

食のみやこととり ～食育プラン～

食を通じて健やかに「生きる力」を育むために



平成25年度～29年度

鳥 取 県

絵：川口肇

はじめに

～食を通じて健やかに「生きる力」を育むために～

「食」は、私たちの心身の健康を維持する源であると同時に、地域の文化、習慣、心の豊かさを育む素材であり、「食」を媒介として人や地域とのつながりを深めることができるなど、「食」に関わる活動の全てが私たちの生きる力となります。



鳥取県では、国に先駆けて平成16年に作成した「とっとりの食行動計画」を見直し、「食のみやことっとり～食育プラン～」として平成20年から5年間の取組を進めてきました。

その結果、朝ごはんを食べる子どもが増え、学校給食における地産地消率が60%を超えるなど、鳥取県における食育は着実に進展しています。

この度の計画の改定に当たっては、食育の実践と地域の特性を踏まえた取組を重視することを柱とし、2つの基本方針を掲げています。

「食」は知識として学ぶだけでなく、日々の生活の中で自ら体験することによって、自分自身が活用できる知恵や力として身に付くものです。

そのため、自分の手で育て収穫した食材を使って、家族や友人のために真心をこめて料理し、みんなで楽しく食卓を囲むといった「栽培・料理・共食」の実践を通じて、豊かな人間性を育てていくことを新しい食育プランの1つ目の基本方針としました。

また、鳥取県は、海・山・里の豊かな自然環境に恵まれ、素晴らしい食材が数多く生み出されています。

その素晴らしい地域の食資源を活用し、食を通じて県民皆さんの誇りと地域への愛着を醸成することを目的に、「食のみやこ鳥取県」として「食」をキーワードとした県政を進めてきましたが、新しい食育プランにおいても、引き続き食のみやこである鳥取県の特性を生かした食育を進めることを2つ目の基本方針としました。

食育は、県民一人ひとりの実践と多くの関係者との連携によって成り立つものです。鳥取県に暮らす皆様が、食を通じて健やかに「生きる力」を育ていけるよう、関係機関の皆様と手を取り合って、プランの実現に取り組んでいきたいと考えていますので、一層の御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。

平成25年3月

鳥取県知事 平井 伸治

目次

第1章 計画作成にあたって	・・・	1頁
1 計画の趣旨（理念）		
2 計画の位置づけ		
3 計画の期間		
第2章 鳥取県のこれからの食育	・・・	3頁
1 目指す姿		
2 基本方針		
第3章 今後の取組に向けた推進方策	・・・	5頁
1 県の果たす役割と具体的な取組		
2 推進体制		
第4章 関係者に期待する役割と具体的な取組	・・・	7頁
1 家庭で取り組むこと		
2 保育所・幼稚園が取り組むこと		
3 学校（幼稚園を除く）が取り組むこと		
4 生産者団体が取り組むこと		
5 食品事業者が取り組むこと		
6 地域の団体等が取り組むこと		
7 市町村が取り組むこと		
第5章 計画の点検・評価	・・・	12頁
参考資料		
1 鳥取県における食をめぐる現状		
2 「食のみやことっとり～食育プラン～（H25～29）」目標値の出典		
3 「食のみやことっとり～食育プラン～（H20～24）」目標値の達成状況		
4 「食のみやことっとり～食育プラン～（H25～29）」作成経過		
5 食育の推進に関する指針等		
6 関係法令（抜粋）		

第1章 計画作成にあたって

1 計画の趣旨（理念）

鳥取県では、平成16年3月に「『とっとりの食』行動計画」を策定し、「日常生活における健全な食習慣の定着」、「食生活の見直し」、「とっとりの食文化の確立」、「とっとりの食の情報発信」を柱として、全国に先駆けて食に関する取組を開始しました。

その後、食育を国民運動として取り組むため、国において平成17年に食育基本法が施行されたことで、全国的に食育が推進されるようになりました。

鳥取県においても、「『とっとりの食』行動計画」を見直し、「食のみやことっとり～食育プラン～（計画期間：平成20～24年度）」を策定して、食育を総合的かつ計画的に推進してきました。

