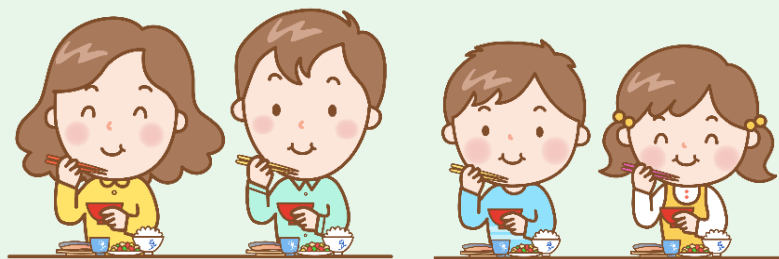


第五次

諫早市食育推進計画

(令和8年度～令和12年度)



令和8年3月



諫早市



はじめに

「食」は、私たちの生命を支え、健康で豊かな人生を送るための基盤となるものです。家族や友人と食卓を囲む時間は、心に安らぎと喜びをもたらし、私たちの人間性を育む上で欠かせないものです。

国におきましては、食育基本法の制定から20年が経過する中、ライフスタイルの変化に対応した「大人の食育」の推進や、生産現場と食卓の距離を縮める取り組みの重要性が示されています。

こうした国の動向も踏まえ、本市が取り組むべき課題として、食に関する感謝や理解を深めるために地元の食文化にふれる機会の充実、健康寿命の延伸につながる食育の推進、食生活が不規則になりやすいといわれる大人の食育の推進など多岐にわたります。

市民一人ひとりが自然に、健康づくりにとりくみやすい食環境を作っていくために、デジタルを活用した情報発信や、関係機関や地域企業等との連携を図ることが更に求められます。

そこで本計画では、これまでの取り組みを継承しつつ、より多くの市民の皆様にしみ、実践していただけるよう、「い・さ・は・や」を合言葉とした4つの基本目標を掲げました。

い 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

さ 探そう！諫早の食文化は宝物

は はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

や やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

この目標のもと、あらゆる世代が食への関心を深め、自らの食生活について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現できるよう、様々な情報や学びの機会を提供してまいります。

食育を推進していくにあたり、市民の皆様をはじめ、ご家庭、学校、地域、そして生産者や事業者の皆様、より一層のご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご提言を賜りました諫早市食育推進会議の委員の皆様、アンケート調査にご協力くださいました市民の皆様をはじめ、ご尽力いただきましたすべての関係者の皆様に深く感謝を申し上げます。

令和8年3月

諫早市長 大久保 潔重

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 食を取り巻く現状と課題	3
1 アンケート調査結果からみる食に関する現状と課題	3
第3章 基本的な考え方	18
1 計画の基本理念	18
2 基本目標	18
3 基本施策	19
4 計画の体系	20
第4章 施策の展開	21
基本目標1 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～	21
基本目標2 探そう！諫早の食文化は宝物	24
基本目標3 はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！	31
基本目標4 やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～	36
第5章 計画の推進	38
1 計画の推進	38
2 計画の進捗管理と評価	40
3 数値目標	40
資料編	42
1 食育基本法	42
2 第五次諫早市食育推進計画策定経過	48
3 諫早市食育推進会議条例	49
4 諫早市食育推進会議委員	50

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。また、市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

国では、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17(2005)年6月に食育基本法が制定されました。そして、平成18(2006)年に同法に基づく「食育推進基本計画」を策定しています。その後、5年ごとに改訂され、現在では、令和8(2026)年に「第5次食育推進基本計画」を策定し、食育^{※1}を推進しています。

長崎県では、平成18年10月に「長崎県食育推進計画～いただきます 元気ながさき おいしか県～」を策定し、令和8(2026)年3月に「第5次長崎県食育推進計画」を策定しています。

諫早市では、令和3(2021)年3月に「第四次諫早市食育推進計画」(以下、「第四次計画」という。)を策定し、関係機関や団体等と連携を図りながら、食育の推進に取り組んできました。しかし、社会経済情勢の変化、核家族化や一人暮らしの増加等の世帯構成の変化などにより食生活のあり方も多様化しています。食に関する価値観の多様化、ライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活が困難な場面も増えてきています。

このような本市の食を取り巻く社会情勢、これまでの取組の成果、課題を踏まえて、第五次諫早市食育推進計画(以下、「本計画」という。)を策定し、市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな人間性を育むことを目指し、より一層食育の推進に取り組んでいきます。

なお、本計画は、2015年9月の国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」で掲げられた「持続可能な開発目標(SDGs)^{※2}」の達成に資するものです。

※1 「食育」とは、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とされています。(食育基本法前文より)

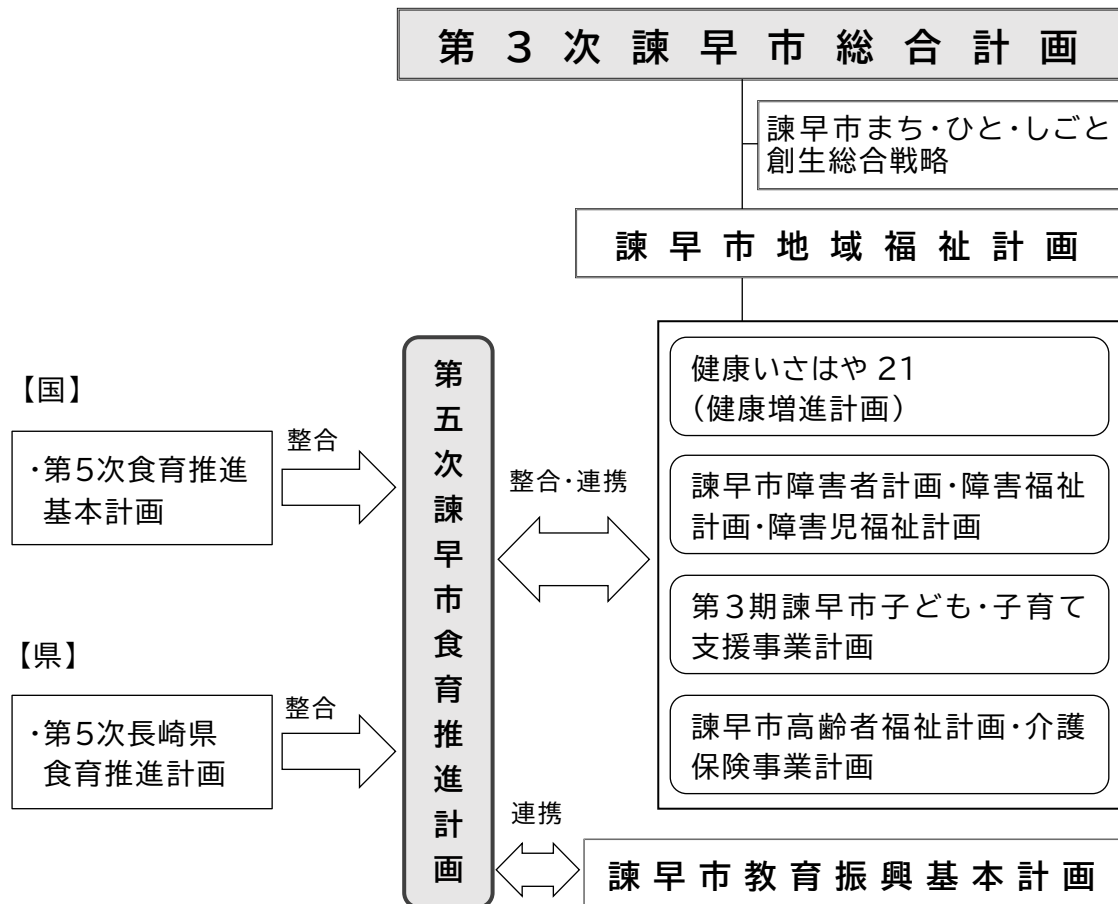
※2 持続可能な開発目標(SDGs)は、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、17のゴール(目標)と169のターゲットが掲げられています。

2 計画の位置づけ

本計画は、「諫早市総合計画」に基づく行動計画であるとともに、食育基本法第十八条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。

また、本計画は、国の「第5次食育推進基本計画」及び長崎県の「第5次長崎県食育推進計画」との整合を図るとともに、諫早市の「諫早市地域福祉計画」「健康いさはや21(諫早市健康増進計画)」等の関連計画との整合性及び相互の連携を図りながら、食育に関する取組を推進します。

■計画の位置づけ



3 計画の期間

令和8年度から令和12年度までの5年間を計画期間とします。ただし、社会情勢等状況の変化により、必要に応じて見直しを行います。

■計画期間

令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
本計画(第五次計画)					次期計画(第六次計画)				

第2章 食を取り巻く現状と課題

1 アンケート調査結果からみる食に関する現状と課題

本市の食に関する現状と課題について、食育についてのアンケート調査等の結果をもとに、市民の意識や行動の変化等を踏まえ整理しています。

※図表1から図表22のグラフにおける割合については、全て小数点以下第2位を四捨五入して整理しており、各グラフにおける割合の和と合計の数値が異なる場合があります。また、複数回答のため、合計が100%を超える場合があります。

(1) アンケート調査結果の概要

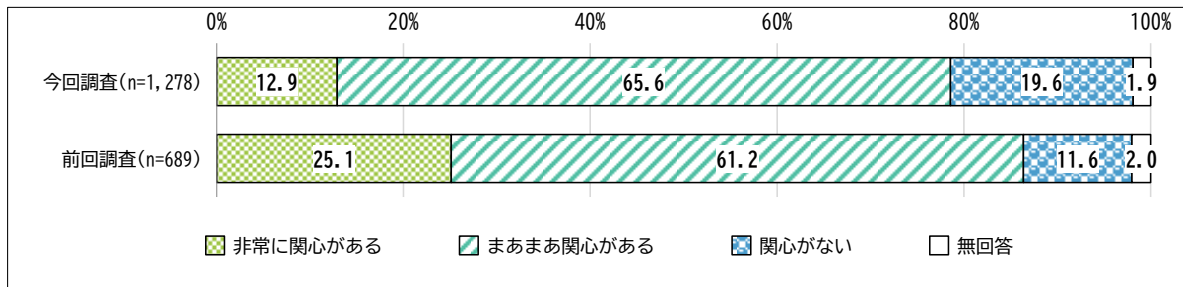
1) 3つの力を育む食育の実践

① 食育の関心について

『食育に関心を持っている』割合（「非常に関心がある」と「まあまあ関心がある」）は78.6%となっており、前回調査（86.4%）より7.8ポイント減少しています。（図表1）

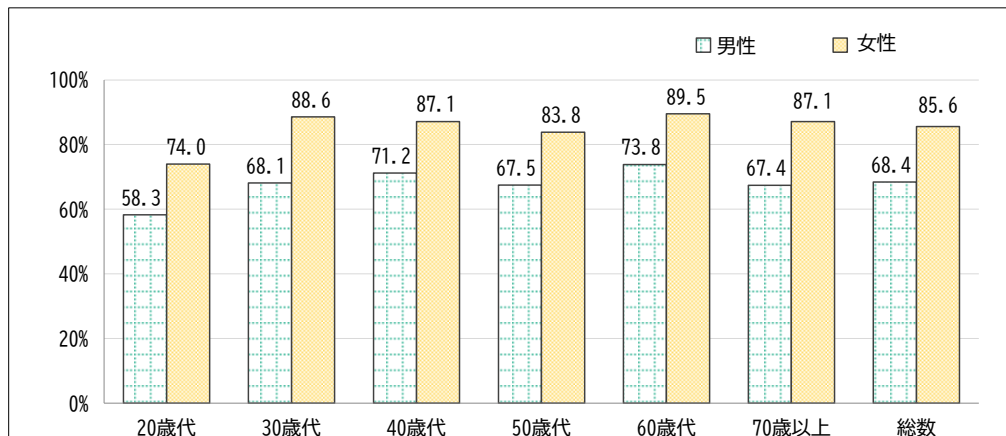
また、性別にみると、『食育に関心を持っている』割合は、男性が68.4%、女性が85.6%となっています。いずれの年代においても、女性の方が男性より15ポイント以上高くなっており、男女間に意識の差がみられます。（図表2）

