第４章　柏崎市が目指す食育の方向

１　市民の目指す姿

市民一人ひとりが、食を楽しみ、食べる力を育て、健康で豊かな生活を送ることができる

食は生活の基本であり、食生活リズムや栄養バランスを整えることで、心身ともに健康でいきいきとした生活を送ることができます。また、家族や仲間と食を通してのコミュニケーションを大切にすることで、食卓の中で基本的なマナーや感謝の心を学ぶことができます。

共食の実践は、仕事と生活の調和を実現する、ワーク・ライフ・バランスの推進等を踏まえ、社会全体での取組が大切となってきます。

自然の恵みを大切に、食に関わる様々な人々への感謝の心を持ち、食の安全・安心や食を取り巻く環境についての理解を深めるためには、食について一人一人が見つめ直すことが重要です。

市民が健康で豊かな生活を送ることができるよう、食に関する関係者と連携を図りながら市全体で食育に取り組みます。

子どもの料理教室

食育の授業

乳幼児期（妊産婦を含む）（0～5 歳）の目指す姿

〇食事の時間が楽しめる

○「早寝・早起き・朝ごはん」を身に付ける

◆妊娠期

健康な母体を維持し、健康な子どもを産むためには、母親自身の食生活がとても重要です。望ましい食生活を実践するための知識や技術を身に付け、家庭の食生活の基盤を作りましょう。

・一日三食、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのとれた食事をしましょう
・食事でカルシウム、鉄分、ビタミンをしっかり取りましょう
・適切な体重増加を目指しましょう

◆乳児期

安心と安らぎの中で母乳又はミルクを飲み、離乳食を食べる体験を通して、食べる意欲を育てましょう。また、元気に成長するための基礎となる食習慣を身に付ける大切な時期であり、自分で進んで食べる力を付けるために、色々な食べ物を見て、触れて、味わう経験をすることが大切です。

・離乳食は安全な食材を使い、薄味を心掛けましょう
・発達段階に応じて食べやすく調理をし、噛む・飲み込む力を付けましょう
・家族みんなで食卓を囲み、食を楽しみましょう

◆幼児期

生涯にわたって健全な心身を養い、豊かな人間性を育む基礎の時期となります。早寝早起きで生活リズムを身に付け、望ましい食習慣や食生活のリズムの基礎を確立することや、家族で食卓を囲み、食べる楽しみを味わい、食事のマナーを学ぶことが大切です。食べる意欲を大切にし、食への興味を育みましょう。

・早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えましょう
・食事の挨拶や食事のマナーを大切にしましょう
・家族で楽しく食事をしましょう
・野菜を栽培し、収穫の体験を通して食に関心を持ちましょう
・食事を味わい、良く噛んで食べましょう

学童・思春期（6～19 歳）の目指す姿

〇自分で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する

〇毎日の食事を通して、食に関する知識と選択する力を持つ

〇食への感謝の気持ちが育つ

◆学童期

成長するにつれて、食事をしっかり食べて良く体を動かすことが心身ともに健康な体を作る基本になります。しかし、一部では朝食欠食、栄養の偏りや過食など、食習慣の乱れによって、肥満ややせなどの傾向が現れる年代でもあります。基本的な生活習慣を身に付け、より良い生活習慣を自分自身で続けていくことが大切な時期になります。その中心は家庭での取組になりますが、学校や地域との連携がとても重要になります。

・早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えましょう
・しっかり食べて十分体を動かしましょう
・食事への感謝や食前後の挨拶を大切にしましょう
・親子で料理をし、家族や友達と楽しく食事をしましょう
・和食や地元の食材に親しみましょう
・食事を味わい、良く噛んで食べましょう

◆思春期

自分で行動を選択しますが、心も体も発達途中であり、友達付き合いや進路等によって、ライフスタイル、生活習慣が変化しやすい時期になります。過食や偏食、無理なダイエットなどに陥りやすく、健康を損ねたり、将来、生活習慣病につながっていくことが懸念されます。親からの自立に向けて、望ましい食生活を確立し、実践していくことが大切です。

・メディアとの付き合い方をコントロールし、早寝、早起き、朝型生活をしましょう
・朝食をおいしく、しっかり食べましょう
・一日三食、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのとれた食事をしましょう
・自分の適正体重と食事の適正な必要量を知りましょう

