

第4章

食育推進への方向性と展開

1. 施策体系図

基本方針	施策の方向	主な取組内容
1 健康的な食生活の実践	(1) 基本的な生活習慣や知識の習得	① 食に対する正しい知識の普及と実践
		② 朝食の摂取及び朝食の質の向上 
	(2) 健康寿命の延伸につながる食育	① 歯や口の健康維持
		② 食塩摂取量の減少（減塩）と野菜摂取量の増加
③ 生活習慣病の発症と重症化の予防 		
	④ 高齢期（65歳以上）の食育	
2 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進	(1) 次世代のための食育	① 妊産婦の食育
		② 乳幼児の食育
		③ 学童期（小学生）・思春期（中高生）の食育
	(2) 地域における食育の推進	① 学校、幼稚園、保育所、こども園における食育の推進
② 青年期（18～39歳）・壮年期（40～64歳）の食育		
3 持続可能な食を支える食環境づくり	(1) 食育の推進体制の充実	① 関係機関・団体相互の連携・協力体制の強化
		② 食文化の継承につながる食育
		③ 生産から消費までの「食の循環」を重視した食育の推進
		④ デジタルを活用した食育の推進 
	⑤ 環境に配慮した食生活の実践	
	(2) 食の安全・安心に関する知識の普及	① 食の安全・安心の取組推進
② 災害時の備えの推進 		

2. 方向性と展開

1 健康的な食生活の実践

健全な食生活を自ら実践していくために、食に関する知識や食品の選び方等も含めた判断力を一人ひとりが身につけていく必要があります。

こどもの間に、食事や食べ物に興味や関心をもち、食事作りや準備に関わり、適切な食習慣を身につけることは、健やかな「こころ」と「からだ」を育み、豊かな人間性を育てる基礎となります。

また、健康寿命の延伸に向けた、生活習慣病の発症と重症化予防の取組や高齢期の課題としてフレイル予防も重要となります。

さらに、各ライフステージに応じた歯と口の健康づくりの取組についても、関係機関や団体などと連携し、行うことが必要です。

市 民 み ん な の 取 組

- ・ 食に関する情報を得て自ら選択しましょう。
- ・ 家族や仲間と食卓を囲んで、楽しく食事をしましょう。
- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・ 歯・口腔の健康を保ち、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・ おいしく減塩を心がけましょう。
- ・ 肥満や低栄養予防のため、適正体重に気をつけた食事を心がけましょう。



(1) 基本的な生活習慣や知識の習得

① 食に対する正しい知識の普及と実践

健康的な食生活を実践するためには、食に対する正しい知識の習得が不可欠です。自分に必要な食事量やバランスのとれた食事について積極的に学び、実践することで、肥満や生活習慣病の予防など健康の保持増進に努めることが必要です。市民が適正な食事量や食事バランスなどを学ぶ機会や相談する場を提供し、市民の健康保持を支援します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
各種健康教室	生活習慣病を予防するための教室を実施	健康課
広報紙、ホームページ等での食育情報の発信・充実	ホームページや毎月発行の広報いこま「いこまち」に、食に関する情報を掲載し、普及啓発	健康課
育児相談、離乳食*時の個別栄養相談の実施	育児相談、1歳6か月児健康診査時に乳幼児とその家族の望ましい食習慣の啓発やニーズに応じた栄養相談等を実施	健康課
「食育月間」（毎年6月）での食育パネルの展示による啓発	市内の図書室やコミュニティセンターで、パネルやポスターを展示し、啓発	健康課
個別栄養相談の実施	食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、健康状態に合わせた食事内容など管理栄養士が個別相談を実施	健康課

② 朝食の摂取及び朝食の質の向上

朝食は、1日のエネルギーの源となる重要な食事です。朝食の重要性や正しい食習慣について、引き続き、正しい知識の普及に取り組みます。生活のリズムを整え、早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを必ず食べるように啓発します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
小学生メニューコンテストの実施	食事を作ることの楽しさや、朝食を毎食摂る等の健康的で栄養バランスのとれた食生活について学ぶ機会として小学4～6年生を対象とした朝食メニューコンテストを実施	健康課
栄養教諭による朝食喫食の啓発	栄養教諭が朝食喫食に関する掲示物を作成し、学校内に掲示	学校給食センター
ホームページで朝食に関する情報や朝食レシピを発信	朝食に関する情報や、小学生メニューコンテストの受賞作品を公開し、簡単でバランスの良い朝食メニューなどを掲載	健康課

※ 離乳食

母乳だけでは足りなくなる栄養を補うための食事で「補完食」ともいわれています。

■ 評価指標

評価指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	目標の考え方
食生活に気をつけている市民の割合の増加 ※「食生活には気をつけているので問題ない」+「問題があり、改善しようと思う」と回答した人の割合	成人	85.4%	90.0%	前計画の目標値を据え置き
	中高生	73.6%	90.0%	
	小学生	81.8%	90.0%	
食育に関心のある市民の割合の増加 ※「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合	成人	65.2%	80.0%	第4期奈良県食育推進計画と同値 (全国値より低いことから県と同値を目指す)
	中高生	49.0%	80.0%	第4次食育推進基本計画と同値
	乳幼児	86.4%	90.0%	
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市民の割合	成人	46.2%	50.0%	第4期奈良県食育推進計画と同値
	中高生	64.6%	71.0%	第4期奈良県食育推進計画と同値 (全体の10%増を目指す)
	小学生	69.5%	76.5%	
朝食を欠食する人の割合	18～30歳代	20.0%	15.0%	第4期奈良県食育推進計画と同値
	40～50歳代	10.2%	8.1%	前計画策定時の実数を目標値とする
	中高生	6.2%	2.5%	
朝食をきちんと食べている人の割合 ※主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人の割合	成人	35.6%	増加	前計画の目標値を継続
	中高生	26.2%	増加	
	小学生	27.1%	増加	



