

第3期能代市食育推進計画

～「食」で育てよう 能代の“わ”～



〈日本なしの収穫体験〉



令和3年3月
能代市

はじめに

「食」は命の源であり、食育は、私たちが生きていくうえで必要な知育・徳育・体育の基礎となるものです。

近年の「食」をとりまく環境は、生活習慣病や少子高齢化・核家族化、孤食といったライフスタイルの多様化の課題のほか、局地的な豪雨や大型台風等の大規模な自然災害が常態化し、食物被害や食糧確保の問題等も発生しております。



こうした中で、食は自然の恩恵や食にかかわる多くの人に支えられていること、食の安全性に対する知識や正しい情報を選択する力を身に付けることなど、食に関する意識を高めることが必要となっております。

また、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、生活を取り巻く環境が大きく変化している中での「新しい生活様式」においても、食事することは、食の楽しみや心の豊かさなどを実感することにつながり、子どもたちにとっては、食事の大切さや生命をいただくことへの感謝の心など多くのことを学ぶ機会となります。

本市では、「第2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3期能代市食育推進計画（令和3年度～令和7年度）」を策定いたしました。本計画では、引き続きメインテーマを「～「食」で育てよう 能代の“わ”～」とし、そ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組を実践し、生涯を通じて豊かな心と身体が育めるよう、また、生産者と消費者との交流促進や環境に配慮した消費の推進、能代の食文化の継承等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、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3年3月

能代市長 齊 藤 滋 宣

のしろ食育デー 食からはじまる“おいしい笑顔”

能代市では毎月19日（又は第3日曜日）を「のしろ食育デー」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. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間	2

第 2 章 第 2 期能代市食育推進計画の主な取組と評価

1. 主な取組と課題	3
2. 目標値の達成状況	12

第 3 章 第 3 期能代市食育推進計画について

1. 基本理念	13
2. 基本方針と基本目標	13
3. 食育推進の体系	15
4. ライフステージごとの取組	16
(1) 乳幼児期 (0 歳～就学前)	16
(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)	20
(4) 壮年期 (40～64 歳)	21
(5) 高齢期 (65 歳以上)	22

第 4 章 食育推進の目標値

23

資 料

1. 地産地消協力店一覧	24
2. 能代市食育推進会議委員名簿	27

【食育(しょくいく)の意味】

一人ひとりが自らの食について考える習慣を身に付け、食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、豊かな自然や食に感謝しながら、健全な食生活を実践するための力を育むこと。

【地産地消(ちさんちしょう)の意味】

地域で生産された農産物をその地域で消費すること。

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 3 月に「能代市食育推進計画」を策定し、平成 28 年 3 月にこれを引き継ぐ「第 2 期能代市食育推進計画」を策定、市民、地域、関係団体と連携しながら食育及び地産地消の推進に取り組んできました。

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組が実施されてきました。

一方で、食育への関心度や野菜・塩分の目標摂取量の認知度は、依然として低く、生活習慣病の予防や改善につながる取組には課題が残ります。

また、全国的な食をめぐる現状として、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行している中での「新しい生活様式」への対応や少子高齢化、食の多様化や不規則な食事による食生活の乱れ、食に関する情報の氾濫、食べ残しや食品廃棄等の環境問題など、食の大切さに対する意識が薄れ、健全な食生活が失われつつあります。

このため、市民一人ひとりが健全で心豊かな生活を送られるよう、食について自ら考える習慣や望ましい食生活の習慣を身に付け、地場産農産物及び郷土料理並びに環境問題などへの理解を深め、食に関わる多くの人や能代市の豊かな自然環境等への感謝の心を育む食育を推進することが必要となります。

