
第3次蒲郡市食育推進計画

たべたくんの 食育プラン



2018年3月
蒲郡市

はじめに



本市では、2013年3月に第2次蒲郡市食育推進計画を策定し、市、食育推進委員会、食育推進関係団体等により市民に向けた食育に関わる施策を実行し、その推進をしてきました。

今回、第2次蒲郡市食育推進計画で実施してきた取り組みを継続し、それを土台として新たな施策にもチャレンジしていきたいと、これからの5年間の計画として市民一人ひとりが、『食に感謝し、食を通じてさまざまな交流をし、地元食材をおいしく頂くこと』で、食育を日々の生活に取り込み、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、食を通じた多様な交流が促進されることを目指して第3次蒲郡市食育推進計画を作成しました。

食育とは、『健全な食生活を実践できる人を育てる』ため、食に関わるさまざまな体験や経験によって「食」の知識とバランスの良い「食」を選択する力を養うものです。

社会環境が変化している中で、塩分・糖分・脂肪分の過剰摂取、欠食、栄養バランスの偏り、食の安全・安心への不安感の高まり、共食の機会の減少等の課題が山積しています。

これら食に関わる課題に対して食育関係者が連携し、本計画を着実に実行することで、少しでも課題を解消して、市民一人ひとりが健康な毎日が送れるように取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、食育推進委員の皆様を始め、関係者のご協力で完成しましたことを心よりお礼申し上げます。

2018年3月

蒲郡市長 稲葉 正吉

目 次

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	2

第 2 章 蒲郡市の現状とこれまでの実績

1 人口の状況	3
2 農業・漁業の状況	4
3 第 2 次蒲郡市食育推進計画の実績	6
4 食育推進計画推進委員会所属団体の各種実績	8
5 課題のまとめ	13

第 3 章 食育を推進するねらい

1 基本理念	17
2 基本目標	18
3 施策体系	19

第 4 章 食育推進のための具体的な取り組み

1 たべて元気な体づくり	20
2 たべて豊かな心づくり	23
3 食を通じた地域づくり	26
4 重点プログラム	28

第 5 章 計画の推進に向けて

1 推進管理	30
2 推進体制	31
3 効果測定	31

参考資料	32
------------	----

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

2005年7月に食育基本法が制定、翌年3月に国の食育推進基本計画が策定されてから10年以上が経過しました。本市の食育推進計画も2010年3月策定の「蒲郡市食育推進計画～たべたくんの食育プラン～」から今回で3回目を迎えます。

これまでの取り組みや健康志向の高まり等により、外食の減少や地産地消に対する意識の改善等、一定の成果がみられました。

その一方で、「ライフスタイルの多様化に伴う共食の減少や孤食の増加等、家庭内における食生活の変化」、「不規則になりがちな生活に起因する朝ごはん等の欠食」、「栄養のバランスに対する意識」、「たべものを大切にする気持ちの希薄化」等の改善に引き続き取り組む必要性が確認されました。また、市民による食の安全性への関心はますます高まっており、食に対する正しい知識の啓発も重要です。

本市では、これまで以上に市民に対し食育の大切さの啓発に取り組むとともに、食育に関する正しい知識をもとに、一人ひとりが実践していけるよう計画を見直し、「第3次蒲郡市食育推進計画」を策定しました。

本計画に基づいて今後も本市の特色を活かした食育の取り組みを推進していきます。

＜食育基本法（抜粋）＞

（市町村食育推進計画）

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。

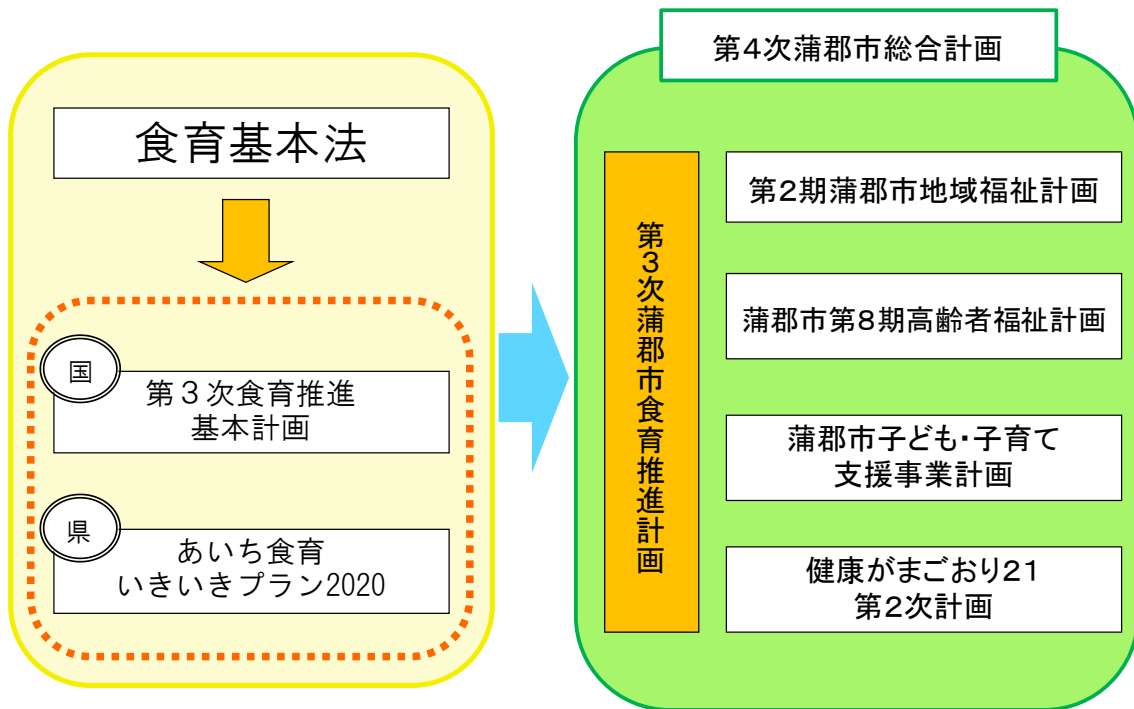
2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

食育とは

- 「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（食育基本法より）

2 計画の位置付け

国の「第3次食育推進基本計画」、愛知県の「あいち食育いきいきプラン2020」、市の上位計画である「蒲郡市総合計画」や関連する計画との整合性を図りながら策定しました。



3 計画の期間

本計画の期間は、2018年度から2022年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

計画名	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
第3次蒲郡市食育推進計画			→				
第3次食育推進基本計画	→						
あいち食育いきいきプラン2020	→						

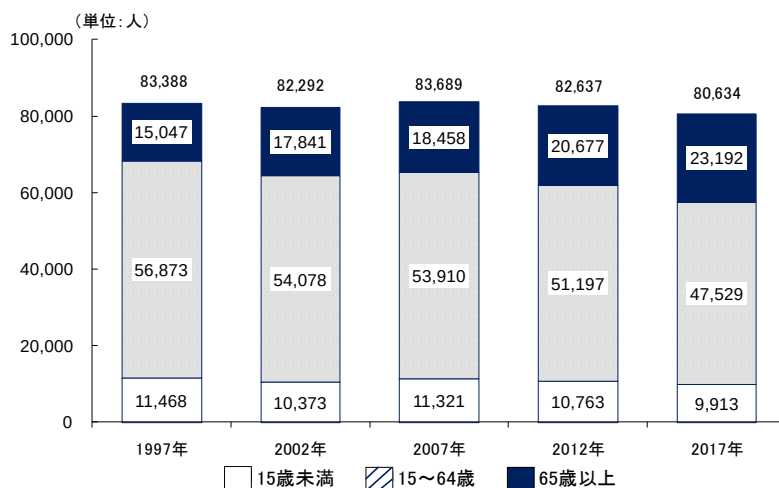
第2章 蒲郡市の現状とこれまでの実績

1 人口の状況

本市の人口推移をみると、総人口は減少傾向にあることがわかります。年齢別の人口推移では、1997年からの20年間に於いて15歳未満の人口が約14%（1,555人）の減少、15～64歳の生産年齢人口は約16%（9,344人）の減少となりました。一方、65歳以上の人口は約54%（8,145人）増加しており、少子高齢化が進行しています。

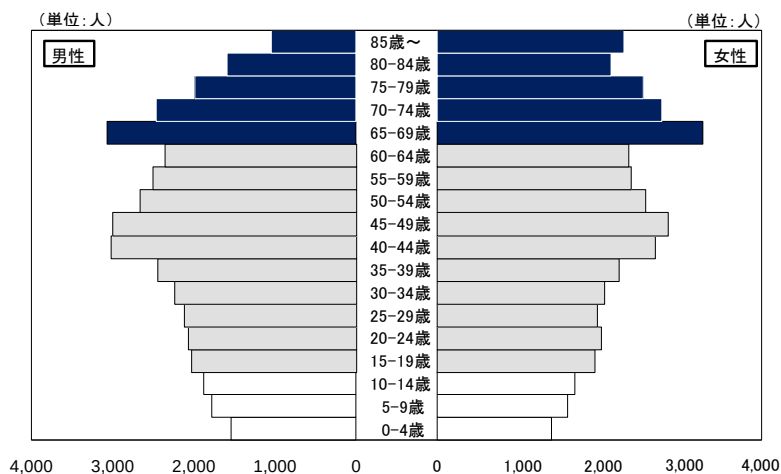
5歳階級別男女別人口をみると、働き盛り世代の40～45歳、45～49歳と団塊の世代を含む65～69歳で階級別人口が多くなっています。

