

## 4. 市民ワークショップの概要

### (1)実施概要

市民ワークショップは、食育を市民運動として展開していくため、地域の身近な意見を「篠山市食育推進計画」に反映させ、市民参画のもとで計画を策定することを目的に実施しました。

開催	月日	内容
第1回	平成19年9月14日	「ささやまの食って？」 ・食育って何？ ・篠山の現状と篠山らしい食育とは？
第2回	平成19年9月21日	「こんなふうになったらいいね」 ・篠山の目指す姿とは？ ・みんなで出来ることを考えよう！



▲1グループ



▲2グループ



▲3グループ

## (2)各グループの発表内容

### 1グループ

1グループでは、篠山の子どもたちに求めることや、毎日の生活の中で身近にみられる食習慣のこと、さらに篠山ならではの特産物のことなど、様々な意見が出てきました。篠山市で必要な事として、「食育についてのPR」「市民の意識づくり」「篠山を好きになることが大切」といった意見が出ており、最終的には「全国に発信できるような篠山市の食育を目指したい！」という大きなテーマを定めました。



話し合いの中では、食育についてもっとPRが必要ではないか、そのためにはメディアの活用や、市民意識のレベルアップも大切であるという意見が出ました。さらに食育のまちとして篠山市を全国に打ち出していくという方法もあるのでは、といった意見も出ています。

具体的に自分たちでできることとしては、食べ物を作る側から、「食材選び」「作る」「食す」という3つの段階で、自分たちができることについて考えました。（【資料1-A】参照）そのベースには食育についての意識と知識を持つことが必要であること、さらに、ただ単に作る、食べるということだけではなく、伝える・守るということも自分たちの役割ではないかという意見も出ました。

そして、地域、団体、市の視点から、それぞれにできることについて考えました。（【資料1-B】参照）地域という部分では、食文化を地域全体で若い人たちに伝えていくため、コミュニティづくりから考えていくこと。団体・企業では、職場でメタボリック対策を行うことや、お店などではバランスメニューの提供や食育推進のステッカーなどで食育を盛り上げていくこと。市としては、



市全体に対する食育PRとしてキャラクターを作ったり、イベントを開催したりすること、さらに将来の食の安全のためにも、自然環境を守っていくことなどが求められています。

また、このような市のすべての団体・企業・個人などが交流を図りながら連携していくことで、よりよい篠山市の食育が進められるのではないかと意見がまとまりました。

# ～個人・家庭でできること～

## 食材選び

地産地消  
安心・安全  
旬

- 安心・安全な食品を購入する
- 新鮮なものを・・・旬を知る
- 地産地消
- 自家野菜を上手に利用する
- 篠山で収穫できたものを食卓にだす
- 「良いもの」を選ぶ目を持つ
- 食材選び
  - ・安全なもの
  - ・地元のもの
  - ・旬のもの
- 地元の食材を食べる
- 地産地消  
地元でとれたものをできるだけ毎日の食卓にのせる

## 作る

手作り!  
伝統食・行事食  
体験

- できる限り地域の伝統食を親に教えてもらい子にも伝える
- 篠山産の野菜や米をすすんで食卓に取り入れる
- 篠山の特産物を積極的に日常で使ってみよう
- お買物や食事の手伝いをして、口に入れるまでの楽しいプロセスを感じてもらおう(一品プラントナーで野菜を育てるなど)
- 旬のものを食べる
- 「手作り」する
- 一緒に料理
- 行事食や伝統食を伝えていく
- 行事食、郷土料理に小さい頃から慣れ親しむ
- 親子で農業体験野菜作りにチャレンジする
- 野菜を食べる目標 1日 350g <健康日本21>
- 子どもと一緒に料理をする機会を多く持つ
- 子どもにお手伝いをさせ、食への関心を持たせるようにする
- 伝統食をも守り続け
- 家庭で伝統食・行事食を作り食べる
- 地元の野菜・お米を買う
- 行事食や伝統食を伝えていく

## 食す

1日3食  
一緒に  
感謝・マナー

- みんなで食べる
- 1日1回みんなで食べる
- 食べ物を大事にする心を養う
- いただきますごちそうさまあいさつをする
- 食べ方の“しつけ”をする
- 1日3食食べる
- 感謝して食べる
- 1日1回家族で食事をする!!
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 伝える!!食の大切さありがたさ
- 家庭の味を大切に1日1回は家族で食卓を囲むようにする

