



施策の方向性

食育の目標	小目標	目指す姿
「三食 しっかり」 食べる	健康な身体をつくる食生活を実践する	早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。 よく噛んで食べています。
	バランスのとれた食事を実践する	主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。 適正体重について理解し、体重管理ができています。
「いっしょ に楽しく」 食べる	家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる	家族や仲間と一緒に料理や食事をする中で、食に対する満足感や楽しさを感じています。
	食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ	家族や仲間と食卓を囲むことで、箸の持ち方や食器の並べ方など食事の行儀作法や、コミュニケーションが身についています。
「確かな目 をもって」 食べる	食の安全についての知識と理解を深める	食の安全に対する意識を高め、知識や情報を習得しています。
	自分や家族の身を守るために食品を選択する	食品表示を確認し、食べています。 非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。
「まごころ に感謝して」 食べる	食への感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを育む	食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しています。
		食べ物や資源を大切に、環境に配慮した食生活を実践しています。
「食文化や 地の物を 伝え合い」 食べる	体験を通して食への関心を高める	様々な体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。 地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。
	家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する	家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいます。
食育の推進		

指標	主な取組
①朝食を食べている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教育（調理実習、講座）、各種料理教室 ○広報誌「市P協さいたま」による食育の啓発・情報提供 ○保育所での食育（乳幼児・保護者対象の講座、相談等） ○子育て支援センターでの食育（講座、相談等） ○保健センターでの食育（講座、相談、イベント、保健指導等） ○歯科保健事業 ○各種健診・検診との連携 ○「すくすくのびのび子どもの生活習慣向上」キャンペーン ○在宅高齢者等宅配食事サービス事業 ○食環境整備事業（健康づくり協力店普及促進事業等）
②ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	
③毎日、三食野菜を食べる人の割合	
④主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	
⑤適正体重の人の割合	
⑥朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	<ul style="list-style-type: none"> ○幼稚園、認定こども園、保育所等での食育 ○さるはなキャンプフェスタ・親子のつどい ○児童センターでの食育（講座、料理教室等） ○保健センターでの食育（講座、相談、イベント等） ○小・中学校での食育（全校自校方式による学校給食の活用、地元シェフによる学校給食、学校給食週間記念行事等） ○公民館での食育（講座、料理教室等） ○ふれあい会食サービス
⑦箸の持ち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合	
⑧食中毒を防ぐために、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法に気をつけている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> ○私立保育園協会の食育事業（調理講習会、食育事例発表会、勉強会等） ○食中毒予防対策、食中毒予防キャンペーン ○食の安全に関する啓発 ○食の安全委員会、食の安全対策会議 ○食品衛生監視指導計画、食の安全基本方針アクションプランの策定 ○食物アレルギー研修会及び講演会 ○保育所給食・学校給食衛生管理講習会 ○食品表示に関する啓発 ○自宅での食料・飲料水等の備蓄の促進
⑨食品表示を見て食品を購入する人の割合	
⑩非常時に備え、食料や飲料水を備蓄している家庭の割合	
⑪「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> ○各世代を対象とした食育（講座、調理実習、体験教室等） ○環境フォーラム ○エコライフDAYの実施 ○九都県市首脳会議廃棄物問題検討委員会3R普及促進事業の実施
⑫残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	
⑬小・中学校における農業体験教室実施校	<ul style="list-style-type: none"> ○農業体験 ○人間総合科学大学 農業サークルの活動 ○各種料理教室 ○保育所における野菜の栽培 ○保育所給食・学校給食における年間を通じた行事食の提供 ○保育所での和食給食の普及 ○保育所給食・学校給食における地場産物の活用推進 ○学校教育ファーム ○地産地消事業（農情報ガイドブック・マップ作成、地場産農産物料理講習会、ブランド化事業、ニーズ対応型農業支援事業） ○イベント（さいたま市農業祭、食事会等）
⑭学校給食における地場産物の使用の割合	
⑮食文化を大切にしている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> ○行政、関係機関、各種団体、事業者等の連携・協働（食育推進協議会、食育推進担当者会議等） ○「さいたま市食育なび」や市ウェブサイト、市報等による情報発信 ○食育を実践しようプロジェクト ○食育に関するポスター・リーフレット・冊子等の作成・配布・掲示
⑯「さいたま市食育なび」へのアクセス数	

1 「三食しっかり」食べる

(1) 健康な身体をつくる食生活を実践する

毎日の食生活の積み重ねは将来の健康につながります。

朝食を毎日食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。まずは朝食から、活力のある一日を始めることが大切です。(朝食について詳細は第5章参照)

夜食や間食のとりすぎは、食事のリズムを乱す一因となります。一日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくることが、健康的な生活習慣の実現につながります。

また、毎日の食事をおいしく食べるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となり、噛み方や食べる速さにも着目する必要があります。

【目指す姿】

- 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
- よく噛んで食べています。

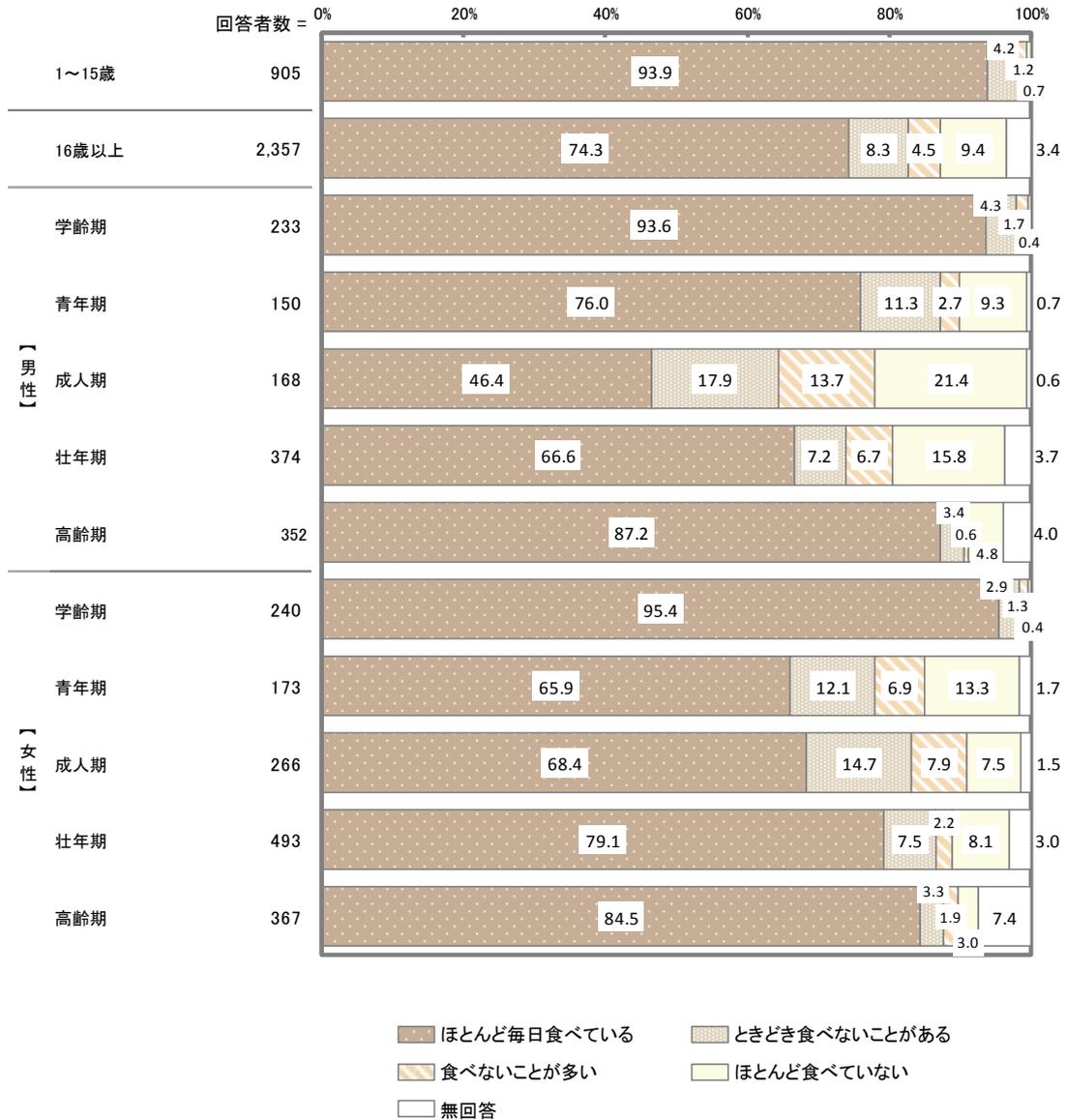
【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
①	朝食を食べている人の割合	学齢期	94.5%	97%以上	市民意識調査：「ほとんど毎日食べている」とした人の割合
		成人期 (男性 46.4%、女性 68.4%)	全体 59.9%	75%以上	
②	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	1～15歳	65.6%	増える	市民意識調査：「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」とした人の割合
		16歳以上	49.1%	55%以上	

【現状】

朝食の状況については、男性の成人期、壮年期、女性の青年期、成人期で「ほとんど毎日食べている」の割合が低くなっています。

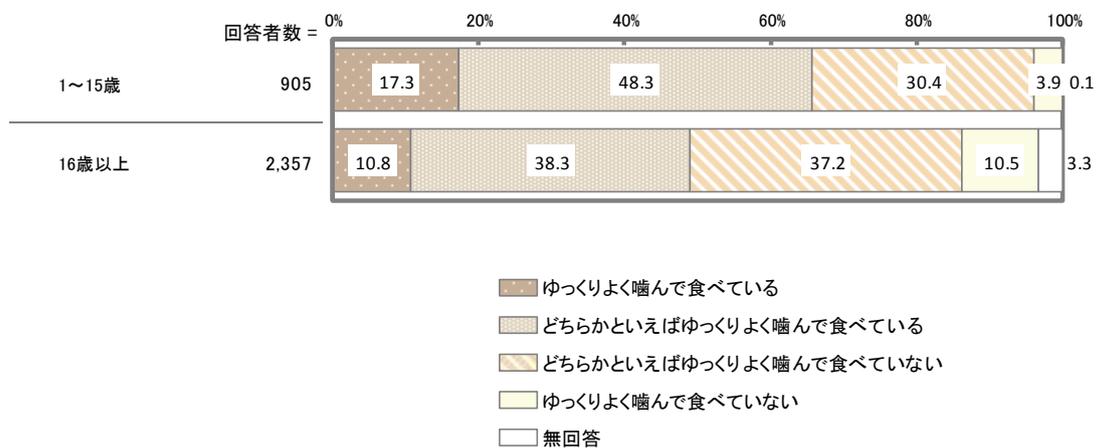
図表 22 朝食の状況



資料：市民意識調査(H28, H29)

ふだんゆっくりよく噛んで食べている人は、16歳以上では約5割となっています。

図表 23 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



資料：市民意識調査(H28, H29)

(2) バランスのとれた食事を実践する

生涯にわたって心身の健康を保つためには、健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、エネルギーや食塩の調整を心がけることで、適正体重の維持や生活習慣病の予防につながります。

また、外食や加工食品・調理食品を利用する際は、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品の組み合わせを考えるとともに、手作りとの上手な組み合わせを工夫することも、バランスのとれた食事につながります。

これらの取組を支援するために、関係機関、各種団体、食品関連事業者等と行政が多様な連携・協働を図りながら、食環境の整備に取り組むことが必要です。

【目指す姿】

- ・ 主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。
- ・ 適正体重について理解し、体重管理ができています。

