

第3次遠野市食育推進計画

とおのっこプラン

—遠野の「食育」は家庭から—



令和3～7年度
遠 野 市

目次

第1章 計画の策定について

- 1 計画策定の背景と趣旨…………… 1
- 2 計画の位置づけ…………… 2
- 3 SDGsへの参加…………… 3
- 4 第2次計画の主な取り組み状況…………… 4
- 5 第2次計画の達成状況及び成果と課題…………… 11
- 6 第3次計画の方向性…………… 14

第2章 計画の基本的な考え方について

- 1 計画期間…………… 15
- 2 基本理念…………… 15
- 3 計画の柱（基本目標）…………… 15
- 4 重点項目…………… 15
- 5 食育推進の取り組み体系図…………… 16
- 6 第3次計画の指数一覧（取り組みに対する目標値）…………… 17

第3章 ライフステージ別の指針

- 1 ライフステージ別の行動指針及び取組…………… 18
- 2 食育推進のための主な取組（案）…………… 26

第4章 推進体制について

- 食育推進ネットワーク会議を核とした計画の推進体制…………… 29

資料

- 1 「遠野市食育推進ネットワーク会議」の構成員及び主な活動の紹介…………… 30
- 2 指標関連データ…………… 31
- 3 「と」遠野の農産物について…………… 34
- 4 「お」共食に関すること…………… 35
- 5 「の」食文化継承について…………… 36
- 6 「つ」遠野市内産直所在地図・HACCPについて…………… 37
- 7 「こ」防災・備蓄について…………… 38

第1章 計画の策定について

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は命の源であり、健康で豊かな生活を送るためには欠かせないものです。

現在、私たちの「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。

遠野市では平成17年の食育基本法制定以前から、行政・学校・地域が協力し食生活の改善による健康づくりや農業・教育などの様々な分野で食育活動を進めてきました。平成23年3月に第1次遠野市食育推進計画（以下「第1次計画」）を5ヵ年計画として策定しました。その後、平成28年3月には第2次遠野市食育推進計画（以下「第2次計画」）を策定し、第1次計画と同様に家庭や教育・保育施設、学校、地域、関係団体等が連携を図りながら食育を推進してきました。

これらの取り組みにより、「食育」という言葉が市民に浸透しつつあり、教育現場においては、「食育」が定着してきました。

しかし、家庭での取り組みは未だ十分とはいえず、子どもの朝食欠食率は年々増加傾向にあります。また、全国平均より高い状況にある子どもの肥満割合は、岩手県の健康課題の一つでもあり、当市においても同様の課題と言えます。近年のライフスタイルや世帯構造の変化による孤食等の問題、生活習慣病の増加、伝統食の継承など、食を取り巻く環境の整備が求められています。

一生の基礎を培う時期である子どもたちの成長を支えるため、働き盛り世代や子育て世代の食生活習慣の改善や食と健康に対する意識の向上も、地域一丸となり推進していかなければなりません。

今後、これらの食と健康に関する課題解決に向けて、さらに市民一人ひとりが食に関する知識を得て、健康な身体と豊かな心を育み、生活の質を向上させることができるよう、第3次遠野市食育推進計画を策定します。

食育とは

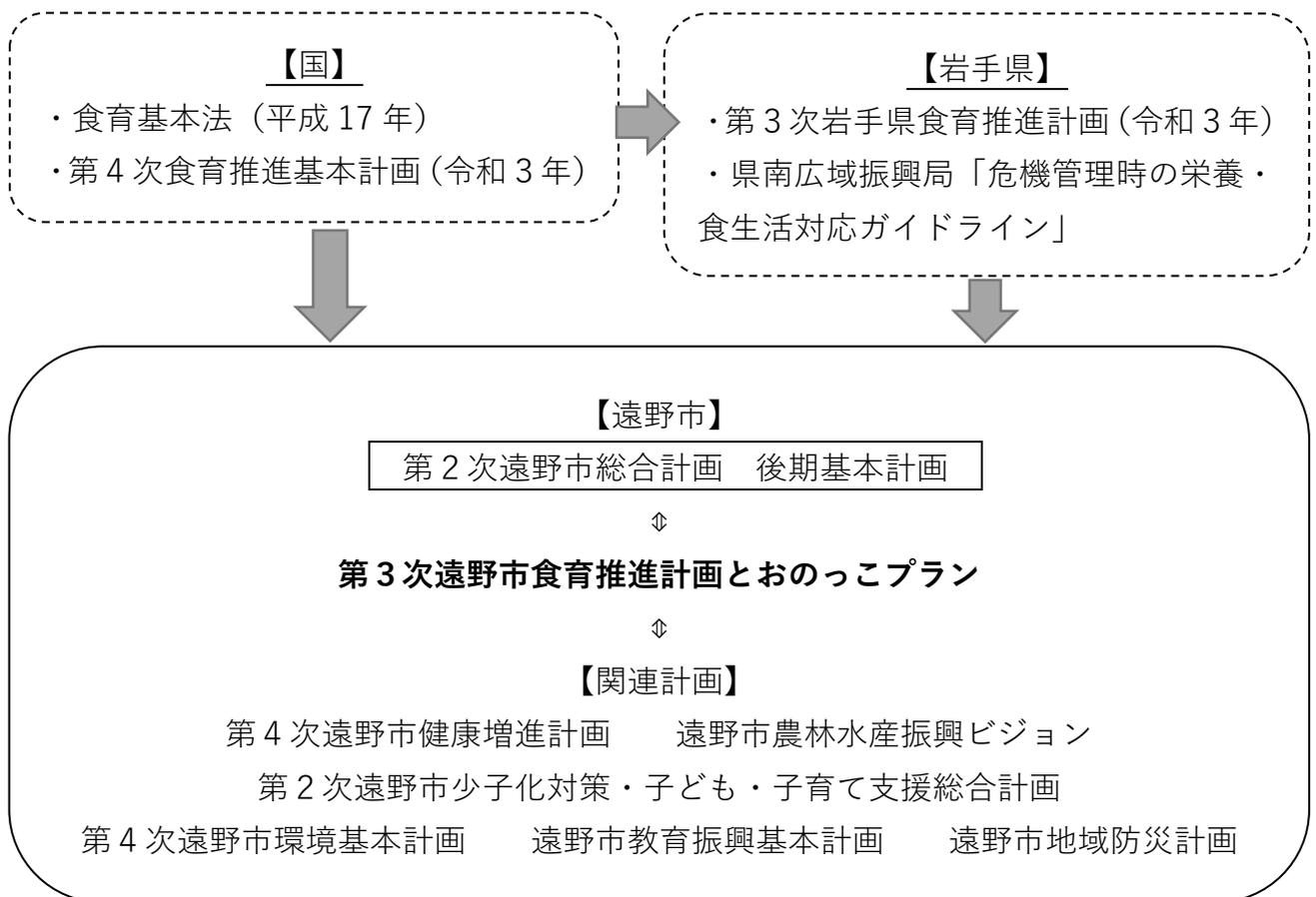
現在および将来にわたり、健康で文化的な国民の生活や豊かで活力ある社会を実現するため、様々な経験を通じて、国民が食の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

（食育基本法より抜粋）

2 計画の位置づけ

当計画は、遠野市総合計画を上位とした食育を市民運動として推進するための行動計画であり、国の食育基本法第 18 条に規定する市町村食育推進計画として位置づけ、本市の食育を総合的かつ具体的に推進するため策定するものです。

また、第 4 次遠野市健康増進計画をはじめ、本市の各種個別計画との整合性を図りつつ、連携しながら効果的に食育の取り組みを推進します。



食育基本法

（市町村食育推進計画）

第 18 条 市町村は、食育基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、または変更したときは、速やかに、その旨を公表しなければならない。

3 SDG s への参加

平成 27 年 (2015 年) に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」には、2016 年から 2030 年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標 (SDG s)」が盛り込まれています。

この「持続可能な開発目標」は、「誰一人として取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目標としており、17 の目標から構成されます。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDG s の目標達成への貢献を見据えた取り組みの推進を図ります。



4 第2次計画の主な取組状況

「第2次遠野市食育推進計画」では、3つの基本目標を定めるとともに、5つの重点項目を設け、取り組みを進めてまいりました。

【基本理念】

食を通じて健全なところと体、生きる力を育む

【基本目標】

- (1) 市民一人ひとりの健全な食生活の実践
- (2) 健やかな子どもの成長
- (3) 遠野の特色を生かした食料の生産・消費

【重点項目】

- (1) 「と」とおのの自然や生産者に感謝しよう
- (2) 「お」おとなも子どももみんな楽しく食べよう（共食）
- (3) 「の」のちの世代へ伝えよう遠野の食文化
- (4) 「っ」つくる食事は安全・安心
- (5) 「こ」こころがけよう 食を通じた健康づくりと災害への備え

【計画期間】

平成28年度から令和2年度

【食育の推進主体】

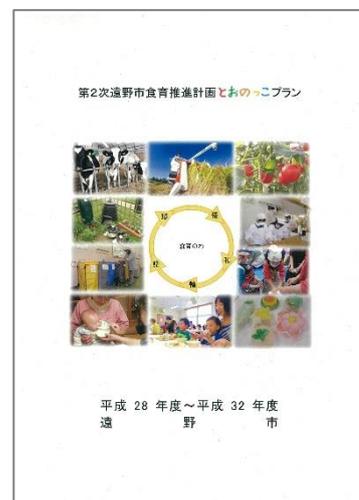
遠野市食育推進ネットワーク会議

(家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政)

【対象】

ライフステージ別に区分

(乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期)



1 乳幼児期 (おおむね0～5歳)	食習慣の基礎づくり
----------------------	-----------

朝食の大切さ、おやつ（間食）の食べ方、生活リズム、嘔吐ことの大切さ、家族で食べることの大切さなどに関する知識を伝達し、子どもの成長・発達に応じた適切な食事摂取量、望ましい食習慣についてなど、家庭での食育を進めるために以下の取り組みを行いました。

《保育所等》

- ① 親子クッキング体験や農園体験、収穫体験の実施
- ② 園だよりで家庭に向けた食育情報の発信
- ③ 保護者参観日での食育研修会の実施
- ④ 保護者面談での個別栄養指導の実施

《地域及び団体》

- ① 食生活改善推進員や食育支援団体によるクッキング教室を開催
- ② 保育園の食育活動へ積極的に協力
- ③ 地域の郷土食や伝統行事の伝承

《行政》

- ① 妊婦及び家族へバランス食や朝食、減塩の大切さについて栄養指導を実施
- ② 保護者へ離乳食指導及び幼児食、おやつについて食指導の実施
- ③ 健康改善や食生活改善のための個別栄養指導を実施



2 学童期 (おおむね6～12歳)	望ましい食習慣の定着
----------------------	------------

心身の発達が著しいこの時期に、正しい生活リズムを身につけ、食への関心が深まるよう「食育5つの力※」である「食べ物をえらぶ力」「食べ物の味がわかる力」「元気なからだがわかる力」「料理ができる力」「食べ物のいのちを感じる力」をテーマに、体験型の食育支援を行いました。

《学校等》

- ① 地域や行政と協力し、農業体験やクッキング体験を実施
- ② 栄養教諭や養護教諭による食育指導を実施
- ③ 学校給食を生きた教材として活用し、児童が健やかに生きるための基礎を培う支援を実施
- ④ 給食だよりによる食育の啓発や、参観日等で食に関する研修会を実施
- ⑤ 生産者への感謝や食材の大切さを伝え、食べ残しゼロを目指した指導を実施

《地域及び団体》

- ① 食生活改善推進員によるクッキング教室を開催
- ② 学校農園の活動に積極的に協力
- ③ 地域の郷土食や伝統行事の伝承
- ④ 学校給食レシピを研究し、新しい遠野の給食メニューを提案
- ⑤ 小学生を対象に「早寝・早起き・朝ごはん」のポスターコンクールを実施
- ⑥ 行政と連携し、学校給食への地場産物の積極的な供給を実施し地産地消を推進

