

第4章 施策の展開

基本目標 1 健康な体づくりと豊かな心を育てる

生活習慣病の発症を予防し健康寿命の延伸を実現するためには、子どもから高齢者まで、すべての市民が生涯にわたって望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することが大切です。

世帯構造の変化や多様化する社会情勢に対応しつつ、家庭、保育園・学校、地域が連携し、ライフステージに沿った食育を推進します。

(1) 家庭における健全な食生活の実践

家庭における食育は、生涯を通じた心身の健康づくりの原点です。朝食摂取や規則正しい生活習慣の習得、食事の組み合わせ等、望ましい食生活の実践に向けた取り組みを行います。

乳幼児期は、健康的な生活リズムや生活習慣を確立する時期です。子どもの頃から様々な食の体験を重ねて食に関する興味や意識を高めます。とともに、保護者の食育への意識向上を図り、家庭生活を通じて継続的に実践する役割を担います。

また、家族と一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食を楽しみ、食に関する感謝の気持ちと理解を深め、食文化継承や食事マナーの習得など、豊かな心を育みます。

若い世代は、食に関する意識を高め、自らの食生活を改善することができるよう食育に関する知識や取り組みを次世代に伝え継承していく大切な世代です。特に、若い女性のやせが問題となっており、妊娠前からの望ましい食習慣が実践できるよう支援します。また、出産・子育てを機に家族の食生活を見直し、栄養バランスに配慮し、塩分を減らす、野菜を摂取するなど、健全な食生活の実践ができるよう支援します。

働く世代、特に男性は食環境が豊かになり多様化する中で、栄養の偏りや食習慣の乱れなどに起因する肥満や生活習慣病を予防するため、自分の体に関心を持ち、適正体重の維持ができるよう正確な知識と判断する力を身につけるなど、健康づくりのための食育を推進します。

(施策の方向性)

- ・子どもの基本的な生活習慣づくり
- ・望ましい食習慣や知識の習得と実践
- ・妊産婦や乳幼児に関する栄養相談の充実
- ・生活習慣病の予防及び改善に向けた食育の推進

主な取組	取組内容	担当課
パパママ栄養クラス	妊娠中の食生活について理解を深めることで、妊婦自身と家族の健康増進を図る。	健康支援課
離乳食教室	1回食（4～6か月児）・2回食（7・8か月児）の教室を開催。離乳食の進め方、量、形態など、対象月齢に合わせた講話とデモンストレーションを行う。	健康支援課
幼児健康診査における栄養相談	1歳6か月児、3歳児健康診査で、子どもの発育、発達段階に応じた食事について栄養相談を行う。	健康支援課
栄養相談	妊婦、乳幼児から高齢者まで食生活、栄養に関する相談を電話、窓口等で実施する。	健康支援課
生活習慣改善講座	生活習慣病予防の観点から、食事や運動を含めた健康的な生活習慣について知識を深め改善に役立てる。	健康支援課
健康都市推進講座	健康に関心を持つ市民を増やし、健康都市の考え方を地域に普及するために講座を開催する。	健康都市推進課
こども館における食に関する啓発事業	食に関する掲示（写真・クイズ形式等）をし、食への興味、関心を深める啓発活動を実施する。	こども家庭支援課

（2）保育園、幼稚園、学校等における食を通じた健全育成

保育園、幼稚園、学校は、子ども達が多く時間を過ごす場であり、食育における重要な役割を担っています。子どもの成長・発達段階に応じた給食や食に関する学習や農漁業体験など、豊かな体験活動を積み重ねていくことで、食への関心と理解を深め、自然の恵みや生産者、調理する人への感謝の気持ちを育みます。

保育園では、保育所保育指針に基づき食育年間指導計画を作成し、保育活動で食育を取り組みます。幼稚園・学校等では、学習指導要領に示された食育指導の必要性を明確化し、各学校で「食に関する全体計画」を作成し取り組みます。

食物アレルギー等、食に関する健康課題を持つ子どもに対しては、保護者の理解と協力のもと、多職種が連携して個別的な相談指導を行います。

また、食育に関する情報を広く保護者に発信し、家庭や地域と連携した食育の推進を図ります。保育園では、在籍する子ども及びその保護者のみならず、地域における子育て支援の役割として、乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供等を行います。

