

# 第3次

## 中能登町食育推進計画



令和6年3月  
中能登町



## はじめに



「食」は私達の命の源であり、人間が生きていくために欠かすことのできない大切なものです。また、日々の食事は、食べる喜びや楽しみ、生きる喜びをつくり上げてくれるものです。さらに、生涯にわたって健康で心豊かに過ごすためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることが重要です。しかしながら、ライフスタイルや価値観が多様化した現代社会において、食の大切さが見過ごされがちとなり、栄養の偏りや食生活の乱れによる生活習慣病の増加、食の安全に対する不安など、食にかかわる様々な課題が指摘されているところであります。

そうした中、平成 17 年に制定された「食育基本法」に基づき、本町では、平成 25 年 3 月に「中能登町食育推進計画」、平成 30 年 3 月に「第 2 次中能登町食育推進計画」を策定し、計画に沿って食育の推進に取り組んでまいりました。

子どもや若者の朝食欠食、肥満や塩分過剰摂取等による生活習慣病の発症および重症化など、食に関わる課題が依然として多く残る中、これまでの成果と課題を踏まえ、このたび「第 3 次中能登町食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、子どもの頃から食に関する正しい知識を提供することで、一人ひとりが健全な食生活を実践し、生涯にわたり、心身ともに健康を維持する力を育むことを目指しております。また、自然の恩恵による地場産物や食文化を活かし、食育を通じて町民の皆様の健康づくりを推進してまいりたいと考えておりますので、格別のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提案をいただきました、中能登町食育推進計画策定員会の皆様をはじめ、関係各位に対し、厚くお礼を申し上げます。

令和 6 年 3 月

中能登町長 宮 下 為 幸



# 目 次

## 第1章 計画策定にあたって……………1

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の位置づけ
3. 計画の推進体制
4. 計画の期間

## 第2章 食をめぐる現状と課題……………3

1. 第2次計画の取組と評価
2. 食をめぐる現状

## 第3章 計画の基本的な方向性……………11

1. 目指すべき方向（将来像）
2. 基本とする目標
3. 施策の体系図

## 第4章 計画の具体的な内容……………13

1. 今後の主な取組
2. 指標目標

## 資 料……………25

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

「食」は、私たちが生きていくための基本であり、身体健康のみでなく、情緒や心の発達、そして生活においても重要な役割を担っています。

しかしながら、ライフスタイルや価値観が多様化した現代社会において、食の大切さが見過ごされがちとなり、その結果、食生活の偏りや乱れによる生活習慣病の増加、食の安全に対する不安などの問題が発生しています。

本町では、平成17年に制定された「食育基本法」に基づき、平成25年3月に、「中能登町食育推進計画」を、平成30年3月に「第2次中能登町食育推進計画」を策定し、家庭、保育施設、学校、地域、関係団体等が連携を図りながら食育の推進に取り組んできましたが、依然として食に関わる多くの課題が残っているため、その解決に向けて、引き続き、町全体での取り組みを進める必要があります。

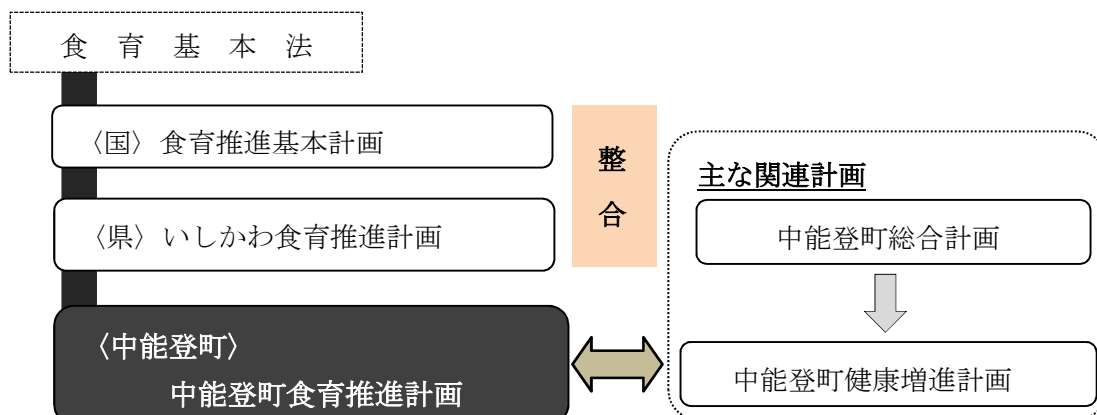
このような背景から、国の「第4次食育推進基本計画」、県の「第4次いしかわ食育推進計画」の趣旨をふまえ、本町において、さらなる食育に関する施策を推進するため、「第3次中能登町食育推進計画」を策定するものです。

### 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画 が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」、「食育推進基本計画」、「いしかわ食育推進計画」及び「中能登町総合計画」の理念のもと、「中能登町健康増進計画」や食育に関連する各計画との整合性を図っていきます。



### 3 計画の推進体制

本計画の推進に向けては、家庭、保育施設、学校、地域のボランティア、関係団体、行政等において、それぞれの立場において担う役割を明確にし、相互の連携を図りながら食育を推進します。

図2 計画の推進体制



### 4 計画の期間

計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

なお、今後の社会情勢の変化などによって、計画の変更が必要になった場合には、期間にかかわらず見直すこととします。

## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 第2次計画の取組と評価

第2次計画（平成30年度～令和5年度）では、食育の推進状況を客観的な指標により把握するため、指標目標を設定し、本町の食育を推進してきました。

下記の表は、第2次計画の指標目標を策定時と最終値で比較したものです。

| 項目                                                                                                                                                                                                                                                                 | 指標目標                             |        | 第2次計画<br>策定時の値<br>(H29) | 目標値<br>(R4) | 現状値<br>(R4) | 達成<br>状況 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|-------------------------|-------------|-------------|----------|
| 目標1 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |        |                         |             |             |          |
| (1)家庭における食育の推進                                                                                                                                                                                                                                                     | ①毎日、朝食を<br>食べる子ども<br>の割合         | 1歳7ヶ月児 | 89.8%                   | 100%        | 93.9%       | C        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 3歳児    | 81.6%                   | 100%        | 95.2%       | C        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 小学生    | —<br>(H30～調査)           | 100%        | 87.6%       | C        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 中学生    | 90.7%                   | 100%        | 88.8%       | C        |
| <p>【評価】食生活改善推進員や食育コーディネーター等の協力により子どもや保護者が栽培・調理体験等を通して、食に関する知識を学びながら5つの力を育む食育を推進しました。引き続き、関係機関と連携し取組を推進していきます。</p> <p>また、保育施設や小中学校において、早寝、早起き、朝ごはん等の基本的な生活習慣形成が重要であることを、子どもや保護者に対して普及啓発を行いました。一方で、毎日朝食を食べる子どもの割合は、目標値に達しておらず、今後も基本的な食習慣の定着に向けた取組を推進していく必要があります。</p> |                                  |        |                         |             |             |          |
| (2)保育園、学校における食育の推進                                                                                                                                                                                                                                                 | ②食育活動年間計画を策定し、<br>評価を行っている保育園の割合 |        | —<br>(H30～調査)           | 100%        | 100%        | A        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | ③食育指導（給食含む）をして<br>いる割合           | 保育園    | 100%                    | 現状維持        | 100%        | A        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 小学校    | 100%                    | 現状維持        | 100%        | A        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 中学校    | 100%                    | 現状維持        | 100%        | A        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | ④体験型食育<br>を行う割合                  | 保育園    | 100%                    | 現状維持        | 100%        | A        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  | 小学校    | 100%                    | 現状維持        | 100%        | A        |
| <p>【評価】保育園においては食育活動年間計画、小中学校においては、学習指導要領に基づき、家庭や地域と連携した体験型食育の推進、地域交流型食育の推進、給食を通じた食に関する理解促進のための取組を行いました。引き続き、地域、関係機関と連携し取組を推進していきます。</p>                                                                                                                            |                                  |        |                         |             |             |          |