《行政》

- ① 「ちびっこ栄養教室」を開催し、食育5つの力※が身につくよう支援
- ② 親子を対象とした食育教室で調理実習や、食育講話を開催
- ③ 学校や地域行事に出向き、生活習慣病予防講座や食生活指導を実施



※ 食育5つの力
一般財団法人日本食生活協会が推奨する、心とからだの健康を守る5つの力

3 思春期

(おおむね 13～18 歳)

自立に向けた食生活の基礎づくり

進学や就職などで親元を離れても自立した生活ができ「自分の健康は自分で守る力」が身につくよう、生涯を通じた健康づくりに繋がる支援を行いました。

《学校等》

- ① 地域住民の協力のもと郷土料理の伝承講座を開催し、地域の方々との交流を深めると共に郷土料理について学ぶ場を設置
- ② 栄養教諭や養護教諭による食育指導を実施
- ③ 学校給食を生きた教材として活用し、生徒が健やかに生きるための基礎を培う支援を実施
- ④ 保健講話において、食生活改善に関わる内容を開催
- ⑤ 学校農園で収穫した食材の販売や加工を実施
- ⑥ 地域と協力し、地場産物を活用した新しいメニューの開発

《地域及び団体》

- ① 中学生を対象に「早寝・早起き・朝ごはん」のポスターコンクールを開催
- ② 学校と協力し、郷土食の伝承活動を実施
- ③ 学校の食育活動や食に関するプロジェクトに積極的に協力
- ④ 生徒の農業体験やグリーンツーリズムの受け入れを行い、地産地消の推進や食文化の継承、遠野の魅力を発信

《行政》

- ① 学校や地域の郷土料理実習を支援
- ② 講演会や調理実習、生活習慣病予防のための栄養指導など、自立に向けた事業を実施
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発
- ④ 高等学校が主催するプロジェクト内で、食育講話の実施や活動を支援



4 青年期 (おおむね 19～39 歳)	健康的な食生活の実践・維持
-------------------------	---------------

結婚・出産・子育てを迎える時期であり、自身の健康だけでなく家族の健康管理も担う年代です。健康な生活を送るための「食べ物をえらぶ力」「料理ができる力」を再度身につけ、実践できるよう支援をしました。

《事業所等》

- ① 事業内容を活用した食育イベントの実施
- ② 「食育の日」や「いわて減塩の日」のPR活動に協力
- ③ 市主催の食育推進事業への協力
- ④ 健康診断後の結果説明会の場を利用した食生活改善講演会を実施
- ⑤ ICT健康塾への積極的な参加

《地域及び団体》

- ① 産地直売所などで地産地消を推進
- ② 地域に伝わる伝統食や減塩料理についての普及啓発活動に協力
- ③ 食生活改善のため、天然だしの普及活動を実施
- ④ 新規就業者への指導及び担い手の育成
- ⑤ 男性の家事参加及び食育を目的とした「男性のための料理教室（一般社団法人日本食生活協会）」「おとう飯（内閣府男女共同参画局）」の普及活動を実施

《行政》

- ① 妊婦および家族対象の「ファミリー教室」で、食生活改善のための食指導を実施
- ② 「親子の食育講座」を通して、自身の食生活を見直す講話を実施
- ③ 事業所等で食生活改善講話を実施
- ④ 食育推進協力店の協力のもと、生活習慣病予防の啓発や食育イベントを開催
- ⑤ ICT健康塾利用者に対し、食生活改善講習会を実施



5 壮年期 (おおむね 40～64 歳)	生活習慣病を予防する食生活の維持と管理
-------------------------	---------------------

職場や家庭で中心となって活躍するため、ストレスも多く自分の健康管理が疎かになり、生活習慣病にかかりやすい年代です。「朝食は必ず食べる」「野菜料理を積極的に食べる」「減塩にする」など、生活習慣病を予防する食生活を実践できるよう支援しました。

《事業所等》

- ① 事業内容を活用した食育イベントの実施
- ② 「食育の日」や「いわて減塩の日」のPR活動に協力
- ③ 市主催の食育推進事業への協力
- ④ 健康診断後の結果説明会の場を利用した食生活改善講演会を実施
- ⑤ ICT健康塾への積極的な参加

《地域及び団体》

- ① 健康づくりサポーターが協力して、脱脳卒中のための健康教室の開催や、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発活動の実施
- ② 家庭のみそ汁の塩分測定を行い、適正な塩分濃度の普及啓発活動や栄養指導を実施
- ③ 地域のイベントで減塩みそ汁の試飲体験や脱脳卒中のためのリーフレットを配布
- ④ 和食の継承と減塩定着のために「天然だし」を普及

《行政》

- ① 地域で活動する健康づくりサポーターの資質向上を目的に研修会を実施
- ② 地域や事業所等で食生活改善講話を実施
- ③ 食育推進協力店の協力のもと、生活習慣病予防の啓発や食育イベントを開催
- ④ 生活習慣病予防や重症化予防のための個別保健指導を実施
- ⑤ ICT健康塾利用者に対し、食生活改善講習会を実施
- ⑥ 減塩に対する意識向上のため、特定健診での食塩摂取量測定を実施



いわての食育シンボルマーク
「毎月19日は食育の日」

6 高齢期 (おおむね 65 歳以上)	食を通した豊かな生活の実践
------------------------	---------------

長年の生活習慣に加齢に伴う身体機能の低下も重なり、健康への不安も感じてくる時期です。「毎日3食きちんと食べる」「適度に体を動かす」「外出する」を心がけ、低栄養など要介護リスクの予防を実践しました。

《事業所等》

- ① ICT健康塾を開催し、筋力低下予防や正しい食生活改善の指導を実施
- ② 配食サービス事業を行い、高齢者の健康維持と安否確認を実施
- ③ 高齢者対象のサテライト事業を行い、参加者の活力向上と食生活改善に寄与

《地域及び団体》

- ① 健康づくりサポーターが協力して、脱脳卒中のための健康教室の開催や、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発活動の実施
- ② 家庭のみそ汁の塩分測定を行い、適正な塩分濃度の普及啓発活動や栄養指導を実施
- ③ 地域のイベントで減塩みそ汁の試飲体験や脱脳卒中のためのリーフレットを配布
- ④ 和食の継承と減塩定着のために「天然だし」を普及
- ⑤ 伝統食及び郷土食を普及

《行政》

- ① 地域で活動する健康づくりサポーターの資質向上を目的に研修会を実施
- ② 地域や事業所等で食生活改善講話を実施
- ③ 食育推進協力店の協力のもと、生活習慣病予防の啓発や食育イベントを開催
- ④ 生活習慣病予防や重症化予防のための個別保健指導を実施
- ⑤ ICT健康塾利用者に対し、食生活改善講習会を実施
- ⑥ 事業所が行う配食サービスの支援
- ⑦ 健康づくりサポーターと協力し、調理実習や運動などを取り入れた健康教室を開催
- ⑧ 減塩に対する意識向上のため、特定健診での食塩摂取量測定を実施
- ⑨ 誤嚥予防や介護食に関する高齢者向け研修会の開催

5 第2次計画の達成状況及び成果と課題

【達成状況の見かた】

達成	達成率 100%以上
概ね達成	達成率 90%以上 100%未満
未達成	達成率 90%未満

(1) 市民一人ひとりの健全な食生活の実践

指標	策定時 H27	目標値 R2	実績値 R2	達成状況
1日3食きちんと食事を摂っている人の割合 ※注1	80.6%	85%	77.7%	概ね達成
塩分の摂り過ぎに注意している人の割合※注1 (1日当たりの目安：男性8g未満、女性7g未満)	65.3%	100%	67.1%	未達成
食事バランスガイドを知っている人の割合 ※注1	31.2%	50%	19.7%	未達成
食育の日を知っている人の割合	40.8% ※注2	60%	14.1% ※注1	未達成

【実績値参照データ】※注1…計画策定アンケート調査（遠野市健康長寿課）

注2…学校給食試食会アンケート（学校給食センター）

「1日3食きちんと食事を摂っている人の割合」は策定時より減少した結果となりました。摂っていない人の約7割が男性であることから、男性の食事や健康に対する意識の低さが課題として挙げられます。特に一人暮らし男性を中心に食生活の乱れが懸念されることから、男性を対象とした食育が必要です。

減塩に対する意識は若干の向上が見られ、今後も食環境整備を含めた啓発活動に取り組めます。

「食事バランスガイド」や「食育の日（19日）」を知っている人の割合は目標値に達せず、策定時より減少しています。「食育」を定着させることを目的に、今後ものぼり旗の掲示や広報に取り組めます。

(2) 健やかな子どもの成長

指標		策定時 H27	目標値 R 2	実績値 R 2	達成状況
朝食を食べる 子どもの割合	小学生（1・4年生）※注1	96.3%	100%	96.9%	概ね達成
	中学生（1・3年生）※注1	94.1%	95%	83.1%	未達成
	高校生（3年生）※注1	85.9%	90%	76.8%	未達成
肥満の割合	小学生（1・4年生）※注1	9.7%	7%	12.4%	未達成
	中学生（1・3年生）※注1	13.2%	10%	19.3%	未達成
	高校生（3年生）※注1	12.8%	10%	13.4%	未達成
	成人※注2	29.6%	25%	31.4% (R1)	未達成

【実績値参照データ】※注1…生活習慣病予防支援システム（岩手県環境保健センター）
注2…特定健康診断結果（遠野市健康長寿課）

朝食を食べる子どもの割合は、小学生で若干の改善がみられたものの、学年が上がるにつれて欠食率が増加した結果となりました。朝食を食べることは、学力や体力の維持向上に関わり、生活習慣病の予防など、健康なからだの基礎づくりにも大きく関わってきます。成長期の子どもたちにとって必要不可欠でありながら、実行できていない現状が浮き彫りとなってきました。欠食の理由としては、「食べたくない」「食べる時間がない」が多く、規則正しい就寝・起床等の基本的な生活習慣の乱れ等が影響していることが考えられます。今後、家庭への啓発の強化及び改善のためのアシストが課題となります。

肥満の割合は、どの年代においても増加しています。幼少期からの対応と家庭での食生活改善のほか、生活の中に運動習慣を取り入れるなど、食と運動の大切さについて啓発し取り組みを推進します。

また、農林水産省が定める「第4次食育推進基本計画」の中で、「若者世代の食育」を重点課題の一つとしており、当市においても、未来を担う若者世代の朝食喫食率の低さから、健康への興味関心の低さが伺えます。よって当市においても、若者世代へのアプローチを重点においた食育の推進が求められます。

