

第1章 計画策定に当たって

1 計画策定の背景

「食」は私たちが生きていくために欠くことのできないものであり、「食」は命の源です。そして、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、「食」が重要となります。

国は、「食育とは、生きる上での基本であって、知育^{*1}、徳育^{*2}およ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食育を推進することが求められている。」として、平成17年6月に、食育基本法を制定しました。

市では、子どもの頃に健全な食習慣を身に付けることが、生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから、平成23年3月に、函館の未来を担う子どものための食育を組織的、総合的に推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを目的とする「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を策定し、「保育所・幼稚園・学校」、「地域」、「生産者・事業者」など関係団体との連携を図りながら、「家庭」における健全な食習慣の確立に資するよう各種事業に取り組み、食育を推進してきました。

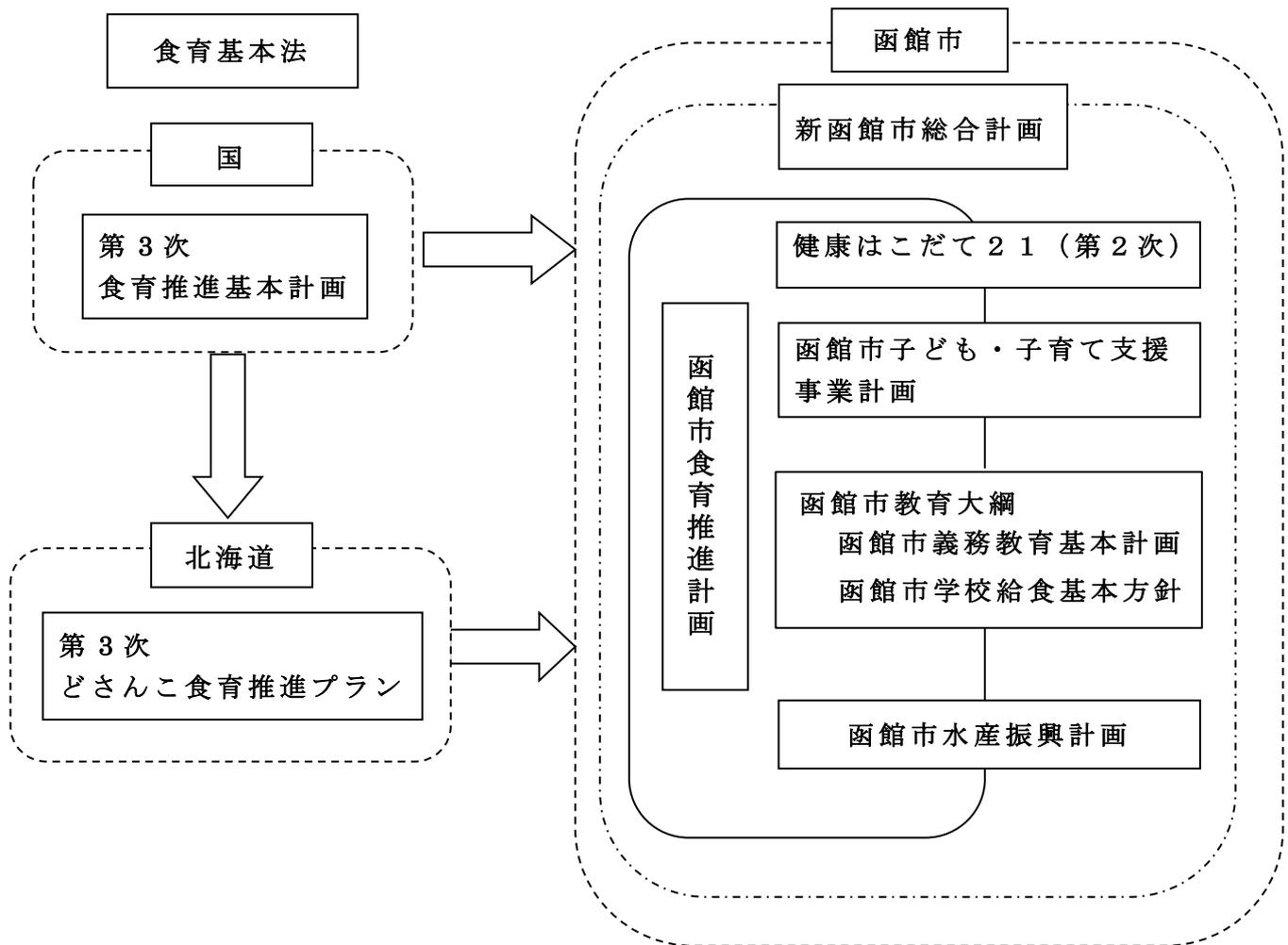
その結果、子どもの肥満やむし歯のある割合が減る、学校給食における地場産食材の使用割合が増えるなど、食育の取組により改善がみられたものもありますが、依然として「朝食摂取の状況」、「共食^{*3}の状況」、「肥満ややせ、栄養バランスの偏り」など食をめぐる課題は山積しており、さらなる食育推進の取組が必要です。

このような状況を踏まえ、市では、関係団体との連携を一層深め、さらに食育を推進するため、子どもの食に関係する団体で構成する計画策定委員会を設置し、「第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を策定しました。

2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画であり、新函館市総合計画（平成19年度～28年度）を具体化する

個別計画として位置付け、「健康はこだて21（第2次）」等の関連計画と整合性を図り、策定したものです。



3 計画の期間

この計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とし、必要に応じ見直しを行います。

4 計画の推進体制

市では、食育を組織的、総合的に推進するため、保健福祉部をはじめ、子ども未来部、農林水産部、教育委員会の関係課長で構成する食育推進庁内関係課長会議の内部組織と、家庭や幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域、生産者・事業者などで構成する外部組織において、定期的に協議の場を設け、計画の進行管理を行います。

また、計画期間満了時に評価を行い、第3次の計画を策定します。

第2章 前計画の評価結果について

1 前計画の概要

食育推進の理念のもと、3つの基本目標と8つの具体的目標「はこだてげんきなこ」を設定するとともに、客観的指標の目標値を掲げ、「家庭」、「保育所・幼稚園・学校」、「地域」、「生産者・事業者」、「行政」が、それぞれの役割に応じ、食育推進のため、連携して取り組みを進めてきました。

食育推進の理念： 食育は、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

基本目標

(1)食で健康なからだをつくる

(2)食で豊かな心を育む

(3)函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

具体的目標

は	「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。
こ	心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。
だ	大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。
て	手間かけて、愛情こめて作りましょう。
げん	元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。
き	郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。
な	何でもおいしく食べよう。
こ	声に出し、「いただきます」のごあいさつ

2 これまでの主な取組について

(1) 家庭 ～家庭への啓発等～

基本目標			取組事業						
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	■「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」の概要版〈保健福祉部〉 「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を市民（特に子育て世帯）に広く周知するため、親子で見て楽しめるような内容の概要版を作成し、配付した。 〈実績〉						
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,000部作成</td> <td>1,000部作成</td> </tr> </tbody> </table>		H23	H26	18,000部作成	1,000部作成	
			H23	H26					
			18,000部作成	1,000部作成					
									
■食育講演会〈保健福祉部〉 食育の重要性および「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」について周知するため、講演会を開催した。 〈実績〉									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>策定記念事業 「食育のすすめ～「はこだてげんきな子 食育プラン」とともに」</td> <td>「食は命～子どもたちの食を育てる」</td> </tr> <tr> <td>講 師：医学博士 服部幸應</td> <td>講 師：置戸町食のアドバイザー 佐々木十美</td> </tr> <tr> <td>参加者：275名</td> <td>参加者：講演会 88名 料理教室 30名 (若い世代に伝えたいお料理教室)</td> </tr> </tbody> </table>		H23	H25	策定記念事業 「食育のすすめ～「はこだてげんきな子 食育プラン」とともに」	「食は命～子どもたちの食を育てる」	講 師：医学博士 服部幸應	講 師：置戸町食のアドバイザー 佐々木十美	参加者：275名	参加者：講演会 88名 料理教室 30名 (若い世代に伝えたいお料理教室)
H23	H25								
策定記念事業 「食育のすすめ～「はこだてげんきな子 食育プラン」とともに」	「食は命～子どもたちの食を育てる」								
講 師：医学博士 服部幸應	講 師：置戸町食のアドバイザー 佐々木十美								
参加者：275名	参加者：講演会 88名 料理教室 30名 (若い世代に伝えたいお料理教室)								
									
■食育月間キャンペーン 〈保健福祉部，函館市食生活改善協議会，北海道農政事務所〉 6月の食育月間に食育月間キャンペーンとしてパネル展等を開催し、「早寝・早起き・朝ごはん」，「共食」，「食事バランスガイド*4」，「地産地消（地場産昆布の試食等）」の普及啓発など、食の重要性についての理解を深める取組を実施した。									
									

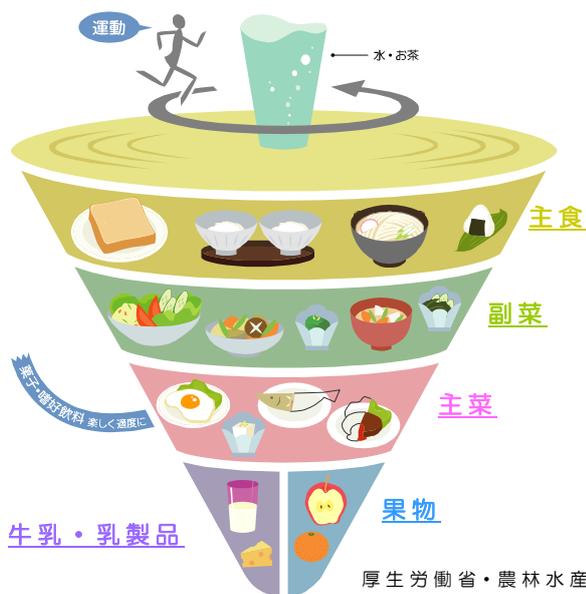
基本目標		取組事業									
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	■食育啓発事業 (ア) 両親学級〈子ども未来部〉 妊婦等を対象に妊娠中や出産後の望ましい栄養や食生活等についての講話を行った。 〈実績〉 <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>49名／2回</td> <td>30名／2回</td> <td>19名／2回</td> <td>248名／6回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	49名／2回	30名／2回	19名／2回	248名／6回
			H23	H24	H25	H26					
			49名／2回	30名／2回	19名／2回	248名／6回					
			(イ) 乳幼児健康診査（4か月児，10か月児，1歳6か月児）〈子ども未来部〉 4か月児，10か月児，1歳6か月児健診で栄養相談を実施するとともに，食の大切さ等についての周知を図った。 〈実績〉 <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,145名</td> <td>4,650名</td> <td>4,818名</td> <td>4,762名</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	5,145名	4,650名	4,818名	4,762名
			H23	H24	H25	H26					
5,145名	4,650名	4,818名	4,762名								
(ウ) 3歳児健康診査〈子ども未来部，保健福祉部〉 3歳児健診で栄養相談を実施するほか，「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」の概要版を配付し，保護者に食の大切さを訴えるとともに，食をテーマにしたエプロンシアター* ⁵ や絵本の読み聞かせ等の実施を通じて，保護者や3歳児に対し，「早寝・早起き・朝ごはん」等の食育を啓発する取組を実施した。 〈実績〉 <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,678名／55回</td> <td>1,574名／56回</td> <td>1,635名／54回</td> <td>1,545名／50回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	1,678名／55回	1,574名／56回	1,635名／54回	1,545名／50回			
H23	H24	H25	H26								
1,678名／55回	1,574名／56回	1,635名／54回	1,545名／50回								
(エ) 離乳食教室〈保健福祉部〉 周囲に子育ての相談相手がいない保護者等が増えていることから，生後4～5か月の第1子を持つ保護者等を対象とし，初めての離乳食づくりからだしのとり方など，離乳食の試食・試飲を通じて「食」の大切さを知ることを目的に，学習の場を提供した。 〈実績〉 <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>92名／4回</td> <td>82名／4回</td> <td>79名／4回</td> <td>135名／6回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	92名／4回	82名／4回	79名／4回	135名／6回			
H23	H24	H25	H26								
92名／4回	82名／4回	79名／4回	135名／6回								
											
(オ) ちびっこあそびの広場（サン・リフレ函館）〈子ども未来部〉 子育て中の親子が集い，交流する場を提供するとともに，子育てに関する情報の交換，育児・栄養相談等ができる場として「ちびっこあそびの広場」を実施した。											
(カ) 子育てサロン，つどいの広場〈子ども未来部〉 親子あそびや育児相談，仲間づくり，育児講話の中で，子どもの食事（離乳食，幼児食）について保護者に情報提供や助言を行った。											

基本目標		取組事業			
を食 つで く健 康な からだ		(キ) 小児肥満フォロー児健診(のびっこ健診) <子ども未来部> 幼児期における肥満は、将来、生活習慣病になる危険性があることから、幼児肥満である子どもを抱える保護者を対象に、適切な知識と望ましい生活習慣を身に付けることができるよう指導した。 <実績>			
		H23	H24	H25	H26
		22名/10回	12名/8回	19名/9回	15名/3回

Column 1 ~食事バランスガイドについて~

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にいただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針*6」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



- 食事と運動のバランスをコマで表現
- 水分（水やお茶）は軸
- 「主食」（ごはん、パン、麺）、「主菜*7」（肉、魚、卵、大豆料理）、「副菜*7」（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現
- 菓子・嗜好飲料はヒモの部分

出典：農林水産省ホームページより（http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/）

おいしいだしのとり方

1番だしは、たっぷりとうま味が出ただしそのものがわかるお吸い物に、2番だしは、濃い味付けをする煮物に使用すると良いといわれています。今回紹介するだしはうま味と香りがどちらもそろい、1番だしと2番だしの良いところを活かしたもので、いろいろな料理に使用することができます。

【材料（作りやすい量）】

- ・ 昆布 10g
- ・ かつお節（※） 30g
- ・ 水 1L

【用意するもの】

- ・ ふきん
- ・ さらし or キッチンペーパー
- ・ こしざる ・ ポウル ・ 鍋

【だしをとった後の活用術】

- 昆布 → 細かく刻んで甘辛い炒め煮に！
（食物繊維たっぷり♪）
- かつお節 → 醤油・みりんで味をつけた後乾煎りして、ふりかけに！

- ① 昆布はぬれ布巾で表面を軽くふき、水に30分以上つけておく。

ポイント

昆布は切り込みを入れたり、細かくしたりしない方が上品なだしをとることができます。また、表面の白い粉は「うま味」成分が結晶化したものなので気にしないで大丈夫です。



- ② 鍋を中火以下の火にかけ昆布に気泡がつき、沸騰が起こり始めたら昆布をすぐにとり出す。アク（黄色）をとる。

ポイント

昆布からでた「うま味」は、温度が下がると昆布の中に逆戻りしてしまうので、熱いうちにとり出します。また、これ以上加熱すると昆布のぬめりやアクが出てきてしまいます。



- ③ 昆布だしを一度沸騰させ、お玉一杯弱の差し水（びっくり水ともいう）を入れてから、かつお節を加え弱火で15分ほど煮出す。（※かつお節の量が少ない時は煮出す時間を長くします。）

ポイント

水を入れ、沸騰を一時的におさえることで、かつお節が舞わずにすんなり鍋に入っていきます。また、かつお節の「うま味」が抽出される温度を一定に保つのに効果的です。



- ④ ポウルの上に置いたこしざるにさらし等を敷き、だし汁をとる。軽くしぼってだし汁を取りきる。

出典：函館市栄養教育研究会 食育リーフレット「みんなで食育 楽しく食育」より

(2) 保育所・幼稚園・学校

基本目標			取組事業											
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	■食に関する健康教育〈保健福祉部〉 保育所，幼稚園，学校からの依頼に基づき，幼児，児童生徒，保護者および職員等に対し，管理栄養士等による食に関する健康教育を実施した。 〈実績〉											
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>129名／8回</td> <td>211名／6回</td> <td>87名／4回</td> <td>143名／8回</td> </tr> </tbody> </table>				H23	H24	H25	H26	129名／8回	211名／6回	87名／4回	143名／8回
			H23	H24	H25	H26								
			129名／8回	211名／6回	87名／4回	143名／8回								
■幼稚園児への食育教室（パクパク教室）〈保健福祉部〉 生涯にわたって健康な生活を送る基本となる「食を営む力」の育成時期である幼稚園年長児を対象として食事の大切さを伝えるために，子どもにとって興味深く，親しみやすい内容で実施した。 〈内容〉 <ul style="list-style-type: none"> ・子育てアドバイザーによるエプロンシアター等 ・栄養士による食事の話 ・ヘルスマイト（食生活改善推進員）*⁸による野菜入り蒸しパンを園児が試食 〈実績〉														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>146名／5園</td> <td>295名／5園</td> <td>178名／5園</td> <td>288名／6園</td> </tr> </tbody> </table>				H23	H24	H25	H26	146名／5園	295名／5園	178名／5園	288名／6園			
H23	H24	H25	H26											
146名／5園	295名／5園	178名／5園	288名／6園											
														
			■親子料理教室 〈教育委員会（栄養教育研究会），保健福祉部，農林水産部〉 「食を営む力」の習得を目指して，親子が一緒になって調理体験に取り組む教室を開催した。											
			■「給食だより」「食育だより」等の配布 〈子ども未来部，教育委員会〉 保育園児，小・中学校の児童生徒を通じて，家庭へ栄養のバランスに配慮した食事の重要性や保育園給食，学校給食についての情報提供を実施した。											

基本目標		取組事業
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	<p>函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る</p>
		<p>■保育園行事〈子ども未来部〉 日本の伝統文化に触れることを目的として、食に関連する各種の季節行事を実施した。 〈内容〉 ・よもぎ団子作り、縁日ごっこ、焼き芋会、餅つき、クリスマス会、節分、ひな祭り等</p>
		<p>■食農活動の実施〈子ども未来部，教育委員会〉 食への関心や感謝の心を育むために、野菜づくり・米づくりの体験活動とともに、収穫物を使用しての調理実習を実施した。</p>
		
