



第2次刈谷市 食育推進計画

令和3年度(2021年度) → 令和12年度(2030年度)

令和3年3月
刈谷市

はじめに

「食」は、私たちが暮らしていくうえで最も欠かすことのできないものの一つであり、栄養バランスの取れた規則正しい食習慣や、家族や友人と共に楽しく食事をとることにより、健康な体や豊かな心をはぐくみます。

しかしながら、生活様式が多様化され、外食産業の拡大が進むことで、食を取り巻く環境は、孤食や不規則な食生活、食の安全性の確保や食品ロスなど、多くの課題を抱えています。

こうした中、本市においても、国の食育基本法や食育推進基本計画、愛知県食育推進計画を基に、平成22年度に「刈谷市食育推進計画」を策定し、これまでの10年間、食育に関する様々な事業を実施してまいりました。

これらの事業を継続し、今後も食育の推進を図るため、「第2次刈谷市食育推進計画」を策定しました。

第2次計画では、引き続き「しょくまるファイブ」を活用しながら、未来を担う子供たちが、食に関する知識を習得し、栄養バランスを意識した規則正しい食生活を送ることを目指すほか、子供たちだけではなく、大人、特に若い世代も食生活を考え、生涯にわたりいきいきと元気に暮らすための施策に取り組んでまいります。

市民の皆様が、食について関心を高め、地産地消や栄養バランスを意識した規則正しい食生活により、健康な体と豊かな心で明るく楽しい毎日を送っていただくことで、本計画の基本理念『「食」を楽しもう!刈谷 「食」はみんなの笑顔をつくる』の実現を目指してまいります。

最後に、この計画の策定にあたりご協力いただきました、刈谷市食育推進計画策定委員会委員の皆様、並びにアンケート・ヒアリングなどにご協力いただきました市民の皆様に対し、心よりお礼申し上げます。

令和3年3月

刈谷市長 稲垣 武

目次

第 1 章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第 2 章 刈谷市の現状と課題	3
1 刈谷市の現状	3
◆ 統計指標から見る現状	3
◆ 刈谷市の食育の現状	7
2 刈谷市の食育に関する課題	11
第 3 章 計画の基本的な考え方	17
1 基本理念	17
2 基本目標	17
3 施策体系	18
第 4 章 具体的な取組	19
基本目標1 「食」で豊かな心をはぐくむ	19
(1) 「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ	19
(2) 「食」への感謝の気持ちを育てる	20
(3) 体験を通して「食」への関心を深める	21
(4) 伝統食などの食文化を継承する	22
基本目標2 「食」で元気な体をつくる	23
(1) 食事や栄養についての正しい知識を得る	23
(2) 健康な体をつくる食生活を実践する	24
(3) 「食」の安全・安心のための理解を深める	25
基本目標3 「食」で環境をまもる	26
(1) 食べ物や資源を大切にする食生活を推進する	26
(2) 地産地消を推進する	27
基本目標4 「食」の輪をひろげる	28
(1) ライフステージに対応した食育の実践を進める	28
(2) 生産から消費までの「食」の循環を推進する	31
(3) 適切な情報を提供する体制を整備する	32

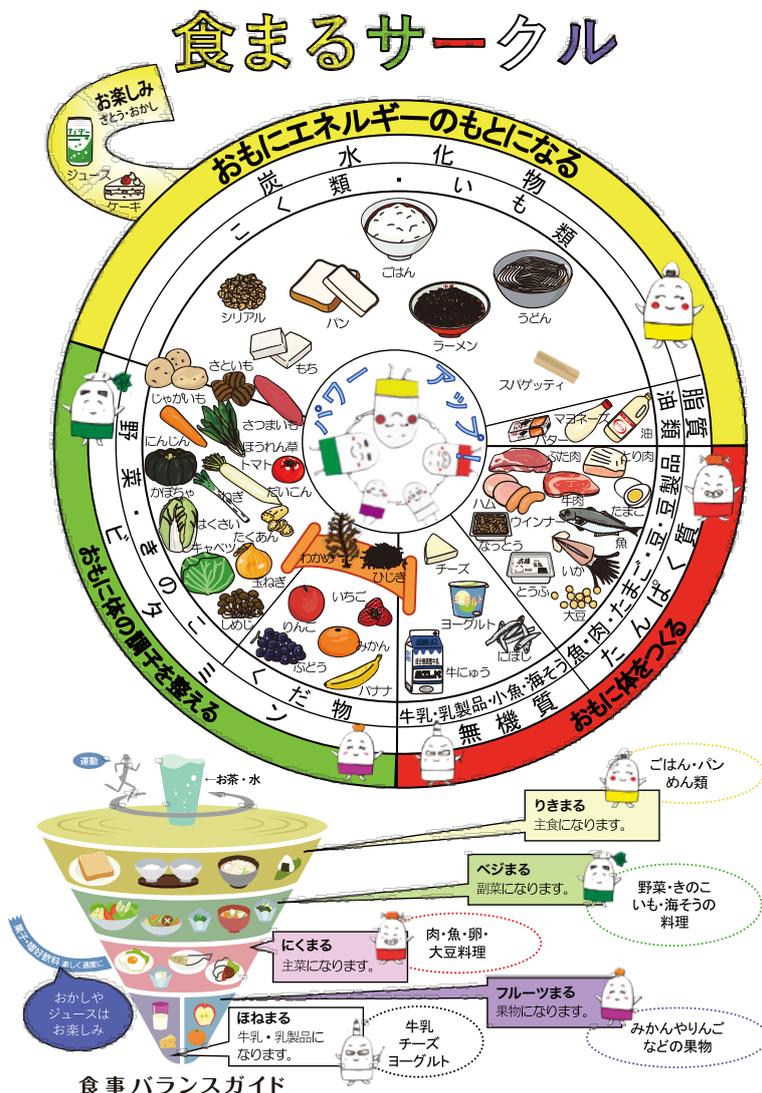
第 5 章 重点プログラム 33

第 6 章 計画の推進と数値目標 35

- 1 計画の推進体制 35
- 2 計画の進捗管理 35
- 3 新しい生活様式における計画の推進 35
- 4 食育の推進による「SDGs」達成への貢献 35
- 5 計画の数値目標 36

資料編 37

- 1 計画策定までのあゆみ 37
- 2 刈谷市食育推進計画策定委員会設置要綱 38
- 3 第2次刈谷市食育推進計画策定委員会名簿 39



第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

食は私たちが生きていくために欠かせないものです。また、おいしく楽しく食べることは私たちに健康でいきいきとした生活をもたらしてくれます。

世帯構造の変化やライフスタイルの多様化により、食を取り巻く環境は変化していきます。

また、野菜不足や塩分の過剰摂取などの栄養のかたよりの朝食の欠食のような食習慣の課題、食糧自給力や食文化の継承、多量の食品ロスといった食をめぐる様々な問題も生じており、持続可能な食育の推進が求められています。

このような現状から、国は国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進するため、平成17年（2005年）に食育基本法を制定しました。同法に基づき、平成28年（2016年）に「第3次食育推進基本計画」を策定し、「実践の環を広げよう」を基本理念として、食育の推進を図ってきました。

愛知県は、「あいち食育いきいきプラン2020」（第3次愛知県食育推進計画）を平成28年（2016年）に作成し、「食育の実践による健康で活力ある社会の実現」を目指すべき姿として、計画を推進しています。

刈谷市においては、平成23年度（2011年度）に「刈谷市食育推進計画」を策定し、すべての市民が食育を通じて豊かな人間性をはぐくみ、いきいきと暮らすことができるよう、食育の推進に取り組んできました。これまでの取組と課題を踏まえ、今後も食育を総合的かつ計画的に推進していくために第2次計画を策定します。

食育とは…

「食」に関する知識を身につけるだけでなく、感謝の気持ちや社会性をはぐくんでいくことです。「だれかと一緒に食べること」、「食事を楽しむこと」、「三食しっかり食べること」も食育の一環です。

食育で身につけること

食べ物や作る人への感謝の心

食事の重要性や心身の健康

食事のマナーなどの社会性

栄養バランスよく食べること

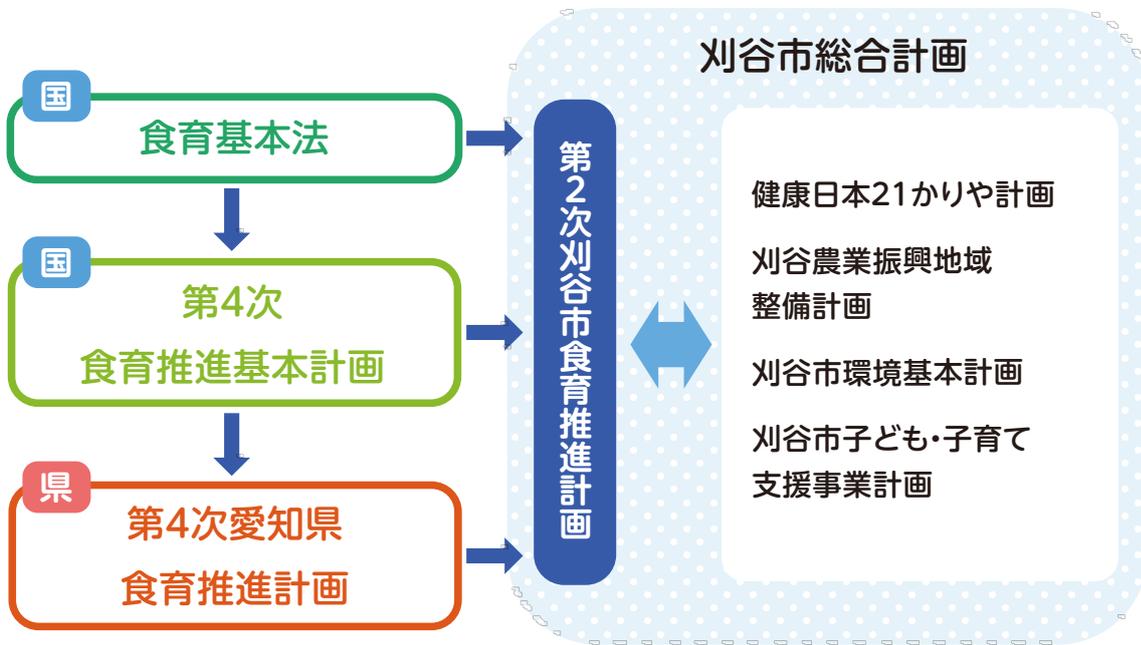
地域の産物や歴史など食文化の理解

安全や品質など食品を選択する能力



2 計画の位置づけ

食育基本法を踏まえ、同法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。
また、本市における関連計画との整合性を保ちます。



3 計画の期間

この計画の期間は、令和3年度（2021年度）～令和12年度（2030年度）の10年間とします。ただし、令和7年度（2025年度）において中間評価を行い、社会情勢の変化や計画の進捗状況などに応じて、必要と判断した場合に計画の見直しを行います。

	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)	令和12年度 (2030年度)	
刈谷市	第2次刈谷市食育推進計画										
						中間評価					
国	第4次食育推進基本計画					第5次食育推進基本計画					
愛知県	第4次愛知県食育推進計画					第5次愛知県食育推進計画					

