

第3章 食育推進のための施策展開



1. 基本理念

生涯にわたる人々や自然とのつながりの中で「食」を知り、感じ、育む
～「おいしい益田」で心をつなぐ～

食は、生涯にわたって心身の健康増進・保持に欠かせないものです。そして長い期間をかけて風土や風習に生まれ、人から人へと受け継がれてきました。また、益田は海、山、川などの変化に富んだ自然に恵まれ、多彩な味覚の宝庫です。

このようなたくさんのおいしい食を知り、体験することができる環境を活かして、市民一人ひとりが食の知識や食を選ぶ力を育むことができます。人と人とのつながりや自然とのつながりを大切に、心身ともに健やかで豊かな人生を送ることをめざします。

2. 基本方針

益田市では食育を 《心》 《健康づくり》 《食文化》 《食の安全と地産地消》という4つの視点で進めていきます。この4つの基本方針はそれぞれが独立して行われるものではなく、相互に関連させながらより効果的に食育を進めていきます。

視点	基本方針
心	ま まごころに感謝し、食を通して豊かな心を育てよう
健康づくり	す 好き嫌いを減らし、3食食べて丈夫な身体を作ろう
食文化	だ 代々受け継がれてきた食文化を大切にしよう
食の安全と 地産地消	し 食の安全について学び、自然の恵みを生かし、選び食べよう

3. 重点項目

今後5年間については以下の3点を重点項目として食育を推進していくとともに、実践に結び付くような取組を進めていきます。

(1) 健康的な生活習慣を身につける

益田市では生活習慣病の予備群を含む有病率は増加傾向にあり、その予防と改善のためには食生活を含む生活習慣の改善が不可欠です。

生涯を通じて心身ともに健やかに生活するために、生活習慣が確立される以前の早い時期から啓発を始め、子どもから高齢者まで各年代に応じた取組を進めます。

(2) 地産地消の推進

益田市は農林水産物など豊かな食材に恵まれています。地域の農林水産業を守り、維持していくために、重要性を認識し、互いに協力しながら、「安心・安全な食」と「持続的に発展する農林水産業」に向けた取組を進めます。

(3) 食を通じたコミュニケーション

家族や友人とともに食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食の楽しさや食事のマナーや感謝の気持ちを育む場になります。

また、地域での食育活動を通じて地域の食文化や農林水産物に理解を深め、益田市全体の食育を推進していきます。

重点項目について市の施策として以下のことに取組めます。

(1) 健康的な生活習慣を身につける

具体的施策	内容	関係課
生活習慣病予防	がん死亡の減少、脳血管疾患の発症・再発の防止、生活習慣病の予防（特に壮年期）をはかるため、各種がん検診、健康診査を実施します。受診勧奨、普及啓発活動により受診率向上をはかり、一次予防・二次予防を推進し、市民の壮年期からの健康意識の向上に努めます。	健康増進課
歯科保健	ライフステージに沿った歯・口腔の健康づくりを推進するとともに、歯周疾患検診（お口の健康診断）の受診率向上に努めます。	健康増進課
食生活改善	健康的な食習慣を身につけ、食を楽しみ、生涯を通じて、豊かな食生活を送ることが出来るよう支援します。	健康増進課
介護予防	高齢者が健康でいきいきとした生活を送るために、65歳以上を中心に、生活機能が低下しないよう、介護予防の取組を推進します。	健康増進課
乳幼児健康診査の実施	乳幼児（5か月、1歳6か月、2歳、3歳）の健康診査を通し、子どもの頃からの望ましい生活習慣が定着できるように啓発を行います。	子ども家庭支援課
妊婦・乳幼児を対象とした相談、教室	妊婦や乳幼児の保護者を対象に歯や食、生活習慣等に関する相談や教室を実施します。	子ども家庭支援課、子育て支援センター
望ましい食習慣の形成	色々な食材を使い、栄養バランスの整った学校給食を提供します。また、教科、学級活動等で指導します。	学校給食共同調理場

(2) 地産地消の推進

具体的施策	内容	関係課
(再掲) 食生活改善	健康的な食習慣を身につけ、食を楽しみ、生涯を通じて、豊かな食生活を送ることが出来るよう支援します。	健康増進課
地場農産物の消費向上	地域内流通の仕組みづくり、6次産業化の推進、地域の拠点としての産直市の推進、さまざまな団体が設ける「地産地消の日」等を活用するなど意識啓発を行います。	農林水産課
商品開発・販路開拓支援事業	市内の食品加工をはじめとする特産品生産事業者向けの商品開発・販路開拓の支援を行います。	産業支援センター
学校給食での地場産物活用推進	学校給食に地場産物をできるだけ取り入れます。益田産食材の一次加工品を積極的に使用します。	学校給食共同調理場