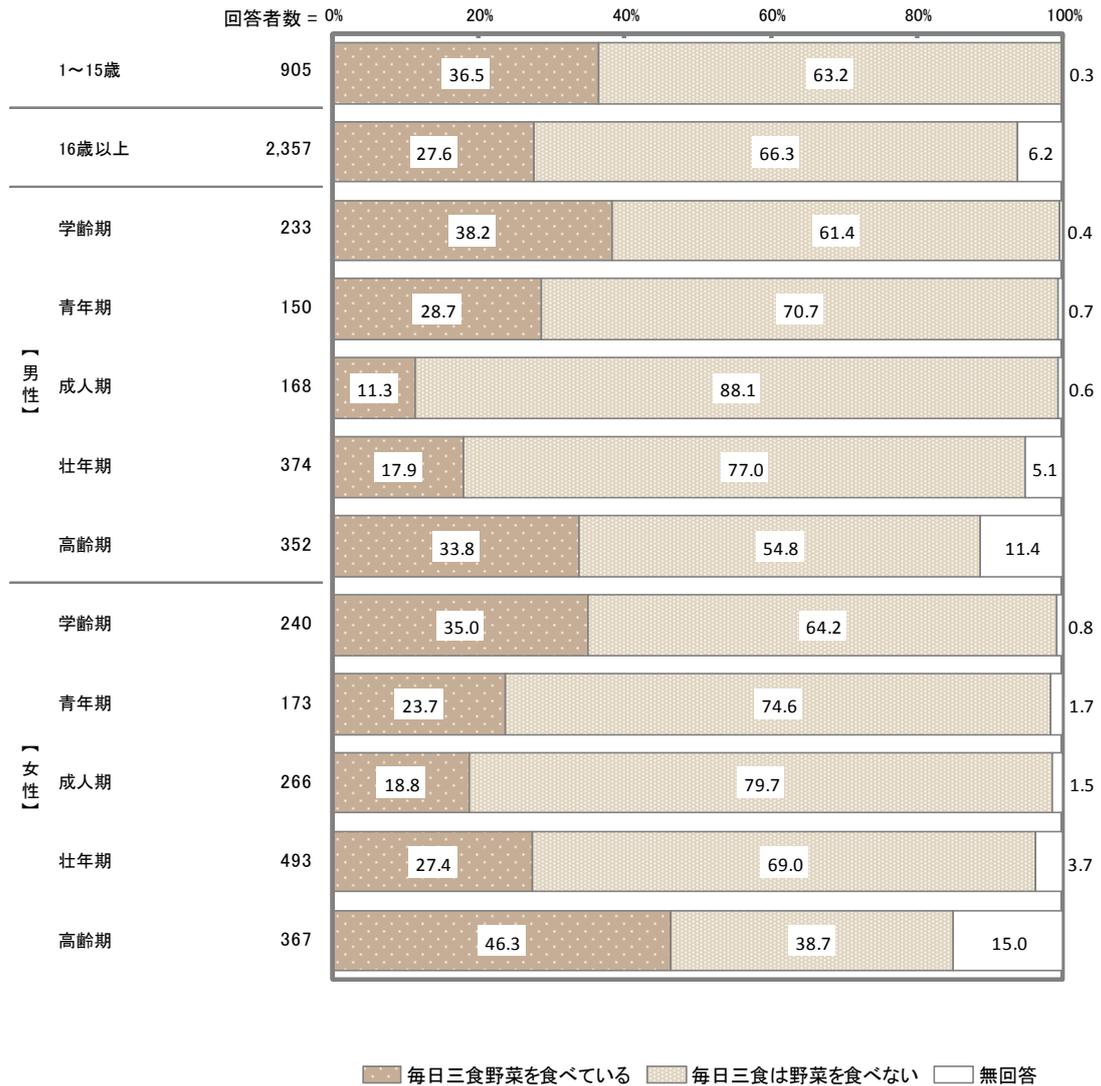
【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
③	毎日、三食野菜を食べる人の割合	1～15歳	36.5%	増える	市民意識調査：朝食・昼食・夕食すべて「ほぼ毎日野菜を食べている」とした人の割合
		壮年期 (男性 17.9%、女性 27.4%)	全体 23.3%	30%以上	
④	主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	16歳以上	49.2%	60%以上	市民意識調査：「ほとんど毎日食べる」とした人の割合
		成人期 (男性 29.2%、女性 38.7%)	全体 35.0%	43%以上	
⑤	適正体重の人の割合	学齢期	85.0%	増える	市民意識調査：肥満とやせの人の割合が減る（学齢期は（公財）日本学校保健会の肥満度判定、16歳以上はBMIによる）
		16歳以上	72.9%	80%以上	

【現状】

野菜の摂取状況については、男女ともに高齢期で「毎日三食野菜を食べている」の割合が高くなっています。

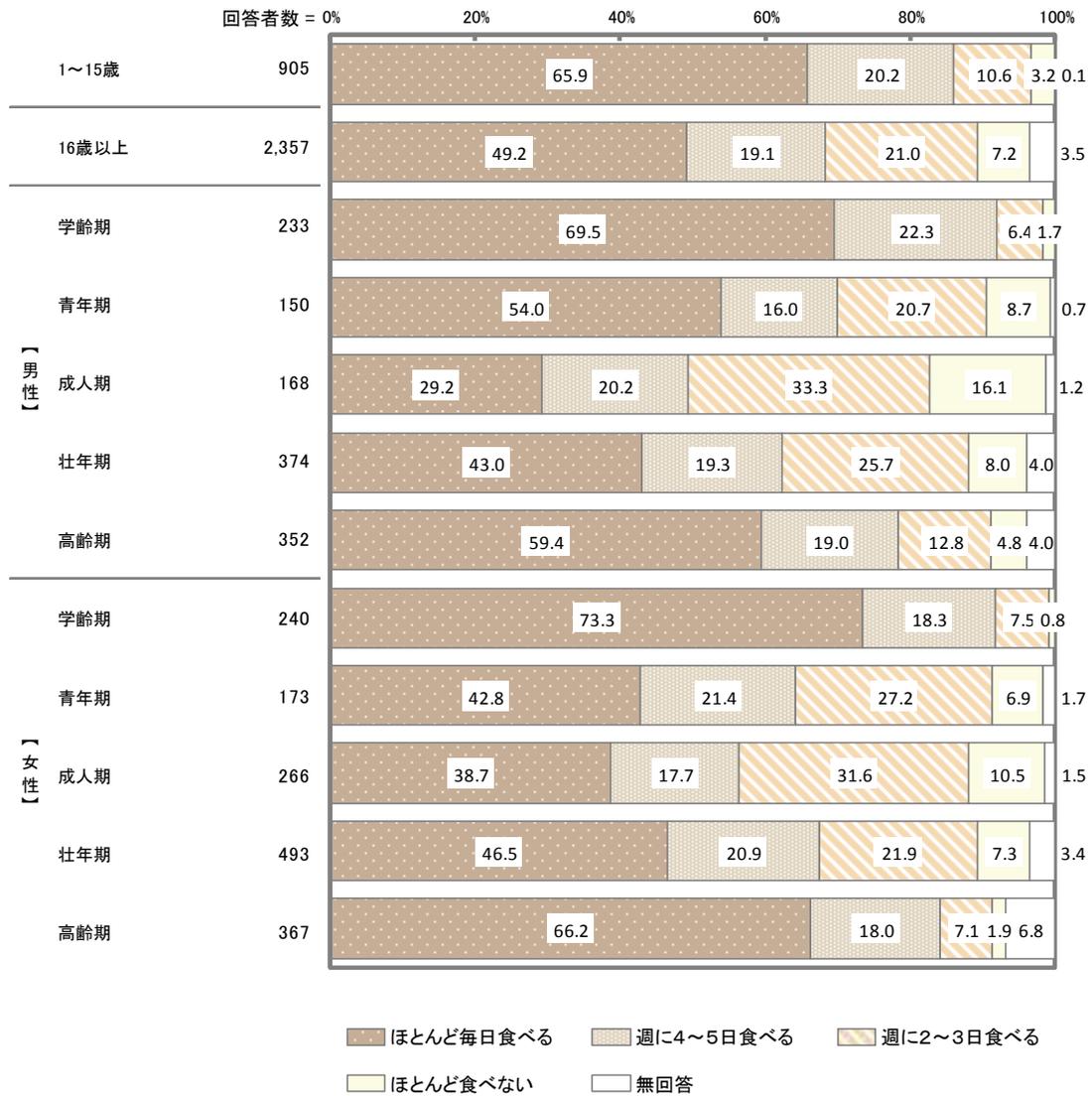
図表 24 野菜の摂取状況



資料：市民意識調査(H28, H29)

主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況については、男性の学齢期、青年期、高齢期、女性の学齢期、高齢期で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

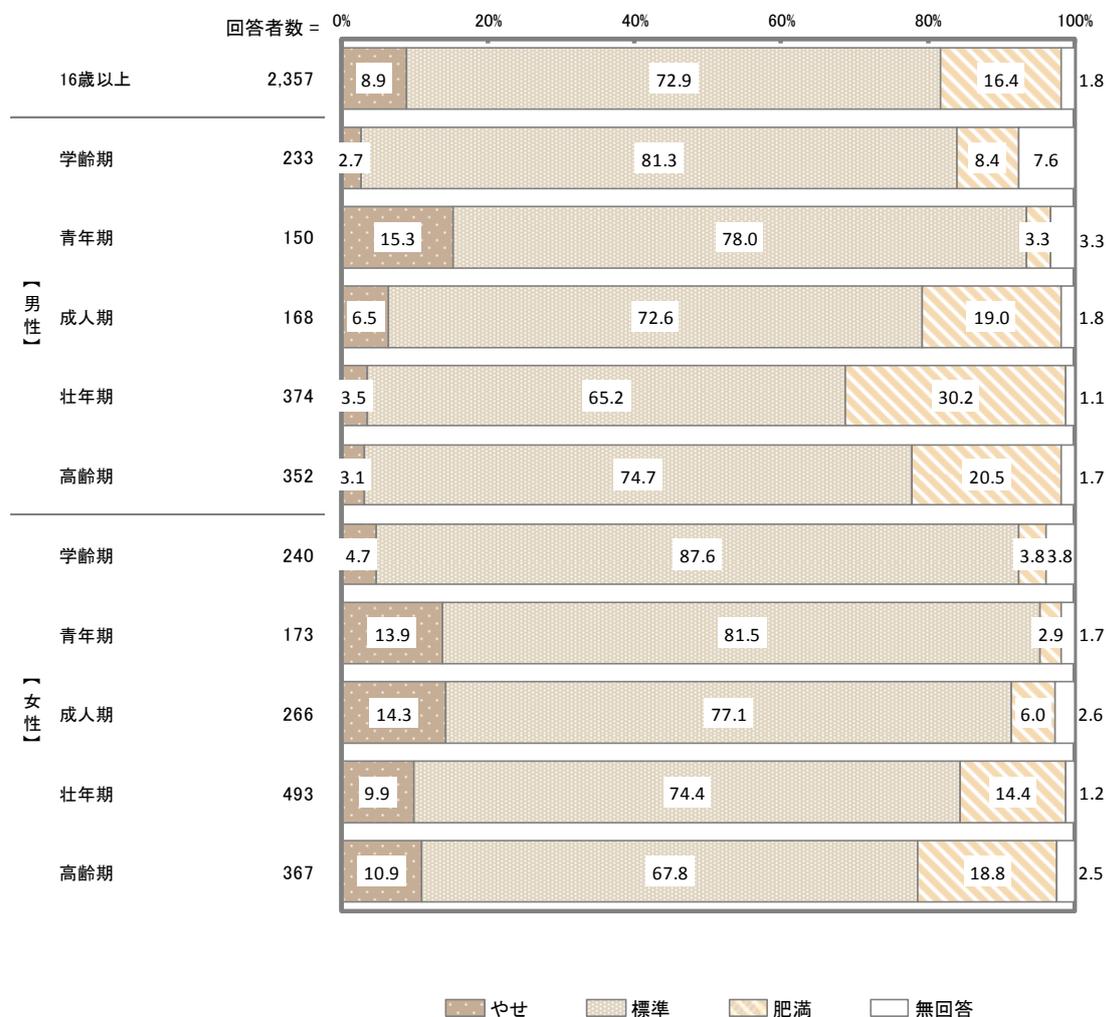
図表 25 主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況



資料：市民意識調査(H28, H29)

肥満度判定については、男性の壮年期で「肥満」の割合が高くなっています。

図表 26 肥満度判定



資料：市民意識調査(H28, H29)

