

いしかわ食育推進計画

— 概要版 —



栽培・調理等の体験



ころも



アマエビ



ぶり



ごはん／鯛の唐蒸し／鶏肉の
じぶ煮仕立て／金時草ときこの
おひたし



栗おこわ／いいだこの煮しめ
中島菜漬／昆布巻き
山菜の煮物



れんこん



太きゅうり



かぶら寿司



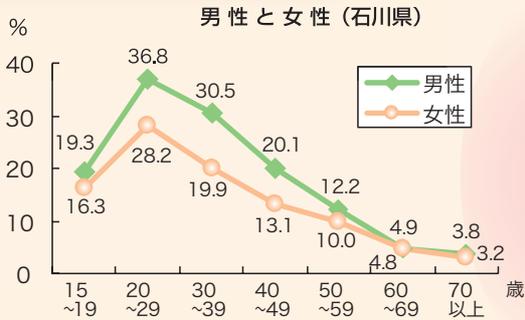
さつまいも

平成19年3月
石川 県

★食の現状について★

近年、食を取り巻く状況が大きく変わり、健全な食生活が失われつつあります。健康面にとどまらず、家庭における困らんや地域産業などへの影響が指摘されています。

朝食の欠食について



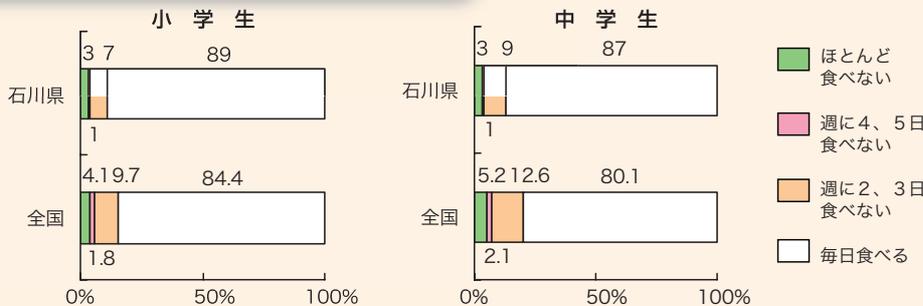
資料：石川県「県民健康・栄養実態調査」(平成17年度)

性年齢階級別に見ると、男女とも20歳代が最も高く、男性で36.8%、女性で28.2%となっています。

★★ 朝食の大切さ ★★

朝食を食べないと、ちゃんと栄養が確保できないことや、栄養バランスが崩れることにもつながり、肥満や生活習慣病を助長する可能性があります。また、午前中のエネルギーが不十分となり、体調が悪くなることなどの問題点も指摘されています。

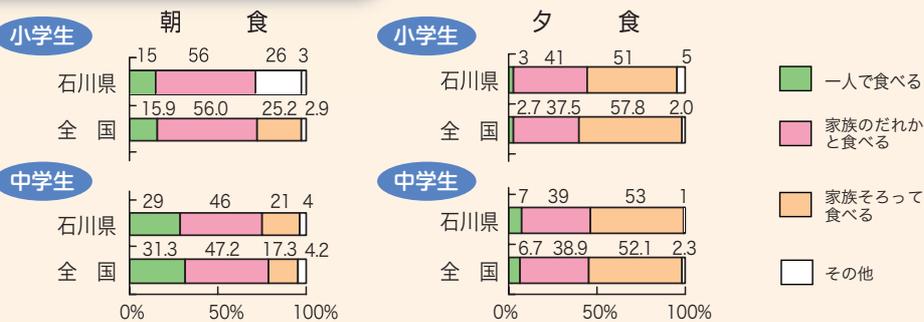
子どもの朝食の欠食について



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度)
独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成12年度)

