

第4期能代市食育推進計画

～「食」で育てよう 能代の“お”～



令和8（2026）年3月

能代市

はじめに

食は、私たちの命と健康を支える基盤であり、豊かな心を育み、人と人とをつなぐ大切な営みです。

近年の食をとりまく環境は、忙しい日常生活や食文化の多様化が進む中で、生活習慣病の増加や食の偏りなど、様々な課題に直面しています。

また、今後の食育については、食の在り方の変化等に伴う大人の食生活の乱れの課題解決のため、働き盛り世代や高齢者を含む大人世代への取り組みを一層充実させる必要があると考えられます。

本市では、「第3期能代市食育推進計画」の最終年度を迎えたことから、新たに「第4期能代市食育推進計画（令和8年度～令和12年度）」を策定いたしました。

本計画では、基本理念や4つの基本方針を第3期計画から引き継ぎつつ、これまでの進捗状況や現状と課題、また、社会情勢や環境の変化等を踏まえて見直しを行いました。

本計画の推進にあたっては、市民の皆様や地域、関係団体等との連携により、食育や地産地消に関する様々な取り組みを実践し、基本理念にある「心身の健康増進と豊かな人間形成」の実現のために努めてまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました能代市食育推進会議委員の皆様をはじめ、関係各位に心より感謝申し上げます。



令和8年3月

能代市長 齊藤 滋 宣

のしろ食育デー 食から始まる“おいしい笑顔”

能代市では毎月19日と第3日曜日を「能代食育デー」と定め、それぞれが笑顔につながる食育活動を実践することを推奨しています。

目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2

第2章 第3期食育推進計画の取組と評価

1. これまでの取組	3
2. 現状と課題	5
3. 目標数値の達成状況	13

第3章 第4期食育推進計画について

1. 基本理念	14
2. 基本方針と基本目標	14
3. 食育推進の体系	16
4. ライフステージごとの取組	17
(1) 乳幼児期 (0歳～就学前)	17
(2) 学齢期 (小学生～高校生相当)	18
(3) 青年期 (高校卒業相当～39歳)	19
(4) 壮年期 (40～64歳)	20
(5) 高齢期 (65歳以上)	21

第4章 食育推進の目標値

第5章 計画の推進体制

1. 推進体制	23
2. 進行管理	23

資料

1. 用語説明	24
2. 地産地消協力店一覧	26
3. 能代市食育推進会議委員名簿	29

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

市では、平成23年に能代市食育推進計画を策定しました。その後、平成28年3月に第2期、令和3年3月には第3期推進計画を策定し、地域や学校、関係団体等の連携のもと食育及び地産地消を推進してきました。

この結果、保育所等や学校をはじめとする関係団体において、食育及び地産地消に関する様々な取り組みが実施されてきました。

一方で、第3期推進計画における食育推進の目標値について、数値の改善がみられるものの、目標達成に至っていない項目が多数あることから第4期推進計画において、引き続き推進する必要があります。

また、全国的な食をめぐる現状として、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の減少や20歳以上の野菜類・果実類の摂取量は減少傾向にあるなど、健全な食生活が失われつつあります。

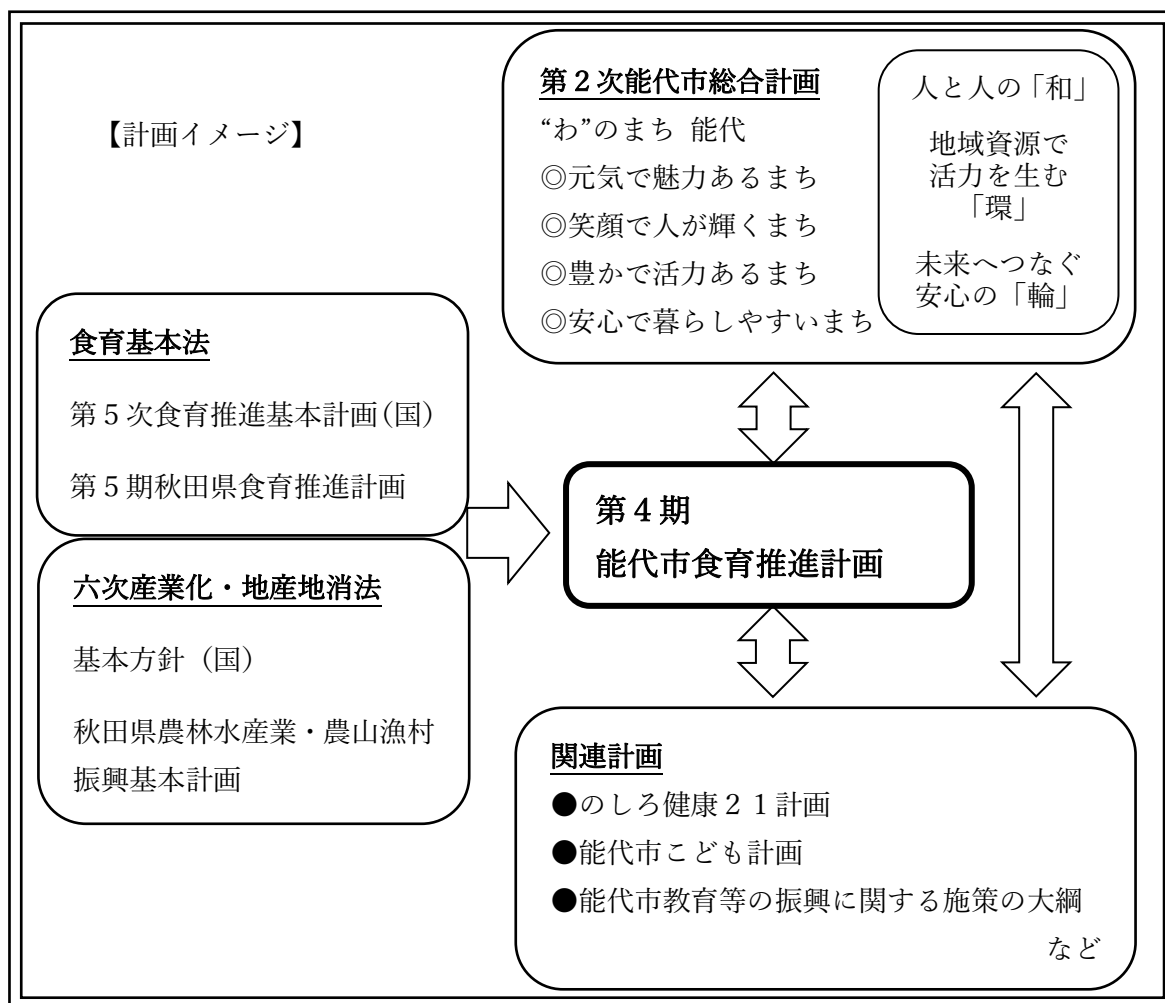
このため、第3期推進計画の方針や視点など、基本的な方向性は維持しながら、社会情勢や環境の変化等を踏まえ、市民一人ひとりが主役となり食育及び地産地消推進活動に取り組むことができるよう、「第4期能代市食育推進計画」を策定します。



2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく、市町村食育推進計画であるとともに、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）第41条第1項に基づく促進計画として位置付けます。

また、本計画は国・県の食育関連計画や第2次能代市総合計画をはじめとする各種計画と連携を図り、本市における食育及び地産地消を推進するための行動計画として取り組みます。



3. 計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化や計画の進捗状況により、必要に応じて随時見直しを行います。

第2章 第3期食育推進計画の取組と評価

1. これまでの取組

基本方針1 食を通じた健康づくりをしよう

基本目標

- 毎日3食きちんと食べよう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけよう。
- 食塩や野菜の摂取量などを意識しよう。
- 家族や仲間と楽しく食事をし、絆を深めよう。
- 食後の歯磨きを習慣化しよう。
- 健康的で豊かな食生活を実践し、健康の維持に努めよう。