～できることからはじめてみよう～
「早寝・早起き・朝ごはん」で元気なからだ

＜早寝早起き 良いリズム！＞

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムでは、ホルモンの分泌に影響を与えてしまうおそれがあることからも「早寝・早起き」で規則正しい生活リズムをつけることはとても重要です。

＜朝ごはんをしっかりとろう！＞

朝食を食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。

朝食のメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

できることからはじめてみよう「早ね早おき朝ごはん」
文部科学省　「早寝早起き朝ごはん」全国協議会『はなかっぱ』　より一部抜粋

青年期（20～39 歳）の目指す姿

○健康や食に関心を持ち、自分や家族の健康を考えた食生活を送る

○自らが食の大切さを理解し、次世代へ伝える

◆青年期

仕事や家庭との両立等、忙しい日々を送る一方、自分の健康や食生活には関心が薄く、不規則な生活習慣になりやすい年代です。将来の壮年期に向けて、生活習慣病予防を意識した生活を送ることが大切です。また、多くは子育て世代であり、家庭を中心に子どもへ食の大切さを伝える重要な役割があります。

しかし、近年では共働きの核家族世帯が増え、共食が難しい等の家庭環境も見られます。仕事と生活との調和を図り、それぞれの家庭環境に合わせ、家族団らんの時間を過ごす等に配慮した食育が大切です。

・健康や食に関心を持ち、正しい知識を身に付けましょう
・一日三食、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのとれた食事をしましょう
・自分の適正体重と食事の適正な必要量を知りましょう
・栄養成分表示や食品表示を見るなど、食の情報や安全性に対して関心を持ちましょう
・郷土料理や地域の食文化に親しみ、地元の農林水産物も家庭に取り入れましょう
・家族で料理や共食を通して、子ども達に楽しい食事やマナーを伝えましょう

壮年期（40～64 歳）の目指す姿

○自分や家族の健康を考えた食生活を送る

○郷土料理や地域の食文化に親しみ、家庭に取り入れる

◆壮年期

仕事や家庭での責任が増す中で自分の健康が後回しになり、生活習慣の乱れや不適切な食生活等から健康を損ねやすい年代です。そのため、自らが率先して年１回の健康診断や定期受診による健康チェックを行いながら、将来の健康維持を目指して、生活習慣病の予防及び改善のために、仕事と生活の調和を図りながら自分や家族の健康に配慮することが大切です。

また、地元の農林水産物や郷土料理に関心を持ち、家庭でも積極的に取り入れてもらいたい年代です。

・自分の適正体重と食事の適正な必要量を知りましょう
・個々の生活リズムに合わせて健康に配慮した食生活を送りましょう
・一日三食、主食、主菜、副菜をそろえ、適塩で栄養バランスの良い食事をしましょう
・自分の健康や食生活について、専門家（医師、保健師、管理栄養士など）に相談しましょう
・栄養成分表示や食品表示を見るなど、食の情報や安全性に対して関心を持ちましょう
・地元の農林水産物を活用し、季節や行事に郷土料理を取り入れましょう

第５回柏崎市健康づくり標語　入賞作品

最優秀賞

・残したい　未来の私へ　きれいな歯
・「元気かね」と　声かけ合って　地域の輪

優秀賞

・よくかんで　食べればさらに　健康に
・きれいだね　白い歯ならんで　笑顔かな
・車おり　歩いてみよう　一歩ずつ
・休日決め　適量飲む酒　長寿の秘訣
・パパとママ　長生きしてね　がん検診
・おいしいね　家族で食べる　食事の和
・健康な　からだづくりは　コツコツと
・吸わないで　自分の体と　みんなのために
・悩みごと　１人でためず　伝えよう！
・健診を　受けてわかった　ありがたさ

高齢期（65 歳以上）の目指す姿

〇生きがいを持って生活し、楽しく食事をする

〇食を通して人と交流をする

〇地域の食文化を次世代に伝える

◆高齢期

個人差はありますが、加齢による身体的な老化や体力の衰え、食欲の減退などにより、低栄養やロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症を引き起こす可能性があります。健康寿命を伸ばし、寝たきりや介護が必要になる期間をできる限り短くするためには、身体の変化をきちんと知り、バランスの良い食事をすることが大切です。

