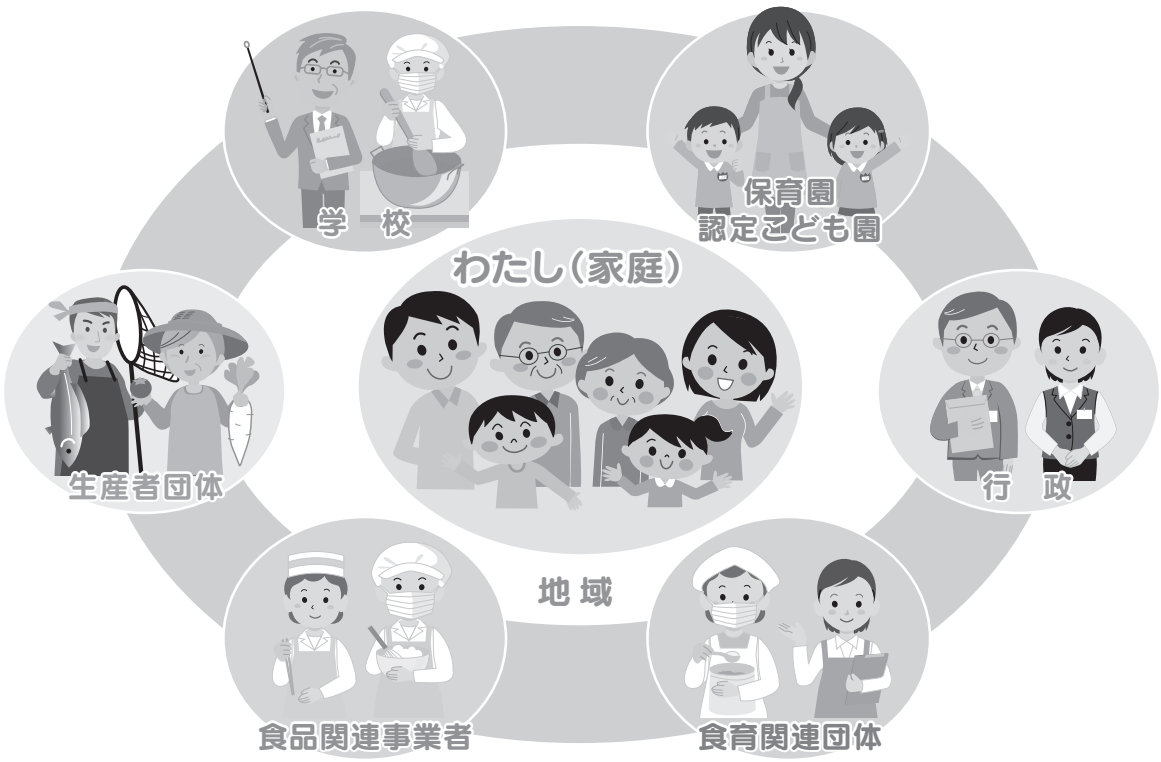
第３編

第4次
牧之原市食育推進計画



第１章　計画策定にあたって

１　背景と趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。しかし、我が国では、急速な経済発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く社会環境も大きく変化してきました。

このような中、人々の食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。さらに、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化や、それに関する意識が失われていくことも危惧されています。

国は平成 17 年に「食育[3-1]基本法」を制定し、同法に基づき、「食育推進基本計画」を策定しました。令和３年３月に策定した「第４次食育推進基本計画（令和３年度～令和７年度)」では、（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、（３）「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を重点事項とし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進しています。　静岡県においては、第４次静岡県食育推進計画を令和６年３月に策定し、家庭や社会など様々な場面で、生涯を通じて望ましい食生活を実践することを目指し、「食を通して人をはぐくむ」を目指すものとし、「０歳から始まるふじのくにの食育」をスローガンに望ましい食生活を身につけ持続可能で健全な食生活を支える環境づくりに向けた取組を推進しています。

こうした国や県の動きの中、令和元年に策定した「第３次牧之原市食育推進計画」に基づき、「家族団らん　楽しい食卓　あふれる健康　ビタミンのまち」を目指し、食に関して主体的に実践に取り組める市民を増やしていくよう取り組んできました。その結果、家庭や保育園、認定こども園、学校、生産者団体や食品関連業者、地域、行政等がお互いに連携を深めながら推進する体制が充実してきました。今後、さらに、食育推進の取り組みを深めていく必要があります。

この度、「第３次牧之原市食育推進計画」が最終年を迎えたことに伴い、これまでの取り組みの評価を行い、更なる食育の推進を図るため、「第４次牧之原市食育推進計画」の策定を行います。この計画では「実践の充実と拡大」を目指し、関係機関と連携・協働を進めていきます。

用語集

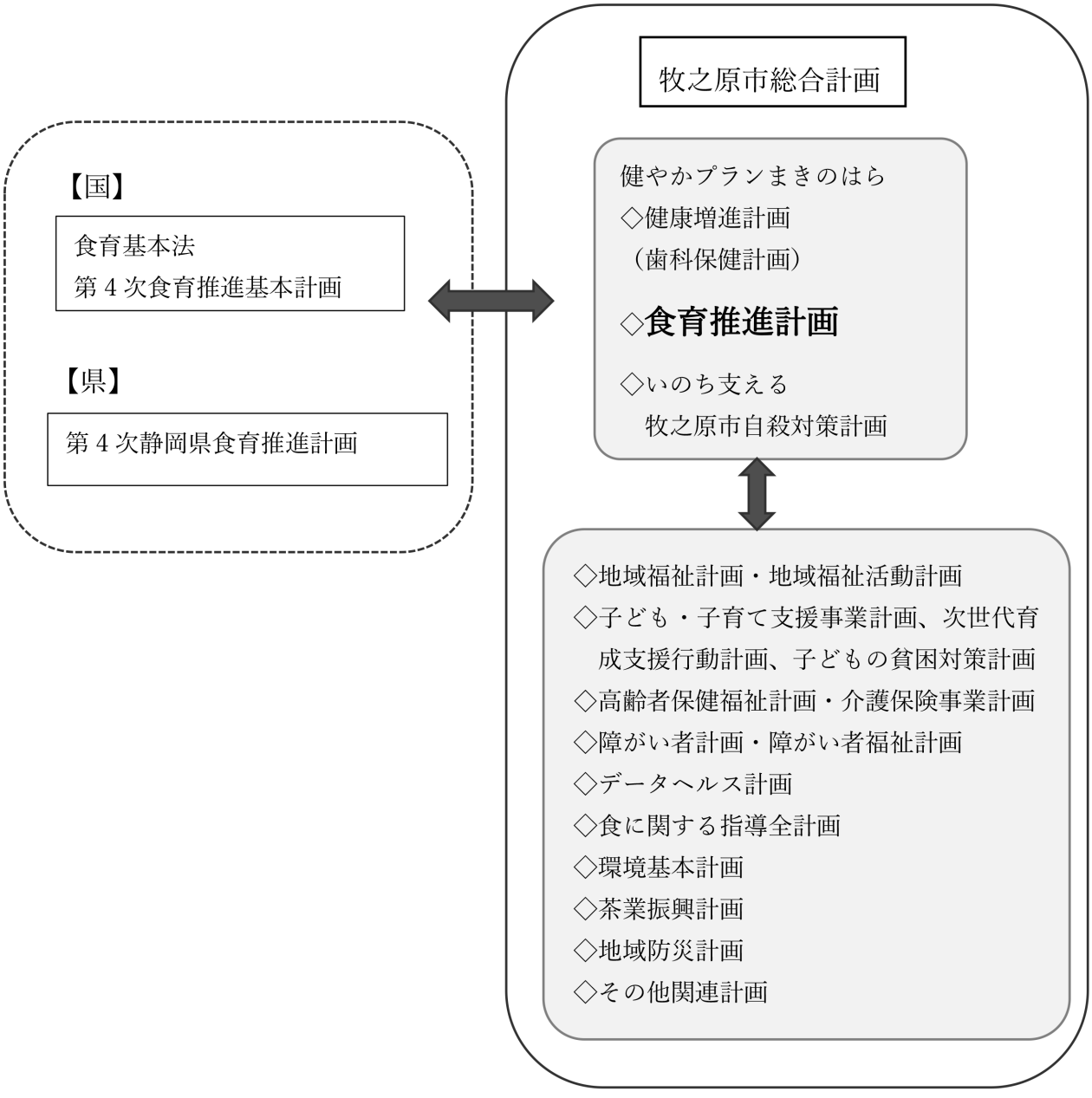
3-1　食育　　食育基本法では、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」を選択する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることとしている。

2　計画の位置づけと期間

本計画は、食育基本法第 18 条第１項に基づく市町村食育推進計画として位置づけるものです。

また、国の「第４次食育推進基本計画」、及び静岡県の「第４次食育推進計画」や、上位計画である「牧之原市総合計画」、「健やかプランまきのはら」に定める他の計画をはじめ、その他市の定める保健、福祉、環境等の食育に関する計画との整合性を図り策定しました。

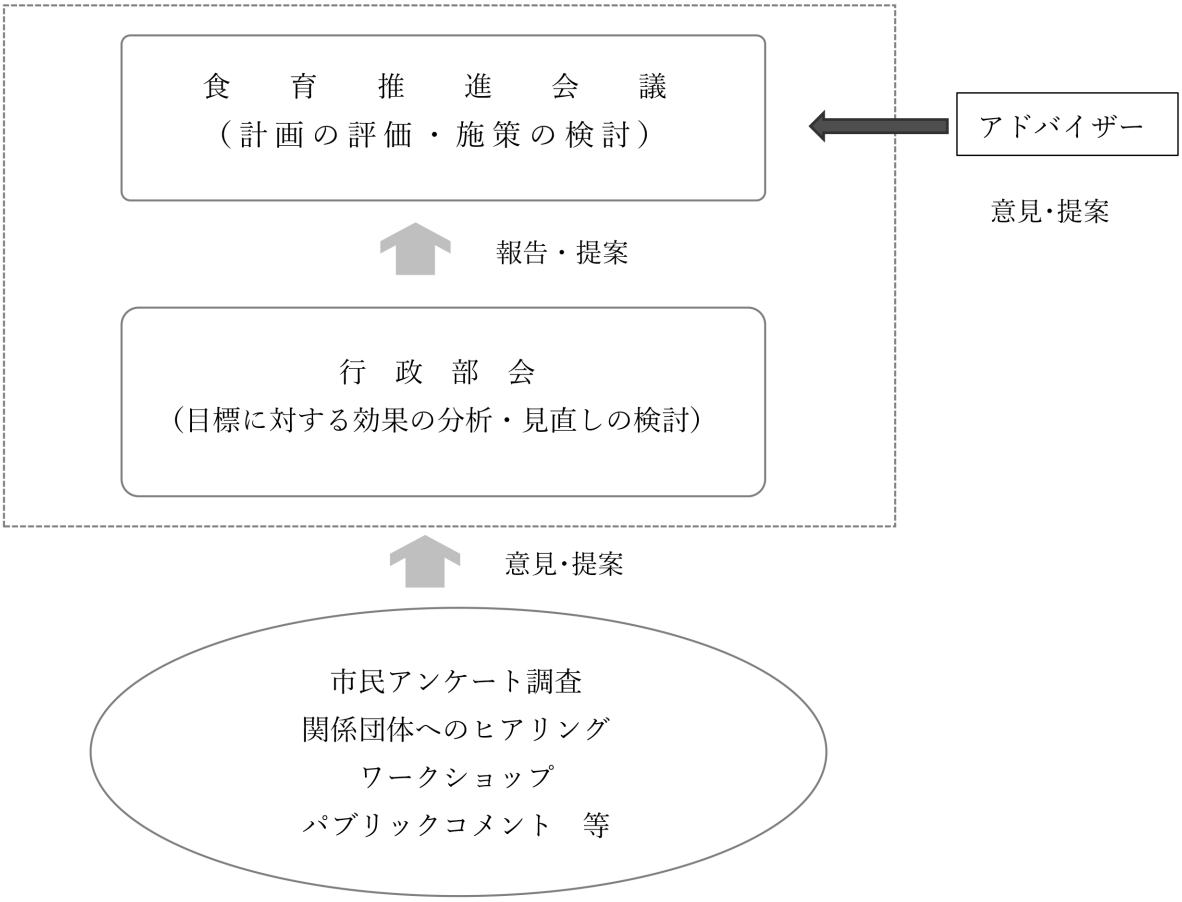
計画の期間は、令和７年度から令和 12 年度までの６年間としますが、計画期間中であっても、様々な状況の変化などにより見直しの必要性が生じた場合は、適宜、計画の見直しを行っていきます。



3　計画の策定体制

本計画の策定にあたり、市民への健康と食に関するアンケート調査や関係団体へのヒアリング、ワークショップを実施し、そこで得られた市民や関係団体の意見を踏まえ、食育推進会議行政部会や食育推進会議での検討を行いました。

さらに、パブリックコメント（意見公募）により広く市民、当事者の意見を反映できるよう努めました。



【食育推進会議】

第2章　市の食育の現状と課題

１　市の食育データ

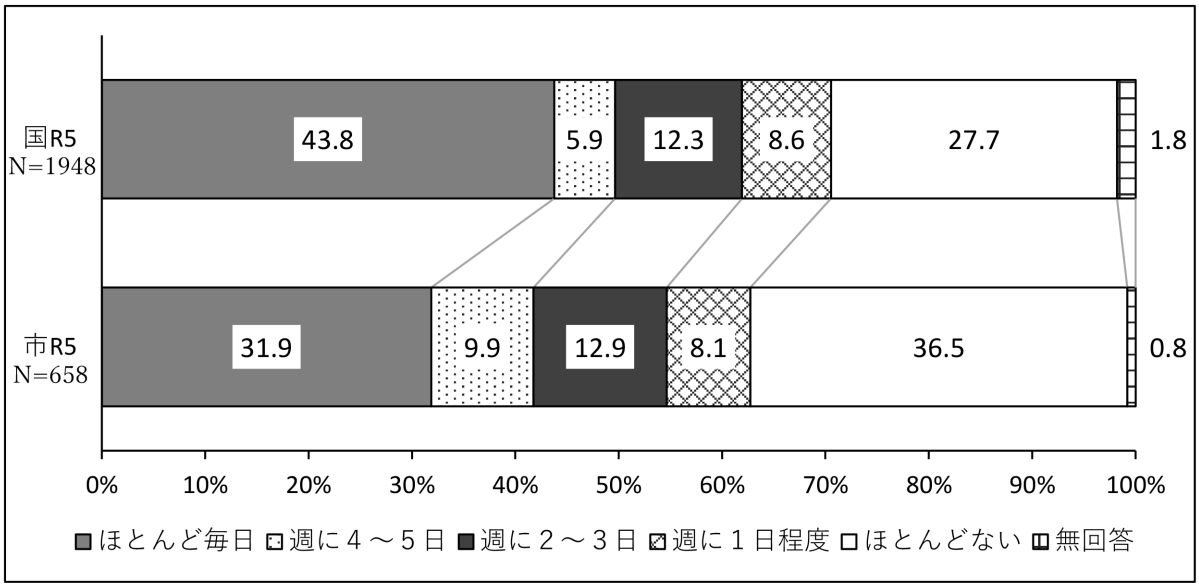
※構成比は小数点以下第２位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも 100 とはなりません。

