



第4期五城目町食育推進計画

育てよう『食』を通じた心と身体

ごはんを **じょうず** に **め** しがれ

令和6年3月 五城目町

第4期五城目町食育推進計画

も く じ

第1章	第4期食育推進計画の概要.....	1
	1. 第4期計画策定の趣旨目的等.....	1
	2. 計画の位置付け.....	2
	3. 計画の期間.....	2
第2章	五城目町の現状と課題.....	3
第3章	第4期食育推進目標.....	8
第4章	ライフステージにあわせた食育の取組み.....	9
	1. 乳幼児期.....	9
	2. 学童期.....	9
	3. 思春期.....	10
	4. 青年期.....	10
	5. 壮年期.....	11
	6. 高齢期.....	11
第5章	計画推進のための役割.....	12
	1. 家庭の役割.....	12
	2. こども園の役割.....	12
	3. 学校の役割.....	13
	4. 地域の役割.....	13
	5. 行政の役割.....	14
	「第4期五城目町食育推進計画」評価指標.....	16
	参 考 資 料.....	18

第1章 第4期食育推進計画の概要

1 第4期計画策定の趣旨目的等

国は平成17年6月に、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ことができるようにするため「食育基本法」を施行し、平成18年3月には食育に関する施策を総合的に推進することを目的に「食育推進基本計画」を策定しました。

五城目町では、食育基本法に基づき、食育を推進する方向付けとして、「食」を通して五城目町の資源や環境に配慮することができる人々を育むことを基本方針として、平成21年3月に「五城目町食育推進計画」を策定し、平成26年3月には「第2期食育推進計画」策定、平成31年3月には「第3期食育推進計画」を策定し、実践的な食育の取り組みを推進してきました。

一方、国では、「持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向けた食育の推進」をコンセプトとした「第4次食育推進基本計画」の策定や食品ロスの削減の推進に関する法律の施行などにより、経済・社会・環境を巡る広範な課題に向け、各関係分野が連携した視点をもって食育に取り組むこととしています。また、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、生活を取り巻く環境は大きく変化しており、食生活においても様々な面で影響を与えています。

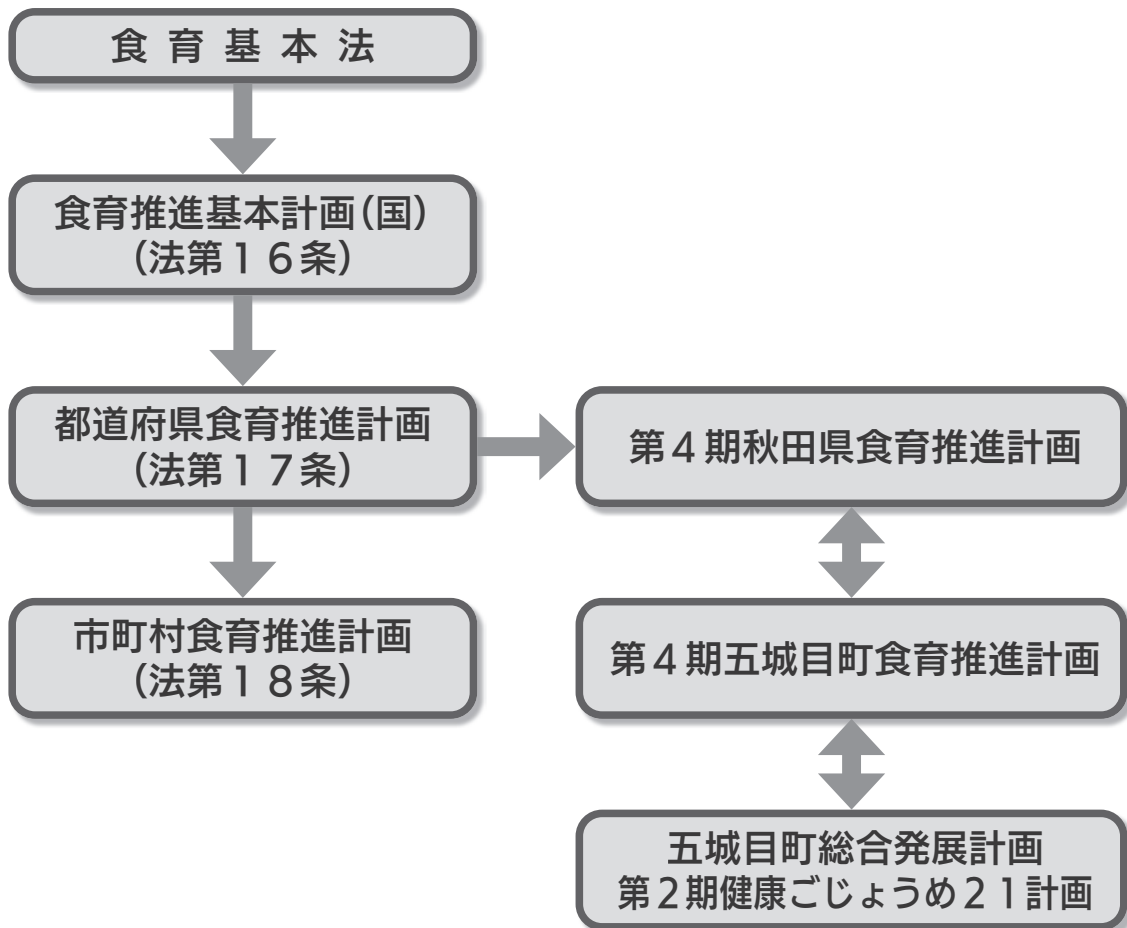
このような様々な現状・課題を踏まえて、「第3期五城目町食育推進計画」の取り組みを引き続き踏襲し、子どもから高齢者まで生涯を通じた食育を一層推進するとともに、自然豊かな五城目町ならではの体験を通して、町民の生きる力を育むための取り組みを強化しつつ、新たな課題に対応するため、「第4期五城目町食育推進計画」を策定します。

食育とは「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」「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こと」と位置づけられています。

～食育基本法より～

2 計画の位置づけ

本計画は、第3期に引き続き「第4期秋田県食育推進計画」を上位計画とし、また、本町の各種個別計画との整合性を図りながら、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられます。



3 計画の期間

計画の実施期間は令和6年度から令和10年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化等により計画変更が必要になった場合には、随時見直しを行います。

第2章 五城目町の現状と課題

第3期 五城目町食育推進計画評価指数達成状況から見た現状と課題

1. 児童生徒が朝食を食べる割合

望ましい生活習慣を確立していくために、はやね・はやおき・あさごはんを食べる習慣を定着させていくことが重要です。朝食の欠食は栄養バランスを崩し、生活習慣病のリスクを高めることとなります。この時期の子どもたちにとって、脳は生涯にわたって最大の成長期であり、それを支えるのが朝食と言われています。本町の小・中学生の朝食を食べる割合は、90%以上で推移しておりましたが、令和4年度は5年間の中で最も低くなりました。最近はややダイエットを気にして食事の量を減らしたり、抜いたりする傾向がみられます。今後更に、家庭に対し100%の朝食摂取と内容の充実について改善を啓発し、乳幼児健診やこども園、学校では「はやね・はやおき・あさごはん」運動の推奨を継続します。

●朝食の摂取率（毎日食べる）（対象：小・中学生）▷▷▷▷▷目標値100%

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
91.4%	94.2%	91.7%	85.1%	96.5%

