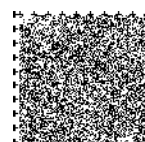


第4章 食育の施策展開



I. 食による心身の健康づくり

食は生涯にわたり、健康でいきいきとした生活を送る基本ですが、各世代の特徴を踏まえた取組を示します。

ライフステージ		家庭の取組	行政（学校も含む）の取組
妊娠・乳幼児期の食育	妊 娠 期	① 適切な食習慣の基礎をつくる ② 食への興味・関心を持つ	① 妊産婦の健康管理 ② 親としての自覚向上
	乳 幼 児 期 0 ～ 5 歳	① 離乳食、幼児食への適切な対応 ② 規則正しい生活リズムを身につける ③ 味覚を育てる ④ 食事内容の工夫 ⑤ 食に対する感謝の気持ちを育てる ⑥ 食事マナーの伝達 ⑦ 楽しい食事を心掛ける ⑧ 口腔機能の発達促進とむし歯の予防	① 乳幼児の健康管理・支援 ② 食に関する支援 ③ 食に関する情報提供と相談
学 齢 期 の 食 育	小 ・ 中 学 生 6 ～ 15 歳	① 規則正しい生活リズムの定着 ② 食事内容の工夫と旬の食材の活用 ③ 食に対する感謝の気持ちを育てる ④ 食事マナーの伝達 ⑤ 食に関する学習 ⑥ 永久歯のむし歯予防	① 料理教室・講演会の開催 ② 農業体験の機会の提供 ③ 学校給食の充実 ④ 保護者の理解促進 ⑤ 保護者の意識啓発 ⑥ 研修会の開催
成 人 期 の 食 育	思 春 期 ・ 青 年 期 16 ～ 24 歳	① 規則正しい生活リズムの心掛け ② 不適切な食生活の見直し ③ 自分にあった食事内容の把握 ④ 食への関心や感謝の気持ちを育てる ⑤ 食に関する知識の習得	① 食生活に関する知識の普及 ② 食生活改善の支援 ③ 消費生活の支援
	壮 年 期 25 ～ 39 歳	① 規則正しい生活リズムの心掛け ② 自らの食習慣の見直し ③ 食に関する必要な情報を得る ④ 子どもとの実践・伝達	① 食生活に関する知識の普及 ② 食生活改善の支援 ③ 地元産の食材の活用 ④ 消費生活の支援
	中 年 期 40 ～ 64 歳	① 健康管理の実践 ② 自らの食習慣を振り返る ③ 子どもへの実践・伝達 ④ 歯の喪失予防	① 食生活に関する知識の普及 ② 食生活改善の支援 ③ 生活習慣病の予防 ④ 消費生活の支援 ⑤ 歯周病の予防
	高 齢 期 65 歳 以上	① 栄養バランスの心掛けと食事内容の工夫 ② 健康管理の実践 ③ 地域との交流と楽しい食事 ④ 食べる機能の維持	① 食生活に関する知識の普及 ② 食生活改善の支援 ③ 消費生活の支援 ④ 生活習慣病の予防 ⑤ 介護予防 ⑥ 食文化の継承 ⑦ 健口体操の普及

1 妊娠期・乳幼児期の食育

(1) 妊娠期

母子の健康を保ち快適な妊娠期を過ごすためには、適切な食習慣を確立し、体重増加などに対する正しい知識を身につけることが重要です。また、お子さんの食習慣の重要な時期ともいえます。

本市では、母親学級や両親学級を通じて、出産やこれから生まれてくる赤ちゃんを迎えるための心構えや、育児への不安が軽減されるよう、情報提供や相談を行っています。

また、妊婦食教室では栄養バランスの取れた食事や作り方の指導を行っています。

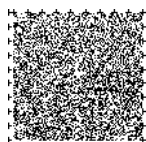
【家庭の取組】

① 適切な食習慣の基礎をつくる

健康的な妊娠期を過ごすために、また、子どもの健やかな成長を促すために適切な食習慣の基礎をつくります。

② 食への興味・関心を持つ

朝・昼・晩の3食食べることの重要性を理解し習慣化できるよう、調理等に興味を持つとともに、その技術と知識を得るようにします。



【行政の取組】

① 妊産婦の健康管理

母子健康手帳や「妊産婦のための食生活指針」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事支援を行います。

