

概要版

第3期 石巻市食育推進計画

石巻の『すこやかな体と心を育む豊かな食』を未来へつなごう

計画期間＜2019年度～2023年度＞



さばまつき

早 寝



とまとまつき

早 起 き



ごねぎまつき

朝ごはん

平成31年3月

計画策定の趣旨

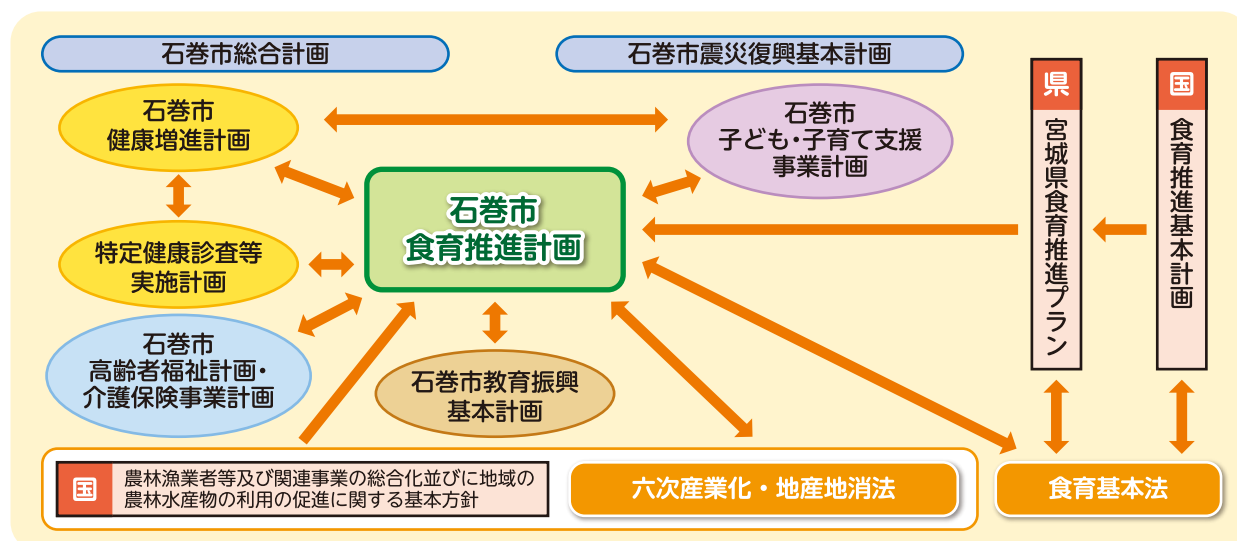
第1期計画から『石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう』を基本理念に掲げていました。第3期においても、市民が「すこやかな体と心」を育むための健全な食生活の実践がますます重要となってきたことから、本計画の基本理念は引き続き継承するものとします。

計画の基本方向

本計画を着実に、また効果的・円滑に推進していくために、第2期の重点項目であった「食習慣と健康」、「食文化の継承」、「地産地消」、「食の安全・安心」の4項目を基本的方向性として設定し、これらの基本方向に沿った取組によって、石巻市の食育を推進していきます。



