

A photograph of a baby lying down, wearing a white shirt, being fed with a wooden spoon. The baby is looking up and smiling. The background is a white sheet. The right side of the image has a yellow overlay with text.

第2期南幌町

食育 推進計画

農業がもつ「食」の
すばらしさを伝える

南幌町



第2期南幌町食育推進計画策定にあたって

食生活は、私たち人間の生命と健康を支える基礎となるものです。しかし、現実の食生活では、朝食の欠食、野菜の摂取不足、脂肪や塩分の摂り過ぎなどの様々な問題がみられます。こうした偏食や不規則な食生活などが生活習慣病の原因となってしまうことがあります。また、核家族化などライフスタイルの変化により、家庭における望ましい食習慣や食事マナーが伝承されにくい状況にもあります。特に成長の著しい子どもの食生活は、大人よりも影響を受けやすく、後々改善することも難しくなってきます。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、食育を推進することが重要となってきます。

平成17年に食育基本法が施行され、国や北海道をはじめ様々な自治体で食育推進計画が策定されています。現在、国では第4次食育推進基本計画を策定しており、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進などを重点課題とし、朝食を欠食する割合や栄養バランスに配慮した食生活を実践する割合などの数値目標を掲げて、食育の推進を図ろうとされています。

これまで本町における食育に関する施策は、関係する各分野において様々な取り組みが行われてきました。今回策定した食育推進計画では、本町における資源やこれまでの取り組みを踏まえ『農業がもつ「食」のすばらしさを伝える』を基本理念に掲げ、農業体験の普及や地産地消の促進、食生活による健康づくりを目標に、様々な事業を展開していきます。また、役場内の関係部署のみならず、町内の関係団体等とも連携を図り、食育を通じた総合的かつ横断的な取り組みの実現に向けて、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、慎重な審議をいただきました南幌町食育推進計画策定委員の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和3年3月

南幌町長 大崎 貞二



Contents

第 1 章 計画策定にあたって

- | | | |
|---|-----------------|---|
| 1 | 計画策定の趣旨 | 1 |
| 2 | 各種計画と食育推進計画との関係 | 2 |
| 3 | 食育推進計画の計画期間 | 4 |

第 2 章 農業と食育との関係

- | | | |
|---|------------------|---|
| 1 | 南幌町で生産されている主な農産物 | 5 |
| 2 | 農業と食育との関係 | 7 |

第 3 章 食育アンケートからみた特徴

- | | | |
|---|--------------|----|
| 1 | 子どもの年代別にみた特徴 | 9 |
| 2 | 成人の年代別にみた特徴 | 10 |

第 4 章 基本理念と基本目標

1 食育推進計画における基本理念	11
2 基本理念に沿った基本目標	11
3 ライフステージにおける食育	12
4 食育を推進するための施策体系	14

第 5 章 食育を推進するための取組み

1 町が実施する食育の取組み	15
2 数値目標	19
3 町内の団体による食育活動の取組み	20

第 6 章 資料編

1 「食育アンケート」集計結果	22
2 広報なんぼろ「L e t' s 食育！」	39

第 1 章 計画策定にあたって

1

計画策定の趣旨

『「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』ことを目的に、食育基本法が制定されて以来、家庭、地域、学校など、食育の言葉の周知とともに、着実に食育への取組が推進されてきています。

しかし、社会経済構造の変化や価値観の多様化により、食を取り巻く環境は大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食といった食習慣の乱れや、脂質・糖質の過剰摂取などによる肥満、依然として増加している生活習慣病など、食に関わる様々な課題は未だ多く残っています。

特に、子どもに対する食育は、人格の形成にも大きく影響するためとても重要ですが、ライフスタイルの多様化によって核家族化が進み、家族での食卓を囲む機会が減少する傾向となっています。

また、日本では食べられるのに捨てられてしまう食品ロスは、年間 600 万トンを超えると試算されており、食への感謝の心が薄れるといった問題も生じています。

こうした問題を解決するために、町民一人ひとりが、様々な経験を通じて食に関する知識を習得し、理解を深め、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるために、継続的に食育に取り組むことが求められています。

これらの状況に対し、国や道では、食育に関する取組の実効性を高めるため、食に関わる多様な関係者がその役割と特性を活かしつつ、お互いに連携・協力して食育を展開することを進めています。

本町は、「緑豊かな田園文化のまち」の実現を目指しています。私たちが生活する上で必要な食は、まさに健康の源であり、その知識の習得や食育を推進する本計画が、より豊かな食生活を育み、町民共通の「健康で幸せでありたい」という願いを叶える基礎となることと思います。

以上を踏まえ、本町においても、町民一人ひとりが、正しい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することを目的に、「第2期南幌町食育推進計画」を策定するものです。

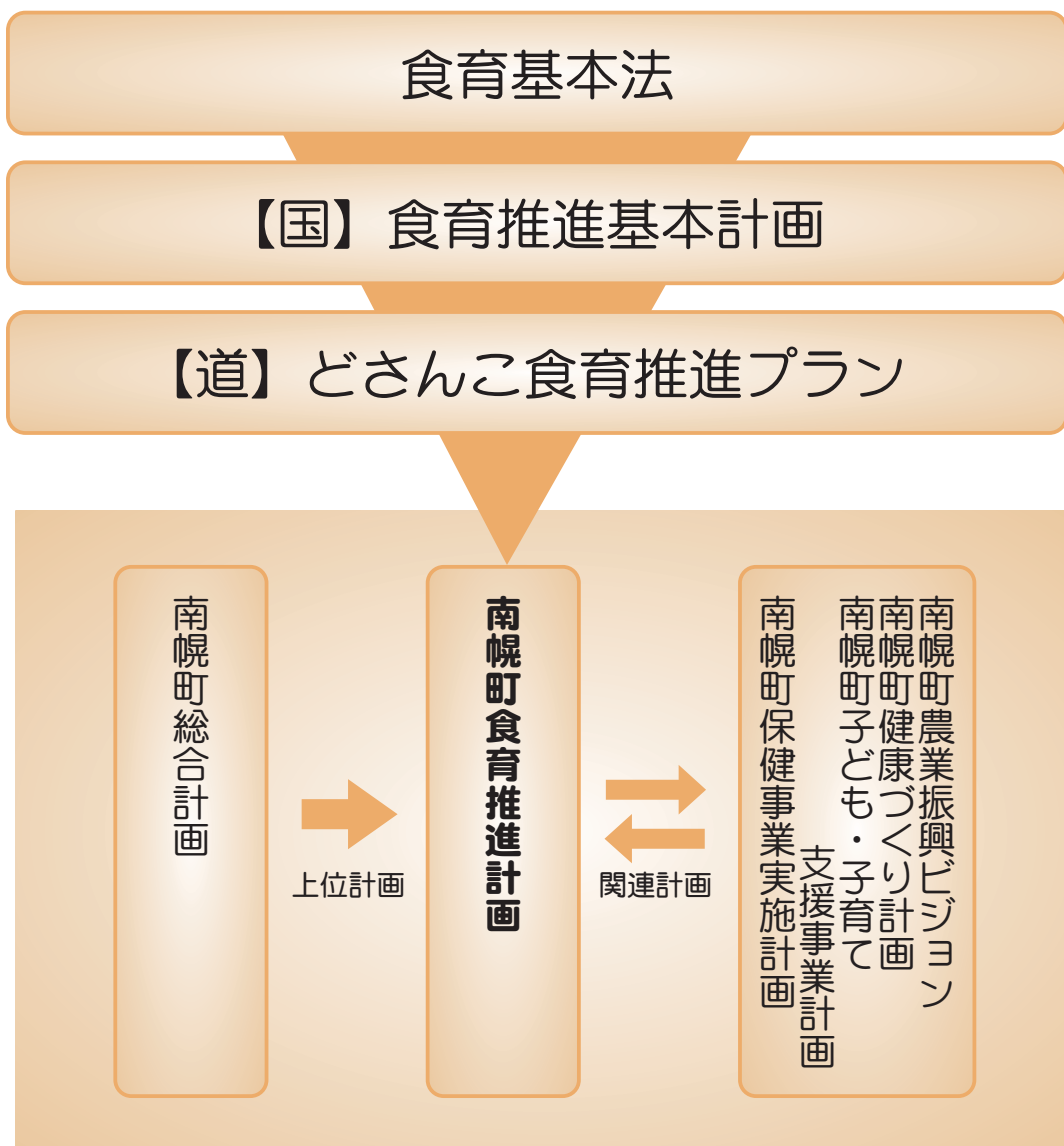


2

各種計画と食育推進計画との関係

本計画は、食育基本法第18条の「市町村食育推進計画」の規定に基づき、国の「食育推進基本計画」、北海道の「どさんこ食育推進プラン」の趣旨を踏まえ策定するものです。

また、本計画は、「第6期南幌町総合計画」を上位計画とし、農業振興を目的とした「南幌町農業振興ビジョン」や健康増進を目的とした「南幌町健康づくり計画」、子育て支援を目的とした「南幌町子ども・子育て支援事業計画」など、他の関連計画の内容との整合を図っています。



①国の施策

■食育基本法（平成 17 年 7 月）

現在の「食」をめぐる様々な問題に対する抜本的な対策として、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進すること」を目的として、「食育基本法」が制定されました。

■第3次食育推進基本計画

平成 28 年度から令和 2 年度までの 5 か年計画で、食育に関する 5 つの重点課題として、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」について掲げています。

②北海道の施策

■どさんこ食育推進プラン

令和元年度から令和 5 年度までの 5 か年計画で、野菜や果物の摂取量が少ない道民の食生活や環境に配慮した食品ロス削減への社会的関心の高まりにより、主体的に食育に取り組むための指針などを定めています。

③南幌町の関連計画

■南幌町総合計画

平成 29 年度から令和 8 年度までの 10 か年計画で、誰もが南幌町に行ってみたい、南幌町に住んでみたい、住み続けたいと思える、魅力ある「緑豊かな田園文化のまち」を将来像として位置付け、安全安心で、誰もが笑顔で活躍できる南幌町を築くための施策などを定めています。

■南幌町農業振興ビジョン

令和 2 年度から令和 11 年度までの 10 か年計画で、基幹産業である農業を将来にわたり持続発展させ、農家が真に豊かさを実感できる農業を実現するための指針として定めています。

■南幌町健康づくり計画

平成 25 年度から令和 4 年度までの 10 か年計画で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、健康で生活できる、「健康寿命の延伸」を目指し、町民一人ひとりが生活習慣病の改善に取り組み、健康づくりに努めるための施策を定めています。

■南幌町子ども・子育て支援事業計画

令和 2 年度から令和 6 年度までの 5 か年計画で、「一人ひとりの子どもが健やかに育つまち南幌」を目指して、3 つの基本的視点を定めています。

■南幌町保健事業実施計画

平成 30 年度から令和 5 年度までの 6 か年計画で、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進により、医療費の適正化及び保険者の財政基盤強化を図ることを目的に定めています。

3

食育推進計画の計画期間

第2期南幌町食育推進計画は令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
南幌町食育推進計画	令和3年度から令和7年度				
南幌町総合計画	平成29年度から令和8年度				
南幌町農業振興ビジョン	令和2年度から令和11年度				
南幌町健康づくり計画	平成25年度から 令和4年度		令和5年度から 令和14年度		
南幌町子ども・子育て 支援事業計画	令和2年度から令和6年度				令和7年度 から 令和11年度
南幌町保健事業実施計画	平成30年度から令和6年度				令和7年度 から 令和12年度
【国】食育推進基本計画	令和3年度から令和7年度				
【道】どさんこ食育推進プラン	令和元年度から 令和5年度			令和6年度から 令和10年度	

第2章 農業と食育との関係

1

南幌町で生産されている主な農産物

南幌町全体の面積は 8,136ha であり、そのうち農地面積は平成 31 年 4 月 1 日現在で 5,590ha となっています。町全体の面積の 70% 近くが農地面積の割合となっています。そのうち、水稲（令和元年産）が 2,120ha と農地面積全体の約 40% の割合で作付されています。次に多いのが小麦（令和元年産）で 1,660ha であり、農地全体の約 30% の割合で作付されています。野菜で作付面積が多いのは、キャベツ・長ねぎ・ブロッコリー・玉ねぎです。

《水田・主な畑作物》 資料：農林水産統計データより

作物（令和元年産）	面 積	収穫量
水稲	2,120ha	12,000t
小麦	1,660ha	9,600t
大豆	642ha	1,600t
てん菜	108ha	8,030t

《主な野菜》 資料：JA なんぼろ農産部蔬菜園芸課提供

作物（令和元年産）	面 積	収穫量
キャベツ	40ha	2,100t
長ねぎ	31ha	817t
ブロッコリー	29ha	264t
玉ねぎ	21ha	779t



【1】南幌町で生産されている主なお米の品種と特徴

品 種	特 徴
きらら 397	南幌町で生産されているお米のうち、最も作付面積が多い品種です。寒い北海道で作られるお米の評判は良くありませんでしたが、そのイメージを一気に変えたと言われているお米です。コシヒカリなどのブランド米より価格が安く、井ぶりなどに使ってもお米がふやけないため外食チェーン店で使われています。
ななつぼし	北海道米の中で、最も多く生産されていて、南幌町では2番目に作付面積が多い品種です。特徴は、ほどよい甘みと粘りで、味と食感のバランスが良いことです。南幌町では、化学農薬や化学肥料の使用量を抑制し「なんぼろピュアライス」として生産・販売しているななつぼしもあります。
ゆめぴりか	名前の由来は「日本一おいしいお米」という「ゆめ」と、アイヌ語で美しいという意味をもつ「ぴりか」をあわせたものです。特徴は、粘り気がとても強く、柔らかいことです。さらに甘みも強く、評価が高いお米です。
きたくりん	特徴は、とても病害に強いことです。「いもち病」という稲の病気に対する抵抗力が強いうえ、農薬を減らして生産することができます。名前の由来は、農薬を減らすことができることから「クリーン」を意味する「くりん」と北海道の「きた」を組み合わせたものです。
おぼろづき	特徴は、粘りがとても強いことです。市販されている北海道米のなかでは、最も強い粘りをもつお米です。冷めても固くならないので、お弁当や炊き込みごはんに最適です。
えみまる	北海道の気候に適した直播米で、耐病性に優れていて低温苗立ち性にも優れた米です。粘りと柔らかさ、口当たりでは高い評価を得ています。玄米の品質に優れていて、収量もやや多く、ななつぼし並の食味と評判です。

【2】南幌町で採れる野菜の栄養素

■キャベツ（淡色野菜）

キャベツは3月頃から種を蒔き、5月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしいキャベツの見分け方としては、外の葉が緑色であると新鮮な証拠です。

キャベツは胃酸の分泌を抑えたり、胃の粘膜の新陳代謝を活発にしたりして、機能を回復する働きがあると言われています。また、免疫力を高めたり、抗酸化作用により老化を抑えたりしてくれるビタミンCも多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすく、熱や光にも弱いので、新鮮なうちにサラダなど生食で食べる献立がおすすめです。

■長ねぎ（緑色：緑黄色野菜、白色：淡色野菜）

長ねぎは2月頃から種を蒔き、4月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしい長ねぎの見分け方としては、白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしていることです。

長ねぎに含まれるアリシンはビタミンB 1の吸収を促進します。ビタミンB 1の多い豚肉や牛肉を食べる時は、長ねぎを合わせると、糖分のエネルギーの代謝を促し、疲労回復を期待できます。また、風邪などのウイルスに対する殺菌、抗菌効果もあります。南幌産の長ねぎを食べて風邪に負けない体を作りましょう。

■ブロッコリー（緑黄色野菜）

ブロッコリーは3月頃から種を蒔き、5月頃に定植し7月頃から収穫されます。おいしいブロッコリーの見分け方としては、濃い緑色で、つぼみが密になっていて、茎に空洞（す）がないものです。ブロッコリーは、ビタミンCが豊富なため免疫力を高め風邪やインフルエンザの予防になるほか、鉄の吸収やコラーゲンの生成にも関わっており、肌のハリにも関与します。また、β-カロテン、イソチオシアネートを含むため、ガンの抑制作用があります。

2**農業と食育との関係****【1】食育とは**

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。

平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、自治体においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どもの頃から家庭や地域、学校など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育を実践するのは、町民一人ひとりです。まずは、できることから食育を始めることが大事になります。

【2】野菜と健康

野菜には体の調子を整える栄養素がたくさん含まれていますが、1日にどれくらい食べるのが良いのでしょうか？答えは350gです。この数字は国民健康栄養調査のデータを元に野菜を1日350g食べると、ビタミンやミネラル類、食物繊維などの栄養素を十分に摂れ、がんや生活習慣病を防ぐ効果が高いという科学的な研究結果を

元にしたものです。

1日350gの摂取が理想的な野菜ですが、現在の日本人の平均野菜摂取量は、288.2gと足りていません。この数字はお肉を食べるイメージのアメリカと比べても低いもので、特に20～40代の若者や中年層が足りていない結果が出ています。これは、外食の増加や朝食を抜くといった食習慣が影響していると考えられます。

では実際の350gの野菜はどのくらいの量なのでしょう？その量は、緑黄色野菜120gとその他の野菜230gが目安です。

忙しい中で、なかなか摂りにくい野菜ですが、朝ごはんパンだけを食べる代わりに野菜をのせてピザ風にしたり、お味噌汁に野菜を入れて具沢山にしたり、工夫次第で少しずつ増やすことができます。