肥満度の判定方法

学齢期：(公財)日本学校保健会の肥満度判定による

16歳以上(青年期～高齢期)：BMIによる

BMI (Body Mass Index/ボディ・マス・インデックス)は、

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される指数

18.5未満：やせ 18.5以上25.0未満：標準 25.0以上：肥満

(3) 「三食しっかり」食べるための主な取組

市民一人ひとりが、「三食しっかり」食べる”を実践します。

市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等は、それぞれの立場を生かし、協力して食育に取り組むことで、「三食しっかり」食べる市民を増やします。

実践のポイント

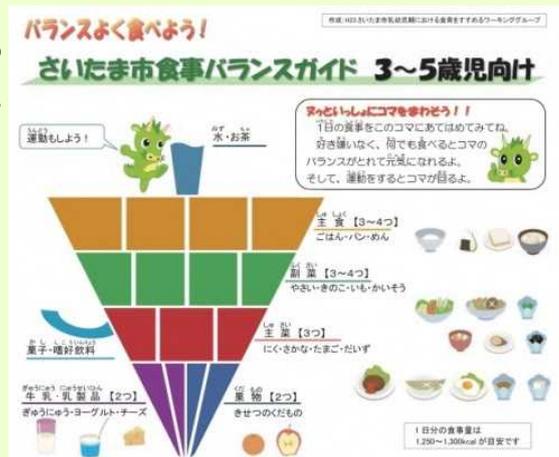
- 早寝・早起き
- 朝食を食べる
- 歯を大切に使う
- よく噛んで食べる
- 野菜を食べる
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 牛乳・乳製品、果物の過不足に気をつける
- 適量を理解し、調整する
- 体重計測、適正体重の維持
- 各種健診・検診、保健指導
- 健康に配慮した商品やメニューの提供・選択
- 食や健康に関する正しい情報の提供・選択

コラム 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、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なるよう、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。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。

「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど、総死亡や循環器疾患による死亡リスクが低いという研究結果が報告されています。

本市では、「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」を作成し、保育施設等へ配布しています。



主な取組 ～「三食しっかり」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<p>・健康教育（調理実習、講座）、各種料理教室</p> <p>事業例）埼玉県栄養士の食育推進事業 県民の健康増進のために食育に関するイベント・栄養相談・料理教室を通じて正しい知識の普及と実践への支援活動を行います。さいたま市内では、県産米を使ったおにぎり教室、県産米粉を使った親子クッキングなどを実施します。</p> <p>事業例）さいたま市食生活改善推進員協議会の食育・生活習慣病予防教室 公民館等で、子ども向け、親子向け、男性向け、高齢者向けなど、様々なライフステージを対象とした食育や生活習慣病予防教室などを実施します。 地域のイベントに協力し、食育や生活習慣病予防の普及・啓発に取り組みます。</p> <p>事業例）さいたま市地域活動栄養士会 バランス食の会 地域の人たちの健康を願い、料理、講話、エプロンシアター、紙芝居などを通して食の大切さやバランスのとれた食事を伝えます。公民館等での生活習慣病予防の料理講習や講話、夏休み親子クッキングなどを行います。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	埼玉県栄養士会 食生活改善推進員協議会 地域活動栄養士会 バランス食の会
<p>・広報誌「市P協さいたま」による食育の啓発・情報提供</p> <p>市PTA協議会会員（約10万人）に向けた広報誌に食育をテーマとした記事を掲載し、食育を実行するきっかけづくりを行います。平成28年3月号では、「食べ物に関心、持っていますか？」というテーマで、朝食をしっかりとることで生活リズムを整え、学力向上につながるという内容を掲載しました。</p>		○		○	○		継続	PTA協議会
<p>・保育所での食育（乳幼児・保護者対象の講座、相談等）</p> <p>事業例）保育所（公立）での乳幼児・保護者対象の講座 保育課の栄養士が公立保育園を訪問し、園児向けや保護者向けの食育を実施します。</p>	○			○	○	○	継続	私立保育園協会 保育課
<p>・子育て支援センターでの食育（講座、相談等）</p> <p>乳幼児期の食生活についての講話、離乳食講習会、個別相談、食育に関する絵本・パンフレット・レシピ集・パネルの展示・掲示・配布等を行います。また、おもいほりなど、食への関心を高める体験をする機会を設けます。</p>	○			○	○	○	継続	子育て支援政策課 保育課
<p>・保健センターでの食育（講座、相談、イベント、保健指導等）</p> <p>食生活や適切な食事の内容・量・バランスについて、保健センターの各種相談や講座等で指導・啓発を実施します（例：親子食育講座）。また、区民まつりなどイベントでのパンフレット配布、市報、ホームページ等での情報提供を行います。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	保健センター
<p>・歯科保健事業</p> <p>各種歯科保健事業を実施する際に、歯を大切に、よく噛んで食べることの大切さなどを啓発します。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	地域保健支援課 保健センター 健康教育課
<p>・各種健診・検診との連携</p> <p>特定保健指導の積極的支援として、食生活の改善を支援します。 乳幼児健診の結果に基づき、離乳食や幼児食のアドバイスを行います。 生活習慣病予防学校検診において、肥満の児童・生徒へ栄養指導等を行います。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	地域保健支援課 保健センター 健康教育課

主な取組 ～「三食しっかり」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<ul style="list-style-type: none"> 「すくすくのびのび子どもの生活習慣向上」キャンペーン <p>「早寝早起き朝ごはん」など児童生徒の生活習慣の向上を図るため、引き続きキャンペーンを実施し、啓発ポスターや啓発リーフレットを配付します。各学校では、保護者会や地域住民との交流機会をとらえ、児童生徒の生活習慣向上に向けた学校の取組に対する理解を深めるなど、家庭や地域と連携・協力して取り組みます。</p>	○						継続	生涯学習振興課 小・中・特別支援学校
<ul style="list-style-type: none"> 在宅高齢者等宅配食事サービス事業 <p>ひとり暮らしの高齢者及び高齢者世帯などの方のために、健康管理、孤独感の解消、安否の確認などを目的として、定期的に食事の配達を行います。</p>						○	継続	高齢福祉課
<ul style="list-style-type: none"> 食環境整備事業 <p>事業例) 健康づくり協力店普及促進事業</p> <p>市内にある飲食店や惣菜販売店などにおいて、バランスメニュー（主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー）の提供や、市が提供する健康情報の発信をする店舗を「健康づくり協力店」として指定し、市民の健康づくりを応援します。指定店舗は市ウェブサイトや「さいたま市食育ナビ」で紹介します。</p> <p>事業例) 事業者の取組の支援</p> <p>さいたま商工会議所と行政が連携し、市民の食習慣の改善提案（減塩効果の高いもの等）に取り組む市内事業者を支援します。</p>	○	○	○	○	○	○	拡充	健康増進課 地域保健支援課 保健センター 事業者等



健康教育（さいたま市食生活改善推進員協議会の食育・生活習慣病予防教室）



保健センターでの食育



さいたま市教育委員会

2

「いっしょに楽しく」食べる

(1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

世帯構造や社会環境の変化、ライフスタイルの多様化に伴い、単独世帯やひとり親世帯が増え、誰かと食事を共にする「共食^{きょうしょく}」の機会が減っています。一人で食事をする「孤食」や、別々の料理を食べる「個食」は、栄養の偏りや食欲の低下などが危惧されます。

家族や仲間との楽しくおいしい食事は、人を笑顔にし、お腹と心を満たします。一緒に料理を作ること、食事の準備や後片付けをすることなども含め、共食^{きょうしょく}の機会を増やすことは、健全で充実した食生活につながります。

【目指す姿】

- ・ 家族や仲間と一緒に料理や食事をすることで、食に対する満足感や楽しさを感じています。

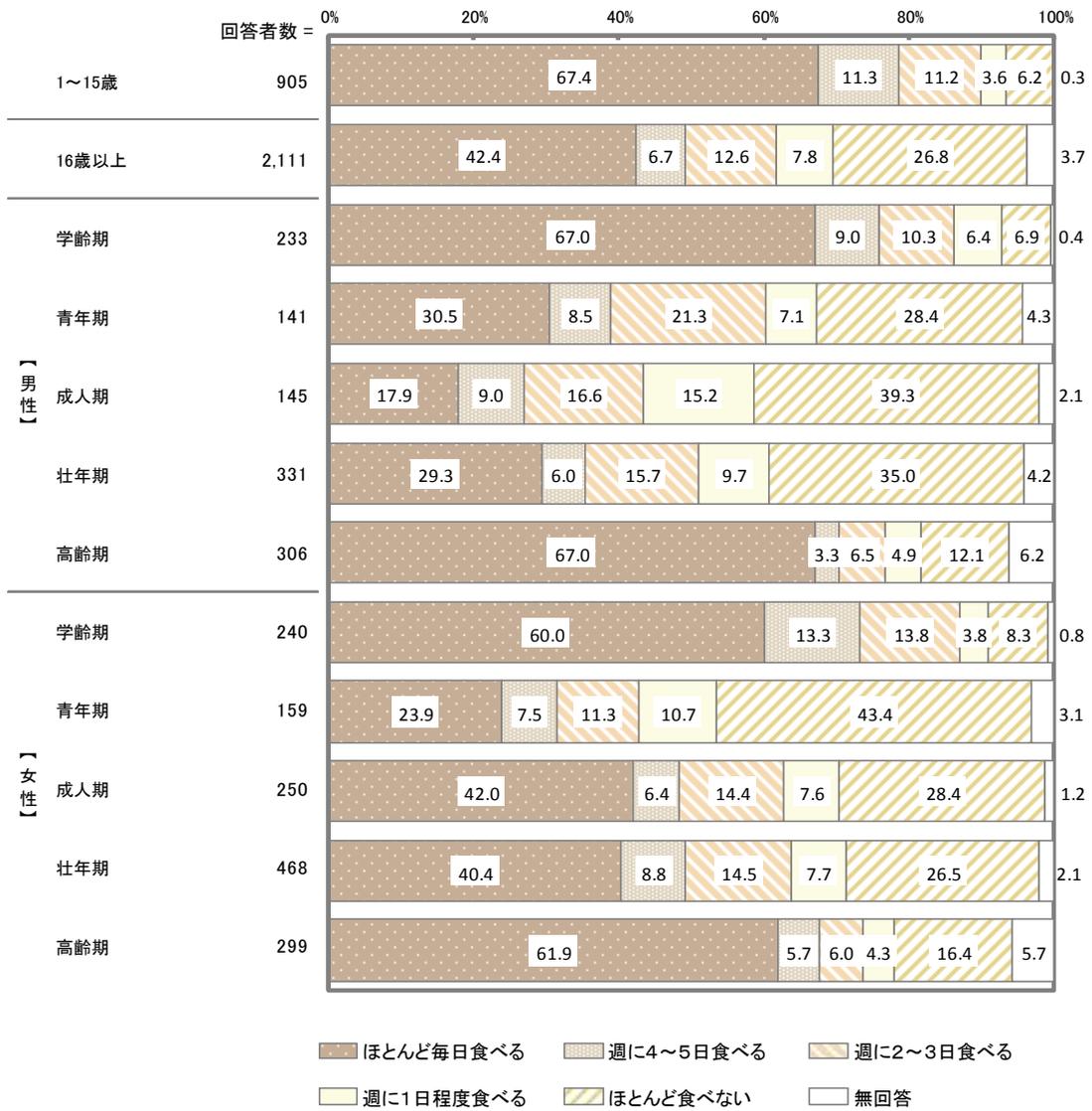
【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑥	朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	学齢期	11.6 回/週	増える	市民意識調査：「ほとんど毎日食べる」を7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3日食べる」を2.5回、「週に1日程度食べる」を1回、「ほとんど食べない」を0回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに該当人数を掛け、合計したものを回答者数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出
		16歳以上	9.0 回/週	9.5 回/週以上	

【現状】

朝食の共食^{きょうしょく}状況については、男女ともに学齢期、高齢期で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