朝食について



1. 朝食を食べて、元気に1日を始めましょう！

朝食は1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べることで、こんな効果が期待できます。

脳にエネルギー補給



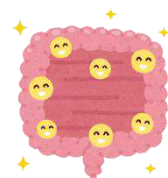
体温を上げる



集中力・記憶力アップ



腸を刺激



2. 早寝・早起きの習慣を身につけよう！

朝食をしっかり食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝の時間に余裕をもつ生活を意識しましょう。また、夜遅い時間の夕食や夜食を控えることで、朝の食欲がわきやすくなります。



こんな朝食になっていませんか？

朝食を食べていても、パンだけ、ごはんだけ、お菓子やインスタント食品だけなどになっていませんか。簡単なもので構わないので、卵や野菜などの「主菜」や「副菜」を一緒に摂るように心がけましょう。

(2) 健康寿命の延伸につながる食育

① 歯や口の健康維持

歯や口の健康を維持・増進し、おいしく食べられるよう、定期的に歯科健診等の受診を促します。また、よく噛んで食べる習慣をつけてもらうため、噛むことの重要性を啓発します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
出前講座「口腔ケア」	歯科衛生士が地域に出向き、口腔ケアに関する講話を実施	地域包括ケア推進課
妊婦教室での歯科講座	妊婦教室におけるデンタルケア講座を実施	健康課
乳幼児への歯科健診、歯科相談の実施（むし歯予防、歯みがき指導）	歯科健診や歯科相談を実施し、口腔健康への正しい知識の普及啓発を実施	健康課
幼稚園・保育所・こども園や小中学校での歯科健診	歯科健診を実施し、必要なケアや治療につなげるよう保護者や生徒に適切なアドバイスを提供	幼保こども園課・教育総務課
歯周病検診の実施	20歳以上の市民を対象に実施	健康課
高齢者への歯科健診	75歳・80歳・85歳の方を対象に歯科健診を実施	国保医療課
オーラルフレイル予防の取組	オーラルフレイル予防のための講演会や、健口体操 ^{けんこう} の啓発を実施	健康課

② 食塩摂取量の減少（減塩）と野菜摂取量の増加

健康寿命の延伸には、生活習慣病の予防は不可欠です。高血圧や心疾患などの生活習慣病の予防には、食塩摂取量の減少が重要です。一人ひとりが必要な知識を習得し、健全な食生活を実践できるよう支援していきます。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
妊婦教室や離乳食講習会での啓発	減塩のアドバイスや簡単な天然だし汁の取り方の実演等を実施	健康課
ホームページにて食事のバランスや減塩のコツについて発信	食事バランスガイドの解説や食事のバランス、減塩の工夫等を掲載	健康課
（再掲）各種健康教室	生活習慣病を予防するための教室を実施	健康課

③ 生活習慣病の発症と重症化の予防

生活習慣病は、早期予防と管理が重要です。健康診断や保健指導を通じて、発症予防と重症化予防を行います。適切な食事管理や運動習慣の重要性を伝え、市民が自ら健康管理を行えるようサポートします。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
糖尿病予防のための取組	糖尿病予備軍と診断された方やその家族に向けて、個別の栄養相談、運動教室を実施し、生活習慣の改善を支援	健康課
重症化予防を目的とした講演会の実施	糖尿病や慢性腎臓病予防に向けた講演会を実施	健康課
(再掲) 各種健康教室	生活習慣病を予防するための教室を実施	健康課
(再掲) 広報紙、ホームページ等での食育情報の発信・充実	ホームページや毎月発行の広報いこま「いこまち」に、食育に関する情報を掲載し、普及活動を実施	健康課
(再掲) 個別栄養相談の実施	食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、健康状態に合わせた食事内容など管理栄養士が個別相談を実施	健康課

コ

ラ

ム

生活習慣病予防（栄養バランス）について



「主食・主菜・副菜」は、1食単位の料理の組み合わせです。栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが大切です。

