

# 第3章 第3次下関ぶちうま食育プランの目指す姿

## 1 基本理念

この計画では、第2次計画で推進してきた「いのちを考え、『生きる力』を育む」ことを引き継ぐとともに、本市の豊かな自然や文化の特性を活かし、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを基本理念とします。

## 2 目指す姿

生涯にわたる健全な心身や豊かな人間性は、わたし達が生きる上での「財産」になります。これらを、毎日の食の営みや様々な食の体験の積み重ねにより培い、育むことを「財産づくり」と捉え、第2次計画では「体」「心」「家庭」「故郷」という4つの財産づくりを推進してきました。

第3次計画では、その財産づくりを引き継ぎ、生産から消費までの食べ物の循環やこどもから高齢者までのライフサイクル、次世代へ生きる力を伝える伝承のめぐり、食育活動が催事から家庭の日常へと根をおろす仕組みなど、多くの食をとりまく循環を「環（わ）」として意識し、財産づくりの深化を目指します。また、個人や各団体が主体的に行ってきた取組を、関係者が多様に連携・協働しながら「輪（わ）」を大きく広げ、更なる財産づくりの進化に向けて推進します。

### 目指す姿

**つながろう！つなげよう！財産づくりの大きな“わ”**

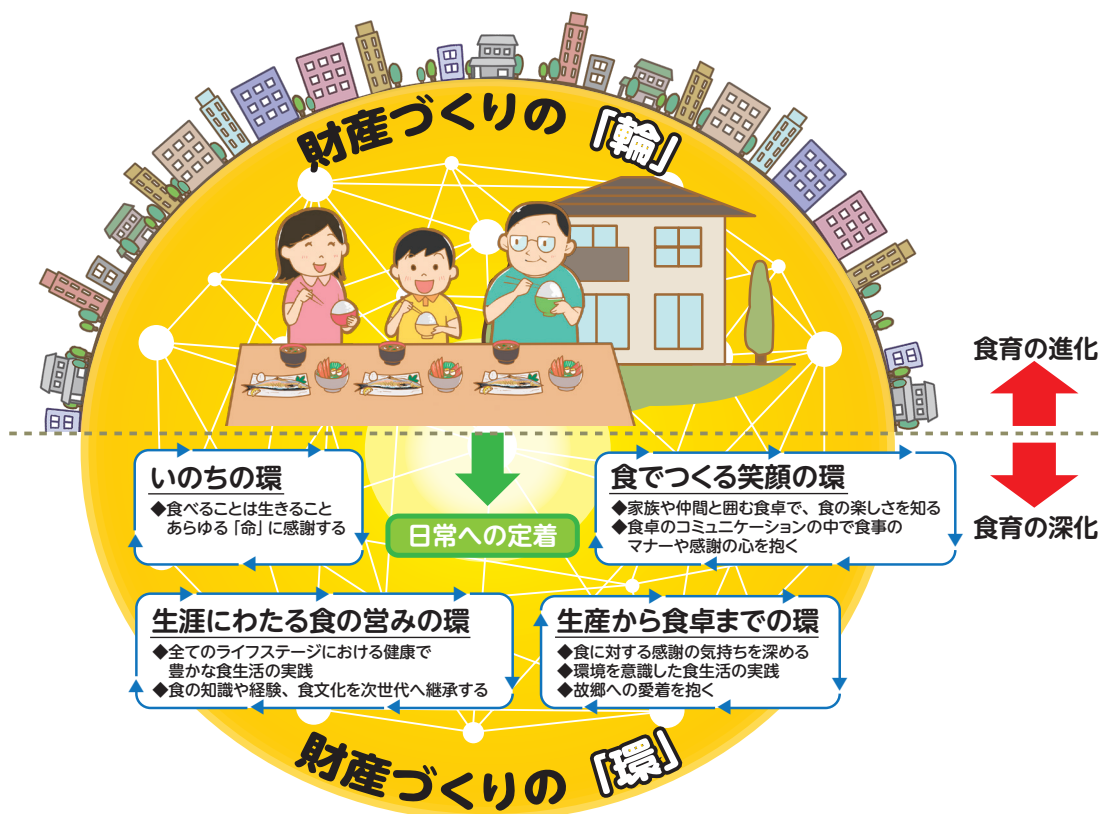
～目指す姿に込めた思い～

【つながろう！】 まずは、あなたが食育の“わ”に入って取り組みましょう。

【つなげよう！】 そして、今度はあなたが次（次世代や地域）につなぐパイプ役になりましょう。

【財産づくり】 健全な心身、豊かな人間性は、あなたにとって一生涯の「財産」です。だから、食育は「財産づくり」。

【大きな“わ”】 個々の取組を家庭・次世代・地域へと、みんなで協力して“わ”を大きく広げていきましょう。



### 3 財産づくりの環について

市民が財産づくりに取り組むためには、個人が健全な食生活を送るよう意識し実践するだけでなく、「いのちの環」「食でつくる笑顔の環」「生涯にわたる食の営みの環」「生産から食卓までの環」に目を向けることが大切です。それぞれの環への理解が深まることでより豊かな財産づくりにつながります。

#### いのちの環

生きることは食べること。全ての食べ物は命です。いただく命へ感謝の念を持つことは、「いただきます」「ごちそうさま」にしっかりと想いを込めて挨拶することや、「食べ物を無駄にすることはもったいない」と当たり前と感じられる心を育みます。