図表1 「食育」に関心を持っている人（前回調査との比較）



資料：食育についてのアンケート調査

図表2 「食育」に関心を持っている人（性別・年代別）



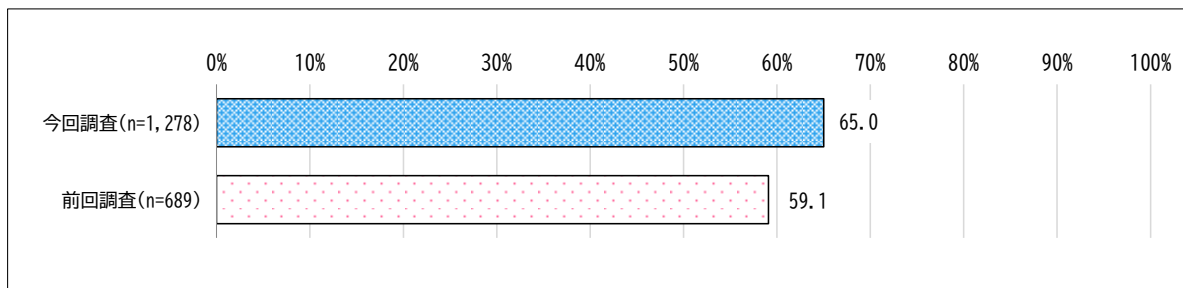
資料：食育についてのアンケート調査

② 食品ロス削減について

食品ロス問題を認知して、食品ロス削減のために、「冷凍保存を活用する」「賞味期限を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」など、図表4に示す具体的な行動を「3つ以上している」割合は 65.0%となっており、前回調査(59.1%)より5.9ポイント増加しています。(図表3)

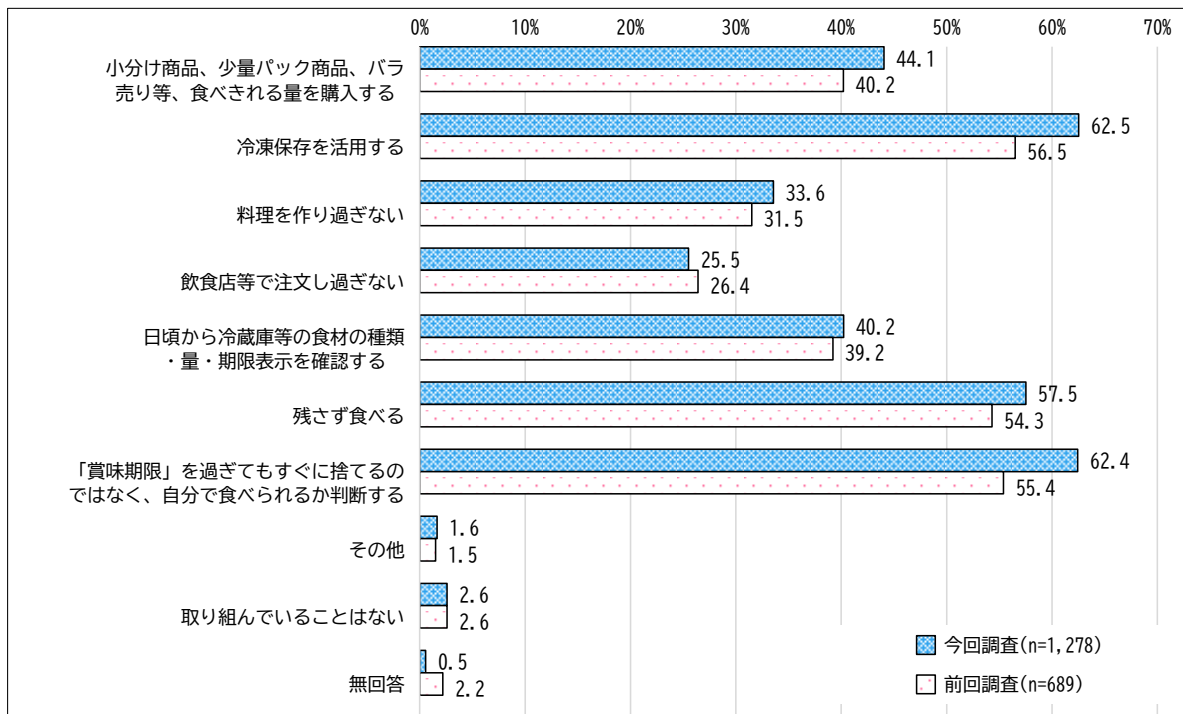
また、何か1つでも行動している市民は 91.7%となっており、多くの人が食品ロスの削減に取り組んでいます。具体的な行動についても、多くの項目で前回調査を上回っており、食品ロス削減への関心は高まっているようです。(図表4)

図表3 食品ロス削減のための行動を3つ以上している人(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表4 食品ロス削減のための行動について(前回調査との比較)



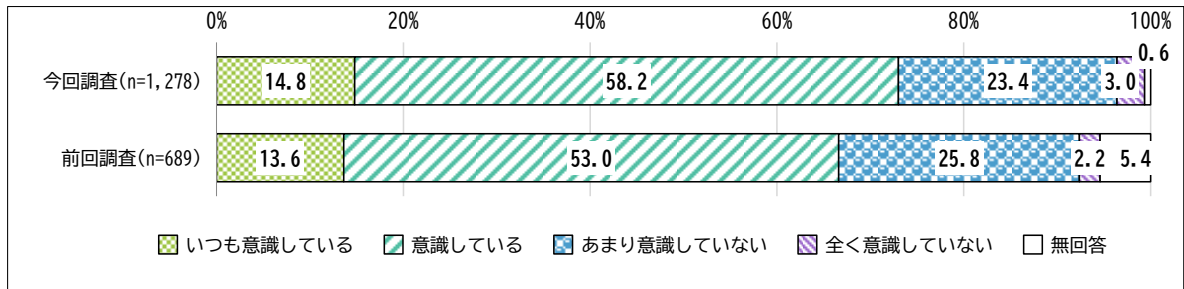
資料:食育についてのアンケート調査

③ 安全な食生活についての意識

『安全な食生活を送ることを意識している』割合(「いつも意識している」と「意識している」)は 73.0%となっており、前回調査(66.6%)より6.4ポイント増加しています。(図表5)

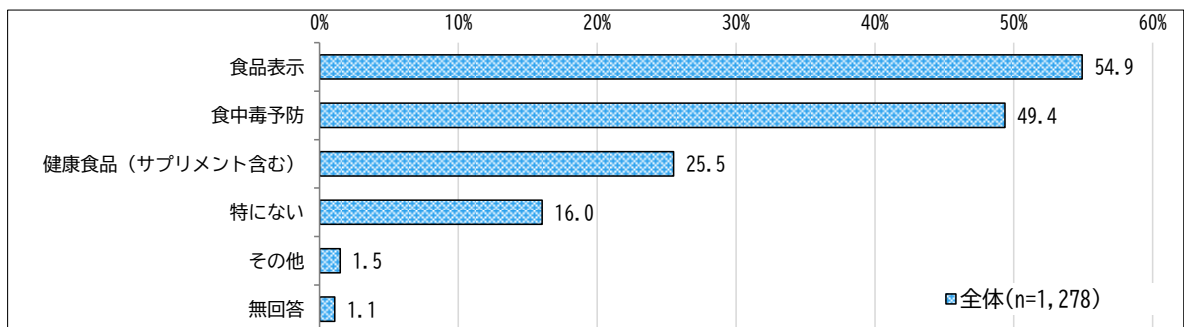
また、食の安全性について身につけたい知識として、「食品表示」(54.9%)、「食中毒予防」(49.4%)と約半数の人が回答しています。(図表6)

図表5 安全な食生活についての意識(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表6 食の安全性について身につけたい知識



資料:食育についてのアンケート調査

指 標 (市)		現状値 (R1年度)	最終値 (R6年度)	目標値 (R7年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	78.6%	90.0%
2	食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	59.1%	65.0%	70.0%
3	安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	66.6%	73.0%	80.0%






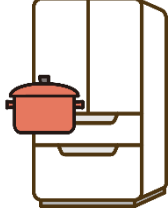
【安全で健やかな食生活を送るために】

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に入ることによって起こります。調理前や食事前の手洗いは、食中毒予防の第一歩です。

また、食物アレルギーは免疫のはたらきによって起こる症状です。

■食中毒予防のポイント

食中毒は、基本的な予防方法をきちんと守ることで防ぐことができます。

<p style="text-align: center;">① 食品の購入</p> <p>消費期限などの表示を確認しましょう。冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品は最後に購入して持ち帰りましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">② 家庭での保存</p> <p>購入後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下を保ちましょう。</p> 
<p style="text-align: center;">③ 下準備</p> <p>調理前や生の肉・魚・卵を扱った後は、石けんで丁寧に手を洗い、野菜などの食材は流水で十分に洗いましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">④ 調理</p> <p>調理前は手を洗いましょう。肉や魚は十分に加熱しましょう。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安です。また、調理器具は清潔に使いましょう。</p> 
<p style="text-align: center;">⑤ 食事</p> <p>調理した食品はできるだけ早く食べましょう。調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">⑥ 残った食品</p> <p>残った食品は早めに冷蔵保存し、再加熱は十分に行いましょう。少しでも不安があれば思い切って処分しましょう。</p> 

資料：厚生労働省 家庭での食中毒予防より作成

■食物アレルギーと食品表示

食物アレルギーは、特定の食品により重い症状が出ることがあります。食品には、アレルギーの原因となる原材料の表示が義務づけられています。購入時は原材料表示を必ず確認することが大切です。

<p style="text-align: center;">特定原材料 (表示は義務)</p>	<p style="text-align: center;">特定原材料に準ずるもの (表示は推奨(任意))</p>
<p>えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生</p>	<p>アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン</p>

資料：消費者庁 食物アレルギー表示に関する情報より作成

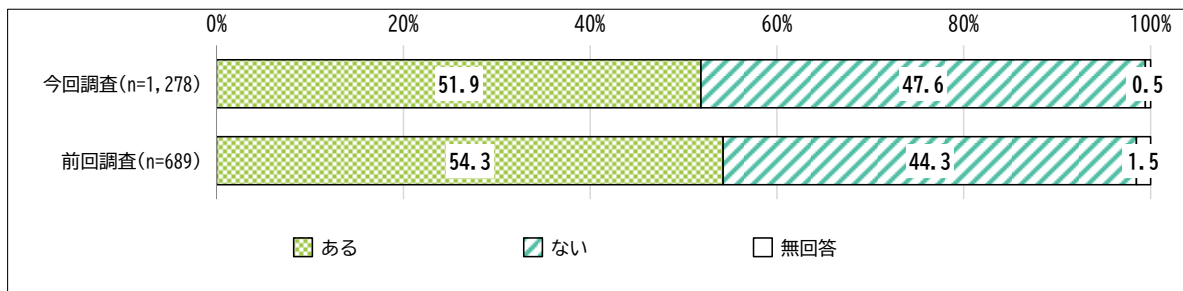
2)食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

① 農林漁業イベントや体験の参加について

農林漁業イベントや体験に参加したことがある割合は 51.9%となっており、前回調査よりわずかに減少しています。(図表7)

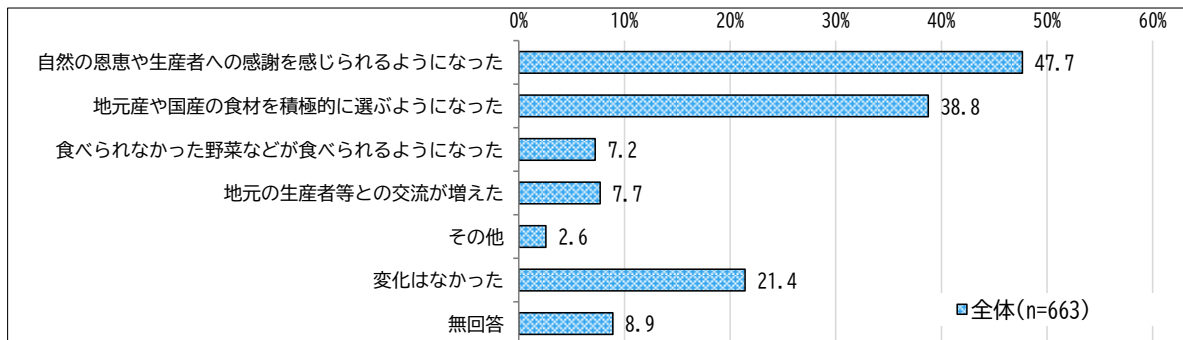
また、農林漁業体験やイベントに参加して変化したことは、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」(47.7%)、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(38.8%)と回答している割合が「変化はなかった」(21.4%)を大きく上回っています。(図表8)

図表7 農林漁業イベントや体験への参加(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表8 農林漁業体験やイベントに参加して変化したこと



