

## 第4章 食育推進を实践する各担い手の具体的な取組み

本市における食育活動は、「地産地消」を推進しながら、妊娠期・乳幼児期から食の大切さを啓発しています。取組みとしては、地域や家庭を対象とした各種教室やイベント、栄養相談や食生活の改善を推進する事業等があります。市民、家庭、地域、幼稚園、保育園、学校や小学校での給食、産業、農業、行政など、様々な担い手が食育を推進しています。

### 1 市民の取組み

市民一人ひとりが、日々の生活の中で「食」に興味を持ち「食」を楽しむ体験を増やしていくことが重要です。

情報の収集・整理を心掛けながら、いろいろな機会を利用して、食を意識できるようにすることが望めます。また、外食栄養成分表示をしている店舗（健康なら21応援団参加施設）を利用するなど、食の安心・安全に関することに関心を持つことも大切です。

食に関する地域のイベントや公民館活動等に積極的に参加したり、食生活に関する相談場所を利用したりすることが期待されます。



子育て支援事業「もちつき」  
ふたば保育園

### 2 家庭における取組み

#### (1) 乳幼児期からの食育推進

妊娠期からの健康管理や、成長の著しい乳幼児期における食生活習慣は、子どもの発育・発達ばかりでなく、生涯の生活習慣に大きな影響を与えます。

妊婦や乳幼児の保護者には学習の場や栄養相談などへの参加をうながしていくことが必要です。例えば、妊娠期では、医療機関や保健センターで実施される母親学級や両親学級などです。乳幼児期では、離乳食の大切さや進め方を学ぶ子育て教室等への参加があげられます。その他にも、栄養相談などの利用や子育て中のサークル活動は、この時期の不安軽減やいろいろな思いの共有ができて有効的です。



ママパパクラスの様子(先輩ママとの交流)  
保健センター

また、保健衛生関係機関、保育関係機関、医療機関等との情報交換を行いながら、有機的に連携していくことで、より有益な環境整備になります。

## (2) 家庭における食生活の再認識

妊娠期から老年期まであらゆる世代を通じて大切なのは、すこやかな心身の発達や生活リズムの適正化・健康の維持増進、規則正しい食生活習慣の関係を正しく理解することです。

幼稚園・保育園・学校や地域など様々な学習の機会に親子や仲間と積極的に参加し、食生活に関する相談場所を活用することが望まれます。



講話「幼児期の食生活について」矢田南幼稚園にて  
大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

食に関する様々なことを楽しく経験することは、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識を持ち、食を選択する判断力を身につけるために大切です。たとえば、楽しく食卓を囲むことは、食への感謝や食事マナーなど、食の大切さ等を伝達・共有することにつながります。特に、子どもたちが豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって楽しく健康に過ごすために重要です。

また、食材の旬を知り、地元産の食材を活用することも望まれています。「いただきます」「ごちそうさま」と食事のあいさつをする習慣を身につけることで、食に対する感謝の気持ちをはぐくむことが期待されます。

## 3 地域における取組み

地域における食育推進の取組みを家庭へつなげるためには、その内容が家庭で話題になり、家庭に取り入れやすいような創意工夫が求められます。

食に関係する団体（農業関係団体や大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会や（社）奈良県栄養士会など）と連携した有機的で楽しい取組みを行い、食育の機運を高めることが期待されています。次のような取組みがあげられます。

- ・食育月間※における食育の推進
- ・食の大切さや健康に関する知識の普及啓発
- ・食に関するイベント、講演会、各種教室の開催 等

※食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため定められました。（毎年6月）



6月19日「食育の日」普及啓発活動

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会では、地域で健康づくりに関する料理教室等を実施しています。市内の子ども達や保護者を対象とした取組みもあります。平成20年には、郡山支部食生活改善推進員協議会が『大和の食材をおいしくレシピ集「風土」』を作成しました。ここには、顔の見える関係でつくられた安心できる食材を無駄なくおいしく子どもたちの舌に残せる味として伝えていきたい献立が掲載されています。また、「おとなりさんからおむかいさんへ」のロコミ的な取組みも大切な活動の一つです。今後、このような市民のボランティアの活躍がますます期待されます。

(社)奈良県栄養士会では、家庭教育学級やPTA、男性料理教室のOB会などの要望に応じた講演会や料理教室、相談会を実施し、食育推進の普及啓発に取り組んでいます。より充実した活動にするために、会員の資質向上のために研修会等も実施しています。また、奈良県郡山保健所主催の食育推進に関する会議や県民健康栄養調査や外食栄養成分表示にも協力しています。

この他にも、公民館やふれあいセンター・少年自然の家など地域でイベントが開催されています。これらも活用して、食にあまり関心のない人たちにも働きかけられるように、より多くの方が食に関心を持っていただけるような楽しいイベントの実施がのぞまれます。

