

● 第4期 ●
**白石市
食育推進
プラン**

令和7年3月
白石市

はじめに

「食」は生きる力の源であり、生涯にわたり、心身ともに健康で豊かに暮らしていくためには、一人ひとりが豊かな「食」について考え、実践していかなければなりません。

しかし、食に関する価値観や暮らしの多様化から食の安全性、食文化の衰退など、「食」を取り巻く問題は増え続けています。



本市では、様々な諸課題に対応しながら市民の皆さまが健やかで心豊かに生きていくために、食育基本法に規定する市町村食育計画として、「白石市食育推進プラン」（平成 21～25 年度）、「第 2 期白石市食育推進プラン」（平成 26～30 年度）、「第 3 期白石市食育推進プラン」（平成 31～令和 6 年度）を策定し、家庭、地域、関係機関、行政がお互いに連携し、食育の推進に取り組んできました。

この度、第 3 期計画の 6 年間の取り組みについて評価、検証を行い、より効果的な食育推進施策を進めるため、今後 5 年間の食育推進計画として「第 4 期白石市食育推進プラン」を策定いたしました。

この計画に基づき、市民の皆さまが自ら「食」について今一度考え、食育の取り組みを実践していただくことで、皆さまの人生が豊かなものとなるよう、関係機関と連携して白石らしい食育を進めていきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、この計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました多くの市民の皆さまをはじめ、貴重なご意見、ご提案をいただきました白石市食育推進協議会の委員の皆さまや関係者各位に心より感謝申し上げます。

令和 7 年 3 月

白石市長 山 田 裕 一

目 次

第1章 計画の策定に当たって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間と進行管理	2
4 推進体制	2
5 食育推進の基本目標	3
6 食育推進の基本方向	3
第2章 食の現状	4
1 第3期計画の取り組み状況	4
第3章 食育推進の重点施策と目標	15
1 食を通じた健康づくりの推進	15
2 老若男女問わず、食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進	16
3 良い食習慣の普及・啓発	16
4 食文化や特産品の理解促進と継承活動の推進	18
第4章 ライフステージに応じた食育の取り組み	20
1 「乳幼児期」(0～5歳)の食育の推進	20
2 「学童期」(6～12歳)の食育の推進	21
3 「思春期」(13～18歳)の食育の推進	22
4 「青年期」(19～39歳)の食育の推進	24
5 「壮年期」(40～64歳)の食育の推進	25
6 「高齢期」(65歳以上)の食育の推進	26
アンケート調査結果について	28
1 アンケート調査の実施概要	28
2 アンケート調査の結果概要	29
3 市の各種事業における現状	48
資料編	50
1 食育に関連した市内での取り組み事例	50
2 白石市食育推進協議会設置条例	54
3 白石市食育推進協議会委員名簿	55
4 第4期白石市食育推進プラン策定の経過	55

第1章 計画の策定に当たって

1 計画策定の趣旨

国は、平成17年（2005）に「食育基本法」を施行し、平成18年（2006）3月には、「食育推進基本計画」を策定しました。その後、定期的に計画を見直し、直近では、令和3年（2021）3月に「第4次食育推進基本計画」を策定しています。

県は、平成18年（2006）11月に「宮城県食育推進プラン」を策定し、平成23年（2011）7月に「第2期宮城県食育推進プラン」、平成28年（2016）3月に「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しており、直近では令和3年（2021）3月に「第4期宮城県食育推進プラン」を策定しています。

市では、平成21年（2009）12月に「白石市食育推進プラン」（以下「第1期計画」）を策定し、平成26年（2014）7月には「第2期白石市食育推進プラン」（以下「第2期計画」）、平成31年（2019）3月には「第3期白石市食育推進プラン」（以下「第3期計画」）を策定しており、これまでの各計画を基に、健康的な生活の形成・向上、食文化の継承など、食に関わる幅広い取り組みを進めてきました。

このたび、第3期計画期間が終了するに当たり、市の状況の変化や国・県の動向を踏まえて、「第4期白石市食育推進プラン」（以下「本計画」）を策定するものです。

「食育」とは…

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣づくりや食に関するさまざまな知識の習得、食を選択する判断力を獲得するための学習などの取り組みのことです。

食育基本法（前文）での位置づけ

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

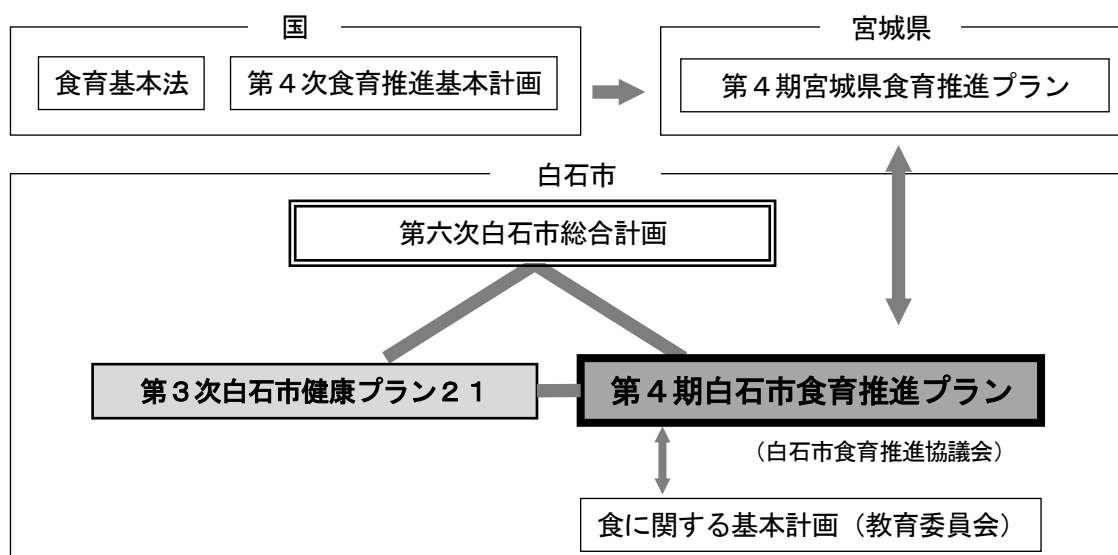
2 計画の位置づけ

白石市食育推進プランは、食育基本法に基づき、国の食育推進基本計画や県の食育推進プランに沿って策定しました。

この計画は、本市の行政運営の総合指針である「第六次白石市総合計画」に掲げられた政策体系の一つである「分野目標3 暮らしをともに支えあう」を実現するとともに関連性の強い「第3次白石市健康プラン 21」（策定中）と歩調を合わせながら、食育を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。

食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。



3 計画の期間と進行管理

本計画の期間を令和7年度（2025）から令和11年度（2029）までの5年間とします。

令和12年度（2030）からの第5期計画の策定に当たっては、本計画最終年度の令和11年度（2029）に改訂作業を行います。また、計画期間の途中であっても計画の変更が必要になった場合には、白石市食育推進協議会の意見を聞きながら、随時見直すこととします。

4 推進体制

市の地域特性などを生かした食育を具体的に推進するため、家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（JA、生協、民間企業等）、地域社会等、さまざまな領域において、総合的に「食育」を進める必要があります。

このため、市では、関係機関が横断的な連携を図りながら、市民に浸透するよう計画を推進していきます。

また、食育推進協議会の組織を活用し、事業の進捗状況を評価、検証し、必要な見直しや修正を行いながら、適正な実施を進めていきます。

5 食育推進の基本目標

家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（ＪＡ、生協、民間企業等）、地域社会等、さまざまな場において、市民一人ひとりが主体となり、市や近隣地域の多彩で豊富な食を通し、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、次の２点を基本目標とします。

- 1 健全な食生活の実践を通して、市民の心身の健康増進と豊かな人間形成を目指します。
- 2 伝統的な食文化、環境と調和し安全安心な食行動のとれるまちづくりを目指します。

6 食育推進の基本方向

基本目標や市のこれまでの取り組みを踏まえて、以下の食育推進の基本方向を以下の通りとします。

し：食を通じた健康づくりの推進

市民一人ひとりが、健康の維持・増進及び生活習慣病の予防につながる食生活を送るために、必要な知識を習得し、食習慣や生活習慣を見直せるよう、食育を推進します。

ろ：老若男女問わず、食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進

産まれてから高齢に至るまで、食を通して多くの人と関わりを持ち、世代間の交流を広げ、豊かな人間関係や食生活を推進します。

い：良い食習慣の普及・啓発

毎日の生活の中で欠かせない食事について、１日３回の規則正しい食事や栄養バランスのとれた食事を促進し、心身の健康の増進、改善を促進します。

し：食文化や特産品の理解促進と継承活動の推進

地域の豊かな食材について、幼少期から農業や料理の体験を通じて理解を深め、地域に伝わる食文化や特産品、郷土料理を再認識し、次世代に伝えるとともに、地産地消などを通じて食と環境、地域社会の調和に関心を高める取り組みを推進します。

第2章 食の現状

1 第3期計画の取り組み状況

(1) 食育推進の目標の取り組み状況

第3期計画で設定した食育推進の目標22項目の取り組み状況は、以下の通りです。

なお、目標値検証の基準は下表の通りです。

評価の分類		考え方		該当数 (割合)
A	目標を達成している	上昇を目指す項目	実績値が目標値以上	4 (18.2%)
		低下を目指す項目	実績値が目標値以下	
B	目標を達成していないが、改善傾向にある	上昇を目指す項目	実績値が基準値以上かつ目標値以下	2 (9.1%)
		低下を目指す項目	実績値が基準値以下かつ目標値以上	
C	変わらない	上昇を目指す項目	実績値 $\leq$ 基準値+ (目標値-基準値) / 2	0 (0.0%)
		低下を目指す項目	実績値 $\geq$ 基準値+ (目標値-基準値) / 2	
D	悪化している	上昇を目指す項目	実績値が基準値以下	16 (72.7%)
		低下を目指す項目	実績値が基準値以上	

1. 健全な生活習慣の実現

目標	朝食欠食者の減少を目指す。 生きていく上での基本として、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣の確立を目指し、小・中学生及び20歳代、30歳代の朝食の欠食の減少を目指します。					
計画期間の 取り組み 状況	<保育園・幼稚園での取り組み> ○ 園児を対象に「早寝早起き朝ごはん(※1)」の大切さなど、規則正しい生活、生活リズムの確立の大切さを伝えています。 ○ 保育園・幼稚園向けには毎月発行する園だよりや給食だより等で啓発するとともに、保護者に声がけを行っています。 <学校での取り組み> ○ 小学校で「早寝早起き朝ごはん」推奨運動として、ルルブルふれあいウィーク(※2)における夏休みの朝食づくりやオリジナルレシピづくりなど、学校ごとに多様な取り組みを行っています。 ○ 中学生を対象にした学校生活に関するアンケート調査において、朝食の摂取状況を把握しており、欠食が続く生徒に対する声かけ等の指導を行っています。 <行政の取り組み> ○ 健康推進課では、保育園・幼稚園において、保護者を対象に食事の栄養に関する展示と講話を行い、幼児期の食の大切さについて啓発を行っています。					
目標値の 検証	項目	対象	基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	朝食の 欠食者	小学5年生	2.3%	2%以下	3.6%	D
		中学2年生	5.3%	2%以下	5.8%	D
		20歳から30歳代男性	9.6%	8%以下	15.4%	D
		20歳から30歳代女性	4.1%	3%以下	18.8%	D

※用語解説は27ページです。

2. 家庭や地域での食育の推進

目標	ひとりで食事をする子どもの減少を目指す。 小・中学生や高校生が、家族と一緒に食事をとる家庭の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	＜学校での取り組み＞ ○ 小中学校において、食の関心を高めるための指導や料理の体験を行っています。 ○ 一部の小中学校において、親子での給食試食会を開催し、家族で食事をするこ の楽しさを体験する機会を設けています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	1週間のうちに家族で夕食を食べ る回数が0回の小学5年生の数	1.9%	1%以下	3.6%	D
	1週間のうちに家族で夕食を食べ る回数が0回の中学2年生の数	3.0%	1%以下	4.0%	D
	夕食を一人で食べる高校生の数	3.8%	3%以下	5.1%	D

3. 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践

目標	適切な野菜摂取量や塩分摂取量の知識を持つ市民の増加を目指す。 1日に必要な摂取量（成人 350 g 以上）を知っている市民の増加を目指します。 塩分摂取の目標量である男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満を知っている市民の増加を 目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	＜保育園での取り組み＞ ○ 各保育園において、園児が野菜栽培の体験を行い、収穫した野菜を利用した食事 を食べる機会を設けています。 ○ 園だよりや食育通信を通して、白石市特産の献立の際に、園児の様子を伝えてい ます。 ＜学校での取り組み＞ ○ 一部の中学校において、食事と健康な体づくりの効果に関する講話、季節ごとに 給食配膳室前での食に関する掲示を行っています。 ＜法人の取り組み＞ ○ みやぎ生協では、小学生を対象に食育の授業を行っています。 ○ J Aみやぎ仙南では、枝豆やさつまいもの栽培から収穫までの体験の場として農 地を提供しています。 ＜行政の取り組み＞ ○ 生涯学習課、農林課、健康推進課では、わんぱく教室（※3）の食育・農業体験と して、野菜の収穫や収穫した野菜を使った調理実習を行っています。 ○ 健康推進課では、保育園・幼稚園の親子運動教室において、栄養に関する講話、糖 分や脂質、塩分に関する掲示を行っています。また、若者や働き盛り世代を対象に、 市内の学校や事業所において食に関する展示を行っているほか、献血会場や各種健 診（検診）の会場において、食事や栄養に関する掲示を行っています。				

	○ 健康推進課では、減塩に関する取り組みとして減塩レシピ集の発行、市内飲食店と連携した減塩メニューの提供を行っているほか、各地区の公民館や集会所において健康料理講習会（※５）、白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）（※４）の養成を兼ねたにこにこ元気塾（保健栄養教室）（※６）やヘルスメイト白石中央講習会を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。					
目標値の 検証	項 目	基準値 (H30)		目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	１日当たりの塩分摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	25.6%	35%以上	23.1%	D
		一般	55.5%	60%以上	48.1%	D
	１日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	30.1%	35%以上	26.6%	D
		一般	54.6%	60%以上	52.6%	D

目標	主食、主菜、副菜のそろった食事を食べている人を増やす。 「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせで）」食べたらよいかを理解し、実践する市民の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<保育園での取り組み> ○ 保育園では、園児を対象に絵本や紙芝居を活用して、食事のバランスの大切さを教えています。 <学校での取り組み> ○ 小中学校では、学年ごとにテーマを決め、栄養教諭による指導を行っています。 <行政の取り組み> ○ 健康推進課では、献血会場や各種健診（検診）の会場において、食事や栄養に関する掲示を行っています。 ○ 健康推進課では、減塩に関する取り組みとして減塩レシピ集の発行、市内飲食店と連携した減塩メニューの提供を行っているほか、各地区の公民館や集会所において健康料理講習会、白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）の養成を兼ねたにこにこ元気塾（保健栄養教室）やヘルスメイト白石中央講習会を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	一般市民でバランスのとれている食事をしている割合	64.6%	70%以上	69.8%	B

4. 食を通じた健康づくりの実践

目標	肥満者（BMI：25以上）の減少を目指す。 多くの生活習慣病の発生に関わる、40歳以上の市民の肥満の割合の減少を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<学校の取り組み> ○ 小中学校において、身体測定の結果、軽度肥満傾向（カウプ指数20以上）の児童の保護者に対し、医療機関の受診や肥満解消に向けた指導を行い、肥満解消を促しています。 <行政の取り組み> ○ こども未来課では、保育園児の保護者に対して、肥満や生活習慣病、食事の注意点を記載した給食だよりを配布しています。				

	○ 健康推進課では、にこにこ元気塾（保健栄養教室）を開催し、健康や栄養の知識の向上に努めています。また、特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行っています。						
目標値の 検証	項 目		基準値 (H30)		目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	BMI：25 以上の 割合	40 歳代以上 男性	アンケート	30.9%	28%以下	34.0%	D
			健診結果	36.7% (H29)	35%以下	38.4%	D
		40 歳代以上 女性	アンケート	26.9%	25%以下	19.4%	A
			健診結果	27.7% (H29)	26%以下	29.3%	D