主食



ごはん、パン、めん類などです。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。

【油や塩分には注意！】
 楽しい食事のメインですが、油っぽいもの、塩分の摂り過ぎは注意しましょう。



副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

【副菜は不足しがちです！】
 外食のときや、惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

牛乳・乳製品



おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。

果物



旬の果物で季節感をプラス

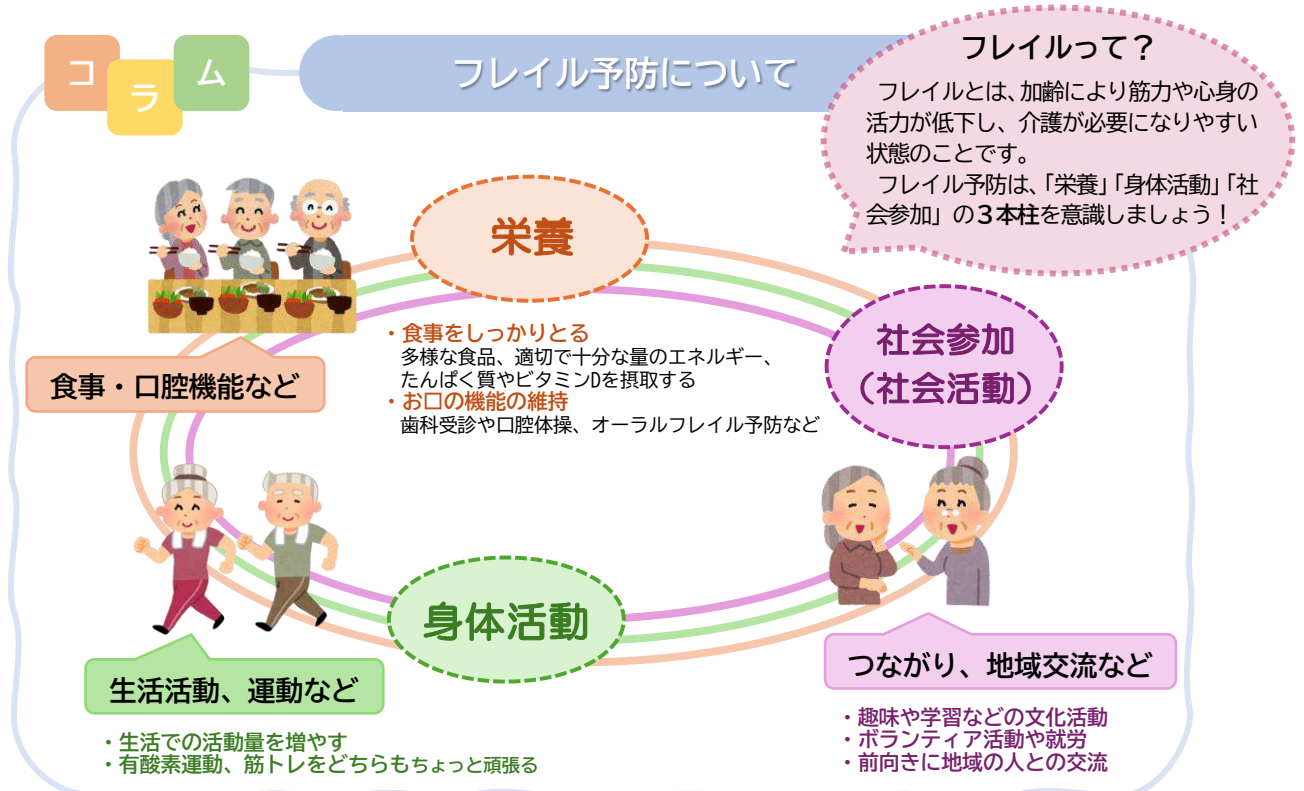


④ 高齢期（65 歳以上）の食育

健康寿命を延ばすためには、良好な栄養状態を維持する必要があります。高齢者向けの栄養指導や、地域の交流を促進する食事会や料理教室を開催し、高齢者が楽しく健康的な食生活を送れるように支援します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
介護予防教室	地域包括支援センターでの介護予防教室を実施	地域包括ケア推進課
会食サロンの実施	食を通して、参加者同士の交流の場として実施	地域包括ケア推進課
地域における出前講座	地域のニーズに応じて、フレイル予防を目的とした食事や運動などの生活習慣に関する講話を実施	健康課・地域包括ケア推進課
料理教室の実施	男性を対象とした食事を選ぶ力や作る力を身につけ、食の自立を促進	生涯学習課・生駒市健康づくり推進員連絡協議会
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	住民主体の通いの場においてフレイルに関する周知を行うとともに、フレイル状態である者への保健指導の実施や健診と医療の未受診者かつ要介護認定を受けていない者にアプローチをし、地域関係機関等と連携した支援を実施	地域包括ケア推進課・国保医療課
出前講座の実施	食習慣や生活習慣、生活習慣病予防に関する講話を実施	健康課
（再掲）各種健康教室	生活習慣病を予防するための教室を実施	健康課
（再掲）出前講座「口腔ケア」	歯科衛生士が地域に出向き、口腔ケアに関する講話を実施	地域包括ケア推進課

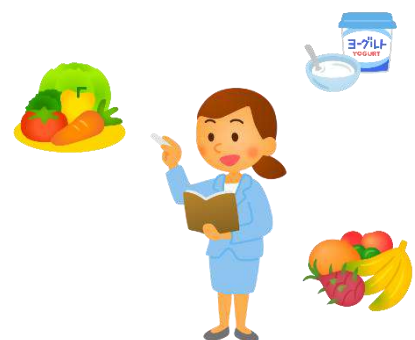


■ 評価指標

評価指標	対象	現状値 (R5)	目標値 (R12)	目標の考え方
食塩・ナトリウムの表示を確認する人の割合 ※「食塩・ナトリウムの表示をいつも確認する」+「食塩・ナトリウムの表示をときどき確認する」と回答した人の割合	成人	26.3%	増加	前計画の目標値を継続
野菜不足と感じている人の割合	成人	55.4%	減少	前計画の目標値を継続
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合 ※「ゆっくりよく噛んで食べている」+「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」と回答した人の割合	成人	44.3%	55.0%	前計画の目標値を据え置き
むし歯の保有率	3歳児	2.3%	0.0%	前計画の目標値を据え置き
適正体重（BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満））の人の割合	成人	65.0%	増加	第4期奈良県食育推進計画の目標値を上回る現状値のため増加を目指す
低栄養傾向の高齢者の割合（BMI20以下）	65歳以上	18.6%	13.0%	健康日本21（第3次）の目標値と同値
フレイルを知っている人の割合 ※「言葉も意味もよく知っている」+「言葉も知っているし意味も大体知っている」と回答した人の割合	成人	30.4%	増加	第4期奈良県食育推進計画の目標値を上回る現状値のため増加を目指す
60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代	72.7%	76.1%	第4期奈良県食育推進計画と同値

