

## 第2章 これまでの取り組み評価と今後の課題

### 1 これまでの主な取り組み

#### ■福祉健康まつり 食育コーナーの実施

福祉と健康をテーマに開催している「福祉健康まつり」において、「健康のひろば」で食育コーナーを設置し、子どもから大人まで楽しめるクイズやゲーム、紙芝居などを行いました。「食まるファイブと朝食のバランスチェック」のコーナーでは、シールを貼りながら、その日に食べてきた朝ごはんに食まるファイブが揃っていたかを親子で確認し、「野菜をたべようね」等不足している食品について話している様子が見られました。



#### ■食育だよりの発行

保育園、小中学校では食育だよりを発行し、子どもと保護者に食育の意味や、家庭で実践できる食育の紹介、家族団らんの大切さ、早寝・早起き・朝ごはん等についての周知・啓発を行いました。

子どもたちにも「食育」という言葉が広まりました。



## ■おこしものづくり\*

保育園では、食育活動の一環としてクッキング保育を行いました。ひなまつりの時期には、各園で「おこしもの」をつくり、伝統食について学びました。クッキング保育は食品や調理器具に興味をもってもらうことや、保育士や友だちと一緒に料理する楽しさを感じてもらうことに一役かっています。



「農村生活アドバイザー協会」「農村輝きネット知立」の皆さんにご協力頂き、親子を対象に、ひなまつりの郷土料理「おこしもの」教室を行いました。熱々の米粉をしっかりこね、色玉を入れて作ったおこしものはどれも色鮮やかでかわいく、参加者は嬉しそうに試食をしていました。



## おこしもの

愛知県（三河・尾張）の一部地域で、昔から桃の節句に供えられる行事食です。もちりした素朴な味のお菓子で、米の粉をこね、お雛様や鯛、花などの木型に入れて形に色をつけ、蒸して作ります。





## ■ブックスタート

赤ちゃんに語りかける「愛情ことば」によって、赤ちゃんとその成長に関わる人が、お互いに心を通い合わせ、幸せが感じられるきっかけづくりとして、3・4か月児健診時に絵本の紹介及び配布を行っています。その中で小さい頃から食に興味を持ってもらえるよう、食に関する絵本の提供を行いました。



## ■本を通じた食育の啓発

図書館で「健康と食事」をテーマとし、食についての会話が生まれるような本や、食卓が楽しくなるような料理の本などを集め、家族で食卓を囲むことの楽しさを啓発しました。また、親しみやすい“健康づくり応援キャラクター「かっきー」”をあわせて紹介し、食育を推進しました。



## ■朝食カレンダーの作成・配布

朝食について家族で考えるきっかけ作りとして、小中学校で夏休みに朝食の献立と写真や絵を募集しました。1,092点の応募があり、その中から手軽にでき栄養バランスがとれた献立114点を選出し、四季に分けた朝食カレンダーを作成しました。カレンダーは保育園、小中学校、保健センターの各事業で配布を行いました。母子手帳交付時にも配布し、若い世代へ向けて朝食を摂ることの大切さを伝えました。



## ■食まるファイブ食育劇の上演

知立西小学校では、栄養バランスよく食べることの大切さを伝えるため、給食委員会の児童による食まるファイブの劇が上演されました。また、知立東小学校でも上演され、日本語がまだよく分からない外国から来たばかりの子ども達にもよく伝わり、好評でした。

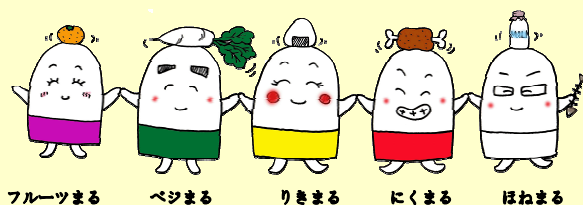


## 食育コラム

### 5色がそろうと体にいいね！ 食まるファイブ！

栄養の偏らない食生活のための「食事バランスガイド」をもとに、愛知教育大学の西村研究室の学生が子どもにも食品の分類方法を分かりやすく伝えるため、5色に塗り分けられた栄養指導手袋が考案され、5人のキャラクターが誕生しました。主食エリア・黄色の“りきまる”、副菜エリア・緑色の“ベジまる”、主菜エリア・赤色の“にくまる”、果物エリア・紫色の“フルーツまる”、牛乳・乳製品エリア・白色の“ほねまる”。この5人に、知立市立知立西小学校の子どもたちが「食まるファイブ」と名前を付けてくれました。

食まるファイブは、自分達の使命「地球のみんなを健康にすること」を遂行するために、「5色がそろうと体にいいね！」を合言葉に栄養バランスよく食べることの大切さを伝え、毎日働いています。





## ■食生活改善推進員養成講座

子どもから大人まで、食を通して健康づくりの輪を広げていくための指導的役割を果たせる市民を養成する事を目的とし、食生活改善推進員の養成講座を行いました。食事に関する正しい知識を講義や栄養実習を通して学び、終了後は推進員として活躍しています。



## 食育コラム

### 私たちの健康は私たちの手で

### 【知立市食生活改善協議会】

私たち、食生活改善推進員（ヘルスマイト）は食を通して健康づくりの輪を広げる活動を行っています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、元気で活力のある健康なまちづくりを目指し、栄養実習や食育活動を行っています。今後は、子ども向けの食育活動にももっと力を入れたいと思っています。

～活動内容紹介～

#### 【栄養実習】

- ・子ども夏休みクッキング
- ・災害時の食の備え
- ・おいしく減塩高血圧予防の料理
- ・知立市産大豆を使った料理
- ・地区健康推進員依頼による料理教室（パパと子どものおやつ作り、男性の料理教室、野菜をたくさん使った料理等）

#### 【食育活動】

- ・福祉健康まつりでの子どものおやつの紹介と試食
- ・幼児健診等でのエプロンシアター



### ■エプロンシアター

健診の待ち時間に食生活改善推進員によるエプロンシアターを実施しました。子ども達はエプロンから出てくる食べ物に目を輝かせながら真剣なまなざしで見入っていました。エプロンシアターを通して好き嫌いなく何でも食べることの大切さを伝えました。



### ■食生活改善推進員による栄養実習の実施

食生活改善推進員による栄養実習を開催しました。夏休みには料理の楽しさを体験してもらうための「キッズクッキング」や、市民対象に「旬の野菜をたくさん使った料理」「災害時にも元気の出る料理」等の実習を行いました。地区の健康づくり活動を行っている健康推進員と協働して、各地区においても活躍しています。





## ■収穫体験

保育園では、自然の恵みを実感し、食べ物への興味や感謝の気持ちを育てるため、収穫体験を行いました。芋掘りでは、「わあ～長いね～」「大きいね」等、子ども達の歓声が聞こえました。また、ハウスでのしいたけ狩りも体験し、しいたけの大きさに驚いていました。



