

# 米子市食育推進計画（案）

平成 31 年 3 月

米子市

## 目 次

### 米子市食育推進計画

#### 第1章 計画策定の概要

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4 計画策定体制と策定経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

#### 第2章 米子市の現状

- 1 米子市の主な統計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 米子市の食育に関する状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

#### 第3章 米子市の目指す姿

- 1 米子市食育推進計画体系図・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 2 国の重点課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 3 米子市の基本理念及び目標・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

#### 第4章 目標に対する具体的な取組

- 1 具体的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

#### 第5章 目標を達成するための評価指標・・・・・・・・・・・・ 25

#### 第6章 計画の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

## 第1章 計画策定の概要

### 1 計画策定の趣旨

“食”は心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすため、全ての世代に必要なものです。子どもたちに対する“食”は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、成人において“食”は、がんや生活習慣病の予防のみならず、将来の寿命や健康寿命の延伸にまで大きな影響を与えます。高齢者において“食”は、身体機能の維持や、平均寿命と健康寿命の差を埋める大きな問題を含んでいます。

しかし、現代社会において“食”は多様化し、「飽食」の時代となり、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏り、食生活の乱れによる肥満や痩身、高血糖、高血圧の若年化、メタボリックシンドロームの増加、高齢者の低栄養（フレイル）問題など、“食”に関する問題が顕在化し、課題が山積しています。

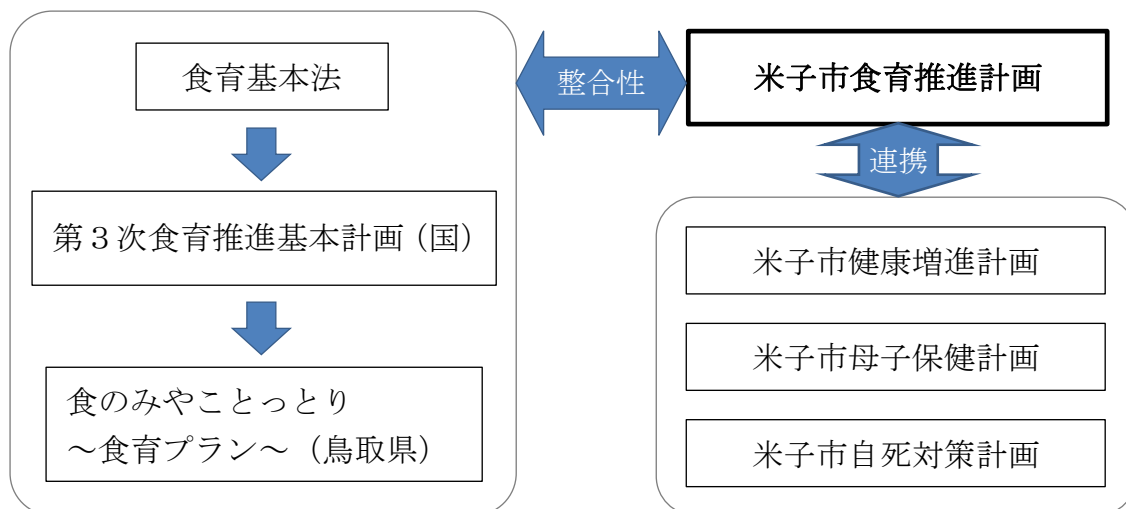
国は平成17年に「食育基本法」を制定し、食育についての基本理念とその方向性を示し、翌年には「食育推進基本計画」を策定しました。「食育推進基本計画」は5年おきに改定され、平成30年度から第3期食育推進計画に基づき、食育の推進を図っています。また、鳥取県においては、平成20年度に「食のみやことっとり～食育プラン～」を策定し、平成30年度からは第3次計画として、食育の推進を図っています。

本市においては、これまで食育に関する事業を関係各課が独自に計画して実施していましたが、このたび米子市食育推進計画を策定し、本市の食育の取組を整理し、実施している事業の目標を改めて明示することで、食育のより一層の推進を図ります。

### 2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条第1項（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（食育推進計画）を作成するよう努めなければならない。）に基づき、米子市において食育に関する施策を推進するための指針として、位置付けるものです。また、国の定める「第3次食育推進基本計画」を基としながら、県の「食のみやことっとり～食育プラン（第3次）～」との整合をとり、米子市健康増進計画など、市の関連する諸計画と連携を図ります。

### 【関係計画との連携】



### 3 計画の期間

2019年度から2023年度までの5か年の計画とします。関係法令の改正や社会情勢の変化に応じて適宜点検・評価の上、必要な見直しを行います。

### 4 計画策定体制と策定経過

#### (1) 米子市社会福祉審議会での審議

本計画の策定にあたっては、地域福祉分野、高齢者福祉分野、児童福祉分野、貧困対策分野、保健・医療分野の学識経験者を委員とする米子市社会福祉審議会において審議を行いました。

#### (2) パブリックコメントの実施

本計画の素案を米子市役所等の窓口及びホームページで公表し、広く市民の方々から意見を聴取するパブリックコメントを実施しました。

ア 実施期間 平成31年2月〇〇日～平成31年3月〇〇日

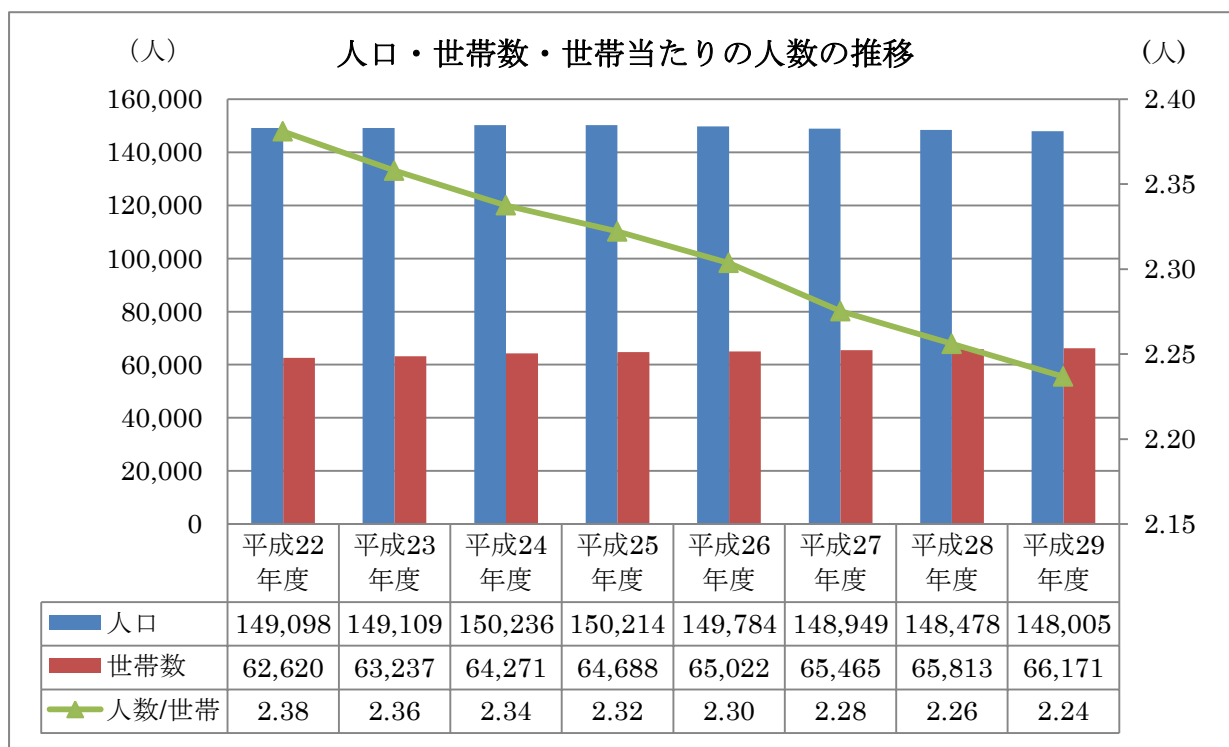
イ 回答数 〇〇件

## 第2章 米子市の現状

### 1 米子市の主な統計

#### (1) 人口と世帯の推移

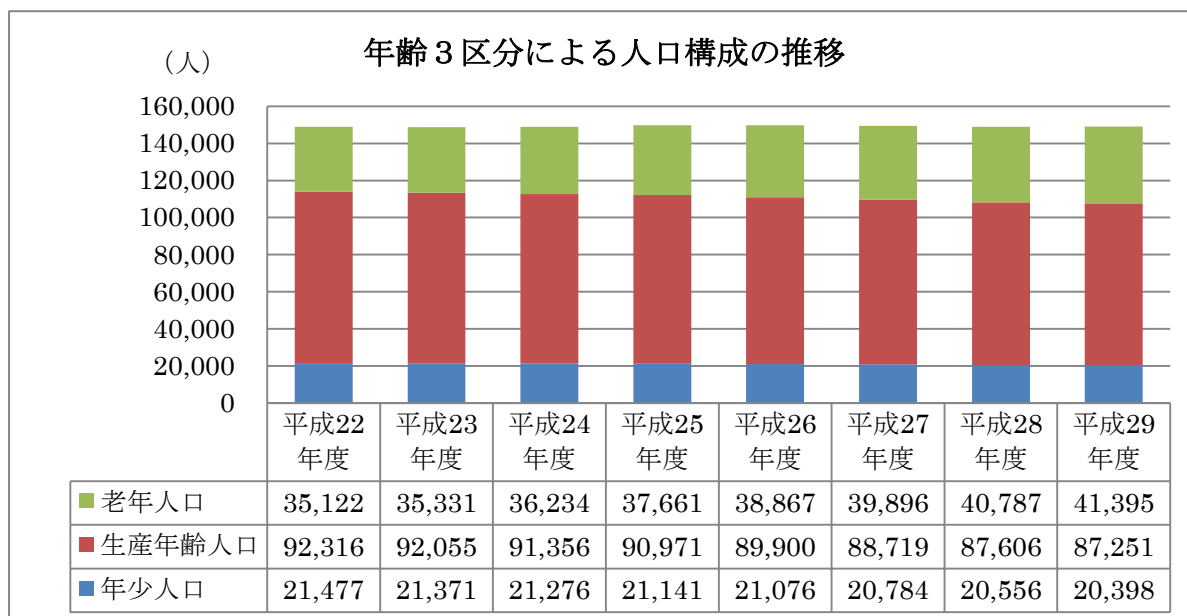
人口は近年ほぼ横ばいであるが、世帯数は年々増加しており、一方で1世帯当たりの人数は減少が続いています。