朝食を欠食する小中学生(「ほとんど食べない」と回答した者)の割合は、全国の値を下回るものの、ともに3%となっています。

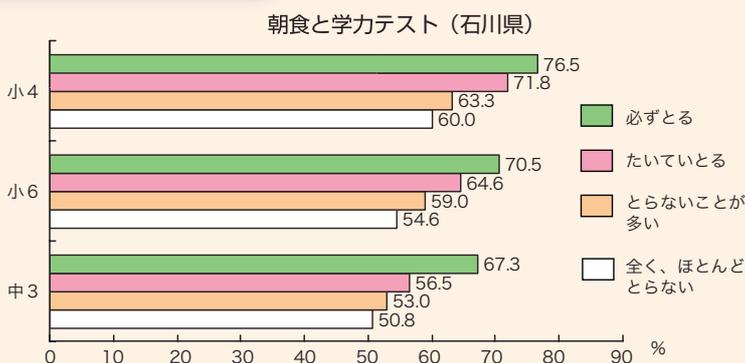
子どもの孤食について



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度)
独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成12年度)

小学生から中学生になると、「一人で食べる」割合が増加しています。とりわけ、朝食を一人で食べる中学生の割合が、本県及び全国においても約3割と高い数値を示しています。

朝食と学力について



資料：石川県教育委員会「基礎学力調査」(平成17年度)

朝食の摂取状況で比較すると、朝食をきちんととる児童生徒の方が、学力テストの正答率が高い傾向が見られます。

★食育推進計画の目的★

県民一人一人が、健全な食生活の実践に向け、食に関する正確な知識や的確な判断力を備えるとともに、特に、未来を担う子どもが、生涯にわたって、健全な心身と豊かな人間性を育てていくために食育を推進します。

◆ 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、健全な身体を培います。また、食に関する感謝の念と理解を深め、食事マナーの習得や食を楽しむことなど、食事を通じて家族等とのコミュニケーションを深め、豊かな心を育みます。



◆ 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る。

石川県には祭りなど伝統的な行事、季節毎の風習などに結びついた食文化があり、また、固有の多彩な食材が活用されています。食育推進の輪を地域に広げることにより、食を通じて人と人との交流を深めるとともに、地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図ります。



◆ 県民一人一人が、健全な食生活を実践する力を身につける。

国内外から様々な食材が供給されるとともに、外食の増加など食の外部化や食に関する情報の氾濫等が進展しています。そのような中で、県民一人一人が食の大切さを再認識するとともに、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。



★施策の体系図★

重点項目1

家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進

(1) 家庭における食育の推進

子どもの保護者や子ども自身の食に対する関心と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立します。

- ①生活リズムの確立
- ②子どもの肥満予防・肥満対策の推進
- ③望ましい食習慣や知識の習得
- ④妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- ⑤家庭における食への支援
- ⑥青少年及びその保護者に対する食育推進

(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、幼稚園、学校等において、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ります。

- ①保育所、幼稚園等における食育の実践
- ②学校における指導体制の充実
- ③学校における児童生徒への指導内容の充実
- ④学校給食の充実

(3) 地域における食育の推進

地域において、食生活の改善に取り組む、生活習慣病を予防し県民の健康を増進します。

- ①地域の自発的な食育推進活動の促進
- ②適正カロリーと栄養バランスに関する知識の普及
- ③専門的知識を有する人材の資質向上と活用
- ④健康づくりに関する啓発、栄養指導等
- ⑤職場における食育の推進

重点項目2

石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進

(4) 石川の伝統的な食文化の継承

石川県の郷土料理や食材等を活用した食育を推進し、伝統ある優れた食文化を継承します。

- ①「日本型食生活」の推進
- ②ボランティア活動等による取組の推進
- ③学校給食での郷土料理等の積極的な導入
- ④調理師等の専門家による取組の推進
- ⑤食文化に関する情報の収集と発信

