第２部　新座市食育推進計画

東北小学校　２年　藤井　章伍

第１章　計画の概要

１　基本的な考え方と背景

食は人間が生きていくうえでの基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るために健全な食生活は不可欠です。このため、望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。

国は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな生活を送ることを目的として、平成１７年６月に「食育基本法」を制定し、これに基づき、平成２３年３月に「第２次食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進しています。また、埼玉県においても平成２５年３月に「埼玉県食育推進計画」を策定し、埼玉県における食育推進の基本的な考え方等が示されています。

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付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』としています。

しかし一方で、社会経済情勢の変化にともない、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をとる「孤食」、生活習慣の乱れ等からくる肥満や生活習慣病の増加、高齢者の低栄養等の問題点が指摘されるなど、食をめぐる様々な問題が生じています。

これらの問題を解決し、食育を推進するためには、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた食育活動を実践することが重要になっています。

本市は、東京都心から約２５ｋｍ圏で首都近郊のベッドタウンとして駅を中心とした宅地が多い一方、市中央部に農地や自然が多く残っています。また、武蔵野台地として古くから畑作の歴史があり、現在ではほうれんそうやにんじん、さといもなどの県内でも有数の産地であり、市民生活の身近なところに農地が多数存在しています。また、手打ちうどんなどの郷土料理を育んできた歴史があります。

本市では、平成１７年３月に策定された「元気の出るいきいき新座２１プラン」のなかで、食生活における基本目標を「食事を楽しむ人の増加」「薄味に留意し、地場産品を食べる機会の増加」「朝食を食べる人の増加」とし、食育推進を取組内容に位置付けてきました。平成１９年に「にいざ食育ネットワーク会議」を発足し、市内で食育活動を行う団体や関係機関が一同に集結して情報交換や活動状況報告を行う等、連携した様々な食育活動を展開しているところです。

このような状況を踏まえ、国の第２次食育推進基本計画やこれまでの取組を参考に、食育を総合的かつ計画的に推進するための方向性や具体的方策等を示すために「新座市食育推進計画」を策定しました。

この計画に基づき、乳幼児から高齢者まですべてのライフステージの市民一人ひとりが食育活動を実践し、家庭や地域、関係団体が連携した取組を行っていけるよう進めていきます。

２　計画の位置付け

この計画は、食育基本法第１８条第１項に基づく市町村食育推進計画です。

なお、本計画書第１部に示す「第２次健康づくり行動計画」でも、関連分野として「食生活」が位置付けられており、第２次健康日本２１の考え方に基づき、生活習慣病予防やメタボリックシンドロームの予防及び疾病の重症化予防を中心としているのに対し、「食育推進計画」では、食に関する知識や食を選択する力の育成、食を取り巻く環境や食に携わる人々に対して感謝する心の醸成、地産地消や伝統料理の継承などの項目を取り扱います。

３　計画の期間

この計画の期間は、平成２７年度から平成３６年度までの１０年間です。

また、国の第２次食育推進計画や県の食育推進計画、食育に関連する他の計画との整合性を図りながら実施し、計画期間内においても必要に応じて見直しを行います。

４　食を取り巻く現状

全国的に、価値観やライフスタイルが多様化し、かつての「日本型食生活」を基本とした食生活スタイルから、個人の好みに合わせた食生活スタイルに変化しています。

その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食等の食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等が課題となっています。

また、食に関する情報や知識、伝統や文化等は、従来家庭を中心に地域で共有されてきました。しかし、社会環境の変化に伴い、家族が揃って食事をする機会や友人と一緒に楽しく食事をする「共食」の機会が様々な要因で減少しています。

平成２２年の内閣府による食育の現状と意識に関する調査では、食育に関心を持っている国民の割合は、目標が９０％以上なのに対し、７４．２％にとどまっています。なお、平成２６年の本市の健康づくりに関する意識調査では、食育に関心を持っている市民の割合は６８．４％でした。このように、食に関する関心が薄れている傾向にあります。

例えば、箸の持ち方、食器の並べ順、生産者や調理してくれた人に感謝し「いただきます」「ごちそうさま」を言うこと等、食べる上でのマナーや心構え等が低下してきており、食生活においても顕著になっているとの指摘があります。

本市で平成２６年４月に実施した市民アンケート調査結果や市内でのデータに基づく調査によって状況が見えてきました。

調査結果から見える現状は次のとおりです。

新開小学校　２年　岡本　和慶

【考察】

◆　朝食を「ほぼ毎日食べる」「必ず毎日食べる」成人は７９．９％であり、「ほとんど食べない」人の割合は９．２％でした。体の基本となる食事、特に朝食摂取は重要で、朝食を欠食する人の割合を減らすことが必要です。

