

とちぎ

食育元気プラン

2020

(平成 28~32 年度)

— 概要版 —

はじめに

県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むことを基本理念とし、第2期計画までの食育の推進の成果と食をめぐる環境の変化、諸課題等を踏まえ、総合的に推進していくための指針とする。

食育基本法に基づく都道府県計画

平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 か年

2

食育をめぐる現状と課題

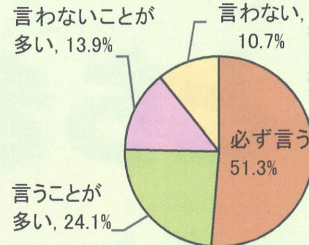
①食に関する意識と実践

食への感謝の念につながる取組である「食事の際『いただきます』を言う県民の割合」は回答者の約75%となっています。

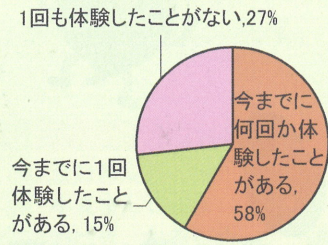
また、農業体験については、回答者の約6割が複数回体験したことがあります。

食品の安全性への不安について「大いに感じている」「多少は感じている」とした回答者は約7割であることから、依然多くの県民が食品の安全性について何らかの不安を感じていると考えられます。

グラフ1 食事の際「いただきます」を言う県民の割合

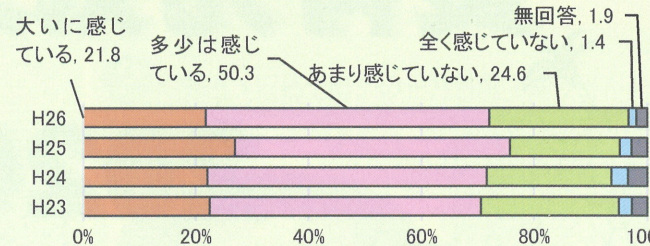


グラフ2 農業体験をしたことがある県民の割合



出典 平成27年度とちぎネットアンケート

グラフ3 食品の安全性に不安を感じている人の割合



出典 平成23年度～平成26年度栃木県県政世論調査

②食生活の状況

保育所・幼稚園に通う子どもうち、朝食を「子どもだけで食べる」、「1人で食べる」とした回答者は、26%となっています。

女性の社会進出や単身・高齢者世帯の増加など、社会構造やライフスタイルの変化を反映し、食料支出の構成割合をみると、全世帯において生鮮食品から加工食品への移行が進み、食の外部化の進展が見込まれています。

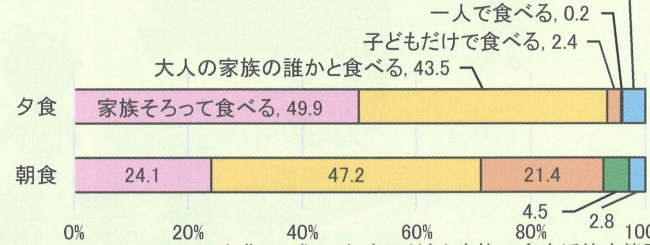
※ 外食は一般外食と学校給食の合計。生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品はそれ以外

学校給食における地場産物活用率※1は36.8%で、国の目標である30%は超えていますが、日本有数の農業県としては低い状況です。

※1 地場産物活用率＝学校給食に使用した食品のうち、地場産食材数の割合

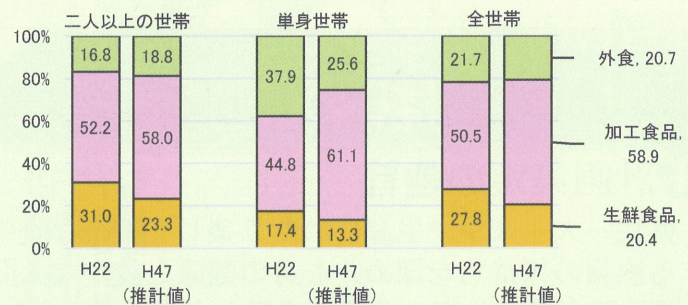
※2 H27年度からは、国の算定基準に合わせて算定することとし、集計方法を変更した。

