

## 第4章 食育施策の展開

# 1 家庭・地域・職域における食育の推進

● 関連する SDGs



生涯を通じて健康に暮らしていくためには、健康的な食習慣は欠かせないものであり、家庭や地域は、望ましい食習慣を身につける重要な場の一つです。

また、幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで大きく影響を与えます。

しかし、核家族化や共働き世帯の増加等によって、生活環境は多様化し、これまで家庭や地域によって受け継がれてきた食育への意識の低下が懸念されています。そのため、乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりが自分のライフステージ\*を意識した行動が重要です。

さらに、大規模災害等の非常時であっても、できるだけ健全な食生活を実践できるよう、各家庭における食料等の備蓄も大切です。

また、誰もが健康になるには、健康な生活習慣を実践するための食環境が必要です。食品関連事業者\*等と連携し、食品の栄養成分表示や情報提供の充実を図る他、就労者が多くの時間を過ごす職場等と連携し、就労者の健康の維持・増進を図ります。

## 市民自らの取組み

- 家族や仲間と食卓を囲んで、楽しく食事をしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- 肥満や低栄養予防のため、適正体重に気をつけた食事を心がけましょう。
- いろいろな食品を食べ、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- おいしく減塩を心がけましょう。
- 歯・口腔の健康を保ち、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 食に関する情報を得て自ら選択しましょう。
- 非常時でも健全な食生活を実践できるようローリングストックなどを活用して、食料等を備えましょう。

## 市の取組み

## (1) 健康づくりのための食育の推進

食への関心や望ましい食習慣の大切さについて理解を深めるとともに、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、管理栄養士、保健師、歯科衛生士などの医療専門職が連携し、健康と食生活への関心を高め、バランスの良い食事や減塩などの啓発を行います。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>【新】減塩の普及啓発</b> 食塩摂取の現状や食塩摂取量をおさえる工夫など、減塩について、食育活動の中で普及啓発します。また、飲食店等における減塩・低塩の食品やメニューの提供等を促進します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>一人ひとりにとって望ましい食事の理解の推進</b> 健康教育やイベント、食育推進員の地区組織活動等において、食事バランスガイド等を用い、市民にバランスの良い食事をする <sup>なかしよく</sup> ことの大切さを広めます。また、外食や中食 <sup>*</sup> の正しい選択方法等を伝えます。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>朝ごはんをとることの普及啓発</b> 朝ごはんレシピを配布するなど、食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>野菜をとることの普及啓発</b> バランスの良い食事をするため、簡単野菜レシピを紹介するなど、野菜のとり方について食育活動の中で普及啓発をします。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>管理栄養士による相談</b> 食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、健康状態にあわせた食事内容など保健福祉センターの管理栄養士が個別相談に応じます。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>調理実習を通じた望ましい食生活の啓発</b> 食の実践教室等において、生活習慣病予防や各ライフステージにおける望ましい食生活について、調理実習を通じて、普及啓発します。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>生活習慣病予防のための教室・相談の実施</b> 生活習慣病の予防、その他健康に関する知識を得るための講演会や教室を開催します。また、保健師・歯科衛生士等の医療専門職が、健康に関する個別の相談に応じます。				○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)

※【新】は、本計画から新たに掲載した取組みであり、必ずしも新規事業であるとは限りません。

## 食塩をとりすぎていませんか？

現在、千葉市民の食塩摂取量は 11.1 g /日です。

国の定める健康維持のための食塩摂取の目標量は男性 7.5 g /日未満、女性 6.5 g /日未満です。現状では、一人当たり3～4 g 減らすことが望まれます。

### なぜ減塩が必要なの？

食塩のとりすぎは、胃がんの主な要因のひとつであるほか、心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患の危険因子であり、高血圧の原因ともなります。

将来の健康維持のために若いうちから減塩を心がけましょう。

### トライ！

#### 無理なく出来る減塩のコツ

＜作る時＞

- ・調味料に代わる食品を取り入れて、うま味、酸味、辛味、香りを活用しましょう。
- ・調味料をはかることを習慣にしましょう。



＜食べる時＞

- ・食べる前に追加する調味料は、料理の味を確かめてから使いましょう。
- ・食塩量の多いものは食べる回数を減らしましょう。
- ・麺類の汁はなるべく残しましょう。
- ・カリウムが多く含まれる食品（野菜、果物、いも、海藻など）を食べましょう。
- ・加工食品等に表示されている「食塩相当量」を確認しましょう。



### 「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪」

千葉市は食品関連事業者と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。

共同で作成したおすすめレシピは千葉市ホームページでご覧いただけます。

ちばしお

検索

塩分控えめでも満足感が高いレシピです♪



## バランスのよい食事について考えよう

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマのイラストを使って、1日食べるとよい目安の多い順に上から、主食・主菜・副菜・乳製品・果物という5つの料理区分で示しています。



※「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

### 特に、野菜は1日350g以上食べよう！

野菜には不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富です。

さらに、免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により、脳卒中、高血圧、がんなどの予防効果があると言われています。低エネルギーなので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます！

<心がけたいポイント>

①色の濃い緑黄色野菜からチョイス！→色の濃い野菜は、抗酸化作用が強い。

②簡単に食べられる野菜を常備。→レタス、きゅうり、プチトマトなど

③具たくさん汁を作ろう。

→けんちん汁やミネストローネ、根菜をざく切りにした簡単野菜スープも便利。

前夜に作っておけば朝食からしっかり野菜が摂れます。

④加熱してかさを減らそう。→加熱すれば量が減り、生野菜の数倍食べられます。

⑤1皿70gを目標に1日5皿(=350g)を目指す。



野菜を使ったレシピを紹介しています。

ちばし食育レシピ

検索

## 朝ごはんを食べて健康に！～朝ごはんにはいいこといっぱい～

### 朝ごはんを食べると…

#### 体を目覚めさせる

- ・ 温かい汁物、飲み物は体温・血圧に作用し活動的に！
- ・ ごはん、パン、シリアルなどは、脳のエネルギーになる。



#### 栄養バランスを整えやすくなる

- ・ 1日3食たんぱく質を摂って筋力UP！
- ・ 不足しがちな野菜を朝にも摂って体の調子を整える。

#### 肥満の予防に

- ・ 欠食は、次の食事や間食の食べ過ぎになりやすい。

#### 腸を整え免疫力UP

- ・ 朝食を摂ることが便秘改善のきっかけになる。



### 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

#### ステップ1 生活リズムを整える

- ・ 夜更かししない
- ・ 今より20分早く起きる



#### ステップ2 食べられる体を作りましょう

- ・ 夕食を食べすぎない
- ・ 夜食を控える
- ・ 夕食が遅くなる時は少し軽めにする

#### ステップ3 すぐ食べられるものを準備しましょう

- ・ 買い置きする
- ・ 作り置きする
- ・ 出先で食べる



## (2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進

妊娠期・授乳期から食事の大切さの理解を深めるために、必要な知識や情報を提供します。

乳幼児の発育・発達段階に応じた保健事業の充実を図ります。また、子育て中の親子の交流の場等を活用し、情報提供や相談を行います。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>妊産婦・新生児の訪問指導の実施</b> 助産師等訪問指導員が、訪問を希望する妊産婦・新生児の家を訪問し、産後の食生活を含めた出産・育児等に関わる様々な相談に応じます。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>妊娠期・授乳期の特性に応じた食育の推進</b> 母親&父親学級において、「食事バランスガイド」等の活用や、妊娠期における食生活の注意点など、望ましい食習慣について支援します。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>離乳期の特性に応じた食育の推進</b> 離乳食教室等において、望ましい食習慣の形成に向けた準備や乳児の咀嚼力 <sup>そ</sup> を獲得するため、発達に応じた調理形態や食品の選択等について支援します。	○			○			健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>乳幼児期における望ましい食生活の普及啓発</b> 4か月、1歳6か月及び3歳児健康診査において、乳幼児とその家族の望ましい食習慣の啓発やニーズに応じた栄養相談等を実施します。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>子どもの肥満に関する相談の実施</b> 3歳児健康診査において、肥満度15%以上の子どもとその家族に対して食事や生活リズム等の相談を実施します。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>子育て中の保護者への情報提供・相談</b> 子育て支援館、子育てリラックス館、地域子育て支援センター、保育所、認定こども園、幼稚園、保健福祉センター等で子育て中の保護者に対し、食に関する情報を提供するとともに、食事や育児の相談に応じます。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課) 幼保支援課 幼保指導課
<b>産後ケアを通じた食育の推進</b> 産後4か月までの母子を対象に、医療機関等への宿泊や家庭訪問を通じて、助産師が食生活も含めた様々な相談に応じます。	○			○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)