(出典：住民基本台帳)

(2) 年齢3区分による人口構成の推移

住民基本台帳を基にした直近8年の年齢3区分(※)による人口構成を見ると、総人口には大きな変動はないものの、年少人口、生産年齢人口が減少し、高齢人口が増加していることが分かります。



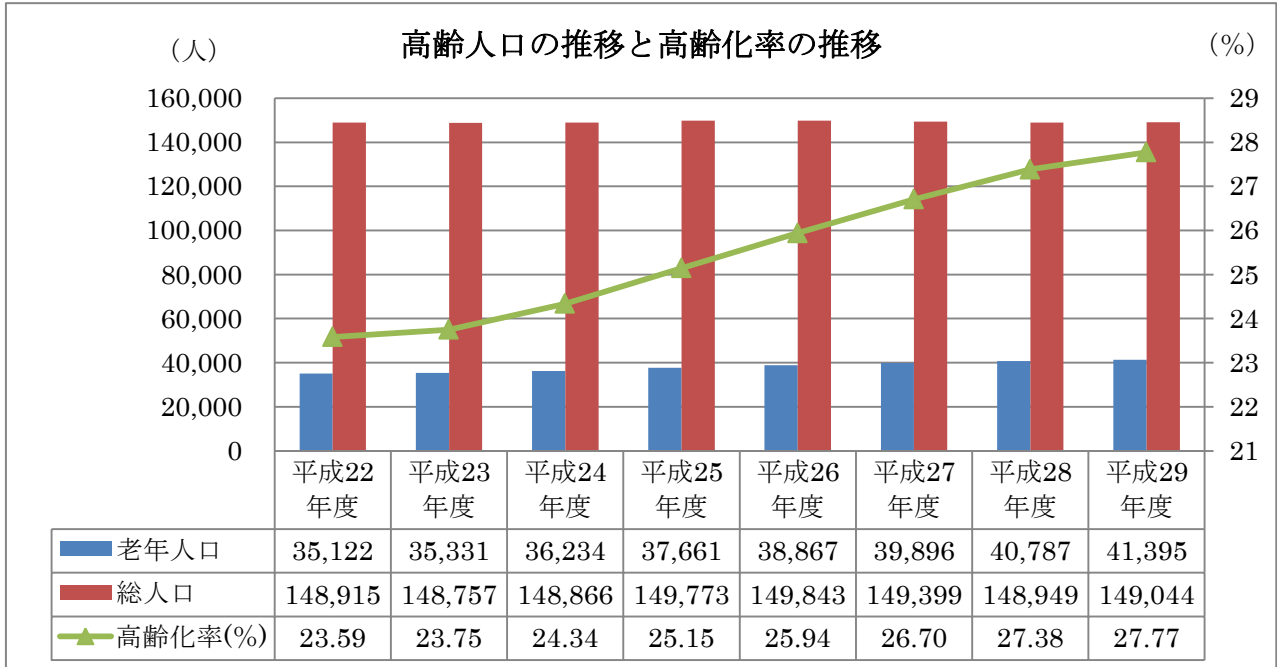
(出典：住民基本台帳)

(※ 年齢3区分)

人口を年少人口(15歳未満の人口)・生産年齢人口(15歳以上65歳未満の人口)・老年人口(65歳以上の人口)に分けたもの

(3) 総人口と高齢人口、高齢化率の推移

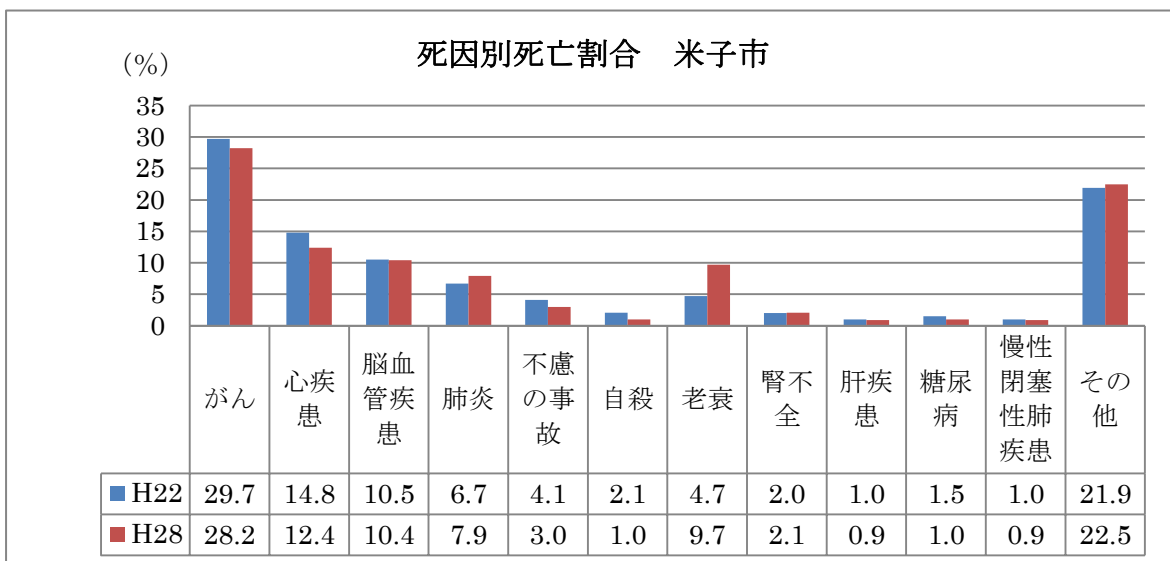
本市の高齢化率は大きく伸びており、平成22年度から比べ4.18%上昇しています。



(出典：住民基本台帳)

(4) 米子市死亡統計

死因は、「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」の順に多くなっています。



(出典：鳥取県人口動態統計)

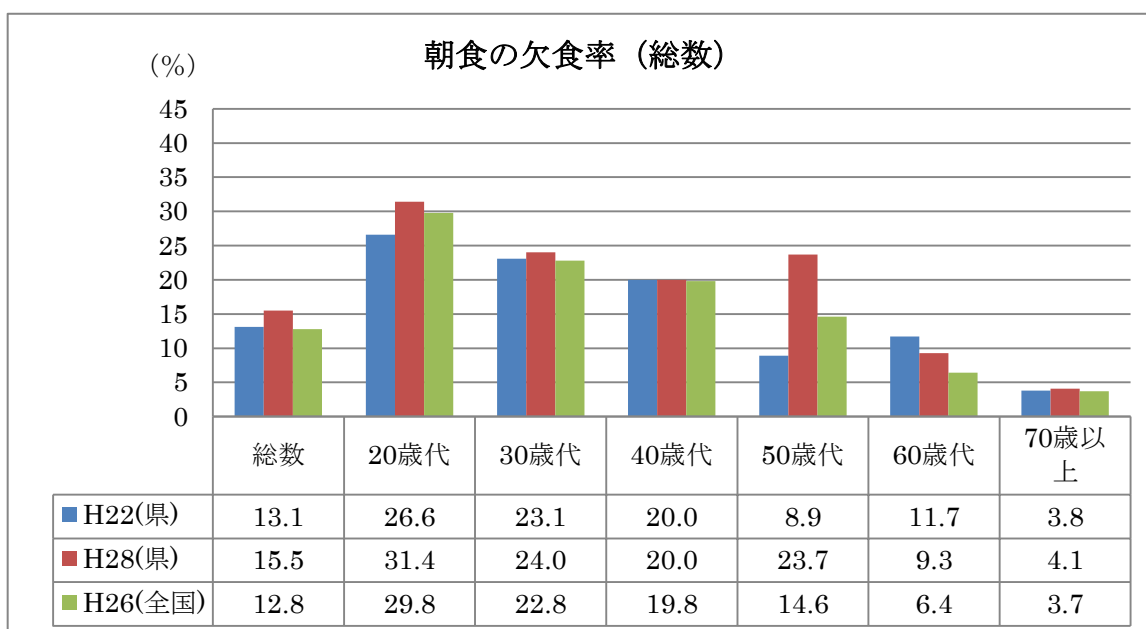
## 2 米子市の食育に関する状況

### (1) 食生活について

#### ア 朝食の欠食率について(鳥取県民20歳以上)

朝食欠食率は、どの年代も全国より高く、中でも20歳代が最も高くなっています。また、男女別では、男性は30歳代で最も高く、20歳代と50歳代でも3割を超え、女性は20歳代で最も高くなっています。平成22年の調査に比べて欠食率は増加しており、特に男性では30歳代、50歳代、女性では20歳代、50歳代で大きく増加しています。

