

第4次 下関ぶちうま食育プラン

第4次下関市食育推進計画



令和5年3月
下関市

はじめに

「食」は^{いのち}生命の基本であり、生きる力の源です。日々の「食」をより豊かなものにするために行動することはもちろん、それを支える社会や環境を持続可能なものにし、次世代へつないでいくことも重要です。食育基本法では、食育について、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」と位置付けています。

下関市では、食育基本法に規定する市町村食育計画として、下関市食育推進計画「第1次下関ぶちうま食育プラン」(平成20～24年度)、「第2次下関ぶちうま食育プラン」(平成25～29年度)を策定し、食育が「いのちを考え、『生きる力』を育むこと」につながり、その推進が「人やその生活を豊かにし、それが生きる上での財産になる」という考えのもと、食育の周知・実践を促す取組を推進してまいりました。「第3次下関ぶちうま食育プラン」(平成30～令和4年度)では第1次計画及び第2次計画から学んだ「財産づくり」の考えを引き継ぎ、一人ひとりの食育の取組が地域に広がり、つながって個人・地域の財産づくりが大きな“わ”になるよう、取組をさらに進めてまいりました。

しかしながら、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防、高齢者の低栄養や若い世代のやせ等が引き続きの課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。また、食に関する価値観や暮らしも多様化し、食の安全性、地域の食文化の衰退、地産地消、食品ロスなど、「食」を取り巻く問題は増え続けています。さらには、国連サミットで採択されたSDGs(持続可能な開発目標)には食育と関係の深いものもあり、食育の推進がSDGsの達成に寄与するものとされていることから、本市においても持続可能な社会に向けた取組が重要となってきます。

そこで、これまでの食育推進計画を引き継ぎつつ、市民の皆様一人ひとりが食育を進め、それが未来へつながるものになるよう、今後5年間の食育推進計画として「第4次下関ぶちうま食育プラン」を策定いたしました。この計画に基づき、市民の皆様が自らの「食」について今一度考え、食育の取組を実践していただくことで、皆様方の人生が豊かなものとなり、地域へ広がり、さらには次世代へつながっていくことを願っています。

最後に、この計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました多くの市民の皆様、また、大変熱心にご協議いただきました下関市食育推進会議の委員の皆様には厚くお礼申し上げます。

令和5年3月

下関市長 前田 晋太郎



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 ぶちうま食育スローガン
- 8 「第4次下関ぶちうま食育プラン」における目標
- 9 目標ごとの取組のポイント

資料編 33

- 資料1 しものせき旬の農水産物カレンダー
資料2 しものせき農水産物産地マップ
資料3 関連データ集
付 録 ぶちうま風車



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^{いのち}基本であり、生きる力の源です。わたし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

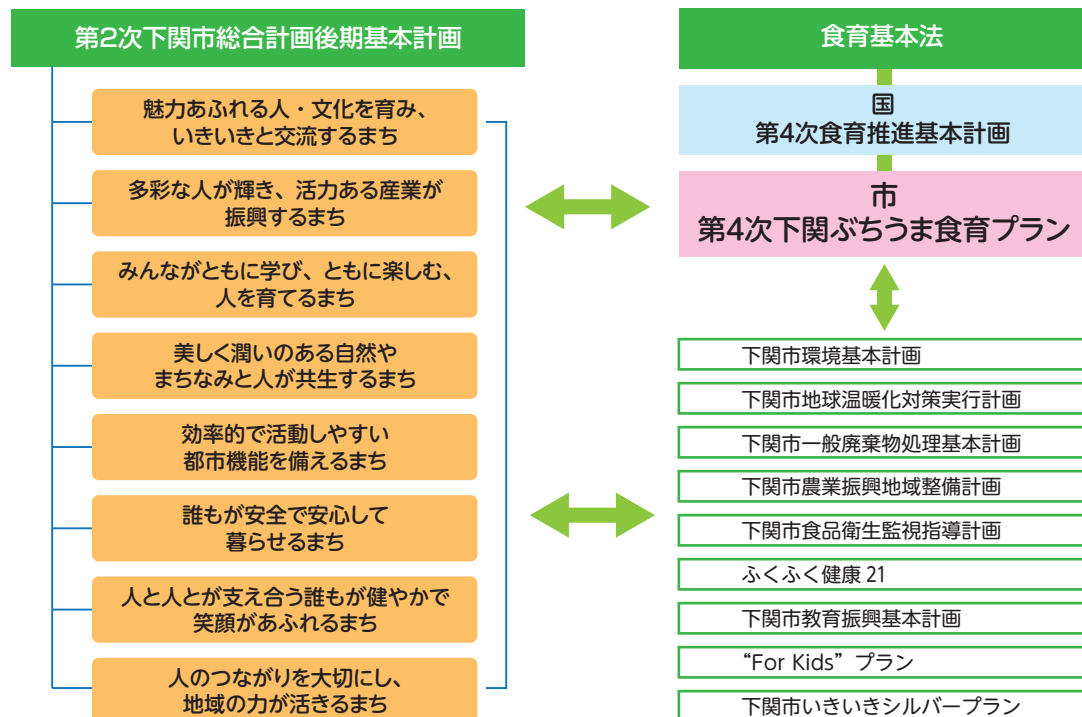
目指す姿

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。



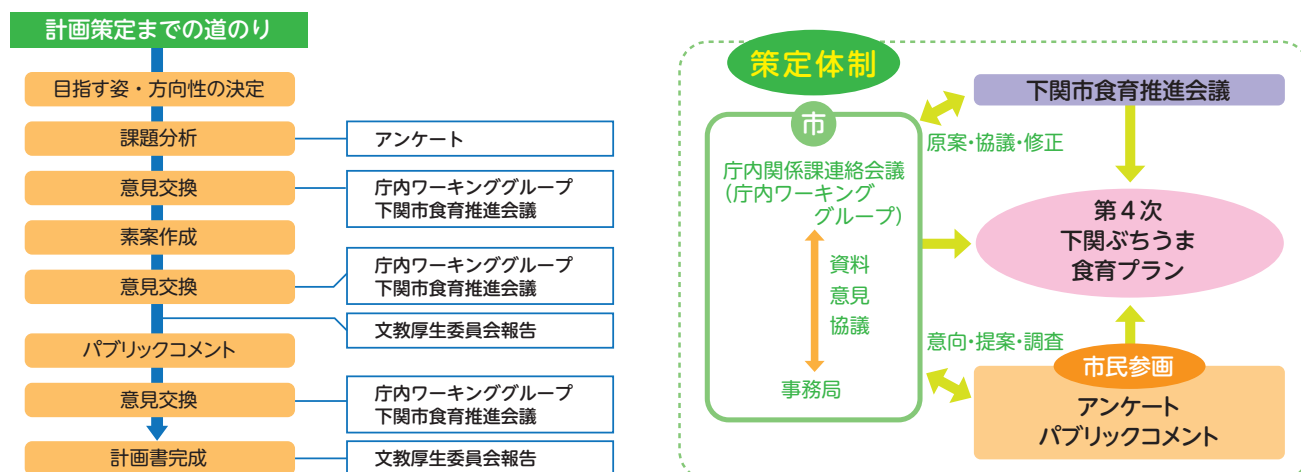
3 期間

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

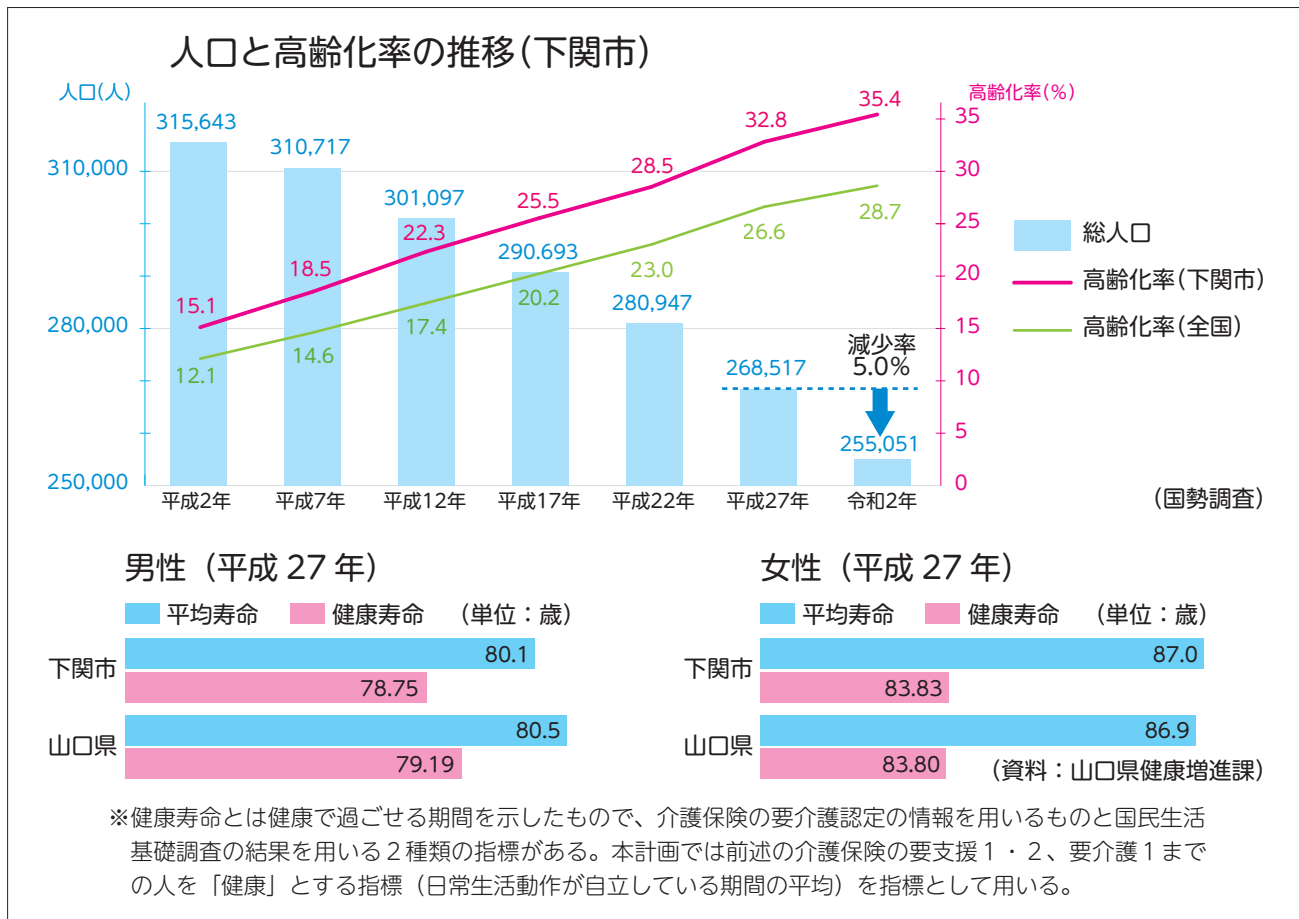
食に関する学識経験者、関係機関・団体等様々な委員で構成される「下関市食育推進会議」及び行政の担当課からなる「庁内関係課連絡会議（庁内ワーキンググループ）」を経て策定しました。



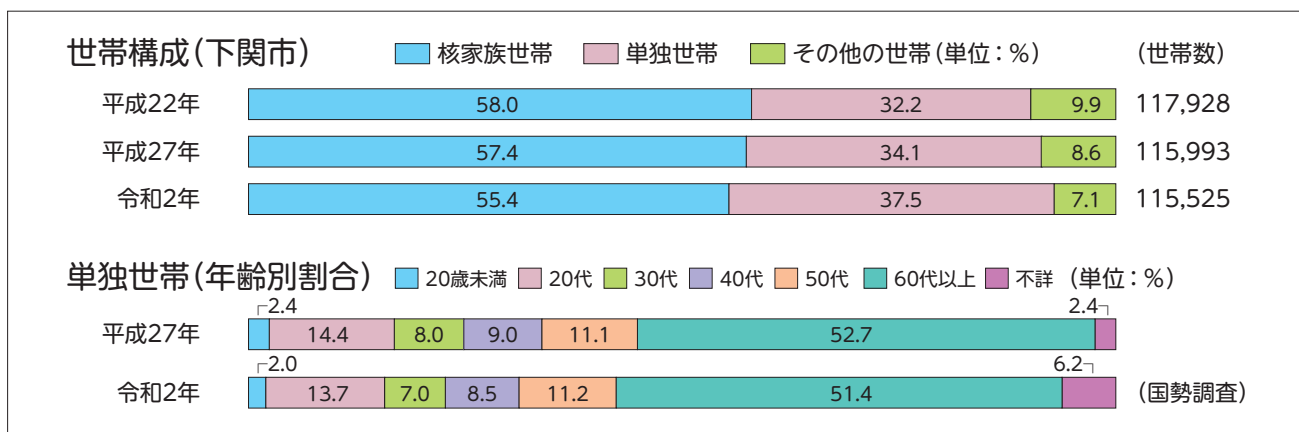
第2章 食をとりまく現状と課題

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。

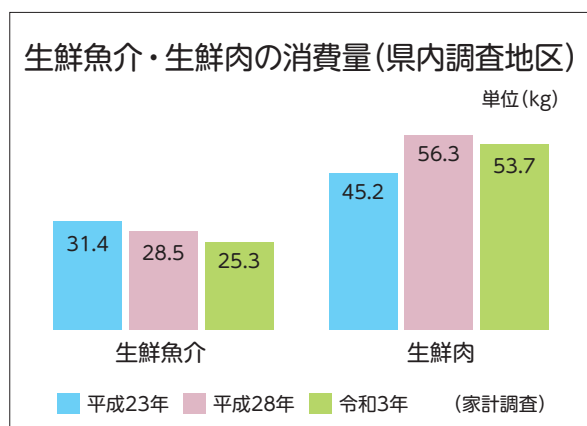
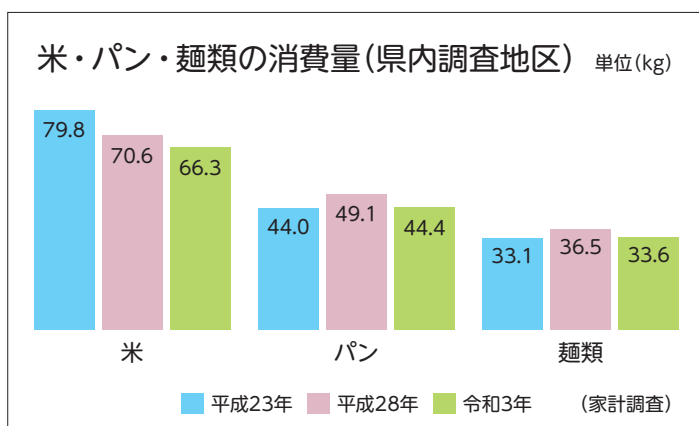
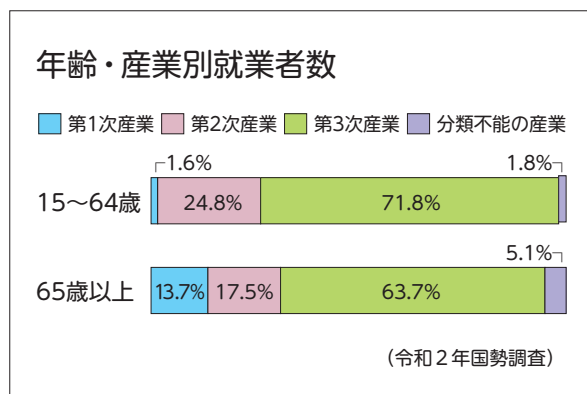
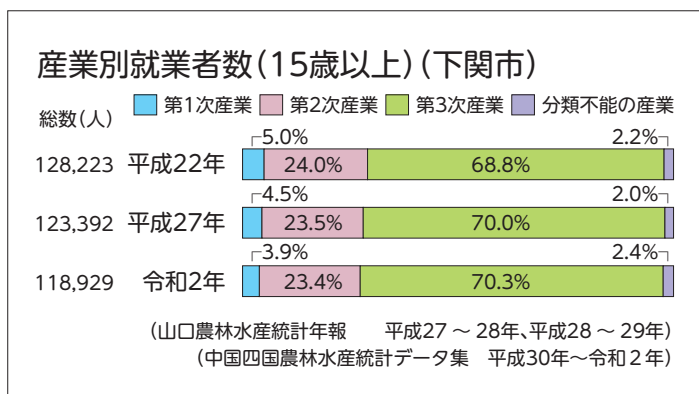


核家族世帯と単独世帯の合計割合が徐々に増え、9割を超えています。特に、単独世帯の5割以上は60歳以上となっており、一人暮らしの高齢者が増えてきています。世帯構造やライフスタイルの変化の大きい現代では、多様な暮らしに合わせた取組が必要となってきます。



