

第3章 食育推進の基本的な取り組み

1 計画の目標

第2章の課題の解決と岡山市の食育を推進していくために、目標を次のようにします。

(1) 家庭や地域との関わりから食の楽しさを実感しよう

食育を推進し、成果を上げるためにには市民一人ひとりが自ら実践を心がけることが必要であり、そのためにはますます多くの市民に食育に関心を持ってもらうことが必要です。家族、友人、同僚などと共に食事とりながらコミュニケーションをはかり食の楽しさを実感できる「共食」の回数を増やす環境づくりが大切です。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進に配慮しつつ、家族で、食事を食べる回数が増えるよう努める、地域で世代間交流の食事会や高齢者などが参加するサロンなどの開催を推進するなどが考えられます。このような取り組みを通じて、家庭や地域、つまり人と人の関わりから食の楽しさを実感することを目指します。

(2) 栄養バランスに配慮した健全な食生活を実践しよう

栄養バランスの取れた食生活の実践には、一日3食食べることが基本ですが、朝食の欠食が最も多いことから、朝食の重要性を伝え、朝食を毎日食べる児童、生徒を増やすことも目標にします。

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより児童生徒の健康の保持増進や体位の向上をはかるものです。日々の食事を通じ、実体験に基づく指導を継続的に実施することができる学校給食は、適切な栄養摂取による健康の保持増進に加え、児童生徒が食事についての正しい理解を深め、望ましい食習慣を習得する場として活用されています。主食・主菜・副菜のそろった「日本型食生活」は栄養バランスに優れた食事であることを伝え、実践できるよう指導します。

また、望ましい量の食事が実践できている自安として、腹八分目に気を付けている人を増やす、野菜を多くとるようにしている人を増やすことも目標にします。

(3) 食に感謝する気持ちを育み、食文化を伝えよう

飽食の時代にあって、農業体験など食に関する体験も乏しくなり食（生命）をいただくという意識が薄れつつあります。食を担う様々な活動、食事のマナー、食への关心、感謝の気持ちについて見直す必要があります。

家庭の味や郷土（伝統）料理を大切にし、先人の知恵を世代間交流により次世代に伝えることも大切です。

「和食:日本人の伝統的食文化」への理解が深まるよう、学校給食や家庭における「和食」の提供機会の拡大、「和食」の継承に向けた地域における食育活動等の取り組みを関係団体と連携しながら効果的に進め、和食の保護・継承を図ります。

(4) 地産地消を実践しよう

「地産地消」とは、「地域で生産した食材をその地域で消費する」という意味で、これを実践することには多くのメリットがあります。

まず、食材の輸送距離や時間が短縮されるため、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。ほか、環境への負荷が低減されるとともに、地域経済の活性化にもつながります。

生産者と消費者の距離が近いため、生産者の顔が見えたり、消費者の反応が伝わったりするなど、お互いの責任感や信頼感の醸成、さらには食材への安心感が生まれることもメリットと言えます。

このほか、伝統的な食文化の次世代への継承、郷土への愛着心の醸成、国内の食料自給率の向上なども、地産地消の実践効果として挙げられます。

これらの地産地消のメリットが、広く市民に理解され実践につながるような取り組みを推進します。



(5) 食の循環や環境を意識しよう

家庭や外食産業等からは、食べ残し、売れ残り、規格外品等として大量の食品廃棄物が排出されています。これらの廃棄物の問題は、持続可能な食の循環や生活環境の維持の観点からも解決が必要です。

家庭や外食産業等で、食べ物の大切さや食品廃棄物削減の重要性を意識し、削減に向けた取り組みを実践します。

また、消費者として日々の買い物で「安さ」や「便利さ」に惑わされた理由について考え、エシカル消費の視点も大切です。

このように、食の問題は、持続可能な社会づくりの様々な問題と関連していることから、ESD^{※3}の視点を取り入れた取り組みを進め、市民一人ひとりの行動につなげていくことが重要です。

～コラム～ エシカル消費とは？

エシカルとは、倫理的という意味です。エシカル消費とは、よりよい社会に向けて、地域の活性化や雇用等を含む人権や社会経済・環境に配慮した「もの」や「サービス」を選ぶ消費行動を言い、最近、関心が高まっています。私たちの消費行動には、社会を変える力があります。まずは、できることから始めてみませんか？

食育におけるエシカル消費の配慮の対象とその具体例

社会への配慮	フェアトレード商品 添付つきの商品
環境への配慮	食品ロスに配慮した商品（消費） 環境保護などに関する認証がある商品
地域への配慮	地元助農 被災地商品
人への配慮	障害者支援につながる商品



※3 ESD

Education for Sustainable Development(持続可能な開発のための教育)の略称。

現代社会の抱える環境、人権などの課題を自らの問題として捉え、最近なところから取り組むことにより、持続可能な社会を創造していく新たな価値観や行動を生み出すことを目指す学習や活動のこと。

