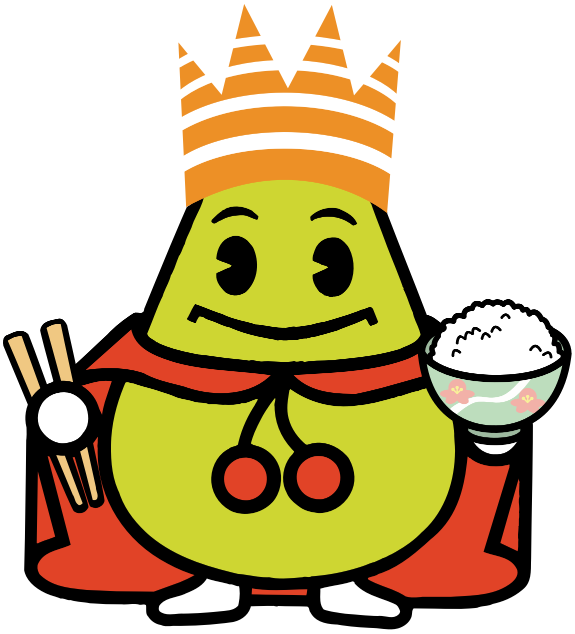
第２次
東根市食育・地産地消推進計画



令 和 ４ 年 ３ 月

山 形 県 東 根 市

目　次

第１章　第２次東根市食育・地産地消推進計画の策定

１　計画策定の趣旨 …… 1

２　計画の位置づけ …… 2

３　計画の期間 …… 2

第２章　食と農を取り巻く現状と課題

Ⅰ　東根市食育・地産地消推進計画（平成28年策定）の指標の達成状況 …… 3

Ⅱ　食と農の現状と課題、今後の方向性

１　食生活の状況 …… 4

２　食事のあいさつ・マナー・食文化 …… 10

３　食への意識 …… 13

４　農と地産地消 …… 16

第３章　計画推進の方向

１　計画の基本的な考え方 …… 21

２　計画の柱～目指すすがた～ …… 21

３　食育・地産地消の推進にあたっての施策展開 …… 22

第４章　具体的な取り組み

Ⅰ　施策の展開における具体的な取り組み …… 23

Ⅱ　重点事業と主な取り組み …… 29

Ⅲ　ライフステージに応じた目標 …… 31

第５章　計画の推進に向けて

１　推進体制 …… 34

２　成果指標と数値目標 …… 34

資料編

令和２年度東根市食育・地産地消に関するアンケート調査結果 …… 37

第１章　第２次東根市食育・地産地消推進計画の策定

１　計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせません。健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

また、本市は豊かな自然の恩恵を受けて多くの農産物が生産されているため、地元産の食材を利用した豊かな食生活を実現できる環境にあります。

本市では、「食育基本法」に基づき、平成23年４月に「東根市食育推進計画」を策定し、関係機関・団体などと連携しながら、食育の推進に努めてまいりました。

平成28年３月には、「東根市食育・地産地消推進計画」を策定し、「普及」から「実践」へを基本コンセプトに、「健康な体づくり」、「豊かな心を育む」、「食の安全安心・地産地消の推進」を柱に位置づけ、幅広い分野でさまざまな活動を展開してきました。

その結果、小中高校生における朝食欠食者の減少や地産地消についての認知度が向上するなどの成果があがってきたところです。

一方、朝食欠食については、小中高校生や20歳代で改善が見られたものの、依然としてどの世代においても朝食欠食がみられることや三大生活習慣病の割合が高い状態が続いており、望ましい食生活を実践する必要があります。

また、「食」を支える「農」については、後継者不足や高齢化の進行、耕作放棄地の増加など、農業をとりまく環境は年々厳しさを増しています。こうした状況のなか、強い農業をつくりあげ継続的に発展していくために、これまでの取り組みに加え、流通コストの削減や地域需要の安定化、新たな加工品の開発、ゼロカーボン社会の実現に向けた取り組みなど、新たな取り組みが求められています。

そして、新型コロナウイルスの感染拡大の影響は、我々の生活行動、働き方、余暇活動など、ライフスタイルにも大きな影響を与え、その結果、接触機会の低減や外出の機会の自粛により「食」と「農」を取り巻く環境は大きな転換期を迎えています。

このような情勢を踏まえ、国においては「第４次食育推進基本計画」を、県においては「第３次山形県食育・地産地消推進計画」を令和３年３月に策定しました。

本市においても、社会情勢の変化や国及び県の動向を踏まえ、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが食と農への理解を深めるとともに、望ましい食生活を実践し、健康で暮らすことができるよう、また、地産地消を通じて、市民が本市の豊かな食を楽しむとともに、本市の農林水産業が活性化するよう、「第２次東根市食育・地産地消推進計画」を策定します。

２　計画の位置づけ

本計画は、東根市における食育及び地産地消のあるべき姿を示すとともに、その実現に向けて必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための基本方針となるものであり、「食育基本法（平成17年６月17日法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画」及び「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年12月３日法律第67号）第41条に規定する地域の農林水産物の利用の促進についての計画」とします。

なお、本計画は、第５次東根市総合計画を上位計画として、関連する個別計画との整合性を図りながら効果的な推進をしていくものとします。

第２次東根市食育・地産地消推進計画の位置づけ

第５次東根市総合計画

↓

第２次
東根市食育・地産地消推進計画

⇔

○健康ひがしね21行動計画（第２次）
○第２期東根市子ども・子育て支援事業計画

⇕

食育・地産地消に関係する法令等		
国	食育基本法第18条 （市町村食育推進計画）	地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条 （都道府県及び市町村の促進計画）
国	第４次食育推進基本計画	農林漁業者等による農林漁業及び関連事業の総合化並びに地域の農林水産物の利用の促進に関する基本方針
県	第３次山形県食育・地産地消推進計画	

３　計画の期間

この計画の期間は、令和４年度から令和８年度までの５年間とします。

第２章　食と農を取り巻く現状と課題

Ⅰ　東根市食育・地産地消推進計画（平成28年策定）の指標の達成状況

前期計画（平成28年度～令和３年度）に掲げた数値目標の達成状況は、以下のとおりです。

【評価】◎：現状値が目標を達成している
○：現状値が目標に向かって改善している
△：現状値が改善しなかった

	指　標	H26値	目標値（R２）	実績（R２）	評価
1	朝食を欠食している人の割合 ※ほとんど食べない・食べないことが多い人	５歳児　1.6% 小学生　6.6% 中学生　9.6% 高校生　23.2%	それぞれ０％	3.2% 3.8% 4.0% 9.5%	△ ○ ○ ○
		20歳代　38.0% 30歳代　18.8% 40歳代　15.5% 50歳代　13.4% 60歳代　7.2% 70歳代　6.4%	それぞれ半減	21.0% 11.3% 16.3% 5.4% 1.6% 1.5%	○ ○ △ ◎ ◎ ◎
2	1日の野菜の目標摂取量を食べている人の割合 ※１日の目標摂取量　350g以上 ※１回の食事で２～３皿以上食べている人	成　人　29.6%	40%以上	28.7%	△
3	正しい箸使いができる人の割合	５歳児　49.2%	60%以上	73.4%	◎
4	食育について言葉も意味も知っている人の割合	成　人　64.2% 小中高　28.7%	75%以上 40%以上	62.1% 30.7%	△ ○
5	家庭で使用する農産物の主な産地の割合	県内産　19.0% 市内産　10.3%	30%以上 20%以上	16.3% 12.7%	△ ○
6	保育所、学校給食での地場産物の活用割合	保育所　30.8% 学　校　32.9%	40%以上	― 36.5%	― ○

・令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート
・令和２年度 山形県地場農産物利用状況調査

Ⅱ　食と農の現状と課題、今後の方向性

令和２年度、第２次計画の策定に先立って、市民1,300人を対象にした食育・地産地消に関するアンケート調査を実施しました（前回調査は平成26年度）。主にこれらの結果をもとに、本市における食と農の現状と主な課題を把握し、今後の食育・地産地消の推進にあたっての方向性を示します。

1　食生活の状況

（1）朝食の欠食率

朝食は１日の活動するためのパワーの源です。朝食を食べることで、ガス欠状態だった脳にエネルギーを補給するとともに、身体も目覚めさせることができます。朝食の欠食により、午前中の活動に影響を及ぼすだけでなく、１日の生活リズム全体の乱れや、昼食、夕食の食事量の増加につながり、肥満の原因にもなります。

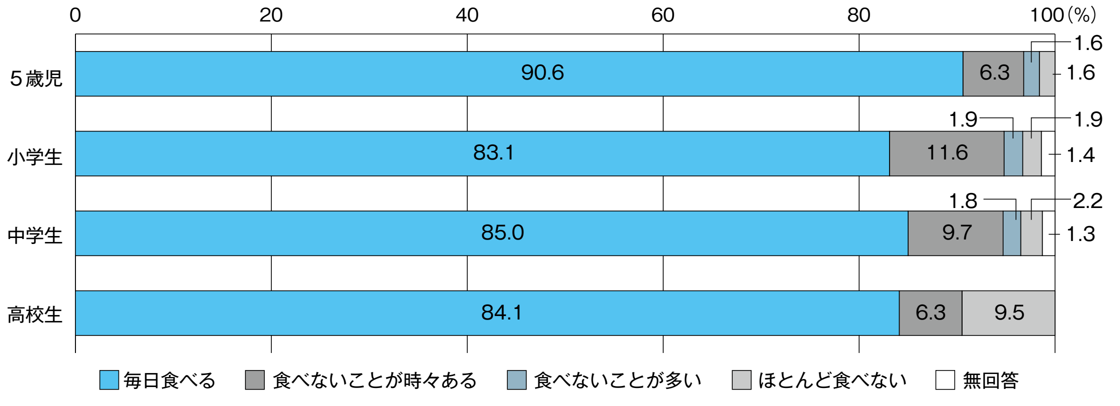
市民の朝食の欠食率は、５歳児～高校生では、前期計画に掲げる目標（それぞれ０％）を達成できなかったものの、５歳児を除く各年代で大きく改善しました。欠食の理由は、「食欲がない」、「時間がない」の割合が高い状況です。

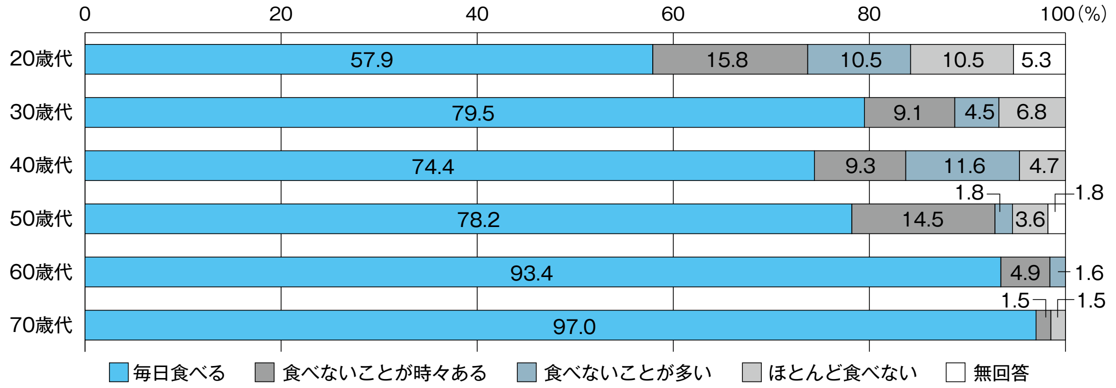
これまでの幼児健診や教室、子育てサロン等での朝食の大切さの普及や、朝ごはんチェックシート記入による意識啓発などの取り組みが改善傾向につながっているといえます。今後は、子どもに焦点をあてた取り組み以外にも、子どもの食習慣に大きな影響を与える保護者への働きかけにも力を入れていく必要があります。

成人では、40歳代を除く各年代において改善が見られ、50歳代以上は、前期計画に掲げる目標（それぞれ半減）を達成しました。20歳代の欠食率が最も高い状況であり、その理由の多くが、「食欲がない」「時間がない」となっています。

特に、若い年代の欠食率に課題がある状況ですが、この主な要因として、通学や通勤、勤務時間など、さまざまなライフスタイルの中で、朝食を作ったり食べたりするタイミングがないということが考えられます。そのため、手軽に作れる朝食や、コンビニエンスストアなどで購入する際の選ぶポイントを普及するなどの働きかけをして、喫食率を増加させる取り組みが必要です。

《あなたは朝食を食べますか》





資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

（２）団らん（共食・コミュニケーション）

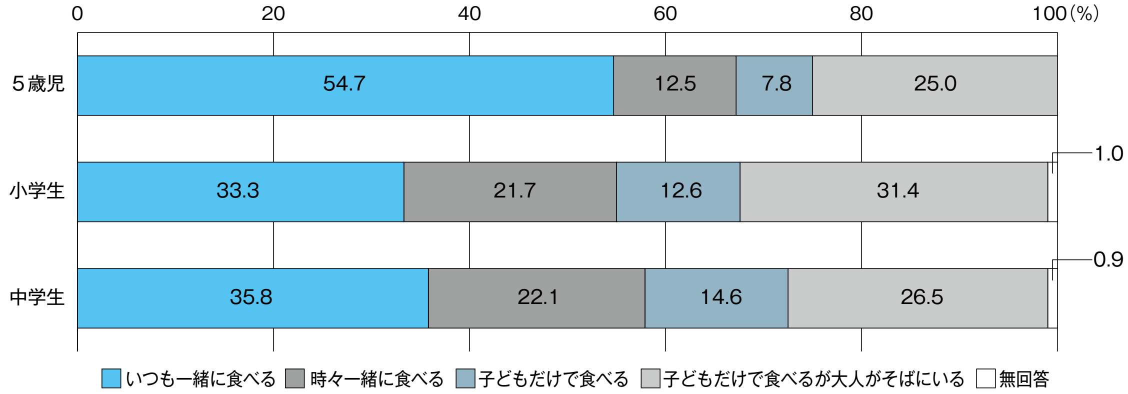
みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。