【共食】

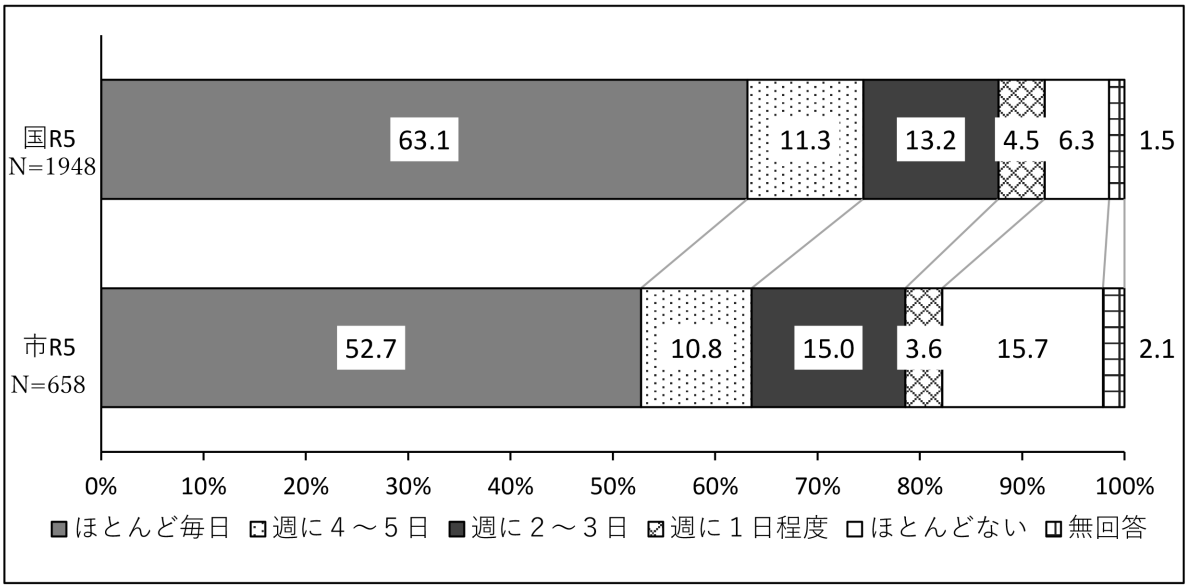
成人（20～64 歳）で朝食又は夕食を家族と一緒に食べる人は、国と比較して、朝食、夕食ともに「ほとんど毎日」が少なく、「ほとんどない」が多くなっています。

また、「共食」の回数は朝晩の合計回数は週 7.2 回で、平成 30 年と比較すると 1.1 回減少しており、回数ごとの割合を比較すると 13 回が 9.9%減少し、０回が 5.4%増加しています。

〈図１　朝食での共食〉

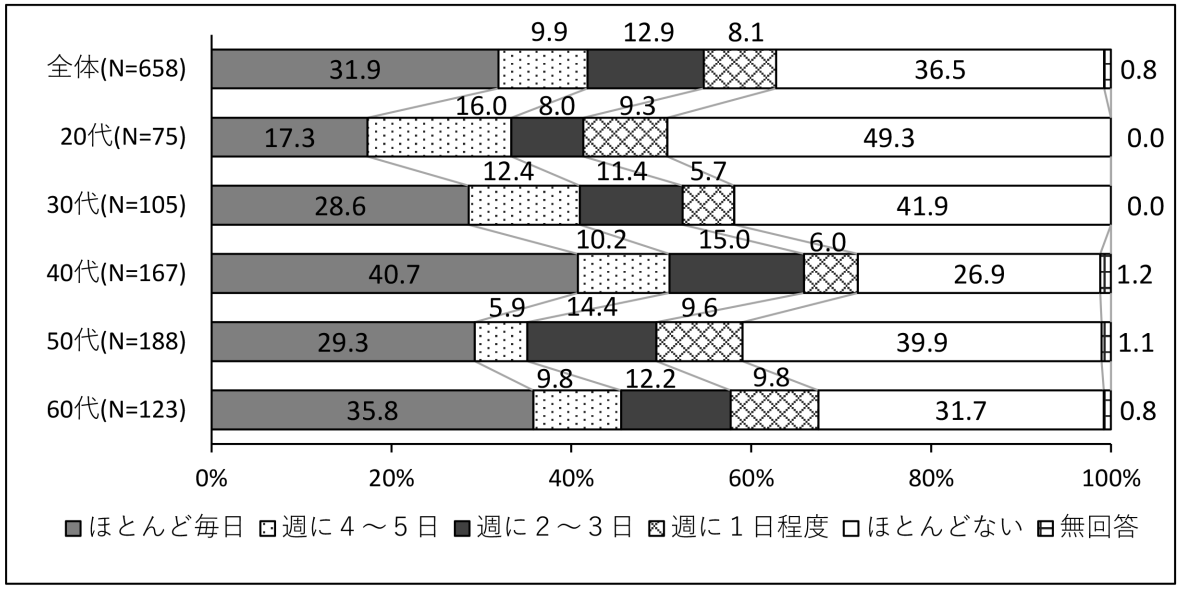


〈図２　夕食での共食〉

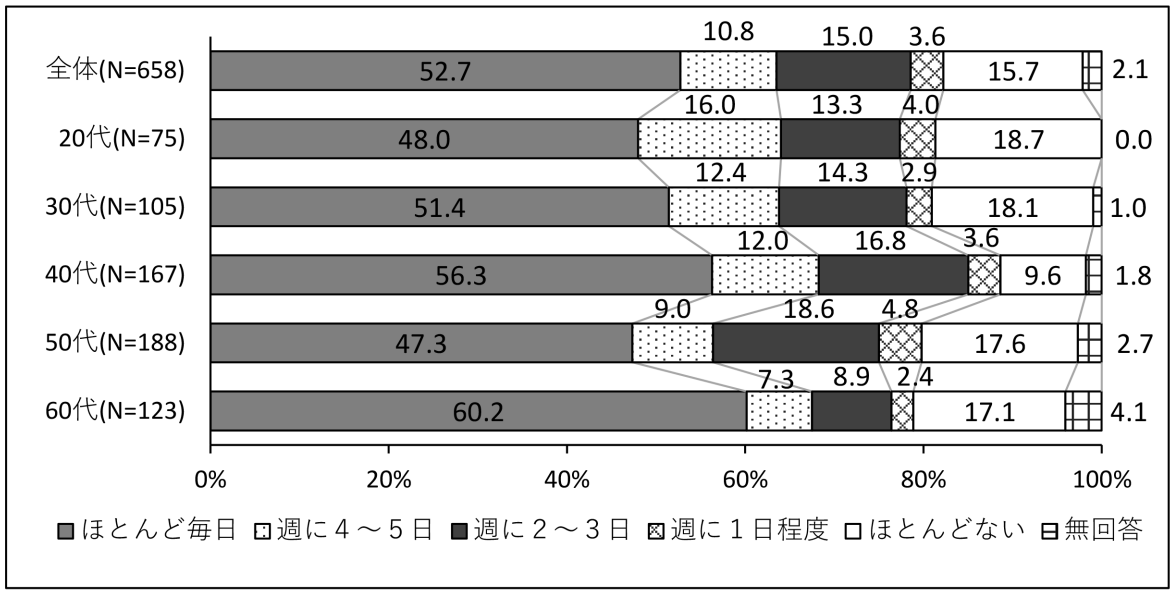


資料：食育に関する意識調査（国）
健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

〈図３　年代別共食状況（朝食）〉

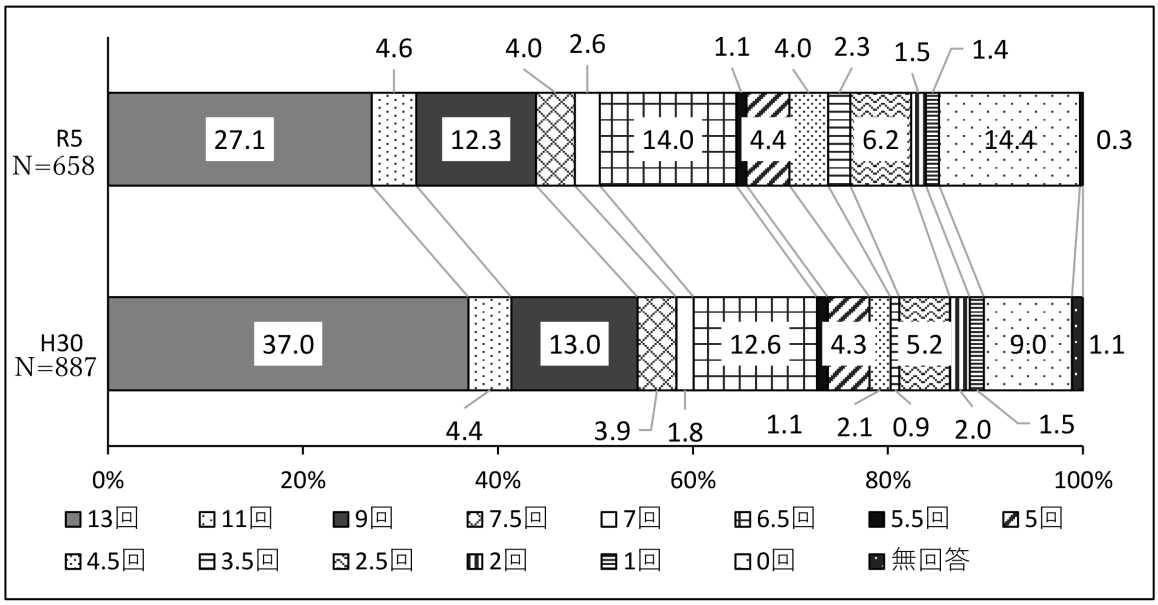


〈図４　年代別共食状況（夕食）〉



資料：令和５年度健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

〈図５　共食の回数〉



資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

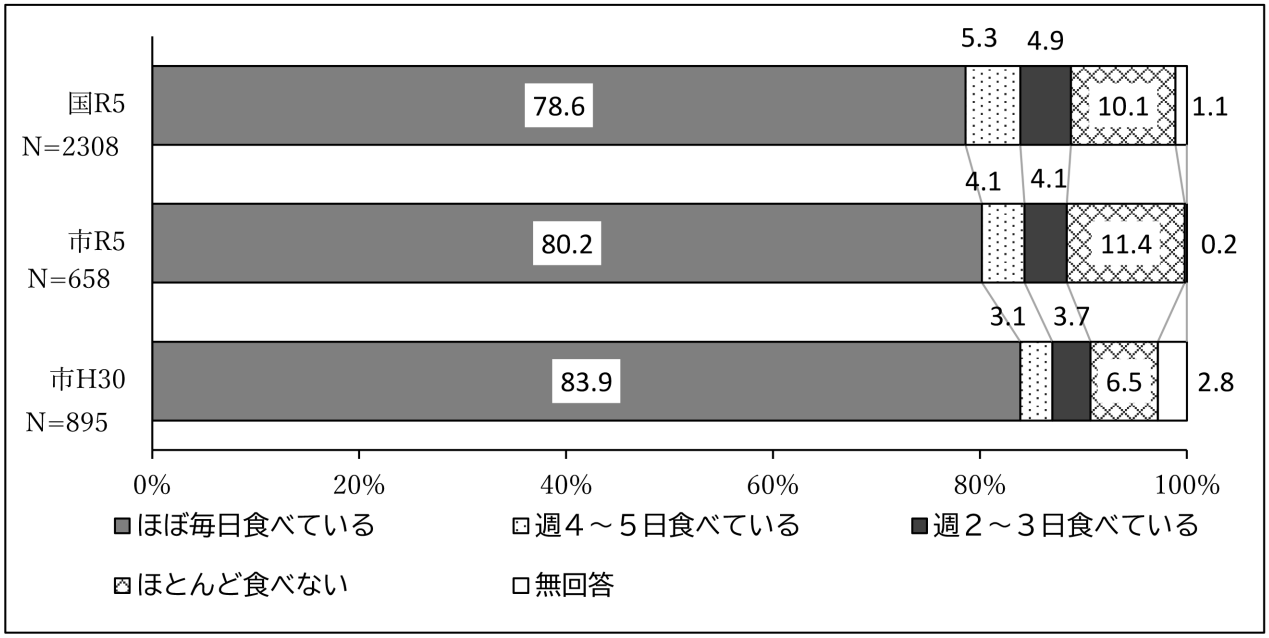
※共食の回数は、「ほとんど毎日」を 6.5 回、「週に４～５回」を 4.5 回、「週に２～３回」を 2.5 回、「ほとんどない（一人暮らしも含む）」を０回とし、朝食と夕食の合計回数を『共食の回数』としました。朝食、夕食ともに「ほとんど毎日」であれば 13 回となります。

【朝食摂取】

令和５年度の朝食を毎日食べる人（20～64 歳）の割合は 80.2%となっており、平成 30 年と比較して 3.7%減少しています。また、国と比較して、大きな差はありません。

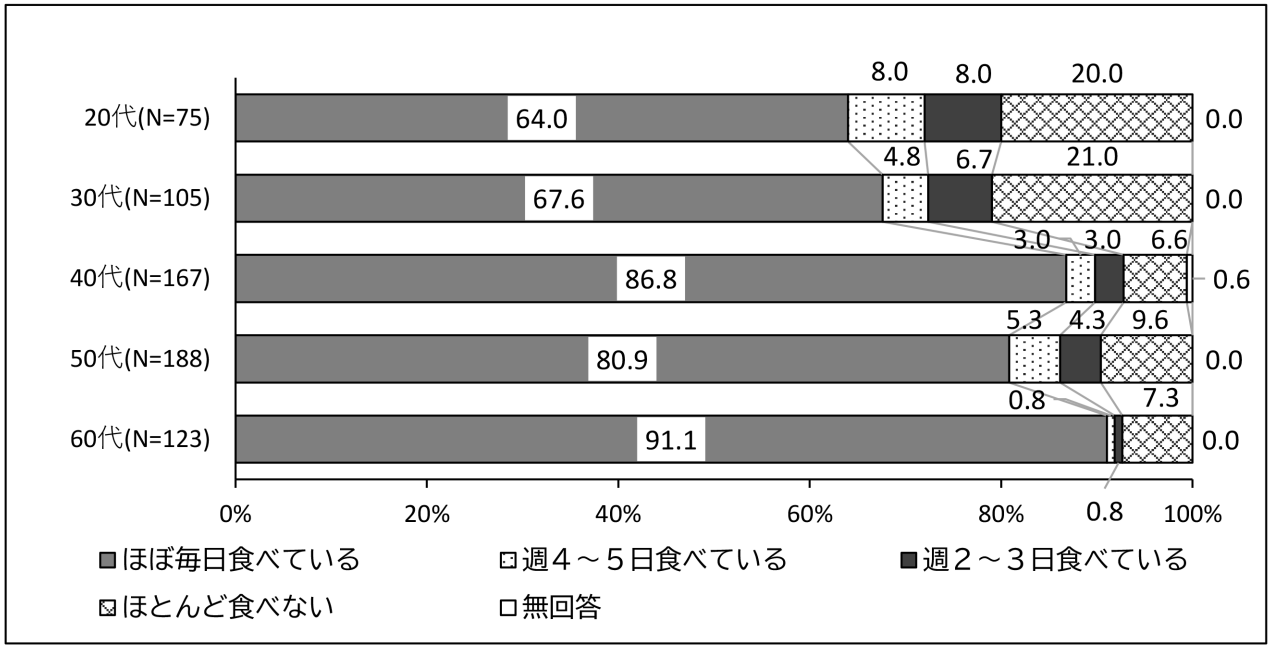
朝食を食べる頻度を年代別に見ると、20～30 代で、「ほとんど食べない」が２割で、他の年代に比べて多い状況です。