計画の位置づけ



計画の推進体制

本計画は、全ての市民を対象とするものであり、総合的かつ計画的に推進するために、市の関係部署だけでなく様々な分野の関係者間で連携を図り、食育を推進していきます。



計画の体系

基本理念

石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう

基本方向

目 標

行動指針

重点取組項目

最優先

食習慣と健康

生活リズムを整え、
栄養バランスを
考えた食事をしよう

【乳児期・幼児期：0歳～5歳】

正しい食リズムを
身につけよう

おやつを選び方を考えよう

野菜を食べよう

【学童期・思春期：6歳～18歳】

成長に見合った
食事をしよう

朝ごはんを食べよう

むし歯を減らそう

【青年期：19歳～39歳】

毎日の活動に見合った
食事をしよう

【壮年期：40歳～64歳】

毎日の活動に見合った
食事をしよう

歯を大切にしよう

【高齢期：65歳以上】

毎日の活動に見合った
食事をしよう

- 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

食文化の継承

石巻の
豊かな食を
次世代へ伝えよう

楽しく食事をしよう

食べ物や人に感謝しよう

郷土料理や行事食に
親しみ大切にしよう

- 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

地産地消

石巻の
豊かな食を知り、
みんなで味わおう

生産から消費までの
過程を理解しよう

地場産物を活用しよう

親子で食育に取り組もう

- 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

食の安全・安心

石巻の
安全・安心な
食生活を実現しよう

食品、食材を選択する
力を身につけよう

安全な食材・食品を
提供しよう

食材の安全性について
情報を提供しよう

- 食品表示に関する理解促進
- 安全な食の選択力の習得

基本方向 1

食習慣と健康

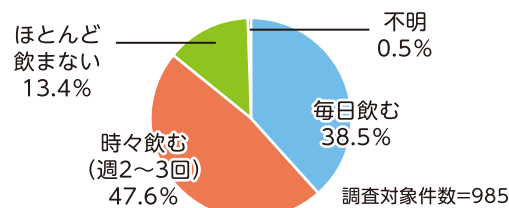
～目標：生活リズムを整え、栄養のバランスを考えた食事をしよう～

食にまつわる現状

- 幼児期に1日3食食べていない子が約2%いる一方で、ジュース等の甘い飲み物を毎日摂取する子は38.5%と約3人に1人の割合になっています。
- 12歳児の1人平均むし歯本数は、平成28年度では1.97本と全国平均の倍以上となっています。
- 青年期(19～39歳)では、野菜や海藻のおかずを毎食食べる人の割合は、20歳代では2割以下と低くなっています。

【甘い飲み物を摂取している割合】

●「ジュースを飲んでいますか。」



調査対象件数=985

資料：石巻市健康部健康推進課調べ(平成29年度3歳児健診)

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

行動指針

乳児期
幼児期

◆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

◆おやつを選び方を考えよう

▷おやつとむし歯の関係について啓発します

◆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



学童期
思春期

◆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

◆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

◆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



青年期

◆毎日の活動に見合った食事をしよう

▷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

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

◆歯を大切にしよう

▷健診の重要性を啓発します

高齢期

◆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

飲み物選びは気をつけよう!

嗜好飲料には見えない糖分がいっぱい!

●糖분을気にして水分補給しましょう

＝スティックシュガー
1本5g



6本分!!

〈スポーツ飲料〉
500ml



11本分!!

〈炭酸飲料〉
500ml



5本分!!

〈フレーバーウォーター〉
(みかん味)
555ml

水分補給はお茶・水が理想的です! ～嗜好飲料は楽しく適度に～

基本方向 2

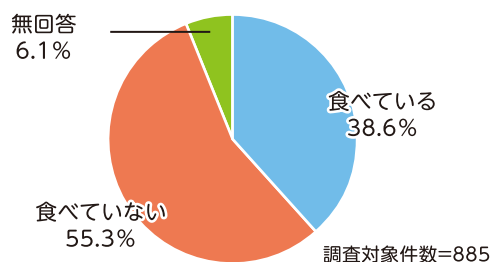
食文化の継承

～目標：石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう～

食にまつわる現状

- 小学生の食事をこども達だけで食べる割合は、朝食では60.5%、夕食は8.5%です。中学生は、朝食では70.9%、夕食は15.2%です。
- 郷土料理を食べている人の割合は、若い世代ほど低くなっています。

【郷土料理を食べている人の割合】



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

◆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～
- ▷食事のマナーがきちんと身につくよう啓発します

◆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)
- ▷食べ物の大切さや人に感謝する心を育てます

◆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
- ▷郷土料理や行事食を献立に取り入れます



＊ ・ ＊ ・ ＊ ・ ＊

おくずかけレシピ

＊ ・ ＊ ・ ＊ ・ ＊

材料(4人分)

●うーめん	1/2把	A	しょうゆ	大さじ2
●里芋	100g		酒	大さじ1
●にんじん	40g		みりん	小さじ2
●さやいんげん	30g		塩	小さじ1/4
●干し椎茸	3枚	B	片栗粉	小さじ2
●油揚げ	1/3枚		水	大さじ1と1/2
●豆麩	10g			
●木綿豆腐	1/4丁			
●だし汁	3カップ(椎茸の戻し汁も含めて)			

作り方

- 1 うーめんはゆでしておく。
- 2 里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
- 3 干し椎茸は水で戻してから、せん切りにする(戻し汁は残しておく)。
- 4 油揚げは油抜きしてから3cm長さのせん切りにする。
- 5 豆麩は水で戻して絞る。
- 6 豆腐はさいのめに切る。
- 7 鍋にだし汁を入れ、2と3を加えやわらかく煮る。これに4と5を加えてAで調味する。
- 8 7に1と6を加え、Bでとろみをつける。

基本方向 3

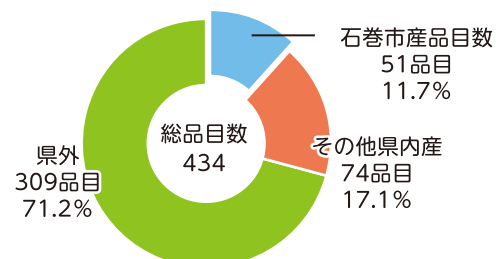
地産地消

～目標：石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう～

食にまつわる現状

- 学校給食で使用した県内産の野菜の活用割合は28.8%で、そのうち石巻産の活用割合は11.7%です。
- 購入時に産地表示を見ている人は、「いつも見て購入している」「ときどき見て購入している」を合わせた、意識して『見て購入している』人は76.3%と4人に3人の割合です。