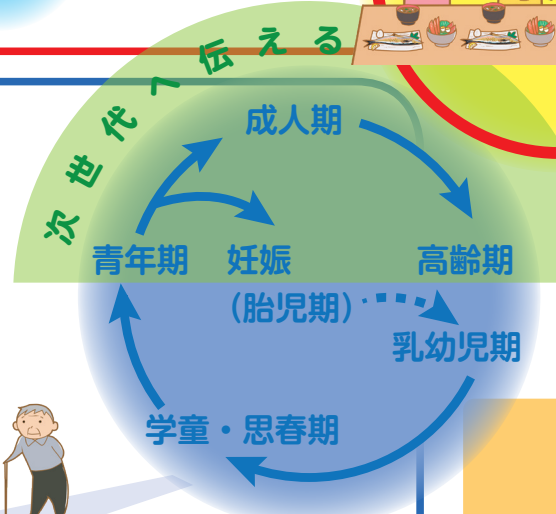


全てのライフステージにおいて、健康で豊かな食生活を育んでいく力が必要です。

幼少期から、様々な経験を通じてその力を高めることで、大人になってからも望ましい食生活を営むことができます。

また、親世代がそれらを実践することは、次世代の健全な心と体を育むことにもつながります。

そして、身に付けた食の知識や経験に加え、受け継がれてきた食文化を、次世代へと伝えていくことが求められています。



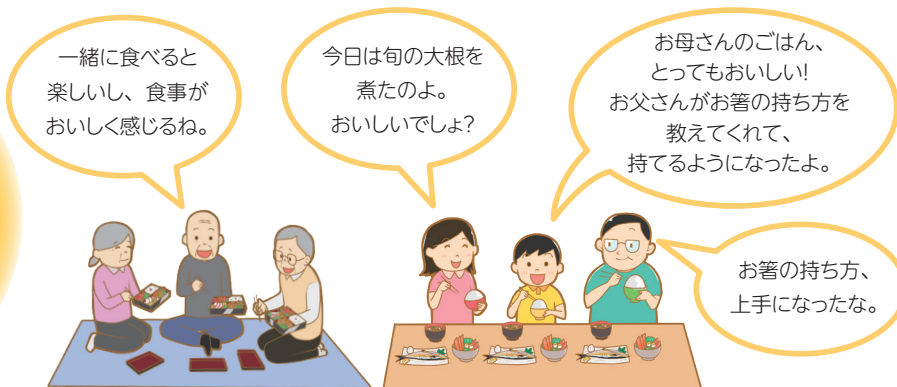
#### 生涯にわたる食の営みの環

#### 日常へ

財産づくりが、毎日続く食の営みの中で、日常のこと

食でつくる笑顔の環

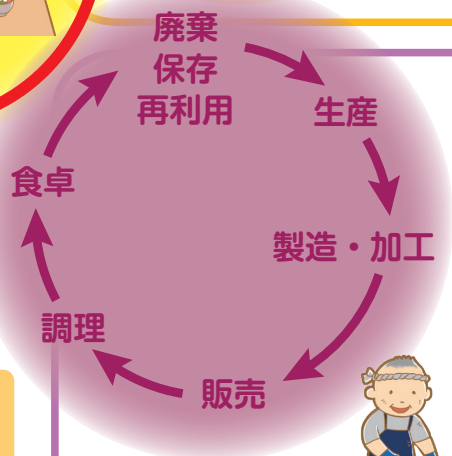
誰かとの楽しくおいしい食事（共食）は人を笑顔にするものです。共食により、人と人がつながり、地域や世代がつながるきっかけにもなります。また、家庭で出される心のこもった料理は、愛情や感謝を抱くなど食の経験の幅を広げ、一生を通して心を温かくする思い出の味になります。食卓は単なる食事の場ではなく、食事のマナーや楽しさを伝え、今日の出来事や食材に関する話を共有し、心と体を育む場として大きな役割を担っています。



食べ物は生産から流通そして調理を経て、多くの人の苦労や努力に支えられ、食卓にたどり着きます。

体験などを通して食べ物の背景を知るとは、それぞれの立場の人の苦労を理解し、感謝の気持ちを深めます。そして、それが食品ロスの削減にもつながります。

また、地元の食に関わる人や産業に興味・関心を持つことは故郷への愛着を強めることにもつながります。



生産から食卓までの環

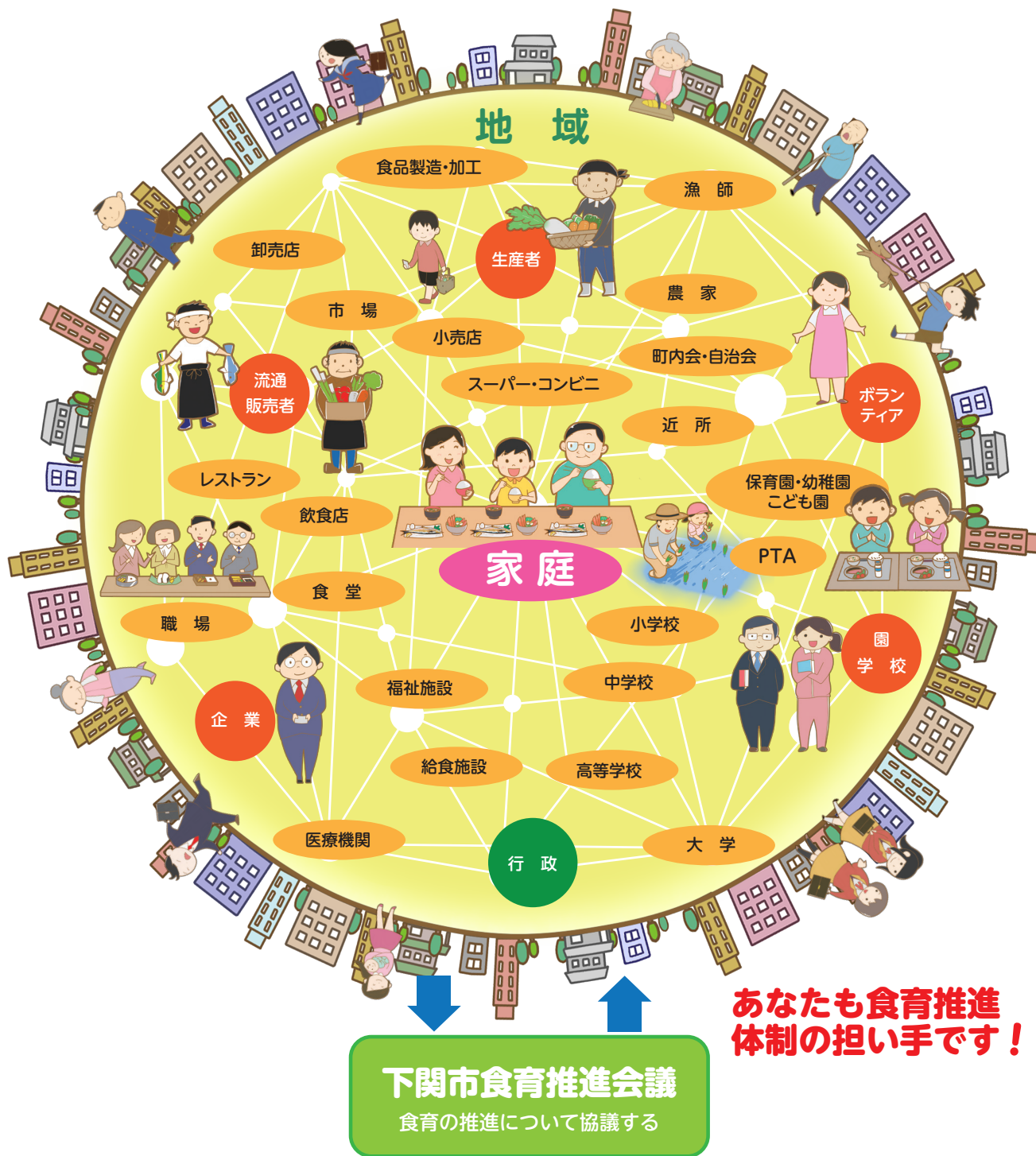
の定着

として家庭や社会の中に根差すことを目指します。

## 4 財産づくりの輪について～食育の推進体制～

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の大切さを認識し、日常で当たり前財産づくりに取り組むことが重要です。

本市では、家庭を中心に、園・学校、企業、流通・販売者、生産者、ボランティア等の地域、行政がそれぞれの特性を活かしながら多様に連携・協働し、効果的に食育を推進します。また、食育の取組はこどもを起点として家庭や地域、社会を巻き込み広がる波及効果を生むものを目指します。



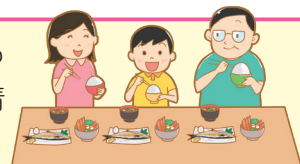
## 5 それぞれの役割

### 市民一人ひとりの推進

市民一人ひとりが「食」について考え、自分のこととして食育の推進に取り組むことが大切です。本計画の「ぼくができること わたしができること（18・19ページ）」「大人のための食育心得（20・21ページ）」を参考に、できることから意識して行動につなげましょう。