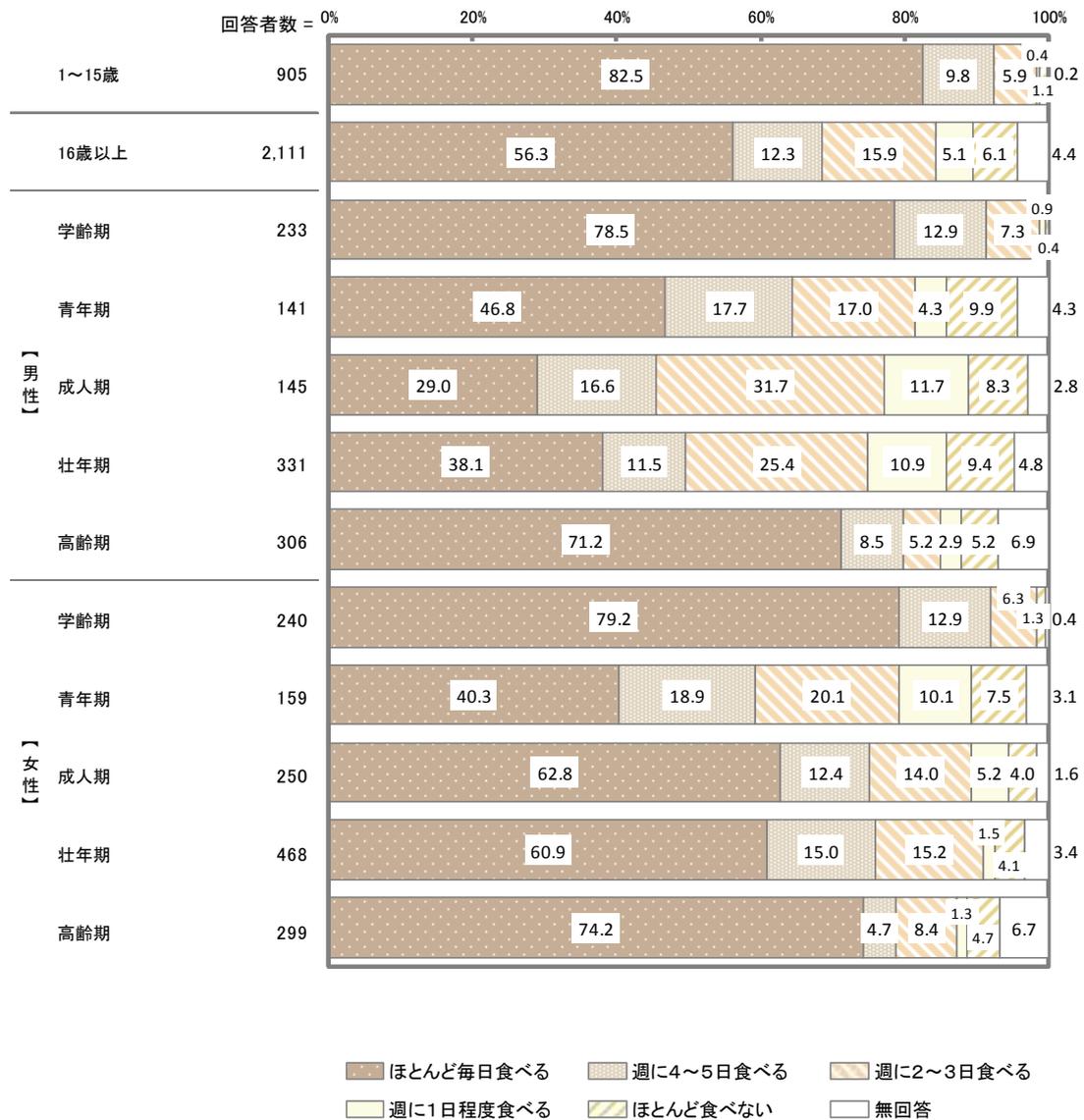
図表 27 共食^{きょうしょく}の状況（朝食）



資料：市民意識調査(H28, H29)

夕食の共食^{きょうしょく}状況については、男女ともに学齢期、高齢期で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

図表 28 ^{きょうしょく} 共食の状況（夕食）



資料：市民意識調査(H28, H29)

(2) 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点です。家族だけでなく友人や同僚、地域の人と、会話を楽しみながら食べたり、食事づくりに参加したりすることで、食の楽しさを実感するだけでなく、食事の行儀作法や挨拶習慣、食生活に関する知識や技術の習得にもつながります。

【目指す姿】

- ・ 家族や仲間と食卓を囲むことで、箸のもち方や食器の並べ方など食事の行儀作法や、コミュニケーションが身についています。

【数値目標】

指標	ベースライン (H28 または H29)	目標値 (H33)	指標の考え方
⑦ 箸のもち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合	1～15歳の子どもがいる家庭 84.8%	増える	市民意識調査：「伝えている」「ときどき伝えている」とした人の割合

【現状】

食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合は8割以上となっています。

図表 29 食事の行儀作法について伝えているか



資料：市民意識調査(H29)

(3) 「いっしょに楽しく」食べるための主な取組

市民一人ひとりが、「いっしょに楽しく」食べる”を実践します。

市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等は、それぞれの立場を生かし、協力して食育に取り組むことで、「いっしょに楽しく」食べる市民を増やします。

実践のポイント

- 家族と一緒に食べる
- 友人や同僚と一緒に食べる
- 地域の人と一緒に食べる
- 会話をしながら食事を楽しむ
- 食事づくりに参加する
- 地域のイベントや行事に参加する
- 料理教室や共食の場の提供
- 食事を通して、箸のもち方や食器の並べ方など食事の行儀作法を身につける
- 「共食」の普及・啓発（みんなで食べることの重要性）
- 毎月19日の「食育の日」の普及・啓発

主な取組 ～「いっしょに楽しく」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼稚園、認定こども園、保育所等での食育 	○			○	○	○	継続	私立幼稚園協会 私立保育園協会 保育課
事業例) 幼稚園での食育 年齢に応じた食事の準備、片付けをクラス全員で助け合いながら楽しく行います。給食をできる限り、農薬、化学肥料を使用していない有機栽培のもので調理し、その食材を見ながら、また、食べながら、自然と共存して成長する過程や、ビタミンなどの栄養素を教師が継続して説明することで、食の安全に対する興味、関心を育てます。								
事業例) 保育所（公立）での食育 各公立保育園が食育年間計画を作成し、保育士等が食育を実施します。給食をはじめ、日々の生活の中で食育活動を継続しており、食育は園での生活の一環となっています。								
<ul style="list-style-type: none"> ・ さるはなキャンプフェスタ・親子のつどい 		○		○	○		継続	青少年育成課
猿花キャンプ場（見沼区南中野）で市内の小学生とその保護者を対象に、野外炊飯やレクリエーション等を実施します。みんなで一緒にご飯を作り、一緒に食べることの楽しさを知ってもらいます。								
<ul style="list-style-type: none"> ・ 児童センターでの食育（講座、料理教室等） 	○	○	○	○	○	○	継続	青少年育成課
子どもたちやその保護者等を対象に、食に関する講座や料理教室等を開催し、食育についての理解を深め、食の楽しさ、大切さを知ってもらいます。								

主な取組 ～「いっしょに楽しく」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体		
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期				
<ul style="list-style-type: none"> ・保健センターでの食育（講座、相談、イベント等） 	○	○	○	○	○	○	継続	保健センター		
事業例）離乳食教室 毎月、4～5 か月児の保護者を対象に、離乳食の進め方について、栄養士がデモンストレーションや試食を交えて講義を行います。また、歯科衛生士が、乳歯やむし歯予防について講義を行います。										
<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学校での食育 		○		○	○	○	継続	健康教育課		
事業例）全校自校方式による学校給食の活用 各学校が作成した食に関する指導の全体計画を基に、自校方式による学校給食を活用して食育を進めます。 学校ごとに行事に合わせた献立や授業と関連した献立を提供することで、給食を「生きた教材」として活用します。										
事業例）地元シェフによる学校給食 地元のシェフと連携を図り、地場産物を活用した学校給食を提供する事業を実施しています。児童生徒の食への関心を高めます。										
<ul style="list-style-type: none"> ・公民館での食育（講座、料理教室等） 	○	○	○	○	○	○	継続	生涯学習総合センター		
栄養士や料理研究家等を講師として、食育に関する講座や料理教室等を実施しています。料理の美味しい作り方や、一緒に作ることの楽しさについて伝えています。										
<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあい会食サービス 						○	継続	高齢福祉課		
70歳以上のひとり暮らしの方と地域との交流を深めるため、ボランティアの協力により公民館などで会食会を行っています。										



保健センターでの食育
(離乳食教室)



小・中学校での食育 →
(地元シェフによる
学校給食)

3

「確かな目をもって」食べる

(1) 食の安全についての知識と理解を深める

健全な食生活の実現には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。インターネット等の普及により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しい状況にあります。一人ひとりが食に関する知識や理解を深め、正しい情報を適切に選別し活用する必要があります。

食中毒の予防は、食の安全の基本です。食中毒について基礎的な知識を持ち、買い物・食品の保存・下準備・調理・食事・後片付けの各段階で、知識を踏まえて行動することが重要です。

【目指す姿】

- ・ 食の安全に対する意識を高め、知識や情報を習得しています。

【数値目標】

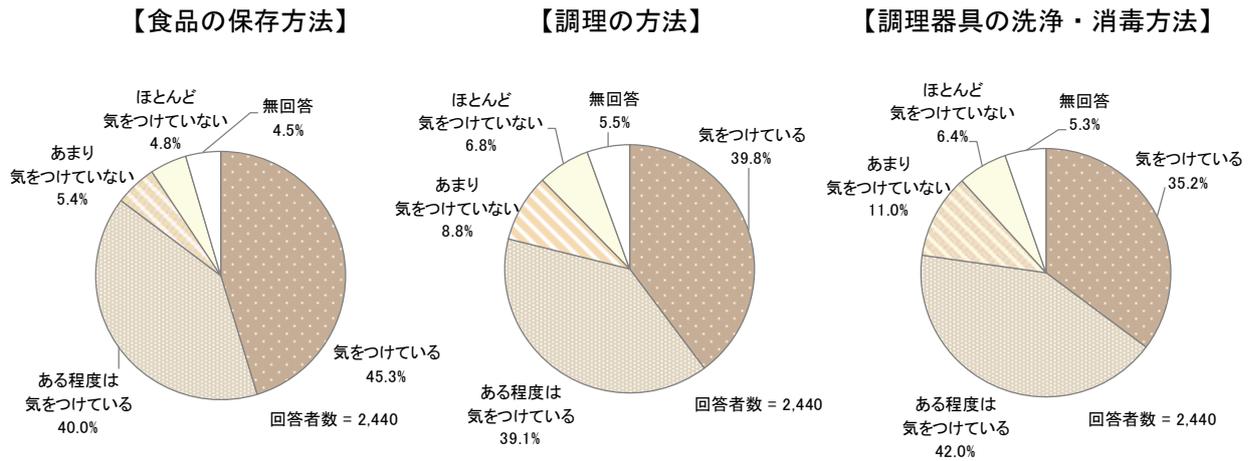
指標	ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑧ 食中毒を防ぐために、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法に気をつけている人の割合	16 歳以上	28.0%	35%以上	市民意識調査：食品の保存・調理・調理器具の洗浄・消毒の方法すべて「気をつけている」とした人の割合



【現状】

食中毒予防対策については、【食品の保存方法】【調理の方法】【調理器具の洗浄・消毒方法】のいずれの項目でも、「気をつけている」と「ある程度は気をつけている」をあわせた“気をつけている”の割合が高く、約8割となっています。

図表 30 食中毒予防対策

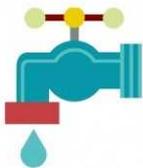


資料：市民意識調査 (H28)

手洗いのポイント！！



- 石けんをつけて良く泡立てた後、1～6の順番に、数秒ずつ数えながらこすりましょう！
- 30秒ぐらい時間をかけて洗いましょう。(「ぞうさん」の歌を2番まで歌うのが目安です)
- 流水でよく流した後、きちんと手を拭いて乾燥させましょう！



