第３次函館市食育推進計画

令和３年度（2021年度）～令和１２年度（2030年度）

幼児教育・保育施設・小中学校等

家庭

地域等関係団体

行政

令和3年（2021年）3月　函館市

は　じ　め　に

「食」は命の源であり，私たちが生きていくために欠くことのできないものです。また，生涯にわたって心身ともに健康で生き生きとした生活を送るうえでとても重要です。

しかし，近年，人々の価値観やライフスタイル等の多様化などにより，食を取り巻く環境は大きく変化し，食べたいものを，いつでもどこでも食べられる，便利で豊かな社会になった一方で，食に対する意識の低下や食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等による栄養の偏り，朝食欠食等の食習慣の乱れが要因の一つとなる生活習慣病の増加や若い女性のやせ，高齢者の低栄養等，様々な問題が生じております。

食育はあらゆる世代に必要なものでありますが，特に子どもたちに対する食育は，生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性を育んでいく基礎となることから，市では，平成２３年と平成２８年に，未来を担う子どもを中心とした食育の推進をめざす「はこだてげんきな子食育プラン」を策定し，関係団体との連携を図りながら，食育の推進に取り組んでまいりました。

この度，第２次の計画期間満了に伴い，これまでの取組を評価した結果，子どもの朝食摂取や就寝時間等についての課題のほか，子どもを取り巻く大人の課題も浮き彫りになりました。

このような状況を踏まえ，食育推進の取り組みをさらに充実させるため，対象を「子ども中心」から「子どもから大人まで」の幅広い世代に変更し，「生活習慣病の発症・重症化予防」や「子育て世代等の若い世代の健康や栄養に関する興味や知識の向上」等のめざすべき方向性を示した「第３次函館市食育推進計画」を策定いたしました。

今後，本計画に基づき「幼児教育・保育施設，小・中学校等」，「地域等関係団体」とも連携して食育の推進を図って参りますので，市民の皆様にも計画の趣旨を御理解いただくとともに，御協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに，計画の策定に当たりまして，函館市食育計画策定推進委員会の委員の方々をはじめ，貴重な御意見をいただきました関係団体の皆様に心から感謝申し上げます。

令和３年(2021 年)３月

函館市長　工　藤　壽　樹

目　次

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の背景 …… １

２　計画の位置付け …… １

３　計画の期間 …… ３

第２章　前計画の概要と食をめぐる現状と課題について

１　前計画の概要 …… ５

２　これまでの取組について …… ６

３　食をめぐる現状と今後の課題 …… ９

第３章　計画の基本的な考え方について

１　基本理念 …… ３５

２　基本目標 …… ３５

３　基本方針 …… ３６

第４章　食育推進のための取組

１　健康寿命の延伸につながる食育の推進 …… ３９

２　多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進 …… ４２

３　食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進 …… ４４

施策体系 …… ４７

第５章　計画の推進

１　推進にあたっての指標 …… ４９

２　食育推進体制 …… ５０

３　計画推進における各分野の役割 ･････････････････････････････････････ ５１

資　料　編

１　第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）

推進協議会の主な取組 ･･･ ５８

２　計画策定の経過 ･･･ ６５

３　函館市食育計画策定推進委員会設置要綱 ･････････････････････････ ６６

４　函館市食育計画策定推進委員会委員名簿 ･････････････････････････ ６９

５　食育基本法 ･･･ ７０

６　用語解説 ･･ ７９

コラム

コラム １　６月は「食育月間」１９日は「食育の日」 ･････････････････ ３
コラム ２　時間栄養学の考え方･････････････････････････････････ １０
コラム ３　栄養バランスのとれた食事とは ･････････････････････ １１
コラム ４　どんな野菜をプラスする？ ･･････････････････････････ １３
コラム ５　減塩のコツ･･ １５
コラム ６　朝ごはんはなぜ必要･････････････････････････････････ ２０
コラム ７　望ましいおやつ（間食）について ･････････････････････ ２３
コラム ８　適正体重について･･･････････････････････････････････ ２５
コラム ９　噛むことの重要性･･･････････････････････････････････ ２８
コラム 10　魚を食べると何がいいの？ ･･････････････････････････ ３０
コラム 11　次世代に伝えたい郷土料理 ･･････････････････････････ ３３
コラム 12　適正な塩分量のみそ汁の作り方 ･････････････････････ ３４
コラム 13　免疫能と栄養素の関係 ･･････････････････････････････ ３７
コラム 14　家庭でできる食中毒予防 ･････････････････････････････ ４１
コラム 15　函館市の家庭等において実践する食育の具体的目標 ････ ５２
コラム 16　食生活指針･･ ５３
コラム 17　栄養成分表示を活用しよう ･･････････････････････････ ５５

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の背景

「食」は私たちが生きていくために欠くことのできないものであり，「食」は命の源です。そして，健康な心身と豊かな人間性を育み，生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには，「食」が重要となります。

国は，「食育とは，生きる上での基本であって，知育，徳育およ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食育を推進することが求められている。」として，平成１７年６月に，食育基本法を制定しました。

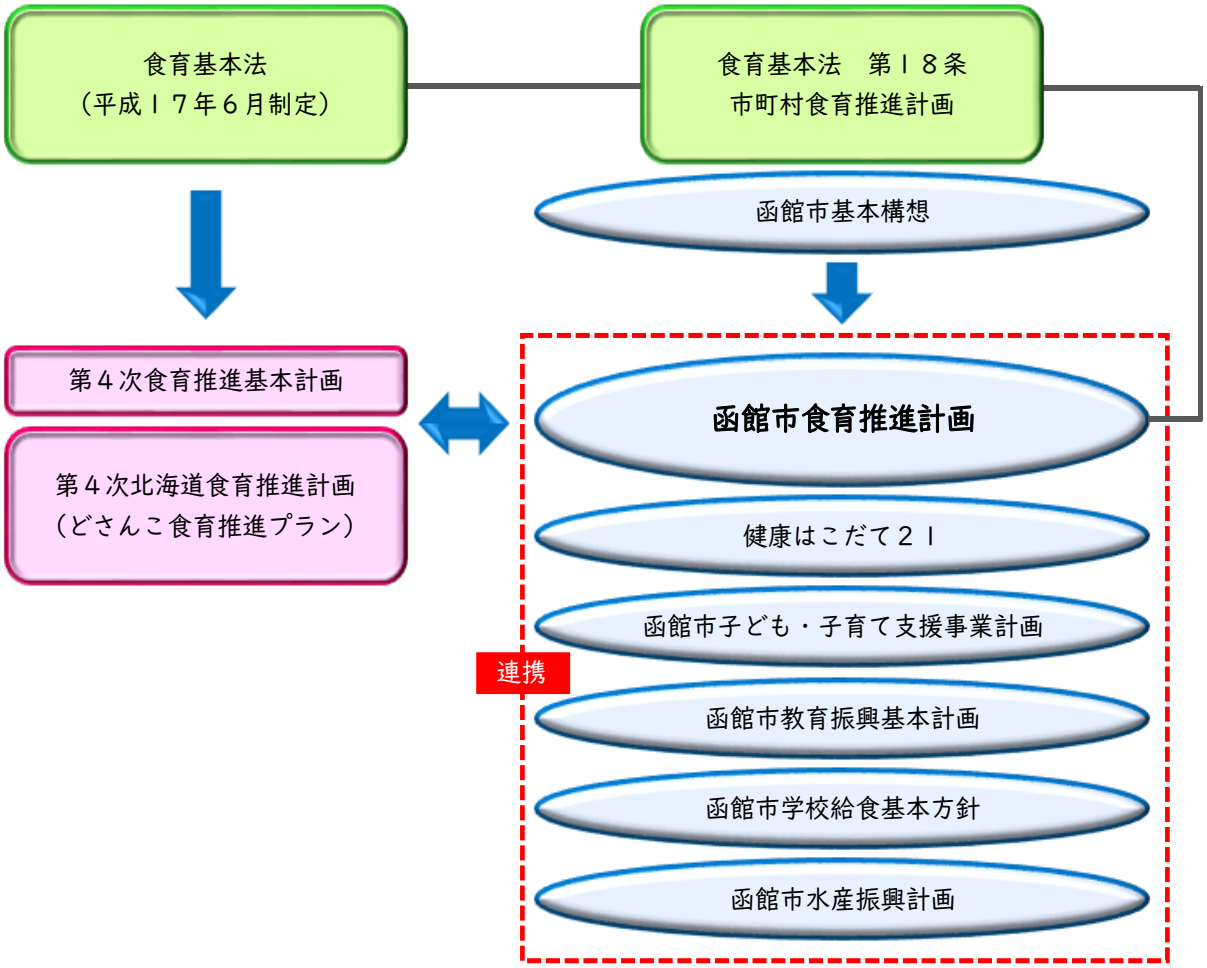
市では，子どもの頃に健全な食習慣を身に付けることが，生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから，平成２３年に第１次，平成２８年に第２次の「はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）」を策定し，函館の未来を担う子どものための食育を推進することによって，市民一人ひとりが食育に理解を深め，食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを基本理念として，「家庭」における健全な食習慣の確立等に資するよう各種事業に取り組み，食育を推進してきました。

新たな第３次の計画は，これまでの食育推進による成果と食をめぐる現状と課題を踏まえ，「健康寿命の延伸」や「子育て世代等の若い世代」等の目指すべき方向性を示し，多様な関係者の連携を図りながら食育を推進するため，「幼児教育・保育施設，小・中学校等」，「地域」，「生産者・事業者」など食育関連団体で構成する策定推進委員会を設置し，第３次函館市食育推進計画を策定しました。

２　計画の位置付け

この計画は，食育基本法第１８条第１項の規定に基づく市町村食育推進計画であり，函館市基本構想（2017～2026）を具体化する個別計画として位置付け，「健康はこだて 21（第２次）」等の関連計画と整合性を図り，策定したものです。

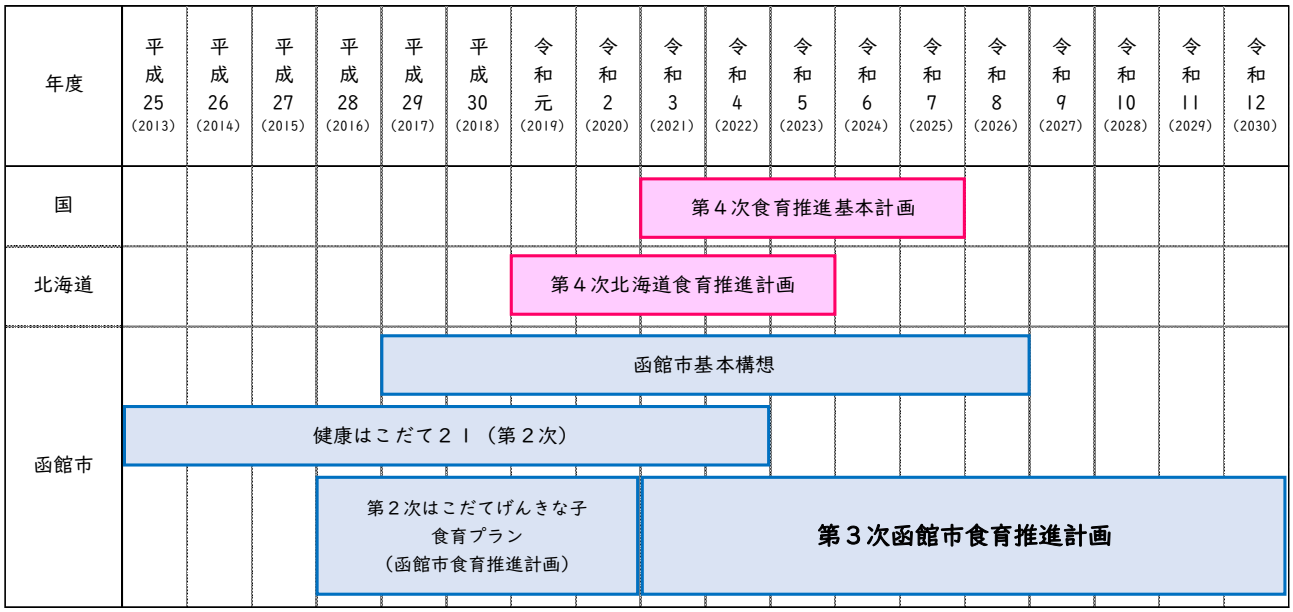
また，2015（平成 27）年９月に，国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」（「誰一人取り残さない」社会の実現のために達成すべき課題とその目標）では，あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し，福祉を促進する「保健」などの目標値が定められており，この計画の推進を通じて目標の達成をめざします。


食育基本法
（平成１７年６月制定）
食育基本法　第１８条
市町村食育推進計画
函館市基本構想
第４次食育推進基本計画
第４次北海道食育推進計画
（どさんこ食育推進プラン）
函館市食育推進計画
健康はこだて２１
函館市子ども・子育て支援事業計画
連携
函館市教育振興基本計画
函館市学校給食基本方針
函館市水産振興計画

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤をつくろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう

３　計画の期間

令和３年度から令和１２年度までの１０年間とし，適宜，中間評価を行い，必要に応じて計画の見直しを行います。



コラム１　６月は「食育月間」 １９日は「食育の日」

○食育月間を６月とした理由

多くの国民に食育への関心を高めていただき，年間を通じて健全な食生活を実践する契機としてもらうためには，学校生活や社会生活等の節目に当たる年度明けの時期を食育月間とすることが望ましい。ただし，４月から５月にかけての時期は，進学や就職，転勤等の影響により食生活の見直しに取り組む余裕があまりないと考えられるため，食育月間の実効性を確保する観点から６月とすることが最も適当であると判断した。また，食育基本法が成立した月が平成１７年６月ということにも配慮している。

○毎月１９日を「食育の日」と定める理由

食育の「育（いく）」という言葉が「１９」という数字を連想させるため。また，「食育」の「食」という言葉も，「しょ→初→ １，く→９」という考え方から「１９」を連想させるため。さらに，第１回食育推進会議が平成１７年１０月１９日に開催したことにも配慮している。

出典：農林水産省「食育推進基本計画　参考資料集」

第２章　前計画の概要と食をめぐる現状と課題について

１　前計画の概要

第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）では，第１次計画の「特に，函館の未来を担う子どものための食育を組織的，総合的に推進することによって，市民一人ひとりが食育に理解を深め，食を通じて豊かで健やかな暮らしを実現する」という目的を継承し，以下の「理念」，「基本目標」，「具体的目標」に基づき，食育を推進しました。

食育推進の理念：　食育は，函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

基本目標	具体的目標
（１）食で健康なからだをつくる	は：「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。
	こ：心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。
	だ：大事だよ，しっかりかむこと，磨くこと。
（２）食で豊かな心を育む	て：手間かけて，愛情こめて作りましょう。
	げん：元気なからだをつくる，食事をきちんととろう。
（３）函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	き：郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。
	な：何でもおいしく食べよう。
	こ：声に出し，「いただきます」のごあいさつ

２　これまでの取組について

【はこだてげんきなこ食育フェスティバル】

第２次計画策定後の平成２８年６月に，「第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）」の具体的目標である「はこだてげんきなこ」を食育推進関係団体とともに市民の皆さんに知っていただくため，「食育の日」である６月１９日にイベントを開催しました。

主　　催：函館市

日　　時：平成２８年６月１９日（日）

場　　所：函館蔦屋書店

参加者数：約 3,000 人

内　　容：「はこだてげんきなこ」にちなんだ食育体験（店内８か所）およびスタンプラリー

内容	協力団体
おにぎり作り体験	函館農水産物ブランド推進協議会 函館大妻高等学校
紙製ランチョンマット作り体験	函館市栄養教育研究会
エプロンシアター・ぬり絵	北海道歯科衛生士会函館支部
我が家の料理自慢	函館短期大学
栄養士によるミニ講演会	北海道栄養士会函館支部
イカめし作り等デモンストレーション・試食	函館市食生活改善協議会
北海道日本ハムファイターズ管理栄養士による講演会	日本ハム㈱中央研究所
パネルシアター・劇等	市民ボランティア［子育てアドバイザーおよびヘルスメイト（食生活改善推進員）］ 函館大妻高等学校
スタンプラリー	函館市食生活改善協議会
北海道日本ハムファイターズ公式マスコット「ポリーポラリス」撮影会	北海道日本ハムファイターズ

【「第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）」推進協議会の設置および構成団体の食育関連の取組】

平成２８年１０月に，子どもを取り巻く家庭，幼児教育・保育施設，小・中学校等，地域，生産者・事業者，行政からなる「第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）」推進協議会を設置し，定期的に協議の場を設けたほか，計画期間中に協力してイベントを開催し，連携強化が図られました。

これら協議会の開催状況や，協議会構成団体の取組は市のホームページに掲載し，情報発信に努めました。

３つの基本目標で分類した取組数（重複あり）

・食で健康なからだをつくる	８４件
・食で豊かな心を育む	５９件
・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	４０件

（主な取組の内容については資料編に掲載）

（推進協議会構成団体と協力したイベントの様子）

（認定こども園と短期大学が連携した食育活動）

（認定こども園での食育活動（収穫作業））

（ボランティア団体と短期大学が連携した
若い世代への生活習慣病予防のための事業）

【食育推進庁内関係課の取組】

保健福祉部をはじめ，子ども未来部，環境部，農林水産部，教育委員会の食育推進庁内関係課を中心に食育を組織的，総合的に推進しました。

３つの基本目標で分類した取組数（重複あり）

・食で健康なからだをつくる	５７件
・食で豊かな心を育む	４７件
・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	４７件