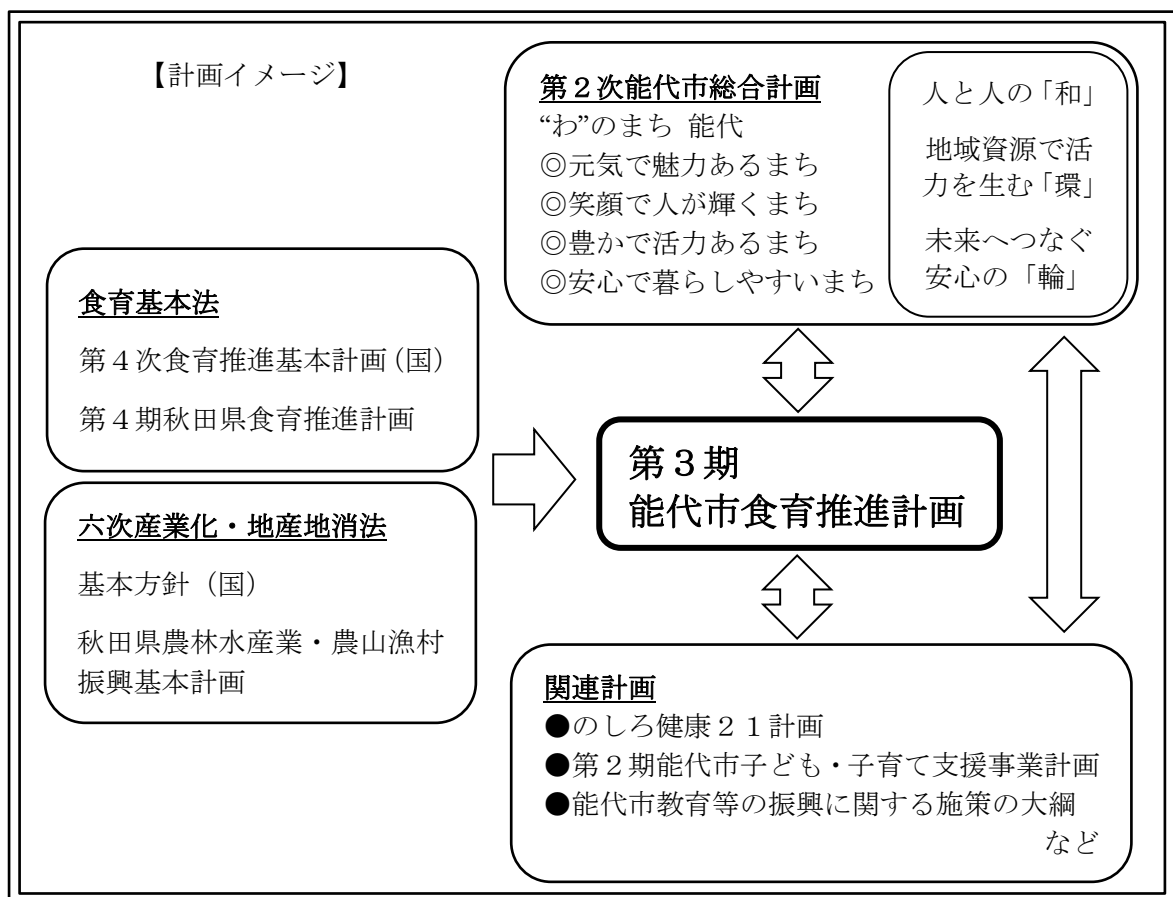
第 2 期推進計画の方針や視点など、基本的な方向性は維持しながら、社会情勢や環境の変化、持続可能な食環境への貢献等を踏まえ、市民一人ひとりが主役となり食育及び地産地消推進活動に取り組むことができるよう、「第 3 期能代市食育推進計画」を策定します。



2. 計画の位置付け

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、六次産業化・地産地消法（平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく「地産地消促進計画」として位置付けます。

また、本計画は、国・秋田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に取り組むための行動計画として推進します。



3. 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7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2期能代市食育推進計画の主な取組と評価

1. 主な取組と課題

基本方針1 毎日3食きちんと食べよう

(基本目標)

- 家族揃って楽しく食事をし、絆を深めます。
- 子ども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。
- 食事マナーや作法を学び、豊かな人間性を育むことに努めます。
- 誰でも楽しんで食事ができるよう情報提供や交流の機会を増やします。

●これまでの取組

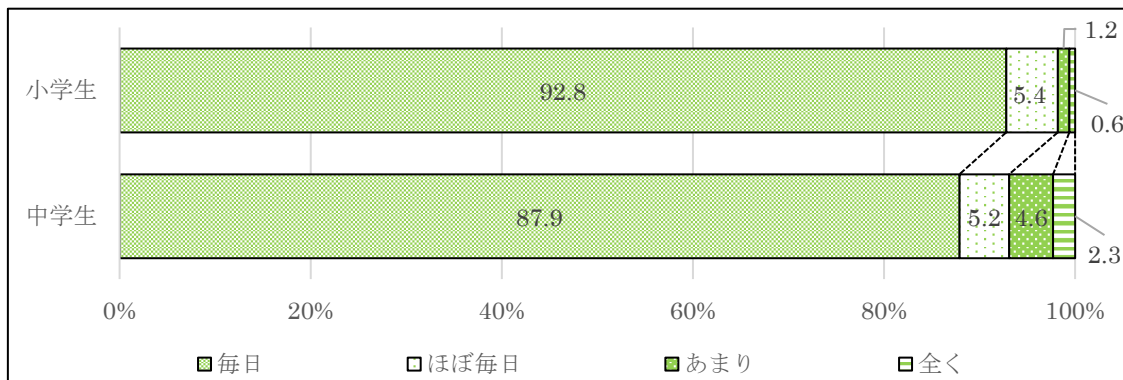
保育所等では、日常的に「食の楽しさ」を感じられる様々な取組を実施し、農作業体験や調理実習などの活動にも力を入れました。

学校では、栄養教諭等を中心として「食」に関する講話や給食・食育だよりによる各家庭への情報提供などが行われました。

そのほか、市民を対象とした農作業体験や各種調理講座・講習会、教育ファーム※1等を通して、食に対する親しみや関心を持つ機会づくりに努めました。

●現状と課題

【毎朝、朝食を食べる子どもの割合】



(令和元年度ライフスタイル調査抽出校へのアンケート調査結果より)

小学生では、「毎日食べている(92.8%)」と「ほぼ毎日食べている(5.4%)」を合わせると98.2%という状況です。中学生では、「毎日食べている(87.9%)」と「ほぼ毎日食べている(5.2%)」を合わせると93.1%という状況です。