その結果、朝ごはんを食べる子どもや家庭での食事を楽しく食べる子どもが増える、学校給食における地産地消率が目標としていた60%を大きく越える、栄養成分表示を行う飲食店が増える、など、食育は着実に進展しています。

また、県内では、多くの団体等による食育活動が自主的にまた積極的に展開されており、過去に比べて食育の取組が増加・充実している様子がうかがえました。さらに、ほとんどの活動団体は、今後も取組を継続し充実させたいという意欲を持っており、他団体と連携し手をつなぐ意識も育ちつつあります。

一方で、成人男性の朝食欠食率が悪化したこと、「いただきます」「ごちそうさま」という食事の挨拶をする県民が全国に比べて少ないことなど、鳥取県における課題は残されており、今後も引き続き食育に取り組んでいく必要があります。

国の食育推進会議においても、平成23年3月に第2次食育推進基本計画を策定し、「『周知』から『実践』へ」をコンセプトに、国民が自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、「生涯食育社会」の構築を目指すとともに、食をめぐる諸課題の解決に資する食育を推進していくこととなっています。

そこで、鳥取県におけるこれまでの取組の評価や国の動きを踏まえ、「食のみやことっとり～食育プラン～」の改定を行いました。

食に関する課題を解決するためには、県民一人ひとりが「食」の持つ意味を今一度しっかりと認識し、日々の生活の中の様々な活動や学習、経験を通じて、自ら主体的に健全な食生活を実践できる知恵と力を習得していくことが必要です。

「食のみやことっとり～食育プラン～」は、未来を担う子どもたちはもとより、全ての県民が、この豊かな大自然と四季折々の気候風土に恵まれた鳥取県で、食を通じて健やかに『生きる力』を育み、心身ともに充実した生活を実現できるよう、県と県民の皆様が手を取り合っ

2 計画の位置づけ

この計画は、鳥取県の将来ビジョン「みんなで創ろう 活力 あんしん 鳥取県～心豊かな充実生活を目指して～（平成20年から概ね10年間）」を柱として、各種関連計画と調和を図り作成しています。

食育基本法（平成17年法律第63号）第17条第1項に基づく「食育の推進に関する施策についての計画（食育推進計画）」として、また、地域資源を活用した農林漁業者による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく「地域の農林水産物の利用の促進についての計画（促進計画）」として位置づけています。

3 計画の期間

5年間（平成25年度から平成29年度まで）

鳥取県では、5年ごとに県民健康・栄養調査を実施しており、次回の調査は平成27年に実施します。その調査結果を基にこの計画を評価し、目標の達成状況を検証するため、5年間の計画期間とします。

第2章 鳥取県のこれからの食育

1 目指す姿

**食を通じて健やかに「生きる力」を育み、
心身ともに充実した生活を実現する**

2 基本方針

鳥取県のこれからの食育は、次の2つを基本に推進する。

豊かな人間性を育む食育～「栽培・料理・共食」の実践～

私たちは毎日食事をして生活していますが、その食事は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

家族や友人と一緒に囲む食卓は、人と人を結ぶ大事なコミュニケーションの場であり、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育むことができます。