これらを踏まえ、幼少期から「朝食を食べる習慣」をはじめとする自己の健康を維持できる力が身についた大人の育成を目指します。

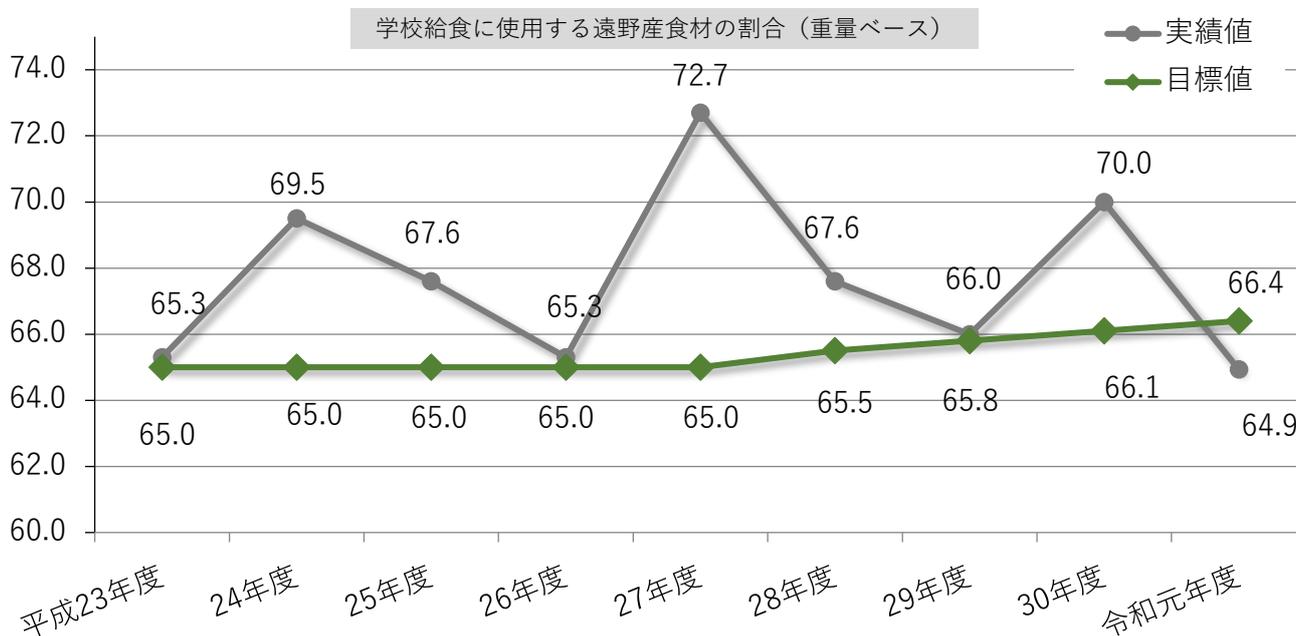
(3) 遠野の特色を生かした食料の生産・消費

指標	策定時 H27	目標値 R 1	実績値 R 1	達成状況
学校給食に使用する遠野産食材の割合 (重量ベース)	65.3% (H26)	66.4%	64.9%	概ね達成
食育推進協力店の増加	1店	3店	8店	達成

学校給食に使用する遠野産食材の割合は全国的にも高水準を継続しています。令和元年度の実績値だけを比較すると未達成となりますが、過去5年間の実績は、目標値を上回っています。

天候に左右されるため年度によって生産量の増減はありますが、遠野産食材の積極的な活用を継続します。

「遠野市食育推進協力店」は8店舗と目標より多くの店舗にご登録いただきました。登録いただいた店舗には、のぼり旗の掲示や食育イベントの開催にご協力をいただきました。今後はさらに協力店と連携し、食の環境整備に取り組めます。



(参考) 学校給食における地場産物・国産食材の使用割合 (文部科学省調査)

令和元年度	全国平均	共同調理場	単独調理場
地場産物	26.0%	28.8%	24.5%

※ 地場産物は、都道府県内の食材を使用した割合

6 第3次計画の方向性

【現状】

遠野市は豊かな自然に囲まれ、身近な場所で農業を見て学ぶことができる環境にあります。

また、地域に根ざした知識や技術を持つ高齢者の多いことは、食文化の継承者が多いことと比例しています。この特色を生かし、市民一体となって農林水産体験や郷土料理体験をする子どもたちを増やし、豊かな心と学習の力を育みます。

市内の商業施設等で構成する「食育推進協力店」の登録店舗数は策定時の目標より多く登録いただき、幅広い年代を対象として、食育推進協力店と協働した食育事業の展開を図ることが可能となりました。

【課題】

近年、朝食を食べる子どもの割合が減少傾向にあります。特に高校生は中部管内（遠野・花巻・北上・西和賀）のうちでも、朝食の欠食率が高い傾向にあります。さらに肥満率も高く、適正体重の理解と正しい食生活習慣の定着が重点課題として挙げられます。

また、子どもを取り巻く食環境は親や家族の影響が最も大きく関わってきます。そのため、子育て世代や働き盛り世代へ、正しい食の選択や健康づくりの重要性について理解を深め実践する手立てとなるような事業の展開と、食や健康に対する無関心層への介入の仕方が課題となります。

第2章 計画の基本的な考え方について

1 計画期間

当計画は令和3年度から令和7年度までの5年間の計画の期間とします。
なお、必要に応じて随時見直しを行うものとします。

2 基本理念

食を通して健全なこころと体、生きる力を育む

3 計画の柱（基本目標）

(1) 健やかな子どもの成長



生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、健康に配慮した食生活が実践できるよう、家庭、保育・教育施設、地域などと連携して食育を推進し、心身ともに健康で豊かな人づくりを目指します。

(2) 遠野の特色を生かした食料の生産・消費



学校、生産者、関係団体などと連携し、郷土料理の伝承や地産地消と体験活動を通じた食への理解を推進するなど、遠野の食文化の継承と体験や交流の促進による地域づくりを目指します。

(3) 市民一人ひとりの健全な食生活の実践

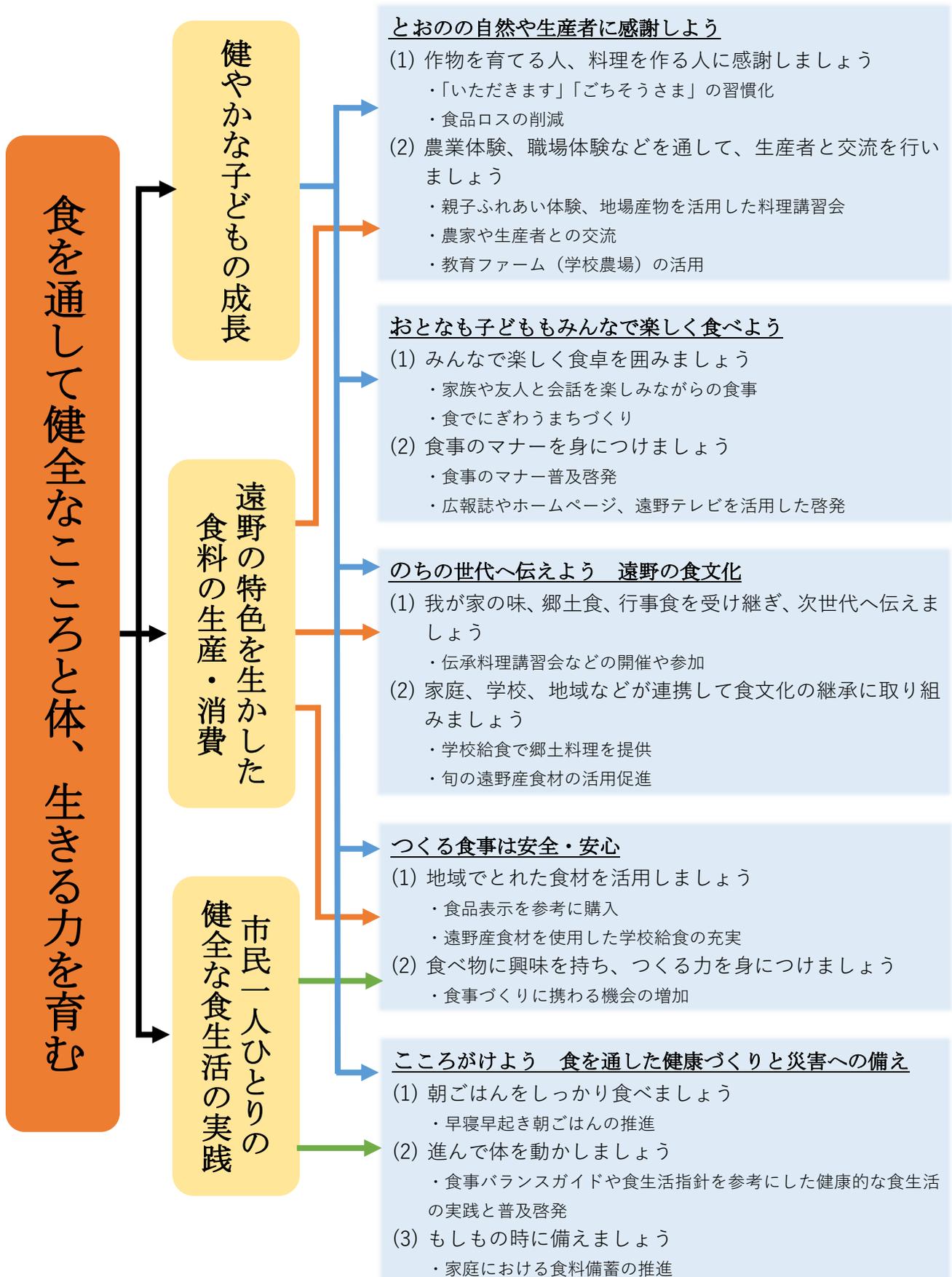


市民一人ひとりが自らの「食」について考え、判断できる習慣を身につけて、生涯を通じて心身ともに健康で豊かな食生活が実現できるよう、家庭、教育・保育施設、地域、行政、関係団体等が連携及び協力して、食に関する情報の収集や食育の実践活動の推進など、環境づくりを推進します。

4 重点項目

- (1) 「と」とおのの自然や生産者に感謝しよう
- (2) 「お」おとなも子どももみんな楽しく食べよう（共食）
- (3) 「の」のちの世代へ伝えよう遠野の食文化
- (4) 「っ」つくる食事は安全・安心
- (5) 「こ」こころがけよう 食を通じた健康づくりと災害への備え

5 食育推進の取組体系図



6 第3次計画の指数一覧（取組に対する目標値）

指 標	現状値 R2年度	目標値 R7年度	関係 部署
-----	-------------	-------------	----------

（1）健やかな子どもの成長

妊婦の飲酒率	※注1	1.6% (H29)	0.0%	母子安心課	
朝食を毎日食 べる子どもの 割合	1歳6か月	※注1	98.4% (R1)	100%	母子安心課 こども政策課
	3歳6か月	※注1	98.6% (R1)	100%	母子安心課 こども政策課
	小学校 4年生	※注2	97.0%	100%	学校教育課 生涯学習スポーツ課 総合食育課
	中学校 3年生	※注2	81.4%	95%	学校教育課 生涯学習スポーツ課 総合食育課
	高 校 3年生	※注2	76.8%	90%	学校教育課 総合食育課
肥満傾向のあ る割合	小学校 5年生	※注3	15.7%	11%	学校教育課 生涯学習スポーツ課 総合食育課
	中学校 2年生	※注3	12.0%	9%	学校教育課 生涯学習スポーツ課 総合食育課
肥満の割合	成人	※注4	31.4%	25%	健康長寿課

（2）遠野の特色を生かした食料の生産・消費

学校給食に使用する遠野産食材の割合 (重量ベース)		64.9% (R1)	66.0% (R6)	農林課 畜産園芸課 学校給食センター
食育推進協力店の登録店舗数		8店舗	10店舗	総合食育課

（3）市民一人ひとりの健全な食生活の実践

1日3食きちんと食事をとっている人の割合 (成人)	※注4	77.7%	85%	健康長寿課 総合食育課
塩分のとり過ぎに注意している人の割合 (1日あたりの目安：男性7.5g未満、女性6.5g未満)	※注4	67.1%	80%	健康長寿課 総合食育課
食事バランスガイドを知っている人の割合	※注4	19.7%	60%	健康長寿課 総合食育課

【実績値参照データ】※注1…健やか親子21（第2次）指標（母子安心課）
 ※注2…いわて健康データウェアハウス（岩手県環境保健研究センター）
 ※注3…定期健康診断（岩手県教育委員会）
 ※注4…特定健康診断結果（遠野市健康長寿課）