（町内小・中：児童生徒のライフスタイル調査）

※令和5年度については該当の調査が出来なかったため、全国学力学習状況調査における令和5年度の小学6年生と中学3年生の朝食を食べる割合を足して集計した平均値を記載しております。

2. メタボリックシンドロームの認知度

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態を言います。当町における認知度は、令和元年度からすでに目標値（80%）を上回っております。今後は、メタボリックシンドロームの予防・改善に向けた、生活習慣の改善についての普及・啓発を進めていきます。

●メタボリックシンドロームの認知度の割合▷▷▷▷▷目標値80%

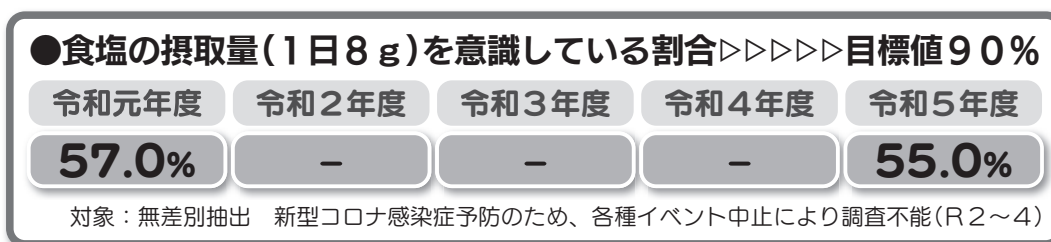
令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
84.6%	100%	100%	100%	100%

（対象：子育て世代 3歳児保護者）

3. 減塩やうす味を意識して実行している人の割合

食塩を摂り過ぎると、血圧が上昇し、循環器疾患や胃がん等のリスクが高まります。秋田県民の食生活指針において、食塩摂取の目標量は1日8g未満とされていますが、当町では、食塩の摂取量（1日8g）を意識している割合は目標値（90%）を大きく下回っています。

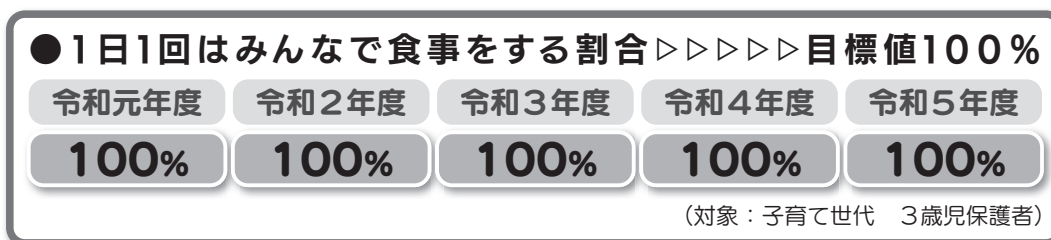
今後も乳幼児健診やこども園における食育活動を通して幼少期からのうす味の定着をはかるとともに、各地区に出向き、減塩の出前講座等を積極的に実施していきます。



4. 1日1回はみんなで食事をする割合

1日1回は家族みんなで食事をする家庭の割合はこの5年間、毎年度100%と目標を達成しています。

共食は栄養バランスを考えて食べる食習慣や食事マナー、食文化を大事にすること等を子どもに伝える良い機会にもなります。今後も家族や仲間との共食の重要性を啓発していきます。



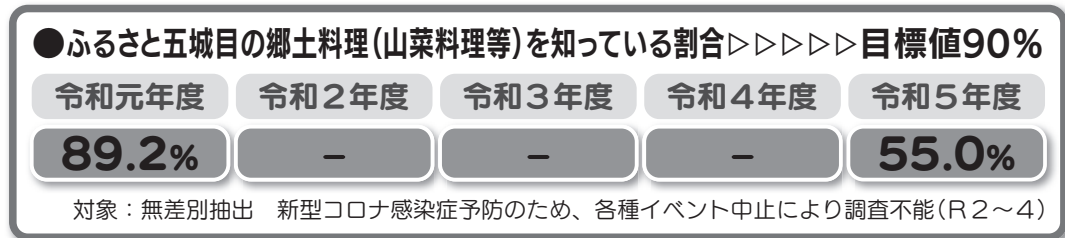
5. ふるさと五城目町の郷土料理を作ったことがある割合

五城目町には、家庭料理を代表する「だまこ鍋」や山菜をふんだんに使った「きゃのこ汁」などがあります。当町の郷土料理として他には、「ご汁」、「あさづけ」「笹巻」など季節にあわせたものが数多くあります。郷土料理のアンケートでは「だまこ鍋」の知名度が一番高く、続いて「おやき」や「みずたたき」などがあります。

今後も親子対象に「おやきづくり」の体験教室や、米消費拡大地域活動推進委員会を中心に「だまこ鍋」の歴史、講習会、イベント参加、婦人会や農村生活研究グループ等の伝承料理の講習会を通して郷土の味を伝えていく活動の推

進を継続していきます。

5年間の調査で「だまこ鍋」や「おやき」「みずたたき」の認知度はほぼ目標値（100%）に近づいていますが、新たに、中高年の方々の「伝統料理」への興味が深いことから、今後は世代に関わらず、地元の味を大切にしていきたいような活動を取り入れていきたいと考えます。



6. 学校給食で地元産（五城目）野菜を使用する割合

国では、平成18年に食育基本法に基づく食育推進基本計画を策定し、学校給食で地場産物（県内産）を使用する割合（食材ベース）の目標値を30%以上と決めました。当町においても地元産野菜を使用する割合を令和元年度目標値45%とし、安心・安全な農産物の提供、地産地消の推進に取り組んできました。町内学校給食における地元産野菜の使用割合は多少の変動はあるものの、令和元年度は目標値45%を上回り48.5%となりました。これは、学校栄養士と農家グループとの定期的な打ち合わせの成果によるものです。

学校給食に地場産農産物を使用することは、地域の理解を深めたり、生産者に対する感謝の気持ちを育んだり、その教育効果は認識されてきています。

しかし、令和4年度、5年度は目標値を大きく下回りました。これは学校給食に農産物を提供している農家の高齢化、農地が豪雨による自然災害を受け思うように出荷できない状態にあったことが大きく影響しています。このようなことから、農家グループの体質強化、地元の販売業者、食材調達機能の優れた直売所やJAとの連携強化が必要となっています。



また、学校給食以外の施設（老人施設、こども園）での地元野菜の使用においては、引き続き地産地消の意義を理解していただくよう努めていく必要があります。

7. 家庭で食品ロスを軽減するために何らかの行動をしている割合

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことです。日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ているといわれております。

五城目町でも、イベント時にアンケートを取った結果、72%とかなり高い割合で関心が持たれていることがわかりました。引き続き、「無駄な買い物をしない」「料理は食べきる」などできることを継続していくよう勧めていきたいと考えます。

●家庭で食品ロスを軽減するために何らかの行動をしている割合▷▷▷目標値85%

令和元年度

令和2年度

令和3年度

令和4年度

令和5年度

83.4%

-

-

-

72.0%

対象：無差別抽出 新型コロナウイルス感染症予防のため、各種イベント中止により調査不能(R2~4)

