

第 3 次

下呂市食育推進計画

計画期間（平成 30～34 年度）

平成 3 0 年 3 月

下 呂 市

～ 目 次 ～

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2
第2章 食をとりまく現状	3
1. 食育に関する意識	3
2. 食生活の状況	4
3. 食と農の関わり	11
4. 食の安心安全	13
5. 食育に関する情報	14
第3章 第2次計画の成果と課題	16
1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる	16
2. 楽しく食事をする習慣を身につけ、食事づくりに関心をもつ	17
3. 食の安全性を理解した行動ができる	18
4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる	18
5. 食と農のつながりを理解し、感謝の気持ちをもてる	19
第4章 基本方針及び目標	20
1. 基本理念	20
2. 第3次計画における重点課題	21
3. 食育の目標	22
4. 目標達成のための指標	23
5. 基本的施策の取り組み	24
第5章 5つの目標を達成するための取り組み	26
1. 取り組みと主な対象者	26
2. 5つの目標	27
3. 食育推進のための主な事業例	33
第6章 計画の推進	36
1. 計画の推進体制	36
2. 計画の進捗管理及び評価検証の進め方	36
3. 計画の見直し	36
参考資料	37

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

下呂市では、平成22年度から5年間を期間とする「下呂市食育推進計画」（以下「第1次計画」という。）、平成27年度から「第2次下呂市食育推進計画」（以下「第2次計画」という。）を策定しました。

第1次計画では、家庭、学校、保育園、農林水産関係事業者、食育関連事業者、地域関係団体、行政機関等食育に関わる全ての関係者が連携し、総合的かつ計画的な食育を推進してきました。

第2次計画では、第1次計画の取り組みを基本としながら、「食を通して元気な身体と心を育み、明るい未来を築くこと」を目指し、子どもから高齢者までのライフステージに応じた食育の推進と家庭での実践を重点に食育を推進しました。

その結果、家庭や学校等において食育は確実に浸透してきました。

一方で、ライフスタイルや食に関する価値観・ニーズも多様化し、「食」をめぐる環境が大きく変化してきたことで、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。塩分の過剰摂取や野菜摂取の不足、朝食欠食等による栄養の偏り、食習慣の乱れからくる肥満や糖尿病等の生活習慣病についても引き続き課題となっています。

また、こうした食習慣が地域の伝統的な食文化への関心や理解、「食」に対する感謝の気持ちを薄れがちにしています。

このような状況を踏まえ、国や県の食育推進計画をもとに社会情勢の変化や市の食育の現状、これまでの取り組みの評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き本市における食育に関する施策を総合的に推進するために「第3次下呂市食育推進計画」を策定します。

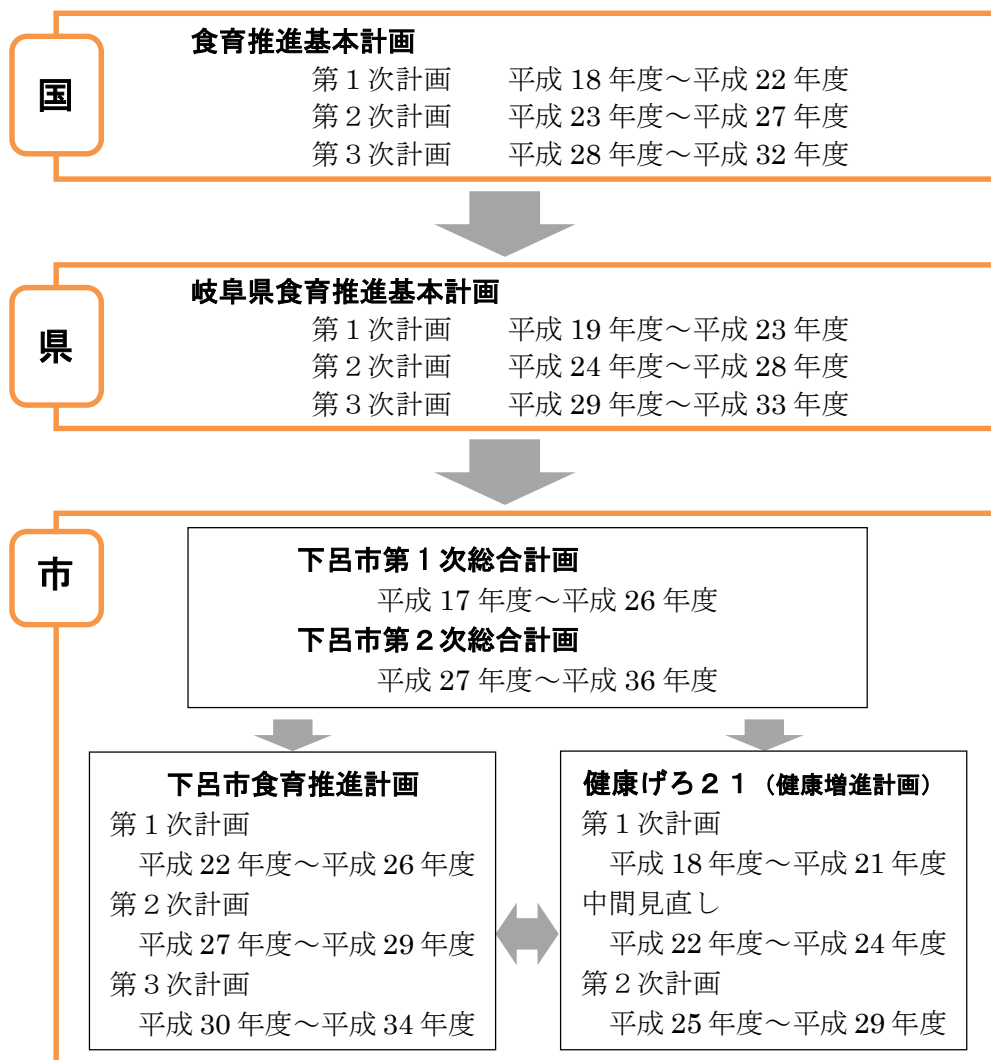
食育とは…

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と位置づけるとともに、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こと。（食育基本法より）

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号）第 18 条に基づく市町村食育推進計画です。

策定にあたっては、「第 3 次食育推進基本計画」及び「第 3 次岐阜県食育推進基本計画」を基本とし、「下呂市第 2 次総合計画」を上位計画とし、「健康げろ 21（第二次）」、「下呂市高齢者福祉計画 第 6 期介護保険事業計画」、「下呂市こども子育て支援事業計画」等との整合性を図っています。



3. 計画の期間

本計画は、実施期間を平成 30 年度から平成 34 年度までの 5 年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって、見直しが必要になった場合には、随時適切に見直しを行います。

第2章 食をとりまく現状

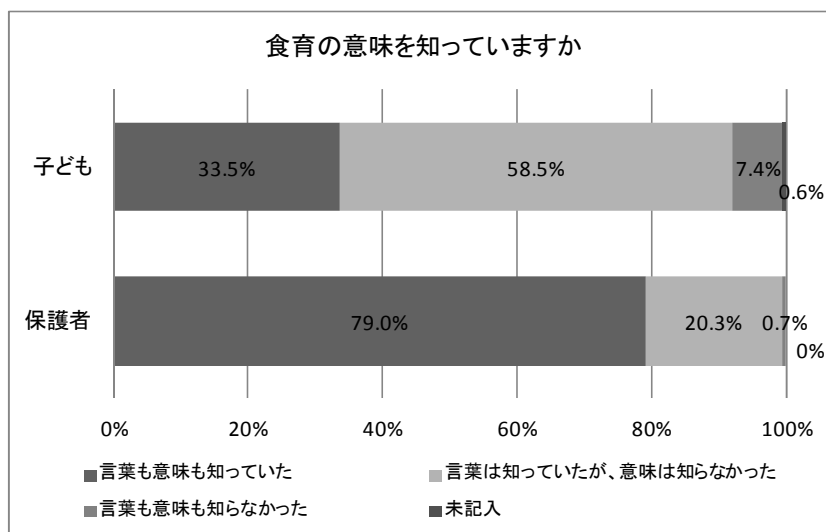
社会経済構造が大きく変化し、ライフスタイルや価値観の多様化等を背景に、食生活スタイルの多様化もさらに進展しています。

その結果、食生活の乱れに起因する生活習慣病等の有病者の増加、若い世代の朝食欠食、家族や地域とのコミュニケーションなしに一人で食事をとるいわゆる「孤食」が見受けられることなど、食をめぐる諸課題への対応の必要性は、なお高い状況が続いています。

こうしたことから、下呂市内における食に関わる問題について、市内の小学校5年生及び中学校2年生とその保護者を対象としたアンケート調査（平成29年9月実施）のほか、健康診断等のデータをもとに課題を整理しました。

1. 食育に関する意識

①「食育」の周知について

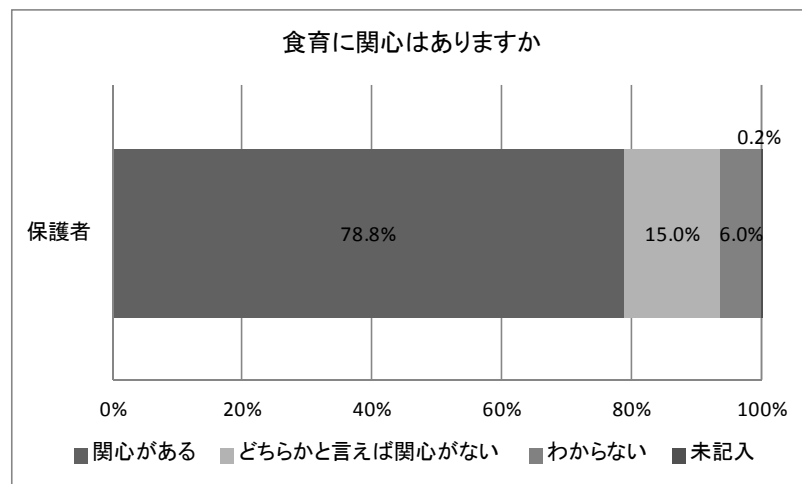


アンケート調査による

食育という言葉やその意味について、子ども（小学生、中学生）は33.5%が「言葉も意味も知っている」と回答し、58.5%が「言葉は知っているが意味は知らない」と回答しています。保護者は、「言葉も意味も知っている」という回答が79.0%、「言葉は知っているが意味は知らない」という回答は20.3%でした。