ビタミンやミネラルは、人間の身体を健康に保つためには必要不可欠です。ビタミンやミネラルは野菜に多く含まれているため、野菜不足になると、身体に様々な不調が出てきます。毎日を健康に過ごすためには、普段の食生活の中に野菜を上手に取り入れることが大切です。

【3】農業と食育のつながり

食育とは「食べることを通じて生きる力を育む」ことです。そのためには、食材への感謝の気持ちを持つこと、食べ物を自分で選択して食事づくりができること、食事を通じて心身の健康を維持することが大切です。

農業について深く知ることは、食材への感謝の気持ちを持つことができ、野菜の栄養素などを理解し、食事を通じて心身の健康を維持することにつながってきます。また、農業の町で、JAや直売所などでも地元産の農産物が買うことができ、安全安心な農産物の生産（JASや北のクリーン農産物YES!cleanなど）にも取り組まれている生産者もいることから、「なんぼろピュアライス」や地場産の野菜を多く使い、子どもの頃から身近に地場農産物を感じることができる、安全安心でおいしい学校給食を提供しています。このことから、農業と食育というのは密接した関係にあります。



第3章 食育アンケートからみた特徴

1

子どもの年代別にみた特徴

本計画の策定にあたり、町民約 900 名に対して食育アンケートを実施しました。
その結果から町民の食育に関する特徴を年代別にまとめています。

未就学児

朝食摂取

欠食はないが、パン食の子が約 8 割いる

野菜・果物摂取

朝食での野菜の摂取は少ないが、夕食はバランスよく摂れている



共食

夕食はほとんどの家庭で一緒に食べている

体格

2 割近い子が肥満傾向にある

小学生

食育の取り組み

半数以上の世帯で食育に取り組んでいる

野菜・果物摂取

朝食での野菜の摂取は少ないが、夕食はバランスよく摂れている



挨拶

食事のとき「いただきます」などの挨拶は 8 割以上がしている

共食

夕食はほとんどの家庭で一緒に食べている

中学生

朝食摂取

ほとんどの生徒が朝食を摂取しているものの、欠食がある生徒もいる

共食

朝食で低い傾向にある



料理の手伝い

家庭で料理の手伝いをよくしている

挨拶

食事のとき「いただきます」などの挨拶は 8 割以上がしている

2

成人の年代別にみた特徴

20 歳代・30 歳代

朝食摂取

30 歳代で時間が不規則であったり、食べている時間がないなどで欠食が多い

野菜・果物摂取

20 歳代の摂取量が最も低い

**外食・中食**

30 歳代で 1 週間に 1 回以上の利用が 3 割を超えている

地産地消

20 歳代で半数以上が産地を意識せず購入している

食生活の問題 30 歳代で野菜不足、食事の時間が不規則と感じている

40 歳代・50 歳代

朝食摂取

40 歳代で時間が不規則であったり、食べている時間がないなどで欠食が多い

野菜・果物摂取

50 歳代の摂取量が最も高い

**外食・中食**

40 歳代で 1 週間に 1 回以上の利用が 3 割を超えている

体格

40・50 歳代ともに約 3 割以上が肥満傾向にある

共食 朝食・夕食ともに低い傾向にある

60 歳以上

朝食摂取

欠食はほとんどない

野菜・果物摂取

朝食での摂取量は高いものの、全体的な摂取量は 20 歳代の次に低い

**体格**

男女ともに約 3 割が肥満傾向にある

食生活の問題

野菜不足や塩分のとり過ぎを感じている

地産地消 全ての方が、産地を確認し購入している

第4章 基本理念と基本目標

1

食育推進計画における基本理念

南幌町は全体の約70%が農地ということもあって、農業が中心のまちです。自分のまちの農業を知ること、自分自身の健康維持につなげることができます。このことから、まずは農業を知ってもらうということを重点において、次にかかげるテーマを南幌町食育推進計画の基本理念とします。

【農業がもつ「食」のすばらしさを伝える】

2

基本理念に沿った基本目標

基本理念「農業がもつ「食」のすばらしさを伝える」をふまえて食育を推進するために、次の3つの目標により様々な事業を実施します。

【基本目標1】

食べることを知る

～食材への感謝の気持ちを育む～

日々の食生活は、自然の恩恵の上にあること、食事に至るまでに生産者をはじめとして、多くの人々の苦労や努力に支えられていることへの感謝の気持ちを育む取組を推進します。また、食への感謝の気持ちを育むことを通して、食べ残しなどの食品ロス削減にも取り組みます。

【基本目標2】

健康のための食生活を学ぶ

～食べ物で健康な体づくり～

生涯にわたり心身が健康で質の高い生活を送ることができるよう、適切な食生活習慣を身に付けるとともに、食の安全に関する知識の普及・啓発に取り組みます。

【基本目標3】

食育を通じたまちづくり

～地産地消の促進～

地場農産物は、地元の人々が育んできた地域の「宝」です。身近で採れた農産物は、生産者の顔が見え安全安心な食の実現を目指すため、地産地消を推進します。

3

ライフステージにおける食育

目標達成にむけて事業を展開していきますが、より効果のある事業を実施するためにはライフステージごとに食育に関する特徴を捉え、その特徴にあわせた事業を実施する必要があります。

時期	特 徴	食 育
乳児期	この時期は、心身ともにめざましく成長します。同時に様々な機能も発達します。生涯にわたる健康的な生活習慣である「栄養」「運動」「休養」の基礎づくりが始まっています。	離乳食は発達に合わせて、食品を増やし、固さや量を食べやすくしてあげることが好き嫌いを減らすうえで大切です。今までミルクだけ飲んでた赤ちゃんにとって、苦味や酸味は本能的に嫌いになりやすい味です。特に野菜は、難しい食材ですので、時にはベビーフードなども上手に使い、積極的に取り入れましょう。
幼児期	この時期の良い食習慣や楽しい食事は、体はもちろん心の成長にも大きく影響します。食べる楽しさを知ることは、食べることにに対する関心をひきだし、食べる意欲を育てます。	家族や友人と一緒に食べる食事や、食べる意欲に繋がる食体験を通して楽しさを感じるようにしましょう。また、幼児は3回の食事だけでは鉄、カルシウム、ビタミンAなどが不足しがちです。間食では乳製品や果物、野菜類を中心に補うとよいでしょう。
小学生	小学1年生と6年生では、体の大きさがかなり違ってきます。しかし、食べるという行動に変わりはありません。成長が著しい時期だからこそ、毎日の規則正しい生活が大切となります。	食の重要性と食べ物が作られるまでの過程を理解して、食を選択する力を養い、食生活の基礎を学ぶ時期です。好き嫌いもはっきりしてきます。できるだけ多くの食べ物に慣れさせることで偏食を防ぐとともに、好きなものを増やすように心がけることで、バランスのとれた食事、規則的な食習慣を身につけましょう。
中学生 高校生	体力や運動能力は生涯で最高となり、必要なエネルギーが最も高い時期です。また、塾や部活動などで、帰宅が遅くなり、生活が不規則になることがあります。寝る時間が遅くなったり、夜食を食べたりすることで、次の日のごはんを食べない「欠食」や一人で食事をする「孤食」、一人で異なるものを食べる「個食」が増えています。	夜食は消化のよいものにして、次の食事に影響の少ないもので、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。カップ麺や菓子パンなどで食事をすましてしまうと、栄養が偏り、疲れやすく、集中力が持たない状態につながります。また、水分補給として清涼飲料水を飲みすぎると、糖分の過剰摂取になります。バランスよく健康的な食生活を実践するための自己管理能力を身につけるようにしましょう。

時期	特 徴	食 育
青年期	進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変化し、自分自身の社会的な役割や責任を自覚する時期です。この時期に、栄養の偏りや生活習慣の乱れが重なると中高年になってから生活習慣病などの悪影響が出てくる可能性があります。	残業やお酒の席のつきあいなどにより、外食が増えたり、レトルト食品、カップ麺など単品で、食事をすませたりすることがあります。外食では栄養表示をしている飲食店の活用をし、毎日の食事でも野菜のおかずを1品追加し、塩分や脂質、糖質の取りすぎに気を付けましょう。
壮年期	この時期は、社会的にも充実した時期ですが、過労やストレスが重なる時期でもあります。体の一部に老化がみられるようになり、さまざまな機能が変化することで治療が必要になることがあります。	内臓脂肪が蓄積した方が脂質異常症、高血圧、血糖が高い状態などを複数合わせ持つ状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、壮年期以降の男性に多くみられます。健康状態を把握し、自分に合った食事を心がけることが大切です。3食規則正しい食生活で過ごすことは、健康を守り、病気の予防に繋がります。また、家族や地域に食育の大切さを伝えることも重要な役割です。
高齢期	歳を重ねることで老化現象がおこり、噛む力、飲み込む力が低下します。また、病気による食欲不振などから、食べ物に偏りが生じ、栄養状態のバランスが崩れることがあります。さらに、塩味の味覚を感じる機能が低下し、濃い味つけを好む傾向があります。	自分の体の状況を把握し、3食規則正しく食べることが大切です。主食、主菜、副菜を意識し、味の濃いものが重ならないように工夫することで塩分の取り過ぎを防ぐことができます。また、豊富な経験と知識を次世代に伝えていく役割が期待されます。



4

食育を推進するための施策体系

本計画が掲げた基本理念をもとに、次のような体系で食育を推進します。

《基本理念》

農業がもつ「食」のすばらしさを伝える



【基本目標 1】

食べることを知る

～食材への感謝の気持ちを育む～

産業振興課

- ☆親子農業体験塾
- ☆バケツ稲づくり
- ☆児童生徒を対象とした食育実践事業
- ☆夕張太ふれあい農園運営事業

生涯学習課

- ☆あそびの達人教室
- ☆ふるさと南幌みらい塾

学校給食センター

- ☆休校時給食食材無償提供事業

【基本目標 2】

健康のための食生活を学ぶ

～食べ物で健康な体づくり～

生涯学習課

- ☆すくすく広場

保健福祉課

- ☆離乳食相談会
- ☆母親学級・両親学級
- ☆男の料理教室
- ☆特定保健指導
- ☆各団体等の健康・栄養講話

【基本目標 3】

食育を通じたまちづくり

～地産地消の促進～

産業振興課

- ☆子育て支援米支給事業
- ☆地元農産物を利用した料理・加工教室
- ☆アグリビジネス推進協議会への支援
- ☆キャベツキムチ町民還元販売
- ☆特産品加工事業

学校給食センター

- ☆学校給食



第5章 食育を推進するための取組み

1

町が実施する食育の取組み

基本理念に沿った目標を達成するため、次の事業を実施します。

	乳児期	幼児期	小学生	中学生	高校生	青壮年期	高齢期
親子農業体験塾			○			○	
地元農産物を利用した 料理・加工教室						○	○
バケツ稲づくり			○				
子育て支援米支給事業	○	○	○	○			
アグリビジネス 推進協議会への支援							
キャベツキムチ 町民還元販売	○	○	○	○	○	○	○
特産品加工事業						○	○
児童生徒を対象とした 食育実践事業			○	○			
夕張太ふれあい農園 運営事業						○	○
すくすく広場	○	○				○	
あそびの達人教室			○				
学校給食			○	○			
南幌町立小・中学校臨時休校時 給食食材無償提供事業	○	○	○	○	○	○	○
ふるさと南幌みらい塾						○	○
母親学級・両親学級						○	
離乳食相談会						○	
各団体等への 健康・栄養講話						○	○
特定保健指導						○	○
男の料理教室							○

親子農業体験塾【産業振興課農政G】

収穫体験や料理などを通して、農業への理解を深め、子どもの食育への関心を高めます。

**地元農産物を利用した料理・加工教室【産業振興課農政G】**

地域の食や農産物に関心を持ち、地域色の濃い南幌らしい食文化を継承します。

**バケツ稲づくり【産業振興課農政G】**

小学4年生を対象にバケツで稲を育てる一連の農作業を通じて、稲作文化についての理解を深め、食料の大切さを認識する機会を創出します。

**子育て支援米支給事業【産業振興課農政G】**

中学生以下のお子さんがある家庭に1人当たり10kgの本町産米「ピュアライス」を支給し、家庭において安全安心な本町産米に対する理解を深めます。

**アグリビジネス推進協議会への支援【産業振興課農政G】**

町内の農産物を町民が直接消費できるよう、生産者の情報を発信し、生産者の直売に対する意欲増進と消費者との交流を図ることで、顔の見える農業を実践するために支援します。

**キャベツキムチ町民還元販売【産業振興課農政G】**

町民に対して、本町の特産品であるキャベツキムチを安価で提供し、南幌産キャベツの振興を図ります。

**特産品加工事業【産業振興課農政G】**

酒造好適米、南幌産「彗星」を使用した焼酎「なんぼろ彗星」の加工費を一部負担します。



児童生徒を対象とした食育実践事業【産業振興課農政G】

教育・福祉・農政連携による児童生徒向け事業。教育関係事業（教育）の場面において、収穫体験（農政）や栄養講話（福祉）を行うことにより、より専門的かつ効果的な事業を実施します。

**夕張太ふれあい農園運営事業【産業振興課農政G】**

ふれあいタウン稲穂内にある農園を1区画約30㎡を貸し出します。

**すくすく広場【生涯学習課社会教育G】**

いろいろなことをたくさん経験させたい時期の子どもと親のための子育て教室。おもちゃ遊びや体を使った遊びをしている中で、料理教室を兼ねた食育活動も行います。

**あそびの達人教室【生涯学習課社会教育G】**

小学校の放課後や休日を利用して、スポーツ活動や文化活動などの多様な学習活動の中で南幌産農産物を使用した料理教室も行います。

**ふるさと南幌みらい塾【生涯学習課社会教育G】**

趣味・教養講座、スポーツ・健康講座、生活講座、なんぼろ学の4つのテーマで、様々な内容の生涯学習講座を開催する中で、生産者などを講師とした、家庭菜園講座や料理教室を開催します。

**学校給食【学校給食センター】**

児童及び生徒の心身の健全な発達に資し、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的としています。また、南幌産のお米や小麦、野菜などを積極的に活用し提供します。

**南幌町立小・中学校臨時休校時給食食材無償提供事業**

【学校給食センター】

自然災害や悪天候、新型の感染症により小中学校が休校となり、学校給食を停止した場合の食材を、町内の福祉施設等に無償提供し、食品ロスをできる限り少なくします。



◆母親学級両親学級【保健福祉課健康子育てG】

妊娠中に必要な栄養と食生活について学ぶために試食や講話を行い、1日に摂りたい食事の目安量や必要な栄養を知ることが目的として開催します。

**◆離乳食相談会【保健福祉課健康子育てG】**

離乳食のすすめ方を学ぶために、講話や調理実習を行います。アレルギーや好き嫌いを減らすためにも発育にあわせた離乳食の必要性を学びます。

**◆各団体等への健康・栄養講話【保健福祉課健康子育てG】**

団体や町の様々な事業などにおいて、健康や食・栄養に関する講話を行います。

**◆特定保健指導【保健福祉課健康子育てG】**

メタボリックシンドロームの視点から、生活習慣病予防のため栄養相談や指導を行います。

**◆男の料理教室【保健福祉課高齢者包括G】**

男の自立した食生活の実践を目的とした料理教室を開催します。



2

数値目標

基本理念に沿った目標達成に向けて、各事業が効果的に実施されているのかを把握するために、ライフステージごとに数値目標を設定します。

ライフステージ		項 目	現状値 (令和2年度)	最終目標値 (令和7年度)
子 ど も	未就学児	肥満度	17%	減少傾向へ
	小学生		8%	減少傾向へ
	中学生		14%	減少傾向へ
	未就学児	朝食の欠食	0%	0%
	小学生		1%	0%
	中学生		4%	0%
	未就学児	朝食を週に4日以上家族と一緒に食べている	95%	100%
	小学生		89%	95%以上
	中学生		75%	90%以上
	未就学児	食事時の「いただきます」などの挨拶	89%	100%
	小学生		84%	100%
	中学生		84%	100%
成 人		肥満度	24%	減少傾向へ
		野菜を毎日食べている	49%	70%以上
		南幌産の農産物を購入している	32%	50%以上
		食品ロスへの取組みをしている	72%	80%以上

3

町内の団体による食育活動の取り組み

町内における民間団体等の独自の食育活動を紹介します。

学習田体験学習事業【ＪＡなんぼろ】

小学５年生を対象に町内の水田において、５月に田植えと畔にハーブ苗を移植、１０月に稲刈りを行いお米ができるまでの体験学習を行います。

**なんぼろ農業ポスターコンクール【ＪＡなんぼろ青年部】**

農業をテーマとしたポスター制作コンクール。入賞者には町特産品の詰め合わせ等を贈呈。応募された作品をＡコープなんぼろ店で展示のほか、ＪＡ広報誌への掲載を行います。

**もちつき体験【ＪＡなんぼろ女性部】**

小学６年生を対象にもちつき体験と試食を行います。もちのつき方の指導と併せて、食に関する講話を行います。

**食育指導計画に基づいた食育指導【南幌いちい保育園】**

０歳児から５歳児までの食育指導計画を策定し、年齢に応じた食育活動を行います。

- 給食の中で食具の使い方や配膳、マナーを覚える
- 園内の畑で野菜づくり（年長児）
- 収穫した野菜でクッキング（年長児）
- 食に関する行事（いも植え、いも掘り、いちご狩り、もちつき等）
- 南幌町産米や可能なかぎり国産、道産食材を使用した給食の提供
- 食育ボードを活用した給食の食材、栄養の学習
- 栄養士による食育だよりの発行

