



第 2 次はだの生涯元気プラン (秦野市食育推進計画)



秦野市食育キャラクターポスターズ

基本理念：食で育む元気なはだの

ダイジェスト版



共食

毎月 19 日は

秦野市民の 食育の日

家族そろって食べようDAY!

家族や仲間と、食卓を囲みましょう！
毎月 19 日は食育の日。「一緒に食べるとおいしいね」仲間や家族で食卓を囲み、共に食事を楽しく会話をしながら食べ、絆を深める共食（きょうしょく）は、食育の原点でもあります。

平成 28 年（2016 年）3 月策定
秦野市

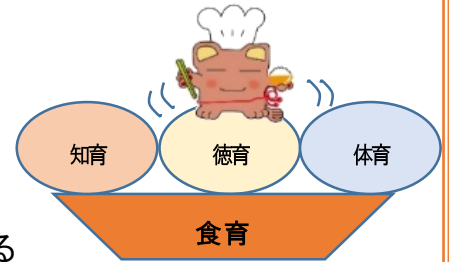


からだ、こころ、くらしも、食で育む元気なはだの

—第2次はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）—

1 食育とは

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食は私たちの健康と笑顔の源であり、生きる力の基礎となるものです。



本市では、平成24年11月に、計画期間を平成27年度までとする「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を策定し、市民、地域、学校、企業、関係機関、関係団体と連携し、3年間にわたり食育を推進してきました。

しかし、社会経済情勢はますます変化し、私たちのライフスタイルや価値観の多様化が進む中、食への関心や知識は、必ずしも実践に結びつかない「食の乖離（かいり）」傾向や、孤食をはじめ生活習慣の改善が未だに不十分な現状が明らかになっています。

そのため、引き続き基本理念、基本目標、推進する3つの視点を掲げ、2つの重点プロジェクトを設け食育を推進します。



生涯にわたる一人ひとりの食育の取組みが、大きな輪となって音楽をかなで響きわたるように、市や関係機関等が支援を行い、「食で育む 元気な はだの」を目指します。

2 これから取組む食育（施策の体系と成果指標）

プランの実施期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化や法制度の改正などが生じた場合、適宜、必要な見直しを行います。

基本理念 食で育む元気なはだの



基本目標1

楽しく食べて健康なからだをつくります ～生涯食育の推進～

- ボンチーヌによる「早寝、早起き、朝ごはん」運動の普及啓発
- 小学校における給食を通じた食育、中学校における各教科での食育の推進
- 栄養教諭を中核としたネットワーク校への食育支援
- 健康診査結果に基づいた食生活改善の推進
- 食からの健康なからだと体力づくりの普及啓発
- 良く噛み味わって食べることの普及啓発、8020運動の推進はちまるにいまる
- 生産者の顔が見える食育の推進
- 高齢者の低栄養の予防
- 食品の栄養表示の活用方法の知識や、食の安全性への理解の促進



施策の方向性 * プランの成果指標

- (1) 規則正しい食習慣の向上
 - * 朝食の欠食率: 3歳児0%、小、中学生0%、20～30歳代男性10%以下
 - * 栄養バランスをそろえた食事をする人の割合⇒80%
- (2) 食を通じた健康意識の向上
 - * BMI区分が正常な人の割合⇒男性75.0%、女性70.0%
 - * 低出生体重児の出生割合⇒減少
- (3) 食品の安全性の確保
 - * 食品を選ぶとき、安全性を意識して購入する人の割合を増やす⇒90%以上



基本目標2

食の大切さを実感し、豊かなこころを育みます ～共食の推進～

- 「毎月19日は秦野市民の食育の日、家族そろって食べようDAY！」の市内企業等への普及啓発
- 食育月間(6月)における家族団らんと共食の推進
- 市内ポータルサイトやSNS等を利用した食育の普及啓発
- 一緒に食べてコミュニケーションを楽しみ、豊かな心を育む食卓の心がけの推進
- 食に関する様々な体験により、食に関わる人々への感謝の気持ちの育成
- 郷土料理を通じて、秦野への郷土愛を育む講座やイベントへの参加の促進
- 食に関する伝統技術や文化の積極的な継承