グラフ4 家族との共食状況（幼児を対象）



出典 平成27年度子どもと家族の食生活等実態調査

グラフ5 食料の消費構造の変化



出典 農林水産政策研究所 人口減少局面における食料消費の将来推計

グラフ6 学校給食における地場産物の活用状況



出典 栃木県教育委員会 栃木県の学校給食

3

基本目標・施策の展開と指標

1 豊かな食に感謝し親しむ機会を増やします

食を正しく理解し、自然の恩恵の上に食料生産が成り立っていることや食生活が多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感することにより、食を大切にする心や「命」を大切にする心を育みます。

- (1) 食育推進運動の展開
- (2) 学校における家庭・地域と連携した食育の充実
- (3) 農業体験等食に関する体験活動の促進
- (4) 多様な暮らしに対応した共食を楽しむ機会の拡大
- (5) 優れた食文化の継承・発展
- (6) 地産地消の推進

指 標	基準値(H27)	目標値(H32)
食への感謝の気持ちを持つ県民の割合	75.4%	90.0%
学校給食における地場産物活用割合	36.8%	50.0%
農業体験を複数回したことがある県民の割合	58.3%	75.0%

2 健全な食生活による心身の健康を培う環境づくりを進めます

栄養バランスの良い食生活や子どもの頃から朝食を必ず食べるなど、規則正しい食事の習慣を実践するための環境づくりを進めます。

- (1) 食環境の整備
- (2) 規則正しい食事の推進
- (3) 栄養バランスのとれた食生活の推進

指 標	基準値(H25)	目標値(H34)
主食・主菜・副食を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	56.9%	80%以上

3 食の安全・安心等について関係者相互の信頼を築く取組を進めます

食品の安全性に関する情報を提供するとともに、生産者や食品事業者などと消費者との顔の見える関係を築くなど、食の安全・安心に対する理解を促進します。

- (1) 食に関わる事業者による取組の情報の提供促進
- (2) 消費段階の取組の促進
- (3) 事業者と消費者の相互理解の推進

指 標	基準値(H26)	目標値(H32)
食の安全・安心に関する意見交換会の参加者数	13,595 人	14,900 人

4 施策の展開 (具体的な取組内容)

1 豊かな食に感謝し親しむ機会を増やします

(1) 食育推進運動の展開

- ① 食育の推進体制の支援
 - ・ とちぎ食育元気プランの進捗状況の管理
 - ・ 市町村食育推進計画の更新支援
- ② とちぎの食育推進運動の展開
 - ・ とちぎ食育推進月間(10月)、食育の日(19日)
 - ・ 食に感謝の気持ちを表す「いただきます」を言う運動の促進



みんなで一緒にいただきます
(生産者との交流を通じた農業・食づくり体験)

(2) 学校における家庭・地域と連携した食育の充実

- ① 学校における食に関する指導体制の充実
 - ・ 栄養教諭・学校栄養職員に対する研修の実施
- ② 指導内容及び学校給食の充実
 - ・ 学校給食献立への地域農産物活用の活用
- ③ 家庭・地域との連携促進
 - ・ 地域の生産者や伝統料理等を得意とする方々との交流支援
- ④ ボランティアの活動支援
 - ・ 研修会の開催

(3) 農業体験等食に関する体験活動の促進

- ① 食に関する体験機会の拡大
 - ・ 農とふれあう食育実践の場づくり推進
 - ・ ユニバーサル農業の促進
- ② 都市と農村村との交流促進
 - ・ グリーンツーリズムの推進
- ③ 食と農業に関する情報の発信
 - ・ 広報媒体、各種イベント等の活用



生産者の説明を聞きながら
農業体験をする親子

(4) 多様な暮らしに対応した共食を楽しむ機会の拡大

- ① 家族で食を楽しむ共食の環境づくりの推進
 - ・ 毎月第3日曜日はふれあい育む「家庭の日」
 - ・ 子育てにやさしい事業所の表彰事業
 - ・ 学校給食レシピ集の発行・活用
- ② 地域や所属するコミュニティにおいて共食を楽しむ機会の拡大
 - ・ 農とふれあう食育実践の場づくりの推進