### 家庭における推進

家庭は食に関わる最も中心的な場であり、食育の基礎となる場です。こどもを中心に、食卓での家族のふれあいや共食を通じて、望ましい食習慣の定着を図り、食への関心や感謝の気持ちを育みます。



### 園・学校における推進

こども達が正しい食生活を送るための教育を進めるには、家庭だけでなく、園や学校が大きな役割を担っています。こども達一人ひとりが食の大切さについての理解を深め、食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進し、健全な食生活の実現と心身の成長を図ります。



### 企業における推進

事業活動を通じて、市民に食育を啓発するとともに、企業の財産である従業員等の健康維持・増進のため、食育の推進を図ります。



### 流通・販売者における推進

安全な食品の製造・加工・販売や適切な食品表示を行い、地元の新鮮な食材の活用や食品ロスの削減、健康づくりにつながる食環境整備等により食育の推進を図ります。



### 生産者における推進

市民の農林漁業への理解や関心を深めるため、様々な体験の機会や交流の場の提供により食育の推進を図ります。



### ボランティアにおける推進

食の知識や経験を活かし、地域に根ざした食育の推進を図るとともに高齢者等の活躍の場を増やし、地域とのコミュニケーションを図ることができるよう社会参画を促します。



### 行政における推進

この計画に基づいた食育を着実に推進するため、家庭、園・学校、企業、流通・販売者、生産者、ボランティア等の関係者及びその団体等と連携・協働を図り、本市の特性を活かした施策や取組を計画的に実施します。

## ぼくができること わたしができること

☆ <sup>す</sup>好ききらいせず、<sup>なん</sup>何でも<sup>た</sup>すすんで食べます



☆ <sup>はや</sup>早ね<sup>はや</sup>早おきをして、

<sup>いち</sup>1日<sup>さん</sup>3回 <sup>しょくじ</sup>食事をします



☆ 「もったいない」の<sup>こころ</sup>心をもって、

<sup>た</sup>食べもの（いのち）を<sup>たいせつ</sup>大切に、<sup>た</sup>のこさず 食べます

☆ いろいろな<sup>ひと</sup>人に<sup>かんしゃ</sup>感謝して、<sup>かならず</sup>かならず

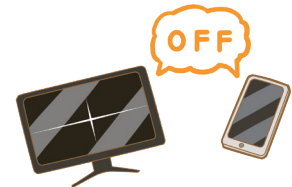
「いただきます」や「ごちそうさま」の

あいさつをします



☆ テレビを<sup>け</sup>消し、<sup>かぞく</sup>家族と<sup>はなし</sup>お話をしながら、

<sup>た</sup>ゆっくり<sup>たの</sup>食べることを楽しみます



☆ <sup>て</sup>すすんでお手つだいし、<sup>じぶん</sup>自分でできる

<sup>りょうり</sup>料理をふやします



☆ <sup>しものせき</sup>下関でとれる <sup>た</sup>食べものや

<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理について <sup>まな</sup>たくさん学びます



## 《解説》

主食…米・パン・麺類等（エネルギーのもとになる食品）  
 主菜…肉・魚・卵・大豆製品等（体をつくるもとになる食品）  
 副菜…野菜・海藻・きのこ等（体の調子を整える食品）

### 好ききらいせず、何でもすすんで食べます

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事は栄養バランスが整いやすくなります。特に米はどんなおかずとも相性が良く、様々な栄養がとれます。米を中心に魚や野菜などを組み合わせる日本型食生活を実践しましょう。
- 様々な食材に出会うことは、好き嫌いなく何でも食べることに繋がります。食卓にいろいろな食材を使った料理を並べましょう。

### 早ね早おきをして、1日3回 食事をします

- 健やかな成長には早ね早起きや1日3回の食事など規則正しい生活習慣が大切です。特に、朝ごはんを食べることで、体と脳へエネルギーを補給し、元気に1日をスタートできます。早ね・早起き・朝ごはんを実践し、望ましい生活習慣を身に付けましょう。
- 歯と口の健康は、よくかんで美味しく食事をするために大切です。よくかんで食べる習慣を身に付け、正しい歯みがきを実践し、定期的に歯科健診を受けることでむし歯や歯周病を予防しましょう。

### 「もったいない」の心をもって、食べもの（いのち）を大切にし、のこさず食べます

- 食べ物の廃棄を減らすためには、「もったいない」という意識、食べもののいのちやそれに関わる人々に感謝の気持ちを持つことが大切です。毎日の食事で、自分にとって適正な食事量を知り、残さず食べましょう。

### いろいろな人に感謝して、かならず「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをします

- 食事の挨拶は、食べもののいのちやそれに関わる人々に感謝の気持ちを表すために大切なものです。食事のときは必ず挨拶をしましょう。

### テレビを消し、家族とお話をしながら、ゆっくり食べることを楽しみます

- 食事は空腹を満たすだけでなく、心と体に栄養を与えるものです。家族で食卓を囲み、テレビやスマートフォンを消して、食卓での会話を楽しみましょう。それを通じて、はしの使い方などの食事のマナーや食材に関する話をして食への関心を高めましょう。

### すすんでお手つだいし、自分でできる料理をふやします

- 食事の準備を手伝うことは、食材や調理への関心を育み、料理の大変さを知り、つくってくれる人へ感謝の気持ちを持つことにつながります。簡単な料理や配膳、片付けなどの手伝いをしましょう。
- 自分で料理ができることは、つくる喜びや食べてもらう喜びを感じ、将来の食生活を支える生きる力を育みます。誰かと一緒に料理をつくりながら調理技術を身に付けましょう。

### 下関でとれる食べものや郷土料理についてたくさん学びます

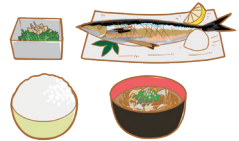
- 下関の自然や産業、食文化について学ぶことは、故郷への愛着を感じることに繋がります。食材に関わる体験や交流を通して、下関でつくられる農水産物や加工品、郷土料理について関心と理解を深めましょう。



# 大人のための食育心得

## 主食・主菜・副菜は、あなたの健康を守る三本の矢

★米を中心に魚や野菜などを組み合わせる日本型食生活を実践しましょう。



## どんな日も、1日のスタートは朝ごはん

★早寝早起きの生活リズムを整え、簡単にできる朝食を準備しましょう。

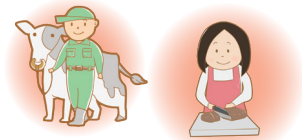


## できることから始めよう！スマートな食生活

★自分なりの目標を決めて、よりよい食生活を目指しましょう。

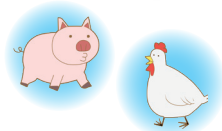
## あなたの食生活に「もったいない」を！

★無駄や廃棄のない食生活を心がけましょう。



## 言っていますか？「いただきます」「ごちそうさま」

★心を込めて挨拶をしましょう。



## 「食事の時間が楽しい！」と笑顔で言える大人に

★食べることに関心を持ち、食事の時間を大切にしましょう。



## 「一緒に食べよう！」楽しい会話で幸せごはん♪

★誰かと一緒にの食事は、お腹も心も満たされます。



## 休日は、あなたもわたしも料理をする日

★週に2回は台所に立って、男性も女性も料理をする機会を増やしましょう。

## やってみよう！農林漁業体験

★地元の食材に関わる体験をしてみましょう。



## 親から子、子から孫へ、食文化や郷土の味の伝承を！

★自分の持っている食に関する知識や技術、経験を次の世代へ伝えましょう。

## やっぱりいいね👍新鮮！安心！下関産

★美味しく新鮮、安心、安全な下関産を食べましょう。





## 《解説》

主食…米・パン・麺類等（エネルギーのもとになる食品）  
 主菜…肉・魚・卵・大豆製品等（体をつくるもとになる食品）  
 副菜…野菜・海藻・きのこ等（体の調子を整える食品）