「食育」という言葉自体は、子どもの92.0%、保護者の99.3%が知っており、ほぼ100%近くの認知度があります。

②食育への関心について



アンケート調査による

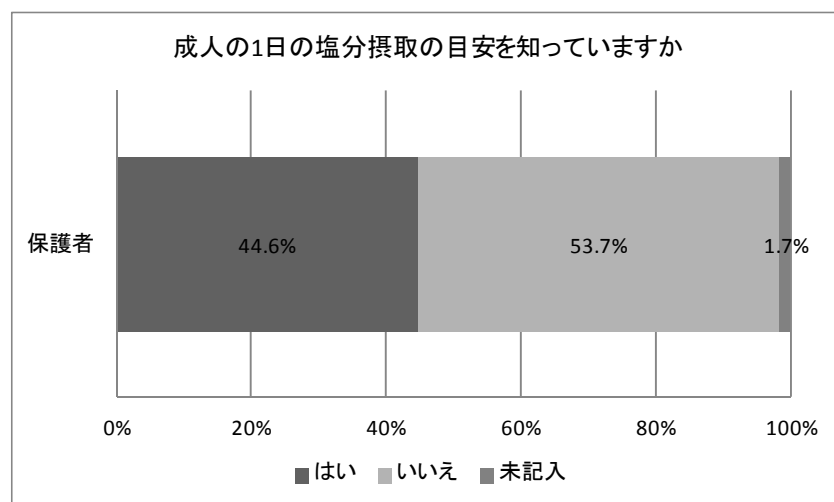
保護者については、78.8%が「関心がある」、15.0%が「どちらかと言えば関心がない」と答えています。

【現状と課題】

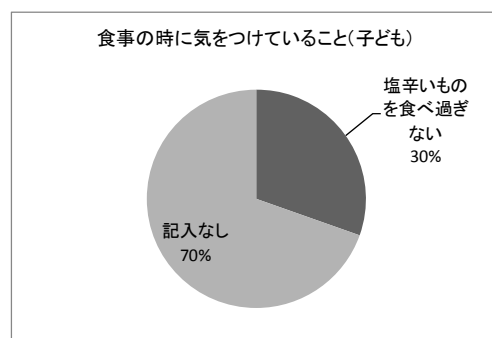
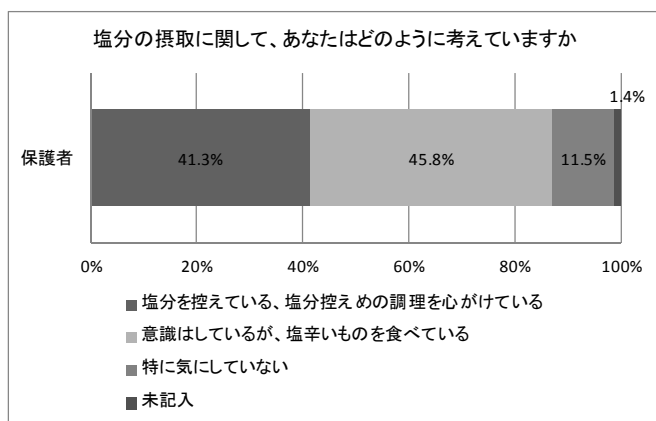
食育という言葉の認知度は高く、食育に対する関心も高い割合にありますが、H26年度調査結果と比較して、食育に関心のある保護者は3.4%減少しています。
これは、人々のライフスタイルや価値観の多様化等が関係していることが考えられ、今後、市民にとってより効果的な食育活動の実施と周知が重要となります。

2. 食生活の状況

①塩分の摂取について



アンケート調査による



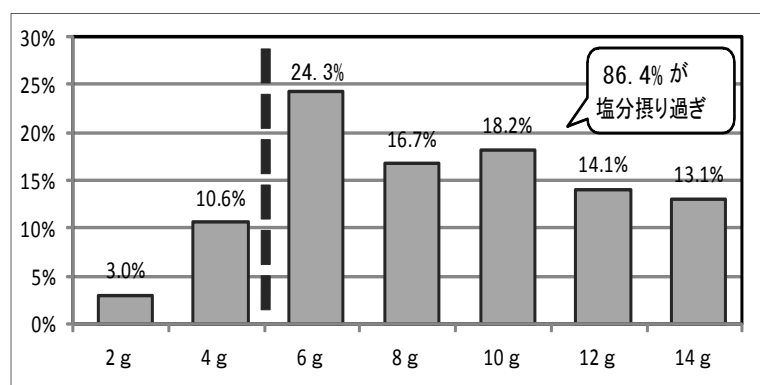
アンケート調査による

保護者については、1日の食塩摂取の目安量を知っていると答えた割合が44.6%で、目安量を知らないと答えた割合が53.7%でした。

塩分摂取に関する考えとして、41.3%の保護者が「塩分を控えている、塩分控えめの調理を心がけている」と回答しています。また、食事の時に気をつけていることに関する質問に対して、30%の小中学生が「塩辛いものを食べ過ぎない」と回答しました。

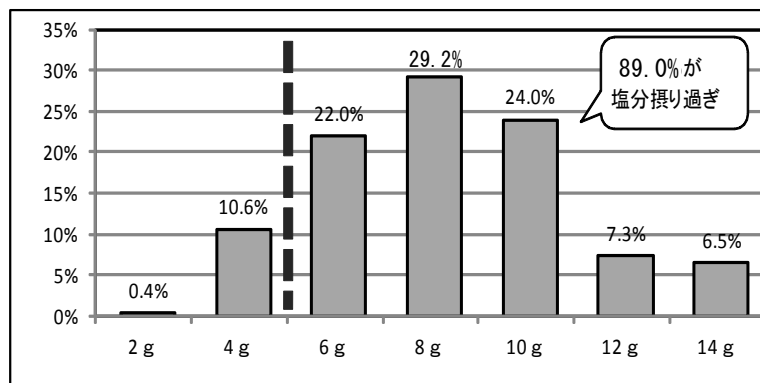
<平成29年度幼児尿中塩分測定結果>

3歳児



3歳児健診での結果より

5歳児



年長児保育園指導での結果より

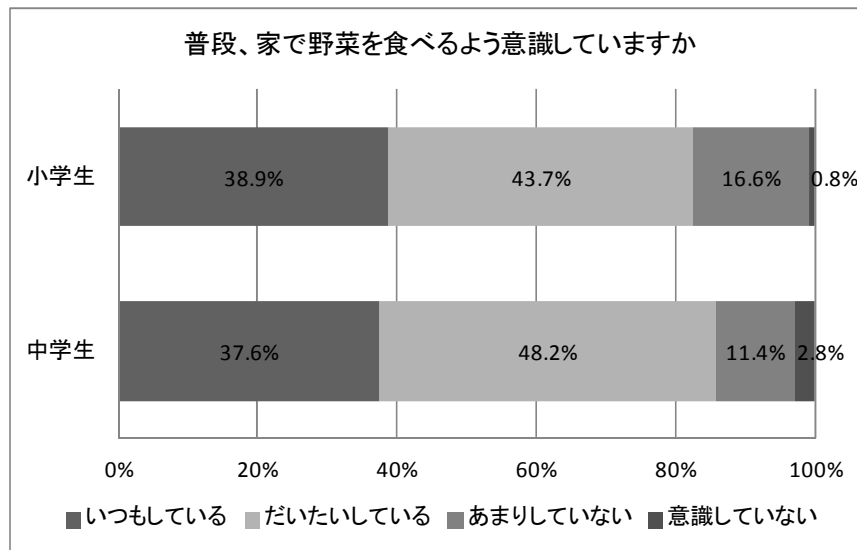
平成 29 年度に実施した 3 歳児・5 歳児の尿中塩分測定結果より、3 歳児では 86.4%、5 歳児では 89.0%が目安量以上の塩分摂取量であることが予想されます。

【現状と課題】

塩分の過剰摂取は、脳血管疾患、心疾患等の原因となる高血圧につながります。厚生労働省による「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」から、成人の塩分摂取目標量が男性 8g、女性 7gとされていますが、今後も塩分目安量の周知とともに減塩の必要性を普及啓発する必要があります。

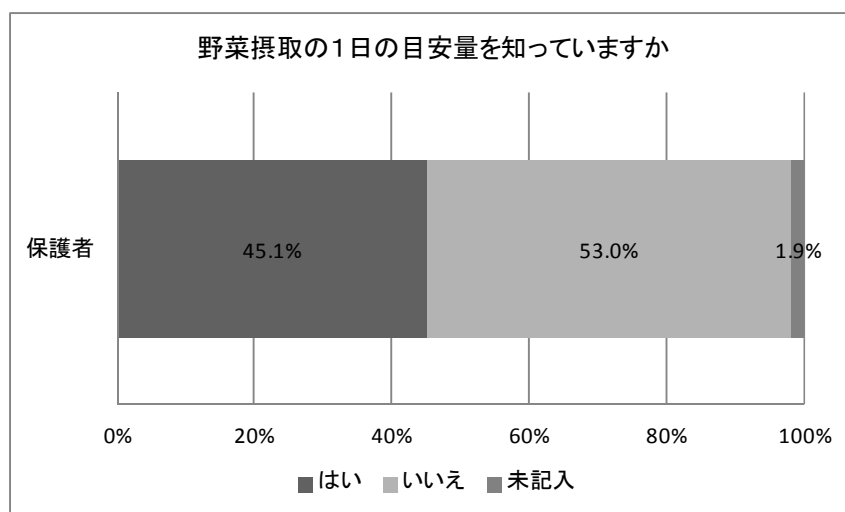
また、減塩のための調理法の工夫や減塩食品の活用など、各家庭に合わせた減塩方法の提供に努めます。

②野菜の摂取について

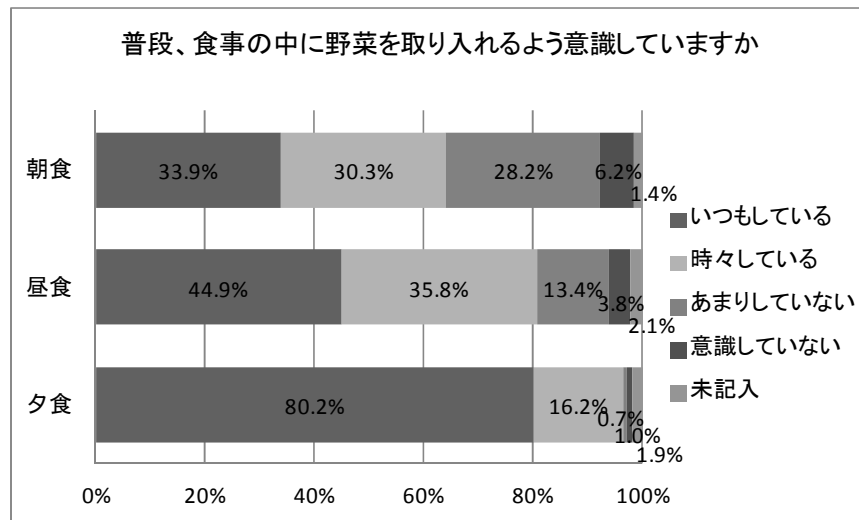


アンケート調査による

家で野菜を食べることを意識している割合は、中学生で 82.6%、小学生で 85.8%でした。



アンケート調査による



アンケート調査による

野菜摂取の1日の目安量を知っている保護者は、45.1%でした。

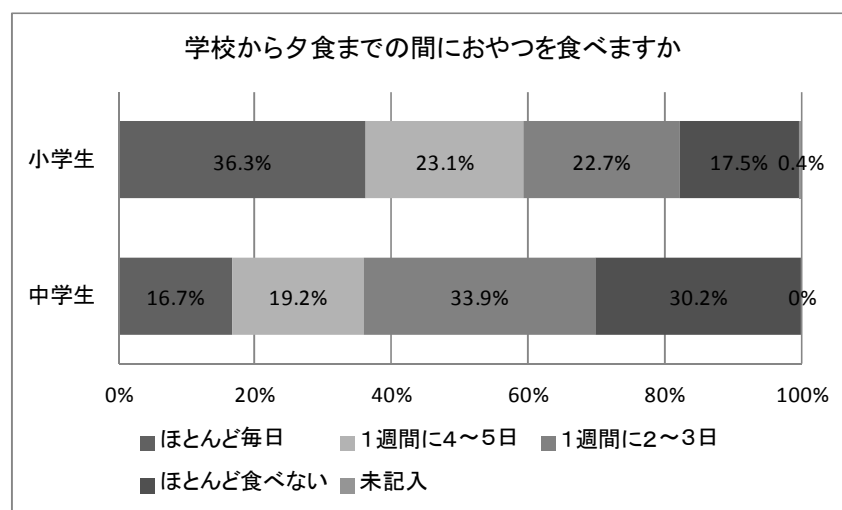
また、保護者が食事の中に野菜を取り入れるよういつも意識していると答えた割合は、朝食 33.9%、昼食 44.9%、夕食 80.2%でした。