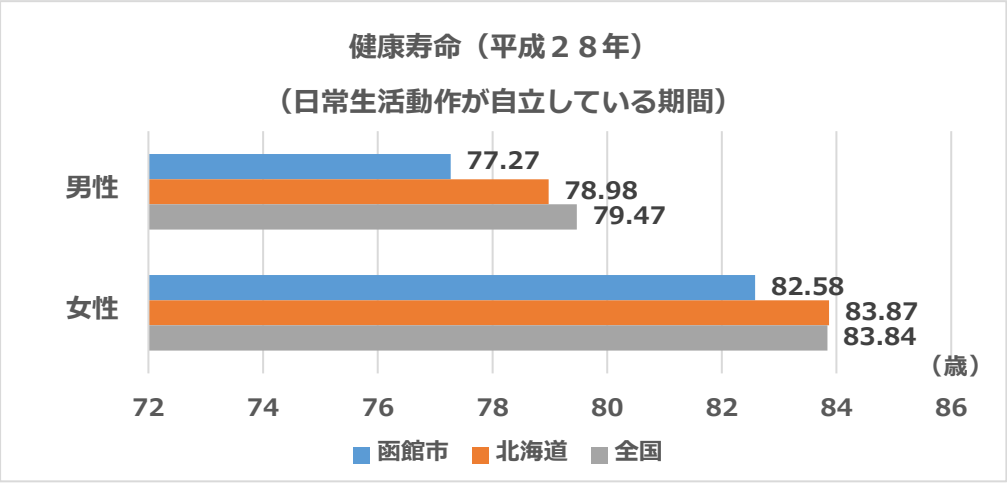
（体験農園での収穫作業の様子）

（中学校での「昆布出前講座」の様子）

３　食をめぐる現状と今後の課題

（1）健康寿命について

函館市は男女ともに，全国，北海道と比較して健康寿命が短い状況です。

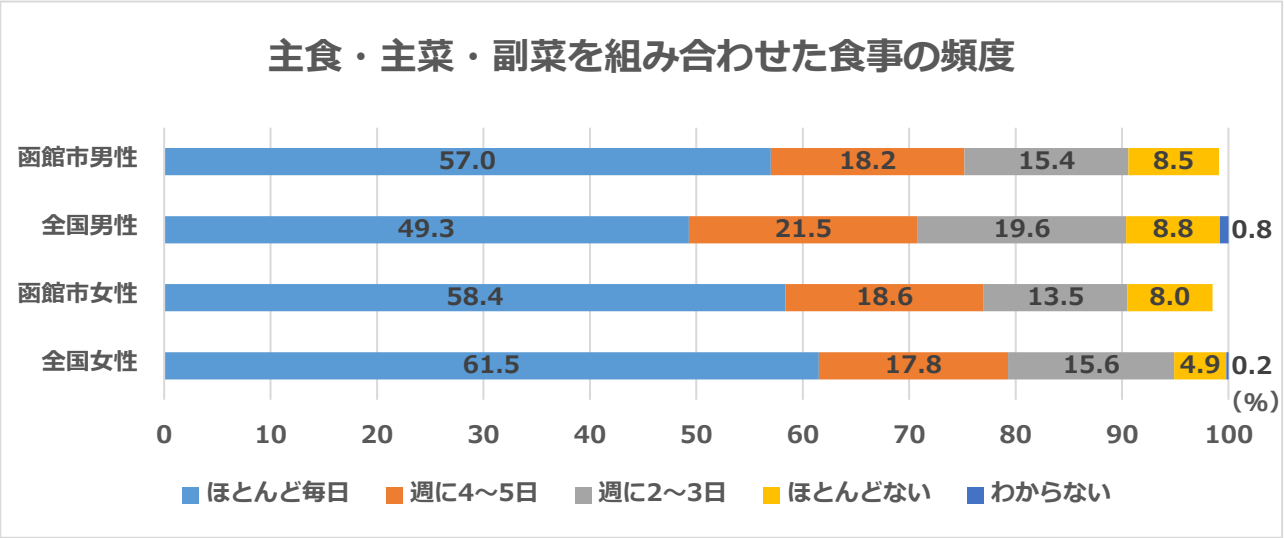


資料：保健福祉部「健康はこだて２１（第２次）概要版」

健康寿命の延伸のためには，食習慣を含めた生活習慣が大きな関わりがあることから，健康づくりの観点からも食育の推進は重要です。

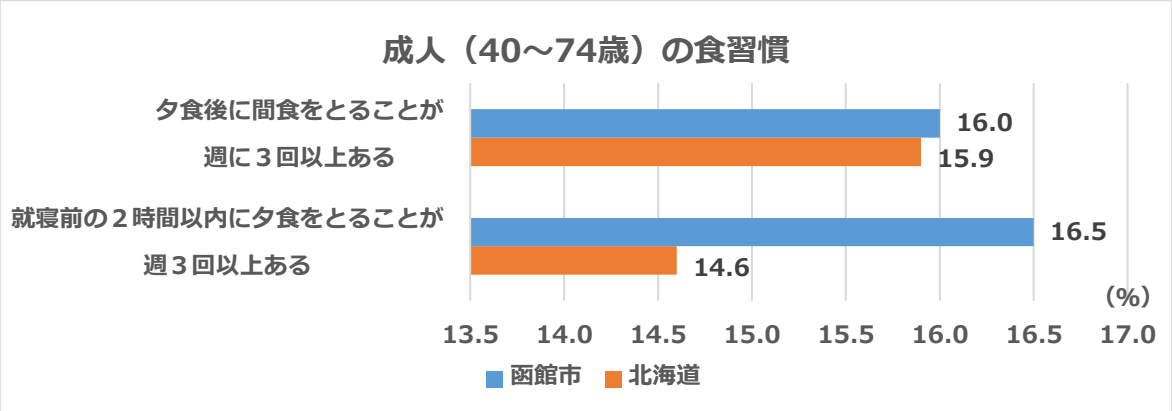
（2）食習慣について

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度について，ほとんど毎日と答えた割合が多く，全国の割合よりも，男性では７．７ポイント高くなっていますが，女性では３．１ポイント低くなっています。



資料：函館市　保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
　　全国　　農林水産省「令和元年食育に関する意識調査」

また，「夕食後に間食をとることが週３回以上ある」の割合は，北海道との差はほとんどありませんが，「就寝前の２時間以内に夕食をとることが週３回以上ある」の割合は，北海道と比較するとおよそ２ポイント高い状況にあります。



資料：市民部「函館市国民健康保険第２期データヘルス計画」

生活習慣病の予防のために，食事のバランスだけでなく，食事や間食をとる時間帯を含めた望ましい食習慣の周知啓発が重要です。

コラム2　時間栄養学の考え方

○体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学

「何を」，「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に，体内時計の働きに基づいて「いつ」，「どのように」食べるかの視点を加えた学問が，時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化，吸収，代謝の働きは，体内時計によって大きく左右されています。そのため，体内時計を考えた食生活を送ることは，体調管理の大切な第一歩。逆に，体内時計を無視した食生活は体調を崩す原因となります。

○基本は，やっぱり朝食！（朝食については「コラム６　朝ごはんはなぜ必要」をご覧ください。）

○食事の量は「朝４：昼３：夜３」，せめて「朝３：昼３：夜４」に

体内時計の働きで，私たちの体は，夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっています。夕食の量が多い人は太りやすく，体内時計が乱れ夜型になりがちです。

○夕食は，朝食から１２時間以内にとることが理想

１日のうち，寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある，メリハリのある食生活を送ることも重要です。絶食時間を長くすると，太りにくくなりぐっすり眠れるという研究結果もあります。

夕食が遅くなるときは，理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき，帰宅後に主菜や副菜（肉，魚，野菜など）をとるようにするとよいでしょう。夕食を分けてとることで，体内時計も乱れにくくなります。

出典：公益社団法人　日本栄養士会「健康増進のしおり 2017-3　時間栄養学で見直す食生活　１日３食『いつ』食べる？『どう』食べる？（平成 29 年 10 月発行）」※発行時の情報です

コラム3　栄養バランスのとれた食事とは

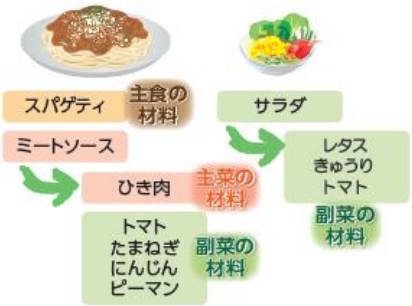
多様な食品から，からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は，**主食・主菜・副菜を組み合わせて食べること**です。果物や牛乳・乳製品も毎日とりましょう。

また，食事バランスガイドは，1日に，「何を」，「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考になります。

主食：ごはん，パン，麺など
主菜：肉，魚，卵，大豆製品
副菜：野菜，きのこ，いも，海藻料理

（食事バランスガイド）

定食パターンだけでなく，1皿に盛り合わせた料理や色々な食材を組み合わせた料理でもバランスがとれます。

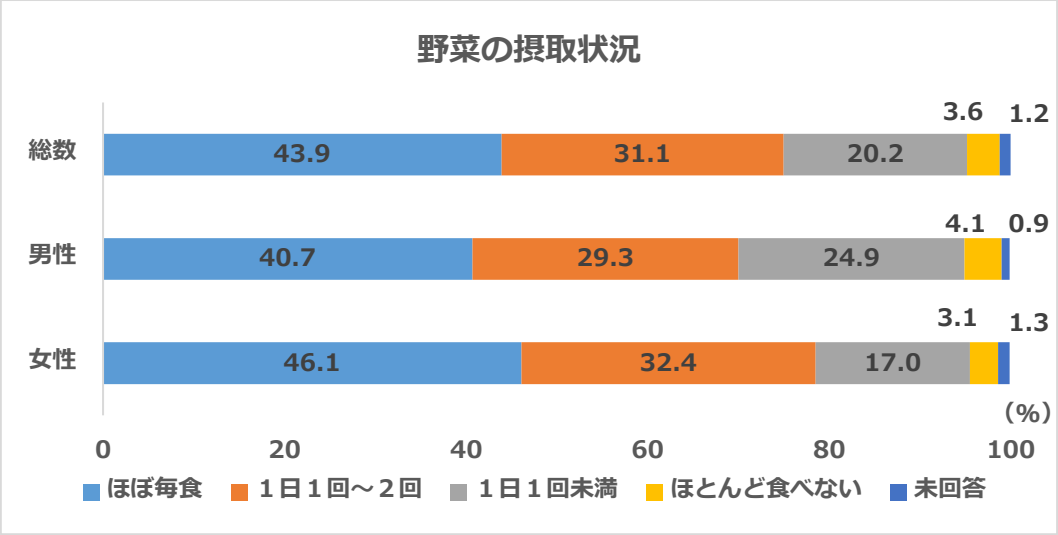


※糖尿病，高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は，その指導に従ってください。

出典：厚生労働省　スマートライフプロジェクト Web サイト
（https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plusltool/poster.pdf）
農林水産省　Web サイト
（https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html，
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf）

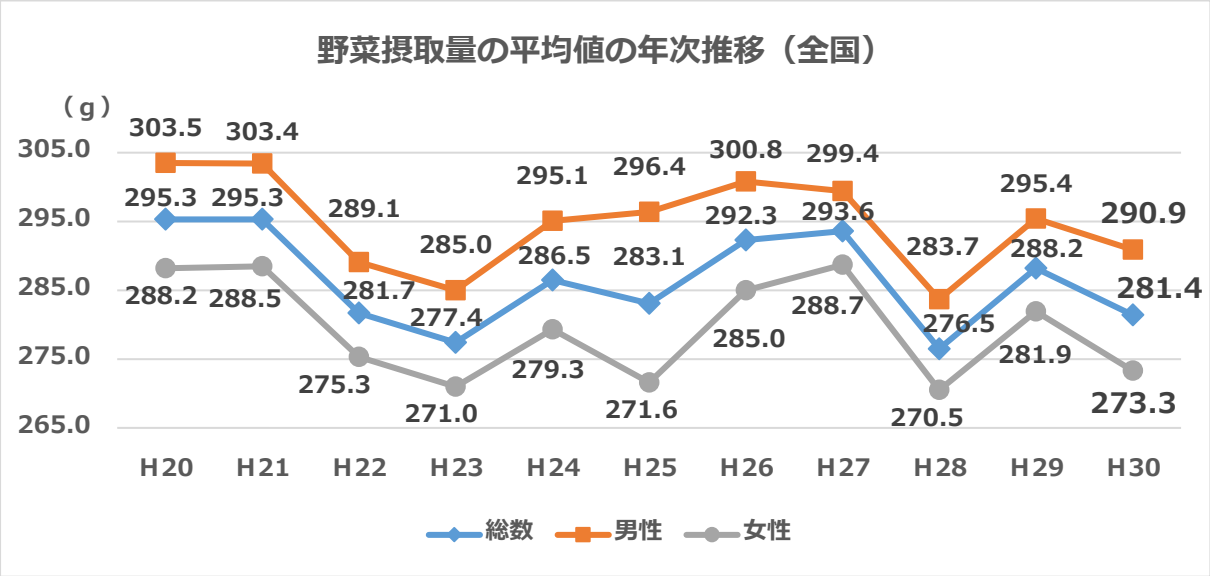
(3) 野菜の摂取状況について

野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は，男女ともに半数に達しておらず，男性は 40.7%，女性は４６．１％となっています。



資料：保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

全国では，平成３０年の野菜摂取量の平均値は２８１．４ｇで，男性で２９０．９ｇ，女性で２７３．３ｇであり，健康日本２１（第二次）で目標としている野菜摂取量の 350ｇには達していません。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

全国の状況から，函館市民も野菜摂取量の目標には達していないと考えられます。

野菜を食べることの意義や，手軽に食事のメニューに取り入れる方法等を発信していく必要があります。

コラム4　どんな野菜をプラスする？

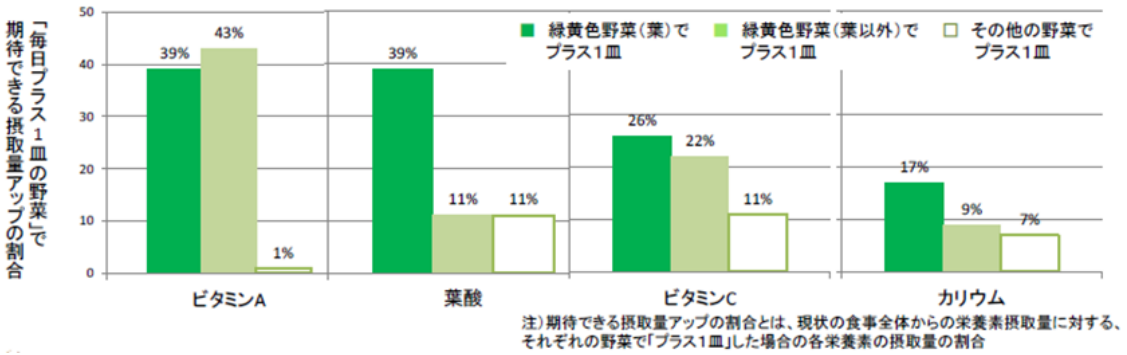
平成３０年国民健康・栄養調査結果によると，日本人の野菜摂取量はおよそ 281ｇですが，健康日本 21（第二次）では，野菜摂取量の目標を 350ｇとしており，この差は約 70ｇです。

一方，野菜のお浸しなど料理の主材料となる野菜の重量はおおよそ 70ｇで「野菜１皿分」に当たります。そのため，国では毎年９月の食生活改善普及運動で「毎日プラス１皿の野菜」を重点とした取組を実施しています。

また，国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の分析結果によると，日本人は様々な種類の野菜を食べていて，成人１日当たり平均８種の野菜を食べています。一方，１日当たり野菜を 350ｇ以上食べている成人では平均 11 種の野菜を食べています（平成 26 年国民健康・栄養調査データを用いて分析）。

以下のグラフは，野菜からの摂取が期待されるビタミンＡ，葉酸，ビタミン C，カリウムの摂取量について，どのような種類の野菜をプラス１皿したら，どの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしたものです。

その結果，緑黄色の葉野菜でプラス１皿した場合，ビタミンＡは 39%，葉酸は 39%，ビタミン C は 26%，カリウムは 17%の摂取量アップができることがわかりました。

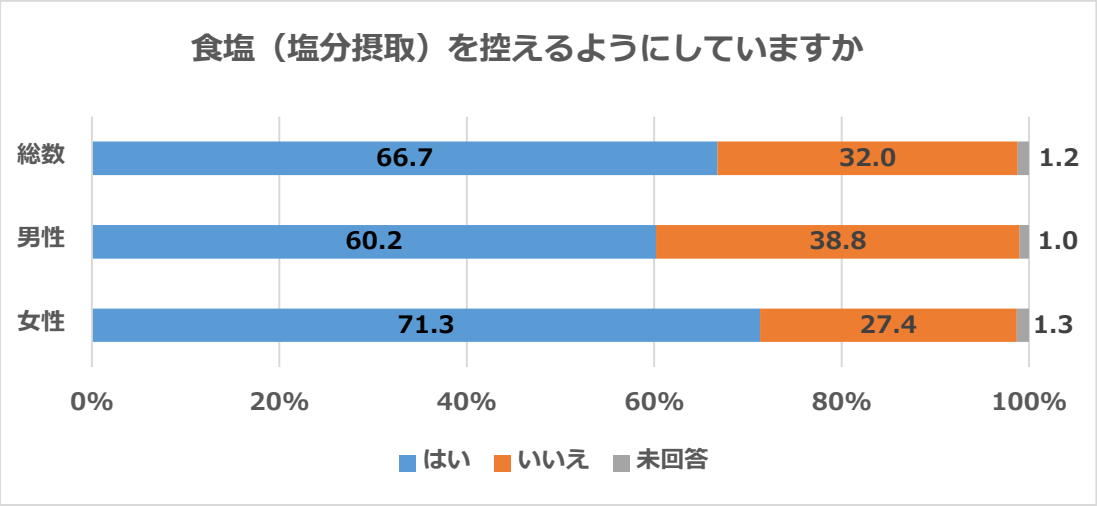


野菜不足の方はまず「プラス１皿」，その１皿には緑黄色の葉野菜を選ぶと，より多く栄養素をとることができます。

出典：国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所「『毎日プラス１皿の野菜』のとり方の提案」

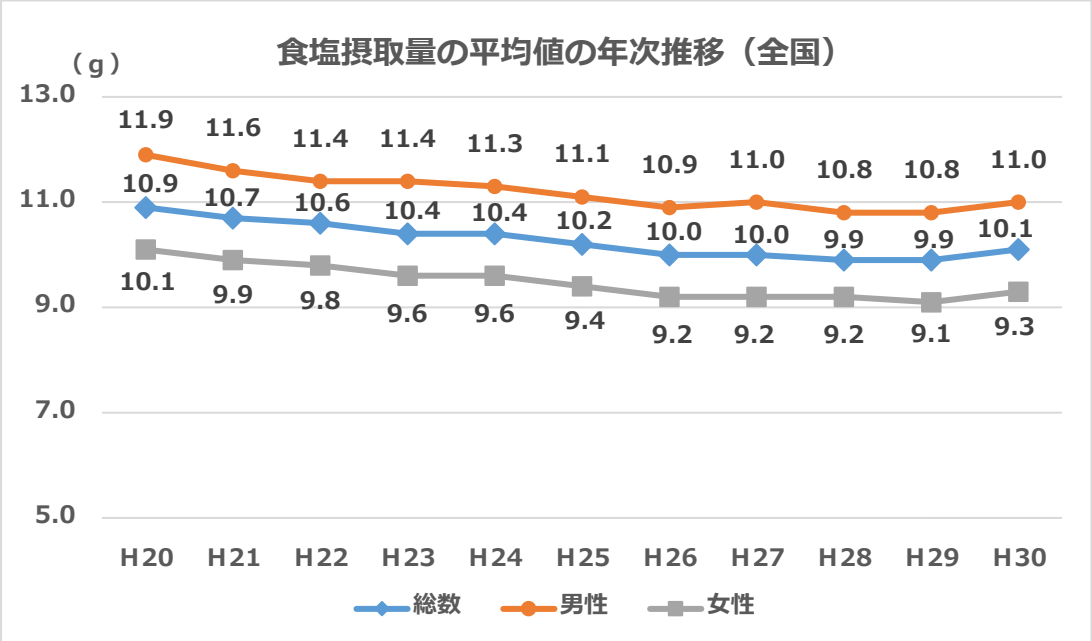
(4) 食塩の摂取状況について

函館市では，食塩（塩分摂取）の留意状況について，食塩（塩分摂取）を控えるようにしていると答えた割合が多く，男性は６０．２％，女性は７１．３％となっています。



資料：保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

全国では，食塩の摂取量はここ１０年間で減少しているものの，日本人の食事摂取基準（2020 年版）（厚生労働省）で示されている１日の摂取目標量（男性７．０ｇ，女性 6.5ｇ）には届いていない状況です。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

減塩の意識は高まってきていますが，実践につながる減塩方法の周知啓発や，食環境の整備が必要です。

コラム5　減塩のコツ

○日本人は何から食塩を摂っている？

日本人の食塩の摂取源の約 7 割は調味料です。
その中でも，しょうゆやみそ，塩が多くの割合を占めています。
（調味料・香辛料類 68%，穀類 9%，魚介類 7%，野菜類 6%，肉類 3%）

○食塩摂取源は世代で異なる？

食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は，若い人よりも年配の人で多い傾向にあります。 さらに，摂取源となる食品には，世代間での違いがみられます。例えば，年配の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く，若い人はインスタントラーメンやカレールーなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。そのため，将来的には，加工食品の減塩が求められています。

○食べるときは…

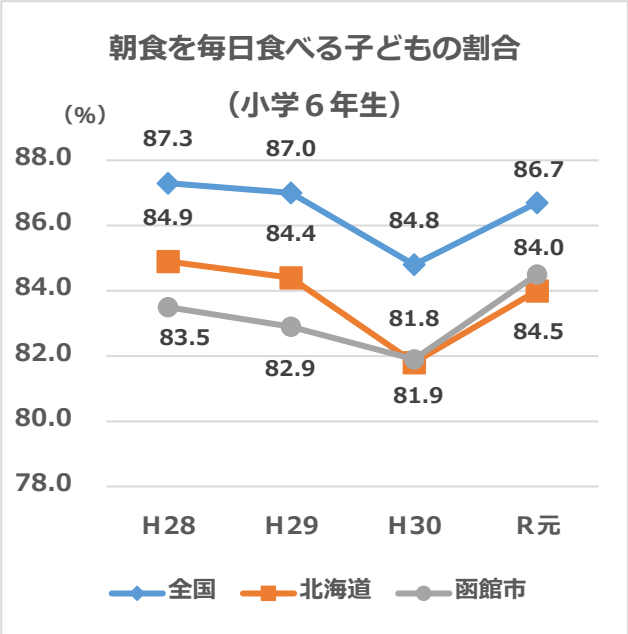
○ナトリウムを体外に排出する「カリウム」が多く含まれる野菜や果物をしっかりとることも大切！

