

### 第3章 鳥取県のこれからの食育

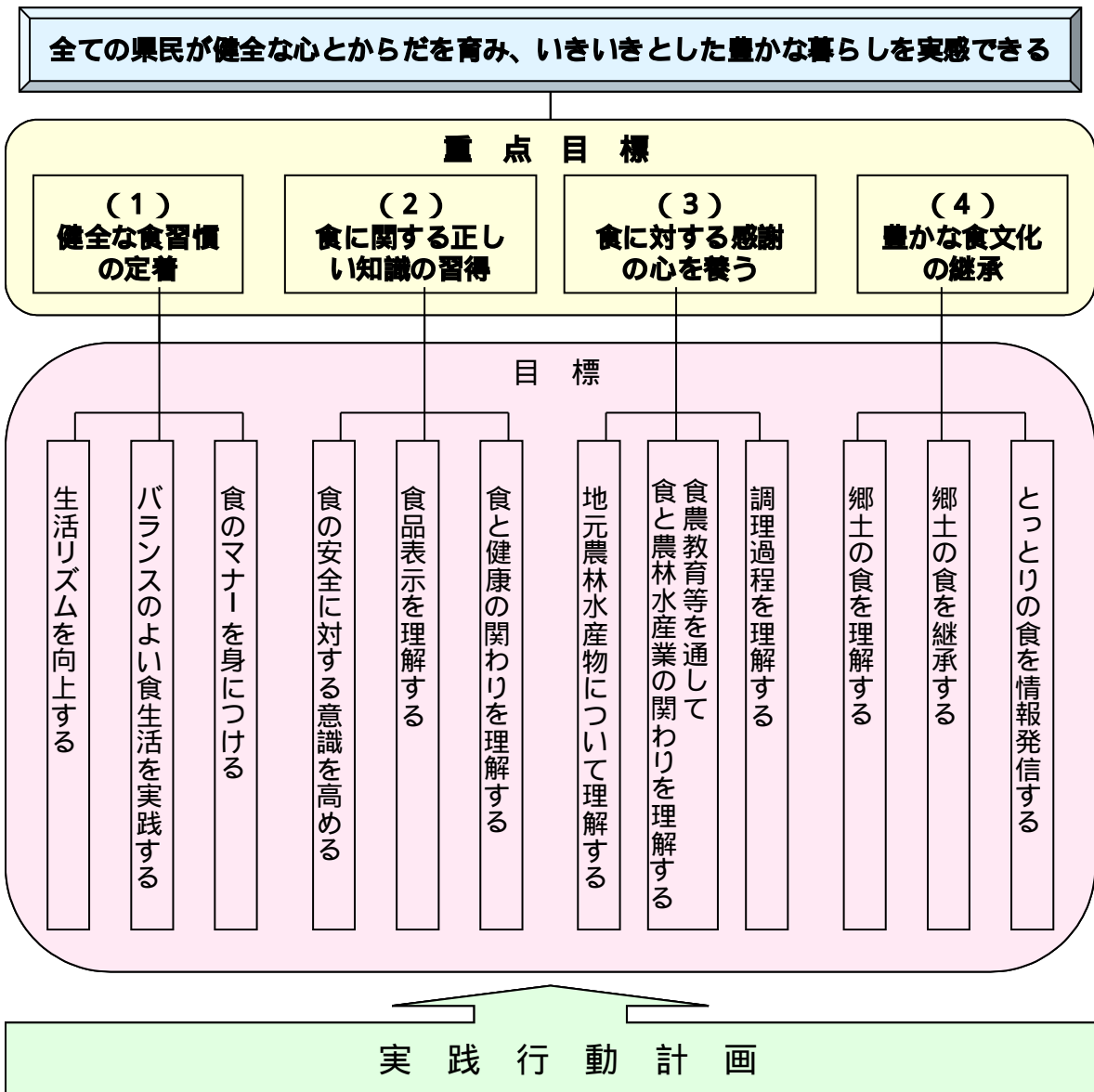
#### 1 食のみやことっとり～食育プラン～が目指す姿

全ての県民が健全な心とからだを育み、  
いきいきとした豊かな暮らしを実感できる

県民自らが、健全な心とからだを育むために、食に関するさまざまな正しい知識を身につけ、それを的確に活用する力を養うと同時に、あらゆる食材とその生産者等に対する感謝の心や、楽しく食卓を囲むなどの食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育てることを目指します。