保育所等では栄養士、学校では栄養教諭を中心として「食」に関する講話や給食・食育だよりの発行などによる情報提供を行い、健康でバランスの良い食生活習慣を意識するよう様々な取り組みが行われ、朝食の大切さや栄養に関する知識を身に付けるきっかけを提供できたと考えられます。

基本方針2 食に関する知識を身に付けよう

基本目標

- 食品の安全・安心に関する知識を身に付けよう。
- 自分の体質や体調に応じた食を選択する力を身に付けよう。
- 食事マナーや作法を学び、豊かな人間性を育もう。
- 手洗いや適切な食品管理で、感染症や食中毒の予防に努めよう。
- 食材の買い過ぎや食べ残しを減らし、環境問題へ貢献しよう。
- 食の大切さを学び、豊かな心と健康な体を育もう。

各団体や保育所等・学校において、食に関する指導を行い、栄養や食生活などの知識を身に付け、自身の食生活について自ら考える力を育む取り組みを行い、食を選択する力を身に付ける機会を提供できたと考えられます。

また、飲食店に食べ残しをなくすようポスターを配布するなどの取り組みを実施しました。

基本方針3 地元食材を通じて能代を知り、地産地消を進めよう

基本目標

- 能代の旬な食材や郷土料理、行事食を食卓に取り入れよう。
- 家庭の味や郷土の食文化を守り、普及・伝承に努めよう。
- 農林漁業体験を通して、地元食材への理解を深め、食や生産者等への感謝の心を育もう。
- 地産地消協力店の登録推進に努めます。
- 地場産農産物の利用促進に向けて積極的な情報発信に努めます。

市では、園児や児童を対象に農作業体験を行い、地元の生産者との交流を通して感謝の心を育み、食の大切さについて理解してもらうことができました。

また、保育所等や小中学校では、給食に郷土料理を取り入れるなど、能代の味を楽しむ取り組みが行われました。

そのほか、市では地産地消協力店の登録推進や、農業者が行う地場産農産物を利用した6次産業化の支援などを実施し、地産地消の推進に努めました。

基本方針4 計画的な食育推進運動を進めよう

基本目標

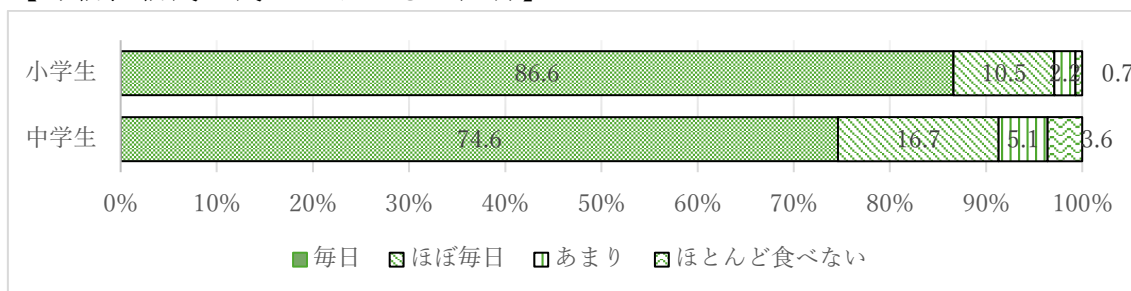
- 能代市食育推進会議で、計画の進行管理を行います。
- 農林漁業体験を通して、消費者と生産者の交流を図ります。
- 食に関する情報提供や交流の機会を増やします。
- 意識化を図るセミナーや講演会等を開催します。
- 食育の推進においてインターネット等を有効活用します。
- 食育により、食や生産者等への感謝を深め、環境に配慮した食生活の推進に取り組めます。
- 持続可能な食を支える食育を推進します。
- 市民の健全で豊かな人間形成を目指し、地域全体で食育推進に取り組めます。

市では、広報のしるで食育・地産地消に関する情報の掲載、食育の日や食育月間、食育フェスタや健康展などのイベント時における食育に関するPR活動を実施し、食育に興味を持つきっかけを提供することができたと考えられます。

2. 現状と課題

基本方針1 食を通じた健康づくりをしよう

【毎朝、朝食を食べる子どもの割合】

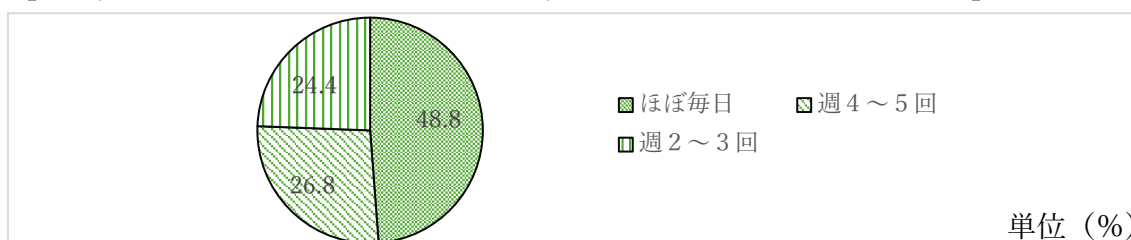


(令和7年度秋田県『児童生徒のライフスタイル調査』より) ※能代市分

毎朝、朝食を食べる子どもの割合は、小学生では「毎日食べている(86.6%)」と「ほぼ毎日食べている(10.5%)」を合わせると97.1%という状況です。中学生では、「毎日食べている(74.6%)」と「ほぼ毎日食べている(16.7%)」を合わせると91.3%という状況であり、目標としていた100%には到達していません。

朝食をとることで、脳や体を目覚めさせ朝から元気に活動することができます。子どもころから毎日朝食をとることを習慣化することにより、青年期以降の朝食欠食率の減少につながります。

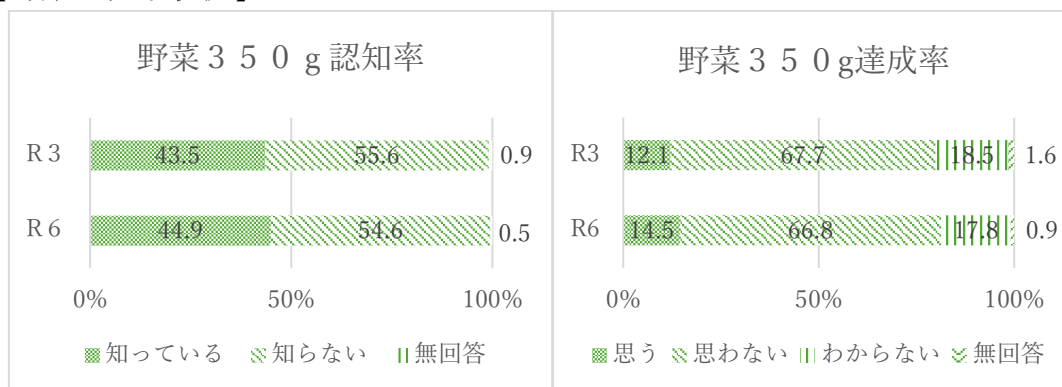
【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合】



(令和6年度市子育て支援課「食育」に関するアンケート調査より)

3歳児の子どもを持つ親対象の食育に関するアンケート調査で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の者の割合は、「ほぼ毎日」が48.8%、「週4～5回程度」が26.8%、「週2～3回程度」が24.4%となりました。「週2～3回程度」「週4～5回程度」と回答した人が半数以上であったため、バランスの取れた食事を習慣化している人を増やす取り組みが必要になります。

【野菜の摂取状況】



(市民健康意識調査より)

国は成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを目標としていますが、そのことを知っている人の割合は44.9%と半数を割っており、目標としていた50%に届いていない状況です。野菜1日350g摂取を達成していると思う人は更に低く、14.5%となっており、認知していても達成している人が少ないことがわかります。

前回調査時から、認知率・達成率の数値は増えているものの、実施している人の割合は、まだ2割に達していません。


野菜に含まれるビタミン・ミネラル等の栄養素は体内で大切な働きをしているため、350gのうち緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に3食に分けて不足しないように食べることが大切です。350gと聞くと多く感じるかもしれませんが、加熱するなど、調理方法を工夫することでボリュームを減らすことができます。