(3) 食を通じたコミュニケーション

具体的施策	内容	
(再掲) 食生活改善	健康的な食習慣を身につけ、食を楽しみ、生涯を通じて、豊かな食生活を送ることが出来るよう支援します。	健康増進課
食と農に関する理解の増進	農業体験の場づくり、食と農に関する情報発信、農業フェア、シンポジウム等の開催を行います。	農林水産課
感謝の心、豊かな心の育成	給食で使う食材の生産者を教科等でゲストティーチャーとして招いたり、生産者との交流を行います。	学校給食共同調理場
市民と行政との協働	MRT（まちづくりラウンドテーブル）を開催し、市民と行政が一体となって考える意見交換の場並びに学び合いの場を提供します。	人口拡大課
地域の活性化	地域自治組織（準備組織を含む）の支援を行い、地域の活性化を促し、地産地消の推進に繋がります。	人口拡大課



4. 食育の推進

本市では、基本理念に基づき、「ま」「す」「だ」「し」に込めたそれぞれの基本方針のもと、目標の達成に向けて、市民一人ひとり、家庭、地域、関係団体・機関、事業者、生産者、行政等が、心をつなぎ取組の輪を広げていきます。

子どもから高齢者まで
すべての益田市民が
対象

基本理念

生涯にわたる人々や自然とのつながりの中で
「食」を知り、感じ、育む
～「おいしい益田」で心をつなぐ～

ま

基本方針

まごころに感謝し、
食を通して豊かな心
を育てよう

目標

- ◎食を大切にし、感謝の気持ち
を持つよう
- ◎家族や仲間と楽しくおいしく
食べよう

す

好き嫌いを減らし、3食
食べて丈夫な身体を作
ろう

基本方針

目標

- ◎心身ともに健康で豊かな生活を送ろ
う
 - ・栄養バランスの良い食事をとる
 - ・子どもの時から規則正しい生活リズ
ムを心がけ、3食しっかり食べる
 - ・生涯を通じて自分の歯で食べる
- ◎食への意識・知識を高め、実践力を身
につけよう

だ

基本方針

代々受け継がれて
きた食文化を大切
にしよう

目標

- ◎地元で伝わる食文化を学び、
継承しよう

し

食の安全について学び、
自然の恵みを生かし、選
び食べよう

基本方針

目標

- ◎食を生産する農林水産業の大切さ、必
要性を知ろう
- ◎地元産のものをもっと食べよう
- ◎安全・安心な食を選び食べよう



5. 目標・取組の方向性①

ま

まごころに感謝し、食を通して
豊かな心を育てよう

目標1 食を大切にし、感謝の気持ちを持つよう

目標2 家族や仲間と楽しくおいしく食べよう

○取組のポイント

家庭で

- 家族で食事をする
- 食事のあいさつをする
- 家族みんなで食事の準備や片づけに関わる
- 買いすぎ、作りすぎに注意し、無駄なく調理する
- 食べ残しをしない



保育所・認定こども園・幼稚園・学校で

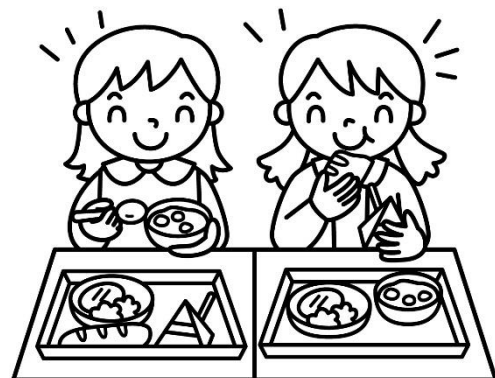
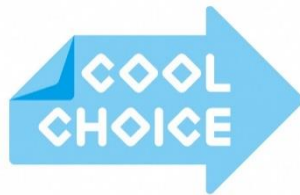
- 給食センター見学を受け入れをする
- 食に関する学習や各教科等で指導を行う
- 農林漁業体験や自然体験を通し、食への理解や感謝の気持ちを深める
- 給食だよりの記事で給食に使用する食材の生産者の紹介をする
- 学校での学習に生産者を招く