食育を推進するために！

- ✧ 生活習慣病予防や正しい生活習慣の定着等を目的とした健康コラムやマガジンを定期的に発信し、手軽で簡単に作れて、食べやすい朝食メニューや、野菜不足を補うおすすめのレシピなどを掲載する
- ✧ 新しい媒体として、健康アプリを利用した健康づくり事業を実施し、朝食摂取や、体重管理の啓発につなげる
- ✧ 食育関係の講演会や講座の実施
- ✧ イベントやまちのえき(複合型コミュニティづくり)を利用した、朝食の提供



2 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や乳幼児期から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進していくことが必要です。市民一人ひとりが食に関する理解を深め、栄養バランスに配慮した食事など正しい食習慣を身につけていけるよう取組を推進することが重要となります。

幼稚園・保育所・こども園・学校では給食を活用し、こどもたちの年齢や発達段階に応じた食育を継続して実践していき、そして、地域での体験学習などを通じて食の大切さや楽しさを実感し、食に関する知識を身につけることにつながるよう支援する必要があります。

市 民 み ん な の 取 組

- ・自分の適正体重について理解しましょう。
- ・食生活の基礎の確立と自立に向けた実践力を習得しましょう。
- ・幼稚園、保育所、こども園では、健康的な食生活の基礎となる力を身につけましょう。
- ・学校給食を通して、地産地消や行事食・郷土料理、また、食品ロスについて学びましょう。
- ・自らの食生活に関心をもち、望ましい食習慣を実践しましょう。



(1) 次世代のための食育

① 妊産婦の食育

妊産婦の健康は、こどもたちの健やかな成長に直結します。そのため、妊娠中及び産後の栄養管理に関する情報提供を行い、健康な妊娠・出産を支援します。さらに、妊婦教室や乳幼児相談などを通して、こどもの発育に応じた食について学ぶ機会を提供します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
妊娠届出時での食事指導	妊娠中の望ましい食習慣の知識を普及	健康課
妊産婦・新生児の訪問指導の実施	助産師等訪問指導員が、訪問を希望する妊産婦・新生児の家庭を訪問し、産後の食生活を含めた出産・育児等に関わる様々な相談に対応	健康課
妊娠期・授乳期の特性に応じた食育の推進	妊婦教室において、デンタルケア講座や「食事バランスガイド」等を活用し、妊娠期における食生活の注意点など、望ましい食習慣について支援を実施	健康課
離乳食講習会の実施	離乳食についての講義や実演、調理実習を通じて、離乳食の始め方や進め方についての講義と実演	健康課
窓口、電話、オンラインでの栄養相談	管理栄養士が個別に食生活や栄養についての相談に対応	健康課

② 乳幼児の食育

乳幼児期は、心身の発達と生活習慣の基礎が形成される重要な時期です。家庭を中心として、乳幼児期から正しい生活習慣や食事のあいさつ、マナーなどを身につけることができるよう支援します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
子育てサロンでの栄養・育児相談	5～8か月の乳児をもつ保護者を対象に子育てサロンで離乳食の始め方や進め方についての相談・アドバイスを実施	健康課・こども政策課
育児相談での栄養相談	離乳食や幼児食についての相談に対応	健康課
育児相談の場を利用した手作りおやつを紹介	育児相談参加の親子を対象に、簡単な手作りおやつレシピを提案し、試食を実施	健康課・生駒市健康づくり推進員連絡協議会
幼稚園での弁当参観と食育講座の実施	3～4歳児を対象に、毎年テーマを変えて食育講座を実施	幼保こども園課
(再掲) 離乳食講習会の実施	離乳食についての講義や実演、調理実習を通じて、離乳食の始め方や進め方についての講義と実演	健康課
(再掲) 窓口、電話、オンラインでの栄養相談	管理栄養士が個別に食生活や栄養についての相談に対応	健康課

③ 学童期（小学生）・思春期（中高生）の食育

学童期・思春期は、生活習慣が定着し、心身が大きく成長する時期です。学校給食や農産物の収穫体験を通じて、食に対する理解を深める機会を提供します。特に、思春期には、進学や受験などで生活が不規則になりがちですが、適正な体重管理とバランスのとれた食事を指導し、健全な成長を支援します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
小中学校における収穫体験や調理実習の実施	生活科の授業で野菜を育てており、収穫体験を実施	教育指導課
小学生メニューコンテスト受賞作品のメニュー化	小学生メニューコンテストを実施。受賞作品をホームページや広報紙、給食予定献立表に掲載。また、給食へのメニュー化やエコに配慮した作品としてエコメニュー賞を設置	健康課・学校給食センター
イベントを利用した食育の推進	こどもが学校以外に学ぶ機会として、イベントでの食事の提供や食育パネル展示を実施	生涯学習課
親子クッキングの実施	こどもには一緒に食べる楽しさや興味、意欲につなげ、保護者には生活習慣の見直しや保護者同士の交流、共食の大切さの啓発として実施	健康課
（再掲）出前講座の実施	食習慣や生活習慣、生活習慣病予防に関する講話を実施	健康課

