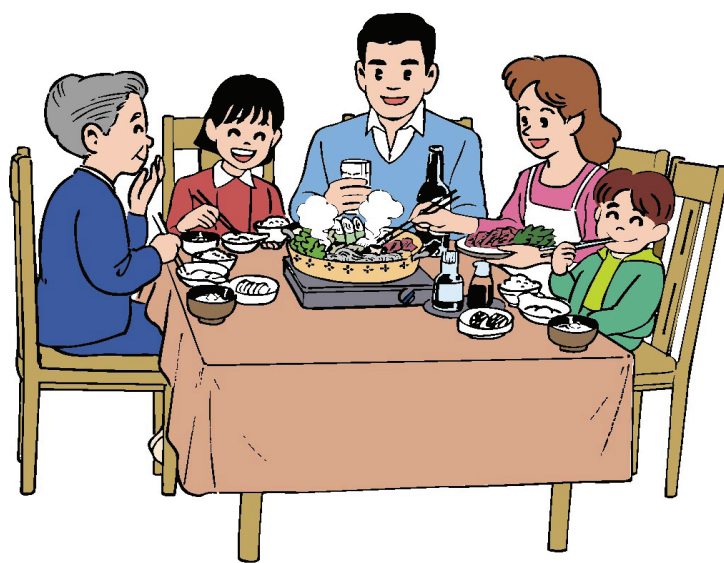


佐用町食育推進計画



平成22年3月

佐 用 町

はじめに



一般的に日常生活において食べ物が豊富にあることが当たり前のように受け止められ、食を大切にする意識が薄れてきています。

また、栄養バランスの偏りや不規則な食事によって、肥満や生活習慣病が増加しています。

さらに、食品表示の偽装問題などにより、食材に関する不安も増すなど、食をめぐるさまざまな問題が生じています。

本町では、このような状況に対応し、今後町民の皆さまがいきいきとした生活をおくることができるよう、佐用の美しい水と緑に恵まれた風土や昔から伝えられた郷土料理などの特性を生かした食育を、計画的に推進するための指針として「佐用町食育推進計画」を策定しました。

この食育推進計画では、本町の恵まれた自然と豊かな食材に触れ、あらためて食の大切さを見直して頂きたいとの思いから、作物を育て、料理を作り、楽しく食べるといった体験を通して生涯にわたって「健康なところとからだをつくり、生きる力と豊かな人間性を育む」ことを目指して、「食を楽しむ」「食と健康に関心をもつ」「安全安心な地産地消」を実感できる取組に重点をおき推進することにしました。

今後は、この食育推進計画に基づき、家庭、保育園、学校、地域をはじめ、様々な関係者と連携し、生きる力と豊かな人間性を育み「元気な佐用」へ飛躍できるよう皆さまと力を合わせ、この計画を着実に推進してまいりたいと考えております。

最後に、計画の策定に当たりまして、ご尽力をいただきました「佐用町保健対策推進協議会」の委員の皆さまをはじめ、ご協力をいただきました多くの皆さまに深く感謝を申し上げます。

平成22年3月吉日

佐用町長 庵 途 典 章

目次

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の趣旨	2
2	計画の位置づけ	3
3	計画の期間	4
4	計画の推進体制	5

第2章 食育推進の基本方針

1	基本理念	8
2	基本目標	8
3	食育指針	8
4	目標の達成状況に用いる数値目標	9

第3章 施策の展開

1	食育推進運動の展開	14
2	家庭における食育の推進	15
3	保育園・学校等における食育の推進	17
4	安全安心な農産物の生産における食育の推進	21
5	地産地消における食育の推進	23
6	農業体験の実施や農業を通じた交流における食育の推進	26
7	地域における食育の推進	28
8	食文化の継承活動の推進	31

資料編

1	佐用町の食をめぐる現状	36
2	関係課の取り組み状況	49
3	地域に伝わる伝統料理	52
4	佐用町保健対策推進協議会委員名簿	60

第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

佐用町は少子・高齢化社会が急激に進展するとともに人口減少社会が現実のものとなっています。また近年のライフスタイルの変化に伴う、朝食の欠食、不規則な食事や食の偏り、食生活の乱れによる生活習慣病や肥満の増加など健康問題も見受けられるようになりました。さらに、農業は米作が中心で大豆、ひまわり、そばなどの特産品の育成も図っていますが、住民の消費量の低迷、獣害による農産物への被害増大など影響を受け、農業生産量は減少し地産地消も課題となっています。そして、親から子・孫に受け継がれていた伝統料理や郷土料理なども継承されにくくなっています。

