

はこだてげんきな子 食育プラン

(函館市食育推進計画)



函 館 市

(平成23年3月)

(表紙：深堀小学校1年 澤中柚乃ちゃん作品)

はじめに

「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、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくための基本であります。

しかし、近年、人々のライフスタイルや価値観の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化してきています。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生活の変化等による生活習慣病の増加、食の安全性に対する不安の高まりなど、様々な問題が生じています。



このような状況の中、平成17年6月に食育基本法が制定され、本市においても、これまで以上に関係団体との連携を図りながら食育を推進するため、食育推進計画を策定しました。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、豊かな人間性を育ていく基礎となるものです。この計画は、未来を担う子どもを中心とした食育を推進することによって、函館市の「共に支えあい健やかに暮らせるまち」づくりをめざすもので、「はこだてげんきな子 食育プラン」と名付けました。子どもを中心とした食育の推進に当たっては、家庭が重要な役割を有することから、家庭で取り組みやすい具体的目標を掲げました。食育については様々な視点がありますが、本来、身近でできることを積み重ねていくことであり、子どもを取り巻く家庭や保育所、幼稚園、学校、地域などでの取組が重要となります。市民の皆様にも、計画の趣旨を御理解いただくとともに、関係団体とも緊密に連携して取り組んでいきたいと考えておりますので、御協力くださいますようお願いいたします。

最後に、計画の策定に当たりまして、貴重な御意見をいただきました関係団体、市民の皆様にも心から感謝申し上げます。

平成23年3月

函館市長 西尾正範

目 次

第1章 函館市食育推進計画の策定に当たって

1	計画策定の背景と趣旨	4
2	計画の位置付け	5
3	計画の期間	6
4	計画の推進体制等	6

第2章 函館市の食の特徴

1	農水産物	7
2	食の歴史	10
(1)	食の伝承	10
(2)	食のブランド化	10
	コラム1 ～くじら汁～	11

第3章 食をめぐる現状と課題

1	函館市の食をめぐる現状について	12
(1)	食について	12
	コラム2 ～いろいろな「こ食」～	16
(2)	健康について	16
(3)	地産地消について	18
2	食をめぐる課題	20
(1)	食について	20
(2)	健康について	21
(3)	地産地消について	22

(4) 食文化の継承について	2 2
コラム 3 ～主な食事のマナー～	2 3
コラム 4 ～正しい箸の持ち方～	2 4
コラム 5 ～悪い箸の使い方の例～	2 4

第4章 食育推進の理念および目標

1 食育推進の理念	2 5
2 食育推進の基本目標	2 5
3 食育推進の具体的目標	2 6
コラム 6 ～咀嚼 <small>そしゃく</small> の大切さ～	2 8

第5章 食育推進における各分野の役割と取組

1 家庭	2 9
2 保育所, 幼稚園, 学校	3 1
コラム 7 ～どさんこ食事バランスガイド～	3 4
3 地域	3 5
4 生産者, 事業者	3 6
5 行政	3 8
施策体系	4 1

第6章 食育の推進のための目標値

目標値	4 5
-----	-----

資 料 編

1 函館市食育推進計画の策定経過	4 8
2 食育基本法	4 9

第1章 函館市食育推進計画の策定に当たって

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は私たちが生きていくために欠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ことができるようにするためには、「食」が重要です。

近年、我が国においては、社会を取り巻く環境がめまぐるしく変化し、人々のライフスタイルや価値観、嗜好が多様化する中で、家族がそろって食事をする機会が減り、一人で食事をする「孤食」や家族がそれぞれ異なったものを食べる「個食」が増えるなど、家庭内での「食」が変化しています。また、朝食の欠食、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加、過度の^そ瘦身志向などの問題に加え、食品の偽装表示に関する問題の発生などによる「食」の安全性に対する不安の高まりなど、健全な食生活が失われつつあります。

このような状況の中、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。

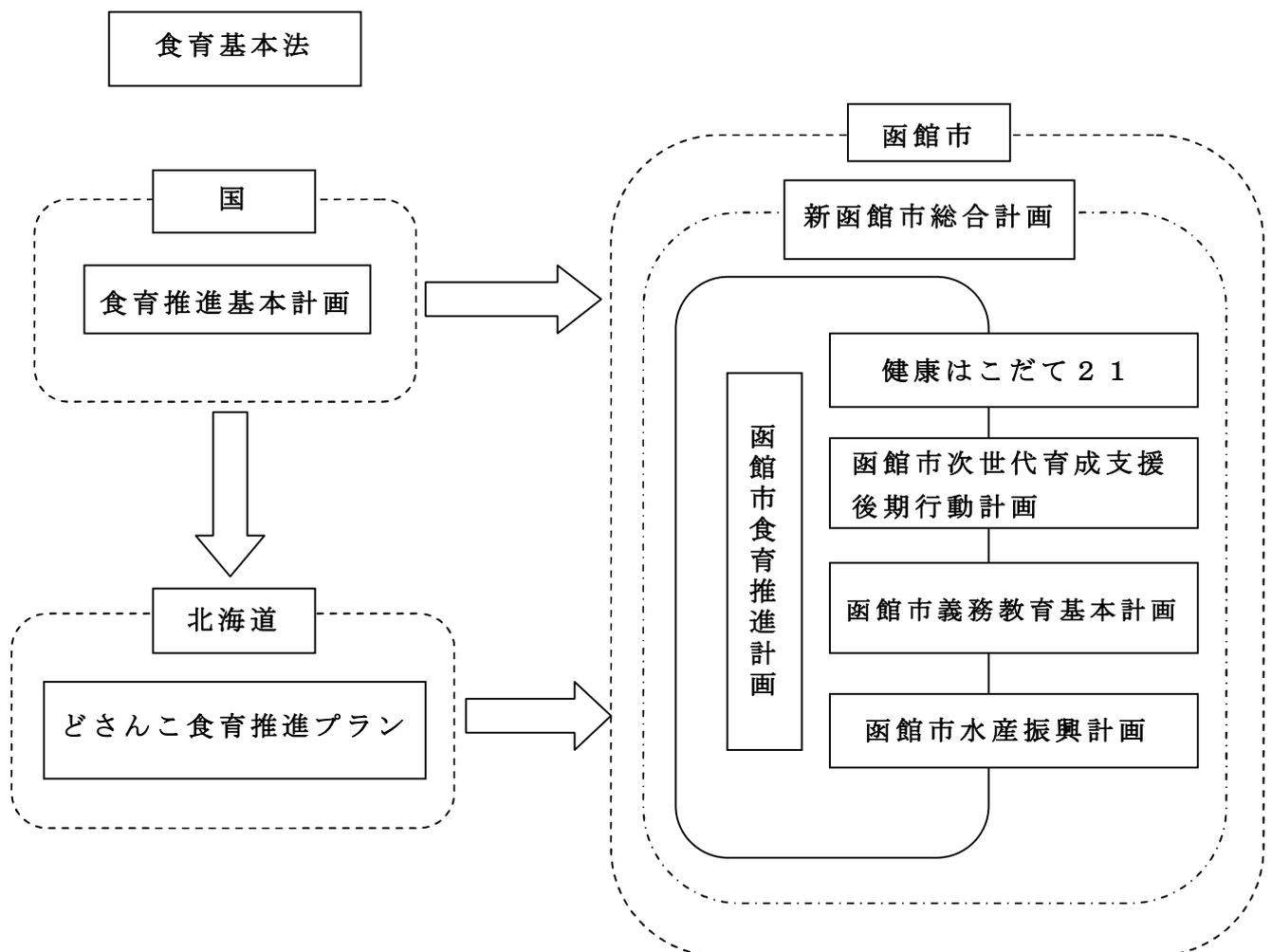
函館市では、こうした状況を踏まえ、「食育推進庁内関係課長会議」を平成20年に設置し、各部署で実施している食育に関する様々な取組について情報を共有するとともに、事業の検証や拡充策を協議するなど、食育に関する取組を市として一元的に推進するための体制づくりを進めてきましたが、食育基本法の求める総

合的かつ計画的な食育を関係団体との連携を図りながら更に推進するため、「函館市食育推進計画」を策定しました。

この計画では、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、市民一人一人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目的にしております。

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、新函館市総合計画（平成19年度～28年度）を具体化する個別計画として位置付け、「健康はこだて21」等の関連計画と整合性を図り、策定したものです。