(5) 消費者と生産者等との交流を通じた体験型食育の推進

都市と農山漁村の交流、消費者と生産者等との交流を通じて、子どもを中心とした食に関する体験活動を推進します。

- ①子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進
- ②食品関連事業者等による食育推進
- ③都市と農山漁村の交流の促進
- ④リスクコミュニケーションの充実
- ⑤地産地消の推進

重点項目3

県民を挙げた食育推進運動の展開

(6) 県民を挙げた食育推進運動の展開

食育推進運動の全県的な展開とボランティアを含めた関係者間の連携・協力を図り、県民を挙げて食育を推進します。

- ①継続的な食育推進運動
- ②ボランティア活動への支援
- ③各種団体等の連携・協力体制の確立
- ④食育の推進に関する事例収集、情報提供
- ⑤食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ⑥食品情報に関する制度の普及啓発
- ⑦基礎的な調査・研究等の実施

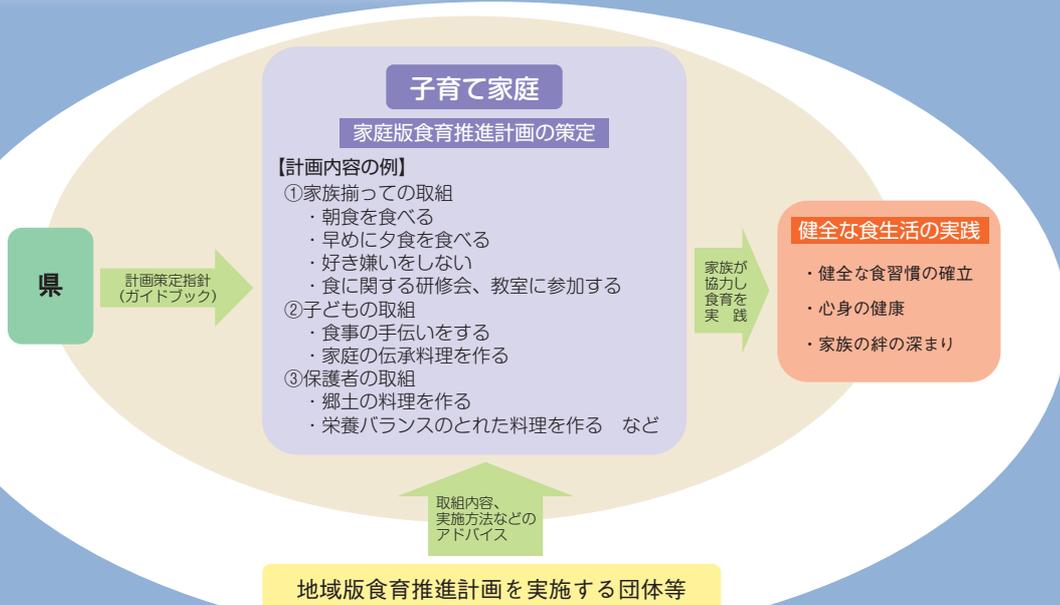
★具体的施策の例★

重点項目 1 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進

施策の方向性(1) 家庭における食育の推進

子どもの保護者や子ども自身の食に対する関心と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立します。

家庭版食育推進計画



食の基本は家庭の食事にあります。各家庭で子どもと保護者が協力して、家庭の計画を作って、一緒に取り組みます。県は、効果的な取組方法をまとめたガイドブックを作成します。

次代へつなぐ親世代食育モデル事業

地域で孤立しがちな子育て家庭への支援が課題となっていることから、未就園児とその保護者を対象とし、地域の食材や伝承料理などを体験する機会を設け、その伝承を図るとともに、食を通じた親世代の子育てを支援します。

(1) 親世代食育モデル事業

未就園児の親世代が、親子で豊かな食の体験をしながら、子育ての悩みを解消する。

- 郷土料理の実習・試食による体験
- 子どもの育ちと食についての学習
- 子どもの食事や子育ての悩みなど情報交換

(2) 食育子育てアドバイザー養成事業

食育と子育て支援の具体的なスキルを身につけたアドバイザーの養成・紹介・斡旋(住宅保育士等)

