

第4章 食育の総合的な推進

第4章 食育の総合的な推進

1. 家庭における食育の推進

家庭は食生活を育む基本の場であり、幼少期に身につけた生活習慣は生涯の健康づくりの基本となるものです。しかしながら、近年のライフスタイルの変化はめざましく、食をめぐる環境変化の中で、こどもの孤食化や偏食は増加し、家族団らんが減少しつつあります。また、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期のこどもにとって当たり前で必要不可欠な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。そのため、「早寝早起き朝ごはん」を実践し、心身共に健康で成長期を迎えることが大切です。

そのためには、大人が「食」に関心を持ち、家族揃って食卓を囲むなど、家族全体で望ましい食習慣を確立できるよう、「食」を楽しみながら家族の絆を深めていく必要があります。

2. 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

食べることは、心と体の発達に密接に関係していると言われていますが、特に乳幼児期は心身が著しく発達することから、食の嗜好や味覚の形成に重要な時期となっています。このため、乳幼児期から食を通じたこどもの健全育成（食育）を図ることが重要とされており、乳幼児の食育において保育所等の果たすべき役割は大きいものがあります。

「保育所保育指針」（平成30年4月1日施行）において、保育所における「食育」は、「健康な生活の基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培う」ことを目標とし、「子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくこと」が期待されています。保育の内容の一環として食育を位置付け、食を営む力の育成に向けて、創意工夫を行いながら食育を推進していくことが求められています。

学校における食育は、こどもが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考え、望ましい食習慣を実践することができることを目指し、栄養教諭を中心に、食に関する指導の全体計画に基づき、各学級担任や教科担任等と連携を図りながら、学校給食を活用しつつ、給食の時間をはじめとする特別活動、各教科、道徳、総合的な学習の時間における食に関する指導を中心として行われています。平成29年3月には小学校及び中学校、平成29年4月には特別支援学校、平成30年3月には高等学校学習指導要領の改正の告示が行われ、その総則において、「学校における食育の推進」が明確に位置付けられています。

幼稚園教育要領（平成30年4月1日施行）においても、領域「健康」において、健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ような指導を行うこととされています。

未来を担うこどもたちに対し、食べることの大切さやみんなで食べる楽しさ等を感じることができるような魅力ある食育を推進し、望ましい食習慣が形成できるよう促すことで、家庭への良い波及効果をもたらすことが期待されます。保護者に対しても適切な情報提供を行い、家庭における食育を推進するだけでなく、地域の生産団体とも連携し、こどもの様々な体験活動を推進します。

また近年は、朝食欠食、野菜の摂取不足や偏食等による栄養の偏り、肥満の増加、食物アレルギー等への対応が重要視されています。学級担任等と栄養教諭・学校栄養職員とのTT授業（ティームティーチング授業）等により、学校給食を「生きた教材」として活用しつつ、給食の時間をはじめとする関連教科等における食に関する指導や授業の充実が図られるよう支援します。

さらに、未就学児や児童生徒の給食における食物アレルギー除去食の対応や保護者に対するきめ細かな個別指導を促進します。

3. 地域における食生活改善のための取り組みの推進

心身の健康を保持し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた食育の推進が求められます。本市の健康課題となっている肥満や生活習慣等の改善に向け策定された「第2次ヘルシーおきなわシティ21」（平成31年3月）と連携し、健康的な食生活や運動の実践につながる食育の取り組みを推進します。

地域において栄養、食習慣、地場産物の消費に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防するため、ライフステージに応じた「食」について気軽に学べ、正しい情報を選択できる機会の増加を目指します。

また、地域の食生活改善推進員等のボランティア団体の関係者や関連団体と協働し、学校や公民館等の施設を活用して食生活の改善を図る普及啓発を行います。食育を推進する中核となる人材の育成については、国による情報の提供等適切な支援を受けながら検討します。