地域での人と人との交流や生産者と消費者の交流を深める体験をとおして、旬の食材や四季折々の行事食・郷土料理などの良さも見直し、それらへの理解を深め、食の恵みに感謝する気持ちがはぐくまれていくことが期待されます。



「わんぱく寿司まつり」(西田中町ふれあいセンターにて)  
寿司をにぎって高齢者らにサービスする子どもたち



竹筒で炊いたタケノコご飯  
(少年自然の家にて)



地元野菜の即売会

## 4 幼稚園・学校からの発信や取組み

生涯にわたって健康で生き生きとして生活を送られるように、幼児・児童・生徒一人ひとりが食の大切さや正しい食事のあり方、望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができることをめざします。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養うことを目標としています。

### (1) 幼稚園

楽しく「食」することや、食事のマナーの基礎を培います。また、栽培活動を通して収穫の喜びや感謝の気持ちをそだてることに重点をおきます。

保護者や家庭教育学級向けの講演会、保育参観やお弁当参観、保健だより等で食の大切さを啓発していきます。

### (2) 小学校

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を6年間で身に付けていくことをねらいとします。また、地域の産物や食文化にかかわる歴史について理解を深めていきます。

給食の時間を中心に、学校の教育活動全体の場で食育指導を行います。献立の内容を充実させることにより、子どもたちの望ましい食習慣の形成や食に関する理解を促進することをめざします。地産地消の取組



「大和郡山の日」みんな残さず食べました。

みとして、「大和郡山の日」として、大和郡山市経営者クラブによって作られた地場産の野菜を活用しています。これらにより、食料の生産等に対する子どもたちの関心と理解を深めるとともに、郷土を愛し、食を大切にする心をはぐくみます。

### (3) 中学校

食生活と自分の生活の関わりについて考え、自ら判断する能力を身に付けることを目標とします。

この時期は、将来の食習慣を形成する準備期間であるため、食の自己管理能力を高め、栄養や身体の成長と心の育成を重視しています。

今後も、授業や生徒保健委員会活動、保健指導についての通信配布、PTAバザーなどを通して啓発していきます。

## 5 保育園等からの発信や取組み

乳幼児期の食事は、生涯にわたる食習慣の基礎を培う重要な時期であり、豊かな心をはぐくむうえでも重要な役割をもっています。

保育園では栄養バランスがとれ、旬の野菜や果物などを取り入れた手づくりの食事を基本に、四季折々の行事食も取り入れた給食を実施し、食育を推進しています。また、野菜の栽培や収穫、そして調理などさまざまな体験を繰り返し積み重ねていくことで食への関心を高め、食を楽しみ大切にする心や発達段階に応じた食べる力をそだてます。さらに、保護者にも献立表を配布したり、食事に関する懇談を必要に応じてもつことにより、乳幼児期の「食」のあり方を伝えていきます。給食を共通の話題とした親子のコミュニケーションの機会の充実をはかるため、毎日の献立の展示なども実施しています。

また、食育活動は保育園の全職員が連携して実施することが望まれることから、研修会等の充実をはかり、食育に関する意識を高めます。

地域で開催される親子つどいの広場では、在宅で育児をする母親の「食」に関する相談に応じる機会をもつとともに、料理講習会を開くことにより、乳幼児期に適した食について関心を持てるよう努めます。

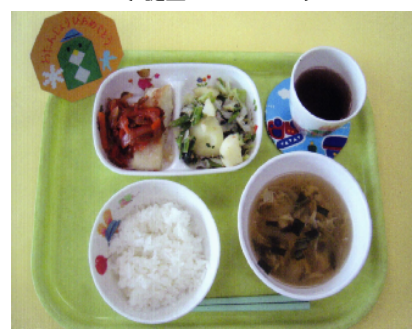
〔 掲示板による保護者への啓発 〕



〔 給食の展示 〕



〔 誕生日メニュー 〕



## 6 行政関係からの発信や取組み

### (1) 農業関係

食べ物を生産する場となる農業では、「食育」の根源であることを意識し、地域で生産された農産物を地域で消費する地産地消の推進を基本とします。地産地消の推進により、消費者の農業に関する理解や地元産農産物への関心を高めるとともに、生産者自身も食べ物の安心・安全、また流通などについて再認識する機会となり、食育推進の基盤となります。

具体的な方策として、農産物の生産振興、地域で生産された農産物の学校給食等への利用などを推進するとともに、体験農園の開設等の支援をすることで、消費者自身が食べ物の生産を体験し、「自然の恵み」や「食」に対して感謝する気持ちをはぐくみます。