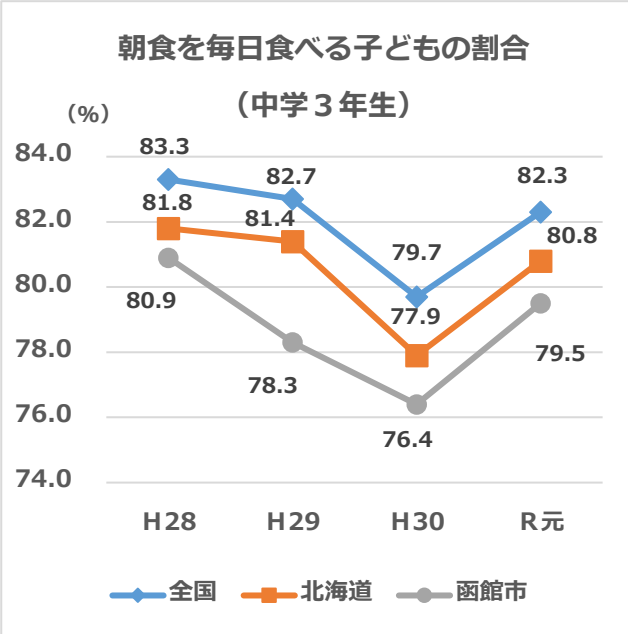
※「コラム 12　適正な塩分量のみそ汁の作り方」，「コラム 17　栄養成分表示を活用しよう」もご覧ください。

出典：国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所 Web サイト
(https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/download_files/other/document_04.pdf)
厚生労働省　スマートライフプロジェクト　Web サイト
(https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/nutrition/)

(5) 子どもの朝食について

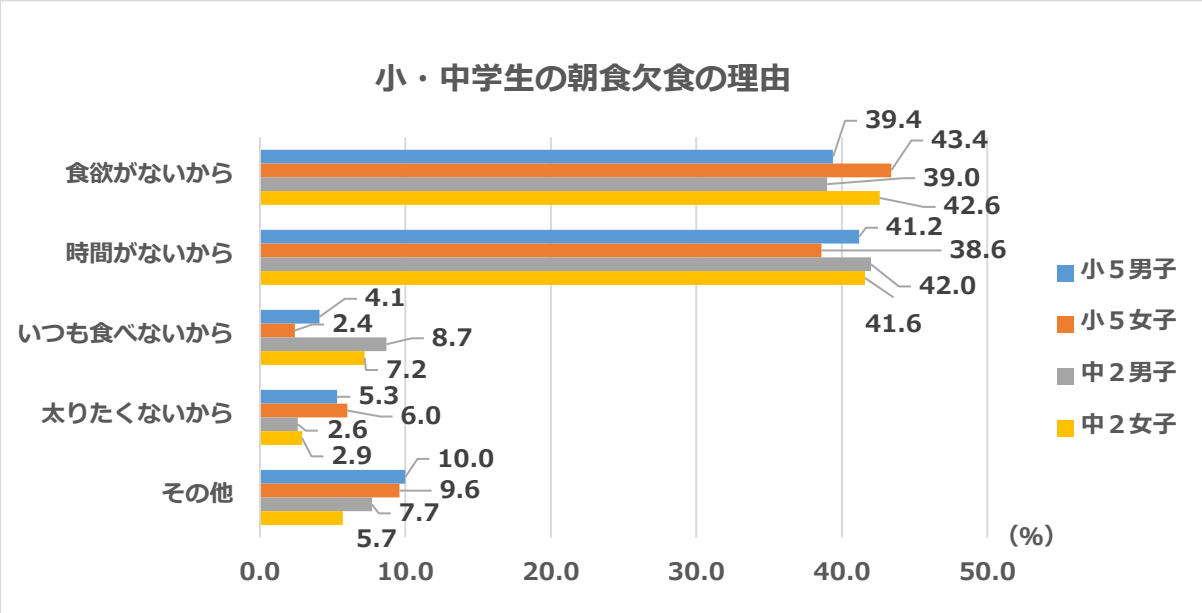
函館市の朝食を毎日食べる子どもの割合は，全国と比較するとおよそ２～６ポイント低く，また，北海道との比較では，小学６年生は平成３０年度からわずかに高くなっていますが，中学生３年生はおよそ１～３ポイント低い状況にあります。





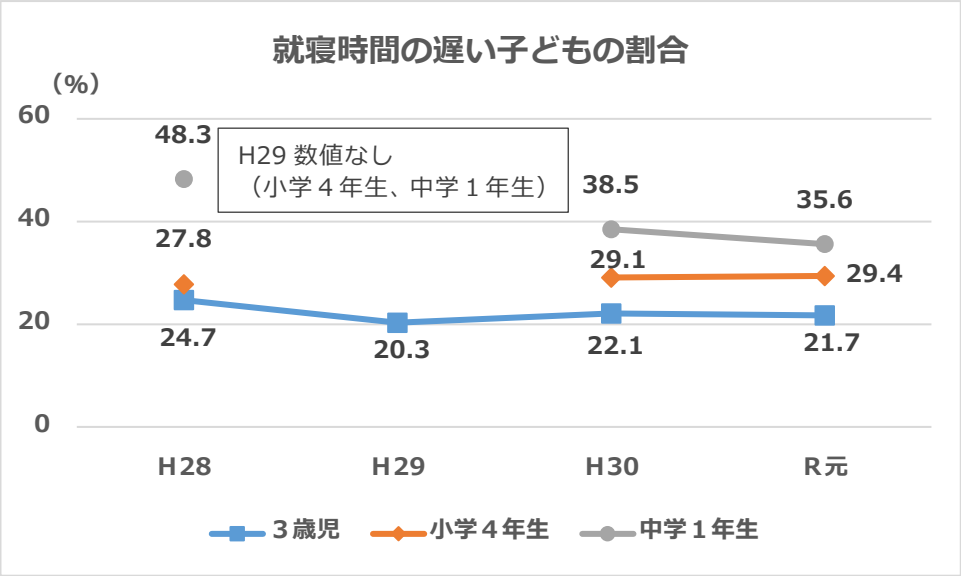
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

小学５年生および中学２年生の朝食を欠食する理由は，「食欲がないから」，「時間がないから」が特に多い状況にあります。



資料：函館市栄養教育研究会「平成２９年度食生活に関する調査報告書」

就寝時間については，小学４年生では約３割が２２時以降に，中学１年生では４割弱が２３時以降に就寝しています。

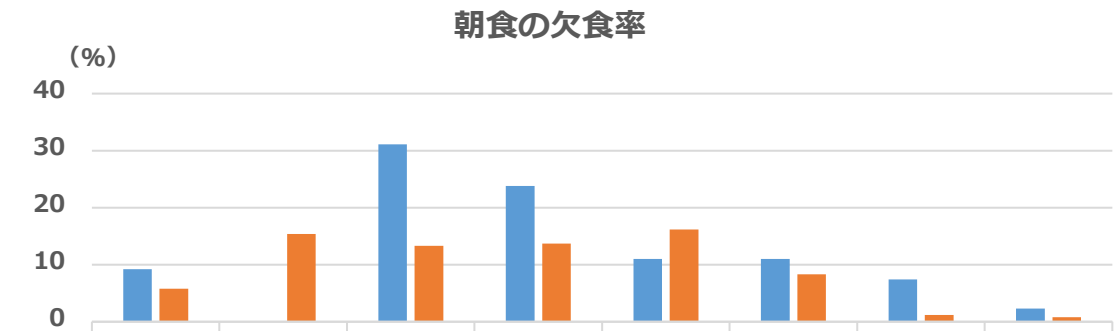


※３歳児と小学生は２２時以降，中学生は２３時以降に寝る割合
資料：子ども未来部「３歳児健康診査アンケート」
教育委員会「学習意識調査」

朝食を摂る習慣を身につけるためには，就寝時間を含めた生活リズムを整えることが必要です。

(6) 成人の朝食について

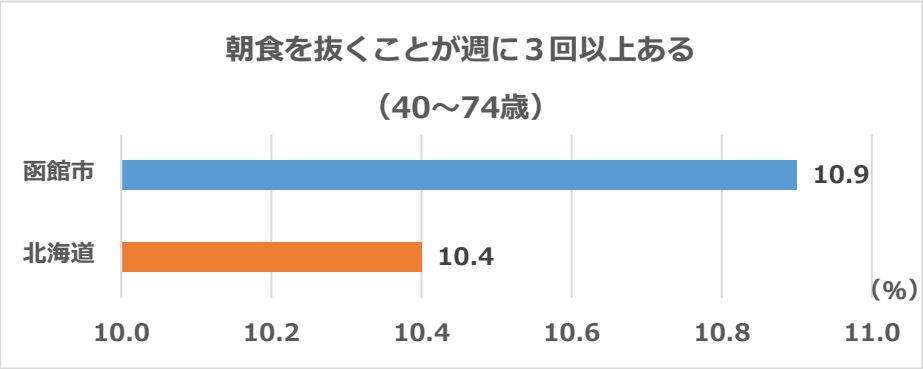
成人では，朝食を欠食する割合が２０歳代および３０歳代の男性に多く，２０歳代では３人に１人，３０歳代では４人に１人が朝食を欠食すると答えています。



	総数	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
男性	9.2	0.0	31.1	23.8	11.0	11.0	7.4	2.3
女性	5.8	15.4	13.3	13.7	16.2	8.3	1.2	0.8

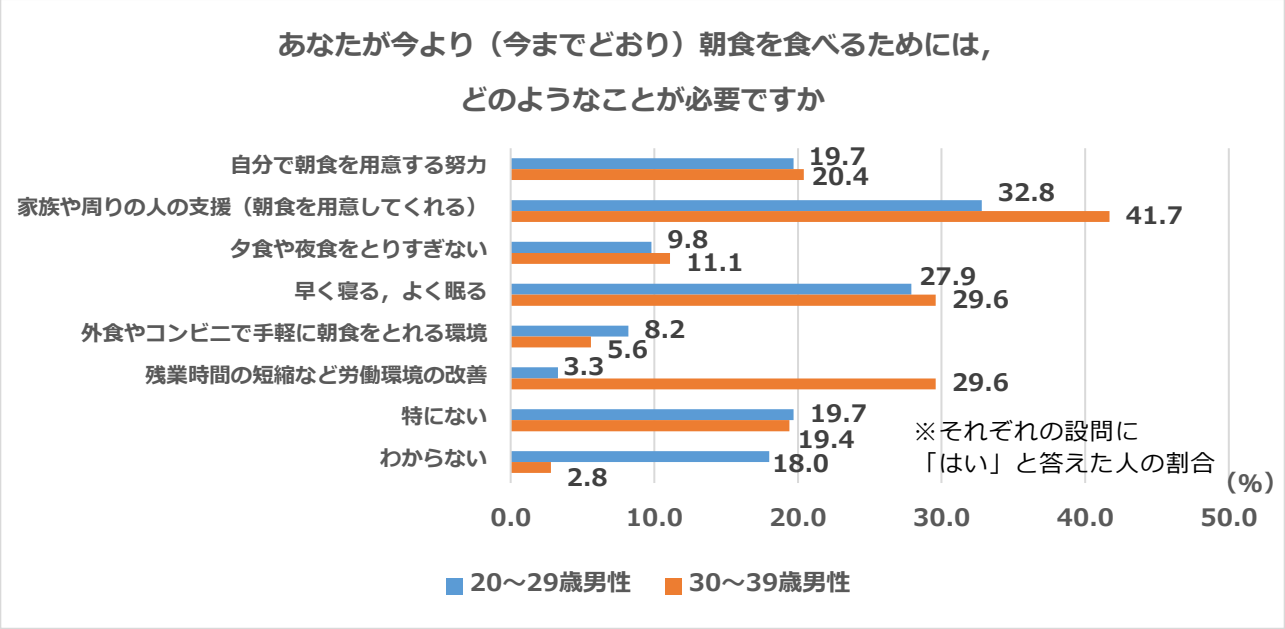
資料：保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

朝食を抜くことが週に３回以上ある成人の割合は，北海道よりも０．５ポイント高くなっています。



資料：市民部「函館市国民健康保険第２期データヘルス計画」

北海道の調査では，２０～３０歳代の男性は，今より朝食を食べるためにはどのようなことが必要かについて「家族や周りの人の支援」，「早く寝る，よく眠る」と回答した割合が多く，さらに２０歳代では「わからない」，３０歳代では「残業時間の短縮など労働時間の改善」が他の年代よりも多くなっています。



資料：北海道　「平成２８年度健康づくり道民調査」

日々の忙しさの中で，朝食よりも睡眠を優先している状況が多いと考えられ，また，今より朝食を食べるためにはどのようなことが必要か「わからない」という回答もあることから，朝食を摂ることの重要性や朝食を簡単に用意する方法など，若い世代に向けた周知啓発が必要です。

コラム6　朝ごはんはなぜ必要

朝食を食べないと，体温も上がらず，エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので，朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。また，朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

朝は１分でも長く寝ていたい，食欲がわかないという人も多いのではないでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また，夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは，生活時間を見直すことから始めましょう。

朝は食欲がわかないという人は，起きてすぐに水や牛乳，野菜ジュースを飲んで，胃を目覚めさせるのがおすすめ。現在，朝食に何も食べていないという人も，まずは乳製品，果物，野菜ジュースなど食べやすいものから何かロに入れてみましょう。時間のない人は，前日の食事をとり分けておいたり，冷凍おにぎりやパン，納豆，チーズ，冷凍野菜や缶詰など，簡単にとれるものを用意しておくと良いでしょう。

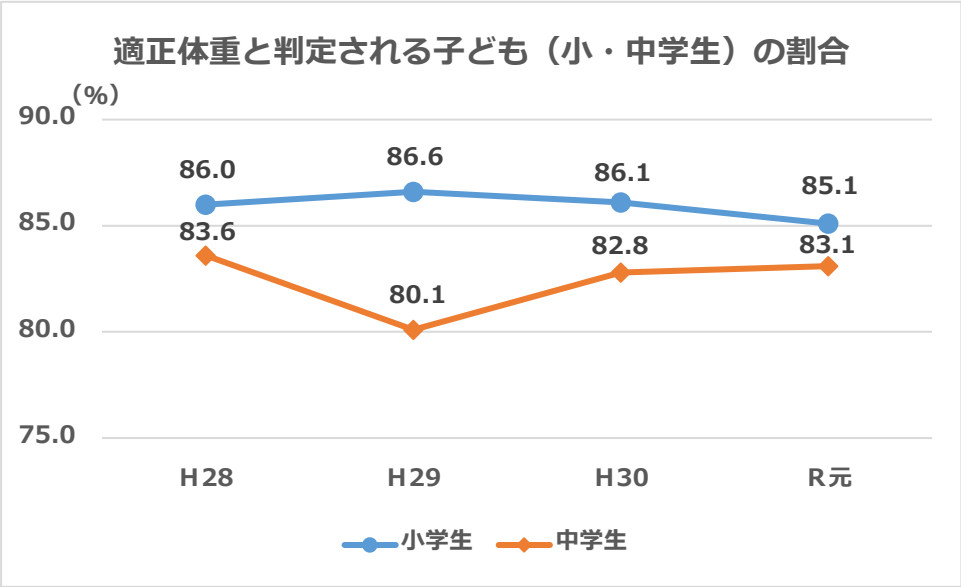
まずは乳製品，果物，野菜ジュースなどから。

次に簡単に準備できるおにぎり，目玉焼き，サラダ，次いでごはん，味噌汁，おひたし，納豆などに挑戦してみましょう。

出典：農林水産省　Web サイト
（https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html）

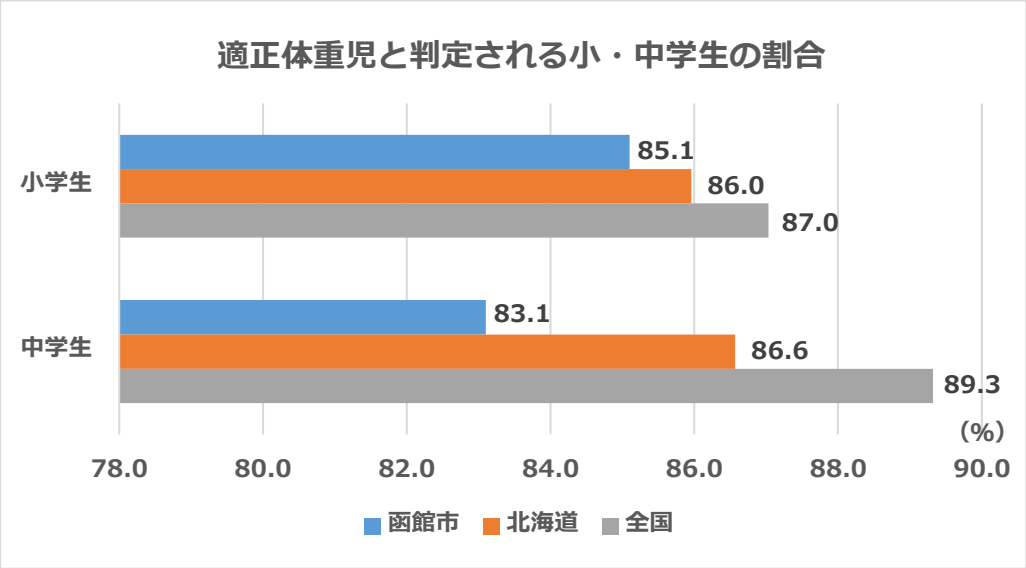
(7) 小・中学生の適正体重について

函館市における適正体重児の割合は，ほぼ横ばい傾向です。



資料：保健福祉部「特定給食施設等栄養管理報告書」

また，本市の適正体重児と判定される割合は，小学生，中学生ともに，全国，北海道より低い状況にあります。

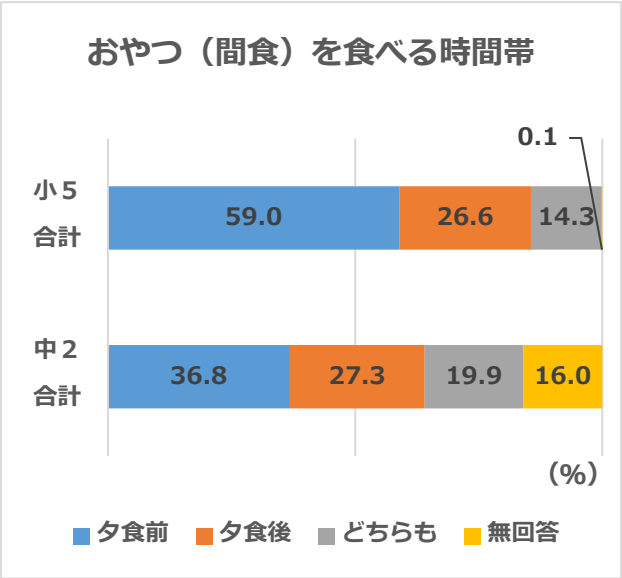


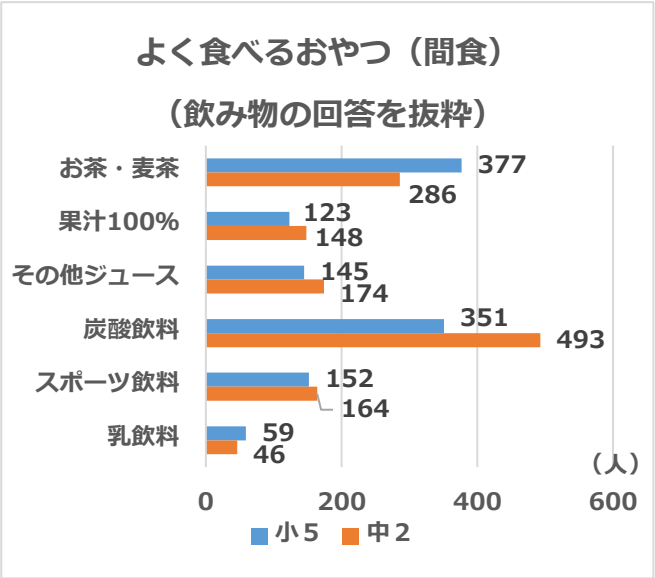
※函館市は市立小中学校の児童・生徒全体の結果
全道・全国は１１歳（小学生）と１４歳（中学生）の結果
注）適正体重児とは，肥満およびやせに該当しない者をいう
資料：函館市　　保健福祉部「令和元年度　特定給食施設等栄養管理報告書」
全道・全国　文部科学省「令和元年度　学校保健統計調査」