(3) 子ども食育地域ワークショップの開催

子どもと食に関わる関係者相互の情報交換及びレベルアップのためのワークショップ

- 食育の意義
- 各機関の役割など



各機関の連携

施策の方向性(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、幼稚園、学校等において、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ります。

保育所における食育の推進

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」に基づき、各保育所において、「食育の計画」を策定し、食育を推進します。

地域のボランティアなどの協力を得ながら、工夫を凝らして展開しています。



枝豆を収穫している様子

羽咋市立粟ノ保保育所で、畑づくりから水やり、虫取りなどすべて子どもたちが行い、育てた枝豆を、食育ボランティアさんと収穫しているところです。これを使って、すり鉢で呉汁も作りました。

学校における食育の推進

児童生徒が生涯にわたり健康な生活を送るために望ましい食習慣を身につけることができるよう、食育の推進や学校給食での地場産物（県産食材）の活用に取り組んでいます。

また、各学校に「食に関する指導の手引」を配付し、食の指導に関する年間計画の作成と実践を進めています。



育てた大豆で豆腐を作っている様子

珠洲市立みさき小学校では、3年生が珠洲の特産品である「大浜大豆」を栽培し、収穫した大豆を使って豆腐作りをしました。

施策の方向性(3)

地域における食育の推進

地域において、食生活の改善に取り組み、生活習慣病を予防し県民の健康を増進します。

地域版食育推進計画



家庭において、伝統的な郷土料理や食文化、さらには食事のマナーなどの継承が難しくなっていることから、町内会や各種団体等が主体となり、地域の関係者と連携し、体験活動等を通じて食育に計画的に取り組むことを促進します。県は、この計画を認定し、また、これに参画する民間事業者を「子ども食育応援団」として認定します。

いしかわ健康バランスガイド～食事編

バランスのよい食生活を実践できるよう、平成19年2月に県が作成しました。料理例として、県民がよく食べる料理や郷土料理を取り入れています。子どもたちにも伝えたい郷土料理の作り方も紹介しています。

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/frontia-senryaku/senryaku-top/top.htm>

ステップ3 何をどのくらい食べたらいいんだろう

5つのグループ	一般的な料理の例	石川県民がよく食べる料理・特産物を生かした料理・郷土料理
主食 ごはん パン めん	1つ分 = ごはん(盛り1杯) 炊いたお餅(1個) 焼いたお餅(1個) ロールパン(2個) 1.5つ分 = ごはん(盛り1杯) 炊いたお餅(1個) 焼いたお餅(1個) 2/3ワッパン(1個) 2つ分 = ごはん(盛り1杯) 炊いたお餅(1個) 焼いたお餅(1個) 2/3ワッパン(1個)	1つ分 = もち小2枚 = 田の葉ずし2枚 = 巻きずし5両 = 五目ごはん1杯 = たいのこごはん1杯 = 赤飯1杯
副菜 野菜 きのこ 海藻料理	1つ分 = 野菜炒め(大) 肉じゃが(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大) 2つ分 = 野菜炒め(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大) ほうろく(大)	1つ分 = 金時草の野の物 = てんぼごき(おくもじ) = たぬんのふるまきと煮 2つ分 = なすのオランダ煮 = たけのこと昆布の煮物 = 次まきゆりのあんかけ
主菜 魚、肉 大豆料理	1つ分 = 焼肉(大) 鶏肉(大) 豚肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大) 2つ分 = 焼肉(大) 鶏肉(大) 豚肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大) 3つ分 = ハンバーグステーキ 鶏肉(大) 豚肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大) 牛肉(大)	2つ分 = いかの殻ぼう焼き = さばの味噌煮 = かわいらしい魚付け = めざすの団子汁 = 3つ分 = ぶりの刺身
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳(コップ半分) チーズ(大) スライスチーズ(1枚) ミニホットケーキ(1個) 2つ分 = 牛乳(コップ半分) チーズ(大) スライスチーズ(1枚) ミニホットケーキ(1個)	1つ分 = いちご(大) = いちご(大) = すいか(1切)
果物	1つ分 = みかん(1個) ひよこ豆(大) かんきつ(大) 梨(大) ぶどう(大) ぶどう(大) ぶどう(大)	* 石川の特産物などの情報は石川県ホームページをご覧ください。 http://www.pref.ishikawa.jp/sight/b-02.html