## ■介護予防教室

介護予防事業として、介護予防リーダーによる運動の実技指導をはじめ、歯科衛生士による口腔チェックやお口の体操、管理栄養士による低栄養予防の講話を行いました。転倒予防や口腔機能、栄養に対する関心を高めることにつながっています。



## ■愛知を食べる学校給食の日

食育月間で食育の日の6月19日に「愛知を食べる学校給食の日」として知立市産の大豆で作った豆腐を使用したマーボードウフを給食で実施し、地産地消の食育指導を行いました。また、愛知県産の野菜のPRとして「いいともあいち」※のロゴマークを献立表に掲載し、毎月の使用予定の野菜を紹介しました。



### いいともあいち

1 県内の消費者と生産者が  
今まで以上に**いい友**関係になる

2 イート モア アイチ プロダクツ  
Eat More Aichi products  
もっと**愛知県産品**を食べよう(利用しよう)





## ■食べ物を無駄にしない食生活の推進

不燃物処理場に見学に来た小学生に対して、ごみのゆくえをもとに食べ物を無駄にしない食生活の推進についての講話を実施しました。生ゴミ量は減少傾向にあり、今後とも食べ物を無駄にしない食生活を推進していきます。



## ■公用車の放送での啓発活動

食育の日の前日に下記の内容の放送をしながら市内を巡回し、啓発活動を行いました。

「毎月 19 日は食育の日です。家族や仲間と楽しく食べる食事は心にも栄養を与えます。明日は早めに帰宅して、家族と一緒に楽しく食事をしましょう。また、知立市では野菜を 1 日 350g 食べることを推進しています。野菜を食べることは生活習慣病予防はもちろん、免疫力アップ、美容にも効果があります。毎日いつもより一皿多く野菜を食べることを心がけましょう。」

## おうちでごはんの日

「あいち食育いきいきプラン」では、「食育の日」である毎月 19 日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。

家族の生活時間が異なるなかで、毎日は難しいかもしれませんが、週に 1 回、月に 1 回からでも、そうした機会を作っていきます。



毎月19日は「おうちでごはんの日」

## 2 前計画の最終評価の状況

### 1 最終評価の目的

最終評価は、「知立市食育推進計画」策定時に設定した目標について、その達成状況を評価し、その結果を第2次計画の策定や施策の立案に活用することを目的として実施しました。

統計データやアンケート結果から、市民の意識や生活実態の変化など、健康づくりや食を取り巻く状況を踏まえるとともに、目標達成の状況から課題を抽出することで今回の計画策定に反映させました。

### 2 最終評価の方法

最終評価は、各種統計データやアンケート調査により得られた結果をもとに、「知立市食育推進計画」で示した3分野の指標について評価を行いました。

策定時（平成21年度策定当初値）、最終時（今回の調査等実績値）の経年比較を行い、目標の達成状況を、以下の判定基準により評価しました。

#### ■達成率の算出方法

$$(\text{最終評価値} - \text{策定時値}) \div (\text{目標値} - \text{策定時値}) \times 100 = \text{達成率}$$

#### ■目標達成度の判断基準

| 判定区分 | 判定基準                          |
|------|-------------------------------|
| A    | 「A（達成・概ね達成）」：目標達成、または達成率90%以上 |
| B    | 「B（改善・やや改善）」：達成率10%以上90%未満    |
| C    | 「C（変わらない）」：達成率-10%以上10%未満     |
| D    | 「D（悪化）」：達成率-10%未満             |



目標の達成状況を全体でみると、「A」「B」を合わせた、一定の成果がみられた項目の割合は52.0%となっています。

| 指標                                | 実績値         |       | 目標値   | 達成状況    |          |
|-----------------------------------|-------------|-------|-------|---------|----------|
|                                   | 策定時         | 最終評価  |       |         |          |
|                                   | H21         | H25   |       |         |          |
| <b>◆食育で心を育もう</b>                  |             |       |       |         |          |
| 食育に関心を持っている市民の割合                  |             | 76.2% | 75.2% | 90.0%   | <b>C</b> |
| 食べ残しや食品を捨てることを「もったいない」と感じる児童生徒の割合 | 小学校（5年生）    | 68.1% | 88.0% | 75.0%   | <b>A</b> |
|                                   | 中学校（2年生）    | 64.0% | 82.1% | 70.0%   | <b>A</b> |
| 食事のあいさつをする園児・児童生徒の割合              | 園児（3～5歳児）   | 61.5% | 60.4% | 65.0%   | <b>D</b> |
|                                   | 小学校（5年生）    | 70.9% | 60.0% | 75.0%   | <b>D</b> |
|                                   | 中学校（2年生）    | 45.2% | 45.4% | 50.0%   | <b>C</b> |
| 夕食を家族等2人以上で食べる人の割合                | 園児（3～5歳児）   | 98.8% | 97.6% | 99.0%   | <b>D</b> |
|                                   | 小学校（5年生）    | 92.4% | 95.3% | 95.0%   | <b>A</b> |
|                                   | 中学校（2年生）    | 84.2% | 79.5% | 88.0%   | <b>D</b> |
| 家庭で食事のお手伝いをしている園児（3～5歳児）の割合       |             | 81.0% | 89.0% | 84.0%   | <b>A</b> |
| 市民農園の整備区画数                        |             | 66区画  | 101区画 | 100区画   | <b>A</b> |
| <b>◆食育でからだを育もう</b>                |             |       |       |         |          |
| 朝食を欠食する人の割合                       | 園児（3～5歳児）   | 3.0%  | 0.3%  | 2.0%    | <b>A</b> |
|                                   | 小学校（5年生）    | 2.8%  | 3.9%  | 0.0%    | <b>D</b> |
|                                   | 中学校（2年生）    | 7.3%  | 7.0%  | 3.0%    | <b>C</b> |
|                                   | 20代男性       | 24.3% | 12.7% | 15.0%   | <b>A</b> |
| 夜型の生活リズムになっている子どもの割合              | 園児（3～5歳児）   | 21.4% | 8.1%  | 20.0%   | <b>A</b> |
|                                   | 小学校（5年生）    | 20.3% | 10.6% | 15.0%   | <b>A</b> |
| 肥満の割合                             | 3歳児         | 6.1%  | 5.9%  | 5.6%    | <b>B</b> |
|                                   | 園児（4、5歳児のみ） | 5.0%  | 3.2%  | 4.0%以下  | <b>A</b> |
|                                   | 小学校全児童      | 6.5%  | 6.6%  | 6.0%    | <b>D</b> |
|                                   | 中学校全生徒      | 7.1%  | 8.7%  | 6.5%    | <b>D</b> |
|                                   | 40～64歳      | 25.7% | 25.4% | 9.6%以下  | <b>C</b> |
|                                   | 65～74歳      | 22.9% | 23.8% | 21.2%以下 | <b>D</b> |
| <b>◆食を取り巻く環境を整えよう</b>             |             |       |       |         |          |
| 学校給食における愛知県内産の食材の使用率              |             | 28.8% | 39.5% | 35.0%   | <b>A</b> |
| 食生活改善推進員数                         |             | 30人   | 35人   | 50人     | <b>B</b> |