◆　地産地消に５７．４％が取り組み、野菜を１日に１～２皿（１皿は７０ｇ程度）食べる人の割合が５６．４％でした。市民がもっと取り組みやすい野菜の簡単な食べ方・地場野菜の入手場所等の情報を提供するとともに、新座市の特産物である、ほうれんそうやにんじん、さといも等をさらに活用させた取組を今後さらに進める必要があります。

◆　食育に関心がある市民の割合は６８．４％でした。食育に関心を持つことで、家族や友人との共食をはじめとした、食を通じたコミュニケーションが生まれます。また、料理を作る人や食材料を育てる農家等の食に携わる人々に感謝する気持ちなどを培うことにもつながることから、食育の関心をさらに高める必要があります。

（1）朝食を食べる頻度

①成人（２０歳以上の男女）

成人（２０歳以上の男女）の朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が７９．９％と「週４～５回程度」が５．３％で、これらを合わせると８５．２％が“週４回以上”と回答しています。また、「週２～３回程度」は４．７％、「ほとんど食べない」は９．２％となっています。

これを性・年齢別で見ると、２０～３０歳代男性では「ほとんど食べない」が２２．１％で、他の回答者に比べて高くなっています。

資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成 26 年４月実施）

②３歳児健診受診者

３歳児健診受診者朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が９６．０%、「週４～５回食べる」が１．７%、「週２～３回食べる」が１．１%、「ほとんど食べない」が１．２%となっています。

資料：保健センター調べ（平成 26 年５月～10 月実施分）

③小学生

小学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が９１．２%、「週４～５回食べる」が６．１%、「週２～３回食べる」が１．６%、「ほとんど食べない」が１．１%となっています。

資料：市内市立小学校調べ（平成 26 年６月調査）

④中学生

中学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が８９．３%、「週４～５回食べる」が８．０%、「週 2～3 回食べる」が 1．3%、「ほとんど食べない」が１．４%となっています。

資料：市内市立中学校調べ（平成 26 年６月調査）

（2）地産地消の取組状況

地産地消の取組状況については、「いつも取り組んでいる」が１０．８%、「ときどき取り組んでいる」が４６．６%であり、これらを合わせると、５７．４%が“取り組んでいる”と回答しています。

資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成 26 年４月実施）

（3）野菜の摂取状況

１日に食べる野菜料理（野菜を主な材料とした料理）の摂取状況については、「１日に１～２皿」が５６．４%で最も多く、次いで「3～4 皿」が３０．５%で続いています。なお、１皿は小鉢１つ分で約７０g 程度の野菜に該当します。

資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成 26 年４月実施）

（サトイモの葉）

（4）食育に関心がある市民の割合

食育に関心がある市民の割合については、「関心がある」が３０．１％、「どちらかといえば関心がある」が３８．３％であり、これらを合わせると、６８．４％が“関心がある”と回答しています。

資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成 26 年４月実施）

新開小学校　６年　野村　美名

第２章　基本目標と大切にすべき視点

１　基本目標

食育推進計画の基本目標を次のとおりとします。

食を通じて育む　みんなが“えがお”でつながるまち新座

市民一人ひとりが楽しく取り組める食育を通じて、個人や家庭、地域及び関係団体、行政が連携し、笑顔でお互いにつながるまちづくりを推進します。

２　大切にすべき視点

大切にすべき視点を次の３つとしました。

食を通じて育む みんなが“えがお” でつながるまち新座

（１）からだを育む
～健全なからだを育む～

えがこう　からだの　未来地図

（２）こころを育む
～食卓を囲み、感謝するこころを育む～

かんしゃして　みんな一緒にいただきます

（３）地域（ちいき）を育む
～地元野菜や伝統料理を大切にする地域を育む～

おいしいね　地産池消でつながる新座

（１）「からだ」を育む
～健全なからだを育む～

えがこう　からだの　未来地図

市民一人ひとりが元気に笑顔で楽しく健康で豊かな毎日を過ごすためには何を食べたらよいか、また、自分の健康状態にあわせてどんな食事内容を選択したらよいかを正しく判断できる力を身につけることが重要です。

そのために、本市では幼少期から食に親しみ、身近な食に興味を持つような取組を大切にしていきます。また、成人期以降は食に関する知識や食を選択する力を日常生活や学習活動を通じて身につけるとともに、食を選択する力を実際に活用し、生活習慣病をはじめとした疾病予防や高齢期における低栄養予防につなげることができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜を食べる
- よくかんで味わって食べる
- うす味や減塩を心掛ける
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 栄養バランスの整った食事をとるよう心掛ける
- 食に関連する様々な知識を得る
- 健康なからだは全ての生活に不可欠であることを理解する
- 健康なからだをつくるためには食事が大切であることを理解する
- 幼児期・高齢期のおやつは食事を補うものとして心掛ける

