

～楽しく学んで 仲良くつくりおいしく食べよう 伝えたい 南魚沼の恵み～

南魚沼市食育推進計画



南魚沼産コシヒカリを守るかかし



八色スイカの収穫



農業体験事業の田植え



食育教室

基本理念

食は生活の基本であり、命をつないでいく源であります。
南魚沼市は市民が安全・安心な食べものを大切に思い、育て、家族そろって食事を
楽しみ、人との交流を深め豊かな心と健やかなからだで生活できる力を育てます。

基本目標

子どもも大人も一緒になって「学び、作り、食べる」環境づくりや体験ができるよう
取り組むことで、南魚沼の食の伝承や人とのつながりを広め、すべての人々が「食」
への理解と関心を高め実践することを目指します。

計画の策定にあたり

本市では毎日の「食」に関して、朝食の欠食などの食生活の乱れ、生活習慣病の増加など健康の問題、そして食の安全への不安、地元産の食材消費の推進などの課題が挙げられています。

「食」については、これまでも保育・教育・保健分野や、農林漁業、食品加工・流通・販売・調理などの関係団体、食生活改善推進員をはじめとするボランティア団体などで多くの取り組みがなされてきました。

「食」は人の命の源であり、「食育」は人から人へ命をつないでいく営みでもあります。この度の計画策定にあたり、この営みが「食育」の基本であることから、計画の理念と目標に掲げ、世代間を超えた活動や交流が広がることを願って作成しました。

食育とは、「食べる」ことだけでなく、バランスよく食べるための知識を身につけること、食品の選び方を学ぶこと、また食事の環境などの「食」の周辺や「食文化」を育み伝えていくことなど、広い視野で「食」について学んだり、考えたりすることをいいます。

食育推進の3つの柱と6つの重点施策

1 食育で人づくり

1. 食で命と心を育もう

① 食べ物を大切に思い、命の大切さと感謝の心を育てる

2. 食を通して人とつながろう

① 生産者と消費者の交流をはかる
② 食育の日は家族そろって食卓を囲む
③ 我が家の手作り料理を伝承する

2 安全で安心な食環境づくり

3. 地元の食を知ろう

① 地元の伝統食・郷土料理を伝える
② 地元の自然や食材を知る

4. 農業を学び体験しよう

① 安全・安心な野菜づくりで地産地消を広める
② 農業体験やネットワークを広げる

3 考えて食べる習慣づくり

5. 健康的に食べる力を身につけよう

① 日本型食生活の良さを伝える
② 栄養バランス・食事量・減塩を考えた食生活をする
③ 早寝・早起きでおいしく朝ごはんを食べる

6. 選んで食べる力を身につけよう

① 食材や食品の知識を身につけ、賢く選び、かしくつくる
② 外食や総菜も組み合わせを考えて、健康メニューにする

家庭

- 食育の日は、家族みんなで食卓を囲む
- 適量を調理し、残さず食べる習慣をつくる
- 子どもの好き嫌いを減らす
- 感謝の気持ちで食事の挨拶をする
- 生産者との交流や農業の体験事業に家族で積極的に参加する
- 地場産の食材を取り入れた食事づくりを心がける

保育園・教育機関

- 野菜づくりを通して、食材とふれあう
- 食事の挨拶の習慣を身につける
- 食育の日の取り組みを充実させる

家庭

- 家庭菜園やプランターで野菜づくりに挑戦する
- 食卓に伝統食、郷土料理、地場産の野菜を取り入れる
- 食品の生産、管理、流通に関する情報に関心を持つ

保育園・教育機関

- 給食に地場産物や伝統食・郷土料理を取り入れ、生産者の思いや工夫を伝える
- 給食週間に伝統食や郷土料理を食べ、生産者から地域の歴史を学ぶ
- 地域の方から、食の歴史や料理方法を学ぶ