		<p>■各学校における食に関する指導〈教育委員会〉 食に関する指導に係る全体計画を作成するとともに、栄養教諭^{※9}や栄養職員が中心となり、食に対する正しい知識や望ましい食習慣を育むよう、学校給食の時間をはじめ、特別活動や各教科等において計画的に指導を実施した。</p>
		<p>■学校給食基本方針〈教育委員会〉 平成25年12月に学校給食の基本理念と基本方針を定めた「函館市学校給食基本方針」を策定した。</p>
		<p>■学校給食における和食の日〈教育委員会〉 児童生徒が給食を通じて日本人の伝統的な食文化の伝承などを学ぶことができるよう、平成26年6月から、学校給食のブロック別に月1回「和食の日」を設定し、地元産の農水産物を活用した食材で、季節感のある和食献立を実施した。</p>
		<p>■学校給食展〈教育委員会（栄養教育研究会）〉 学校給食や食育に関する理解や関心を深め、家庭・地域・学校が連携した食育の充実を図ることなどを目的に、函館市栄養教育研究会主催の学校給食展を開催した。</p>
		
<p>■給食試食会〈教育委員会〉 学校給食に対する理解を深めるため、主に保護者や地域住民を対象に給食の試食と栄養教諭等の講話を行った。</p>		
<p>■食生活調査〈教育委員会（栄養教育研究会）〉 函館市栄養教育研究会が、市内の小学5年生と中学2年生を対象に食生活に関する調査を平成24年6月に実施した。 (調査年は、5年に1回) 対象者数：小学5年生1,527名 中学2年生1,758名</p>		

基本目標		取組事業									
食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	<p>■郷土料理の学校給食〈教育委員会〉 郷土愛の醸成とともに、地域の食文化や歴史などを学ぶ契機とするため、全国学校給食週間などに合わせ、毎年、地域の特色を生かした郷土料理を学校給食のメニューに採用し、児童生徒へ紹介する取組を実施した。</p> <p>■鯨肉を使用した学校給食〈教育委員会〉 鯨食文化の継承等を目的に、くじら肉を使用した学校給食のメニューを年1回実施した。（平成26年度は年2回）</p> <p>■学校給食における地場産品の使用拡大 （（4）函館産品活用給食推進事業関連）〈農林水産部・教育委員会〉 地産地消の推進を図るため、学校給食で使用する食材の中で、旬の地産産の野菜等を選定し、1品を集中的に使用し、紹介する取組を実施した。 また、生産者等の協力により、ジャガイモ、ニンジン、キャベツなど地元産野菜を優先的に納入する体制を構築するとともに、関係者による新規地場産食材の導入に向けた仕組みを構築した。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭・職員、学校給食会、給食物資納入業者等による「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」の発足（7月） ・試食会（加工品等）の開催 ・全市で函館産ヨーグルトの試行（2月） </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」による函館産農水産物の加工食品（かぼちゃペースト、スケトウダラすり身）を開発し、全校へ提供 </td> </tr> </tbody> </table>		H25	H26	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭・職員、学校給食会、給食物資納入業者等による「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」の発足（7月） ・試食会（加工品等）の開催 ・全市で函館産ヨーグルトの試行（2月） 	<ul style="list-style-type: none"> ・「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」による函館産農水産物の加工食品（かぼちゃペースト、スケトウダラすり身）を開発し、全校へ提供 				
		H25	H26								
<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭・職員、学校給食会、給食物資納入業者等による「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」の発足（7月） ・試食会（加工品等）の開催 ・全市で函館産ヨーグルトの試行（2月） 	<ul style="list-style-type: none"> ・「地場産品の活用促進PT（プロジェクト）」による函館産農水産物の加工食品（かぼちゃペースト、スケトウダラすり身）を開発し、全校へ提供 										
食で健康なからだをつくる		<p>■給食用食材の安全性確認〈子ども未来部，教育委員会〉 安全・安心な食材を学校給食等で使用するため、公立保育園や市立小・中学校の給食用食材の産地調査、放射性物質検査等を実施した。</p> <p>■食物アレルギー等に関する調査〈子ども未来部〉 認可保育園等で保育園児のアレルギー性疾患、食物アレルギー、アレルギー食品除去食、代替食に関して調査を実施し、関連団体に周知した。</p> <p>■歯の学校〈保健福祉部〉 小・中学生を対象として自分の歯について学習するため、学級単位で、歯の健康に関する講話や実験観察を行った。 〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>272名／10回</td> <td>271名／10回</td> <td>303名／10回</td> <td>431名／10回</td> </tr> </tbody> </table>		H23	H24	H25	H26	272名／10回	271名／10回	303名／10回	431名／10回
		H23	H24	H25	H26						
272名／10回	271名／10回	303名／10回	431名／10回								

(3) 地域

基本目標			取組事業								
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	<p>■児童館行事〈子ども未来部〉 児童が食への興味関心を持ち、食に関する正しい知識を習得することを目的として、すべての児童館で、料理教室や伝統行事にちなんだ食文化に触れる事業を実施した。 〈主な取組〉</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 親子パン教室の開催、キャラメル工場見学、企業との包括連携協定に基づく食育体験ツアーの実施 </div> 								
			<p>■家庭教育セミナー〈教育委員会〉 保護者、教職員および地域の関係者が集まり、家庭教育について学習する場である家庭教育セミナーで、「親子でおやつを作ろう」などの食に関する講座を開催した。 〈実績〉料理教室分</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>135名／2回</td> <td>17名／1回</td> <td>152名／3回</td> <td>39名／2回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	135名／2回	17名／1回	152名／3回	39名／2回
			H23	H24	H25	H26					
			135名／2回	17名／1回	152名／3回	39名／2回					
<p>■社会学級〈教育委員会〉 成人が一般的教養を学ぶため、参加する人々が自主的に講座を企画し、学習に取り組む社会学級で、そば打ち教室、パン教室など食に関する講座を開催した。 〈実績〉食育関係分</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 2 講座</td> <td>2 2 講座</td> <td>6 講座</td> <td>1 6 講座</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	2 2 講座	2 2 講座	6 講座	1 6 講座			
H23	H24	H25	H26								
2 2 講座	2 2 講座	6 講座	1 6 講座								
<p>■高齢者大学〈教育委員会〉 高齢者が社会の変化に対応できる能力を身につけるとともに、高齢者の経験や知識を地域社会で生かすことを目的として開設している高齢者大学で、「函館のイカについて」、「函館の鯨」など食に関する講座を開催した。 〈実績〉</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 講座</td> <td>3 講座</td> <td>1 講座</td> <td style="text-align: center;">/</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	5 講座	3 講座	1 講座	/			
H23	H24	H25	H26								
5 講座	3 講座	1 講座	/								
			<p>■公民館講座〈教育委員会〉 公民館において心身ともに健康で生きがいのある生活づくりについて考えることを目的として、「心いきいき 男の料理づくり」などの食について学習する“いきいき講座”を開催した。 〈実績〉</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>H25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 講座</td> </tr> </tbody> </table>	H25	1 講座						
H25											
1 講座											

(4) 生産者・事業者

基本目標			取組事業			
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	<p>■魚食普及対策〈農林水産部〉 水産物の消費拡大を図るため、水産市場関連団体で構成する水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会を設置し、学校給食における地元産品の活用調査に関する調査研究、地産地消促進に関する調査研究を実施するとともに、下記料理教室等を実施した。 〈主な取組〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生を対象とした料理講習会（魚のさばき方） ・ 市場食堂を利用した消費拡大イベント ・ 「親子バイキング」（魚と野菜の食育セミナー） ・ 「正月料理を魚で」（正月料理教室） ・ 「はこだてげんきな子食育セミナー」等へ魚介類の提供 			
			<p>■青果物地方卸売市場活性化対策〈農林水産部〉 青果市場の活性化に向けた青果物の消費拡大を図るため、青果市場関連団体で構成する青果物地方卸売市場活性化対策委員会が、市場見学会や地元産青果物の普及PRを実施するとともに、下記教室等を実施した。 〈主な取組〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「野菜スイーツコンテスト」 ・ 「キッズわくわく野菜塾」（ベジフル函館との共催による野菜塾）の開催 ・ 「野菜の酵素でキレイを作る」講座の開催 ・ 「親子バイキング」（魚と野菜の食育セミナー） ・ 野菜ランチ作りコンテスト ・ 青果普及チラシを作成(15,000部)し、道南地域の青果店に配付 ・ 「はこだてげんきな子食育セミナー」等へ青果物の提供 			
			<p>■農水産物ブランド化推進事業〈農林水産部〉 函館産農水産物の認知度の向上と消費拡大を図るため、漁協、農協などで構成する函館農水産物ブランド推進協議会を設置し、旬の農水産物を使用した料理教室の開催のほか、そのレシピの情報発信を実施した。 〈実績〉</p> <p>料理教室分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>58名／2回</td> <td>173名／6回</td> <td>171名／6回</td> </tr> </tbody> </table> <p>〈レシピ集〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「ブリ」 ・ 「スルメイカ」 ・ 「真ダラ」 ・ 「函館産野菜のヘルシー料理」 ・ 「函館産野菜の漬け物」 ・ 「ドンコ（エゾアイナメ）」 	H24	H25	H26
H24	H25	H26				
58名／2回	173名／6回	171名／6回				



基本目標		取組事業																								
食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	<p>■函館産品活用給食推進事業 （（２）学校給食における地場産品の使用拡大関連） 〈農林水産部・教育委員会〉</p> <p>函館産農水産物の学校給食での使用拡大を図るため、市がサケ、ブリの切り身や春採り昆布などを規格品として確立し、通常使用に繋げるとともに、ジャガイモ、ニンジン、キャベツなどの農協からの供給を確保し、安定した納入体制を構築した。</p> <p>■農業体験施設〈農林水産部〉</p> <p>市民に園芸作物の栽培と収穫等を通じて農業に親しむ場を提供するなど、農村地域の活性化と健康的でゆとりのある市民生活の実現に資することを目的に開設している「亀尾ふれあいの里」で下記事業を実施した。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>内容</th> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">〈体験農園〉 管理者の指導のもと、稲作、畑作を体験</td> <td>一連体験 延べ3,482名</td> <td>一連体験 延べ3,608名</td> <td>一連体験 延べ2,796名</td> <td>一連体験 延べ2,992名</td> </tr> <tr> <td>収穫体験 延べ339名</td> <td>収穫体験 延べ376名</td> <td>収穫体験 延べ584名</td> <td>収穫体験 延べ543名</td> </tr> <tr> <td>〈市民農園〉 管理者の指導のもと、利用者が自ら農作業を行い、農作物を栽培</td> <td>延べ3,839 ／72区画</td> <td>延べ4,111 ／67区画</td> <td>延べ3,889 ／78区画</td> <td>延べ3,209 ／77区画</td> </tr> <tr> <td>〈果樹園〉 利用者が自ら果樹を収穫する</td> <td>延べ105名</td> <td>延べ516名</td> <td>延べ115名</td> <td>延べ260名</td> </tr> </tbody> </table> 	内容	H23	H24	H25	H26	〈体験農園〉 管理者の指導のもと、稲作、畑作を体験	一連体験 延べ3,482名	一連体験 延べ3,608名	一連体験 延べ2,796名	一連体験 延べ2,992名	収穫体験 延べ339名	収穫体験 延べ376名	収穫体験 延べ584名	収穫体験 延べ543名	〈市民農園〉 管理者の指導のもと、利用者が自ら農作業を行い、農作物を栽培	延べ3,839 ／72区画	延べ4,111 ／67区画	延べ3,889 ／78区画	延べ3,209 ／77区画	〈果樹園〉 利用者が自ら果樹を収穫する	延べ105名	延べ516名	延べ115名	延べ260名
		内容	H23	H24	H25	H26																				
〈体験農園〉 管理者の指導のもと、稲作、畑作を体験	一連体験 延べ3,482名	一連体験 延べ3,608名	一連体験 延べ2,796名	一連体験 延べ2,992名																						
	収穫体験 延べ339名	収穫体験 延べ376名	収穫体験 延べ584名	収穫体験 延べ543名																						
〈市民農園〉 管理者の指導のもと、利用者が自ら農作業を行い、農作物を栽培	延べ3,839 ／72区画	延べ4,111 ／67区画	延べ3,889 ／78区画	延べ3,209 ／77区画																						
〈果樹園〉 利用者が自ら果樹を収穫する	延べ105名	延べ516名	延べ115名	延べ260名																						
<p>■市民菜園〈農林水産部〉</p> <p>市民が農業に親しみ、収穫の喜びを体験できることを目的に開設している市民菜園「空港ふれあい菜園」で下記事業を実施した。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>延べ6,620 ／142区画</td> <td>延べ6,762 ／148区画</td> <td>延べ5,884 ／147区画</td> <td>延べ6,787 ／144区画</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	延べ6,620 ／142区画	延べ6,762 ／148区画	延べ5,884 ／147区画	延べ6,787 ／144区画																		
H23	H24	H25	H26																							
延べ6,620 ／142区画	延べ6,762 ／148区画	延べ5,884 ／147区画	延べ6,787 ／144区画																							

(5) 行政

基本目標			取組事業								
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	<p>■ヘルスマイト（食生活改善推進員）の育成〈保健福祉部〉</p> <p>毎年、食育推進のボランティア活動を担う「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の養成講座を開講し、ヘルスマイトの養成を図った。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(養成講座) 32名養成 (支援) 延べ1,124名 ／25回</td> <td>(養成講座) 23名養成 (支援) 延べ1,036名 ／31回</td> <td>(養成講座) 26名養成 (支援) 延べ830名 ／29回</td> <td>(養成講座) 9名養成 (支援) 延べ512名 ／20回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	(養成講座) 32名養成 (支援) 延べ1,124名 ／25回	(養成講座) 23名養成 (支援) 延べ1,036名 ／31回	(養成講座) 26名養成 (支援) 延べ830名 ／29回	(養成講座) 9名養成 (支援) 延べ512名 ／20回
			H23	H24	H25	H26					
			(養成講座) 32名養成 (支援) 延べ1,124名 ／25回	(養成講座) 23名養成 (支援) 延べ1,036名 ／31回	(養成講座) 26名養成 (支援) 延べ830名 ／29回	(養成講座) 9名養成 (支援) 延べ512名 ／20回					
			<p>■食に関する健康教育〈保健福祉部〉</p> <p>町内会や地域団体の依頼等に基づき、生活習慣病予防やその他健康増進を目的とする栄養相談や食・栄養に関する講話を実施した。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,004名／35回</td> <td>910名／36回</td> <td>442名／34回</td> <td>432名／29回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	1,004名／35回	910名／36回	442名／34回	432名／29回
			H23	H24	H25	H26					
1,004名／35回	910名／36回	442名／34回	432名／29回								
<p>■健口教室〈保健福祉部〉</p> <p>40歳以上の成人を対象に、歯周病予防や口腔機能の維持・増進のための実習や講話を実施した。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65名／5回</td> <td>62名／5回</td> <td>69名／5回</td> <td>35名／3回</td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	65名／5回	62名／5回	69名／5回	35名／3回			
H23	H24	H25	H26								
65名／5回	62名／5回	69名／5回	35名／3回								
<p>■生活習慣病予防教室〈保健福祉部〉</p> <p>メタボリックシンドローム^{*10}対策等を目的として、市民の健康づくりの啓発のため、生活習慣病予防（食べすぎ、運動不足、喫煙など）に関する各種講座を実施した。</p> <p>〈実績〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・男の健康セミナー 21名／3回 ・女性の健康教室 53名／1回 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 45名／1回 ・女性の健康教室 24名／1回 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 131名／2回 調理実習 22名／1回 ・女性の健康教室 112名／1回 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 229名／6回 みそ汁塩分測定 81名／6回 調理実習 12名／1回 </td> </tr> </tbody> </table>	H23	H24	H25	H26	<ul style="list-style-type: none"> ・男の健康セミナー 21名／3回 ・女性の健康教室 53名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 45名／1回 ・女性の健康教室 24名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 131名／2回 調理実習 22名／1回 ・女性の健康教室 112名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 229名／6回 みそ汁塩分測定 81名／6回 調理実習 12名／1回 			
H23	H24	H25	H26								
<ul style="list-style-type: none"> ・男の健康セミナー 21名／3回 ・女性の健康教室 53名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 45名／1回 ・女性の健康教室 24名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 131名／2回 調理実習 22名／1回 ・女性の健康教室 112名／1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 (血管年齢測定会) 講話 229名／6回 みそ汁塩分測定 81名／6回 調理実習 12名／1回 								
<p>■特定給食施設等への指導・助言〈保健福祉部〉</p> <p>特定給食施設およびその他の給食施設の設置者に対し、適切な栄養管理を実施するうえで必要な指導・助言を実施した。</p> <p>*特定給食施設とは、特定かつ多数の者に対して継続的に1回100食以上または1日250食以上の食事を供給する施設をいう。 (健康増進法施行規則第5条)</p> <p>*その他の給食施設とは、特定給食施設に該当しない特定かつ多数の者に対して継続的に1回50食以上または1日100食以上の食事を供給する施設をいう。 (函館市特定給食施設等指導要領)</p>											