朝食をとることで脳や体を目覚めさせ元気に活動することができ、子どもの頃から毎日朝食をとることを習慣化することで青年期以降における朝食欠食率の減少につながります。

各家庭の習慣や環境に鑑みると、朝食欠食率を下げるためには、市の各機関と学校が連携し、保護者世代へ「食」を通じた健康づくりについて、情報提供や啓発活動を行うことが必要です。

また、学校においては、このような調査の結果を基に、家庭との連携に努め、食育への意識の向上を図るとともに、児童生徒に対し、給食の時間だけでなく保健体育や学級活動、総合的な学習の時間等を通じた食育指導が必要です。



〈野菜の栽培体験〉



〈小松菜の収穫体験〉



©能代市

農作業体験や
調理講習会の
様子です。



〈調理講習会〉

※1【教育ファームとは】

一時的なイベントではなく、生産者の指導を受けながら、大人も子どもも一連の農作業などを体験することで、「食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関する人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深める」などの効果が発揮される農林漁業体験活動のこと。

基本方針２ 健康的でバランスの良い食事をしよう

(基本目標)

- 「バランスの良い食事」についての知識を習得します。
- 健康的で豊かな食生活を実践し、健康の維持に努めます。
- 食の大切さを学び、豊かな心と健康な体を育みます。

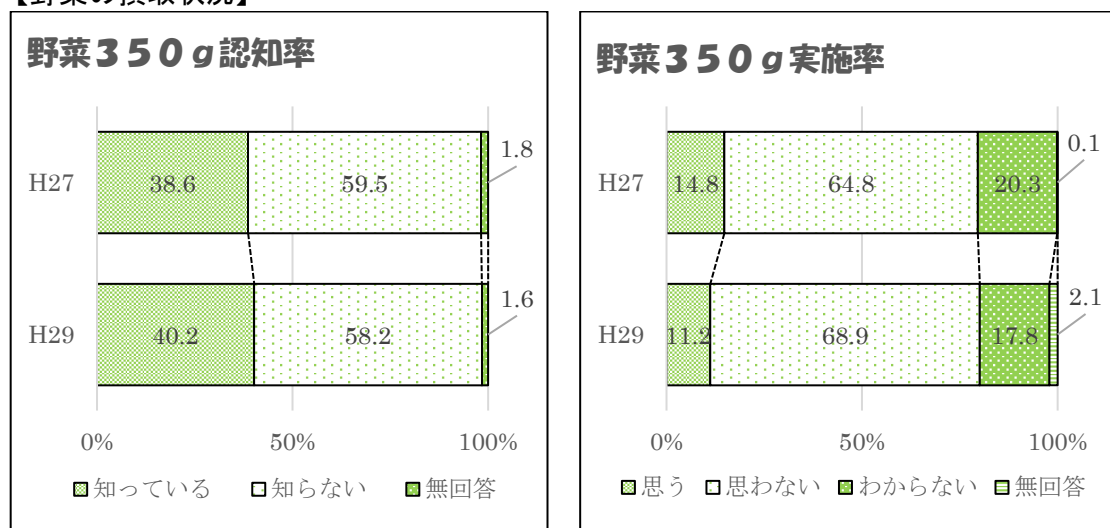
●これまでの取組

保育所等や学校で、食育講話や食育授業を通して、健康的でバランスの良い食生活習慣を意識するよう様々な取組が行われました。

また、市では、市民を対象に健康教室や料理教室などを行い、食を通じた健康づくりについての情報提供や学習の機会をつくりました。

●現状と課題

【野菜の摂取状況】



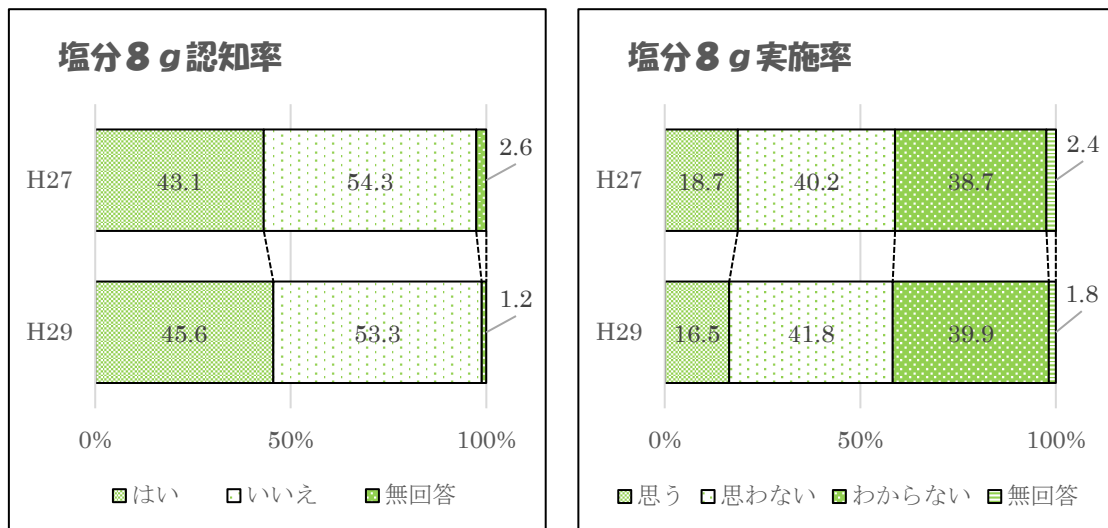
(市民健康意識調査より)