【現状と課題】

野菜は毎日 350 g 以上の摂取が必要であると言われています。今回のアンケートは意識調査であり、具体的な量の把握はできておりませんが、1日の目標量を達成するためには、毎食両手1杯程度の野菜摂取が必要となります。

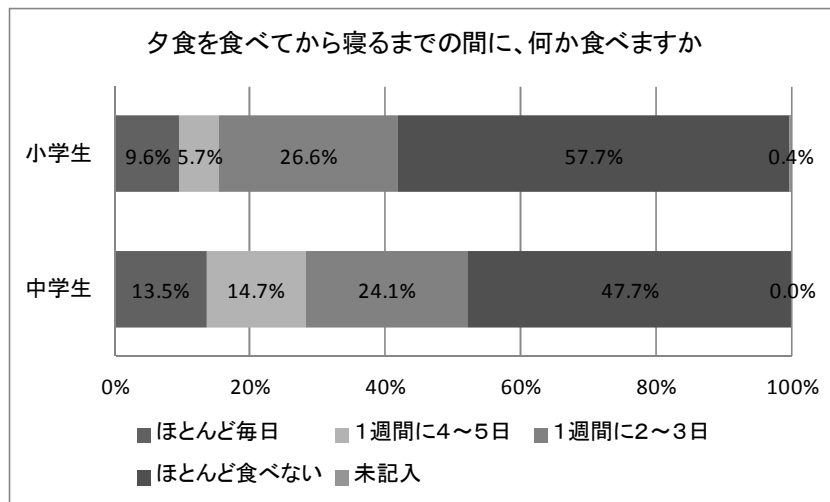
今後も野菜摂取の必要性の周知とともに、朝食の野菜摂取の増加に努めます。

③間食について



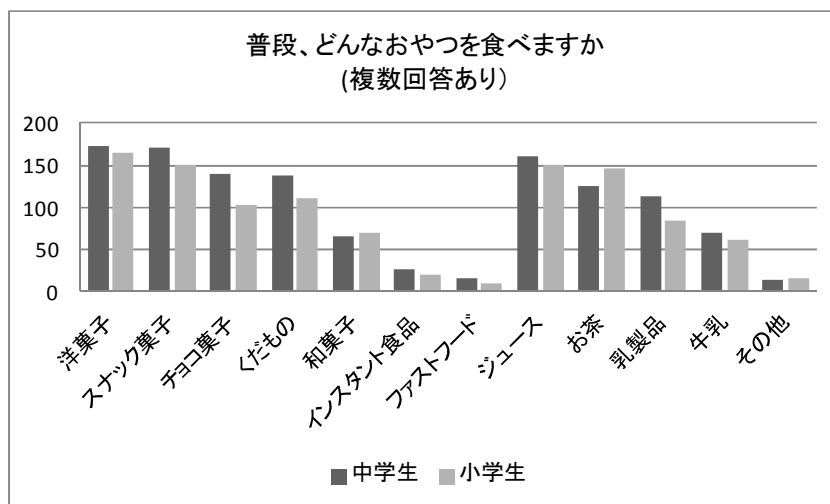
アンケート調査による

小学生では「ほとんど毎日」と回答した割合が36.3%と一番多く、中学生では「1週間に2～3日」という回答が33.9%と一番多い結果でした。



アンケート調査による

夕食から寝るまでの間に、10%前後の小中学生が「ほとんど毎日間食する」と回答し、小学生で57.7%、中学生で47.7%が「間食は食べない」と回答しています。



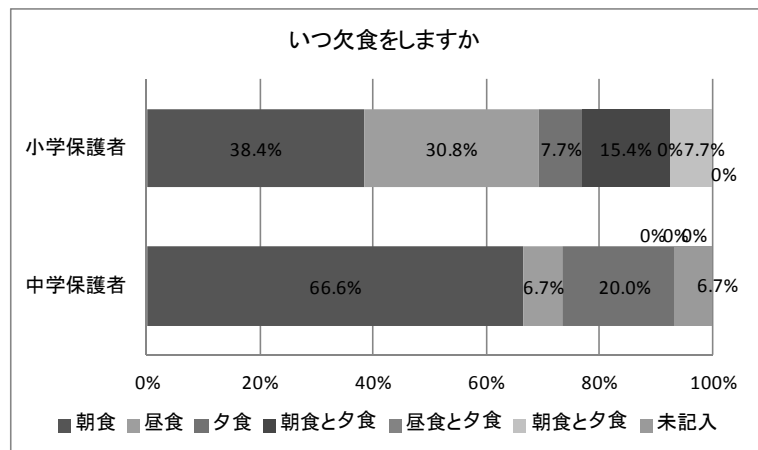
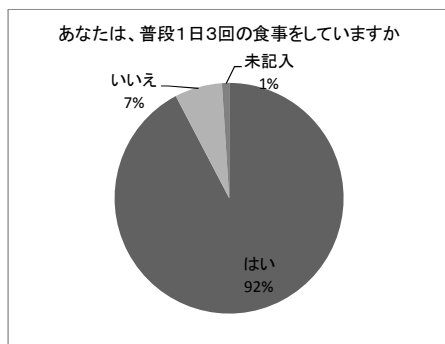
アンケート調査による

普段よく食べるおやつとして、小中学生ともに洋菓子、スナック菓子の順で多く、飲みものはジュースが多いことがわかりました。

【現状と課題】

間食の食べ過ぎは肥満やむし歯の原因だけでなく、食生活リズムの乱れが将来の生活習慣病にも関係します。年齢に合った食事基準量を目安に、間食の在り方やその内容、量についての普及啓発の必要があります。

④欠食状況について



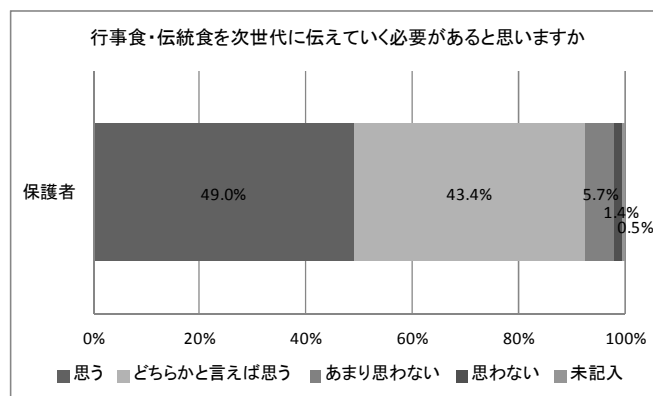
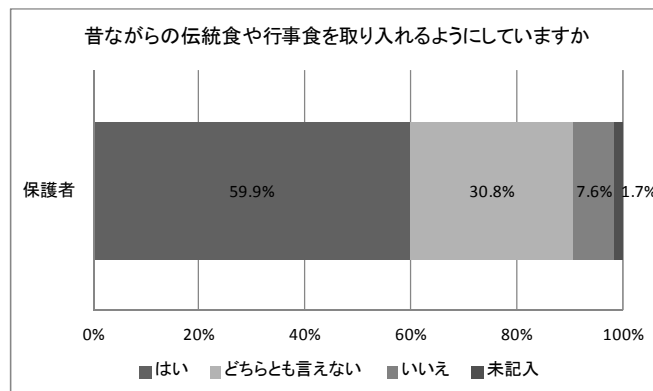
アンケート調査による

欠食状況について 7%の保護者が欠食ありと答え、小学生保護者・中学生保護者ともに朝食欠食が一番多い割合でした。

【現状と課題】

欠食をしている保護者は全体のうち 7%でしたが、子どもの健全な食習慣のためにも、改めて朝食の大切さを広く周知していく必要があります。

⑤食文化の継承と伝達について



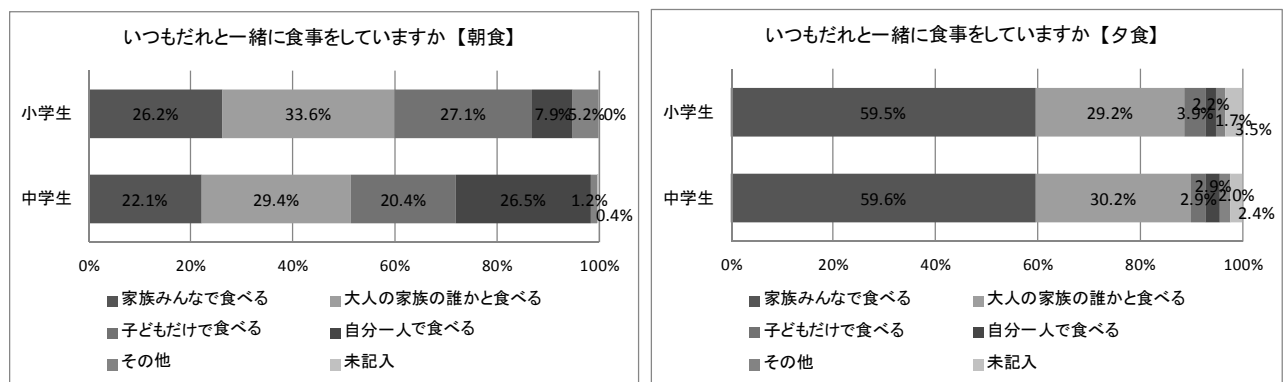
アンケート調査による

家庭で行事食・伝統食を取り入れるようにしている割合は、59.9%でした。
 行事食・伝統食を次世代に伝えていくことに関しては、90%以上の保護者が伝えていく必要があると回答しています。

