

IV 目標の設定と行動計画

IV 目標の設定と行動計画

1 基本方向別目標及び目標値の設定

4つの基本方向ごとに目標を掲げ、その目標の達成状況を測るため、目標と関連が深く計測可能な指標と2023年における目標値を設定します。

(1) 食習慣と健康

目標：生活リズムを整え、栄養のバランスを考えた食事をしよう

◆重点取組項目：☆食の選択力の習得

☆早寝・早起き・朝ごはん運動の展開

☆子どもや若い世代を中心とした食育の推進

対象	行動指針	指標	現状値 2017年(平成29年)	目標値 (2023年)
①乳児期・幼児期	正しい食リズムを身につけよう	3食食べる子の割合を増やす	(3歳) 97.7% ◎	98.6%
		適正体重の子の割合を増やす	(3歳) 89.6% ◎	95.0%
	おやつを選び方を考えよう	甘い飲み物を毎日飲む子を減らす	(3歳) 38.5% ◎	36.5%
		むし歯の保有数が減る(3歳)	(3歳) 0.96本 ◎	0.50本
	野菜を食べよう	野菜を食べない子の割合を減らす	(3歳) 28.8% ◎	18.0%
②学童期・思春期	成長に見合った食事をしよう	肥満の子の割合を減らす	小5 (男) 20.8% (女) 13.8% 中2 (男) 14.3% (女) 12.9%	17.0% 12.0% 12.0% 12.0%
	朝ごはんを食べよう	毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす	小5 90.9% 中2 83.9%	94.0% 87.0%
	むし歯を減らそう	むし歯の保有数が減る(12歳DMF指数*)	1.67本 ▲	1.60本
③青年期	毎日の活動に見合った食事をしよう	自分の食事の適量をわかる人を増やす	20~29歳 56.5% 30~39歳 56.8%	57.6% 57.9%
		野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	20~29歳 18.5% 30~39歳 25.3%	18.9% 25.8%
		水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	20~29歳 39.1% 30~39歳 34.2%	38.3% 33.5%

◎:平成29年度3歳児健診 ◇:平成29年度教育委員会肥満度調査

△:平成29年度市民食育アンケート調査(学校) ▲:平成29年度教育委員会歯科健診調査

○:平成29年度市民食育アンケート調査

※DMF指数:永久歯1人平均むし歯数

IV 目標の設定と行動計画

対象	行動指針	指 標	現状値 2017年(平成29年)	目標値 (2023年)
④ 壮年期	毎日の活動に見合った食事をしよう	自分の食事の適量をわかる人 を増やす	40～49歳 57.7% 50～59歳 67.0% ○ 60～64歳 73.3%	58.9% 68.3% 74.8%
		野菜や海藻を毎食食べる人の 割合を増やす	40～49歳 24.0% 50～59歳 28.8% ○ 60～64歳 23.8%	24.5% 29.4% 24.3%
		水・お茶以外の甘い飲み物を 毎日飲む人の割合を減らす	40～49歳 28.1% 50～59歳 25.8% ○ 60～64歳 25.0%	27.5% 25.3% 24.5%
		メタボリックシンドローム該 当者及び予備軍の割合を減ら す(40～64歳) BMI ≥ 25の割合を減らす	30.1% ☆ 33.3%	29.5% 32.3%
	歯を大切にしよう	成人歯科健診の受診率を上げ る	6.4% ★	11.5%
⑤ 高齢期	毎日の活動に見合った食事をしよう	BMI ≥ 25の割合を減らす	32.4% ☆	31.4%

○:平成29年度市民食育アンケート調査 ☆:平成29年度市特定健診結果(国保データ管理システム)
★:平成29年度成人歯科健診

(2) 食文化の継承

目標：石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう

- ◆重点取組項目：☆食文化を次世代へ伝える食の担い手の育成及び活用
- ☆食卓を囲んだ食育の推進
- ☆学校、保育所給食の郷土料理等の導入

行動指針	指 標	2017年 現状値	目標値 (2023年)
楽しく食事をしよう	家族や友人と週1回以上食事を する人の割合を増やす	91.0% ○	95.0%
	朝食を子どもたちだけで食べる 割合を減らす	小5 60.5% 中2 70.9% △	59.3% 69.5%
食べ物や人に感謝しよう	学校給食の残食を減らす	75.6g □	60g
郷土料理や行事食に親しみ大 切にしよう	郷土料理を食べている人の割 合を増やす	38.6% ○	40.5%

○:平成29年度市民食育アンケート調査 △:平成29年度市民食育アンケート調査(学校)
□:平成29年度教育委員会調査

(3) 地産地消

目標：石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう

- ◆重点取組項目：☆地場産物の活用
 ☆体験学習を通じた食育の推進
 ☆6次産業化の推進

行動指針	指 標	2017年 現状値	目標値 (2023年)
生産から消費までの過程を理解しよう	児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図る学校数を増やす	69.2% □	73.1%
地場産物を活用しよう	学校給食での地場産物の活用を増やす	28.8% ◆	30.0%
	産地表示をいつも見て購入している人の割合を増やす	農産物：41.2% ○	43.3%
親子で食育に取り組もう	食に関するPTA活動を増やす	23.1% □	26.9%