### 主食・主菜・副菜は、あなたの健康を守る三本の矢

主食・主菜・副菜をそろえた食事は栄養バランスが整いやすくなります。特に米はどんなおかずとも相性が良いので、様々な栄養がとれます。米を中心に魚や野菜などを組み合わせる日本型食生活を実践しましょう。また、不足しがちな緑黄色野菜を意識してとりましょう。肉ばかりでなく魚や大豆製品など偏りなく選びましょう。惣菜や外食などでも主食・主菜・副菜をそろえるなどバランスのよい食事を意識しましょう。

### どんな日も、1日のスタートは朝ごはん

朝ごはらは、体と脳へエネルギーを補給し、やる気と集中力を高めます。何も食べていない人はくだものやヨーグルトなど何か食べることから始めましょう。毎日食べている人は、栄養バランスにも気をつけましょう。

### できることから始めよう！スマートな食生活

健康寿命を延ばすために、健康に気をつけた食生活を心がけることが大切です。自分なりの目標を決めて、よりよい食生活を目指しましょう。

#### スマート（賢い・適正体重の維持）な食生活を送るために・・・

- ・若い女性のやせは貧血、無月経、冷え、低出生体重児出産等の原因となり健康に大きな影響を及ぼします。適正体重を知り、それを維持しましょう。
- ・高齢者の低栄養は、要介護や死亡のリスクを高めます。適度な運動を心がけ、惣菜や外食などを上手に活用し、多様な食品を組み合わせた食事を1日3回とりましょう。
- ・歯と口の健康を保つことは、全身の健康に深く関与します。また、歯と口は単に食べ物を「噛む」だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るために大切です。正しい歯磨きや補助的な清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ等）の使用、お口の体操等を行い、定期的な歯科検診を受けることで、むし歯・歯周病の予防やお口の機能の維持をしましょう。
- ・適正体重を維持するためには食事だけでなく適度な運動も大切です。歩く機会を増やすなど、今より1日10分多く活動することから始めましょう。
- ・食品表示や食品の安全に関する情報等に目を向け、活用しましょう。
- ・塩分のとりすぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。ラーメンなどの麺類や漬物などの食品、惣菜・外食などの料理は一般的に塩分が多く含まれているので、とりすぎに気をつけましょう。

### あなたの食生活に「もったいない」を！

食べ物の廃棄を減らすためには、「もったいない」という意識、食べ物のいのちやそれに関わる人々に感謝の気持ちを持つことが大切です。毎日の食事で、自分にとって適正な食量を知り、買すぎない、つくりすぎない、盛りすぎないようにして、残さず食べましょう。

### 言っていますか？「いただきます」「ごちそうさま」

食事の挨拶は、食べ物のいのちやそれに関わる人々に感謝の気持ちを表すために大切なものです。こどもの手本となるように、すすんで食事の挨拶をしましょう。

### 「食事の時間が楽しい！」と笑顔で言える大人に ・ 「一緒に食べよう！」楽しい会話で幸せごはん♪

食事は空腹を満たすだけでなく、心と体に栄養を与えるものです。家族や友人と食事をする時間をつくり、テレビやスマートフォンを消して、食卓での会話を楽しみましょう。また、地域の食に関するイベントに参加するなど食を通じた人との交流を大切にしましょう。

### 休日は、あなたもわたしも料理をする日

自分で料理ができることは、食材の安心・安全、栄養バランスや調理ごみなどに目を向ける機会となり、豊かな食生活につながります。週に2回は台所に立って、料理をする機会を増やしましょう。

### やってみよう！農林漁業体験

農林漁業体験は、食べ物の背景にある人々の苦勞を知り、下関や山口県の農業や水産業に関心を持つことにつながります。食べ物を育てる体験やくだもの狩り、魚つりなど地元の食材に関わる体験を楽しみましょう。

### 親から子、子から孫へ、食文化や郷土の味の伝承を！

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を伝えていくことは、下関や山口県の食文化への関心と理解を深めることにつながります。それらを受け継ぎ、日々の食卓を通じて、次の世代へ伝えましょう。

### やっぱりいいね👍新鮮！安心！下関産

地産地消を行うことで、生産者の顔が見える安心感が得られ、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。また、輸送の無駄を省くことによる環境への配慮、需要の拡大による地域経済の活性化などにつながります。食生活で下関産を意識しましょう。



## 6 「第3次下関ぶちうま食育プラン」における目標

項目		対象	目標値 (%)	現状値 (%) (平成 29 年)
1	お米を 1 日 2 回以上食べる人を増やす	大人	85	74.1
		子ども	95	91.7
2	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	大人	50	37.9
		子ども	60	50.8
3	魚を週に 3 日以上食べる人を増やす	大人	80	54.1
		子ども	80	60.7
4	食生活について気をつけていることがある大人を増やす	大人	90	69.7
5	食べ物を無駄にしない人を増やす	大人	80	前回目標「食べ残しをしない人を増やす」 <i>48.9</i>
		子ども	80	<i>49.5</i>
6	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす	大人	80	48.1
		子ども	90	78.8
7	食事の時間が楽しいと感じる人を増やす	大人	80	—
		子ども	95	95.3
8	1 日 1 回誰かとゆっくり食事をとる大人を増やす	大人	85	前回目標「1 日 1 回家族そろってゆっくり食事をとる人を増やす」 <i>68.9</i>
	1 日 1 回家族とゆっくり食事をとる子どもを増やす	子ども	95	<i>75.5</i>
9	月に 1 回誰かと一緒に食事をつくる子どもを増やす	子ども	60	40.5
10	週に 2 回以上自分で食事をつくる大人を増やす	大人	75	60.4
11	農林漁業体験のある人を増やす (過去 1 年) ※野菜を育てる、田植え体験、くだもの狩り、魚釣りなど	大人	65	前回目標「農林漁業体験のある子どもを増やす」 —
		子ども	95	<i>81.0</i>
12	食事の手伝いをする子どもを増やす	子ども	90	67.5
13	郷土料理を家で食べたことがある人を増やす (過去 1 年) ※地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理など (けんちょう、ちしやなます、ふく・くじら料理など)	大人	70	前回目標「郷土料理を食べたことがある人を増やす」 <i>74.6</i>
		子ども	80	<i>96.7</i>
14	食品を購入するとき下関産、山口県産を意識する大人を増やす	大人	70	43.7

斜体の数値は参考値



## 7 目標達成に向けたアクションプラン

各主体が実施している事業を目標達成に向けたアクションプランとし、該当する目標を整理しました。

食育を市民運動として推進するためには、園・学校、企業、流通・販売者、生産者、ボランティア等の地域、行政など関係者が本市の現状や課題を理解し、共通の目標を掲げ、力を合わせて取り組むことが重要です。