家族や仲間などさまざまな人と食を楽しむことは豊かな心を育むとともに、食への感謝の心を育むことにつながります。特に、子どもがいる家庭では、一緒に食事を摂ることは、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物と食文化、食を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。また、コミュニケーションの場としても重要です。

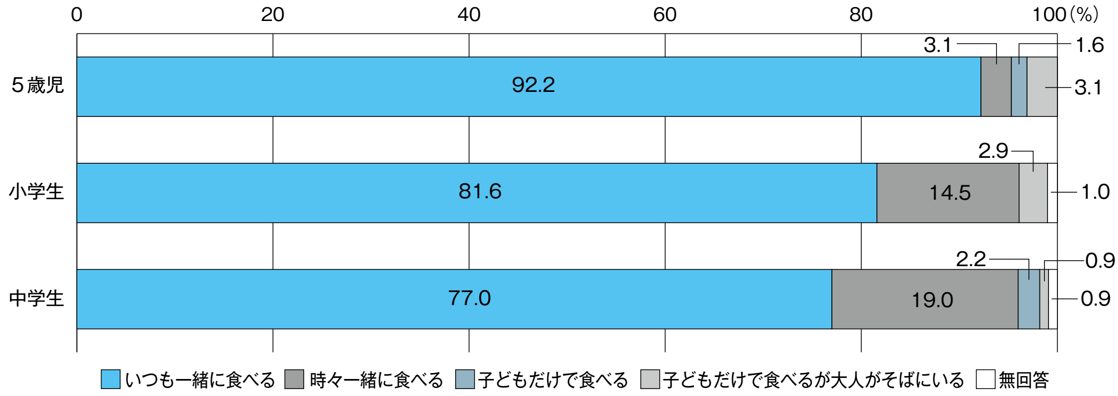
家庭での共食については、「子どもだけで食べる」割合が、年齢が上がるほど高くなる傾向があります。また、朝食より夕食の方が、家族一緒に食べる割合が高い状況です。朝食を子どもだけで食べる割合は、前回調査と比較すると、特に５歳児において増加しています（前回13.2%、今回32.8%）。朝食の欠食率と同様に、通学や通勤、勤務時間など、さまざまなライフスタイルの変化が影響していると考えられますが、こうした中にあっても、引き続き、共食や食に関する学習機会、また家庭、学校、地域などを通じて、共食を推進していく必要があります。

また、コロナ禍においては、地域などにおける共食が減少する一方、家庭における家族との共食が増加しているとされています。今後の共食の推進にあたっては、「新しい生活様式」を踏まえた取り組みも求められています。

《あなたは朝食をいつも家族と一緒に食べますか》



《あなたは夕食をいつも家族と一緒に食べますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

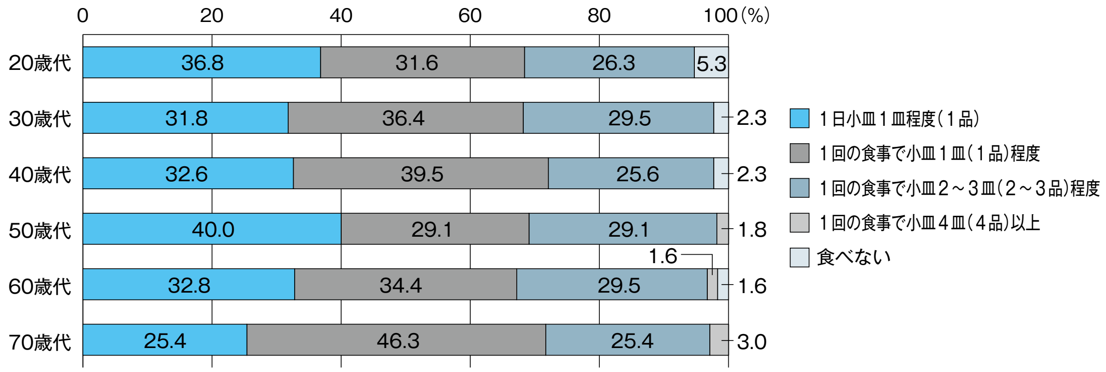
（３）野菜・食塩の摂取状況

野菜（きのこ・海藻も含む）を積極的に摂ることが、健康な身体づくりに効果があることがわかっています。

野菜の摂取量について、国は「健康日本21※」において、１日平均350ｇ（１回あたりでは小皿２～３皿程度）を目標値として定めています。本市では、前期計画において、成人の40％がこの数値に達することを目標として取り組んできましたが、現在は28.7％に留まっている状況です。また、すべての年代において、半数以上が１回あたり小皿１皿以下の摂取状況となっています。野菜の価格高騰や、手間がかかるイメージがあることも要因となっていると考えられることから、安価に出回る旬の野菜の購入や価格が比較的安定している冷凍食品の活用、手軽な調理方法の情報提供などに努める必要があります。

食塩は、生命を維持するうえで欠かせないものですが、食塩の摂取量について、山形県民の摂取量は、ほとんどの年代で全国を上回る水準となっています。より多くの市民が「減塩のコツ」を知り、毎日の食事の中で無理なく減塩、適塩を続けることができるよう、取り組んでいく必要があります。

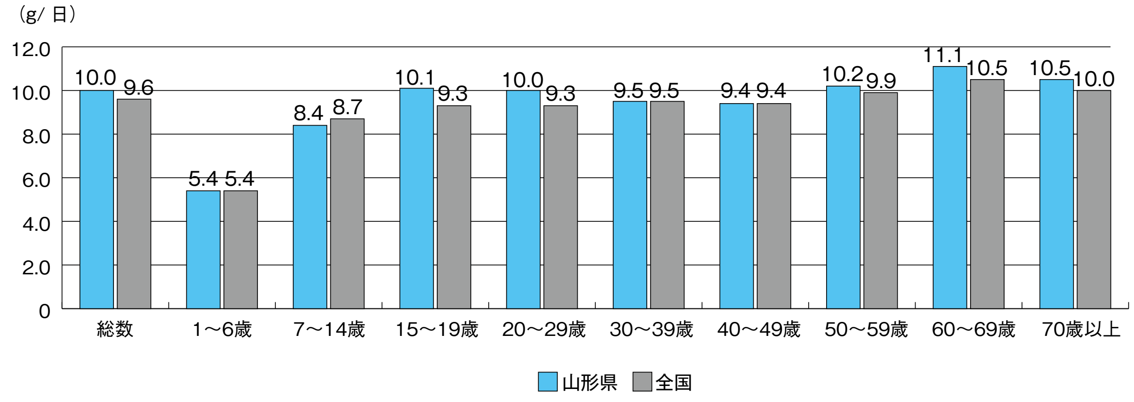
《あなたは普段、野菜・野菜料理を食べますか》　※小皿（小鉢）１皿70～80ｇとしています。



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

※健康日本21：国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。

食塩の摂取状況（山形県民）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査（H28）」/山形県「県民健康栄養調査（H28）」

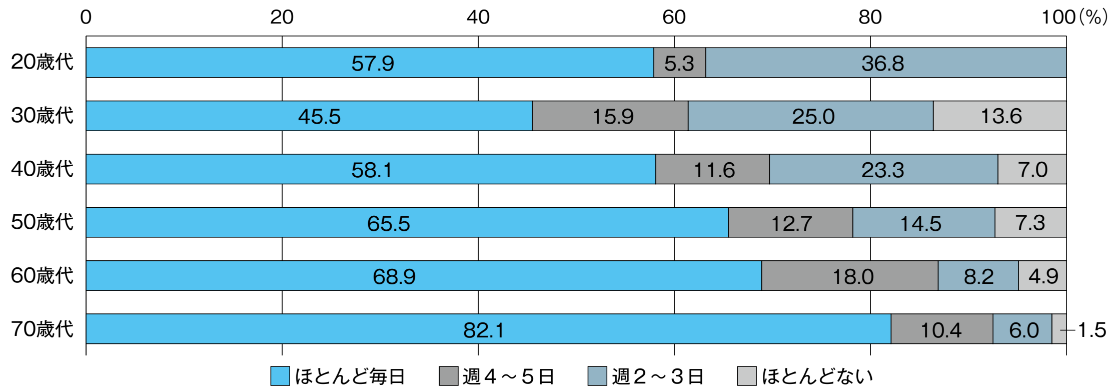
（4）食事の内容

主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることは、バランスよく栄養素や食品をとることや、ビタミンなどの栄養素不足を補うことにつながります。このような食事をしている人は、そうでない人と比較すると、死亡のリスクが低くなることがわかっており、長寿と関係しているといわれています。

「日頃の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上できているか」について、成人の約４人に１人が実施できていない状況であり（週４～５日以上で実施できていると判断）、特に20歳代、30歳代でその割合が高くなっています。また、実施できている人は、年齢があがるほど多い傾向にあります。

こうした状況を踏まえ、より多くの人が日常的に主食・主菜・副菜のそろった食事を実践できるよう、手軽にバランス良く食事を摂るためのポイントの普及などに努める必要があります。

《あなたは日頃の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上ありますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

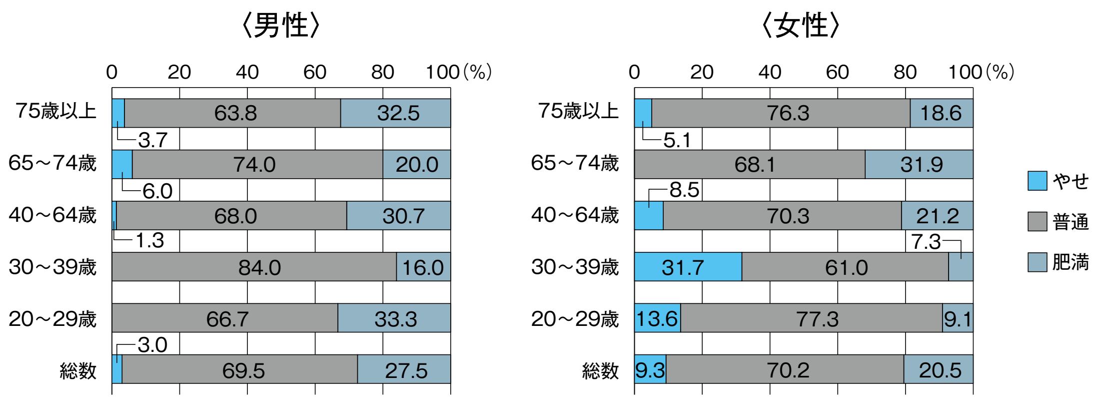
（５）肥満とやせの状況

生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送るためには、適度な「食事・運動・休養」が必要です。特に、毎日の食事は重要で、過食や過度な偏食、ダイエットなどによる栄養バランスの偏りは、肥満ややせ、生活習慣病※などを誘発する大きな原因となります。

本市における各年代の状況については、男性の20～29歳、40～64歳、75歳以上、女性の65～74歳では、30％以上の人が肥満となっています。一方、女性の20～39歳では、やせの割合が高くなっています。また、生活習慣病については、市民の死亡原因の50％をがん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が占めている状況です。

そのため、本市においては、健康面においても、食生活の改善が特に重要であるといえます。各年齢において、健康な身体づくりのために必要な食事の内容や適正体重を維持することの大切さを伝え、良好な健康状態を保つための情報提供を積極的に行うなど、市民それぞれの実践に向けて、取り組んでいく必要があります。

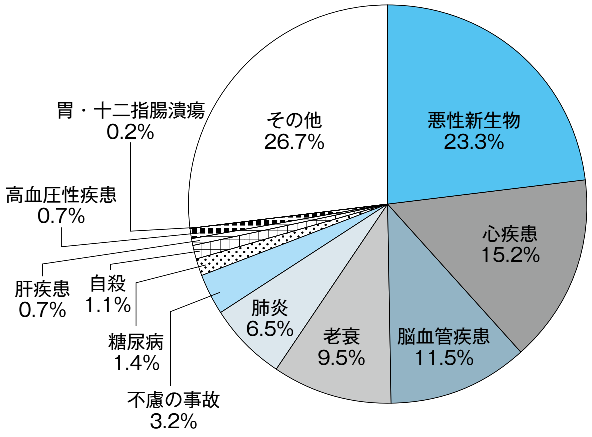
年代別　肥満とやせの割合



資料：H30生活習慣に関する実態調査

※【やせ】ＢＭＩ※ 18.5未満、【普通】ＢＭＩ 18.5以上25未満、【肥満】ＢＭＩ 25以上
※ＢＭＩ：体重（kg）÷身長（m）２で算出される体格指数のこと。ボディマスインデックスの略。
※生活習慣病：食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する病気のこと。

死因別死亡率（平成30年度）



資料：令和２年版 数字で見るひがしねの概要

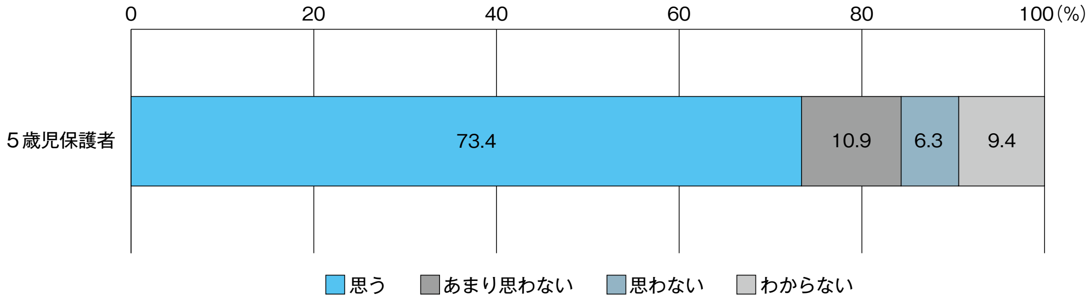
（６）幼児期の食事と健康の関わり

子どもの頃に身についた望ましい食習慣は、将来の生活習慣病予防など健康づくりの基盤となります。

幼い頃の食生活が生活習慣病と関係があると「（あまり）思わない」、または「わからない」という人（保護者）は、約４人に１人いる状況です。

そのため、より多くの大人が、子どもの食習慣はその家庭の中の大人の食習慣に大きく影響を受けること、望ましい食習慣は子どもの健やかな成長と将来の健康づくりにつながることを理解するよう、これまで以上に取り組んでいく必要があります。