□:平成29年度教育委員会調査 ◆:平成29年度学校給食における地場産物の活用状況調査

○:平成29年度市民食育アンケート調査

(4) 食の安全・安心

目標：石巻の安全・安心な食生活を実現しよう

- ◆重点取組項目：☆食品表示に関する理解促進
 ☆安全な食の選択力の習得

行動指針	指 標	2017年 現状値	目標値 (2023年)
食品、食材を選択する力を身につけよう	賞味期限、添加物の表示を見て購入する人を増やす	賞味期限：78.3% 添加物：16.4% ○	82.2% 17.2%
	食品中のカロリーや塩分などの栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やす	40.9% ○	42.9%

○:平成29年度市民食育アンケート調査

2 行動計画

市民それぞれが取り組む食育について、「ライフステージに応じた取組」「展開の場に応じた取組」を以下にまとめ、また、具体的な「重点項目別行動計画」を示しました。

(1) ライフステージに応じた取組

それぞれのライフステージの特徴に応じたテーマと主な取組内容を示し、生涯を通じた食育を推進します。

乳児期・幼児期（0～5歳）

テーマ：『食習慣の基礎づくり』

乳児期・幼児期は、生きるための基本的な食を「家庭」で学ぶための食育の原点といえます。親は、子どもに必要な栄養を適量与え、健全な成長を育む義務があります。子どもはそこから食の必要性、郷土の食べ物、基本的な食事のマナーや挨拶、歯みがきの重要性など、食に関する様々な習慣を学んでいくのです。大人の都合に合わせる生活ではなく、大人が子どもを思って食習慣を変えていく必要があります。

主な取組内容

- ◆ 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べることの大切さを啓発します
- ◆ おなかをすかせるための体を動かす遊びの大切さを啓発します
- ◆ 子どもの食生活の実態把握をします
- ◆ 成長に見合った食事について啓発します
- ◆ 適正体重の子を増やすための指導に取り組みます
- ◆ 望ましいおやつのとりに方について啓発します
- ◆ おやつとむし歯の関係について啓発します
- ◆ 望ましい野菜のとりに方について啓発します
- ◆ 家族や友達と一緒に食べることによる、食べる喜びや楽しさを育てます
- ◆ 食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます
- ◆ 食事のマナーがきちんと身につくよう啓発します
- ◆ 郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます
- ◆ 郷土料理や行事食を献立に取り入れます
- ◆ 地場産物を献立に取り入れます



学童期・思春期（6～18 歳）

テーマ：『 望ましい食習慣の定着 』

学童期は学校での食事の機会が増え、集団生活の中で基本的な食習慣を身につける時期です。特に思春期は心身ともに変革期にあり食習慣が及ぼす影響も大きく、健全な成長のためには、3食を摂ること、偏食をしないこと、栄養バランスよく、適量を摂ること、安全な食べ物に関する知識を得ることなど、ふさわしい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につけることが重要です。また、郷土食への愛着も垣間見られることから、自分たちの住む地域の食文化に触れ、収穫し、味わい、調理する、といったことを体験することも重要です。

主な取組内容

- ◆ 成長に見合った食事と望ましい間食について啓発します
- ◆ 食に関する指導に取り組みます
- ◆ バランスのとれた朝ごはんの大切さについて啓発します
- ◆ 歯科保健やむし歯予防について啓発します
- ◆ 家族や友達と一緒に食べることによる、食べる喜びや楽しさを育てます
- ◆ 食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます
- ◆ 食事のマナーがきちんと身につくよう啓発します
- ◆ 郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます
- ◆ 郷土料理や行事食を献立に取り入れます
- ◆ 野菜の栽培などを通して、収穫の喜び、それを味わうことの楽しさを体験できる機会を設けます
- ◆ 児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図ります
- ◆ 食農教育に関する情報提供をします
- ◆ 地場産物を積極的に取り入れます
- ◆ 食品表示について学ぶ機会を設けます
- ◆ 食の安全・安心に関する情報提供をします



青年期（19～39 歳）

テーマ：『健全な食生活の実現と健康管理』

青年期は子どもから成人となり、自立した生活を始める時期であり、結婚・子育てと生活のリズムが大きく変化する時期です。この年代は、職場環境や個人の志向を理由にややもすれば不摂生を増長しがちですが、来るべき子育て期に備えて生活リズムを整え、嗜好品の適度な摂取、適量の食事などの健康的な食習慣の実践が特に望まれます。食育の原点といえる、生きるための基本的な食育を、乳児期・幼児期に実践する必要があります。そのためには、親世代であるこの年代が「健全な食生活の実現と健康管理」を実施していくことが重要です。

主な取組内容

- ◆ 家族や友達と一緒に食べることによる、食べる喜びや楽しさを育てます
- ◆ 自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供します
- ◆ 飲み物の糖分量や望ましい飲み方を情報提供します
- ◆ 野菜や海藻の摂取の方法を情報提供します
- ◆ 健康や栄養・食生活に関する情報を提供します
- ◆ 材料を無駄なく料理します（ごみの減量化）
- ◆ 食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます
- ◆ 食事のマナーがきちんと身につくよう啓発します
- ◆ 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持するよう啓発します
- ◆ 郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます
- ◆ 郷土料理や行事食を献立に取り入れます
- ◆ 地場産物を積極的に取り入れます
- ◆ 食品表示について学ぶ機会を設けます
- ◆ 食の安全・安心に関する情報提供をします



