

与那原町食育推進計画

平成31年 3月

与那原町

はじめに

平成 17 年に「食育基本法」が制定され、平成 18 年の「食育推進基本計画」の策定を受け、沖縄県では食育基本法第 17 条に基づき、平成 19 年 2 月に「沖縄県食育推進計画～食育おきなわうまんちゅ(万人)プラン～」、平成 25 年 3 月に「第 2 次沖縄県食育推進計画」を策定しています。

沖縄県の食育推進計画により各市町村では(本町においても)学校及び保育所現場等で様々な食育に関する取組が実施され、その結果乳幼児の生活リズムの改善や食育への関心も高まりつつあります。しかしながら、今年度(平成 30 年度)実施した「健康よなばる 2 1」の中間評価の結果では、栄養・食生活の評価指標において策定時に比べ改善はみられるものの県平均より悪い状況であり、特に、妊娠時のやせ・学童期(小 5)男児の肥満・高齢者のやせ等生活習慣病・要介護につながる栄養・食生活の課題があります。

このような状況を踏まえ、栄養・食生活に関する課題解決のために各団体、学校、保育所等が実施している食育関連事業を有機的に連携、取り組んでいくため本町においても「与那原町食育推進計画」を策定しました。

本計画の期間は、健康づくり計画である「健康よなばる 2 1」「データヘルス計画」さらに、すべての計画の最上位計画となる「与那原町第 5 次総合計画」の前期基本計画の終期が平成 35 年度(2023 年度)としていることから、平成 31 年度(2019 年)から平成 35 年度(2023 年度)までの 5 年間とし、今後「健康よなばる 2 1」の見直しに合わせ、一体的に策定することとする。

第1章 基本的な考え方

「食育基本法」の中で、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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することができる人間を育てることであるとされています。

本町がすすめる食育は、町民一人一人が「食」について改めて意識を高め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるような取り組みを行うとともに、各課・関係機関・町民がそれぞれの役割を十分認識しながら連携し、推進することを目指しています。

第2章 目標

- 目標 1 家庭における食育の推進
- 目標 2 地域における食育の推進
- 目標 3 学校、保育所における食育の推進
- 目標 4 生産者と消費者の交流促進
- 目標 5 食文化の普及・継承にむけた食育の推進

第3章 重点課題

(1) 各課・関係機関において目標を周知

各課・関係機関で行われている様々な食育推進の取り組みが有機的に連携できるよう各課・関係機関において目標の周知を図ります。

(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

本町では、予防可能な疾患である心臓病・脳疾患・腎不全・糖尿病による死亡割合が約4割を占めています。また生活習慣病を発症する危険性が高い「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の該当者・予備群は男性の2人に1人、女性の5人に1人を占め、糖尿病の有病者(HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上)は11.7%を占めています。

このため、生活習慣の改善が重要な課題であり、その中でも、食生活の改善は極めて

重要であることから、生活習慣病の予防及び改善につながる食育について推進します。

(3) 子どもの発達段階に応じた食育の推進

近年、子どもの食生活を取り巻く社会環境の変化等に伴い、食生活の乱れ、肥満や過度の痩身志向等、生活習慣病と食生活の関係も指摘され、望ましい食習慣の形成に係る指導の充実が求められています。成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要です。

このため、子どもの発達段階に応じ、栄養や食事のとり方等について、正しい知識を習得し、自ら判断し、実践していく力を身に付けられるよう、各学校、保育所において食育を推進します。

(4) 地産地消等の推進による食育の推進

給食に地域の産物を活用し、児童生徒が給食を通して、地域の食文化や産業、自

然の恩恵に対する理解を深められるよう地産地消を推進します。

(5) 食文化の普及・継承による食育の推進

郷土食はその土地の気候や風土から生まれた産物や食材を使って、その土地独自の料理法で作られ、食べ継がれてきたものであり、行事食は古来から行われてきた行事にちなんだ食べ物や料理です。給食においては郷土料理や行事食を積極的かつ計画的に取り入れ関心を深めるよう取り組みます。

第4章 食育推進の具体的取組み

1. 家庭における食育の推進

- 生活リズムの向上
- 子どもの望ましい基本的生活習慣づくり
- 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実

① 食育月間の取組 年1回(6月) (担当課：健康保険課)

<目的> 食育の目的や意義を知るとともに、子どもの食生活や生活習慣に関心を

持つ。

<内容> 食育月間(毎年6月)の期間中に開催する乳幼児健診で、パネル展示やチラシ配布など、食育の意義や目的、望ましい生活リズムや簡単朝ご飯メニューなどの情報を発信する。

② 妊婦学級の開催及び親子健康手帳交付時における保健相談 (担当課：健康保険課)

<目的> 妊婦学級への参加や親子健康手帳交付時の保健相談で、栄養に関する知識や正しい生活習慣を身に付ける。

<内容> 規則正しい食生活や生活習慣の形成を促進するため、妊婦学級や親子健康手帳交付時に保健相談・指導を行う。

③ 乳幼児期における栄養相談 (担当課：健康保険課)