健康課	母子健康手帳を活用した指導 妊婦食教室（プレママクッキング） 妊婦歯科検診
-----	---

② 親としての自覚向上

親となり家庭を築くことを認識し、食の大切さをはじめ生活リズムや育児などの知識の普及・啓発を図ります。

健康課	母親学級（プレママクラス） 両親学級
-----	-----------------------



(2) 乳幼児期（0～5歳）

授乳期から離乳期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。授乳期における良質な母乳分泌には、母親が栄養バランスの取れた食事を食べることにあります。また、子どもの発育や発達に応じた離乳食を与えることは、子どもの食欲や味覚の成長を促します。さらに、皆で食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めることにつながります。保育園や幼稚園、行政など、様々な主体により親子の健康と食に対する支援体制を推進します。

【家庭の取組】

① 離乳食、幼児食への適切な対応

子どもの成長に合わせた離乳食や、離乳食から幼児食への移行を適切に行います。

② 規則正しい生活リズムを身につける

1日3回の食事や十分な睡眠などにより規則正しい生活リズムを作ります。

③ 味覚を育てる

様々な食材に触れさせ、食べ物を味わうことにより、味覚を育てます。

④ 食事内容の工夫

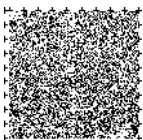
食べ物の好き嫌いをせずに、成長に必要な栄養が摂取できるよう、バランスの取れた食事内容の工夫をします。

⑤ 食に対する感謝の気持ちを育てる

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。

⑥ 食事マナーの伝達

食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを伝えます。



⑦ 楽しい食事を心掛ける

家族や友だちと一緒に食卓を囲み、楽しい食事を心掛けます。

⑧ 口腔機能^{くわう}の発達促進とむし歯^{むし}の予防

かむ機能を習得するなど口腔機能^{くわう}の発達を促すとともに、歯みがきの習慣を身につけむし歯を予防します。

【行政の取組】

① 乳幼児の健康管理・支援

乳幼児の健康診査を実施することにより、子どもの成長を確認し、体づくりのための食生活の在り方を支援します。

健康課	乳幼児健康診査、乳幼児健康相談 こんにちは赤ちゃん事業、子ども発達相談 むし歯予防教室、幼児歯科健康診査
-----	--

② 食に関する支援

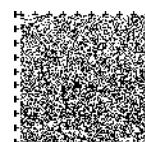
離乳食教室や幼児食教室などを通して、子どもの成長に合わせた食の適切な進め方を支援します。

健康課	離乳食教室（ゴックン・モグモグ・カミカミの3コース） 幼児食教室（キッズクラス） 保育園離乳食教室
-----	---

③ 食に関する情報提供と相談

子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、健康センターや子育て支援センターなどにおける情報提供や相談を行います。

社会教育課・ 子育て支援課・ 健康課	子育て支援センターにおける講座 子育て情報提供
子育て支援課・ 健康課	健康センターや子育てひろばによる相談事業
健康課	調理情報提供（※ 新規事業） 保育園との「食」に関する情報交換（※ 新規事業）



2

学齢期の食育

(1) 小・中学生（6～15歳）

学齢期には、心身の目覚ましい成長過程にある子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要となります。

また、学校給食や体験学習などへの取組を通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことが大切です。

【家庭の取組】

① 規則正しい生活リズムの定着

「早寝、早起き、朝ごはん」の実践により、規則正しい生活リズムをつくります。

② 食事内容の工夫と旬の食材の活用

成長に必要な栄養が摂取できるよう、バランスの取れた食事内容を工夫するとともに、四季折々の旬の素材を使った食事づくりを心掛けます。

③ 食に対する感謝の気持ちを育てる

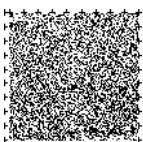
「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。

④ 食事マナーの伝達

はしや食器の使い方、食べ方、自分が食べた食器の後片付けの習慣など、食事をする際のマナーを伝えます。

⑤ 食に関する学習

食事づくりの手伝いや買い物などを体験させることで、食材についての知識や、この時期の食生活が、成人期の健康に大きく影響することなど、食の大切さを伝えます。



⑥ 永久歯のむし歯予防

永久歯に生え変わる大切な時期なので、自分の口の中に関心を持ち、口の中の健康チェックをする習慣を身につけ、丁寧な歯磨きでむし歯を予防します。

【行政の取組】

① 料理教室・講演会の開催

親子、同世代の児童・生徒に対する料理教室を開催し、料理を作る喜びや望ましい食生活を実践する力を身につけます。

健康課・ 学校給食 センター・ 市民活動推進課	夏休み料理教室
健康課・ 市民活動推進課	親子クッキング（※ 新規事業）
社会教育課	親子料理講演会
都教育委員会	親子クッキングコンテスト

