

しょう がく せい ちゅう がく せい  
小学生・中学生のみなさんへ

# 第4次 札幌市 食育推進計画(案)

ご意見を募集します!

募集期間:令和5年10月13日(金)～令和5年11月13日(月)

札幌市役所では、これからどのように「食育」に取り組んでいくかを

決めるために「第4次札幌市食育推進計画」を作っています。

札幌市の未来を創る皆様のご意見を参考とし、より良い計画に

していきたいと考えています。

このパンフレットを読んで、気づいたこと、

考えたことを教えてください。



このパンフレットは「第4次札幌市食育推進計画」の策定に当たり、子どもたちの意見を聞くために作成しました。

ぜひお子様と一緒に読みいただき、ご意見をお寄せいただければと思います。

一般の方向けとして「第4次札幌市食育推進計画(案)」の本編・概要版もご置きます。下記からご覧ください。

大人の皆様へ

第4次札幌市食育推進計画

検索



札幌市保健所

市政等資料番号  
02-F06-23-1796

# 食育ってなに？

食育とは、「何を」「どれだけ」「どのように」  
食べたらよいかなどを学び考えることです。

健康で元気に過ごすために、バランスのよ  
い、規則正しい食生活を子どもの頃から身に  
付けることが大切です。

また、バランスよく食事をとること以外に、  
安全に食事をするための知識、食べ物をムダ  
にしないための工夫、私たちの食卓に食べ物  
が届くまでのしくみ、日本の食文化などを  
学ぶこともとても大切です。



## 朝ごはん 毎日食べている？

朝食を食べないとエネルギー不足により体温が十分に上がらず、一日を活発に過ごすための準備ができていない状態となります。また、イライラしたり、体がだるいなどの不調も出てきます。朝食を食べることで、体が目覚め、活発に行動できるようになるだけでなく、肥満の防止にもつながります。

## 好き嫌い していない？

野菜には成長や健康に役立つビタミンやミネラルが多く、魚は成長に欠かせないたんぱく質や健康に役立つ脂肪が含まれています。好き嫌いせず、色々な食品を組み合わせて食べるのが大切です。

## みんなで一緒に 食事をしている？

「共食」は、家族やお友達などと楽しく食事をすることをいいます。楽しくリラックスして食事することで美味しさが増し、食材のことや誰がどのように作ったのかなどを話題にすることで食への関心が高まるなど、共食には良い点がたくさんあります。

## 食べ物をムダに していない？

生産者や食事を作ってくれた人に感謝の気持ちをもって食事をするのも食育です。しかし、札幌市の家庭ごみの中には、食べることができるのに捨てられてしまう「食品ロス」があります。食品ロスを減らすために、食べ残さない、買いすぎないなど、一人ひとりの心がけが大切です。

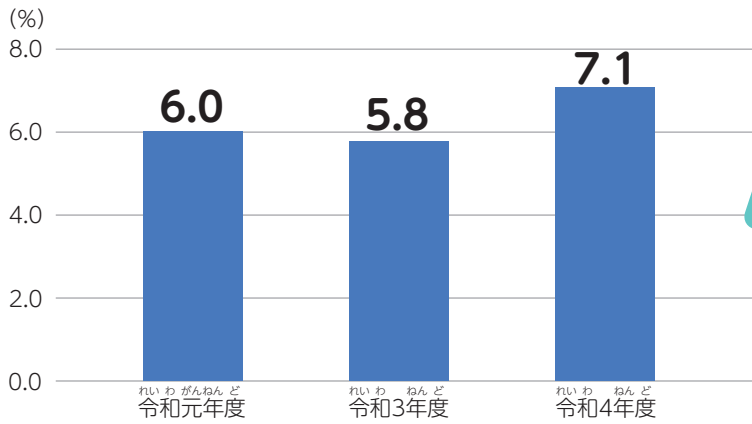
## 食事や調理の前に 手を洗っている？

安全・安心な食事をするために、調理や食事の前にしっかり石けんで手を洗うことは、日頃から私たちができることです。お店で買う食品の袋や容器に書いてある表示はその食品の「説明書」なので、選ぶときの参考になります。また、正しい保存方法や調理方法を知ること、食べ物の安全性を保つことができます。