地域で

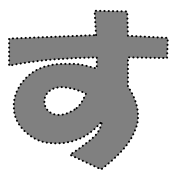
- 農業や漁業に関するイベントや生産者と消費者の交流を行う
- 地域の方と食事をする
- 環境に配慮した食の生産やごみの減量化を行う

主な取組	方向性	実施主体
地域における食への取組 地域、家庭を通じて食への理解や感謝の気持ちを深める活動を行います。	継続	健康ますだ市 21 推進協議会
農業体験 稲作やさつま芋の栽培、収穫、野菜作り等を地域の方の協力を得ながら実施し、作り育てる苦労や喜び、命の尊さ、自然への感謝の気持ちを学び、子どもの心を育てます。	継続	保育所、認定こども園、幼稚園、学校

主な取組	方向性	実施主体
高齢者の会食、配食サービス 高齢者サロン事業をはじめ、地域で介護予防、栄養指導を兼ねて食事会を実施します。地域の方、また、独居・高齢者へお弁当の配食を実施します。	継続	公民館、市民団体、社会福祉協議会
親子クッキング 保育所、認定こども園で育てた野菜を使ったり、地域の講師の方に指導して頂いたりしながら、親子でクッキングをします。	継続	保育所、認定こども園
給食試食会 保護者の中で希望される方や未就園児と一緒に給食を食べ、給食に対する理解を深めます。	継続	保育所、認定こども園、幼稚園、学校
クールチョイス 温室効果ガスの排出を削減し、豊かな自然を守るために、省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策につながる、あらゆる「賢い選択」をしていこうという運動を進めます。 食品ロスの削減や食品の容器包装の簡素なものを選ぶ、食品の輸送に伴う環境への負荷軽減に向けた地産地消の取組なども含まれます。	継続	学校、市内企業



5. 目標・取組の方向性②



好き嫌いを減らし、3食食べて 丈夫な身体を作ろう

目標3 心身ともに健康で豊かな生活を送ろう

- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・子どもの時から規則正しい生活リズムを心がけ、3食しっかり食べる
- ・生涯を通じて自分の歯で食べる

目標4 食への意識・知識を高め、実践力を身につけよう

○取組のポイント

家庭で

- 3食食べる
- ごはんを主食に主菜、副菜のそろった食事をとる
- よく噛んで食べる
- 規則正しい生活をおくる



保育所・認定こども園・幼稚園・学校で

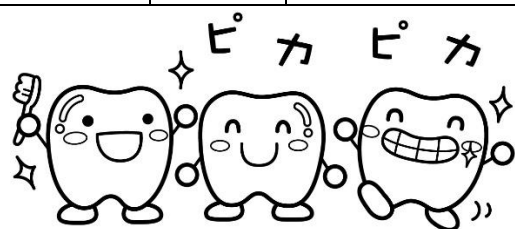
- 年間指導計画に基づいた食に関する指導、給食献立の作成を行う
- 「食の学習ノート」を活用し、食に関する学習、各教科での指導を行う
- 「早寝・早起き・朝ごはん」や「メディアコントロールの取組」運動をすすめる
- 給食を通じて食体験を豊かにする
- 子どもの頃から生活習慣病予防に取り組む

地域で

- 高齢者の低栄養を防ぐ
- 地域ぐるみで健康づくりに取り組む
- 地産地消の風土を高め、地域で採れる新鮮でおいしい食材を食べてもらう

主な取組	方向性	実施主体
健康教室 生活習慣病予防や介護予防などの内容で、地区や集落で教室を行い、健康についての普及啓発を行います。	継続	公民館
働き盛り世代への取組 食の正しい知識の普及、啓発を目的とし、働き盛りの方を対象に市内事業所等の健康づくりを応援します。	継続	健康ますだ市 21 推進協議会