全ての世代での積極的な摂取につながるよう、健康づくりのための野菜摂取の必要性・必要量の情報発信、野菜をたっぷり食べられる工夫や調理法の普及啓発を進める必要があります。



「トマト酢豚」

野菜を
食べましょう！

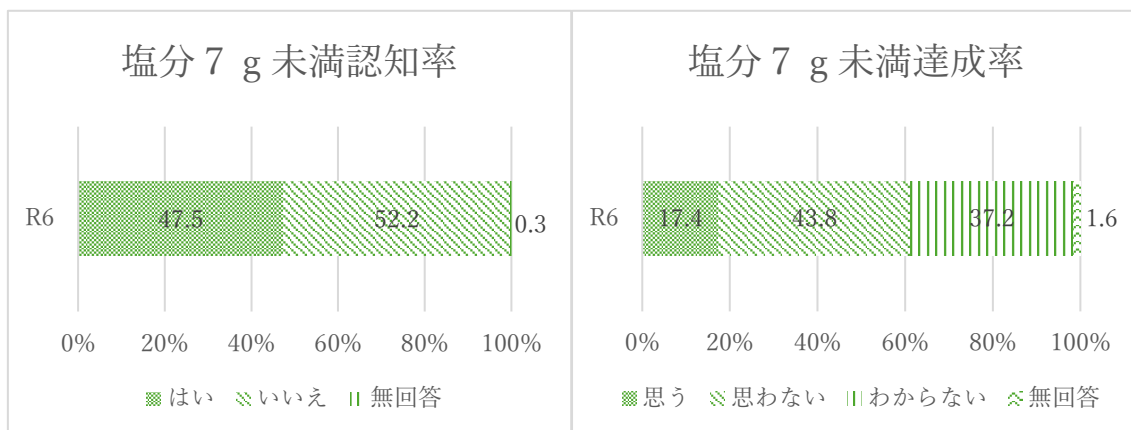


レシピのQRコード



©能代市

【塩分の摂取状況】



(令和6年度市民健康意識調査より)

市では、高血圧を中心とした生活習慣病予防の観点から、塩分摂取量7g/日未満を目標としています。

そのことを知っている人の割合は47.5%となっており、いまだ半数以上の方が「知らない」と答えています。

また、塩分摂取量1日7g未満を達成していると思う人はさらに低く、17.4%となっているほか、わからないと回答した人が37.2%となっています。


引き続き塩分と健康に関する講話や研修会の実施、減塩レシピの積極的な紹介など生活習慣病予防につながる減塩対策が必要です。


また、各家庭において「だしや香味野菜・香辛料・酸味・うま味を活用する」「麺類のスープを残す」など、自分に合った減塩方法を実践することが大切です。



「減塩すしめしで春のちらし寿司」

減塩を
意識しましょう！



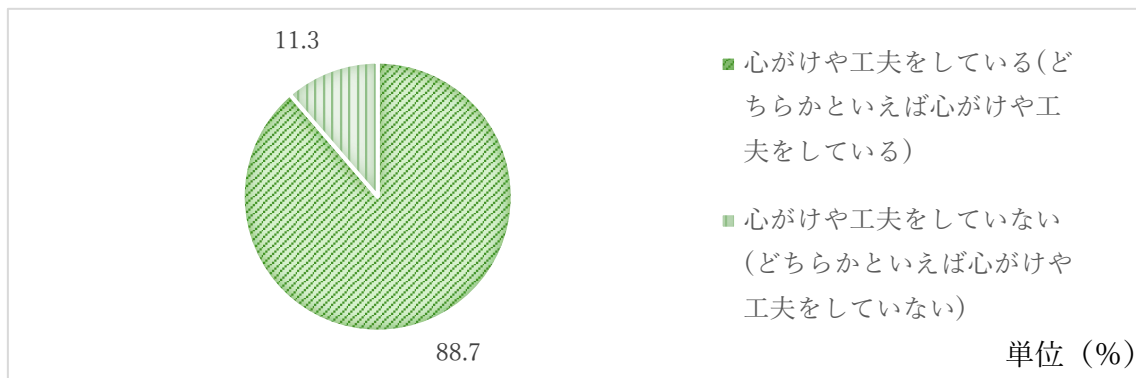


レシピのQRコード

©能代市

基本方針2 食に関する知識を身に付けよう

【食事の食べ残しを減らす心がけや工夫をしている人の割合】

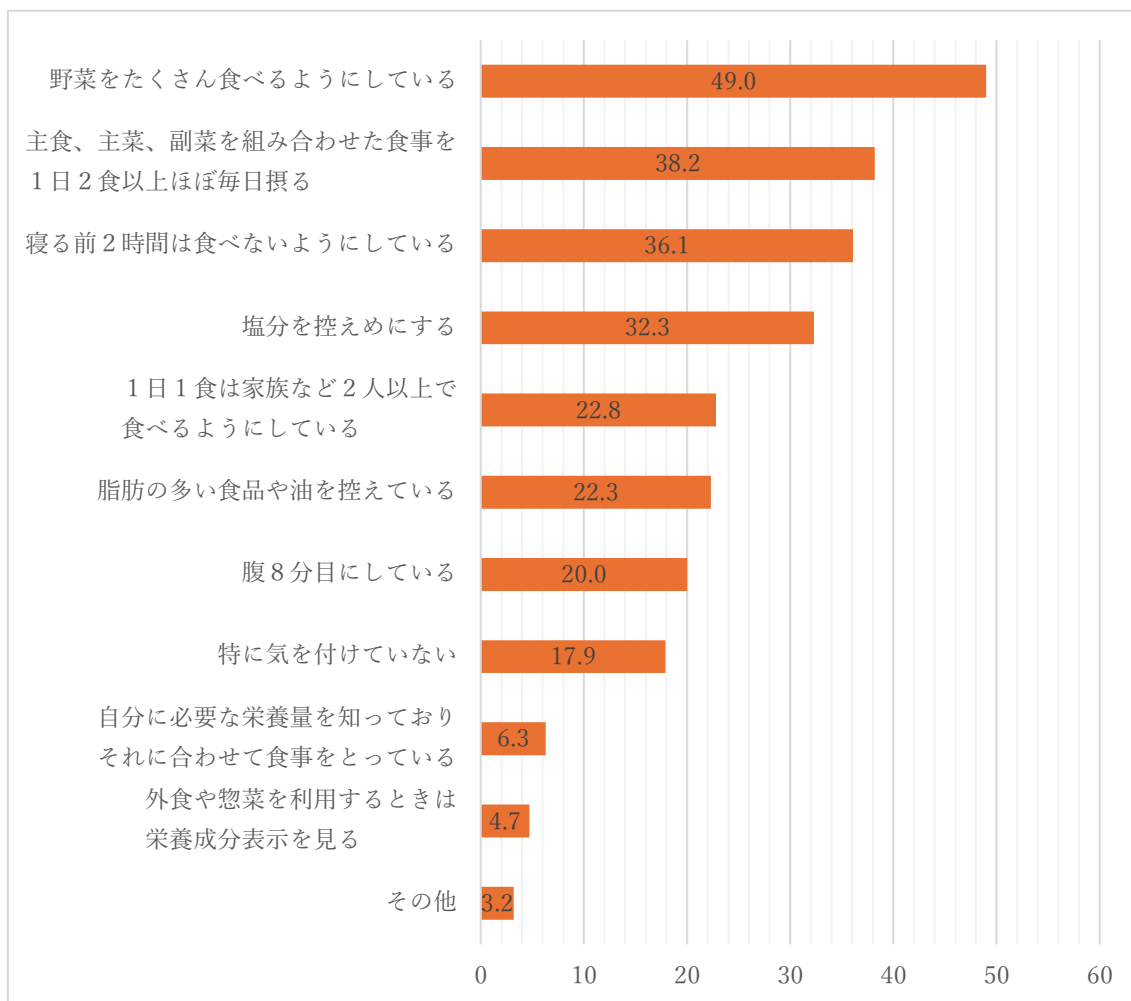


(令和7年度市民意識調査より)