第2章 刈谷市の現状と課題

1 刈谷市の現状

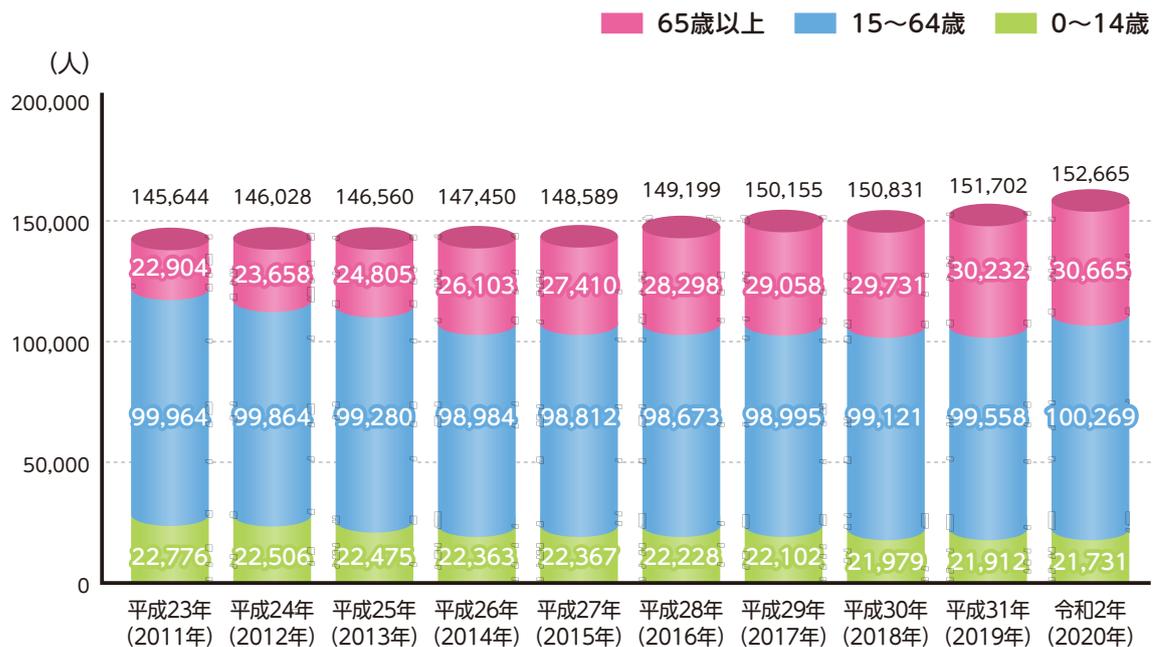
◆ 統計指標から見る現状

(1) 人口の推移

総人口は、令和2年（2020年）に152,665人となっています。年齢3区分別でみると65歳以上の人口が増加しており、高齢化が進んでいることがわかります。



図表1 人口の推移



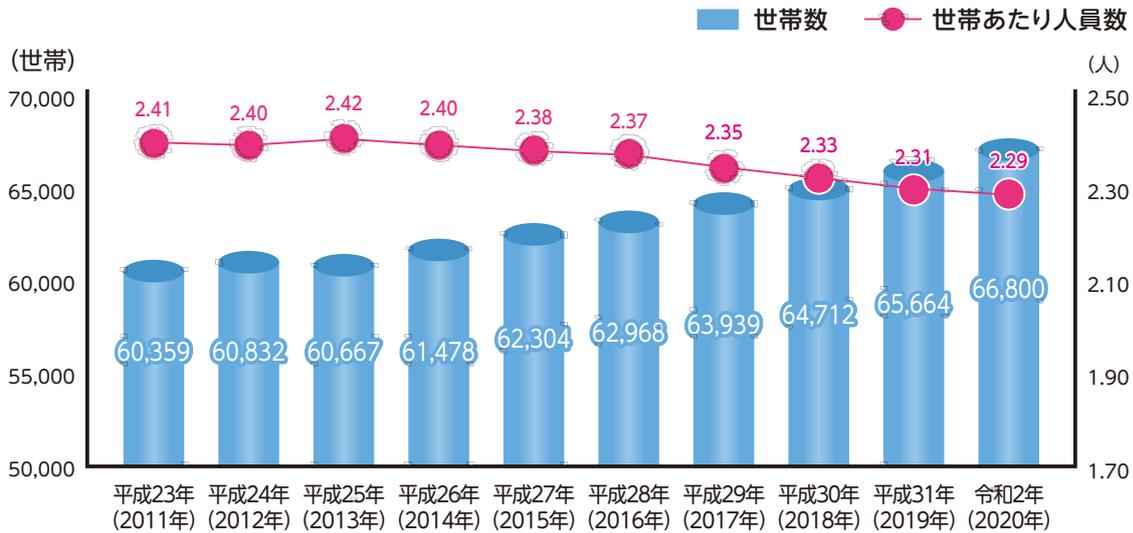
資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）



(2) 世帯の状況

世帯数は、令和2年（2020年）に66,800世帯となっており、平成23年（2011年）より約6,000世帯増加しています。一方で世帯あたりの人員数は減少しており、令和2年（2020年）で2.29人となっています。

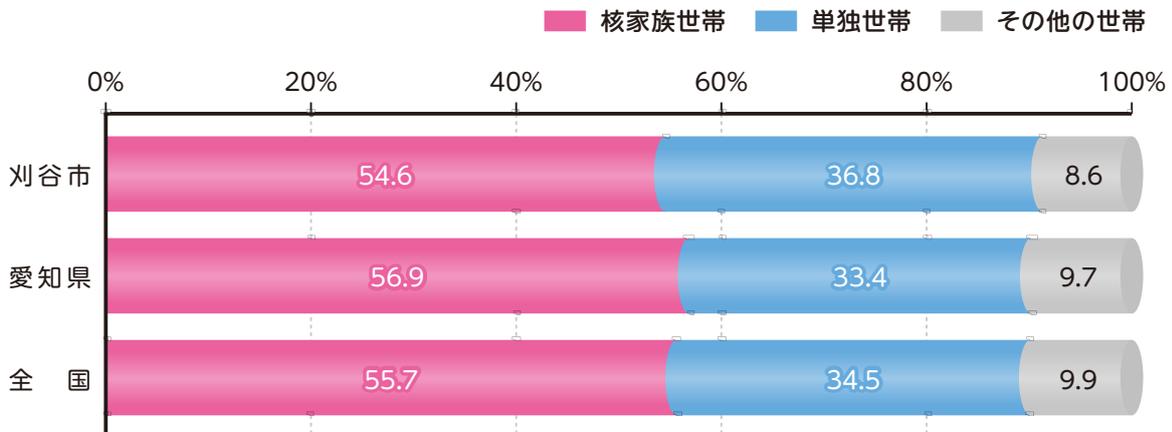
図表2 世帯数及び世帯あたり人員数の推移



資料：刈谷の統計（各年1月1日現在）

世帯種別についてみると、単独世帯が36.8%となっており、国や県と比べてやや高くなっています。

図表3 世帯種別割合

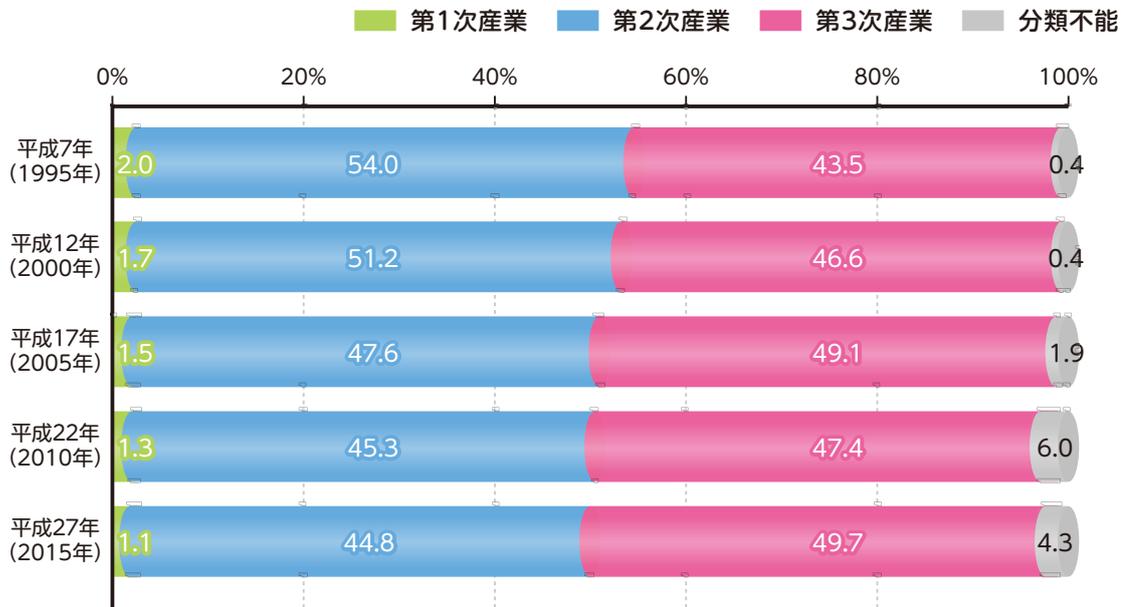


資料：国勢調査（平成27年(2015年)）

(3) 産業別就業者割合の推移

産業別就業者割合の推移についてみると、第1次産業及び第2次産業が減少し、第3次産業が増加している状況となっています。

図表4 産業別就業者割合の推移

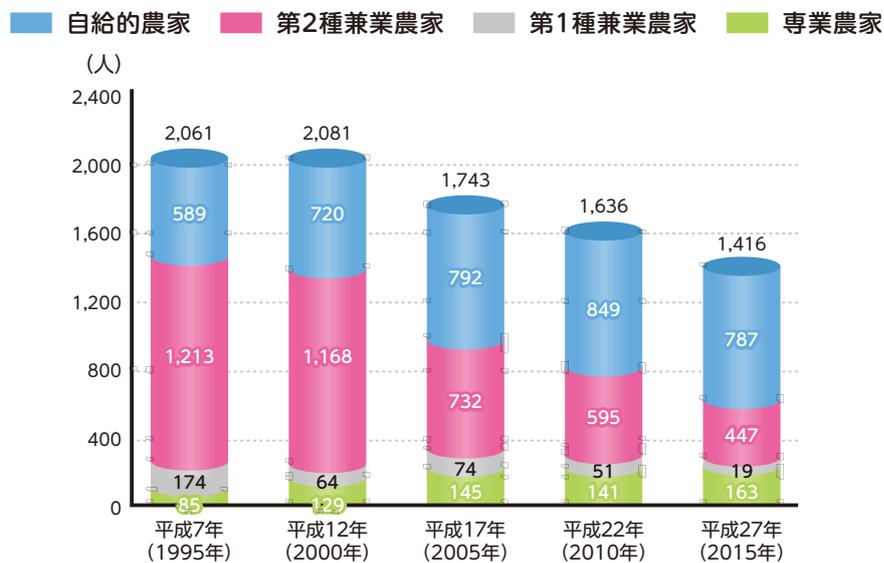


資料：国勢調査

(4) 農業の状況

農家戸数の推移について、平成27年（2015年）では1,416戸となっており、平成7年（1995年）より約600戸減少しています。農家種別でみると、第2種兼業農家が最も減少している状況となっています。