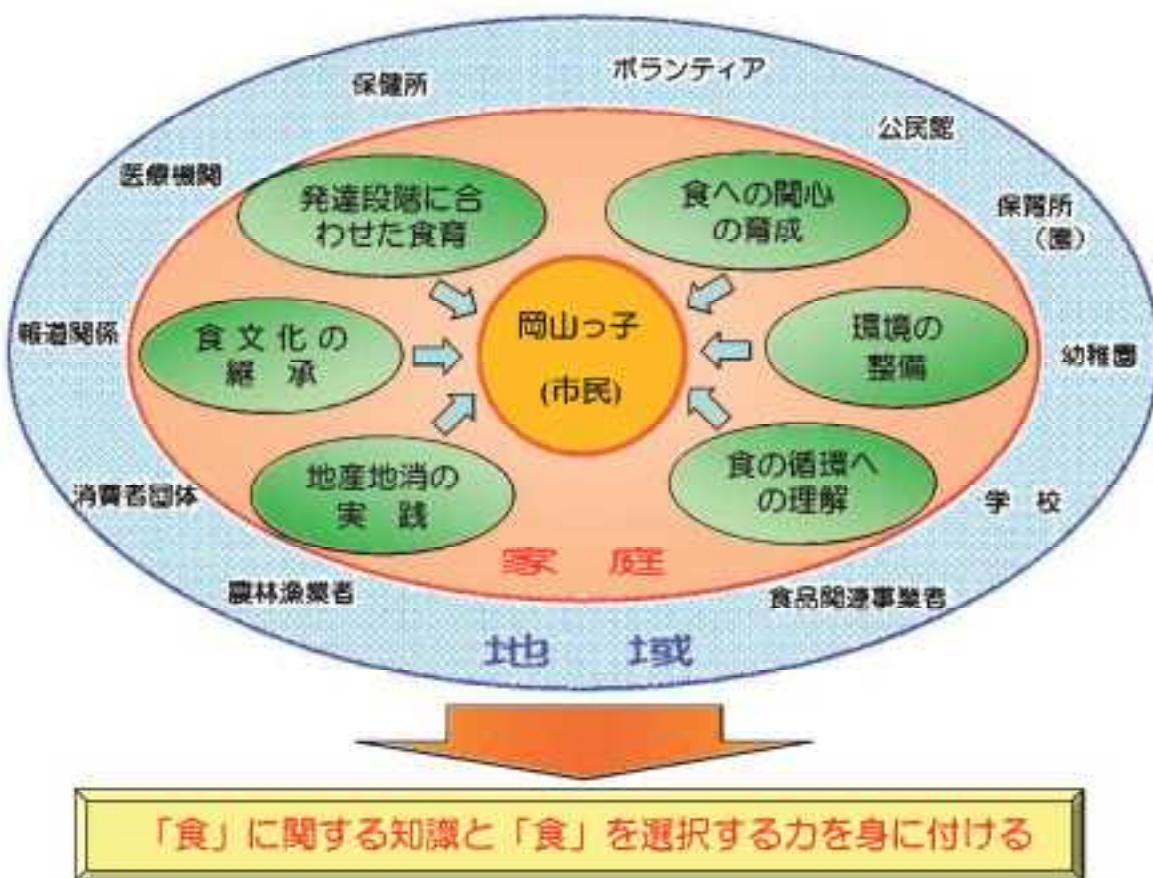
(6) 食の安全・安心に関する知識と理解を深めよう

インターネット等情報機器の普及により、食に関する膨大な情報が取得できるようになりましたが、同時にそれらの情報を適切に選択し活用することが難しくなっています。市民が自らの判断で正しく食品を選択できるようにするために、食品関連事業者の正確かつ適時、適切な情報公開等が必要であり、市民は食品の安全性をはじめとする食に関する正しい知識を習得し、理解を深めことが重要です。



2 食育の推進のイメージ

- ・地域・関係機関の連携により支えられた「家庭」を拠点とし、
子どものときから発達段階に合わせた食育の推進
- ・おいしい食事や楽しい食事づくりによる食への関心の育成
- ・岡山市ならではの魅力ある地域の食材を生かした食文化の継承
- ・地産地消の実践
- ・世代間の交流や農林水産業地域との交流など体験学習ができる環境の整備
- ・食の循環や環境への理解の促進



3 食育推進の取り組み

(1) 家庭で食育をすすめよう

子どものころに身に付いた食習慣を大人になって改めることは困難であり、子どものうちに健全な食生活を確立することは重要です。このことは、成長段階にある子どもが、必要な栄養を摂取し健やかな体を作り、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

このため、日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取り組みを推進していくことは重要な課題です。

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、家庭で食育を推進していく大切な時間と場であると考えられることから、家族との共食を可能な限り推進します。

家庭での共食の際は、子どもたちに、食卓を囲む家族の団らんによる食の楽しさを実感させるとともに、食事のマナーやあいさつの習慣など食や生活に関する基礎の習得ができるよう配慮することが大切です。

もとより、ライフスタイル、家庭のあり方などは多様化しており、家庭における食育は決して一律には推進できませんが、家庭が子どもへの食育の基礎を形成する場であることには変わりありません。