★キーワード：「朝食」「栄養バランス」「メタボ予防」「よく噛んで味わう」「食品の安全」（参考　第２次食育推進基本計画（平成２３年３月、厚生労働省））

（2）「こころ」を育む

～食卓を囲み、感謝するこころを育む～

かんしゃして　みんな一緒にいただきます

現在、私たちは食材や調理済み食品等を簡単に手に入る便利な生活を送ることができる一方で、世界では貧困や飢餓に苦しんでいる人も数多くいるのが現実です。

食は単に生きるための栄養補給を目的とするだけではなく、食材の生産者や調理をする人、食べる人等の様々な人々の営みやつながりがあって初めて成立するという側面を持ちます。また、食事づくりは自分以外の誰かのために作ることが楽しみにもなり、いきがいにもなります。

そこで、家族や友人・仲間と食卓を囲んで一緒に食べる「共食」や、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと声に出して言うこと、食に関心を持つことなどを通して、食に携わる全ての人や食材を大切にし、感謝するこころを育むことができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- 食事を作ってくれる人や生産者があっての食事と理解し、感謝する
- 食べられることに感謝する
- 「いただきます」、「ごちそうさま」を言う
- 家族や友人・仲間と一緒に食べる（共食）
- 食べ物を大切にし、粗末にしない
- 食に興味・関心を持つ
- 心身ともに安定した生活環境をつくる

★キーワード：「共食」（家族と一緒に朝食又は夕食を食べること）
「食の関心」「感謝と理解」
（参考　第２次食育推進基本計画（平成２３年３月、厚生労働省））

（３）「地域（ちいき）」を育む

～地元野菜や伝統料理を大切にする地域を育む～

おいしいね　地産地消でつながる新座

本市は、ほうれんそう、にんじん、さといも等が主要な特産物です。これらを始めとした野菜類はビタミンや食物繊維等の栄養素が豊富で、健康づくりのために欠かせません。特に、ほうれんそう、にんじん等は私たちの日常の食事において調理する機会や食べる頻度が高い食材です。本市では、わがまちの宝物ともいえる特産物を積極的に取組に活用していきます。

市内で開催される様々なイベントや地域でのお祭りと「食」を同時に展開し、観光都市にいざのまちづくりを推進するとともに、新座の郷土料理である手打ちうどんや季節や行事にまつわる日本の伝統料理に親しめるような取組を展開していきます。

また、市民だれもがいつでも新座の「食」を体験することができるよう、バラエティにあふれた地域全体が楽しく豊かに暮らせるような取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- 新座産の野菜は何があるかを知る
- 新座市の野菜を購入する
- 新座産の野菜を使った料理を作る
- 新座産の野菜を使った料理を広める
- 野菜の収穫体験をする
- 市民農園や農業体験に参加する
- 料理作りや体験活動に参加する
- 郷土の食文化に親しむ
- 郷土料理の手打ちうどんを体験し、広める
- 地域の活動に参加する
- 行事にまつわる食事を大切にする

★キーワード：「地産地消」「農業体験」「地域に根ざした食文化」
（参考　第２次食育推進基本計画（平成２３年３月、厚生労働省））

第３章　計画の内容

１　ライフステージ別取組の考え方、主な取組

◆ライフステージの分け方

（１）乳幼児期【　０歳～　５歳】
（２）小学校期【　６歳～１２歳】
（３）中学校期【１３歳～１５歳】
（４）高 校 期【１６歳～１８歳】
（５）青 年 期【１９歳～３９歳】
（６）壮 年 期【４０歳～６４歳】
（７）高 齢 期【６５歳以上　　】
（８）全年代共通

食育の推進に当たっては、ライフステージごとに様々な取組を進め、生涯にわたって健全な食生活をおくることが必要です。

このため、ライフステージを７つに分け、また、にいざ食育ネットワーク会議の協力をもとに、現在行っている主な取組の抽出を行いました。

また、各取組が食育推進計画における大切にすべき３つの視点（キーワード）である、「からだ」、「こころ」、「地域（ちいき）」のどれに該当するかを区分しました。

（１）乳幼児期【０歳～５歳】

乳幼児期は食の基礎を培い、食べる機能の発達や規則正しい生活リズムをつくる大切な時期であり、特に家庭の役割が重要です。乳幼児は親子の食を通じたやりとりや愛情を感じる中で、健やかに成長していきます。家庭を中心とした食体験を通じて、楽しく食べ、食に興味を持つことができるような環境づくりを行うことが大切です。