壮年期（40～64 歳）

テーマ：『生活習慣病予防のための食生活の維持と健康管理』

壮年期は心身ともに成熟し、自身の健康について考え生活習慣について正しい知識を得て実践すべき時期です。この年代は、働き盛りで生活リズムが乱れやすく、自己の裁量権が拡大されるため不摂生を増長しがちですが、メタボリックシンドロームへの対策として、嗜好品の適度な摂取、適量の食事などの健康的な食習慣の実践が特に望まれます。また、この年代は、次世代に対する食の大切さを育成する実践行動が重要です。

主な取組内容

- ◆ 自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供します
- ◆ 適塩の方法について啓発します
- ◆ 飲み物の糖分量や望ましい飲み方を情報提供します
- ◆ 野菜や海藻の摂取の方法を情報提供します
- ◆ 生活習慣の改善の大切さを啓発します
- ◆ 材料を無駄なく料理します（ごみの減量化）
- ◆ 食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます
- ◆ 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持するよう啓発します
- ◆ 郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます
- ◆ 郷土料理や行事食を献立に取り入れます
- ◆ 地場産物を積極的に取り入れます
- ◆ 食品表示について学ぶ機会を設けます
- ◆ 食の安全・安心に関する情報提供をします



高齢期（65 歳以上）

テーマ：『食を通じた豊かな生活の実現』

高齢期は食が健康づくりを担う重要な時期です。減塩と嗜好品の過剰摂取など食生活に気をつけることによって健康寿命の延伸に役立つこともわかっています。高齢期には、口腔機能や心身の変化、または孤食などにより、以前のような食生活を継続することができなくなる人が増え、低栄養、偏食などによる身体の機能低下が心配されます。民間サービスなどの活用によって、高齢者に配慮した食事を提供するなど機能低下を助けることが必要です。

また、元気な高齢者には、地元の味を次世代に伝える郷土食の伝承者としての役割が期待されます。

主な取組内容

- ◆ バランスの良い食生活を啓発します
- ◆ 生活習慣の改善の大切さを啓発します
- ◆ 郷土料理や行事食について伝える機会を設けます



(2) 展開の場に応じた取組

食育を推進するために具体的な取組の展開の場として、「保育所・幼稚園・学校」、「家庭・地域・職場」、「生産・流通・消費」の3つに区分し、主な取組内容を示します。

展開の場： 保育所・幼稚園・学校

食育は、あらゆる世代の市民に必要なものですが、特に保育所・幼稚園・学校における食育は、心身の成長、人格の形成に大きく影響を及ぼすので、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎となるものです。集団生活の中で、食に関わる様々な体験機会を提供できることが強みです。

さらに、子どもが学校等で学んだことを家庭に持ち帰り、そこから親が学ぶ等の、双方向での効果が期待できるため、家庭や地域との連携を意識した食育を行っていくことが重要です。

展開の場	取組内容
保育所・幼稚園での取組	<ul style="list-style-type: none"> ★食育に関する計画を策定し、実践します ★子どもの食生活に関する実態調査を行い、食育に取り組みます ★世代交流を通じて、郷土料理や行事食についての学びを実践します ★適正体重児を増やす取組を行います
学校での取組	<ul style="list-style-type: none"> ★食に関する全体指導計画を策定し、実践します ★バランスのとれた朝ごはんの大切さについて啓発します ★食の大切さ、食育の必要性についての学びを実践します ★児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図ります ★世代交流を通じて、郷土料理や行事食についての学びを実践します ★食品表示や食の安全・安心についての学びを実践します
保育所・幼稚園・学校での共通の取組	<ul style="list-style-type: none"> ★早寝・早起き・朝ごはんについて普及啓発します ★家族や友達と一緒に食べることによる食べる喜びや楽しさを育てます ★栽培体験活動を通じて食べ物大切さや人に感謝する心を育てます ★食事のマナーがきちんと身につくように啓発します ★郷土料理や行事食を献立に取り入れます ★地場産物を積極的に取り入れます

展開の場：家庭・地域・職場

食の基本は家庭にあり、特に乳児期から学童期までは、家庭によって食習慣や食の知識を学ぶ時期です。地域の風土や行事などを通じて、伝統食や行事食に触れるのもこの時期が最初であり、その体験が楽しければ、その後の嗜好にも影響が大きいと考えられます。

就労者は外食時でも栄養バランスを考えたメニューを選択できる知識と意思の保有、家族での共食の機会増加などが求められています。家庭、職場、各種関係機関、団体等は相互に連携しながら、地域の特性を生かした食育を推進することが重要です。