■ 蒲郡市の人口推移



資料：住民基本台帳（各年4月1日時点）

■ 5歳階級別男女別人口



資料：住民基本台帳（2017年4月1日）

2 農業・漁業の状況

(1) 農業

主要農産物の状況をみると、販売取扱高では「露地みかん」が1,848百万円と最も高く、次いで「温室みかん」、「イチゴ」の順となっています。

本市では、温暖な気候を生かして、果樹を中心とした農業生産が盛んです。

特に、みかん栽培では、みかん木の改植を進め、デコポン等、中晩柑の品種も栽培することで、1年中、かんきつ類を出荷できる周年出荷体制を構築しています。

なお、蒲郡みかんは、県内農産物で初めて特許庁が認定する地域団体商標（地域ブランド）に登録され、その高品質とおいしさは、広く知られています。

また、同じく主要農産物のイチゴは、「章姫（あきひめ）」と「ゆめのか」の2種類が主に栽培されており、このビタミンたっぷりでおいしいイチゴは、『サンベリー蒲郡』の愛称で販売されています。

■ 主要農産物の状況

	販売取扱高（百万円）	販売数量
温室みかん	1,449	1,539 t
露地みかん	1,848	8,517 t
イチゴ	653	592 t
キウイフルーツ	17	48 t
水耕ねぎ	56	28 千ケース
輪菊	22	38 万本
アスパラガス	41	41 t

資料：蒲郡市農業協同組合（2016 年度）

■ 露地みかん



■ イチゴ



(2) 漁業

2016年の市場・種類別取扱数量をみると、三谷漁業協同組合、蒲郡漁業協同組合形原支所・西浦支所を含めた合計で、生鮮魚合計は2,652.8tとなっています。種類別にみると「あかえび」が106.5tと最も多く、次いで「たこ類」「いか類」「かれい類」の順となっています。

また、本市の水揚げ量が愛知県内の90%以上を占めているメヒカリとニギスについては「その他」に分類されています。なお、メヒカリは『蒲郡メヒカリ』と名付けられ、特にから揚げは身がホクホクでクセも無く、骨まで食べられ、おいしくて人気です。

■ 市場・種類別取扱数量

(単位：t)

	三谷漁協	形原支所	西浦支所	合計
まいわし	1.2	0.3	5.0	6.5
さば類	0.8	0.4	－	1.2
かれい類	3.9	30.2	52.4	86.5
あなご類	0.1	15.5	31.7	47.3
あじ	1.9	3.9	11.5	17.3
ぶり類	1.3	0.4	－	1.7
さんま	0.3	－	－	0.3
まぐろ類	0.1	－	－	0.1
たい類	1.4	8.6	45.1	55.1
いか類	3.9	8.0	75.0	86.9
たこ類	4.2	31.7	58.1	94.0
あかえび	0.1	19.6	86.8	106.5
くるまえび	1.2	6.8	15.6	23.6
しゃこ	0.3	3.1	16.7	20.1
かに類	1.1	6.4	52.5	60.0
あさり	3.0	1.2	8.3	12.5
その他	78.5	797.9	1,156.8	2,033.2
生鮮魚合計	103.3	934.0	1,615.5	2,652.8

資料：各漁業協同組合（2016年）

■ あさり



■ メヒカリ



3 第2次蒲郡市食育推進計画の実績

本市では、食事バランスガイド等を使った栄養に関する啓発活動を始め、幅広く食育に取り組んできました。以下では、実績の一部を紹介します。

児童・生徒等の若年層に対しては、朝ごはんの習慣化及び朝ごはんの重要性に関する情報の発信、市内の学校による「かみかみ給食」の実施、健康な歯の維持を目的とした「歯の健康フェスティバル」の開催、食べ過ぎ予防・味覚の発達・口腔機能の向上等に効果的な「よくかんで、味わってたべること」の意義を周知するための「8020 運動」等、さまざまな形で啓発してきました。また、学校給食では郷土料理や行事食を献立にすることで、市内および日本の食文化に対する理解を深める機会づくりを提供したほか、環境に配慮するため、残菜を削減する各種取り組みも行いました。

市民全般に対しては、共食をテーマとした講話にて食を通じたコミュニケーションの重要性を周知したほか、高齢者の孤食予防を目的とした昼食会の実施、家庭の自慢料理募集、親子料理教室、農水産業に関する体験学習等により、食を楽しみながらも心の豊かさを感じられるような事業を展開してきました。

さらに、地元食材を使った魚料理レシピの配布、農林水産まつり&食育フェスタ、漁港ごとのまつり等のイベントを通じて地産地消への理解と実践に努めてきました。



また、本市では、第2次蒲郡市食育推進計画の基本理念「朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔 ～蒲郡をたべて 笑顔になろう！～」の実現に向けて、重点的に実施する施策を「重点プログラム」と位置付け、4つのプログラムを推進してきました。

【重点プログラム1 朝ごはんをたべよう】

朝ごはんの欠食率が高い現状を受け、「朝ごはんをたべよう」を重点的に推進してきました。具体的な取組事例として、2014年度に小中学生を対象とした「健康づくり（朝ごはん）100日チャレンジ」のほか、2015年度の保育・幼稚園児を対象にした「健康づくり朝ごはんチャレンジ」等、朝ごはんを食べる習慣づくりの確立に努めました。

【重点プログラム2 一緒にたべよう】

毎月19日が「食育の日」であることの認知度を高め、家族と一緒に食事をする機会づくりに取り組む等、共食の機会増加を推進してきました。

【重点プログラム3 蒲郡をたべよう】

地産地消を推進するため、2016年度の「農林水産まつり&食育フェスタ」において地元農水産物の販売、あさり汁やニギスの団子汁を振る舞いました。このほか、同フェスタでは有識者を招いて、「みかんの機能性」や「蒲郡の魚」等、本市の農水産物に関する機能性やおいしさの違いをテーマとした食育セミナーが開催され、多くの方が参加しました。

【重点プログラム4 たべたくんと食育を進めよう】

食育推進計画マスコットキャラクター「たべたくん」による食育の周知・啓発に取り組んできました。2014年度に実施した「体重測定100日チャレンジ」では、市内の小中学生向けにクリアファイルを配布したほか、2015年度の「健康づくり朝ごはんチャレンジ」では、市内の園児向けに折り紙を配布する等、食育に対する関心を高める数々の工夫を凝らしました。「蒲郡の日」には学校給食の献立一覧表にたべたくんマークを掲載する等、周知活動も行ってきました。

食育推進計画マスコットキャラクター

たべたくんのプロフィール



名前:たべたくん

性別:男の子

年齢:ちびっこ

性格:朝ごはんを食べて元気いっぱい、心やさしい

好きな食べ物:梅ぼしがのったごはん

趣味:みかん狩り

チャームポイント:口についたごはんつぶ

蒲郡市特産のみかんをかたどり、かわいらしさ、元気らしさを表現しています。手には、梅ぼしがのったごはんとおはしを持っており、胸には蒲郡の市章のマークをつけた元気な男の子です。

4 食育推進計画推進委員会所属団体の各種実績

第2次蒲郡市食育推進計画では、3つの基本目標「たべて元気な体づくり」、「たべて豊かな心づくり」、「環境にやさしい食づくり」に基づき、周知から実践に向けた取り組みを推進してきました。

【1 たべて元気な体づくり】

1-1 バランスのとれた食事をしよう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 「食事バランスガイド」等を使った栄養に関する周知・啓発	○ 健康推進課 ○ 愛知学泉大学	○ 広報誌等にバランスのとれた食生活についての記事掲載 ○ イベント等で周知・啓発の実施
○ 食育に関する料理教室等の実施	○ 健康推進課 ○ クックラボ ○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会 ○ JA 蒲郡市	○ 各年代対象による料理教室の開催 ○ 子ども料理教室の開催 ○ 生活習慣予防料理教室の開催
○ おたよりや献立一覧表による栄養バランスや正しい食事の周知・啓発	○ 学校給食課 ○ 子育て支援課	○ 園児、児童、生徒、保護者に対して周知・啓発を実施
○ バランスのよい食事について指導	○ 学校給食課 ○ 学校教育課 ○ 愛知学泉大学 ○ 健康推進課 ○ 豊川保健所管内蒲郡栄養士会	○ 児童や生徒向けにバランスのよい食事についての指導の実施 ○ 食物摂取頻度調査による食生活診断、骨密度測定、血圧測定等の実施 ○ 栄養士勤務施設での健康教育
○ 給食センターの見学、給食参観、給食試食会等の実施	○ 学校給食課	○ 保護者向けに給食センター見学、給食参観、給食試食会等の実施