2 食をとりまく現状

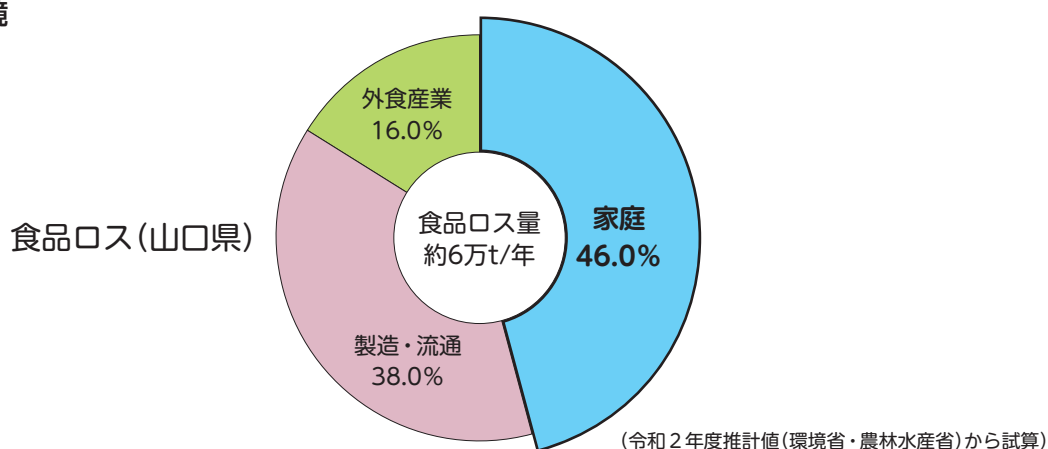
(1) 食と産業



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ともに、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

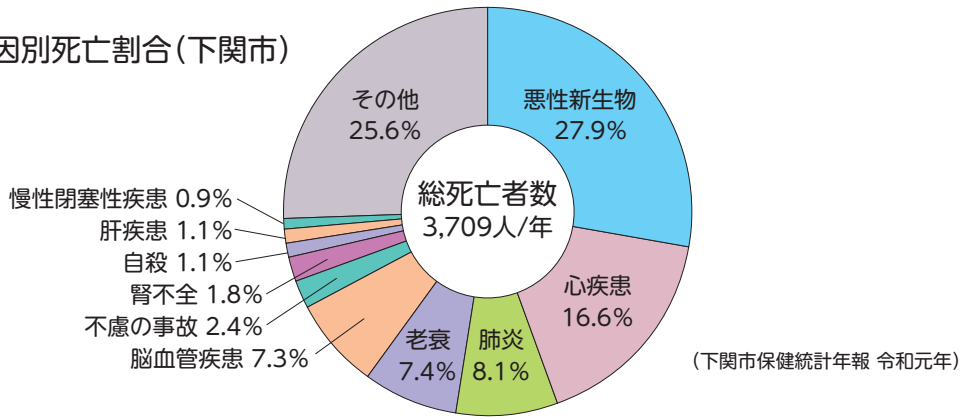


山口県における食品ロスは、家庭からの廃棄が約半数を占めています。食品ロスを減らすためには、「買いすぎない、作りすぎない、盛りすぎない」を意識することや堆肥化して循環する、フードバンクを活用する等一人ひとりの意識や行動が大きな効果につながります。また、食品の製造、流通、消費、廃棄等の各段階で一体となって食品ロスの発生抑制に取り組むことが必要です。



(3) 食と健康

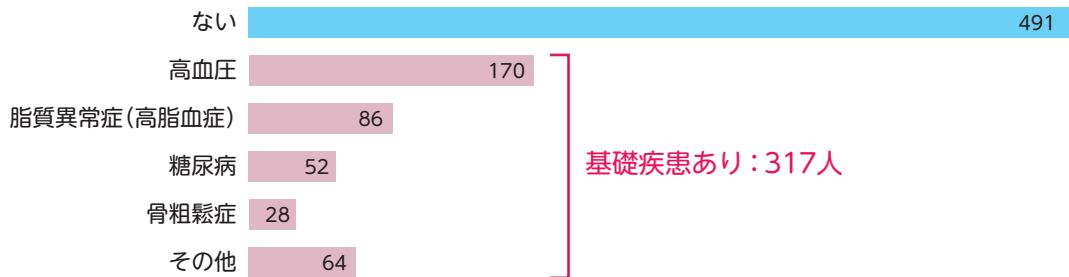
死因別死亡割合(下関市)



基礎疾患の有無(下関市、20歳以上)

〈これまでに、医療機関や健康診断で下記の病気と言われたり、その疑い(要観察、要精密検査等)と言われたことがありますか〉

(複数回答可)(単位:人)

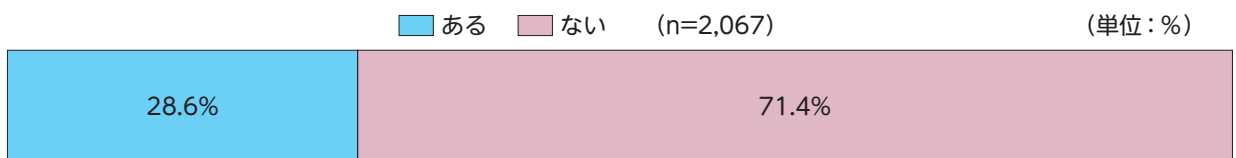


(第3次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート ※アンケート概要は6ページ)

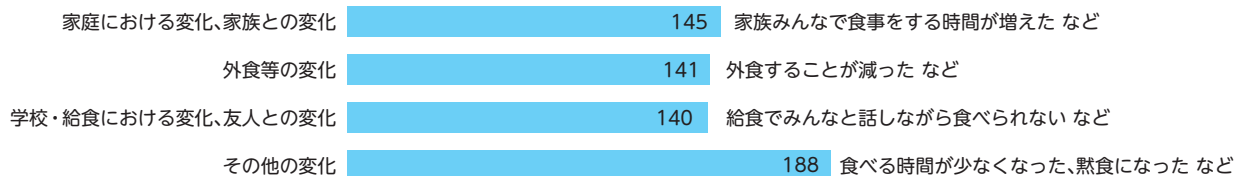
3大生活習慣病である悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患は依然として死因の半数を占めています。回答した人の1/3は生活習慣病のリスクとなる高血圧や脂質異常症、糖尿病と診断されたことがあると回答しています。

n=回答数

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)



〈具体的な変化〉(複数回答可)(単位:人)



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」等、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

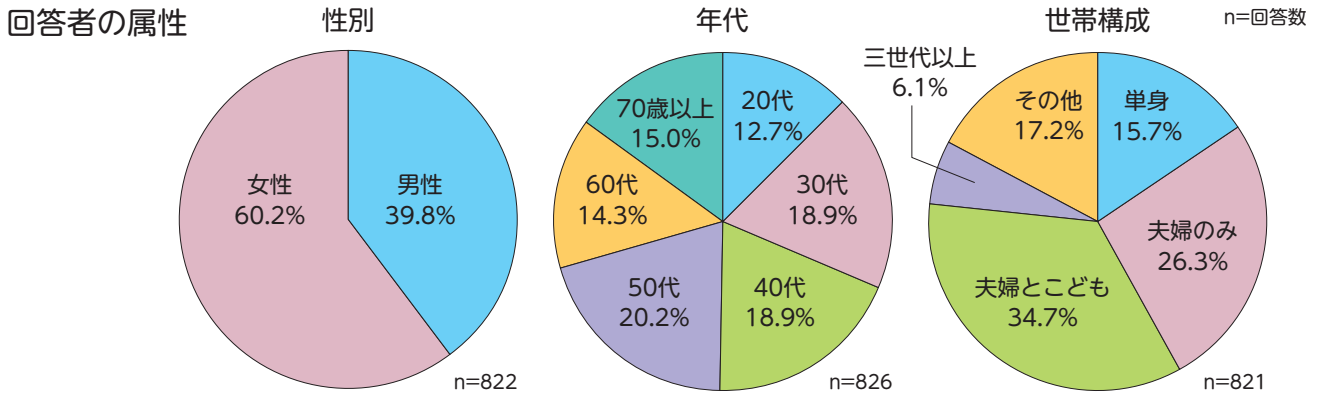
- (目的) 第3次下関ぶちうま食育プランに掲げる目標に対する達成度の把握
 (実施時期) 令和4年4～5月
 (対象) ① 市内在住20歳以上 ② 市内小学6年生
 (回収数等) ① 配布者数：2,100人 回収数：827人 (回収率：39.4%)
 ② 回収数：2,067人 (回収率：概ね100%)
 (方法) ① 下関市住民基本台帳より性別及び年代別に層化無作為抽出し、郵送またはWEB調査を実施。
 ② 市内小学校を通じて実施。

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
		こども	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
		こども	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
		こども	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	-	前回目標「食べ残しをしない人を増やす」 48.9
		こども	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
		こども	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	★	-
		こども	95	93.4	↓	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	76.7	-	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」 68.9
	1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす	こども	95	93.3	-	75.5
9	月に1回誰かと一緒に食事をつくるこどもを増やす	こども	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	-	前回目標「農林漁業体験のあるこどもを増やす」 -
		こども	95	71.1	-	81.0
12	食事の手伝いをするこどもを増やす	こども	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、ちやなます、ふく・くじら料理など)	大人	70	54.6	-	前回目標「郷土料理を食べたことがある人を増やす」 74.6
		こども	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

★：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

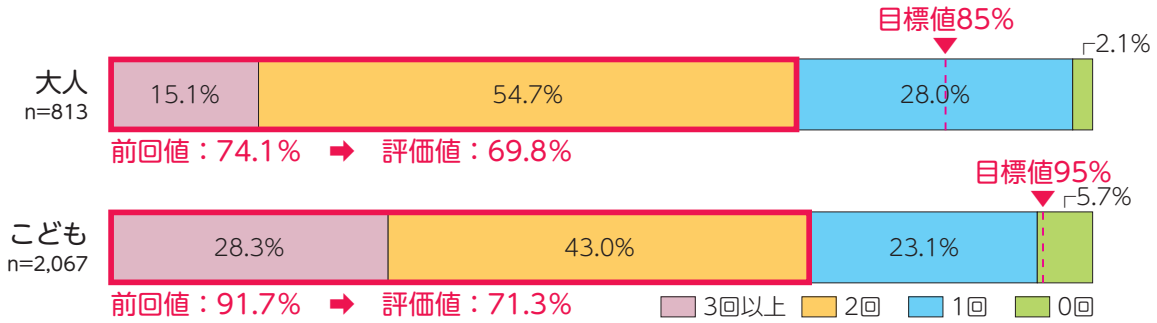
斜体の数値は参考値





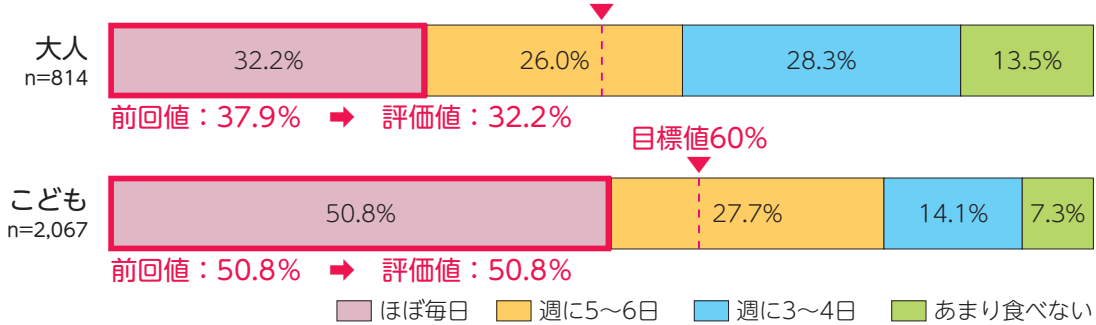
目標1 お米を1日2回以上食べる人を増やす

● あなたは普段、お米（ご飯、おかゆ、焼き飯等）を1日に何回食べていますか。



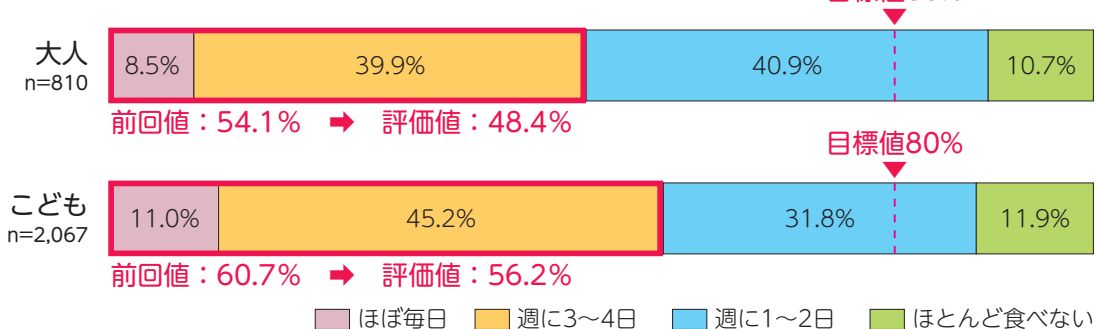
目標2 緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす

● あなたは普段、緑黄色野菜（トマト、人参、ほうれん草、南瓜、ピーマン等）をどのくらい食べていますか。



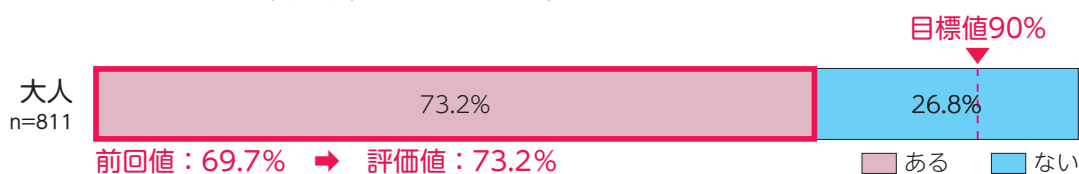
目標3 魚を週に3日以上食べる人を増やす

● あなたは普段、魚（刺身・煮魚・焼き魚等）や貝類、エビ・かに・たこ・イカをどのくらい食べていますか。



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

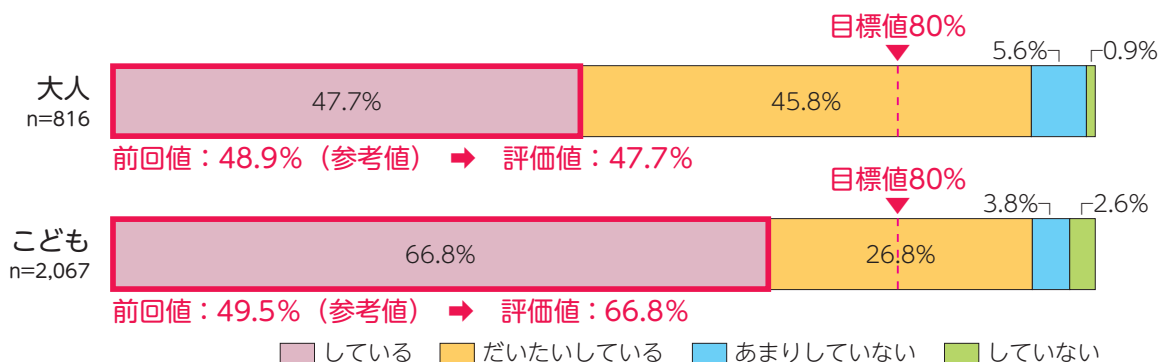
● あなたは普段、食生活について気をつけていることがありますか。



目標1～4の全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。バランスのとれた食事をとるなど、規則正しい食生活を実践していくためには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。