■ 評価指標

評価指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）	目標の考え方
児童・生徒における肥満傾向児（中等度・高度肥満）の割合	小5 男子	3.7%	減少	第4期奈良県食育推進計画と同値
	女子	0.8%	減少	
朝食と一緒に食べる人がいる人の割合	中高生	54.4%	66.6%	前計画策定時の実数を目標値とする
	小学生	80.3%	88.2%	
夕食と一緒に食べる人がいる人の割合	中高生	88.7%	89.9%	
	小学生	92.6%	95.9%	



親子クッキングやイベントについて



自分で食事を作ることを学び、食事の楽しさや大切さを考える機会として実施しています。調理実習だけでなく、食育講話や減塩紙芝居等を行うことで、ふだんの食生活の振り返りや知識の普及啓発となっています。



◀ 親子クッキングでの様子



(2) 地域における食育の推進

① 学校、幼稚園、保育所、こども園における食育の推進

学校、幼稚園、保育所、こども園は、重要な食育の場です。こどもの望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、引き続き、給食の献立内容の充実に努めます。また、給食を活用し、適正な食事量やバランスのとれた食事について学べる機会の提供を引き続き行います。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
学校保健食育委員会等の設置	学校保健食育委員会等を設置し、保護者へ健康についてや食に関する講座等を実施	教育指導課
給食センターの栄養教諭による出前授業の実施	給食センターの栄養教諭が出前授業を行い、ふだん食べている給食について説明を実施	学校給食センター
学校給食での地場野菜の使用	玉ねぎ、ズッキーニ、大根、白菜、じゃがいも、サツマイモ、ニンジン、黒大豆等を使用し、地場産野菜であることを予定献立表に掲載	農林課・学校給食センター
幼稚園・保育所や小中学校における農業体験機会の充実	食べ物を大切にすることや、環境を考えるなど農業への理解を深めることを目的に実施	農林課・教育指導課・幼保こども園課
給食を活用した食育の推進	学校給食センターの栄養教諭や調理員が給食時間に配膳室や学級を訪問し、食事マナーや食の大切さなど「食」に関するワンポイント指導を実施	教育指導課・学校給食センター
学校給食における図書給食の提供	学校給食センターの栄養教諭と、学校図書館の学校司書がコラボし、絵本の中に出てくる料理を給食の献立として提供する図書給食の実施	教育指導課・学校給食センター
保育所、学校の給食予定献立表等での食育啓発	給食献立表やおたよりを活用して、郷土料理や海外の料理の紹介、正しい食習慣に向けての啓発を実施	幼保こども園課・学校給食センター
給食の展示	給食について親子で会話し、食に関心をもってもらうことや、こどもが食べる食事量の目安になるよう、保育所・認定こども園等で給食を展示し、作り方等を紹介	幼保こども園課
食育だよりなどを通じた情報提供	お弁当のメニューや家庭での食事など健全な食生活に役立つ情報の提供	幼保こども園課
(再掲) 幼稚園での弁当参観と食育講座の実施	3～4歳児を対象に、毎年テーマを変えて食育講座を実施	幼保こども園課



学校給食センターについて



学校給食では、図書給食として絵本の中に出てくる料理や食べ物を給食の献立とする取組、郷土料理や行事食などを取り入れ、児童生徒が食に関心を寄せる心を育むとともに地域の食文化の伝承につなげています。

また、食物アレルギー除去食や、旬の食材・地元産の野菜を活用し、安全で安心して食べられる給食を目指し、栄養バランスの良い魅力あるおいしい給食となるように努めています。



② 青年期（18～39 歳）・壮年期（40～64 歳）の食育

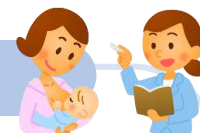
青年期や壮年期の健康は、地域全体の活力に直結します。本市では、これらの世代に向けた栄養教育や健康診断を通じて、生活習慣病の予防と健康維持を支援します。また、家庭での栄養バランスに配慮した食事を作る力や選ぶ力の習得に向けて、SNS などの若い世代がアクセスしやすい情報提供を行います。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
簡単レシピのオンラインでの情報発信	若い世代を対象とした主食・主菜・副菜がそろった簡単レシピを SNS を活用して発信	健康課
乳幼児健診や育児相談、サロン事業の場を活用した若い世代への情報提供	乳幼児の保護者を対象とした資料提供や食に関する情報の掲示	健康課
給食施設などと連携した食環境づくり	社員食堂等において、健康に配慮したメニューの提供及び啓発媒体の掲示	奈良県
ワーク・ライフ・バランスの推進	多様な働き方の実現による、家庭生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に関する啓発を実施	商工観光課

コラム

ワーク・ライフ・バランスについて



「働くすべての方々が、『仕事』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活』との調和を取り、その両方を充実させる働き方・生き方」のことを指します。つまり、仕事（ワーク）と私生活（ライフ）のバランスを取りながら、それぞれを無理なく整え、調和させることを目指す考え方です。この考え方の特徴は、仕事と生活のどちらかに偏るのではなく、両方を大切に、どちらも充実させることで互いに良い影響をもたらす点にあります。