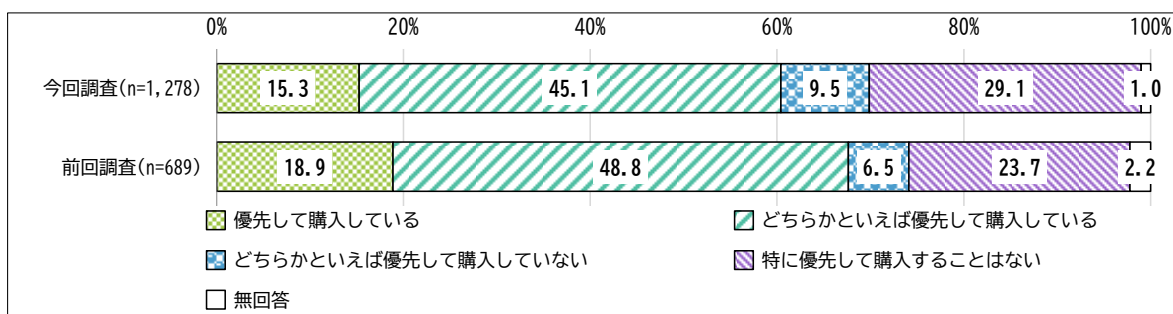
資料:食育についてのアンケート調査

② 地場産品の購入について

『地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している』割合(「優先して購入している」と「どちらかといえば優先して購入している」)は 60.4%となっており、前回調査(67.6%)より 7.2 ポイント減少しています。(図表9)

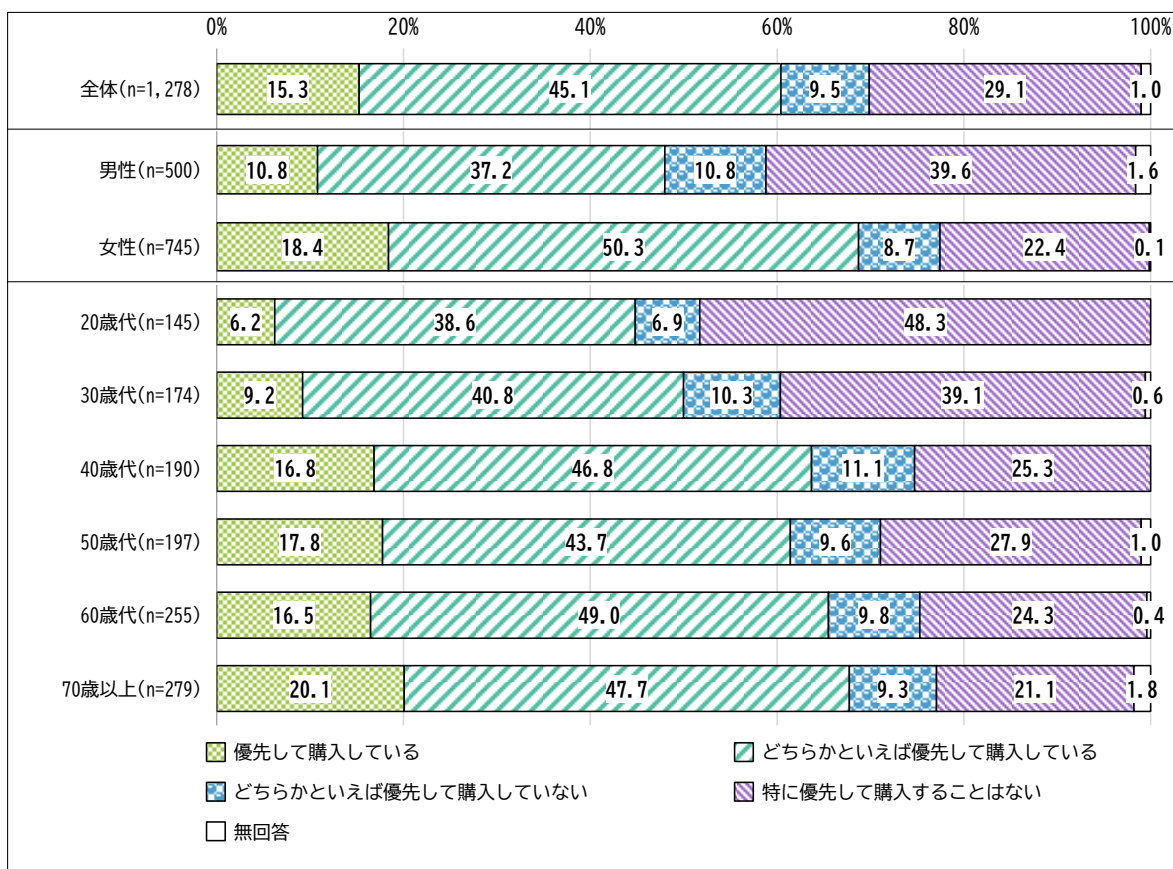
また、年代別にみると、『地場産品を(市内・県内産品)を優先して購入している』割合は、20歳代が 44.8%、30歳代が 50.0%となっており、他の年代に比べて低い結果となっています。(図表10)

図表9 地場産品の購入(前回調査との比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表10 地場産品の購入(性別・年代別)



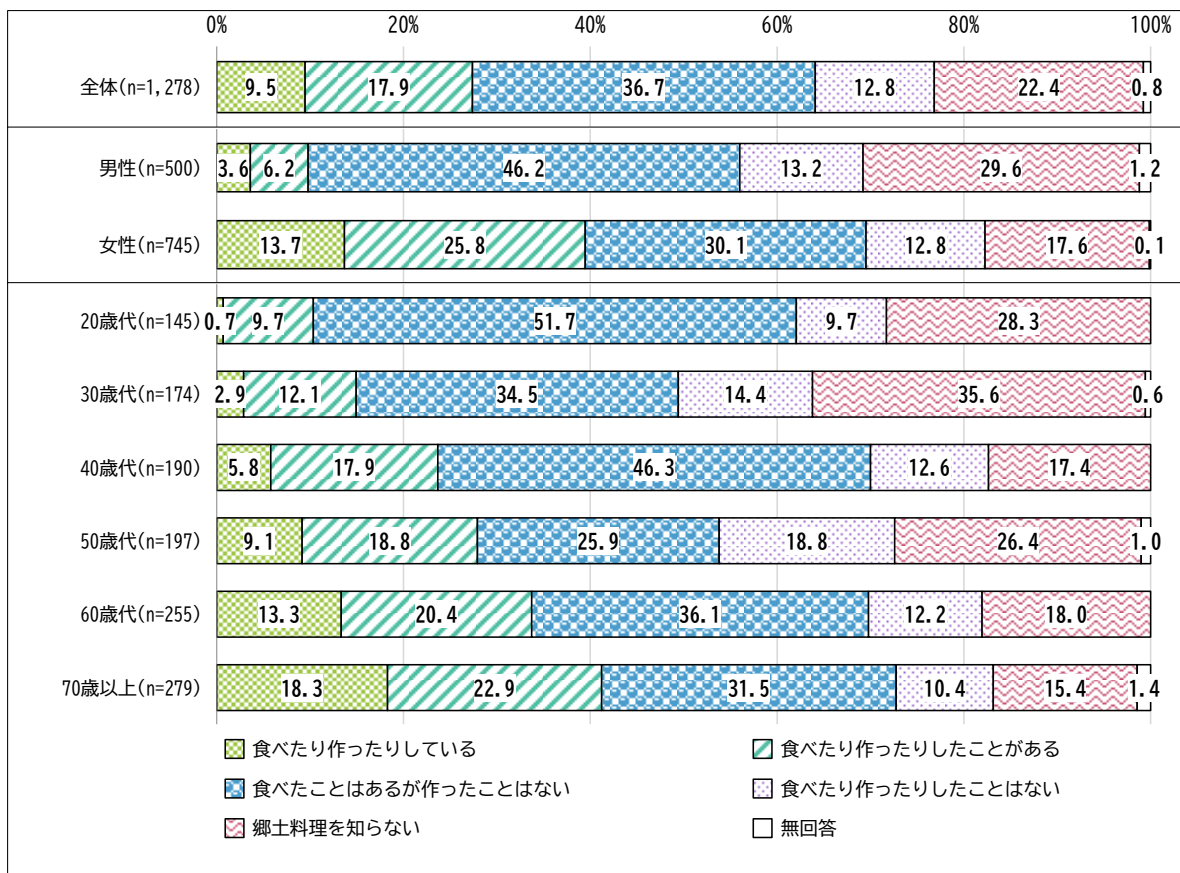
資料:食育についてのアンケート調査

③ 郷土料理について

『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合(「食べたり作ったりしている」と「食べたり作ったりしたことがある」)は 27.4%となっています。

また、性別にみると、『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合は、女性が 39.5%、男性が 9.8%と、女性の方が約4倍高くなっています。年代別にみると、『郷土料理を食べたり、作ったりしている』割合は、若い世代(20 歳代が 10.4%、30 歳代が 15.0%)では 10%台ですが、40 歳代以降は、年代があがるにつれて高くなっています。(図表11)

図表11 郷土料理について(性別・年代別)



資料：食育についてのアンケート調査

指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	目標値 (R7 年度)
4	農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	54.3%	51.9%	60.0%
5	学校給食に地場産品(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	77.4%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合	67.6%	60.4%	75.0%
7	諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合	30.6%	27.4%	40.0%
8	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 9.9 回	週 10.3 回	週 11 回以上

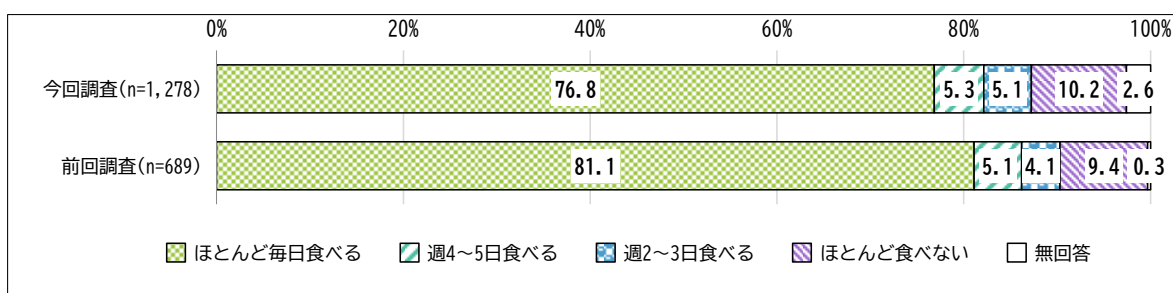
3)食を通じた健康づくり

① 朝食摂取について

朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は、全体では 76.8%、若い世代では 66.1% となっています。(図表12)

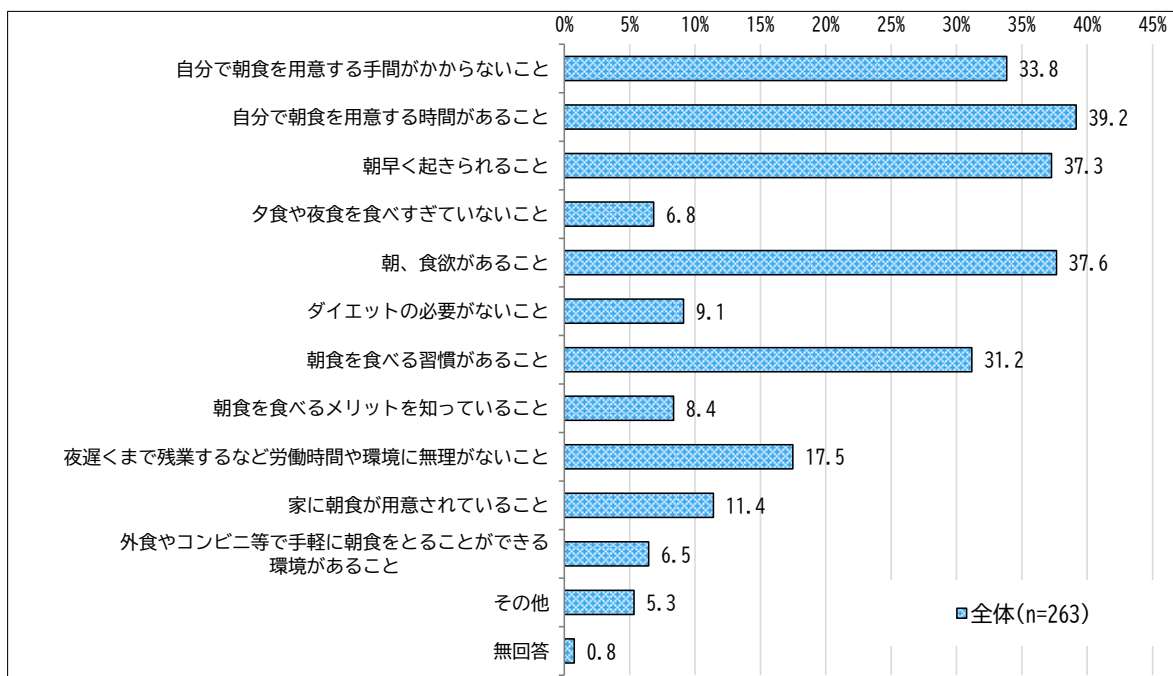
また、朝食を食べるために必要なことは、「自分で朝食を用意する時間があること」(39.2%)、「朝、食欲があること」(37.6%)、「朝早く起きられること」(37.3%)、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」(33.8%)などが上位にあがっています。(図表13)