【現状と課題】

行事食・伝統食を伝えていく必要があるという割合が多い半面、家庭で調理をすることが難しくなっている現状もあります。関係機関と連携し、子ども達が家庭以外でも行事食・伝統食に触れる機会を作っていく必要があります。

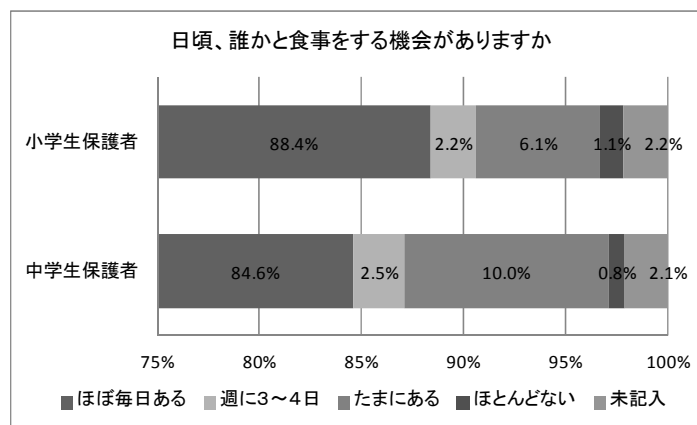
⑥共食について



アンケート調査による

共食の割合は朝食では60%以上、夕食では90%以上が家族全員または家族の誰かと食べていることが分かりました。

また、孤食の割合は、中学生の朝食26.5%が一番多い割合でした。



アンケート調査による

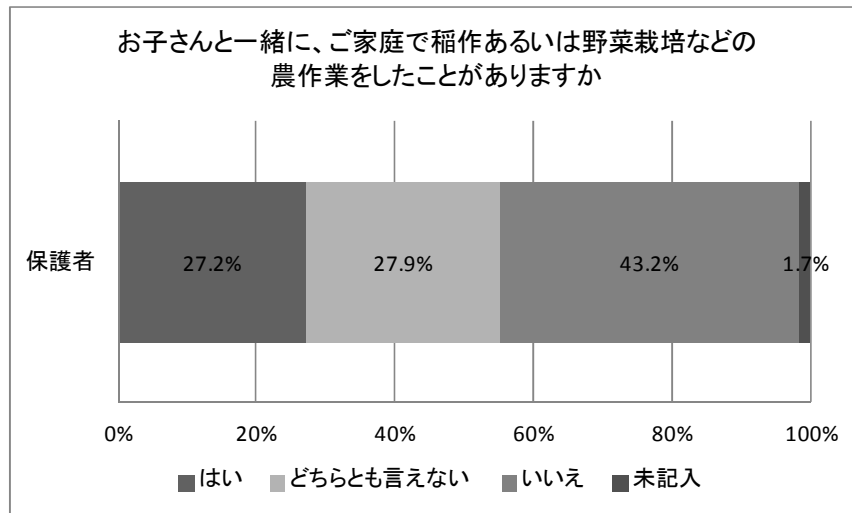
保護者では、80%以上がほぼ毎日誰かと食事をする機会があると回答しています。

【現状と課題】

孤食は家族団らんの場がもてないだけでなく、偏食にもつながりやすくなります。各家庭によって食環境は様々ですが、孤食を減らせるよう普及啓発に努めます。

3. 食と農の関わり

①農業体験



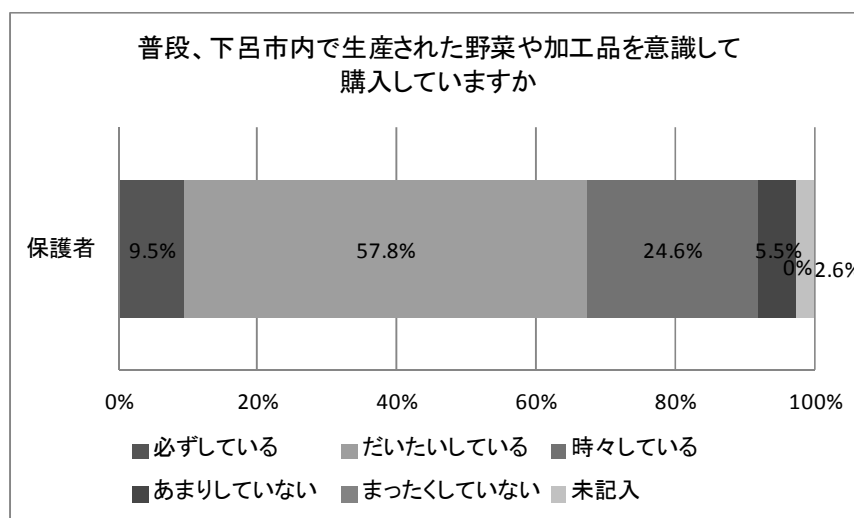
アンケート調査による

家庭での農業体験について、「一緒に農作業をしたことがある」と回答した保護者は27.2%でした。一方、43.2%の保護者は、「一緒に農作業をしたことがない」と回答しています。

【現状と課題】

家庭で農業体験をしている割合は、H26年度よりも減少しています。各関係機関が連携し、地域で農業体験ができるような環境整備が必要となっています。

②地場産物の利用



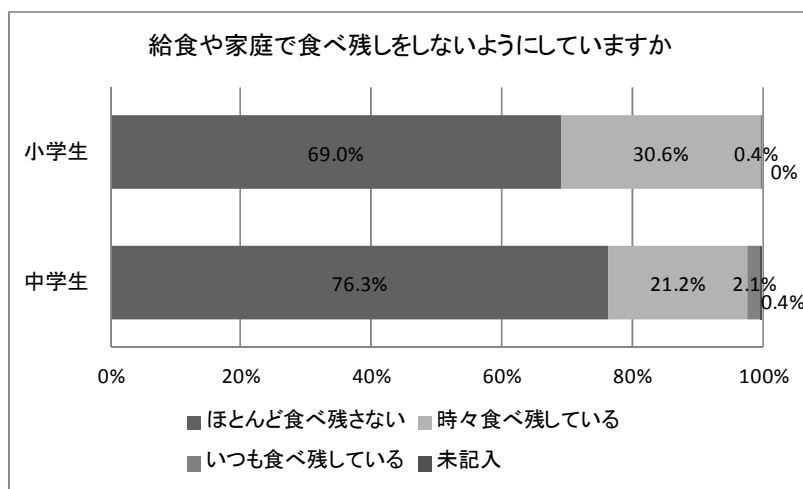
アンケート調査による

下呂市産の食品の購入について、9.5%の保護者が「必ずしている」、57.8%の保護者が「だいたいしている」と回答しています。

【現状と課題】

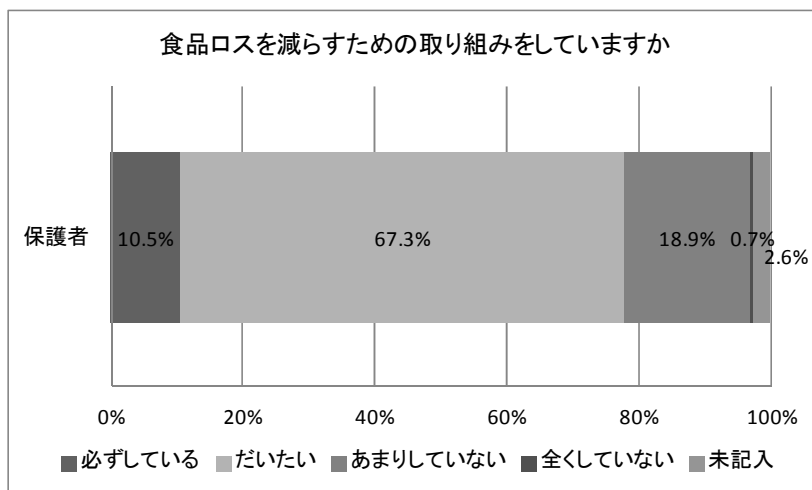
比較的多くの市民が、下呂市産の食品を意識し購入しているようです。今後も、安心して安全な食の確保、地域農業の振興や、消費者と生産者である農家の交流促進という観点からも農産物直売所の利用についての推進をしていきます。

⑥食品ロスへの意識



アンケート調査による

小中学生では、70%以上が給食や家庭でほとんど食べ残さないようにしているという回答でした。



食品ロスを減らすために普段から食べ残しを減らす努力や、食材を買い過ぎない、料理を作り過ぎないなどの取り組みについて、10.5%の保護者が「必ずしている」、67.3%の保護者が「だいたいしている」と回答しました。

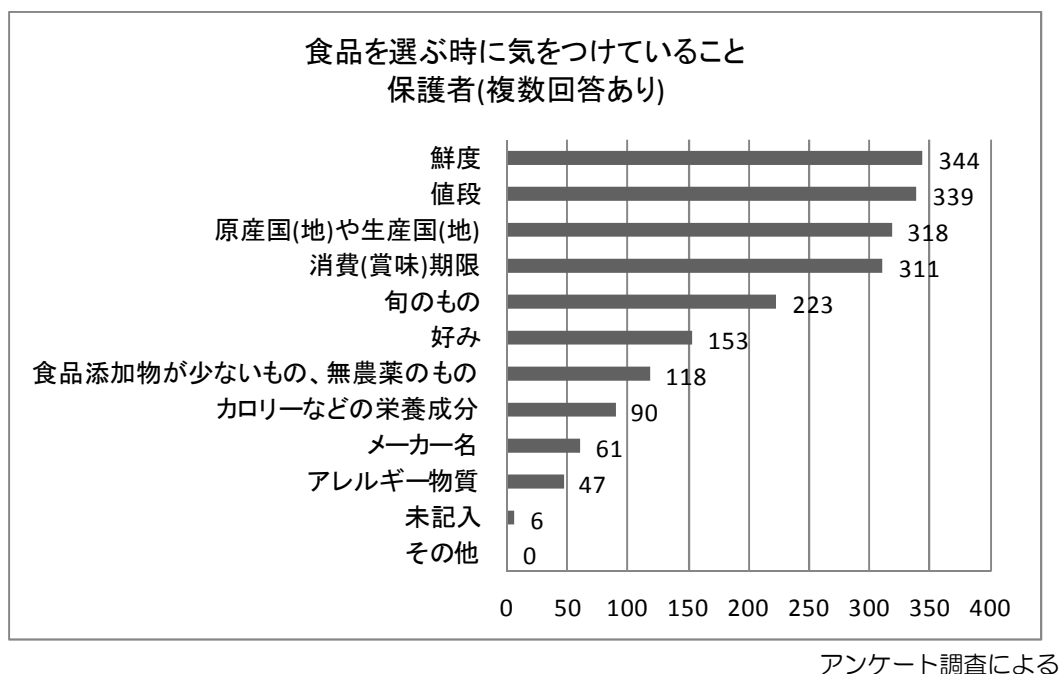
【現状と課題】

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べもののことです。日本では年間約 632 万トン、日本人一人あたりに換算すると毎日お茶碗 1 杯(約 136g)分のご飯の量を捨てていることになります。