家庭の日ロゴ

(5) 優れた食文化の継承・発展

- ① 食文化の普及・発展
 - ・ 農村レストラン等における郷土料理等の提供促進
 - ・ 学校給食における郷土料理等の活用促進
- ② 環境に配慮した食生活の啓発
 - ・ 「もったいない」気持ちの啓発
 - ・ 食の安全に関する講習会の実施



「とちぎきりり井」
とちぎ和牛、なすひかり、
にらの新どんぶりメニュー

(6) 地産地消の促進

- ① 消費者と生産者の相互理解の促進
 - ・ 農産物直売所等を核とした消費者と生産者の情報交換の促進
- ② 県産農産物の利用及び提供の拡大
 - ・ 農産物直売所等の機能充実
- ③ 学校給食の県産農産物利用促進
 - ・ 学校給食における地域の関係者の連携体制づくり
- ④ 地産地消運動の展開
 - ・ とちぎ地産地消の日(18日)



生産者と一緒に味わう
地産地消の給食

2 健全な食生活による心身の健康を培う環境づくりを進めます

(1) 食環境の整備

- ① 栄養相談、指導体制の整備促進
 - ・ 栄養相談、指導体制の充実・支援
- ② 地域の人材育成及び活用の推進
 - ・ 食生活改善推進員等のボランティアの育成・支援
- ③ 「とちぎのヘルシーグルメ推進店」の登録拡大及び活用
 - ・ 「とちぎのヘルシーグルメ推進店」による栄養バランスのとれたメニュー等の開発
- ④ 給食施設における食環境整備
 - ・ 給食施設における栄養成分表示等の提供支援
- ⑤ 栄養に関する適切な情報の提供
 - ・ 研修会の開催



(2) 規則正しい食事の推進

- ① 朝食を毎日食べる運動の推進
 - ・ 学校や保育所等と連携した子どもとその家族を対象とした情報提供
- ② 規則正しい食事の啓発活動の推進
 - ・ PTA指導者を対象とした研修の実施
 - ・ 「おやこの食育教室」の開催



食生活改善推進員による
「おやこの食育教室」の実施

(3) 栄養バランスのとれた食生活の推進

- ① 「健康な食事」の普及
 - ・ 栄養バランスのとれた食生活の普及
- ② 減塩の普及啓発活動の推進
 - ・ 「まず1gの減塩運動」の支援
- ③ 「毎日プラス1皿の野菜」運動の推進
 - ・ 野菜がたっぷりとれる調理方法やレシピ紹介
- ④ 生活習慣病の予防等に関する普及啓発
 - ・ 予防や改善の方法等についての指導
- ⑤ 子どもの頃からの生活習慣病の予防
 - ・ 養護教諭・栄養教諭等による生活習慣病予防指導



食生活改善推進員による
栄養バランスを基本とした
食生活の普及活動

3 食の安全・安心等について関係者相互の信頼を築く取組を進めます

(1) 食に関わる事業者による取組の情報の提供促進

- ① 食品事業者による食品の安全性や信頼性確保情報の提供促進
 - ・ HACCP、GAP、トレーサビリティなどの情報発信支援
 - ・ 「とちぎ食の安全・安心パートナー」の登録・取組の発信



(2) 消費段階の取組の促進

- ① 食の安全に関する情報の提供
 - ・ 食品表示相談窓口、くらしの安心サポーター制度の活用
- ② 消費者を対象とした講習会、研修会等の実施
 - ・ 食中毒予防、食品表示の見方等についての講習会、研修会の実施
- ③ 子どもの頃からの食品の安全性に関する学習推進
 - ・ 子ども向け啓発教材の活用推進
 - ・ 食と農業の安全性に関する理解促進講座の開催

(3) 事業者と消費者の相互理解の推進

- ① 食の安全に関するリスクコミュニケーションの推進
 - ・ とちぎ食品安全フォーラムの開催
- ② お互いを認識し高め合う関係づくりの推進
 - ・ エコ農業とちぎ実践宣言・応援宣言の取組促進



