



第4次 藤崎町食育推進計画

ふじさき食育プラン

～みんなで食べよう！いきいき「ふじさき」～



令和6年3月
藤 崎 町

はじめに



「食」は、命の源であり、私たちが健康に生活するために欠かすことのできないものであります。そして「食育」は、「食」に関する知識や「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実施することができる人間を育て、生きるための基本となるものであります。

しかし近年における家族形態の変化、ライフスタイルや勤務形態の多様化などにより、「食」を取り巻く社会環境が大きく変化した結果、家庭だけでは「食育」の実践が困難になっている状況など様々な課題が生じています。

藤崎町では、様々な諸課題に対応しながら町民の皆様一人ひとりが健やかで心豊かに生きていくために、平成21年3月に「藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」、平成26年3月に「第2次藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」、平成31年3月に「第3次藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」を策定し、「食育」の推進に取り組んでまいりました。

そして、町民の皆様の生涯にわたる健全な心と身体を培い、水と緑に恵まれた農業の盛んな本町の豊かな「食」を産み出す環境を持続可能なものとして感謝や理解を深めるとともに、さらなる「食育」を推進するため、「第4次藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」を策定し、関係機関等と連携してまいりますので、町民の皆様のなご一層の御理解と積極的な取り組みをお願いいたします。

最後に、本計画策定にあたり、多大な御尽力をいただきました藤崎町食育推進協議会の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました町民の皆様や関係団体の皆様に心から御礼申し上げます。

令和6年3月

藤崎町長 平田博幸

目 次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 食育とは	
2 計画策定の背景	
3 計画の位置付け及び期間	
第2章 藤崎町における食生活の現状と課題	3
1 藤崎町の現状	
2 アンケート調査結果からみる食育の現状と課題	
3 第3次計画の主要指標の成果と課題	
第3章 食育推進の基本方針	21
第4章 食育に関する重点推進事項	22
第5章 食育推進の体制と役割	28

第1章 計画策定の趣旨

1 食育とは

「食育」とは食育基本法では、様々な経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てること、としております。

「食育」は、知育（知識を習得し、知能を高めるための教育）、徳育（道徳心を育て、人格・情操を高めるための教育）、体育（運動を通して身体の健全な発達を促し、運動能力や健康な生活を営む能力を養うための教育）の基礎となるものであり、私たち人間が生きるための基本となります。

2 計画策定の背景

藤崎町では、食育基本法を受けて、平成21年3月に「藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」、平成26年3月に「地域の農林水産物の利用の促進（地産地消）について」の計画を含めた「第2次藤崎町食育推進計画（ふじさき食育プラン）」、平成31年3月に第2次計画までの推進状況を踏まえた「第3次藤崎町食育推進計画」を策定し、食育施策を推進してきました。

このたび、国の第4次食育推進基本計画（令和3年3月）及び第4次青森県食育推進計画（令和3年3月）が策定されたことを受けて、第3次計画までの推進状況を踏まえ、持続可能な開発目標であるSDGsの達成などを含めた食育・地産地消を総合的かつ計画的に推進するため「第4次藤崎町食育推進計画」を策定することとしました。



国連広報センター

SDGsとは、

平成27年9月に国連サミットで採択された「SDGs (Sustainable Development Goals ; 持続可能な開発目標)」の2030年までの達成に向け、国際社会全体で取組が進行しています。

食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3. あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4. 全ての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」について、貢献することが可能であると考えられています。

3 計画の位置付け及び期間

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」及び「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」第41条第1項に規定する、市町村による「地域の農林水産物の利用の促進についての計画」として位置付け、実施にあたっては「藤崎町第2次総合計画（みんなで築く ふじさき未来プラン）」、「健康増進計画（健康ふじさき21（第三次）」との整合性を図り、食育・地産地消を推進していくものです。

計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

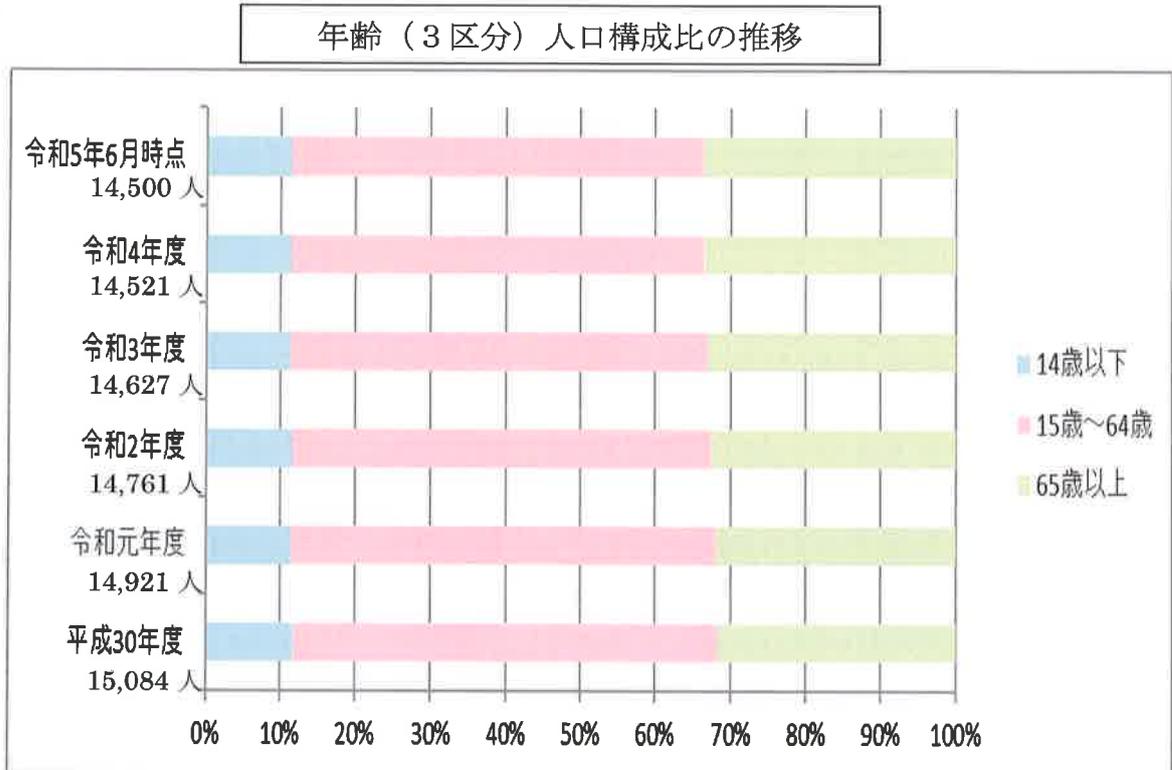
ただし、社会情勢の急激な変化などにより見直しが必要となった場合は、計画期間内であっても見直しを行います。

第2章 藤崎町における食生活の現状と課題

1 藤崎町の現状

(1) 人口

藤崎町の人口は、令和5年6月時点で1万4千5百人となっています。
人口は減少していますが、65歳以上の人口は微増しており、少子高齢化が進んでいる現状です。



行政区別年齢別人口統計表（住民課）

(2) 学校給食における地産地消

学校給食への食材使用率は、県内産は微減となっており、合計ではほぼ横ばいとなっていますが、藤崎町内産については平成30年度から微増となっています。令和3年度より町内農家からの直接購入を始め、地元食材の活用促進が図られており、給食センターにおける地元食材の活用の効果が現れてきています。

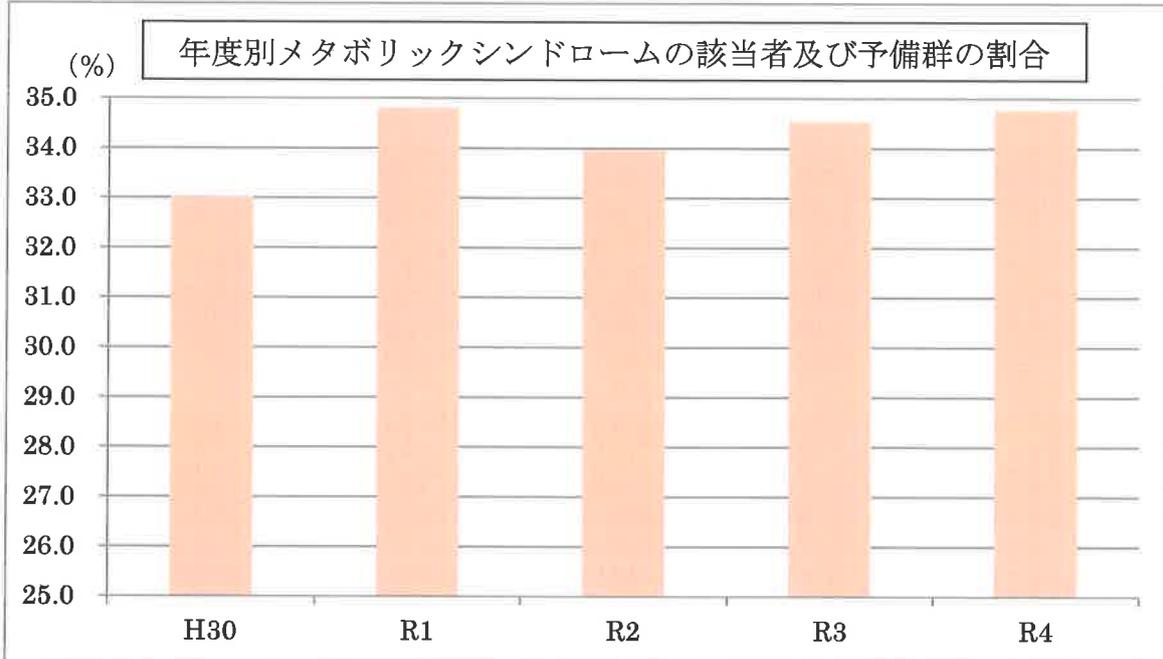
○学校給食の地元食材使用率（重量ベース）

項目	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
町内産	14.0%	14.7%	14.1%	14.6%	15.1%
県内産	50.5%	53.4%	52.3%	50.4%	49.5%
合計	64.4%	68.1%	66.4%	64.9%	64.6%

食材使用実績（給食センター）

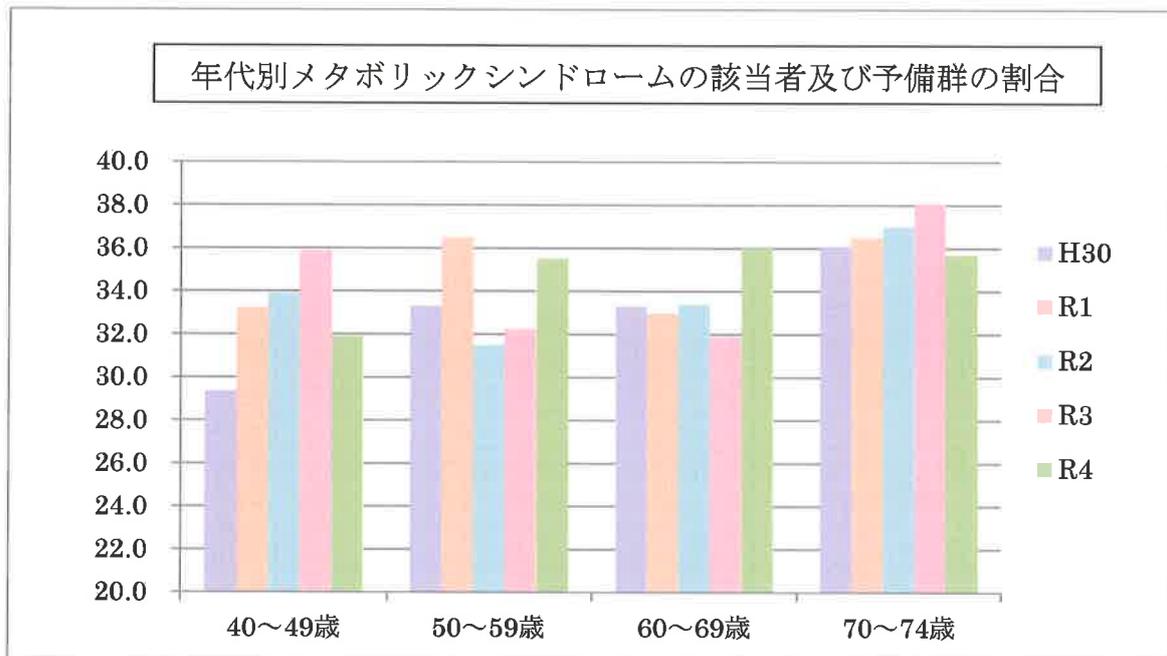
(3) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

藤崎町におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群を年度別にみると、平成30年度から令和元年度にかけて増加がみられますが、それ以降はほとんど変化がないことがわかります。



特定健診・特定保健指導実施経年結果（福祉課）

年代別にみると、50代及び60代の割合が令和4年度に急増しています。また、40代及び70代については平成30年度から令和3年度にかけて割合が徐々に増加し、令和4年度に減少しています。



特定健診・特定保健指導実施経年結果（福祉課）

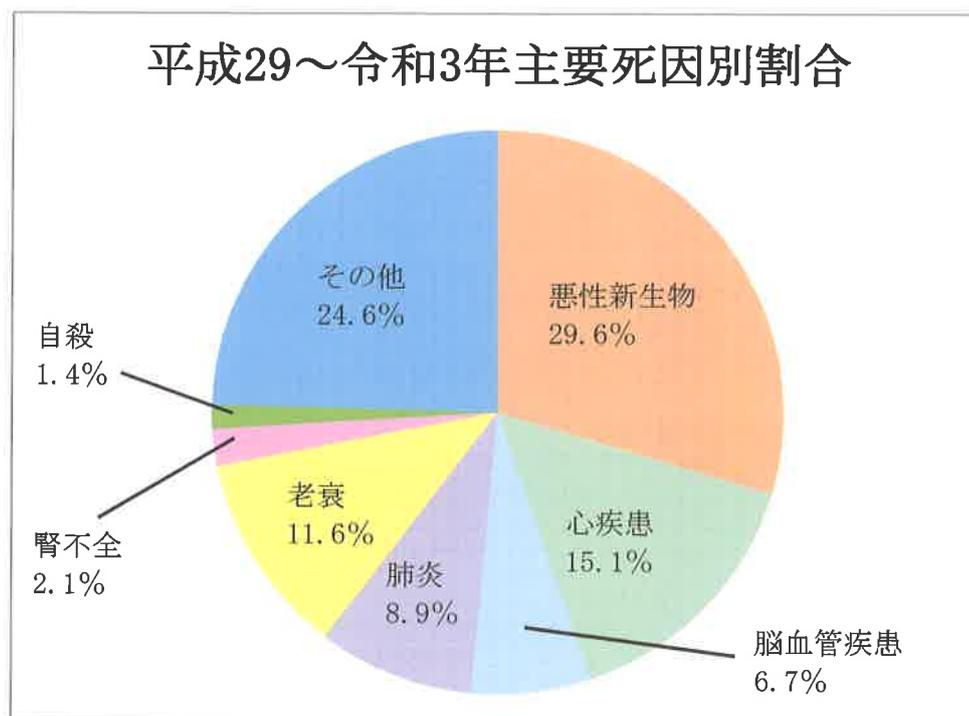
(4) 死亡率の特徴

藤崎町の過去5カ年の主要死因状況をみると、第1位が悪性新生物、第2位が心疾患で、脳血管疾患を合わせた、いわゆる3大死因については全体の約5割を占めています。

主要死因状況

項目	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	合計	割合
悪性新生物	58人	57人	82人	57人	72人	326人	29.6%
心疾患	44人	37人	28人	24人	33人	166人	15.1%
脳血管疾患	18人	12人	15人	20人	9人	74人	6.7%
肺炎	28人	17人	17人	17人	19人	98人	8.9%
老衰	19人	31人	30人	33人	14人	127人	11.6%
腎不全	3人	3人	3人	7人	7人	23人	2.1%
自殺	3人	3人	2人	5人	2人	15人	1.4%
その他	49人	56人	55人	50人	61人	271人	24.6%
死亡総数	222人	216人	232人	213人	217人	1,100人	100.0%

主要死因別状況（福祉課）



2 アンケート調査結果からみる食育の現状と課題

藤崎町の現状を把握するため、食育に関するアンケート調査を行いました。
(一部抜粋)

調査対象者：小学5年生、中学2年生の児童生徒、

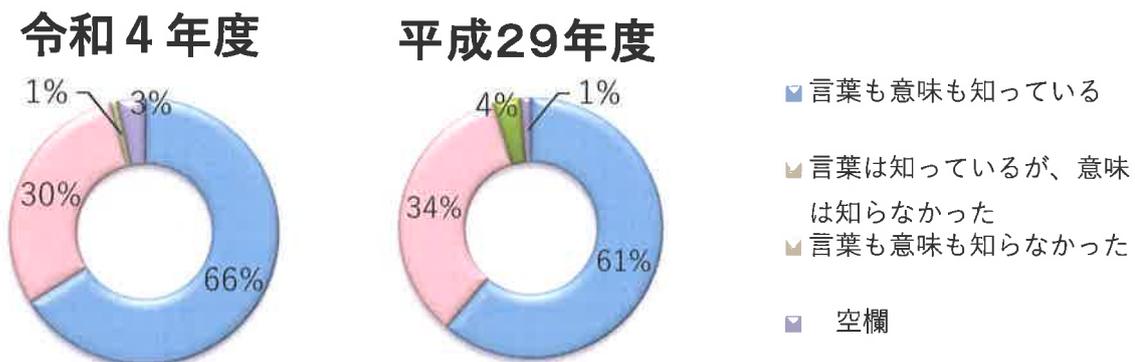
20歳以上の町民（児童生徒、保育所（園）の保護者など）

調査期間：令和4年6月から7月

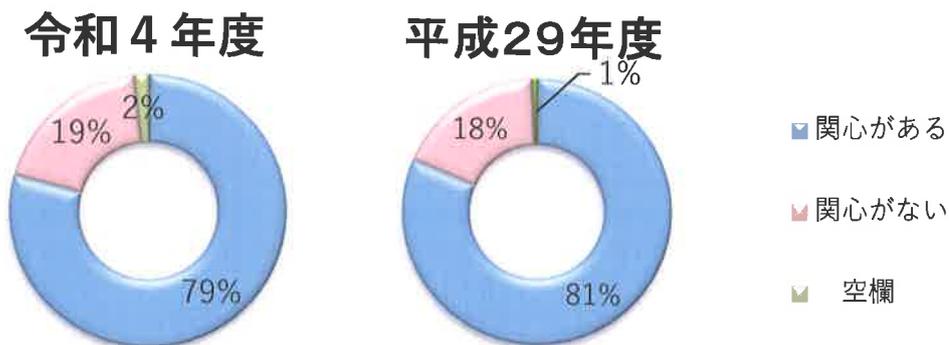
調査方法：保育所（園）・学校にて配布、回収及び郵送法

回答率：小学5年生、中学2年生 … 244名／248名 98.3%
18歳以上の町民 … 614名／678名 90.5%

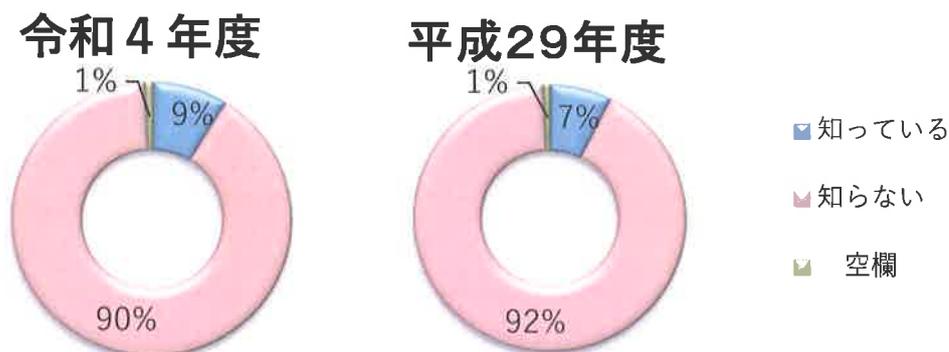
1) 食育の認知度



2) 食育の関心度



3) 食育月間及び食育の日の認知度



4) 朝食の摂取状況

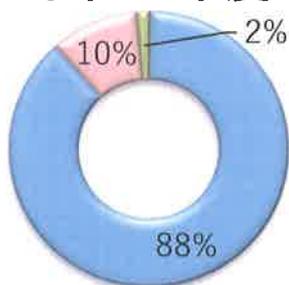
藤崎町内の小学5年生と中学2年生の調査結果では、「朝食」を毎日食べる小学生が8.1%増えて、中学生は10.6%減っています。また「ときどき食べないことがある」と回答した児童生徒は若干減っておりますが、「毎日食べる」、「ときどき食べないことがある」の合計は減っており、朝食の摂取状況は不規則になっていと言えます。

「朝食」を食べる児童生徒の割合

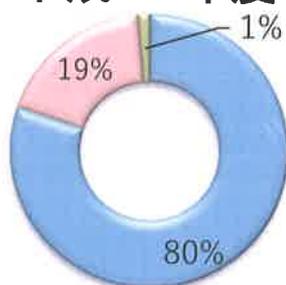
調査年度	小学5年生	中学2年生
平成29年度	80.1%	86.3%
令和4年度	88.2% (+8.1%)	75.7% (-10.6%)

<小学5年生>

令和4年度



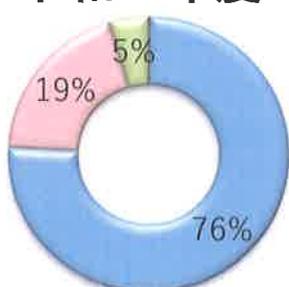
平成29年度



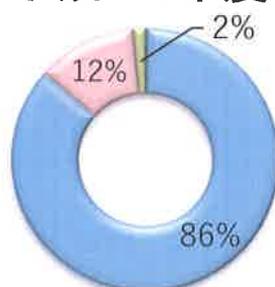
- 毎日食べる
- ときどき食べないことがある
- ほとんど食べない

<中学2年生>

令和4年度



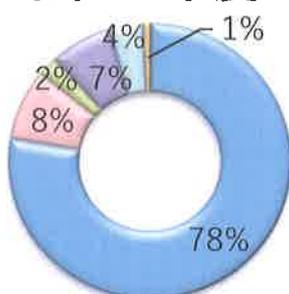
平成29年度



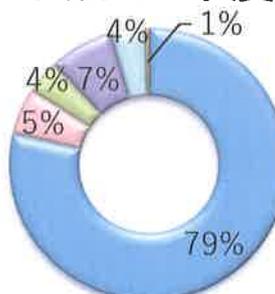
- 毎日食べる
- ときどき食べないことがある
- ほとんど食べない

<18歳以上>

令和4年度



平成29年度

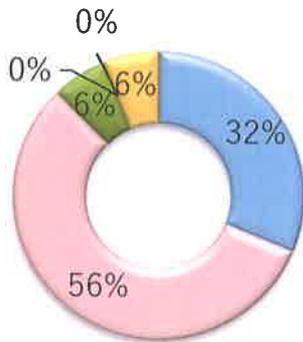


- 毎日食べる
- 1週間に4~5日程度食べる
- 1週間に2~3日程度食べる
- 時々食べないことがある
- ほとんど食べない
- 空欄

5) 朝食を食べない理由

<小学5年生>

令和4年度



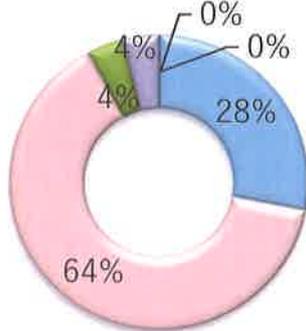
平成29年度



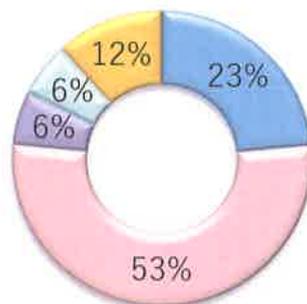
- 食べる時間がない
- 食欲がない
- 朝食が用意されていない
- 食べる習慣がない
- 太りたくない
- その他

<中学2年生>

令和4年度



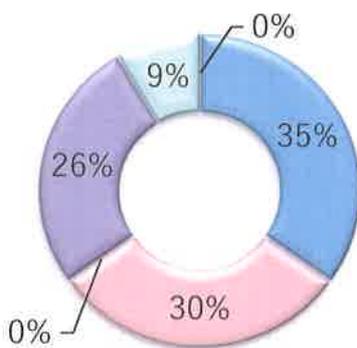
平成29年度



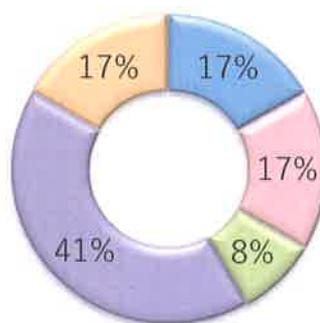
- 食べる時間がない
- 食欲がない
- 朝食が用意されていない
- 食べる習慣がない
- 太りたくない
- その他

<18歳以上>

令和4年度



平成29年度

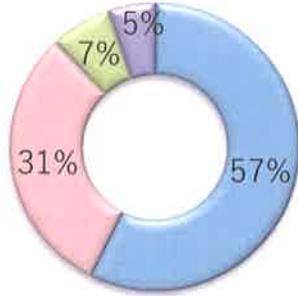


- 食べる時間がない
- 食欲がない
- 朝食を作っていない（作りたくない）
- 食べる習慣がない
- 太りたくない（ダイエットのため）
- その他

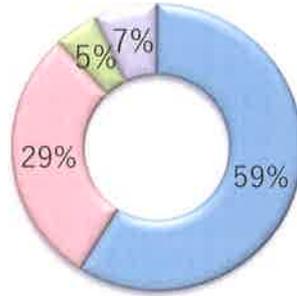
6) 朝食と夕食を家族と一緒に食べる頻度

<小学5年生>

令和4年度



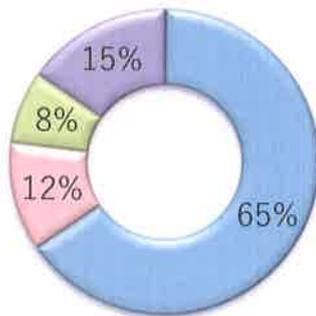
平成29年度



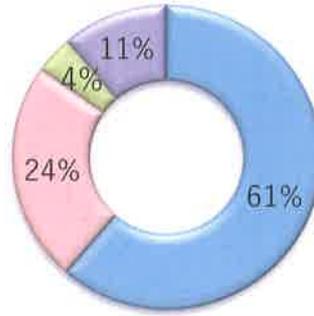
- 家族そろって食べる
- おとなの誰かと食べる
- 子どもだけで食べる
- 一人で食べる

<中学2年生>

令和4年度



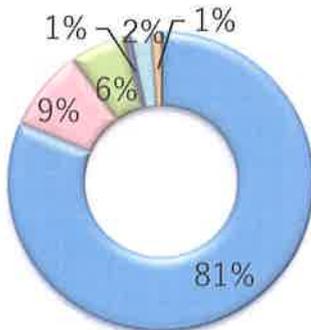
平成29年度



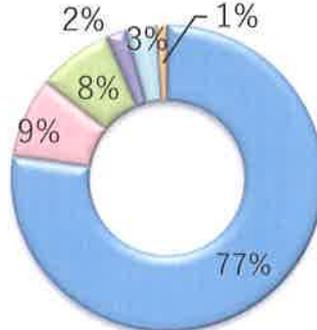
- 家族そろって食べる
- おとなの誰かと食べる
- 子どもだけで食べる
- 一人で食べる

<18歳以上>

令和4年度



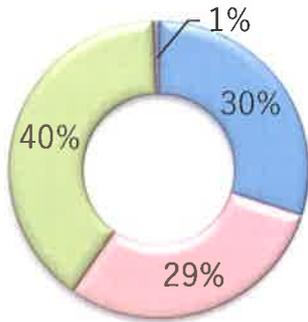
平成29年度



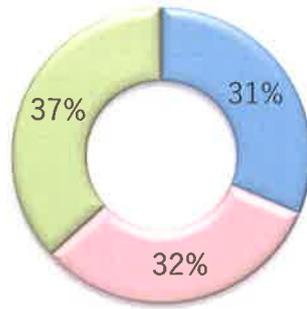
- ほとんど毎日食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- 1週間に1日程食べる
- ほとんど食べない
- 空欄

7-1) 四群点数法の認知度

令和4年度

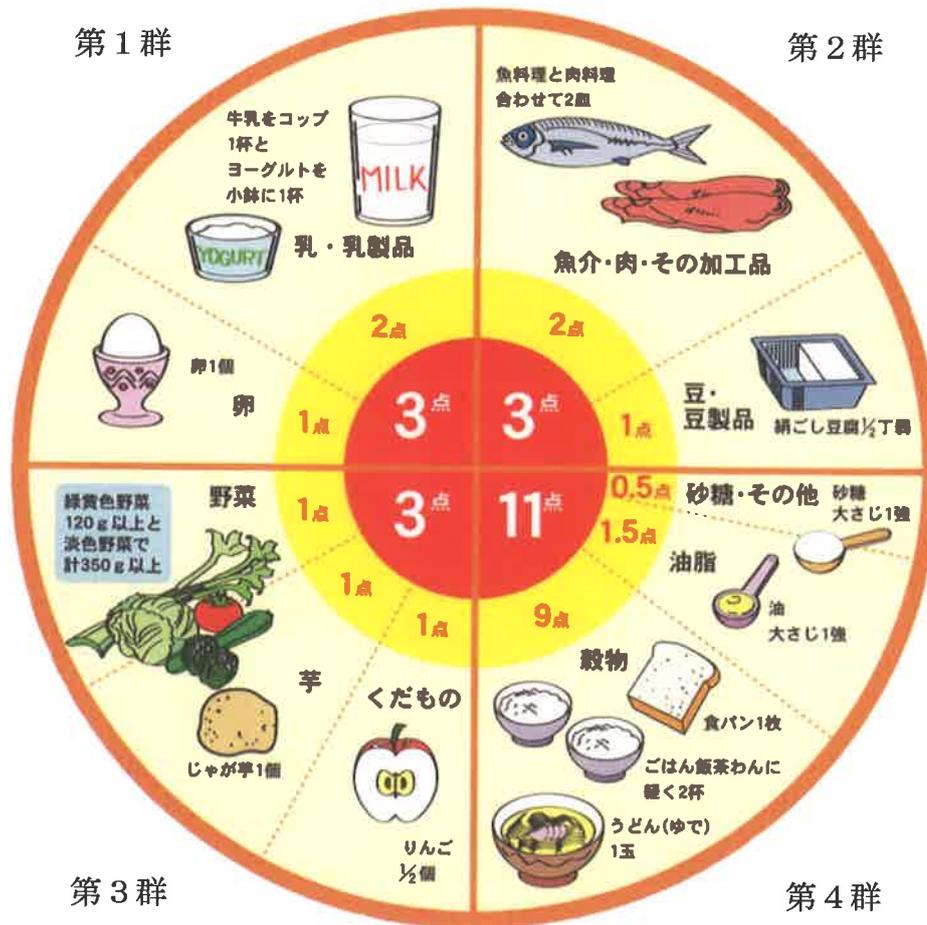


平成29年度



- 知っていた
- 言葉は聞いたことがある
- 知らなかった
- 空欄

四群点数法



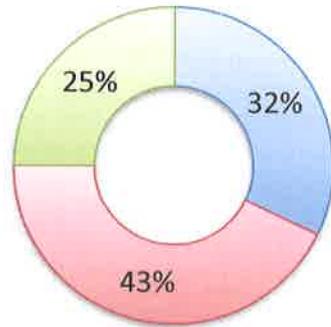
四群点数法とは、

(令和6年3月現在)

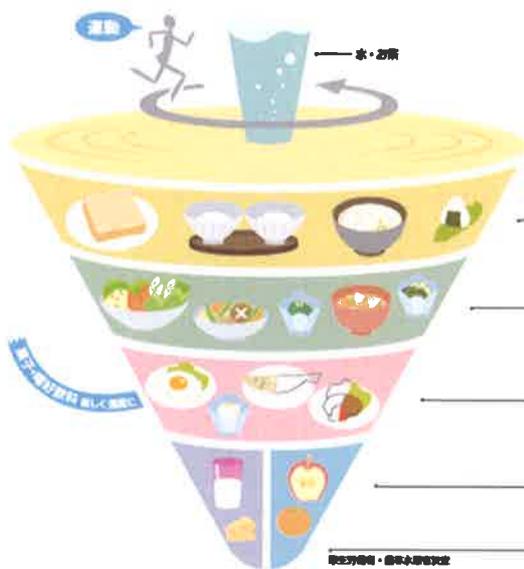
食品を第1群から第4群の4つのグループに分け、バランスの良い食事をとることを目的とした食事法です。

点数のつけ方は、各食品80kcalを1点として、第1群から第3群まではそれぞれ3点ずつ、第4群は自分の体重などを考えて摂取します。

令和4年度



- 知っている
- 言葉は聞いたことがある
- 知らない



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

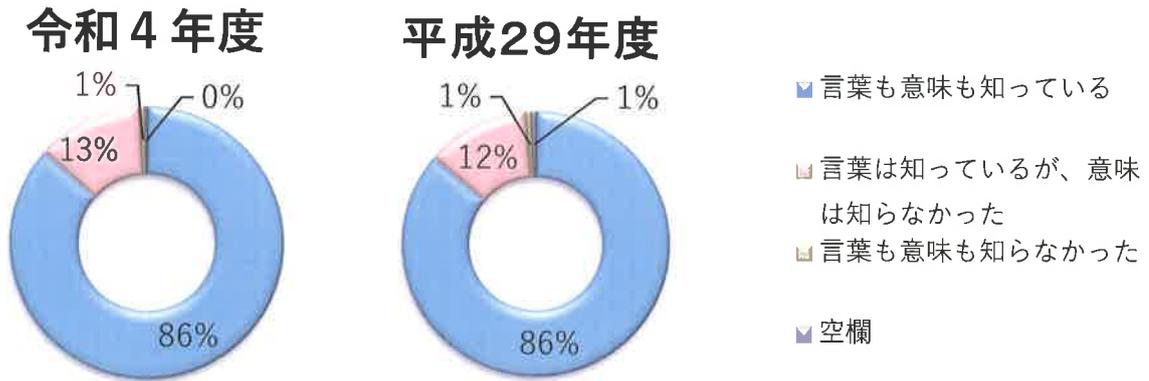
1 自分	料理例
総エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形) 5-7 主食(ごはん/パン/麺) つゆひ ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1杯 = ごはん(中盛り) 1杯、おにぎり(中) 1個、焼きそば 1皿、うどん(中盛り) 1皿 1.5杯 = ごはん(中盛り) 1.5杯 2杯 = うどん(中盛り) 2皿、おにぎり(中) 2個、焼きそば 2皿、ごはん(小盛り) 2杯
5-6 副菜(野菜、きのこ) つゆひ 野菜料理(中)程度	1杯 = 煮物(中盛り) 1皿、炒め物(中盛り) 1皿、揚げ物(中盛り) 1皿、肉じゃが(中盛り) 1皿、肉の煮物(中盛り) 1皿、肉の炒め物(中盛り) 1皿、肉の焼物(中盛り) 1皿、肉の揚げ物(中盛り) 1皿、肉の煮込み(中盛り) 1皿、肉の焼込み(中盛り) 1皿、肉の揚げ込み(中盛り) 1皿、肉の煮込み(中盛り) 1皿、肉の焼込み(中盛り) 1皿、肉の揚げ込み(中盛り) 1皿 2杯 = 煮物(小盛り) 2皿、炒め物(小盛り) 2皿、揚げ物(小盛り) 2皿、肉じゃが(小盛り) 2皿、肉の煮物(小盛り) 2皿、肉の炒め物(小盛り) 2皿、肉の焼物(小盛り) 2皿、肉の揚げ物(小盛り) 2皿、肉の煮込み(小盛り) 2皿、肉の焼込み(小盛り) 2皿、肉の揚げ込み(小盛り) 2皿
3-5 主菜(肉・魚・卵) つゆひ 肉・魚・卵(大盛り)から3割程度	1杯 = 肉(中盛り) 1皿、魚(中盛り) 1皿、卵(中盛り) 1皿 2杯 = 肉(小盛り) 2皿、魚(小盛り) 2皿、卵(小盛り) 2皿 3杯 = 肉(小盛り) 3皿、魚(小盛り) 3皿、卵(小盛り) 3皿
2 牛乳・乳製品 つゆひ 牛乳(中盛り) 1杯程度	1杯 = 牛乳(中盛り) 1杯、ヨーグルト(中盛り) 1杯、チーズ(中盛り) 1杯、バター(中盛り) 1杯 2杯 = 牛乳(小盛り) 2杯、ヨーグルト(小盛り) 2杯、チーズ(小盛り) 2杯、バター(小盛り) 2杯
2 果物 つゆひ みかん(中盛り) 1杯程度	1杯 = みかん(中盛り) 1杯、りんご(中盛り) 1杯、バナナ(中盛り) 1杯、葡萄(中盛り) 1杯、いちご(中盛り) 1杯、オレンジ(中盛り) 1杯、パイナップル(中盛り) 1杯、マンゴー(中盛り) 1杯、メロン(中盛り) 1杯、西瓜(中盛り) 1杯、スイカ(中盛り) 1杯、葡萄(中盛り) 1杯、いちご(中盛り) 1杯、オレンジ(中盛り) 1杯、パイナップル(中盛り) 1杯、マンゴー(中盛り) 1杯、メロン(中盛り) 1杯、西瓜(中盛り) 1杯、スイカ(中盛り) 1杯

食事バランスガイドとは、

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定したもので、1日分の望ましい食事の取り方やおおよその量をわかりやすくコマのイラストで示しています。

食事バランスガイドは、栄養素ではなく料理の組み合わせを示すことにより、比較的簡単に日々の食事の良し悪しを振り返ることができるほか、何をどれだけ食べたら良いかを理解できるため、栄養バランスに配慮した食生活実践のためのツールとしてさまざまな場面で活用されています。

8) メタボリックシンドロームに対する認知度



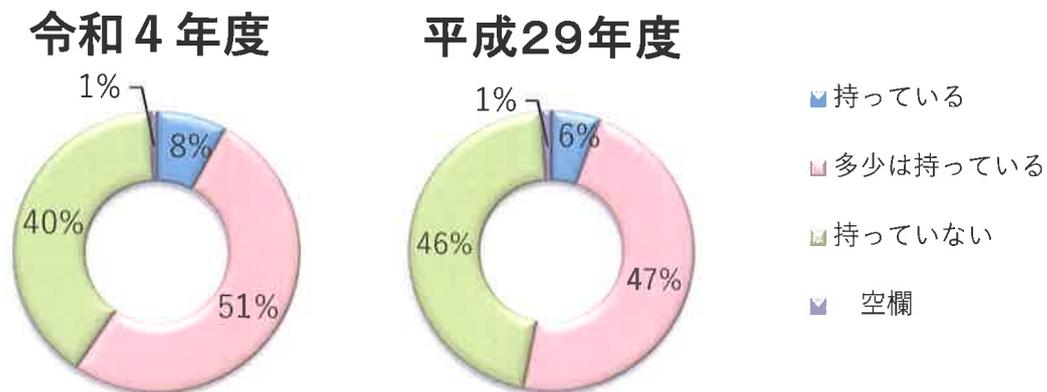
9) 毎日の食事で気をつけていること (あてはまるもの全てに○)

項目	選択数	割合
朝・昼・夕の3食、規則正しく食べるようにしている	387名	63.0%
食事のバランスを考えて、主食・主菜・副菜を揃えるようにしている	300名	48.8%
野菜を多く食べるようにしている	344名	56.0%
塩分を控えるようにしている	265名	43.1%
腹八分目を心掛けている	132名	21.4%
その他	6名	0.9%

(注) 複数選択可のため、割合の合計は100%になりません。

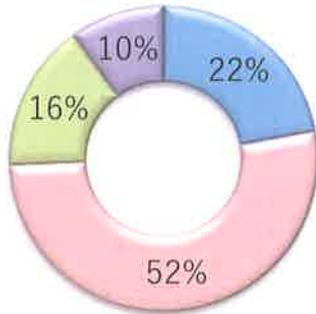
10) 食品表示に関する基礎的知識

「食品表示等に関する基礎的な知識」とは、
 原材料名、原料原産地名、添加物、賞味・消費期限、アレルギー表示、遺伝子組換え食品、栄養成分表示等についてです。

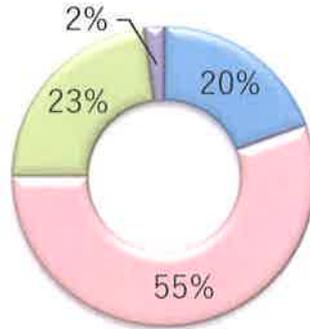


11) 地産地消の認知度

令和4年度



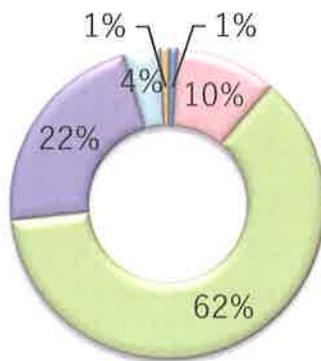
平成29年度



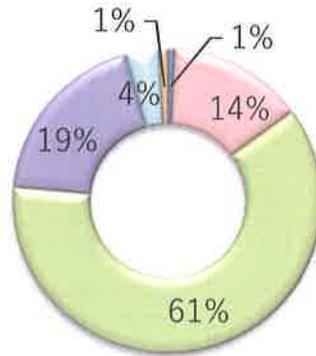
- 具体的な取り組み例を知っている
- 言葉も意味も知っている
- 言葉だけは知っている
- 空欄

12) 直売所の利用状況

令和4年度



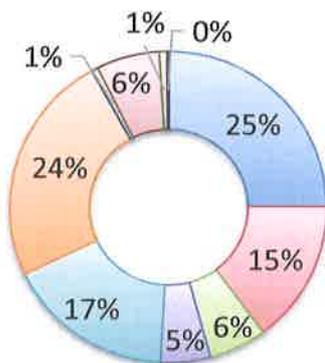
平成29年度



- 毎日利用している
- よく利用している
- たまに利用している
- 場所は知っているが利用したことがない
- 直売所がどこにあるか知らない
- 空欄

13) 商品を購入する際の安全性の判断 ※以下 13) ~16) は新規設問です
(○は3つまでなので各項目の合計数/総数で積算)

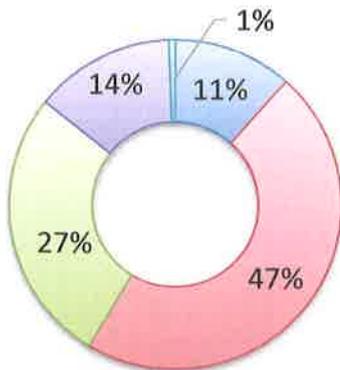
令和4年度



- 色、つやなど見た目はどうか
- いやなにおいや変な感触はないか
- 生産者や製造業者はだれか
- 信頼できる販売店舗かどうか
- 国産品か輸入品か
- 賞味期限や品質保持期限はいつか
- 認証マークなどが添付されているか
- 食品添加物の使用状況はどうか
- 有機栽培など特別な栽培方法で育成されたものか
- その他

14) 意識的に町内産の食材を利用している割合

令和4年度

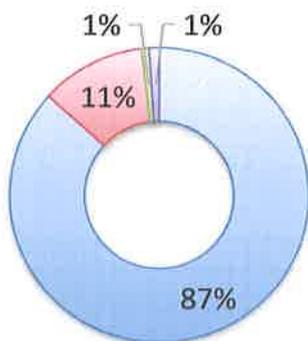


- よく利用している
- たまに利用している
- あまり利用してない
- ほとんど利用していない
- 空欄

15) 「食品ロス」問題の認知度

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
例) 家庭での料理の作り過ぎによる食べ残し、買ったのに使わずに捨ててしまう等

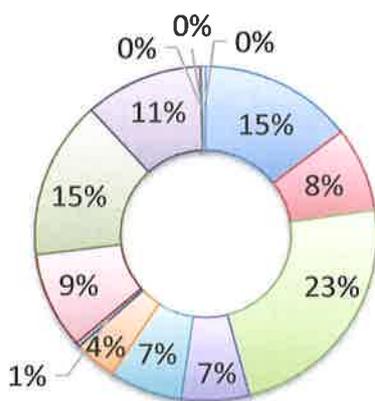
令和4年度



- 知っている
- 言葉は聞いたことがある
- 知らない
- 空欄

16) 「食品ロス」を軽減するための取り組み
(○は3つまでなので各項目の合計数/総数で積算)

令和4年度



- 少量パック商品、バラ売り等、食べられる量を購入する
- 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する
- 冷凍保存を活用する
- 料理を作り過ぎない
- 残った料理を別の料理に作り替える
- 飲食店等で注文し過ぎない
- 外食時の小盛メニュー等、希望に合った料理を提供する店舗を選ぶ
- 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認している
- 「賞味期限」を過ぎてもすぐには捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- 残さず食べる
- 裏側において、料理を食べる時間を設けている
- その他
- 取り組んでいることおぼい

3 第3次計画の主要指標の成果と課題

藤崎町では、食育推進の成果を客観的に把握するため、「第3次計画」の主要指標を設定しています。その達成状況と今後の課題は次のとおりです。

達成度の判定	◎	「目標値」を達成した場合
	○	「現状値」が「策定時の値」と「目標値」の範囲の6割を越えた場合
		$\frac{\text{現状値}-\text{策定時の値}}{\text{目標値}-\text{策定時の値}} > 0.6$
△	「○」に達しない場合	

○ 主要指標の成果

(1) 家庭における食育の推進

①朝食を食べた割合

朝食を食べた割合は、目標値に達していません。アンケート調査の結果では、小学5年生の毎日食べる割合が88.2%で中学2年生では75.7%となっています。家庭、学校などが連携した取組みが求められます。

項目	策定時の値	現状値	目標値	達成度
小学5年生	80.1%	88.2%	100%	△
中学2年生	86.3%	75.7%	100%	△
18歳以上	78.5%	77.5%	95%以上	△

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

②朝食又は夕食をほとんど毎日家族と一緒に食べる割合

項目	策定時の値	現状値	目標値	達成度
18歳以上	65.9%	81.2%	71.0%	◎

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

③四群点数法または食事バランスガイドを参考にしている割合

項目	策定時の値	現状値	目標値	達成度
18歳以上	66.5%	67.4%	75.0%	△

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

(2) 学校・こども園等における食育の推進

④学校給食における地産地消率（使用量）

策定時の値	現状値	目標値	達成度
16.6%	15.1%	向上	△

現状値：令和4年度食材使用実績（給食センター）

⑤教育ファームの実施校

策定時の値	現状値	目標値	達成度
3校	3校	5校	△

現状値：令和4年度実績

教育ファームとは、

生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組みです。

この体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦労や喜びを学び、食べものの大切さを実感をもって知ることが目的です。

(3) 地域における食育の推進

⑥肥満の割合

項目	策定時の値	現状値	目標値	達成度
小学5年生男子	16.7%	19.7%	減少傾向	△
小学5年生女子	6.1%	14.9%	減少傾向	△
20～60歳男性	34.1%	39.2%	28.0%	△
40～60歳女性	28.2%	30.4%	22.5%	△

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑦むし歯のない3歳児の割合

策定時の値	現状値	目標値	達成度
67.2%	85.8%	72.2%	◎

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑧野菜の350g以上摂取の割合

策定時の値	現状値	目標値	達成度
13.6%	15.6%	20.0%	△

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑨運動習慣者の割合（20～60歳）
（30分・週2回以上の運動を1年以上継続）

項目	策定時の値	現状値	目標値	達成度
男性	34.1%	41.8%	36.0%	◎
女性	29.1%	33.6%	33.0%	◎

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

(4) 地産地消、食の安全・安心及び食文化の継承

⑩食育に関心を持っている町民の割合

策定時の値	現状値	目標値	達成度
81.4%	79.1%	90.0%以上	△

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

⑪食品表示に関する基礎的な知識を持っている町民の割合

策定時の値	現状値	目標値	達成度
53.1%	59.4%	90.0%以上	△

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

(5) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

⑫高血圧の改善割合（140/90mmHg以上）

策定時の値	現状値	目標値	達成度
13.0%	21.1%	10.0%	△

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑬糖尿病の有病者数（HbA1cがNGSP値6.5%以上）

策定時の値	現状値	目標値	達成度
170人	117人	現状維持	◎

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑭脂質異常の割合（LDLコレステロール160mg/dl以上の割合）

策定時の値	現状値	目標値	達成度
9.1%	9.2%	7.0%	△

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

⑮特定健診受診率

策定時の値	現状値	目標値	達成度
47.9%	39.4%	60.0%	△

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

【食育の取り組み事例】

こども園等における食育の取り組み

保育士などが食材を使った「食育講話」を行い、子供たちの「食」への関心や感謝の気持ちを深めることができました。

また、「栽培体験」などを通じて自然や生物と触れ合うことや、自分で栽培した食材を調理することで「命」や「食」の大切さを学ぶことができました。



小・中学校における食育の取り組み

栄養教諭による食に関する指導や食育講話を行い、食事のマナーや栄養バランスをはじめとする食に関する正しい知識を学ぶことができました。また、栄養バランスを考え食品を選択する能力を養うため、「バイキング給食」を実施しています。

さらに、栽培体験によって、食べ物を大切にすることや生産者の苦勞を体験し、感謝の心を養うことができました。



地域における食育の取り組み

食生活改善推進員は、住民を対象とした料理教室や幼児健診における「だし活+だす活」などの実践活動をしています。

また、健康推進員は、各種健診の取りまとめや保健活動、ふじさき生き生きけんこう体操の普及啓発に取り組んでいます。

健康で豊かな毎日を送るために欠かすことのできない「食」について、広く町民の皆さんに感心を持ってもらうため、「ふじさき秋まつり」や「ふじワングランプリ」などの様々なイベントをとおして食育に関する啓発を実施しています。



第3章 食育推進の基本方針

食育の推進にあたり、基本的な方針は次のとおりです。

1. ライフステージや暮らし方・働き方に応じた食育を推進します。

生涯をとおして健全な食生活を実践し、豊かな人間性を育むためには、子どもの頃からの食育が重要です。しかし、家族形態の変化やライフスタイルの多様化、就労時間や勤務形態の多様化などにより家庭だけでは食育の実践が困難であることから、保育所や幼稚園、学校等だけでなく、地域のイベントなどを利用しながら食育に取り組めるよう努めます。

また、子どもだけでなく、高齢期までのライフステージに応じた食育を推進します。

2. 共食を通じた楽しい食生活を推進します。

家族が楽しい会話をしながら食卓を囲む時間は、子どもへの食育ばかりではなく、大人にとってもコミュニケーションを楽しむ大切な時間です。

共食をとおして食べ物を大切に作る心や感謝する心、食事のマナーや地域の食文化への知識を育みます。

これにより、「もったいない」という感覚が生まれ食べ物を無駄にせず食品ロスの削減にもつながり、食糧資源の浪費や環境への負荷の低減にもなります。

3. 望ましい食生活を推進します。

健康な生活をおくるためには、生活習慣病の予防や食品の安全性など、食に関する知識を身につけることが重要となります。

栄養バランスのとれた食事を摂り、規則正しい生活リズムの中に適度な運動を取り入れることによって、生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。

また、様々な食材が多様な形で加工・提供されており、食に関する知識や食品を選ぶ判断力が必要となるため、食に関する情報などを発信し、町民一人ひとりが理解を深めることができるよう努めます。

4. 配慮すべき事項

食育の推進は、町民の生涯にわたる健全な心と身体を培うとともに、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に係わる人々の様々な行動に支えられていることに感謝の念や理解を深め、これらが持続可能な社会の実現につながるものであることを意識しつつ、町民に理解促進を図って行くこととします。

第4章 食育に関する重点推進事項

食育の推進にあたり、次の重点推進事項に取り組めます。

また、取組をそれぞれ食育ピクトグラム（12項目）に分類し掲載しました。



1 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも務めましょう。



4 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 食の安全

食品の安全性について基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害への備え

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 環境への配慮

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減をすすめたりしましょう。



9 産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や災害地食品等を消費することで、食を支える農林水産物や地域経済の活性化、環境負担の低減につなげましょう。



10 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

食育ピクトグラムとは、

農林水産省が食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として作成したものです。

1. 家庭における食育を推進します。

食育の基本は家庭です。子どもが健全な心と身体を培い、未来に向かって羽ばたくことが出来るように、また、家族みんなが心身の健康を保持し、生涯にわたって生き生きと暮らすことが出来るようにすることが大切です。

毎日食卓に上がる食材が育った大地や水、空気や太陽、季節や風土に対し興味を持つこと、そして、その豊かな自然によって育まれる命のすばらしさ、愛おしさを家族ぐるみで話し合い、学べる環境をつくります。



(1) 家族で楽しい食生活の実践

- 楽しい会話のある家族団らんの食卓づくり
- 食文化や正しい食事マナーの習得
- 食事の支度、調理、後片付けは家族みんなで協力
- 食べ物を大切にする心、作ってくれた人への感謝の心、命を大切にする心



(2) 健康家族のルールづくりの促進

- 「早寝早起き朝ごはん」国民運動など規則正しい食事と生活リズムづくり
- 子どもの頃からのよく噛む習慣づくりと正しい歯磨き方の習得
- ライフステージや暮らし方・働き方に応じた食生活の実践



(3) 食生活の改善で健康増進の実践

- 生活習慣病の予防に配慮し、栄養バランスのとれた食事メニューづくり
- 妊産婦や高齢者への栄養や健康管理

【主な取り組み】

- 乳幼児健康診査（福祉課）
- 妊婦面談（福祉課）
- こども料理教室（食生活改善推進員会）

2. 学校、こども園等における食育を推進します。

学校やこども園等においては、子どもたちの健全な食生活の実現と健全な心身の成長のために、食生活について学習しています。また、家庭や地域との連携を図りながら、地元の食材を使うなど地域の特色を生かした学校給食や、食材を作ってくれた人との交流や栽培体験などを通じて、食の大切さと感謝の気持ちを持った元気で健やかな子どもを育てます。

(1) 家庭、地域と連携した食育の指導体制の整備

- 給食だよりなどの発行による食育の取組についての情報提供
- 養護教諭、栄養教諭・栄養士、アレルギーを有する保護者との面談実施による情報共有や栄養指導



(2) 子どもの発育段階に応じた指導内容の充実

- 子どもの健康状態を把握し、発育段階に応じた指導の充実
- 命を大切にすることと食についての教育
- 家庭と連携し、規則正しい生活習慣の実践（早寝、早起き、朝ごはん）
- 肥満防止や解消のための運動の促進