1-2 規則正しい食生活習慣を身につけよう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 「早ね・早おき・朝ごはん」の周知・啓発	○ 健康推進課 ○ 子育て支援課 ○ 学校教育課 ○ 学校給食課	○ 広報誌等に朝ごはんの大切さについての記事掲載 ○ 朝ごはん 100 日カレンダーの実施 ○ 「簡単朝ごはんレシピ」や献立一覧表等により、朝ごはんの大切さの周知の実施 ○ 学校保健委員会での啓発活動
○ 生活習慣や朝ごはんに関するアンケートや講演会の実施	○ JA 蒲郡市 ○ 農林水産課 ○ 健康推進課 ○ 学校教育課 ○ コープあいち	○ 食育講座 ○ 健康づくり朝ごはんチャレンジの運営 ○ 学校保健委員会において栄養士からの講演と児童保健委員による発表活動
○ 正しい生活習慣や朝ごはんの重要性についての指導	○ 豊川保健所管内蒲郡栄養士会 ○ 健康推進課 ○ 学校給食課	○ 栄養士勤務施設での健康教育 ○ 市内中学校で朝ごはんの大切さについての調理実習と講義を実施 ○ 給食時間の食に関する指導で中学生に向けた「朝ごはん」の重要性に関する指導

		○ 学校保健委員会等で朝ごはんについての授業を実施 ○ 3歳児健診時に生活リズム・朝ごはん等についての集団指導を実施
○ 親子料理教室における朝ごはんの大切さについての啓発	○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会 ○ 健康推進課	○ 親子料理教室等で朝ごはんの実習 ○ 男の料理教室 ○ 各種健康づくり教室
○ 朝ごはんに関するコンテストの周知・参加促進	○ 豊川保健所管内蒲郡栄養士会 ○ 学校教育課 ○ 子育て支援課	○ 食育フェスタでの周知 ○ 朝ごはんチャレンジの実施 ○ 朝ごはんチェックの実施

1-3 よくかんで、味わってたべよう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 「かむことの大切さ」の周知・啓発	○ 健康推進課 ○ 蒲郡市歯科医師会 ○ JA 蒲郡市	○ 広報誌等にかむことの大切さ等についての記事を掲載 ○ 歯の健康フェスティバルの実施 ○ 8020 表彰の実施 ○ 生活習慣予防料理教室
○ 歯みがき指導・フッ化物洗口の実施	○ 子育て支援課 ○ 学校教育課 ○ 健康推進課	○ 給食後、間食後の歯みがき指導 ○ 保健センターによる歯みがき指導 ○ 歯の染め出し歯みがき指導 ○ フッ化物洗口の指導 ○ 歯みがき教室
○ よくかんで食べる食材を使用した「かみかみ給食」の実施	○ 学校給食課	○ 「かみかみ給食」の実施に加え、たより等による、目的、効果の周知の実施 ○ 毎月の献立一覧表にカミちゃんマークをつけての周知の実施



【2 たべて豊かな心づくり】

2-1 食を通じてコミュニケーションを深めよう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 共食についての周知・啓発	○ 健康推進課 ○ 学校給食課 ○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会	○ 広報誌等に共食の大切さの記事掲載 ○ たより等で共食についての啓発 ○ 健康教育で共食についての講話 ○ 地区のサロン等で共食について実施
○ 給食における、みんなで食べることの楽しさの共有	○ 子育て支援課 ○ 学校給食課	○ 給食における、みんなで食べることの楽しさの共有、ランチルームでの会食実施
○ 家庭の自慢料理の募集	○ 学校給食課	○ 毎年テーマを付けて各小学校及び中学校に対し、家庭の自慢料理を募集
○ 親子で実施する料理教室等の実施	○ JA 蒲郡市 ○ 健康推進課 ○ 学校給食課 ○ コープあいち ○ 蒲郡市漁業振興協議会 ○ クックラボ ○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会	○ 親子料理教室 ○ 幼児食料理教室 ○ 魚料理普及のための親子料理教室 ○ 保育園おやつサポート研修会にて、おやつ調理指導
○ 「食育月間」、「食育の日」の周知	○ 健康推進課 ○ 学校教育課 ○ 学校給食課 ○ 子育て支援課	○ 親子料理教室の講話で実施 ○ 広報誌等に「食育月間」、「食育の日」についての記事掲載 ○ 「食育月間」、「食育の日」を給食委員が広報 ○ 毎月の献立一覧表に「食育の日」を掲載

2-2 食に関する体験を通じて、感謝の気持ちを育もう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 野菜等の栽培・収穫・調理体験	○ 学校教育課 ○ 子育て支援課 ○ JA 蒲郡市	○ 総合的な学習とからめた栽培・調理体験等の実施 ○ 幼稚園児を対象にサツマイモ収穫体験の実施
○ 農場、魚市場等の見学・体験	○ 学校教育課 ○ 学校給食課 ○ JA 蒲郡市 ○ 農林水産課 ○ 子育て支援課	○ JA 蒲郡市集出荷場の見学 ○ 子ども農業教室 ○ 地元農家さんによる収穫体験、餅つき体験 ○ 給食で提供している地産野菜を授業等でとりあげ、その生産者から食べ物づくりの苦労や喜びを直接聞く体験の実施

2-3 食文化をもっと知ろう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 学校給食での郷土料理・行事食の実施	○ JA 蒲都市 ○ 農林水産課 ○ 子育て支援課 ○ 学校教育課 ○ 学校給食課	○ 特産物を使った料理教室を開催して郷土料理を伝える ○ 学校給食週間で蒲都市の郷土料理の実施 ○ 郷土料理を提供してその地方の文化を紹介
○ 食事マナーについての指導	○ 子育て支援課 ○ 学校教育課	○ 給食参観を開催し、給食への理解やマナーについて周知 ○ 学級指導の中で給食マナー（配膳・食器の扱い・食べ方等）の指導 ○ 給食委員によるよりよい給食マナーを考えるクイズを企画 ○ 給食参観を開催。保護者に対し、給食への理解やマナーについて指導
○ 外国語活動を通じた食文化の比較	○ 学校教育課	○ 社会科・英語・外国語活動で世界の食文化を紹介



【3 環境にやさしい食づくり】

3-1 地産地消に取り組もう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 献立一覧表等による地元食材を使った給食や生産者の紹介	○ 健康推進課 ○ 子育て支援課 ○ 学校教育課 ○ 学校給食課	○ 地元食材を使った魚料理レシピの配布 ○ 地元の食材を使った給食を、献立一覧表で紹介 ○ 配膳室前の掲示版に「地産地消」の資料を掲示・全校放送にて広報
○ 農林水産まつり&食育フェスタによる地元食材や郷土料理の紹介	○ 農林水産課 ○ JA 蒲郡市 ○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会 ○ 蒲郡市漁業振興協議会	○ 蒲郡市農林水産まつり&食育フェスタにおいて、地魚のニギスの団子汁の振る舞いの実施 ○ 着ぐるみを利用した蒲郡みかん、イチゴの普及活動
○ 「愛知を食べる学校給食の日」、「蒲郡の日給食」の実施	○ 学校給食課	○ 「愛知を食べる学校給食の日」、「蒲郡の日給食」、「全国学校給食週間」の実施
○ 設楽町産チヨニシキを使用した米飯給食の実施	○ 学校給食課 ○ 子育て支援課	○ 園児、児童、生徒を対象に設楽町産チヨニシキを使用した米飯給食を実施
○ 地元食材を使った料理教室の実施	○ 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会 ○ JA 蒲郡市 ○ 健康推進課 ○ 蒲郡市漁業振興協議会	○ 蒲郡みかんジャム作りの実施 ○ 地元食材を使った料理教室の実施 ○ 蒲郡市漁協女性部による、鯛やメヒカリを使った調理の指導

3-2 環境に配慮した食生活をしよう

取り組み内容	実施団体	具体的な取り組み
○ 使用済み給食廃油の再利用（バイオディーゼル燃料や石けんとして利用）	○ 学校給食課	○ 使用済み給食廃油はバイオディーゼル燃料やリサイクル石けんとして活用
○ 調理過程で出る生ごみや残菜の処理の工夫（生ごみ処理消滅機の活用）	○ 学校給食課	○ 給食における残食の削減等の実施 ○ 調理過程での生ゴミや残菜の処理は生ゴミ処理消滅機を活用し、水にする
○ 給食における残菜の削減（残菜率の算出、給食を残さずたべよう運動等の実施）	○ 学校給食課	○ 給食における残菜の削減
○ 給食で使用した破損食器の有効活用	○ 学校給食課	○ 強化磁器食器として再利用

※実施団体は2018年3月時点の名称で記載しています。

5 課題のまとめ

これまでの第2次蒲郡市食育推進計画に基づく各種取り組み、調査結果や食育推進計画推進委員会のグループワーク等から本市の食育を取り巻く課題をまとめました。

【基本目標1 たべて元気な体づくり】

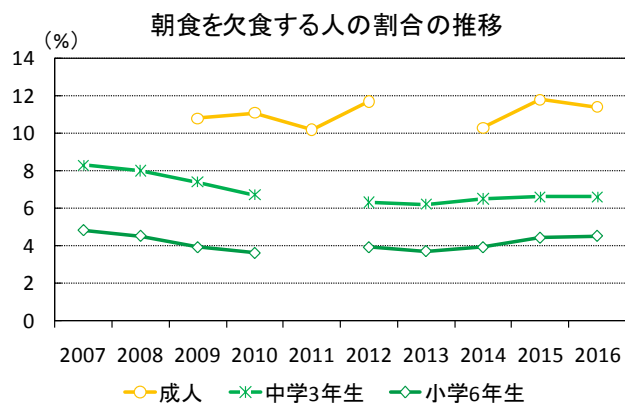
食は、人の活動の全ての資本となる体のエネルギー源であると共に、元気で健やかな生活を送るための身体を保つために欠かせないものです。