### 【地域事業】

主な目標：● 関連目標：○

計画書に掲載しているアクションプランには\*印を記載

団体名	事業名	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10	目標11	目標12	目標13	目標14
唐戸魚食塾	唐戸魚食塾 *	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	出張魚食塾 *			●				○							○
お魚ひろめ隊	おさかな新聞 *			●	○			○							○
	出前講座・お魚さばくだけ教室 *			●	○		○	○	○	○					○
安岡ひまわりレディース	農業や農作業のお話 *	○	○				○	○				●			○
下関市食生活改善推進協議会	料理講習会 *	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○		○	○	○
下関リサイクルプラザ（しものせき環境みらい館）	エコクッキング *					●		○	○	○	○				○
下関農業協同組合	食農教育 *	○	○			○	○	○				●			○
	JAキッズスクール *	○	○			○	○	○				●			○
	援農隊 *	○	○		○		○	○				●			
山口ヤクルト販売株式会社	ウン知育教室 *				●			○							
水産大学校	食の体験教室「挑戦ふく名人」 *			●			○	○	○	○	○		○		○
	出前講座 *			●	○										
山口県西部鳥獣被害広域対策協議会	イベントにおけるジビエ普及啓発事業への支援 *								○						●
下関市地球温暖化対策地域協議会	クールビズランチ・ウォームビズランチの提供 *				○			○	○		○				●
下関地区魚食普及推進協議会	魚を使用した料理教室の支援 *			●			○	○	○	○	○			○	○

(平成29年10月2日現在)

### 【行政事業】

主な目標：● 関連目標：○

計画書に掲載しているアクションプランには\*印を記載

団体名	事業名	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10	目標11	目標12	目標13	目標14
クリーン推進課	ごみ分別説明会				○	●									
	やまぐち食べきり運動				○	●									
	出前講座「ごみダイエットとリサイクルについて」 *				○	●									
	親子リサイクル教室				○	●									
農業振興課	農業まつり等への支援	○	○												●
	地域における農業体験活動等への支援	○	○					○				●			○
	エコファーマーの推進				○										○
	適正な農薬使用の指導				○										○
	トレーサビリティの徹底				○										○
	農畜産物の生産拡大への取組 *	●	●		○								○		○



団体名	事業名	目標1	目標2	目標3	目標4	目標5	目標6	目標7	目標8	目標9	目標10	目標11	目標12	目標13	目標14
水産課	各地域の水産関連まつり等への支援			●				○							○
	地域における漁業体験活動等への支援			●				○				●			○
	水産業や魚介類についての出前講座 *			●				○							○
長寿支援課	介護予防ふれあい講座 *				○										
教育研修課	下関市中核市研修「食育研修会」 *					●	○	●	○	○			○		
学校保健給食課	郷土の特色ある食材を使用した地域交流 *			○	○		○	○						●	●
	学校給食週間における取組 *	○	○	○	○		●	○						●	●
	食育推進ボランティアの登録推進・派遣 *	○	○	○		○	○	○				●		○	●
	学校給食における地場産物使用の推進	○	○	○	○	○	○	○				○		●	●
	卒業する中学3年生に向けたリーフレット「学校栄養士からのメッセージ」の配布 *	○	○	○	●		○			○	●		○	●	●
	食育月間の「ぶちうま食育だより」配布	○	○	○	●	○	●	●	●	○	○	○	○	●	●
こども育成課	保護者との試食会	○	○	○	●		○	○	○						
	「げんきっず」の活用（栄養バランス確認） *	●	●	●		○									
	栽培体験 *	○	○			○	○	○				●			○
	フッキング教室 *					○	○	●		●			○		
	公立保育園、こども園給食における地場産物使用の推進				○		○								●
	「園だより」の発行	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
こども保健課	母親学級 *	○	○	○	●										
	育児学級 *	○	○	○	●		○	○	○						
	幼児食歯っぴー教室 *	○	○	○	●		○	○	○				○		
	乳幼児健康診査での栄養相談（啓発媒体の掲示）	○	○	○	●		○	○	○				○		
	乳幼児に向けた出前講座 *	○	○	○	●		○	●	○	○			○		
生活衛生課	食中毒予防等についての出前講座 *			●											
	食品衛生月間イベントの開催			●											
	低年齢層向けリスクコミュニケーションとしての講習会の実施			●											
保健総務課	下関市食生活改善推進員の養成及び支援	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	職場のみんなでベジタブルビズ		●		●			○	○						
	新規採用職員後期研修「食育ワーク」 *	○	○	○	●		○	○	○		●				
	高校での「新生活応援講座」 *	○	○	○	●		○	○	○		●				
	食の体験教室 *	○	○	○	○		○	●	●	●	○		○	○	○
	あったかごはんプロジェクト	○	○	○	●			●	○		○				
	朝ごはん3チャレンジ *	○			●		●		●	●			●		
	下関ぶちうま食育 BOOK での情報提供 *							●				●	●		
下関市役所食堂における食育の取組	○	○	○	●	○	○	○	○		○	○		○	○	

(平成29年10月2日現在)



## 《地域事業》

### 唐戸魚食塾による食育の取組

魚をさばいて笑顔に！魚を食べて笑顔に！をモットーに、唐戸市場を拠点とした「魚食」都市下関市を目指しています。旬を楽しみながら、水産物の的確な情報提供と調理技術の向上、そして市場・水産関係者と市民が「魚」を通して交流する場となることを目的としています。

#### ■唐戸魚食塾

魚食に関する様々な講義と調理実習、会食、片付けまでを「塾」として、楽しみながら魚食を学べる食育教室を開催しています。

主な目標：③④ 関連目標：①②⑤⑥⑦⑧⑩⑬⑭



#### ■出張魚食塾

定例の唐戸魚食塾の他、要望に応じて開催しています。

主な目標：③ 関連目標：⑦⑭



唐戸市場業者連合協同組合

### お魚ひろめ隊による食育の取組

豊かな海に囲まれた下関の市場にはいろいろなおいしい魚が集まります。恵まれた環境にある下関でもっと魚食を身近に感じてもらうため「お魚ひろめ隊」は魚の魅力を伝えていきます。

#### ■おさかな新聞

「おさかな新聞」の制作をし、年に2回発行しています。こどもから大人まで魚に親しんでもらうのが狙いで、市内の全小学校に配布する他、唐戸市場、海響館、中央図書館にも置いています。新聞では旬の魚の特徴を紹介し、魚の簡単な調理方法を分かりやすく解説しています。

主な目標：③ 関連目標：④⑦⑭



#### ■出前講座・お魚さばくだけ教室

「多くの家庭でもっと魚料理を作って、こども達に食べさせてほしい」という思いから出前講座をはじめ、参加者を募集する「お魚さばくだけ教室」等も開催しています。教室では、魚の身の置き方や、身をきれいに下ろすための包丁の角度、新鮮な魚の見分け方等の調理のコツの話をしています。

主な目標：③ 関連目標：④⑥⑦⑧⑨⑩⑭



## 安岡ひまわりレディースによる食育の取組

農産物の生産、販売に携わるひまわりレディースは、JA 下関女性部安岡支部の有志が、女性の視点で地域農業を次世代につなぎ、下関を活性化することを目的に活動するグループです。