### 3 各項目別の評価と課題

#### (1) 食育で心を育もう

- 食育に関心を持っている市民の割合は、ほぼ横ばいでした。引き続き食育の意味や大切さなどを市民に広く啓発していく必要があります。
- 食べ残しや食品を捨てることを「もったいない」と感じる児童生徒の割合や、家庭で食事のお手伝いをしている園児の割合では目標を達成しており、食に対する意識の改善がみられます。
- 食事のあいさつをする児童生徒の割合は悪化しましたが、「大体している」と答えた人数を合わせると児童 88.2%、生徒 78.3%でほとんどの人があいさつをしています。
- 夕食を家族2人以上で食べる人の割合は悪化しており、ライフスタイルの変化により、家族での食事の時間の確保が難しくなっていることが考えられます。引き続き家族団らんの大切さを伝えていく必要があります。

#### (2) 食育でからだを育もう

- 朝食の摂取状況においては、園児、20歳代男性では目標を達成しており、児童では悪化、生徒はほぼ横ばいでした。引き続き家庭や学校との連携を図り、取り組んでいく必要があります。
- 夜型の生活リズムになっている子どもの割合については目標を達成しています。
- 肥満の割合は、3歳児及び園児は改善しているものの、他は横ばい又は悪化という結果でした。自分に見合った栄養バランスの良い食事を取り、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、望ましい食習慣についての知識の普及に取り組んでいく必要があります。

#### (3) 食を取り巻く環境を整えよう

- 学校給食における愛知県内産の食材の使用率については目標を達成しています。今後も地産地消を推進するため、使用率の増加を目指します。
- 食育を広めるためのボランティアとして食生活改善推進員の養成講座を実施しましたが、退会などにより微増にとどまりました。地域に根ざした食育を効果的に推進するため、食生活改善推進員や地区健康推進員などのボランティア養成や支援を引き続き実施していく必要があります。



### 3 アンケートから見た知立市の現状と課題

市民の生活実態、要望・意見などを把握することを目的に、市民意識調査（アンケート調査）を実施し、この結果をもとに食育の評価を行いました。

- 調査地域 知立市全域
- 調査期間 【市 民】平成 26 年 3 月 20 日（木）～平成 26 年 3 月 31 日（月）  
【小・中学生】平成 26 年 2 月 26 日（水）～平成 26 年 3 月 14 日（金）

| 調 査 票                  | 調査対象者数<br>(配布数) | 有効回収数 | 有効回収率 |
|------------------------|-----------------|-------|-------|
| 市民（20～74 歳）            | 2,000           | 829   | 41.5% |
| 小学校（5 年生）<br>中学校（2 年生） | 1,376           | 1,243 | 90.3% |

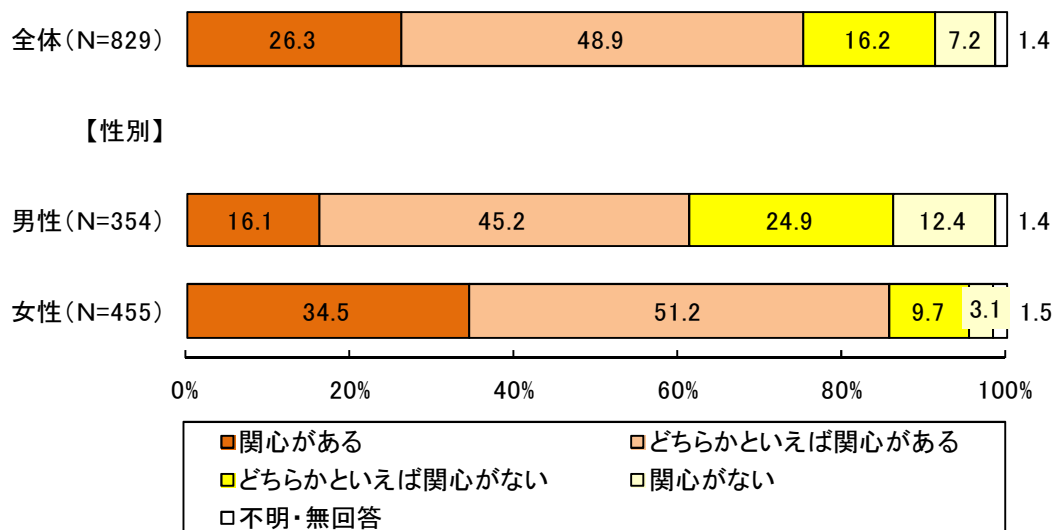
## 1 食育で心を育もう

### 現状と課題

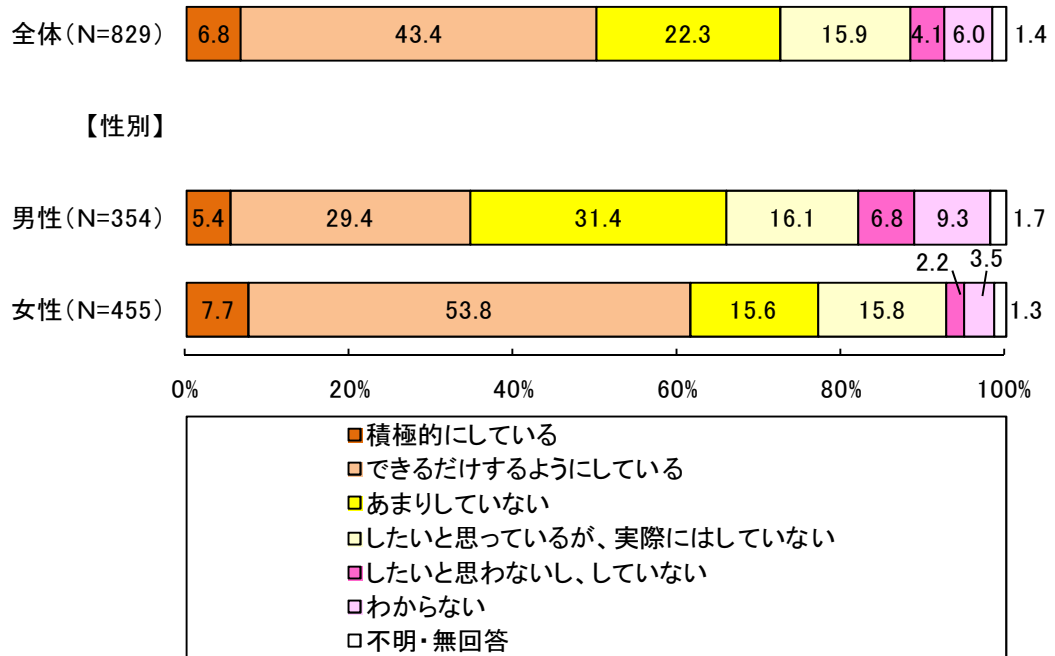
#### ■食育への関心及び食育の実践について（市民）

食育に関心のある人の割合は 75.2%、食育を実践している人の割合は 50.2%でした。男性よりも女性で関心のある割合、実践している割合が共に高く、性別による違いがうかがえます。実践していない理由で最も多いのは「関心はあるが、他のことで忙しいから」でした。引き続き食育を推進し、食育の大切さや、市民が取り組みやすい食育について周知していく必要があります。