そこで、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を踏まえ、保育所（園）・学校等、更には地域社会とも連携して、家庭における食育の推進の充実を促進、支援します。

また、貧困の状況にある子どもについては、家庭の取り組みが不十分である場合が多いため、保育所（園）・学校等の支援を中心に取り組むほか、地域の子ども食堂等との連携を図り、食の楽しさが体験できる機会を提供するなど、貧困の状況にある家庭の食育を支援します。

〈家庭で保護者が行うこと〉

子どもを育てる保護者は、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本マナーの実践や基礎の理解、口腔機能の獲得も含めた食習慣等を身に付けさせる役割と、自らも「食」についての意識を高め、健全な食生活を実践することが期待されます。

【重点施策】

◇ 食に関する基礎の習得

- ・家族で食卓を囲む共食の機会の増加
- ・食物の命をいただくことへの感謝の気持ちを育む、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの実践
- ・手洗い、しっかり噛む、良い姿勢など正しいマナー・作法による食事の実践

◇ 食の基礎の理解

- ・地産地消や農林漁業体験を通した食への理解と感謝の気持ちの醸成
- ・親子で料理を作るなど楽しい食事づくりを通じて正しい栄養知識の習得
- ・「もったいない」精神を広め、「食品ロス削減のための簡単エコレシピ」の活用等による食品廃棄の削減

◇ 知識と選択力の習得・健全な食生活の実践

- ・「食品の安全・安心に係るリスクコミュニケーション^{**}事業」や「食の安全に関する基礎知識についての公開講座」などを活用し、食品の安全性に関する情報を的確に理解・判断する選択力の習得
- ・「食事バランスガイド」、「食生活指針」などの活用

** リスクコミュニケーション

健康に悪影響を及ぼす食べ物に関する情報や懸念について、食べ物を扱う人、食べ物を賣る人などが、それぞれの立場で話し合った情報及び意見を相互に交換すること。

～コラム～ 避けたい7つの「こ食」

「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事マナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境要因となっています。

- ・「孤食」 家族と一緒に暮らしているにもかかわらず一人で食事を摂る
- ・「個食」 個数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う
- ・「子食」 子どもだけで食べる
- ・「小食」 ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
- ・「固食」 同じ物ばかり食べる
- ・「濃食」 濃い味付けの物ばかり食べる
- ・「粉食」 パン・麺類など粉から作られた物ばかり食べる

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにもつながることから、「こ食」を避け、皆で楽しく食卓を囲むように心がけることが大切です。

（保育所における食事の提供ガイドラインより）



(2) 保育所(園)・学校等で食育をすすめよう

<保育所(園)・認定こども園・幼稚園関係者が行うこと>

乳幼児期は、生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期です。食材との触れ合いや食に関する様々な体験や指導を通じ、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成を図ります。

【重点施策】

◇ 家庭との連携

- ・給食だよりや給食の展示等を通じた情報提供
- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピの配布
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」運動の推進
- ・「食育の日(毎月19日)」や「食育月間(6月)」の普及
- ・公立保育園・認定こども園の給食試食会の開催

◇ 地域等との連携

- ・野菜の栽培
- ・世代間交流による食文化(特産物、郷土料理、行事食等)の継承

◇ 食事の提供と食育の一体的な取り組み

- ・保育所(園)・認定こども園における「食育の計画」の作成
- ・日本の食文化である「だし」や和食を中心とした給食の提供
- ・給食や弁当を通して、望ましい食習慣(食を通じたコミュニケーション・食事のマナー・あいさつ・よく噛んで食べる等)の育成



＜学校関係者が行うこと＞

小学生・中学生の頃は、生涯にわたって健康で豊かな心と体を育む基礎づくりのため重要な時期です。学校給食が「生きた教材」として活用されるよう給食時間の確保及び献立内容の充実を図ります。また、「食に関する指導の全体計画」を基に各教科や特別活動等、学校教育活動全体で行われる食育を組織的・計画的に推進し、指導内容の充実を図ります。

校長のリーダーシップの下、栄養教諭等を中心とした教職員の連携・協働による食育活動を行い、学校、家庭、関係団体等が連携した取り組みを推進します。

【重点施策】

◇ 食に関する指導の充実

- ・給食時間、特別活動、関連する各教科等校内における食に関する指導の充実
- ・宮観的な教諭を活用した指導の実施
- ・体験学習や総合的な学習の時間の活用
- ・栄養教諭を中心とした、全教職員の連携・協働による食育の推進
- ・隣接する学校（園）との連携
- ・保護者や地域との連携・協力体制の整備

◇ 学校給食の充実

- ・各教科等の食に関する指導と関連づけた献立作成
- ・郷土料理、行事食を導入した食文化の継承
- ・地場産物や国産食材の活用
- ・カミカミ献立の実施

◇ 家庭との連携

- ・給食だよりやパンフレットの家庭への配布
- ・学校給食試食会等の開催
- ・親子料理教室等の開催
- ・スクールランチセミナーの開催
- ・保護者会等を通じた食に関する指導
- ・「食育の日（毎月19日）」や「食育月間（6月）」の普及