### ■農業や農作業のお話

未来を担うこども達への安心・安全な作物についての教育や、そういった作物の継続的な提供、農を通じた家庭の食の地盤作り、食への感謝等の命の尊さが理解できる人材育成を行っています。



◀手作り紙芝居「大地からの言伝」  
紙芝居を通じて、「生きることは食べること。食べることは生かされること。」  
「あたりまえの反対はありがとう。」といったいのちのつながりを学びます。

主な目標：①

関連目標：①②⑥⑦⑭

## 下関市食生活改善推進協議会による食育の取組

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、こどもから高齢者まで各年代に合った教室を開催し、作る楽しさ食べる喜びの実体験から食について考え、実践力に結びつくよう食育活動を進めています。

### ■料理講習会

笑顔といきいき元気は、毎日の食事がキーポイントです。おやこ料理教室や男性料理教室、生活習慣病予防教室など、食を通じた地域の方の健康づくりをお手伝いするために、料理教室を開催しています。健康づくりに役立つミニ講話も実施しています。



主な目標：④

関連目標：①②③⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑫⑬⑭

## 下関リサイクルプラザ(しものせき環境みらい館)による食育の取組

下関リサイクルプラザは、環境について総合的に学ぶ場や環境に関心のある市民や団体が交流する場づくりをしています。

### ■エコクッキング

食べものを無駄にしない食生活を目的に、料理教室を下関リサイクルプラザで年間8回開催しています。市内の食材を使用することで輸送燃料が削減され、短い時間でできる料理を作ることによってガスや水などのエネルギーを節約した地球にやさしい料理教室を実施しています。



主な目標：⑤

関連目標：⑦⑧⑨⑩⑭

## 下関農業協同組合による食育の取組

現在、「食」の外部化・簡素化・多様化が進み、食をめぐる環境は急激に変化してきています。しかし、利便性を追求するあまり、脂質の過剰摂取、野菜不足など、食生活にバランスを欠き特に子ども達の食生活が乱れ、生活習慣病や肥満の増加・低年齢化が顕著になっています。こうした状況を背景に、JA 下関では、食と農に関する様々な体験活動を通じて「食」を選択する力と「農」に関する知識を習得し、健全な食生活を実践できる人間をはぐくむ「食農教育」に取り組んでいます。

### ■食農教育

生産のプロセスを体験し、生産者の苦勞と喜びにふれ、毎日の「食」と「農」のつながりの実感を促し、「食」への想像力を養う教育です。年間に市内小学校およそ30校で実施しています。

主な目標：⑪ 関連目標：①②⑤⑥⑦⑭



### ■JAキッズスクール

食農体験を通じて食の大切さ、自然の素晴らしさを学ぶことを目的に毎年開講しています。1年を通じて、種まきから作物を育てて、収穫して大切にいただく過程を体験します。

主な目標：⑪ 関連目標：①②⑤⑥⑦⑭



### ■援農隊

JA下関と下関市立大学との協力で結成した「援農隊」は、農事組合法人などの援農を目的に1年を通じて、お米のもみまきやキャベツの定植、アスパラガスの草抜きなど様々な活動を行っています。

主な目標：⑪ 関連目標：①②④⑥⑦



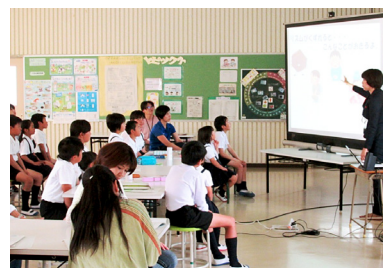
## 山口ヤクルト販売株式会社による食育の取組

健康のために正しい食習慣・生活習慣を身につけてもらうことを目的に実施しています。

### ■ウン知育教室

こどもから大人の方までを対象に、ウンチの状態から、食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さ、腸にすみ着く腸内細菌の働きを解説し、よいウンチを出すための生活習慣についてわかりやすく伝えています。

主な目標：④ 関連目標：⑦



## 水産大学校による食育の取組

社会的貢献活動として、海や海の生き物、水産物など本校の特色ある教育研究の成果を活かし、一般の方々や水産関係者を対象とした公開講座、学校水産関係団体などへの出前講義などを実施しています。

### ■食の体験教室「挑戦!ふく名人」

下関市保健総務課とともに実施する食の体験教室「挑戦!ふく名人」に参加している小学生、中学生とその保護者に対して「魚のはなし」の講演や食品工場においてかまぼこの天ぷら作りの指導なども実施しています。



主な目標：③ 関連目標：⑥⑦⑧⑨⑩⑫⑭

### ■出前講座

小・中・高校を対象とした「学校出前講義」や「下関市生涯学習まちづくり『出前講座』」に、本校教員を講師として派遣しています。

- <内容>・刺身の美味しさと鮮度について
- ・食品の機能と健康
  - ・水産物由来の健康機能成分
  - ・アレルギーとからだのしくみ など

主な目標：③ 関連目標：④

## 山口県西部鳥獣被害広域対策協議会 (下関市鳥獣被害防止対策協議会) による食育の取組

様々なイベントにおけるジビエ普及啓発に関する取組に対して、支援を行うことで、各種イベントの参加者等へ広くジビエを知ってもらおうとするものです。

### ■イベントにおけるジビエ普及啓発事業への支援

各種イベントにおいて、参加者向けにジビエを知ってもらうために試食の提供や、ジビエの周知・利用を目的としたイベントに対して補助や支援を行っています。



ツール・ド・しものせき エイドポイント  
参加者へ「補給食としてジビエ提供」

主な目標：⑭ 関連目標：⑦



## 下関市地球温暖化対策地域協議会による食育の取組

温室効果ガスの削減をするために、冷暖房の使用を抑えつつ、暑い夏や寒い冬を快適に過ごすための工夫の一つとして、「食」をきっかけとする「クールビズランチ」、「ウォームビズランチ」を提供しています。また、地元産の食材を積極的に使うことにより、フードマイレージ（食糧の輸送距離）を下げることによる地球温暖化対策の啓発運動の一環とすることを目的としています。

### ■クールビズランチ・ウォームビズランチの提供

市役所食堂において、暑い夏・寒い冬を快適に過ごせるように、レシピ等を工夫したクールビズランチとウォームビズランチを期間限定、数量限定で提供しています。ウォームビズランチのメニューに関しては、平成26年度から市民参加型のコンテストにおいて作品を募集しています。



平成 28 年度クールビズランチ  
「あっさり食べる和風冷製トマトパスタランチ」



平成 28 年度 ウォームビズランチ  
「ぼかぼか!そぼろの温そうめん」  
〔市食堂賞〕受賞作品



ウォームビズランチメニュー募集事業  
決勝審査（実技審査）の様子

主な目標：⑭

関連目標：④⑦⑧⑩

## 下関地区魚食普及推進協議会による食育の取組

小学生や中学生、高校生、小さなこどもを持つ親を対象に、魚の捌き方や調理方法を学ぶ料理教室に対し支援を行い、魚が美味しいことや取り扱いに慣れることなど、魚に対する親しみや理解を深め、魚食普及を推進することを目的としています。