（施策の方向性）

- ・ 保育、教育活動を通じた食育の推進
- ・ 学校における食育の指導体制と指導内容の充実
- ・ 給食を活用した食育の取組
- ・ 家庭、地域と連携した食育の推進

第4章 施策の展開

主な取組	取組内容	担当課
食育指導計画の作成及び実施	保育所保育指針、学校指導要領に基づいて「食育指導計画」を作成し、教育課程、保育の一環に組み込んだ取組を行う。	こども施設運営課 保健体育課
保育園、学校における給食管理	旬の素材や地場産物の活用、行事食や郷土料理、バイキング給食、外国料理、カミカミ献立等、手作りで栄養バランスのとれた特色ある献立を作成。	こども施設運営課 保健体育課
保育活動を通じた食育の取組	保育士等と連携し、野菜の栽培や収穫、クッキング保育、野菜の皮むき体験、ごっこ遊び、パネルシアター等、保育活動を通じて様々な食に触れ、関わることで望ましい食習慣の育成を図る。	こども施設運営課
栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導	給食を生きた教材として活用し、関連教科と連携した食育に関する授業を推進する。	保健体育課
保育園、学校給食の広報活動	給食日より、献立表の配布や、給食試食会、給食展示を活用し、家庭への啓発を図る。	こども施設運営課 保健体育課
アレルギー相談	家庭と連携し、アレルギーに配慮した給食を提供する。	こども施設運営課 保健体育課
ヘルシースクール推進事業	子ども達が健康について自ら考えて行動することを目標とするヘルシースクール推進事業の中で、望ましい生活習慣を確立するため、小児生活習慣病予防健診（すこやか検診身体測定、血液検査、すこやか歯科検診咬合力、唾液検査、食事調査等）を実施する。	保健体育課
明松園における給食管理 （指定生活介護事業所）	個々の食形態に合わせた給食を実施。旬の食材や行事にあわせた献立を取り入れ食への関心を高める。	障がい者施設課
あおぞらキッズ・おひさまキッズにおける給食管理	こども発達センターにおいて、作業療法士と連携しながら発達にあわせた個々の形態食を提供する。	発達支援課

（3）地域における食を通じた交流の促進

身近な地域での講座や活動の場を提供し、食に対する関心と理解を深めるとともに、食を通じて人と人との交流を深め、地域社会の活性化を図ります。

本市は都心に近く、学生や子育て世代、働く世代が多く在住しています。単独世帯や共働き世帯、在住外国人の増加、また一人暮らしの高齢者や、ひとり親世帯や貧困の状況にある子どもに対する支援が重要になる等、家庭生活の状況が多様化していることから、地域や関係団体が連携・協働を図り、すべての市民が健全で充実した食生活を實現できるよう、地域の中で新たな「食」でつながるコミュニケーションや交流の機会を通じた食育の推進に努めます。

また、高齢期では生活の質の向上につながる、低栄養やフレイル予防に向けた正しい食の知識の啓発と、食料品の移動販売や配食サービスの実施等により、食の確保を支援します。

(施策の方向性)

- ・地域活動を通じた食育の推進
- ・地域における共食の推進
- ・高齢期における健康維持及び向上の推進
- ・多様な暮らしに対応した食育の推進

主な取組	取組内容	担当課
食生活サポーターの活動支援	食生活改善に関する普及啓発と健康に対する意識を高めるため、地域において食生活の相談窓口の役割を担う。また、おとなの食育講習会、おやこの食育講習会等を開催し、健康づくりのための食育の啓発を行う。	健康支援課
低栄養に向けた取組	低栄養予防の講習会や教室等で講話や相談を行う。	健康支援課
介護予防普及啓発事業	様々な媒体等による情報発信により、介護予防・フレイル予防の重要性、知識の普及啓発を行う。	地域支えあい課
食料品の入手が困難な高齢者への支援	民間企業と協働した生鮮食料品の移動販売実施及び、その他の買い物支援等に関わる情報提供を行う。	福祉政策課 介護福祉課
食事の支度が困難で安否確認が必要な高齢者等への支援	安否確認を伴う配食サービスの実施により、栄養バランスの取れた食事の提供と高齢者の見守りを支援する。	介護福祉課
子どもの居場所づくり支援	社会福祉協議会や関係団体との協働により、地域の多様な人々と子どもの交流の場となり、支援が必要な子どもについて「気づきの拠点」となるこども食堂の運営補助等、子どもの居場所づくりを支援します。	こども家庭支援課