展開の場	取組内容
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ★規則正しい生活リズムで3食きちんと食べます ★望ましいおやつのとり方を考えます ★バランスの良い食生活に努めます ★毎月19日の食育の日※には、家族そろって食事をします 郷土料理を食べます。地場産物を食べます ★毎月第1金曜日・土曜日・日曜日の食材王国みやぎ地産地消の日※には、県産食材やその加工品を活用します ★毎月8のつく日は野菜の日※とし意識的に野菜を摂ります ★料理教室、各種イベント等、地場産物や料理を味わう場、研修会など「食を楽しみ・学ぶ場」に積極的に参加します
団体の取組 (食改・JA・石巻地域生活研究グループなど)	<ul style="list-style-type: none"> ★望ましい食生活やおやつのとり方について学び普及します ★郷土料理・行事食について普及します ★地元食材やその加工品の良さを伝え、消費拡大を図ります
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ★食育に関する積極的な情報提供を行うとともに、普及啓発活動に取り組みます ★離乳食教室、乳幼児健診など、乳幼児期からのむし歯の予防や健康的な食生活を支援します ★生活習慣病予防や歯周疾患予防など健康づくり事業を推進します

※食育の日：国では、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定め、普及啓発活動を行っている。

※食材王国みやぎ地産地消の日：県では、毎月第1金曜日・土曜日・日曜日を「食材王国みやぎ地産地消の日」と定め、県産食材やその加工品への県民の理解増進と利活用促進、消費拡大を図っている。

※野菜の日：本市では、健康増進計画に基づき、毎月8のつく日を「野菜の日」と定め、野菜摂取推進を図っている。

展開の場：生産・流通・消費

本市は食材のほとんどを市内でまかなうことができる「地産地消」に強い都市です。しかし、近年の食品流通のグローバル化の進展や新技術の開発、輸送技術や交通網の発達により、食の多様化が進展していることも事実です。

地域の食文化については、意識して継承機会を設けていくことが重要です。地元の食材に触れる機会や、農林漁業の生産者との交流に加え、流通事業者などを含めた、生産・製造・流通の連携により、生産する側と消費する側の相互理解を積極的に深めていくことが大切です。

展開の場	取組内容
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ★地場産物を積極的に取り入れ、料理をつくります ★食品の安全性（食品表示、産地、消費期限等）について関心を持ち学びます ★食品の生産・加工・流通の仕組みを学びます
団体の取組 (食改・JA・石巻地域生活研究グループなど)	<ul style="list-style-type: none"> ★地場産物を取り入れた料理を普及します ★地元の食材や食品の良さを伝えるため、体験の場の提供、指導等に取り組みます ★食事バランスガイドの掲示や、メニューへのカロリー・栄養成分表示の普及に取り組みます ★食の安全安心に関する情報提供をします
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ★食の安全安心に関する情報提供をします ★地産地消事業の推進をします ★特産物を用いた商品の充実、認知度向上や消費拡大を図ります ★6次産業化の推進をします ★食品表示の見方についての研修を行います

(3) 基本方向別行動計画

基本方向1 食習慣と健康

～ 生活リズムを整え栄養のバランスを考えた食事をしよう ～

【乳児期・幼児期】

行動指針：正しい食リズムを身につけよう

◇規則正しい生活リズムで3食きちんと食べることの大切さを啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
離乳食教室・乳幼児健診・親子食育教室・栄養相談・出前講座・各種健康教室	講話や個別相談を実施し、生活リズムや3食きちんと食べることの大切さの意識付けを行います。	健康部 福祉部 私立幼稚園
子育て支援センターにおける栄養教室	関連部局との連携を強化し、講話や個別相談によって、生活リズムや3食きちんと食べることの大切さの意識付けを行います。	健康部 福祉部
参観時の食育講話・親子食育教室・料理教室	生活リズムや3食きちんと食べることの大切さの意識付けを行います。	健康部 福祉部
弁当及び給食時の指導・クッキング活動	保育所や幼稚園等において、年間指導計画を策定し、弁当及び給食時の指導を行うとともに、家庭に向けても調査を実施した上で、健康と食について相互理解を図る機会を設けます。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
保育参観日・保育所入所の説明会・個別教育・個別相談	栄養指導の依頼があった保育所で講話をし、規則正しい生活リズムを啓発します。	福祉部 私立幼稚園
健康だより・食育だより・食育かるた・保育通信・園だより	給食だよりで、早寝・早起き・朝ごはんについて啓発していきます。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園

◇おなかをすかせるための体を動かす遊びの大切さを啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
戸外遊び・体操「はやね・はやおき・あさごはん」	目標及び取組を設定し、教師から幼児や保護者への啓発を行っていきます。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
健康だより・食育だより・保育通信・園だより	適正体重児を増やす取組において、各保育所で運動事業を実施します。おなかをすかせるリズムづくりを啓発していきます。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園

◇子どもの食生活の実態把握をします

事業名	取組内容	団体名・担当
アンケートによる実態調査	指導効果を上げるため、乳幼児健診の間診票から、食生活の実態(野菜、甘い飲み物について等)を把握します。	健康部 私立幼稚園

◇成長に見合った食事について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
親子食育教室	食育事業の周知を行い、子ども保育課や市内保育所、幼稚園と連携して教室を開催します。	健康部 福祉部 教育委員会

◇適正体重の子を増やすための指導に取り組みます

事業名	取組内容	団体名・担当
保育所入所児童の個別栄養指導 特定給食施設指導(保育所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援)	肥満傾向児童の保護者との個別面談を実施します。 遊びの中で体を動かす機会を設けます。 個別や集団指導により取組を推進するとともに、好事例について紹介を行います。	健康部 福祉部 宮城県東部保健福祉事務所