**食育出張講座【南幌みどり野幼稚園】**

保護者と園児に分かれそれぞれ食育講座を受講後、親子で調理、試食を行う。

- ミルクキッズチャレンジ
- レモンの力を知るセミナー
- ジンギスカンセミナー 等



南幌めぐみ学園食育活動【南幌めぐみ学園】

●もちつき

町内で収穫したもち米を使用したもちつきをし、昼食として食べます。

●畑で収穫した作物の提供

畑で収穫した作物を給食で提供します。その際、利用者に対しポスター等で情報提供します。

**GunGun 食育 college 食育活動【GunGun 食育 college】**

●町民との地元食材を使用した料理教室

町民を対象に地場農産物を使った料理教室を行い、町民と会員との交流を行います。

●健康栄養づくりの勉強会

団体内において栄養セミナーなどを行い、意識向上を図ります。



第6章 資料編

1

「食育アンケート」集計結果

町民の「食育」に対する考え方や取り組みを把握するために「食育アンケート」を実施しました。

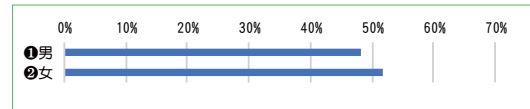
■子どもに対するアンケート

みどり野幼稚園、いちい保育園、南幌小学校、南幌中学校 361 名

問1 お子さんのことについてお伺いします。

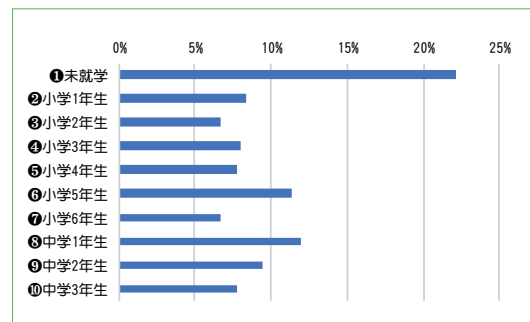
(1) 性別

区 分	回 答	割 合
①男	174 人	48 %
②女	187 人	52 %
計	361 人	100 %



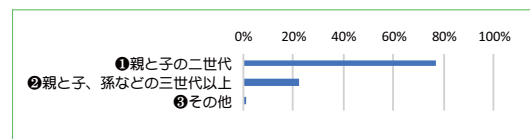
(2) 年齢

区 分	回 答	割 合
①未就学児	80 人	22 %
②小学1年生	30 人	8 %
③小学2年生	24 人	7 %
④小学3年生	29 人	8 %
⑤小学4年生	28 人	8 %
⑥小学5年生	41 人	11 %
⑦小学6年生	24 人	7 %
⑧中学1年生	43 人	12 %
⑨中学2年生	34 人	9 %
⑩中学3年生	28 人	8 %
計	361 人	100 %



(3) 家族構成

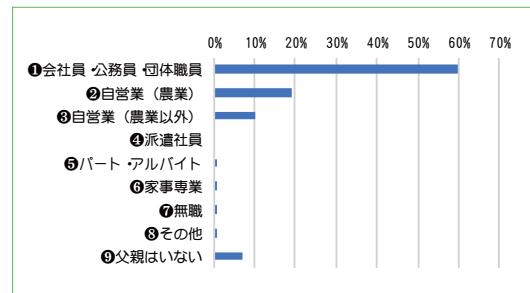
区 分	回 答	割 合
①親と子の二世帯	165 人	77 %
②親と子、孫などの三世帯以上	48 人	22 %
③その他	2 人	1 %
計	215 人	100 %



問2 父親と母親の就労状況についてお伺いします。

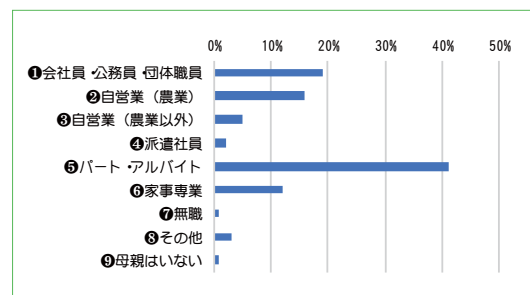
(1) 父親

区 分	回 答	割 合
①会社員・公務員・団体職員	216 人	60 %
②自営業（農業）	67 人	19 %
③自営業（農業以外）	38 人	10 %
④派遣社員	0 人	0 %
⑤パート・アルバイト	2 人	1 %
⑥家事専業	1 人	1 %
⑦無職	2 人	1 %
⑧その他	4 人	1 %
⑨父親はいない	26 人	7 %
計	356 人	100 %



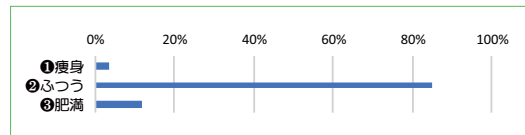
(2) 母親

区 分	回 答	割 合
①会社員・公務員・団体職員	67 人	19 %
②自営業（農業）	55 人	16 %
③自営業（農業以外）	19 人	5 %
④派遣社員	7 人	2 %
⑤パート・アルバイト	146 人	41 %
⑥家事専業	44 人	12 %
⑦無職	5 人	1 %
⑧その他	10 人	3 %
⑨母親はいない	1 人	1 %
計	354 人	100 %



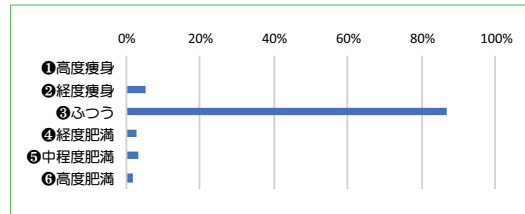
問3-1 お子さんの肥満度は？（未就学児）

区 分	回 答	割 合
①痩身	11人	3%
②ふつう	269人	85%
③肥満	37人	12%
計	317人	100%



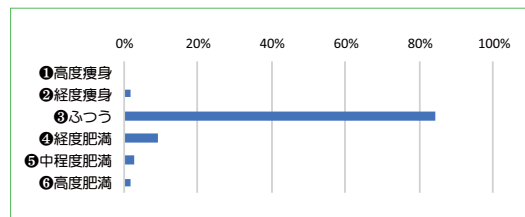
問3-2 お子さんの肥満度は？（小学生）

区 分	回 答	割 合
①高度痩身	0人	0%
②軽度痩身	8人	5%
③ふつう	133人	87%
④軽度肥満	4人	3%
⑤中程度肥満	5人	3%
⑥高度肥満	3人	2%
計	153人	100%



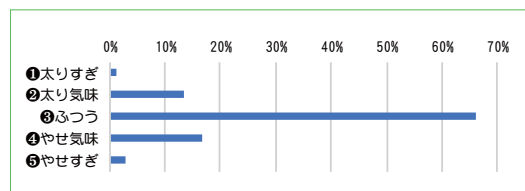
問3-3 お子さんの肥満度は？（中学生）

区 分	回 答	割 合
①高度痩身	0人	0%
②軽度痩身	2人	2%
③ふつう	80人	84%
④軽度肥満	8人	9%
⑤中程度肥満	3人	3%
⑥高度肥満	2人	2%
計	95人	100%



問4 お子さんの体型をどう思いますか。

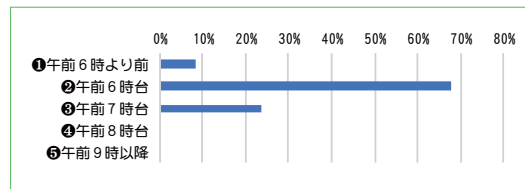
区 分	回 答	割 合
①太りすぎ	4人	1%
②太り気味	49人	13%
③ふつう	241人	66%
④やや気味	61人	17%
⑤やせすぎ	10人	3%
計	365人	100%



問5 お子さんはふだん何時に起床・就寝していますか。

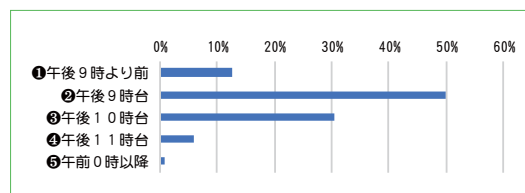
(1) 起床

区 分	回 答	割 合
①午前6時より前	31人	8%
②午前6時台	248人	68%
③午前7時台	86人	24%
④午前8時台	0人	0%
⑤午前9時以降	0人	0%
計	365人	100%



(2) 就寝

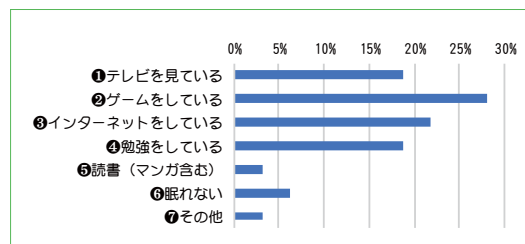
区 分	回 答	割 合
①午後9時より前	46人	13%
②午後9時台	183人	50%
③午後10時台	110人	30%
④午後11時台	22人	6%
⑤午前0時以降	1人	1%
計	362人	100%



問5 (2) 就寝で「午後11時台」「午前0時以降」と答えた方にお聞きます。

問5-1 お子さんが午後11時すぎまで起きている理由は？

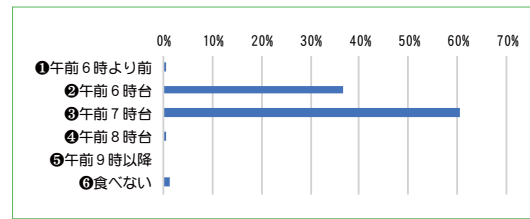
区 分	回 答	割 合
①テレビを見ている	6人	19%
②ゲームをしている	9人	28%
③インターネットをしている	7人	22%
④勉強をしている	6人	19%
⑤読書（マンガ含む）	1人	3%
⑥眠れない	2人	6%
⑦その他	1人	3%
計	32人	100%



問6 ご家庭で、お子さんは何時に食事をしていますか。

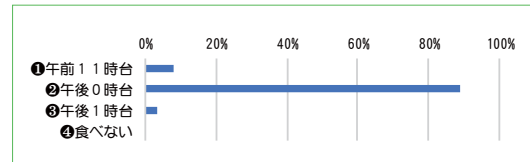
(1) 朝食

区 分	回 答	割 合
①午前6時より前	3人	1%
②午前6時台	133人	37%
③午前7時台	219人	60%
④午前8時台	2人	1%
⑤午前9時以降	0人	0%
⑥食べない	5人	1%
計	362人	100%



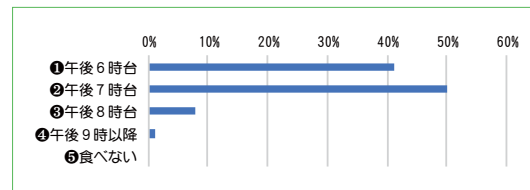
(2) 昼食

区 分	回 答	割 合
①午前11時台	28人	8%
②午後0時台	311人	89%
③午後1時台	12人	3%
④食べない	0人	0%
計	351人	100%



(3) 夕食

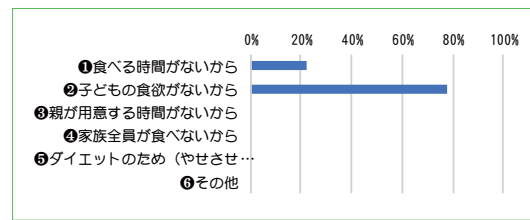
区 分	回 答	割 合
①午後6時台	146人	41%
②午後7時台	179人	50%
③午後8時台	28人	8%
④午後9時以降	1人	1%
⑤食べない	0人	0%
計	354人	100%



問6で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きします。 ～これ以外の方は問7へ～

問6-1 「食べない」理由は何ですか。

区 分	回 答	割 合
①食べる時間がないから	2人	22%
②子どもの食欲がないから	7人	78%
③親が用意する時間がないから	0人	0%
④家族全員が食べないから	0人	0%
⑤ダイエットのため	0人	0%
⑥その他	0人	0%
計	9人	100%

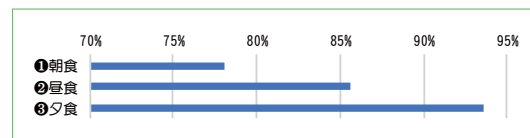


問7 お子さんは、ふだん主にどんな食事をとっていますか。

(複数回答) ※子ども全体 (361人) での割合

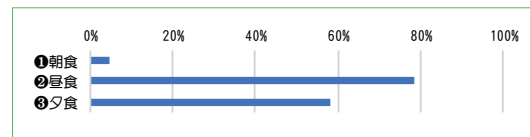
(1) ごはん

区 分	回 答	割 合
①朝食	282人	78%
②昼食	309人	86%
③夕食	338人	94%
子どもの全体数	361人	



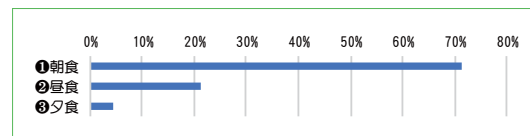
(2) 麺類

区 分	回 答	割 合
①朝食	17人	5%
②昼食	283人	78%
③夕食	210人	58%
子どもの全体数	361人	



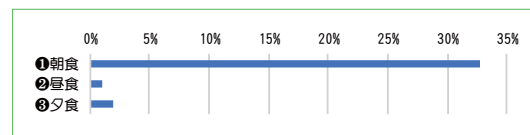
(3) パン (甘くないパン)