#### 2 食育の推進目標

食育プランの目指す姿を実現するために、4つの重点目標と12の目標を設定します。



## 重点目標(1) 健全な食習慣の定着

1日3食、規則正しく、バランスの取れた食事ができる生活を送ることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。そのために、生活リズムの確立を目指します。

昭和50年代半ばの日本における食生活は、主食である米を中心に、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた特徴を持つ「日本型食生活」だったと言われています。改めて、そのすばらしさを理解し、実践することを目指します。

また、家族や大切な人と一緒に食卓を囲んでの食事は、心の栄養でもあります。そこで、食卓でのコミュニケーションを通して、食事に関するマナーを身につけることや、食事の楽しさを実感することを目指します。

### 【目標】生活リズムを向上する

1日3食、規則正しく食事をとることが大切。

具体的には・・・

早寝早起き  
朝ごはんを食べる  
運動する習慣づくり  
よく噛んで食べる

### 【目標】バランスのよい食生活を実践する

米を中心に、多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践する。

具体的には・・・

食事バランスガイド<sup>\*7)</sup>の理解と活用  
日本型食生活の見直し

### 【目標】食のマナーを身につける

家族や大切な人と一緒に食卓を囲み、食事のマナーや楽しく食べる大切さを学ぶ。

## 実践行動計画

家庭	子どもが規則正しい生活リズムで生活できるよう心がけます。 日本型食生活について子どもに伝えます。 家族で食卓を囲む機会を増やすなど、食事の楽しさを感じることができるよう努めます。 箸の正しい持ち方や食事での会話など、食事に関するマナーを子どもに伝えます。
保育所	給食だよりを活用して、各家庭に簡単朝食レシピを紹介したり、規則正しい生活の必要性を伝えたりします。 咀嚼を意識した献立により、よく噛んで食べることの大切さを子どもたちに定着させます。 日本型食生活を意識した献立により、各家庭に日本型食生活を伝えます。 誕生会や行事を利用して会食を行い、食事の楽しさを家庭や子どもたちに伝え、孤食の防止につなげます。 給食の時間に、箸の正しい持ち方などの食事に関するマナーを子どもたちに伝えていきます。

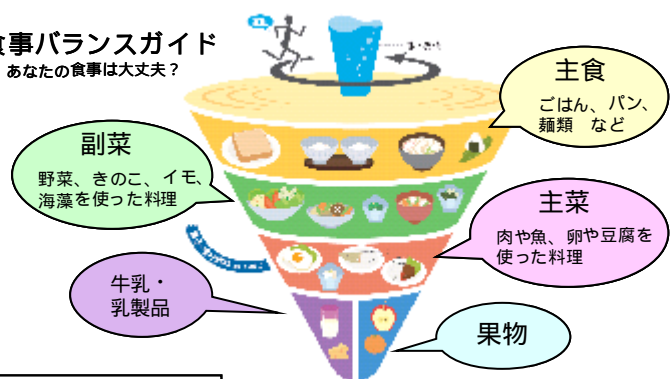
学 校 幼稚園	毎月19日の食育の日に「朝食調べ」や朝食簡単レシピの紹介などを行い、家庭における朝食習慣の定着に力を入れていきます。 子どもたちの体力の向上を目指した取組を進めます。 給食に日本型食生活を中心にした献立を多く取り入れ、米飯給食の推進に尽力します。 給食の時間に、箸の持ち方、食事中的会話、残さず食べることなど、食事に関するマナーを子どもたちに伝えていきます。
地 域	食生活改善推進員は、子どもを対象とした料理教室を通して、健全な食習慣と食事のマナーを伝えていきます。 栄養士会は、ヘルシー教室や各種イベント等を通して、子どもの頃からのよい食習慣の定着に努めます。 食生活改善推進員や栄養士会は、日本型食生活の良さを講習会を通して普及します。
生産者団体	日本型食生活の中心となる米のよさをPRするよう努めます。 地元の野菜やきのこ、肉、魚、卵、豆腐、牛乳・乳製品や果物などのよさを普及します。
食品事業者	より健康に配慮した商品の提供に努めます。 食事バランスガイドなどの表示により、食に関する情報の提供に努めます。
市町村 県	食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）の普及啓発を通して、食への関心を高めるとともに健全な食習慣の理解と実践を促します。 市町村での健診や健康教室等を通して、望ましい食生活について全世代へ普及します。 市町村での乳幼児健診や幼児の健康教室で、子どもや家庭へ食事の大切さを伝えるとともに、子どもの生活リズムの確立を支援していきます。 県は、朝食の摂取等望ましい食生活について広く呼びかける活動を実施します。 県教育委員会は「心とからだ いきいきキャンペーン」*8)により、基本的な生活習慣の大切さを啓発していきます。 運動に関する知識や実践する機会を提供し、地域での運動習慣づくりを進めます。 生涯にわたって運動に親しむ習慣を目指すことや、児童生徒の体力向上のための取り組みを進めます。 食事バランスガイドなど日本型食生活について情報を提供していきます。 関係団体への指導、支援を行います。 食育に関する保護者向けパンフレットを作成するなど、食育の推進に力を入れます。