◇ 地域等との連携

- ・PTA、生産者団体、宋會士会、ボランティア団体、保育所(園)・幼稚園等との連携・協力
- ・学校給食における地場産物の活用
- ・農業体験や学校菜園の活用
- ・特別非常勤講師制度やボランティアの活用
- ・関係団体の実施する出前授業の活用

◇ 各地域のPTAによる取り組み

- ・親子料理教室の開催による子どもとの食事づくりの実践
- ・学校給食試食会等、PTA活動への積極的な参加の働きかけ
- ・「早晨、早起き、朝ごはん」運動の推進



学校給食試食会
(ムサカ：ギリシア料理)
※誌中央



(3) 地域で食育をすすめよう

＜健康市民おかやま21推進員が行うこと＞

健康市民おかやま21推進員は、市民の健康と健康なまちづくりを目指す「健康市民おかやま21（第2次）」の推進に取り組んでいます。食生活の正しい理解と望ましい食習慣が身に付けられるように、地域ボランティア、学校等と連携しながら、「早寝、早起き、朝ごはん」「野菜の摂取量の増加」「減塩」「低栄養予防」など、地域の課題に応じた食生活に関する健康情報の普及啓発を図っていきます。

＜地域ボランティアが行うこと＞

市民一人ひとりが食育を理解し、食生活において実践していくためには、食育の推進に関わる地域ボランティアの役割は重要です。地域の健康づくりをすすめる岡山市栄養改善協議会^{#19}や岡山市愛育委員協議会^{#20}などのボランティア組織は、地域の特性を把握した上で、様々な機会を活用し、望ましい食生活の重要性を広め、親子料理教室・男性料理教室・郷土料理や食文化の継承などライフステージに応じた活動を展開・推進します。

また、高齢者の共食の機会を提供する取り組みとして、公民館やコミュニティハウス等を利用して、ふれあい給食サービス等の実施も推進します。

#19 岡山市栄養改善協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに市民一人ひとりが吃実した豊かな人生を過ごせるよう食生活の改善や健康づくりのための普及活動を行っている地域の健康づくりボランティア組織。

#20 岡山市愛育委員協議会

乳幼児から高齢者まで、生活習慣病予防をすすめ、地域住民の健康づくりを目指して活動しているボランティア組織。

＜保健所・保健センター・医療機関等の関係者が行うこと＞

保健所・保健センター・医療機関等には、食育を通して健康づくりや生活習慣病の予防を積極的に推進するため、ライフステージに応じた栄養指導の充実、食生活を支える口腔機能の獲得と維持についての指導の充実、「瑞ミング30」運動の推進など、食育に関する普及や啓発活動を、家庭や地域と連携して取り組みを進めます。

平成17年に厚生労働省と農林水産省が連携し策定された、バランスのとれた食事の選択ができるよう、「何を」、「どれだけ食べたらよいか」が簡単にわかる「食事バランスガイド」を活用し望ましい食生活の普及を進めます。

食品サンプルを利用した食事診断システムを活用し、多くの市民が自らの食事バランスを確認し、見直す機会を設けます。

また、外食や中食の機会が増加する中で、市民が健康的な生活を送るためには、栄養成分が表示されたメニューや健康に配慮したメニューの提供が必要です。そのため、行政と関係機関等は、外食料理の栄養成分表示や健康に配慮したメニューを提供する小売店や外食業者・食堂等を通じて市民への普及啓発に取り組みます。

さらに、食育をすすめる人材の育成・活用の推進として、市民一人ひとりが食に関する知識を持ち、自らこれを実践できるようにするために、食に関する専門知識を備えた管理栄養士、栄養士等の養成施設と連携し、食育が多面的に推進されるよう取り組みます。

【重点施策】

◇ ライフステージに応じた栄養指導の充実

- ・いいお産の日のイベント、離乳食講習会、赤ちゃんすこやか相談、親子料理教室、健康づくり教室、栄養教室の充実

◇ 健康市民おかやま21（第2次）の推進

- ・ターゲットを絞った健康寿命延伸につながる取り組みの推進
　　・青年期・・・野菜摂取量の増加
　　・壮年期・・・減塩
　　・高齢期・・・低栄養予防

◇ 地域ボランティア等の育成

- ・栄養改善協議会、愛育委員協議会、おやこクラブなどの組織育成

◇ 関係者間の連携

- ・地域ボランティア、大学、企業などとの連携



大学生との連携によるソーシャルメディアを活用した情報発信

～コラム～ 噛みング30（カミングサンマル）

乳幼児期は、歯と口の機能の発達状態に応じた「飲み方、噛み方、軸わない方」などの「食べ方」の概念発達を促す支援、成長期は、「食べ方」による生活習慣病対策に関する支援、高齢期では、歯と口の機能の維持の支援や機能の衰退による誤嚥や窒息の防止を始めとする支援が必要です。

