

# かごしま市 食育推進計画

— 平成21年度から25年度までの5か年計画 —



「食育」は「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置づけた食育基本法に基づき、本市では、「かごしま市食育推進計画」を策定しました。

この計画では市民一人ひとりが食育に対して関心を持ち、食育の重要性を理解して、実践できるように、「食育の5つの目標」を掲げ、全市的な食育推進運動に取り組むこととしています。

## 食育の5つの目標

- (1) 「食」について知ろう
- (2) 「食」を伝えよう
- (3) 鹿児島島の「食」を味わおう
- (4) 「食」を体験しよう
- (5) 「食」の楽しさを身につけよう

# 食 について知ろう

「食」への関心の向上・  
食品の安全性の確保

## (1) 食品の安全性

食品を提供する側が安全性の確保に万全を期し、適正な表示や消費者へ正確な情報提供を行うことはもちろん、消費する側も食品の安全性や食品表示について正しい知識を持ち、自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう理解を深めていくことが必要です。

- ① 食品検査などを実施します。
- ② 食品の安全性に関する知識の普及啓発を行います。
- ③ 安全性に関する相互理解を推進します。

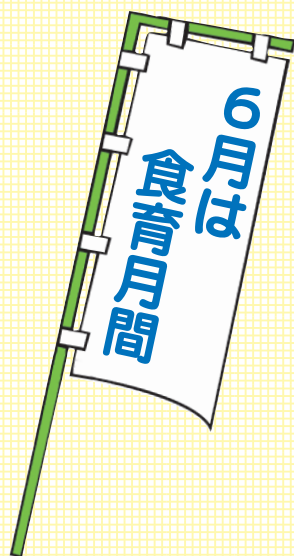
## (2) 食品表示

食品表示は、消費者や食品事業者がその食品の特性を正しく理解し、適正に選択したり使用したりするために欠かせない重要な情報源です。食品表示は、JAS法・食品衛生法・健康増進法・計量法など、いくつかの法律により規定されており、これらについて市民がよく理解することが大切です。

- ① 農林水産物・食品の原産地などの表示を促進します。
- ② 食に関する情報提供に努めます。
- ③ 適正な表示の徹底に努めます。

食育推進のための施策の展開における目標項目	現状値	目標値
食育への関心度	84.9%	90%以上
食品の選択・調理方法について知識のある市民の割合	83.8%	90%以上

※ 現状値は、平成20年7月に実施した市民意識調査等をベースラインとして設定。(以下同じ)



### ◆食育とは？

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。  
(食育基本法前文)

### ◆6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育推進運動を効果的かつ継続的に実施し、食育の浸透、食育の定着を図ることが、「食育推進基本計画」により定められました。  
食育に対する理解を深め、積極的に食育活動に参加しましょう！

# 食

を伝えよう

## 郷土料理・食文化の継承

### (1) 鹿児島島の郷土料理などの普及

子どもの頃から食に対する関心を持ち、郷土料理などに理解を深めることができるように働きかけることが求められています。

- ① 鹿児島島の郷土料理などを知る取組を推進します。
- ② 手作り・家庭の味を伝える取組を推進します。

### (2) 食文化の継承

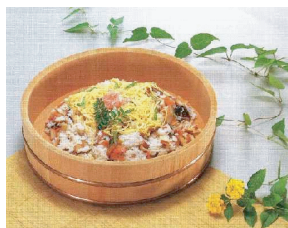
日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、日本の文化である「もったいない」という物を大切にする精神が薄れがちです。食事のマナー、自然の恵みや食に感謝する気持ち等の日本の食文化を継承していくことが大切です。

- ① 食育活動における食文化継承を促進します。
- ② 食事のマナー、「感謝」と「もったいない」の気持ちを育む取組を推進します。

### 郷土料理の一例

#### さつますもじ

すし飯に季節の具材を混ぜ合わせる。  
地酒を使用するのが特徴。



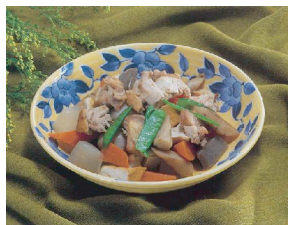
#### 呉汁

すり潰した大豆といろいろな野菜が入っているみそ汁。



#### 地鶏の煮物

材料を油で炒めてからだし汁で煮る。  
今でも家庭料理として親しまれている。



#### ふくれ菓子

小麦粉、黒砂糖、重曹をまぜて蒸す菓子。  
よもぎなどを入れたりすることもある。



出典:鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会発行「郷土の味」

食育推進のための施策の展開における目標項目	現状値	目標値
鹿児島島の郷土料理・伝統食を1種類でも作ることのできる市民の割合	78.9%	85%以上
給食への郷土料理の導入回数(市立小中学校)	年22回	年30回以上