基本目標 2 食文化継承と食の循環・環境を理解し実践する

伝統的な食文化や農水産物に触れ、食への理解と食べ物に感謝する心を育てます。
また、環境に配慮した食生活をおくるための食育を推進します。

(1) 伝統的な食文化の継承

核家族化や食に対する価値観やニーズの多様化により、日本の伝統的な食文化や古くから伝えられてきた郷土料理を次世代に継承する機会が減少し、家庭の味や季節感、伝統食等の食文化が失われつつあります。

食文化を継承することは、「旬の食材」やだしの文化を学んだり、和食の配膳、お箸の持ち方、食事のマナー等、食事作法の習得にもつながるため、給食に行事食や郷土料理を取り入れたり、授業の教材として活用し、伝統的な食文化継承に向けた食育の推進を図ります。

第4章 施策の展開

(施策の方向性)

- ・食文化や郷土料理の理解と継承
- ・給食における行事食、郷土料理の導入

主な取組	取組内容	担当課
日本の食文化や郷土料理の継承	市民まつり、農水産まつり等のイベントや講習会で郷土料理の紹介、体験を行う。また、行事食の由来や季節の食材を利用したレシピを SNS 等で発信する。	健康支援課
給食における行事食、郷土料理の導入	給食の献立に行事食、郷土料理を取り入れ、食文化への理解を深めていく。また旬の素材を活かした季節感ある献立を実施し、給食だより、献立等で保護者へも啓発する。	こども施設運営課 保健体育課

(2) 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、地域の食文化や農水産業に関する理解を深め、食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながります。

市川市では、都市農業や漁業が行われています。身近な地域での農業、漁業のさまざまな体験や生産者との交流を通して、収穫の喜びや食の大切さを知り、農漁業に対する関心や理解を深めることで、地産地消を推進します。また、生産者をはじめ流通関係者、食品事業者など関係者と連携し地場産物の利用を促進します。

(施策の方向性)

- ・生産者と消費者の交流促進
- ・食品関連事業者との連携による地産地消の推進
- ・農漁業体験の機会の創出
- ・給食における地場産物の導入促進

主な取組	取組内容	担当課
学校給食における地場産物の導入	梨や生ノリを給食に提供し、市川の農水産物の普及を図る。また 11 月の千産千消デー、1 月の学校給食週間に、千葉県産の食材を使った給食を実施する。	保健体育課 農業振興課 臨海整備課
体験農園事業 (市民農園、ふれあい農園)	土に触れる機会が少なくなった市民に、農作業体験を通して農業への楽しさや親しさ、収穫の喜びや食べ物を大切にすることを醸成するとともに、都市農業への理解を深める。	農業振興課
魚食文化フォーラム 実行委員会との協働によるイベント開催	生産者・消費者・小売業者からなる魚食文化フォーラム実行委員会を組織し、ノリすき体験、魚のさばき方教室、市内小学校での出前授業等を開催。市内水産業の振興と水産物の消費拡大を図る。	臨海整備課

農水産イベント開催や直売所等でのPR	農水産まつり、いちかわ産フェスタ、「市川のなし」フェア、「市川とまと」フェア等でのイベント、スズキや生ノリの販売会といった販売の機会や、直売所、道の駅いちかわといった販売場所を活用して地場産物のPRを行う。	農業振興課 臨海整備課
保育園、学校での農業体験	保育活動の中で野菜の栽培・収穫体験や、学校の授業で梨の選果場見学、農漁業体験を行う。	保健体育課 こども施設運営課
体験学習事業 (農業・稲作体験)	地元農家等で構成される「市川米っくらぶ」に事業委託し、田植えから稲刈り、植えから収穫まで一連の農作業を通じ勤労と収穫の喜びを体験する。	青少年育成課

(3) 環境を意識した食育の推進

国際的にも問題となっている食品ロスの削減を推進するため、食生活が自然の恩恵により成り立っていることや、食料の生産から消費に至る食の循環を理解し、社会全体で食べ物を無駄にしないという意識の醸成とその定着を図ります。