「噛みング30」運動とは、十分に歯・口を使う「食べ方」を通じて食育推進を展開し、国民の健康推進を図ろうと、厚生労働省が「ひとくち30粒以上噛む」ことを目標として、健康的な食生活を推進するために提唱した運動です。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、從来から噛む回数の目途とされている回数です。



歯科保健と食育の在り方に關する検討会報告書

「歯・口の健康と食育～噛みング30（カミングサンマル）各自動して～」 平成21年

より引用

（4）地産地消や食の循環を意識しよう

地域で生産された産物を地域で消費する、いわゆる「地産地消」の推進によって、岡山市内産の農林水産物の生産拡大を目指します。

また、子どもたちの農業体験や食品の生産・製造・加工・流通等を行う食品関連事業者と消費者の交流などにより、食に対する関心と理解を深めるとともに、持続可能な食の循環を目指します。

さらに、食の問題は、持続可能な社会づくりの様々な問題と関連していることから、ESDの視点を取り入れた実践の拡大を目指します。

＜学校関係者が行うこと＞

岡山市は多彩な農産物の生産地域であり、さらに瀬戸内の海の幸にも恵まれていることから、学校給食では積極的に地場産物を活用した献立や地場産物を生かした郷土料理を児童生徒に提供しています。

学校給食での地場産物の使用は、子どもたちに地域の農業や文化、産業等についての理解を深めさせ、食への感謝の念を育成することができる有効な手段となっています。また、学校給食献立を生きた教材として活用し、教科等の指導と関連付けて指導を行っています。

岡山市の学校給食では、地産地消の拡大に向けた取り組みを推進し、市内産物や県内産物を使用する献立の工夫により、引き続き県内地場産物を使用する割合（食材数ベース）を40%以上、国産食材を使用する割合（食材数ベース）について、80%以上とすることを目指します。

＜農林漁業者等が行うこと＞

農林漁業に関する体験活動等が食への関心を高める上で非常に効果的であるため、農林漁業者には農林漁業に関するさまざまな体験の機会を積極的に提供することにより、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性等について、理解を深める役割が期待されるとともに、学校や家庭、地域と連携した取り組みが期待されます。

【重点施策】

◇ 行政との連携による取り組み

- ・子ども食農体験事業
- ・米消費拡大推進事業（米粉の推進活動等）
- ・学校給食における地場産物の利用促進
- ・農地でショッピング事業
- ・地産地消の情報提供（ホームページ等）
- ・地産地消マルシェ、バスツアー等の開催

＜食品関連事業者等が行うこと＞

地場産物をできるだけ地元で消費する取り組みとして、農協等が中心となって地場産物を提供する直売所の設置や地場産物を使った加工食品の製造が行われています。

また、流通段階では、食品表示法に基づき、原産地等食品情報の適切な提供を行い、小売等の量販店においては、市民の商品選択ができやすいよう生産情報の提供や地場産物コーナーの設置が期待されます。

岡山市は中央卸売市場を有しており、私達の生活に欠くことのできない野菜、果物、鮮魚等を衛生的な設備のもとに、円滑な集荷、適正な価格形成、分荷等の役割を果たしながら、岡山市民や周辺地域住民への安定供給に努めています。

中央卸売市場で策定した「岡山市中央卸売市場戦略的経営展望」の中では、市場関係者が協力し、新たな岡山産品創出を目指して、生産者や食育団体等との連携・協力により、地元の食材・食文化の情報収集・商品開発に取り組むこととしています。

生鮮食料品等を直接取り扱う中央卸売市場は、生産者と市民の間に位置し、両者を結びつける役割を担っており、双方の立場から食に関するタイムリーな情報や知識等を提供する役割が期待されるとともに、家庭や地域と連携した取り組みが期待されます。

また、外食産業等における食品ロスの問題については、事業者と行政等の関係機関が、その対策について具体的に検討していくことが必要です。

【重点施策】

◇ 食材に関する情報の提供と食育に関する普及啓発

- ・親子料理教室や親子市場勉強会等の開催
- ・小中学生を対象にした市場見学等の実施



◇ 市場開放等の行事を利用した市民への普及啓発

- ・市民イチバデー等のイベントでの旬の食材の試食提供

また、市のホームページや広報紙「市民のひろばおかやま」等の活用により、食に関する情報の提供を図るほか、広く一般市民からの意見聴取にも取り組みます。

～コラム～ 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間632万トンにも上ります。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量を大きく上回る量です。

また、日本人1人当たりに換算すると「お茶碗1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となり、岡山市でも家庭から排出される可燃ごみの約40%が「手つかずの食品」「野菜くず」「食べ残し」の「食品ロス」となっています。

日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食料を大量に捨てているということが現実です。

「食品ロス」を減らすために、食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していくことが必要です。

(5) 次世代へ食文化を伝えよう

＜家庭で保護者が行うこと＞

和食の基本形である一汁三菜の献立をベースに、畜産物や乳製品を取り入れ、主食・主菜・副菜がそろう「日本型食生活」を実践する機会を増やします。四季折々の食材を取り入れ、正月などの年中行事、地域の伝統的な行事の食事の文化を世代間で継承する機会を持ちます。