<目的> 乳幼児健診や健康相談などの母子保健事業へ参加し、栄養に関する知識や正しい生活習慣を身に付ける。

<内容> 乳幼児健診や健康相談等の母子保健事業を活用し、乳幼児期に必要な栄養について正しい知識を得られるよう親子に対する栄養相談・指導を行う。

2. 地域における食育の推進

●地域における食育の推進

【高齢期】

① 介護予防教室（男の綱がる料理教室） 月1回 （担当課：福祉課）

② 介護予防教室（やさしい栄養教室） 月1回 （担当課：福祉課）

＜目的＞ 調理実習等の介護予防事業に参加し、自身に必要な栄養等に関する正しい知識と技能を身につけるとともに、閉じこもり、認知症、病気、孤立等を予防する。

＜内容＞ 栄養士が食材、調理法について説明をし、小グループで調理実習を行う。

③ 料理教室 男性・女性それぞれ年1回 （担当課：福祉課・社会福祉協議会）

＜目的＞ 料理を作る楽しみを通し、健康的な食生活の確立や栄養改善を図る。

＜内容＞ 女性向けは季節の料理を取り入れ、男性向けでは家庭にある食材を使って簡単にできる料理等の調理実習を行う。

【成人期】

① 食生活改善普及運動月間の取組み 年1回（9月） （担当課：健康保険課）

② 広報誌による健康情報の普及啓発 年6回 （担当課：健康保険課）

＜目的＞ 地域の健康実態や生活習慣病を知り、自身の健康の保持増進に向けて、栄養のバランスを考えた食の選択ができる力を身に付ける。

＜内容＞ 庁舎ロビーにて、パネル展を開催。広報誌に2ヶ月に1回、タバコの害や生活習慣病についての健康情報を掲載。

【学童期】

① 「与那原町放課後子ども教室」 年24回 （担当課：生涯学習振興課）

＜目的＞ 地域と学校が一体となって子どもを育てようという「地域学校協働活動推進事業」の一環でクッキング教室を開催し、「季節を感じるメニュー」や「食べるちからをそだてる」クッキングを通して、食育を推進する。

＜内容＞ 簡単な料理のクッキング教室を開催する。

3. 学校、保育所等における食育の推進

- 学校における食育の取組 ●保育所等における食育の取組

【児童・生徒】

- ① 食育教室 各クラス年1回 (担当課：学校教育課)
 - <目的> 健康長寿おきなわを目指して、食の重要性を学ぶ。
 - <内容> 次世代の健康づくり副読本「くわっち〜さびら」を活用し、食育教室を行う。

- ② 思春期食育推進事業 年1回 (担当課：健康保険課)
 - <目的> 第二性徴期にある中学生自身が、普段の生活を振り返り、自分でできる生活改善に取り組むきっかけ作りのための学習の場を設け、“早寝・早起き・バランスのとれた食事”の大切さを知る。
 - <内容> 保健師・管理栄養士による健康教室。望ましい生活リズムや成長に必要な食品の目安量、子ども達の実態(肥満や低出生体重児の割合等)、食品購入ランキングによる食の実態等を学習する。

- ③ 学校給食の提供 (担当課：学校教育課、学校給食調理場)

- ④ 給食献立表・給食だより等の配布 毎月 (担当課：学校教育課、学校給食調理場)
 - <目的> 学校給食や給食献立表、給食だよりを通して、栄養バランスのとれた食を選択する力を付ける。
 - <内容> 栄養バランスのとれた給食の提供。給食献立表や給食だより等の配布

- ⑤ 親子クッキング 年1回 (担当課：子育て支援課、保育所調理場)
 - <目的> 与那原町の特産物「ひじき」を使った料理に親しみ「食」を広げる
 - <内容> 親子でグループに分かれ、ひじき料理を作る。

- ⑥ ランチバイキング 年1回 (担当課：子育て支援課、保育所調理場)
 - <目的> 食欲が減退する暑い時期に楽しいバイキング料理会を開催し、元気に乗り切る。
バイキングを楽しみ、食に興味を持つ。栄養士に講話を通して、栄養について学ぶ。
 - <内容> 子ども達の好きな料理をバイキングメニューに取り入れる。
栄養士による講話では、ジュースに含まれる砂糖の量や朝ご飯の必要性、三色食品群、排便などについて学習する。

- ⑦ 野菜の栽培 年1回 (担当課：子育て支援課、保育所調理場)
 - <目的> 通年で野菜を栽培し、普段食べている食材がどのように育っているかを知る。
 - <具体的な取り組み> お別れカレーパーティー用の食材を栽培・収穫し、調理す

る。

4. 生産者と消費者の交流促進

●地産地消による県産食材利用促進

- ① 給食に県産食材を積極的に取り入れる （担当課：学校教育課、学校給食調理場）

<目的> 野菜や果物、肉などの地場産物（県産食材）への理解を深める。

<内容> 学校給食において県産食材を積極的に取り入れる。

- ② 給食に特産物を積極的に取り入れる 毎月15日

（担当課：子育て支援課、保育所調理場）

場）

<目的> 本町の特産物「ひじき」に慣れ親しむ。

<内容> ひじきサラダ、ひじき春巻き、ひじきスコーン、ひじき饅頭などのひじき料理を給食で提供する。

5. 食文化の普及・継承に向けた食育の推進

●地域の伝統的な食文化の普及・継承

- ① 食育の日の取組み 毎月19日 （担当課：学校教育課、学校給食調理場）

<目的> 郷土料理を通して、沖縄の食文化への理解を深める。

<内容> 毎月19日の給食にクープイリチャーやイナムドゥチなどの郷土料理を提供する。

- ② ムーチー作り 年1回 （担当課：子育て支援課、保育所調理場）

<目的> 沖縄の伝統行事を知る。ムーチーの由来を知り、ムーチー作りを楽しむ。地域の老人会との交流を図る。

<内容> 3～5歳児クラスでムーチーを作る。1～2歳児は小麦粉粘土等でムーチー作りを楽しむ。