コラム



給食を活用した食育について

保育所、こども園、学校では、給食を活用した様々な食育を実施しています。

食育だよりなどの発行や給食献立の写真掲載や展示などによる情報提供、学校では栄養教諭による出前授業、市内幼稚園では管理栄養士による食育講座等も実施しています。



◀ 出前事業での様子



■ 評価指標

評価指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）	目標の考え方
朝食をきちんと食べている人の割合 ※主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人の割合	18～50歳代	24.2%	増加	新規の目標値となるため、増加を目標値と設定
肥満者（BMI25以上）の割合	男性 18～60歳代	24.4%	22.1%	第4期奈良県食育推進計画の目標値の考え方と同様（10%減）
	女性 40～60歳代	18.2%	16.4%	第4期奈良県食育推進計画の目標値の考え方と同様（10%減）

食育を推進するために！

- ◇ 中学生・高校生を対象とした、朝食摂取の啓発として「朝食メニューコンテスト」の実施
- ◇ 中学校の文化祭での食育推進の再開（新型コロナウイルス感染症対策のため中断）
- ◇ 高校や大学等と連携し、学生による若い世代のためのワークショップの開催や SNS 等を活用した、食に関する情報提供を行う



小学生メニューコンテストについて

こどもたちに食事を作ることや食べることの楽しさを実感してもらい、野菜の摂取や、栄養バランスのとれた食品の選び方や組み合わせ等を学んでもらうことを目的に毎年開催しています。

小学4～6年生を対象に野菜を使った朝食メニューを募集し、応募作品の中から6作品が最優秀賞等を受賞しています。

また、食材の使いきりやごみを減らす工夫やアイデアのある作品にはエコメニュー賞を設置しています。受賞作品はレシピをホームページに公開したり、給食センター賞の作品が給食の献立になる等、広がりを見せています。



3 持続可能な食を支える食環境づくり

市民の食育への関心度を高め、食育を推進するためには関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。

また、環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費に配慮することが重要で、地域で生産し消費する「地産地消」の取組や、生産者の顔が見える安全安心な農産物が、食卓に並ぶ環境を整えること等が必要です。さらに、食品の食べ残しや廃棄を少なくする工夫、長く保存する方法、食品のリサイクルといった考え方を啓発するなど、食品ロス削減に向けた取組の推進が重要となります。

また、引き続き、市民一人ひとりが、食品の安全性等に関する正しい知識をもち、自らの判断で食品を選択することができるよう、「食の安全・安心」についての情報提供や食品表示に関する知識の普及啓発が必要となります。

市 民 み ん な の 取 組

- ・「食」に関するイベントや料理教室、ボランティア活動等に参加しましょう。
- ・調理や農業体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう。
- ・食品ロスの削減に取り組みましょう。
- ・非常時でも健全な食生活を実践できるようローリングストック※などを活用して、食料等を備えましょう。



※ ローリングストック

ふだんから少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

(1) 食育の推進体制の充実

① 関係機関・団体相互の連携・協力体制の強化

食育の推進には、多様な関係機関や団体との連携が不可欠です。食の関心を高め、関連する情報を伝え、行動につなげられるよう、SNS等での発信を強化し、関係団体等との連携した情報提供を行います。また、地域のこどもの居場所づくりや高齢者の共食の機会として、地域食堂の取組等、関係団体・事業者・地域・行政が一体となり、食育を積極的に推進していきます。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
食育ネットワークを活用した食育の推進	食に関する活動を行う地域の人・団体と市民をつなぎ、食育の取組が実施できるよう支援	健康課
幼稚園児、小学生の親子対象の農業体験や収穫体験の充実	農業体験を通して、農と食の大切さや作物を作る喜びを学ぶ機会として実施	JA・農業委員会・幼保こども園課・農林課・健康課
市内生産者と飲食店の連携した取組	市内飲食店において、生駒産野菜を使ったメニューの開発、試食会を実施し、継続的に飲食店と生産者を繋げていくための取組	農林課
地域食堂等による共食の機会の推進	こどもを中心とした居場所づくりや、共食の機会として推進	こども政策課・地域食堂実施団体
環境に関するイベントの実施	SDGsアクションのきっかけとなるよう、事業者・団体・市民をはじめとする多様な主体が連携し実施	SDGs推進課
(再掲) イベントを利用した食育の推進	こどもが学校以外に学ぶ機会として、イベントでの食事の提供や食育パネル展示を実施	生涯学習課

② 食文化の継承につながる食育

地域の人などから歴史や伝統を学んだり、様々な場面において異世代が交流したりすることは、自分たちが住んでいる地域について関心をもつことにつながります。食文化・食に関する伝統的な風習などについて、楽しく学ぶ機会の充実を図ります。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
食文化の継承	季節に応じた伝統料理や郷土料理の提供や由来の紹介	幼保こども園課・学校給食センター
郷土料理を取り入れた献立の充実	食育の日や食育月間等に郷土料理を給食に取り入れ、予定献立表などで由来や料理レシピを紹介	学校給食センター
食文化の継承につながる地域での食育事業	生駒市の特産品である黒豆を使った料理や伝統的な食材である味噌作りなどを各種教室やイベントなどで普及	生駒市健康づくり推進員連絡協議会
ホームページなどで情報発信	「いこまのうまいもん」として昔から食べられている、料理レシピや料理背景について掲載	健康課