＜地域ボランティアが行うこと＞

親子料理教室などにおいて、日本型食生活や郷土料理を取り入れて献立を実施する機会を持ちます。また、地域での体験活動の実施や、保育所（園）・学校等への協力などにより、年中行事や地域の伝統的な食文化を体験できる機会をつくります。

＜学校関係者が行うこと＞

地域ごとに特色ある豊かで多様な我が国の食文化を、次世代を担う子どもたちに継承するために、学校給食の献立に地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理を取り入れ、学校での食育活動を通じて、伝統的な食文化を伝えます。



おせち料理を題材とした学校給食
ひのひの餅り焼き・七福来なます・昆布巻

～コラム～ 岡山市の郷土料理

温暖な気候で、自然の恵み豊かな岡山の郷土料理としてまず思い浮かぶのは、「ばら寿司」です。

江戸時代、備前岡山の藩主だった池田光政(1609~1682)は貿易権をすすめ、「食事は一汁一菜に」という権利を出しました。贅沢を禁じられた庶民は、海の草、山の草をふんだんに寿司飯に混ぜ、「一菜」としたのです。その伝統を受け継ぐのが岡山のばら寿司で、岡山の味として県南を中心に今も受け継がれています。

また、「ままかり」も、岡山の郷土料理として駄菓子などでもよく見かけます。

「ままかり」は瀬戸内地方の呼び方で、関東では、「さっば」と呼ばれる小魚。あまりにもおいしいのでご飯が足りなくなり、隣の家から「まま(ご飯)」を借りたという話から「ままかり」と呼ばれるようになったと言われています。

学校給食では、片栗粉をまぶしてからりと揚げて、三杯酢漬けや南蛮漬けとして登場し、子どもたちにも大人気の献立となっています。

(6) 食の安全・安心を守ろう

① 「岡山市食品衛生監視指導計画」の策定

岡山市の食品等の安全性を確保するため、毎年度、市民への意見募集をした上で「岡山市食品衛生監視指導計画」を策定し、監視指導、食品検査や食品衛生に関する情報提供を効果的・効率的に実施し、実施結果について公表します。

② 食品関連事業者に対する監視指導

保健所に配置された食品衛生監視員や検査員が市内の飲食店、保育所（園）・学校等の給食施設、食品製造・加工施設及び販売店等に対して監視指導を行い、食中毒の発生防止や違反食品を排除するため、食品の検査（食品添加物などの理化学検査及び細菌検査）を行います。

また、義務化の方向であるHACCPによる衛生管理の導入についても、関係事業者に対し、必要な指導・助言を行います。

併せて食品表示法等に基づく適正表示の推進も関係部署と連携して行います。

③ 中央卸売市場での取り組み

中央卸売市場に配置された食品衛生監視員が、せり場や中卸店舗を中心に監視指導を行います。また、青果物の残留農薬検査、生鮮魚介類の細菌検査を実施します。

④ と畜場での取り組み

岡山県営と畜場にある岡山市食肉衛生検査所のと畜検査員が、処理されるすべての牛、豚等に対し、と畜検査（生体検査、解体検査）を実施し、食肉の安全性を確保するとともに、と畜場におけるHACCPによる衛生管理の導入について指導・助言を行います。また、BSE 対策として、特定部位の適正除去及び異常牛に対するBSE検査を実施します。

⑤ 保育所（園）・認定こども園・学校給食での取り組み

安全・安心な給食を提供するため、衛生管理マニュアルに基づき、衛生的な調理を行います。また、栄養士・調理員に対し、定期的な研修会を実施し、衛生知識の向上を図ります。

また、食物アレルギーのある園児・児童等に対しては、安全を最優先とし、小中学校においては、「岡山市立学校における食物アレルギー対応マニュアル」に基づいて対応します。

⑥ 情報の発信、知識の普及に関する取り組み

消費者、事業者、市の三者が、食の安全についての情報や知識を共有し、それぞれの立場から食の安全・安心の確保に取り組めるよう、リスクコミュニケーションの充実を図ります。

- ・食中毒事件等の食の安全・安心に関わる事件が発生した場合には、被害拡大防止の観点から、市民に対し必要な情報提供を行います。
- ・食の安全・安心に関わる府内の関係課8課で「岡山市食の安全に係る関係課連絡会議」を設置し、市民及び食品関連事業者に対し迅速かつ適切な情報提供が行える体制づくりに努めます。
- ・食の安全についての情報や知識を共有できるよう、講習会や消費者参加型事業を開催します。
- ・市ホームページ、広報紙「市民のひろばおかやま」、テレビ、ラジオ並びに給食だより等を通じてわかりやすい形での情報提供及び知識の普及に努めます。

⑦ 消費者教育に関する取組

安全・安心な食生活を送るために、食品を購入する際の情報源となる食品表示の見方をはじめ、食の安全に関する基礎知識についての出前講座や公開講座を実施し、正しい選択ができる力を身に付けるための消費者教育を進めます。