行動指針：おやつ選び方を考えよう

◇望ましいおやつとり方について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康だより・食育だより・保育通信・園だより	健康だより等を継続して配布し、望ましい食習慣についての啓発を図ります。	福祉部 教育委員会
望ましいおやつレシピ活用	子育て支援センター等、若いお母さん達が集まる場でおやつ作りやレシピ配布等を行います。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
参観時の食育講話・親子食育教室・栄養教室	目的を共有し、子ども保育課や市内保育所、幼稚園と連携していきます。	健康部 福祉部 教育委員会
家庭教育学級	目的を共有し、学校と連携した事業を実施します。	教育委員会 私立幼稚園 健康部
離乳食教室・乳幼児健診・親子食育教室・栄養相談・出前講座・各種健康教室	望ましいおやつとり方を知ってもらい、地域や家族ぐるみで取り組めるよう、各教室で普及啓発します。	健康部
子育て支援センターにおける栄養教室	課題(市の現状等)を共有し、対象者へ講話や個別相談の実施により、望ましいおやつとり方について意識付けしていきます。	健康部 福祉部

◇おやつとむし歯の関係について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康だより・食育だより・保育通信・むし歯予防のチラシ・園だより	健康だより等を継続して配布し、望ましいおやつとり方について啓発を図ります。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園

IV 目標の設定と行動計画

事業名	取組内容	団体名・担当
歯科健診と家庭への指導・歯みがき教室・食後の歯みがき実践	家庭教育学級や親子行事等での啓発をさらに図ります。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
育児サークルにおける指導	子育て支援センターとの連携を強化し、育児サークルでの指導を行います。	健康部 福祉部
子育て支援センター・保育所・育児サークルにおける歯科教室・歯科相談	講話や口腔チェックを実施して、対象者へおやつとむし歯の関係について意識付けを行います。	健康部 福祉部

行動指針：野菜を食べよう

◇望ましい野菜のとり方について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
離乳食教室・乳幼児健診・親子食育教室・栄養相談・出前講座・各種健康教室	各時期の発育・発達の特徴を伝え、それぞれに見合った支援を実施します。	健康部 福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会
子育て支援センターにおける栄養教室	簡単レシピの普及や調理実習を行います。	健康部 福祉部
参観時の食育講話・親子食育教室・料理教室	食育事業の周知を行い、子ども保育課や市内保育所、幼稚園と連携します。	健康部 福祉部 石巻地域生活研究グループ連絡協議会
弁当及び給食時の指導・クッキング活動	菜園活動とクッキング活動を連動させた取組の継続を図ります。	福祉部 教育委員会
保育参観日・保育所入所の説明会・個別教育・個別相談	保育参観時の講話や入所説明会での面談を実施します。	福祉部 教育委員会
健康だより・食育だより・食育かるた・保育通信・園だより	健康だより等を継続して配布します。	福祉部 教育委員会

【学童期・思春期】

行動指針：成長に見合った食事をしよう

◇成長に見合った食事と望ましい間食について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
小学校食育学習・親子食育教室	家庭教育学級や親子行事等での啓発を図ります。	教育委員会 いしのまき農業協同組合
親子食育教室・出前講座・各種健康教室	学校と連携し、食育事業の周知をします。	健康部 福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会

事業名	取組内容	団体名・担当
特定給食施設指導(学校給食センター等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援)	個別や集団指導により取組を推進するとともに、好事例の紹介を行います。	宮城県東部保健福祉事務所

◇食に関する指導に取り組みます

事業名	取組内容	団体名・担当
教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導	家庭と連携を図り、充実した指導を実践します。	教育委員会

行動指針：朝ごはんを食べよう

◇朝ごはんの大切さについて啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
5ADAY(ファイブ・ア・デイ)としての売り場での表示	行政・学校と連携を図り、充実した取組を実践します。	小売店
学校・各種研修会等への講師派遣(出張講座)、食事パランスガイドの普及	東北農政局ホームページ、パネル展示及びパンフレット配布によりPRを行います。	東北農政局
親子食育教室・出前講座・各種健康教室	家庭教育学級、親子料理教室や子育て支援センター等で、朝ごはんの大切さについて啓発します。	福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会
給食だより・学校だより等	児童生徒へ指導の継続と家庭との連携の強化を図ります。	教育委員会

◇食に関する指導に取り組みます

事業名	取組内容	団体名・担当
教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導	家庭と連携を図り、充実した指導を実践します。	教育委員会

行動指針：むし歯を減らそう

◇歯科保健やむし歯予防について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
歯科健診、歯みがき教室	むし歯等を早期に発見し、早期に治療を勧めます。 食後の歯みがき習慣について普及啓発します。	健康部 教育委員会

【青年期】

行動指針：毎日の活動に見合った食事をしよう

◇自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会	食育健康フェスティバルでモデル食等を活用し啓発を図ります。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
雑誌・チラシ等でのメニュー提案	行政・学校と連携を図り、メニュー提案のため、充実した取組を実践します。	小売店
地域の研修会等への講師派遣(出張講座)、食事バランスガイドの普及	東北農政局ホームページ、パネル展示及びパンフレット配布によりPRを行います。	東北農政局
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	健診時等の集団指導や個別指導の機会を利用し、適切な食事量について啓発します。	健康部

