

第4次小谷村食育推進計画

～ 生涯をもって心身の健康を守るための食生活の実現 ～

令和6年3月
小 谷 村

第4次小谷村食育推進計画 目次

第一章 計画の策定にあたって・・・P1

- 1 計画の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 取り組み及び指標

第二章 第3次小谷村食育推進計画の評価・・・P3

第三章 食をめぐる現状と課題・・・P4

- 1 食で育む健やかなからだ（今日の食事が明日の健康をつくる）
- 2 食で育む豊かなこころ（感謝の気持ちを忘れず美味しく楽しく食べる）
- 3 食でつながる人と地域（小谷の食文化を次世代へつなぐ）

第四章 計画の推進・・・P21

- 1 食育の推進体制
- 2 関係者の役割
- 3 ライフステージにおける取組みの概要
- 4 達成目標

策定経過・・・P39

委員名簿・・・P40

第一章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨

私たちは毎日、動植物の命をいただくことで生き、それが私たちの身体をつくっており、食べることは欠くことのない生涯続く営みです。

近年、ライフスタイルや家庭環境の変化に伴い、若い世代の朝食欠食や野菜不足等の食生活の乱れ、働き盛り世代の生活習慣病や高齢者の低栄養の増加などが課題となり、食の重要性が改めて認識されています。

今こそ食べ物を通して、環境を考え、地域や人と人とのつながりを知り、自分の命が支えられていることを実感し、食べ物と身体をつながりを知ることで自らの健康を守る意識を持つことが大切です。さらに、私たちの食生活や食習慣が次の世代につながっていることを意識し、これらの食育の実践を子どもから高齢者まで途切れることなく進めるには、多様な関係者の連携のもとに広い視野に立って取り組みを継続していく必要があります。

小谷村では平成22年6月にすべての住民が毎日を健康で過ごせるための食生活を目的とした「小谷村食育推進計画」を、平成25年3月には小谷村健康増進計画「まめってえおたり21（第二次）」に合わせた「第2次小谷村食育推進計画」を、平成30年3月には「第3次小谷村食育推進計画」を策定し計画を推進してきました。今回第3次小谷村食育推進計画の評価を行ない、第4次食育推進計画で食の課題の改善を図ります。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第16条国の計画、第17条県の計画、第18条市町村食育推進計画に基づき、小谷村が食育を推進するための基本的な考えを明らかにするとともに、小谷村第6次総合計画、小谷村健康増進計画「まめってえおたり21（第三次）」、及び小谷村子ども・子育て支援計画に対応し、計画を推進します。

3 計画の期間

この計画は、令和6年度～令和11年度までの6年間を計画期間とします。ただし、計画期間中に社会情勢の変化等により見直しの必要が生じた場合は随時見直すこととします。

4 取り組み及び指標

本計画で設定している「食で育む健やかなからだ」、「食で育む豊かなこころ」、「食でつながる人と地域」の3つの基本分野において、それぞれの「目指す姿」を明らかにした上で、そのために必要な「村民の取り組み」、さらには村民の取り組みを支えるために必要な「行政及び関係機関・団体の取り組み」を記載します。

分野ごとの指標の設定に当たっては、可能な限り数値化したものを用いて計画の進捗状況を把握します。

1) 基本理念

～生涯をもって心身の健康を守るための食生活の実現～

2) 基本目標

(1) 食で育む健やかなからだ（今日の食事が明日の健康をつくる）

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を基本に健やかな生活リズムを身に付ける
- ・食べ物とからだのつながりを知る
- ・歯やお口の健康を保つ

(2) 食で育む豊かなこころ（食に感謝し美味しく楽しく食べる）

- ・家族や友人等と一緒に楽しく食べる
- ・食に関する体験を通して食に関心をもつ
- ・食べ物への感謝の気持ちをもつ

(3) 食でつながる人と地域（小谷の食文化を次世代へつなぐ）

- ・小谷の郷土料理や食材を通じて小谷の良さに触れる
- ・環境に配慮した生活を営む

第二章 小谷村第3次食育推進計画 評価

アンケート結果等から、各基本目標の達成状況は、A:目標値に達した、B:目標値に達していないが改善傾向にある、C:変わらない、D:悪化している、E:評価が困難である を表しています。目標達成に向けて関係機関等の連携した活動が必要になります。

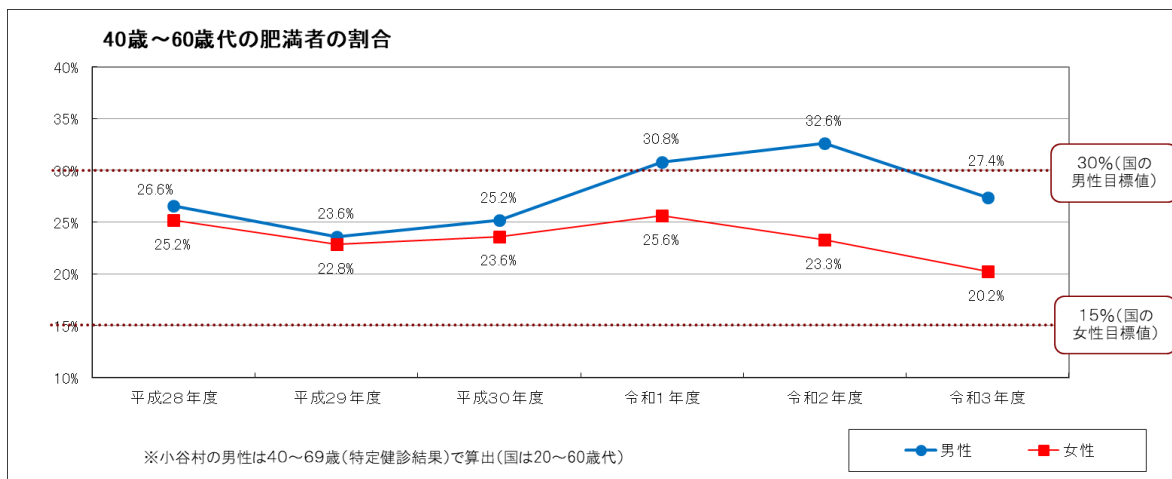
目標項目		対象	第3次計画時 数値(H30)	目標値	現状値(R4)	評価
健康に 良い食 事がで きる	○肥満者(BMI25.0以上)の割合	40～60代男性	27.1%	26.0%	27.4%	B
		40～60代女性	20.8%	14.0%	20.2%	B
	○肥満傾向にある子ども(小学5年生)の割合 (肥満度30%以上)	男子	1.7%	3.0%	2.2%	D
		女子	0.0%	2.0%	3.8%	D
	○やせの割合	妊婦	11.9%	10.0%	8.2%	A
		高齢者	18.4%	20.0%	20.8%	D
	○低出生体重児の割合	新生児	2.4%	5.0%	9.1%	D
	野菜嫌いの園児の割合	保育園児	25.0%	20.0%	45.5%	D
	1人あたりの推定食塩摂取量	成人	13.5g	10g	13.8g	D
	一日に摂取しても良い砂糖の量を知っている人	成人	18.4%	30.0%	31.5%	A
	食育に関心のある人	成人	75.8%	80.0%	64.9%	D
1人一日あたりの野菜摂取量350g以上の人の割合	成人	11.0%	40.0%	5.7%	D	
果物を毎日食べる人	成人	64.0%	80.0%	65.4%	B	
楽し く食 事が で き る	朝食の欠食率	20代男性	30.0%	20.0%	17.4%	A
		20代女性	50.0%	20.0%	0%	A
		小学生	6.0%	6.0%	14.3%	D
		中学生	12.0%	10.0%	0%	A
	ひとりでご飯を食べる子どもの割合	小学生	6.0%	6.0%	4.8%	A
		中学生	16.0%	10.0%	16.7%	C
	バランスの良い朝食を食べている割合	小学生	75.0%	90.0%	60.0%	D
		中学生	52.0%	70.0%	38.9%	D
食生活に問題があると思う者のうち 改善意欲のある者の割合	成人	36.0%	50.0%	46.8%	B	
○定期的に歯科検診を受けている(40歳以上)	成人	44.6%	50.0%	44.5%	C	
の 小 良 さ の 食 生 活 を 見 直 す	学校給食での地域食材の利用	小中学校	10.3%	20.0%	36.8%	A
		保育園	22.0%	30.0%	8.0%	D

○健康増進計画まめってえおたり21と同じ項目

第三章 食をめぐる現状と課題

1 食で育む健やかなからだ

(1) 40～60歳代の肥満（BMI25以上）



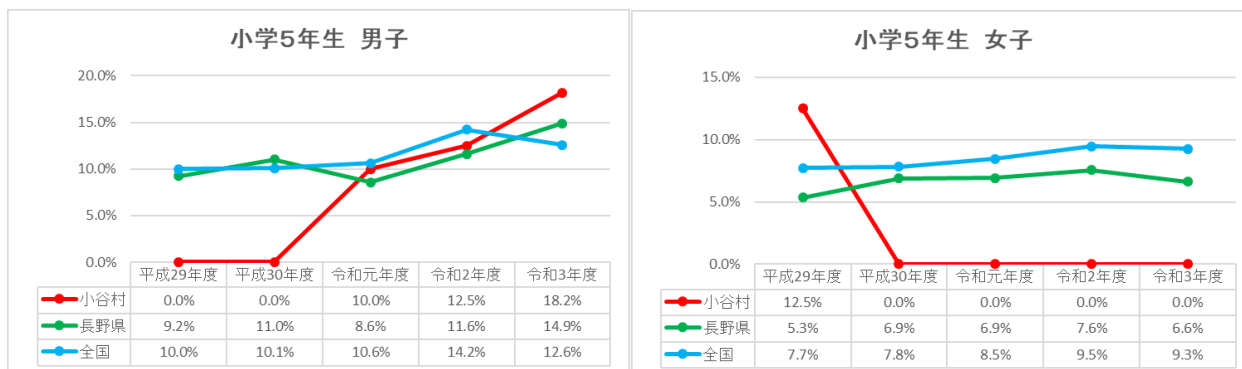
出典：長野県国保連合会（保健事業実施状況）

ライフステージにおける肥満は20～69歳男性及び40～69歳女性に最も多く認められるため、この世代の肥満者の減少が目標とされています。

小谷村では、40～60歳代男性で平成30年度までは国の目標を達成していましたが、令和元年度には大きく目標を上回り、令和3年度には再び割合が減少し、国の目標を達成しています。女性は令和3年度にかけて減少傾向にありますが、国の目標を上回っています。

肥満は、生活習慣病予防の中でも特に食事との関係が深いことから、今後も肥満がなぜ問題なのかを考える機会を提供していくことが重要です。

(2) 子どもの肥満



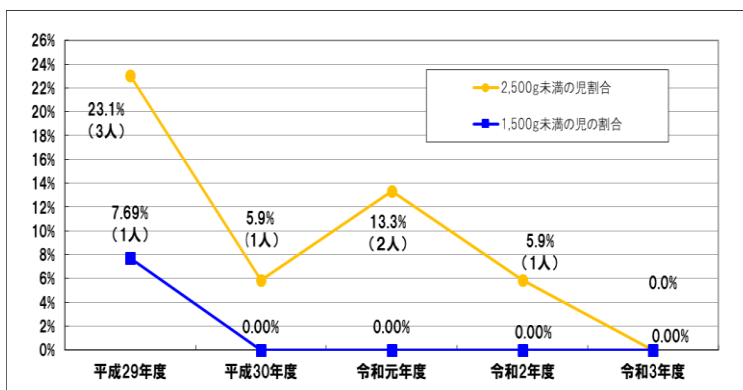
(子どもからはじめる生活習慣病予防健診結果)

肥満傾向児 5年間の合計値と国・長野県との比較(小学5年生)

	男性	女性
国	12.6%(R3)	9.3%(R3)
長野県	14.9%(R3)	6.6%(R3)
小谷村	8.9%	3.8%
	(H29～R3の5年間の合計)	

国の目標の設定となっている小学5年生（10歳）の肥満傾向児は、小谷では人数が少ないため、年度により差が見られます。学童期の肥満は成人肥満に移行する可能性も高いため、将来の生活習慣病を予防するために成長とともに肥満の改善を図ることが必要です。子どもの肥満については従来から健康診断に基づく健康管理指導や体育等の一環として肥満傾向児を減少させる取り組みが行われていますが、こうした取り組みをより効果的にするために、平成27年度よりこどもから始める生活習慣病予防として学校健診で肥満等とされた児童に対して養護教諭と協力して村の保健師、管理栄養士も保健指導等を実施しています。今後も学校と連携して、生活習慣病予防に努めます。なお、小谷村では人口規模を考慮し、複数年単位で評価を行いません。

(3) 低出生体重児



	平成28年	令和3年
国	9.4%	9.4%
長野県	9.6%	9.2%
小谷村	2.4% (H24~H28の5年間)	9.1% (H29~R3の5年間)

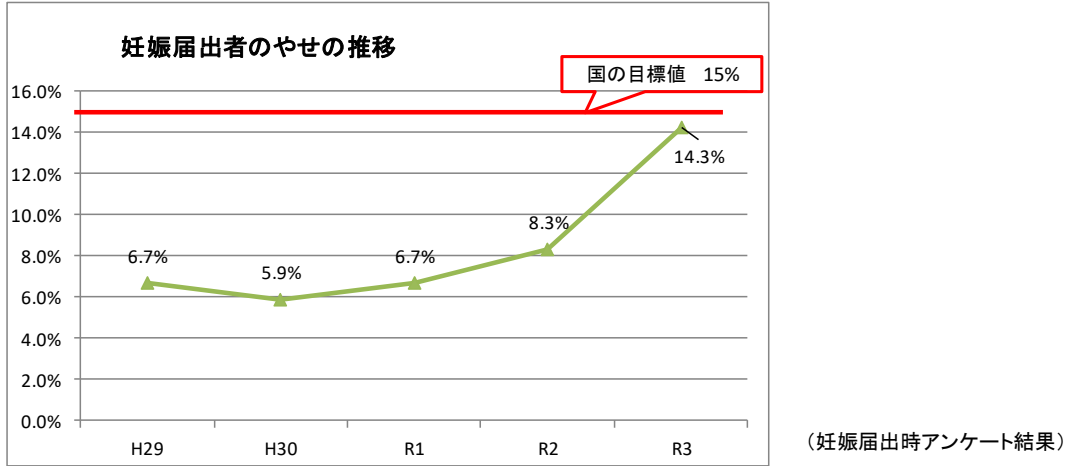
(国・長野県：人口動態統計、小谷村：出生届集計結果)

