

第4次下関市食育推進計画

第4次下関ぶちうま食育プラン(案)

下関市

令和4年12月 現在

もくじ

第1章 計画の概要	1
1 計画の趣旨	
2 位置づけ	
3 期間	
4 策定体制	
第2章 食をとりまく現状と課題	3
1 人口・世帯構成	
2 食をとりまく現状	
3 「第3次下関ぶちうま食育プラン」における目標の達成度	
第3章 第4次下関ぶちうま食育プランの目指す姿	12
1 目指す姿	
2 財産づくりの4つの環について	
3 3つの取組の柱について	
4 財産づくりの輪について～食育の推進体制～	
5 それぞれの役割	
6 関連団体の取組紹介	
7 「第4次下関ぶちうま食育プラン」における目標	
8 目標ごとの取組のポイント	

資料編

- 資料1 ぶちうま食育スローガン
- 資料2 しものせき農水産物産地マップ
- 資料3 しものせき旬の農水産物カレンダー
- 資料4 関連データ集
- 資料5 食育基本法
- 付録 ぶちうま風車

※資料編については策定時に掲載予定。

第1章 計画の概要

1 計画の趣旨

国は、平成17年6月に食育基本法(平成17年法律第63号)を制定し、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であり、食育は、健全な心と身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となるものとしています。約15年にわたり、日常生活の基盤である家庭を中心として多様な関係機関・団体等が食育を主体的に推進してきました。

下関市では、平成20年3月に「下関ぶちうま食育プラン」(以下「第1次計画」という。)、平成25年3月に「第2次下関ぶちうま食育プラン」(以下「第2次計画」という。)、平成30年3月に「第3次下関ぶちうま食育プラン」(以下「第3次計画」という。)を策定し、健康、教育、環境、産業に関する分野において家庭、園・学校、企業、流通・販売者、生産者、ボランティア等の地域、行政が連携・協働しながら食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、食をめぐる環境は大きく変化しており、人口減少・少子高齢化の進行や健康寿命の延伸、生活習慣病予防などが引き続きの課題であり、食に関する価値観や暮らしの多様化により食を通じたコミュニケーションの減少、次世代へ受け継がれるべき食の知識や食文化の衰退、食品廃棄による環境への負荷など、様々な課題を抱えています。

「食」は生命の基本であり、生きる力の源です。私たち市民一人ひとりが自らの健康や健全な食生活について今一度考え、自分のライフスタイルに合わせた望ましい食習慣の実践や環境に配慮した食行動、食に関する感謝の念や理解を深める等のさらなる取組が必要です。

そこで、第3次計画を見直し、引き続き市民一丸となって食育の輪を広げていけるよう、「第4次下関ぶちうま食育プラン」(以下「第4次計画」という。)を策定し、地域や社会全体で食育を支える仕組みづくりをはじめ、市民運動としての食育を総合的・計画的に推進します。

第1次計画



平成20年度～平成24年度

目指す姿

みんなで元気をいただきます
～育もう 豊かな食文化～

第2次計画

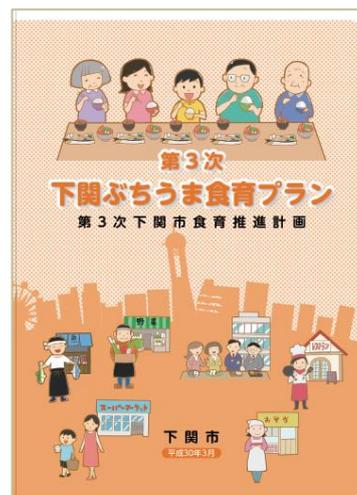


平成25年度～平成29年度

目指す姿

いのちを考え、「生きる力」を
育む財産づくり

第3次計画



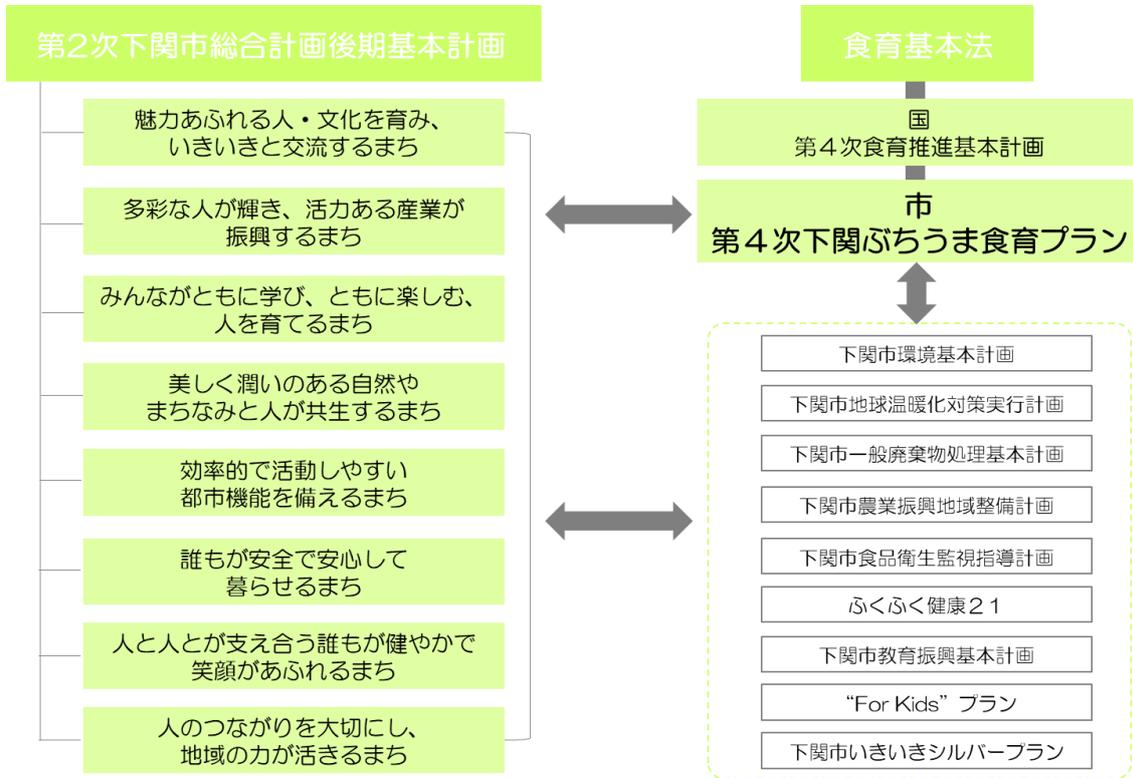
平成30年度～令和4年度

目指す姿

つながろう!つなげよう!
財産づくりの大きな“わ”

2 位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定された「市町村食育推進計画」として位置づけられるとともに、第2次下関市総合計画におけるまちづくりの将来像の実現を目指して、そのほか関連する計画との整合性を図りながら、食育を具体的に推進するための行動計画です。

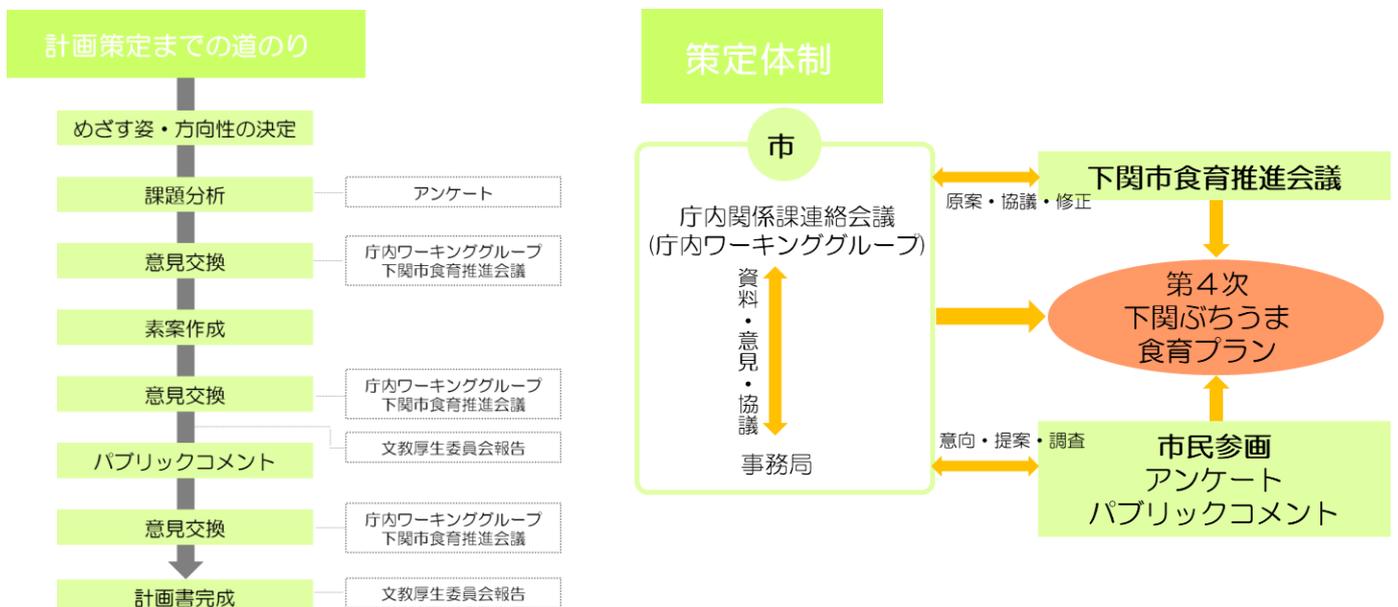


3 期間

この計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。
 なお、計画の見直しが必要な場合は、期間中においても検討します。