施策の方向性(4) 石川の伝統的な食文化の継承

石川県の郷土料理や食材等を活用した食育を推進し、伝統ある優れた食文化を継承します。

いしかわの伝統的な郷土料理体験事業

本県の伝統的な食文化の継承と家庭における食育の推進を目指し、高校生に対する食育を充実させます。地域の関係団体と連携・協力しながら、高等学校における食育のモデルづくりを行います。

◇モデル校での実施内容◇

◎高校生に対する調理実習

- ・家庭科の授業の充実
- ・地域に根ざした郷土料理の専門家による指導
- ・食材の由来、関連行事や文化、栄養、安全性などを学び、食に関する知識を深める。

◎保護者に対する講演会

- ・食育に関し理解を深め、家庭における実践を目指す。

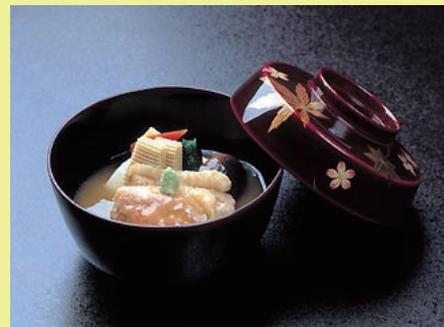
☆いしかわの伝統的な郷土料理の例☆

いしり (いしる) 料理

醤油に似た能登独特の調味料「いしり (いしる)」は、イワシやイカの内臓を塩漬にし、一夏寝かせて自然発酵させ、その汁を煮詰め、こしてできた魚醤油で、日本には珍しい動物性蛋白質の熟成によるものです。写真の料理は、ホタテ貝の貝殻を鍋代わりに、キノコやイカ、あまえび、大根などをいしり (いしる) で煮ながら食べる貝焼き料理です。



治部煮



加賀の代表的な料理として知られています。名の由来は、岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた等いろいろ言い伝えがありますが、定説はありません。主に鴨肉が使われますが、鶏肉でも代用されます。

施策の方向性(5) 消費者と生産者等との交流を通じた体験型食育の推進

都市と農山漁村の交流、消費者と生産者等との交流を通じて、子どもを中心とした食に関する体験活動を推進します。

いしかわ田んぼの学校推進プロジェクト

石川県では平成12年度から、県内の小学生を対象に米作り体験農園を設置し、田植えや稲刈り等の農作業を行っています。



地産地消の推進

地産地消推進地区協議会を設置し、地産地消セミナー、食の見学体験学習会の開催や学校給食への重点品目の設定などを通じ、食や農業についての理解促進、地域や学校給食における県産食材の導入拡大を推進します。