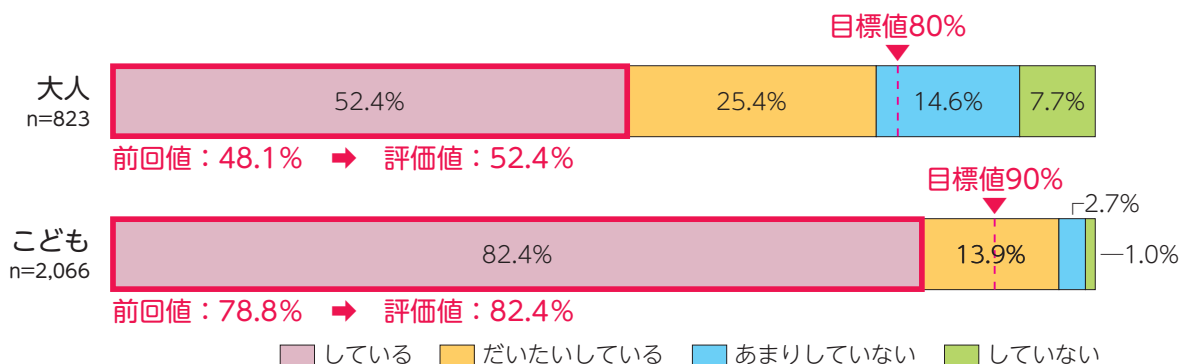
目標5 食べ物を無駄にしない人を増やす

● あなたは、食べ物を無駄にしないようにしていますか。（例：買いすぎない、作りすぎない、自分が食べられる量だけお皿に盛る等、食品ロスを出さないようにすること）



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

● あなたは普段、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。

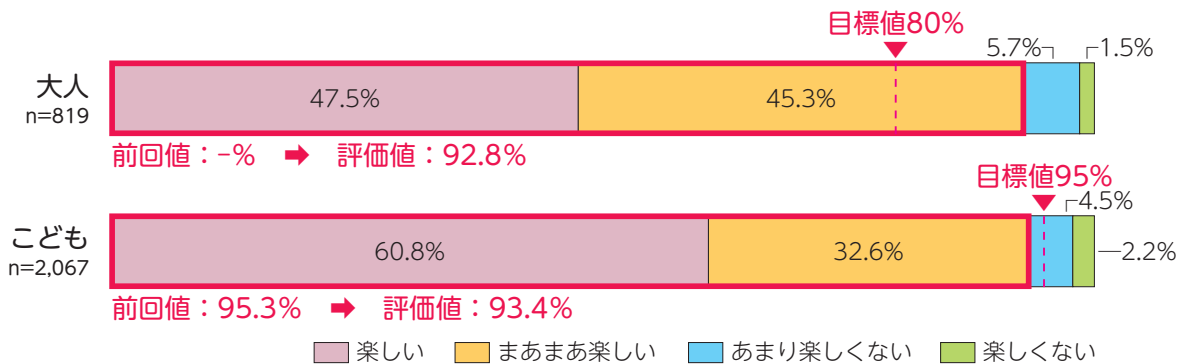


目標5、6について大人、子ども、ともに達成されませんでした。しかしながら、感謝の念をもって食事の挨拶をする人は前回よりも増加しています。食べ物が食卓に運ばれるまでの背景に思いを巡らせ、食に関わる全ての人に感謝の気持ちを持つことや、食べ物を無駄にしないようにする知識や技術を身につけることがさらに求められます。



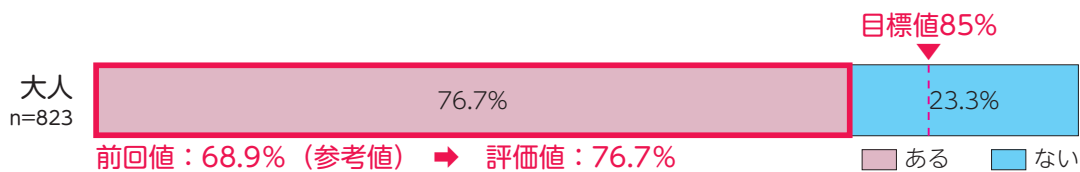
目標7 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす

● あなたは、食事の時間を楽しいと感じていますか。



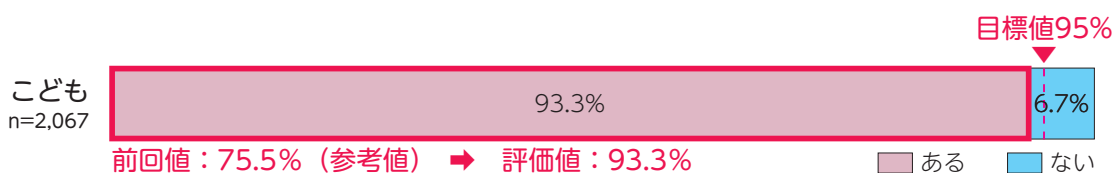
目標8 1日1回誰かとゆっくり食事をする大人を増やす

● あなたは、1日に1回は誰かとゆっくり食事をすることがありますか。



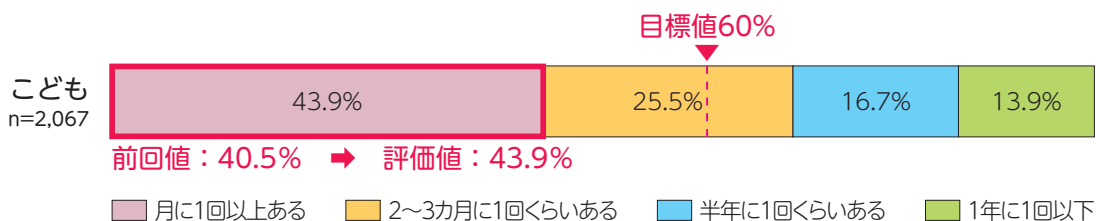
目標8 1日1回家族とゆっくり食事をする子どもを増やす

● あなたは、1日に1回は家族の誰かとゆっくり食事をすることがありますか。



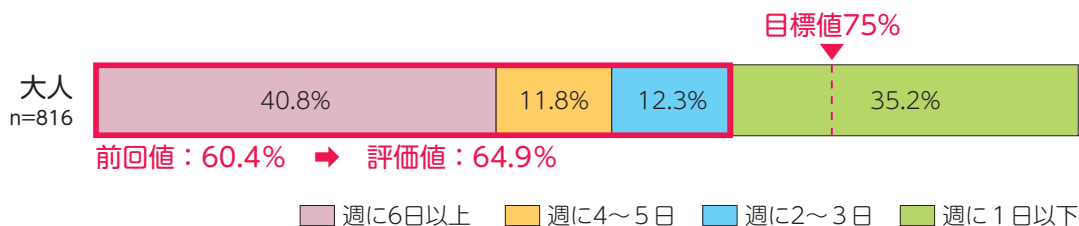
目標9 月に1回誰かと一緒に食事をつくる子どもを増やす

● あなたは、家族や友人といっしょに食事をつくることがありますか。



目標10 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす

● あなたが、家で、自分で料理を作る頻度を教えてください。

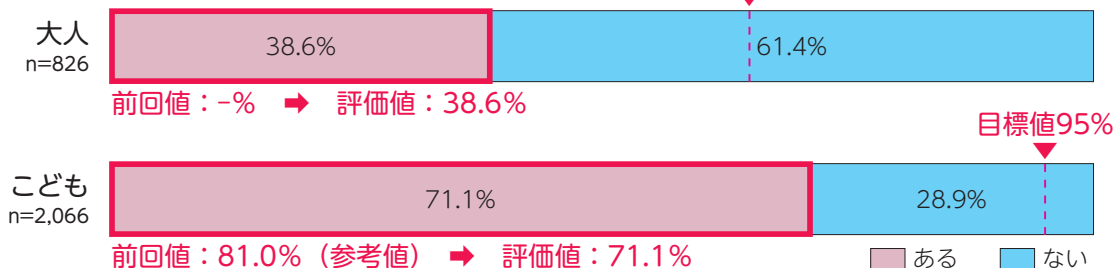


目標7については、大人は達成しており、こどもも目標値に近い結果でした。目標8、9については前回値よりも上がりましたが目標達成とはなりません。人と人の距離が制限されるコロナ禍においても、食を通じたコミュニケーション等で「食の楽しさ」を感じることや、こどもの頃から食事づくりに携わることは日々の食事、さらには将来の自分の食生活をより良いものにしていく上で不可欠なものです。

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。

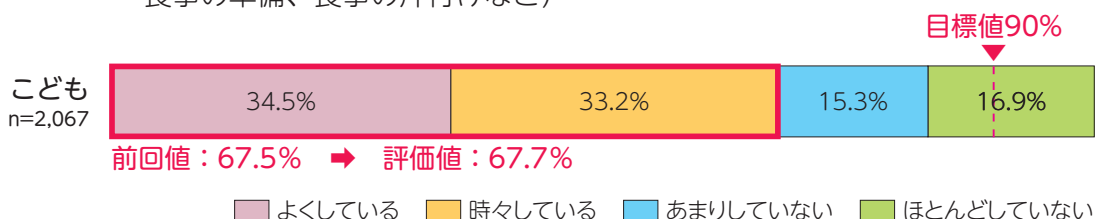
目標11 農林漁業体験のある人を増やす（過去1年）

● 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、くだもの狩り、魚つり等）をしたことがありますか。 目標値65%



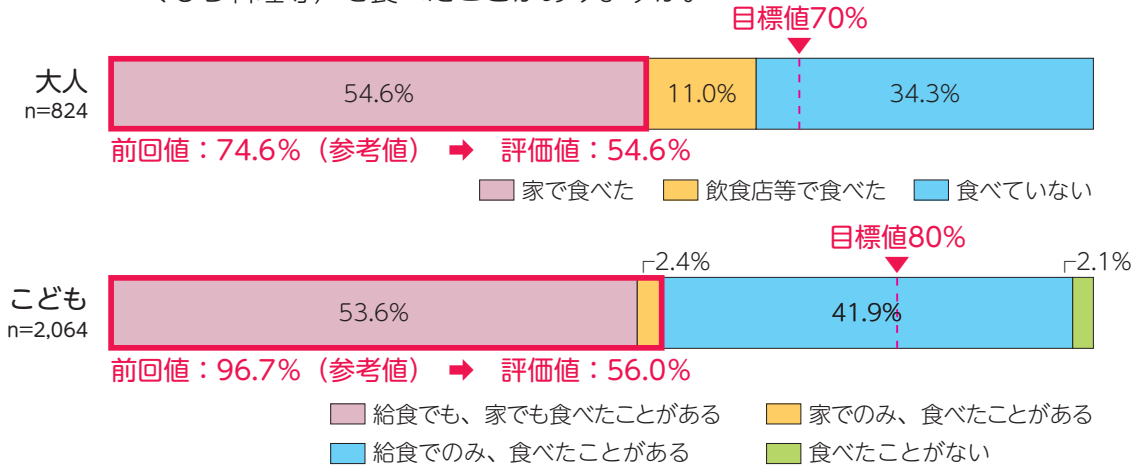
目標12 食事の手伝いをするこどもを増やす

● あなたは、ふだん、家で食事のお手伝いをしていますか。（おつかい、調理、食事の準備、食事の片付けなど） 目標値90%



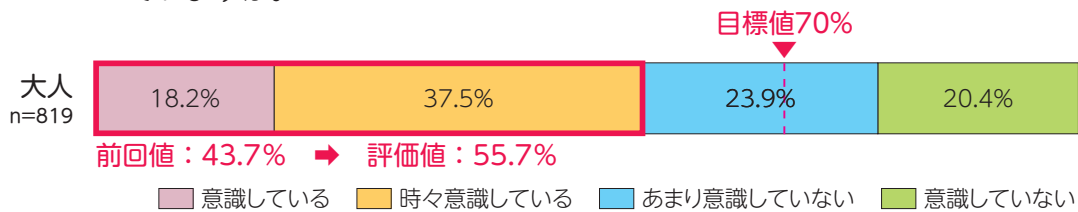
目標13 郷土料理を家で食べたことがある人を増やす（過去1年）

● 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、ふぐやくじら料理等）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。

学校等で学習するだけでなく、家庭などで地元の産業や食文化について体験したり考える機会を増やし、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

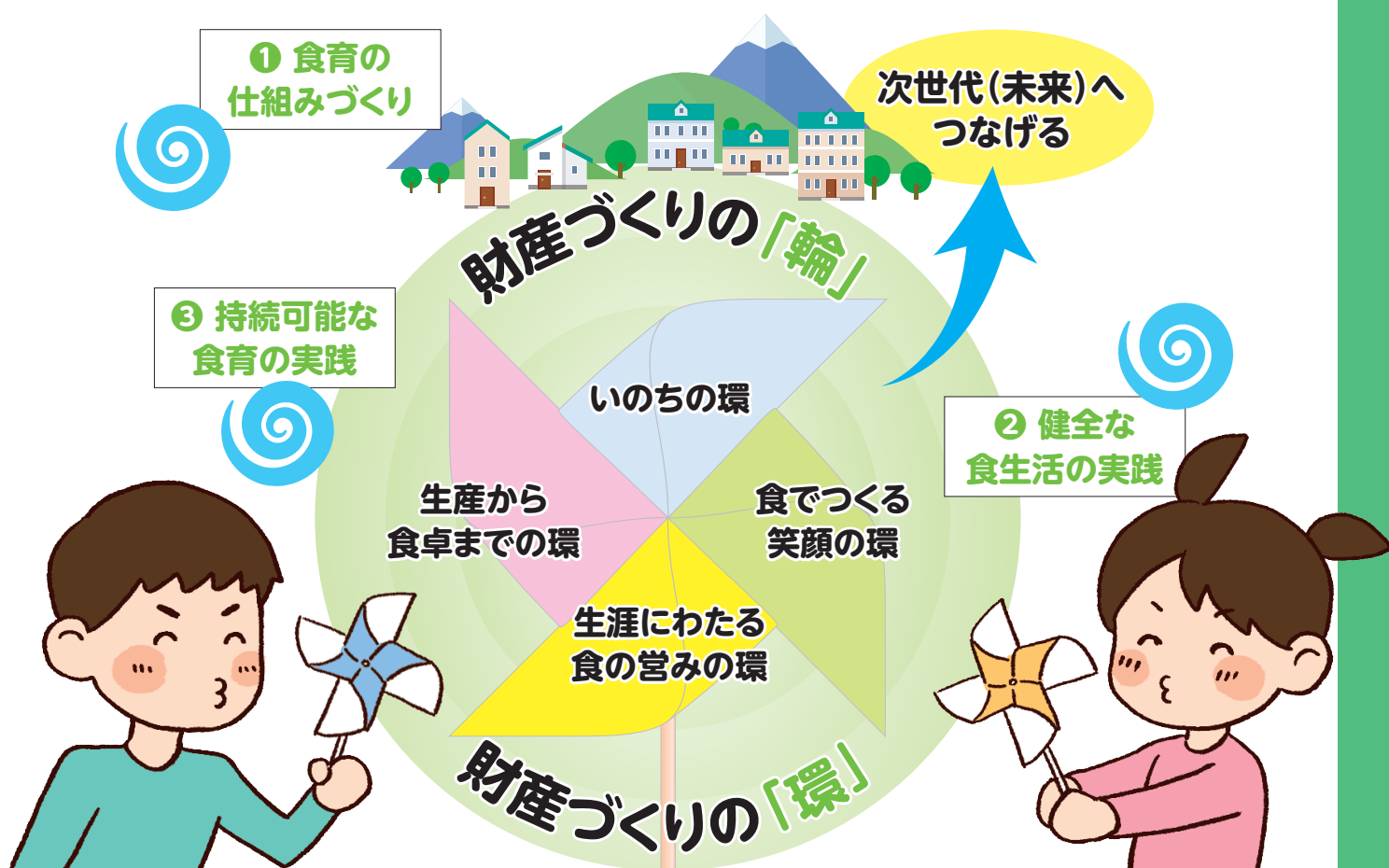
1 目指す姿

生涯にわたる健全な心身や豊かな人間性は、わたしたちが生きる上での「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」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」を引き継ぐとともに、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つの取組の柱」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）へつないでいくことを目指します。

目指す姿

未来へつなごう！ 財産づくりの大きな“わ”

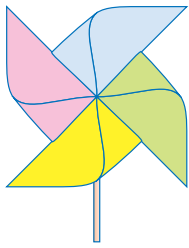


一人ひとりが「環」を回せば、下関市の「環」が回る！

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！

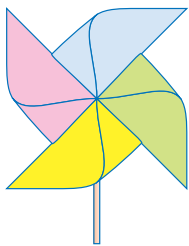


2 財産づくりの4つの環について



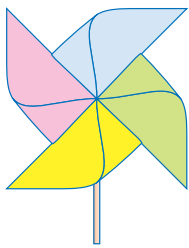
いのちの環

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」にしっかりと思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」と当たり前前に感じられる心を育みます。



食でつくる笑顔の環

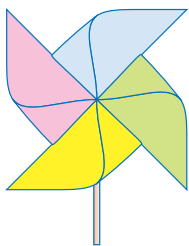
誰かとの楽しくおいしい食事は人を笑顔にするものです。そして、家庭で出される心のこもった料理は、愛情や感謝を抱くなど食の経験の幅を広げ、一生を通して心を温かくする思い出の味になります。また、食卓は単なる食事の場ではなく、食事のマナーや楽しさを伝え、今日の出来事や食材に関する話を共有し、心と体を育む場として大きな役割を担っています。



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、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など、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を進めます。