\* 7) 食事バランスガイド

「1日に何をどれだけ食べたらよいか」をわかりやすくイラストで示したもの(右図)。コマのバランスが崩れないように食事の摂り方を工夫すれば、自然と栄養バランスのとれた食生活が身につく。

平成17年6月、厚生労働省と農林水産省が策定。

食事バランスガイド  
あなたの食事は大丈夫？

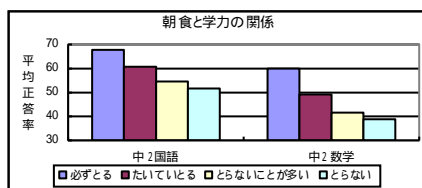


\* 8) 心とからだいきいきキャンペーン

各種調査の結果、生活習慣と学力・体力との間に相関関係のあることが明らかになったことから(右図)、県教育委員会では、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るため、

「心とからだいきいき(食・読・遊・寝)キャンペーン」を平成17年から実施している。

キャンペーンロゴ



キャンペーン6つの柱

- しっかり朝食を食べよう
- じっくり本を読もう
- 外で元気に遊ぼう
- たっぷり寝よう
- 長時間テレビを見るのはやめよう
- 服装を整えよう

## 重点目標（２）食に関する正しい知識の習得

食の安全を確保するためには、食品供給者からの正確な情報提供は欠かせませんが、提供された情報を正しく理解し、生活に活かすためには、県民一人ひとりが食品の表示に関する正しい知識を持つことが必要です。

さらに、食生活と健康には深い関わりがあり、その関係を理解することも大切です。子どもの頃から食生活と健康に関する正しい知識を持ち、生活の中で実践できることを目指します。

### 【目標】食の安全に対する意識を高める

食品の安全性に対して意識を高めるとともに、正しい知識を身につけ理解を深める。

### 【目標】食品表示を理解する

食品の表示を正しく理解し、生活に活用する。

### 【目標】食と健康の関わりを理解する

食生活と健康の関わりについて理解するとともに、外食、中食を利用するとき、栄養情報を上手に利用できるよう知識を身につける。

## 実践行動計画

家庭	身近な食品や、外食、中食を利用する機会等を通して、子どもがその表示に興味を持ち、正しい理解と活用ができるよう努めます。 健康に過ごすための食事について子どもに伝えます。
保育所	食育計画を作成し、年齢に応じた食育指導を行います。 給食の食材についての説明を行い、子どもたちの興味・関心を育てます。
学校 幼稚園	食に関する指導年間計画を作成し、地域の実態や児童生徒の発達段階に応じた系統的な指導を推進していきます。 子どもたちが食に関する正しい知識を身につけ、生活に活かせるよう、学校教育の中でいろいろな機会の場づくりに取り組みます。 栄養教諭や学校栄養職員等の専門家による食の指導ができるよう、指導体制を整備します。

地 域	消費者組織、食生活改善推進員、栄養士会などは、県民が、加工食品の栄養成分表示などを参考にして食品が選択できるよう知識の普及を行います。
生産者団体	生産物に適正な表示を行い、消費者への情報提供に努めます。
食品事業者	食品の表示を通して、消費者に正しい情報を提供するよう努めるとともに、そのために必要なさまざまな知識を習得します。
市町村 県	食品表示ウォッチャー <sup>*9)</sup> からの情報を活用し、食品表示が正しく行われるよう指導していきます。 子どもたちが食に関する正しい知識を身につけ、生活に活かせるよう、健康教室等を通して支援します。 給食施設を対象とした研修で、生活習慣病予防の知識を普及します。 さまざまな機会を通して、食事バランスガイドなどの情報を県民に提供します。 外食や中食のメニューに栄養成分を表示する店舗が増えるよう働きかけるとともに、それらを利用する人が上手に利用できるための知識の普及に努めます。 学校における食育の充実を図るための食育ハンドブックを作成し、学校における食に関する指導の推進に役立てます。 食育に関する保護者向けパンフレットを作成するなど、家庭における食育の推進に力を入れていきます。