1. 手のひらを合わせよくこする

2. 手の甲を伸ばすようにこする

3. 指先やつめの間を念入りにこする

4. 指の間も十分に洗う

5. 親指と親指のつけ根を洗う

6. 手首を軽く握りながら洗う

さいたま市健康科学研究センター（さいたま市感染症情報センター）作成

(2) 自分や家族の身を守るために食品を選択する

災害時には、ライフライン（電気、ガス、水道など）の長期損壊などの生活制限により、健康・栄養状態の悪化をきたすことがあります。

災害時に健康・栄養状態を維持するためには、「自分の年齢や健康状態、生活環境に合った食品を備蓄する力」や「限られた食品や資源で食事をつくる力」などの非常時に対応できる力を、一人ひとりが身につけておくことが必要です。

備蓄食品や普段の食事で使用する食品は、消費期限・賞味期限、アレルギー表示、栄養成分表示等の食品表示を確認することも、自分や家族の身を守ることにつながります。

【目指す姿】

- 食品表示を確認し、食べています。
- 非常時にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、日頃から意識を高め、食の対応力を身につけています。

【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑨	食品表示を見て食品を購入する人の割合	16歳以上	88.8%	95%以上	市民意識調査：何か1つでも確認している人の割合
⑩	非常時に備え、食料や飲料水を備蓄している家庭の割合	15歳以下の子どもがいる家庭	77.9%	増える	市民意識調査：飲料水、食糧、子ども用の食品のうち1つでも「3日以上備蓄している」または「備蓄しているが、3日分に満たない」とした人の割合

コラム 栄養成分表示

栄養成分表示は、食品に栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目でわかるようにしたものです。

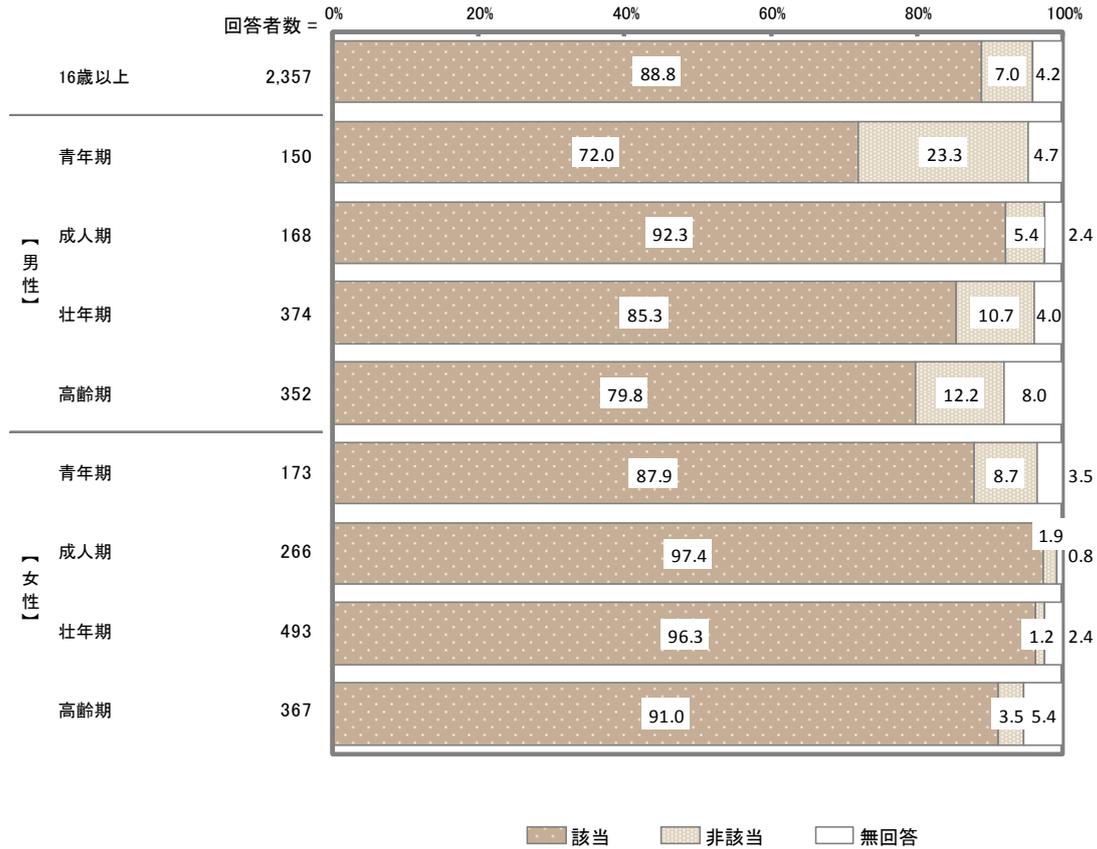
食品表示法に基づく食品表示制度では、消費者の日々の栄養及び食生活の管理による健康の増進に寄与する事を目的に、栄養成分表示が義務化されました。すべての消費者向けの加工食品及び添加物には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの5項目が表示されることとなります。また、ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示されることとなりました。

(平成31年度末までの間、従前の制度に基づく表示を認める猶予期間を設けています。)

資料：食育白書 平成29年版

食品購入の際に何らかの確認をしている人については、男性の成人期、女性の成人期、壮年期で確認をしている人の割合が高くなっています。

図表 31 食品購入の際に何らかの確認をしている

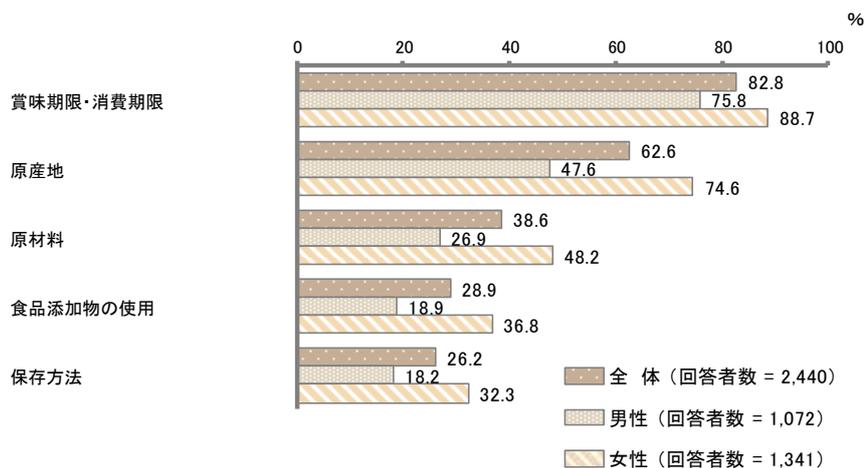


該当：「原材料」「原産地」「栽培方法（有機・無機）」「食品添加物の使用」「賞味期限・消費期限」「保存方法」「アレルギー表示」「遺伝子組み換え原料の使用」のいずれか1つ以上に○
 非該当：「確認していない」に○

資料：市民意識調査(H28)

食品購入時に確認することについては、「賞味期限・消費期限」の割合が最も高く、次いで「原産地」、「原材料」となっています。また、男性に比べ女性で購入時に確認している人の割合が高くなっています。

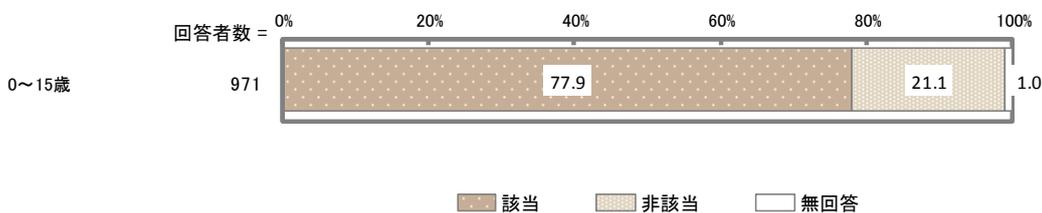
図表 32 食品購入時に確認すること・上位5項目



資料：市民意識調査(H28)

食料や飲料水を備蓄している家庭については、約8割が何らかの備蓄を行っています。

図表 33 食料や飲料水を備蓄している家庭



該当：飲料水（1人1日3リットルが目安）、食糧（カンパン、缶詰、レトルト食品など）、子ども用の食品（粉ミルク、離乳食（ベビーフード）など）のうち1つでも「3日以上備蓄している」または「備蓄しているが、3日分に満たない」に○
 非該当：「該当」「無回答」以外
 無回答：飲料水、食糧、子ども用の食品、すべて無回答

資料：市民意識調査(H29)

(3) 「確かな目をもって」食べるための主な取組

市民一人ひとりが、「確かな目をもって」食べる”を実践します。

市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等は、それぞれの立場を生かし、協力して食育に取り組むことで、「確かな目をもって」食べる市民を増やします。

実践のポイント

- 食の安全に関心を持つ
- 食に関する正しい情報の選択・活用
- 食中毒予防
- 正しい手洗い
- 安全な食品・料理の提供
- 食品表示を理解する
- 食品表示を確認して購入する
- 栄養成分表示を理解・活用する
- 食物アレルギーについて正しく理解する
- 一人ひとりが災害時に備える
- 食料や飲料水を備蓄する
- 防災訓練に参加する
- 災害時に迅速かつ安定して物資を供給できるよう、関係機関等の体制を整備する

ローリングストックで在宅避難に備えましょう

非常食の備蓄方法として、おすすめはローリングストック(回転備蓄)です。災害時に保管している備蓄食品を古いものから定期的に普通の食卓で活用しましょう。そして食べた分だけ買い足します。こうすれば賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立てることができます。



資料：さいたま市防災ガイドブック

主な取組 ～「確かな目をもって」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<ul style="list-style-type: none"> ・私立保育園協会の食育事業（調理講習会、食育事例発表会、勉強会等） 事業例）給食従事者等による調理講習会 給食従事者を対象とした調理講習会と勉強会を毎年開催し、安心・安全な食の提供に努めています。	○			○	○		継続	私立保育園協会
<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒予防対策、食中毒予防キャンペーン 事業例）食中毒予防キャンペーン 食中毒の予防対策として、街頭キャンペーンを行い、リーフレット等の啓発品を配布します。また、市内の小中学生及びその保護者に向けてリーフレットを配布します。	○	○	○	○	○	○	継続	食品衛生協会 食品・医薬品安全課
<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する啓発 事業例）食の安全・安心市民講習会 食に対する「確かな目を持つ市民」を養成することを目的とした講習会を開催します。食品衛生に関する市の取組、農薬の安全性、食品添加物、食品表示、リスクコミュニケーション等の講義を行います。	○	○	○	○	○	○	継続	食品・医薬品安全課
<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全委員会、食の安全対策会議 食の安全・安心を確保するため、広く市民の意見・提言を施策に反映し、各界代表者の意見交換を目的とした「食の安全委員会」を開催します。また、食の安全に関する情報や知識の普及、組織横断的な連携及び調整を図ることを目的に、関係する庁内の課所長等で組織する「食の安全対策会議」を開催します。	○	○	○	○	○	○	継続	食品・医薬品安全課
<ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生監視指導計画、食の安全基本方針アクションプランの策定 食の安全確保に向けて、食品衛生監視指導計画、食の安全基本方針アクションプランの策定をしています。	○	○	○	○	○	○	継続	食品・医薬品安全課
<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー研修会及び講演会 アレルギー予防のために、最新のアレルギー診療や、厚生労働省、文部科学省のガイドラインに基づいた給食など集団生活における対応等についての講演会を開催します。	○	○	○	○	○	○	継続	保育課
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所給食・学校給食衛生管理講習会 保育所・学校給食における衛生管理の向上を図るため、職員に向けて講習会を実施します。	○	○		○	○		継続	保育課 健康教育課
<ul style="list-style-type: none"> ・食品表示に関する啓発 市民が食品表示について正しく理解できるよう周知・啓発を行います。事業者等が正しい食品表示を行うよう、啓発・指導等を実施します。	○	○	○	○	○	○	継続	行政関係機関 ・団体 事業者等
<ul style="list-style-type: none"> ・自宅での食料・飲料水等の備蓄の促進 事業例）さいたま市防災ガイドブック 災害に備えた食料・飲料水等の備蓄方法について周知し、自宅での備蓄を促進します。	○	○	○	○	○	○	継続	防災課



私立保育園協会の食育事業
(給食従事者等による調理講習会)

4 「まごころに感謝して」食べる

(1) 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを育む

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食べるという行為は貴重な動植物の命を受け継ぐことです。また、食べ物は、生産、加工、流通など多くの人々の苦労や努力に支えられて食卓にたどり着きます。