アンケートでは、食べ残しを減らす意識は高い割合にありましたが、実際の廃棄量等については把握ができておりません。食品ロス削減のために、今後は具体的な実態把握と、食品ロス自体への理解を深め、食の循環への意識や食に対する感謝の気持ちを深める必要があります。

4. 食の安心安全

①食品の安全安心について



食品の購入時において気をつけていることについては、「鮮度」、「値段」が多く、その次に「原産国(地)や生産国(地)」、「消費(賞味)期限」の順に多く回答されていました。

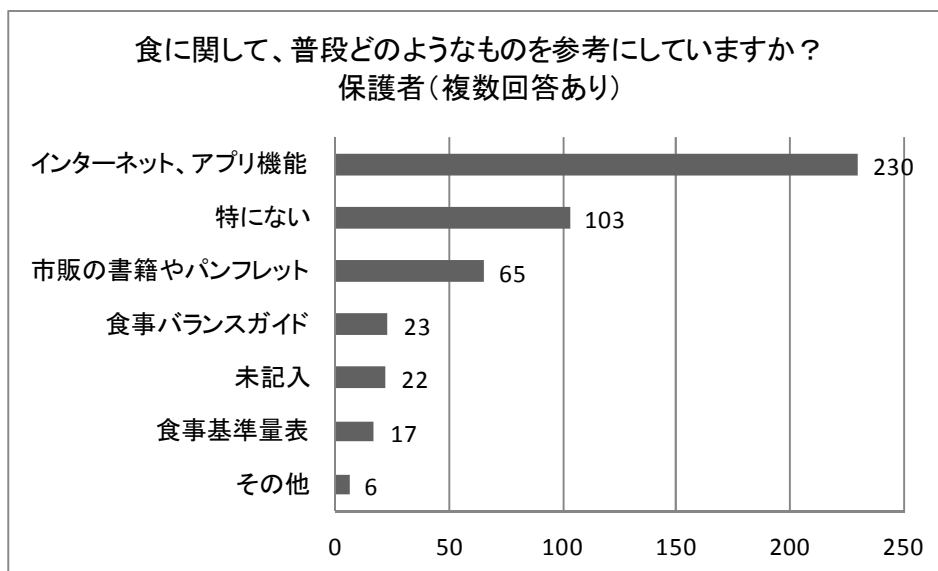
【現状と課題】

市民が食品を選ぶとき、様々なことに気をつけていることがわかりました。

食の安全性については、市民の健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、市民一人ひとりが正しい知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択することができるよう、支援をしていく必要があります。

5. 食育に関する情報

①食育に関する知識等について



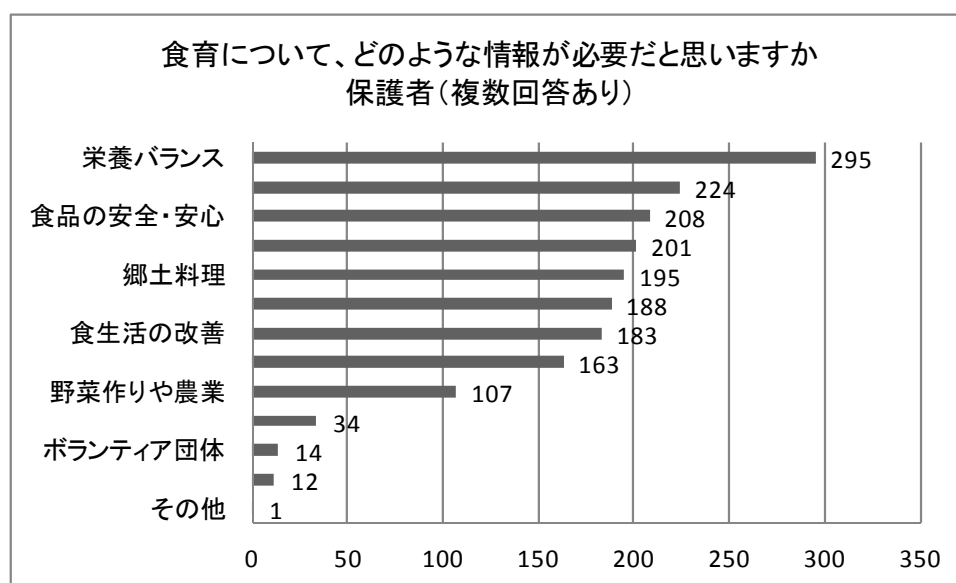
アンケート調査による

食に関して、普段参考にしているものとしては「インターネット、アプリ機能」が多いことが分かりました。

【現状と課題】

食に関して、インターネットやアプリ機能を使用しているという回答に次いで多かったのは、「特にない」という回答でした。食や食育への意識を高めるためには、正しい知識の普及と周知が必要です。また、市民が必要としている情報を積極的に発信していくために、情報提供の方法についても検討していく必要があります。

②食に関する必要な情報について



アンケート調査による

食育に取り組む上で必要な情報については、「食事の栄養バランス」が最も多く、次に「献立や調理法」、「食品の安全・安心」が続きます。

【現状と課題】

今後も各機関と連携して、広報誌やCATV、インターネット等様々なメディアを通じた情報発信に努めます。

第3章 第二次計画の成果と課題

第二次計画では、食は身体をつくり、生涯を通して健康で生きるための基本となるものであると考え、具体的には次に示す5項目の食育の目標を掲げ、それぞれの達成度を確認するための目安である指標を設定し、取り組んできました。

1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる

項目	対象	H27(*1)	目標値	達成状況	備考
食事基準量表等の参考資料を活用している人の割合	小中学生 保護者	45.7%	70%	81.4%	*4
朝食欠食者の減少	3歳児	0.00%	0%	3.2%	} *2
	小学生	0.63%	0%	0.2%	
	中学生	1.49%	0%	0.2%	
	高校生	2.07%	1%	3.8%	
3歳児の虫歯罹患率の減少	3歳児	20.5%	15%	9.3%	*3
3歳児の尿中塩分測定結果が適正である者の割合の増加	3歳児	43.7%	100%	37.3%	*3
野菜を毎食食べる保護者の割合の増加 (小学5年生・中学2年生の保護者)	小中学生 保護者	18.3%	50%	25.5%	*4

*1 平成27年度現状値は平成26年度データを使用している
(本章において以下同じ)

*2 平成28年度各小学校中学校調査

*3 平成28年度健康医療課調査

*4 平成29年度食育アンケート結果

朝食欠食者については、小学生は0.2%、中学生0.2%であり、平成27年度に比べ改善しています。しかし、3歳児・高校生においては朝食欠食者が増えていたことから、全ての年代を対象に朝食の大切さを伝えていくことが必要であると考えられます。今後も、早寝・早起き・朝ごはんを徹底し、規則正しい生活リズムの定着を推進します。

3歳児のむし歯罹患率は、平成26年度より減少し9.3%となっています。これは、母子健診・教室時での歯科指導の成果であることが考えられます。

3歳児の尿中塩分測定結果は、平成27年度よりも適正である者の割合が減少しています。また、野菜摂取についても割合は増加しているものの、目標値には達していません。平成28年度から、市をあげて減塩や野菜摂取の推進など食育の取り組みを行っているところですが、長年かけて築かれた食習慣を変えることは容易ではありません。

今後も継続的に活動を続け、市民一人一人の意識を実践につなげられるよう、食習慣の改善推進に努めます。

2. 楽しく食事をする習慣を身につけ、食事づくりに関心をもつ

項目	対象	H27	目標値	達成状況	備考
朝食を家族そろって又は家族の誰か(大人)と食べる共食の割合の増加	小学生	60%	70%	64.6%	*4
	中学生	49%	60%	52.7%	
家庭で料理を作る人の割合	小学生	平日33.6%	40%	34.1%	*4
		休日54.6%	60%	61.5%	
	中学生	平日32.8%	45%	30.4%	*4
		休日48.0%	60%	52.1%	

*4 平成29年度食育アンケート結果

朝食を家族そろって又は大人の家族と食べる共食の割合は、小学生については目標値 70%に対し 64.6%、中学生については目標値 60%に対し 52.7%となっており、目標達成には至らなかったものの、平成 27 年度と比較して改善がみられます。

近年、ライフスタイルや就業形態の多様化によって、家族全員が食卓を囲むことが難しくなっていますが、下呂市としては良い傾向にあると考えられます。家族で食卓を囲み、食事しながらコミュニケーションを図る共食は、こどもにとって家族団らんによる食の楽しさを実感し、食事マナーや挨拶習慣といった、食や生活に関する基礎を習得する最高の機会です。子どもの健やかな成長のためには欠かせないものであり、家庭はもちろん、こども園や学校、地域での共食を推進する必要があります。

家庭で料理をする子どもの割合は、平成 26 年度に比べ小中学生ともに割合が減少し、目標達成には至りませんでした。子どもたちはいずれ独立し、自分で食事づくりや食の選択をすることになります。その際に、栄養バランスに配慮した食事づくりや選択ができるよう、学校や地域でも食への興味を深める取り組みに努める必要があります。

3. 食の安全性を理解した行動ができる

項目	対象	H27	目標値	達成状況	備考
農家、各種サークルによる食の安全性に関する啓発活動の回数	全地域	全地区1回以上	全地区2回以上	全地区1回以上	*5

*5 H28年度農務課調査

農家、各種サークルによる食の安全性に関する啓発活動については、農業女性の有志による「農業を愛するおばちゃんの会」が、食品添加物や農薬の使用など、食の安全性に関する講話等の啓発活動を実施されています。

食育を進める上で必要な情報として、「食の安全・安心」に関連する情報のニーズは高く、今後も市民団体等と協力しながらより効果的に情報発信することが求められます。

今後も、農業を愛するおばちゃんの会や食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動を始め、農家や直売所等、関係者の協力を求め、「食の安全・安心」に関する情報発信を進める必要があります。

4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる

項目	対象	H27	目標値	達成状況	備考
ヘルスマイトによる伝統料理教室開催数の増加	全地域	13回	20回	16回	*6
行事食、郷土食を家庭で作る割合	小学生 中学生	84.30%	90%	85.9%	*4

*6 平成28年度下呂市ヘルスマイト活動実績

ヘルスマイトによる伝統料理教室の開催数は、年間 16 回であり、目標達成には至りませんでした。しかし、生涯学習講座への登録をするなど開催方法を工夫し、平成 27 年度に比べて開催数は増加傾向にあります。また、行事食や郷土食を家庭で作る割合についても、目標達成には至らなかったものの、その割合は年々増加傾向にあります。

今後も、地域で脈々と受け継いできた食文化を失わないために、ヘルスマイトのように知識をもつ人が地域の人々に普及、継承していく活動を支援し、地域の食文化の理解を深め継承できる環境づくりを進めます。