図表12 朝食摂取頻度(全世代と若い世代)



資料:食育についてのアンケート調査

図表13 朝食を食べるために必要なこと



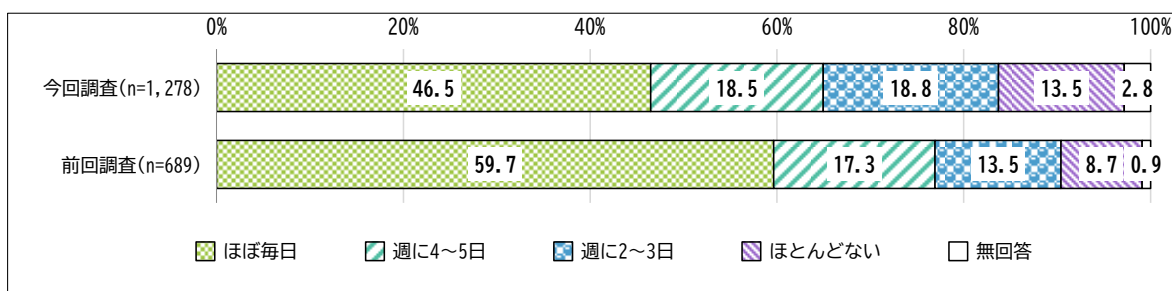
資料:食育についてのアンケート調査

② 栄養バランスに配慮した食生活について

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べている割合は、46.5%となっており、前回調査(59.7%)より13.2ポイント減少しています。(図表14)若い世代においては、「ほぼ毎日」が33.9%となっており、前回調査(42.5%)より8.6ポイント減少しています。(図表15)

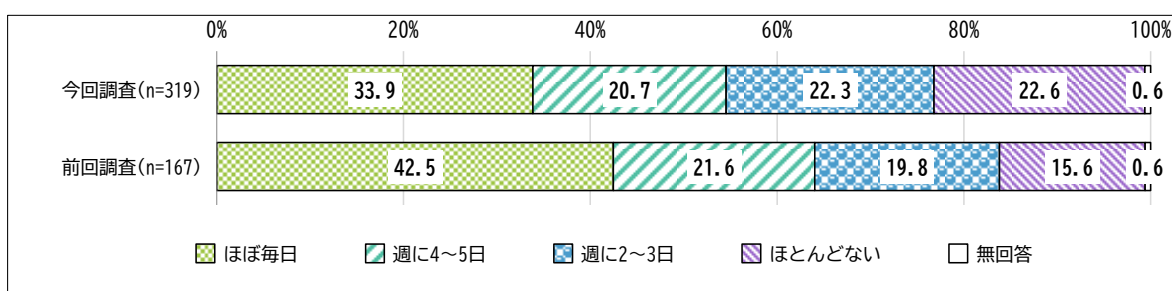
また、主食・主菜・副菜をそろえるために必要なことは、「手間がかからないこと」(67.4%)、「時間があること」(59.0%)、「食費に余裕があること」(52.9%)をあげる人が半数以上でした。(図表16)

図表14 栄養バランスに配慮した食生活(前回調査と比較)



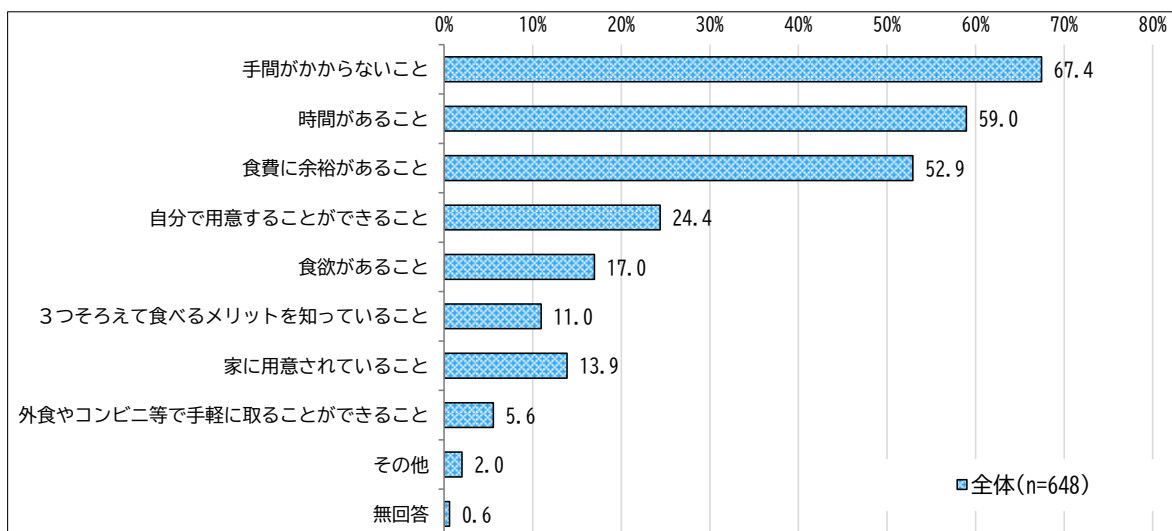
資料:食育についてのアンケート調査

図表15 若い世代(20~30歳代)の栄養バランスに配慮した食生活(前回調査と比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表16 主食・主菜・副菜をそろえるために必要なこと



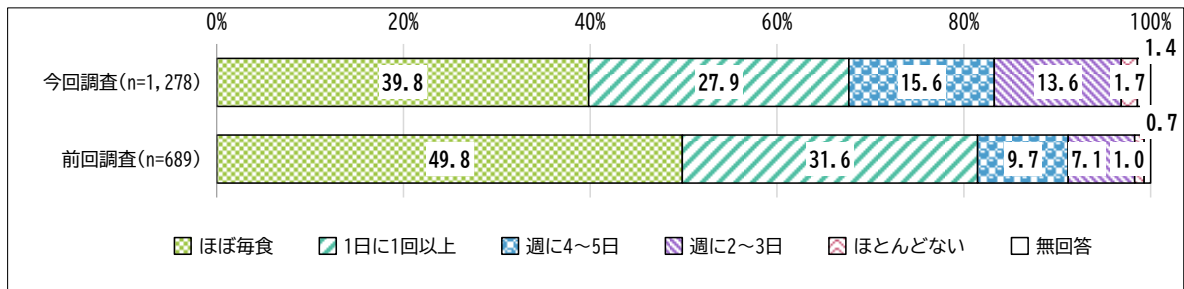
資料:食育についてのアンケート調査

③ 野菜の摂取について

野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は39.8%となっており、前回調査(49.8%)より10.0ポイント減少しています。(図表17)

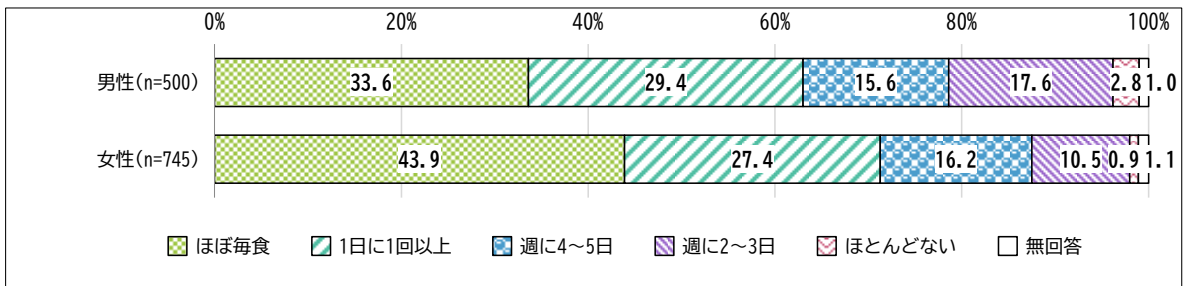
また、性別にみると、野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は、女性が43.9%、男性が33.6%となっており、女性の方が高い結果となっています。(図表18)

図表17 野菜の摂取頻度(前回調査と比較)



資料:食育についてのアンケート調査

図表18 野菜の摂取頻度(性別)



資料:食育についてのアンケート調査

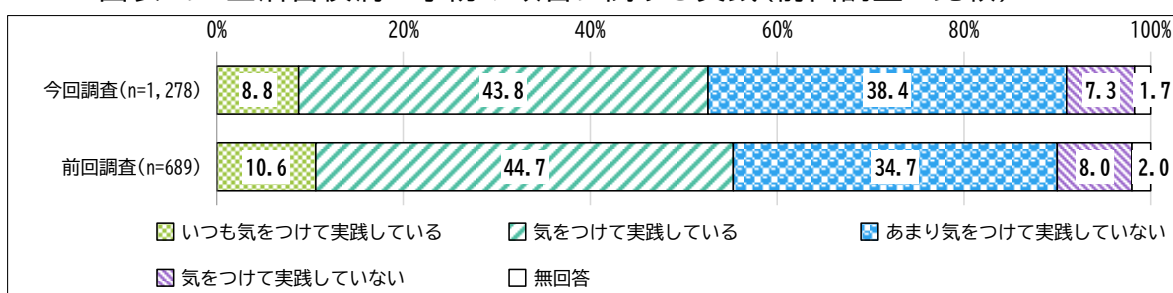
④ 生活習慣病の予防や改善について

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などに気をつけた食生活について、『気をつけて実践している』割合(「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」)は、52.6%となっており、前回調査より、わずかに減少しています。(図表19)

また、性別にみると、『気をつけて実践している』割合は、女性が56.1%、男性が46.6%となっており、女性の方が高い結果となっています。(図表20)

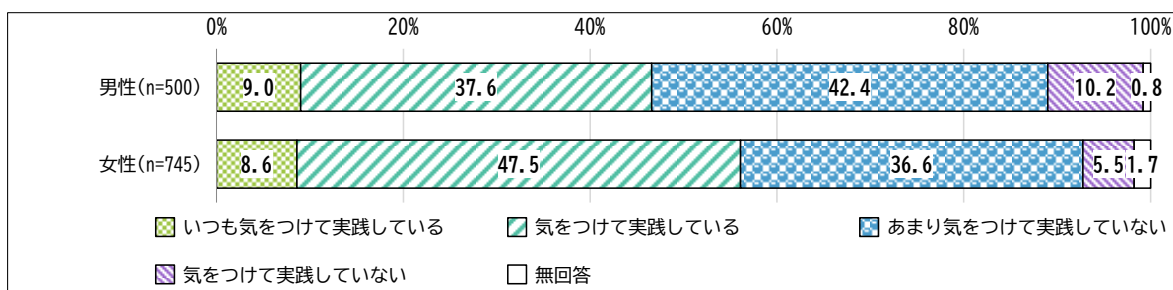
BMI※³(25以上が肥満)をもとに、肥満者の割合を性別にみると、男性が30.4%、女性が14.5%となっており、男性の方が高い傾向にあります。(図表21)

図表19 生活習慣病の予防や改善に関する実践(前回調査と比較)



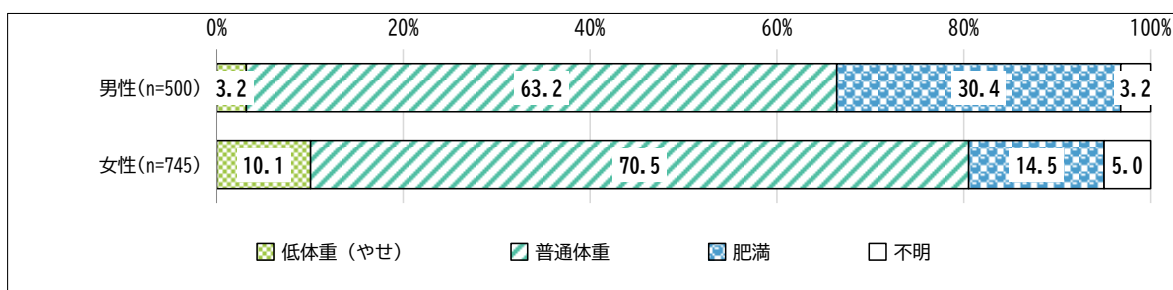
資料:食育についてのアンケート調査

図表20 生活習慣病の予防や改善に関する実践(性別)