若年層に対する対策は園や学校を通じて行われますが、その家庭まで食育の各種取り組みがしっかりと伝わっていないと食育の現場では感じています。

忙しい現代社会に加えて多様なライフスタイルの影響もあり、規則正しい食生活は特別なものになりつつあります。また、食の安全と安心についても、消費者として市民は高い関心を持っています。

本市では、朝ごはんを毎日食べる習慣づけにより規則正しい食生活を定着させるため、第2次蒲郡市食育推進計画では重点プログラムの1つに位置付ける等、積極的に「朝ごはんをたべよう」と呼びかけてきました。その具体的な取り組みとして2014年度に「健康づくり（朝ごはん）100日チャレンジ」を企画し、同チャレンジでは90%超の小学生と80%超の中学生が目標を達成しました。さらに2015年度の「健康づくり朝ごはんチャレンジ」では、参加した児童の97%以上が目標達成する等、大きな成果がみられました。これらチャレンジ企画を通じて、朝ごはんを毎日食べる意識付けになったことも確認されました。これらの結果から、今後も市民に働きかけ、全ての年代における欠食率が減少するよう取り組んでいきます。

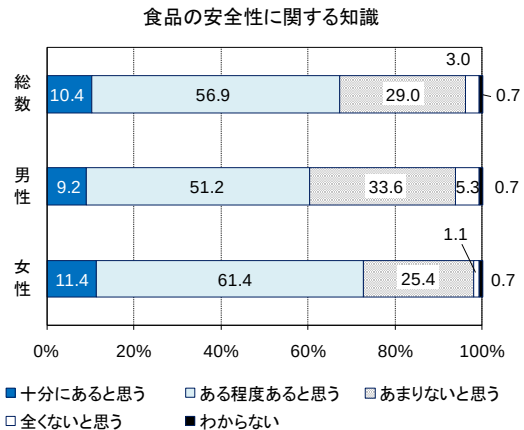
また、朝ごはんを毎日食べるためには規則正しい生活習慣が欠かせません。農林水産省「食育に関する意識調査（2017年3月）」においても、普段の食生活の中で「規則正しい生活」に力を入れたいとする回答が「栄養バランスのとれた生活（56.9%、複数回答）」や「食品の安全性の理解（46.5%、同）」に続き39.4%を占めており、国民全体にとっての大きな関心事であることが分かります。栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることの重要性を広めるため、本市でも「早ね・早おき・朝ごはん」の周知・啓発のほかさまざまな広報活動や指導等を行ってきました。



資料：農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について」

その一方で本市が抱える課題も浮かび上がりました。同調査における「食品の安全性に関する知識」の質問に対し「あると思う（「十分にある」と「ある程度はある」の合算）」と回答した人の割合が約 7 割を占めており、多くの国民が食品の安全性に関する知識を持っていることが分かりました。その一方、本市では表示内容を正しく読み取れていない等の事例が見受けられました。食の安全・安心は食品表示を見えるといった身近な取り組みによっても高めることができます。本市では、食品表示に関する啓発を継続的に行い、市民の安全・安心な食生活に必要な知識の獲得・蓄積を促します。

資料：農林水産省「食育に関する意識調査報告書（2017 年 3 月）」



「推進委員会のグループワークでの主な意見」

- ・ バランスのとれた食事について意識してもらうことは大事だ。
- ・ 朝ごはんチャレンジは継続することで効果が出ると思う。
- ・ 若い世代で生活リズムの乱れからの欠食傾向が見られる。
- ・ 高齢者の朝ごはん摂取や生活リズムの乱れは問題だ。
- ・ 働く世代にもっと食育を推進していった方がいい。
- ・ 食品表示を見る習慣は身に付けた方がいいと思う。
- ・ 食品表示を見る能力（判断基準）をどのように鍛えれば良いかが問題だ。

【基本目標 2 たべて豊かな心づくり】

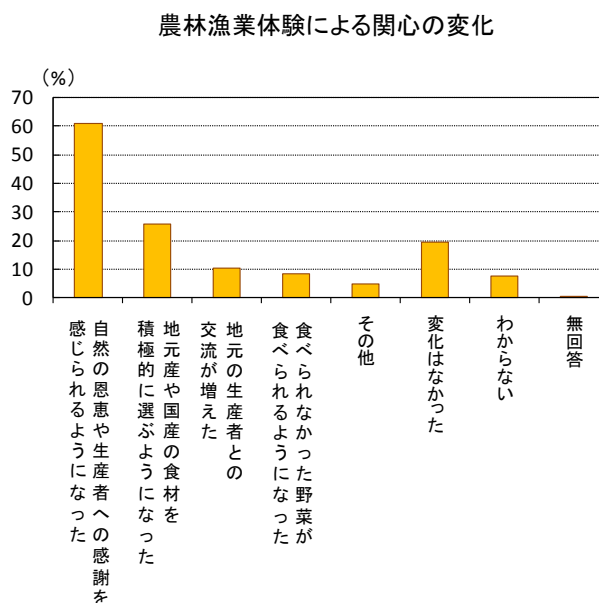
食は体づくりだけでなく、ほかの人と一緒に食べることで人間関係の構築が図られる等、豊かな心づくりにも大きな影響を持つことを私たちは知っています。しかし、食育を推進していく中で、食に対する市民の関心が低いと感じられる場面も見られました。国は共食の機会増加に向けて、「第 3 次食育推進基本計画における目標値と現状値」においても朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を現状値の週 9.7 回から週 11 回以上に増やす目標を掲げています。本市では、これまで共食についての周知・啓発活動のほか、親子料理教室の開催、ランチルームでの会食等を実施してきましたが、引き続き周知・啓発してくべき課題だと認識しています。

また、食育を推進していく上で、市民が食育とは何かと考えるきっかけづくりも重要です。国では、毎月 19 日を「食育の日」、毎年 6 月を「食育月間」と定めて食育の一層の定着を目指していますが、十分浸透しているとは言えない状況です。本市では「食育の日」の認知度を高めるため、広報誌等に食育月間や食育の日に関する記事を掲載す

ることでの情報発信や、家族や友人と一緒に食事をする機会づくり等に取り組んできました。これからも「食育の日」を周知し続けることが、認知度を高めるのに効果的であると考えます。

食を通じた活動により、さまざまな効果も期待できます。例えば、「食への感謝の気持ち」は、自ら食のさまざまな体験をすることによって心に表れてくることが確認されています。農林水産省「食生活及び農林漁業体験に関する調査」によると、農林漁業体験を通じて「自然の恩恵や生産者

への感謝を感じられるようになった」、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」等の効果が確認されています。本市も、農場、魚市場等の見学や体験、野菜等の栽培・収穫・調理体験等を実施したところ、子ども達の「食」に対する意識の高まりがみられたことから、これからもさまざまな体験を通じた食育を継続していきます。



資料：農林水産省「食生活及び農林漁業体験に関する調査」
(平成 28 (2016) 年 10～11 月実施)

《推進委員会のグループワークでの主な意見》

- ・「食育の日」のアピールが少ない。
- ・共食の機会が少ないという問題もある。
- ・飲食業組合や観光協会等も食育に巻き込むことが大事だ。
- ・農業体験等を通じた農家の方々との交流が心づくりのためになる。
- ・自分たちが生産に携わったという経験は大事だと思う。
- ・事業では、作った人だけでなく全ての食材に対する感謝を促している。
- ・学校給食では郷土料理を紹介しているが、他に推進するのは難しい。
- ・調理の手間等から家庭で魚を食べなくなっている。

【基本目標 3 環境にやさしい食づくり】

生産の現場では、環境に関するさまざまな取り組みを消費者である市民に知ってもらいたいと思っています。農業分野では、かんきつ、イチゴ、つまもの等ビニールハウスを利用した施設栽培が盛んですが、不要となったビニール資材を適切に回収・処分しています。漁業分野では、自然豊かな海を守るため、漁業資源回復の対策として抱卵ガザミの放流、魚の住みやすい漁場の環境整備の一環としてアマモの定植、海につながる川の上流地域での森林保全活動等を実施しています。

また、地産地消への取り組みは、地元農水産物に親しむ機会が増えることにより地域に対する愛着が増し、フード・マイレージ¹を小さくすることにも繋がります。本市では、地元食材を使ったレシピの紹介や、「蒲郡の日」には学校給食の献立一覧表にたべたくんマークを表示する等の周知活動を行ってきましたが、これからも地産地消の啓発をさらに推進していく必要があります。

環境にやさしい食づくりは、地域の中で考えていくものです。第3次蒲郡市食育推進計画では、食を通じたさまざまな活動の中で地域づくりを推進し、地域に根付いた食育に取り組んでいきます。

《推進委員会のグループワークでの主な意見》

- ・なぜ地元食材がいいのかという説明がもっと必要だと思う。
- ・「デスク de みかん」のような企画を続けていくことは大切だと思う。
- ・「食文化」の視点から考えると蒲郡産に限る等の範囲を狭める必要はないと思う。
- ・環境チャレンジで地元の人からの説明を受け、子どもの食の意識が変わった。

＜その他全体より＞

- ・愛知県は2回連続で野菜摂取量全国ワースト1である。
- ・ガマゴリうどん等が食育に取り組めないか。
- ・食に関するイベントやみかん収穫体験等の農業体験等をもっと推進した方がいい。
- ・蒲郡は高齢化が進んでいるからこそ地域での食の交流が大切になってくる。