令和7年度の市民意識調査によると、9割近くの市民が、食事の食べ残しを減らす心がけや工夫をしていることがわかります。食品ロスを減らすことにより、二酸化炭素の排出量の減少や、家計負担の軽減などのメリットがあるため、引き続き飲食店に対して啓発用ポスターの配布や、各家庭に対し広報のしる等での周知を行う必要があります。



【食事や栄養バランスに気を付けている人の割合】



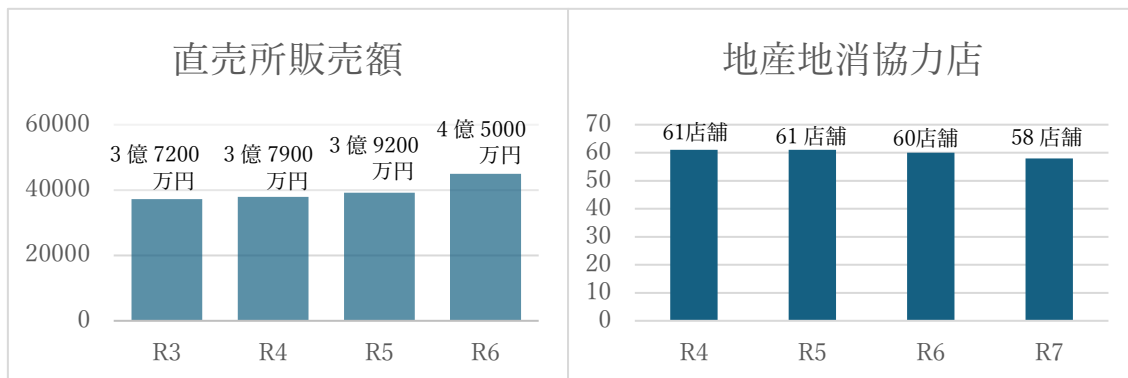
(令和6年度市民健康意識調査より)

令和6年度市民健康意識調査によると「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合が49.0%でもっとも高く、これに「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る」(38.2%)、「寝る前2時間は食べないようにしている」(36.1%)と続いています。「自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている」と「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」の割合が低くなっており、栄養に関する具体的な知識を身に付ける必要があると考えられます。

そのため、引き続き栄養学習会を開催し、安全・安心な食生活を送るために食に関する知識を持ち、自分にあった食を選択する力を身に付けることが必要です。

基本方針 3 地元食材を通じて能代を知り、地産地消を進めよう

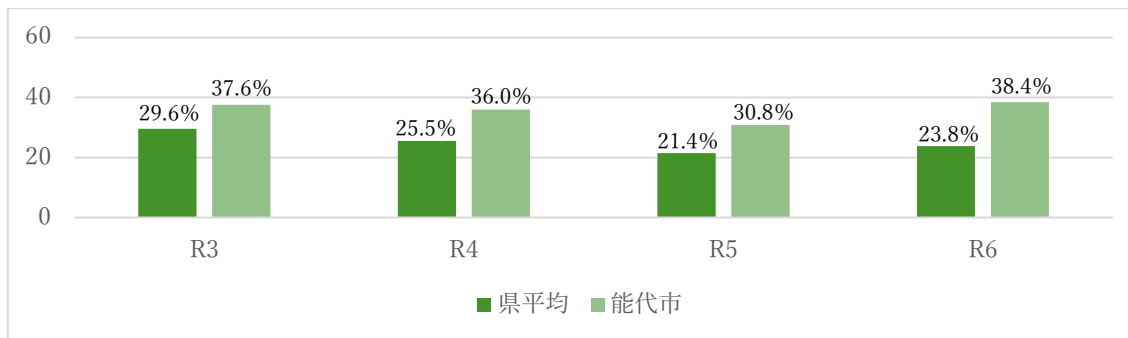
【地産地消推進状況】



市内直売所の販売額について、第3期推進計画期間内で微増ではありますが、年々増加しています。増加の要因は、コロナ禍の終息により利用者が回復したためと考えられます。地産地消協力店※1について、店舗数が横ばいとなっています。

市内直売所を含む地産地消協力店の情報を、引き続き、市ホームページやSNS、広報のしるしに掲載し、利用促進につながる積極的な情報発信が必要です。

【地場産農産物の学校給食使用率】

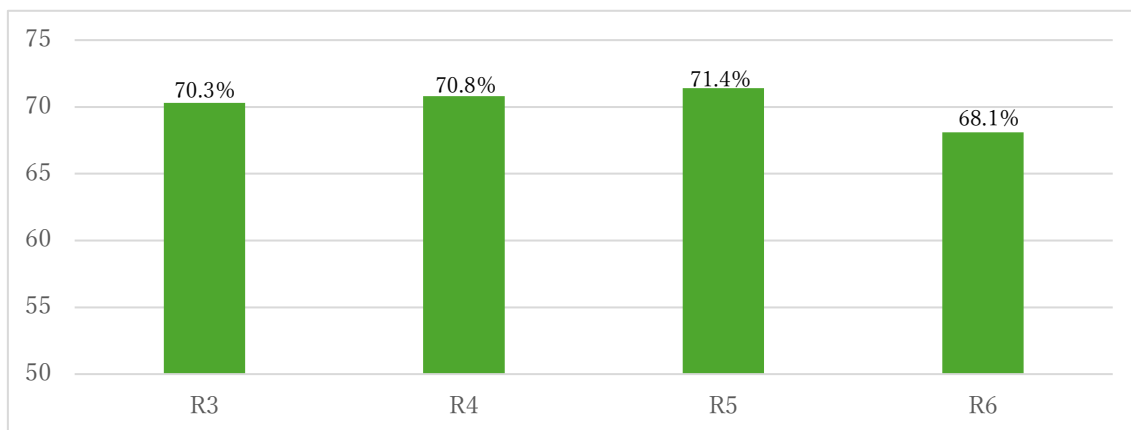


(学校給食物資使用調査表：野菜21品目の割合参照)

地場産農産物の学校給食使用率については、第3期推進計画の目標値には至っていませんが、県平均を上回っています。天候などに左右されがちな食材供給の安定化や、学校給食に使用するための一定以上の数量が確保できる食材に限られているなど、地元食材の使用割合を増やしていくことが難しい状況となっています。

今後は、学校給食に使用できる地元食材の調達方法の工夫を検討しつつ、栄養教諭や生産者等の各関係機関と更なる連携に努める必要があります。

【学校給食における地場産農産物の使用取り組み数】

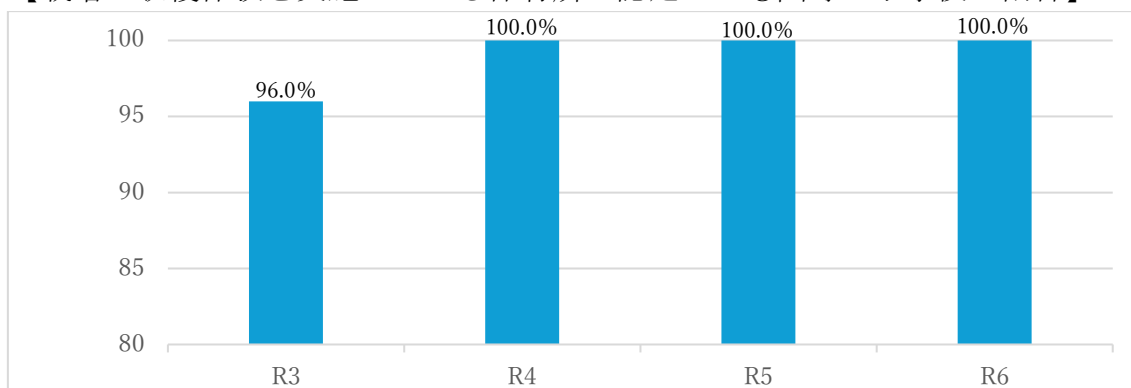


(地場産物品数調査)