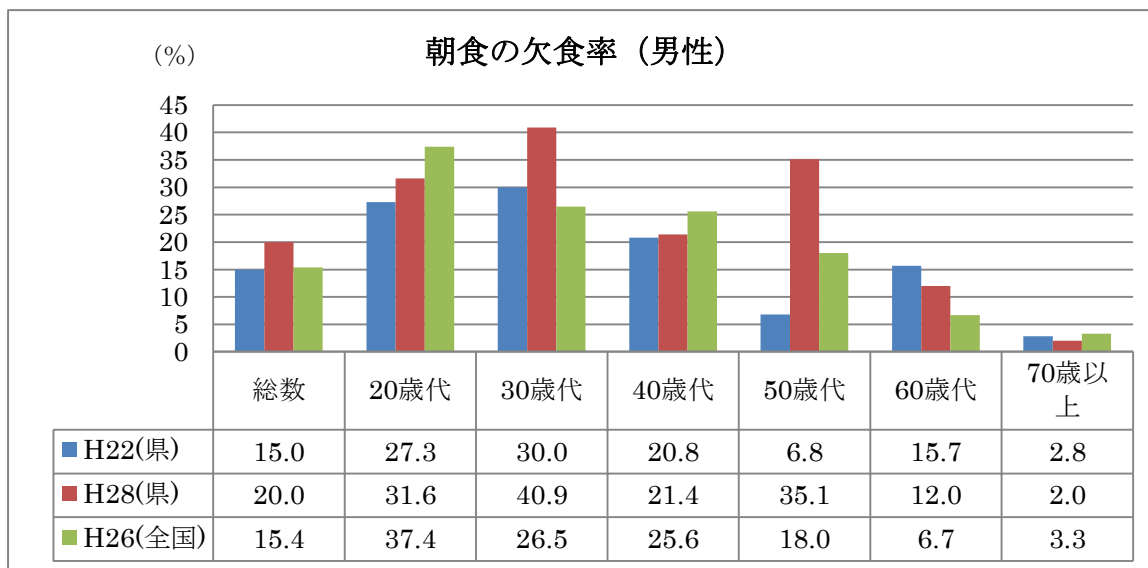
#### (ア) 朝食の欠食率(総数)



(出典：「平成28年国民健康・栄養調査」鳥取県実施分集計結果速報値及び「国民健康・栄養調査」)

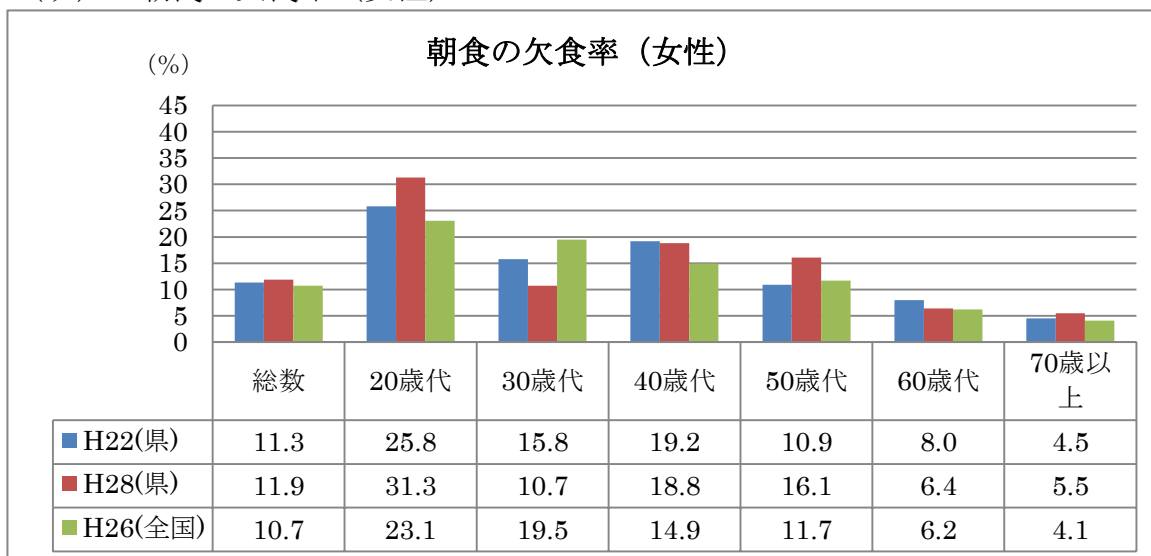


(イ) 朝食の欠食率 (男性)



(出典：「平成28年国民健康・栄養調査」鳥取県実施分集計結果速報値及び「国民健康・栄養調査」)

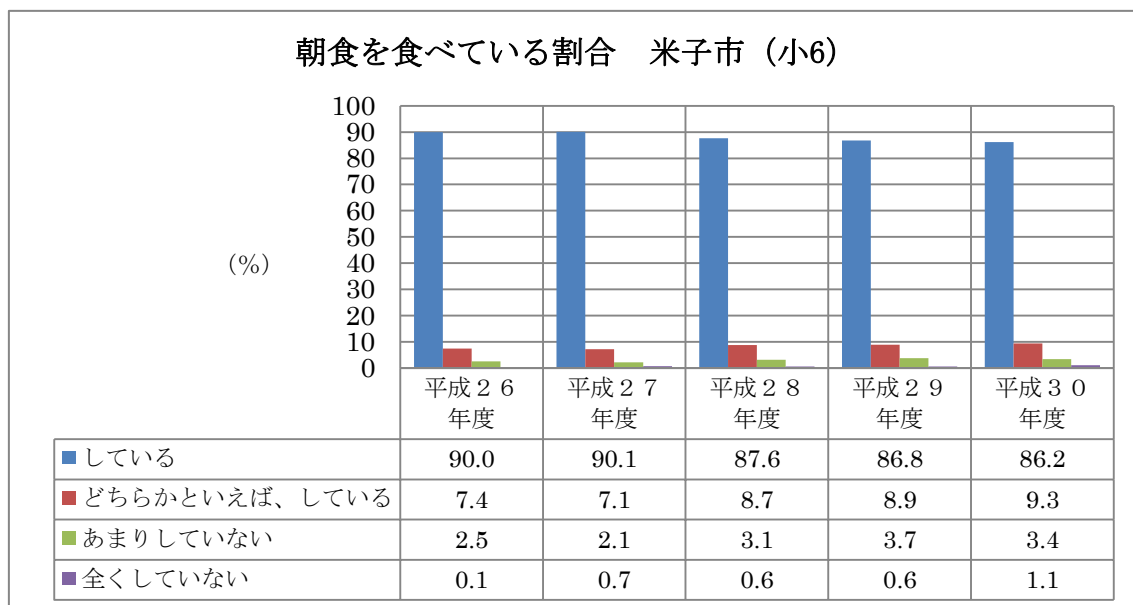
(ウ) 朝食の欠食率 (女性)



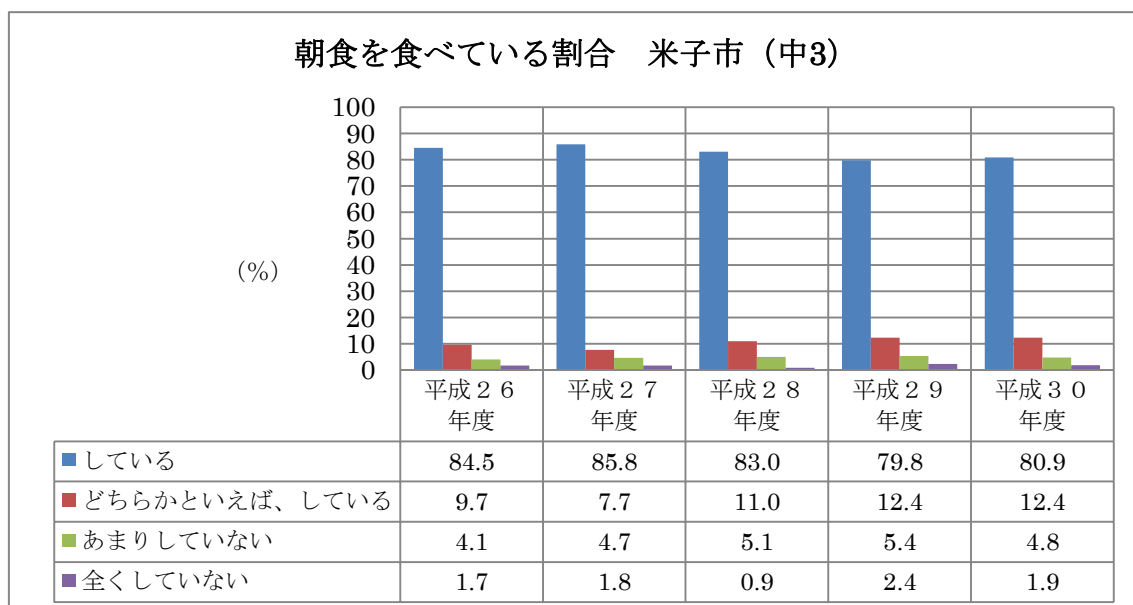
(出典：「平成28年国民健康・栄養調査」鳥取県実施分集計結果速報値及び「国民健康・栄養調査」)

## イ 朝食の摂取状況

「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、平成30年度の調査結果では「している」と答えた児童（小6）は86.2%、生徒（中3）は80.9%でした。平成26年度の調査結果と比較すると、「朝食を毎日食べている」と答えた児童（小6）は3.8%、生徒（中3）は3.6%減少しています。