～コラム～ 食品表示

食品表示は、消費者の方が商品を購入する時や摂取する際の安全性を確保する上で重要な情報源となっています。

しかし、食品表示については、複数の法律に定めがあり、制度が複雑で分かりにくいものとなっていました。そこで、食品表示の包括的かつ一元的な制度づくりのため、「食品衛生法」「JAS法」「健康増進法」の3法の食品の表示に係る規定を一元化した「食品表示法」が平成27年4月1日に施行されました。この中で、上記3法の下に定められていた58の表示基準を統合し、消費者、事業者の双方にとって分かりやすい表示を目指した具体的なルール「食品表示基準」が策定されました。食品の製造者、加工者、輸入者又は販売者に対してはこの食品表示基準の遵守が義務付けられています。

4 ライフステージに応じた食育の推進

(1) 妊娠期

この時期は自分自身やおなかの赤ちゃんの健康な身体づくりのために、食の大切さに気づき、食に対する意識も高くなります。しかし、食に関する知識や技術の不足、食生活の乱れから20歳代から30歳代の女性において、栄養の偏りや痩身（低体重）の者の割合が増加するなど健康上の問題が指摘されています。

目標

食の大切さを実感し、正しい食生活を身に付けて実践できるように「妊娠婦のための食事バランスガイド」も活用しながら、妊婦や家族に対して親子手帳交付時に健康相談を実施するとともに、おかやま産前産後相談ステーション^{#7}やこそだてほけっとなどの情報提供を通して、本人のみならず、子どもや家族の健康づくりにつながることを自覚し、実践できるよう働きかけ、望ましい食習慣の定着を目指します。

～コラム～

こそだてほけっと とは

岡山の子育てに関する情報をぎゅっと集めて発信する、おかやま子育て応援サイトです。

「子どもの食育コーナー」では、離乳食の進め方や月齢に応じた離乳食レシピを紹介したり、赤ちゃんへの上手な食べさせ方を動画で紹介したり、役立つ情報が盛りだくさん♪

パソコンやスマートフォンからアクセスできます。ぜひ一度ご覧ください。



^{#7} おかやま産前産後相談ステーション

妊娠中から出産後一年未満の産婦と乳児、その家族を対象とした相談窓口です。

助産師等の専門職が、妊娠産出時の面接を中心に、親子手帳の交付や各種手続、転居・出産・育児についての相談に応じています。

(2) 乳幼児期

<就園前>

この時期は、食生活が発育・発達に影響を及ぼす大切な時期にあるにもかかわらず、保護者の生活に子どもを合わせることによる生活リズムの乱れ（就寝時間や起床時間が遅くなる等）や食習慣の乱れ（朝食の欠食、不規則な食事時間、栄養の偏り等）が見られます。特に乳幼児期の食生活は、保護者に委ねられる部分が多いため、健診や相談の機会を通じ、保護者を巻き込んだ食育を行っていく必要があります。

目標

赤ちゃんすこやか相談や離乳食講習会、ゼロ歳からの食育推進事業といった乳幼児期を対象にした事業や1歳6か月児・3歳児健康診査等の健診時に、保護者が食について考えたり、気軽に相談できる場を提供し、子どもが正しい基本的生活習慣を身に付け、おいしく楽しくしっかりかんで食べることを目指します。

また、地域で乳幼児の成長とともに学び合い、育ちあえる場であるおやこクラブ[®]の活動を通して、保護者が自主的に食生活について学び、考え、実践できるように支援をしていきます。



※おやこクラブ

子どもたちの健やかな心と体を育てるために、就園までの乳幼児とその保護者同士がつどい、子育ての喜びや悩みをともにしながら、親子の仲築づくりを進めているクラブ。

＜保育所（園）・認定こども園・幼稚園＞

生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な幼児期に、子どもたちの豊かな心を育み、健やかな身体をつくることを目指します。

集団生活の中で、食に関する様々な体験の積み重ねを通して、次のようなことを保育の中に計画的に位置づけて指導していきます。

目標

- ・ 食事をする楽しさを感じる。
- ・ 望ましい基本的生活習慣や食のマナーを身に付ける。
- ・ 野菜の栽培・収穫・調理等の体験を通して、自然の恵みである食材や調理への興味や関心を持つ。
- ・ 食べものに対して命の尊さを感じたり、調理する人等への感謝の気持ちを持つ。
- ・ 和食や日本の食文化に親しむ。
- ・ 家庭、地域、保育所（園）・認定こども園・幼稚園、小学校等、様々な人と連携・協働し、人や食との出会い・ふれあいを豊かにする。

また、「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進し、バランスのよい食事の大切さや規則正しい生活リズムの確立などについて保護者にも働きかけ、家庭における食育の意識向上に努めます。



(3) 学齢期

家庭、学校を中心とした生活の中で、心豊かな暮らしを送ることのできる基礎が形成される時期で、成長が著しく、体力、運動能力も急速に高まります。この時期には、児童生徒が日々生き生きと活動し生涯を健康に過ごせるよう、自己管理能力を育成するとともに、発達段階に応じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付けることができるよう指導の充実を図ります。