◇適塩の方法について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	働き盛り世代に対象を広げ、個別指導に重点を置きます。	健康部
食改普及講習会	野菜の食べ方(ドレッシングに頼らない食べ方)の指導を行います。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会

◇飲み物の糖分量や望ましい飲み方を情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	若い世代へのアプローチを強化し、実際の糖分量の提示、講話や展示を通して、嗜好飲料の望ましい飲み方の情報提供を行います。	健康部
食改普及講習会	子育て支援センター、中学校の文化祭等で普及講習会を実施します。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会

◇野菜や海藻の摂取の方法を情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会	簡単にできる野菜料理の実習で野菜摂取の方法について具体的に情報提供します。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	カット野菜等、手軽に野菜をとれる方法を情報提供します。また、チラシの配布や掲示を行います。	健康部

◇バランスの良い食生活を啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	健診時等の集団指導や個別指導の機会を利用し、適切な食事量について啓発します。	健康部
特定給食施設指導(事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援)	個別や集団指導により取組を推進するとともに、好事例を紹介します。	宮城県東部保健福祉事務所

【壮年期】

行動指針：毎日の活動に見合った食事をしよう

◇自分の食事の適量バランスについて具体的に情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会	食育健康フェスティバルでモデル食等を活用し啓発を図ります。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
雑誌・チラシ等でのメニュー提案	行政・学校と連携を図り、メニュー提案のため、充実した取組を実践します。	小売店
地域の研修会等への講師派遣(出張講座)、食事バランスガイドの普及	東北農政局ホームページ、パネル展示及びパンフレット配布によりPRを行います。	東北農政局
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	健診時等の集団指導や個別指導の機会を利用し、適切な食事量について啓発します。	健康部

◇適塩の方法について啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	働き盛り世代に対象を広げ、個別指導に重点を置きます。	健康部
食改普及講習会	野菜の食べ方(ドレッシングに頼らない食べ方)の指導を行います。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会

◇飲み物の糖分量や望ましい飲み方を情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	若い世代へのアプローチを強化し、実際の糖分量の提示、講話や展示を通して、嗜好飲料の望ましい飲み方の情報提供を行います。	健康部
食改普及講習会	子育て支援センター、中学校の文化祭等で普及講習会を実施します。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会

IV 目標の設定と行動計画

◇野菜や海藻の摂取の方法を情報提供します

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会	簡単にできる野菜料理の実習で野菜摂取の方法について具体的に情報提供します。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	カット野菜等、手軽に野菜をとれる方法を情報提供します。また、チラシの配布や掲示を行います。	健康部

◇バランスの良い食生活を啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
健康教室・ヘルシー栄養セミナー・保健推進員研修会・食改研修会・出前講座	健診時等の集団指導や個別指導の機会を利用し、適切な食事量について啓発します。	健康部
特定給食施設指導(事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援)	個別や集団指導により取組を推進するとともに、好事例を紹介します。	宮城県東部保健福祉事務所

行動指針：歯を大切にしよう

◇健診の重要性を啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
成人歯科健診	自分の口腔状態を知ってもらい、適切な予防や治療に繋がります。	健康部

【高齢期】

行動指針：毎日の活動に見合った食事をしよう

◇バランスの良い食生活を啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会	各地区で行っているサロンに出かけて啓発していきます。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
出前講座・各種健康教室	講話等を通して食事のバランスについて啓発していきます。	健康部

基本方向2 食文化の継承

～ 石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう～

行動指針：楽しく食事をしよう

◇家族や友達と一緒に食べることによる、食べる喜びや楽しさを育てます～みんなで食べると おいしいね～

事業名	取組内容	団体名・担当
食育学習指導(市内小学校)	子どもの実態に合わせて指導計画を見直しながらより充実した取組を実践します。	教育委員会 いしのまき農業協同組合
弁当及び給食時間の指導	子どもの実態に合わせて指導計画を見直しながらより充実した取組を実践します。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
親子食育教室・乳幼児健診・出前講座・各種健康教室	学校との連携を強化し、調理から喫食まで一連の流れを通して、みんなで楽しく食べる体験を増やします。	健康部 福祉部

◇食事のマナーがきちんと身につくよう啓発します

事業名	取組内容	団体名・担当
弁当及び給食時間の指導	たよりや家庭教育学級等を通して家庭との連携を図ります。	福祉部 教育委員会
健康だより・食育だより・保育通信・食育かるた・絵本・園だより	健康だより等を継続して配布します。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
親子食育教室・出前講座	マナーについて、伝えられるように努めます。	健康部

行動指針：食べ物や人に感謝しよう

◇材料を無駄なく料理します(ごみの減量化)

事業名	取組内容	団体名・担当
エコクッキング・EM ぼかしづくり・農産加工品講座	クッキングや講座を通して、環境や地場農産物への関心を高めます。	いしのまき農業協同組合
出前講座・エコクッキング	講座やクッキングを通して、食材を無駄なく使い切る大切さを伝えます。	生活環境部
環境保全リーダー育成講座実施事業	平成 28 年度から実施している環境市民講座の実績を踏まえ、受講希望者の掘り起こしを図り、平成 30 年度から事業を再開しています。	生活環境部
もったいない！食べきり！30・10 運動(家庭編)	イベント等での周知啓発活動、啓発グッズの配布、ラジオ等での周知等を行います。	生活環境部