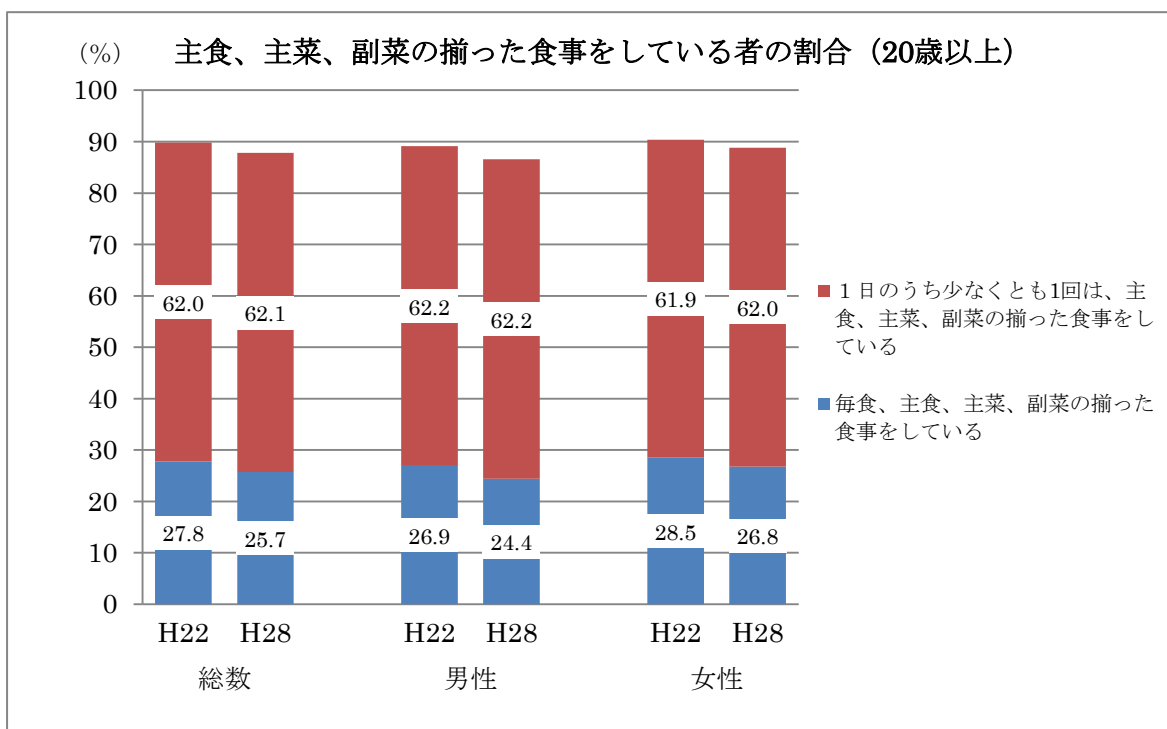


（出典：平成30年全国学力・学習状況調査）



（出典：平成30年全国学力・学習状況調査）

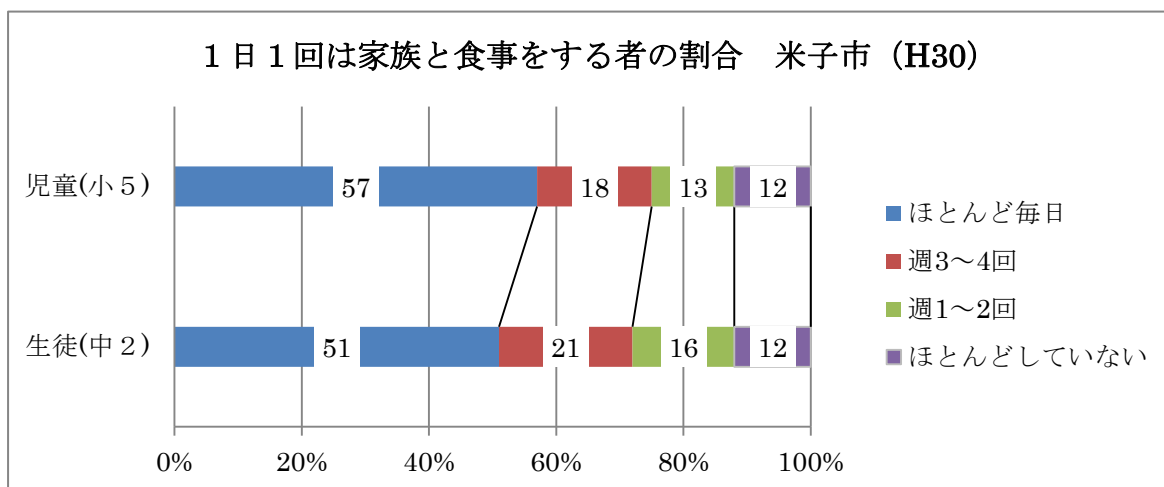
ウ 主食、主菜、副菜の揃った食事をしている者の割合(鳥取県民20歳以上)  
 1日1回以上は主食、主菜、副菜の揃った食事をしている者は87.8%でした。男女とも平成22年の調査よりわずかながら減少しています。



(出典：「平成28年県民健康栄養調査」)

エ 1日1回は家族と食事をする者の割合

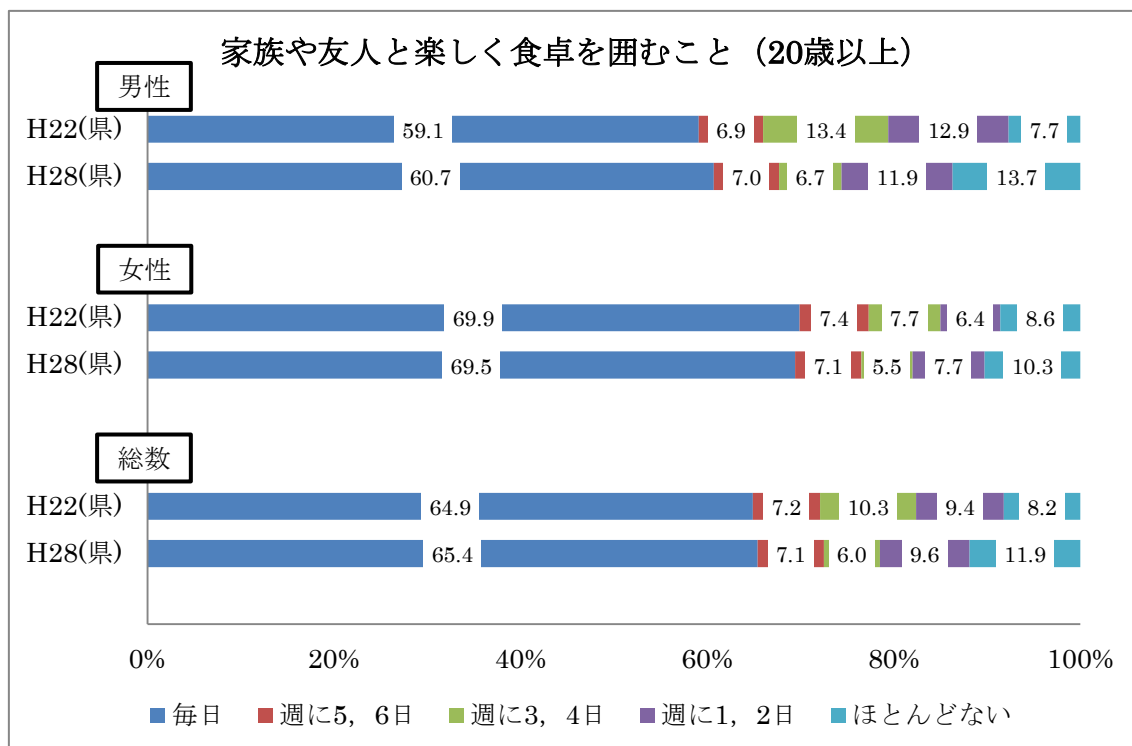
家族と一緒に食事を毎日している児童(小5)は57%、生徒(中2)は51%、ほとんど家族と食事をしない児童(小5)は12%、生徒(中2)は12%となり、生徒(中2)、児童(小5)とも同様な割合を示しています。



(出典：平成30年食事と生活についてのアンケート、鳥取県学校栄養士協議会)

オ 家族や友人と楽しく食卓を囲む者の割合（鳥取県民20歳以上）

家族や友人と楽しく食卓を囲む者は、平成28年の調査では65.4%でした。平成22年の調査結果と比較すると、「毎日」と答えている者は微増ですが、「ほとんどない」と答えたものは、平成22年では、8.2%、平成28年は11.9%となっています。「ほとんどない」と答えた者が3.7%増加しています。