### (3) 高齢期における食育の推進

健康寿命の延伸を目指し、低栄養、フレイル\*、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）\*などの介護予防のための周知啓発や個々の高齢者の状態に応じた支援など、高齢者の食育を推進します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・ 青年期	高齢期	関係機関等	
<b>【新】高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施</b> 住民主体の通いの場においてフレイルに関する知識の周知を行うとともに、通いの場の質問票や健診結果からフレイル状態である者への保健指導を実施します。また、健診や医療の未受診者かつ要介護認定を受けていない者にアプローチをし、支援が必要な者について地域関係機関等と連携した支援を行います。					○		健康推進課 （保健福祉センター健康課）
<b>介護予防のための教育・相談の実施</b> 栄養改善、口腔機能の向上、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防、認知症予防、COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防等、介護予防に関する講演会や教室を行います。また、管理栄養士、保健師、歯科衛生士が、介護予防に関する個別の相談に応じます。					○		健康推進課 （保健福祉センター健康課）
<b>低栄養予防のための教室の実施</b> 管理栄養士による講話や調理実習、自宅で簡単にできる運動実習を通じて、いつまでも健康な生活を送るための知識を身につける食事セミナーを実施します。					○		健康推進課 （保健福祉センター健康課）
<b>高齢者の低栄養防止</b> 千葉県国民健康保険の特定健康診査受診結果から低栄養が疑われる高齢者（65-74歳）に対して、栄養指導を行うとともに、必要に応じて、介護予防事業につなげることで、介護予防及び健康増進を図ります。					○		健康推進課 地域包括ケア推進課



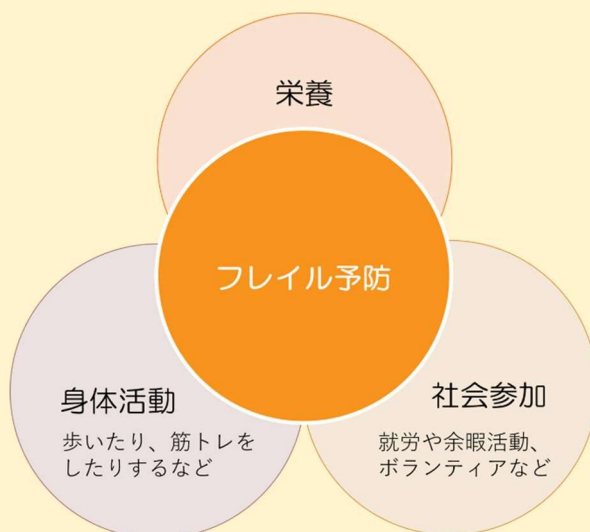
## 食べて元気にフレイル予防

高齢になって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行えば、進行を防ぎ健康な状態に戻ることができます。

- ・おいしく食べられなくなった
  - ・疲れやすく何をするのも面倒
  - ・体重が減ってきた
- こんな傾向はフレイルかも!?



### フレイル予防の3つのポイント



### フレイル予防のための食事のポイント

- ・3食しっかりとりましょう
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう
- ・いろいろな食品を食べましょう

たんぱく質を十分にとる

### 10食品群で低栄養予防「さあにぎやかにいただく」

さ(さかな) あ(あぶら) に(にく) ぎ(ぎゅうにゅう) や(やさい) か(かいそう)  
い(いも) た(たまご) だ(だいず) く(くだもの)

様々な食品をとることが、低栄養予防につながります。

(参考: 独立行政法人東京都健康長寿医療センター 「おいしく食べて低栄養予防!」)

## (4) 歯科保健活動における食育の推進

健全な口腔機能を保ちながら、いつまでも自分の歯で噛み、ゆっくり味わって食べられることは健康寿命の延伸への第一歩です。よく噛んで食べることの習慣づけや、歯・口腔の健康を保つ大切さについて、歯科医師会等と連携した指導、普及啓発を行います。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>【新】 口腔保健支援センターの設置</b> 地域の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進するため、口腔保健支援センターを設置し、市民への歯科口腔保健に係る広報・啓発を強化します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課
<b>ヘルシーカムカムの開催</b> 「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）にちなんで歯科医師会と共催でイベントを開催し、むし歯や歯周病*による歯の喪失予防や口腔機能の維持・向上を推進するための普及啓発を行い、市民の生涯にわたる健全な口腔保健の確立を図ります。	○	○	○	○	○	○	健康推進課
<b>妊産婦の歯科保健に関する啓発</b> 妊産婦に対し、妊娠中と産後に各1回歯科健診を実施し、口腔衛生の普及啓発及び歯科保健の意識向上を図ります。				○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>乳幼児期の噛む力・飲み込む力の育成</b> 乳幼児健康診査や2歳児むし歯予防教室等などを通じて、乳幼児が正しい口腔機能を獲得するための支援を行います。	○			○			健康推進課 健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>小・中学校における口腔衛生の指導</b> 歯科衛生士が、小・中学校で実施する口腔衛生指導を通じ、噛むことの重要性について普及啓発を図ります。		○	○				保健体育課
<b>【新】 歯周病予防</b> 生涯、食事が楽しめるよう歯周病予防を啓発します。また、歯周病検診の受診勧奨を行い、受診率向上を図ります。				○	○		健康推進課 健康支援課
<b>歯科医院における高齢者の歯科保健活動</b> 歯科医院において口腔機能の評価、相談・指導を行い、受診後に健康課で行う介護予防事業につなぎ、高齢者の口腔機能の維持・向上を図ります。					○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>高齢者の歯科保健教育の実施</b> 高齢者のオーラルフレイル*予防のため、口腔機能の維持・向上プログラムを提供する歯っぴー健口教室を開催するとともに、日常的に実践できるよう支援します。					○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)

## オーラルフレイル

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」「滑舌が悪い」といったお口のささいな不調をオーラルフレイルといいます。

オーラルフレイルは、フレイルと密接に関係しています。

お口の機能が衰えると、やわらかいものばかり食べるようになり、かむ機能が低下します。やがて食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養となり、全身の機能が低下するフレイルにつながります。

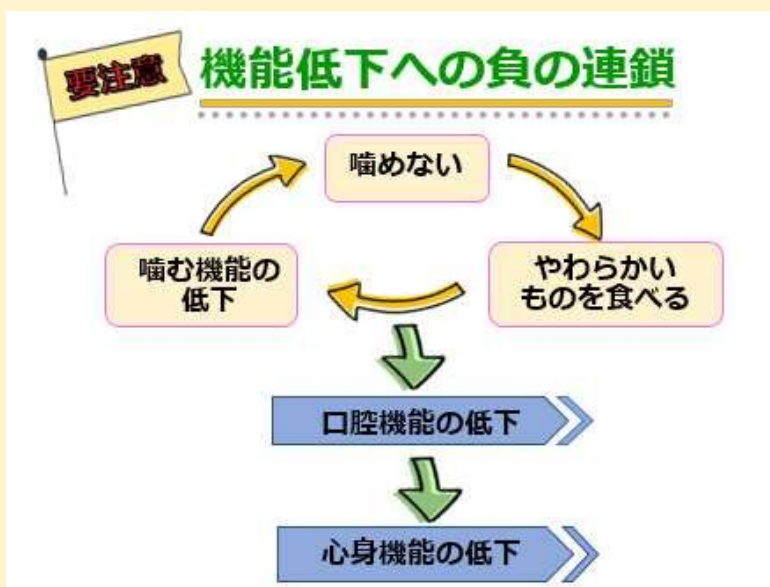
お口の機能が低下すると、誤嚥性肺炎ごえんせいにもなりやすくなります。

口腔機能を改善するには、ささいなサインを見逃さず、早めの対策が重要です。

平常時からお口の中を清潔に保ち、お口の不具合を感じなくても定期的に歯科医院で歯周病やお口の機能を診てもらいましょう。

### 【オーラルフレイル対策】

- ①お口を清潔にしましょう。
- ②よく噛んで食べましょう。
- ③お口の周囲や舌の体操をしましょう。
- ④定期的に歯科を受診しましょう。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット  
公益社団法人 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

