の食育教室を行う。 ・ 栄養バランスに配慮した食事が摂取できるよう事業所や教育・保育施設、学校と連携し、普及啓発を行う。 ・ 災害時に備えた家庭での備蓄について普及啓発を行う。
児童福祉分野 教育分野	・ 保護者会や家庭教育学級などで、食の大切さについての普及啓発を行う。

栄養バランスに配慮した食事

～毎食『主食・主菜・副菜』をそろえましょう～



基本方針2 地域に根ざした食育の推進

重点目標2－(1)

郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

宮古には、豊かな自然に恵まれた食材を活かした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。

小中学生や若い世代を中心に郷土の料理に触れる機会をつくり、宮古ならではの食文化の理解を深め、次世代に継承するための取り組みを推進します。

強化事業

① 郷土料理普及事業

宮古の郷土料理を次世代に継承していくため、小中学生や若い世代に対して重点的に郷土料理にふれる機会を増やします。

また、ホームページを活用して郷土料理を紹介します。

● 家庭での取り組み

- ・家庭料理に積極的に郷土料理を取り入れる。
- ・郷土料理の調理体験をとおして食文化を伝承していく。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・給食やおやつなどに郷土料理を取り入れ、宮古の食文化について理解を深める。
(保護者へむけた取り組み)
- ・子どもたちが教育・保育施設で学んだ郷土料理等の食文化について、家庭に情報を発信する。

● 学校における取り組み

- ・地域に伝わる郷土料理や食文化などについて学習をする。

● 地域における取り組み

- ・世代間の交流に協力し、地元食材や郷土料理・食文化を伝承する機会を持つ。
- ・地元食材で新しい郷土の味を創作する。

●生産者における取り組み

- ・地元食材を使った郷土料理を広める。

●行政における取り組み

健康分野	・地元食材を使った郷土料理を体験する場を提供し、伝承活動に取り組む。 ・ホームページを活用して郷土料理を紹介する。
児童福祉分野	・教育・保育施設において、郷土料理等の食文化を伝承する取り組みについて関係機関と連携を図り支援する。
教育分野	・公民館等の各種講座において、食育と合わせた郷土料理への理解を深める取り組みをする。
農林水産分野	・生産者や市民（消費者）と連携して、地産地消と合わせた郷土料理の伝承を推進する。 ・安全安心な食材の生産と供給への支援を行う。

重点目標2－(2)

地元の食材を利用する割合の増加

地元の食材を産地直売施設や地場産物コーナーで身近に感じ、食卓や給食、会食などのコミュニケーションの場で魅力を伝え合い、愛着を持つことが地産地消の推進につながります。

また、生産から流通に携わる人々との交流の中で、安全安心な食品を選択する力が養われます。

生産者と消費者との交流や、教育・保育施設、学校等と連携した多様な学習や体験をとおして、地産地消を推進します。

強化事業

① 宮古っこ給食（児童・生徒対象）・給食試食会（市民対象）

地場産物を使用した給食や給食試食会をとおして、広く地産地消への理解を深める取り組みを行います。

● 家庭での取り組み

- ・地産地消について理解し、家庭料理に地元食材を積極的に活用する。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・提供する給食に地元食材を積極的に取り入れ、食への理解を深める取り組みをする。
(保護者へむけた取り組み)
- ・地元食材について情報を発信し、地産地消への理解を深める。

● 学校における取り組み

- (学校給食での取り組み)
- ・地元食材を積極的に利用し、地産地消への理解をより深める。
(教科での取り組み)
- ・教科と給食が連携し、食料の生産、流通について理解を深める取り組みをする。
(保護者へむけた取り組み)
- ・学校給食の献立表を活用し、地元食材について家庭に情報を発信する。

● 地域における取り組み

- ・地元食材を活用した料理教室を開催し、地元食材について理解を深める。
- ・地元食材を活用した新しい味を探求する。

● 生産者における取り組み

- ・消費者との交流や関係機関と連携を図り、地産地消を推進する。
- ・食品に関する正確な情報の提供に努め、安全安心な地元食材の供給に努める。
- ・学校給食、料理教室などに地元の食材を積極的に提供する。

● 行政における取り組み

健康分野	・ 地産地消と合わせた食育を推進する。
児童福祉分野	・ 教育・保育施設において、地産地消と合わせた食育を円滑に推進できるよう関係機関と連携を図りながら支援する。
教育分野	・ 公民館等の各種講座において、地産地消と合わせた食育を円滑に推進できるよう関係機関と連携を図りながら支援する。
農林水産分野	・ 生産者や市民（消費者）と連携して地産地消を推進する。 ・ 安全安心な食材の生産と供給への支援を行う。
環境生活分野	・ 地産地消を推進する。

宮古っこ給食



☆献立☆

- ・ 舞茸ごはん
- ・ ほたての磯香揚げ
- ・ めかぶ和え
- ・ さつま汁
- ・ 薑目りんご
- ・ 牛乳



基本方針3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進

重点目標3-(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

子どもの健やかな成長にとって、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が図られる「共食」は、とても大切なものであり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

家族と食卓を囲む習慣づくりを推進し、食を楽しむ心をはぐくみながら、食事マナーや挨拶習慣など、食生活に関する基礎が習得できるよう取り組みます。

強化事業

① 食育の日に併せた「共食」に関する普及啓発

毎月19日の食育の日に「共食」に関して、のぼり旗の掲揚やホームページを活用して普及啓発を行います。

● 家庭での取り組み

妊娠期	家族で食卓を囲み、食をとおしたコミュニケーションを図る習慣をつくる。
乳幼児期	- 乳児の授乳においては、目と目を合わせる、優しく声かけをするなど、十分にコミュニケーションをとり、心の安定につなげる。 - 家族で食卓を囲み、ゆっくりと楽しみながら食べる。 「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶を身につけさせる。
小学生	- 家族で食卓を囲み、おいしく楽しく食べる。 - 食事の礼儀やマナーを身につける。
中学生	- 家族で食卓を囲み、食事を家族のふれあいの時間にする。 - 食事の礼儀やマナーを身につけ、実践する。
思春期 (おおむね 16歳～18歳)	- 家族と食卓を囲み、食をとおしたコミュニケーションを図る。 - 食事の礼儀やマナーを身につけ、実践する。

青壮年期 (おおむね 19 歳～ 44 歳)	・家族で同じ料理を食べ、共通の話題でコミュニケーションを図る。 ・子どもたちに挨拶や食事マナーを教える。
中高年期 (おおむね 45 歳以上)	・家族で食卓を囲み、食に関して培った経験や知恵を生かして、食べることの大切さを子どもたちに伝えていく。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・乳幼児の発達に応じた給食を提供し、楽しく食べる意欲をはぐくむ。
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶、手洗い、箸の使い方などの食事マナーが身につくよう指導を行う。
(保護者へむけた取り組み)
- ・園だよりや給食だよりなどをおして、「共食」の必要性について普及啓発を行う。
- ・子どもが教育・保育施設で学んだ食について、家庭に情報を発信し、食卓で共通の話題ができるよう努める。
- ・食育研修会や給食試食会など、子どもと一緒に取り組む食育活動を推進する。

● 学校における取り組み

- ・先生や友だちと楽しく食事をし、コミュニケーションを図りながら食事マナーや社交性を身につける。
(保護者へむけた取り組み)
- ・学校通信や給食だよりなどをおして、「共食」の必要性について普及啓発を行う。

● 地域における取り組み

- ・地域で食育に関する料理教室・イベントなどを開催し、世代間での「共食」の場を提供する。

● 行政における取り組み

健康分野 児童福祉分野 教育分野	・食育の日（毎月 19 日）は、家族そろって食卓を囲む取り組みを進める。
------------------------	--

重点目標3－(2)

「食」に関する体験活動をする人の増加

食は、日々の調理や食事などの体験と深く結びついています。そして、私たちの食生活は、貴重な動植物の命を受け継ぐという自然の恩恵のうえに成り立っています。

さらに、食事に至るまでに生産者を始めとして、多くの人々の苦労や努力に支えられています。市民が食料の生産から消費に至るまでの食に関する様々な体験活動をとおして、食に関する感謝の気持ちや理解が深まるよう取り組みます。

強化事業

① みやこキッズ食育教室（再掲）

調理への興味を引き出し、家庭での調理に結びつくよう小中学生を対象とした食育教室を開催します。

② 「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」（再掲）

生産者と連携し、地域の食材を使用した調理実習を行います。

③ 農林水産体験事業

食料の生産から消費までについて学ぶ農林水産体験の機会を増やします。

● 家庭での取り組み

妊娠期	安全・安心な食材を選択する力を身につけ、家庭で料理を作る機会を増やす。
乳幼児期	- 自分で食べる意欲を高めるために、まずは最初に積極的に手づかみで食べさせ、発達段階に応じて食具を持たせる。 - 食事の準備や片づけなどの簡単なお手伝いから関わらせ、食材への興味や料理を作ることへの関心を高める。 - 食材を「育てる、収穫する、調理し食べる」などの体験をする機会を増やし、食材を大切に作る心を養う。
小学生	- 食事の準備や片づけ、調理などのお手伝いをし、簡単な料理を作る技術や、正しい食を選択する力を身につける。 - 食材を「育てる、収穫する、調理し食べる」などの体験をする機会を増やし、食材を大切に作る心と食べる意欲をはぐくむ。

中学生	・積極的に調理へ参加し、簡単な料理を作る技術を身につける。 ・食材を「育てる、収穫する、調理し食べる」などの体験をする機会を増やし、食材を大切に作る心を育てる。
思春期 (おおむね 16歳～18歳)	・食品表示等を参考にして食品を選択する力を身につけ、食料事情や環境問題にも関心をむける。
青壮年期 (おおむね 19歳～44歳)	・食料の生産、加工、流通の仕組み、食料事情や環境問題について、次世代に伝える活動に取り組む。
中高年期 (おおむね 45歳以上)	・これまで培ってきた経験や知識を生かし、食に関する技術や体験を次世代に伝えていく。

● 教育・保育施設における取り組み

- ・野菜等の栽培・収穫・調理の体験活動をとおして、食への興味や関心、感謝して食べる心をはぐくむ。
(保護者へむけた取り組み)
- ・園だよりや給食だよりなどを利用して、家庭で食の体験ができるよう情報を発信する。

● 学校における取り組み

- ・学習をとおして、自分で簡単な料理ができる力を育てる。
- ・地域の生産団体と連携し、農林水産体験活動(教育ファーム等)を行い、様々な体験活動をとおして、子ども自身の食べる意欲や食への興味や関心を高め、感謝して食べる心をはぐくむ。
- ・食品の流通や調理、食品廃棄物の再利用、フードマイレージなどに関する体験学習を推進し、食と環境への理解を深める。
(保護者へむけた取り組み)
- ・家庭での食に対する体験活動が積極的に行われるよう、学校通信や給食だよりなどをとおして普及啓発する。

● 地域における取り組み

- ・家庭、教育・保育施設、学校等と連携し、地域での農林水産体験事業や料理教室を開催し、食に関する体験の機会を増やす。

●生産者における取り組み

- ・農林水産体験活動（市民農園での野菜栽培教室、田植え・稲刈り体験、しいたけ植菌体験、カキの殻むき体験など）を通じ、消費者との交流や自然の豊かさ、食べ物大切さを感じることのできる場を提供する。
（教育・保育施設、学校等への協力）
- ・教育・保育施設、学校等の農林水産体験活動をととして、自然の豊かさ、食べ物大切さを感じることのできる機会の提供と栽培技術を伝える。

●行政における取り組み

健康分野	・食育教室を開催し、簡単な料理を作る技術が身につくよう支援する。
児童福祉分野	・各施設で食に関する体験活動が円滑に行えるよう関係機関との連携や調整を行う。
教育分野	・公民館等の各種講座において、食に関する学習や調理体験が、世代や性別をこえて積極的に行われるよう支援する。
農林水産分野	・教育・保育施設、学校等での農林水産体験活動が円滑に行えるよう支援する。
環境生活分野	・食品ロスの削減やフードマイレージなどによる食環境問題への理解を深める取り組みをする。 ・食品表示やアレルギーなどに関する知識を普及啓発する。



重点目標3－(3)

食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加

「食育」の重要性を認識し、家庭や地域において健全な食生活が実践できるよう、食育について普及啓発するとともに、食に関わるボランティア団体等との連携を図りながら食育を推進します。

強化事業

① 働く世代を対象とした食育推進事業（再掲）

事業所と連携して働く世代を対象に食に関する学習会を開催し、食育への関心を高め、健全な食生活を実践できる人を増やします。

● 家庭での取り組み

- ・ 食に関する学習会、健康教室などへ積極的に参加し、家族で食育への関心を高め、学んだことを日常の生活で実践する。

● 教育・保育施設における取り組み

（保護者へむけた取り組み）

- ・ 園だよりや給食だよりなどをとおして、広く食育に関しての情報提供を行う。
- ・ 食に関する研修会を開催し、子どもと一緒に取り組む食育活動を推進する。
- ・ 子どもが教育・保育施設で学んだ食について、家庭に情報を発信するよう努める。

● 学校における取り組み

（食育事業の充実）

- ・ 食に関する指導の充実を図る。
- ・ 学校給食を活用した食に関する指導を推進する。
- ・ 給食の献立表や給食だよりなどをとおして食育に関する情報を発信する。

（食育調査）

- ・ 適切な食育事業を行うため、食生活に関する実態調査を行い、現状を把握する。

(保護者へむけた取り組み)

- ・各種通信や家庭教育学級、食育教室などをとおして、家庭での食育の実践にむけた支援を行う。
- ・食生活や子どもの健康について保護者と情報を共有し、健康的な学校生活を送れるよう支援する。

● 地域における取り組み

- ・料理教室等を開催し、地域の様々な年代や職種、ボランティア団体が協力して食育に取り組み、家庭での食育の実践につなげる。

● 生産者における取り組み

- ・農林水産体験活動を積極的に実施し、食への意識を高める場を提供する。

● 事業所における取り組み

- ・積極的に食に関する学習会を開催する。

● 行政における取り組み

健康分野	・食育について関心をもち、家庭や地域で食育を実践できるようにするために、広報やメディアなどを通じて食に関する情報提供を行う。 ・市民に食育についての知識を普及啓発するため、各種研修会を開催するとともに、ボランティア（食生活改善推進員等）を養成し、学校や地域などにおける食育事業を推進する。 ・「食育の日」（毎月19日）や食育推進運動の強化月間である6月には、関係機関において食育推進の周知を図る。
児童福祉分野	・関係機関と連携し、子どもの食への関心を高めるための食育事業が円滑に行われるよう支援する。
教育分野	・食への関心をより深めるため関係機関と連携した食育事業を推進する。
農林水産分野	・関係機関との連携を強化し、農林水産体験事業が円滑に行われるよう支援する。
環境生活分野	・消費生活に関する情報提供及び相談に応じる。

資料

食育推進事業の取り組み一覧	43
食と健康に関するアンケート	54
食に関連するデータ	67
食事バランスガイド	76
計画の策定経過	78
宮古市食育及び地産地消の推進基本条例	79
宮古市食育推進計画策定委員会要綱	82
第3次宮古市食育推進計画策定委員名簿	83
用語説明	84



「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」



食育推進事業の取り組み一覧

基本方針 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

重点目標 1-(1)

栄養バランスに配慮した朝食を摂取する人の増加

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小学 生	中学 生	思春 期	青壮 年期	中高 年期		
1	「早寝・早起き・ しっかり朝ごはん」推進事業	早寝・早起きをし、朝食を食べることの大切さについて理解し、実践できるように指導する。園だより、給食だより、食育研修会などとおして保護者に栄養バランスのとれた朝食の大切さと実践について普及啓発をする。「食」に関する情報交換を行う。		●					●	教育・保育施設	こども課
		乳幼児を対象とした健康診査や各種健康教室、健康相談などでそれぞれの世代に応じて健全な食生活が実践できるよう支援する。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
		食生活改善推進員協議会と協働で小学校等での「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」を行う。			●			●		食生活改善推進員協議会・健康課	健康課
		農林水産体験をとおして、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の普及啓発をする。		●	●	●	●	●	●	農林課 水産課	
		基本的な生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけるための取り組みを行う。学校通信や学校行事、学校保健委員会の活動をとおして「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の普及啓発に取り組む。			●	●		●		学校 給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
2	食育教室 ・みやこキッズ 食育教室他	それぞれの年代に合わせ、栄養バランスに配慮した食事が摂取できるよう食育教室をとおして支援する。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
3	簡単朝食メニュー 普及啓発 (小学生考案)	地元の食材を使った簡単朝食メニューの普及啓発をする。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
4	男性の朝食摂取 推進事業	男性の朝食摂取状況調査を行い、朝食欠食者に対して指導を行う。						●		健康課	



重点目標 1－(2)	「肥満及びむし歯」のない人の増加
-------------------	-------------------------

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊 娠 期	乳 幼 児 期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
1	食育事業	教育・保育施設で食に関する紙芝居や絵本・パネルシアターを用いて、食べることと身体の関係や望ましい間食について、子どもたちが理解できるように指導する。		●						教育・保育施設	こども課
2	保護者への情報発信	給食だよりなどをとおして、保護者への情報を発信し、菓子や嗜好品の糖分やエネルギーについて啓発する。						●		教育・保育施設 学校 給食センター	こども課 教育委員会総務課
3	幼児食育教室	適切な間食や食事の実践を目的として、講話や地元の野菜を使った調理実習を行う。		●				●		健康課	
4	<u>幼児期の肥満予防対策事業</u>	肥満度判定曲線を活用して、急激な体重増加を早期に把握し、必要な支援を行う。		●				●		教育・保育施設 医療機関 健康課	健康課 こども課
5	食に関する指導	食べ物が身体をつくることと栄養のバランス、適正な間食・補食、食品の栄養成分表示について指導する。献立表を活用し、望ましい食事の組み合わせについて理解する取り組みを行う。			●	●				学校 給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
6	小中学生食育教室	食育教室を開催し、講話や調理実習をとおして、むし歯予防や望ましい食事のあり方について指導する。			●	●				健康課	
7	教材としての学校給食の活用	給食の献立表や給食だよりなどをとおして、むし歯の予防や望ましい食事のあり方について情報を発信する。給食の献立や食べるという実践をとおして、健康な身体をつくるための食品の組み合わせについて学習を行う。			●	●				給食センター	教育委員会総務課
8	<u>みやこっ子「元気・体力アップ60運動」</u>	1日60分以上の運動・スポーツに取り組むことで、体力向上、肥満対策に総合的に取り組む。			●	●				学校	健康課 学校教育課