また、今まで培った知識や豊かな経験を十分にいかし、食習慣や食文化を次世代に伝えてもらいたい年代です。

・自分の身体状況に見合ったバランスのとれた食事をしましょう
・食事を楽しみましょう
・お口の健康を保ち、良く噛める歯を維持しましょう
・地域の郷土料理や食文化を次世代に継承しましょう
・自立した生活が送れる体力や身体機能を維持しましょう

生活習慣病予防教室の調理実習と料理

２　基本方針と取り組む施策

基本方針１　食を通じた生涯にわたる健康づくり

（１）子どもの頃から規則正しい生活習慣や食習慣を身に付ける

乳幼児期は、成長や発達が著しい時期であり、規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を身に付けることと、たくさんの食体験を重ねていくことで豊かな人間形成が保たれます。

学童期は、自ら食を選択する力や栄養バランスを考える力を習得し、実践力を付ける大切な時期でもあります。

健全な食習慣が全世代を通して実践できるために、家庭を中心として、幼稚園・保育園、学校、地域等が連携し、食育を推進します。

・園や学校は、親子に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを啓発します

（２）主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスの良い食事ができる

健康を保つには、自分の年齢や活動に見合った食事をすることが重要です。栄養バランスの良い食事は、体調を整え、生活習慣病の予防につながります。

適正な食事量を取る習慣や、主食、主菜、副菜の栄養バランスを整えることが実践できる力を付けるための食育を推進します。また、災害時においても、できるだけ早い段階で栄養バランスに配慮した食生活ができるようにするため、日頃からの食料備蓄を普及啓発します。

・母子保健事業や健康増進事業等で、適正体重や食生活について啓発します

・園や学校は、主食、主菜、副菜の栄養バランスが整った食事を提供します

・糖尿病や高血圧などの個々の病態に合わせた食事指導を実施します

・家庭での災害時の食料備蓄の大切さを啓発します

（３）家族や仲間との食事を通じ、食の楽しさや食への感謝の気持ちを身に付ける

家族や仲間と食事を食べる経験により、食の楽しさが実感でき、食事に関する知識や食事のマナーを身に付けたり、食べ物への感謝の心を育てます。

また、家庭の味や地域の食文化を次世代に伝えていくために、共食を通して食育を推進します。

・園や学校は、食に関する体験活動を実施します

・親子がともに食卓を囲めるような環境を整えていきます

基本方針２　柏崎地域の食材を知り、食文化を継承する

（１）柏崎の旬の食材を使って調理する

旬の地場産農林水産物は新鮮で、食材そのものの味を感じることができ、薄味

でもおいしく料理ができます。また、栄養価にも優れており、健康面にも効果があります。旬の地場産農林水産物を利用した料理を家庭で取り入れ、実践できるように、季節ごとの旬の料理を情報発信するなどの取組を進めます。

・園や学校は、菜園活動から調理までの一連の流れを体験する機会を設けます

（２）日本型食生活を基本とした食事を実践する

ご飯を中心とした主食、主菜、副菜をそろえた日本型食生活は日本人の食生活に適した食事形態であり、栄養面にも適し、健康的な食事が確保できます。

・子どもから高齢者まで、「かしわざきの食育５か条」に沿って、日本型食生活の実践に向けた食育を推進します

（３）地域の食文化を次世代に伝える

柏崎は、米山、黒姫山、八石山の「三山」を中心とした自然豊かな森林とそれらの山々を水源とした川が潤す「里」、豊富な海産物を生み出す「海」があり、四季折々の食材が豊富です。

地域の自然の恵みを生かし、地域の伝統文化から生まれた郷土料理のすばらしさやいわれを次世代に残し伝えることや、安全で安心な食生活を継承するための食育や食文化を大切に思う心を育てます。

・給食で郷土料理を提供する機会を設けたり、給食だよりで旬の地場産食材や郷土料理を紹介します

基本方針３　安全・安心な農林水産物の生産と利用の促進、地産地消の推進

（１）学校給食への地場産農林水産物の利用拡大を図る

学校給食における地場産農林水産物の安定的な生産・供給体制を構築するためには、引き続き、生産者やＪＡ、柏崎青果等の関係者との協議が必要になります。

給食で地場産農林水産物を使用することは、子ども達への食に関する指導の「生きた教材」として活用することができ、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の気持ちを育むことが重要です。更に、地域産業の活性化を推進するためにも地場産農林水産物の利用拡大を促進します。

