

2 食を通じた豊かな心づくり

(1) 食を通じたコミュニケーションの推進

現状と課題

核家族化が定着し、また個々のライフスタイルが多様化する中で、家族が一緒に食卓を囲む機会が減少し、一人で食事をする「孤食」や、別々の料理を食べる「個食」が見受けられます。

アンケート調査結果では、食事をほとんど一人で食べている割合が、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて高くなっています。また、食事のときに家族と会話をよくする割合は減っています。

家族がともに食事をする事でコミュニケーションが図れ、また、その楽しさを実感することで豊かな心を育むことができることから、家族で食卓を囲む機会を増やしていく必要があります。

施策の方向

食を通じたコミュニケーションの基本となる場は家庭です。そのため、家族団らんの大切さの周知・啓発に努めます。また、家庭だけでなく、食を通じたさまざまな交流の機会の充実に努めます。

○家庭

■家族や仲間と会話を楽しみながら食事をしましょう

- ・ 1日の生活リズムを整え、食事の時間を大切にし、楽しみましょう。
- ・ 家族がそろって食事できる時間(日)を増やしましょう。

■食事のマナーを身につけましょう

- ・ 食事の機会を通じて、食事のマナーを楽しく身につけましょう。

○地域や園・小中学校・事業者

■親子のコミュニケーションを持てる機会の提供

- ・食への関心を高めるため、親子で料理をする機会の充実に努めます。
- ・親子での給食試食会の機会を充実します。
- ・学校などにおけるさまざまな機会を利用し、食べ物の大切さや食事のマナーなど、食生活の正しい理解や、望ましい食習慣などを身に付けるための指導を行います。

■様々な年齢の人が一緒に、調理体験や食事をする機会の提供

- ・地域の高齢者とともに給食を食べるなど、食を通じた世代間交流の機会の提供に努めます。
- ・地域における料理体験の機会を提供します。

○行政

■家族団らんの大切さの周知・啓発

- ・親子のコミュニケーションを持てる機会の提供に努めるとともに、家族の団らんや食の楽しさについて啓発し、子どもが健やかに育つ家庭づくりを支援します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> ・適切な食行動ができる(食事のマナー・食具の指導) ・親子で食育のパネルシアターを観る ・保育園の食事について連絡帳で家庭へ情報提供(乳児) 	園児や保護者	児童課 保育園 庶務課 幼稚園
<ul style="list-style-type: none"> ・食育をキーワードにした栄養指導教室 	園児をもつ保護者	健康課
<ul style="list-style-type: none"> ・親子での給食試食会(小学1年) 	児童とその保護者	庶務課 学校給食センター
<ul style="list-style-type: none"> ・親子ふれあいキャンプ ・子供お菓子作り ・地域での餅つき大会 ・親子一緒にうどん・そば作り 	市民	生涯学習課 公民館

パネルシアター・・・ パネル布を貼った舞台に絵(または文字)を貼ったり外したりして展開する、おはなし、歌あそび、ゲームをはじめとする教育法、表現法。

■ 食を通じた交流の機会の充実

- ・子どもたちの異年齢交流や共同生活の体験により、食を通じた交流の機会を充実します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> ・身近な大人や友達と一緒に食事をする ・餅つき大会 	園児や その保護者	児童課 保育園
<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消給食の試食会 ・児童・生徒からのリクエスト給食 ・幼児・児童と調理員のふれあい給食 ・卒業バイキング給食(小学校6年・中学校3年) 	園児・ 児童・生徒 やその保護者	庶務課 学校給食センター

食育取り組み事例

稲作体験（保育園）



野菜（きゅうり）栽培（保育園）



保育園では、園庭で食材を栽培・収穫体験をしています。
子どもたちは、野菜などの栽培や収穫を実際に体験し育てることや収穫の喜びを味わったり、その過程をみたりし、食べ物大切さや、いろいろな食材について知り、食べることへの興味や関心を持たせ食べることが健康に大切であることを知らせています。

大根を触って切って栄養の話 （保育園）



とうもろこしの皮むき体験（保育園）



碧南市でとれた食材を見て・触れて・匂いを嗅いで、食べて、「保育の日常の中で積極的に食にかかわる活動」を取り入れて食や調理活動に興味関心を持つように活動しています。

(2) 自然の恵みに感謝する心の育成

現状と課題

現代は飽食の時代と言われ、「もったいない」といった気持ちや食べ物に対する感謝の気持ちが希薄化している傾向があります。

アンケート調査では、食事の挨拶を「いつもしている」割合は、小学生は約6割、中学生は約4割、高校生で約3割と年齢が高くなるほど低くなる現状にあります。また、食育について「自然や食に対する感謝の気持ち」に関心のある人は4割と関心の高さが伺えます。

このため、食に関する体験活動の充実とともに、自然からの恩恵や生産者等への感謝の気持ちを育む取り組みが必要です。

施策の方向

農業や漁業等の生産過程を体験することで、食物を育てる難しさ、大変さ等を知ることができます。食に関する体験活動の充実に努め、自然からの恩恵や生産者等への感謝の気持ちを育みます。また、食品廃棄等に対する「もったいない」という意識の醸成に努めます。

○家庭

■「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを言う習慣を身につけましょう

- ・食に対する感謝の気持ちを表す「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを言う習慣を身につけましょう。

■食品の廃棄を減らしましょう

- ・計画的に食品を購入するとともに、食品の消費期限等の情報を活用し、食品をむだにしないようにしましょう。
- ・食品の適切な保存方法を学び、実践しましょう。
- ・農業体験などの生産活動を体験する機会に、積極的に参加しましょう。