目標	3歳児の一人平均むし歯数の減少を目指す。 食生活の改善などにより、3歳児のむし歯数の減少を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<保育園での取り組み> ○ 保育園において、絵本や紙芝居を活用した歯みがきの大切さの啓発、昼食後の歯みがき、歯科健診等を行っています。また、歯科健診時には、保護者が付き添い、歯科医から個別指導を受ける機会を設けています。 <行政の取り組み> ○ こども未来課では、保育園児の保護者に対して、むし歯に関する知識啓発やむし歯予防に向けた食事の注意点を記載した給食だよりを配布しています。 ○ 健康推進課では、1歳6か月児健診、2歳6か月児親子歯科健診、3歳6か月児健診の際に歯科健診を行い、2歳6か月児親子歯科健診ではフッ素塗布を行っています。また、年齢にあった啓発資料を配布し、歯や食に関する情報提供を行っています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	3歳児の一人平均むし歯数	0.73 本 (H29)	0.6 本以下	0.24 本	A

5. 白石の食・味の伝承・発展

目標	学校給食における県産品の利用率の向上を目指す。 学校給食において県内で採れた食材の利用の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<学校での取り組み> ○ 学校給食センターでは、年間を通して、白石市産のひとめぼれ一等米を米飯給食に使用しています。 ○ 学校給食に白石温麺や県内産の野菜を利用し、児童・生徒への地場産品への理解を促すとともに、地場産品の利用拡大に努めています。 <保育園・幼稚園での取り組み> ○ 市内の保育園、幼稚園において、白石温麺や白石産のピュアホワイト等食材を活用した昼食やおやつを提供しています。				

	<行政の取り組み> ○ 地元産の食材に関心を持つ取り組みとして、市内の保育園に白石産のピュアホワイトやササニシキを提供しています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H29)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	学校給食の県産品利用率	21.2%	25%以上	37.5%	A

目標	市民の郷土料理への関心の向上を目指す。 市民に郷土料理への興味・関心を持ってもらうことを目指します。					
計画期間の 取り組み 状況	<保育園・幼稚園での取り組み> ○ 定期的に昼食の献立に白石温麺を使用するほか、行事食や郷土食の紹介を行っています。 ○ 一部の保育園で小正月行事の団子さし作りを体験する機会を設けているほか、うめん体操を行い、白石温麺に関心を持つ機会を設けています。 <学校での取り組み> ○ 学校の授業の一つとして、ころ柿・干し柿づくりや稲作の体験を行っています。 <地域の取り組み> ○ 白石市食生活改善推進委員会では、一般市民を対象に、季節ごとに武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。					
目標値の 検証	項 目		基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	郷土料理に興味を 持つ市民の割合	小学5年生	42.0%	45%以上	43.5%	B
		中学2年生	30.8%	33%以上	42.7%	A
		一般市民	61.9%	65%以上	57.4%	D

目標	郷土料理を作る家族の増加を目指す。 伝統行事や季節に合わせて、家族で料理を作る児童・生徒の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<保育園・幼稚園での取り組み> ○ 保育園では、食育通信に郷土料理のレシピを掲載し、家庭での郷土料理づくりへの関心を高めています。 <地域の取り組み> ○ 白石市食生活改善推進委員会では、一般市民を対象に、季節ごとに武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H30)	目標値 (R5)	実績値 (R5)	達成状況
	郷土料理を作る家族の増加	67.7%	70%以上	62.4%	D

(2) ライフステージに応じた食育の取り組み状況

第3期計画策定時に設定した「ライフステージに応じた食育」のうち、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域、法人、行政における取り組み状況は、以下の通りです。

1. 乳幼児期（0～5歳）

テーマ	食生活の基礎づくり
取り組みの方向性	○ 規則正しい生活リズムを身につける ○ 家族や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう ○ さまざまな食べ物を味わうことにより味覚の基礎を養う
取り組み内容	<家庭での取り組み> ○ おなかが空くリズムが持てる。（1日3回の食事や必要な間食で規則正しい生活をする） ○ 早寝早起きで、必要な睡眠がきちんととれる。 ○ 体の発達に応じて、食品の種類を増やす。 ○ 親子のふれ合いや、家族と一緒に食卓を囲むなど、楽しい雰囲気でする。 ○ うす味の料理に配慮し、食べ物の本来の味を伝える。 ○ いただきます、ごちそうさまでしたのあいさつや気持ちよく食事のできるマナーを伝える。 ○ 歯みがき習慣を身につけ、むし歯を予防し、健康な歯と口腔を育てる。 <保育園・幼稚園での取り組み> ○ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけて実践する。 ○ 朝ごはんを食べる習慣づくりの助言や指導を行う。 ○ 友だちと楽しく食事ができる環境を作る。 ○ 好き嫌いをなくし、さまざまな食べ物・食事に対する興味を引き出す。 ○ 栽培、収穫の体験を行う。 ○ 必要に応じて保護者に助言を行い、相談を受ける。 ○ 子どもの歯や口腔の健康づくりの取り組みを行う。 <地域での取り組み> ○ ボランティアによる餅つきや伝承文化の体験を提供する。 <法人の取り組み> ○ 生産者や食品関連事業者は、栽培や収穫の場や機会を提供する。 <行政の取り組み> ○ 母子手帳交付時や乳幼児健診・相談などを利用して、生活リズムや栄養バランスの重要性、歯の健康を守る大切さを伝える。 ○ 地元産の食材に関心を持つ取り組みとして、市内の保育園に白石産のピュアホワイトやササニシキを提供する。
計画期間の取り組み状況	<保育園・幼稚園での取り組み> ○ 食の関心を高めるための取り組みとして調理体験を行っています。 ○ 園児を対象に「早寝早起き朝ごはん」の大切さなど、規則正しい生活リズムの大切さを伝えています。 ○ 保護者を対象に、子どもの成長に必要な栄養について、管理栄養士が講話を行っています。

	○ 各園で野菜の栽培や収穫を体験したり、農家の方から話を聞いたりする機会を設けています。 ○ 各園が発行している給食だよりにおいて、むし歯の原因や歯の健康を守る食生活の啓発に向けた情報発信を行っています。 <法人の取り組み> ○ J Aみやぎ仙南では、枝豆やさつまいもの栽培から収穫までの体験の場として農地を提供しています。 <行政の取り組み> ○ 1歳6か月児健診、2歳6か月児親子歯科健診、3歳6か月児健診の際に歯科健診を行い、2歳6か月児親子歯科健診ではフッ素塗布を行っています。また、年齢にあった啓発資料を配布し、歯や食に関する情報提供を行っています。
--	---

2. 学童期（6～12歳）

テーマ	望ましい食習慣の定着
取り組みの方向性	○ 家庭と学校での生活を通し、規則正しい生活リズムを身につける ○ 体験学習や食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
取り組み内容	<家庭での取り組み> ○ 十分な睡眠や1日3回の食事など規則正しい生活リズムを心がける。 ○ 家族と一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気ですら食事をするこことで、食べるここと楽しさを覚える。 ○ 子どもの口腔内の健康状態に関心を持つ。 ○ 食事づくりの手伝いや買い物を経験する。 ○ 年中行事に合わせた食事を体験する。 ○ 成長に必要な栄養のバランスのとれた食事を用意する。 ○ 郷土料理を食卓にのせる。 <小学校での取り組み> ○ 学校全体で食育を推進する。 ○ 「早寝早起き朝ごはん」推奨運動に取り組む。 ○ 給食だよりを通して、家庭に食に関する情報を発信する。 ○ 教育ファームの取り組みを実践する。 ○ 地域の生産者との交流を図る。 ○ 学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理に触れる機会を作る。 ○ キャンプ等を通して、屋外で仲間とともに料理をする。 <地域での取り組み> ○ ボランティア団体による各種料理教室を開催する。 <法人の取り組み> ○ 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みや食材の活用に協力する。 <行政の取り組み> ○ わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行う。

計画期間の 取り組み 状況	<小学校での取り組み> ○ 小学校で「早寝早起き朝ごはん」推奨運動として、ルルブルふれあいウィークにおける好きな弁当のおかずの紹介、夏休みの朝食づくりやオリジナルレシピづくりなど、学校ごとに多様な取り組みを行っています。 ○ 学校給食センターでは、年間を通して、白石市産のひとめぼれ一等米を米飯給食に使用しています。 ○ 学校給食に白石温麺や県内産の野菜を利用し、児童・生徒への地場産品への理解を促すとともに、地場産品の利用拡大に努めています。 <地域での取り組み> ○ 白石市食生活改善推進委員会による親子料理教室を開催し、調理方法や健康な食生活に関心を持ってもらえるよう図っています。 ○ 地域の協力を得ながら、ころ柿・干し柿づくりの体験を行っています。 <法人の取り組み> ○ J Aみやぎ仙南では、小学生を対象に大豆栽培や稲作の体験を行いました。このうち、大豆栽培では栽培から豆腐作り、豆腐を使った調理実習の体験、稲作体験では米の販売を行っています。 ○ みやぎ生協では、小学生を対象に食育の授業を行っています。 <行政の取り組み> ○ わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行っています。
---------------------	--

3. 思春期（13～18歳）

テーマ	自立に向けた食生活の基礎づくり
取り組み の方向性	○ 健全な食生活に必要な正しい知識や、自立のために必要な調理技術を習得する ○ 食文化や料理への関心を高め、料理づくりの楽しさを実感する
取り組み 内容	<家庭での取り組み> ○ 十分な睡眠や1日3回の食事など規則正しい生活リズムを心がける。 ○ 家族とともに楽しい食卓を囲み、コミュニケーションを図る。 ○ 栄養バランスのとれた食事を家族全員が好き嫌いなく食べる。 ○ よく噛んで食事ができるよう、むし歯などの予防に努める。 ○ 食生活の自立のために食事の手伝いを通して、調理の基本を教える。 ○ 食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識を身につける。 <中学校での取り組み> ○ 学校全体で食育を推進する。 ○ 「早寝早起き朝ごはん」推奨運動に取り組む。 ○ 過度のやせや肥満が健康に及ぼす影響など健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる。 ○ 学校給食へ地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理の理解を深める。 ○ キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。 <高等学校での取り組み> ○ 社会に出る基礎として、栄養、調理、食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力を育てる。 ○ キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

	＜地域での取り組み＞ ○ ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。 ＜法人の取り組み＞ ○ 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みに協力する。 ＜行政の取り組み＞ ○ わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行う。
計画期間の 取り組み 状況	＜中学校での取り組み＞ ○ 食事と健康な体づくりの効果に関する講話、季節ごとに給食配膳室前での食に関する掲示を行っています。 ○ 中学生を対象にした学校生活に関するアンケート調査において、朝食の摂取状況を把握しており、欠食が続く生徒に対する声かけ等の指導を行っています。 ○ 学校給食センターと連携し、学年ごとの指導や食と栄養、成長についての継続的な食育を行っています。 ＜行政の取り組み＞ ○ わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行っています。 ○ 望ましい食習慣の維持・改善に必要な正しい知識の普及を行うため、学校内に食に関する展示を行っています。

4. 青年期（19～39 歳）

テーマ	健全な食生活の実現
取り組み の方向性	○ 食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける ○ 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する ○ 家庭において子どもたちへの食育に取り組む
取り組み 内容	＜家庭での取り組み＞ ○ 朝食をきちんと食べる。 ○ 生活習慣病を予防する食事を実践する。 ○ 家族と一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気です。 ○ 口腔内の健康に関心を持つ。 ○ 食に関する知識（適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全安心等）を習得する。 ○ 食事マナー、食についての知識、食べ物の栄養機能等について、子どもたちと学ぶ機会を作る。 ＜地域での取り組み＞ ○ ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。 ＜法人の取り組み＞ ○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。 ＜行政の取り組み＞ ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。 ○ 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。

計画期間の 取り組み 状況	＜地域での取り組み＞ ○ 白石市食生活改善推進委員会では、市民を対象に、季節ごとに武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。 ＜行政の取り組み＞ ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）では、健康づくりを自ら行える市民が増えるよう、健康や栄養の基礎の啓発を図っています。 ○ 若い世代・働き盛り世代を対象に、望ましい食習慣の維持・改善に必要な正しい知識の普及を行うため、市内の事業所等に食に関する展示を行っています。
---------------------	---

5. 壮年期（40～64 歳）

テーマ	食生活の維持と健康管理
取り組み の方向性	○ 望ましい食生活を維持し健康管理に努める ○ 生活習慣病予防につながる食生活に関心を持つ ○ 家庭食や行事食等を家族や子どもに継承する
取り組み 内容	＜家庭での取り組み＞ ○ 家庭で一緒に楽しく食卓を囲み、楽しい雰囲気でする。 ○ 塩分や脂肪のとりすぎ、暴飲暴食、たばこに注意し、生活習慣病の予防に努める。 ○ 家庭料理や行事食、郷土食を次世代に継承する。 ○ 家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する。 ○ 家族や自分の食生活を再点検する。 ＜地域での取り組み＞ ○ ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。 ＜法人の取り組み＞ ○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。 ＜行政の取り組み＞ ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。 ○ 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。
計画期間の 取り組み 状況	＜地域での取り組み＞ ○ 白石市食生活改善推進委員会では、市民を対象に、季節ごとに武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。 ＜行政の取り組み＞ ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）では、健康づくりを自ら行える市民が増えるよう、健康や栄養の基礎の啓発を図っています。

6. 高齢期（65 歳以上）

テーマ	食を通した豊かな生活の実現
取り組み の方向性	○規則正しい食生活を通し健康の維持に努める ○人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す
取り組み 内容	<家庭での取り組み> ○ 栄養の過剰摂取や低栄養に注意する。 ○ 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体と歯の健康を維持する。 ○ 年齢や健康状態に応じて食事内容を工夫する。 ○ 家族や友人と楽しく食卓を囲み、心の健康にも配慮する。 <地域での取り組み> ○ ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を行う。 また、食事会や弁当配達等を行う。 <法人の取り組み> ○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。 <行政の取り組み> ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。 ○ 高齢者への配食サービスを行う。 ○ 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。 ○ 健康状態に応じた食事の改善方法等について、情報提供を行う。
計画期間の 取り組み 状況	<地域での取り組み> ○ 白石市食生活改善推進委員会では、市民を対象に、季節ごとに武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。 <行政の取り組み> ○ にこにこ元気塾（保健栄養教室）では、健康づくりを自ら行える市民が増えるよう、健康や栄養の基礎の啓発を図っています。

第3章 食育推進の重点施策と目標

白石市の食育を推進するため、今後5年間で重点的に取り組む「重点施策」を定めるとともに、「重点施策」の効果・結果を客観的に評価・検証できるよう、主要な項目についての目標値を設定します。

1 食を通じた健康づくりの推進

【現状と課題】

- 40歳以上の一般市民でBMIが25以上の市民は、アンケート調査では男性が34.0%と基準値の30.9%から悪化しているものの、女性では19.4%と基準値の26.9%から改善しています。
- また、健康診査の結果では男性が38.4%、女性が29.3%となっており、基準値の36.7%、27.7%から悪化しています。
- 3歳児の一人平均むし歯数は0.24本となっており、基準値の0.73本から改善し、目標値の0.6本以下を達成しています。

【目標】

肥満者（BMI：25以上）の減少を目指す。

- 多くの生活習慣病の発生に関わる、40歳以上の市民の肥満の割合の減少を目指します。
- 若年層からの生活習慣病予防に向けて、肥満のリスクに関する情報提供を行います。

3歳児の一人平均むし歯数の減少を目指す。

- 望ましい食習慣を維持するためには、幼児期から歯の健康を保つことが必要です。そのため、食生活の改善などにより、3歳児のむし歯数の減少を目指します。

2 老若男女問わず、食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進

【現状と課題】

- アンケート調査によると、夕食の孤食の状況について、小学5年生では3.6%、中学2年生で4.0%、高校生で5.1%となっており、いずれも平成30年度（2018）の1.9%、3.0%、3.8%より悪化しています。
- アンケート調査によると、孤食の傾向について、小学生では朝食で14.8%、夕食で2.4%みられます。また、中高生全体では朝食で25.4%、夕食で4.3%となっています。

【目標】

ひとりで食事をする子どもの減少を目指す。

- 食事は、その内容だけではなく、「誰と」「どのように」食べることも大切なことです。特に小・中学生や高校生は、食事のマナーを身につけたり、大人が子どもの悩みや変化に気づいたり、楽しい雰囲気子どもが励まされたりするなどの大切な時間です。家族と一緒に食事をする家庭の増加を目指します。