〈図６　朝食を食べる頻度〉



資料：食育に関する意識調査（国）
健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

〈図７　朝食を食べる頻度（年代別）〉

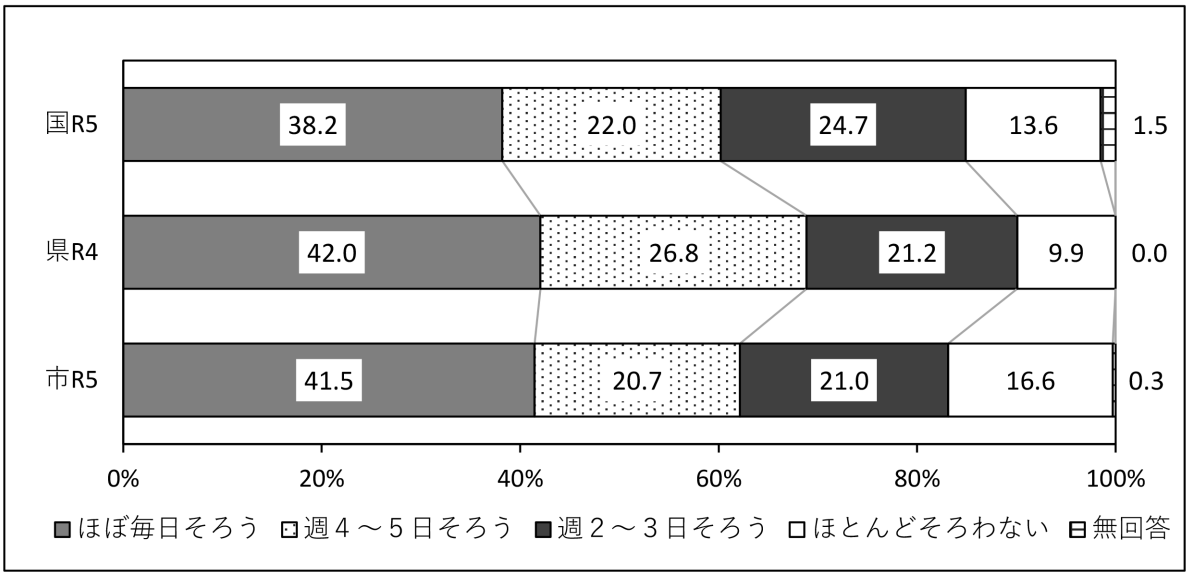


資料：令和５年度健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【栄養のバランスへの配慮】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日に２回以上ほぼ毎日食べている人（20～64歳）の割合は41.5%となっており、栄養バランスの良い食事をしている人が少ない状況にあります。

〈図８　主食・主菜・副菜を３つ揃えて食べることが１日２回以上あるのは週に何日か〉

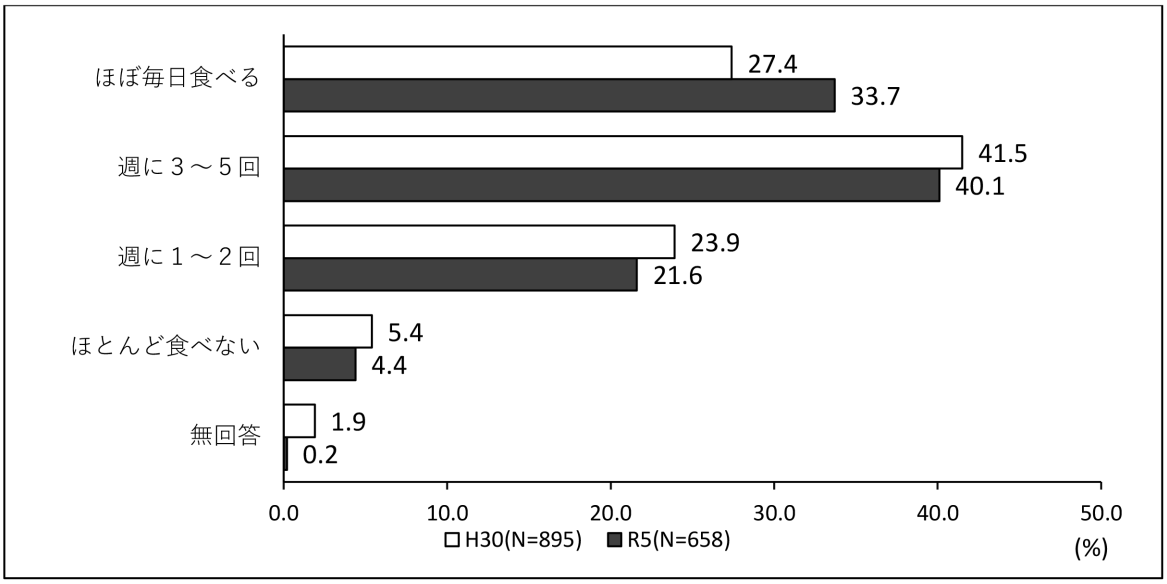


資料：食育に関する意識調査（国）
県民健康基礎調査（県）
健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【野菜の摂取状況】

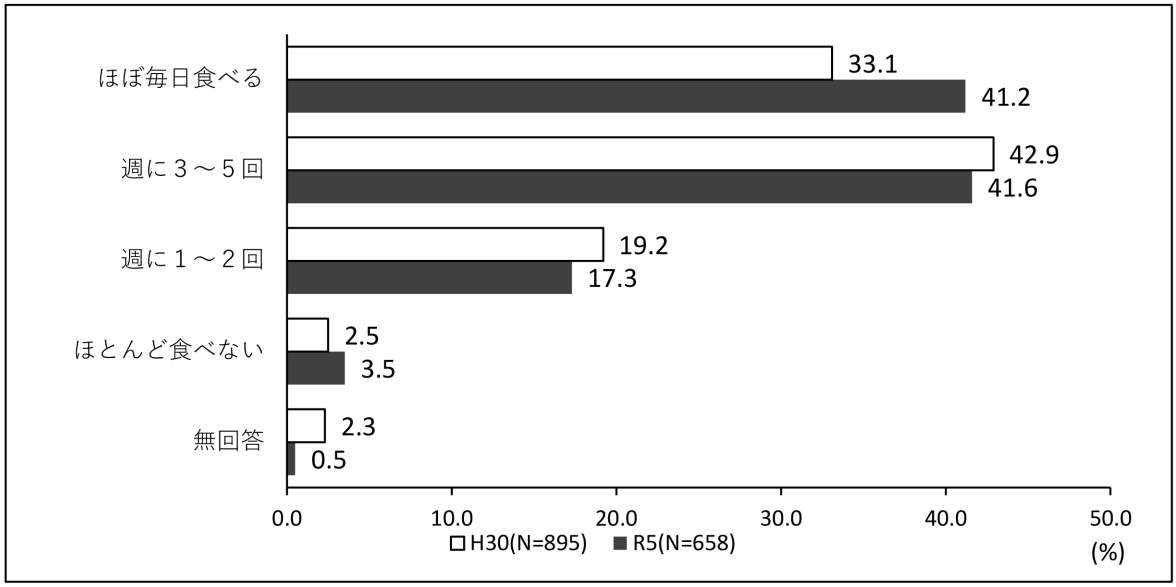
成人（20～64歳）で、野菜を「ほぼ毎日食べる」は緑黄色野菜と緑黄色野菜以外の野菜のいずれも平成30年度に比べて増加傾向にあります。ただし、「ほぼ毎日食べる」は、緑黄色野菜は約３割、緑黄色野菜以外の野菜は約４割にとどまっています。

〈図９　緑黄色野菜の摂取〉



資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

〈図 10　緑黄色以外の野菜の摂取〉

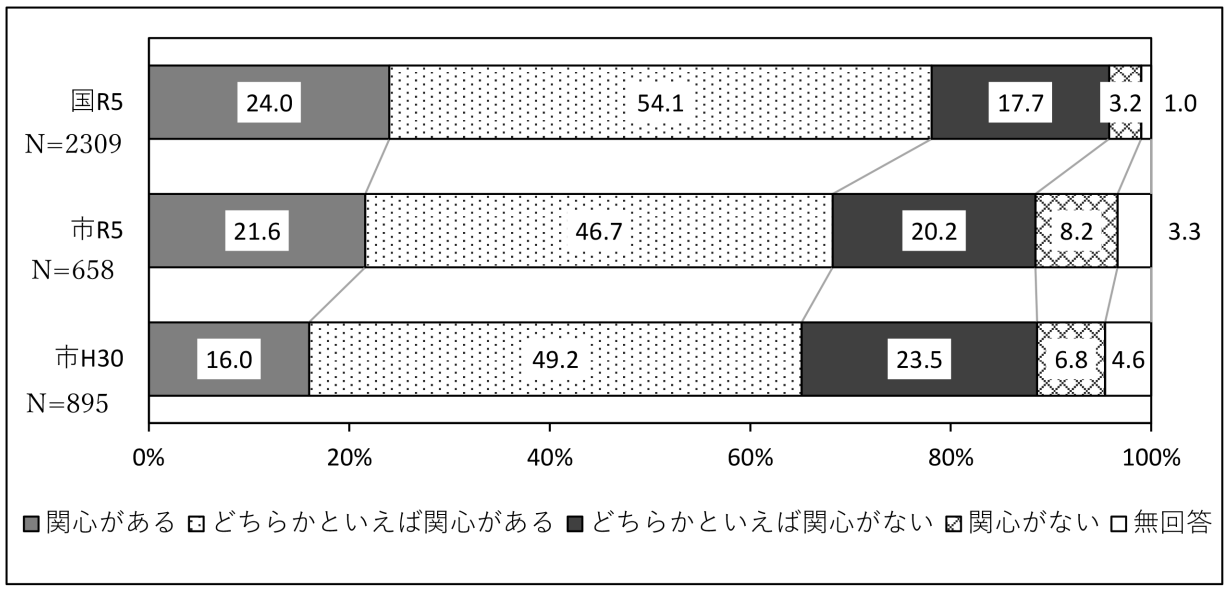


資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【食育への関心】

成人（20～64 歳）で、「食育」について「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』が 68.3％で、平成 30 年と比較すると 3.1％増加していますが、国の 78.1％に比べて食育への関心が低い状況です。

〈図 11　食育への関心〉

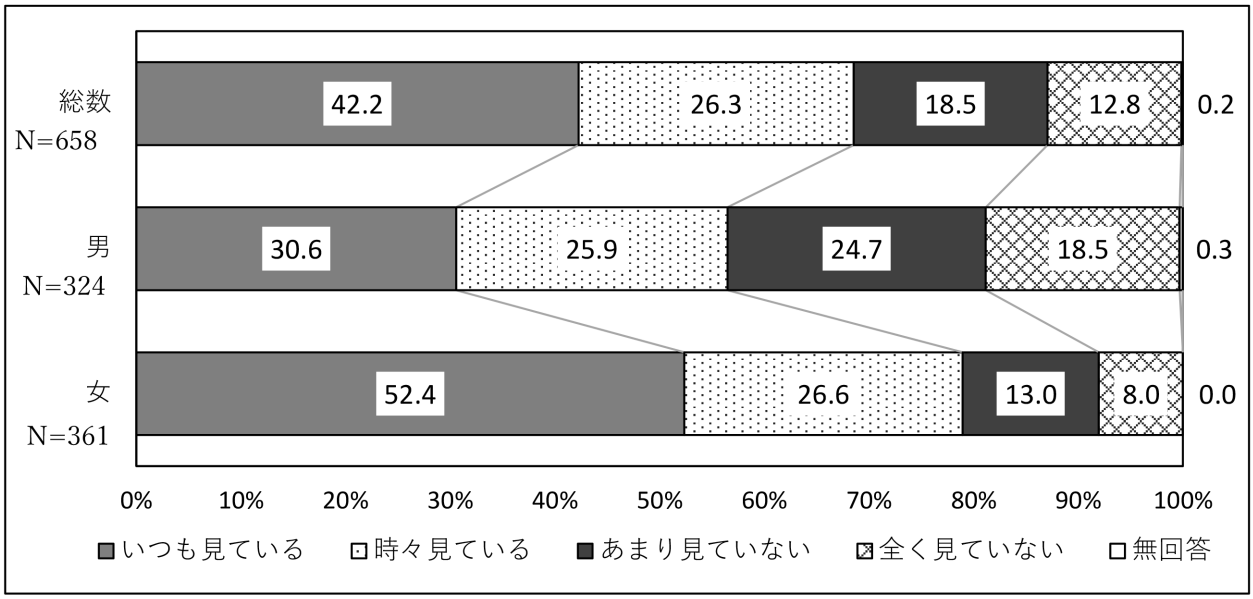


資料：食育に関する意識調査（国）
健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【食品表示】

食品表示を見て購入する人（20～64 歳）の割合は、「いつも見ている」が 42.2%、「時々見ている」が 26.3%で、男性よりも女性の方がいつも見ている人が多い状況です。

〈図 12　食品表示を見て食品を購入する人の割合〉



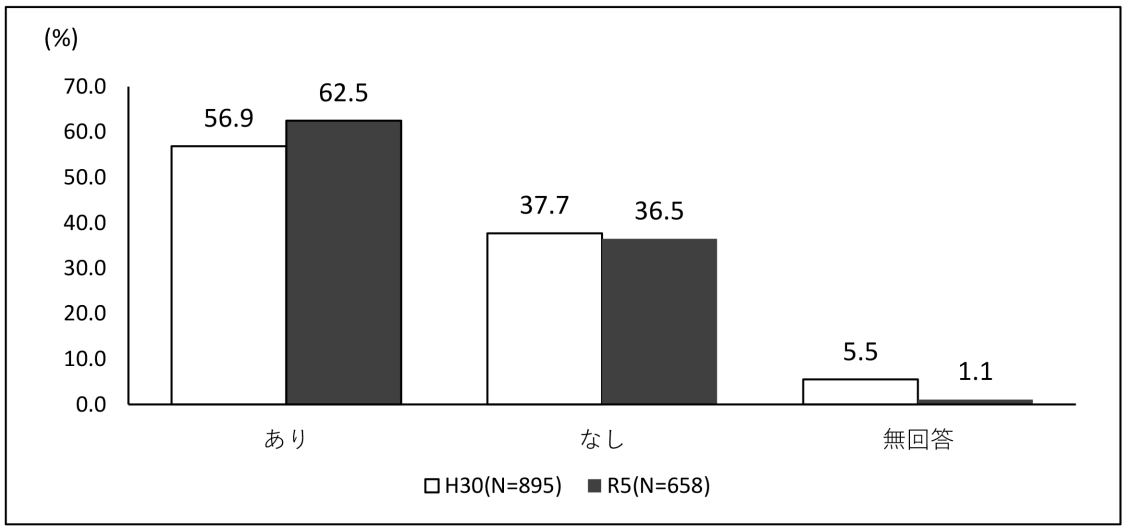
資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