主な取組	方向性	実施主体
料理教室 子ども向け、男性向け、親子向けなど様々なライフステージを対象とした料理教室を実施します。	継続	公民館、健康ますだ市 21 推進協議会、益田地区栄養士会、益田市食生活改善推進協議会
ライフステージに応じた歯科の取組 子どもの頃から噛むことの大切さの啓発や嚥下機能の維持などライフステージに応じた歯の健康に取り組めます。	継続	健康ますだ市 21 推進協議会
後期高齢者歯科口腔健診 口腔機能低下や肺炎等の疾病を予防するため、問診、口腔状態検査、咀嚼能力評価、嚥下機能評価、舌機能評価を市内各歯科医院で行います。	継続	島根県後期高齢者医療広域連合（協力：益田鹿足歯科医師会）
益田市食生活改善事業 「1日3食食べる」「バランス良く食べる」ことを伝えながら、地域の方を対象に調理実習や試食をしてもらいます。 各地区で食改それぞれの色を出しながら、特徴ある活動を展開していきます。	継続	益田市食生活改善推進協議会
学校保健委員会 「早寝早起き朝ごはん」や「メディアコントロール」などをテーマに学校保健委員会を開催します。小中学生だけでなく保護者や地域の方にも来ていただき啓発します。	継続	学校
保小中の連携献立 保育研究会と高津学校給食センターと連携を図り、保育所、認定こども園から中学校の時期まで一貫した食育の取組を行います。	継続	益田市保育研究会、学校給食共同調理場
各種健診・検診 生活習慣病予防のため、健康診査・特定保健指導を行います。 乳幼児健診を通じて、離乳食や子どもの食、生活習慣のアドバイスをします。	継続	益田市健康増進課、益田市子ども家庭支援課
各種教室・健康相談 食生活や生活習慣について各種相談・講習等で指導・啓発します。妊婦、離乳食、生活習慣病予防、介護予防、歯科など様々なテーマで実施します。	継続	益田市健康増進課、益田市子ども家庭支援課、子育て支援センター



5. 目標・取組の方向性③

だ

代々受け継がれてきた食文化を大切にしよう

目標5 地元につながる食文化を学び、継承しよう

○取組のポイント

家庭で

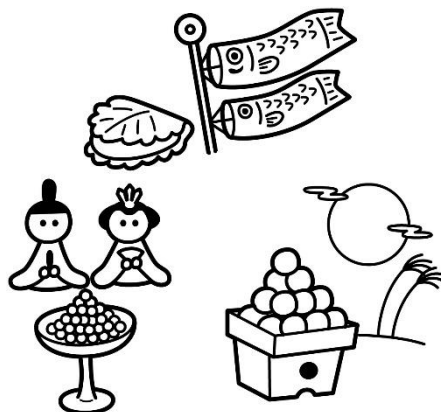
- 行事や祭りにあわせ行事食や郷土料理を食べる
- 旬の食材を使った料理をする
- 地域や家庭で作られてきた食を伝える


保育所・認定こども園・幼稚園・学校で

- 給食で行事食や郷土料理を提供する
- 給食だよりやホームページ、食に関する学習などで行事食等を啓発する
- 授業や行事に行事食や郷土料理づくりを取り入れる

地域で

- 地域の行事にあわせ行事食、伝統食を食べる
- 地域の料理教室や交流事業で地域につながる季節の料理や行事食などを伝える
- 地域の伝統行事を大切に、持続可能な協力体制づくりや積極的な参加を心掛け、食文化の継承に努める



主な取組	方向性	実施主体
味噌汁クッキング だしを取り、旬の地元食材や豆腐等を具にして、味噌で味付けをする全ての工程を子どもたちが行います。 	継続	保育所、認定こども園
行事食体験 祖父母を含む保護者や地域の方と餅つきなどを行い、行事食を体験します。	継続	保育所、認定こども園、幼稚園
郷土料理の学習 地域の方を講師に郷土料理について学び、調理実習を行います。	継続	学校

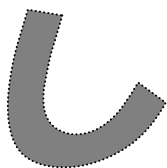
主な取組	方向性	実施主体
<p>行事食の紹介</p> <p>広報やホームページを通じて行事食や伝統食、旬の食材について伝えます。</p>	新規	子ども家庭支援課
<p>「中世の食」の再現</p> <p>益田市内の飲食店業者や料理研究家ら有志によるグループが、「益田家文書」に記された益田氏が毛利氏をもてなした料理の献立を元に、宴会の料理を再現しました。同プロジェクトからは、「はむ」（トビウオのすり身と豆腐、自然薯を用いたはんぺん）、「煎り酒」（醤油が発明される前の中世の調味料）、「与三右衛門」（中世の手法で作られた酒）が商品化され、歴史にちなんだ食材、土産物として普及を目指しています。</p>	継続	益田「中世の食」再現プロジェクト