資料:食育についてのアンケート調査

図表21 肥満者の割合(性別)



資料:食育についてのアンケート調査

※³ BMI:身長と体重から測定することができます。基準は、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と診断されます。

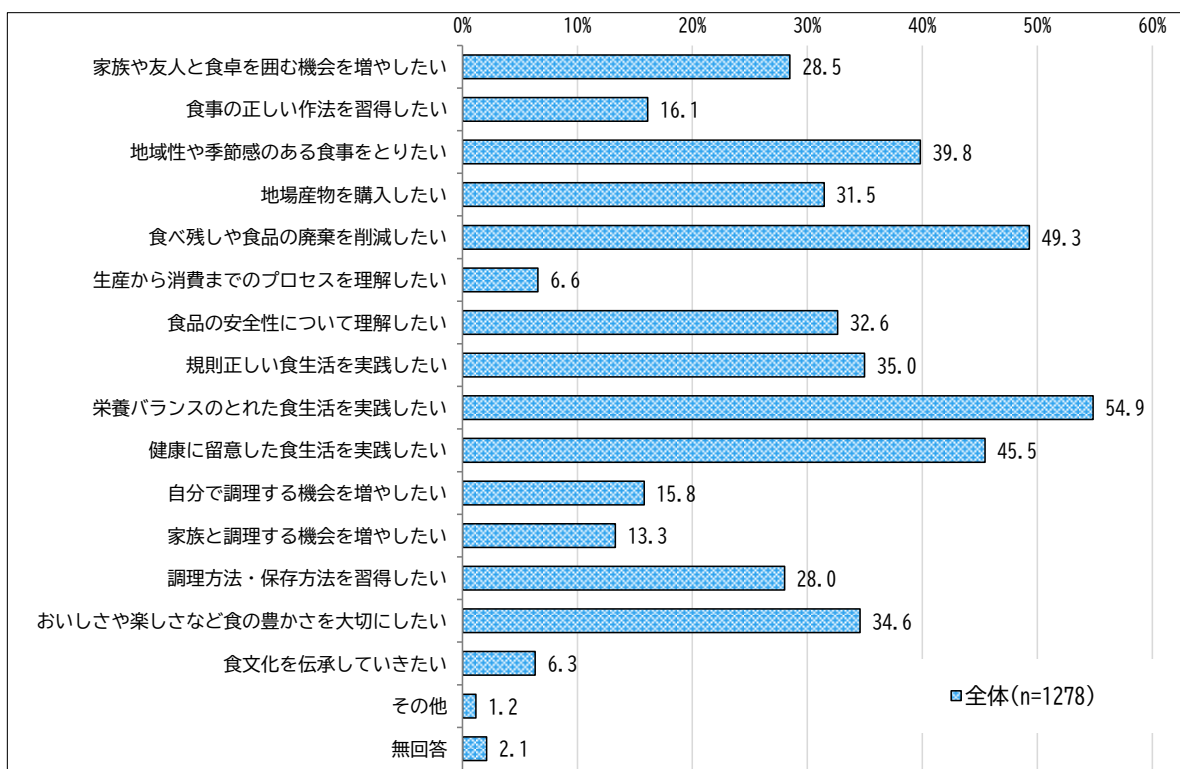
指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	目標値 (R7 年度)
9	朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	90.8%	80.9%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	77.0%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39 歳)	65.9%	66.1%	75.0%
12	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	59.7%	46.5%	70.0%
13	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合(20～39 歳)	42.5%	33.9%	55.0%
14	野菜を毎食食べる人の割合	49.8%	39.8%	55.0%
15	ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	55.3%	52.6%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	42.6%	50.0%

4)関係機関・団体との連携による食育の推進

① 食育の実践について

今後、食育として実践したいことは、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」(54.9%)、「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」(49.3%)、「健康に留意した食生活を実践したい」(45.5%)、「地域性や季節感のある食事をとりたい」(39.8%)が上位にあがっています。(図表22)

図表22 今後実践したいこと



資料：食育についてのアンケート調査

指 標 (市)		現状値 (R1 年度)	最終値 (R6 年度)	目標値 (R7 年度)
17	食育の推進に関わるボランティアの数	563 人	—	570 人

【食育に関するアンケート調査について】

食育についてのアンケート調査は、本計画策定に向け、市民の食に関する現状と意識の把握・分析と第四次計画の評価及び計画策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

図表1から図表22は、食育についてのアンケート調査結果より作成しています。

■調査の実施要領・回答数

調査期間	令和7年1月
調査対象者	20歳以上の市民から無作為抽出
調査方法	郵送による配布・回収及びインターネット回収

回答方法	配布数	有効回収数	有効回答率
郵送	3,000 件	873 件	29.1%
インターネット		405 件	13.5%
計	3,000 件	1,278 件	42.6%

アンケート調査結果はホームページに掲載

(2)課題の整理

課題1 食に関する感謝や理解の促進

- 子どもをはじめとして、幅広い世代に対する農林漁業体験の機会を提供し、様々な体験活動を通して、農水産物の生産現場に関する関心や理解を深め、食育の推進を図っていくことが必要です。
- 食に関する関心を高めるとともに、これまで受け継がれてきた食文化を継承していくことが必要です。郷土料理を親子で作って食べる体験の機会づくり等、地元の食文化にふれる機会・知る機会を充実させていくことが必要です。

課題2 大人の食育の推進

- 市民一人ひとりが健康を意識し、主体的に食に関する知識を身につけ、日々の生活で実践できるよう支援していくことが必要です。特に若い世代(20~30歳代)では、食生活が不規則になりやすく、健康づくりに向けた意識向上が求められています。
- 朝食を食べることやバランスのとれた食事、野菜を食べることが重要であることを周知するとともに、簡単な朝食メニューやバランスのよい食事を簡単にそろえる方法等、具体的な方法を伝えていくことが必要です。

課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 健康に暮らしていくためには、市民一人ひとりが日々の生活の中で望ましい食生活の実践を心がけることが必要であるため、子どもから高齢者まで、それぞれの年代に応じた様々な食育の取組を継続していくことが必要です。

課題4 諫早市全体で取り組む食育の推進

- 食育について、ふだんから意識していない人にも届くように、デジタルの活用や市内で開催されるイベントと融合させた取組等、関係機関や地域、企業等との連携を図り、諫早市全体で食育を進めていくことが必要です。

【食育ピクトグラム】

国は、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した「食育ピクトグラム」を作成しています。

本計画において、「第4章 施策の展開」に、主に該当する食育ピクトグラムを掲載しています。

 <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	 <p>7 災害にそなえよう</p>	<p>7 災害にそなえよう</p> <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>
 <p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	 <p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>
 <p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>	 <p>9 産地を応援しよう</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>
 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>	<p>4 太りすぎない やせすぎない</p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>	 <p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>
 <p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	 <p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にしてい、次の世代への継承を図りましょう。</p>
 <p>6 手を洗おう</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>	 <p>12 食育を推進しよう</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

第3章 基本的な考え方

1 計画の基本理念

生涯を通じて元気に過ごせるよう、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、食の選択や食の安全性、地産地消等、食に関する正しい知識や食を選ぶ力を身につけ、心身ともに健全な食生活を実践することが重要です。

また、本市においても、健康寿命の延伸や生活習慣病予防が大きな課題となっており、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

本計画では引き続き、第四次計画の基本理念を継承し、食育を推進していきます。

【基本理念】

市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな人間性を育む

2 基本目標

本計画の基本理念を実現するため、次の4つの基本目標を掲げ、食育の推進に取り組みます。

い 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

さ 探そう！諫早の食文化は宝物

は はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

や やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

3 基本施策

本計画の基本目標を達成するため、実施すべき基本となる施策を次のように設定します。各施策は相互に関連し合うことから、これらの施策を組み合わせながら一体的に食育の推進に取り組みます。

1 3つの力を育む食育の実践

- ① あなたの知らない「おいしい」を知ろう
- ② おいしく守ろう地球の未来
- ③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに

2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進

- ① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている
- ② あなたも今日から諫早グルメマスター
- ③ 知って食べよう 諫早のうまかもん

3 食を通じた健康づくりの推進

- ① 健康への近道は毎日の食事から
- ② 今日の食事が未来のあなたをつくる
- ③ 歯と口の健康は おいしさへの入口

4 関係機関・団体との連携による食育の推進

- ① 食のこと知れば知るほど楽しくなる
- ② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

4 計画の体系

基本理念	基本目標	基本施策	施策(主な取組)
<p>市民一人ひとりが自らの食について考える習慣を身につけ、健全で安心できる食生活を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな人間性を育む</p>	<p>い 生きる力を育てよう！ ～生きる力は食卓から～</p>	<p>1 3つの力を育む食育の実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① あなたの知らない「おいしい」を知ろう ② おいしく守ろう地球の未来 ③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに
	<p>さ 探そう！ 諫早の食文化は宝物</p>	<p>2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている ② あなたも今日から諫早グルメマスター ③ 知って食べよう 諫早のうまかもん
	<p>は はじめよう！ バランスごはん 健康寿命アップ大作戦！</p>	<p>3 食を通じた健康づくりの推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 健康への近道は毎日の食事から ② 今日の食事が未来のあなたをつくる ③ 歯と口の健康はおいしさへの入口
	<p>や やってみよう食育！ ～みんなで食育の輪を広げよう～</p>	<p>4 関係機関・団体との連携による食育の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 食のこと知れば知るほど楽しくなる ② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

第4章 施策の展開

基本目標1 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

(1)3つの力を育む食育の実践



食の安全や信頼に関わる問題、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が変化している中で、「食」に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、いきいきと暮らすために、食育を通じて、将来にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

子どもの頃から家庭や学校、地域など、様々な場所で「生きる力」を学び、身につけ、大人になってからも生涯にわたって実践することができるよう、3つの力「食べる力」「環境に配慮する力」「食品の安全性を学ぶ力」を育む取組を進めます。

個人・家庭の取組

- 様々な食に関する体験を増やし、命の大切さや感謝の心を育みます。
- 体験や学習を通して食に関する正しい知識を身につけます。
- 食品の安全性や環境に関する知識を身につけます。
- 食事の前に手洗いし、衛生面に気をつけます。
- 日頃から防災に対する意識を高め、食料品の備蓄等、非常時への備えをします。

関係団体・行政の取組

① あなたの知らない「おいしい」を知ろう

No.	項目	事業内容
1	食材・食品を選び、調理する学習活動	<ul style="list-style-type: none">・保育所等では、旬の食材や季節のおいしいものを自分たちでクッキングして、できあがった料理を給食やおやつで「いただきます」。・成長に合わせて食材を選び、初めての食体験に楽しくチャレンジします。・家庭科、学級活動、給食の時間を使って「食」について学習します。・公民館では、子どもから大人まで、年代に合わせた食の学びの機会を提供します。・子どもたちが勤労生産や野外クッキングに挑戦し、生活に身近な「食の大切さ」を楽しみながら体験する機会を提供します。

No.	項目	事業内容
1	食材・食品を選び、調理する学習活動	・フレイル予防教室では、1日の食事量や食べ方の工夫、バランスの良いメニューなど毎日の食生活に役立つポイントをわかりやすく伝えます。
2	作物の栽培から調理までの一連の過程を学ぶ体験学習	・保育所等では、野菜を育て、みんなでクッキングしておいしく味わう楽しさを体験します。 ・学校や地域の田畑で農作物を育てて、みんなでクッキングしておいしく味わう体験の機会を提供します。

② おいしく守ろう地球の未来

No.	項目	事業内容
1	食品ロス削減の推進	・イベントやホームページ、広報誌等で、食品ロスを減らすための工夫やアイデアを紹介します。
2	食の循環や環境を意識した学習活動	・社会科、家庭科、総合的な学習の時間を通して、環境や資源に配慮した食生活について考え、学ぶ機会を提供します。