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40.2%と少ない状況です。野菜1日350g摂取を実施していると思う人は更に低く、11.2%と平成27年度調査時よりも減少しており、市民の野菜不足がうかがえます。

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ます。350gのうち緑黄色野菜から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。

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。

【塩分の摂取状況】



(市民健康意識調査より)

国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満とすることを目標としています。そのことを知っている人の割合は45.6%と平成27年度調査時よりは微増となっていますが、未だ半数以上の方が「知らない」と答えています。塩分摂取量1日8g未満を実施していると思う人は更に低く、20%にも達していません。

塩分摂取量は、高血圧を中心とした生活習慣病予防の観点から、最新の「日本人の食事摂取基準2020年版」では、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満に引き下げられています。

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。まずは、毎日の生活の中で、「調味料の選び方、使い方を考える」「塩味以外に酸味や辛みなど香辛料を利用」「麺類の汁は残す」など、自分にあった減塩方法を実行していくことが重要です。



©能代市

基本方針3 食の安全・安心に関する知識を身に付けよう

(基本目標)

- 安全・安心で、自己に合った食を選択する力を身に付けます。
- 食品の安全性に関する知識を身に付けます。

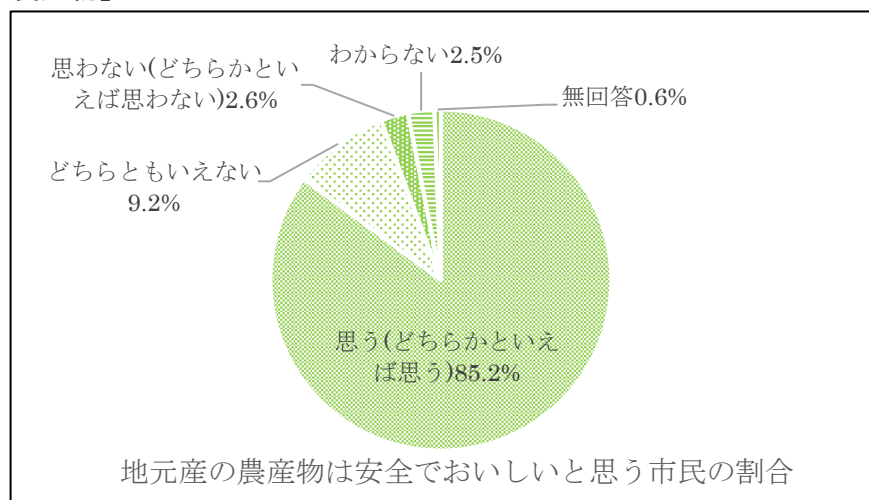
●これまでの取組

各団体や学校・保育所等で、食品の安全性や食品添加物、栄養、食習慣などの食に関する講座や研修会を実施し、食への関心を高め、食生活に関する知識の普及に努めました。

また、市では、学校給食において「食物アレルギー対応指針」や「医師の意見書」等を遵守し、食物アレルギー事故防止に努め、食物アレルギーがある子どもに対し「安全な給食（アレルギー対応食）」を提供しています。

●現状と課題

【地元産の農産物】



(令和2年度市民意識調査より)

令和2年度市民意識調査によると、多くの市民が、地元産の農産物に対し安全でおいしいと感じています。安全・安心な食生活を送るためには、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引き続き必要です。

また、近年の便利で豊かな現代社会は、食べ残しや食品廃棄などの環境問題を生み出し、食に対する意識や価値観も変わってきています。食材は賞味期限切れで捨てることのないよう必要な量を買うように心がけ、食材を無駄なく使い切って調理することや食べ残しを減らすことが重要であり、すべての世代において、各自が出来る範囲で継続して取り組むことが必要です。

基本方針4 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)

- 能代の旬を食べ、その美味しさや食べ方（レシピ）の紹介に努めます。
- ゆっくりと地域食材を噛みしめて、本来の食事を楽しみます。
- 世代を超えた交流を通じて、郷土の食文化を守り、その普及・伝承に努めます。
- 農林水産業の作業体験を通して、能代の食材への理解を深め、食への感謝の心を育みます。
- 学校給食を通して、生産者と児童生徒との交流を深めます。
- 地元食材を使った料理が食べられるお店（地産地消協力店※2）が増えるよう努めます。
- 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。