地域の飲食店や食料品店では、食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発により、市民一人ひとりが、「何を」「どれだけ」食べたらよいかという「食事」の目安を示し、自らが食生活改善や生活習慣病の予防に努め、健康を増進することができるよう、意識の向上を図っていきます。

さらに、市内の飲食店には「食」による健康づくりを応援する「けんこう応援店」があります。けんこう応援店は、健康や栄養に関する情報の発信や健康に配慮したメニューの提供、県産食材の活用、禁煙・分煙等を推進しています。

近年、家族の状況や生活の多様化による単身世帯や高齢者の一人暮らし等の増加に伴い、家族との共食による健全な食生活の実現が困難な人も増えているため、こども達や高齢者が地域で共食を行うことができる場所づくりを行っていきます。

4. 食育推進運動の展開

食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、市民への浸透を図るため、家庭、学校、保育所、地域、その他あらゆる場面で食育の推進に取り組み、関係者が連携して食育活動の環を広げていく必要があります。

食育推進運動を継続的に展開するため、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日を「食育の日」と定め、「食育展」をはじめとした各種行事やイベント等を実施し、市民に対して食育の普及啓発を図ります。

食育推進運動は、関係者がそれぞれの立場から取り組むとともに、関係者が連携・協力することで、より大きな成果が期待できます。このため、食育を推進する各種団体やボランティア等との協力体制の構築を推進します。

食をめぐる様々な課題や食育の意義及び必要性等について広く市民の理解を深め、一人でも多くの市民が自ら食育に関する活動を実践できるよう、ライフステージごとに、きめ細やかな広報啓発活動を展開します。

5. 生産者と消費者との交流の促進

本市では、限られた農地条件や漁場条件の中で、本市の特性を活かした農林漁業が営まれています。生産者と消費者が「食」に関する交流の促進を図り、農林漁業に対する理解や食に対する感謝の念を深めるため、食育等の観点を踏まえた教育ファームや農業体験などの活動を促進します。

また近年では、消費者の農林水産物及び加工食品に対する安全・安心志向の高まりから、生産者と消費者の顔の見える関係を求める動きが広がっています。地域で生産したものを地域で消費する地産地消は、生産者と消費者が「顔が見え、話ができる」関係となり、地域の農林水産物を購入する消費が増加することが期待されます。直売所や量販店での地場産物の販売のほか、学校や病院・福祉施設の給食での提供、外食産業や食品加工業での利用などにより、消費者は身近な場所で作られた新鮮な農産物を食べることができ、「食品」についての理解が深まることが期待されます。



生産者による小学生への農産物(食用菊)の説明と学校給食への提供

写真提供: 農林水産課

6. 食文化伝承のための取り組みの推進

沖縄は戦後のアメリカの占領期を経て、それまでの伝統的な食文化は一変し、「食の欧米化」が進みました。かつて沖縄は日本一の長寿県と言われていましたが、平成27年の沖縄県の平均寿命（厚生労働省公表）は男性80.27年で第36位（全国平均80.77年）、女性87.44年で第7位（同87.01年）まで順位を落としています。

食生活が多様化する中で、失われつつある伝統的な食文化を見直し、地域の郷土料理や行事食等の食文化を大切にし、次の世代へ継承を図るため、地域の食生活改善推進員等のボランティアと連携し、郷土料理や行事食に関する知識の普及や、料理教室等の体験活動を通して、食文化の伝承に関する活動を促進します。

7. 食の安全性、栄養その他の食生活に関する情報提供

市民の食の安全を確保するための情報として、「残留農薬」「食品添加物」「食品の不正（偽装）表示」「輸入食品」「食中毒」等が挙げられます。本市では、沖縄県と連携し、食の安全に関する情報を適宜提供します。

また、市民が栄養その他の食生活に関する知識と理解を深め、適切な選択ができるよう、「食育」や「健康づくり」に関するイベントや広報及びホームページ等を通じて情報提供を推進します。



食育展



郷土料理教室



キッズクッキング教室



親子料理教室