《子どもの食生活が生活習慣病に関係すると思いますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

コラム　「減塩のコツ８か条　～ちょっとの工夫で美味しく健康な食生活を～」

1．新鮮な食材を用いる
2．香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
3．低塩の調味料を使う
4．具だくさんの汁物にしよう
5．外食や加工食品を控える
6．漬け物を控える
7．むやみに調味料を使わない
8．めん類の汁は残す

（出典：日本高血圧学会　減塩のコツ８か条）

〈活動事例〉ＮＰＯクリエイトひがしね

あそびあブログURL
http://www.asobia.jp/asobiablog/

ひがしねMAMMAジュニアURL
http://www.tantokuru.jp/1918.html

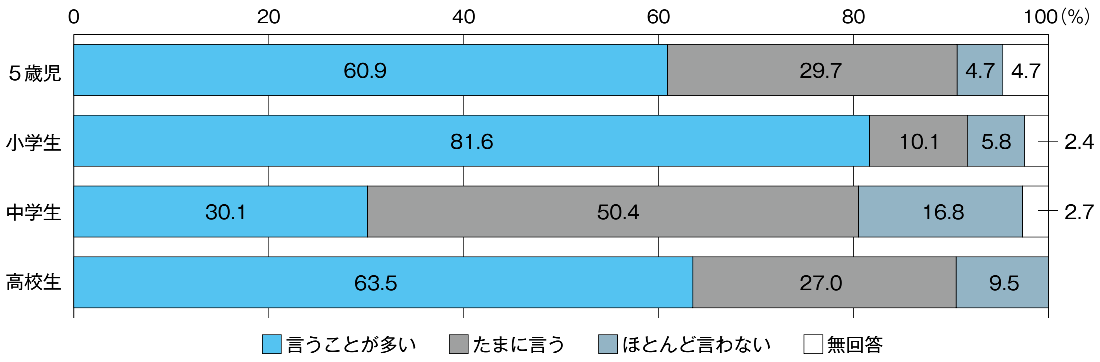
２　食事のあいさつ・マナー・食文化

（1）食事のあいさつ・マナー

「いただきます」や「ごちそうさま」という食事のあいさつは、食べ物のいのちをいただくことや、生産から流通に関わる人、そして料理してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。子どもの頃からその意味について理解し、心から、あいさつができるよう伝えていきたいものです。また、食事のマナーを身につけることは、あいさつと同じように感謝の気持ちを持つとともに、みんなが気持ちよく食事ができることにもつながります。

高校生以下の食事のあいさつについては、年齢によりばらつきがある状況です。「たまに言う」又は「ほとんど言わない」も多く、子どもの頃から欠かさずあいさつするよう働きかけていくことが必要です。また、食事のマナーについては、前期計画では、５歳児の「正しい箸使いができる人の割合」が49.2％から60％以上になることを目標としてきました。幼児教育・保育施設や学校での給食における指導のほか、家庭でも浸透するよう、積極的に取り組んできた結果、現在では73.4％が正しい箸使いができています。

《食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

〈活動事例〉子育て健康課　東根市郷土料理本「ひがしねMAMMA（マンマ）」

「ひがしねMAMMA」というタイトルは、「MAMMA」＝ママ・母・おふくろという意味と、山形県の方言である“まんま、まま”＝ご飯、食事という意味をかけあわせたものです。

東根で昔から受け継がれてきた郷土・伝統料理のほか、東根で採れるとびきり美味しい食材を使ったレシピがたくさん掲載されています。

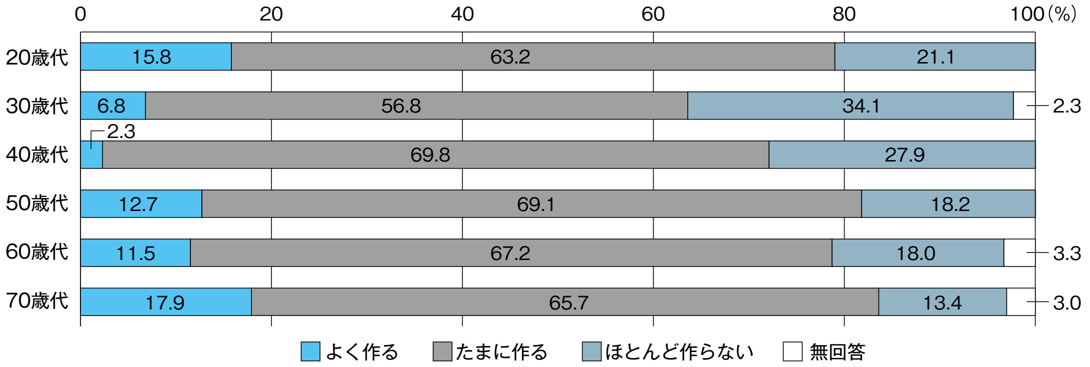
さくらんぼタントクルセンター内子育て健康課窓口にて絶賛頒布中です。

（2）食文化

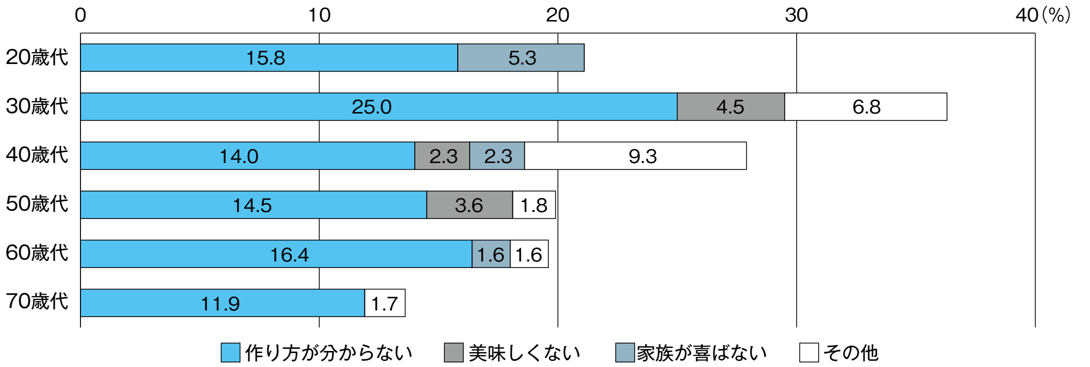
地域に伝わる郷土・伝統料理、行事食や、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理などの食文化を次世代につないでいくことは、豊かな心や郷土愛を育むうえで大切なものです。そのため、食育の推進に当たっては、市民それぞれが地域や家庭の伝統を理解し、継承できるように取り組んでいくことが重要です。

郷土・伝統料理を「よく作る」「時々作る」人の割合は、各年代とも60％を超えています。前回調査と比較すると、大きく変わらない状況となっており、核家族化や食の多様化が進む中にあって、一定の割合で継承されていると言えます。一方、「ほとんど作らない」という人もおり、その理由としては、どの年代も「作り方がわからない」が最も多くなっています。

《郷土料理・伝統料理を作りますか》



《作らない理由はなんですか》　※前記質問で、「ほとんど作らない」と答えた方



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

〈活動事例〉市内保育所

（調理保育）

〈活動事例〉市食生活改善推進員

（笹巻づくりの指導）

コラム　「和食～日本人の伝統的な食文化」

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

■「和食」の４つの特徴

⑴　多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

⑵　健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

⑶　自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

⑷　正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

（出典：農林水産省ホームページ）

コラム　「食生活指針」

1．食事を楽しみましょう。
2．１日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3．適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4．主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5．ごはんなどの穀類をしっかりと。
6．野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7．食塩や脂肪は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8．日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9．食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10．食に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

（文部省、厚生省、農林水産省決定 平成28年一部改正）

３　食への意識

（１）食育の認知度・関心

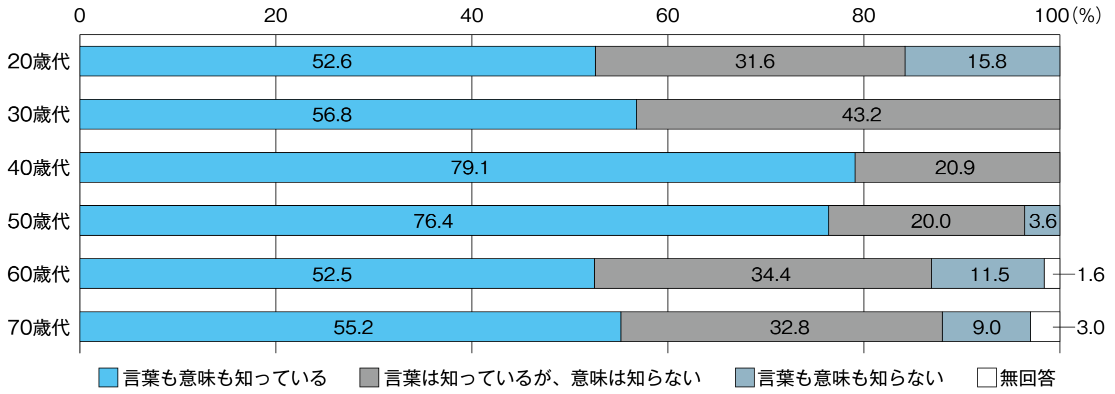
食育は、子どもから大人まで、すべての世代において重要です。市民それぞれが生涯にわたって心身ともにいきいきとした生活を送るためには、幅広い年代、より多くの人が食育の意味、重要性を知り、関心を持ち、そして実践していくことが望まれます。

「食育」について言葉も意味も知っている人の割合は、成人では64.2％、小・中・高校生では30.7％で、前回調査からほぼ横ばいとなっており、前期計画に掲げる目標（それぞれ75％、40％）には達していません。

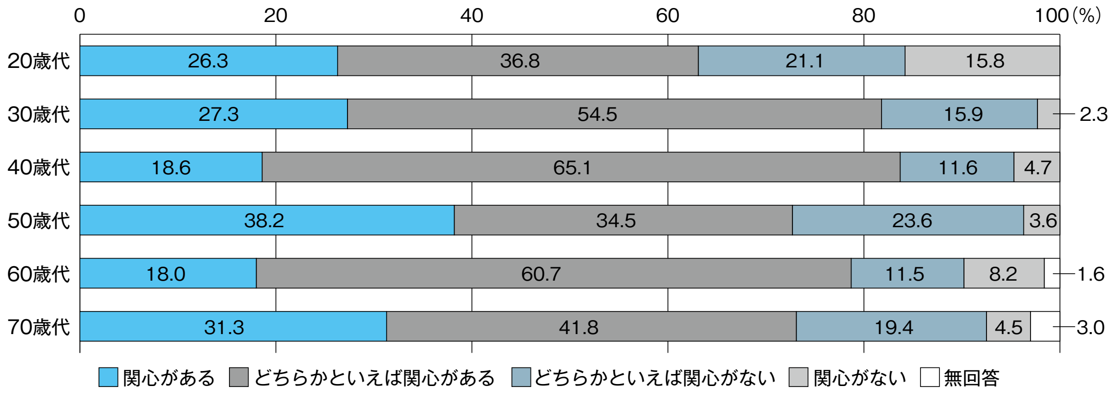
また、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合は、20歳代では63.1％、それ以外の各年代では約70～80％となっており、県内平均よりも高く全国よりも低い傾向にあります。

こうしたことから、これまで幼児健診や教室、子育てサロンなどにおける食育の大切さについての普及啓発を行ってきましたが、今後は、より幅広い世代への働きかけを行うなど、さらなる普及啓発が必要です。

《食育という言葉やその意味を知っていますか》



《食育に関心がありますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

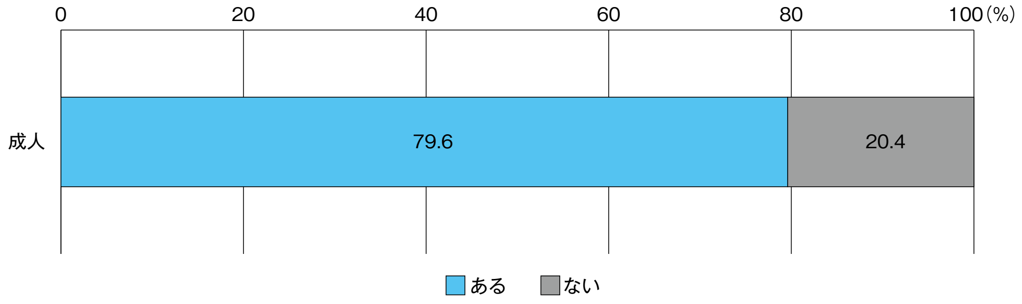
（2）環境への配慮

食や農は、自然の恩恵の上に成り立っており、私たちが健康で豊かな食生活を送るには、この豊かな自然の恵みを享受し、継承していくことが必要不可欠です。また、ＳＤＧｓの達成やゼロカーボン社会の実現においても、食育を通じた環境への配慮が重要となります。こうしたことから、近年、食や農と深い関わりがある環境への配慮について意識し、実践することが求められています。