基本目標		取組事業											
食で健康なからだをつくる	食で豊かな心を育む	■からだサポートコースヘルシーランチ〈保健福祉部〉 特定保健指導の対象者または生活習慣改善のための健康づくり相談の利用者に、ヘルシーランチ（1食500キロカロリー程度で適正な塩分量のヘルシーメニュー）の試食を通じて、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた「健康な食事」についての情報提供を行い、栄養分野から生活習慣病予防のための取組を実施した。 〈実績〉	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>47名/12回</td> <td>112名/12回</td> <td>126名/12回</td> <td>160名/12回</td> </tr> </tbody> </table>			H23	H24	H25	H26	47名/12回	112名/12回	126名/12回	160名/12回
		H23	H24	H25	H26								
		47名/12回	112名/12回	126名/12回	160名/12回								
		■函館市栄養成分表示の店*11推進事業〈保健福祉部〉 市民自らが外出先でも栄養管理を実施できるよう、店内のメニュー等で栄養成分を表示する店の登録推進を図った。 〈実績〉	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>123件</td> <td>125件</td> <td>127件</td> <td>118件</td> </tr> </tbody> </table>			H23	H24	H25	H26	123件	125件	127件	118件
H23	H24	H25	H26										
123件	125件	127件	118件										
■食品衛生に関する講習会〈保健福祉部〉 町内会，老人福祉センター，高等学校等からの依頼に基づき，食品衛生に関する市民向けの講習会を開催した。 〈実績〉	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H23</th> <th>H24</th> <th>H25</th> <th>H26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>360名/10回</td> <td>304名/9回</td> <td>402名/16回</td> <td>180名/7回</td> </tr> </tbody> </table>			H23	H24	H25	H26	360名/10回	304名/9回	402名/16回	180名/7回		
H23	H24	H25	H26										
360名/10回	304名/9回	402名/16回	180名/7回										
■食品衛生月間〈保健福祉部，食品衛生協会〉 毎年8月の食品衛生月間に，市政はこだて等の広報やチラシ等の街頭配布を通じて，市民に対し食中毒の予防を呼びかけるなど食品衛生に関する啓発を実施した。													

Column 3 ～適正な塩分量のみそ汁の作り方～

（食塩量：約1g）

【1杯分材料】

だし汁・・・150ml（コラム2「だしのとり方」（P7）参照）

みそ・・・大さじ1/2（9g）

※具として豆腐と野菜・海藻を入れると，主菜・副菜の両方がとれます。

＜参考＞

日本人の1日平均食塩摂取量（平成26年度 国民健康・栄養調査より）

男性 10.9g 女性 9.2g

1日の食塩摂取の目標 男性 8.0g 女性 7.0g

（高血圧症の方は6g未満）

（日本人の食事摂取基準*12 2015年版より）

※まだまだ減塩が必要です。



3 指標の達成状況

市では、前計画策定時に、食育推進の具体的目標として、「はこだてげんきなこ」を設定して取り組んできました。食育を推進するうえで基本になるのは、栄養のバランス、望ましい食習慣、食品の安全性といった食に関する正しい知識の習得であることから、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣の形成に大きな影響を及ぼす子どものための食育を推進することで、全ての市民の食育が推進されるように、客観的な指標と目標値を掲げて取り組んできました。

前計画の指標の達成状況について、市が実施している学習意識調査や保護者へのアンケート調査結果等により把握したところ、下表のとおり5項目の指標のうち4つの指標で目標達成または改善傾向にあるとの結果になりました。

基本目標	指標	現状値 (当初値)	平成26年度値	目標値	達成状況 (※)	
食で健康なからだをつくる	朝食を必ずとる子どもの割合が増える	平成21年度 小学4年生	82.0%	82.0%	100%	C
		中学1年生	76.0%	79.2%		B
	子どもの肥満の割合が減る	平成20年度 1歳6か月児	1.3%	0.5%	現状値以下	A
		3歳児	2.4%	1.8%		A
食で豊かな心を育む	子どものむし歯のある割合が減る	平成20年度 1歳6か月児	5.4%	3.8%	3.0%	B
		3歳児	30.1%	21.5%	25.0%	A
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	学校給食における地場産（北海道産）食材の割合が増える	平成21年度 米・パン用小麦	100%	100.0%	現状値以上	A
		生鮮野菜	70%	82.4%		
		海藻類	39%	66.7%		
		生鮮果物	3%	26.0%		
		魚介類	28%	55.2%		
		肉	91%	100.0%		
		牛乳	100%	100.0%		
		卵	100%	100.0%		
		平成22年度				
	ヘルスマイト（食生活改善推進員）を増やす	93人	99人	現状値以上	A	

※達成状況 A：目標達成 B：目標達成はしていないが改善傾向

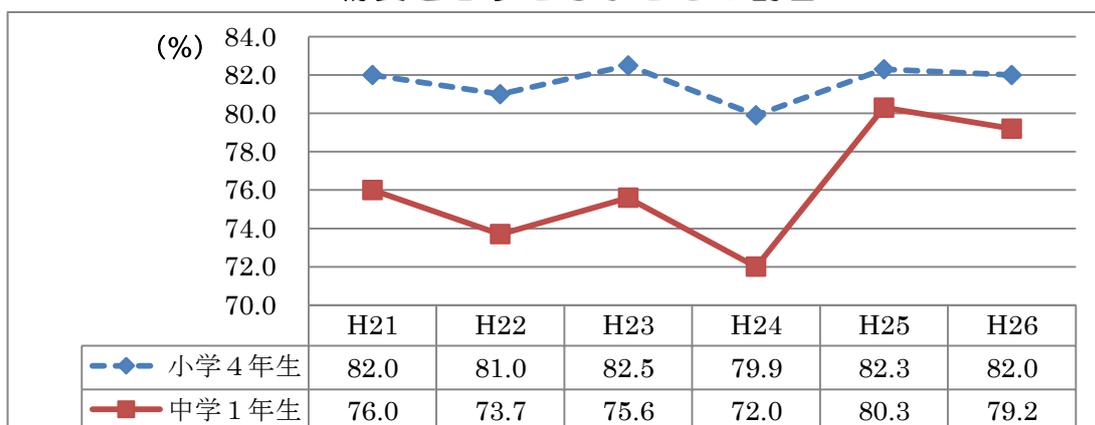
C：変化なし D：改善していない

(1) 朝食を必ずとる子どもの割合が増える【目標値 100%】

教育委員会が実施している「学習意識調査」の結果では、年度ごとに増減がみられますが、平成26年度では、小学4年生の約8割強が「必ず食べている」と回答しており、朝食を欠食することがある児童の割合は、2割程度で、平成21年度の当初値と同様となっており、目標達成には至っていません。

中学1年生は、平成21年度の当初値を3.2ポイント上回っており、目標達成には至っていませんが、改善傾向がみられています。

朝食を必ずとる子どもの割合

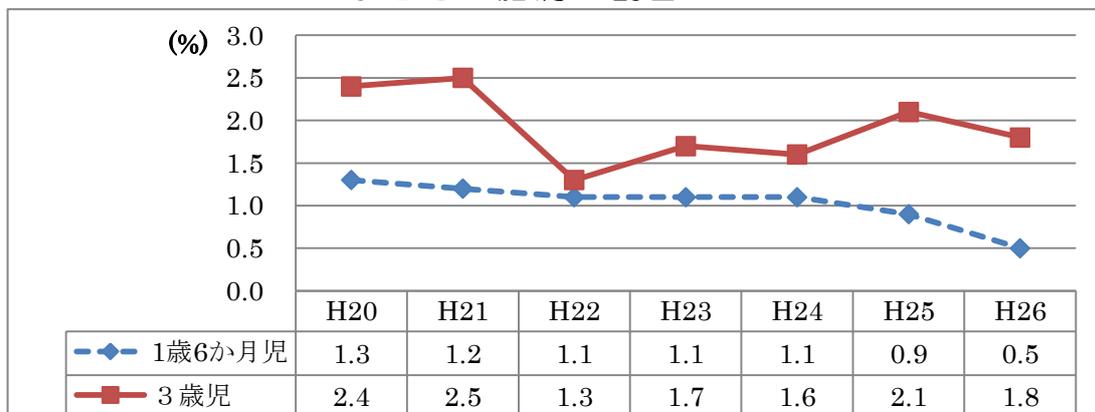


資料：教育委員会「学習意識調査」

(2) 子どもの肥満の割合が減る【目標値 現状値以下】

子ども未来部が実施している「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査」の結果では、1歳6か月児、3歳児の肥満の割合は、平成20年度の当初値からそれぞれ0.8ポイント、0.6ポイント減少しており、目標を達成しています。

子どもの肥満の割合



資料：子ども未来部「1歳6か月児および3歳児健康診査結果」

注) 子どもの肥満とは、性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者をいう。

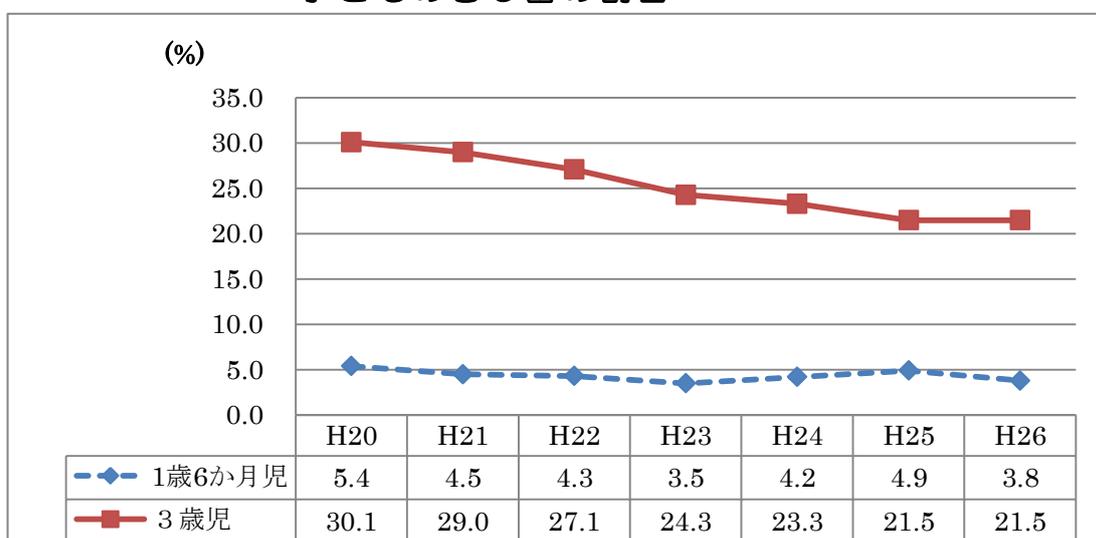
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

(3) 子どものむし歯のある割合が減る

【目標値 1歳6か月児 3.0%，3歳児 25.0%】

子ども未来部が実施している「1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査」の結果では，1歳6か月児，3歳児のむし歯の割合は，平成20年度の当初値からそれぞれ1.6ポイント，8.6ポイント減少しており，1歳6か月児は，目標達成には至っていませんが，改善傾向がみられています。なお，3歳児は目標を達成しています。

子どものむし歯の割合



資料：子ども未来部「1歳6か月児および3歳児健康診査結果」

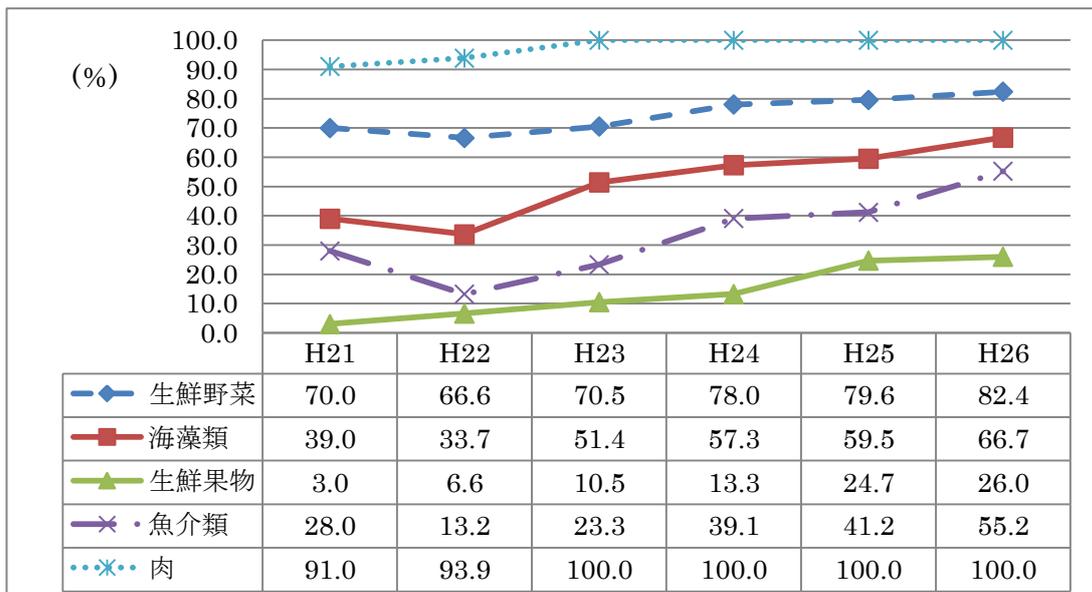
(4) 学校給食における地場産（北海道産）食材の割合が増える

【目標値 現状値以上】

市立小中学校の学校給食における地場産（北海道産）食材の割合（重量ベース）は，米・パン用小麦，牛乳，卵は，平成21年度の当初値から100%であり，肉は平成23年度から100%になっています。

また，生鮮野菜は12.4ポイント，海藻類は27.7ポイント，生鮮果物は23.0ポイント，魚介類は27.2ポイントと大幅に増加するなど，全ての項目で目標を達成しています。

学校給食における地場産食材の割合（重量ベース）



資料：教育委員会

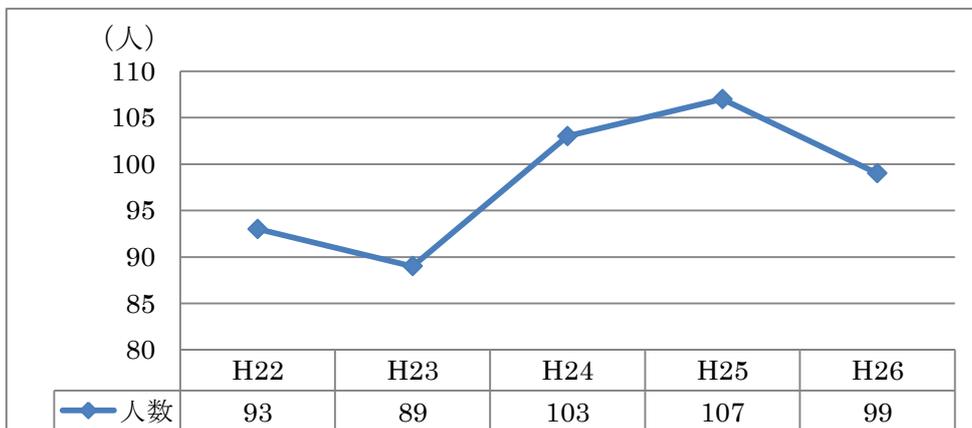
注）米・パン用小麦，牛乳，卵は平成21年度の計画策定時から100%を維持しているため除く。

(5) ヘルスマイト（食生活改善推進員）を増やす

【目標値 現状値以上】

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに，食を通じた健康づくりのボランティア活動を実践しているヘルスマイト（食生活改善推進員）は，毎年養成講座を開催し，新たな推進員の養成に努めています。高齢化や市外転出などの理由で退会する会員もおり，年度ごとの増減はありますが，平成22年度の当初値から総数では6人増えている状況にあり，目標を達成しています。

ヘルスマイト（食生活改善推進員）数の推移



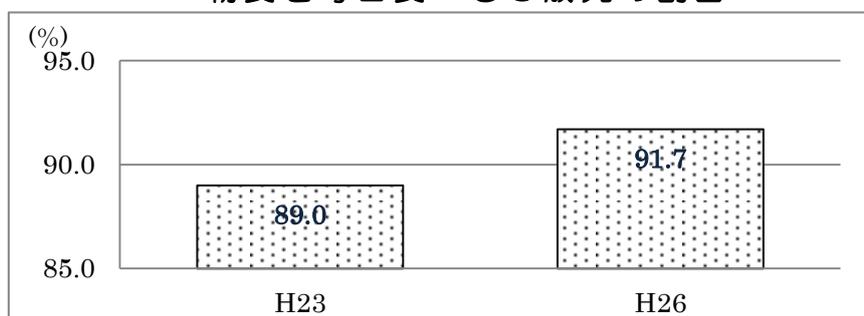
資料：保健福祉部

4 食をめぐる現状と課題

(1) 食について

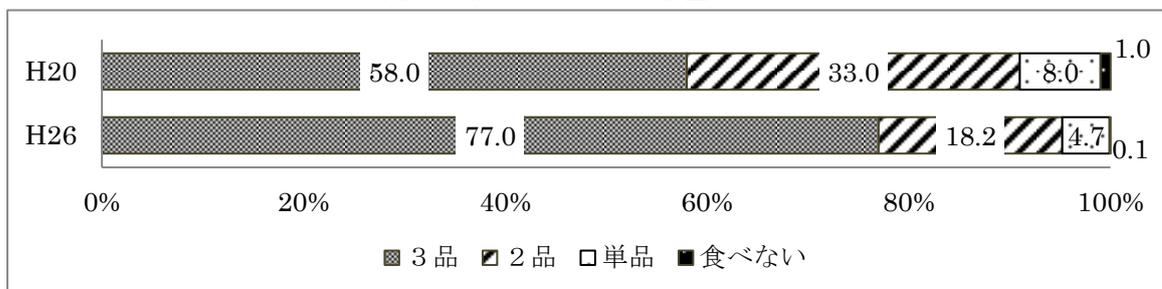
3歳児の朝食では、全ての3歳児が毎日朝食を摂取している状況にはありませんが、改善傾向がみられ、また朝食の内容も、3品（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のいずれか3品）の朝食を摂取している割合が増えており、品数が増えることで、栄養的により充実した朝食を摂取する子どもが増えています。