|                                                                                                                                                                                       |                        |                |       |         |       |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-------|---------|-------|---|
| 目標 2 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る                                                                                                                                                          |                        |                |       |         |       |   |
| (3)伝統的な食文化の継承<br>(4)地産地消の推進                                                                                                                                                           | ⑤学校給食における地場産物を使用する割合   | 26.0%          | 30%以上 | 48.3%   | A     |   |
| <p>【評価】和食や伝統料理、行事食、地域の食文化に基づいた食育を推進しました。引き続き、和食や伝統料理、行事食、地域の食文化に基づいた食育の推進を図っていきます。</p> <p>地域での農業体験や生産者との交流等の食育の取組を通じ、関心を深めることで地産地消を推進しました。引き続き、関係機関と連携し取組を推進していきます。</p>               |                        |                |       |         |       |   |
| 目標 3 町民一人ひとりが健全な食生活を実践する力を身につける                                                                                                                                                       |                        |                |       |         |       |   |
| (5)個人における食育の推進                                                                                                                                                                        | ⑥肥満者の割合                | 保育園<br>(3歳以上児) | 5.1%  | 減少      | 6.6%  | D |
|                                                                                                                                                                                       |                        | 小学生            | 9.8%  | 減少      | 14.0% | D |
|                                                                                                                                                                                       |                        | 中学生            | 10.8% | 減少      | 10.8% | D |
|                                                                                                                                                                                       | ⑦内臓脂肪症候群の割合            | 該 当            | 21.9% | 19.0%以下 | 25.3% | D |
|                                                                                                                                                                                       |                        | 予備群            | 10.4% | 9.0%以下  | 9.9%  | C |
|                                                                                                                                                                                       | ⑧みそ汁などの汁物の塩分濃度が濃い家庭の割合 |                | 3.8%  | 減少      | —     | E |
| <p>【評価】町民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、保育園、小中学校、関係団体等と連携して、食に対する正しい理解と実践支援のための食育を推進しました。しかし、保育園、小中学校の肥満者の割合や成人の内臓脂肪症候群と内臓脂肪症候群予備群の割合は減少しておらず、目標達成に向けてさらなる取組が必要です。引き続き、関係機関と連携し取組を推進していきます。</p> |                        |                |       |         |       |   |
| (6)食育を支える地域環境づくり                                                                                                                                                                      | ⑨地域における食育に関する講座（年間）    | 76講座           | 80講座  | 133講座   | A     |   |
| <p>【評価】町民一人ひとりが食育の意義や必要性等を理解し、自らが主体的に健全な食生活を実践できるよう、ボランティアを含めた関係者間の連携のもとに多種多様な食育を推進しました。引き続き、関係者間と連携し取組を推進していきます。</p>                                                                 |                        |                |       |         |       |   |

【評価区分】

- A 現状値が目標値を達成している  
B 現状値が目標値を達成していないが、策定時より改善している  
C 現状値が策定時と変わらない(±5%以内)  
D 現状値が策定時より悪化している  
E 現状値がないために評価できない

【計画の指標目標にかかわる各項目の根拠資料】

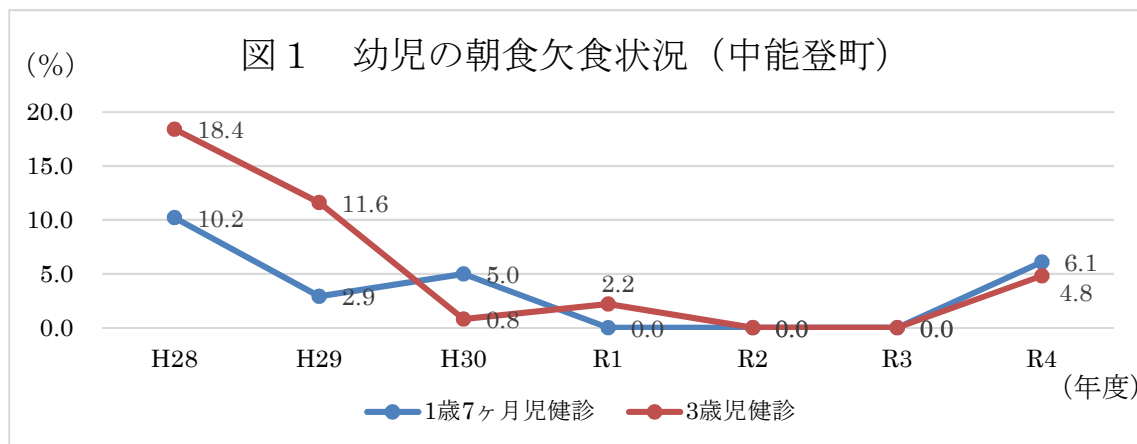
- ① 毎日、朝食を食べる子どもの割合…石川県母子保健の主要指標、小中学生対象に行った朝食アンケート結果
- ② 食育活動年間計画を策定し、評価している保育園の割合…町内の各保育園における策定状況及びその実績評価報告
- ③ 食育指導(給食含む)をしている割合 及び ④ 体験型食育を行う割合  
食育月間・食育の日普及啓発活動の取り組み実績報告(国)、小学校、中学校、学校給食については実績報告(町)
- ⑤ 学校給食における地場産物を使用する割合…学校給食産地調査(6月分、11月分)
- ⑥ 肥満者の割合…保育園については町立保育園身体計測結果(3歳以上児)、小中学生については学校保健要覧
- ⑦ 内臓脂肪症候群の割合…国民健康保険特定健康診査法定報告実績値  
診断基準 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3項目(高脂質、高血圧、高血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者  
予備群 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3項目(高脂質、高血圧、高血糖)のうち1項目に該当する者
- ⑧ みそ汁の塩分濃度が濃い家庭の割合  
中能登町食生活改善推進員「減塩普及啓発のための家庭訪問実態調査」結果  
●判定区分 うす味 0.7%以下、標準 0.8%~1.1%、濃い味 1.2%以上
- ⑨ 地域における食育に関する講座(年間)…中能登町食生活改善推進協議会活動事業実績報告書、地域版食育推進計画実績報告書、中能登町健康講座(栄養・食育分野)実績

## 2 食をめぐる現状

### (1) 食生活の状況

#### ① 朝食欠食の状況

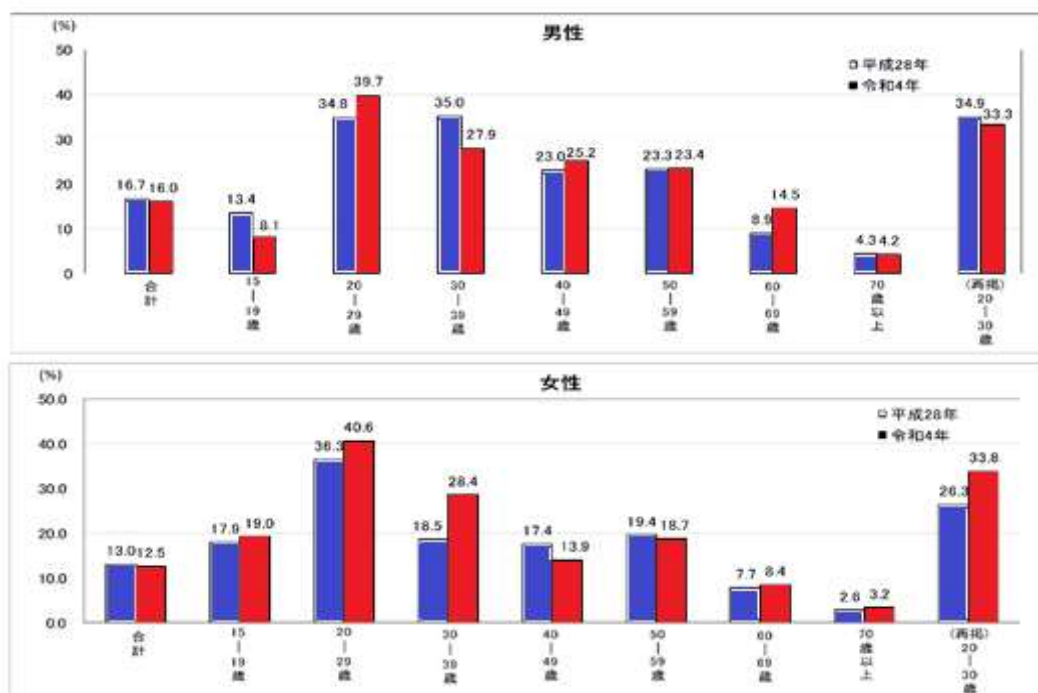
中能登町の幼児の朝食欠食状況は、1歳7ヶ月児・3歳児ともに、減少傾向にありましたが、直近の令和4年度に増加に転じました。