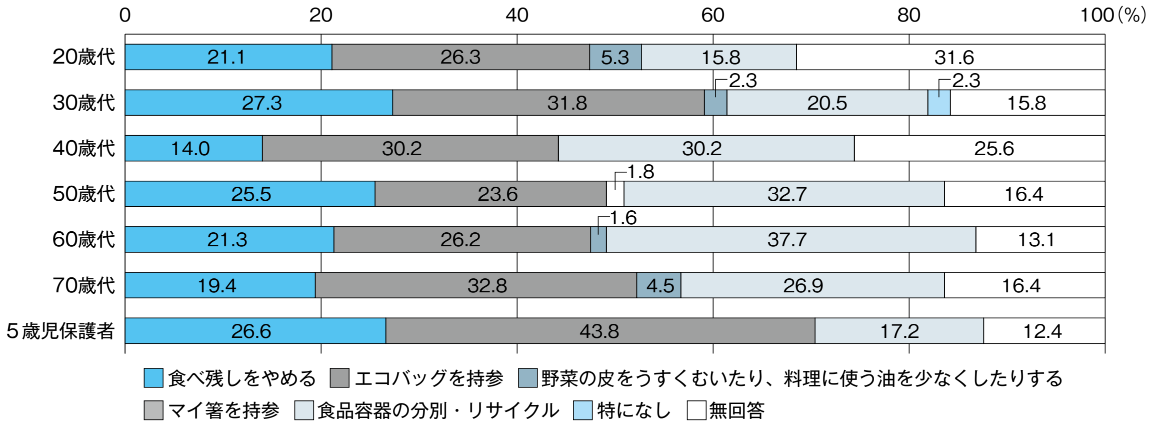
食生活に関わることで、環境にやさしい行動を心がけていることが「ある」人の割合は、79.6%となっています。その行動の内訳としては、「エコバッグの持参」、「食品容器の分別・リサイクル」、「食べ残しをやめること」が多くなっています。

これまで以上に普及、実践できるように、食育による子どもの頃からの環境への配慮の意識醸成、食生活における食品ロスの削減のための取り組みの普及、地産地消の推進など、さまざまな取り組みを進めていく必要があります。

《食生活に関わることで、環境にやさしい行動として日頃心がけていることはありますか》※無回答除く



《どのようなことを心がけていますか》※前記質問で、「ある」と答えた方



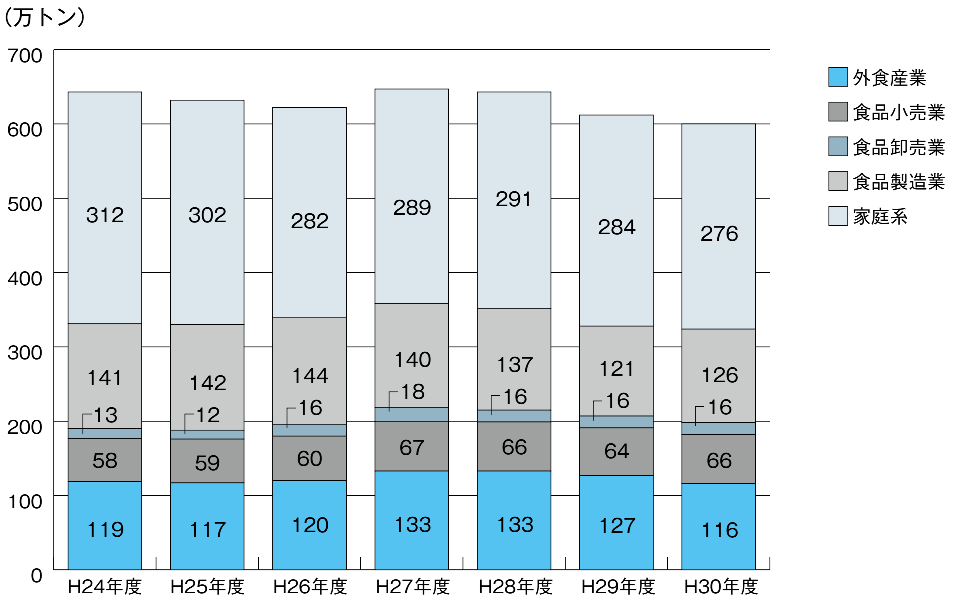
資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

（3）食品ロス量の状況

日本の食品廃棄物等は、年間2,531万トン（H30）です。そのうち、本来食べられるのに捨てられる「食品ロス※」の量は、年間600万トン（各家庭から発生する量が276万トン、事業活動を伴って発生する量が324万トン）と推計されています。日本人１人当たりにすると年間約47ｋｇで、これは１人が毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量であり、大きな課題になっています。

食育を通じて、食べ物を買いすぎない、作りすぎない、食べ残しをしないことなど、一人ひとりの小さな行動が、環境を守るために大切なことであることを普及し、食品ロス削減を推進していくことが必要です。

全国の食品ロス量の推移



資料：農林水産省食料産業局調べ

コラム　「食品ロス削減国民運動　NO-FOODLOSS PROJECT」

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

「ろすのん」……食品ロス削減にフードチェーン全体で取り組んでいくため、官民が連携して食品ロス削減に向けた国民運動を展開するためのロゴマーク

（出典：農林水産省ホームページ）

※食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

４　農と地産地消

（１）農業等の現状と地産地消

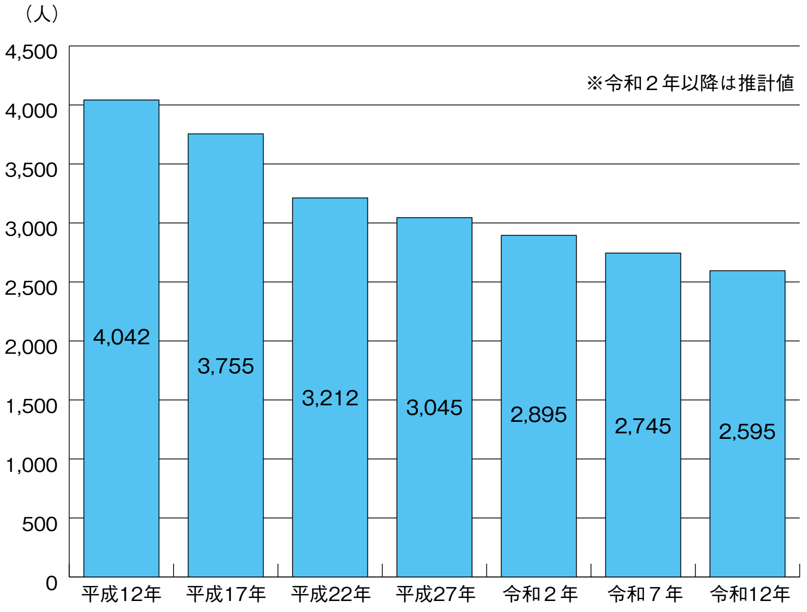
本市における農業は、近年、農業産出額が増加し続けており、現在全国では第81位、このうち果実産出額は全国第３位を誇っています（農林水産省「令和元年市町村別農業産出額（推計)」より)。一方で、農業従事者数については、減少し続けており、後継者の確保が大きな課題となっています。

地産地消は、市場流通を補完する多様な販路の確保とともに、地域の農業等の第１次産業と関連産業の活性化につながります。また、市民が本市の農や食に触れる機会が創出されることで、農業等への理解を醸成し、課題である新たな生産担い手の獲得にもつながります。

生産者と消費者が信頼関係を構築することは、安全で安心な食生活を実現するためにも必要なことであり、その結び付きを強化するうえで、地産地消は大きな役割を担っています。また、地産地消は、食材の旬や産地の理解を深め、郷土食や行事食等の地域独自の食文化を見直すきっかけになるなど、食育を進めていく上でも重要な取り組みであるといえます。

地産地消の推進にあたっては、こうしたことを踏まえて、取り組んでいく必要があります。

農業等への従事者（第１次産業就業者数）の推移



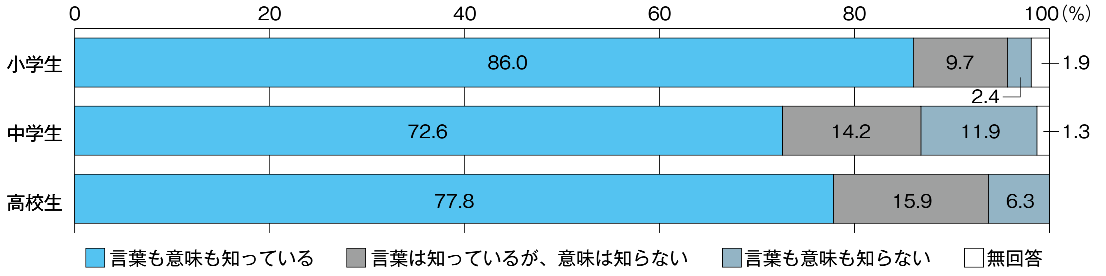
資料：第５次東根市総合計画より抜粋

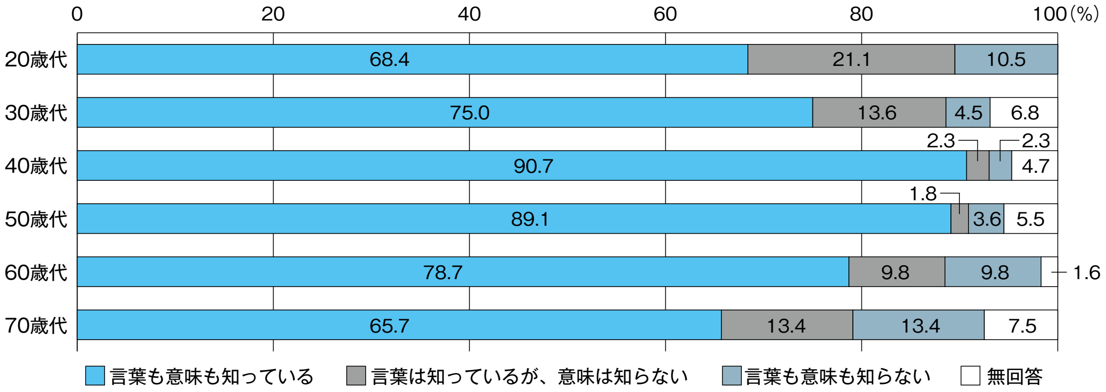
（２）地産地消の認知度

各年代における「地産地消」という言葉を「知っている」人の割合は、20歳代から70歳代までの平均で約80%、最も高かったのは40歳代で90.7%となっています。高校生以下では、中学生・高校生は70%台、小学生は86%となり、前回調査と比べると、小・中・高校生とも割合が大きく増えています。

幅広い年代層において、地産地消が認知されているといえますが、さらなる認知度向上を図るため、継続して、すべての世代における認知度の向上とともに、取り組みへの理解や意識の醸成などを図っていく必要があります。

《地産地消という言葉を知っていますか》





資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

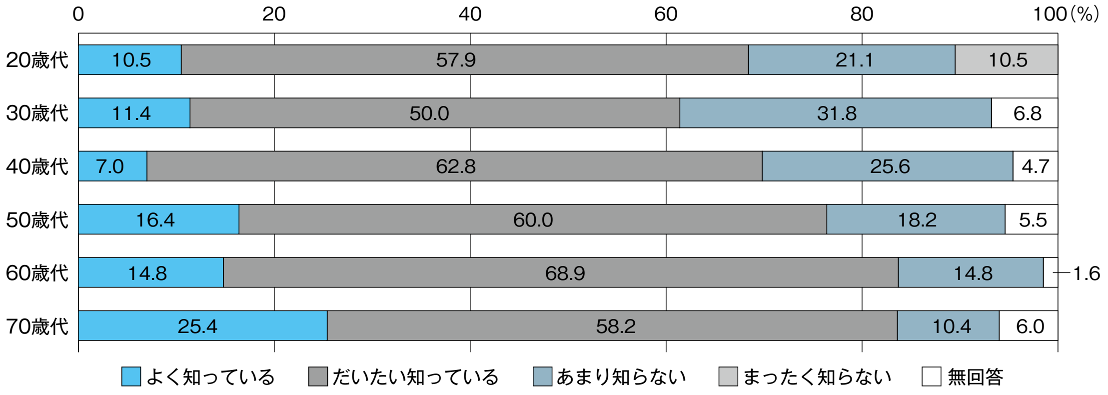
（３）東根産農産物の認知度

消費者である市民が地産地消に取り組むにあたっては、地元の農産物を知ることが重要です。

本市で作られている農産物の認知度は、20歳代から70歳代までの平均では、「よく知っている」「だいたい知っている」人は約70%となっています。これに対して「あまり知らない」人は約20%、20歳代では「まったく知らない」人も10.5%を占めており、市民に十分に知られている状況とはいえません。

こうしたことから、東根の魅力あるさまざまな農産物のさらなる周知を図る必要があります。

《あなたは東根市で作られている農産物を知っていますか》



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

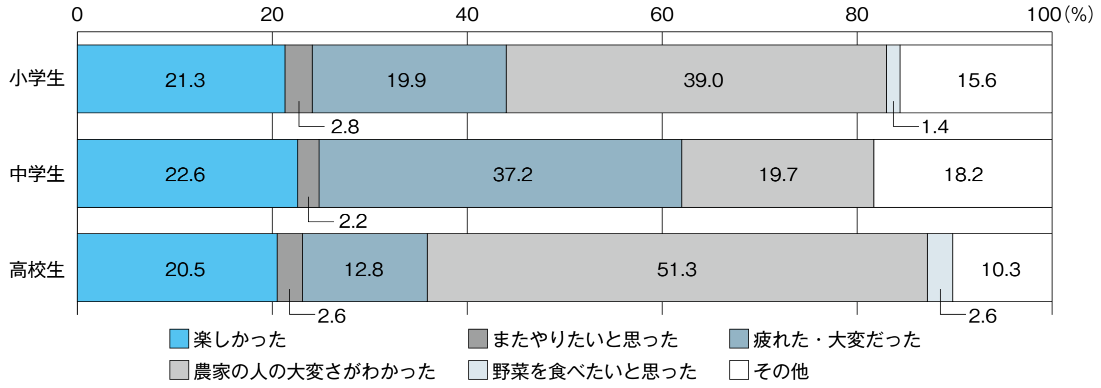
（4）農業体験

消費者自身が農業に触れることは、消費者の農業への理解を醸成し、地場産農産物に対する関心を高め、さらには消費者と生産者の相互理解の強化につながります。

こうしたことを目的とした食育・地産地消の活動の一つとして、栽培した農産物の収穫や草取り等の農作業などの「農業体験」があります。本市は以前から、市内各地域で小・中学生を対象に農業体験を実施しています。また、さくらんぼの収穫をはじめとする地域の農作業手伝いなどにより、多くの市民（消費者）が農業に触れることができる環境にあります。

小・中・高校生が農業体験をして感じたこととして「農家の人の大変さがわかった」「疲れた・大変だった」という声が多くあり、農業における苦労を理解し、食に対する感謝の心を育むことにつながっています。これに比べて、「楽しかった」「またやりたいと思った」という声が少ないことから、魅力の面よりも苦労の面を感じているといえます。

《農業体験をしてみて、どんなことを感じましたか》※無回答を除く



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

（5）家庭における地場産農産物の使用

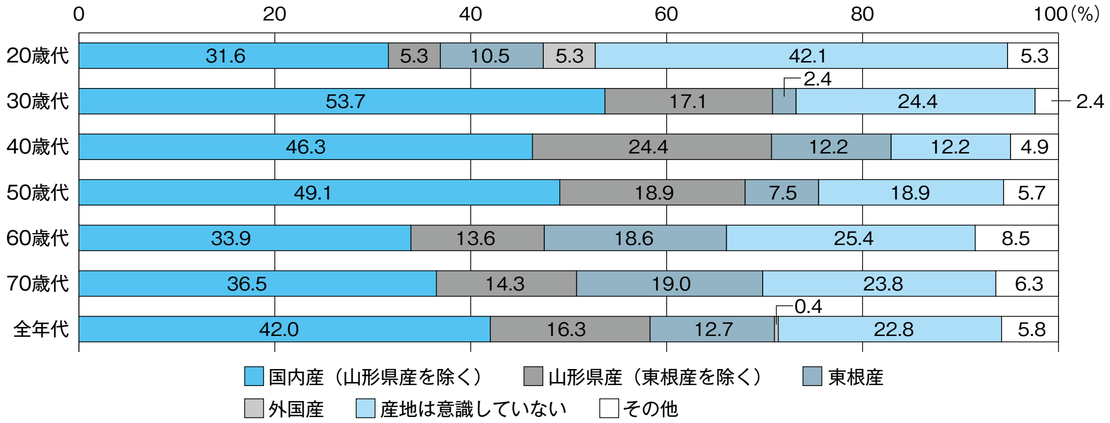
地産地消を推進するうえで、家庭における地場産農産物の使用状況は、重要な指標です。

本市の家庭においては、20歳代を除いて国内産の農産物が使用される傾向にあり、このうち山形県産は平均16.3%、東根産は平均12.7%の使用率となっています。また、外国産は使用されない傾向にあり、産地を意識していないものは平均22.8%の使用率となっています。20歳代については、外国産及び産地を意識していないものが半数近くを占めています。

前回調査との比較では、グローバル化の進展などに伴い、全ての年代で国内産が大きく減り、産地を意識していないものが大きく増えています。こうした状況にあって、東根産の使用率は前期計画に掲げる目標（20%）を達成できなかったものの同程度に維持されています。

今後も、地産地消に対する理解を深める取り組みとともに、東根産農産物の魅力や直売所の積極的なＰＲなどを行うことにより、家庭における地場産農産物の使用の促進を図る必要があります。また、産地を意識していない市民が多いことから、特にこうした方々が地場産農産物に関心を持っていただくような取り組みが求められます。

《あなたが家庭で使用する農産物のうち、主な産地はどこですか》※無回答を除く



資料：令和２年度 東根市食育・地産地消に関するアンケート

〈活動事例〉果樹王国ひがしね地産地消推進協議会

（地産地消にこだわった料理教室の開催）

（収穫体験の開催）

（６）学校給食や各施設における地場産農産物・食材の活用

学校給食で地場産農産物や食材を活用することは、給食を通して地域の食文化や家庭の食事、農業をはじめとする地域の産業の状況を理解し、農作物を作ってくれる人たちへの感謝の心を育むことにつながります。

現在、本市の学校給食における東根産農産物については、季節ごとに安定して供給できる果物を中心に使用していますが、野菜等の農産物は統一された規格の提供や数量の確保が困難なことから、学校給食への安定した提供が難しい現状があります。一方、県産農産物については、大半の日において使用しており、令和２年度の活用割合は36.5％となっています。比較的単価が高いなどの課題がある中で前期計画に掲げる目標（40％）には達していませんが、計画策定時よりも増加しています。

学校給食は、食育・地産地消の一体的な取り組みを推進するうえで、重要な役割を担っています。今後は、東根産農産物について、果物及び野菜等を安定的に供給できるよう、関係機関と連携しながらシステムの構築に向けて検討していく必要があります。

温泉旅館をはじめとする各施設においては、地場産農産物・食材の積極的な使用がされており、東根産に限っても、さまざまな種類が使用されています。

学校給食における地場産農産物の活用状況（令和２年度）

	山形県産	東根市産
地場産農産物の使用回数	２日に１回程度の頻度で使用	３回※
地場産農産物の活用割合	36.5％（重量換算）	―

※仕入れ段階で指定したときの回数であり、産地指定なし又は山形県産指定の中で東根市産が使用されたときを除く。

資料：東根市学校給食センター
令和２年度 山形県地場農産物利用状況調査

さくらんぼ東根温泉の旅館における東根産農産物・食材の使用状況（令和元年）

	東根市産
使用されている農産物・食材の種類	味噌・麩・わさび・ねぎ・きゅうり・納豆・豆腐・米・トマト・キャベツ・白菜・そば・酒・醤油・鯉・さくらんぼ・もも・ぶどう・ラフランス・りんご・きのこ・あけび・秘伝まめ・油揚げ・にら・大根・青菜・大富サーモン・玉ねぎ・他野菜・他山菜

資料：東根温泉協同組合

（７）農産物直売所の状況

「農産物直売所」は、地産地消における重要な取り組みの１つです。消費者は、市内の生産者を知り、栽培にかけるこだわりや品種の魅力など、自分が暮らす地域の農業の姿を知ることができます。また、農業においても、高齢者や女性、小規模農家の活躍の場となるなど、さまざまなメリットがあります。

本市においては、市農協の直売所の販売額が年々増加傾向にあるなど、消費者及び生産者の双方に浸透しており、以前と比べてその動きは、活性化しています。引き続き、市内の直売所の取り組みを推進し、さらなる活性化を図る必要があります。

コラム　「地産地消のメリット」

1．身近な場所から、新鮮で、より安価な農産物を得ることができる。
2．消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られる。
3．食と農について、親近感を得るとともに、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める絶好の機会となる。
4．環境にもやさしい。(*フードマイレージ) →地域内で地場産農産物を消費することで、輸送の際の二酸化炭素排出量が少ない。

＊フードマイレージ（food mileage）
食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標のこと。フードマイレージを意識し、なるべく地域内で生産された食料を消費することにより環境負荷を低減させていこうという市民運動がフードマイルズ運動。

第３章　計画推進の方向

１　計画の基本的な考え方

食は、私たちが生きていくために欠くことのできないものであり、大きな楽しみのひとつでもあります。また、食には、家族や友人と一緒に食事をとることで、食事マナーの習得やコミュニケーション力を育むなどの役割があります。

本市では、豊かな自然の恩恵を受け、果物や野菜などの多くの農産物が生産されており、旬の食材を堪能することができます。また、代々受け継がれてきた郷土・伝統料理などの食文化に触れながら、地元産の食材を利用した豊かな食生活を実現できる環境にあります。

本計画では、こうした役割や環境などを踏まえながら、子どもから大人までのあらゆる世代の市民、関係者が、さまざまな経験を通じて、その理解を深めることを目指します。そして、下記に掲げる「３つの計画の柱」が実現できるよう、家庭、保育所・学校等、職場、関係団体、地域、行政などが連携し、食育・地産地消を一体的に推進していきます。

２　計画の柱～目指すすがた～

食をとおして、健康な「体」をつくる、豊かな「心」を育む、そして「食」と「農」を大切にすることを目指します。本計画では、これを３つの柱とし、食育・地産地消を推進していきます。

健康な「体」をつくる

- 朝ごはん　　• 栄養のバランス
- 野菜摂取量の増加
- 食塩摂取の減少　など

豊かな「心」を育む

- 食文化の継承
- 共食、コミュニケーション
- 幼児期からの食農体験の機会づくり
- 生産者と消費者の交流　など

食をとおして

「食」と「農」を大切にする

- 地産地消の推進
- 環境に配慮した食生活　　など

３　食育・地産地消の推進にあたっての施策展開

本計画では、３つの柱の実現を目指し、次のとおり施策を展開します。

	３つの柱	施策展開
第２次東根市食育・地産地消推進計画	健康な「体」をつくる	①望ましい食習慣の形成推進 ②食生活・生活習慣の改善 ③生涯を通じた健康づくり
	豊かな「心」を育む	①食を通じたコミュニケーションの機会充実 ②郷土・伝統料理、食文化の伝承推進 ③幼児期からの食農体験の推進
	「食」と「農」を大切にする	①地場産農産物の魅力発信と利用促進 ②食と農を通じた環境への配慮意識の醸成と行動促進 ③食の安全・安心を意識した食育・地産地消の推進

第４章　具体的な取り組み

Ⅰ　施策の展開における具体的な取り組み

柱１　健康な「体」をつくる

１　望ましい食習慣の形成推進

生涯を通じて健康で元気に過ごすためには、基本的な食習慣を身につけることが極めて大切です。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、一日３回の食事をきちんと食べることが、健康的な生活の基本となります。

市民一人ひとりが望ましい食習慣を身に着けるよう、取り組みを進めていきます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 各年代に応じた望ましい食生活の普及啓発	○	○	○	○	○
• 望ましい食習慣の形成に向けた、市報、ホームページ、ＳＮＳ※などを活用した情報提供	○	○	○	○	○
• 学校等での子ども・保護者への啓発	○	○	○	○	
• 学校給食を通したバランスの良い食事についての学習機会充実		○			
• 各種教室、サロンなどでの講話や実習をとおした啓発	○	○	○	○	○
• 子育て世代に対する幼い頃からの食習慣の重要性の啓発			○	○	
• 保育施設等での朝ごはんチェックシート記入による習慣づくり	○		○	○	
• 手軽な朝食のレシピやコンビニエンスストアなどで購入する際のポイントなどの普及			○	○	
• 手軽にバランス良く主食・主菜・副菜食がそろった食事を摂るためのポイントなどの普及			○	○	○

２　食生活・生活習慣の改善

食塩の過剰摂取、食事の偏り、早食い、定期的でない歯磨き習慣といった日々の食生活・生活習慣の乱れは、生活習慣病などの大きな要因となります。

若い頃からの健康面で食への意識を高めるとともに、食生活・生活習慣の改善に向けて、取り組みを進めていきます。

※ＳＮＳ：Social Networking Service の略。ツイッターやフェイスブックなど、インターネット上の交流を通して社会的ネットワークを構築するサービスのこと。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 各種教室、健診、サロン、育児相談などにおける指導	○	○	○	○	○
• 市報、ホームページ、ＳＮＳなどを活用した情報提供（減塩・適塩料理、野菜料理、果物料理レシピの紹介）	○	○	○	○	○
• 保育施設、学校等での指導	○	○			
• 給食をとおした食生活の指導		○			
• 野菜の摂取量増加に向けた、安価な旬の物、価格が比較的安定している冷凍食品、手軽な調理方法などの情報提供			○	○	
• 減塩・適塩を無理なく続けることができる「減塩のコツ」の普及			○	○	○
• 歯・口腔の健康づくりの推進	○	○	○	○	○

３　生涯を通じた健康づくり

食育の推進にあたっては、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じて取り組むことが重要です。乳幼児期では基本的な生活習慣が身につき、学童期では体験を通して知識や理解を深め、青年期では食の自立の時期を迎え、壮・中年期では自分の健康づくりとともに次世代への食育を進めていくことが求められます。さらに高齢期では、いつまでも元気で暮らすために、低栄養を予防することが大切です。

食育の推進による健康づくりにおいては、ライフステージごとに学び、理解し、実践することが大切です。これらの取り組みとあわせて、食に関する情報提供や活動への支援などを行うことにより、市民の健康づくりを図ります。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• ライフステージごとの食育の推進による健康づくり	○	○	○	○	○
• 企業等と連携した食を中心とした健康関連事業の実施			○	○	
• 食生活改善推進員をはじめ、団体やグループとの連携、支援による健康づくり活動の推進	○	○	○	○	○
• 健康な身体づくりのために必要な食事の内容や適正体重を維持することの大切さなどの周知		○	○	○	○
• 食品の安全性や栄養成分など食に関する情報提供		○	○	○	○
• 食品表示の理解促進		○	○	○	○

柱２　豊かな「心」を育む

１　食を通じたコミュニケーションの機会充実

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点です。また、家族だけでなく友人や同僚、地域の人と会話を楽しみながら食べたり、食事づくりに参加、あるいは生産者と交流することによって、食と農の楽しさを実感し、食事のマナーや知識・技術の習得にもつながります。

食を通じた人と人とのつながりという視点から、豊かな心と人間性の育成を目指します。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 家庭や地域における共食の推進	○	○	○	○	
• 料理教室等による家族や友人等と楽しみながら作り、食べる機会の創出	○	○	○	○	○
• 生産者と消費者が交流する機会づくり	○	○	○	○	○
• 子ども達の生活の場（家庭、保育施設、学校等）での食事のあいさつの呼びかけ、習慣づくり	○	○			
• 子ども達の生活の場（家庭、保育施設、学校等）での正しい箸使いなど食事のマナーの習得促進	○	○			
• 「新しい生活様式」を意識した共食、食事のマナーの推進	○	○	○	○	○

２　郷土・伝統料理などの食文化の伝承推進

郷土・伝統料理や行事食などの地域の食文化を理解し、その歴史について学び、次の世代に引き継いでいくことは、郷土愛を深めることにつながり、そして地域に対する誇りも育みます。

市民それぞれが地域や家庭の伝統を理解し、継承できるように取り組んでいきます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 学校、保育施設等での給食を通じた、食文化の伝承	○	○			
• 地域で開催されるさまざまな行事や催しなどにおける食文化の伝承推進	○	○	○	○	○
• 家庭における食文化の伝承推進			○	○	○
• 家庭での食事や学校給食を通じた、食文化の学習機会の充実		○			
• 市報やＳＮＳなどを活用した情報提供（レシピ紹介）			○	○	○
• 東根市郷土料理本「ひがしねＭＡＭＭＡ」を活用した食文化の伝承推進の取り組み		○	○	○	○
• 郷土・伝統料理をテーマにした料理教室の開催			○	○	○
• 図書館等における食育コーナー（郷土・伝統料理の紹介）の設置		○	○	○	○
• 食生活改善推進員などのボランティアによる食文化の継承推進	○	○	○	○	○

3　幼児期からの食農体験の推進

栽培・収穫・調理を通して食べ物にふれること、味覚・触覚などの五感で食べものを味わうことなど、さまざまな体験は、食べものに対する関心を高めることにつながります。そのため、食育を推進するにあたっては、幼児期から、作物を育てる、調理する、食べるなどの食や農（林業や水産を含む）の体験を通じて行うことが効果的であり、豊かな人間性を育みます。

幼児期からの育てる・作る・食べる、あるいは現場を見て感じるといった体験の充実に向けて、取り組みを進めていきます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 生産者等が講師となる食農教室の開催	○	○			
• 生産者との交流を通じた農の学習機会の充実	○	○			
• 保育施設、学校、地域等さまざまな主体による農林漁業体験活動の推進	○	○			
• 学校や地域における調理体験活動の推進	○	○	○		
• 東根産農産物の収穫体験の推進	○	○	○	○	○

柱３　「食」と「農」を大切にする

1　地場産農産物の魅力発信と利用促進

本市には果物をはじめとして、全国に誇れる魅力ある農産物があります。その魅力の発信を市外だけでなく市民にもあらためて発信し、浸透させることは、地域の活性化のほか、農業等への理解を醸成し、さらには課題である生産担い手の獲得にもつながります。

また、東根産をはじめとする地場産農産物を利用すること（地産地消）は、こうした魅力を認識するだけでなく、食育を進めていくうえでの重要な取り組みです。

市民が本市における食と農に誇りを持ち、その大切さを認識することにつながるよう、東根産農産物の魅力を市内外に発信し、あわせて地産地消のさらなる推進に取り組みます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 食農体験の機会充実	○	○	○	○	○
• 生産者と消費者が交流する機会づくり	○	○	○	○	○
• 市報、ホームページ、ＳＮＳなどを活用した東根産農産物の魅力発信と購入促進を図る情報提供			○	○	○
• 各種イベント会場における東根産農産物のＰＲ			○	○	○
• 家庭、保育施設等や学校の給食での地場産農産物の活用推進	○	○	○	○	○
• 保育施設、学校等の給食での東根産農産物の活用を通じた東根の食と農の魅力発信	○	○			
• 学校給食における東根産農産物の安定的供給に向けた関係機関と連携したシステム構築の検討		○			
• 温泉旅館などの市内各施設や、農観連携などによる東根産農産物の活用推進			○	○	○
• ６次産業化の推進			○	○	○
• 直売所の活性化に向けた取り組みの推進			○	○	○

２　食と農を通じた環境への配慮意識の醸成と行動促進

食や農は、自然の恩恵の上に成り立っており、私たちが健康で豊かな食生活を送るには、この豊かな自然の恵みを享受し、継承していくことが必要不可欠であり、そのためには、食育を通じた環境への配慮が重要になります。また、未だに多い食品ロスは、食料問題やゴミ問題、さらには焼却により二酸化炭素の発生の原因にもなり、その削減の促進が求められています。

より多くの市民が、食や農と深い関わりがある環境への配慮について意識し、行動するための取り組みを進めていきます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 食育による子どもの頃からの環境への配慮の意識醸成	○	○			
• 農林漁業体験を通じた環境への配慮意識醸成	○	○	○	○	○
• 食べ物を残さず食べるなど、食品ロスの削減の取り組みの普及啓発	○	○	○	○	○
• 3010運動の推進			○	○	○
• フードドライブの推進			○	○	○
• フードマイレージの視点を踏まえた地産地消の推進			○	○	○
• 環境に配慮した農林水産業の推進			○	○	○

3　食の安全・安心を意識した食育・地産地消の推進

安全なものを安心して食べられることは、毎日の暮らしにとって、最も大切なことの一つです。また、こうした食事ができることについては、食育を通じて、食や農、食事に関係する人々への感謝の心を育みます。

地産地消は、生産者と消費者の信頼関係を構築することにもつながります。安全で安心な食生活の実現には、この結び付きを強化することも重要になります。また、市民一人ひとりが自ら食べる安全で安心できる地場産農産物への関心や愛着を持ち、食と農を大切にする心を育むことにもつながります。

食育・地産地消の推進にあたっては、安全・安心を意識し、取り組みを進めていきます。

具体的な取り組み	乳幼児期	学齢期	青年期	壮・中年期	高齢期
• 市報、ホームページやＳＮＳなどによる安全性に関する情報発信			○	○	○
• 食品衛生、アレルギーや添加物の表示など、安全な食品選択に関する知識の普及啓発	○	○	○	○	○
• 生産者と消費者の交流を深める取り組みの推進			○	○	○
• 肥料や農薬の適正使用の遵守、有機・特別栽培や生産履歴の明確化など、農業の安全・安心の取り組みの推進	○	○	○	○	○

Ⅱ　重点事業と主な取り組み

食育・地産地消の推進にあたり、３つの柱を実現するために特に重点的に取り組むべき事業をまとめ、次のプロジェクトとして掲げます。

健康な「体」をつくる

❶「おいしく楽しく３（サン）・３（サン）」プロジェクト

１日３食、３皿（主食・主菜・副菜）そろった食事を推進します。

◆主な取組内容

○各年代に応じた望ましい食生活の普及啓発
○保育施設等での朝ごはんチェックシート記入による習慣づくり
○市報などを活用した情報提供（レシピの紹介）
○学校等での子ども・保護者への啓発
○各種教室、サロン等での講話や実習をとおした啓発

❷「減塩・適塩・ベジアップ！」プロジェクト

健康づくりのための野菜の積極的な摂取と、減塩・適塩を推進します。

◆主な取組内容

○市報やＳＮＳなどを活用した情報提供（減塩・適塩料理、野菜料理、果物料理レシピの紹介）
○保育施設、学校等での指導
○給食をとおした指導
○各種教室、サロン等での指導

豊かな「心」を育む

❸「んまい！」でつながる　ひがしねの食　プロジェクト

郷土愛を育むとともに次世代に伝えていくため、東根で採れる旬の食材や料理、郷土・伝統料理を家族や友人などと楽しみながら作り、食べる機会を増やします。

◆主な取組内容

○給食での郷土・伝統料理の提供
○市報やＳＮＳなどを活用した情報提供（レシピ紹介）
○郷土・伝統料理をテーマにした料理教室の開催
○図書館等での食育コーナー（郷土・伝統料理の紹介）の設置
○食生活改善推進員等のボランティアによる食文化の継承

❹感謝のきもちで「いただきます・ごちそうさま」プロジェクト

食べ物のいのちをいただくことや、生産者への感謝の気持ちを育てます。

◆主な取組内容

○幼い頃からの食農体験の機会づくり
○子ども達の生活の場（家庭、保育施設、学校等）での食事のあいさつの呼びかけ、習慣づくり
○生産者と消費者が交流する機会づくり

「食」と「農」を大切にする
❺「残さず食べよう！食品ロス削減」プロジェクト 　さまざまな場面で食べ物を残さないことを浸透させるなど、食品ロスの削減を促進します。 ◆主な取組内容 ○子どもの頃からの環境への配慮と食べ物を大切にする意識の醸成 ○食べ物を残さず食べることのほか、食材を使い切る、買いすぎない、作りすぎないなど、さまざまな方法による食品ロスの削減の取り組みの普及啓発 ○宴会などにおける3010運動や、食べきれないときの持ち帰りの推進 ○フードドライブの推進
❻「体感！身近にあるひがしね産　魅力再発見！」プロジェクト 　東根でとれた旬の農産物を通じ、生産者と消費者とが顔が見える関係を強化し、東根産農産物の魅力を再発見する機会の拡大を促します。 ◆主な取組内容 ○生産者と消費者との顔が見える関係づくりを強化するための農業体験や交流活動の実施 ○保育施設、学校等における体験学習の充実 ○学校給食における東根産農産物の積極的な使用 ○市報、ホームページ、ＳＮＳなどを活用した東根産農産物の魅力発信 ○各種イベント会場における東根産農産物のＰＲ ○６次産業化の推進や農観連携による東根産農産物の消費拡大

Ⅲ　ライフステージに応じた目標

食育・地産地消の推進にあたっては、ライフステージによって、心身の特徴や健康課題が異なることから、乳幼児期から高齢期に至るまでの時期に応じた目標を設定し、取り組んでいきます。

乳幼児期（０～５歳頃）	
目　標 （市民の具体的な行動）	•望ましい生活習慣を身につけ、１日３食しっかり食べよう •家族や保育者、友達と一緒に食べることを楽しもう •「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう •いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、食べ物に関心を持とう •食農体験等を通して、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを持とう •食べ物を残さず食べよう
特徴と 取り組みの ポイント	心身の発達発育や、味覚などの感覚機能、咀しゃく機能などの発達が著しく、心身の健康づくりの基礎がつくられる大切な時期です。また、家庭を中心として、保育施設等でも楽しく食べることを基本に、望ましい食事のリズムを身につける、味わって食べるなど、食べる意欲を育む時期です。 特にこの時期は、食事のバランスやおやつ、飲み物の与え方など、保護者の意識や行動が子どもの健康に大きく影響します。保護者自身が食の大切さを認識し、親子で健康的な食生活を実践することが重要です。
フィールド	家庭　保育施設等　地域　行政

学齢期（６～17歳頃）	
目　標 （市民の具体的な行動）	•規則正しい生活リズムと１日３食しっかり食べる食習慣を身につけよう •栄養バランスや適量など健康のために必要な食事について知り、実践しよう •食農体験を通して、食と農への関心と感謝の気持ちを持とう •家族や友人と楽しく食事をし、コミュニケーションを深めよう •食べ物を残さず食べるなど、食品ロス削減に努めよう
特徴と 取り組みの ポイント	体力や運動能力とともに、心も急速に成長する時期です。それに合わせて、食に関する正しい知識を習得し、望ましい食習慣を身につけることが大切です。家庭や学校、地域等で家族や友達と楽しく体験したり、学習することで、食に興味を持ち、マナーを身につけ、食を大切にする心が育まれます。 食生活全般では、まだ保護者に依存することの多い時期ですが、経験を重ねるに従い、食生活の自立のための技術も学んでいきます。特に学齢期の後半は、受験や進学、就職等の生活の変化によって食生活が乱れないように、健康的な食習慣をしっかり身につけることが重要です。
フィールド	家庭　学校　地域　行政

青年期（18～29歳頃）	
目　標 （市民の具体的な行動）	• 健康づくりのための食事の内容や量を調節する力を身につけよう • 女性は妊娠前からの健康な妊娠、出産のための食生活について理解し、実践しよう • 地場産農産物に関心を持ち、日頃の食生活に取り入れよう • 食品ロス削減等、環境に配慮した食生活を実践しよう
特徴と 取り組みの ポイント	食に関する知識や技術を高めながら、自立した食生活を作り上げていく時期ですが、進学や就職など、生活が大きく変化する中で、朝食を摂らなくなる、野菜を食べる量が少なくなるなど、健康的な食習慣への意識が薄れる傾向があります。 外見へのこだわりなどから、栄養が偏ったり、仕事等で生活が不規則になることから、健康を維持するためにも、自分で食品を選択する力や、望ましい食生活を送るための知識と実践する力を身につけることが必要です。
フィールド	家庭　職場　地域　行政

壮・中年期（30～64歳頃）	
目　標 （市民の具体的な行動）	• 健康づくりのため、自分に合った食事内容や量を知り、適正体重を維持しよう • 野菜を積極的に摂ることや減塩・適塩を意識し、メタボリックシンドローム、生活習慣病などの予防に努めよう • 家族や友人と楽しく食事をし、コミュニケーションを深めよう • 地場産農産物に関心を持ち、日頃の食生活に取り入れよう • 食品ロス削減等、環境に配慮した食生活を実践しよう
特徴と 取り組みの ポイント	社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなると同時に、ライフスタイルによっては、不規則な食生活や栄養の偏り、疲労、ストレスなどの問題も増える時期です。健康診断を積極的に受けて、自らの健康状態を見極め、自分に合った食事量や内容で適正体重を維持することが大切です。 また、主食、主菜、副菜のそろった食事をとる、減塩・適塩を心がけるなど、家族も含めてメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を予防することや、これらの取り組みを通じて、日々の食生活の大切さを次世代に伝えることも大切です。
フィールド	家庭　職場　地域　行政

高齢期（65歳以上）	
目　標 （市民の具体的な行動）	• エネルギーやたんぱく質をしっかり摂り、低栄養を予防しよう • 野菜を積極的に摂ることや減塩、適塩を意識し、実践しよう • 郷土・伝統料理・行事食等の食文化を次世代に伝えよう • 家族や友人と楽しく食事をし、コミュニケーションを深めよう • 地場産農産物に関心を持ち、日頃の食生活に取り入れよう • 食品ロス削減等、環境に配慮した食生活を実践しよう
特徴と 取り組みの ポイント	体力の低下とともに、さまざまな病気にかかりやすくなったり、退職や子どもの自立など生活環境が変化し、精神的に不安定になりやすい時期です。自分に合った体重を維持し、元気に活動するために、食事量や栄養バランスに気をつける、たんぱく質が多い肉や魚等を中心にいろいろな食品を摂るなど、食生活を見直し、実践することが大切です。 また、家族や友人と一緒に毎日の食事を楽しみ、これまで積み重ねた知識や経験を大いに活用して、地域の味や食文化を次世代に伝えることが重要です。
フィールド	家庭　地域　行政

コラム　食育ピクトグラム（令和３年２月９日作成）

農林水産省では、食育の取組みをわかりやすく発信するため、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」を作成しました。資材、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店頭のPOP、ウェブページ、書籍、名刺等に表示することで、食育の取組みについての情報発信及び普及を行うことができます。

第５章　計画の推進に向けて

１　推進体制

市民一人一人が、心も体も健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、これまでの取り組みを尊重しつつ、食育・地産地消をさらに推進することが必要です。そのためには、行政だけでなく、市民や関係団体等の力が不可欠です。

この計画の推進にあたっては、市は、地域や関係団体等が行っているさまざまな活動内容の把握に努め、これらの関係団体等と連携・協力し、より効果的な取り組みを継続、実践していくこととします。

２　成果指標と数値目標

食育・地産地消を推進していく上で、成果や達成度を客観的指標により評価できるように目標値を設定します。

計画の柱１　健康な「体」をつくります		
指　標	実績（Ｒ２）	目標値（Ｒ８）
朝食を欠食している人の割合＊1	５歳児　3.2% 小学生　3.8% 中学生　4.0% 高校生　9.5%	それぞれ０％
	20歳代　21.0% 30歳代　11.3% 40歳代　16.3% 50歳代　5.4% 60歳代　1.6% 70歳代　1.5%	それぞれ半減
１日の野菜の目標摂取量＊2を食べている人の割合＊3	成　人　28.7%	40%以上
日頃の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の人の割合	成　人　63.0%	70%以上

計画の柱２　豊かな「心」を育みます		
学校給食での郷土・伝統料理、行事食の提供回数	５回	５回以上
農業体験を実施する保育施設の増加	17施設	20施設

計画の柱３　「食」と「農」を大切にします		
家庭で使用する農産物の主な産地の割合	県内産　16.3% 市内産　12.7%	30%以上 20%以上
学校給食での地場産物の活用割合	36.5%	40%以上
環境に配慮した食生活を実践する人の増加	成　人　79.6%	90%以上

＊１　ほとんど食べない・食べないことが多い人
＊２　１日の目標摂取量　350ｇ以上
＊３　１回の食事で２～３皿以上食べている人

数値元　令和２年度 食育・地産地消に関するアンケート
令和２年度 地場農産物利用状況調査（山形県）

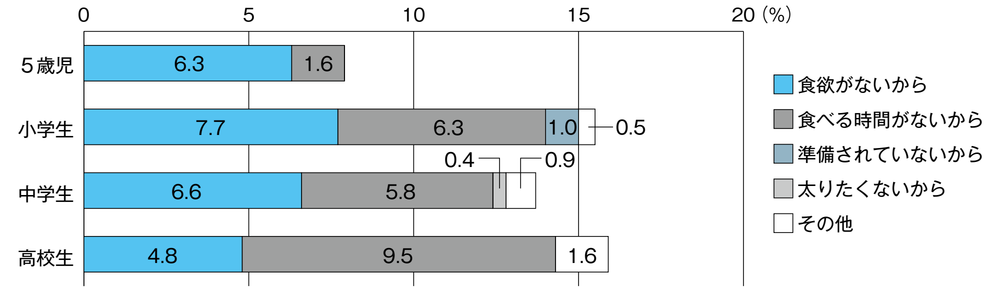
資　料　編

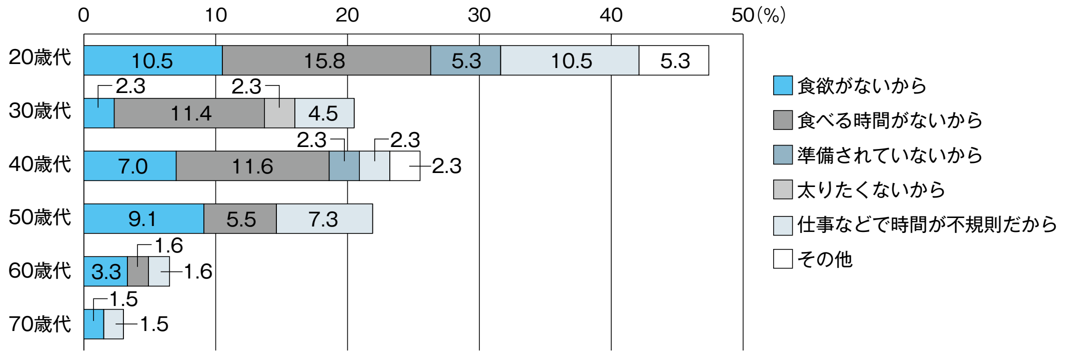
東根市「食育・地産地消に関するアンケート」調査結果（令和２年度実施）

【調査期間】令和３年１月
【対　　象】小学５年生、中学２年生、高校２年生（に相当する人）
　　　　　５歳児の保護者、20歳～70歳以上の成人
【調査方法】小学生、中学生は学校を通じて、配布・回収を実施
　　　　　それ以外は、郵便にて送付。返信用封筒にて回答。
【回収結果】

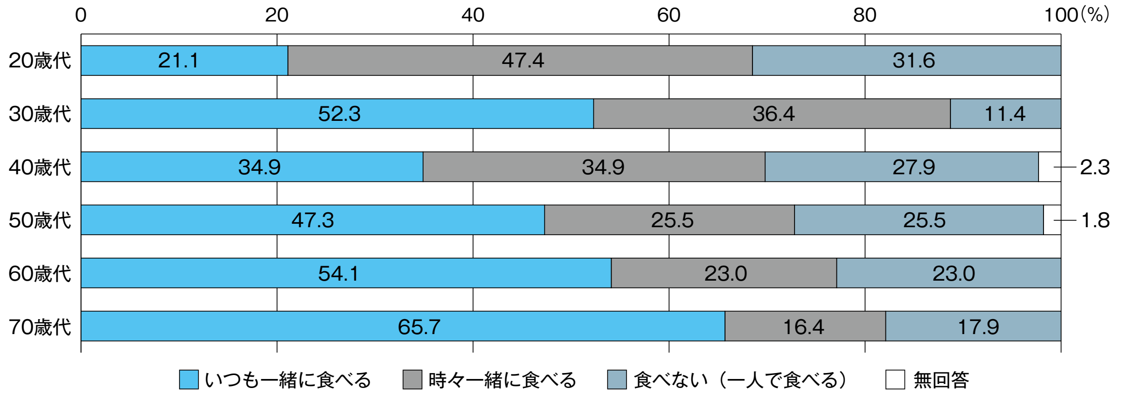
対象者	配布数	回収数	回収率
小学５年生	215部	207部	96.3%
中学２年生	240部	226部	94.2%
高校２年生	150部	62部	41.3%
５歳児保護者	100部	65部	65.0%
成人（20~70歳代）	600部	294部	49.0%
合　計	1,305部	854部	65.4%

【朝食を食べない理由はなんですか】

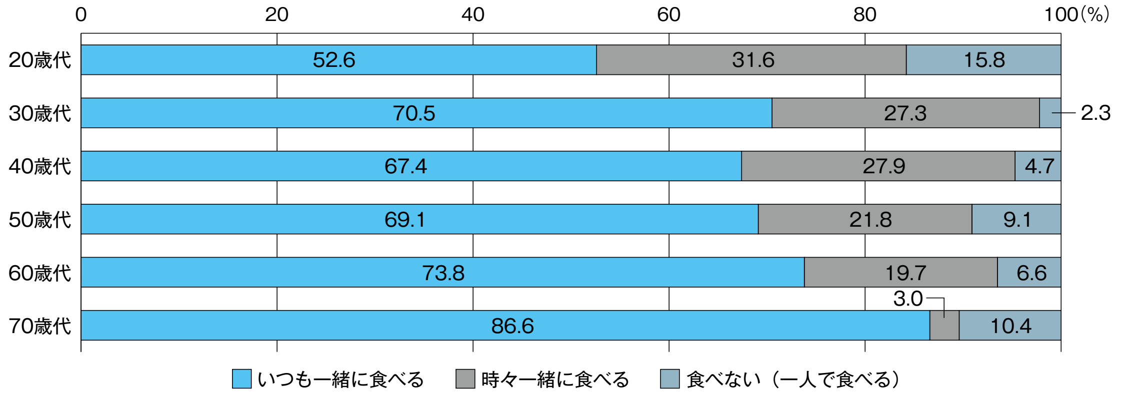




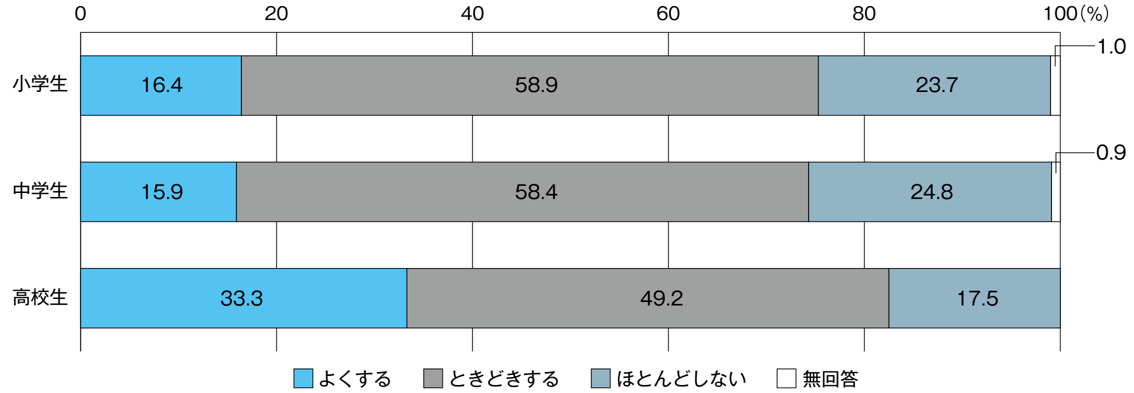
【いつも朝食を家族と一緒に食べますか】



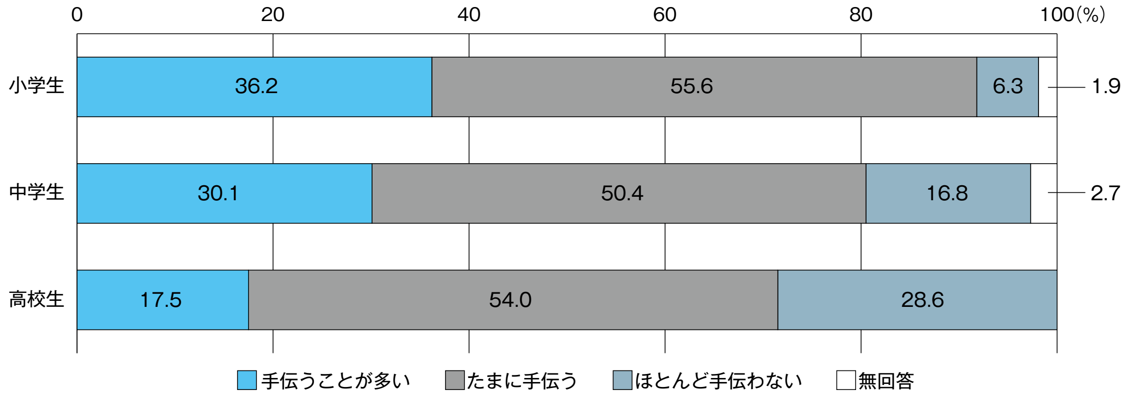
【いつも夕食を家族と一緒に食べますか】



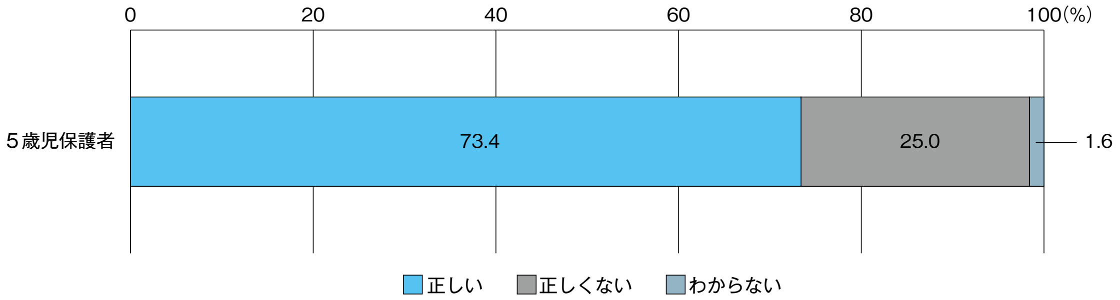
【家族で、健康や食べ物の話をしますか】



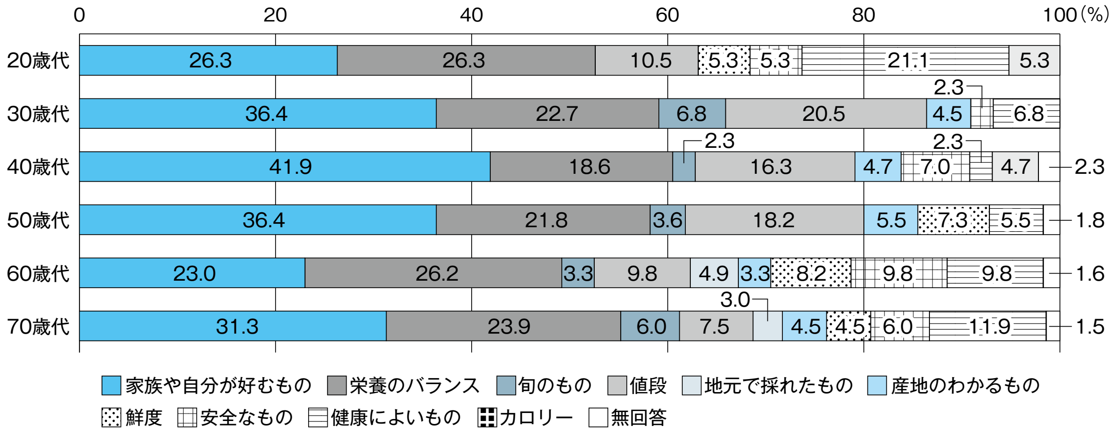
【食事の準備、後片付け、料理などのお手伝いをしますか】



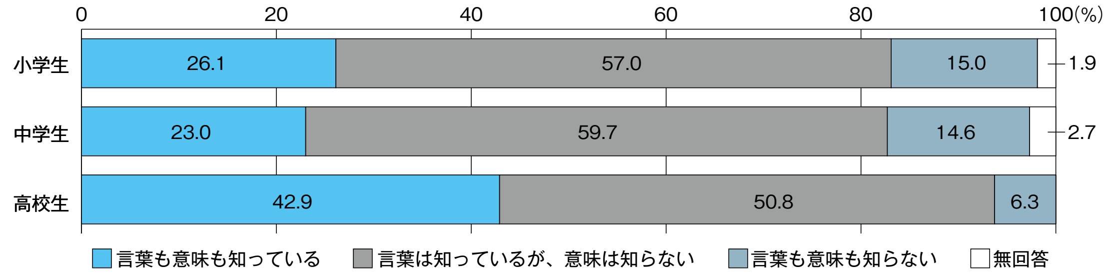
【お子さんの箸の持ち方は正しいですか】



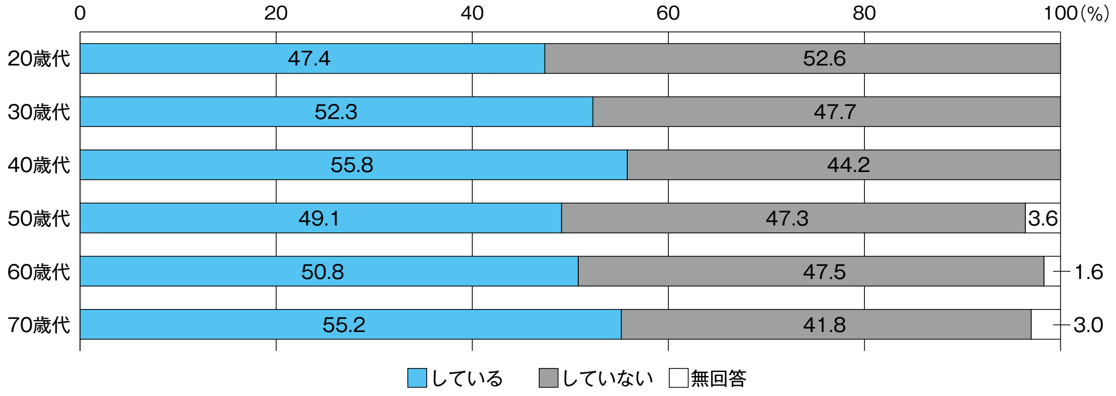
【食材や料理を選ぶとき、どのようなことを意識しますか】



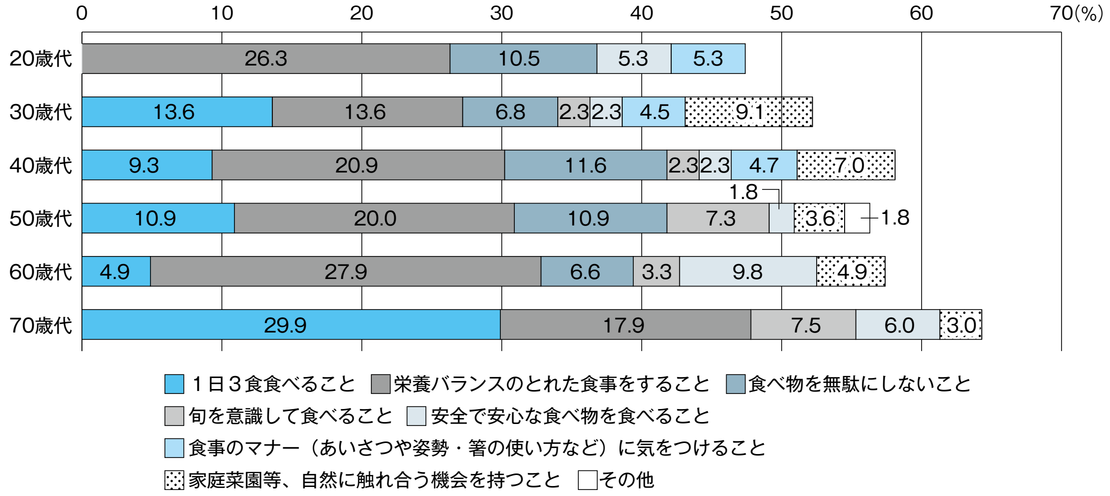
【「食育」という言葉やその意味を知っていますか】



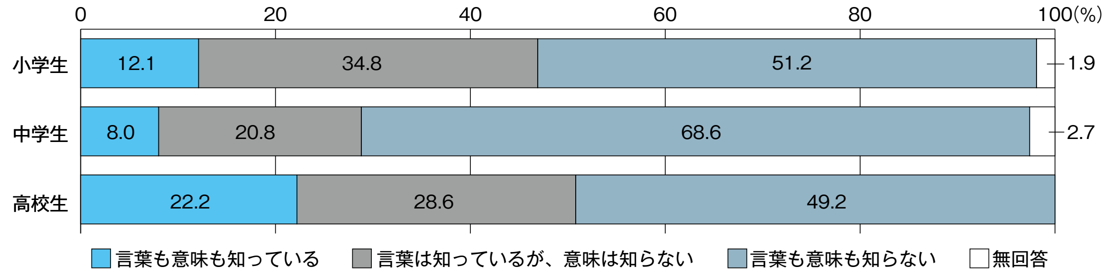
【あなたは日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか】

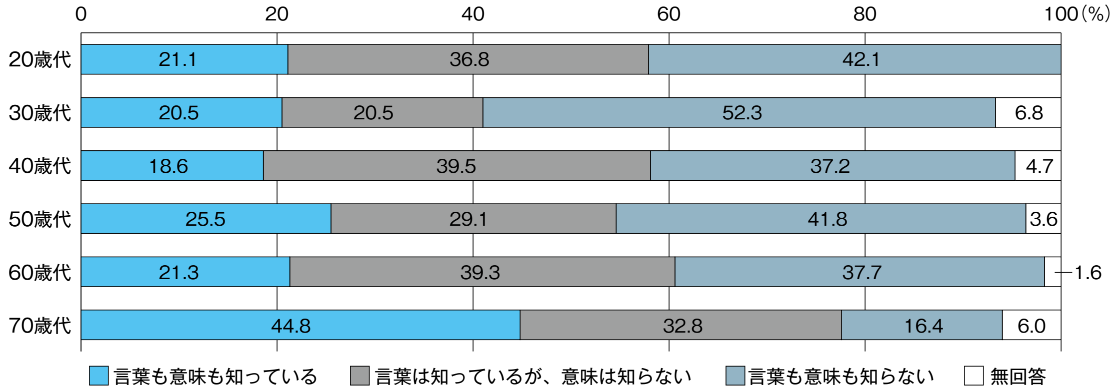


【前記質問で「している」と答えた人。具体的に食生活に関してどのようなことに取り組んでいますか】（もっともあてはまるもの一つ）

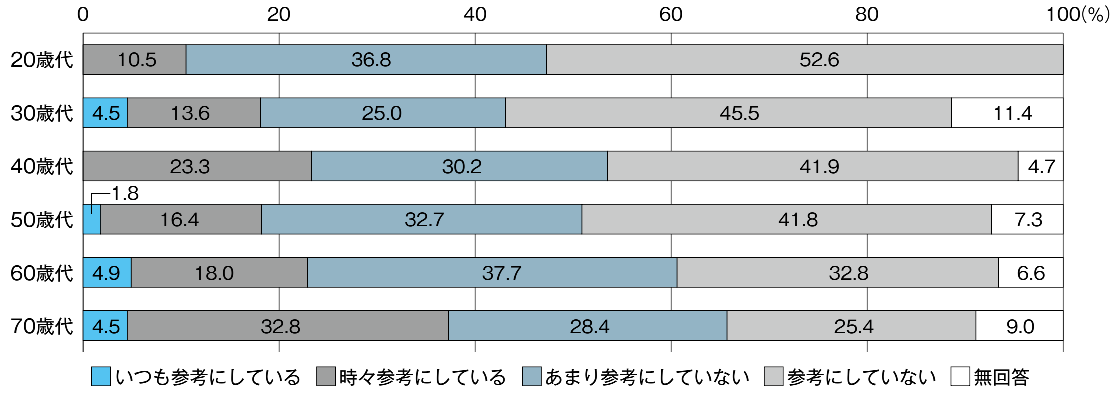


【「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか】

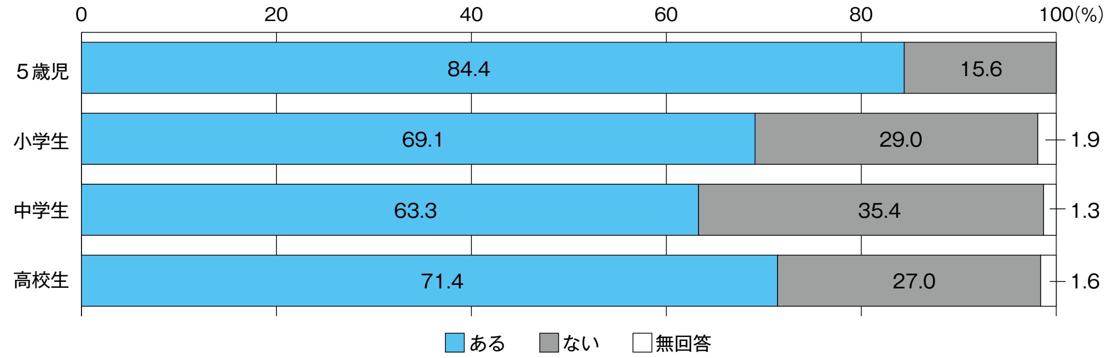




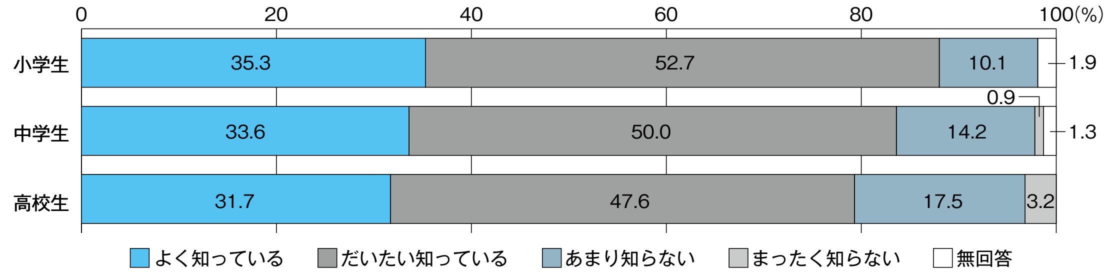
【健全な食生活を実践するため、食事バランスガイド等を参考にしていますか】



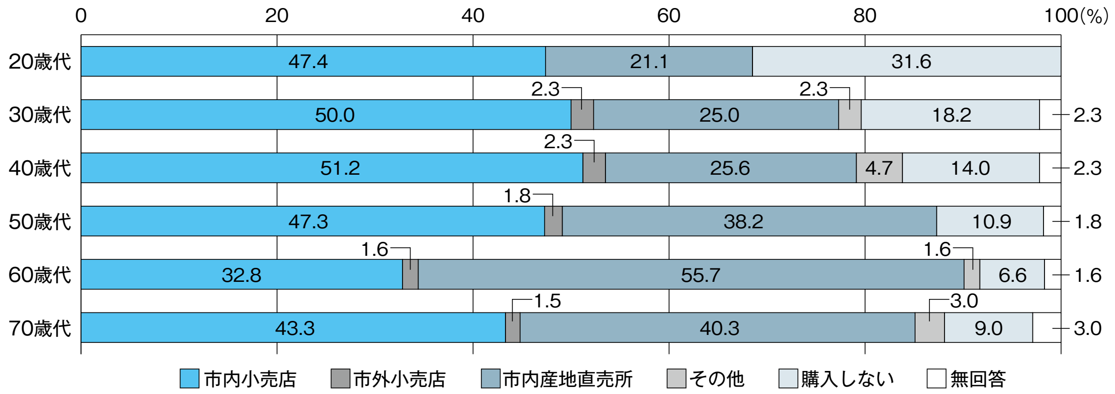
【農業体験（農産物の種・苗の植え付け、収穫など）をしたことがありますか】



【東根市で作られている農産物（米、野菜、果物など）を知っていますか】



【東根市産の農産物をどこから購入していますか】



第２次東根市食育・地産地消推進計画

印刷・発行　令和４年３月
編集・発行　東根市健康福祉部子育て健康課
〒999-3796　東根市中央一丁目５番１号
TEL　0237-43-1155
東根市経済部農林課
〒999-3795　東根市中央一丁目１番１号
TEL　0237-42-1111

VEGETABLE OIL INK

環境にやさしい植物油インキを
使用しています。