おやつ（間食）を食べる時間帯については，「夕食前」という回答が多いものの，「夕食前・後のどちらも」と回答した割合が，中学２年生では小学５年生の割合よりも多くなっ

ています。

また，よく食べるおやつの中で，飲み物については小学５年生ではお茶・麦茶が一番多いものの，中学２年生では炭酸飲料が圧倒的に多くなっています。





資料：函館市栄養教育研究会「平成２９年度食生活に関する調査報告書」

全国，北海道と比べ，適正体重児が少ない状況は朝食を欠食する割合が高いことや，おやつの食べ方や飲み物の選び方も一つの要因となっていると考えられます。

コラム７　望ましいおやつ(間食)について

○量と時間～食事にひびかない量にし，食事から２～３時間の間隔をあけるようにしましょう。

○栄養～不足しがちな栄養素（カルシウム，食物繊維，鉄分等）やエネルギーを補えるものが良いでしょう。

【エネルギー補給になるもの】
穀類（おにぎり，パンなど）

【カルシウムが多いもの】
牛乳・乳製品，小魚など

【食物繊維が多いもの】
芋類，果物など

○お菓子の食べ過ぎには注意！

おやつというと甘いケーキやチョコレート，おせんべいなどのお菓子を思いうかべる人も多いかもしれませんが，おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが，思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。一日 200kcal（キロカロリー）以内を目安です。栄養成分表示を参考に，食べ過ぎていないかチェックしましょう。

出典：農林水産省　Web サイト
（https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/idea2.html）

○飲み物（500ml）に含まれる炭水化物を砂糖の量に換算すると…

（文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」を基に計算）

スティックシュガーの本数
（１本あたり砂糖３ｇ）
で表すと…

コーラ
19 本

サイダー
17 本

果実色飲料
（無果汁炭酸）
21 本

スポーツドリンク
8.5 本

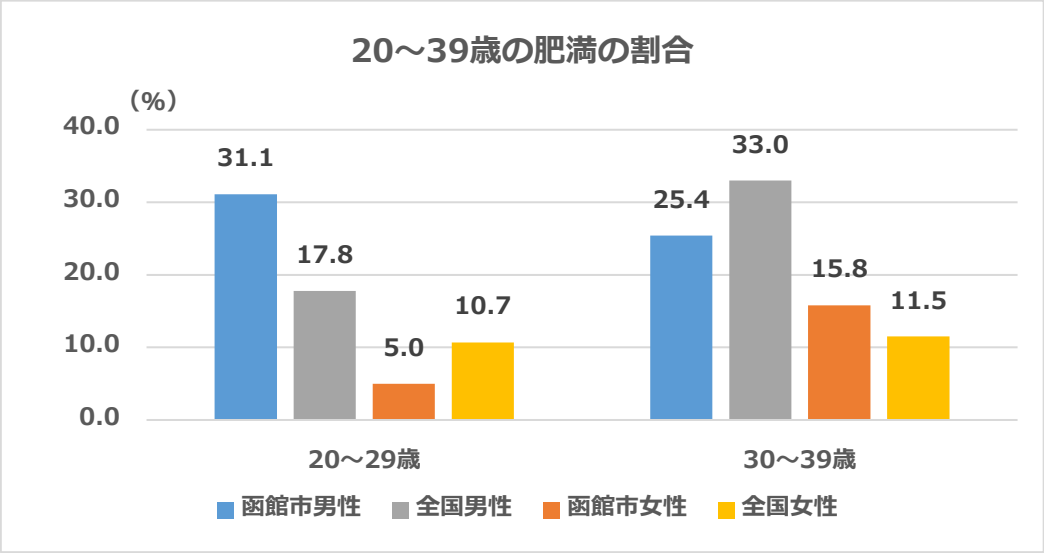
果汁 100%ジュース
（オレンジ）　18 本

いわゆる「ペットボトル症候群」とは，炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため，さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。

出典：厚生労働省　e ヘルスネット
（https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-014.html）

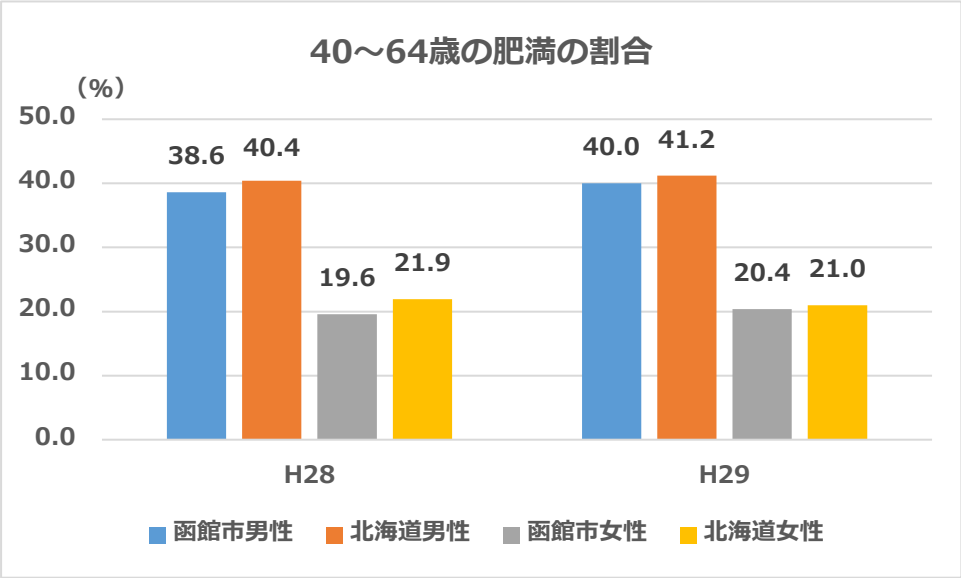
(8) 成人の肥満や若い世代のやせについて

函館市の男性は２０歳代では３人に１人，３０歳代では４人に１人が肥満となっています。



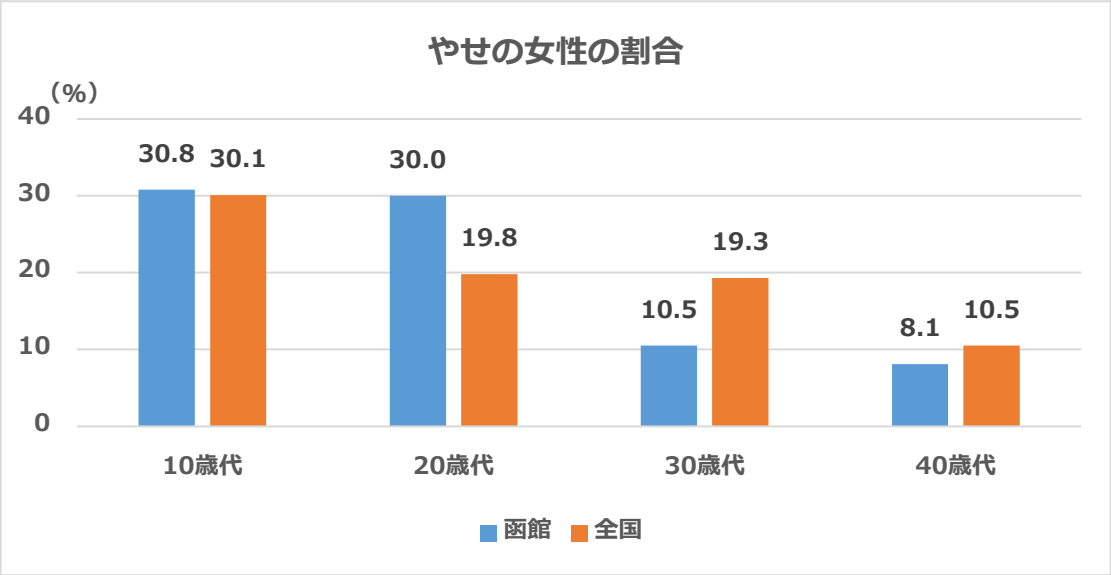
資料：函館市　保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
　　全国　　厚生労働省「平成３０年国民健康・栄養調査」

４０～６４歳の肥満の割合は，男女とも北海道より少ないですが，男性では約４割が肥満です。



資料：市民部「国民健康保険特定健康診査結果」

１０歳代および２０歳代のやせの女性の割合については全国よりも多くなっており，２０歳代では１０．２ポイント多くなっています。



資料：函館市　保健福祉部「平成２８年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
　　全国　　厚生労働省「平成３０年国民健康・栄養調査」

肥満は様々な生活習慣病の要因となる一方で，やせは，女性では月経不順や無月経を惹起し，不妊の原因になるほか，低出生体重児出産や骨粗鬆症になる危険性があります。

体格については肥満だけでなくやせも問題になるため，生涯を通じて適正体重を維持することが大切です。（肥満とは BMI が 25.0 以上の者を，やせとは BMI が 18.5 以下の者をいいます（BMI＝体重(kg)／（身長(m)）²)。詳しくは「コラム８　適正体重について」をご覧ください。）

コラム8　適正体重について

自分の適正体重はＢＭＩという指標で知ることができます。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準（2020 年版)」の中で，目標とするＢＭＩの範囲を設定しており，これを基に適正体重を計算することができます。

〈目標とする BMI の範囲（18 歳以上）1,2〉

年齢（歳）	目標とする BMI（kg/m²）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74[3]	21.5～24.9
75 以上[3]	21.5～24.9

ＢＭＩ＝体重(kg)÷身長(m)²

例）身長 160cm，体重 60 kg，35 歳の場合

60÷（1.6×1.6）＝60÷2.56≒23.4

となり，適正体重であると判定できます。

1　男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

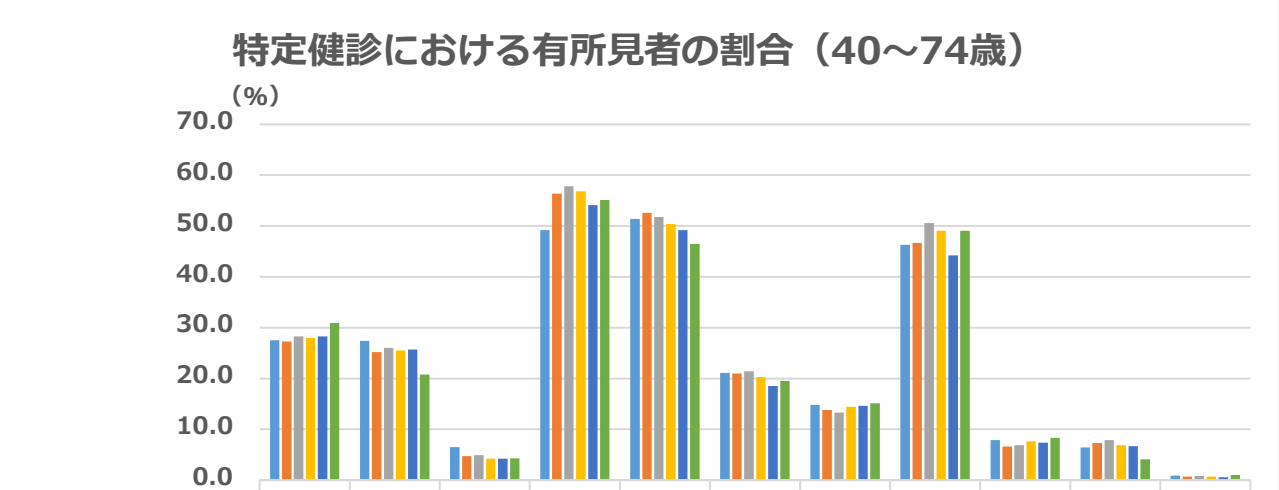
2　観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に，疾患別の発症率と BMI との関連，死因と BMI との関連，喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響，日本人の BMI の実態に配慮し，総合的に判断し目標とする範囲を設定。

3　高齢者では，フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ，当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m2 とした。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）スライド集」

(9) 健診結果の状況

糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病に関連のあるヘモグロビン A1c(HbA1c)，収縮期血圧および LDL-コレステロールによる所見有りの割合が，他の検査項目に比べて突出しており，その中でも収縮期血圧は，ここ数年，北海道平均より高くなっています。



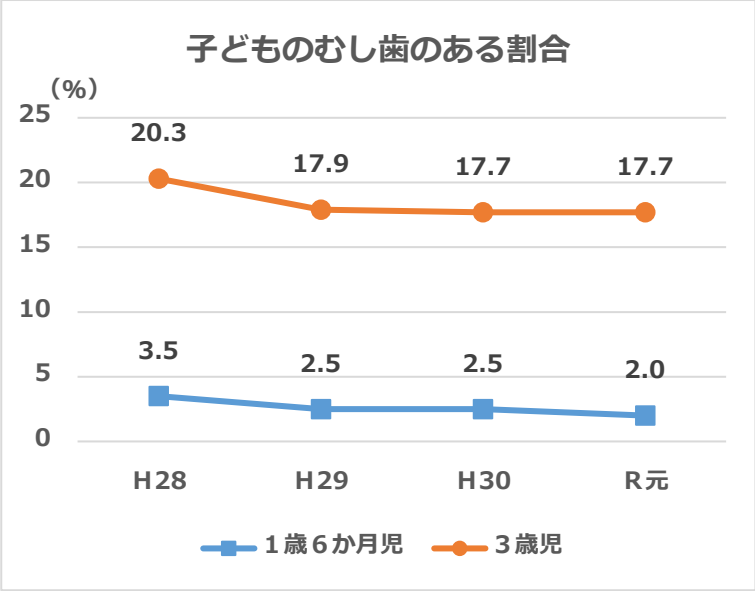
	腹囲	中性脂肪	HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	収縮期血圧	拡張期血圧	ALT(GPT)	HbA1c	尿酸	尿蛋白	ｸﾚｱﾁﾆﾝ
H24	27.5	27.4	6.5	49.2	51.4	21.1	14.8	46.3	7.9	6.4	0.9
H25	27.3	25.2	4.7	56.4	52.6	21.0	13.8	46.7	6.6	7.3	0.7
H26	28.3	26.0	4.9	57.8	51.8	21.4	13.3	50.6	6.9	7.9	0.8
H27	28.0	25.5	4.2	56.8	50.4	20.3	14.4	49.1	7.6	6.9	0.7
H28	28.3	25.7	4.2	54.1	49.2	18.5	14.6	44.2	7.4	6.7	0.6
北海道（H28）	30.9	20.8	4.3	55.1	46.5	19.5	15.1	49.1	8.3	4.1	1.0

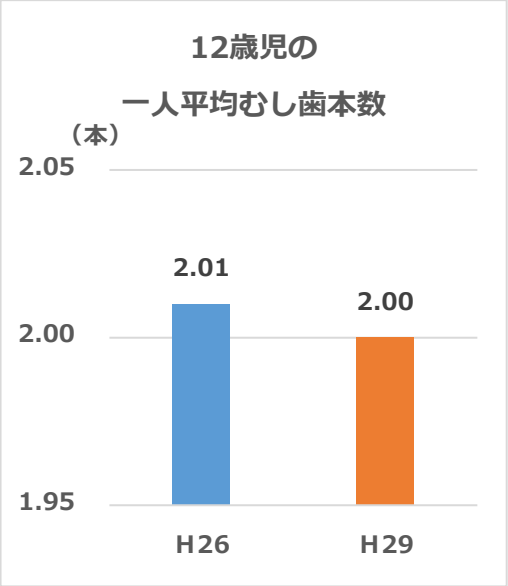
資料：市民部「函館市国民健康保険第２期データヘルス計画」

肥満や食塩の過剰摂取が血圧上昇に関連があることが指摘されているため，食塩の過剰摂取に留意し，栄養バランスのとれた食事等生活習慣の改善をサポートする取組が一層大切です。

（10）歯・口腔について

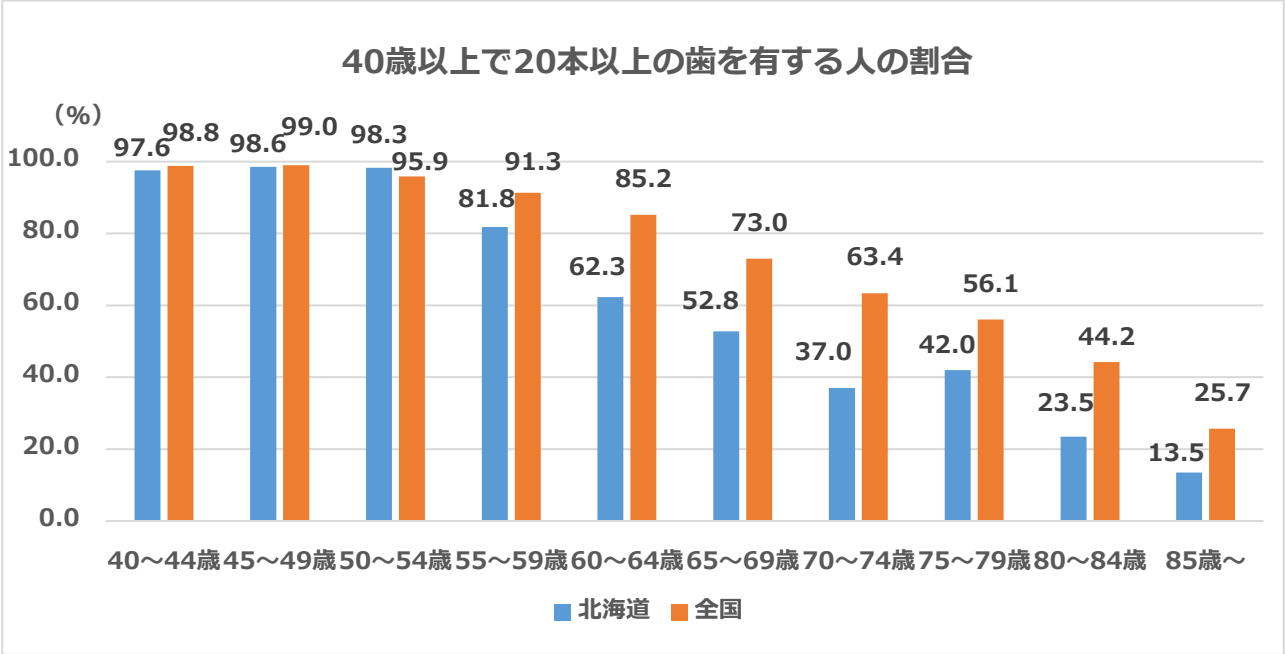
函館市の１歳６か月児，３歳児のむし歯の割合は，平成２６年度から減少傾向が続いていますが，１２歳児のむし歯の本数は，わずかな減少にとどまっています。





資料：子ども未来部「１歳６か月児および３歳児健康診査結果」
　　文部科学省「学校保健統計調査」

また，北海道の調査では，４０歳以上の２０本以上の歯を有する人の割合は，ほとんどの年代で全国を下回っている状況にあります。特に，５５歳以上になるとその差が大きく開く傾向にあります。