また、農薬の使用量を削減するなど環境に配慮した取組を進めます。

(施策の方向性)

- ・食品ロスの削減に向けた取組
- ・環境に配慮した農業の推進

主な取組	取組内容	担当課
ごみ発生抑制等啓発事業	小学生対象に食品ロスについて学び、給食を残さず食べる「かしこく・おいしく食べきりチャレンジ」の取組を行う。	生活環境整備課 保健体育課
環境活動推進員制度の活用	地球温暖化対策として「エコライフ推進員」を委嘱し、子ども向けに、絵本や環境紙芝居等で環境に配慮した食生活を推進する。	生活環境整備課
生ごみ減量への啓発	家庭から出される生ごみ減量のために、必要な量だけ購入する、食材を無駄にしない料理の普及など、食品廃棄を減らす取組を行う。	生活環境整備課 健康支援課
フードドライブ事業	ご家庭で余っている未開封の食品などをフードドライブによって集める活動を行う。集めた食品は市川市社会福祉協議会が行う「いちかわフードバンク」へ提供し、こども食堂等で活用する。	生活環境整備課
減農薬栽培推進事業	環境にやさしい農業の推進事業として、梨栽培における農薬散布回数を削減し、より安全な農産物の生産と品質向上につなげる。	農業振興課

基本目標 3 食育推進運動の展開と推進体制の充実を図る

本市の食育を推進するため、食に関わる関係者がそれぞれの特性を活かしながら課題を共有し、相互に連携しながら食育活動を展開していきます。

(1) 食育の効果的な普及啓発

食に関する情報が氾濫するなか、市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう、啓発媒体の作成やさまざまな機会での活用、イベント等における啓発等、多様な関係者と連携のもと効果的に発信します。

また、若い世代や働く世代が関心ある情報や興味を持つ内容を、SNS 等デジタルツールや新しい手法を取り入れて啓発し、食行動の改善を図ります。一方、デジタル化に対応することが困難な市民に対しても情報提供を行います。

(施策の方向性)

- ・ 広報やホームページ、SNS等を活用した情報発信
- ・ 商業施設等を活用した食育の啓発

主な取組	取組内容	担当課
市公式 Web サイト「いちかわの食育」	食育に関する情報を効果的に発信するとともに、料理レシピ掲載や食の安心・安全などの役立つ情報を定期的に発信する。	食育関係課
食育月間及び食育の日による普及啓発	6月の食育月間及び「毎月19日は食育の日」を、広報紙、懸垂幕、デジタルサイネージ等で広く周知する。	食育関係課
市民まつり等イベントにおける食育活動	食と健康に関する関係部局、関係機関・団体の連携、協働により、食育の啓発を行う。	食育関係課
食育講演会の開催	食育の実践につなげるため、食の専門家を招き講演会を実施する。併せて「いちかわの食育」に関する展示を行い食育の普及・啓発を図る。	食育関係課
商業施設等における情報提供	スーパーの食品売り場やカフェスペースを活用し、適塩レシピの紹介や「いちかわの食育」に関する情報を提供する。	食育関係課

(2) 食の安全・安心に関する知識の普及

市民が安心して食を選べるよう、食品の安全や食品表示について情報提供します。また、災害等の緊急時に備え、家庭における食料備蓄について周知啓発します。

(施策の方向性)

- ・ 食品の安全、食品表示等に関する情報提供
- ・ 災害時に備えた食料備蓄の周知啓発

主な取組	取組内容	担当課
市民情報提供・消費者啓発事業	市民が安全で安心な消費生活の実現を図るため、「メール情報サービス」を活用し、食の安全、食品ロス削減等について情報提供を行う。	総合市民相談課 消費生活センター
食品表示に関する情報提供	食品表示の見方や知識、理解を深めるため、ホームページや講習会等で食品表示に関する情報提供を行う。	健康支援課

(3) 多様な関係者との連携・協働

市民一人ひとりが食育を理解し、自らが主体的に取り組むことができるよう、食育に関わる幅広い分野の関係機関、団体、食品関連事業者等と連携・協働し、効果的かつ包括的に食育を推進します。