\* 9 ) 食品表示ウォッチャー

買い物等の消費者の日常生活を利用した食品表示の継続的なモニタリングと食品表示に関する情報提供を通じて、食品表示の適正化を図るもの。農林水産省、社団法人日本農林規格協会において、全国で約1,000名に委嘱している。また、都道府県ごとにも委嘱しており、鳥取県では30名に委嘱している。



## 重点目標（３）食に対する感謝の心を養う

日頃わたしたちが口にしてしている食材や料理は、自然の恩恵と生きものの命の犠牲の上に成り立っており、また、農林水産業者をはじめ流通業者、調理担当者などさまざまな人に支えられています。食材生産現場と消費者との距離が広がり、「食」を大切にする意識が低くなってきています。

そのため、本県では、海や山など自然に囲まれたすばらしい環境を活かしつつ、県の基幹産業である農林水産業に関する体験学習や生産者と消費者との交流、地産地消の活動などを通して、食への理解を進め、食に対する感謝の気持ちや郷土に対する自信と誇りを育みます。

また、調理の過程を理解し、実践する機会を通して、調理担当者等に対する感謝の気持ちを育みます。

### 【目標】地元農林水産物について理解する

地産地消を实践し、身近にあるものを食べることの魅力や地元の良質で美味しい食材の良さを理解する。

### 【目標】食農教育等を通して食と農林水産業の関わりを理解する

農業体験や学校給食、生産者との交流等を通して食と農林水産業の関わりを理解するとともに、「食」を五感で感じ、食に関する感謝の心や豊かな人間性を養う。

### 【目標】調理過程を理解する

家庭の食事や学校の給食、外食や中食等、さまざまな食事において、料理ができあがるまでの過程について理解する。

## 実践行動計画

家庭	地元産食材の利用を進めます。 食と農林水産業などとの関わりについて日頃から話し合います。 買物や食事づくりを通して調理などの楽しさを伝えるとともに、調理をしてくれる人への感謝の心を育みます。
保育所	菜園活動等の食農教育を行い、収穫の喜びを子どもたちに知らせます。 漁業・畜産体験を行います。 調理体験（クッキング）を通して食べ物の大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育みます。

<p>学 校 幼稚園</p>	<p>総合的な学習などにより、農林水産業についての理解を深めます。 給食への地元産食材の利用を進めます。 学校給食に使われている地元の食材の紹介や、生産者との調理実習や交流給食等を通して、子どもたちに地元の食材の良さや地域との関わりを伝え、生産者への感謝の念を育成します。 農業・漁業・畜産について、発達段階に応じた体験学習に取り組みます。 調理体験等を通して、食べ物大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育みます。</p>
<p>地 域</p>	<p>食生活改善推進員や栄養士会は、講習会や調理実習を通して地元農林水産物への理解や食べ物大切さを普及していきます。 体験農園など農業体験が可能な食農教育の場の提供を行います。 集落や地域組織は、地域資源を活用した消費者との交流を促進します。 消費者組織は、生産者との交流活動に積極的に取り組みます。</p>
<p>生産者団体</p>	<p>食育に取り組む学校との連携及び農林水産業の大切さを県民に情報提供する食農教育活動等を行います。 直売・産直への取組を充実するとともに、地元産食材を学校、保育所給食などへ積極的に供給します。 保育所、幼稚園、小学生、中学生、高校生、大学生やその保護者等を対象とした体験学習を実施します。 生産者と消費者の交流の場づくりを進め、交流活動を支援します。</p>
<p>食品事業者</p>	<p>ホテル、旅館、飲食店、量販店、加工業者などは地元産食材・食品の利用・販売を進めます。</p>
<p>市町村 県</p>	<p>社会科副読本を作成し、小学校において鳥取県の農林水産業を学習するための教材を提供します。 地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行います。 学校給食地産地消推進会議を開催し、各市町村の取組の実態や優秀事例を紹介するなどして、学校給食における地産地消を推進します。 体験農園などの農業体験が可能な場の提供を行います。 農業団体が開催する体験学習に対して支援を行います。 園児、児童、保護者などを対象に農業体験研修会を実施します（食農体験スクール、農業体験研修）。 様々な場面での交流活動を支援します。 子どもやその保護者等を対象としたクッキング教室を通して、食べ物大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育みます。</p>