五感すべてを使う栽培、収穫、料理などの体験を通じて、自分の手で成し遂げる喜びを積み重ねることで「生きる力」の基礎を育てています。

また、体験を通じて、食べることは命を受け継ぐことであることを実感し、「食」や「食」を支える全ての人、自然の恩恵に対する感謝の心を養うことができます。

私たちの食生活は、地域の気候・風土、伝統を背景に育まれてきた文化でもあり、伝統料理や郷土料理を次世代に伝えていくことが必要です。

さらに、食に関する正しい知識を習得し、実践することで、「知識」を「知恵」や「技術」として的確に活用する力を身につけることができます。

食のみやこである鳥取県の特性を生かした食育

鳥取県は、豊かな大自然と四季折々の気候風土に恵まれていて、県内各地で米・野菜・果物などをバランスよく生産しており、全国的にも有名な特産物が多くあります。

また、水産業も各地で盛んに行われており、中でも境港は全国でも有数の漁業基地として知られています。

このような豊富な食材を使った地域独自の食文化や郷土料理がたくさんあり、伝承活動が盛んに行われています。

さらに、都市部に比べて、農林水産業の現場と消費者との距離が近く、食を身近に感じることができるといった利点もあります。

図1 鳥取県のこれからの食育



第3章 今後の取組に向けた県の推進方策

1 県の果たす役割と具体的な取組

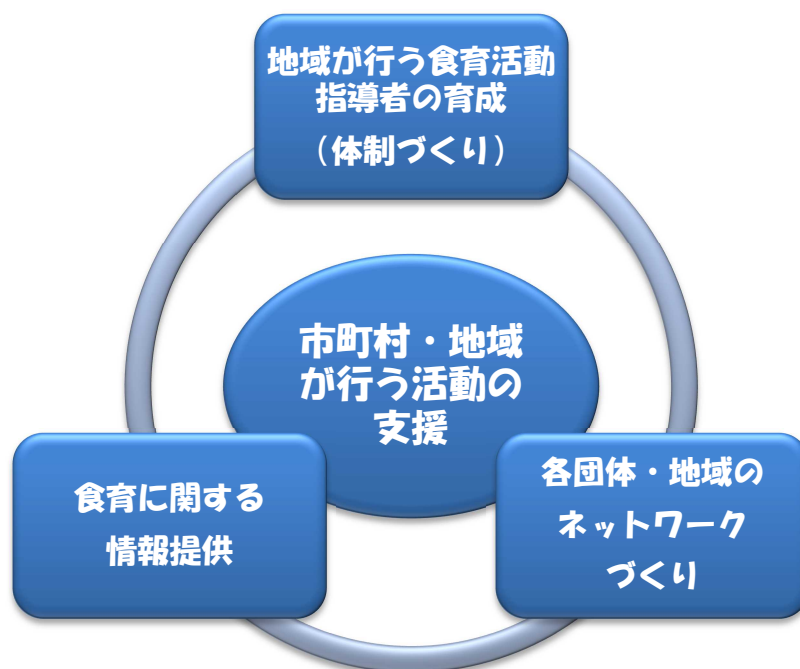
(1) 県の果たす役割

県民一人ひとりが重点目標を実践していくためには、住民に身近な食育活動が地域で定着し、充実していくことが必要です。

そのため、市町村や地域で行われる活動を支援することを県の果たす役割の基本方針として位置づけました。

具体的には、①地域が行う食育活動指導者の育成（体制づくり）、②各団体・地域のネットワークづくり、③食育に関する情報提供などを行い、県及び関係機関が連携して食育に取り組んでいきます。

図2 県の果たす役割



(2) 具体的な取組

県民が重点目標を実践できるよう、次の取組を行います。

①食育の総合的な推進を図るための取組

●県食育推進計画の策定・推進

・「健康を支える食文化」専門会議、食育推進関係課会議

●食育推進体制の充実

・食育に関する情報発信・情報提供

・食育活動指導者の育成、連携強化

②各分野における食育の推進を図るための取組

●食を通じた健康づくりや生活習慣病予防対策の推進

- ・食と健康の関わりに関する正しい知識の普及
- ・健康的な食生活を実践しやすい食環境の整備
- ・栄養改善指導者の育成・支援
- ・8020運動、噛ミン^かグ30^{さんまる}運動～ひとくち30回以上噛んで食べよう～の推進

(健康医療局健康政策課)

●子どもの生きる力の育成と教育の充実

- ・保育・幼児教育における食育の充実
- ・体験活動を通じた豊かな人間性の育成

(子育て王国推進局子育て応援課)

●食の安全性の確保にかかる相互理解の促進

- ・食品の表示や安全に関する知識の普及

(くらしの安心推進局くらしの安心推進課)

●地元農林水産物や食と農林水産業の関わりでの理解促進

- ・農林水産業に関する体験活動の推進
- ・有機・特別栽培に対する消費者理解の促進

(農政課〔農林水産部各課(室)〕)

●食のみやこ鳥取県の推進、県産食材の活用促進

- ・郷土の食を理解し継承するための取組支援
- ・生産者のこだわり、商品の良さなどのとっとりの食の効果的な情報発信、PR

(市場開拓局食のみやこ推進課)