とちぎ食品安全フォーラムに
おける食品安全の関係者による
パネルディスカッション

5 重点プロジェクト

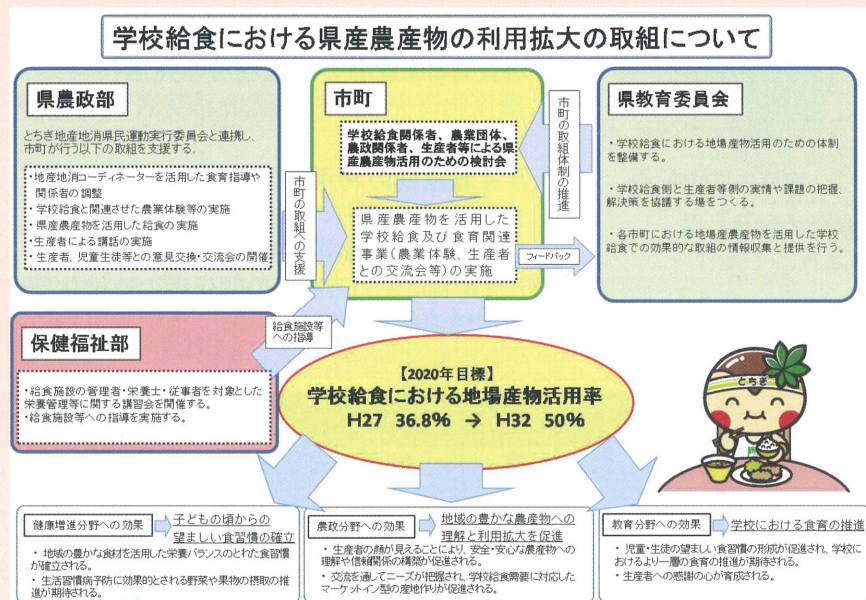
単身・高齢者世帯の増加など家族構成の変化や、女性の社会進出などのライフスタイルの多様化、食のグローバル化など、食を取り巻く環境が大きく変化する中において、食育を効果的に推進するために、今後5年間に重点的に取り組むべき施策を「重点プロジェクト」として次のように定めます。

プロジェクト① 学校給食における県産農産物の利用拡大と農業体験を通じた食育の推進

□ 学校給食における地域関係者の連携体制づくり

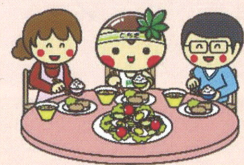
□ 子どもたちと生産者との交流を通じた地域農産物への理解と学校給食への利用促進

□ 農業体験をはじめとした食に関する様々な体験や交流活動の促進



プロジェクト② 世帯構造の変化や生活の多様化に対応した食育を支援する食環境づくりの推進

- 「健康な食事」が実践できるとちぎヘルシーグルメ推進店の設置及び活用促進
- 「毎日プラス1皿の野菜」運動の推進
- 世帯構成の特性や各世代のニーズに対応して所属するコミュニティ等における共食機会の創出の普及促進



プロジェクト③ とちぎの魅力あふれる郷土料理と食文化の継承・創造・発展

- 道の駅や農産物直売所での郷土料理コーナーの設置の促進
- 農村レストラン等における地域の農産物を活用した郷土料理等の提供促進
- 学校給食における特色ある農産物を活用した郷土料理メニューの提供促進とちぎの魅力あふれる郷土料理と食文化の継承・創造・発展

トピックス

栄養満点の牛乳・乳製品を 毎日の食生活に取り入れましょう

栃木県の生乳生産量は平成 11 年以降、本州第 1 位です。

豊富で良質な水や那須地域などの冷涼な気候が酪農に適していることが背景にあります。牛乳は三大栄養素(たんぱく質、炭水化物、脂質)、ミネラルやビタミン等がバランスよく含まれている完全食品です。

味噌や醤油などの調味料と牛乳を組み合わせ、栄養をバランスよく摂取する「乳和食」が注目されています。チーズと野菜・フルーツを組み合わせることで必須アミノ酸やビタミン C、食物繊維がバランスよく摂取できます。