○学校における食育

学齢期は、学校生活において友だちと共に教科や給食を通じて、食の知識や大切さを学び、食の楽しさやマナー等を体験することが重要です。

小学生の時期は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の基礎・基本を身に付けることが重要な時期であり、中学生になると、心身の発育・発達が著しく、この時期の食習慣は将来の食生活の形成に大きな影響を及ぼします。

小・中学校の9年間の食育指導を通して児童生徒が、自分の将来の健康を考えた正しい食生活のあり方を理解し、実践することができるよう、全教職員の共通理解のもと食育の充実を図り、将来に向けて食生活の自立を目指します。

目標

食に関する指導の全体計画をもとに、全教職員による指導体制を整え、給食時間、特別活動、各教科等、教育活動全体で学校給食を「生きた教材」として活用するなどして、栄養教諭・学校栄養職員の専門性を生かした全教職員の連携・協働による食育の推進・充実を目指します。

朝食欠食、肥満や過度の痩身、偏食など、将来の健康に影響を及ぼすような健康課題の対策として、食生活の実態を把握し、望ましい食習慣の習得を目指して客観的指標を用いた食育を推進します。

また、学校農園等での稲作、野菜作り等の体験学習の機会を持つことで、自然の恵みや勤労に感謝し食に関心をもたせる取り組みを行います。

○家庭・地域と連携した食育

子どもの食生活については、学校、家庭、地域社会が連携して望ましい食習慣の形成に努め、楽しく実践できるように、関係機関との連携体制の充実を図り、親子料理教室などの開催を推進します。

また、子どもを取り巻く人々に子どもの食生活に対する理解を深め、教育力を高めていくためには、学校からの情報発信が必要であることから、保護者・高齢者等、対象者を広げた試食会の開催を推進します。



親子料理教室



稲作体験

(4) 青年期・壮年期

この時期は、就学や就労で一人暮らしを始めたり、仕事などで生活リズムが不規則になります。結婚・子育てなどにより生活が大きく変化します。食生活では、外食や中食の利用頻度も増し、食への関心が日々の生活の中で薄れがちになります。

また、女性については極端なダイエットや偏食、欠食をする人が増えてきます。男性の肥満も自立ち始めます。

そこで、外食産業や流通事業者等と協働し食の環境整備を行うとともに、バランスがとれた食事の選択や健康づくりに配慮できるように「食事バランスガイド」の普及啓発等やSNSなどソーシャルメディアを活用した情報発信等を通して望ましい食習慣の定着を図ります。

さらに、食生活改善の取り組みとして、「かるうま減塩プロジェクト」を推進します。

～コラム～「かるうま減塩」ってなあに？

「かるうま」とは、「かるい塩加減のにおいしい」の意味です。少しの工夫でおいしく食べられます。岡山市では、健康寿命の延伸のために減塩を実践する市民を増やす活動「かるうま減塩プロジェクト」を推進しています。減塩に関する知識の普及とともに、家庭以外（飲食店など）でも減塩食を食べられる環境整備などを自指しています。



(5) 高齢期

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと生活していく上でも、健康で過ごせる期間を長くすることが重要であり、健全な食生活を心がける必要があります。

しかし、身体的、精神的な機能の衰えなどにより、食生活にも様々な変化が現れます。例えば、歯の喪失などにより、食事の量や回数が減ることで必要な栄養素が不足し、筋肉や脂肪が減ってからだの機能が低下してしまう低栄養になるリスクが高くなります。また、口の周囲の筋肉が衰えることにより、安全に食べることができなくなり、誤嚥性肺炎を起こすリスクも高まります。

そこで、低栄養予防や健康づくりのために、「毎日3回、規則正しい時間に、栄養バランスの良い食事を適量に取る」という食生活のリズムを整えることが大切になります。また、家族や友人と楽しく食事をしたり、四季折々に収穫される旬の食材を使った料理を楽しく食べたりするなど、「食事を楽しむ」ことも大切で、心にも活力を与えてくれることになります。

一方で、高齢者には低栄養の予防が必要であることの認知度が低いため、その重要性を広く市民に認識してもらうことが課題であり、口腔機能（食べる機能）の維持・向上も含め、今後も普及啓発が必要です。

また、地域で暮らしてきた高齢者には、その地域の伝統や気候風土と結びついた料理など食に対する豊富な知識や経験があり、次世代への「伝統的料理・食文化の継承」も大切な役割となってきます。

目標

- ・高齢者の低栄養予防に関する普及啓発を高齢者及びその家族に加え、高齢者を見守る機会の多い民生委員や地域ボランティアを対象に行う。
- ・低栄養予防について相談できる体制を整える。
- ・誰かと食事をする機会を増やす。
- ・定期的な歯と口腔の健康診断（口腔機能評価も含む）の受診勧奨。

低栄養予防のための取組
(ランチョンマット)