区 分	回 答	割 合
①朝食	258人	71%
②昼食	77人	21%
③夕食	16人	4%
子どもの全体数	361人	



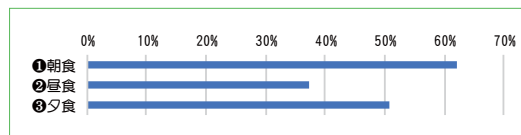
(4) シリアル

区 分	回 答	割 合
①朝食	118人	33%
②昼食	4人	1%
③夕食	7人	2%
子どもの全体数	361人	



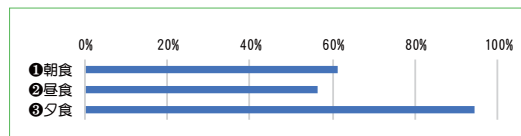
(5) 卵

区 分	回 答	割 合
①朝食	224 人	62 %
②昼食	135 人	37 %
③夕食	183 人	51 %
子どもの全体数	361 人	



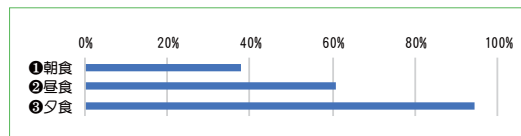
(6) 肉、魚、大豆製品（豆腐、納豆）

区 分	回 答	割 合
①朝食	221 人	61 %
②昼食	204 人	57 %
③夕食	340 人	94 %
子どもの全体数	361 人	



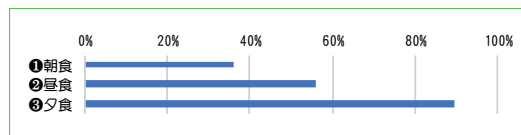
(7) 緑黄色野菜

区 分	回 答	割 合
①朝食	137 人	38 %
②昼食	220 人	61 %
③夕食	340 人	94 %
子どもの全体数	361 人	



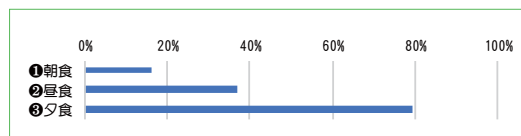
(8) 淡色野菜

区 分	回 答	割 合
①朝食	131 人	36 %
②昼食	202 人	56 %
③夕食	324 人	90 %
子どもの全体数	361 人	



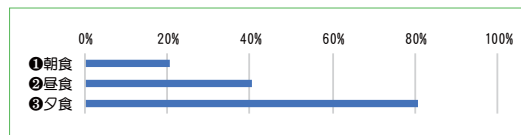
(9) きのこと類

区 分	回 答	割 合
①朝食	58 人	16 %
②昼食	133 人	37 %
③夕食	286 人	79 %
子どもの全体数	361 人	



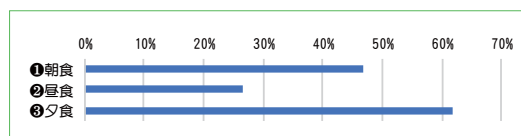
(10) いも

区 分	回 答	割 合
①朝食	74 人	20 %
②昼食	146 人	40 %
③夕食	292 人	81 %
子どもの全体数	361 人	



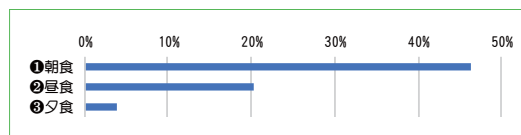
(11) 果物

区 分	回 答	割 合
①朝食	169 人	47 %
②昼食	96 人	27 %
③夕食	223 人	62 %
子どもの全体数	361 人	



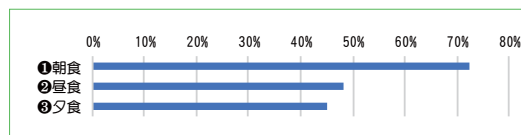
(12) 菓子パン

区 分	回 答	割 合
①朝食	167 人	46 %
②昼食	73 人	20 %
③夕食	14 人	4 %
子どもの全体数	361 人	



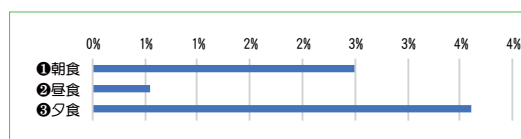
(13) 牛乳・乳製品

区 分	回 答	割 合
①朝食	261 人	72 %
②昼食	174 人	48 %
③夕食	163 人	45 %
子どもの全体数	361 人	



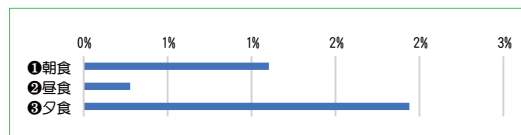
(14) 栄養補助食品、サプリメント

区 分	回 答	割 合
①朝食	9 人	2 %
②昼食	2 人	1 %
③夕食	13 人	4 %
子どもの全体数	361 人	



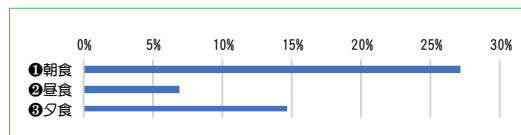
(15) プロテイン

区 分	回 答	割 合
①朝食	4 人	1 %
②昼食	1 人	0 %
③夕食	7 人	2 %
子どもの全体数	361 人	



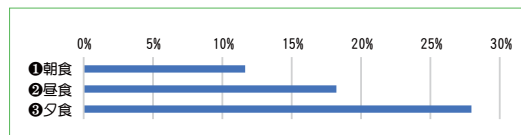
(16) 乳酸菌飲料

区 分	回 答	割 合
①朝食	98 人	27 %
②昼食	25 人	7 %
③夕食	53 人	15 %
子どもの全体数	361 人	



(17) 嗜好飲料（ジュースなど）

区 分	回 答	割 合
①朝食	42 人	12 %
②昼食	66 人	18 %
③夕食	101 人	28 %
子どもの全体数	361 人	



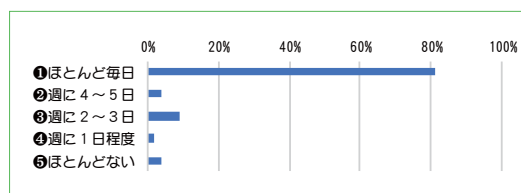
(18) その他

区 分	回 答	割 合
①朝食	0 人	0 %
②昼食	0 人	0 %
③夕食	0 人	0 %
子どもの全体数	361 人	



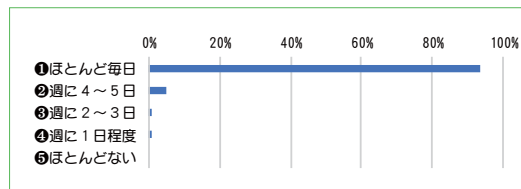
問 8 お子さんが、朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日	298 人	81 %
②週に 4～5 日	15 人	4 %
③週に 2～3 日	31 人	9 %
④週に 1 日程度	7 人	2 %
⑤ほとんどない	15 人	4 %
計	366 人	100 %



問 9 お子さんが、夕食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

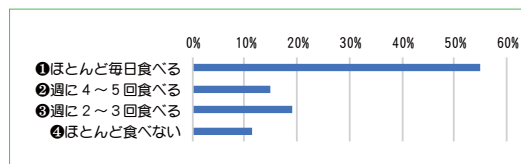
区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日	342 人	93 %
②週に 4～5 日	18 人	5 %
③週に 2～3 日	4 人	1 %
④週に 1 日程度	1 人	1 %
⑤ほとんどない	0 人	0 %
計	365 人	100 %



問 10 お子さんは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

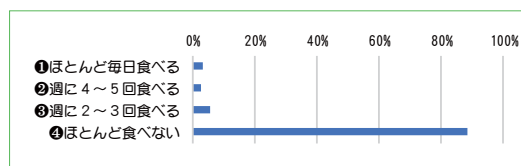
(1) 間食

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日食べる	198 人	55 %
②週に 4～5 回食べる	53 人	15 %
③週に 2～3 回食べる	68 人	19 %
④ほとんど食べない	41 人	11 %
計	360 人	100 %



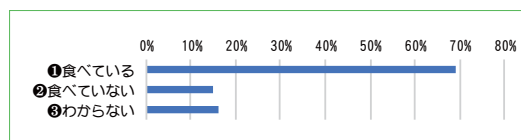
(2) 夜食

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日食べる	10 人	3 %
②週に 4～5 回食べる	8 人	3 %
③週に 2～3 回食べる	18 人	6 %
④ほとんど食べない	276 人	88 %
計	312 人	100 %



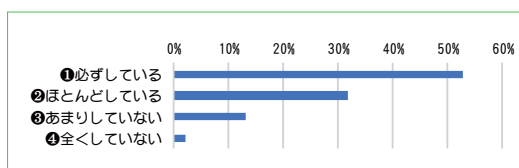
問 11 お子さんは、よく噛んで味わって食べていますか。

区 分	回 答	割 合
①食べている	250 人	69 %
②食べていない	55 人	15 %
③わからない	60 人	16 %
計	365 人	100 %



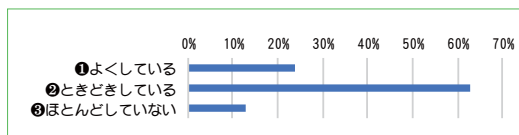
問 12 お子さんは、食事のときいただきます「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

区 分	回 答	割 合
①必ずしている	193 人	53 %
②ほとんどしている	116 人	32 %
③あまりしていない	48 人	13 %
④全くしていない	8 人	2 %
計	365 人	100 %



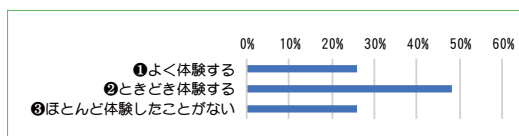
問 13 お子さんは、家で料理の手伝い（食器運び・片付け・盛り付けなどの簡単な調理を含む）をしていますか。

区 分	回 答	割 合
①よくしている	82 人	24 %
②ときどきしている	221 人	63 %
③ほとんどしていない	45 人	13 %
計	348 人	100 %



問 14 お子さんは、農業体験などの食に関する体験（収穫体験・家庭菜園など）をしたことはありますか。

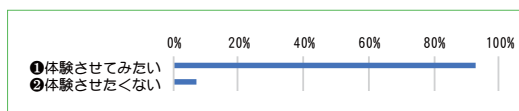
区 分	回 答	割 合
①よく体験する	91 人	26 %
②ときどき体験する	168 人	48 %
③ほとんど体験したことがない	90 人	26 %
計	349 人	100 %



問 14 で「ほとんど体験したことがない」と答えた方へお聞きします。

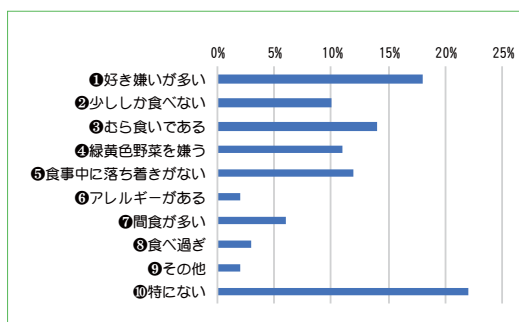
問 14－1 今後、機会があれば食に関する体験をさせてみたいですか。

区 分	回 答	割 合
①体験させてみたい	102 人	93 %
②体験させたくない	8 人	7 %
計	110 人	100 %



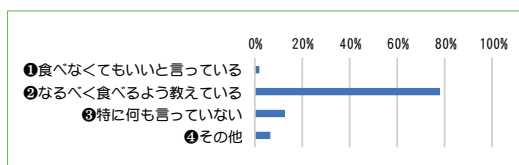
問 15 あなたは、お子さんの食生活で困っていることはありますか。（複数回答）

区 分	回 答	割 合
①好き嫌いが多い	94 人	18 %
②少ししか食べない	51 人	10 %
③むら食である	71 人	14 %
④緑黄色野菜を嫌う	59 人	11 %
⑤食事中に落ち着きがない	65 人	12 %
⑥アレルギーがある	12 人	2 %
⑦間食が多い	33 人	6 %
⑧食べ過ぎ	15 人	3 %
⑨その他	9 人	2 %
⑩特になし	118 人	22 %
計	527 人	100 %



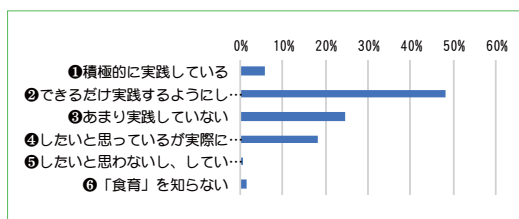
問 16 あなたは、お子さんの嫌いな食べ物や食材について、どうしていますか。

区 分	回 答	割 合
①食べなくてもいいと言っている	8 人	2 %
②なるべく食べるよう教えている	268 人	78 %
③特に何も言っていない	45 人	13 %
④その他	24 人	7 %
計	345 人	100 %



問 17 あなたは、お子さんに対して、日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

区 分	回 答	割 合
①積極的に実践している	21 人	6 %
②できるだけ実践するようにしている	167 人	48 %
③あまり実践していない	86 人	25 %
④したいと思っているが実際にはしていない	63 人	18 %
⑤したいと思わないし、していない	3 人	1 %
⑥「食育」を知らない	6 人	2 %
計	346 人	100 %



問 18 あなたは、ご家庭で食事を作る上で、気を付けていることはありますか。(複数回答)

区 分	回 答	割 合
①夕食には、季節の野菜を取り入れるようにしている。	222 人	17 %
②夕食には、季節の魚を取り入れるようにしている。	86 人	6 %
③夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせている。	213 人	16 %
④夕食には、おかずを3品以上用意することが多い。	138 人	10 %
⑤積極的に、野菜を取り入れるようにしている。	266 人	20 %
⑥積極的に、魚を取り入れるようにしている。	92 人	7 %
⑦話題になっている食材やレシピなどを、積極的に取り入れている。	68 人	5 %
⑧調理が簡単な食材や総菜などを、食卓に取り入れている。	113 人	9 %
⑨親から教えてもらった料理を、食卓に取り入れている。	115 人	9 %
⑩その他	6 人	1 %
計	1,319 人	100 %

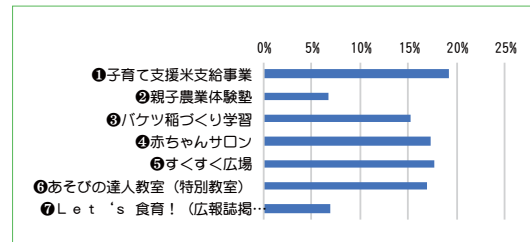
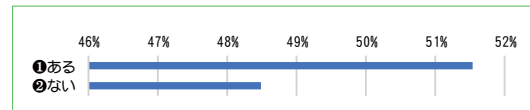
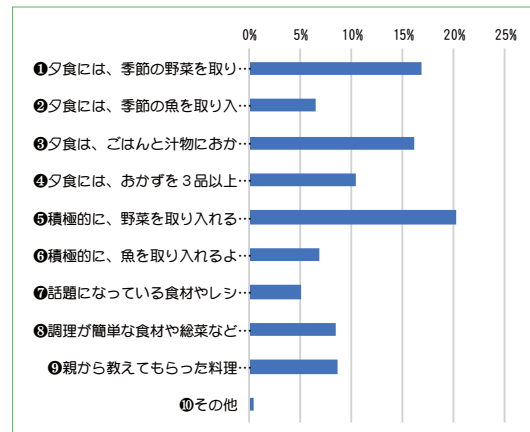
問 19 お子さんは、これまでに、町で行っている「食育」に関連する教室や行事に参加したことや知っているものがありますか。

区 分	回 答	割 合
①ある	169 人	52 %
②ない	159 人	48 %
計	328 人	100 %

問 19 で「ある」と答えた方へお聞きします。

問 19 - 1 参加したり知っている教室や行事はどれですか。

区 分	回 答	割 合
①子育て支援米支給事業	172 人	19 %
②親子農業体験塾	61 人	7 %
③バケツ稲づくり学習	137 人	15 %
④赤ちゃんサロン	156 人	17 %
⑤すくすく広場	159 人	18 %
⑥あそびの達人教室	152 人	17 %
⑦Let's 食育！(広報誌掲載記事)	63 人	7 %
計	900 人	100 %



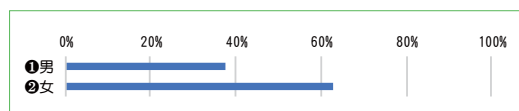
■成人に対するアンケート

子どもの保護者及び町が実施する事業への参加者 495 名

問1 あなたのことについてお伺いします。

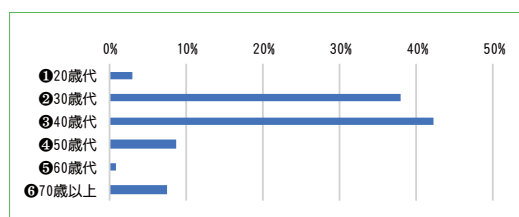
(1) 性別

区 分	回 答	割 合
①男	185 人	37 %
②女	310 人	63 %
計	495 人	100 %



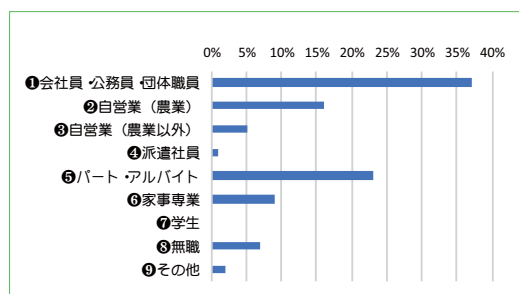
(2) 年齢

区 分	回 答	割 合
① 20 歳代	15 人	3 %
② 30 歳代	187 人	38 %
③ 40 歳代	208 人	42 %
④ 50 歳代	43 人	9 %
⑤ 60 歳代	4 人	1 %
⑥ 70 歳以上	37 人	7 %
計	494 人	100 %



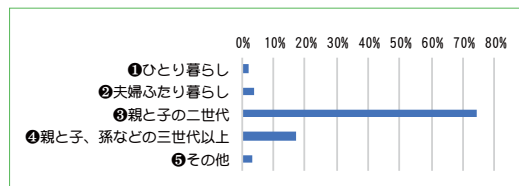
(3) 職業

区 分	回 答	割 合
①会社員・公務員・団体職員	179 人	37 %
②自営業（農業）	75 人	16 %
③自営業（農業以外）	24 人	5 %
④派遣社員	6 人	1 %
⑤パート・アルバイト	111 人	23 %
⑥家事専業	45 人	9 %
⑦学生	0 人	0 %
⑧無職	36 人	7 %
⑨その他	10 人	2 %
計	486 人	100 %



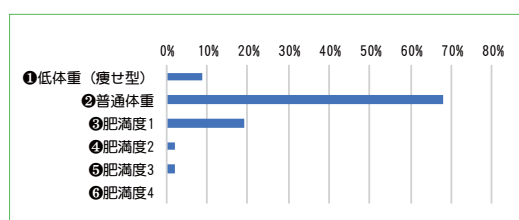
(4) 家族構成

区 分	回 答	割 合
①ひとり暮らし	9 人	2 %
②夫婦ふたり暮らし	17 人	4 %
③親と子の二世帯	343 人	74 %
④親と子、孫などの三世帯以上	79 人	17 %
⑤その他	14 人	3 %
計	462 人	100 %



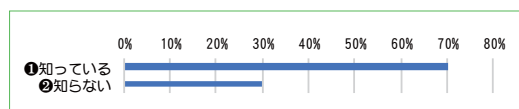
問2 あなたの肥満度は

区 分	回 答	割 合
①低体重（痩せ型）	38 人	9 %
②普通体重	307 人	68 %
③肥満度1	87 人	19 %
④肥満度2	11 人	2 %
⑤肥満度3	8 人	2 %
⑥肥満度4	0 人	0 %
計	451 人	100 %



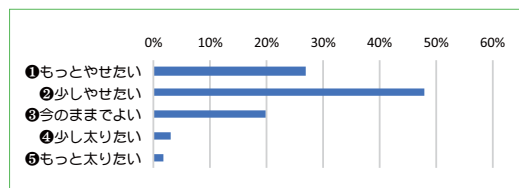
問3 あなたは、ご自身の適正な体重を知っていますか。

区 分	回 答	割 合
①知っている	347 人	70 %
②知らない	148 人	30 %
計	495 人	100 %



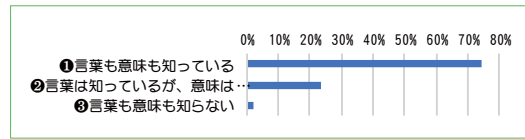
問4 あなたは、ご自身の体型をどうしたいですか。

区 分	回 答	割 合
①もっとやせたい	136 人	27 %
②少しやせたい	241 人	48 %
③今のままでよい	100 人	20 %
④少し太りたい	15 人	3 %
⑤もっと太りたい	7 人	2 %
計	499 人	100 %



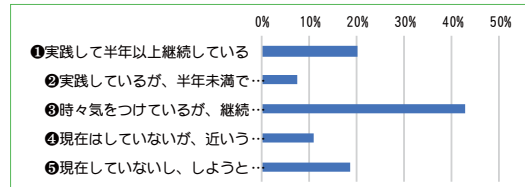
問5 あなたは「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

区 分	回 答	割 合
①言葉も意味も知っている。	372 人	74 %
②言葉は知っているが、意味は知らない	119 人	24 %
③言葉も意味も知らない	10 人	2 %
計	501 人	100 %