図表5 農家戸数の推移

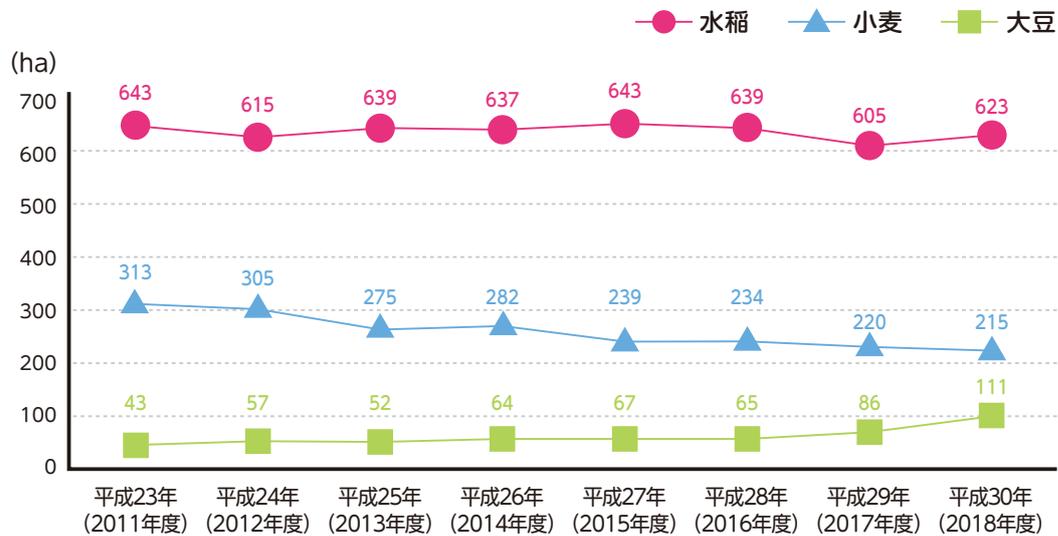


資料：農林業センサス



作付面積の推移についてみると、小麦の作付面積は減少しており、大豆の作付面積は増加している状況があります。

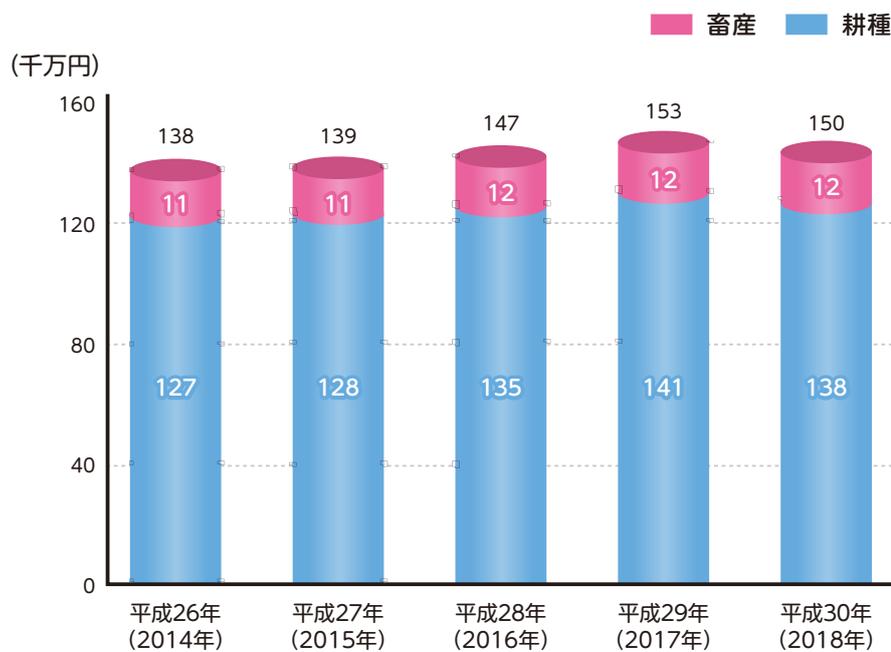
図表6 作付面積の推移



資料：愛知県統計年鑑

農業産出額の推移についてみると、平成30年（2018年）では、15億円となっており、平成26年（2014年）より1億2千万円増加しています。

図表7 農業産出額の推移



資料：市町村別農業産出額（推計）

◆ 刈谷市の食育の現状

刈谷市の食育の現状は、第1次刈谷市食育推進計画の4つの基本目標に対し、アンケート調査の結果を踏まえ、整理しました。

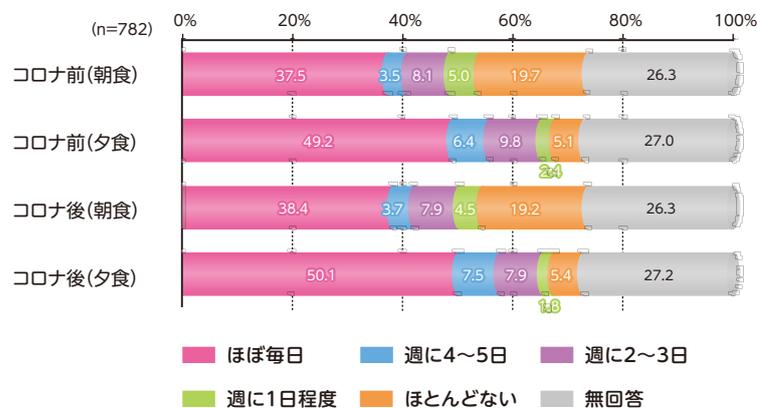
「食」で豊かな心をはぐくむ

アンケート調査では、家族と一緒に住んでいる人の中で、夕食をほぼ毎日家族と一緒に食べる割合は50.1%（前回61.2%）となっています。まだ半数近くの方が家族と一緒に食事をする機会が少ない状況です。刈谷市では単身世帯が多く、だれかと一緒に食事をする機会が少ないことが考えられます。だれかと一緒に食べることで食事が楽しくなり、より一層おいしく感じるすることができます。できるかぎり家族や友人、同僚、近所の人などとコミュニケーションを図りながら楽しく食事をとることができる環境をつくっていくことが必要です。

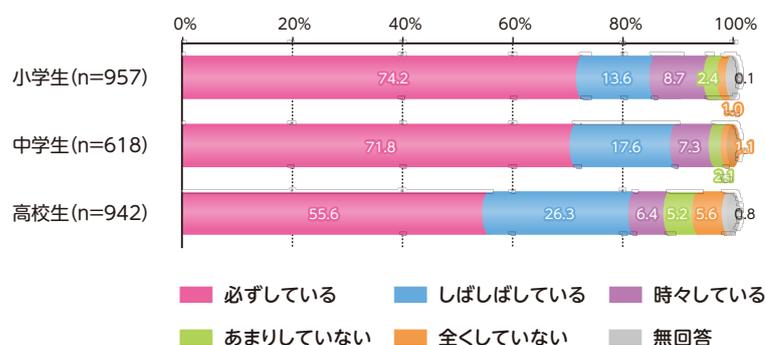
刈谷市では、園や学校、保健センターなどにおいて、子どもたちに対し、食事のあいさつの定着や感謝の気持ちをはぐくむ教育を行ってきました。また、農業体験や料理教室・料理コンテストを行い、体験を通して食への関心を高めてきました。

食事のあいさつは小中学生の7割、高校生の5割が必ずしています。自然の恵み、生産者、調理してくれた人を思い、感謝の気持ちを持つことは、「思いやりの心」「感謝する心」といった豊かな人間性をはぐくみます。今後も食が多くの人や物に支えられていることを伝えるために、体験等の機会を提供し続けることが重要です。

図表8 朝食・夕食を家族と一緒に食べる機会(单身以外)



図表9 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの有無



※調査結果について、比率はすべて百分率で示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。このため、合計が100.0%にならないことがあります。



「食」で元気な体をはぐくむ

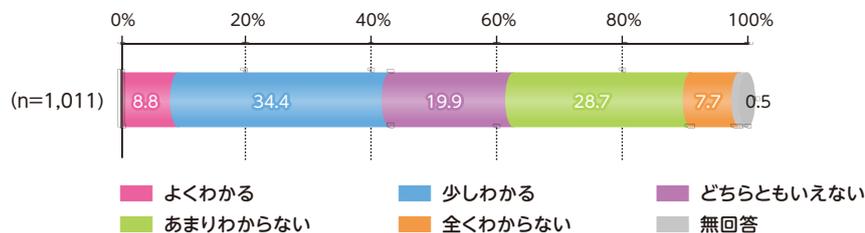
アンケート調査では、自分に適した食事量・栄養バランスを知っている人は4割程度となっています。

食育を実践している人は5割弱となっています。実践内容としては、「栄養バランスに気を付ける」と「規則正しい食生活を送る」が多くなっています。一方で、実践していない理由としては、「食育」自体よく知らないから」「好きなものを食べたいから」が多くなっています。

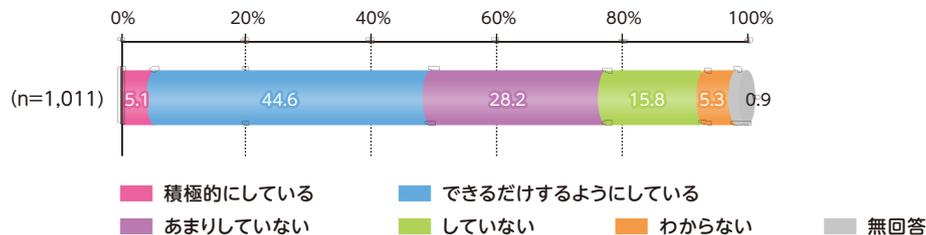
刈谷市では、保育園などの「園だより」や小中学校などの「食育だより」、広報紙を通じて食に関する情報提供を行ってきました。また、料理教室や栄養教室において食についての理解の促進を図ってきました。

食育について、正しく理解し、実践していくことは、健康な体をつくる基盤となります。今後も市民が食事の大切さや自分に合った栄養バランスを理解し、実践へとつなげていくことができるような支援が重要です。