3 良い食習慣の普及・啓発

（1）健全な生活習慣の実現

【現状と課題】

- アンケート調査によると、中学2年生の朝食欠食率は5.8%となっており、基準値の5.3%から悪化しています。中高生が毎日朝食をとらない理由として「時間がないから」が最も高い割合となっていますが、中学1年、中学2年では「食欲がないから」が最も高い割合となっています。
なお、小学5年生の朝食欠食率は3.6%となっており、基準値の2.3%から悪化しています。
- アンケート調査によると、一般市民の朝食欠食率は6.5%となっています。このうち、20歳から30歳代の朝食欠食率は男性で15.4%、女性で18.8%となっており、いずれも基準値の9.6%、4.1%から悪化しています。

【目標】

朝食欠食者の減少を目指す。

- 朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠いたり生活習慣病のリスクが高まる等の問題が指摘されていることから、生きていく上での基本として、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣の確立を目指します。

(2) 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践

【現状と課題】

- アンケート調査によると、一般市民でバランスのとれている食事をしている割合は 69.8%となっており、基準値の 64.6%から改善されていますが、目標値の 70%以上に到達していません。
- アンケート調査によると、1日当たりの塩分摂取の目安量を認知している人の割合は中高生で 23.1%、一般市民で 48.1%となっており、基準値の 25.3%、55.5%から悪化しています。
- アンケート調査によると、1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合は中高生で 26.6%、一般市民で 52.6%となっており、基準値の 30.1%、54.6%から悪化しています。

【目標】

適切な野菜摂取量や塩分摂取量の知識を持つ市民の増加を目指す。

- 生活習慣病の予防や健康増進のため野菜を適量とることが必要であることから、1日に必要な摂取量（成人 350 g 以上）を知っている市民の増加を目指します。
- 生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のため、「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の塩分摂取の目標量である男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満、高血圧の方 6.0 g 未満を知っている市民の増加を目指します。

主食、主菜、副菜のそろった食事を食べている人を増やす。

- 栄養のバランスを調えるために、主食、主菜、副菜をそろえることは重要です。健全な食生活を実践するため、「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせで）」食べたらよいかを理解し、実践する市民の増加を目指します。

4 食文化や特産品の理解促進と継承活動の推進

【現状と課題】

- 学校給食の県産品利用率について、37.5%となっており、目標値の25%以上を達成しています。
- アンケート調査によると、郷土料理に興味を持つ市民の割合について、小学5年生では43.5%となっており、基準値の42.0%より向上しているものの、目標値の45%以上に到達していません。また、中学2年生では42.7%となっており、目標値の33%以上を達成しています。さらに、一般市民では57.4%となっており、基準値の61.9%から悪化しています。
- アンケート調査によると、郷土料理を作る家族の増加について、62.4%となっており、基準値の67.7%から悪化しています。

【目標】

給食における県産品の利用率の向上を目指す。

- 給食に地域で採れた米や野菜を使用することは、地域の農産物への理解を深める機会となります。そのため、保育園や幼稚園、学校の給食において、県内で採れた食材の利用の増加を目指します。
- 継続的に県産品の食材を確保できるよう、関係機関との調整、計画的な献立の作成に努めます。

市民の郷土料理への関心の向上を目指す。

- 地域の食文化を理解し、将来に継承していくため、より多くの市民に郷土料理への興味・関心を持ってもらうことを目指します。

郷土料理を作る家族の増加を目指す。

- 伝統行事や季節に合わせて、家族で料理を作る児童・生徒の増加を目指します。

＜重点施策別の目標値＞

項目		基準値 (R5)	目標値 (R10)		
し	食を通じた健康づくりの推進				
	40 歳以上の BMI : 25 以上の割合	男性	アンケート	34.0%	30.0%以下
			健診結果	38.4%	35.0%以下
			女性	アンケート	19.4%
			健診結果	29.3%	28.0%以下
	3 歳児の一人平均むし歯数		0.24 本	維持	
ろ	老若男女問わず、食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進				
	1 週間のうちに家族で夕食を食べる回数が 0 回の小学 5 年生		3.6%	3.5%以下	
	1 週間のうちに家族で夕食を食べる回数が 0 回の中学 2 年生		4.0%	3.5%以下	
	夕食を一人で食べる高校生		5.1%	5.0%以下	
い	良い食習慣の普及、啓発				
	朝食の欠食者	小学 5 年生	3.6%	3.0%以下	
		中学 2 年生	5.8%	5.0%以下	
		20 歳から 30 歳代男性	15.4%	15.0%以下	
		20 歳から 30 歳代女性	18.8%	18.0%以下	
	一般市民でバランスのとれている食事をしている割合		69.8%	70.0%以上	
	1 日当たりの塩分摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	23.1%	25.0%以上	
		一般	48.1%	50.0%以上	
	1 日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	26.6%	30.0%以上	
		一般	52.6%	55.0%以上	
し	食文化や特産品の理解促進と継承活動の推進				
	学校給食における県産品の利用率		37.5%	40.0%以上	
	郷土料理に興味を持つ市民の割合	小学 5 年生	43.5%	45.0%以上	
		中学 2 年生	42.7%	45.0%以上	
		一般市民	57.4%	60.0%以上	
郷土料理を作る過程の増加		62.4%	65.0%以上		

第4章 ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたる食習慣の基礎は、乳幼児期から思春期にかけて形成されます。

さらに、必要な知識の習得やさまざまな経験を重ねていくことで、より良い食習慣を獲得することが可能です。

ここでは、生涯の中のライフステージを以下の6区分に整理し、各ライフステージにおいて目指すべき食育のテーマを定め、具体的な取り組みの内容を示します。

ライフステージ	年齢の目安	食育のテーマ
乳幼児期	0～5歳	食習慣の基礎づくり
学童期	6～12歳	望ましい食習慣の定着
思春期	13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期	19～39歳	健全な食生活の実現
壮年期	40～64歳	生活習慣病予防のための、食生活の維持と健康管理
高齢期	65歳～	食を通じた豊かな生活の実現

1 「乳幼児期」（0～5歳）の食育の推進

テーマ：食習慣の基礎づくり

人間形成の土台となる乳幼児期は、授乳から始まり、離乳食、幼児食と生涯にわたる食の基礎づくりの重要な時期です。

最初の食事である授乳を通して、栄養面だけではなく、精神的な安定や愛情、信頼感が培われていきます。

家族や友だちとの楽しい食事を心がけながら、いろいろな食品に親しみ、味覚や嗅覚、視覚などの五感を磨く経験をすることが必要です。

取り組みの方向性

- 規則正しい生活リズムを身につける
- 家族や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう
- さまざまな食べものを味わうことにより味覚の基礎を養う

（1）家庭での取り組み

- おなかが空くリズムが持てる。（1日3回の食事や必要な間食で規則正しい生活をする）
- 早寝早起きで、必要な睡眠がきちんととれる。
- 体の発達に応じて、食品の種類を増やす。
- 親子のふれ合いや、家族で一緒に食卓を囲むなど、楽しい雰囲気でする。
- うす味の料理に配慮し、食べ物の本来の味を伝える。
- いただきます、ごちそうさまでしたのあいさつや気持ちよく食事のできるマナーを伝える。
- 歯みがき習慣を身につけ、むし歯を予防し、健康な歯と口腔を育てる。

（２）保育園・幼稚園での取り組み

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけて実践する。
- 朝ごはんを食べる習慣づくりの助言や指導を行う。
- 友だちと楽しく食事ができる環境を作る。
- 好き嫌いをなくし、さまざまな食べ物・食事に対する興味を引き出す。
- 栽培、収穫の体験を行う。
- 必要に応じて保護者に助言を行い、相談を受ける。
- 子どもの歯や口腔の健康づくりを行う。

（３）地域での取り組み

- ボランティアによる餅つきや伝承文化の体験を提供する。

（４）法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、栽培や収穫の場や機会を提供する。

（５）行政の取り組み

- 母子手帳交付時や乳幼児健診・相談などを利用して、生活リズムや栄養バランスの重要性、歯の健康を守る大切さを伝える。

2 「学童期」（６～１２歳）の食育の推進

テーマ：望ましい食習慣の定着

学童期は、心身ともに発達が著しく、正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

家庭や学校、地域が連携し、食卓を囲んだ楽しい食事や学校給食、体験学習等への取り組みを通して、食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

取り組みの方向性

- 家庭と学校での生活を通し、規則正しい生活リズムを身につける
- 体験学習や食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- 日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につける

（１）家庭での取り組み

- 朝ごはんを食べ、規則正しい生活リズムを作る。
- 家族と一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気ですら食事することで、食べることの楽しさを覚える。
- 子どもの口腔内の健康状態に関心を持つ。
- 食事づくりの手伝いや買い物を体験する。
- 年中行事に合わせた食事を体験する。
- 成長に必要な栄養のバランスのとれた食事を用意する。
- 郷土料理に触れる機会を持つ。

(2) 小学校での取り組み

- 学校全体で食育を推進する。
- 「早寝早起き朝ごはん」推奨運動に取り組む。
- 給食だよりを通して、家庭に食に関する情報を発信する。
- 教育ファームの取り組みを実践する。
- 地域の生産者との交流を図る。
- 学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理に触れる機会を作る。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

(3) 地域での取り組み

- ボランティア団体による各種料理教室を開催する。

(4) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、学校や地域での食育の取り組みに協力する。

(5) 行政の取り組み

- わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行う。

3 「思春期」(13～18 歳)の食育の推進

テーマ：自立に向けた食生活の基礎づくり

思春期は、部活動や塾、習い事や受験勉強などにより生活リズムが乱れやすくなります。また、友だちやマスメディア等からの影響も強く受けやすく、過度の痩身指向や、偏食による肥満など、健康上の問題の生じやすい時期です。

乳幼児期から培ってきた望ましい生活習慣と食習慣をしっかりと維持する必要があります。

取り組みの方向性

- 健全な食生活に必要な正しい知識や、自立のために必要な調理技術を習得する
- 食文化や料理への関心を高め、料理づくりの楽しさを実感する

(1) 家庭での取り組み

- 十分な睡眠や1日3回の食事など規則正しい生活リズムを心がける。
- 家族とともに楽しい食卓を囲み、コミュニケーションを図る。
- 栄養バランスのとれた食事を家族全員が好き嫌いなく食べる。
- よく噛んで食事ができるようむし歯などの予防に努める。
- 食生活の自立のために食事の手伝いを通して、調理の基本を教える。
- 食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識を身につける。

(2) 中学校での取り組み

- 学校全体で食育を推進する。
- 「早寝早起き朝ごはん」推奨運動に取り組む。

- 過度のやせや肥満が健康に及ぼす影響など健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる。
- 学校給食へ地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理の理解を深める。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。
- 社会に出る基礎として、栄養、調理、食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力を育てる。

(3) 高等学校での取り組み

- 社会に出る基礎として、栄養、調理、食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力を育てる。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

(4) 地域での取り組み

- ボランティア団体による各種料理教室を開催する。

(5) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、学校や地域での食育の取り組みに協力する。

(6) 行政の取り組み

- わんぱく教室として、農業体験やキャンプ体験の中での料理体験を行う。

4 「青年期」（19～39 歳）の食育の推進

テーマ：健全な食生活の実現

青年期は、就職、結婚、出産、子育て等生活が大きく変化し、極めて活動的な時期です。身体的には充実していますが、仕事等で不規則になり、朝食を食べない人が多くみられます。

この時期の食生活が壮年期以降の健康に大きく影響するため、栄養バランスや生活リズムを再点検し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが大切です。

また、社会的に自立する青年期以降は、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく役割も期待されます。

取り組みの方向性

- 食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む

（１）家庭での取り組み

- 規則正しい生活リズムを心がける。
- 生活習慣病を予防する食事を実践する。
- 家族で一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気でする。
- 口腔内の健康に関心を持つ。
- 食に関する知識（適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全安心等）を習得する。
- 食事マナー、食についての知識、食べ物の栄養機能等について、子どもたちと学ぶ機会を作る。

（２）地域での取り組み

- ボランティア団体による各種料理教室を開催する。

（３）法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

（４）行政の取り組み

- にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。

5 「壮年期」（40～64 歳）の食育の推進

テーマ：生活習慣病予防のための、食生活の維持と健康管理

壮年期は、仕事や地域社会での役割等、職場や家庭の中心になって活躍するため、ストレスがたまりやすい年代です。多忙な時期でもあり、自分の健康がおろそかになりやすい傾向にあります。

また、身体機能が徐々に低下し始め、更年期による症状も現れてきます。

こうした変化を理解し、毎日の食事や食材に関心を持ち、正しい食生活や規則正しい生活リズムにより自分の健康管理に努める必要があります。

さらに、この時期は地域での活動や次世代への食文化の継承に果たす役割も期待されます。

取り組みの方向性

- 望ましい食生活を維持し健康管理に努める
- 生活習慣病予防につながる食生活に関心を持つ
- 家庭食や行事食等を家族や子どもに継承する

（１）家庭での取り組み

- 家庭で一緒に楽しく食卓を囲み、楽しい雰囲気でする。
- 塩分や脂肪のとりすぎ、暴飲暴食、たばこに注意し、生活習慣病の予防に努める。
- 家庭料理や行事食、郷土食を次世代に継承する。
- 家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する。
- 家族や自分の食生活を再点検する。

（２）地域での取り組み

- ボランティア団体による各種料理教室を開催する。

（３）法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

（４）行政の取り組み

- にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。

6 「高齢期」（65 歳以上）の食育の推進

テーマ：食を通した豊かな生活の実現

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じます。また、身体的にも体力の低下が進み健康問題が出やすく、健康状態や要介護状態等、個人差が表れやすくなる時期です。

このため、望ましい生活習慣、食習慣を維持し、自分の健康管理に努める必要があります。

さらに、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

取り組みの方向性

- 規則正しい食生活を通し健康の維持に努める
- 人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す

（１）家庭での取り組み

- 栄養の過剰摂取や低栄養に注意する。
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体と歯の健康を維持する。
- 年齢や健康状態に応じて食事内容を工夫する。
- 家族や友人と楽しく食卓を囲み、心の健康にも配慮する。

（２）地域での取り組み

- ボランティア団体による各種料理教室を行う。また、食事会や弁当配達等を行う。

（３）法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

（４）行政の取り組み

- にこにこ元気塾（保健栄養教室）など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- 高齢者への配食サービスを行う。
- 特定保健指導や健診結果相談会、出前講座の実施及び献血会場や各種健診（検診）の会場において、塩分をはじめ食と健康に関する展示を行う。
- 健康状態に応じた食事の改善方法等について、情報提供を行う。

用語解説

※1 「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもの生活習慣づくりについて、社会全体の問題として子どもたちの生活リズムの向上を図っていくため、平成 18 年 4 月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、文部科学省は、同協議会と連携して「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

※2 「ルルブルふれあいウィーク」

ルルブルは、心身ともに健康的な生活を送るためにしっかり寝[㊤]、きちんと食べ[㊤]、よく遊[㊤]、で健やかに伸び[㊤]の 4 項目を掲げ、子どもの規則正しい生活リズムとより良い生活習慣づくりのために、みやぎっ子ルルブル推進事務局（宮城県教育庁教育企画室）が学校だけでなく、企業や団体なども巻き込みながら実施している活動です。ふれあいウィークは、家族みんなでこの取り組みを行う期間のことです。

※3 「わんぱく教室」

市内の小学校に通う 5、6 年生を対象にキャンプをはじめとした体験学習を通して青少年の健全育成を図り、子どもたちの自主性や創造性、協調性を養うことを目的に教育委員会教育部生涯学習課で年間 6 回程度教室を開催しています。

中学生や高校生もジュニアリーダーとして参加しています。

※4 「白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）」

市で開催しているにこにこ元気塾（保健栄養教室）の修了生から成り、地域住民への食と健康に関する普及啓発や郷土料理の継承のため、イベント会場での試食配布や各種講習会の開催など、さまざまなボランティア活動を行っています。