※男女別のグラフは 18 歳～64 歳の結果

【非常用の食料】

災害時に備えて非常用の食料を用意している人（20～64 歳）の割合は平成 30 年と比較すると増加していますが、約６割でした。

〈図 13　災害時に備えた非常食の用意〉

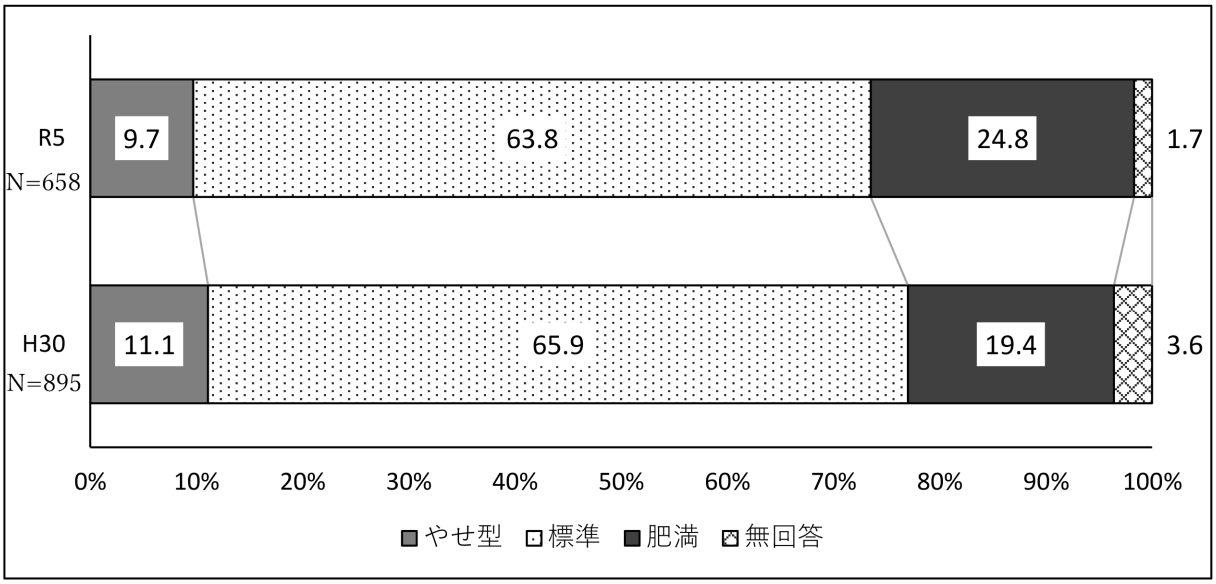


資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【ＢＭＩ[3-2]（ビーエムアイ）】

成人（20～64 歳）で、肥満（ＢＭＩ 25.0 kg/ｍ[2]以上）の割合は 24.8%と約４人に１人となっており、平成 30 年と比較して増加しています。

〈図 14　ＢＭＩ区分〉



資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

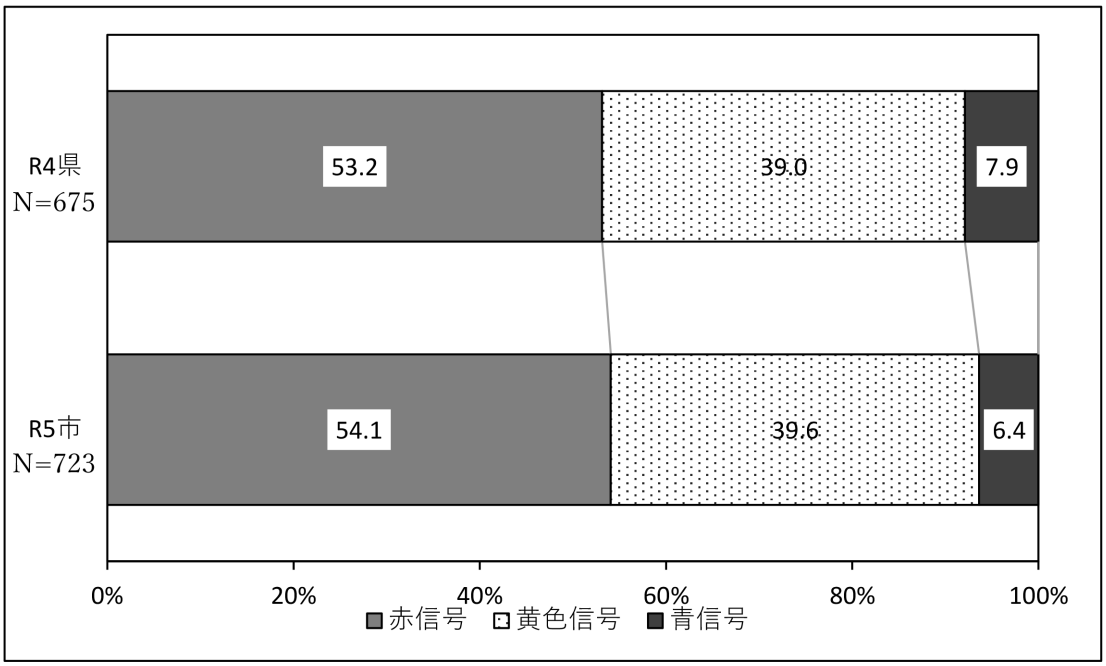
用語集

3-2　ＢＭＩ　　Body Mass Index(ボディマス指数)と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。

【お塩のとりかたチェック】

塩分摂取が過剰な人（赤信号、黄信号）が 93.7％と多い状況です

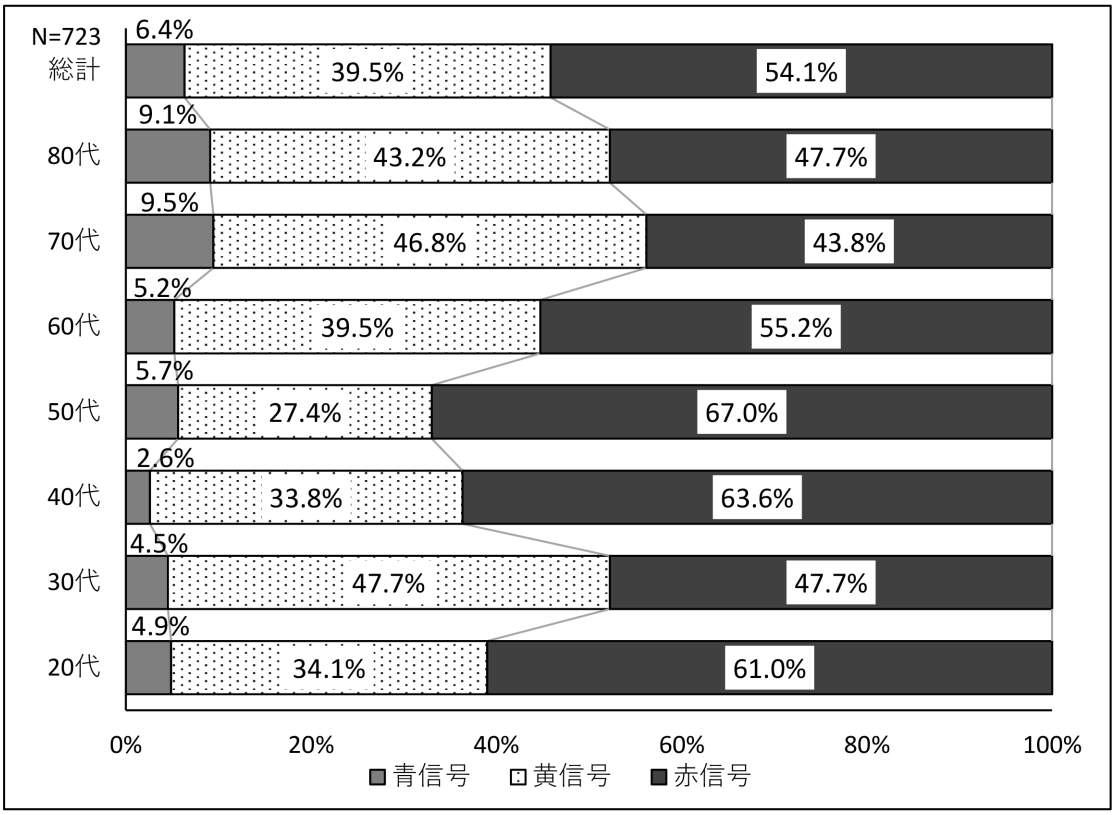
〈図 15　お塩のとりかたチェック信号判定割合〉



資料：県民健康基礎調査（県）

お塩のとりかたチェック調査（健康推進課）

〈図 16　各年代における信号判定割合〉



資料：令和５年度お塩のとりかたチェック調査（健康推進課）

※「お塩のとりかたチェック」は、静岡県が作成した調査票で、過去１カ月間の食べ方について回答することで、食塩摂取の傾向についてチェックをすることができます。赤信号は「食塩摂取量がかなり多い」、黄信号は「食塩摂取量がやや多め」、青信号は「適塩優等生」です。

〈図 17　ふじのくにお塩のとりかたチェック〉

＜表面＞

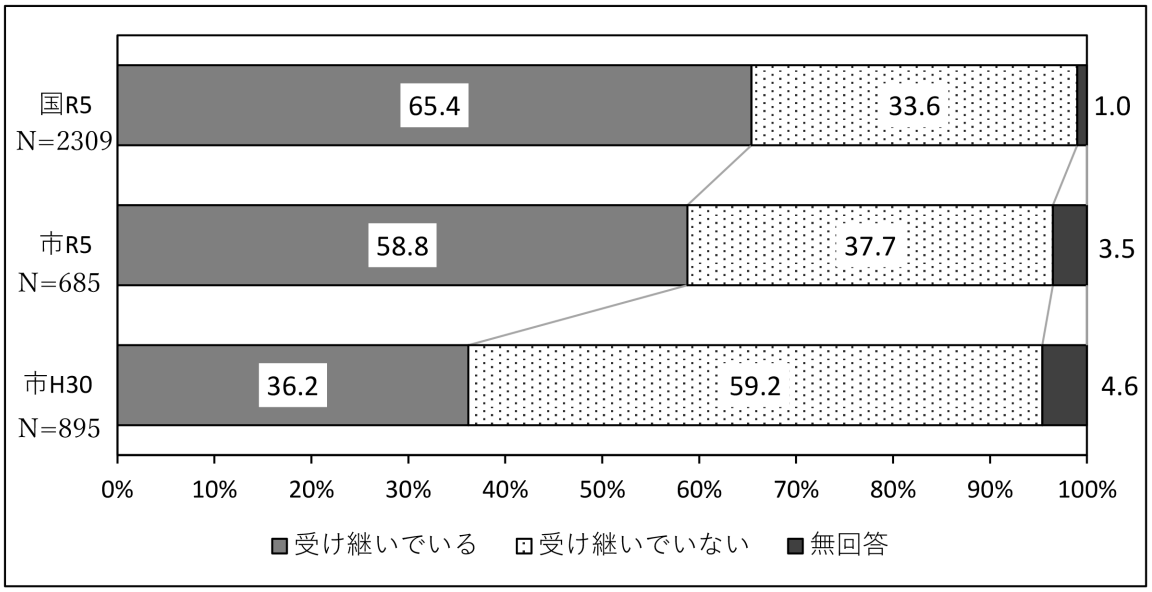
＜裏面＞

【伝統食文化の継承】

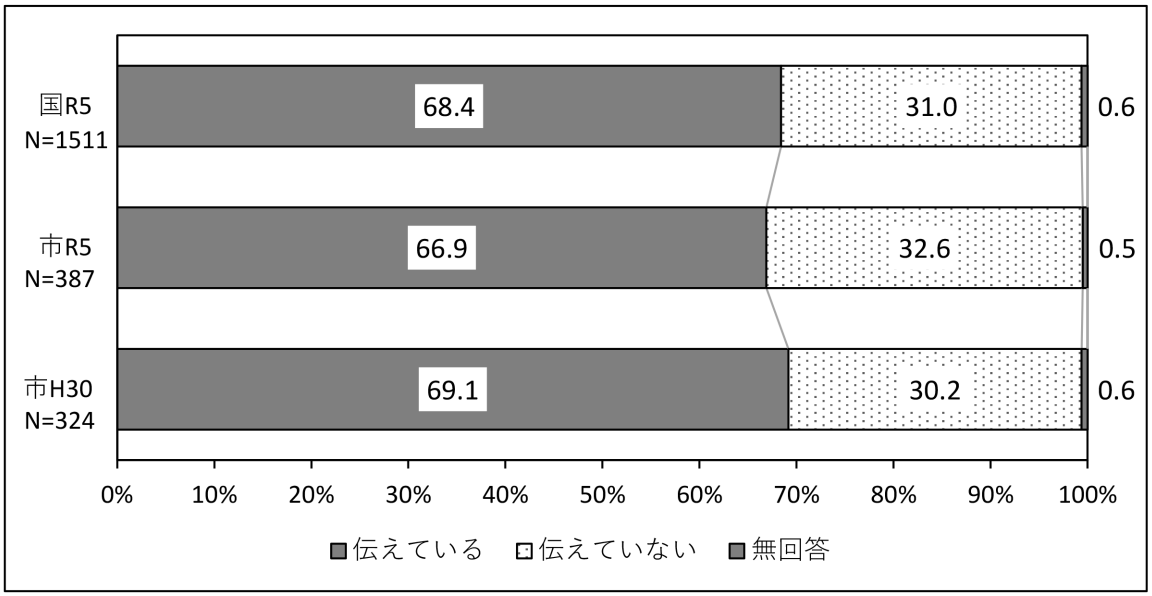
郷土料理や伝統料理、食文化を受け継いでいる人（20～64 歳）の割合は 58.8％で、平成 30 年と比較すると増加していますが、６割に満たない状況です。また、国と比較すると 6.6％少なくなっています。

また、郷土料理や伝統料理、食文化を受け継いでいる人のうち、次世代に伝えている人の割合（20～64 歳）は 66.9％です

〈図 18　郷土料理や伝統料理などの食べ方や作法を受け継いでいる人の割合〉



〈図 19　郷土料理や伝統料理などの食べ方や作法次世代に伝えている人の割合〉



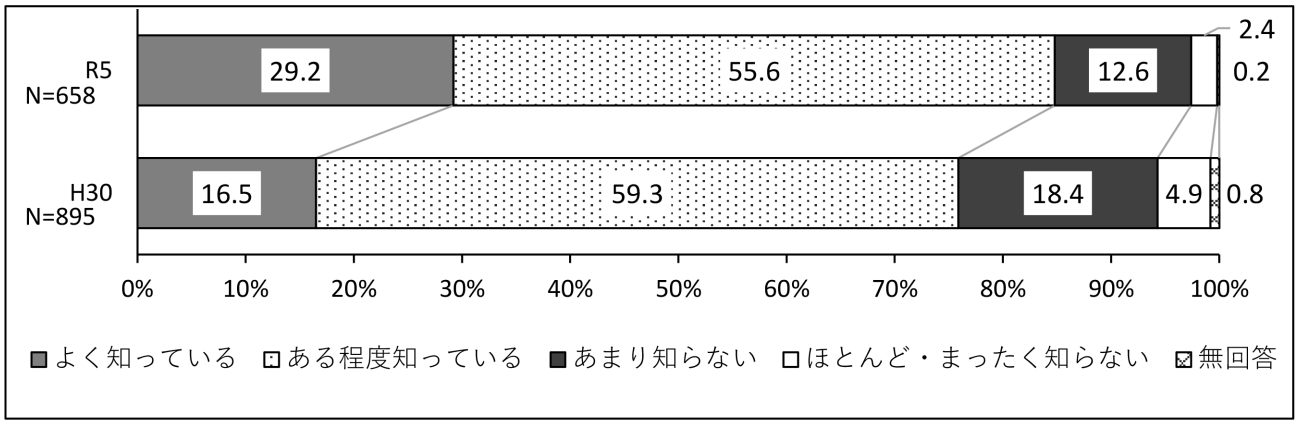
資料：食育に関する意識調査（国）
健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

【食品ロス[3-3]】

「食品ロス」という問題を「よく知っている」、「ある程度知っている」と回答した『知っている』人（20～64 歳）の割合は 84.8％で、平成 30 年と比較すると 9.0％増加しています。