●これまでの取組

市では、園児や児童、市民を対象とした農作業体験を行い、生産者への感謝の心を育み、食の大切さを理解してもらいました。

また、保育所等や小中学校においても、地元食材やだまこ鍋などの郷土料理を給食に取り入れ能代の味に親しむなど、充実した取組が実施されました。

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※3の支援などを実施し、地産地消の推進に努めました。

【地産地消のメリット】

地場産の農産物は、新鮮なことはもちろん、「生産者が身近に感じられる食材」として、消費者の地元農産物への愛着や安心感を深め、地域経済の活性化にもつながります。

また、地元での消費は輸送にかかるコストやCO₂ 排出量が減るなどの効果もあります。

◎直売所での地場産農産物の販売

直売所は単なる農産物販売の場としてだけではなく、生産者と消費者、あるいは生産者同士が交流を行うコミュニケーションの場としても重要な役割を果たしています。市では直売活動を行っている農業者に対し、直売所運営や特産品開発に精通したアドバイザーを招く支援活動を実施しました。

◎地場産農産物を活用した加工品の開発

市では地場産農産物の積極的活用と農業者の所得向上を目指して、人材育成も含めた6次産業化に向けた支援を行いました。

◎学校給食での地場産農産物の利用

市内小中学校での、地場産農産物の積極的な給食への利用を推進しています。

◎地域の生産者と消費者との交流体験活動

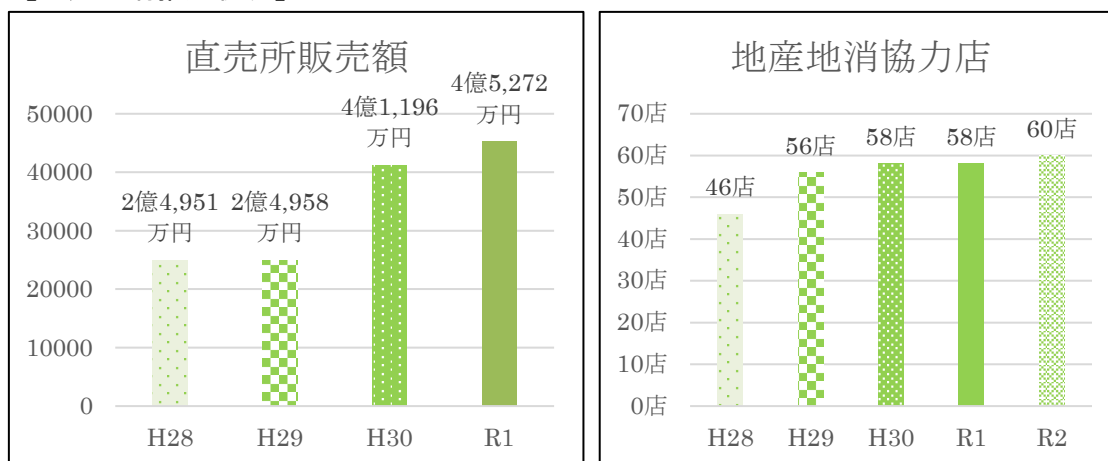
市の主要な農作物である「白神ねぎ」の収穫・皮むき体験を行いました。農家の方から栽培における苦労話を伺い、市民が実際に農業用機械の操作を行うことで農業がより身近に感じられるような取組を行いました。

◎地産地消協力店の登録推進

地産地消を広く市民等にアピールし、能代市産品の消費拡大を図るため、能代市産の農林水産物及びその加工品を取り扱う飲食店や小売店等の地産地消協力店への登録を推進しました。

●現状と課題

【地産地消推進状況】



市内直売所の販売額については、「道の駅ふたつ」の平成30年7月移転リニューアルの影響により、平成30年度から大幅に増加しています。地産地消協力店の登録件数については、第2期推進計画の目標値である60店を達成しました。

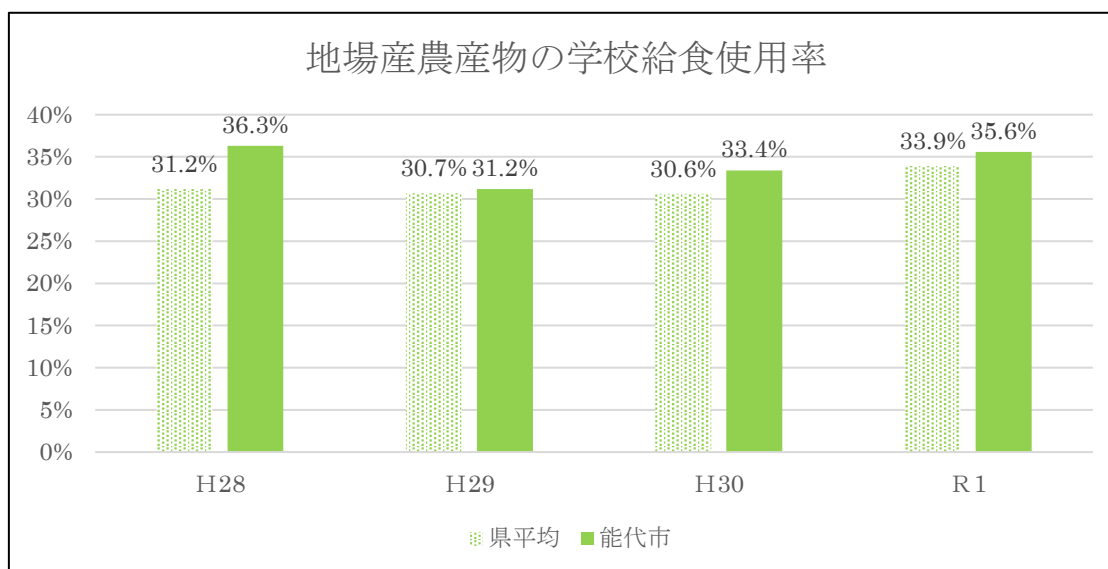
市内直売所を含む地産地消協力店の情報を、引き続き、能代市ホームページやフェイスブック並びに広報のしるに掲載し、利用促進につながる積極的な情報発信が必要です。