※5 「健康料理講習会」

地域住民を対象に正しい健康に関する知識や市の健康情報を伝えるため、市の保健師、栄養士が各地区へ出向き、調理実習を兼ねた講習会を開催しています。

※6 「にこにこ元気塾（保健栄養教室）」

市内在住の 18 歳以上の方を対象に実施している教室です。調理実習をはじめ、バランスのとれた食事や歯科保健に関する講話、楽しく体を動かす運動など年 8 回程度開催しています。修了した方は白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）になることができます。

アンケート調査結果について

1 アンケート調査の実施概要

アンケート調査は、「第3次白石市健康プラン21」、「第4期白石市食育推進プラン」、「第2期白石市自死対策計画」の策定に向けて、市内の小学生から一般市民までの幅広い世代、各施策の関係者・関係機関を対象に実施しました。

(1) 調査対象

種 別	調査対象
一般市民調査	市内在住の20歳以上の市民から無作為に抽出した2,000人（抽出日：R5.10.12）。
中高生調査	中学生・高校2年生 全員
小学生調査	小学2～6年生 全員
保健事業推進員・白石市食生活改善推進員会・市民ボランティア等	白石市健康プランワーキンググループメンバー、白石市食生活改善推進員会、白石市市民ボランティアの方

(2) 調査期間

種 別	調査期間
一般市民調査	令和5年（2023） 11月1日～11月20日
中高生調査、小学生調査	
保健事業推進員・白石市食生活改善推進員会・市民ボランティア等	令和6年（2024） 5・6月

(3) 調査方法

種 別	調査方法
一般市民調査	郵送による配布・回収、WEB調査
中高生調査、小学生調査	学校における直接配布・回収
保健事業推進員・白石市食生活改善推進員会・市民ボランティア等	郵送による配布・回収

(4) グラフ、集計表の注意事項

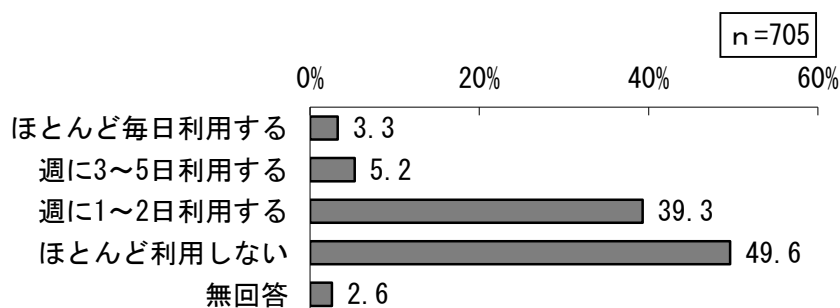
- グラフや集計表は、回答のあった選択肢の回答数を、設問の回答者数で除して計算し、小数点以下2位以下を四捨五入し、小数第1位までを表記しています。そのため、割合の合計が100.0%にならないことがあります。
- クロス集計表は、クロスした設問の回答別で集計しています。そのため、無回答の方の集計は記載していません。

2 アンケート調査の結果概要

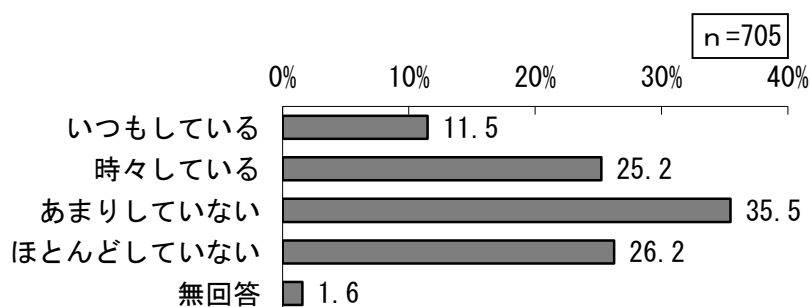
(1) 一般市民調査

① 外食や栄養成分表示について

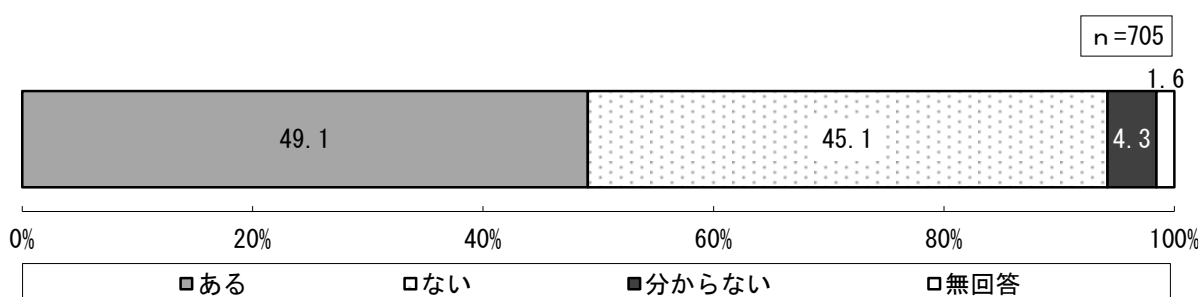
- 外食の利用頻度について、「ほとんど利用しない」が 49.6%と最も割合が高く、次いで「週に1～2日利用する」が 39.3%、「週に3～5日利用する」が 5.2%となっています。
(単数回答)
- 「ほとんど毎日利用する」と「週に3～5日利用する」、「週に1～2日利用する」を合わせた「週に1回以上利用する」では、該当者が 47.8%と半数近い割合となっています。



- 普段から栄養成分表示を参考にしているかについて、「あまりしていない」が 35.5%と最も割合が高く、次いで「ほとんどしていない」が 26.2%、「時々している」が 25.2%となっています。(単数回答)
- 「あまりしていない」と「ほとんどしていない」を合わせた「参考にしていない」の割合が 61.7%となっており、「いつもしている」と「時々している」を合わせた「参考にしている」人の割合の 36.7%を上回っています。

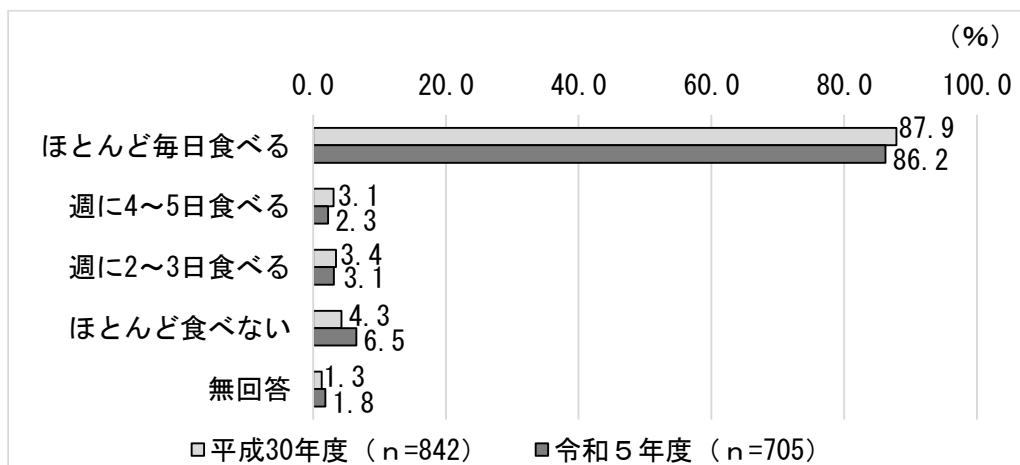


- 飲食店等で栄養成分表示を見た経験について、「ある」が 49.1%、「ない」が 45.1%、「分からない」が 4.3%となっています。(単数回答)

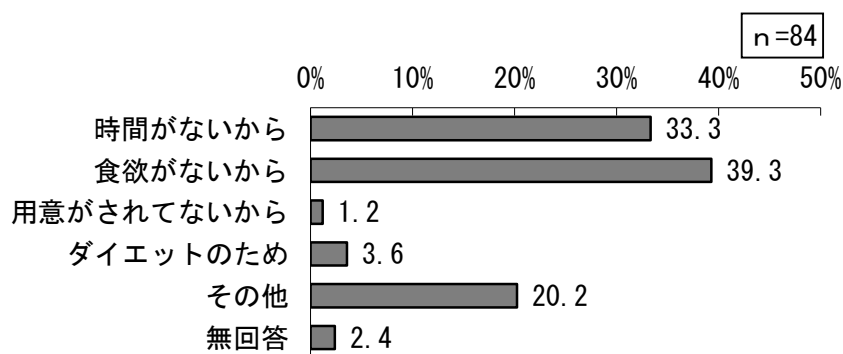


②食生活について

- 朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 86.2%と最も割合が高く、次いで「ほとんど食べない」が 6.5%、「週に2～3日食べる」が 3.1%となっています。(複数回答)
- 前回調査時(平成30年度)と比較すると、大きな変化はみられません。



- 朝食を毎日食べない理由について、「食欲がないから」が 39.3%と最も割合が高く、次いで「時間がないから」が 33.3%、「その他」が 20.2%となっています。(単数回答)

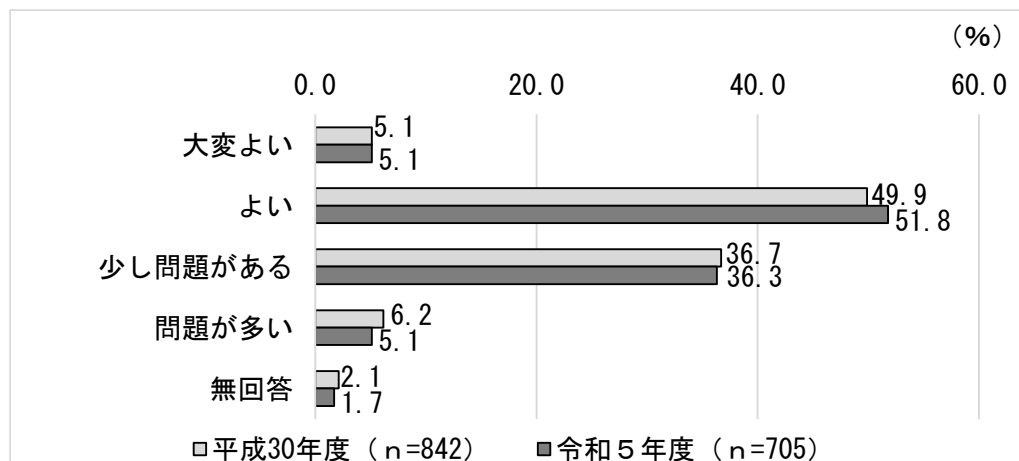


- 現在の自分の食生活について、「よい」が 51.8%と最も割合が高く、次いで「少し問題がある」が 36.3%、「大変よい」と「問題が多い」がともに 5.1%となっています。

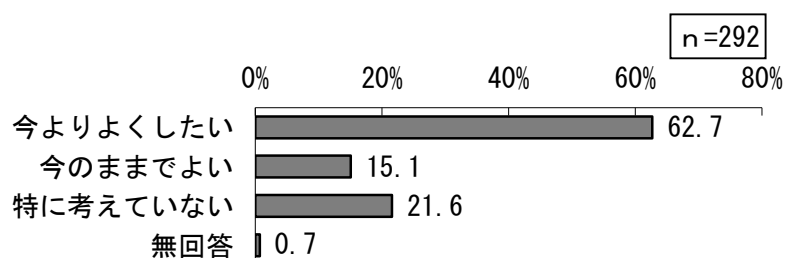
(単数回答)

- 「少し問題がある」と「問題が多い」を合わせた「食生活に問題がある」の割合は 41.4%となっています。

- 前回調査時（平成 30 年度）と比較すると、「少し問題がある」と「問題が多い」を合わせた「食生活に問題がある」の割合は 42.9%であり大きな変化はみられません。



- 今後の自分の食生活について、「今よりよくしたい」が 62.7%と最も割合が高く、次いで「特に考えていない」が 21.6%、「今のままでよい」が 15.1%となっています。(単数回答)

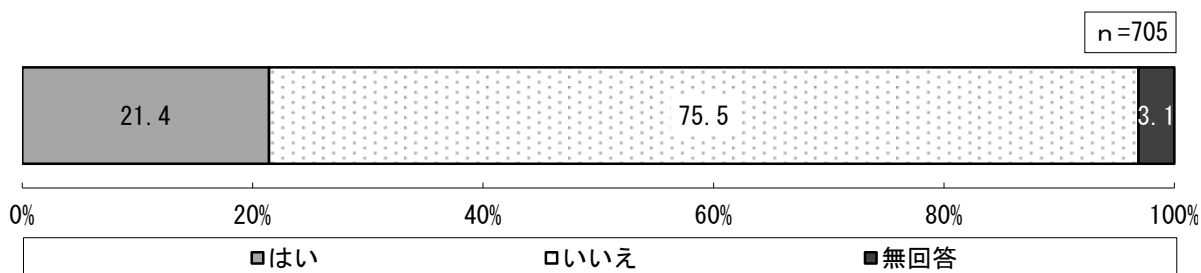


- 現在の食生活に「少し問題がある」と「問題が多い」と感じている回答者を対象にした人の自分の食生活について、「今よりよくしたい」がそれぞれ 62.1%、66.7%と改善する意欲を持っている回答者が6割以上みられます。

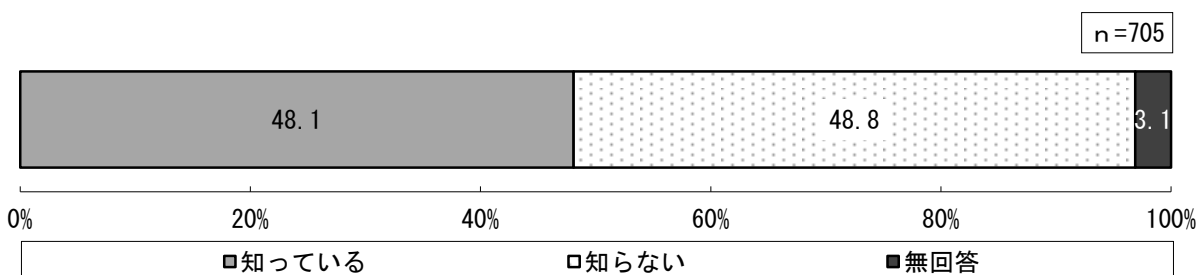
		合計	問23-1 今後の食生活について				
			今よりよく したい	今のままで よい	特に考えて いない	無回答	
全体		292 100.0	183 62.7	44 15.1	63 21.6	2 0.7	413
問23 現在の自分 の食生活に ついて	少し問題がある	256 100.0	159 62.1	42 16.4	53 20.7	2 0.8	0
	問題が多い	36 100.0	24 66.7	2 5.6	10 27.8	0 0.0	0

③食事について

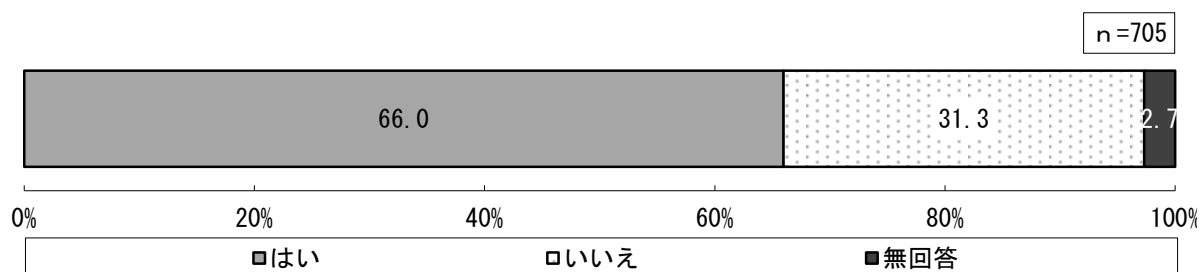
- 毎日野菜料理を適切な量で食べているかについて、「はい」が21.4%、「いいえ」が75.5%となっています。(単数回答)



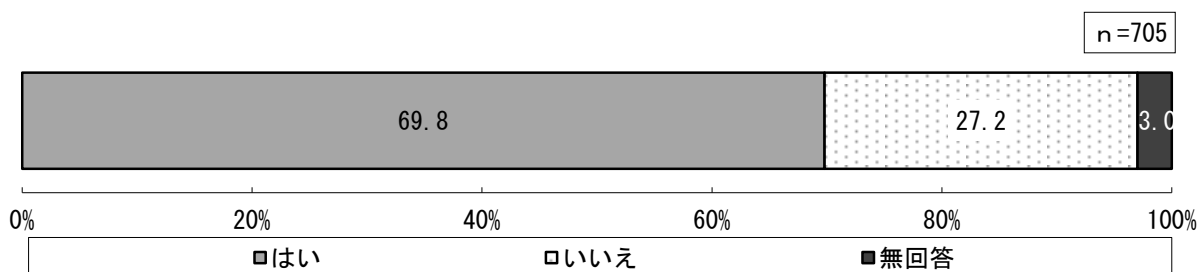
- 成人1人1日当たりの適正な塩分量について、「知っている」が48.1%、「知らない」が48.8%となっています。(単数回答)