# 鹿児島県の食を味わおう

## 地産地消の推進

### (1) 地産地消の推進

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。

地産地消を進めることは、地元産食材を地元で消費することから、地域農業などの生産振興につながり、食料自給率の向上に寄与し、また、フードマイレージの改善にも有効です。

- ① 市民と生産者との交流を促進します。
- ② 給食での地場産物の活用を促進します。
- ③ 市場と小中学校との連携を図ります。
- ④ 食料自給率の向上のため、地産地消を推進します。



農業まつり



青果市場探検隊



農業体験(八重の棚田)

#### ◆食料自給率

国内で消費される食料のうち、どの程度が国内産でまかなわれているかを表す指標です。  
(平成20年度はカロリーベースで41%)

#### ◆フードマイレージ

食料の生産地から食卓までの距離に着目し、なるべく近くで取れた食料を食べた方が、輸送に伴う環境汚染が少なくなるという考え方です。

輸送数量に輸送距離を乗じて、t・km(トン・キロメートル)で表示します。

#### ◆かごしまの農林水産物認証マーク

鹿児島県内で生産される農林水産物について、県が策定した「安心・安全」を確保する基準に従って生産され、出荷されていることを認証する制度です。

生産者は毎年品目ごとに申請をします。



食育推進のための施策の展開における目標項目	現状値	目標値
日本の食料自給率の周知度	88.1%	90%以上
地産地消の周知度	81.5%	90%以上
食品を購入する際、「かごしまの農林水産物認証マーク」を判断材料にする市民の割合	5.2%	10%以上
フードマイレージの周知度	37.4%	45%以上
小中学校の給食における鹿児島県産食材の使用率(重量ベース)	60.9%	65%以上

# 食を体験しよう

## 農業体験・環境への取組

### (1) 農業体験等

地域や小中学校等での農業体験や市場見学会、教育ファームなどを通じて、自然の恵みや食に感謝する気持ちを育むことが大切です。



みかんの収穫体験

- ① 農林水産業者等による食育を促進します。
- ② 農村地域交流拠点施設での食へのふれあいを推進します。
- ③ 市場見学会を実施します。
- ④ 教育ファームの取組を推進します。
- ⑤ 学校等での食の体験を推進します。

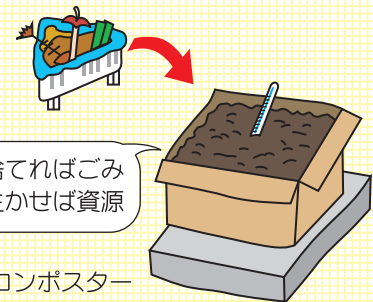
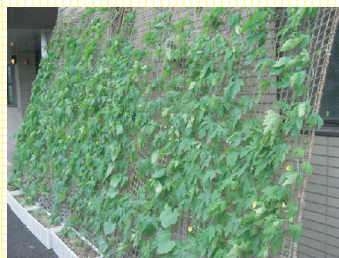
### (2) 環境への取組

今日の地球温暖化をはじめとする環境問題は、人類の生存基盤に関わる深刻な課題となっており、その解決のためには、現在の私たちの生活様式を根本から早急に見直していくことが必要です。

食に関しても、食べ残しなどによる食品の大量廃棄やフードマイレージの増大などを防ぐことが急務となっています。食を通じて、これらの問題に対する市民一人ひとりの意識を醸成し、環境に配慮した取組に結びつけていくことが大切です。

- ① 「緑のカーテン」を普及し、植物の栽培、調理体験等につなげます。
- ② かごしま環境未来館などでの取組を進めます。
- ③ ダンボールコンポスター（ダンボール箱に腐葉土などをいれ、土壌微生物の力によって、生ごみを分解し、堆肥をつくる）の普及を推進します。

緑のカーテン  
(ゴーヤ)



ダンボールコンポスター

食育推進のための施策の展開における目標項目		現状値	目標値
農業体験等の経験の有無	18歳以上	79.1%	85%以上
	中学生から18歳未満	88.4%	95%以上
	未就学児・小学生	90.2%	95%以上
環境保全型農業に積極的に取り組むエコファーマー(都道府県知事の認定を受けた農業者)の認定者の数		96人	120人以上
教育ファーム(生産者の指導の下、種まきから収穫までの一連の農作業体験)の実施校数		0校	10校以上