## 食育の意識と知識

食生活の見直し  
環境  
関心興味

- 自分の食生活を見直してみよう!!
- 「食育」を意識した生活
- 家庭で「食育」について語る
- まず1人1人が「自分の食」について、振り返ることが大切なのは・・・
- 篠山の自然をいつまでも残せるように・・・水を汚さないエコな生活 I LOVE ささやま

## 伝える 守る

家庭の味  
特産物

- 家庭の味を子どもに伝える(=誰かが伝統料理をつくれる)
- 篠山の特産品を知る
- 母の味や得意料理、自慢料理を教える守る
- 篠山の伝統を(特産な子ども含む)知る
- 家庭の味を一緒にする
- 買物を一緒にする
- 「食べる」ことや「食べ物」に興味をもたせること「どんな栄養? or どんな働き?」の間に答えられるようにありたい
- 給食献立表を目につく所にはる

資料 1-1B

～地域・団体でできること～

地域

料理のお手伝いをし てもらいたい ex. 手作りの味、でき たあとの味(おいしさ) を感じてもらおう 内食と中食と外食の 差を感じてもらおう	物づくりをする機会 を増やす	老人会行事に参加
地域で・・・ ・若い世代に伝える機 会をつくる 核家族↑教えてもら う機会↓ (伝統食・行事食)	地域の行事食、伝統 食の料理教室	仲間づくり
地域での行事食 伝統食の料理教室	婦人会や各グループ での料理教室をする	継承者の発掘
振り返ることの大切 さを知る 機会をつくる	地域での行事食 伝統食の料理教室	手間をおしまない
野菜を育てる ↓ 収穫 ↓ 料理 ↓ 食べる	振り返ることの大切 さを知る 機会をつくる	農家での農業体験
(地域) 行事を大切に・・・ 伝統を守る	振り返ることの大切 さを知る 機会をつくる	甘やかしすぎない 関係づくり
(団体)高齢者への伝 統食聞き取り →伝える	振り返ることの大切 さを知る 機会をつくる	お年寄りには伝統食 を教わる
農業体験	振り返ることの大切 さを知る 機会をつくる	

団体・企業

職場でも施設 でも子どもの食教育 大人も食育 (メタボ対策含めて)	食事パランスガイド 機山版を作り、JAS ラーンなどに貼りバ ランス食の取組みを 普及させる	(お店)店頭で食育フ ェア 旬のもの、安全、安心 なもの、パランスのよ いメニュー
幼年期からの「食育の とりくみ」 子育てサークル・幼 園・保育園も	(会社)社員(20才 ～30才とかのひとり 暮らしの人など)への 食育情報提供	市内の全部の店に「食 育推進」ステッカー等 を貼り、市民に啓発す る
新しいブランドを研 究・開発、栽培する	伝統食の食材セット の販売	(お店)地元産物コー ナー積極な設置
外食店の地産地消メ ニュー推進	(団体)サロンで伝統 料理教室	行事食・伝統食・特産 物のレシピ作成

市

野菜嫌いをなくすた めの取組み (大人(調理者)に対 して 大人に対して)	「食育のまち ささ やま」市民の意識統一 のためのPR	野菜嫌いをなくすた めの取組み (小・中・高) 学校での取り組み 自分で弁当を作る日 など
小学校で取り組んで いる農業体験を年間 通して実施する	「食育のまち ささ やま」宣言を出す	「食育のまち ささ やま」市民の意識統一 のためのPR
PTA、親子活動に参加 する	食育イベント講演会	自然を守る(規制をつ くる)
	食育イメーჯキヤ ラクター募集	食育のイメーჯキヤ ラクター募集
	学校での「食育」授業	市民が我が町を好き になる
		学校の学習に加わる

交流

数値目標発表 野菜 1日 350g 米飯 1日 2食 果物 1日 140g	ご近所さんで会食(パ ーベQとか) (楽しく、みんなで食 べる機会を)	(団体) 食を活かした交流パ ーティー	情報提供をする	情報交換
お隣さんとおかず交 換(コミュニケーション 機)	都市に住む人達の農 業体験・就業体験の受 け皿とそのPR	交流を積極的にする (親会の人、年齢の違 う人 etc)	各団体のネットワー クを強くする	各種団体、個々でなく 協力した食育イベン ト