日本の食料自給率（カロリーベース）は約4割で、残りの約6割は海外からの輸入に頼っている一方で、食べ残し、消費期限・賞味期限切れなどにより、大量の食料が食べられないまま廃棄されているという食料資源の浪費や環境への負荷にも目を向ける必要があります。

食品ロスの削減等、環境へ配慮した食生活を実践するためには、食べ物の生産から消費までの過程を知り、自然や食への感謝の気持ちや「もったいない」という意識を持つことが大切です。

【目指す姿】

- ・ 食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しています。
- ・ 食べ物や資源を大切にし、環境に配慮した食生活を実践しています。

【数値目標】

指標	ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑪ 「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合	1～15歳	95.6%	増える	市民意識調査：何らかの食事のあいさつをしている人の割合
	16歳以上	76.9%	85%以上	
⑫ 残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	16歳以上	91.6%	93%以上	市民意識調査：廃棄食品を減らすために何らかの取組をしている人の割合

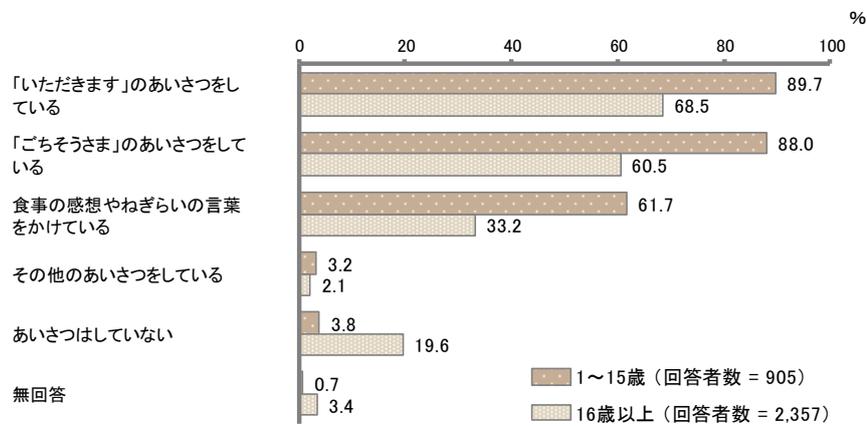


【現状】

食事のあいさつは、1～15歳、16歳以上ともに「『いただきます』のあいさつをしている」の割合が最も高く、次いで「『ごちそうさま』のあいさつをしている」となっています。

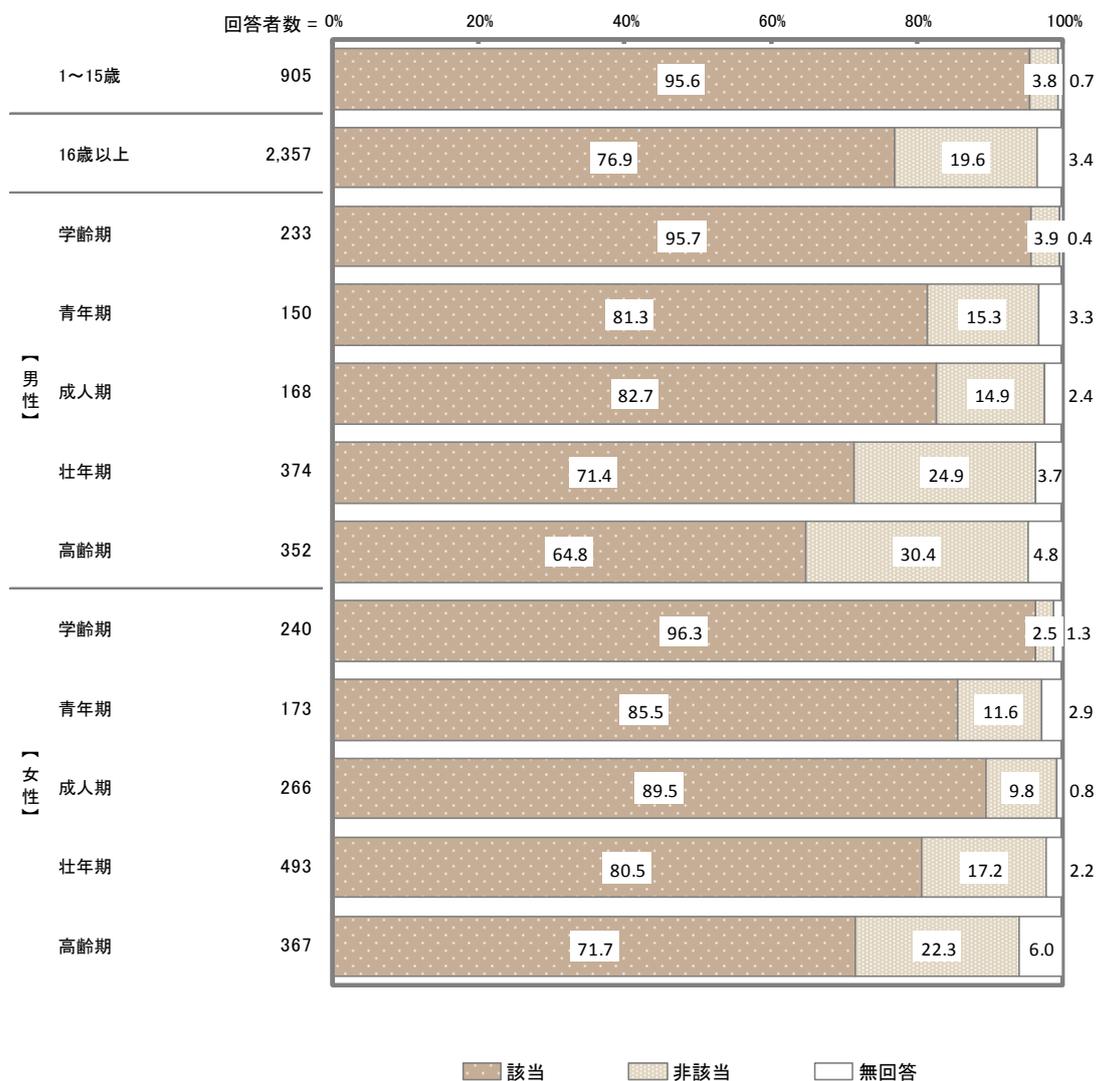
1～15歳に比べ16歳以上は「あいさつはしていない」の割合が高くなっています。

図表 34 あいさつの状況



資料：市民意識調査(H28, H29)

図表 35 食事のあいさつをしている割合



該当：「『いただきます』のあいさつをしている」「『ごちそうさま』のあいさつをしている」「食事の感想やねぎらいの言葉をかけている」「その他のあいさつをしている」のいずれか1つ以上に○
 非該当：「あいさつはしていない」に○

資料：市民意識調査(H28, H29)

(2) 「まごころに感謝して」食べるための主な取組

市民一人ひとりが、「まごころに感謝して」食べる”を実践します。

市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等は、それぞれの立場を生かし、協力して食育に取り組むことで、「まごころに感謝して」食べる市民を増やします。

実践のポイント

- 食べ物の生産から消費までの過程を理解する
- 食べ物や環境を大切に思う気持ちの醸成
- 食に関わるすべての人への感謝
- 「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつ
- 「もったいない」の意識
- 食品ロスの削減
- 調理時に食品・エネルギー・水を大切に使う
- 食品容器をリサイクルする

主な取組 ～「まごころに感謝して」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<ul style="list-style-type: none"> ・各世代を対象とした食育（講座、調理実習、体験教室等） 	○	○	○	○	○	○	継続	食生活改善推進員協議会 民間団体 事業者
事業例) 命をいただくことを実感できる体験教室 NPO 法人 食育研究会 Mogu Mogu では、鶏や魚の一体をまず生命体として見つめ、自らの手で料理して、美味しく食べることで「(あなたの命を私の命にさせて)いただきます」を実感してもらっています。								
事業例) 出張授業「育むエコ食」・出張講座「エコ・クッキング」(事業者による取組) 小中学校の子どもたちを対象とした出張授業や、公民館等での成人を対象とした出張講座で、食育とエネルギー・環境教育に取り組んでいます。食材選び～調理～食事～片付けの流れの中でエコポイントを解説し、おいしく、栄養があって環境にも優しい食生活を提案しています。								
<ul style="list-style-type: none"> ・環境フォーラム 	○	○	○	○	○	○	継続	環境創造政策課
市民、事業者、学校、行政などがそれぞれの立場で行なっている環境保全活動についての発表を通じ、お互いの情報交換と交流の場、また、多くの方々に環境に関心を持っていただくための環境教育・学習の場を創出することを目的としたイベントです。環境への配慮と併せて、食品ロスの削減など食育についても啓発します。								
<ul style="list-style-type: none"> ・エコライフDAYの実施 		○	○	○	○	○	継続	環境創造政策課
夏と冬の年2回、ある1日を省エネ・省資源など環境に配慮して過ごし、その成果を二酸化炭素の排出削減量で把握する取組で、環境配慮のきっかけ作りを目的としています。取組項目には、「食べ残しをしない」「近くの産地の食材を買う」といった、食育に関する内容が含まれています。								

主な取組 ～「まごころに感謝して」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
・九都県市首脳会議廃棄物問題検討委員会3R普及促進事業の実施	○	○	○	○	○	○	継続	資源循環政策課
事業例) もっと! 食べきりげんまんプロジェクト スマイルフォトコンテスト 3R 推進月間である毎年 10 月を中心に、食品ロスの削減に向けた取組を実施しています。民間事業者とも協力し、幅広い年齢層の方が参加できる企画を通して、食品ロス問題に対する意識を育むとともに、ごみ減量を目的に食品ロス削減に向けた啓発を実施しています。								



各世代を対象とした食育
(命をいただくことを実感できる体験教室)



環境フォーラム

エコライフDAY2017(夏)チェックシート

中学校・高校・一般用

下のエコライフ項目を見ながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょう!!

1 冷房の設定温度をいつもより高にした。(135g・ひと夏で786円節約)	①	135	135	135	135	135
2 冷房の利用時間を1時間減らした。(84g・ひと夏で488円節約)	②	84	84	84	84	84
3 エアコンのフィルターを掃除した。(143g・ひと夏で831円節約)	③	143	143	143	143	143
4 テレビ画面の明るさを下げた。(37g・1年で705円節約)	④	37	37	37	37	37
5 ほかのことをするときは、テレビを消した。(23g・1年で437円節約)	⑤	23	23	23	23	23
6 部屋を出るときは、明かりを消した。(36g・1年で683円節約)	⑥	36	36	36	36	36
7 テレビなど家電製品を使わないときは、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。(77g・1年で1,456円節約)	⑦	77	77	77	77	77
8 照明は、省エネ型の電球型蛍光灯ランプやLED照明を使用した。(116g・1年で2,192円節約)	⑧	116	116	116	116	116
9 冷蔵庫の扉を開ける回数を少なくした。(14g・1年で270円節約)	⑨	14	14	14	14	14
10 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(60g・1年で1,140円節約)	⑩	60	60	60	60	60
11 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(82g・1年で2,431円節約)	⑪	82	82	82	82	82
12 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(81g・ひと夏で468円節約)	⑫	81	81	81	81	81
13 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で3,579円節約)	⑬	16	16	16	16	16
14 シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使った。(72g)	⑭	72	72	72	72	72
15 市町村のごみ出しルールにしたがって分けた。(ビン・カン・ペットボトルなど) (115g)	⑮	115	115	115	115	115
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
17 野菜などの食品は近くの産地のものを買った。(15g)	⑰	15	15	15	15	15
18 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g)	⑱	56	56	56	56	56
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(40g)	⑲	40	40	40	40	40
20 出かけるときは自動車で乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(299g・1年で2,765円節約)	⑳	299	299	299	299	299

()の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。 マークは節電の項目です。(電気の多くは石油や石炭などを燃やしてつくるため、発電するほど二酸化炭素が発生します。)

バナの木何本分の二酸化炭素が減らせたかな? (減らせた本数の木に色を塗ろう。)

5本分 150g 10本分 300g 15本分 450g 20本分 600g 25本分 750g 30本分 900g 35本分 1,050g 40本分 1,200g 45本分 1,350g 50本分 1,500g

バナの木1本の1日当たりの二酸化炭素吸収量は約30gです。
※樹齢100年で、1haあたり500本のバナの森林の場合(森林の条件等により、吸収量は異なります)

今日でこのエコライフを終わりにしよう!!