学校給食における地場産農産物の使用取り組み数について、令和3年度から令和5年度にかけて年々増加しておりましたが、物価高騰等の影響により令和6年度の数値が減少する結果となりました。

地場産農産物の安定的な確保が難しくなっていることが原因と考えられるため、関係機関や地元生産者と連携を図りながら数値の回復に向けて取り組む必要があります。

【栽培・収穫体験を実施している保育所・認定こども園等・小学校の割合】



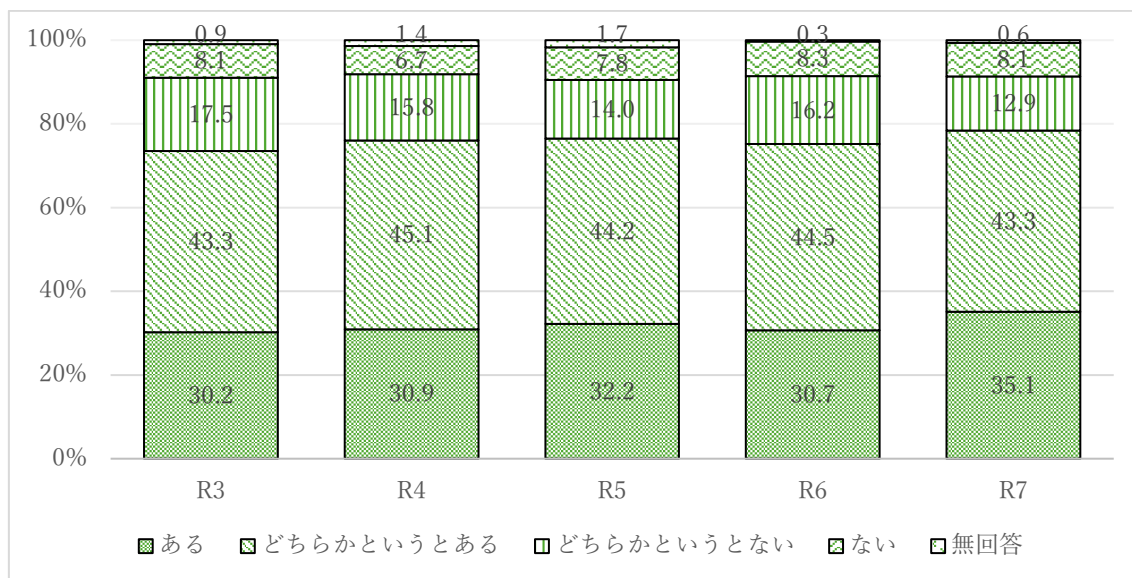
(食育関連事業取り組み調査)

食育関連事業取り組み調査によると、栽培・収穫体験を実施している保育所・認定こども園等・小学校の割合は、令和3年度の実施率は96.0%でしたが、令和4年度には100.0%を達成しました。その後も令和7年度まで数値を維持しております。

農作業体験には「食への関心が高まる」「自然に触れることで感性が豊かになる」などのメリットがあるため、引き続き数値を維持していく必要があります。

基本方針 4 計画的な食育推進運動を進めよう

【食育に関心がある市民の割合】



(市民意識調査より)

市民意識調査によると、半数以上の市民が「食育」に関心を示しているものの、第3期推進計画で設定した目標値の達成には至っておりません。




食育の日や食育月間※2、イベント時だけでなく、年間を通じた情報提供や啓発活動のほか、学校や保育所等の関係機関と更なる連携に努める必要があります。









©能代市

3. 目標数値の達成状況

【 達成状況の評価 】

-  (晴れマーク) : 目標達成できたもの
-  (曇りマーク) : 目標達成できなかったが、改善できたもの
-  (傘マーク) : 改善がみられなかったもの

No.	項目	基本方針	計画当初 (R2 年度)	目標値 (R7 年度)	実績値 (直近)	達成 状況
1	毎朝、朝食を食べる子どもの割合	1	90.3% (R1 年度)	100%	80.5% (R7 年度)	
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合	1	51.7% (R1 年度)	増加	48.8% (R6 年度)	
3	成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを知っている人の割合	1	40.2% (H29 年度)	50%	44.9% (R6 年度)	
4	塩分摂取量を1日7g未満にしていると思う人の割合	1	16.5% (H29 年度)	30%	17.4% (R6 年度)	
5	食事の食べ残しを減らす心がけや工夫をしている人の割合	2	84.5% (R3 年度)	増加	88.7% (R7 年度)	
6	地場農産物の学校給食使用率	3	35.6% (R1 年度)	40%	38.4% (R6 年度)	
7	学校給食における地場農産物の使用取り組み数(品数)	3	48.4% (R3 年度)	増加	68.1% (R6 年度 4~12月)	
8	栽培・収穫体験を実施している保育所認定こども園等・小学校の割合	3	92.3% (R1 年度)	100%	100% (R6 年度)	
9	「食育」に関心を持っている人の割合	4	61.6% (R2 年度)	80%	78.4% (R7 年度)	

- ・ No. 1 : 令和7年度秋田県「児童生徒のライフスタイル調査」結果
- ・ No. 2 : 令和6年度「食育」に関するアンケート調査結果
- ・ No. 3, 4 : 市民健康意識調査結果 No. 4 計画当初、塩分摂取量を1日男性7.5g未満、女性6.5g未満にしていると思う人の割合
- ・ No. 5, 9 : 市民意識調査結果
- ・ No. 6 : 学校給食物資使用調査結果：野菜21品目の割合参照
- ・ No. 7 : 地場産物品数調査結果
- ・ No. 8 : 食育関連事業取り組み調査結果

第3章 第4期食育推進計画について

1. 基本理念

全ての市民が健康で心豊かに暮らすため、食の大切さを理解し、主体的に食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるよう、ライフステージ※3に応じた食育活動を推進し、心身の健康増進と豊かな人間形成を図ります。

心身の
健康増進

市民一人ひとりが、自らの食について考える習慣や食に関する知識、食べ物を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むための活動を推進します。

豊かな
人間形成

地場産農産物や郷土料理への愛着を深め、食品ロスの削減を含めた環境に調和した食生活や地産地消を促進し、豊かな自然環境や食に感謝する心を育むための活動を推進します。

2. 基本方針と基本目標

基本理念を実現するため、次の4つの基本方針を設定し、基本方針ごとに達成すべき基本目標を設定します。

家庭、保育所・認定こども園等、学校、地域、生産者、食に関わる団体等と連携を図りながら各々の役割に応じて推進します。



※4 食育ピクトグラム

基本方針1

食を通じた
健康づくりを
しよう

【基本目標】

- 毎日3食きちんと食べよう。
- 食事バランスガイド※5を活用し、バランスの良い食事を心がけよう。
- 食塩や野菜の摂取量などを意識しよう。
- 家族や仲間と楽しく食事をし、絆を深めよう。
- 食後の歯磨きを習慣化し、歯を大切にして、健康寿命を延ばそう。
- 健康的で豊かな大人の食生活を実践し、健康の維持に努めよう。

基本方針2

食に関する知識を
身に付けよう

【基本目標】

- 食品の安全・安心に関する知識を身に付けよう。
- 自分の体質や体調に応じた食を選択する力を身に付けよう。
- 食事マナーや作法を学び、豊かな人間性を育もう。
- 手洗いや適切な食品管理で、感染症や食中毒の予防に努めよう。
- 食材の買いすぎや食べ残しを減らし、環境問題へ貢献しよう。
- 食の大切さを学び、豊かな心と健康な体を育もう。

基本方針3

地元食材を通じて
能代を知り、地産
地消を進めよう

【基本目標】

- 能代の旬な食材や郷土料理、行事食を食卓に取り入れよう。
- 家庭の味や郷土の食文化を守り、普及・伝承に努めよう。
- 農林漁業体験を通して、地元食材への理解を深め、食や生産者等への感謝の心を育もう。
- 地産地消協力店の登録推進に努めます。
- 地場産農産物の利用促進に向けて積極的な情報発信に努めます。