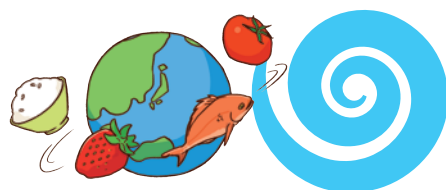
食に関わる団体等、多方面と連携していくことで、食に関して無関心な人をも自然と巻き込む仕組みづくりをしていくことを目指します。



② 健全な食生活の実践

高齢化が進む中で、市民一人ひとりが、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、健康な心と体が大切です。

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。

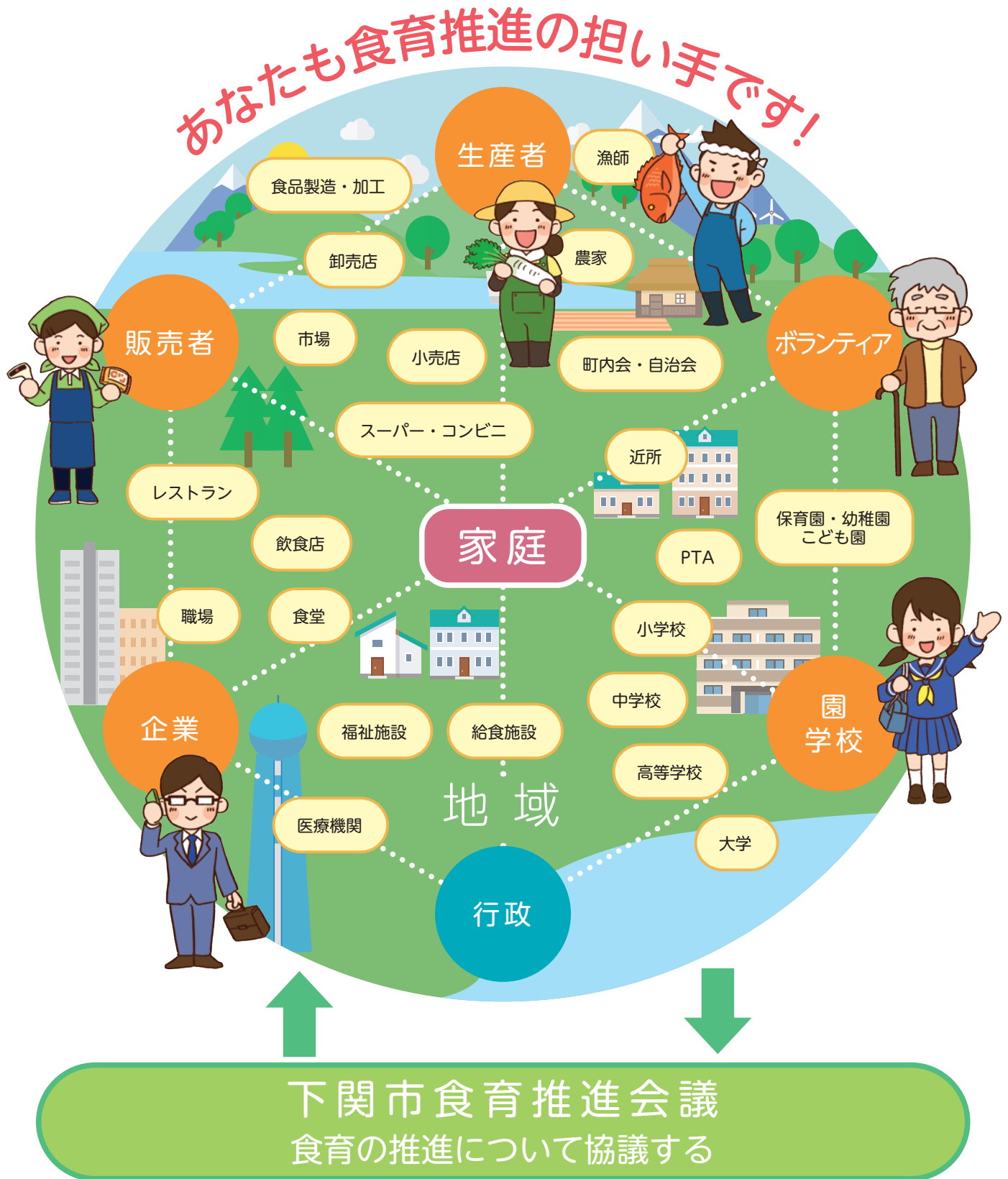
こうした豊かな財産を、これからの下関を支えていく次世代につなげ、持続可能な食育を実践していくことが求められています。

そこで、食文化の伝承や、環境に配慮した取組、地域の食材や下関ならではの産業の伝承に視点を置いた、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、こ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事が期待できます。給食や様々な体験・学習を通じて、栄養バランス等への理解を深めるとともに、地元下関産の食材を知る機会を増やすなど、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、職場の食環境を整備する等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、消費者等に向けた地元の新鮮な食材の活用、食品ロスの削減、健康づくりにつながる啓発を行うなどの食環境整備により食育推進を図ることが求められます。

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。



6 関連団体の取組紹介

■ 水産大学校

〈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

〈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で「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としていますが、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

〈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」のつな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

〈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います。

そこで月例会で勉強会を開催し、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、会報誌で発信することで伝える活動をしています。

そして、最近では食育と関連して、食べ物を大切にするという視点から、フードバンクについて学ぶ機会を設けました。

また、「食べ物を無駄にしない取組」について、会員にご自身が行っていることをアンケートさせていただき、会報誌でご紹介するなど、情報共有しています。



■ 安岡ひまわりレディース

〈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、食に関わる全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、ありがとうの気持ちといのちのつながりを伝えていきます。



■ 下関地区魚食普及推進協議会

〈魚を使用した料理教室や実習への支援〉

魚料理に対する親しみや理解を深め、魚を食べる楽しさを広げ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料理することで、若い世代の方もその美味しさを実感すると同時に、魚の取り扱い方を学んでいます。



■ 下関市食生活改善推進協議会

〈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。



■ 下関市学校栄養士会

〈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。

ふく給食



鯨給食



〈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。」「給食でこども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。

家族で食育クッキング

下関市内の6年生の皆さん、好きな給食メニューは何ですか?カレーライス、チキンチキンごぼうなんて声があふれてきそうですね…。今回は、皆さんに給食や食育について、もっと、もっと興味をもってもらいたくて、簡単に調理できる給食メニューを紹介しています。3つのうち1つのコースを選び、動画をしながら、お友達の人と調理を挑戦してみてください。挑戦してくれた人は、報告してください。素敵な参加賞がゲットできます!

Aコース 飯でござり ヘルシーミートスパ	Bコース なすけんちょう	Cコース チキンチキンごぼう
チーズサラダ	磯香あえ	野菜たっぷりみそ汁

提出期間は、9月1日(土)から10月21日(日)まで。ただし、参加賞は200名分です。早めに参加しよう!

本動画はYouTubeで動画の食材を使用できない場合は、動画の音声をダウンロードしてご覧ください。

料理のレシピ・動画はこちらをご覧ください。
※個人情報に関して、参加賞を発送するのには、使用しません。

提出はこちらから!!
Web版チャレンジシート

主催 下関市学校栄養士会
共催 下関市健康推進課
後援 下関市教育委員会

※下関市の食育についてはこちらのホームページで紹介されています。
【下関市食育推進協議会】
http://www.city.kanagawa.lg.jp/kyosei/kyosei/kyosei.html
http://www.kanagawa.lg.jp/kyosei/kyosei/kyosei.html
食育推進課までお問い合わせください。

7 ぶちうま食育スローガン

平成27年に国連サミットで採択された国際開発目標「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は17の目標と169のターゲットからなる「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。SDGsの目標には「目標2：飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4：すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12：持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深いものもあり、食育の推進がSDGsの達成に寄与するものとされています。

そこで、本市では、SDGsの達成につながる食育を推進し次世代（未来）へつないでいくため、13課からなる庁内関係課連絡会議において毎月の食育スローガンを設定し、すべての市民が共通の目標に向けて取り組むことが出来るような体制づくりを行っていきます。

月	テーマ	スローガン
4月	農林漁業体験	 穫る 釣る 育む しののせきの魅力いっぱい
5月	料理・共食・感謝	 愛をこめていただきます 一緒に食べると美味しいね！
6月	食育月間	 食育月間 ～自分の食育の環を回そう！！～
7月	環境に配慮した食生活	 地球にやさしい食の実践（食を通じた脱炭素）
8月	食品衛生	 食中毒予防の3原則 ～つけない 増やさない やっつける～
9月	食生活改善	 主食・主菜・副菜でバランスよく
10月	食品ロス	 3きり運動！！ ～使いきり 食べきり 水きり～
11月	日本型食生活	 和食 守ろう！ 育もう！ 伝えよう！
12月	魚食	 そうだ！お魚食べよう！！
1月	学校給食	 食を通して豊かな心を育てよう
2月	伝えたい味、郷土料理	 未来へ伝えようお家の味 つないでいこう郷土の味
3月	地産地消	 地産地消で地域みんながハッピー！！

4月のぶちうま食育スローガン

と つ はぐく
穫る 釣る 育む
しものせきの魅力いっぱい

野菜や果物を収穫する
魚を釣る
いつくしむ心を育む



5月のぶちうま食育スローガン

愛をこめていただきます
一緒に食べると美味しいね!

いろいろな人に
支えられて
食事ができることに
感謝しましょう。

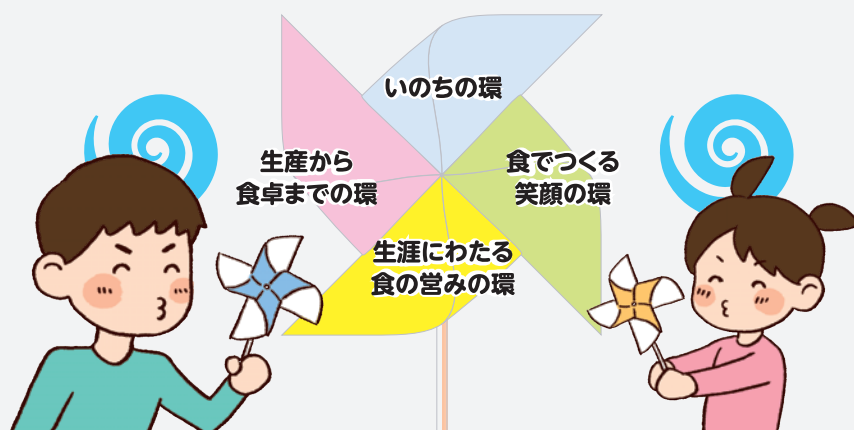


6月のぶちうま食育スローガン

食育月間

～自分の食育の環を回そう!!～

一人ひとりが
「環」を回せば、
下関市の「環」が回る!



7月のぶちうま食育スローガン

地球にやさしい食の実践

(食を通じた脱炭素)

地域の旬の食材を食べよう

→生産・輸送・保存時のCO₂排出量削減

夏野菜を食べて涼しく過ごそう

→夏季のエアコン等によるエネルギー消費を抑制



※脱炭素…地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を実質ゼロにしようという取組。

8月のぶちうま食育スローガン

食中毒予防の3原則

～つけない 増やさない やっつける～

ウイルスや細菌を…

つけない

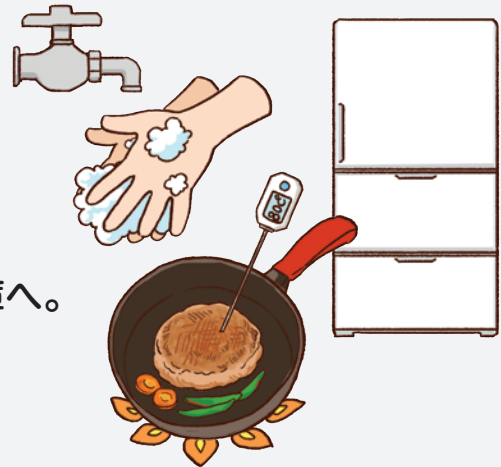
食事前や調理前には必ず手洗いを！

増やさない

早めに食べきる。保管するときは冷蔵庫へ。

やっつける

中心部まで75℃ 1分以上の加熱



9月のぶちうま食育スローガン

主食・主菜・副菜で バランスよく

副菜

野菜、きのこ、
海藻、いも

主食

ごはん、パン、
麺類など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品

その他

汁物、果物、
乳製品

10月のぶちうま食育スローガン

3きり運動!!

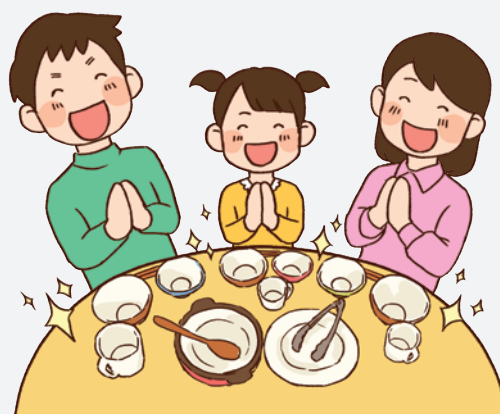
～使いきり 食べきり 水きり～

家庭から出る燃やせるごみの約40%は「生ごみ」です。

食材の使いきり ～計画的な買い物!

食べきり ～料理は作り過ぎない!

水きり ～生ごみの約70%が水分!



11月のぶちうま食育スローガン

和食

守ろう! 育もう! 伝えよう!

「一汁三菜」



「一汁三菜」とは、ご飯(主食)に汁物と、3つの「菜(おかず主菜 副菜 副菜)」を組み合わせた食事のことで、和食の基本的な献立です。

写真：農林水産省「第4次食育推進基本計画」リーフレット

12月のぶちうま食育スローガン

そうだ! お魚食べよう!!

うまっ!



1月のぶちうま食育スローガン

食を通して 豊かな心を育てよう

望ましい食習慣・
生活リズムを身に付ける
好き嫌いはせず、
栄養バランスを考えて食べる



感謝の気持ち
食前食後のあいさつは
心を込めて

いただきます

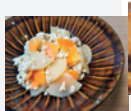
ごちそうさま



ごはん、ふく鍋、
れんこんのきんぴら、
いよかん、牛乳

郷土を愛する心

郷土料理・行事食・地産地消



けんちょう



ちやなます



くじらの南蛮煮



いとこ煮



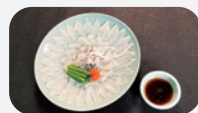
ごはん、鯨の竜田揚げ、
赤しそあえ、ざつまい、
節分豆、牛乳

2月のぶちうま食育スローガン

未来へ伝えようお家の味 つないでいこう郷土の味



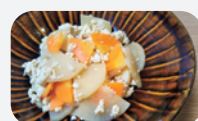
お家の味



ふく刺し



くじらの南蛮煮



けんちょう

ふるさと
郷土の味

ふく刺し写真：農林水産省（うちの郷土料理）

3月のぶちうま食育スローガン

地産地消で 地域みんながハッピー!! ～食育で持続可能な下関市へ～



地産地消
下関産の安心・
安全で新鮮な
旬の食材



8 「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	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするなど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。






9 目標ごとの取組のポイント



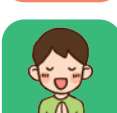
☆各目標と関連する食育スローガンも一緒に掲載しているよ。
 ☆若者世代、高齢世代に特に大切にしてもらいたいポイントには、
 アイコンをつけているよ！ 若者世代  高齢世代 



目標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	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんにお米を食べる日をつくる。 <input type="checkbox"/> 1日3食欠かさず食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんにお米を食べる日をつくる。 <input type="checkbox"/> 1日3食欠かさず食べる。 <input type="checkbox"/> 朝ごはん3チャレンジに挑戦する。 	  

目標2 野菜を毎日食べる人を増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。 <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）。 <input type="checkbox"/> 惣菜やカット野菜を活用する。 <input type="checkbox"/> 1回の食事で野菜があるかを確認する。 <input type="checkbox"/> 1日に必要な野菜の量を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。 <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）。 <input type="checkbox"/> 苦手な野菜に挑戦する。 <input type="checkbox"/> 様々な野菜について理解を深める。 	  