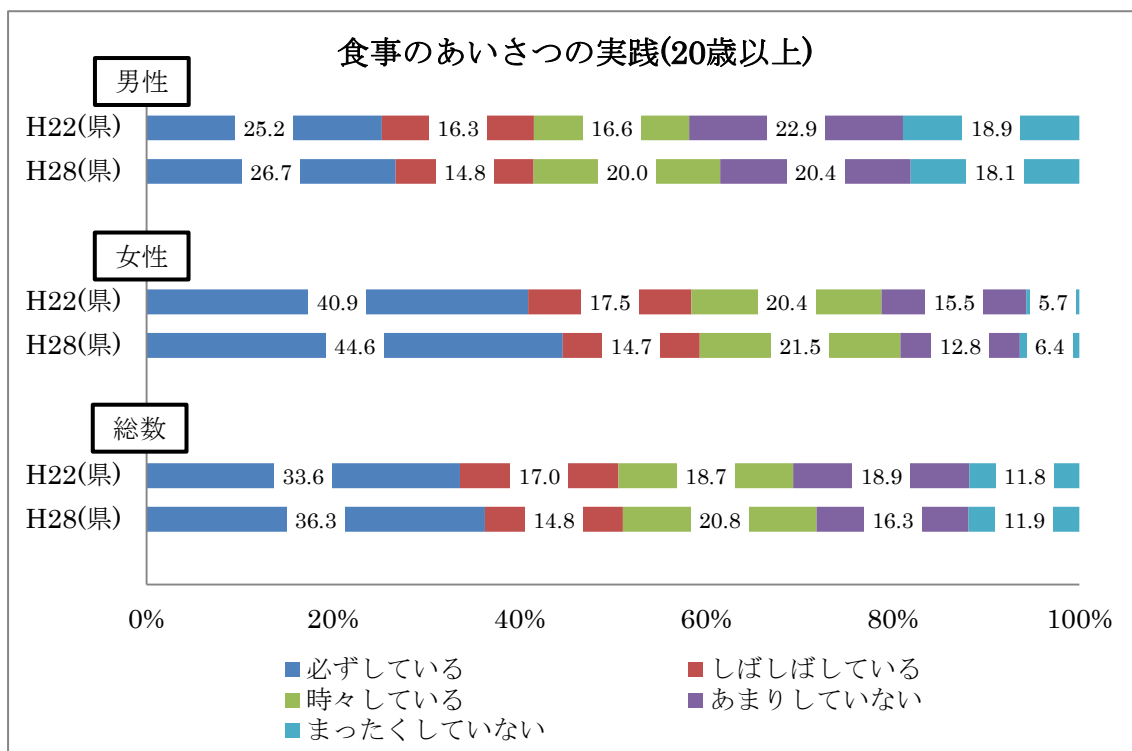


（出典：「平成28年県民健康栄養調査」）

カ 食事のあいさつを実践している者の割合（鳥取県民20歳以上）

食事のあいさつを実践している者は、平成28年の調査結果では、「必ずしている」者は、男性26.7%、女性44.6%となっており、女性が男性より食事のあいさつを実践しています。

また、「まったくしていない」と答えたものは、男性18.1%、女性6.4%となっています。



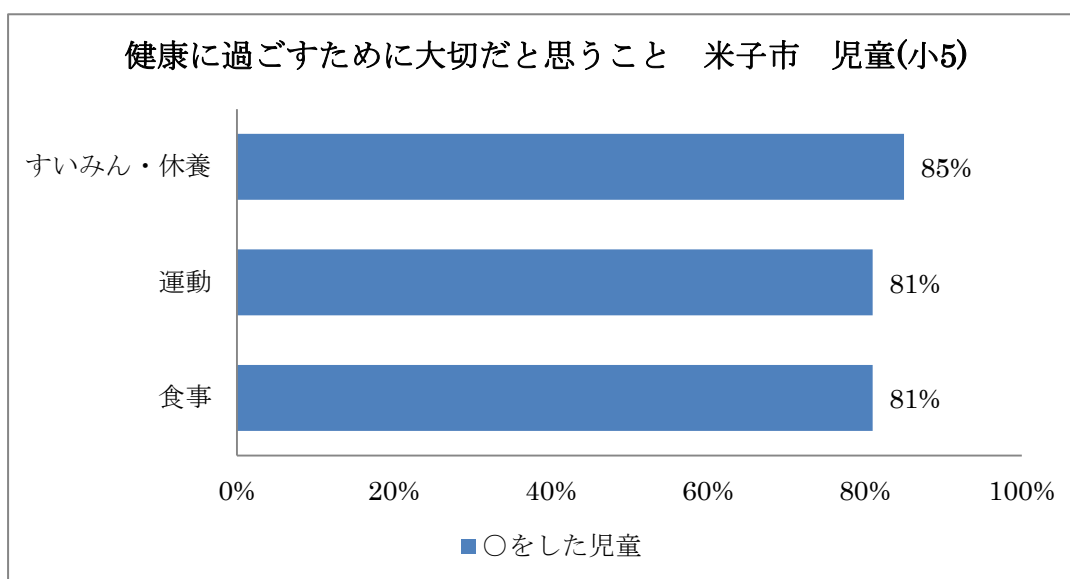
(出典:「平成28年県民健康栄養調査」)

## (2) 食への意識について

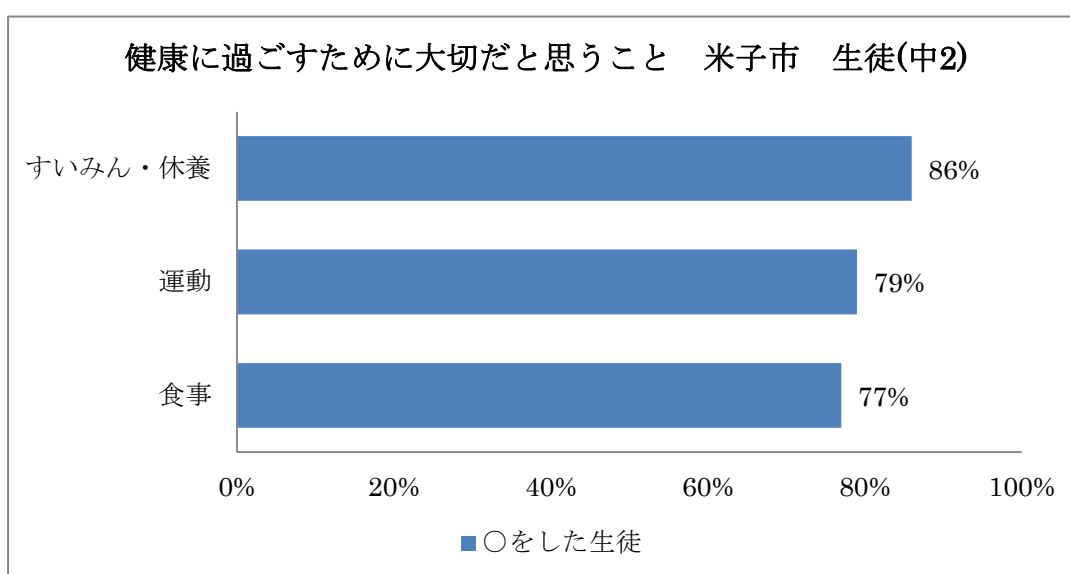
### ア 健康に過ごすために大切だと思うこと

「健康に過ごすために大切だと思うことは何ですか。」という質問に対して、「食事」「運動」「すいみん・休養」の3つの回答の中からあてはまるものすべてに丸印をつける回答方法となっています。

健康に過ごすために大切だと思うものとして、児童（小5）では、「すいみん・休養」85%、「食事」81%、「運動」81%、生徒（中2）では、「すいみん・休養」86%、「運動」79%「食事」77%となっています。



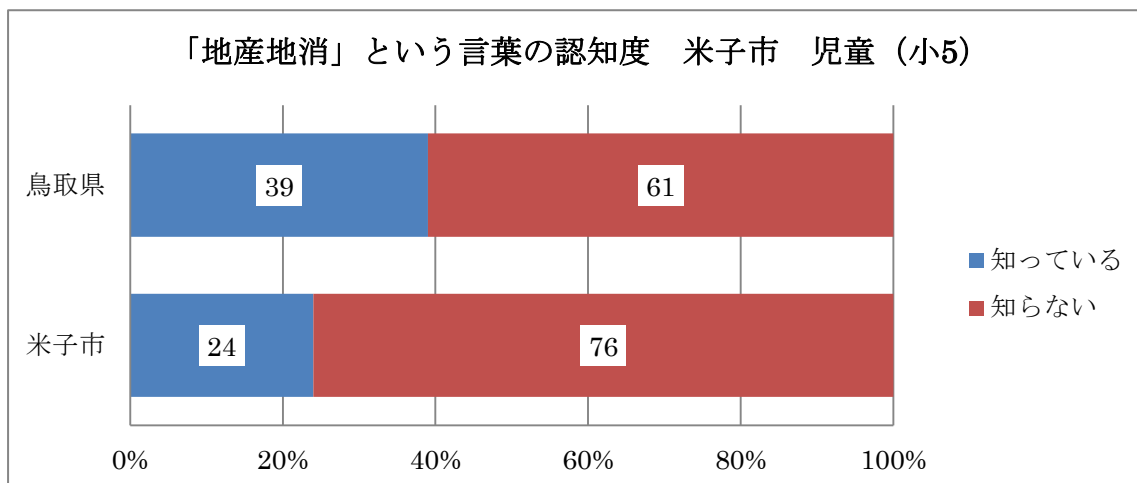
(出典：平成30年食事と生活についてのアンケート、鳥取県学校栄養士協議会)



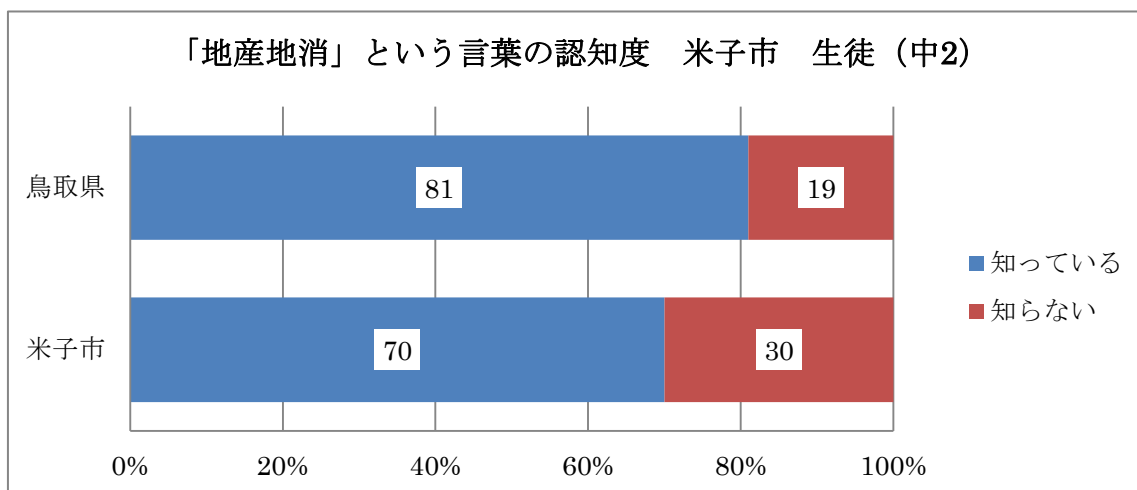
(出典：平成30年食事と生活についてのアンケート、鳥取県学校栄養士協議会)