基本方針4

計画的な食育推進
運動を進めよう

【基本目標】

- 農林漁業体験を通して、消費者と生産者の交流を図ります。
- 食に関する情報提供や交流の機会を増やします。
- 意識化を図るセミナーや講演会等を開催します。
- 食育の推進において、インターネットやSNSを有効活用します。
- 食育により、食や生産者等への感謝を深め、環境に配慮した食生活の推進に取り組みます。
- 持続可能な食を支える食育を推進します。
- 市民の健全で豊かな人間形成を目指し、地域全体で食育推進に取り組みます。
- 災害にそなえて非常食を準備する人を増やします。

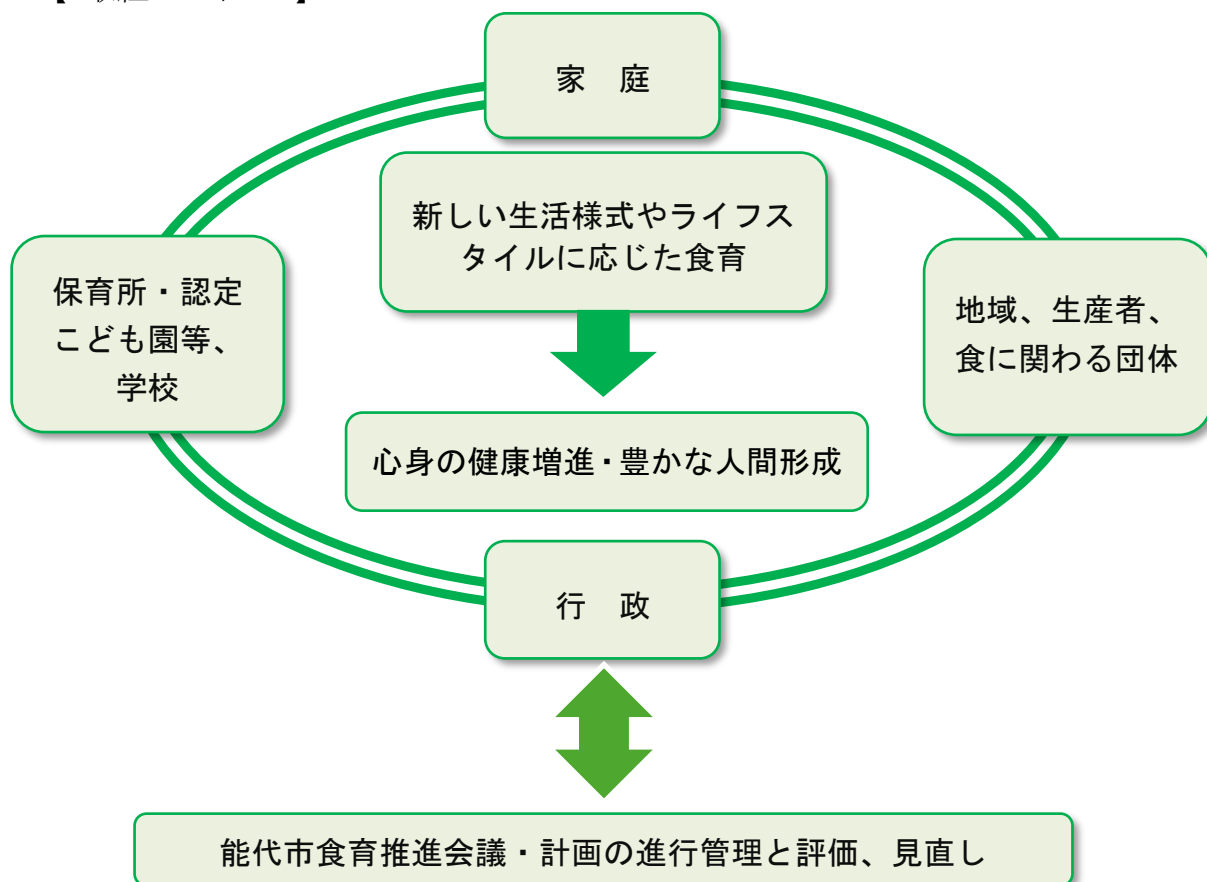
3. 食育推進の体系

食育は子どもから高齢者まで、すべての世代にとって重要な取り組みですが、食に関する環境や生活スタイルの違いによって課題は異なるため、4つの基本方針と基本目標に沿ったライフステージごとのテーマを設定し、家庭や保育所・認定こども園等、学校、地域、行政等が主体的に、かつ連携しながら食育及び地産地消を推進します。

【 ライフステージごとのテーマ 】

乳幼児期 (0歳～就学前)	学齢期 (小～高校相当)	青年期 (学卒～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
望ましい食習慣の基礎をつくらう	望ましい食習慣を定着させ、食の体験を深めよう	健全な食生活を実践し、次世代へつなげよう	食生活を見直し健康を維持しよう	食を楽しみ、心豊かな生活を送ろう

【 取組の“わ” 】



4. ライフステージごとの取組

(1) 乳幼児期（0歳～就学前）～望ましい食習慣の基礎をつくろう～

食べる意欲の基礎をつくり、食に関する様々な経験を重ねる時期です。食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身に付けるとともに、家庭の味などが親から子へ伝わり、生涯に渡って食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。

区分	取組内容	基本方針
家庭	家族と楽しく食事をする。	1
	食前食後のあいさつや基本的な食事の仕方を身に付ける。	1
	規則正しい食事と適量の間食で生活リズムを整える。	1
	素材の持ち味を大切に、薄味を心がける。	1
	よく噛んで食べる習慣を身に付ける。	1
	手洗い・うがい・歯磨きの習慣を身に付ける。	1・2
	家族一緒に料理をする機会等を増やし、さまざまな食材があることを知り、食べてみたいという意欲向上へつなげる。	2・3
	いろいろな食べ物を見る・触る・味わう。	3
	農林漁業体験を通して食材への関心を高める。	3
保育所・認定こども園等	友だちと一緒に食事をすることを楽しむ。	1
	おやつも大切な4度目の食事と意識する。	1
	家庭における食育推進のため、保護者への支援に努める。	1・2
	給食を通し、基本的な食事の仕方を学ぶ。	2
	栽培や収穫体験、生産現場を見学するなど、「知る」「気付く」「感じる」体験を実施する。	2・3
	季節毎の行事食や地場産の旬の食べ物を提供する。	3
	カルタやすごろく等、遊びながら「食」や食べ物に興味・関心を持たせる。	4
	食育に関する計画を策定する。	4
地域	農林漁業体験など、地域や世代間交流の機会をつくる。	3
行政	子ども料理教室を開設する。	1
	乳幼児健診時に栄養指導をする。	1
	子育て支援センターなどで情報を提供する。	2
	農林漁業体験など、地域や世代間交流の機会を増やす。	3
	年間を通じた食育のPRをする。	4
	食育月間や食育の日を普及する。	4
	災害にそなえて、非常食を準備するように周知する。	4

(2) 学齢期（小学生～高校生相当）～望ましい食習慣を定着させ、食の体験を深めよう～

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する時期です。心身ともに成長が著しいこの時期は、食や健康に関する正しい情報の習得や実践がとても重要になります。

また、食を通じた家族や友達との関わりの中で、生涯に渡って食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