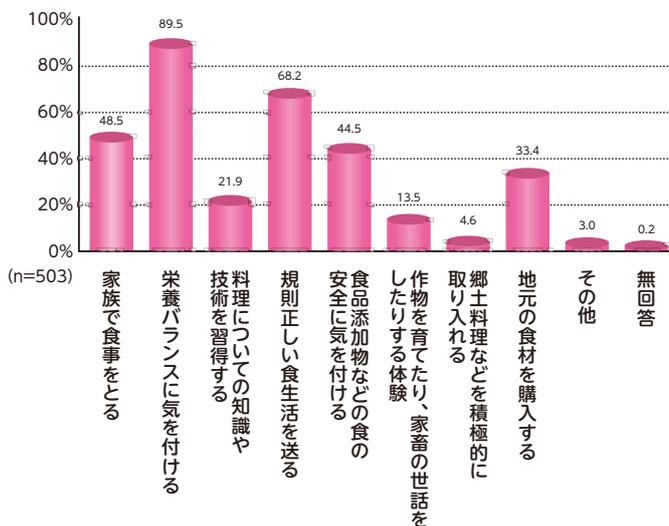
図表10 健康を維持するために、自分に適した1日の食事の量とバランスについて



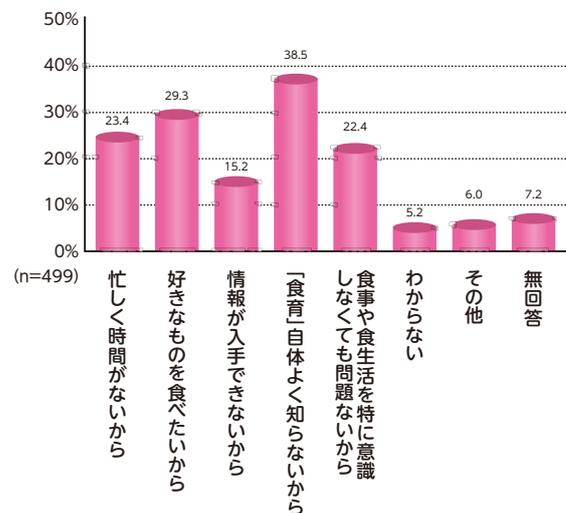
図表11 日頃から健全な食生活をおくるための「食育」実践の有無



図表12 「食育」として実践していること



図表13 「食育」を実践していない理由



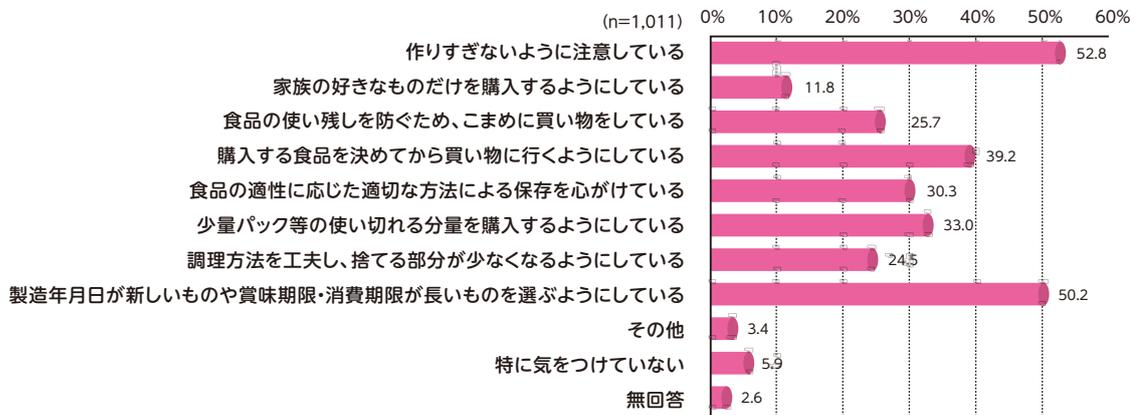
環境にやさしい「食」をすすめる

市民の9割以上が食品の食べ残しや廃棄を少なくするために意識して行動しています。また、食べ残しや食品を捨てることに関して、小中学生の9割以上が「もったいない」と感じています。

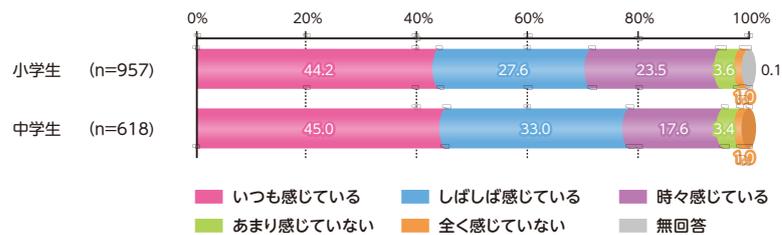
刈谷市では、調理法などを工夫し給食の食材廃棄の削減や、食べ物を無駄にしない教育を進めてきました。

地産地消は地元の農家を支援することや消費者の安心だけでなく、輸送にかかる温室効果ガス削減にもつながります。刈谷市では、イベントなどで地場産物の即売を行ったり、給食における地場産物の使用割合を高めてきましたが、アンケート調査では、地元の農水産物（三河産・愛知県産）を意識して購入している人は1割程度となっています。また、刈谷市の特産物知らない人は6割となっています。今後、地元食材を知り、購入することは旬なものを食べられるだけではなく、環境にもやさしいということ伝えていく取組が重要です。

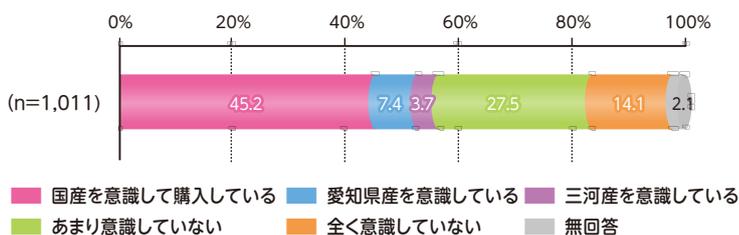
図表14 食品の食べ残しや廃棄を少なくするために注意していること



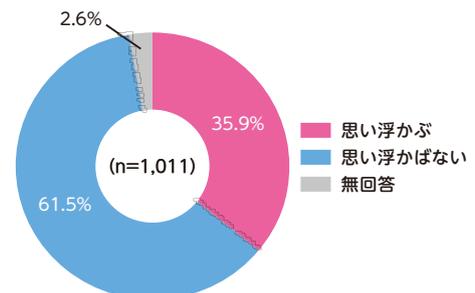
図表15 食べ残しや食品を捨てることに関して、日頃から「もったいない」と感じるか



図表16 地元農産物の購入について



図表17 刈谷市の特産物について





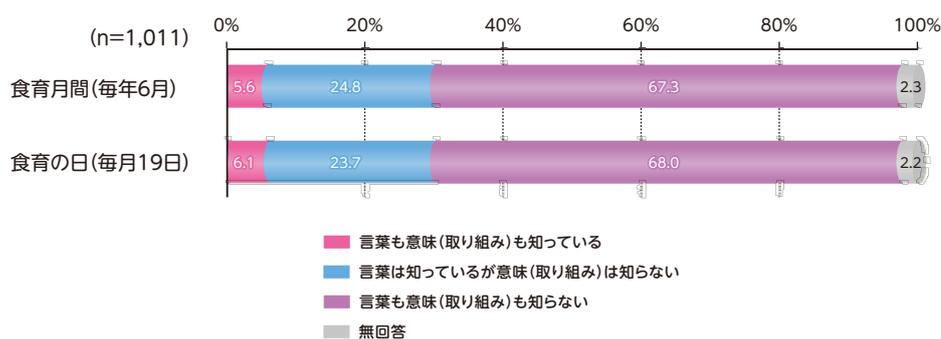
みんなで「食育」をすすめる

アンケート調査から「食育の日」「食育月間」の認知度（「言葉も意味（取り組み）も知っている」＋「言葉は知っているが意味（取り組み）は知らない」）はそれぞれ30.4%、29.8%となっています。

刈谷市では教諭や保育士へ食育の研修を実施してきました。また、団体間の連携を進めてきました。

食育は行政だけでなく、地域、団体、企業などが連携して進めていく必要があります。

図表18 「食育」という言葉や「食育」に関する取り組みについて



2 刈谷市の食育に関する課題

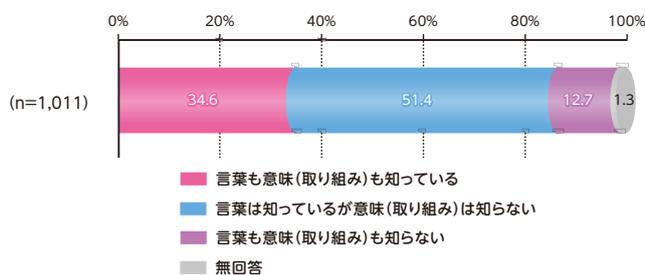
認知度の低さ

食育を「言葉も取り組みも知っている」は34.6%（前回41.2%）となっており、食育を実践していない理由は「[食育] 自体よく知らないから」が最も多くなっています。

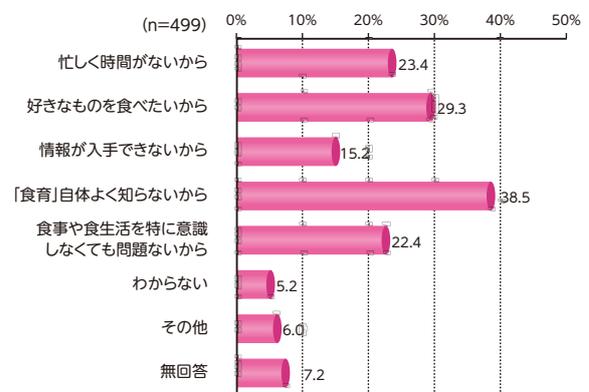
食育は言葉を知っていてもどのようなことを行えばいいかといった内容を知らなければなかなか実践ができるものではありません。

食は心身の健康に直結するものであり、また私たちの生活から切っても切り離せないものです。そのため、食育の内容をわかりやすく市民に伝え、浸透させていくことが必要です。

図表19 「食育」について



図表20 「食育」を実践していない理由

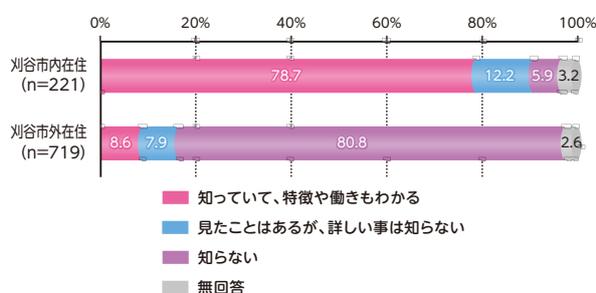


高校生への調査では、市内在住高校生の8割程度が「しょくまるファイブ」の特徴や働きを理解しています。また、食育の実践では、「積極的にしている」と「できるだけするようにしている」の合計が全体の4割程度にとどまっています。

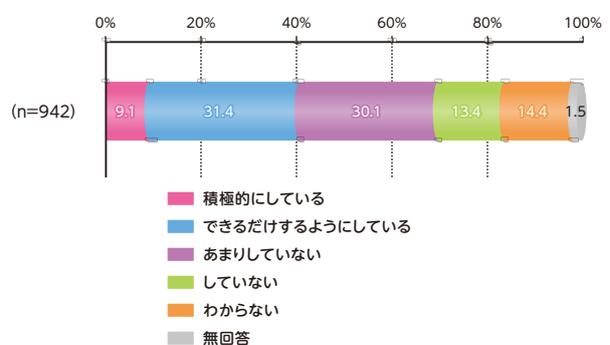
刈谷市では、小中学校で「しょくまるファイブ」を活用し、食育の啓発をしてきました。それにより、食育の理解は進んでいますが、実践につながっていないことが考えられます。