（石川県母子保健の主要指標）

石川県の性別・年代別の朝食欠食状況は、男女とも20歳代の欠食が最も多く、次いで30歳代と若年世代の欠食が目立っています。

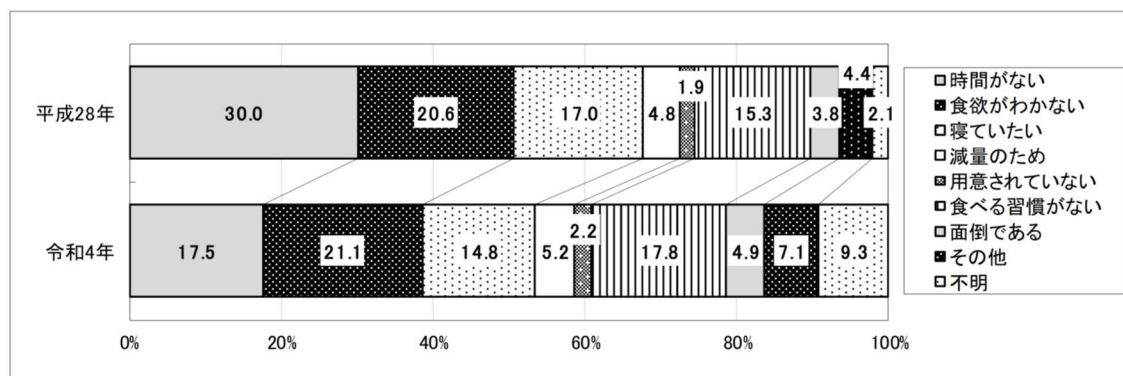
図2 性別・年代別の朝食欠食状況（石川県）



（令和4年度県民健康・栄養調査）

朝食を食べない理由として「時間がない」「食欲がわかない」「寝ていたい」「食べる習慣がない」など、生活習慣の見直しが必要と思われる理由が多い状況です。

図3 朝食を食べない理由（石川県）

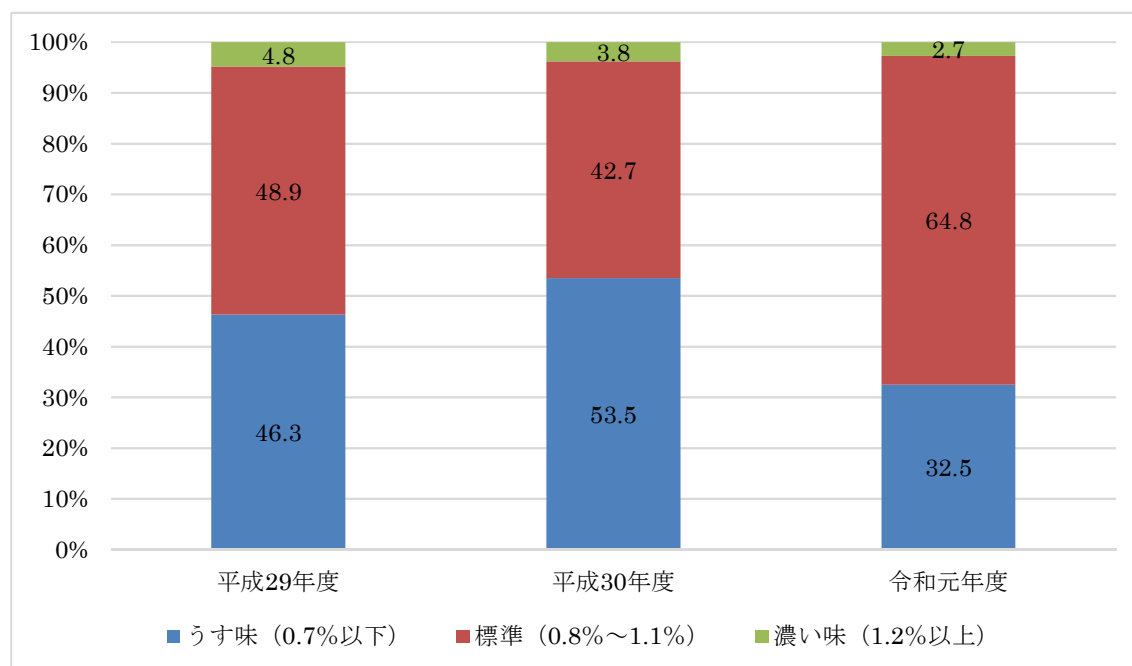


(令和4年度県民健康・栄養調査)

## ②塩分摂取の状況

町食生活改善推進員の協力により、個別訪問において、各家庭の汁物の塩分濃度測定を行いました。濃い味の家庭の割合は減少していますが、うす味の家庭の割合が大幅に減少しています。令和2年度以降は新型コロナウイルス感染症拡大防止観点から個別訪問による調査は中止しています。

