

第5章 第3期大田市食育推進計画

1 食の循環や環境を意識した食育

施策の方向

食べ物の生産から消費までの食べ物の循環を私たち一人ひとりが意識しながら、食品を購入するとともに、無駄なく調理し食べ残しをなくすなど、環境に配慮した工夫をすることが大切です。

行動目標

- ◎環境にやさしい食生活や活動に取り組もう
- ◎多様な体験活動を通じて食への関心を高めよう
- ◎地産地消を推進しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期（保護者）	・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
学童期・思春期	・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
青・壮年期 高齢期	・食べ物を大切にし、買いすぎや作りすぎ、食べ残しをしないようにしよう
	・無駄なく調理し、生ごみの減少や食べ残しを少なくするなど、環境に配慮した食生活を送ろう
	・地域で行われる食に関する学習や体験活動等に積極的に参加し、食と農への理解を深めよう
	・地元産や旬の食材を知り、積極的に取入れよう

地域・団体の取り組み

- ・親子で参加できる農業体験事業を開催します
- ・生産過程の見学、農業体験や漁業体験、調理実習等の様々な体験活動を通じた食育を行います
- ・食に関する指導の年間計画・全体計画に基づき、食育を実践します

行政の取り組み

- 環境に配慮した食生活の普及啓発に努めます
- 大田市地産地消の日（毎月第3金・土・日曜日）の発信・啓発に加え、関係団体と地産地消の啓発活動を行います
- 地産地消推進計画と連動した取り組みを行います

数値目標

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
食育に関心を持っている人の割合の増加（再掲）	男性	29.3%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
学校給食における地元産食材の活用割合の増加		66.9%	70.0%
食べ残しを減らす努力をしている人の割合の増加		74.5%	増やす



2 食文化の継承に向けた食育

施策の方向

日本の食文化には、食材、食べ方、作法など様々な要素が含まれています。

郷土料理や行事食、ごはんを中心とした一汁三菜を基本とする和食（日本型食生活）を、家庭をはじめ、学校、地域等食に関わる様々な関係機関が連携し、食体験を通じて次世代へ継承していくことが必要です。

行動目標

◎地域の食文化を継承しよう

◎ごはんを中心とした和食（日本型食生活）を継承しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> ・大田市の郷土料理を時期に合わせておいしく食べよう ・子どもに食文化を伝えよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産や旬の食材を知り、地域に伝わる郷土料理や行事食を学び、大切にしよう ・体験活動等を通して食べ物を大切にし、感謝の心をもつようにしよう
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・季節ごとの郷土料理や行事食に関心を持とう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動に積極的に参加し、食文化や伝統料理を次世代に伝えよう

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

どうすればできるの？「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜

乳製品・果物

かんたんでも OK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

+
+

+
+

ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

（農林水産省 これからの食育で大切なことより抜粋）

地域・団体の取り組み

- ・学校では、給食時に地元産や旬の食材、また、郷土料理や行事食の意義について子どもに伝えます
- ・地域住民と連携し、菜園活動やクッキングなどを行い、作る楽しさ、食べる楽しさを体験する機会をつくります
- ・食文化の伝承を行います

行政の取り組み

- ・「大田市食育の日（毎月19日）」や食育月間（毎年6月）やさまざまな行事を通じ、和食（日本型食生活）を推進します
- ・食育ボランティアの活動を支援します

数値目標

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
食育に関心を持っている人の割合の増加（再掲）	男性	29.1%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
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継承している人の割合の増加	20歳～ 30歳代	36.1%	増やす
	40歳～ 70歳代	46.8%	増やす

コラム

<行事と郷土料理>

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1月<正月・七草>・おせち料理・雑煮・七草粥 | 8月<お盆>・こくしよ汁 |
| 2月<節分>・恵方巻 | 9月<十五夜>・月見団子 |
| 3月<ひな祭り>・箱寿司 | 11月<紐落し>・千歳あめ |
| 5月<端午の節句>・まき団子 | 12月<冬至・大晦日> |
| 7月<泥落し>・泥落し団子 | ・ぎせい豆腐・かぼちゃ料理 |
| | ・年越しそば |

*資料：「いつまでも伝えたい味と産物」大田・仁摩・温泉津地方に伝わる味と産物収録集より
昭和62年3月作成 大田農林改良普及所