家庭

- 「30分早く寝て、30分早く起きよう運動」
- 休日はノーテレビ、ノーゲームデーにしよう
- 良く噛んで食べる習慣をつくる
- 自分にあったカロリーや量を知る
- 様々な表示の見方を知り、考えて選ぶ
- 総菜を使う時も、ひと手間加えてバランスの良いメニューに
- 塩分量を減らすように心がける

保育園・教育機関

- 「食に関する指導」で、「自分の健康は自分で築く」ための知識や実践力を身につける
- 給食を教材として活用する
- 「はやね はやおき 朝ごはん」の基本的生活習慣の確立
- 給食だより・食育だよりの発行



農業体験事業の稲刈り



親子で郷土料理の給食

指標	現在
学校給食1日当たり残食量	108・4 kg
食育ボランティア登録数	5人
食生活改善推進員会員数	173人
食育の日PR店の登録数	0店舗
健康づくり支援店の登録数	67店舗



目標値
97 kg
10人
190人
10店舗
74店舗

行政

- 食育の日を普及する
- 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす
- 食育の日をPRする店舗登録事業の実施

生産者・企業・団体

- 命や食べ物の大切さを伝える
- 直売所で野菜の調理方法をPRする
- 食育の日PRとメニューの提案をする
- 我が家のメニューコンクールやイベントの開催
- 健康づくり支援店を増やす



野菜の直売所



肉厚の八色シイタケ

指標	現在
学校給食の地産産物使用	新潟県産 31・9%
地元野菜の直売所	南魚沼産 17・7%



目標値
35%
20%
30か所

行政

- 関係機関と連携し、地産地消を促進する
- 直売所や道の駅等設立を推進し、地元野菜の販売や市の情報発信の起点とする
- 伝統食、郷土料理を取り入れた講習会の実施

生産者・企業・団体

- 地元の旬の食材を生かしたレシピ集を作成する
- 生産者による有効な安全管理手法の普及推進
- 新たな地場産品目を開発する
- 直売所等を増やし、地場産野菜の販売を促進し、生産者と消費者の交流の機会を設ける
- 保育園や小学校での野菜づくりの支援をする