朝食を毎日食べる3歳児の割合



資料：子ども未来部「3歳児健康診査アンケート調査」

3歳児の朝ごはんの内容



資料：子ども未来部「3歳児健康診査アンケート調査」

Column 4 ～食と健康の関係について①～

◆朝食を食べて正しい生活リズム

○朝食を食べないと脳がエネルギー不足になる

- ・人間の脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。このブドウ糖は、炭水化物を分解して作られるもので、グリコーゲンとして肝臓に蓄えられます。体内に蓄えておける量や時間に限りがあり、前日の夕食にしっかりとご飯を食べても、翌朝にはエネルギーが切れてしまうことになるため、朝食をしっかりと食べることは、とても大切なのです。
- ・脳がエネルギー不足になると、集中力がなくなったり、イライラしやすくなります。

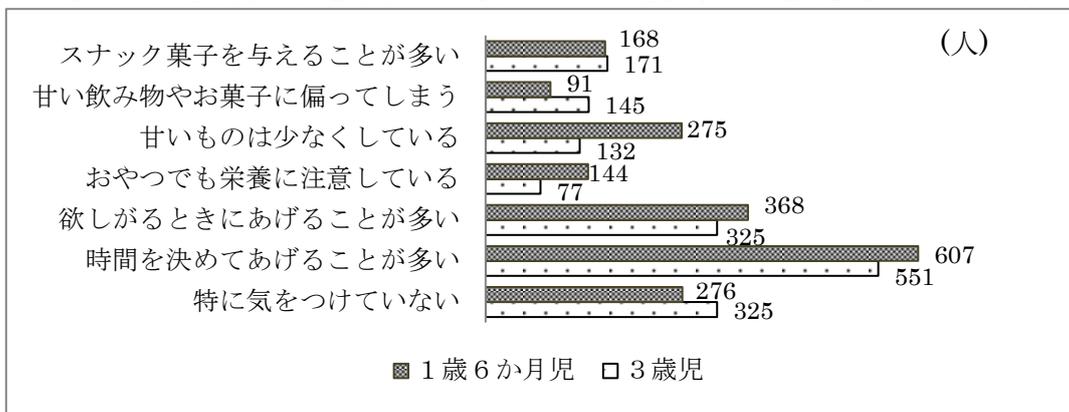
出典：どさんこ食育推進プラン（北海道食育推進計画【第3次】）より



しかし、おやつ（間食）の与え方では、「時間を決めてあげることが多い」と答えた保護者が多い反面、「欲しがるときにあげることが多い」、「特に気をつけていない」等の望ましくない答えも多い状況にあります。

さらに、「甘いものは少なくしている」、「おやつでも栄養に注意している」と答えた1歳6か月児の保護者の数が、3歳児の保護者ではほぼ半数に減少しているとともに、「甘い飲み物やお菓子に偏ってしまう」と答えた数は増加が目立ちます。幼児にとって「4番目の食事」となる大切なおやつ（間食）について、今後一層、望ましい与え方についての保護者への啓発が重要と考えます。

1歳6か月児，3歳児へのおやつ（間食）の与え方について



資料：子ども未来部「平成26年度 1歳6か月児，3歳児健診アンケート調査」

Column5 ～望ましいおやつ（間食）とは？～

◆量と時間

- ・食事にひびかない量にし、食事から2～3時間の間隔をあけるようにしましょう。

◆栄養

- ・不足しがちな栄養素（カルシウム，食物繊維，鉄分など）やエネルギーを補えるものが良いでしょう。

【エネルギー補給になるもの】
穀類（おにぎり，パンなど）



【カルシウムが多いもの】
牛乳・乳製品，小魚など



【食物繊維が多いもの】
芋類，果物など



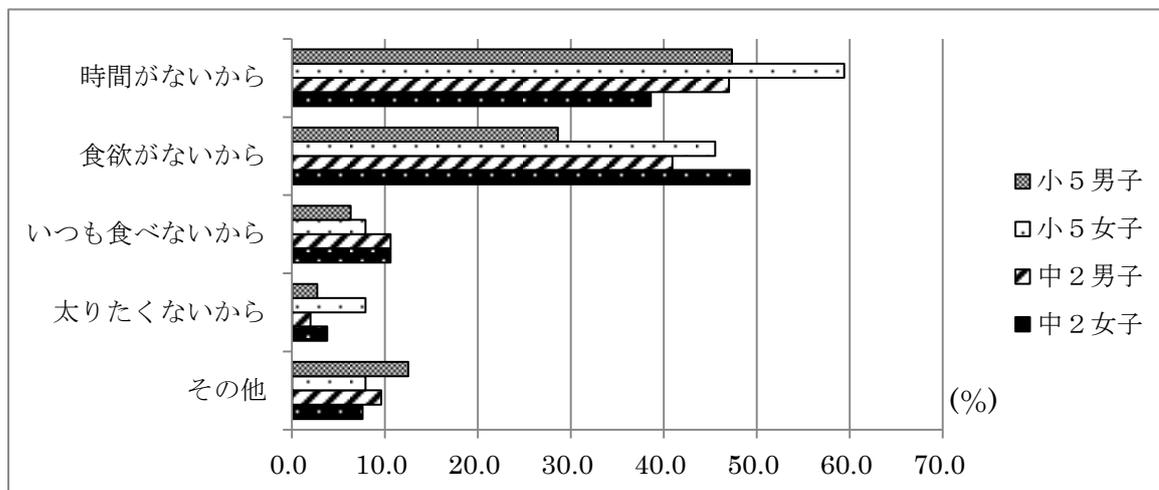
◆選び方

- ・よく噛むことは、歯並びを良くしたり虫歯を予防するだけでなく、満腹感を得られます。するめや干し芋、炒り大豆などの日本に古くからあるおやつには噛みごたえのあるものが多いので、味わいながらゆっくり食べることができます。
- ・市販のお菓子には塩分や油分が多く含まれているものがあるので、商品の栄養成分表示を参考にして選びましょう。油分の多いものは、消化に時間がかかって空腹感を感じにくくなってしまいます。薄味に慣れるためにも塩分控えめのものの方がいいでしょう。

また、函館市栄養教育研究会が実施した「食生活に関する調査」の結果では、小・中学生の朝食については、「時間がないから」、「食欲がないから」等の理由で朝食を欠食する児童、生徒がいる現状にありますが、学校においては、学級担任や栄養教諭等による「食に関する指導」等の取組により、中学生では改善傾向がみられたものの、小学生では、平成26年度には平成21年度の水準に戻っており、継続的な粘り強い取組が必要であると考えられます。また、小学5年生の約3割、中学2年生の約4割が夕食後におやつ（間食）を食べている状況にあり、夕食後が就寝何時間前を指すのか不明な点もありますが、おやつ（間食）としてスナック菓子やチョコレート等の砂糖や油脂を多く含む食品を選択する傾向が強いことや、早寝、早起きの生活が身に付いていないことによる睡眠不足から、朝食時に「食欲がない」という状況が生まれているものと推察できます。

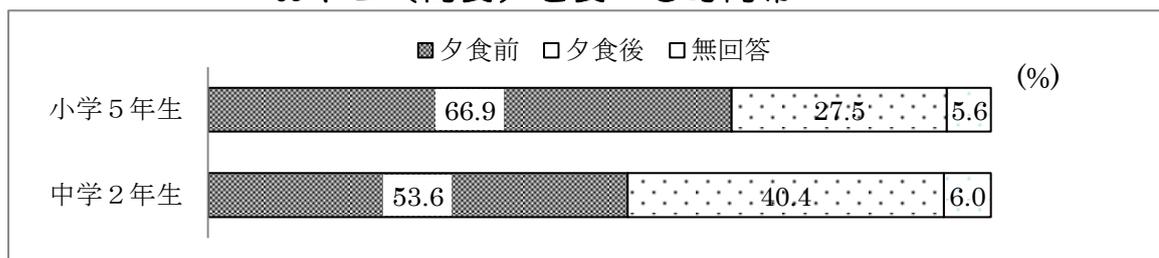
したがって、夕食後（就寝2～3時間前）のおやつ（間食）を控え、早く寝て、お腹が空いた状態で朝食を摂取することができるよう、生活習慣、食習慣の改善を図ることが重要となります。

小・中学生の朝食欠食の理由



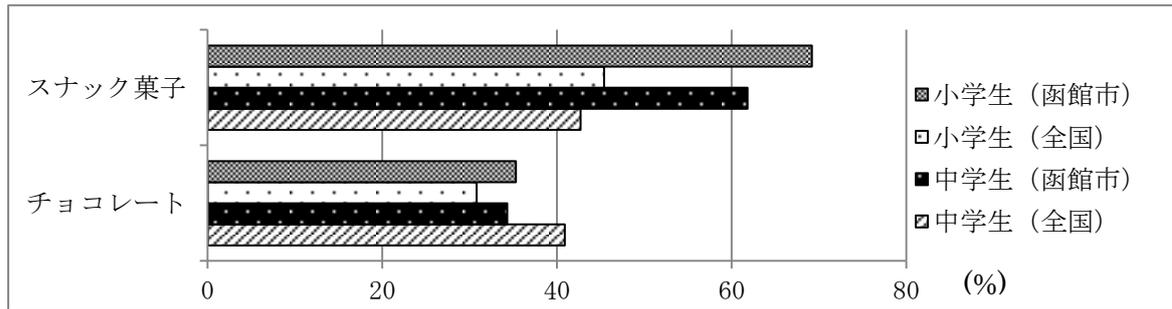
資料：函館市栄養教育研究会「平成24年度 食生活に関する調査報告書」

おやつ（間食）を食べる時間帯



資料：函館市栄養教育研究会「平成24年度 食生活に関する調査報告書」

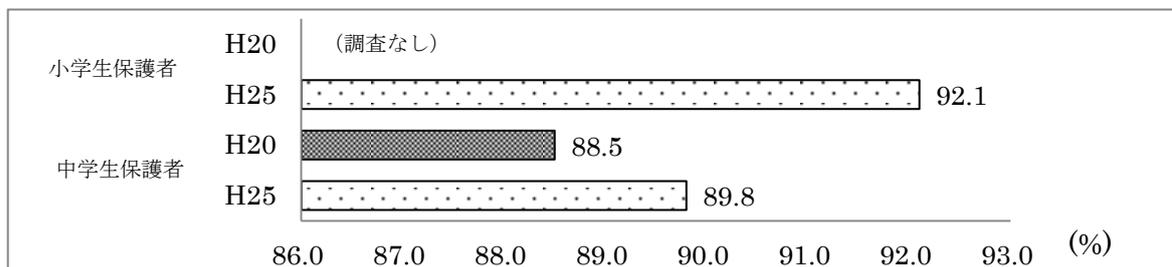
小・中学生がよく食べるおやつ（間食）



資料：函館市 函館市栄養教育研究会「平成24年度 食生活に関する調査報告書」
 全国 独立行政法人日本スポーツ振興センター
 「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査」

共食の状況については、小学生のいる家庭の92%以上が、「毎日」もしくは「週に5～6日」は家族と一緒に食事すると答えていますが、中学生では改善傾向にはあるものの、中学生のいる家庭の90%未満の状況となっており、共食の機会を増やす必要があります。

家族で「毎日一緒」、「週5～6日一緒」に食事すると答えた保護者の割合



資料：子ども未来部「平成20年度 次世代育成支援に関するニーズ調査」
 「平成25年度 子ども・子育て支援に関するニーズ調査」

Column6 ~いろいろな「こ食」~

「孤食」ひとりで食べること。

「個食」自分が好きなものを各々が食べること。
 テーブルを囲んでいても、家族がそれぞれ別なものを食べている。

「固食」自分の好きな決まったものしか食べないこと。
 毎日同じようなものしか食べない単調な食事

「小食」食べる量が少ないこと。
 食事時間や就寝・起床時間といった生活リズムの乱れ、間食のとりすぎ、運動不足、痩身志向などから食欲がわからない。

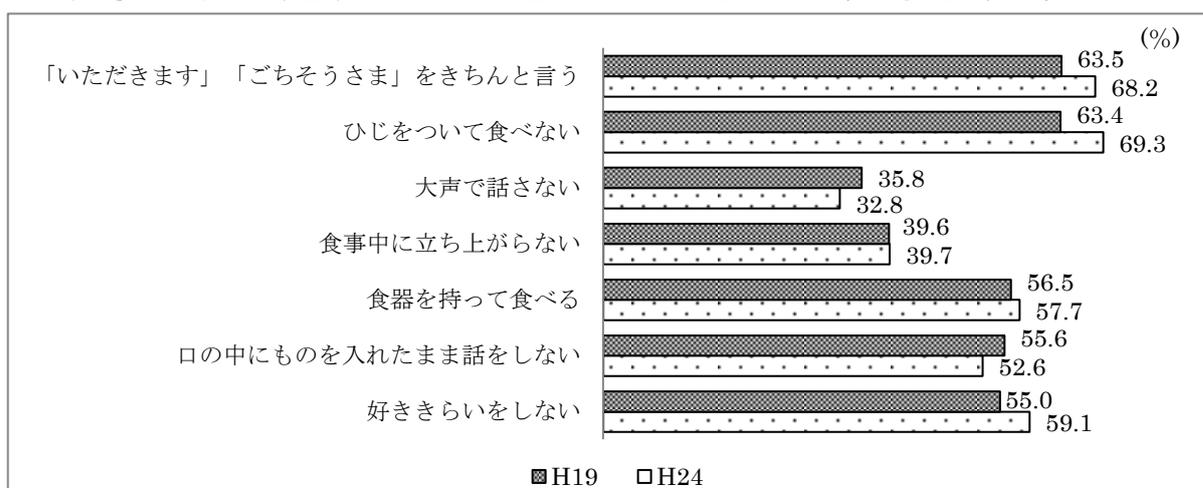
「粉食」パンやめん類等、粉からできているものばかりを食べること。

「濃食」調理済み加工食品やマヨネーズ、ケチャップなどをかけて味を濃くして食べないと満足しないこと。

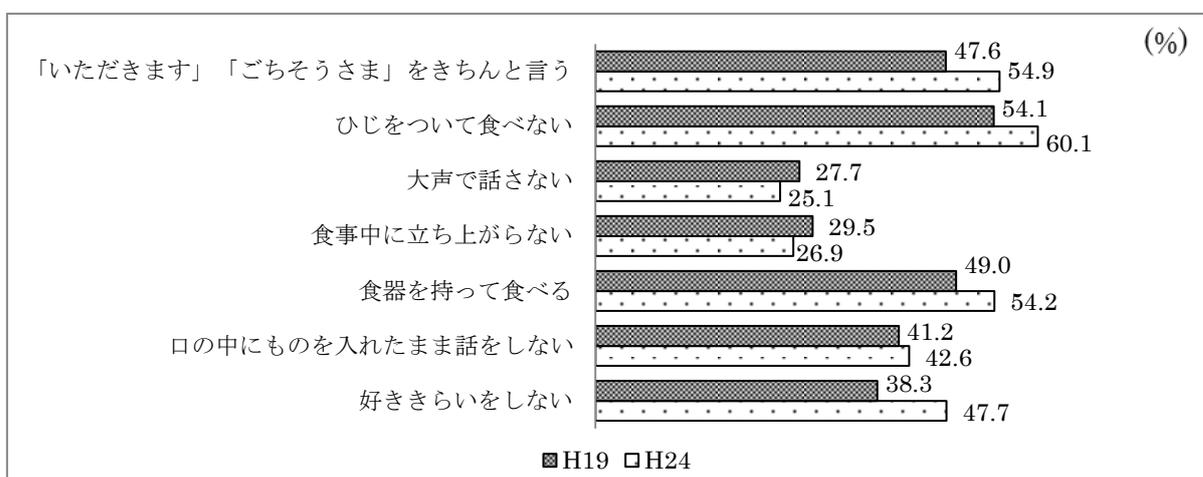


また、食事の際のしつけについても、「いただきます、ごちそうさまをきちんと言う」、「ひじをついて食べない」、「食器を持って食べる」等の食事のマナーに気を付けるように注意を促している家庭が半数以上あり、子どものしつけに関心のある親が多いのは望ましいことですが、半面、中学2年生で注意を受ける子どもが多いことから、まだまだ食事のマナーについての啓発が必要であると考えます。

食事の時に気を付けるよう言われている内容（小学5年生）



食事の時に気を付けるよう言われている内容（中学2年生）



資料：函館市栄養教育研究会「食生活に関する調査報告書」

Column 7 ～主な食事のマナー～

- 食事の基本マナーである「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする。
- 食器は、ご飯が左、汁（しる）ものが右。箸はその手前に、おかずはご飯や汁ものむこう側に置く。
- 大声を出したり、口に食べ物を入れたまま話したりしない。
- 食器の音をたてたり、クチャクチャと音を立てて食べるなど、周りの人を不快にさせることをしない。
- 自分が食べ終わっても、皆が終わるまで静かに自席で待つ。



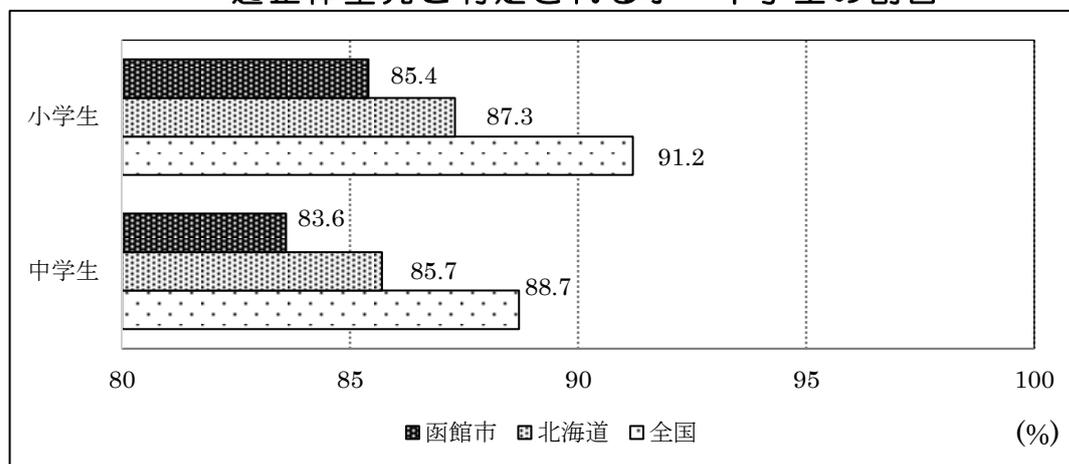
大人も子どもも日々忙しい生活を送る中で、家族そろって食卓を囲み、子どもが口にする学校や友達の話に耳を傾けることで、子どもは落ち着き、心身ともにリフレッシュすることができます。また、会話を楽しむことや、家族が同じものを一緒に食べることにより豊かな心が育まれ、社会性が養われます。