区分	取組内容	基本方針
家庭	家族と楽しく食事をする。	1
	「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整える。	1
	間食は量や時間、種類などにも気を付ける。	1
	食前食後のあいさつや箸の使い方など基本的な食事のマナーを身に付ける。	1
	牛乳・乳製品を毎日とって成長を助ける。	1
	よく噛んで食べる習慣を定着させる。	1
	手洗い・うがい・歯磨きの習慣を定着させる。	1・2
	好き嫌いをなくし食べ残しを減らす。	2
	家族一緒に地場産の旬の食材を使い料理をする。	2・3
	郷土料理や行事食等に親しみ食文化を学ぶ。	3
	直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。	3
学校	給食や調理実習を通して、食事マナーを学ぶ。	1
	献立表を通して、保護者へ情報を提供する。	1
	食事と健康の関係や適切に食品を選ぶ知識を学ぶ。	2
	食品ロス削減についての学習をする。	2
	食品添加物についての学習をする。	2
	栽培や収穫などの体験学習の機会を増やす。	3
	学校給食への地場産農産物の安定した供給体制等について、関係機関と連携し検討する。	3・4
	ライフスタイル調査をする。	4
	各地域や団体等の活動を通して、食文化の伝承活動をする。	4
行政	子ども料理教室を開設する。	2
	農作業体験活動の場や機会を提供する。	3
	地産地消に関する情報を提供する。	3
	学校給食への地場産農産物の安定した供給体制等について、関係機関と連携し検討する。	3・4
	年間を通じた食育のPRをする。	4
	食育フェスタを開催し、食育への理解を広げる。	4
	食育月間や食育の日を普及する。	4
	災害にそなえて、非常食を準備するように周知する。	4

(3) 青年期（高校卒業相当～39歳）～健全な食生活を実践し、次世代へつなげよう～

この時期は、進学・就職・結婚・出産など人生における転機が訪れる時期であり、欠食や外食利用の増加など、これまでの食生活スタイルが変化しやすくなります。

食生活スタイルの乱れは栄養バランスの乱れにつながり、心身の健康にも大きな影響を与えます。健康を守るための適正な食生活の知識や生活習慣を再確認するとともに、次世代へと伝えることが大切になります。

区分	取組内容	基本方針
家庭	家族と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	朝食をとる。	1
	3食きちんと食べて、規則正しい生活リズムを身に付ける。	1
	栄養バランスと減塩を心がける。	1
	間食や飲酒、夜食など、日ごろの食生活を振り返る。	1
	早食いせず、よく噛み、ゆっくり食べる。	1
	歯と口腔の健康を守る。	1
	フレイル※6予防のため、食事バランスガイドを活用する。	1
	外食や嗜好品を利用するときに、栄養表示を参考にする。	2
	食に関する正しい知識を身に付け、次世代へ伝える。	2
	食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。	2
	直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。	3
家庭の味や伝統料理、行事食を大切にして次世代へ伝える。	3	
地域	職場において、保健指導を実施し、食生活を含めた生活習慣の改善を支援する。	1
	仲間と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	生産者・食事提供業者として安全・安心な食材のPRをする。	2・3
	各地域や団体等の活動を通して、食文化の伝承活動をする。	3
行政	伝統料理を学ぶ機会を提供する。	3
	農林漁業体験交流会を実施する。	3
	地産地消に関する情報を提供する。	3
	年間を通じた食育のPRをする。	4
	食育フェスタを開催し、食育への理解を広げる。	4
	食育月間や食育の日を普及する。	4
	災害にそなえて、非常食を準備するように周知する。	4
	インターネットやSNSを活用し、情報発信をする。	4

(4) 壮年期(40～64歳)～食生活を見直し、健康を維持しよう～

社会の中核を担う年代として、自分自身の食習慣はもとより、次世代に対する望ましい食習慣の伝達が求められる時期です。青年期までの取り組み内容を見直し、ライフスタイルの変化に応じた望ましい食生活を心がけ、健康を維持しましょう。

区分	取組内容	基本方針
家庭	家族と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	3食きちんと食べて、規則正しい生活リズムを身に付ける。	1
	栄養バランス、減塩、腹八分目を心がける。	1
	間食や飲酒、夜食など、日ごろの食生活を振り返る。	1
	早食いせず、よく噛み、ゆっくり食べる。	1
	歯と口腔の健康を守る。	1
	フレイル予防のため、食事バランスガイドを活用する。	1
	食に関する正しい知識を身に付け、次世代へ伝える。	2
	食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。	2
	直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。	3
家庭の味や伝統料理、行事食を大切にして次世代へ伝える。	3	
地域	職場において、保健指導を実施し、食生活を含めた生活習慣の改善を支援する。	1
	仲間と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	生産者・食事提供者として安全・安心な食材のPRをする。	2・3
	各地域や団体等の活動を通して、食文化の伝承活動をする。	3
行政	減塩研修会を開催する。	1
	一般男性向けの料理講習の機会を提供する。	1・2
	伝統料理を学ぶ機会を提供する。	3
	農林漁業体験交流会を実施する。	3
	地産地消に関する情報を提供する。	3
	年間を通じた食育のPRをする。	4
	食育フェスタを開催し、食育への理解を広げる。	4
	食育月間や食育の日を普及する。	4
	災害にそなえて、非常食を準備するように周知する。	4
インターネットやSNSを活用し、情報発信をする。	4	

(5) 高齢期（65歳以上）～食を楽しみ、心豊かな生活を送ろう～

食を通じて健康的で豊かな生活の実現を心がけ、これまで培ってきた食に関する経験や知識などを次世代へ伝える時期です。自分の健康を意識した食生活を楽しく実践し、適切な栄養状態を保つことが大切です。

区 分	取組内容	基本方針
家 庭	家族と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	3食バランス良く食べて、栄養不足に気を付ける。	1
	積極的に減塩に取り組む。	1
	歯周病や口腔機能低下などの予防に努める。	1
	フレイル予防のため、食事バランスガイドを活用する。	1
	個々に合わせた料理法や調理形態に配慮した食事にする。	1・2
	食材の買い過ぎや食べ残しを減らす。	2
	直売所などの地産地消協力店を積極的に利用し、地産地消に努める。	3
	郷土料理や行事食の知恵と技を次世代へ伝える。	3
地 域	仲間と食事を楽しみ、つながりを大切にする。	1
	手軽にできる調理の工夫などの情報交換をする。	2
	各地域や団体等の活動を通して、食文化の伝承活動をする。	3
行 政	減塩研修会を開催する。	1
	調理が困難な高齢者等へ夕食を宅配する。	1
	農林漁業体験交流会を実施する。	3
	地産地消に関する情報を提供する。	3
	年間を通じた食育のPRをする。	4
	食育フェスタを開催し、食育への理解を広げる。	4
	食育月間や食育の日を普及する。	4
	災害にそなえて、非常食を準備するように周知する。	4
インターネットやSNSを活用し、情報発信をする。	4	

第4章 食育推進の目標値

基本目標達成に向け、具体的な取り組みを進めていくにあたり、達成状況を客観的に把握するため、次のとおり目標値を定めます。

No.	項目	基本方針	現状値	目標値 (R12年度)	備考
1	毎朝、朝食を食べる子どもの割合	1	80.5% (R7年度)	100%	のしろ健康 21計画 目標値
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合	1	48.8% (R6年度)	50%	〃
3	成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを知っている人の割合	1	44.9% (R6年度)	60%	〃
4	塩分摂取量を1日7g未満にしていると思う人の割合	1	17.4% (R6年度)	30%	〃
5	メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の割合(%) [40~74歳]	1	21.9% (R6年度)	14.7%	〃
6	食事の食べ残しを減らす心がけや工夫をしている人の割合	2	88.7% (R7年度)	90%	
7	県平均と比較した地場農産物の学校給食使用率	3	+14.6% (R6年度)	+15%	
8	地産地消協力店の数	3	58店 (R7年度)	65店	
9	「食育」に関心を持っている人の割合	4	78.4% (R7年度)	90%	

- ・No.1 : ライフスタイル調査抽出校へのアンケート調査
- ・No.2 : 3歳児健康診査対象児保護者対象の「食育」に関するアンケート調査
- ・No.3,4 : 市民健康意識調査
- ・No.5 : 健康診査データ
- ・No.6,9 : 市民意識調査
- ・No.7 : 学校給食物資使用調査
- ・No.8 : 農業振興課調べ

第5章 計画の推進体制

1. 推進体制

市の関係各課だけでなく、学校関係や食に関する市民団体等の、さまざまな分野の関係者が連携し、それぞれの特性を活かした食育を進めるため、食と農に関わる関係者および関係機関で構成する「能代市食育推進会議」を設置し、食育を推進します。