# 食の楽しさを身につけよう

健全な食生活と  
豊かな人間形成

## (1) 家庭・地域における食育推進

食に触れ、食についての正しい知識と食を選択していくことを学び、食品の廃棄を減らす知恵を身に付けるのは、家庭における食育の力が大きいと考えられます。

乳幼児から高齢者までのあらゆる年代を通じ、世代間の交流や体験の共有化を図るなど、それぞれの家庭・地域・生活様式などを尊重しながら、生涯を通じた継続的な取組が必要です。



8月31日は  
ヤサイの日

- ① バランスのとれた食事の普及を図ります。
- ② 望ましい食習慣などの習得を促進します。
- ③ メタボリックシンドローム予防のための取組を進めます。
- ④ 「野菜の日」などのPRを実施します。
- ⑤ 料理教室等各種講座を実施します。
- ⑥ 子育て世代や高齢者など年代ごとの取組を進めます。
- ⑦ 子どもの咀嚼の発達や望ましい味覚の形成などの支援を推進します。

## (2) 学校等における食育推進

食育推進のためには、子どもを中心にした食育が大切です。

保育所・幼稚園・小中学校等の全職員が子どもの食育に取り組むとともに、保護者や地域への食育の取組の浸透を図ることが必要です。

- ① 給食の充実を図ります。
- ② 噛むことの大切さを認識するための「かみかみ献立」を実施します。
- ③ 朝食の大切さなどを保護者へ啓発します。
- ④ 子どもに対して食への理解を推進します。
- ⑤ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。



献立例：枝豆と大豆の入った  
カレーライス

### ◆かみかみ献立

噛むことを実感し、噛む力が向上するように食材の選択や料理を工夫したメニューのこと  
(例:大豆といりこの佃煮や昆布まきなど)

食育推進のための施策の展開における目標項目		現状値	目標値
「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合		56.8%	65%以上
メタボリックシンドロームの認知度		89.5%	95%以上
朝食を欠食する市民の割合	20歳代の男性	25.7%	15%以下
	30歳代の男性	32.2%	15%以下
体にやさしいかごしまメニューの登録店数		69店	130店以上
食生活改善推進員の数		390人	500人以上

## ◆ 体にやさしいかごしまメニュー

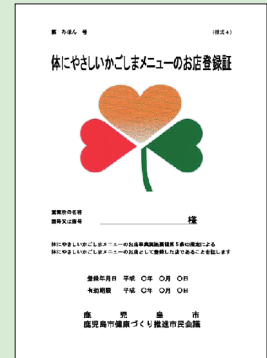
「体にやさしいかごしまメニュー」とは、1食分のバランス、組み合わせ、野菜の量などを、実際に食べることを通して理解し、バランスのとれた食生活を送ることができるように支援する健康食です。

かごしま市民健康55プランの一環として健康づくりや生活習慣病の予防を推進するために、市内の飲食店等の協力により市民に提供してもらっています。

登録店では、4つのメニューのいずれかが提供されています。

登録証

バランスばっちりメニュー	主食・主菜・副菜のバランスのとれたメニュー (1食500~700kcal)
55(ゴーゴー)メニュー	主食・主菜・副菜のバランスのとれたメニュー (1食550kcal)
野菜たっぷりメニュー	1食 野菜を120g以上使用したメニュー
食塩控えめメニュー	1食 食塩3g以下のメニュー