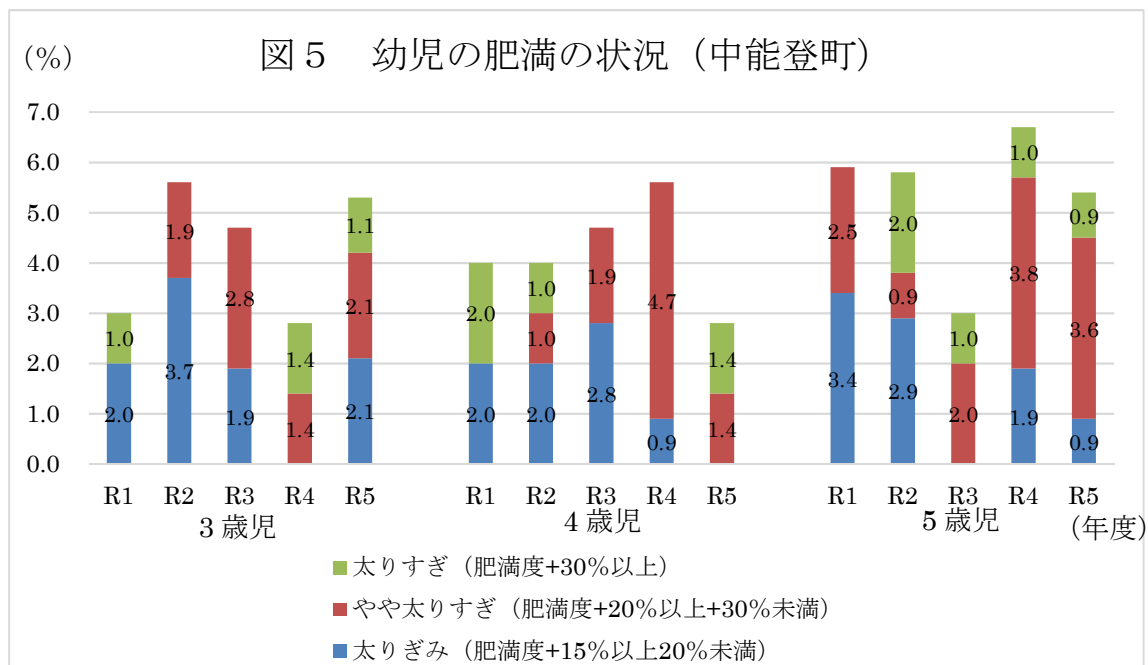
図4 家庭におけるみそ汁など汁物の塩分濃度の状況（中能登町）



## (2)健康の状況

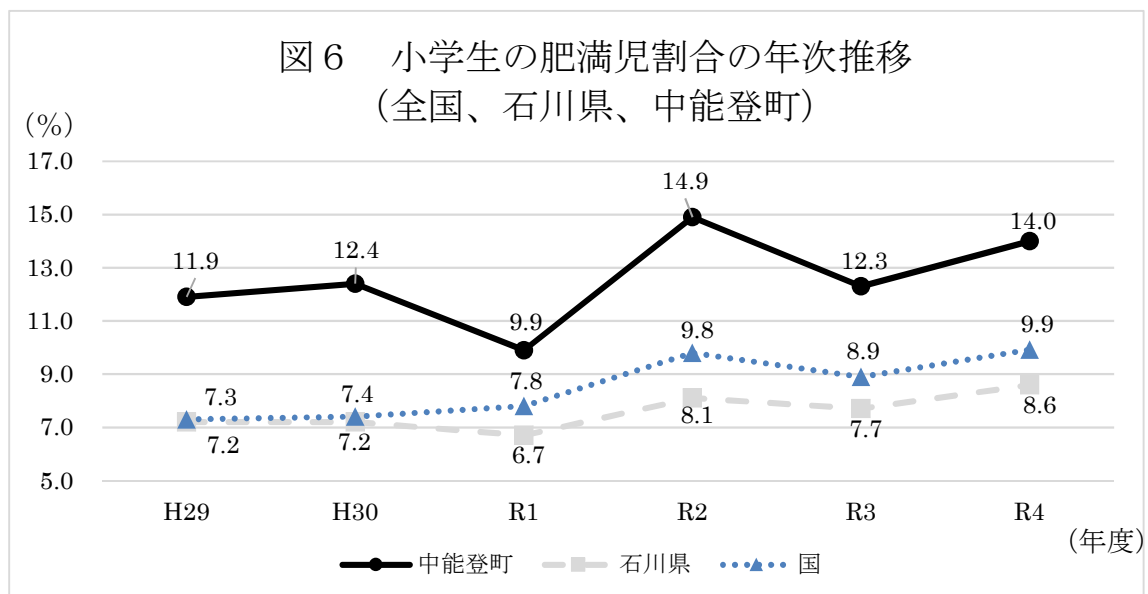
### ①子どもにおける肥満の状況

3歳児、4歳児、5歳児において、肥満の割合は年によって増減がありますが、太りぎみより、やや太りすぎ、太りすぎが多い傾向にあります。



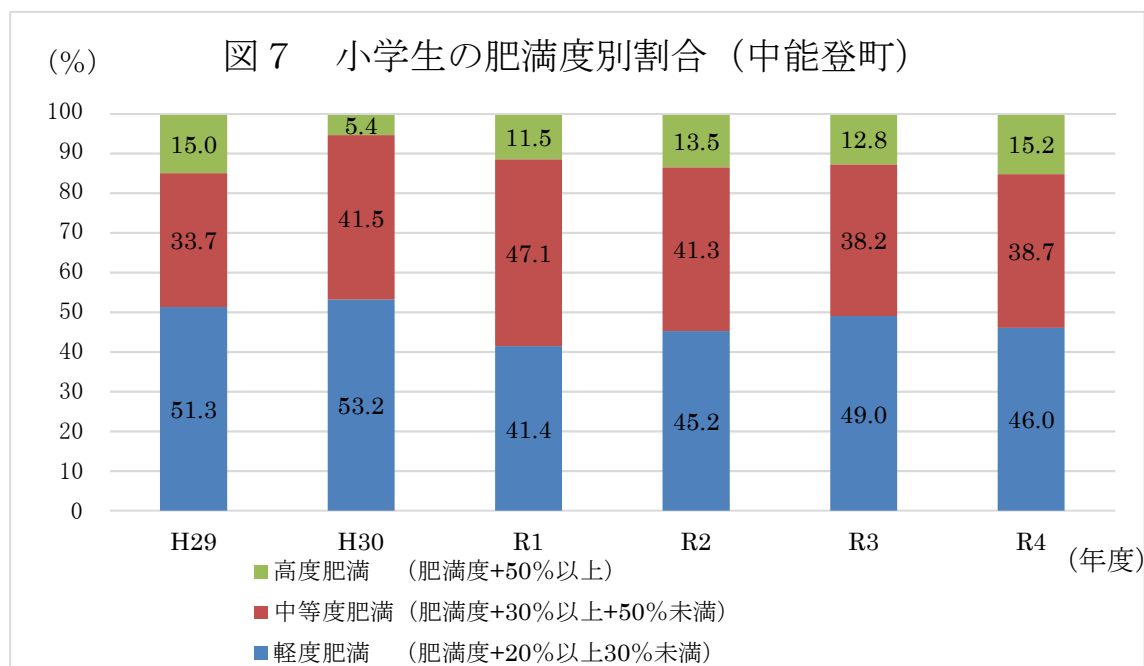
（中能登町立保育園身体計測結果より）

中能登町の小学生の肥満児（肥満度+20%以上）割合は、全国、石川県と比較して、例年高い状況です。また、増減はあるものの微増傾向です。

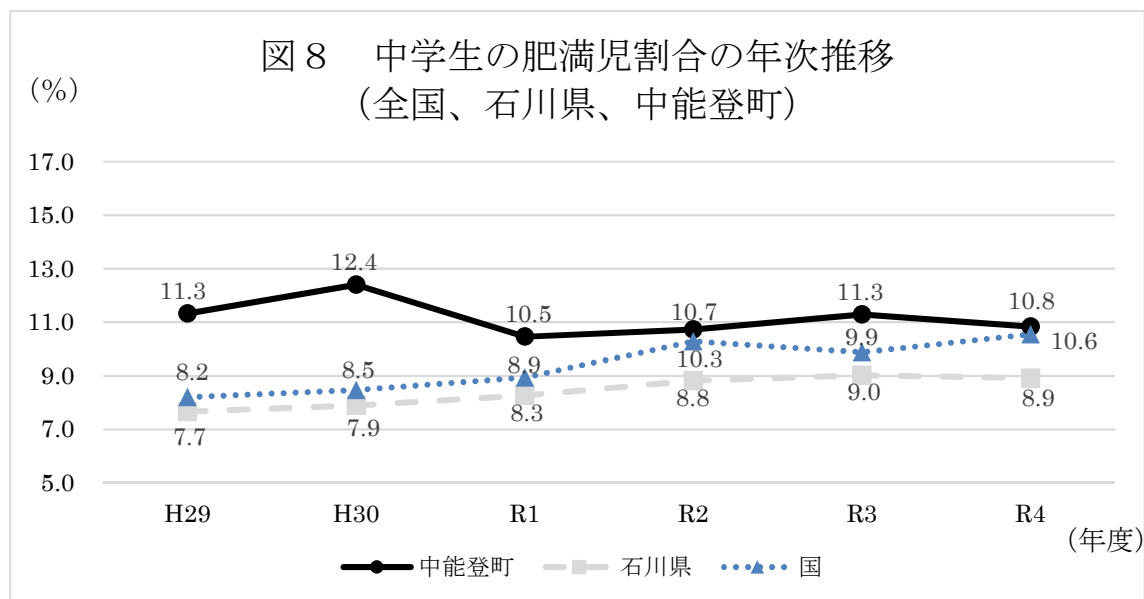


（学校保健要覧）

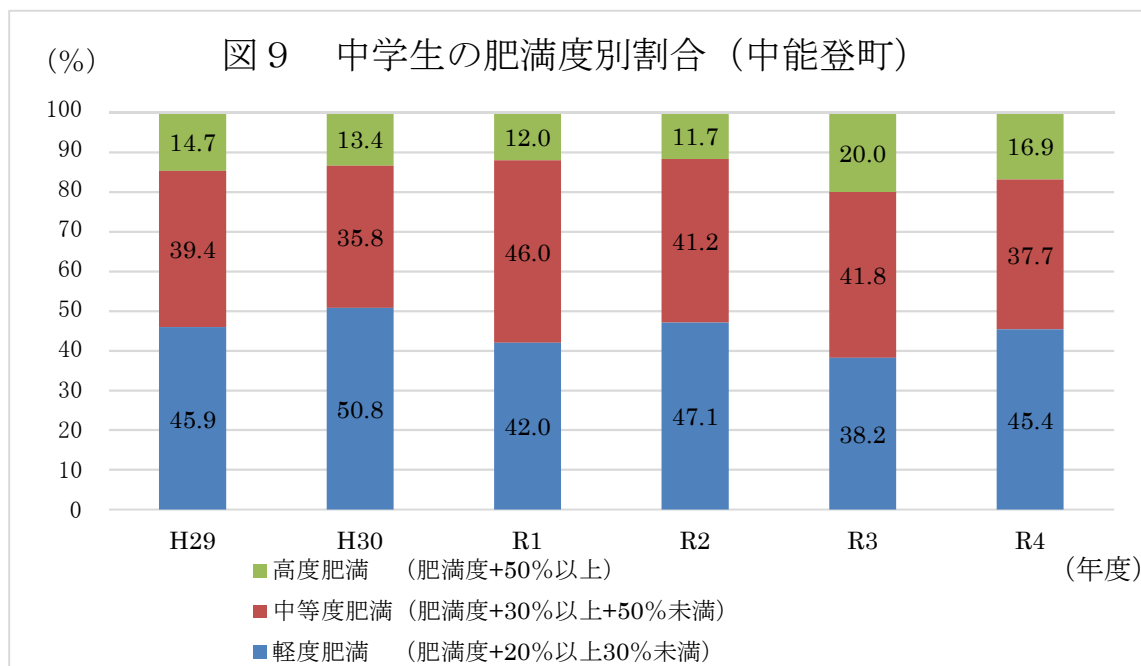
中能登町の小学生肥満児（肥満度+20%以上）のうち平成30年度までは、軽度肥満の割合が50%以上でしたが、令和元年度以降は、中等度肥満と高度肥満とをあわせた割合が50%以上となっています。