・学校給食で地場産食材給食デーを実施します

（２）地場産農林水産物の利用しやすい環境を整える

直売所やスーパー等で身近に地場産農林水産物の利用促進を図るため、多様な品目の生産・供給体制を構築し、加工品の開発を推進するとともに、地域の地場産農林水産物の利用拡大を図ります。

・食材の産地表示やスーパー等で地場産野菜販売、ＰＲイベントを実施します

・イベント等で食の地産地消について普及啓発をします

３　「かしわざきの食育５か条～柏崎版日本型食生活のすすめ～」の活用

国の「食育推進施策に関する有識者会議」では、共働きや高齢者世帯の増加、食の簡便化、価値観と生活状況の多様化等により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えていることが指摘され、食への関心が低い層を中心に、多様な特性・ニーズに応じる食育として、「日本型食生活」の推進が提案されました。

当市でも「嗜好（しこう）の洋食化」や「忙しく食事に手間を掛けられない」「惣菜（そうざい）・中食の手軽さと種類の増加」「調理技術の低下」等の現状が見受けられる中、「日本型食生活」は、ご飯を中心に、主食、主菜、副菜を栄養バランス良くそろえるメリットを、分かりやすく伝えることができます。また、柏崎の豊かな海・山・里の幸をいかした食文化を継承するにも適した形態です。

庁内食育推進連絡会議と柏崎市食育推進会議において、市として進めるべき方向性と、子どもから高齢者まで、全世代共通して関係機関と推進する内容を協議し、「かしわざきの食育５か条～柏崎版日本型食生活のすすめ～」を作成しました。

望ましい食習慣を身に付け、健康に配慮した食事をすることは、体調を整え、生活習慣病を予防します。そして家族や仲間と食卓を囲んで季節の料理や行事食を楽しみ、地場産農林水産物に関心を持ち、積極的に利用していくことが、家庭と地域の食文化を育み、食育への関心を高めます。

第３次食育推進計画の基本方針に沿った取組を実施するために、親しみやすく覚えやすい「かしわざきの食育５か条～柏崎版日本型食生活のすすめ～」を、ツールとして活用することによって、食育に関する一層の取組の推進を図ります。

かしわざきの食育５か条

～柏崎版日本型食生活のすすめ～

か

噛(か)んでかしこく肥満予防

・良く噛んで、素材の味を楽しもう

・肥満を予防しよう

し

食卓に旬の食材、地元の野菜

・野菜は毎食小皿１～２杯を食べよう

・柏崎の**海・山・里の幸**を食べよう

・伝えよう、受け継(つ)ごう郷土の食

・彩(いろど)りを考えて食事をしよう

わ

和食で栄養バランス　◎（にじゅうまる）

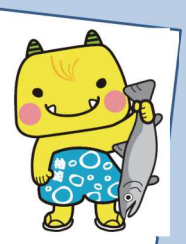
・**ご飯**を食べよう

・主食・主菜・副菜をそろえよう

・塩分を控えよう

ざ

さかな、最近いつ食べた？



・魚を積極的に食べよう

・魚を残さずきれいに食べよう

き

今日も一緒にいただきます

・家族、仲間等と食事を楽しもう

・朝ごはんを食べよう

・感謝して食べよう

・食事のマナーを身に付けよう

㋕ 噛(か)んでかしこく肥満予防

・良く噛んで、素材の味を楽しもう

・肥満を予防しよう

おいしく食事をするために、良く噛むことができる歯を維持することが大切です。また、良く噛むことは肥満予防、糖尿病予防、がん予防、ストレスの発散、記憶力アップ等のメリットを踏まえてかしこく肥満予防が実践できます。

㋚ 食卓に旬の食材、地元の野菜

・野菜は毎食小皿１～２杯を食べよう

・柏崎の海・山・里の幸を食べよう

・伝えよう、受け継ごう郷土の食

・彩りを考えて食事をしよう

旬の食材が豊かな柏崎の食文化を次世代に受け継ぐことが大切です。旬を知り、各家庭の味や伝承料理等を知ってもらうよう推進します。野菜を毎食しっかり食べることを啓発します。

