



## 第2章 春日部市食育推進計画

### 食に関する正しい知識の普及



#### ◆現状と課題

- ・近年、食生活の多様化に伴い、栄養バランスの崩れや食習慣の乱れなどが、健康に様々な影響を及ぼしています。
- ・健康な食習慣を身につけることは、生活習慣病や健康リスクの予防につながるため、個人はもとより、市全体の健康増進につながります。
- ・男性や若年層に対する食に対する正しい知識の普及や実践の促進など、ライフステージに応じた取組が必要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・食事バランスガイドは、内容まで知らない人は中学生以上の年代で8割以上と認知度が低くなっています。
- ・栄養バランスやエネルギーを考えた食事は、中学生、15-18歳、青年期男性の約5割が「あまり気にしていない」や「まったく気にしていない」と回答しています。
- ・食育の関心度をみると、関心がある人は、青年期の男性が女性より10ポイント以上低くなっています。
- ・青年期男性の約3割は朝食を週2回以下しか食べないと回答しています。

#### ◆分野別目標

- ・栄養バランスの良い食事をとるように努めます。

#### ◆数値目標

| 目標   |             | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|--|-------------|---------------|----------------|
| 食育に関心を持っている市民の割合の増加                          | 一般市民        | 48.0%         | 54%            |
|  | 中学生         | 4.3%          | 0%             |
| 朝食を欠食する市民の割合の減少                              | 一般市民        | 14.1%         | 13.5%          |
|  | 男性 (19~39歳) |               |                |
| (再掲)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加 | 一般市民        | 30.3%         | 50.0%          |
| (再掲)栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の割合の増加              |             | 54.4%         | 55.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—  | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)  | 青年期<br>(19～39歳)   | 壮年期<br>(40～64歳)                                      | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|---|----------------|--|---|--|----------------|
| 目標  | *胎児の健やかな成長のために、正しい食習慣に関する知識や重要性を再認識します<br>*食事のリズムや食習慣の基礎を身につけます             |                | *食の基本的な知識を養い、自己管理能力を身につけます   | *自分自身や家庭等の食習慣を整え、健康管理に努めます  | *心身の健康のために食事バランスに配慮します                               |                |
| 取組  | ○「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります<br>○いろいろな食材をよく噛んで味を楽しみ、味覚を育てます |                | ○栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないように生活リズムを管理します<br>○食事をつくる技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えます | ○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします<br>○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します<br>○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします | ○和食を中心としたバランスの良い食事をとります<br>○「配食サービス」などの社会資源を有効に活用します |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名   | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.生活習慣病予防に向けた食育の推進   |         |      |       |     |     |     |
| (1)1日3食規則正しい生活リズムの推進、「食事バランスガイド」の活用等望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。 |         |      |       |     |     |     |
| ・食育講座  | 健康課     |      | ○     |     |     |     |
| ・健康脳トレ塾  | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・規則正しい生活リズムの推進、食生活に関する知識の普及                                | 学校給食課   |      | ○     |     |     |     |
| (2)生活習慣病の発症・重症化予防のため、正しい知識を提供し、健康相談の充実に努めます。               |         |      |       |     |     |     |
| ・健康相談  | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・特定保健指導  | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |

| 事業・取組名  | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| (3)家庭での食生活を改善するための調理実習を取り入れた教室を実施し、望ましい食生活を実践する力を身につけられるよう支援します。        |        |      |       |     |     |     |
| ・生活習慣病予防教室  | 健康課    |      |       | ○   | ○   |     |
| ・趣味講座(食に関する調理実習や学習など)   | 中央公民館  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.多様な暮らし及びライフステージに応じた食育の推進  |        |      |       |     |     |     |
| (1)「母子健康手帳」や「ママパパ学級」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事支援を行います。                          |        |      |       |     |     |     |
| ・ママパパ学級   | こども相談課 |      |       | ○   | ○   |     |
| ・母子健康手帳交付   | こども相談課 |      |       | ○   | ○   |     |
| (2)「乳幼児健康診査」、「乳幼児健康相談」、「離乳食教室」等を実施することにより、食事のリズムや食習慣の基礎を身につけられるよう支援します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・乳幼児健康診査  | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・乳幼児健康相談  | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・離乳食教室  | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| (3)こどもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、情報提供や相談、各種講座を行います。                         |        |      |       |     |     |     |
| ・エンゼル・ドーム「親子クッキング」  | こども育成課 |      | ○     | ○   | ○   |     |
| ・食育の日   | 保育課    | ○    |       |     |     |     |
| ・パクンキッズ   | 保育課    | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・食育講座   | 健康課    |      | ○     |     |     |     |
| ・食育の日の献立  | 学校給食課  |      | ○     |     |     |     |
| ・子ども体験教室(料理教室)  | 中央公民館  |      | ○     |     |     |     |
| ・料理教室   | 中央公民館  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・青少年健全育成事業・幼児家庭教育学級   | 中央公民館  | ○    | ○     | ○   |     |     |
| ・小学生料理教室  | 中央公民館  |      | ○     |     |     |     |
| (4)「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発を図ります。  |        |      |       |     |     |     |
| ・親と子の料理教室   | 健康課    |      | ○     | ○   | ○   |     |
| ・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発  | 学校給食課  |      | ○     | ○   | ○   |     |
| (5)思春期から高齢者まで栄養バランスや食への正しい知識の普及啓発に努めます。                                 |        |      |       |     |     |     |
| ・料理教室(男女共同参画推進センター)   | 人権共生課  |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・配食サービス   | 高齢者支援課 |      |       |     |     | ○   |
| ・生活習慣病予防教室  | 健康課    |      |       | ○   | ○   |     |
| ・健康脳トレ塾   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会  | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名   | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| 3.食育推進にかかわる人材育成  |       |      |       |     |     |     |
| (1)食に関するさまざまな課題に対応するため、「食生活改善推進員」等の食育リーダーなどの育成を図る講座や研修会を開催します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・食改養成講座  | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食生活改善推進員の育成   | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

- 給食等を通じて食育の実践に取り組みます
- 子どもに対して食べることの大切さを普及し、過度なダイエット防止に努めます
- 学校給食等を通し、日常生活における食事について正しい理解を深め健全な食生活を営むことができる判断力を育成します
- 学校給食等を通して望ましい食習慣を形成します

教育機関

## 〔 クックパッドでレシピ紹介 〕

 **cookpad**

 春日部市保健センター

**七夕に＊彩りそうめん**  
そうめん・ネクラ・人参・卵・サラダ油・ミニトマト・ハム  
⌘ 4人分




---

 春日部市学校給食

**鶏肉の塩麴焼き**  
鶏もも肉切り身40g・塩麴・日本酒・醤油  
⌘ 4人分



春日部市保健センターの管理栄養士が考えた、健康をサポートするおいしいレシピをクックパッドに公開しています！高血圧や脂質異常症の予防に役立つメニューや、骨密度アップを目指すレシピ、さらには離乳食や妊婦向けの特別なレシピも取り揃えています。

また、春日部の美味しい学校給食のレシピもたくさん掲載中！栄養バランスを重視した、家庭でも簡単に作れるとっておきのメニューを、クックパッドで気軽に楽しんでください。

## 2 「共食」の推進



### ◆現状と課題

- ・「共食」は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。
- ・「共食」の大切さについて普及していくことが課題となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・家族との食事習慣には世代や曜日によって差異があるものの、乳幼児・小学生は家族と一緒に食事をしています。
- ・壮年期男性や青年期男性において孤食の割合が高い傾向があります。

### ◆分野別目標

- ・家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やします。

### ◆数値目標

| 目標                          |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|-----------------------------|------|---------------|----------------|
| 朝食又は夕食を家族や仲間と一緒に食べる共食の回数の増加 | 一般市民 | —             | 週11回以上         |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—  | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                   | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|---|----------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
| 目標  | *「共食」の楽しさや大切さについて、体験を通じて学びます  |                |                   | *「共食」の大切さを理解し、子どもや高齢者の「孤食」防止に努めます |                 |                |
| 取組  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul> |                |                   |                                   |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名   | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.保育所・学校における「共食」の推進  |        |      |       |     |     |     |
| (1)保育所・学校等の授業や給食を通じて「共食」の楽しさや大切さ等について、自らの体験を通して学んでいく機会を提供します。            |        |      |       |     |     |     |
| ・クッキング保育   | 保育課    | ○    |       |     |     |     |
| ・「食」に関する教育   | 指導課    |      | ○     |     |     |     |
| 2.「共食」についての啓発等の推進  |        |      |       |     |     |     |
| (1)「共食」の考え方や大切さ、スムーズな実施の方法等についての情報提供、普及・啓発に努め、家庭や地域における「共食」の実施を支援していきます。 |        |      |       |     |     |     |
| ・離乳食教室   | こども相談課 |      |       | ○   | ○   |     |
| ・フレイルチェック事業  | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

○仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供します

関係団体  
教育機関  
事業所

### 3 食への感謝と食文化の継承



#### ◆現状と課題

- ・近年、世帯構造の変化や地域社会のつながりの希薄化などにより、健全な食生活や古くから地域で育まれてきた食文化が失われつつあることが危惧されています。
- ・生産者への感謝の気持ちを持つことは、健康的な食生活や食育の重要な要素の一つとなります。
- ・地域や地元産品への意識向上のためには、地元産食材の利点や地域への貢献についての情報提供や教育等の取組を強化していく必要があります。

#### 【アンケート調査より】

- ・「食品ロス」という言葉や内容の認知度は高くなっています。
- ・食育で重点的に取り組むべき分野として、自然の恩恵や生産者等への感謝、理解、農林業等に関する体験活動が3番目に高くなっています。
- ・地元産の食材購入を心がけている市民は3割以下となっています。

#### ◆分野別目標

- ・食べることに感謝し、食文化を次世代に伝えます。

#### ◆数値目標

| 目標                  |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|---------------------|------|---------------|----------------|
| 地産地消を心がけている市民の割合の増加 | 一般市民 | 28.0%         | 34.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—   | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)  | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|--|----------------|-------------------|--|-----------------|----------------|
| 目標  | *親としての自覚づくりのために、食を大切に<br>する心や食事をする際のマナーを再認識します<br>*食べることに感謝し、食品ロスの削減に努<br>めます  |                |                   | *食文化への関心を持ち、地元の食材を活<br>かした食事に努めます<br>*食べることに感謝し、食品ロスの削減に努<br>めます   |                 |                |
| 取組  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、<br/>食を大切にすることを育みます</li> <li>○食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方<br/>など、食事をする際のマナーを身につけます</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」などのあい<br/>さつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを<br/>「もったいない」と感じる気持ちを育てます</li> <li>○食品ロス削減のため、食べ残しに注意します</li> <li>○お手伝いを体験することで、食や食事作り<br/>に関心を持ちます</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経<br/>験し、関心を深めます</li> <li>○農業体験などを通じて地元の食材や旬を<br/>知り、食べ物と自然を大切にすることを身に付<br/>けます</li> </ul> |                |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさ<br/>ま」などのあいさつを実践します</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食など<br/>の食文化への関心を深めるとともに、次世代<br/>に伝えます</li> <li>○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみ<br/>ます</li> <li>○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残し<br/>に注意します</li> <li>○食品を購入するときには賞味期限の短い<br/>ものから選びます</li> </ul> |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名   | 担当課等     | 乳<br>幼<br>児<br>期 | 学<br>童<br>思<br>春<br>期 | 青<br>年<br>期 | 壮<br>年<br>期 | 高<br>齢<br>期 |
|--|----------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
|  |          |                  |                       |             |             |             |
| 1. 様々な場所や機会、自発的に食育に取り組むための支援   |          |                  |                       |             |             |             |
| (1) 親となり家庭を築くことを認識し、食の大切さをはじめとして生活リズムや育児などについての知識を習得するための普及・啓発事業を行います。 |          |                  |                       |             |             |             |
| ・ママパパ学級  | こども相談課   |                  |                       | ○           | ○           |             |
| (2) ”本物の味”にふれながら食材への理解や食べ物を大切にすることを育てます。                               |          |                  |                       |             |             |             |
| ・親子エコ・クッキング  | リサイクル衛生課 |                  | ○                     | ○           | ○           |             |
| ・食べ物を大切にすることの育成・食材への理解   | 指導課      |                  | ○                     |             |             |             |
| (3) 食に関する感謝の気持ちを育て、「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつ等を実践させるような指導の充実を図ります。     |          |                  |                       |             |             |             |
| ・調理員との交流   | 保育課      | ○                |                       |             |             |             |
| ・食に関する感謝の気持ちの育成  | 指導課      |                  | ○                     |             |             |             |