地産地消セミナー



生産・流通見学体験学習

☆石川県の特色ある食材の例☆

れんこん



昔から「見通しがきく」として、お正月や慶事には縁起物としても用いられてきました。石川では1世帯当たりの年間消費量(金額ベース)が全国1位と好んで食われています。

さつまいも



石川のさつまいもはデンプンの含有量が高く、甘みが強のが特徴です。特色ある銘柄としては「五郎島金時」、「かほっくり」などが知られています。

施策の方向性(6) 県民を挙げた食育推進運動の展開

食育推進運動の全県的な展開とボランティアを含めた関係者間の連携・協力を図り、県民を挙げて食育を推進します。

食育月間、食育の日

毎年6月は、
食育月間！

毎月19日は、
食育の日！

食育推進運動の効果を高めるため、国と連動して取り組みます。関係団体が連携してPRを行い、食育月間と食育の日の普及を進めます。

食に関する情報提供の推進

いしかわの食の安全・安心情報

このページは、石川県における食の安全に関する各種情報や県の取り組みなどをお知らせしています。
《最終更新日：平成19年2月22日》

● 更新情報

- 食品処理業者試験について《H18.1.25》
- ノロウイルスの集団感染を防止しよう！《食農中部保健福祉センターへのリンク》《H18.12.16》
- いしかわ食の安全安心シンポジウムを開催しました。《H18.12.4》《H18.12.25 追加》
- ノロウイルスについて《日本食品衛生協会へのリンク》《H18.11.20》
- 平成18年度第2回食品安全安心対策懇話会を開催しました。《H18.10.23》
- 「フードコミュニティいしかわ」第3号を発行しました。《H18.10.20》
- 食肉レバーの生食は控えましょう。《H18.10.16》
- 「スギヒラタケ」の摂取注意について。《H18.10.4》
- 食中毒にご用心。《H18.10.4 更新》
- 腸炎菌による食中毒を防止するために《海水中の腸炎菌検出結果など》
- 米国・カナダ産牛肉等への対応関連情報《H18.7.28 更新》
- 平成18年度第1回食品安全安心対策懇話会を開催しました。《H18.7.18》
- 家庭における卵の衛生的な取り扱いについて。《H18.7.14》
- 「平成17年度石川県食品衛生監視計画」の実施状況の概要について。《H18.6.30》
- 石川県食品処理の規制等に関するQ&A 《H18.6.30》
- ビデオ「バリ」ニフィカスに関するQ&A 《厚生労働省へのリンク》《H18.6.20》
- 家庭菜園等で農薬を使用される皆様へ《残留農薬基準のポジティブリスト制度》《H18.5.25》

「いしかわの食の安全・安心情報」(薬事衛生課)
http://www.pref.ishikawa.jp/syoku_anzen/syoku_jyouthou_index.htm

- 一般県民向けに、食の安全・安心や栄養等に関する情報提供を推進します。
- また、食に関する情報の一元化などにより、食育に関する総合的な情報発信の仕組みづくりを推進します。

健康づくりのための買いメニューの選び方

★ メニューの栄養成分等の表示を参考にしましょう

① あなたに必要なエネルギーは？

1日の消費エネルギーは、性別・年齢・活動レベルによって異なります。

性別	年齢	1日あたり (kcal)	1日の消費エネルギー (kcal)
男性	18~29歳	2,300 kcal	800 kcal
	30~49歳	2,250 kcal	800 kcal
	50~69歳	2,050 kcal	700 kcal
女性	18~29歳	1,750 kcal	600 kcal
	30~49歳	1,700 kcal	600 kcal
	50~69歳	1,650 kcal	600 kcal

② 身体活動レベルが「あつう」の人には？

1日の消費エネルギーは、性別・年齢・活動レベルによって異なります。

性別	年齢	1日あたり (kcal)	1日の消費エネルギー (kcal)
男性	18~29歳	2,650 kcal	900 kcal
	30~49歳	2,600 kcal	900 kcal
	50~69歳	2,400 kcal	800 kcal
女性	18~29歳	2,050 kcal	700 kcal
	30~49歳	2,000 kcal	700 kcal
	50~69歳	1,850 kcal	700 kcal

③ 塩分摂取量は1日10g未満を目安にしましょう

★ 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食：ごはん、めん、パンなど
主菜：肉、魚、大豆製品（油揚げ、豆腐、納豆、大豆など）
副菜：野菜や海藻などを使ったおかず、汁物など