2. 進行管理

計画の推進にあたっては、目標の達成状況や各取り組みの進捗状況を把握しPDCA サイクル※7手法により進行管理を行います。



淳城南小学校 梨の収穫体験

資料

1. 用語説明

※1 【地産地消協力店】 …p10

「地産地消」の趣旨に賛同し、新鮮でおいしく、安全・安心な地場産農産物を利用、販売し、広く市民や観光客等にアピールし、地場産農産物の消費拡大を進める店舗等のこと。

※2 【食育の日・食育月間】 …p12

「食育月間」は、国・地方公共団体・関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため「食育基本推進計画」により定められた月間であり、毎年6月と定めている。

また、「食育の日」は毎月19日であり、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、同じく「食育推進基本計画」により定められた。

※3 【ライフステージ】 …p14

人間の一生における乳幼児期・学齢期・青年期・壮年期・高齢期などのそれぞれの段階のこと。

※4 【食育ピクトグラム】 …p14

農林水産省が子どもから大人まで誰にでもわかりやすく食育の取り組みを伝えるため、表現を単純化した絵文字「ピクトグラム」を作成した。第4期能代市食育推進計画ではすべての取り組みを推進している。



2. 地産地消協力店一覧（令和8年3月末時点のものです）

○飲食業（27店舗）

名 称	住 所	電話番号
やま久（やまきゅう）	能代市上町 6-12	0185-54-8611
酒食彩宴「粋」（いき）	能代市東町 8-9	0185-53-5243
宝むらん（ほうむらん）	能代市柳町 6-8	0185-52-3953
花てい	能代市二ツ井町字三千苺 68-4	0185-73-5015
寿晴（ひさはる）ラーメン	能代市二ツ井町飛根字新大林 320	0185-75-2333
暖（だん）	能代市二ツ井町字三千苺 14-18	0185-73-4100
十割そば専門店 そばこまち	能代市明治町 15-2	0185-52-2069
寿司・居酒屋 旬	能代市柳町 157	0185-55-1780
シャトー赤坂 レストランジロー	能代市西通町 3-6	0185-54-7255
ミキ寿司	能代市大手町 5-26	0185-54-2415
旬味惣菜 だいこん亭	能代市二ツ井町字三千苺 80-6	0185-73-5327
萬福（まんぷく）食堂	能代市二ツ井町字三千苺 5-64	0185-73-4939
いし川	能代市柳町 7-4	090-5408-2847
旬彩の里 野兎（のうさぎ）	能代市竹生字竹生 176	0185-54-8966
割烹 松風庵	能代市清助町 3-29	0185-52-0121
レストラン メルカート	能代市字下瀬 33-5	0185-54-7500
冒険家の食卓 おがわ亭	能代市西通町 1-7	0185-52-1916
肴の市場 満月	能代市柳町 6-13	0185-55-3699
ささがわ食堂	能代市柳町 11-1 イオン能代店 3F	0185-54-2424
酒どこ べらぼう	能代市柳町 2-39	0185-54-4066
美味処 梵天丸（ぼんてんまる）	能代市通町 9-5	0185-88-8315
喰いもんや a. 晩亭	能代市柳町 8-27	0185-55-0439
鉄板空間 縁～Enishi～	能代市柳町 6-16	0185-74-5474
Café' &Bar とまり木ひなた	能代市柳町 2-24	0185-54-8399

名 称	住 所	電話番号
夢工房 咲く・咲く	能代市上町 8-21	090-2279-4492
café & asobiba 4-6	能代市元町 4-6	080-7209-4909
あさがや	能代市柳町 8-30	0185-54-4054

○量販店（9店舗）

名 称	住 所	電話番号
テラタ向能代店	能代市落合字上谷地 26-1	0185-55-3318
テラタバイパス店	能代市字東大瀬 52-2	0185-52-2155
イオン能代店	能代市柳町 11-1	0185-55-2355
イオンスタイル能代東店	能代市鹹渚字古屋布 1	0185-70-1770
いとく能代通町店	能代市通町 2-1	0185-54-5800
いとく能代ショッピングセンター	能代市字寺向 70	0185-89-2480
いとく能代南店	能代市字寿域長根 52-3	0185-54-7611
いとく二ツ井ショッピングセンター	能代市二ツ井町字中坪 18-1	0185-73-3113
いとく能代北店	能代市落合字上前田 171	0185-74-6565

○直売所（5店舗）

名 称	住 所	電話番号
みょうが館	能代市字中関 33-1	0185-58-3005
ねぎっこ村	能代市河戸川字北西山 189	0185-52-6200
みずほ	能代市住吉町 15-4	0185-88-8925
直売所よりみち	能代市二ツ井町字下野 38-2	0185-88-8277
道の駅 ふたついで	能代市二ツ井町小繋字泉 51	0185-74-5118

○青果業（2店舗）

名 称	住 所	電話番号
藤原青果店	能代市元町 10-1	0185-54-5844
佐々木青果店	能代市万町 2-15	0185-52-6916

○宿泊業（5店舗）

名 称	住 所	電話番号
ホテルニューグリーン能代	能代市青葉町 3-5	0185-54-3511
民宿 まごころ荘	能代市河戸川字上大須賀 46-1	0185-54-1000
湯らくの宿 のしろ	能代市落合字亀谷地 1-11	0185-54-2121
きみまち阪 壺ノ座（いちのくら）	能代市二ツ井町小繫字泉 20	0185-73-3925
川どこ べらぼう	能代市能代町字赤沼 48-21	0185-53-3040

○製造業（9店舗）

名 称	住 所	電話番号
鶴形そば製造加工株式会社	能代市字戸草沢 5-12	0185-58-3920
能代中央食品	能代市浅内字浜浅内 10	0185-55-0841
民宿 まごころ荘 弁当部	能代市河戸川字上大須賀 46-1	0185-54-1000
アグリコッペ	能代市浅内字成合下 60	0185-52-4687
木能実 (wara no bag)	能代市字彩霞長根 35	0185-88-8670
田の源そば	能代市二ツ井町梅内字川端 73	0185-73-6212
田の源工房	能代市二ツ井町梅内字川端 73	0185-73-6212
ときめき工房・ねま〜る	能代市上町 8-21	090-2279-4492
高橋商店	能代市二ツ井町字下野家後 120-5	0185-73-2958

○その他（イベント）（1店舗）

名 称	住 所	電話番号
NPO法人元気秋田応援隊 のしろ来来来（みらい）	能代市字豊祥岱 1-312	0185-88-8418

詳しい情報は能代市ホームページにあります。

地産地消協力店 58店舗

3. 能代市食育推進会議委員名簿

任期 令和7年7月29日～令和9年6月30日

(敬称略)

	所 属 ・ 役 職	氏 名
会 長	能代市立第四小学校 校長	湊 正人
副会長	J Aあきた白神農産物直売所 はまなす産直会 (みょうが館) 会長	工藤 常子
委 員	道の駅ふたつ直売所出荷友の会 事務局	野口 亮太
委 員	南部共同調理場 栄養教諭	田中 政子
委 員	能代市山本郡P T A連合会 会長	成田 圭一郎
委 員	さかき保育園 栄養士	菅原 優子
委 員	きみまちこども園 保護者会	山谷 都
委 員	能代市食生活改善推進協議会 会長	佐々木 由美子
委 員	ときめき工房・ねま〜る 事務局	能登 祐子
委 員	ふたつ女性連合会	畠山 久美子
委 員	能代市老人クラブ連合会 常任理事	平川 洋子
委 員	二ツ井松寿会連合会	藤田 弘子

第4期能代市食育推進計画
～「食」で育てよう 能代の“わ”～

発行 能代市
編集 能代市農業振興課
〒016-8501
秋田県能代市上町1番3号
TEL 0185-89-2182
Mail nourin@city.noshiro.lg.jp
<https://www.city.noshiro.lg.jp>