② 農業体験の機会の提供

米や野菜の栽培や収穫作業体験の機会を提供し、食材への理解と食べ物を大切に作る心を育てます。

農業委員会	親子農業体験会（田植え・稲刈り体験）
社会教育課	あつまれ青梅っ子！事業 青少年健全育成備品貸出（餅つきの臼）
指導室・学校	総合的な学習の時間等を活用した農作業体験等の充実 地域休耕田等の活用による地域と協働した農業体験 野菜等の栽培、収穫、加工および調理体験



③ 学校給食の充実

学校給食は、食に関する指導を効果的に進めるための大切な機会であり、地場の食材を積極的に取り入れ、地域の食材への理解を深め、生産者との交流等を進めます。

学校給食 センター	地場農産物の活用、食器改善 伝統料理・行事食を取り入れた献立づくり 食に関する指導 食物アレルギーへの対応
--------------	--

④ 保護者の理解促進

学校給食の情報提供や試食会などを通して、給食に対する理解に努めます。

学校給食 センター	学校給食試食会 意見交換会
--------------	------------------

⑤ 保護者の意識啓発

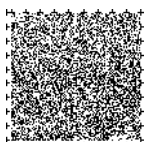
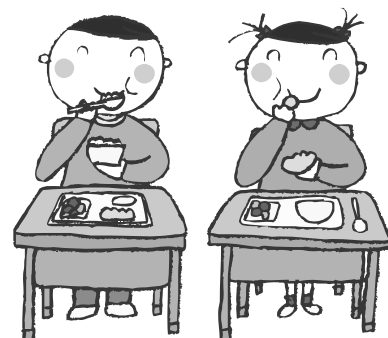
食をテーマとした講座、講演会等を開催し、食に関する知識を高めます。

社会教育課	家庭教育講座 家庭教育講演会
-------	-------------------

⑥ 研修会の開催

食に関する様々な課題に対応するため、食育リーダーなどへの研修会を開催します。

指導室・学校	小・中学校における食に関する指導の充実 食育リーダー研修会
--------	----------------------------------



3

成人期の食育

乳幼児、学齢期で身につけた食習慣の基本を更に深めつつ、健康的な食生活を実践する時期です。一人ひとりが食の大切さを自覚し、実践しながら食の大切さを次世代に伝えていくことが大切です。

(1) 思春期・青年期（16～24 歳）

思春期（16～18 歳）は、生活習慣の形成が進む一方で、生活における保護者からの自立度が高まり、生活習慣が不規則になることが危ぐされます。

青年期（19～24 歳）は、親元を離れ自立した生活を始めることが多いなど、大きな生活環境の変化を伴う時期です。そのため、朝食の欠食や外食への偏り、食べ過ぎや過度なダイエットなど食生活が乱れる人が増えてきます。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、生活習慣を見直す必要があります。

【家庭の取組】

① 規則正しい生活リズムの心掛け

1 日 3 回の食事や十分な睡眠など、規則正しい生活リズムを心掛けます。

② 不適切な食生活の見直し

間食や夜食、過度のそう身志向など、不適切な食生活を見直します。

③ 自分に合った食事内容の把握

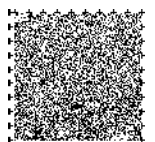
栄養のバランスを心掛け、自分に合った食事の内容や量を把握します。

④ 食への関心や感謝の気持ちを育てる

食材に関心を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方などを学びます。

⑤ 食に関する知識の習得

食事の手伝いなどを通し、調理の基本とともに、食品の安全性など食に関する知識を身につけます。



【行政の取組】

① 食生活に関する知識の普及

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した「食事バランスガイド」の普及など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	市民健康の集い
市民生活課	市民のくらし展
社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
職員課	庁舎食堂における栄養成分表示や食事バランスガイド (バランスゴマ) *1) の普及促進