子どもたちの食育を実践する最も大切な場所である家庭での取組を、今後一層、「保育所，幼稚園，学校」，「地域」，「生産者・事業者」，「行政」が連携し、支援していくことが重要です。

(2) 健康について

子どもの肥満状況をみると、1歳6か月児，3歳児では、肥満の割合が減少しているものの、小学生・中学生ともに、北海道，全国に比べて適正体重児の割合が少ない状況があり、生活習慣，食習慣の改善を含め、子ども自らが、日常の食生活が健康に与える影響についての関心を高めることができるよう、家庭，学校，地域において食育の推進に一層取り組んでいく必要があります。

適正体重児と判定される小・中学生の割合



資料：函館市 「平成26年度 特定給食施設等実施状況調査」

北海道，全国 文部科学省「平成26年度 学校保健統計調査」

- 注）・学校保健統計調査：文部科学大臣が指定した学校（道内小学校67校，中学校50校）を対象に，学校保健安全法による健康診断の結果に基づく調査
- ・特定給食施設等実施状況調査：函館市健康増進法施行細則および函館市特定給食施設等指導要領に基づく調査
 - ・適正体重児：性別，年齢別，身長別標準体重から肥満度を求め，肥満度が-20%から20%未満の者をいう。

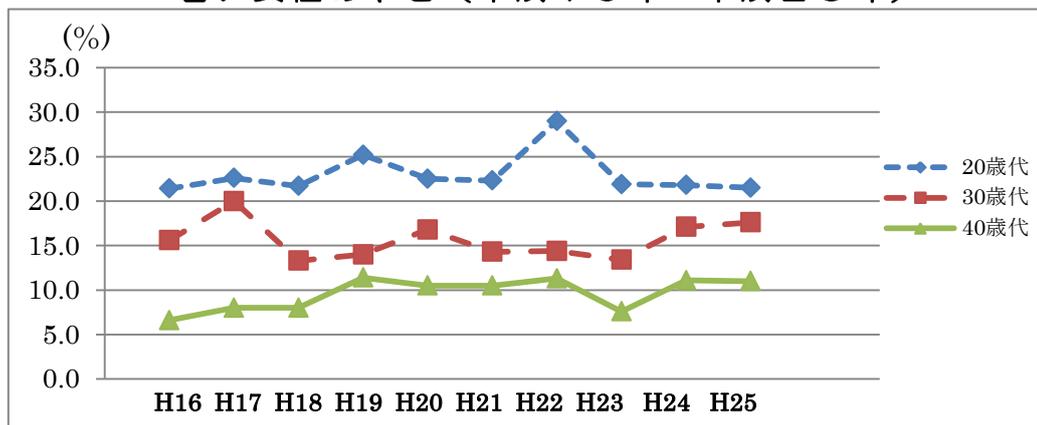
$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

また、函館市栄養教育研究会が実施した「食生活に関する調査」の結果では、朝食欠食の理由について、「太りたくないから」と答えたのは小学5年生女子が多く、小学生時代から「やせ」への意識が出現していると思われます。

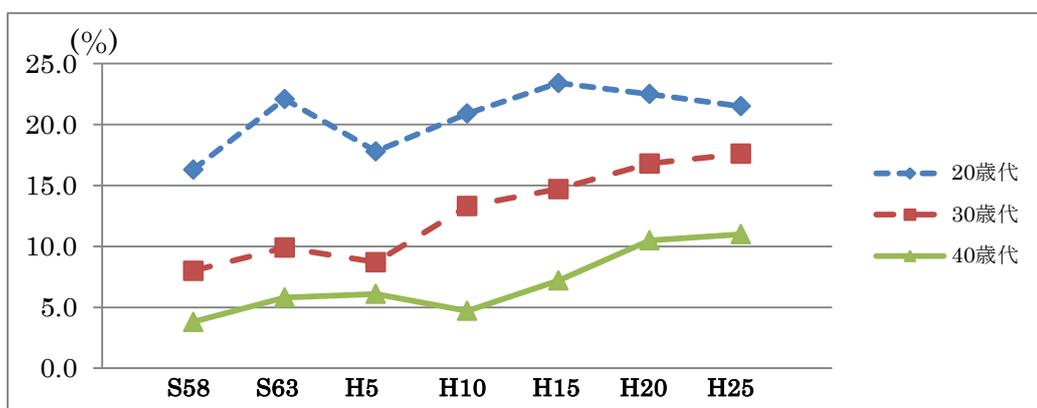
全国的に若い女性の「やせ」が増えている現状がありますが、無理なダイエット等による「やせ」が、月経不順や無月経を惹起し不妊の原因となるほか、低体重児出産や骨粗しょう症になる危険性がありますので、若い女性の過度の痩身願望に警鐘を鳴らさなくてはなりません。

また、子育て中の年代の女性にとっては、子どもへの影響も考えられますので、子どもの頃から適正な体重についての理解を深める食育の推進が重要となります。

若い女性のやせ（平成16年～平成25年）



若い女性のやせ（昭和58年～平成25年：5年ごと）



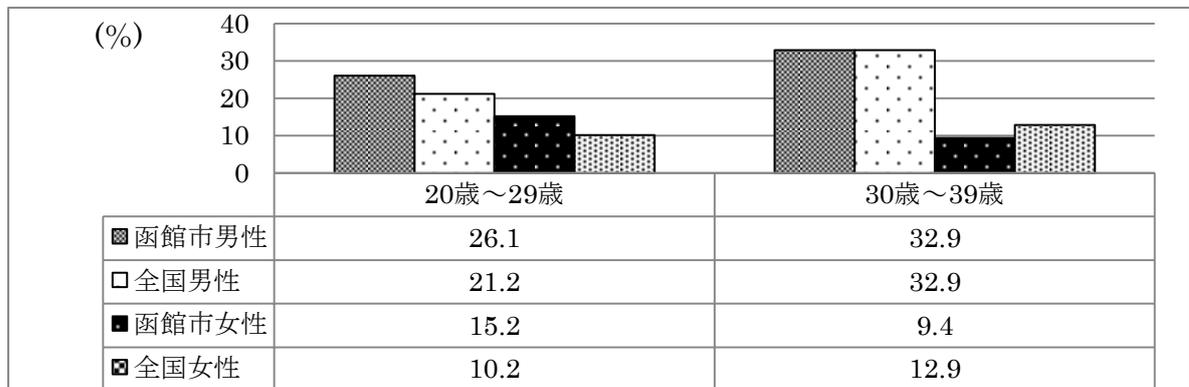
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

注) やせとは、BMIが18.5未満の者をいう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)})^2$$

成人の肥満の割合については、20歳代、30歳代の肥満の割合は、全国的に女性に比べ男性の方が多く、特に函館市では全国に比べ20歳代の男女の肥満が多い傾向にあります。

20～39歳の肥満の割合



資料：函館市 保健福祉部「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

全国 厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」

注) 肥満とは、BMIが25.0以上の者をいう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$$

40～64歳の男性の肥満の割合は、全国に比べ多い傾向にあります。平成23年度と比較して、全国では減少傾向が見られますが、市では、増加および横ばいの傾向にあり、全国との差が開きつつあります。

40～64歳の女性の肥満の割合は、平成23年度と比較して全国、函館市ともに減少傾向にあります。

Column 8 ～食と健康の関係について②～

◆健康のために過度のダイエットは禁物

- ・ダイエット目的で炭水化物を抑える女性が多いですが、極端な食事制限は危険です。炭水化物をとらないと、体を成長させるためのタンパク質がエネルギー源として代わりに使われてしまい、長期的に続くと生理不順や将来的に骨粗しょう症を招く一因となります。
- ・過剰なダイエットで母体の栄養が乏しい状態だと子どもが低出生体重児で生まれる傾向が見られます。

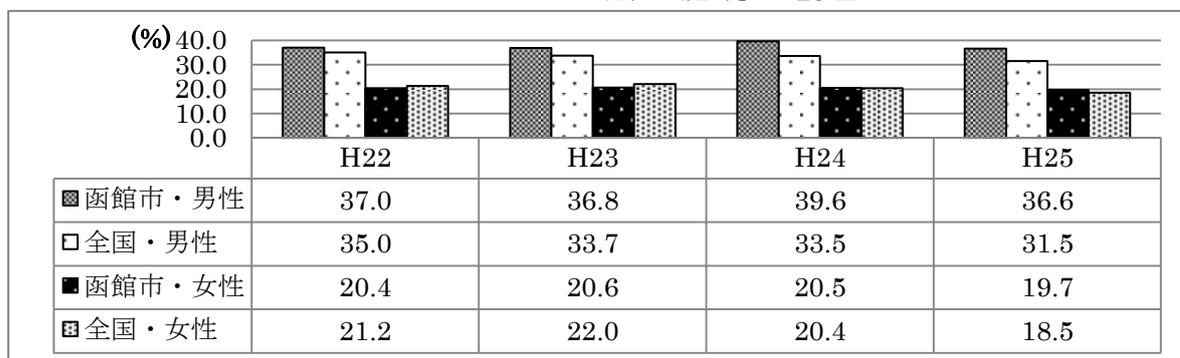
◆野菜を食べましょう

- ・野菜は、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む食品です。野菜不足は、便秘や肌荒れ、生活習慣病など様々な病気につながることも報告されています。
- ・野菜には、人参やほうれん草のような色の濃い野菜（＝「緑黄色野菜」）があり、主にカロテンが多く含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり夜間の視力の維持や皮膚の粘膜の健康な維持を助ける栄養素です。
- ・ほうれん草などに含まれる葉酸は造血のビタミンといわれ、血液を作るのを助ける栄養素です。これは特に女性に不足の傾向が見られます。妊娠初期、葉酸が不足すると胎児が先天性の疾患にかかる傾向もあります。しっかりと摂ってほしい栄養素です。

出典：どさんこ食育推進プラン（北海道食育推進計画【第3次】）より



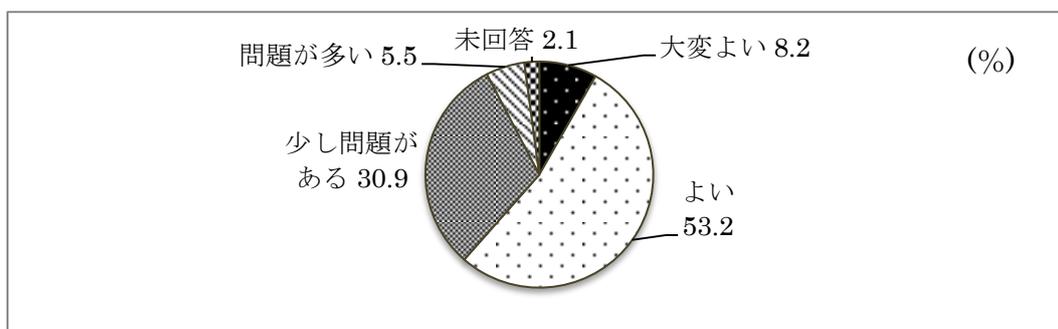
40～64歳の肥満の割合



資料：函館市 市民部「函館市国民健康保険特定健康診査結果」
 全国 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

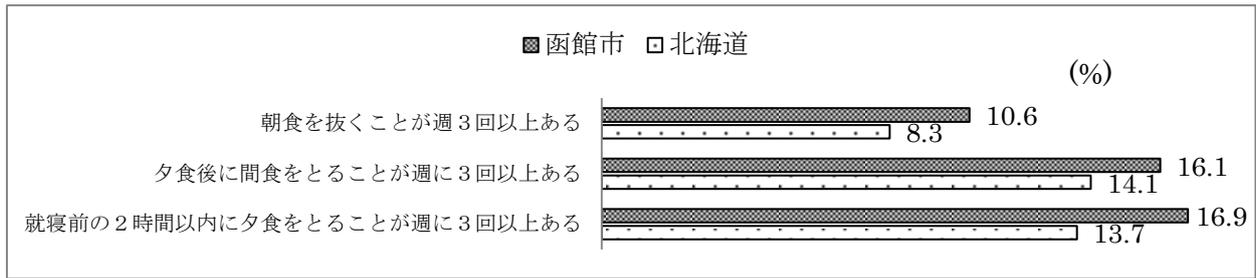
自分の食生活に対して、4割弱の市民が「少し問題がある」または「問題が多い」と評価しています。また、「朝食を抜くことが週に3回以上ある」、「夕食後に間食をとることが週3回以上ある」、「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」等の健康上望ましくない食習慣のある市民は、北海道と比較すると、2～3ポイント程度多い状況にあります。肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等多くの生活習慣病と関連があり、国民健康保険加入者の特定健康診査の結果から、「LDLコレステロール*¹³」、「収縮期血圧*¹⁴」の所見有りの割合が北海道と比較して高く、「ヘモグロビン A1c(HbA1c)*¹⁵」は北海道と比較して低いものの、約5割が有所見者であることから、バランスのとれた食事等生活習慣の改善をサポートする取組が一層大切です。

自分の食生活に対する自己評価



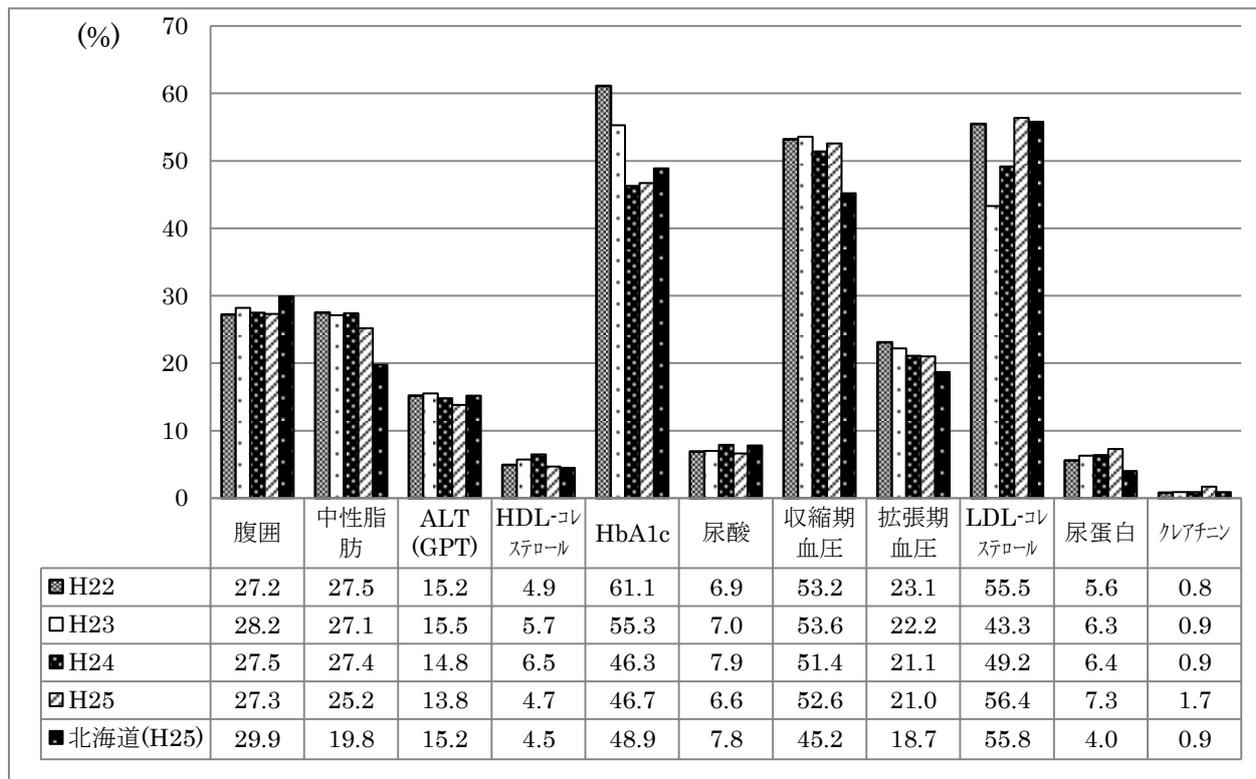
資料：保健福祉部「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

成人（40～74歳）の食習慣



資料：市民部「平成25年度特定健康診査問診票」

特定健診における有所見者の割合(40～74歳)