保育園、幼稚園、児童センター、子育て支援センター等の地域の子育て支援の場や保健センター等、子育てに関わる様々な団体が協力し、乳幼児及び保護者に対しての食育を展開していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	楽しくおいしく食べる（様々な食材を食べる、食具の使い方、共食の楽しさの体験）	○	○	○	子育て支援課
	調理保育（月見団子、カレー、肉じゃが、さつま汁、さつまいも料理、もちつき、うどん作り）	○	○	○	子育て支援課
	野菜の栽培・収穫・調理（じゃがいも、さつまいも、にんじん、トマト、ナス、枝豆、きゅうり、おくら、いんげん等）	○	○	○	子育て支援課
	食育ボードを通じた学習・啓発	○			子育て支援課
	エプロンシアター（公立保育園、幼稚園）	○	○		子育て支援課 保健センター
	３歳児健診での食育紙芝居	○	○	○	保健センター
保護者	献立表による情報提供	○	○	○	子育て支援課
	園だより、クラスだよりを通じた情報提供	○	○	○	子育て支援課
	給食試食会	○		○	子育て支援課
	昼食、おやつの展示	○			子育て支援課
	手作りおやつ講習会	○	○		子育て支援センター
	育児学級　離乳食講習会	○			保健センター
	食育教室	○		○	保健センター
	乳幼児健診、相談、健全な食生活啓発	○	○		保健センター
	パパママ学級におけるバランスの良い食事、和風だしの普及	○			保健センター
	赤ちゃん訪問、母子訪問事業	○	○		保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
エプロンシアター、パネルシアター	○	○	○	朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぷろん
栄養相談	○	○		朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぷろん

（２）小学校期【６歳～１２歳】

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

このため、成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。

また、食を通じて地域を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきています。乳幼児期からの基礎的な食習慣を確立し、家庭の食事や学校給食等を通じて身体の成長と食事について学習するとともに、食に関する知識を広げる時期です。

家庭での家事の手伝いや料理作りの体験、家族や友人との共食、農作物の栽培・収穫などの体験、地域の伝統料理等の体験を重ねていく中で食への興味や関心を育みます。また、保護者は子どもの将来にわたる健康に関わる重要な時期であることを理解し、日常から望ましい食習慣を身につけさせるような食環境づくりや子どもに対して声かけを行うことが必要です。

家庭や学校、地域が連携し多様な食育の取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	朝食・生活習慣に関するアンケート	○			小学校
	授業を通じた食に関する指導（家庭科、社会科、保健・生活科、学級活動等）	○	○	○	小学校
	委員会・クラブを通じた食に関する指導（給食委員会、調理クラブ）	○	○	○	小学校
	校内掲示、校内放送を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校
	体験学習（野菜の皮むき、学校農園、バター作り、にんじん農家見学、米作り等）	○	○	○	小学校
	給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○		小学校
	給食残量調査	○			小学校
	調理実習（家庭科、調理クラブ）	○			小学校
	全校集会・児童委員会での給食への感謝		○		小学校
	幼保小連携事業による交歓給食	○	○		小学校 子育て支援課
	子ども食育料理教室［食生活改善推進員協議会主催］	○	○	○	保健センター
	お魚食育探検講座	○	○	○	小学校 保健センター

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	指導課
	食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	指導課
	体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		指導課
	親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	経済振興課
保護者	給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校
	PTA への啓発	○	○	○	小学校
	給食試食会の実施	○	○	○	小学校

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
学童農園における農業体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
夏休み子どもムラでの農村体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
補助教材としてバケツ苗づくりセット提供		○	○	あさか野農業協同組合
地場野菜を使った親子料理教室	○	○	○	あさか野農業協同組合
子ども食育料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
早寝早起き朝ごはん推進事業	○	○	○	新座市PTA保護者会連合会
三世代交流会	○	○		小学校 PTA
夏休み親子クッキングレシピ発行	○	○		小学校 PTA
ぱくぱく通信発行	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
夏休み課題レシピの募集「からだがよろこぶレシピ」「海の幸レシピ」等	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
食育教室の開催	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
学生制作食育ポスター展示	○	○		十文字学園女子大学

（３）中学校期【１３歳～１５歳】

自分の食生活について学んで考え、食事の選択や判断をし始めるとともに、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく変化の時期です。