### イ 「地産地消」という言葉の認知度

「地産地消」について知っているかという質問に対して、「地産地消」という言葉を知っている児童（小5）は24%、生徒（中2）は70%と学年が上がるにつれて認知度は、高くなっています。しかし、児童（小5）、生徒（中2）ともに鳥取県内の児童（小5）、生徒（中2）と比べて、「地産地消」の認知度は低くなっています。

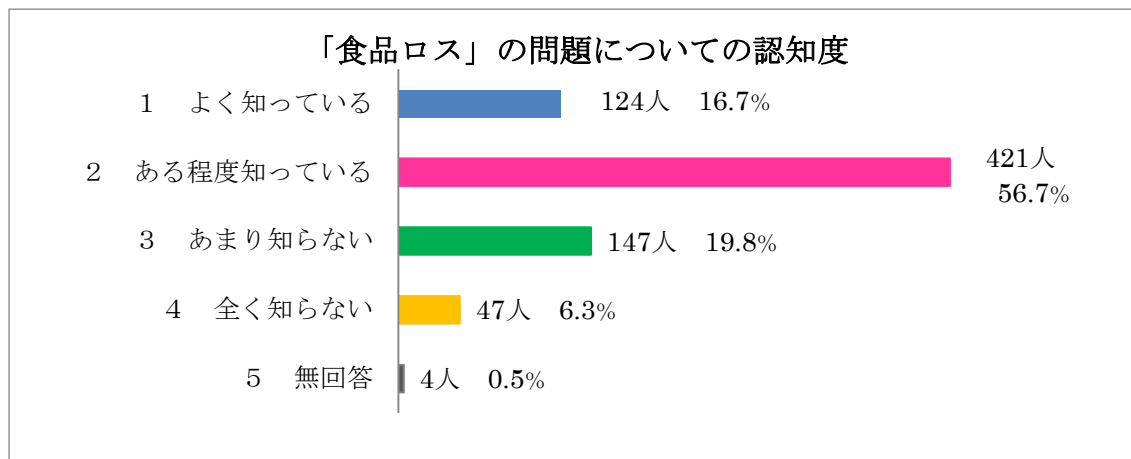


(出典：平成30年食事と生活についてのアンケート、鳥取県学校栄養士協議会)



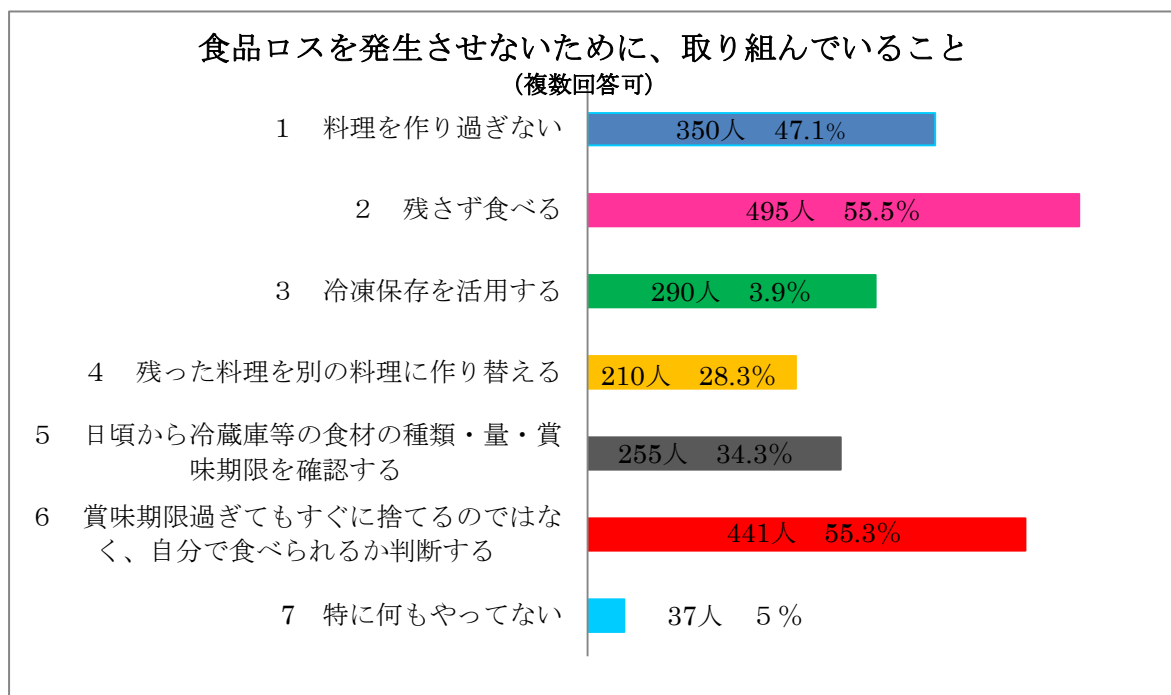
(出典：平成30年食事と生活についてのアンケート、鳥取県学校栄養士協議会)

ウ 「食品ロス」の問題を知っているか（鳥取県民16歳以上）  
「食品ロス」の問題を「よく知っている」と答えたものは16.7%、  
「ある程度知っている」と答えたものは、56.7%となっています。



(出典：平成29年度第12回県民参画電子アンケート「県民の健康増進・保健医療の向上」に関するアンケート)

エ 食品ロスを発生させないために取り組んでいること（鳥取県民16歳以上）  
食品ロスを発生させないために取り組んでいることは、「残さず食べる」  
55.5%、「賞味期限が過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」55.3%、「料理を作り過ぎない」47.1%となっています。

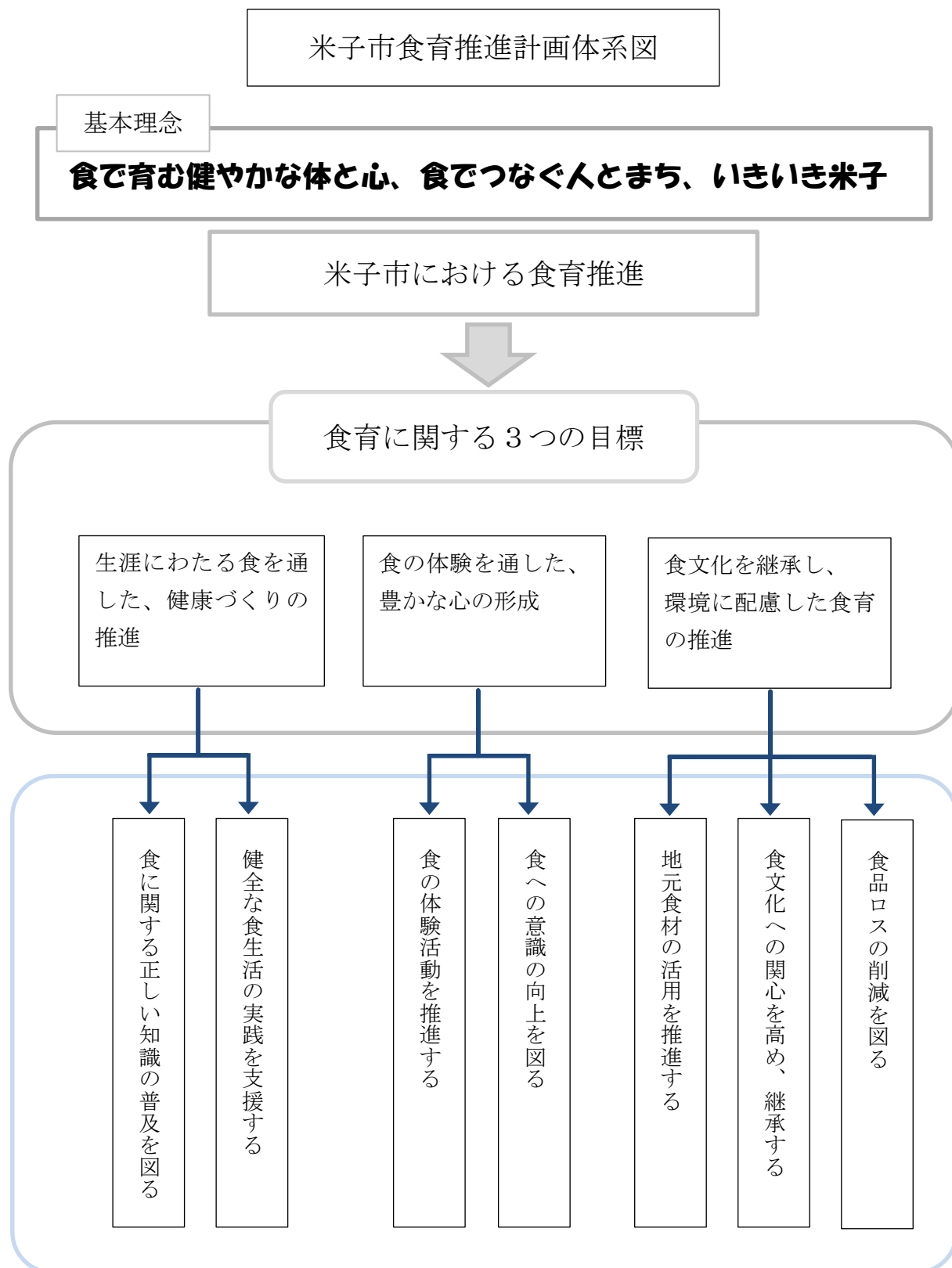


(出典：平成29年度第12回県民参画電子アンケート「県民の健康増進・保健医療の向上」に関するアンケート)