～1日に必要な野菜の量って??～




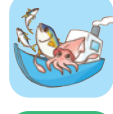

成人：1日 350g以上 →

健康日本21（第二次）目標値より



小鉢（70g）× 5皿




目標3 魚を週に3日以上食べる人を増やす

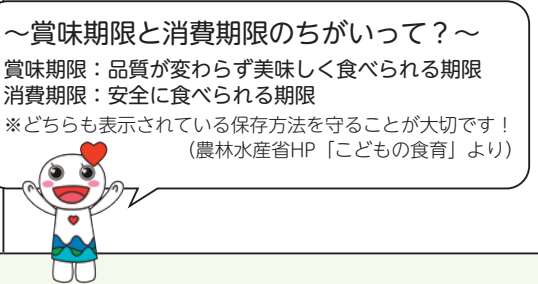
大人	こども	関連する食育スローガン
<p><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活を実践する。</p> <p><input type="checkbox"/> 買い物をする時に魚を買うように心がける。</p> <p><input type="checkbox"/> 山口県や下関市でとれる旬の魚を意識してみる。</p> <p><input type="checkbox"/> 缶詰（ツナ缶、サバ缶など）や加工品（フレーク、ちくわ、かまぼこ、ちりめんじゃこなど）を料理に活用する。</p> <div data-bbox="574 448 702 806" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>下関でとれる魚は資料編33~35ページをチェック!</p>  </div>	<p><input type="checkbox"/> お米を中心に、野菜や魚などを組み合わせる、日本型食生活の基礎を身につける。</p> <p><input type="checkbox"/> 様々な魚介について理解を深める。</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>	<p>関連する食育スローガン</p>    

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



大人	関連する食育スローガン													
<p><input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事を心がける。 <input type="checkbox"/> 規則正しい食事のリズムを身に付ける。</p> <p>惣菜や外食を利用するときにも主食・主菜・副菜をそろえるなど意識しましょう。</p> <div data-bbox="231 1198 1236 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>朝ごはん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何か食べることから始めてみましょう。</p>  <p>魚や肉、野菜だけでなく、海藻や果物、いも、乳製品や油脂類など様々な食品を食べることを意識しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>副菜</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>主菜</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>その他</p>  </div> </div> </div> <p><input type="checkbox"/> 塩分の摂り過ぎに気を付ける。</p> <div data-bbox="215 1388 1236 1512" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>1日分の食塩摂取目標量</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 男性(成人)</td> <td style="text-align: center;"> 女性(成人)</td> <td rowspan="2" style="padding-left: 20px;">塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。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摂り過ぎに気をつけましょう。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7.5g未満</td> <td style="text-align: center;">6.5g未満</td> </tr> </table> <p style="font-size: small; text-align: center;">日本人の食事摂取基準（2020年版）</p> </div> <p><input type="checkbox"/> よく噛んで食べる。 <input type="checkbox"/> 歯の定期検診を受ける。</p> <p>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。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を維持しましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 適正体重を維持する。</p> <div data-bbox="231 1713 1236 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> 若い女性のやせは貧血や無月経、冷え、低出生体重児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、維持するよう心がけましょう。</p> <p> 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。</p> </div> <p>【目標とするBMIの範囲】 BMIとは、体格を客観的に判定する指標です。（計算方法）BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 18～49歳</td> <td style="text-align: center;"> 50～64歳</td> <td style="text-align: center;"> 65歳以上</td> <td style="text-align: right; font-size: small;">日本人の食事摂取基準（2020年版）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18.5～24.9</td> <td style="text-align: center;">20.0～24.9</td> <td style="text-align: center;">21.5～24.9</td> <td></td> </tr> </table> <p><input type="checkbox"/> 衛生的な調理を心がける。 <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>	 男性(成人)	 女性(成人)	塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。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摂り過ぎに気をつけましょう。	7.5g未満	6.5g未満	 18～49歳	 50～64歳	 65歳以上	日本人の食事摂取基準（2020年版）	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9		<p>関連する食育スローガン</p>           
 男性(成人)	 女性(成人)	塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。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摂り過ぎに気をつけましょう。												
7.5g未満	6.5g未満													
 18～49歳	 50～64歳	 65歳以上	日本人の食事摂取基準（2020年版）											
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9												

目標5 食べ物を無駄にしない人を増やす


大人	子ども	関連する食育スローガン
<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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>～賞味期限と消費期限のちがいで～</p> <p>賞味期限：品質が変わらず美味しく食べられる期限 消費期限：安全に食べられる期限</p> <p>※どちらも表示されている保存方法を守ることが大切です！ (農林水産省HP「こどもの食育」より)</p> </div>	<p>関連する食育スローガン</p>   




目標6 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするなど感謝の気持ちをもって食事をする人を増やす

大人	子ども	関連する食育スローガン
<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。 		<p>関連する食育スローガン</p>  


目標7 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす

大人	子ども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食に関心を持ち、食事の時間を大切にする。 <input type="checkbox"/> 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）。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> ゆっくりとよく噛んで、食事を味わって食べる。 <input type="checkbox"/> 食卓での会話やコミュニケーションを大切にする。 <input type="checkbox"/> 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。 		<p>関連する食育スローガン</p> 


目標8 1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ワークライフバランスを整える。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> ゆっくり食事ができるように、食事の準備を手伝う。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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>関連する食育スローガン</p> 


目標9 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす

大人	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「料理をつくる日」を決める。 <input type="checkbox"/> 簡単な料理に挑戦する。 <input type="checkbox"/> レシピサイトや動画を活用する。 <input type="checkbox"/> 得意料理をもつ。 <input type="checkbox"/> 加工食品やカット野菜、レトルト調味料などを活用する。 <input type="checkbox"/> ワークライフバランスを整える。 	<p>関連する食育スローガン</p> 






目標10 食事の手伝いをするこどもを増やす

大人	こども	関連する食育スローガン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> こどもが楽しくお手伝いができるように声掛けをする。 <input type="checkbox"/> こどもと一緒に料理をつくる。 <input type="checkbox"/> 親子で料理教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お手伝いする、お手伝いの日を決める。 <input type="checkbox"/> テーブルを拭く、箸を並べる、家族のご飯をよそうなど、できることから挑戦する。 <input type="checkbox"/> 料理に挑戦する。 	<p>関連する食育スローガン</p> 

目標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	こども	関連する食育スローガン
<input type="checkbox"/> くだもの狩りや魚つりに行き、地元の食材への関心を深める。 <input type="checkbox"/> 野菜などを育て、食べ物の背景にある人々の苦労を知る。 <input type="checkbox"/> 農水産物の栽培・生育方法や、流通等について理解を深める。		

目標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	こども	関連する食育スローガン
<input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食について、理解を深める。 <input type="checkbox"/> 料理の由来や思い出を食卓で話題にする。 <input type="checkbox"/>  郷土料理などを地域や家庭で伝える。 <input type="checkbox"/>  家庭の味を受け継ぎ、次の世代へ伝える。	<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。 <input type="checkbox"/> 家族や地域の人と一緒に料理をして、家庭の味や郷土の味を学ぶ。	  

下関市や山口県の郷土料理



けんちょう



ちしやなます





いとこ煮













わかめむすび

目標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	関連する食育スローガン
<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。 <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。 <input type="checkbox"/> 地元の食材のおいしさを知る。 <input type="checkbox"/> 買い物をする時に、産地を確認する。 <input type="checkbox"/> 直売所で地元産の食べ物を買ったり、生産者と触れ合う機会をもつ。 <input type="checkbox"/> こどもが、給食等で学んだ地元の食材について、家族と話す。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 下関でとれる食べ物は資料編33～35ページをチェック! </div>  

資料1 しものせき旬の農水産物カレンダー

豊かな自然に恵まれた下関市は、四季をとおして沢山の農水産物に溢れています。

農産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タケノコ												
トマト												
アスパラガス												
タマネギ												
キュウリ												
グリーンピース												
ソラマメ												
マクワウリ												
ラッキョウ												
モロッコ												
ナス												
白ネギ												
エダマメ												
モロヘイヤ												
サトイモ												
エビイモ												
ローマ (春菊)												
ハナッコーリー												
セリ												
ハクサイ												
キャベツ												
レタス												
ミニトマト												
ブロッコリー												
ハウレンソウ												
ダイコン												
ニンジン												
ミズナ												
パセリ												
木の芽 (山椒)												
青ネギ												
小ネギ												
コマツナ												
イヨカン												
スイカ												
ナシ												
ミカン												
ユズ												
イチゴ												

注) 現在は新品種の開発やハウス栽培の普及等により、本来の旬と出荷時期がかわってきています。

水産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
マダイ												
マダコ												
ガザミ												
アワビ												
サザエ												
イサキ												
スズキ												
ヒラマサ												
メダイ												
ワカメ												
サヨリ												
タチウオ												
シロウオ												
ムシガレイ												
メイタガレイ												
コウイカ												
スルメイカ												
ムラサキウニ												
アラメ												
アンコウ												
ヒラメ												
カワハギ												
トラフグ												
アオノリ												
ヒジキ												
ワカサギ												
マアジ												
ケンサキイカ												
アカエビ												
マエソ												
カツオ												
アユ												
バフンウニ												
テングサ												
サワラ												
アカウニ												
シロサバフグ												
ウチワエビ												
マサバ												
マグロ												
マナマコ												

資料3 関連データ集

第3次計画評価アンケートより得られたデータをグラフにして第3次計画の目標項目ごとに掲載しています。
 〈第3次下関がちうま食育プラン評価アンケート〉

- (目的) 第3次下関が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。

※42ページからは目標項目以外のデータをグラフ化しています (グラフ㉓から)。

回答者の属性〈大人〉

回答数=()

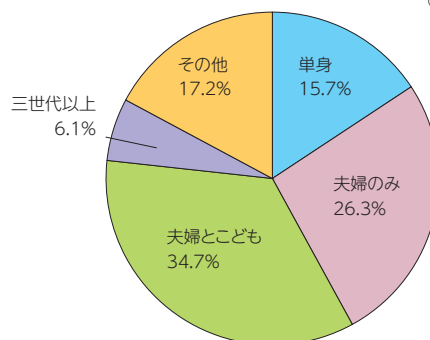
① 性別・年代

(単位:人)

年代	男性	女性	不明(無回答)	合計
20代	37	67	1	105
30代	54	102	0	156
40代	67	87	2	156
50代	70	97	0	167
60代	52	66	0	118
70歳以上	47	75	2	124
不明(無回答)	0	1	0	1
合計	327	495	5	827

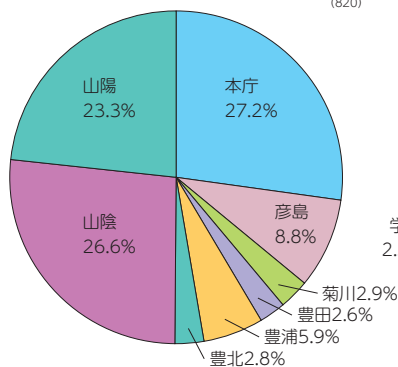
② 世帯構成

(821)



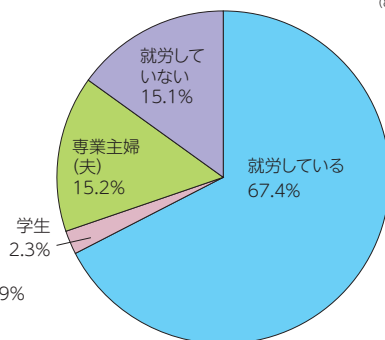
③ 住まい

(820)



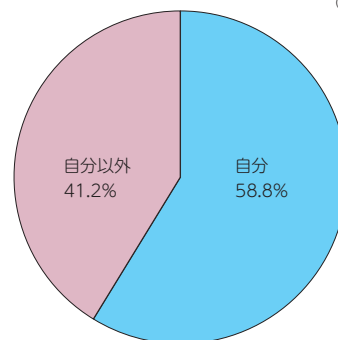
④ 就労状況

(823)

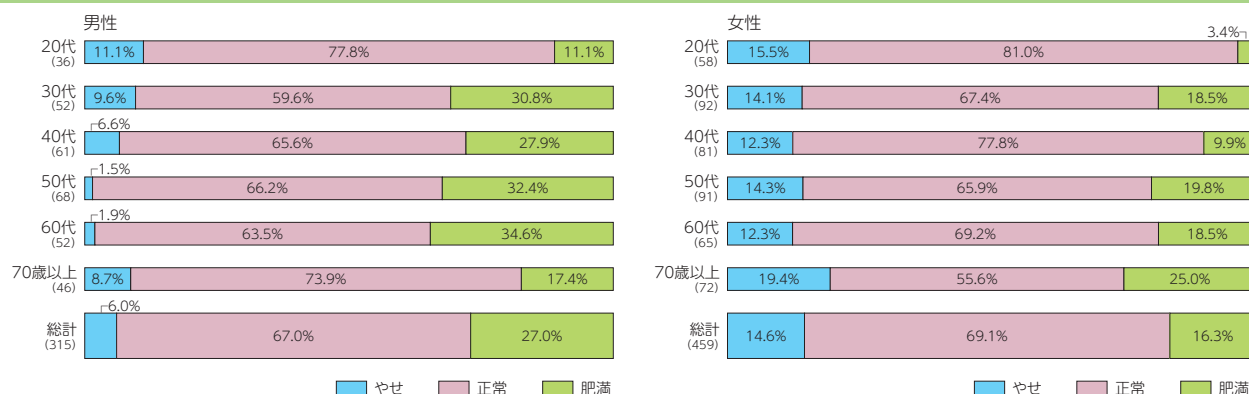


⑤ 食事の準備をしている人

(822)

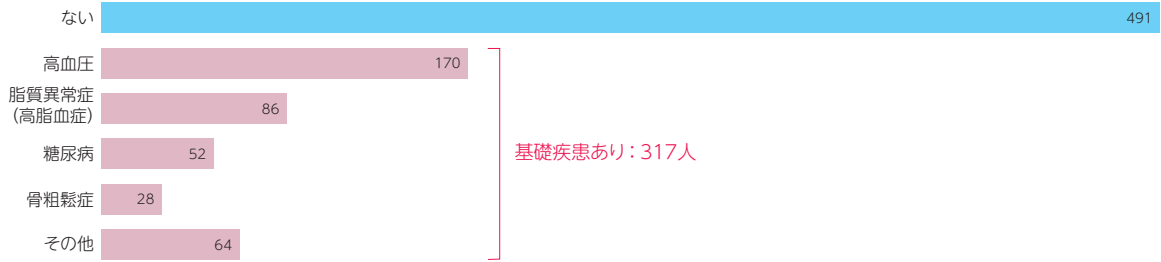


⑥ BMIの割合 ※BMIとは身長と体重を用いて算出した体格指数



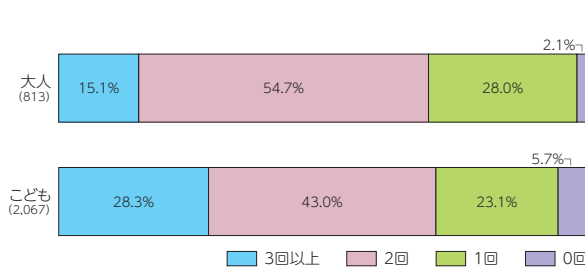
⑦ 基礎疾患の有無

〈これまでに、医療機関や健康診断で下記の病気と言われたり、その疑い（要観察、要精密検査等）と言われたことがありますか。〉
 (複数回答可) (単位:人)

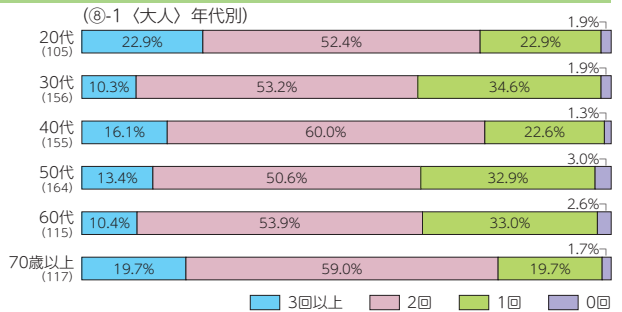


目標1 お米を1日2回以上食べる人を増やす

⑧-1 あなたは普段、お米(ご飯、おかゆ、焼き飯等)を1日に何回食べていますか。

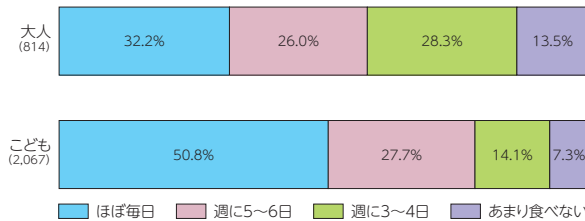


⑧-2 (大人) あなたは普段、お米(ご飯、おかゆ、焼き飯等)を1日に何回食べていますか。

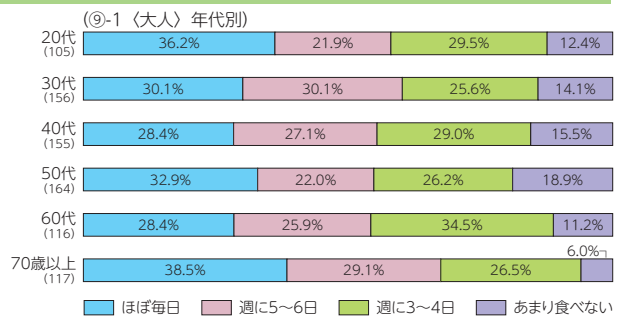


目標2 緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす

⑨-1 あなたは普段、緑黄色野菜(トマト、人参、ほうれん草、南瓜、ピーマン等)をどのくらい食べていますか。

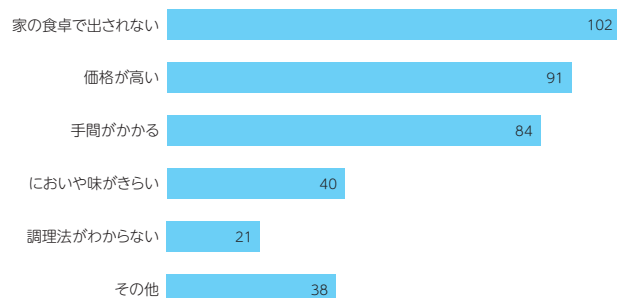


⑨-2 (大人) あなたは普段、緑黄色野菜(トマト、人参、ほうれん草、南瓜、ピーマン等)をどのくらい食べていますか。



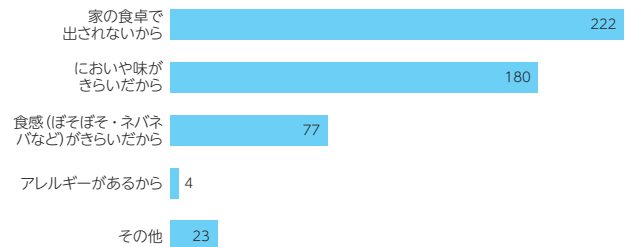
⑨-3 (大人) あなたが緑黄色野菜を食べない理由は何ですか。(複数回答可) (人)