資料：市民部「函館市国民健康保険データヘルス計画」

Column 9 ～食と健康の関係について③～

◆不規則な食生活と生活習慣病

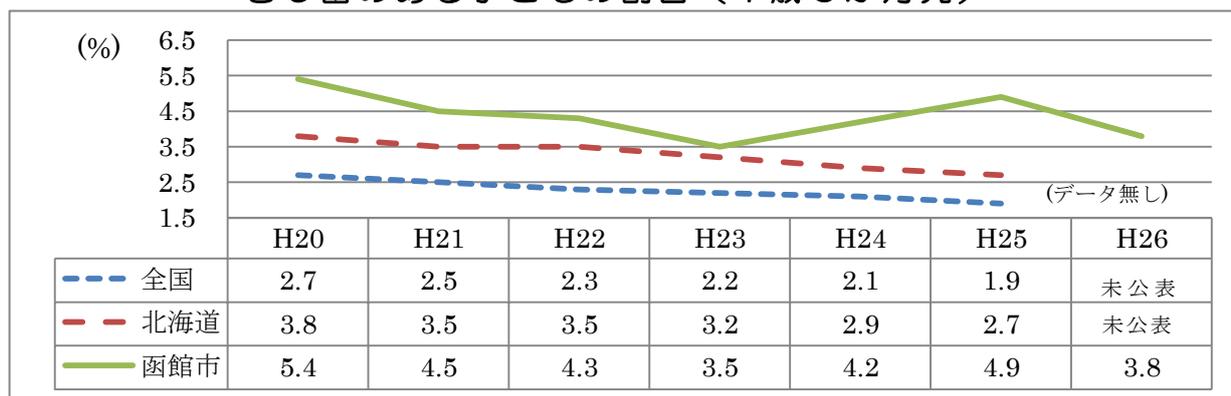
- 偏った食事による栄養バランスの乱れ、朝食を抜くなどの不規則な食生活や運動不足など不規則な生活習慣が積み重なると、内臓脂肪が蓄積され、さらに過剰に蓄積された状態が続くと、「脂質異常」、「高血圧」、「糖尿病」など様々な「生活習慣病」を併発しやすく、「動脈硬化」を急速に進行しやすくします。
- 「動脈硬化」は、血管の壁にコレステロールなどの脂肪がたまり、血管がかたく、もろくなった状態をいいますが、メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こします。
- 糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの作用不足で、血糖値が高くなる病気です。初期はほとんど症状がないので、気づいたときは病状が進んでいることが多いのが特徴です。重症化すると、足の壊疽を起こす原因となる神経障害や、失明の原因ともなる網膜症、腎臓透析に至ることもある腎症、心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈硬化などになり、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析を受けている方で一番多い原因疾患が「糖尿病性腎症」です。



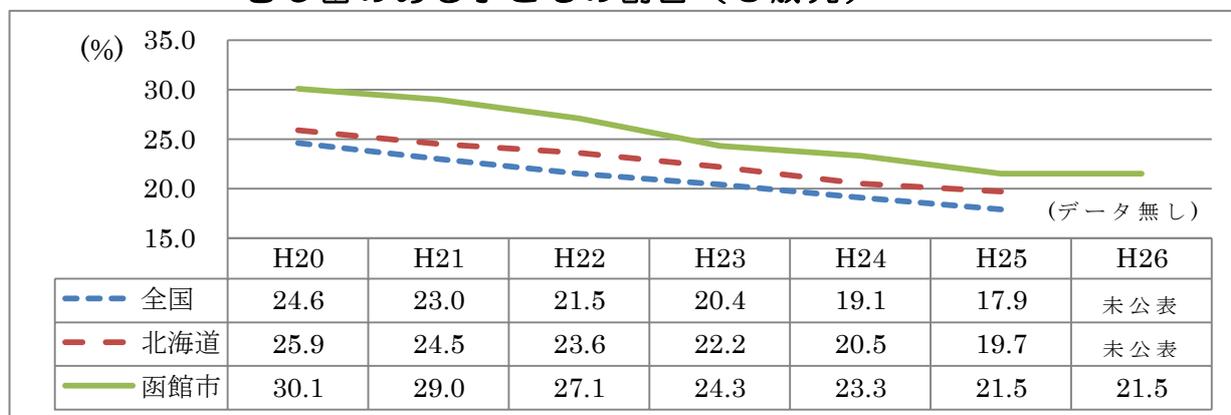
出典：どさんこ食育推進プラン（北海道食育推進計画【第3次】）より

1歳6か月児，3歳児や12歳児のむし歯の状況は，改善傾向がみられますが，函館市は全国，北海道に比べ多い状況にあります。成人に関しては北海道の数値ですが，進行した歯周病を有する割合は，50歳以上で30%を超える高い割合になっています。歯周病予防は，歯の喪失防止および糖尿病や循環器疾患などの予防，改善につながる事が明らかになっていますので，子どもの頃から歯・口腔の健康を意識した食育の取組が重要です。

むし歯のある子どもの割合（1歳6か月児）

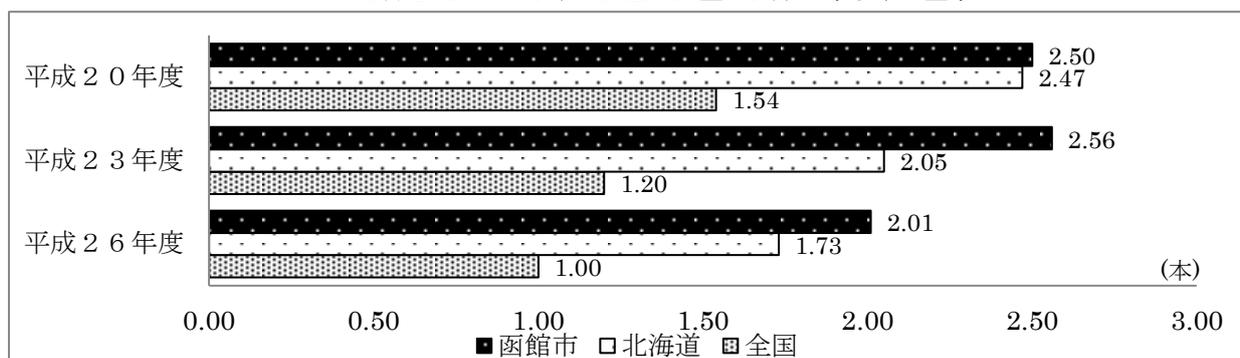


むし歯のある子どもの割合（3歳児）



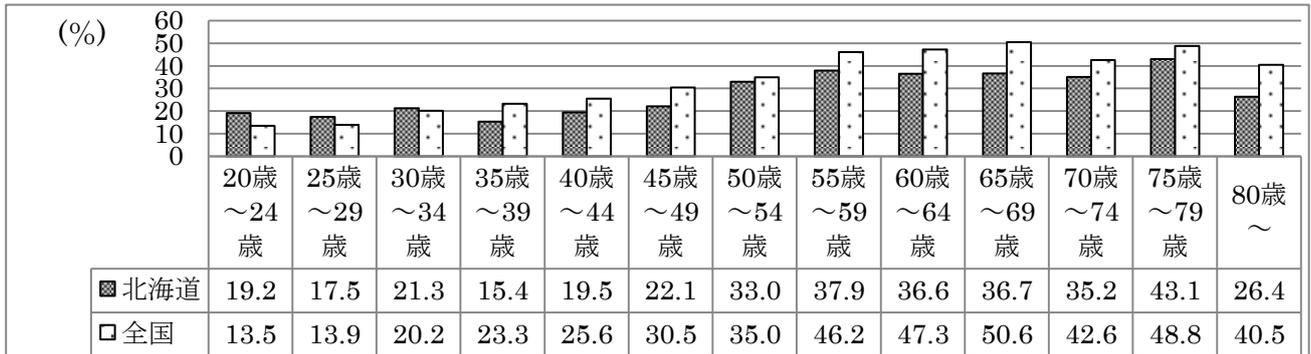
資料：厚生労働省「歯科健康診査（1歳6か月児および3歳児健康診査）に係る実施状況（結果）」

12歳児の1人平均むし歯の数（永久歯）



資料：文部科学省「学校保健統計調査」

進行した歯周病を有する人の割合



注) 進行した歯周病を有する人とは、4mm以上の歯周ポケット*16を有する人をさします。

資料：北海道 「平成23年度道民歯科保健実態調査」

全国 厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」

Column10 ～噛むことの効用について～

噛むことの効用

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防げます。

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはっきり
よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。

の 脳の発達
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いつけることで力がわきます。

が ガンの予防
だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

噛むこと、こんなにもいいことか

出典：公益財団法人8020推進財団 (<http://www.8020zaidan.or.jp/about/index.html>)より

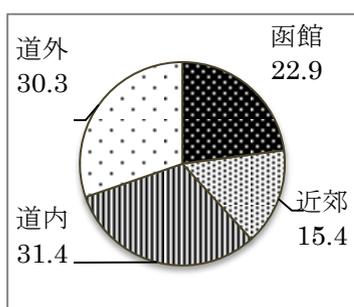
(3) 地産地消について

学校給食における地場産（北海道産）食材の使用割合は，函館産農水産物の使用拡大はもとより，学校給食で使用しやすい加工食品の開発等，生産者・事業者や行政の取組により生鮮野菜，魚介類，生鮮果物，海藻類で増加しています。特に，生鮮野菜や魚介類，海藻類における函館産の使用割合の増加は，顕著なものがあります。

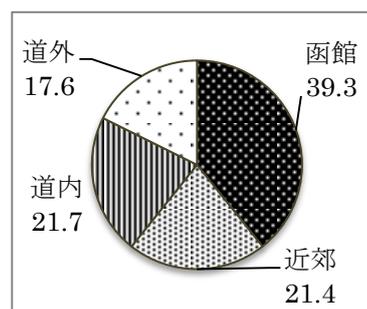
また，小・中学校では，学校給食で使用する食材のうち，旬の地場産の野菜などを「給食だより」などで重点的に取り上げ，紹介しているほか，小・中学校における生産者，事業者の出前講座などを通じて，地場産食材に対する子ども達の興味，関心を高める食育の推進に取り組んでいます。

学校給食産地割合（％）

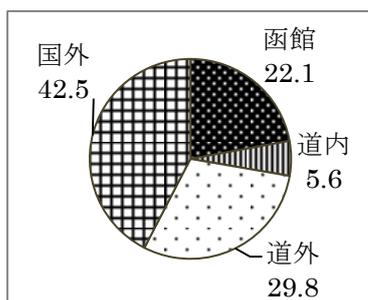
生鮮野菜（平成21年度）



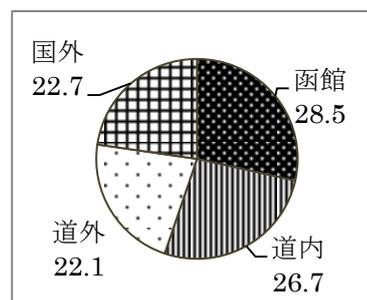
（平成26年度）



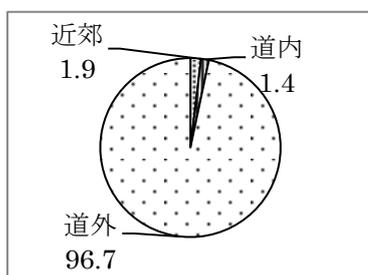
魚介類（平成21年度）



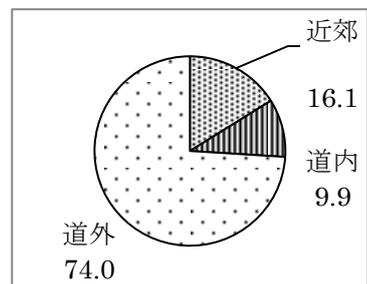
（平成26年度）



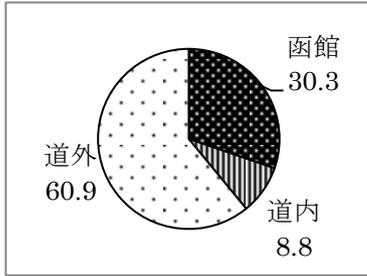
生鮮果物（平成21年度）



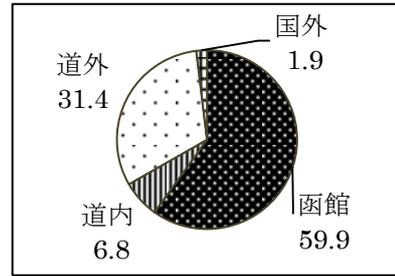
（平成26年度）



海藻類（平成21年度）



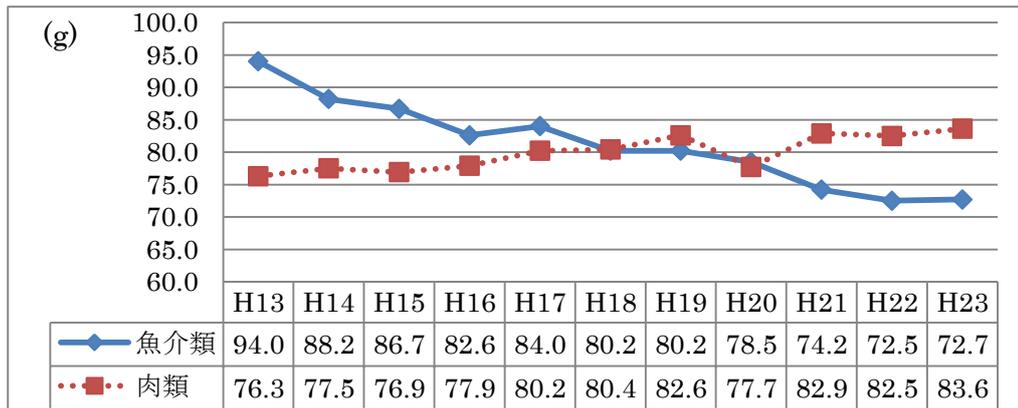
（平成26年度）



資料：教育委員会「平成21年度，平成26年度学校給食における使用食材の産地調査」
注）近郊とは北斗市・七飯町を，道内とは函館および近郊を除いた地域をいう。

一方，全国でも屈指の水揚げを誇る水産都市である函館市は，全国的に魚離れが進む中で，家庭でもっと身近な食材である地元の魚介類が食卓に上がるよう，積極的に情報発信を行っていく必要があります。

魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移



資料：農林水産省水産庁「平成24年度版「水産白書」」

Column11 ～郷土料理について（いかめしの作り方）～

給食の献立から
つくってみませんか？
★いかめし★

いかめしは，北海道道南の郷土料理です。
いかは，函館市の魚として平成元年に指定されました。

＜作り方＞

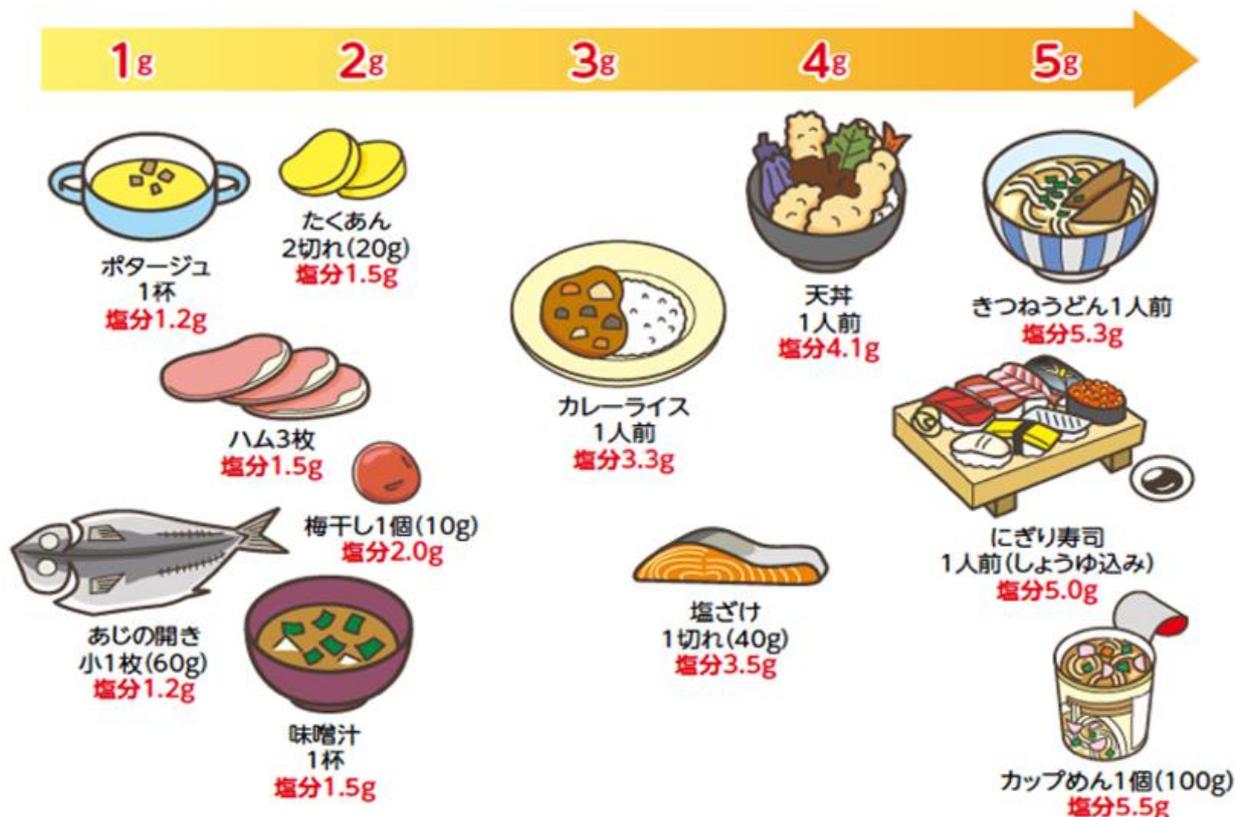
- ①もち米，うるち米は混ぜて洗米し，水に30分ほどつけてからザルにあげ，水切りをしておく。
- ②いかに半分程度①のお米をつめて，つまようじでとめ，鍋に並べ，いかがかくれる量の水を入れてひと煮立ちさせる。
- ③②にみりん，砂糖，水あめ，しょうゆを入れ，中火弱で40分くらい煮て照りを出す。
- ④汁の上に出ているいかは途中で返す。
- ⑤火を止めて15分くらい蒸す。



＜材料＞ 1人分
いか 2杯
うるち米 25g
もち米 25g
しょうゆ 24g
砂糖 6g
水あめ 14g
みりん 6g
水 適量
つまようじ 2本

出典：函館市栄養教育研究会 食育リーフレット「みんなで食育 楽しく食育」より

Column 12 ～加工食品の塩分量について～



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

出典：スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

(<http://www.smartlife.go.jp/disease/nutrition/>)

〈参考〉1日の食塩摂取の目標量～男性 8.0g 女性 7.0g（高血圧症の方は 6.0g 未満）

〈日本人の食事摂取基準 2015年版より〉

Column 13 ～おやつ(間食)について①～



おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的。でも、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。場合によってはもっと間が開くこともあるでしょう。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。おやつは“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。一方、おやつはとり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。かえって夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった…」ということになれば、翌朝の食欲にも影響するでしょう。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