4 策定体制

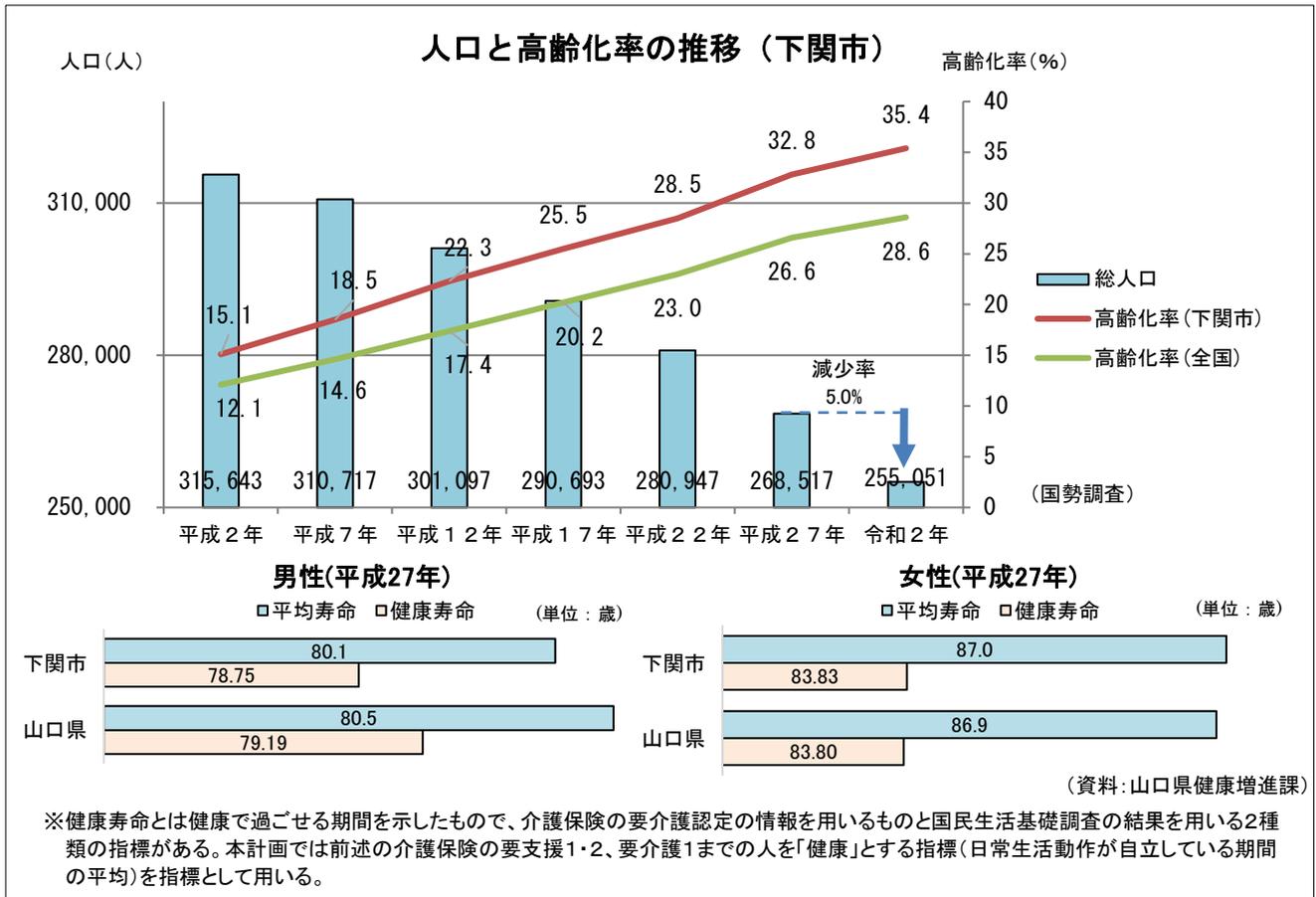
食に関する学識経験者、関係機関・団体等様々な委員で構成される「下関市食育推進会議」及び行政の担当課からなる「庁内関係課連絡会議(庁内ワーキンググループ)」を経て策定しました。



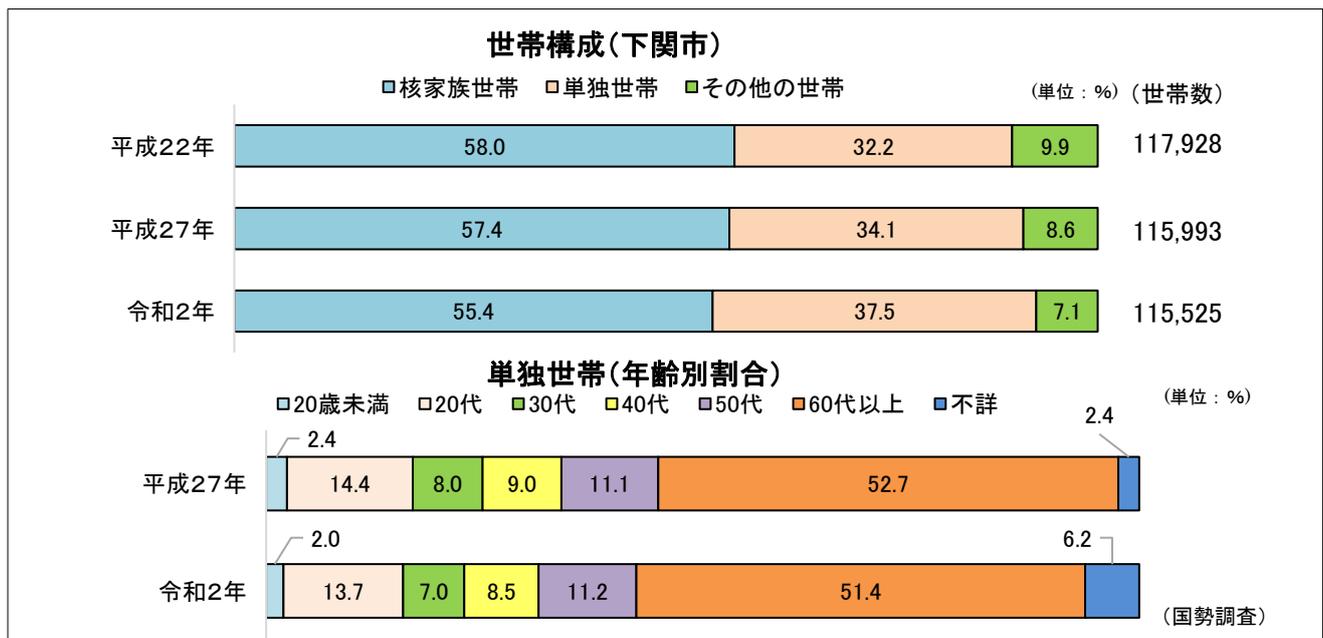
第2章 食をとりまく現状と課題

統計数値は小数点第2位を四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。

1 人口・世帯構成



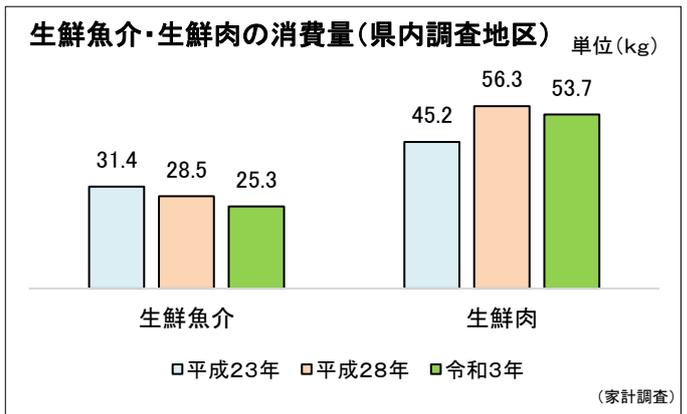
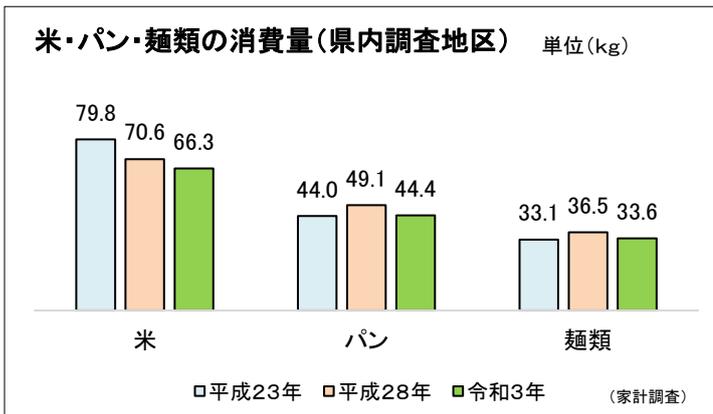
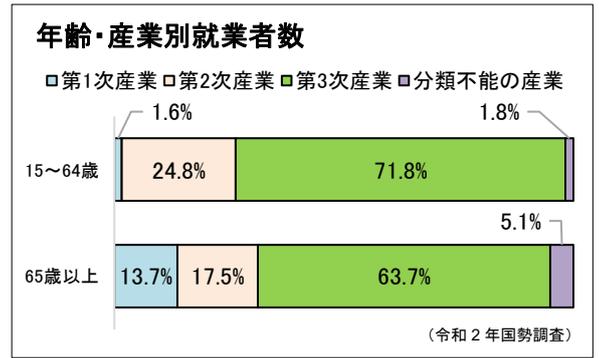
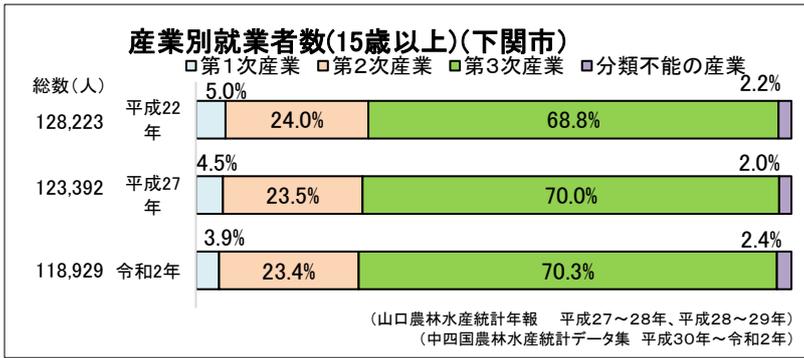
本市の人口は、減少し続けており、前回調査(平成27年)からの減少率は5.0%と過去最高となっています。一方で高齢化率は上昇し続け、全国平均(28.6%)を上回っています。また、健康寿命※は男女とも県とほぼ同じくらいで平均寿命と比較して約2~4年短くなっています。