### ■魚を使用した料理教室の支援

小学校や中学校、高等学校、母親くらぶが行う「おさかな料理教室」に対し、材料費を支援しています。



平成 28 年度  
母親くらぶ（大坪とらいあんぐる）

主な目標：③

関連目標：⑥⑦⑧⑨⑩⑬⑭

## 《行政事業》

### 出前講座「ごみダイエットとリサイクルについて」

クリーン推進課

対 象：小学生以上の市民

目 的：身近でできるごみの減量とリサイクルについて講義を行い、ごみの減量とリサイクルがなぜ必要か、自分たちにどんなことができるかを考えてもらうために実施しています。

事業概要：講義及び分別ゲームの実施などを通じて、ごみの減量とリサイクルについて学んでもらいます。講義の中で、市内で発生する「食品ロス」の推計量について説明し、食べ残しのないように気をつけ、食べられるのに捨てられる「食品ロス」の発生削減に協力を求めています。

主な目標：⑤

関連目標：④

### 農畜産物の生産拡大への取組

農業振興課（国・県・JA と連携）

対 象：農業者等

目 的：安心・安全な食料の安定供給や農用地の有効活用、地域農業の継続性の確保を目的としています。

事業概要：認定農業者や新規就農者等の担い手の育成や、産地拡大に向けた農業生産基盤の強化を図っています。また、環境に優しい循環型農業の推進ならびに、農業生産条件の不利な中山間地域等における農業生産活動の推進を支援しています。

その他、女性加工グループや集落営農組織等による農産物加工活動への支援を行っています。

主な目標：①②

関連目標：④⑪⑭

### 水産業や魚介類についての出前講座

水産課

対 象：小学生

目 的：小学生を対象に、下関における水産業やふくとの関わり、歴史などを説明し、水産業や魚介類について理解を深めることや魚食普及の推進を目的としています。

事業概要：年に4～5回程度、小学校に赴き、パワーポイントなどを使って、説明しています。



平成 28 年度 王司小学校

主な目標：③

関連目標：⑦⑭

### 介護予防ふれあい講座

長寿支援課

対 象：65歳以上の高齢者及びその支援のための活動に関わる方

目 的：高齢者が介護を必要とする状態になることを予防し、生活をより豊かにするために、介護予防に関する知識の普及・啓発を行う講座を開催します。

事業概要：高齢者の栄養改善や誤嚥防止などを含めた介護予防に関する知識・情報の提供や介護予防体操の指導、認知症予防に関する知識・情報の提供などを行います。

主な目標：

関連目標：④



## 下関市中核市研修「食育研修会」

教育研修課

対 象：下関市立小学校・中学校 食育担当者

目 的：学校における食に関する指導の充実を図るために開催しています。

事業概要：学校での食育の具体的な取り組み方や、家庭との連携の在り方について、専門家による講演を聴いたり、各校の実践について協議をし、研修します。

主な目標：⑤⑦

関連目標：⑥⑧⑨⑫

## 郷土の特色ある食材を使用した地域交流

下関市立小学校・中学校  
(学校保健給食課)

対 象：児童生徒

目 的：児童生徒が地域の産業や、食文化への理解を深め、自らの「食」を考え選択できる素晴らしい食習慣を身につけることを目的としています。地域産業の育成保護にもつながります。

事業概要：学校給食で、ふく、くじら料理、北九州市の郷土料理を取り入れた献立を実施します。毎年大人気の下関のふくに加え、長門市とはともに「くじらの町」として、くじら給食を同一日に提供しています。また、お隣の市の郷土料理として、平成28年度は、北九州市の「がめ煮（筑前煮）」を下関市で、下関市の「けんちょう」「ふくのから揚げ」を北九州市で献立に取り入れ、関門地域における県・市の枠を超えて食文化を学び、交流を深めました。



平成28年度 垢田小学校  
「関門交流の日」

主な目標：⑬⑭

関連目標：③④⑥⑦

## 学校給食週間における取組

下関市立小学校・中学校  
(学校保健給食課)

対 象：児童生徒

目 的：学校給食に関する理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実発展を図ることを目的としています。

事業概要：毎年1月の学校給食週間に、山口県や日本各地の郷土料理を給食献立として提供し、様々な食材や伝統料理について学びます。また、これらに加え、学校給食の目的や歴史などを題材として取り上げた給食だより「給食週間号」を発行し、児童生徒や家庭への情報発信も行います。



平成28年度 給食週間号  
「給食タイムマシン」

主な目標：⑥⑬⑭

関連目標：①②③④⑦



## 食育推進ボランティアの登録推進・派遣

下関市立小学校・中学校  
(学校保健給食課)

対 象：児童生徒

目 的：児童生徒が地域の産業や、食文化への理解を深め、自らの「食」を考え選択できる望ましい食習慣を身につけることを目的としています。

事業概要：食文化・農林水産など幅広い分野における専門家を学校教育の場に招き、自らの体験や知識を児童・生徒に伝承・指導して頂きます。平成28年度はトマトやみかん農家、野菜農家の方が、土づくり、生育のポイント、出荷までの生産の流れなどわかりやすく丁寧に教えて下さいました。



文関小学校  
安岡ひまわりレディースさんによる講話  
「野菜の作り方、命のつながりについて」

主な目標：⑪⑭

関連目標：①②③⑤⑥⑦⑬

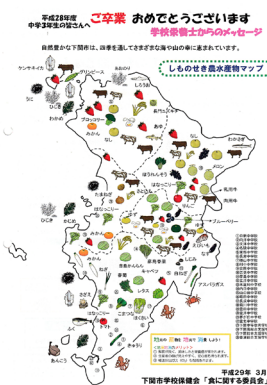
## 卒業する中学3年生に向けたリーフレット 「学校栄養士からのメッセージ」の配布

下関市立中学校  
(学校保健給食課)

対 象：生徒

目 的：卒業という巣立ちに当たり中学3年生に向けて9年間の学校給食の歩みを振り返り、生涯に渡って健康であるため、自らの食を自らが考え選び取ることができるよう、また、郷土の産業を理解し、故郷への誇りと愛を抱けるよう、リーフレットを配付します。

事業概要：朝食の大切さや簡単朝食メニュー、望ましいバランスを考えたお弁当のレシピ、給食献立の人気メニューなどを掲載し、食べるとともに作る立場ともなっていく生徒自身に、将来自分で作ることができるよう紹介しています。また、しものせき農水産物産地マップを掲載し、故郷でどのようなものが作られているかを伝えています。



平成28年度配布リーフレット

主な目標：④⑩⑬⑭

関連目標：①②③⑥⑨⑫

## 「げんきっず」の活用(栄養バランス確認)

下関市立幼稚園・保育園・こども園  
(こども育成課)

対 象：園児

目 的：食への関心・見識を深めるために実施します。

事業概要：園児に分かりやすく、楽しく栄養バランスの良い食事の大切さを伝えるため、食べ物をグループに分けてその種類やそれぞれの働きについて伝えています。また、ランチョンマットを活用して食器の置く位置を確認しています。



給食の献立を4つのグループに分けて掲示



食材を4つのグループ分け



ランチョンマットを使って確認

主な目標：①②③

関連目標：⑤

## 栽培体験

下関市立幼稚園・保育園・こども園  
(こども育成課)