※2【地産地消協力店とは】

「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お店等のこと。

※3【6次産業化とは】

1次産業である農林漁業が農林水産物の生産にとどまらず、加工・販売等の2次・3次産業まで業務展開することで、農山漁村の活性化を目指す取組のこと。



(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 2 期推進計画の目標値には至っていませんが、県平均を上回っており、平成 29 年度からは増加傾向にあります。季節や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に限界があることが課題となっています。

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、栄養教諭等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。

【野菜 21 品目】

- | | | | | |
|---------|-------|--------|---------|------|
| ・じゃがいも | ・にんじん | ・ほうれん草 | ・ピーマン | ・長ねぎ |
| ・キャベツ | ・玉ねぎ | ・ごぼう | ・きゅうり | ・大根 |
| ・白菜 | ・トマト | ・生しいたけ | ・アスパラガス | ・小松菜 |
| ・さやいんげん | ・かぼちゃ | ・さといも | ・なす | ・しめじ |
| ・まいたけ | | | | |

(野菜調査品目※平成 30 年度～)



〈秋冬ねぎの収穫体験〉



〈秋冬ねぎの皮むき体験〉

基本方針5 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。
- 教育ファームに取り組み、消費者と生産者の交流を図ります。
- 食生活に関する調査、評価、情報を提供します。
- 意識化を図る活動（セミナー・講演会等）を開催します。

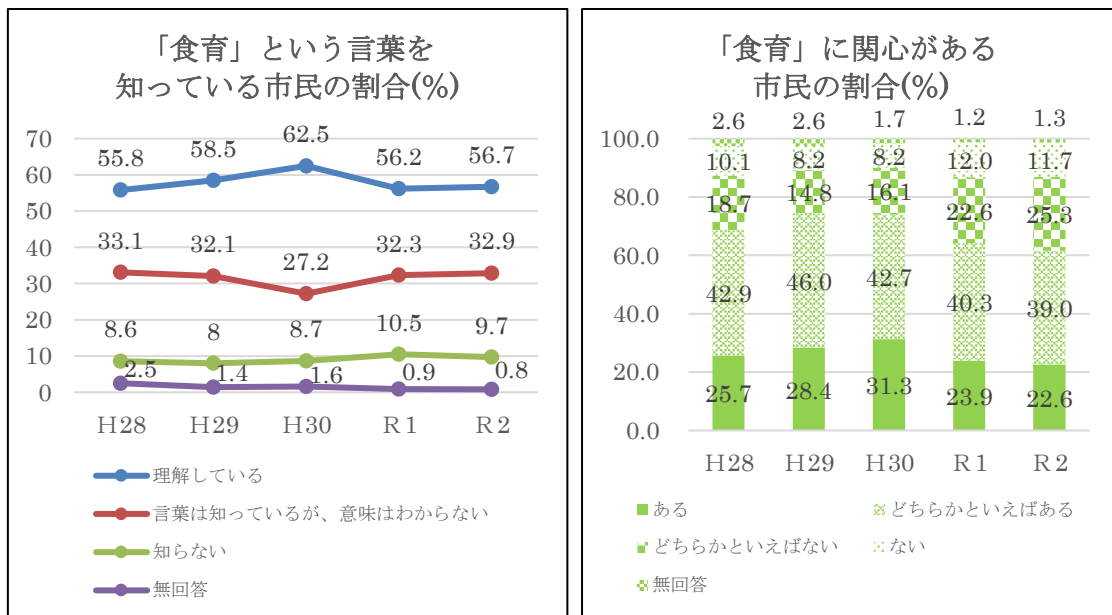
●これまでの取組

市では、広報のしろへの食育・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活動等を実施しました。

また、学校や保育所等では、食育全体指導計画など食育に関する計画を作成し、食育推進体制の強化に努め、野菜の栽培や収穫体験、給食だよりや各種行事において食育に関する情報を各家庭へ提供するなどの食育推進活動が行われました。

●現状と課題

【「食育」への関心度】



(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」という言葉を理解し「食育」に関心を示しているものの、第2期推進計画で設定した目標値の達成には至らず、平成30年度をピークに食育に対する関心が低下傾向にあります。

食育の日や食育月間、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。

2. 目標値の達成状況

【 達成状況の評価 】

☀️ : 目標達成できたもの (晴れマーク)

☁️ : 目標達成できなかったが、改善できたもの (曇りマーク)

☂️ : 改善がみられなかったもの (傘マーク)