核家族世帯と単独世帯の合計割合が徐々に増え、9割を超えています。特に、単独世帯の5割以上は60歳以上となっており、一人暮らしの高齢者が増えてきています。世帯構造やライフスタイルの変化の大きい現代では、多様な暮らしに合わせた取組が必要となってきます。

2 食をとりまく現状

(1) 食と産業

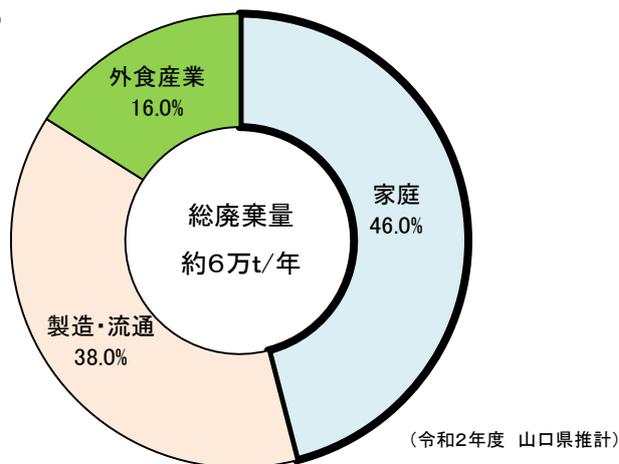


第1次産業の担い手は年々減少し高齢化の進行と併せて、後継者不足だけでなく知識や技術、地域の食文化の衰退にもつながる大きな問題です。また、食生活の多様化や物価の上昇により食料品の消費行動にも変化が見られます。

本市は海や山に恵まれた自然環境にあり、この資源を活かした産業の振興と共に、多様な関係機関と連携し、地産地消を推進することにより、故郷の経済活性につなげる取組が必要です。

(2) 食と環境

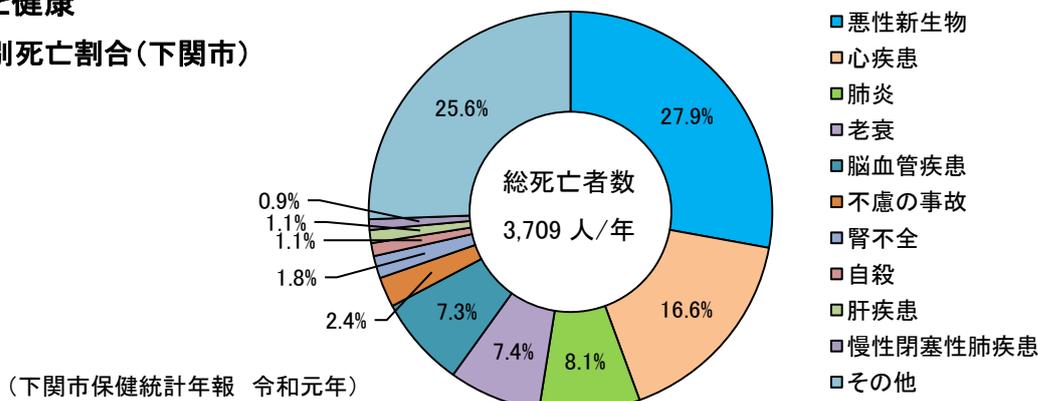
食品ロス(山口県)



山口県における食品ロスは、家庭からの廃棄が約半数を占めています。食品ロスを減らすためには、「買いすぎない、作りすぎない、盛りすぎない」を意識することや堆肥化して循環する、フードバンクを活用するなど一人ひとりの意識や行動が大きな効果につながります。また、食品の製造、流通、消費、廃棄等の各段階で一体となって食品ロスの発生抑制に取り組むことが必要です。

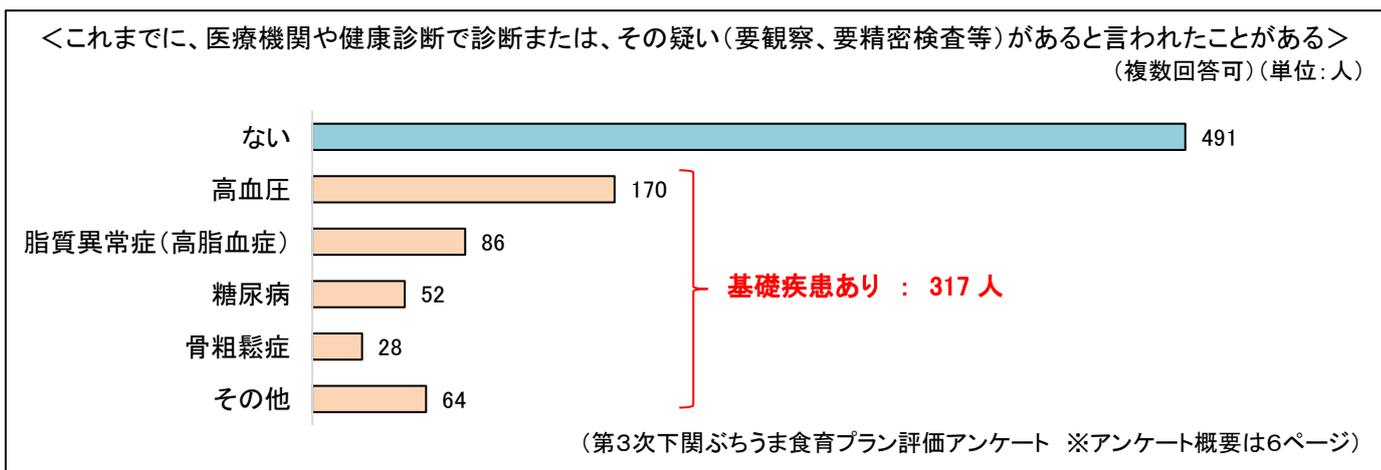
(3)食と健康

死因別死亡割合(下関市)



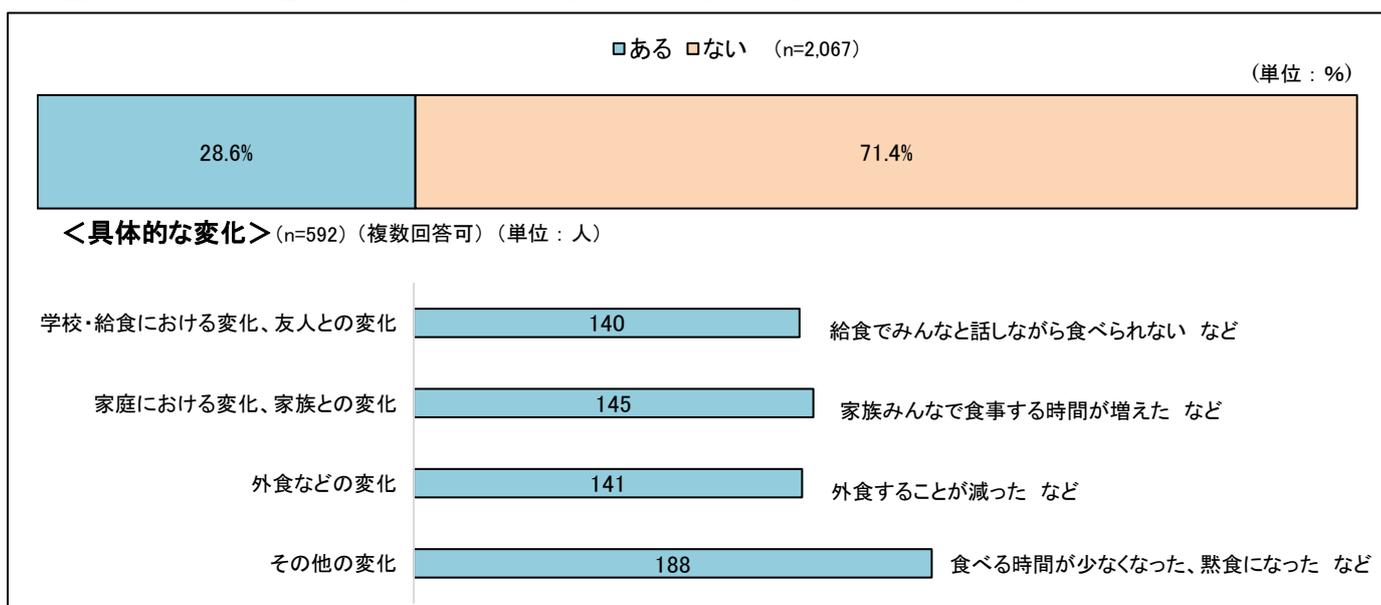
n=回答数

基礎疾患の有無(下関市, 20歳以上) (n=808)



3大生活習慣病である悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患は依然として死因の半数を占めています。回答した人の 1/3 は生活習慣病のリスクとなる高血圧や脂質異常症、糖尿病と診断されたことがあると回答しています。

新型コロナウイルス感染症をきっかけとした食生活の変化の有無(下関市, こども)



新型コロナウイルス感染症をきっかけに食生活が変わったと答えたこどもは約3割で、「給食で話しながら食べられなくなった」、「家族と食事をする時間が増えた」、「外食をする機会が減った」など、良い面も悪い面もありました。

3 「第3次下関ぶちうま食育プラン」における目標の達成度

第3次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート

(目的) 第3次下関ぶちうま食育プランに掲げる目標に対する達成度の把握

(実施時期) 令和4年4～5月

(対象) ①市内在住20歳以上 ②市内小学6年生

(回収数等) ①配布者数:2,100人 回収数:827人(回収率:39.4%)

②回収数:2,067人(回収率:概ね100%)

(方法) ①下関市住民基本台帳より性別及び年代別に層化無作為抽出し、郵送またはWEB調査を実施。

②市内小学校を通じて実施。

項目		対象	目標値(%)	評価値(%) (令和4年)	前回値(%) (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	69.8 ↓	74.1
		子ども	95	71.3 ↓	91.7
2	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	大人	50	32.2 ↓	37.9
		子ども	60	50.8 →	50.8
3	魚を週に3日以上食べる人を増やす	大人	80	48.4 ↓	54.1
		子ども	80	56.2 ↓	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	73.2 ↑	69.7
5	食べ物を無駄にしない人を増やす	大人	80	47.7 -	48.9
		子ども	80	66.8 -	49.5
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	52.4 ↑	48.1
		子ども	90	82.4 ↑	78.8
7	食事の時間が楽しいと感じる人を増やす	大人	80	92.8 ★	—
		子ども	95	93.4 ↓	95.3
8	1日1回誰かとゆっくり食事をする大人を増やす	大人	85	76.7 -	68.9
	1日1回家族とゆっくり食事をする子どもを増やす	子ども	95	93.3 -	75.5
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	43.9 ↑	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	64.9 ↑	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	38.6 -	—
		子ども	95	71.1 -	81.0
12	食事の手伝いをする子どもを増やす	子ども	90	67.7 ↑	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	54.6 -	74.6
		子ども	80	56.0 -	96.7
14	食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす	大人	70	55.7 ↑	43.7

