

# 地域で広がる食育活動

## 健全な食生活を実践できる食育の推進

- ・乳幼児健診における栄養・食生活相談  
(市子ども・子育て課)
- ・保育園等や学校での食育に関する取組  
(市保育課・学務課、各保育園等、各小中学校)
- ・保育園等食育事業  
(市健康増進課、保育課)
- ・児童館食育プログラム  
(市健康増進課、各児童館・児童クラブ)
- ・健康料理教室  
(長岡市食生活改善推進委員協議会)
- ・ながおか減塩うまみランチ商品化  
(市健康増進課、学務課)



**健康料理教室**  
料理教室などの体験の場をつくることで、食育活動のための環境づくりを積極的に進めています。

### 児童館食育プログラム



**学校給食減塩工夫メニュー「ながおか減塩うまみランチ」**  
長岡市学校給食で人気の献立を商品化。減塩や野菜の摂取を手軽にできるように促しています。



のり酢あえ

鶏肉の塩麹カレー焼き

### 食生活改善推進委員の活動「愛称は“食推さん”」各地域で大活躍！

地域のコミュニティセンターや学校などで、調理の技術や地元の食文化を伝える活動を行っています。  
『食』を通して、地域の皆様がいきいきと健康でいられるよう活動を広めています。

## ながおかの食をとりまく環境への理解を深める食育の推進

- ・食育総合講座「みんなの食育塾」  
(市健康増進課)
- ・郷土料理の伝承会や子育て支援施設での食育調理実習 (JAえちご中越)
- ・長岡産食材を使用した給食の実施  
(市農水産政策課、学務課、各小中学校)
- ・ふれあい型食事サービス事業  
(長岡市社会福祉協議会、長岡市食事サービス連絡協議会)
- ・田植えまつり・農業ふれあいまつり  
(市農水産政策課)
- ・野菜栽培指導 (JAえちご中越)
- ・小学生を対象とした地球温暖化対策講座で食品ロス削減につながる環境教育  
(市環境業務課、環境政策課)

### 保育園等での野菜栽培体験



**みんなの食育塾 (メンズキッチン)**  
調理実習や講話を中心とした食育総合講座を開催しています。



### 地場産食材を使った給食献立

長岡産のお米を中心に、車ふの揚げ煮や“おもいのほか”を使った和えもの、郷土料理ののっぺい汁の献立です。



## 概要版

# 第4次長岡市食育推進計画

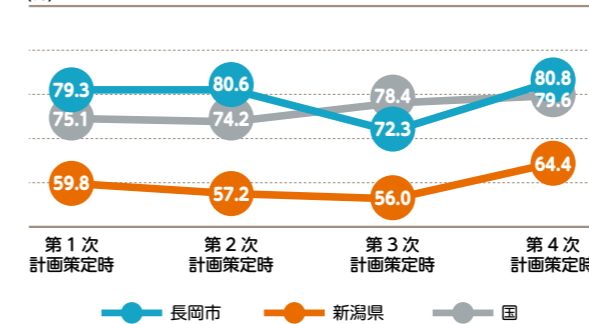
計画期間：令和6年度～令和10年度

一食で育む健やかな身体 豊かなところ  
未来へつなぐ地域の活力

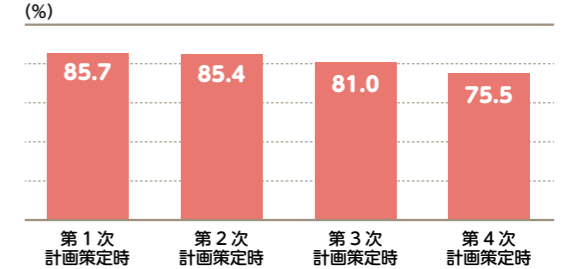


### 食育市民アンケートから

#### 食育に関心がある人の割合 (%)



#### 野菜を1日2回以上食べている市民の割合 (%)



食育に関心を持つ市民は多く、今回のアンケートでは8割の皆さんが関心を持っていることがわかりました。しかし、野菜を1日2回以上摂取している割合は今回のアンケート結果では75.5%であり減少傾向にあります。

健康づくりのために食育へ向けられた関心を、実際の行動へつなげていくために食育の取組を進めていくことが必要です。

令和6年3月  
長岡市

担当課：長岡市福祉保健部健康増進課

〒940-0084 新潟県長岡市幸町2丁目1-1

TEL：0258 (39) 7508 FAX：0258 (39) 5222 E-mail:kenkou@city.nagaoka.lg.jp

長岡市 食育

検索

長岡市ホームページをご覧ください

# 施策の体系

## 基本理念

食で育む健やかな身体 豊かなこころ  
未来へつなぐ地域の活力

### 基本方針 1

健全な食生活を  
実践できる食育の推進

### 基本方針 2

ながおかの食をとりまく  
環境への理解を深める食育の推進

### 取組の柱

多世代にわたり  
心と身体を  
健康にする食育の推進

生活習慣病を  
予防する  
健康づくりの推進

食と環境に関する  
理解の促進

地域の特性、農産物等を  
活かした食育の推進と  
次世代への継承

### 取組の柱

### 新たな視点での取組

若者世代・働く世代への取組強化

対面とデジタル媒体を活用した取組を併用した食育の推進

食と環境が調和した持続可能な食育環境の整備

## 5つの分野での食育の推進

食育の推進には、家庭、保育園等や小中学校、地域など、様々な分野において施策を講じて取り組むことが必要です。そのために、食育に関わる各分野の関係者が、その特性や能力を生かしつつ、連携・協力し取り組むことが重要です。