施策の方向性 * プランの成果指標

- (1) 食を通じたコミュニケーションの確保
 - * 共食の認知度(19日は食育の日)⇒80%以上
- (2) 食に関する様々な体験の充実
 - * 学校給食における地場産物を使用する割合⇒33%
- (3) 食の伝統技術や文化の継承
 - * 食育に関心がある人の割合⇒90%以上



基本目標3

自然を大切にし、活力ある暮らしをみんなで作ります～食でつなぐまちづくり～

- 秦野の特産物を使った、食生活や暮らしの実践による地産地消の推進
- 農産物や畜産等の「生産者」と直接ふれあう機会の創設による交流の拡充
- 水や水の歴史等につれる環境学習の機会や、秦野名水について、大切にする気持ちや行動が広がるように、「地下水」保全活動への参加を促進
- 環境に配慮し、資源を大切にエコクッキングやリサイクル活動の推進
- 食べ残しを減らし、資源を大切にする気持ちや行動が広がるように、コンポストの利用や、生ゴミ処理機の活用などの資源循環を促進
- 栄養教諭を中心としたネットワークづくり、管理栄養士等の配置の促進、食育を担うボランティアの養成と育成等、食に関する指導体制の充実



施策の方向性 * プランの成果指標

(1) 地産地消の推進

- * 体験型農業の拡充、
観光農業など体験型農業の参加区画数⇒300区画



←ゴミの資源化をすすめる「わけるンジャー」とくずはの森の妖精もりりんの楽しい環境教育講座。

(2) 食料生産における環境への配慮

- * 市民一人1日あたりのごみの排出量⇒613g
- * 学校給食の残食率⇒5.0%



(3) 食育を担う人材の確保・育成、

ネットワークづくりの推進

- * 食生活改善推進員の活動回数⇒1,050回



びよん子とカメ吉。地下水保全紙芝居(亀泉池の大騒動など3種類)は、市ホームページからダウンロードできます。
秦野市 HP⇒[地下水保全紙芝居](http://www.city.hadano.kanagawa.jp/hozen/kamishibai.html)
<http://www.city.hadano.kanagawa.jp/hozen/kamishibai.html>

3 重点プロジェクト



本市における食の現状と課題を踏まえ、新たに2つの重点プロジェクトに取り組みます。

(1) 子どもからその親世代への食育の推進

食育キャラクター「ボンチーヌ」による食育

生涯を通じて健やかな生活を送るためには、子どもの頃から食の大切さや食生活の重要性について認識し、自分の食生活を組み立てる力を身につけることが大切です。

しかし、朝食の欠食や栄養の偏りなど改善すべき点が少なくありません。

そこで、乳幼児期、学童期、思春期の子どもを中心とした若い世代とその親世代(20歳代～40歳代)へ、さらに「食」に関心を持てるように、本市食育キャラクター・ボンチーヌ等を活用した食育を推進します。また、限られた資源の中で、食育を継続的に推進していくためには、行政だけでなく、幼稚園、保育園、こども園、学校、農産物の生産者、食品関連企業、関係機関・団体などが連携して、食育に取り組むための環境整備がさらに必要です。地域の食育活動に取り組む人材を確保し、その活動への支援を行います。



【本市の食育のうた CD】
「げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～」は、市ホームページからもダウンロードできます。
秦野市 HP⇒[食育のうた](#)検索

(2) 食でつなぐまちづくりの推進

「毎月19日は秦野市民の食育の日、家族そろって食べようDAY！」

家族で食卓を囲み、共に食事を楽しく、会話をしながら食べ、家族の絆を深める共食は、食育の原点でもあります。暮らしや習慣、伝統や文化、健康や環境と関わりがある食の大切さを実感し、着実に食育を実践すること、そして、からだも心もくらしも元気な秦野を実現できる食環境の創造が求められています。

そこで、毎月19日を「秦野市民の食育の日～家族そろって食べようDAY！」とし、あらゆる機会を通じて、共食の普及啓発を図ります。また、家族と食卓を囲むことができない人にも、友人や仲間を誘って一緒に楽しく食事をすることや、地域の祭りやイベント、食事会等に参加することなどを啓発し、食でつなぐまちづくりを推進します。