### 第3章 米子市の目指す姿

#### 1 米子市食育推進計画体系図



## 2 国の重点課題

国の定める「第3次食育推進基本計画」には、以下の5項目が重点課題として挙げられています。

### (1) 若い世代を中心とした食育の推進

将来親になる世代である20歳代、30歳代を中心に、食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるよう食育を推進する。

### (2) 多様な暮らしに対応した食育の推進

少子高齢化、単独世帯やひとり親世帯の増加の現状を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進する。

### (3) 健康寿命延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援し、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら減塩等の推進、メタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等の食育を推進する。

### (4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

食料及び飼料等の生産資材の多くを海外の輸入に頼っている一方、大量の食品ロスが発生している現状を踏まえ、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減等、環境に配慮した食育を推進する。

### (5) 食文化の継承に向けた食育の推進

食育活動を通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する関心と理解を深めるなどにより伝統的な食文化の保護・継承を推進する。

### 3 米子市の基本理念及び目標

米子市の人口は、近年横ばいですが、1世帯当たりの人数は減少し、世帯数は増加しています。総人口は、大きく変動がないものの、高齢人口の増加が見られ、平成22年度から比べ平成29年度では、高齢化率が4.18%も上昇しています。

世帯数の増加は、単身世帯、高齢世帯、核家族の増加とともに影響したものと考えられ、それによって、食文化の継承の希薄に繋がるものと考えられます。

食事は家族や仲間と一緒にコミュニケーションを取りながら食べることで「食事の楽しみ」「食事のマナー」「健全な食習慣」へと繋がっていきます。

それだけでなく、子どもたちは、米子の伝統行事に関連した郷土料理や行事食に触れることで食に対する興味を育てることができ、地場農畜産物を知る機会を得ることで、食の安全性についての意識や愛着の向上、地産地消を推進することとなります。

また、健康な生活を送るために、毎日の食事は大切なものです。栄養の偏った食事や朝食を欠食する食生活は、子どもたちの健康状態を崩したり、更には、生活習慣病をはじめとする様々な病気へと繋がり、高齢者の低栄養状態を引き起こすことも考えられます。

このように、食に関する課題は各世代によって異なりますが、それぞれの課題やそれに対する改善策、予防策を広く情報発信し、全世代がお互いを見守る目を養うための啓発を行うことが必要であると考えます。

米子市では、食事を通して食に関する正しい知識を身につけ、食べ物を大切にする心を育て、生涯、健康的な生活を送ることを目指します。

国や鳥取県の食育推進に関する動向等を踏まえ、米子市の基本理念及び3つの目標を掲げ、食育のさらなる推進を図ります。

#### (1) 米子市の基本理念

食で育む健やかな体と心、食でつなぐ人とまち、いきいき米子

#### (2) 目標

##### 目標1 生涯にわたる食を通じた、健康づくりの推進

毎日の食事は、子どもから高齢者に至るまで、どの世代においても健康でいきいきとした生活を送るためにとても重要なものです。しかし、世帯構造や社会環境の変化、ライフスタイルの多様化により食生活も大きく変わり、朝食の欠食、肥満ややせなどが問題となっています。食生活の乱れは、生活習慣病などさまざまな病気のリスクを高めます。

どの世代に対しても食に関する正しい知識の普及啓発を行い、さらに料理講

習会などを通じた実践のための支援をすることで、望ましい食習慣の確立を図り、生涯を通じて健康で健全な生活が実践できるよう、食育を推進します。

#### 【施策の方向性】

##### ○食に関する正しい知識の普及を図る

食に関する情報はあふれ、知識を得やすくなった一方で、多すぎる情報に戸惑うことも多くなっています。市民一人ひとりが「食」に関心を持ち、正しい知識を習得することができるよう、ライフステージに応じて必要な情報を提供します。

##### ○健全な食生活の実践を支援する

食に関する価値観の変化とともに、ライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

生活習慣病の予防や改善、健康づくりのためには、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。さまざまなライフスタイルがある中で、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善し、個人に合わせた食の選択ができる力身につけ、健全な食生活を実践できるよう支援します。

また、地域に密着した活動を行っている食生活改善推進員や保健推進員の活動を支援し、連携を図りながら、一人ひとりの食生活改善の取組を支えることを目指します。

### 目標 2 食の体験を通じた、豊かな心の形成

乳幼児期や学童期の子どもたちに対する食育は、将来の健康や、健全な食習慣の確立のためにも特に重要と考えます。そのため、乳幼児期や学童期に食に関する体験させることで、食に対する意識の向上を目指します。食に関する体験を通じて、食への関心を持つことを促し、食の安全意識の向上を目指します。

また、青年期、壮年期、高齢期のさまざまな世代にも、市民のニーズに合わせた体験型の教室等を実施することで、食を通じた心身の成長・健康への意識の向上を目指します。

#### 【施策の方向性】

##### ○食の体験活動を推進する

小さい頃から食べることに興味を持ち、食材を見て、触って、自分で食べようとする意欲を持たせることは、食に対する高い意欲へとつながっていきます。幼少期に野菜等の栽培体験や調理体験を通し、育てた食物をいただくという命の大切さと食べ物を大切に作る気持ちを育むことができる機会を充実させま

す。

日ごろあまり料理を行わない人などに対し、簡単な調理技術や食に関する講座や健康に対する健康情報の提供などを行い、食に対し関心をもてる人が増えるような活動を推進します。

#### ○食への意識の向上を図る

家族や仲間と食卓を囲んで食事をする「共食」は、コミュニケーションを図ることで人と人との関わりを広げ、世代を超えた交流を深めることができます。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらします。家族等で食卓を囲む機会や地域での食を通じた交流を通して、コミュニケーション機会の充実を図ります。

### 目標3 食文化を継承し、環境に配慮した食育の推進

食育を推進するにあたり、食に関する豊かな環境が不可欠です。現代の日本は食料自給率が先進国の中でもかなり低く、安い外国産の食品があふれ、また、食品ロスの問題も大きな社会問題となっています。その中で、国内の農産物、特に地元の食材に関心を持つことで、食品の安全性や食品ロスへの意識を高めると同時に、郷土料理等の米子の食文化への関心を高めることで、食文化の継承や地元食材の活用を推進します。また、食品ロスの削減や環境に配慮した食生活の実践を推進します。

#### 【施策の方向性】

##### ○地元食材の活用を推進する

生産から消費までの食の循環を地産地消として認識し、積極的に地元食材を食生活に取り入れることを意識できるよう情報発信に努めます。

##### ○食文化への関心を高め継承する

食生活が大きく変化する中で、伝統的な食文化に接する機会が減少しています。食文化を知り、生活に取り入れることができる機会を設けることで食文化の継承を推進します。

##### ○食品ロスの削減を図る

食料自給率が低い現代、食品ロス問題は市民一人ひとりが認識すべき問題となっています。食品を大切に作る姿勢とともに、食品ロス対策の具体的手法を周知し、環境に配慮した食育を推進します。

## 第4章 目標に対する具体的な取組

### 1 具体的な取組

#### (1) 生涯にわたる食を通じた、健康づくりの推進

○食に関する正しい知識の普及を図る

○健全な食生活の実践を支援する

取組	
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスのよい食事や健全な食生活の重要性を伝え、食への関心を高めます。(健康対策課)</li> <li>・ 妊婦やその家族に食の大切さや正しい知識を伝え、健全な食生活の実践へとつなげます。(健康対策課)</li> <li>・ 妊婦が妊娠期に必要な栄養について理解し、実践できるよう啓発を行います。(健康対策課)</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスのよい食事や健全な食生活の重要性を伝え、食への関心を高めます。(健康対策課)</li> <li>・ 離乳食講習会、乳幼児健診等でそれぞれの年齢における食生活のポイント、健全な食習慣についての情報を提供します。(健康対策課)</li> <li>・ 子育ての中で生じる食に関する悩みや不安を解消し、健全な食習慣の確立を支援するため、乳幼児健診、子育て支援センターなどで栄養相談を行います。(健康対策課)</li> <li>・ 認可保育施設では、毎日の給食を通して、子どもたちに食の大切さ、健全な食習慣等を伝えます。(子育て支援課)</li> <li>・ 給食のサンプル展示及び給食献立表配布により、保育所給食に関心を持ってもらえるよう啓発に努めます。(子育て支援課)</li> <li>・ 給食お勧めレシピを作成し、給食の献立を家庭でも取り入れることができるよう情報発信します。(子育て支援課)</li> <li>・ 食育について理解を深めるために、給食だよりを発行し、啓発に努めます。(子育て支援課)</li> </ul>
学童期、思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスのよい食事や健全な食生活の重要性を伝え、食への関心を高めます。(健康対策課)</li> <li>・ 各小中学校が食に関する全体指導計画を作成し、学校全体の教育活動で取り組みます。(学校教育課)</li> <li>・ 給食だよりの配布等により、児童生徒が健全な食に関する理解を深め、学校で学んだことを日常の生活で実践できるよう、家庭、地域との連携を図ります。(学校給食課)</li> <li>・ ホームページや市報等で、食に関する情報や児童生徒の食生活状況、課題を発信し、児童生徒及び保護者だけでなく、市民に対しても広く周知を図ります。(学校給食課)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭等の参画によるチーム・ティーチング指導、給食時間における食に関する指導を行います。(学校教育課・学校給食課)</li> </ul>
青年期、壮年期、高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事や健全な食生活の重要性を伝え、食への関心を高めます。(健康対策課)</li> <li>・地域に密着し、食生活の改善及び健康づくりを推進するボランティア団体である食生活改善推進員の活動を支援します。(健康対策課)</li> <li>・食生活改善推進員と連携を図り、食生活改善推進員が各公民館で伝達講習会を実施することで、健全な食生活の実践の大切さを広く市民に普及します。(健康対策課)</li> <li>・生活習慣病予防のための教室を開催し、減塩や野菜摂取等の食に関する情報や調理方法を普及し、健全な食生活の実践へとつなげます。(おいしく食べて健康づくり教室)(健康対策課)</li> <li>・男性を対象として講話(バランス食、減塩食など)と調理実習を行い、食事や健康づくりへの関心を高め、料理や栄養の基本的な知識、技術の習得を目的とし、食生活の自立を図ります。(健康対策課)</li> <li>・生活習慣病の予防や重症化を予防するために栄養相談、指導を行います。(健康対策課)</li> <li>・公民館や地域の自主活動団体の行う健康講座で、生活習慣病予防、介護予防に関する食の情報を提供します。(健康対策課)</li> <li>・口腔機能の低下(オーラルフレイル)の予防が、介護予防に繋がることから、食育の一環として食べ物をしっかりと噛む力を維持、向上することを推進します。(長寿社会課)</li> </ul>