資料：北海道　「平成２８年度道民歯科保健実態調査」
　　全国　　厚生労働省「平成２８年歯科疾患実態調査」

しっかりよく噛んで食べるためには，子どもの頃だけでなく，生涯を通じて口腔内を健康に保つことが重要であることの周知啓発が必要です。

コラム9　噛むことの重要性

○噛む習慣をつくろう

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう！

〈噛まない食べ方のサイクル〉

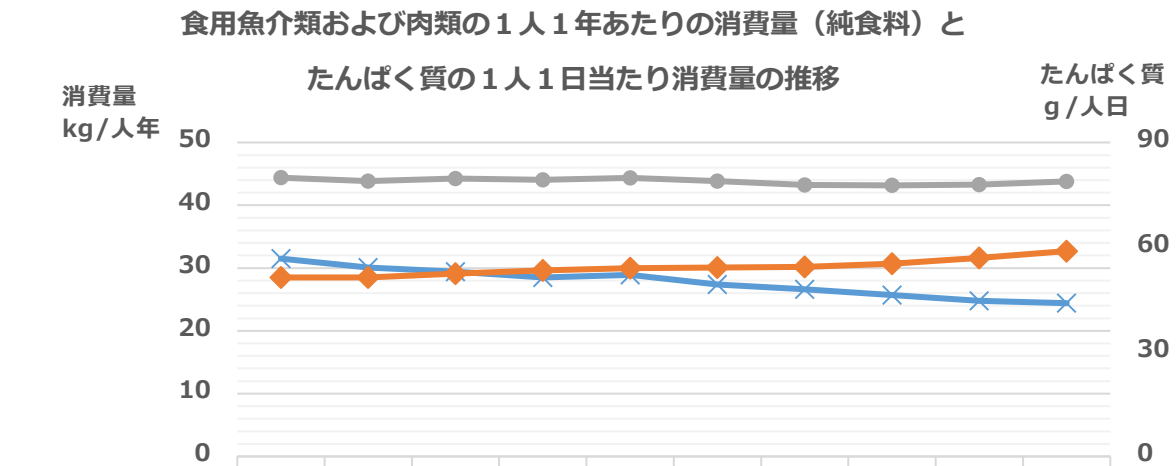
〈よく噛むといいことたくさん！〉

〈よく噛むための７つのポイント〉

出典：日本歯科医師会 HP　テーマパーク 8020「歯科から食育」

（11）地産地消について

魚介類と肉類の国民１人１年あたりの消費量の推移では，魚介類が減少傾向にある一方，肉類は横ばいから増加の傾向にあり，平成２３年には初めて肉類の消費量が魚介類を上回り，魚介類と肉類の摂取量の差が拡大している状況にあります。

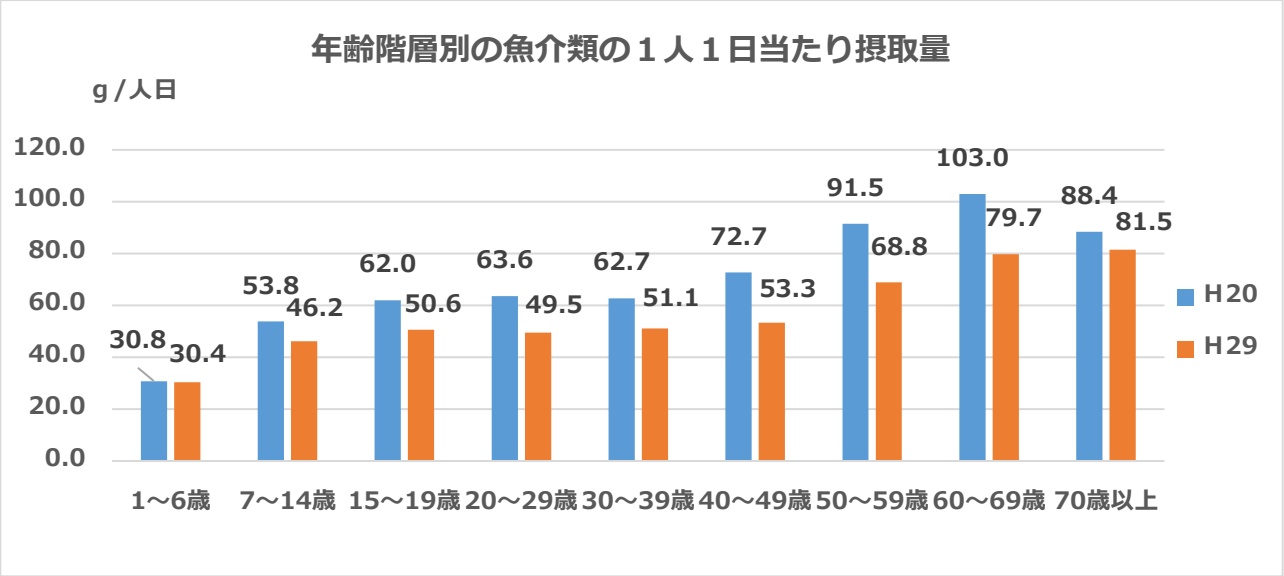


	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
魚介類(kg)	31.5	30.1	29.4	28.5	28.9	27.4	26.6	25.7	24.8	24.4
肉類量(kg)	28.5	28.5	29.1	29.6	30	30.1	30.2	30.7	31.6	32.7
たんぱく質(g)	79.9	78.9	79.7	79.3	79.8	78.9	77.8	77.7	77.9	78.8

資料：農林水産省水産庁「平成３０年度版「水産白書」」

魚介類摂取量については，平成２０年には，４０～４９歳代から上の年代で魚介類摂取量の伸びがみられていますが，平成２９年には，５０～５９歳代から上の年代で魚介類摂取量の伸びがみられます。このことは，魚介類摂取量の少ない年代が，そのまま，加齢により上の年代に移行していることになります。

また，平成２０年と平成２９年どちらも若い世代で少ない傾向がみられますが，１０年間の摂取量の変化をみると，全ての年代において１０年前と比較して減少しており，年齢が高くなるにつれて食の嗜好が変化して魚介類の摂取量が増えるという，いわゆる加齢効果は，成人の全ての年代において最近１０年間ではみられなくなっており，「魚離れ」が進んでいる状況にあります。



資料：農林水産省水産庁「平成３０年度版「水産白書」」

魚食の普及については，函館農水産物ブランド推進協議会の主催による料理教室の開催やレシピ情報の発信等，地産地消の促進や消費拡大の取組を行ってきています。家庭での魚食普及について，継続して取り組むことが必要です。

コラム 10　魚を食べると何がいいの？

○ビタミンや必須ミネラル，DHA や EPA など体に必要な成分がいっぱい

魚介類は，良質の動物性タンパク質を含む一方で，カロリーが低いという特徴があります。また，魚介類には，ビタミン（D，E，B12），必須ミネラル（カリウム，カルシウム，マグネシウム等）などの栄養素や，高度不飽和脂肪酸（DHA：ドコサヘキサエン酸，EPA：エイコサペンタエン酸）をはじめとする，多様な機能性成分など，私たちの体に必要なものが多く含まれています。

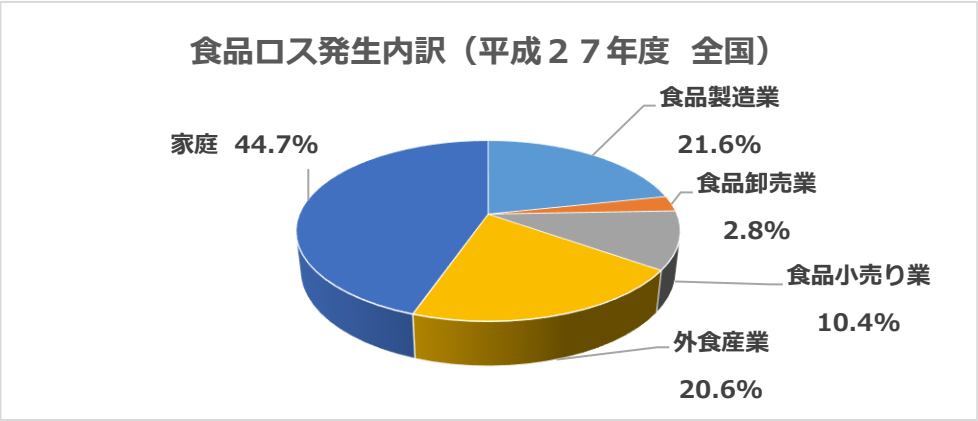
魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあり，水産物を食べることが，私たちの健康維持に役立つことも明らかになっています。

出典：農林水産省　Web サイト（https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1401/spe1_01.html）

（12）食品ロスについて

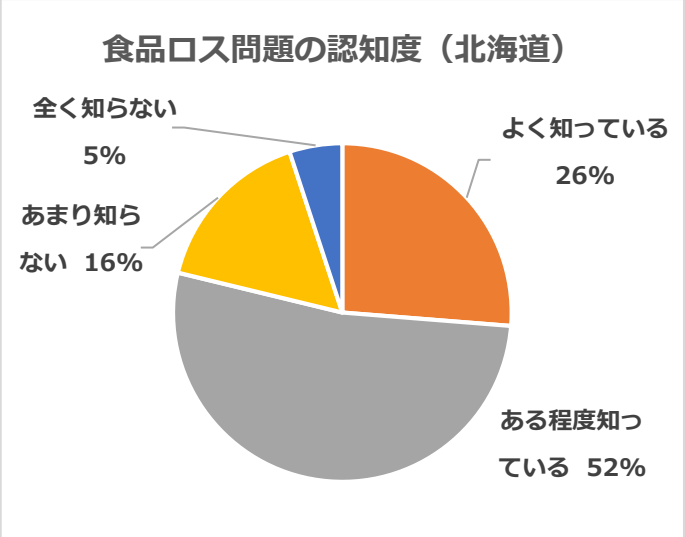
北海道の「第４次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」によると，本来は食べられるのに捨てられている「食品ロス」は，全国で６４６万トン（平成２７年度）発生し，国民１人当たりに換算すると，１年間で５１ｋｇ，１日当たり１３９ｇ（茶碗約１杯分のご飯の量に相当）を廃棄していることになります。

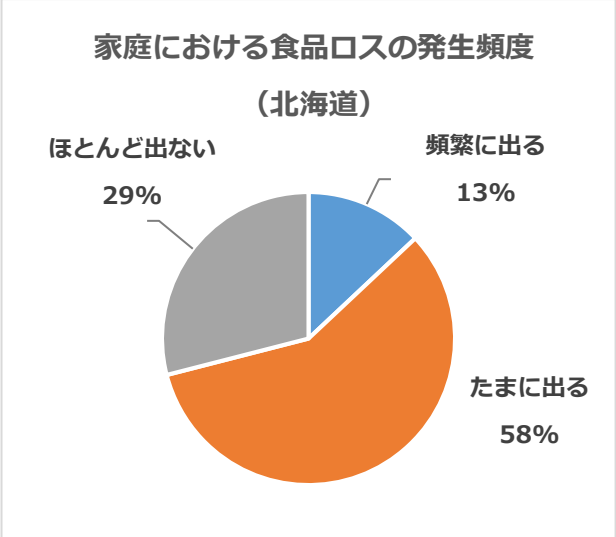
全国の食品ロス発生の内訳は，「家庭」が最も多く，食品製造業，外食産業が続いています。



資料：北海道「第４次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」

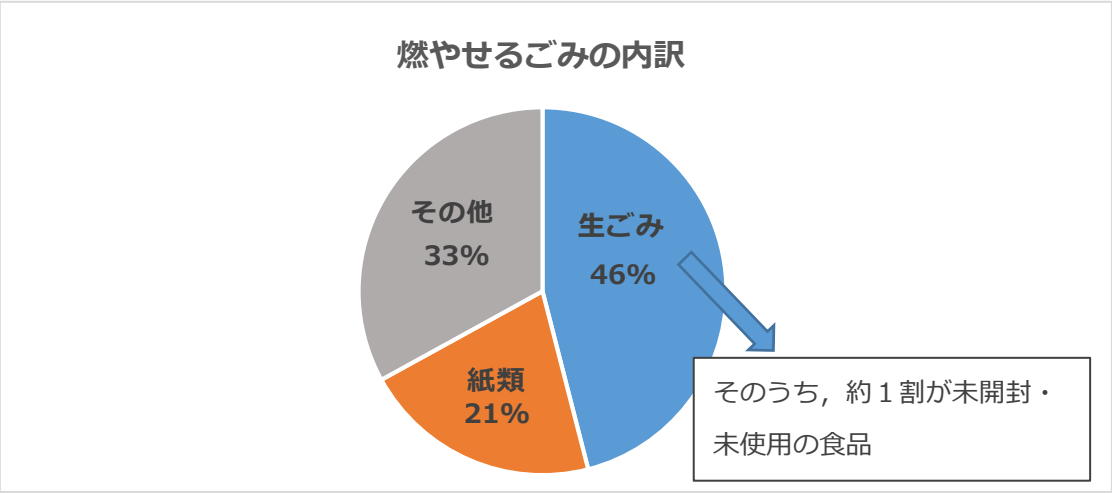
約８割の道民が食品ロス問題を認識しており，また，約７割の道民が家庭における食品ロスの発生頻度について「頻繁に出る」，「たまに出る」と回答しています。





資料：北海道「第４次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」

函館市では，燃やせるごみのうち，生ごみが全体の約４６％であり，さらにそのうち約１割が未開封・未使用の食品となっています。



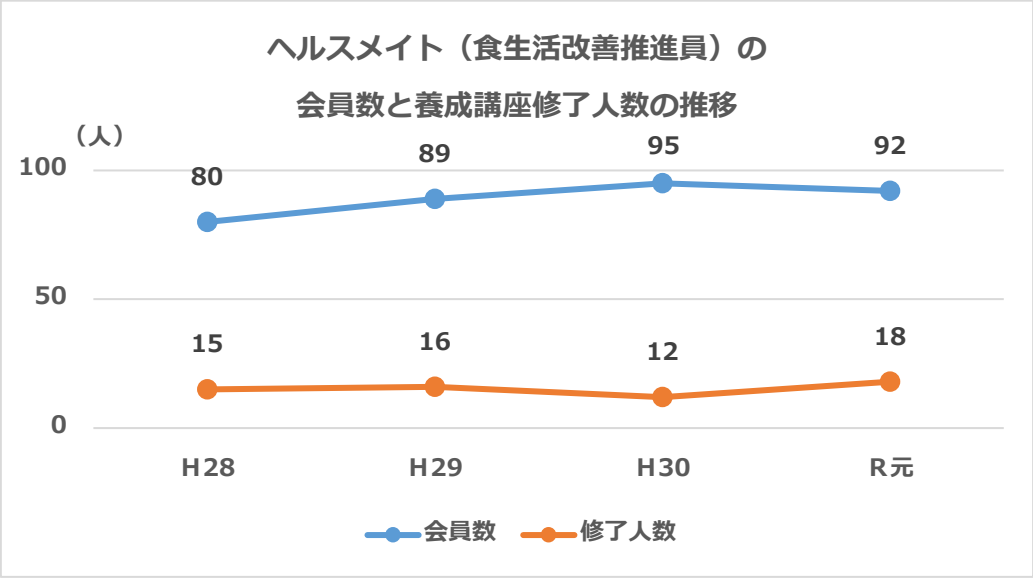
資料：環境部「平成３０年度燃やせるごみ組成分析調査」

「もったいない」という精神で，食べ物を無駄にせず，食べ物の大切さや感謝の念を持つ意識は，食育として極めて大切であり，家庭での「食品ロス」削減についての周知啓発が必要です。

（13）ヘルスメイト（食生活改善推進員）について

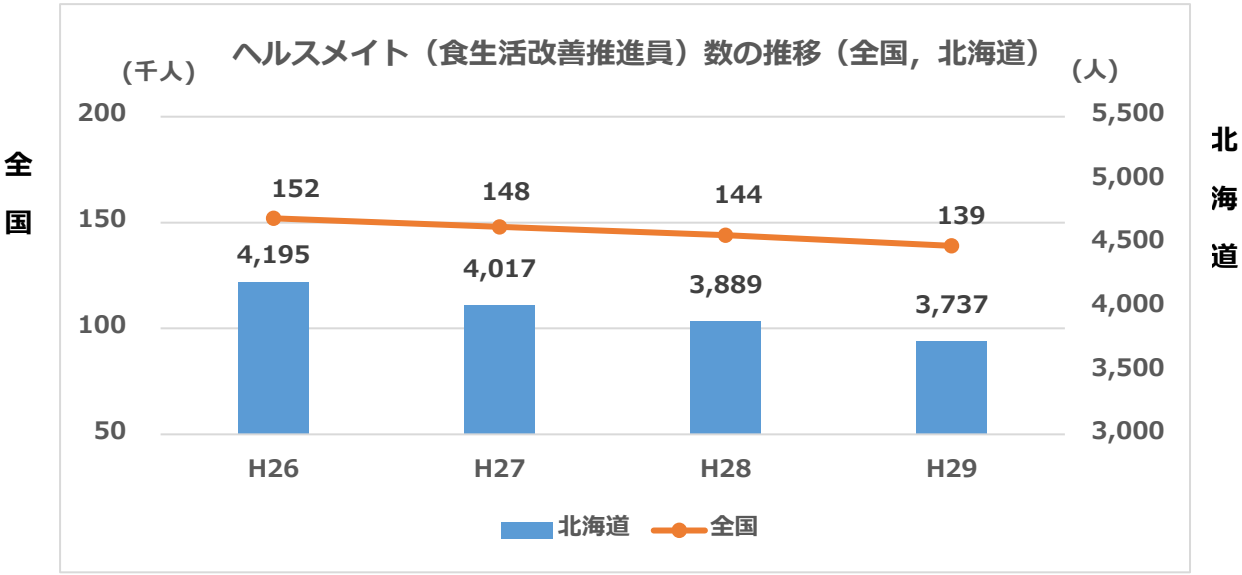
ヘルスメイト（食生活改善推進員）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに，食を通した健康づくりのボランティア活動をしています。

函館市の会員数は，休会制度を開始したことなどから増加し，また，ヘルスメイト（食生活改善推進員）養成講座は毎年開催しているため，近年は横ばいです。



資料：保健福祉部「ヘルスメイト（食生活改善推進員）事業実績」

全国的に見ると，高齢化等の理由により会員数の減少傾向が続いています。



資料：北海道　「北海道食生活改善協議会調べ」
　　全国　　「一般財団法人日本食生活協会調べ」

函館市では会員数が横ばい傾向になりつつあるものの，全国の状況を見ると減少傾向が続いていることから，引き続き活動内容や養成講座の周知を行い，会員数の減少を抑えることと新たな推進員の養成の両立が重要です。

コラム 11　次世代に伝えたい郷土料理

○べこもち

北海道民に昔から親しまれてきた「べこ餅」は，主に白と黒の 2 色が配された木の葉形の模様が特徴的な郷土菓子。道南地域を中心に，端午の節句の際によく食べられています。

上新粉と砂糖を混ぜ合わせた生地のかたちを整え，蒸してつくります。白色の生地は白砂糖，黒色の生地は黒砂糖を混ぜ合わせてつくります。よもぎを入れて緑色の生地をつくる場合もあります。

昔は家庭で親と子が一緒につくることも多かったですが，現在は和菓子店やスーパーマーケットなどでも手軽に手に入ります。

○鯨汁（くじらじる）

道南地域の正月料理で欠かせない料理。正月が近づくと，大鍋に塩くじらと野菜を煮こんでつくり，正月の三が日に食べる習いがあります。

塩くじらの脂身を豆腐と山菜や大根，ねぎ，しいたけ，里芋などの野菜と合わせて醤油味で煮こみます。家庭によっては，塩味や味噌味でつくる場合もありますが，基本的な味付けは醤油味が一般的です。

いまでも道南地域を中心に正月が近づくと「鯨汁」を家庭でつくります。道内のスーパーマーケットなどでは年末ごろになると，塩くじらが多く販売されます。

出典：農林水産省　Web サイト

（https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kujirajiru_hokkaido.html）

コラム 12　適正な塩分量のみそ汁の作り方

○塩分量について

体液は 0.9%の食塩水に相当する浸透圧を持っています。そのため，0.9%の食塩水を基調とした汁を口にたっぷり含んだときに快適さを感じ，それより濃い汁だと塩辛さが残ってあとで水を飲みたくなります。これは体に入った食塩が平均して 0.9%になるように体自身が調整しているためです。このことから，この 0.9%をうす味，濃い味の基準にするとよいといわれています。

まずはお好みの素材，方法でだしをとります。

○削り節とこんぶのだし

材料（でき上がり 1.5 カップ（300cc）分）

・水（でき上がり重量の 30%増し）
　…２カップ（400cc）
・だしこんぶ（でき上がり重量の１%）…３ｇ
・削り節（でき上がり重量の２%）…６ｇ

作り方

①こんぶは乾いたふきんで軽く表面をふき，蒸発分などを見込んだ分量の水とともになべに入れ，10～30 分おく。
②ふたはせず弱火にかける。沸騰直前にこんぶをとり出し，削り節を一度に加える。
③アクが浮いてたらすぐ除く。なべの周囲が沸騰し始めたら，すぐに火を消し，そのまま静かに１～２分おいて濾す。