●学校における食育推進体制の整備

- ・食に関する指導の充実
- ・栄養教諭・学校栄養職員の資質向上
- ・学校給食における県産食材の活用促進

(スポーツ健康教育課)

2 推進体制

食育を総合的かつ計画的に推進するために、引き続き、『健康を支える食文化』専門会議を設置し、食育に関わる関係者の意見を取り入れながら、本プランを推進します。

県庁内でも「食育推進関係課会議」を定期的に行い、県組織においても連携・協力しながら取り組みます。

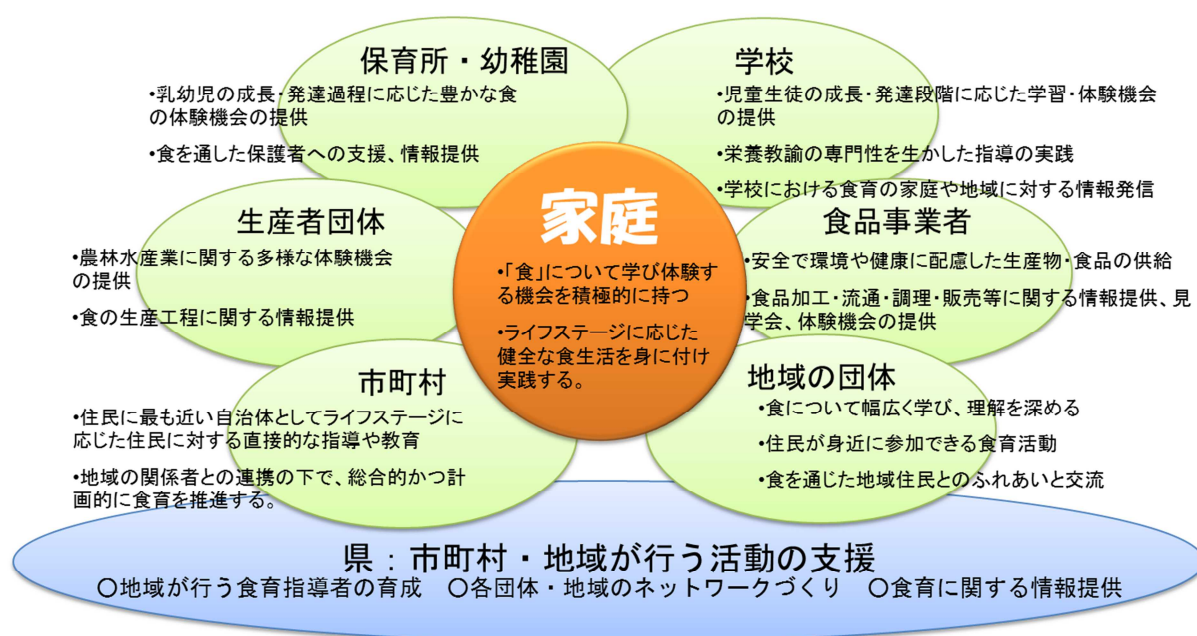
圏域における個別具体的な課題に対しては、各圏域の地方機関等が連携して「健康を支える食文化」実践チームを構成し、解決に取り組みます。

第4章 関係者に期待する役割と具体的な取組

食に関わる取組を効果的に実践するためには、県だけではなく、保育所、幼稚園、学校、生産者団体、食品事業者、地域の団体等、市町村がその役割と特性を生かすことが不可欠です。