## (5) 家庭・地域における食育の推進

誰もが気軽に食に関する体験や学習ができ、地域でのつながりを持てるよう、身近な場所で料理教室や講座等を実施し、食への関心を高めます。

また、ワーク・ライフ・バランス\*の推進を図り、家族と一緒に食事をする時間の創出と習慣づくりに努めるなど、共食について普及啓発を図るとともに、大規模災害等の非常時に備え、食料備蓄の取組み方等を啓発します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
<b>災害等の非常時に備えた食に関する普及啓発</b> ローリングストックなど食料備蓄の取組み方や献立例など、災害等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を行います。	○	○	○	○	○		防災対策課 健康推進課 医療政策課
<b>ワーク・ライフ・バランスの推進</b> 九都京市で仕事と家庭生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に関する啓発を行い、働き方を見直して家族で食卓を囲む習慣づくりを推進します。	○	○	○	○			男女共同参画課 幼保支援課
<b>食育推進員による地区組織活動</b> 地域における食育の推進を担う食育推進員が、親子料理教室や食生活改善教室等の地区組織活動を実施します。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>公民館等での食育講座の実施</b> 公民館では、子どもや親子を対象としたお菓子作り等の料理教室や、主に成人を対象とした健康づくり料理教室を実施します。その他、保健福祉センター等で子どもの調理体験や生活習慣病予防のための食生活等をテーマとした食育講座を実施します。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課) 生涯学習振興課
<b>若年者を対象とした食育の推進</b> 大学等と連携を図り、若年者をターゲットとした食育活動を展開します。		○	○	○			健康推進課
<b>食を通じたコミュニケーションの推進</b> 家族・仲間が食卓を囲み食事をする事（共食）の大切さを広めます。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
<b>思春期の子どもに向けた食育の推進</b> 思春期の子ども及びその親に対して、思春期の心と体の発達を理解し、自分の体を大切にすることを学ぶ教室を実施します。			○	○			健康支援課 (保健福祉センター健康課)
<b>高齢者の共食に関する環境づくり支援</b> 通所支援（例：体操、サロン等を通じた日中の居場所づくり等）に対する補助を通して地域における共食の機会を増やすことを支援します。					○	○	高齢福祉課

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
「青少年の日」「家庭・地域の日」の推進		○	○	○	○		健全育成課
「青少年の日」である毎年9月の第3土曜日に、「青少年の日フェスタ」を開催し、青少年のコミュニケーション力を高めるとともに、青少年と家庭・地域のつながりを深める機会を提供する中で、お弁当づくり教室の開催など、食を通じての青少年と家庭・地域のつながりを推進します。							
【新】子ども食堂への支援	○	○	○	○	○		こども家庭支援課
地域の方々による共食の場である子ども食堂に対し、寄附情報の共有や食品衛生に関する研修を実施することで、その運営を支援します。							
男性を対象とした食育の推進				○	○		生涯学習振興課
公民館において、料理初心者男性を対象に、調理に関する知識や技術を習得するための講座を開催します。							
小中学生の「食」を学ぶ機会の充実		○	○	○			生涯学習振興課 (南部青少年センター)
市内の小中学生の体験学習や異学年の交流を目的とした「ときめきサタディ」において、な等による、お菓子作りや料理教室で健康な食生活に関する講座を開催します。							
青年期等の「食」を学ぶ機会の充実			○	○	○		生涯学習振興課 (南部青少年センター)
青少年・一般市民の生活文化向上と健全な仲間づくり及び連帯感の高揚を図ることを目的とした「わくわくカレッジ」において、食育推進員等による食に関する講座を開催します。							

## 共食とは

家族や友人、職場や地域の人などみんなで一緒に食事を楽しむことを「共食」といいます。子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物への感謝、食文化を大切にしたい気持ちを子どもに伝える良い機会にもなります。共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

核家族化や共働き世帯の増加、高齢者の一人暮らしなどライフスタイルの多様化により、共食の機会が減っています。共食が多い人は、そうでない人と比較して次のことが報告されています。共食の機会をもっとみてはいかがでしょうか。

### 共食の利点

- ・自分が健康だと感じている
- ・いろいろな食品を食べている人が多い
- ・早寝、早起きをしている



(参考：農林水産省ホームページ「「食育」ってどんないいことがあるの?」)

## 災害時の備えは「ローリングストック」

ローリングストックとは、特別な防災用食品等だけではなく、日持ちの良い食品等を少し多めに買い置き、日常生活で消費して使った分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄することです。



### 備蓄のポイント

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）＋副菜・その他（日持ちする野菜、乾物、菓子類等）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水は1人1日およそ3リットルが目安）あれば安心です。
- 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方などがある世帯は家族の状況に合わせた食料品を準備しましょう。



災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省

検索

## 災害時の口腔ケア

阪神・淡路大震災では「震災関連死」の1/4が肺炎で、その多くは「誤嚥性肺炎」と言われています。

災害時、不規則な生活や栄養状態の悪化、入れ歯の紛失、ストレス、水不足などが原因で、十分な口腔ケアができないと、むし歯や歯周病の悪化だけでなく、誤嚥性肺炎の発症など全身の健康に影響を与える可能性があります。災害時の口腔ケアは命を守るケアであるため、令和6年能登半島地震でも歯科医療関係者が誤嚥性肺炎による災害関連死を減少させる活動を進めています。

### 誤嚥性肺炎の予防のために

災害時に誤嚥性肺炎にかからないためには、平常時からお口の中を清潔に保ち、お口の不具合を感じていなくても定期的に歯科医院で歯周病やお口の機能を診てもらうことが重要です。

### 備えよう、口腔ケアセット

「災害時持ち出し袋」に歯ブラシや液体歯みがきを入れて、準備しておく必要があります。



## (6) 食品関連事業者や職域における食育の推進

飲食店やスーパーマーケットなどの食品関連事業者と連携し、市民が外食等においても健康に留意し、自分に適した食事や商品が選択できるよう情報を提供します。

また、就労者の食育を含む健康づくりに係る環境整備のため、市内事業者と連携した取組みを推進します。

取組み 内容	対象							所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等		
<b>【新】小売店における健康的な食事の啓発</b> スーパーマーケット等小売店と連携して、ポップやポスター等を利用して、健康的な食事の選択に役立つ啓発を行います。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 (保健福祉センター健康課)	
<b>【新】健康づくり推進事業所における啓発</b> 市内で食生活等の健康づくりに取り組む事業所の認証制度の要件を緩和し、多くの事業所が取組みやすい内容にするとともに、従業員向けに、健康づくり(食生活や運動など)に係る情報提供を行うこと等で就労世代向けの啓発を充実します。				○	○	○	健康推進課	
<b>飲食店等における栄養情報の提供</b> 飲食店等が外食、惣菜、仕出し弁当等に栄養成分表示をするとともに、ヘルシーメニュー、ヘルシーオーダー、健康づくりに係る情報提供に取り組めるよう支援します。			○	○	○	○	健康推進課 (保健所食品安全課)	
<b>給食施設*における食育の推進</b> 給食施設に対して利用者の状態に応じた適切な栄養管理ができるよう必要な援助・指導を実施し、利用者の健康づくりを支援します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 (保健所食品安全課)	
<b>地域・職域連携における食育の推進</b> 市内の事業所を対象に、健診の受診率向上、メンタルヘルス対策を始め、就労者の健康づくりに係る環境整備や取組推進のため、食育を含む健康づくりについて、地域保健と職域保健に関わる組織が連携し、情報発信や取組みの推進・支援を行います。				○	○	○	健康推進課	