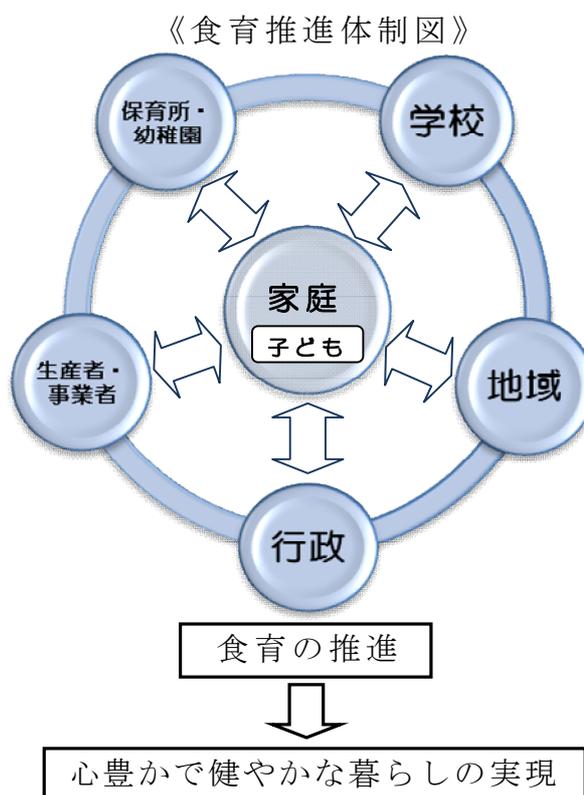
3 計画の期間

この計画の期間は，平成23年度から平成27年度までの5年間とし，必要に応じ見直しを行います。

4 計画の推進体制等

函館市ではこれまで，家庭，保育所，幼稚園，学校，地域，生産者，事業者，行政などで食育に関する取組を個別に推進してきました。これらの取組を連携させ，総合的に食育を推進することにより，食の知識と食を選択する力を習得し，健全な食生活を実践できる函館の未来を担う子どもたちを育てる必要があります。このため市では，関係する各部署が連絡を一層密にし，関係団体との連携を図りながらこの計画を推進していきます。

また，施策の実施状況や計画の進捗状況等の進行管理を行うとともに，計画期間満了時に評価を行い，第二次の計画を策定するものとします。



第2章 函館市の食の特徴

1 農水産物

函館市は、面積677.94平方キロメートル、渡島半島の南東部に位置し、津軽海峡と太平洋に面しています。寒流と暖流の接点となる函館周辺海域には、対馬海流やリマン海流、親潮（千島海流）が流れ込み、サケ、タラ、マグロ等の魚類、コンブ等の海藻類、ホタテ、アワビ等の貝類、イカ、タコ、ウニなど豊富な水産資源に恵まれ、漁業や水産加工などの水産業を中心に発展してきましたが、平成16年12月の漁業を基幹産業とする戸井町、恵山町、榎法華村および南茅部町の4町村との合併により、全国でも屈指の水揚げを誇る水産都市となりました。

なかでも、日本海を南から北に回遊する「スルメイカ」は道内トップの漁獲量で、そのイカを原料にして作られる「さきいか」、「いか塩辛」など、イカの珍味加工品の生産地としても有名です。

また、夏から秋にかけての新鮮なイカを原料とした「いか刺し」や「いかそーめん」は、観光客の味覚を満喫させているほか、いか釣り漁船の「漁火（いさりび）」は、函館の夜景を更に彩る貴重な観光資源の一つとなっています。このようなことから、イカは、平成元年8月1日に市の魚と定められました。

更に、函館から噴火湾にかけての海岸線でとれる最高級の「マコンブ」は、だし昆布として有名で、我が国の食文化を支える存在となっており、昆布巻きなどの加工品も優れた物産品となっています。また、函館近海に生息する「ガゴメ」は、「とろみ」が最大の特徴で、もっぱらとろろこんぶや松前漬けの原料として使用されています。

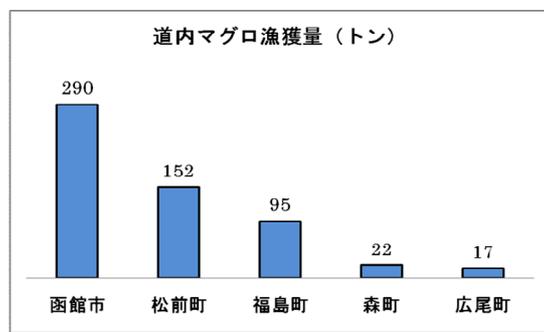
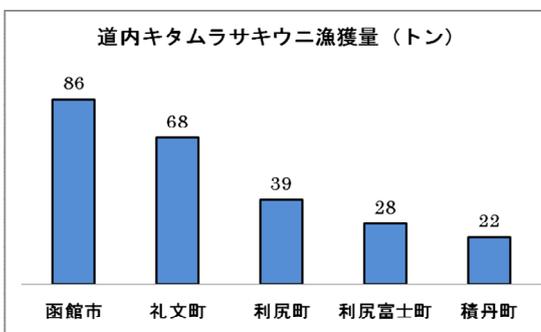
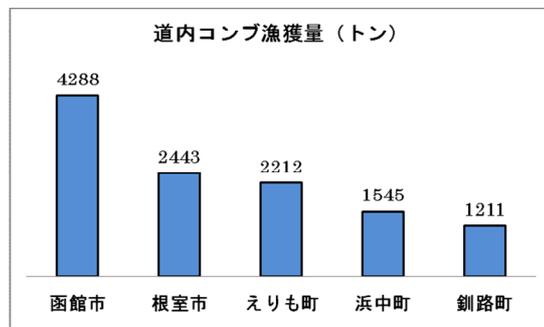
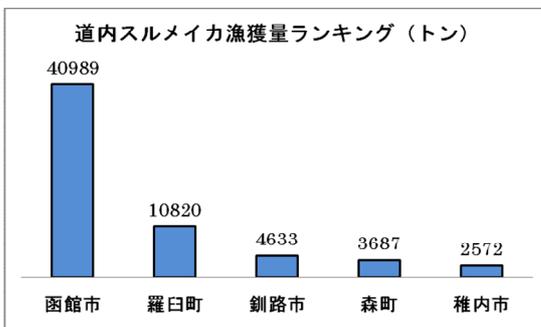


【豊富な水産加工品】

【「函館市の魚」イカ】

【イカモニュメント】

函館市のスルメイカ，コンブ，キタムラサキウニ，マグロの漁獲量は，平成20年度では道内1位となっています。



資料：平成20年度主要魚種別ランキング（北海道）より

●函館近郊でとれる主な魚介類



・スルメイカ



・コンブ



・キタムラサキウニ



・マグロ



・ゴッコ



・マダラ

農産物については、函館平野等近郊で生産される米やじゃがいも、大根、人参、キャベツ、白菜、赤かぶ、いちご等野菜や果物の種類や収穫量が多く、畜産品に関しても、生乳、豚肉、牛肉などにも恵まれ、牛乳やバター、ハム・ソーセージなどの2次加工品も特産品となっています。

●函館近郊で生産される農産物



・たまふくら
(甘く、栗のような食感の日本最大級の超大粒大豆)



・ふっくりんこ
(柔らかさと粘りのある、ふっくりとした食感の米)

2 食の歴史

(1) 食の伝承

函館は、1859年（安政6年）に我が国最初の国際貿易港として開港以来、食文化も他地域にない発展を続けてきました。1860年には、現在も営業をしている老舗の菓子店が創業し、その技術は道内各地に及びました。また、1879年には、同様に老舗のレストランが創業し、今日まで西洋料理の歴史が多くの料理人や数々の料理店を通して受け継がれています。

家庭料理では、豊富な魚介類を材料とした、いか刺しやいかめしなどのいか料理、三平汁、くじら汁、ごっこ汁などがあります。

また、市内には寿司店が多く、市民の「寿司好き」を物語っています。

現在、食をテーマにした、スペインの飲み歩き・食べ歩き等を模したバル街、はこだてスイーツフェスタ、郷土料理発表会など数多くの行事が行われ、多くの市民や観光客が参加し、新たな食文化を形成しています。

(2) 食のブランド化

函館およびその周辺で昔から単にラーメンと呼ばれている函館ラーメンは、日本のラーメンの発祥であるとも考えられるほど歴史が古く、次の世代に継承したいものとして選定された北海道遺産の一つとなっています。

年間400万人以上の観光客が訪れる函館の食について、平成21年度の観光アンケート調査において、函館を選んだ理由として「海産物等グルメを楽しみたい」が大きな割合を占めています。

また、平成21年度の函館ブランド調査では、いか料理、戸

井まぐろ，函館のご当地グルメ（函館ラーメンなど）や函館スイーツ等が高い評価を受けており，更に，平成21年に行われた地域ブランド調査では，最も魅力的な市町村として函館市が1位に選ばれており，地域資源評価の項目である「食事がおいしい」でも1位となっています。