今後は食育とのつながりの啓発とともに、食育を実践できる力を身につけていく教育が必要です。

図表21 「しょくまるファイブ」について



図表22 日頃から健全な食生活をおくるための「食育」実践の有無

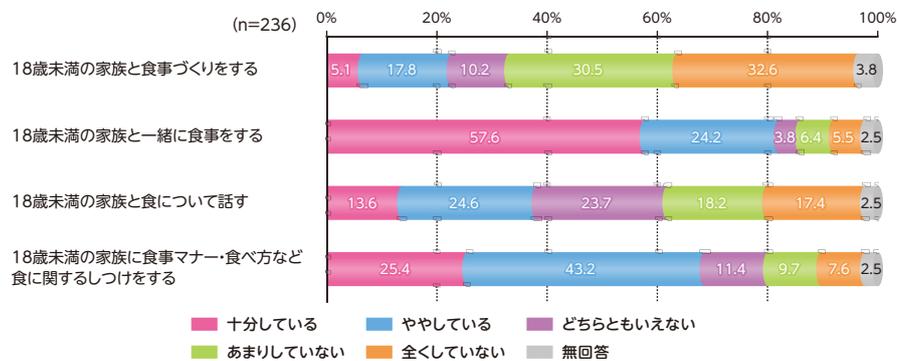




18歳未満の家族との食育の実践について、「一緒に食事づくりをする」ことや「食について話す」ことがなかなかできていない状況になっています。

子どもの食への関心を高めるためにも、今後は家族で一緒に食事づくりを行うといった実践を進めていく必要があります。

図表23 同居の18歳未満の家族との食生活について



性別による意識の差

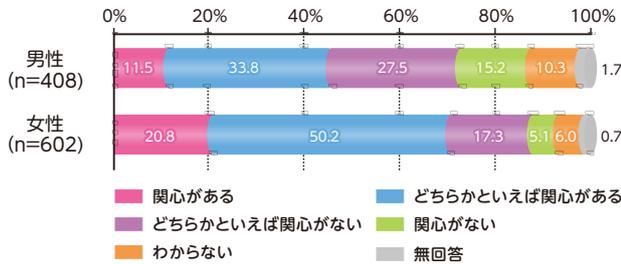
アンケート調査結果より、食育に“関心がある”（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）は女性が71.0%、男性が45.3%となっています。

また、食育の実践についても、“実践している”（「積極的にしている」＋「できるだけするようにしている」）は、女性が60.8%、男性が33.4%となっています。自分に適した食事量と栄養バランスの理解度については、“わかる”（「よくわかる」＋「少しわかる」）は、女性が48.8%、男性が34.8%となっています。

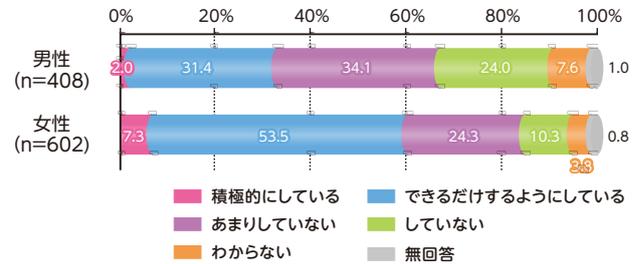
男性は、食育を知らない割合が高く、食事づくりにかかわる機会が少ないことが性別による意識の差がみられる要因の一つに考えられます。

そのため、今後は、男性が積極的に食事にかかわっていけるような取組が重要です。

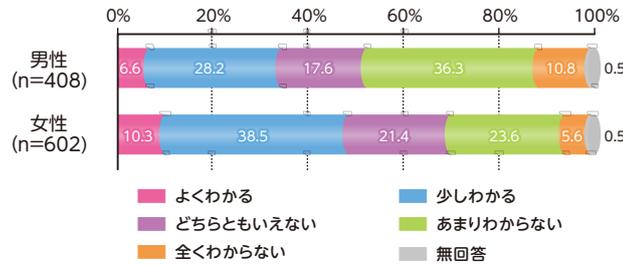
図表24 「食育」への関心の有無



図表25 「食育」実践の有無



図表26 健康を維持するために、自分に適した1日の食事の量とバランスについて





若年層の食育

食育の実践について、20歳代のみ「あまりしていない」の割合が一番多くなっています。

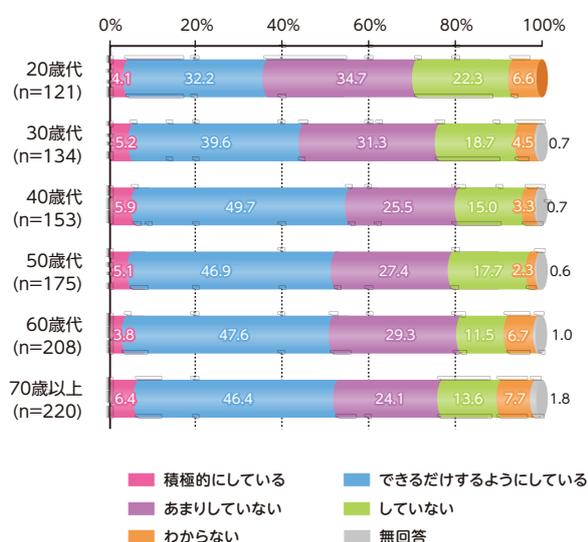
また、20歳代の食事バランスガイドの認知度は4割以上が「言葉も意味も知っている」となっており、ほかの年代よりも高くなっています。

一方で、朝食を毎日食べている割合をみると、20歳代・30歳代の男性は6割にも達していない状況です。朝食を食べなくなった時期としては「社会人になってから」が4割以上となっています。

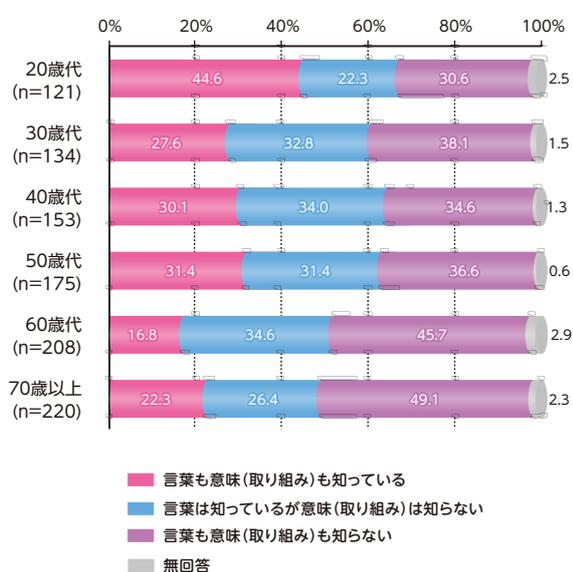
若年層は食育の理解は進んでいますが、それが実践につながっていないことがわかります。

次代の親世代となる20歳代・30歳代の食習慣は子どもの食習慣にも影響することが考えられます。また、若い世代は食に関する情報を家族から得ている割合が高いので、親は子どもへ食に関する情報を伝える役割を担っています。そのため、若年層への食育を推進し、将来親になったときに子どもへ食育を伝えられるようにしていくことが重要です。

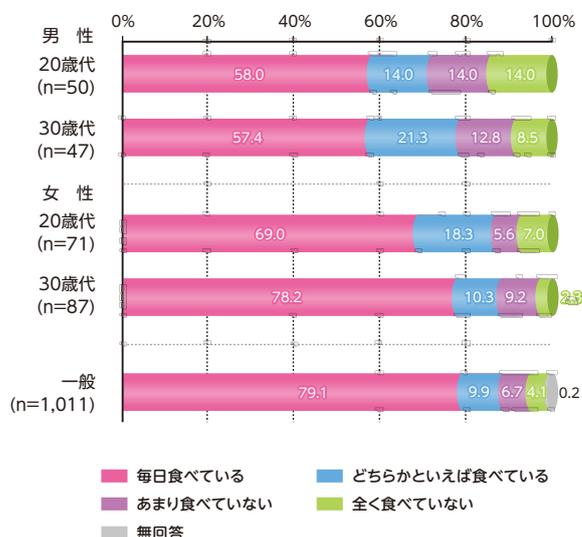
図表27 「食育」実践の有無



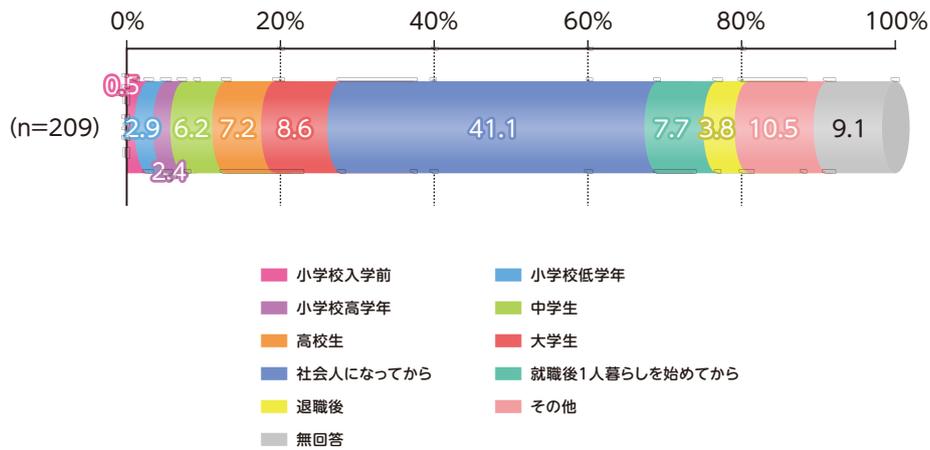
図表28 「食事バランスガイド」という言葉について



図表29 朝食の摂取



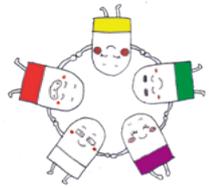
図表30 朝食を食べなくなった時期



食に関する情報の入手について20歳代、30歳代はインターネットに頼っている割合が最も高くなっています。このことからこの年代に向けた食の情報発信はインターネットが効果的であると考えられます。

図表31 「食」に関する情報の入手先





伝統食・郷土料理への関心の低さ

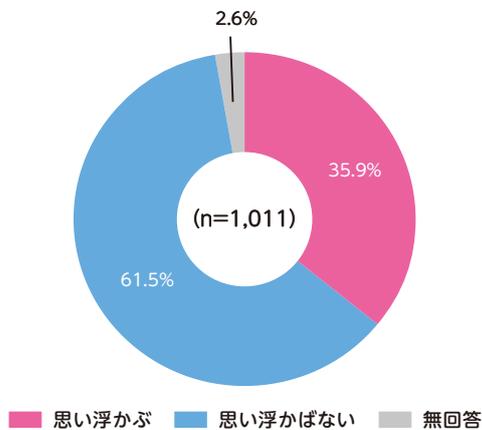
アンケート調査結果より、市の特産物や郷土料理について思い浮かぶ人が少ないことがわかります。

伝統食や郷土料理への関心は、20歳代から40歳代では“関心がある”（「関心がある」＋「まあまあ関心がある」）が5割以上になっているのに対し、50歳代以降は4割程度となっています。