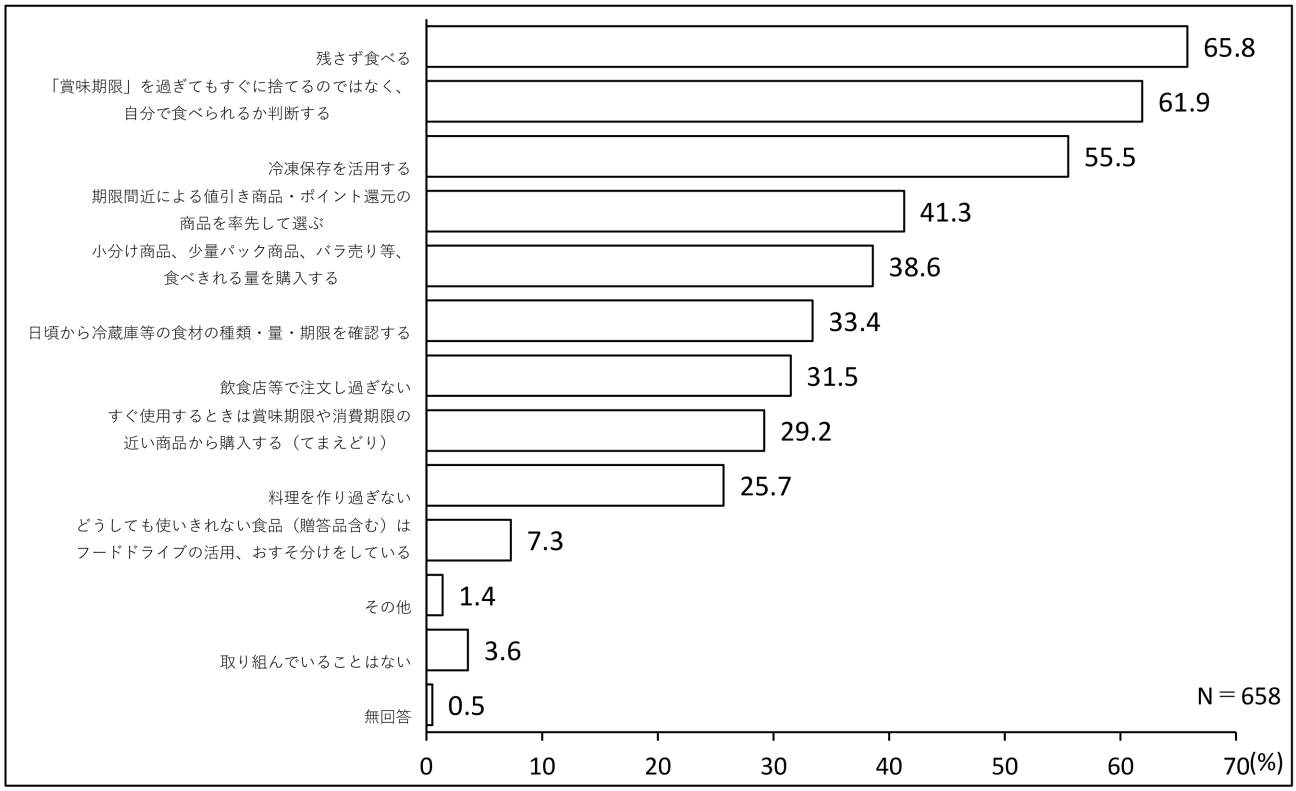
食品ロス削減のためにしている行動は、「残さず食べる」と約３人に２人が回答し、次いで「『賞味期限』が過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」、「冷凍保存を活用する」となっています。

〈図 20　「食品ロス」という問題を知っているか〉



資料：健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

〈図 21　「食品ロス」軽減のために取り組んでいること〉



資料：令和５年度健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

用語集

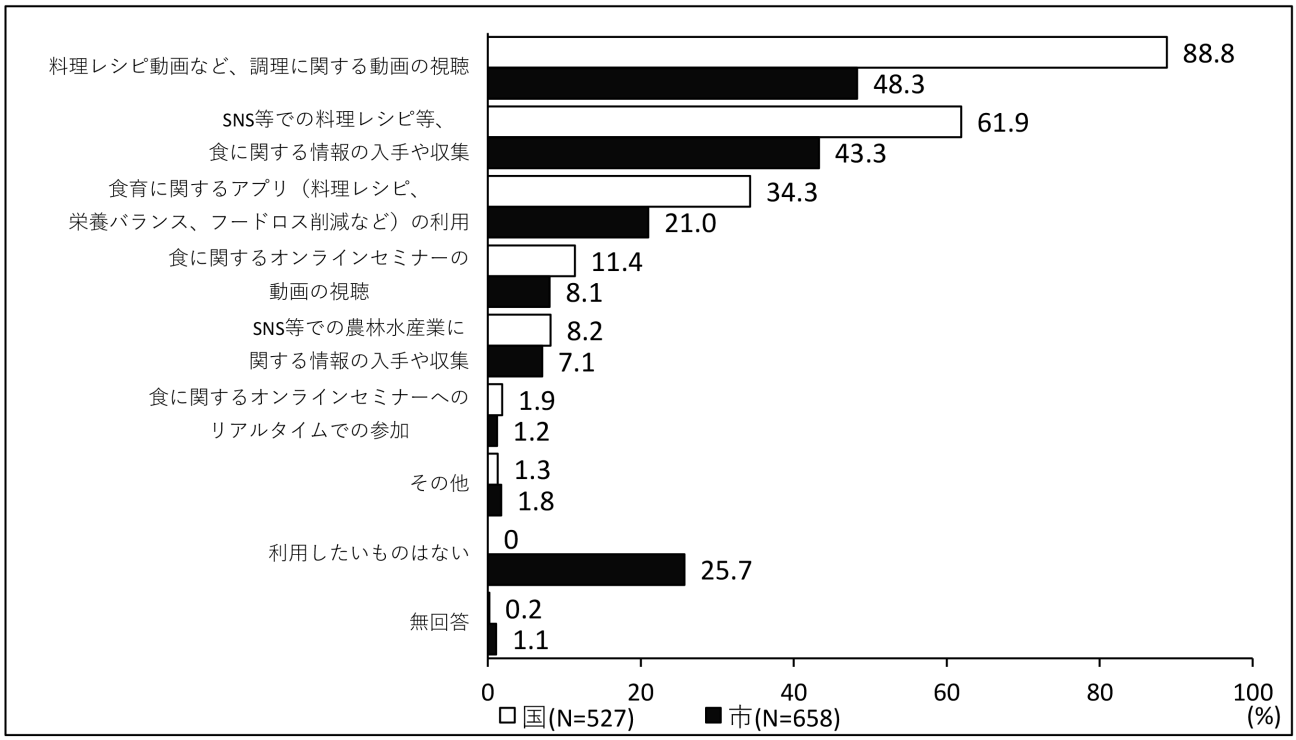
3-3　食品ロス　　まだ食べることができる食品が廃棄されること。

【デジタル技術の活用】

成人（20～64 歳）で、デジタル技術を活用した食育について動画やＳＮＳ等での情報の入手や収集を利用したい割合が高い状況でしたが、最も多く回答した項目も 5 割に満たない結果で、国と比較してデジタル技術の活用を希望する人が少ない状況でした。

回答者には高齢者も多く、デジタル技術の活用方法の周知とともに、レシピ配布や集合形式のセミナーや調理実習なども引き続き実施していく必要性があると考えられます。

〈図 22　今後利用したいデジタル技術を活用した食育の内容〉



資料：令和４年度実施食育に関する意識調査（国）
令和５年度健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）

２　第３次牧之原市食育推進計画の評価

第３次牧之原市食育推進計画では、目指す市の姿を「家族団らん　楽しい食卓　あふれる健康　ビタミンのまち」、基本方針を「家族や仲間と楽しく食卓を囲む」、「健康につながる食生活を送る」、「地域の産物がわかり食卓に並べる」、「もったいないに取り組む」として食育を推進してきました。第２次計画から一歩進めて、「実践していくこと」を目標として、啓発活動や環境整備、関係機関との連携を図ってきました。

令和２年から新型コロナウイルス感染症の拡大により食育活動そのものが、特に、共食の推進は難しい状況ではありましたが、デジタル技術の活用をすすめるきっかけにもなり、従来の方法と違った視点での食育活動を継続することができました。

また、関係者の連携の強化や活動方法の工夫により、基本方針ごとの食育推進の目標値は全 26 項目中 12 項目が改善、６項目が悪化、８項目が評価できない（当初値ないため比較できない）という結果で、全体的には改善の方向が見られました。

指標の評価については、◎：目標値を達成している、○：変化なし又は目標値には達しないが改善している、×：悪化している、－：当初値ないため比較できない、を用いて評価を行いました。

（１）連携による食育の推進

食育の推進にあたっては、家庭や保育園、認定こども園、学校、地域、生産者団体、食品関連業者、行政等がお互いに連携を深めながら推進していくことが重要です。

第３次食育推進計画の期間の５年間では、３つの課題を中心に関係団体や関係部署と連携し、市民への普及と実践していく人を増やすための活動を進めてきました。

食育フェアは、コロナ禍で中断しましたが、感染症対策等を行い食育に関わる団体と連携し再開することができました。今後も、健康づくり食生活推進協議会（食推協）を中心に、食、歯科、健康づくり、生産者等の団体と連携し、掲示や試食配布、体験活動等を通して食育活動を市民に伝える場として食育フェアを継続して進めていきます。

① 災害時の家庭内での備蓄食料の推進について

防災講座や健康教育及び調理実習の際の食料や災害時に必要な物品について関係団体で話し合いの場を持ち、チェックリストを作成して配布を行いました。食品ロス削減と合わせて賞味期限の学習を行いました。

高校生による備蓄レシピの開発や市の女性消防隊が作成した冊子「これならBook」にローリングストック法[3-4]や備蓄品のレシピを掲載することができました。

用語集

3-4　ローリングストック法　　日常使う食材や非常用食材を無駄や廃棄しないように定期的に使用し消費した分を買い足し、備蓄していく方法。

② 地場産品の活用や魅力を周知するためのテイクアウト等の販路拡大について

コロナ禍でしたが、地元の飲食店やヘルシーメニュー認定店[3-5]と連携しテイクアウトのお弁当やお惣菜をイベント等で販売することができ、県のクルポ[3-6]事業と連携した事業も実施できました。

③ 伝統食文化の継承について

幅広い世代に啓発し、次の世代に受け継いでもらうために、和食教室やアースランチフェスティバル[3-7]を実施しました。また、保育園、認定こども園、学校等では給食の中で行事食の提供や行事の内容について子どもや家庭に向けて発信しました。その中で、新たに学校給食のインスタグラム[3-8]を活用した情報発信を行うことができました。

その他に、小学校の調べ学習から広まった梅太郎丼[3-9]の普及については、学校給食から始まり保育園、認定こども園、福祉・高齢者施設、産業給食に広まり、関連団体との連携で地域に広く普及することができました。また、「勝負メシプロジェクト」への出品に始まり、地頭方地区を中心に市内の飲食店で提供されています。

地頭方小学校児童による食育フェアでの
鈴木梅太郎博士の活動啓発及び梅太郎丼試食

地頭方小学校児童と[旅の館大沢]が
考案した梅太郎丼

用語集

3-5　ヘルシーメニュー認定店	高血圧予防改善、喫煙者数及び受動喫煙者数減少のため飲食店や小売店に食事提供や禁煙・分煙への協力店舗を募集する事業で、その認定店舗の名称。
3-6　クルポ	静岡県の地球温暖化防止のための県民運動「ふじのくに COOL チャレンジ」の温暖化対策アプリ。アプリをダウンロードして、脱炭素アクション（環境に配慮した行動）をとるとポイントを獲得し、抽選に参加できる。
3-7 アースランチフェスティバル	市内の小学校５年生が起郷家教育（牧之原市版のキャリア教育）の一環として、自校で育てた食材を使用し、学校ならではのアースランチ（ソウルフード）を作成する。
3-8　インスタグラム	写真や動画を共有できるインターネット上の交流の場。
3-9　梅太郎丼	鈴木梅太郎博士が学んだ東京大学農学部の学食で提供されている丼。豚肉等、ビタミン B1 を豊富に含む食品を使用している。小学校の調べ学習から牧之原市で広く知られ食べられるようになった。

（２）基本方針ごとの評価

①　家族や仲間と楽しく食卓を囲む

第３次食育推進計画では、家族だけでなく地域の人との共食の推進も目指しましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により、積極的な推進が難しい状況でした。新型コロナウイルス感染症が５類感染症になってからは、感染症対策や事業を工夫し徐々に共食を実施する事業を再開できました。

食事マナーの継承や高齢者においては、「フレイル[3-10]予防」につながることなど共食の利点を講話やチラシ配布にて周知し継続して実施することができました。

	指標		当初値（H30 年度）	目標値（Ｒ６年度）	現状値（Ｒ５年度）	評価
家族や仲間と楽しく食卓を囲む	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	成人（20～64 歳）	8.3 回	10 回以上	7.2 回	×
	地域で共食したいと思う人が共食する割合	高齢者	当初値なし	70%	39.9%	―

②　健康につながる食生活を送る

第３次食育推進計画では、食育ランチョンマットや紙芝居、リーフレット等の媒体を活用して、様々な年代に対して栄養バランスや朝食摂取について啓発しました。しかし、朝食を毎日食べる人の割合や、栄養バランスの取れた朝食をとっている子どもの割合は減少傾向にあります。

野菜の摂取について、「ベジチェック[3-11]」による野菜摂取量の調査を、特定健診会場やイベントで活用し栄養指導を実施することができました。また、野菜の使い切りレシピの配布や、市内飲食店と連携して野菜メニューを活用した弁当の販売等、環境整備にも努めましたが、毎日野菜を食べる人の割合は４割に満たない状況です。関係団体との連携や環境整備事業の再検討などさらなる取組が必要と考えられます。

災害時の備蓄については、防災教室や調理実習で講座を行い、市の広報紙やイベント等で広く周知をした結果、非常用の食料を用意している人の割合は増加傾向にあります。

用語集

3-10　フレイル	加齢とともに、心身の機能が低下した状態。進行すると要介護状態にもつながるが、早めに気づいて適切に対処すれば回復も可能。
3-11　ベジチェック	手のひらをセンサーに当てることで手のひらのカロテノイド量を測定し野菜摂取レベルを推定する機械。カゴメが提供している。

	指標		当初値（H30 年度）	目標値（Ｒ６年度）	現状値（Ｒ５年度）	評価
健康につながる食生活を送る	朝食を毎日食べる人の割合	幼児	98.6%	100%に近づける	98.7%	○
		小学生	90.8% 参考値 (98.1%)		84.4% 参考値 (97.3%)	－
		中学生	92.2% 参考値 (97.3%)		81.3% 参考値 (93.9%)	－
		成人 (20～64 歳)	83.9%	85%	80.2%	×
	栄養バランスのとれた朝食をとっている子どもの割合	幼児	26.5%	50%	28.1%	○
		小学生	33.6%		28.4%	×
		中学生	36.8%		31.7%	×
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている人の割合（20～64 歳）		当初値なし	70%	41.5%	－
	野菜を毎日食べる人の割合（20～64 歳）	緑黄色野菜	27.5%	50%	33.7%	○
		緑黄色野菜以外の野菜	32.6%		41.2%	○
	ヘルシーメニュー（食塩や脂肪が少ない、野菜が多い等）を提供している店舗数の増加		25 店舗	35 店舗	36 店舗	◎
	食育に関心がある人の割合（20～64 歳）		65.4%	90.0%	68.2%	○
	年 1 回以上の定期的な歯科健康診査受診者の割合（20～64 歳）		38.9%	45.0%	39.0%	○

	指標	当初値（H30 年度）	目標値（Ｒ６年度）	現状値（Ｒ５年度）	評価
健康につながる食生活を送る	ゆっくりよく噛んで食べている者の割合（20～64 歳）	31.7%	40%	39.7%	○
	食品表示を見て食品を購入する人の割合	75.8%（参考値）	80%	68.5%	－
	災害時に備えて非常用の食料を用意している人の割合（20～64 歳）	56.8%	70.0%	62.5%	○