(左下) 造り[いか、煎り酒]
(右下) はむ[飛び魚、豆腐、自然薯、煎り酒]
(左上) 煮物[ごぼう煮物]／香物[奈良漬]
(右上) 酒浸て[鮎の塩引き、与三右衛門]
鮎の白干し[鮎の薄塩引き]



5. 目標・取組の方向性④



食の安全について学び、 自然の恵みを生かし、選び食べよう

目標6 食を生産する農林水産業の大切さ、必要性を知ろう

目標7 地元産のものをもっと食べよう

目標8 安全・安心な食を選び食べよう

○取組のポイント

家庭で

- 農林漁業体験活動に参加する
- 地元産の食材を使った料理をする
- 食材を購入する際に、価格だけでなく信頼できる生産者や製造元であるかどうか見る
- 食品表示や食中毒予防など食の安全について学ぶ

保育所・認定こども園・幼稚園・学校で

- 地元産の食材を活かした給食を提供する
- 食に関する学習や各教科等で地元食材、特産品について学ぶ
- 生産者、生産団体等と連携した農林漁業体験、見学等を行う
- 生産者との連携を深め、地元産の給食食材の提供率をあげていく

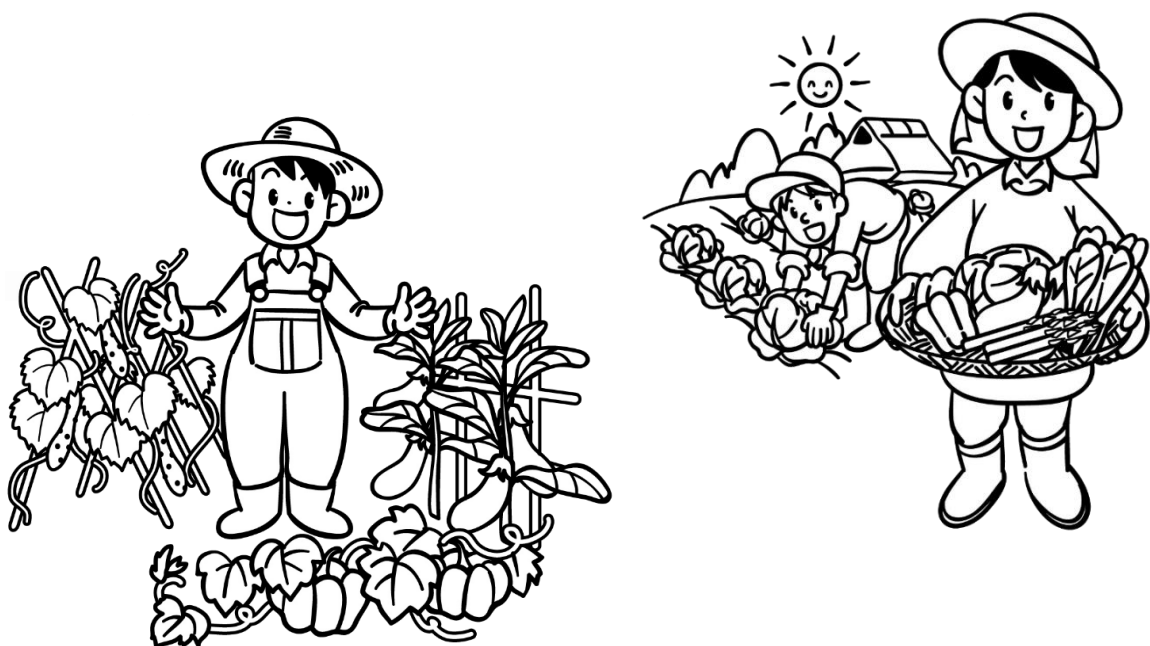


地域で

- 身近な小売店、飲食店等で地元産の食材を扱う
- 農林漁業体験の場を設ける
- 地域間での交流を行う
- 生産や流通の仕組みを作り、安心で安全な地元産商品の充実を図る
- 地元産食材を使用した食の体験活動を行う

主な取組	方向性	実施主体
魚食普及事業 魚の捌き方を教え、親子で魚を捌いてもらい昼食時に一緒に食べます。あわせて、魚食の大切さについて、地元で漁獲される実物の魚を見せ説明します。	継続	保育所、認定こども園、JFしまね益田支所
商品開発・販路開拓コーディネーター委託事業 市内の食品製造業をはじめとする特産品生産事業者向けの商品開発・販路開拓の支援を行います。	新規	益田市産業支援センター