�わ 和食で栄養バランス◎（にじゅうまる）

・ご飯を食べよう

・主食、主菜、副菜をそろえよう

・塩分を控えよう

柏崎のおいしい水で作られたお米を主食とした日本型食生活をすることを進めます。主食、主菜、副菜をそろえた食事で、中でも和食は栄養バランスがそろった健康的な食事形態であるため、減塩を意識した和食を推進していきます。

ざ　さかな、最近いつ食べた？

・魚を積極的に食べよう

・魚を残さずきれいに食べよう

若い世代で魚離れが進んでいます。魚には栄養が豊富にあるため、毎日積極的に食べてほしい食材です。骨や身を上手に取り分けて食べられるようになることを進めます。また、魚の簡便な調理方法等も普及啓発します。

き　今日も一緒にいただきます

・家族、仲間等と食事を楽しもう

・朝ごはんを食べよう

・感謝して食べよう

・食事のマナーを身に付けよう

茶わんや箸の持ち方は、本来、家庭で食卓を一緒に囲みながら食事をする中で学ぶものとされてきました。しかし、核家族や共働きなどで孤食や食卓も様々です。家族や仲間と食を通じて交流を持つことによって、豊かな人間関係を築くことができます。規則正しい食習慣や食事のマナーを身に付け、思いやりの心や協調性を育むためにも共食を推進します。

柏崎の漁業者

保育園給食

４　目標値と具体的な取組

国・県に準じた目標値については、それぞれの項目ごとに最終年度目標として取り組んでいくことになりますが、これまでの実績や取組を通じて、短期又は中・長期的に目標値の評価を行いながら、更に効果的な食育事業を推進していきます。

また、それ以外は定期的な動向調査で把握できる数値や健康増進計画の目標値を用いて、各目標の達成度、進捗状況などを踏まえて、必要に応じて見直しを検討します。

基本方針１　食を通じた生涯にわたる健康づくり

＜目標値＞

＊は類似の目標項目と目標値

◆目標項目		現状値 H28	目標値 H37	根拠	国現状値 H27	国目標値 H32	県現状値 H27	県目標値 H34
食育に関心を持っている人の増加		69.7%	90%	国・県と同じ	75.0%	90%	56.6%	90%
朝食を欠食する人の減少	幼児	4.5% 4.5歳児食育ｱﾝｹｰﾄ	0%	国と同じ				
	小学６年生	2.5% H28全国学力・学習状況調査	2%	健康増進計画の目標（H37）と同じ	4.4% H27全国学力・学習状況調査	0%	1.1%	0%
	中学３年生	4.9% H28全国学力・学習状況調査	3%	健康増進計画の目標（H37）と同じ				
	１６～１９歳	11.3%	5%	第2次食育推進計画の目標と同じ			男子0.0% 女子3.3%	0%
	20･30歳代男女	16.5% 食育ｱﾝｹｰﾄ（毎日、週4･5回食べる人以外）	9%以下	国は10年で9.7ポイント減。8年なので×0.8＝7.8ポイント減	＊24.7% 朝食を欠食する若い世代の割合	15%以下	17.8%	15%
正しい生活リズムの確立	午前７時までに起きる幼児の増加	85.4% 4.5歳児食育ｱﾝｹｰﾄ	91%	7時半までに起きる幼児11.9%の半数が7時までに起きる				
	午後９時までに寝る（布団に入り寝る環境になる）幼児の増加	54.4% 4.5歳児食育ｱﾝｹｰﾄ	61%	9時半までに寝る幼児27%の1/4が9時までに寝る				
	午前７時までに起きる小学５年生の増加	97.4% 食生活実態調査	100%	第2次食育推進計画の目標と同じ				
	午後１０時までに寝る小学５年生の増加	80.2% 食生活実態調査	90%	第2次食育推進計画の目標と同じ				