### 千葉市健康づくり応援店

外食等をするときに、自分の健康状態にあったものを選択できるように、栄養成分表示や健康に関する情報などを提供しているお店を「千葉市健康づくり応援店」として登録しています。

ぜひ、ご利用ください。

千葉市健康づくり応援店

検索



## 2 保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進

● 関連する SDGs



乳幼児期から思春期にかけては、望ましい食習慣を形成し確立する重要な時期です。

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等は、子どもたちが健全な食習慣を身につける場として、大きな役割を担っています。また、子どもたちへの食育を通じて保護者がともに学ぶことで、家庭の食生活へ良い波及効果をもたらすことも期待できます。

これまでも、保育所、認定こども園、幼稚園、学校等では、関係職員等の共通理解のもと、家庭、地域等と連携しながら、子どもたちの発達段階に応じた食育に取り組んできました。今後さらに、学校給食の充実をはじめ、食に関する学習や料理・農業体験活動などの推進が必要です。

### 市民自らの取組み

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう。
- 友達や家族と楽しく食事をしましょう。
- 食事のマナーや「いただきます」のあいさつの習慣を身につけましょう。
- 食事の準備や後片づけを手伝いましょう。
- 調理や栽培体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう。



## 市の取組み

## (1) 保育活動や教育活動を通じた食育の推進

保育所、認定こども園、幼稚園、学校等では、各施設の実状に応じた全体的な食育計画を策定し、関係職員、教諭間での共通理解や連携を図り、子どもたちの年齢・発達段階に応じた食育を推進します。

- ◆ 保育所・認定こども園等では、管理栄養士、保育士・保育教諭、看護師等が連携し、離乳食や食物アレルギーへの対応、身体・発達状況や食事のマナーなど、保護者に対して必要な知識の提供と指導を行います。
- ◆ 幼稚園等では、野菜の栽培などの体験学習を通じて食べ物の大切さと感謝の気持ちを育てます。また、先生や友達と一緒に楽しく食べることにより、食べることに興味や関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを育てます。
- ◆ 学校では、成長期にある児童生徒の健康な心身を育み、栄養教諭が中心となって、食に関する指導を通じて、食生活に関する正しい知識・技能を身につけ、望ましい食習慣の基礎づくりを目指します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>私立幼稚園における食育活動</b> 野菜の栽培、「食育のつどい」への参加など、食に関する体験活動を通じて、食に関する興味・関心や食べ物を大切にする心と感謝の気持ちを育てます。また、楽しく、和やかな雰囲気の中でお弁当や給食をとる環境を整えることで、進んで食べようとする気持ちを育て、望ましい食習慣を形成します。	○						幼保支援課
<b>食育計画の作成</b> 「保育所保育指針」や「保育所における食育に関する指針*」に基づき、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう全体的な計画及び指導計画に位置づけられた食育の計画を作成します。	○						幼保指導課
<b>保育を通じた食育活動</b> 全職員が専門性を活かし、「食育計画」に基づいて、保護者と連携しながら、子ども一人ひとりの発達・発達に応じた食育を推進します。	○			○			幼保指導課
<b>管理栄養士等による個別指導</b> 管理栄養士、保育士・保育教諭、看護師等が連携し、離乳食や食物アレルギーへの対応、偏食、肥満、マナーなど個別の相談指導を実施します。	○			○			幼保指導課

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>食に関する指導（授業）</b> 体育科や家庭科等の年間指導計画に基づき、学級・学科担任等は、栄養教諭等と連携し、教科等の特質を生かした授業や、学校給食や食育に関する教材を活用し、栄養バランスのとれた食事の大切さや基礎的・基本的な調理技術、食に関する知識、食文化について指導します。		○	○				教育指導課 保健体育課
<b>食に関する指導の全体計画の作成・見直し</b> 学校における食育は、家庭科（中学校：技術家庭科）、体育科（中学校：保健体育科）等の各教科や特別活動、給食の時間など教育内容と密接に関連しており、各学校ごとに児童生徒の実態に合わせ、食育の目標や具体的な取組内容を示した全体計画を作成します。また、その全体計画は、毎年見直しを行い、実効性を高めていきます。		○	○				保健体育課
<b>栄養教諭・学校栄養職員を中心とした食育の推進</b> 各学校は、学校長のリーダーシップのもと、栄養教諭等が中心となって全職員が連携・協力しながら食育を推進するとともに、栄養教諭等の授業への参画が一層進むよう体制を整え、実践します。		○	○				保健体育課
<b>食に関する個別的な相談指導</b> 肥満・やせ、偏食、食物アレルギーについて個別に対応することが望ましい場合は、保護者はもとより、学級担任、養護教諭、栄養教諭、学校医等学校全体で連携し、望ましい食習慣の形成に向けた個別的な相談指導を実施します。		○	○	○			保健体育課

### 保育を通じた食育活動

保育所・認定こども園等では、毎日の生活や遊びの中で、食に興味を持ち、心身の発達のために望ましい食習慣や知識を身につけていきます。例えば、発達に合わせて指先を使った遊びを取り入れ、箸の持ち方などを身につけることにつなげます。

#### 「三色食品群」



食べたものが身体の中で  
どのような働きをするのかな

#### 「食育紙芝居（食物アレルギー教育）」



ハンバーグに卵や乳製品が含まれている事を知らせ、食物アレルギーのあるネコくんやネズミちゃんでも食べられるハンバーグを作るお話です。

## (2) 指導体制の充実

関係職員等が連携・協力し、保育活動や教育活動全体で食育の推進に取り組むために、研修を実施し、指導力の向上と指導体制の充実に努めます。

また、食物アレルギーについて、対応マニュアル等の整備や研修を実施し、栄養教諭や給食指導主任等、関係職員の共通理解を図ります。

取組み	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
職員研修の充実						○	幼保指導課
<p>保育所・認定こども園等における魅力ある効果的な食育の推進に向け、管理栄養士や保育士・看護師等の職員を対象に、栄養管理、衛生管理、食に関する指導等の研修を行います。</p> <p>食物アレルギーについて正しい知識の普及と「保育所における食物アレルギー対応の手引き」に関する研修を行います。</p>							
							保健体育課

### (3) 給食を通じた食育の充実

保育所・認定こども園等では、特色ある給食の充実に取り組み、食事を通して、知育・徳育・体育の基礎を培うことができる環境づくりを推進します。

学校では、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、献立内容を各教科等の食に関する指導に関連づけ、学校給食が「生きた教材」として活用されるよう充実を図ります。

また、学校給食に市内産農畜産物を積極的に活用するよう栄養教諭等にも働きかけ、給食を通じて市内産農畜産物、郷土食\*や行事食の情報を伝えるとともに、郷土愛や地域文化、伝統に対する理解を深めます。

取組み	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
<b>特色ある保育所・認定こども園等給食</b> 旬の食材を取り入れ栄養バランスのとれた献立を作成し、発達段階に応じた食事形態の給食を実施するとともに、一人ひとりに合った援助をします。食に関する調査を実施して、子どもの現状を把握し、献立内容の充実及び望ましい食習慣へつなげます。	○						幼保指導課
<b>学校給食を生きた教材として活用した食育の推進</b> 成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、献立内容を各教科等の食に関する指導に関連づけ、学校ごとに特色のある多彩な献立を考え、学校給食が「生きた教材」として活用されるよう充実を図ります。また、食品を選択する能力や社会性を育むため、異学年交流給食や行事食、地域の人を招いた招待給食、栄養のバランスを考えて料理等を選択する、バイキング、セレクト給食など、学校ごとに形態を工夫した給食を実施します。		○	○	○	○		保健体育課
<b>市内産農畜産物を導入した学校給食の実施</b> 関係機関と連携し、新鮮な市内産農畜産物を学校給食の食材料として計画的に取り入れ、児童生徒が地元農業への理解を深めたり、感謝の心が育めるようにします。食育の日（6月19日）や市民の日（10月18日）等に、市内小・中・特別支援学校全校において、市内産農畜産物を取り入れた特別献立を実施します。		○	○				保健体育課