◇食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます

事業名	取組内容	団体名・担当
弁当及び給食時間の指導・栽培体験活動	子どもの実態に合わせて指導計画を見直しながらより充実した取組を実践します。	福祉部 教育委員会
親子食育教室	食べ物の大切さや人に感謝する心について、伝えられるように努めます。	健康部 福祉部 宮城県漁業協同組合 石巻総合支所
そば粉の栽培及び調理	食育活動の対象学年が毎年同じというわけではないので、対象生徒に合わせた調理実習を行います。	いしのまき農業協同組合

行動指針：郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう

◇郷土料理や行事食について学ぶ機会を設けます

事業名	取組内容	団体名・担当
食改普及講習会・親子食育教室	子育て支援センター等での親子クッキングを多く取り入れていきます。	石巻市食生活改善推進員連絡協議会
郷土料理・行事食料理教室	グループ(実施側)の年間計画や要望にあわせて開催します。	石巻地域生活研究グループ連絡協議会 いしのまき農業協同組合 宮城県漁業協同組合 石巻総合支所
季節に合わせた行事食の体験	給食で取り入れます。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
地域の農業者の直売所、農家レストラン等起業家の研究	主に市外の直売所等への視察研修を行うことで、農産加工や経営について情報収集し、自己研鑽の機会を提供します。会員の参加状況を考慮して、より参加しやすい開催方法を検討していきます。	石巻地域生活研究グループ連絡協議会

◇郷土料理や行事食を献立に取り入れます

事業名	取組内容	団体名・担当
保育所給食・学校給食	給食で取り入れます。	福祉部 教育委員会

基本方向3 地産地消

～ 石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう～

行動指針：生産から消費までの過程を理解しよう

◇野菜の栽培などを通して、収穫の喜び、それを味わうことの楽しさを体験できる機会を設けます

事業名	取組内容	団体名・担当
JA バンクアグリサポート事業 (さつまいも苗播付指導:保育所他)	学校・保育所・市民へ継続的な広報活動など、対象の保育所や児童の年齢に合わせた活動を行います。	福祉部 いしのまき農業協同組合
野菜・そば粉の体験学習・ッキング活動	JA女性部員だけでなく、地域住民への声掛けを年間を通して継続して行っています。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園 いしのまき農業協同組合
市民農園普及事業	市民農園を通して、野菜作りの知識を学び、作り育てる喜びを体験していただきます。	産業部

◇児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図ります

事業名	取組内容	団体名・担当
産業従事者との体験学習	産業従事者の枠を広げ、食品加工業も含めて、食に関わる産業従事者との学習を実施します。	教育委員会 いしのまき農業協同組合

◇食農教育に関する情報提供をします

事業名	取組内容	団体名・担当
テキスト・副読本配布	小学生にテキストや副読本を配布して、食農教育に関する情報提供を行います。	いしのまき農業協同組合
教育ファームの普及・情報提供	東北農政局ホームページ、パンフレット等により普及に関する交付金や取組支援に関する情報提供を行います。	東北農政局



行動指針：地場産物を活用しよう

◇地場産物を積極的に取り入れます

事業名	取組内容	団体名・担当
中学生のためのお魚料理教室	中学生を対象に、水産や魚の栄養についての学習や調理実習を行い、若年層への魚食文化の普及を行います。	産業部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会
地産地消クッキング	地場産物を活用した調理実習で普及啓発を行います。	いしのまき農業協同組合 宮城県漁業協同組合 石巻総合支所 健康部 福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会
農産物産直コーナー・販売所の設置	直営店、インショップを継続していきます。また、学校給食への農産物の提案を行います。	いしのまき農業協同組合 小売店
水産売り場での対面鮮魚コーナー設置	他漁協組合とコラボした取組を実施します。	小売店
米や野菜類の地場産活用推進事業	直売所(ふれあいいちば菜花)で定期的に地産地消デーを開催し、試食やレシピを提供します。	いしのまき農業協同組合
保育所給食・学校給食	給食食材への地場産物を継続して活用します。	福祉部 教育委員会 私立幼稚園
健康教室、食改研修会、保健推進員研修会、出前講座	地場産物を少量でも取り入れるように努めます。	健康部
環境保全リーダー育成講座実施事業	平成 28 年度から実施している環境市民講座の実績を踏まえ、受講希望者の掘り起こしを図り、平成 30 年度から事業を再開しています。	生活環境部
エコクッキング	調理や講話を通して、地場食材を有効に活用する方法を伝えます。	生活環境部
鯨肉頒布事業	鯨食文化の維持継承と商業捕鯨再開の啓発をします。	産業部

◇石巻市地産地消推進店等の紹介・PR をします

事業名	取組内容	団体名・担当
ホームページへの掲載	地産地消推進店の加盟店も本庁地区だけでなく総合支所地区にも拡大し、加盟店舗も増やしていきます。今後も地産地消イベントも実施し、地産地消マップも更新していきます。またホームページの見せ方も変えていきます。	産業部