| 事業・取組名  | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 2.食の循環への理解と地産地消の推進  |       |      |       |     |     |     |
| (1)市民農園の運営支援や観光農園の利用促進を図り、市民が農業への理解を深める機会を提供します。            |       |      |       |     |     |     |
| ・市民農園紹介事業   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・産直の里内牧協議会の情報発信   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (2)こどもの頃から食への理解と関心を深めるため、保育所、学校等の農業体験、収穫体験等を推進します。          |       |      |       |     |     |     |
| ・収穫体験   | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・「食」に関する教育  | 指導課   |      | ○     |     |     |     |
| ・地場農産物の活用   | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| (3)「農業祭」の開催や農産物の直売を行い、地域農業振興と地域内流通の促進を図ります。                 |       |      |       |     |     |     |
| ・道の駅「庄和」農産物直売所  | 観光振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・農産物直売所や庭先直売所の情報発信  | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・「農業祭」の開催   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (4)地元産食材の食べ方、旬の味・採れたての味を体験し、食材の活用法を学ぶ機会をつくり、地元産食材の活用を促進します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・地産地消   | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・地産地消料理教室   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・農産物紹介事業  | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 3.食文化の掘り起しと継承   |       |      |       |     |     |     |
| (1)地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起し、学校給食に取り入れ、若い世代へ継承する場や機会を設けていきます。 |       |      |       |     |     |     |
| ・かすかべフードセレクション事業  | 観光振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食文化の掘り起しと継承  | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| ・親子クッキング  | 中央公民館 | ○    |       | ○   | ○   |     |

## ◆関係団体・事業者の取組

|  |                              |
|--|------------------------------|
| ○農産物の生産方法などについて伝える機会を提供します<br>○農作物の栽培・収穫などを通じた、食に興味を持てる体験の機会を提供します | 関係団体<br>教育機関<br>事業所<br>(農家等) |
| ○給食への地場産物の取り入れと行事食等の食文化体験機会を提供します                                  | 教育機関                         |
| ○地場産物を取り入れた食事の機会を提供します   | 教育機関<br>事業所<br>(飲食店)         |

## 4 食の安全・安心と情報発信



### ◆現状と課題

- ・食品の安全に関する理解を深めることは、消費者自身が安心して食事を楽しむために重要です。
- ・適切な情報提供をはじめ、自らが安全な食を選択することができるよう、食品表示に気をつけるなど選ぶ力を身につけることが課題となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・食品の安全に関する基礎的な知識を持つ市民は、約3割で、前計画策定時(2012年)から変化がありません。
- ・「食育」で重点的に取り組むべき分野では、食品の安全性に関する理解が2番目に高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます。

### ◆数値目標

| 目標   |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|--|------|---------------|----------------|
| (食中毒や食品表示など) 食品の安全に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加 | 一般市民 | 32.1%         | 38.1%          |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—  | 乳幼児期<br>(0～6歳)   | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)  | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|---|--|-------------------|--|-----------------|----------------|
| 目標  | ※自身や家族のために、食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択します                               | ※食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>※食の循環について学びます  |                   | ※自身や家族のために、食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択します  |                 |                |
| 取組  | ○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします | ○栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めます<br>○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します<br>○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます |                   | ○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします<br>○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名  | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.食の安全に関する理解の促進                                 |       |      |       |     |     |     |
| (1)「食の安全性」や食品表示等に関する情報提供、学習機会を充実させ、理解を促進していきます。 |       |      |       |     |     |     |
| ・食生活改善推進員の育成                                    | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (2)保育所・学校等の給食等において安全な食事を提供するために、衛生管理を徹底します。     |       |      |       |     |     |     |
| ・手洗い指導  | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・食の安全に関する理解の促進                                  | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| 2.環境保全型農業の推進                                    |       |      |       |     |     |     |
| (1)安全・安心な農産物の生産を行うため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。   |       |      |       |     |     |     |
| ・生産者団体の総会時などの機会での情報発信                           | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

○新鮮で安全・安心な地場産物を提供します

事業所  
(農家等)