### 特色ある保育所・認定こども園等の給食

旬の食材を使用し、季節や行事に合わせた献立を取り入れています。職員が専門性を活かし、保護者と連携しながら、子ども一人一人の発育・発達に応じた食育をすすめています。



離乳後期食



行事食「七夕そうめん」



旬の野菜の紹介

### ホームページでの情報提供

千葉市保育所栄養士会では「千葉市保育所食育サイト」にて、子育て家庭等へ乳幼児期の子どもたちの「食」に関する情報を、子育て支援の一環として発信しています。

千葉市保育所食育サイト「おいしい！元気！ちばキッズ」

千葉市食育サイト

検索

「給食レシピ」や「子どもの食事Q&A」で食事についてよくある質問・悩みについてのアドバイスを掲載しています。



### 学校給食を活用した食育の推進

各教科等における食に関する指導は、教育活動全体を通し、学級担任や教科担任、栄養教諭等が連携を図り、計画的に行われています。

栄養教諭等は、専門性を生かし、各教科等の授業内容と関連させた献立を作成し、学校給食を生きた教材として活用しています。具体的には、学校給食を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶことができるほか、献立によっては郷土食や行事食等の食文化を学ぶことにもつながります。

また、食品を選択する能力や社会性を育むため、バイキング給食やセレクト給食など、学校ごとに特色のある給食を実施しています。



栄養教諭による授業の様子



ICTを活用した食に関する指導



フルーツバイキング



食育の日特別メニュー

**6月 食育の日特別メニュー**

●ごはん ●牛乳 ●さばの甘酢揚げ ●ごま豆乳スープ ●春夏にんじんのナムル ●メロン

**メロン**  
千葉県産のメロンは、6月から7月が旬の時期です。銚子市や旭市で多く作られています。

**春夏にんじんのナムル**  
千葉県でとれたにんじんのナムルは、令和4年度千葉県子ども食育推進協議会の推進について提案した小学生のみなさんが考えたメニューです。やわらかく甘みのある、千葉県産の春夏にんじんをたっぷり使います。にんじんの甘みをにんじんの糖りとともに味わいましょう。

**さばの甘酢揚げ**  
さばは、千葉県で多く水揚げされる魚です。揚げたさばを甘酢だれでさっぱりといただきます。

**ごま豆乳スープ**  
豆乳は、体をつくるものになるたんぱく質や、血液を流すものになる鉄分が豊富な食品です。練りごまとすりごまの2種類のごまを入れた、風味豊かなスープです。

千葉県でとれるところ

食育の日特別メニュー 配布資料

#### (4) 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進

野菜の栽培や収穫、田植えや稲刈りなどの農業体験、地引網や作物の収穫、クッキング保育や親子料理教室等を通じ、生産から消費までの一連の流れを体験し、食への関心と理解を深め、自然の恵みや、生産者や調理する人等への感謝の気持ちを育てます。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>栽培・収穫体験</b> 栽培・収穫活動を体験し、野菜を見たり育てたりする喜びを実感することで「食」への興味を育てます。	○						幼保指導課
<b>クッキング保育（調理体験）</b> 食材に目を向け、自分でかかわった料理を食べる楽しさやうれしさを体験し、調理することに関心を持つようにします。	○						幼保指導課
<b>農業体験</b> 農業体験等を通して、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深められるようにします。		○	○				教育指導課
<b>小学生の農山村留学の推進</b> 訪問した地域の方々との交流や自然体験、農林漁業につながる活動等、地域の特色を生かした体験活動を行い、作物の収穫や収穫物を使っての調理、郷土料理づくり等をとおして、「食」への関心と理解を深めます。		○					教育指導課

#### 漁港での自然体験や食品の調理体験

農山村留学では、地引網や太巻きまつり寿司づくり、ジャム・ジュースづくりなど、様々な体験活動を行っています。

昔から伝わる漁や自分で魚を開く活動を通して、海の恵みを感じるとともに「食」への興味関心を高めています。また、地元における伝統的な料理の調理や食品加工の体験を通して、「食文化」に触れるよい機会になっています。



太巻きまつり寿司づくり



地引網体験

## (5) 保護者への普及啓発、地域との連携

子どもたちが日々、健康的な食生活が送れるよう、保護者に対して栄養バランスのとれた献立や地域で親しまれているレシピ等の情報提供を行い、食育について理解を深める取組みを促進します。あわせて、保護者自身の生活習慣病予防に向けた食生活及び地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承・伝承について普及啓発を行います。

また、地場産物を使った学校給食の試食会などにおいて、地域の農産物を紹介するとともに、地域との連携を図って地産地消を推進します。

取組み 内容	対象							所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等		
<b>給食の展示</b> 給食について親子で会話し、食に関心を持ってもらうことや、子どもが食べる食事量の目安になるよう、保育所・認定こども園等で給食を展示し、作り方等を紹介します。	○			○			幼保指導課	
<b>ホームページでの情報提供</b> 食育ホームページ“おいしい！元気！ちばキッズ”で、離乳食・幼児食のレシピや保育所での食育活動の様子などの情報を発信します。	○			○		○	幼保指導課	
<b>食育だよりなどを通じた情報提供</b> お弁当のメニューや家庭での食事など健全な食生活に役立つ情報提供を行います。	○	○	○	○			幼保指導課 保健体育課	
<b>家庭配付献立表を活用した情報提供</b> 家庭での食育の関心を高めるため、献立表に、旬の食材を使ったレシピや、郷土料理の紹介など、食育に関する情報提供を行います。	○	○	○	○			幼保指導課 保健体育課	
<b>「地産地消」学校給食の試食会開催</b> 地場産物を使った学校給食の試食会を開催し、学校給食や食育の状況、課題について広く市民への共通理解を図ります。	○	○	○	○	○		保健体育課	

**栄養教職員のホームページ**

千葉市栄養教職員会では、学校給食レシピや学校での食育の様子など、「食」に関する情報を発信しています。



千葉市栄養教職員会

検索



### 「給食予定献立表」

毎月家庭に配付している「給食予定献立表」では、献立名や栄養価、使用食材を掲載するほか、旬の食材や地場産物を使用していることを伝えたり、行事食や郷土料理等の紹介をしたりしています。また、「給食だより」では、望ましい食生活のあり方や、各学校における食育の取組、衛生に関すること等について知らせ、保護者への情報提供の場としています。

## こんだてひょう 11月

食べ物おいしい「実りの秋」に、身近な地域でとれる食材を見つけてみましょう。  
地域でとれたものを「地域」で消費することを「地産地消」といいます。生産者が身近にいたることから安全・安心であること、輸送距離が短いことから新鮮であること、環境にもやさしいことがあげられます。給食にも千葉県・千葉県産の食材が使用されています。特に、千葉県産を使用する献立は太字にしました。