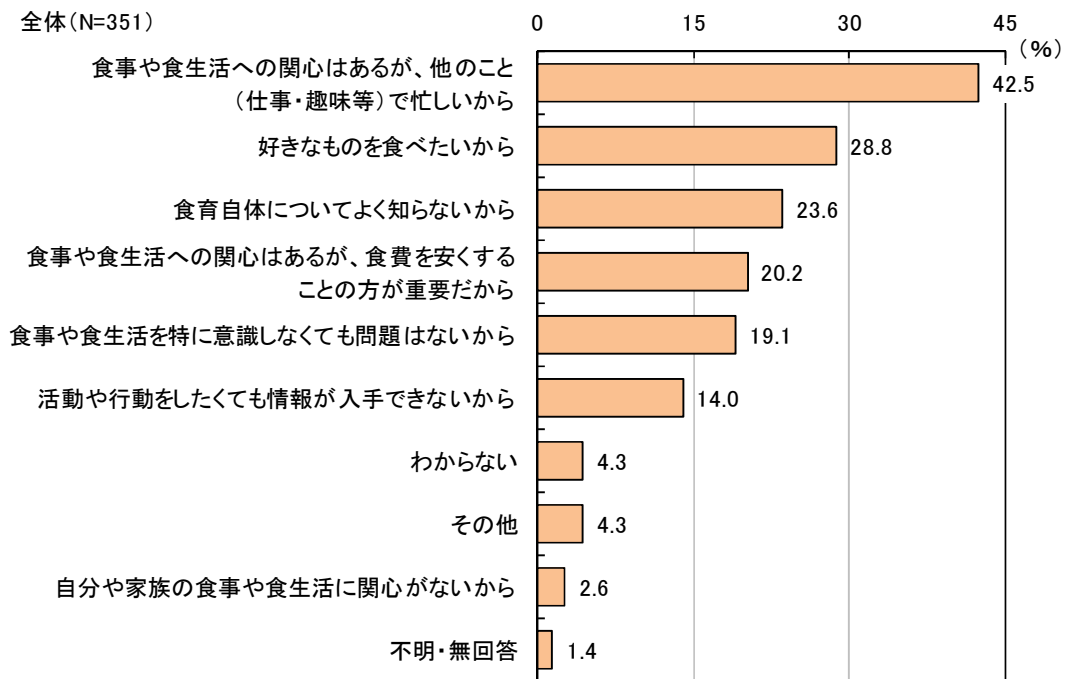
#### 「食育」への関心



「食育」の実践



「食育」を実践していない理由



## ■食育月間※、食育の日※の認知度（市民）

食育月間や食育の日を知っている人の割合は低く、女性よりも男性で低くなっています。食育を推進していくため食育月間、食育の日を周知していく必要があります。

|           | 食育月間（毎年6月） | 食育の日（毎月19日） |
|-----------|------------|-------------|
| 全体(N=829) | 4.8%       | 15.0%       |
| 男性(N=354) | 2.3%       | 7.3%        |
| 女性(N=455) | 7.0%       | 21.1%       |

### 食育月間

毎年6月は食育月間です。

「食育月間」は、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育月間」においては各種広報媒体やイベント等を活用して、その周知と定着を図っています。

### 食育の日

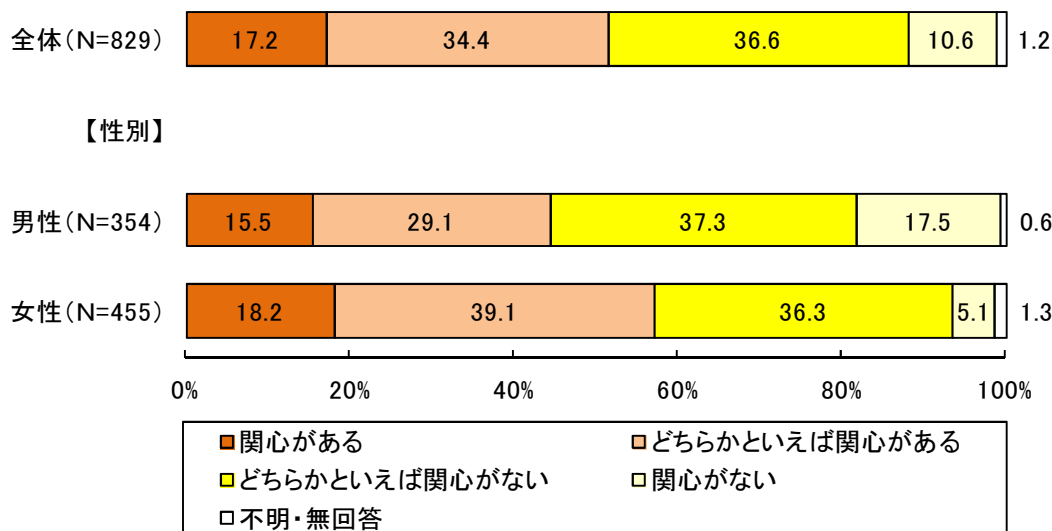
毎月19日は食育の日です。

「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育の日」には各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されています。



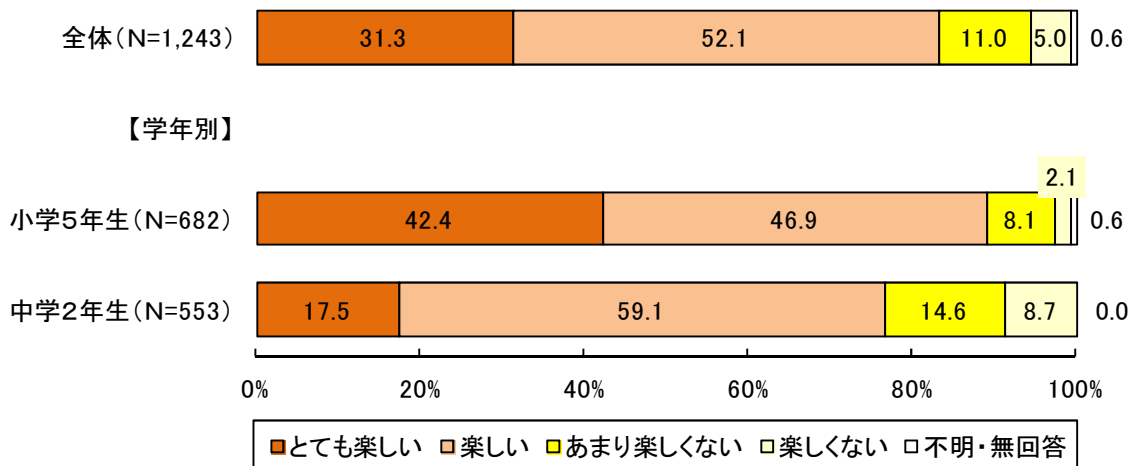
### ■伝統料理や郷土料理※に関心がある人の割合（市民）

伝統料理や郷土料理に関心があると答えた人の割合は51.6%でした。地域での誇りや愛着をもたらす貴重な財産として、知立や三河地方の伝統食や行事食の大切さを伝えていく必要があります。