鹿児島市健康づくり推進市民会議のホームページで店名などを紹介しています。

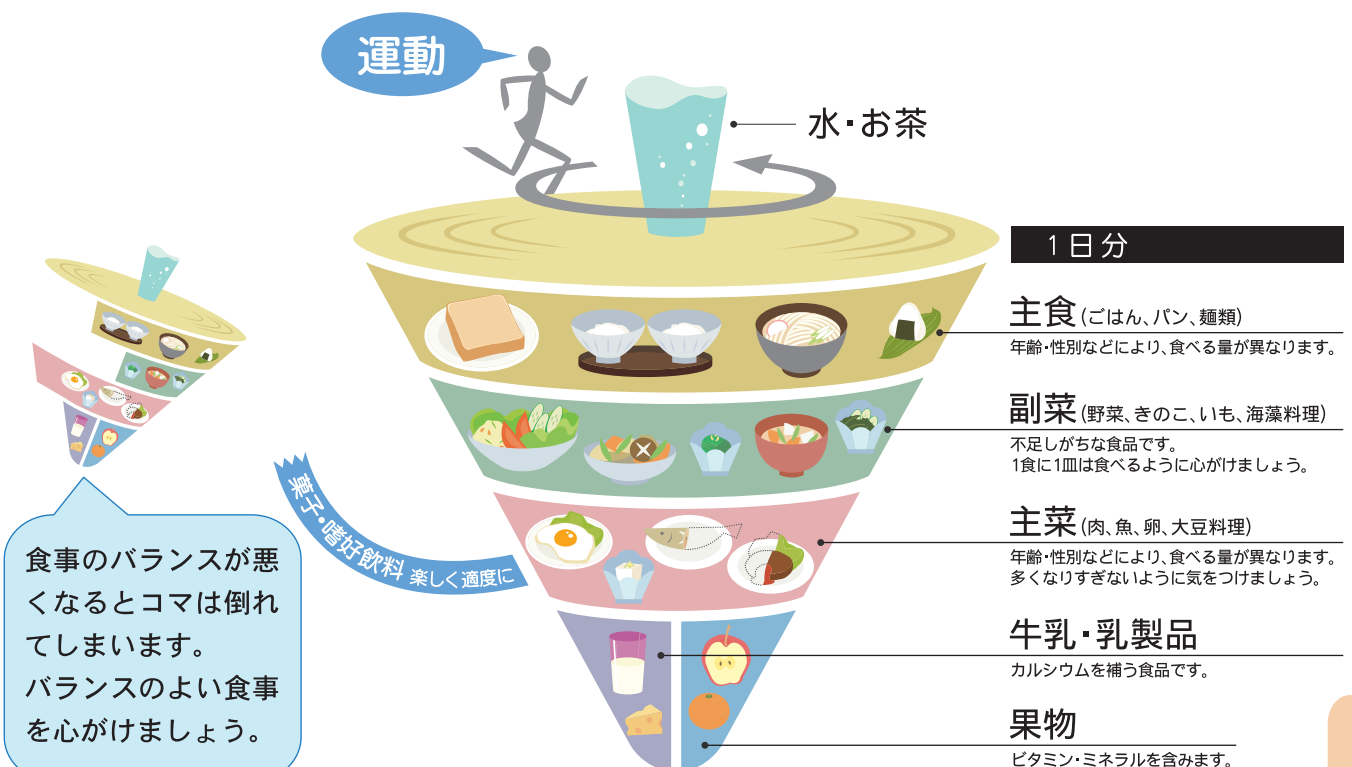
<http://www.city.kagoshima.lg.jp/health/>

## ◆ 食事バランスガイド (厚生労働省・農林水産省共同作成)

望ましい食事のとり方やおよその量をコマのイラストで示したもので、料理・食品を5グループに分類しています。

コマのイラストは、食事の中で欠かせない存在である水・お茶を軸に、イラストの一番上から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、更に牛乳・乳製品、果物を並列に表しています。

また、コマは回転(運動)することで安定するように、日々の生活に運動を取り入れることが大切です。



# ライフステージに応じた食育

生涯にわたって、健全な食生活を実践していくことが大切です。生活が多様化している現代においては、ライフスタイルは個人で違いますが、ライフステージに応じた共通の取り組むべき課題があります。市民一人ひとりの取組で、食育を推進していきましょう。

こころと身体の健やかな成長をめざし、食習慣の基本を身につけましょう。

幼年期



食を大切にできる心や食に関する幅広い知識、望ましい食習慣を身につけましょう。

少年期



望ましい食習慣や生活リズムを、自己管理できる力を身につけましょう。

青年期



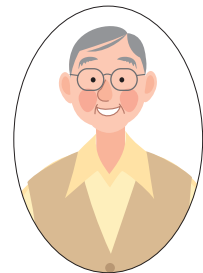
食を楽しみ、自ら健康的な食生活を実践し、次世代に伝えましょう。

壮年期



いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直し、食を通じた心豊かな生活を送りましょう。

高年期



0 歳

6 歳

1 6 歳

2 5 歳

6 5 歳

豊かな自然に恵まれた鹿児島市の特性を活かし、市民のみなさん1人ひとりが、食に関心を持ち、食を味わい、伝え、体験し、食の楽しさを身につけることを通して、健康で生き生きと生活できる活力のある社会の実現をめざしましょう！



鹿児島市健康福祉総務課

〒892-8677 鹿児島市山下町11-1

Tel 099-216-1492

Fax 099-216-1242

URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>