② 食生活改善の支援

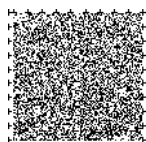
肥満や過度のダイエットなどに対し、相談活動を充実します。

健康課	ヘルシーダイエット相談*2)
-----	----------------

③ 消費生活の支援

消費者がより安全な食を選択できるよう、消費者意識の啓発を図ります。また、食に関する講演会を開催します。

市民生活課	消費者講演会・消費者講座
事業者	事業者による食育講演会



コラム *1)

『食事バランスガイド（バランスゴマ）』

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を、具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、わかり易く日本の伝統玩具であるコマ（＝独楽）のイラストであらわしたもの。



コラム *2)

『ヘルシーダイエット（相談）』

主に、肥満が気になる方や体重管理をしている方に対し、身体計測・体脂肪測定・腹囲計測などを実施（希望者）し、食習慣・生活習慣について個別に行う相談業務。



(2) 壮年期 (25～39 歳)

壮年期 (25～39 歳) は、成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期です。しかし、その反面過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じ始めます。

また、子育て世代でもあるこの時期には、子どもの食習慣に気を配り、家族の食と健康を守る意識を持つことが重要です。

【家庭の取組】

① 規則正しい生活リズムの心掛け

1 日 3 回の食事や十分な睡眠など、規則正しい生活リズムを心掛けます。

② 自らの食習慣の見直し

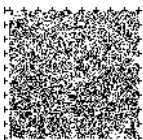
自らの食習慣を見直し、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

③ 食に関する必要な情報を得る

食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、適正な食事量、栄養バランス、食品表示等の必要な情報を得て、活用に努めます。

④ 子どもとの実践・伝達

子どもとともに地元の農産物を使った伝統料理や行事食について学び、実践する機会を作ります。また、家庭の味の伝達に努めます。



【行政の取組】

① 食生活に関する知識の普及

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した「食事バランスガイド」の普及など、食事の栄養バランスに興味を持てるよう知識の普及に努めます。

健康課	ヘルシーダイエット相談*2) 市民健康の集い
市民生活課	市民のくらし展
職員課	庁舎食堂における栄養成分表示や食事バランスガイド (バランスゴマ)*1)の普及促進

② 食生活改善の支援

家庭での食生活を改善するための調理実習などを行います。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
健康課	幼児食教室（キッズクラス）

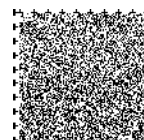
③ 地元産の食材の活用

地元産の食材を使い、旬の味、採れ立ての味、食材の持ち味を体験する場や食材の活用法を学ぶ機会をつくります。

④ 消費生活の支援

消費者がより安全な食を選択できるよう、消費者意識の啓発を図ります。また、食に関する講演会を開催します。

市民生活課	消費者講演会・消費者講座
事業者	事業者による食育講演会



（３） 中年期（４０～６４ 歳）

中年期（４０～６４ 歳）は、心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなります。そのため、意識的な生活習慣の見直しが必要です。

身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、壮年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立することが大切です。

【家庭の取組】

① 健康管理の実践

特定健診などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行います。

② 自らの食習慣を振り返る

自らの食習慣を振り返り、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

③ 子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統料理・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。

④ 歯の喪失予防

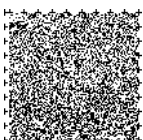
歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯ぐきの手入れを行い、定期的に歯科検診を受けて早期発見に努めます。

【行政の取組】

① 食生活に関する知識の普及

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	ヘルシーダイエット相談*2) 市民健康の集い
市民生活課	市民のくらし展



② 食生活改善の支援

家庭での食生活を改善するための調理実習などを行います。また、50 歳代に朝食の欠食が多いことから手軽な朝食づくりなどを行います。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
-------------------	------------------

③ 生活習慣病の予防

生活習慣病の発症予防のため、健康相談・支援を充実します。

健康課	健康相談 特定保健指導
-----	----------------

④ 消費生活の支援

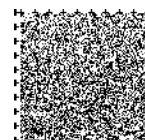
消費者がより安全な食を選択できるよう、消費者意識の啓発を図ります。また、食に関する講演会を開催します。

市民生活課	消費者講演会・消費者講座
事業者	事業者による食育講演会

⑤ 歯周病の予防

歯周病にかかる人が増加する世代であり、定期的な歯科検診の重要性を啓発します。

健康課	成人歯科検診
-----	--------



（４）高齡期（65 歳以上）

高齡期（65 歳以上）においては、退職等により生活環境が大きく変化する状況の中で、健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。また、家族や地域の人々との交流を通じ、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

【家庭の取組】

① 栄養バランスの心掛けと食事内容の工夫

栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、バランスの取れた食事を心掛けるとともに、体調に応じて食事内容を工夫します。

② 健康管理の実践

自分の身体に常に関心を持ち、健康診断、歯科検診を積極的に受診します。

③ 地域との交流と楽しい食事

地域との交流により生きがいを持つとともに、家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気です。

④ 食べる機能の維持

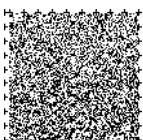
失った歯は放置せず、適切な治療を受け、また、口の体操等に取り組み、食べる機能を維持します。

【行政の取組】

① 食生活に関する知識の普及

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	市民健康の集い
市民生活課	市民のくらし展
高齢介護課	シルバーマイスター制度*3)



コラム *3)

『シルバーマイスター制度』

優れた技能、知識、経験などを有し
市内に居住する65歳以上の方で、その技
能などを次世代へ継承するために、市民の
学習活動等における講師や指導者として
登録するボランティア制度。



② 食生活改善の支援

家庭での食生活を改善するための調理実習などを行います。

社会教育課・
市民活動推進課

市民センターにおける各種料理教室

③ 消費生活の支援

消費者がより安全な食を選択できるよう、消費者意識の啓発を図ります。

市民生活課

消費者講演会・消費者講座

事業者

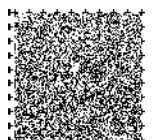
事業者における食育講演会

④ 生活習慣病の予防

生活習慣病の発症予防のため、健康相談・支援を充実します。

健康課

健康相談、保健指導



⑤ 介護予防

特定高齢者（要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者）に対し、栄養状態の改善を図り、食べる機能を維持し、相互に交流する機会を提供します。

高齢介護課	介護予防栄養改善事業 介護予防口腔機能向上事業
-------	----------------------------

⑥ 食文化の継承

家庭や地域において継承されてきた伝統料理や行事食などを通じ、地域の食材、食文化を若い世代への継承に努めます。

高齢介護課	シルバーマイスター制度*3)
-------	----------------

⑦ ^{けんこう}健口体操*4) の普及

「むせ」を予防し、おいしく食事ができるように、口の体操の普及に努めます。

健康課	市民健康の集い
-----	---------

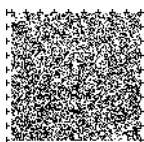
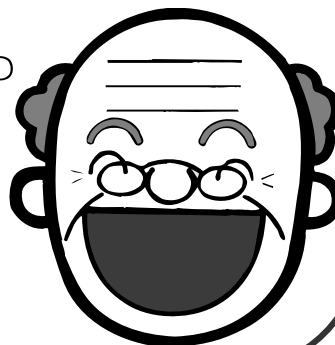
コラム *4)

『健口（けんこう）体操』

楽しくおいしく食べるための口の体操

年を重ねるとともに、顔や口の周りの筋肉の動きが鈍くなり、言葉をうまく話せない、食べ物がうまく飲み込めないなどの症状が表れます。

表情筋を動かし、表情を和やかにしたり、舌の動きを促したりする体操です。



Ⅱ．青梅の食でつくる 魅力ある地域づくり

地産地消や市民農園等による消費者と農業生産者の交流や食文化の継承など、食育を通して地域の活性化に努めます。

テーマ	行政等の取組
地産地消の推進と食文化の継承	(1) 地産地消運動の推進 (2) 協力店の認定制度の検討 (3) 学校給食における地場農産物の活用 (4) 栄養バランスの取れた食生活の普及 (5) 食文化の掘り起こしと継承
市民農園等の整備	(1) 市民農園の整備 (2) 教育ファーム活動の推進
食の安全と環境への配慮	(1) 食の安全に関する理解の促進 (2) 環境保全型農業の推進 (3) 環境への配慮
市民による食育の推進	(1) 地域の食育活動の推進 (2) 食育推進ボランティアの育成



1

地産地消の推進と食文化の継承

地産地消とは、地域で生産したものを地域で消費することを意味し、市内の生産者と消費者である市民を「顔が見え、話ができる」関係で結び付けます。市民にとっては新鮮で安全な地元農産物を購入する機会を得ることができるばかりでなく、食生活が生産者など多くの人々の活動によって支えられていることへの感謝と理解につながります。生産者にとっては、小規模生産者の活躍や、消費者のニーズをとらえた農業への取組、さらには遊休農地の活用など、地元農業の活性化につながります。

生産者と消費者の距離の短さは、輸送コストや鮮度の面、子どもが農業や農産物に親近感を感じる教育力、さらには両者の心理的な距離の短さにもなり、消費者の地場産物への愛着心や安心感が深まります。また、高齢者・女性を含めた農業者の営農意欲を高め、遊休農地を減らしていくことが期待されます。

本市では、JAの直売所が地産地消の拠点となっている一方、学校給食での地元野菜の活用が進められています。市民に新鮮で、安全・安心な農産物を供給する地産地消の積極的な取組を進めます。

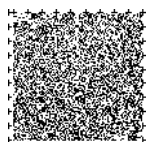
また、地産地消は、エネルギー、環境問題、そして食糧自給率を一人ひとりが考えるためのきっかけにもつながります。

地場の旬の食材やそれらの食材を使った行事食や伝統料理などが地域固有の食生活を生み出してきましたが、こうした食文化が失われつつあります。伝統的な料理をいかした栄養バランスにすぐれた日本型食生活を、若い世代が創造することが求められています。

欧米型の食生活が一般化する中で、ごはんを主食に、魚介類や肉類、大豆製品の主菜と、野菜・いも類・きのこ・海藻・その他の豆などの副菜を組み合わせた日本型食生活は、理想的な栄養バランスです。

学校教育においては、学校給食での米飯給食や行事食、伝統料理を取り入れた献立、梅を使用した体験学習などを行い、子どもたちが自然に日本型食生活になじみ、伝統料理に触れ、地域の文化や食の大切さへの理解を深めることができるよう努めています。

一方、市の特産品である梅やゆず、お茶などの栽培、品種改良豚であるトウキョウXや東京軍鶏といったブランド畜産物の普及を図ることが求められています。



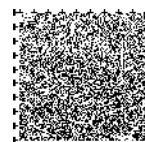
(1) 地産地消運動の推進

地産地消は、消費者である市民と生産者の相互理解が前提となります。市民は地域の農産物を消費することで生産者を支え、生産者は安全・安心な農産物を生産することで、それに応えます。市民と生産者が理解を深め、連携した地産地消運動を推進します。

農林課・ 農業委員会	農産物や農業情報の提供 農業祭（農産物共進会）および農畜産物の直売 ホームページで青梅市の農業を紹介 西東京農協直売所（2か所） 親子農業体験会
市民生活課	地産地消見学会

(2) 協力店の認定制度の検討

地場農産物を扱う販売店等に対し、地産地消推進協力店としての認定制度を検討します。



(3) 学校給食における地場農産物の活用

学校給食等を通じた地産地消の普及・啓発に努めます。また、地場農産物の提供者と給食担当者との意見交換を通じて学校給食における地場農産物の活用を更に促進します。

農業委員会	青梅市そさい振興会学校給食部会への支援
学校給食センター	学校給食への地場農産物の活用 給食だよりでの地産野菜使用の報告 生産者の紹介

コラム *5)

『そさい（蔬菜）』

蔬菜（そさい）とは、野菜または野菜となる作物（植物）のこと。



(4) 栄養バランスの取れた食生活の普及

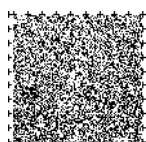
食事バランスガイドの活用による情報提供や調理体験などを通して、栄養バランスの取れた食生活の普及に努めます。

健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）*1) の活用による 情報提供
-----	-------------------------------------

(5) 食文化の掘り起こしと継承

地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起こし、学校給食に取り入れたり、若い世代に継承する場や機会を積極的に設けます。