問6 あなたは「メタボリックシンドローム」の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを実践していますか。

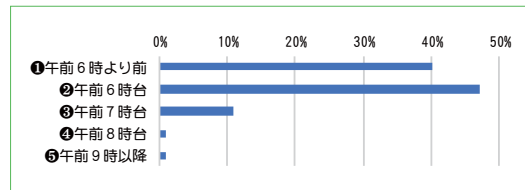
区 分	回 答	割 合
①実践して半年以上継続している	99 人	20 %
②実践しているが、半年未満である	38 人	8 %
③時々気をつけているが、継続的ではない	211 人	43 %
④現在していないが、近いうちしようと思っている	54 人	11 %
⑤現在していないし、しようとも思わない	91 人	18 %
計	493 人	100 %



問7 あなたは、ふだん何時に起床・就寝していますか。

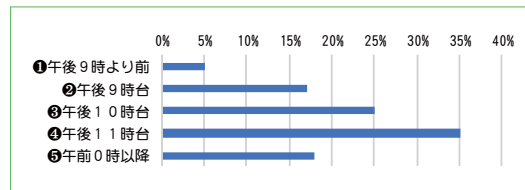
(1) 起床

区 分	回 答	割 合
①午前6時より前	201 人	40 %
②午前6時台	237 人	47 %
③午前7時台	59 人	11 %
④午前8時台	2 人	1 %
⑤午前9時以降	1 人	1 %
計	500 人	100 %



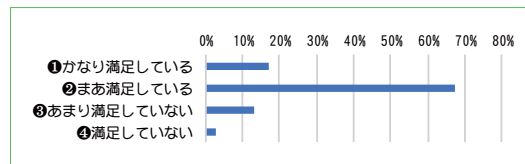
(2) 就寝

区 分	回 答	割 合
①午後9時より前	24 人	5 %
②午後9時台	79 人	17 %
③午後10時台	119 人	25 %
④午後11時台	161 人	35 %
⑤午後0時以降	84 人	18 %
計	497 人	100 %



問8 あなたは、現在の食生活について満足していますか。

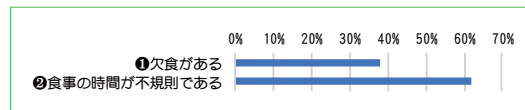
区 分	回 答	割 合
①かなり満足している	83 人	17 %
②まあ満足している	337 人	67 %
③あまり満足していない	65 人	13 %
④満足していない	14 人	3 %
計	499 人	100 %



問9 あなたの食生活の問題点は、どのようなものがありますか。

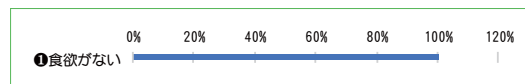
(1) リズム

区 分	回 答	割 合
①欠食がある	75 人	38 %
②食事の時間が不規則である	122 人	62 %
計	197 人	100 %



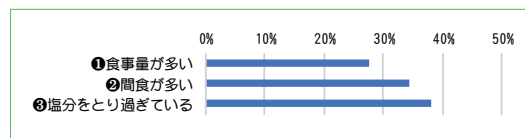
(2) 不足

区 分	回 答	割 合
①食欲がない	17 人	100 %
計	17 人	100 %



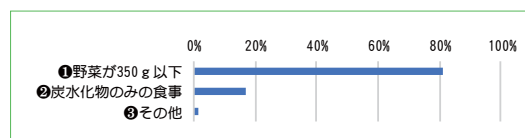
(3) 過剰

区 分	回 答	割 合
①食事量が多い	93 人	28 %
②間食が多い	116 人	34 %
③塩分をとり過ぎている	129 人	38 %
計	338 人	100 %



(4) バランス

区 分	回 答	割 合
①野菜が350g以下	171 人	81 %
②炭水化物のみの食事	36 人	17 %
③その他	4 人	2 %
計	211 人	100 %



(5) 特にない

区 分	回 答	割 合
①特にない	103 人	100 %
計	103 人	100 %

問 10 あなたは何時に食事をしていますか。

(1) 朝食

区 分	回 答	割 合
①午前 6 時より前	28 人	6 %
②午前 6 時台	153 人	31 %
③午前 7 時台	214 人	43 %
④午前 8 時台	37 人	7 %
⑤午前 9 時以降	5 人	1 %
⑥食べない	59 人	12 %
計	496 人	100 %

(2) 昼食

区 分	回 答	割 合
①午前 11 時台	35 人	7 %
②午後 0 時台	365 人	76 %
③午後 1 時台	61 人	13 %
④食べない	22 人	4 %
計	483 人	100 %

(3) 夕食

区 分	回 答	割 合
①午後 6 時台	178 人	37 %
②午後 7 時台	232 人	48 %
③午後 8 時台	54 人	11 %
④午後 9 時以降	18 人	3 %
⑤食べない	2 人	1 %
計	484 人	100 %

問 10 で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きます。～これ以外の方は問 11 へ～

問 10-1 「食べない」理由は何ですか。

区 分	回 答	割 合
①食べる時間がないから	33 人	34 %
②食欲がないから	18 人	18 %
③用意されていないから	2 人	2 %
④いつもの習慣だから	27 人	28 %
⑤減量のため	5 人	5 %
⑥仕事などで時間が不規則だから	9 人	9 %
⑦その他	4 人	4 %
計	98 人	100 %

問 11 ふだん主にどんな食事をとっていますか。

(複数回答) ※成人全体 (495 人) での割合

(1) ごはん

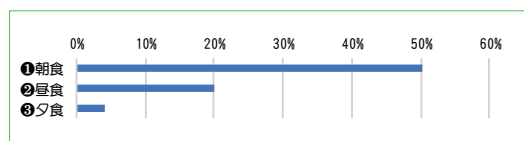
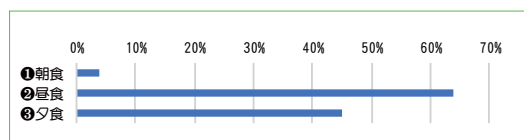
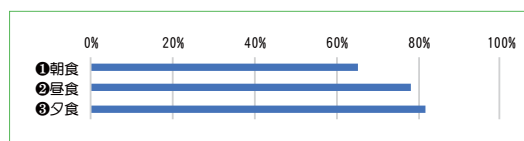
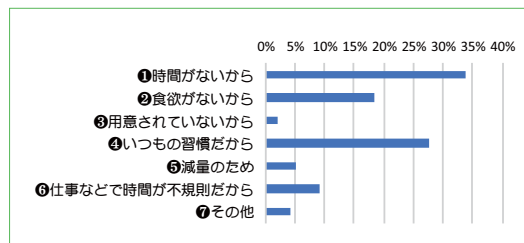
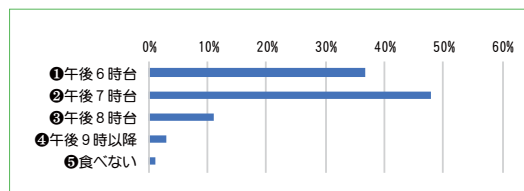
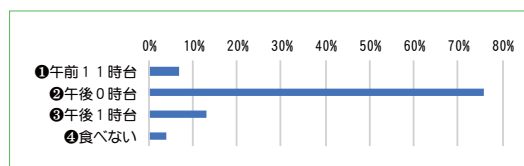
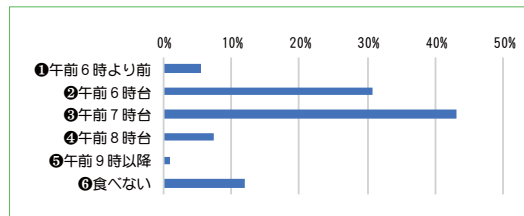
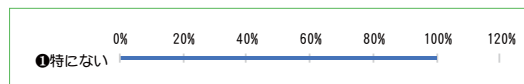
区 分	回 答	割 合
①朝食	323 人	65 %
②昼食	387 人	78 %
③夕食	404 人	82 %
成人の全体数	495 人	

(2) 麺類

区 分	回 答	割 合
①朝食	20 人	4 %
②昼食	316 人	64 %
③夕食	222 人	45 %
成人の全体数	495 人	

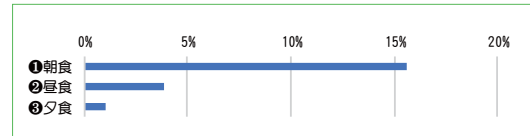
(3) パン (甘くないパン)

区 分	回 答	割 合
①朝食	248 人	50 %
②昼食	99 人	20 %
③夕食	21 人	4 %
成人の全体数	495 人	



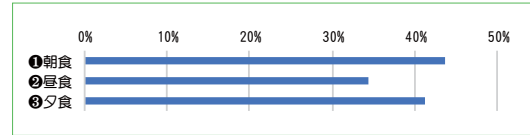
(4) シリアル

区 分	回 答	割 合
①朝食	77 人	16 %
②昼食	19 人	4 %
③夕食	5 人	1 %
成人の全体数	495 人	



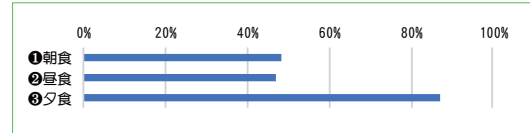
(5) 卵

区 分	回 答	割 合
①朝食	216 人	44 %
②昼食	170 人	34 %
③夕食	204 人	41 %
成人の全体数	495 人	



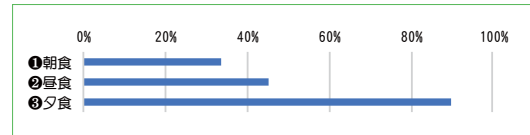
(6) 肉、魚、大豆製品（豆腐、納豆）

区 分	回 答	割 合
①朝食	239 人	48 %
②昼食	233 人	47 %
③夕食	431 人	87 %
成人の全体数	495 人	



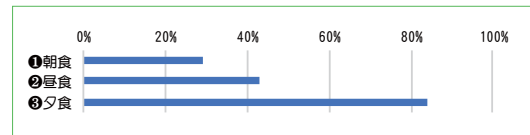
(7) 緑黄色野菜

区 分	回 答	割 合
①朝食	166 人	34 %
②昼食	223 人	45 %
③夕食	445 人	90 %
成人の全体数	495 人	



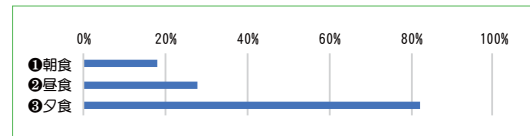
(8) 淡色野菜

区 分	回 答	割 合
①朝食	145 人	29 %
②昼食	212 人	43 %
③夕食	416 人	84 %
成人の全体数	495 人	



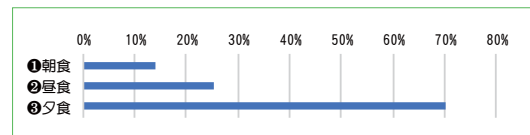
(9) きのこと類

区 分	回 答	割 合
①朝食	89 人	18 %
②昼食	139 人	28 %
③夕食	406 人	82 %
成人の全体数	495 人	



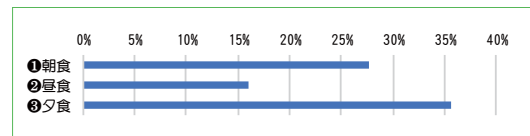
(10) いも

区 分	回 答	割 合
①朝食	70 人	14 %
②昼食	126 人	25 %
③夕食	347 人	70 %
成人の全体数	495 人	



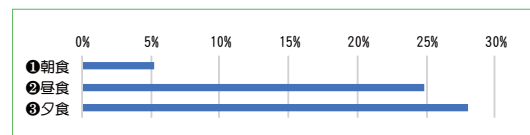
(11) 果物

区 分	回 答	割 合
①朝食	137 人	28 %
②昼食	79 人	16 %
③夕食	176 人	36 %
成人の全体数	495 人	



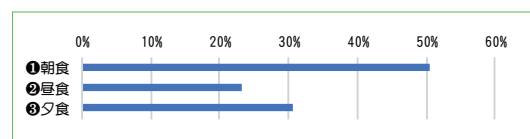
(12) 菓子パン

区 分	回 答	割 合
①朝食	26 人	5 %
②昼食	123 人	25 %
③夕食	139 人	28 %
成人の全体数	495 人	



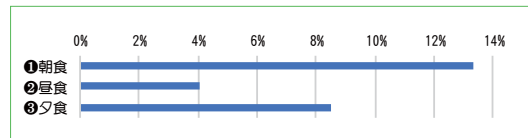
(13) 牛乳・乳製品

区 分	回 答	割 合
①朝食	250 人	51 %
②昼食	115 人	23 %
③夕食	152 人	31 %
成人の全体数	495 人	



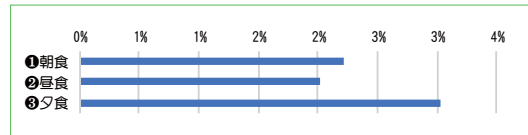
(14) 栄養補助食品、サプリメント

区 分	回 答	割 合
①朝食	66 人	13 %
②昼食	20 人	4 %
③夕食	42 人	8 %
成人の全体数	495 人	



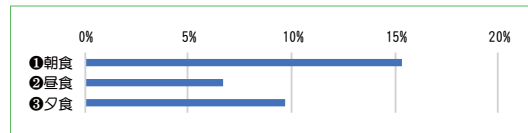
(15) プロテイン

区 分	回 答	割 合
①朝食	11 人	2 %
②昼食	10 人	2 %
③夕食	15 人	3 %
成人の全体数	495 人	



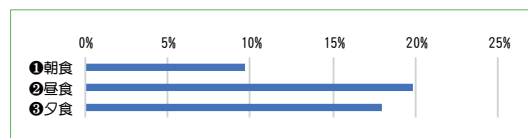
(16) 乳酸菌飲料

区 分	回 答	割 合
①朝食	76 人	15 %
②昼食	33 人	7 %
③夕食	48 人	10 %
成人の全体数	495 人	



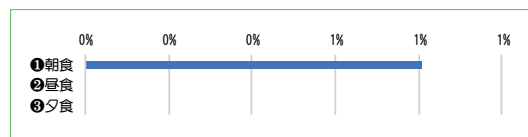
(17) 嗜好飲料（ジュースなど）

区 分	回 答	割 合
①朝食	48 人	10 %
②昼食	98 人	20 %
③夕食	89 人	18 %
成人の全体数	495 人	



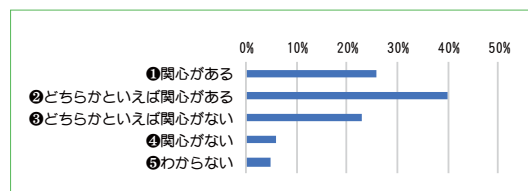
(18) その他

区 分	回 答	割 合
①朝食	4 人	1 %
②昼食	0 人	0 %
③夕食	0 人	0 %
成人の全体数	495 人	



問 12 あなたは、よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか。

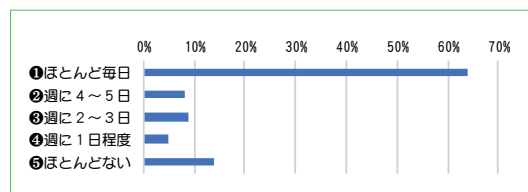
区 分	回 答	割 合
①関心がある	125 人	26 %
②どちらかといえば関心がある	196 人	40 %
③どちらかといえば関心がない	110 人	23 %
④関心がない	29 人	6 %
⑤わからない	27 人	5 %
計	487 人	100 %



問 1 (4) で「夫婦ふたり暮らし」「親と子の二世帯」「親と子、孫などの三世帯以上」「その他」と答えた方へお聞きします。

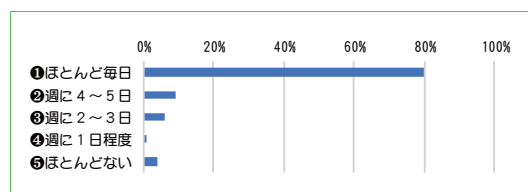
問 12-1 朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日	298 人	64 %
②週に 4～5 日	37 人	8 %
③週に 2～3 日	44 人	9 %
④週に 1 日程度	21 人	5 %
⑤ほとんどない	67 人	14 %
計	467 人	100 %



問 12-2 夕食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

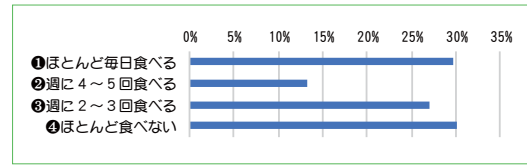
区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日	380 人	80 %
②週に 4～5 日	44 人	9 %
③週に 2～3 日	29 人	6 %
④週に 1 日程度	7 人	1 %
⑤ほとんどない	18 人	4 %
計	478 人	100 %



問 13 あなたは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

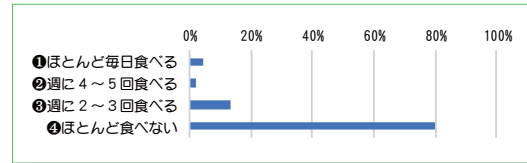
(1) 間食

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日食べる	142 人	30 %
②週に 4～5 回食べる	64 人	13 %
③週に 2～3 回食べる	129 人	27 %
④ほとんど食べない	144 人	30 %
計	479 人	100 %