◆目標項目			現状値 H28	目標値 H37	根拠	国現状値 H27	国目標値 H32	県現状値 H27	県目標値 H34
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を増やす		週 11 回 (朝食、夕食の 14 回中)	週 12 回	週 4･5 回の人が毎日、2･3 回の人が 4･5 回になる	週 9.7 回	週 11 回以上 (朝夕の 14 回中)		
量・質とも適正な食事をする人の増加	適正体重の人の増加	小学６年生の肥満者の減少	10.99% 平成 28 年度 健康診断 結果集計表	7%	第 2 次食育推進計画の目標と同じ			7.4%	減少 させる
		中学３年生の肥満者の減少	8.75% 平成 28 年度 健康診断 結果集計表	5%	第 2 次食育推進計画の目標と同じ				
		２０･３０歳代女性のやせの減少	20.4% 平成 28 年度 一般健康 診査結果	20%以下	県と同じ			20.6%	20%
		４０歳代男性の肥満者の減少	32.3% 平成 28 年度 特定健康 診査結果	28%以下	第 2 次食育推進計画の目標と同じ				
自分の必要なエネルギー量を知っている人の増加			64.9%	69%	3.9ﾎﾟｲﾝﾄ増加(2 次計画) 61%→64.9%				
食品を購入する際に栄養成分表示を意識する人の増加			13.2%	30%	第 2 次食育推進計画の目標と同じ				
野菜のおかずを一日三食食べる人の増加			20 歳代 17.2% 30 歳代 21.8% 40 歳代 29.2%	20 歳代 22% 30 歳代 27% 40 歳代 34%	年代別に設定（一日二食の１割の人が三食食べる）				
塩分を控えた食事を心がけている人の増加			51.5%	75%	国と同じ	＊69.4%→　＊75% 適正体重や減塩等に気を付けた食生活を実践する国民の割合		＊61.7%→　＊80% 普段の食事における減塩の取組状況	
食品を購入する際に、正しい情報を知り、安全な食品を選ぶことができる	鮮度を確認する人の増加		73.7%	80%	国と同じ	＊72.0%→　＊80%以上 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合「食中毒」「表示」「健康食品」			
	賞味・消費期限を確認する人の増加		74.1%	80%	国と同じ				
	産地表示を見る人の増加		57.6%	80%	国と同じ				
一人３日分の食品・水を備蓄している人の増加			22.7%	30%	第 2 次食育推進計画の目標と同じ			30.4% (H25)	＊現状より 5%増
食生活改善推進員の育成			147 人 （住基人口 86,000 人）	130 人 （推計人口 76,000 人）	人口減少を考慮し、増加は困難（推計人口から算定）				
健康づくり支援店の増加			88 店 (H28 年 12 月末現在)	増加	第 2 次食育推進計画の目標と同じ				

＜それぞれが取り組むこと＞

食を通じた生涯にわたる健康づくり	
個人・家庭の取組	子どもの頃から、家族で規則正しい生活を心掛ける 毎日朝食を食べる 家族そろって食事をする日を増やす 主食、主菜、副菜をそろえた食事をする。毎食、野菜のおかずを食べる 薄味でメリハリのある味付けをする 自分に合った摂取カロリー、適量を知る よく噛んで食べることを心掛ける 体重測定を習慣にして肥満を予防する 食事のマナーを大切にして、食への感謝を忘れない気持ちを育てる 災害に備えて食料を備蓄する
幼稚園・保育園・学校等の取組	好き嫌いをなくすために給食で様々なメニューを提供する 適正な食事（選択すること）や食事のマナーを教える 保育園試食会で「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを親子に伝える 給食試食会で親が園や学校の手作りメニューを試食する 児童・生徒・保護者向けに食と健康に関する学習の機会を提供する 給食だよりで食育の情報を伝える 「かしわざきの食育５か条」を幼児・児童・生徒に伝える 給食を通して「毎月 18 日 19 日は いい歯・食育の日」を啓発する
地域・関係機関の取組	男の料理教室、独居の料理教室、親子の料理教室、バランス食等の料理講習会を開催する 減塩の工夫や手軽に作れる野菜料理のレシピを紹介する スーパーでは「食育の日」に合わせ、健康や栄養バランスに配慮したお勧め献立の食材をまとめて店頭で紹介する 産地表示など「食の安全・安心」について啓発する 職域で生活習慣病予防を啓発する
行政の取組	母子学級を通して妊婦の頃から生活習慣病予防を啓発する 園との連携で、幼児期から肥満予防の大切さを伝える 健康教育やイベント等でバランスのとれた食生活について、正しい知識を普及する 糖尿病・高血圧などの病態に合わせた食事指導を実施する 生活習慣病予防が介護予防にもつながることを啓発する 健康づくり支援店を増やすために普及啓発をする 「毎月 18 日 19 日は いい歯・食育の日」を啓発する 食生活改善推進員の育成・活動支援を行う 家庭において災害時の食料備蓄の大切さを伝え、具体的な備蓄量を提示する