また、大学や企業等と連携し、主体的な行動につながる取組を行います。

(施策の方向性)

- ・関係機関、団体、行政のネットワークの充実
- ・産学官と連携した食育の取組

主な取組	取組内容	担当課
市川市食育推進関係機関連絡会	各関係機関・団体がそれぞれの立場から食育の取組を進めるとともに、連携を強化し、総合的かつ効果的な食育を推進する。	食育関係課
市内食育関係課会議	国や県の取組と連動した効果的な食育の普及啓発や、本市の継続的な食育推進を図るため、関係部局が連携して食育を推進する。	食育関係課
大学、企業等と連携した取組	若い世代、働く世代への推進を図るため、市内大学、商業施設等と連携した取組を実施する。	食育関係課

ライフステージに対応した食育の推進

生涯にわたり心身ともに健康で生き活きと過ごすためには、ライフステージに応じた生活習慣、食習慣を実践することが大切です。

妊娠期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期のライフステージに沿って、それぞれの時期に市民が自ら取り組む食育について普及啓発を図ります。

㊦ 妊娠期 子どもを生き育てるため、家族で食習慣を見直す絶好機！

- ・ 1日3食規則正しい食事をし、家族で食生活を見直してみましよう。
- ・ 妊娠前から主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましよう。
- ・ 望ましい体重増加を理解し、適正なエネルギー量をとらましよう。
- ・ 不足しがちなビタミン、ミネラルを意識してとり、塩分はとり過ぎないよう気をつけましよう。

㊧ 乳幼児期 食習慣の基礎を身につけ、食べる意識や興味を育てよう

- ・ 規則正しい食事から生活リズムを作り、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましよう。
- ・ 家族と一緒に楽しく食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましよう。
- ・ いろいろな食べ物に親しみ、見る、触れる、味わうなどの経験を通して食事に興味を持たせましよう。
- ・ 素材の味を大切にし、薄味に慣れさせましよう。
- ・ 成長に合わせて、硬いものや軟らかい物を与え、噛む力を育てましよう。

㊨ 学童期 食を大切にする心を育み、体験を広げ、選択する力を身につけよう

- ・ 生活リズムを整え、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましよう。
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましよう。
- ・ 家族といっしょに楽しく食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましよう。
- ・ 野菜等の栽培、収穫体験を通して食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを育みましよう。
- ・ 家庭や学校・地域等で、日本の食文化や郷土料理、作法等を継承しましよう。
- ・ ゆっくりとよく噛んで食べましよう。
- ・ 3R(Reduce, Reuse, Recycle)を理解し、実践しましよう。

㊩ 思春期 食に関する正しい知識を身につけ、自己管理する力を高めよう

- ・ 生活リズムを整え、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましよう。
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましよう。
- ・ 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましよう。
- ・ 適正体重を理解し、無理なダイエットはやめましよう。
- ・ 家庭や学校・地域等で、日本の食文化や郷土料理、作法等を継承しましよう。
- ・ ゆっくりとよく噛んで食べましよう。
- ・ 3R(Reduce, Reuse, Recycle)を理解し、実践しましよう。

㊦ 青年期 食に関心を持ち、自ら健康的な食生活を実践して次の世代にも伝えよう

- ・生活リズムを整え、朝食を食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
- ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- ・自らの健康に関心を持ち、適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。
- ・野菜不足や塩分の取りすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。
- ・日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- ・食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入、調理しましょう。

㊧ 壮年期 食に関心を持ち、自ら健康的な食生活を実践して次の世代にも伝えよう

- ・生活リズムを整え、朝食を食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう。
- ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- ・自らの健康に関心を持ち、適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。
- ・野菜不足や塩分の取りすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。
- ・日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- ・食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入、調理しましょう。

㊨ 高齢期 元気に暮らすために食生活を見直し、食事を楽しみ、次の世代にも伝えよう

- ・1日3食規則正しい食事から、生活リズムを整えましょう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をし、栄養の不足や偏りに気をつけましょう。
- ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をし、食に関心を持ちましょう。
- ・適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。
- ・日本の食文化や郷土料理等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- ・食材を無駄にしないよう、必要な分だけ購入、調理しましょう。