斜体の数値は参考値

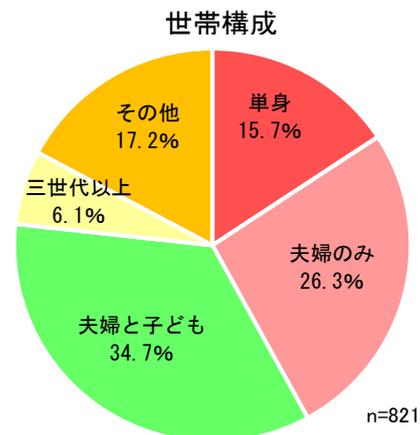
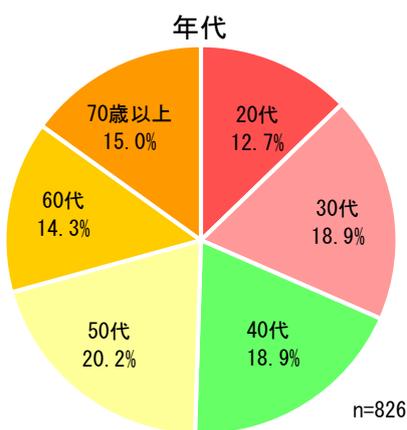
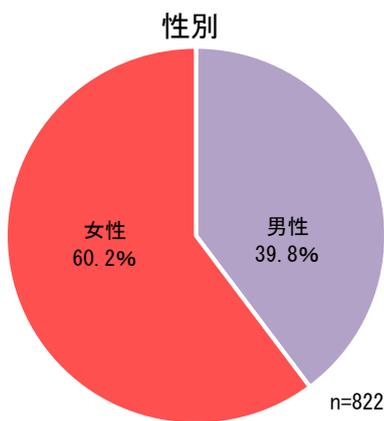
★: 目標値を達成した項目 ↑: 前回値より上回った項目

↓: 前回値より下回った項目 →: 変化のなかった項目

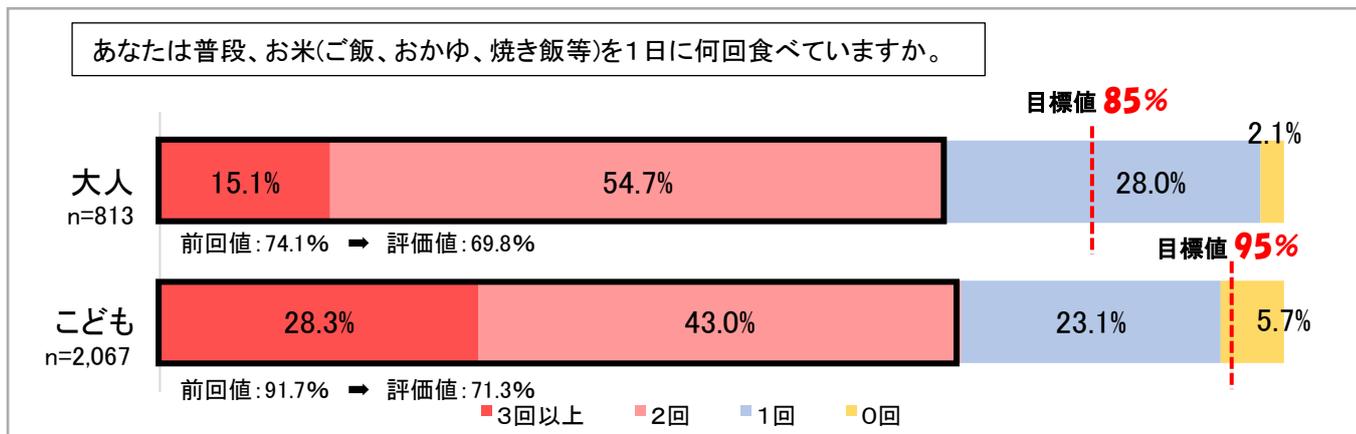
—: 前回値がない項目

回答者の属性(大人)

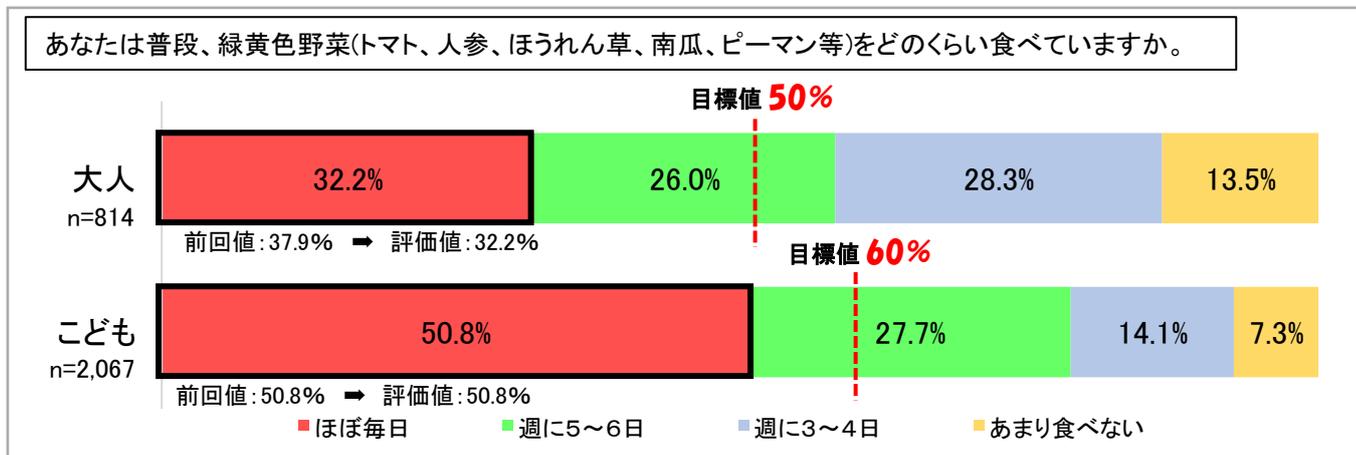
n=回答数



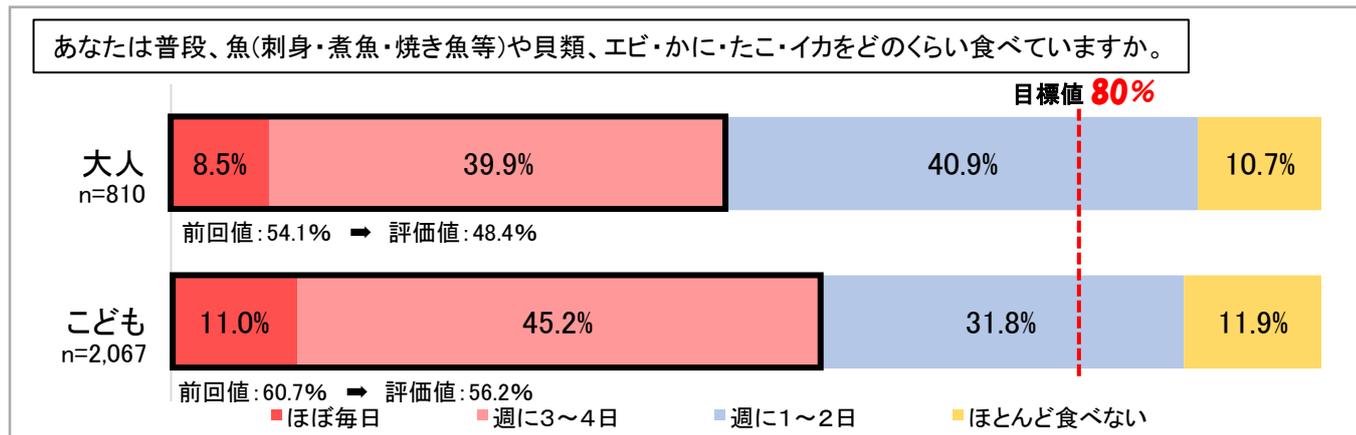
目標1 お米を1日2回以上食べる人を増やす



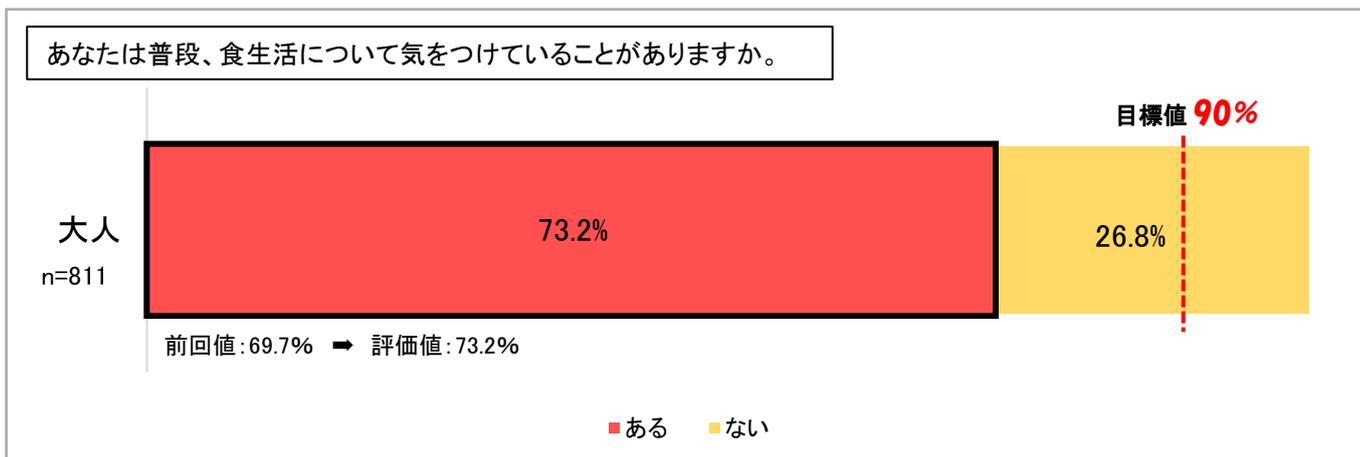
目標2 緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす



目標3 魚を週に3日以上食べる人を増やす

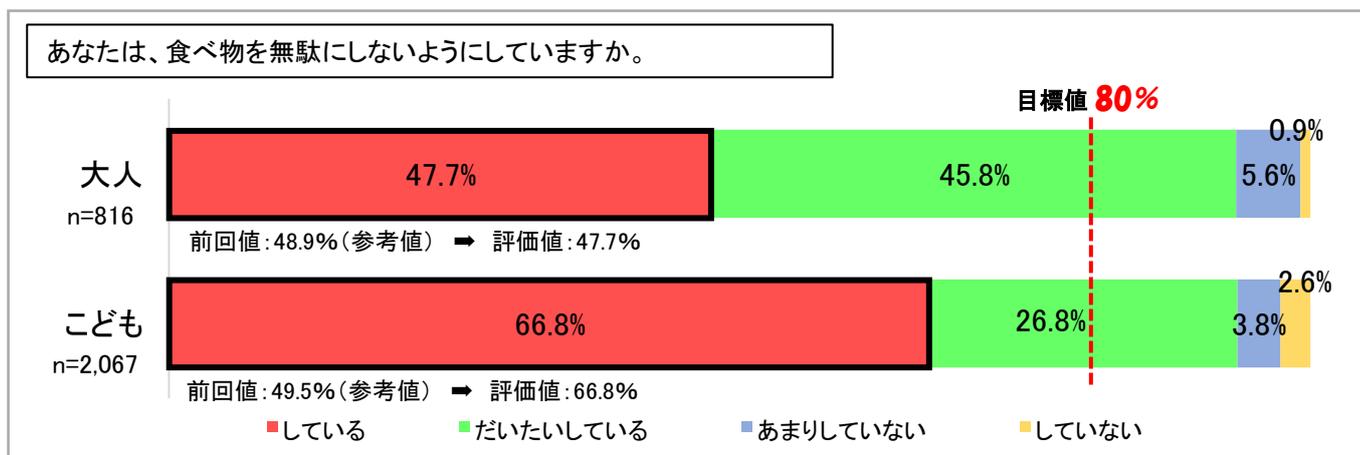


目標4 食生活について気をつけていることがある大人を増やす

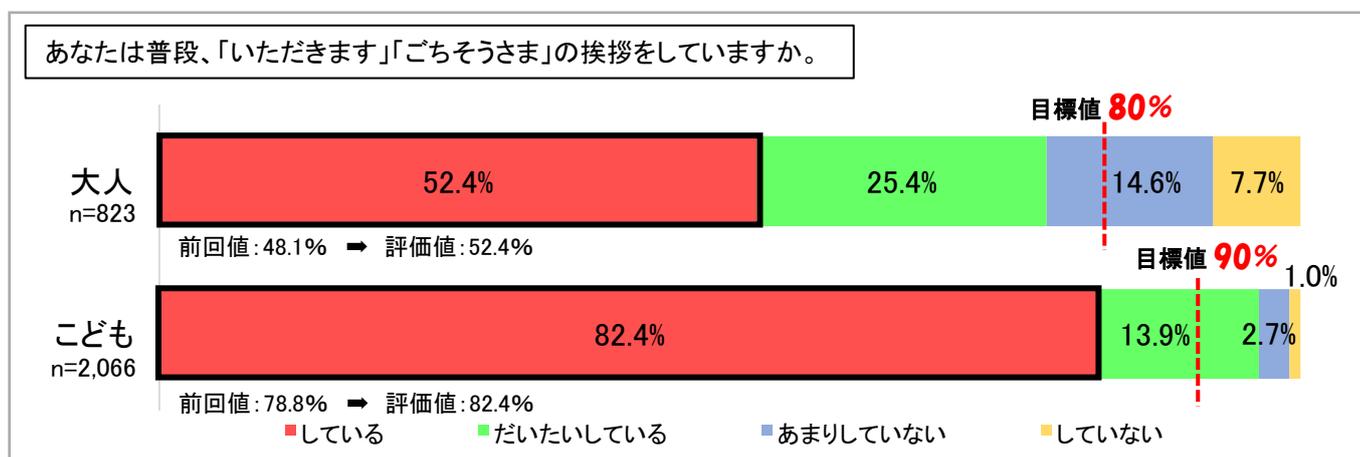


目標1～4のすべてについて達成されておらず、特に目標1～3は前回値を下回る結果でした。コロナ禍の影響もありますが、価格の上昇や料理の手間などからお米、野菜、魚を食べる頻度が減っている状況です。規則正しい食生活を実践していくために家庭での食事だけでなく、外食や中食(飲食店やスーパーなどで購入した調理済みの食品を自宅や職場等で食べることに)においても食品を選択する力を身につけることが求められます。

目標5 食べ物を無駄にしない人を増やす

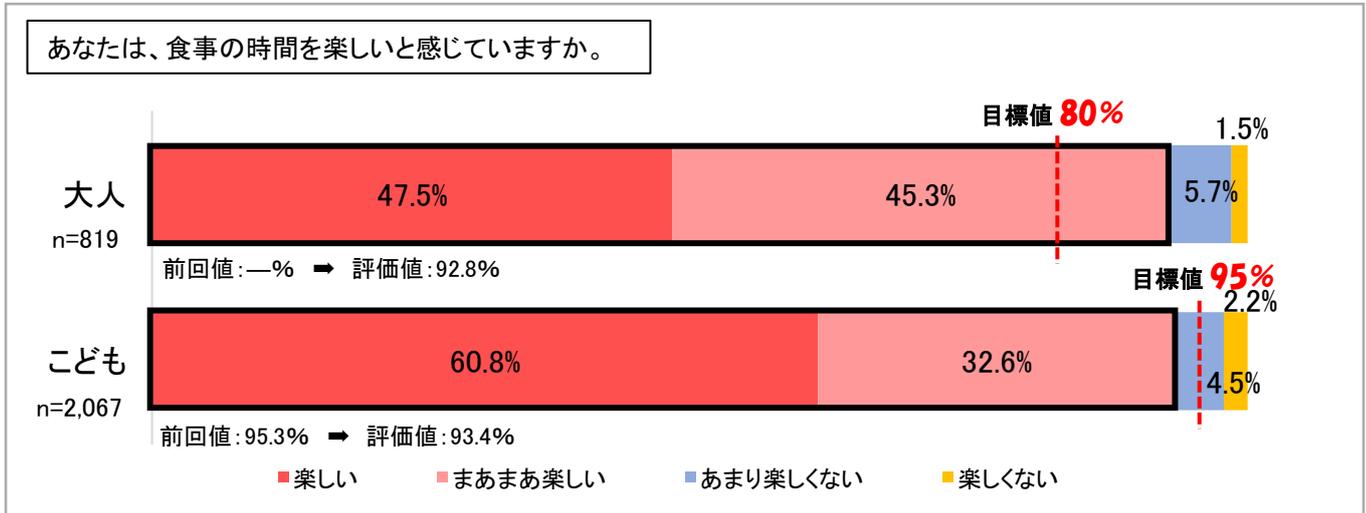


目標6 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす

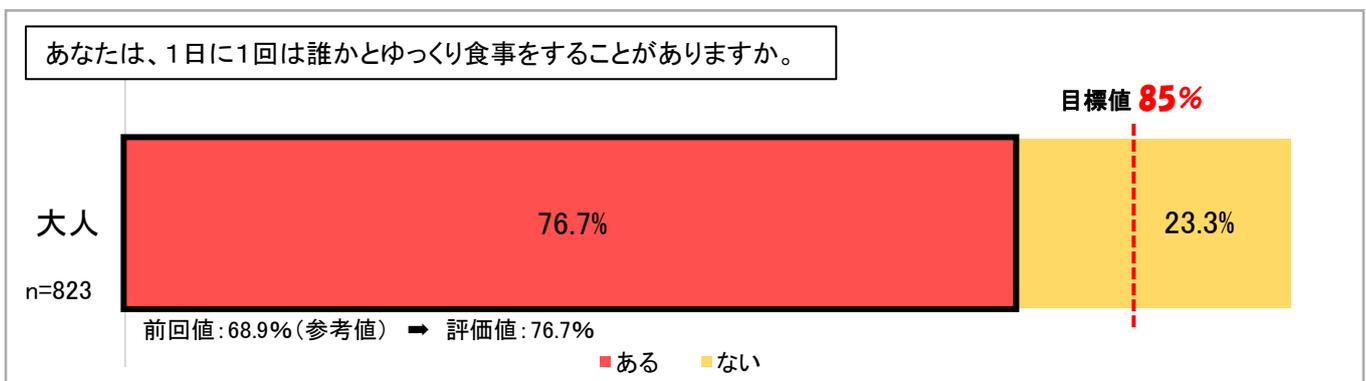


目標5、6について、大人、子どもともに達成されませんでした。しかしながら、感謝の念をもって食事の挨拶をすることや、「食べ残しをしない」「自分が食べられる量だけお皿に盛る」などの食べ物を無駄にしない行動は、SDGsの広がりと共に浸透しつつあります。これを機会とし、食べ物が食卓に運ばれるまでの背景に思いを巡らせ、食に関わるすべての人に感謝の気持ちを持つことや、食べ物を無駄にしないようにする知識や技術を身につけることがさらに求められます。