小学校期に培った健康な生活習慣をさらに充実させるとともに、自分の健康に関心を持ち、食に関する自己管理能力を育てることが必要です。

家庭や学校、地域が連携し、正しい情報を得られる機会を設ける取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	食に関するアンケート	○	○		中学校
	授業を通じた食指導（家庭科、道徳）	○	○	○	中学校
	給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○	○	中学校
	給食残量調査	○			中学校
	給食だより、校内掲示、校内放送等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校
	小中連携事業（中学校の食事について）	○			中学校
	家庭科部活動	○	○	○	中学校
	お魚食育探検講座	○	○	○	中学校 保健センター
	新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	指導課
	食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	指導課
	体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		指導課
	職場体験学習		○	○	指導課
保護者	給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校
	食育推進協議会	○			中学校
	給食試食会の実施	○	○	○	中学校

（４）高校期【１６歳～１８歳】

高校期は、今まで身につけた知識や食習慣をもとに、自分の食生活について考え、食事の選択や判断を行い、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく時期です。

自分の健康に関心を持ち、家庭や学校、地域が連携して正しい情報を得られる機会を設け、食に関する自己管理能力を強化することが必要です。

現在のところ本市では高校期に対応した取組は実施していませんが、今後、市内の県立高校等との関係を構築し、実現可能な取組について検討していきます。

第四中学校　２年　野村　優名

（5）青年期【１９歳～３９歳】

青年期は、朝食の欠食をはじめとする不健康な食生活や若い女性の過度なやせ志向等が、自分自身の将来の健康だけでなく、次世代の健康にもつながることを理解し、自己の判断で適切な食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、日ごろから食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していけるよう地域と連携した取組を実施していきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
人間ドック	○			国保年金課
血管年齢測定会	○			国保年金課
パパママ学級での妊娠・授乳期の食生活啓発	○	○	○	保健センター
３０代までのからだチェック	○			保健センター
各種がん健診	○			保健センター
歯科検診	○			保健センター
メタボ予防料理教室［食生活改善推進員協議会主催］	○	○		保健センター
男の料理講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○	○		保健センター
野菜料理講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○	○	○	保健センター
おふくろの味講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○	○	○	保健センター
手打ちうどん講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○	○	○	保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
野菜料理講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

（６）壮年期【４０歳～６４歳】

健康に暮らしていくため、生活習慣病を予防するための食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していけるよう地域と連携した食育の取組を充実させていきます。

また、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広める立場として食に関わりを持つ取組を実施していきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
特定健診・人間ドック	○			国保年金課
特定保健指導の個別面接やフォローアップ	○			国保年金課
特定保健指導―食の講演会	○	○		国保年金課
健康相談	○	○		国保年金課
国保健康サポーター事業	○		○	国保年金課
血管年齢測定会	○			国保年金課
特定健診等受診率向上イベント（４市合同）	○			国保年金課
特定健診連続受診者への直売所野菜券配布	○		○	国保年金課
各種がん検診	○			保健センター
骨粗しょう症健診	○			保健センター
歯科検診	○			保健センター
一日健康教室・二コ筋半日教室	○		○	保健センター
メタボ予防料理教室［食生活改善推進員協議会主催］	○			保健センター
男の料理講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○			保健センター
野菜料理講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○		○	保健センター
おふくろの味講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○	○	○	保健センター
手打ちうどん講習会［食生活改善推進員協議会主催］	○		○	保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
メタボ予防の調理実習	○	○		くらしの会
朝食摂取状況調査の実施	○			くらしの会
野菜料理講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
野菜料理講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

■平成２６年度健康まつりの健康食試食コーナーで用いたレシピ

◆ポパイかん

新座でたくさん収穫されるほうれん草を使ったさわやかなﾃﾞｻﾞｰﾄです。

（材料4個分）
ほうれん草・・・・・・・40g（2 株位）
牛乳・・・・・・・・3/4 ｶｯﾌﾟ（150ml）
水・・・・・・・・・・3/4 ｶｯﾌﾟ（150ml）
粉かんてん・・・・・・・・3g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・40g

（作り方）
① ほうれん草はゆでて水けをしぼり2cmくらいの長さに切っておく。
② ほうれん草と牛乳を混ぜ合わせてミキサーにかける。（なめらかになるまでかける）
③ 鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけ沸騰したら火を弱め、2分くらいかんてんが溶けるまで煮てから砂糖を入れ、完全に溶かす。②を加えてよく混ぜ合わせ、流し缶やﾀｯﾊﾟｰなどで冷やし固める。
④ 固まったら型からはずし、適当な大きさに切る。