# 札幌市の食育の現状と課題

## 朝食を欠食する子ども(小学6年生)

目標値0%



(資料)全国学力・学習状況調査実施報告書

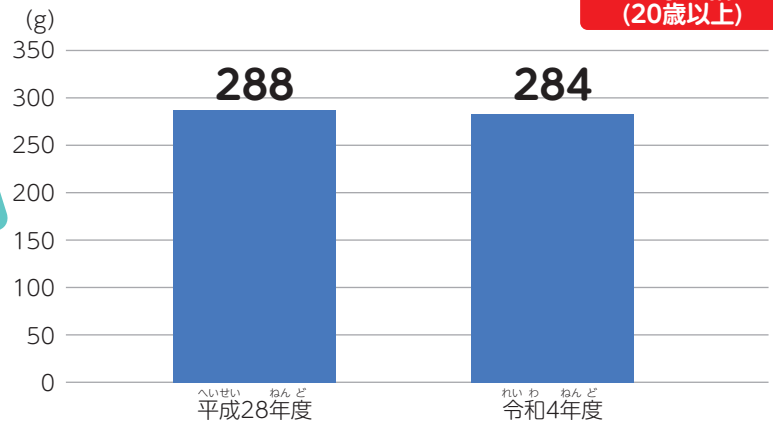
過去2回の調査と比べて  
少し増えているね。



朝食を食べない小学生が減るように、  
これまで学校や保育所等で取り組んでき  
ましたが、改善が見られませんでした。

## 一人当たりの野菜摂取量(年次推移)

目標値350g以上  
(20歳以上)



(資料)札幌市健康・栄養調査

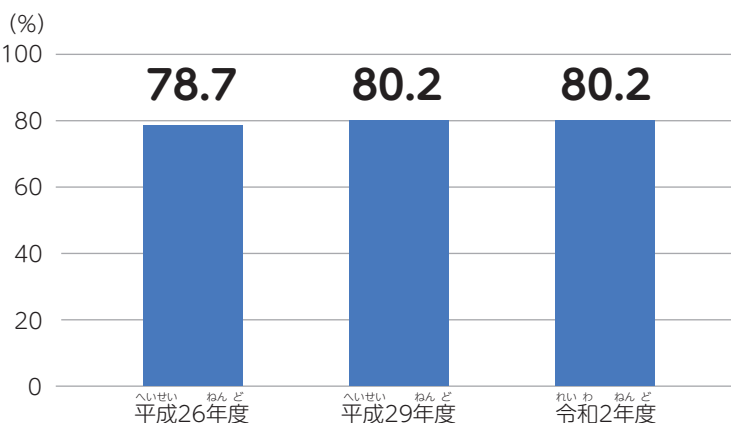
前回の調査とほとんど  
変わっていないね。



今後、さらに野菜を食べる量が増え  
るように取組を強化していく必要があ  
ります。

## 誰かと一緒に食事をする小学5年生(年次推移)

目標値90%以上



(資料)札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査(札幌市教育委員会)

前回の調査と  
同じ結果でした。



誰かと一緒に楽しく食卓を囲む機会を  
増やしていくことが必要です。

基本理念

食を通して豊かな人間性を育みます

基本目標

1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

①ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育

少子高齢化\*が進み、社会環境などが変化する中で、色々な暮らし方が増えているので、それぞれの年代の暮らし方に合わせた食育を進めていきます。

健康面での問題がなく日常生活が送れる年齢を「健康寿命」といい、それを長くする食育を進めていきます。

基本目標

2

食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承

- ①「農」とのふれあいを通じた食育の推進
- ②環境に配慮した食生活の推進
- ③「食」の安全・安心の確保の推進
- ④食文化継承のための活動への支援



基本目標

3

食育推進体制の整備\*

①食育推進体制の整備

\*少子高齢化…子どもが生まれる割合が低下する一方で平均寿命が延びたことにより高齢者の割合が高まること。

\*食育推進体制の整備…食育の進め方について、組織のあり方を見直し、整えること。

“食育”はみんなの健康につながっている身近なこと!  
 “食育”として、自分たちに  
 できることはなんだろう?