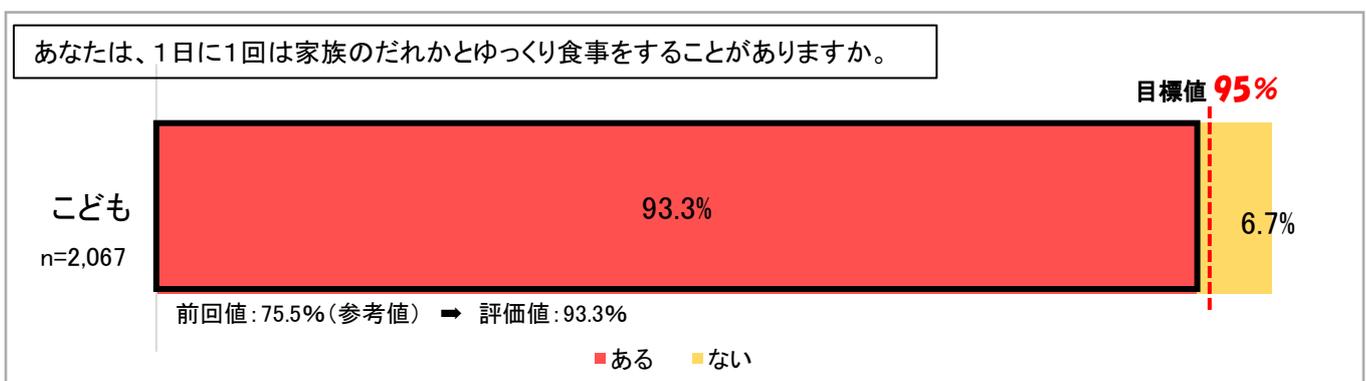
目標7 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす



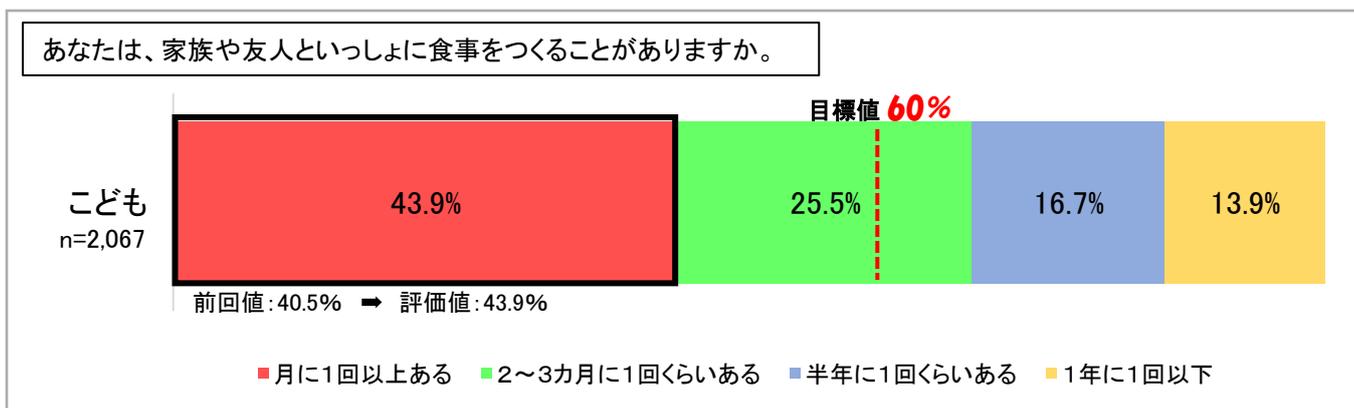
目標8 1日1回誰かとゆっくり食事をする大人を増やす



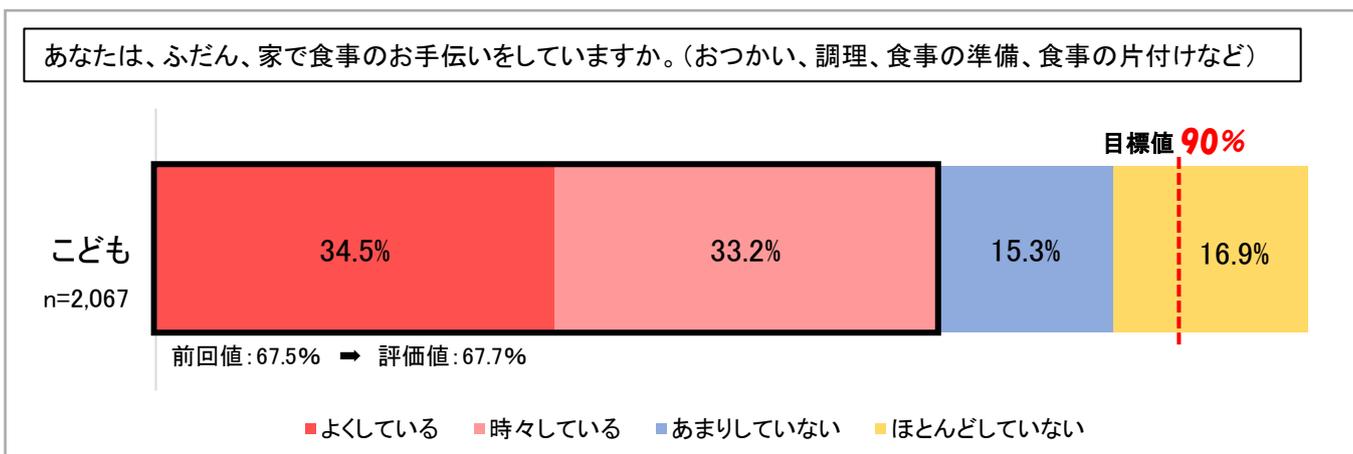
目標8 1日1回家族とゆっくり食事をする子どもを増やす



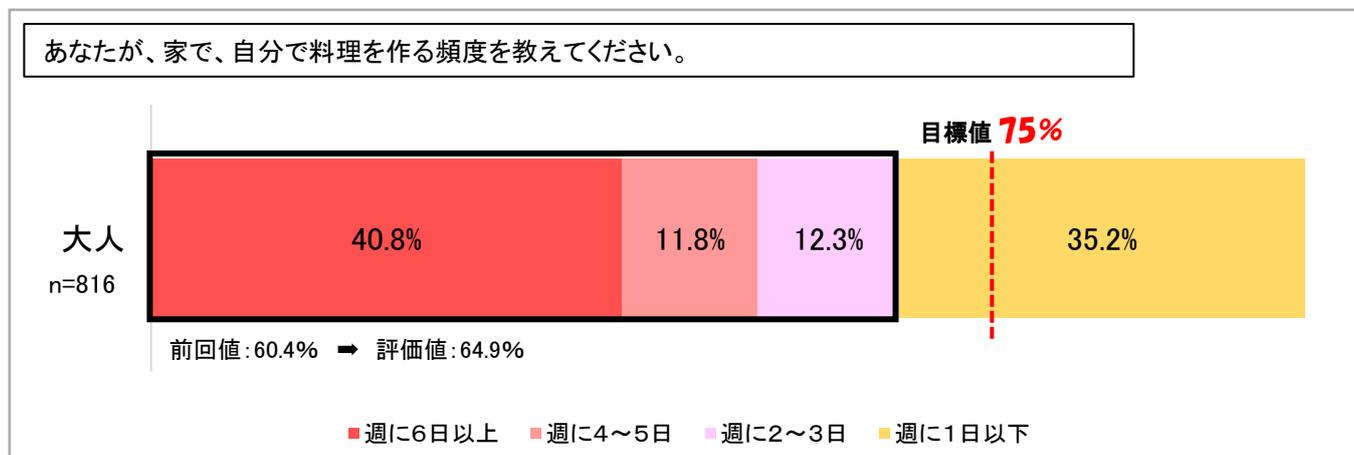
目標9 月に1回誰かと一緒に食事をつくるこどもを増やす



目標12 食事の手伝いをするこどもを増やす



目標10 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす



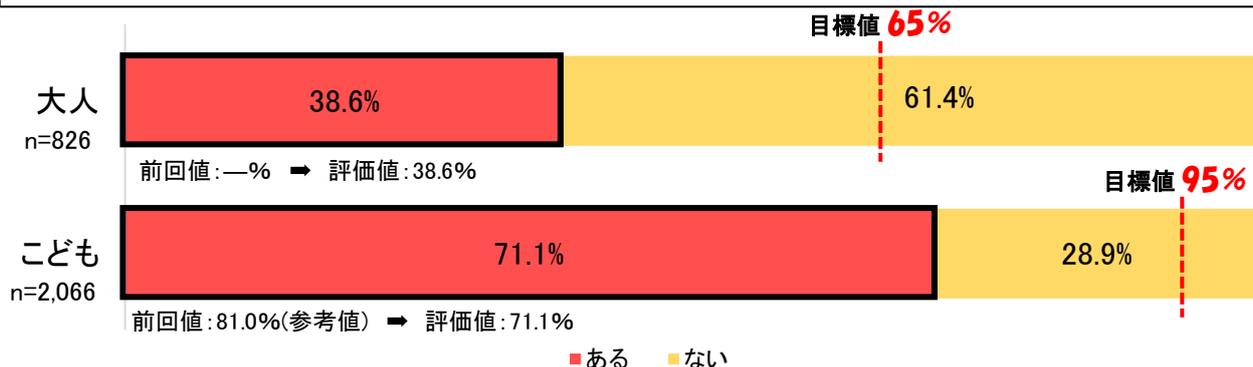
目標7については、大人は達成しており、こどもも目標値に近い結果でした。目標8、9、12については前回値よりも上がりましたが目標達成とはなりません。人と人の距離が制限されるコロナ禍においても、食を通じたコミュニケーション等で「食の楽しさ」を感じることや、こどもの頃から食事の準備に携わることは日々の食事、さらには将来の自分の食生活をより良いものにしていく上で不可欠なものです。

目標10については達成されませんでした。回答者の約4割は自分で食事の準備をしておらず、その内約1割は、料理を作る頻度が週に1日以下でした。自分で食事の準備をする・しないに限らず、料理をつくる技術を持っていることは日々の食事の準備だけでなく、家族や次の世代に食に関する様々な知識や技術を伝える一助となります。