③ 地域の産物がわかり食卓に並べる

第３次食育推進計画では、新型コロナ感染症で中止せざるおえない時がありましたが、「ＴＥＡ　ＨＥＲＯ選手権[3-12]」、お茶のイベント「まきのはら協奏曲（コンチェルト）」も再開することができました。「きゅうす」でのお茶の淹れ方を周知するとともに、フィルターインボトルの活用や和紅茶、香り緑茶、寒茶など新たなお茶の普及、学校や保育園へのコールドディスペンサーの導入を行いました。

地産地消の推進のため、直売所マップを婚姻届出者へプレゼントしました。また、給食においても地場産物の積極的な活用を行い、学校給食での使用品目は倍以上に増加しました。

しかし、地場産品を積極的に選んで購入する人の割合は目標に達しておらず、より購入しやすい環境づくりなどが必要と考えられます。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承のため、給食での行事食の提供や保育園の園児に向けての和食教室の実施、広報紙や SNS 等での情報発信等を行いました。また、健康づくり食生活推進協議会では、定例会で牧之原市の食文化について学び、地域に周知し、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の割合は目標値を上回る結果となりました。

その他、介護予防や高齢者の食に特化した「ちょっとサポーター[3-13]」は、フレイル予防教室で地域の産物を取り入れた低栄養予防のお弁当の提供や教室、イベント等での試食配布を行いました。

用語集

3-12　TEA　HERO 選手権	地域の子ども達が茶葉や、いれたお茶の見た目や香り、味等から種類を判定する競技「闘茶」やお茶に関するクイズを行い、お茶ファンを育成する体験学習。JA ハイナン青壮年部が中心となり、JA ハイナンや牧之原市茶業振興協議会、牧之原市教育委員会が協力して実施する事業。
3-13　ちょっとサポーター	市の養成講座を修了した、高齢者の「食」を支援するボランティア団体。 低栄養予防事業等への協力や地域での活動を実施している。

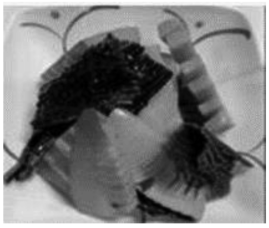
	指標		当初値（H30 年度）	目標値（Ｒ６年度）	現状値（Ｒ５年度）	評価
地域の産物が分かり食卓に並べる	茶葉でいれたお茶を毎日飲む人の割合	幼児	当初値なし	70%	14.2%	－
		小学生	当初値なし		37.0%	－
		中学生	当初値なし		36.7%	－
		成人	45.5%		35.3%	×
	学校給食への地場産物の使用品目		９品目（米、お茶、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、大根、わかめ、みかん、いちご）	増加	11 品目	◎
	地場産品を積極的に選んで購入する人の割合（20～64 歳）		12.0%	20%	11.6%	×
	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の割合（20～64 歳）		35.9%	50%以上	58.8%	◎

健康づくり食生活推進協議会

ちょっとサポーター

牧之原市の伝統食

○たけのことアラメの煮物　○アラメのめ巻き　○とろろ汁　○かつおの漬け（お茶漬け）



④　“もったいない”に取り組む

第３次食育推進計画では、環境教室、環境フェアなど様々な場面で関係団体と連携し、食品ロスについて周知するとともに、クールチョイスレシピ[3-14]や野菜の食べきりレシピ作成配布、3010 運動[3-15]の推進等、実践につながる情報発信に努めました。その結果、食品ロスのために行動している人の割合は目標を大きく上回りました。今後も維持できるように継続的な取組が必要と考えられます。

	指標	当初値（H30 年度）	目標値（Ｒ６年度）	現状値（Ｒ５年度）	評価
“もったいない”に取り組む	食品ロスのために行動している人の割合(20～64 歳)	74.6%	80.0%	98.2%	◎

県のクルポ事業と連携した地産地消レシピ

家庭内の備蓄品を使用した調理実習

用語集

3-14　クールチョイスレシピ	地球温暖化を防ぐため、地域でとれる食材をおいしく食べるためのレシピ。
3-15　3010 運動	宴会時の食品ロスを減らすためのキャンペーン。乾杯後の“30 分”とお開き前の“10 分”は席を立たずに料理を楽しむことにより食べきりを実践し、食べ残しを減らす運動。

3　市の食育の課題

・共食について、家庭内での共食の回数が減少しています。共食の大切さの啓発と同時に、独居の家庭や家族がいても生活時間が合わないなどの問題もあるため、家庭に限らず、地域でも共食できる環境整備を進める必要があると考えられます。
・朝食摂取について、幼児以外の年代で毎日朝食を食べる人の割合が減少しています。20～30代の朝食摂取率が特に少なく、若い世代への積極的な介入が必要だと考えられます。
・野菜摂取について、前回計画に比べ、緑黄色野菜と緑黄色野菜以外の野菜ともに毎日食べる人の割合は増加しましたが、目標値には達していません。今後は知識や調理技術の周知とともに、飲食店等と連携し、外食等で野菜が多く食べられるような食の環境整備も行う必要があると考えられます。
・減塩の取組について、高血圧症有病者及び予備群が県より多いため、さらなる減塩の取組が必要と考えられます。
・地場産品について、積極的に選んで購入する人の割合が約１割であることから、購入につながる情報発信や環境づくりをする必要があると考えられます。
・伝統食文化の継承について、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の割合は増加傾向にありますが、国よりも低い状況です。今後は受け継いでいる人を増やすとともに、成人期からは若い世代に伝えることについても啓発していく必要があると考えられます。
・デジタル技術の活用についてより多くの市民が主体的に食育に取り組むため、ＩＣＴ[3-16]等のデジタル技術を活用した情報発信に積極的に取り組むとともに、紙媒体や集合形式のセミナーなど従来通りの取組も継続していく必要があると考えられます。
・市民へ様々な場面で行動変容を促すとともに、実践しやすい環境づくりを行うために、今後も市民と地域、食育に関係する団体、行政等が連携を深めて食育を推進していく必要があります。

ベジチェック®を活用した野菜摂取量測定

食育推進会議でのワークショップ

用語集

3-16　ICT　　情報通信技術のことで、スマートフォンやパソコンを使用した情報処理や通信技術が含まれる。

第3章　計画の基本的な考え方

これまで、第３次計画を基に食育を推進し、さまざまな事業展開が図られ、関係機関による連携も生まれてきました。しかし、市民の行動変容を促し、計画の目標を達成するまでには至らないものもありました。このため、第４次計画では、第３次計画を踏襲し、現在の取り組みを活かしながら、さらに市民一人ひとりが食育に関心を持ち、心豊かで持続可能な生活ができるよう実践の充実と拡大を目指します。

１　基本理念

みんなで団らん　楽しい食卓　あふれる健康　ビタミンのまち

家族や親しい人、地域の人、仲間との楽しい会話や食事は、人と人とのコミュニケーションを円滑にさせ、生活に楽しみを与え、食欲を増進し、健全な食生活の実践に欠かせません。

また、牧之原市の特産品や伝統食文化なども含め、食について考える機会をもち、郷土愛と心の豊かさをはぐくみます。

２　基本目標

生涯おいしく食べられる

おいしく食べることができるということは、健康を維持するうえで欠かせません。この計画を推進することにより、市民一人ひとりが食の重要性に気づき、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、「生涯おいしく食べることができる」健康で活き活きした姿を目指します。

３　基本姿勢

わたしとみんなでつなげる食育

市民（わたし）一人ひとりがそして、保育園、認定こども園、学校、地域、生産者団体や食品関連業者、行政等が連携し、食育を推進していくことが重要となります。「わたしとみんなでつなげる食育」を計画の基本姿勢として食育を推進していきます。

4　計画の体系

［ 基本理念 ］

みんなで団らん　楽しい食卓　あふれる健康　ビタミンのまち

［ 基本目標 ］

生涯おいしく食べられる

［ 基本姿勢 ］

わたしとみんなでつなげる食育

［ 基本方針 ］

1　家族や仲間と楽しく食卓を囲む

・ライフステージに合わせた共食を進めます。

2　健康につながる食生活を送る

・健康づくりにつながる食生活を実践する人を増やします。

3　地域の産物がわかり食卓に並べる

・地産地消を進めます。
・地元でとれた産物の情報提供を行います。
・食文化・お茶の文化を継承し心豊かな食生活を進めます。

4　“もったいない”に取り組む

・感謝の気持ちを持って、食事をする人を増やします。
・環境に配慮した食生活を送る人を増やします。

5　ライフステージごとの考え方

食育推進は、基本方針のもと、それぞれのライフステージごとの特性に合わせて切れ目なく進めていきます。

（1）妊娠期・産褥期 ～食の大切さを再認識する～

妊娠期は、生まれてくる子どもの発育のために十分な栄養をとる必要がある一方で、つわりなどの体調の変化からさまざまな不安や問題が生じやすい時期でもあります。不安を乗り越え、適正体重を知り、規則正しい食事や栄養バランスを考えて食べることを実践していく必要があります。

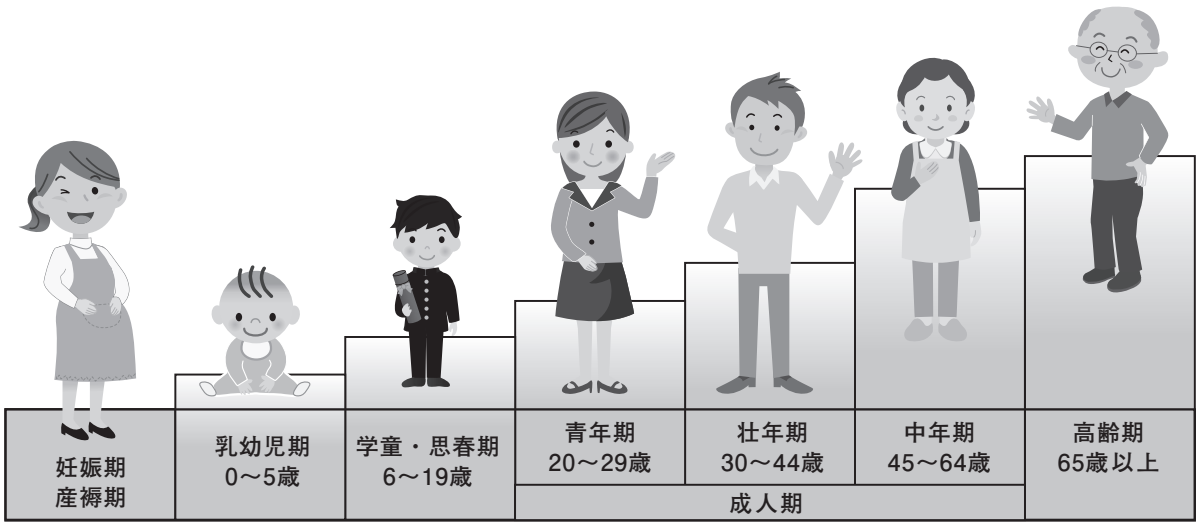
また、妊娠による貧血、朝食の欠食や栄養バランスの乱れによる葉酸やビタミン、ミネラルの不足が課題となっています。妊娠を機に妊婦（母親）はもとより、夫（父親）や家族が食生活の大切さを再認識し、食や調理に関する知識を身につけていくことにより、生まれてくる子どもに望ましい食習慣や文化、伝統などを伝えていくことができます。

（2）乳幼児期（0～5歳）～食習慣の土台をつくる～

乳幼児期は、母乳やミルクから食事が始まり、離乳食を経て、家族と同じ食事がとれるようになる時期です。心身の発達や成長が著しく、生涯にわたる食生活の基礎をつくる時期でもあります。

また、この時期は就寝・起床・食事時間やおやつの食べ方、食事のマナーなどが、家庭やまわりの環境に影響されやすい時期です。子どもが自ら考えて望ましい食生活を実践していく力を育てる食生活の基礎をつくるために、保育園、認定こども園、地域や団体が家庭と連携しながら、伝統食や行事食に親しむ機会を作るなど、子どもたちにさまざまな食の体験を提供し、食べる意欲を育てていくことが必要です。

【ライフステージ各期の年齢区分】



（３）学童・思春期（６～19 歳）～食の大切さを学びながら自立を目指す～

学童、思春期は心身の発達や成長が著しく、自立心も育ちます。食生活においても、保護者の管理から徐々に自立し、食事の選択や判断など自分でできることが多くなります。一方で、ライフスタイルの変化や家族団らんの減少、夜型の生活、朝食欠食、さまざまな「こ食[3-17]」、偏食等により、健全な発達や成長に影響を与え、小児生活習慣病の発症、やせ・肥満の問題、歯周病等が問題になっています。

この時期から健康と食事との関係を正しく理解し、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、自ら食事を選ぶ力、調理する力を身につけることが大切です。そのためには、家庭や保育園、認定こども園、学校、生産者団体や食品関連業者、地域、行政等が連携し、体験学習や伝統食文化を学ぶ等、効果的に食に関する知識を学び、実践する機会を提供していくことが必要です。

（４）成人期（20～64 歳）～食の知識を自分の生活で実践し次世代に伝える～

成人期は、人生において心身ともに充実し働き盛りである反面、不規則な生活から食生活も乱れがちです。メタボリックシンドロームや高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化、歯周病による歯の喪失などが増加してきます。自分の適正体重や健康状態を把握し、食事などの生活習慣の継続あるいは、改善を図りながら健康の保持増進のための自己管理を実践していくことが必要です。さらに、自分の経験や知識を生かし、次世代に食の大切さ、伝統食文化を積極的に伝えていく役割が期待されます。

（５）高齢期（65 歳以上）～生活活動に見合った食事を楽しく食べる～

高齢期は、変化する体力や健康状態の個人差が大きく、自分の状況に合わせて望ましい食生活を実践していくことが大切です。

生活環境の変化や体の変化に伴い、外出の機会の減少、筋力、口腔機能の低下がみられます。また、家族形態の変化から、孤食もみられます。これらのことから、食欲が低下することで食事量の減少や栄養バランスの偏りによる低栄養からのフレイルと「サルコペニア[3-18]」への対応が課題となっています。

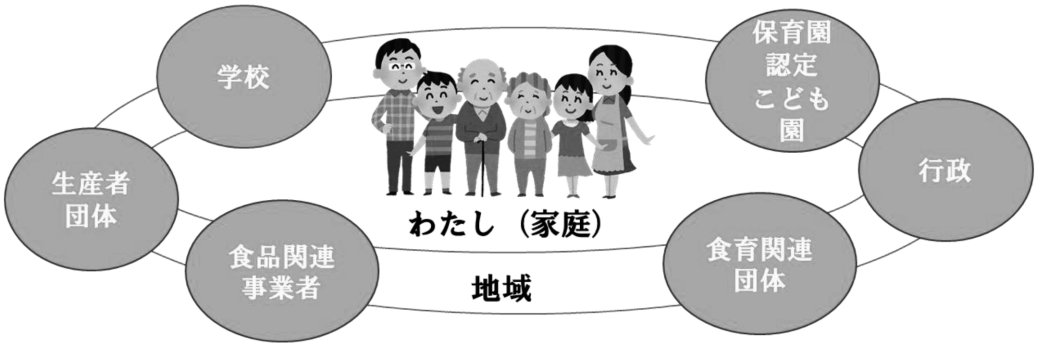
食事は、栄養摂取以外にも、買い物や調理、仲間や家族と一緒に楽しく食事をするなどたくさんの楽しみがあります。「食べること」の大切さを認識し、実践していくことが大切です。さらに、これまでの経験を生かし、食に関する知識や経験、また、伝統的な食材や郷土料理など食文化の伝統を家族や地域に伝えていく役割が期待されます。