8. 食材を求める際、食品表示を必ず見る割合

近年、食品の産地偽装や食の安全性が損なわれる事件が発生し、改めて食の安全安心への関心が高まっています。そのため、食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶように県庁出前講座等を参考に指導にあたっております。現状値も88%と食品表示に対する強い関心が見られます。

●食材を求める際、食品表示を必ず見る割合▷▷▷▷目標値90%

令和元年度

令和2年度

令和3年度

令和4年度

令和5年度

86.5%

-

-

-

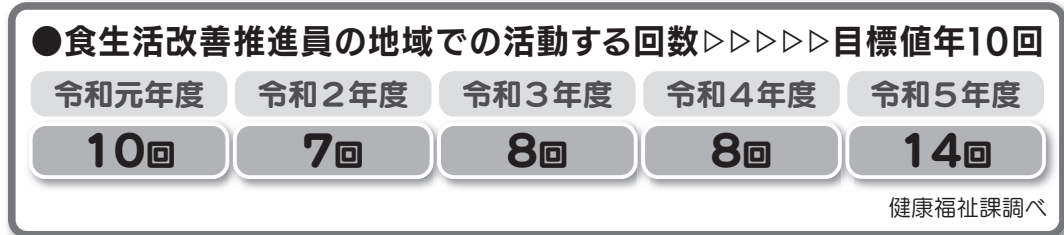
88.0%

対象：無差別抽出 新型コロナウイルス感染症予防のため、各種イベント中止により調査不能(R2~4)

9. 食生活改善推進員（ヘルスマイト）の地域での活動

令和2年度から令和4年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、地域での活動回数が減り、目標値（年10回）を下回りました。しかしながらコロナ禍においても感染対策を講じた上で出前講座や家庭訪問による減塩指導等を行い、地域での活動を継続してきました。

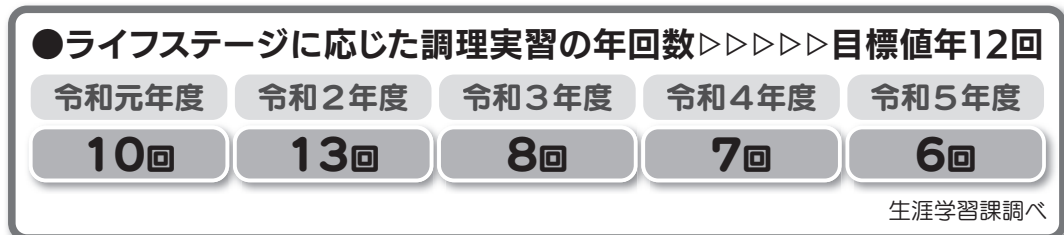
今後も健康増進のために子どもから高齢者まで健全な食生活を実践できるよう、地域に密着した食育活動に取り組んでいきます。



10. ライフステージに応じた調理実習

子どもたちを対象に、食の知識や技術を身に着けることができる社会教育活動の一環として、五城目町放課後子ども教室「わらしべ塾」の調理実習を実施しています。子どもだけではなく保護者も一緒に参加し、簡単な料理のほか、郷土料理の「だまこ鍋」や「おやき」づくりなどの作り方を学びました。

また、各地区公民館においては、地域の方々を対象に料理教室を実施しております。今後も町内の各団体と連携を図り、食育活動を通して、住民のつながりを深められる交流の場を提供していきたいと考えます。



第3章 第4期食育推進目標

目標：生涯にわたり健康で豊かな生活の実現



一、望ましい生活習慣を身につけよう。

「はやね、はやおき、あさごはん」から始まる生活のリズムを身に付け、必要な栄養素を過不足なく摂取するようバランスよく食べることの必要性を伝えるために、ライフステージごとの食育推進に努めます。

二、家族みんなで食事をする機会を増やそう。

家族と食事でのコミュニケーションをとり、食事の楽しさ、食習慣、マナーを身につけます。孤食や個食をなくし、「共食」を通じた食育を推進します。

三、五城目の食文化を伝えていきましょう。

豊かな自然、520余年の歴史ある五城目朝市、その中で培われてきた郷土料理や山菜料理などを通して、郷土への愛着を育みます。

四、「食」の安全・安心に関する正しい知識と判断力を持ち、環境に配慮した食生活を送ろう。

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するために、食品表示の正しい理解や、安全な食品の選択が出来る判断力を身に付け、食品ロス削減など環境に配慮した食生活を推進します。

五、地域全体で支えあう食育を推進しよう。

家庭、こども園、学校、地域やボランティア等関係者が、様々な立場で連携し食育を推進します。

第4章

ライフステージにあわせた食育の取り組み

1. 乳幼児期（0歳～5歳）

目標：食習慣の基礎づくり

乳幼児期は、一生のうちで最も著しく成長する時期で、食習慣や人間形成の基礎を身に付けるなど、生涯における発達を方向付ける意味でとても重要な時期です。子どもの個人差に十分配慮しながら家庭を中心とした楽しい雰囲気の中で、五感を使った食事の経験がとても大切です。

《基本方針》

- ① 規則正しい生活リズム、食生活を身に付ける。
- ② 家族や友達、地域の人と一緒に食べる楽しさを味わう。
- ③ 味覚の基礎を育てるため、様々な食べ物を味わう。
- ④ 楽しく食事をするためのマナーを身に付ける。

2. 学童期（6歳～12歳）

目標：望ましい食習慣の定着

学童期は、心身の成長・発達が著しく、食習慣の基礎を定着させる時期です。家族の生活時間の多様化から、家族揃って食事をする機会が減少し、孤食や朝食の欠食、食に関する関心の薄れなど問題も生じやすい時期です。子どもたち自身が、正しい食事の在り方を理解し、食事を通して自らの健康管理をしていく意識を身に付け、家庭をはじめ学校給食や体験活動を通して食育への関心を高めていく必要があります。

《基本方針》

- ① 「五城目朝市」「農業体験」等を通し、農産物への関心、感謝の心を育てる。
- ② 家庭と学校での生活を通し、規則正しい生活リズムを作る。
- ③ 家庭や友だちと楽しい雰囲気ですることにより、食べる楽しさ、マナーを身に付ける。
- ④ 簡単な食事を準備できる力を身に付ける。

3. 思春期(13歳～18歳) 目標：自立に向けた食生活の実践

思春期は、身体的には成人へ移行するものの、精神的には不安定な時期であり、家族よりも学校や友人、マスメディア等からの影響を受けるようになります。特に給食終了後の高校生についての食生活の乱れが指摘されています。成長期における食事は、将来の健康に大きな影響を及ぼすことを理解し、食の自己管理能力を身に付けることが大切です。郷土料理についても関心をもち、食文化への理解を深め、愛郷心を育みます。

《基本方針》

- ① 郷土料理について進んで学ぶ。
- ② 食に関する正しい情報を選択できる力を身に付ける。
- ③ 楽しく食事をするための食生活のマナーを身に付ける。
- ④ 自分の健康に関心をもち、自ら管理する力を身に付ける。
- ⑤ 健全な生活習慣、食習慣を維持し、自立のために必要な調理技術を身に付ける。

4. 青年期(19歳～39歳) 目標：健全な食生活の実現

青年期は、身体機能が充実し、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化し、生活習慣が定着する時期です。仕事や勉強で食事時間や生活リズムが不規則になり、朝食の欠食や外見のこだわりから、極端な減量、偏った食生活や外食利用の増加など、食事や健康の自己管理が要求される時期でもあります。この時期の食生活状況が、壮年期以降の健康にも影響を及ぼすことから、栄養のバランスを再確認し、健全な生活習慣と食習慣の維持や改善に努めることが大切です。