¹用語解説 フード・マイレージとは、食料の総輸送量×距離（単位:t・km）で算定される指標で、生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う環境への負荷が少ないだろうという仮説からの考え方

第3章 食育を推進するねらい

1 基本理念

第2次蒲郡市食育推進計画の基本理念は「朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔 ～蒲郡をたべて 笑顔になろう！～」でした。

その基本理念の実現のために定めた基本目標のうち3つ目を環境配慮から地域づくりの目的へ進化させ、第3次蒲郡市食育推進計画の理念は「食に感謝！食で交流！～蒲郡をたべて元気になろう～」にします。新たな取り組みを通じて市民一人ひとりが第3次蒲郡市食育推進計画の取り組みを実践してもらえるように、分かりやすく具体的な取り組みを提案します。

また、「朝ごはんをたべよう」の取り組みも継続し、それを土台として食に対するさまざまな偏りを是正し、食への感謝の気持ちを忘れず、食を通じた交流により笑顔で元気になれるまち「蒲郡」を目指し、第3次蒲郡市食育推進計画の各種取り組みを着実に実施します。



**食に感謝！食で交流！
～蒲郡をたべて元気になろう～**

2 基本目標

本計画では、国の「第3次食育推進基本計画」及び県の「あいち食育いきいきプラン2020」のほか、第2次蒲郡市食育推進計画での達成状況や現状を踏まえ、以下の3つの基本目標に基づいて目指す姿に向けた推進をしていきます。

(1) たべて元気な体づくり

現状1：栄養のバランスが偏っている
現状2：不規則な生活リズムによる欠食傾向

① 朝ごはんから始まる規則正しい生活のリズムを確立することで、食生活の改善を図っていきます。

現状3：食品表示に対する理解が不足
現状4：食の安全安心へのニーズの高まり

② 食品表示を読み取る力を養い、自分で判断して食品を選択できるような知識や、食の安全性、信頼性に対する関心を持ちます。

(2) たべて豊かな心づくり

現状5：共食の機会の減少
現状6：「食育の日」が有効に活用されていない

① 家族・友人等と楽しみながら食事をする事で交流を深めます。「食育の日」には、食について考えます。

現状7：農林漁業体験機会を増やす必要がある

② 生産の場を体験することは食に対する高い意識を持つことに繋がります。食の体験を通じて感謝の気持ちを育みます。

現状8：食文化に対する理解が不十分

③ 蒲郡市だけでなく、さまざまな食文化に触れるとともに、食を通じて郷土料理や行事食等について理解を深めます。

(3) 食を通じた地域づくり

現状9：地元食材を購入する意識が低い傾向

① 地元農水産物を知り、おいしく食べます。また、生産の場面からも地産地消の取り組みを推進します。

現状10：食への関心が希薄な傾向

② 食に関するイベントや事業に参加します。また、食に関わる知識や事柄に興味を持ちます。

(重点プログラム)

上記の現状や食育の現場において重要性・緊急性が高く、効果的なものを重点プログラムとして設定します。

4つの重点プログラムに沿って、本計画の基本理念の実現を目指します。

3 施策体系



第4章 食育推進のための具体的な取り組み

本市では、市と食育推進関係団体等がそれぞれの役割や特性を活かし、食育に関して施策体系の方向性別にまとめられた次の取り組みを推進します。

具体的な取り組み先については、幼稚園・保育園等の園児を「幼保」、児童・生徒・学生を「学校」、会社員、公務員、事業者等の職場に勤める人たちを「職域」、それ以外の広範囲にわたる生活場面で活動する人たちを「地域」の4つに分類し、効果的に実践していきます。

1 たべて元気な体づくり

方向性

1

規則正しい食生活を身につけよう

健康な身体を育むためには、栄養バランス等の食事内容に対する心がけも大切ですが、まずは規則正しい生活リズムの確立が重要です。

一人ひとりが規則正しい食生活が身につけられるように啓発を行っていきます。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
バランスのとれた食事の普及・啓発	○	○	○	○
早ね早おきや生活リズム、基本的な食習慣の推進	○	○	○	○
朝ごはんの大切さの普及・啓発	○	○	○	○
乳幼児期における食育指導の充実	○			○
学校における健康教育・食育指導の充実		○		○
生活習慣病予防の推進	○	○	○	○
青年期・中年期(働き世代)・高齢期における食育指導の充実		○	○	○
野菜摂取量増加の啓発	○	○	○	○
塩分・糖分・脂肪分の過剰な摂取の予防	○	○	○	○
歯の大切さや噛むことの普及・啓発	○	○	○	○
歯周病予防指導や歯みがきの習慣づけの推進	○	○	○	○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・ 早ね早おき朝ごはん運動の実施 ・ 園だより等で規則正しい食習慣の啓発 ・ 歯みがき指導を通して歯の大切さについて啓発
学校	・ 朝ごはんチャレンジカレンダーを市内小中学生に配布し朝ごはんの普及 ・ 各学校において給食や各教科を通して食と健康についての指導 ・ 歯みがき指導を通して歯の大切さを啓発 ・ 子どもを対象にした料理教室の開催
職域	・ 職場における食生活の大切さの指導 ・ 生活習慣病予防のための食生活指導 ・ 朝ごはん運動の実施
地域	・ 野菜摂取量を増やす、野菜ファーストの推進 ・ 高齢者の食事指導の充実 ・ バランスの取れた食事や生活リズム改善の教室 ・ 歯の健康フェスティバル及び8020運動の実施

安全、安心な食で生活を送ろう

2015年4月に食品表示法が施行されて以降、さまざまな食品表示の改善ができていますが、消費者である市民がその内容や意味をきちんと理解して初めて安全・安心な食生活を送ることが可能となります。本市では、一人ひとりが自分で判断して自分に合った食生活を送れるように啓発を行っていきます。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
食品表示を見る習慣の推進		○	○	○
食品表示の見方の啓発	○	○	○	○
食の安全に関する情報提供	○	○	○	○
食物アレルギー知識の普及・啓発	○	○	○	○
園・学校給食における食物アレルギーへの対応	○	○		○
給食食材の産地や安全性の推進	○	○		

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・ 保護者等に食物アレルギーや食品表示についての知識の普及 ・ 給食での食物アレルギーの対応 ・ 給食食材の産地を献立一覧表で紹介
学校	・ 食品表示の見方についての学習 ・ たよりを通して食物アレルギーの知識の普及・啓発 ・ 給食での食物アレルギーの対応 ・ 給食食材の産地を献立一覧表で紹介
職域	・ 食品表示確認の習慣化を推進 ・ 栄養成分表示等の正しい知識や情報の提供
地域	・ 料理教室等において食品表示の判断基準についての普及・啓発 ・ 食育推進協力店（県認定）の店舗の推進

2 たべて豊かな心づくり

方向性

1

食を通じて交流を深めよう

近年はライフスタイルの多様化により、特に子どもや高齢者の孤食が問題となっています。家族や友人と会話をしながら楽しく食べることは、健康的な身体を育むだけでなく、心を豊かにします。家族そろって食事をする大切さを周知・啓発するほか、食を通じて地元の団体や他地域との交流も推進します。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
家族や友人と食事をするための環境整備	○	○	○	○
共食の大切さの普及・啓発	○	○	○	○
給食を通じたコミュニケーションの推進	○	○		
職場における食育の環境推進			○	
「食育の日」の認知向上	○	○	○	○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・園のたより等で共食の大切さの啓発 ・給食の献立一覧表等で「食育の日」を紹介
学校	・親子給食の実施 ・給食の献立一覧表等で「食育の日」を紹介
職域	・毎月19日を「食育の日」及び共食を実践する日として推進
地域	・共食の機会増加のきっかけづくりのため、親子料理教室を実施 ・高齢者同士や地域の人との共食の場作りを実施

食体験を通じて感謝の気持ちを育もう

第2次蒲郡市食育推進計画の実績から、農林漁業体験等の生産活動に参加する経験は、食に対する感謝の気持ちを育む上で効果的であることが再確認されました。

今後も豊かな自然環境を生かした体験を通じて、食に対する感謝の気持ちを育む取り組みを行います。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
農林漁業への関心と理解を深める取り組みの推進	○	○		○
収穫体験・農業体験の推進	○	○	○	○
基本的な調理技術の習得普及		○		○
生産者や調理者への感謝の大切さの普及・啓発	○	○		○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・ 作物の栽培、収穫体験の実施 ・ 生産者との直接交流体験の実施 ・ 給食等で食に対する感謝の気持ちを育む
学校	・ 作物の栽培、収穫体験の実施 ・ 農水産業に関する施設の見学等の実施 ・ 生産者との直接交流できる場の実施
職域	・ 農水産業に関する施設の見学等の実施
地域	・ 各団体における料理教室を実施 ・ 家庭における栽培収穫の体験の支援