ご家族の方もいっしょにどうぞ

①	135	135	135	135	135
②	84	84	84	84	84
③	143	143	143	143	143
④	37	37	37	37	37
⑤	23	23	23	23	23
⑥	36	36	36	36	36
⑦	77	77	77	77	77
⑧	116	116	116	116	116
⑨	14	14	14	14	14
⑩	60	60	60	60	60
⑪	82	82	82	82	82
⑫	81	81	81	81	81
⑬	16	16	16	16	16
⑭	72	72	72	72	72
⑮	115	115	115	115	115
⑯	9	9	9	9	9
⑰	15	15	15	15	15
⑱	56	56	56	56	56
⑲	40	40	40	40	40
⑳	299	299	299	299	299

○が付いた個数 個 個 個 個 個

○が付いた二酸化炭素の合計 g g g g g

(全部○がつけば1,510gです)

■埼玉(WEB) 産家庭の工口診断を受けた
(※詳細、おたがはチェックを入れてください)
※受付及び報告は任意です

エコライフDAYの実施

5

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

(1) 体験を通して食への関心を高める

農業体験等の体験活動は、食への興味や関心を高め、地域農業についての知識や理解を深めることにつながります。

また、学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等についての理解を深めるとともに、生産者の努力や、食への感謝の気持ちを育む上で重要です。また、地産地消にもつながります。

【目指す姿】

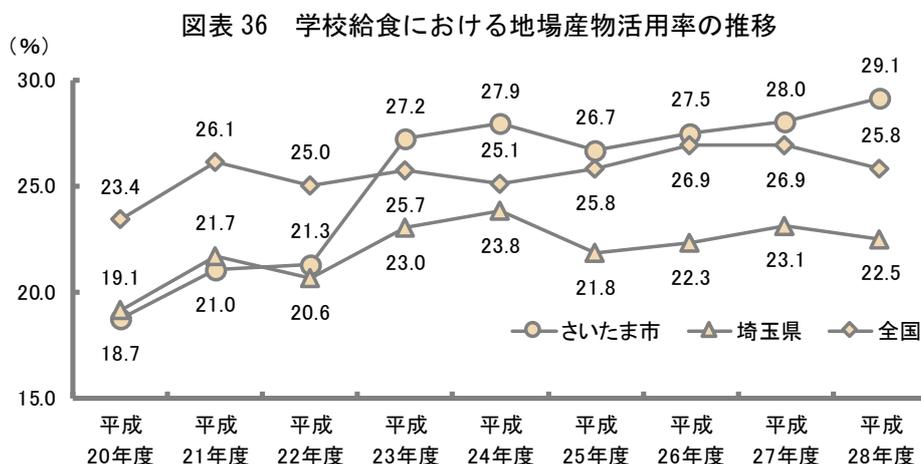
- 様々な体験活動を通して、豊かな食に対する興味や関心が高まっています。
- 地域農業への理解が深まり、地域の食材に親しんでいます。

【数値目標】

指標	ベースライン (H28 または H29)	目標値 (H33)	指標の考え方
⑬ 小・中学校における農業体験教室実施校	市内小・中学校 30校	40校 (H32)	さいたま市農業振興ビジョンに基づく
⑭ 学校給食における地場産物の使用の割合	市立小・中学校 29.1%	30%以上	地場産物活用強化ウィーク(11月第3週)調査(埼玉県内産の使用割合)

【現状】

学校給食における地場産物活用率の推移をみると、平成23年度に急激に増加し、埼玉県や全国より高くなっています。平成23年度以降も増加傾向にあり、平成28年度では29.1%となっています。



資料：市・県は学校における地場産物の使用に関する調査、国は学校給食栄養報告の調査（文部科学省）

(2) 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する

近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されたことも踏まえ、行事食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化についての関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していくことが必要です。また、外国の料理を楽しむことは、その国の食文化を知り、日本の食文化との違いについて理解を深める機会になります。

家庭、学校、地域などで、郷土料理や行事食、外国の料理等を体験することは、食文化の継承だけでなく、豊かな心を育むことにもつながります。

【目指す姿】

- 家庭や地域の味、旬の味を食文化として共有しながら、次の世代へ受け継いでいきます。

【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑮	食文化を大切にしている人の割合	16歳以上	64.2%	80%以上	市民意識調査：行事食を「大切にしている」「どちらかといえば、大切にしている」とした人の割合

コラム 和食；日本人の伝統的な食文化

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食習慣であり、以下の特徴があります。

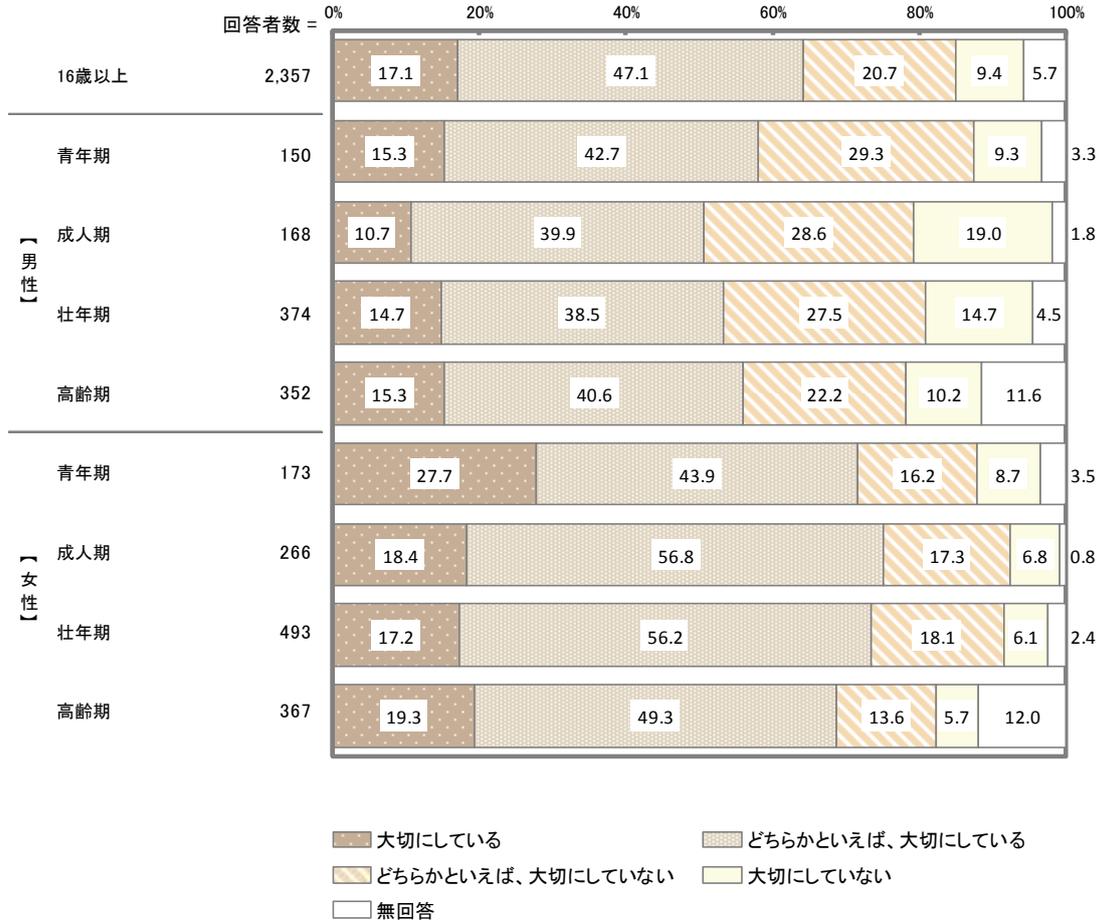
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。
- ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

資料：「和食文化の継承の取組について」農林水産省

【現状】

行事食を大切にしているかについては、男性に比べ女性で「大切にしている」と「どちらかといえば、大切にしている」をあわせた“大切にしている”の割合が高くなっています。

図表 37 行事食を大切にしているか



資料：市民意識調査(H28, H29)

(3) 「食文化や地の物を伝え合い」食べるための主な取組

市民一人ひとりが、「食文化や地の物を伝え合い」食べる”を実践します。

市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等は、それぞれの立場を生かし、協力して食育に取り組むことで、「食文化や地の物を伝え合い」食べる市民を増やします。

実践のポイント

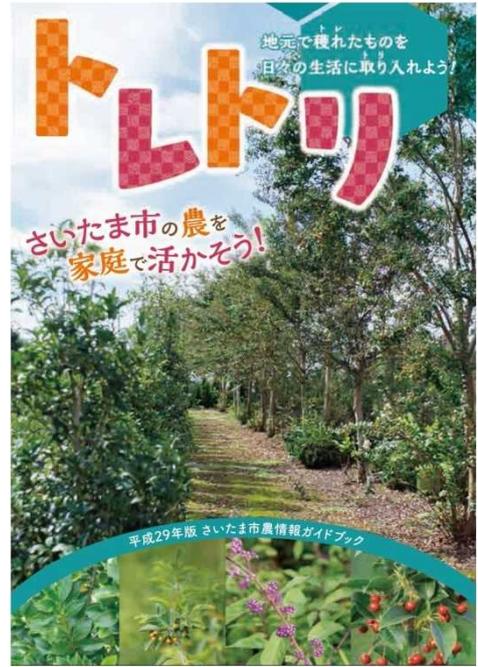
- 地域の農業や農産物について、理解を深める
- 地域の食・農への理解
- 食・農林漁業に関する体験活動の充実
- 野菜などの農産物を育てる楽しさ、収穫の喜びを知る
- 地産地消に取り組む
- 旬の食材を利用する
- 行事食や郷土料理などの食文化の継承
- 地域の伝統行事に参加し、食文化に触れる機会を増やす
- 給食や地域のイベント等で、行事食や郷土料理を提供する
- 外国の料理や食文化への関心を高める

主な取組 ～「食文化や地の物を伝え合い」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
・農業体験 事業例) 家族誰でも参加できる収穫&試食の農業体験活動 NPO 法人 食育研究会 Mogu Mogu では、露地農家の協力で、季節ごとの作物の収穫体験と、採りたて野菜の試食体験ができるプログラムを1年コースで設定。暑くても寒くても通い、旬と気温の関係、自然と立ち向かう栽培の苦労などを体験します。郷土料理や伝統の味噌作りなども組み込み、その土地の季節の食べ物を肌で感じて記憶につなぎます。	○	○	○	○	○	○	継続	人間総合科学大学 民間団体 農業政策課
事業例) 稲作体験、食育セミナー等（一般社団法人による取組） 食育活動を行う団体とも協同して「親子で楽しく学ぶ食育セミナー」「自然農法の田んぼで稲作体験」など、幅広い層の方々が、楽しく学べる料理教室や農業体験を実施しています。お米をテーマにした紙芝居や野菜トランプ、旬の野菜を使用した手毬寿司づくりなど、生活の中で簡単に取り入れられる工夫や提案を通して、食育をサポートします。								
事業例) 児童体験農業 小・中学生を対象に田植え、稲刈り等の体験事業を実施します。生産から収穫、消費まで一貫した体験ができ、児童にとって貴重な食育の機会となります。								
・人間総合科学大学 農業サークルの活動 事業例) 彩々楽グループ、農業サークル コラボランチ 地元農家から購入する埼玉伝統野菜と、農業サークルが栽培し、収穫した京野菜を彩々楽グループに供給し、その食材を使用した料理のメニューを提案します。			○	○	○		継続	人間総合科学大学