たとえば…

- ◆「早寝早起き朝ごはん」を実行する
- ◆家族そろって楽しく食事をする
- ◆できるだけ地元食材を使う
- ◆「食」の疑問を調べてみる
- ◆好き嫌いをしない
- ◆お家で食事づくりの手伝いをする
- ◆給食やお家の食事の食材の産地を知る
- ◆健康で長生きするための食事を考えてみる



朝食摂取についての指導や普及啓発\*  
【継続】

学校では、栄養教諭が中心となって給食時間や各教科等と関連づけながら学校教育活動全体を通して、朝食の大切さなど、望ましい食習慣について食指導を進めます。



栄養成分表示の活用【継続】

食品の栄養成分表示の見方について啓発し、食品を選択する力を育みます。

給食だよりや給食試食会などを通じた保護者への啓発【継続】

学校では、給食だよりや給食試食会を通じて、保護者への啓発を進めます。

野菜摂取強化の取組【継続】

野菜摂取の関心を高めるため、野菜摂取強化月間等でポスターの掲示や野菜レシピ集の配布等により啓発を行います。

「高校生のための食生活指針」の活用【継続】

高校1年生を対象に、食生活指針を配布し、健康的な食生活を送るための啓発を行います。

札幌市お弁当プロジェクト【継続】

教育委員会、企業等と連携し、中・高校生の実践力を養うお弁当レシピコンテストなどを行います。

企業との連携による食育推進事業【新規】

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの食育サポート企業等\*と連携して、健康的な食生活に関する取組や情報提供を行います。

共食\*の情報提供【継続】

共食の大切さや、子どもが共食できる場所の情報提供を行います。



指標	現状値	目標値
食育に関心を持っている人の割合	72.4%	78%以上
朝食を欠食する子どもの割合(小学6年生)	7.1%	0%
1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)	9.5g	8g以下
1日当たりの野菜摂取量(20歳以上)	284.2g	350g以上
牛乳・乳製品の摂取量(1歳以上)	143.8g	160g
朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合(小学5年生)	80.2%	90%以上
家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合	78.2%	83%以上
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	53.3%	58%以上

\*普及啓発…多くの人にその物事について正しく理解してもらい、態度や行動を変えてもらうこと。

\*食育サポート企業等…各種団体、行政等の活動を支援する企業や、食品の情報提供、環境に配慮するなど、自ら食育活動を行う企業。

\*共食…家族やお友達などと楽しく食事をすること。

子ども学習農園\*の活用【継続】

農業体験の機会を広げ、充実させることを目的として「さとらんど\*」に整備した「子ども学習農園」を活用し、食農教育\*を実践できる場を提供します。

地産地消の啓発【継続】

学校では、給食時間や各教科と関連付けながら学校教育活動全体を通じて、地産地消について食指導を進めます。



さっぽろ子どもGメン体験事業【継続】

中央卸売市場\*などでの体験を通して、食の安全に関する正しい知識を学んでもらうための事業を行います。

食の安全や衛生についての啓発【継続】

栄養教諭が中心となって教職員と連携し、給食時間や各教科等と関連付けながら、食の安全や衛生について指導を進めます。

さっぽろ学校給食  
フードリサイクルの取組【継続】

学校給食を作る過程で発生する調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して栽培した作物を児童生徒が食するという食物の循環事業を活用し、食や環境教育の充実を図ります。

エコクッキングでの市民啓発【継続】

保健センターなどで情報を発信し、食材を無駄にしない料理の普及など、ごみを減らす取組を進めます。

生ごみ廃棄量の減量【継続】

家庭の生ごみ減量のために、冷蔵庫を片付けることなどによる食品廃棄を減らす取組を行います。

行事食や郷土料理の提供などを通じた  
伝統的な食文化等の食指導【継続】

学校では、学校教育活動全体を通じて、また、学校給食で行事食や郷土料理の提供などを通じて伝統的な食文化等の食指導を進めます。

指 標	現状値	目標値
野菜作りや収穫体験などの「農」体験をした人の割合	51.5%	56%以上
さとらんど*の来園者数	17.6万人	75万人
北海道産食品(米など)や札幌産の食品を利用する人の割合	74.4%	80%以上
生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯の割合	93%	95%
食品の安全に取組む事業者等の情報に触れ、飲食店等の利用、食品の購入または調理時の行動を見直した市民の割合	33.6%	50%
伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合	72.7%	78%以上