《基本方針》

- ① 行事食や郷土料理などの知識や技術を学ぶ。
- ② 食に関する正しい情報を選択できる力を身に付ける。
- ③ 適切な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践する。
- ④ 家族、自分の食生活を再点検し、生活習慣病を予防する。

5. 壮年期(40歳～64歳)

目標：健全な食生活の維持と健康管理

壮年期は、心身ともに充実し、仕事や家庭の中で中心となって活躍し働き盛りと言われていますが、忙しい生活に追われ、ストレスを抱えながらも日常生活を送っている人も多く、病気などは顕在化しづらい時期でもあります。この時期の生活状態が次の高齢期に大きく影響を及ぼすとされ、広く情報を取り入れ、積極的に職場や町の健康診断を受診することによって、自らの健康状態を確認し、生活習慣や食習慣の改善を行うことが必要です。

《基本方針》

- ① 自分や家族の食生活を見直し、生活習慣病予防に努める。
- ② 家庭料理や行事食、郷土料理の知識や技術を継承する。

6. 高齢期(65歳以上) 目標：体力に合わせた豊かな食生活の実現

高齢期は、健康についての関心が高まるとともに、生活環境の変化や体力の低下、また長年の生活習慣による疾病が次第に顕在化してくる時期です。また、健康状態に合わせたバランスのよい食生活を実践することも必要です。高齢化が進むと一人暮らし、閉じこもりがちになるなどの問題が生じてきます。したがって仲間や家族と一緒に食事することは、これらの問題を解決することに繋がります。

また、人生経験の中から得た「食」に関する幅広い知識を活かし、郷土料理の伝承や日本型食生活を次世代に繋ぐ役割が期待されます。

《基本方針》

- ① 行事食や郷土料理、山菜の普及に関わる豊富な知識と経験を伝承する。
- ② 望ましい生活習慣と口腔機能を維持し、健康管理に努める。
- ③ 食を通じた人との交流により、心豊かな暮らしを目指す。

第5章 計画推進のための役割

食育の年代別推進方策を具体化するにあたって、家庭、こども園、学校、地域、行政が連携し、それぞれの役割分担のもとに実施します。

1 家庭の役割

毎日の食事は健康を維持するための大切な要素で、一人一人が生涯を通して健康な食生活を行っていくために、乳幼児期からの食生活が重要な役割を担っています。

しかし、近年では家族が揃って食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」を避けるために、できる限り家族揃って語り合いながら楽しく食事するなど、日々の食生活から食事のマナーや健康について知識が自然に身に付くよう指導していきます。

具体的な取り組み

- 常日頃から1日3回の食事と正しい生活習慣を心掛ける。
- みんなで一緒に食卓を囲んで食べる（挨拶・マナーも一緒に身に付ける）。
- 食品ロス削減のため、家庭で工夫して取り組む（食材の無駄を無くす・消費期限切れを作らない）。
- 旬の食材や地場農産物、行事食や郷土料理を取り入れるよう心掛ける。
- 減塩を意識した栄養バランス（主食・主菜・副菜）を心掛ける。

2 こども園の役割

乳幼児期においては、感受性が重視される大切な時期です。そのため家庭や地域と連携を図り、保護者と協力し食に関する体験を通して楽しく食事をすることを大切にし、成長段階に応じた望ましい食生活が培われるよう指導に努めます。

具体的な取り組み

- 基本的な食事の仕方が身につくよう、絵本や紙芝居等で指導していく。
- 作物の栽培や収穫体験を通して食材について興味関心が高まるよう指導していく。

- 給食に旬の食材や地場農産物、行事食や郷土料理を取り入れる。
- 保護者との懇談会や園だより等を通して、食育について積極的に情報の提供を行う。

3 学校の役割

学校においては、給食時間を重要な食育活動として位置づけ、地元で収穫されたお米、旬の野菜や山菜等を活用し、郷土料理を取り入れます。また、農業体験や調理実習、学校行事等を通じて食育を推進します。

具体的な取り組み

- PTAや各種団体と連携し、食育を推進する。
- 給食計画を作成し、地場農産物等の積極的な活用と行事食や郷土料理を取り入れる。
- 生産者との交流や農業体験を通じ、収穫の喜びや「食」に対する感謝の心が育つ指導をする。
- 給食の食べ残しやゴミと環境問題を考え、無駄を減らすようにする。

4 地域の役割

食育推進団体やボランティア団体と協力して、五城目町の豊かな自然や520余年の歴史ある五城目朝市など恵まれた環境を活かし、農業体験活動や食文化の継承など、地域の特性を活かした食育推進に取り組みます。

具体的な取り組み

- 「わらしべ塾」の料理実習を通して食育の推進を図る。
- 地域に密着している食生活改善推進員の協力を得ながら、幅の広い食育活動の展開を図る。
- 生産者自らが地場産食材の地産地消運動と併せて食の安全・安心をアピールし、利活用促進に努める。
- 食文化の伝統や技術の伝承のため、郷土料理「だまこ鍋」や山菜料理「きゃのこ汁」などを婦人団体の活動を通して伝えていく。
- 農業体験や食を通じ、地域や世代間交流の機会をつくる。
- 環境にやさしい土壌作り、環境に配慮した水質管理など地域をあげて取り組み、安全・安心な農作物を作れる環境整備に努める。

5 行政の役割

町民とともに食育推進に取り組むため、健康福祉、教育、産業などそれぞれの分野における施策を総合的・計画的に進めます。

また、食育に関わる関係者相互の情報共有と連携を図り、地域の特性を活かした食育を推進します。

1) 保健事業を通じた食生活の指導

具体的な取り組み	
妊婦を対象	<ul style="list-style-type: none">● 母子手帳交付の際、保健指導を実施する。● 妊婦健康診査の結果に基づき、必要に応じて保健指導を実施する（貧血や妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群等）。
乳幼児を対象	<ul style="list-style-type: none">● 2か月児全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）事業にて、乳児とその家族に対して、訪問による保健指導を通じた、食育の推進を図る。● 希望者に対し、離乳食づくり教室を実施し、母親の離乳食への不安解消と食育の推進を図る。● 4・7・10か月児、1歳6か月児、2歳児歯科、3歳児健康診査での保健指導を通じての食育指導を実施する。● 1歳児健康相談にて、手作りおやつを試食による食育指導を実施する。● 3歳児健康診査にて、虫歯のない子どもに「虫歯ゼロ賞」を贈呈する。● こども園の5歳児に対して、フッ化物洗口事業を実施し、虫歯予防に努める。
町民を対象	<ul style="list-style-type: none">● 正しい生活習慣定着のため、啓発活動を実施する。● メタボ予防、減塩活動を通して、生活習慣病予防対策に努める。● 特定健康診査の受診結果を通して栄養指導を実施する。● 介護予防事業、地域支援事業と連携し、食事と運動の重要性について、普及・啓発に努める。● 虫歯・歯周病予防のための知識の普及に努める（8020運動の推進）。

2) 地域組織を対象として

具体的な取り組み	
	<ul style="list-style-type: none">● 食生活改善推進協議会が、各地区を対象に減塩教室など講習会を実施する。● 各地区の老人クラブを対象として、巡回健康相談を通じた高齢者への食育健康教室を実施する。