#### 《コラム9》地域でのイベントについて①

##### ◆ 元気城下町 菜発見クラブ ◆

大和郡山市農業活性化検討会が大和郡山ブランドに向けて農業を元気にするために開催するイベントです。

平成19年度は、地元で完熟した農産物を食する地産地消、食育についての講演や、地元産物の大和ふとネギや大和肉鶏などを使った自慢料理を味わいました。



##### ◆ 農産物品評会 ◆

大和郡山市農業振興協議会が、市内農業者からの出展協力のもと、地元産農産物の品評及び即売会を実施しています。

他にも、貴協議会ではお城まつりや県の行うイベント「食と農(みのり)のフェスティバル」などに出店し、地元産農産物のPRなどを行っています。

## (2) 商工関係

地場産業の見学や体験学習ができる「元気城下町 きっず体験ゼミナール」を「元気城下町づくり」実行委員会（コラム10）が開催しています。このねらいは、子どもたちが、普段食べている食品の製造過程を見たり、ものづくりを体験したりすることで、地元の企業への関心を高め、理解を深めることです。参加者である子どもたちの関心も高く、この事業を通じて、地域の産業を守る心をそだてています。

また、大和郡山市地域・職域健康づくり推進連絡会議が平成20年度に立ち上がり、働き盛り世代の健康づくりに取り組んでいます。

### 《コラム10》各種団体等について②

#### ◆ 「元気城下町づくり」実行委員会 ◆

産・官・学のネットワークを構築することによって、異業種間で交流し、新しい視点から産業全般の活性化を図り、地域産業を盛り上げていくことに努めています。事務局は、地域振興課。

### 《コラム11》地域でのイベントについて②

#### ◆ 元気城下町クラブ ◆

肩書き抜きでこの市内を元気にする意欲に燃えた人が集まる場又共通の問題意識を持つ人たちの輪に入れるような場（交流会）の提供を行い、産官学が共に「元気」を取り戻してもらおうと、おおむね2～3か月ごとに開催するものです。

（問い合わせ先：地域振興課）

#### ◆ P I C Aメッセ大和郡山 ◆

大和郡山の工業（Industry）、商業（Commerce）、農業（Agriculture）を振興（Promote）させるためのメッセ（見本市）のことです。

地場産業を盛り上げることを目指して、「人が集まる場所で、何かを生みだそう」を合言葉に、単なる展示会や物産展ではなく、人と人が「輝きあう」ことのできる場を提供することを期待しているイベントです。

（主催：「元気城下町づくり」実行委員会）



企業PRコーナー

### (3) 健康づくり・介護予防関係

子どもから大人までの健康づくり計画「大和郡山すこやか21計画」(P3参照)をもとに取り組んでいます。その健康課題の一つに「食生活と生活習慣病予防」があります。市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、健康づくりを実践できるように、各年代に応じたサポートをすすめていきます。

妊娠期や乳幼児期は、その保護者も含めて、食について振り返る良い時期です。この時期をとらえて食生活を見直すように促し、慣れない授乳や離乳食などを安心してすすめられるよう支援し、栄養バランスのとれた健康的な食生活の普及に努めます。



子育て教室(離乳食の調理実習)保健センター

生活習慣病の有病者やその予備群とされる人は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖・高血圧・脂質代謝の異常を重複的に発症する傾向があります。このような状態は、メタボリックシンドロームとして位置づけられています。平成20年度より、40歳以上75歳未満の人には、特定健診・特定保健指導が実施され、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のために、対象者の把握・意識の変容・行動の変容まで効果的に進めていくことが求められています。

生活習慣病は、40歳から急激に発症するものではありません。若年層から生活習慣病を予防することが重要です。このため、運動習慣の定着とともに、望ましい食生活の普及・啓発を図ります。たとえば、「食事バランスガイド(P13参照)」を活用して日本型食生活をめざすなど食事の栄養バランスを見直し、より健康的な食生活を自ら実行できるように支援する取組みを推進します。

高齢者に向けては、栄養改善・口腔機能向上のための介護予防教室(P12参照)を開催しています。日頃の食生活を振り返り、日常生活の中で実行できる改善点を見つけることにより、健康づくりと介護予防を推進しています。また、ひとり暮らし等の高齢者を対象に配食サービスを提供することで、虚弱な高齢者の食生活を改善し、低栄養になることを予防しています。これらは、民生委員やボランティアと連携を図りながら行うことで、地域の方と交流する良い機会にもなっています。

## 7 総合的な取組みに向けて

関係各課等の取組みを市全体としての連携に体系付けるよう努めます。また市民や関係団体を巻き込んだ取組みとして、フォーラムやイベント等を開催し食育に関する事業や情報等の共有化を図るとともに、食の大切さを普及・啓発する体制を整えていきます。

教育・健康・福祉・産業など、多岐にわたる食育活動をより効果的・効率的なものにするために、広報やホームページ、各種教室、イベント等あらゆる機会を捉えて、食の大切さや食の安心・安全に関する知識の普及・啓発を推進します。