\*子ども学習農園…子どもたちが農作物を育て、調理して食べる体験を通じて農業を学ぶことができる。

\*さとらんど…土、緑、動物たちと触れ合いながら農業を学び、体験できる札幌市の農業体験交流施設。

\*食農教育…食育と農業の教育を一つとして行う取組。

\*中央卸売市場…魚や野菜、肉などの生鮮食品や花を魚屋、八百屋、精肉店、スーパーなどに卸す(売り渡す)場所。

食育推進に関する会議【継続】

教育、保健・栄養、農業、食品産業などの関係機関・団体からなる食育推進ネットワークにより連携、協力して食育の推進を行います。

食育ボランティアの育成・支援【継続】

食育に関するボランティア(食生活改善推進員\*、食育学生ボランティア、農体験リーダーなど)を育成し、その活動を支援します。

食育活動の情報発信【継続】

市公式ホームページや市公式SNS(LINEやX(旧Twitter)など)、オンラインツールを活用して、健康的な食生活の実現や維持のための情報発信を行います。

指 標	現状値	目標値
食育ボランティア数	1,231人	1,500人
食育サポート企業等との取組	—	2,000件以上

\*食生活改善推進員…地域住民の食生活を改善するため、健康づくりの普及啓発活動を行うボランティア。

計画推進における役割

家庭の役割

食生活の基本の場であり、特に子どもたちが健全な食習慣を身につけ、心身ともに健やかに育っていく上で、大きな役割を持っています。家族で食卓を囲み、食の楽しさを実感することや「食」の体験活動を行い「食」に対する関心や理解を深めることも必要です。

学校などの役割

学校や保育所、幼稚園などは、子どもの健全な食習慣の形成と豊かな人間性を育むうえで、重要な役割を持っています。家庭や地域と連携し、子どもが「食」の大切さや楽しみなどを実感できるよう、食育を計画的に進めることが大切です。

地域・関係団体の役割

地域で食育を進めるためには、保健・医療関係者、食育関係団体、ボランティアなどによる幅広い活動が求められています。管理栄養士などが地域と連携し、食生活の改善を進めることが大切です。

事業者の役割

生産者は、食料生産に関する消費者の理解を求め、また、食品の製造、流通、販売などの事業者などは、消費者に対し様々な体験活動の機会や健康によいメニュー、「食」に関する情報・知識の提供などを通じて、食育の推進に取り組むことが期待されます。

行政の役割

食育を進めるために、教育、健康、福祉、産業、環境などそれぞれの関係者の情報共有と連携によって、計画的に進めるとともに、食育の担い手が食育活動を行う取組の手助けをします。

# 第4次札幌市食育推進計画(案) 意見用紙

お名前

学年

※お名前は書かなくてもかまいません。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

令和5年11月13日(月)に必ず届くように、  
市公式ホームページ(意見受付フォーム)、郵便、FAX、電子メールなどによりお送りください。

## あてさき

◆札幌市保健所健康企画課◆〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目WEST19 2階  
TEL:011-676-5156 FAX:011-622-7223 電子メール:syokuiku@city.sapporo.jp  
ホームページ:<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/keikaku/dai4zikeikakuann.html>

- ※学校で記入用紙を取りまとめている場合には、学校に提出してください。
- ※電話による受付は行っていません。
- ※いただいた意見に対して、個別の回答はいたしません。みなさんの意見をまとめ、それに対する札幌市の考え方をホームページなどで発表します。
- ※意見の要点を発表するとき、お名前は公表しませんが、学年は紹介する場合があります。
- お名前は集計以外の目的に用いることはありません。個人情報保護法の規定に従って、適正に取り扱います。