低出生体重児については、成人後に生活習慣病を発症しやすいとの報告があります。小谷村では平成30年度と令和2年度に1人ずつ、令和元年度に2人のお子さんが低出生体重で生まれてきています。

低出生体重児の出生率を下げる対策として、プレコンセプションケア^{※1}の観点からも中学生、高校生及び20歳代への自分に必要な食事を選択できるような知識を高めるような取り組みが重要です。また、妊娠期の適切な体重増加が低出生体重児の出生リスクの低下になるので、併せて低出生体重で生まれてきた子どもの健やかな発育、発達への支援や将来の生活習慣病の発症予防のための食事指導も必要です。

※1 プレコンセプションケア：若いうちから子どもを産み育てる体作りをするという視点で食生活等の生活習慣改善を通して自らの健康と向き合うよう促す取り組み

(4) 20～30 歳代女性（妊娠届を出された女性）のやせ（BMI18.5 未満）



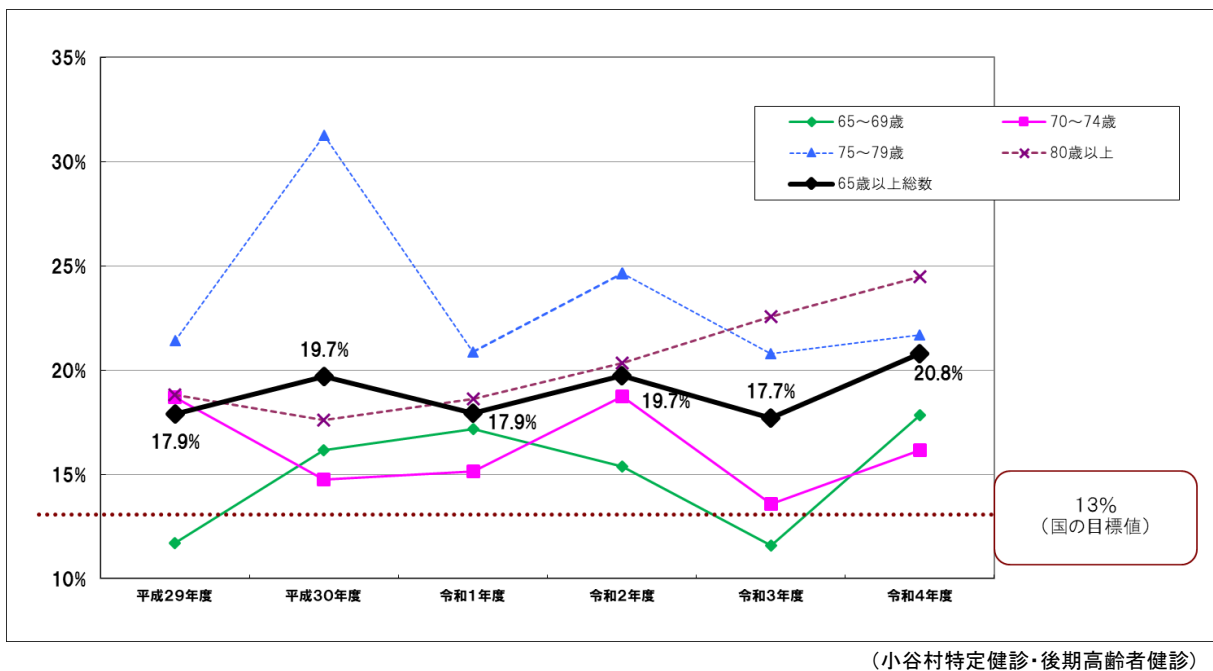
5 年毎の妊娠届出者のやせの状況

期間	届出者数	BMI 18.5未満	割合
H24-H28	84	10	11.9%
H29-R3	73	6	8.2%

(妊娠届出時アンケート結果)

妊娠届出時のやせの者の割合は、平成30年度から令和3年度にかけて増加しているように見えますが、実際のところは毎年1～2人となっています。このうち、母がやせで子が低体重であったのは1人でした。小谷村では引き続き人口規模を考慮し、複数年単位で評価をおこないます。

(5) 高齢者のやせ



小谷村の低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合をみると、総数では平成29年度から令和4年度で過去最高値となり国の目標から遠ざかっています。どの世代でも増加傾向ですが、80歳以上では特に平成30年度から毎年増加傾向にあります。

高齢者では咀嚼力低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下による食事摂取量の低下が起こりやすくなり、エネルギーやたんぱく質が欠乏して低栄養状態に陥りやすくなるため、フレイル^{※2}対策が重要です。また、高齢者の多くが何らかの疾患を有していることから、年齢だけではなく、個人の嗜好や生活習慣に応じて必要な栄養が充分摂れるような食事を心がけることが大切です。

（6）朝食の状況

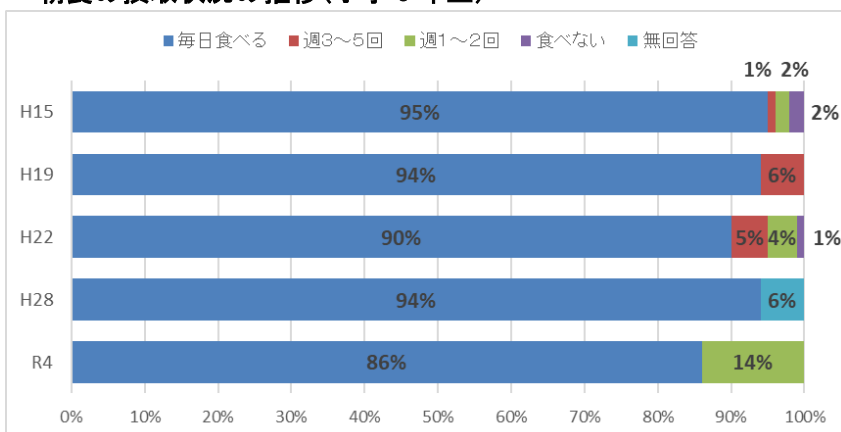
①毎日朝ご飯を食べるか

【保育園】100%のお子さんが、毎日食べると答えました。

（R5 園児 食に関するアンケート）

【小学5年生】毎日食べると答えたのは85.7%であり、H28年より10%近く減少してしまいました。

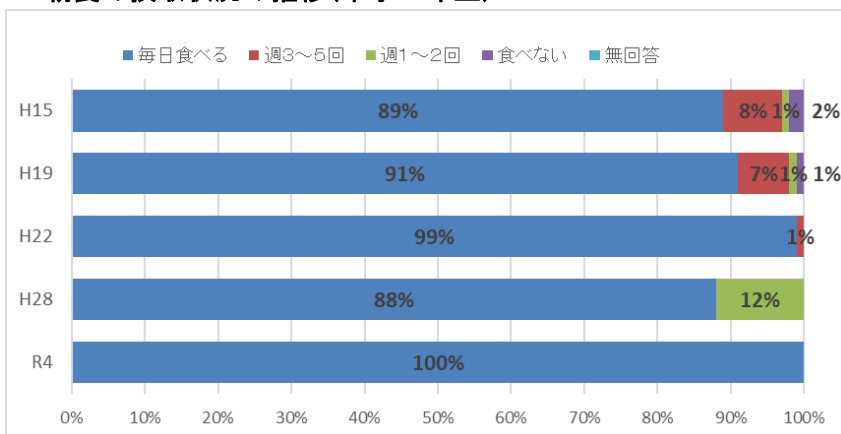
朝食の摂取状況の推移(小学5年生)



（児童生徒の食に関する実施調査）

【中学2年生】100%の生徒が毎日食べると答えました。

朝食の摂取状況の推移(中学2年生)



（児童生徒の食に関する実施調査）

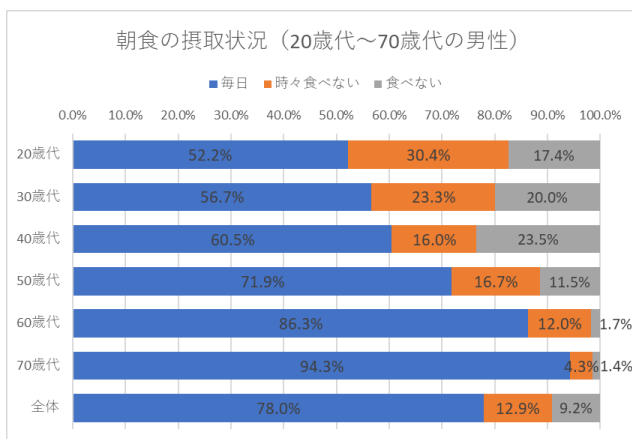
※2 フレイル：病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

令和4年度の調査から「朝食を週に1～2回しか食べない」と回答した小学5年生は3人いましたが、その理由として『時間が無い』をあげた人が2人、『お腹が空いていなかった』、『用意が出来ていなかった・食べるものがなかった』が1人ずついました。

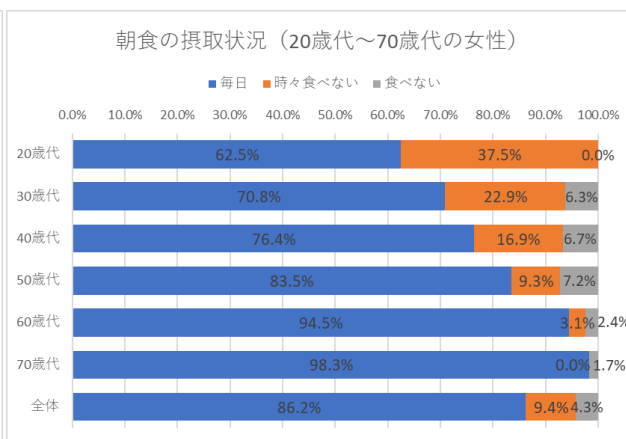
朝食は一日のエネルギー源であり、特に成長期である子どもたちにとって朝食の欠食は集中力低下による学力低下や活動低下にもつながります。また、この時期の食環境については家庭環境による影響が大きいいため、将来の生活リズムの基礎を築くこの時期に家庭全体で規則正しい生活習慣の見直しをすることが大切です。

家族に朝食の重要性を周知することはもちろん、子どもが簡単に用意できる朝食についても伝えていく必要があります。

【成人男性】



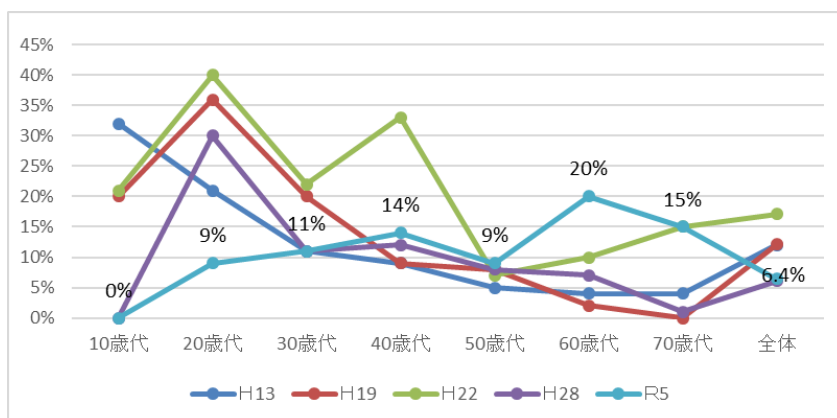
【成人女性】



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

男性も女性も年齢が上がるにつれ、朝食を毎日食べる人の割合は多い傾向にあります。ただ、男性20歳代～40歳代では毎日食べない人の割合が多く、女性20歳代～40歳代では時々食べない人の割合が目立ちました。

朝食欠食率の世代別年次推移

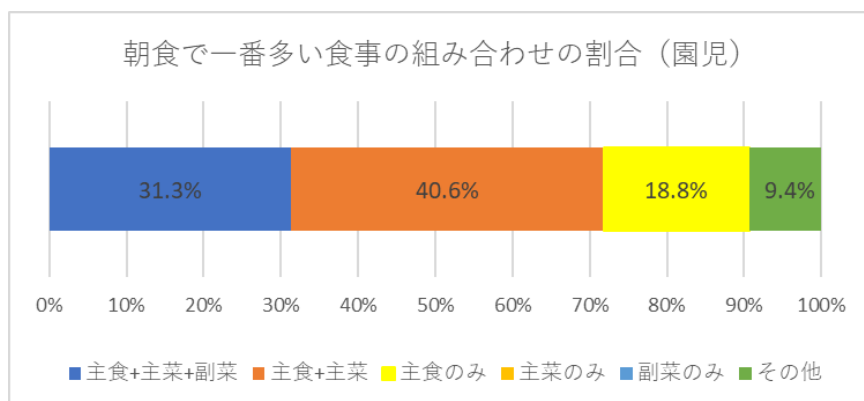


(小谷村 食に関するアンケート)