エネルギー65kcal　タンパク質1.4g　脂質1.4g　ｶﾙｼｳﾑ46mg　塩分0g

◆にんじん白玉

新座でたくさん収穫されるにんじんを使ったオレンジ色の白玉です。

（材料 4 人分）
にんじん・・・・・・100g
白玉粉・・・・・・・・100g
絹ごし豆腐・・・・・40gくらい
（水・・・・・・・・・・・・適宜）

砂糖・・・・・・・・大さじ3（27g）
水・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・小さじ1

（作り方）
① 小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、砂糖がとけたらレモン汁を加えて冷まし、シロップを作っておく。
② にんじんはすりおろす。
③ 白玉粉にすりおろしたにんじんを混ぜ、豆腐を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さにまとめる。固い場合は手を水でぬらしながら少しずつ水分を加えて固さを調節する。
④ 1人3～4個程度に丸めて中心をくぼませ、沸騰湯に入れ、浮き上がってから1～2分したら水にとる。
器に白玉を入れてシロップを注ぐ。

エネルギー133kcal　タンパク質2.2g　脂質0.6g　ｶﾙｼｳﾑ13mg　塩分0.0g

（7）高齢期【６５歳以上】

健康寿命を延伸し、いきがいを持って自立した生活が送れるよう、規則正しい食生活を維持することが必要です。低栄養等を予防するための知識を習得して食生活で実践できるよう、ふだんから食に関心を持つとともに、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広めることも大切です。

また、必要に応じて家族、友人、近隣などの地域が高齢者を支えることも重要です。

健康を維持するための情報提供や高齢者が地域で交流ができるような取組を充実させていきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
介護予防事業	○			長寿支援課
健康長寿のまちにいざ推進事業	○			長寿支援課
配食サービス事業	○			長寿支援課
老人福祉センター事業（うどん会・おしるこ会）	○	○	○	長寿支援課
口腔ケア教室	○			長寿支援課
ふれあい会食事業［社協］	○	○		生活福祉課

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
メタボ予防の調理実習	○	○		くらしの会
朝食摂取状況調査の実施	○			くらしの会
野菜料理講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会
講演会実施 いつまでも元気で生活するために ～栄養バランスのとれた食事、プラス運動	○	○		十文字学園女子大学

（8）全ライフステージに共通する取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
食育講演会	○	○	○	保健センター
にいざ食育ネットワーク会議	○	○	○	保健センター
食育活動の掲示	○	○	○	保健センター
出前講座	○	○	○	保健センター
広報、健康カレンダー、ホームページでの食育、食育の日の普及啓発	○	○	○	保健センター
健康づくり	○	○	○	保健センター
精神デイケア（シナモン）における調理実習	○	○	○	保健センター
中学校区ワークショップにおける調理プログラム	○	○	○	保健センター
栄養相談	○			保健センター
歯科相談	○			保健センター
健康まつりにおける食育の普及・スタンプラリーの景品に地場野菜を利用	○	○	○	保健センター
レジャー農園		○	○	経済振興課
農業体験農園		○	○	経済振興課
新座の野菜を使ったみきママさんのオリジナルレシピ３品の普及			○	経済振興課
ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	経済振興課
にいざ地産地消デー			○	経済振興課
にいざ農産物直売所発見マップ			○	経済振興課
収穫祭、植木・花・野菜まつり			○	経済振興課
春まつり			○	観光推進課
オープンカフェ			○	観光推進課
産業観光協会のグルメめぐり			○	観光推進課
うどん名人認定制度			○	観光推進課
観光ぶどう園紹介			○	観光推進課
国際交流の料理講習会			○	ｺﾐｭﾆﾃｨ推進課
食育関連図書の紹介	○	○	○	中央図書館

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	新座市農業振興協議会 あさか野農業協同組合 新座農産物直売センター出荷協議会
新座農産物直売センターの運営	○		○	あさか野農業協同組合
オープンカフェ			○	あさか野農業協同組合
収穫体験		○	○	あさか野農業協同組合
歳末一斉セールで市内産の野菜を直送する地場野菜賞を福引当選商品として設定			○	商工会
地域振興のウォーキングイベントで十文字学園女子大学食物学科考案の市内産野菜を使ったスイーツを提供			○	商工会
健康まつりにおける食育の普及	○			朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぷろん

その他、連携する関係行政機関

埼玉県朝霞保健所、埼玉県さいたま農林振興センター

２　全てのライフステージに共通する行動目標

食育の取組の成果はすぐに現れるものではないため、中長期的な視点からの取組・評価を行うことが大切です。

食育推進計画では、食育をめぐる本市の課題や特長を踏まえ、次の３点を全てのライフステージに共通する行動目標として設定します。

【全てのライフステージに共通する行動目標】

（１）朝食を毎日食べる人の増加
（２）地産池消に取り組む人の増加
（３）食育に関心がある人の増加

【行動目標の評価対象】

行動目標	評価区分	現状値	目標	把握方法
（１） 朝食を毎日食べる人の増加	①３歳児	96.0%	増加	３歳児健診
	②小学校	91.2%	増加	小学校調査
	③中学校	89.3%	増加	中学校調査
	④２０歳以上成人	79.9%	増加	アンケート調査
（2） 地産池消に取り組む人の増加	２０歳以上成人	57.4% いつも・ときどき取り組んでいる人の割合	増加	アンケート調査
（３） 食育に関心がある人の増加	２０歳以上成人	68.4% 関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合	増加	アンケート調査

※評価は、上表のように年齢を絞って行いますが、取組は全てのライフステージで行うことを想定しています。

３　食育推進に向けた今後の取組

現在、市内では様々な食に関する取組が実施されています。本市の食育を推進するため、既存の取組を継続するとともに、時代のニーズに合わせた新たな取組を行っていきます。

そこで、下記の取組について提案を行い、行政の各所管・地域・団体が連携して、実施の検討を進めていきます。

（１）地産地消の推進

①地場野菜を身近に感じられる事業の充実

本市は、にんじん、ほうれんそうなど、ふだんからなじみの深い野菜が特産品となっていますが、大型小売店舗や青果店などの小売店では流通しない様々な品種の野菜も生産されており、地場野菜を上手に活用することで、食生活の豊かさも広がります。

今後、地場野菜をさらに普及するため、季節行事に合わせた食暦（カレンダー）を作成するとともに、地場野菜を使ったレシピの公募・作成に取り組みます。

また、学校教育農園等を活用した作物の収穫体験等を通して、幼少期から地場野菜に親しむ機会を更に充実させます。

- 季節行事に合わせた食暦（カレンダー）の作成
- 地場野菜を使ったレシピの公募・作成
- 学校教育農園等の更なる活用

②ホームページ等を活用した情報提供の充実

地産地消を実現するためには、市民が新座市でどのような野菜が作られ、どこで購入することができ、さらにどのように調理したら食べられるかを知っていることが必要です。また、料理をしない人でも地産地消に取り組めるよう、地場野菜を使用した料理等を提供する店舗やイベント情報等を得られるシステムの検討も必要です。

そのため、市ホームページや地産地消デーを活用し、情報提供を推進します。

なお、地産地消は市民の健康づくりのみでなく、経済振興や観光推進などまちづくりと密接に関係することから、健康づくりに関する内容のみならず、観光に関するホームページとも連携し、市民が目にする機会を増やすよう配慮します。

- 市ホームページにおける地産地消情報の提供
- 地場野菜を使った店舗を募集・紹介するシステムの検討

③地産地消デーや市主催行事等を活用した普及啓発事業の推進

本市では、毎年６月、７月、１１月、１２月の第４金・土・日曜日を地産地消デーに位置付け、市内の農産物直売所や大型小売店舗で地産地消コーナーの設置等を行っています。

また、５月から１２月にかけて、市役所本庁舎玄関で新座市農業振興協議会による市内農産物の販売会（ファーマーズマーケット in 新座市役所）や市民まつりの一環として収穫祭（農産物品評会及び即売会）を行っています。

今後は、これらのイベントを初めとした市主催行事等に地場野菜や地場野菜を使った料理等を活用し、地産地消の普及啓発を進めます。

- 地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭において、地場野菜を使ったレシピや食暦の配布・掲示
- 地場野菜を使った試食コーナーの促進
- 市主催行事等における景品としての地場野菜活用の推進

④新座の郷土料理（手打ちうどん）の普及

本市を含む一帯では、郷土料理として武蔵野うどん（手打ちうどん）が古くから親しまれており、現在でも家庭でうどん打ちが行われています。武蔵野うどんは、「かて」と呼ばれる付け合わせの野菜を一緒に摂ることが特長であり、効果的に野菜の摂取が可能な料理となっています。

今後、本市の郷土料理としての武蔵野うどん（手打ちうどん）を全世代の市民に普及するため、小・中学校期からの講習会などの取組を充実させます。

- 手打ちうどん認証制度の創設
- 手打ちうどん講習会の推進（子ども・親子・成人）
- 同好会・サークルによる活動の促進

（２）推進体制の整備

市内小・中・高校や大学との連携による食育の推進

小・中学校の時期は、健やかに生きるための食の基礎を培い実践していく時期です。また、高校生・大学生の時期は、これまでに培った知識や食生活習慣をもとに自らの食生活について考え、実践する大切な期間です。そのため、小・中学校・高校及び大学間の交流による食に関連する取組を推進するために、協力体制を構築していきます。

市内には３つの大学が立地しており、教育実習の受け入れやにんじんを使ったレシピの開発、健康まつりへの参加等の連携が行われています。今後は、すべてライフステージにおける食育を推進する観点から、大学との連携強化に努めます。