★ 意識して野菜料理を追加するようにしましょう

★ 油っこい料理や揚げ物に偏らないようにしましょう

★ ドレッシング、マヨネーズ、しょうゆ、ソースなどのかけすぎに注意しましょう

★ 揚げ物はとりすぎないようにしましょう

いしかわ健康ボランティア戦略2006

「いしかわ健康ボランティア戦略」(健康推進課)

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/frontia-senryaku/senryaku-top/top.htm>

★計画の推進方策★

食育を県民運動として推進するため、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みます。計画期間は、平成19年度から23年度までの5年間です。

● 計画の主な数値目標

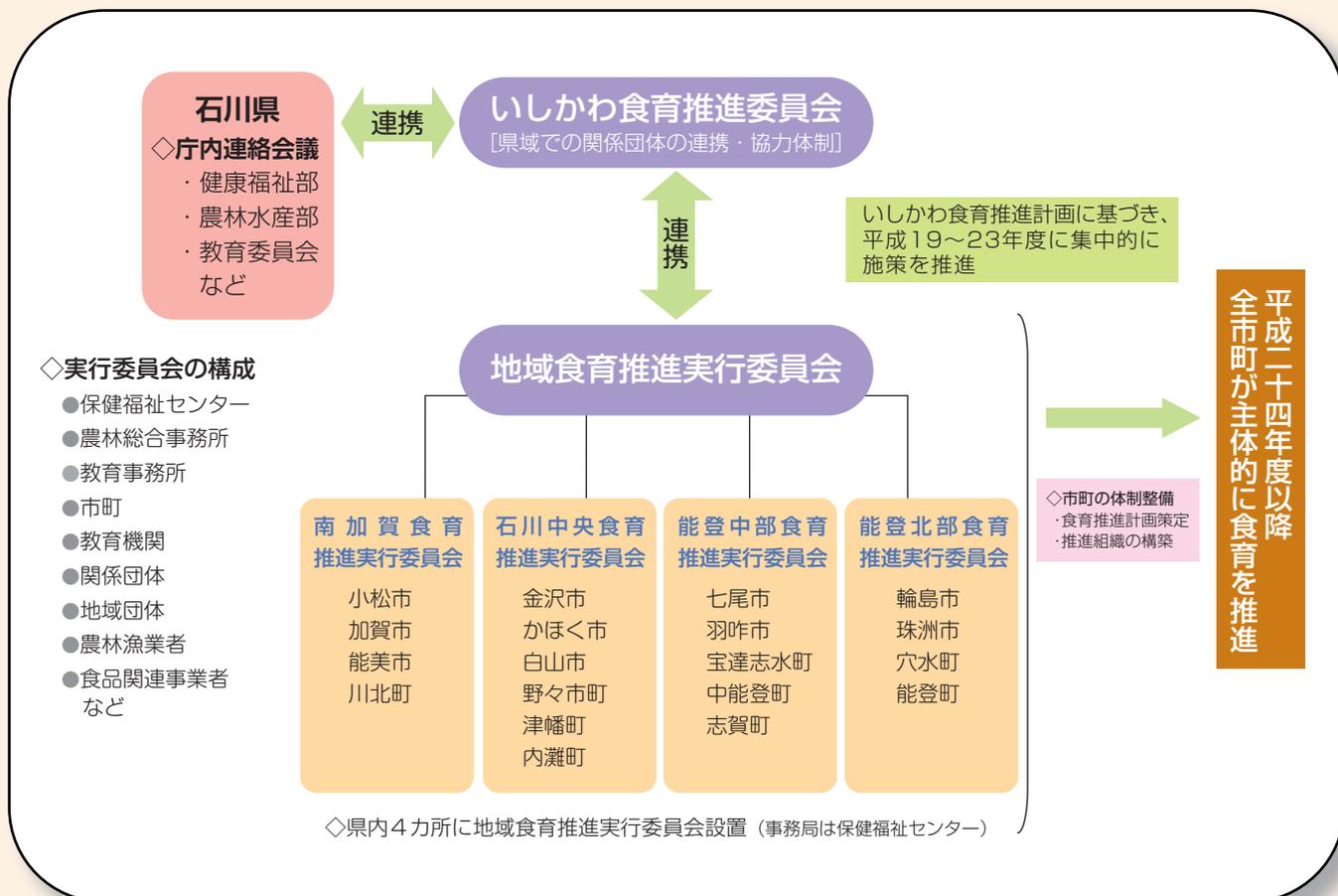
項	目	現状値	目標値(H23)
朝食を欠食する県民の割合	幼児	2%	0%
	小学生	3%	0%
	中学生	3%	0%
	高校生	4%	0%
	20歳代男性	36.8%	15%以下
	20歳代女性	28.2%	15%以下
	30歳代男性	30.5%	15%以下
	30歳代女性	19.9%	15%以下
食事を1人で食べる子どもの割合	幼児朝食	8%	減少
	幼児夕食	—	減少
	小学生朝食	15%	減少
	小学生夕食	3%	減少
	中学生朝食	29%	減少
	中学生夕食	7%	減少
「食事バランスガイド」や「家庭用食育ガイドブック（家庭版食育推進計画の策定指針）」等を参考に食生活を送っている県民の割合		—	60%以上
地域版食育推進計画の認定数		—	50件
子ども食育応援団の認定数		—	145件
食事に関するお手伝いをしたことがある子どもの割合	小学生	96%	100%
	中学生	87%	100%
教育ファームの取組がなされている市町の割合		42%	100%
県産食材を意識して購入している人の割合		62%	増加
農業体験を実施している小学校の割合		71.2%	88.7%以上
学校給食における地場産物（県産食材）を使用する割合		18.5%	30%以上
食育に関心を持っている県民の割合		67%	90%以上
食育の推進に関わるボランティアの数		—	20%増
推進計画を策定・実施している市町の割合		—	100%