(3) 豊富な資源を生かした体験学習の推進

- 地域と連携した、食に関連した体験学習への積極的な取組み
- 地域の食材、自然や生物と触れ合う機会を活用した食育への取組み



(4) 安全、安心な給食の推進

- 食中毒や異物混入防止のための衛生管理の徹底
- 生産者の顔が見える地元食材の活用



(5) 地元食材を活用した給食の充実

- 学校給食での地元食材の積極的な活用の推進
- 旬の食材を活用した郷土料理や行事食の実践



【主な取り組み】

- 食に関する指導（こども園等、小・中学校）
- 食育・給食だよりの発行（こども園等、給食センター）
- SNS（インスタグラム）での食に関する情報の提供（給食センター）
- 農業体験学習（学務課、こども園等、小・中学校等）
- 生産者や高齢者との交流給食（こども園等、小・中学校等）

3. 地域における食育を推進します。

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には、ライフステージに応じた継続性のある食育の推進が求められます。

特にメタボリックシンドロームのような生活習慣病を予防するためには、食生活や運動などの生活習慣の改善が重要であり、健康づくりにつながる食生活の推進を家庭、学校、保育所、生産者、関係団体などと連携しつつ、地域ぐるみで食育の推進に努めます。

(1) 町民一人ひとりの、食品と食生活の正しい知識の習得

- 食に関する情報を正しく理解する能力の養成
- メタボリックシンドロームに関する正しい知識の習得
- バランスの良い食事をとるための知識の習得
- 生活習慣病予防・虫歯予防につながる食品や食べ方の選択ができるための知識の習得



(2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ライフステージに応じた食育の推進
- 健康診断やがん検診等の受診の促進
- 健康づくりにつながる食品や食べ方の選択、身体活動の促進
- 食塩摂取量減少や野菜摂取量増加の促進
- 地域における歯と口の健康づくりの推進



【主な取り組み】

- 生活習慣病発症・重症化予防指導（福祉課）
- 適正栄養・適正体重に関する指導（福祉課）
- 「ふじさき生き生きけんこう体操」の普及啓発（福祉課、健康推進委員会）
- 食農出前講座の実施（学務課、小・中学校等）
- 「だし活+だす活」伝道活動（食生活改善推進委員会）
- 幼児フッ化物塗布事業（福祉課）
- 成人歯科健診（福祉課）
- 広報ふじさきを活用しての食育関連記事の掲載（福祉課）
- 子育て支援アプリを活用した健康相談等（福祉課）

4. 地産地消を推進し、食を大切にします。

藤崎町は、農業が基幹産業であり、様々な農産物の生産が行われているというメリットを生かしながら、加工品づくりや豊かな食材を使った郷土料理の提供など、安心・安全な地元食材の活用を進めます。

地産地消による、安心・安全な地元食材を町民に提供し、地元の食文化の継承と郷土の味を通して消費者と生産者との食の交流の推進、農産物の情報発信の推進をします。

また、農産物を地域内で活用する事により、生産者及び食材への感謝の気持ちを大切に、食品ロスへの取組やSDGsの多くの目標に貢献する取組に努めます。

(1) 地元農産物等の活用、PR・情報発信

- 農産物直売所における地産地消の推進
- ふじさき食彩テラス内飲食店での地元食材使用の推進
- 地元農産物や加工品等のイベント等での販売・PRの促進
- 地元食材を活用した給食の提供



(2) 安心・安全な地元食材の生産及び提供

- 生産にかかる農薬、肥料の適正使用の徹底
- 地元食材を利用した加工品の開発、提供
- 安心・安全な農産物生産の促進



(3) 生産者と消費者との交流の促進

- 消費者との食文化や食の体験交流をとおした相互信頼関係の構築
- 農作業体験をとおした、農業と食への理解の促進
- 産直施設を活用した各種イベント等の推進



(4) 地域の食文化の継承、交流活動や情報発信による提供

- 郷土料理、伝統料理に着目した交流と情報発信
- 新旧の食文化について世代間での交流、伝承



(5) 食品ロスへの取組

- 行政機関などによる普及啓発活動
- 学校給食での残食量の減少に向けた偏食への指導



【主な取り組み】

- あおぞらファームや食料と農業に関する基本協定代表者会議などの農業体験交流（農政課）
- 食育月間・食育の日の普及活動（農政課）
- 地元農産物を活用した「ふじさき産品」の開発（経営戦略課）
- 残食量を減らすための献立の工夫（給食センター）

重点推進事項による主要指標

項目		現状値	目標値
① 朝食を毎日食べた割合	小学5年生	88.2%	100%
	中学2年生	75.7%	100%
	18歳以上	77.5%	95%以上
② 朝食又は夕食をほとんど毎日家族と一緒に食べる割合	18歳以上	81.2%	90%以上
③ 四群点数法や食事バランスガイドを参考にしている割合		67.4%	75%以上

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

項目		現状値	目標値
④ 教育ファームの実施校		3校	3校
⑤ 学校給食の地元食材使用率	町内産	15.1%	17%以上
	県内産	49.5%	55%以上
	合計	64.6%	72%以上

現状値：令和4年度実績（学務課・給食センター）

項目		現状値	目標値
⑥ 肥満の割合	小学5年生 男子	19.7%	15.0%
	小学5年生 女子	14.9%	10.0%
	40～74歳 男性	39.2%	34.1%
	40～74歳 女性	30.4%	28.2%
⑦ 虫歯のない3歳児の割合		85.8%	90%以上
⑧ 野菜の350g以上摂取の割合		15.6%	20.0%
⑨ 食塩の摂取量（尿中塩分測定値の平均値）		—	8g

現状値：健康ふじさき21総合評価結果（福祉課）

項目		現状値	目標値
⑩ 食育に関心を持っている町民の割合		79.1%	90%以上
⑪ 食品表示に関する基礎的な知識を持っている町民の割合		59.4%	90%以上
⑫ 町内産の食材利用の割合		58.7%	60%以上
⑬ 「食品ロス」問題の認知割合		86.6%	90%以上

現状値：「R4食育に関するアンケート」調査結果（農政課）

第5章 食育推進の体制と役割

食育の推進にあたっては、町民、関係機関、関係団体、行政が連携・協力して計画の目的を共有して食育推進運動を進めていきます。

1. 藤崎町食育推進協議会

第4次「藤崎町食育推進計画」の推進指標の進捗状況を適切に把握、評価し、食育推進対策に提言します。

2. 町民

家庭、学校、保育所など、地域において、自主性を発揮して、健全な食生活の実現に努めます。

家庭が、食育を進めていく上で重要な役割を有していることを十分認識し、積極的に子どもの食育を進めます。

3. 教育関係者等

家庭や地域等との連携を図りながら、望ましい食習慣の形成等に向け、子どもへの食育に積極的に取り組みます。

食育指導体制の整備に努めるとともに、教職員の食育に関する意識や知識の向上を図ります。

4. 医療、保健、福祉関係者

離乳食指導、栄養指導をはじめ、食に関する指導や情報提供などに積極的に努めます。

他の関係団体などと連携し、食育活動に取り組みます。

5. 農業者等

農業に関する様々な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵、食べものの生産過程、そして食に関わる人々や産業の重要性について、町民の理解が深まるよう努めます。

6. 食品関連事業者等

地元食材を活用した食の提供のほか、食育に関する様々な体験活動や情報提供をします。

食品の安全性の確保や、栄養成分表示、食品表示などに積極的に取り組みます。

7. 藤崎町

第3次藤崎町食育推進計画を継続して展開するとともに、これに基づき、関係機関や団体等と連携を図りながら、地域の特性を生かした食育を推進します。



第4次藤崎町食育推進計画
(計画期間：令和6年度～令和10年度)



発行日 令和6年3月
発行 藤崎町
〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地
TEL：0172-88-8273(直通) FAX：0172-89-7009
編集 藤崎町農政課