日々の食生活の中で、様々な食の関わりを持つことができるような取組が求められます。

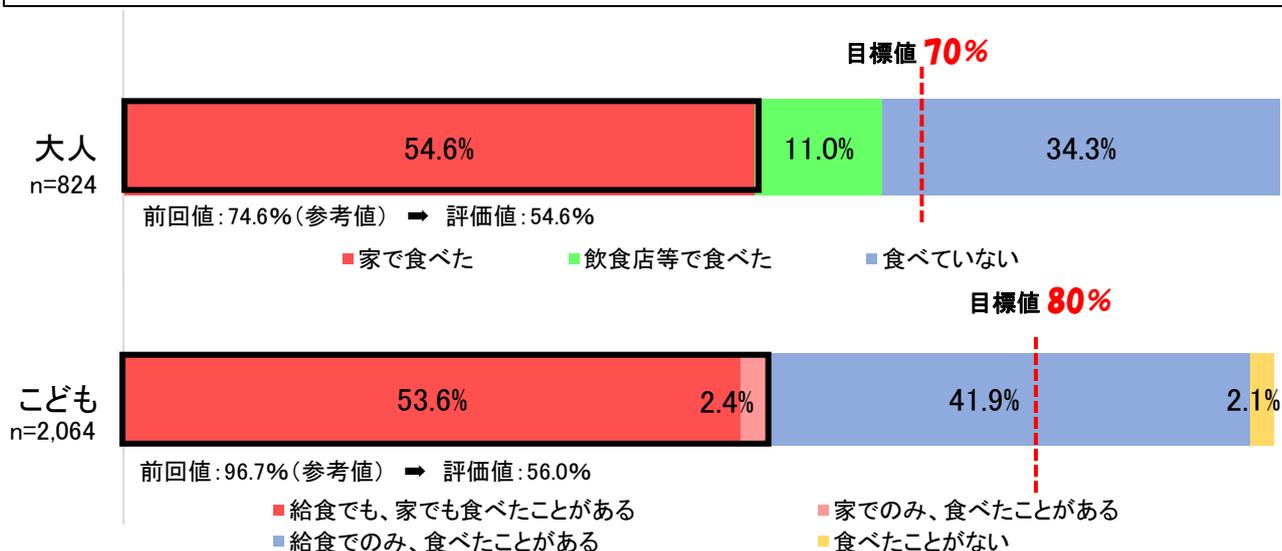
目標11 農林漁業体験のある人を増やす(過去1年)

あなたは、過去1年間で、農業や漁業の体験(家庭菜園、田植え、果物狩り、魚釣り等)をしたことがありますか。



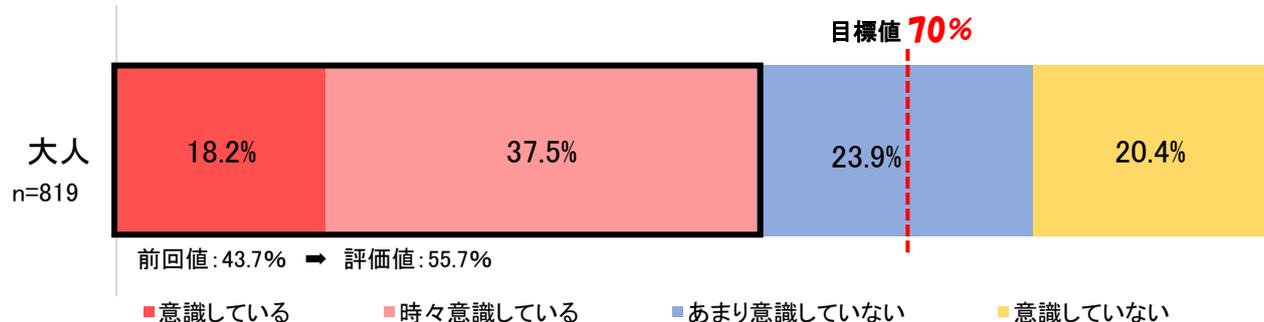
目標13 郷土料理を家で食べたことがある人を増やす(過去1年)

あなたは、過去1年間で、下関市や山口県の郷土料理(けんちょう、ふくやくじら料理等)を食べたことがありますか。



目標14 食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす

あなたは、外食をする時や食品を購入する時に、下関産、山口県産を意識していますか。



目標11、13については、達成されておらず、目標14については、前回値よりも上がってはいますが、達成されていません。目標14の意識していない理由として「関心がない」ことが最も多く挙げられています。

地元の産業や食文化について体験したり考える機会が少ないことが伺えます。学校等で学習するだけでなく、家庭でその機会を増やし、より多くの市民が地元の食へ関心を持つことができるような取組が求められます。

第3章 第4次下関ぶちうま食育プランの目指す姿

1 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。本市では、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」と捉えています。また、市民が財産づくりに取り組むために、意識して取り組んでいきたい食の循環を、4つの環(「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」)で示し、食に関わる多様な関係者が連携・協働しながら食育の「輪(わ)」を広げていくことができるよう、食育を推進してきました。

第4次計画では、「財産づくりの環・輪」を引き継ぐと共に、食育の活動がより効果的に実践され、食育推進の追い風となるよう、「3つの取り組みの柱」を掲げて食育を推進していきます。さらに、食育の推進がSDGsの目標達成に寄与するものという考え方のもと、持続可能なまち下関の実現に向けて、次世代(未来)へ繋いでいくことを目指します。

めざす姿 未来へつなごう！ 財産づくりの大きな“わ”

1. 食育の仕組みづくり



次世代(未来)へつなげる

3. 持続可能な食育の実践



2. 健全な食生活の実践



ひとりひとりが「環」を回せば、下関市の「環」が回る！

その「環」がいつまでも続いていくように、次世代(未来)へつないでいこう！

2 財産づくりの4つの環について



いのちの環

食べることは生きること。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。



食でつくる笑顔の環

誰かとの楽しくおいしい食事は人を笑顔にするものです。そして、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。また、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。



生涯にわたる食の営みの環

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。



生産から食卓までの環

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ことが、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深めることにもつながります。

3 3つの取組の柱について

1. 食育の仕組みづくり



食育の実践には、環境づくりが不可欠です。そこで、スーパーマーケット等、市民にとって身近な食のアクセス先を活用していくことで、自然と食育に取り組むことができる食環境の整備に取り組みます。

食に関わる団体等、多方面と連携していくことで、食に関して無関心な人達も自然と巻き込む仕組みづくりをしていくことを目指します。

2. 健全な食生活の実践

高齢化が進む中で、市民1人1人が、生涯にわたって生き生きと過ごしていけるようにするためには、健康な体と心が大切です。

それぞれのライフステージにおいて、健全な食生活の実践に向けた切れ目ない取組を行うことで、健康寿命の延伸や食を楽しむ豊かな心の育成に努めます。



3. 持続可能な食育の実践



本市は、海の幸、山の幸が豊かで、これらの食材を活かした食産業も盛んなまちです。

こうした豊かな財産を、これからの下関を支えていく次世代に繋げ、持続可能な食育を実践していくことが求められています。

そこで、食文化の伝承や、環境に配慮した取り組み、地域の食材や下関ならではの産業の伝承に視点をおいた、食育の推進を目指します。

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、市民自らが主体的に食の大切さを認識し、日常の中で自然と食育に取り組むことができる環境が必要です。

本市では、家庭を中心に、園・学校、企業、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。



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。日々の食生活を見直し、自分の健康はもちろん地元の食産業や環境問題等にも目を向け、自分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。コロナ禍の影響により家庭での料理や食事をする頻度が増加している今、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むことが求められます。



園・学校における推進

園や学校において、子ども達の健全な食生活の実現と心身の成長に向けて取り組むことで、家庭での実践につながることを期待できます。給食はもちろん、様々な体験や学習を通じて一人ひとりが食に関心を持ち、食への感謝、食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進することが求められます。



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共に、企業の財産である従業員等の健康維持・増進のため、職場の食環境を整備するなどの食育推進を図ることが求められます。



流通・販売者による推進

安全な食品の製造・加工・販売や適切な食品表示を行い、消費者等に向けて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啓発等、食環境整備等を活用した取組が求められます。



生産者による推進

農林漁業体験は、農林漁業への理解や関心を深め、自分の食生活が生産者などの多くの人に支えられていることを知る上で重要なものです。教育機関や他の食育推進団体等様々な関係団体と連携・協働し、体験の機会や交流の場の提供により食育推進を図ることが求められます。



ボランティアによる推進

食の知識や経験を活かし、地域に根ざした活動を行っている多くのボランティア団体は市民に食育を浸透させる重要な役割を担っています。様々な関係機関と連携・協働することで、より効果的な食育活動の実践が求められます。



行政による推進

この計画に基づいた食育を着実に推進するため、家庭、園や学校、企業、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・協力を図り、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。

水産大学校による食育の取組

＜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。「お刺身の美味しさと鮮度について」、「新技術！香ばしいかまぼこの作り方」、「アレルギーとからだのしくみ(免疫)」、「微生物から食べ物を守れ！！(食中毒の話)」のほか、食に関する最新的话题を提供します。



下関短期大学による食育の取組

＜公開講座「おやじの味」料理教室＞

料理に関心があり、料理経験の少ない男性を対象として平成11年度から開催している教室です。市販の調味料を活用した「炊き込みご飯」や「ポリ袋を利用して作るつくね」など、なるべく料理のハードルを下げることによって「男子厨房に入る」きっかけになればと考えています。コロナの影響でここ数年は中止していますが、リピーターの方も多くいらっしゃるため、今後はオンラインでの開催を模索中です。



山口県農業協同組合下関統括本部による食育の取組

＜食農教育＞

JA 山口県下関統括本部は食育の取組として「食農教育」を実施しています。今年度も各支所を中心として、市内小学校25校と連携し、各小学校の先生方、地域の組合員と女性部、JA 職員が地域一体となってテーマを決め農業体験学習を行っており、種まき、又は苗を植え収穫までのプロセスを体験し、生産者の苦勞と喜びに触れ、毎日の「食」と「農」の繋がりを実感することで「食」への想像力を養ってもらうことを目的として行っています。



消費者の会による食育の取組

＜食に関する勉強会や会報での啓発＞

下関市消費者の会は 65 歳以上の方が多く、中には一人暮らしの方もいらっしゃるため、月例会の勉強会の中でSDGsと絡めて食やフレイルを取り上げたり、食育会議で得た情報等が例会に出席できない会員にも伝わるよう、会報誌で発進することで伝える活動をしています。



安岡ひまわりレディースによる食育の取組

＜夢ハウスでの体験学習＞

安岡ひまわりレディースでは、「食や農業の大切さを次世代に伝えていきたい」という思いのもと、活動拠点である「夢ハウス」で七草がゆ交流会や七夕交流会、はなっこりーの収穫体験学習などを実施しています。