5. 食と農のつながりを理解し、感謝の気持ちをもてる

項目	対象	H27	目標値	達成状況	備考
学校給食における地場産物の使用量の増加	学校給食	16,866kg	17,500kg	11,056kg	*7
農林水産業体験の継続	保育園	全園	全園	全園	*8
	小学生	全小学校	全小学校	全小学校	
生産者との交流の期間の増加	小学生	全小学校	全小学校	全小学校	*8

*7 平成28年度農務課調査

*8 平成28年度各保育園、小学校中学校調査

学校給食における地場産物の使用量は、目標値を下回りました。その背景として、児童生徒数の減少や地場産物の生産者の減少が課題となっています。

農林水産業体験については、市内の全保育園、全小中学校で行われており、生産者との交流の機会も全小学校で設けられています。食に対する理解を深め、感謝の気持ちを醸成するためにも、継続した食農教育が必要となります。

第4章 基本方針及び目標

1. 基本理念

第3次下呂市食育推進計画における基本理念を次のとおりとします。

食を通して元気な身体と心を育み、明るい未来を築きます。

食は、身体をつくり生涯を通して健康で生きるための基本となるほか、こころの成長にも関わる大切なものです。市民一人一人が下呂市の食文化を含む「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ことを目指します。

「食」とは

食べものや食事はもちろん、農作物や食文化、食事のコミュニケーション、食環境などを含む幅広い意味でとらえ、「食」を通じた「こころ」を育てることも含みます。

「健全な食生活」とは

- ・生活リズムとして規則正しく食事をとること（朝・昼・晩の食事をきちんととる）
 - ・栄養面でバランスがとれていること
 - ・食品の安全に気をつけること
 - ・無駄な食べ残しや廃棄をしないこと
 - ・食卓を囲んで家族と一緒に食事をする事
- …などをいいます。

2. 第3次計画における重点課題

基本理念の実現に向け、本市の食育の状況やこれまでの評価を踏まえ、次の三項目を重点課題とします。

「生涯にわたるライフステージに応じた切れ目のない食育の推進」

食は、命の源であり、生涯にわたって欠かすことはできません。地域の特徴である塩分の過剰摂取や野菜摂取の不足は、親から子へつながっていく可能性が高い食習慣です。現在の多様な暮らしを支え、成長期である子どものみならず、乳幼児から高齢期まで、食について学び健全な食生活の実践につなげるための支援に取り組みます。

「生活習慣病予防及び改善につながる食育の推進」

健康寿命の延伸や医療費の削減には、生活習慣病の発症予防・重症化予防は重要な課題です。生活習慣病につながりやすい不適正な食習慣や食生活の乱れを防ぐために、市民がライフステージに応じて自分または家族の身体の状態と身体に合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することができる支援に取り組みます。

「食生活の基礎をつくるための、家族や仲間との食事を通じた食育の推進」

家族や仲間と食事をすることは、コミュニケーションを深め、豊かな食体験につながる大切な機会です。また、朝食は一日の活動源となり望ましい生活リズムが身につくことや、生活習慣病予防の観点からも、健全な食生活の基礎といえます。近年、高齢者をはじめとする単独世帯やひとり親世帯、貧困の状態にある子どもや若い世代の朝食欠食が全国的にも重要な課題となっております。これらの課題解決のためには、家庭や個人の努力のみでは実践が困難な状況も考えられることから、地域や関係機関と連携して、コミュニケーションや豊かな食体験につながるような支援に取り組みます。

3. 食育の目標

第二次計画に引き続き、多くの市民の共通理解と積極的な参加を促すため、「5つの目標」を継続して設定します。

さらに、それぞれの目標を達成するための具体的な実践項目を掲げ、その達成を目指します。

5つの目標	実践項目
1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる。	①朝ごはんを毎日食べる。 ②正しい生活リズムの定着。 ③栄養のバランスを考えた食事をする。 ④正しい口の使い方、たくさん噛んで食べるようにする。 ⑤食から始める働き盛り、高齢者の健康管理。
2. 楽しく食をとる習慣を身につけ、食事づくりに関心をもつ。	①食を中心とした楽しい家庭づくり。 ②家庭・こども園等・学校・地域での共食の推進。 ③食のマナーを身につける。 ④食事づくりをする。
3. 食の安全性を理解した行動ができる。	①食の安全性について知る。 ②食べものを正しく選択できる。 ③食品の流通の仕組みを理解する。
4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる。	①地域の産物や旬の食材を知る。 ②地域の伝統料理や季節の料理を知る。 ③地域の食文化を継承する。
5. 食と農と自然のつながりを理解し、感謝の気持ちがもてる。	①農林水産業の大切さを知る。 ②食農体験をする。 ③食べ残しや無駄な廃棄をしない。

4. 目標達成のための指標

取組の方向に沿った施策の成果や達成度を確認するため、5年後を目途に検証の目安として指標を設定します。

第二次計画から継続したものや、今回新たに取り入れたものなど、情勢に応じて設定しています。

目標	項目	現状 (H29年度)	目標値
1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる。	◇食事基準量表等の参考資料を活用している人の割合の増加 ◇朝食欠食者の減少 ・3歳児 ・小学生 ・中学生 ・高校生 ・成人(小中学生保護者) ◇低栄養傾向者の増加の抑制(65歳以上) ◇3歳児のむし歯罹患率の減少 ◇3歳児の尿中塩分測定結果が適正である者の割合の増加 ◇野菜を毎食食べる保護者の割合の増加 (小学5年生・中学2年生の保護者)	81.4% 3.2% 0.2% 0.2% 3.8% 6.7% 26.0% 9.3% 37.3% 25.5%	90% 0% 0% 0% 1% 3% 22% 4% 50% 50%
2. 楽しく食をとる習慣を身につけ、食事づくりに関心を持つ。	◇朝食を家族そろって又は家族の誰か(大人)と食べる割合の増加 ・小学生 ・中学生 ◇家庭で料理を作る人の割合の増加 ・小学生 ・中学生	64.6% 52.7% 平日 34.1% 休日 61.5% 平日 30.4% 休日 52.1%	70% 60% 平日 40% 休日 70% 平日 45% 休日 60%
3. 食の安全性を理解した行動ができる。	◇農家、各種サークルによる食の安全性に関する啓発活動の回数の増加	全地区で 1回以上開催	全地区で 2回以上開催
4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる。	◇ヘルスメイトによる伝統料理教室開催数の増加 ◇行事食、郷土食を家庭で作る割合の増加	16回 85.9%	20回 90%
5. 食と農と自然のつながりを理解し、感謝の気持ちをもてる。	◇学校給食における地場産物の1人あたりの年間使用量の増加※1 ◇農林水産業体験の継続 ・保育園 ・小学校 ◇生産者との交流の継続 ・小学校	5.6kg 全園 全小学校 全小学校	6.0kg 全園 全小学校 全小学校

※1…「地場産物」とは、本計画では下呂市産を含む岐阜県産の農産物のことをいう。
 (農産物には、牛肉・豚肉・川魚・野菜・くだもの・きのこ類・穀類が含まれる)
 また、県外産を含めると、年間使用量は、1人あたり22.5kgであった。(H29年度調査)

5. 基本的施策の取り組み

第二次計画の評価及び食の現状を踏まえ、5つの目標を達成するために、これらの事項を念頭におき、推進していきます。

施策の基本となる事項

(1) 家庭における食育の推進

(2) 学校・こども園等※²における食育の推進

(3) 地域における食育の推進

(4) 食と農のつながりが見える食育の推進

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、子どもが生まれてから様々な生活習慣を身につける重要な場所です。しかし、近年は食生活やライフスタイルの変化など食をめぐる環境が変化し、かつての家庭にあった食卓の良さが失われつつあります。家庭は、生活リズムの確立をはじめ、「いただきます」「ごちそうさま」など食に対する感謝の気持ちをもつこと、正しい食習慣の形成など重要な役割を担っています。

家庭において家族ぐるみで楽しく食育を学び、実践していくために、学校・こども園等とも協力し、食育への関心を高め、健全な食習慣の確立を推進します。

(2) 学校・こども園等における食育の推進

学校やこども園等などの集団生活の中で食について多くの仲間と共に学ぶことは、心や身体の成長や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食生活を実践する基礎となります。また、野菜など農作物の栽培、収穫、調理等の農業体験を大切に、食への関心を深めたり、食の問題点への気づきを促したりして、望ましい食習慣が形成されるよう指導を充実します。

(3) 地域における食育の推進

市民が健康でいきいきと暮らしていくためには、家庭や学校等とともに、地域ぐるみでライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。食に関わる事業者、関係団体と連携し、地域に根ざした継続的な活動を進めていくことにより、地域の食生活改善と生活習慣病予防を図ります。

（４）食と農のつながりが見える食育の推進

経済のグローバル化が進み、毎日の食卓にも輸入食材が少なからず並ぶようになりまし
た。一方で、消費者の安全安心志向が高まり、直売所や道の駅などで、地元産の信頼
できる新鮮な農産物を購入する人が増えています。

下呂市は、米や野菜、飛騨牛等の特産品の産地であり、多くの家庭に水田や菜園があ
るなど、農業に対する関心が比較的高い地域です。こうした環境を活かし、体験から食
と農のつながりを理解できる食育の推進をします。

※2…「こども園等」には、こども園、保育園、子育て・保育ステーションが含まれる。

第5章 5つの目標を達成するための取り組み

第2次計画の評価及び食の現状を踏まえ、「5つの目標」を達成するため、様々な場面で食育を推進していきます。

1. 取り組みと主な対象者

人は、乳幼児期から発育・発達段階に応じた様々な食の体験を積み重ねていくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「食を営む力」を身につけます。

食育の推進にあたっては、子どもから高齢者までの幅広い世代の市民が、生涯にわたって间断なく、食育を推進する生涯食育社会を構築していくことが求められます。

本市においては、各世代の特徴に合わせて効果的に食育を推進するために、人の一生を下記の7つのライフステージ（世代）に区分し、ライフステージごとに「食を営む力」を身につけていただきたいと考えています。

ライフステージ

世代区分	年齢のめやす	主な活動内容
妊 娠 期 (胎 児 期)	—	子どもを含めた家庭全体の健全な食習慣の定着
乳 幼 児 期	概ね0歳から6歳	生活習慣の基礎づくり
小 学 生 期	概ね7歳から12歳	多様な食体験から食に関する自己管理能力を育成する
中 高 生 期	概ね13歳から18歳	食の自立と健康や社会生活を自覚する
青 年 期	概ね19歳から39歳	生活習慣病の予防と家庭において子ども達への食育に取り組む
壮 年 期	概ね40歳から64歳	生活習慣病の予防と食文化の継承に取り組む
高 齢 期	概ね65歳以上	食を通じた生活の質(QOL)の向上と食文化の継承に取り組む