NO	項 目	基本 方針	計画当初 (H27 年度)	目標値 (R2 年度)	実績値 (直近)	達成 状況
1	「食育」という言葉を知っている割合 (言葉も意味も知っている人の割合)	5	54.1%	80%	56.7%	☁️
2	「食育」に関心があると答えた人の割合 (ある、どちらかといえばある)	5	70.1%	80%	61.6%	☂️
3	毎朝、朝食を食べる子どもの割合	1	96.6%	100%	90.3% (R1 年度)	☂️
4	1 日 1 回は家族一緒に食事をする割合 (子どもがいる家庭)	1	94.9%	98%	96.7% (H30 年度)	☁️
5	成人の 1 日の野菜摂取量を 350 g とす ることを知っている人の割合	2	38.6%	80%	40.2% (H29 年度)	☁️
6	塩分摂取量を 1 日 8 g 未満にしていると思 う人の割合	2	18.7%	40%	16.5% (H29 年度)	☂️
7	65 歳以上の低栄養状態の増加の抑制 (BMI 20 以下)	2	16.0% (H26 年度)	18%	16.7% (R1 年度)	☁️
8	地場農産物の学校給食使用率	4	49.2% (H26 年度)	維持	35.6% (R1 年度)	☂️
9	地元産の農産物は安全でおいしいと思う 人の割合 (思う、どちらかといえば思う)	3・4	84.4%	85%	85.2%	☀️
10	地産地消協力店の数	4	41 店	60 店	60 店	☀️
11	直売所販売額 (年)	4	2 億 1,939 万円	3 億 7,020 万円	4 億 5,272 万円	☀️

- ・ NO. 1, 2, 9 : R2 年度市民意識調査結果
- ・ NO. 3 : R1 年度ライフスタイル調査抽出校へのアンケート調査結果
- ・ NO. 4 : H30 年度能代市食育推進計画の食事に関する調査結果 (市内小中学校)
- ・ NO. 5, 6 : H29 年度市民健康意識調査結果
- ・ NO. 7 : R1 年度特定健康診査結果 (能代市保健センター)
- ・ NO. 8 : R1 年度学校給食物資使用調査結果
- ・ NO. 10, 11 : 市農業振興課調べ

第3章 第3期能代市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、新しい生活様式や各年齢層に即した食育を推進し、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、食べ物を選択する能力を身に付け、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や理解を深め、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、能代市の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。

基本方針1

食を通じた健康
づくりをしよう

基本方針2

食に関する知識を
身に付けよう

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

基本方針4

計画的な食育推進
運動を進めよう

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。

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。

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 】

- 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。

3. 食育推進の体系

4つの基本方針とライフステージ※4ごとのテーマを示し、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。