## (2) 食の体験を通じた、豊かな心の形成

### ○食の体験活動を推進する

取組	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食講習会で試食体験を通し、乳児期の食に対する理解を推進します。(健康対策課)</li> <li>・認可保育施設では、同年齢、異年齢、職員と一緒に給食を囲むことで共食の楽しさを体験します。(子育て支援課)</li> <li>・給食試食会等で子どもたちと一緒に食べることにより、参加した保護者へ、共食、幼児食の大切さを伝えます。(子育て支援課)</li> <li>・給食のサンプルを展示し、保育所給食に関心を持ってもらえるよう啓発に努めます。(子育て支援課)</li> <li>・食に対する興味を育てるため、野菜の栽培や収穫の皮むき等の体験を実施します。(子育て支援課)</li> <li>・地域や子供たちを取り巻く人々と連携し、野菜の栽培、収穫、調理体験など、世代を超えた交流を行い、食に対する興味や楽しさを育む機会を</li> </ul>

	設けていきます。(子育て支援課)
学童期、思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちに料理教室を各地区公民館で実施し、健全な食習慣の定着を促進します。(健康対策課)</li> <li>各小中学校が、農作物の栽培、収穫、調理、生産現場の見学、生産者との交流等の食に関する体験を授業の中で地域の特性に合わせて取り組みます。(学校教育課)</li> <li>調理体験を通して、調理に関する基本的な技術を学ぶだけでなく、食に対する興味や食の大切さを育てます。(学校教育課)</li> <li>児童生徒及び保護者等の食に関する意識を高めるため、栄養教諭等の専門性を生かした講演会、料理教室などを実施します。(学校給食課)</li> </ul>
青年期、壮年期、高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防のための教室を開催し、減塩や野菜摂取等の食に関する情報や調理方法を普及し、健全な食生活の実践へとつなげます。(おいしく食べて健康づくり教室)(健康対策課)</li> <li>男性を対象として講話(バランス食、減塩食など)と調理実習を行い、食事や健康づくりへの関心を高め、料理や栄養の基本的な知識及び技術の習得を目的とし、食生活の自立を図ります。(健康対策課)</li> </ul>

### ○食への意識の向上を図る

取組	
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と食卓を囲む機会や時間を増やせるよう、「共食」について啓発します。(健康対策課)</li> <li>妊婦やその家族に食の大切さや正しい知識を伝え、健全な食生活の実践へとつなげます。(健康対策課)</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と食卓を囲む機会や時間を増やせるよう、「共食」について啓発します。(健康対策課)</li> <li>離乳食講習会、乳幼児健診等でそれぞれの年齢における食生活のポイント、健全な食習慣についての情報を提供します。(健康対策課)</li> <li>認可保育施設では、年齢の異なる園児や職員と一緒に給食を食べることで、食事の楽しさやマナーを育む機会を設けます。(子育て支援課)</li> <li>保育園、幼稚園等で保護者、職員、子どもたちに向けて食に関する出前講座を実施します。(健康対策課)</li> </ul>
学童期、思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と食卓を囲む機会や時間を増やせるよう、「共食」について啓発します。(健康対策課)</li> <li>児童生徒の郷土愛や勤労生産への感謝の心を育むことを目的に、調理員や市内の野菜生産者、県内の給食用物資納入業者等との交流を行います。(学校給食課)</li> <li>栄養教諭等の講演会、試食会、施設見学を実施し、保護者及び地域住</li> </ul>



	民が児童生徒の食生活の実態を把握するとともに、食への意識向上を図ります。(学校給食課)
青年期、壮年期、高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や仲間と一緒に食卓を囲む機会や時間を増やせるよう、「共食」について啓発します。(長寿社会課)</li> <li>・規則正しい食生活の重要性やバランスのとれた食事に関する健康学習の場を設け、低栄養を予防へとつなげていきます。(長寿社会課)</li> </ul>

### (3) 食文化を継承し、環境に配慮した食育の推進

#### ○地元食材の活用を推進する

取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき直売支援事業により生産者グループを支援し、地元食材の利用促進を図ります。(農林課)</li> <li>・6次産業(※)への取組支援を行い、地元食材の活用推進を図ります。(農林課)</li> <li>・地産地消や地元食材に関するイベントの開催を支援します。(農林課)</li> <li>・米子市の特産品、郷土料理を全国へ発信していきます。(観光課)</li> <li>・児童生徒が地域の食文化への興味を持つことにより、生産者の思いや文化、郷土に対する誇りや愛着、さらには食に対する感謝の気持ちを育くめるよう地元食材や郷土料理を学校給食に取り入れます。(学校給食課)</li> <li>・学校給食や郷土料理に対する理解、関心を深めるために、児童生徒から郷土の産物を使った料理を募集し、採用したメニューを学校給食に取り入れます。(学校給食課)</li> <li>・地産地消推進のため、学校給食への地場農畜産物の使用を図ります。(学校給食課)</li> <li>・毎月19日食育の日を「いきいきこめっこデー」とし地元食材を取り入れた郷土料理や行事食を実施します。(学校給食課)</li> </ul>

※6次産業：農産物や水産物の生産者が、生産(1次産業)、食品加工(2次産業)、流通販売(3次産業)まで関わること

#### ○食文化への関心を高め、継承する

取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園、学校給食において郷土料理、行事食を取り入れることにより食文化への理解、継承に努めます。(子育て支援課、学校給食課)</li> <li>・公民館を中心とし、地域住民同士のつながりを深める料理教室などの活動を通して行事食(ちまき作り、餅つき等)の継承を図ります。(生涯学習課、健康対策課)</li> </ul>

## ○食品ロスの削減を図る

取組
<ul style="list-style-type: none"><li>・家庭における堆肥づくりの普及、広報等による啓発活動により、生ごみ（食品ごみ）の減少を図ります。（クリーン推進課）</li><li>・会食、宴会時での食べ残しを減らす「3010運動（※）」を推進するための啓発活動やホームページ掲載などを行い、より多くの市民に理解を促します。（クリーン推進課）</li><li>・「中海環境フェア in よなご」などのイベントをはじめ、研修会等さまざまな機会において、食品ロスの削減を啓発します。（クリーン推進課）</li></ul>

※3010運動：開始後30分間は席を立たず料理を楽しみ、終了前10分間は自分の席に戻って再度料理を楽しむこと

## 第5章 目標を達成するための評価指標

### ○生涯にわたる食を通じた、健康づくりの推進

指標	現状	5年後の目標 (2023年度)
1日に1回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事をする者を増やす	88% (平成28年)	95%
朝食を欠食する者を減らす	児童(小6) 13.8% (平成30年)	0%
生徒(中3)	19.1% (平成30年)	0%
成人	15.5% (平成28年)	10%以下
健康に過ごすために食事が大切だと思う者を増やす	児童(小5) 81% (平成30年)	90%
生徒(中2)	77% (平成30年)	90%

### ○食の体験を通じた、豊かな心の形成

指標	現状	5年後の目標 (2023年度)
家族と食事をする子どもを増やす	児童(小5) 88% (平成30年)	100%
生徒(中2)	88% (平成30年)	100%
家族や友人と楽しく食卓を囲む者を増やす	88.1% (平成30年)	100%
食事のあいさつを実践している者を増やす	88.1% (平成28年)	100%

### ○食文化を継承し、環境に配慮した食育の推進

指標	現状	5年後の目標 (2023年度)
地産地消を知っている者を増やす	児童(小5) 24% (平成30年)	35%
生徒(中2)	70% (平成30年)	80%
食品ロス削減のために何らかの行動をしている者を増やす	72% (平成29年)	80%

## 第6章 計画の推進

### 1 計画の推進方法と連携の強化

市報やホームページなどのあらゆる機会を活用し、市民一人ひとりに食育推進計画の普及に努めます。

### 2 計画の進行管理

本計画の推進について、具体的な取組状況等の点検・評価が重要であることから、関係団体等の意見をいただきながら、定期的に点検・評価を行い、その結果及び改善策等を公表し、施策の改善につなげます。