2. 5つの目標

目標1 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる

(1) 各分野における取り組み

家庭における食育の推進

- ・朝食をはじめ3食をきちんととり、早寝早起きを実践するなど、基本的な生活習慣の定着をすすめます。
- ・肥満防止や、健全な食生活のための正しい間食(おやつ)の摂り方について普及啓発します。
- ・妊産婦と乳幼児に関する栄養指導を充実し、栄養バランスや減塩・野菜摂取量の増加について普及啓発します。
- ・乳幼児に対する歯科指導を充実し、よく噛んで食べることの大切さの理解と、正しい歯みがき習慣の定着をすすめます。

学校・こども園等における食育の推進

- ・給食のレシピなど食育に関する情報を効果的に家庭に発信するため、園だよりや給食だよりを充実します。
- ・食に関する知識の普及啓発のため、保護者へのわかりやすい情報提供をすすめます。
- ・特別活動や総合的な学習の時間、給食の時間等で、食に関する知識の取得をすすめるとともに、望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めます。
- ・家庭における食育への関心を高めてもらうため、給食だよりや保健だよりを通じて、給食のレシピなど食育に関する情報提供を行い、家庭が健康的な食生活を営めるような働きかけをします。
- ・給食後の歯みがき習慣の定着やフッ化物洗口等を通して、むし歯予防意識を向上させるとともに、噛むことの大切さ、カルシウムを摂取することの大切さについて理解を深めます。
- ・減塩・野菜摂取量の増加をテーマにした活動や情報提供を充実します。

地域における食育の推進

- ・自分に合った食事の量と質を適切に知るためのツールとして、食事基準量表等の普及を様々な機会を通じて推進します。(食事基準量表は、P.37～38 参照)
- ・健康の基本である「食」と「運動」に関する知識を習得するための教室を開催し、生涯にわたる健康づくりを支援します。

- 生活習慣病の予防や介護予防等、健康や食生活に関する相談窓口を随時開設し、より良い食習慣の定着を支援します。
- 生活習慣病予防のために、塩分の摂り過ぎを是正し、野菜摂取量の増加を推進します。
- 栄養改善、口腔機能の向上等を目的とした介護予防事業で、歯科衛生士による講話等の指導を実施し、高齢者が健康な食生活を送っていくためのアドバイスをを行います。
- 食生活を支える口腔の健康の重要性を啓発し、8020 運動をすすめます。
- 食育やバランスの良い食生活の実践について学ぶ栄養教室を開催し、その内容を充実拡大するための食育ボランティアの育成に努めます。
- 食育に関する理解と関心を深めるために、6 月の食育月間等において効果的な PR を行います。

(2) 目標達成のための実践項目と主な対象者

実践項目	ライフステージ						
	妊娠期	乳幼児期	小学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期
①朝ごはんを毎日食べる	○	○	○	○	○	○	○
②正しい生活リズムの周知と定着	○	○	○	○	○		
③栄養のバランスを考えた食事をする	○	○	○	○	○	○	○
④正しい口の使い方、たくさん噛んで食べる	○	○	○	○	○	○	○
⑤食から始める働き盛り、高齢者の健康管理					○	○	○

目標2 楽しく食事をする習慣を身につける

(1) 各分野における取り組み

家庭における食育の推進

- ・感謝の気持ちを込めた「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつ習慣の定着、正しい箸の持ち方や食事のマナーの向上に関する啓発活動を行います。
- ・こども園等の保護者や、学校PTA等と連携し、家庭において楽しい食卓を囲む機会や、食に対する感謝の気持ち、食文化に対する理解を深め、子どもの豊かな人間性を育む支援をします。

学校・こども園等における食育の推進

- ・給食の時間を利用して、食の大切さや正しい食生活・食事のマナーなどの望ましい食習慣の定着を図ります。
- ・子どもたちが楽しく給食を食べられるように、積極的に働きかけをします。
- ・あいさつや基本的な食事のマナー(姿勢、箸や食器の持ち方)を定着させ、食事を通して人間関係形成能力を身につけさせます。
- ・給食試食会等を実施し、保護者の給食や食に対する理解を深めます。
- ・家庭科の時間やお弁当の日などの調理体験を通して、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちや栄養バランスを考えた食事の大切さへの理解を深めることを目指します。

地域における食育の推進

- ・食育ボランティア活動等を通じて、子ども達の調理体験の増加を目指します。
- ・食育ボランティア活動等を通じて、地域での共食をすすめます。

(2) 目標達成のための実践項目と主な対象者

実践項目	ライフステージ						
	妊娠期	乳幼児期	小学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期
①食を中心とした楽しい家庭づくり	○	○	○	○	○	○	○
②家庭・こども園等・学校・地域での共食の推進	○	○	○	○	○	○	○
③食のマナーを身につける		○	○	○			
④食事づくりをする	○	○	○	○	○		

目標3 食の安全性を理解した行動ができる

(1) 各分野における取り組み

家庭における食育の推進

- ・食品を選ぶときの重要な情報が記載されている食品表示について、その見方や活用の方法について、普及啓発をします。

学校・こども園等における食育の推進

- ・衛生面に関心をもち、正しい手洗いができるように働きかけます。
- ・安全や衛生に留意して、給食の準備や食事、後片付けができるように働きかけます。

食と農のつながりが見える食育の推進

- ・安全・安心な農産物の生産振興のために、有機物等を有効に活用した土づくり並びに環境への負担の大きい化学肥料、科学合成農薬等の効率的な使用と節減を基本とし、生産性と調和できる幅広く実践可能な環境に優しい農業を推進します。(岐阜クリーン農業の推進)

(2) 目標達成のための実践項目と主な対象者

実践項目	ライフステージ						
	妊娠期	乳幼児期	小学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期
①食の安全性について知る	○	○	○	○	○	○	○
②食べものを正しく選択できる	○		○	○	○	○	○
③食品の流通の仕組みを理解する			○	○	○		

目標4 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる

(1) 各分野における取り組み

家庭における食育の推進

- ・家族が郷土料理に慣れ親しみ、親から子へも受け継ぐことができるよう、食事の献立の中に郷土料理や伝統料理を取り入れるよう普及啓発をします。

学校・こども園等における食育の推進

- ・伝統的な食文化を継承するため、行事食、郷土食を給食の献立に取り入れ、郷土への関心を深め、感謝の気持ちを育みます。

地域における食育の推進

- ・生涯学習講座において伝統食文化講座を開催し、下呂市の郷土料理や行事食について、幅広い世代に食文化への関心を深めてもらうよう取り組みます。
- ・食育ボランティア活動等において伝統食、行事食の料理講習会を開催し、子ども達の世代に継承します。

(2) 目標達成のための実践項目と主な対象者

実践項目	ライフステージ						
	妊娠期	乳幼児期	小学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期
①地域の産物や旬の食材を知る	○	○	○	○	○		
②地域の伝統料理や季節の料理を知る	○	○	○	○	○		
③地域の食文化を継承する	○		○	○	○	○	

目標5 食と農と自然のつながりを理解し、感謝の気持ちをもてる

(1) 各分野における取り組み

学校・こども園等における食育の推進

- ・農業や食への関心を高めるため、こども園等での食農体験を充実させます。
- ・収穫の喜び料理の楽しさを伝えるため、園で育てた野菜等を、給食や間食にて提供します。
- ・米作りや野菜の栽培、アユやアマゴの放流作業、収穫した農産物の調理などの体験を通じ、食べ物が口に入るまでの過程を学び、食を育む自然や、生産者への感謝の気持ちを醸成します。
- ・地域の食材を活用した伝統食や、四季折々の行事食等の調理等の体験を通じ、農家や地域の方とふれあいながら、地域の食文化への理解を深める活動をすすめます。
- ・給食に地場の農産物を活用し、新鮮で安全な給食を提供することで、子ども達が地域に対する自然・食文化・産業などへの理解を深めることを目指します。

食と農のつながりが見える食育の推進

- ・地場産農産物や本市の農業に対する関心や理解を深めるため、市内農産物の加工体験や生産者との交流を行います。
- ・市内における食農体験の充実を図るため、食農体験を実施している JA ひだや NPO 等と情報交換、連携等を行います。
- ・新たに食農体験に取り組む担い手の発掘、育成に努めます。
- ・生産者の顔の見える直売所づくりを推進し、消費者にとって魅力ある直売所を目指します。
- ・食べものの循環を知ること、食品ロスの削減につながるよう取り組みます。

(2) 目標達成のための実践項目と主な対象者

実践項目	ライフステージ						
	妊娠期	乳幼児期	小中学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期
①農林水産業の大切さを知る	○	○	○	○	○	○	○
②食農体験をする		○	○	○			
③食べ残しや無駄な廃棄をしない	○	○	○	○	○	○	○

3. 食育推進のための主な事業例

食育を効果的に推進するための事業例を、以下のとおり整理します。事業は、社会情勢や市民の健康状態等を参考にし、常に適切なものを計画・実行するものとします。

(1) 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる

①朝ごはんを毎日食べる ②正しい生活リズムの周知と定着

具体的な施策	事業名と担当課	
早寝早起き朝ごはんの推奨	・園だより、給食献立表による保護者への情報提供	児童福祉課
	・給食だよりによる情報提供 ・PTAと協力した啓発活動	教育委員会
	・乳幼児健診	健康医療課

③栄養のバランスを考えた食事をする

具体的な施策	事業名と担当課	
妊産婦に関する栄養指導の充実	・母子手帳交付時の栄養指導	健康医療課
乳幼児期に関する栄養指導の充実	・保護者を対象とした食育講座の開設	市民活動推進課
	・乳幼児学級、育児相談	健康医療課
おやつの正しい摂り方	・赤ちゃんカフェ	市民活動推進課
	・乳幼児健診、保健指導	健康医療課
特別活動や各教科等の時間における食育	・食に関する指導の年間計画の策定	教育委員会
減塩・野菜摂取量増加の推進	・園だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・野菜の栽培体験の充実	児童福祉課
	・学校だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・農業体験を通じた学習の充実	教育委員会
	・母子手帳交付、乳幼児健診、保健指導 ・栄養教室、出前講座等	健康医療課
	・ヘルスメイト活動を通じた推進	
食事基準量の活動促進	・乳幼児学級、保健指導 ・ヘルスメイト学習会、出前講座等 ・広報誌やホームページ等を用いた周知	健康医療課
食育ボランティアの育成と活動支援	・栄養教室の開催 ・ヘルスメイトが行う「高校生への食育推進活動」の活動支援 ・益田栄養士会と連携した活動	健康医療課

④正しい口の使い方、たくさん噛んで食べる

具体的な施策	事業名と担当課	
乳幼児に対する歯科指導の充実	・乳幼児健診	健康医療課
歯の健康づくり	・噛むことの指導 ・園児の給食後の歯みがき指導 ・フッ素洗口の継続	児童福祉課
	・噛むことの指導 ・児童会、生徒会による給食後の歯みがきタイムの実践 ・歯の健康に関する学習会	教育委員会
	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 ・乳幼児学級におけるブラッシング指導の推進 ・こども園等、小学校へつなげる取り組み	市民活動推進課
	・介護予防教室における口腔保健講話の実施	高齢福祉課
	・8020運動の推進	健康医療課