正しい手洗い方法

食事の前に手についている細菌やウイルスを洗い流すことにより感染を予防します。石鹸を使い、指の間も丁寧に洗います。しっかり手を洗って元気に生活しましょう。

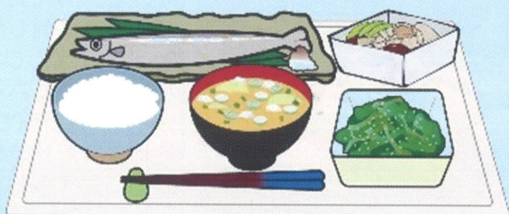
- 1 手をぬらして石けんをつける。
- 2 手のひらをしっかり洗う。
- 3 手の甲をのぼすように洗う。
- 4 指と指の間をきれいに洗う
- 5 指先、爪の間をていねいに洗う。
- 6 親指を手のひらでねじるように洗う。
- 7 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。
- 8 きれいなタオル・ハンカチでしっかりふく。



バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜」と 3 つの器を揃えた組み合わせで考えてみましょう。「主食・主菜・副菜」は食事づくりや食べる場面で役に立ちます。

主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。



とちぎの米粉

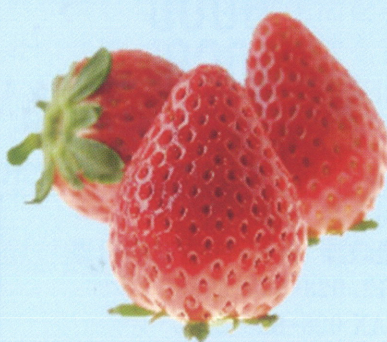
米粉とはその名の通りお米を粉末にした食材です。昔から、せんべい、だんご、和菓子などに使われてきました。最近では、小麦粉と同程度の微細な米粉を作る新しい技術が開発され、揚げ物やパン、洋菓子、麺類などにも用いられるようになりました。

- 1 パン・ケーキがしっとり、麺がもちもち
- 2 油を吸収しにくく、揚げ物がサクサク
- 3 優れたアミノ酸バランス
- 4 シチューにとろみができる

生産量が全国 1 位の農産物



かんぴょう



いちご



二条大麦

郷土料理・伝統料理って何？

郷土料理とは、地方ごとにある独特な料理のことで、地方の特産品を用いたり、地理的・歴史的条件により生まれたものなどがあります。代表的な料理として、しもつかれやかんぴょう料理などがあります。

伝統料理とは、正月、ひな祭り、端午の節句などの年中行事や、結婚式、法事、宮参り等に供される料理などがあります。

月	行事名	主な料理	月	行事名	主な料理
1	正月	雑煮、耳うどん、いも串	7	七夕	五目めし
2	初午	しもつかれ、赤飯	8	釜のふた	小麦まんじゅう
3	桃の節句	五目めし、草もち	9	彼岸	おはぎ、お煮しめ
4	田植え始めの日	赤飯、にしんの煮物	10	十三夜	だんご、お煮しめ
5	端午の節句	柏もち	12	冬至	かぼちゃの煮物
6	さなぶり	お煮しめ、小麦まんじゅう		大晦日	そば

① 初午に作る「しもつかれ」



大根とにんじんを鬼おろししておろし、大豆や塩鮭の頭と煮た料理です。大豆は節分のもを、塩鮭の頭は正月の残りを使う食材利用の知恵があふれた料理です。

② 佐野市（旧葛生町）の正月料理「耳うどん」



小麦粉をのぼしたものを耳の形にして、野菜たっぷりの汁で煮て食べます。耳うどんを正月に食べると一年中悪いことが聞こえないですむと言われています。

③ かんぴょうの卵とじ汁



かんぴょうを卵でとじた汁物で、おもてなしの時や五目めしにはつきものです。

④ 県北の正月料理「いも串」



蒸したり、ゆでたさといもを串に刺して焼き、ゆずやさんしょうの葉を入れたみそダレをつけた料理です。県北では正月の料理として食べられています。

VERY
GOOD
LOCAL
とちぎ

このパンフレット・食育についての問い合わせ先

栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班 TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920	栃木県 農政部 農政課 食育・地産地消担当 TEL 028-623-2288 FAX 028-623-2340	栃木県 教育委員会事務局 健康福利課 保健給食担当 TEL 028-623-3418 FAX 028-623-3437
--	--	--

栃木県