主な取組 ～「食文化や地の物を伝え合い」食べる～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<p>・各種料理教室</p> <p>事業例) 料理教室 いーとびあ (事業者 (スーパーマーケット) による取組) 料理の作り方だけでなく、栄養知識、包丁など調理器具の正しい使い方、食事マナー、食育についてサポートしています。また、限定店舗で実施しています「キッチン いーとびあ」ではメニュー提案をし、お客様の食卓の献立の参考にさせていただいております。</p>		○		○	○	○	継続	日本チェーンストア協会 関東支部 食生活改善推進員協議会
<p>・保育所における野菜の栽培</p> <p>事業例) 園児による野菜等の栽培活動 年間を通して、園児が園庭の一部やプランター等で、野菜の種を蒔いたり、苗を植えて栽培し、収穫します。</p>	○			○	○	○	継続	私立保育園協会 保育課
<p>・保育所給食・学校給食における年間を通した行事食の提供</p> <p>事業例) 季節に応じた給食の提供 旬の食材を使用し、季節の行事に合わせた行事食を給食で提供します。また、埼玉県産の野菜を使った献立を取り入れ、地産地消への関心を深めます。</p>	○			○	○	○	継続	私立保育園協会 保育課 健康教育課
<p>・保育所での和食給食の普及</p> <p>保育所において、和食給食の普及に努めます。(給食従事者による調理講習会の開催など)</p>	○			○	○		新規	私立保育園協会
<p>・保育所給食・学校給食における地場産物の活用推進</p> <p>事業例) 学校給食における地場産物の活用推進 彩の国ふるさと学校給食月間 (6 月、11 月) に、埼玉県産、さいたま市産の食材を使用します。 地元生産者との情報交換会を実施します。</p>	○	○		○	○	○	継続	私立保育園協会 保育課 健康教育課
<p>・学校教育ファーム</p> <p>児童生徒を対象に、農業体験活動を実施します。体験活動を通して、食物や生産者の方への感謝の気持ちを育むことを目的としています。</p>		○		○	○		継続	健康教育課
<p>・地産地消事業</p> <p>事業例) 農情報ガイドブック・マップ作成 農業情報を掲載した冊子の作成配布を通じて、市内農業の市民への PR に努めるとともに、地産地消の推進を図ります。</p> <p>事業例) 農産物ブランド化事業 さいたま市内で生産されている、くわい・紅赤いも・ヨーロッパ野菜・さといも・小松菜・チコリー・木の芽などの特色ある農産物を PR するとともに、加工品の開発・商品化を行い、市内農産物の生産振興とその販路拡大を図ります。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	農業政策課
<p>・イベント</p> <p>事業例) さいたま市農業祭 市内農業者による、野菜・果物・花き・植木・農産物加工品の直売、友好都市の特産品直売など、大人から子供まで家族連れで楽しめるさいたま市最大の農業イベントを開催します。</p> <p>事業例) 大人の食事会 年中行事の会 NPO 法人 食育研究会 Mogu Mogu では、伝統ある日本家屋の畳の大広間で、季節の懐石料理を料理人の説明を聞きながら、楽しくいただく大人中心の会を毎年開催しています。季節を変えることで、食材の旬、年中行事などを幅広く楽しみ、次世代に繋げることを考えます。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	農業政策課 民間団体



農業体験
 (家族誰でも参加できる収穫&試食の農業体験活動)



地産地消事業
 (農情報ガイドブック・マップ作成)



↑ 紅赤いも
 ← ヨーロッパ野菜
 地産地消事業
 (農産物ブランド化事業)



イベント (さいたま市農業祭)

6 食育の推進

食育を市民に浸透させていくためには、行政による取組だけでなく市民の生活に密着した活動を行っている関係団体の役割が重要です。すべての人が食育を実践できるよう、幼稚園、保育所、学校、生産者、事業者、関係団体やNPO、ボランティアなどの組織による様々な取組を生かし、積極的に食育を推進します。

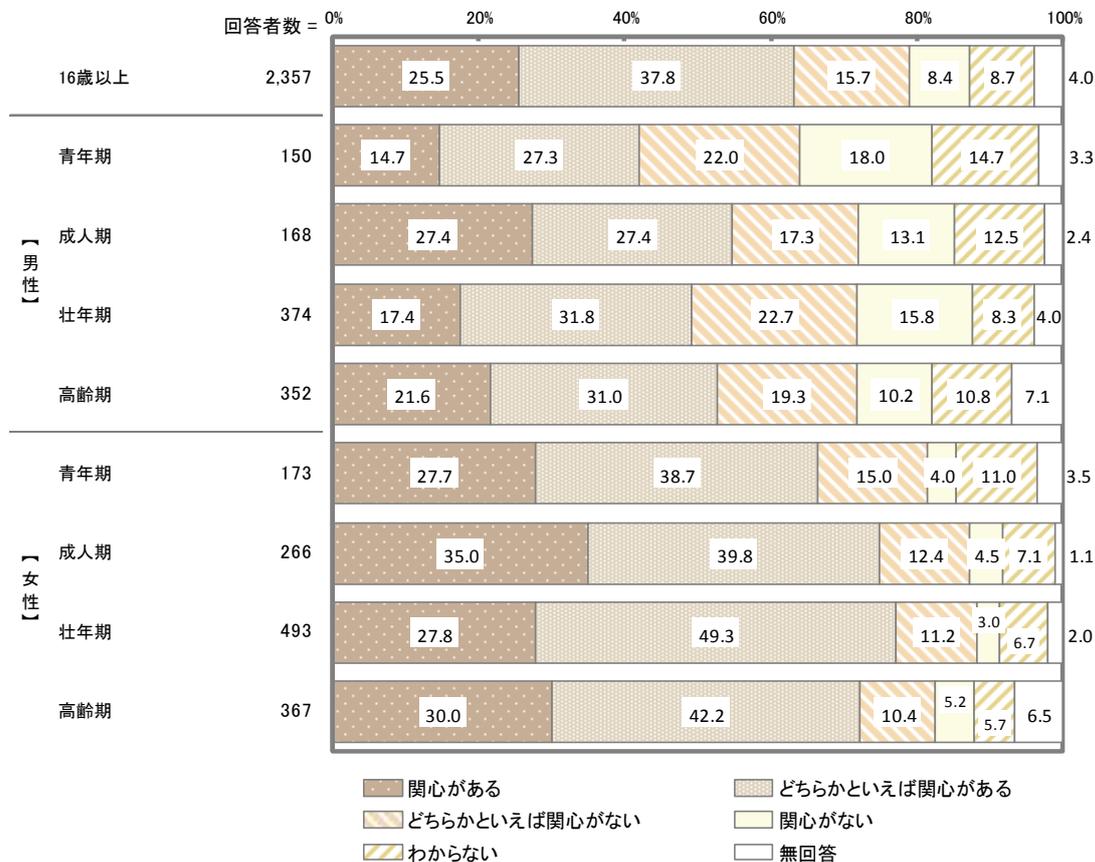
【数値目標】

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
⑯	食育に関心を持っている人の割合	16歳以上	63.3%	85%以上	市民意識調査：「関心がある」「どちらかといえば関心がある」とした人の割合
⑰	「さいたま市食育なび」へのアクセス数	92,980/年		11万/年以上	「さいたま市食育なび」のトップページへのアクセス数

【現状】

食育への関心度については、男性に比べ女性で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が高くなっています。

図表 38 「食育」への関心



資料：市民意識調査(H28, H29)

主な取組 ～食育の推進～	対象ライフステージ						方向性	実施主体
	乳幼児期	学齢期	青年期	成人期	壮年期	高齢期		
<p>・行政、関係機関、各種団体、事業者等の連携・協働</p> <p>市の総合的な食育の推進を図るため、食育推進協議会を開催します。 庁内食育関係部局の連携を図るため、食育推進担当者会議を開催します。 行政、関係機関、各種団体、事業者等が連携して、食育に関する普及・啓発等に取り組みます。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	行政、関係機関、各種団体、事業者等
<p>・「さいたま市食育ナビ」や市ウェブサイト、市報等による情報発信</p> <p>事業例) さいたま市食育ナビ</p> <p>さいたま市を中心とする食育に関する総合的な情報の提供や、会員相互の情報交換を目的として開設されたサイトです。食育の基礎知識、食の安全・食中毒、地産地消、レシピ検索、市の施策・事業など、食育に役立つ情報を発信しています。また、登録団体の活動紹介、電子掲示板もあります。 http://www.saitamacity-shokuiku.jp/</p>	○	○	○	○	○	○	拡充	行政 食育ナビ登録団体
<p>・食育を実践しようプロジェクト</p> <p>市内の大学生による食育活動の企画・実践を支援する事業です。対象とするライフステージに応じて食育を企画し、資料や媒体を作成し、放課後児童クラブ、児童センター、大学等で実践します。食に関する課題の多い世代である大学生が、自らの食生活を見直すきっかけにもしていきます。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	健康増進課
<p>・食育に関するポスター・リーフレット・冊子等の作成・配布・掲示</p> <p>毎年6月の食育月間に合わせ、小・中学生が描いた絵をもとにポスターを作成・配布・掲示します。朝ごはんを食べよう強化月間に合わせ、啓発用リーフレットを作成・配布します。幼稚園や保育施設等での食育を推進するため、乳幼児期における食育取組事例集を作成・配布します。作成した事例集やポスター等は、「さいたま市食育ナビ」に掲載します。</p>	○	○	○	○	○	○	継続	健康増進課



食育を実践しようプロジェクト

コラム 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

国は第3次食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」と定め、関係者の緊密な連携・協働を図りつつ、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施することにより、国民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図っています。

また、一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月19日を「食育の日」と定め、「家族そろって食卓を囲む」など実践的な取組を呼びかけています。

さいたま市食育ナビ (http://www.saitamacity-shokuiku.jp/)

活動団体として登録すると、団体が開催するイベント情報や、日々の活動を情報発信することができます。個人会員として登録すると、掲示板への書き込みなどができます。

食育ナビ 毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。

食育ナビトップ画面

さいたま市 食育ナビ

検索 ログイン

食育の基礎知識 食の安全・食中毒 地産地消 レシピ検索 市の施策・事業

食の安全 注意報

- 小麦が混入したラムネ菓子の回収情報について
- 食肉の生食に注意しましょう!
- ノロウイルスに気を付けましょう!
- アレルギー物質を含む食品表示について

食品中の放射性物質の検査

おすすめ情報!

さいたま市「農情報ガイドブック(トレドリ)平成29年版

農業政策課では、さいたま市産農産物のPRと地産地消の推進のために、農情報ガイドブックを作成しています...

おすすめ情報一覧

新着情報

- 海鮮焼飯、牛乳、鶏肉のコンブスープ、枝豆のサラダ/平成29年6月 内容中学校給食献立
- ジュース、牛乳、まんだい黒糖かりん糖、もずく、パイナップル/平成29年7月 馬寄東小学校給食献立
- 切干し大根のごま和え/平成29年7月 市立保育園給食レシピ
- 春雨サラダ/平成29年7月 市立保育園給食レシピ
- 市の施策 平成29年7月給食だより/与野南小学校

全件表示 イベントカレンダー

市からのお知らせ

- 2017/07/20【7月19日】毎月19日は「食育の日」☆夏休み編☆
- 2017/06/19【6月19日】毎月19日は「食育の日」
- 2017/05/19【5月19日】毎月19日は「食育の日」

全件表示

活動紹介

- きちんと手洗い!(三橋保育園) 保育園では遊びや生活の中で様々な食育に取り組んでいます。大宮区の三橋保育園では、2歳児〜5歳児を対...
- 小児アレルギーデューターによるイベント実技研修会を開催しました。 6月29日(木)に比叡の本郷保育園にて市内2カ所の保育園の職員と女子栄養大学の学生が、緊急時の食物ア...
- 小児アレルギーデューターによるイベント実技研修会を開催しました。 6月28日(月)に見沼区の若野保育園にて市内5カ所の保育園の職員が、緊急時の食物アレルギー対応を学...

食育に役立つ情報や、レシピなど、5つのジャンルに分けて紹介します!

食中毒事件や食品の自主回収など、食の安全に関して特に注意が必要な情報を掲載しています!

市からのお知らせやイベントの案内など、今一番のおすすめ情報がいち早くチェックできます!

登録している団体の活動報告等を写真、イラスト入りで紹介しています!

季節ごとの食に関する話題や、食育に役立つお知らせをタイムリーに掲載しています!