- うす味(減塩)を心がけているかについて、「はい」が66.0%、「いいえ」が31.3%となっています。(単数回答)

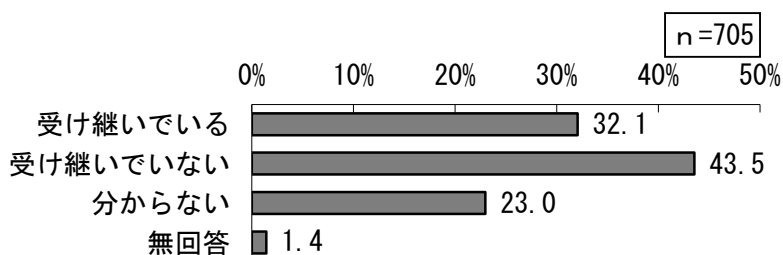


- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけているかについて、「はい」が69.8%、「いいえ」が27.2%となっています。(単数回答)

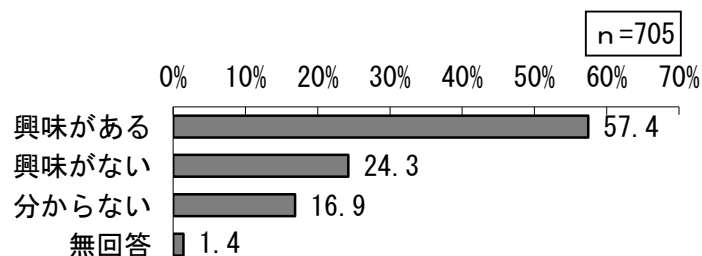


④郷土料理について

- 郷土料理や伝統料理などの料理や味を受け継いでいるかについて、「受け継いでいない」が43.5%と最も割合が高く、次いで「受け継いでいる」が32.1%、「分からない」が23.0%となっています。（単数回答）



- 白石市の郷土料理への興味について、「興味がある」が57.4%と最も割合が高く、次いで「興味がない」が24.3%、「分からない」が16.9%となっています。（単数回答）

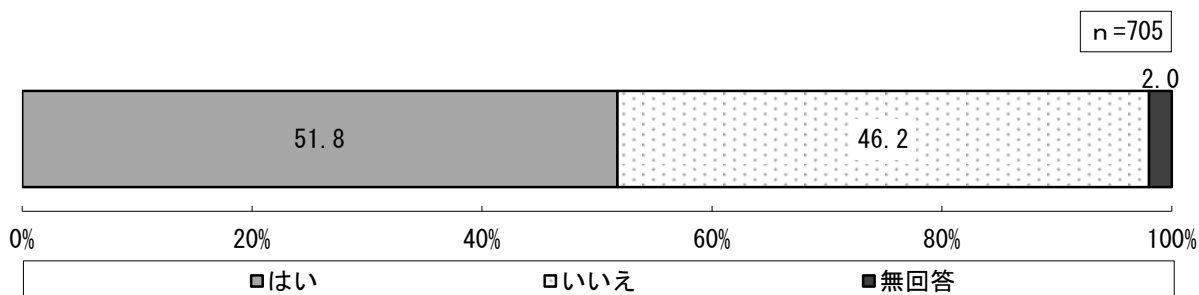


- 白石市の郷土料理などへの「興味の有無」と「継承」の相関について、「興味がある」では「受け継いでいる」、「興味がない」では「受け継いでいない」、「分からない」では「分からない」が最も割合が高くなっており、郷土料理などに関心がある人ほど料理や味を受け継いでいる傾向がみられます。

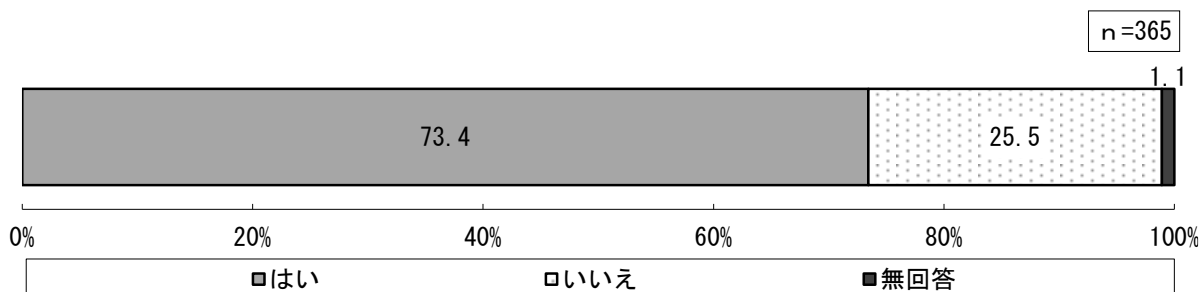
		合計	問27 郷土料理や伝統料理などの料理や味を受け継いでいるか			
			受け継いでいる	受け継いでいない	分からない	無回答
全体		705 100.0	226 32.1	307 43.5	162 23.0	10 1.4
問28 白石市の 郷土料理 について	興味がある	405	191	146	64	4
		100.0	47.2	36.0	15.8	1.0
	興味がない	171	24	116	31	0
		100.0	14.0	67.8	18.1	0.0
	分からない	119	11	42	66	0
		100.0	9.2	35.3	55.5	0.0

⑤産地や生産者について

- 農産物を購入する際、産地や生産者を意識して食品を選ぶかについて、「はい」が 51.8%、「いいえ」が 46.2%となっています。（単数回答）

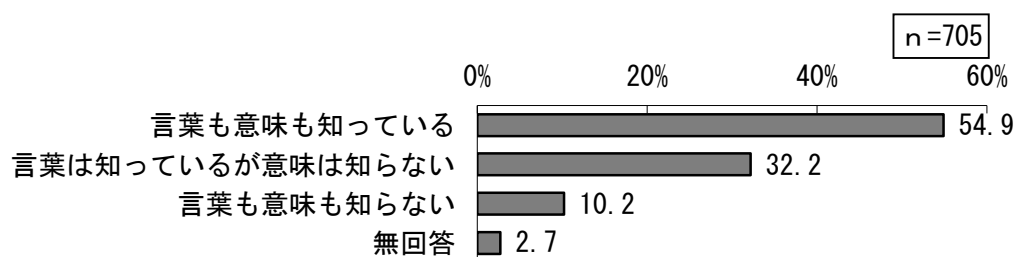


- 宮城県産や白石市産の農産物を選ぶようにしているかについて、「はい」が 73.4%、「いいえ」が 25.5%となっています。（単数回答）



⑥食育について

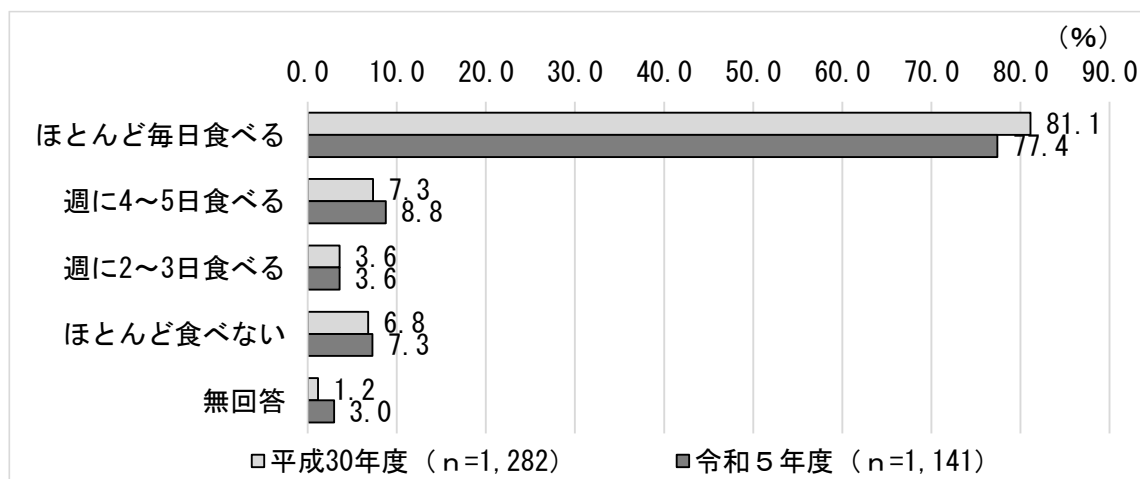
- 食育という言葉について、「言葉も意味も知っている」が 54.9%と最も割合が高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が 32.2%、「言葉も意味も知らない」が 10.2%となっています。（単数回答）
- 前回調査時（平成 30 年 7 月実施）では、「言葉も意味も知っている」が 47.7%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 36.9%となっており、言葉や意味が周知されてきているとみられます。



(2) 中高生調査

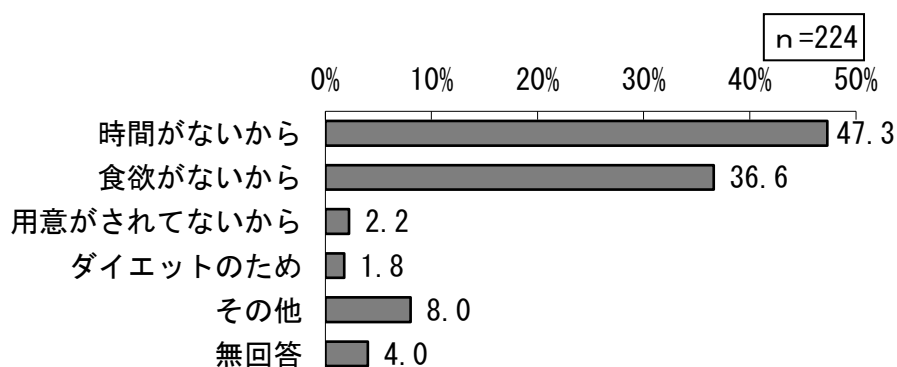
①朝食について

- 朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 77.4%と最も割合が高く、次いで「週に4～5日食べる」が8.8%、「ほとんど食べない」が7.3%となっています。(単数回答)
- 前回調査時(平成30年度)と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が81.1%から低下しています。
- 学年別でみると、「ほとんど毎日食べる」が中学1年で84.1%となっていますが、中学2年以上では70%台となっています。また、「ほとんど食べない」が各学年で見られますが、高校2年では9.8%と1割近くみられます。



		合計	問11 朝食を食べるか				
			ほとんど毎日 食べる	週に4～5日食 べる	週に2～3日食 べる	ほとんど食べ ない	無回答
全体		1141 100.0	883 77.4	100 8.8	41 3.6	83 7.3	34 3.0
学 年	中学1年	220 100.0	185 84.1	12 5.5	6 2.7	9 4.1	8 3.6
	中学2年	225 100.0	169 75.1	22 9.8	13 5.8	13 5.8	8 3.6
	中学3年	246 100.0	181 73.6	32 13.0	8 3.3	16 6.5	9 3.7
	高校2年	428 100.0	334 78.0	33 7.7	11 2.6	42 9.8	8 1.9

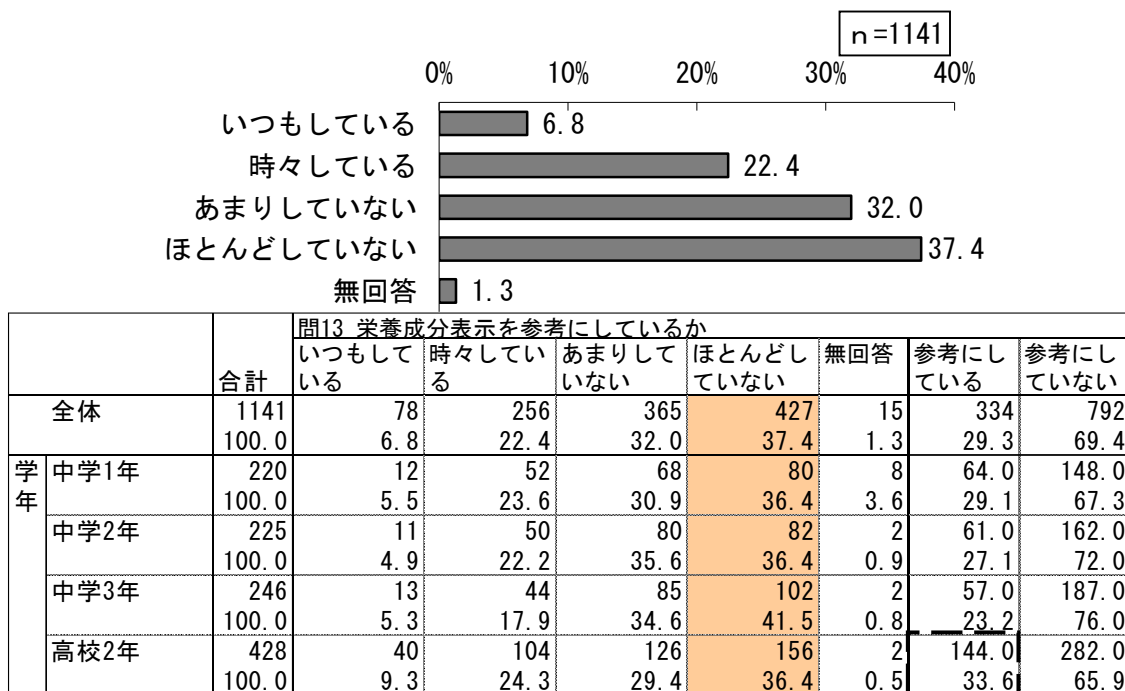
- 朝食を毎日食べない理由について、「時間がないから」が 47.3%と最も割合が高く、次いで「食欲がないから」が 36.6%、「その他」が 8.0%となっています。(単数回答)
- 学年別でみると、中学1・2年では「食欲がないから」、中学3年・高校2年では「時間がないから」が最も割合が高くなっています。



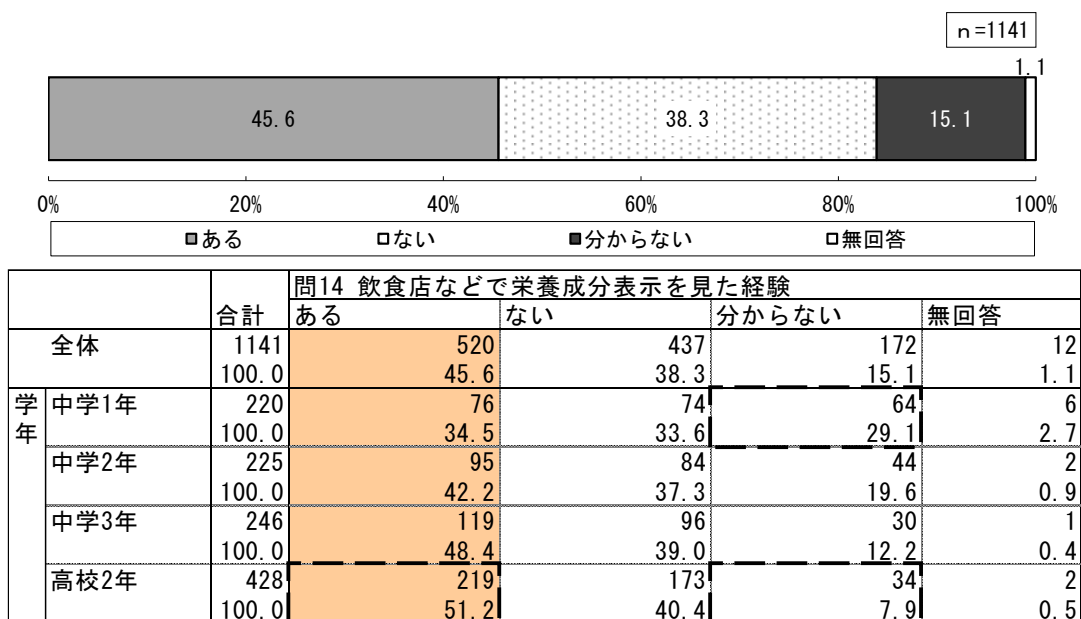
			問11-1 朝食を毎日食べない理由					
		合計	時間がないから	食欲がないから	用意がされてないから	ダイエットのため	その他	無回答
全体		224 100.0	106 47.3	82 36.6	5 2.2	4 1.8	18 8.0	9 4.0
学年	中学1年	27 100.0	10 37.0	11 40.7	0 0.0	1 3.7	3 11.1	2 7.4
	中学2年	48 100.0	15 31.3	26 54.2	0 0.0	1 2.1	3 6.3	3 6.3
	中学3年	56 100.0	25 44.6	18 32.1	2 3.6	1 1.8	7 12.5	3 5.4
	高校2年	86 100.0	54 62.8	23 26.7	3 3.5	1 1.2	5 5.8	0 0.0