中能登町の中学生の肥満児（肥満度+20%以上）割合は、小学生同様に、全国、石川県と比較して、例年高い状況です。



中能登町の中学生肥満児（肥満度+20%以上）のうち、軽度肥満の割合より、中等度肥満と高度肥満をあわせた割合が 50%以上と多くなっています。

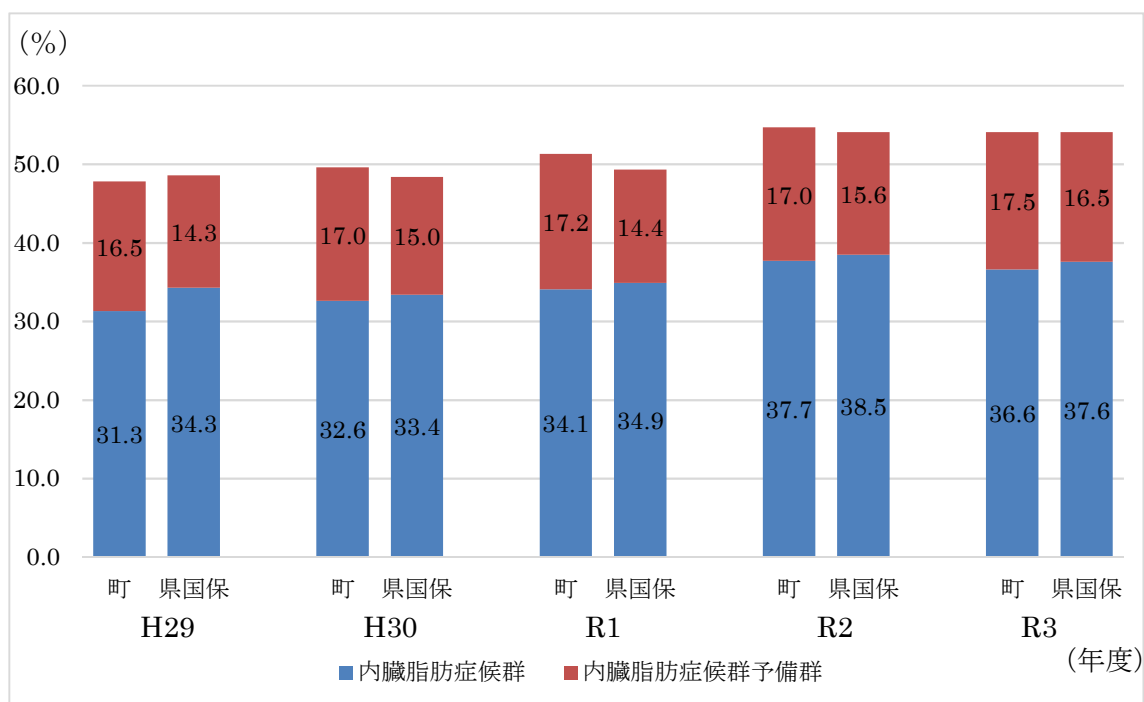


（学校保健要覧）

## ② 成人における生活習慣病にかかわる状況

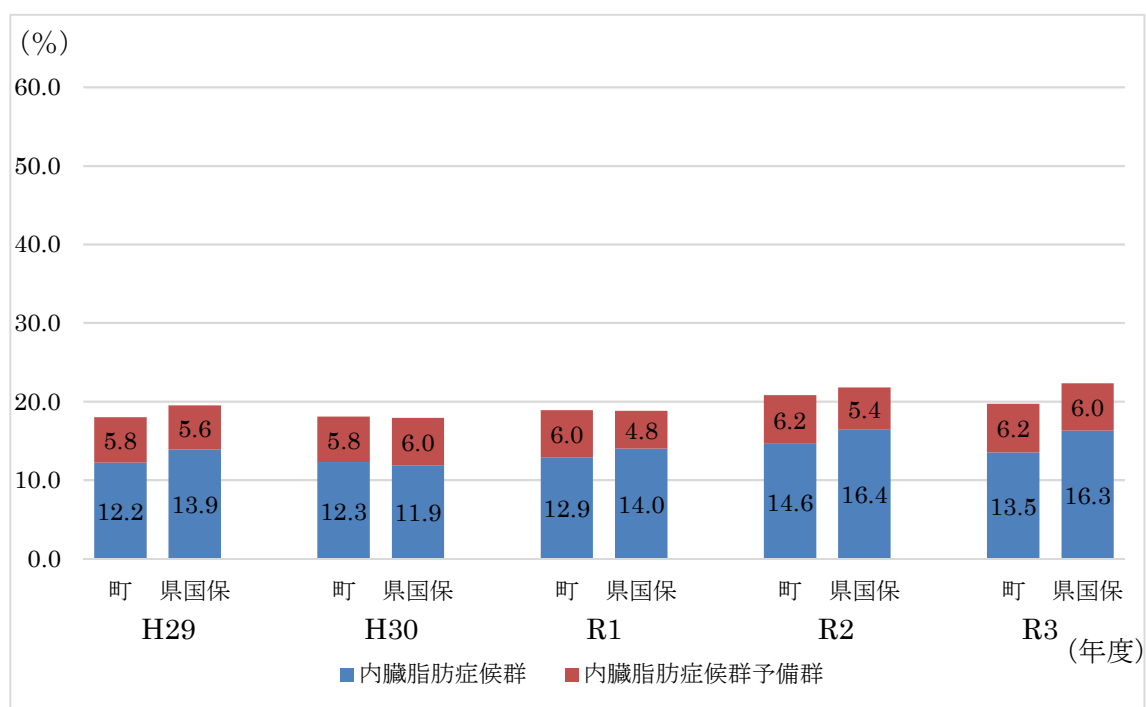
内臓脂肪症候群と内臓脂肪症候群予備群をあわせた割合では石川縣市町国保と比較し、中能登町国保はやや高い状況です。

図 10 内臓脂肪症候群と内臓脂肪症候群予備群の割合（男性）



（石川県、石川県国民健康保険団体連合会「令和 4 年度 県や市町の実態をみる基礎資料」）

図 11 内臓脂肪症候群と内臓脂肪症候群予備群の割合（女性）



（石川県、石川県国民健康保険団体連合会「令和 4 年度 県や市町の実態をみる基礎資料」）

## 第3章 計画の基本的な方向性

### 1 目指すべき方向(将来像)

町民一人ひとりが生涯にわたって食を考える習慣を身につけ、食を大切にする心を持ち、心身ともに健康で、豊かな人間性を育むことができるよう、本町では食育推進にあたり、目指すべき方向を次のとおり定め、取り組みます。

(将来像) 食育を通じて、健康でいきいきと暮らせる町 なかのと

### 2 基本とする目標

次の3つの目標を掲げ、本町の食育を積極的に推進します。

#### 目標1 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む

子どもの頃から日々の食生活に必要な知識や判断力を習得し、基本的な食習慣を身につけることにより、生涯にわたり健全な身体を培うことにつながります。また、食への感謝の念と理解を深め、食事を通じて家族等とのコミュニケーションを深めるなどにより、豊かな心を育みます。

#### 目標2 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る

地場産物など地域の食を大切に思い、その良さを次世代に継承します。また地域の食を町内各地において積極的に活用することにより、地域社会の活性化を図ります。

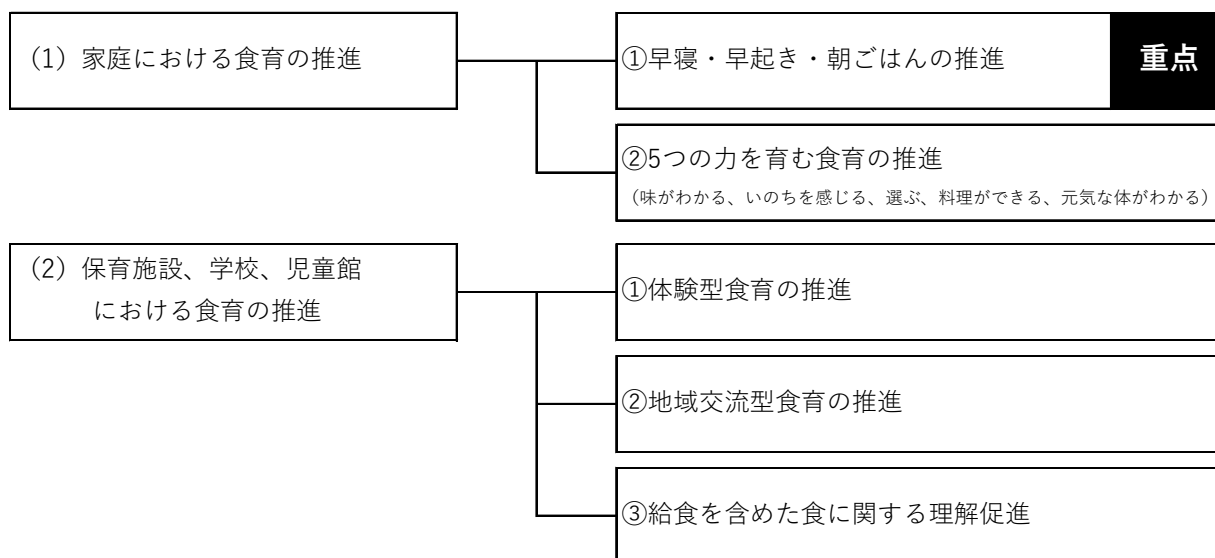
#### 目標3 町民一人ひとりが、健全な食生活を実践する力を身につける

町民一人ひとりが食の大切さを再認識するとともに、子どもから高齢者まで各年代に応じた生活習慣病予防や低栄養予防などにつながる健全な食生活を自ら実践できるよう、食に関する正確な知識や的確な判断力を身に付けます。