朝食欠食率の年次推移を見てみると20歳代は平成28年度から大きく減少しましたが、60歳代～70歳代で増加しました。朝食欠食は肥満に繋がる生活習慣の一つです。20歳代～30歳代は子育て世代でもあり、親の習慣や価値観は子どもへと引き継がれる可能性が高いため双方への働きかけが重要です。

②バランスについて

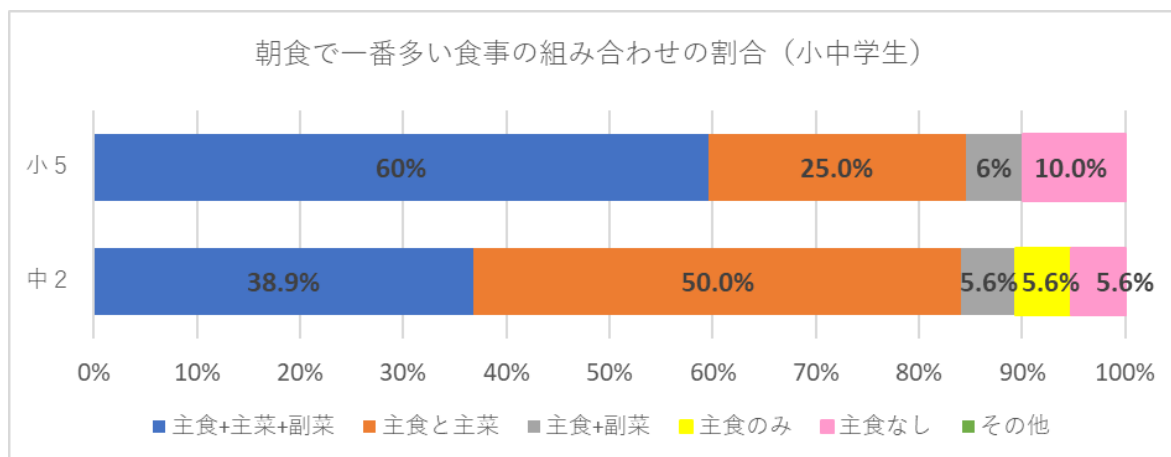
【保育園】



「主食」「主菜」「副菜」の揃った組み合わせをバランスが良いと言います。

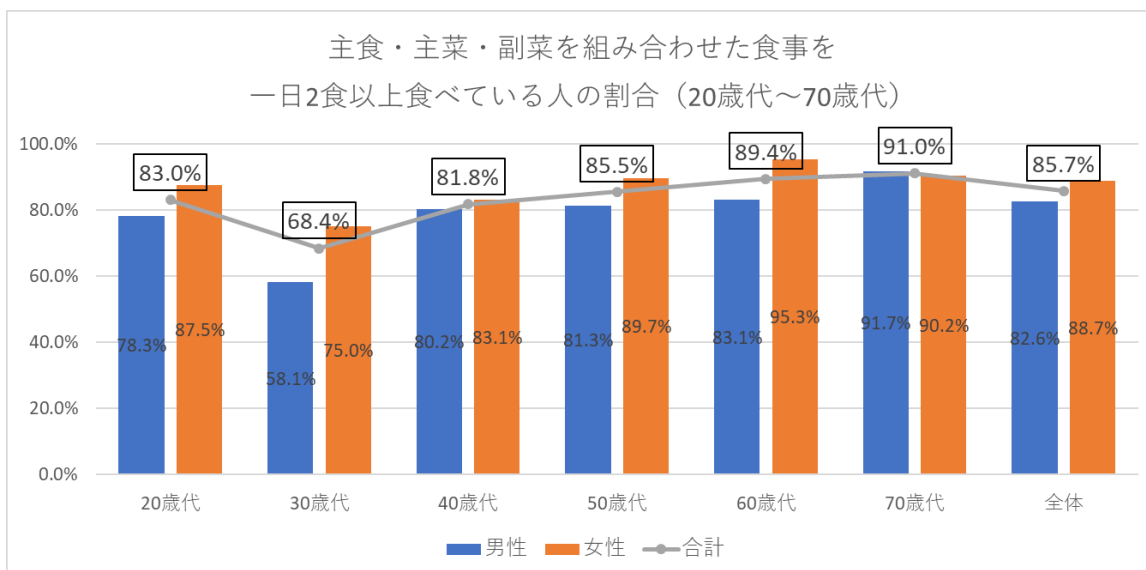
朝食で一番割合が多かったのは「主食」「主菜」の組み合わせ、次に多いのが理想的である「主食」「主菜」「副菜」の組み合わせという結果でした。バランス良く食べることの意味や、ワンプレートや一品でもバランスの整う朝食の普及に努めます。

【小中学生】



小学生では「主食」「主菜」「副菜」の揃ったバランスが良い朝食が摂れている児童は6割います。学校給食を生きた教材として活用し、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて食べることや、五大栄養素の働き等を伝えていることが、成果となっているものと思われます。また、中学生では主食と主菜の組み合わせと回答した生徒が5割で一番多かったです。就寝時間が遅くなる等、生活リズムの乱れが起こると朝はなかなか食欲の湧かない日もあるかもしれませんが、忙しい朝でも少ない品数でバランスが整うメニューの提案をしていくことが課題です。また、子ども達自身も自分の身体に必要な食事を選択できるようなスキルを身に付けられるように周知していきます。

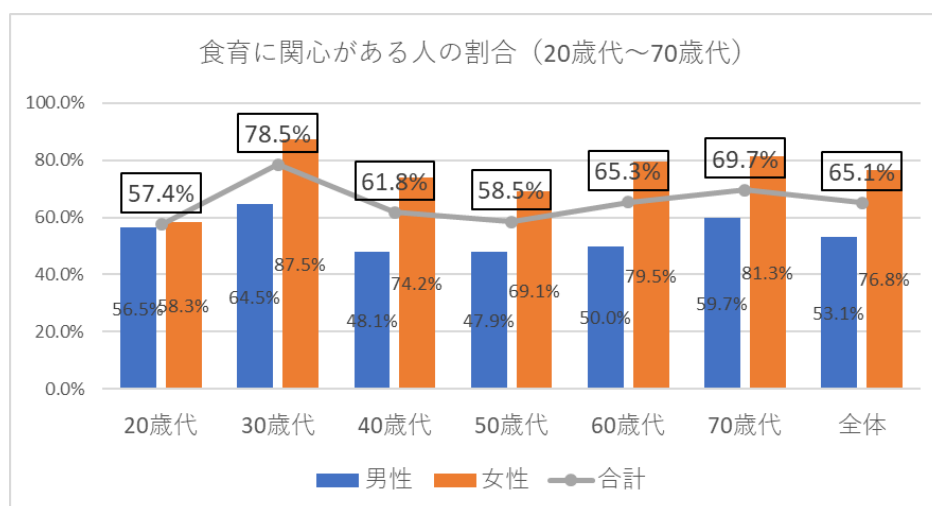
【成人】



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

全体では85.7%の人が「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事を一日2食以上食べているという結果でした。70歳代以外は、どの世代でも男性よりも女性の方が割合が高く、30歳代男性が最も低い割合となりました。成人期では年齢だけでなく、個人の状態に応じて必要な栄養が十分摂れるよう「主食」「主菜」「副菜」を意識した食事を心がけること、忙しい働き盛り世代においては外食や中食を利用しながらのバランスの良い食事の摂り方等の情報を発信していきます。

(7) 食育への関心度

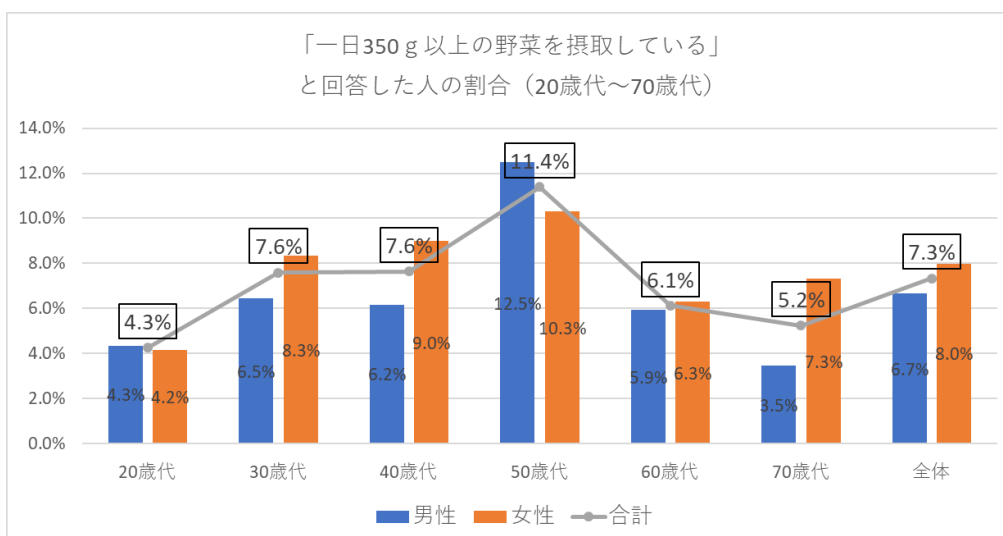


(R4 小谷村 食に関するアンケート)

全体では65.1%で、男性では53.1%、女性では76.8%と男女では関心度に関きがありました。どの世代でもやはり女性の方が高い結果となりました。

引き続き、村民が食に関する知識の習得と自分の健康を守るための正しい食生活の実践ができ、食に興味を持てるような様々な取組みを行なっていきます。

(8) 野菜の摂取状況



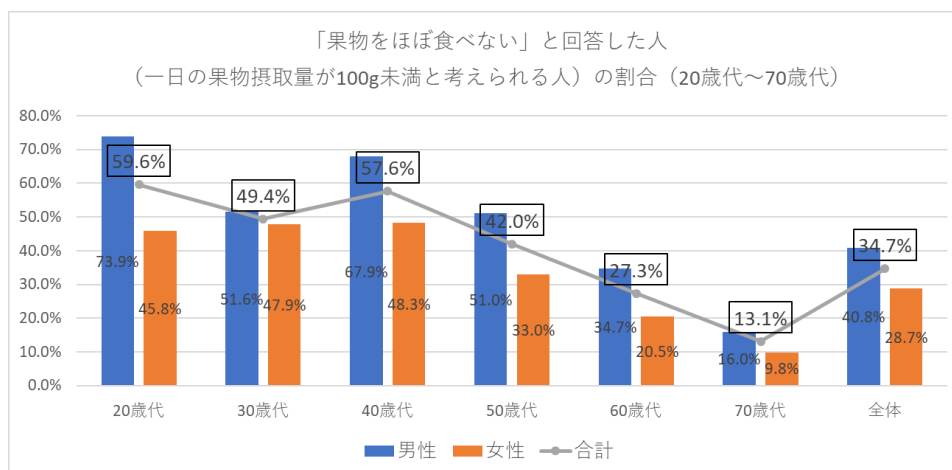
(R4 小谷村 食に関するアンケート)

一日の摂取目安量が350gと答えた方は全体で7.3%でした。男女別では男性6.7%、女性8.0%、男性では50歳代で最も多く、次いで30歳代、最も少ないのは70歳代でした。

女性では50歳代が最も多く、最も少ないのは20歳代という結果でした。

野菜に含まれるカリウムは体内の塩分を排出する作用があり、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする他、血中の余分なコレステロールの排出を促す作用があります。野菜を食べる大切さを伝え、一日の摂取目標量を周知する機会を増やしていきます。

(9) 果物の摂取状況



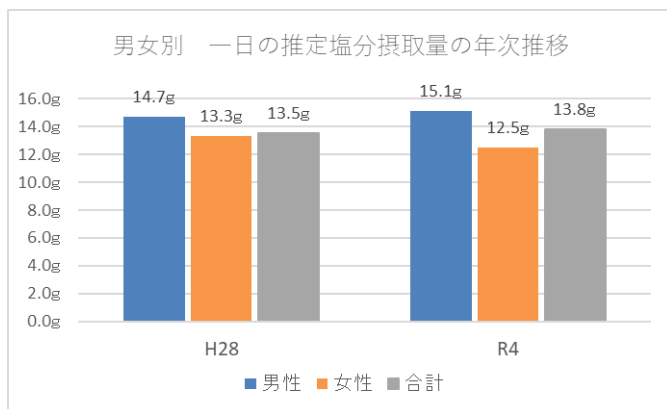
(R4 小谷村 食に関するアンケート)

今回から評価の方法が「果物を毎日食べる人の割合」から「果物の摂取量が一日100g未満の人の割合」に変わったためアンケートの設問を変えています。

『ほぼ食べない』と答えた方は全体で34.7%で、男女別で見ると、男性40.8%、女性28.7%となっており、男性の方がその割合は高くなっています。年齢別で見ると男性では20歳代で最も高く、次いで40歳代、女性では40歳代、30歳代の順で高くなっていました。