このようなことから，「函館の食」そのものがブランドとして，全国から高く評価されているということが出来ます。

●郷土の食材を使った料理



・いかめし

・いかぼっぼ

・いか塩辛

コラム1 ～くじら汁～

（料理の由来・思い出）

くじら汁は，年末年始に保存ができるごちそうと聞いております。

子どもの頃は，祖母が大鍋に作り，物置に入れて置き，食べる分だけ温めなおして，三が日まで食べました。

母もそれを受け継ぎ，私へと。

私はそれほど量を作りませんが，年末に一回いただき，元旦に雑煮の汁と合わせていただいています。

（函館市食生活改善協議会 会長）

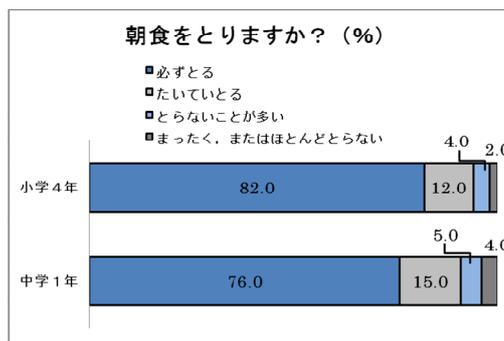
第3章 食をめぐる現状と課題

1 函館市の食をめぐる現状について

(1) 食について

ア 朝食の欠食

市内の児童・生徒で朝食を毎日「必ずとる」割合は、小学4年生では82％、中学1年生では76％であり、小学4年生より中学1年生の方が低い割合になっています。また、「まったく、またはほとんどとらない」と「とらないことが多い」とを合わせると小学4年生では6％、中学1年生では9％であり、小学4年生より中学1年生の方が高い割合になっています。

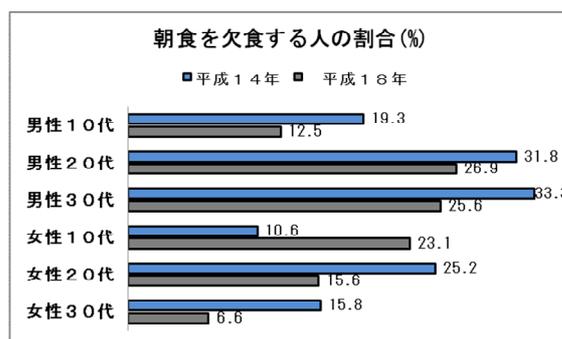


資料：平成21年度学習意識調査（函館市教育委員会）より

また、文部科学省の平成21年度「全国学力・学習状況調査」によると、全国では朝食を食べないことがある小・中学生の割合が、小学6年生で11％、中学3年生で18％となっており、また平日午前0時以降に就寝する小・中学生の割合は、小学6年生で3％、中学3年生で29％となっています。財団法人日本学校保健会の2004年「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」によると、「朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない」の理由で朝食をとらない児

童・生徒が多いことから、就寝時間が遅いことと朝食を欠食することとの関連は、強いといえます。

市内の10代（15～19歳）から30代までの「朝食を欠食する人の割合」は、全体的には減少していますが、20代、30代の男性では約4人に1人が欠食している状況であり、また10代の女性の欠食者が著しく増加しています。



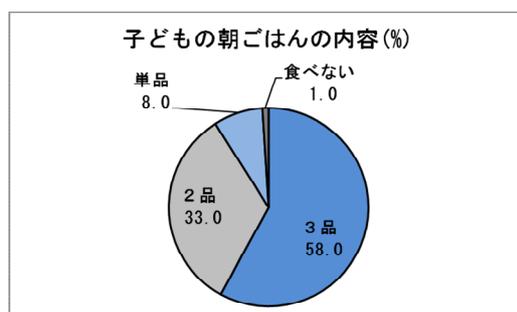
資料：健康はこだて21改訂版より

※ 朝食の欠食率（平成18年国民健康・栄養調査報告より）（%）

男性 15～19歳：14.6， 20代：30.5， 30代：22.8
 女性 15～19歳：13.2， 20代：22.5， 30代：13.9

イ 子どもの朝ごはんの内容

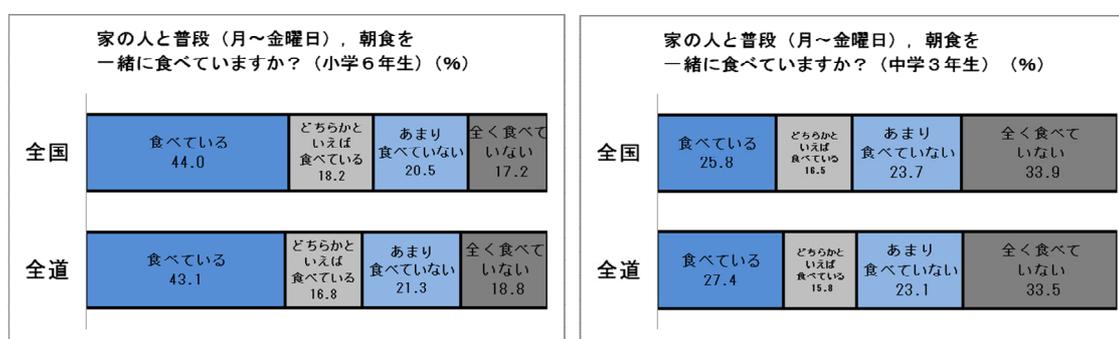
市立函館保健所における3歳児健診時に朝ごはんの内容を聞き取り調査した結果、「ごはん+おかず+汁物」のような「3品」の朝ごはんを食べている割合は58%、「パン+牛乳」のような「2品」の朝ごはんを食べている割合は33%、「単品」のみの朝ごはんを食べている割合は8%、食べない割合は1%となっています。



資料：平成21年3月 3歳児健診聞き取り調査より

ウ 平日に家の人と朝食を一緒に食べる割合

平日に家の人と朝食を一緒に食べているかどうかとの質問に対し、小学6年生では、「食べている」と「どちらかといえば食べている」とを合わせた割合は、北海道は59.9%で、全国の62.2%より低くなっていますが、中学3年生では、北海道は43.2%で、全国の42.3%より若干高くなっています。



資料：平成21年度「全国学力・学習状況調査」より

エ おやつとの与え方

1歳6か月児健診と3歳児健診とにおけるアンケート調査（健康はこだて21改訂版）において、おやつとの与え方をどのようにしていますかとの質問に、「特に気を付けていない」と答えた親の割合は、平成14年の29.1%から平成18年の23.2%へと減少しています。

オ 小・中学生の間食，夜食

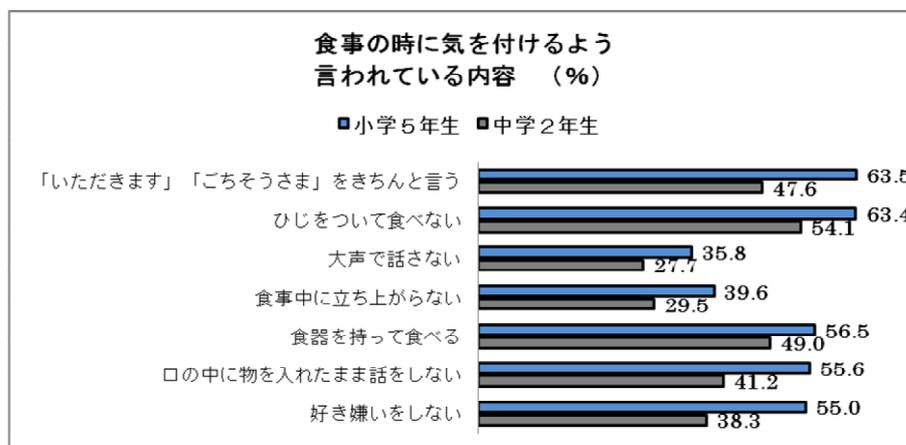
函館市栄養教育研究会（市内に勤務する栄養教諭で構成）の調査によると、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでにおやつを食べるかどうかの質問に対し、小学生では「ほとんど毎日食べる」と「週に4～5日食べる」とを合わせた割合は約

半数近くになっており、中学生では3人に1人の割合で「ほとんど食べない」という結果になっています。よく食べるおやつは、小・中学生とも、ポテトチップスを含むスナック菓子となっています。

また、夕ごはんを食べてから寝るまでに夜食を食べるかどうかの質問に対し、「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は、小学生では23.6%，中学生では15.5%でした。よく食べる夜食は、小学生ではアイス，果物，菓子類，中学生ではカップめんを含むめん類や菓子類，パン類などという結果でした。

カ 家庭での食事についてのしつけ

函館市栄養教育研究会の調査によると、保護者が食事の時に気を付けていることは、小学5年生では50%以上が、「いただきます，ごちそうさまをきちんと言う」，「ひじをついて食べない」，「食器を持って食べる」，「口の中に物を入れたまま話をしない」，「好き嫌いをしない」であり，中学2年生では多い順に，「ひじをついて食べない」，「食器を持って食べる」，「いただきます，ごちそうさまをきちんと言う」となっています。