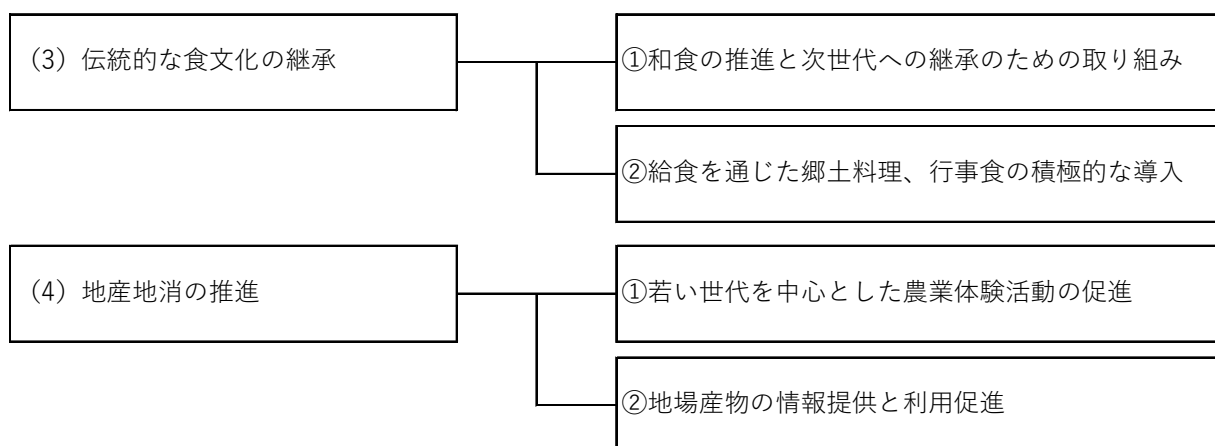


### 3 施策の体系図

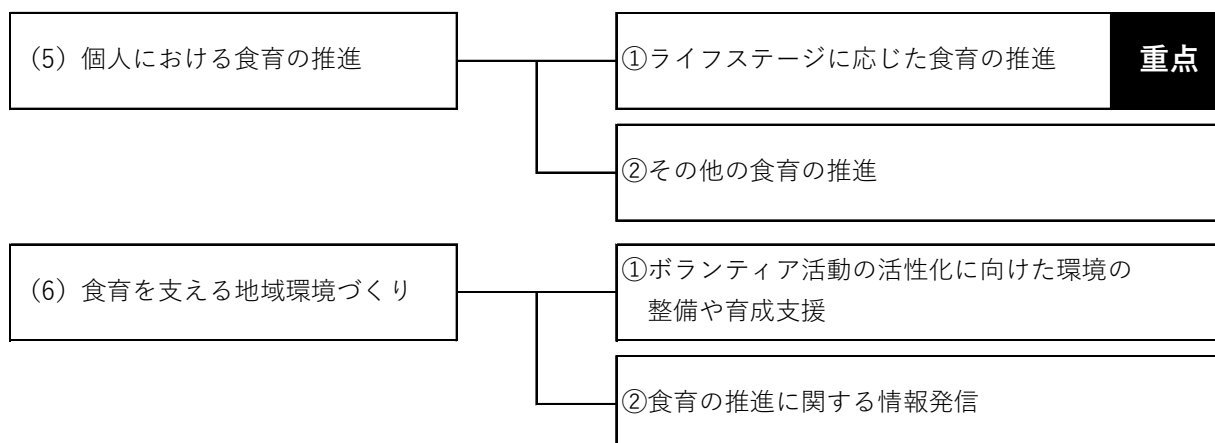
#### 目標1 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む



#### 目標2 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る



#### 目標3 町民一人ひとりが健全な食生活を実践する力を身につける



## 第4章 計画の具体的な内容

### 1 今後の主な取り組み

#### 目標1 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む

#### (1)家庭における食育の推進

社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観が多様化する中、家庭における食事マナー習得や望ましい食生活の実践が十分とはいえない状況にあります。また、健康寿命の延伸の観点から、日々の食生活を見直し、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善に努めていくためにも、家庭において次世代に伝えつなげる食育の推進をします。

#### ①【重点課題】早寝、早起き、朝ごはんの推進

◆家庭において充実した朝食をとるためには、早寝・早起き等の基本的な生活習慣形成が重要であることを、子どもや保護者に対して普及啓発します。

#### ②5つの力を育む食育の推進

(味がわかる、いのちを感じる、選ぶ、料理ができる、元気な体がわかる)

◆子どもや保護者が、栽培・調理体験等を通して、食に関する知識を学びながら「食育5つの力」を育みます。

#### <今後の主な取り組み>

| 区 分         | 施策No.     | 具体的な内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保育施設<br>・学校 | (1)<br>-① | <ul style="list-style-type: none"><li>●小学生、中学生を対象とした朝食アンケートの実施により、実態を把握し、朝食の大切さを知らせます。</li><li>●学級活動、PTCA 活動等において生活リズム形成及び朝食や間食をテーマにした食教育を実施します。</li><li>●給食日より、保健日より等を通して「早寝・早起き・朝ごはん」を家庭に呼びかけます。</li><li>●保育施設において生活リズム形成と朝食の大切さをテーマとした寸劇等により「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけます。</li><li>●県事業「食育チャレンジシート」を活用し、生活習慣や朝食、間食等の食生活の見直しを呼びかけます。</li><li>●手軽に作れる朝食レシピ配布などにより、毎日朝食を食べることを親子に呼びかけます。</li></ul> |

|             |           |                                                                             |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 地域・<br>関係団体 | (1)<br>-② | ●食生活改善推進員活動「おやこの食育教室」、食育コーディネーター地域版食育推進計画活動などにより、子どもや保護者に「食育5つの力」を伝えます。     |
| 行政          | (1)<br>-① | ●乳幼児健診時の全親子への食教育、個別栄養指導により、幼い頃からの生活リズム形成、朝食の大切さや間食のとり方を含めた適切な食習慣習得について伝えます。 |

### <目標値>

| 指標目標            |        | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|-----------------|--------|-------------|--------------|
| 毎日、朝食を食べる子どもの割合 | 1歳7ヶ月児 | 93.9%       | 100%         |
|                 | 3歳児    | 95.2%       | 100%         |
|                 | 小学生    | 87.6%       | 100%         |
|                 | 中学生    | 88.8%       | 100%         |

### <取り組み事例>

●おやこの食育教室



●地域版食育推進計画活動



●生徒による食育放送



●児童館クッキング



## (2)保育施設、学校、児童館における食育の推進

乳幼児期から発育・発達段階に応じて健全な食生活を実践し、望ましい食習慣を定着させるとともに、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう、保育施設においては施設毎の食育活動年間計画等に基づき、また学校においては学習指導要領に基づき、家庭や地域と連携した食育を推進します。

### ①体験型食育の推進

- ◆季節の野菜等の栽培、収穫、調理加工体験を通して、食べ物や生産者への理解促進及び感謝の心を養います。

### ②地域交流型食育の推進

- ◆保育施設、小学校、中学校、高等学校等において、地域の食育ボランティアや生産者団体等と連携し、様々な食体験活動を推進します。

### ③給食を通した食に関する理解促進

- ◆地域の地場産物や郷土料理、さらには生産に関する情報を子どもや保護者に伝えるための取り組みをします。
- ◆発育・発達段階に応じた望ましい食習慣を定着させるための理解促進を図ります。
- ◆肥満ややせ、食物アレルギー等の健康課題を有する子どもに対し、保護者・多職種との連携により個別対応を行う等、健全な食生活に向けた取り組みを推進します。

### <今後の主な取り組み>

| 区 分                     | 施策No.      | 具体的な内容                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保育施設・<br>学校・地域・<br>関係団体 | (2)<br>-①② | ●保育施設・学校において、米や野菜等の栽培、肥料作り、収穫、調理まで年間を通した体験型食育活動を積極的に実践します。また必要に応じ地域の生産者や食育実践ボランティア等と連携した取組を行います。<br>●児童館において食育推進ボランティア等と連携した取組を行います。                                                                                                                                                           |
| 保育施設・<br>学校・行政          | (2)<br>-③  | ●保育施設給食時、その日の給食に使用している食材をテーマに、食材図鑑等を活用し、体への働きや食材の特徴を知らせるなど食への興味関心を促します。<br>●保育施設において、食育パネルシアター、手遊び歌、ゲーム等により園児の食に対する興味関心を促します。<br>●小中学校の給食時間、児童生徒による食育放送により食に関する情報提供を行います。<br>●中学校の家庭科において、献立立案、郷土料理、地場産物に関する授業を実施します。<br>●栄養教諭等による小学校巡回指導を実施します。<br>●保護者を対象とした給食見学、試食会を開催し、成長期の食事の重要性について伝えます。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食だよりを通して、食に関する情報提供を行います。</li> <li>●肥満・やせを有する子どもに対し、保護者と連携し、個別対応を行います。</li> <li>●アレルギーを有する子どもに対し、保護者と連携し、個別対応を行います。</li> <li>●日頃から箸やスプーンの正しい持ち方、挨拶など食事マナーについて指導します。</li> </ul> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### <目標値>

| 指標目標                              |      | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|-----------------------------------|------|-------------|--------------|
| 食育活動年間計画を策定し、評価を行っている保育施設の割合      |      | 100%        | 現状維持         |
| (新) 地場産物や行事食に関する食育指導（給食含む）をしている割合 | 保育施設 | —           | 100%         |
|                                   | 小学生  | —           | 100%         |
|                                   | 中学生  | —           | 100%         |
| (新) 食育実践ボランティア等と連携した体験型食育を行う割合    | 保育施設 | —           | 100%         |
|                                   | 小学校  | —           | 100%         |

### <取り組み事例>

#### ●おやこの食育教室



#### ●調理体験(お芋チップス)



#### ●収穫体験(芋掘り)



#### ●掲示物による情報提供



## 目標2 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る

### (3)伝統的な食文化の継承

我が国は、豊かな自然、四季折々の食材に恵まれ、和食や伝統料理、行事食などの食文化が形成されてきました。しかしながら、社会環境が変化し、食に対する価値観やニーズが多様化する中で、このような食文化が失われつつあることが懸念されています。

このため、我が国の和食スタイルに基づいた地域の食文化や地場産物等を活用した食育を推進します。

#### ①和食の推進と次世代への継承のための取り組み

- ◆主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスに優れた日本型食生活を推進します。
- ◆和食ならではの、「お出汁」について健康効果等を伝えます。