用語集

3-17　こ食	一人で食べる「孤食」、複数で食卓を囲んでもいてもそれぞれ違うものを食べる「個食」、子どもだけで食べる「子食」、パンや麺類ばかりを食べる「粉食」、濃い味付け「濃食」、同じものばかり食べる「固食」、ダイエットのために必要以上に食事制限をする「小食」。
3-18　サルコペニア	加齢に伴い筋肉量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態。

６　食育推進関係者と役割

【「わたしとみんなでつなげる食育」のイメージ図】



（１）わたし（市民）の役割

日々の食生活は自身の心身の健康に直結するとともに、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしにも寄与するものです。市民一人ひとりが食に関する正しい知識と理解を深めるとともに、「自分の健康は自分でつくる」という考えの中で、積極的に取り組んでいくことが大切です。また、自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、食育に取り組んでいくことが必要です。食育について学んだ知識は家族や友人等、身近な人に伝え一緒に取り組みます。

（２）家庭の役割

家庭は日常生活の基盤であり、子どもにとっては食生活の基礎を形成する重要な場となります。家族がそろった食事の団らんは、楽しい会話をし、顔を合わせることで家族の健康状態の把握を行う等、コミュニケーションの場となります。また、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつも自然に発せられ、食べ物への感謝の気持ちも培われます。

さらに、世代間交流の場は、食事のマナーを学ぶ、安全な食品の選択、衛生管理や災害時への対応、和食、食文化・お茶文化の継承など、健康で豊かな食生活の実践の場であり知識を学ぶ場ともなります。健康な心身をつくり、食育について学ぶ原点は家庭であることを理解し、食育を実践するとともに、将来、子どもの食の自立に向けて家族が家事分担できるよう取り組みます。

（３）保育園・認定こども園の役割

保育園、認定こども園で、発達段階に応じた食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験などを通じて食への関心を育み、家庭との連携のもと食生活の基礎を身につけていくことが求められます。

また、地域の力を借りながら、地元で採れた農産物を活かした食文化・お茶文化の伝承や食育活動を展開していくことも重要です。乳幼児期に食育について学ぶ重要な拠点としてそれぞれの園の食育計画を基に、保護者や地域の人とともに実践していくことで子どもにも食の大切さを発信していきます。

（４）学校の役割

学校は子どもたちが生涯にわたって心身の健康と豊かな人間性を育む場所となります。正しい食習慣を身につけ、自分の食生活を管理できる力を養い食の自立を目指します。そのため、食に関する指導を充実させます。

また、食文化・お茶文化を継承し、食を通じて感謝の心を育てる取り組みを推進します。

子どもを通じて家庭や保護者に食育に関する知識を伝えることも期待されることから、家庭と連携を図り食育の推進に取り組みます。

（５）生産者団体、食品関連業者等の役割

①生産者団体、食品関連事業者等（農協、漁協、生産者、販売業者、企業）

生産者団体、食品関連事業者は、おいしく、安全で安心な食べ物を生産するとともに、生産活動や生産者の思いを発信し、地元の食材のおいしさやおいしく食べる方法、安全な食品の選び方・効能について周知していきます。食に関する体験活動の機会を提供し、食への理解の促進を図ります。

②食育関連団体（食品関連協会、ＮＰＯ法人、商工会　等）

食品衛生協会は、手洗い講習会等の感染症対策、飲食店の衛生管理を行います。
商工会は、地元の食材を活用した料理や食品の開発や周知、地産地消、野菜摂取の増加、減塩の推進等、食の環境整備を図ります。

また、ＮＰＯ法人は食の取り組みに併せて郷土の偉人「鈴木梅太郎博士[3-19]（すずきうめたろうはかせ）」の功績を伝えていきます。

（６）地域の役割（自治会、社会福祉協議会、ボランティア団体）

食育の推進に向けて関係者がそれぞれに取り組むだけではなく、共通の目標として認識し連携して取り組んでいくことが必要です。活動の連携により、より活発に推進を図り、地域全体で食育推進を図ります。

ボランティア団体は、学習会などを通じて積極的に食育について学び、その知識を自らが実践するとともに、さまざまな場面で伝達するなどして、市民や家庭、地域の食育推進に努めます。

用語集

3-19　鈴木梅太郎博士　　牧之原市出身の農芸化学者。ビタミンB1 を発見した郷土の偉人。

（７）行政の役割

行政は自らも食育推進を行うとともに食育推進関係者による食育推進が積極的に行われるよう、環境を整備するとともに、食育推進関係者間の連絡、調整及び支援等を行います。

① 危機管理課

災害発生時、速やかに避難し身の安全を確保した後は、食事の確保をすることが必要となります。平時から食料等の備蓄など備えをしておくことの必要性について、防災講座等で、さらに周知していきます。

② 環境課

環境に配慮した食生活を送るための取組を周知し、食品ロスの削減を推進していきます。

③ 子ども子育て課

園児や保護者の健全な体づくりに必要な食事の知識について広く情報を提供します。また保育園、認定こども園において、楽しく食事を摂る、地域の特色を生かしながら野菜などの栽培・収穫体験や年齢に応じた調理体験を実施し、食文化・お茶の文化を伝え、食育の機会を増やします。

④ 福祉相談課

乳児期から学齢期の子どもの健全な体づくりに必要な食事の知識について、子育て支援センターによる食育講座や、児童館による調理体験を通じて、広く情報提供します。また、体験活動の中で、地元の店舗等と協力して地元の食文化の発信に努めます。

⑤ 健康推進課

心身の健康づくりにおける食事の重要性について周知を行い、共食を推進します。食事への関心を高め、減塩や栄養バランスを考えた食事ができるよう知識を普及し、実践できる支援・環境整備を行います。

⑥長寿介護課

孤食や低栄養のリスクを減らすため、地域活動に参加する高齢者を増やします。また、高齢化が進む中で、高齢者の食の確保はさらに重要になっていきます。健康寿命のさらなる延伸を目指し、高齢者の食に関する地域資源情報を把握・発信していきます。

スーパー等の閉店に伴う食料品の確保が課題になっているため、生活支援コーディネーターと連携し、食材等の確保に努め、高齢者の生活を支援します。

⑦ －１お茶特産課（お茶振興係）

牧之原市の代表的な特産品であるお茶について、生産方法や購入方法などの情報提供や、お茶の文化を伝える、継承することを進めます。また、お茶を飲む人を増やすために、生産者団体をはじめ茶業関係者と連携し手軽な飲み方やおいしい入れ方などの提案やお茶を飲むきっかけづくりを行います。

⑦ －２お茶特産課（特産振興係）

地産地消を推進するため、農協や商工会等と連携し特産品の生産方法や購入方法などといった情報提供を行います。また、教室やイベント等を通じて地産地消に親しむ機会を作ります。併せて、学校給食や企業の社員食堂等への地場産品の導入を支援します。

⑧ 商工企業課

地元で採れた食材を使った商品開発や、調理方法について検討している企業や関係機関（商工会等）を支援し、地産地消の推進を図り、市の内外に向けて情報を発信します。

⑨ 教育委員会

児童生徒が学校教育活動全体における食育を通して、食事（朝食）の重要性や心身の健康、食品を選択する能力、食文化・お茶文化等による郷土愛の育成、食材や食に関わる人々への感謝の心の育成等、食を楽しみ、食の自己管理能力を育てます。

また、学校給食では、地産地消のさらなる推進に向け取り組んでいくとともに、有機農産物の提供の向け、環境保全型農業栽培によるお米の提供等について必要な施策を協議検討していきます。

第4章　施策の展開

１　家族や仲間と楽しく食卓を囲む

- 子どもの頃から食事マナーを身につける、調理をする、食文化を知る機会として、家庭、保育園、認定こども園、学校等と連携して共食を進めます。
- 仕事と家庭の調和（ワーク・ライフ・バランス）等に配慮しながら、すべてのライフステージに合わせた「共食」の機会を増やします。
- 地域等で共食したいと思う人が、共食できる環境整備を進めます。
- 高齢者にはフレイル予防と社会参加を兼ねて共食できる環境整備を進めます。

（１）市民の取組

	乳幼児期 ０～５歳	学童期 ６～12 歳	思春期 13～19 歳	青年期 20～29 歳	壮年期 （妊娠・産褥期） 30～44 歳	中年期 45～64 歳	高齢期 65 歳～
家族や仲間、地域の人と楽しんで食事をする機会を増やします	→	→	→	→	→	→	→
食事の準備や片付け等、食事作りを家族や仲間と行う機会を増やします	→	→	→	→	→	→	→
食事の前の手洗い等、衛生管理を行って食事をとります	→	→	→	→	→	→	→
乳幼児期から共食の場では食事のマナーや伝統食、行事食等の食文化を伝えます	→	→	→	→	→	→	→
食事の際は「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをします	→	→	→	→	→	→	→
好きなもの、食べたいものを増やして楽しく食事をとります	→	→	→				

まきたまクラブ（両親学級）

共食を進める食育教室

（２）食育推進関係者の取組

保育園・認定こども園	・食事の時間に「一緒に食べるとおいしいね」と声掛けをする等、楽しい雰囲気で食事をとります。 ・家庭へ共食の重要性を伝えます。 ・食事の際は、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをします。 ・お箸の持ち方といった食事マナーを家庭と連携して伝えます。 ・給食を通じて、伝統食、行事食等の食文化を学ぶ機会をつくります。 ・食事の前は手を洗う等の衛生管理の習慣が身につくよう伝えます。
学校	・給食を通じて、共食の重要性や食事マナー、伝統食、行事食等の食文化を学ぶ機会をつくります。 ・家庭教育学級等で家庭での共食の重要性を伝え、家庭で共食する機会を増やすように保護者へ伝えます。
生産者団体	・食のイベントを通して、家庭や仲間と一緒に食事を楽しむ機会をつくります。
地域	・高齢者が集まって食事をとる居場所づくりを進めます。 ・地域の人へおすそわけします。 ・食育の日・共食の日を啓発し、家族や仲間と一緒に食事をとる大切さを普及します。 ・共食の場を提供します。

（３）行政の取組

・食育の日、共食の日を啓発し、食育や共食のよさを伝え実践できるよう働きかけます。
・感染症予防やワーク・ライフ・バランス等に配慮しながら、共食のよさを伝え実践できるよう働きかけます。
・家庭での共食の重要性を保護者へ伝え実践できるよう働きかけます。
・食育講座や健康教育等で家族や仲間と一緒に楽しく食事をすることを啓発し実践できるよう働きかけます。
・高齢者が地域活動に参加し、バランスのよい食事や共食をする通いの場を増やします。
・高齢者の食に関わる団体の活動を支援します。
・食に関わるボランティアを養成し、活動を支援します。

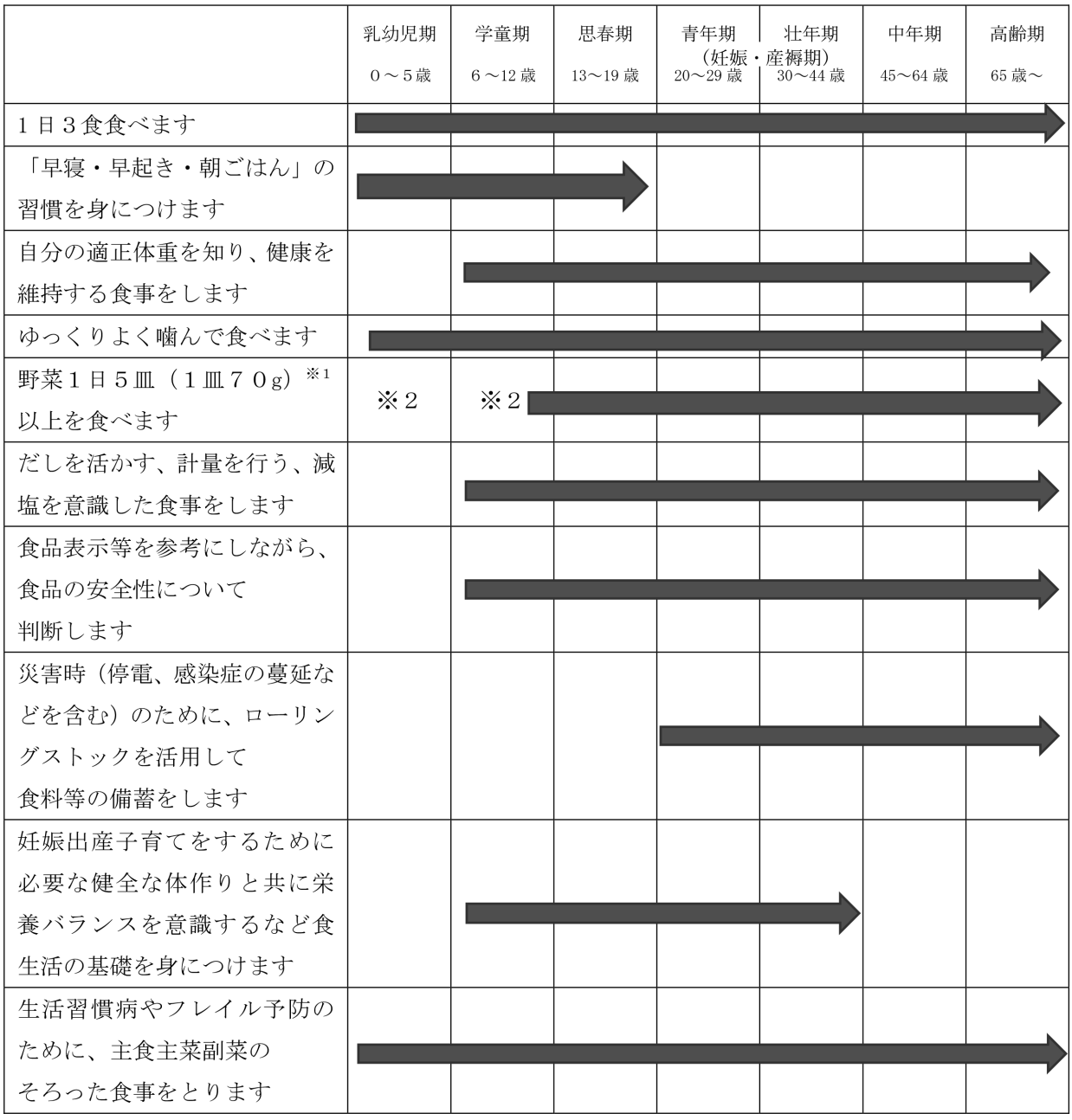
食事の挨拶・共食

栄養教諭による授業

２　健康につながる食生活を送る

- 朝食摂取を勧めます。
- 生活習慣病や高齢期のフレイル予防、転倒・骨折の予防のため、１日３食食べる人や主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとる人を増やします。
- 減塩、野菜摂取増加のための取組を実践する市民を増やします。
- 食品表示等を参考にしながら、食品の安全性について判断する人を増やします。
- 災害時に備えて（停電、感染症の蔓延などを含む）、食料備蓄等について、栄養バランスを考える人を増やします。