○煮干しのだし

材料（でき上がり 1.5 カップ（300cc）分）

・水（でき上がり重量の 30%増し）
　…２カップ（400cc）
・煮干し（でき上がり重量の２～2.5%）
　…頭とわたを除いて６～８ｇ

作り方

①煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き，縦に２つに裂いて，黒いわたを除く。
②蒸発分などを見込んだ分量の水に５分以上つける。前の晩に水のつけておいてもよいが，夏場は冷蔵庫におくこと。
③中火よりやや弱めの火にかけ，沸騰したら火を弱め，浮いてくるアクをすくい除いてふたはしないで静かに２～３分煮出し，濾す。

出典：女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ第５版」

○水出しでつくるだし

上記の材料をピッチャーなどのフタつきの容器に入れ，冷蔵庫で一晩（８～10 時間）おくと，だし汁ができます。だしの素材は，一晩たったらとり除きましょう。煮出してつくるよりも，あっさりとしただし汁です。

お好みの具材で，みそ汁を作りましょう。

材料（２人分）

・だし汁…1.5 カップ（300cc）
・みそ…大さじ１（18ｇ）
・お好みの具材～具沢山がおすすめ！具材からもうまみが出ておいしくなります。
　※具材がたくさん入ると，器に入る汁の量が減り，減塩につながります。

作り方

①なべにだし汁を入れ，具材を煮る。
②アクが出たらとり除き，火が通ったらみそを溶き入れる。
③沸騰直前の「ふつっ」とした状態（煮えばな）で火を止める。

＼できあがり／

このみそ汁の食塩相当量（１人分）：1.2ｇ，塩分濃度：0.8%（うす味の濃度）

第３章　計画の基本的な考え方について

１　基本理念

食育は，食に関する適切な判断力を養い，生涯にわたって健全な食生活を実践することにより，心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として行わなければならない，とされています。（食育基本法第２条）

このことを踏まえ，**「理念」を「函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。」とし**，前計画から継承して推進します。

２　基本目標

○　生涯にわたって健康なからだをつくる

人間は自分が食べた物から作られており，健康なからだをつくるための基本は食生活にあります。

栄養バランスや自分の適正体重など，健康や栄養について関心をもち，望ましい食生活等を実践することにより，生涯にわたって健康で過ごすことができるようにすることを目標とします。

○　豊かな心を育む

家族や友人などとの楽しく美味しい食事や，心のこもった料理を食べることは，心もからだも元気にしてくれます。

「食」に対する興味や関心を深め，様々な食体験を積み重ねることや「食」の大切さ等を知ることにより，生涯にわたって「食」で心豊かに過ごすことができるようにすることを目標とします。

○　函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

函館は，先人のたゆまぬ努力により，農水産物に恵まれ，それらを活用した豊かな食文化が息づいています。地元の食材の美味しさを知り，季節を感じ，生産者等への感謝の気持ちを持ち，食の大切さを実感することができるようにすることを目標とします。

３　基本方針

「平均寿命・健康寿命ともに，全国平均・全道平均より低い」,「２０歳代，３０歳代の若い世代の朝食欠食や肥満が多い」,「子どもたちの朝食摂取や適正体重等改善が必要な項目がある」等の現状の中，基本理念と基本目標に向かって，以下の３つの基本方針を明確にして，各種取組を推進していきます。

○健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防の推進により，市民の健康寿命を延伸し，市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することは，優先的に取り組むべき課題の一つです。生活習慣病の発症・重症化の予防のため，減塩を意識した栄養バランスの良い食事等の実践や食品の栄養成分表示等から情報を読み取り，健全な食生活を送ることが大切です。健全な食生活を実践できるよう支援するとともに食環境の整備を図ることで，健康寿命の延伸につながる食育の推進を図っていきます。

○多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

食育はあらゆる世代に必要ですが，特に子どもたちに対する食育は，生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む上で重要です。子どものうちに健全な食生活を確立するため，家庭と保育施設・幼児教育，学校等が連携し，食育の推進を図っていきます。

また，２０歳代，３０歳代の若い世代は，他の世代と比べて,「食に関する興味・関心が低い」,「朝食欠食の割合が高い」,「栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない」等の状況があります。２０歳代，３０歳代を中心とする世代は，これから親になる世代や子育て世代でもあり，次世代を担う子どもたちのためにも，健康や栄養に関する興味・関心や知識を高め，健全な食生活を実践することができるよう食育の推進を図っていきます。

○食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

日本人の伝統的な食文化である「日本型食生活」（ごはんを中心に，主菜と副菜のそろう栄養バランスに優れた食事）や郷土料理，食事の作法等について知ることは，食育を推進する上で大切です。次世代を担う子どもや若い世代へ，学校給食等において食文化の継承にも意識した食育を推進していきます。

また，地元の農水産物を地元で消費することは，新鮮で栄養価の高い食材が食べられるほか，消費者と生産者の距離が近く地域経済の活性化や地域への愛着に繋がります。自然の恵みに感謝する心や食を大切にする心を育むとともに，無駄や廃棄の少ない食生活を実践することにもつなげていきます。

コラム 13　免疫能と栄養素の関係

ウイルスの感染防止には，密閉，密集，密接を避けることと，十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。これらを守ることを前提に，さらに，気を付けていただきたいことがあります。それは，ウイルスに対する抵抗力を維持，強化させることです。この仕組みを「免疫」といい，免疫能が低下すると種々の感染症にかかりやすくなります。免疫能の低下の原因には，極度のストレス，疲労，睡眠不足，運動不足，飲酒や喫煙，さらに病気等がありますが，中でも重要なのは栄養と食事です。

近年の研究により，私たちが持っている免疫は，多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成りたち，その仕組みには，多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっていることが分ってきました。その代表的なものがエネルギー・タンパク質欠乏症（PEM）と免疫能との関係です。高齢者では，やせや血清アルブミン値の低下により，インフルエンザワクチンの接種後の抗体陽性率が著しく低下し，感染予防率も低下することが解っています。また，各種のビタミンは，各種の代謝を営む補酵素として働くことから，これらが欠乏すると免疫能を営む細胞機能の低下を招くことになります。ミネラルの欠乏は，胸腺の形成不全や抗体となる免疫グロブリンのレベルを低下させます。一方，肥満や糖尿病等の過剰栄養も免疫能の低下を誘発するのです。

現在，免疫能に関係する栄養には，エネルギー，たんぱく質，ｎ－３系脂肪酸，食物繊維，ビタミンＡ，ビタミンＢ群であるＢ１，Ｂ２，Ｂ６，Ｂ１２，葉酸，パントテン酸，ナイアシン，ビオチン，さらにビタミンのＣ，Ｄ，Ｅ，ミネラルでは，セレン，亜鉛，銅，鉄があり，乳酸菌も関与します。

つまり，食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら，私たちはウイルスと戦い健康を維持しているのです。このことから，ある特定の栄養素や食品に依存するのではなく，いろいろな食品から，栄養バランスの取れた食事をとることで，免疫に関与するすべての成分を摂取するのが，科学的な根拠に基づいた方法だということができます。

出典：公益社団法人　日本栄養士会　ホームページ「中村会長手記　栄養のチカラで，難局を乗り切る」（令和２年４月８日掲載）※掲載時の情報です。

第４章　食育推進のための取組

１　健康寿命の延伸につながる食育の推進

・生活習慣病予防のための栄養バランスの良い食事や減塩等について，周知啓発に努めます。

・職場において，栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに，健康教育等を行い，働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。

・食育推進関係団体等と協力・連携し，減塩等についての周知啓発を幅広く行っていきます。

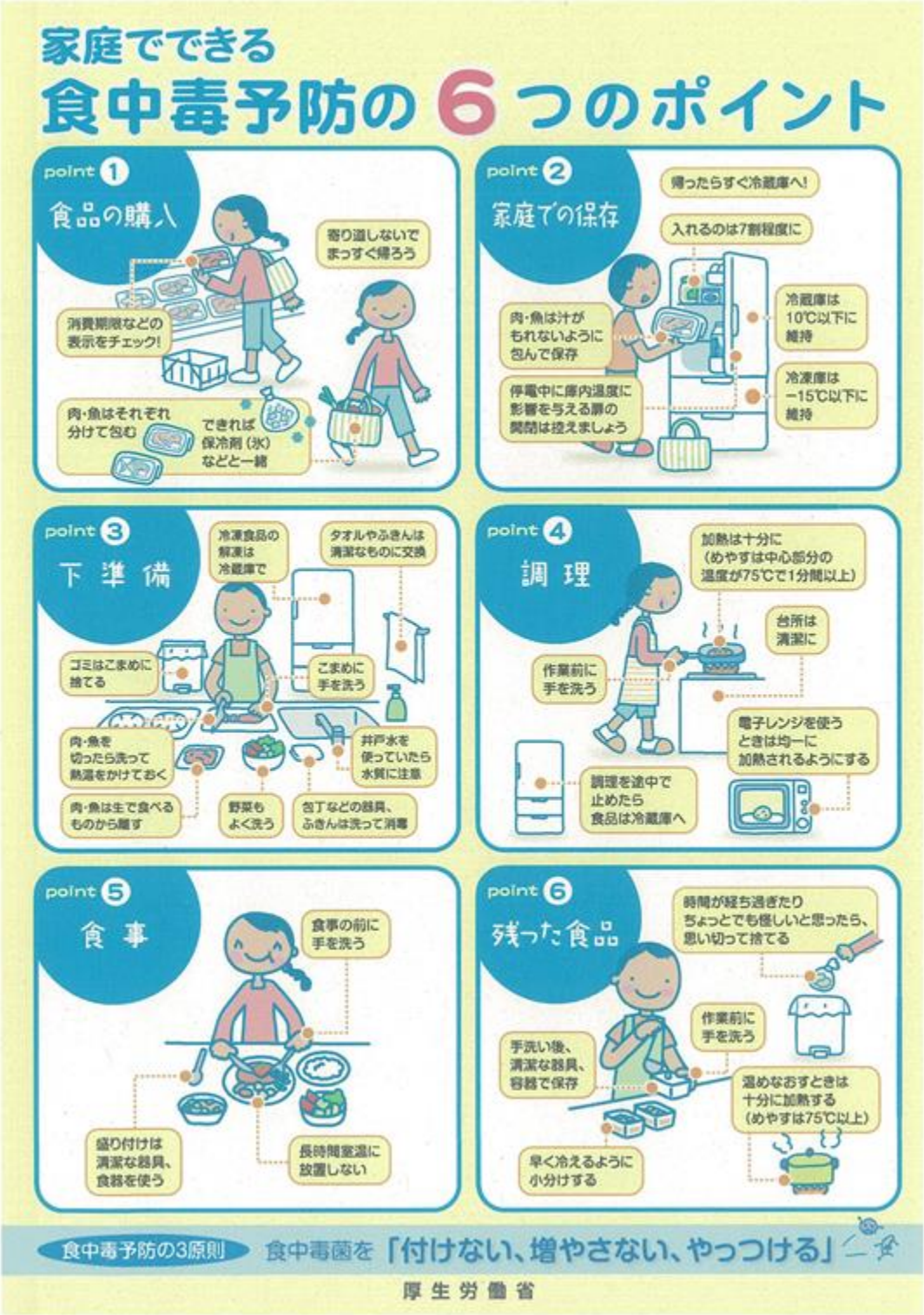
・生涯にわたって食事を美味しく食べられるよう，歯と口腔機能の重要性についての周知啓発に努めます。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施	「生活習慣病予防のための食事」,「食事バランスガイド」,「減塩のコツ」等の健康寿命の延伸につながる食やその他様々な食育に関する情報発信と簡単食事チェックを実施する。	保健福祉部
学びの場での周知啓発 ・はこだて市民健幸大学 ・市民健康教室	生活習慣病予防のための栄養バランスの良い食事や減塩等についての学びの場を設ける。	保健福祉部
各種イベント等での周知啓発	様々な人が集まる他部局と連携したイベントにおいて，　生活習慣病予防のための食事等について周知啓発を図る。	保健福祉部
食育月間，食育の日の周知啓発	６月の「食育月間」，毎月１９日の「食育の日」の周知啓発を通じて，食育の推進を図る。	保健福祉部
食生活改善普及運動の実施	野菜摂取や減塩等の食生活改善についての周知啓発を図る。	保健福祉部
健康教育，健康相談の実施	生活習慣病予防を目的とする健康教育や健康相談を実施する。	保健福祉部

職場における健康支援	職場において栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに，健康教育等を行い，働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。	保健福祉部
ヘルスサポートレストラン推進事業	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等での健康づくり情報の発信や，エネルギーや塩分を控えるオーダー等が出来る外食料理店等を増やし，官民双方から市民の健康づくりを支援する。	食品関連事業者 保健福祉部
からだサポートコース（特定保健指導事業）の実施	特定保健指導の利用者に，適正なエネルギーや塩分量を勘案したレシピを提供する。	保健福祉部
減塩等についての周知啓発	スーパーマーケットやボランティア団体等と協力・連携した取り組みやヘルスサポートレストラン推進事業において，減塩等の周知啓発を図る。	食品関連事業者 ボランティア団体 保健福祉部
定期的歯科検診の受診啓発	歯の健康は全身の健康につながることから，歯周病検診など定期的な歯科検診の必要性について，市民に対し周知を図る。	保健福祉部
口腔保健の講話や歯科相談の実施	高齢者施設や企業・団体等を対象に，歯周病予防や口腔機能の維持・増進のための講話や歯科相談等を実施する。	保健福祉部
食品衛生講習会の実施	食品の安全性に関する知識の普及啓発のため講習会を開催する。	保健福祉部

コラム 14　家庭でできる食中毒予防



出典：厚生労働省　Web サイト
（https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf）

２　多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

・妊産婦や乳幼児を対象とした健康診査や教室，イベント等で，保護者等へ栄養バランスのとれた食事や子どもの発達に応じた望ましい栄養や食生活等に関する正しい知識等の普及啓発を図ります。

・小・中学校において，栄養教諭等が中心となって，給食を「生きた教材」とし，子どもの食に関する正しい知識や望ましい食習慣を育むよう，給食時および特別活動や各教科での指導の充実を図ります。

・子どもの頃から，歯と口腔機能の重要性についての周知啓発に努めます。

・若い世代に向けて，健康や栄養に関する興味・関心を高め，健全な食生活の実践に繋げるよう，周知啓発に努めます。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施（再掲）	「妊産婦のための食習慣」,「離乳食の進め方」,「子どもの食育」,「生活習慣病を知ろう　栄養・食生活」等，若い世代への食育につながる情報発信と簡単食事チェックを実施する。	保健福祉部
健診や教室における食育啓発事業の実施 ・両親学級 ・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・のびっこ健診 ・保育施設等での食育教室	妊産婦，子育て中の保護者および子どもに対し，望ましい栄養バランスや食生活，歯や口腔の健康等についての相談や情報提供等を行い，家庭における食育の推進を図る。	幼児教育・保育施設 子ども未来部 保健福祉部
各種イベント等での食育啓発事業の実施 ・子育てサロン等 ・はこだてキッズタウン ・ちびっこあそびの広場	子育て中の保護者等に対し，望ましい栄養バランスや食生活等についての相談対応や情報提供等を行い，家庭における食育の推進を図る。	子ども未来部

食育教室の実施	おやつづくりや料理教室の体験を通じて，望ましい栄養や食生活についての知識の習得や文化の継承に繋げる。	幼児教育・保育施設，児童館，小・中学校，函館市食生活改善協議会，函館市栄養教育研究会等
「はこだてげんきなこ」（家庭等において実践する食育の目標）の周知啓発	食育の大切さを伝えるため親子で見て楽しめるようなパンフレット等啓発ツールを作成・配布する。	保健福祉部
給食だより，食育だよりの配布など食に関する情報の発信	子どもや家庭への給食等に関する情報提供を通じて，「肥満ややせ」「子どもの生活習慣病」などの予防のため，栄養バランスに配慮した食事の重要性など子どもや保護者への食育の啓発を図る。	幼児教育・保育施設，小・中学校等
栄養教諭等による食に関する指導の実施	食に関する指導の目標（①食事の重要性，②心身の健康，③食品を選択する能力，④感謝の心，⑤社会性，⑥食文化）ごとに発達の段階に応じて，各学年の目標を設定し，指導する。	小・中学校
学校給食試食会の実施	学校給食の試食や栄養教諭等の講話，市民の学校給食に対する理解と家庭への食育の推進を図る。	小・中学校，函館市栄養教育研究会
歯の学校の実施	小学生・中学生を対象に学級単位で，歯の健康に関する講話や実験観察を行い，自分の歯の大切さについて学習する。	小・中学校 保健福祉部
大学，専門学校等の新入生への周知啓発	健康や栄養に関するチラシを入学時に配布し，望ましい食生活や生活習慣等の周知啓発を図る。	保健福祉部
学びの場での周知啓発 ・はこだて市民健幸大学（再掲）	「食」への興味・関心につながるよう，簡単な健康・栄養クイズ等をオンラインで実施する。	保健福祉部

職場における健康支援 （再掲）	職場において栄養･食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに，健康教育等を行い，働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。	保健福祉部

3　食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

・農業，漁業の生産等における様々な体験の機会を通して，収穫の喜びや食の大切さについての周知を図ります。

・給食での行事食や郷土料理の献立や調理実習等を通じて，食文化について学び，理解を深める機会を増やすよう努めます。

・ホームページ等を活用し，行事食や郷土料理についての情報提供を図ります。

・地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等についての周知を図ります。

・自然の恵みに感謝し，家庭や給食等での食べ残しを減らすなどの取り組みを促します。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
各種イベント等での食育啓発事業の実施 （再掲）	様々な人が集まるイベントで，他部局と連携し，地場産食材を使った料理等の普及を図る。	保健福祉部
野菜や米の栽培，収穫物の調理などの食農活動の実施	野菜づくり・米づくりの体験活動とともに，収穫物を使用しての調理実習を行うことで，農作物への興味や感謝の心を育む。	幼児教育・保育施設，児童館，小･中学校等
給食における地場産食材の活用，行事食や郷土料理の実施	地産地消の推進と行事食や郷土料理を取り入れ，食に対する関心を深め，食文化や歴史を知るきっかけとする。	幼児教育・保育施設，小・中学校

学校給食		小・中学校
・セレクト給食の実施	・自分に合ったバランスの良い食事のとり方を習得する。	
・諸外国の料理の実施	・その国の食文化や歴史に触れることで他の国への関心を高めるために実施する。	
・和食の日の設定	・ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されたことから，「和食の日」を設定し，函館産の農水産物を活用した食材で，季節感のある和食献立を実施し，給食を通じて日本人の伝統的な食文化の継承と地域の産業や歴史，文化などを学ぶ食育の機会とする。	
地域における食育関連行事の実施	子供から高齢者までが参加できる食に関わる季節の伝統行事や料理教室などの実施を通じて，食に関する望ましい知識の習得や食文化の継承を図る。	児童館，町内会，食生活改善協議会等
地元の農水産物普及の実施	市場見学の受け入れ，料理講習会等の開催，学校給食への魚食普及や青果物の普及ＰＲ等を行い，安全で安心な農水産物の流通等への理解を深めるとともに，地元農水産物の消費拡大を図る。	水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会 青果物地方卸売市場活性化対策協議会
農水産物ブランド化推進事業の実施	函館産の農水産物を使用する料理教室の開催を通じて函館産農水産物の手軽でおいしい食べ方や郷土料理の調理方法を知ってもらうとともに，そのレシピを情報発信することで地産地消の促進や消費拡大を図る。	函館農水産物ブランド推進協議会
ホームページでの情報発信	・学校給食レシピの掲載 ・函館産農水産物を活用したレシピの掲載	教育委員会 農林水産部

農業体験等の実施	稲作，畑作，果樹の収穫等が体験できる農園を開設し，体験活動とともに，収穫物を使用しての調理実習を行うことで，収穫の楽しさや食べる喜びなど食への興味を深め，感謝の心を育む。	幼児教育・保育施設，児童館，小・中学校等 農林水産部
食育出前講座の実施	小・中学生に，地場産の農水産物や乳製品等加工品についての理解を深めてもらうため，生産者や事業者による出前講座を実施する。	小・中学校等 食品関連事業者
食品ロス削減に向けた周知啓発	食べ残し削減等「もったいない」という気持ちを大切にしたライフスタイルの定着を図るため，他部局と連携し周知啓発を図る。	環境部
ヘルスメイト（食生活改善推進員）の育成	食育推進のボランティア活動の中心的担い手となる「ヘルスメイト（食生活改善推進員）」を養成し，函館市食生活改善協議会とともに食育の推進を図る。	保健福祉部