#### ②給食を通じた郷土料理・行事食等の積極的な導入

- ◆地域の伝統的な食文化について子どもが早い段階から関心と理解を抱くことができるよう、給食の献立において積極的に導入します。

#### <今後の主な取り組み>

| 区 分            | 施策No.     | 具体的な内容                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保育施設・<br>学校・行政 | (3)<br>-① | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食だよりを通して、和食（日本型食生活）の良さを伝えます。</li> <li>●地域の食文化や地場産物について、掲示物による情報提供を行います。</li> </ul>                                                                                                                                   |
|                | (3)<br>-② | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保育施設において、町の象徴であるおにぎりの日に因んだおにぎり作りを実践します。</li> <li>●近隣の地域に伝わる郷土料理、行事食を給食献立に導入します。</li> <li>●和食ならではの「お出汁」や味噌等の食材、餅つきのうすや杵、七輪等古くからの調理道具を使った体験を取り入れ、日本の食文化に興味関心を促します。また子どものみでなく、行事を利用するなど保護者も共有できるような取り組みを行います。</li> </ul> |
| 地域・<br>関係団体    | (3)<br>-① | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食育コーディネーターによる地域版食育推進計画活動を通して、和食やお出汁の良さを子どもに伝えます。</li> <li>●食生活改善推進員による各種教室において和食（日本型食生活）を導入し、その良さを伝えます。</li> </ul>                                                                                                    |

#### <目標値>

| 指標目標                       | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|----------------------------|-------------|--------------|
| (新) 和食やお出汁の良さを伝える講座の回数（年間） | —           | 2 講座以上       |

## (4)地産地消の推進

農業体験や生産者との交流等の食育の取り組みを通じて、農業に対する関心や理解、さらには、食生活が自然の恩恵により成り立っていることへの理解を深めます。また、地域の農業や地場産物への関心と理解を深めることで、地産地消を推進します。

### ①若い世代を中心とした農業体験活動の促進

- ◆親子での食の体験活動を通じて、環境に配慮した食生活に関する知識の習得や、食べ物を大切にする意識の醸成を図ります。

### ②地場産物の情報提供と利用促進

- ◆給食において、地場産物を積極的に導入することで、食への感謝の心や地域の産業への関心を深めます。
- ◆本町の地場産物は野菜類が豊富であり、生活習慣病予防など健康面において有効であることを伝えます。
- ◆生産者、流通関係者、食品事業者などの関係者と連携し地場産物の利用を促進します。

### <今後の主な取り組み>

| 区 分                       | No.       | 具体的な内容                                                                                  |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 地域・関係団体<br>・行政            | (4)<br>-① | ●町内の道の駅を会場に親子農業体験を開催し、若い世代に対し、食や農業への興味関心を促します。                                          |
|                           | (4)<br>-② | ●町内各地において、カラー野菜を中心とした地場産物の情報提供を積極的に行います。<br>●道の駅等でのイベント時において地場産物利用促進につながるよう積極的なPRを行います。 |
| 地域・関係団体<br>保育施設・<br>学校・行政 | (4)<br>-② | ●JA、保育施設等・学校給食担当者、町農林課の3者間において、旬の地場産物に関する情報交換を行い、給食に積極的に導入します。                          |
| 地域・関係団体<br>保育施設・学校        | (4)<br>-② | ●小学校の物流の授業において、道の駅の視察を通して、地場産物、地元の生産者、流通など地産地消を学ぶ取り組みを行います。                             |
| 保育施設・学校                   | (4)<br>-② | ●給食だよりや給食時間における児童生徒による食育放送により地域の地場産物に関する情報提供を行います。                                      |

### <目標値>

| 指標目標                | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|---------------------|-------------|--------------|
| 学校給食における地場産物を使用する割合 | 48.3%       | 50%以上        |



## 【参考資料】中能登町の地場産物

古代米、コシヒカリ、米粉、大豆（乾）、キャベツ、能登白ネギ、大根、ブロッコリー、かぶ、白菜、中島菜、丸いも、金糸瓜などや、抗酸化作用が豊富に含まれるカラー野菜が多くあります。

カラー野菜には、能登むすめ、オレンジ白菜、紫白菜、カリフラワー（グリーン・オレンジ・紫）、姫のニンジン（アロマレッド）、赤ネギ、赤カブ、黄カブ、紅はるか等があります。

### ●能登白ネギ

甘く、柔らかくておいしい。

ビタミンCが豊富。体をあたため、疲労回復に効果。



### ●金糸瓜

シャキシヤキした歯ごたえで食欲増進。

水分含量が多いことから利尿作用が高い。



### ●能登むすめ

青首大根と比べると、カラー野菜特有の抗酸化活性が約3倍高い。



### ●丸いも

亜鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分やビタミン類、食物繊維が豊富。消化が良く栄養価が高いため胃弱の人にも理想的な食材。



### ●中島菜

ピリッとした辛みと苦みが特徴で、抗酸化作用が強い。また血圧上昇抑制が期待できる。一般的な青菜より、ビタミンCやβカロテンを多く含む。



### ●姫のニンジン(アロマレッド)

普通のニンジンと同様のカロテンを含み、さらにフルーティーな成分が加わり、子どもの食育に役立つ健康野菜。





## 目標3 町民一人ひとりが、健全な食生活を実践する力を身につける

### (5)個人における食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化予防を推進することにより、健康寿命の延伸を実現するとともに、子どもから高齢者まで全ての町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは優先的に取り組むべき課題の一つです。また、口や歯の健康は、健全な食生活を実践していくうえで重要です。町民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、食に対する正しい理解と実践支援のための食育を推進します。

#### ①【重点課題】ライフステージに応じた食育の推進

- ◆子どもやその保護者、また若い世代が食に関する理解や関心を深め、その重要性を理解し、望ましい食習慣を定着できるよう効果的な取り組みを強化します。
- ◆高齢者の低栄養等の予防に配慮した取り組みを促進します。

#### ②その他の食育の推進

- ◆災害時等、緊急時において、栄養バランスに配慮した食生活を実践するための取り組みを推進します。
- ◆子どもから高齢期に至るまで、むし歯予防や正しい口腔ケア等の歯科保健分野からの食育も推進します。

#### <今後の主な取り組み>

| 区 分            | 施策No.     | 具体的な内容                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保育施設・<br>学校・行政 | (5)<br>-① | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者対象の学校給食試食会時の試食・講話により、成長期の食事の重要性を伝えます。</li> <li>●授業や学級活動を通して、食に関する知識を伝えます。</li> <li>●児童館において食育教室等を開催します。</li> </ul>                                                        |
|                | (5)<br>-② | <ul style="list-style-type: none"> <li>●学級活動を通して栄養教諭等が、健康な体作りのための食事について食教育を行います。</li> <li>●肥満・やせを有する子どもに対し、保護者と連携し、個別対応を行います。また、ご飯の適量を子どもや保護者に知らせる取り組みを行います。</li> <li>●アレルギーを有する子どもに対し、保護者と連携し、個別対応を行います。</li> </ul> |
|                | (5)<br>-④ | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎年、歯科健診を実施し、結果を保護者に伝えます。また、保健便り等を通じて、むし歯予防や口腔ケアについて伝えます。</li> </ul>                                                                                                          |
| 地域・<br>関係団体    | (5)<br>-① | <ul style="list-style-type: none"> <li>●高校生対象の食生活改善推進員活動「食生活スキルアップ講座」等により、若年世代に必要な食に関する知識を情報提供します。</li> </ul>                                                                                                        |

|             |           |                                                                                                                                                             |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地域・<br>関係団体 | (5)<br>-② | <p>●町内集団健診会場において、みそ汁の塩分濃度測定、塩分の多い食品を伝える等、減塩を呼びかけます。</p> <p>●広報において野菜摂取や減塩のためのヘルシーレシピを掲載します。</p> <p>●教室開催時には、野菜摂取及び減塩をテーマにしたのぼり旗を設置し、生活習慣病予防について普及啓発します。</p> |
|             | (5)<br>-③ | ●食生活改善推進員活動において、高齢者対象に低栄養予防のための「生涯骨太クッキング」、「男性の料理教室」等を開催します。                                                                                                |
|             | (5)<br>-④ | ●女性協議会や食育実践ボランティア等との連携により、災害時に栄養バランスに配慮した食生活実践のための知識を伝えます。                                                                                                  |
| 行政          | (5)<br>-② | <p>●地区や企業への健康講座を通して、生活習慣病予防のための食生活について情報提供します。</p> <p>●生活習慣病発症予防及び重症化予防を目的とし、町保健師・管理栄養士が特定健診後の保健指導・受診勧奨のための個別訪問を実施します。</p>                                  |
|             | (5)<br>-③ | ●あしこし元気アップ教室、健康講座を通して低栄養予防をテーマとした食教育を行います。                                                                                                                  |
|             | (5)<br>-④ | <p>●乳幼児健診時、歯科衛生士によりむし歯予防、口腔ケア等の助言を行います。</p> <p>●健康講座を通して、歯科衛生士により正しい口腔ケアについて情報提供します。</p>                                                                    |

### <目標値>

| 指標目標   |                 | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|--------|-----------------|-------------|--------------|
| 肥満者の割合 | 保育施設<br>(3歳以上児) | 6.6%        | 5%以下         |
|        | 小学生             | 14.0%       | 10%以下        |
|        | 中学生             | 10.8%       | 10%以下        |

