

第5章 具体的な取り組みと指標

乳幼児期 『感じよう！おいしく楽しい食育を』

	項目	H27年度 現状値	H32年度 目標値	調査資料	取 り 組 み									
					本人・家庭	保育園・幼稚園	地域	行政						
子育て支援活動の推進	21時までに就寝する子どもの割合	33%	70%	江北町食育に関するアンケート	◎「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を実践し、規則正しい生活リズム・食事リズムを身につける	◎子どもたちの食事の摂取状況を把握し、保護者や園だよりなどで「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する	子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎情報誌に食育に関する様々な情報を掲載する	保健センター ◎食育月間、食育の日は、町報で「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発する						
	保護者が毎日朝食を食べる割合	85%	100%						◎食育月間、食育の日は、町報で「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発する					
	子どもが毎日朝食を食べる割合	98%	100%							◎母子手帳発行時には、妊娠期における食事内容や食事量について伝える。				
	朝食に主食・主菜・副菜を食べる子どもの割合	24%	60%								◎2か月児相談では、授乳期における食事内容や食事量、乳児の栄養について伝える			
	毎食野菜を食べている子どもの割合	—	増やす									◎4か月～8か月の子どもをもつ保護者を対象に離乳食教室を実施する		
	好き嫌いが多い子どもの割合	46%	20%										◎赤ちゃん訪問、各種健診（乳児健診、1歳半健診、2歳半健診、3歳児健診）時において、子どもの発育・発達に応じた栄養指導を行い、食事の大切さについて啓発指導する	
	濃い味を好む子どもの割合	—	増やす											◎簡単にできる食事やおやつレシピを配布する
	おやつ時間が決まっている子どもの割合	47%	66%											
むし歯のある子どもの割合（3歳半）	20% (県平均 25%) (国平均 18%) (H25年度)	14%	管内保健衛生 福祉情報 (H27.9月)											
感謝の心を育む	「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う子どもの割合	59%	100%	江北町食育に関するアンケート	◎「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を必ず伝える	◎「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を必ず言うよう指導する	食生活改善推進協議会 ◎食育教室で食事マナーについて伝える	保健センター ◎子どもの発育・発達に応じて身につけたい食事マナーが身につけているか健診・相談時で確認し、向上していくよう支援する						
	家庭で食物を育てている（家庭菜園など）人の割合	16%	50%						子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎野菜づくり体験を実施する					
	食事の準備や後片付けを手伝う子どもの割合	47%	85%							JA女性部 ◎野菜の成長について紙芝居で楽しく伝える				
	食卓での会話を楽しむ家庭の割合	67%	80%								◎食育月間や食育の日には、町報に掲載し、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を伝えることや家族だんらんの時間をつくることなどを推進する			
食文化の継承	季節に応じた行事食や郷土料理をとりいれる人の割合	6%	50%	江北町食育に関するアンケート	◎行事食や地域の郷土料理、家庭に伝わる料理などを作り、子どもたちに伝える	◎給食に行事食をとりいれたり、季節や行事に合わせたクッキングを実施する	食生活改善推進協議会 ◎食育教室で、行事食や郷土料理を紹介する	保健センター ◎郷土料理に関する情報（町報やHP等への掲載など）や、郷土料理について学ぶ機会（調理実習など）を提供する						
	地元の農産物を意識して購入する人の割合 （「よく購入している」「できるだけ購入している」の計）	59%	70%						◎直売所や産直コーナーを活用し、地元でとれる旬の食材を使った料理をつくり、子どもたちに伝える			◎郷土料理にふれる機会をつくる（参観日、祖母学級、園だより、献立表など）	JA、JA女性部 ◎様々なイベント等で地元食材の利用方法を提供し、利用啓発を積極的に行う（味噌作り、漬物作りなど）	産業課 ◎その月にとれる野菜（野菜の花も含め）について町報に掲載する
							商工会 ◎町内の店舗に地元食材の利用や、郷土料理メニューの提供を推進する	子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎サロンや情報誌などで旬の食材を紹介する		保健センター ◎旬の食材の栄養や、調理法、レシピなどを町報への掲載や食育コーナーを設置して紹介する				
														だいちの家 ◎地元食材を提供し、調理方法などを消費者に伝える