第3章 ライフステージ別の指針

1 ライフステージ別の行動指針及び取組

ライフステージ	行動指針
1 妊娠・授乳期	生活を見直し、健全な食習慣を実践しよう
2 乳幼児期（0～5歳）	食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう
3 学童期（6～12歳）	食の体験を深め、食の世界を広げよう
4 思春期（13～18歳）	自分らしい食生活を実践し、健やかな食文化の担い手になろう
5 青年期（19～39歳）	食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう
6 壮年期（40～64歳）	生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう
7 高齢期（65歳以上）	健康寿命を延ばすとともに、次世代に食文化を伝えよう

1 妊娠・授乳期	生活を見直し、健全な食習慣を実践しよう
----------	---------------------

妊娠・授乳期は、母体の健康と胎児や乳児の発育のため、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとる必要があります。また、喫煙や飲酒は胎児や乳児の発育に悪影響を与えるため、やめましょう。

妊産婦自身の健康の維持・増進や子どもの発育のために重要な時期であるとともに、その後続く育児において、子どもの食を営んでいけるように日々の食事内容や食事環境を整えていくための準備段階にある時期です。

栄養のバランスや生活リズムに気を配り、食事をとりましょう。また、体重の変化も確認し、望ましい体重増加になるよう心がけましょう。

【取り組みの方向性】

- (1) 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- (2) 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- (3) 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- (4) たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政	関連する重点項目
「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にしましょう	○	○			と
楽しく食事ができる環境をつくりましょう	○	○			お
天然だしを使い、和食文化を実践しましょう	○			○	つ
旬の食材を生かした減塩の食事を作りましょう	○			○	つ
減塩レシピを普及しましょう			○	○	つ
朝食を毎日食べる習慣をつけましょう	○				こ
簡単に食べられる朝食を提案しましょう			○	○	こ
主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう	○				こ
食事をつくる力、食べ物をえらぶ力を身につけましょう	○			○	こ
食事バランスガイドを活用しましょう	○			○	こ
毎日野菜料理を5皿以上食べましょう	○				こ
外食や中食※で適切な選択をしましょう	○	○			こ
適正体重を理解し、体重管理に努めましょう	○	○	○	○	こ
むし歯予防に取り組みましょう	○	○	○	○	こ
たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう	○	○	○	○	こ

※ なかしょく中食…惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や総菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用したり、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさす

2 乳幼児期（0～5歳）	食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう
--------------	---------------------

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳やミルクを呑み、離乳食を食べる経験を通して、食べる意欲や楽しさを引き出し、一生を通じての食べることの基礎を作ります。

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるため、基本的な生活習慣を獲得するための重要な時期になります。

どんな食べ物を、どの位、いつ、だれと食べるか、という食生活習慣は一生の生活習慣の基礎づくりにまで発展するのです。

それぞれの時期に必要な食の出会いを支援し、家族で一緒に楽しく食卓を囲む機会を増やすことが重要です。

【取り組みの方向性】

- (1) おなかがすくりズムが持てる
- (2) 食べたいもの、好きなものが増える
- (3) 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- (4) 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れる
- (5) 食べものや身体のことを話題にする

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	保育所等	地域団体	行政	関連する重点項目
「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にしましょう	○	○			と
農業体験を通して豊かな心を育みましょう	○	○	○		と
家族と一緒に食事をする日を増やしましょう	○		○		お
園だよりや給食だよりを通して食育を推進しましょう		○			お
楽しく食事ができる環境をつくりましょう	○	○	○	○	お
給食や食事作りを通して遠野の食文化を伝えましょう	○	○	○		の
旬の食材のうま味を生かし減塩の食事を心がけましょう	○	○	○	○	つ
天然だしなど和食の良さを伝えましょう	○	○	○	○	つ
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう	○	○			こ
朝ごはんの大切さを伝えましょう	○	○	○	○	こ
簡単に作れる朝食メニューを普及しましょう		○	○	○	こ
甘い菓子や飲み物を過度に与えないようにしましょう	○	○	○		こ
むし歯予防に努めましょう	○	○	○	○	こ

3 学童期（6～12歳）	食の体験を深め、食の世界を広げよう
--------------	-------------------

学童期は、心身共に発達が著しく食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食の在り方を理解し、望ましい食習慣を身につけることが望まれます。

この時期は、家族間の生活時間のずれなどから、家庭での食育機能が低下し、孤食や朝食の欠食、食に対する関心の薄れや食事マナーの乱れなどの問題が生じてきます。「共食」で食卓を囲んだ楽しい食事や体験学習を通して、食べる楽しさや食への関心、興味を深め望ましい食習慣を身につけることが重要です。

【取り組みの方向性】

- (1) 1日3回の食事や間食のリズムがもてる
- (2) 食事のバランスや適量がわかる
- (3) 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- (4) 自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ
- (5) 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	学校等	地域団体	行政	関連する重点項目
農業体験を通して豊かな心と生きる力を育みましょう	○	○	○		と
農家や生産者と交流しましょう		○	○	○	と
家族や友だちと一緒に食事をする機会を増やしましょう	○	○			お
給食だよりや学校通信を通して食育を推進しましょう		○		○	お
学校・PTA・子ども会等で食育活動をしましょう	○	○	○		お
食事の作法やマナーを教えましょう	○	○	○		お
我が家の味を伝えましょう	○		○		の
郷土の食文化に親しむ機会を作りましょう	○	○	○	○	の
給食や家庭の食事に地元食材を使いましょう	○		○	○	つ
旬の食材のうま味を生かし減塩の食事を心がけましょう	○		○	○	つ
天然だしを使った美味しさを伝えましょう	○		○	○	つ
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう	○		○	○	こ
早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょう	○	○	○	○	こ
簡単に作れる朝食メニューを普及しましょう			○	○	こ
糖分の多い食品を控える「休甘日」を設けましょう	○				こ
むし歯予防に努めましょう	○	○	○	○	こ

思春期は、部活動、塾や習い事などにより、生活リズムが乱れがちになります。また、子どもから大人への過渡期でもあることから、精神的にも不安定となり食事リズムも不規則になりがちです。

この時期の食生活が、将来の健康に大きな影響を及ぼすことから、乳幼児期から培ってきた望ましい食習慣と食事リズムをしっかりと維持する必要があります。

さらに、思春期には、習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、実践し、自ら評価することにより、自分らしい食生活の実現を図っていきます。自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り自分の身体を大切にできる力を育みます。

【取り組みの方向性】

- (1) 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
- (2) 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- (3) 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
- (4) 自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる
- (5) 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	学校等	地域団体	行政	関連する重点項目
農業体験を通して豊かな心と生きる力を育みましょう	○	○	○	○	と
農家や生産者と交流しましょう		○	○		と
家族や友だちと一緒に食事をする機会を増やしましょう	○	○			お
学校通信やインターネットで食育を推進しましょう		○	○	○	お
学校・PTA・地域行事等で食育活動をしましょう	○	○	○		お
食事の作法やマナーを教えましょう	○		○		お
我が家の味を伝えましょう	○				の
郷土の食文化に親しむ機会を作りましょう	○	○	○		の
家庭の食事に地元食材を使いましょう	○				つ
旬の食材のうま味を生かし減塩の食事を心がけましょう	○		○		つ
天然だしを使った美味しさを伝えましょう	○		○		つ
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう	○				こ
適正体重を理解し、体重管理に努めましょう	○	○		○	こ
早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょう	○	○	○	○	こ
簡単に作れる朝食メニューを普及しましょう			○	○	こ
糖分の多い食品を控える「休甘日」を設けましょう	○	○			こ
むし歯予防に努めましょう	○	○	○	○	こ

5 青年期（19～39歳）	食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう
---------------	----------------------------

青年期は、身体機能は充実し、体の成長はほぼ完成しています。死亡率や有病率は低い時期ですが、仕事や結婚、出産や子育てなど、生活環境が多きく変わることから、食事や運動などの生活リズムも変わります。食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが望まれます。

また、親となり家庭を持った人は、子どもを通して自らの食生活を見直し、家庭の健康管理に気を配ることも必要です。

【取り組みの方向性】

- (1) 適正体重を知り、自分の健康は自分で守る意識をもつ
- (2) 食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける
- (3) 何をどれだけ食べるか、適正量やバランスを知り実践する
- (4) 家庭でのこどもたちの食育に取り組む

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政	関連する重点項目
子どもたちに農業体験ができる場をつくりましょう	○	○	○		と
「もったいない」を合言葉に食品ロスを軽減しましょう	○	○	○	○	と
食事作法やマナーを実践しましょう	○	○			お
職場やPTA、地域行事等で食育活動をしましょう	○		○		お
家族や友人と共に食事をする機会を増やしましょう	○	○	○	○	お
我が家の味をつくりましょう	○		○		の
行事食や郷土の食文化に親しみましょう	○	○	○	○	の
家庭の食事に地元食材を使いましょう	○				の
旬の食材を生かした減塩の食事を作りましょう	○	○	○	○	つ
天然だしを使い和食文化を実践しましょう	○	○	○	○	つ
減塩レシピを普及しましょう		○	○	○	つ
適正体重を理解し、体重管理に努めましょう	○	○	○	○	こ
主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べましょう	○		○		こ
簡単に食べられる朝食を提案しましょう		○	○	○	こ
食事をつくる力、選ぶ力を学ぶ機会を設けましょう		○	○	○	こ
毎日野菜料理を5皿以上食べましょう	○	○			こ
週に2日以上「休肝日」を設けましょう	○				こ
定期的な歯科検診でお口の健康を守りましょう	○	○		○	こ
毎日の生活で身体を動かすことを心がけましょう	○	○	○	○	こ

6 壮年期（40～64歳）	生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう
---------------	-----------------------------

壮年期は、職場や地域社会、家庭での中心的な存在であるため、特にストレスが溜まりやすい年代ですが、多忙なこともあり自身の健康管理が疎かになる傾向があります。

また、身体機能が徐々に低下し始め、生活習慣病をはじめとする各種の疾病に罹りやすくなるほか、加齢による体調等の変化も重なり、身体的・精神的・社会的に負担の大きい時期です。

こうした状況を理解し、健全な食生活や規則正しい生活習慣を守り、自身の健康管理に努める必要があります。

【取り組みの方向性】

- (1) 自分の適正体重や健康状態を知り、自分の健康は自分で守る意識を持つ
- (2) 望ましい食習慣を維持し、健康管理に努める
- (3) 何をどれだけ食べるか、適正量やバランスを知り実践する
- (4) 郷土食などの伝統的な食文化について、豊富な知識と経験を家族や地域に継承する

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政	関連する重点項目
子どもたちに農業体験ができる場をつくりましょう	○	○	○		と
「もったいない」を合言葉に食品ロスを軽減しましょう	○	○	○	○	と
食事作法やマナーを教えましょう	○	○			お
職場やPTA、地域行事等で食育活動をしましょう	○		○		お
家族や友人と共に食事をする機会を増やしましょう	○	○	○	○	お
我が家の味や郷土の食文化を伝えましょう	○		○		の
家庭の食事に地元食材を使いましょう	○				の
旬の食材を生かした減塩の食事を作りましょう	○	○	○	○	つ
天然だしを使い和食文化を実践しましょう	○	○	○	○	つ
減塩レシピを普及しましょう		○	○	○	つ
朝ごはんの声かけ運動を推進しましょう	○	○	○	○	こ
適正体重を理解し、体重管理に努めましょう	○	○	○	○	こ
主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べましょう	○		○		こ
簡単に食べられる朝食を提案しましょう		○	○	○	こ
食事をつくる力、選ぶ力を学ぶ機会を設けましょう		○	○	○	こ
毎日野菜料理を5皿以上食べましょう	○	○			こ
週に2日以上「休肝日」を設けましょう	○				こ
定期的な歯科検診でお口の健康を守りましょう	○	○		○	こ
毎日の生活で身体を動かすことを心がけましょう	○	○	○	○	こ