③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに

No.	項目	事業内容
1	食の安全性に関する知識の普及	・食品衛生の大切さをわかりやすく伝えます。 ・食中毒を予防するポイントを広報誌などで、わかりやすく紹介します。 ・食中毒を防ぐため、食事前の手洗いの習慣を身につけます。 ・食育便り等で、食中毒予防や手洗いの大切さを伝えます。 ・家庭科や給食の時間を通して、食品や衛生について学び、毎日の生活で実践します。
2	災害時に備えた食育の推進	・災害に備えた食品の工夫や選び方について考える機会を提供します。 ・食生活改善推進員の学習会で、非常時にも役立つ食の工夫について学習し、地域の人に伝えます。 ・食育便り等で備蓄食について、わかりやすく伝えます。 ・給食で備蓄食を体験しながら、防災意識を高め、備蓄についての知識を深めます。

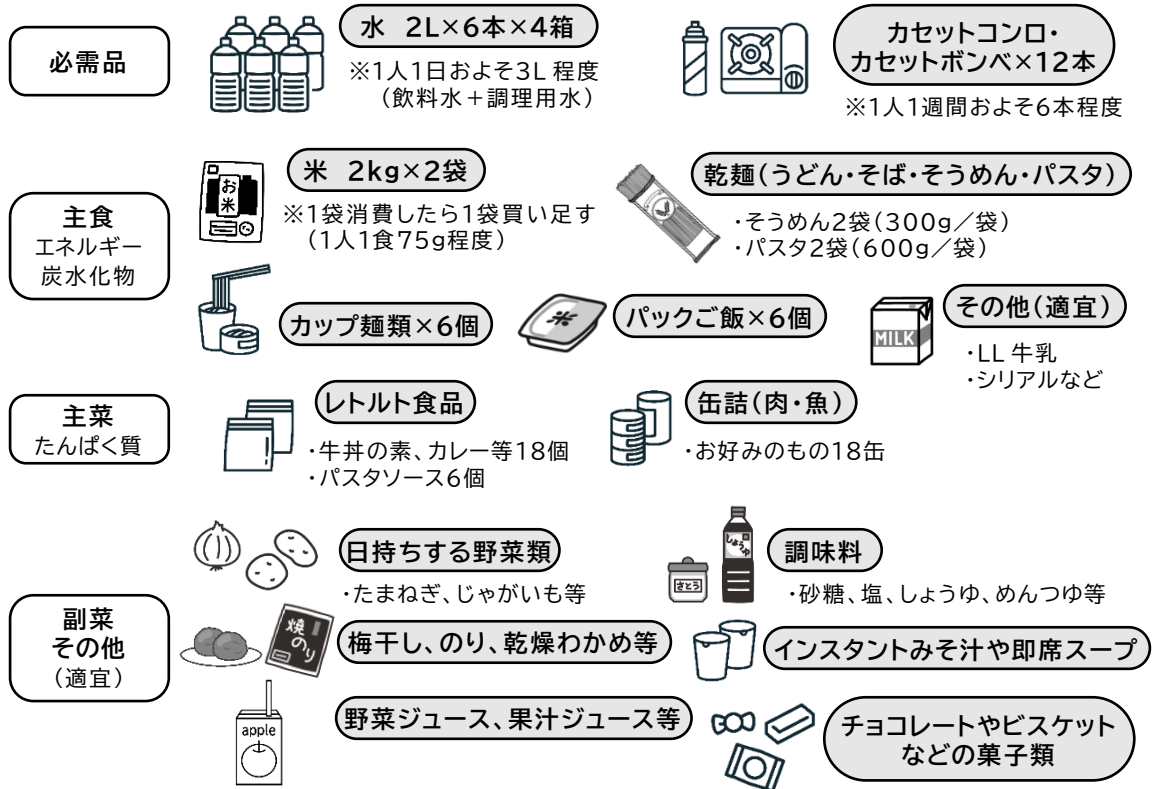
■数値目標

指標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合	78.6%	90.0%
2	食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	65.0%	70.0%
3	安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	73.0%	80.0%

【災害に備えた食品の家庭備蓄】

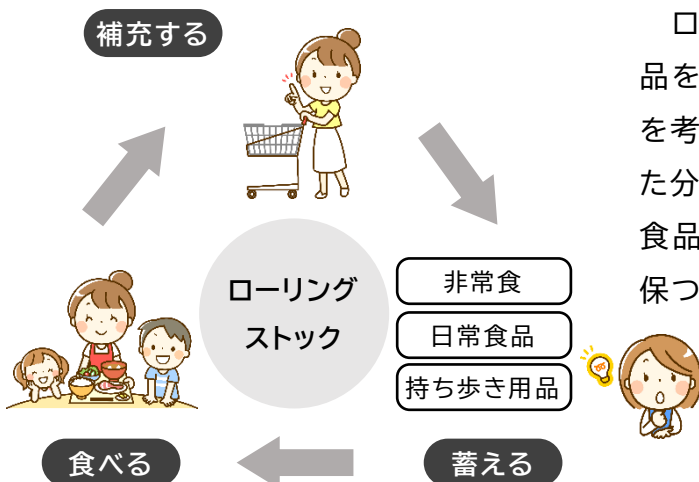
災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

■家庭備蓄の例(1週間分 大人2人の場合)



資料：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドより作成

【ローリングストック】



ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

資料：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドより作成

基本目標2 探そう！諫早の食文化は宝物

(2)食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進



食事とは命をいただくということ、また、食卓に食べ物が並ぶまでには様々な人の活動に支えられています。「食」に関する体験を通して、「食」への感謝の気持ちを育み、家族や仲間と一緒においしく楽しい食事をしながら、「食」について学ぶ等、体験や人との交流により「食」への関心を高めることで豊かな心を育みます。

また、給食に諫早産の農水産物を使用することにより地産地消を推進するとともに、新鮮で安全・安心な農水産物を地元でより多く消費してもらうために、農林漁業イベント等を通じて、生産者と消費者の距離を縮め、諫早産の農水産物の消費拡大を図ります。

さらに、北は佐賀県との県境をなす多良山系、東・西・南の三方を干潟の有明海、波静かな大村湾、紺碧の橘湾と三海に囲まれた本市は、島原半島と長崎半島の要にあたることから古くから各地域に伝統的な食文化が残されています。伝統的な食文化や食生活は、人々の精神的な豊かさと密接な関係があり、次世代に伝えていくことが重要です。諫早の食文化の継承・普及をより一層進めていくためには、伝統的な行事食や郷土料理にふれ、味わう機会をもつことが諫早の食文化を継承していく第一歩になります。子どもたちや若い世代を中心に郷土料理等の良さを知ることができるよう取組を進めます。

個人・家庭の取組

- 地域や学校等で行われる農業体験・漁業体験等に参加し、食を通して命の大切さを学びます。
- 家族や仲間と食事を楽しみます。
- 諫早で採れる食材を知り、日々の生活に取り入れます。
- 郷土料理に関心を持ち、行事等で取り入れます。



- ・鶏めし
- ・鼻はじき
- ・ぬっぺ
- ・びょうたれ

諫早市の郷土料理

関係団体・行政の取組

① その一口にたくさんの「ありがとう」がつまっている

No.	項目	事業内容
1	農業体験・漁業体験の機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・自然にふれ、作物の成長を見守り、育てる楽しさを体験し、収穫に感謝する心を育みます。 ・地域の人と一緒に米や芋、野菜づくりを体験し、収穫の喜びを味わいます。 ・地域の達人や専門家を講師に迎え、お米や野菜の育て方から収穫までを体験します。 ・田植えや案山子作り、稲刈りにチャレンジし、収穫したお米は給食で皆で味わいます。 ・体験農園の利用を通して、自然とふれあいながら、育てる楽しさや収穫の喜びを体験できる機会を提供します。 ・育てる楽しさや収穫の喜び、海の恵みを生産者と一緒に体験できる機会を提供します。 ・農林漁業イベントでは、収穫体験や農水産物の販売、農漁業者と交流を楽しむ機会を提供します。

② あなたも今日から諫早グルメマスター

No.	項目	事業内容
1	諫早産農水産物の魅力発信	<ul style="list-style-type: none"> ・農林漁業イベントを通して、諫早産農水産物の魅力を伝えます。 ・道の駅から諫早産の農水産物の魅力を発信するとともに地産地消の拠点施設となるよう取り組みます。 ・広報誌やリーフレットで、諫早産農水産物や郷土料理を紹介します。 ・市役所食堂と連携し、郷土料理や諫早産の食材を活用した料理を味わい、地域の食文化にふれる機会を提供します。
2	諫早産農水産物を活用した6次産業 ^{※4} の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産品を使った商品開発や販路拡大を支援し、諫早の食の魅力を広めます。 ・諫早産の食材の魅力向上や消費拡大に取り組む団体等を応援します。
3	地場産品の給食への活用	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産品を使った給食を味わいながら、地域の農水産物への関心や感謝の気持ちを育みます。

※4 6次産業：生産物の価値を上げるため、農林水産業（1次産業）が農畜産物・水産物の生産だけではなく、食品加工（2次産業）、流通・販売（3次産業）にも取り組み、それによって農林水産業を活性化させ、農山漁村の経済を豊かにしていこうとするもの

③ 知って食べよう 諫早のうまかもん

No.	項目	事業内容
1	食文化の継承活動	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物を使った加工品作りや郷土料理の調理実習など、楽しく体験できる機会を提供します。 ・自然とふれあうグリーンツーリズム活動を通して、諫早の魅力を広めます。 ・稲作や味噌作り、餅つき等にチャレンジします。 ・地域の新鮮な農産物を使った調理講座等を開催し、食べて学びながら地域への愛着を育みます。 ・そば打ちなどの加工技術の継承を支援します。 ・市内小中学校での食文化継承に関するパネルの展示や郷土料理の調理実習を通して、食文化を次世代へ伝えます。
2	諫早の味を次世代へ継承する取組	<ul style="list-style-type: none"> ・諫早市の郷土料理を給食で提供し、子どもたちが伝統の味にふれる機会をつくれます。 ・郷土料理を作って味わい、諫早の伝統の味を次世代へ伝えます。

■数値目標

指標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
4	農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	51.9%	60.0%
5	学校給食に地場産物(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.4%	75.0%
6	地場産品(市内・県内産品)を意識して購入している市民の割合	75.5%	80.0%
7	諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ、びょうたれ等)を食べたことがある市民の割合	75.2%	80.0%
8	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 10.3 回	週 11 回以上

※指標 6.7 の現状値は令和 7 年度調査値

【諫早市の主な郷土料理】

鶏めし



諫早地域の目代地区の郷土料理です。昔からお盆とお正月には欠かせない男の料理として親しまれてきました。男性たちが、鶏を細かく切り、しょう油・酒・みりんで味付けし、ご飯に混ぜてふるまったといわれています。ご飯はやや硬めに炊き、蒸らすときに酒を少々入れるのがポイントです。

鼻はじき



昔からお盆や法事の時などに食べられている精進料理です。野菜やこんにゃくに、からし酢みそをかけて食べます。

鼻をツーンとはじくくらい、からしが利いていることから「鼻はじき」といわれています。

くじらの煮しめ



冷蔵庫のない時代、塩鯨は安価で保存がきくことから、各家庭で買い置きされてきた食品でした。野菜との相性がよく、季節の野菜と合わせて作られる、四季を問わず親しまれてきた料理です。

かきそば



かきそばは、各家族で協力して、のべ役、ゆで役、切り役、洗い役と分担し、年末の楽しい行事として作られてきました。

だしには有明海の「打ち牡蠣」を用い、まさに「じげ」の味です。

れんこん煮しめ



れんこん煮しめは、森山地域の特産品である「れんこん」を使った料理です。なかでも、唐比地区の「れんこん」が有名で、塩鯨と一緒に煮る料理です。

ぬっぺ



家庭で作った野菜を使ったもので、日常食として親しまれてきました。以前は結婚式では肉などを入れ、法事では精進料理として野菜のみでお客様に出すご馳走でした。寒い時期に食べると、とろみがあるため体が温まります。

ぶなそうめん



諫早地方では、かぼちゃのことを「ぶな」と呼びます。煮干しや塩鯨をだしにして、汁を多めに「ぶな」を煮つけ、その中にそうめんを入れます。「ぶな」の甘みとそうめんの塩気がよく合い食べやすく、日常食に欠かせない一品です。寒い日に食べると体が温まります。

びょうたれ



ゆでたサツマイモと餅を練り合わせたお菓子です。簡単に作ることができ、冷めても軟らかいため、子どものおやつとしてよく作られています。

※郷土料理のレシピは30ページに掲載しています。



いさはや

諫早市 農水産物マップ

みかん

諫早で収穫量No. 1の果物です。多良見の伊木力地区は、230年以上前に栽培を始めた長崎県のみかん発祥の地です。高来・小長井などの多良山麓でも甘いみかんが育ちます。