〈⑨-1で緑黄色野菜を食べる頻度が「週に3~4日」「あまり食べない」と回答した人の食べない理由〉



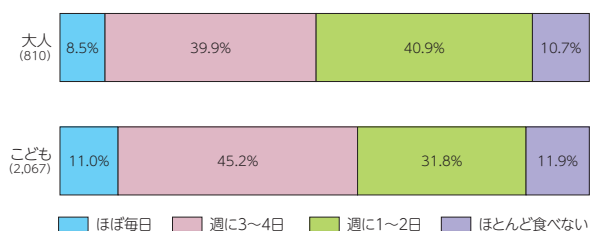
⑨-4 (子ども) あなたが緑黄色野菜を食べない理由は何ですか。(複数回答可) (人)

〈⑨-1で緑黄色野菜を食べる頻度が「週に3~4日」「あまり食べない」と回答した人の食べない理由〉



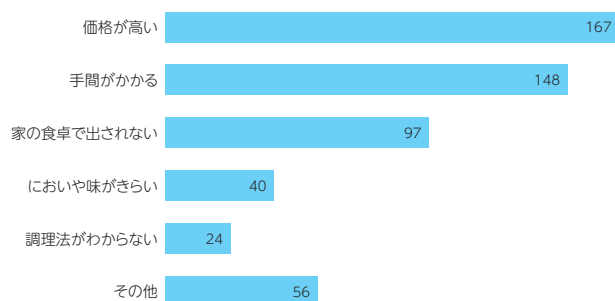
目標3 魚を週に3日以上食べる人を増やす

⑩-1 あなたは普段、魚(刺身、煮魚、焼き魚等)や貝類、エビ・かに・たこ・イカをどのくらい食べていますか。

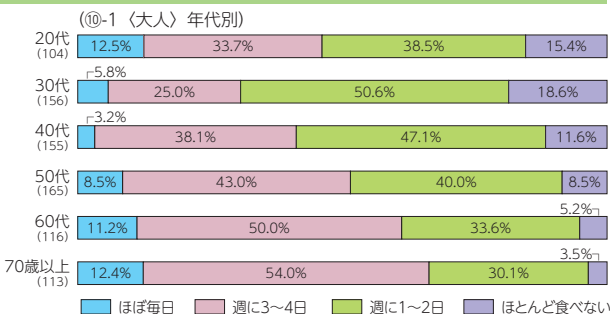


⑩-3 (大人) あなたが魚介類を食べない理由は何ですか。(複数回答可) (人)

〈⑩-1で魚や貝類等を食べる頻度が「週に1~2日」「ほとんど食べない」と回答した人の食べない理由)

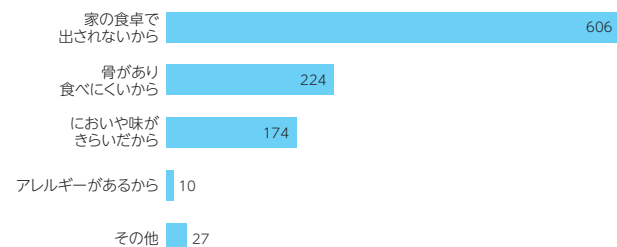


⑩-2 (大人) あなたは普段、魚(刺身、煮魚、焼き魚等)や貝類、エビ・かに・たこ・イカをどのくらい食べていますか。



⑩-4 (子ども) あなたが魚介類を食べない理由は何ですか。(複数回答可) (人)

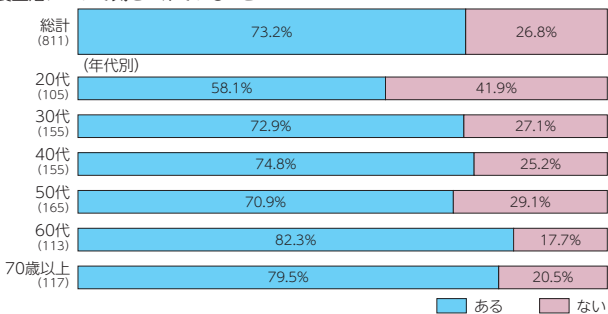
〈⑩-1で魚や貝類等を食べる頻度が「週に1~2日」「ほとんど食べない」と回答した人の食べない理由)



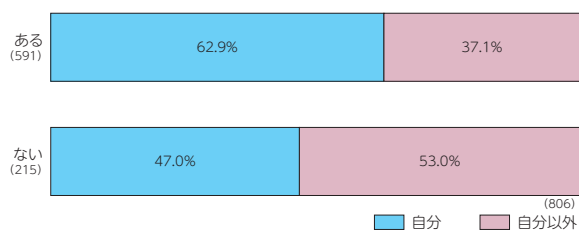
目標4 食生活について気をつけていることがある大人を増やす

⑪-1 (大人) あなたは普段、食生活について気をつけていることがありますか。

食生活について気をつけていること

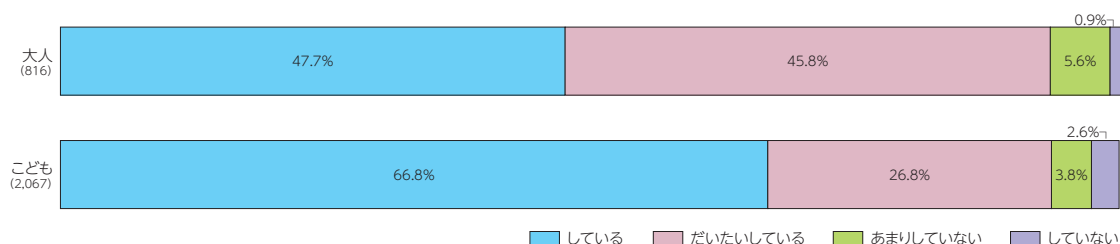


⑪-2 (大人 クロス集計) 食生活について気をつけていること × 食事の準備をする人

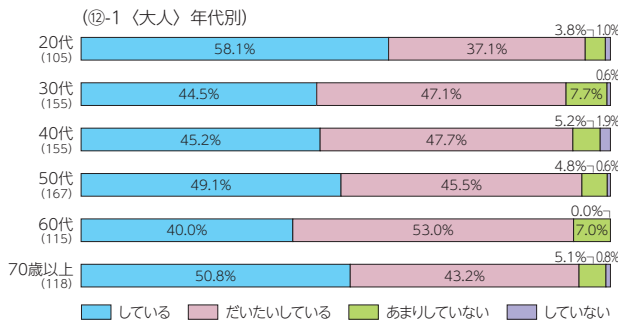


目標5 食べ物を無駄にしない人を増やす

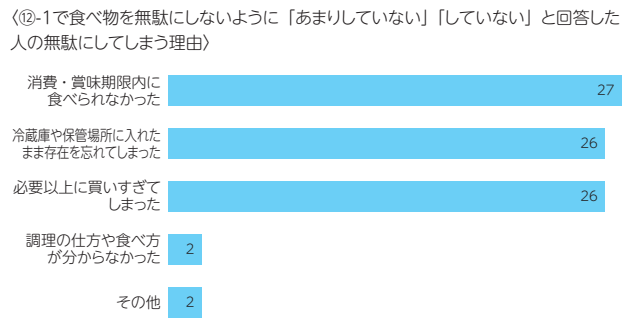
⑫-1 あなたは、食べ物を無駄にしないようにしていますか。(例: 買いすぎない、作りすぎない、自分が食べられる量だけお皿に盛る等、食品ロスを出さないようにすること)



⑫-2 (大人) あなたは、食べ物を無駄にしないようにしていますか。

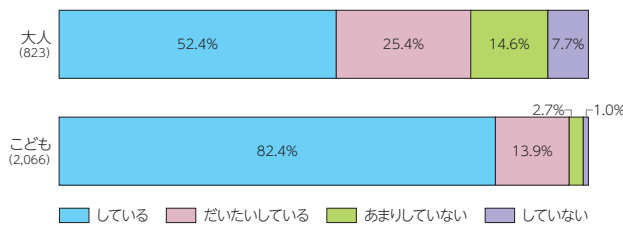


⑫-3 (大人) 食べ物を無駄にしてしまう原因は何ですか。(複数回答可) (人)

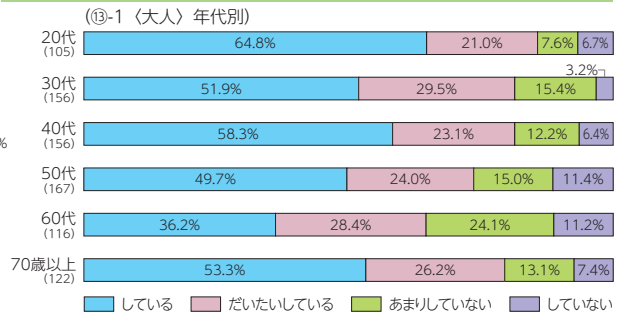


目標6 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす

⑬-1 あなたは普段、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。

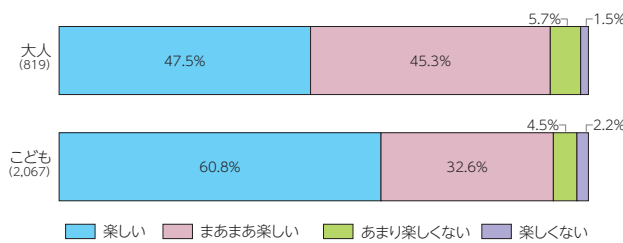


⑬-2 (大人) あなたは普段、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。

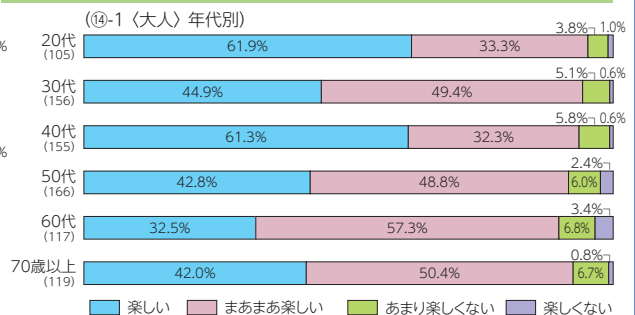


目標7 食事の時間が楽しいと感じる人を増やす

⑭-1 あなたは、食事の時間を楽しいと感じていますか。



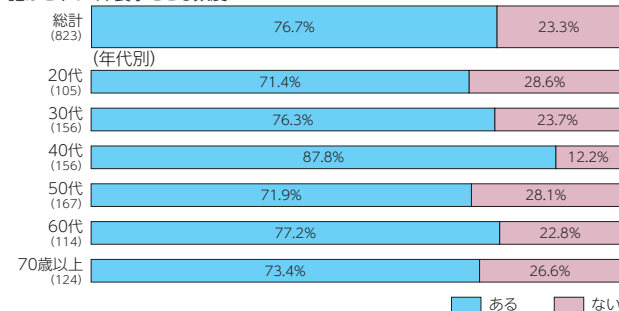
⑭-2 (大人) あなたは、食事の時間を楽しいと感じていますか。



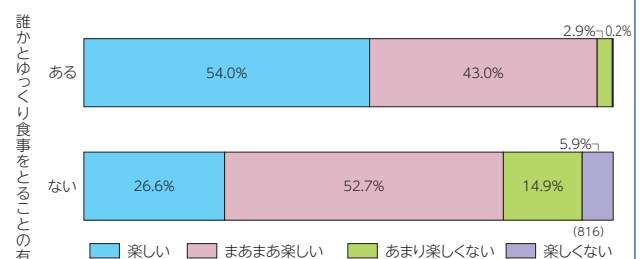
目標8 1日1回誰かとゆっくり食事をする大人を増やす

⑮-1 (大人) あなたは、1日に1回は誰かとゆっくり食事をすることがありますか。

誰かとゆっくり食事をする頻度

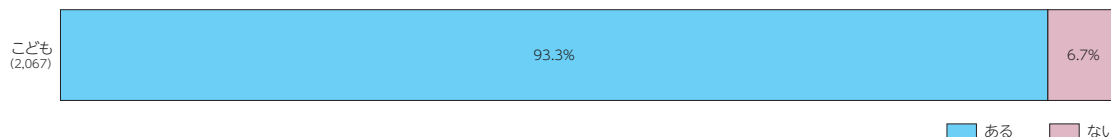


⑮-2 (大人 クロス集計) 誰かとゆっくり食事をするものの有無 × 食事の時間が楽しい



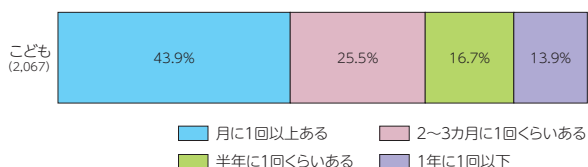
目標8 1日1回家族とゆっくり食事をとるこどもを増やす

⑩ 〈こども〉あなたは、1日に1回は家族のだれかとゆっくり食事をすることがありますか。

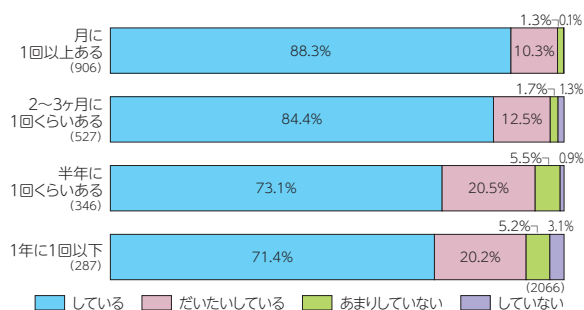


目標9 月に1回誰かと一緒に食事をつくるこどもを増やす

⑩-1 〈こども〉あなたは、家族や友人といっしょに食事をつくることがありますか。



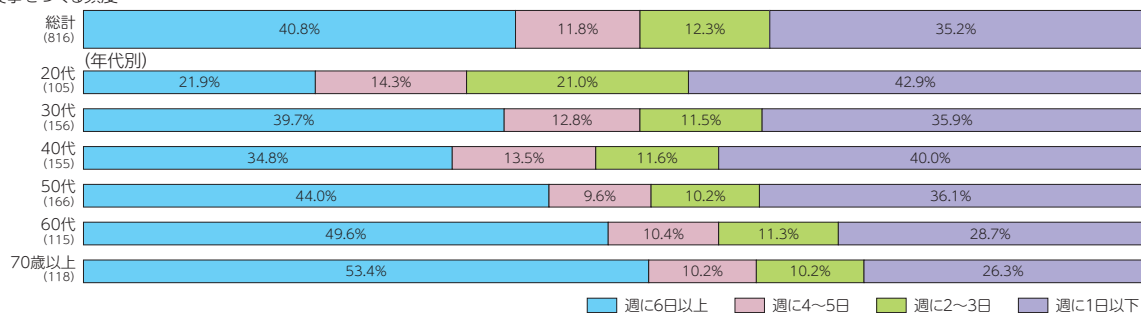
⑩-2 〈こども クロス集計〉誰かと一緒に食事をつくる頻度 × 食事のあいざつ



目標10 週に2回以上自分で食事をつくる大人を増やす

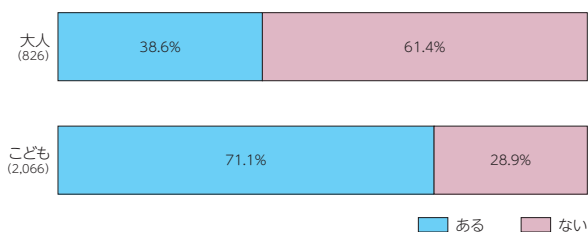
⑩ 〈大人〉あなたが、家で、自分で料理を作る頻度を教えてください。(お湯を入れる、温めるだけ等の調理は除く)