主な取組	方向性	実施主体
<p>地産地消番組による情報発信</p> <p>ケーブルテレビの番組で地元産の農産物、魚介類を使用した簡単で美味しい料理を紹介します。</p>	継続	J Fしまね益田支所、野菜ソムリエコミュニティしまね
<p>農林漁業体験</p> <p>保育所、認定こども園、幼稚園、学校等で農業体験、植林体験、稚魚の放流体験や学習会を行い、地産地消や地域の農林水産業への理解を深めていきます。</p>	継続	J Aしまね西いわみ地区本部、J Fしまね益田支所、高津川漁業協同組合、生産者、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、公民館
<p>ふれ愛キッチン</p> <p>市内スーパーのデモキッチンで、日々の保育所給食で大切にしていることを広く子ども・子育て家庭に伝え、地域全体での食への関心を高めていくことを目的に活動します。</p>	継続	保育研究会
<p>地元産食材を活用した食の体験イベントの開催</p> <p>地区内で生産された食材をふんだんに使用したピザやパンづくりなど、親子での体験活動を実施します。</p>	新規	地域自治組織、市民団体



6. ライフステージに応じた食育の推進

ライフステージ別（年代別）の目標

	乳幼児期（0～6歳）	学童期（7～12歳）	思春期（13～18歳）	青年期（19～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳～）
	食習慣の基礎づくり	食体験を広げ、望ましい食習慣の定着	心身ともに健康的で自立に向けた食生活の基礎づくり	健康的な食生活の実践	自らの健康を管理し、健康的な食生活習慣の維持	食文化を広め・伝え、豊かな食生活を実践
	食に関心を持ち、食事を楽しむ	食の自己管理能力を養う		健康的な食生活を実践し、生活習慣病を予防		心身ともに健康でいきいきと過ごす
ま	まごころに感謝し、豊かな心を育てよう	安心と安らぎの中で食べる意欲を育てる	家族や仲間と一緒に楽しく食事をする	家族や仲間、地域の方と楽しく食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする		
		「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付ける	食事のマナーを身に付ける	食事のマナーを次世代へ伝える		
す	好き嫌いを減らし、丈夫な身体を作ろう	食事の準備・調理・片付けの手伝い、農林水産業などの体験を通し作ってくれた人への感謝、食べ物の命の大切さについて考える力を養う	無駄のない調理や購入の仕方を考え、環境に配慮した食環境について考える	環境に配慮した食生活を家族や地域の中で取組んでいく		
				ボランティアや地区活動などに参加し、次世代へ食の大切さを伝える		
だ	切食が代に文れ々し化て受よをきけう大た継	朝ごはんを食べる（早寝早起き朝ごはん）				
		十分に遊びお腹がすいて食べる習慣を身に付け、生活のリズムを整えて偏食しないように毎日3食食べる	生活のリズムを整え、毎日3食必要な食事・間食の量やバランスを考えて食べる	毎日3食食べ、自分の健康状態にあった食事・間食の量やバランスを考えて食べる	自分の歯を大切に維持し、食べ物を噛む力、飲み込むことを大切にする	
し	べか然い食よしの恵選みびを食生自	食物や身体のことを知る	身体について知り、バランスのよい食事が健康のために必要なことを学ぶ	成長過程にある自分の身体に必要な食事量と質等について正しい知識を得る	定期的に健康診査・人間ドック・がん検診・歯周疾患検診などを受診し、適度な運動を生活の中に取り入れるなど、こまめに体を動かす	
		伝統料理・行事食・季節料理・家庭の味などを体験する	伝統料理・行事食・季節料理・家庭の味などを体験し、日常の食事と関連付けて考えることができる	伝統料理・行事食・季節料理・家庭の味などに関心を持ち、食の持つ文化的、歴史的な側面について考えることができる	伝統料理・行事食・季節料理・家庭の味などを楽しみ、伝え育てる	
		食に関することを体験し関心を持つ	食に関することを体験し知識を深め、自分で選択・判断する能力を身に付ける	食の安全に意識を持ち、食品を選び、取り扱う		
			地元の農林水産物や食材の旬を知る	地元の農林水産物や旬の食材を使った料理を取り入れる		