毎年6月は食育月間
チーヌ

毎月19日は食育の日
チーヌ



19日は、家族や仲間と一緒に、楽しく食べようチーヌ

表紙に掲載されている料理です。フライパン1つでできるやさしい和風パエリア

一緒に食べたい「地場産レシピ」 桜漬けと里芋の和風パエリア

本市の桜漬けは、全国シェアNo.1



- 材料
(フライパン26センチ1つ分)
- | | |
|------------|--------|
| 米 | 3カップ |
| ニンニクのみじん切り | 小さじ1 |
| 鶏ひき肉(もも) | 200g |
| あさり(小) | 20個 |
| 里芋 | 4～5個 |
| 桜漬け | 15個くらい |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩、黒こしょう | 適宜 |
| コンソメ | 大さじ1 |
| イタリアンパセリ | 適宜 |

【作り方】

- ①米は研いでザルにあげておく。(30分くらい)
- ②あさは砂出しをしておく。
- ③里芋は、皮をむき小さめに20個に切って、塩でぬめりをとっておく。






- ④フライパンにオリーブオイルを敷き、鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒め、途中であさりのみじん切りを加え、軽く塩、こしょうで調味する。
- ⑤肉がポロポロにほぐれたら、①の米を入れ、ざっと炒め合わせる。
- ⑥⑤を平らにならしたら、表面が5mm程度かぶさる量の水を入れ、コンソメを全体に振りかけて軽く木ベラでなでる。
- ⑦里芋をバランスよく並べ、ふたをして強火にする。沸騰したら、中火にして吹きこぼれないようにし、約12分炊く。
- ⑧あさを並べ、さらに隙間に桜漬けをのせる。
- ⑨再びふたをして3分火を通す。あさが開いたことを確認したら、強火に1分かけておこげをつくる。パチパチ音がしたら火を止めて、3分蒸らしてできあがり。
(アイデア料理コンテスト第2部レシピから)

4 ライフステージ別食育の取組み




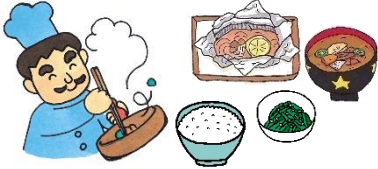









食べることは生命の源であり、欠かすことができないものです。
私たち一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じた「生涯食育」に取り組みましょう。

※¹ 過体重度 = (実測体重 - 適正体重) / 適正体重 × 100 ※² 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