○地域や園・小中学校・事業者

■食に関する体験活動の充実

- ・農業や漁業の体験を通じて、自分たちで栽培する楽しみや収穫する喜びを体験する機会の提供に努めます。
- ・野菜等の収穫体験などを通じて、旬の食材を知るとともに食べ物への関心を高めます。

■食に関する実態把握

- ・学校、保育園等給食の残量調査など、食に関する実態を把握し、献立の工夫に努めます。

○行政

■食に関する体験活動の充実

- ・農業体験などを通じて、自分たちで栽培する楽しみや収穫する喜びを体験する機会の提供に努めます。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居・絵本等を活用し、食べることへの興味を育てる ・野菜等の栽培や収穫を通し育てることや収穫の喜びを味わい食べ物に関心をもたせる (もぎとり体験・ふれあい農園・園庭での野菜栽培) ・地場野菜に触れ、食育体験を通し食べることが健康に大切であることを知らせる 	園児や その保護者	児童課 保育園 庶務課 幼稚園
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園・幼稚園児への野菜の配布 (とうもろこし・落花生・大根・たまねぎ等) ・保育園・幼稚園児のもぎとり体験の実施 ・ふれあい体験農園でのもぎとり体験の実施(園児、福祉施設入所者) 	園児 市民	農務課
<ul style="list-style-type: none"> ・市民農園での農業体験 ・園芸講座 ・イベントでの体験交流 ・農産物の収穫体験(特別支援学級生徒や福祉施設入所者) 	市民	農務課 あおいパーク
<ul style="list-style-type: none"> ・総合的な学習の時間に米作り、大豆作り、味噌作りなどを行う 	小・中学校 児童・生徒	学校教育課

■食品の廃棄等を減らす意識の醸成

- ・出前講座等により廃棄する生ごみの減量化や「もったいない」という意識の醸成に努めます。

食育取り組み事例

野菜のもぎ取り体験（農務課）

4月から翌年の3月にかけて、市内の19の幼稚園、保育園児1,300名を対象に、あおいパークでの野菜のもぎ取り体験をしています。普段何気なく食べている野菜がどのように葉が付き、実がなっているのか、土に触れ、体験することによって学びます。



ふれあい体験農園での農業体験（農務課）

平成20年度からふれあい体験農園で、園児、福祉施設入所者を対象に農業体験を行っています。農業活性化組合に協力して育てていただいた、人参、たまねぎ、じゃがいもなどのもぎ取り体験をしています。じゃがいも掘りでは飛び出してくる虫にビックリしたり、掘れば掘るほど出てくるじゃがいもに感動したりし、土に触れ、葉や茎を見て野菜について学びます。



(3) 食文化の理解と継承

現状と課題

核家族化が定着し、食に関する知識や食文化などが世代間で伝承されにくくなっています。

アンケート調査では、食育について「食にまつわる地域の文化や伝統」に関心のある人は1割に満たない状況です。

地元の特産物や食材を活用したり、食文化を知ったりすることは、地元の良さを見つめ直す機会となり、地域への愛着を持つことや日本型食文化を継承することにつながります。また、家族で食事をする時の話題づくりにもなります。

このため、子どもの頃から地元の食材に直接触れて調理する機会を充実し、食文化への関心を高める必要があります。

施策の方向

食事の機会を通じ、その地域の人・文化及び産物を知ることができます。そのため、郷土の食文化に関する情報提供の充実に努めるとともに、地産地消を推進します。

○家庭

■食文化を継承しましょう

- ・四季折々の行事食や伝統食等、家庭の味を次代に継承しましょう。
- ・食材の旬を知り、積極的に旬の食材を食事に取り入れましょう。
- ・郷土食について、まずは再度大人が学び、子どもに伝えましょう。

○地域や園・小中学校・事業者

■食文化に関する情報提供の充実

- ・保育園、幼稚園、学校では、給食だよりで季節の食、郷土食について掲載し、情報を提供します。
- ・企業の食堂では、季節のメニューを提供します。

■ 地場産物への関心の促進

- ・身近な食材を使い調理の楽しさや食べる喜びを体験する機会を提供し、地場産物への関心を促します。

○ 行政

■ 食文化などに関する情報提供や体験機会の充実

- ・正しい食事マナーについての情報を提供し、啓発します。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
・食生活だよりを通し食事のマナーの情報提供	園児や 保護者	児童課 保育園

- ・碧南市の郷土食について、情報収集と提供に努めます。

具体的な取り組み内容	対 象	取り組み主体 (担当課)
・地産地消給食の提供	園児や 保護者	児童課 保育園
・米消費拡大推進事業	市民	商工課
・食育の日、学校給食週間での郷土食、地場産物を使用した給食の提供	園児・ 児童・生徒	庶務課 学校給食センター

- ・郷土食を意識した料理教室を実施します。

食育取り組み事例

ふれあいフェスティバル「お米コーナー」でのPR（商工課）

市民ふれあいフェスティバルにおいて「お米コーナー」を開設し、ご飯の試食、お米に関するパネル展示、十六穀ごはんの素を配布し、ご飯のおいしさを再認識してもらっています。



お米を使ったアイデア料理コンテストの実施（商工課）

地産地消の観点から地元で生産されたお米を使用し、米消費の啓発と需要拡大を図る目的で、碧南市女性団体と協力し、平成19年度はお米を使ったアイデア料理コンテストを実施しました。市内の小学生4～6年生を対象に募集したところ14点の応募がありました。



19年度優秀賞「きんちゃくごはん」