社会教育課・ 市民活動 推進課	高齢者と児童の交流活動
学校給食 センター	伝統食・郷土料理を取り入れた献立づくり



2 市民農園等の整備

農作業を体験する場として、市内には市民農園、花木園内に体験実習農園があるとともに、学校や保育園・幼稚園では教育ファームの取組が始まっています。

市民農園は、身近に農業を体験することで、市民の健康増進や生きがいづくりになるとともに、農業を中心とした幅広い触れ合い・交流の場となっています。平成 21 年現在、919 区画の市民農園が開設されています。市民農園を利用することで農産物に対する関心が高まり、食の大切さを実感するとともに農業への感謝の気持ちを育てることにつながることから、市民農園の拡充に努めます。

(1) 市民農園の整備

市民ニーズに応じ、遊休農地等を利用した市民農園の整備と利用者の栽培管理の支援を図ります。

農 林 課	市民農園の貸出しと栽培講習会の開催 花木園の体験実習農園の貸出し 農家開設型市民農園および体験農園の開設支援
-------	--

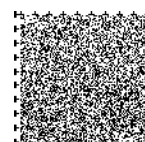
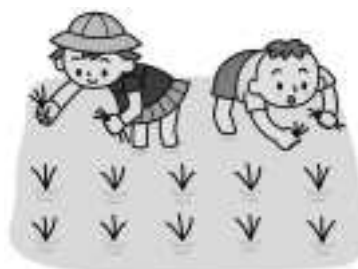
(2) 教育ファーム活動^{*6)}の推進

子どもの頃から食に対する理解と関心を深めるため学校、保育園、幼稚園の農業体験を推進します。

コラム ^{*6)}

『教育ファーム』

生産者（農林漁業者）の指導を受けながら作物などを育てる“体験学習”を通じて、生命あるものを“育てる”仕事を知り、“食の大切さ”に気づき、“自分自身の成長”に気づく“場”をいいます。



3

食の安全と環境への配慮

食の安全への関心が高まる中、食品の安全性に関する正しい知識を身につけることが重要となります。食の安全性をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者が連携を図り、食の安全・安心を推進します。

また、資源循環型社会を目指す、第5次青梅市総合長期計画の「青梅エコライフプログラム」*7)とも整合を図りながら、食品ロスや食べ残しを減らし、生ごみのたい肥化により再利用を行い、食におけるエコライフの推進に取り組みます。

(1) 食の安全に関する理解の促進

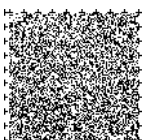
食の安全性や食品表示に関する情報提供や学習機会を充実させ、理解を促進します。

健康課	〇ー157などの食中毒予防啓発
市民生活課・ 学校	食の安全に関する広報、啓発活動

(2) 環境保全型農業の推進

地産地消を進めるには、安全・安心な農産物の生産が行われる必要があるため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。

農林課	特別栽培農産物の生産支援
-----	--------------



(3) 環境への配慮

「青梅エコライフプログラム」の実現に寄与するため、消費におけるごみの減量化や食品残さの有効活用など環境への配慮に努めます。

ごみ対策課	マイバッグキャンペーン*8) の開催 ごみ減量チャレンジ 100 の実施 生ごみのたい肥化推進 ごみ情報紙の発行
学校	教育活動を通じた理解促進

コラム *1)

『青梅エコライフプログラム』

暮らしやすいまちづくりを実現するための8つのチャレンジプログラムのうちの1つ。

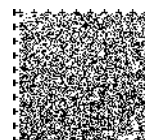
循環型社会を目指し、4R（ごみの減量化：Reduce、再利用：Reuse、再資源化：Recycle、不要な物は使わない／断る：Refuse）の取り組みや、地球温暖化防止に向けた取り組みなどをさします。



コラム *8)

『マイバッグキャンペーン』

買い物時にマイバッグを持参することで、ごみに占める割合が最も大きいレジ袋の減量を目的とした運動。



4 市民による食育の推進

市民一人ひとりが食育を理解し、地産地消を推進し、伝統料理を伝えるなど食育を市民運動として展開するためには、食生活分野はもとより農産物の生産、加工など幅広い分野での関わりが重要となります。

このため、地域に根ざした食育活動が推進できるよう食育推進ボランティアの育成に努めます。

(1) 地域の食育活動の推進

地域に根ざした食育活動に取り組んでいる団体やグループと連携し、活動への支援に努めます。

(2) 食育推進ボランティアの育成

市民の食育への関心を高め、地域での食育活動を広がりを持った活動に発展させていくことができるよう、食育推進ボランティアの育成を図ります。