（１）市民の取組



※１　１皿 70ｇ程度（小鉢程度）の野菜を１日（朝昼晩）合計５皿食べると、１日に必要な野菜量 350g が取れます。

※２　３～５歳 240g　６～７歳 270g　８～９歳 300g　10 歳以上 350ｇ　女子栄養大学八訂食品成分表より

（２）食育推進関係者の取組

保育園・認定こども園	・給食を通して栄養バランス等の知識を伝えます。 ・園児の成長を考えた献立を提供します。 ・家庭との連携のもと基本的な食習慣を身に付けていけるようにします。 ・和食教室や三色レンジャーなど、食に関して学ぶ機会を作ります。
学校	・給食を通して栄養バランス等の知識を伝えます。 ・児童・生徒の成長を考えた献立を提供します。 ・学校ごと食に関する指導計画を作成します。
生産者団体	・食農教育を実施します。 ・地域の産物の健康効果を啓発します。 ・食中毒予防、感染症予防の活動を実施します。 ・講習会を通じて地域、市民の食品衛生向上を行います。 ・鈴木梅太郎博士の功績を伝える活動と連携して食育を推進します。 ・健康課題解決を盛り込んだ飲食店イベント、事業を実施します。
地域	・野菜摂取の増加や減塩の推進のため、地域のイベントなどで試食やレシピを配布します。 ・他団体と連携して広く知識や技術の普及に努めます。 ・定期的な勉強会など知識を学び、伝えます。 ・高齢者のフレイル予防やその他の事業での試食提供などに協力します。

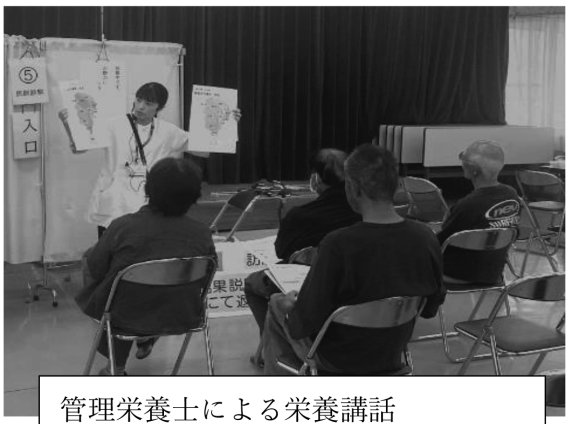
（３）行政の取組

・朝食摂取と生活リズムを整える重要性、「早寝・早起き・朝ごはん」について啓発し実践できるよう働きかけます。
・生活習慣病予防やフレイル予防、転倒・骨折の予防などの、健康的な食習慣を身につけるために食育ランチョンマット等を活用するなど、主食主菜副菜のそろった栄養バランスのよい食事を実践できる知識を伝えます。
・バランスのよい食事の普及のため、企業と連携し成人期への知識・技術の普及できる体制を構築します。
・教室やイベントで自身の適正体重や食事摂取量を確認し健康維持に必要な食事を実践できる知識を伝えます。
・高血圧、糖尿病予防のため、市民の食生活状況の現状を把握しながら減塩、野菜を１日５皿そろえることを啓発し実践できるよう働きかけます。
・だしの活用をはじめとした減塩活動を推進します。
・減塩や野菜摂取の推進のため、飲食店や企業等と連携し市民の実践につながる食環境整備に努めます。
・デジタルツールを活用し食に関する情報提供や活用方法を伝えます。

・食品表示を確認し、安全性や適切なエネルギーや塩分量等を自ら判断できる基礎的な知識を伝えます。
・ゆっくりよく噛んで食事をする大切さを伝えます。
・ローリングストック法を活用した食料等の備蓄を推進します。
・食生活改善を普及するボランティアの養成・育成を行い、活動を支援します。
・生産者団体、食品関連事業者の活動を支援します。
・食育月間（６月）、食育の日・共食の日（毎月 19 日）を啓発し、食育に対する理解や関心を高めます。

減る脂―クラブ（特定保健指導　集団指導）

三色レンジャーの食育講話



管理栄養士による栄養講話

防災体験会で家庭内備蓄を使った調理

牧之原市食育ランチョンマット

＜コラム＞

牧之原市食育ランチョンマットは、指導要領に基づき、平成 28 年度に食育推進会議　栄養士部会で検討作成されました。小中学校での活用から始まり、現在では妊娠期、成人、高齢期など幅広い世代で活用しています。

＜特徴＞

・３色栄養バランス群で食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、赤、黄、緑に分類。
・和食の配膳が分かる。
・市の特産品のお茶を置く場所がある。

３　地域の産物がわかり食卓に並べる

- 子どもが地場産物について、わかるよう学ぶ取組を推進します。
- 地場産物の活用法や魅力を周知します。
- 地場産物を購入したくなる“しかけづくり”を関係機関と創造します。
- お茶を飲むことや食事のマナーを含めて伝統的な食文化を若い世代に伝えます。

（１）市民の取組

	乳幼児期 ０～５歳	学童期 ６～12 歳	思春期 13～19 歳	青年期 20～29 歳	壮年期 （妊娠・産褥期） 30～44 歳	中年期 45～64 歳	高齢期 65 歳～
市の特産品や産物を知ります	→	→	→	→	→	→	→
特産品を使って、自分で料理を作ります		→	→	→	→	→	→
地域の産物について知った情報を他の人に伝えます				→	→	→	→
食文化やお茶の文化に関心を持ち、家庭でも食べる機会を作ります	→	→	→	→	→	→	→
お茶を飲むことや食事のマナーを含めて伝統的な食文化を若い世代へ伝えます				→	→	→	→

高校生と考える地産地消推進のグループワーク

手もみ茶体験

ガストロノミーツーリズム※調理体験

野菜の栽培体験

※ガストロノミーツーリズム：地元の豊富な食材と歴史や文化などの地域資源を掛け合わせたツーリズム

（２）食育推進関係者の取組

保育園・認定こども園	・地域の産物を知る機会をつくります。 ・園で野菜を栽培し、収穫し、調理し、食べる体験をします。 ・地域でとれた産物等を給食で提供します。 ・地域でとれた産物を使ったレシピを紹介します。 ・給食を通じて、食事のマナーやお茶を含めた食文化を伝えます。
学校	・地元農家等の生産者と連携した食育体験を行います。 ・地域でとれた産物等を給食で提供します。 ・地域でとれた産物を使ったレシピを紹介します。 ・給食を通じて、食事のマナーやお茶を含めた食文化を伝えます。
生産者団体	・生産者ならではのレシピの紹介、生産者の情報を発信します。 ・スーパー等に地元産コーナーを作ります。 ・食材の販売とともにレシピを配布します。 ・市内飲食店等で地場産物を取り入れたメニューや地域で食べ継がれてきた料理を提供します。 ・新しいお茶の楽しみ方を伝えます。 ・地産地消支援事業を市内外へ啓発します。
地域	・簡単な調理の動画等を配信します。 ・生産者と連携して地域の食文化について学ぶ機会を作ります。

（３）行政の取組

・市民が地場産物を家庭で食べやすくなるよう市内で生産されている特産品リストを作成し周知することで、購入しやすい環境づくり行います。
・地域通貨等の活用など、関係機関と連携し、地場産物を買いたくなるような取組を推進します。
・地場産物を活用したイベントの継続など、地場産物を購入しやすくなるように関係機関との連携体制を築き実施していきます。
・ＳＮＳを用いてお茶を飲むことや食事のマナーを含めて伝統的な食文化や地場産物の活用について周知します。
・地場産物の活用や食文化の継承の推進のため、飲食店や小売店等と連携し市民の実践につながる食環境整備に努めます。
・教室など伝統食等を作る体験の機会を設けます。
・動画の配信など、食育推進関係者による情報発信等について支援を行います。
・企業等と連携して地産地消を推進します。

保育園の和食教室

４　“もったいない”に取り組む

- 食品ロス削減のために行動する市民を増やします。
- 食べ物、生産者に感謝の気持ちを持つ市民を増やします。

（１）市民の取組

	乳幼児期 ０～５歳	学童期 ６～12 歳	思春期 13～19 歳	青年期 20～29 歳	壮年期 （妊娠・産褥期） 30～44 歳	中年期 45～64 歳	高齢期 65 歳～
食べ物へ感謝の気持ちを持ちます	→	→	→	→	→	→	→
食べ残しをしないよう、食べられる分だけ配膳します		→	→	→	→	→	→
好きなもの、食べたいものを増やします	→	→	→				
食品ロス削減の取組を実践します		→	→	→	→	→	→
手前取りを実践します		→	→	→	→	→	→
地産地消を意識した食生活を送ります		→	→	→	→	→	→
家庭でローリングストックを実践します		→	→	→	→	→	→
フードドライブ[3-20]を活用します				→	→	→	→
植物性の廃食用油をごみとして廃棄せず、市役所等の回収に持ち込みます				→	→	→	→

環境フェア

環境教室

用語集

3-20　フードドライブ　　家庭で余った食品を集めてフードバンクや福祉団体、個人に配布する事業こと。

（２）食育推進関係者の取組

保育園・認定こども園	・食事への感謝の気持ちを育てます。 ・好きなもの、食べたいものを増やします。
学校	・食事への感謝の気持ちを育てます。 ・環境の循環や食品ロスについて伝えます。
生産者団体	・食品ロス削減についてイベントや講座等で啓発します。 ・ごみの減量活動を実施します。 ・お茶がら等の再利用活動を推進します。 ・エシカル消費[3-21]による持続可能な消費を推進します。
地域	・地産地消を推進します。 ・食品ロス削減の啓発を行います。 ・食材使い切りレシピを配布し食品ロス削減を進めます。 ・他団体と連携して知識の普及に努めます。

（３）行政の取組

・料理教室等で食べ物への感謝の気持ちを育みます。
・レシピの配布等により食材の使い切りやローリングストック法を啓発し実践できるよう働きかけます。
・地産地消、食品ロス削減が行える環境の整備を行います。
・小売店や飲食店等と連携した地産地消の推進体制の構築を目指します。
・市民が環境や食品ロス削減について学ぶことのできる機会やイベント等を提供し実践できるように働きかけます。
・市民にフードドライブの実施・周知を行い、食品ロスの削減、食の有効利用を推進します。
・企業や農家等と連携しフードバンク[3-22]の活動を支援し、食品ロスの削減、食の有効利用を推進します。
・市民が生ごみ減量等の環境活動を実践できる体制を整備します。
・エシカル消費の周知や実践できるよう働きかけをします。
・環境に配慮した食生活を送るために活動を行っている団体や連携した活動を行うための支援を行います。

用語集

3-21　エシカル消費	地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと。2015 年 9 月に国連で採択された持続可能な開発目標（SDGs）の 17 の目標のうち、12 番目の「つくる責任つかう責任」に関連する取り組み。
3-22　フードバンク	企業や農家等で寄付された食品を必要とする人や団体に無料で配布すること。

第5章　計画の推進に向けて

１　計画の推進体制

本計画は、基本理念の実現に向けて、家庭や保育園、認定こども園、学校、生産者団体や食品関連業者、地域、行政等、市全体が一体となって食育を進めていくものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携、協働し、取組を進めます。

市においては、食育に関する情報を的確かつタイムリーに提供し、市民の食育への意識の向上を図り、さらなる地域活動の支援をはじめ、さまざまな食育事業の推進を図ります。

また、本計画を広く市民に浸透させるとともに、食育を行う環境整備について、庁内関係各課と協力し、計画の推進に取り組みます。

２　計画の進行管理

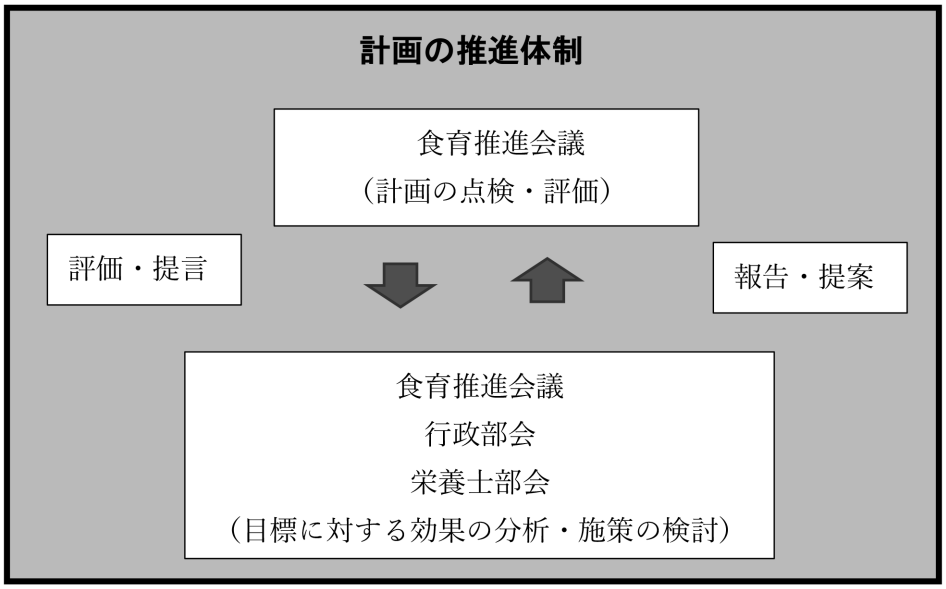
計画を効果的かつ着実に推進するためには、“ＰＤＣＡサイクル”［計画（Plan）→実行（Do）→点検・評価（Check）→改善（Action)］にて、計画の進行管理を継続的に実施していきます。

（１）計画の進行管理体制

「牧之原市食育推進会議」において、定期的に計画で設定した指標や取り組み内容を点検・評価を行うとともに、計画の進行管理を行います。

（２）計画の評価

食育推進計画は、分野ごとに指標項目と目標値を設定し、各目標が達成できるよう、毎年取組内容の点検・評価を行っていくものとします。



3　数値目標

	指標		現状値（Ｒ５年度）	目標値（Ｒ12 年度）	資料
家族や仲間と楽しく食卓を囲む	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	成人（20～64 歳）	週 7.2 回	週 10 回以上	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）
	地域で共食したいと思う人が共食する割合	高齢者	39.9％	50%	高齢者の暮らしと介護についてのアンケート（長寿介護課）
健康につながる食生活を送る	朝食を毎日食べる人の割合	幼児	98.7％	100％に近づける	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課） 県教育委員会朝食調査　牧之原市（学校教育課）
		小学生	84.4% 参考値 (97.3%)		
		中学生	81.3% 参考値 (93.9%)		
		成人（20～64 歳）	80.2%	85%	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）
	栄養バランスのとれた朝食をとっている子どもの割合	幼児	28.1％	50%	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課） 県教育委員会朝食調査　牧之原市（学校教育課）
		小学生	28.4％		
		中学生	31.7％		
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている人の割合（20～64 歳）		41.5％	50%	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）
	野菜を毎日食べる人の割合（20～64 歳）	緑黄色野菜	33.7%	50%	健康と食に関するアンケート調査（健康推進課）
		緑黄色野菜以外の野菜	41.2%		
	野菜を毎日５皿以上食べる人の割合		参考値 (14.7%)	20%	－

	指標	現状値 （R５年度）	目標値 （R12 年度）	資料
健康につながる食生活を送る	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践する人の割合	参考値 （64.3%）	75%	第４次食育推進基本計画 （国）
	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践する人の割合	参考値 （64.3%）	75%	第４次食育推進基本計画 （国）
	食育に関心がある人の割合 （20～64 歳）	68.2%	90%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
	ゆっくりよく噛んで食べている人の割合（20～64 歳）	39.7%	50%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
	食品表示を見て食品を購入する人の割合	68.5%	75%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
	災害時に備えて非常用の食料（レトルト品などのローリングストックを含む）を用意している人の割合 （20～64 歳）	62.5%	70%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
地域の産物がわかり食卓に並べる	おいしいお茶のいれ方がわかる人の割合	―	90%	―
	学校給食への地場産物の使用品目	23 品目	25 品目	教育総務課　資料
	地場産品を積極的に選んで購入する人の割合（20～64 歳）	11.6%	15%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の割合 （20～64 歳）	58.8%	70%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）
“もったいない”に取り組む	食品ロス削減のために行動している人の割合(20～64 歳)	98.2%	99.5%	健康と食に関するアンケート調査 （健康推進課）