- モデル校を設定し、試験的な取組を行う。
  （高校の食物調理科等による小中学校での調理実習等への支援、食生活調査の実施、高校生や大学生によるレシピ開発や啓発ポスターのデザイン募集、校内での食育活動の促進等）
- お魚食育探検講座等を通じた小・中・高校及び大学との連携
- 大学が実施する学生生活実態調査結果の活用
- にいざ食育ネットワーク会議等の市事業への協力要請

（３）計画の周知

計画を広く市民に知っていただき、ふだんの生活で実行していただくため、クリアファイルなどふだんの生活で有用性のある啓発グッズを作成し、配布します。

- 普及啓発グッズの作成・配布

〔参考〕食育推進に向けた今後の取組一覧

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
(1)-①・地場野菜を身近に感じられる事業の充実	★ホームページ作成の検討	保健センター
(1)-①・地場野菜を使ったレシピの公募	★作成実施方法等について今後検討	保健センター
(1)-①・学校教育農園等の更なる活用	学校教育農園等での野菜の栽培・収穫体験	指導課 （小・中学校）
(1)-②・市ホームページにおける地産地消情報の提供	★ホームページ作成の検討	保健センター
	地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭、植木・花・野菜まつり等各種イベントでの周知	経済振興課
	★新座市産業観光協会ホームページと連携したＰＲの実施	観光推進課
(1)-②・地場野菜を使った店舗を募集・紹介するシステムの検討	★（仮称）新座ブランド認証事業	観光推進課
(1)-③・地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭において、地場野菜を使ったレシピや食暦の配布・掲示	★実施について今後検討 ※レシピの配布を新座農産物直売センター、ファーマーズマーケット in 新座市役所であさか野農業協同組合が実施中	経済振興課
(1)-③・地場野菜を使った試食コーナーの促進	あさか野農業協同組合、大型小売店舗等で実施（果物等の試食）	経済振興課
(1)-③・市主催行事等における景品としての地場野菜活用の推進	市制施行記念式典参加者への謝礼品として地場野菜を利用	総務課
	２年継続して特定健診を受診した方に、市内農産物直売所にて使用できるおやさい交換券を送付	国保年金課
	★健康マイレージ事業、介護予防事業等	長寿支援課
	妙音沢緑地クリーンアップ作戦等で参加者ににんじんうどんを提供	みどりと公園課
	★新座市打ち水大作戦	環境対策課
(1)-④・手打ちうどん認証制度の創設	★新座手打ちうどん名人認定事業	観光推進課
(1)-④・手打ちうどん講習会の推進	講習会等（子ども・親子・成人）	公民館
	★講習会等（子ども）	指導課 （小・中学校）
(1)-④・同好会・サークルによる活動の促進	観光都市づくりサポーター事業 ★新座手打ちうどん名人認定事業	観光推進課
（2）-市内小・中・高校や大学との連携による食育の推進	高校の食物調理科等による小中学校での調理実習等 小・中学校におけるお魚食育探検講座の実施	指導課 （小・中学校）
	★モデル校の設定・試験的取組の実施 ★大学の学生生活実態調査結果の活用 にいざ食育ネットワーク会議等の市事業への協力要請 お魚食育探検講座等を通じた小・中・高校及び大学との連携	保健センター
（3）-普及啓発グッズの作成・配布	★クリアファイル等の食育啓発グッズの作成、配布	保健センター

※表中、★は新規事業

第４章　関連資料

１　新座の地場野菜の入手可能時期一覧

※栽培面積データ：新座市の農業（平成２５年度版）［経済振興課］

資料作成協力：さいたま農林振興センター

２　地場野菜の入手場所紹介

新座で育つ野菜は、季節に合わせてさまざま。野菜や果物など、旬の味を探して味わってみませんか？

市内には農産物直売所（２か所）をはじめ、生産者が庭先又は畑の隅に設けた直売所が数多く設置されています。

名　称	新座農産物直売センター (とれたて畑) 	新座市片山農産物直売所
所在地	新座市野火止６－１－48	新座市堀ノ内１－９－16
電話番号	０４８－４８３－７２００	０４８－４８２－１１３６
営業時間	１０：００～１６：００	８：００～１４：００
営業日	月曜日、祝日及び年末年始を除く 毎日営業	土曜・日曜日のみ営業

■にいざ農産物直売所発見マップ

市内散策の楽しみの一つとして、新鮮な農産物を販売している直売所を紹介するもので、観光都市づくりと地産地消の推進を目的として作成しています。市内主要公共施設で配布しています。

 にいざ農産物直売所発見マップ	 目印はこののぼり旗