● 評価(中間評価)

- この計画の評価は、上記数値目標の達成状況の把握に努め、時代の変化や食をめぐるその他の状況なども踏まえながら行います。その上で、取組の手法、推進体制、進行管理などについて、妥当性を検証します。
- 計画期間の中間年となる平成21年度において、本計画の達成状況について、中間評価を行います。この評価結果を踏まえ、平成23年度の目標達成に向けて、以後の手法や体制を改善します。

● 計画の推進体制

県民一人一人が自発的に健全な食生活を実践することを目指し、次の体制を構築し、関係者がそれぞれの役割を果たしつつ、お互いに連携・協力して食育を推進します。



石川県の主な食育関係部署

※ いしかわ食育推進計画に関するお問い合わせは、子ども政策課まで

部署名	電話番号	FAX番号	Eメールアドレス	
健康福祉部	子ども政策課	076-225-1447	076-225-1423	e150300@pref.ishikawa.lg.jp
	子育て支援課	076-225-1424	076-225-1423	kosodate@pref.ishikawa.lg.jp
	健康推進課	076-225-1437	076-225-1444	kennsui@pref.ishikawa.lg.jp
	薬事衛生課	076-225-1445	076-225-1444	seieika2@pref.ishikawa.lg.jp
農林水産部	農業政策課	076-225-1612	076-225-1618	e210100@pref.ishikawa.lg.jp
	経営対策課	076-225-1632	076-225-1634	keieitai@pref.ishikawa.lg.jp
	農業安全課	076-225-1626	076-225-1628	no-an@pref.ishikawa.lg.jp
教育委員会	学校指導課	076-225-1826	076-225-1832	gakusi@pref.ishikawa.lg.jp
	生涯学習課	076-225-1836	076-225-1838	e540101@pref.ishikawa.lg.jp
	スポーツ健康課	076-225-1847	076-225-1854	i-sports@pref.ishikawa.lg.jp
総務部	総務課	076-225-1233	076-225-1234	e110300b@pref.ishikawa.lg.jp