3) 学校給食への地元産農産物の導入（地産地消の推進）

具体的な取り組み

- 生産者と学校現場との連携を図り、地元農産物の供給体制を充実させる。
- 生産者による学校訪問や給食試食会などを通し、児童生徒と生産者の「食の安全・安心」への意識の向上へ繋げる。
- 生産者と学校給食関係職員等による交流を行い、相互関係が深まるように支援する。

4) 「五城目朝市」を活用した食育の推進

520余年の歴史をもつ「五城目朝市」は、豊かな自然の恵みに密着した「生活市」です。四季折々の山菜、農産物の露店が並び、ともすれば気づかずにいる細やかな季節感を知らせてくれます。また生産者と直接交流することで、食の安全・安心そして地産地消に繋がります。

子どもたちにおいても朝市を体験することで、町の産業、農産物への関心、自然の恵みや作った人への感謝を育てることができます。このことから、積極的に「五城目朝市」での食育を推進します。

5) 郷土料理「だまご鍋」を次世代へ

五城目町の家庭料理を代表する「だまご鍋」。秋田の郷土料理「きりたんぼ」の元祖と言われています。いろいろなメディアでとりあげられることも多く全国的に知られる郷土料理となりました。

「だまご鍋」は各家庭、地域で代々伝えられ、独自の作り方、言い伝え、知恵、栄養がたくさん詰まっていることから、家庭、学校給食、地域行事等を通じて「だまご鍋」を積極的に伝えていきます。

6) 五城目の恵み「山菜」の普及

山菜は保存が利き、冬場の食材に重宝なことと、伝承料理の「きゃのこ汁」には、山菜の種類も数多く含まれ、栄養素成分の高い料理と言われています。食生活が多様化し若者の山菜離れが進む傾向にありますが、山菜を見る、触る、匂いを嗅ぐなど、五感で感じてもらい、食する体験の普及に努めます。また、お年寄りから、山菜の美味しい料理方法を学び、情報提供を行います。

「第4期五城目町食育推進計画」評価指標

本計画の目標達成や取組みの成果を評価するため具体的な数値目標を定めます。
(現状は令和5年度の調査によるもの)

1 朝食の摂取率(毎日食べる)

望ましい生活習慣の確立のためはやね、
はやおき、あさごはんを食べる習慣の定着
(対象：小中学生抽出学年)

現状値 96.5%

目標値 100%



2 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている割合

栄養バランスに配慮した食生活の実践
(対象：無差別抽出)

現状値 92%

目標値 100%



3 減塩(1日8g)うす味を意識している割合

減塩を意識したバランスのよい食事
(対象：無差別抽出)

現状値 55%

目標値 90%



4 ゆっくりよく噛んで食べる割合

ゆっくりよく噛んで食べ、満腹感を
得られやすくすることで、肥満予防を促す
(対象：無差別抽出)

現状値 62%

目標値 70%



5 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている割合

郷土料理の伝承・郷土への関心や
愛着心を育む
(対象：無差別抽出)

現状値 55%

目標値 65%




6 学校給食で地元野菜を使用する割合

安心安全な食の提供 地産地消
(野菜21品目 学校教育課調べ)

現状値 29.8%

目標値 45%

9 地産地消を推進しよう




7 家庭で食品ロスを軽減するため何らかの行動をしている割合

食の循環や環境を意識した食生活の実践
(対象：無差別抽出)

現状値 72%

目標値 90%

8 食の循環を意識しよう



8 食材を求める際、食品表示を必ず見る割合

食の安全安心を自らの判断で正しく選択する。
(対象：無差別抽出)


現状値 88%

目標値 90%

4 盛りすぎない 食べすぎない

6 手を洗おう

9 地産地消を推進しよう



9 食に関わるボランティア団体が地域で活動する回数


減塩指導、料理教室等地域全体で支えあう食育の推進
(関係担当課調べ)

現状値 14回

目標値 25回

10 食の大切さを伝えよう

11 健康食生活を伝えよう




10 災害に備え、自宅に非常食や保存食などを備蓄している割合

災害発生時の食料確保や保存食への関心を促す。
(対象：無差別抽出)

現状値 54%

目標値 60%

7 災害に備えよう



用語解説

① メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいい、1つを合併した状態は「予備群」といいます。放置すると、動脈硬化の原因となり、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などに進行する危険性が高まります。

② SDGs（エスディーゼーズ）

SDGs（Sustainable Development Goals：持続開発可能な目標）とは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です。17の目標（ゴール）・169の具体的な目標（ターゲット）から構成され、経済・社会・環境を巡る広範な課題について、すべての関係者が役割をもち、「誰一人取り残さない」世界の実現を目指すものです。

*食育とSDGsの関係性

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食糧安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」等の食育と関係が深い目標があります。

③ 食品ロス

本来食べられるにも関わらず捨てられる食品の事を言います。食品ロスの約半分は家庭から生じています。

④ 地産地消

国内の地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る）をその生産された地域内において消費する取組。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながるものです。

⑤ 共 食

“誰かと一緒に食事をする事”。“誰か”には家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。

⑥ 子ども食堂

地域のボランティアが子どもたちに対し、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する取組。子どもに限らず、その他の地域住民を含めて

対象とする取組も含まれます。

⑦ 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストで示したものです。

毎日の食事を5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に区分し、グループをどれだけ食べたらよいかを1つ、2つ・・・と「つ（SV）」という単位で数えます。

（SV：サービング（料理の単位）の略）。水・お茶などの水分は、食事に欠かせないものとしてコマの軸、菓子・嗜好飲料は、食生活における楽しみとしてコマを回す紐で表現し、運動によりコマが回転することで、食事と運動のバランスの重要性を示しています。コマのイラストで示すことにより、食事のバランスが悪くなるとコマの回転が倒れてしまうことを示しています（P. 24 参照）。

⑧ トレーサビリティ

食品の安全を確保するために、栽培や飼育から加工・製造・流通などの過程を明確にすること。また、その仕組み。

出典：第4期秋田県食育推進計画（本文）

食育マメ知識

★毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育推進全国大会のほか、食育をテーマとした多くの取組やイベントが各地で実施されます。

★「はやねはやおきあさごはん」運動

平成18年に「はやねはやおきあさごはん」全国協議会が設立され、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

食事の際に、主食・主菜・副食を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

★食品の栄養成分表示を確認しましょう

- ・肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！
適正体重を維持することは、生活習慣予防やフレイル予防につながります。
- ・高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

★8020運動とは？

厚生労働省では1989（平成元）年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020（ハチマル・ニイマル）運動」を推進しています。

★ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で備蓄に取り組むことができます。

★使いやすい&食品をロスが妨げる！冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。定期的に冷蔵庫内をチェックして整理しましょう。

★さまざまなエコラベル

エコラベルは、環境負荷の低減や環境保全につながる商品・サービスであることを表すものです。エコラベルには、消費者が環境負荷の少ない製品を選ぶ際に手助けになることが期待されており、文字のマークなど様々な種類があります。

★#元気いただきますプロジェクト

あなたのひとくちが、ニッポンを元気にする。#元気いただきますプロジェクトは、新型コロナウイルス感染症の影響で行先を失っている「国産食材」を食べて応援しようというプロジェクトです。