食育は一人ひとりが主体的に取り組み、家庭で実践することが基本であり、関係者は様々な機会を活用して、家庭での実践を応援していくことが必要です。

図3 県及び関係者の役割



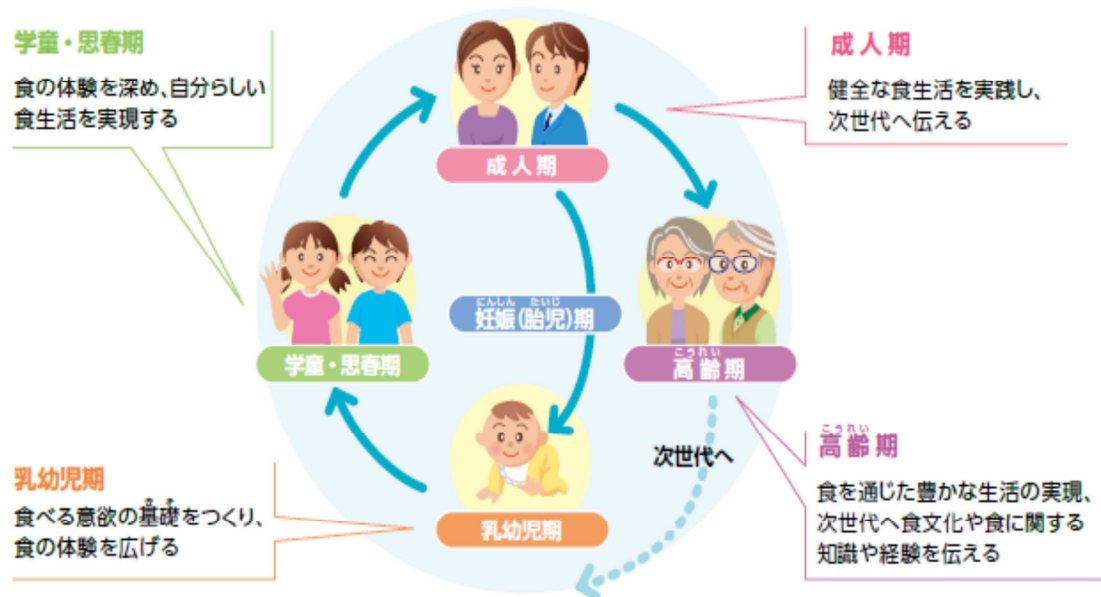
1 家庭で取り組むこと

- 「食」について学び体験する機会を積極的に持つ。
- ライフステージに応じた健全な食生活を身につけ実践する。

<具体的な取組例>

- ・食卓を楽しく囲む家族や友人との団らん
- ・食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
- ・正しいマナー・作法で食事をする（箸の持ち方、姿勢、配膳方法等）
- ・規則正しい生活リズムを身につける～早寝・早起き・朝ごはん～
- ・栄養素のバランスのとれた食事をする～主食・主菜・副菜を揃える～
- ・よく噛んで味わって食べる
- ・家庭での料理の実践、料理講習会への参加
- ・家庭菜園、農林漁業体験への参加
- ・食と健康、食の安全について学ぶ

図 4 それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



参考：食育ガイド，内閣府，2012

2 保育所・幼稚園が取り組むこと

保育所では、保育所保育指針に位置付けられた「食育の推進」に基づき、食育を保育の計画に位置付け、「食を営む力」の育成を目的として取り組む。
幼稚園では、幼稚園教育要領に基づき、食育の推進を指導計画に位置付けて取り組む。

○乳幼児の成長・発達段階に応じた豊かな食の体験機会を提供する。

○食を通じた保護者への支援、情報提供を行う。

<具体的な取組例>

- ・季節や行事、地域の食文化を感じる給食の提供
- ・味覚や身体発育、口腔機能の発達を促す給食の提供
- ・給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
- ・よく噛んで味わって食事を楽しむ共食の実践
- ・菜園活動、幼児が主役のクッキング活動
- ・食育集会、食育教室の開催
- ・選果場、漁業施設、市場、直売所、スーパーマーケット等の見学
- ・食育だより、給食だよりの配付
- ・給食食材提供者や地域住民との交流会
- ・保護者の食に関する相談や援助
- ・保護者参観日等を活用した保護者への啓発

3 学校（幼稚園を除く）が取り組むこと

学習指導要領、学校給食法に基づき食に関する指導計画を作成し、学校における食育の推進を図る。

○児童生徒の成長・発達段階に応じた学習・体験機会を提供する。

○栄養教諭の専門性を生かした指導を実践する。

○学校における食育の家庭や地域に対する情報を発信する。

<具体的な取組例>

- ・給食内容の充実
（地元産食材の利用、食材提供者との交流、郷土料理の提供）
- ・給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
- ・家庭科や体育科などの教科における食と健康、調理、よく噛んで食べる事に関する指導
- ・社会科や総合的な学習などにおける農林水産業についての指導
- ・食育集会、食育教室の開催
- ・食育だより、給食だよりの配付
- ・保護者のための食育講演会
- ・地域住民との給食交流会