区分	食に関する特徴	食育のポイント
乳幼児期・妊娠中を含む胎児期〜5歳頃 	<p>①妊娠中は、赤ちゃんの健康と安全な分娩ができるように食事を見直す時期です。夫婦で食事づくりを行うなど、家族ぐるみで食育への主体的な関わりが必要となる時期です。</p> <p>②乳幼児期は、からだの発育が盛んで個人差も大きく、感覚機能などが発達し、好奇心が強い時期です。また、家庭からの影響を大きく受ける時期です。</p> <p>③家庭や幼稚園、保育園、こども園などを中心として、将来に向けて望ましい食生活習慣や、食事のマナー、コミュニケーションが身につく時期です。</p>	<p>①食を楽しみながら夫婦で食事づくりの役割を分担し、妊娠中の食事を見直します。自分の食生活を自分で正しく管理できるとともに、子どもたちにも教えられるようにします。</p> <p>②妊産婦のための食生活指針を活用し、バランスの良い食事と適正な体重増加量を目指しましょう。</p> <p>③家族で1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事を心がけます。</p> <p>④健康や食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。</p> <p>⑤家族で新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に活用します。</p> <p>⑥家族で1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。</p> <p>⑦家族で「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、基本的な食事のマナーを身につけます。</p> <p>⑧家族、仲間と楽しく会話し、良く噛んで食事をとります。</p> <p>⑨歯をみがく習慣と、早寝・早起き・遊び、排泄、運動による健康な生活リズムを身につけます。</p>
少年期 6〜15歳頃 	<p>①体力や運動能力が向上し、食生活、運動、遊びなどを通して、こころとからだの基礎をつくる時期です。</p> <p>②家庭や幼稚園、保育園、こども園、小中学校、地域などが連携して、規則正しい食生活習慣を身につけることを促すことができる時期です。地場農産物の収穫や調理などの体験を通して、食と健康に関する基本的な知識や食の大切さを学び、人とのコミュニケーションを身につける時期です。</p>	<p>①1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。</p> <p>②「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、基本的な食事のマナーを身につけます。</p> <p>③家族、仲間と楽しく会話し良く噛んで食事をとります。</p> <p>④食事の大切さと栄養とからだについて学びます。自分の過体重度^{※1}や適正体重^{※2}を知り、無理なダイエットや食べ過ぎや太りすぎに注意し、丈夫なからだづくりを行います。</p> <p>⑤教育ファーム^{※3}や農作業体験、食品製造現場などの見学を通じて、食べものができるまでを知り食の大切さを学びます。</p> <p>⑥食事の準備や片付けを積極的に行い、家族と協力して食事づくりの役割を体験することで、基本的な食事をつくる力を身につけます。</p>
青年期 16〜24歳頃	<p>①食事づくりなど食生活をはじめ、健康的な生活習慣を自分で管理し確立できるようになる時期です。</p> <p>②家庭での役割を持ち、料理を作るなどの食に関する知識や経験を深め、自分の食生活を正しく</p>	<p>①1日3食、規則正しく食べます。</p> <p>②自分のからだと栄養について知り、栄養成分表示などを参考に、正しく選択して食べることができます。</p> <p>③自分の過体重度^{※1}や適正体重^{※2}を知り、ダイエットや食べ過ぎに注意し、丈夫なからだづくりを行います。</p> <p>④教育ファーム^{※3}や農作業体験、食品製造現場などの見学を通じて、食品の製造過程を知り、食の大切さを学びます。(つづき⇒次のページ)</p>

※³ 生産者指導の下に、種まきから収穫までの一連の農作業体験を行うこと

※⁴ 平均寿命から病気や認知症などによる介護期間を差し引いた健康で活動的な期間

	<p>管理し応用できるようになる時期です。</p> 	<p>⑤料理方法を学び、家庭における食事づくりの役割を拡大することで、応用して食事をつくる力を身につけます。</p>  <p>⑥家族、仲間と楽しく会話し、良く噛んで食事をとります。</p>
<p>壮年期 25 ～ 44 歳頃</p> 	<p>①社会生活が始まり、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。働く、子育てなど、心身ともに充実した活動的な時期でもあります。家族を築き育んでいく中で、生活習慣病予防、健康寿命^{※4}の延伸に気を遣う時期です。</p> <p>②食を楽しみながら、健康管理や食生活の改善を図ることができる時期です。自分の食生活を正しく管理できるとともに、子ども達にも教えられるようになる時期です。</p> 	<p>①規則正しい食生活と副菜を意識した栄養バランスのよい食事を心がけます。また、自分の健康状態や活動などに合わせて、食事量や内容を調整することを心がけます。</p> <p>②定期的に健診やがん健診を受け、脂質や塩分の多い食事に注意し、BMI^{※5}や適正体重^{※2}を維持することにより生活習慣病を予防・改善し、健康寿命^{※4}の延伸を図ります。</p> <p>③健康や食中毒予防などの食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。</p> <p>④子どもの朝食欠食、偏食や孤食などを避け、子どもに正しい食生活習慣を教え実践します。</p>  <p>⑤新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。</p> 
<p>中年期 45 ～ 64 歳頃</p> 	<p>①次第にからだの機能が低下し、健康に対する意識が高まる時期です。</p> <p>②食を楽しみながら健康状態や活動などに合わせて自分の食生活を見直し、健康寿命^{※4}の延伸をめざし、生活習慣病の予防や治療ができる時期です。</p> 	<p>①自分の健康状態や活動などに合わせて、食事量や内容を調整することを心がけます。また、規則正しい食生活と副菜を意識した栄養バランスの良い食事を心がけます。</p> <p>②定期的に健診やがん検診等を受けて適正体重^{※2}を維持し、脂質や塩分の多い食事に注意し、生活習慣病を予防・改善し健康寿命^{※4}の延伸を図ります。</p>  <p>③健康や食中毒予防などの食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。</p> <p>④新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。</p> <p>⑤家庭菜園や市民農園^{※6}などに積極的に取り組みます。</p> <p>⑥行事食・郷土料理を取り入れるなど、地域の交流を通じ食文化や生活の知恵を次世代へ伝えます。</p>
<p>高齢期 65 歳以上</p> 	<p>①退職後の生活の中で、積極的に異なる世代や社会との交流を図り、楽しむことができる時期です。また、あわせて健康への問題が大きくなる時期です。</p> <p>②家族や友人と一緒に食を楽しみ、健康状態や活動に合わせて食事の内容を見直します。健康寿命^{※4}の延伸をめざし、健全な食習慣、秦野の食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。</p> 	<p>①魚・肉・卵・大豆製品や野菜など高齢期に必要な食事をバランス良くとることで、体重の減少や過体重を予防します。また、自分の健康状態や活動などに合わせて食事量や内容を調整し、規則正しい食生活を送るよう心がけます。</p> <p>②家族や友人と一緒に食を楽しみます。</p> <p>③定期的に健診、がん検診を受けるなど健康管理をして、生活習慣病を予防・改善し健康寿命^{※4}の延伸を図ります。</p> <p>④健康や食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えるようにします。</p> <p>⑤新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。</p> <p>⑥家庭菜園や市民農園^{※6}などに積極的に取り組みます。初めて農園体験する人へ農業指導や栽培に関するアドバイスをを行います。</p> <p>⑦郷土料理を取り入れるなど、地域の交流を通じ食文化や生活の知恵を次世代へ伝えます。</p>