★和ごはん月間

Let's! 和ごはんプロジェクトでは「和食の日（11月24日）」を含む11月を「和ごはん月間」として、プロジェクトメンバー間の連携企画、各種イベント等を重点的に実施し、和ごはんを身近に感じられる機会をより多く提供していきます。

農林水産省 食育 参照

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。

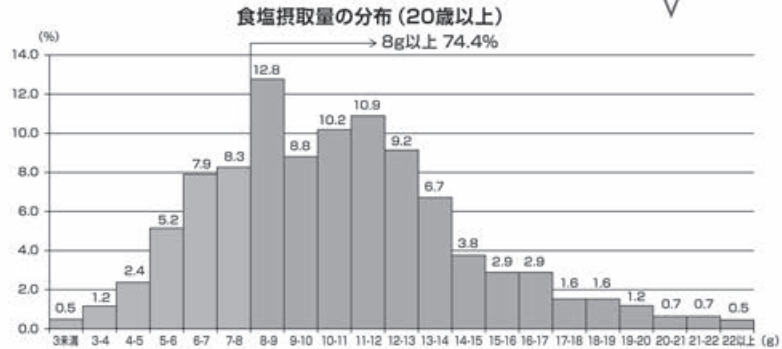
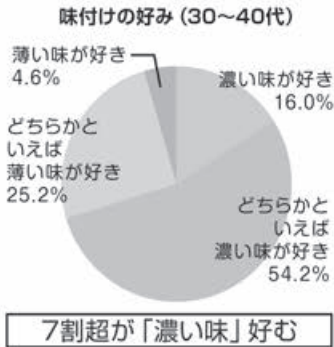
- | | | | |
|---|--|--|--|
|  <p>1 みんなで楽しく
食べよう</p> | 共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。 |  <p>2 朝ごはんを
食べよう</p> | 朝食欠食の改善
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。 |
|  <p>3 バランスよく
食べよう</p> | 栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。 |  <p>4 取りすぎない
やせすぎない</p> | 生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。 |
|  <p>5 よくかんで
食べよう</p> | 歯や口腔の健康
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。 |  <p>6 手を洗おう</p> | 食の安全
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。 |
|  <p>7 災害に
そなえよう</p> | 災害への備え
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。 |  <p>8 食べ残しを
なくそう</p> | 環境への配慮(調和)
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。 |
|  <p>9 産地を
応援しよう</p> | 地産地消等の推進
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。 |  <p>10 食・農の
体験をしよう</p> | 農林漁業体験
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。 |
|  <p>11 和食文化を
伝えよう</p> | 日本の食文化の継承
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。 |  <p>12 食育を
推進しよう</p> | 食育の推進
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。 |

秋田は、しょっぱい!! ~しょっぱくない秋田へ~

秋田県民は濃い味が好き

食塩摂取量は、前回より減少したものの、7割以上が目標量8g未満を超えています。

「濃い味」に慣れると、食塩の過剰摂取につながる!



実践! 「食塩マイナス2g」のためのポイント

- めん類をよく食べる人は、汁を残す
- お弁当やおにぎり、パンに組み合わせる汁物をお茶にする
- 調味料を減塩製品にする
- 漬物は古漬けよりも浅漬けを選ぶ
- 市販サラダは、ついているドレッシングを半分残す



食塩マイナス1.7g
(ラーメンの汁を半分残した場合)



食塩マイナス1.2g
(みそ汁1人前150mlをお茶にした場合)



食塩マイナス1.2g
(濃口しょうゆ大さじ1を減塩しょうゆにした場合)



食塩マイナス0.6g
(きゅうりの古漬けを浅漬けにした場合)



食塩マイナス0.8g
(ノンオイルドレッシング22gを半分にした場合)

秋田の元気はバランスのよい食事+運動から

主食、主菜、副菜をそろえた

「バランスのよい食事」を!

摂取・消費エネルギー量の

バランスもとりましょう!



◆ワンプレートでも、3つを意識して。

◆摂取量が消費量を上回ると体重は増加します。

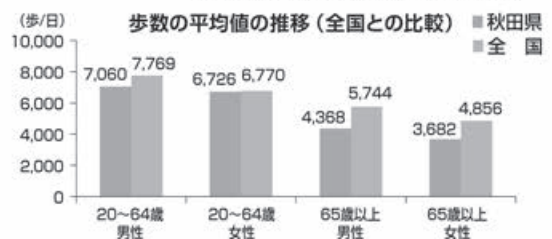


プラス2,000歩で

消費エネルギー量UP!

◆成人1日あたりの歩数は5,713歩であり、全国平均を下回っている状況です。歩くことはロコモ予防にも効果的です!

(※2,000歩の目安:約20分)



出典：秋田県民の食生活指針 (健康福祉部健康福祉課・保健所)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = = = =	1.5つ分 =	2つ分 = = =
	ごはん中盛り1杯	ごはん中盛り1杯	うどん1杯
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = =	2つ分 = = =	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、貝たぐさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
	野菜料理5皿程度	野菜の煮物	野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = = = = =	2つ分 = = =	冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身
	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = = =	2つ分 =	牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分
	牛乳だったら1本程度	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = = = = =		みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個
	みかんだったら2個程度		

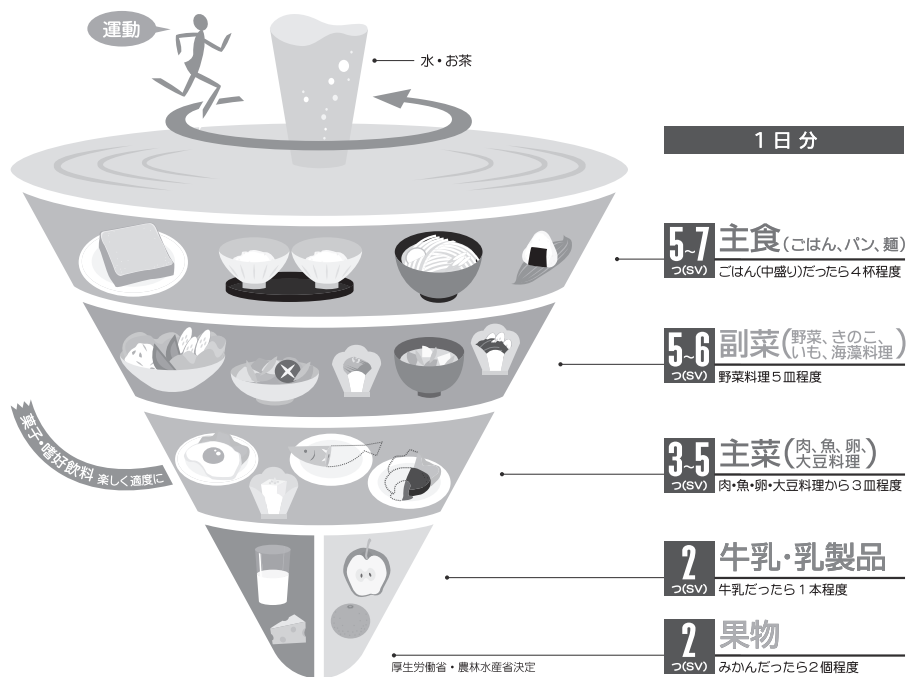
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギー量が2000~2400kcalの場合