ナマコ

波が穏やかな大村湾で育ったナマコは身の柔らかさが特徴です。12月頃に漁が解禁され、正月の縁起物として親しまれています。



いちご

「ゆめのか」「恋みのり」は諫早市内全域で作られています。「ゆめのか」は大粒で鮮やかな赤色で果汁をたっぷり含み、甘くて程よい酸味があるのが特徴です。12月～5月が旬です。

じゃがいも

諫早は全国でも有数のじゃがいもの産地です。飯盛・有喜地区で作られており、春と秋の年2回収穫しています。

にんじん

飯盛・有喜地区の畑地帯を中心に作られています。「愛紅」「紅ひなた」「敬紅」など、品種もいろいろあります。

たまねぎ

「諫早たまねぎ」の歴史は古く、100年以上前の明治時代から、長田地区を中心に生産されています。4月～5月が旬で、4月出荷の新たまねぎは、柔らかくて甘みが強いのが特徴で、そのまま生で食べることもできます。



ゴーヤー
 高来・小長井地域を中心に栽培されています。特に諫早産のゴーヤーは色づきの良さや苦みが少なく肉厚な食感が特徴です。

<農産物・果物>

みかん

いちご

<農産物・穀物>

水稲

そば

<水産物>

牡蠣

あさり

ヒオウギ貝

なまこ

<農産物・野菜>

ミニトマト

ばれいしょ

にんじん

玉ねぎ

アスパラガス

唐比れんこん

レタス

ゴーヤー

<畜産>

乳牛

ジャージー牛

肉用牛

養豚

プロイラー

採卵鶏

地域

米

諫早は、県内一の米どころです。多良山系の名水でおいしいお米が育ちます。「ヒノヒカリ」や「にこまる」のほか、森山ではお盆前に収穫される早期米の「コシヒカリ」もあります。

ミニトマト

諫早湾干拓地や森山・長田地区のミニトマトは甘く、濃いのが特徴です。干拓地はもともと海だったため、土壌はミネラルがとても豊富です。



レタス

諫早湾干拓地で大規模な露地栽培が行われており、特に「春どりレタス」の産地として注目されています。

ヒオウギ貝

橘湾で養殖される、赤や黄色、紫など色鮮やかな貝殻が特徴の貝です。ホタテに似た濃厚な旨味と甘みがあり、寒い時期に旬を迎えます。

【郷土料理のレシピ】

料理名	材料	作り方
<p>■鶏めし</p> 	<p>(2人分)</p> <p>米 1カップ(170g)</p> <p>水 220ml</p> <p>だし昆布 3~4cm</p> <p>油 大さじ1/2</p> <p>鶏肉 50g</p> <p>酒 大さじ1</p> <p>薄口醤油 大さじ1</p> <p>本みりん 大さじ1</p> <p>(濃口醤油) 少々</p>	<p>① 米は洗って分量の水(1割増の水)、だし昆布を加えて30分以上おいて、普通に炊く。</p> <p>② 厚手の鍋をよく熱して油をなじませ、小さく切った鶏肉をよく炒める。</p> <p>③ ②をよく炒めたら酒とみりんを加えて、しばらく蓋をして煮る。次に薄口醤油を加えて、さらにしばらく煮る。(色をつけたいときは、濃口醤油を少し混ぜる。)</p> <p>④ ご飯が炊きあがったら酒(分量外)を少々加えよく蒸らし、③を汁ごと加えてよく混ぜる。</p>
<p>■ぬっぺ</p> 	<p>(2人分)</p> <p>里芋 70g</p> <p>ごぼう 20g</p> <p>にんじん 20g</p> <p>大根 40g</p> <p>こんにゃく 15g</p> <p>厚揚げ 1/5丁</p> <p>干しいたけ 1枚</p> <p>玉麩 2個</p> <p>だし汁 2カップ</p> <p>さやいんげん 15g</p> <p>砂糖 小さじ1</p> <p>醤油 小さじ1</p> <p>塩 小さじ1/4</p> <p>酒 小さじ1</p> <p>片栗粉 小さじ2</p> <p>水 小さじ2</p>	<p>① だし汁を作る。(かつお節と昆布)</p> <p>② 干しいたけ、玉麩はそれぞれ水で戻しておく。</p> <p>③ さやいんげんは塩ゆでにする。</p> <p>④ こんにゃくと厚揚げはさっとゆでる。</p> <p>⑤ 玉麩以外の材料をすべて1cm角に切る。</p> <p>⑥ 鍋にだし汁2カップを入れ、煮えにくいものから順に加え、材料が軟らかくなるまで煮こむ。(こまめにアクをすくう。)</p> <p>⑦ 砂糖、醤油、塩、酒で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>※干しいたけの戻し汁を加えると、さらによい風味になります。</p> <p>他にも鶏肉、じゃがいも、れんこん、たけのこ、枝豆、おくら、しめじなど季節に応じた食材を取り入れると、我が家流の「ぬっぺ」ができます。</p>
<p>■びょうたれ</p> 	<p>(10人分)</p> <p>さつまいも 400g</p> <p>もち 120g</p> <p>きなこ 適量</p> <p>砂糖 適量</p>	<p>① さつまいもは適当な大きさに切る。もちは小さく切っておく。</p> <p>② ひたひたの水に①のさつまいもを入れ、火にかける。火が通ったら、ゆで汁を少しだけ残して捨てる。</p> <p>③ ②にもちをのせ、弱火で軟らかくなるまで煮て、火を止める。</p> <p>④ もちとさつまいもを、しゃもじでつぶしながら、よく混ぜる。</p> <p>⑤ ④が少し冷めたら、きなこ砂糖を合わせた中に入れ、丸める。</p>

※従来の味付けを見直し、減塩・減糖の味付けになっています。

※材料に記載の分量は、小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。

ホームページには他にも郷土料理のレシピを掲載しています。右の二次元コードを読み取ってご覧ください。



基本目標3 はじめよう！バランスごはんで健康寿命アップ大作戦！

(3)食を通した健康づくりの推進



乳児期からの望ましい食習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。望ましい食習慣の確立が生活習慣病予防につながっていくため、食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、知識の普及啓発を一層進めることが必要です。特に、健康寿命延伸につながるメタボリックシンドローム、肥満、やせ等の予防や適正体重の維持、栄養バランスを考えた食事、減塩等について、若い世代への周知に取り組みます。

また、生涯自分の歯で食事を味わい、楽しむためには口腔機能^{※5}を保つことが重要であるため、発達段階に応じて歯と口の健康に関する普及啓発を行います。

本計画では、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点で取組を行います。

【ライフコースアプローチ】

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受けるだけでなく、将来の健康にも影響を及ぼす可能性があると考えられています。そのため、胎児期から高齢期に至るまでの将来を見据えた健康づくりに取り組むことが重要です。食育の推進においても、ライフコースを意識し、生涯を通じた食育の取組を進めていきます。

^{※5} 口腔機能：口のもつ、ものを嚙んだり飲み込んだりする飲食機能や話をするための発音機能、呼吸などの生体機能などの総称

個人・家庭の取組

- 「1日3食」、「主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事」、「減塩」など望ましい食習慣を実践します。
- 1日に必要な野菜の量を知り、適切に摂取します。
- 食生活や健康に関する教室等に積極的に参加します。

関係団体・行政の取組

① 健康への近道は毎日の食事から

No.	項目	事業内容
1	生活習慣病予防のための学習	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育、家庭科の授業で、生活習慣病予防について学習します。 ・適正体重を維持するための食事量や食事内容、早寝・早起き・朝ご飯など、毎日の健康に役立つポイントをわかりやすく伝えます。 ・栄養教諭が中心となり、正しい食生活や生活リズムについての指導を行います。
2	生活習慣病予防のための啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の食事量や野菜の摂取量、減塩のポイントについて、わかりやすく情報を伝えます。
3	発達段階に応じた健康相談、健康教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児から中高生までを対象に、食育に関する情報を伝えるとともに、保護者同士が情報を共有できる場を提供します。 ・乳幼児期の栄養、食生活に関する相談指導を通して、家庭での実践をサポートします。 ・生活習慣病予防のための食事等について、わかりやすくアドバイスします。

② 今日の食事が未来のあなたをつくる

No.	項目	事業内容
1	望ましい食習慣に関する情報提供の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食習慣実態調査や嗜好調査を実施し、その結果をもとに、元気な毎日につながる食習慣づくりをサポートします。 ・母子健康手帳交付時やプレママクラスで、妊娠期の食の情報提供や相談を行い、サポートします。 ・各種便りを配布し、望ましい食習慣についてわかりやすく伝えます。 ・公民館では、食と生活習慣に関する講座を開催します。 ・出前講座等を開催し、望ましい食習慣について、わかりやすく伝えます。 ・Instagram 等を活用し、若い世代に向けた食に関する情報を発信します。

③ 歯と口の健康はおいしさへの入口

No.	項目	事業内容
1	口腔の健康を保つための普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導や保健体育の授業等で、歯の健康等に関する情報を伝えます。 ・口腔内の健康について、保健指導や給食指導、教科での指導を行います。 ・歯と口の健康について、わかりやすく伝えます。 ・高齢者講座や出前講座等で、元気な毎日のために食事と口腔ケアの大切さを学ぶ機会を提供します。 ・フレイル予防教室では、口腔機能を維持するための知識をわかりやすく伝えます。 ・お口の健康を守るヒントをわかりやすく紹介します。

■数値目標


指標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
9	朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	80.9%	100%
10	朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	77.0%	100%
11	朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39歳)	66.1%	75.0%
12	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	46.5%	60.0%
13	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合(20～39歳)	33.9%	55.0%
14	野菜をほぼ毎食食べる人の割合	39.8%	55.0%
15	ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	52.6%	60.0%
16	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	42.6%	50.0%

【主食・主菜・副菜がそろった食事】

【主菜】
魚、肉、卵、大豆製品などを使い、筋肉や血液など体をつくるもとになる料理

【副菜】
野菜、海藻、きのこ、いもなどを使い、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む料理

【主食】
ごはん、パン、麺類など、体を動かすエネルギーのもとになる料理



主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

資料：農林水産省 食育ガイドより作成

【1日に必要な野菜摂取目標量は 350g】

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

1日に必要な野菜摂取目標量は350gとされています。一般的な野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれています。1回の食事で野菜を主材料とした料理を1皿以上取り入れて、1日5皿程度を目安に食べることを心がけましょう。

■1皿分の目安（野菜を多く使った料理は2皿分と数えます）



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



具だくさんのみそ汁



さんぴらごぼう



野菜サラダ



野菜炒め(2皿分)

資料：農林水産省「野菜を食べよう」プロジェクトより作成

【食塩は控えめに】

食塩をとりすぎると血圧が高くなり、循環器疾患や胃がんのリスクが高まります。だしを使ったり、低塩の調味料を選んだり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組みましょう。少しずつ、うす味に慣れていくことが大切です。



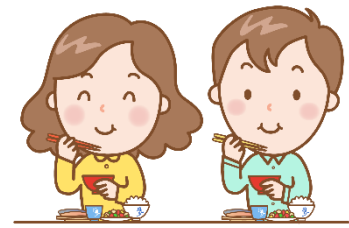
資料：農林水産省ウェブサイト みんなの食育より作成

【ゆっくりよく噛んで食べましょう】

よく噛んで食べることは、速食を防ぎ、満腹感を得やすくすることで肥満予防につながります。

また、よく噛むことでホルモンの分泌が高まり、食欲を抑える効果も期待できます。ゆっくり味わうことで、うす味や適量でも満足感が得られます。

さらに、よく噛むことは、あごの発育を助けたり、むし歯の予防につながったりするなど、口の健康にもよい効果が期待できます。



資料：農林水産省ウェブサイト みんなの食育より作成

【朝食で毎日のスイッチを入れましょう】

朝、時間がないからと朝食を抜いて家を出ていませんか。朝食を食べて、脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

■朝食作りのステップ

朝日を浴びて朝食をとると体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。まずは、簡単なものから朝食づくりに挑戦してみませんか。

ステップ①



- ・ヨーグルト
- ・りんご

ステップ②



- ・おにぎり
- ・具だくさんのみそ汁

ステップ③



- ・ごはん
- ・納豆
- ・具だくさんのみそ汁
- ・ほうれん草のおひたし

資料：農林水産省ウェブサイト みんなの食育より作成

基本目標4 やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

(4)関係機関・団体との連携による食育の推進



食育は、市民一人ひとりが主体となって取り組むとともに、多様な関係機関・団体が相互に協力し合うことでより大きな力を発揮します。「食育」が周知だけにとどまらず、市民が食への関心を高めて実践につながるよう、関係機関・団体等と連携・協働しながら食育を推進します。