4 生産者団体が取り組むこと

○農林水産業に関する多様な体験機会を提供する。

○食の生産工程に関する情報を提供する。

<具体的な取組例>

- ・地域の食材に関する情報発信
- ・適切な食品表示による消費者への情報提供
- ・農林水産業に関する体験活動～栽培、飼育、収穫、漁業、養殖など～
- ・農林水産業に関する施設見学～農場、漁場、養殖場、選果場、市場など～
- ・生産者と消費者との交流会
- ・地元産食材の給食への提供
- ・地元の食文化の伝承活動
- ・地元食材を活用した加工食品の開発、販売

5 食品事業者が取り組むこと

○安全で環境や健康に配慮した生産物・食品を供給する。

○食品加工・流通・調理・販売等に関する情報の提供や見学・体験機会を提供する。

<具体的な取組例>

- ・適切な食品表示による消費者への情報提供
- ・健康に配慮した商品（料理等）の提供
- ・地元産食材の積極的な利用・販売促進
- ・旬の食材や郷土料理の提供、消費者への情報提供
- ・地元食材を活用した商品開発、消費者への情報提供

6 地域の団体等が取り組むこと

○食について幅広く学び、理解を深める。

○県民が身近に参加できる食育活動の機会を提供する。

○食を通じた地域住民のふれあいと交流の場を持つ。

<具体的な取組例>

- ・料理教室や健康教室における栄養指導・食育指導
- ・食生活を支える口腔機能の向上・維持に関する知識の普及
- ・食の安全や健康に関する学習会
- ・郷土料理や地元産食材を利用した調理実習
- ・地元農林水産物についての学習会、体験活動
- ・生産者と消費者との交流活動
- ・郷土の食文化の伝承活動

7 市町村が取り組むこと

○住民に最も近い自治体として、ライフステージに応じた住民に対する直接的な指導や教育を行う。

○地域の関係者との連携の下で、総合的かつ計画的に食育を推進する。

<具体的な取組例>

- 健康診査や健康教室、離乳食講習会における食事相談
- 食生活を支える口腔機能の向上・維持に関する知識の普及
- 農林水産業に関する体験活動～栽培、飼育、収穫、漁業、養殖など～
- 農林水産業に関する施設見学～農場、漁場、養殖場、選果場、市場など～
- 郷土料理の学習会や調理実習
- 地元食材の情報提供
- 食育講演会の開催
- 健康的な食生活を実践しやすい食環境の整備

第5章 計画の点検・評価

食育の成果や達成度を客観的な指標で把握できるようにするため、主要な項目について、計画の最終年度を目途とした定量的な目標値を設定しますが、目標値の達成のみにとらわれず、目指す姿、基本方針のもとで地域における食育を推進することとします。

食育の成果は、短期間で明らかになるものもあれば、成果が明らかになるまで10年以上の長期間かかるものもあるため、短期的な数値だけで評価するのではなく、長期的な視点で息の長い取組を推進していくことが必要である。

健全な食習慣を实践する

指標	現状	目標
主食・主菜・副菜の揃った食事をする県民の増加	90%	95%
朝食を食べる県民の増加 (児童・生徒)	88%	100%
(成人男性)	82%	90%

食に対する感謝の心を養う

指標	現状	目標
市民農園の利用区画数の増加	1,137 区画	1,250 区画
家庭で食事をつくる県民の増加 (成人男性)	30%	45%
(成人女性)	90%	95%
食事のあいさつをする県民の増加	88%	100%

豊かな食文化を継承する

指標	現状	目標
地域の産物や旬の食材を知っている県民の増加	69%	80%
地産地消を知っている子どもを増やす	52%	60%
学校給食用食材の県産品利用率	66%	60%以上 で向上を図る

食に関する正しい知識を持つ

指標	現状	目標
食品の表示の見方を知っている県民の増加	63%	75%
食に関する正しい知識を学ぶ県民の増加	98,190 人/年	49万人 /5年間