7 高齢期（65歳～）	健康寿命を延ばすとともに、次世代に食文化を伝えよう
-------------	---------------------------

高齢期は、加齢に伴う身体的な変化により健康への不安を感じる人が多くなることから、自身の健康状態を把握し適切な食事と適度な運動を取り入れた生活を送ることが大切です。

また、一人暮らし高齢者では食欲や調理意欲の低下、生活リズムの乱れにより、食事の内容が簡素化しやすい傾向があるため、低栄養状態に陥る恐れがあります。低栄養は筋力低下や閉じこもりの原因となるため、社会との関わりを持ち趣味等で活動的に過ごし、食欲を低下させないことが大切です。

【取り組みの方向性】

- (1) 規則正しい生活を通し健康の維持に努める
- (2) 欠食せず3食きちんと食べる習慣をつける
- (3) 要介護のリスクとなる低栄養を予防する
- (4) 郷土食や行事食について豊富な知識と経験を家族や地域に継承する

【各推進主体の具体的な取り組み】

取り組み内容	家庭	事業所等	地域団体	行政	関連する重点項目
子どもたちに農業体験ができる場をつくりましょう	○	○	○		と
「もったいない」を合言葉に食品ロスを軽減しましょう	○	○	○	○	と
地域行事等で次世代へ向けた食育活動をしましょう	○		○		お
家族や友人と共に食事をする機会を増やしましょう	○	○	○	○	お
郷土の食文化を次世代に伝えましょう	○		○		の
旬の食材を生かした減塩の食事を作りましょう	○	○	○	○	つ
天然だしを使い和食文化を実践しましょう	○	○	○	○	つ
減塩レシピを普及しましょう		○	○	○	つ
朝ごはんの声かけ運動を推進しましょう	○	○	○	○	こ
主食・主菜・副菜の揃った食事を1日3食食べましょう	○		○		こ
簡単に食べられる朝食を提案しましょう		○	○	○	こ
魚・肉・たまご・大豆製品・乳製品を毎日とりましょう		○	○	○	こ
お口の健康に気を配りましょう	○	○		○	こ
積極的に身体を動かすことを心がけましょう	○	○	○	○	こ
積極的に地域行事や社会活動に参加しましょう	○		○	○	こ

2 食育推進のための主な取組（令和3～7年度）

「と」とおのの自然や生産者に感謝しよう

対 象	内 容	関係課
学童期	総合食育センターの施設見学	総合食育課 学校給食センター
学童期・思春期	学校給食食材生産者との交流会を行う	学校給食センター
思春期	地域団体と高校生の連携によるプロジェクト支援及び研修会の開催	農林課
学童期～高齢期	児童館や自治会館において、ごみの分別・減量学習会の開催し食品ロス削減についての啓発を行う	環境課
全ての年代	食品ロス削減の取組みを行う「もったいない・いわて☆食べきり協力店」の市内飲食店の登録啓発を行う	環境課

「お」おとなも子どももみんなで楽しく食べよう

対 象	内 容	関係課
学童期	子ども食堂の紹介及び活動広報等への協力を行う	こども政策課
学童期～壮年期	親子を対象に栄養講話や調理実習を実施する	総合食育課
全ての年代	家族そろって過ごす「とおの家族の日」を推進する	生涯学習スポーツ課
	年代を問わず学校給食の試食会を行い、学校給食の共有及び共食を推進する	学校給食センター

「の」のちの世代へ伝えよう 遠野の食文化

対 象	内 容	関係課
思春期	学校と連携し、遠野に伝わる郷土食を学び実習する時間を推進する	総合食育課
壮年期・高齢期	地域に伝わる伝統食を継承する人材の発掘及び育成を支援する	総合食育課 農林課
全ての年代	地域と連携した行事食・郷土食の伝承活動	生涯学習スポーツ課
	食生活改善推進員と協力し、郷土料理やアイディア料理などを広報遠野に掲載し市民へ紹介する	総合食育課

「つ」 つくる食事は安全・安心

対 象	内 容	関係課
学童期	関係機関と連携を図り、栄養講話や調理実習を通し「食育5つの力」を育む	総合食育課
学童期・思春期	学校給食へ遠野産食材の積極的な利用促進	農林課、畜産園芸課 学校給食センター
全ての年代	消費者が遠野産食材を利用しやすい環境づくり	総合食育課 農林課、畜産園芸課

「こ」 こころがけよう 食を通した健康づくりと災害への備え

対 象	内 容	関係課
妊娠期・授乳期	妊娠期及び授乳期に心がける生活習慣や食事内容等の指導及び支援	母子安心課
乳幼児期	離乳食についての普及啓発や食生活改善指導及び、むし歯予防の指導	母子安心課
学童期・思春期	学校と連携した食と生活改善指導の実施	学校教育課 学校給食センター
思春期	自立に向けた食生活改善講習会の実施	総合食育課
青年期	市内事業所等と連携し、食と健康について考えるきっかけづくりと食体験の推進	総合食育課 健康長寿課
壮年期・高齢期	健康づくりサポーターと連携した食生活改善講習会等の実施および地域の健康づくり活動のサポート	総合食育課 健康長寿課
	生活習慣病の重症化予防やメタボリックシンドローム予備軍の食生活改善指導（保健指導）の実施	健康長寿課
高齢期	配食サービスを通した栄養状態の改善のための支援	健康長寿課
	介護予防を目的とした食生活指導や運動教室の実施	健康長寿課
全ての年代	地域と連携した「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	総合食育課 生涯学習スポーツ課 学校教育課 学校給食センター
	備蓄食料品の紹介及び家庭に向けた備蓄の啓発	総合食育課 消防総務課

その他

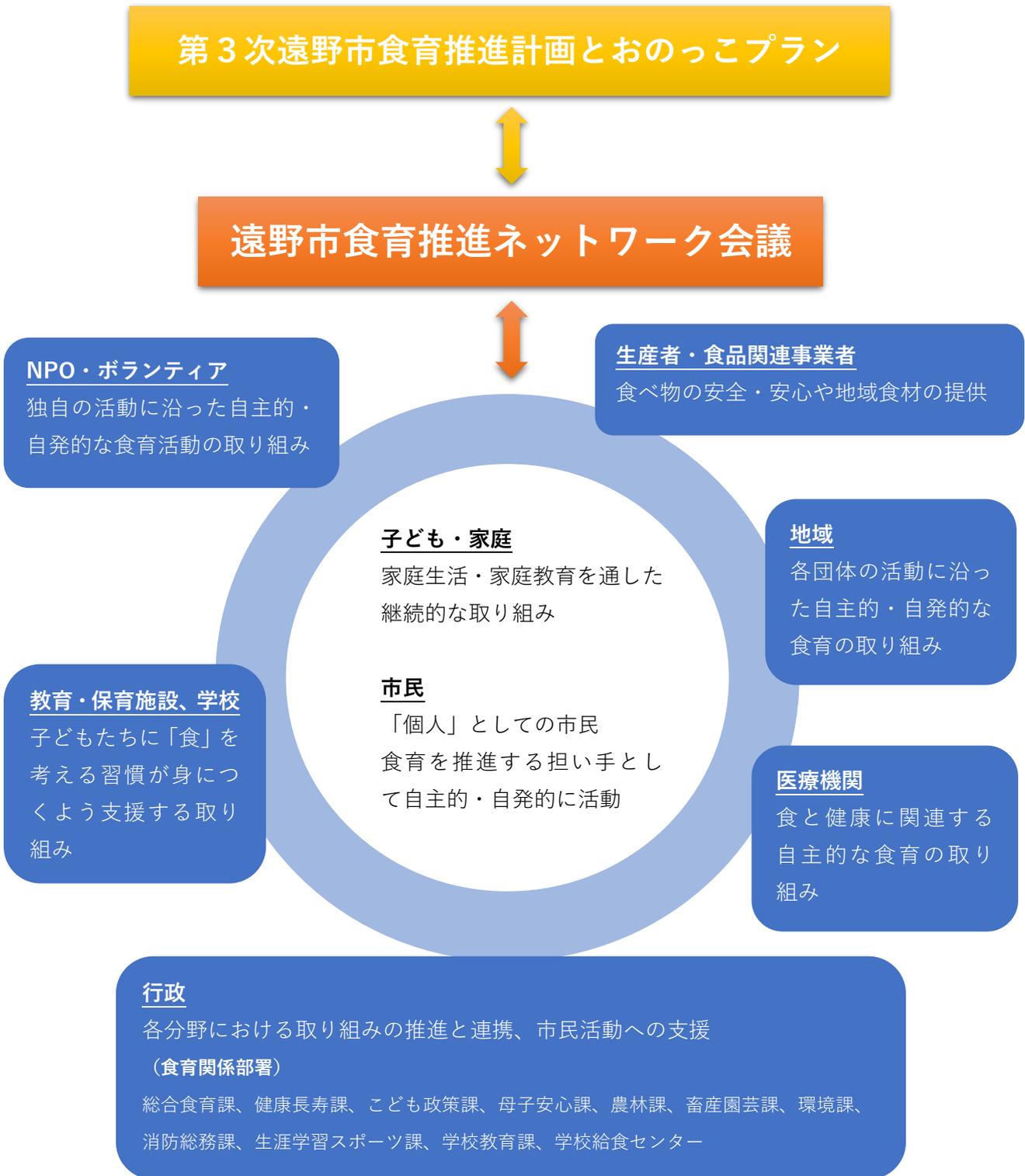
「とおのっこ」全体及び全てのライフステージに共通する食育活動として、以下のことに取り組みます

取組名	内 容	関係課
「食育」の定着	「6月は食育月間」「毎月19日は食育の日」「毎月28日はいわて減塩の日」「食事バランスガイド」の普及	総合食育課 健康長寿課
ぱすぽる食育まつり	第3次食育推進計画の周知と、5つの重点項目に沿った食育の普及活動	総合食育課 健康長寿課 こども政策課 母子安心課 農林課、畜産園芸課 環境課、消防総務課 生涯学習スポーツ課 学校教育課 学校給食センター
健康づくりサポーター養成・育成事業	食生活改善推進員及び運動普及推進員の養成及び育成を行い、官民一体となり健康づくり事業を推進する	総合食育課 健康長寿課
ファミリー・サポート・センター事業講習会	まかせて会員の養成に係る食育講習会を開催し、まかせて会員及びおねがい会員の両者に向けて食育の発信をする	こども政策課
食育情報の発信	遠野テレビや広報遠野、市ホームページ等Webを活用し、食育情報を発信する	総合食育課 健康長寿課 こども政策課 農林課、環境課 学校給食センター