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
9	歯科健康診査	歯科健康診査事業を行い、口腔衛生や機能の保持にむけて、食事や間食について指導を行う。	●	●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 健康課	こども課 健康課 学校教育課
10	家庭教育学級	家庭教育学級を開催し、健全な食生活の実践にむけた支援を行う。		●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 生涯学習課	生涯学習課
11	栄養相談	生活習慣病や骨粗鬆症、歯周疾患など心身の健康に関する個別の栄養相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理を支援する。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	学校教育課
12	食事バランスガイド普及事業	「何」を「どれだけ」食べたら栄養バランスのよい食事ができるかについて、食事バランスガイドを活用した事業を行う。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
13	健康な歯と口腔を育てる環境づくり	口腔衛生に対する意識を高め、子どもの健康な歯と口腔を育てる環境づくりに取り組む。	●	●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 医療機関 健康課	こども課 健康課 学校教育課
14	生活習慣病予防教室	肥満症予防や糖尿病予防など病態別の教室を開催し、講話や調理実習をとおして適正な食生活の実践に結びつくよう支援する。	●					●	●	健康課	



重点目標 1－(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)
-------------------	-------------------------------------

NO	事業名	事業内容	対象者						実施主体	担当課	
			妊 娠 期	乳 幼 児 期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期			中 高 年 期
1	妊娠期の食育推進事業	バランスよく食べるための献立作成や薄味習慣の定着にむけた調理について、体験学習をとおして家庭で実践できるよう取り組む。	●							健康課	
2	<u>働く世代を対象とした食育推進事業</u>	事業所等において、望ましい食習慣を実践できるよう普及啓発を行う。						●	●	健康課	
3	保護者への食育推進事業	教育・保育施設、小中学校の保護者に対して、自身の健康を保つための食事のあり方について普及啓発を行う。						●	●	教育・保育施設 学校健康課	こども課 健康課 学校教育課
4	<u>食料備蓄普及推進事業</u>	災害時にもバランスよい食事ができるよう、家庭での3日分の備蓄食品について普及啓発を行う。	●					●	●	健康課	



基本方針２ 地域に根ざした食育の推進

重点目標２－（１）

郷土料理等の食文化に理解を深め、伝承する人の増加

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
1	郷土料理普及事業	子どもたちが郷土の食材や料理について理解を深めるための指導をする。教育・保育施設での給食やおやつなどに地元の食材で作った郷土料理を取り入れる。祖父母世代との交流会で郷土料理作りを体験する。		●					●	教育・保育施設	こども課
		おやつ教室や普及講習会などで地元食材を使った郷土料理を体験する場を提供し、伝承活動に取り組む。ホームページを活用して郷土料理を普及する。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
		田植えや稲刈りなどの体験時に郷土料理を普及する。		●	●	●	●	●	●	農林課	
		親子で新巻き鮭づくりを体験する機会をつくる。			●	●		●		水産課	
		学校におけるおやつ作りに地元の食材を使用した郷土料理を取り入れる。地域に伝わる郷土料理や食文化などについて学習をする。			●	●				学校	学校教育課
		家庭教育学級や公民館の各種講座において、食育と合わせた郷土料理への理解を深める取り組みをする。	●	●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 生涯学習課	生涯学習課
2	保護者への情報発信	子どもたちが教育・保育施設で学んだ郷土料理等の食文化について家庭に情報を発信する。		●					●	教育・保育施設	こども課

重点目標 2-(2)	地元の食材を利用する人の増加
------------	----------------

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小学 生	中学 生	思春 期	青壮 年期	中高 年期		
1	地元食材活用	提供する給食に地元食材を積極的に取り入れる。 ・宮古っこ給食 ・給食試食会		●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 給食センター	こども課 教育委員会総務課
		各種健康教室等において、地元の食材を積極的に活用する。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
		イベントで地元の食材を普及する。	●	●	●	●	●	●	●	生産者	農林課 水産課
		家庭教育学級や公民館の各種講座において、地産地消と合わせた食育を円滑に推進できるよう関係機関と連携を図りながら支援する。	●	●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 生涯学習課	生涯学習課
2	教科での取り組み	教科と給食が連携し、食料の生産、流通について理解を深める取り組みをする。			●	●				学校 給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
3	保護者への情報発信	地元食材について情報発信し、地産地消への理解を深める。		●					●	教育・保育施設	こども課
		学校給食の献立表を活用し、地元食材について家庭に情報発信する。			●	●		●		給食センター	教育委員会総務課



基本方針3 食に関する感謝と理解を深める食育の推進

重点目標3-(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

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小学 生	中学 生	思春 期	青壮 年期	中高 年期		
1	食事の挨拶、マナー指導	教育・保育施設において、食事の挨拶やマナーが身につくよう指導を行う。		●						教育・保育施設	こども課
		乳幼児を対象とした健康診査や食育教室などで、食事の挨拶やマナーが身につくよう指導を行う。		●	●	●				健康課	
2	食育研修会、給食試食会	食育研修会や給食試食会など、子どもと一緒に取り組む食育活動を推進する。		●	●	●		●		教育・保育施設 学校	こども課 学校教育課
3	家庭教育学級	食を楽しむ心をはぐくむための普及啓発を行う。		●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 生涯学習課	生涯学習課
4	公民館の各種講座	食を楽しむ心をはぐくむための普及啓発を行う。	●		●	●	●	●	●	生涯学習課	
5	小中学生食育教室	食を楽しむ心をはぐくむための普及啓発を行う。			●	●				健康課	
6	食育の日に併せた「共食」に関する普及啓発	園だよりや給食だよりなどを利用して保護者への情報を発信し、「共食」についての必要性を普及啓発する。		●				●		教育・保育施設	こども課
		のぼり旗の掲揚やホームページを活用して、「共食」の必要性について普及啓発を行う。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
		学校通信や給食だよりなどをととして、「共食」の必要性について普及啓発を行う。			●	●		●		学校 給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
7	食育の日における取り組みの促進	毎月19日の食育の日に、家族で食卓を囲む取り組みを進める。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	

重点目標３－（２）	「食」に関する体験活動をする人の増加
------------------	---------------------------

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊 娠 期	乳 幼 児 期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
1	農林水産体験事業	野菜の栽培・収穫・調理の体験活動をととして、食への興味や関心、感謝して食べる心をはぐくむ。		●						教育・保育施設	こども課
		市民農園の利用、田植え・稲刈り体験、しいたけ植菌体験などを通じ、消費者との交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを感じることでできる場を提供する。		●	●	●	●	●	●	生産者	農林課
		かきの殻むき体験、学校等での鮭稚魚飼育・放流などを通じ、消費者との交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを感じることでできる場を提供する。		●	●	●	●	●	●	生産者	水産課
		学校農園やプランターなどを活用し、野菜等の栽培・収穫・調理の体験活動をととして、子ども自身の食べる意欲や食への興味や関心を高め、感謝して食べる心をはぐくむ。			●	●				学校	学校教育課
2	小中学生食育教室 「めざせ！元 なみやこっ子食 育教室」他	子どもが簡単な料理を作る技術が身につくよう支援する。			●	●				食生活改善推 進員協議会・ 健康課	健康課
3	食に関する指導	食に関する学習をととして、自分で簡単な料理ができる力を育てる。			●	●				学校	学校教育課
4	家庭教育学級	家庭での食事作りのお手伝いの習慣や調理体験が積極的に行われるよう支援する。		●	●	●	●	●	●	教育・保育施設 学校 生涯学習課	生涯学習課
5	公民館の各種講座	食事作りの習慣や調理体験が、世代や性別をこえて積極的に行われるよう支援する。	●		●	●	●	●	●	生涯学習課	

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊 娠 期	乳 幼 児 期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
6	食と環境に関する学習	食品の流通や調理、食品廃棄物の再利用、フードマイレージなどに関する体験学習を推進し、食と環境への理解を深める。	●		●	●	●	●	●	生涯学習課	
		地域において、食品ロスの削減やフードマイレージなどによる食環境問題への理解を深める取り組みをする。	●		●	●	●	●	●	環境生活課 健康課	
7	保護者への情報発信	園だよりや給食だよりなどを利用して、家庭で食の体験ができるよう情報を発信する。		●				●		教育・保育施設	こども課
		家庭での食に対する体験活動が積極的に行われるよう、学校通信や給食だよりなどをおして普及啓発する。栄養成分表示と食品表示の見方が理解できるように情報を提供する。			●	●		●		学校 給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
8	食品表示やアレルギーに関する知識の普及	食品表示の見方やアレルギーなどに関する知識を普及啓発する。	●		●	●	●	●	●	環境生活課 健康課	

農林水産体験事業



田植え



鮭稚魚放流

重点目標 3-(3)	食育に関心を持ち、食育を実践する人の増加
-------------------	-----------------------------

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊 娠 期	乳 幼 児 期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
1	食に関する情報提供	園だよりや給食だよりなどをおとして、広く食育に関する情報の提供を行う。子どもが教育・保育施設で学んだ食について、家庭に情報を発信するよう努める。		●					●	教育・保育施設	こども課
		食育について関心を持ち、家庭や地域で食育を実践できるようにするために、広報やメディアなどを通じて食に関する情報の提供を行う。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
		給食の献立表や給食だよりなどをおとして食育に関する情報を発信する。各種通信や家庭教育学級、食育教室などをおとして、家庭での食育の実践にむけた支援を行う。			●	●		●		学校給食センター	教育委員会総務課 生涯学習課
2	食に関する研修会	食に関する研修会を開催し、子どもと一緒に取り組む食育活動を推進する。		●					●	教育・保育施設	こども課
3	食に関する指導	学校給食を活用した食に関する指導を推進する。			●	●				学校給食センター	教育委員会総務課 学校教育課
4	食事調査	適切な食育事業を行うため、食生活に関する実態調査を行い、現状を把握する。			●	●				学校	学校教育課
5	保護者との情報共有	食生活や子どもの健康について保護者と情報を共有し、健康的な学校生活を送れるよう支援する。			●	●		●		健康課 学校教育課	
6	ボランティア育成事業	食をおとして、市民の健康増進を目的に活動するボランティアの育成と資質の向上を支援するために、講話や実習などの研修会を行い、地域の食育を推進する。						●	●	健康課	
7	消費生活に関する情報提供、相談	消費生活に関する情報提供や相談を行う。	●				●	●	●	環境生活課	

NO	事業名	事業内容	対象者							実施主体	担当課
			妊娠 期	乳幼 児期	小 学 生	中 学 生	思 春 期	青 壮 年 期	中 高 年 期		
8	食育の日及び食育月間における取り組みの促進	「食育の日」（毎月 19 日）や食育推進運動の強化月間である 6 月に、食育に関して広く普及啓発を行う。	●	●	●	●	●	●	●	健康課	
9	<u>働く世代を対象とした食育推進事業</u>	事業所などにおいて、望ましい食習慣を実践できるよう普及啓発を行う。						●	●	健康課	



食生活改善推進員リーダー研修会



食生活改善推進員養成教室

食と健康に関するアンケート

第2次宮古市食育推進計画の評価として実施した平成29年度の結果を始め、平成24年度の結果も合わせてまとめました。

1 調査の概要

(1) 調査時期

平成29年12月

(2) 調査対象者等

区 分	配布数	回収数	回答率	備 考
幼児	1,065	961	90.2%	
幼児の保護者	1,065	770	—	兄弟がいる場合1枚のみ提出
小学生	2,311	2,280	98.7%	
中学生	1,291	1,227	95.0%	

(3) 調査方法

各園、学校で配布し、回収

2 調査結果のみかた

(1) nは質問に対する回答者数（人）を示します。

(2) 集計結果はすべて、小数点以下第2位を四捨五入しているため、比率の合計が100%にならないことがあります。

(3) 複数回答の設問の場合、集計結果の合計が100%または回答数を超えることがあります。

3 回答者の属性

(1) 性別

n：幼児 961人 幼児の保護者 770人 小学生 2,280人 中学生 1,227人

区 分	男 性	女 性	不明・無回答
幼児	35.1%	30.1%	34.9%
幼児の保護者	1.8%	98.2%	0.0%
小学生	47.4%	51.5%	1.1%
中学生	49.9%	50.1%	0.0%

(2) 保護者の年代

n：770人

20代	30代	40代	50代	その他の年代
14.2%	61.7%	23.6%	0.1%	0.4%

4 アンケート結果

(1) ふだん朝ごはんを食べますか

朝食を「毎日食べる」人の割合は、各年齢区分において 0.3 ～ 2.0 ポイント程度の変化であり、現状維持の状態です。このことから朝食摂取の必要性が定着していることが考えられます。

また、20 歳代の保護者の「毎日食べる」人の割合は 74.3% であり、4 人に 1 人の割合で欠食があり、若者世代の認識が低いことが考えられます。

①幼児・小学生・中学生・幼児の保護者

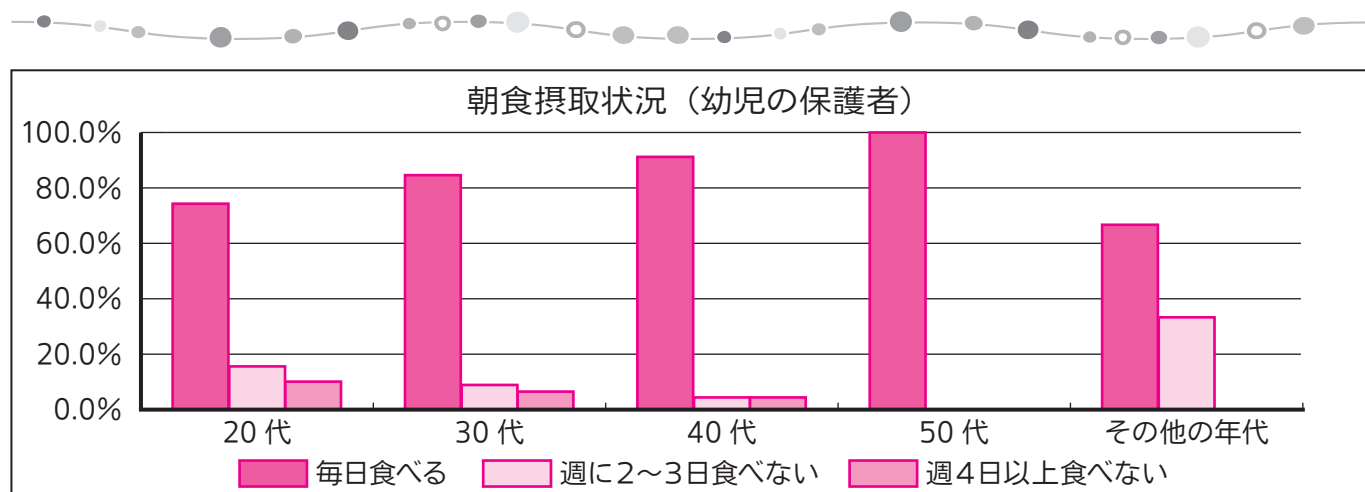
幼児	n：平成 24 年度 1,118 人	平成 29 年度 961 人
小学生	n：平成 24 年度 2,753 人	平成 29 年度 2,280 人
中学生	n：平成 24 年度 1,552 人	平成 29 年度 1,227 人
幼児の保護者	n：平成 29 年度	770 人

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		
	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較
幼 児	97.1%	96.8%	△ 0.3	2.3%	2.8%	0.5	0.3%	0.4%	0.1	0.3%	0.0%	△ 0.3
小学生	93.8%	93.0%	△ 0.8	4.7%	5.4%	0.7	1.3%	1.6%	0.3	0.2%	0.0%	△ 0.2
中学生	92.3%	90.3%	△ 2.0	4.2%	5.8%	1.6	2.3%	3.9%	1.6	1.2%	0.0%	△ 1.2
保護者	—	84.7%	—	—	8.8%	—	—	6.5%	—	—	0.0%	—

②幼児の保護者（年代別）

n：20 代 109 人 30 代 475 人 40 代 182 人 50 代 1 人 その他の年代 3 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
20 代	74.3%	15.6%	10.1%
30 代	84.6%	8.8%	6.5%
40 代	91.2%	4.4%	4.4%
50 代	100.0%	0.0%	0.0%
その他の年代	66.7%	33.3%	0.0%