令和〇年度 千葉県立〇〇小学校		主な材料名				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	献立について
日付	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	主な調味料				
1月	ごはん	ごはん(米・麦)						今月の目録 「郷土の食べ物を知ろう」 千葉県は、温暖な気候や豊かな自然に恵まれて、年間を通してさまざまな農水産物がとれます。まさに「食の宝庫」です。千葉県・千葉県産では「いつどこで」「どのような食べ物」がとれるのを知りましょう。今月の給食には、千葉市産の「ごま味噌」に「ごま」(きりぼし)を思い入れます。ごまは先月に引き続き、千葉市産の「ごま」(きりぼし)です。旬の味を味わいましょう。	
	しろうみずかなごまマヨやき	ごま	メルルーサ		ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	622			
	きりぼしだいこんのもの	さとう あぶら	あぶらあげ さつまいも	きりぼしだいこん にんじん ごま油	ごま油、ごま油、ごま油	233			
2月	はくさい揚げ	ごま	ごま油	はくさい きゅうり	ごま油、ごま油	168		「給食だより」では、望ましい食生活のあり方や、各学校における食育の取組、衛生に関すること等について知らせ、保護者への情報提供の場としています。	
	バナナ			バナナ		19			
	ごはん	ごはん(米・麦)							
3月	ひじきふりかけ	ごま さとう	ひじき かつお節		ごま油			地場産物を学校給食で活用する取組を、積極的に進めています。子どもがより身近に、実感を持って地域の食や食文化等について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを培うことができます。	
	とうふのちゅうかに	さとう かつお節	とうふ かつお節	しょうゆ、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油	615			
	くきわかめのおえもの	ごま	くきわかめ	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	257			
4月	バナナ			バナナ		164		旬の千葉県産ごまつなをぜひ味わってください。	
	ごまおごはん	ごはん(米・麦)	ごま		ごま油				
	ししよものごまやき	ごま	ごま油		ごま油				
5月	にんじんのしりしりいため	さとう あぶら	たまご ツナ	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	605		給食の時間が楽しみなものとなるよう献立を工夫しています。	
	だいこんのナムル	さとう あぶら	わかめ	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	225			
	かかん			ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	222			
6月	ごはん	ごはん(米・麦)						給食の時間が楽しみなものとなるよう献立を工夫しています。	
	さばのみそに	さとう	さば	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	633			
	ひじきのいりに	ごま さとう	ひじき あぶらあげ	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	266			
7月	ごまつなのおひたし			ごまつな にんじん もやし	ごま油、ごま油	208		給食の時間が楽しみなものとなるよう献立を工夫しています。	
	りんご			りんご		20			
	ごはん	ごはん(米・麦)							
8月	秋のごとひカレー	さいも あぶら	とりこごちチーズ	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	624		給食の時間が楽しみなものとなるよう献立を工夫しています。	
	ひじきのカラフルあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	ごま油、ごま油	ごま油、ごま油	144			
	ヨーグルト		ヨーグルト			23			

### 「地産地消」学校給食の試食会

学校給食や食育の状況、食の課題についてより広く市民へ知らせることを目的とした給食試食会を開催しています。普段、学校給食を食べることのない市民の方を対象にし、学校給食に触れることのできる貴重な機会となっています。



## 3 持続可能な社会の形成に向けた食育の推進

● 関連する SDGs



食べ物は地球の資源や環境の影響を大きく受けることから、環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費に配慮することが必要であり、近年は、消費行動を通じて、よりよい社会の実現に貢献するエシカル消費\*という考え方も注目されているところです。

新鮮で安全安心な農畜産物に対する市民の関心は高まっており、消費者の信頼を確保し、農業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の取組みは重要です。

子どもたちから地元の農畜産物に慣れ親しみ、食への理解や関心を深めるために、これまでも学校給食に市内産農畜産物を積極的に使用したり、多くの市民が農畜産物の収穫等を体験する機会を提供したりしてきました。

引き続き、生産者の顔が見える、安全安心な農畜産物が新鮮なうちに、食卓に並ぶ環境を整え地産地消を進めることが必要です。

また、食品の食べ残しや廃棄を少なくする工夫、長く保存する方法、食品のリサイクルという考え方を啓発するなど、環境負荷軽減のための食育の推進が必要です。

### 市民自らの取組み

- 市内産農畜産物を利用し、味わいましょう。
- 食文化、和食、行事食、郷土料理、家庭料理の理解を深めましょう。
- 農畜産物（食べ物）への感謝の気持ちを持ちましょう。
- 環境にやさしい食べ物を選びましょう。
- 食品ロスの削減に取り組みましょう。

## 市の取組み

## (1) 市内産農畜産物への理解の促進

本市は、温暖な気候と広大な農地を活かした都市農業が営まれ、市内に新鮮で安全安心な農畜産物を安定供給しています。

市内産農畜産物への理解と関心を深め、感謝の気持ちを育むために、農畜産物の生産過程等について、子どもや保護者に啓発します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
<b>消費者への「農育」の実施</b> 市内の農業や農畜産物への関心・理解を深めるため、小学生等を対象とし、農政センターで学童体験農園を実施します。		○					農政課 (農業経営支援課)
<b>生産者による出張授業</b> 生産者による出張授業を実施し、児童及び保護者等に市内産農畜産物の栽培から収穫・出荷までの仕事や苦勞、食の大切さなどについて伝えることで、児童や保護者等の「食」と「農」に対する知識と関心を深めます。		○		○			農政課 保健体育課

**学童体験農園**

「学童体験農園」は、小学生を対象に、農政センターの施設見学や収穫体験を行っていただく事業です。

参加した小学生は、農政センターのイチゴハウスや培養施設を見学したり、畑でサツマイモやニンジンなどの収穫作業を体験したりできます。参加者からは、「イチゴってこうやって育てるんだ。」「ニンジンが甘くて美味しかった。」などの声が聞かれるなど、農業を身近に感じたり、作業の大変さや収穫の喜びなどを体感したりできる場になっています。

このように、市内の農業や農畜産物への理解と関心を深められるような消費者への「農育」の機会を積極的につくっています。



ニンジンの収穫体験

(2) 地産地消の推進

地産地消の推進にあたり、「地産地消推進店登録制度」を設け、登録事業者を市民に広く周知します。新鮮な市内産農畜産物を手軽に食べたり、手に入れることができたりするような食環境の整備を図ります。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>市内産農畜産物の見える化</b> 市内産農畜産物を知ってもらい、購入・飲食できる機会を増やすため、企業・団体・生産者と連携し、販売会等を通じた市内産農畜産物のPRを実施するとともに、「地産地消推進店（千葉県つくたべ推進店）登録制度*」を推進し、市内産農畜産物を取扱う店舗の情報を市民に向けて周知します。加えて、付加価値の高い市内産農畜産物を認定・周知することで、市民が誇れる千葉市の「食」のブランド化を推進します。	○	○	○	○	○	○	農政課
<b>給食への市内産農畜産物の導入</b> 小・中学校等の学校給食において、関係機関と連携し、さらに市内産農畜産物の利用拡大を図ります。また、市内産米を活用した米飯給食を推進します。		○	○				農政課 保健体育課

**千葉市食のブランド「千」**

千葉市食のブランド「千」は、市・事業者・生産者・市民が一体となり、持続可能性を追求しながら千年後の豊かな千葉市を目指す食のブランドです。

市内の農産物・加工食品・食関連サービスと千葉市の食全般を対象にし、優れた地域産品であると同時に、社会課題の解決に取り組む生産者・事業者のつくる商品・サービスを「千」として認定します。

市民の皆さんとともに、市民が誇れる千葉市の「食」のブランドを育てていきます。



## 地産地消（千葉市つくたべ）の推進

本市では、「千葉市でつくって千葉市で食べる（千葉市つくたべ）」を合言葉に地産地消の取組みを推進しています。

市内産農畜産物を知ってもらったり、地産地消が地域全体にもたらすメリットを市民に分かりやすく伝えたりすることで、市民の皆さんに積極的に「地元産」を選んでいただけるよう取り組んでいます。



また、市内産農畜産物を食べられるお店や買えるお店を「千葉市地産地消推進店（愛称：千葉市つくたべ推進店）」として登録し、周知を行っています。

「つくる人」と「食べる人」との顔が見える関係を築きながら、農業が近くにある豊かな生活を実現することを目指し、地産地消の輪を広げる活動をこれからも続けていきます。

### 新鮮で旬な野菜を味わう

生産地と消費地が近い千葉市では、旬と言われる時期に、一番美味しい状態の野菜を味わうことができます。例えば、樹上で完熟させたトマト、朝採れのトウモロコシ、掘りたての生落花生で作るゆで落花生、どれも格別の味わいです。