第4章 推進体制について

食育推進ネットワーク会議を核とした計画の推進体制

当計画では、当市の食育関連部署との連携を強化していくとともに、市民、地域、各団体が構成する「遠野市食育推進ネットワーク会議」が中心となり推進していきます。



資料

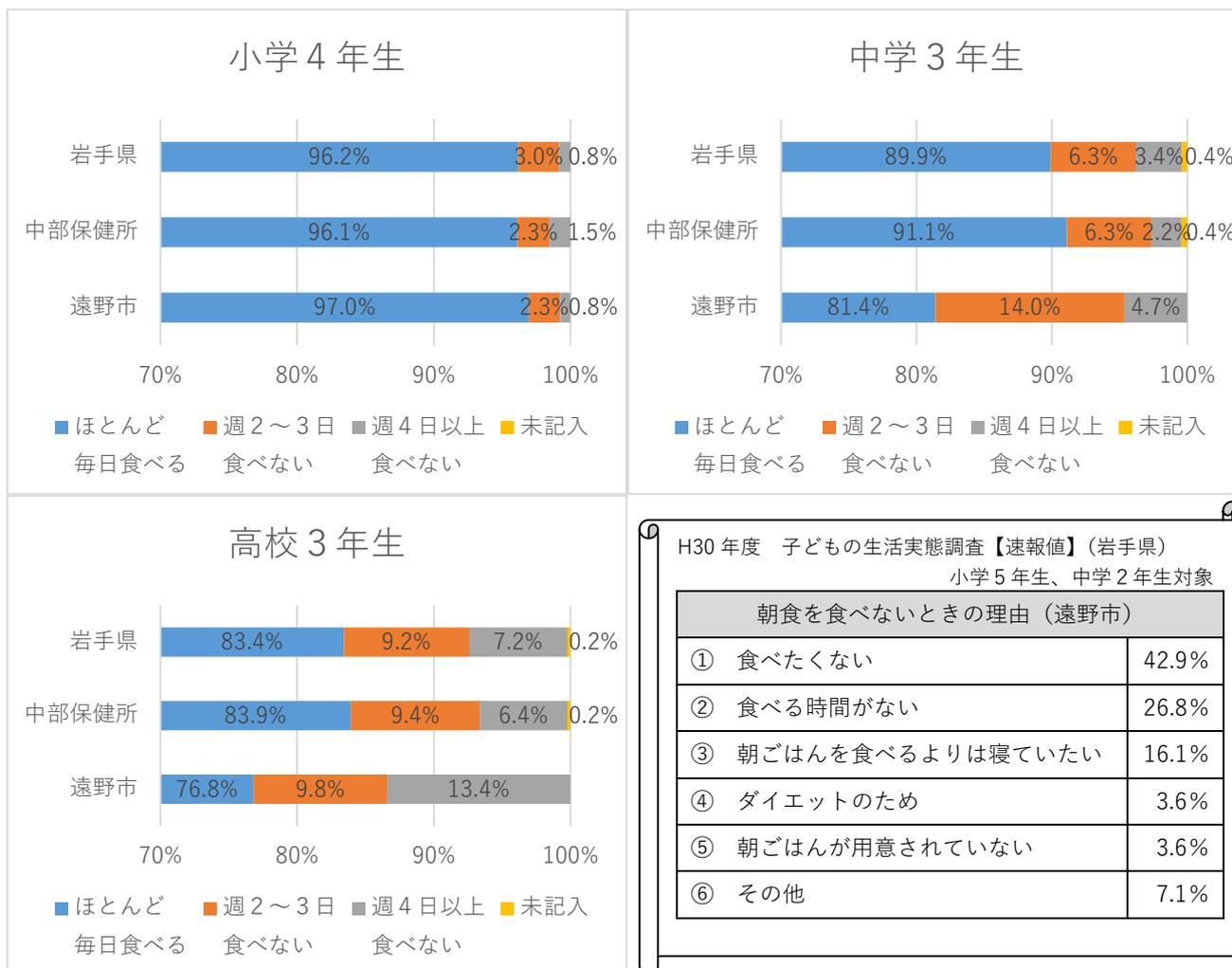
「遠野市食育推進ネットワーク会議」の構成員及び主な活動の紹介

分類	団体名	主な食育活動
保育園・幼稚園 小・中学校	遠野市 PTA 連合会	健康づくり
	社会福祉法人 遠野市保育協会	食育全般
生産者 食品関連事業者	遠野市産直連絡協議会	地産地消
	遠野地方 Y・Y・Y 推進女性の会	地産地消
	株式会社 東洋食品 遠野センター	学校給食
	花巻農業協同組合 遠野・上郷・宮守支店管理課	地産地消
医療機関	遠野地区栄養士会	食育全般
	遠野市歯科医師会	口腔ケア
地域 ボランティア	遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会	食育全般
	遠野市保健推進委員協議会	健康づくり
	遠野市運動普及推進員協議会 かつぱの会	健康づくり
	調理宅配ボランティアほのぼの会	健康づくり
	社会福祉法人 遠野市社会福祉協議会	健康づくり
	遠野地域食の匠連絡会	郷土食の伝承
行政	遠野市健康福祉部健康福祉の里健康長寿課	健康づくり
	遠野市子育て応援部こども政策課	健康づくり
	遠野市子育て応援部母子安心課	健康づくり
	遠野市子育て応援部総合食育課	食育全般
	遠野市産業部農林課	地産地消
	遠野市産業部畜産園芸課	地産地消
	遠野市環境整備部環境課	食品ロス削減
	遠野市消防本部消防総務課	防災備蓄
(事務局)	遠野市子育て応援部総合食育課 (遠野市学校給食センター)	食育全般

(令和 3 年 3 月時点)

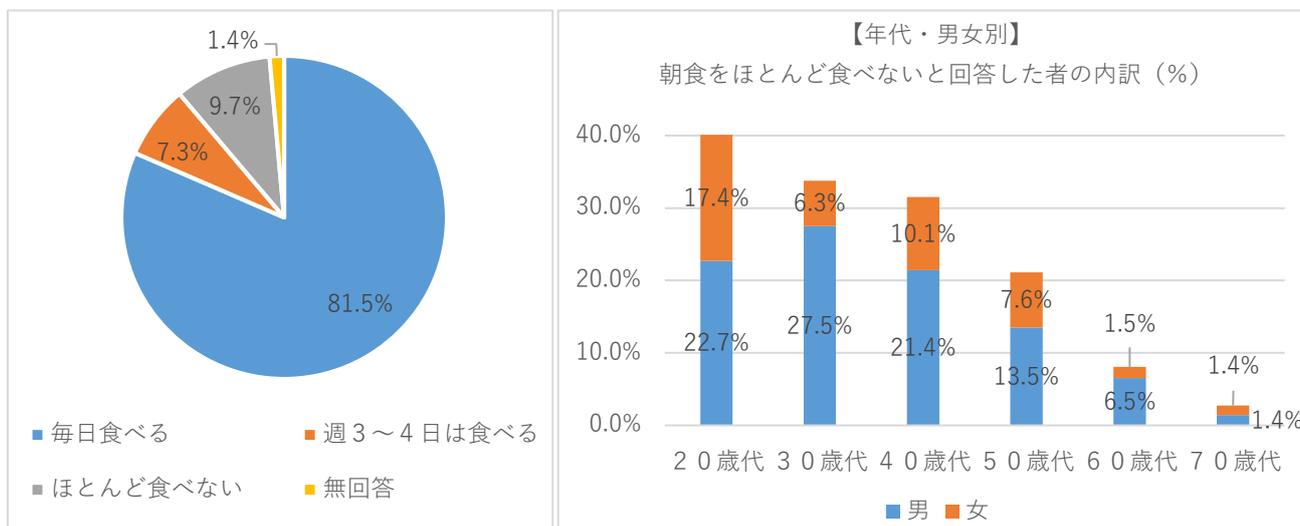
朝食を毎日食べる子供の割合（％）（令和２年度集計）

いわて健康データウェアハウス（岩手県環境保健研究センター）



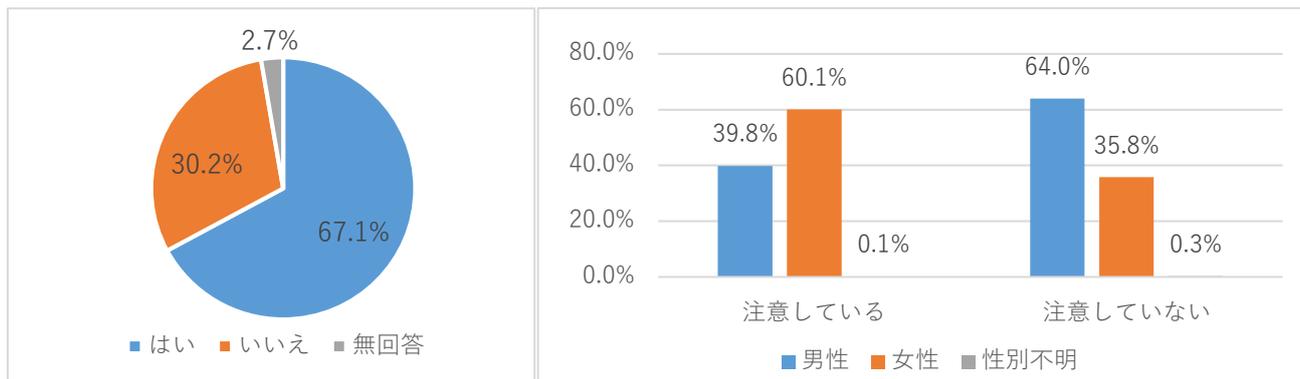
成人の朝食摂取状況（令和２年度集計）

計画策定アンケート調査（遠野市健康長寿課）



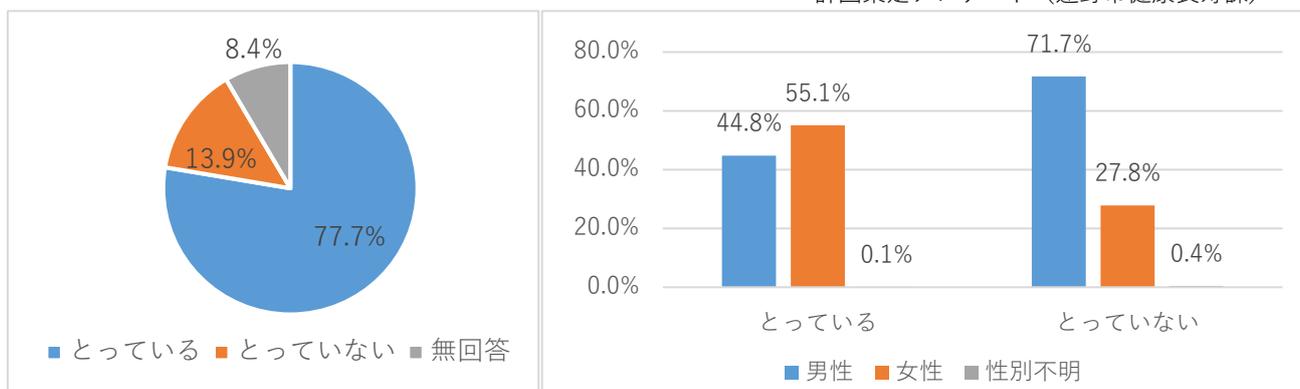
食塩のとり過ぎに注意している成人の割合（令和2年度集計）

計画策定アンケート（遠野市健康長寿課）



1日3食きちんと食事をとっている成人の割合

計画策定アンケート（遠野市健康長寿課）



【遠野市おすすめ味噌汁の味付け目安】

塩分濃度 0.6% …だし汁 150 cc に対して味噌小さじ1と1/4 (7.5 g)

※ 味噌 100 g あたり塩 12 g 含む味噌の場合。この分量は味噌の種類によって異なります。

【作りやすい分量（4人分）】 ※ 1人あたり塩 0.9 g

- ・だし汁…600 cc
- ・味噌 …30 g (大さじ1と2/3)