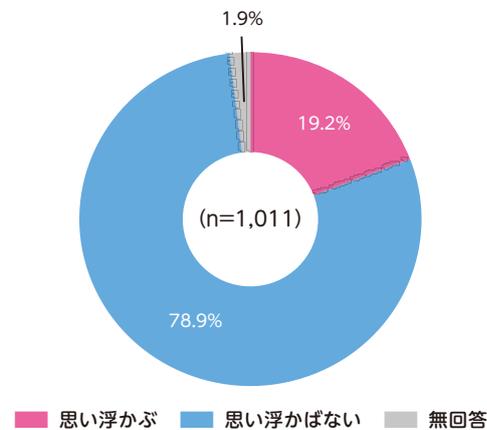
また、食育推進のため「食文化の継承のための活動への支援等」をすることが重要かどうかの質問に対し、20歳代では65%以上が“重要”（「重要」＋「やや重要」）としています。

第1次計画では、「伝統食などの食文化の継承」において、子どもや若い世代へ受け継ぐことを推進してきましたが、引き続き伝統食などを伝えていくことが重要です。

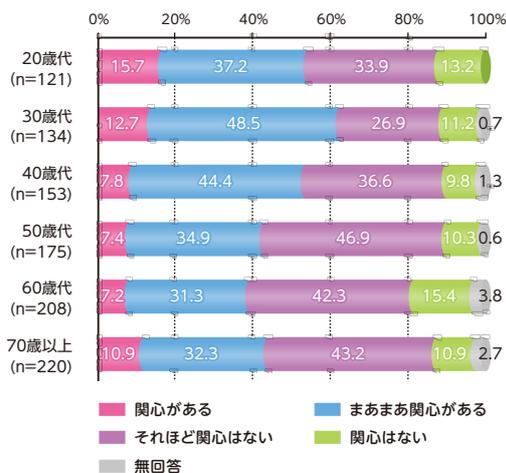
図表32 刈谷市の特産物について



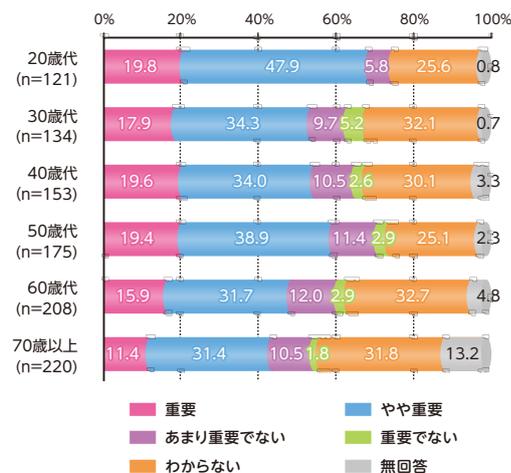
図表33 三河地方・刈谷市の郷土料理について



図表34 伝統食や郷土料理への関心の有無



図表35 「食文化の継承のための活動への支援等」の重要度



第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

第1次計画からの基本理念を引き継ぎます。この計画で、市民の皆さまが食を楽しみながら体とところが健康になり、そして笑顔になることを目指します。

**「食」を楽しもう！刈谷
「食」はみんなの笑顔をつくる！**

2 基本目標

この計画では、食を通じて、“豊かな心をはぐくむ”“元気な体をつくる”“環境をまもる”そして、“輪をひろげる”ことを基本目標として取り組みます。

基本目標1

「食」で豊かな心をはぐくむ

基本目標2

「食」で元気な体をつくる

基本目標3

「食」で環境をまもる

基本目標4

「食」の輪をひろげる



3 施策体系

基本理念	基本目標	取組
「食」を楽しもう！刈谷 「食」はみんなの笑顔をつくる！	1. 「食」で豊かな心をはぐくむ	(1) 「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ
		(2) 「食」への感謝の気持ちを育てる
		(3) 体験を通して「食」への関心を深める
		(4) 伝統食などの食文化を継承する
	2. 「食」で元気な体をつくる	(1) 食事や栄養についての正しい知識を得る
		(2) 健康な体をつくる食生活を実践する
		(3) 「食」の安全・安心のための理解を深める
	3. 「食」で環境をまもる	(1) 食べ物や資源を大切にする食生活を推進する
		(2) 地産地消を推進する
	4. 「食」の輪をひろげる	(1) ライフステージに対応した食育の実践を進める
		(2) 生産から消費までの「食」の循環を推進する
		(3) 適切な情報を提供する体制を整備する



第4章 具体的な取組

基本目標1 「食」で豊かな心をはぐくむ

(1) 「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ

めざす姿

- ◆ 家族みんなで一緒に食事を作り、食事を楽しみます。
- ◆ 「食」を通じて、地域交流を図ります。

家庭で取り組む行動

- 家族みんなで一緒に食べることの楽しさを知りましょう。
- 家族みんなで食事づくりに関わり、コミュニケーションを図りましょう。
- 家族や友人、同僚、地域の人と食事をする機会を大切にしましょう。
- ゆとりのある食事時間を持ち、会話を楽しんで食べましょう。
- 正しく箸を持つなど、基本的な食事のマナーを身につけましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 高齢者の食事・軽食を通じて、コミュニケーションを図りましょう。
- 地域などで、ともに食事ができる行事や料理教室を行いましょう。
- 子どもがだれかと一緒に食事を楽しむ機会をつくりましょう。
- ワークライフバランスを進め、家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう。

市の取り組む行動

- 園・学校における保護者・地域住民との食を通じた交流を促進します。
- 箸の正しい持ち方など、食事のマナーの指導を行います。
- 乳幼児健診や離乳食講習会において、子どもとの食を楽しむことを伝えます。



(2) 「食」への感謝の気持ちを育てる

めざす姿

- ◆ 自然の恵みや命をいただくことへの感謝の気持ちを持ちます。
- ◆ 地域交流の中で「食」への感謝の気持ちを育てます。

家庭で取り組む行動

- つくってくれた人に感謝して食べましょう。
- 自然の恵みや命をいただくことを家族で考えてみましょう。
- 食事のあいさつをしましょう。
- 生産者のことを考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 生産者と関わるなど食に関する感謝の気持ちを育てる機会を設けましょう。
- 地域交流の中で、食に感謝することの大切さを伝えていきましょう。

市の取り組む行動

- 「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつの定着に向けた指導・啓発を行います。
- 園・学校において食に対する感謝の気持ちをはぐくめるようにしていきます。
- 正しい食生活の指導などにより、食べ物を大切にす気持ちの啓発を行います。
- 農作業体験を通じて食への感謝の気持ちを育てます。

(3) 体験を通して「食」への関心を深める

めざす姿

- ◆ 子どもの頃から料理や買い物を楽しみます。
- ◆ 農作業体験など「食」を考える機会を持ちます。

家庭で取り組む行動

- 子どもと一緒に買い物から食事の準備、後片付けまで行うことで、食への興味を深めましょう。
- 家族で食事づくりを楽しみ、子どもも料理を作る力を身につけましょう。
- 家庭菜園などで野菜などを栽培し、それらを食べることにより、食について考えてみましょう。
- 農作業を体験し、食について考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 食に関するイベントを実施し、体験を通じて食を学ぶ機会を設けましょう。
- 農作物を育て、その収穫の喜びを分かち合えるようにしましょう。

市の取り組む行動

- 料理教室を開催し、調理する力の取得や食への関心を深められるようにします。
- 園・学校において、野菜作りなどの栽培を経験できるようにします。
- 家庭での食に関する手伝い（調理含む）の実施を促進します。
- 小・中学校における農業体験学習（教育ファーム）の実施・支援をします。
- 親子農業体験教室・親子農作物収穫体験教室を開催します。
- 市民菜園・市民農園を活用し、利用者への支援を充実していきます。
- 男女共同参画を進め、男女ともに食事づくりに取り組みます。
- 子ども向け料理教室などを開催し、食への関心を高めます。



(4) 伝統食などの食文化を継承する

めざす姿

- ◆ 世代を超えて行事食や伝統食を楽しみます。
- ◆ 郷土料理を次の世代に伝えます。

家庭で取り組む行動

- 行事食や郷土料理に関心を持ちましょう。
- 季節の行事や地域の行事に合わせた料理を楽しみましょう。
- 地域の特産物を使った料理を作ってみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 地域の行事や世代間交流を通して、行事食や伝統食を伝えましょう。
- 地域の特産物を味わう機会を設けましょう。

市の取り組む行動

- 園・学校において行事食や郷土料理の提供を行います。
- 「園だより」「食育だより」などを使った行事食や郷土料理に関する情報の提供を行います。
- 料理教室などを通じて伝統食に触れる機会を提供します。

基本目標 2 「食」で元気な体をつくる

(1) 食事や栄養についての正しい知識を得る

めざす姿

- ◆ 一人ひとりが自分に適した食事を理解します。
- ◆ 食事や栄養についての正しい知識を伝えます。

家庭で取り組む行動

- 朝ごはんの重要性について学び、理解しましょう。
- 自分に合った食事量や食事内容を知りましょう。
- 市や地域で開催される講座や料理教室に積極的に参加しましょう。
- 市や学校などが発信する情報を活用しましょう。
- 年齢による必要な栄養素の変化を理解しましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 食事や栄養に関する講座や料理教室を開催しましょう。
- バランスのとれた食生活の啓発を行きましょう。

市の取り組む行動

- 各種保健事業において栄養バランスや生活リズムについての知識の普及を図ります。
- 管理栄養士が市内事業所へ出張し、講座を実施することで、正しい食行動へと変えるきっかけ作りを支援します。
- 食や食育に関する講演会などを実施します。
- 離乳食レシピ、手作りおやつレシピの掲示・配布を行います。
- 園・学校において、年間食育計画を作成します。
- 園において、教材を用いた食に関する指導・啓発を行います。
- 学校において、総合的な食に関する教育を実施します。
- 給食参観・試食会などで、給食についての情報を提供します。
- 児童の給食センター見学を実施し、給食や食についての理解を深められるようにします。
- 食に関する相談や質問に答える機会を設け、支援します。
- 「園だより」「食育だより」による食に関する情報の提供を行います。
- 広報紙やポスター、パンフレットなどを使った正しい食事や栄養バランスに関する知識の普及・啓発を実施します。
- 料理教室を実施し、食についての理解の促進を図ります。
- 介護予防事業での食に関する正しい知識を習得する機会を提供します。



(2) 健康な体をつくる食生活を実践する

めざす姿

- ◆ バランスの取れた食事をよく噛んで食べます。
- ◆ 規則正しい食生活を送ることができるよう支援します。

家庭で取り組む行動

- 栄養バランスを意識し、かたよりのない食事をとりましょう。
- よく噛（か）んでゆっくり食べましょう。
- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- 毎日三食をできる限り決まった時間に食べましょう。
- 野菜を意識して多く食べましょう。

地域や団体で取り組む行動

- ワークライフバランスを実践し、規則正しい食生活を送ることができるよう支援しましょう。
- 地域の子どもが正しい食習慣を送ることができるよう支援しましょう。

市の取り組む行動

- 園において、生活リズムや正しい食生活についての指導・啓発を行います。
- 小・中学校において「体力向上プロジェクト」を実施し、生活習慣の改善や正しい食生活を実践できるようにします。
- 栄養教諭・栄養職員による給食指導を行います。
- 肥満・やせ傾向にある子どもに対する支援を行います。
- 各種栄養教室において、栄養実習や栄養講話を実施します。
- 特定保健指導などにおいて、食習慣改善のための支援を行います。
- 介護予防事業において、栄養士が低栄養の予防・改善・相談などの指導を行います。
- 妊産婦や乳幼児への歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 高齢者への歯科口腔機能健康診査の実施及び指導を行います。
- 園・学校における歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 成人歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 地域・団体の行う活動を支援します。