資料：平成19年度食生活に関する調査報告書より

コラム2 ～いろいろな「こ食」～

- 「孤食」 一人で食べること。
- 「個食」 自分が好きなものを各々が食べること。
テーブルを囲んでいても、家族がそれぞれ別なものを食べている。
- 「固食」 自分の好きな決まったものしか食べないこと。
毎日同じようなものしか食べない単調な食事
- 「小食」 食べる量が少ないこと。
食事時間や就寝・起床時間といった生活リズムの乱れ、間食のとりすぎ、運動不足、痩身志向などから食欲がわからない。
- 「粉食」 パンやめん類等、粉からできているものばかりを食べること。
- 「濃食」 調理済み加工食品やマヨネーズ、ケチャップなどをかけて味を濃くしたのものばかりを食べること。

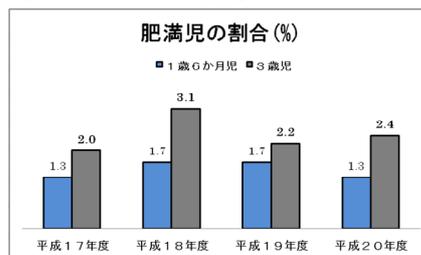
栄養のバランス等に気を付け、手間をかけて、愛情こめて作った食事を楽しくとることは、心豊かで健やかな暮らしを実現するうえで大切です。

(2) 健康について

ア 肥満の割合

(7) 1歳6か月児・3歳児

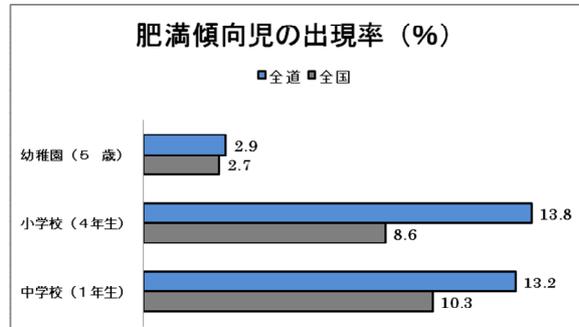
市立函館保健所の乳幼児健診における肥満児の割合は、平成20年度では、1歳6か月児で1.3%、3歳児では2.4%となっています。



資料：市立函館保健所乳幼児健診より

(イ) 幼稚園児・小学生・中学生

幼稚園児，小学生，中学生ともに，全道の肥満傾向児の割合は，全国より高い状況にあります。

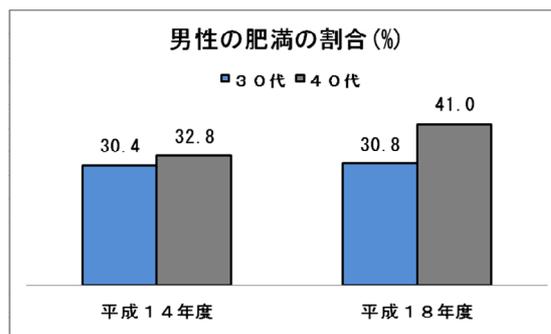


資料：平成21年度学校保健統計調査より

※ 肥満傾向児とは，性別，年齢別，身長別標準体重から肥満度を求め，肥満度が20%以上の者をいう。

(ウ) 30代，40代の成人

健康はこだて21の中間評価の際に行ったアンケート調査によると，市内の30代，40代のBMIが25以上の肥満の割合は，平成14年と平成18年とを比較すると，女性は平成14年より減少していますが，男性は平成14年より増加しています。



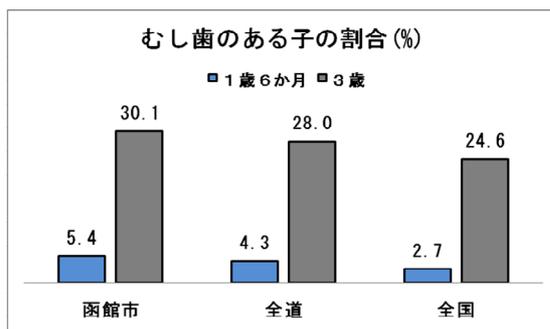
資料：健康はこだて21改訂版より

※ BMI：Body Mass Indexの略語。肥満などの判定に用いられる体格指数で， $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で求められ，BMIが25以上を肥満としている。

イ むし歯のある子の割合

口や歯の健康状態は、全身の健康とも深く関係していることが分かっています。

函館市の平成20年度の1歳6か月児健診、3歳児健診におけるむし歯のある子の割合は、全国、全道よりも高くなっています。



資料：平成20年度歯科健康診査（1歳6か月児及び3歳児健康診査）に係る実施状況（結果）について（厚生労働省）より

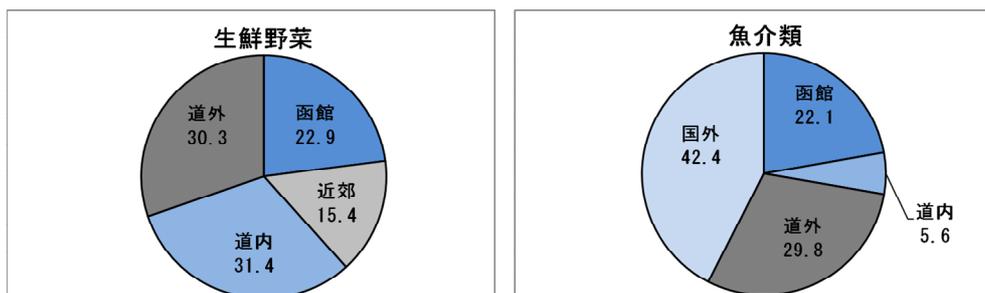
(3) 地産地消について

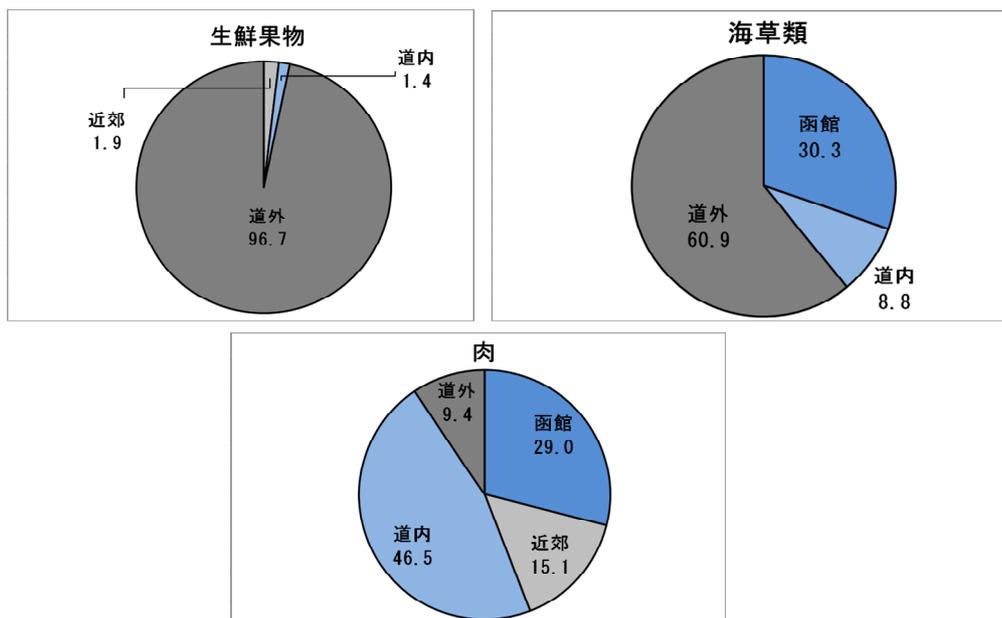
ア 学校給食における地場産食材の使用状況

学校給食において使用している地場産（北海道産）食材については、生鮮野菜では70%、海草類では39%、生鮮果物では3%、魚介類では28%、肉では91%となっています（重量ベース）。

また、主食については、米飯は週3回で、米の品種は渡島・檜山産の「ななつぼし」を使用し、パンは北海道産の小麦粉を、牛乳も北海道産をそれぞれ使用しています。

学校給食産地割合 (%)





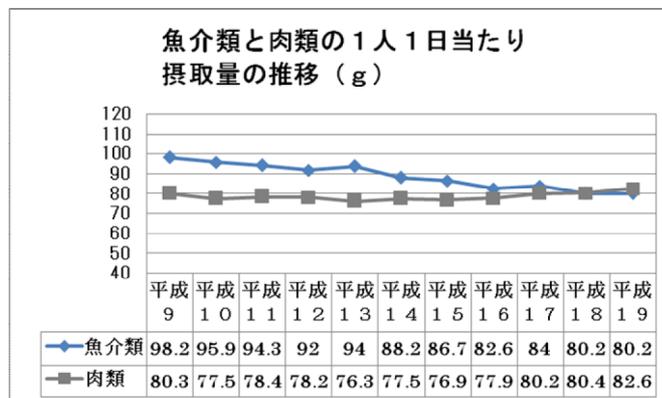
資料：平成21年度学校給食における使用食材の産地調査より

※ 近郊とは北斗市・七飯町を，道内とは函館および近郊を除いたものをいう。

イ 魚離れの現状

(7) 肉類と魚介類の摂取量

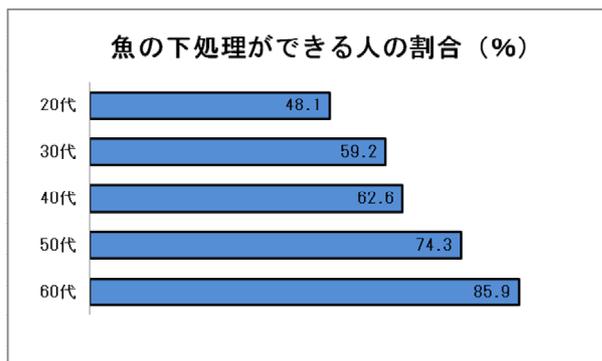
全国的に魚離れが進行しています。平成9年から平成19年までの1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量を比較すると，魚介類は減少傾向にある一方，肉類は横ばいとなっており，平成18年以降は魚介類の摂取量が肉類の摂取量を下回っています。



資料：平成20年度版「水産白書」より

(4) 魚の下処理ができる人

魚の下処理ができる人の割合は、60代で最も高く、できない人の割合は、若い人ほど高くなっています。更に、女子大学生に聞いた調査では6割の学生が魚をさばいたことがないと回答しています。



資料：平成20年度版「水産白書」より

2 食をめぐる課題

(1) 食について

3歳児健診時に朝ごはんの内容について聞き取り調査した結果では、「主食＋おかず＋汁物」のように3品そろった充足した内容の朝ごはんを食べている割合が58%となっており、成長が著しい時期の大切な朝ごはんについて、内容にも配慮した「おかずのある朝ごはん」を普及していく必要があります。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、食事、睡眠が大切ですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前の生活習慣が乱れている状況がみられます。

朝食は、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を供給し、脳と身体を目覚めさせ、全身のウォーミングアップになる大切な食事です。様々なことを学び、成長していく子どもに欠

かせない朝食を欠食することにより、午前中のエネルギーの供給が不十分となり、集中力がなくなったり、精神的に不安定になったりします。また結果的に1日の食事の摂取量を多くし、過食につながりやすいといわれています。函館市の小・中学生の朝食摂取は、必ずとる割合が8割前後で良好な状況とはいえ、今後一層「早寝・早起き・朝ごはん」の普及を推進していく必要があります。

幼児期のおやつに関して、おやつの与え方について考える親の割合は増えていますが、小・中学生の間食や夜食については、砂糖や油脂を多く含む物が多いため、とりすぎると生活習慣病につながる恐れがあります。生活習慣病の予防の観点からも、多様なバランスのとれた食品の摂取や食事全体との関連を踏まえた望ましい間食、夜食についての知識の普及を図るため、家庭、学校および行政が連携をとりながら取り組んでいく必要があります。

また、食事のとり方については、ライフスタイルの多様化などにより、家族全員がそろって食事をする機会が減少し、「孤食」や「個食」などの増加がみられます。「孤食」や「個食」は、往々にして栄養が偏ったり、不足になり、身体に悪い影響があるばかりではなく、子どもたちの精神面にも影響があるといわれています。家族で食卓を囲んで団らんすることで子どもの精神面の安定が得られ、またそろって食事することにより食事のマナーをはじめ社会的態度を体得することができます。忙しい世の中にあっても、できるだけ食卓を囲む時間を大切にする必要があります。

(2) 健康について

函館市では、30代、40代の男性の肥満者の割合が高く、生活習慣病のもとになりやすい肥満を予防するためには、子

どもの頃から健全な食生活や運動習慣，自分の健康を自ら管理していく能力を身に付けさせて，幼児期の肥満の割合を減らしていく必要があります。

むし歯のない健康な歯であればよくかむことができ，よくかむことで，あごを発達させ歯並びをよくしたり，脳の働きや食物の消化をよくし，食べ過ぎを抑え，肥満の防止につながります。

函館市の幼児は，むし歯のある割合が高いことから，妊婦への健康教育をはじめとして，乳幼児健診や保育所，幼稚園，学校等で，食べ方を含む口腔^{くわう}ケアについての指導を強めていく必要があります。

(3) 地産地消について

地産地消とは，地域で生産されたものをその地域で消費することです。消費者の食品に対する安全・安心志向の高まりが進む中，地産地消により「生産者の顔が見え，話ができる」関係ができ，消費者と生産者との信頼関係が構築され，生産地域の活性化につながることから，地産地消の拡大を一層図っていく必要があります。学校給食における地場産食材の使用についても今よりも増やしていく必要があります。

また，函館市は，全国でも屈指の水揚げを誇る水産都市となっていますが，全国的にも魚離れが進む中，家庭でもっと身近な食材であるイカをはじめとした地元の魚介類が食卓に上がるよう，積極的に情報発信を行っていく必要があります。

(4) 食文化の継承について

国民の生活水準の向上に伴い，多様な食生活を楽しむことが可能となった一方で，地域の特色ある料理が食卓に並ぶことが少なくなり，伝統ある食文化が失われつつあります。函

館市には、地元で生産された農産物、水産物を生かした料理やそれぞれの料理店や家庭で受け継がれてきた料理、食文化があります。この優れた食文化を次の世代に継承することは、これを引き継ぐ世代にとって非常に有益であるとともに、新たな食文化の基礎となる大切なものであることから、郷土料理や家庭料理を伝える機会の拡充を図っていくことが必要です。

また、米を主食とした「日本型食生活」は、魚、豆、海草、野菜など多様な食材で構成される栄養バランスの優れたものです。この日本型食生活を通して、食事のマナー、自然の恵みや食に感謝する気持ちなどを継承していくことが大切です。

特に、箸の難しい微妙な指の使い方は、幼い頃から家族と食卓で魚や豆等を食べることにより、習得してきました。

子どもたちに日本の食文化を伝える機会を積極的に増やしていくことが必要です。

コラム3 ～主な食事のマナー～

- ・ 食事の基本マナーである「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする。
- ・ 食器は、ご飯が左、汁物が右。箸はその手前に、おかずはご飯や汁物のむこう側に置く。
- ・ 大声を出したり、口に食べ物を入れたまま話したりしない。
- ・ 食器の音をたてたり、クチャクチャと音を立てて食べるなど、周りの人を不快にさせることをしない。
- ・ 自分が食べ終わっても、皆が終わるまで静かに自席で待つ。
- ・ 食事の席で鼻をかんだりしない。(席をはずし、他の人から少し離れてする。)

コラム4 ～正しい箸の持ち方～

- ・上の箸は下の箸から離して持ちます。
- ・主に人差し指と中指を動かして上の箸を上下に動かしますが、上下の箸が近いと大きく開くことができないばかりか、箸先がピッタリ合わないので、小さな物をつまむこともできません。
- ・正しい箸の使い方は、二本の箸の両方を動かすのではなく、下の箸はしっかり固定し、上の箸を動かすことです。



コラム5 ～悪い箸の使い方の例～

- 「洗い箸」 汁物などで箸を洗うこと。
- 「刺し箸」 食べ物を箸で刺すこと。
- 「迷い箸」 どれを食べるのか、迷って箸を出すこと。
- 「空箸」 箸を一度食べ物につけておきながら、取らないこと。
- 「移り箸」 いったん取りかけてから他の食べ物に箸を移すこと。
- 「握り箸」 手指を握り、こぶしで箸を扱うこと。
- 「寄せ箸」 箸で食器を寄せること。
- 「渡し箸」 箸を食器の上に乗せること。

第4章 食育推進の理念および目標

1 食育推進の理念

食育は、函館市民一人一人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。

2 食育推進の基本目標

(1) 食で健康なからだをつくる

健康なからだをつくるための基本は、食生活にあります。子どもの発達段階に応じた望ましい食習慣を形成し、「何をどのように食べるか」など食の知識を身に付けることにより、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。

(2) 食で豊かな心を育む

豊かな心は、家族団らんでの食事などにより育まれます。全ての子どもが、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域など様々な関わりの中で食の体験を積み重ね、食の大切さを知ることにより、生涯にわたって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。

(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

函館は、先人のたゆまぬ努力により、農水産資源に恵まれ、それらを活用した豊かな食文化が息づいています。地元の食材のおいしさを知り、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 食育推進の具体的な目標

食育推進の理念および基本目標にそって食育を推進するための具体的な目標として、「はこだてげんきなこ」を設定し、取り組みます。

食育を推進するうえで基になるのは、栄養のバランス、望ましい食習慣、食品の安全性といった食に関する正しい知識の習得です。このため、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣が身に付きやすい子どものための食育を推進することにより、家庭、地域などにおけるそれぞれの取組を通じて全ての市民の食育の推進につなげていくように取り組みます。

は：「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

一日の始まりにおかずのある朝ごはんをしっかりと食べるということは、基本的な生活リズムを作り、食の大切さを知る第一歩です。夜更かしをせず、朝早く起きることにより、余裕をもって朝食をとることができます。朝食は、脳と体を目覚めさせ、心の栄養にもつながっていきます。

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。

家族そろって食べる食卓で子どもの話をゆっくり聴いてあげることで子どもは安心し、リフレッシュすることができます。会話を楽しみ、同じものを一緒に食べることにより豊かな心が育まれ、社会性が養われます。

だ：大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

食べることは、生きることです。良好な口腔状態を維持して、良い姿勢でしっかりかんで食べることや歯磨きの重要性を子どもの頃から教えましょう。

て：手間かけて、愛情こめて作りましょう。

大切な家族の健康の源である食事を，栄養のバランスや調理方法等に気を付け，心をこめて作れば，それを食べる家族にも食に対する感謝の念が深まります。

げん：元気なからだをつくる，食事をきちんととろう。

心身の健康は，健全な食生活によりつくられ，保たれます。三度の食事をきちんととりましょう。

き：郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

地元でとれる新鮮な四季折々の農作物，イカやコンブに代表される水産物や加工品を取り入れた郷土料理や家庭料理を積極的に覚え，食べる機会を増やし，生まれ育った函館の「食」を大切に思う気持ちを育てましょう。

な：何でもおいしく食べよう。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しいことから，子どもの頃から好き嫌いのない望ましい食習慣を身に付けましょう。小さい頃から培われた望ましい食習慣は，生涯にわたって大きな財産となります。

こ：声に出し、「いただきます」のごあいさつ

子どもの頃から，「いただきます」，「ごちそうさま」のあいさつをして，感謝の気持ちを育てましょう。食という行為は，「たくさん命をいただく」ことであり，「むだにしてはいけない」という気持ちを忘れないようにしましょう。

コラム6

～^{そしゃく}咀嚼の大切さ～

咀嚼(そしゃく)は、食べものの味や触感、温度など、さまざまな感覚情報を脳に伝え、学習能力や情緒の発達にも影響します。

昭和61年に幼稚園児を対象に行った調査によれば、食べものをしっかり噛む子どもと、柔らかい食べものを好む子どもの知能指数を比較すると、しっかり噛む子どものほうが知能指数が高いという研究結果が出ています(資料:上田実著「咀嚼健康法」平成10年 中公新書)。また、WHOはアルツハイマー病の危険因子の一つに、歯の喪失による咀嚼機能の低下を掲げています。

子どもの頃から高齢になるまで、しっかり咀嚼する習慣があると、若々しい脳を長く維持できると考えられています。

しっかり咀嚼する目安は、食べものを1度口に入れて飲み込むまでに30回噛むことです。

「どさんこ食育推進プラン(平成21年北海道)」より

第5章 食育推進における各分野の役割と取組

食育は、その実践の場が、幼少期に始まり生涯にわたる広範囲なものであることから、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域など、様々な場面でそれぞれの取組を進めてきました。

より効果的な食育を推進して、函館市民一人一人が食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現するためには、それぞれの分野における役割や取り組むべき事項を明確にし、更に連携を深めて、実践的な食育に取り組んでいかなければなりません。

食育への取組は、本来、身近でできることを積み重ねていくことであり、子どもたちが食に関心を持つよう、意識的に継続していくことが重要です。

1 家庭

(1) 役割

家庭は、子どもたちの食育を実践する最も大切な場所です。子どもの頃から健全な食生活を実践することが、生涯にわたり健全な心身で過ごすことができることにつながることから、家族やまわりの大人の協力が必要です。家族で楽しい食卓を囲めば豊かな心が育まれます。更に、家族で囲む食卓は「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをはじめ、食事のマナーや食文化を体得する場、栄養や健康の知識を得る場、家族の健康状態を知る場など食に関する感謝の気持ちを育て、食の大切さを学ぶ場としても重要です。

また、望ましい食習慣の定着のために、子どもの頃から基本的な生活リズムを作るための「早寝・早起き・朝ごはん」を身に付け、食の知識や食を選択する力を習得できるよう様々な取組を実践するうえで、家庭が果たす役割は、大変重要です。

(2) 重点取組

家庭では、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣が身に付きやすい子どものために、具体的目標の「はこだてげんきなこ」とともに、次の点を重視して取り組みましょう。

家族そろって、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをして、食事の楽しさ、ありがたさを学びましょう。

十分な睡眠をとって、おかずのある朝ごはんをしっかりと食べましょう。そのために、ごはんの30分前には起こしましょう。

栄養バランスのとりにやすい「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」のある日本食を基本に、愛情こめて作りましょう。

「空腹は最高のご馳走」といわれます。食事のリズムを整えて、おなかをすかせて食事をとりましょう。苦手な物が食べられたら、たくさんほめましょう。

家族みんなで食に対する関心や理解を深め、“我が家の味”や“故郷の味”を次の世代につなげていきましょう。

「はこだてげんきなこ」

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。

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。

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 保育所，幼稚園，学校

(1) 役割

保育所，幼稚園においては，食育に関する指導計画を作成し，発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことにより，望ましい食習慣や食事のマナー等を身に付け，生涯にわたって健康で質の高い生活を送るうえでの基となる「食を営む力」を培うことが重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」など基本的な生活リズムを実践することができるよう，家庭と連携をとって取り組むことが必要です。

小・中学校では，食育に関する指導の全体計画や年間指導計画を作成し，学校給食を生きた教材として，栄養教諭と担任とが連携をとって食に関する授業を進めるなど，子どもの望ましい食習慣の形成や食への関心を高めるための取組や自分の健康を自ら管理していく能力が身に付くような取組を一層進めていく必要があります。また，栄養教諭は，給食だより等を通して，子どもや保護者に対し，学校給食や栄養に関わる情報提供を行ったり，給食試食会を実施して，給食や栄養への理解を深める機会を設けるなど，家庭と連携した取組の充実を図っていく必要があります。

更に，学校給食において地場産の食材や郷土料理等を活用した献立の工夫を行うことにより，食材の旬や味覚等の学習につなげたり，生産等に携わる人々の努力や苦勞を理解し，食への感謝の気持ちを育めるように取り組む必要があります。

(2) 重点取組

子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けられるよう，次の点を重視して取り組みます。

小・中学校では，栄養教諭と担任とが連携し，様々な教育活動を通じて食に関する指導の充実に努めます。
--

野菜や米の栽培，収穫，調理等を行って，子どもたちの食への興味を深めます。

保護者に対する食育の取組を積極的に推進します。

(具体的取組事例)

取 組	内 容	取組団体
給食・食育 だより	保育所，幼稚園，学校等での食育の取組の様子を知らせ，家庭と連携し食育の推進が図られるよう，便りを発行する。	保育所，幼稚園， 小・中学校
食育教室 (パクパク 教室)	幼稚園児への食育講話やおやつを試食等を行う。	食生活改善協議会， 保健所，子育てア ドバイザー
野菜や米の 栽培，収穫 物の調理な どの食農活 動	作物への興味や感謝の念を深めていけるよう，園庭，体験農園等での野菜栽培，田植えから脱穀までを行う米作りや，収穫物を使って，衛生面に注意した調理を行う。	保育所，幼稚園，学 童保育所，小・中学 校
おやつづく り体験	季節の行事の中で，べこ餅，さくら餅等のおやつづくりを体験する。	保育所，学童保育 所等
親子料理教 室	親子で作ることにより，食事の管理や食品の選択ができる知恵と嗜好を学んだり，地場産食材や郷土料理について学ぶ料理教室を開催する。	小・中学校，短期大 学，専門学校， 食生活改善協議会
栄養教諭に よる食育授 業	日々の給食を生きた教材とし，学年ごとの学習の進み方(年間指導計画)にそって，生きるための食に関する知識を学ぶ授業を行う。	小・中学校
教職員の食 育の研修	教職員等に食育に関する研修を行う。	保育所，幼稚園， 小・中学校
給食献立表	家庭での参考となる献立の組合せや使用食品の献立表を配布する。	保育所，幼稚園， 小・中学校，学童保 育所等
学校給食試 食会	家庭と学校との連携を深めるため，保護者が児童・生徒と同一のものを試食し，学校給食の現状や食育に関して意見交換する試食会を行う。	小・中学校
学校給食で の地場産食 材の活用と 郷土料理の 実施	地域の食文化，食に関する産業・自然の恵みに対する児童・生徒の理解を図り，食への感謝の念と郷土を愛する心を育むために行う。	小・中学校

学校給食でのセレクト給食・諸外国の料理の実施	セレクト給食では，自分に適した食事やバランスのよい食事のとり方を体験する。諸外国の料理では，その国の食文化や暮らしに触れることで他の国への関心を高めるために行う。	小・中学校
個別指導	肥満や痩身傾向，食物アレルギーのある児童・生徒，家庭への指導・助言を行う。	小・中学校
学校給食展の開催	食に関する理解を深め，家庭の食生活を見直す機会とするため開催する。	小・中学校
食育リーフレットの配布	食に関するテーマを設け，保護者への情報提供を目的として，食育月間に合わせ年1回発行し，配布する。	小・中学校
高校卒業者への食育パンフレットの配布	高校を卒業し，自立するに当たり，自炊を推奨する献立例等のパンフレットを配布する。	高等学校，食生活改善協議会



・食農活動



・学校給食展



・親子の料理教室



・食育教室（パクパク教室）

コラム1 ～どさんこ食事バランスガイド～

「どさんこ食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど「食事の基本」を身につけるために望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。



北海道

学齢期(6～15歳)編

560万道民

健康づくり運動を
展開中

ライフステージ別

どさんこ

食事バランスガイド



どさんこ食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを北海道になじみの深い食材を使って示したものです。
どさんこ食事バランスガイドURL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iks/tkh/framepa/ge/db/ara/nsugaido.htm>

3 地域

(1) 役割

地域における子どもから高齢者まで様々な人々への食育の推進に当たっては、地域の食習慣や食文化等を理解し、地域に密着した取組が重要です。町会、子ども会の行事などで食に関する内容を盛り込んでいくことが望まれます。

また、食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、昭和30年代の食料不足による栄養欠乏の時代から飽食による生活習慣病対策の時代へという流れの中で、状況に即した食育活動を行ってきました。今後とも、地域において食について専門的知識を有する人材である食生活改善推進員は、親子の料理教室やヘルシーメニューの普及啓発等に一層努めていくことが期待されています。

(2) 重点取組

地域においては、次の点を重視して取り組みます。

世代間の交流を図り、子どもが参加できるような食に関わる行事を企画し、みんなで参加しましょう。

郷土の食材を取り入れた料理教室等の開催に努めましょう。

食生活改善推進員は、食に関する取組を地域で積極的に推進していきましょう。

(具体的取組事例)

取組	内 容	取組団体
食生活展	市民健康まつりにおいて食生活に関する展示を行う。	食生活改善協議会
ヘルシー食堂	市民健康まつりにおいてヘルシーメニューを提供する食堂を出店する。	食生活改善協議会

町会の料理教室	各町会で子どもから高齢者まで様々な世代を対象に栄養バランスのとれたメニューの調理実習を行う。	各町会，食生活改善協議会
講演会等の開催	栄養に関する講演会や調理実習等を行う。	栄養士会



・食生活展



・ヘルシー食堂



・町会の料理教室



・町会のもちつき

4 生産者，事業者

(1) 役割

食育を推進するうえで，市民の食に対する関心と意識を高め，食に関する理解を深めることは，極めて重要です。

函館市は，津軽海峡や太平洋に囲まれた豊かな漁場に恵まれ，また函館平野等近郊で生産される米や季節ごとの多くの種類の新鮮な野菜など，豊かな自然と食材に恵まれた環境にあります。

しかし，多くの市民にとってこの食材は日々の買い物や食事の対象にすぎず，いわば最終消費段階でしか接点がないのではないかと考えられます。

食料は，農林漁業者によって，気象条件，自然条件に合わせて生産を営む知恵が育まれ，産み出されていることを，毎

日の食生活は、食に関わる人々の様々な知恵や活動に支えられていることを、市民はもっと学び、実感する必要があります。

農業への理解を深める取組の一つとして、一連の農作業を体験できる「体験農園」があり、農業の初心者から経験者まで様々な栽培技術レベルの人が利用しています。

また、地域で生産したものを地域で消費する地産地消の取組は、生産者と消費者との直接の交流の促進が図られることにより、信頼関係が構築され、生産地域の活性化につながります。

更に、食品関連事業者は、食品の安全性に関わる国内外の事案の発生によって、食の安全・安心に対する市民の関心が高まっていることから、今後とも食品の安全性の確保に努めるとともに、消費者への情報提供等を積極的に進めていくことが必要です。

(2) 重点取組

生産者・事業者と子どもたちや保護者との交流の促進が図られるよう、次の点を重視して取り組みましょう。

農業、漁業の体験を通して食の大切さを実感できるようにしましょう。
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を呼びかけましょう。
地元の特産物を使った料理を積極的に覚えてもらえるよう、関係団体と連携して普及に努めましょう。

(具体的取組事例)

取組	内 容	団 体 名
体験学習料理教室	地元水産物のPRや魚食普及を図るため、親子を対象に地元水産物について学ぶ体験学習および料理教室を開催する。	函館水産物ブランド推進研究会、漁業協同組合、農林水産部、教育委員会、保健所

ガゴメ・イカ等の料理の冊子作成	地元で捕れる新鮮な魚介類の料理等を紹介し、および魚食普及を図るため、冊子を作成し、配布する。	漁業協同組合・農林水産部
地元食材を使った料理コンテスト	地産地消を目的に、「たまふくら」や「ガゴメ」を使った料理コンテストを開催する。	函館地域産業振興財団・専門学校等
体験農園	農家の指導により、稲作、畑作の作業（種まき、草刈り、収穫等）を体験できる農園を設ける。	農林水産部
農産物直売所マップの作成	地産地消の拡大を図るため、市内18か所に設置された農産物直売所の地図を作成し、配布する。	農林水産部



・体験学習料理教室
（「タコ」の体験学習）



・イカ料理の冊子



・体験農園
（自分たちで脱穀・精米した米を試食）



・直売所マップ

5 行政

(1) 役割

行政は、子どもを中心とした家庭における食育の推進を地域と結び、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者な

どとの連携を図りながら、食育を推進し、市民一人一人が心豊かで健やかな生活を実現することができるように努めます。

(2) 重点取組

行政においては、次の点を重視して取り組みます。

子どもや保護者が参加できる食に関わる行事を、関係団体との連携を図りながら企画し、情報を発信することにより、食育啓発に取り組んでいきます。
食に関する正しい知識を市民に広めていきます。
食生活改善推進員等のボランティアと協力して、食に関する取組を推進していきます。

(具体的取組事例)

事業名等	内 容	担当部局
ちびっこあそびの広場	子育てサロン等が中心となって、子育て中の親子を対象にいろいろな遊びが体験できるイベントを開催し、栄養士や保健師等のスタッフが保護者から栄養相談や育児相談を受ける中で食育についての情報提供や助言を行う。	福祉部
子育てサロン、つどいの広場	親子遊びや育児相談、仲間づくり、育児講話の中で、食育について保護者に情報提供や助言を行う。	福祉部
児童館における各種事業	児童館における「ひろば館事業」や「魅力ある児童館づくり推進事業」において、食育に関する知識の普及啓発や情報提供等を行う。	福祉部
子どもなんでも相談 110番	来訪、電話、Eメール、FAXにより、子どもに関するあらゆる相談を受け付けており、必要に応じて食生活についての指導・助言を行う。	福祉部
離乳食教室	4～5か月児を持つ親を対象とした離乳食についての講話やデモンストレーション（離乳食初期）を行い、参加者に試食してもらう。	保健所

乳幼児健診	3～4か月児健診，10か月児健診，1歳6か月児健診，3歳児健診における乳幼児の栄養・歯科相談を行う。	保健所
のびっこ健診	肥満度20以上の子どもを対象とした栄養相談を行う。	保健所
歯の学校	小・中学生を対象に，自分の歯の大切さについて理解できるよう，体験学習等を行う。	保健所
プレパパ・プレママのためのセミナー	妊娠中の栄養や口腔ケア等についての講習を行う。	保健所
食育月間での普及啓発	パネル展示等により食に関する知識の普及啓発を行う。	教育委員会，保健所等
食生活改善推進員の養成	地域において食生活改善のボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成を行う。	保健所
男の健康セミナー	肥満予防に興味のある男性を対象とした，栄養・運動についての教室を開催する。	保健所
メタボリック症候群予防教室	東部4支所管内でメタボリック症候群を予防するための栄養・運動についての教室を開催する。	東部保健事務所
栄養相談	来訪，電話による個別の食生活についての相談に対して必要な指導，助言を行う。	保健所
特定保健指導	特定保健指導の対象者への栄養相談を行う。	保健所
総合保健センター健康プラザおよび健康増進センターにおける啓発	ポスター，フードモデルを使った展示による栄養情報の提供を行う。	保健所
健康教育（栄養関係）	食育に関する健康教育を行う。	保健所

食育推進の理念：食育は、函館市民一人一人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

分野別重点取組

主な具体的取組

(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す。
- 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。

家庭	保育所,幼稚園,学校	地域	生産者,事業者	行政
<ul style="list-style-type: none"> 「はこだてげんきなこ」に取り組みましょう。 十分な睡眠をとって、おかずのある朝ごはんをしっかりと食べましょう。 栄養バランスのとりのやすい「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁もの」のある日本食を基本に、愛情こめて作りましょう。 食事のリズムを整えて、おなかをすかせて食事をとり、苦手な物が食べられたら、たくさんほめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校では、様々な教育活動を通じて食に関する指導の充実に努めます。 保護者に対する食育の取組を積極的に推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善推進員は、食に関する取組を地域で積極的に推進していきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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を呼びかけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや保護者が参加できる食に関わる行事を、関係団体との連携を図りながら企画し、情報を発信します。 食に関する正しい知識を市民に広めていきます。 食生活改善推進員等のボランティアと協力して、食に関する取組を推進していきます。

- 給食・食育だよりや給食献立表の作成・配布…保育所、幼稚園、小・中学校等 [継続]
- 食育教室…食生活改善協議会、保健所、子育てアドバイザー [拡大・継続]
- おやつづくり体験…保育所、学童保育所等 [継続]
- 親子料理教室…小・中学校、短大、専門学校、食生活改善協議会 [連携強化・拡充]
- 栄養教諭による食育授業…小・中学校 [継続]
- 学校給食試食会の開催…小・中学校 [継続]
- 学校給食展の開催や食育リーフレットの配布…小・中学校 [継続]
- 市民健康まつりでの食生活展の開催、ヘルシー食堂の出店…食生活改善協議会 [継続]
- 町会の料理教室…各町会、食生活改善協議会 [拡大・継続]
- 子どもなんでも相談110番…福祉部 [継続]
- 離乳食教室…保健所 [継続]
- 乳幼児健診、のびっこ健診における栄養相談等…保健所 [継続]
- 歯の学校…保健所 [継続]
- 妊婦等の栄養・口腔ケア等についての講習…保健所 [継続]
- 食生活改善推進員の養成…保健所 [継続]
- 「はこだてげんきな子食育プラン」の周知啓発事業（概要版の作成・配布、講演会の開催等）…保健所 [新規]

(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。
- き**
 - 郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

家庭	保育所,幼稚園,学校	地域	生産者,事業者	行政
<ul style="list-style-type: none"> 「はこだてげんきなこ」に取り組みましょう。 家族そろって、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをして、食事の楽しさ、ありがたさを学びましょう。 栄養バランスのとりのやすい「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁もの」のある日本食を基本に、愛情こめて作りましょう。 食事のリズムを整えて、おなかをすかせて食事をとり、苦手な物が食べられたら、たくさんほめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校では、様々な教育活動を通じて食に関する指導の充実に努めます。 保護者に対する食育の取組を積極的に推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> 世代間の交流を図り、子どもが参加できるような食に関わる行事を企画し、みんなで参加しましょう。 食生活改善推進員は、食に関する取組を地域で積極的に推進していきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業、漁業の体験を通して食の大切さを実感できるようにしましょう。 地元の特産物を使った料理を積極的に覚えてもらえるよう、関係団体と連携して普及に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや保護者が参加できる食に関わる行事を、関係団体との連携を図りながら企画し、情報を発信します。 食に関する正しい知識を市民に広めていきます。

- 給食・食育だよりや給食献立表の作成・配布…保育所、幼稚園、小・中学校等 [継続]
- 食育教室…食生活改善協議会、保健所、子育てアドバイザー [拡大・継続]
- おやつづくり体験…保育所、学童保育所等 [継続]
- 親子料理教室…小・中学校、短大、専門学校、食生活改善協議会 [連携強化・拡充]
- 栄養教諭による食育授業…小・中学校 [継続]
- 学校給食展の開催や食育リーフレットの配布…小・中学校 [継続]
- 食農活動…保育所、幼稚園、学童保育所、小・中学校 [継続]
- 学校給食でのセレクト給食・諸外国の料理の実施…小・中学校 [継続]
- 「はこだてげんきな子食育プラン」の周知啓発事業（概要版の作成・配布、講演会の開催等）…保健所 [新規]

(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

- 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

家庭	保育所,幼稚園,学校	地域	生産者,事業者	行政
<ul style="list-style-type: none"> 「はこだてげんきなこ」に取り組みましょう。 家族そろって、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをして、食事の楽しさ、ありがたさを学びましょう。 家族みんなで食に対する関心や理解を深め、「我が家の味」や「故郷の味」を次の世代につなげていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜や米の栽培、収穫、調理等を行って、子どもたちの食への興味を深めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 郷土の食材を取り入れた料理教室等の開催に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業、漁業の体験を通して食の大切さを実感できるようにしましょう。 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を呼びかけましょう。 地元の特産物を使った料理を積極的に覚えてもらえるよう、関係団体と連携して普及に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや保護者が参加できる食に関わる行事を、関係団体との連携を図りながら企画し、情報を発信します。 食に関する正しい知識を市民に広めていきます。 食生活改善推進員等のボランティアと協力して、食に関する取組を推進していきます。

- 食農活動…保育所、幼稚園、学童保育所、小・中学校 [継続]
- 学校給食での地場産食材の活用と郷土料理の実施…小・中学校 [継続]
- 学校給食でのセレクト給食・諸外国の料理の実施…小・中学校 [継続]
- 体験学習料理教室…函館水産物ブランド推進研究会、漁業協同組合、行政 [継続]
- ガゴメ・イカ等料理の冊子作成…漁業協同組合、農林水産部 [継続]
- 体験農園…農林水産部 [継続]
- 農産物直売所マップの作成…農林水産部 [継続]
- 「はこだてげんきな子食育プラン」の周知啓発事業（概要版の作成・配布、講演会の開催等）…保健所 [新規]

はこだてげんきな子食育プランの推進に当たっては、毎年度計画の進捗状況を確認し、効果的な施策の実施に努めます。

第 6 章 食育の推進のための目標値

目標値

客観的な指標の目標値を掲げ、食育の推進に努力します。

基本目標	指 標	現 状 値	目 標 値
食で健康なからだをつくる 食で豊かな心を育む 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	朝食を必ずとる子どもの割合が増える。	小学 4 年生 82.0% 中学 1 年生 76.0% (平成 2 1 年度)	どの学年でも 100%
	子どもの肥満の割合が減る。	1 歳 6 か月児 1.3%	現状値以下
		3 歳児 2.4% (平成 2 0 年度)	
	子どものむし歯のある割合が減る。	1 歳 6 か月児 5.4%	1 歳 6 か月児 3.0% 3 歳児 25.0%
		3 歳児 30.1% (平成 2 0 年度)	
	学校給食における地場産食材の割合が増える。	米・パン用小麦 100% 生鮮野菜 70% 海草類 39% 生鮮果物 3% 魚介類 28% 肉 91% 牛乳 100% 卵 100% (平成 2 1 年度)	現状値以上
食生活改善推進員を増やす。	93 人 (平成 2 1 年度)	現状値以上	

資 料 編

1 函館市食育推進計画の策定経過

平成22年2月9日	平成21年度第1回「食育推進庁内関係課長会議」 ・食育推進計画の策定について
5月17日	平成22年度第1回「食育推進庁内関係主査会議」 ・食育推進計画の策定について
7月23日	平成22年度第2回「食育推進庁内関係主査会議」 ・食育推進計画（検討案）について
8月12日	平成22年度第3回「食育推進庁内関係主査会議」 ・食育推進計画（検討案）について
8月30日	平成22年度第1回「食育推進庁内関係課長会議」 ・食育推進計画（検討案）について
10月12日	平成22年度第2回「食育推進庁内関係課長会議」 ・食育推進計画（検討案）について
11月25日	平成22年度第3回「食育推進庁内関係課長会議」 ・食育推進計画（検討案）について
12月2日	食育推進計画関係部長会議
12月15日	都市経営会議（食育推進計画について）
平成23年1月14日	
～2月15日	パブリックコメント（意見公募）実施

2 食育基本法(平成17年法律第63号)

目次

前文

第1章 総則(第1条―第15条)

第2章 食育推進基本計画等(第16条―第18条)

第3章 基本的施策(第19条―第25条)

第4章 食育推進会議等(第26条―第33条)

附則

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、過度の瘦(そう)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(はん)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。

国民一人一人が「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つては、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つては、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慮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慮し、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

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。

- (1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- (2) 食育の推進の目標に関する事項
- (3) 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
- (4) 前3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、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、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つては、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つては、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、過度の瘦（そう）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 内閣府に，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。

- (1) 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。
- (2) 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，内閣総理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。

- (1) 内閣府設置法（平成11年法律第89号）第9条第1項に規定する特命担当大臣であつて，同項の規定により命を受けて同法第4条第1項第18号に掲げる事項に関する事務及び同条第3項第27号の3に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）
- (2) 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから，内閣総理大臣が指定する者
- (3) 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから，内閣総理大臣が任命する者

- 2 前項第3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3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3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。

附 則 (抄)

(施行期日)

第1条 この法律は、公布の日から起算して1月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。(平成17年政令第235号で平成17年7月15日から施行)

はこだてげんきな子 食育プラン (函館市食育推進計画)

市立函館保健所健康づくり推進室

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

TEL (0138) 32-1545

FAX (0138) 32-1506

URL <http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/hokensyo/>