### ■家での食事について（小・中学生）

家での食事を楽しいと感じている児童生徒の割合は83.4%で、ほとんどが楽しいと感じています。小学5年生と比較すると、中学2年生では楽しいと感じている人の割合が低くなっています。中学生になると家族での食事の時間の確保が難しくなることも原因の一つと考えられます。引き続き家族団らんの大切さを伝えていく必要があります。



## 伝統料理・郷土料理

地域で生産される産物を活用して、地域独特の調理方法で作られ、伝承されている地域固有の料理のこと。

## 2 食育でからだを育もう

### 現状と課題

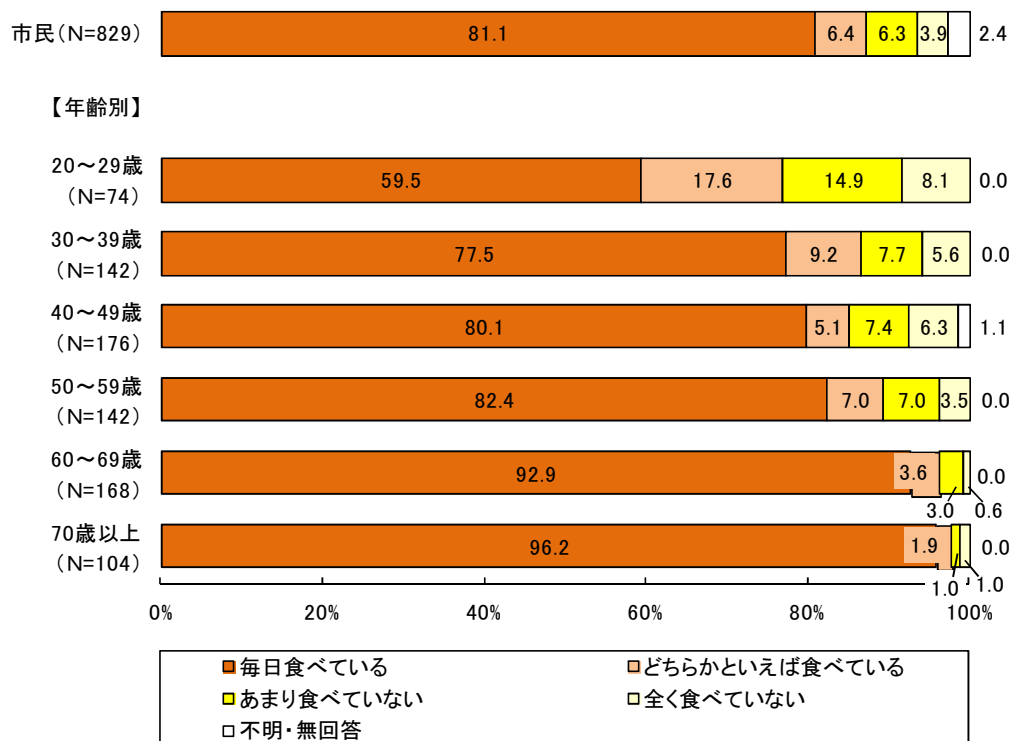
#### ■朝食の摂取状況と朝食での野菜の摂取について（市民、小・中学生）

朝食を欠食する人の割合は、20歳代が最も高く、23.0%でした。若い世代ほど欠食率は高い傾向にあります。朝食における野菜の摂取状況についても、若い世代ほど低くなっています。

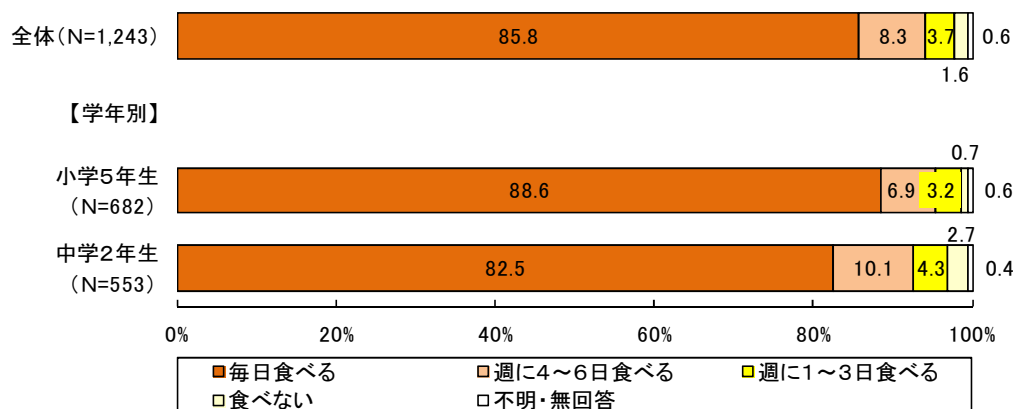
児童生徒では、朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、85.8%ですが、朝食に野菜を「毎日食べる」「週に4～6日食べる」と回答した割合は33.4%でした。