さまざまな食文化をもっと知ろう

手軽に調理できるインスタント食品や加工食品等の利用頻度が増している中、地元食材を使った郷土料理や、家族の幸福や健康、自然の恵みへの感謝にちなんだ行事食を知ることが大切です。また本市では、地域の食文化のみに留まらず、日本の食文化に触れる機会づくりも推進します。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
給食等における地元食材を使った料理の紹介	○	○		○
食事マナーの習得	○	○		○
日本の食文化の普及	○	○	○	○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・ 給食等を通して基本的な食事マナーの指導 ・ 端午の節句、ひなまつり会、もちつき会等の行事食の実施 ・ 給食等で地元食材、行事食を紹介
学校	・ 食事マナーについての学習 ・ 給食等で地元食材利用の料理、行事食を紹介
職域	・ 広報誌等で地元食材、行事食を紹介
地域	・ 料理教室において、日本の料理や郷土料理、行事食を紹介 ・ 食育イベント等において日本の食文化の普及・紹介

3 食を通じた地域づくり

方向性

1

地産地消に取り組もう

地産地消に取り組むことは、「生産者の顔が見える安心感」だけでなく、「地域活性化への貢献」、「輸送費削減による環境への配慮」、「食料自給率の向上」等、さまざまな効果が期待できます。本市では、地産地消に対する一層の理解を促します。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
地元食材（県内産農水産物）の周知	○	○	○	○
地元のご当地料理（二ギスの団子汁等）の推進	○	○	○	○
地産地消の理解と利用の促進		○	○	○
給食等における地元食材の推進活用	○	○	○	○
青年期以降の地産地消の実践の推進		○	○	○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	- 給食における県内産農水産物の活用 - 給食の献立一覧表等で地元食材を紹介
学校	- 給食における県内産農水産物の活用 - 給食の献立一覧表等で地元食材を紹介
職域	市内農水産物を始めとする地元食材の利用の推進
地域	- 料理教室等における地元食材の利用の推進 - ご当地料理等の食に関するイベントの取り組み推進 - 蒲郡みかん、蒲郡メヒカリの唐揚げ、ガマゴリうどん等の販売による地元食材の普及・啓発



蒲郡メヒカリキャラクター
“ぴか丸くん”

食に関わるさまざまな活動に参加しよう

食に関するイベントの開催は、食育を広める上で効果的な方法の1つです。本市では、食育に関する知識の普及や交流促進にもつながる各種イベントの開催により、一層の充実を図ります。併せて、環境にやさしい食づくりの取り組みも実施していきます。

取 り 組 み 内 容	幼 保	学 校	職 域	地 域
食に関するイベントの促進				○
食に関する生涯学習の促進	○	○	○	○
食育に関する広報活動の推進	○	○	○	○
食育に関する団体の育成と活用			○	○
環境に配慮した食の取り組みの推進	○	○	○	○
食育推進体制の整備	○	○	○	○

【市と食育推進関係団体等の主な実施内容】

対象	実 施 内 容
幼保	・食に関する指導体制の充実 ・食に関するイベントの開催情報を紹介
学校	・食に関する指導体制の充実
職域	・職場においての食育啓発
地域	・農林水産まつり&食育フェスタ等の食のイベント実施や紹介 ・食に関する生涯学習の実施 ・環境に配慮した生産の取り組みの実施

4 重点プログラム

本計画の理念「食に感謝！食で交流！～蒲郡をたべて元気になろう～」を実現するために、重点的に行っていく施策を「重点プログラム」と位置付け、推進します。

プログラム1 朝ごはんの大切さの普及・啓発

みんなで朝ごはんチャレンジ

朝ごはんを食べると、体内リズムが整うだけでなく、体温が上昇して代謝がアップするため太りにくい体ができます。また、朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが行き渡り、一日を元気に過ごすことができます。また、腸も刺激され、排便されやすくなるという利点があります。

そのため朝ごはんを食べる運動の推進と、朝ごはんの効果の周知の取り組みを実施していきます。

プログラム2 「食育の日」の認知向上

「食育の日」だから共食しよう

毎月19日は「食育の日」です。食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の浸透を図るために制定されました。この「食育の日」の認知度向上が、市民一人ひとりが食について考えるきっかけとなり、少なくともこの日に家族や友人と一緒に食事をする共食の実践日となるような取り組みを推進します。家族や友人と一緒に食事をする楽しさは、豊かな心づくりに通じます。また、食育推進マスコットキャラクターの「たべたくん」も活用して、効果的に「食育の日」を通じた食育の普及を推進します。

プログラム3 地産地消の理解と利用の促進

身近な食材をたべよう

地産地消という言葉は、1980年代に生まれたと言われています。遠方から食材の流通には時間と費用がかかることから、地元で食材を調達することにメリットが大きいからでした。

本市は、みかん、イチゴ等の農産物、メヒカリ、ニギス等の水産物があり、おいしくて高品質な地元食材が入手しやすくなっています。また、県内まで範囲を広げれば、さらに多くの種類の食材が手に入ることから、給食・料理教室等で県内農水産物の利用を促進し、各家庭での利用増加につながる取り組みを推進します。

プログラム4 食に関する生涯学習の促進

笑顔で楽しむ食育

食は、人が生きていく上で欠かせないもので、食べる力＝生きる力を育む食育を学び、実践することは、「元気な体づくり」、「豊かな心づくり」、「地域づくり」にも大きく寄与するものです。食をめぐる問題には、野菜の摂取不足、栄養バランスの偏り、共食機会の減少、孤食の増加、朝ごはんの欠食、生活習慣病の増加、フードロス等、とても身近なものばかりで、これを学ぶことは人生の糧になると考えます。

市民が食育を身近に感じ、学んでいけるように食に関する生涯学習の機会の充実に取り組めます。



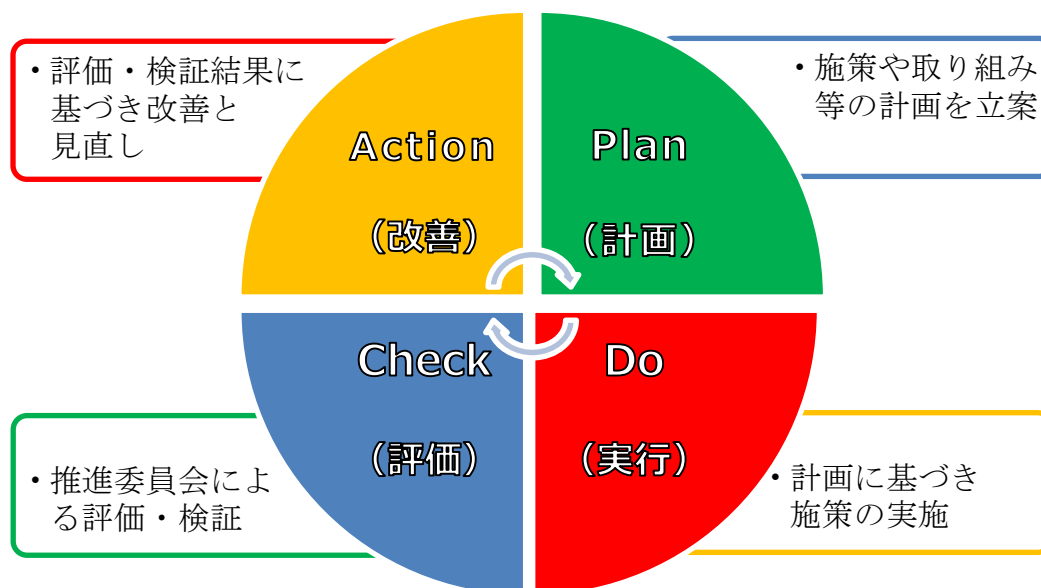
第5章 計画の推進に向けて

「食に感謝！食で交流！～蒲郡をたべて元気になろう～」の理念は、「たべて元気な体づくり」、「たべて豊かな心づくり」、「食を通じた地域づくり」の3つの基本目標を達成するための7つの方向性を市民が主役となり、一人ひとりが、規則正しい食生活を身につけ、食について興味を持ち、食を通じて交流して、地産地消に関心を持つ等、1つでも食育に関する取り組みを実践することで、その実現に近づきます。

また、食に関わる多くの団体が各種施策を実施することで、食育に取り組むきっかけづくりや、市民が実践する取り組みをサポートすることにつながります。食育は、生きていく上での土台となり、食を通じて人間らしさを育むものです。市民が食に関する多くの経験を通して食の知識と食を選択する力を学び取り、健やかな食生活を実践できるよう本計画を1つ1つ着実に実行します。

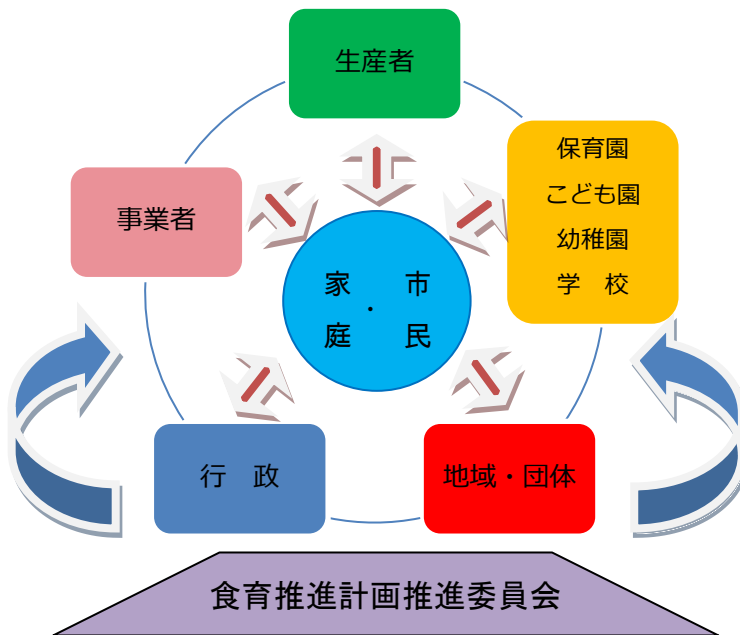
1 推進管理

推進管理の体制は、本計画をP D C Aサイクルにより推進委員会でコントロールして計画を着実に推進します。そのためには、施策や取り組みの計画を立て、計画を実行に移し、実行過程から実行結果までを具体的な根拠を踏まえてしっかりと評価・検証を行い、改善点や見直しを行い3つの基本目標の達成と理念の実現のため推進委員会で責任を持って管理します。