【施策の体系】

函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。

―基本目標―

生涯にわたって健康なからだをつくる

豊かな心を育む

函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

―基本方針―

―食育推進のための取組―

―主な取組内容―

健康寿命の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

- 栄養バランスの良い食事や減塩等，栄養成分表示等の周知啓発
- 職場における，健康教育の実施
- 食育推進関係団体等との協力・連携
- 歯と口腔機能の重要性の周知啓発

主な取組内容

- ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施
- 学びの場での周知啓発（はこだて市民健幸大学，市民健康教室）
- 職場における健康支援
- ヘルスサポートレストラン推進事業（飲食店でのヘルシーメニューの提供等）
- 減塩等についての周知啓発
- 定期的歯科検診の受診啓発
- 口腔保健の講話や歯科相談の実施

など

多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

子どもや若い世代に対して健康や栄養に関する興味・関心や知識を高める。

- 妊産婦や乳幼児を対象とした健康診査や教室，イベント等の実施
- 若い世代に向けた栄養バランスのとれた食事や子どもの発達に応じた望ましい栄養や食生活等に関する正しい知識等の普及啓発
- 小・中学校における，給食時および特別活動や各教科での指導
- 歯と口腔機能の重要性の周知啓発

主な取組内容

- ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施（再掲）
- 「はこだてげんきなこ」（家庭等において実践する食育の目標）の周知啓発
- 歯の学校の実施
- 学びの場での周知啓発（はこだて市民健幸大学）（再掲）

など

食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

日本人の伝統的な食文化の継承や地産地消の推進，食品ロスの削減

- 農業，漁業の生産等における様々な体験の機会を通して，収穫の喜びや食の大切さを周知
- 給食での行事食や郷土料理の献立や調理実習等を通じて，食文化について学び，理解を深める機会を増やす
- ホームページ等を活用した，行事食や郷土料理についての情報提供
- 地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等
- 自然の恵みに感謝し，家庭や給食等での食べ残しを減らす

主な取組内容

- 各種イベント等での食育啓発事業の実施
- 学校給食（セレクト給食の実施，諸外国の料理の実施，和食の日の設定）
- 農水産物ブランド化推進事業の実施
- ホームページでの情報発信
- 食育出前講座の実施

など

第５章　計画の推進

１　推進にあたっての指標

客観的な指標を掲げ，目標を現状以上とし食育の推進に努力します。

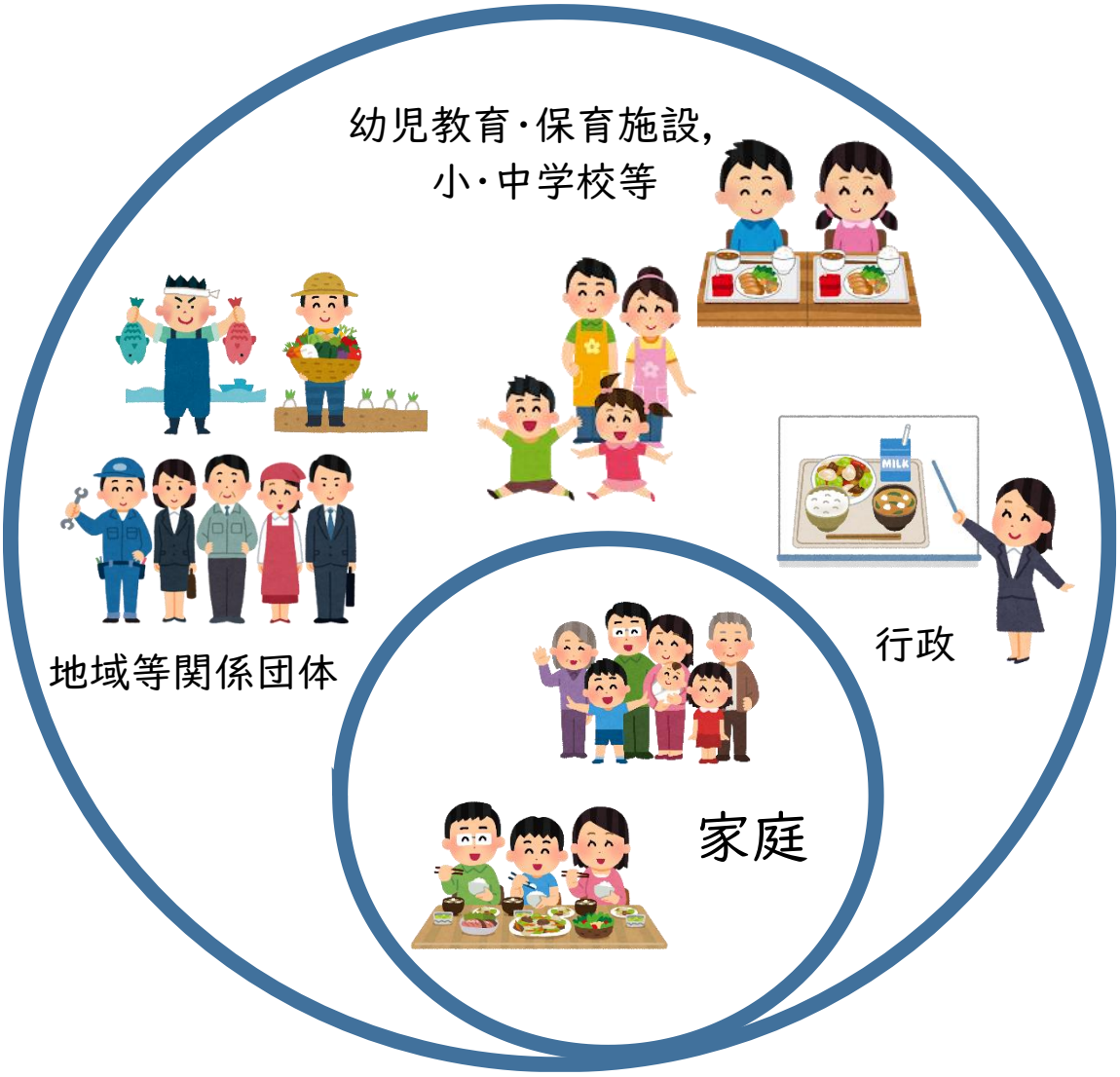
項目			計画策定時	目標
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	若い世代		36.1%	55%
	市民		57.9%	70%
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合			43.9%	50%
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合			67.9%	75%
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生		84.5%	87%
	中学生		79.5%	83%
⑤朝食を抜くことが週３回以上ある市民の割合	若い世代		32.7%	30%
	市民		20.9%	15%
⑥就寝時間の遅い子どもの割合	小学生		29.4%	24%
	中学生		35.6%	34%
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	86%
		女	86.9%	89%
	中学生	男	86.0%	89%
		女	87.5%	90%
	若い世代	男	63.9%	65%
		女	67.1%	70%
	市民	男	51.1%	55%
		女	52.0%	55%
⑧ヘルスメイト（食生活改善推進員）の人数			92人	現状以上

資料：①②③⑤⑦市民の健康意識・生活習慣アンケート調査
④全国学力・学習状況調査
⑤⑦函館市国民健康保険特定健診結果
⑥学習意識調査
⑦全国体力・運動能力，運動習慣等調査　函館市の結果概要
⑧函館市食生活改善協議会実績

参考：「若い世代」とは，２０歳代３０歳代。「市民」とは，①②③２０歳以上，⑤⑦４０～６４歳。
「小学生」とは，④小学６年，⑥小学４年生，⑦小学５年生。
「中学生」とは，④中学３年，⑥中学１年生、⑦中学２年生。
「計画策定時」とは，①，②，③，⑤若い世代，⑦若い世代は平成２８年度値，④，⑤市民，⑥，⑦小学生・中学生・市民，⑧は令和元年度値。
⑥「遅い就寝時間」とは、小学生２２時以降、中学生２３時以降。

２　食育推進体制

第３章で揚げた基本目標を実現するためには，家庭，幼児教育・保育施設，小・中学校等，地域等関係団体，行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいく必要があります。そのために，庁内関係課が連携し，「函館市食育計画策定推進委員会」の協力を得ながら食育を推進します。



３　計画推進における各分野の役割

（1）家庭

家庭は食生活の大部分を担っており，食に関する知識，食体験，食文化の継承など食育を推進して実践するうえで最も大切な場です。

単身者，共稼ぎ，高齢者世帯の増加など家族形態や社会構造の変化に伴い，食を取り巻く環境が大きく変化しています。それぞれの環境に合わせ市民一人ひとりが，健康寿命の延伸の観点から家庭における日々の食生活を見直すとともに，生涯にわたり生活習慣病の予防や改善にも努めていく必要があるため，食育の推進がこれまで以上に重要となっています。それに加え子育て世代では，子どもたちが基本的な食生活を形成し，「食」に関する心や正しい知識を学ぶ役割を担っています。

●食育基本法●

（子どもの食育における保護者，教育関係者等の役割）

第５条　食育は，父母その他の保護者にあっては，家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに，子どもの教育，保育等を行う者にあっては，教育，保育等における食育の重要性を十分自覚し，積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう，行われなければならない。

コラム 15　函館市の家庭等において実践する食育の具体的目標

出典：函館市ホームページ（https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012700801/）

(2) 幼児教育・保育施設，小・中学校等

社会状況の変化に伴い，子どもたちの食の乱れは健康への影響が見られることから，幼児教育・保育施設，小・中学校等では，子どもたち一人ひとりが食の大切さについての理解を深め，食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進し，健全な食生活の実現と心身の成長を図ります。また，肥満等栄養の過剰摂取に加え，近年，やせ傾向にある若い女性の増加などの新たな課題も生じていることから，給食だより等を利用し，子どもとその保護者および家族への情報発信を行い，家庭への食育の周知啓発を行います。

●食育基本法●

（子どもの食育における保護者，教育関係者等の役割）

第５条　食育は，父母その他の保護者にあっては，家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに，子どもの教育，保育等を行う者にあっては，教育，保育等における食育の重要性を十分自覚し，積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう，行われなければならない。

コラム 16　食生活指針

1　食事を楽しみましょう。
2　１日の食事のリズムから，健やかな生活リズムを。
3　適度な運動とバランスのよい食事で，適正体重の維持を。
4　主食，主菜，副菜のバランスを基本に，食事のバランスを。
5　ごはんなどの穀類をしっかりと。
6　野菜・果物，牛乳・乳製品，豆類，魚なども組み合わせて。
7　食塩は控えめに，脂肪は質と量を考えて。
8　日本の食文化や地域の産物を活かし，郷土の味の継承を。
9　食料資源を大切に，無駄や廃棄の少ない食生活を。
10　「食」に関する理解を深め，食生活を見直してみましょう。

出典：文部科学省，厚生労働省，農林水産省「食生活指針」

(3) 地域等関係団体

食育を広く浸透させていくためには，市民のみならず地域等関係団体が協力し，地域全体で食育に取り組んでいくよう努めていく必要があります。食育の地域等関係団体には，生産者・事業者をはじめとして歯科衛生士，栄養士等の専門職やヘルスメイト（食生活改善推進員）等自主的な活動をする市民ボランティア団体などをメンバーとした様々な組織があります。これらの組織は，その目的や役割が異なりますが，地域において食育に何らかの関わりをもって活動しています。食育を根付かせていくため，これらの地域等関係団体が，それぞれの役割を担いつつ互いに連携・協働し，地域の特性を活かしながら市民が食育を「実践」できるよう支えていくことが求められます。

●食育基本法●

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第 11 条　教育並びに保育，介護その他の社会福祉，医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は，食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ，基本理念にのっとり，あらゆる機会とあらゆる場所を利用して，積極的に食育を推進するよう努めるとともに，他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

２　農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は，農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ，基本理念にのっとり，農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し，自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について，国民の理解が深まるよう努めるとともに，教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第 12 条　食品の製造，加工，流通，販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は，基本理念にのっとり，その事業活動に関し，自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに，国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(4) 行政

行政は，食育が全市的な取組となるよう関係部局が連携するとともに，食育が行政だけではなく，民間の活動を取り込んだ取り組みとなるように市民や地域等関係団体とのネットワーク体制を形成し推進していきます。

また，食育に関する様々な情報発信をするとともに，「普及啓発から実践まで」と繋がる取組みに努めていきます。市民一人ひとりが健全な食生活を送るためには，「食」についての意識を高め，自発的な食育の実践活動に取り組むことが何よりも重要であることから，「第３次函館市食育推進計画」の趣旨を広く市民に対して周知し，食育を積極的に推進します。

●食育基本法●

（地方公共団体の責務）

第 10 条　地方公共団体は，基本理念にのっとり，食育の推進に関し，国との連携を図りつつ，その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し，及び実施する責務を有する。

コラム 17　栄養成分表示を活用しよう

平成２７年４月１日に食品表示法が施行され，容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として，熱量，たんぱく質，脂質，炭水化物，ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。

ナトリウムの含有量は食品に含まれる食塩相当量表示でチェックできるようになり，減塩に取り組みやすくなりました。

出典：消費者庁　Web サイト
（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/consumers/）

資　料　編

１　第２次はこだてげんきな子　食育プラン（函館市食育推進計画）推進協議会の主な取組

各関係団体では，計画の３つの基本目標（①食で健康なからだをつくる　②食で豊かな心を育む　③函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る）に向かって様々な取組を行いました。

函館保育協会

北海道高等学校長協会道南支部

食物わくわくバイキング～大妻日和～　（目標：①，②）

認定こども園　つぐみ保育園では，函館大妻高等学校　食物健康科の生徒による健康に繋がる食べ物についての劇鑑賞や，カルタ遊びして楽しみながら食育を学んでいます。

また，生徒さんが準備した８種類以上の料理の中からバイキング形式で園児が好きなものを選び，食事をしています。

函館市私立幼稚園協会

食品に触れて身近になろう　（目標：①，②）

認定こども園　ききょう幼稚園では，函館短期大学　食物栄養学科の学生による「食べ物を触って，なぞをとこう」と題し，食育を学んでいます。

実物食材を使用し，箱の外から手を入れて何の食品かを当てるクイズを行い，楽しみながら学びました。また，幼稚園の当日の給食に使用する食材である大豆を活用し，大豆の栄養や加工食品への学びに繋げ，食への興味を引き出してくれました。

函館市私立幼稚園協会

いちごクッキング　（目標：①，②）

認定こども園　函館ひかり幼稚園では，地域にある『四稜郭ファーム』のいちごの畑を借りて，いちごのシーズン中何度も食べに行き，収穫したいちごを使ってクッキングをしています。調理師さんにスポンジケーキを焼いてもらい，自由に生クリームでデコレーションを楽しみました。

北海道高等学校長協会道南支部

食物あったかサービス　～大妻日和～　（目標：①，②）

「食と健康」をテーマに，本校の特色を生かした独自のデイサービス「食物あったかサービス～大妻日和～」を実施しています。

食物健康科の学校設定科目「健康福祉」の一環として高齢者に優しい食事を提供すると共に，福祉科の生徒から学んだレクリエーションを基に，高齢者に楽しんでもらうことができるレクリエーションを計画し実施することで，福祉の精神を養っています。（函館大妻高等学校　食物健康科２年生　３０名）

函館市栄養教育研究会

南かやべ漁業協同組合

食に関する指導「昆布について知ろう」　（目標：①，③）

南茅部地区で獲れる良質な真昆布は学校給食では「だし」として使用したり，煮物や和え物等で使用したり生徒にとっては身近な食材ではあるが，実際にはどのように昆布漁をおこなっているのか昆布の栄養等にはどのようなものがあるかについてはあまり理解していなかったため，函館市立巴中学校において，南かやべ漁業協同組合の直販加工センター長さんをGT（ゲストティーチャー）としてお迎えし，授業を行いました。

導入ではだし無し味噌汁と昆布だしの味噌汁との飲み比べを行うことで生徒は昆布だしのうま味を実感していました。

また，GT から昆布漁の様子の画像や漁に使用する道具の実物を見せていただくことでより昆布に対する理解が深まりました。

授業後は生徒とともに給食も喫食し，さらに交流を深めました。

函館市子育て支援ネットワーク

公益社団法人北海道栄養士会函館支部

子育てネットランド　ワイワイたのしく親子 DE スマイル　（目標：①，②）

就学前の乳幼児を対象としたいろいろな遊びやミニイベントを実施しています。音楽に合わせて体を動かしたり，絵本の読み聞かせやみんなで輪になって伝承遊びをしたりしています。また，食育コーナーでは，栄養士による栄養相談も行っています。

函館市食生活改善協議会

乳児期から高齢者までの健康づくり　（目標：①，②，③）

函館市が開催するヘルスメイト（食生活改善推進員）の養成講座を受講し推進員となり，現在９２名の会員が食を通した健康づくりボランティアとして，市民の健康を願い，地域に根ざした健康づくりの取組を行っています。

乳児期から高齢者に至るまで健やかな生活を送るための事業として,「乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室）」や函館市国民健康保健加入者で，特定健康診査を受診し特定保健指導を利用した方を対象に食事を提供する「からだサポートコースヘルシーランチ（特定健康診査事後事業）」等の事業を通して食生活の見直しを図る機会としています。「男性のための調理教室」では，男性の自立支援と生活習慣病予防目的に市内在住の男性を対象に調理実習を行っています。「世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」では，調理実習を通じて若い世代に食事の楽しさを伝えました。

研修会（講義）

研修会（調理実習）

パクパク教室

ヘルシーランチメニュー一例

若い世代への生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

はこだてげんきな子タペストリー作成

離乳食教室

函館市栄養教育研究会

公益社団法人　北海道栄養士会函館支部

一般社団法人　北海道歯科衛生士会函館支部

函館市食生活改善協議会

函館市ＰＴＡ連合会

令和元年度　健康づくりプロモーション事業「ヘルスアップはこだて　in　Ｇスクエア」

（目標：①，②，③）

働く世代や親子連れ等の若い世代が来場するＧスクエアにおいて，食育に関する体験コーナーにボランティアスタッフとして参加しました。

〈食育 SAT システムを使用した食事チェック〉

フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで，栄養価計算と食事のバランスがチェックできる「食育 SAT システム」を使い，普段の食事を振り返り，結果を基にアドバイス

〈楽うまレシピ試食コーナー〉

市で作成した「簡単楽うまレシピ」を DVD にて紹介し，レシピの試食（今回のレシピはピーマンと昆布のナムル）を用意し，試食を配布

〈パネル展示・パンフレット類配布〉

「はこだてげんきな子　食育プラン」のパネル展示場所で，パンフレットの配布やパネル内容の説明

函館食品衛生協会

手洗いマイスター　（目標：①）

日本食品衛生協会認定の手洗いマイスターが，市内の保育園や福祉施設，食品会社などを訪問し，正しい手洗いの仕方を指導しています。コツは，「皮膚の汚れを浮かすためせっけんをよく泡立てて，手のひらや甲なども洗い，よくすすぐこと」です。

函館市亀田農業協同組合

町たんけん見学学習　（目標：②，③）

町たんけん見学学習は，校区内にある建物や仕事の様子を見学する社会科見学で，令和元年度は当ＪＡ人参共選場・馬鈴薯共選場の施設見学を行っています。

収穫後の人参や馬鈴薯を選別し箱詰めするまでの作業工程を見学し，野菜についての知識を深め，農業・食の大切さを知ってもらいました。

北昭和小2年生がJAの仕事探検!

11月14日、函館市立北昭和小学校の2年生23人が見学学習の一環で当JAの人参・馬鈴しょ共選場の施設見学に訪れました。「町たんけん見学学習」は校区内にある建物や仕事の様子を見学してそこで働いている人々の苦労や工夫などを学び、地域への気付きを広げることを目標に行われています。

生徒らは初めて見る大きな共選機械に驚き、歓声を上げていました。質問時間では見学中に気付いた質問に対して担当職員は一つ一つ丁寧に答えていました。

▶じゃがいもの流れる速さに驚く

▶人参がクルクル回る機械に歓声が

▲じゃがいもにタッチ!