### 「ながおかの食」の継承

幼少期から郷土料理や地域食材に触れることで興味関心を持ち、次世代へ伝えていけるような取組を推進します。

### 家庭での推進

家族は基本的な生活習慣を学ぶ場であり、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤となる重要な役割があります。

### 環境に配慮した食の循環の推進

生産者と消費者との交流の促進や、自然に触れ合うなどの様々な体験の機会を拡大し、イベント等の情報提供の強化を進める必要があります。

### 各分野における食育の推進

### 学校、保育園等での推進

幼児期・学童期は、心身ともに成長し、生活習慣が確立される時期であり、食に関しても基本的な食習慣を固める重要な時期です。

### 地域での推進

生活習慣病の予防や改善、健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育園等、生産者、企業等と連携しつつ、地域における適切な取組を行います。

長岡市食育推進会議  
長岡市食育推進連絡会議

# 食育推進のための施策展開

2つの基本方針を進めていくために、「家庭での推進」、「学校、保育園等での推進」、「地域での推進」、「環境に配慮した食の循環の推進」、「ながおかの食の継承」の5つの分野での施策を展開します。

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策1 家庭での推進	(1) こどもの基本的な生活習慣の形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムの向上と実践の普及啓発</li> <li>○妊産婦や乳幼児のいる家庭に向けた食生活支援の実施</li> <li>○生活リズムが乱れやすい環境にある中高生以上に向けた、基本的な生活習慣づくりの普及啓発</li> </ul>
	(2) 望ましい食習慣や知識の習得	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気軽に参加しやすい料理教室や体験活動等による、食に関する正しい知識や選択力、調理技術を習得する機会の提供</li> <li>○ホームページや地域活動を活用した、保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識の啓発</li> </ul>
	(3) こどもの育成支援における共食等の食育推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○共食の場を利用した食に対する知識や感謝の心の育成</li> <li>○料理教室やイベント等による食に関する家庭での仕事や役割へ関心を持つことができる機会の提供</li> <li>○家族が食卓を囲んで共に食事をとる機会や、食に関する学習や体験活動を行うことでのコミュニケーションの重要性の再認識</li> </ul>

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策2 学校、保育園等での推進	(1) 学校、保育園等での組織的、計画的な食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校における食育の組織的・計画的な推進</li> <li>○保育園等における食に関わる保育環境の整備</li> <li>○学校、保育園等の食育指導に関わる計画の作成・活用・共有</li> <li>○教育従事者や保護者を対象とした食に関する講演会の開催</li> </ul>
	(2) 給食場面等を活用した食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食だよりの発行や給食試食会の開催等による家庭や地域と連携した取組</li> <li>○地域の食材や郷土料理を使用した給食の実施</li> <li>○食事のマナーや衛生管理の知識の習得</li> <li>○こどもたちと生産者や食の関係者との交流による食への関心拡大と感謝の心の育成</li> </ul>
	(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肥満や過度の痩身が心身の健康に及ぼす影響についての知識の普及と個別の相談等の実施</li> </ul>

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策3 地域での推進	(1) 市民の健康づくりのための食育活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進委員等と連携し地域の健康状態の改善とその支援</li> <li>○健康診断結果に応じた栄養や運動指導の充実</li> <li>○健康教室等による生活習慣病予防及び重症化予防の観点からの食育の普及啓発</li> <li>○生活習慣病に関する知識の普及や実践力の養成</li> <li>○歯科的特徴に応じた支援や口腔内の健康保持、よく噛んで食べる習慣の啓発</li> </ul>
	(2) 高齢者・男性に対する食育の啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高齢者へのふれあい食事サービスを活用したバランスの良い食事の提供</li> <li>○高齢者の低栄養や生活習慣病予防のための指導</li> <li>○高齢者や男性を対象とした料理教室の開催等、食への関心を高め健全な食生活の実践ができる機会の提供</li> </ul>
	(3) 関係団体等との連携・協働体制の確立	<ul style="list-style-type: none"> <li>○関係者同士のネットワークを構築し総合的・効果的な食育の推進ができるような連携の強化</li> <li>○地域における共食の場づくりとそれに伴う理解と適切な認識を深めるための情報提供及び支援</li> </ul>