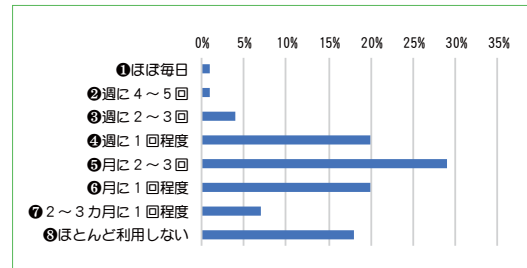
(2) 夜食

区 分	回 答	割 合
①ほとんど毎日食べる	20 人	4 %
②週に 4～5 回食べる	9 人	2 %
③週に 2～3 回食べる	61 人	14 %
④ほとんど食べない	356 人	80 %
計	446 人	100 %



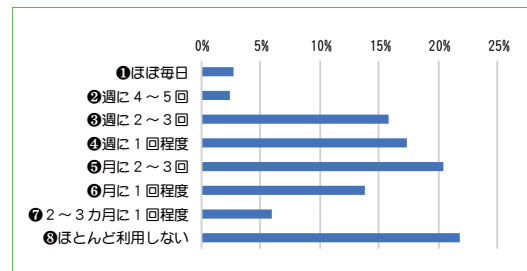
問 14 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。

区 分	回 答	割 合
①ほぼ毎日	3 人	1 %
②週に 4～5 回	2 人	1 %
③週に 2～3 回	22 人	4 %
④週に 1 回程度	100 人	20 %
⑤月に 2～3 回	141 人	29 %
⑥月に 1 回程度	98 人	20 %
⑦2～3 カ月に 1 回程度	34 人	7 %
⑧ほとんど利用しない	90 人	18 %
計	490 人	100 %



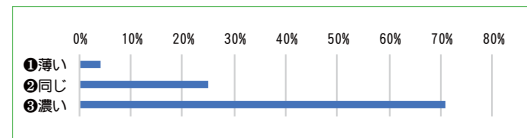
問 15 あなたは、中食をどのくらい利用していますか。

区 分	回 答	割 合
①ほぼ毎日	13 人	3 %
②週に 4～5 回	12 人	2 %
③週に 2～3 回	77 人	16 %
④週に 1 回程度	84 人	17 %
⑤月に 2～3 回	99 人	20 %
⑥月に 1 回程度	67 人	14 %
⑦2～3 カ月に 1 回程度	29 人	6 %
⑧ほとんど利用しない	106 人	22 %
計	487 人	100 %



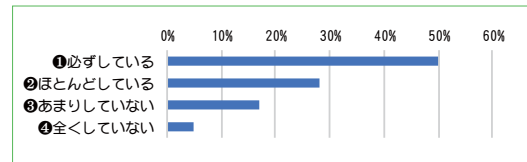
問 16 外食や中食の味付けは家庭と比べていかがですか。

区 分	回 答	割 合
①薄い	19 人	4 %
②同じ	122 人	25 %
③濃い	337 人	71 %
計	478 人	100 %



問 17 あなたは、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

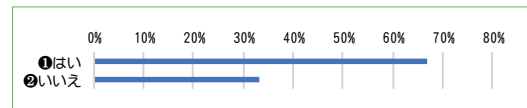
区 分	回 答	割 合
①必ずしている	242 人	50 %
②ほとんどしている	137 人	28 %
③あまりしていない	86 人	17 %
④全くしていない	23 人	5 %
計	488 人	100 %



問 18 あなたは、あなたのふだんの食生活の状況についてお伺いします。

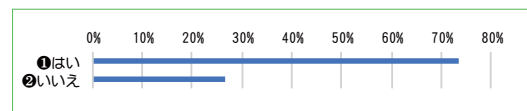
(1) 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている

区 分	回 答	割 合
①はい	319 人	67 %
②いいえ	158 人	33 %
計	477 人	100 %



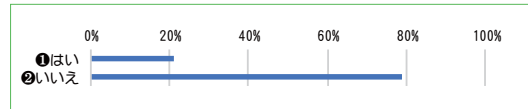
(2) 野菜をほぼ毎日食べている

区 分	回 答	割 合
①はい	357 人	73 %
②いいえ	129 人	27 %
計	486 人	100 %



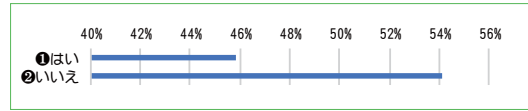
(3) 果物類をほぼ毎日食べている

区 分	回 答	割 合
①はい	103 人	21 %
②いいえ	382 人	79 %
計	485 人	100 %



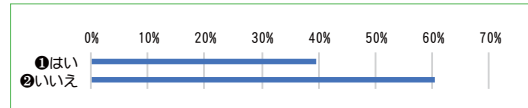
(4) 塩分を抑えている

区 分	回 答	割 合
①はい	222 人	46 %
②いいえ	262 人	54 %
計	484 人	100 %



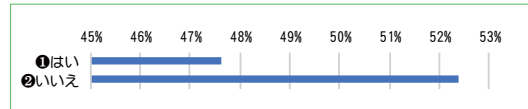
(5) 脂っこいものを控えている

区 分	回 答	割 合
①はい	192 人	40 %
②いいえ	292 人	60 %
計	484 人	100 %



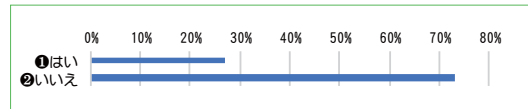
(6) 添加物など食品の安全性に気をつけている

区 分	回 答	割 合
①はい	230 人	48 %
②いいえ	253 人	52 %
計	483 人	100 %



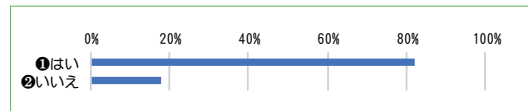
(7) ビタミンやカルシウムなどを補う食品や栄養剤を摂取している

区 分	回 答	割 合
①はい	128 人	27 %
②いいえ	347 人	73 %
計	475 人	100 %



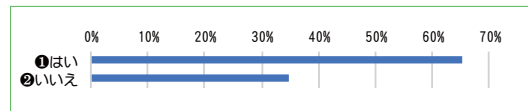
(8) 食事に関するマナー（箸の使い方や食べ方など）に気をつけている

区 分	回 答	割 合
①はい	395 人	82 %
②いいえ	86 人	18 %
計	481 人	100 %



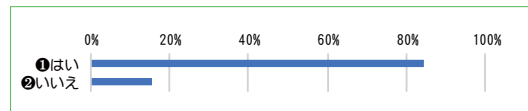
(9) 食事（料理）づくりに参加している

区 分	回 答	割 合
①はい	314 人	65 %
②いいえ	168 人	35 %
計	482 人	100 %



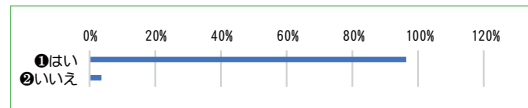
(10) 食事をするのが楽しい

区 分	回 答	割 合
①はい	405 人	84 %
②いいえ	75 人	16 %
計	480 人	100 %



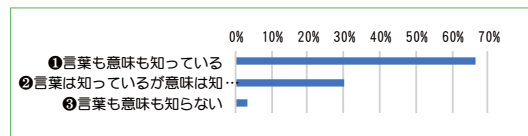
(11) 食事をおいしいと感じる

区 分	回 答	割 合
①はい	466 人	96 %
②いいえ	17 人	4 %
計	483 人	100 %



問 19 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

区 分	回 答	割 合
①言葉も意味も知っている	321 人	66 %
②言葉は知っているが意味は知らない	146 人	30 %
③言葉も意味も知らない	17 人	4 %
計	484 人	100 %



問 19 で「言葉も意味も知っている」と答えた方へお聞きします。
問 19 - 1 あなたは日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

区 分	回 答	割 合
①積極的に実践している	31 人	8 %
②できるだけ実践するようにしている	167 人	44 %
③あまり実践していない	98 人	26 %
④したいと思っているが実際にはしていない	67 人	18 %
⑤したいと思わないし、していない	17 人	4 %
計	380 人	100 %

問 20 あなたは、「食育」に関心がありますか。

区 分	回 答	割 合
①関心がある	81 人	17 %
②どちらかといえば関心がある	260 人	55 %
③どちらかといえば関心がない	83 人	18 %
④関心がない	26 人	5 %
⑤わからない	26 人	5 %
計	476 人	100 %

問 20 で「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた方へお聞きします。

問 20 - 1 「食育」について、関心があるのはどれですか。
(複数回答)

区 分	回 答	割 合
①食生活の乱れの問題	117 人	9 %
②食生活と生活習慣病の関連について	169 人	12 %
③食生活と子どもの成長について	246 人	18 %
④食品の安全・安心確保の問題	145 人	10 %
⑤大量の食べ残しなど、食品廃棄物の問題	139 人	10 %
⑥食物アレルギーについて	75 人	5 %
⑦食生活にまつわる地域の文化・伝統を守ること	35 人	3 %
⑧肥満ややせすぎの問題について	93 人	7 %
⑨孤食について	45 人	3 %
⑩食糧自給率の向上について	43 人	3 %
⑪消費者と生産者の交流について	33 人	2 %
⑫自然環境と調和した食料生産について	29 人	2 %
⑬自然や食に対する意識の気持ちについて	75 人	5 %
⑭正しい食習慣や食事のマナーについて	139 人	10 %
⑮その他	6 人	1 %
計	1,389 人	100 %

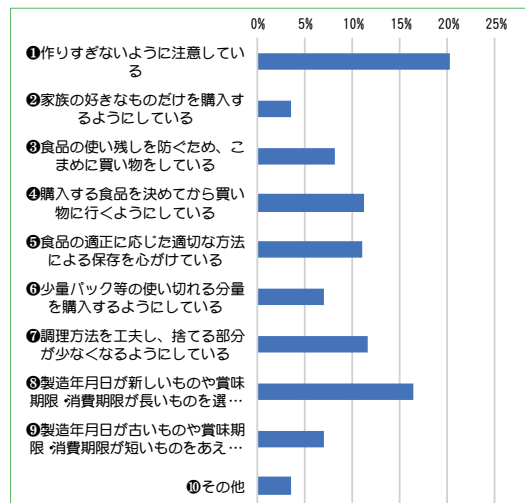
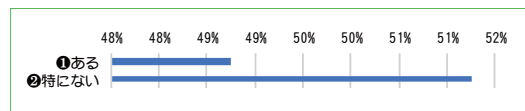
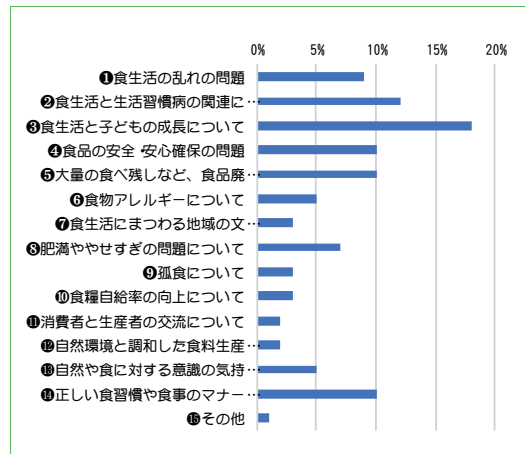
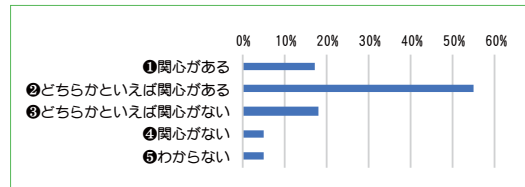
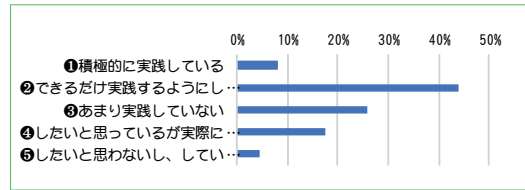
問 21 あなたは、食品の食べ残しや廃棄を少なくするために取り組んでいることはありますか。

区 分	回 答	割 合
①ある	234 人	49 %
②ない	246 人	51 %
計	480 人	100 %

問 21 で「ある」と答えた方へお聞きします。

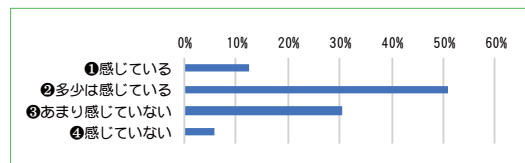
問 21 - 1 食べ残しや廃棄を少なくするために行っている取り組みはありますか。(複数回答)

区 分	回 答	割 合
①作りすぎないように注意している	153 人	20 %
②家族の好きなものだけを購入するようにしている	27 人	4 %
③食品の使い残しを防ぐため、こまめに買い物をしている	61 人	8 %
④購入する食品を決めてから買い物に行くようにしている	85 人	11 %
⑤食品の適正に応じた適切な方法による保存を心がけている	83 人	11 %
⑥少量パック等の使い切れる分量を購入するようにしている	53 人	7 %
⑦調理方法を工夫し、捨てる部分が少なくなるようにしている	88 人	12 %
⑧製造年月日が新しいものや賞味期限・消費期限が長いものを選ぶようにしている	123 人	16 %
⑨製造年月日が古いものや賞味期限・消費期限が短いものをあえて積極的に買うようにしている	53 人	7 %
⑩その他	27 人	4 %
計	753 人	100 %



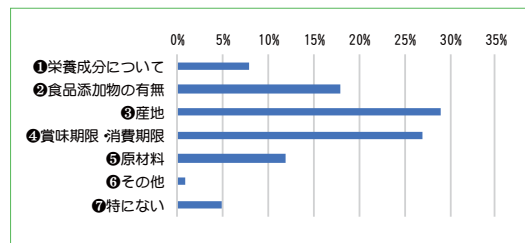
問 22 あなたは、現在の食品の安全性に不安を感じていますか。

区 分	回 答	割 合
①感じている	60 人	12 %
②多少は感じている	246 人	51 %
③あまり感じていない	148 人	31 %
④感じていない	29 人	6 %
計	483 人	100 %



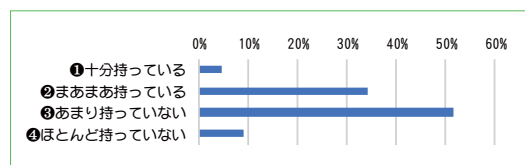
問 23 あなたは、食材や食品に関して、どのようなことを気にして購入しますか。(複数回答)

区 分	回 答	割 合
①栄養成分について	81 人	8 %
②食品添加物の有無	176 人	18 %
③産地	290 人	29 %
④賞味期限・消費期限	275 人	27 %
⑤原材料	120 人	12 %
⑥その他	12 人	1 %
⑦特になし	53 人	5 %
計	1,007 人	100 %



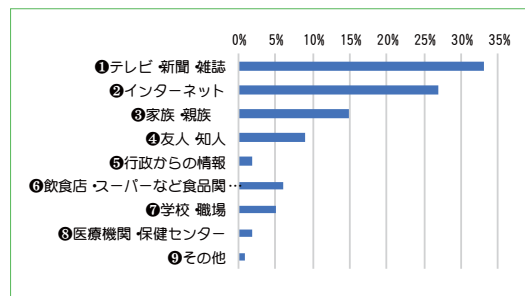
問 24 あなたは、食品の安全に関する知識を持っていますか。

区 分	回 答	割 合
①十分持っている	23 人	5 %
②まあまあ持っている	167 人	34 %
③あまり持っていない	251 人	52 %
④ほとんど持っていない	45 人	9 %
計	486 人	100 %



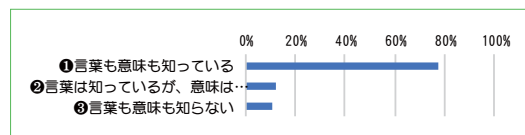
問 25 あなたは、食に関する知識や情報をどこで入手していますか。(複数回答)

区 分	回 答	割 合
①テレビ・新聞・雑誌	328 人	33 %
②インターネット	266 人	27 %
③家族・親族	148 人	15 %
④友人・知人	93 人	9 %
⑤行政からの情報	20 人	2 %
⑥飲食店・スーパーなど食品関連企業	54 人	6 %
⑦学校・職場	50 人	5 %
⑧医療機関・保健センター	24 人	2 %
⑨その他	10 人	1 %
計	993 人	100 %



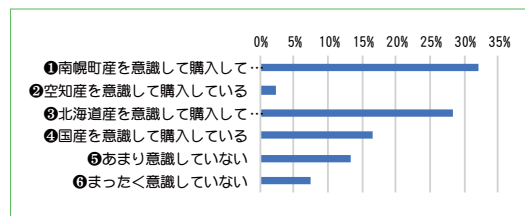
問 26 あなたは、「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。

区 分	回 答	割 合
①言葉も意味も知っている	372 人	77 %
②言葉は知っているが、意味は知らない	58 人	12 %
③言葉も意味も知らない	52 人	11 %
計	482 人	100 %



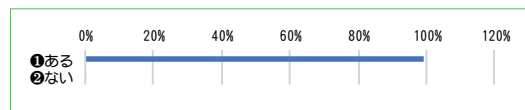
問 27 あなたは、地元産の農産物を意識して購入していますか。

区 分	回 答	割 合
①南幌町産を意識して購入している	153 人	32 %
②空知産を意識して購入している	11 人	2 %
③北海道産を意識して購入している	135 人	28 %
④国産を意識して購入している	79 人	17 %
⑤あまり意識していない	64 人	13 %
⑥まったく意識していない	36 人	8 %
計	478 人	100 %