【学校給食に使用した農産物の食品数のうち地場産物の使用割合】



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

◆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
- ▷ 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

◆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
- ▷ 地元食材の紹介・PRをします

◆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



住吉幼稚園
食育の取組(いもに会)



食生活改善推進員
地産地消研修会

基本方向 4

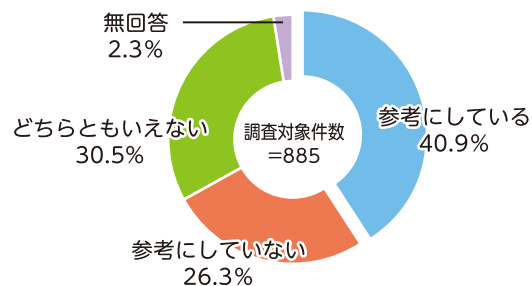
食の安全・安心

～目標：石巻の安全・安心な食生活を実現しよう～

食にまつわる現状

- 購入時に賞味期限（消費期限）の表示を見ている人は、「いつも見て購入している」「ときどき見て購入している」を合わせた、意識して『見て購入している』人は93.1%と9割以上となっています。
- 購入時に食品添加物の表示を見ている人は、「いつも見て購入している」「ときどき見て購入している」を合わせた、意識して『見て購入している』人は59.3%と約6割にとどまっています。
- 栄養成分表示を参考にしている人は、4割と半数以下となっています。

【食品中のカロリー（エネルギー）や塩分などの栄養成分表示を参考にしている人の割合】



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

◆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
- ▷食の安心・安全に関する情報提供をします

◆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
- ▷食料の安全・安心に努めます

◆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

名 称	米菓
原材料名	うるち米（国内産）、醤油、砂糖、こねぎ...
内容量	10枚
賞味期限	20XX.4.1
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇×製菓 宮城県△市□町1-2



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊!!



さば缶シェットが気に入リ!

さばまっき

性別 女の子

誕生日 3月8日

性格 天然

趣味・特技

水中ウォーキング



みんなを束ねるリーダー!

こねぎまっき

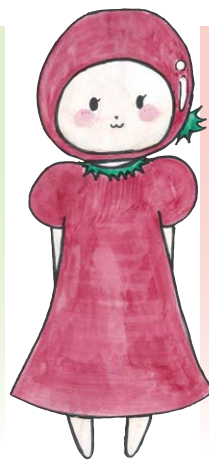
性別 男の子

誕生日 11月11日

性格 まっすぐ

趣味・特技

薬味作り



つやつやお肌が憧れの的!

とまとまっき

性別 女の子

誕生日 10月10日

性格 シャイ

趣味・特技

スキンケア

目標値

2023年に向けた達成目標

	行動指針	指 標	現状値 (2017年)	目標値 (2023年)
(1) 食習慣と健康	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
	学童期・思春期	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%
		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% 17.0% (女) 13.8% 12.0% 中2(男) 14.3% 12.0% (女) 12.9% 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% 94.0% 中2 83.9% 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
	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% 57.6% 30～39歳 56.8% 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% 18.9% 30～39歳 25.3% 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% 38.3% 30～39歳 34.2% 33.5%
	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% 58.9% 50～59歳 67.0% 68.3% 60～64歳 73.3% 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% 24.5% 50～59歳 28.8% 29.4% 60～64歳 23.8% 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% 27.5% 50～59歳 25.8% 25.3% 60～64歳 25.0% 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)	30.1% 29.5%
			BMI≥25の割合を減らす	33.3% 32.3%
	高齢期	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%
		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%
(2) 食文化の継承	(2) 食文化の継承	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% 59.3% 中2 70.9% 69.5%
	(2) 食文化の継承	食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%
(3) 地産地消	(3) 地産地消	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%
(4) 安全・安心の食	(4) 安全・安心の食	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% 82.2% 添加物:16.4% 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%

※DMF指数:永久歯1人平均むし歯数

～食育に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ～

本 庁

健康部健康推進課 電話:0225-95-1111 FAX:0225-23-3618
E-Mail:ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

各総合支所

河北総合支所保健福祉課 電話:62-2117 雄勝総合支所保健福祉課 電話:57-2113
河南総合支所保健福祉課 電話:72-2094 桃生総合支所保健福祉課 電話:76-2111
北上総合支所保健福祉課 電話:67-2301 牡鹿総合支所保健福祉課 電話:45-2113

石巻市ホームページアドレス

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp>

市のイベントや取組等については広報誌やホームページに掲載してお知らせします