	項目	H27年度 現状値	H32年度 目標値	調査資料	取 り 組 み				
					本人・家庭	学校・PTA・育友会	地域	行政	
食生活習慣を身に付けていく	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生 96% 中学生 86%	100% 100%	江北町食育に関するアンケート	◎朝食の大切さを理解し、1日3食規則正しく食べる	◎食育だよりを発行し、食育に関する情報提供を行う	子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎情報誌に食育に関する様々な情報を掲載する	保健センター ◎食育月間、食育の日は、町報で「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発する	
	朝食に主食・主菜・副菜を食べている児童・生徒の割合	小学生 27% 中学生 21%	50% 50%		◎保護者は食育に関する講演会や、給食試食会には積極的に参加し、子どもたちの食について学ぶ	◎各学年に応じて、食べ物の働きや栄養のバランス、適量適塩について教える	食生活改善推進協議会 ◎子ども達対象の料理教室で栄養バランスや適量、適塩、簡単な野菜料理などについて伝え、実習を行う	◎公民館や児童館など子どもたちが集まる場所に、食べ物の働きや栄養のバランス、適量などについてわかりやすい媒体の展示や配布用レシピを設置し、普及啓発する	
	毎食野菜を食べている児童・生徒の割合	小学生 — 中学生 —	増やす 増やす		◎食べ物の働きや栄養バランス、食事の適量がわかる	◎保護者会や給食試食会などで保護者に食育の大切さや必要性について普及啓発する	◎栄養教諭による校内巡視を行う		
	薄味を心がけている児童・生徒の割合	小学生 — 中学生 —	増やす 増やす		◎毎食野菜を食べる	◎給食時の献立放送を活用する	PTA・育友会 ◎食育に関する講演会を開催する		
感謝の心を育てる	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ず言う児童・生徒の割合	小学生 71% 中学生 64%	100% 100%	江北町食育に関するアンケート	◎「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を必ず伝える	◎「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を必ず伝えるよう指導する	子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎野菜作り体験を実施する	JA、産業課 ◎米づくり体験を実施する	
	正しい箸の持ち方をしている児童・生徒の割合	小学生 46% 中学生 37%	100% 100%		◎基本的な食事マナー（あいさつ、食べる時の姿勢、箸や器の使い方、配膳方法など）を身につける	◎栽培、収穫、調理などの体験活動を通して作ることの楽しさや大変さ、いのちの大切さ、感謝の気持ちを育てる	食生活改善推進協議会 ◎親子を対象にした料理教室等を毎年実施し、調理や会食の楽しさ、食事のマナー、米のとぎ方・炊き方などを教える	保健センター ◎公民館や児童館など子どもたちが集まる場所に、食育に関する内容のポスターを掲示し普及啓発する	
	家庭で料理をしたことがある児童・生徒の割合	小学生 84% 中学生 84%	100% 100%		◎料理や食事の準備、後片付けなどをすすんで行う	◎食育だよりや、給食時間、家庭科の授業などで、基本的な食事マナーを教える	◎基本的な料理技術を伝え、すすんで料理に取り組めるよう促す	子育て支援グループ「ちょうちょ」 ◎サロンで料理教室を開催する	
	米のとぎ方がわかる児童・生徒の割合				◎地域で実施されている農業体験や料理教室などに積極的に参加する	◎食育だよりや、給食時間、家庭科の授業などで、基本的な食事マナーを教える			
	ごはんを炊くことができる児童・生徒の割合	小学生 82% 中学生 92%	100% 100%		◎小学校を卒業するまでに簡単な食事(ごはんとみそ汁など)を作れるようになる	◎食育だよりや、給食時間、家庭科の授業などで、基本的な食事マナーを教える			
	夕食で家族の誰かと食事をしている児童・生徒の割合 (「家族全員で食べる」「家族の中の誰かと食べる」の計)	小学生 62% 中学生 92%	100% 100%		◎月に1回、自分で米をといだり、ごはんを炊く	◎小学校の「弁当の日」では、弁当づくりを手伝う(買い物、おにぎり作り、弁当詰めなど)	◎弁当づくりにかかわるよう促す(買い物、おにぎり作り、弁当詰めなど)		
郷土料理を知っている児童・生徒の割合	小学生 — 中学生 —	増やす 増やす	江北町食育に関するアンケート	◎地域の郷土料理や家庭料理について知る	◎給食に郷土料理を取り入れ、献立放送時に郷土料理について教える		保健センター ◎郷土料理に関する情報(町報やHP等への掲載など)を提供する		
地元でとれる食材を知っている児童・生徒の割合	小学生 69% 中学生 49%	80% 80%		◎地元でとれる旬の食材について知る	◎家庭科の授業や給食などを活用し、地元でとれる食材について教える	◎給食で地元の食材を活用する	JA、JA女性部 ◎親子参加の食品加工体験を実施する ◎町外の食文化を知ることで、江北町の食文化との違い等を学ぶ	産業課 ◎新経営者クラブなどの取り組みを支援する(学校給食への地元食材の利用促進、子どもたちへ農業・農産物普及事業)	