(3) 「食」の安全・安心のための理解を深める

めざす姿

- ◆ 「食」の安全に関して理解を深めます。
- ◆ 「食」の安全・安心につながる取組を行います。

家庭で取り組む行動

- 食品品質表示を理解しましょう。
- アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう。
- 食品の衛生に関する知識を身につけましょう。
- 食の安全や安心とは何かを考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 安全な食品・食材を消費者に提供しましょう。
- アレルギー物質や生産者・生産地など消費者が知りたい情報を提供しましょう。
- 消費者と意見交換できる場を設けましょう。
- 製造過程の見学や情報開示をしていきましょう。

市の取り組む行動

- 離乳食対応・アレルギー対応（各小・中学校でのアレルギー対応委員会の設置など）を行い、安全な給食を提供します。
- 保護者向けに給食センターの見学会を行い、給食についての理解につなげます。
- 広報紙・ホームページなどによる食の安全についての情報提供を行います。
- 乳幼児健康診査や離乳食講習会においてアレルギーや危険な食べ物についての情報を提供します。
- 広報紙やポスター、パンフレットなどを使った正しい食事や栄養バランスに関する知識の普及・啓発を実施します。



基本目標 3 「食」で環境をまもる

(1) 食べ物や資源を大切にできる食生活を推進する

めざす姿

- ◆ 食べ物や水、電気、ガスなどの資源を大切にします。
- ◆ 食品廃棄を少なくします。

家庭で取り組む行動

- 作りすぎないように注意しましょう。
- 調理方法を工夫し、捨てる部分を少なくするようにしましょう。
- 食品の適性に合った適切な方法での保存を心がけましょう。
- 自分に合った量を残さず食べましょう。
- エコクッキングを実践しましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 環境に配慮した食にかかわる講座やイベントを開催しましょう。
- フードバンクを活用するなど、食に関わるごみの減量に努めましょう。

※フードバンクとは…安全に食べられるが包装の破損や過剰在庫、印字ミスなどの理由で、流通に出すことができない食品を、企業などが必要としている施設や団体、世帯に無償で提供する活動のことです。

市の取り組む行動

- 環境に配慮した食生活に向けた広報・啓発を行います。
- ごみの減量・分別を促進します。
- 調理方法や献立の工夫による給食の食材廃棄の削減に努めます。
- 食べ物を無駄にしない食事の指導・教育を促進します。
- 食品ロス削減について、グリーンカレンダーやホームページへの掲載、市役所食堂に掲示物を設置し、取組への啓発・普及を図ります。
- エコクッキング講座などを実施し、環境に配慮した食を推進します。
- 環境に配慮した農業を推進します。
- 食用油や食べ物の残りを流さないなどの、家庭でできる生活排水対策の普及・啓発を実施します。

(2) 地産地消を推進する

めざす姿

- ◆ 地元の食材を積極的に消費します。
- ◆ 地場産物への関心を高めます。

家庭で取り組む行動

- 地元でとれる食材を知りましょう。
- できるだけ地元の食材を選びましょう。
- 旬の食材を使いましょう。
- 地産地消に取り組んでいる飲食店を選ぶようにしましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 直売所やスーパーの常設コーナーなどで、地場産物の販売活動を強化しましょう。
- 外食産業や企業内食堂において地場産物を積極的に利用しましょう。
- 地場産物を取り扱っている店舗などのPR活動を充実させましょう。

市の取り組む行動

- イベントなどにおいて地場産物の即売を行います。
- オーナー制度などにより地場産物の消費拡大を図ります。
- 地場産物を使った加工技術の普及を図ります。
- 地場産物を使った加工品の開発支援を行います。
- 広報紙などを通じた地場産物の消費啓発活動を実施します。
- 給食において地場産物を積極的に使用します。
- 地元の食材をPRする機会を創出します。
- 給食の献立表に地場産物がわかるように表記し、周知します。



基本目標 4 「食」の輪をひろげる

(1) ライフステージに対応した食育の実践を進める

ライフステージごとで課題が異なるため、乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでのテーマを明らかにして、取り組みます。

乳幼児期 (0～5歳頃)	味覚や咀嚼（そしゃく）機能などの発達が著しい時期です。 口だけでなく、みて、さわって、と五感を使って食に触れることが大切です。 食べることを楽しみ、食べる力を身につけていきましょう。
少年期 (6～15歳頃)	心身の成長が著しい時期です。 食の基礎を身につけることが大切です。 正しい食習慣を身につけると同時に、食事づくりのお手伝いなどを通して食への関心を高めましょう。
青年期 (16～29歳頃)	身体的、精神的に成長が完了し、自立し始める時期です。 食の外部化が進む時期でもあるため、自分の健康は自分で守ることが大切です。 自ら実践する力を身につけていきましょう。
壮年期 (30～44歳頃)	ライフイベント（結婚・出産など）により生活が大きく変化する時期です。 自分のライフスタイルに合った食生活を実践することが大切です。 また、次世代を担う子どもたちと一緒に食に関する経験を深め、食に関する知識などを伝えていきましょう。
中年期 (45～64歳頃)	家庭や社会において責任を担い、働き盛りで自分の健康に関心が持ちにくい時期です。 メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善につながる食を通じた健康づくりを実践していきましょう。
高齢期 (65歳頃～)	加齢に伴う体の変化、体力の低下がみられる時期です。 個々の特性に応じながら、低栄養にならないよう必要な栄養をバランスよくとりましょう。

1.
「食」で
豊かな心
をはぐくむ

(1)「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ

家族みんなで一緒に食べることの楽しさを知る

食事のマナーを身につける

(2)「食」への感謝の気持ちを育てる

食事のあいさつ習慣を身につける

つくってくれた人に感謝する

(3)体験を通して「食」への関心を深める

買い物についていく

買い物や食事の手伝い、料理をし、食に

野菜が育つところをみる

野菜を育て、収穫の喜びを

(4)伝統食などの食文化を継承する

行事食を楽しむ

伝統

2.
「食」で
元気な体
をつくる

(1)食事や栄養についての正しい知識を得る

いろいろな食べ物をみて、触って、味わう

栄養バランスの取れた食事を知る

(2)健康な体をつくる食生活を実践する

一人ひとりに合わせた離乳食を進める

食事を楽しむ

バランス食事

規則正しい食生活を身につける

(3)「食」の安全・安心のための理解を深める

アレルギーなど体質や体調に合わせた食事をとる

食の安全・安心を知る

3.
「食」で
環境をまもる

(1)食べ物や資源を大切に
する食生活を推進する

食事は適量を残さず食べる

(2)地産地消を推進する

旬のものを味わう

刈谷市産・愛知県産

4.
「食」の
輪をひろげる

(2)生産から消費までの「食」の循環を推進する

地元の農作物や生産者の知識を得る

(3)適切な情報を提供する体制を整備する

園や学校等で得た知識を家族と共有する

青年期

16~29歳

壮年期

30~44歳

中年期

45~64歳

高齢期

65歳~

家族や友人、同僚と食事をする機会を大切にする	子どもが楽しく食事ができるように努める	家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむ	
食事のマナーを守りながら楽しんで食事をする			
自然の恵みや命をいただくことを家族で考えてみる			
命をいただくことに感謝する		感謝の気持ちを次世代に伝える	
興味を持つ	男女ともに食事づくりを楽しむ	子どもと一緒に食事づくりを楽しむ	他世代と食事づくりを楽しむ
感じる	家庭菜園をしたり、農作業体験をし、食について考える		
食を知る、味わう	行事食や伝統食を楽しむ	行事食や伝統食を次世代に伝える	
適正体重・食事の適量を知る	年齢に応じた栄養バランス・食事量を知る		
のとれたをとる	自分に適した栄養バランス・量の食事をとる		低栄養にならないよう、必要な栄養をとる
規則正しい食生活を送る	生活リズムに合わせた食習慣を送る		
食品の表示についての知識を得る	食品の安全に関する知識を持ち、安全安心な食品を選ぶ		
環境に配慮した食生活について考える	エコクッキングなど環境に配慮した食生活を実践する		
の食材を知る	地元食材を積極的に取り入れる		
生産から消費までの食の循環を理解する			
食に関する情報を積極的に収集する		得た情報を適切に判断し、食生活に活かす	

(2) 生産から消費までの「食」の循環を推進する

めざす姿

- ◆ 「食」の循環を理解します。
- ◆ 生産や消費に関する団体のつながりを強めます。

家庭で取り組む行動

- 農作業の体験に参加してみましよう。
- 食料の生産から消費までの一連の流れを理解しましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 農作業に関する多様な体験の機会をつくりましよう。
- 安全な食品・食材を消費者に提供しましよう。
- 食べ残しや食品廃棄物を飼料や肥料などの原材料として再利用しましよう。
- 生産者と販売者の交流する機会を設けましよう。
- 食育に関するボランティアを育成しましよう。

市の取り組む行動

- 食品残さ（ざんさ）^{*1}を飼料などに再利用するため事業者や関係市町と調整します。
- 持続可能な生産方法や資源管理に関する情報を提供します。
- エシカル消費^{*2}を周知・啓発します。

※1 食品残さとは…食品由来のごみのことをいい、飲食店で調理した残りや売れ残り、客の食べ残し、消費期限切れの商品などのことです。

※2 エシカル消費とは…地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。



(3) 適切な情報を提供する体制を整備する

めざす姿

- ◆ 必要な情報を積極的に収集します。
- ◆ 情報をわかりやすく伝えます。

家庭で取り組む行動

- 積極的に情報を収集しましょう。
- 一人ひとりが食についての正しい情報を収集しましょう。
- 信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 関係団体と情報を共有しましょう。
- 様々なイベントや行事で食育についての啓発を行いましょう。
- 食に関しての知識を学ぶ機会を提供しましょう。

市の取り組む行動

- 関係者の情報交換や意見調整の場を設けます。
- インターネットやSNSを活用し、わかりやすい情報を提供します。
- 事業所などへ必要な情報を提供します。
- 市民や事業所からの相談体制を整備します。

第5章 重点プログラム

重点プログラム 1

子どもに対する栄養バランスについての知識の普及

アンケート調査では、食育を推進する上で「学校、保健所などにおける食育の推進」が最も重要といった結果が出ています。第1次計画では子どもへの食育に力を入れて推進してきました。小学生から市内在住の高校生までの「しょくまるファイブ」の言葉や内容についての認知度は高い状態です。理解をしていることは食育を進めていくうえでの基盤となります。そのため、今後も引き続き子どもに対して、「しょくまるファイブ」を通して食育の啓発を進めていきます。

重点プログラム 2

家族で料理・作物栽培に触れる機会の創出

アンケート調査では、食育推進の重要度では、「家庭における食育の推進」が2番目に高くなっています。

家族で一緒に食事をすることは多いですが、一緒に食事づくりをすることはあまりできていません。家族で料理をすることは、食の関心を高めるとともに、家族内のコミュニケーションを深め、食育の推進につながります。また、作物栽培をすることは、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育てます。そのため、家族で料理や作物栽培をする機会を創出し、楽しみながら食への関心を深めていくことを進めていきます。