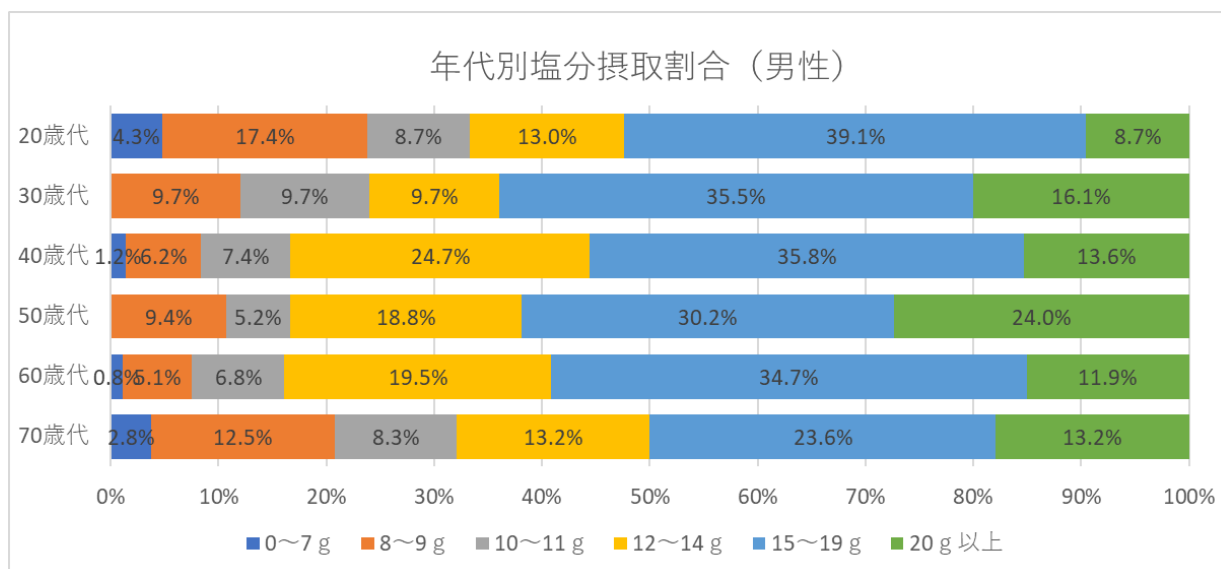
果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、中でもカリウムは高血圧予防に、ビタミンCには抗酸化作用があり、がん予防にもなるため一日の摂取目安量の周知を図ります。

(10) 塩分の摂取状況



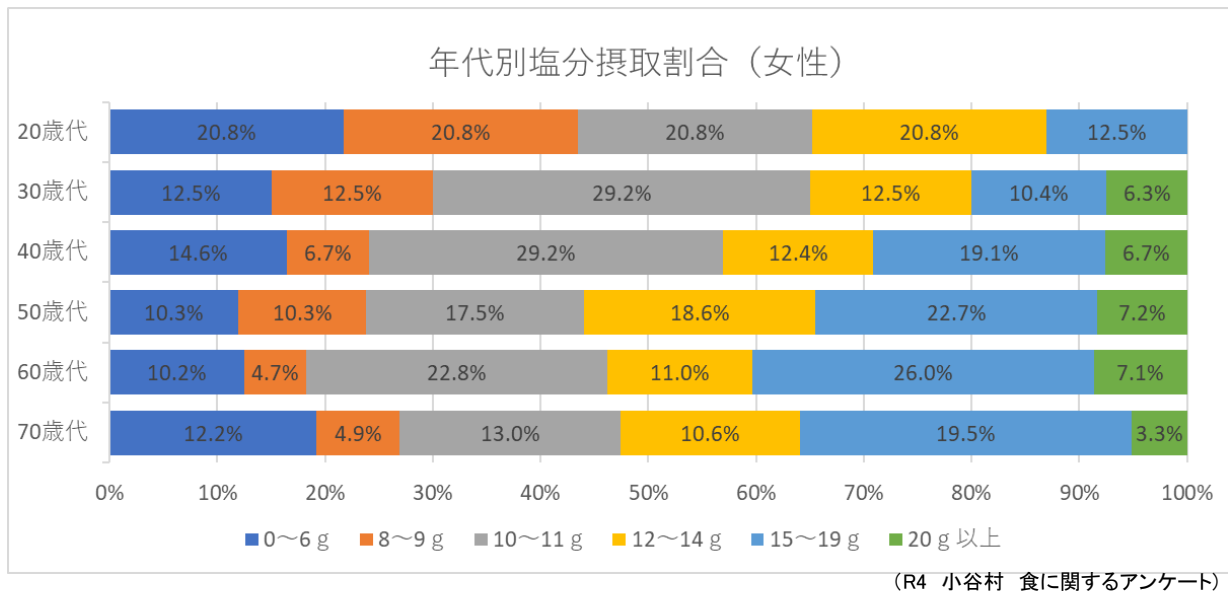
(小谷村 食に関するアンケート)

アンケート調査に基づいた一日の推定塩分摂取量について、年次推移でみると平成28年度からほぼ横ばいとなっており、男女別では男性の方が摂取量が多い結果となっています。



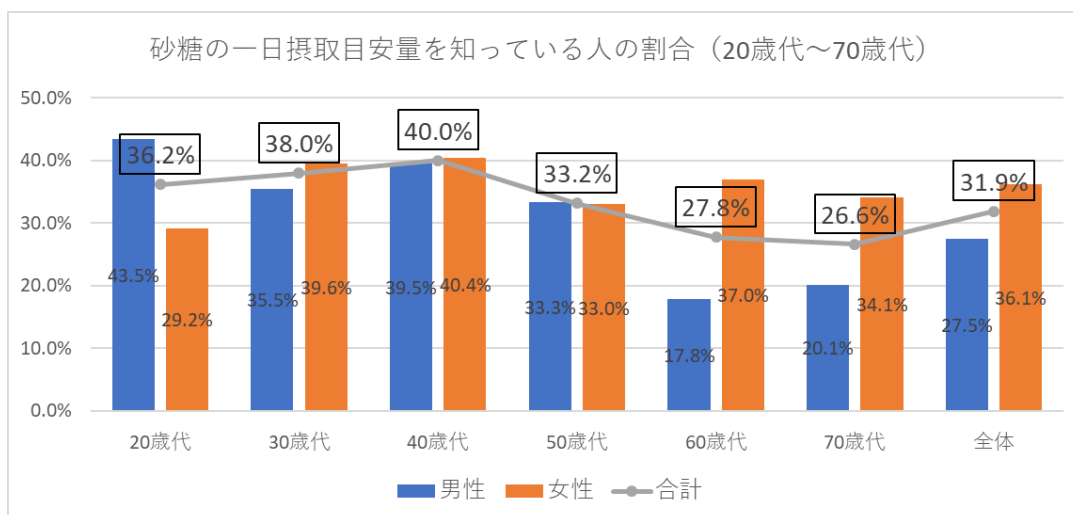
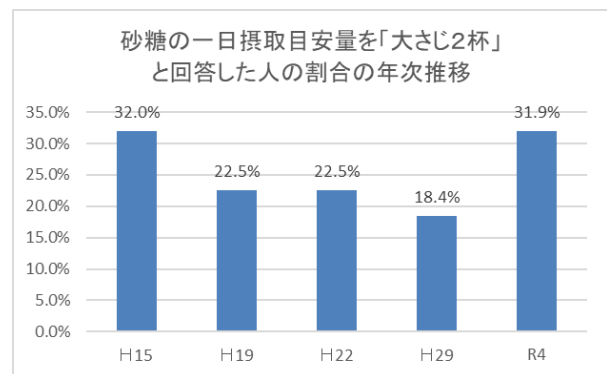
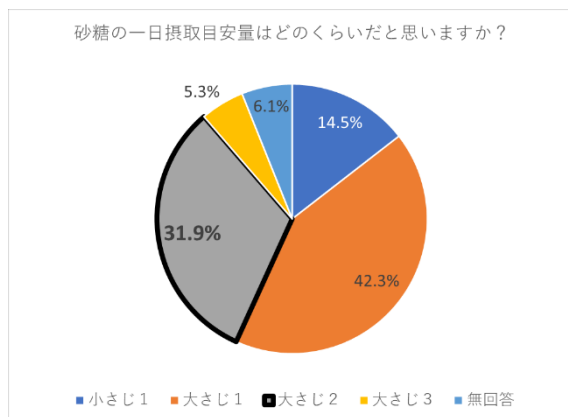
(R4 小谷村 食に関するアンケート)

男性ではどの世代でも塩分を15~19g摂っていると思われる割合が一番多い結果となりました。また、20g以上摂っている人が一番多かったのは50歳代でした。



女性では15~19gの塩分を摂っている人は、世代が上がるにつれ多い結果となりました。20歳代~40歳代には中食や外食時での減塩の工夫等を伝えていきます。50歳代~70歳代では生活習慣の改善が難しい世代になってくるかと思いますが、高血圧と認知症のつながりや脳血管疾患との関係も伝えることで減塩に結びつくような働きかけをしていきます。

(11) 砂糖の摂取について

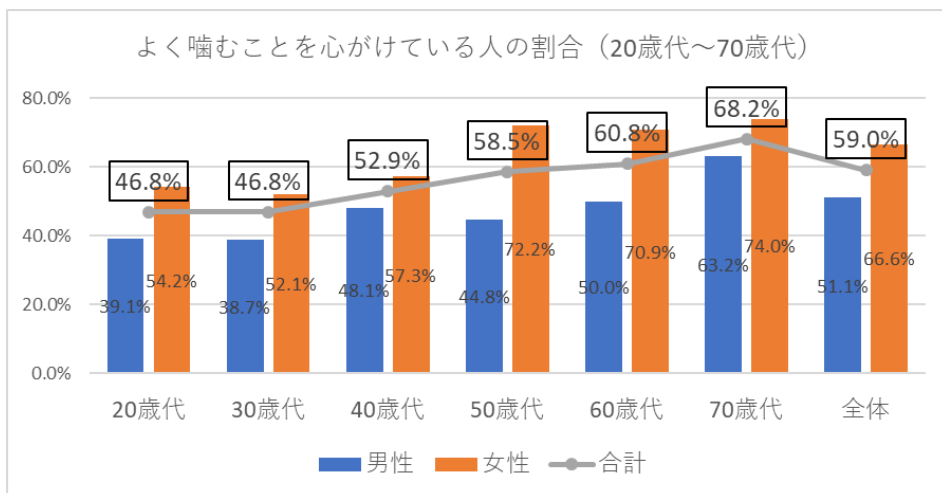


(小谷村 食に関するアンケート)

砂糖の一日摂取目安量は大さじ2杯ほどです。大さじ2杯（約20g）と知っている人の割合は平成28年度には18.4%でしたが今回は31.9%という結果で増加しました。引き続き、おやつやジュースに含まれる砂糖量等、生活習慣病予防のための適量について周知を行なっていきます。

摂取目安量を知っていることと実際の摂取量が一致するとは言えませんが、肥満を始めとした生活習慣病予防のため、塩分とともに量には気を付けるよう引き続き周知を強化していきます。

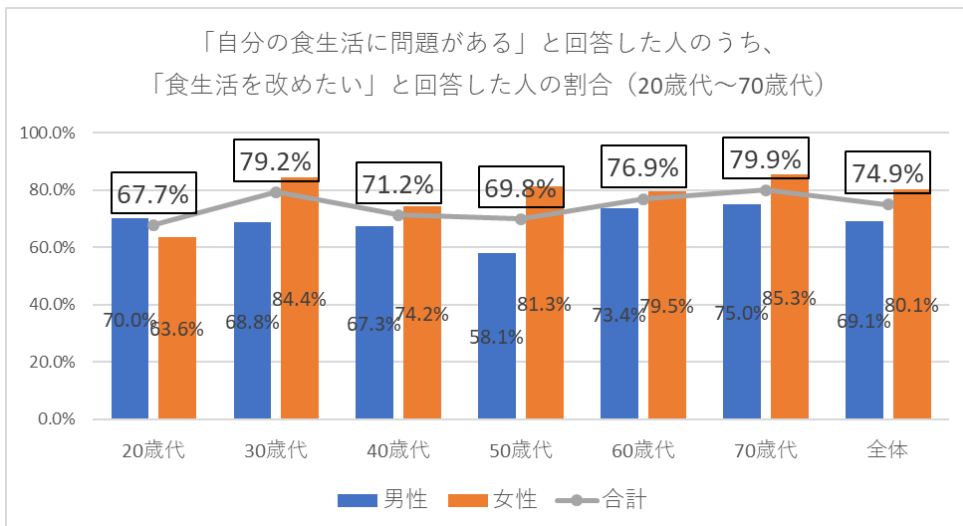
(12) 噛むことの意識



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

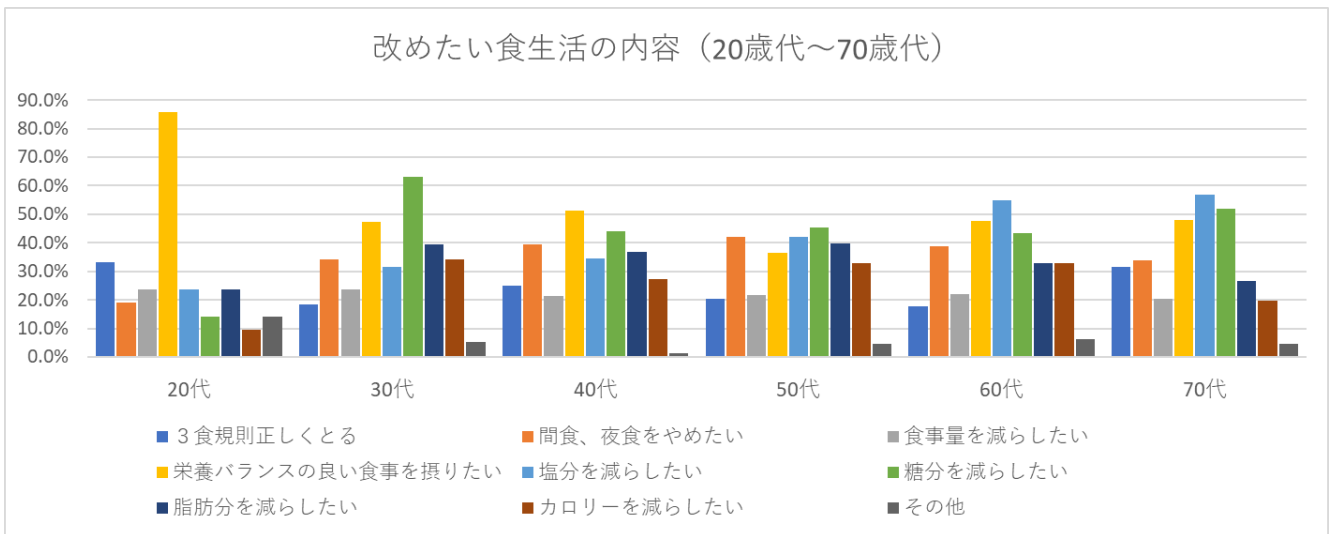
よく噛むことは、虫歯の予防や消化吸収を助けるなど生活習慣病の予防に重要です。また、高齢者においては噛めない食品が増えることはオーラルフレイルの兆候として挙げられることから、低栄養を予防するためにもよく噛むことの大切さについて普及啓発する必要があります。