## (6)食育を支える地域環境づくり

町民一人ひとりが食育の意義や必要性等を理解し、自ら主体的に健全な食生活を実践するため、ボランティア含めた関係者間の連携のもとに多種多様な食育を推進する環境を整備します。

### ①ボランティア等の育成・活動の推進

- ◆食育の推進は、町民一人ひとりが直接行う取り組みであり、これを町民に浸透させていくためには、行政のみでなく、町民の生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要であることから、その環境の整備を図ります。

### ②食育の推進に関する情報発信

- ◆毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施するとともに、様々な機会をとらえて広報啓発活動を実施します。

### <今後の主な取り組み>

| 区 分                | 施策No.     | 具体的な内容                                                                                                                                                                |
|--------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地域・<br>関係団体<br>・行政 | (6)<br>-② | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「食育月間及び食育の日」普及啓発活動を目的とし、町内各地において街頭キャンペーン活動を実施します。</li> <li>●食育・栄養関連の講座を食育月間や食育の日に併せ開催し、会場には、食育の日ののぼり旗を設置し、普及啓発します。</li> </ul> |
| 行政                 | (6)<br>-① | ●食生活改善推進員及び食育コーディネーターの育成・支援を行います。研修会や新規会員養成講座の開催、役員会や事業打合せ時への積極的な参加により随時、適切な情報提供を行います。                                                                                |
|                    | (6)<br>-② | <ul style="list-style-type: none"> <li>●広報において、食育推進について普及啓発します。</li> <li>●町内図書館において、食育月間中、食育コーナーを設置し周知します。</li> </ul>                                                 |

### <目標値>

| 指標目標                 | 現状値<br>(R4) | 目標値<br>(R10) |
|----------------------|-------------|--------------|
| 地域における食育に関する講座（年間）   | 133 講座      | 140 講座以上     |
| （新）食育の推進に関わるボランティアの数 | 53 名        | 現状維持         |

## 2 指標目標

食育を町民運動として推進するためには、多くの関係者の理解のもと、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが有効です。

このため、重点的に取り組む施策については指標目標を設定し、食育の取り組みを推進するものとします。

| 項目                             | 指標目標                                               |                  | 第2次計画<br>策定値<br>(H29) | 目標値<br>(R4) | 現状値<br>(R4) | 新目標値<br>(R10) |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|
| 目標1 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む  |                                                    |                  |                       |             |             |               |
| (1)家庭における食育<br>の推進             | ①毎日、朝食を<br>食べる子どもの<br>割合                           | 1歳7ヶ月児           | 89.8%                 | 100%        | 93.9%       | 100%          |
|                                |                                                    | 3歳児              | 81.6%                 | 100%        | 95.2%       | 100%          |
|                                |                                                    | 小学生              | H30～<br>調査            | 100%        | 87.6%       | 100%          |
|                                |                                                    | 中学生              | 90.7%                 | 100%        | 88.8%       | 100%          |
| (2)保育施設、学校児<br>童館における食育の<br>推進 | ②食育活動年間計画を策定し、<br>評価を行っている保育施設の割合                  |                  | H30～<br>調査            | 100%        | 100%        | 現状維持          |
|                                | ③(新) 地場産物<br>や行事食に関す<br>る食育指導（給<br>食含む）をして<br>いる割合 | 保育施設             | —                     | —           | —           | 100%          |
|                                |                                                    | 小学校              | —                     | —           | —           | 100%          |
|                                |                                                    | 中学校              | —                     | —           | —           | 100%          |
|                                | ④(新) 食育実践<br>ボランティア等<br>と連携した体験<br>型食育を行う割<br>合    | 保育施設             | —                     | —           | —           | 100%          |
|                                |                                                    | 小学校              | —                     | —           | —           | 100%          |
|                                |                                                    | 児童館              | —                     | —           | —           | 100%          |
| 目標2 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る    |                                                    |                  |                       |             |             |               |
| (3)伝統的な食文化の<br>継承              | ⑤(新) 和食やお出汁の良さを伝え<br>る講座の回数（年間）                    |                  | —                     | —           | —           | 2講座<br>以上     |
| (4)地産地消の推進                     | ⑥学校給食における地場産物を<br>使用する割合                           |                  | 26.0%                 | 30%<br>以上   | 48.3%       | 50%<br>以上     |
| 目標3 町民一人ひとりが健全な食生活を実践する力を身につける |                                                    |                  |                       |             |             |               |
| (5)個人における食育<br>の推進             | ⑦肥満者の割合                                            | 保育施設等<br>（3歳以上児） | 5.1%                  | 減少          | 6.6%        | 5%<br>以下      |
|                                |                                                    | 小学生              | 9.8%                  | 減少          | 14.0%       | 10%<br>以下     |
|                                |                                                    | 中学生              | 9.6%                  | 減少          | 10.8%       | 10%<br>以下     |
| (6)食育を支える地域<br>環境づくり           | ⑧地域における食育に関する講座<br>（年間）                            |                  | 76講座                  | 80講座        | 133講座       | 140講座<br>以上   |
|                                | ⑨(新) 食育の推進に関わるボラン<br>ティアの数                         |                  | 81名                   | 53名         | 53名         | 現状維持          |

## 【計画の指標目標にかかわる各項目の根拠資料】

- ① 子どもの朝食欠食率  
令和4年度 石川県母子保健の主要指標、令和4年度 小中学生対象に行った朝食アンケート結果
- ② 食育活動年間計画を策定し、評価している保育施設等の割合  
町内の各保育施設等における策定状況及びその実績評価報告
- ③ 食育指導（給食含む）をしている割合 及び ④ 体験型食育を行う割合  
保育施設等については令和4年度食育月間・食育の日普及啓発活動の取り組み実績報告（国）  
小学校、中学校、学校給食については令和4年度食育活動の取組（見込み）実績報告（町）
- ⑤ 和食やお出汁の良さを伝える講座の回数（年間）  
令和4年度中能登町食生活改善推進協議会活動事業実績報告書  
令和4年度地域版食育推進計画実績報告書  
令和4年度中能登町健康講座（栄養・食育分野）実績
- ⑥ 学校給食における地場産物を使用する割合  
令和4年度学校給食産地調査（6月分、11月分）
- ⑦ 肥満者の割合  
保育施設については令和4年度町立保育施設等身体計測結果（3歳以上児）  
小中学生については令和4年度学校保健要覧
- ⑧ 地域における食育に関する講座回数（年間）  
令和4年度中能登町食生活改善推進協議会活動事業実績報告書  
令和4年度地域版食育推進計画実績報告書  
令和4年度中能登町健康講座（栄養・食育分野）実績
- ⑨ 食育の推進に関わるボランティアの数  
令和4年度食生活改善推進員数  
令和4年度いしかわ食育コーディネーター数（中能登町）

## 資料

### 中能登町食育推進計画策定委員会委員名簿

(任期：令和5年11月28日～令和6年3月31日)

| 区分         | 委員名     | 所属機関・役職名                       |
|------------|---------|--------------------------------|
| 学識経験を有する者  | ◎ 宮下 慶子 | 鹿島小学校・校長                       |
| 学識経験を有する者  | 加護 真惟   | 鹿西高等学校・家庭科教諭                   |
| 関係団体の代表者   | ○ 坂本 真弓 | いしかわ食育コーディネーター・町代表             |
| 関係団体の代表者   | 西井 真知子  | 中能登町食生活改善推進協議会・会長              |
| 関係団体の代表者   | 山森 裕平   | JA 能登わかば・代表                    |
| 関係行政機関の代表者 | 北浦 真子   | 中能登中学校・栄養職員                    |
| 関係行政機関の代表者 | 政谷 沙央里  | 石川県能登中部保健福祉センター<br>・企画調整課管理栄養士 |
| 関係行政機関の代表者 | 前田 佐智代  | 中能登町保育士会・代表                    |

◎ 委員長      ○副委員長

○中能登町食育推進計画策定委員会設置要綱

平成29年12月15日

告示第100号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく中能登町食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、中能登町食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、計画の策定のために必要な事項について調査及び協議を行い、町長に意見具申する。

(構成)

第3条 委員会は、委員10人以内で構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関の代表者
- (4) その他町長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画策定の日までとする。ただし、欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(組織)

第5条 委員会に委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選によって選任する。

- 2 委員長は、会務を総理し、委員会の議長となる。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、委員長が議長となる。

- 2 委員会は、委員の半数以上の者が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。
- 4 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求めてその意見を聴く

ことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康保険課内において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成30年1月1日から施行する。

(招集の特例)

2 最初に招集される委員会は、第6条の規定にかかわらず町長が招集する。

附 則 (令和3年1月14日告示第3号)

この告示は、令和3年2月1日から施行する。



# **第3次中能登町食育推進計画**

**令和6年3月**

**中能登町 健康保険課**

**〒929-1692 石川県鹿島郡中能登町能登部下 91 部 23 番地**

**TEL (0767)72-3140 / FAX(0767)72-3141**



～食育を通じて 健康で いきいきと暮らせる町～  
な か の と