

第1節 若い世代を対象とした食育

生涯にわたる食育の推進にあたり、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、健康な心身を育む時期である子どもに対する食育は、人づくりの基本となるものです。

子ども達の食育は、行政や関係機関・団体の連携により、乳幼児に対してや学校教育の場で行われているとともに、幼稚園、保育園、小中学校においては、食育の計画を立て、発達段階に応じた食の支援が行われてきました。

しかし、高校生に対する食育に関する支援の機会が少ないことや、20歳代～30歳代における様々な食に関する課題が明らかになってきました。また、子どもの食を変えるためには、20～30歳代の親世代の食育を進めるべきであることから、乳幼児をはじめ、20歳代 30歳代への若い世代への食育をすすめることが重要と考えます。

また、家族形態が多様化した現在、一人で食事をする機会が多くなる人もいます。食事は、誰かと食べることによって楽しい気持ち生まれ、豊かな心を育くむことから、家庭や学校、地域で「共食」の機会を持つことが必要です。

県民の目指すべき姿

- 児童生徒が、バランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けられるようになります。
- 高校生や20歳～30歳の若者が、毎日朝食を食べることを始めとした、基本的な生活習慣を身に付けるとともに、自分に必要な食事を選択できるような知識を持ちます。
- 子どもの親が、自分の食事や子どもの食事に関心を持ちます。
- 子どもが、家族や友人、地域などでいろんな人と一緒に楽しく食事をする機会を持ちます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 家庭

家庭においては、食に関する理解が進むよう、生活習慣を整えることを始めとして、毎日の食事について栄養のバランスや、地消地産に留意するとともに、四季折々の長野県に伝わる郷土料理を作ってみるなどして、次世代に伝える必要があります。

また、地域で行われる食に関する行事にも積極的に関わることにより、新しい料理や、郷土料理などを知ったり、地域の方との交流が生まれるなどの効果があります。

(2) 保育園・幼稚園・小中学校

- 保育所、幼稚園、学校で食育計画に基づき、食育を職員全体で取り組みます。
 - ・子ども達が食事づくりのスキルを身に付けられるよう、家庭科等の教科や特別活動等で食に関する指導に取り組みます。
 - ・給食は、バランスのとれた食事の見本であることを伝えるとともに、毎日の給食を通して、子供たちにマナーや感謝の心などを学ぶように働きかけます。
 - ・子どもたちが、食に関わる体験により、楽しく食事をするためのマナーや健全な食習慣を身に付けるよう取り組みます。

- 保護者に対して、園だよりや給食だより、献立表、保育園の掲示板などで、一目でわかる絵表示（写真等）等で、食の大切さを繰り返し伝えます。
- 保護者向けの講演会やクラス懇談会、給食参観、試食会などの機会をとらえて、朝食の必要性親と一緒に食べることの重要性を伝えます。
- 食に関する健康課題をもつ子どもや親に対して、職員が連携して食事や健康に関する個別の栄養相談等を実施します。
- 子供達が調理を楽しいと感じ、食べ物に関心がもてるよう、収穫体験（農作業体験、漁業体験や料理など）できる機会を設けます。
- 保育園、幼稚園、学校だけではなく、家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
 - ・ 入園や入学の機会をとらえて、給食だよりや保健だより等の配布を行ったり、給食試食会の開催、PTAなどの保護者の活動等を通じ、子どもの食生活の大切さを伝えたり、保育園・幼稚園・学校における食育の実践内容や食育に関する情報等をわかりやすく家庭や地域に発信するよう取り組みます。
 - ・ 保護者会やPTA、地域と連携した親子料理教室を開催する等、楽しく料理をつくる体験を通して、子どもたちの食に対する関心を高めます。（「お弁当の日」の実践なども含む）
 - ・ 地域の農産物等の生産者や食育ボランティア等、地域と連携した食育を進めます。
- 「食」と「歯」の健康の関係について学び、「よく噛（か）むこと」や「歯みがき」の習慣が身に付くよう取組を進める。

（3）高校・大学

- 高校においては「家庭」や「保健体育」を中心とした各教科・科目等において、また保健指導、定時制課程における給食指導などの健康に関する指導を通じて、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させ、生涯を通じ健全な食生活が実践できるようにします。
- 地域の食育ボランティアや食に関する専門家の協力を得て、社会に出た時に健康に配慮した食生活が送れるようなスキルを身につけられるような取組を行います。
- 外食・中食の上手な利用、組み合わせ方を伝えます。

（4）市町村

- 妊産婦の時期から栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する講座や相談指導を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスの良い食事を取り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において、栄養・食生活の相談指導を行い、保護者を支援します。
- 食育講座や子育てセミナー等を開催し、子どもの食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 乳幼児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が間断なく行われるよう、関係機関の連携を密にします。

（5）関係機関・団体、事業所等

- 子どもや保護者を対象とした料理教室等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を提供します。

- 地域の農家やボランティアの協力により、子どもたちが野菜づくり等の農業体験ができる機会を提供します。
- 保育所や幼稚園、学校等の給食に地場産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加し、地場産物の提供に協力します。
- 親子が一緒に参加できるイベントや行事などを開催し食の理解を深めます。
- 高校や事業所へ出向き、出前講座を実施します。
- 地域におけるイベントを開催して、子どもの親世代へ食育について働きかけます。

長野県の取組

- 栄養教諭・学校栄養職員に対し、資質向上研修会を実施します。
 - ・「献立表」や「給食だより」などを活用して家庭に向けて効果的な発信ができるための研修
 - ・栄養価に配慮したバランスのよい学校給食を提供するための研修
 - ・児童生徒が学校給食を通じ食事を一緒に食べることの楽しさや美味しさを、子どものうちから体得できるような研修
 - ・教科担任等が行う授業等で、専門職の立場から協力できるよう、栄養教諭・学校栄養職員のスキルアップを図るための研修
- 保護者会やPTA主催研修、親子料理教室などに指導主事等が講師として出向きます。
- 家庭・地域とともに取り組む食育や、安心・安全な地元食材を用いた給食づくりなどについて、保育所調理担当者等を対象とした研修会、講演会、訪問指導を行います。
- 高校や大学と連携して、食の大切さを伝える機会を増やします。^⑧
- 企業と連携して、従業員の健康づくりのための食生活について呼びかけます。

指標・目標の一覧（第2次計画の指標と現状）

指 標	H28 現状
毎日朝食を食べる児童生徒の割合	小6 89.7% 中3 85.7%
共食が楽しいと思う児童・生徒の割合	小5 89.3% 中2 85.7%
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合	小5 28.1% 中2 39.1%
バランスの良い朝食を食べている児童・生徒の割合	小5 49.9% 中2 50.8%
家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をする者の割合 (15歳以上)	朝食 58.4% 夕食 73.1%
朝食欠食率	20歳代男性 37.5% 20歳代女性 17.9% 30歳代男性 10.7% 30歳代女性 8.7%
学校給食での県産農産物利用率	45.7%
公立小・中・特別支援学校への栄養教諭の配置数	125名
保育所給食担当者研修会の開催数	10回