広報誌「広報かめだより」より

函館市亀田農業協同組合

食育教材本贈呈　（目標：③）

函館市内の各小学５年生対象に，農業と食に対する関心を持ってもらうために教材本を平成２０年度より函館市内の各小学校へ毎年贈っています。

食育教材本を通して農業を身近な存在に

4月15日，柴谷廣道組合長は函館市立桔梗小学校，佐々木正幸校長を訪れ，児童たちに食育に関する教材本を贈呈しました。この教材本は，道内の小学生に農業と食に対する関心を持ってもらうための教材として，平成20年度より函館市内の各小学校へ毎年贈られているものです。

贈呈式で柴谷組合長は，身近なスーパーで売られている野菜の中には亀田農協の農家さんの野菜もあるんだよと話し，それを聞いた児童たちは自分と農業の身近さをあらためて感じながら，興味深そうに話を聞いていました。

教材本を手にした児童はおばあちゃんが農家をやっているけど，自分は農業について詳しく知らないからもっと知りたい，と話し，柴谷組合長は「是非この機会に教材本から農業を学んで，これからも野菜やお米をたくさん食べてぐんぐん成長してくださいね」と笑顔で語りかけました。

▲笑顔で教材本を手にする児童ら

▲柴谷組合長より教材本が手渡される

広報誌「広報かめだより」より

函館市亀田農業協同組合

函館市私立幼稚園協会

人参収穫体験　（目標：②，③）

函館市亀田農業協同組合職員が講師となり人参について勉強会の後，収穫体験を行っています。

勉強会・収穫体験を通し，野菜についての知識を深め，農業・食の大切さを知ってもらう事業を行っています。

幼稚園児64人がニンジン収穫体験

「大きなニンジン取れたよ!」

広報誌「広報かめだより」より

一般社団法人　北海道歯科衛生士会函館支部

公益社団法人　北海道栄養士会函館支部

食べる・たいせつフェスティバル　（目標：①）

体験を通して「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベント『食べる・たいせつフェスティバル』（コープさっぽろ主催）に参加しています。

栄養士会は，「塩分を控えても，牛乳の旨みのおかげでおいしく食べられる」ということを，最も実感できる基本の品であるミルク納豆の試食してもらいました。

歯科衛生士会は，口臭測定，子どもたちに大人気の歯磨きの方法を学んでもらいました。

２　計画策定の経過

令和　２年　３月１８日　函館市食育計画策定推進委員会を設置

６月　３日　令和２年度　第１回食育推進庁内関係課長会議（書面会議）
・第２次函館市食育推進計画の評価について

６月１９日　令和２年度　第１回函館市食育計画策定推進委員会（書面会議）
・第２次函館市食育推進計画の評価について

８月３１日　令和２年度　第２回食育推進庁内関係課長会議（書面会議）
・第３次函館市食育推進計画の素案（たたき台）について

９月３０日　令和２年度　第２回函館市食育計画策定推進委員会（書面会議）
・第３次函館市食育推進計画の素案（たたき台）について

１０月３０日　令和２年度　第３回函館市食育計画策定推進委員会
・第３次函館市食育推進計画（素案）について

１１月　９日　食育推進庁内関係部長会議（書面会議）
・第３次函館市食育推進計画（素案）について

１１月２７日　政策会議
・第３次函館市食育推進計画（素案）について

１２月　７日～
令和　３年　１月　５日　パブリックコメント（意見公募）実施

３月１２日　市議会民生常任委員会
（第３次函館市食育推進計画（案）の報告）

３月１７日　第３次函館市食育推進計画の決定

３　函館市食育計画策定推進委員会設置要綱

（設置）

第１条　函館市における食育計画（食育基本法（平成１７年法律第６３号）第１８条に規定する市町村食育推進計画をいう。）を策定し，および推進するに当たり，市民の意見等を反映させることを目的として，函館市食育計画策定推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　委員会は，次に掲げる事項について，意見の交換および調整を行う。

(1) 函館市食育推進計画の策定および推進に関すること。

(2) その他食育の推進に必要な事項に関すること。

（委員）

第３条　委員会は，別表に掲げる各団体からそれぞれ選出された委員１５人以内をもって組織する。

２　委員のうち公募委員は，別に定めるところにより公募する。

（任期）

第４条　委員の任期は，３年以内とする。ただし，委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は，前任者の残任期間とする。

２　委員は，再任されることができる。

（委員長および副委員長）

第５条　委員会に委員長１人および副委員長１人を置く。

２　委員長は，委員の互選により定める。

３　副委員長は，委員長が指名する委員をもって充てる。

４　委員長は，会務を総理し，委員会を代表する。

５　副委員長は，委員長を補佐し，委員長に事故があるときは，その職務を代理する。

（会議）

第６条　委員会の会議は，委員長が招集する。

２　委員長は，委員会の会議の議長となる。

３　委員会の会議は，委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

４　委員長は，必要があると認めるときは，委員会の会議に委員以外の者の出席を求め，意見等を聞くことができる。

（庶務）

第７条　委員会の庶務は，保健福祉部健康増進課において処理する。

（補則）

第８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，委員長が委員会に諮って定める。

附　則

この要綱は，令和２年３月１８日から施行する。

別表（第３条関係）

学校等関係団体

	団　体　名
1	函館保育協会
2	函館市私立幼稚園協会
3	函館市小学校長会
4	函館市中学校長会
5	北海道高等学校長協会道南支部
6	函館市栄養教育研究会

地域関係団体

	団　体　名
7	函館市 PTA 連合会
8	函館市子育て支援ネットワーク
9	函館市食生活改善協議会
10	北海道歯科衛生士会函館支部
11	北海道栄養士会函館支部

生産者・事業者

	団　体　名
12	函館食品衛生協会
13	函館市亀田農業協同組合
14	南かやべ漁業協同組合

公募委員

15	

４　函館市食育計画策定推進委員会委員名簿

（五十音順）　　（令和２年６月１９日現在）

東　清美	一般社団法人 北海道歯科衛生士会函館支部
池田　公貴	函館市中学校長会
◎ 池田　延己	北海道高等学校長協会道南支部
神田　克実	函館市ＰＴＡ連合会
木下　あやこ	一般公募
○ 木幡　恵子	公益社団法人 北海道栄養士会函館支部
坂本　政博	函館食品衛生協会
佐々木　和子	函館保育協会
沢田　紀之	函館市小学校長会
中村　享子	函館市私立幼稚園協会
中村　正俊	南かやべ漁業協同組合
花輪　恵美	函館市栄養教育研究会
三島　裕一	函館市子育て支援ネットワーク
吉田　洋久	函館市亀田農業協同組合
渡邊　たえ子	函館市食生活改善協議会

※◎印は委員長，○印は副委員長を示す

５　食育基本法

平成１７年法律第６３号

最終改正：平成２７年９月１１日法律第６６号

前文
第１章　総則（第１条ー第１５条）
第２章　食育推進基本計画等（第１６条ー第１８条）
第３章　基本的施策（第１９条ー第２５常）
第４章　食育推進会議等（第２６条ー第３３条）

二十一世紀における我が国の発展のためには，子どもたちが健全な心と身体を培い，未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに，すべての国民が心身の健康を確保し，生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ，生きる力を身に付けていくためには，何よりも「食」が重要である。今，改めて，食育を，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と位置付けるとともに，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食育を推進することが求められている。もとより，食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが，子どもたちに対する食育は，心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし，生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方，社会経済情勢がめまぐるしく変化し，日々忙しい生活を送る中で，人々は，毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては，栄養の偏り，不規則な食事，肥満や生活習慣病の増加，過度の痩身志向などの問題に加え，新たな「食」の安全上の問題や，「食」の海外への依存の問題が生じており，「食」に関する情報が社会に氾濫する中で，人々は，食生活の改善の面からも，「食」の安全の確保の面からも，自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また，豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた，地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で，国民の「食」に関する考え方を育て，健全な食生活を実現することが求められるとともに，都市と農山漁村の共生・対流を進め，「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して，地域社会の活性化，豊かな食文化の継承及び発展，環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待

されている。

国民１人１人が「食」について改めて意識を高め，自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ,「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって，心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために，今こそ，家庭，学校，保育所，地域等を中心に，国民運動として，食育の推進に取り組んでいくことが，我々に課せられている課題である。さらに，食育の推進に関する我が国の取組が，海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに，食育について，基本理念を明らかにしてその方向性を示し，国，地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため，この法律を制定する。

第１章　総則

（目的）

第１条　この法律は，近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い，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ことが緊要な課題となっていることにかんがみ，食育に関し，基本理念を定め，及び国，地方公共団体等の責務を明らかにするとともに，食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより，食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し，もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第２条　食育は，食に関する適切な判断力を養い，生涯にわたって健全な食生活を実現することにより，国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として，行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第３条　食育の推進に当たっては，国民の食生活が，自然の恩恵の上に成り立っており，また，食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて，感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第４条　食育を推進するための活動は，国民，民間団体等の自発的意思を尊重し，地域の特性に配慮し，地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに，その連携を図りつつ，あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者，教育関係者等の役割）

第５条　食育は，父母その他の保護者にあっては，家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに，子どもの教育，保育等を行う者にあっては，教育，保育等における食育の重要性を十分自覚し，積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう，行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第６条　食育は，広く国民が家庭，学校，保育所，地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して，食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに，自ら食育の推進のための活動を実践することにより，食に関する理解を深めることを旨として，行われなければならない。

（伝統的な食文化，環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第７条　食育は，我が国の伝統のある優れた食文化，地域の特性を生かした食生活，環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配意し，我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに，食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより，農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう，推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第８条　食育は，食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ，食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が，食に関する知識と理解を深め，国民の適切な食生活の実践に資することを旨として，国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第９条　国は，第２条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり，食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し，及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第１０条　地方公共団体は，基本理念にのっとり，食育の推進に関し，国との連携を図りつつ，その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し，及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第１１条　教育並びに保育，介護その他の社会福祉，医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は，食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ，基本理念にのっとり，あらゆる機会とあらゆる場所を利用して，積極的に食育を推進するよう努めるとともに，他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

２　農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は，農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ，基本理念にのっとり，農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し，自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について，国民の理解が深まるよう努めるとともに，教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第１２条　食品の製造，加工，流通，販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は，基本理念にのっとり，その事業活動に関し，自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに，国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第１３条　国民は，家庭，学校，保育所，地域その他の社会のあらゆる分野において，基本理念にのっとり，生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに，食育の推進に寄与

するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第１４条　政府は，食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第１５条　政府は，毎年，国会に，政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第２章　食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第１６条　食育推進会議は，食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため，食育推進基本計画を作成するものとする。

２　食育推進基本計画は，次に掲げる事項について定めるものとする。

一　食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二　食育の推進の目標に関する事項

三　国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四　前三号に掲げるもののほか，食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

３　食育推進会議は，第１項の規定により食育推進基本計画を作成したときは，速やかにこれを農林水産大臣に報告し，及び関係行政機関の長に通知するとともに，その要旨を公表しなければならない。

４　前項の規定は，食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第１７条　都道府県は，食育推進基本計画を基本として，当該都道府県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「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

２　都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては，都道府県食育推進会議）は，都道府県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。

（市町村食育推進計画）

第１８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。

第３章　基本的施策

（家庭における食育の推進）

第１９条　国及び地方公共団体は，父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め，健全な食習慣の確立に資するよう，親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供，健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供，妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校，保育所等における食育の推進）

第２０条　国及び地方公共団体は，学校，保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう，学校，保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援，食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備，学校，保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施，教育の一環として行われる農場等における実習，食品の調理，

食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進，過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第２１条　国及び地方公共団体は，地域において，栄養，食習慣，食料の消費等に関する食生活の改善を推進し，生活習慣病を予防して健康を増進するため，健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発，地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用，保健所，市町村保健センター，医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進，医学教育等における食育に関する指導の充実，食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第２２条　国及び地方公共団体は，国民，教育関係者等，農林漁業者等，食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が，地域の特性を生かしつつ，相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに，関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう，食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施，重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

２　国及び地方公共団体は，食育の推進に当たっては，食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ，これらのボランティアとの連携協力を図りながら，その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（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）

第２３条　国及び地方公共団体は，生産者と消費者との間の交流の促進等により，生産者と消費者との信頼関係を構築し，食品の安全性の確保，食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに，環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため，農林水産物の生産，食品の製造，流通等における体験活動の促進，農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進，創意工

夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第２４条　国及び地方公共団体は，伝統的な行事や作法と結びついた食文化，地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため，これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性，栄養その他の食生活に関する調査，研究，情報の提供及び国際交流の推進）

第２５条　国及び地方公共団体は，すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう，国民の食生活に関し，食品の安全性，栄養，食習慣，食料の生産，流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに，必要な各種の情報の収集，整理及び提供，データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

２　国及び地方公共団体は，食育の推進に資するため，海外における食品の安全性，栄養，食習慣等の食生活に関する情報の収集，食育に関する研究者等の国際的交流，食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第４章　食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第２６条　農林水産省に，食育推進会議を置く。

２　食育推進会議は，次に掲げる事務をつかさどる。

一　食育推進基本計画を作成し，及びその実施を推進すること。

二　前号に掲げるもののほか，食育の推進に関する重要事項について審議し，及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

（組織）

第２７条　食育推進会議は，会長及び委員２５人以内をもって組織する。

（会長）

第２８条　会長は，農林水産大臣をもって充てる。

２　会長は，会務を総理する。

３　会長に事故があるときは，あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

（委員）

第２９条　委員は，次に掲げる者をもって充てる。

一　農林水産大臣以外の国務大臣のうちから，農林水産大臣の申出により，内閣総理大臣が指定する者

二　食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから，農林水産大臣が任命する者

２　前項第２号の委員は，非常勤とする。

（委員の任期）

第３０条　前条第１項第２号の委員の任期は，２年とする。ただし，補欠の委員の任期は，前任者の残任期間とする。

２　前条第１項第２号の委員は，再任されることができる。

（政令への委任）

第３１条　この章に定めるもののほか，食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は，政令で定める。

（都道府県食育推進会議）

第３２条　都道府県は，その都道府県の区域における食育の推進に関して，都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため，条例で定めるところにより，都道府県食育推進会議を置くことができる。

２　都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は，都道府県の条例で定める。

（市町村食育推進会議）

第３３条　市町村は，その市町村の区域における食育の推進に関して，市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため，条例で定めるところにより，市町村食育推進会議を置くことができる。

２　市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は，市町村の条例で定める。

６　用語解説

（五十音順，アルファベット順）

○ 栄養教諭

栄養士や管理栄養士の資格をもつ教育職員で，子どもが将来にわたって健康に生活していくことができるよう，「食に関する正しい知識」と「望ましい食習慣」を身につけさせるため，給食の献立の作成や，献立を活用した指導を行い，学校における食育の中心的な役割を果たす。「栄養教諭」制度（栄養教諭普通免許状＊専修，一種，二種を新設）は，平成１６年に創設され，１７年度から施行された。

○ エプロンシアター

舞台に見立てた胸あて式エプロンに物語の背景とマジックテープを縫いつけ，演じ手がポケットから人形を取り出してエプロンに貼りつけながら物語を演じる人形劇

○ 郷土料理

各地域の産物を上手に活用して，気候や風土にあった食べ物として作られ，食べられてきたもの

○ 行事食

お正月などの季節折々の伝統行事やお祝いの日に頂く料理。家族の幸せや健康を願う意味が込められている，特別な行事の時の華やいだ食事

○ 健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに，国民の健康の増進を図るための措置を講じ，国民保健の向上を図ることを目的に平成１４年に制定された法律

○ 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

○ ３０・１０（さんまるいちまる）運動

外食の食品ロス削減のため，宴会の乾杯後３０分間とお開きまでの１０分間を幹事などの声

かけにより料理を楽しむことを意識し，食べ残しを少なくするための取り組み

○ 主食・主菜・副菜

主食とは，米，パン，めん類などの穀類で，主として糖質エネルギーの供給源。主菜とは，魚や肉，卵，大豆製品などを使った副食の中心となる料理で，主として良質たんぱく質や脂肪の供給源。また，副菜とは，野菜などを使った料理，主食と主菜に不足するビタミン，ミネラル，食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

食事は，主食，主菜，副菜を基本とすることにより，多様な食品を組み合わせ，必要な栄養素をバランスよくとることができる。

○ 食育基本法

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い，国民が生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることに鑑み，食育に関し，基本理念を定め，国および地方公共団体等の責務を明らかにするとともに，食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより，食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し，もって現在および将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として，平成１７年に制定された法律。食育に関する基本理念については，国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成，食に関する感謝の念と理解，食に関する体験活動と食育推進活動の実践など７項目が定められている。

○ 食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が共同で示したもので，食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして，一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。平成１７年６月２１日決定公表された。

○ 食生活指針

国民の健康の増進，生活の質の向上および食料の安定供給の確保を目的として，平成１２年３月に，農林水産省，厚生省（現在厚生労働省），文部省（現在文部科学省）の３省が共同して策定した指針。この指針の推進につき閣議決定がなされ関係省庁一体となって取り組むこととされている。食生活指針は，健全な食生活を実現するため，健康・栄養面はもちろんのこと，環境や食文化の関係など１０項目からなっている。平成２８年６月に一部改訂されている。

○ 食品表示法

食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保および自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み,販売の用に供する食品に関する表示について，基準の策定その他の必要な事項を定めることにより，その適正を確保し，もって一般消費者の利益の増進を図るとともに,国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的として平成２５年６月に制定・公布された。

食品衛生法，JAS 法および健康増進法の食品表示に関する規定を統合して，食品表示に関する包括的かつ一元的な制度として創設した。

○ 生活習慣病

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し，発症の原因となる疾患の総称。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患，更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされる。

○ 地産地消（ちさんちしょう）

地域で生産されたものをその地域で消費すること。道内各地で生産者による新鮮な地場産品の直売や生産者等と消費者の交流活動など，多様な取組が展開されている。

○ 日本人の食事摂取基準

健康な個人又は集団を対象として,国民の健康の維持･増進,生活習慣病の予防を目的とし，エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもの。保健所，保健センター，民間健康増進施設等において，生活習慣病予防のために実施される栄養指導，学校や事務所等の給食管理に当たって，最も基礎となる科学的データ

○ 認定こども園

幼稚園，保育所等のうち， 就学前の子どもに幼児教育・保育を提供する機能，地域における子育て支援を行う機能を備える施設で，都道府県知事が「認定こども園」として認定した施設

認定こども園制度は,近年の急速な少子化の進行や家庭･地域を取り巻く環境の変化に伴い，

保護者や地域の多様化するニーズに応えるために，平成１８年１０月から開始された。

○ 播種（はしゅ）

植物の種子を播くこと，種まき

○ ヘルスメイト（食生活改善推進員）

養成講座（栄養・食生活や運動等の内容）を修了し，「私達の健康は私達の手で」をスローガンに，食を通した健康づくりのボランティア活動を行っている。平成１７年「食育基本法」が施行後，「食育アドバイザー」を併名され，地域住民に対し生涯を通じた食育の推進，健康づくりの担い手としての活躍がますます広がって行くことが期待されている。

○ フードモデル

栄養指導に活用される実物大の食品模型

○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち２つ以上を合併した状態

○ SDGｓ（Sustainable Development Goals）持続可能な開発目標

持続可能な開発目標（SDGs）とは，2001 年に策定されたミレニアム開発目標（MDGs）の後継として,2015 年９月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。１７のゴール・１６９のターゲットから構成され，地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind)」ことを誓っている。 SDGs は発展途上国のみならず，先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり，日本としても積極的に取り組んでいる。

参考：食育関連ホームページ

函館市：函館市の食育

（https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012700801/）

農林水産省：食育の推進

（https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/）

文部科学省：学校における食育の推進・学校給食の充実
(https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm)
厚生労働省：食育の推進
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000129394.html)
北海道：元気もりもりどさんこの食育
(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/)

第３次函館市食育推進計画

函館市保健福祉部健康増進課
〒040-0001　函館市五稜郭町２３番１号
TEL（0138）３２－１５１５
FAX（0138）３２－１５２６
URL https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/

Hello!

HAKODATE