※5 BMI=体重(kg)÷身長(m)² 健康度指数

※6 自家用の野菜生産やレクリエーションを目的として、市町村・農協・農家・NPO法人などから借りる小規模の畑

5 ポンチーヌが行く～着ぐるみ「ポンチーヌ」ができるまで～

着ぐるみポンチーヌは、秦野市、健康づくり課、親子健康担当の管理栄養士を中心とした職員の手作りです。制作期間は、約6か月。ポンチーヌのイラストから着ぐるみの設計図を作成した、オリジナルの作品です。



平成 26 年 5 月



このイラストを元に型紙を作成。

平成 26 年 6 月



模造紙で設計図（型紙）を作りました。

平成 26 年 7 月



いらないカーテン生地で仮縫い。手作り感満載！まっ黒クロスケだ。

平成 26 年 10 月



ほお紅をぬり、国道246のリボンをつけて・・・細かなところは、みんなの手作業で作りました。

平成 26 年 9 月



ふわふわのムートン生地の毛並みをそろえて縫い、ここで可愛らしく変身！耳、目、肉球はフェルトでアップリケ。

平成 26 年 8 月



帽子を立体的に作り、そろそろボディの本縫いにはいります。

ワクワク

ドキドキ

【ポンチーヌのプロフィール】

秦野市（秦野盆地）の形をした、ほんち犬（ほんちいぬ）こと「ポンチーヌ」。
丹沢の雲を集めたコック帽をおしゃれにかぶり、メタボにならないように、いつも国道246号のリボンをまいています。自称、フランス生まれの秦野育ち。時々、秦野弁が出ます。趣味は食べ歩き、水無川マラソン出場、帽子とウエストのリボン集め。特技は、早寝、早起き、山登りです。

秦野市のあちこち、みんなのところへ行くチーヌ♪
よろしくチーヌ♪

オリジナルポンチーヌグッズを使って、みんな食育のサポーターチーヌ♪

平成 26 年 11 月 完成



← オリジナルグッズには、ポンチーヌエプロンとバンダナ、ポンチーヌ食育ファイル4種、食育ぬりえ、ボールペンなどがあります。

- ◆発行：平成 28 年 3 月：秦野市、こども健康部、健康づくり課 親子健康担当
〒257-0054 秦野市緑町 16-3 TEL：0463-82-9604
- ◆メール：oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp