

篠山市食育推進計画



篠山市

はじめに



食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものであり、「食育」は子どもから大人まで、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために不可欠なものです。

近年の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の海外への依存、伝統的食文化の喪失等の様々な問題が生じています。

このような中で、国は平成 17 年 6 月に食育を国民運動として推進する「食育基本法」を制定し、平成 18 年 3 月には「食育推進基本計画」を策定しました。

篠山市には、丹波篠山黒豆や丹波松茸に代表される農林畜産物、それらを活かした豊かな食文化、そしてこれらを抱く豊かな自然等たくさんの宝物があります。

子どもから大人まで市民一人ひとりが、この篠山の宝物を大切にしながら様々な経験を通じて、“食”に関する知識を習得し、また、食に感謝する心を養い、健全な食生活を実践する「食育」の推進を目的として、『篠山市食育推進計画』を策定いたしました。

今後は、計画の実現に向けて、あらゆる機会において家庭や地域、各種団体、行政などがお互いに連携協力しながら、「食育」を市民運動として推進してまいります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、熱心なご審議をいただきました篠山市食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、貴重なご意見を賜りました関係機関、団体、ワークショップ等に参加の皆様にご心から感謝とお礼を申し上げます。

平成 20 年 3 月

篠山市長

酒井 隆明

篠山市食育推進計画策定にあたって

平成 17 年 7 月に「食育基本法」が施行されて以来、マスコミをはじめあらゆる分野で「食育」が取り上げられ、「健全な心と体」、「豊かな人間性と文化」を育む必要性の大きいことが強調されてきました。その背景には食を大切にする心の欠如や、生活習慣病、食の安全性の問題、伝統ある食文化の喪失、特に自己の健康管理に対する自己責任の放棄などが指摘されています。

篠山市は、「食育基本法」に基づき篠山市の食育を総合的に推進する目的で平成 18 年 3 月に「食育に関する市内連絡会」を立ち上げ検討を開始しました。

平成 19 年 7 月には「第 1 回篠山市食育推進計画策定委員会」が開催され、以後熱心な検討が行われてきました（構成委員は資料編参照）。

本委員会は食育推進計画策定にあたって、まず篠山市の食を取り巻く現状分析を行うとともに、健康づくり、農林畜産業、教育分野などで行われてきた食育に関する取り組みを調査しました。それらの内容を活かしつつ、豊かな農林畜産物や伝統的食文化等を含めた広い市民運動としての「食育推進計画」を策定することとしました。

本計画の位置づけは、食育基本法第 18 条に基づき、また国及び県の計画、その他篠山市が策定する関連計画との整合性を図りつつ推進することとしております。また、この推進期間は平成 20 年度から 5 年間となっておりますが、社会情勢の変化などによって見直しが必要となった場合には適宜見直しを行うこととしております。

本計画の具体的な取り組みと実現のために、市民をはじめ各自治会、学校関係、生産者及び消費者など食に関わる各種団体、行政などが協力し、推進していく必要があると思われまます。その際、広く市民運動として「強い参画・協同の絆」によって推進していく必要のあることは言うまでもありません。

本計画書の最後にある資料編では、これまでの篠山市における食育推進実践事例などを紹介しております。それらの内容を活かしつつ、本計画が実現されるように本策定委員会全員の願いと大きな期待をこめてここに答申するものであります。

平成 20 年 3 月

篠山市食育推進計画策定委員会

会 長 新家 龍

目次

第 1 章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の背景	2
2. 「食育」とは	4
3. 計画の位置づけ	6
4. 計画の期間	7
第 2 章 篠山市の食を取り巻く現状	9
1. 食生活の状況	10
2. 健康の状況	17
3. 農業の状況	21
第 3 章 計画の基本理念と基本方針	25
1. 計画の基本理念と基本方針	26
2. 計画の推進体制	27
第 4 章 計画の方向性	29
1. 家庭における食育の推進	30
2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進	33
3. 地域における食育の推進	37
4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進	39
5. 食育を進めるための環境づくりの推進	42
6. 目標値	45

資料編	49
1. 篠山市における食育実践事例の紹介	50
2. 篠山版食事バランスガイド	56
3. 篠山の学校給食	61
4. 市民ワークショップの概要	64
5. 市民ワークショップ、策定委員会からの主な意見	74
6. 計画策定の経過	79
7. 篠山市食育推進計画策定委員会設置及び運営要綱	80
8. 篠山市食育推進計画策定委員会委員名簿	81

コラム「豆ちしき」目次

①「食べること」と心の健康	8
②「メタボリック・シンドローム」と食習慣	20
③たくさん食べたい「お米」	24
④食への感謝の気持ちをあらわす言葉「いただきます」	28
⑤注意したい5つの「こ食」	32
⑥確認してみよう「食品表示」	41
⑦「五感」を使って食べることを楽しもう	44
⑧食料不足・水不足から考える「世界と私たちの食」	48

第 1 章 計画策定にあたって

1. 計画策定の背景

「食」はすべての生活の基本となるべきものであり、あらゆる分野にわたって私たちの生活に重要な役割を担っています。しかし、近年では人々のライフスタイルや価値観の変化などとあいまって、様々な問題がみられるようになりました。

私たちの食生活は豊かになりましたが、一方では栄養の偏りなどの食生活の乱れによる生活習慣病^{※1}や肥満の増加、さらには若い女性の過度の痩身志向など、心身の健康についての問題もみられるようになりました。また、日々の「食」の大切さや自然の恩恵を忘れがちになることで、食べ残しなどの食品廃棄の増加もみられます。そして、家族と食卓を囲む機会が減少していることで、これまで自然に親から子・孫へと受け継がれてきた地域の行事食や伝統料理^{※2}なども継承されにくくなっています。さらに、農業においても、農家戸数、農家人口等が減少しており、食料自給率^{※3}のさらなる低下が懸念されています。食品の偽造・偽装表示など、食の安全を揺るがすような事件も発生し、「食」を取り巻く問題はもはや個人だけのものではなく、社会全体のあらゆる分野に影響するものとして捉えられるようになってきました。

このような背景をもとに、改めて「食」についてのあり方を方向づけ、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育めるよう、「食育」を国民運動として推進していくため、国においては平成17年7月、「食育基本法^{※4}」が施行され、さらに平成18年3月、「食育推進基本計画^{※5}」が策定されました。

篠山市では、これまでも健康づくり、農林業、教育をはじめとするあらゆる分野で食育に取り組んできました。これまでの各分野における取り組みと、豊かな農産物や伝統的な食文化などを活かしつつ、市民運動として食育を推進し、生涯健康で暮らせるまちづくりを目指し、「篠山市食育推進計画」を策定します。

※1 生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。

※2 伝統料理

本計画では、その土地独特の食材や調理法でつくられた「郷土料理」の意味も含め、日本で古くからつくられてきた料理のことを総称して使用している。

※3 食料自給率

国内の食料消費が国産でどの程度まかなえているかを示す指標。あらわし方には米、小麦、肉類等の品目ごとの品目別食料自給率や、カロリーベース自給率、生産額ベース自給率等の総合食料自給率がある。日本のカロリーベースの食料自給率は39%（平成18年）となっており、多くの食料を輸入に頼っている状況にある。

※4 食育基本法

平成17年6月17日公布（同年7月15日施行）。食育に関し基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定め、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。

※5 食育推進基本計画

平成18年3月策定。平成18年度から平成22年度までの5年間を対象とし、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための計画として内閣府に設置されている食育推進会議において策定された。

■食育推進の背景

- 食材の旬がわかりにくい
- 外食や市販の弁当などによる食の外部化^{※6}の進行
- 栄養バランスの偏り
- 食習慣の乱れ
- ライフスタイルの多様化
- 食料自給率の低下
- 肥満や生活習慣病の増加
- 食文化の喪失
- 食に対する感謝の念の欠如
- 食べ残しや食品の大量廃棄
- 食の安全を揺るがす問題の発生 など

食をめぐる問題が
社会全体に
影響しています！

国では…

平成 17 年7月
食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に、「食育基本法」施行

平成 18 年3月
食育基本法に基づき、食育に関する施策の基本的な方針等を示した「食育推進基本計画」
策定

⇒**食育を国民運動として進めていく方向性が打ち出されました！**

国の計画における食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

県では…

平成 18 年4月
兵庫県の食の安全安心と食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために
「食の安全安心と食育に関する条例」施行

平成 19 年3月
豊かで活力ある社会の実現を図るために
「食育推進計画」「食の安全安心推進計画」の2計画を策定

市では…

平成 20 年3月
篠山市の食育を総合的に推進する「篠山市食育推進計画」を策定

※6 食の外部化

外食や中食（P16の用語解説参照）、加工食品や調理食品の利用を含め、調理そのものを外部から購入したり、サービスを買ったりする食の形態。

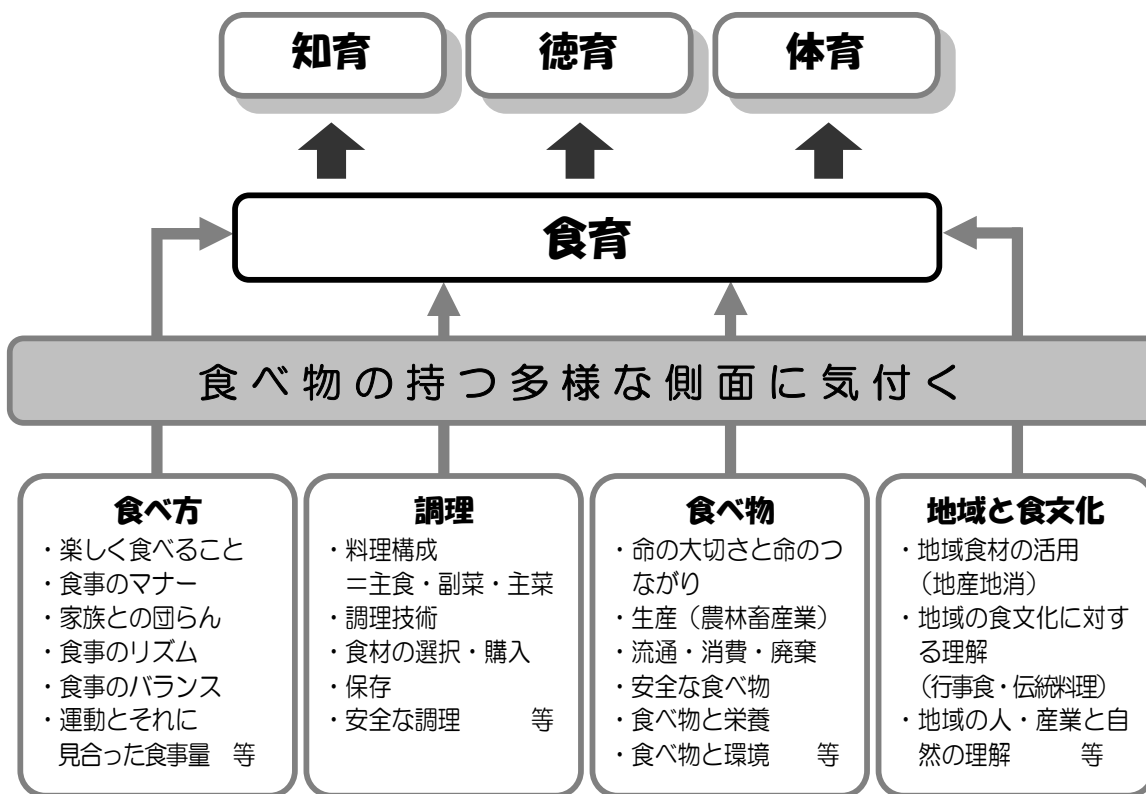
2. 「食育」とは

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

- 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
- 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こと

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っています。その「食」を自分自身で管理する力を身につける取り組みが「食育」です。

■「食育」の体系図



わたしと食べ物

**食べ物で
私たちのからだは
できている**

おいしい空気

きれいな水

ゆたかな土

おいしい草

食べ物にはげんきがいっぱい

自然の恵み
・いのち

いただきます!

つくる
ありがとう!
ごちそうさま!

**みんな
げんき**

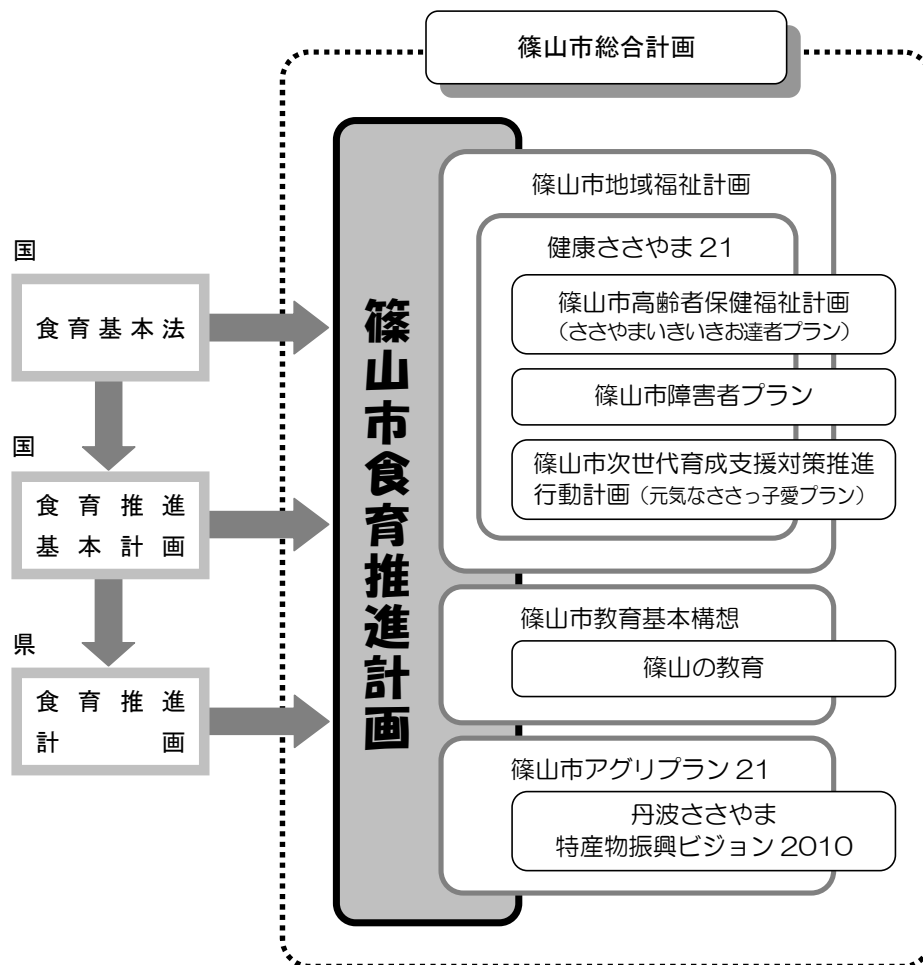
選んで食べてげんきなからだ

かしく選んで、おいしく、楽しくこころとからだの育み

3. 計画の位置づけ

「篠山市食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の食育推進基本計画、兵庫県が進める食育推進計画、その他篠山市が策定する関連計画との整合性を図りつつ食育を総合的に推進していきます。

■「篠山市食育推進計画」と他計画との関連



■食育基本法における市町村計画の位置づけ

食育基本法(平成十七年法律第六十三号)
 第十八条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

4. 計画の期間

「篠山市食育推進計画」の計画期間は、平成20年度から平成24年度までの5年間とします。
 なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合には、随時適切に見直しを行うこととします。

■計画の期間

平成16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	
		篠山市総合計画（後期基本計画）								
				篠山市食育推進計画						
		篠山市地域福祉計画								
	健康ささやま21									
		篠山市高齢者保健福祉計画 （ささやまいまいきお達者プラン）								
		篠山市障害者プラン								
	篠山市次世代育成支援対策推進行動計画 （元気なささっ子愛プラン）									
	篠山市教育基本構想									
	篠山市アグリプラン21									
		丹波ささやま特産物振興ビジョン2010								



①「食べること」と心の健康

「食べること」はただ単に栄養を取り入れるだけではなく、「誰かと楽しく食べること」は心を育み、心の健康や豊かな人間形成にも大きくかかわってきます。

WHO（世界保健機関）においても、平成10年、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。」という健康の定義に「スピリチュアル（spiritual）」な状態を付け加えるという改正案が提案されました。「スピリチュアル」という言葉に含まれる精神的な意味合いを考えると、やはり身体の健康と心の健康はより一体的なものとして認識されてきていると言えます。

家族団らんや、みんなで一緒に楽しく食事をするのが、心も身体も健康になる大きな要素であると認識して食育を進めていくことが大切です。

*「スピリチュアル」という言葉は、日本語として「精神性」「靈性」などと訳されたりしますが、現在はまだ正式な訳語は決まっていません。健康の定義に「スピリチュアル」な状態を追加することが検討されたこの案については、賛成意見が多いながらも、各国の様々な意見により改正には至らず、継続的に検討を続けていくこととされています。

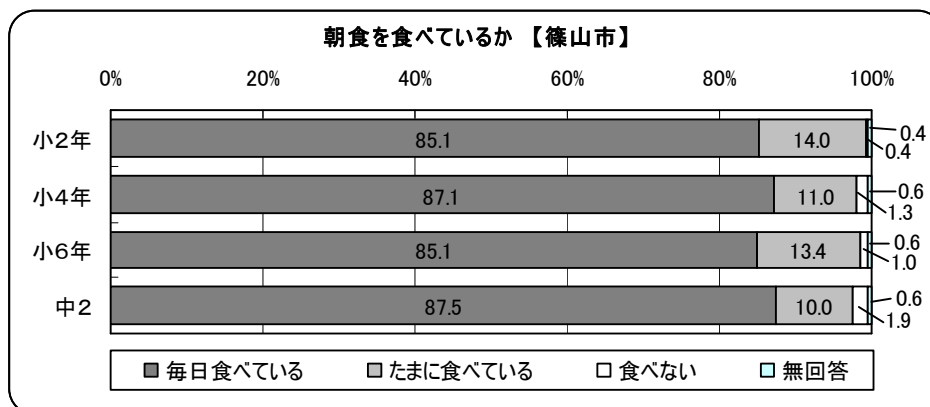


第 2 章 篠山市の食を取り巻く現状

1. 食生活の状況

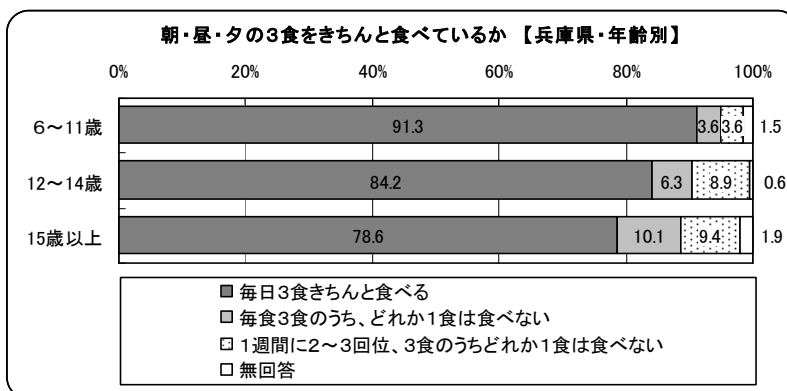
(1) 朝食の状況

朝食を「毎日食べている」小学生、中学生の割合は85%を超えており、「たまに食べている」割合は10%前後、「朝食を食べない」割合は1～2%程度となっています。

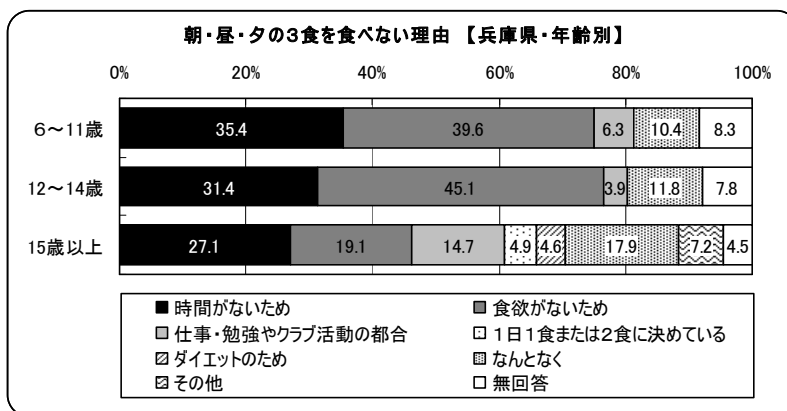


資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

【参考】



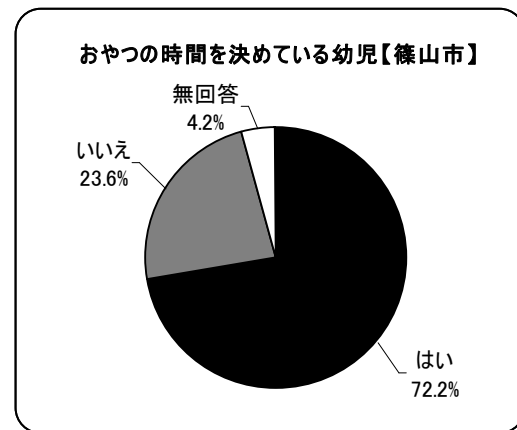
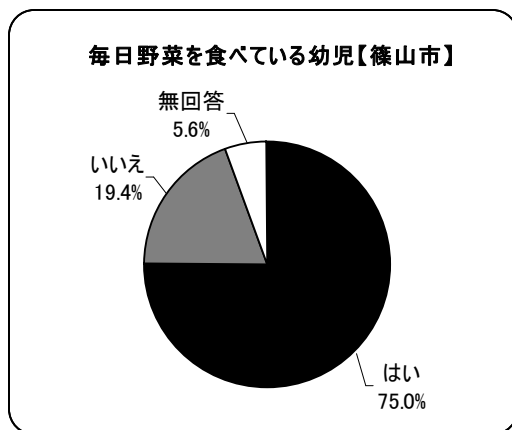
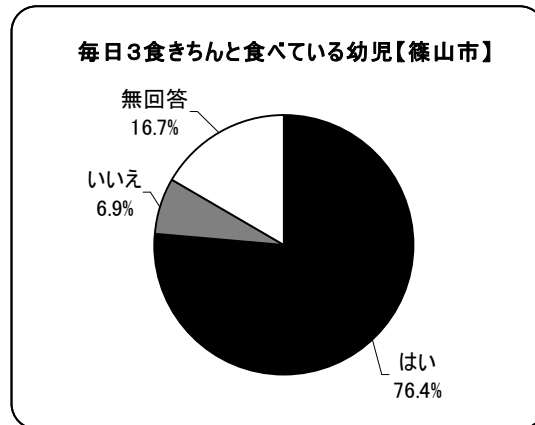
資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）

(2) 子どもの食生活の状況

3食きちんと食べている幼児は76.4%、毎日野菜を食べている幼児は75.0%、おやつ時間が決まっている幼児は72.2%となっており、いずれも約7割となっています。

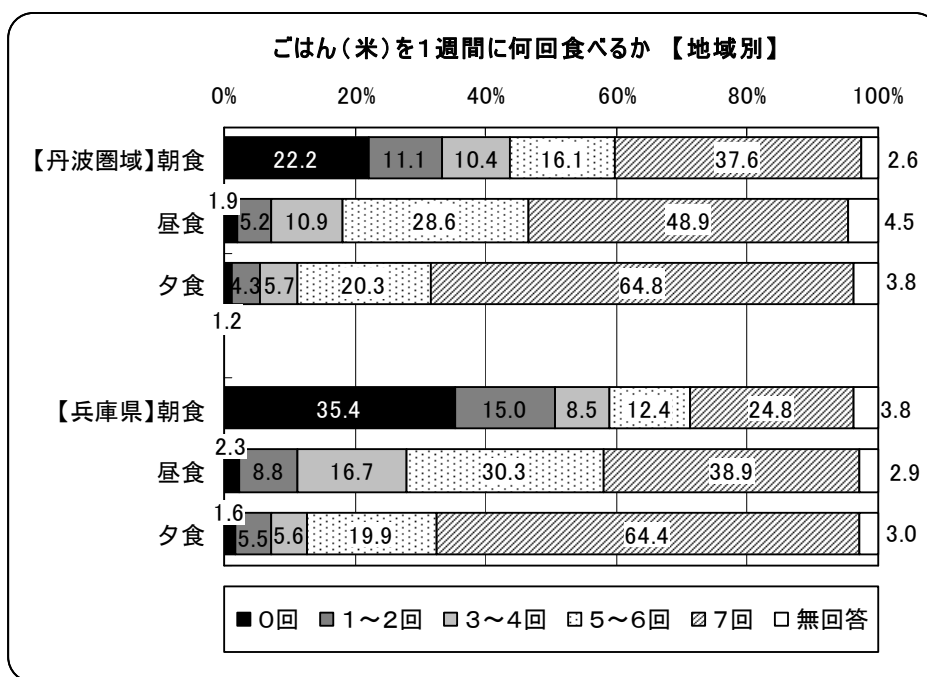


資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）※3歳児

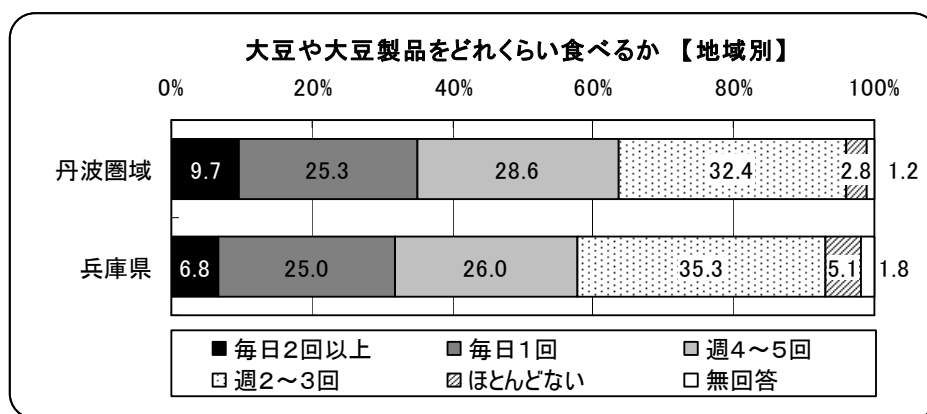
(3)米・大豆の摂取状況

1週間にごはん(米)を何回食べるかでは、朝食、昼食、夕食のいずれにおいても兵庫県に比べ、丹波圏域で回数が多くなっています。特に朝食においては「週7回」ごはんを食べる割合は、丹波圏域では37.6%、兵庫県では24.8%となっています。

また、篠山特産の丹波篠山黒豆などを含む、大豆や大豆製品についてみると、丹波圏域は兵庫県に比べ摂取回数が多くなっています。



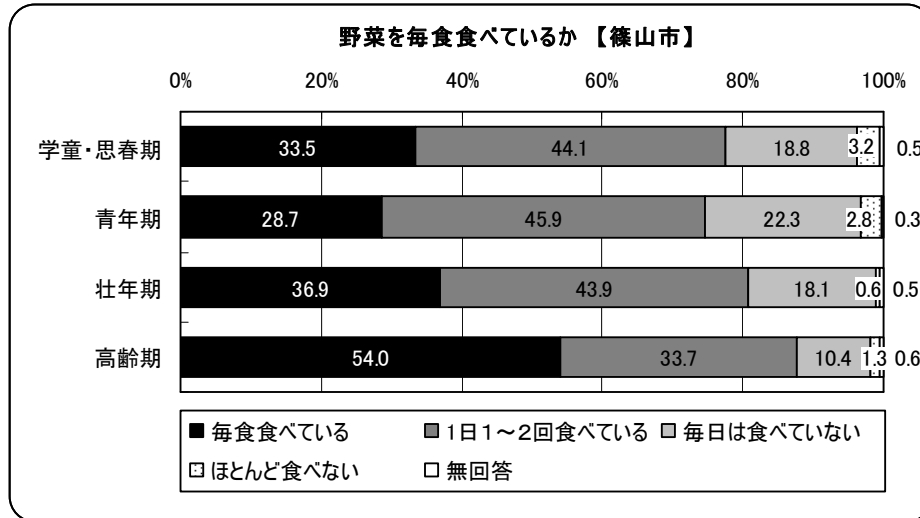
資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成15年度）※15歳以上

(4)野菜の摂取状況

野菜の摂取状況をみると、高齢期では「毎食食べている」割合が50%を超えています。それ以外の年齢層では40%未満となっています。若い世代で野菜の摂取回数が少ない傾向がみられます。



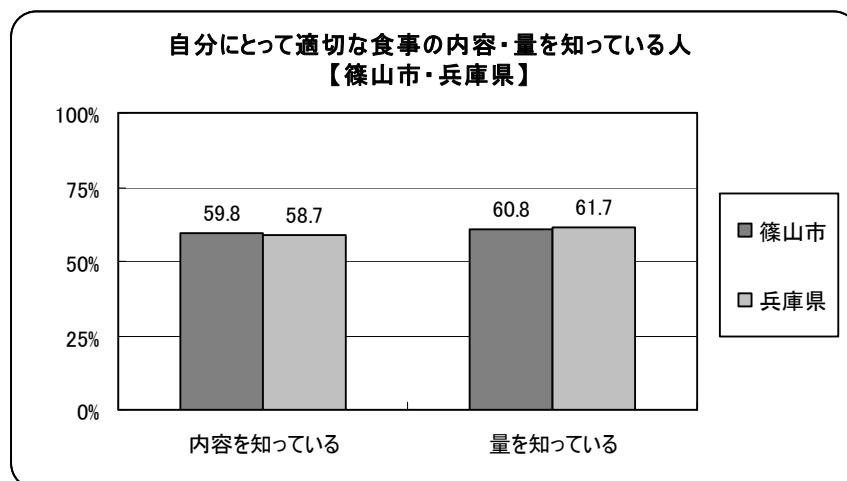
資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

上記の、「健康ささやま21」アンケート調査のグラフ及び文中の年齢区分の表記は以下のようになっています。

- ・学童・思春期・・・7～18歳
- ・青年期・・・・・・19～39歳
- ・壮年期・・・・・・40～59歳
- ・高齢期・・・・・・60歳以上

(5) 適切な食事の内容・量

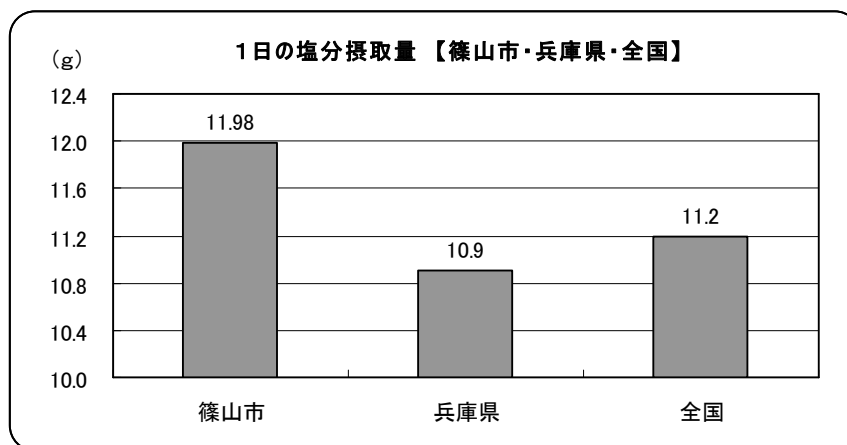
「自分にとって適切な食事の内容を知っている人」の割合は、篠山市で59.8%、兵庫県で58.7%となっています。また、「自分にとって適切な食事の量を知っている人」の割合では、篠山市で60.8%、兵庫県で61.7%となっています。



資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成 15 年度）※15 歳以上 篠山市 <参考値>

(6) 塩分の摂取量

篠山市の1日の塩分摂取量をみると、11.98gとなっており、兵庫県平均の10.9g、全国平均の11.2gに比べ、多くなっています。塩分の摂り過ぎは高血圧の原因ともなるため、食生活における減塩の取り組みが必要となっています。

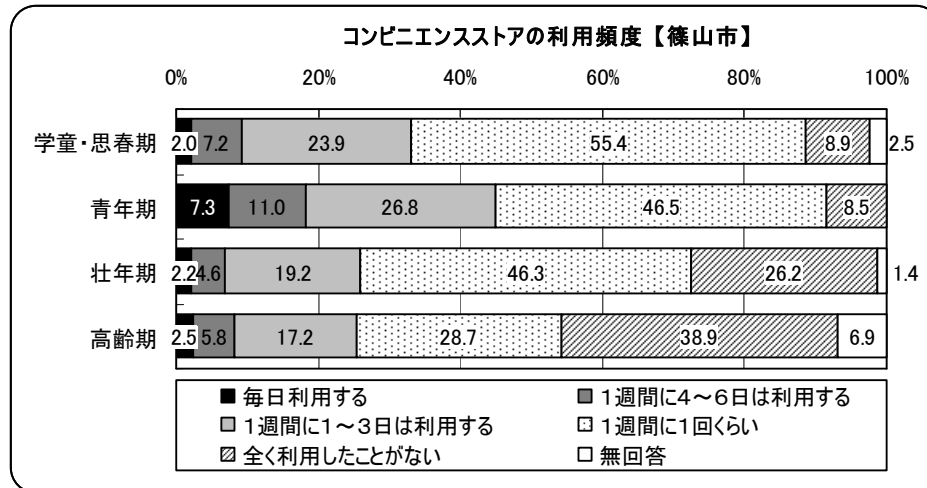


資料：兵庫県健康食生活実態調査（平成 15 年度）※15 歳以上 篠山市 <参考値>

(7) コンビニエンスストアの利用状況

コンビニエンスストアの利用頻度をみると、特に青年期で「毎日利用する」割合が7.3%と、最も利用が多くなっています。購入するものとしてはいずれの年齢層においても「おやつ・パン」「飲み物」「お弁当・お惣菜」などの飲食物が上位を占めています。

なお、この調査時点である平成15年以降、篠山市内にはコンビニエンスストアが増加していることから、市民の利用頻度はより高くなっていることが予想されます。



資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

コンビニエンスストアで購入するもの【篠山市】

	1位	2位	3位	4位	5位
学童・思春期	おやつ・パン (64.2%)	飲み物 (57.5%)	お弁当・お惣菜 (33.3%)	雑誌 (15.5%)	日用雑貨 (10.2%)
青年期	飲み物 (67.7%)	おやつ・パン (55.7%)	お弁当・お惣菜 (25.8%)	雑誌 (25.5%)	インスタント食品 (5.8%)
壮年期	飲み物 (58.0%)	おやつ・パン (53.0%)	お弁当・お惣菜 (29.7%)	雑誌 (13.2%)	日用雑貨 (6.8%)
高齢期	おやつ・パン (51.0%)	飲み物 (40.6%)	お弁当・お惣菜 (36.4%)	日用雑貨 (25.4%)	インスタント食品 (7.5%)

… 食べ物・飲み物など

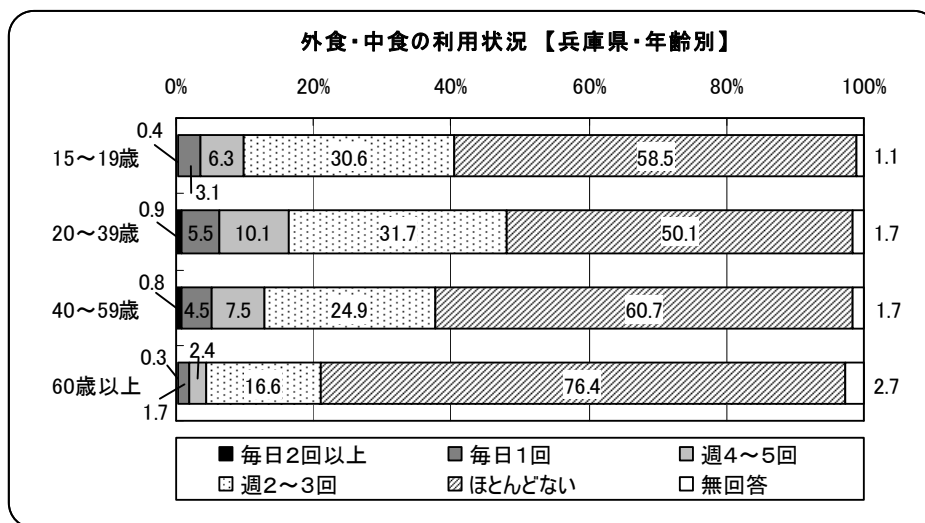
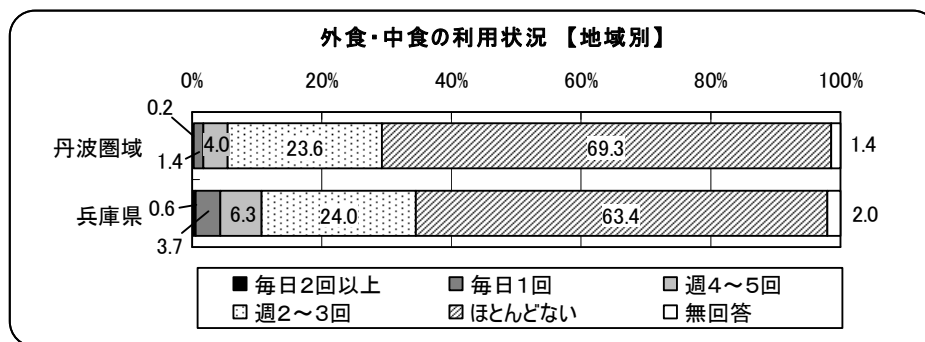
資料：「健康ささやま21」アンケート調査（平成15年）

※「コンビニエンスストアで購入するもの」の質問は複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）であるため、合計が100%を超えます。

(8) 外食・中食^{※7}の利用状況

外食や中食の利用状況を見ると、丹波圏域では、兵庫県に比べ外食・中食の利用頻度が低くなっています。

また、年齢別にみると、20～39歳において利用頻度が高い状況にあります。



※7 ^{なかしよく} 中食

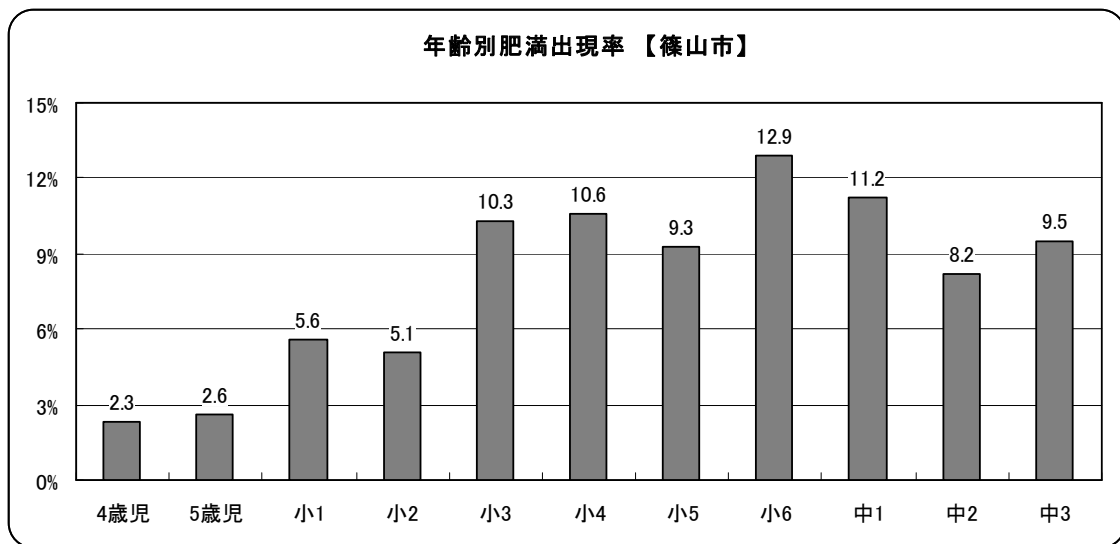
レストランなどでの食事「外食」と、家庭で素材から調理する手づくりの食事「内食」との中間の調理済食材や惣菜で手軽に済ます食事のこと。

2. 健康の状況

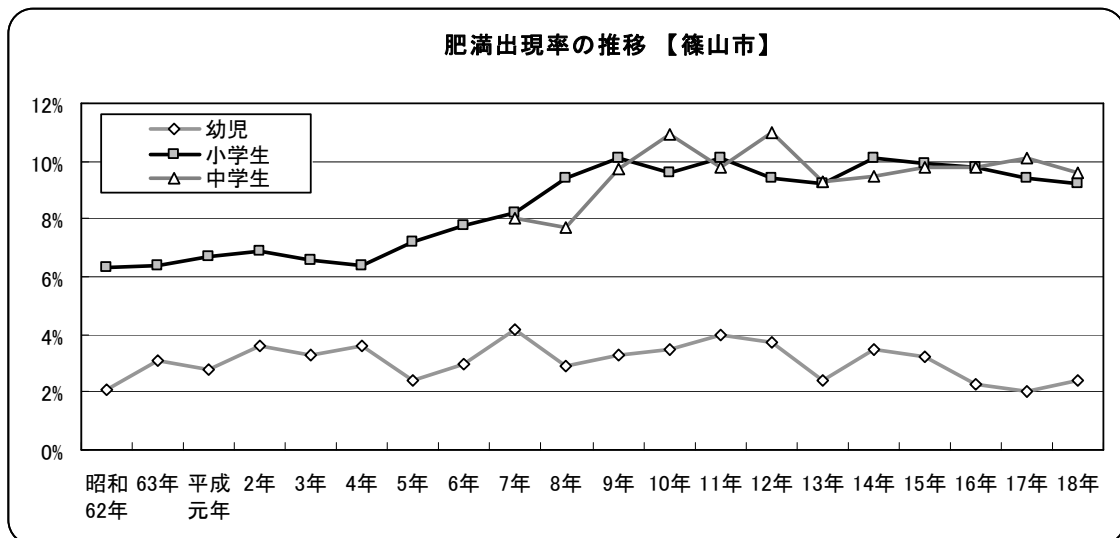
(1) 肥満の状況

篠山市における肥満傾向の児童は、小学校3年生から高くなる傾向にあり、小学校3年生、小学校4年生、小学校6年生、中学校1年生でそれぞれ10%を超えています。

また、小学生、中学生の肥満出現率の推移をみると、若干の増減を繰り返しながらも全体的に増加傾向にあります。



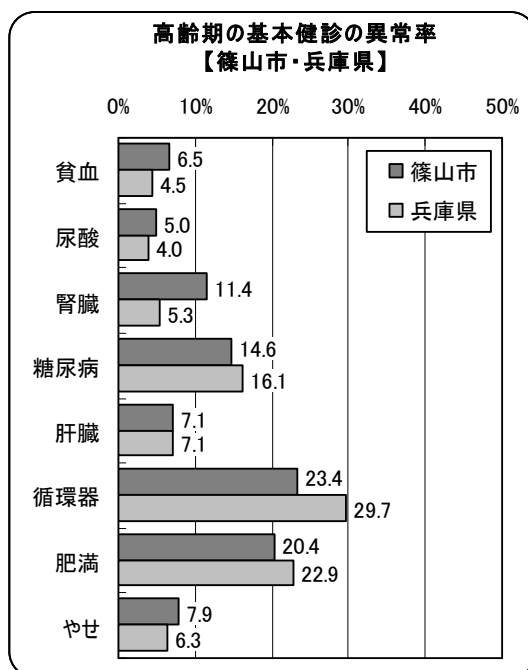
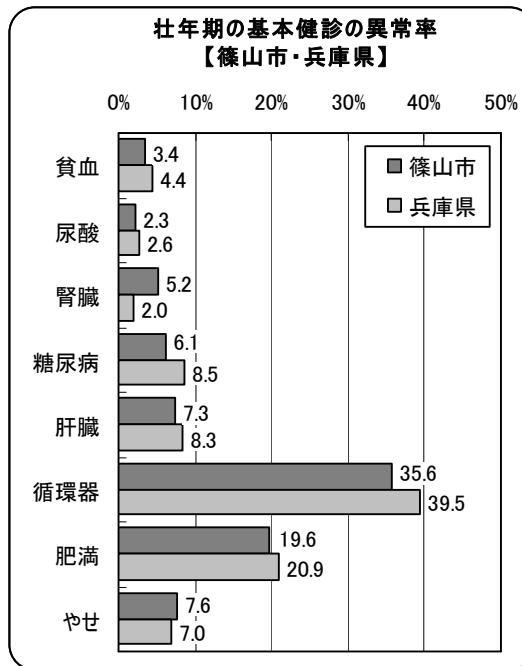
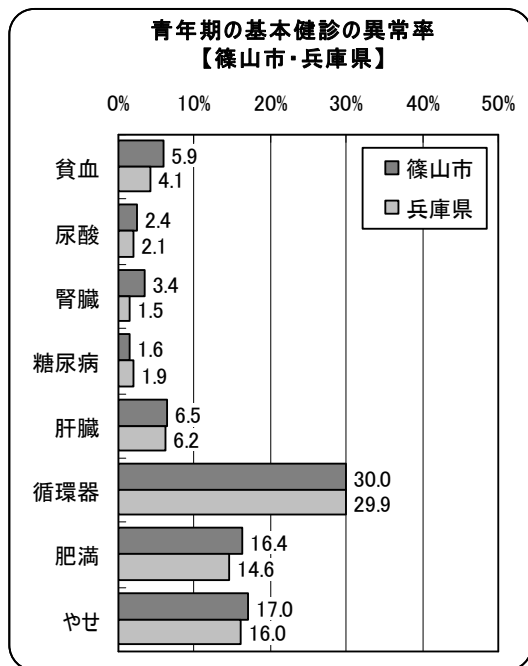
資料：幼児・学童並びに生徒における身体状況調査（平成18年）



資料：幼児・学童並びに生徒における身体状況調査

(2) 健診の状況

基本健康診査の異常率をみると、年齢が上がるにつれ「腎臓」「糖尿病」「肥満」の異常率が高くなる傾向にあります。

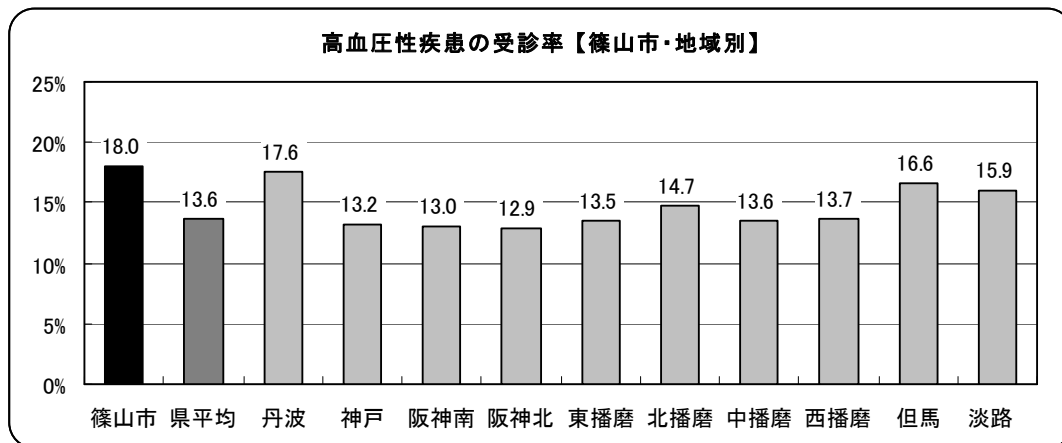
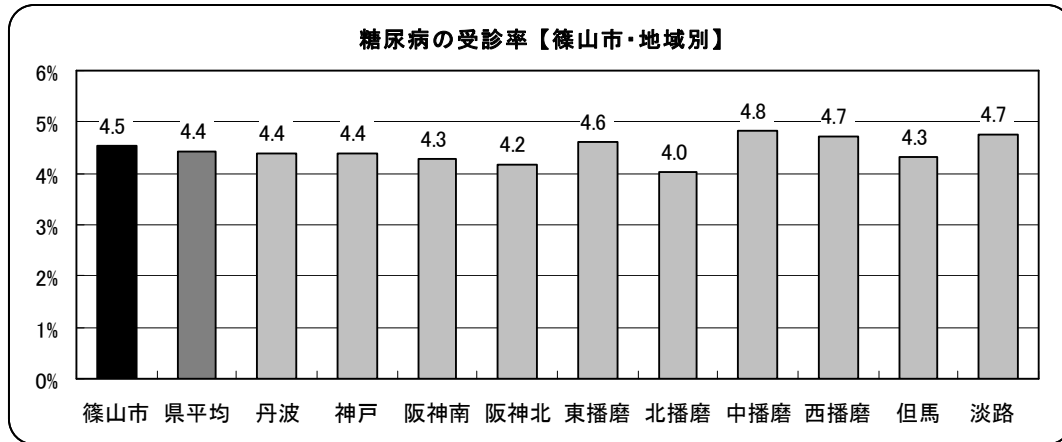


資料：基本健康診査（平成 18 年度）

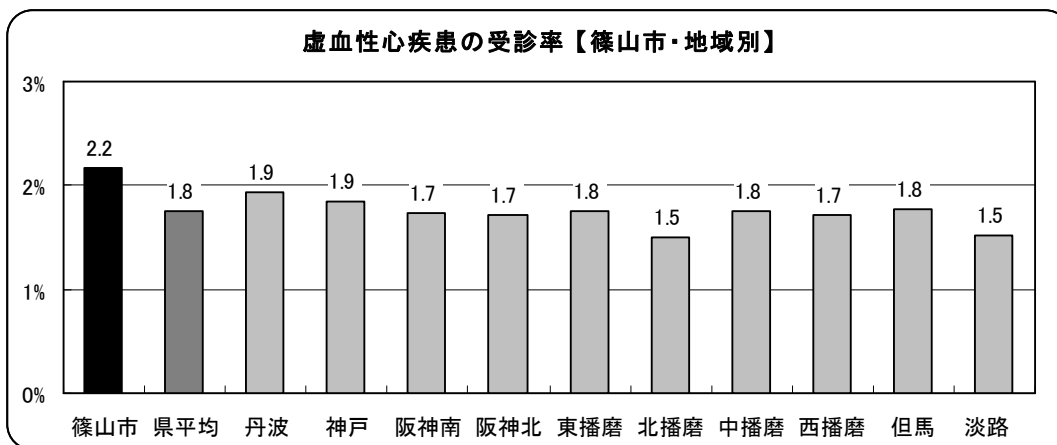
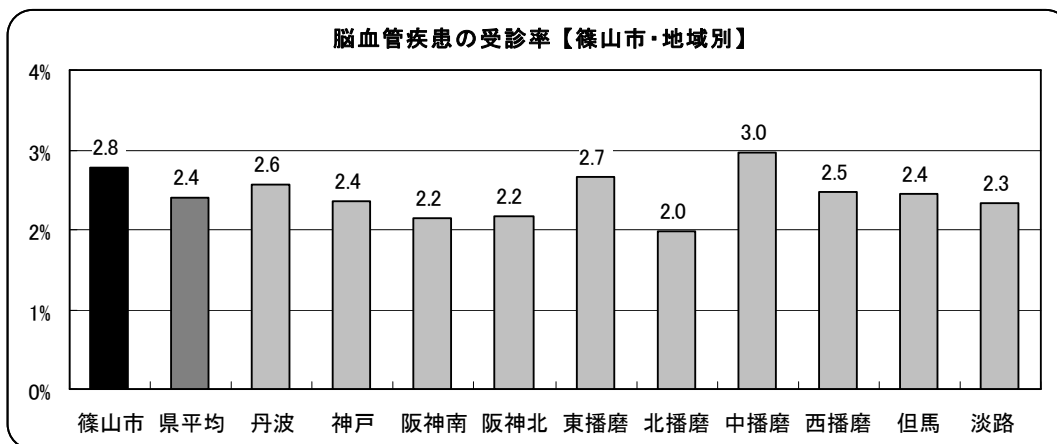
(3) 医療受診率の状況

医療機関における主な生活習慣病の受診率をみると、篠山市においては糖尿病、高血圧性疾患や脳血管疾患、虚血性心疾患のいずれも兵庫県の平均値を上回っています。

特に高血圧性疾患は、篠山市を含む丹波圏域で高くなっています。生活習慣病は、日頃の食習慣が大きく関わってくるため、望ましい食習慣の定着と実践が重要になります。



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（平成18年5月診療分）



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（平成18年5月診療分）



②「メタボリック・シンドローム」と食習慣

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉がよく聞かれるようになりました。これは内臓に蓄積された脂肪により、様々な病気が引き起こされやすくなった状態のことを指し、腹囲（おへその高さで測定）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、脂質異常、高血圧の基準のうち 2 項目以上に該当する場合に当てはまります。

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）には運動不足やストレス過剰、睡眠不足、飲酒、喫煙などの様々な原因が関係していますが、不適切な食生活も、最も大きな原因の一つとなっています。

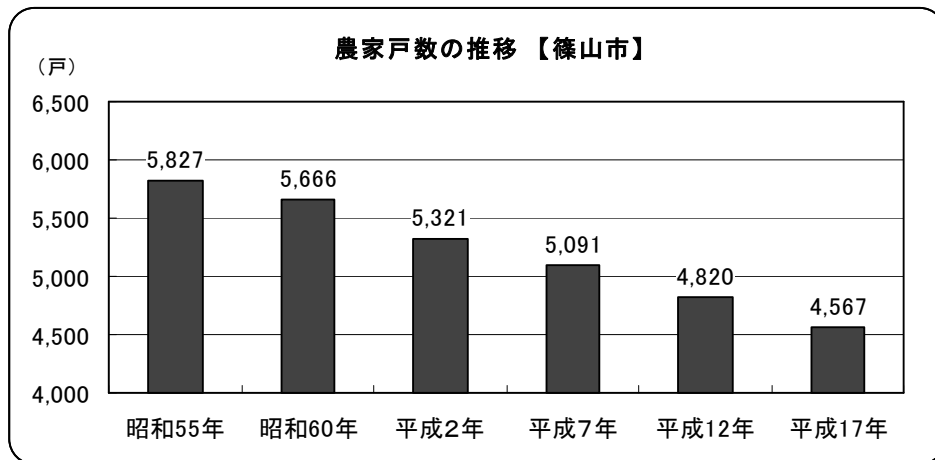
生涯を健康に過ごすためにも、子どもの頃から正しい生活習慣と健全な食習慣を身につけることが重要です。



3. 農業の状況

(1) 農家戸数の推移

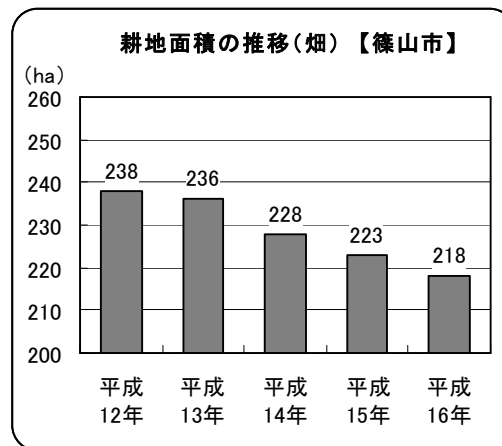
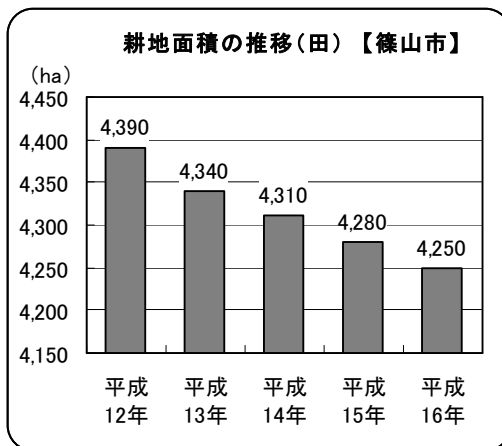
篠山市における農家^{※8}戸数は、平成 17 年で 4,567 戸となっており、昭和 55 年から平成 17 年にかけて 1,260 戸減少しています。



資料：農林業センサス

(2) 耕地面積の推移

篠山市内の耕地面積は、平成 16 年で田が 4,250ha、畑が 218ha となっており、ともに緩やかに減少しています。



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

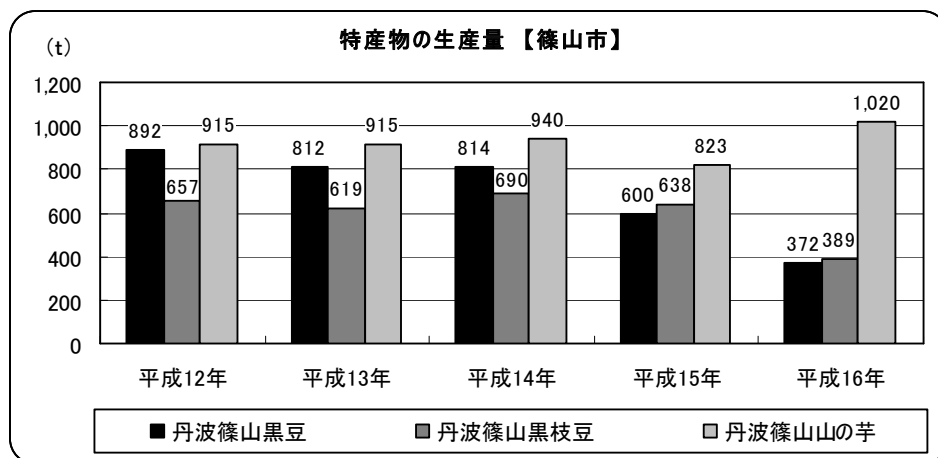
※8 農家

経営耕地面積が 10 アール以上の農業を営む世帯または経営耕地面積が 10 アール未満であっても調査期日前 1 年間の農産物販売金額が 15 万円以上あった世帯（例外規定農家）を言う。

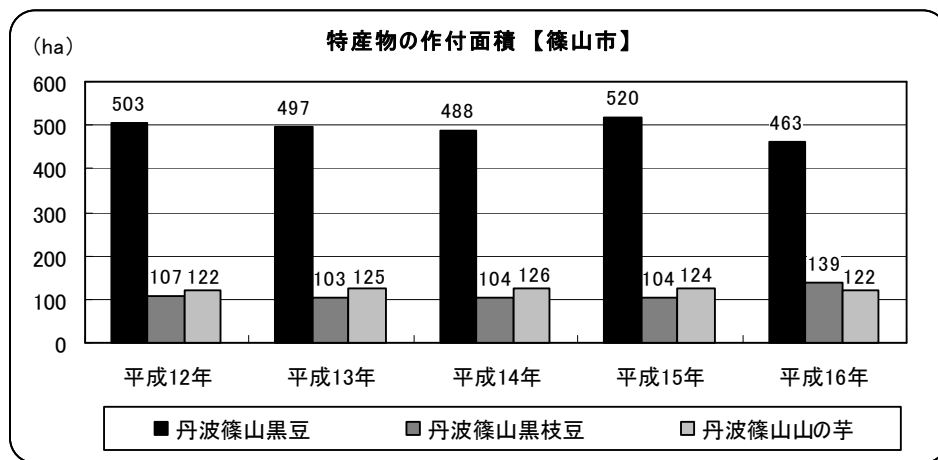
(3) 特産物の状況

篠山市では特色ある農作物が多く栽培されており、なかでも丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山山の芋などはブランドとして定着しています。

農作物は天候に左右されやすいこともあり、平成15年の冷夏や平成16年の台風などの影響を受け、年度ごとに生産量の増減がみられます。また、作付面積は、近年いずれもほぼ横ばいで推移しています。



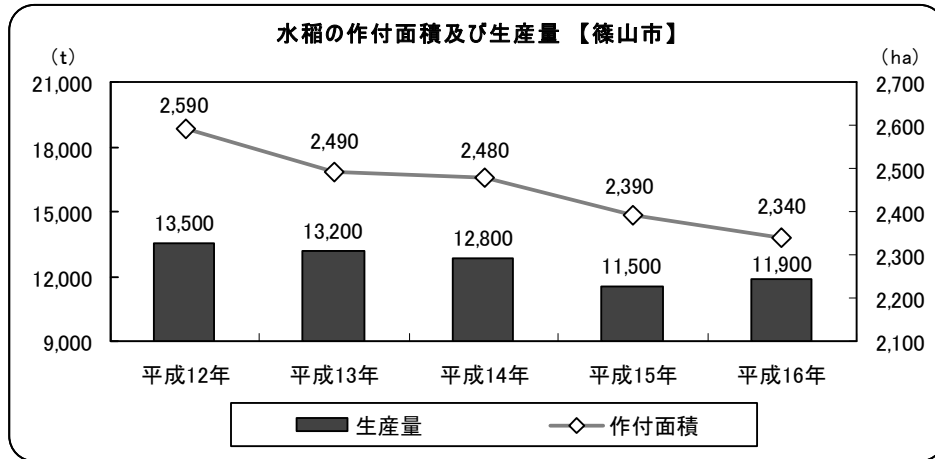
資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

(4) 水稻の状況

篠山市では良食味なコシヒカリが主要な特産物として栽培されています。生産調整の拡大により、作付面積、生産量ともに減少傾向にあります。



資料：「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」

(5) 篠山市の主な特産物

「丹波ささやま特産物振興ビジョン2010」の中で定義づけられている篠山市の特産物には、以下のようなものがあります。

地域特産物	篠山の気候風土、独自技術により育成されてきた産物で、一定の栽培面積・生産量を有し、広範囲にわたって認知されている産物
	水稻（コシヒカリ）、丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山大納言小豆、丹波篠山山の芋
伝統的特産物	伝統的に篠山の気候風土の中で育成され、兵庫県下の代表的な産地として認知されている産物
	水稻（コシヒカリ）、丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山大納言小豆、丹波篠山山の芋、丹波栗、丹波篠山茶、丹波篠山牛
ブランド特産物	「丹波」や「篠山」と冠をつけることで名称が認知され、品質的にも他産地のものと明確な違いのある産物
	丹波篠山黒豆、丹波篠山黒枝豆、丹波篠山山の芋、丹波栗、丹波松茸、丹波篠山牛
振興特産物	従来から育成されているが、規模が縮小傾向にあるもの、または今後規模拡大を目指す産物
	丹波篠山大納言小豆、白大豆、丹波栗、丹波篠山茶、山椒、大山すいか、住山ごぼう
新規特産物	新しい地域ブランドとして売り出すことが適当であると思われる産物
	ブドウ、イチゴ



③たくさん食べたい「お米」

篠山市でもたくさん生産されているお米。私たちの毎日の食生活に主食として欠かせない存在です。

日本のカロリーベースの食料自給率は、近年では40%程度で推移しており世界の先進国の中で最低の水準ですが、このような中、お米はほぼ自給率100%を保っています。しかし、近年では畜産物や油脂類の消費が増えてきており、反対にお米の消費は以前に比べ減ってきています。

畜産物や油脂類の摂取の多い食生活は、肥満や生活習慣病を招きやすくするため、お米を中心とした、栄養面や安全面で優れた「日本型食生活」の良さを見直す必要があります。また、お米は粒のまま食べるので、パンなどと違って腹持ちがよく、ゆるやかに消化・吸収されることから体にも良いとされています。特に朝ごはんにお米を食べると、お米に含まれている炭水化物（糖質）が、脳のエネルギー源となるブドウ糖になって、集中力も高まります。

お米を中心にした食生活を送ることで、健康になるばかりか、農業の活性化や食料自給率の向上、日本の美しい田園風景を守ることにつながるなど、様々な効果が生まれてくるのです。



第 3 章 計画の基本理念と基本方針

1. 計画の基本理念と基本方針

食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものであり、「食育」は子どもから大人まで、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために不可欠なものです。

篠山の恵まれた自然環境を活かして、家庭はもとより、保育所、幼稚園、学校、地域、食に関わるあらゆる関係機関・団体等の連携により、食育を市民運動として展開し、心身ともに健やかに安心して暮らせるまちづくりを目指します。

基本理念

ささやまの豊かな自然から育まれた
心とからだを大切にし、生きる基本となる
“食” から始まるまちづくりを目指す

基本方針

1. 子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を楽しみ、健全な食生活を実践する
2. 篠山の自然の恵みと地域のつながりを大切にし、安全安心の食生活を実践する
3. 篠山の伝統的な食文化を継承する

計画の方向性

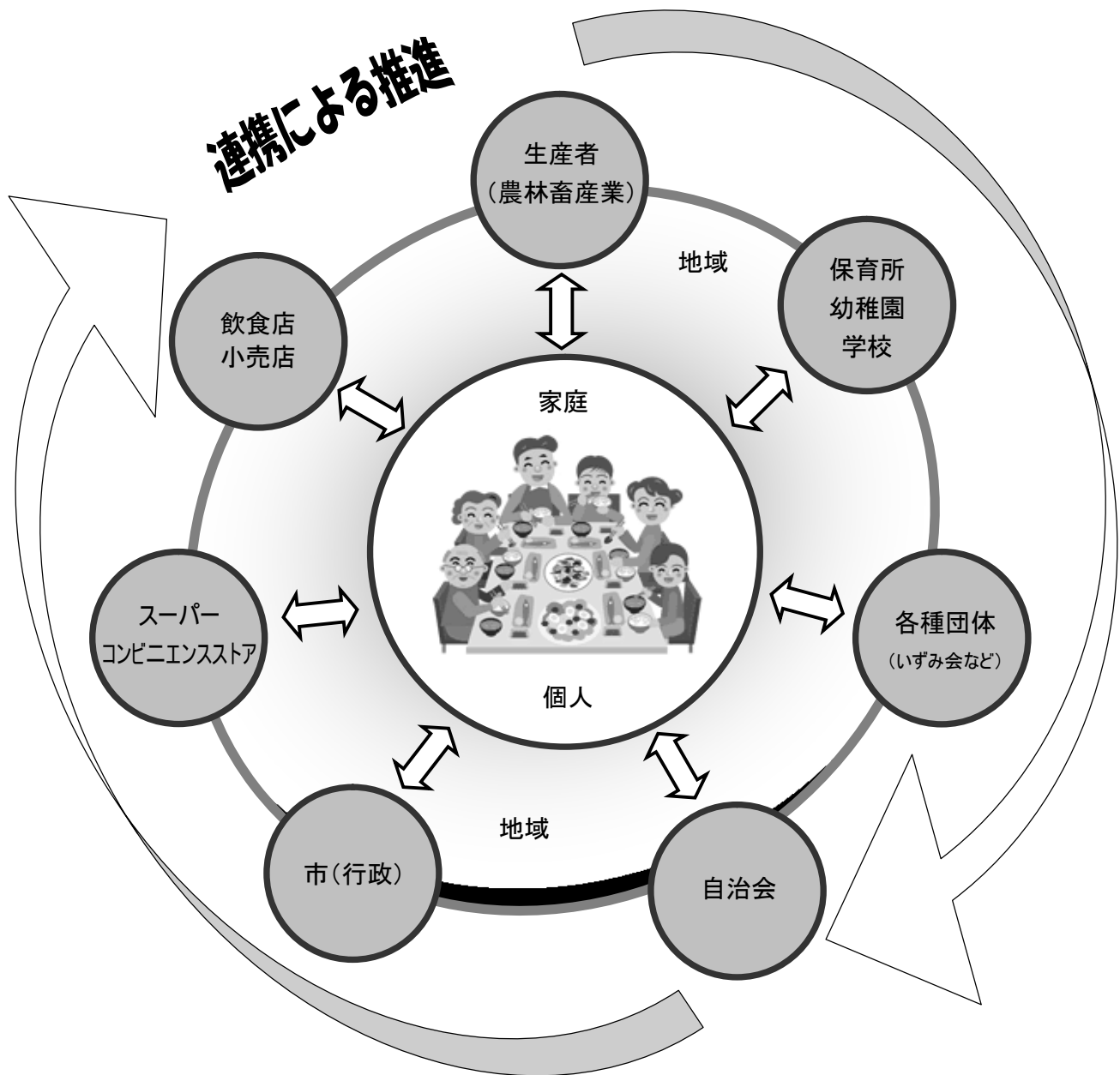
1. 家庭における食育の推進
2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進
3. 地域における食育の推進
4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進
5. 食育を進めるための環境づくりの推進

2. 計画の推進体制

篠山市の食育は、市民をはじめとし、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、飲食店・小売店などの事業者、食に関わる各種団体、行政などが協力し、つながり合いながら推進していきます。

そのため、地域で活動している各種団体との連携を充実するとともに、食育活動が活性化されるよう、食育について広く周知し、啓発を図ります。

また、市（行政）においては健康づくり、農林畜産業、教育をはじめとするあらゆる分野において食育の施策を推進します。





④食への感謝の気持ちをあらわす言葉 「いただきます」

「いただきます」という言葉は、食事の前のあいさつというだけではなく、食を大切に
する気持ちや自然の恵み、食べ物を作ってくれた人への感謝の気持ちなどが含まれていま
す。このような気持ちは食育を進める上での基本であると言えるのではないのでしょうか。

元気でおいしく食事ができることに感謝して、誰
もが元気に「いただきます！」と言えるような気持
ちを育みたいものです。

平成 18 年度の調査結果（「食育に関する意識調査」）によ
ると、「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事のあ
いさつをしている人の割合は、20 歳以上で 83.1%であり、
そのうち「必ずしている」人は 59.3%となっています。



第 4 章 計画の方向性

1. 家庭における食育の推進

【課題】

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、健全な生活習慣の形成の一環として、家庭はもとより地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかし、ライフスタイルの変化によって、孤食化や食の外部化、食べ物が気軽に手に入る環境、手づくりの食事の減少など、食をめぐる様々な環境変化がみられるようになり、食習慣の乱れ等が生じています。

このため、市民一人ひとりが家庭や地域において自分や子どもの食生活を大切に、男女共同参画の視点も踏まえつつ健全な食生活を実践できるよう取り組んでいくことが必要です。

家庭でのコミュニケーションや生活リズム、しつけなどもそれぞれの立場を理解した中で、協力し合える取り組みが明るい食育活動に求められています。

【目標】

●家庭の味を大切にしよう

健康な心身をつくる食の原点は家庭にあることを理解し、食べ物大切さを感じながら、手づくりの食事を心がけましょう。

●家族で食卓を囲もう

家族で楽しく食事することは、子どもたちに食に関心を持たせ、食事の楽しさを知る絶好の機会となり、心の豊かさをもたらします。家族や友人などみんなで食事や料理を楽しみましょう。

●家庭で「食」に対する感謝の気持ちを持つよう

自然の恵みや、食べ物を作る生産者、料理を作る人などへの感謝の気持ちを育みましょう。

●生活リズムを整えよう

朝食を食べることや、3食きちんとバランスのとれた食事をする、早寝早起きなど、生活全般のリズムを整え、生涯にわたって健康に暮らせる体をつくりましょう。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- できるだけ食事は手づくりするなど、家庭の味を日頃から食卓に並べ、伝えていきます。
- 料理や買い物などのお手伝いを通じ、家族みんなで子どもの食への関心を高めます。
- 朝食をとることや、バランスのとれた規則正しい食事、早寝早起きなど、基本的な生活習慣と正しい生活リズムを身につけます。
- 正しいはしの持ち方や、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつなど、食事に関するマナーを身につけます。
- 栄養バランスに優れた「日本型食生活^{※9}」を心がけるとともに、地域の伝統料理を引き継ぎ、家庭における食事内容の充実を図ります。
- 家族や友人などと楽しく食事をとるようにします。
- 旬の野菜や地元産品の活用で、四季を感じることのできる食事を心がけます。

市

- 「家庭教育手帳」などの配布を通じ、保護者に対して、家庭でのしつけや食の重要性についての啓発を行います。
- 乳幼児健診や各種相談時を活用し、栄養に関する情報提供や指導を行います。
- 家庭で負担なく食育に取り組めるよう、外食や中食の上手な利用方法について普及啓発を行います。
- 若い世代や男性など、料理の機会が少ないと思われる方々を対象とした料理教室を開催します。

※9 日本型食生活

ごはんを中心とし、農作物、畜産物、水産物など多様な副食から構成した食事。油脂類などが多い欧米型の食生活と比較して、優れた栄養バランスとなっている。

- 食事や料理の楽しさを感じることでできる機会の提供に努めます。
- 市で実施する健康診査や保健指導などにおいて、一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動の指導を行います。
- 生涯にわたって食べることを楽しむことができるよう、歯の健康づくりや、よく噛んで食べることの大切さを普及します。



⑤注意したい5つの「こ食」

食事に関して問題であると言われているものに、5つの「こ食」があります。このような食べ方は、身体だけでなく心の成長にも悪影響を与えられていると言われており、特に子どもに対しては、好き嫌いにつながったり、発育に必要な栄養が足りなくなったり、社会性や食事のマナーが身につかなくなったりするなど、様々な弊害が出てきます。家族みんなで、会話を楽しみながら楽しく、おいしく食事をするのが大切です。

5つの「こ食」

- 孤食**： 黙々と、会話もなく、孤独に一人で食べていること
- 個食**： 家族団らんで食事はしているものの、食べているものが別々であること
- 固食**： 同じものばかり食べること
- 小食**： 食べる量が少ないこと
- 粉食**： パンを中心とした小麦粉を使った主食を好んで食べること

2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

【課題】

これまで、篠山市では各保育所、幼稚園、学校において、四季と自然、土の大切さなどを感じながら食べ物の成長が理解できるよう、年間を通じた食農教育を進めてきました。このような体験は、子どもたちが食べ物に関する知識や、地域の自然、文化、食への感謝の念を育むことができる絶好の機会となっています。

また給食は、子どもが食に関する知識と食を選択する力を習得し、食べ物の大切さや自然のすばらしさを学ぶことができる「生きた教材」となります。

子どもが食の大切さや楽しみを実感することにより、子どもたちを通じて家庭の食育にもつながっていきます。

そのため、各保育所、幼稚園、学校において、より一層食育を推進していく必要があります。

【目標】

●保育所、幼稚園、学校における食育推進のシステムをつくる

市内の保育所、幼稚園、学校において、食育を組織的・計画的に推進するための体制をつくります。

●子どもたちの食に対する意識を高める

子どもの食への関心を育み、食を営む力の基礎を培うため、あらゆる機会を通じて食の重要性や、必要な栄養、適切な食行動について指導を行います。

●保護者の食に対する意識を高める

子どもへの食育は、保護者や地域の人々とともに進めていくことが大切であり、保育所、幼稚園、学校は、家庭や地域社会への支援や連携に努めます。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- 「給食だより」など、保育所、幼稚園、学校からの食育に関する情報に目を通し、食育についての情報を得るようにします。
- PTA活動や親子活動など、子どもと一緒に取り組む食育の活動に積極的に参加します。
- 子どもが保育所、幼稚園や学校で学んだ食についての活動を実践します。

保育所

- 研修会への参加や食育の視点を含めた指導計画の作成を促進し、保育士や調理師の食に関する意識の向上を目指します。
- 夏野菜や黒豆の栽培、芋ほりなどの収穫体験を通じ、子どもの食材への興味・関心を高めます。
- 毎月19日の「食育の日」を活用し、絵本や紙芝居、エプロンシアターなどを用いて、子どもが楽しんで食の大切さを理解できるような食育を進めます。
- 乳児の月齢や発達に応じた離乳食を提供し、おいしく食べた満足感を与え、食べる意欲を育てていきます。
- 子どもの年齢はもちろんのこと、子ども一人ひとりの状態に応じた給食の量やおやつ回数の回数に配慮します。
- 給食において、子どもたちに食べることやかむことの大切さを伝えていきます。また、バランスのとれた食事ができるように、偏食などの解消に向け、嫌いなものでも楽しんで食べられるような雰囲気づくりや、調理方法・メニューの工夫を行います。
- 子どもたちが自然の恵みや食べ物大切さを感じることができるよう、農業体験等で収穫した農作物を使った給食を提供します。
- 四季に応じた行事食や伝統料理を提供し、季節と食べ物のかかわりや、日本や地域の伝統を子どもたちに伝えていきます。

- 食前の手洗い、食事のあいさつ、スプーンやはしの持ち方、使い方などの基本的なマナーについて適切な食行動ができるように努めます。
- 食物アレルギーをもつ子どもについては、園と家庭との連携を密にするとともに、アレルギーに対応した給食の提供を行います。
- 給食の試食会や「園だより」「給食だより」等の発行を通じ、保護者への情報発信を行います。また、園庭開放時の保護者への相談などを通じ、食育の重要性についての情報提供を行います。

幼稚園・学校

- 西紀小学校と日置小学校の、食育実践校^{※10}における取り組みの一層の充実を図ります。
- 食育実践校の取り組みについて、市内の小・中・特別支援学校において情報共有を進め、全市的に体系的な食育指導体制の確立を目指します。
- 栄養教諭^{※11}や学校栄養職員の専門知識を効果的に発揮できるよう、各学校において指導体制づくりに努めます。
- 教職員に対し、食育についての情報提供を行うとともに、研修などへの参加を促し、教える側の食に関する意識の向上を目指します。
- 毎月19日の「食育の日」などを活用した定期的な教職員への情報発信を行い、食育の重要性について啓発を行います。
- 子どもの肥満や思春期におけるやせなど、子どもの食生活と健康づくりの問題について、定期的な学校保健の会議を通じて情報共有と連携を図ります。

※10 食育実践校

食育実践プログラム（兵庫県教育委員会）に基づいて、配置された栄養教諭を活用しながら、各校の児童生徒、地域性などを考慮した実践研究を行う学校。

※11 栄養教諭

学校のなかで、子どもたちが食に関する望ましい習慣や自己管理能力を身につけられるよう、食に関する指導（食育）と給食管理を一体のものとして行う教諭。

【農業体験】

- 農業体験活動を進め、子どもたちが食と農を一体的に理解できるような指導を行います。
- 地域に開かれた学校・園づくりを進めるなかで、高齢者や農業従事者などとの食を通じた交流を推進します。
- 子どもたちが自然の恵みや食べ物大切さを感じることができるよう、農業体験などで収穫した農作物を使用した給食を提供します。

【学校給食】

- 毎日の給食において栄養バランスのとれた食事を提供し、望ましい食事について学ぶ機会としていきます。
- 米飯給食や米粉パンなど、米を主とした給食の提供や、「豆まめ献立」など、地元産品を用いた給食を提供します。
- 地元産品を安定的に給食に活用することができるよう、地元生産者やファーマーズマーケットなどとの連携を充実します。
- 子どもが早い段階から食文化に触れることができるよう、学校給食における「ふるさと献立」や「ひょうごの魚献立」「日本・世界の味めぐり」などの多様な献立の提供に努めます。
- 食物アレルギーをもつ子どもについては、園や学校と家庭との連携を密にするとともに、アレルギーに対応した給食の提供を行います。
- 給食の試食会や「給食だより」などの発行を通じ、保護者への情報発信を行い、家庭へもその効果をつなげます。

3. 地域における食育の推進

【課題】

これまで家庭や地域において継承されてきた、ごはんを中心とした「日本型食生活」や地域の特色ある行事食や伝統料理などの食文化が失われつつあります。

かつては、食にまつわる様々な知識や文化を家庭や地域の中で自然に学ぶことができてきましたが、核家族化の進行やライフスタイルの多様化などにより食文化が継承されにくくなっています。

豊かな自然に育まれた篠山の食文化を次世代へとつなげるために、地域ぐるみで食育に取り組む必要があります。

自治会やいすみ会（食生活改善推進員）など、地域に根ざした活動の充実を図るとともに、活動の輪をさらに広めていくことが大切となっています。

【目標】

●地域ぐるみで食文化の継承に取り組む

高齢者と子どもの食を通じた交流を企画するなど、行事食や伝統料理などの食文化の継承や楽しく食事をする機会をつくります。

●「味の記憶」を育てる

篠山市の伝統的な食文化が継承されるよう、伝統料理に関する情報収集を行うとともに、学習の場を提供します。



【 具体的な取り組み 】

地 域

- 地域の中で、高齢者と子どもの食の交流など、世代を超えたコミュニティづくりを行います。
- 隣近所や地域で会食をするなど、楽しく、みんなで食べる機会を設けます。
- 行事食や伝統料理を食卓に出すことで、日常生活の中から食文化が継承されるよう努めます。

団 体

- 行事食や伝統料理について学べる場として料理教室などを開催します。
- 子どもが行事食や伝統料理について学べる機会をつくれます。

小売店・飲食店

- 市内の小売店・飲食店において、安全安心で新鮮な食品の提供を行い、食育に関する啓発活動を行います。
- 市内の飲食店において、地元産品の活用を進め、篠山の地域の特色あるメニューの開発と提供に努めます。
- 市内の食に関する様々な施設において、食育が推進されるような交流事業などを行うとともに、安全安心で新鮮な農産物の提供に努めます。

市

- 篠山市の伝統料理の普及に努めます。
- 給食における「ふるさと献立」などの提供を通じ、子どもたちに篠山の伝統料理を伝えます。
- 現在実施している栄養改善事業や口腔機能向上事業を通じ、食を通じた健康づくりを推進します。
- 一人暮らしの高齢者などを対象とした、いきいきサロンなどでの会食や配食サービスなどを通じ、高齢者の健康の保持と孤食の防止に努めるとともに、地域との交流を促進します。

4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進

【課題】

食に対する感謝の念を深めていく上で、食べ物をつくる農業への理解が重要です。そのため、生産者と消費者がお互いに「顔が見える」関係をつくり、交流を促進していくことが必要です。

また、農産物の栽培や食品の製造、加工及び流通などの現場は、地域における食育の推進にあたって非常に貴重な場となります。人々のふれあいや地域の活性化を図るためにも、このような場や機会を積極的に活用していくことが望まれます。

さらに、食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っていることから、自然との共生が求められています。生産者と消費者との交流の促進を図るとともに、環境と調和のとれた農業へと転換していく必要があります。

特に、恵まれた自然と豊かな農産物が育つ篠山市の生産環境は、貴重な財産として次世代に伝えていかなければなりません。

【目標】

●環境と調和のとれた農業への転換

豊かな農産物を育む篠山の自然を次世代に引き継げるよう、環境に配慮した農業や生活を目指します。

●篠山の農業を元気にする

安全安心、新鮮で生産者の顔の見える農産物が食べられる地産地消の環境づくりと農業の振興を目指します。

●消費者と生産者の交流を図る

消費者・生産者の交流を図り、食品の安全性に関する知識と理解を深めます。

【 具体的な取り組み 】

家庭

- 篠山の農産物を積極的に日常で使うようにし、地産地消を推進します。
- 食品の表示に関する知識や新鮮な食品の選び方などについての意識を高め、エネルギーや栄養素、原材料の産地を確認するなど、安全安心な食品を購入するよう努めます。
- 水を汚さないことや食べ残しによる安易な食品の廃棄をしないようにするなど、自然環境にも配慮した生活に努めます。

生産者

- 篠山の特色ある農産物の振興と普及に努めます。
- 農作業体験を通じ、交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを感じることでできる場を提供します。
- 地元産品の利用についてあらゆる機会を通じて啓発します。
- トレーサビリティシステム^{※12}を活用し、安全安心な農産物の提供に努めます。
- 品評会の開催などを通じ、質の高い農産物の提供と丹波篠山ブランドの確立を目指します。
- 安全安心な農産物の基盤である土づくりを中心に、環境に配慮した農業を推進します。

市

- 「丹波篠山黒まめ検定」を実施し、篠山の特色ある農産物の全国的な普及に努めます。
- 篠山市の農産物の全国的な周知とブランドの確立に向け、首都圏、阪神間での特産品フェアを開催するとともに、東京・青山へのアンテナショップの開設が消費者に及ぼす影響や効果などについて検討します。

※12 トレーサビリティシステム

食品がいつどのように生産、加工、流通されたのかを、記録などに基づいて食品の生産段階までさかのぼってチェックできるしくみ。

- 女性農業従事者の交流会・視察を実施し、地域農業の活性化を目指します。
- 農業インターン制度により、将来的な地域農業の担い手育成を目指します。
- 食や農業に関する理解と関心を高めるため、市民農園等の農業に接する機会の充実に努めます。
- 「ささやま旬の野菜レシピ」を広報紙やホームページで紹介するなど、新鮮な旬の食材を積極的に利用できるような情報提供と意識づくりに努めます。



⑥確認してみよう「食品表示」

スーパーマーケットなどのお店に置かれている食品には、生鮮食品であれば名称や原産地、加工食品であれば名称、原材料名、内容量、賞味期限または消費期限、保存方法、製造者の氏名及び住所等を表示することが義務付けられています。また、玄米や精米、水産物、遺伝子組換え食品などの品質表示基準や、個別の食品に適用される品質表示基準が設けられています。

食品の表示は、消費者が食品を購入するときに、食品を適切に選択する上でとても重要なものです。また、万が一事故が生じた場合には、その原因究明を迅速に行うための手がかりともなります。日頃から食品表示にも関心を持って食品を購入するようにしましょう。

食品表示の例

名 称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内 容 量	100 g
賞味期限	09. 9. 20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	兵庫県××市 ○○○ △△食品株式会社

5. 食育を進めるための環境づくりの推進

【課題】

「食育」という言葉は近年使われるようになってきましたが、まだ一般的に正しい認識が定着しているとは言えない状況にあります。

一人ひとりが食育の重要性を認識し、食に関する正しい知識と選択する力を持つようにするため、食育についてよりわかりやすい方法でその内容を普及していく必要があります。

食育を広げていくためには、市民、地域をはじめ食に関する各種団体が食に対して共通認識を持ち、積極的に連携しながら食育活動を進めていくことが重要になります。

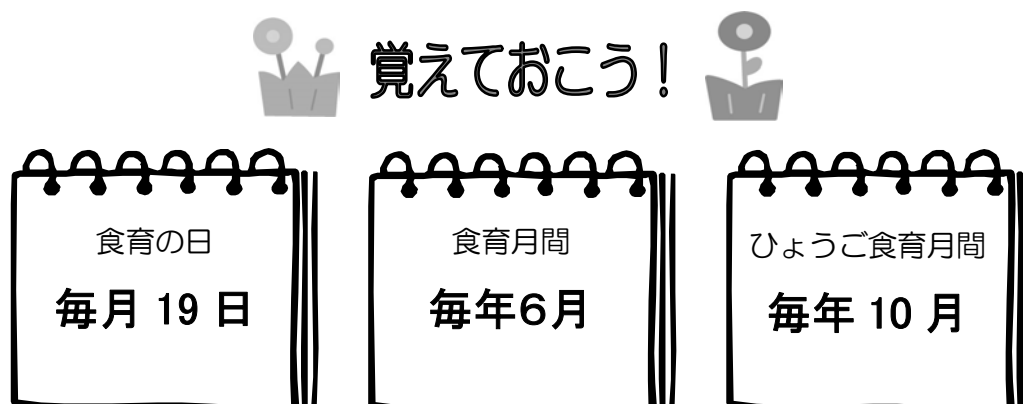
【目標】

●「食育の日」と「食育月間」を定着させる

市民が身近なところで食育の重要性や食についての正しい知識を得られるよう、広報紙やホームページ等で、啓発に努めます。

●連携を充実して食育を推進する

食育を推進している関係機関・団体との相互の連携に努めるとともに、情報共有などを進め、総合的な食育の推進を目指します。



【 具体的な取り組み 】

家 庭

- 一人ひとりが「自分の食」について振り返り、日常的に食育を意識した生活に努めます。
- 食育に関して、地域や家庭でできることを積極的に行います。

団 体

- 団体の活動を積極的に広報するとともに、食育を広く普及するための啓発活動を行います。
- 地域における様々な活動を通じ、食育の普及に努めます。
- 地域で実施している祭りやイベントの中で、食育の視点を取り入れた啓発活動を行います。
- 食育に関する各種の事業において連携を充実し、より効果的な事業の実施に努めます。

市

- 「篠山市食育推進計画」の幅広い周知に努めるとともに、広報紙や市のホームページ、公的機関におけるポスターの掲示やパンフレットの配置などにより、食育の重要性についての啓発を行います。
- 「食事バランスガイド^{※13}」について、広報紙や市のホームページ、掲示物等で広報に努めるとともに、様々な機会を捉え、活用方法についても周知を図ります。
- 各種健康相談や健康教室などにおいて、食習慣の重要性や食品・栄養についての知識の普及に努めます。

※13 食事バランスガイド

望ましい食生活についての指針である「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された。（篠山市の特産物や伝統料理を用いて作成した篠山版食事バランスガイドは56ページに掲載しています。）

- 基本計画に定められている6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」、10月の「ひょうご食育月間」において、食育についての広報、啓発活動を行います。また、効果的な食育の普及活動について検討を進めます。
- 食育に取り組む団体やボランティア、事業所等と学校・園、行政の連携を充実させ、一体的に食育を推進します。
- 食育の普及や実践に取り組む団体やボランティアの育成に努めます。
- 「ささやま旬の野菜レシピ」を作成し、篠山の旬を大切にした手軽な野菜料理の啓発に努めます。
- 食育活動がより活性化されるよう、食育の情報発信を行います。



⑦「五感」を使って食べることを楽しもう



「食べる」という行為は、口だけではなく、目や耳、鼻、手など、様々な感覚を使っています。このような「五感」を意識して食べるようにすると、毎日の食生活がより一層豊かなものになります。

また、ごはんは私たちにとって大切なエネルギー源であり、「食べる」行為は栄養を吸収すると同時に血行を良くする、体温を上昇させる、排便を促すなど、体調を整える役目も持っています。

五感

- 視覚： 食べ物の色や形、盛り付けなど
- 聴覚： 焼く、揚げるなど、料理の音や食べる時の歯ごたえの音など
- 嗅覚： 食べ物のおいしそうな匂いなど
- 味覚： 甘味や辛味、酸味、苦味など
- 触覚： 食べ物の温度を感じたり、箸などきちんと使って食べることなど

6. 目標値

「篠山市食育推進計画」では、効果的に食育を実施していくため、数値目標を設定し、市民をはじめ、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、飲食店・小売店などの事業者、食に関わる各種団体、行政など、あらゆる関係機関の相互協力と連携により目標の達成に努めるものとします。

(★は国における「食育推進基本計画」、☆は兵庫県における「食育推進計画」において同様に掲げられている目標値です。【 】は対象となる年齢をあらわしています。)

1. 家庭における食育の推進

内 容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
朝食を食べる子どもの割合の増加 (★) (☆) 【小学2年生、4年生、6年生、中学2年生】 (P10 参照)	86.9% (平成 15 年)	100%
3食きちんと食べる子どもの割合の増加 【3歳児】 (P11 参照)	76.4% (平成 15 年)	100%
食事のあいさつができる子どもの割合の増加 (☆) 【1～5歳児】	—	100%
おやつ決めの時間を決めている子どもの割合の増加 【3歳児】 (P11 参照)	72.2% (平成 15 年)	80%
毎食野菜をとっている人の割合の増加 【小学4年生～高齢期】 (P13 参照)	38.8% (平成 15 年)	増やす
食事の適切な内容・量を知っている人の割合の増加 【15歳以上】 (内容を知っている) (量を知っている) (P14 参照)	59.8% 60.8% (平成 15 年)	増やす
1日1食以上、家族そろって食事をする人の割合の増加 【15歳以上】	—	増やす
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している人の割合の増加 (★) 【20歳以上】	—	80%
塩分摂取量の減少 【15歳以上】 (P14 参照)	11.98 g (平成 15 年)	男性 100g未満 女性 80g未満

2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
篠山市の特産物について知っている子どもの割合の増加 【4、5歳児】	—	増やす
野菜嫌いな子どもの割合の減少 【3、4、5歳児】	—	80%
ふるさと献立の実施回数の増加	1回/月 (平成 19 年度)	1回以上/月
給食の試食会を実施している幼稚園・学校の増加	—	全幼稚園・学校
栄養教諭・学校栄養職員による給食指導の実施回数の増加	小学校 13/19校 中学校 1/5校 (平成 18 年度)	全学校 1回/年
学校給食における地元野菜の使用品目の増加 (☆)	7品目 (平成 19 年度)	14 品目
学校給食に関するアンケートの実施頻度の増加	随時	2年に1回
給食センターへの見学を実施する幼稚園・学校の増加	幼稚園 2校 小学校 6校 中学校 1校 (平成 19 年度)	増やす

3. 地域における食育の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
篠山市の伝統料理を知っている人・作ることができる人の割合の増加 (☆)	—	60%以上
(知っている人)	—	30%以上
(作ることができる人)	—	30%以上
【20歳以上】		
地元でとれた農産物を買っている人の割合の増加 (☆)	—	増やす
【20歳以上】		

4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
農作業体験をした児童の増加 【小学生】	—	増やす
丹波篠山黒まめ検定の受験者	—	増やす

5. 食育を進めるための環境づくりの推進

内容	現状値	目標値 (平成 24 年度)
食育に関心を持っている人の割合の増加 (★)(☆) 【20 歳以上】	—	90%





⑧食料不足・水不足から考える 「世界と私たちの食」

世界では、8億人を超える人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいると言われています。しかし一方で、食べ物が豊富にある日本では大量の食べ残しや食品の廃棄を発生させています。

さらに世界では、人口の増加などの要因から、多くの国で水不足が発生しています。水の不足は、生活用水の不足だけではなく、深刻な食料不足や生態系への影響をもたらします。これからさらに世界の人口が増加すると言われていた中で、水不足をはじめとしたこれらの問題が一層深刻化することも懸念されています。

食べ物も水も豊富にある日本では、このような食料不足や水不足への危機感を感じることはあまりありません。しかし、気候変動などの地球環境問題、世界規模での人口増加などを考えたとき、食料自給率の低い日本では、食に関する様々な問題が出てくることが予想されます。

私たちの食事は、世界の様々な地域とつながっています。このような問題に日頃から関心を持ちながら、食べ物を大切にすることや地産地消を心がけることなど、できることから始めてみましょう。



資料編

1. 篠山市における食育実践事例の紹介

篠山市では、食育に関する活動として、以下のような取り組みを行っています。

(平成 20 年 1 月現在)

親子で「さつまいも掘り」「おさつクッキング」 【子育てふれあいセンター】

子育てふれあいセンターでは、平成 19 年度に、食育の事業として、就学前の子どもとその保護者を対象とした「さつまいも掘り」と「おさつクッキング」を開催しました。農業体験と一体的に行い、自分で掘ったさつまいもを使って親子で調理を楽しもうという企画です。自分で掘ったさつまいもを使用したことで、子どもたちも食材に興味を持ち、意欲的に調理に取り組みました。いつもより子どもの食べる量が増えた、食事に対する関心が高くなった、という声も聞かれ、大変好評でした。今後は、「苗を植えること」から体験することで、「育てる喜び」「食べ物の大切さ」をより知ってもらえるような取り組みを企画していきます。



黒豆・夏野菜を育てよう！ 【市内保育園】

篠山の特産物である黒豆や身近な夏野菜を園児たちで育てました。成長の楽しみ、収穫の喜びを味わい、心に残る体験ができました。野菜の成長を観察しながら、興味があったことや感じたことが自分たちの遊びにつながり、園児たちの共通の話題となって、自然にふれて遊ぶことが発見や創造へと広がっていきます。園児たちが収穫した野菜をすぐに調理して食べると、食べ物への関心や食欲も増して、食がすすむ様子がかがえしました。

この活動を通して、一人でも多くの子どもたちが野菜を好きになり、篠山の宝・特産物を大切に思う気持ちが育ってくれるようにと願いながら取り組んでいます。



食育参観日・食育実践校発表会の開催 【日置小学校】

日置小学校では、兵庫県教育委員会から食育実践校の指定を受け、「よりよい食習慣を身につけ、健康な心と体を育てる」ことを目指して、学校教育活動全体で全職員が食育に取り組んできました。平成19年度には、「食育参観日・食育実践校発表会」を開催し、参加していただいた多くの保護者や地域の人、市内の小中学校の先生に、食育の授業を見ていただいたり、実践発表を通して本校の食育の取り組みを紹介したりしました。児童の食生活を改善していくためには、学校、家庭、地域が連携を深めていくことが大切です。今後も、学校の取り組みを発信し続けるとともに、食育の学習や行事への積極的な参加を呼びかけていきたいと考えています。



篠山市給食センターの取り組み 【給食センター】

篠山市には、東部学校給食センターと西部学校給食センター（平成19年4月より、西紀・丹南・今田の3つの給食センターが統合）があり、子どもたちの健康づくりのために職員一丸となって取り組んでいます。安全でおいしく、素材の味を大切にした調理に心がけ、煮物や汁物の味の決め手となるだしは、煮干し、かつおぶし、昆布、鶏ガラでとり、食べ物本来の自然の味を出すようにしています。

またハム、かまぼこ、竹輪、はんぺんなどの練り製品については、学校給食用の無添加の食品を購入し、食の安全にも力を入れています。

野菜は新鮮で旬の味を大切にするため、地元の食材や篠山の特産物を随時取り入れ、篠山産コシヒカリをはじめとする「地産地消」の取り組みに力を入れています。地元の生産者としては丹南野菜直販所、西紀農業クラブ、篠山産業高校東雲校、みどりみかん味土里館にお世話になっています。

平成19年度は幼稚園、小学校、中学校、PTA、愛育班、いずみ会、タイ文部省教育視察などたくさんの方の見学や給食試食がありました。今後も学校や家庭、地域の方々と交流を深めながら、学校給食を通して豊かな味覚の形成や食文化の継承に取り組んでいきます。



地域に根ざした食文化づくり 【篠山産業高校東雲校 生活文化類型】

篠山産業高校東雲校では、農業科という特性を活かし、1・2年次には「食」だけでなく、「農」の基本的知識や技術を学んでいます。さらに3年次では、1・2年次の学習内容を基に「課題研究」という授業で様々な料理の研究・開発を行っています。この「課題研究」は生徒が個々に研究テーマを設定し研究していくものです。「地産地消」を基本に、篠山の特産物（黒豆、山の芋、栗、米）や摘み菜、学校の農場で採れた野菜を使った料理を研究しています。



平成19年度は、黒豆豆乳うどん、よもぎを使った幼児のお菓子などを研究中です。研究の成果については、校内で発表するだけでなく、地域の行事に参加するなど普及活動にも努めています。

親子の食育教室 【いずみ会】

いずみ会では、「食」を通じた健康づくりを様々な実践活動の中で行っていますが、その一つに「みんなでつくろう！クッキングひろば」と名づけた親子の食育教室があります。「野菜となかよくなろう」「魚となかよくなろう」「朝ごはんを食べよう」などのテーマを決め、食べ物の名前や旬などをクイズ形式で知ったり、実物を実際にさわってもらったり、楽しみながら食べ物への興味を育てています。



また、できるだけ地場産の旬の食材を使い、「子どもが主役」の調理実習を行うことで、子どもたちが食に関心を持てるような活動を心がけています。

おいしく楽しく食べよう 【地域活動栄養士会】

地域活動栄養士会では、乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層を対象に、栄養指導媒体を使って講話や調理実習、地域への啓発活動を行っています。特に幼児期の親子には、調理実習を通じて、実物の野菜を見たり、さわったりしながら食べ物への関心を高められるように取り組んでいます。切った野菜は見たことがあっても、畑からとりたての野菜は珍しいようで、興味津々です。その野菜を使って包丁で切ったり、自分の手でちぎったりと、料理を通じて、直接手に伝わる感触を経験します。目の輝きがきらきらして笑顔を見せてくれます。



「食」から始まる楽しさ、嬉しさ、大切さを感じてほしいと願っています。

きょうとみかく
郷土味学講座 【四季の森生涯学習センター】

「郷土味学講座」は、郷土の食材の良さを再発見し、郷土に受け継がれている食文化の発信を目的に平成3年度から開催しています。市内外より様々な講師を招くことにより、地元食材の伝統的な調理法や文化、または新たな視点からの活用について学ぶことができます。地元で食べ続けられてきた伝統料理と、地元食材を使った創作料理の両方を学ぶことにより、現代の暮らしに合った郷土料理の普及を目指しています。平成19年度は、40名の定員で4回開催しました。

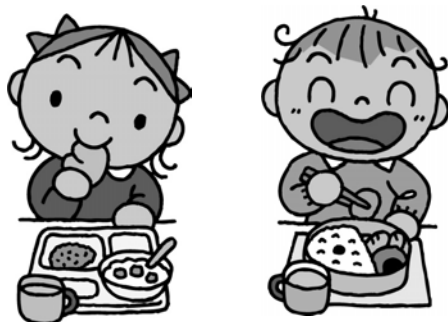


篠山の「食文化」の普及啓発事業 【丹波ささやま黒まめ課】

一人ひとりが自らの「食」のあり方を見つめ直し、「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全な食生活を実現できることが重要です。その一つの手法として、篠山の伝統料理の復興と新たな郷土料理の開発のための取り組みを進めています。この取り組みにつながるのが、「身土不二」。まさに、暮らしている土地において、季節のもの（旬の物）を常食することで、身体は環境に調和する（健康につながる）というものです。



郷土の新旧「料理コンテスト」を開催したりするなど、地元の食にふれ、振り返り、新しく創り出すなど、普段の暮らしの中で、誰もが実践できる手軽な取り組みとして、篠山の「食文化」を提供しています。さらに、篠山の地域特産物などを題材にしたものしり試験「丹波篠山黒まめ検定」を実施するなど、ひと味違った手法での普及啓発も進めています。



おくちとからだのいきいき塾(栄養改善・口腔機能向上事業) 【地域包括支援センター】

平成18年度から、介護予防事業として、低栄養や口腔機能が低下している高齢者を対象に、栄養改善と口腔機能向上を目的とした「おくちとからだのいきいき塾」を開催しています。「食べること」は、人が元気にいきいきと暮らしていくための、最も大切な要素の一つです。また、「おいしくしっかりと食べる」ためには、口（口腔）がしっかりと機能していることが重要です。4か月間（7回シリーズ）の教室に参加する中で、「食べることや口の機能の大切さ」「自分の食習慣の振り返り」「具体的な栄養改善方法と口腔機能向上の体操」「目標カレンダーで行動を習慣化」して、それぞれの介護予防を実践していただいています。



児童「体験農園」事業 【JA丹波ささやま】

JA丹波ささやまでは、市、普及センター、関係機関等と連携して、毎年「体験農園」を実施しています。この事業は、小学校の児童が農作業体験等を通じて、食と「農」への理解を深めるとともに、「農」に親しみを持ってもらうことを目的としています。

水稻では田植えから稲刈り、収穫。黒豆では播種から収穫までの体験実習と育成の観察などを行います。

実習指導では、農家や各関係機関の職員とともに、児童との対話の中で、農業の役割や重要性、食を通じた「農」の大切さや心の健全育成などについて伝えられればとの思いで事業に取り組んでいます。



篠山の「農(みのり)文化」体験事業 【丹波ささやま黒まめ課】

土は「いのち」の源。農業は「いのち」をつなぐ（育てる）大切な仕事。食を生み出す土の大切さ、農業の大切さを、農業体験や地域農業者などとの交流を通じて理解していくことが重要です。農の持つ多面的な機能についても理解を深めるため、「食農教育」として市内の小学校や親子、三世交代による農作業体験も実施・拡充しながら、それぞれの世代のライフスタイルにあった「農文化」を深めるとともに、地域が一体となった農のネットワークづくりを進めています。



「食農教育」の推進 【農業委員会】

農業委員会は、児童の食と心の健全育成を目指し、「食」の根源である「農」を通じた体験学習、「食農教育」を実施しています。小学5年生を対象に社会科の「米づくり」のカリキュラムに農業体験者として各地区農業委員が入り指導補助をしています。篠山の特産物である黒豆はもちろん、稲・さつまいも・そば・夏野菜などの植え付けから管理・刈り取り、そしてそれを自ら調理して食べるまで、実際に土に親しみ安全安心な作物を栽培することで、楽しみだけでなく、手間ひまをかけ、心をこめて手入れをしないと作物は育ってはいくれないことも体験しています。これらの体験は、児童の成長に大きく影響をしているものと確信しています。



地産地消への取り組み 【JA丹波ささやま】

JA丹波ささやまでは、安全・安心、生産者の顔が見える農産物を地元消費者へ提供できる施設として、平成 18 年 10 月5日に、市内東吹に農畜産物直売所「味土里館^{みどりかん}」を開館して営業しています。

この施設では、地域農業に関する情報提供及び消費者との交流の場づくりを行うとともに、地場農畜産物の消費拡大と高齢者、女性の参画を目指した農業経営の普及・推進、農業の振興と地域活性化を図っています。

また、より安全・安心な農産物の提供を図るために、減農薬栽培への取り組み、地産地消及び食育運動を進め、学校給食への食材提供拠点施設の機能を合わせて発揮することを目的として開設しています。

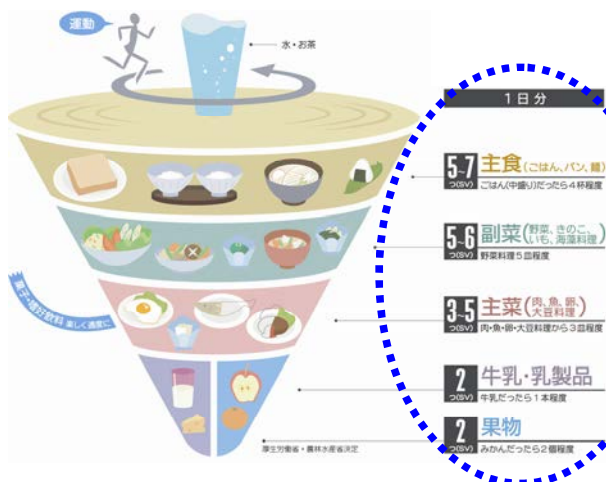


2. 篠山版食事バランスガイド

■「食事バランスガイド」って？

- 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい…ということにはなりません。

■まずは、自分の目安量をチェック



「食事バランスガイド」でとる食事摂取の目安は、性別、年齢、運動量によって異なります。まずは、「適量チェック！CHART」を使って、自分にあった食事の摂取量をチェックしてみてください。

これが1日の食事の摂取量の目安（基本形 2200±200kcalの場合）です。

■適量チェック！CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性	
6～9才 70才以上		1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 * 2 2～3	2	6～9才 70才以上	
10～11才		2200 ±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 * 2 2～3	2	10～17才 18～69才	
12～17才 18～69才	* 1活動量 低い	2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 * 2 4	2～3		* 1活動量 ふつう以上

* 1活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど

「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

* 2学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを充分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2～3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。

■数え方の目安は？

主食 ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準 = 主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。麺やパスタは2つくらいです。

1つ

ごはん小盛り1杯
おにぎり(1個)
食パン(1枚)

1.5つ

ごはん1杯
(お茶碗中盛り)

2つ

うどん、もりそば、ラーメン、パスタ1杯

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準 = 主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)野菜ジュース(100%)1本(のみぎりサイズ)は1つくらいです。

1つ

野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁
(1皿) (小鉢1つ) (1杯)

2つ

野菜の煮物、野菜いため
(中皿1皿)

主菜 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準 = 主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質約6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ

目玉焼き、冷やっこ(小鉢1皿)

2つ

焼き魚、刺身
(魚料理1人前くらい)

3つ

ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き
(肉料理1人前くらい)

牛乳・乳製品 1つの基準 = 主材に含まれる
カルシウム約100mg

1つ

ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

2つ

牛乳ビン1本分(約200ml)

果物 1つの基準 = 重量約100g

1つ

みかん1個
もも1個
りんご半分
果汁100%ジュース1本

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えてみましょう!

(例)カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り1杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢1皿分くらい→小鉢1皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の1人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ
なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

菓子・嗜好飲料












お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安: じゃがいも1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋

ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

篠山版 食事バランスガイド

「篠山版食事バランスガイド」は、篠山市でとれる特産物を使った料理や、地域に伝わる伝統料理などで作成したバランスガイドです。篠山市の食育がより一層推進されるよう、いずみ会、地域活動栄養士会の協力により作成しました。

区分	メニュー		
（こはん、パン、麺・パスタ） 主食	豆腐めし  主食 1.5つ 主菜 1つ	香茸ごはん  主食 1.5つ 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ	さばのにぎりずし  主食 2.5つ 主菜 2つ
	黒豆ごはん  主食 1.5つ 主菜 1つ	ませごはん  主食 1.5つ 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ	
（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 副菜	おなます  副菜 1つ 主菜 1つ	ねぎの酢みそ和え（ぬた）  副菜 1つ	しし汁  副菜 1つ 主菜 0.5つ
	ほうれん草の白和え  副菜 1つ 主菜 1つ	山の芋のとろろ  副菜 1つ	
（肉、魚、卵・大豆料理） 主菜	焼きさばとねぎの炊いたん  副菜 1つ 主菜 3つ	かしわ（鶏肉）のすき煮  副菜 2つ 主菜 2つ	ぼたん鍋  副菜 3つ 主菜 4つ
	黒豆煮豆  主菜 1つ	粉高野の煮物  副菜 0.5つ 主菜 1つ	
牛乳・乳製品	黒豆きな粉入り牛乳  牛乳・乳製品 1つ		
果物	柿  果物 1つ	大山スイカ  果物 1つ	

※これは篠山の郷土料理1人分（SV）の数え方の目安です。

とふ 豆腐めし

材 料(4人分)

米	2カップ
木綿豆腐(150~200g)	1/2丁
ごぼう	1/2本
にんじん	50g
油揚げ	1/4枚
さば水煮缶	1/4缶
油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2~3

旧丹南町(大山一長安寺・町ノ田)に伝わる料理。昔、灘の酒蔵へ酒造りにいく杜氏のお弁当としても利用されていました。腰に下げて、神戸灘まで歩いてきたそうです。

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、具が煮上がると同時に炊きあがるように時間を合わせて炊く。
- ② 豆腐はゆでて(約20分)ザルにとり、水切りしておく。
- ③ ごぼうは皮をこそげて、やや小さめのささがきにし、さっと水に放して水気をきる。
- ④ にんじんは2cm長さの縦のせん切り、油揚げは3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱しごぼうを炒め、しんなりしたらにんじん、油揚げ、豆腐、さば水煮缶(汁ごと)の順に加えて炒める。しょうゆで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら、⑤の具をご飯の上のせる。15~20分間蒸らしてから、混ぜ合わせる。

こうたけ 香茸ごはん

材 料(4人分)

米	2カップ	
A	酒	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	少々
香茸(もどして)	100g	
鶏肉	80g	
にんじん	40g	
油あげ	1/2枚	

旧今田町の秋の味覚として、昔から親しまれています。香茸は、独特の香りがあるきのこで、干して乾燥させて保存します。軒先に干すと、家中に独特の香りがたまたまよみます。漢方薬の材料にも使われます。

- ① 香茸は、一晩水につけて戻し、薄切りにしておく。
- ② 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんとともにせん切りにする。鶏肉は細切りにしておく。
- ③ 米は洗って、水とAの調味料を加えて規定量の水加減にし、①の香茸と②の油あげ、にんじん、鶏肉を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、十分蒸らして混ぜる。

おなます

材 料(6人分)

大根	400g
にんじん	35g
塩	小さじ2
豆腐	300g(1丁)
すりごま	大さじ6
さとう	大さじ7
塩	適量
酢	大さじ2
薄口しょうゆ	少々

おなますは、「なんそごと」(冠婚葬祭)のときに篠山地方で作られる料理の一つで、それぞれの家庭や集落ごとに少しずつ作り方や味が違います。

- ① 豆腐は、水切りしておく
- ② 大根・にんじんは、せん切りか、なますおろしでおろす。塩でもみ、しんなりさせる。
- ③ すり鉢に豆腐を入れてよくすりつぶす。すりごま、さとう、塩、酢で味付けして和え衣を作る。
- ④ ②の水気を絞り、③に加えて和える。(②が塩がらい時は水洗いする。)

ねぎの酢みそ和え(めた)

材 料(4人分)	
ねぎ	200g
油あげ	1枚
みそ	40g
さとう	大さじ1
酢	大さじ1/2
からし	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

- ① ねぎは 4cm 長さに切る。鍋に白い部分を先に入れて青い部分をのせる。水、少々を入れて蓋をし蒸し煮にする。ザルにあげて冷ます。
- ② フライパンを熱して油あげの両面を香ばしく焼き、縦半分に切り、それを短冊に切る。
- ③ 調味料とすりごまを合わせて、ねぎと油あげを和える。

春先になると畑のねぎも“とう”がたち始めるので、篠山では昔から、このねぎを使って、めた和えをします。昔は田んぼの“たにし”をゆでて一緒にめたを作って食べていました。

焼きさばとねぎの炊いたん

材 料(4人分)	
焼きさば	4切れ
ねぎ	1本
だし	3カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3弱
さとう	大さじ1弱
おろし生姜	適宜

- ① 焼きさばは串をはずして切り分ける。
- ② 鍋にだしとしょうゆ、みりん、さとうを入れて煮立て、焼きさばとねぎを加えて味がしみこむまで煮る。
- ③ 器に盛り、おろし生姜を天もりにする。

現在は篠山でも新鮮な魚が店頭に並んでいますが、昔は日本海で獲れた新鮮な魚を篠山で食べることはなかなかできませんでした。浜で素焼きにした「焼きさば」や、塩を多めにふって「塩さば」にしたものを食べるが多かったのです。焼きさばは「焼きさばごはん」にしたり生姜しょうゆで食べたりもします。

かしわ(鶏肉)のすき煮

材 料(4人分)	
鶏肉	1枚
玉ねぎ	大1個
糸こんにゃく	1玉
麩	20g
青ねぎ	2本
だし汁	1カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

- ① 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは 1cm 幅に切る。糸こんにゃくはゆでて食べやすい長さに切る。麩は戻して水気を絞っておく。青ねぎは 4cm 長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、調味料を入れて煮立てて中火でコトコト煮て味をよく含ませる。
- ③ 煮汁が半分くらいになれば青ねぎを加えて、味がなじむまで煮る。

昔は多くの農家が鶏を飼っており、卵を産まなくなった親鶏を料理に使っていました。「かしわのすき煮」といえばごちそうで、その季節にとれる野菜（白菜や春菊、玉ねぎなど）を使って作られました。

3. 篠山の学校給食

■篠山市の学校給食の特色

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のために、バランスのとれた栄養豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることを目的としています。さらに、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、好ましい人間関係を育てるなど多様で豊かな教育的ねらいをもっています。

篠山市では、特産物を取り入れた献立や、地元産米（コシヒカリ）、新鮮な地場野菜を学校給食に取り入れ、楽しい給食となるように心がけています。また、食物アレルギー疾患の子どものための特別食（除去食）も実施しています。

■今、子どもたちが好きな料理・子どもたちが苦手な料理は…

子どもたちが好きな料理には洋風料理が多くみられます。しかし、魚や野菜を使った料理を苦手とする子どもも多いです。苦手なものも繰り返し食べることで、少しずつ食べられるようになってきます。

給食では、世界の料理を取り入れた「世界の味の献立」や篠山ならではの特産物や郷土食を取り入れた「ふるさと献立」、季節の行事に見立てた「行事食」、また、その季節の旬の食材を使った献立も取り入れています。他の国の食文化を知る機会をつくったり、ふるさとでとれた農産物の良さや調理法を知る機会になればと願い献立を工夫しています。

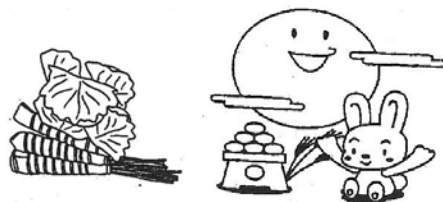
●ふるさと献立

篠山市の特産物や郷土食、そして素朴なおふくろの味を取り入れることによって、ふるさとの特性を見直すとともに、昔ながらの伝統食を大切に守り伝えていきます。



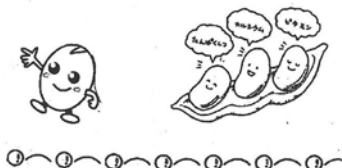
●行事食

その月の行事に合わせた料理を取り入れて食事に楽しさと変化をもたせます。



●豆まめ献立

篠山は黒大豆の産地です。しかし住民は豆類を食べる量が他の地域より少ないといわれます。豆料理のおいしさ、栄養的效果を知らせ、メニュー開発もしていきます。



●日本の味めぐり

各地の郷土料理を取り入れることによって、その地域の特産物や生活の知恵が込められた伝統的食文化を伝えていきます。



◎他にも

カムカム献立・お誕生献立・世界の味・リクエスト献立 など

たくさんある給食レシピの中から、主食・主菜・副菜のそれぞれ2つを紹介します。
ぜひ、ご家庭でも作って、食事について話題にしてみませんか。

豆まめ献立（大豆ごはん、牛乳、焼きししゃも、水菜と白菜のおひたし、ぶた汁）

【主食】大豆ごはん

材 料(4人分)	
米	3カップ
大豆(乾燥)	45g
細切りこんぶ	5g
酒	大さじ2強
塩	小さじ1
水	600ml

大豆
ごはん



- ① 大豆は洗って一晩水につける。
- ② 米は洗って①とこんぶ、調味料を加えて炊く。

地元産の大豆を使っています。大豆の風味もよく、たんぱく質もたっぷりとれます。

ふるさと献立（古代米ごはん、牛乳、丸干し、里芋のそぼろあん、大根のみそ汁、みかん）

【主食】古代米ごはん

材 料(4人分)	
米	370g
古代米(紫黒米)	30g
塩	2g
水	540ml

古代米
ごはん



- ① 白米に一割の古代米をいれる。
- ② ①に塩と水を加えて炊く。

給食で使う古代米は、地元の真南条上営農組合より購入しています。給食の人気メニューです。

兵庫の魚献立（ごはん、牛乳、にじますの甘露煮、ほうれん草のごま和え、ぶた肉と大根の煮物）

【主菜】にじますの甘露煮

材 料(4人分)	
にじます 素焼き	15g×8匹
三温糖	4g
砂糖	2g
濃口しょうゆ	10g
酒	2g
水	30ml
水あめ	6g

にじますの
甘露煮



- ① 水あめ以外の調味料と水を煮立たせ、にじますの素焼きをいれる。
- ② 火加減に注意しながら、コトコト煮る。
- ③ 煮汁がほぼなくなれば、水あめを最後に入れて、照りを出す。

甘露煮にすることで、魚を頭から全部食べることができ、給食では好評です。

行事食献立（ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、大根なます、じゃがいもみそ汁、炒り豆）

【主菜】 いわしのかば焼き

材 料(4人分)	
いわし	4匹
でんぷん	40g
揚げ油	
砂糖	5g
しょうゆ	10g
A みりん	7g
水	30ml
でんぷん	0.5g

いわしのかば焼き



- ① いわしは頭をおとし、腹から開き中骨をとる。
- ② ①にでんぷんをつけ、からりと揚げる。
- ③ Aを合わせ火にかけ、たれをつくる。
- ④ 揚げたいわしをたれにくぐらせる。

いわしをごはんにのせて「かば焼き丼」にしてもおいしいです。

ふるさと献立（ごはん、牛乳、焼き鯖のゆずみそかけ、ほうれん草と小松菜のおひたし、山の芋のおとし汁）

【副菜】 山の芋のおとし汁

材 料(4人分)			
山の芋	200g	ねぎ(小口切り)	20g
大根	120g	みそ	35g
にんじん	40g	だし	
本しめじ	30g	煮干し	12g
油揚げ	20g	水	550ml
焼きかまぼこ	20g		

山の芋のおとし汁



- ① 分量の水でだしをとっておく。
- ② 大根・にんじんは短冊に切る。
- ③ 油揚げは細かく切って、油抜きしておく。
- ④ しめじは石づきをとり、分けておく。
- ⑤ かまぼこは、いちよう切りにする。
- ⑥ だし汁の中で、野菜、油揚げを煮る。野菜が煮えたらしめじを加え、味噌で味をつける。
- ⑦ 食べる直前に山の芋のすりおろしをスプーンでおとし入れ、ねぎを散らす。山の芋を入れてからは、沸騰させないように注意する。

篠山特産の山の芋は粘りがあり、火を通すとふんわりとふくらみ、口あたりがとてもやわらかです。

行事食献立（ごはん、牛乳、竹輪のいそべ揚げ、かぼちゃのいとし煮、ぶた汁）

【副菜】 かぼちゃのいとし煮

材 料(4人分)	
かぼちゃ	250g
小豆	40g
砂糖	20g
濃口しょうゆ	2g
薄口しょうゆ	4g
本みりん	2g
だし	
煮干し	8g
水	100ml

かぼちゃのいとし煮



- ① 小豆は、別鍋でつぶれない程度にやわらかく煮ておく。
- ② かぼちゃは、一口大に切り、だし汁、調味料で煮て味をつける。その中へ①を加えて味をふくませる。

冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があることを給食で伝えます。本格的な寒さに備え、栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆず風呂に入って体を温めたりする習慣があることを伝えます。

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。

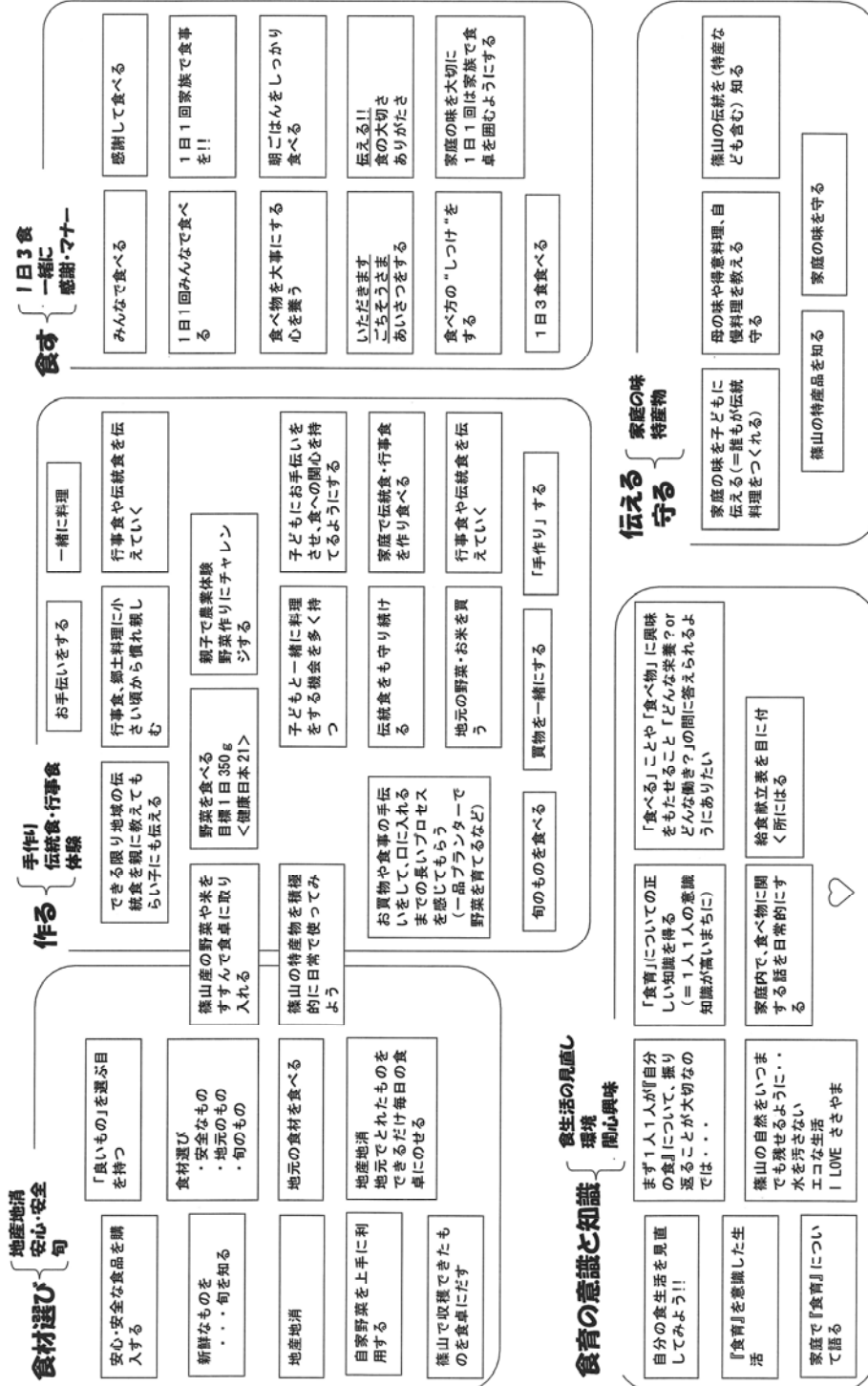
そして、地域、団体、市の視点から、それぞれにできることについて考えました。（【資料1-B】参照）地域という部分では、食文化を地域全体で若い人たちに伝えていくため、コミュニティづくりから考えていくこと。団体・企業では、職場でメタボリック対策を行うことや、お店などではバランスメニューの提供や食育推進のステッカーなどで食育を盛り上げていくこと。市としては、



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。

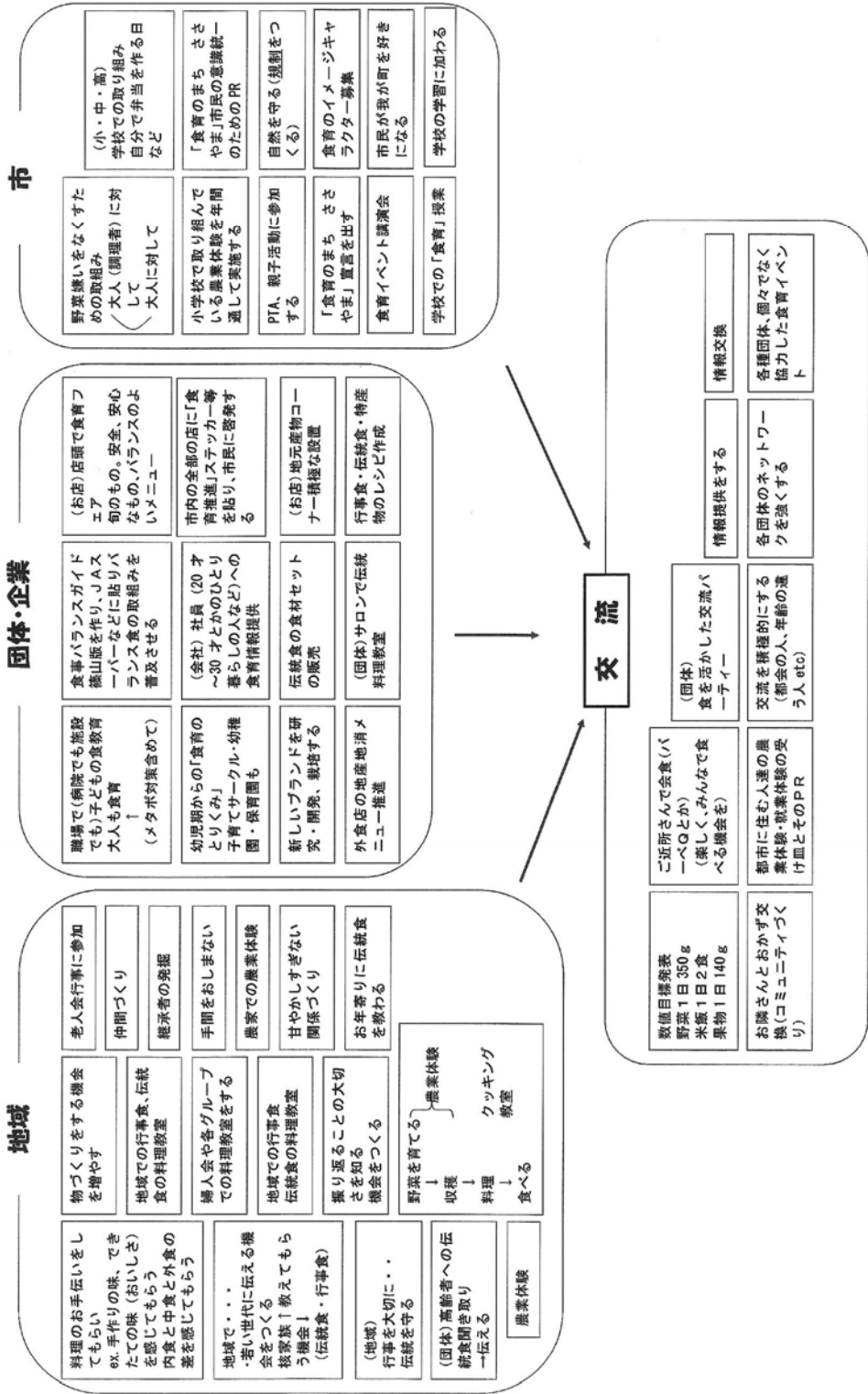
また、このような市のすべての団体・企業・個人などが交流を図りながら連携していくことで、よりよい篠山市の食育が進められるのではないか、と意見がまとまりました。

～個人・家庭でできること～



資料1-B

～地域・団体でできること～



2グループ

2グループでは、「食」ってなんだろう？というところから、生産者の立場で話し合いが始まりました。（【資料2-A】参照）まず、食育の本来の意味が伝わっていないのではないかという意見が出ました。形だけではなく、「食は命を育むものである」ということを子どもへ伝えていくにはどうしたらいいだろうか。大きくなってからは、食生活はなかなか改善しにくいので、やはり若い世代にきちんとした情報を伝えていくことが一番ではないか、というところから意見をまとめていきました。



人間の命は自然からいただいた様々なものから成り立っているということをしっかり伝えなければ、どのような食育を行っても不十分になってしまいます。たてまえだけの学習ではなく、実際に体感できるような取り組みが必要であり、そのためには、篠山市で自給率100%を目指すなど、思い切った取り組みも必要ではないか、というような意見も出てきました。また、都会と交流していく中で、篠山の素晴らしさを再認識していただくこともできるのではないかと、という意見も出ています。

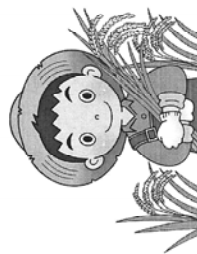
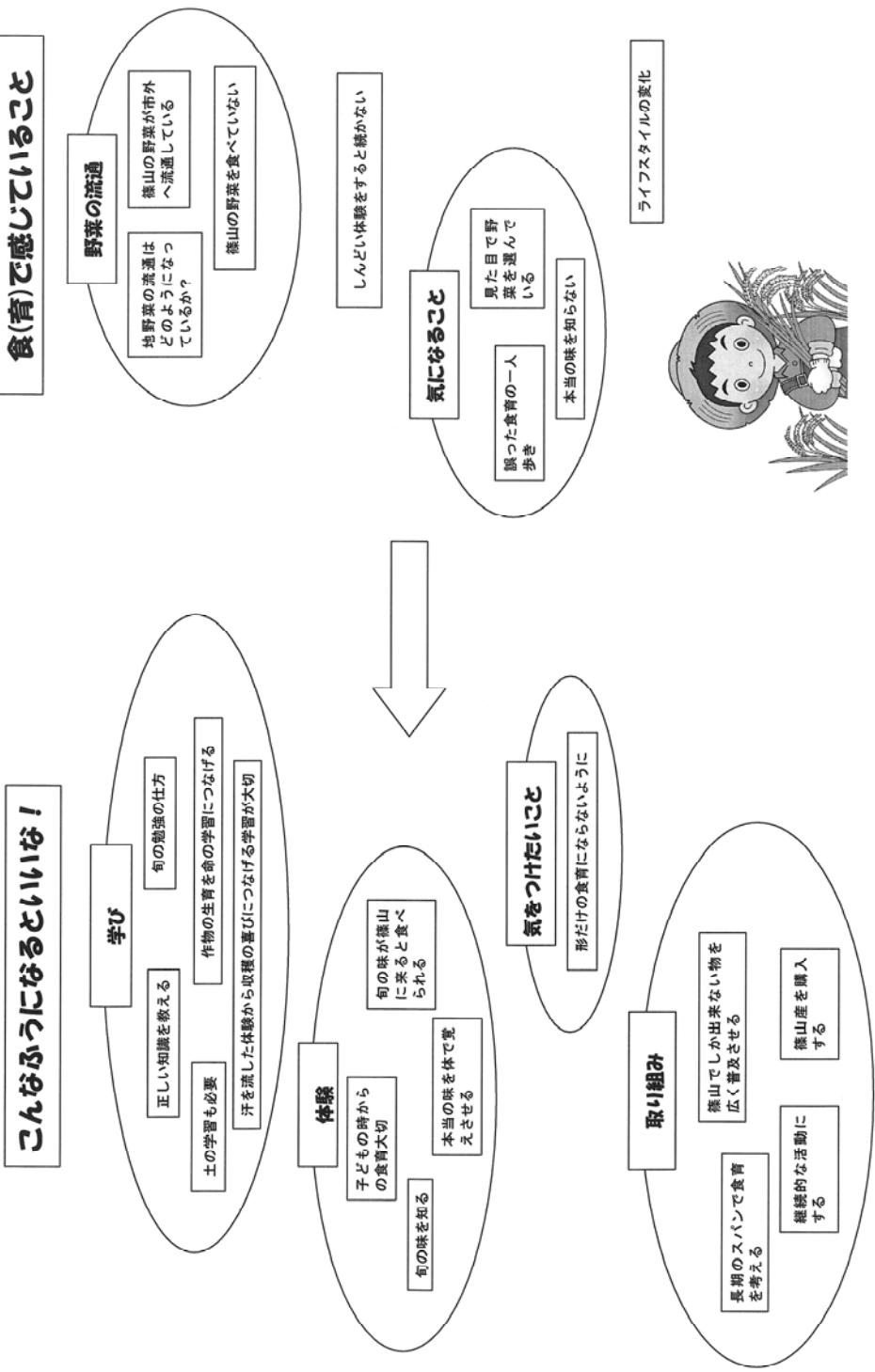
さらに、2回目のワークショップでは、篠山の食育として何ができるのかといったことについて考えていきました。（【資料2-B】参照）食育＝人間形成である、ということが重要であり、生産者も「命を育てている」という認識を持って作物を育てることから始めなければなりません。そして、生産者の意識とともに、消費者の意識も変えなければ安全な食というのは実現しないのではないかと。生産者と消費者の交流機会を充実させるなど、市民にももっと食について理解してもらう機会をつくってほしいという意見も出ました。



いい面、悪い面、両面の実態を把握し、情報を正しく伝えていくことが必要なのではないかと。また、生産、流通、消費の間でのつなぎ役が必要であり、生産者のネットワークや、食育の活動をしている人材のリスト作成、食育について適切なアドバイスができる人材を育て、そこから活動を広げていくことが効果的なのではないかといった、人づくり、環境づくりも食育を進めていくには大切だということで意見がまとまりました。

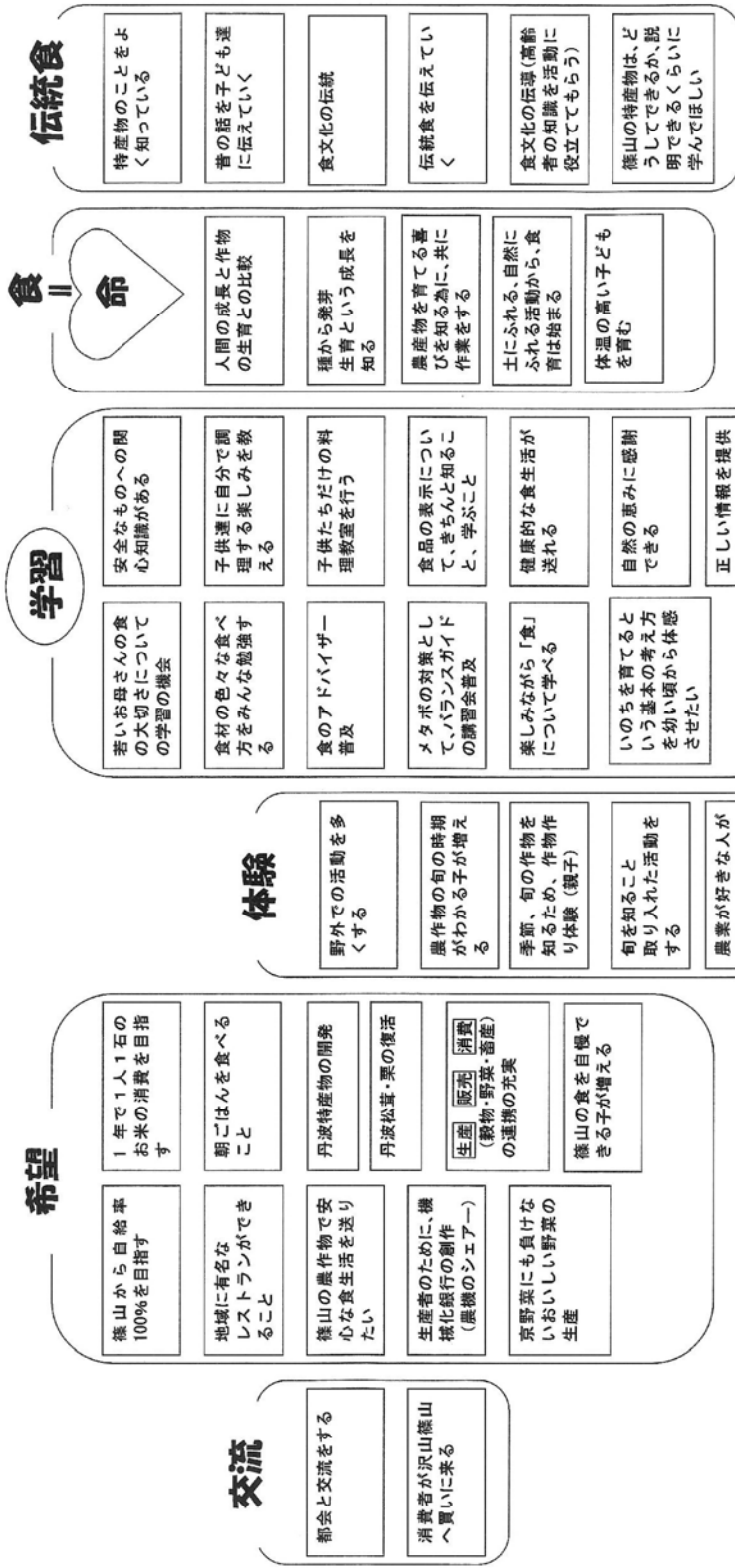
資料2-1-A

食(育)について考えよう!!



資料2-B

みんなのできることを考えよう!!



3グループ

3グループは、いずみ会、愛育会や地域活動栄養士会など、地域で直接食育活動をされている方たちがメンバーに多く、特に行事食・伝統料理など、篠山の食文化に関する意見が多く出ました。そこで3グループでは「食文化の継承」をテーマに話し合いを進めていきました。

食文化の継承のためには、まず若い人たちの現状を知ることから始めなければなりません。若い人たちは、買った方が手軽で早くて便利だから作らない、または作り方は知っているも忙しさから作れない、といった状況がみられるようです。そのような人に対し、どのように食文化を伝えていくか。できることを考えていくと、まずは味を知ってもらうこと、一緒に料理することなどができるのではないかという意見が出ました。さらには、キャラバン隊を作ろう、といったユニークな意見も出ています。このような取り組みを進めることで、自分たちで篠山の食文化を伝えていこう、とまとまりました。



では、具体的にどのようなことができるかということで、篠山でこれからも伝えていきたい食文化を挙げていきました。（【資料3-A】参照）お米に関する食べ物が多く出たり、特産である黒豆の話も出たりと、篠山市らしい郷土料理や行事食がたくさん出されました。また、同じ食べ物でも今と少し前では食べ方が違ってきていることなどもわかりました。

昔に比べ、今は仕事などで忙しく、なかなか時間をかけて料理をすることが難しくなっています。ではどうしたらいいか、というところでは、簡単にできる料理方法を考えることも必要ではないかという意見や、24時間、食べたい時に食べることができる環境があることも原因の一つではないか、という意見も出ました。

では、このような中で家庭ではどのようなことができるか、ということからまとめていくと、まずは子どもたちに味を覚えてもらうこと、何度も料理を作って食べてもらうことで伝えていけるのではないか、という意見が出ました。そして地域では、いずみ会、栄養士会や学校など、いろんな活動が連携して活動していくこと、さらに子どもたちと地域で、一緒に体験する機会を作っていくことが必要ではないか、という意見にまとまりました。（【資料3-B】参照）



資料3-1-A

子どもたちに伝えていきたい郷土料理・行事食

どうしたら
子どもたちに
伝えていけるか

春

- ふきの田煮
- 節ご飯
- ぜんまいの煮物
- 焼き餅司 (おひなさん)
- ※た 春にねぎのぼんぼんが出るまでに「ねぎ」を使って作る油揚げの焼いたん、かまぼこ、いか、もつと昔はたにし
- 春の彼岸 ↓ ぼたもち
- よもぎのおだんこ
- くさもち

夏

- 塩ふいた梅干
- さば寿司用の紅しょうが、濃い赤のもの
- にしんとなすの煮物

- 松茸 昔はたくさん出していた
- とうがらしの葉の炊いたん
- 赤飯
- 香草飯

秋



- 焼酎につけた柿
- 赤ずいきの酢の物
- 干切りの炊いたん
- ずいきの炊いたん
- お月見だんご
- 秋分にお供えの「おだんご」
- 秋の彼岸 一おはぎ
- おはぎ

月見だんごについて
白玉粉と上新粉を使って作る
今は ← 白いだんご(昔)は 小豆・きなこ・ごま
豆麩 かぼちゃ よもぎ
配合は家によって秘伝がある
味付けにまぶす
生地に混ぜこむ

冬

- 栗の茶巾しぼり
- 栗もち
- 栗入り炊き込みご飯
- 栗ご飯
- 栗と黒豆の炊き込みご飯
- くりおこわ (栗入り赤飯)

くろまめ

- 黒豆の煮豆
- 黒豆の煮豆 (しわ)
- お正月 ↓ とうじ豆

お正月

- お正月のおもち
- お正月 ↓ お煮しめ
- ごまめ
- 大福日の魚
- かず汁
- 冬至のかぼちゃの煮物
- かぼちゃのいとこ煮
- いとこ煮
- 思いついた時、いとこ煮
- 正月のまるもち
- 七草粥
- 年越しそば
- 白草の辛し和え
- 節分のいわし

ふだんは

- 大豆の煮豆
- いんげん豆・えんどう豆・そら豆などを干して甘く煮た

黒豆は昔はお正月煮るもので、ふだんはこのようほ豆を、よくしほりていた

さば

- 夏 にしんとビーマンの煮物
- さば寿司
- 秋 さば寿司 祖母のところからもらう
- さばのにぎり寿司 (さなぶり)

黒豆の枝豆は、昔は食べなかつたな
あ 昔はあぜ豆で枝豆を食べていた

なますは大根・酢を入れる

白和えはこんにゃく・ほうれん草など、酢を入れない

資料3-1-B

どうしたら子どもたちに伝えていけるだろう？

① 課題

昔はもっと時間をかけてつくっていた → 時間をかけずに、簡単に作る方法を考える

便利になりすぎているのに、時間がない忙しい

簡単に食材が手に入る

家庭

小さい時からよく食べさせて口に覚えさせず

アンコールをいとうと作る

おばあちゃん、お母さん、作り方を教わる

子ども・孫達が遊びに来た時に1つづつでも作って出す

子どもに伝える

敬老会にFAXで「おいしいよ」と文字にして送ってくれた

お誕生日（子ども）等に、子供と一緒に料理する

簡単にできるよ うに工夫する

簡単に出来る方法を考える(少し変化させても)

家で早い作り方を開発する

下準備の既存の方法をマニュアル化する

作り方をわかりやすく書きとめる

両方

料理を食べべからう(体験する)

若いお母さんに興味を持ってもらう

味付けを今風に変えていく

一緒に作って興味を持たせる

一緒につくる機会を増やす

料理したり食べるのが楽しいと体験させる

自治会

自治会等単位で、一緒に調理する機会をつくる

自治会などで、高齢者の人に料理を教えてもらう

いきいきサロンなどで、お年寄りにおいて調理を教えてもらう

いきいきサロン等で料理を作る

地域

手をつなぐ学校

学校で教える

伝統食コンテストをする

今年度の1番とか、地区対抗をするのはどう？

種から収穫まで農業体験させる

いづみ会

いづみ会、活動を活用

いづみ会と小学3年との交流で
・黒豆長巻寿司
・おとし汁を作っている

おばあちゃんから孫に伝える「食」

伝統食の講習をする

家で早い作り方をいづみ会で講習する

③ 課題

ファーストフードの普及が大きな問題だ!!

コンビニをなくせたらよいかも一上手に利用

私達がしよっちゃんやうがながらの料理を作る努力をする

② 課題

← 食べる機会が少ないのではないか？

伝えたい料理が今の人選に合う味だろうか？

食生活
昔は自然に家で食べていた今は勉強するように、体験させる必要があるのではないか

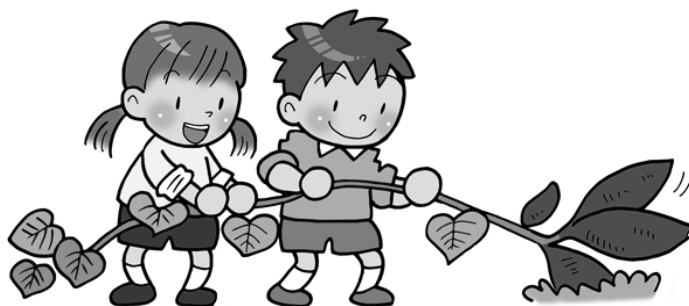
5. 市民ワークショップ、策定委員会からの主な意見

1. 家庭における食育の推進

区分	意見
食習慣の定着について	生活習慣の現状 <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回、家族そろって食事をしている家族は少ない。遠距離通勤者もあり、食事時間に家族がそろわない。今は簡単に食材が手に入り、便利になっているが、特に核家族の場合仕事などで忙しく時間がないので、ついスーパーやコンビニの惣菜となってしまうこともある。 ・ 昔はもっと時間をかけて作っていた。
	子どもたちへの希望 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食材の本来の味がわかり、食のありがたさを感じられる心豊かな子どもに育ててほしい。 ・ 食に季節を感じることができ、旬がわかる子どもに育ててほしい。 ・ 子どもたちが朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけてほしい。 ・ 篠山の食を自慢できる子どもが増えてほしい。 ・ パソコンや携帯電話の利用などで早寝早起きができず、食べる時間がなかったり、食べる気にならない子どもがいるので、正しい生活リズムを身につけてほしい。 ・ 食事の時のマナーを向上する。
	家庭でできること <ul style="list-style-type: none"> ・ おふくろの味にふれる機会が少ないので、家庭で継承されてきた「おふくろの味」を守り、伝える。また、オリジナルの料理を作る。 ・ 3食きちんと食べる習慣をつける。 ・ いただきます、ごちそうさまなどの食事のあいさつや、感謝の気持ち、家族で協力して手伝うことなど、実践が大切なので、まず大人から実行する。 ・ 1日1回家族で食事ができるようにし、コミュニケーションをとる。 ・ できる範囲で地元の食材を利用し、手料理で、バランスよく食事を作る親の姿勢をみせる。 ・ 買った方が安く、手軽で早いが、手づくりの魅力を伝える。 ・ 旬のものや地域の特産物を利用して、簡単にできる料理を普及する。 ・ 食文化の基本は家庭でふだん何を食べるかにあるので、可能な限り「家庭の味」を取り戻す。
	その他 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活が健康面に及ぼす影響について、伝えていかなければならない。 ・ 土にふれ、自然にふれる活動から、食育は始まる。

2. 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

区分	意見
食育の指導	指導体制 <ul style="list-style-type: none"> ・学校教育の中に食育がきちんと位置づけられ、栄養教諭も配置されたことで、今後食育が充実される。 ・食育実践校の取り組みを保護者や地域に広げていく。
	指導内容 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの時から食育を推進する。 ・行政主導の食育カリキュラムをもっと活性化する。 ・自然環境の変化で毎年農耕地が砂漠化している現状を教育の中で伝える。 ・子どもたちにもわかる食育カリキュラムを作成する。 ・学校単位での講演会や勉強会を実施する。 ・楽しみながら実習する中で、食べ物に対する意識を向上させる。
	体験 <ul style="list-style-type: none"> ・食材を生産する農業の役割や重要性を理解し、体験を通して食生活とのかかわりが学習できる教育を推進する。 ・種から収穫までの農業体験を行うなど、土の学習をする。
	交流 <ul style="list-style-type: none"> ・校区ごとで行事にあわせ、保護者と交流しながら食に関する意見交換が出来るようにする。 ・学校外の教育や指導も取り入れて、食育を進める。 ・学校と団体に連携を取りながら進めていく。 ・PTAなども巻き込んで、都市と農村の交流学習会を開催する。
給食	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の食材を自給自足にする。 ・米粉パンの導入により、週3日米飯、2日米粉パンで米を主とした給食となっているが、さらに充実させる。 ・学校給食に地産地消を取り入れる。 ・給食の安全性に重点を置く。



3. 地域における食育の推進

区分		意見
地域活動	ふれあい・交流	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の食育の活動で若い世代や男性が増えるよう、活動への参加を呼びかけていく。 ・伝統料理、料理実習等を通じて篠山産業高校東雲校との交流があるが、このような交流の拡充を図る。 ・3世代交流の食文化教室などを開催する。 ・食文化、伝統料理、食事のバランス、調理実習を上手く組み合わせて取り組む。 ・特産物のPRを行う。
	継承	<ul style="list-style-type: none"> ・篠山の特産物について説明できるように学んでほしい。 ・行事食や伝統料理に子どもの頃から慣れ親しみ、いつまでも受け継がれるまちにしたい。 ・伝統食を知っているが、作ることができない。 ・伝えたい料理が今の人達に合う味かどうか。 ・旬の味を知らないので、旬の味の料理を作ることができない。 ・伝統食を教える人がいなくなった。 ・若い人が行事に参加しやすい体制や、受け継ぐ機会がない。 ・季節ごとに行われてきた様々な行事とともに供された料理が作られなくなり、伝統の味が失われつつある。 ・地区の高齢者から郷土料理や食に関しての風習を教えてもらう機会を設ける。 ・地域の高齢化、少子化が進み、継承が難しくなっているが、意識して取り組みを深め、伝えていくことが大切である。 ・伝統料理や行事食を機会あるごとに伝え、実習していく。
	団体	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の取り組み情報が、他の組織や団体にも波及していくようにする。 ・各種団体が互いに協力し、講話や調理実習を行う。
食文化	<ul style="list-style-type: none"> ・真の食文化を深く追求すべきである。 ・価値観の多様化により、生活様式がバラバラで食文化を見直すことが大変困難である。 ・衣食住が欧米化する中、食文化を取り戻すためには、長い年月をかけた、息の長い継続した取り組みが必要である。 ・日本は米を主食としての食文化が継承されてきており、旬と合致したものが地域の食文化である。 ・伝統料理を継承し、新しい食文化を創造する。 	
飲食店・小売店	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビニエンスストアを上手に利用する工夫をする。 ・お店で地元産物コーナーを積極的に設置する。 ・飲食店で、地産地消メニューを推進する。 ・食事バランスガイドの篠山市版を作成し、スーパーなどに貼り周知し、バランスのとれた食事を普及する。 ・伝統食の食材セットを販売する。 ・店頭で食育フェアを開催する。 ・市内のすべての店に「食育推進」ステッカーなどを貼り、市民に啓発する。 ・飲食店・小売店を通して、顔の見える安全安心なものの食育を考える。 	

4. 篠山の豊かな農産物の活用の推進

区分		意見
農業	農業振興	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農業の後継者がいない。 ・ 農業で生活できるシステムではない。 ・ 篠山市の野菜が市外へ出ている。消費者がたくさん篠山へ買いに来る。 ・ 農家であっても生産活動にかかわる機会が減少し、農業に対する理解が薄れている。 ・ 輸入品についてはWTO 関係があり、私たちには動かしがたい現状がある。 ・ 農業地域を持つ市町村は、食を生み出すという重大な責任がある。 ・ 活性化のため、若い人でも農業で生計が成り立つようにしていかなければならない。 ・ 食べ物に懐かしさを感じて帰って来たいという気持ちにする。 ・ 小地域で連携して、バランスの良い食材についてPR する。 ・ 地域ぐるみで交流会を活性化する。 ・ 市全体の窓口を一本化し、取り組む団体、集落などが活動内容を登録する。 ・ 地域で情報交換を行ったり、諸会合でPR、食を通じた心の交流を行う。
	特産物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全国に誇れる特産物を大切にしてほしい。 ・ 篠山市の特産物を知り、料理ができる人になってほしい。
	体験活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 田や畑を持っていない人も、篠山市では四季の食文化体験がたくさんできる。 ・ 身近にある田、畑を知らない。 ・ 修学旅行などで農家に宿泊するなど、農業や自然体験の事業に積極的に参加していく。 ・ 都市部と農業との交流を持たせる。 ・ 地元の子どもたちに、宿泊体験を通じて作物を作り、食べる喜びを感じさせる場を設ける。
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地元の食材が食べられてない。 ・ 食べ方（料理）を知らない若い人が多い。 ・ 篠山で栽培した野菜等を地元の人がどれだけ食べているのかわからない。 ・ 地元の消費者に情報や食材の提供ができるしくみづくりをする。 ・ 地産地消弁当を作り、販売する。 ・ 地産地消、国産消費が言葉の一人歩きにならないように取り組む。
安全安心	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「安全」の受け取り方は生産者でも様々である。 ・ 市場に出回っている食品の 60%が輸入品であり、今こそ消費者の食の安全を考える時期である。 ・ 篠山の農産物で安全安心な食生活を送りたい。 ・ 食品の安全性を個人的にチェックするのは難しいので、行政機関などの対応に期待する部分である。 ・ 市民がもっと安全安心な食材を選択できるよう、市独自の基準や食材がほしい。 ・ できるだけ多くの人にウォッチャー登録をしていただき、食品の安全性に関心を持ってもらう。 ・ 食の安全性に関して、今以上に情報開示していく。 ・ 勉強会などを多く取り入れていく。 ・ 情報誌の配布や、新聞、テレビによるわかりやすい情報提供を行う。 ・ 個別の調査や研究の取りまとめを行い、様々な分野からの情報を多くの人へ発信する。 	

5. 食育を進めるための環境づくりの推進

区分	意見
環境づくり	<p>理念・理想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育は、人間形成であり、命である。 ・みんなが正しい食習慣を知っている、健康のまちになってほしい。 ・全国の先進地になるような「食育のまちささやま」を目指したい。 ・市民が篠山市を好きになる。
	<p>意識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの「食育」に対する意識や関心が低い。 ・食べ物の重要性について認識が薄い。 ・食育という言葉を目にするのが少なく、本来の主旨が伝わっていない。 ・正しい知識を教える必要がある。 ・食育についてのPRが不足している。
	<p>広報・運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全市民が「食育」について知ることができる情報発信方法を検討する。 ・篠山市独自の推進運動を展開する。 ・「朝ごはんを食べよう市民運動」などを展開する。 ・地球環境と食べ物、食生活と栄養など、具体的な教育に取り組む。 ・食育に関心を持ってもらえるPRや、篠山市ならではの朝ごはんメニュー、お弁当メニューをつくる。 ・1日3食ご飯を食べる運動を進める。 ・食育のイメージキャラクターを募集する。 ・食育標語の募集を行う。 ・食生活を主体にしたスローガン募集などを学校に呼びかけ、市民にもアピールする。 ・「食育のまち ささやま」宣言を出す。 ・食育に関するイベントやシンポジウムを開催する。
	<p>人材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育ボランティア登録制度や、各組織、団体が連携して食育を進めて行けるような体制づくりが必要である。 ・若い世代に正しい情報を具体的に伝えられるよう、周知方法を考える必要がある。 ・食のアドバイザーを普及する。
	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一部の団体だけではなく、家庭、学校、地域が連携して取り組む。 ・食育が様々な組織を横断する活動に発展させる。 ・行政と団体が連携を取りながら進めていく。 ・団体同士で連携を取りながら事業を行っていく。 ・一部の部署だけではなく、篠山全体で安全な農業、安全な食、そして平和を真剣に考え、取り組む。

6. 計画策定の経過

月日	内容
平成 18 年 3 月 29 日	食育に関する庁内連絡会 (第 1 回)
平成 18 年 4 月 28 日	食育に関する庁内連絡会 (第 2 回)
平成 18 年 6 月 7 日	食育に関する庁内連絡会 (第 3 回)
平成 18 年 7 月 21 日	食育に関する庁内連絡会 (第 4 回)
平成 18 年 9 月 4 日	食育に関する庁内連絡会 (第 5 回)
平成 18 年 12 月 13 日	食育に関する庁内連絡会 (第 6 回)
平成 19 年 1 月 10 日	食育に関する庁内連絡会 (第 7 回)
平成 19 年 7 月 20 日	食育に関する庁内連絡会 (第 8 回)
平成 19 年 7 月 26 日	篠山市食育推進計画策定委員会 (第 1 回)
平成 19 年 9 月 11 日	計画策定にかかる庁内ヒアリング
平成 19 年 9 月 14 日	食育に関する市民ワークショップ (第 1 回)
平成 19 年 9 月 18 日	計画策定にかかる庁内ヒアリング
平成 19 年 9 月 21 日	食育に関する市民ワークショップ (第 2 回)
平成 19 年 12 月 5 日	篠山市食育推進計画策定委員会 (第 2 回)
平成 19 年 12 月 13 日 ～平成 20 年 1 月 11 日	パブリックコメントの募集
平成 20 年 2 月 20 日	篠山市食育推進計画策定委員会 (第 3 回)

7. 篠山市食育推進計画策定委員会設置及び運営要綱

要 綱 第 2 号
平成 19 年 1 月 31 日

(目的)

第 1 条 この要綱は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づき、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進するため篠山市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第 2 条 委員会は、次の事項について協議する。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の策定に関する調査及び研究に関すること。
- (3) その他市長が必要と認める事項に関すること。

(委員)

第 3 条 策定委員会は、委員 20 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 公募の委員は、市内に在住、在勤又は通学する 20 歳以上の者とし、応募した者（以下「応募者」という。）のうちから市長が適当と認める者（以下「市民委員」という。）
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

(公募委員の選考)

第 4 条 公募による市民委員を選考するため、庁内に食育推進計画策定委員会公募委員選考委員会（以下この条において「選考委員会」という。）を設置する。

- 2 選考委員会は、部長、次長、参事、課長及び学識経験のある者で組織する。
- 3 選考委員会は、応募者のうちから選抜評価により市民委員を選考する。

(委員の任期)

第 5 条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 6 条 委員会に、会長及び副会長 1 人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 5 会長及び副会長が共に欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第 7 条 委員会は、会長が招集し、会長が議長となる。

- 2 委員会は、2分の1以上の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の時は、会長の決するところによる。
- 4 会長が必要と認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、説明若しくは報告または意見を求めることができる。

(事務局)

第 8 条 この委員会の庶務は、保健部健康課において処理する。

(補則)

第 9 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

8. 篠山市食育推進計画策定委員会委員名簿

◎…会長 ○…副会長

所属等	氏名
神戸大学名誉教授	◎ 新家龍
食育アドバイザー（管理栄養士）	西本 玲美
市民委員	○ 原田 美保
市民委員	大原 基義
篠山市自治会長会	青木 御代
篠山市医師会	建井 務
篠山市歯科医師会	増田 耕一
篠山市いずみ会	小林 廣子
篠山市地域活動栄養士会	本荘 賀寿美
篠山市老人クラブ連合会	小野 恵美子
篠山市PTA協議会	待場 紀代美
篠山市小学校長会	今西 卓朗
篠山市農業委員会	岡本 昭範
丹波ささやま農業協同組合	高山 昇
篠山市商工会	溝畑 敏樹
柏原健康福祉事務所	岡村 悠子

(敬称略、順不同)

篠山市食育推進計画

平成 20 年 3 月

発 行 篠山市

編 集 篠山市保健部健康課

〒669-2205 篠山市網掛301番地

電 話 (079) 594-1117

F A X (079) 590-1118

Eメール kenko_div@city.sasayama.hyogo.jp