10~11歳男子、身体活動の低い12~69歳男性
身体活動普通以上の12~69歳女性、
身体活動普通以上の70歳以上男性

(厚生労働省・農林水産省決定)

「食事バランスガイド」の料理区分は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物になっています。1日に必要な量のめやすが、つ(SV)で表わされています。



出典：農林水産省「食事バランスガイド」について

見てみよう、食品表示

一般に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(アメリカ産、国産、デンマーク産)、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)...
内容量	150g
賞味期限	2019.9.30
保存方法	10℃以下で保存して下さい。
製造者	東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社 +AK

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	321kca
たんぱく質	13.2g
脂質	28.5g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	1.9g



わかりますか？

- この商品の名前は？
- この袋の中の食品の重さは？
- この商品を製造した会社の名前は？
- 含まれているたんぱく質の量は？



「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

「消費期限」

弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

「賞味期限」

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

食物アレルギーに関する表示

アレルギーを起こしやすい物質が表示されています。

必ず表示される7品目(特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

※表示対象品目は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

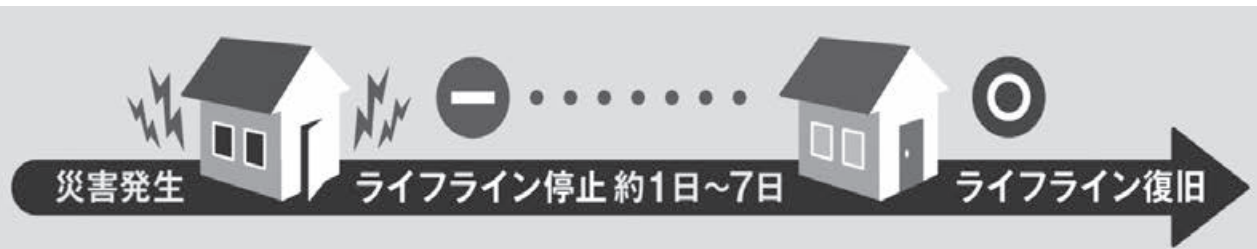
※アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

もっと詳しく知りたい



- 知っておきたい食品の表示(消費者庁)

出典：農林水産省「食育ガイド」



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

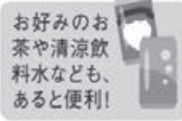
1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・普段料理をする▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・中食が多い▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・普段料理をしない▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省「食品の家庭備蓄のすすめ」

五城目町の郷土料理

だまこ鍋

秋の取り入れが一段落したころ、新米のごはんを丸め「だまこもち」を食べる風習があります。地域、各家庭で行事があれば「だまこもち鍋」が作られています。

材料 (4人分)	うるち米	…… 4合	しめじ	…… 100g
	鶏肉	…… 400g	椎茸	…… 100g
	鶏ガラ	…… 1羽	こんにゃく	…… 1玉
	ねぎ	…… 2本	しょうゆ	…… 適量
	せり	…… 1束	みりん	…… 適量
	牛蒡	…… 1本	酒	…… 適量
	舞茸	…… 100g	みそ	…… 適量



〈イメージ〉

- 作り方**
- 1 ご飯を炊き、熱いうちにすり鉢に移し、すりこぎで少しつぶしてから塩を、ひとつまみ加えつぶす。
 - 2 1をピンポン玉くらいに丸め、塩水にさっといれてから水を切る。
 - 3 鶏ガラでだしをとり、しょうゆ、みりん、酒、みそで味付けをする。
 - 4 牛蒡はさがきにし、あく抜きする。ねぎはななめ切りに、せりも少し長めに切る。
 - 5 鍋に、3を入れて火にかけ、牛蒡、きのこ、こんにゃく、とり肉を入れ、煮えたところに、だまこ、ねぎを加えてさらに煮こむ。最後にせりを加えてひと煮たちしたらできあがり。

あさづけ

米の粉を使った涼しさを感じさせる夏の酢の物。
女性たちの仕事の後の「ごちそう」として人気がありました。

材料 (4人分)	うるち米	…… 1カップ	水	…… 6カップ
	砂糖	…… 250g	塩	…… 小さじ1
	酢	…… 50cc	きゅうり	…… 適量
	カブ	…… 適量		
	果物	…… 各種 (いちご・みかん・パイナップル・キウイ・バナナ等)		



〈イメージ〉

- 作り方**
- 1 米を一晩水につけてからザル上げる。
 - 2 すり鉢に1を入れ、水1/2カップを入れすりつぶす。(この時、すりつぶした米つぶは少し荒目にしておくと、後で美味しい感じがする)
 - 3 鍋に分量の水5と1/2カップを入れ、火にかけ、とろみが出たら2回にわけて砂糖を入れる。(ブツブツとあさづけが動くので、焦げつかせないようにする)
 - 4 酢、塩も加え味を付ける。
 - 5 透明になってきたら火を止める。さめてからきゅうりの薄切りを加え、好みによって果物を入れたり、飾ったりして食べる。

五城目町の郷土料理

きゃのっこ汁

1月15日からの小正月（女の正月）に大鍋でつくり、何回も台所に立たなくてもよいようにしていました。根野菜、山菜が豊富に入り栄養満点です。

材料	大 根 …… 1kg	人 参 …… 200g
	さつまいも … 400g	長 芋 …… 500g
	ふき(塩抜きしたもの) …… 150g	
	わらび(塩抜きしたもの) …… 150g	
	たけのこ …… 200g	焼き豆腐 …… 200g
	油 揚 げ …… 4枚	しいたけ …… 5枚
	金 時 豆 …… 80g	ゆり 根 …… 100g
	ぜんまい(もどしたもの) …… 150g	
	栗の甘露煮 …… 200g	じゃがいも …… 1kg
	焼きずんだ …… 適量	味噌 …… 適量
	かつお節・昆布・塩・煮干し …… 少々	
	※台所にある材料を何でも使って作る。	



(イメージ)

作り方

- 1 煮干し、昆布、かつお節等でだし汁を作っておく。
 - 2 大根はサイコロ切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
 - 3 さつまいもはやや大きめに切り、金時豆は柔らかく煮ておく。
 - 4 他の材料は一口大の大きさに切り、大鍋に入れ、だし汁で煮る。
 - 5 4がだいたい煮えたら、大根、さつまいもを入れ、味噌を入れとろ火でゆっくり煮込んで味を付ける。
 - 6 最後にずんだやゆり根を入れる。
- ※食べる時はその都度小鍋に取り、温めて食べる。

みずたたき

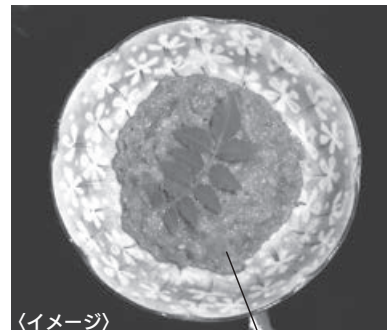
みず（うわばみそう）は、春から夏にかけて山中の湿地で長期間採れる山菜です。みずはごはんがすすむ一品です。