男性チャレンジ教室



500キロカロリーバランス弁当

指標	現在
1日3食食べていない人	9・6%
塩分を控える人の増加	44・2%
500キロカロリーバランス弁当提供業者の増加	1店舗



目標値
7%
55%
5店舗

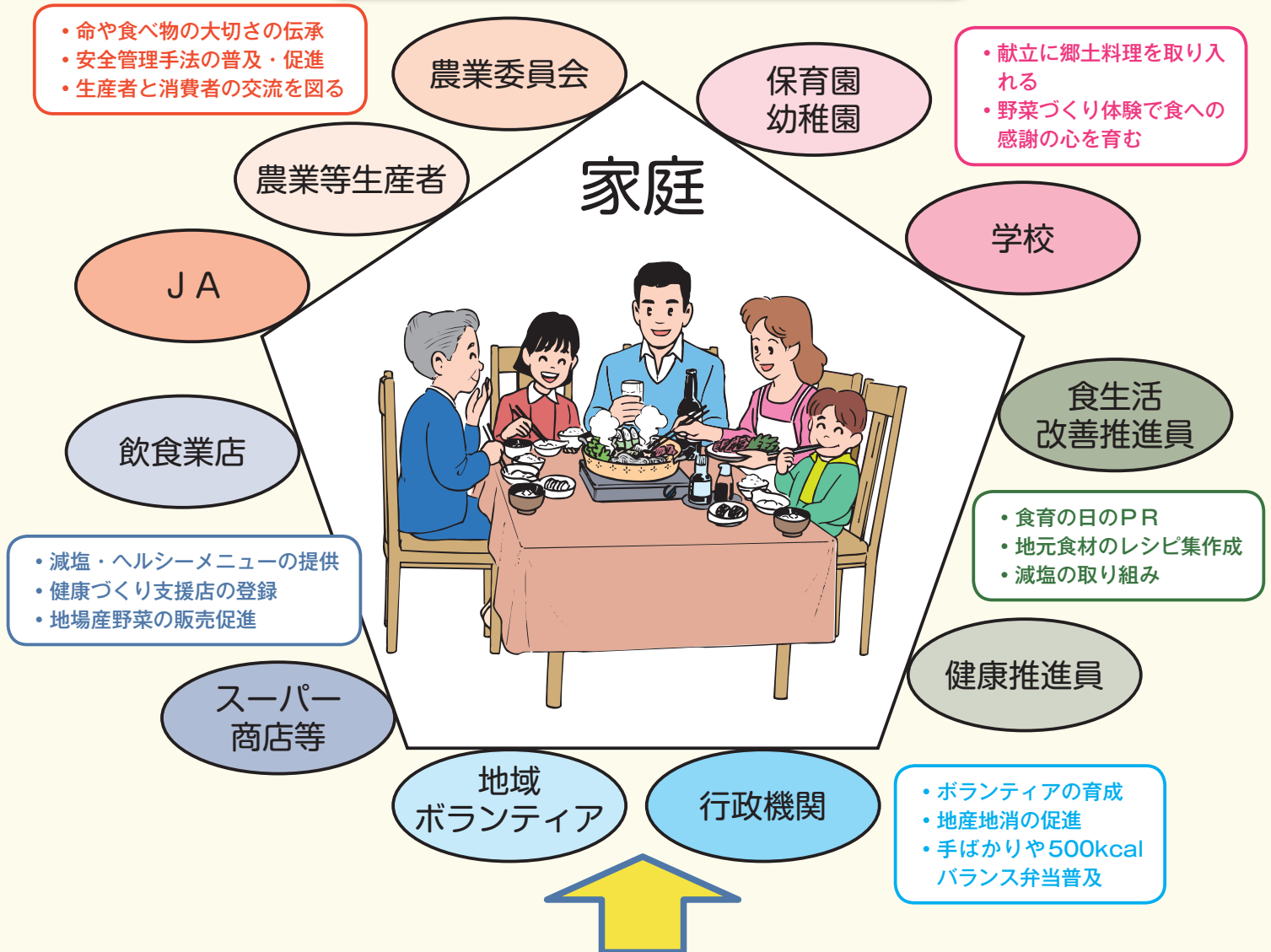
行政

- 健康に良い食事の講習会や試食会を行う
- 減塩運動の推進
- 日本型食生活の良さを普及する
- 食事バランスを知る手ばかりの推進・PR
- 主食・主菜・副菜の揃った「500キロカロリーバランス弁当」の普及

生産者・企業・団体

- 食材・食品の表示の見方の学習会を開催する
- もっとお米を食べようキャンペーンの実施
- 減塩・ヘルシーメニューの提供や、栄養表示のある店舗を増やす

計画の推進体制



南魚沼市健康まちづくり食育推進会議

1 計画推進の組織体制

① 健康まちづくり食育推進会議

「食」にかかわる関係団体や、ボランティア団体などからなる食育推進会議を開催し、専門的立場や市民・事業者の観点から本計画の推進の進捗管理と点検・評価を行います。

② 健康まちづくり庁内食育連絡会

行政関係課職員として各課関連計画や事業の情報を共有し、連携を深め、計画の総合的な推進を図ります。

2 計画推進のための人材と育成

① 栄養教諭等の協働

栄養教諭や学校栄養職員がコーディネーターとなり、家庭や地域と連携を深め、協働して食育の推進を図ります。

② 人材やボランティアの育成

市の栄養教室の開催により食生活推進員の養成や食育ボランティアの育成を図ります。また、市の健康推進員に対して食育推進のための研修を行っていきます。

3 計画の進捗管理と評価見直し

目標を達成するために、施策及び家庭での取組など進捗状況をチェックし、数値目標を評価し、取り組みを見直していきます。

南魚沼市 福祉保健部 保健課

☎ 777-3850 Fax 777-3721 〒 949-7392 南魚沼市浦佐 1188-2

南魚沼市ウェブサイト <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/>