問 28 あなたは、南幌町のお米や野菜などの農産物を食べたことがありますか。

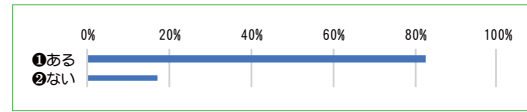
区 分	回 答	割 合
①ある	479 人	99 %
②ない	3 人	1 %
計	482 人	100 %



問 28 で「ある」と答えた方へお聞きします。

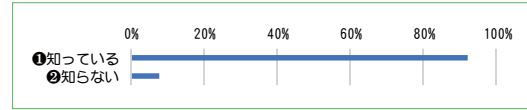
問 28 - 1 あなたは、直接、農家や町内の直売所などから農産物を購入したことがありますか。

区 分	回 答	割 合
①ある	399 人	83 %
②ない	84 人	17 %
計	483 人	100 %



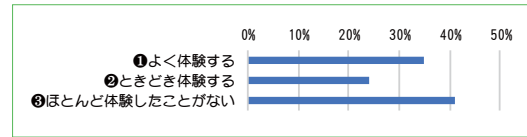
問 29 あなたは、小中学校の学校給食に地元でとれたお米や野菜などが使われていることを知っていますか。

区 分	回 答	割 合
①知っている	444 人	92 %
②知らない	38 人	8 %
計	482 人	100 %



問 30 あなたは、農業体験などの食に関する体験(収穫体験・家庭菜園など)をしたことはありますか。

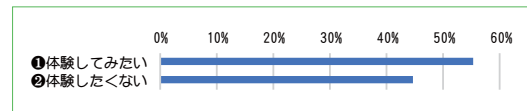
区 分	回 答	割 合
①よく体験する	167 人	35 %
②ときどき体験する	118 人	24 %
③ほとんど体験したことがない	195 人	41 %
計	480 人	100 %



問 30 で「ほとんど体験したことがない」と答えた方へお聞きします。

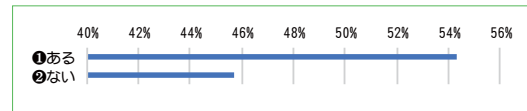
問 30 - 1 今後、機会があれば食に関する体験をしてみたいですか。

区 分	回 答	割 合
①体験してみたい	125 人	55 %
②体験したくない	101 人	45 %
計	226 人	100 %



問 31 これまでに、町で行っている「食育」に関連する教室や行事に参加したことや知っているものがありますか。

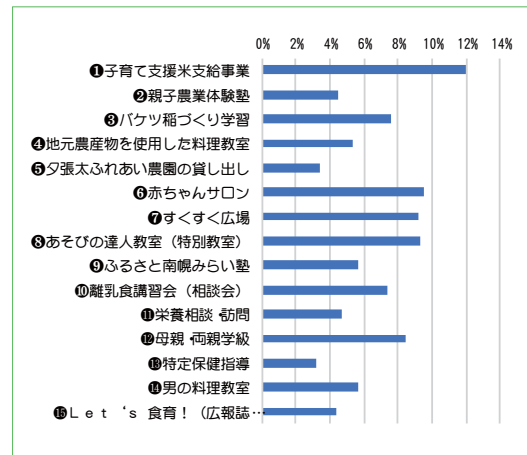
区 分	回 答	割 合
①ある	254 人	54 %
②ない	214 人	46 %
計	468 人	100 %



問 31 で「ある」と答えた方へお聞きします。

問 31 - 1 参加したり知っている教室や行事はどれですか。

区 分	回 答	割 合
①子育て支援米支給事業	245 人	12 %
②親子農業体験塾	92 人	5 %
③/バケツ稲づくり学習	155 人	8 %
④地元農産物を使用した料理教室	108 人	5 %
⑤夕張太ふれあい農園の貸し出し	69 人	3 %
⑥赤ちゃんサロン	195 人	10 %
⑦すくすく広場	188 人	9 %
⑧あそびの達人教室	189 人	9 %
⑨ふるさと南幌みらい塾	115 人	6 %
⑩離乳食相談会	150 人	7 %
⑪栄養相談・訪問	95 人	5 %
⑫母親・両親学級	172 人	8 %
⑬特定保健指導	64 人	3 %
⑭男の料理教室	116 人	6 %
⑮Let's 食育! (広報誌掲載記事)	88 人	4 %
計	2,041 人	100 %



2

広報なんぼろ「L e t' s 食育！」

令和元年5月から令和2年12月まで広報なんぼろに掲載していた「L e t' s 食育」をまとめました。

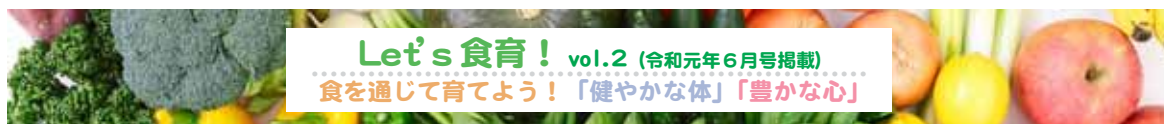


「食育ってなあに？」

「食育」という言葉を聞いて、何を想像しますか。

「食」に関する教育や食べて育つということを想像するのではないのでしょうか。人は何かを食べないと生きてはいけません。しかし、偏った食事を食べ続けるとどうなるか。栄養が偏り、やがては病気(生活習慣病)の原因となるのです。子どもの頃に好き嫌いは良くないと言われたことがあると思いますが、それはすべてを満たしている万能食品は存在しないため、いろいろな食材に含まれている栄養素を取らなければならないからです。なぜ1日に朝・昼・夕と3回食事をするのかを考えたことはありますか。2食ではダメなのでしょうか。まず、毎朝決まった時間に食事をする、生活のリズムを調整する体内時計が正常に働き、体の負担なく消化吸收し、規則正しい生活を行うことができます。次に、活動するには栄養が必要であり、食事によって得ることができます。栄養には体の中に貯めておくことができないものもあります。そのため、定期的に補給するのです。しかし、現代は仕事のスタイルも様々で、夜中に働き朝に寝る方、シフトワーカーの方など思い通りに食事をできない方も多くなってきています。いろんな職業の方がいて社会が成り立ち、どんな方も健康に生活していくために、その人に合った「食」はとても大切です。

食べるということは、空腹や気持ちを満たすためだけではありません。そもそもは栄養が体の中でいろいろな働きをしてくれているのです。そして食育の最大の目的は「食べることを通じて生きる力を育む」ということなのです。



「朝ごはんで元気パワーアップ！」

朝ごはんを食べる時間があ
るなら、もっと寝ていたい、
朝から食欲がわかないという
ようなことはありませんか？
しかし、朝ごはんには胃袋を
満たすだけでなく、脳を活



性化するためのエネルギーになったり、生活のリズムを整える役割があります。朝ごはんを抜くと血糖値が低下し、脳の働きがわるくなり、仕事や勉強の効率が落ちるばかりか空腹でイライラすることもあります。文部科学省が、小学6年生と中学3年生を対象に行った「全国学力・学習状況調査」によると、毎朝朝ごはんを食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあり「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、体力合計点が高い傾向にあります。

これらのことから、私たちの体や精神にとって、朝ごはんが果たす役割は非常に重要です。ほんの少しだけ早起きして、健康的な1日をスタートできるよう、まずは朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

食育のススメ

南幌小学校「学習田事業」
【JAなんぼろ主催】

5月24日(金)、小学5年生を対象とした、「学習田事業」が行われました。お米のルーツや種類、町の農業を学び、子どもたちの手で田植え体験を行い、昔ながらの手法で農業体験を行いました。秋には稲刈りを行い、2月頃には収穫したお米の試食会が行われる予定です。



Let's 食育！ vol.3 (令和元年7月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

「いただきます」の本当の意味

普段何気なく言っている「いただきます」。どのような意味が込められているかご存じですか？まずは、語源を紹介します。「いただきます」の「いただく」は、神様にお供えしたものを食べるときや、位の高い方から物を受け取るときに、頂（いただき。頭の上）に掲げたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったことに由来します。やがて、食事を始める時に「いただきます」というようになり、食前の挨拶として定着しました。

では、現在の「いただきます」はどういった意味合いで使われているのでしょうか。食事を始めるときの「いただきます」には2つの意味があるとされています。1つ目は、食べ物を提供してくれた方々への感謝です。農家さんや漁師さん、料理を作ってくれたお母さんなど、様々な人たちへの感謝の心を表したものです。2つ目は、食材への感謝です。動物や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があります。それらの命を私の命にさせていただきますという食材への感謝の気持ちを表したものです。食事をするときは、感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。

食育のススメ

ぼろろ野菜倶楽部【ふるさと南幌みらい塾】

趣味や教養、健康など様々な内容をテーマとした講座を開催する「ふるさと南幌みらい塾」。6月14日から11月頃まで「ぼろろ野菜倶楽部」を開催し、野菜の苗植えから収穫後の試食会まで行います。同じ趣味趣向の方々の集まりなので、仲間づくりの場としても最適です。途中からの参加も可能なので、季節を感じながら安全で新鮮な野菜づくりをしませんか。



Let's 食育！ vol.4 (令和元年8月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

「ごちそうさま」が持つ深い意味

食べた後は「ごちそうさま」と言いますが、どのような気持ちで言っていますか？日々の習慣として、何気なく口にしていない人がほとんどではないでしょうか。

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きますが、なぜこのような言葉が食後の挨拶として使われるようになったのか知っていますか？この言葉には、日本人が大切にしている「感謝の気持ち」を表す意味があります。

「馳」「走」の二つの漢字はどちらも「はしる・はしらせる」という意味をもち、もともと「奔走（ほんそう）」を表す言葉です。今のように物が回り豊かではなかった時代は、大切な客人をもてなすために、走り回って準備を整える必要がありました。このことから、「ごちそうさま」は手厚いもてなしを受けた時のお礼の挨拶として使われ、近代になって食後の挨拶として用いられるようになりました。

「いただきます」や「ごちそうさま」のような言葉は、他の国にはないと言われています。食事をいただくときに、自然の恵みが食卓に運ばれるまでのすべてに対して感謝するのは、日本人の独特の感覚なのかもしれません。

食育のススメ

子ども向け食育実践教室 【夏のリーダーキャンプ】

7月13日から1泊2日の日程で行われた町子ども会主催の「夏のリーダーキャンプ」で、小中学生を対象とした食育実践教室を開催しました。町内の農場でミニトマトやピーマンの収穫を体験し、それを自分たちで練ったピザ生地につまみつけて、ピザ窯で焼き上げました。子どもたちはピザを頬張りながら「自分で採った野菜を使った手作りピザの味は最高！」と話していました。



Let's 食育！ vol.5 (令和元年9月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

今さら聞けないあのマーク「トクホ」って何？

テレビや雑誌などで、スーパーフードや食品の健康効果などが取り上げられる機会が増えています。「からだに良い食べ物」を食生活に取り入れたいと考える人も多く、健康食品に注目が集まっています。健康食品とは、健康の保持や増進に役立つ食品として販売・利用されているものを広く指しています。このうち国が定めた基準を満たすものとして認定されているのが、「特定保健利用食品（トクホ）」です。

トクホは簡単に言うと、製品中に健康に良い影響を与える成分が含まれていて、その効果が国によって認められた製品ということです。たとえば、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つのを助けたり、骨密度を高めるのに役立つなど、特定の保健効果が科学的に証明されている製品をトクホといえます。これまでに認められている主な保健効果の表示内容には、「コレステロールが高めの方に」「食後の血中の中性脂肪を抑える」などのようなものがあります。これらの食品は医薬品ではないため、多量に摂取することで予防の効果が高まったり、疾病が治ったりするものではないので、摂取方法を守って利用しましょう。

食育のススメ

ブルーベリージャムづくり【親子農業体験塾】

8月4日（日）に小学生親子6組16名が、町内のブルーベリー農園で収穫体験をし、採れたてのブルーベリーを使ったジャムを作りました。どの親子も完熟して色が濃く甘いものだけを選びすぐり、特別なジャムができました。出来立てのジャムをパンに塗って食べた子どもたちは「すごく美味しい。買って食べるジャムとは全然違う！」などと話していました。



Let's 食育！ vol.6 (令和元年10月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」

経済の発展とともに増加した食品廃棄物。その中でも「本来食べられるのに廃棄される食品」を食品ロスと呼びます。イメージしやすいもので言えば「家庭、飲食店での食べ残し」「賞味期限切れ加工食品」「形が崩れたりした規格外の加工食品」などがあります。

日本では一体どれほどの食品ロスがあるのでしょうか。日本の食品ロス量は、年間600万トンを超えています。これは世界全体が援助している食料の量の約2倍に相当し、その廃棄コストは年間2兆円にも及び経済的にも非合理的な現状と言えるでしょう。

一人ひとりが食品ロスを減らすための小さな行動に取り組むことで、大きな削減につながります。買い物時「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。消費者が意識改革していくことが食品ロスを減らす一番大きな力となるのです。

食育のススメ

ママのクッキング教室【すくすく広場】

9月10日（火）に子育て支援事業「すくすく広場」を開催しました。当日は、親子5組が参加し、無果汁ジュースの中に添加物がどれだけ入っているかなどの講話を受けた後、無添加食品を使った調理実習を行い、煮込みハンバーグやスープを作りました。参加者からは「無添加食品を使った料理なので、子どもにも安心して食べさせられます。」と語られていました。



Let's 食育! vol.7 (令和元年 11月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

パンやパスタもいいけど… やっぱりお米が一番!

日本人の主食と言えばもちろんお米ですが、巷では、低炭水化物ダイエットがもてはやされ、「ごはんを食べなければ、体重が減るじゃない」という風潮まで生まれています。

ダイエットというと、ごはんは目の敵にされます。150gの白飯のカロリー数はせいぜい250kcalほどです。それに対してパスタ100gのカロリーは350kcal以上あります。しかも米つぶをそのままの形で食べるごはん、小麦を粉にして加工してから食べるパスタとでは、パスタの糖質の方が体への消化・吸収が早くなります。また、水だけで炊ける米と異なり、パスタやパンは油や塩などが入っています。つまり体重を気にする人が「ごはんは太るから食べない」と言いつつ「ランチには軽くパスタとパン」を食べていると、健康やダイエットも水の泡になってしまいます。

普段、麺やパンが多くなりがちの方は、1日に必ず1回はご飯にするなど、比重を変えることから始めてみるというかもしれません。

食育のススメ

親子で無水カレー作り 【あそびの達人特別教室】

10月5日(土) あそびの達人特別教室が開催されました。当日は、町内の農場で玉ねぎの選別作業を行った後、トマトの果汁だけを使った無水カレーを作りました。水を一切使っていないため、野菜の甘みが出て、とてもやさしい味に仕上がりました。また、町内で採れた新米の食べ比べも行われ、子どもたちは「採れたての新米はどれもおいしいね!」とっていました。



Let's 食育! vol.8 (令和元年 12月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

味噌汁パワーがすごい!

『実の三種は身の薬』という言葉をご存知でしょうか。「実」とは味噌汁に入れる具材のこと、「身」とは食べる人の健康のことです。三種類以上の具材を入れることで、自然と栄養バランスが整っていくんですね。徳川家康は、毎日「五菜三根」の味噌汁を飲んでいたらと伝えられています。平均寿命が37～38歳の時代に75歳の長寿を全うできたのは味噌汁のおかげだったのかもしれない。

味噌汁の効果には次のようなものが知られています。「コレステロールの抑制」「抗酸化作用」「胃潰瘍の予防」「ガンの予防」「美肌効果」こうした様々な健康効果をもつ味噌汁ですが、「味噌汁は塩分が多いから…」と味噌汁を控える方もいるのではないのでしょうか。味噌汁1杯(150ml)あたりに含まれる塩分はおよそ1.5～2gほどです。汁を少なめにしたり、旨味をたっぷりきかせた濃いだし汁を使うことで味噌の量を減らし、塩分を抑えることができます。さらに、具に根菜類やいも類、緑黄色野菜などカリウムが豊富な食材を入れると、ナトリウムを体から排出してくれます。具たくさんにすると彩りもよくなり、食欲をそそりますよ。

食育のススメ

親子で味噌づくり【親子農業体験塾】

11月23日(土)に小学生4組12名が、以前町内で味噌の加工・販売をしていた白倉さん(6区)に南幌産大豆を使った味噌づくりを学びました。

味噌づくりを終えた後は、白倉さん手作りの味噌を使った豚汁を作り、参加者全員で食べました。体験を終えた子どもたちは「自分で作った味噌を食べるのが楽しみ!」と話していました。



Let's 食育！ vol.9 (令和2年1月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

お正月の最後に体調を整える「七草粥」

1月7日の朝食には七草入りのお粥を食べて祝います。七草入りのお粥を食べると、邪気を払い万病を除くと言われていて、明治時代までは五節句の一つである「人日（じんじつ）の節句」として祝い、江戸幕府では公式行事になっていたそうです。もともと、中国では1月7日を人日と呼び7種類の野菜の吸い物を食べ、無病を祈る風習があったそうです。それが日本に伝わり、人日の節句に七草を食べる習わしが定着したと言われています。

お粥には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの「春の七草」を入れます。その季節に生える若葉を食することで、無病息災と長寿を願います。

七草粥を食べる風習には、青菜の少ない時期にビタミンを取り入れ、ごちそう続きで疲れた体調を整えるという昔の人の知恵が反映されていると言えるでしょう。

七草の中で最も身近な、すずな（かぶの葉）、すずしろ（大根の葉）は、どちらも鉄分、カルシウム、βカロテンなどの栄養がたっぷりです。ぜひ、1月7日の朝食は、七草粥で年末からの「ごちそう疲れ」の身体を癒してください。

食育のススメ

南幌産野菜で安全・安心を提供！【学校給食】

南幌町の給食は、昭和41年11月1日から開始され、最初の献立は「牛乳・パン・ウインナー・みつ豆」でした。開始当時は、おかずなどはアルマイトの弁当箱に入ったものでした。現在は、保温食缶により、温かくておいしい給食を提供しています。また、学校給食で提供しているご飯は100%南幌産の「きたくりん」で、お米のほかに様々な南幌産野菜を使用しています。



Let's 食育！ vol.10 (令和2年2月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

心もからだも温めるお鍋

冬になると、温かい鍋料理が食べたいくなります。鍋料理は調理の手間がかからず、中に入れる具材を変えると和風、洋風等幅広い味が楽しめます。また、一つの鍋を家族で囲むことで家族団らんを楽しむこともできます。今回は鍋料理の良い所をご紹介します。

【体が温まる】

体が温まると血行が良くなり、栄養素が全身へ行きわたりやすくなり体全体の動きが良くなります。

【栄養バランスがとりやすい】

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などのたんぱく質と、野菜やきのこ類に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維を組み合わせで作ります。1つの料理で様々な具材を使うため、栄養バランスが整いやすくなっています。

【野菜がたくさん食べられる】

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。加熱することでカサが減るので生で食べるよりも多く食べることができます。また、野菜に多く含まれている食物繊維は腸内環境を整え、免疫機能を高めます。手軽に楽しめて栄養満点なお鍋を食べ、春の訪れを待つのはいかがですか。

食育のススメ

「なんぼろレシピ」で復活！

平成24年から6年間本誌で連載していた、「南幌喰楽部」が「なんぼろレシピ」として町ホームページで復活しました。「南幌喰楽部」は、町民の方々が南幌産の食材を使用した料理を実際に調理し、そのレシピを広報誌に掲載していたものです。詳しいレシピはホームページをご確認ください。

ぜひご覧いただき、南幌産の食材を使った料理に挑戦してみてください。



Let's 食育! vol. 11 (令和2年3月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

「こ食」を食卓でやっていませんか?