材料 (5人分)	み ず …… 500g	味 噌 …… 100g
	山 椒 …… 適量	

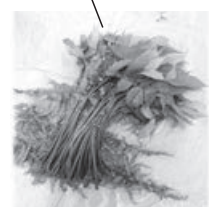
※みずたたきには、根元の赤い「あかみず」がねばりが強く向いている。

作り方

- 1 みずは葉を取ってざっと熱湯を通し、ビニール袋に入れ、その上からすりこぎでたたいてつぶす。
- 2 1のみずをまな板の上でねばりが出るまで包丁でたたき、これに味噌を入れて混ぜながら軽くたたいて、最後に山椒を細かく刻んで入れる。



(イメージ)



(参考) みず 現物

五城目町の郷土料理

とろろまま(飯)

とろろは、魔よけの力があると信じられ、正月元旦の朝(または2日か3日の朝)に食べる習慣があります。また、二日とろろは、正月にはごちそうが多いので消化をよくするためだと言われています。

材料 (10人分)	山いも	……	500g
	煮干し	……	5本
	昆布	……	5cm位
	ごぼう	……	1/2袋
	味噌	……	100g
	ねぎ	……	適量



〈イメージ〉

作り方

- 1 山いもは皮をむき、すり鉢の内側の荒目でする。
- 2 鍋に水1ℓを入れ、昆布を浸し、あく抜きしたごぼう、煮干しも加えて火にかけてだしをとる。
- 3 昆布、ごぼう、煮干しを取り出し、味噌を入れ、火を止めひと肌まで冷ます。
- 4 すりこぎで1をよくすり、冷ましたみそ汁を少し入れよくすり、また少し入れよくすり、何回も繰り返す。
- 5 好みの味にし、ごはんにとろろをかけ、きざんだねぎを上のにのせて食べる。

おやき

12月12日は山の神。山仕事をする人の安全祈願をし、おやきを供えていました。

材料	うるち米粉	……	5カップ
	もち米粉	……	5カップ
	小麦粉	……	少々
	白砂糖	……	少々
	片栗粉	……	少々(取り粉用)
	熱湯	……	適量



〈イメージ〉

作り方

- 1 材料をすべて混ぜ、底を混ぜ、底の平らなボールに入れ熱湯を流し込み、木じゃくしで手早く混ぜて、耳たぶ位の固さにする。
- 2 1を取り粉の上にとり、伸ばして好みの大きさにちぎり、あんこを包み形を整える。
- 3 焼き鍋にほんの少し油を引いて軽くふきとる。両面をこんがり焼く。
※こねる時の熱湯の入れ方が大切。耳たぶ位の固さにするとよい。

参考文献：秋田郷味風土記「ふるさとあきたの食百選」

秋田県農山漁村生活研究グループ協議会

「伝え残したい湖東の味」

J A あきた湖東

「五城目町の伝承料理」

五城目町食生活改善推進協議会

よく食べられる山菜の栄養素成分表

生・100グラム中

	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	ビタミンA レチノール 当量 (μg)	ビタミンC (mg)
アイコ	4.8	134	7.2	300	330	50
アザミ	1.7	95	5.2	300	330	8
ウド	0.8	7	0.2	220	0	4
ウルイ	2.9	67	1.4	—	—	121
カタクリ	2.9	5	1.5	300	330	214
コゴミ	3.0	26	0.6	350	100	27
シドケ	2.6	40	6.8	740	570	5
ゼンマイ	1.7	10	0.6	340	44	24
タケノコ	3.6	16	0.4	520	1	10
フキノトウ	2.5	61	1.3	740	33	14
ヒデコ	3.8	36	1.3	650	1030	155
フキ	0.3	40	0.1	330	4	2
ホシナ	3.9	86	3.3	740	570	13
ミズ	2.2	73	2.1	740	570	120
ワラビ	2.4	16	0.7	370	18	11
ハウレンソウ	2.2	49	2.0	690	350	35

赤字：ハウレンソウの栄養素値より優れているもの
(H20.8.26 秋田魁新報社掲載)

山菜の一部紹介



《アイコ》



《シドケ》



《ゼンマイ》



《ササタケ》



《コゴミ》

食育基本法

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。

「五城目町食育推進会議」設置要綱

(設置及び目的)

第1条 町の特性を生かし、健全な食生活の営みの中から生涯にわたって、健康で豊かな生活の実現を目指すことを基本理念に策定された「五城目町食育推進計画」に基づく実践活動に取り組むにあたり、その検証と推進に資するため、各関係者並びに関係団体等との連携を図る場として、「五城目町食育推進会議」（以下、「推進会議」という。）を設置する。

(組 織)

第2条 推進会議は、別紙に掲げる機関をもって構成し、委員は町長が委嘱する。
2 推進会議には会長を置き、委員の互選により選出する。
3 会長に事故がある場合においては、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(委員任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任の残任期間とする。

(会 議)

第4条 推進会議は、必要に応じて会長が召集し、会長が座長として、会議を総理する。
2 やむを得ない理由により、会議に出席できない委員は、その指名する者を代理人として出席させることができる。
3 会長は審議のために必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴することができる。

(庶 務)

第5条 推進会議の庶務は農林振興課において処理する。

(そ の 他)

第6条 この要綱に定めるものの他、推進会議の運営に必要な事項は会長が定める。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年5月10日から施行する。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

ごはんをじょうずにめしあがれ

五城目町じょうずのつた
ごはんをじょうずにめしあがれ

作詞／吉田慶嗣
作曲／本間貴子
振付／館岡陽子

一 きょうの始まり朝ごはん

頭もからだも目をさまし

食べれば力がわいてくる

ごはんは元気で生きるもと

すてきな笑顔もうまれます

ごはんをじょうずにめしあがれ

二 いろどりバランス考えて

しっかりかんで 食べるんだ

命をまもる食べ物に

感謝の気持ちを表して

「いただきます」が合言葉

ごはんをじょうずにめしあがれ

三 みんなで食べるとおいしいな

やさしいお母さんの味がする

五城目うまれの 食材を

季節を感じて食べようね

豊かな恵みをいただいで

ごはんをじょうずにめしあがれ

誰でも食品には栄養が含まれていて、規則正しい食事をとる事が望ましいことは知っています。かといってみんなが正しい食生活を送っているかということも、もちろん違います。中には当たり前のものでできていない人もたくさんいます。

その原因の一つは、便利になりすぎた時代にあります。時間がないからと、ファーストフードやインスタント食品に頼っている人たちが栄養バランスを偏らせているのです。

そこで『じょうず』という言葉を使って食生活を見直すように訴えます。

意味は2つ込められています。

1つは時間を有効に使い、料理を手作りします。

2つめは、栄養バランスを考えた食事をします。

また、『めしあがれ』には『地産地消』が広がっている現在、毎日の『食』に使われる食材を作ってくれた人の思いを大切にというメッセージも込めています。

町の食育に対する考え方を覚えてもらいやすいように、

『ごはんを じょうずに めしあがれ』と、あえて子どもでも分かるようにひらがなにしています。

シンボルマークはお茶碗で家族での食事と笑顔をイメージしています。みんなが笑顔になれるような食生活を送ろうというメッセージを込めています。

五城目町食育推進会議

令和6年 3月策定

五城目町役場 農林振興課

TEL. 018-852-5215

FAX. 018-852-5369

しっかり食べて健やかに!

家庭、学校、地域が手をたずさえて

食育とは、

町民一人一人が自らの食について考える習慣を身に付け、食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、豊かな五城目町の自然や食に感謝しながら、健全な食生活を実践するための力を育むこと。



五 城 目 町