出典：農林水産省ホームページ (http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)

注) Column 5「～望ましいおやつとは～」(P21), Column 16「～おやつ(間食)について②～」(P46)も参照して下さい。

第3章 食育推進の理念と基本目標

食育は、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です。

函館市は、前計画の「特に、函館の未来を担う子どものための食育を組織的、総合的に推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現する」という目的を継承し、引き続き以下の「理念」、「基本目標」、「具体的目標」に基づき、食育を推進します。

1 食育推進の理念

食育は、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

2 食育推進の基本目標

(1) 食で健康なからだをつくる

健康なからだをつくるための基本は、食生活にあります。子どもの発達段階に応じた望ましい食習慣を形成し、「何をどのように食べるか」など食の知識を身に付けることにより、生涯にわたって健康で過ごすことができるようにすることを目標とします。

(2) 食で豊かな心を育む

豊かな心は、家族団らんでの食事などにより育まれます。全ての子どもが、家庭や保育所・幼稚園・認定こども園（以下「幼児教育・保育施設」という。）、小・中学校等、地域など、様々な関わりの中で食の体験を積み重ね、食の大切さを知ることにより、生涯にわたって心豊かに過ごすことができるようにすることを目標とします。

(3) 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

函館は、先人のたゆまぬ努力により、農水産資源に恵まれ、それらを活用した豊かな食文化が息づいています。地元の食材のおいしさを知り、季節を感じ、生産者等への感謝の気持ちを持ち、食の大切さを実感することができるようにすることを目標とします。

3 食育推進の具体的目標

食育推進の理念および基本目標にそって食育を推進するための具体的な目標として、「はこだてげんきなこ」を設定し、取り組めます。

はこだてげんきなこ

は	「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。
	一日の始まりにおかずのある朝ごはんをしっかりと食べるということは、基本的な生活リズムを作り、食の大切さを知る第一歩です。夜更かしをせず、朝早く起きることにより、余裕をもって朝食をとることができます。朝食は、脳と体を目覚めさせ、心の栄養にもつながっていきます。
こ	心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。
	家族そろって食べる食卓で子どもの話をゆっくり聴いてあげることで子どもは安心し、リフレッシュすることができます。会話を楽しみ、同じものを一緒に食べることにより豊かな心が育まれ、社会性が養われます。
だ	大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。
	食べることは、生きることです。良好な口腔状態を維持して、良い姿勢でしっかりかんで食べることや歯磨きの重要性を子どもの頃から教えましょう。
て	手間かけて、愛情こめて作りましょう。
	大切な家族の健康の源である食事を、栄養のバランスや調理方法等に気を付け、心をこめて作れば、それを食べる家族にも食に対する感謝の念が深まります。
げん	元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。
	心身の健康は、健全な食生活によりつくり、保たれます。三度の食事をきちんととりましょう。
き	郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。
	地元でとれる新鮮な四季折々の農作物、イカやコンブに代表される水産物や加工品を取り入れた郷土料理や家庭料理を積極的に覚え、食べる機会を増やし、生まれ育った函館の「食」を大切に思う気持ちを育てましょう。
な	何でもおいしく食べよう。
	子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しいことから、子どもの頃から好き嫌いのない望ましい食習慣を身に付けましょう。小さい頃から培われた望ましい食習慣は、生涯にわたって大きな財産となります。
こ	声に出し、「いただきます」のごあいさつ
	子どもの頃から、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちを育てましょう。食という行為は、「たくさんの命をいただく」ことであり、「むだにしてはいけない」という気持ちを忘れないようにしましょう。

第4章 各分野の役割と取組

食育は、その実践の場が、幼少期に始まり生涯にわたる広範囲なものであることから、市では、家庭や幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域、生産者・事業者など、様々な分野でそれぞれの取組を連携して進めてきました。

より効果的に食育を推進し、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現するためには、それぞれの分野における役割や取り組むべき方向性を明確にし、さらに連携を深めて、実践的に食育に取り組んでいく必要があります。

近年、市民一人ひとりのライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、栄養の偏りや食習慣の乱れが目立っており、魚、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた日本型食生活が失われつつあります。

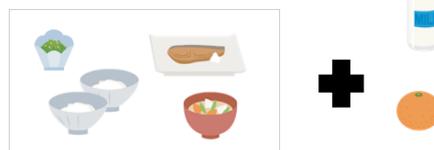
日本人の平均寿命が延伸し、世界でも高い水準を示しているのは、栄養バランスに優れた日本型食生活が影響していると考えられており、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、健康的な食生活を支える栄養バランスという日本型食生活の特徴を再認識するためにも食育を推進する必要があります。

食育の取組は、本来、身近で誰もがができることを積み重ねていくことです。子どもたちが小さいときから食に関心を持ち、健康な生活をおくることができるよう、意識的に継続していくことが重要となります。市では、子どものための食育の実践を通じて、子どもから高齢者まで広く市民一人ひとりに食育の意義が伝わっていくことを願い、家庭や幼児教育・保育施設、小・中学校はもとより、地域や生産者・事業者とも連携し、各種取組を進めていきます。

Column 14 ～日本型食生活とは～

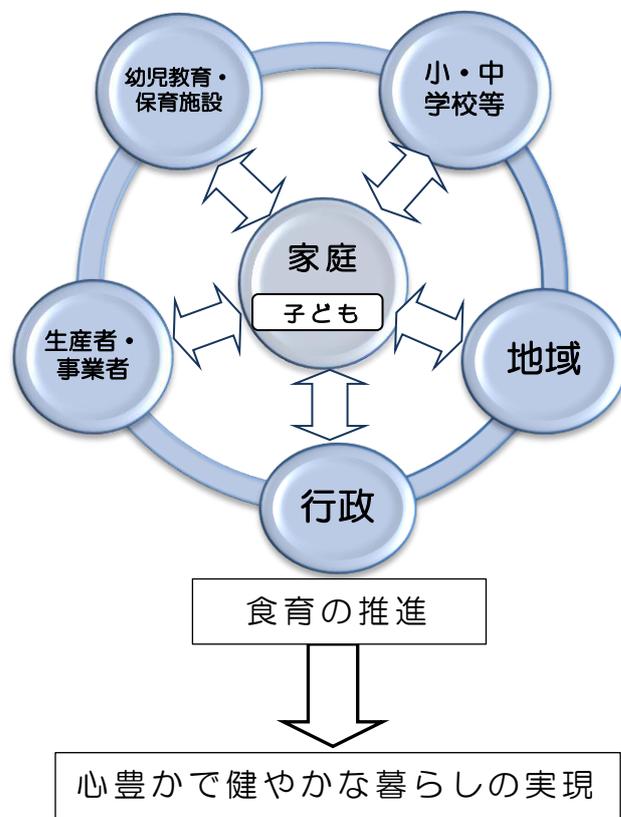
「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

日常的な欠食、ごはん食の頻度が低い、外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の夕食が多い、調理ができないの4つの食習慣について、該当する項目が多い人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる「日本型食生活」の実践度が低くなっています。これら4つの食習慣を改め、栄養バランスを整えるために、ごはん食のメリットの認知、外部サービスも利用した日本型食生活の実践等「食事を準備する力」を、段階的に、分りやすく推進することが重要です。



出典：農林水産省ホームページ
(http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.html)

《食育推進体制図》



1 家庭

(1) 役割

家庭は、子どもたちの食育を実践する最も大切な場所です。子どもの頃から健全な食生活を実践することが、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につながります。子どもの頃に健全な食生活を確立するためには、家族やまわりの大人の協力が必要です。家族で楽しい食卓を囲めば豊かな心が育まれ、家族で囲む食卓は、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをはじめ、食事のマナーや食文化を体得する場、栄養や健康の知識を得る場、家族の健康状態を知る場など、食に関する感謝の気持ちを育て、食の大切さを学ぶ場となります。

基本的な生活習慣を形成し、望ましい食習慣を定着させるために、子どもの頃から基本的な生活リズムを作る「早寝・早起き・朝ごはん」を身に付けるとともに、食の知識や食を選択する力を習得できるよう様々な取組を実践するうえで、家庭が果たす役割は、大変重要です。

(2) 重点取組

家庭では、心身の成長が著しく、生涯にわたる食習慣が身に付きやすい子どものために、食育推進の具体的目標である「はこだてげんきなこ」を実践しましょう。特に、次の点を重視して取り組みましょう。

ア 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践に努めましょう。

- ・夕食後（就寝2～3時間前）のおやつ（間食）を控えさせましょう。

- ・幼児と小学生は22時頃までに寝る習慣を身に付けさせましょう。

- ・朝食の30分前には起床させ、おかずのある朝食をしっかりと食べさせましょう。

イ 1日1回以上は家族そろって食事をとる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事のマナー、食事の楽しさ、食に関する感謝の気持ちを学びましょう。

※ 具体的な食事のマナーについては、Column 7 (P24)を参照して下さい。

ウ 栄養バランスに配慮した「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」のある和食を基本に、愛情こめて作りましょう。

エ 「空腹は最高のご馳走」といわれます。一日の食事のリズムを整えて、おなかをすかせて食事をとるようにしましょう。そして、ゆっくりと良く噛んで食べましょう。

オ おやつ（間食）は、食事のリズムやバランスをくずさないよう、油脂分の多い物や甘い物の食べすぎのほか、習慣化にも注意し、上手にとりましょう。

カ 地元の野菜や魚介類をもっと食卓に上げて、“我が家の味”や“故郷の味”を次の世代につなげていきましょう。

キ 家族みんなで、定期的に歯科検診を受診し、むし歯を予防しましょう。

2 幼児教育・保育施設、小・中学校等

(1) 役割

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響がみられることから、幼児教育・保育施設や小・中学校等は、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っており、あらゆる機会やあらゆる場所を利用して積極的に食育の推進に努めることが求められています。

幼児教育・保育施設においては、発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことにより、望ましい食習慣や食事のマナー等を身に付け、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るうえでの基になる「食を営む力」を培うことが重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」など基本的な生活リズムを実践することができるよう、家庭と連携して取り組むことが必要です。

小・中学校では、子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、学校給食が「生きた教材」として食材の旬や味覚等の学習に活用され、生産等に携わる人々の努力や苦勞を理解し、食への感謝の気持ちを育むように取り組む等一層の充実を図っていく必要があります。

また、子どもや保護者に対し、過度の痩身や肥満が心身の健康に及ぼす影響等の栄養バランスに関する情報提供を行うほか、給食試食会など食や栄養への理解を深める機会を設けるなど、家庭と連携した取組の充実を図っていく必要があります。

(2) 重点取組

子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けられるよう、次の点を重視して取り組みましょう。

- ア 幼児教育・保育施設では、子どもの発育および発達に応じた食育の推進に努めましょう。
- イ 小・中学校では、様々な教育活動を通じて食に関する指導の充実に努めましょう。
- ウ 野菜や米の栽培，収穫，調理を通じて，収穫の楽しさや食べる喜びなど子どもたちの食への興味・関心を高めましょう。
- エ 家庭に対する食育の情報発信に努めましょう。

(具体的取組事例)

取 組	内 容	取組団体
食育教室の実施	おやつづくりや料理教室の体験を通じて、望ましい栄養や食生活についての知識の習得や文化の継承に繋げる。	幼児教育・保育施設，小・中学校，函館市食生活改善協議会，函館市栄養教育研究会等
高校生による食育活動	高校生が，保育園児に対し，食物の働き，はしの持ち方を教えるとともに，高校生手作りの料理を園児と一緒に試食する食育活動を行う。	高等学校
野菜や米の栽培，収穫物の調理などの食農活動の実施	野菜づくり・米づくりの体験活動とともに，収穫物を使用しての調理実習を行うことで，農作物への興味や感謝の心をはぐくむ。	幼児教育・保育施設，小・中学校等

取 組	内 容	取組団体
給食だより，食育だよりの配布など食に関する情報の発信	子どもや家庭への給食等に関する情報提供を通じて、「肥満」「やせ」「子どもの生活習慣病」などの防止のため、栄養バランスに配慮した食事の重要性など子どもや保護者への食育の啓発を図る。	幼児教育・保育施設，小・中学校
保育士，教職員に対する食育研修の実施	保育士や教職員に対する望ましい食生活等についての研修を通じて，子どもや保護者への食育の推進に繋げる。	幼児教育・保育施設，小・中学校
栄養教諭等による食に関する指導の実施	食に関する指導の目標（①食事の重要性，②心身の健康，③食品を選択する能力，④感謝の心，⑤社会性，⑥食文化）ごとに発達の段階に応じて，各学年の目標を設定し，指導する。	小・中学校
学校給食試食会，学校給食展の実施	学校給食の試食や栄養教諭等の講話，学校給食に関する展示等を通じて，市民の学校給食に対する理解と家庭への食育の推進を図る。	小・中学校，函館市栄養教育研究会
学校給食における地場産食材の活用と郷土料理の実施	地産地消の推進と郷土料理を取り入れることで，郷土に対する関心を深め，食文化や歴史を知るきっかけとする。	小・中学校
学校給食におけるセレクト給食と諸外国の料理の実施	セレクト給食では，自分に合ったバランスの良い食事のとり方を習得し，諸外国の料理では，その国の食文化や歴史に触れることで他の国への関心を高めるために実施する。	小・中学校
和食の日の設定	ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されたことから，「和食の日」を設定し，函館産の農水産物を活用した食材で，季節感のある和食献立を実施し，給食を通じて日本人の伝統的な食文化の継承と地域の産業や歴史，文化などを学ぶ食育の機会とする。	小・中学校
児童生徒に対する個別指導	肥満や痩身傾向，食物アレルギーのある児童・生徒や家庭に対し，個別指導を実施し，助言を行う。	小・中学校
歯の学校の実施	小・中学生を対象に学級単位で，歯の健康に関する講話や実験観察を行い，自分の歯の大切さについて学習する。	小・中学校 (保健福祉部)

3 地域

(1) 役割

心身の健康を確保し，生涯にわたって生き生きと暮らしていくため，地域における子どもから高齢者まで様々な人々への食育の推進は，市民一人ひとりの食生活に直接関わる取組であり，これを適切に浸透させていくためには，行政の取組だけではなく，世代を越えた交流の場づくりを実践している地域の取組が欠かせません。

地域では，地域に密着して活動を行っている子育てアドバイザーや市民健康づくり推進員，ヘルスマイト（食生活改善推進員）等のボランティア活動の担い手が食育の重要な役割を果たすことができます。

特に、ヘルスマイト（食生活改善推進員）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国組織の基で活動を進めており、地域住民に対する生涯を通じた食育推進の担い手としての活躍がますます期待されています。

(2) 重点取組

地域においては、次の点を重視して取り組みましょう。

- ア 児童館や町内会単位で、子どもから高齢者までが世代を越えて参加できる食に関わる季節の伝統行事などを企画し、みんなで参加しましょう。
- イ 地元の食材を利用した郷土料理について学ぶ機会の創出に努めましょう。
- ウ ヘルスマイト（食生活改善推進員）は、食に関する取組を地域で積極的に推進していきましょう。

（具体的取組事例）

取組	内容	取組団体
地域における食育関連行事の実施 （児童館、町内会等）	子供から高齢者までが参加できる食に関わる季節の伝統行事や料理教室などの実施を通じて、食に関する望ましい知識の習得や食文化の継承を図る。	児童館、町内会、食生活改善協議会等

4 生産者・事業者

(1) 役割

函館市は、津軽海峡や太平洋に囲まれた豊かな漁場に恵まれ、また函館平野等近郊で生産される米や季節ごとの多くの種類の新鮮な野菜など、豊かな自然と食材に恵まれた環境にあります。

食育の推進、特に消費者が自然の恵みである食材に対する感謝の念を深めていくためには、農業、漁業といった食を生み出す場の理解が大変重要となりますので、生産者は消費者が農業や漁業の場を体験できる機会の創出に努め、消費者が生産者の努力に感謝し、収穫の喜びを知ることができるようなお互いの顔が見える関係をつくる必要があるほか、地域の食材の理解のためにも、地域で生産されたものを地域で消費する地産地消の取組が一層重要となります。

食品関連事業者等は、食育に関心を持っていない人々も含めた消費者との接点を多く有していることから、工場見学等の様々な体験活動の機会の提供、より一層健康に配慮した商品やメニューの提供、食に関する分かりやすい情報や知識の提供といった食育推進のための活動について積極的に取り組むことが望まれます。

特に、消費者への情報提供にあたっては、消費者の適切な食の選択に資するよう食品表示法等に基づき、分かりやすく客観的な情報の提供に努めることが必要です。

(2) 重点取組

生産者・事業者と子どもや保護者との交流が促進されるよう、次の点を重視して取り組みましょう。

- ア 農業、漁業の生産等における様々な体験の機会を通して、収穫の喜びや食の大切さを実感できるようにしましょう。
- イ 地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用を呼びかけましょう。
- ウ 地元の特産物を使った料理を積極的に覚えてもらえるよう、関係団体と連携して普及に努めましょう。
- エ 食品関連事業者は、様々な食育体験の機会の拡充に努めましょう。

(具体的取組事例)

取組	内容	取組団体
魚食普及対策の実施	料理講習会等の開催、学校給食への魚食普及や地産地消に関する調査・研究を行い、市民へ地元の魚の消費拡大を図る。	水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会
青果物地方卸売市場活性化対策の実施	市場見学会の開催、料理講習会等への支援、青果物の普及PR等を行い、農業への理解を深めるとともに、地元野菜の消費拡大を図る。	青果物地方卸売市場活性化対策委員会
農水産物ブランド化推進事業の実施	函館産の農水産物を使用する料理教室の開催を通じて函館産農水産物の手軽でおいしい食べ方や郷土料理の調理方法を知ってもらうとともに、そのレシピを情報発信することで地産地消の促進や消費拡大を図る。	函館農水産物ブランド推進協議会
函館産品活用給食推進事業の実施	学校給食における函館産農水産物等の利用拡大を図るための安定した納入体制を構築し、地産地消の推進を図る。	(農林水産部)
農業体験の実施	稲作、畑作、果樹の収穫等が体験できる農園を開設し、収穫の楽しさや食べる喜びなど食への興味を深める。	(農林水産部)
食育体験会の実施	小学生を対象に、スーパーマーケットの野菜等に触れる疑似買い物体験の場を提供し、野菜や果物の大切さを知る。	食品流通事業者
食育出前講座の実施	小・中学生に、地場産の農水産物や乳製品等加工品についての理解を深めてもらうため、生産者や事業者による出前講座を実施する。	農業協同組合、漁業協同組合、函館昆布同業会、乳業メーカー等