自分で食事をつくる頻度

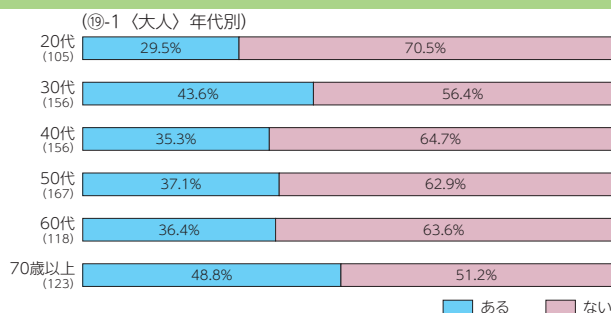


目標11 農林漁業体験のある人を増やす (過去1年)

⑩-1 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、くだもの狩り、魚つり等)をしたことがありますか。

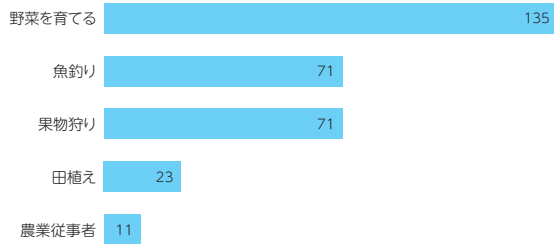


⑩-2 〈大人〉あなたは、過去1年間で、農業や漁業の体験(家庭菜園、田植え、くだもの狩り、魚つり等)をしたことがありますか。



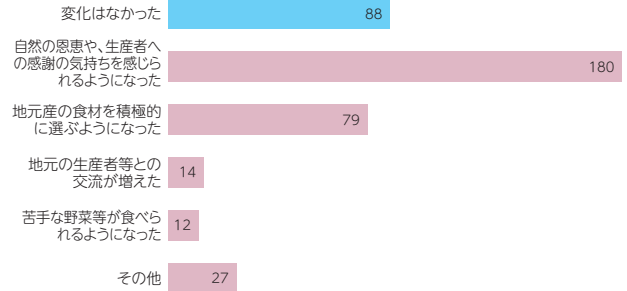
⑩-3 (大人) 農林漁業体験で、具体的にどんなことを体験しましたか。 (複数回答可) (人)

〈⑩-1で過去1年間で農林漁業体験をしたことが「ある」と回答した人の具体的な体験の内容〉



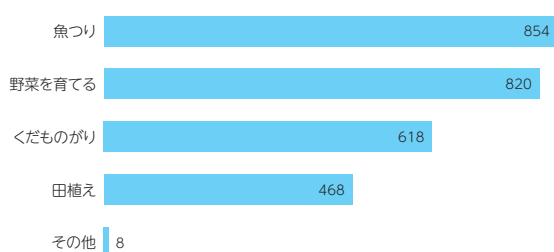
⑩-4 (大人) 農林漁業体験をして、どんな変化がありましたか。 (複数回答可) (人)

〈⑩-1で過去1年間で農林漁業体験をしたことが「ある」と回答した人の体験して変化したこと〉



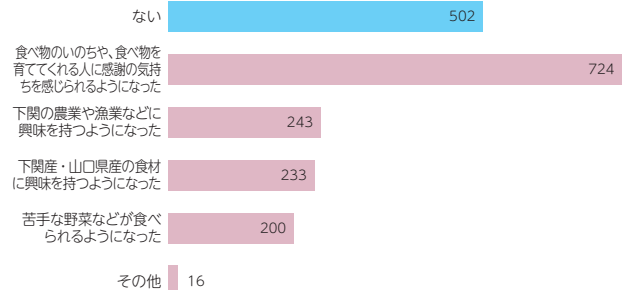
⑩-5 (子ども) 農林漁業体験で、具体的にどんなことを体験しましたか。 (複数回答可) (人)

〈⑩-1で過去1年間で農林漁業体験をしたことが「ある」と回答した人の具体的な体験の内容〉



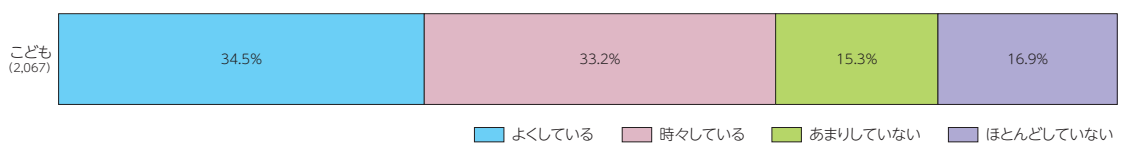
⑩-6 (子ども) 農林漁業体験をして、どんな変化がありましたか。 (複数回答可) (人)

〈⑩-1で過去1年間で農林漁業体験をしたことが「ある」と回答した人の体験して変化したこと〉



目標12 食事の手伝いをする子どもを増やす

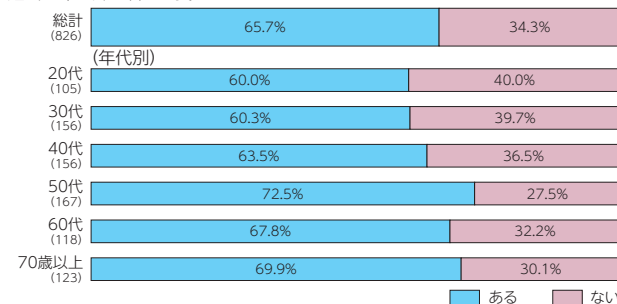
⑳ (子ども) あなたは、ふだん、家で食事のお手伝いをしていますか。(おつかい、調理、食事の準備、食事の片付けなど)



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)

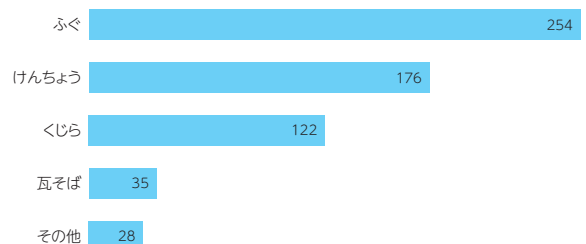
㉑-1 (大人) あなたは、過去1年間で、下関市や山口県の郷土料理(けんちょう、ふぐやくじら料理等)を食べたことがありますか。

過去一年で郷土料理を食べたことがある



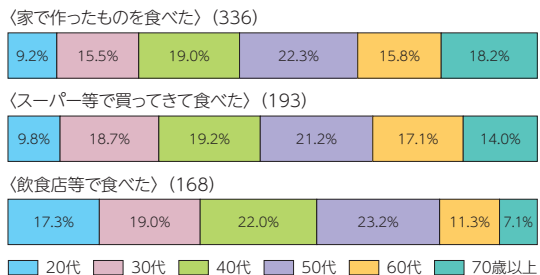
㉑-2 (大人) 具体的にどんな郷土料理を食べたことがありますか。
(複数回答可) (人)

〈㉑-1で過去1年間で郷土料理を食べたことが「ある」と回答した人の具体的な料理〉

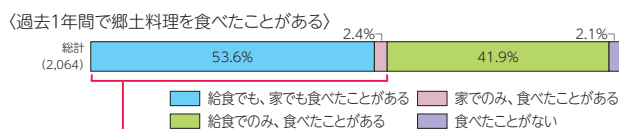


②-3 (大人) あなたは、郷土料理をどこで食べたことがありますか。(複数回答可)

②-1で過去1年間で郷土料理を食べたことが「ある」と回答した人の食べた場所別の年代



②-4 (子ども) 家でどんな郷土料理を食べたことがありますか。(複数回答可)

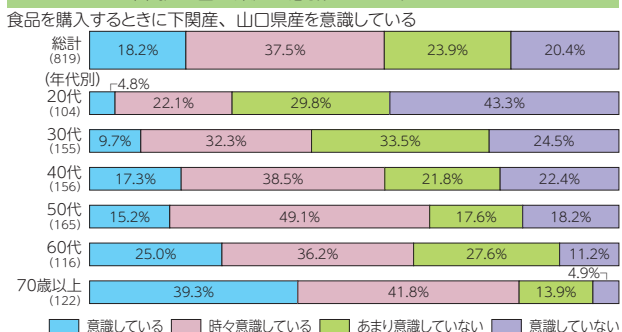


②-1年間で郷土料理を「給食でも家でも食べたことがある」「家でのみ、食べたことがある」と回答した人の具体的な料理

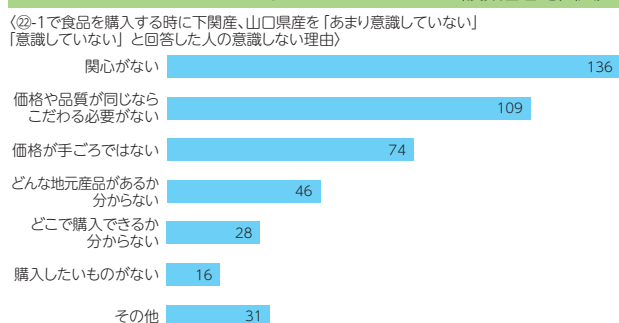


目標14 食品を購入するときに下関産、山口県産を意識する大人を増やす

②-1 (大人) 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。

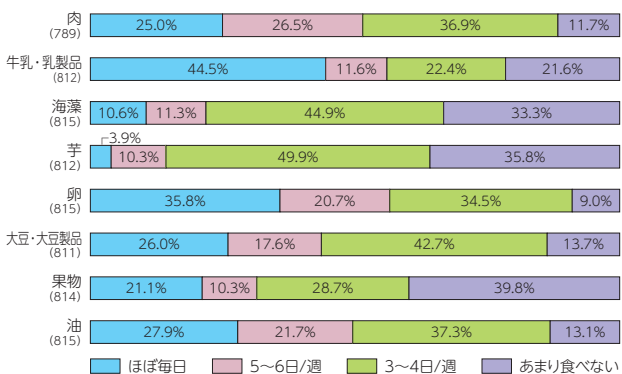


②-2 (大人) 下関産、山口県産を意識しない理由はどのようなことですか。(複数回答可) (人)

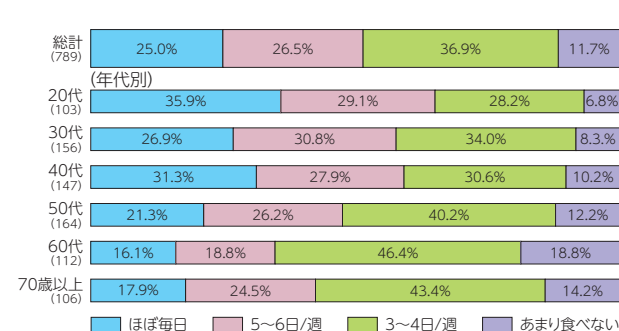


食品を食べる頻度 (大人)

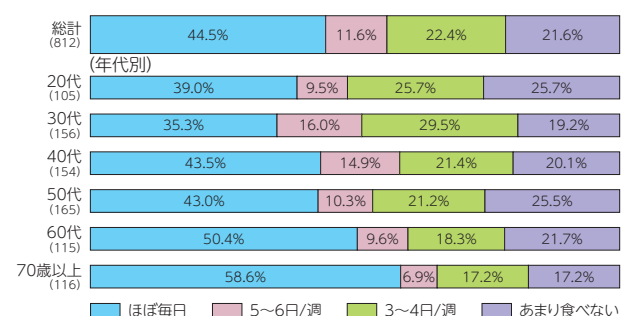
②-1 あなたが普段、下記の食品を食べる頻度について教えてください。



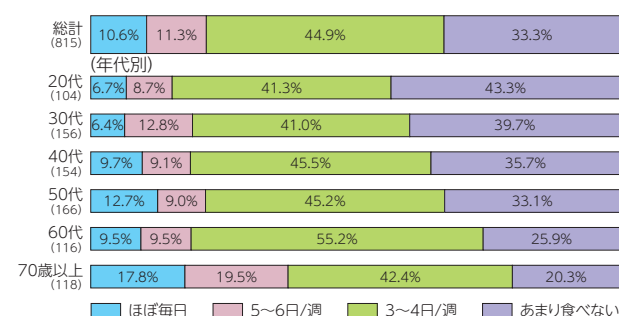
②-2 肉 (ハム・ウインナー等も含む) の摂取頻度



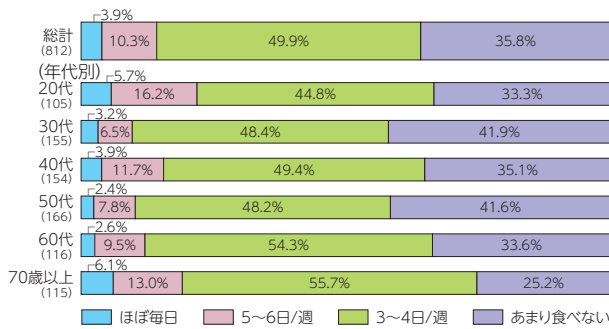
②-3 牛乳・乳製品 (牛乳・ヨーグルト・チーズ等) の摂取頻度



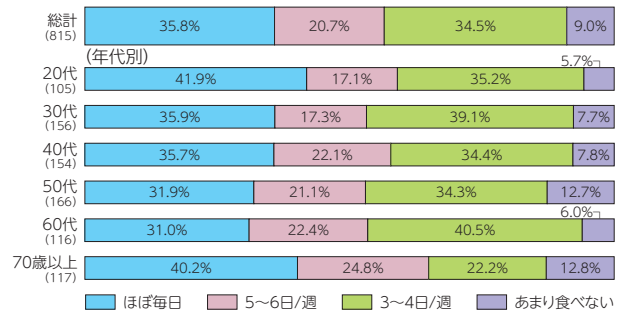
②-4 海藻 (わかめ・海苔・もずく等) の摂取頻度



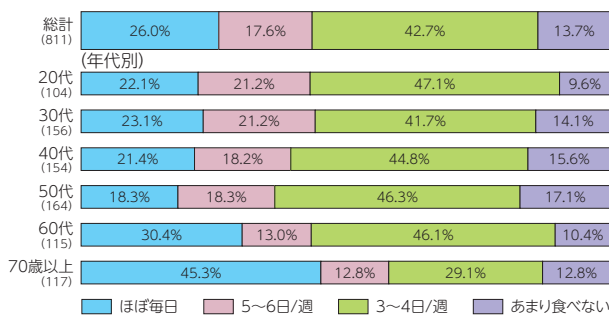
②-5 芋(じゃがいも・さつまいも等)の摂取頻度



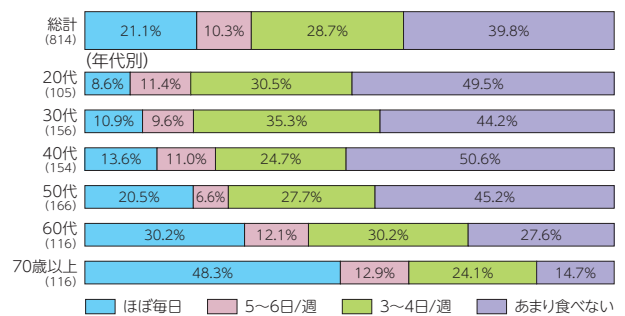
②-6 卵(鶏卵・うずら卵等)の摂取頻度



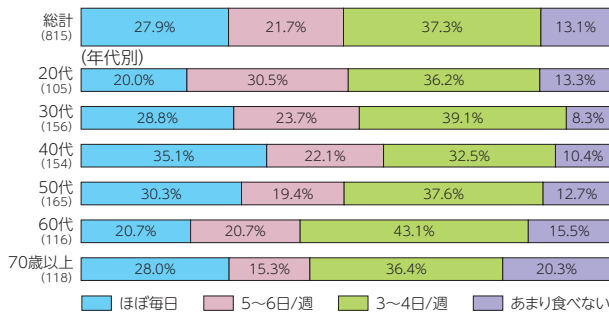
②-7 大豆・大豆製品(豆腐・納豆等)の摂取頻度



②-8 果物(ドライフルーツ等も含む)の摂取頻度



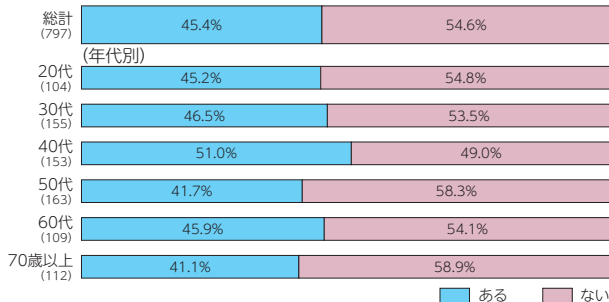
②-9 油(揚げ物・サラダ油・バター等)の摂取頻度



次世代に伝えていきたいこと 〈大人〉

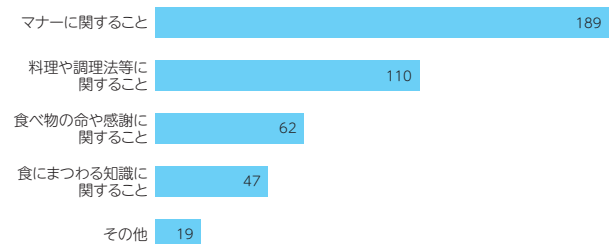
②-1 あなたが、家庭や地域で受け継がれてきた料理や、食事のマナー等、次世代に伝えていきたいことはありますか。