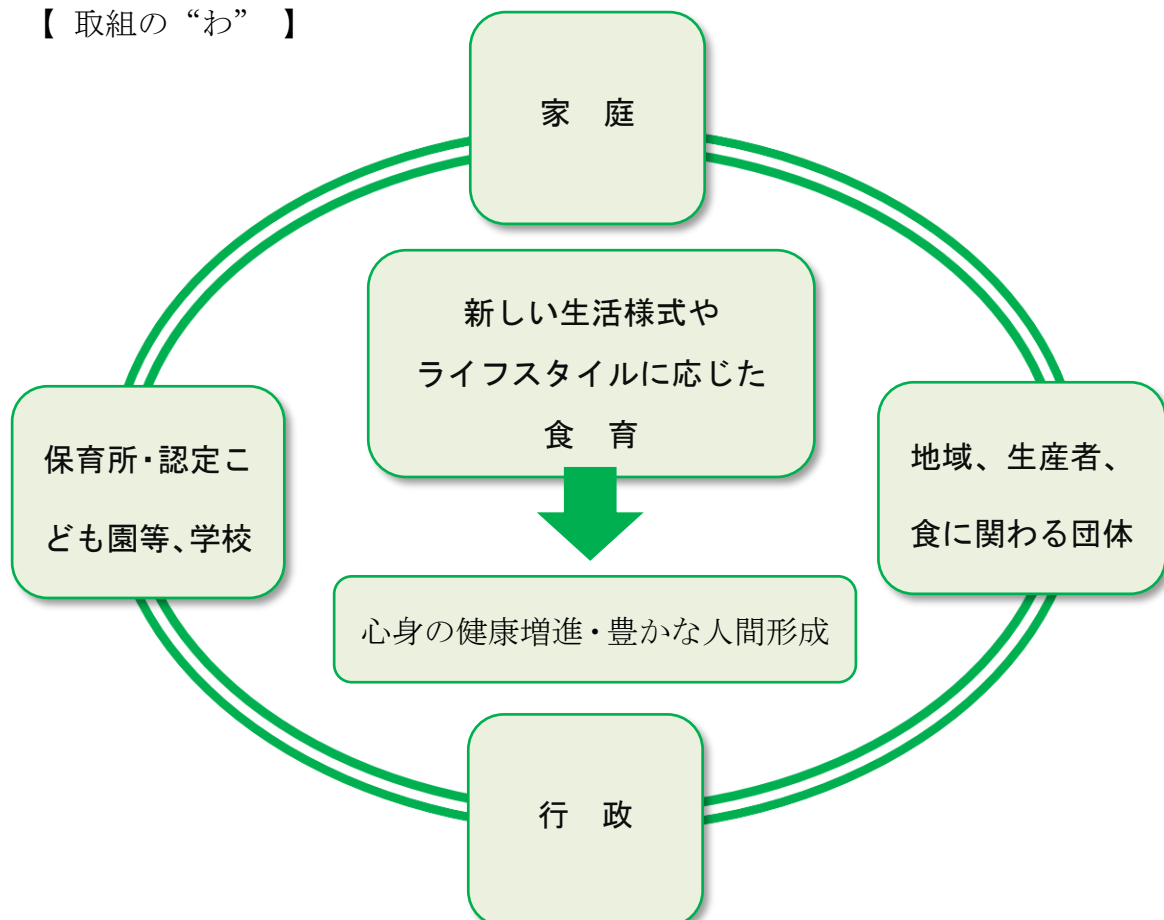
【 ライフステージごとのテーマ 】

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ろう	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

※4【ライフステージとは】

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。

【 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、生産者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

区 分	取組内容	基本方針
行 政	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※5を普及する。	4

〈子育て支援センター：ちびっこフェスティバルでの食育コーナー設置〉



〈野菜栽培 ミニトマト〉



〈野菜クイズ〉



※5【食育月間・食育の日】

「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「食育推進計画」により定められた月間であり、毎年6月である。

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。

（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なかで、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べ物を使い料理をする。	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

区 分	取組内容	基本方針
行 政	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

〈大豆の種まき〉



〈大豆の刈取〉



〈大豆の脱穀〉



〈大豆の選別〉



〈納豆づくり〉



（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もつながり、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
	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。	1・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

(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。青年期までの取組内容を見直し、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
	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。	2・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

(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
	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
	食に関する正しい知識を身に付ける。	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
	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

第4章 食育推進の目標値

基本目標達成に向け、具体的な取組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 (R7 年度)
1	毎朝、朝食を食べる子どもの割合	1	90.3% (R1 年度)	100%
2	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 【新規】	1	51.7% (R1 年度)	増加
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%
4	塩分摂取量を男性は1日7.5g未満、女性 は6.5g未満にしていると思う人の割合	1	16.5% (H29 年度)	30%
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 【新規】	2	—	増加
6	地場農産物の学校給食使用率	3	35.6% (R1 年度)	40%
7	学校給食における地場農産物の使用取 組数（品数） 【新規】	3	—	増加
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 【新規】	3	92.3% (R1 年度)	100%
9	「食育」に関心を持っている人の割合	4	61.6% (R2 年度)	80%

・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.4 現状値は、塩分摂取量を1日8g未満にしていると思う人の割合

・NO.5,7：R3年度から新たに調査するため、現状値はなく目標値を増加としている。

・NO.6：学校給食物資使用調査

・NO.8：食育関連事業取組調査

・NO.9：市民意識調査

資料

1. 地産地消協力店一覧（令和3年1月末時点のものです。）

○飲食業

	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苅 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苅 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
みーるきくち	能代市西通町 10-13	0185-53-4340
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苅 80-6	0185-73-5327
萬福（まんぷく）食堂	能代市二ツ井町字三千苅 5-64	0185-73-4939
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
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
阿佐ヶ谷（あさがや）	能代市柳町 8-30	0185-54-4054
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 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
キッチン&居酒屋 あんm a t u	能代市柳町 10-24	0185-88-8121

	住 所	電話番号
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
ダイニング美とん	能代市柳町 13-13	0185-74-6123
Café' &Bar とまり木 ひなた	能代市柳町 2-24	0185-54-8399
らぁめん大将	能代市二ツ井町字塚ノ台 54-1	0185-73-2833
夢工房 咲く・咲く	能代市上町 8-21	090-2279-4492

○量販店

	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
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

	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	能代市二ツ井町小繋字泉 51	0185-74-5118

○青果業

	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

	住 所	電話番号
駅前旅館	能代市元町 13-10	0185-52-5828
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)	能代市二ツ井町小繋字泉 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

	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
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・ねまーる	能代市上町 8-21	090-2279-4492

○その他 (イベント)

	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。

2. 能代市食育推進会議委員名簿

任期 令和元年9月24日～令和3年9月23日

(敬称略)

所 属 ・ 役 職		氏 名
会 長	能代市立第四小学校 校長	高橋 直樹
副会長	鶴形そば製造加工株式会社	小林 加奈子
委 員	田の源そば、田の源工房	安井 昌子
委 員	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）	笠井 ます子
委 員	能代市山本郡PTA連合会 母親委員会委員長	菊地 淑江
委 員	能代市北部共同調理場 栄養教諭	大山 鮎子
委 員	きみまち子ども園 保護者	菊池 美華
委 員	さかき保育園 栄養士	菅原 優子
委 員	食生活改善グループ 会長	金谷 正子
委 員	能代市連合婦人会	富川 美栄子
委 員	能代市老人クラブ連合会	池田 ヤシエ
委 員	二ツ井町松寿会連合会	藤田 マサ子

第3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
FAX 0185-89-1774