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策3 地域での推進	(4) 食に関わるボランティア活動等民間の取組への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○活発な食育推進活動を図るため食に関するボランティアの増加や活動の支援及び環境づくり</li> </ul>
	(5) 食育に関する情報発信・普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○長岡市食育推進計画の作成・周知による市民への理解の促進</li> <li>○市の広報誌やマスメディア等を利用した情報発信</li> <li>○食に関する関係団体と連携した「食育月間」「食育の日」の普及</li> <li>○食に関するイベントや講座、講演会の開催等への参加による食に対する意識の向上</li> </ul>
	(6) 若い世代に関わる食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正体重に関する正しい知識の向上</li> <li>○健康づくりに取り組む企業への支援</li> <li>○企業と連携し食事バランスなどに配慮した食事の普及と健全な食生活を実践しやすい食環境づくり</li> </ul>

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策4 環境に配慮した食の循環の推進	(1) 農林漁業体験活動の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体験活動ができる環境整備と利用促進</li> <li>○食への関心と理解を深めるための体験活動の開催と情報提供</li> </ul>
	(2) 農林漁業に関する理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食に関するイベントや直売所を利用した生産者と消費者の交流の促進</li> <li>○リーフレット等での啓発</li> </ul>
	(3) 地産地消の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の食材への理解と関心を持たせるため、保育園等や学校給食への地域の食材の使用拡大や、郷土への関心を高めるための生産者との交流促進</li> <li>○直売所等での地域の食材の情報提供による購入しやすい環境づくり</li> <li>○子育ての駅等での普及活動</li> <li>○地産地消推進店の利用促進事業の実施</li> </ul>
	(4) 環境と調和のとれた持続可能な食に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○環境と調和した生産方法でつくられた農林水産食品に対する理解と関心の増進のための普及啓発</li> <li>○食品ロス削減に向けた教育及び関係団体と連携した普及啓発や環境教育を実施</li> </ul>

	取り組むべき施策	主な取組
基本施策5 ながおかの食の継承	(1) ボランティア活動等における取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食文化を次世代に継承する担い手の育成</li> <li>○料理教室やレシピ集の作成・配布による地域の食文化の継承</li> <li>○地域の食材に関する知識や調理方法の普及</li> <li>○地域において気軽にコミュニケーションを図れる環境づくり</li> </ul>
	(2) 学校、保育園等給食での郷土料理等の積極的な導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の食文化への理解と関心を持たせるため、保育園等や学校給食への地域の食材や郷土料理の使用拡大</li> <li>○学校、保育園等の活動の中における地域の食についての教育拡大</li> </ul>
	(3) 地域の食文化の次世代への継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>○和食文化や食事のマナー、作法等まで幅広く学び、継承していく機会の提供</li> <li>○行事食の再認識と情報提供の充実</li> </ul>

# 指標項目一覧表

施策の成果を計る指標として、第3次計画の指標項目を修正・拡充し、進捗状況を客観的に把握・評価します。

## 基本方針1 健全な食生活を実践できる食育の推進

指標項目	現状値 (令和4年度)		目標値
	現状値	目標値	
食事のあいさつをする割合	幼児	66.8%	80.0%
	小中高生	73.9%	80.0%
	成人	52.8%	60.0%
★家族で食事をしている市民の割合	幼児	97.2%	現状維持
	小中高生	83.7%	85.0%
	成人	72.2%	80.0%
★地域で共食したいと思う人が共食する割合	40.2%		50.0%
★朝食をほぼ毎日食べる市民の割合	幼児	95.3%	95%以上
	小中高生	84.7%	95.0%
	成人	83.0%	90.0%
★主食・主菜・副菜の言葉も意味も知っている市民の割合	80.6%		増加
★主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べている市民の割合	64.9%		80.0%
米飯を主食とする食事の割合	幼児	92.2%	現状維持
	小中高生	92.6%	現状維持
	成人	69.2%	現状維持
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する市民の割合	62.8%		75.0%
適正体重の市民の割合	幼児	93.5%	95%以上
	小中高生	89.3%	95.0%
	成人	男性 67.6% 女性 68.0%	80.0% 80.0%
ゆっくりよく噛んで味わって食べる市民の割合	63.9%		70.0%

## 基本方針2 ながおかの食をとりまく環境への理解を深める食育の推進

指標項目	現状値 (令和4年度)		目標値
	現状値	目標値	
食育に関心がある市民の割合	80.8%		90%以上
食育推進活動に参加している市民の割合	8.4%		増加
保育園等・学校やコミュニティセンター等での食育活動の参加の割合	幼児	79.7%	80.0%
	小中高生	76.6%	80.0%
	成人	35.0%	40.0%
★食品ロス問題を認知し、複数の取組を実践する市民の割合	90.0%		増加
★環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	56.2%		60.0%
★学校における地場産食材に関する指導を行った回数(月平均)	—	参考値：令和5年4月から9月の月平均5.9回	月8回
★地域の郷土料理や伝統料理を月に1回以上食べている市民の割合	55.9%		60.0%
★地域でとれた食材を選ぶ市民の割合 アンケートでは「身近な場所であつた食材」で把握	76.7%		80.0%

★印は第4次計画から追加された項目

## 市民及び関係者の役割

食育推進の実効性を図るために、市民、関係者及び行政が協力して、それぞれの役割を果たすことが期待されます。