いただきます！

ごちそうさま。



## 重点目標（４）豊かな食文化の継承

県内に古くから伝わる食文化（伝統料理や特産品を使った料理など）や旬の料理について理解し、次の世代に伝えるとともに、郷土の食を広く食していただくために、それらを「とっとりの食」として広く県内外へ発信していきます。

### 【目標】郷土の食を理解する

県内の食文化や伝統等の背景と合わせて、郷土の食について理解を深める。

### 【目標】郷土の食を継承する

旬の食の普及、伝統行事にまつわる食や地域に古くから伝わる食の継承など、次の世代への食文化の継承活動を行う。

### 【目標】とっとりの食を情報発信する

県産の新鮮でおいしい農林水産物をはじめ、伝統的な郷土料理や、新たに開発された加工食品、料理の情報を県内外へ積極的に発信する。

## 鳥取の伝統の食・郷土の食

### （事例）

いなばおこわ（東部）	さばずし（東部）
大山おこわ（西部）	いわし団子（県全域）
いただき（西部）	こも豆腐（中部）
柿の葉ずし（東部）	けんちん（県全域）
いかめし（県全域）	小豆雑煮（県全域）
かにめし（県全域）	いもぼた（西部）
川かにめし（西部）	ねぼし団子（西部）
赤飯（県全域）	おやき（県全域）
いがいめし（東部）	おいり（県全域）
いぎす（中部）	らっきょう漬（県全域）
赤カレーの子まぶり（東部）	とうふ竹輪（東部）
あごのつみれ汁（中部）	あご竹輪（県全域）
はたずし（東部）	板わかめ（県全域）

など・・・

（とっとり旬の料理：県地産地消推進室発行）

（八頭のおじ：八頭生活改善実行グループ連絡協議会、八頭地方農林振興局発行）

（聞き書 鳥取の食事：社団法人農山漁村文化協会発行）

## 実践行動計画

家 庭	<p>親から子へ我が家の伝統料理や旬の味（家庭の味）を伝えます。          節句など食に関係する行事を家庭でも行うよう努めます。</p>
保育所	<p>給食メニューに郷土料理を取り入れ、地域の食文化を伝えます。          地域の人々との交流や行事を通して、食文化を子どもや保護者に伝えます。          クッキング体験を行います。</p>
学 校 幼稚園	<p>学校給食週間（毎年1月24日～30日）を中心に郷土料理や古くから伝わる行事食を取り入れたり、子どもたち自身で郷土料理について調べるなど、豊かな食文化を子どもたちに伝えていきます。          県民の日（毎年9月12日）に地元産食材を使用した献立にするとともに、食文化の指導をするなど食文化の推進に努めます。</p>
地 域	<p>食生活改善推進員や栄養士会は、地域に伝わる郷土の食文化を子どもたちに伝える活動を継続していきます。          消費者組織は、農山漁村に古くから伝わる伝統料理や旬の料理を学習し、積極的に日常の食生活に活かします。</p>
生産者団体	<p>広く消費者や子どもたちへ地元食文化の継承活動を行います。          地元の食材を用いた加工食品の開発・販売を行い、関係団体はその活動を積極的に支援します。          消費者へ県産農林水産物・加工品等のPR、食べ方の提案等を行います。</p>
食品事業者	<p>ホテル、旅館、飲食店等は食事メニューに旬の食材や郷土料理を取り入れるよう工夫します。          加工業者等は、県の農林水産物の良さを活かした商品開発に努めます。          ホテル、旅館、飲食店、加工業者等は地元産食材利用を前面に出したPRに努めます。</p>
市町村 県	<p>地元で伝わる料理や食に関する行事を継承、発展させることを通して、地域の活性化を助けます。          鳥取の食文化の継承活動を支援します。          新たな食の商品開発や販路拡大を支援します。          県産農林水産物・加工品等のPRを行います。          学校給食の役割を考えて、食事内容の充実、豊かな食文化の継承を呼びかけていきます。          学校給食の充実のために、栄養教諭・学校栄養職員の研修会や衛生管理講習会を実施します。</p>