③ 生産から消費までの「食の循環」を重視した食育の推進

持続可能な食を実現するためには、生産から消費までの一貫した視点が必要です。市内や県内で採れた農産物を、学校や保育所で給食の食材として使用することを促進し、地場産物の活用や生産者との交流、生産地や生産過程について学ぶ機会を充実させます。また、学校や幼稚園、保育所、こども園において、農産物を育て、収穫体験を行うことで、食に関心をもてるように取り組んでいきます。農業体験の機会や、生産者との交流促進などの支援を行います。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
農業関係のイベントでの啓発	収穫体験や野菜の即売会、豚汁の試食などを実施	農林課
青空市場や移動販売の実施	市内の生産者が採れたての野菜を自ら店頭に立ち、販売。買い物支援や地域コミュニティの活性化等に役立つ取組として実施	農林課
野菜づくりや農業に関する講習	農業以外の仕事をしながら農業を始めたい人（半農半X）、自給農や将来農業に取り組みたい人など向けの講座を実施	農林課
ウェブサイトにて生駒産野菜の魅力を発信	「生駒産のおいしい野菜や果物」というウェブサイトを作成し、旬の野菜・果物の豆知識やおすすめの調理法を紹介したり、イベントのレポートなどを掲載	農林課
（再掲）学校給食での地場野菜の使用	玉ねぎ、ズッキーニ、大根、白菜、じゃがいも、サツマイモ、ニンジン、黒大豆等を使用し、地場産野菜であることを予定献立表に掲載	農林課・学校給食センター
（再掲）幼稚園児、小学生の親子対象の農業体験や収穫体験の充実	農業体験を通して、農と食の大切さや作物を作る喜びを学ぶ機会として実施	JA・農業委員会・幼保こども園課・農林課・健康課
（再掲）市内生産者と飲食店の連携した取組	市内飲食店において、生駒産野菜を使ったメニューの開発、試食会を実施し、継続的に飲食店と生産者をつなげていくための取組	農林課



農業体験やその取組について



農業体験は、日々の食事が農業生産者など食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

生駒産のおいしい野菜や果物のレシピはこちら！



▲ 田植え体験



▲ 幼稚園児対象のじゃがいも掘り体験



▲ 稲刈り体験

④ デジタルを活用した食育の推進

生活を支える多くの分野で ICT（情報通信技術）や AI（人工知能）の活用等、デジタル技術の進展・普及が加速しています。デジタル技術の活用により、広範囲な市民に食育の情報を届け、食行動の改善を図ります。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
ウェブサイト等での食育情報の発信・充実	ウェブサイトやSNSを利用した食育に関する情報を掲載し、普及啓発	健康課・ 幼保こども園課・ 学校給食センター
離乳食講習会、離乳食のホームページでの配信	離乳食の進め方や、始めるにあたって気をつけたいことや、簡単離乳食レシピ等を掲載	健康課
（再掲）簡単レシピのオンラインでの情報発信	若い世代を対象とした主食・主菜・副菜がそろった簡単レシピをSNSを活用して発信	健康課
（再掲）ウェブサイトにて生駒産野菜の魅力を発信	「生駒産の美味しい野菜や果物」というウェブサイトを作成し、旬の野菜・果物の豆知識やおすすめの調理法を紹介したり、イベントのレポートなどを掲載	農林課
（再掲）ホームページにて朝食に関する情報や朝食メニューを発信	朝食に関する情報や、小学生メニューコンテストの受賞作品を公開し、簡単でバランスの良い朝食メニューなどを掲載	健康課
（再掲）ホームページにて食事のバランスや減塩のコツについて発信	食事バランスガイドの解説や食事のバランス、減塩の工夫等を掲載	健康課

⑤ 環境に配慮した食生活の実践

環境への配慮は、持続可能な社会の実現に不可欠です。食べ物に対する「もったいない」という気持ちと「残さず食べる」という気持ちを育むように取り組みます。エコクッキングなど、食材を大切にする調理方法や、食品の賞味期限・消費期限の情報を活用して計画的に食品を購入することなどを啓発していきます。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
フードドライブの実施	家庭等で使いきれない手つかずの食品を市で回収し、市内でフードバンク活動を行っている団体に提供	環境保全課
食品ロス削減に向けた取組	食品ロスの現状を認識して食べ物を大切にする習慣づけを促すとともに、生ごみ削減のための「3キリ運動※」の普及を実施	SDGs推進課・ 環境保全課・ 学校給食センター
（再掲）環境に関するイベントの実施	SDGsアクションのきっかけとなるよう、事業者・団体・市民をはじめとする多様な主体が連携し実施	SDGs推進課

※ 3キリ運動

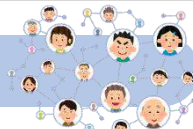
ごみを捨てるときに水をきる「水きり」、買った食材を使いきる「使いきり」、食べ残しをしない「食べきり」の3つを指します。

■ 評価指標

評価指標	対象者	現状値 (R5)	目標値 (R12)	目標の考え方
奈良県内の農産物を知っている人の割合	成人	60.3%	増加	前計画の目標値を継続
	中高生	55.6%	59.4%	前計画策定時の実数を目標値とする
	小学生	64.9%	74.9%	
食育ネットワーク*登録者(団体)数		4	10	前計画の目標値を据え置き
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人 ※「食品ロスを減らすために特に何もしていない」と回答した人と「無回答」以外の割合	成人	89.5%	増加	前計画の目標値を継続

コラム

食育ネットワークについて



食育を効果的に推進するためには、関係機関や団体等と一体となった体制づくりが重要です。

食育に関する活動を行う団体や個人、事業者等と食育情報を必要としている団体や個人の情報交換や連携を図り、食育に関する啓発、情報提供及び食育活動への支援等を行うことにより、家庭、地域、事業者等における食育の普及、推進に寄与しています。