	項目	H27年度 現状値	H32年度 目標値	調査資料	取 り 組 み		
					本人・家庭	地域	行政
健康な生活習慣を身につける	毎日朝食を食べる人の割合（全数） 《内訳》 ★20代 ★30代 ★40代 ★50代	79%	90%	江北町食育に関するアンケート	◎「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける	食生活改善推進協議会 ◎地区伝達講習会を定期的実施し、健康食の提供、健康をテーマにした講話などを随時行う	保健センター ◎食育月間、食育の日は、町報やホームページで「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発する ◎町報に、健康コラム、食育コラム、健康レシピなどを掲載する
	食生活に気をつけている人の割合 （「いつも気をつけている」「時々気をつけている」の計）	73%	80%		◎食事の栄養バランスや適量を知り、健康増進のための食生活を心がける	社会福祉協議会 ◎男性料理教室を毎年開催し、食事のバランスや自身の体にあった適量を伝え、健康維持を促進する	◎保健センターや町公民館などに、各年代の食事例を掲示し、1日の適量について理解してもらう
	薄味を心がけている人の割合	—	増やす		◎減塩方法を知り、薄味を心がける		◎町報や各種教室等で上手く減塩する方法や、1日の野菜摂取目安量、簡単な野菜レシピなどを紹介する
	毎食野菜を食べている人の割合	—	増やす		◎毎食野菜を食べる	保健福祉事務所 ◎お店のメニューに栄養表示や健康情報を提供する健康づくり協力店を増やす	◎各種教室や地域での健康教育等で、栄養成分表示について学ぶ機会をつくり、正しく選んで食べる力を身につけることができるよう支援する
	栄養成分表示を参考にしている人の割合 （「いつもしている」「まあまあしている」の計）	37%	50%		◎栄養成分表示を活用することができる		◎健診の受診勧奨を行う
	肥満（BMI25以上）の人の割合	男性 26% 女性 22% （H26年度）	18% 15% （県平均値）	H26年度江北町特定健診結果	◎毎年健診を受け、健康管理に努める ◎体重を図る習慣をつけ、自分の適正体重を知る		◎保健指導や健康教室等で生活習慣病予防の支援を行う
	メタボリックシンドロームの言葉も内容も知っている人の割合	66%	100%	江北町食育に関するアンケート	◎生活習慣病予防の食事について理解する		
運動を実施している人の割合	42%	50%		◎今より10分多く身体活動（生活活動・運動）を増やす	江北町総合型地域スポーツクラブ「がばい余暇クラブ」 ◎様々な年代の人が目的にあわせて楽しめるスポーツ教室を定期的に開催していく	教育課 ◎「がばい余暇クラブ」の活動を支援し、町民の教室への参加を促す 教育課、保健センター ◎ウォーキングマップの普及とコースの環境整備に努める 教育課 ◎町民に興味をもってもらえる運動教室を開催する	
感謝の心を育てる	家族と一緒に料理をする人の割合 （「いつもしている」「たまにしている」の計）	26%	50%	江北町食育に関するアンケート	◎家族と一緒に料理や食卓を囲む機会を増やす ◎食事や栄養に関する正しい知識や食事のマナー（あいさつ、食べる時の姿勢、箸や器の使い方、配膳方法など）を自ら正しく身につけ、子どもたちに伝える ◎食育月間や食育の日には家族揃って食卓を囲む	食生活改善推進協議会 ◎親子を対象にした料理教室を毎年実施する 社会福祉協議会 ◎男性料理教室を毎年開催し、基本的な調理技術を身につけ、調理の楽しさや大変さ、感謝の気持ちなどを伝える。 ◎高齢者対象のサロンを開催し、仲間と一緒に楽しく食べる場を提供する	保健センター ◎町報や配布資料などを通して、親子で調理しやすいメニューの紹介を行う 保健センター ◎食育月間や食育の日を町報でPRし、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉を伝えることや、家族団らんの時間をつくることなどを推進する
食文化を継承する	郷土料理を知っている人の割合	15%	50%	江北町食育に関するアンケート	◎子どもと一緒に、家庭に伝わる料理や郷土料理を作って食べる	食生活改善推進協議会 ◎地元食材を使ったレシピや郷土料理を紹介する	保健センター ◎郷土料理に関する情報（町報やHP等への掲載など）や、郷土料理について学ぶ機会（調理実習など）を提供する
	江北町産の農産物を意識して購入する人の割合	59%	70%	江北町食育に関するアンケート （園児の保護者対象アンケートより）	◎直売所や産直コーナーを積極的に利用し、地産地消に取り組む	JA、JA女性部 ◎地元食材を使った料理教室を開催し、自給率、地産地消を高める 商工会 ◎地元食材を使った新しい商品の開発を行う ◎町内の店舗に地産地消の推進を行う だいちの家 ◎地元食材を提供し、調理方法などを消費者に伝える ◎地元食材を使った農産加工体験を行う	産業課 ◎その月にとれる野菜（野菜の花も含め）について町報に掲載する 保健センター ◎旬の食材の栄養や、調理法、レシピなどを町報などで紹介する