煮干し4～6匹+だし昆布8cm角1枚
分量の水に一晩（約8時間）つけておく
だけで、美味しい天然だしがとれます！



※ さらに実だくさんの味噌汁は、うま味も栄養もアップ！減塩でも美味しい味噌汁になります

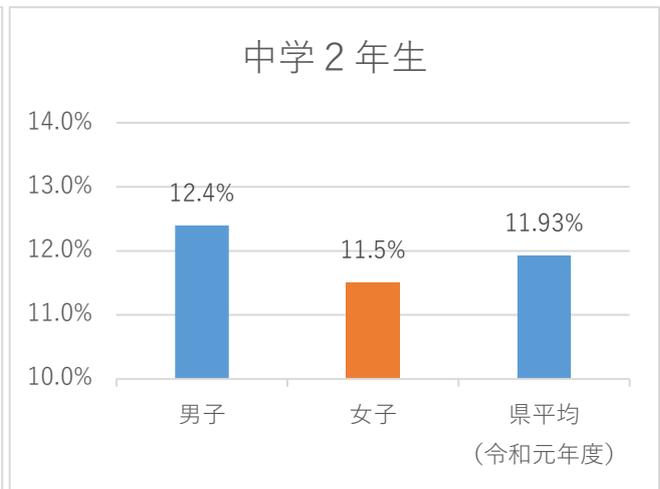
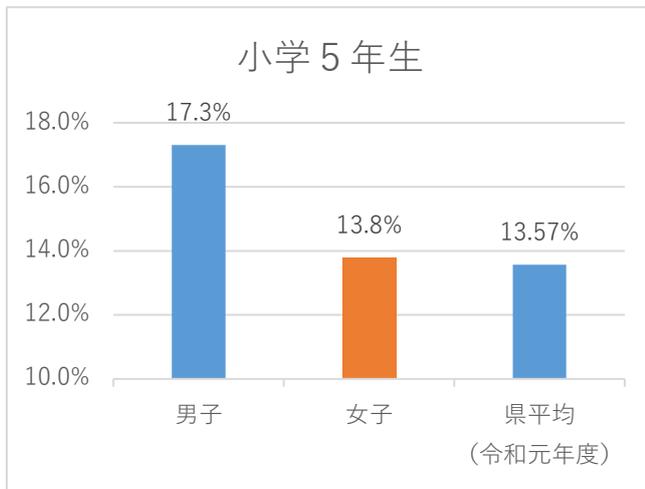
【1日の食塩摂取量の目標値】 日本人の食事摂取基準（2020年版）

- (幼 児) 1～2歳 3.0 g 未満、3～5歳 3.5 g 未満
- (小 学 生) 6～7歳 4.5 g 未満、8～9歳 5.0 g 未満、10～11歳 6.0 g 未満
- (中 学 生) 12～14歳 男子 7.0 g 未満、女子 6.5 g 未満
- (高校生以上) 15歳以上 男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満

肥満の割合（％）

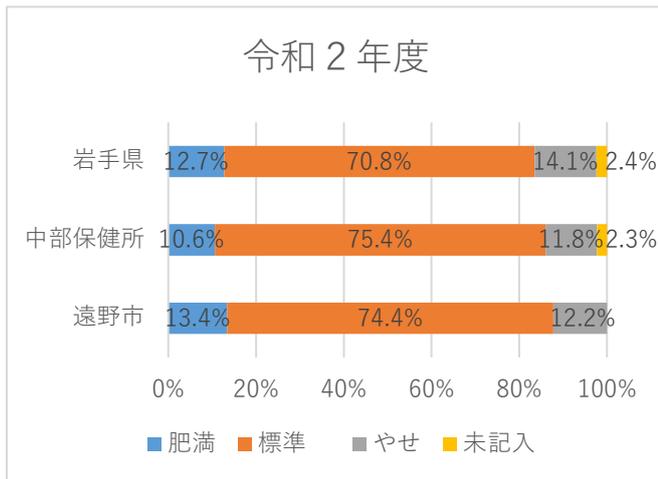
○ 小・中学生 令和2年度男女別比較

定期健康診断（岩手県教育委員会）



○ 高校生3年生 令和2年度

生活習慣病予防支援システム（岩手県環境保健研究センター）



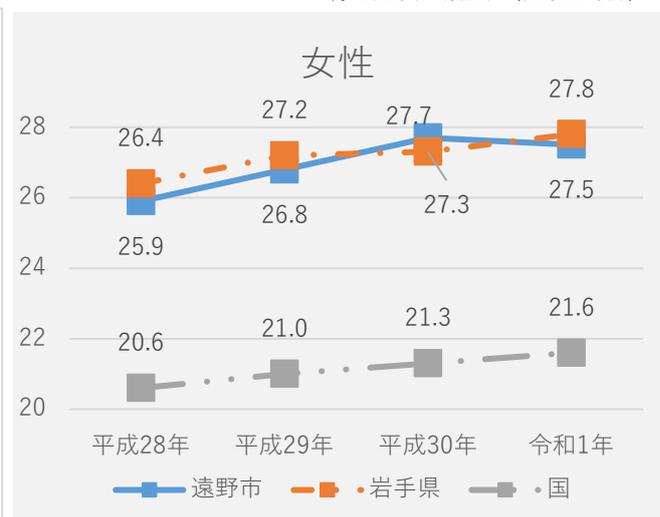
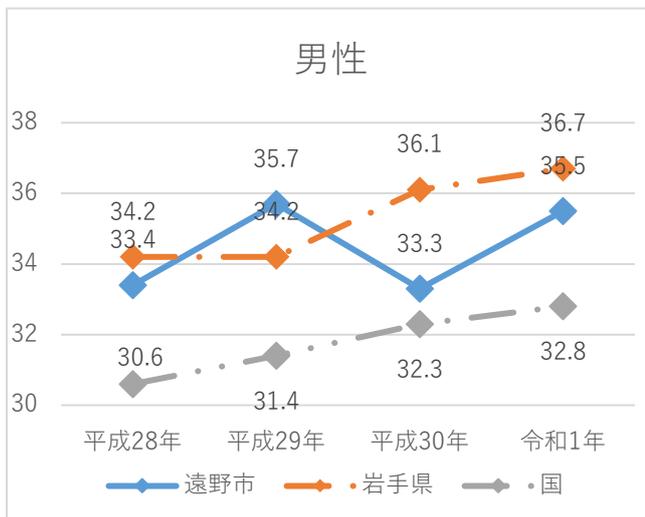
岩手型肥満解消べっこアプローチ

岩手県では各学校において、軽度肥満傾向児（低学年）とその保護者を対象とした個別的な相談指導を支援するため、アプローチ内容に係る指導資料を作成しています。各所における指導の参考にご使用ください。



○ 成人（40～74歳）男女別BMI有所見者の割合推移（％）

特定健康診断結果（健康長寿課）



とおのの自然や生産者に感謝しよう

【遠野の農業生産物ベスト3】

1位 肉用牛



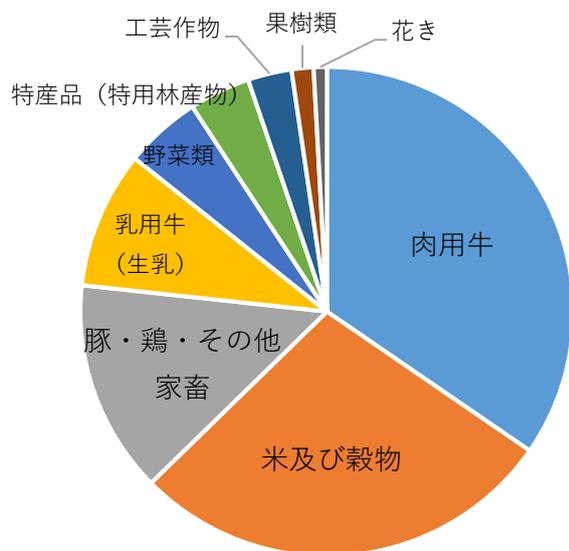
2位 米及び穀物



3位 豚・鶏・その他家畜



【品目別産出額（令和元年度：計 696 千万円）】



品目	産出額 (千万円)	割合 (%)
肉用牛	241	35
米及び穀物	195	28
豚・鶏・その他家畜	98	14
乳用牛 (生乳)	63	9
野菜類	35	5
特産品 (特用林産物)	28	4
工芸作物	20	3
果樹類	10	1
花き	6	1

【遠野の主な農産物の内容】

項目	面積等	出展
水稲	1,956 ha	遠野市農業再生協議会 (R2)
小麦 (麦)	7 ha	遠野市農業再生協議会 (R2)
大豆	184 ha	遠野市農業再生協議会 (R2)
ほうれんそう	3 ha	JA いわて花巻 (R1)
ピーマン	5 ha	JA いわて花巻 (R1)
アスパラガス	7 ha	JA いわて花巻 (R1)
りんご	25 ha	JA いわて花巻 (R1)

項目	面積等	出展
花き	4 ha	JA いわて花巻 (R1)
乳用牛	1,005 頭	家畜飼養頭羽数調査 (R2.2.1)
肉用牛 (繁殖)	2,058 頭	家畜飼養頭羽数調査 (R2.2.1)
肉用牛 (肥育)	2,263 頭	家畜飼養頭羽数調査 (R2.2.1)
馬	146 頭	家畜飼養頭羽数調査 (R2.2.1)

資料提供：遠野市産業部

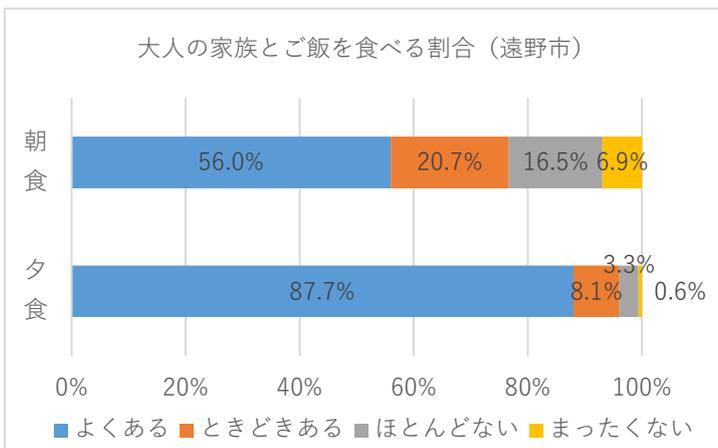
おとなも子どももみんな楽しく食べよう

【交流すまいる給食実績（学校給食センター）】

	実施学校	テーマ
平成 28 年度	小友小学校	国体おもてなしレシピ給食
	達曽部小学校	とおのっこに伝えたい食育レシピ給食
	遠野東中学校	東中学校考案食育レシピ給食
平成 29 年度	土淵小学校	友好都市郷土食給食（熊本県菊池市）
	鱒沢小学校	岩手とり肉の日給食
	綾織小学校	姉妹都市郷土食給食（アメリカ・チャタヌーガ）
平成 30 年度	遠野中学校	ブラジル料理を味わおう 「2020 パラリンピックブラジルホストタウン記念」
	遠野北小学校	秋の恵み献立
	上郷小学校	旬を味わおう
平成 31 年度 (令和元年度)	遠野小学校	遠野の肉を味わおう（～遠野牛編～）
	附馬牛小学校	遠野の肉を味わおう（～ホップ豚編～）
	遠野西中学校	遠野の肉を味わおう（～亜麻豚編～）
令和 2 年度	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止	



【遠野市内の共食の実態】



H30 年度 子どもの生活実態調査【速報値】（岩手県）
小学 5 年生、中学 2 年生対象

家族の良いところ（遠野市）※複数回答可	
① いつもご飯が用意されている	16.3%
② 家族の団らんや会話が多い	13.9%
③ 着る服がたくさんある	11.6%
④ 親がやさしい	10.1%
⑤ 親が自分の気持ちをわかってくれる	9.0%

※上位 5 項目のみ抜粋

のちの世代へ伝えよう 遠野の食文化

【遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会 】

東京都を除く 46 道府県に協議会が存在し、食生活改善に寄与するボランティア団体の一部です。

遠野市協議会では、遠野市が養成した会員がこどもたちへの食育活動や、市民への健康づくり啓発、高齢者の介護食研修など「食」にまつわる様々な活動に取り組んでいます。

支部名	会員数	支部名	会員数
遠野支部	26	青笹支部	12
綾織支部	15	上郷支部	22
小友支部	14	宮守支部	8
附馬牛支部	17	鱒沢支部	4
松崎支部	4	達曽部支部	0
土淵支部	8		

令和 3 年 3 月末時点

【依頼先】 遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会事務局（遠野市総合食育センターぱすぽる内）
（遠野市松崎町白岩 31-44-1 電話 0198-62-2032 Fax 0198-62-6523）