「こ食」という単語を聞いたことはありますか? 現在、家庭の食卓で問題点をわかりやすく表した「孤食」「個食」などがあります。食育で大切なのは、食べ物を大切に作る気持ちを持ち、しっかり食事の時間を取ることで、食卓で「こ食」が生じると、どのような問題が出るのでしょうか。

まずは「孤食」です。家族が不在の食卓で、ひとりで食事をするを「孤食」と言います。好き嫌いを注意してくれる人がいないので、孤食が続くと、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏りがちになります。それに加えて、コミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性のない性格に育ってしまう恐れが考えられます。

次に「個食」です。家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べることで、「バラバラ食」ともいいます。好きなものだけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やす原因にもなります。

その他にも同じものばかり食べる「固食」やパンや麺類など粉から作られているものばかり好んで食べる「粉食」などがあります。何事もバランスよく取り入れることが大切です。少しずつ「こ食」を減らすとことを始めてみませんか。

食育のススメ

春の作付に向けて プロのアドバイスで悩みを解決! 【ふるさと南幌みらい塾】

春の作付け前に、現役農家さんに家庭菜園の悩みを解決してもらうため、渡辺信光さん(わたなべ 農園)を講師に迎え、ふるさと南幌みらい塾「農家に学ぶ家庭菜園2」を2月5日(水)に開催しました。

土づくりに必要な肥料や害虫駆除の方法などを参加者皆さんでフリートークをしました。参加者からは渡辺さんの説明がわかりやすく、細かな内容のお話もあり大変参考になったという声がありました。



Let's 食育! vol. 12 (令和2年4月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

春の訪れは苦みとともに

みなさんは、どのようなときに「春が来た」と感じるのでしょうか。北海道の4月は、まだまだ雪が残っていますが、気温も上昇し大地を覆っていた雪が一気に解け、地面からは生命の息吹が感じられるようになります。

この時季は、タラの芽やふきのとうといった若芽の野菜が旬を迎えます。これらには共通点があり、そのどれもが「苦味」を持っています。この苦味の成分はその野菜ごとに異なりますが、寒い冬の間に滞りがちだった体の廻りを活性化するのはたつきがあると言われています。春の山菜には抗酸化力の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。苦みや香りを含んだ春の山菜を上手に取り入れ、冬の間に体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。

「苦味」は、経験を重ねることで「おいしい」と感じることができます。子どもには好まれない味ですが、大人にとっては食材の深みを感じる味です。旬の野菜を味わい、苦味とともに春の訪れを感じてみませんか。

食育のススメ

夕張太ふれあい農園の利用者を募集!!

地域のみなさんに家庭菜園を通じて、土に親しむ楽しさや心の安らぎを感じられるよう「夕張太ふれあい農園」を設け、貸し出ししています。家族や友人と畑で汗を流し、食の大切さや豊かさを実感してください。

対象 町内に在住する方

場所 夕張太稲穂団地内

区画 42区画(1区画約30㎡)

料金 1㎡当たり100円

申込期間 ~4月17日(金)

申込先 産業振興課農政G



Let's 食育! vol. 13 (令和2年5月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

バランスの良い食事を目指すためには…

新年度も始まり、そろそろ新しい生活にも慣れたころでしょうか。食生活も少し変化がみられているかもしれません。つつい好きなもの、おいしいものばかりの食事に偏ってしまいがちですが、少し意識してバランスの良い食事を目指して体調を整えてみましょう。

【主食】ごはん・麺類などの穀類

炭水化物を多く含んでいるため、エネルギーの元になります。

【主菜】魚・肉・卵・大豆などを材料とした料理

タンパク質や脂質を多く含んでおり、からだを構成します。

【副菜】野菜・いも・海藻などを材料とした料理

ビタミン・鉄分・食物繊維を多く含んでおり、からだの動きをサポートします。

これらを満遍なく食べることが大切です! バランスの良い食事は「長寿」や「病気の原因低下」につながります。果物や牛乳をとることも忘れずに、栄養バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。

食育のススメ

子どもたちの「おいしかった!」が嬉しい 【栄養教諭】

給食センターや小学校で勤務している栄養教諭の塚本先生は、子どもたちの健やかな成長のための栄養はもちろん、味のバランスや衛生面など、いろいろなことを考えながら年間約200食分の献立を作っています。

塚本先生は、「食べることが好きになってもらえるような献立作り」に心がけ、子どもたちには嫌いなものでも、まずはひと口チャレンジしてほしい。」と話していました。



Let's 食育! vol. 14 (令和2年6月号掲載)

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

毎年6月は食育月間!

～家庭でできる食育とは～

なぜ6月は「食育月間」なのでしょう。食育の基本理念を定めた「食育基本法」が2005年6月に制定されたことが、食育月間となったきっかけです。また、取組みやすい時期という観点から、新学期・新生活が始まり、落ち着き始める6月がふさわしいとされたことも理由の一つです。

今や食育と子育ては切っても切り離せないものとなり、小学校のみならず、幼稚園や保育園でも食育活動が行われるようになりましたが、皆さんのご家庭ではいかがでしょうか? 食に関して、子どもたちに習慣としてなじませること、そしてそれらがいつの間にか子どもたちにとって当たり前となる。これが家庭での食育のベストな形ではないでしょうか。

欠食なく食べる、一緒に食材の買い物に行く、旬のものを食べる、一緒に料理をする、苦手なものをどうやって食べるか一緒に考える、食事について感想を言う、一緒に食べる。

どれも共通して言えることは「一緒に」ということ。一緒に楽しく食事をするために、一緒にできることを無理なく行い、子どもたちが将来、心身ともに健康でいられるための最良な食生活を身につけられるように習慣づけましょう。

食育のススメ

お米づくりに挑戦! 【バケツ稲学習】

小学4年生を対象としたバケツ稲学習が始まります。「バケツ稲」とは、言葉のとおりバケツで育てる稲のことです。バケツと土を用意すれば場所を選ばず、手軽に稲作を体験することができます。

「米どころ南幌」を子どもたち自らが体験し、「食」の大切さを学習します。



Let's 食育！ vol. 15 (令和2年7月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

家族全員で食体験を！～食育キャンプ～

アウトドアシーズンが到来しました。中でも、キャンプは虫捕りや川辺での釣りなど自然を味わえたり、家族みんなで食べる野外でのごはん、テントでの就寝など、子どものワクワクがたっぷり詰まったイベントです。さらに「食育」を随所に取り入れやすいのもキャンプのいいところ！

まずは、キャンプ場の道すがら、収穫体験ができる農園に立ち寄って食材を調達するのも食育の一つ。普段はスーパーで売っている野菜が実際に畑に実っている姿を見ることができ、野菜の旬についても学べます。また、魚釣りをキャンプに組み込むと、より食育の幅が広がります。釣った魚をさばいて食べることで「生き物の命をありがたくいただく」ことを学べます。

もちろん、青空の下での調理も楽しい記憶として残ります。バーベキューやカレーなどの定番料理でも野菜をちぎったり、包丁を使って切ったり、ピーラーで皮を剥いたり、子どもが活躍できる場がたくさんあります。また、皿や箸などをテーブルにそろえることも食育です。

キャンプを通した様々な食体験は、子どもの成長を実感できる貴重な時間となること間違いなしです。

食育のススメ

朝もぎ新鮮野菜がおいしい！【朝市】

7月から10月の毎週日曜日にビューロー駐車場で「朝市」が開催されています。

【地元の採れたてだから新鮮でうまい！】

「朝市」は時期によって並べられる野菜も違い、旬な野菜を購入することができます。

【生産者の顔が見えるから安心！】

生産者が直接販売するので、選び方やおいしい食べ方も教えてもらえます。

ぜひ、南幌産の新鮮野菜をご賞味ください。



Let's 食育！ vol. 16 (令和2年8月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

夏本番！食事で夏バテ対策

暑い日が続きますが、冷たいジュースやアイスクリームばかりとってはいませんか？暑いからといってしっかり食事をとらないと、栄養が偏ってだんだん疲れが取れなくなり、体調を崩してしまいます。これが「夏バテ」の状態です。

今日からできる夏バテを防ぐ食事のポイントを紹介します。

【のどが渴いたら、水かお茶を飲もう】

ジュースは砂糖がたくさん入っているので、喉の渇きや食欲の低下を招くことがあります。日常的な水分補給は、水かお茶で行いましょう。

【朝ごはんをしっかり食べよう】

朝食は1日の活動のもとになり、乱れがちな生活リズムを整える役割も果たします。

【魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などからタンパク質をとろう】

そうめんやざるそばなどが続くと、タンパク質源となる食品が不足しがちになります。

【野菜を毎食とろう】

野菜はビタミンやミネラルが豊富！ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体温の調整をしてくれます。旬の野菜は栄養たっぷりです。野菜を食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

食育のススメ

日ハム選手へ南幌産のお米を！

南幌町が日本ハムファイターズの主催試合にホームラン賞などの副賞として、選手に南幌産のお米や特産品を提供しているのをご存じですか。札幌ドームや東京ドームなどの場内アナウンスや大型ビジョンで、選手はもとより全国に南幌産のお米や特産品をとおして南幌町の魅力を発信しています。



Let's 食育！ vol. 17 (令和2年9月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

実りの秋には旬の食材を食べよう

暦上は秋ですが、まだまだ残暑の厳しい9月。寒い冬に向けて体調を整えるためには、毎日何を食べていくかが大切になります。せっかく食べるなら安くておいしい旬の食材がおすすめです。

秋の味覚といえば、秋刀魚を思い浮かべる人が多いでしょう。「秋刀魚が出ると按摩（あんま）が引込む」という江戸時代のことわざがあります。按摩とは、体をもんだり、さすったり、たたいたりして血行を良くしたり、筋肉の凝りをほぐしたりする療法のことです。栄養豊富な秋刀魚を食べると病人が減り、按摩にかかる必要がなくなることから、この言葉が生まれました。秋刀魚は、体の調子を整えてくれるビタミンや、血液をさらさらにしてくれる不飽和脂肪酸を多く含むため、血液の流れが良くなり、按摩をしなくても体調が良くなるのかもしれない。

他にも鮭やサツマイモ、栗、柿、ブドウなど、秋が旬の食べ物には、冬の寒さに備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。秋の味覚を楽しみながら、夏の疲れを癒し、冬を元気に乗り切る備えをしましょう。

食育のススメ

南幌の畑を札幌で！ 【グリーンツーリズム事業】

8月6日（木）、若手農業団体「農猿」が、軽トラックの荷台に「野菜畑」を作り、札幌市の保育園を訪問。子どもたちが、野菜の収穫を体験しました。

子どもたちは、収穫前の野菜を見るのが初めてのようで、「楽しかった！またやりたい！」と大喜び。収穫後には、とうきびを頬張り「白いとうきびは甘くておいしい！」と話してくれました。



Let's 食育！ vol. 18 (令和2年10月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

新米の時期がやってくる！

町内の稲刈りもほぼ終わり、スーパーなどにも新米が出てきます。私たち日本人は日ごろからお米を主食として食べてきました。普段から慣れ親しんでいるお米ですが、いつもよりふっくらご飯になるし、「食欲の秋」で食べ物が一層おいしく感じられる、新米が出始めるこの時期はやっぱりご飯が恋しくなります。

収穫したての新米は水分量が多い為、ご飯を炊くときの水の量はいつもより少なめにすることが、おいしく炊くためのポイントです。ご飯はエネルギーとなる炭水化物（糖質）を多く含むので、成長するお子さんには欠かせません。毎食の主食のほかにも、ご飯を取り入れたおにぎりやおやきをおやつにするのもおすすめです。

白ご飯だけではなかなか食が進まないお子さんには、ご飯にお供をのせたり、混ぜたりして食べやすくしてOK。白ご飯単独では苦手なお子さんもあります。ご飯のお供と一緒に作って、笑顔で食事が楽しめる食卓にしましょう。また、今までのお米と新米との違いを探したり、イベントのようにしたりして、おいしいお米をみんなで楽しみましょう。

食育のススメ

バケツで育った稲を刈り取り！ 【南幌小4年生バケツ稲学習】

春から育ててきたバケツ稲。コロナの影響で田植えはできませんでしたが、成長観察などに取組んでいました。

子どもたちは、鎌を手に大きく成長した稲の刈り取りを行い、刈り取ったばかりの稲は、水分が多いので束にして乾燥を行いました。子どもたちは、「初めて鎌を使った！面白い！もっとやりたい！」と稲刈り初体験に大喜びの様子でした。



Let's 食育！ vol. 19 (令和2年11月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

11月は「和食月間」です

2013年12月、四季の移ろいや風土に調和した日本の「和食」の食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結び付きなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。この素晴らしい食文化を守り、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、毎日の食事を健康的に楽しめる方法を探してみませんか。

【和食の4つの特徴】

○新鮮な食材とその持ち味を生かした調理

各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、出汁や醤油、味噌などの素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

○優れた栄養バランス

自然の美しさや四季が表現されていることも特徴の一つです。

○美しさ・季節の表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けし、自然の美しさや四季を表現することも特徴の一つです。

○年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

食育のススメ

南幌産米で大きく育って！ 【子育て支援米支給事業】

今月から支給がスタートする子育て支援米は、農業使用量を59%以上削減した安全・安心な「なんぼろピュアライス きたくりん」です。きたくりんは、稲の病気である「いもち病」に対する抵抗力があるため、農薬を減らして生産することができ、なんぼろピュアライスの中でもより安全・安心な品種です。南幌産の新米を食べて健康に大きく育って！



Let's 食育！ vol. 20 (令和2年12月号掲載)

食を通じて育てよう！「健やかな体」「豊かな心」

年末年始に御用心！

年末年始は家族や仲間が集まることも多く、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることも…。元気に新年を迎えるためにも、身体に負担のかからない食べ方を意識しましょう。

【食べる】

パーティや宴会の料理はボリューム満点です。最初に野菜から食べて満腹感を出すことで食べ過ぎを防ぐことができます。また、ガラガラと一日中食べ続けることがないように、食事の時間にメリハリをつけることも大切です。お菓子やおつまみ、甘いケーキや、シメの麺類・雑炊などの食べ過ぎにも注意しましょう。

【飲む】

お酒を飲むときは適量を心掛け、毎日続かないように注意しましょう。女性やお酒に弱い体質の方、高齢者、小柄な方は半分～3分の2程度に控えましょう。また、ジュースなども、毎日飲む習慣をつけないようにしましょう。

【お正月料理】

おせち料理はさまざまな食材が一年の始まりを彩ります。ただし野菜が少なく塩分は高め。できるだけお雑煮を野菜たっぷりにし、塩分を抑える意識を持つことをおすすめします。

食育のススメ

中高年層がキケン！【食育アンケート】

7月から8月にかけて、食育アンケートを実施しました。その結果から見てきのは「中高年層の肥満」です。

30歳代までの肥満は1割程度ですが、40歳代からは2倍以上の3割を超え60歳代以上の方でも3割以上となっていました。逆に20歳代では、「やせ」が2割を超えています。

自分の適正体重を知り、食生活を振り返ってみませんか。





南幌町食育推進計画

発 行 北海道南幌町
〒 069-0239
北海道空知郡南幌町栄町 3 丁目 2 番 1 号
Tel 011-398-7151 / Fax 011-378-2131

発行年 令和 3 年 3 月
編 集 南幌町産業振興課農政グループ