基本方針２　柏崎地域の食材を知り、食文化を継承する

＜目標値＞

◆目標項目	現状値 H28	目標値 H37	根拠	国の現状値 H27	国の目標値 H32	県現状値 H27	県の目標値 H34
地元の特産物を知っている人の増加	50.4%	55%	１割増加（第２次食育推進計画より１割増加の実績から）				
郷土料理を食べることがある人の増加	73.1%	増加	第２次食育推進計画の目標と同じ				
農林漁業体験を経験したことのある市民の増加	60.2%	増加	第２次食育推進計画の目標と同じ	36.2%	40%以上		

＜それぞれが取り組むこと＞

柏崎地域の食材を知り、食文化を継承する	
個人・家庭の取組	大人が子どもに郷土料理を伝承する（一緒に作る、食卓に出す） 郷土料理や特産物の調理方法を習得する（初心者や上級者などのレベル別に行う）
幼稚園・保育園・学校等の取組	菜園活動から調理の一連の体験をする 給食で旬の食材を使う 給食で郷土料理を提供する 給食だよりで旬の地場産食材や、郷土料理を紹介する 郷土料理・食文化を通じて異世代交流を図り、地元愛を育てる 食文化を学習し、他校へ活動紹介をする（情報や講師の紹介あっ旋の支援）
地域・関係機関の取組	郷土料理講習会を開催する 惣菜コーナーに郷土料理を充実させる 特産物の調理方法を紹介する 地場産食材や郷土料理を提供する飲食店を充実させる
行政の取組	イベントや講演会において、特産物や郷土料理を積極的に提供する 市民参加型のイベントを実施し、郷土料理や食への関心を高める

基本方針３　安全・安心な農林水産物の生産と利用の促進、地産地消の推進

＜目標値＞

◆目標項目	現状値 H28	目標値 H37	根拠	国の現状値 H27	国の目標値 H32	県現状値 H27	県の目標値 H34
学校給食における地産地消（米・野菜の使用割合の増加）	46.8% 食の地産地消推進計画	55 %	第二次食の地産地消推進計画に合わせる	26.9%	30%以上	34.9% 県産農林水産物	35%(H32) —(H34)
地元の食材を優先して利用する人の増加（柏崎地域又は県内産）	67.6%	80%以上	第２次食育推進計画の目標と同じ				

＜それぞれが取り組むこと＞

安全・安心な農林水産物の生産と利用の促進、地産地消の推進	
個人・家庭の取組	買い物の際に、食材の産地表示を見て食材を選ぶ 地場産食材の旬を知り、積極的に取り入れる 地域の収穫祭や料理教室等へ参加する
幼稚園・保育園・学校等の取組	地場産食材給食デーを継続する 学校給食で地場産食材や郷土料理を提供する 給食で児童生徒の好みに合った献立で地場産食材を提供する 生活科や総合的な学習で地産地消について学び、生産者と交流する 子どもと保護者に地場産食材のＰＲや情報提供を行う 給食だよりで地場産食材の調理法を保護者に紹介する 保育園で野菜づくりを行う
地域・関係機関の取組	給食での地場産食材の供給量を増加させる スーパー等で地場産食材の販売やＰＲイベントを実施する 安全安心な地場産食材の表示と市民への周知を行う 環境に優しい農業（低農薬、有機栽培）を推進する 地場産食材（野菜・魚）を使用した料理教室を開催する 地場産食材を使って地域の行事や体験イベントを実施する
行政の取組	食の地産地消をイベントによって普及啓発する 地元の食材やその旬の料理のＰＲ、情報提供する 地元の食材を使用する飲食店、販売する店舗・直売所の情報を発信する 地場産食材の生産拡大を支援する 給食で地場産食材を取り入れるための検討会を開催する