### 3 食育の推進体制

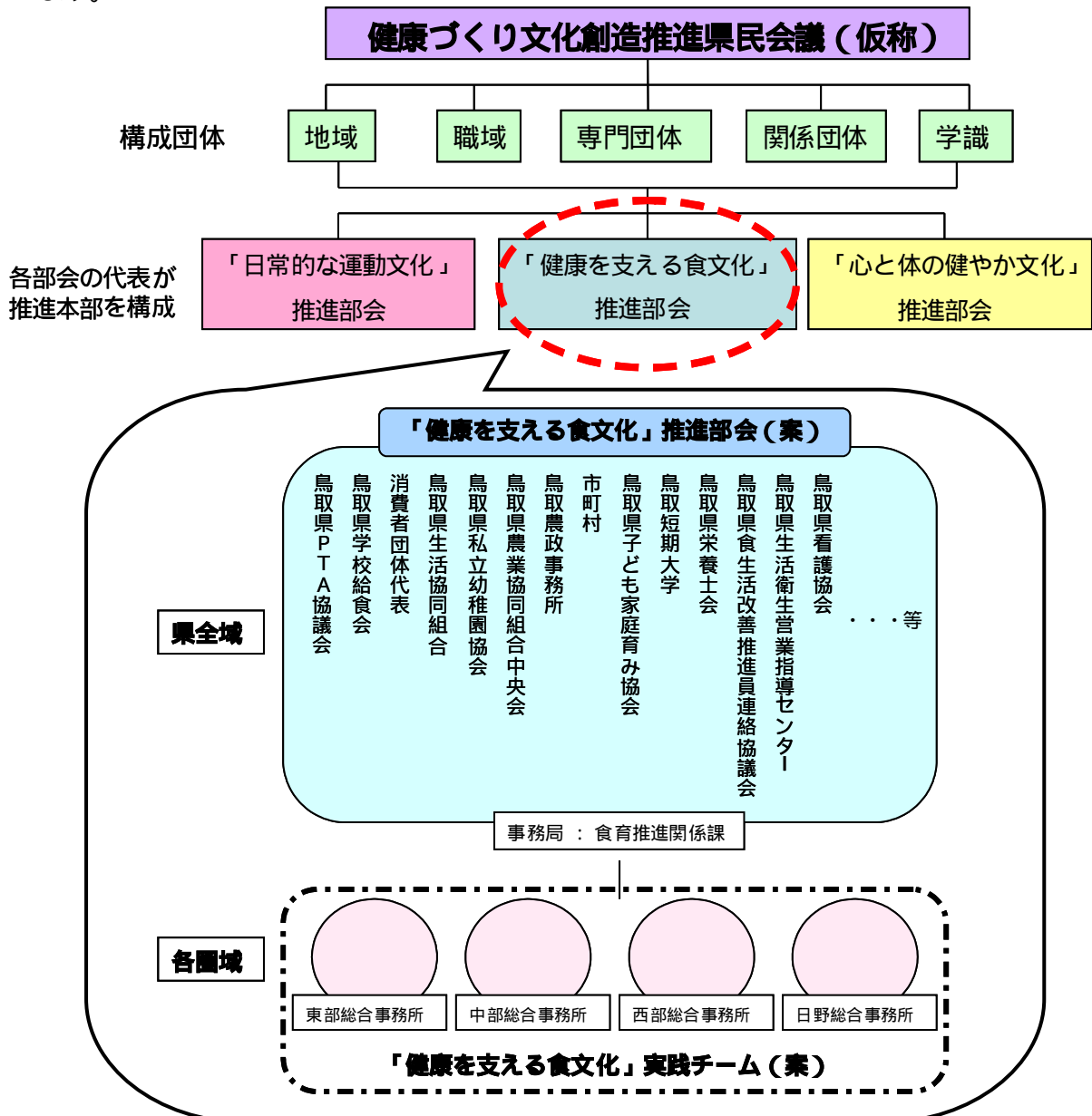
食育を推進するためには、実践行動計画に基づく活動を、家庭、保育所、学校・幼稚園、地域で活動しているボランティア団体、生産者団体、食品関連事業者、市町村、県など様々な人たちが連携して取り組むことが大切です。

鳥取県では、健康づくりを地域の文化として捉え、全県的に計画的かつ総合的に取り組むため、平成20年度から新たに「健康づくり文化創造推進県民会議（仮称）」を設置することとしています。

健康づくりの3本柱である「日常的な運動文化」「健康を支える食文化」「心と体の健やか文化」について、それぞれ部会を設置して推進することとしており、食育については「健康を支える食文化推進部会」において取り組みます。

「健康を支える食文化推進部会」では、必要に応じて食農関係団体や食品事業者等、地域の身近な実践者の御意見を伺いながら、食育を通じた健康づくりを地域全体が連携して効果的に推進します。

また、各圏域においては、地域の実情に応じた推進体制を整え、地域ぐるみで食育を推進します。



\* 推進部会の構成員は<案>であり、変更することがあります。