対象：園児

目的：食材に興味・関心を持ち、いのちの育みを理解できるように実施します。

事業概要：野菜や米などの栽培を通じて育てることの大変さを身をもって知り、収穫して食べることの喜びを身近に感じられるように取り組んでいます。



芋苗の植え付け



水遣り



収穫

主な目標：⑪

関連目標：①②⑤⑥⑦⑭

## クッキング教室

下関市立幼稚園・保育園・こども園  
(こども育成課)

対象：園児

目的：食材に興味・関心を持ち、調理を楽しみ、食べる意欲を持ち、身近な大人や友達と一緒に食べることを楽しいと感じられるように実施します。

事業概要：園児が実際に調理に携わることで、調理の過程を知り、作る喜び、食べる喜び、食べてもらう喜びを感じます。また、調理をする人への感謝の気持ちを持って食事に向かえるようになります。



園で栽培・収穫したそら豆の皮むき



親子でクッキング



調理員さんとクッキング

主な目標：⑦⑨

関連目標：⑤⑥⑫

## 母親学級

こども保健課

対象：妊娠中の方

目的：妊娠中を健康に過ごし、安心して産み育てるための環境づくりを図るため、妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報提供を行っています。

事業概要：栄養士と歯科衛生士による講話を行っています。4~5人のグループでクイズなどを取り入れた講話なので参加者同士のコミュニケーションの場にもなっています。



栄養講話

主な目標：④

関連目標：①②③

## 育児学級

こども保健課

対 象：生後4～6か月児とその保護者  
目 的：乳幼児の健全な育成のため、基本的な生活習慣の確立や成長過程に応じた育児について正しい知識の提供を行っています。

事業概要：保健師による育児の講話、栄養士による離乳食の講話を行っています。教室では託児で保健推進委員さんや試食調理で食生活改善推進員さんに協力していただき、地域団体とのつながりを促進しています。

主な目標：④

関連目標：①②③⑥⑦⑧



離乳食講話



試食

## 幼児食歯っぴー教室

こども保健課

対 象：1歳6か月児～3歳児とその保護者  
目 的：離乳食が完了し幼児食へと移行する1歳6か月頃～3歳頃は身体の発育や情緒の発達が著しく、正しい生活習慣を形成する時期でもあります。この時期にむし歯予防や仕上げ磨きの方法、幼児期の食事やおやつの大切さなど歯科・栄養の両面から知識の提供を行っています。

事業概要：仕上げ磨きの実技指導や幼児食の試食など実践を踏まえた教室を行っています。仕上げ磨きや食事について「家でもやってみたい」という声も聞かれ、家庭での実践につながっています。

主な目標：④

関連目標：①②③⑥⑦⑧⑫



講話



試食

## 乳幼児に向けた出前講座

こども保健課

対 象：未就学児やその保護者  
目 的：食事において乳幼児の各時期に応じた保護者の悩みや幼児の食への関心を高めるため、児童館や幼稚園等各関係機関からの依頼による出前講座を実施しています。

事業概要：児童館や幼稚園などからの依頼で、講話や調理実習を行っています。保護者同士で悩みを聞きあいながら交流したり、実際に調理することで実感してもらえることも多いです。

主な目標：④⑦

関連目標：①②③⑥⑧⑨⑫



おやつ作り

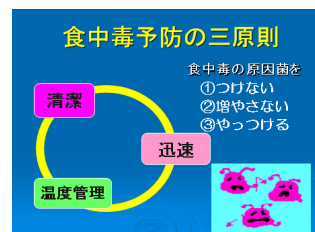
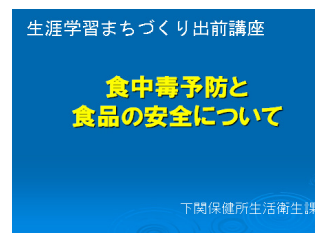


試食

## 食中毒予防等についての出前講座 生活衛生課

**対 象：**市民  
**目 的：**消費者に食品衛生の正しい知識を普及し、食中毒の予防や食の安全につなげることを目的としています。  
**事業概要：**ふくや家庭での食中毒予防について、また正しい食品の安全知識について、わかりやすく説明します。  
 <過去の実施テーマの例>  
 「食中毒予防（ノロウイルスについて）」  
 「食中毒予防と食品安全について」  
 「食中毒予防と食品の表示について」等  
 ※この他、低年齢層向け（4歳～小学校低学年）を対象に食中毒予防を目的とした衛生教育も実施しています。

主な目標：④ 関連目標：



講義内容資料より

## 新規採用職員後期研修「食育ワーク」 保健総務課

**対 象：**下関市役所新規採用職員  
**目 的：**自らの健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を実践できる社会人を養成することを目的としています。また、調理等を体験することで、豊かな時間・空間・仲間を共有し（作る楽しさ、食べる喜び、食べてもらう喜びを実感し）、あらゆる命に感謝できる社会人を養成することを目的としています。  
**事業概要：**望ましい食生活についての講話や弁当づくりの調理実習を実施し、健全な食習慣を实践するための正しい知識や技術等を学んでもらっています。

主な目標：④⑩ 関連目標：①②③⑥⑦⑧



平成 28 年度 調理実習

## 高校での「新生活応援講座」 保健総務課

**対 象：**高校生  
**目 的：**就職や進学などで、親元を離れて一人暮らしを始める高校生が、健康管理の心得、望ましい食習慣や調理の基礎などを学び、自らの新生活において実践につなげることを目的としています。  
**事業概要：**講義や調理実習を実施し、望ましい食生活を实践するための知識や調理の基礎等を学んでもらっています。

主な目標：④⑩ 関連目標：①②③⑥⑦⑧



新生活応援レシピ集



平成 28 年度  
西市高等学校での調理実習

## 食の体験教室

保健総務課

- 対象：小中学生とその保護者  
目的：親子一緒にできる食の体験をすることで、家族の団欒や下関の「食」に関心をもつきっかけにすることを目的としています。  
事業概要：地域団体と連携し、みそづくりやお豆腐づくり体験、ふく刺しひき体験など親子が同じ目線でできる調理・加工体験とともに食を取り巻く現状や食物資源についての学習を実施しています。



平成 29 年度 「挑戦!ふく名人」

主な目標：⑦⑧⑨

関連目標：①②③④⑥⑩⑫⑬⑭

## 朝ごはん3（スリー）チャレンジ

保健総務課

- 対象：小学3年生～6年生  
目的：こどもが朝ごはんをつくることで、自分で料理をつくる力を育むこと、その親世代の朝食喫食率の向上、家族が揃って食卓を囲む共食の機会の増加を目的としています。  
事業概要：朝ごはんにこどもだけでごはんのみそ汁をつくることを3回チャレンジし、その様子をチャレンジノートに書いて市に応募すると、プレゼントが貰えるというものです。



チャレンジノート

主な目標：④⑥⑧⑨⑫

関連目標：①

## 下関ぶちうま!食育 BOOK での情報提供

保健総務課

- 対象：市民  
目的：食育活動を実施している企業や団体と、食育活動をしたいと考えている市民の橋渡しを目的としています。  
事業概要：食育活動を実施している企業や団体へ取材を行い、その食育活動の内容などを市ホームページや「下関ぶちうま!食育BOOK2016」にて市民へ情報提供しています。



下関ぶちうま!  
食育 BOOK2016

主な目標：⑦⑪⑫

関連目標：