千葉市では1年を通して様々な農畜産物がつくられており、千葉市つくたべホームページでは、旬の野菜やその食べ方を紹介しています。

地産地消だからこそ味わえる旬の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



千葉市つくたべ

検索

(3) 生産者と消費者との交流と体験活動の促進

農作物の栽培等の体験活動や、農畜産物直売所での生産者と消費者との交流を通じて、食や農業への理解を深めるとともに、自然の恩恵や生産者の苦勞・努力を伝え、食への感謝の気持ちを育てます。

取組み	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>農業体験の参加・利用の促進</b> 市民が気軽に農業に触れられる機会として、農業体験企画の実施や支援を行うとともに、観光農園・市民農園、所管する農業関連施設のPRや利用を促進します。 <b>【対象事業】</b> ・市民農園、観光農園等の農業体験施設のPR ・富田さとにわ耕園・下田農業ふれあい館・中田やつ耕園での農業体験等の実施 ・ふるさと農園での農林業体験教室等の実施	○	○	○	○	○		農政課

**観光農園・市民農園**

本市には、多くの観光農園があり、冬にはイチゴ、夏にはブルーベリーなど年間を通して様々な作物の収穫を体験することができます。市内に観光農園、農園直売所やレンタル農園は35園あり、市内外から多くの人々が訪れ、収穫体験や生産者との交流を楽しんでいます。

また、自分で作物を育てることのできる市民農園も市内に33園あります。その他、農業体験施設等での体験など、都市部と農村部が近い本市ならではの魅力をこれからも広くPRしていきます。

※観光農園・市民農園の数は令和5(2023)年12月現在



第1章  
第2章  
第3章  
第4章  
第5章  
第6章  
資料編

#### (4) 市内産農畜産物を活かした料理の普及

市内産農畜産物を活かした献立や郷土料理、行事食等の普及を図り、食文化を伝承します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
郷土料理の普及啓発 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理等について普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
市内産農産物を活かしたレシピ情報の発信 千葉県つくたべホームページにおいて、市内産農産物の旬やレシピ情報を紹介します。	○	○	○	○	○		農政課

### (5) 環境負荷軽減のための食育の推進

循環型社会の実現を目指すため、学校や地域における環境学習、イベントなどを通じて、3R (Reduce・Reuse・Recycle) の取り組みや生ごみの減量を推進します。さらに、食品ロス問題に対し、飲食事業者等と連携したキャンペーンやイベントなどにより、市民一人ひとりが食品ロス削減に取り組むことができるよう、食品ロスの現状やその削減の必要性について、情報提供及び普及啓発に努めます。

また、持続可能な社会を目指して行動できる消費者育成のため、人や社会、環境に配慮した消費行動に関する講座等により啓発を行います。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>【新】持続可能な社会のための消費者教育の推進</b> 地元の産品を購入する（地産地消）、市内の店舗で購入する（地域活性化）、必要な分だけ購入する（食品ロス削減）など、持続可能な社会を目指して行動できる消費者の育成を図るため、人や社会、環境に配慮した消費行動に関する講座を開催するなど、各種啓発を行います。	○	○	○	○	○	○	消費生活センター
<b>環境負荷軽減のための食生活の普及啓発</b> 区健康課における健康教育での調理実習等で、食材やエネルギーの無駄を減らすなどの普及啓発を行います。		○	○	○	○		健康推進課 （保健福祉センター健康課）



取組み 内容	対象							所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等		
<b>【新】てまえどりの推進</b> 購入してすぐに食べる場合、商品棚の手前にある商品等、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ「てまえどり」を呼びかけます。			○	○	○	○	廃棄物対策課	
<b>【新】フードドライブの実施</b> 家庭で余った手つかず食品を公共施設などで回収し、市内でフードバンク活動を行っている団体に提供する「フードドライブ」を実施します。			○	○	○	○	廃棄物対策課	
<b>3R教育・学習の推進</b> <b>Reduce・Reuse・Recycle</b> <b>(発生抑制) (再使用) (再生利用)</b>	○	○	○	○	○		廃棄物対策課	
保育所等での未就学児を対象とした「へらそうくんルーム」や、小学4年生を対象とした「ごみ分別スクール」において、ごみの減量や再資源化について体験学習するとともに、食べ物を大切に作る習慣づけを促します。								
<b>生ごみの減量・再資源化の推進</b> 生ごみ減量処理機等購入費補助金制度により、市民への生ごみ減量処理機等の普及を促進します。また、生ごみの水切りや乾燥の奨励を行うほか、小型の生ごみ処理容器である「ミニ・キエーロ」の市民への普及を図るなど、家庭で取り組める生ごみ削減に関する普及啓発を図ります。				○	○		廃棄物対策課	
<b>生ごみ資源化アドバイザー*の養成・派遣</b> 生ごみ資源化アドバイザーを養成し、町内自治会、学校、市民活動団体や事業者等が行う、生ごみの減量や再資源化推進を目的とした学習会・研修会に生ごみ資源化アドバイザーを派遣し、助言や技術指導等を行います。				○	○	○	廃棄物対策課	
<b>学校における食品ロス削減の啓発</b> 人間形成に多大な影響を与える学童期や思春期において、食品ロスの現状を認識して食べ物を大切に作る習慣づけを促すとともに、児童・生徒をもつ各家庭への間接的な波及を図るため、小・中学校において食品ロス削減の普及啓発を実施します。		○	○	○			廃棄物対策課	
<b>食品ロス削減に係る周知啓発の実施</b> 食品ロス削減啓発をはじめとした、ごみ減量イベントを開催し、広く市民に啓発を行います。 また、市内ホテルや飲食事業者等と連携し、食品ロス削減に向けた取組みを行う食べきりキャンペーンを実施します。		○	○	○	○	○	廃棄物対策課	
<b>【新】有機農産物*を活用した給食のモデル実施と有機栽培について伝える取組み</b> 有機農産物を学校給食に取り入れる日に合わせて有機農産物の生産者による出張授業を実施し、児童及び保護者等に有機農産物の栽培過程や栽培の苦勞、千葉市の農業について伝えます。		○		○			保健体育課	

## 食品ロス

「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう食品のことで、2021年度の食品ロス量は、全国で約523万トン（農林水産省推計値）となり、1人1日あたりで、お茶碗一杯分の量に相当する約114gの食品ロスを発生させていることとなります。

家庭では、必要以上に食材を買いすぎない、食べ残しを減らすなど、家で食品ロスが出ないようにするだけではなく、買い物の際、購入してすぐに食べる場合は、商品棚の手前にある商品等、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ「てまえどり」を実践したり、外食の際は、食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さなかったり



するなど、私たちのちょっとした心がけで食品ロスを減らすことができます。その他、家庭で余った手つかず食品を回収し、市内でフードバンク活動を行っている団体に提供する「フードドライブ」に協力することも食品ロス削減のために有効な方法です。

食品ロスを削減することは、生産の際のエネルギー消費や廃棄の際の温室効果ガスの排出削減にもつながりますので、引き続き、食品ロス削減にご協力をお願いします。

### みなさんに取り組んでいただきたい生ごみの減量

#### • 食品ロスの削減

卵1個が約50g、おにぎり1個が約100gです。「使い切り」「食べきり」を徹底して、食品ロスの削減に努めることが、生ごみの減量につながります。

#### • 水キリの徹底 ⇒ 約15gの減量

（※生ごみ水切りモニター事業【2018年度】の結果）

生ごみの約8割が水分です。水切り1回で約1割の減量ができます。水切りネットを活用するとともに、調理くず（皮・芯など）を濡らさない工夫をしましょう。



## 4 食の安全・安心等に関する情報の提供

●関連する SDGs



現代の情報化社会においては、食に関する情報があふれており、正しい情報を適切に活用することが難しい状況です。

これまでも、ホームページや広報紙など各種媒体や関係団体と連携した取り組みなどを通じて、食品の安全性に関する情報を市民や事業者へ提供してきました。

引き続き、市民一人ひとりが、食品の安全性等に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択することができるよう、科学的知見に基づく正確な情報を迅速に提供していくことが必要です。