2 推進体制

食育推進計画推進委員会を中心として、市民一人ひとり、家庭、保育園・幼稚園・学校、地域・団体、生産者、事業者、行政等がそれぞれ交流・連携し、それぞれの立場で本計画を推進していきます。



3 効果測定

国が2016年3月に発表した「第3次食育推進基本計画」では、次のとおり総合的な目標及び5つの重点課題に関する目標を設定（抜粋）しています。

- 食育に関心を持っている国民を増やす。(75.0%→90%以上)
- 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす。(週9.7回→週11回以上)
- 朝食を欠食する国民を減らす。(子ども4.4%→0% 若い世代24.7%→15%以下)
- 学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす。(地場産物26.9%→30%以上)
- 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす。(国民57.7%→70%以上)
- 農林漁業体験を経験した国民を増やす。(36.2%→40%以上)
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす。(国民41.6%→50%以上 若い世代49.3%→60%以上)
- 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす。(国民72.0%→80%以上)

本市においては、上記の国の目標を参考に、第3次蒲郡市食育推進計画実施の初年度に施策体系の7つの方向性について市民アンケートを実施し、その結果を基準値とし、食育推進計画推進委員会にて、目標値を定め、最終年度に同じ内容の市民アンケートを実施することで、第3次蒲郡市食育推進計画の効果測定をします。

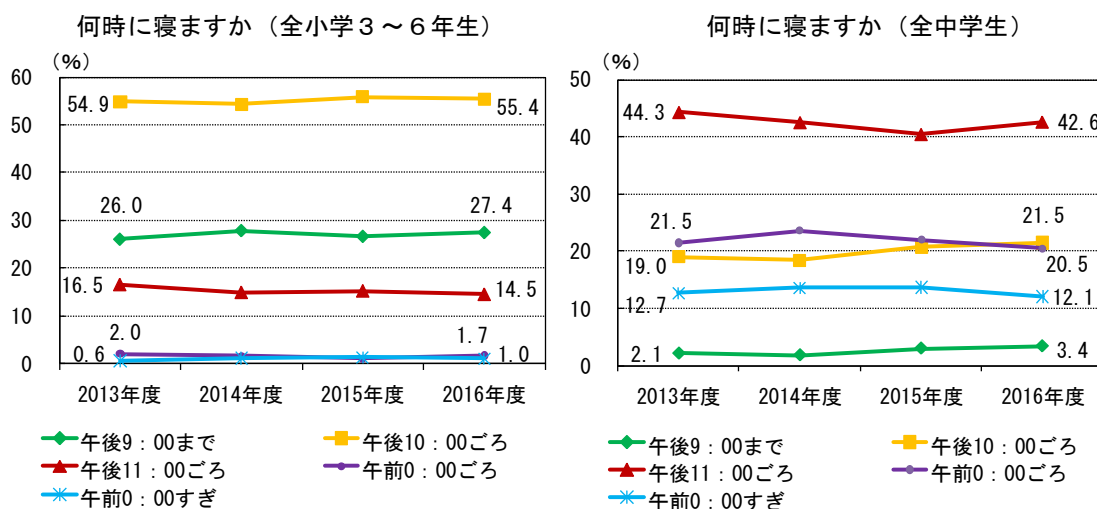
参考資料

学校給食アンケート 食生活調査結果報告書

本市では、学校給食課が児童生徒の食生活の意識や行動等の変化を把握するため、2006年度より小学3年生～6年生（以下、小学生）及び中学生を対象に毎年実態調査を行っています。質問内容は「何時に寝ますか」、「何時に起きますか」等7項目から構成されており、以下では第3次蒲郡市食育推進計画でも継続して取り組んでいく項目についての結果を一部抜粋して紹介します。

1 何時に寝ますか

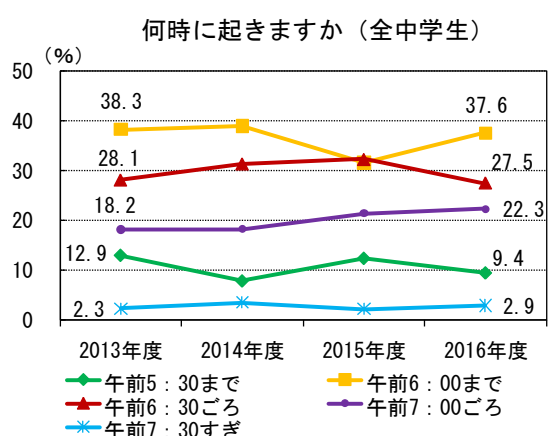
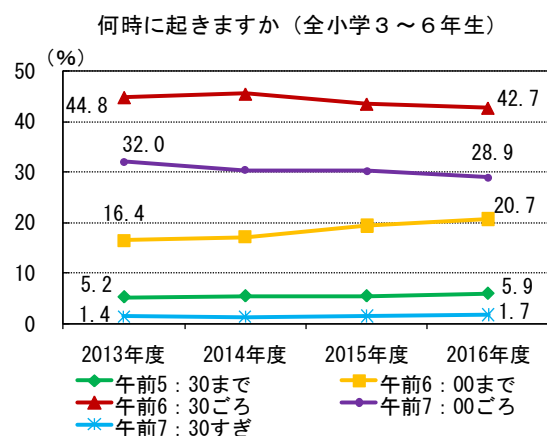
就寝時間についての調査を実施したところ、小学生は午前0：00過ぎの割合が若干増加したものの、午後9：00および午後10：00までに就寝している割合が増加傾向にありました。中学生は午後9：00ごろや午後10：00ごろまでに就寝する割合が増加傾向にあり、午前0：00以降の割合は減少しています。このことから、全体的に就寝時間の改善がみられており、特に中学生には早寝の習慣が確認されました。



2 何時に起きますか

次に起床時間について調査を実施したところ、小学生は午前6：00ごろまでに起床する割合が増加傾向にあり、逆に午前7：00ごろまでの起床割合が減少傾向にあります。

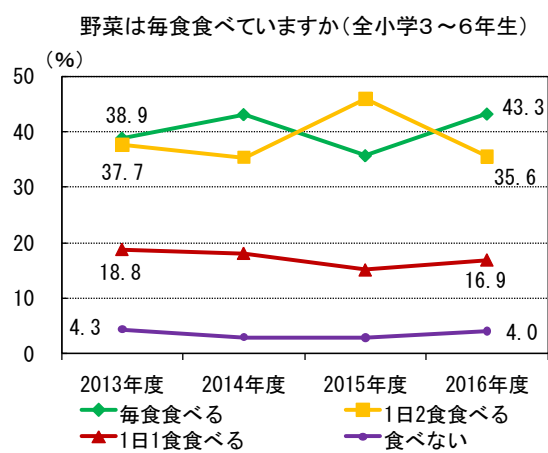
午前7：30過ぎの起床時間に大きな変化がみられないことから、全体として早おきの習慣になっていることがわかります。次に中学生をみると、午前7：00ごろ以降に起床する割合がやや増加しています。これらの結果から、起床時間に関しては小学生による改善がみられました。



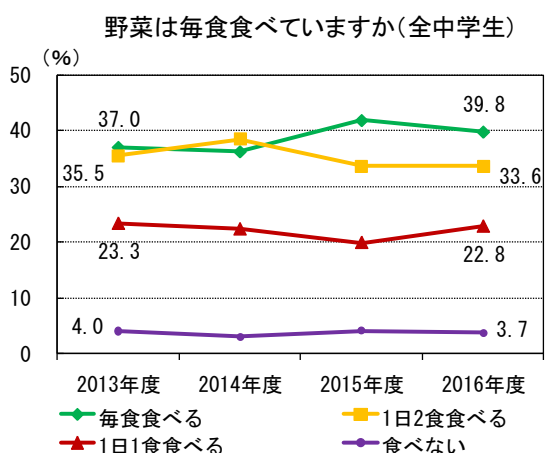
注) 無回答は除く。

3 野菜は毎食食べていますか

野菜の摂取状況について調査を実施したところ、小学生は野菜を毎食食べる割合が2015年度に比べ大きく回復しており、積極的に野菜を食べている様子がうかがわれます。中学生をみると、毎食食べる人や1日2食を食べる人が伸び悩んだ一方、1日1食を食べる人の割合が増加傾向にあることから、野菜摂取がやや減少気味であることが確認されました。