朝食を摂ることに併せて、栄養バランスのとれた食事が摂れるよう、朝食に野菜を食べることを推進していく必要があります。

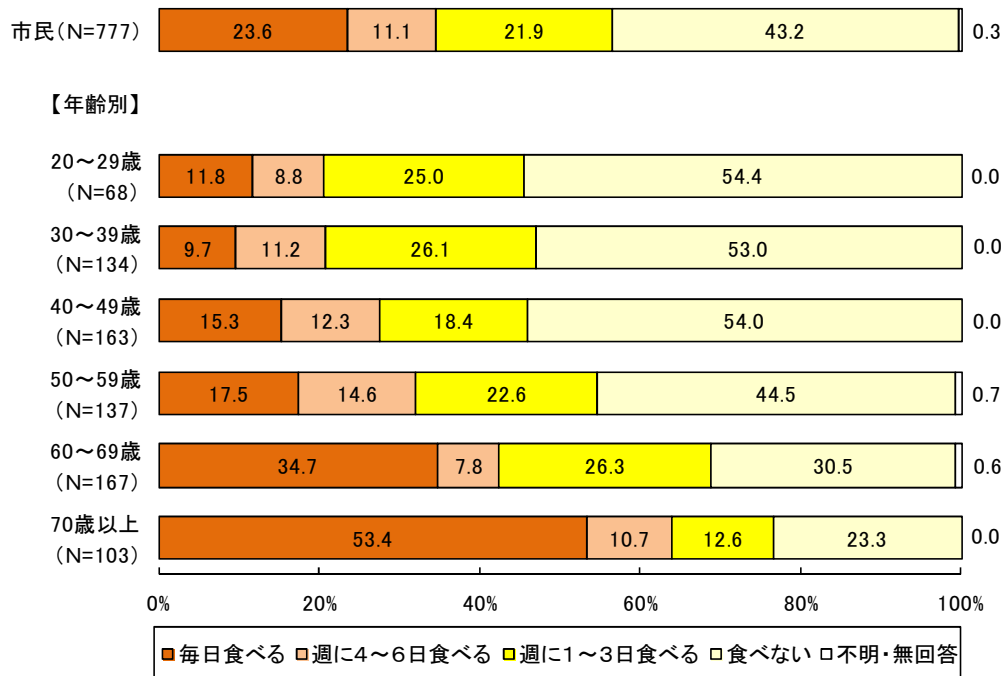
#### 朝食の摂取状況（市民）



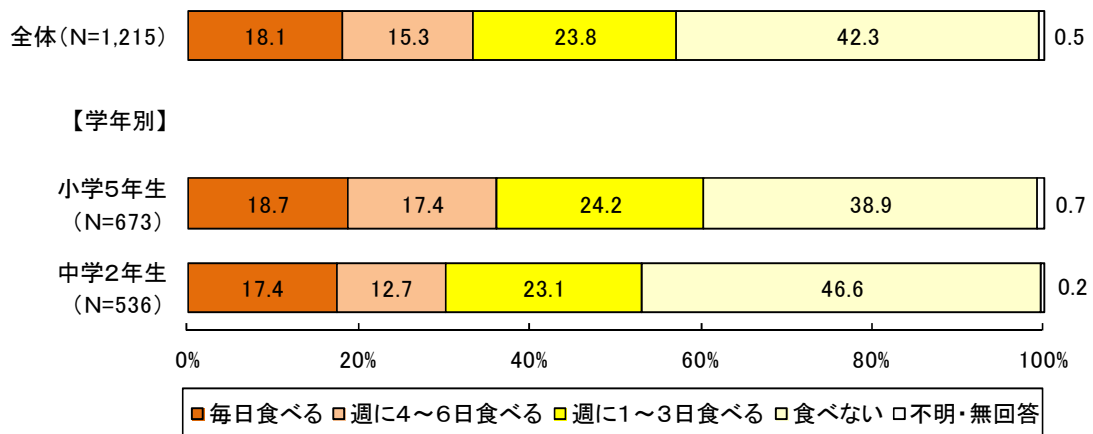
#### 朝食の摂取状況（小・中学生）



朝食における野菜の摂取状況（市民）



朝食における野菜の摂取状況（小・中学生）



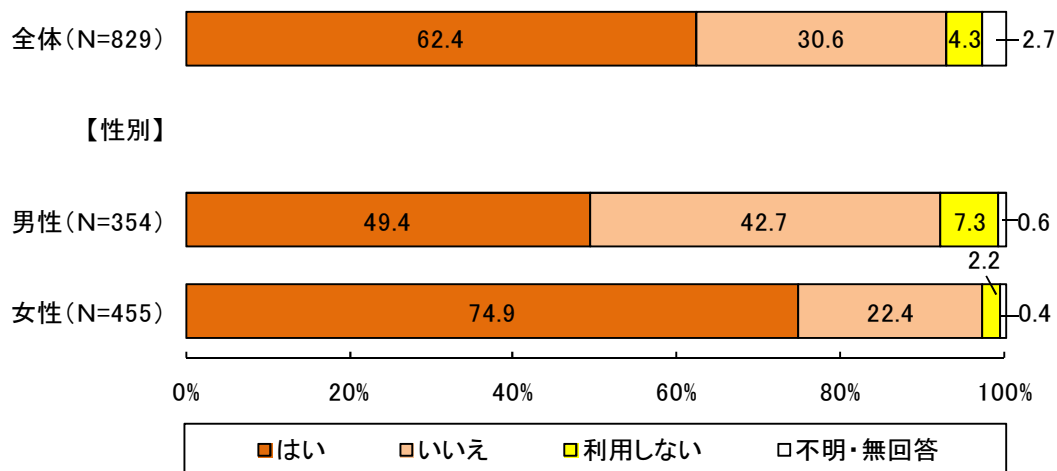


## ■ 外食や中食\*における栄養のバランスについて（市民）

外食や中食の際に栄養バランスを考えている人は女性と比較し、男性の割合が低くなっており、性別による違いがうかがえます。

外食や中食の際も、栄養バランスのとれた食事を選択できるよう啓発していく必要があります。

### 外食や中食における栄養バランスに配慮しているか



## 中食（なかしょく）

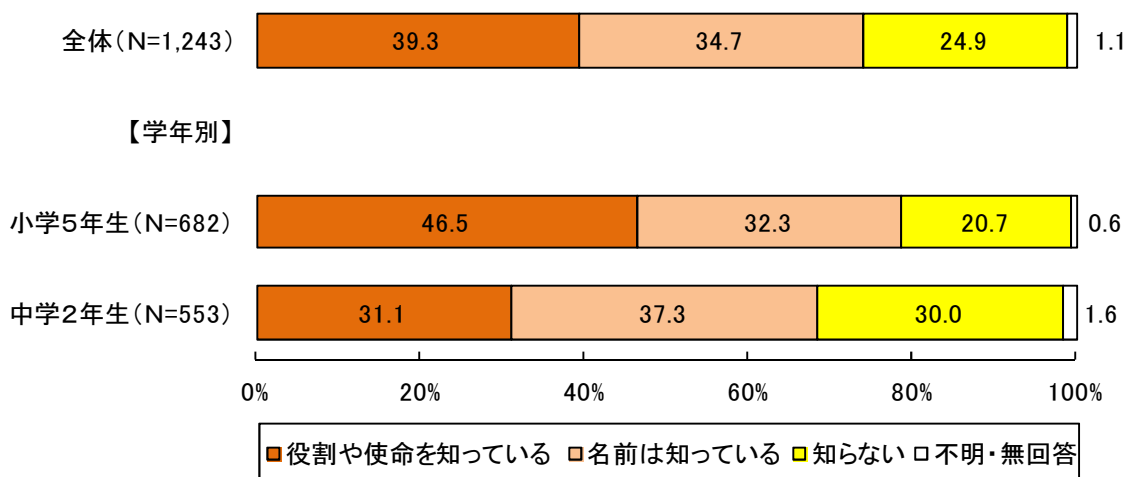
レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食（ないしょく）」の中間にあたる調理済食材や惣菜で手軽に済ます食事のこと。