### 市民自らの取組み

- 食品の安全性等に関する基礎知識を持ち、自分で判断する力を身につけましょう。
- 正しい手洗いや食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につけましょう。

## 市の取組み

## (1) 食品の安全性等に関する情報の提供

市民が、食品の安全性等に関する基礎知識を持ち、自ら判断できるよう情報提供を行います。また、市民、食品関連事業者、行政が相互に情報及び意見を交換する機会を設け、市民の食への理解と関心を深めます。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>食に関する講座・啓発の実施</b> 講座や啓発を行い、食に関する知識の普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○	○	消費生活センター
<b>市民が行う食育活動の推進・支援</b> 食育に関する活動を行う団体や個人の支援を実施します。	○	○	○	○	○	○	消費生活センター
<b>ホームページ等による情報提供</b> ホームページ、情報紙、パンフレットなど各種媒体を用いて食品の安全等に関する情報提供を迅速かつわかりやすく提供します。	○	○	○	○	○	○	消費生活センター 生活衛生課
<b>食品表示法*に基づく食品の表示指導</b> 食品関連事業者に対して原料原産地表示、アレルギー表示、栄養成分表示など適切な食品表示を行うよう指導します。また、消費者に対して正しい表示の知識を普及啓発するためホームページ等で情報提供します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 生活衛生課 (保健所食品安全課)
<b>食品衛生に関する講習会の実施</b> 事業者や従業員向けの講習会を実施するほか、市民等からの依頼に職員を派遣し、食品衛生に関する知識の普及啓発を図ります。	○	○	○	○	○	○	生活衛生課 (保健所食品安全課)
<b>リスクコミュニケーション*の推進</b> 食の安全に関する講演会、食品衛生監視指導計画に関する意見交換会等を実施します。	○	○	○	○	○		生活衛生課
<b>食品衛生監視指導計画策定・結果公表</b> 保健所等が実施する食品営業施設等の立入検査や食品、添加物等の試験検査について年間計画を策定し、その結果を公表します。	○	○	○	○	○		生活衛生課
<b>食品衛生に関する広報活動の実施</b> 市政だより、SNS等により、食中毒予防等食品衛生に関する広報活動を実施します。	○	○	○	○	○		生活衛生課
<b>自主的な衛生管理体制の推進</b> 食品衛生推進員による巡回指導を通じ、事業者によるHACCP（ハサップ）*に沿った自主的な衛生管理の推進を図ります。	○	○	○	○	○	○	生活衛生課

## 食品を選ぶ時、ココをみて！

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。

食品表示の見方を覚えておくと、食品を買ったり選んだりする時にとても役に立ちます。

自分が食べているものがどんなものか分かれば安心です。

### たとえば、お肉を選ぶ時

千葉県産	豚ロース肉	
消費期限	〇〇.〇〇.〇〇	(4℃以下で保存)
100g 当たり (円)		価格 (円)
内容量 (g)	〇〇g	〇〇
加工者	株式会社〇〇	
	千葉県千葉市〇〇1-1	

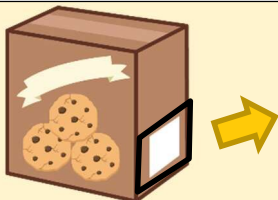


#### 〈生鮮食品の食品表示〉

消費者に販売されている全ての生鮮食品に、名称と原産地が表示されています。この他に、個々の品目の特性に応じて表示される事項もあります。

### たとえば、クッキーを選ぶ時

<u>栄養成分表示 1 枚 (〇〇g) 当たり</u>		名称	焼菓子
熱量	〇〇kcal	原材料名	小麦粉 (国内製造)、牛乳、砂糖、卵黄 (卵を含む)
たんぱく質	△△g	添加物	香料、レシチン (大豆由来)
脂質	◇◇g	内容量	〇本
炭水化物	□□g	賞味期限	〇〇〇〇年〇〇月〇〇日
食塩相当量	☆☆g	保存方法	直射日光を避け常温で保存してください。
		販売者	株式会社〇〇 千葉県千葉市〇〇2-2
		製造者	有限会社△△



#### 〈加工食品の食品表示〉

消費者に販売されている加工食品には、名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。輸入品には原産国名や輸入者等も表示されています。また、その食品に含まれている栄養成分等も表示されています。

## 5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

● 関連する SDGs



市民の食育への関心度を高め、食育を推進するためには関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。

引き続き、家庭、保育所、認定こども園\*、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係機関・団体・企業等と連携・協働した食育推進運動の展開が必要です。

### 市民自らの取組み

- 家族や仲間と「食」について話す機会を設けましょう。
- 「食」に関するイベントや料理教室等に参加してみましょう。
- 「食」に関するボランティア活動等に参加してみましょう。

## 市の取組み

## (1) 食育推進運動の展開

食育関係団体の協力のもと、食育啓発イベントを開催するなど、積極的に市民が食育とふれる機会を作り、普及啓発に努めます。

特に、6月、11月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」には、重点的に食育を推進します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
<b>食育啓発イベント等の開催</b> 市民の食への関心を高めるために、食育を啓発するイベントを毎年、関係機関・団体と連携して行います。	○	○	○	○	○	○	健康推進課
<b>市民健康づくり大会の開催</b> スポーツの日から始まる一週間の「市民健康づくり週間」に、健康づくり運動の推進団体と連携して、栄養・食生活を含む健康づくりをテーマにイベントを開催します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課
<b>食育に関するホームページの充実</b> ホームページにおいて保育所、認定こども園、幼稚園、学校や関係機関・団体等の取組み、食の安全、地産地消、健康づくりなど食育に関する情報を提供します。	○	○	○	○	○	○	健康推進課

毎月6月は食育月間、毎月19日は食育の日

国は、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定めています。

また、千葉県では県産農林水産物が豊富に出回る11月も食育月間としています。

食育月間には、食育について考えるきっかけとなるイベント等を開催しています。



食育月間啓発イベント「食育のつどい」

## (2) 関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

関係機関・団体等が、相互に意見交換することにより、一体的な食育推進運動を展開できるよう、連携・協力体制を整えます。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	壮年期・青年期	高齢期	関係機関等	
<b>地域における食のネットワークの体制づくり</b> 食育の推進を担う保健福祉センター、保育所、認定こども園、幼稚園、学校等の栄養士、食育推進員等による地域における食のネットワークを構築し、食育の取組みについての情報交換を行います。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 (保健福祉センター健康課) 幼保指導課 保健体育課
<b>健康づくりのネットワークを活用した食育の推進</b> 医療機関を始め、関係機関(団体)や地域住民等で構成する「区健康づくり支援連絡会」を開催し、健康づくり情報や地区の健康課題を共有し、市民への働きかけを行います。また、バランスのよい食事のとり方や生活習慣病予防等の情報を掲載した「区健康づくり支援マップ」を作成し、より一層の普及啓発を行います。	○	○	○	○	○	○	健康推進課 (保健福祉センター健康課)

### 地域食生活連絡会

食育を推進する関係者のネットワークをつくり、食育の取組みについて情報を共有し合いより良い食育活動につなげます。





### (3) 食育推進に関わる人材の育成・支援

地域における食育推進運動の担い手となる人材を育成するとともに、その活動を支援します。

取組み 内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期	高齢期	関係機関等	
<b>食育推進員の育成・支援</b>				○	○		健康推進課 (保健福祉センター健康課)
食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行う食育推進員を育成します。また、資質向上のための研修会を実施するなど活動を支援します。							

#### 食育推進員

食育推進員は、本市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受けて地域で食育活動を行っています。



活動の様子



養成講座



研修会



役員の皆さん