②栄養成分表示について

- 普段から栄養成分表示を参考にしているかについて、「ほとんどしていない」が37.4%と最も割合が高く、次いで「あまりしていない」が32.0%、「時々している」が22.4%となっています。(単数回答)
- 高校2年では、「いつもしている」と「時々している」を合わせた「参考にしている」の割合が33.6%と回答者の1/3となっています。

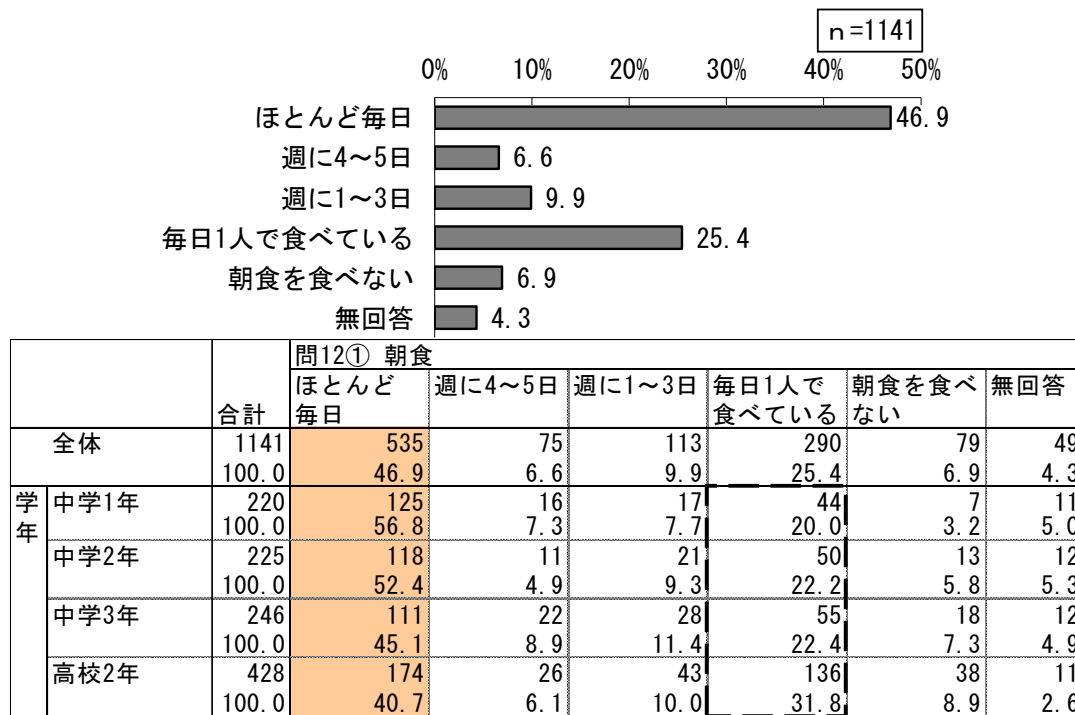


- 飲食店等で栄養成分表示を見た経験について、「ある」が45.6%、「ない」が38.3%、「分からない」が15.1%となっています。(単数回答)
- 学年別でみると、高校2年では「ある」が51.2%と半数以上となっており、比較的高い割合となっています。また、「分からない」が中学1年では29.1%、高校2年では7.9%となっており、中学1年は高校2年の3.5倍以上となっています。

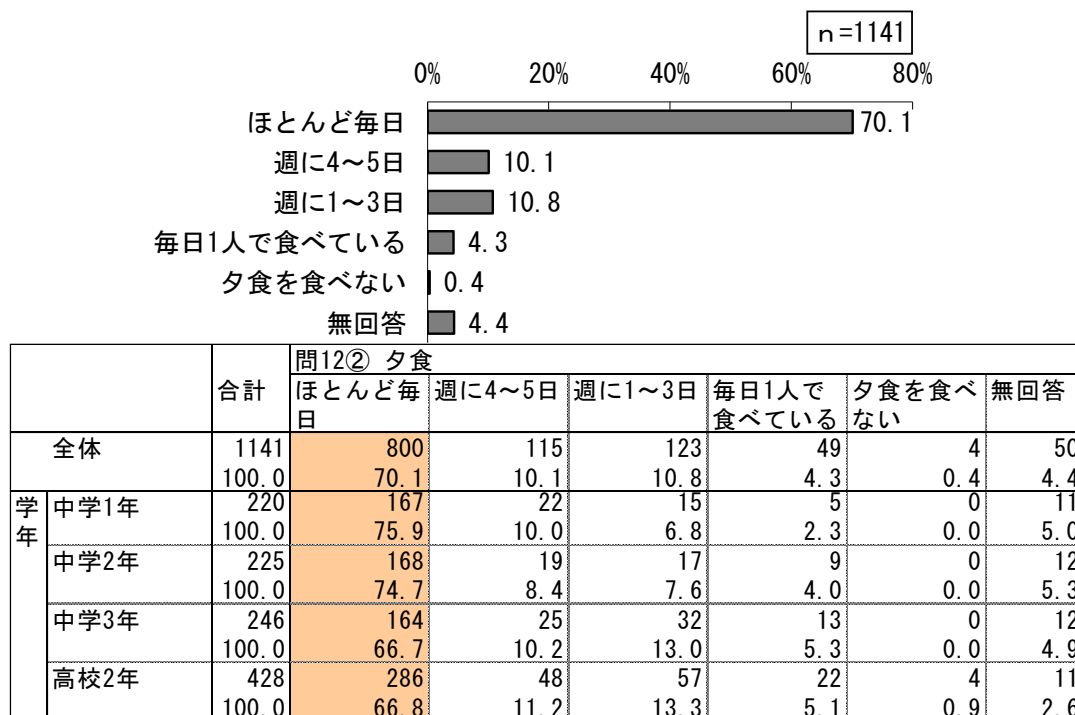


③食事について

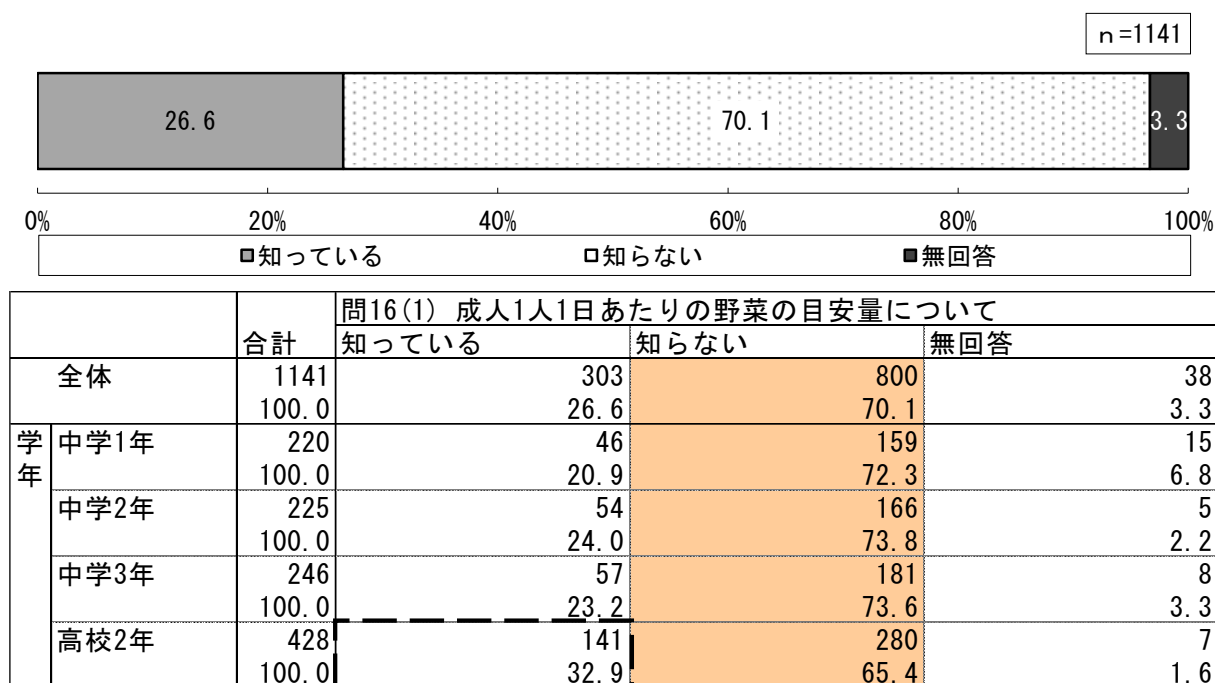
- 家族と朝食をとる機会について、「ほとんど毎日」が46.9%と最も割合が高く、次いで「毎日1人で食べている」が25.4%、「週に1～3日」が9.9%となっています。（単数回答）
- 学年が上がるにつれて、「毎日1人で食べている」の割合が高くなっており、中学1年（20.0%）と高校2年（31.8%）では、11.8ポイントの差がみられます。



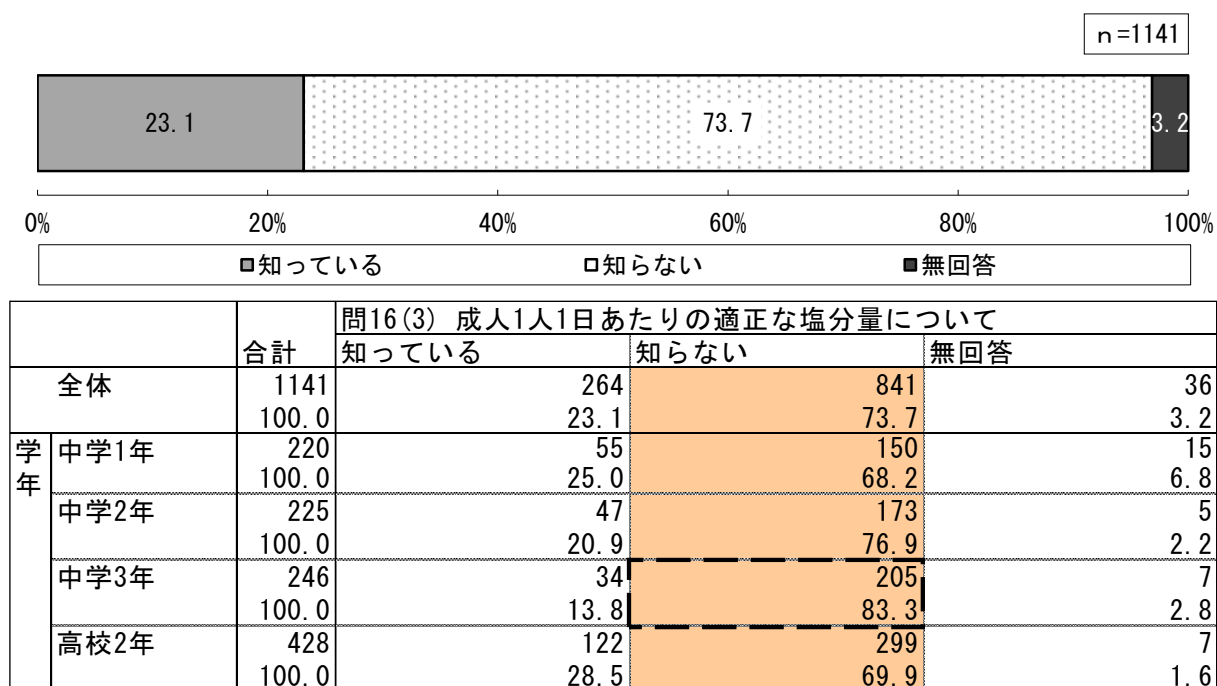
- 家族と夕食をとる機会について、「ほとんど毎日」が70.1%と最も割合が高く、次いで「週に1～3日」が10.8%、「週に4～5日」が10.1%となっています。（単数回答）
- 各学年で「毎日1人で食べている」がみられますが、中学3年と高校2年では5%台と比較的高くなっています。



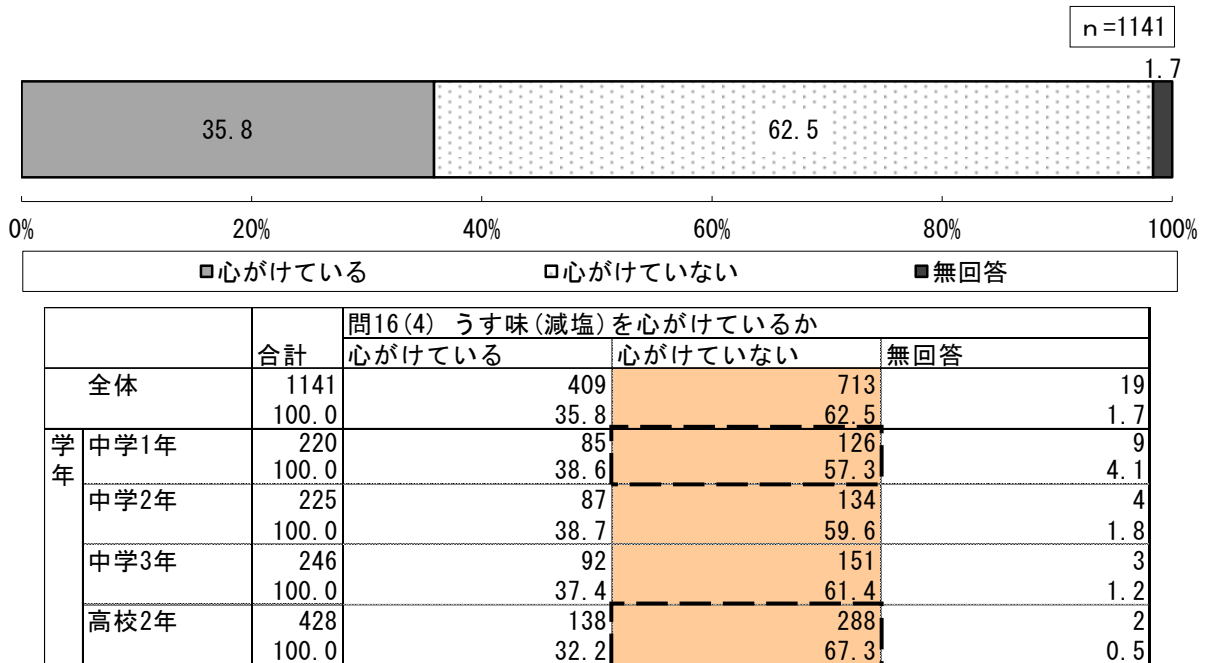
- 成人1人1日当たりの野菜の目安量について、「知っている」が26.6%、「知らない」が70.1%となっています。(単数回答)
- 学年別でみると、高校2年では「知っている」が32.9%と比較的高い割合となっています。



- 成人1人1日当たりの適正な塩分量について、「知っている」が23.1%、「知らない」が73.7%となっています。(単数回答)
- 学年別にみると、中学3年では「知らない」が83.3%と比較的高い割合となっています。