次世代に伝えていきたいこと



②-2 次世代に伝えていきたいことは、具体的にどんなことですか。(複数回答可) (人)

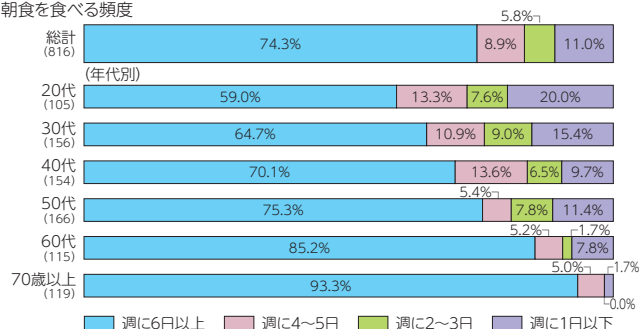
〈②-1で次世代に伝えていきたいことが「ある」と回答した人の具体的に伝えていきたいこと〉



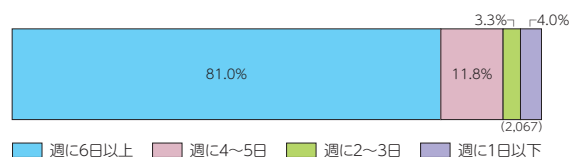
朝食を食べる頻度

㉔-1 (大人) あなたは、普段、どれくらいの頻度で朝食を食べていますか。

朝食を食べる頻度



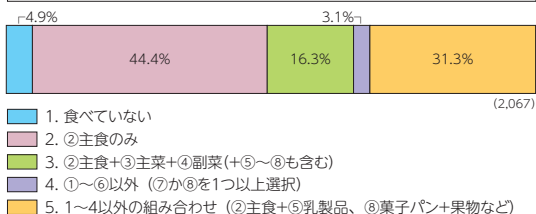
㉔-2 (子ども) あなたは、ふだん、朝ごはんを週に何日食べていますか。



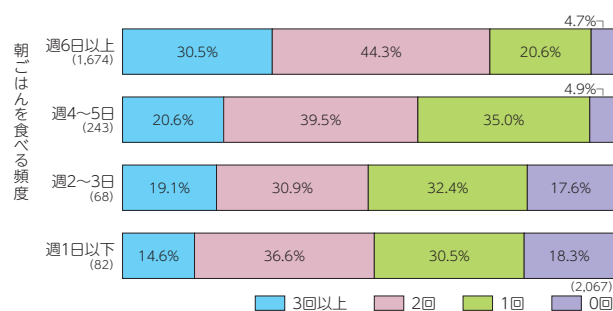
㉔-3 (子ども) あなたが、今日の朝、食べたものを全て教えてください。(複数回答可)

【①~⑧の複数選択】

- ① 食べていない
- ② 米、パン (菓子パン以外)、麺
- ③ 肉、魚、卵、大豆製品
- ④ 野菜、海藻、きのこ
- ⑤ 乳製品
- ⑥ 果物
- ⑦ その他 (スープ・お茶・漬物など)
- ⑧ その他 (菓子パン・ジュース類)

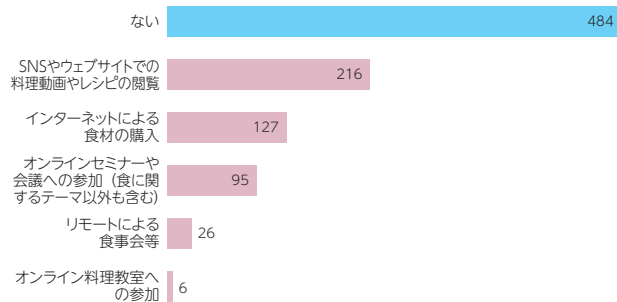


㉔-4 (子ども クロス集計) 朝ごはんを食べる頻度 × お米を食べる頻度

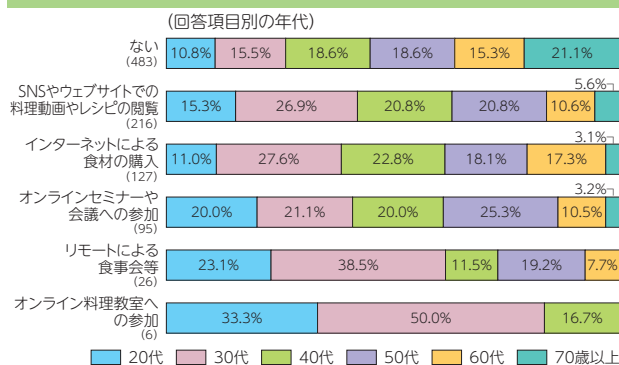


新型コロナウイルスによる影響

㉔-1 (大人) あなたは、コロナ禍でどんなオンラインサービスを利用してありますか。(複数回答可) (人)



㉔-2 (大人) あなたは、コロナ禍でどんなオンラインサービスを利用してありますか。(複数回答可)

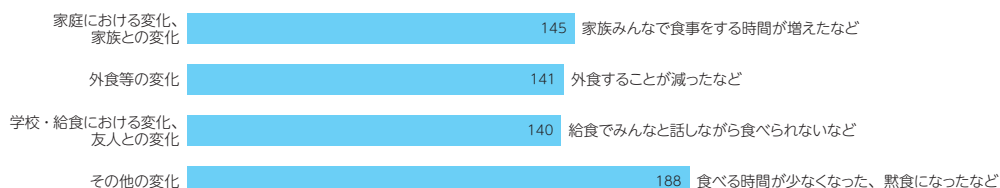


㉔-3 (子ども) 新型コロナウイルス感染症をきっかけに、食生活で変わったことがありますか。

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



〈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が「ある」と回答した人の具体的な変化〉 (人)



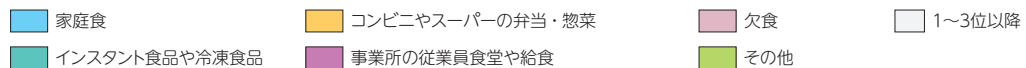
普段の食事状況〈大人〉

⑦ あなたの朝食・昼食・夕食の普段の食事の状況を教えてください。

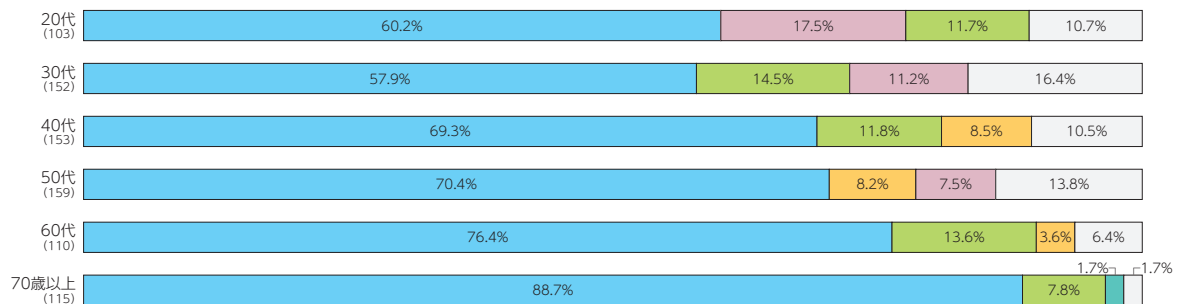
【それぞれの食事で最も頻度の多いものを1.~9.から1つずつ選ぶ】

- | | | |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------|
| 1. 家庭食 (家族や自分で作った料理) | 4. 販売、持ち帰り専門の弁当・惣菜 | 7. レストランや居酒屋等の飲食店 |
| 2. インスタント食品や冷凍食品 | 5. 宅配や出前 | 8. 欠食 (錠剤等による栄養素の補給のみ、嗜好飲料のみ等も欠食に含む) |
| 3. コンビニやスーパーの弁当・惣菜 | 6. 事業所 (会社等) の従業員食堂や給食 | 9. その他 |

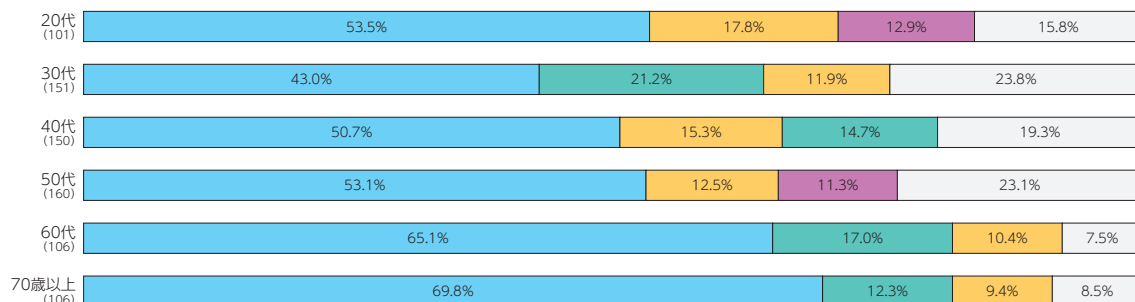
	1位	2位	3位
朝食 (n=793)	家庭食 (70.0%)	その他 (11.1%)	欠食 (7.9%)
昼食 (n=775)	家庭食 (54.7%)	インスタント食品や 冷凍食品 (13.9%)	コンビニやスーパーの 弁当・惣菜 (12.9%)
夕食 (n=777)	家庭食 (89.4%)	コンビニやスーパーの 弁当・惣菜 (4.2%)	インスタント食品や 冷凍食品 (2.6%)



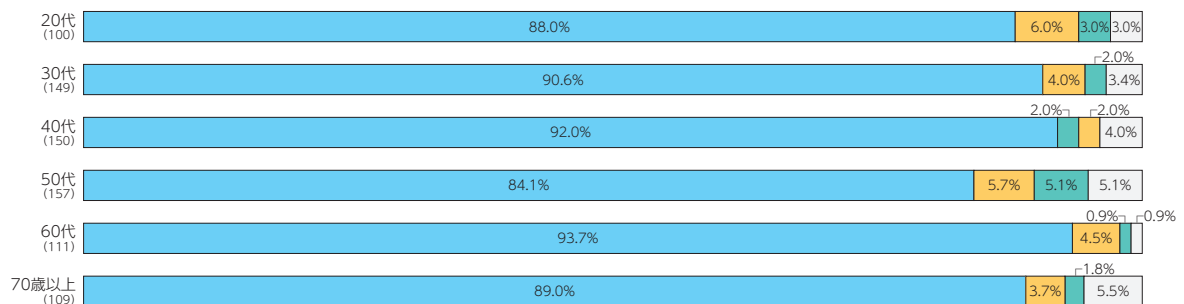
朝食 (年代別)



昼食 (年代別)

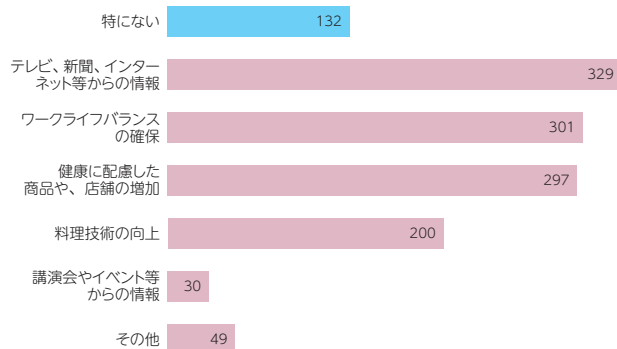


夕食 (年代別)

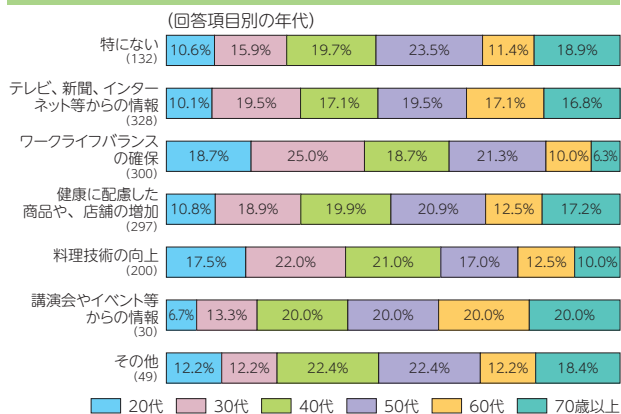


その他

㉔-1 (大人) あなたは、健康的な食生活を送る上で、どんなことが必要だと思いますか。(複数回答可) (人)



㉔-2 (大人) あなたは、健康的な食生活を送る上で、どんなことが必要だと思いますか。(複数回答可)



㉔ (子ども) 食べ物のはたらきについての問題

- ① おもにエネルギーのもとになる食品 (炭水化物や脂質を多く含む) を2つ選んでください。
 ② おもに体をつくるもとになる食品 (たんぱく質やカルシウムを多く含む) を2つ選んでください。
 ③ おもに体の調子を整えるもとになる食品 (ビタミンや無機質を多く含む) を2つ選んでください。

1:ごはん 2:ほうれん草 3:とうふ 4:油 5:わかめ 6:牛乳

①おもにエネルギーのもとになる食品 (正解:ごはん、油)



②おもに体をつくるもとになる食品 (正解:とうふ、牛乳)



③おもに体の調子を整えるもとになる食品 (正解:ほうれん草、わかめ)



下関市食育推進会議委員名簿

(敬称略：順不同)

所 属	役職名	氏 名
下関市	副市長	北島 洋平
水産大学校	食品科学科長	宮崎 泰幸
下関市立大学	教授	桐原 隆弘
下関短期大学	栄養健康学科助教	芳賀 絵美子
下関市PTA連合会	会長	植田 和公
下関市保育連盟	会長	伊原 宗信
下関市小学校長会	会長	三井 清
	管理栄養士	谷口 真理子
下関市学校栄養士会	栄養教諭	磯部 佳代子
下関市中学校長会	会長	川畑 誠治
山口県農業協同組合下関統括本部	総務管理部長	山中 俊彦
山口県漁業協同組合	総務部長	川澄 寿男
安岡ひまわりレディース	代表	田崎 育子
下関地区魚食普及推進協議会	会長	郷田 祐一郎
下関市食生活改善推進協議会	会長	家根内 清美
下関市消費者の会	会長	藤本 博美
下関市総合政策部	部長	前田 一城
下関市福祉部	部長	富本 幸治郎
下関市こども未来部	部長	藤田 信夫
下関市環境部	部長	三好 洋一
下関市農林水産振興部	部長	植木 純治
下関市産業振興部	部長	山田 豊
下関市教育委員会	教育長	児玉 典彦
下関市保健部	部長	石丸 文至

第4次下関ぶちうま食育プラン

発 行 下関市

問合せ先 下関市保健部 健康推進課

〒750-8521 山口県下関市南部町1番1号

(直通) 083-231-1408

(FAX) 083-235-3901



付録 ぶちうま風車



※注意! 作るときは、大人の人と一緒に作ってね!!

〈じゅんびするもの〉

・はさみ ・のり ・つまようじ ・ストロー (まがるタイプ、ほそめ) ・テープ

〈作り方〉

1. 太線をはさみで切り、「もくひょう」の枠に自分の食生活に関する目標をたてる。(たとえば、「朝ごはんを食べる」「食器をならべる」など)
2. 中心につまようじで小さな穴をあける。
3. 点線をはさみで切る。
4. △、▲、☆、★を同じマークを合わせて、のりづけする。
5. ストローは右図①のように切り、つまようじで穴をあけておく。
6. 右図②のようにストロー、4. の風車を重ねて、穴につまようじをさす。
7. つまようじのとがった先を切り、切り口をテープで止める。