は

ごはんを食べて
はちき
元気になりよう！
スタート

みんなでお腹を
満たしたい

「早寝・早起き・朝ごはん」
規則正しく毎日を過ごそう！

一日の始まりでもある朝ごはんは、元気な毎日を送るため
大切なものです。早寝・早起きをしておがずのある朝ごはんを
しっかり食べることで、からだも脳も元気に働くことができます。

いこ
せだ
「心」から「だ」を育てる
みんなが「困」む食卓を大切にしよう！

家族でそろって食事をする、会話を楽しむことが
できます。また、同じものを一緒に食べると豊かな
心も育まれます。

大事だよ、
しっかりかむこと、
磨くこと。

よくかんで食べると、食べ物の
味がよくわかり、あごを発達させ、
脳の働きや消化をよくしてくれます。
むし歯のない健康な歯を保つため、
食べたあとは、しっかり歯を
磨きましょう。

ピカピカ
だよ

何でもおいしく
食べよう！

子どもの頃に身に付いた食習慣は、
大きくなってなかなか取れません。
好き嫌いがない、バランスのよい
食卓の習慣は、じょうぶなからだを
つくり、生きている間の財産と
なります。

いただきます

こえ
だ
声に出し、「いただきます」
のごあいさつ

ごはんを食べるときには、自然のめぐみ、生き物の命、
食べ物をつくった人など、みんなに感謝していただき
ましょう。「いただきます」と声に出して言うことが
大切です。食べ終わったあとは、「ごちそうさま」の
感謝の気持ちを忘れずにください。

はこだてし

はこだて
げんきな子
食育プラン
L&L

はこだてし

5 行政

(1) 役割

行政は、食育の重要性の市民への周知に努めるとともに、子どもを中心とした家庭における食育を、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域、生産者・事業者など関係機関・関係団体と連携しながら推進し、市民一人ひとりが心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように努めます。

(2) 重点取組

行政においては、次の点を重視して取り組みます。

ア 「食」に関する正しい知識の情報発信に努めます。

イ 関係団体や大学・短期大学、ヘルスマイト（食生活改善推進員）等のボランティアとの連携を図りながら食育に関する教室等の開催に取り組み、食育の普及啓発を図ります。

ウ 生産者や事業者と連携し、学校給食における地元産食材の使用に努めます。また、郷土料理など和食の普及に努めます。

エ 幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域、生産者・事業者における食育の取組を支援します。

オ ヘルスマイト（食生活改善推進員）等ボランティアの育成を支援します。

（具体的取組事例）

取 組	内 容	担当部局
「はこだてげんきな子 食育プラン」の具体的取組の情報発信	「肥満」「やせ」「子どもの生活習慣病」や関係団体の食育の取組等の食に関する情報をホームページで発信する。	保健福祉部
「はこだてげんきな子 食育プラン」の概要版の作成・配付	「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を市民（主に子育て世帯）に広く周知し、食育の大切さを伝えるため親子で見楽しめるような内容の概要版を作成する。	保健福祉部
食育月間、食育の日の周知啓発	市民に対し、6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の周知啓発を通じて、食育の推進を図る。	保健福祉部
健診や教室における食育啓発事業の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・両親学級 ・乳児期のはこだてげんきな子食育教室 ・乳幼児健診 ・のびっこ健診 ・歯の学校 ・保育施設での食育教室 	妊産婦、子育て中の保護者および子どもに対し、望ましい栄養バランスや食生活、歯や口腔の健康等についての相談対応や情報提供等を行い、家庭における食育の推進を図る。	子ども未来部 保健福祉部

取組	内容	担当部局
各種イベント時における食育啓発事業の実施 (・子育てサロン等 ・はこだてキッズタウン ・ちびっこあそびの広場)	子育て中の保護者等に対し、望ましい栄養バランスや食生活、歯や口腔の健康等についての相談対応や情報提供等を行い、家庭における食育の推進を図る。	子ども未来部 保健福祉部
健康教育、健康相談の実施 (・食育推進教室 ・生活習慣病予防教室 ・健康づくり相談)	市民に対し、食育推進や生活習慣病予防を目的とする健康教育や健康相談を実施する。	保健福祉部
からだサポートコースヘルシーランチ（特定保健指導事業）の実施	特定保健指導の対象者または生活習慣改善のための健康づくり相談の利用者に、適正な塩分量やエネルギー量を勘案した「ヘルシーランチ」の試食を提供する。	保健福祉部
ヘルスマイト（食生活改善推進員）の育成	食育推進のボランティア活動の中心的担い手となる「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の養成講座を開催する。	保健福祉部
栄養成分表示の店推進事業の実施	市民自らの健康管理に寄与することを目的として、外食の際にも、栄養成分を把握することができる栄養成分表示の店事業の推進を図る。	保健福祉部
食品衛生講習会の実施	食品の安全性に関する知識の普及啓発のため講習会を開催する。	保健福祉部
定期的歯科検診の受診啓発	歯の健康は全身の健康につながることから、歯周病検診など定期的な歯科検診の必要性について、市民に対し周知を図る。	保健福祉部

Column16 ～おやつ(間食)について②～



おやつ(間食)の食べ過ぎに注意して！

おやつという甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思いうかべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。とはいえ、お菓子やジュースも楽しみたいですね。大切なのは食べ過ぎないこと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日200kcal(キロカロリー)以内を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりににもなるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいでしょう。お菓子は軽めに、楽しむ程度にしましょう。

また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

200kcal(キロカロリー)の目安



出典：農林水産省ホームページ (http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)

注) Column5「～望ましいおやつとは～」(P21), Column13「～おやつ(間食)について①～」(P34)も参照して下さい。

施策体系

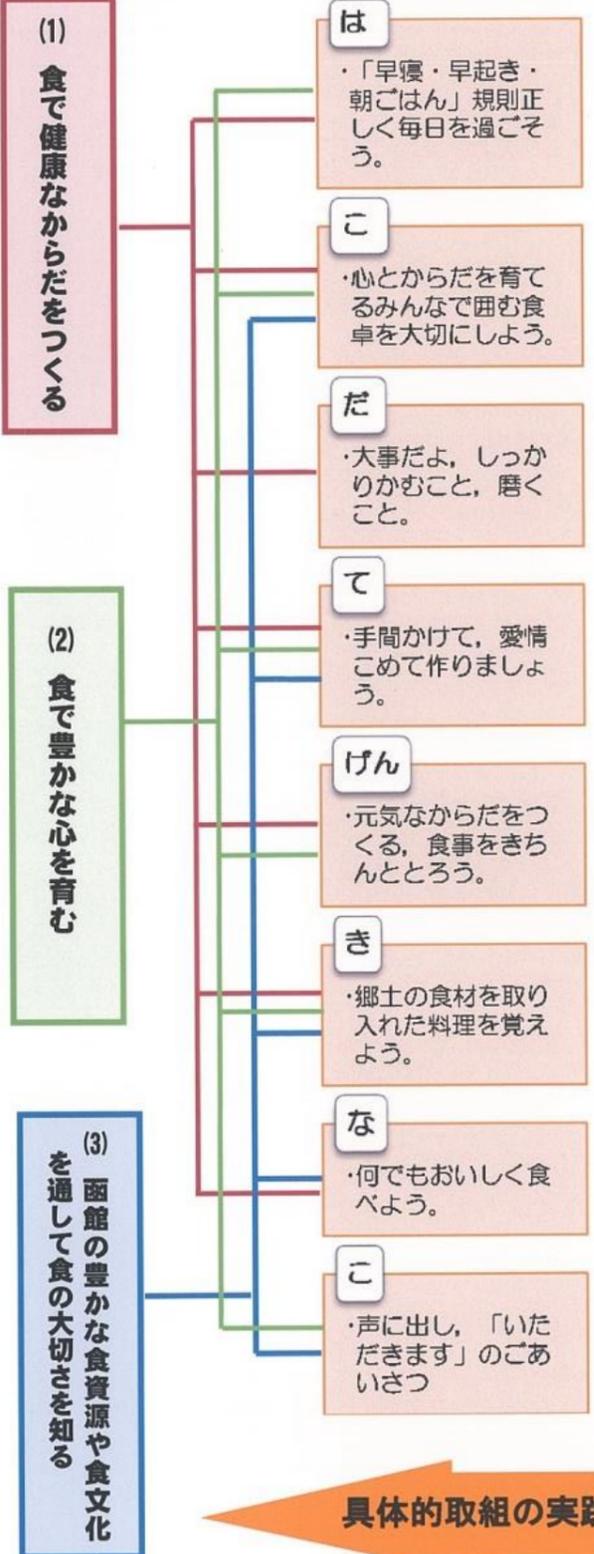
食育推進の理念：食育は、函館市民一人一人が食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

基本目標

具体的目標

分野別重点取組

主な具体的取組



家庭	幼児教育・保育施設 小・中学校等	地域	生産者、事業者	行政
<p>ア 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践に努めましょう。 ・夕食後(就寝2~3時間前)のおやつ(間食)を控えさせましょう。 ・幼児と小学生は22時頃までに寝る習慣を身に付けさせましょう。 ・朝食の30分前には起床させ、おかずのある朝ごはんをしっかり食べさせましょう。</p> <p>イ 1日1回以上は家族そろって食事をとる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事のマナー、食事の楽しさ、食に関する感謝の気持ちを学びましょう。</p> <p>ウ 栄養バランスに配慮した「主食」「主菜」「副菜」「汁物」のある和食を基本に、愛情こめて作りましょう。</p> <p>エ 「空腹は最高のご馳走」といわれます。おやつ(間食)は上手にとり、一日の食事のリズムを整えて、おなかをすかせて食事を取るようにしましょう。そして、ゆっくりと良く噛んで食べましょう。</p> <p>オ 地元の野菜や魚介類をもっと食卓に上げて、“我が家の味”や“故郷の味”を次の世代につなげていきましょう。</p> <p>カ おやつ(間食)は、甘い飲み物やお菓子は控えましょう。</p> <p>キ 家族みんなで、定期的に歯科検診を受診し、むし歯を予防しましょう。</p>	<p>ア 幼児教育・保育施設では、子どもの発育および発達に応じた食育の推進に努めましょう。</p> <p>イ 小・中学校では、様々な教育活動を通じて食に関する指導の充実に努めましょう。</p> <p>ウ 野菜や米の栽培、収穫、調理を通じて、収穫の楽しさや食べる喜びなど子どもたちの食への興味・関心を高めましょう。</p> <p>エ 家庭に対する食育の情報発信に努めましょう。</p>	<p>ア 児童館や町会単位で、子どもから高齢者までが世代を越えて参加できる食に関わる季節の伝統行事などを企画し、みんなで参加しましょう。</p> <p>イ 地元の食材を利用して学ぼう会等の開催に努めましょう。</p> <p>ウ ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、食に関する取組を地域で積極的に推進していきましょう。</p>	<p>ア 農業、漁業の生産等における様々な体験の機会を通して、収穫の喜びや食の大切さを実感できるようにしましょう。</p> <p>イ 地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用を呼びかけましょう。</p> <p>ウ 地元の特産物を使った料理を積極的に覚えてもらえるよう、関係団体と連携して普及に努めましょう。</p> <p>エ 食品関連事業者は、様々な食育体験の機会の拡充に努めましょう。</p>	<p>ア 「食」に関する正しい知識の情報発信に努めます。</p> <p>イ 関係団体や大学・短期大学、ヘルスマイト(食生活改善推進員)等のボランティアとの連携を図りながら食育に関する教室等の開催に取り組み、食育の普及啓発を図ります。</p> <p>ウ 生産者や事業者と連携し、学校給食における地元産食材の使用に努めます。また、郷土料理など和食の普及に努めます。</p> <p>エ 幼児教育・保育施設、小・中学校、地域、生産者・事業者における食育の取組を支援します。</p> <p>オ ヘルスマイト(食生活改善推進員)等ボランティアの育成を支援します。</p>

【幼児教育・保育施設、小・中学校等】
 食育教室の実施(親子料理教室等)
 …幼児教育・保育施設、小・中学校、食生活改善協議会、栄養教育研究会等
 高校生による食育活動…高等学校
 野菜や米の栽培、収穫物の調理などの食農活動の実施…幼児教育・保育施設、小・中学校等
 給食だより、食育だよりの配布など食に関する情報の発信
 …幼児教育・保育施設、小・中学校
 保育士、教職員に対する食育研修の実施…幼児教育・保育施設、小・中学校
 栄養教諭等による食に関する指導の実施…小・中学校
 学校給食試食会、学校給食展の実施…小・中学校、栄養教育研究会
 学校給食における地場産食材の活用と郷土料理の実施…小・中学校
 学校給食におけるセレクト給食と諸外国の料理の実施…小・中学校
 和食の日の設定…小・中学校
 児童生徒に対する個別指導…小・中学校
 歯の学校の実施…小・中学校(保健福祉部)

【地域】
 地域における食育関連行事の実施(もちつき、親子パン教室、親子おやつ教室等)
 …児童館、町内会、食生活改善協議会等

【生産者・事業者】
 魚食普及対策の実施(料理教室等の開催、学校給食への魚食普及や地産地消に関する調査・研究等)
 …水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会
 青果物地方卸売市場活性化対策の実施(市場見学会の開催、青果物の普及PR等)
 …青果物地方卸売市場活性化対策委員会
 農水産物ブランド化推進事業の実施(料理教室の開催、レシピの情報発信等)
 …函館農水産物ブランド推進協議会
 函館産品活用給食推進事業の実施(学校給食における函館産農水産物等の利用拡大等)
 …(農林水産部)
 農業体験の実施(稲作、畑作、果樹の収穫等の体験等)…(農林水産部)
 食育体験会の実施(スーパーマーケットでの食育体験等)…食品流通事業者
 食育出前講座の実施(小・中学生へ地場産農水産物、乳製品等加工品についての出前講座)
 …農業・漁業協同組合、函館昆布同業会、乳業メーカー等

【行政】
 「はこだてげんきな子 食育プラン」の具体的取組等の情報発信…保健福祉部
 「はこだてげんきな子 食育プラン」の概要版の作成・配付…保健福祉部
 食育月間、食育の日の周知啓発…保健福祉部
 健診や教室における食育啓発事業の実施(両親学級、乳児期のはこだてげんきな子食育教室、乳幼児健康診査、のびっこ健診、歯の学校、保育施設での食育教室)…子ども未来部、保健福祉部
 各種イベント時における食育啓発事業の実施(子育てサロン等、はこだてキッズタウン、ちびっこあそびの広場)…子ども未来部、保健福祉部
 健康教育、健康相談の実施(食育推進教室、生活習慣病予防教室、健康づくり相談)
 …保健福祉部
 からだサポートコースヘルシーランチ(特定保健指導事業)の実施(適正な塩分量やエネルギー量を勘案した「ヘルシーランチ」の試食)…保健福祉部
 ヘルスマイト(食生活改善推進員)の育成…保健福祉部
 栄養成分表示の店推進事業の実施…保健福祉部
 食品衛生講習会の実施…保健福祉部
 定期的歯科検診の受診啓発…保健福祉部

具体的取組の実践により分野別の重点取組の推進につなげ、そのことで「具体的目標」、「基本目標」の達成につなげていきます。

第5章 食育の推進のための目標値

目標値

客観的な指標の目標値を掲げ，食育の推進に努力します。

基本目標	指標〔出典〕	現状値	目標値
食で健康なからだをつくる	就寝時間の遅い子どもの割合が減る (3歳児22時以降) 〔函館市3歳児健康診査〕	3歳児 22.8% (H26)	21.4%
	(小学生 22時以降) (中学生 23時以降) 〔函館市学習意識調査〕	小学4年生 29.1% 中学1年生 41.8% (H24)	24.9% 35.8%
	食で豊かな心を育む		
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	朝食を毎日食べる子どもの割合が増える (3歳児) 〔函館市3歳児健康診査〕	3歳児 91.7%	100%
	(小・中学生) 〔函館市学習意識調査〕	小学4年生 82.0% (H26) 中学1年生 79.2%	100% 100%
	家族で「毎日一緒」、「週5～6日一緒」に食事をする保護者を増やす 〔子ども・子育て支援に関するニーズ調査〕	小学生保護者 92.1% (H25) 中学生保護者 89.8%	現状値以上
肥満の子ども(幼児)の割合が減る	〔1歳6か月児および3歳児健康診査〕	1歳6か月児 0.5% (H26) 3歳児 1.8%	現状値以下
	適正体重と判定される子ども(小・中学生)の割合が増える 〔特定給食施設等実施状況調査〕	小学生 85.4% (H26) 中学生 83.6%	90%
子どものむし歯のある割合が減る	〔1歳6か月児および3歳児健康診査〕	1歳6か月児 3.8% (H26) 3歳児 21.5%	現状値以下
	12歳児の一人平均むし歯本数が減る 〔学校保健統計調査〕	2.01本 (H26)	1.80本
学校給食における野菜、魚介類、海藻類の地場産(函館産)食材の使用割合が増える 〔(教育委員会)食材産地別調達実績〕	野菜	39.3% (H26)	現状値以上
	魚介類	28.5%	
	海藻類	59.9%	
ヘルスマイト(食生活改善推進員)を増やす 〔食生活改善協議会実績〕	99人 (H26)	現状値以上	