また、地域において食育を推進するためには、地域で活躍するボランティア等、食育に携わる人材の育成や市民活動の支援に取り組みます。

地域ボランティア団体の取組

- ライフステージに応じた望ましい食生活の情報提供や支援に取り組みます。
- 郷土料理の普及に努めます。

事業者・団体等の取組

- 安全・安心な農水産物を生産・提供します。
- 農漁業体験等による消費者との交流を通して、食の大切さ、食への理解が深まるよう取り組みます。
- 諫早産の農水産物の良さを広め、消費拡大を図ります。

関係団体・行政の取組

① 食のこと知れば知るほど楽しくなる

No.	項目	事業内容
1	食に関する調査等の実施及び情報発信の充実	<ul style="list-style-type: none">・朝食習慣実態調査や嗜好調査を実施し、その結果をもとに、元気な毎日につながる食習慣づくりをサポートします。(再掲)・学校だより、食育だより、保健だより等を発行し、食に関する情報をわかりやすく伝えます。・食についてのアンケート調査を実施し、市民の食生活の現状を把握して、より効果的な食育につなげます。
2	デジタルを活用した食育の推進	<ul style="list-style-type: none">・市のホームページやSNSで、栄養や食生活の情報をわかりやすく伝え、市民の食育への関心を高めます。・Instagram 等を活用し、若い世代に向けた食に関する情報を発信します。

No.	項目	事業内容
3	大人の食育の推進	・ライフスタイルに応じて、時間や手間をかけずにできる食材や調理方法、購入のポイントなどに関する情報を発信します。

② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

No.	項目	事業内容
1	食生活改善推進員の養成・活動支援	・市民に食育を広めるために食生活改善推進員を養成し、食を通じた健康づくりの活動を支援します。
2	食育推進会議等の開催	・「諫早市食育推進会議」及び「諫早市食育推進本部会議」を継続的に開催し、庁内関係部署や関係機関・団体等と連携して、食育の推進に取り組みます。
3	関係団体等の連携・協働による食育の推進	・関係団体等と連携・協働し、多くの市民に食育に関心を持ってもらうきっかけづくりを行います。 ・親子で食について考え、楽しく学べる機会を提供します。 ・市民の食や食育に関する活動を応援します。

■数値目標

指標		現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
17	市と関係団体等の連携による食育に関する講演会やイベント等の開催	回数:回	10回
		関係団体数	63団体



健康フェスティバルの様子

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

第5章 計画の推進

1 計画の推進

本計画の推進にあたっては、市の関係課、保育所・幼稚園・認定こども園・学校関係者、医療・保健関係者・団体、食生活改善推進員・子育てサロン等の地域ボランティア団体、農業・水産業生産者・団体、食品関連事業者・団体等と連携・協働を図ります。

保育所・幼稚園・認定こども園・ 学校関係者



保育所等や学校は、食に関する知識や望ましい生活習慣を身につけ、実践するための大切な学びの場です。子どもたちが様々な体験活動を通して、食文化やマナー、食材の選び方、調理の工夫、自然の恵みや生産者への感謝を学ぶことのできる食育を推進します。

農業・水産業生産者・団体



安全・安心な農水産物の生産とともに、地産地消の推進や体験活動などを通して、消費者の食への関心と理解を深める取り組みを推進します。学校や地域と連携し、農業や水産業に関する学習や体験の機会を提供し、自然の恵みと食に関わる人々の活動の大切さを伝えます。



地域ボランティア団体



望ましい食生活や調理方法、生活習慣病予防のための食事などに関する普及啓発を推進します。また、地域の特産物や郷土料理を通じて、伝統的な食文化の良さを次世代へ伝える取り組みを推進します。

食品関連事業者・団体



市民が食の安全性を理解し、健全な食生活を実践できるよう、食材や商品の選び方、調理・保存方法、栄養表示などのわかりやすい情報提供や、食品衛生に関する啓発を推進します。併せて、地場産品を活用した商品開発等、地域の特色を生かした取り組みを推進します。

家庭

家庭は、食生活や食習慣を身につける最も重要な場です。親子のふれあいや家族で食卓を囲む団らんを通して、食事の楽しさを感じ取り、食事を作る人や生産者への感謝の気持ちを育みます。また、規則正しい食生活や食事のマナー、食に関する知識を学び、日常生活の中で実践することで、望ましい食習慣の定着を図ります。

医療・保健関係者・団体



食と健康の関係について、専門的な立場から助言や情報提供を行うなど、食育の推進に重要な役割を担います。健康診査や相談の機会を活かして、食生活の改善や健康づくりに関する指導を行い、食育の推進に関する活動を支援します。

行政機関・諫早市食育推進本部

食育の推進にあたって、国・県・関係機関・団体等と連携を図り、地域の特性を踏まえた食育施策を計画的に推進します。



諫早市食育推進会議

関係者間の連携体制を整備し、計画の推進・評価・見直しを行い、効果的な食育の推進に努めます。






2 計画の進捗管理と評価

本計画は「PDCAサイクル※6」により計画の進捗管理を行います。「諫早市食育推進会議」での意見を取り入れ、目標達成に向けた取組の推進を図ります。






3 数値目標

次のように数値目標を設定し、食育の推進に取り組みます。

(1) 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
 12 食育を推進しよう	1 食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	78.6%	90.0%
 8 食べ残しをなくそう	2 食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	59.1%	65.0%	70.0%
 6 手を洗おう	3 安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	66.6%	73.0%	80.0%









(2) 探そう！諫早の食文化は宝物

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12 年度)
 10 食・農の体験しよう	4 農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	54.3%	51.9%	60.0%
 9 産地を応援しよう	5 学校給食に地場産物(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	77.4%	75.0%
 9 産地を応援しよう	6 地場産品(市内・県内産品)を意識して購入している市民の割合	—	※75.5%	80.0%
 11 和食文化を伝えよう	7 諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ、びょうたれ等)を食べたことがある市民の割合	—	※75.2%	80.0%
 1 みんなで楽しく食べよう	8 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.9回	週 10.3 回	週 11 回以上

※指標 6.7 の現状値は令和 7 年度調査値

※6 PDCAサイクル:計画(Plan)、実行(Do)、評価(Check)、改善(Action)の4つの流れを繰り返すことによって、取組をより良くしていく考え方

(3)はじめよう！バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
 2 朝ごはんを 食べよう	9 朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	90.8%	80.9%	100%
 2 朝ごはんを 食べよう	10 朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	77.0%	100%
 2 朝ごはんを 食べよう	11 朝食を毎日食べる若い世代の割合(20~39歳)	65.9%	66.1%	75.0%
 3 バランスよく 食べよう	12 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	59.7%	46.5%	60.0%
 3 バランスよく 食べよう	13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合(20~39歳)	42.5%	33.9%	55.0%
 3 バランスよく 食べよう	14 野菜をほぼ毎食食べる人の割合	49.8%	39.8%	55.0%
 4 太りすぎない やせすぎない	15 ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	55.3%	52.6%	60.0%
 5 よくかんで 食べよう	16 ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	42.6%	50.0%

(4)やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

指 標		現状値 (R1年度)	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)	
 12 食育を 推進しよう	17 市と関係団体等の連携による食育に関する講演会やイベント等の開催	回数:回	—	10回	維持
		関係団体数	—	63団体	維持

1 食育基本法

平成十七年法律第六十三号

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦(そう)身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾(はん)濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「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するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「都道府県食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県(都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあつては、都道府県食育推進会議)は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議)は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の瘦(そう)身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六條 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 農林水産大臣以外の国务大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者

二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

2 第五次諫早市食育推進計画策定経過

(1) 策定体制

① 諫早市食育推進会議(庁外組織)

教育、福祉・医療・保健分野、農林漁業分野、食品関連事業者等の関係者、学識経験者などの食に関わる多様な団体で構成する「諫早市食育推進会議」を設置しました。この会議では、市の食育推進計画の作成及びその実施の推進や食育に関する重要事項の審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。

また、市民各層の意見を反映しながら幅広く協議し、相互に連携しながら、市民運動として食育を推進します。

② 諫早市食育推進本部(庁内組織)

食育の推進に関し、庁内における関係部局等の連携と継続した施策の推進を図るため、「諫早市食育推進本部」を設置しました。この推進本部では、食育に関する施策の総合的企画及び効果的な推進に関するもののほか、計画の進捗状況の検証、関係部局間相互の連携調整などを行います。

【諫早市食育推進本部】

- 食育推進本部
本部長：副市長
関係部長、教育次長、各支所長
- 幹事会
関係課長
- ワーキング
関係課職員

(2) 策定経過

- ・令和7年1月 食育についてのアンケート調査
- ・令和7年8月21日 第1回諫早市食育推進会議
- ・令和7年10月 第2回諫早市食育推進会議 食育コンテスト審査書面開催
- ・令和7年10月29日 第3回諫早市食育推進会議
- ・令和7年12月17日 第4回諫早市食育推進会議
- ・令和7年12月24日～令和8年1月8日 パブリックコメントの実施
- ・令和8年2月12日 第5回諫早市食育推進会議

【参考】

- ◇平成20年6月策定 諫早市食育推進計画(計画期間：H20年度～H24年度)
- ◇平成25年5月策定 第二次諫早市食育推進計画(計画期間：H25年度～H29年度)
- ◇平成30年3月策定 第三次諫早市食育推進計画(計画期間：H30年度～R2年度)
- ◇令和3年3月策定 第四次諫早市食育推進計画(計画期間：R3年度～R7年度)
- ◆令和8年3月策定 第五次諫早市食育推進計画(計画期間：R8年度～R12年度)

3 諫早市食育推進会議条例

平成19年3月29日
条例第8号

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、市長の附属機関として、諫早市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 法第18条第1項に規定する市の食育推進計画の作成及びその実施の推進
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育に関する重要事項の審議及び食育に関する施策の推進

(組織)

第3条 推進会議は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、学識経験を有する者その他市長が適当と認める者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第5条 推進会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめその指名する委員が、その職務を代理する。

(臨時委員)

第6条 推進会議は、必要に応じ、臨時委員を置くことができる。

2 前項の臨時委員は、当該審議事項に関係のある者のうちから市長が委嘱する。

3 臨時委員は、当該審議事項の審議が終了したときは、解嘱されるものとする。

(会議)

第7条 推進会議の会議は、会長が招集する。

2 推進会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ、これを開くことができない。

(資料提出の要求等)

第8条 推進会議は、必要があるときは、関係者に対し、資料の提出、意見の開陳、説明その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、健康保険部において処理する。

(令3条例23・一部改正)

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。

附 則(令和3年条例第23号)抄

(施行期日)

1 この条例は、令和4年4月1日から施行する。

4 諫早市食育推進会議委員

任期:令和6年9月30日～令和8年9月29日

	区分	氏名	団体名
◎	第5号	植村 百江	長崎県立大学
	第4号	佐田 登喜子	農事組合法人フレッシュ 251
	第2号	佐藤 歩	諫早市保育会
	第6号	高山 ふじみ	諫早市食生活改善推進協議会
	第4号	田口 幸予子	長崎県料飲業生活衛生同業組合諫早支部
	第2号	田中 奈美	諫早市歯科医師会
	第3号	鶴田 祥徳	長崎県央農業協同組合
	第1号	中尾 街子	諫早市PTA連合会
	第1号	野口 睦子	諫早市学校給食研究会(栄養教諭・栄養職員部会)
	第1号	平間 恵一	諫早市学校給食研究会
	第3号	増山 美重子	諫早湾漁業協同組合
	第3号	村永 一夫	長崎県央農業協同組合南部地区青年部(農業協同組合推薦)
	第6号	山口 恵子	諫早市母子保健推進協議会
○	第2号	山本 広樹	諫早医師会

◎:会長 ○:会長職務代理者(副会長)

【区分】

第1号:教育関係者 3名

第2号:介護その他社会福祉、医療及び保健関係者 3名

第3号:農林漁業分野の関係者 3名

第4号:食品関連(食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供)事業者などの関係者 2名

第5号:学識経験者 1名

第6号:その他(消費者団体、ボランティアなど) 2名

第五次諫早市食育推進計画

令和8年3月

諫早市健康保険部健康推進課

〒854-8601

長崎県諫早市東小路町7番1号

TEL:0957-22-1500(代表)

<https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>



第五次 諫早市食育推進計画