(13) 食生活の改善意識



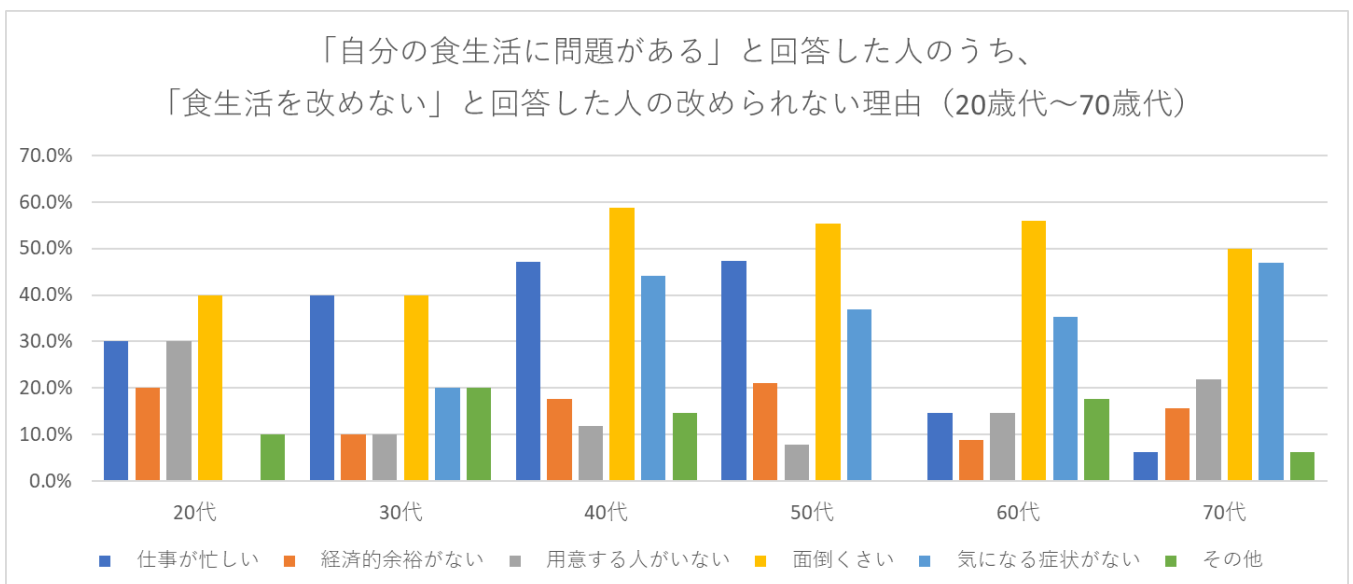
(R4 小谷村 食に関するアンケート)

「自分の食生活に問題がある」と回答した人のうち、「食生活を改めたい」と回答した人の割合は、全体で74.9%の人が食生活を改めたいと思っていることが分かりました。20歳代以外はどの世代でも男性より女性の方が高い割合となりました。



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

改めたい食生活の内容は『栄養バランスの良い食事を摂りたい』がどの世代でも多く、特に20歳代の割合が多かったです。次に『糖分を減らしたい』『塩分を減らしたい』が続きました。バランスの良い食事がなぜ大事なのか、幅広い世代に周知し、糖分や塩分についても適正量を伝えていきます。

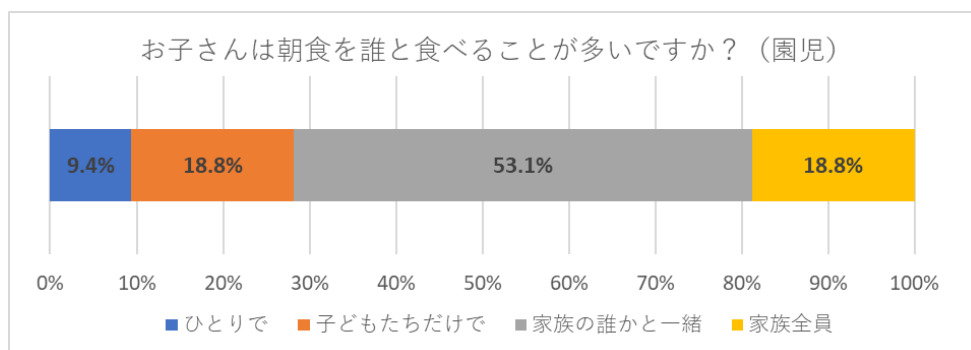


(R4 小谷村 食に関するアンケート)

一方で「自分の食生活に問題がある」と回答した人のうち、「食生活を改めない」と回答した理由で一番多かったのは『面倒だから、気になる症状がない』でした。

2 食で育む豊かなこころ

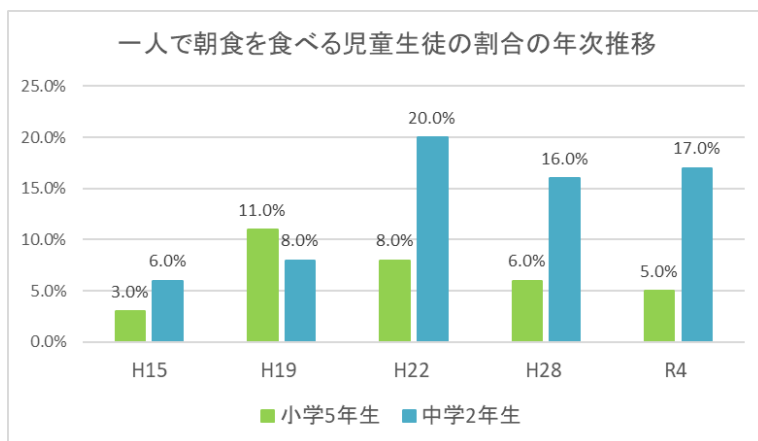
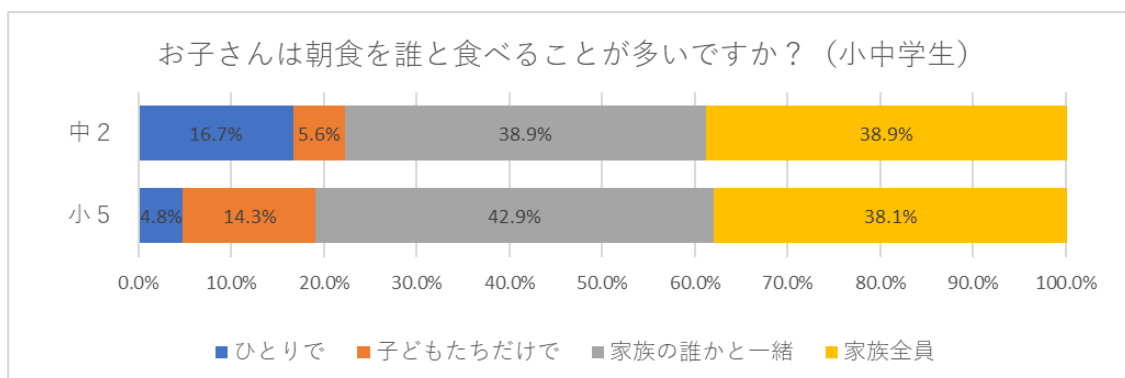
(1) 共食 【保育園】



(R4 園児の食に関するアンケート)

保育園では朝食を一人で食べているお子さんが9.4%いました。

【小中学校】



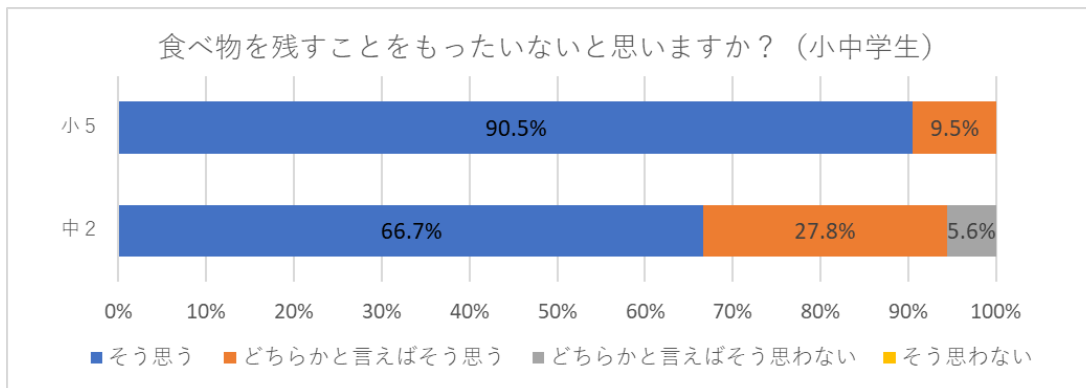
(児童生徒の食に関する実態調査)

小学生は平成28年度に比べると一人で食べる子どもの割合は減っていますが、中学生は増えた結果になっています。親の就労形態等、様々な家庭の事情や中学生になると一人で食べることもあると思いますが、孤食はアンバランスな食べ方となり偏食に繋がるため、なるべく家族が揃って食べることを周知していきます。

共食は家族や友人等と食事を囲むことによって、豊かな心を育むと共に、食習慣、マナー、文化などを習得する場にもなることから家庭や保育園、学校、こども食堂などの地域の場を活用し、あらゆる場で共食の機会を持つことができる取り組みを推進します。

(2) 感謝の気持ち

【小中学校】



(R4 児童生徒の食に関する実態調査)

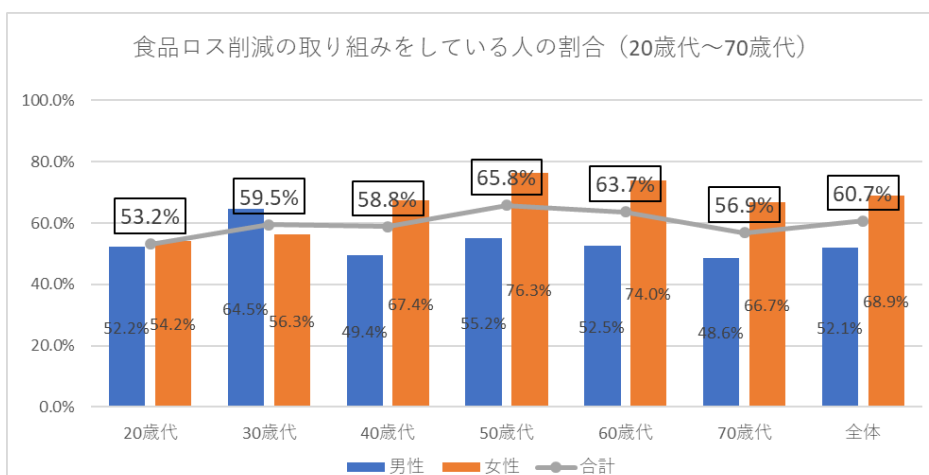
「食べ物を残すことをもったいないと思いますか」という問いに、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と答えた児童生徒は90%以上という結果になりました。

この飽食の時代だからこそ、「いただきます」「ごちそうさまでした」という基本的な感謝の気持ちを忘れてはなりません。「食」は私たちの命の源であり、その「食」に対する感謝の念や理解を深めるためには、一人ひとりが食の循環と地域の食を意識した食育の実践が重要です。

食生活は、自然の恩恵や食べ物の命の上に成り立つこと、生産者を始めとした多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを実感できるように、農業体験等を通じて行う食農教育の充実に取り組みます。

(3) 環境への配慮

【成人】



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

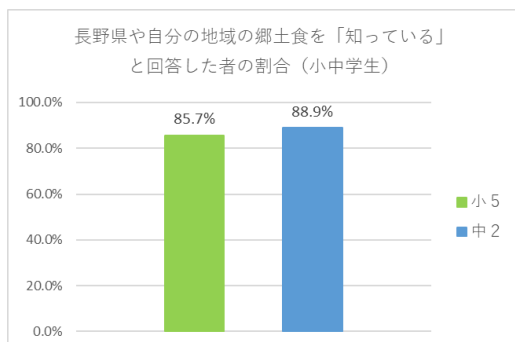
全体で 60.7%の方が食品ロス削減の取り組みをしていることがわかりました。男性より女性の方が 17%ほど割合は高かったです。