注) 無回答は除く。



4 朝食は毎日きちんと食べていますか

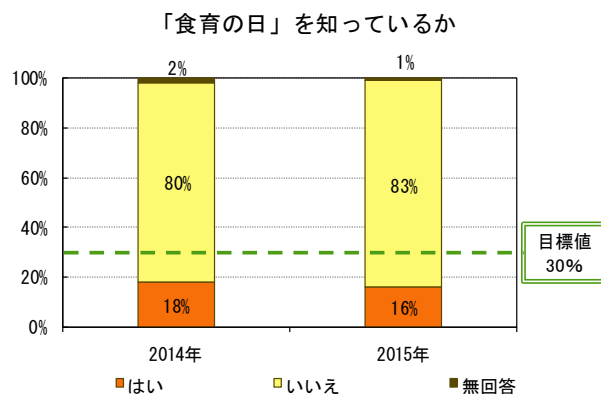
朝食の欠食の調査では、欠食割合は、小学生・中学生共に増加しており、特に中学生では、3%も増加しています。しかし県教育委員会調査では、小学生が2013年度2.0%、2016年度3.0%、中学生が2013年度4.0%、2016年度4.7%であり、比較すると2016年度の中学生の欠食割合以外は、県調査よりも良い結果でした。

朝食の欠食割合（「ほとんど食べない」とした人）	2013年度	2016年度
小学生（5年生）	1.2%	1.3%
中学生（2年生）	3.3%	6.3%

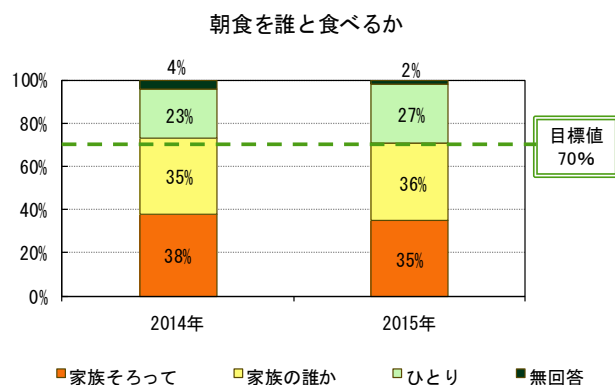
食育フェスタの調査結果

食育推進計画推進委員会の構成員である愛知学泉大学は毎年、食育フェスタにて市民の健康意識に関する食生活アンケート調査を行っており、これら調査結果は本市における食育推進計画策定に係る基礎資料のひとつとして活用されています。以下では、同調査結果のうち一部を抜粋して紹介します。

はじめに「食育の日」の認知度に関するアンケートを行ったところ、「はい」と回答した人の割合は2014年の18%に対し、2015年は16%と2%減少しました。本市の目標値が30%であることを考えると、「食育の日」は未だ浸透していない現状が確認されました。



次に「朝ごはんを家族の誰かと食べる者の割合」のアンケート結果をみると、2015年は共食している人の割合（「家族そろって」及び「家族の誰か」と回答した人の割合）は71%となり、本市の目標値である70%をわずかに上回りましたが、その内訳は「家族そろって」と回答した割合が35%と前年比で3%減少した一方、「家族の誰か」と回答した割合は前



年比で1%増加の36%となりました。また「ひとり」と回答した割合は、2015年が27%と3割近くにのぼり、前年比で4%増加しました。

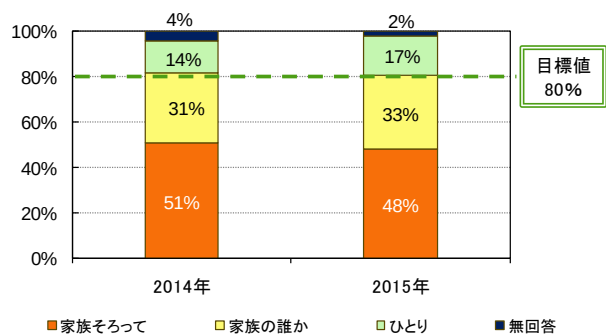
「夕食は家族の誰と食べるか」についても調査したところ、共食している人の割合は2015年で81%を占め、朝食の調査と同様、本市の目標値をわずかに上回りました。しかし、その内訳を見ると朝食のときと同様、「家族そろって」と回答した割合が前年

比 3%減少したのに対し、「家族の誰か」と回答した割合は同 2%増加しました。また、「ひとり」と回答した割合は 2015 年において 17%を占め、前年比 3%の増加となりました。

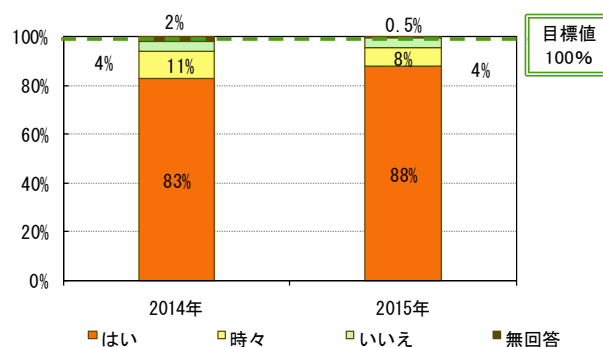
以上のことから、本市では朝食・夕食いずれの場合においても家族全員がそろって食事をする機会は減りつつあり、孤食の増加が懸念される結果となりました。

最後に、「食品廃棄減少のための取り組みを行っている者の割合」について調査結果をまとめました。アンケート結果をみると 2015 年は「はい」と回答した割合が 88%にのぼり、前年比で 5 %増加しました。本市が掲げる目標値(100%)に届かなかったものの、食べ残しを減らすためにしっかりと取り組んでいることが分かりました。

夕食を誰と食べるか



食べ残しを減らすようにしているか



【農水産物の紹介】

《珍しい野菜》

蒲郡では、マイクロトマトや食用ホオズキといった珍しい野菜も栽培されています。

マイクロトマトは、トマト原種に近い品種で直径 1 cmほどの、とっても小さくかわいいトマトですが、小さくても味の良い野菜です。

食用ホオズキは、ナス科の多年草の植物で南米生まれです。ちなみに、お盆に飾る観賞用のホオズキは東南アジア生まれです。食用ホオズキの実の部分には、ビタミンC、ビタミンEやカロテン、鉄分が豊富に含まれ、イノシトールも含まれています。



マイクロトマト



食用ホオズキ

《米の販売量》

	販売取扱高	販売数量
2011 年度	100 万円	6 t
2016 年度	50 万円	2 t

※市内で栽培される米は、販売されるよりも自家消費米となる場合が多い。

《あさり》

愛知県のあさり類の漁獲量は、3,400 t（農林水産省 2016 年漁業・養殖業生産統計）で日本一です。三河湾内は、浅瀬で河川からの流入があることからミネラルが豊富で、えさとなるプランクトンも多いので、たくさん獲れるだけでなく、おいしいあさりとして知られています。また、市内では、竹島を始めとする各潮干狩り場で、春になると多くの潮干狩りをする人たちで賑わいます。



潮干狩り風景

《深海魚》

深海魚は、水深 200mより深い所にいる魚で、形原漁港及び知柄漁港には、県内での大半が水揚げされます。深海で獲れる蒲郡産天然アカザエビも同港で水揚げされ、市内ホテル・旅館で、アカザエビ料理は「プリンセス御膳」と名付けられ提供されています。

また、蒲郡メヒカリやニギス等の深海魚は、とてもおいしい魚ですが、底引き網にかかった深海魚の中には、数が取れなかったり、食べ方が知られていなかったりと食卓まで上がらない未利用魚になってしまうものもあります。

なお、愛知県内にある深海魚を捕獲できる「沖合底びき網漁船」4隻は、全て蒲郡の漁協に所属しています。



沖合底びき網漁船



アカザエビ

第3次蒲郡市食育推進計画推進委員会委員名簿

区 分	組織及び役職	氏 名
学識経験者	愛知学泉大学家政学部家政学科 准教授	浅田英嗣
学校・保育	蒲郡市保育園父母の会連絡協議会 アドバイザー	水野志乃
	蒲郡市保育園園長会 会長	竹内早苗
	蒲郡市小中学校PTA連絡協議会 会長	鈴木寿明
	蒲郡市小中学校 養護教諭（三谷中学校）	後藤君代
	蒲郡市小中学校 栄養教諭（三谷東小学校）	宮下茜
健康・栄養	蒲郡市歯科医師会 理事	大塚亜紀子
	蒲郡市健康づくり食生活改善協議会 会長	志賀笑子
	豊川保健所管内蒲郡栄養士会 会長	鈴木伸美
生産者・事業者	蒲郡市農業協同組合 販売部販売企画課長	小林嗣幸
	蒲郡市漁業振興協議会 会長	小林俊雄
	コープあいち三ヶ根センター センター長	小林照明
地域活動団体	NPO法人食育サポートセンター クックラボ 代表	山本久代
行政	豊川保健所 管理栄養士	稲垣幸恵
	蒲郡市産業環境部 部長	吉見和也
	蒲郡市市民福祉部健康推進課 副主幹 管理栄養士	千賀典子
	蒲郡市市民福祉部子育て支援課 栄養士	三田睦子
	蒲郡市教育委員会学校教育課 課長補佐	柴田ゆかり

第3次蒲郡市食育推進計画「たべたくんの食育プラン」

発 行 2018年3月

企画・編集 蒲郡市

〒443-8601

愛知県蒲郡市旭町17番1号

T E L (0533) 66-1126



第3次蒲郡市食育推進計画

たべたくんの 食育プラン