◀ 食育ネットワークの登録者が各地域で活躍しています。

コラム

食品ロスについて



本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を無駄にすることは「もったいない」だけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。少しの意識と行動の積み重ねで食品ロス削減につなげましょう。

日本では、**1年間に約472万トン** (2022(令和4)年度推計値)の食べ物が捨てられています…。



日本人1人あたりに換算すると**おにぎり1個分のごはんを毎日**捨てている量に相当します！



私たちにできること 食品ロスを防ぐ3か条

1. **消費期限**と**賞味期限**の違いを正しく理解する

「食べても安全な期限」という意味の**消費期限**は、品質の劣化が早い食品に表示されます。期限を超えたものは食べないほうが安全です。一方、**賞味期限**は、「おいしく食べられる期限」という意味で、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されます。期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

2. **買い物前に、食材の在庫を確認！必要な分だけを買うようにする**

値段が安いと、食材を買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりして、使いきれずに腐らせてしまうことがあります。買い物をする前に食材の在庫を確認し、必要なものを必要な分だけ買うようにしましょう。また、買ったものを使いきる、食べきることを心掛けましょう。

3. **外食では食べられる分だけ注文。必要に応じて持ち帰る**

外食では、食べられる分だけ注文するようにして、残飯が出ないようにしましょう。食べきれない場合は、持ち帰りができるか聞いてみてください。

(2) 食の安全・安心に関する知識の普及

① 食の安全・安心の取組推進

食の安全・安心は、市民一人ひとりの健康を守るために重要です。食の安全を確保できるよう、食品表示の見方の普及啓発を行います。また、食物アレルギーに対して、正しい知識の普及や理解の促進を行うとともに、相談体制の充実を図っていきます。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
学校給食・保育所給食でのアレルギー除去食の提供	保育所・小中学校において、食物アレルギーをもつ児童生徒を対象に、アレルギー除去食の提供を実施	学校給食センター・幼保こども園課
アレルギー除去食対象家庭への個別面談の実施	アレルギー除去食が必要な家庭に対して個別面談を行い、学校と家庭が連携してアレルギー対応に関する共通理解をもつことを目的に実施	学校給食センター
消費生活相談	商品、買い物、サービスなどあらゆる消費生活に関する相談に対応	消費生活センター

② 災害時の備えの推進

災害時には、食の確保が大きな課題となります。本市では、災害時に備えた非常食の備蓄や、防災食の調理方法の普及啓発をしています。地域住民が災害に対して「自助」の意識を高くもち、備えられるよう、定期的な防災訓練や情報提供を行い、安全・安心な生活の実現を支援します。

■ 市や関係団体の取組

主な取組	取組内容	担当課・団体など
妊産婦・乳幼児のいる家庭に向けた知識の普及啓発	妊婦教室や乳幼児が集まる場所での防災講座の開催や、妊婦教室の際に防災BOOKを配布し、ローリングストック法の普及啓発を実施	防災安全課
災害時の食の確保	災害時の被災者に対する食事提供にキッチンカーによる炊き出しについて協力してもらうため、「生駒市災害支援協力会（IDS）」と協定を締結	防災安全課
災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発	ローリングストックなど食料備蓄の取組方法や献立例など、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を実施	防災安全課
防災食レシピ料理教室の実施	防災食レシピの親子クッキングを実施し、日頃からの備え方について啓発	男女共同参画プラザ・健康課

■ 評価指標

評価指標	対象	現状値（R5）	目標値（R12）	目標の考え方
外食時や食品購入の際に、賞味期限、カロリー、食品添加物、原産地などの表示を確認している人の割合	成人	73.1%	増加	新規の目標値となるため、増加を目標値と設定
災害時などの非常用の備えをしている人の割合	成人	42.1%	53.8%	令和元年度 国民健康・栄養調査（全国）と同値

食育を推進するために！



- すべての世代を対象として、食に関する情報発信と、食への関心や興味をもち、健全な食生活へつなげることを目指した「食育フェア」の開催
- 「デジタル食育」の実施
- 農林水産省の、全国の郷土料理についてレシピや地域の背景等を掲載したウェブサイト「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」を SNS 等で情報発信

コラム

災害の備えについて



災害はいつ起こるかわかりません。

備蓄例：大人1人の1週間分

そのため、非常時に備えて最低3日分から1週間分×家族人数分の食品を用意しておきましょう。

災害発生後は、物流の停止やライフラインの復旧に1週間以上かかることもあり、食品が手に入らない状況が想定されます。

長期保存できる食品や調理が簡単なものを備え、定期的に消費して入れ替える「ローリングストック法」を活用すると便利です。

万が一の備えを整え、大切な家族と自分自身を守りましょう。

必需品

水 ※1日おおよそ3L程度（飲料水+調理用水）
2L×6本×2箱

カセットコンロ
カセットボンベ
6本

ガス

お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利

主食（エネルギー及び炭水化物の確保）

米 ※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）
2kg×1袋

乾麺（そば・うどん・そうめん・パスタ）
そうめん1袋（300g/袋）
パスタ1袋（600g/袋）

カップ麺類
3個

パックごはん
3個

適宜
CORN FRANKS
その他（シリアルなど）
LL（ロングライフ）牛乳

主菜（たんぱく質の確保）

缶詰
お好みのもの
9缶

レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事
ビスケット

副菜・その他 適宜

野菜ジュース、果汁ジュース等

砂糖

塩

梅干し、のり、乾燥わかめ等

塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料

日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも等）

インスタント味噌汁や即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別に準備しましょう。