### ■「食まるファイブ」の認知度について（小・中学生）

「食まるファイブ」の認知度について、役割や使命を知っている児童生徒の割合は高くなっていますが、2割～3割は知らないと回答しています。また、学年別で見ると小学5年生と比較し、中学2年生で役割や使命を知っている児童生徒の割合が低くなっています。

楽しみながら栄養の知識を身につけることのできる「食まるファイブ」の認知度を上げていく必要があります。

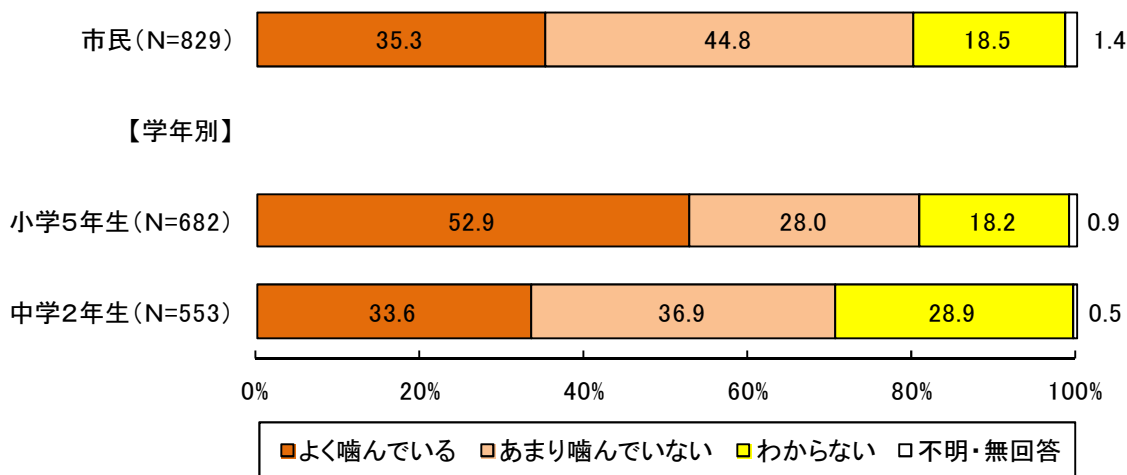
#### 「食まるファイブ」の認知度



### ■よく噛んでいるかについて（市民、小・中学生）

食事の際、よく噛んでいる人の割合は一般市民では35.3%、小学5年生は52.9%、中学2年生は33.6%でした。よく噛まないことは早食いとなり、肥満につながるため、子どもの頃からよく噛む習慣を身に付ける必要があります。

#### よく噛んでいるか



### 3 食を取り巻く環境を整えよう

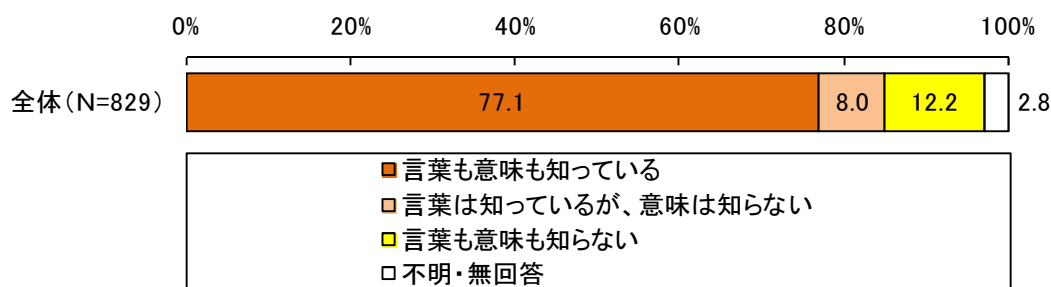
#### 現状と課題

##### ■「地産地消」の認知度と愛知県産農水産物の購入意識（市民）

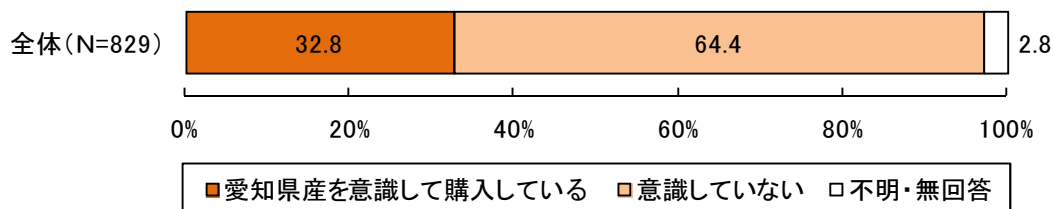
地産地消という言葉も意味も知っている人の割合は 77.1%と多くの人を知っていましたが、実際に愛知県産のものを意識して購入している人の割合は 32.8%でした。