◇地元食材の紹介・PR をします

事業名	取組内容	団体名・担当
消費者交流会(直売所主体)	・米消費拡大運動 (幼稚園へのカレーライス提供他) ・毎月7日は菜花の日(直売所・石巻地区) ・地元産大豆を使った豆腐作り教室	いしのまき農業協同組合
毎月第1土日曜日、うまいもの宮城のタイトルで農産物の特設売場の設置と販売	行政の取組を自店のキャラバン隊等でアピール、実演取組を検討します。	小売店
地元水産物水産加工品の展示即売会	石巻圏漁協、行政とタイアップして自店を利用し、拡大取組を図っていきます。	小売店
食材をテーマにしたイベント	・いしのまき大漁まつり、かきまつりを実施し、食材のPRを行います。 ・収穫祭を実施し、米、牛肉、野菜のPRを行います。	産業部 いしのまき農業協同組合 宮城県漁業協同組合 石巻総合支所
地場産物を活用した新商品や新メニューの開発支援	石巻市6次産業化・地産地消推進交付金の交付を行います。また、いしのまき元気いちば、JA いしのまき等と連携したイベントを開催します。	産業部
(仮称)いしのまき、この一品！	石巻の産品の中から、今後石巻市として推していく商品を選び、ふるさと名物に登録して新商品の開発で補助が受けやすいようにしたり、市・観光協会等が参加する県外のイベントで紹介したり、地産地消推進店で積極的にメニューに取り入れてPRしていきます。	産業部

行動指針：親子で食育に取り組もう

◇親子に地場産物の良さを伝えます

事業名	取組内容	団体名・担当
給食試食会、地場産物を活用した親子料理教室	親子を対象に、試食や調理実習を通して、地場産物の良さを伝えます。	健康部 教育委員会



基本方向4 食の安全・安心

～ 石巻の安全・安心な食生活を実現しよう ～

行動指針：食品、食材を選択する力を身につけよう

◇食品表示について学ぶ機会を設けます

事業名	取組内容	団体名・担当
品目研修会	継続して研修会を実施し、食品表示について学ぶ機会を設けます。	いしのまき農業協同組合
保健栄養学級・食改研修会	食品成分表示について、伝えられるように努めます。	健康部

◇食の安全・安心に関する情報提供をします

事業名	取組内容	団体名・担当
テキスト・副読本配布	小学生にテキストや副読本を配布して、食農教育に関する情報提供を行います。	いしのまき農業協同組合

行動指針：安全な食材・食品を提供しよう

◇エコファーマーを普及推進します

事業名	取組内容	団体名・担当
環境保全米の作付け(CO ₂ 削減の取組他)	雑草の発生が多い圃場や条件の悪い圃場では無理に環境保全米での作付けを推進せずに可能な方法での取組を行います。	いしのまき農業協同組合
農家への啓発	持続性の高い農業生産方式を行う農業者(エコファーマー)の普及に努めます。	産業部

◇食料の安全・安心に努めます

事業名	取組内容	団体名・担当
管内直売所での販売・PR・宮城県協同組合こんわ会(JA中央会・森林組合・生協・日専連・漁協)の方針	直売所で地元食材を継続して販売し、安全・安心についてPRします。	いしのまき農業協同組合

行動指針：食材の安全性について情報を提供しよう

◇食の安全・安心管理を推進します

事業名	取組内容	団体名・担当
トレーサビリティ対応	農産物及び水産物等の調達方針に基づき認証された食品の品揃え拡大を図ります。	いしのまき農業協同組合 小売店 宮城県漁業協同組合 石巻総合支所
ノロウイルスの検査体制の充実を図り生カキの安全性を確保	組合の中で常に話し合いの場を持ち、市や県に意見を伝えていきます。	宮城県漁業協同組合 石巻総合支所



(4) みんなで取り組む食育（関係部署や関係団体と連携してすすめる食育事業）

取組(事業名)	内 容
石巻市ホームページ及び市報の「食育推進コーナー」へ掲載	<p>ホームページや市報に「食育」のコーナーを設け、いろいろな情報を発信し「食育」について市民へPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷おやつや離乳食の紹介 ▷郷土料理の紹介 ▷地場産物やレシピ紹介 ▷学校給食レシピ紹介 ▷関係部署や団体の食育事業実施について紹介
食育の日(毎月19日)	市報掲載 ・ PR
野菜の日(毎月8のつく日)	市報掲載 ・ PR
おいしく食べてげんきっこ	<p>保育所や幼稚園の親子を対象に関係団体やボランティア等で連携してイベントを実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷エプロンシアター ▷郷土料理や旬の食材を使った調理実習 ▷地域の方々との交流や会食 ▷楽しく運動
食育健康フェスティバル	<p>「食育」の推進と「健康増進」の普及を併せ融合した市民の健康づくりを推進する催し</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ミニ講演会 ▷健康相談コーナー ▷体験コーナー ▷展示・試食コーナー ▷地場産品販売コーナー
食育情報交換会	<p>「石巻の豊かな食を未来へつなごう」をテーマに学校、幼稚園、保育所、家庭、地域における連携により、食育をより広げていくことを目的に実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷講演会 ▷グループディスカッション ▷活動発表