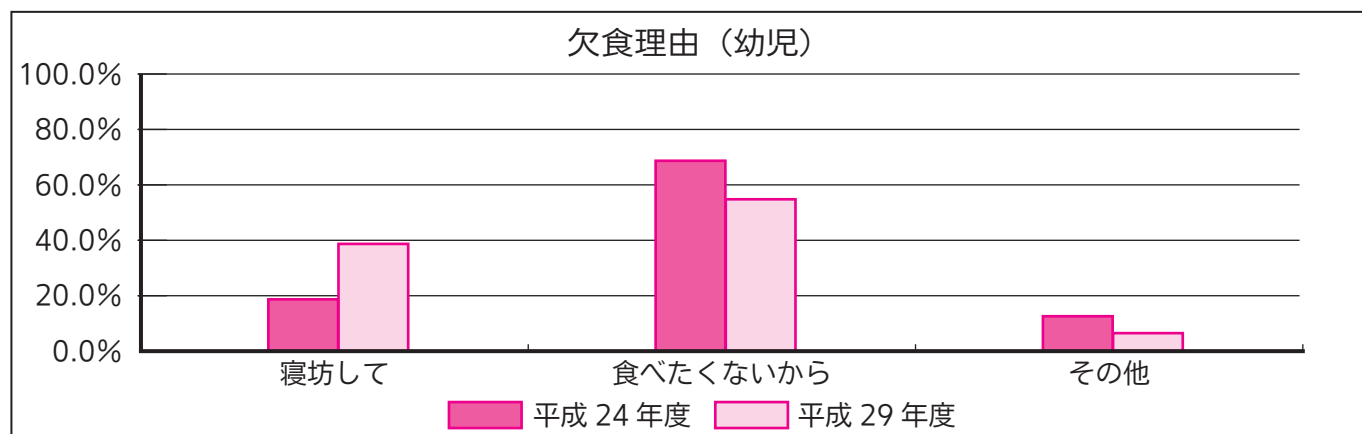
（２）朝ごはんを食べない理由はなんですか

欠食の主な理由としては、各年代において、その他の類似回答を含めると「食べたくないから」が一番多い状況です。

欠食者は、朝食摂取に関する心身の状態が整っていないことが考えられます。

①幼児 n：平成24年度32人 平成29年度31人

区 分	寝坊して	食べたくないから	その他
平成24年度	18.7%	68.7%	12.6%
平成29年度	38.7%	54.8%	6.5%

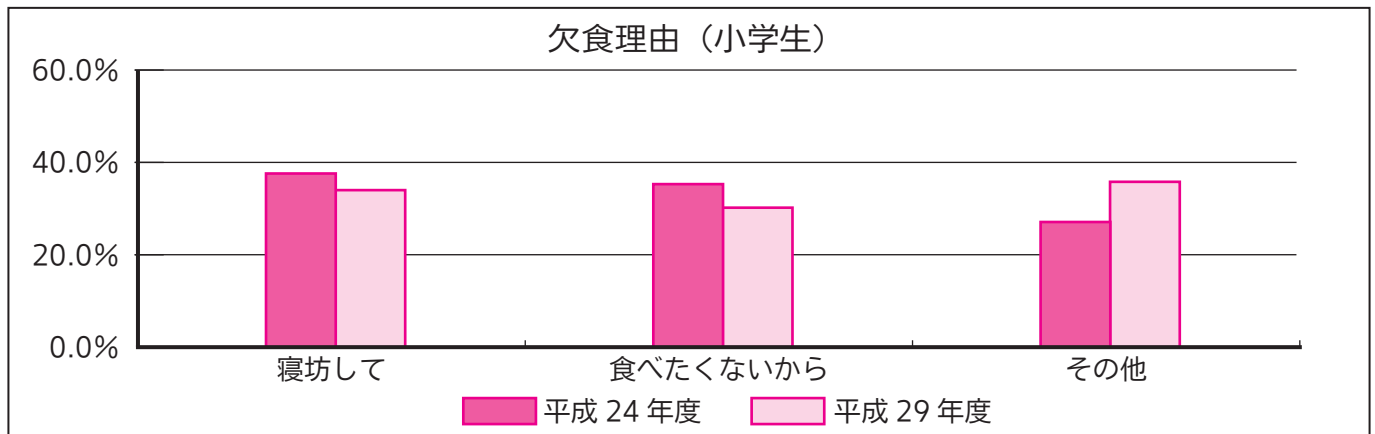


②小学生 n：平成24年度170人 平成29年度159人

区 分	寝坊して	食べたくないから	その他
平成24年度	37.6%	35.3%	27.1%
平成29年度	34.0%	30.2%	35.8%

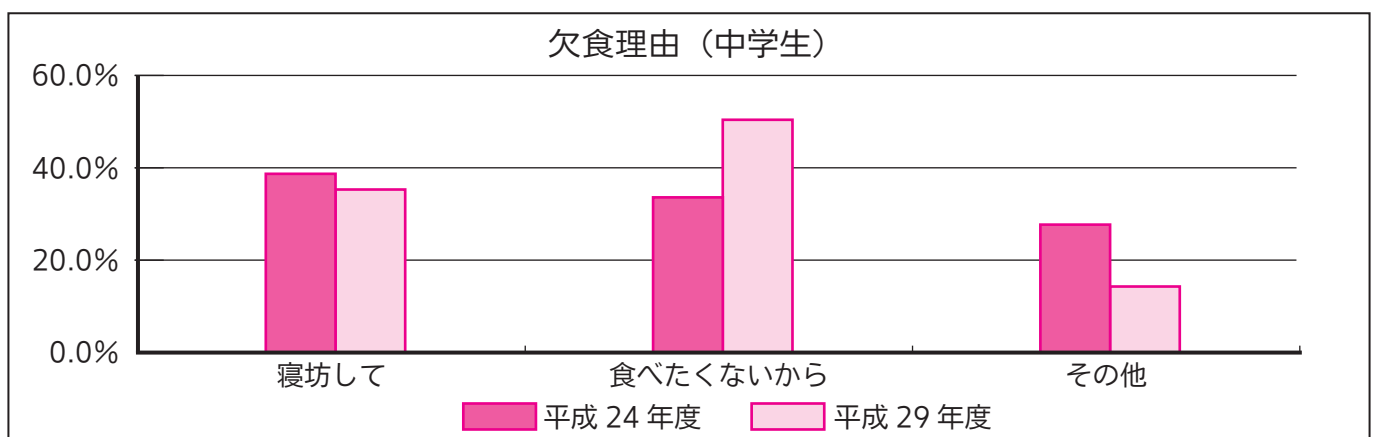
※ H29 その他の主な回答

・朝食ができていない 21人 ・お腹が空いていない等 15人



③中学生 n：平成 24 年度 119 人 平成 29 年度 119 人

区 分	寝坊して	食べたくないから	その他
平成 24 年度	38.7%	33.6%	27.7%
平成 29 年度	35.3%	50.4%	14.3%

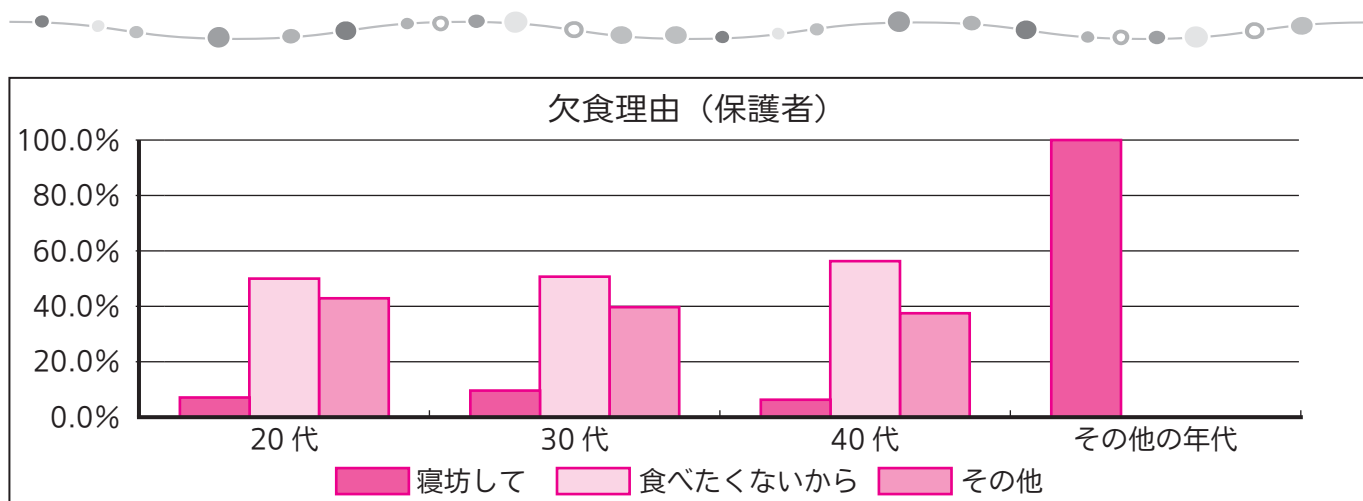


④幼児の保護者 n：20 代 28 人 30 代 73 人 40 代 16 人 その他の年代 1 人

区 分	寝坊して	食べたくないから	その他
20 代	7.1%	50.0%	42.9%
30 代	9.6%	50.7%	39.7%
40 代	6.3%	56.3%	37.5%
その他の年代	100.0%	0.0%	0.0%

※その他の主な回答

・食べる時間がない 19 人 ・忙しい 13 人



（３）どんな朝ごはんが多いですか

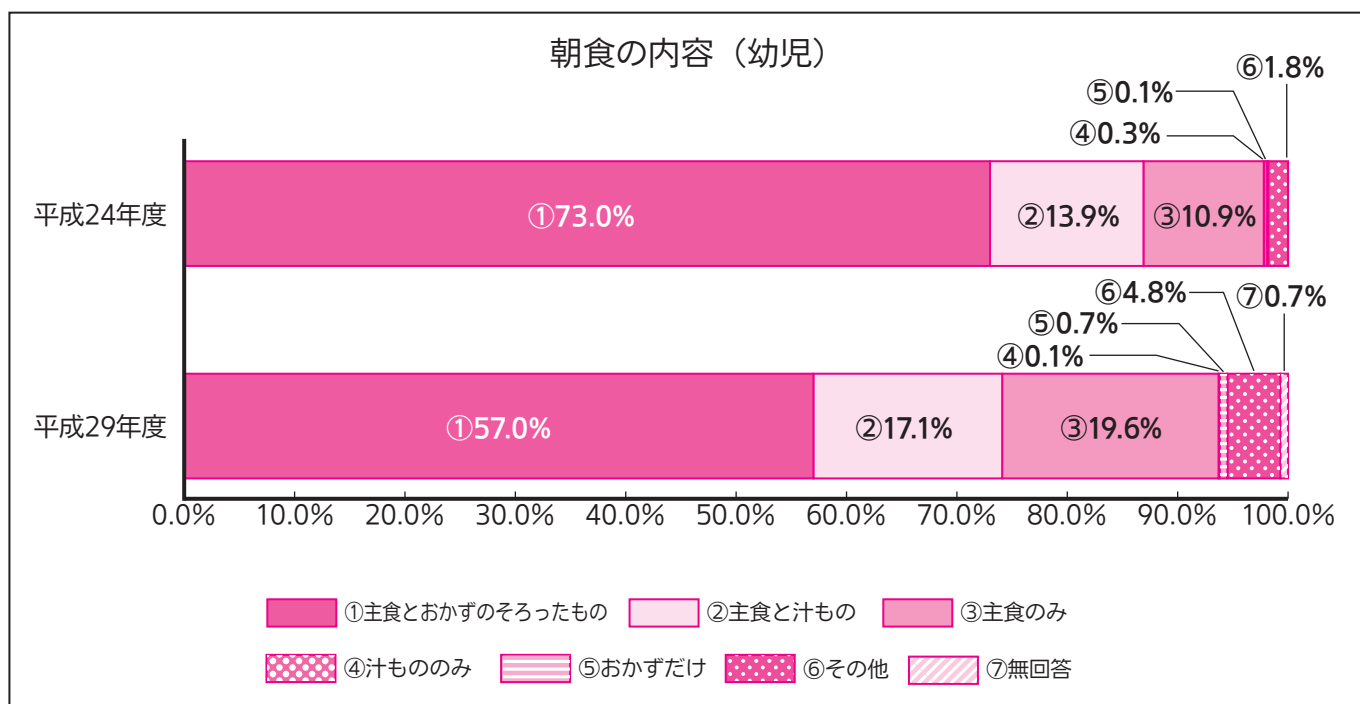
朝食に「主食とおかずのそろったもの」を食べる人の割合は減少しており、「主食のみ」、「おかずだけ」、「その他」（主なものとして果物）などの単品での食事が増加傾向にあります。

朝食を摂取する人の割合は、幼児・小中学生では横ばいで推移し 90% を超えています。その内容までは配慮できていないことが考えられます。

①幼児 n：平成 24 年度 1,118 人 平成 29 年度 961 人

区 分	主食とおかずの そろったもの	主食と 汁もの	主食のみ	汁もの のみ	おかず だけ	その他	無回答
平成 24 年度	73.0%	13.9%	10.9%	0.3%	0.1%	1.8%	0.0%
平成 29 年度	57.0%	17.1%	19.6%	0.1%	0.7%	4.8%	0.7%

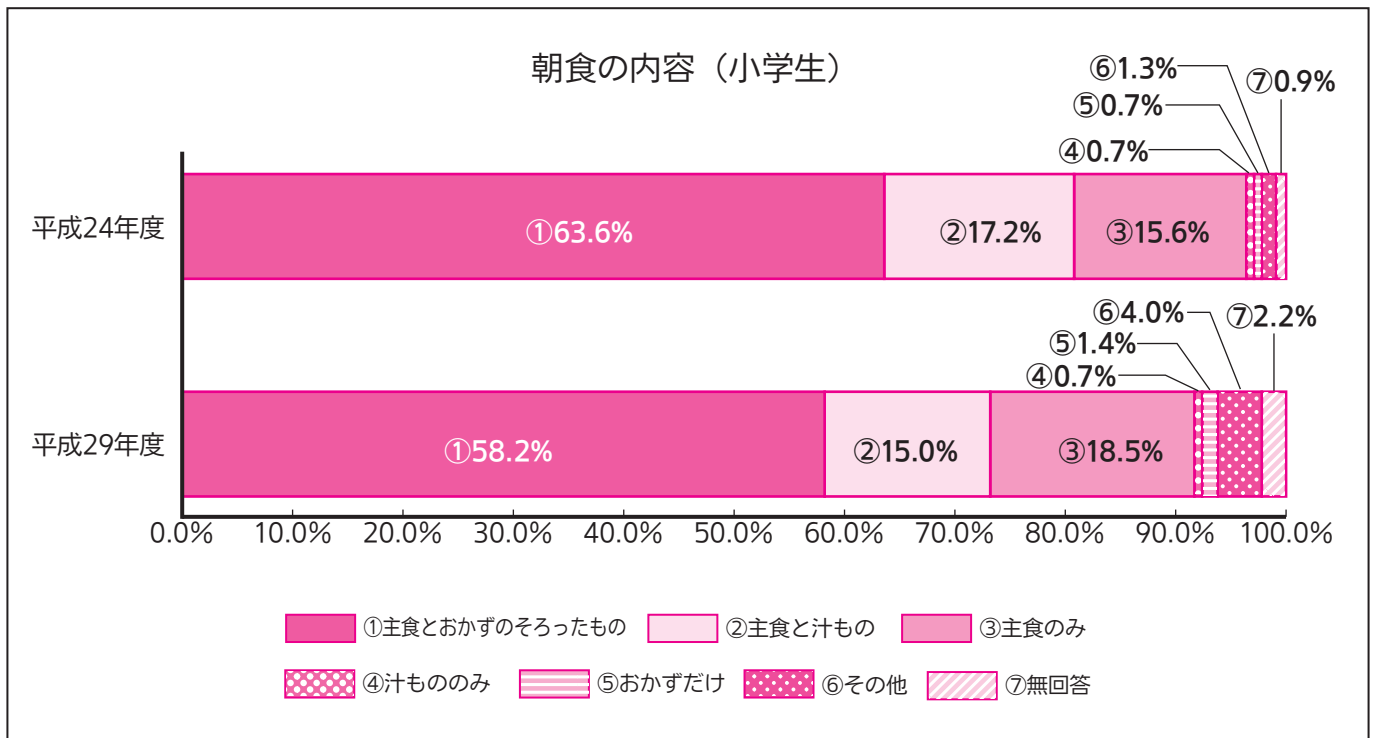
※おかず：主菜と副菜



②小学生 n：平成24年度 2,753人 平成29年度 2,280人

区 分	主食とおかずの そろったもの	主食と 汁もの	主食のみ	汁もの のみ	おかず だけ	その他	無回答
平成24年度	63.6%	17.2%	15.6%	0.7%	0.7%	1.3%	0.9%
平成29年度	58.2%	15.0%	18.5%	0.7%	1.4%	4.0%	2.2%

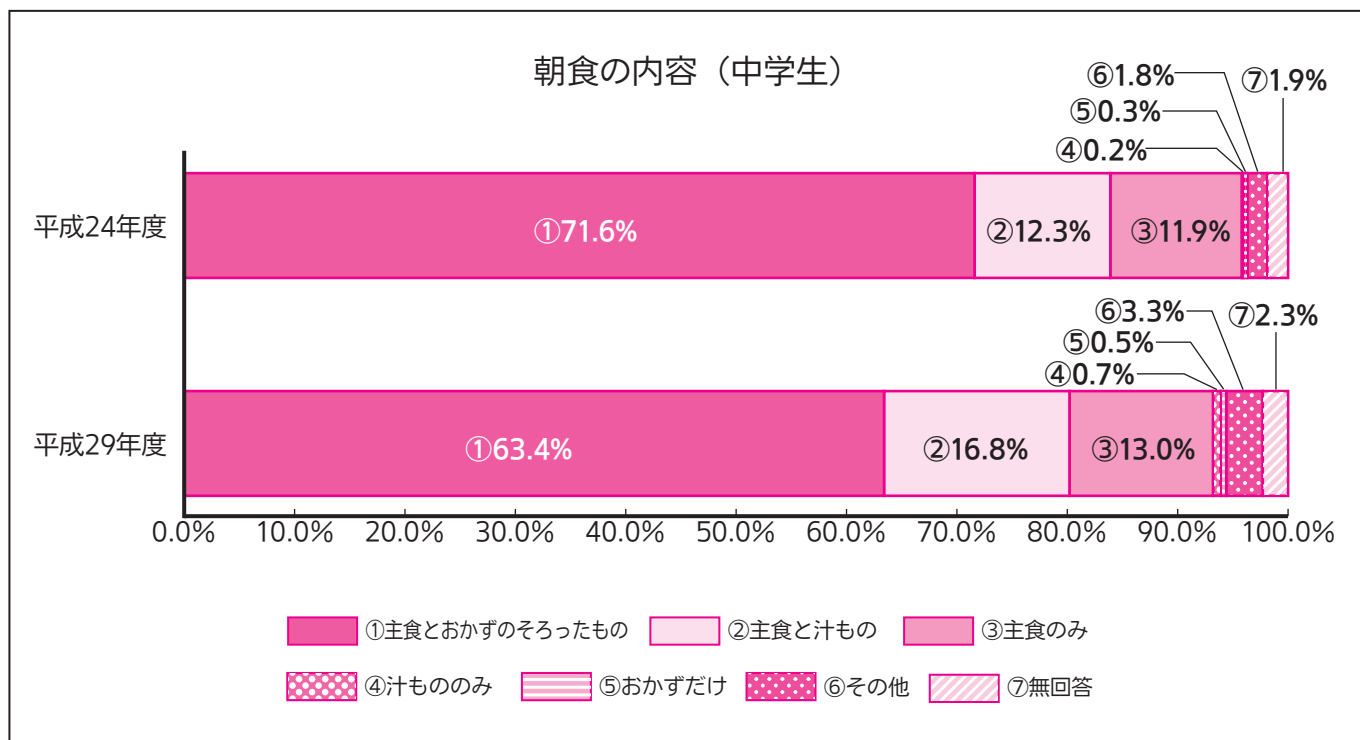
※おかず：主菜と副菜



③中学生 n：平成24年度 1,552人 平成29年度 1,227人

区 分	主食とおかずの そろったもの	主食と 汁もの	主食のみ	汁もの のみ	おかず だけ	その他	無回答
平成24年度	71.6%	12.3%	11.9%	0.2%	0.3%	1.8%	1.9%
平成29年度	63.4%	16.8%	13.0%	0.7%	0.5%	3.3%	2.3%

※おかず：主菜と副菜



（４）１日におかしを何回食べますか

１日におかしを「２回以上食べる」人の割合は、幼児は減少傾向にありますが、小中学生では増加傾向にあります。

小中学生に適正なおやつ摂取の認識が進んでいないことが考えられます。

①幼児、小学生、中学生

幼 児 n：平成 24 年度 1,118 人 平成 29 年度 961 人

小学生 n：平成 24 年度 2,753 人 平成 29 年度 2,280 人

中学生 n：平成 24 年度 1,552 人 平成 29 年度 1,227 人

区 分	食べない			１回食べる			２回以上食べる			無回答		
	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較
幼 児	2.2%	3.9%	1.7	63.1%	62.3%	△ 0.8	34.6%	33.7%	△ 0.9	0.1%	0.1%	0.0
小学生	14.1%	10.1%	△ 4.0	64.4%	65.0%	0.6	21.1%	24.5%	3.4	0.4%	0.4%	0.0
中学生	25.5%	22.7%	△ 2.8	62.7%	64.8%	2.1	11.7%	12.2%	0.5	0.1%	0.2%	0.1

（５）ジュースやスポーツドリンクを飲みますか

嗜好飲料の摂取状況は、幼児、小中学生とも「飲まない」が増加しています。

飲料の適正摂取の指導により、飲料に対する理解が浸透していることが考えられます。

①幼児、小学生、中学生

幼 児 n：平成 24 年度 1,118 人 平成 29 年度 961 人

小学生 n：平成 24 年度 2,753 人 平成 29 年度 2,280 人

中学生 n：平成 24 年度 1,552 人 平成 29 年度 1,227 人

区 分	飲まない			週に 2 ～ 3 日飲む			ほとんど毎日飲む			無回答		
	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較
幼 児	17.9%	22.2%	4.3	51.9%	56.2%	4.3	30.1%	21.5%	△ 8.6	0.1%	0.1%	0.0
小学生	18.5%	19.5%	1.0	54.6%	53.3%	△ 1.3	26.8%	26.9%	△ 0.1	0.1%	0.3%	0.2
中学生	19.8%	20.8%	1.0	57.9%	56.2%	△ 1.7	22.2%	22.8%	△ 0.6	0.1%	0.2%	0.1

(6) 大人といっしょにごはんを食べますか（幼児、小学生、中学生）

「朝か夜は大人と一緒に食べる」人の割合は、平成 24 年度と比較すると 0.2 ～ 1.2 ポイントの増減でほぼ横ばいの状況です。

ただし、学年が上がるにつれて、「子どもだけが多い」が増えている現状です。成長と共に「共食」の必要性の認識が低くなっていることが考えられます。また、子どものスポーツや学習などの課外活動の増加も家族と一緒に食事をする時間が少なくなっている要因と考えられます。

①幼児、小学生、中学生

幼 児 n：平成 24 年度 1,118 人 平成 29 年度 961 人

小学生 n：平成 24 年度 2,753 人 平成 29 年度 2,280 人

中学生 n：平成 24 年度 1,552 人 平成 29 年度 1,227 人

区 分	朝か夜は大人と一緒に食べる			時々子どもだけ			子どもだけが多い			無回答		
	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較	H24	H29	比較
幼 児	88.5%	88.2%	0.3	8.1%	7.3%	△ 0.8	2.5%	3.0%	0.5	0.9%	1.5%	0.6
小学生	77.9%	79.1%	1.2	16.5%	14.8%	△ 1.7	5.1%	5.6%	0.5	0.5%	0.5%	0.0
中学生	74.5%	74.3%	△ 0.2	17.3%	16.2%	△ 1.1	8.1%	8.9%	0.8	0.1%	0.6%	0.5

(7) 食事に関することでお子さんに取り組ませていることは何ですか？（幼児の保護者）

ごはんの時お手伝いをしますか？（小学 1 年生～3 年生）

料理を作ることがありますか？（小学 4 年生～6 年生、中学生）

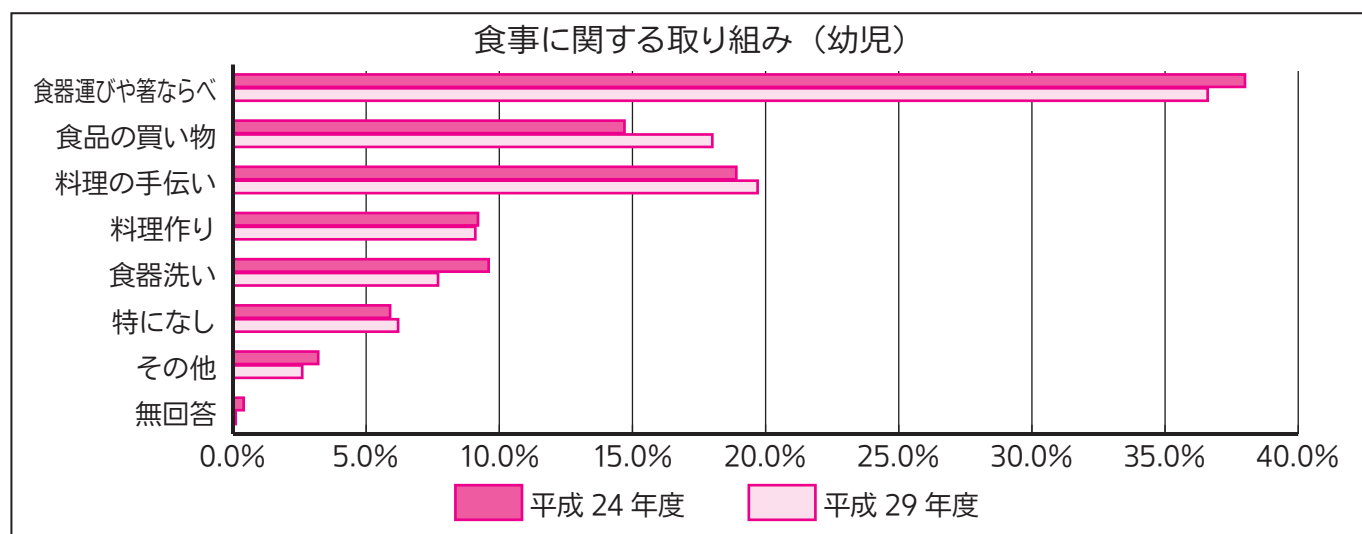
食事に関する幼児の取り組みは、「食器運びや箸ならべ」に取り組ませている人の割合が高くなっています。

小中学生の料理のお手伝いをする人の割合は減少傾向にあります。家庭生活の中で、食事作りに関する取り組みが他のお手伝いや学業に比べて優先されていない状況が考えられます。

①幼児

n：平成24年度 1,118人 平成29年度 961人（複数回答）

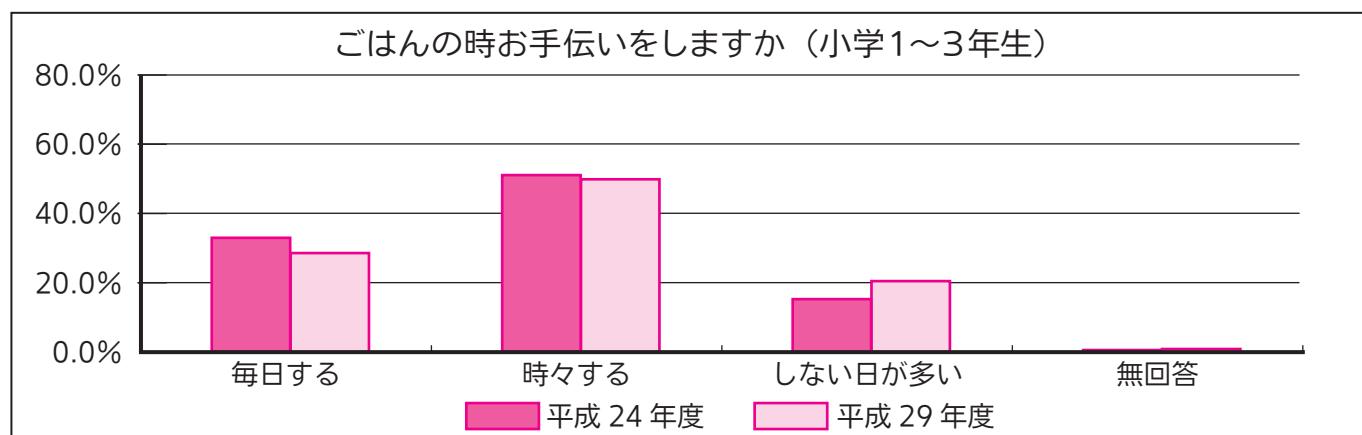
食事に関することで、お子さんに取り組ませていることは何ですか								
区 分	食器運びや箸ならべ	食品の買い物	料理の手伝い	料理作り	食器洗い	特になし	その他	無回答
平成24年度	38.0%	14.7%	18.9%	9.2%	9.6%	5.9%	3.2%	0.4%
平成29年度	36.6%	18.0%	19.7%	9.1%	7.7%	6.2%	2.6%	0.1%



②小学1～3年生

n：平成24年度 1,263人 平成29年度 1,076人

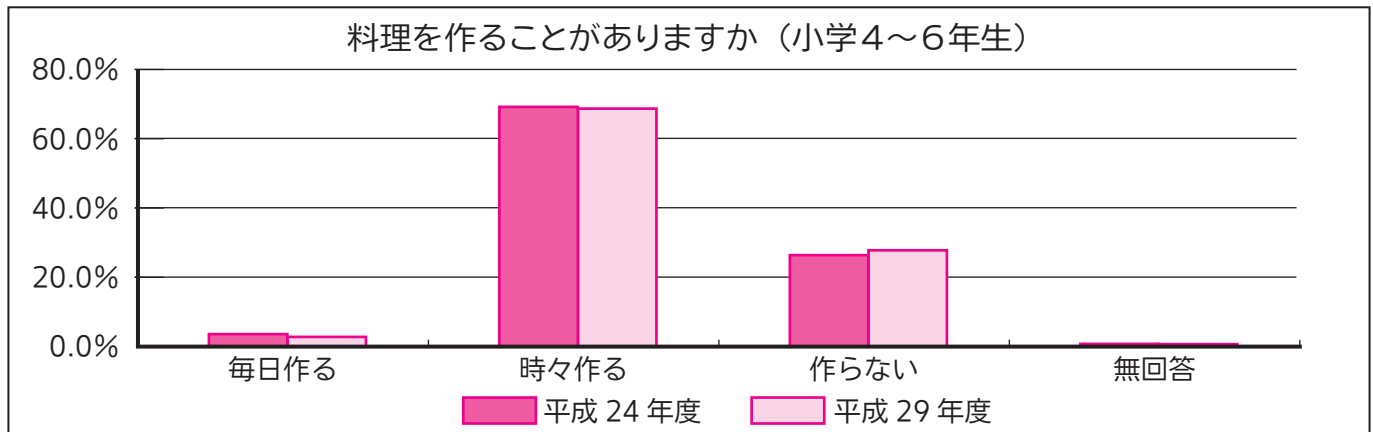
ごはんの時お手伝いをしますか				
区 分	毎日する	時々する	しない日が多い	無回答
平成24年度	33.0%	51.1%	15.3%	0.6%
平成29年度	28.6%	49.9%	20.5%	0.9%



③小学4～6年生

n：平成24年度 1,490人 平成29年度 1,204人

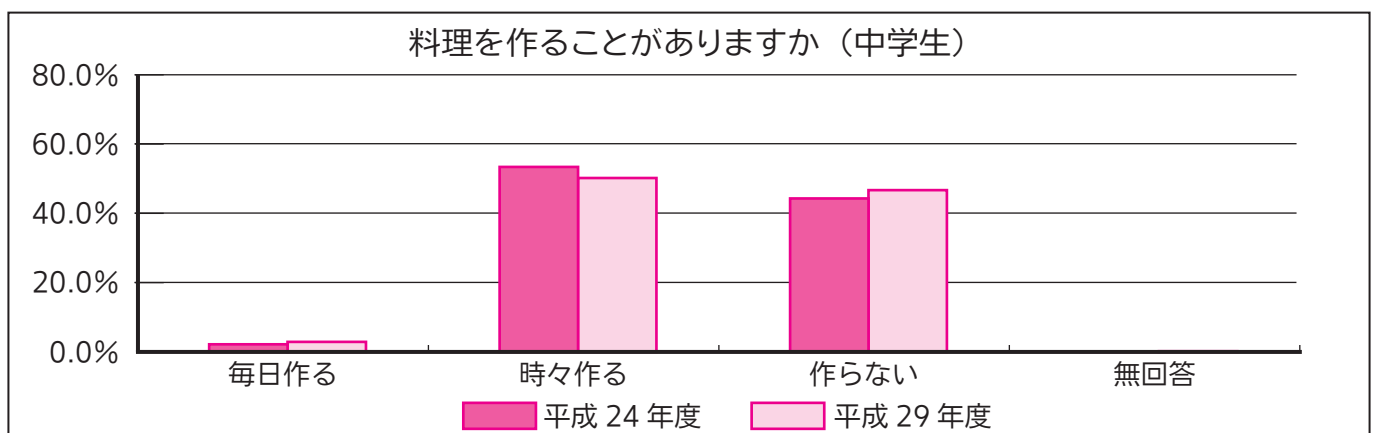
料理を作ることがありますか				
区 分	毎日作る	時々作る	作らない	無回答
平成24年度	3.6%	69.2%	26.4%	0.8%
平成29年度	2.8%	68.7%	27.8%	0.7%



④中学生

n：平成24年度 1,552人 平成29年度 1,227人

料理を作ることがありますか				
区 分	毎日作る	時々作る	作らない	無回答
平成24年度	2.2%	53.4%	44.3%	0.1%
平成29年度	2.9%	50.2%	46.7%	0.2%



(8) 主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか

主食・主菜・副菜を1日に2回以上そろえて食べている人は、年代が若いほど低い割合になっています。

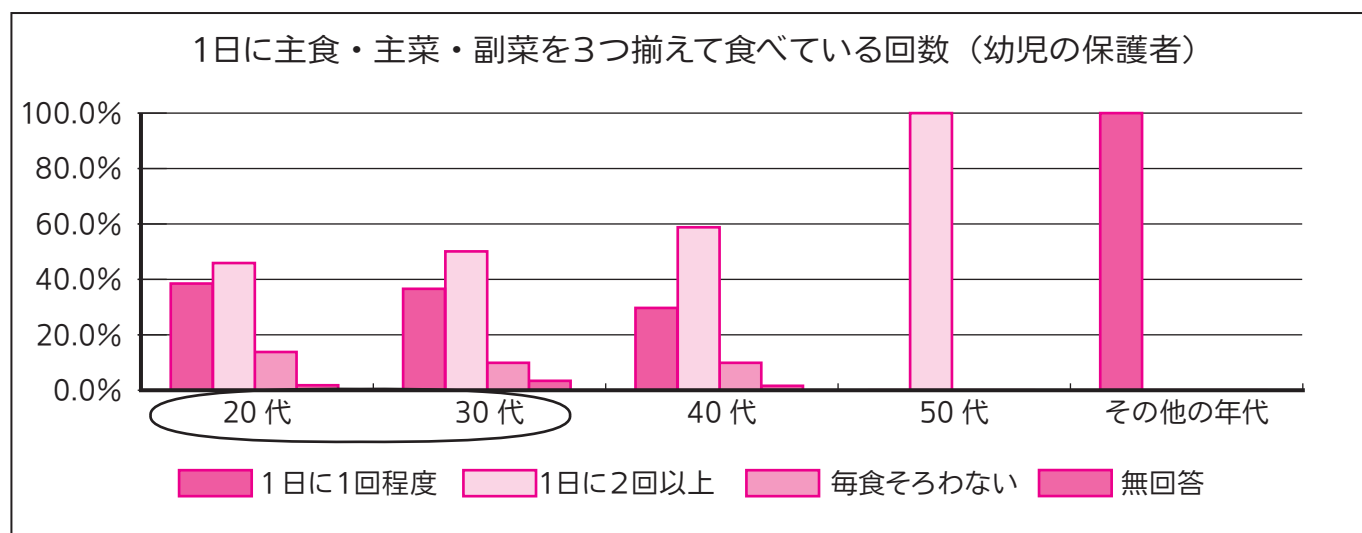
若い世代では仕事や子育てが優先され、栄養バランスに配慮した食事に対する認識の低さが考えられます。

①幼児の保護者

※若い世代 20代、30代

n：20代 109人 30代 475人 40代 182人 50代 1人 その他の年代 3人

区 分	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べていますか			
	1日に1回程度	1日に2回以上	毎食そろわない	無回答
20代	38.5%	45.9%	13.8%	1.8%
30代	36.6%	50.1%	9.9%	3.4%
40代	29.7%	58.8%	9.9%	1.6%
50代	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
その他の年代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%



(9) 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）

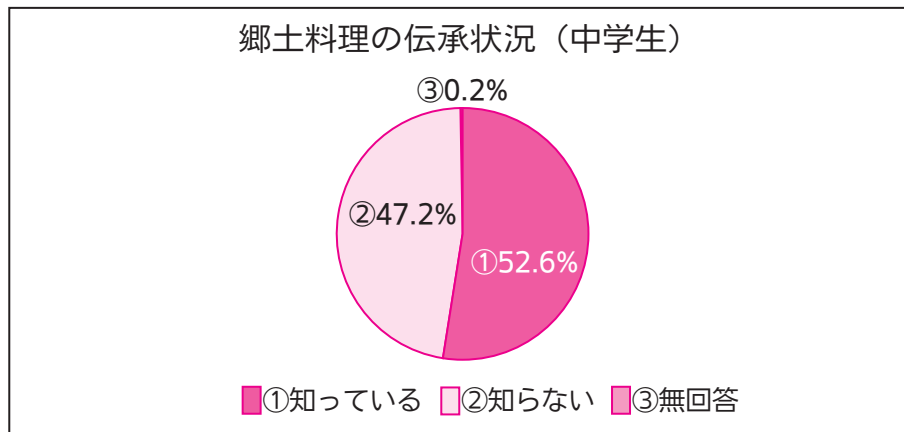
郷土料理を知っている中学生及び伝承している幼児の保護者の割合は、どちらも約5割程度
となっています。

郷土料理については、約半数に浸透されています。

①中学生

n：平成29年度 1,227人

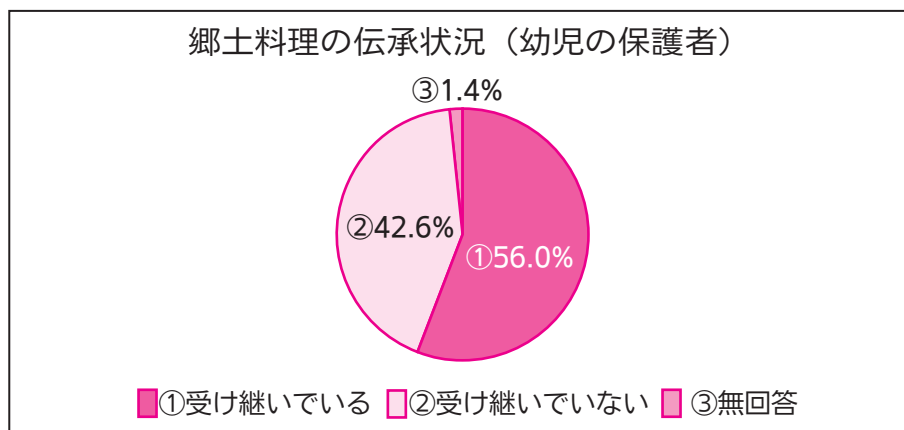
区 分	郷土料理を知っていますか		
	知っている	知らない	無回答
平成29年度	52.6%	47.2%	0.2%



②幼児の保護者

n：平成29年度 770人

区 分	郷土料理を受け継いでいますか		
	受け継いでいる	受け継いでいない	無回答
平成29年度	56.0%	42.6%	1.4%

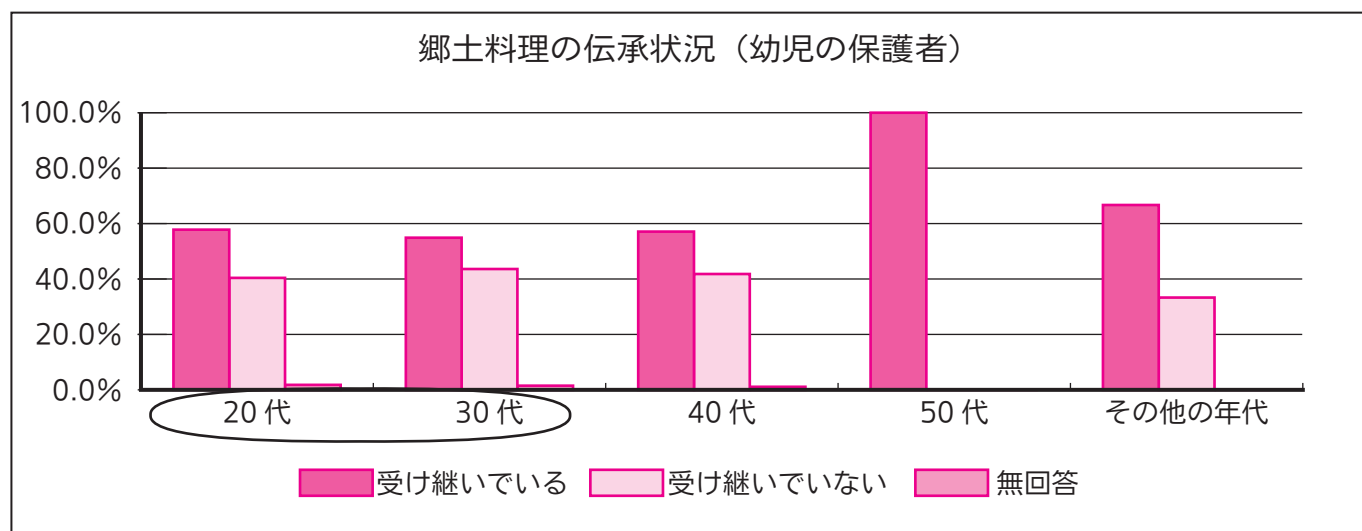


③幼児の保護者（年代別）

※若い世代 20 代、30 代

n：20 代 109 人 30 代 475 人 40 代 182 人 50 代 1 人 その他の年代 3 人

区 分	郷土料理を受け継いでいますか		
	受け継いでいる	受け継いでいない	無回答
20 代	57.8%	40.4%	1.8%
30 代	54.9%	43.6%	1.5%
40 代	57.1%	41.8%	1.1%
50 代	100.0%	0.0%	0.0%
その他の年代	66.7%	33.3%	0.0%



食に関連するデータ

1 人口と世帯数の推移

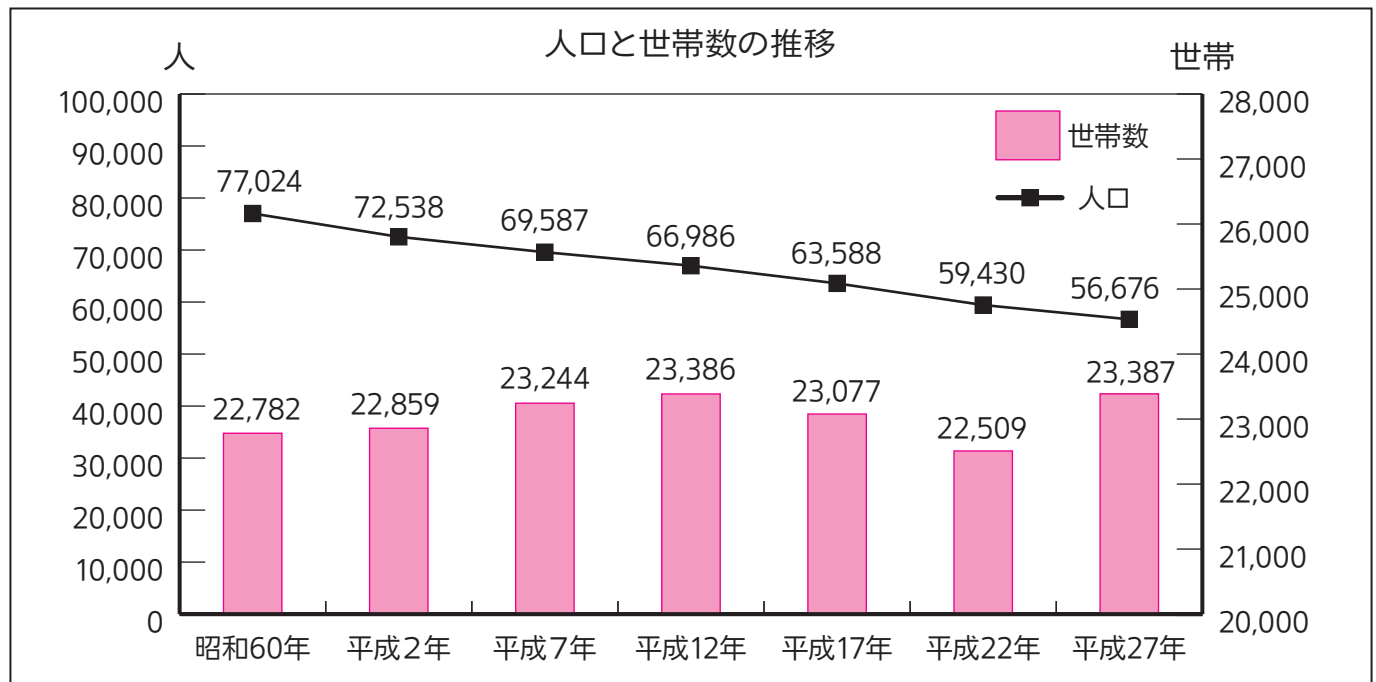
人口は年々減少していますが、世帯数は昭和 60 年以降、平成 27 年が最高値となっています。

また、家族類型別世帯数の推移では、核家族世帯やその他の親族世帯は減少傾向にあり、単独世帯が増加しています。

核家族世帯数の内訳を見ると、夫婦と子供からなる世帯は減少傾向にあり、ひとり親と子供からなる世帯は平成 17 年から横ばいで推移しています。

(各年 10 月 1 日現在) 単位：人、世帯

区 分	昭和60年	平成 2 年	平成 7 年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
人 口	77,024	72,538	69,587	66,986	63,588	59,430	56,676
世帯数	22,782	22,859	23,244	23,386	23,077	22,509	23,387

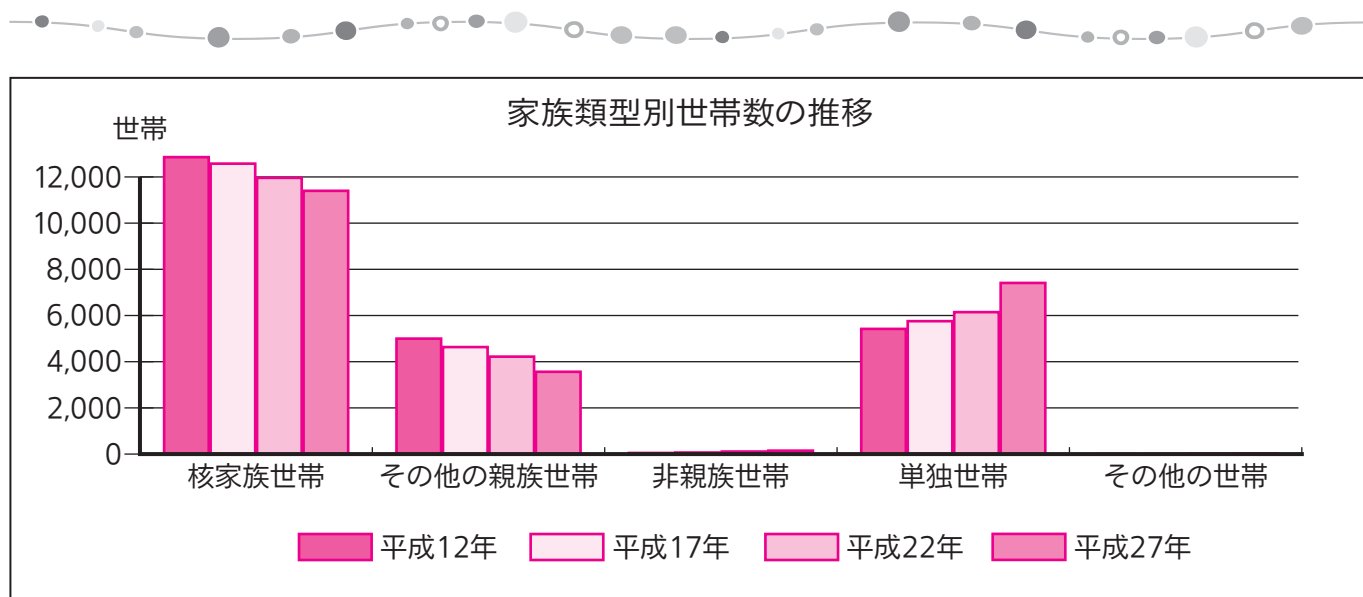


資料：国勢調査（合併前の数値は、旧町村を合算した数値）

①家族類型別世帯数の推移

単位：世帯

区 分	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年
核家族世帯	12,857	12,576	11,962	11,399
その他の親族世帯	4,999	4,633	4,219	3,563
非親族世帯	48	67	110	148
単独世帯	5,420	5,755	6,146	7,410
その他の世帯	0	0	3	24
合 計	23,324	23,031	22,440	22,544

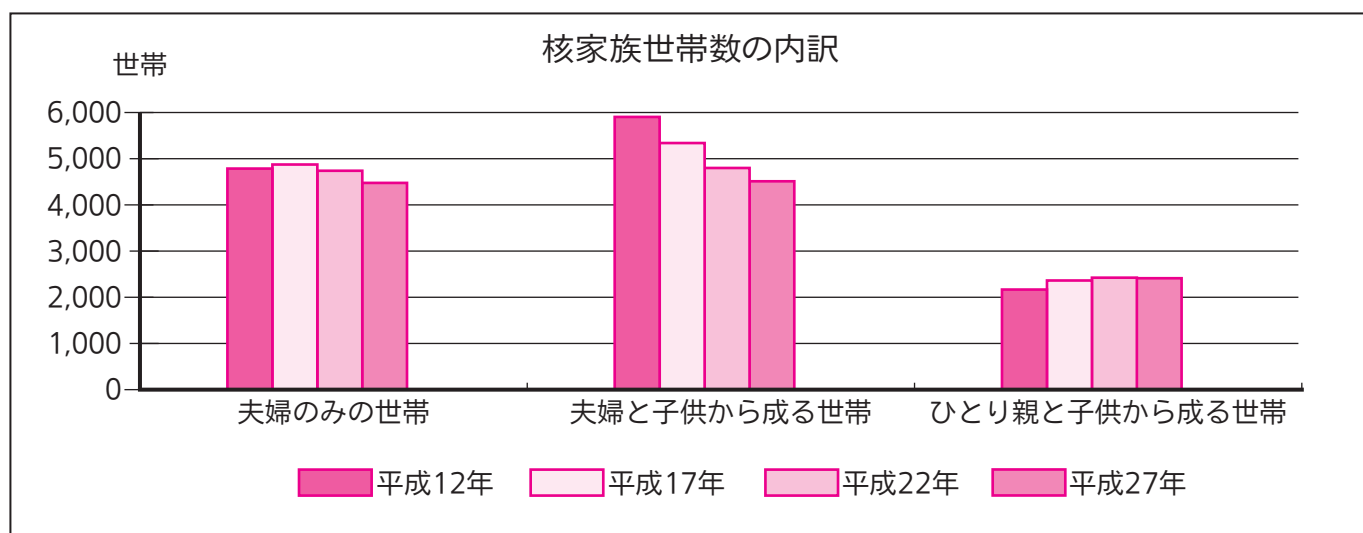


資料：国勢調査（合併前の数値は、旧町村を合算した数値）

②核家族世帯数の内訳

単位：世帯

区 分	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年
夫婦のみの世帯	4,786	4,874	4,739	4,476
夫婦と子供から成る世帯	5,904	5,339	4,799	4,511
ひとり親と子供から成る世帯	2,167	2,363	2,424	2,412
合 計	12,857	12,576	11,962	11,399



資料：国勢調査（合併前の数値は、旧町村を合算した数値）

2 起床時間と就寝時間の状況

1歳6か月児の起床時間は、6時台に起床する児が増えており、就寝時間については20時台に就寝する児が増え、22時以降に就寝する児は減少しています。

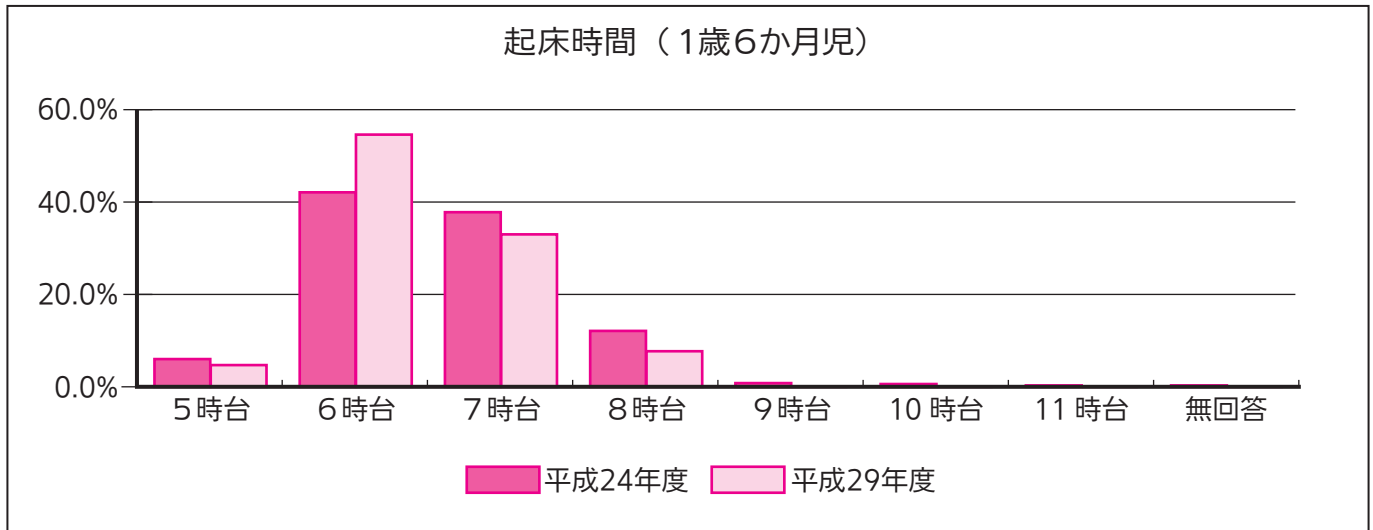
3歳児の起床時間は、6時台までに起床する児が増えており、就寝時間については、21時台までに就寝する児が増加傾向にあります。

生活リズムについての理解が深まっていることが考えられます。

① 1歳6か月児

・起床時間 n：平成24年度 347人 平成29年度 339人

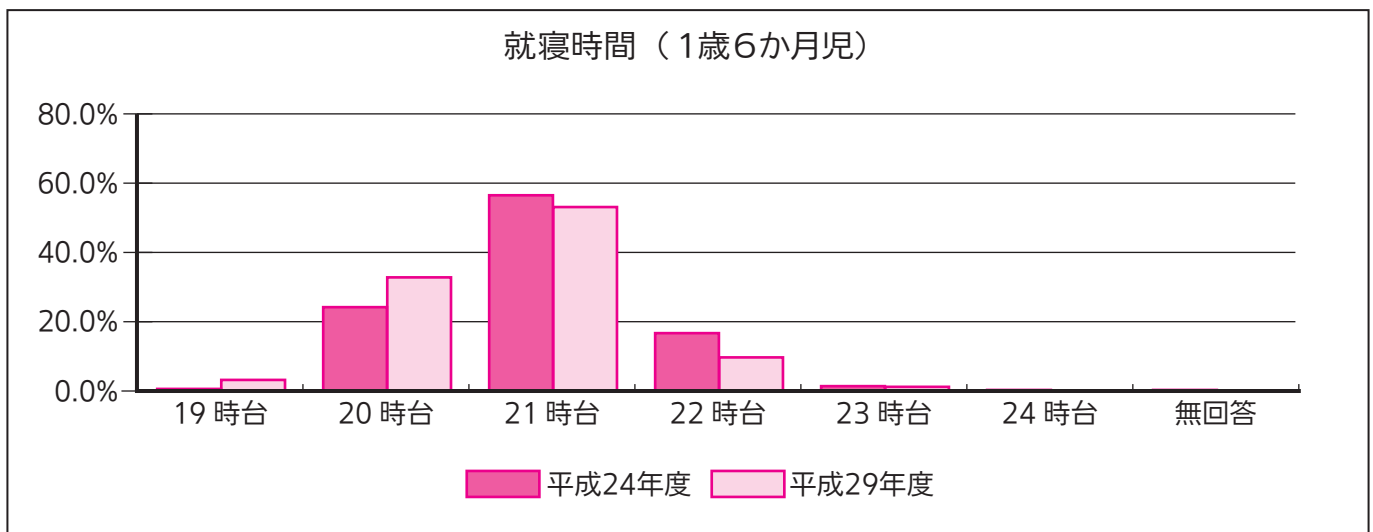
区 分	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	無回答
平成24年度	6.0%	42.1%	37.8%	12.1%	0.8%	0.6%	0.3%	0.3%
平成29年度	4.7%	54.6%	33.0%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%



資料：宮古市「1歳6か月児健康診査」（平成24年度、29年度）

・就寝時間 n：平成24年度 347人 平成29年度 339人

区 分	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台	24時台	無回答
平成24年度	0.6%	24.2%	56.5%	16.7%	1.4%	0.3%	0.3%
平成29年度	3.2%	32.8%	53.1%	9.7%	1.2%	0.0%	0.0%



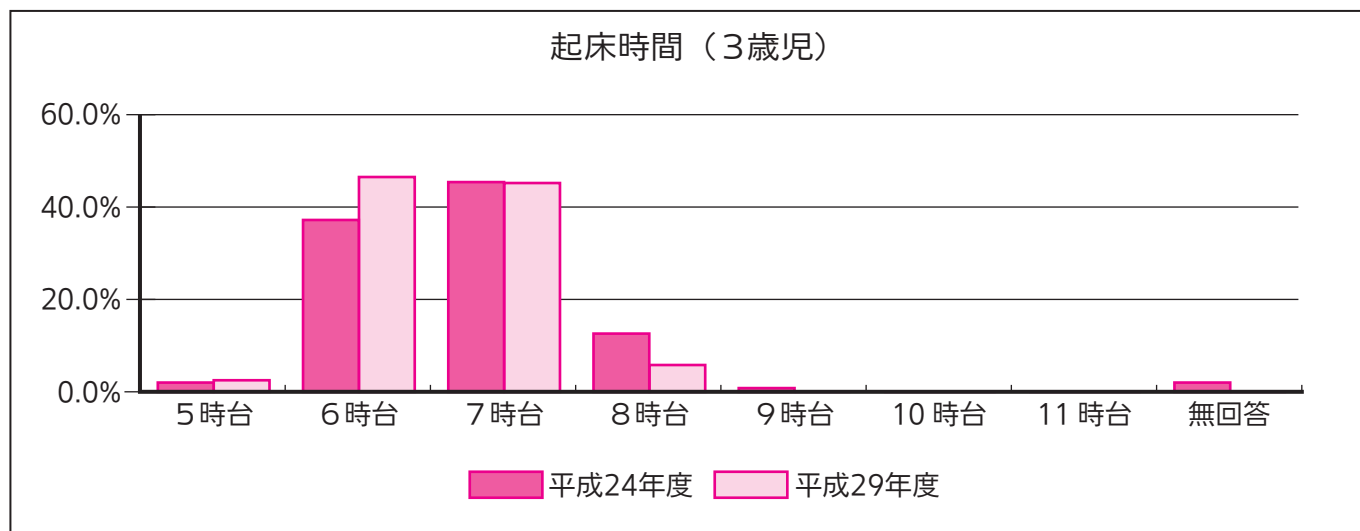
資料：宮古市「1歳6か月児健康診査」（平成24年度、29年度）



② 3 歳児

・起床時間 n：平成 24 年度 390 人 平成 29 年度 361 人

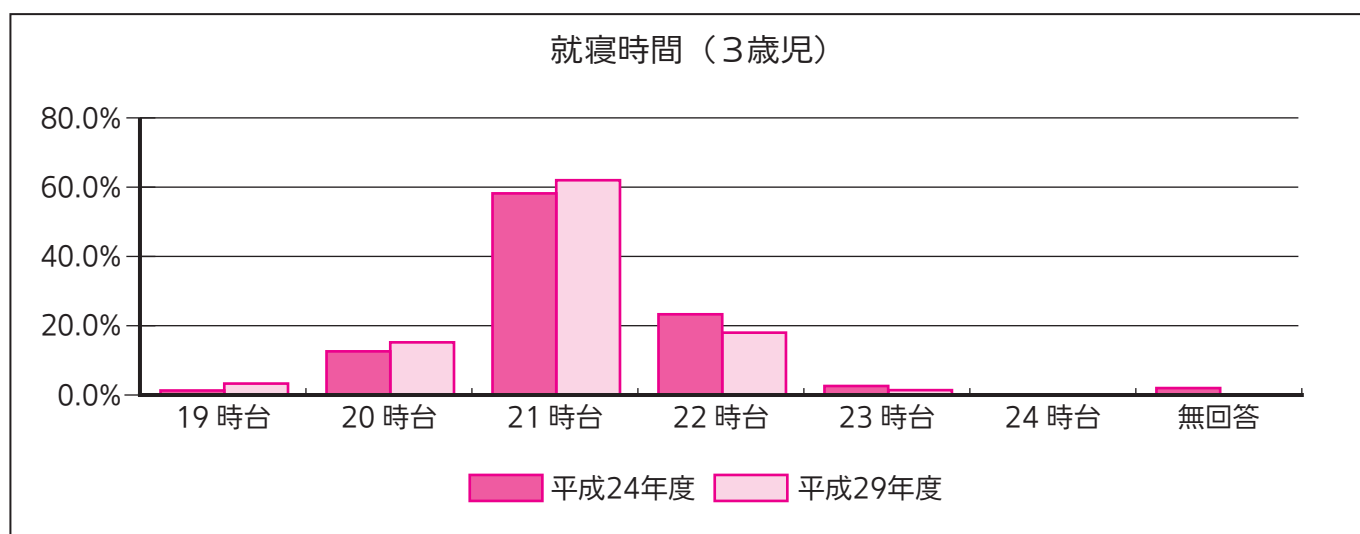
区 分	5 時台	6 時台	7 時台	8 時台	9 時台	10 時台	11 時台	無回答
平成24年度	2.0%	37.2%	45.4%	12.6%	0.8%	0.0%	0.0%	2.0%
平成29年度	2.5%	46.5%	45.2%	5.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%



資料：宮古市「3 歳児健康診査」（平成 24 年度、29 年度）

・就寝時間 n：平成 24 年度 390 人 平成 29 年度 361 人

区 分	19 時台	20 時台	21 時台	22 時台	23 時台	24 時台	無回答
平成24年度	1.3%	12.6%	58.2%	23.3%	2.6%	0.0%	2.0%
平成29年度	3.3%	15.2%	62.0%	18.0%	1.4%	0.0%	0.0%



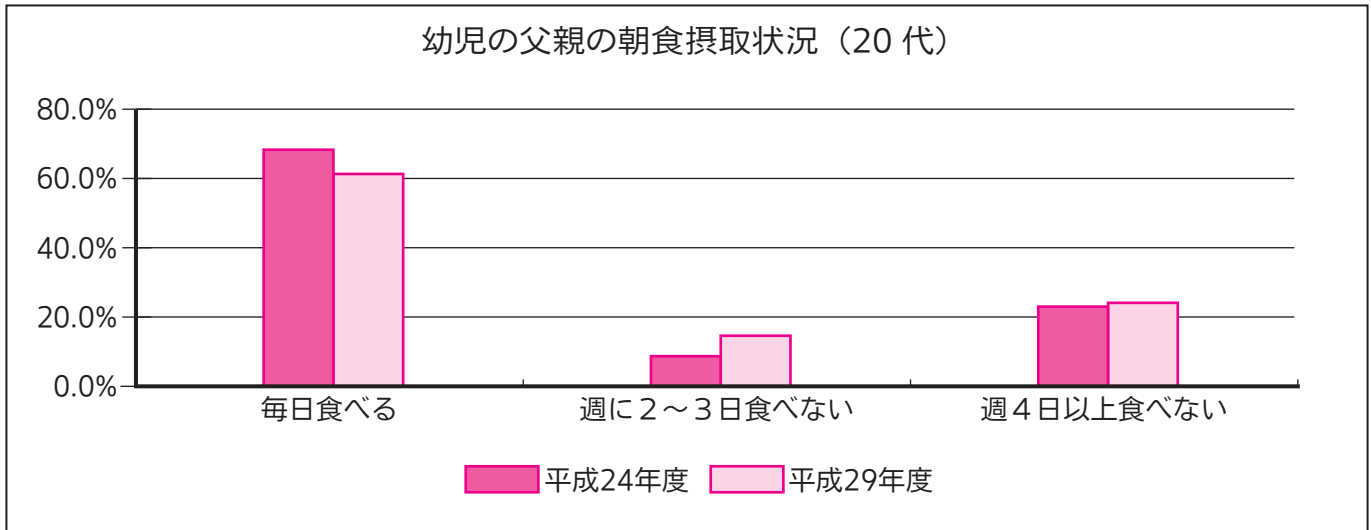
資料：宮古市「3 歳児健康診査」（平成 24 年度、29 年度）

3 幼児の父親の朝食摂取状況

幼児の父親は、30代では「毎日食べる」人の割合が増加し、20代、40代では低下しています。

① 20代 n：平成24年度 161人 平成29年度 137人

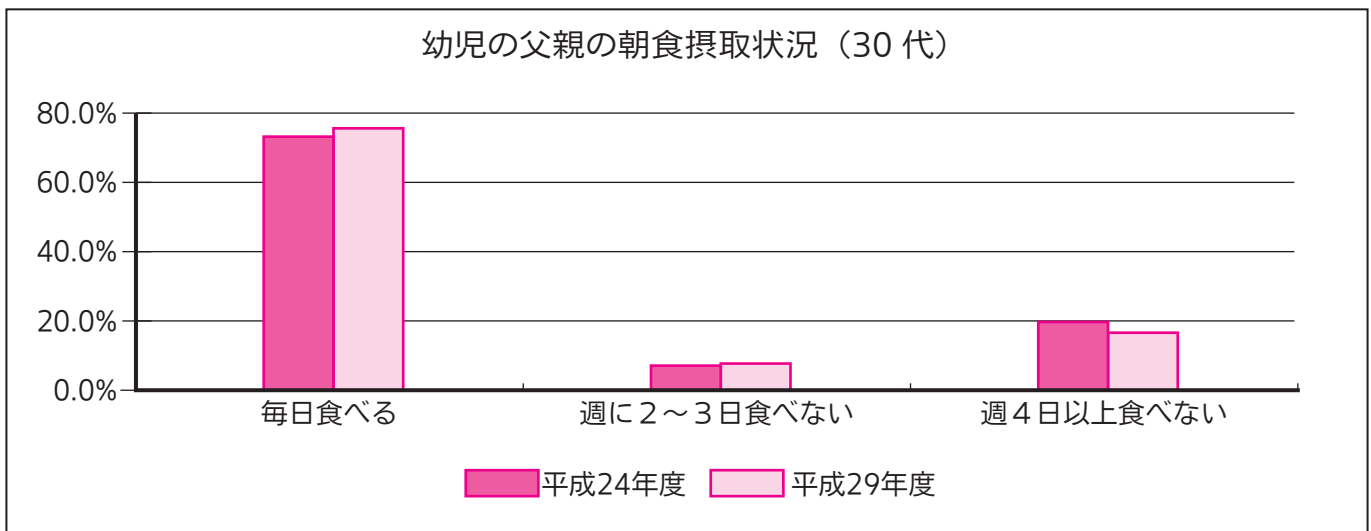
区分	毎日食べる	週に2～3日食べない	週4日以上食べない
平成24年度	68.3%	8.7%	23.0%
平成29年度	61.3%	14.6%	24.1%



資料：宮古市「父親の朝食摂取状況調査」（平成24年度、29年度）

② 30代 n：平成24年度 380人 平成29年度 349人

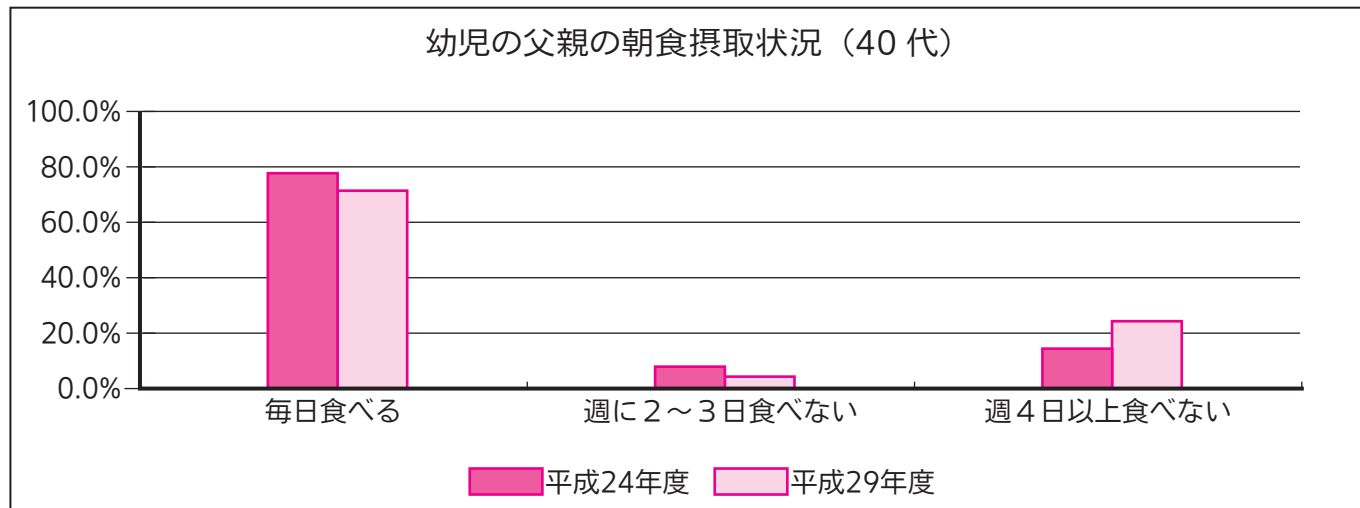
区分	毎日食べる	週に2～3日食べない	週4日以上食べない
平成24年度	73.2%	7.1%	19.7%
平成29年度	75.6%	7.7%	16.6%



資料：宮古市「父親の朝食摂取状況調査」（平成24年度、29年度）

③ 40代 n：平成24年度 139人 平成29年度 140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
平成24年度	77.7%	7.9%	14.4%
平成29年度	71.4%	4.3%	24.3%

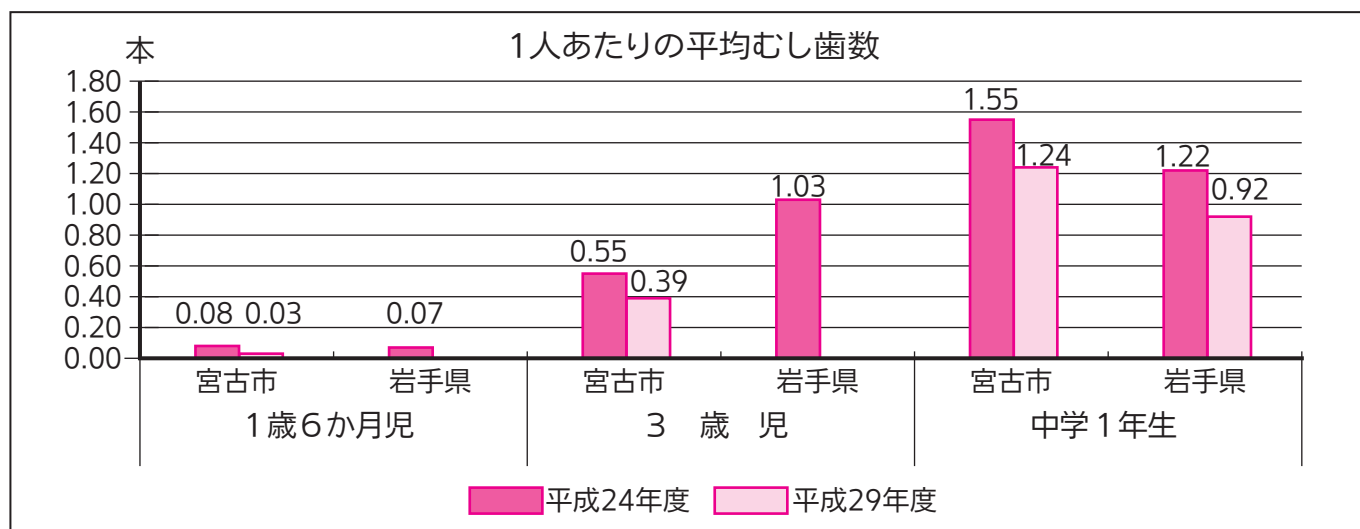


資料：宮古市「父親の朝食摂取状況調査」（平成24年度、29年度）

4 むし歯の状況

1人あたりの平均むし歯数は減少していることから取り組みの成果がみられます。

区 分	年 度	宮古市(本)	岩手県(本)
1歳6か月児	平成24年度	0.08	0.07
	平成29年度	0.03	
3歳児	平成24年度	0.55	1.03
	平成29年度	0.39	
中学1年生	平成24年度	1.55	1.22
	平成29年度	1.24	0.92



資料：宮古市「乳幼児歯科健康診査」（平成24年度、29年度）

宮古市学校保健会「宮古市小・中学校健康診断統計」（平成24年度、29年度）

岩手県「1歳6か月児および3歳児歯科健康診査」（平成24年度、29年度）

5 肥満の状況

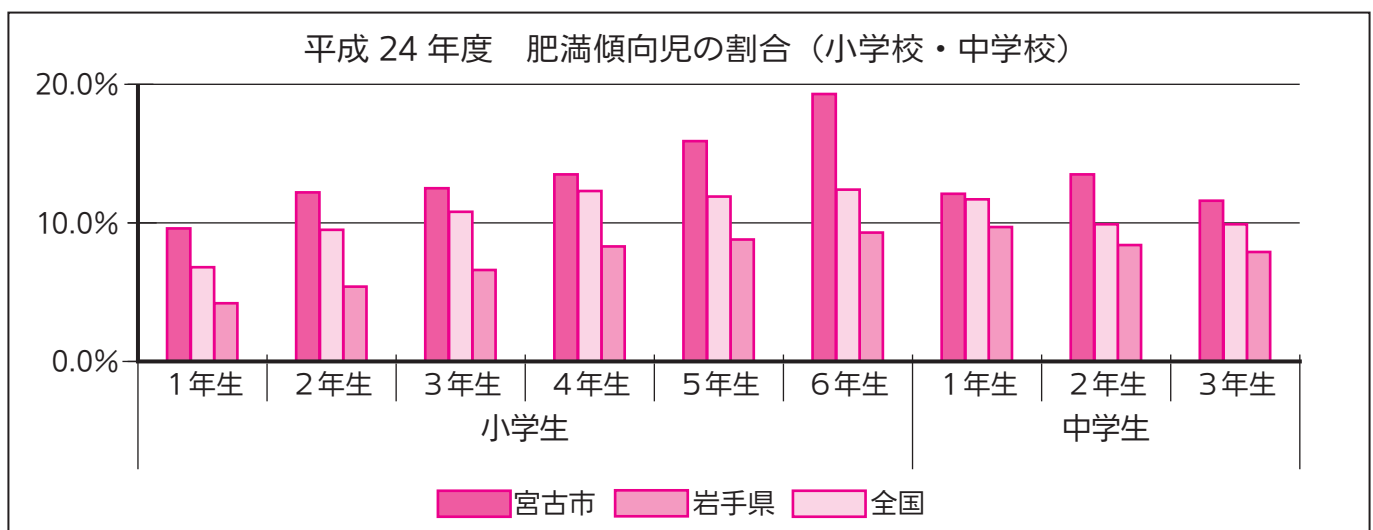
肥満の状況は、小学1年生、中学1年生、中学3年生が増加しており、それ以外の学年は減少しています。小学2年生と小学3年生は、県の平均より減少していますが、いずれの学年も国の平均を上回っています。

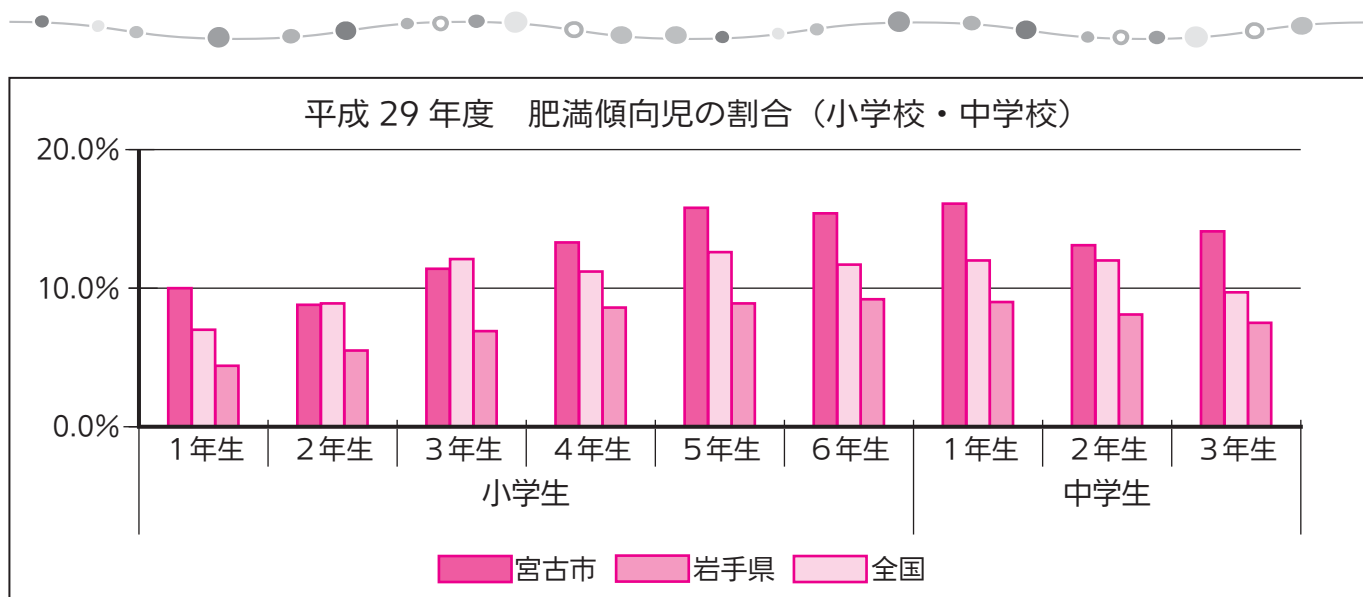
大人は男性が増加傾向にあり、女性は横ばいとなっています。肥満が生活習慣病につながることへの理解が低いことが考えられます。

①小学生、中学生

平成24年度 n：小学生 1年生 417人 2年生 409人 3年生 458人 4年生 488人 5年生 496人 6年生 534人
 中学生 1年生 495人 2年生 540人 3年生 578人
 平成29年度 n：小学生 1年生 339人 2年生 354人 3年生 402人 4年生 415人 5年生 406人 6年生 391人
 中学生 1年生 386人 2年生 429人 3年生 468人

区 分		宮古市		岩手県		全 国	
		平成24年度	平成29年度	平成24年度	平成29年度	平成24年度	平成29年度
小学生	1年生	9.6%	10.0%	6.8%	7.0%	4.2%	4.4%
	2年生	12.2%	8.8%	9.5%	8.9%	5.4%	5.5%
	3年生	12.5%	11.4%	10.8%	12.1%	6.6%	6.9%
	4年生	13.5%	13.3%	12.3%	11.2%	8.3%	8.6%
	5年生	15.9%	15.8%	11.9%	12.6%	8.8%	8.9%
	6年生	19.3%	15.4%	12.4%	11.7%	9.3%	9.2%
	合計	14.1%	12.6%	—	—	—	—
中学生	1年生	12.1%	16.1%	11.7%	12.0%	9.7%	9.0%
	2年生	13.5%	13.1%	9.9%	12.0%	8.4%	8.1%
	3年生	11.6%	14.1%	9.9%	9.7%	7.9%	7.5%
	合計	12.4%	14.3%	—	—	—	—

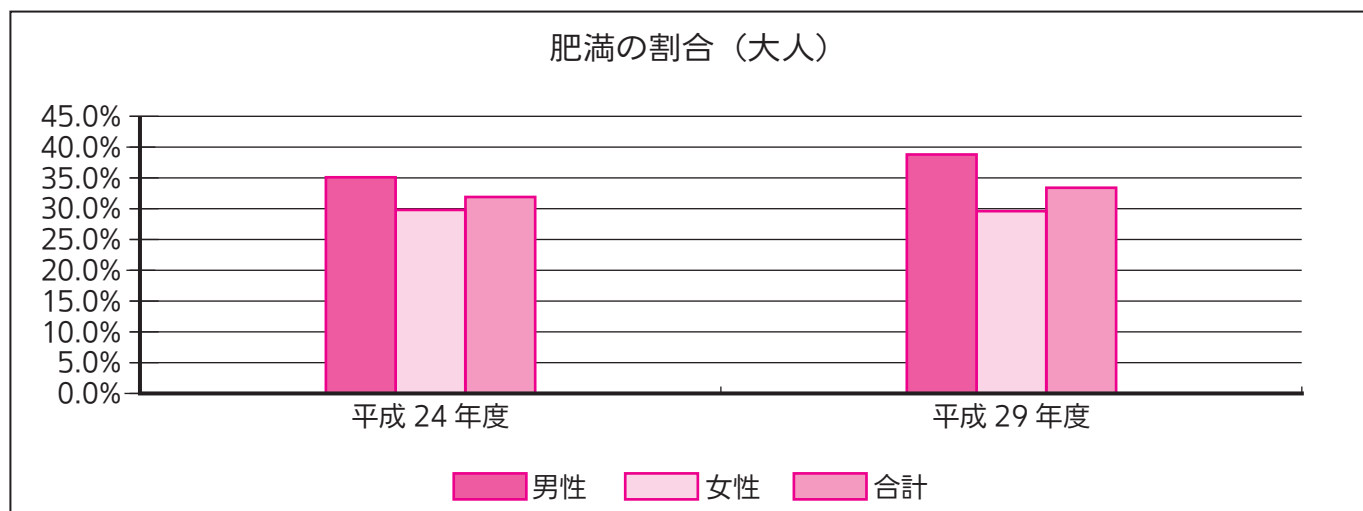




資料：宮古市学校保健会「宮古市小・中学校健康診断統計」（平成 24 年度、29 年度）
文部科学省「学校保健統計調査」（平成 24 年度、29 年度）

②大人 n：平成 24 年度 男性 2,157 人 女性 3,119 人 合計 5,276 人
平成 29 年度 男性 1,831 人 女性 2,621 人 合計 4,452 人

区 分	平成24年度	平成29年度
男 性	35.1%	38.8%
女 性	29.8%	29.6%
合 計	31.9%	33.4%



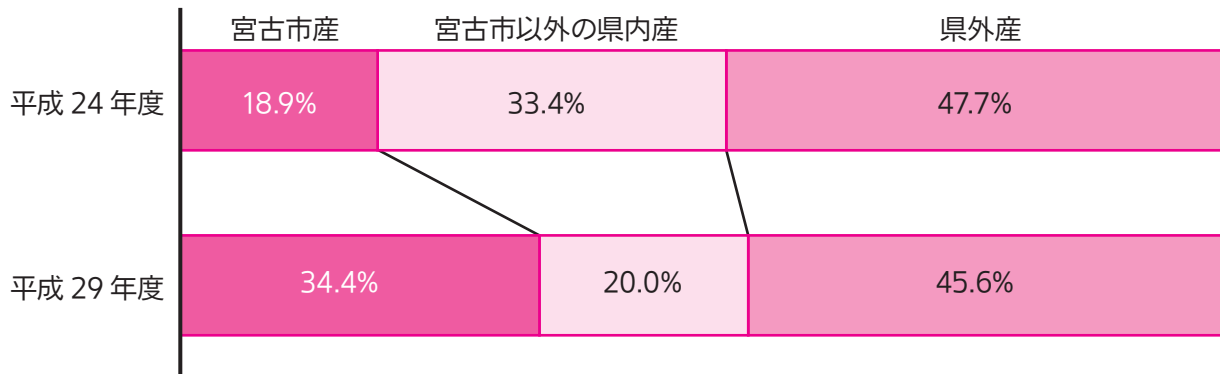
資料：宮古市「国保特定健康診査結果集計」（平成 24 年度、29 年度）

6 学校給食への地元食材の利用状況

食材の利用については宮古市産が増加し、宮古市以外の県内産は減少しています。
関係課・関係団体と連携し優先的に地元食材を利用してきた成果と考えられます。

地産別	宮古市		宮古市以外の県内産		県外産		合 計	
	使用料	使用割合	使用料	使用割合	使用料	使用割合	使用料	使用割合
平成24年度	56,492.0kg	18.9%	99,591.3kg	33.4%	142,130.7kg	47.7%	298,214.0kg	100.0%
平成29年度	82,128.2kg	34.4%	47,756.2kg	20.0%	108,947.9kg	45.6%	238,832.3kg	100.0%

学校給食食材提供の地産別割合



資料：宮古市「学校給食にかかる食材の利用実態」（平成 24 年度、29 年度）

7 食育への関心の状況

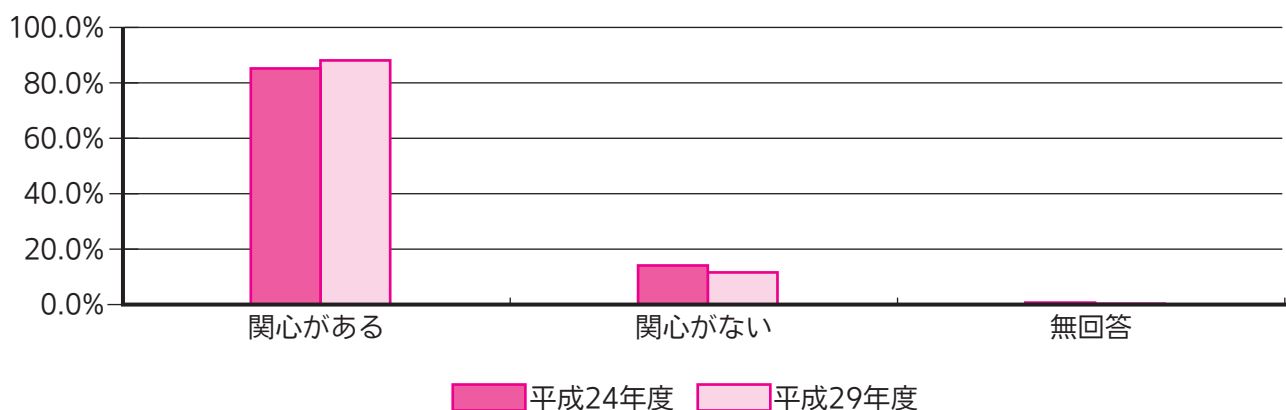
食育に「関心がある」人の割合は増加しています。

これまでの食育に関する事業の一定の成果と考えられます。

n：平成 24 年度 391 人 平成 29 年度 352 人

区 分	関心がある	関心がない	無回答
平成24年度	85.2%	14.1%	0.7%
平成29年度	88.1%	11.6%	0.3%

食育の関心の状況



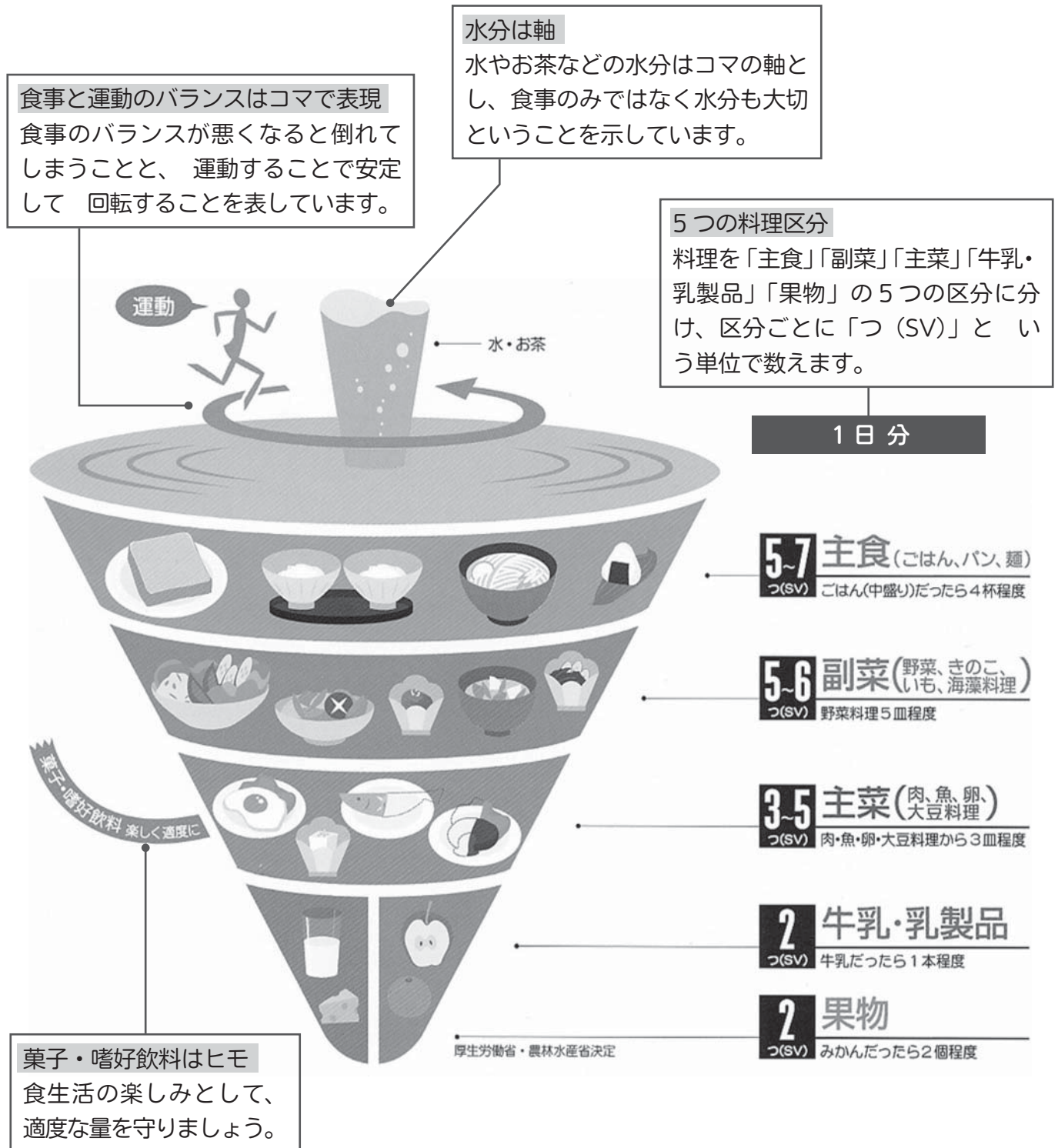
資料：宮古市「妊婦アセスメント集計」（平成 24 年度、29 年度）

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかコマのイラストで示したものです。

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が作成しました。



● 1日に必要なエネルギー量と料理区分ごとの摂取の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	

※身体活動量

「低い」…… 一日中座っていることがほとんど

「ふつう以上」…… 「低い」に該当しない人

(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)

※牛乳・乳製品の子ども向けの目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

● 区分ごとの料理例と数値

1 日 分	料 理 例
主 食	1つ分 = = = = 1.5つ分 = 2つ分 = = =
副 菜	1つ分 = = = = = = = 2つ分 = = =
主 菜	1つ分 = = = 2つ分 = = = 3つ分 = = =
牛乳・乳製品	1つ分 = = = = 2つ分 =
果 物	1つ分 = = = = = =

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

計画の策定経過

年	月 日	会議等及び内容
平成 30 年	5 月 29 日	宮古市経営会議 ・第3次宮古市食育推進計画の策定について
平成 30 年	9 月 6 日	宮古市経営会議 ・第2次宮古市食育推進計画の評価と第3次宮古市食育推進計画の策定方針について
平成 30 年	11 月 17 日 ～11 月 30 日	関係課へ第3次宮古市食育推進計画（素案）の意見聴取
平成 30 年	11 月 30 日	第1回第3次宮古市食育推進計画策定委員会 ・第3次宮古市食育推進計画（素案）について
平成 30 年	12 月 3 日	宮古市経営会議 ・第3次宮古市食育推進計画（素案）について
平成 30 年	12 月 10 日	教育民生常任委員会 ・第3次宮古市食育推進計画（案）について
平成 31 年	1 月 4 日 ～1 月 23 日	パブリックコメント実施
平成 31 年	3 月	第3次宮古市食育推進計画策定



第1回宮古市食育推進計画策定委員会

宮古市食育及び地産地消の推進基本条例

○宮古市食育及び地産地消の推進基本条例

平成21年12月16日

条例第53号

目次

前文

第1章 総則（第1条—第6条）

第2章 推進計画等（第7条—第9条）

第3章 食育及び地産地消の推進（第10条・第11条）

第4章 農林水産業の振興（第12条）

第5章 推進体制の整備（第13条）

附則

私たちのまち・みやこには、雄大な北上山系を源とした閉伊川をはじめとする大小の河川が流れ、三陸の海に注いでいる。流域では、豊かな農産物が生産され、三陸の海は、世界有数の漁場を背景にした海産物の宝庫である。

私たちは、これらの豊かな自然を実感し、その恵みを食育や地産地消の推進活動に実らせ、ひいては地域経済の活性化と発展に波及させるため、この条例を制定する。

第1章 総則

（目的）

第1条 この条例は、食育及び地産地消を推進するための基本理念を定めるとともに、この基本理念に基づく市、生産者等及び市民の役割を明らかにし、もって市民と生産者等の信頼と連携により、食文化の継承と農林水産業の振興を図り、健康で文化的な地域社会の形成に資することを目的とする。

（用語の意義）

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 食育 様々な経験を通じて、市民が食の安全や栄養、食文化などの食に関する知識と食を選択する力を養うことにより、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う。
- (2) 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費することをいう。
- (3) 生産者等 農林水産業に由来する食品の生産、採取、製造、加工、調理、流通、販売その他当該食品の消費者への提供に携わる全ての者（これらの者が組織する団体を含む。）をいう。



(基本理念)

第3条 食育及び地産地消は、次に掲げる基本理念に基づいて推進されなければならない。

- (1) 食育及び地産地消の重要性について市民及び生産者等に理解されるものであること。
- (2) 地域の食文化と伝統を重んじたものであること。
- (3) 安心かつ安全な農林水産物の生産及び採取に欠かせない農地、森林、海洋、河川その他の資源環境の保全に留意したものであること。
- (4) 生産者等及び市民の主体的かつ積極的な参加が図られるものであること。
- (5) 担い手の確保等農林水産業の持続的な経営の維持及び発展に寄与するものであること。
- (6) 家庭、学校、保育所、その他地域内のあらゆる場において実践されるものであること。

(市の役割)

第4条 市は、前条に定める基本理念（以下「基本理念」という。）に基づき、生産者等及び市民と連携して食育及び地産地消を推進するものとする。

(生産者等の役割)

第5条 生産者等は、基本理念を理解し、安心かつ安全な食品を提供するとともに、当該食品に関する正確で適切な情報を消費者に提供するように努めるものとする。

2 生産者等は、市民と連携して食育及び地産地消に取り組むとともに、市が実施する施策に協力するように努めるものとする。

(市民の役割)

第6条 市民は、基本理念を理解し、自発的に食育及び地産地消に取り組むとともに、市が実施する施策に協力するように努めるものとする。

第2章 推進計画等

(食育推進計画)

第7条 市は、基本理念に基づき食育を推進するため、食育に係る推進計画（以下「食育推進計画」という。）を定めるものとする。

(地産地消推進計画)

第8条 市は、基本理念に基づき地産地消を推進するため、地産地消に係る推進計画（以下「地産地消推進計画」という。）を定めるものとする。

(各推進計画との連携)

第9条 食育推進計画及び地産地消推進計画は、相互に連携するものでなければならない。

第3章 食育及び地産地消の推進

(食育の推進)

第10条 市は、食育推進計画に定めるところにより、市民が生涯にわたって健全な心身を培うとともに豊かな人間性を育むため、食育を実践することを推奨するものとする。

2 学校給食は、食育を児童、生徒が実践する機会として活用し、その充実に努めるものとする。

3 食育は、保健、医療、保育、介護その他の社会福祉の場において、積極的に行うものとし、これらに従事する者は、基本理念を理解し、食育の推進に努めなければならない。

(地産地消の推進)

第11条 市は、地産地消推進計画に定めるところにより、安心かつ安全な食品の生産の拡大並びに製造、加工、流通及び販売の促進並びに当該食品の消費の拡大を図るため、必要な施策を講ずるものとする。

2 市は、地産地消の推進のため、学校給食の食材に安心かつ安全な地域の農林水産物を使用する割合を高めるよう努めるものとする。

3 市は、地産地消に関する日を定め、市民の意識啓発及び地元食材の使用の促進を図るものとする。

第4章 農林水産業の振興

(農林水産業の振興)

第12条 市は、地産地消の推進の前提である農林水産物の安定的な供給を図るため、農林水産業の振興に必要な施策を推進するものとする。

2 市は、生産者組織の効率化の支援、その他団体の健全な発展を図るために必要な支援を行うものとする。

3 市は、農林水産業経営に意欲のある者が、安定した収入が確保できるよう必要な施策を講ずるものとする。

第5章 推進体制の整備

(推進体制の整備)

第13条 市は、食育推進計画及び地産地消推進計画に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、市、生産者等及び市民が一体となった推進体制を整備するものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

宮古市食育推進計画策定委員会要綱

平成20年8月8日

告示第106号

(設置)

第1条 市民の食育を推進するための宮古市食育推進計画（以下「計画」という。）の策定に関し必要な事項を審議するため、宮古市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(組織)

第2条 委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2 前項の委員のうち2人は、公募による者でなければならない。ただし、公募に対し、応募がなかった場合は、この限りではない。

3 委員の任期及び欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、計画の策定が完了するまでとする。

(委員長及び副委員長)

第3条 委員会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 委員会の会議は、委員長が招集する。

2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決する。

(庶務)

第5条 委員会の庶務は、宮古市保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第6条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この告示は、平成20年8月8日から施行する。

第3次宮古市食育推進計画策定委員名簿

任期 自 平成30年10月1日

至 第3次宮古市食育推進計画策定完了時

役 職		氏 名	所 属
1	委 員 長	豊 島 喜美子	一般社団法人宮古医師会 理事 (医療法人豊島医院 副院長)
2	副委員長	伊 藤 克	宮古歯科医師会 理事 (伊藤歯科医院 副院長)
3	委 員	芳 賀 裕 基	岩手県沿岸広域振興局保健福祉環境部 宮古保健福祉環境センター 上席獣医師
4	〃	佐々木 弓 子	公益社団法人岩手県栄養士会 (岩手県立宮古病院 栄養管理科長)
5	〃	佐々木 幸 子	宮古市食生活改善推進員協議会 会長
6	〃	加 藤 敏 子	宮古私立幼稚園協議会 会長 (小百合幼稚園 園長)
7	〃	松 下 純 子	宮古保育会 (崎山保育所 所長)
8	〃	米 澤 司	新岩手農業協同組合 宮古宮農経済センター 副センター長兼米穀園芸課長
9	〃	飛鳥方 克 吉	岩手県漁業士会宮古支部 副支部長
10	〃	小野寺 理	岩手県沿岸広域振興局農林部 宮古農林振興センター 主査
11	〃	本 舘 憲 和	宮古市校長会 (川井小学校 校長)
12	〃	藤 岡 大 樹	宮古市 PTA 連合会 理事 (花輪小学校 PTA 会長)
13	〃	刈 屋 保 子	宮古市立宮古小学校 栄養教諭
14	〃	安 藤 陸 男	公募
15	〃	吉 濱 孝 明	

用語説明

あ行

□ 岩手県食育推進計画

平成 28 年 3 月策定。

平成 23 年 1 月に策定された岩手県食育推進計画の成果と課題を踏まえて、岩手県における食育の推進に関する施策について定めた計画。

□ 栄養成分表示

食品や料理に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質（脂肪）、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）などの栄養成分を表示している。

か行

□ 家庭教育学級

子どもを育てていく中で必要となる心構え、知識、気持ちの伝え方などを学ぶとともに、家族のあり方や、地域で子どもを育てていくことについて学習する機会。

□ 教育ファーム

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業に携わっている方から指導を受け、同じ作物に対して 2 つ以上の作業を 2 日間以上行う取り組みのこと。

□ 共食（きょうしょく）

食行動を共にすることを指す。家族や仲間と食事を共にすることは、人と人とのコミュニケーションを深め、食事のマナーや食べ物を大切にすることなどを養う。

□ 口腔衛生

むし歯や歯周病の予防のために、歯や口の中を清潔に保つ手入れをすること。

さ行

□ 嗜好品、嗜好飲料

栄養をとるためでなく、その人の好みによって味わい楽しむ飲食物。

□ 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使い、おかずの中心となるもの。主にたんぱく質と脂質の供給源。

□ 主食

ごはん、パン、麺類などの穀類。主にエネルギーの供給源。

□ 食育基本法

平成 17 年 6 月公布、同年 7 月施行。

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ため、食育に関しての基本理念を定め、国や地方公共団等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定め、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現を目指すことを目的とした法律。

□ 食育月間

毎年 6 月を「食育月間」と定め、関係者が連携や協力を図り、食育推進運動を効果的に実施することにより、食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図る。

□ 食育の日

毎月 19 日を「食育の日」と定め、一年を通じて断続的に食育推進運動を展開し、「家族そろって食卓を囲む」など実践的なものになるよう取り組む。

□ 食生活改善推進員協議会

「食」を通じて、市民の健康増進に寄与することを目的に活動しているボランティア団体。
宮古市食生活改善推進員協議会は、幼児と保護者への親子料理教室や、小中学生への食育講話と調理実習、青・壮年期へ向けた生活習慣病予防教室、高齢期へ向けた介護予防教室などを行っている。

□ 食品表示

それぞれの食品に関する情報を表示すること。表示内容は名称（どのような食品であるかがすぐわかるような呼び名）・原産地・原材料名・内容量・賞味期限または消費期限・保存方法・製造者の氏名および住所などについて表示している。

□ 食品ロス

食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品。小売店での売れ残りや期限切れ、飲食店や家庭での食べ残しのこと。

□ 生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患でガン、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあげられる。

た行

□ 第3次食育推進基本計画

食育基本法第16条の規定により、食育推進計画の成果と課題を踏まえ、平成28年度に国が策定したもの。

□ 地産地消

「地場生産・地場消費」の略語で、地元で生産された農林水産物を地元で消費すること。

□ 適正体重

適正体重＝身長（m）×身長（m）×22で算出する。22という数値は、BMI 22のときが統計的に病気にかかりにくいとされていることから用いられている。

※ BMIとは肥満を判定する指数。数値が大きくなるほど肥満度が高くなる。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

18.5未満：やせ 18.5～25未満：正常域 25以上：肥満

は行

□ 肥満傾向児

性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の児童をいう。

肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100（%）

□ 肥満度判定曲線

縦軸に体重、横軸に身長をとったグラフで、肥満度を簡単に判定できる。

□ パネルシアター

ネル生地や、パネル布を貼った写生版程度の大きさのパネルを舞台とし、絵を貼ったり、外したりして展開するお話、歌あそび、ゲームなど。

□ フードマイレージ

生産地から食卓までの距離が短い食料を食べたほうが輸送に伴う環境への負荷が少なくなるという考え方。輸入相手国から輸入量と距離を乗じて求められ、この値が大きいほど地球環境への負荷が大きいと考えられている。

□ 副菜

野菜、きのこ、芋、海藻などを使った、汁物・煮物・和え物などの主菜以外のおかずで、主にビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源。



□ 補食

3回の食事では不足する栄養を補うこと。エネルギー源となる炭水化物（おにぎりやパン、うどんなど）や食事では不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維を多く含む食品（牛乳やヨーグルト、果物など）が適している。水やお茶などの水分と一緒に摂取し、食事の負担にならないくらいの量が望ましいとされている。

第3次宮古市食育推進計画

平成31年（2019年）3月発行

発行 岩手県宮古市

編集 宮古市保健福祉部健康課

〒027-8501

岩手県宮古市宮町一丁目1番30号

TEL (0193)-64-0111

FAX (0193)-64-5464

E-mail kenko@city.miyako.iwate.jp