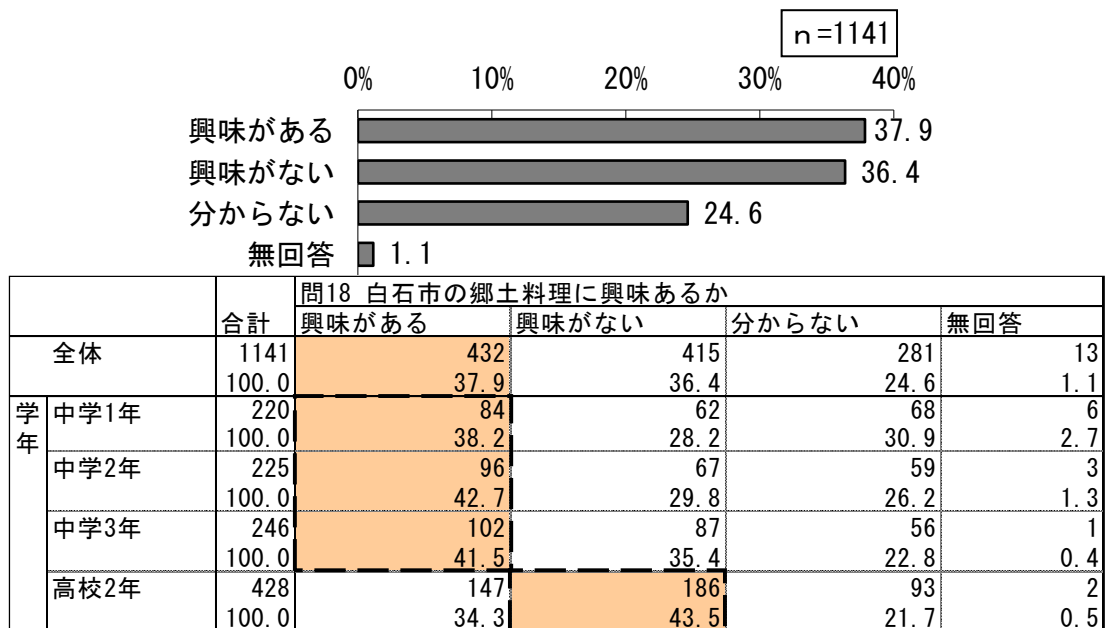


- うす味（減塩）を心がけているかについて、「心がけている」が35.8%、「心がけていない」が62.5%となっています。（単数回答）
- 学年別にみると、「心がけていない」が最も高い高校2年（67.3%）と最も低い中学1年（57.3%）では、10ポイントの差がみられます。

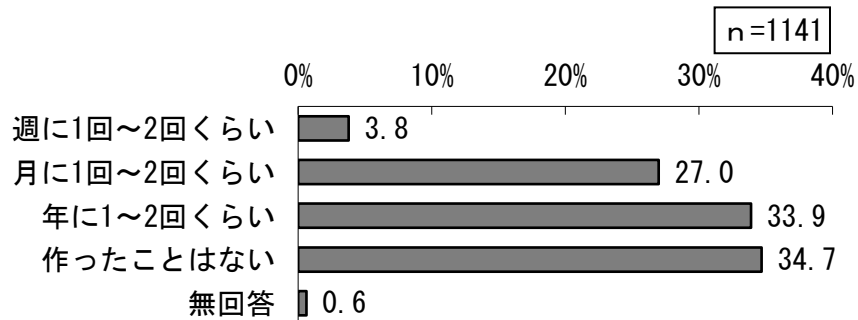


④白石市の郷土料理について

- 白石市の郷土料理について、「興味がある」が37.9%と最も割合が高く、次いで「興味がない」が36.4%、「分からない」が24.6%となっています。（単数回答）
- 学年別にみると、中学1～3年では「興味がある」、高校2年では「興味がない」が最も高い割合となっています。



- 家族で郷土料理を作るかについて、「作ったことはない」が 34.7%と最も割合が高く、次いで「年に1～2回くらい」が 33.9%、「月に1回～2回くらい」が 27.0%となっています。（単数回答）
- 学年別にみると、中学2年を除いた学年で「作ったことはない」が 30%台となっています。

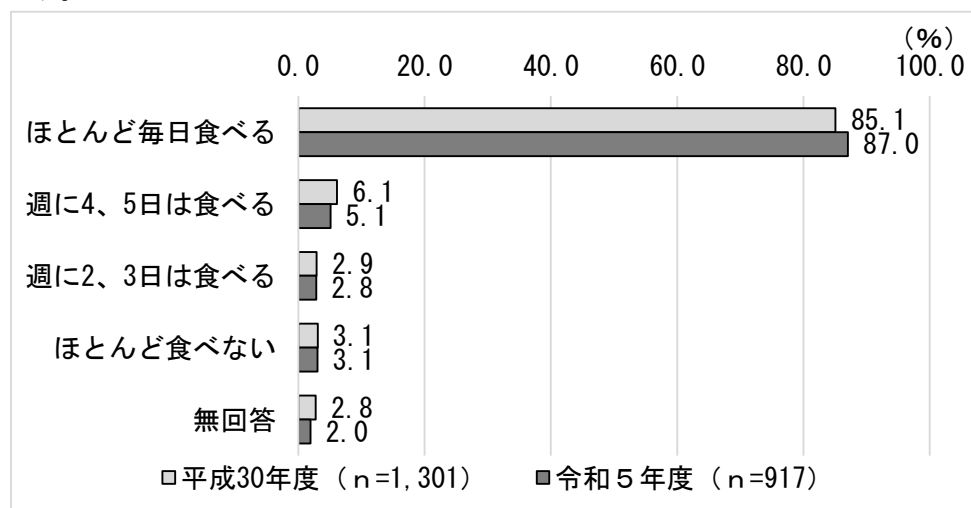


		問19 家族で郷土料理を作る機会				
		合計	週に1回～2回 くらい	月に1回～2回 くらい	年に1～2回く らい	作ったことは ない
全体		1141 100.0	43 3.8	308 27.0	387 33.9	396 34.7
学 年	中学1年	220 100.0	12 5.5	67 30.5	58 26.4	81 36.8
	中学2年	225 100.0	10 4.4	82 36.4	67 29.8	65 28.9
	中学3年	246 100.0	11 4.5	71 28.9	81 32.9	81 32.9
	高校2年	428 100.0	9 2.1	83 19.4	176 41.1	160 37.4
						無回答
						7 0.6
						2 0.9
						1 0.4
						2 0.8
						0 0.0
						0 0.0

(3) 小学生調査

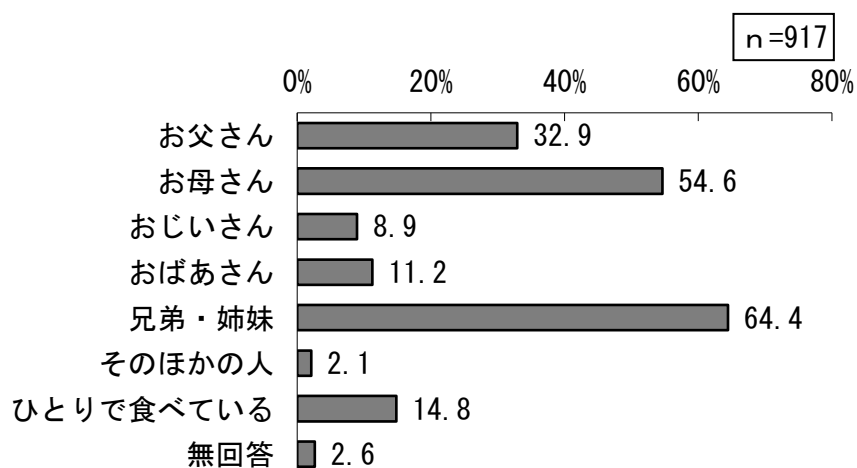
①朝ごはん・夕ごはんについて

- 朝食について、「ほとんど毎日食べる」が87.0%と最も割合が高く、次いで「週に4、5日は食べる」が5.1%、「ほとんど食べない」が3.1%となっています。(単数回答)
- 前回調査時(平成30年度)と比較すると、大きな変化はみられません。
- 学年別にみると、「ほとんど毎日食べる」は各学年で80%を超えています。その一方で「ほとんど食べない」も各学年でみられ、最も割合が高い小学6年生では4.3%となっています。



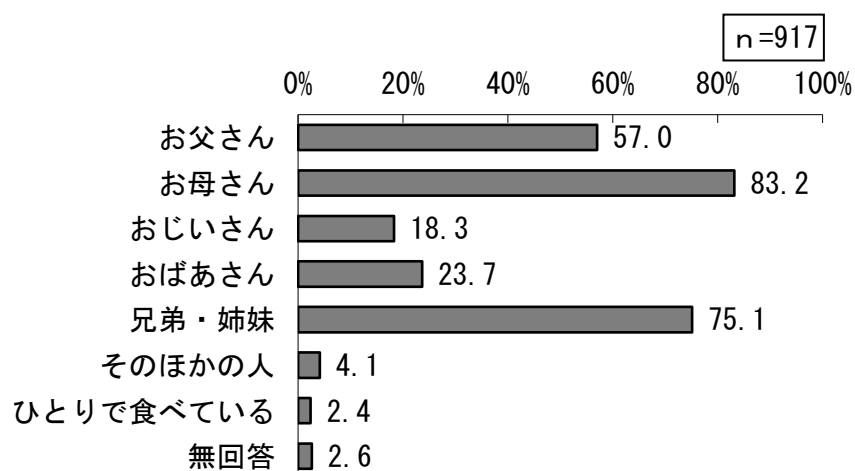
		問5 朝ごはんについて					
		合計	ほとんど毎日 食べる	週に4、5日は 食べる	週に2、3日は 食べる	ほとんど食べ ない	無回答
全体		917 100.0	798 87.0	47 5.1	26 2.8	28 3.1	18 2.0
学 年	小学2年生	185 100.0	163 88.1	9 4.9	5 2.7	7 3.8	1 0.5
	小学3年生	190 100.0	164 86.3	14 7.4	6 3.2	3 1.6	3 1.6
	小学4年生	129 100.0	112 86.8	6 4.7	3 2.3	2 1.6	6 4.7
	小学5年生	193 100.0	173 89.6	6 3.1	5 2.6	7 3.6	2 1.0
	小学6年生	209 100.0	179 85.6	12 5.7	7 3.3	9 4.3	2 1.0

- 誰と朝ごはんを食べているかについて、「兄弟・姉妹」が 64.4%と最も割合が高く、次いで「お母さん」が 54.6%、「お父さん」が 32.9%となっています。（複数回答）
- 学年別にみると、「ひとりで食べている」が小学2年生・小学3年生ではそれぞれ 8.1%、9.5%と 10%未満に対して、小学6年生では 23.9%と比較的高い割合となっています。



		問6 誰と朝ごはんを食べるか							
		合計	お父さん	お母さん	おじいさん	おばあさん	兄弟・姉妹	そのほかの人	ひとりで食べている
全体		917	302	501	82	103	591	19	136
		100.0	32.9	54.6	8.9	11.2	64.4	2.1	14.8
学年	小学2年生	185	65	111	18	21	127	6	15
		100.0	35.1	60.0	9.7	11.4	68.6	3.2	8.1
	小学3年生	190	74	119	17	26	132	5	18
		100.0	38.9	62.6	8.9	13.7	69.5	2.6	9.5
	小学4年生	129	41	71	12	17	79	1	22
		100.0	31.8	55.0	9.3	13.2	61.2	0.8	17.1
	小学5年生	193	65	103	24	25	125	5	29
		100.0	33.7	53.4	12.4	13.0	64.8	2.6	15.0
	小学6年生	209	55	95	11	14	124	2	50
		100.0	26.3	45.5	5.3	6.7	59.3	1.0	23.9

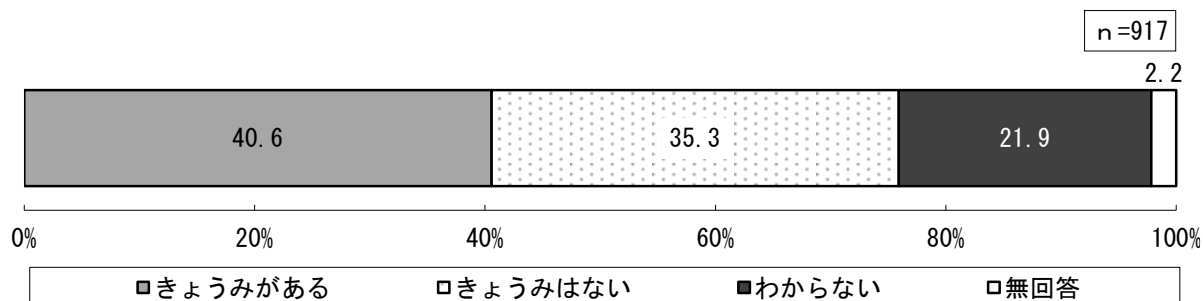
- 誰と夕ごはんを食べているかについて、「お母さん」が 83.2%と最も割合が高く、次いで「兄弟・姉妹」が 75.1%、「お父さん」が 57.0%となっています。（複数回答）
- 学年別にみると、全ての学年で「お母さん」が最も割合が高く、80%以上となっています。



		問7 誰と夕ごはんを食べるか							
		合計	お父さん	お母さん	おじいさん	おばあさん	兄弟・姉妹	そのほかの人	ひとりで食べている
全体		917	523	763	168	217	689	38	22
		100.0	57.0	83.2	18.3	23.7	75.1	4.1	2.4
学年	小学2年生	185	107	157	30	43	139	8	2
		100.0	57.8	84.9	16.2	23.2	75.1	4.3	1.1
	小学3年生	190	116	167	37	49	147	9	2
		100.0	61.1	87.9	19.5	25.8	77.4	4.7	1.1
	小学4年生	129	76	105	22	30	89	5	3
		100.0	58.9	81.4	17.1	23.3	69.0	3.9	2.3
	小学5年生	193	104	156	43	50	145	8	7
		100.0	53.9	80.8	22.3	25.9	75.1	4.1	3.6
	小学6年生	209	117	174	34	43	165	8	6
		100.0	56.0	83.3	16.3	20.6	78.9	3.8	2.9

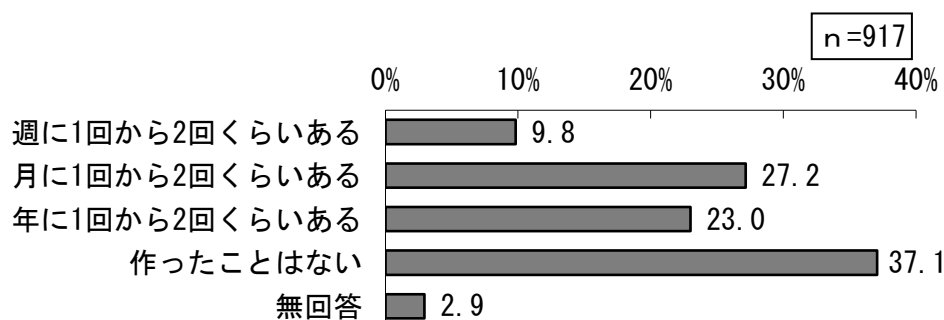
②郷土料理について

- 郷土料理について、「きょうみがある」が40.6%、「きょうみはない」が35.3%、「わからない」が21.9%となっています。(単数回答)
- 学年別にみると、小学4年生では「きょうみがある」と「きょうみはない」に分かれており、その他の学年では「きょうみがある」が最も割合が高くなっています。



		合計	問11 白石市の郷土料理について			
			きょうみがある	きょうみはない	わからない	無回答
全体		917 100.0	372 40.6	324 35.3	201 21.9	20 2.2
学年	小学2年生	185 100.0	72 38.9	59 31.9	51 27.6	3 1.6
	小学3年生	190 100.0	74 38.9	70 36.8	42 22.1	4 2.1
	小学4年生	129 100.0	50 38.8	50 38.8	24 18.6	5 3.9
	小学5年生	193 100.0	84 43.5	68 35.2	39 20.2	2 1.0
	小学6年生	209 100.0	89 42.6	75 35.9	43 20.6	2 1.0

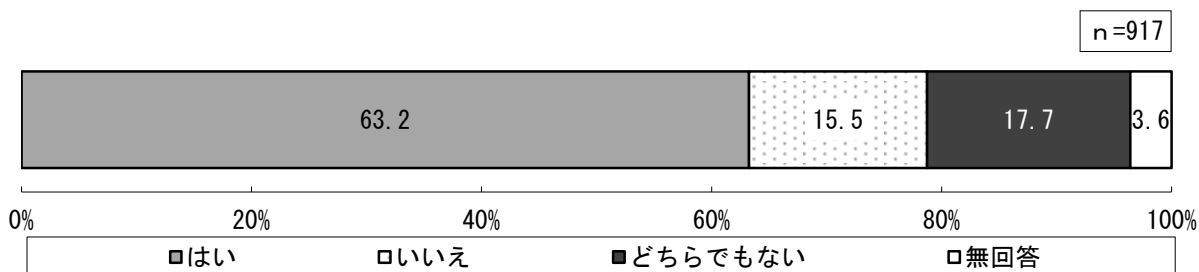
- 家族で郷土料理を作るかについて、「作ったことはない」が 37.1%と最も割合が高く、次いで「月に1回から2回くらいある」が 27.2%、「年に1回から2回くらいある」が 23.0%となっています。（単数回答）
- 学年別にみると、小学4年生では「月に1回から2回くらいある」、その他の学年では「作ったことはない」が最も割合が高くなっています。