⑤食から始める働き盛り、高齢者の健康管理

具体的な施策	事業名と担当課	
健康教育の実施	・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信 ・出前講座の実施	健康医療課
健康相談の実施	・健康相談窓口の開設	健康医療課
塩分摂取の適正化と野菜摂取の推進	・乳幼児健診、特定保健指導 ・ヘルスメイト学習会、広報誌、出前講座等 ・他団体との協力・連携	健康医療課
高齢者の低栄養予防	・保健指導を通じた低栄養予防の普及啓発	健康医療課

(2) 楽しく食をとる習慣を身につけ、食事づくりに関心をもつ

①食を中心とした楽しい家庭づくり

具体的な施策	事業名と担当課	
家庭における共食の推進	・こども園等の保護者に対する情報提供を通じた推進	児童福祉課
	・学校PTAと協力した啓発活動	教育委員会
	・乳幼児健診、栄養教室等において、共食のメリット、孤食のデメリットの周知	健康医療課

②家庭・保育園・学校・地域における共食の推進

具体的な施策	事業名と担当課	
楽しく食事をする	・給食時の食事指導	児童福祉課 教育委員会
	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 ・小中学校へつなげる取り組み	市民活動推進課
給食の時間における食育推進	・給食の時間における食育の推進	教育委員会
給食試食会	・給食試食会の開催と共食に関する指導	児童福祉課 教育委員会
	・給食試食会の開催 ・保護者向けの食育教室の開催 ・給食レシピの配布	教育委員会

③食事のマナーを身につける

具体的な施策	事業名と担当課	
あいさつ・食事のマナーに関する啓発	・給食指導	児童福祉課 教育委員会
	・乳幼児健診時での指導	健康医療課

④食事づくりをする

具体的な施策	事業名と担当課	
調理体験の推進	・調理保育の実施	児童福祉課
	・家庭科の時間や「お弁当の日」	教育委員会
	・おやこ料理教室などのヘルスメイト活動の支援	健康医療課

(3) 食の安全性を理解した行動ができる

①食の安全性について知る

具体的な施策	事業名と担当課	
衛生意識の啓発	・給食前の手洗い指導を通じた啓発	児童福祉課
	・給食前のうがい、手洗い、台拭き指導を通じた啓発	教育委員会
	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会	市民活動推進課
岐阜クリーン農業の推進	・岐阜クリーン農業の推進 ・減農薬、減化学肥料栽培の推進	農務課

②食べものを正しく選択できる

具体的な施策	事業名と担当課	
食品表示に関する普及啓発	・栄養教室	健康医療課

③食の流通の仕組みを理解する

具体的な施策	事業名と担当課	
学校の授業における学習	・社会科の授業等	教育委員会

(4) 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる

①地域の産物や旬の食材を知る ②地域の伝統料理や季節の料理を知る

具体的な施策	事業名と担当課	
旬の食材を取り入れた給食	・旬の食材を給食に取り入れ、名前を覚える	児童福祉課
地場産物を活用した給食	・給食の充実	教育委員会
郷土料理・行事食を取り入れた給食	・バイキング給食やセレクト給食の実施	

③地域の食文化を継承する

具体的な施策	事業名と担当課	
伝統食文化講座の開催	・生涯学習講座の開講	市民活動推進課
地場産食材を活用した講習会の開催や 情報提供	・イクメン講座 ・SNSを活用した食育に関する情報提供	市民活動推進課
家庭における郷土料理や伝統料理の実践	・栄養教室、ヘルスメイト学習会	健康医療課
食生活改善推進員活動の支援	・伝統料理講習会等のヘルスメイト活動の支援	健康医療課

(5) 食と農のつながりを理解し、継承できる

①農林水産業の大切さを知る

具体的な施策	事業名と担当課	
学校給食における地産地消の推進	・給食における地場産農産物の利用推進	教育委員会
	・学校給食地元野菜供給奨励事業	農務課
農産物直売所の利用促進	・農産物直売所の支援 ・ホームページ等におけるPR	農務課

②食農体験をする

具体的な施策	事業名と担当課	
食農体験の充実	・野菜の栽培体験と給食やおやつでの利用	児童福祉課
	・食農体験の実施	教育委員会
食農体験の実施者との連携	・農業体験研修会 ・下呂市担い手育成総合支援協議会の支援 ・就農希望者への支援、助言	農務課
	・食に関する関係団体との情報交換と連携強化	健康医療課

③食べ残しや無駄な廃棄をしない

具体的な施策	事業名と担当課	
こども園、学校を通じた家庭への 情報提供	・園だより、給食だよりの活用	児童福祉課
	・学校だより、給食だよりの活用	教育委員会
食品ロスの削減の推進	・栄養教室、ヘルスメイト学習会等	健康医療課

第6章 計画の推進

第3次下呂市食育推進計画の推進の手法等について整理します。

1. 計画の推進体制

食育の推進に当たっては、市民や食育に関わる関係機関や団体が情報を共有し、連携をはかり、それぞれの役割を果たすことが重要です。

下呂市においては平成26年に「下呂市健康づくり推進協議会」と、同協議会内に関係委員による「食育部会」を設置し、広く市民の意見を聴取し、計画策定に反映させるとともに効果的な施策の推進に努めています。

また、計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが主役となり、様々な立場において具体的に取り組むことが必要です。さらに、農林水産団体や食品関連事業者及びボランティア団体などの多様な組織が連携体制を強化しながら、地域に根差した活動を展開していきます。

2. 計画の進捗管理及び評価検証の進め方

計画をより実効性のあるものとするために、毎年度の具体的な取り組みを整理した実施計画を策定し、その実績の内容のほか、評価指標の達成度について評価・検証を行い、食育部会や健康づくり推進協議会に報告し、広く意見を求めます。

3. 計画の見直し

計画の評価検証の結果、あるいは社会情勢の変化により、食をめぐる環境も大きく変化する可能性も考えられることから、目標数値をはじめとした計画内容について、必要があると認められる場合には、食育部会及び下呂市健康づくり推進協議会における協議を経て計画を見直すこととします。

★ ☆ 1日の食事基準量表 ☆ ★

【妊婦・乳児・幼児】

参考文献

4 群																	塩分
エネルギー源（力や体温になる）																	
3 群																	
ビタミン類（体づくりのとき必要になるもの）																塩分	
たん白質（胎児の骨・筋肉・血液を作る）																	
1 群	2 群	3 群					4 群					塩分					
乳牛製品乳	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類		油脂類	穀類	アルコール		
食品群	妊娠前期 （16週未満）	50g 1個	50g 1/2切れ	50g 豚薄切り肉 2枚	165g 豆腐1/3丁	200 ～250g 両手山盛り 1杯半	250g 両手山盛り 2杯	100g じゃがいも 1個	120Kcal バナナ 1と1/2本	50g しめじ 1/3パック	50g わかめ 小鉢1杯	20g 大さじ2杯	個人によりま ちまち	個人によりま ちまち	禁酒	7g 未満	
	中期 （16～28週）	50g 1個	50g 1/2切れ	50g 豚薄切り肉 2枚	165g 豆腐1/3丁	200 ～250g 両手山盛り 1杯半	250g 両手山盛り 2杯	100g じゃがいも 1個	120Kcal バナナ 1と1/2本	50g しめじ 1/3パック	50g わかめ 小鉢1杯	20g 大さじ2杯	個人によりま ちまち	個人によりま ちまち	禁酒	7g 未満	
	後期 （28週～）	50g 1個	50g 1/2切れ	50g 豚薄切り肉 2枚	165g 豆腐1/3丁	200 ～250g 両手山盛り 1杯半	250g 両手山盛り 2杯	100g じゃがいも 1個	120Kcal バナナ 1と1/2本	50g しめじ 1/3パック	50g わかめ 小鉢1杯	20g 大さじ2杯	個人によりま ちまち	個人によりま ちまち	禁酒	7g 未満	
	7ヶ月	母乳・ミルク 800cc	卵黄 5g	5g	30g	15g	10g	10g	—	—	—	0g	バターで 1g	7倍がゆ 70g ×2回	—	—	—
	10ヶ月	母乳・ミルク 600cc	卵黄～全卵 25g	15g	40g	45g	45g	45g	30g	—	3g	3g	バターで 3g	5倍がゆ 100g ×3回	—	—	—
1歳	母乳・ミルク 400cc ↓ 牛乳400cc	全卵 30g	20g	20g	40g	45g	45g	50g	60g	5g	5g	3g	軟飯 ～ごはん 100g ×3回	—	—	—	
1歳6ヶ月	400cc	50g	20g	20g	40g	60g	70g	50g	100g	5g	5g	5g	6g	—	—	—	
2歳	400cc	50g	30g	25g	40g	80g	90g	50g	80Kcal	10g	10g	10g	8g	—	—	—	
3歳	400cc	50g	30g	30g	50g	90g	120g	60g	80Kcal	20g	20g	10g	12g	—	—	—	
4歳	400cc	50g	40g	40g	50g	100g	140g	60g	80Kcal	30g	20g	15g	15g	—	—	—	
5歳	400cc	50g	40g	40g	50g	100g	140g	60g	80Kcal	30g	20g	15g	15g	—	—	—	

【小中高生・成人・高齢者】

※…その時期にポイントとなる食品です。

下呂市健康づくり推進協議会 食育部会 名簿（敬称略）

氏 名	所 属	備 考
青島 史尚	下呂市歯科医師会 会長	部会長
小林 綾香	下呂市小中学校栄養部会 副部長	
栃本 幸子	下呂市小中学校養護教諭部会 代表	
大西 るみ	保育園保護者会 代表	
細江 隆司	NPO法人萩原スポーツクラブ クラブマネージャー	
福永 和也	下呂市スポーツ推進委員 委員長	
桐山 文代	下呂市食生活改善推進員協議会 副会長	副部会長
小池 永司	馬瀬地方自然公園づくり委員会 委員長	
今井 みゆき	飛騨農協益田営農センター 生活指導員	
倉田 三代子	農業を愛するおばちゃんと言らまい会 会長	
大山 健二	(株)東海環境ディベロップ 専務取締役	
大前 洋生	飛騨農協 Aコープ萩原店 店長	

◆事務局

岡崎 和也	健康福祉部 部長
野村 穰	健康福祉部 健康医療課 課長
横井 真	市長公室 市民活動推進課 課長補佐
古守 史英	市長公室 市民活動推進課 課長補佐
中村 希志	教育委員会 学校教育課 教育対策監
熊崎 直也	農林部 農務課 主任主査
青木 俊平	農林部 農務課 主事
橋本 綾子	健康福祉部 児童福祉課 主任主査
中野 絵美	健康福祉部 健康医療課 主査
山田 舞	健康福祉部 健康医療課 主任

第3次下呂市食育推進計画

発行日：平成 30 年 3 月

発行者：下呂市

編 集：健康福祉部 健康医療課

〒509-2517

下呂市萩原町萩原 1166 番地 8

T E L 0576-53-2101

F A X 0576-53-2102