生産者の顔が見え、輸送等による環境負荷の少ない地元食材を購入することを推進していく必要があります。

#### 「地産地消」の認知度



#### 愛知県産農水産物の購入意識

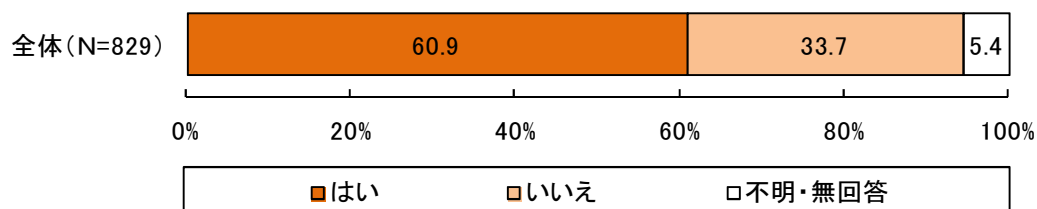


##### ■食べ残し食品を捨てることにもったいないと感じるか（市民）

食べ残し食品を捨てることにもったいないと感じる人の割合は 60.9%で、年代や性別による差はあまり見られませんでした。

計画的な食材購入による、無駄や廃棄の少ない食事づくりを推進していく必要があります。

#### 食べ残し食品を捨てることにもったいないと感じるか

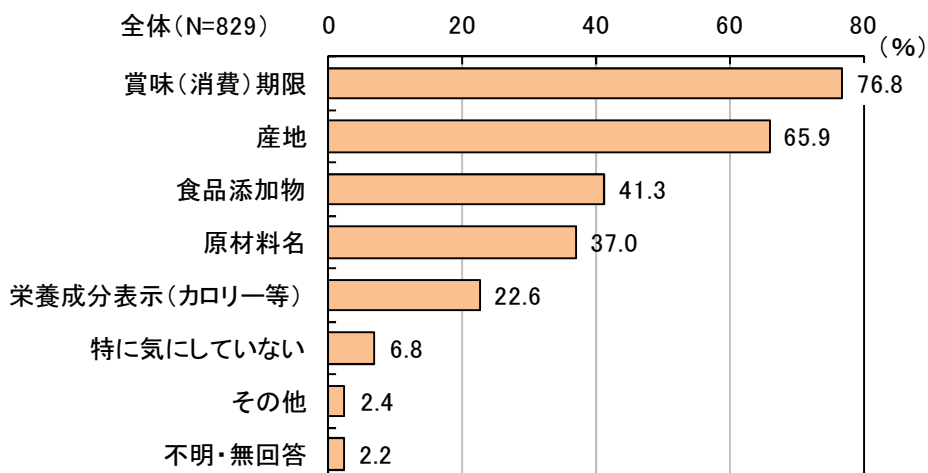




### ■食品を購入する際に気をつけていること（市民）

食品購入時に気をつけていることは、「賞味（消費）期限」が最も多く、次いで「産地」が多くなっています。

食品の見分け方を学び、食品表示や栄養成分表示を確認して購入することの大切さを啓発していく必要があります。



### ■食生活改善推進員（ヘルスマイト）※を知っている人の割合（市民）

食生活改善推進員（ヘルスマイト）を知っている人の割合は全体で 14.1%でした。

引き続き地域での活動支援を行い、活動を広めていくことで認知度を上げていく必要があります。

|            |       |
|------------|-------|
| 全体 (N=829) | 14.1% |
| 男性 (N=354) | 10.2% |
| 女性 (N=455) | 17.6% |

## 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

生涯を通じた食育の推進のためにボランティアで活動する人たちです。知立市では、「食改さん」の愛称で親しまれています。市主催の養成講座で学んだ方々が、保健センターを拠点に栄養実習や食育講座を行っています。

## 4 アンケートによる意見



### ～小・中学生からの意見～

#### ～心～

- 食事が毎日食べられることに感謝しています。
- 日本以外の国で自由に食べ物を食べることができない人たちのためにも、私たちはできるだけ食べ物を残してはいけないと思います。
- 食べることは、生き物の命をもらって食べているから大切に残さず食べたいです。
- 食べ物の大切さが分からない人のために、大切さを教えたりしたらいいと思います。
- もっと食育について勉強したいです。
- 食事のマナーを知りたいです。
- 食事をするときにはちゃんと「いただきます」と「ごちそうさま」を言えるようにしたいです。
- 食事を家族全員で食べることを心がけています。
- 野菜を育ててみて、野菜を作るのには大変な作業をして、時間をかけて作っているんだなあと思いました。

#### ～からだ～

- 朝食に野菜をあまり食べていないので、食べるようにしたいです。
- 栄養バランス良く食べたいです。
- きちんと朝昼夜食べて健康な体を作りたいです。
- 前の日に早く寝ないと朝ごはんは喉を通りません。しっかり睡眠を取ることが大切です。
- 朝早く起きることと、朝ごはんを食べることは関係があると思います。朝早く起きればお腹が空いて朝ごはんを食べることができると思います。
- 調子が悪くならないためには、何を毎日食べれば良いかわかりません。
- 「食まるファイブ」が言うように、5色そろった方が体にいいので、僕も「食まるファイブ」のように5色そろうように頑張ります。
- よく噛むことは歯を丈夫にし、太らないのでゆっくりよく噛んで食べることを心がけています。

#### ～環境～

- 知立市に大豆と切干大根を作っているところがあることを知りませんでした。
- 残さず食べることは、地球環境に大きく影響するので残さず食べたいです。
- 自分たちの住んでいる地域の食材を食べて、地域でとれる果物や野菜を知るといいと思います。
- 自分が食べるものを、どういう人が作ったのかや、誰が売ってどのように保管されていて、自分たちのもとにくるのか知りたいです。



## ～市民からの意見～

## ～心～

- 家族で囲む食卓が、親子のコミュニケーションを深め、良い気付きを得る事が出来ます。信頼や尊敬、そして何より笑顔をつくる大切な場であり時間だと思われます。
- 食育は小さいうちから家庭や保育所など両方でやらなければ身につかないと思います。
- これから大人へと成長する子ども達への知識を与えることはとても重要です。小学校などで積極的に食育についての講習など子ども達に向けてやっているのはありがたく感じています。
- 親子で参加できる体験などの企画がもっと多くなれば良いと思います。
- 知立やこの近辺での郷土料理を知りたいです。広報にレシピがのせてもらえると作れますので、ぜひ教えてほしいです。
- 簡単でも手作りの美味しさを、子ども・親たちに伝えるには、学校や保育園でそれを伝える事が一番いい場所なのではないかと思います。
- 若い世代の方たちは旬の食べ物を知らないと思います。何らかの形で親から子、その次の世代へと伝えていくべきだと思います。

## ～からだ～

- 健康や食事に関心はありますが、具体的に何を食べたら良いのか正しい情報が得られません。
- 親が悪い食生活をしていると子どもに影響するので、広報や学校のたより、市の行事などで正しい食事のPRをお願いしたい。
- 男性にもできる簡単で栄養バランスを考えた料理の提案が必要だと思います。
- バランスを常に考えて、子ども達にもそうする事で、又その子どももそうやっていくということが大事だと思っています。

## ～環境～

- 地域で活動する健康推進員や食生活改善推進員への活動援助を強めて欲しい。
- 知立市の広報でもがんばっている農家の方たちのことをもっととりあげて、旬の野菜や花、栄養、料理など市民に楽しく伝えれば良いと思います。
- 現代の食事は加工食品があふれ、食べ物本来の味と栄養が損なわれているような気がします。地産地消を心がけることが大切だと思います。



## 和食のススメ。

### 【ユネスコ無形文化遺産 和食】

「和食」が平成 25 年 12 月、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録されました。

どの範囲までの料理を和食というのか（例えば、すき焼きは？とんかつは？カレーライスは？）は私たちにとって非常に興味のあるところですが、見逃してならないのは、無形文化遺産として登録されたのは「和食」の料理そのものではなく「自然を尊ぶ日本人の食文化」としての「和食」であるという点です。その特徴としては

- ① 各地で地域に根ざした多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを生かす調理技術・調理器具が発達している。
- ② 一汁三菜を基本とする食事スタイルが栄養バランス良く健康的である。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現している。
- ③ 自然の美しさや四季のうつろいを料理や調度品で表現し、季節感を楽しんでいる。
- ④ 年中行事と密接に関わっている。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めている。

などがあげられます。これらの特徴は、私たちが、食育で伝え、深めていきたいテーマを見事に内包しています。

日本の伝統的な食文化である「和食」をこれからも大切に継承していきたいものです。それにしてもとんかつは「和食」なのかな？

おいしいお米がとれました！



元気に育ちますように☆



「学校での収穫体験」