買いすぎ、作りすぎ、頼みすぎをなくすなど、限りある資源を大切にするため、資源の循環に配慮し、食品ロスの削減に努めるよう周知します。

3 食でつながる人と地域

(1) 郷土食について

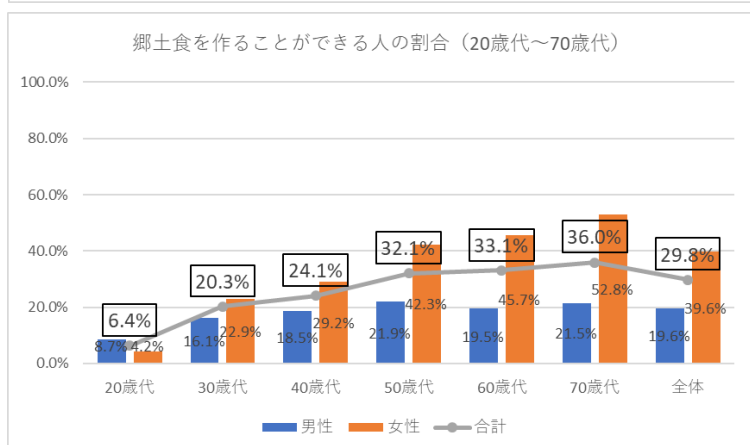
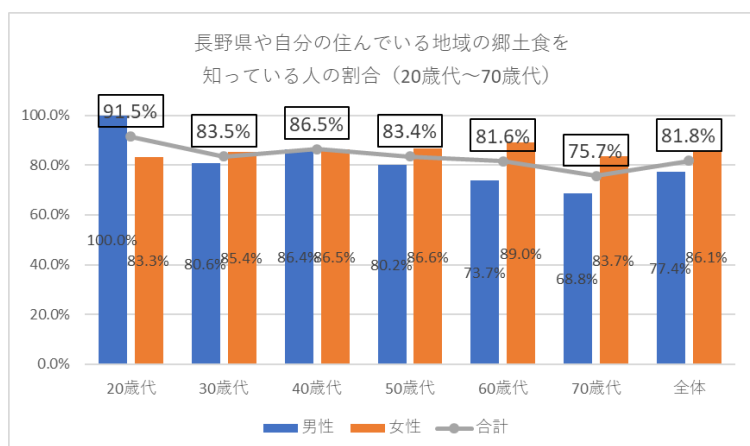
【小中学生】



(R4 児童生徒の食に関する実態調査)

地域の食材を使用した給食や郷土食・伝統食に触れる授業を通して、長野県や小谷村という郷土への愛着が持てる取り組みを実践していきます。

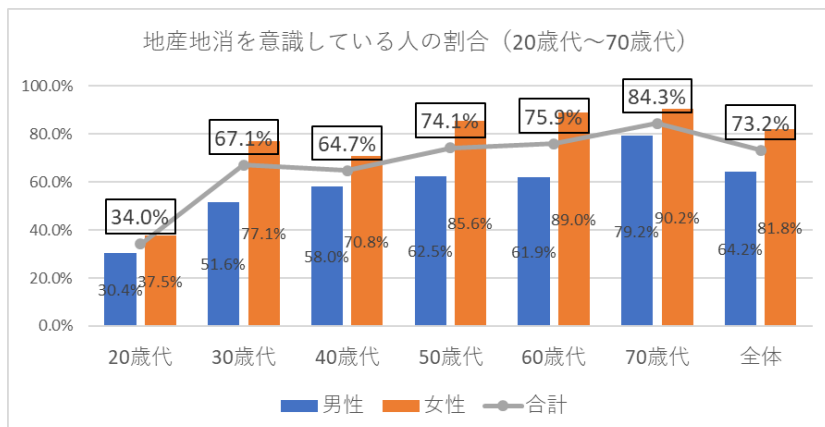
【成人】



(R4 小谷村 食に関するアンケート)

郷土料理を知っている人の割合と郷土食を作ることができる人の割合は大きく差がありました。特に作ることができる人の割合は、全体で29.8%であり、県の48.0%という結果より大きく下回りました。料理講習会を定期的に行い、幅広い世代への郷土食伝承に努めます。

(2) 地産地消について



全体で 73.2%と男女とも意識の高い人が6割を超える結果となりました。身近な場所で新鮮で安心な食材を手にすることは、流通経費や環境負荷の軽減になり、環境に優しい生活に繋がります。また、近年の気候変動の影響が顕著になる中、食を持続可能なものとするためには、地産地消など地域の食を意識する中で、食料の生産から消費、廃棄に至るまでの食の循環を意識したエシカル消費^{※3}の実践も重要です。

(3) 給食での地場産活用率

小谷村保育園	8.0%
小谷小中学校	38.6%

(R5 保育園・学校共同調理場報告)

全体の食材の品目数のうち、小谷産食材がどれだけ使われているかを表しています。H28年には保育園が野菜22%、小学校がお米100%で野菜10.3%だったので保育園は減少、小学校は増加しました。この保育園の減少率は、気候の変動によって野菜の保存がうまくいかなかったことや生産者の減少が影響しているものと思われます。

給食関係者においては、小谷産食材がかなわない場合にはなるべく県内産食材を使うように努めています。

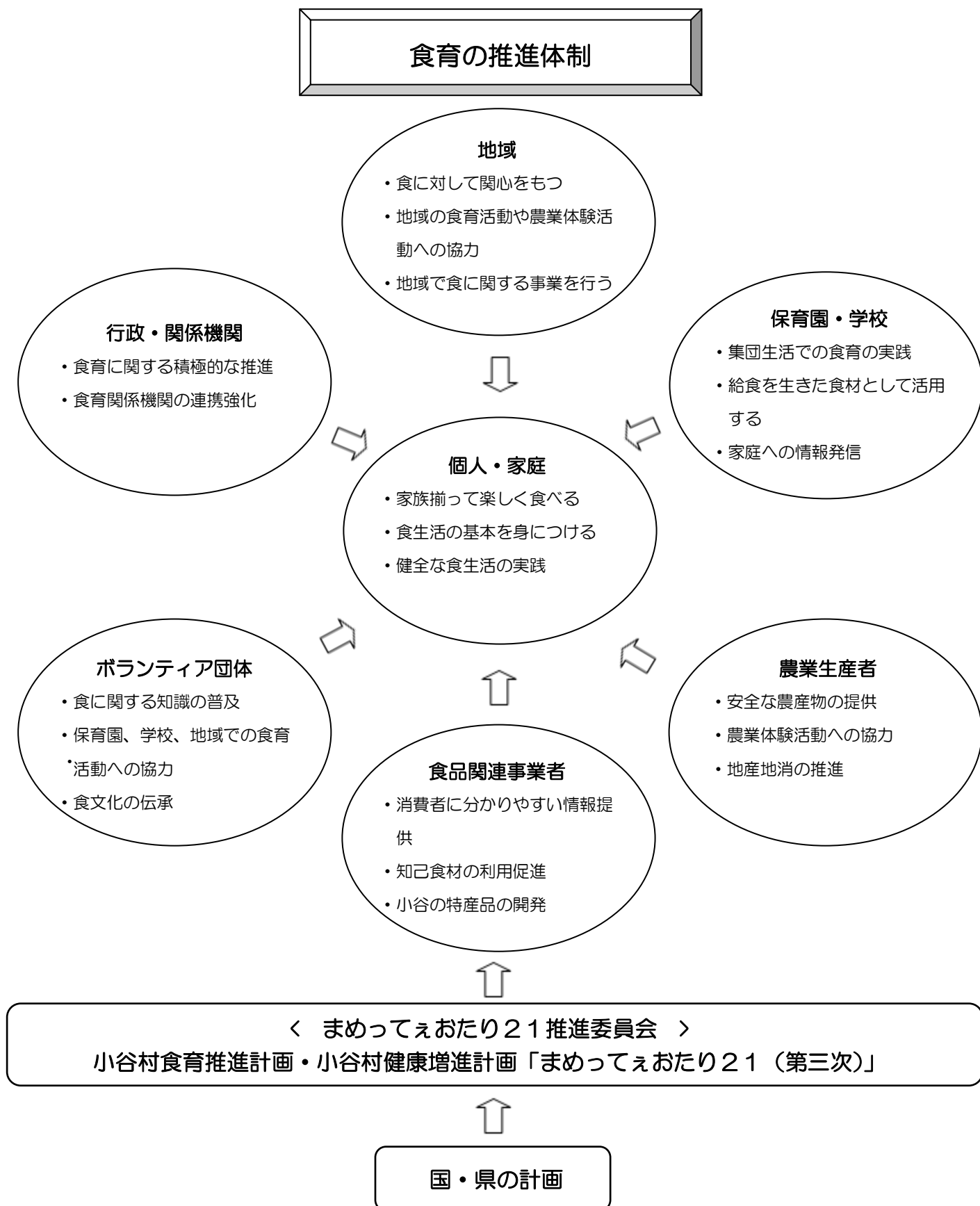
地場産野菜を安定して給食で使うには、様々な調整が農業関係者との間で必要であり、規格や季節変動等、様々な課題があります。

1年間通じて地域食材を利用することは難しいですが、野菜が豊富に取れる時期にはなるべく地域で採れた地場産物を給食で使用できるような体制づくりが必要です。安心、安全な地場産物を作り提供してもらうことは、健康づくりや生産者の生きがいにもつながります。保育園や学校では地場産物をなるべく使い、安心、安全な給食を子ども達に提供することが大切です。給食の利用だけでなく村民が健康で過ごすことができるように、今後は村全体にも推進していく必要があります。

※3 エシカル消費：持続可能な社会の実現のため、人・社会・環境・地域等に配慮した消費行動を指す。(例：地元の商品を買う、エコな商品を選ぶ等)

第四章 計画の推進

1 食育の推進体制



2 関係者の役割

(1) 家庭の役割

家庭は、食育に関して最も重要な役割を担っています。村民一人一人が家庭において自分や子どもの食生活を大切に、生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育むための食育を推進する必要があります。

<家庭での食育の取り組み>

◎妊娠期

- 規則正しい生活リズムを実践する
- 胎児や自身、また家族のためのバランスのよい食事を心がける
- 歯の健康について関心をもつ
- 離乳食について知る

◎乳児期

- 早寝、早起き、朝ご飯を基本により生活リズムを身に付ける
- 安心できる食環境をつくる
- 発達にあった離乳食を進める
- 様々な食材や味による食体験を重ねる
- 家族でバランスのよい食事をする
- 歯の健康について関心をもつ

◎幼児期

- 早寝、早起き、朝ご飯を基本により生活リズムを身に付ける
- 家族揃って食べる楽しさを感じる
- 簡単なお手伝いを通して食への興味を伸ばす
- 地域の食材や郷土料理を知り、食文化に触れる体験を重ねる
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつや食事のマナーを身に付ける
- 噛むことの大切さを知る
- 歯の健康について関心をもつ

◎学童期・思春期（小中学生）

- ・早寝、早起き、朝ご飯を基本により生活リズムを定着させる
- ・家族揃って食卓を囲む
- ・食べ物の生産や流通を知り、食べ物への感謝の気持ちをもつ
- ・食事の準備や調理に関わり、食への興味を高める
- ・行事食、郷土食を取り入れた食事を通して郷土に親しむ
- ・食に関しての知識を習得し、自らが正しい食生活を実践できる力を養う

◎青年期・壮年期

- ・ライフスタイルに応じた規則正しい生活リズムを実践する
- ・定期的に健診を受け、自分の身体の状態を知る
- ・自分の体格や活動量に合った食事量を知り、実践する
- ・家族揃って食卓を囲む
- ・行事食、郷土食を取り入れた食事を通して郷土に親しむ
- ・塩分の摂り過ぎによって起こる身体の変化や適量について学ぶ
- ・食品ロス削減を意識した買い物や調理の工夫を行なう

◎高齢期

- ・家族揃っての食事を大切にする
- ・家庭での手作りの食事を心がける
- ・高齢者には摂食、嚥下機能に配慮し、食べやすく飲み込みやすい食事をつくる
- ・いつまでも美味しく食べられるように歯の健康に心がける
- ・日常の食事に地域の農産物や郷土食を取り入れる、次世代へつなげる
- ・高齢期に多いフレイル予防等の食事について配慮する
- ・一人暮らしの人は、1日3食しっかり食べるようにする

（2）保育関係者の役割

保育関係者としては、集団生活の中で園児に乳幼児期からの望ましい生活リズムや食習慣の定着を図ることが大切です。又農業体験活動を通じ、食材のできるまでの過程や野菜のおいしさを知らせ、給食に取り入れることで地場産物や郷土食を知らせてい

＜必要があります。保育園は、地域の子育て支援の役割も担っていることから、家庭への食育の発信拠点としても重要です。

＜保育園での食育の取り組み＞

- ・ 給食の試食会を行い、保育園で食べているメニューを知らせる
- ・ 行事食を献立に取り入れる
- ・ 毎月19日の食育の日には郷土食を提供し、小谷の食文化を伝える
- ・ また、パネルシアターや紙芝居等の媒体を使用し、食に関心をもたせる
- ・ 地域食材をなるべく給食に取り入れる
- ・ 畑活動を通じ、他世代の人との交流をする
- ・ ミニ菜園で野菜を作り、野菜のおいしさを知らせる
- ・ クッキング保育を実践し、小さな頃から料理に興味をもたせる
- ・ 食事の年間計画に沿って食育を進めていく

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
食事の年間計画の見直し	食に関する指導計画を見直し、時期にあった食育活動を実施する	継続 (計画年度) 令和3年度～
食事指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 媒体を使用したり、ゲームを通じて食育に関心を持たせる ・ 給食を通じ、食べることの大切さや食事のマナーを教える ・ 手洗い等の衛生指導を行う ・ 参観日等を利用し、親への食育を行なう 	継続
身体測定・歯科検診 歯科衛生指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体測定を実施し、肥満ややせ等必要な児に対して指導を行う ・ 歯科検診を実施し、必要な児に治療をすすめる ・ 歯科衛生士による指導の実施 (パネルシアター等) 	継続
給食の献立表の発行	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の献立を家庭に知らせる ・ 食に関する情報を家庭に発信する 	継続
給食参観	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者が給食を試食し、味付けや1人分の量を知ってもらうとともに子供の給食の食べ方やマナーを知ってもらう 	継続
行事食の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ 季節の行事に合った給食を提供する 	継続

	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月19日は食育の日とし、小谷の郷土食を提供し、小谷の食文化を知る機会とする ・子どもの日、七夕、ひな祭り給食等の行事には家庭からおにぎりを持参し、親子共々食に関心をもつ ・焼きいも会、餅つき大会等を行い園児に体験させる ・卒園児最後の献立は、園児達にメニューを立てさせ、バランス食を知る機会とする ・1月にはおせち料理を提供し、おせちの言葉を伝える。 	
セレクト給食	園児自らが自分の食べたいものを選択する力を身につける	継続
ミニ菜園作り	ミニ菜園で野菜を栽培することにより野菜の育つ経過や、野菜のおいしさを知る	継続
畑活動（地域交流）	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、大根等の種付けから収穫までの畑活動をすることにより、野菜の育つ経過や野菜のおいしさを知る ・畑活動を通じ、地域の方々との交流を行なう場とする ・収穫した野菜は給食で使用する 	継続
地域食材の利用	ある時期には小谷で採れたものをなるべく給食に使用する	継続
クッキング保育	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫した大根を使って、冬に凍み大根を作り、給食で使用する ・園児が簡単にできるクッキングを取り入れる ・地元シェフ（パティシエ）をお願いしたクリスマスケーキ作り ・繭玉作り ・その他 たけのこの皮むきやとうもろこしの皮むき等の体験をすることで食に興味を持たせる	継続
親子料理教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で料理の体験をする（園児の育てた野菜を使ってのカレー作り等） ・親への食育指導を行う 	継続
アレルギー対応	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーをもつ園児には、その食品を除いた給食または代替食品を個別提供する ・アレルギーをもつ園児の家族と献立に 	継続

	ついて間違いのないように検討する ・朝会で職員同士が共有する ・小谷村保育園アレルギー対応マニュアルに沿って対応する	
衛生管理	食中毒予防のための衛生管理の徹底 ・小谷村保育園衛生管理マニュアルに添って衛生管理を行う	継続
親への食育	料理レシピサービスのクックパッドに保育園のメニューを掲載し家庭での参考にしてもらう	継続 令和2年～

(3) 小中学校の役割

小中学校における食に関する指導の目的は「児童生徒が、健全な食生活を自ら営むことができる知識・態度を養う」ことです。

栄養・衛生・アレルギー等の管理が行き届いた毎日の給食や教科・特別活動を通じて、栄養教諭を中核として学級担任・教科担任・養護教諭・地域食育ボランティア等の連携で、食の重要性・心身の健康・食品選択力・感謝の心・社会性・食文化を学びます。

<小中学校での取り組み>

- ・学校における「食に関する指導全体計画」の作成に基づいた食に関する指導の実施
- ・学校給食を「生きた教材」として活用するために、年間献立計画の作成実施（地産地消、行事食、郷土食、旬のもの）
- ・地域生産者との連携により、地産地消率を上げる
- ・生活科、総合的な学習において、学級畑・田んぼづくりを通し農業を体験
- ・食育週間の実施により、集中した食育の実施
- ・地域食育ボランティアとの連携で、郷土食づくりを通じて小谷への郷土愛を育む
- ・保護者給食試食会において、親子で食育活動を実施
- ・保健だより、給食だよりを通じて、健康・食教育情報を家庭に発信

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
食に関する児童生徒の実態調査	県教委・学校保健会による3年に1度調査を実施する 対象学年：小5、中2	令和3年度 （次回令和7年度）
食に関する指導全体計画の作成	学校全体で行う指導として、ねらい・新学習指導要領に合わせた特別活動・各教科との連携・総合・個別指導・保護者	令和5年度

	地域との連携について、発達段階に合った食育活動の実施。PDCAサイクルによる評価と見直し	
給食時の指導	<ul style="list-style-type: none"> ・会食マナー、望ましい食習慣 ・当番活動による自主的自薦的な態度を身につける ・献立を「生きた食材」として活用する ・栄養、季節、産地、食文化、生産者を知らせ、食事の重要性や感謝の気持ちの育成 ・個別指導・管理により、職員が共通理解をもつ ・児童会保健給食委員との連携により、楽しく気持ちよく食事ができるための工夫や決まりを講じて自主的主体的な活動を促す 	継続
年間献立計画の作成	地産地消率を上げ、行事食・郷土食の提供により、地域の食文化の継承を意識した給食献立と児童生徒への伝承をおこなう	継続
給食だよりの発行	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する指導情報を家庭に発信 ・給食献立の予定を知らせる 	継続
給食試食会	<ul style="list-style-type: none"> ・1、4年の保護者との連携、親子給食 ・まめってえおたり21推進委員(年1回) ・食育ボランティア、生産者等による給食内容や児童生徒の様子の評価 	継続
食物アレルギー対応	<ul style="list-style-type: none"> ・実態の把握(文科省報告) ・食物アレルギー対応委員会による審議 ・対応プラン作成 ・保護者、調理場との連携。毎月の確認と対応調理 ・学級担任による児童生徒の対応食チェック ・PDCAによる評価 	継続
栄養管理	学校給食食事摂取基準に基づき、身体状況を鑑み、実態に合った栄養量を管理	継続
衛生管理	徹底した食中毒防止、異物混入防止を	継続

	図る	
定期健康診断・発育測定	<ul style="list-style-type: none"> 保健調査を含めた定期健康診断の実施により、児童生徒の健康状態及び疾病の有無について把握する。事後措置を行うとともに必要に応じて保健指導を行う 	継続
保健学習・保健指導 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断や保健学習・保健指導等を通じて自分の体に関心をもち、心身ともに健康で安全な生活を送るために必要な基本的な生活習慣を身につけられるようにする。健康に関する情報について保健だよりを通じて家庭に発信する 	継続
環境・安全点検	<ul style="list-style-type: none"> 日常点検や定期点検により、環境衛生や安全面について把握し、健康の保持と学習環境の適正化に努める 	継続
教育活動への協力	<ul style="list-style-type: none"> 職員や児童会、生徒会、保健給食委員会で健康・食育に関する活動に対して、資料提供などの協力を行う 	

(4) 地域の役割

食育を推進するためには、村民が食について関心をもち、地域全体で活動に取り組むことが大切です。地域での食育推進のためには、行政をはじめ関係機関や団体は、「食」に関する活動を地域でおこなっていく必要があります。

<目標としたいこと>

- 地区の公民館等で食に関する活動を行う
- 保育園児が地域で畑活動を行う際には、協力をする
- 地域で食に関して困っている人がいないか関心をもつ
- 各地区のシニアクラブ等が園児との交流を行う

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
保育園児の畑活動への協力	住民らは保育園児が畑活動を行う際には、一緒に活動し、交流を深める	継続
保育園児と高齢者との交流会の開催(おたり食の会)	おたり食の会の方の協力をいただき繭玉づくりを通じての交流を行なう	継続

らくらくサロン (社会福祉協議会・包括支援センター)	<ul style="list-style-type: none"> • 地区の公民館で食に関する事業を行い、高齢者が食に関心をもつようにする • 高齢者でも出来る簡単な料理を一緒に作り、家庭でも実践できるようにする • 孤食を防ぐため、共食の場を設ける 	新規
食に関する相談 (地区民生委員)	地区で食に関して困っている人がいないか確認する	継続
食料支援 (社会福祉協議会)	村内の生活困窮者等に対する食料支援についてのコーディネート(窓口、引き渡し)	新規
健康知識の普及 (保健補導員)	講習会等で学んだ内容を自分の家族や地域に広め、健康増進に努める	継続
小谷の郷土食の伝承 (おたり食の会・農村生活マイスター小谷支部)	<ul style="list-style-type: none"> • 村のイベントには積極的に参加する • 保育園や学校等で郷土食の伝承を行う 	継続
だれでも食堂 (集落支援係)	地域の方と誰でも気軽に一緒に食事ができる場の提供を定期的に行なう(孤食を防ぎ、共食の場の創出)	新規

(5) 農業生産者、農業関係者の役割

農業生産者、農業関係者は、安全な農産物が供給できるように日々努力し、食と農の理解を深め、地産地消への取り組みを推進します。

<目標としたいこと>

- 安全な農産物を供給する
- 消費者に分かりやすい品質表示を行なう
- 保育園や学校に地域食材を提供する
- 農業生産者や関係者も研修会等に参加し、食に関する知識を高める
- 団体の親睦を深めてよい農産物をつくる
- 保育園や学校に地域食材を提供する

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
学校給食運営委員会（伊折生産組合・池原ファーム・農村生活マイスター小谷支部）	役場関係者（集落支援係、農林係、教育委員会等）、学校、農業生産者、農業関係者等で会議を開催し、安心・安全な地域食材を給食に提供する	継続
伝統食・郷土食の伝承（農村生活マイスター小谷支部等・えんでく会）	小谷の伝統食、保存食の伝承、地域の食材を利用した料理講習会	継続
だれでも食堂（集落支援係）（再掲）	地域の方と誰でも気軽に一緒に食事ができる場の提供を定期的に行なう（孤食を防ぎ、共食の場の創出） 余り野菜の提供	新規

（6）食品関連事業者の役割

商品の販売を向上させるとともに、農薬等食の安全性の確保、生産と消費の公平をなくした物流に心がけていきます。一番は消費者に安心、安全な食品を提供することです。

<目標としたいこと>

- ・ 食品の表示を適正に行なう
- ・ 消費者に分かりやすい情報を提供する
- ・ 地場産コーナーを設け、地域食材の利用促進を行なう
- ・ 買い物に行けない人のための移動購買車や食材の配達を充実させる
- ・ 小谷の味の商品化を実現させる。

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
既存の特産品の利用促進（小谷村商工会）	既存の特産品を使用したメニューをイベントで出店し、特産品の良さを広める	新規
マルシェ（集落支援係）	市場形式で小谷の特産品や小谷産食材の販売を行なう	新規
移動購買車（農協）	買い物に行けないひとのための移動購買車や食材を充実させる	継続

(7) ボランティアの役割

食に関するボランティアは、「食」に関する知識の提供や食文化の伝承、地域や保育園、学校での食育活動に協力します。そのためにはボランティア自らが研修会等に参加し、食に関する知識を高めることが大切です。
又、行政や関係機関と連携して、食育を推進するように努めます。

<目標としたいこと>

- 郷土料理を伝承していく活動を行う
- ボランティアの活動を村民に知ってもらえるように周知する
- 食に関心のある人を増やす
- 村の食に関する事業には積極的に参加する
- 講習会で習った料理のレシピを村民に伝える

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
手作りおやつの普及 (おたり食の会 ・健康推進係)	乳幼児健診で離乳食や手作りおやつを作り、試食してもらうことで手作りの良さを知ってもらう	継続
料理講習会 (おたり食の会・健康推進係)	生活習慣病予防の料理講習を行なう	継続
小谷の郷土食の伝承 (おたり食の会・農村生活マイスター小谷支部)	<ul style="list-style-type: none"> • 村のイベントには積極的に参加する • 保育園や学校等で郷土食の伝承を行う 	継続
歯とお口の健康推進委員 (研修を受講した方)	歯とお口についての学習会に参加し、歯とお口の推進員を増員する	継続
だれでも食堂(集落支援係) (再掲)	地域の方と誰でも気軽に一緒に食事ができる場の提供を定期的に行なう。 運営に関することへの参加。	新規

(8) 行政及び関係機関の役割

行政、関係機関は保育園、小中学校、地域、関係団体等と連絡をとりながら小谷村食育推進計画に基づいた食育活動をおこなうとともに、食と農が一緒になった食育活動を支援していく必要があります。

<目標としたいこと>

- 小谷村食育推進計画を推進する
- 健診や各種教室などで食に関する指導をおこなう
- 食に関する情報の発信をおこなう
- 食育推進活動を支援する
- 地産地消を知っている人を増やす
- 食育関係機関の連携強化に務める
- 食育に関心がある人を増やす

◎主な事業

事業項目	事業内容	実施年度
マタニティ教室 (子育て支援センター・健康推進係)	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠中や出産後の食事について学ぶ • 妊娠中に不足しがちな栄養素を補う 	継続
新生児訪問 乳児訪問 * 生後2か月頃	<ul style="list-style-type: none"> • 生後28日以内に新生児家庭訪問をおこない、体重チェックや相談をおこなう • 生後2か月を目安に全戸訪問をおこない体重チェックや相談をおこなう • 出産した母親の栄養相談をおこなう 	継続
乳児健診 * 4～5か月児 * 10～11か月児対象	<ul style="list-style-type: none"> • 生後4～5か月児に対して集団離乳食指導をおこない、離乳食について学ぶ機会をもうける • 月齢や発達に応じた食事指導及び栄養相談をおこなう (離乳食の相談支援等) 	継続
離乳食相談(訪問) * 生後7～8か月児対象	<ul style="list-style-type: none"> • 咀嚼に一番大切な時期である生後7～8か月児に歯科衛生士と管理栄養士で離乳食指導(食形態と咀嚼チェック) • 虫歯予防について学ぶ機会をもつ 	継続
幼児健診 * 1歳6か月・2歳・3歳児対象	<ul style="list-style-type: none"> • 3歳児対象の劇を実施し、身体と食べ物つながりを伝える • 正しいはしの持ち方指導をおこなう • 月齢や発達に応じた食生活指導をおこなう • 手作りおやつ配布をおこない、おやつとの与え方について指導する 	継続
栄養や食生活に関する支援	希望者や必要な家庭に対して家庭訪問等を行い、乳幼児の食生活指導を行う	継続

まめっぺおたり21 推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育園、小中学校、地域、役場等が協力して、食育推進ができる体制を強化する ・ 保育園、小学校、中学校、白馬幼稚園等の給食視察をおこない、子どもたちの食事のマナー等を把握する ・ 保育園や小学校で親子料理教室を開催し、親子で食に関心をもつ ・ 食育講演会、食育講習会等を開催する ・ 食に関する情報を広報に掲載する ・ 郷土食を伝承するための講習会を開催する 	継続
特定健診及び特定保健指導	40歳から74歳の国保加入の方に対して健康診査を実施し、改善を必要とする人に対しては、食生活改善のための指導をおこなう	継続
子どもから始める生活習慣病予防対策	学校健診の身体測定、血液検査で指導が必要な児童、生徒と親に対して保健指導を行う	継続
20・30歳の歯科検診	20・30歳になる方の無料歯科検診	継続
歯周疾患節目検診	当該年度40歳以上で10歳刻み70歳までの歯科検診を自己負担1000円でおこなう	継続
食育の日、減塩の日の推進	食育の日（毎月19日）と減塩の日（毎月17日）の啓発として、村民に周知する（告知放送）	継続
配食サービス （地域包括支援センター）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理が困難な高齢者世帯等に対し、安否確認を兼ねて配食サービスをおこなう。城西医療財団白馬メディアへ委託。月～金（祝日含む）昼・夕食 	継続
地産地消の推進 （農林係）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小谷でとれた食材を地元で消費する地産地消を推進する ・ 地域特産物の普及、啓発を進める 	継続
家庭生ごみ堆肥化の推進 （住民係）	家庭から出される生ごみの減量化・堆肥化を推進するため、一般家庭用生ごみ処理機の購入補助、地区において生ごみ堆肥化施設のための資機材経費及び一般家庭用生ごみ堆肥化設備の基材に要する経費の補助をおこなう	継続

手作りおやつ の普及 (おたり食の会・健康推 進係)	幼児健診で手作りおやつを配布し、手作 りの良さを知ってもらう	継続
複合拠点施設での惣 菜販売 (集落支援係)	週に1回、食事づくりの負担軽減になる ような惣菜の販売を行なう	新規
だれでも食堂 (集落支援係)	地域の方と誰でも気軽に一緒に食事がで きる場の提供を定期的に行なう(孤食を 防ぎ、共食の場の創出)	新規
複合拠点施設でのイベ ント開催(集落支援係)	季節ごとの行事にちなんだイベントを開 催し、伝統的な郷土食や行事食に触れる 場の提供を行なう(餅つき、まゆ玉作り、 ひな祭り等)	新規
小谷の味の商品化	小谷の味を商品化する (黒にんにく、笹団子、小谷野豚等)	継続
子育てクッキング (子育て支援センター) ※R6.4~こども家庭センター	<ul style="list-style-type: none"> • 子育て支援センターを開放し、安心し て子育てができるように支援する • 年数回、親子クッキングを取り入れ親 子で簡単なおやつを楽しく作る 	継続

3 ライフステージにおける取り組みの概要

基本理念を実現するために3つの基本目標を設定します。さらに、基本目標ごとの取り組みの内容を設定し、子どもから高齢者までそれぞれのライフステージに応じた施策を展開します。個人や家庭、村をはじめ、その他の関係機関においても取り組みを実施していきます。

基本目標（1）食で育む健やかなからだ □個人や家庭の取り組み ★村や関係団体の取り組み

ライフステージにおける取り組みの概要				
施策	乳幼児期（0～5歳）	学童・思春期（6～18歳）	青年・壮年期（19～64歳）	高齢期（65歳以上）
健やかな生活リズムを身に付ける	<input type="checkbox"/> 早寝・早起き・朝ごはんを基本に生活リズムを身に付け、定着させる <input type="checkbox"/> 素材そのものの味を覚え、薄味を心がける ★保育園や学校における食育推進計画をもとに食育の充実を図ります ★乳幼児健診や離乳食訪問等において、規則正しい生活リズムと食習慣の形成について啓発します	<input type="checkbox"/> 学校給食を生きた食材とし、食に関する授業を行います <input type="checkbox"/> 食べ物とからだのつながりについて定期的な健診を受け、自分の知り、健康のための自己管理能力を養う	<input type="checkbox"/> ライフスタイルに応じた規則正しい生活リズムを実践する ★広報等で食や生活習慣について啓発します	<input type="checkbox"/> 一日3食しっかり食べる
食べ物とからだのつながりを知る	<input type="checkbox"/> 子どもの発達に合わせた離乳食や幼児食を進める ★保護者が子どもの食事に関心を持ち、成長に合わせた食事の摂り方や工夫を伝えていきます	<input type="checkbox"/> 塩分の取り過ぎによって起こる身体の変化や適量について学ぶ <input type="checkbox"/> 自分の体格や活動量に合った食事量を知り、バランスの良い食事を実践する ★健康診断や血液検査、食の調査等から児童生徒の実態を把握し、生活や食習慣の支援を行います	<input type="checkbox"/> フレイル予防の食事を学ぶ <input type="checkbox"/> 薄味を心がける	★一人ひとりが食と生活習慣病について理解し、毎日の生活の中で実践できるように、食や体に関する知識の情報発信に努めます
歯やお口の健康を保つ	<input type="checkbox"/> よく噛むことを覚える ★乳幼児健診や離乳食訪問等で歯とお口の発達について伝えていきます ★給食日より等で家庭や保護者へ歯とお口の健康について意識啓発していきます	<input type="checkbox"/> よく噛むことの大切さを知り、歯磨きを習慣づける ★広報等で歯やお口の健康について情報発信します	<input type="checkbox"/> 歯やお口の健康と全身の健康のつながりについて知る	<input type="checkbox"/> いつまでもおいしく食べられるように歯の健康を心がける
主な関係団体	★保育園 ★教育委員会	★学校 ★健康推進係	★保健補導員 ★ボランティア	★地域包括支援センター ★社会福祉協議会

基本目標（2）食で育む豊かなころ

□個人や家庭の取り組み

★村や関係団体の取り組み

ライフステージにおける取り組みの概要			
乳幼児期（0～5歳）	学童・思春期（6～18歳）	青年・壮年期（19～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>家族や友人等と一緒に楽しく食べる</p>	<p>□家族と食べる喜び、楽しさを感じる □「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつや食事のマナーを身に付ける</p> <p>★地域の共食の場の創出を支援していきます ★給食日より等を通じて家庭や保護者に共食について意識啓発していきます</p>	<p>□家族や友人等と食事をする機会を増やす</p>	<p>□家族や友人等と食事をする機会を大切にす</p>
<p>食に関する体験を通して食に関心をもち</p>	<p>□苦手なもので挑戦する気持ち大切にす □食事の準備や調理に関わり、食への興味を伸ばす □簡単なお手伝いを通して食への興味を伸ばす</p> <p>★保育園や学校における食育計画をもとに食育の充実を図ります ★畑での野菜作り活動や体験活動、給食を通して食への興味関心を高めます</p>		
<p>食べ物への感謝の気持ちをもつ</p>	<p>□食べ物の生産や流通を知り、食べ物への感謝の気持ちをもつ □「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつや食事のマナーを身に付ける</p> <p>★保育園や学校における食育計画をもとに食育の充実を図ります</p>		
<p>主な関係団体</p>	<p>★保育園 ★教育委員会 ★学校</p>	<p>★健康推進係、集落支援係 ★ボランティア</p>	<p>★地域包括支援センター ★社会福祉協議会</p>

基本目標 (3) 食でつながる人と地域

□個人や家庭の取り組み

★村や関係団体の取り組み

ライフステージにおける取り組みの概要				
施策	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～18歳)	青年・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
小谷の郷土料理や食材を通じて小谷の良さに触れる	<p>□地域の食材や郷土料理を知り、食文化に触れる体験を重ねる</p> <p>□行事食、郷土食を取り入れた食事を通して郷土に親しむ</p> <p>★保育園や学校における食育推進計画をもとに食育の充実を図ります</p> <p>★関係機関で行うイベントや講習会等において地域の文化に触れる機会をつくります</p> <p>★地元農産物や、郷土食、行事食を取り入れた給食を通して、地域の食文化に触れる機会をつくります</p>			<p>□日常の食事に地域の農産物や郷土食を取り入れ、次世代へつなげる</p>
環境に配慮した生活を営む	<p>□食品ロス削減のための買い物や調理の工夫を行なう</p> <p>★給食だよりや広報等で食に関する意識啓発をしていきます</p>			<p>★飲食店等と連携し食品ロス削減を呼びかけていきます</p>
主な関係団体	<p>★保育園</p> <p>★教育委員会</p>	<p>★学校</p> <p>★健康推進係・集落支援係</p> <p>★ボランティア</p> <p>★食品関連事業者</p>		

4 達成目標

食育基本法並びに国の食育計画に定める基本理念及び基本施策を踏まえた上で、基本目標を次のように定め、食育の取り組みを村全体で推進していきます。

第4次小谷村食育推進計画 達成目標

目標項目		対象	現状値(R4)	目標
食 が 育 む 健 や か な か ら だ	○肥満者(BMI25.0以上)の割合の減少	40～60代男性	27.4%	26.0%
		40～60代女性	20.2%	15.0%
	○肥満傾向にある子ども(小学5年生)の割合の減少 (肥満度20%以上)	男子	8.9%	8.0%
		女子	3.8%	3.0%
	○やせの割合の減少	妊婦	8.2%	7.0%
		高齢者	20.8%	13.0%
	○低出生体重児の割合の減少	新生児	9.1%	7.1%
	一日あたりの野菜摂取量350g以上の人の割合の増加	成人	5.7%	30.0%
	野菜嫌いの園児の割合の減少	保育園児	45.5%	20.0%
	一日あたりの推定食塩摂取量の減少	成人	13.8 g	10g
	砂糖の一日摂取目安量を知っている人の割合の増加	成人	31.5%	50.0%
	果物摂取量が100g未満の人の割合の減少	成人	34.6%	30.0%
	ゆっくりよく噛むことを意識している人の割合の増加	成人	59.0%	増加
	朝食の欠食率の減少	保育園児	0.0%	0.0%
20代男性		17.4%	15.0%	
20代女性		0%	0.0%	
小学生		14.3%	0.0%	
中学生		0%	0.0%	
バランスの良い朝食を食べている割合の増加	保育園児	40.6%	60.0%	
	小学生	60.0%	80.0%	
	中学生	38.9%	80.0%	
豊 か 食 な こ こ ろ	ひとりでご飯を食べる子どもの割合の減少	保育園児	9.4%	0.0%
		小学生	4.8%	0.0%
		中学生	16.7%	0.0%
	食べ物を残すことをもったいないと思う子どもの割合の増加	小学生	90.5%	増加
		中学生	66.7%	増加
	食品ロス削減のための取り組みをしている人の割合の増加	成人	60.7%	増加
食育に関心のある人の割合の増加	成人	64.9%	増加	
食生活に問題があると思う者のうち改善意欲のある者の割合の増加	成人	46.8%	増加	
人 と 地 域	学校給食での地域食材の利用率の増加	小中学校	36.8%	40.0%
		保育園	8.0%	10.0%
	地産地消を意識している人の割合の増加	成人	73.1%	増加
	郷土食を知っている人の割合の増加	成人	81.8%	増加
郷土食を作れる人の割合の増加	成人	81.3%	増加	

策定経過

1) アンケート調査の実施

① 調査日：令和5年1月

内容：村民に対する食に関するアンケート

回答：20代～70代男性495名、女性513名
(回収率54.7%)

③ 調査日：令和4年7月

内容：児童生徒の食に関する実態調査（長野県）

回答：小学校5年生21名、中学校2年生18名

③ 調査日：令和5年11月

内容：村民に対する食に関するアンケート

回答：保育園児の保護者32名（回収率80.0%）

2) 委員会の開催

○ 小谷村健康づくり計画まめってえおたり21推進委員会

開催日	内 容
令和5年7月7日	(栄養・食生活部門) 第4次小谷村食育推進計画策定の説明
令和5年10月5日	(栄養・食生活部門) 第4次小谷村食育推進計画の目標検討
令和5年12月15日	(栄養・食生活部門) 役割の検討
令和6年2月26日	(全体会議) 第4次小谷村食育推進計画(案)の審議

小谷村食育推進委員 名簿

令和6年2月末時点

◎栄養・食生活部門

	氏名	団体・機関役職名	まめってえおたり21 推進委員
1	中井 和男	小谷村診療所 医師	○
2	岡島 省三	小谷歯科医院 歯科医師	○
3	和田 一恵	大町保健福祉事務所保健師	○
4	出羽澤 紫乃	大町保健福祉事務所管理栄養士	○
5	田原 富美子	小谷村議会議員	○
6	矢口 恵子	小谷村主任児童委員	○
7	松本 久忠	小谷村シニアクラブ連合会 会長	○
8	相澤 緑子	おたり食の会 会長	◎
9	藤原 万里子	小谷村保健補導員会 会長	◎
10	相澤 利恵子	小谷村スポーツ協会 事務局	○
11	松澤 宏昭	小谷村スポーツ推進委員	○
12	萩原 慶一郎	小谷村公民館長	○
13	宮澤 容子	住民代表	○
14	山田 圭佐美	小谷村保育園 園長	◎
15	伊藤 未希	小谷小学校 養護教諭	◎
16	林 美和	小谷小学校 栄養職員	◎
17	田中 亜佳音	小谷中学校 養護教諭	◎
18	小山 まゆみ	小谷中学校 給食主任	◎
19	松澤 亮一	小谷村教育委員会総務学校係長	○
20	松澤 由佳	// 子育て支援係長	◎
21	望月 沙葉	観光地域振興課 集落支援係	◎
22	礪江 知恵美	小谷村地域包括支援センター 社会福祉士	○
23	小池 洋輔	// 保健師	○
	◇事務局		
24	佐藤 孝行	住民福祉課長	○
25	石田 瑞穂	住民福祉課 健康推進係長	○
26	宮井 駿行	住民福祉課 保健師	○
27	丸山 千恵	住民福祉課 保健師	○
28	伊藤 優	住民福祉課 保健師	○
29	柳澤 紘美	住民福祉課 管理栄養士	◎