		合計	問12 郷土料理を家族と作る機会				
			週に1回から2回くらいある	月に1回から2回くらいある	年に1回から2回くらいある	作ったことはない	無回答
全体		917 100.0	90 9.8	249 27.2	211 23.0	340 37.1	27 2.9
学 年	小学2年生	185 100.0	25 13.5	46 24.9	36 19.5	76 41.1	2 1.1
	小学3年生	190 100.0	25 13.2	43 22.6	44 23.2	74 38.9	4 2.1
	小学4年生	129 100.0	13 10.1	42 32.6	26 20.2	41 31.8	7 5.4
	小学5年生	193 100.0	16 8.3	49 25.4	51 26.4	71 36.8	6 3.1
	小学6年生	209 100.0	10 4.8	68 32.5	52 24.9	75 35.9	4 1.9

③食事について

- 時間をかけてしっかり噛んで食事をしているかについて、「はい」が 63.2%、「いいえ」が 15.5%、「どちらでもない」が 17.7%となっています。
- 学年別にみると、小学5年生と小学6年生では「どちらでもない」がそれぞれ 23.3%、27.3%と比較的高い割合となっています。(単数回答)



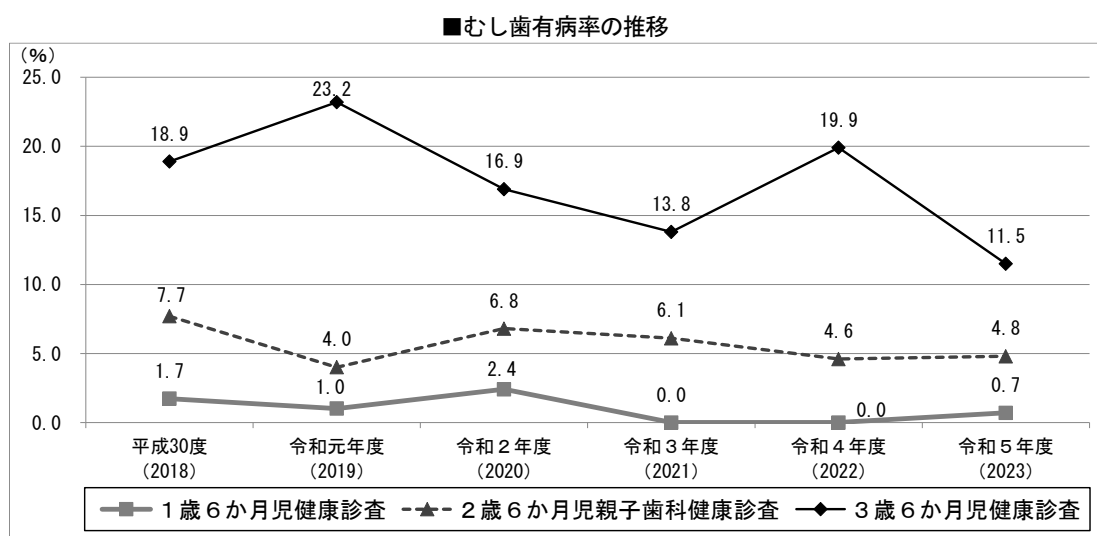
		合計	問13 ご飯やおかずをしっかりかんで食べているか			
			はい	いいえ	どちらでもない	無回答
全体		917 100.0	580 63.2	142 15.5	162 17.7	33 3.6
学 年	小学2年生	185 100.0	125 67.6	37 20.0	21 11.4	2 1.1
	小学3年生	190 100.0	142 74.7	15 7.9	25 13.2	8 4.2
	小学4年生	129 100.0	81 62.8	28 21.7	12 9.3	8 6.2
	小学5年生	193 100.0	114 59.1	29 15.0	45 23.3	5 2.6
	小学6年生	209 100.0	113 54.1	33 15.8	57 27.3	6 2.9

3 市の各種事業における現状

①むし歯の状況

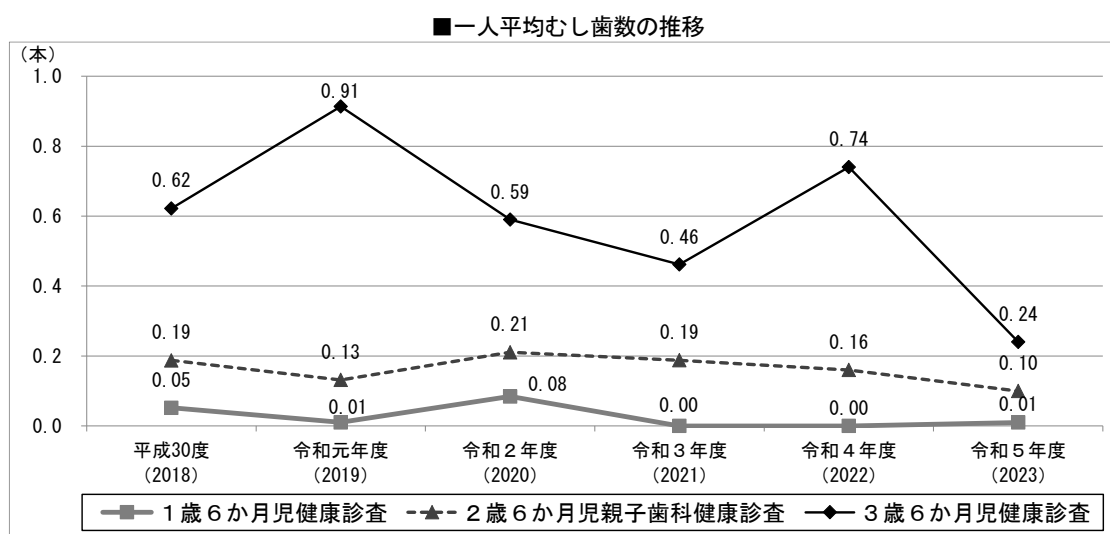
乳幼児健康診査におけるむし歯有病率（むし歯を持つ子の全体数の中の割合）は、受診年齢によって異なる傾向となっています。

1歳6か月児では、令和3年度（2021）と令和4年度は0.0%となっていました。令和5年度（2023）には0.7%に上昇しています。また、3歳6か月児では令和5年度（2023）には11.5%となり、直近5年間では最も低い割合となっています。なお、2歳6か月児は令和4年度（2022）まで概ね減少傾向がみられましたが、令和5年度（2023）には4.8%となっています。



出典：健康推進課

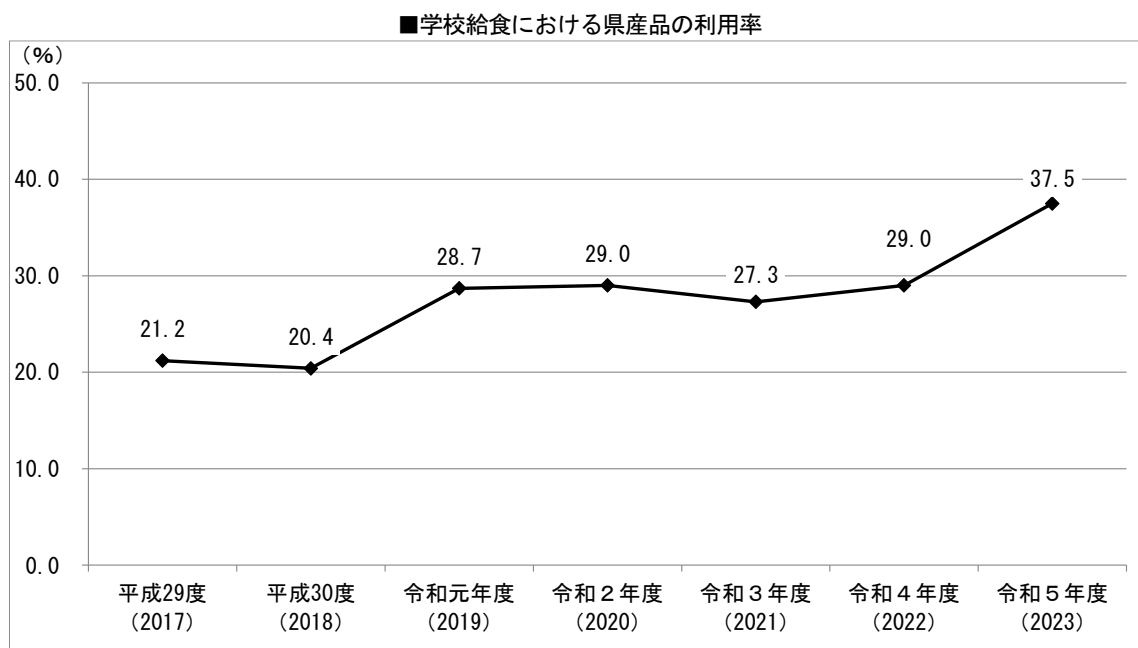
また、一人平均むし歯数は、1歳6か月児では0.1本以下で推移し、令和5年度（2023）には0.01本となっています。2歳6か月児では令和2年度（2020）の0.21本から減少傾向が続き令和5年（2023）には0.10本となっています。また、3歳6か月児では令和4年度（2022）に0.74本と増加したものの、令和5年度（2023）には0.24本に減少しています。



出典：健康推進課

②学校給食について

学校給食における県産品の利用率は、平成 23 年（2011）3 月に発生した東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故による放射線の影響によって、一時的に低下していましたが令和元年度（2019）から令和 4 年度（2022）までは 20% 台後半で推移し、令和 5 年度（2023）には 37.5% へと上昇しています。



出典：白石市学校給食センター

資料編

1 食育に関連した市内での取り組み事例

取り組み事例 1 白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）の活動事例

白石市食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活を中心とした健康づくりを行っているボランティアです。

60年以上続くその活動は、時代に合わせて変化していますが、市民一人一人が食を通して健康な生活を送り、健康寿命を延ばすことを目的に活動しています。

また、武家屋敷で行われる催事では、笹巻きや七草がゆなど、白石の伝統行事を次世代へ伝える活動も行っています。



笹巻きの会

「笹巻き」は、旧暦の端午の節句に食べる白石の伝統食で、子どもの健やかな成長を願います。

笹巻き作り体験と、試食を提供しています。

お月見の会

中秋の名月の日に、だんごや、秋に収穫した農作物をお供えし、豊作祈願と収穫に感謝します。

来場者には十五夜にまつわる昔話や、だんごの試食を提供しています。



七草の会

「七草がゆ」は1月7日の人日（じんじつ）の節句に食べるお粥で、無病息災や健康長寿を願います。

「七草のうた」を口ずさみながら調理し、来場者に振舞います。

取り組み事例2 幼稚園・保育園と地域が一体となった食育の活動事例



七夕温麺（白川保育園）

白川保育園では、給食で温麺を味わい、白石の伝統的な食文化を体験しました。

おにぎり作り（はるかぜ保育園）

はるかぜ保育園では、おにぎり作りを通し、料理をすること・食べることの楽しさを体験しました。



団子さし（大鷹沢保育園）

大鷹沢保育園では、小正月の伝統行事である「団子さし」の由来を聞き、色づけた餅を丸めて水木に飾り付けました。

ゴーヤの栽培（南保育園）

南保育園では、「緑のカーテン」としてゴーヤを栽培しています。成長したゴーヤは収穫し、給食で味わいました。





お誕生会カレー作り

(認定こども園 ひかり幼稚園)

ピーラーでにんじんの皮をむくよ。

道具の使い方が上手になりました。

おいしいカレーを作ります。

取り組み事例3 小学校と地域が一体となった食育の活動事例



サツマイモ栽培（白川小学校）

白川小学校では、1・2年生と白川保育園の5歳児と一緒にサツマイモの栽培をしました。

渋柿作り（小原小学校）

小原小学校では、「渋柿作りを楽しむ会」の皆さんと一緒に、収穫したばかりの青い柿のへた取りや渋柿の汁を絞る作業を体験しました。



田植え（大平小学校）

大平小学校では、3・4年生が、田植え～稲刈り・脱穀体験を行いました。稲の成長の様子を確認することができました。

地産地消の料理（福岡小学校）

福岡小学校では、「みのりキッチン」で地域食材を使った料理を試食し、その美味しさを味わいました。



2 白石市食育推進協議会設置条例

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、白石市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 白石市食育推進プラン（法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。）の作成及び見直しに関する事項
- (2) 食育の推進に関する調査及び研究に関する事項
- (3) その他食育の推進に必要な事項

(委員)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 保健医療関係団体の役員又は職員
- (2) 食育推進を行う団体の役員又は職員
- (3) 教育に関する関係機関及び関係団体の役員又は職員
- (4) 社会福祉関係団体の役員又は職員
- (5) 農業関係団体の役員又は職員
- (6) 食品等事業者（食品衛生法（昭和22年法律第223号）第3条第1項に規定する食品等事業者をいう。）の役員又は職員
- (7) 学識経験を有する者
- (8) 関係行政機関の職員
- (9) 市の職員
- (10) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長各1名を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 協議会の会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 協議会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、保健福祉部健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附則

(施行期日)

1 この条例は、令和3年4月1日から施行する。

3 白石市食育推進協議会委員名簿

NO	区 分	団体・所属	職 名	氏 名	備考
1	条例第3条第2項1号 (保健医療関係)	白石市医師会	理事	大沼 秀行	
2		仙南歯科医師会	監事	小野 貴志夫	会長
3	条例第3条第2項2号 (食育推進)	白石市食生活改善 推進委員会	会長	羽根田 智香	
4		しろいし母親クラブ	会長	佐々木 とし子	
5	条例第3条第2項3号 (教育)	白石市校長会	大平小学校校長	小澤 裕	
6		白石市父母教師会 連合会	会長	菊地 忠久	
7		ひかり幼稚園	主任	榎本 由香	
8	条例第3条第2項4号 (社会福祉関係)	はるかぜ保育園	園長	佐々木 淳子	副会長
9	条例第3条第2項5号 (農業関係)	みやぎ仙南農業協同組 合白石地区事業本部	主任	伊藤 あかね	
10	条例第3条第2項6号 (食品等従事者)	みやぎ生活協同組合	地域代表 理事	佐藤 久美子	
11	条例第3条第2項8号 (関係行政)	宮城県仙南保健福祉 事務所	技術主査	飯田 三紀子	
12	条例第3条第2項9号 (市職員)	白石市教育委員会 教育部学校管理課	課長	佐藤 哲生	
13		白石市市民経済部 農林課	課長補佐	高橋 由桂	
14		白石市教育委員会 教育部こども未来課	課長	山田 せつ子	

(任期：令和5年4月1日～令和7年3月31日)

4 第4期白石市食育推進プラン策定の経過

開催日	会議名	議題（計画策定関連のみ）
令和6年 1月31日	白石市食育 推進協議会	(2) 第4期白石市食育推進プラン策定に伴うアンケート調査 結果について (3) 意見交換
令和6年 11月26日	第1回 白石市食育 推進協議会	(1) 第4期白石市食育推進プラン策定に伴うアンケート調査 結果について (2) 第4期白石市食育推進プラン（計画素案）について (3) 意見交換
令和7年 3月7日	第2回 白石市食育 推進協議会	(1) 第4期白石市食育推進プラン最終案について (2) 令和6年度実績及び令和7年度事業計画について (3) 意見交換

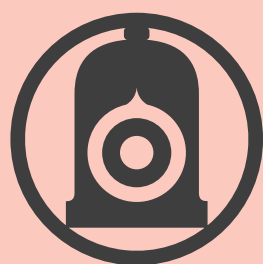
第4期 白石市食育推進プラン

発行日：令和7年3月

発 行：白石市保健福祉部健康推進課

〒989-0292 宮城県白石市大手町1番1号（白石市健康センター）

Tel：0224-22-1362 Fax：0224-22-1320



・第4期・

白石市 食育推進プラン