地域の子どもから高齢者まで、地元野菜のおいしさを知ってもらうだけでなく、人との交流や共食の喜び、食に関わるすべての命への感謝の心を育むことができるように、取り組んでいます。様々な活動の中で、ありがたい気持ちといのちのつながりを伝えています。

下関地区魚食普及推進協議会による食育の取組

＜魚を使用した料理教室や実習への支援＞

魚に対する親しみや理解を深めてもらい、魚食の普及を図ることを目的として、中学校、高等学校、母親クラブなどが実施するおさかな料理教室や実習に必要な材料費の一部支援を行っています。魚を一からさばいて調理することで、若い世代の方もその美味しさを実感すると同時に、魚の扱い方を学んでいます。



下関市食生活改善推進協議会による食育の取組

＜全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト＞

「若者世代(学生のための食習慣術)」、「働き世代(生活習慣病予防)」、「高齢世代(シニアカフェ)」の3つの世代を対象に、それぞれのライフステージに沿った内容で料理講習会を実施しています。自分の食が健康づくりにつながることを伝えています。

＜生涯骨太クッキング＞

「メタボ予防で、壮年・中年期を元気に!」と「フレイル予防で、高齢期をもっと元気に」をテーマに、公民館等で料理講習会を開催。食生活改善のポイントが楽しく学べます。



下関市学校栄養士部会による食育の取組

＜豊かな心を育てる学校給食＞

学校給食では、ふく、鯨料理やけんちょう、いとこ煮などの郷土料理、行事食、また地場産物を取り入れた献立を実施しています。学校給食を通して、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」を振り返り、望ましい食習慣を身に付けたり、感謝の気持ちを持ったりできるように各学校で食育を実践しています。



＜家族で食育クッキング＞

親子間のコミュニケーションを図りながら、調理することを通して、家庭での食育を推進します。給食の人気メニューや下関市でとれる農産物を使ったメニューが動画を見ながら調理できるようになっています。チャレンジシートを提出してくれた人には参加賞のプレゼントを渡しました。「親子で楽しい時間が過ごせた。」、「給食で子供たちが食べている味を家族で食べられてよかった。」など、たくさんの感想が寄せられました。



7 「第4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(%) (令和4年)
1	お米を1日2回以上食べる日が週に3日以上ある人 を増やす	大人	85	前回目標「お米を1日2回以上食べる人を増やす」 69.8
		子ども	95	71.3
2	野菜を毎日食べる人を増やす	大人	95	前回目標「緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす」 32.2
		子ども	95	50.8
3	魚を週に3日以上食べる人を増やす	大人	80	48.4
		子ども	80	56.2
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	73.2
5	食べ物を無駄にしない人を増やす	大人	95	93.5 ^(注)
		子ども	95	93.6 ^(注)
6	感謝の気持ちをもって食事をする人を増やす	大人	95	前回目標「『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶をする人を増やす」 77.8 ^(注)
		子ども	95	96.3 ^(注)
7	食事の時間が楽しいと感じる人を増やす	大人	95	92.8
		子ども	95	93.4
8	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	93.3
9	週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす	大人	75	64.9
10	食事の手伝いをする子どもを増やす	子ども	90	67.7
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	38.6
		子ども	95	71.1
12	地域や家庭で受け継がれてきた料理を家で食べる人を増やす(過去1年) ※郷土料理や行事食などの伝統料理	大人	70	前回目標「郷土料理を家で食べたことがある人を増やす(過去1年)」 54.6
		子ども	80	56.0
13	食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす	大人	70	55.7

(現状値について)

・斜体の数値は参考値

・(注)は、第3次計画の評価では、評価アンケートの選択肢の内、「〇〇している」のみの値を評価値としたが、第4次計画では、「〇〇している」「だいたい〇〇している」を現状値または参考値とした。

8 目標ごとの取組のポイント

目標項目	大人	子ども
<p>お米を1日2回以上食べる日が週に3日以上ある人を増やす</p>	<p><input type="checkbox"/>米を中心に、野菜や魚等を組み合わせる、日本型食生活を実践する。</p> <p>【米】</p> <p><input type="checkbox"/>朝ごはんにお米を食べる日をつくる。</p> <p><input type="checkbox"/>1日3食欠かさず食べる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>朝ごはんにお米を食べる日をつくる。</p> <p><input type="checkbox"/>1日3食欠かさず食べる。</p> <p><input type="checkbox"/>朝ごはん3チャレンジに挑戦する。</p> 
<p>野菜を毎日食べる人を増やす</p>	<p>【野菜】</p> <p><input type="checkbox"/>すぐに食べられる野菜を常備する(トマト、きゅうり、レタスなど)。</p> <p><input type="checkbox"/>惣菜やカット野菜を活用する。</p> <p><input type="checkbox"/>1回の食事で野菜があるかを確認する。</p> <p><input type="checkbox"/>1日に必要な野菜の量を知る。</p>  <p>【魚】</p>	<p><input type="checkbox"/>野菜にふれる機会を増やす(栽培する、買い物と一緒にいく、お手伝いをする等)。</p> <p><input type="checkbox"/>苦手な野菜に挑戦する。</p> 
<p>魚を週に3日以上食べる人を増やす</p>	<p><input type="checkbox"/>買い物をする時に魚を買うように心がける。</p> <p><input type="checkbox"/>山口県や下関市でとれる旬の魚を意識してみる。</p> <p><input type="checkbox"/>缶詰(ツナ缶、サバ缶など)や加工品(フレーク、ちくわ、かまぼこ、ちりめんじゃこなど)を料理に活用する。</p> 	<p><input type="checkbox"/>骨付きの魚を食べる練習をする。</p> <p><input type="checkbox"/>身近にある魚の加工品を探してみる。</p> <p><input type="checkbox"/>魚料理を作ってみる。</p> 

目標項目	大人	こども
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>栄養バランスの良い食事をこころがける。 <input type="checkbox"/>規則正しい食事のリズムを身に付ける。 <input type="checkbox"/>塩分の摂り過ぎに気を付ける。 <input type="checkbox"/>よく噛んで食べる。 <input type="checkbox"/>適正体重を維持する。 <input type="checkbox"/>歯の定期健診を受ける。 <input type="checkbox"/>衛生的な調理をこころがける。 <input type="checkbox"/>環境に配慮した食生活を送る。 <input type="checkbox"/>地元の食材を購入する。 	
<p>食べ物を 無駄にしない人を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>すぐに食べるものは、賞味期限、消費期限の近いものから購入する。 <input type="checkbox"/>買い物に行く前に冷蔵庫のチェックをする。 <input type="checkbox"/>使う分、食べられる分だけ購入する。 <input type="checkbox"/>食べ切れる量だけ料理する。 <input type="checkbox"/>フードバンクを活用する。 <input type="checkbox"/>捨てる食材を堆肥化して活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>食べられる量だけ盛り付ける。 <input type="checkbox"/>食べ残しをしないようにする。 <input type="checkbox"/>食品ロスについて学ぶ。 
<p>感謝の気持ちをもって食事をする 人を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。 <input type="checkbox"/>食べ物のいのちや食事が食卓に並ぶまでに関わる人々に感謝する。 <input type="checkbox"/>世界の食料事情について学び、いただく命に感謝する。 	

目標項目	大人	こども
<p>食事の時間が楽しいと感じる人を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> □食に関心を持ち、食事の時間を大切にする。 □食事の環境を工夫する(音楽をかける、ながめの良い場所で食べる等)。 □キャンプやピクニックなど、普段と違う雰囲気でする機会をもつ。 □ゆっくりとよく噛んで、食事を味わって食べる。 □食卓での会話やコミュニケーションを大切にする。 	
<p>1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ワークライフバランスを整える。 □テレビやスマートフォン等を消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。 □食事のマナーや、食材に関する話をして食を通じたコミュニケーションを図る。 	<ul style="list-style-type: none"> □ゆっくり食事ができるように、食事の準備を手伝う。 □テレビを消して、家族で会話を楽しみながらゆっくりと食事をする。 □食事のマナーや、食材に関する話をして食を通じたコミュニケーションを図る。
<p>週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> □「料理をつくる日」を決める。 □簡単な料理に挑戦する。 □レシピサイトや動画を活用する。 □得意料理をもつ。 □加工食品やカット野菜、レトルト調味料などを活用する。 □ワークライフバランスを整える。 	

目標項目	大人	こども
<p>食事の手伝いをする こどもを増やす</p>	<p><input type="checkbox"/>子どもが楽しくお手伝いができるように声掛けをする。</p> <p><input type="checkbox"/>子どもと一緒に料理をつくる。</p> <p><input type="checkbox"/>親子で料理教室に参加する。</p> 	<p><input type="checkbox"/>お手伝いすること、お手伝いの日を決める。</p> <p><input type="checkbox"/>テーブルを拭く、箸を並べる、家族のご飯をよそう等、できることから挑戦する。</p> <p><input type="checkbox"/>料理に挑戦する。</p>
<p>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</p>	<p><input type="checkbox"/>くだもの狩りや釣りに行き、地元の食材への関心を深める。</p> <p><input type="checkbox"/>野菜などを育て、食べ物の背景にある人々の苦勞を知る。</p>	
<p>地域や家庭で受け継がれてきた 料理を家で食べる人を増やす (過去1年) ※郷土料理や行事食などの 伝統料理</p>	<p><input type="checkbox"/>郷土料理や行事食について、理解を深める。</p> <p><input type="checkbox"/>料理の由来や思い出を食卓で話題にする。</p> <p><input type="checkbox"/>家庭の味を受け継ぎ、次の世代へ伝える。</p> 	<p><input type="checkbox"/>給食で食べた郷土料理や行事食について、家族と話す。</p> <p><input type="checkbox"/>家族や地域の人と一緒に料理をして、家庭の味や郷土の料理を学ぶ。</p> 
<p>食品を購入するときに下関産、 山口県産を意識する大人を増やす</p>	<p><input type="checkbox"/>山口県や下関市でとれる食べ物や、産業について学ぶ。</p> <p><input type="checkbox"/>地産地消の良さについて考え、地域の生産者を応援する。</p> <p><input type="checkbox"/>地元の食材のおいしさを知る。</p> <p><input type="checkbox"/>買い物をする時に、産地を確認する。</p>	<p>地産地消</p> 