重点プログラム 3

若年層（次世代の親世代）への「食育」の啓発

刈谷市は県内有数の工業地域であり、生産年齢人口割合は愛知県内で4番目に高くなっています。20歳代後半から30歳代前半の男性が多いことが刈谷市の人口の特徴となっています。

20歳代から30歳代の若年層は、ほかの世代と比べ、朝食の欠食率が高いことや食育の実践をあまりしていないことが課題となっています。

20歳代・30歳代はこれから親になる世代でもあり、次世代に伝えていく役割を今後担っていきます。そのため、若年層（次世代の親世代）に食育を啓発していきます。

重点プログラム 4

高齢者に合わせた「食」支援

現在、高齢者の低栄養が問題になっていることや、刈谷市では高齢者の人口割合が増加していることが課題となっています。健康寿命を延ばすためにも、健全な食生活を確保することは重要です。今後も高齢化が進むことが考えられるため、高齢者への食の支援を重点的に取り組んでいきます。



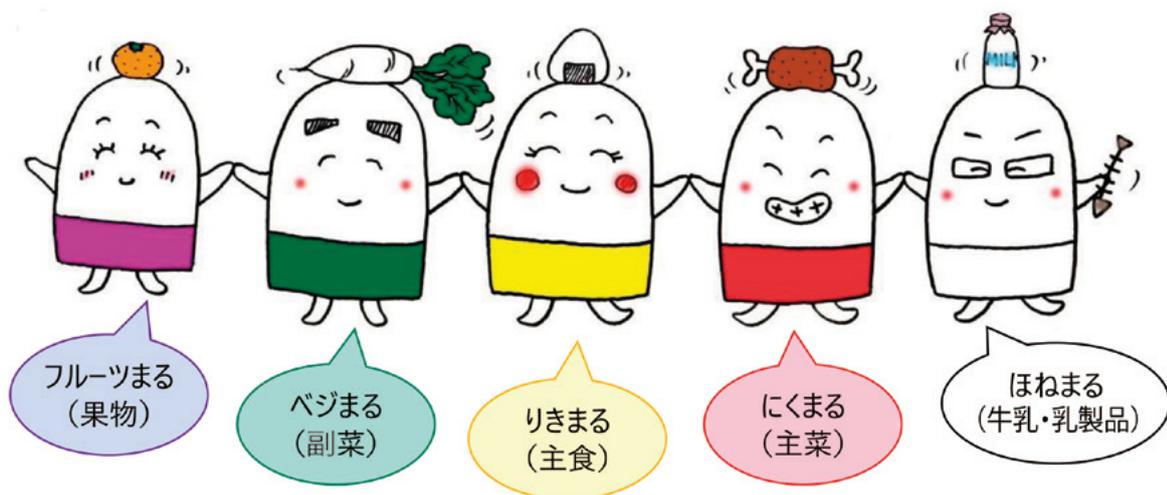
重点プログラム 5

連携の強化

食育に関して取り組んでいくためには、市だけでなく、教育関係者、生産者、食品関連事業者、ボランティアなど、食育にかかわる様々な関係者が連携・協働して推進していくことが重要です。

さらなる食育の推進を図るため、連携の強化を重点的に取り組んでいきます。

しょくまるファイブ



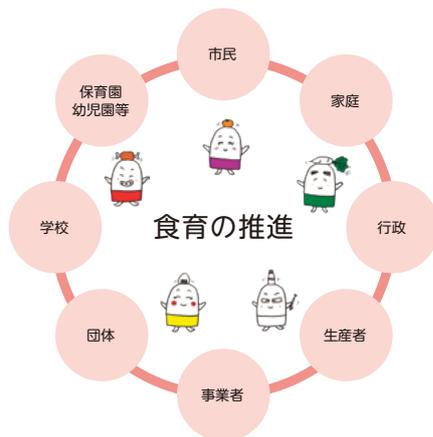
『しょくまるファイブ』とは、食事バランスガイドを子どもたちにわかりやすく説明するために、愛知教育大学の西村名誉教授が考案した食育キャラクターです。

キャラクターは、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品の各部分に由来しています。

第6章 計画の推進と数値目標

1 計画の推進体制

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが主体的に取り組むとともに、家庭や地域、学校・園、生産者・販売者、事業者、各種団体、行政などが連携・協働して進めていきます。



2 計画の進捗管理

この計画を円滑に進めるため、中間評価を行い、計画の進捗状況を確認し、必要に応じて取組内容を修正していきます。

3 新しい生活様式における計画の推進

新型コロナウイルスなどの感染症防止策を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」においても食育を着実に実施していきます。また、より多くの市民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、オンラインなどICT技術を有効活用していきます。

4 食育の推進による「SDGs[※]」達成への貢献

食育の推進により、「SDGs」の17の持続可能な目標の全てに貢献ができると考えます。食育を推進する取組主体が、ネットワーク形成や働きかけ、情報共有などを行い、各課題について連携して取り組むことで、「SDGs」達成へ貢献していきます。

※SDGsとは…2015年の国連サミットで採択された、2030年を年限とする国際社会全体で取り組む持続可能な開発目標のことです。SDGsでは、誰一人として取り残さない社会の実現を目指し、「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」など、17のゴール（目標）が設定されています。



5 計画の数値目標

取組の成果や達成度を把握するため、以下のように数値目標を設定します。

基本 目標	項目	対象	令和2年度 (2020年度)	令和7年度 (2025年度)	令和12年度 (2030年度)
			現状値	中間目標値	目標値
1	食事を楽しいと思う児童・生徒の割合	小学生(5年生)	73.0%	80.0%	85.0%
		中学生(2年生)	73.3%	80.0%	85.0%
	夕食をほとんど毎日、家族と食べる人の割合	市民	50.1%	55.0%	60.0%
	食事のあいさつをしている児童・生徒の割合	小学生(5年生)	74.2%	80.0%	85.0%
		中学生(2年生)	71.8%	75.0%	80.0%
		高校生(2年生)	57.9%	60.0%	65.0%
	市主催の親子農業体験教室参加者数(延べ人数)	市民	1,364人 (R元年度実績)	6,600人	11,880人
行事食や郷土料理に関心を持っている人の割合	市民	47.0%	50.0%	55.0%	
2	食育に関心を持っている人の割合	市民	60.6%	65.0%	70.0%
	食育を何らかの形で実践している人の割合	市民	49.7%	55.0%	60.0%
	栄養バランスに気を付けている人の割合	市民	44.5%	47.0%	50.0%
	朝食を欠食する人の割合	小学生(5年生)	3.0%	2.0%	1.0%
		中学生(2年生)	4.5%	3.0%	2.0%
20歳代男性		28.0%	25.0%	20.0%	
3	学校給食における愛知県内産食材の種類の割合	小中学生	42.3% (R元年度実績)	45.0%	50.0%
	食べ残しや食品廃棄を少なくするために注意している人の割合	市民	91.5%	93.0%	95.0%
	食べ残しや食品を捨てることに関して「もったいない」と感じている児童・生徒の割合	小学生(5年生)	71.8%	75.0%	80.0%
		中学生(2年生)	78.0%	80.0%	85.0%
4	「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」の満足度	市民	46.6%	50.0%	55.0%
	「企業・産業団体と連携した職場での取り組み」の満足度	市民	48.7%	53.0%	58.0%

資料編

1 計画策定までのあゆみ

年 月 日	内 容
令和2年7月28日	刈谷市食育推進計画策定部会の設置
8月4日	第1回刈谷市食育推進計画策定部会 (1) 部会長選出 (2) 食育推進計画について (3) 第2次刈谷市食育推進計画策定スケジュールについて (4) 策定業務委託業者選定審査会について (5) 策定委員会委員の選出について
9月24日	第2回刈谷市食育推進計画策定部会 (1) 食育に関するアンケートの実施について (2) 第2次刈谷市食育推進計画骨子案について (3) 第2次刈谷市食育推進計画策定スケジュールについて (4) 策定委員会への配布資料について
10月1日	第1回刈谷市食育推進計画策定委員会 (1) 委員長選出 (2) 計画の概要及びこれまでの取組について (3) 第2次刈谷市食育推進計画骨子案について (4) 食育に関する市民アンケートの実施について (5) 第2次刈谷市食育推進計画策定の体制及びスケジュール案について
11月11日	第3回刈谷市食育推進計画策定部会 (1) アンケート調査結果について (2) 第2次刈谷市食育推進計画素案について (3) 取組内容及び重点プログラムについて (4) 数値目標の設定について (5) パブリックコメントの実施について (6) 中間報告について
11月19日	第2回刈谷市食育推進計画策定委員会 (1) アンケート調査結果について (2) 第2次刈谷市食育推進計画素案について (3) パブリックコメントの実施について
12月1日~ 令和3年1月4日	パブリックコメントの実施
1月6日	第4回刈谷市食育推進計画策定部会 (1) パブリックコメントの結果について (2) 最終報告について
1月14日	第3回刈谷市食育推進計画策定委員会 (1) パブリックコメントの結果について (2) 第2次刈谷市食育推進計画（最終案）について

2 刈谷市食育推進計画策定委員会設置要綱



(設置)

第1条 刈谷市食育推進計画を策定するため、刈谷市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、刈谷市食育推進計画の策定について、意見を述べるものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 各種団体を代表する者
- (3) 市内に住所を有する者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他市長が必要と認める者

(委員長)

第5条 委員会に委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長の指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集する。

- 2 委員長は、会議の議長となり、議事を整理する。
- 3 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

(意見の聴取等)

第7条 委員長は、会議において必要があると認めるときは、委員以外の者に出席を求め、意見を聴き、又は説明を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、産業環境部農政課において処理する。

(委任)

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必要な事項は、委員長が定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和2年4月1日から施行する。
- (この要綱の失効)
- 2 この要綱は、第2次刈谷市食育推進計画が策定された時にその効力を失う。

3 第2次刈谷市食育推進計画策定委員会名簿

	氏名	団体等名
委員長	塚本信子	刈谷市農業委員会
委員	筒井和美	愛知教育大学
//	鈴木一正	刈谷医師会
//	長澤恒保	刈谷市歯科医師会
//	橋本正夫	刈谷市食と健康づくりの会
//	篠原敏樹	刈谷市小中学校PTA連絡協議会
//	神谷武彦	刈谷市立学校長会
//	三浦共	刈谷市幼稚園こども未来サポーターズ
//	鈴木ちづ子	しょくまるファイブ応援団刈谷
//	高岡育代	刈谷市いきいきクラブ
//	中村祐子	刈谷市民生委員・児童委員連絡協議会
//	加藤勝	あいち中央農業協同組合
//	稲生令子	市民代表
//	安藤実香	愛知県西三河農林水産事務所農政課

(敬称略、順不同)

第2次刈谷市食育推進計画

発行：刈谷市

編集：刈谷市 産業環境部 農政課

住所：〒448-8501刈谷市東陽町1丁目1番地

TEL.(0566)62-1015 FAX.(0566)27-9652

発行年月：令和3年 3月