【遠野地域食の匠連絡会】

岩手県では、永年培われてきた地域の食文化や郷土料理等に関する知識・技術を受け継ぎ、その情報発信と次代での伝承ができる方を「食の匠」として認定しており、「いわてならではの食」の伝承に向けた食育活動や、産直、農家レストランでの料理提供など、積極的な活動により地域活性化に大きく貢献しています。

No.	氏名	地域	認定年度	認定料理
1	一ノ倉京子	小友	H 9	山ごぼうの漬物 他
2	多田悦子 <small>ほか 3 名 (米田生活改善グループ)</small>	達曽部	H 9	手づくり豆腐
3	佐藤スガ子	宮守	H10	ひなまんじゅう
4	佐々木ナカ	達曽部	H11	ごまゆべし
5	藤田和子	附馬牛	H12	干しもち
6	中屋敷恵子	土淵	H13	けいらん
7	新田ユキノ	土淵	H20	やまめの甘露煮
8	菊池イヨ子	附馬牛	H21	遠野きりせんしょ
9	菊池国博	中央通り	H22	かねなり
10	菅田ツヤ子	綾織	H25	みのむしなばん
11	小向幸子	附馬牛	R 2	鎌焼きもち

令和 3 年 3 月末時点

【依頼先】 中部農業改良普及センター 遠野普及サブセンター（遠野地区合同庁舎内）
（遠野市六日町 1-22 電話 0198-62-9937）

つくる食事は安全・安心

【市内産直所在地図】

- 1 ☆めがねばし直売所（宮守町）
- 2 ☆サンQふる郷市場（宮守町）
- 3 ☆産直ともちゃん（小友町）
- 4 ☆あやおり結和産直部・食堂部（綾織町）
- 5 ☆道の駅 遠野風の丘（綾織町）
- 6 ☆とびあ産直組合 がんせ（新穀町）
- 7 ☆夢産直かみごう（上郷町）

令和3年3月末時点



【お問い合わせ先】

遠野市産直連絡協議会（遠野市産業部畜産園芸課内）
電話 0198-62-2111



令和3年6月1日から、原則としてすべての食品等事業者の皆様に HACCP に沿った衛生管理に取り組んでいただくことになります。

【HACCP（ハサップ）とは】

食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因（ハザード）を把握した上で、原材料の入荷から製品の出荷に至る全行程の上で、それらの危害要因を除去又は提言させるために特に重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法です。

（厚生労働省 HP より）

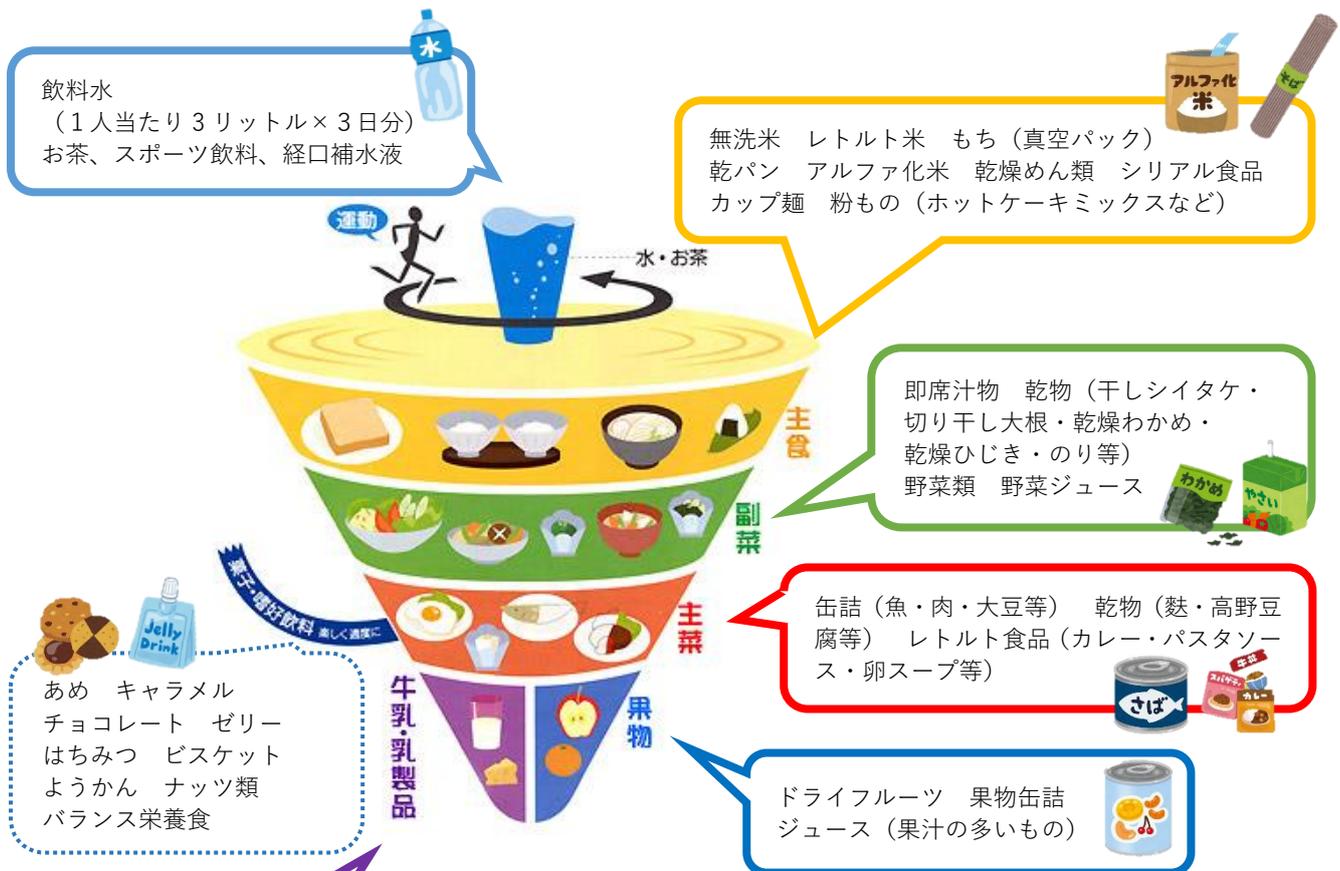
こころがけよう 食を通した健康づくりと災害への備え

【防災・備蓄】

災害時など、いざという時のために、家族全員分の3日間の食品及び飲料水を備えましょう。

日ごろから長期保存が可能な食品を買い置きし、古いものから使いその分を補充（ローリングストック※）しておくとう安心です。

また、保存食を調理する道具の用意もしておきましょう。



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、遠野市総合食育課が作成したものです

⚠️ その他、乳幼児がいる家庭や食物アレルギー、その他疾患等により食事制限等がある場合には、各々に対応した備蓄が必要です。

【併せて用意すると良いもの】

カセットコンロ カセットボンベ (6本程度) 鍋 トング 缶切り キッチンバサミ
高密度ポリエチレン製ポリ袋 使い捨て食器 (スプーン、割りばし、紙コップ) など

～市内給食提供施設等のみな様へ～

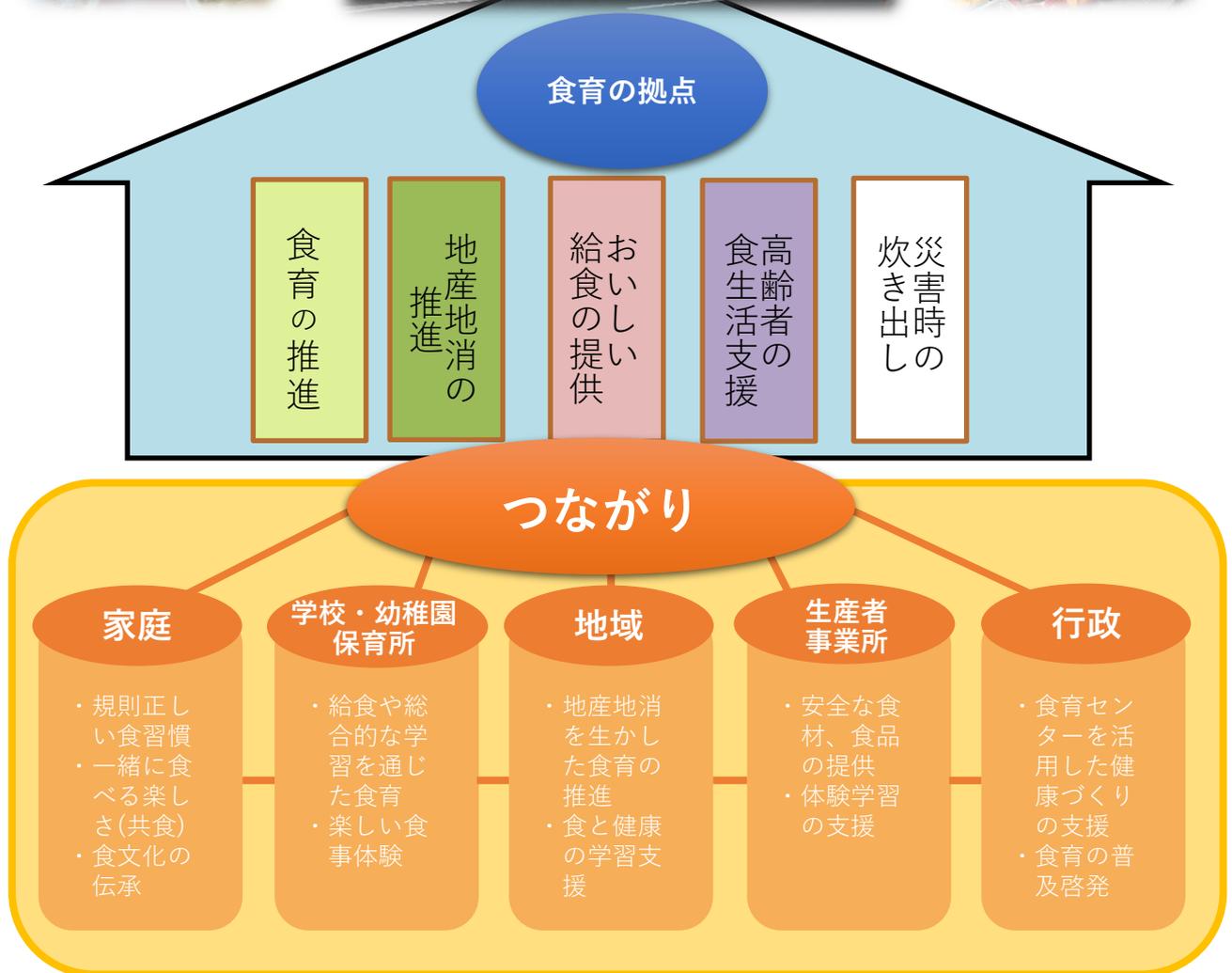
備蓄に必要な食品・物品を揃えるにあたり、「災害時の献立」を作成することを推奨します。

※ ローリングストック…食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法

遠野市総合食育センター **ぱすぽる**



遠野市総合食育センターぱすぽる



【ぱすぽるの意味】

イタリア語の ^{バスト}past (食) と ^{ポルタ ス}porta su (育む) を組み合わせた造語から名付けられました
 遠野市はイタリアのサレルノ市と姉妹都市です

あなたは
あなたの食べたもの
飲んだもの以外からは
何ひとつ作られません

これは学問的にも
真実です

ロジャー・ウィリアムス博士

第3次遠野市食育推進計画とおのっこプラン

発行／遠野市 令和3年3月

編集／遠野市子育て応援部総合食育課（学校給食センター）

〒028-0541

遠野市総合食育センターぱすぽる

岩手県遠野市松崎町白岩 31 地割 44 番地 1

電話 0198-62-2032 FAX 0198-62-6523

E-mail syokuiku@city.tono.iwate.jp