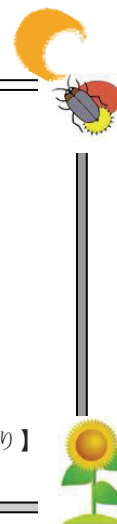
このような状況の中で、国は生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、翌年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。そして県が平成19年3月に「兵庫県食育推進計画」を策定しています。

佐用町においても、美しい水そして郷土文化に囲まれた生活空間で佐用町の特性を活かし子どもや高齢者をはじめ、住民が安心して健やかに暮らせることのできる健康な町の形成をめざしています。そのために家庭はもとより、保育園、学校、地域、農業生産者など食にかかわるあらゆる関係機関・団体等が連携し、生涯にわたって健康な心身と人間性を育むための佐用町食育推進計画を策定しました。

☆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
- ・ 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できる人間を育てること

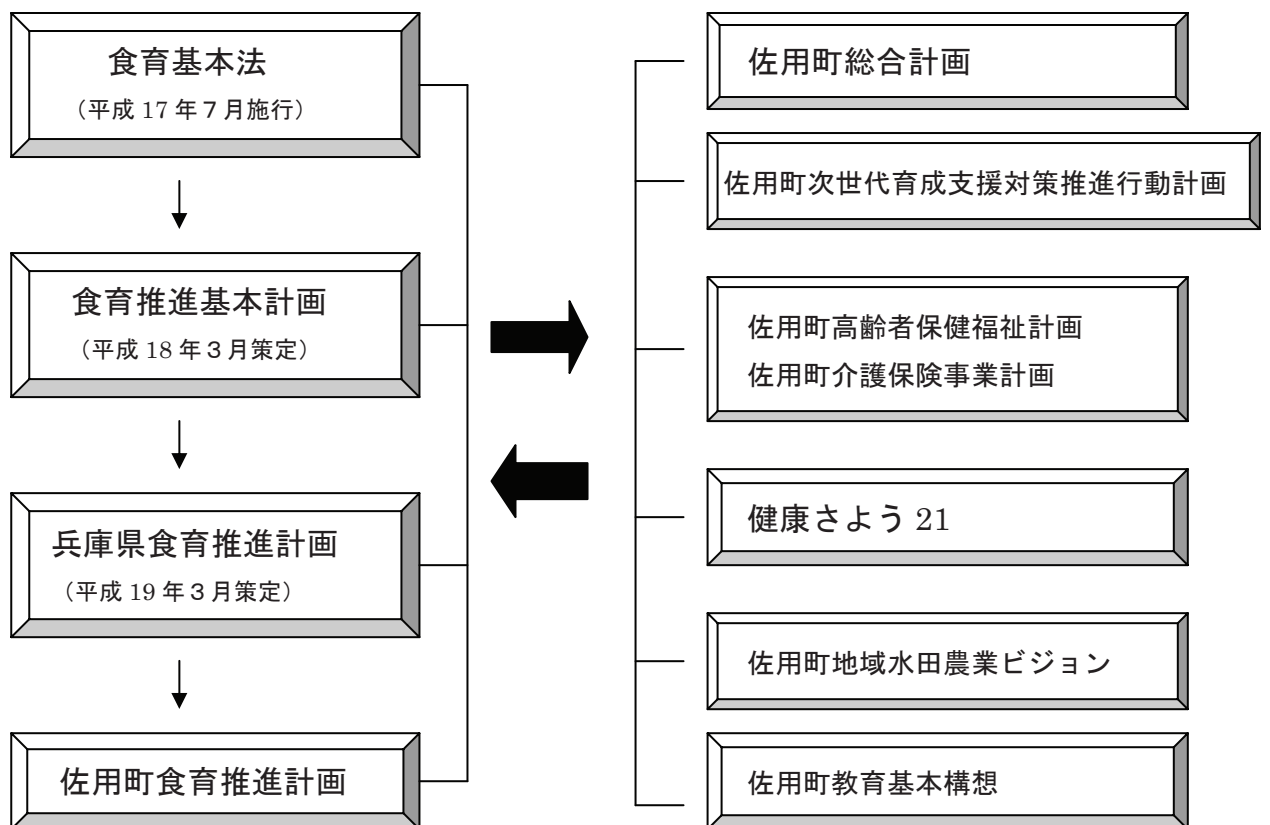
【食育基本法より】



2 計画の位置づけ

本計画は、佐用町の食育を推進するための基本的な考え方と、具体的な施策の展開を示すための計画として、食育基本法（平成17年度7月施行）第18条第1項の規定に基づき、市町村食育推進計画と位置づけられるものです。

本町では、「佐用町食育推進計画」を策定し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。



☆食育基本法における市町村計画の位置づけ

食育基本法（平成17年法律第63号）

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計画を策定するよう努めなければならない。

3 計画の期間

計画の期間は、平成22年度を初年度とし、平成26年度を目標年度とする5カ年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行なうこととします。

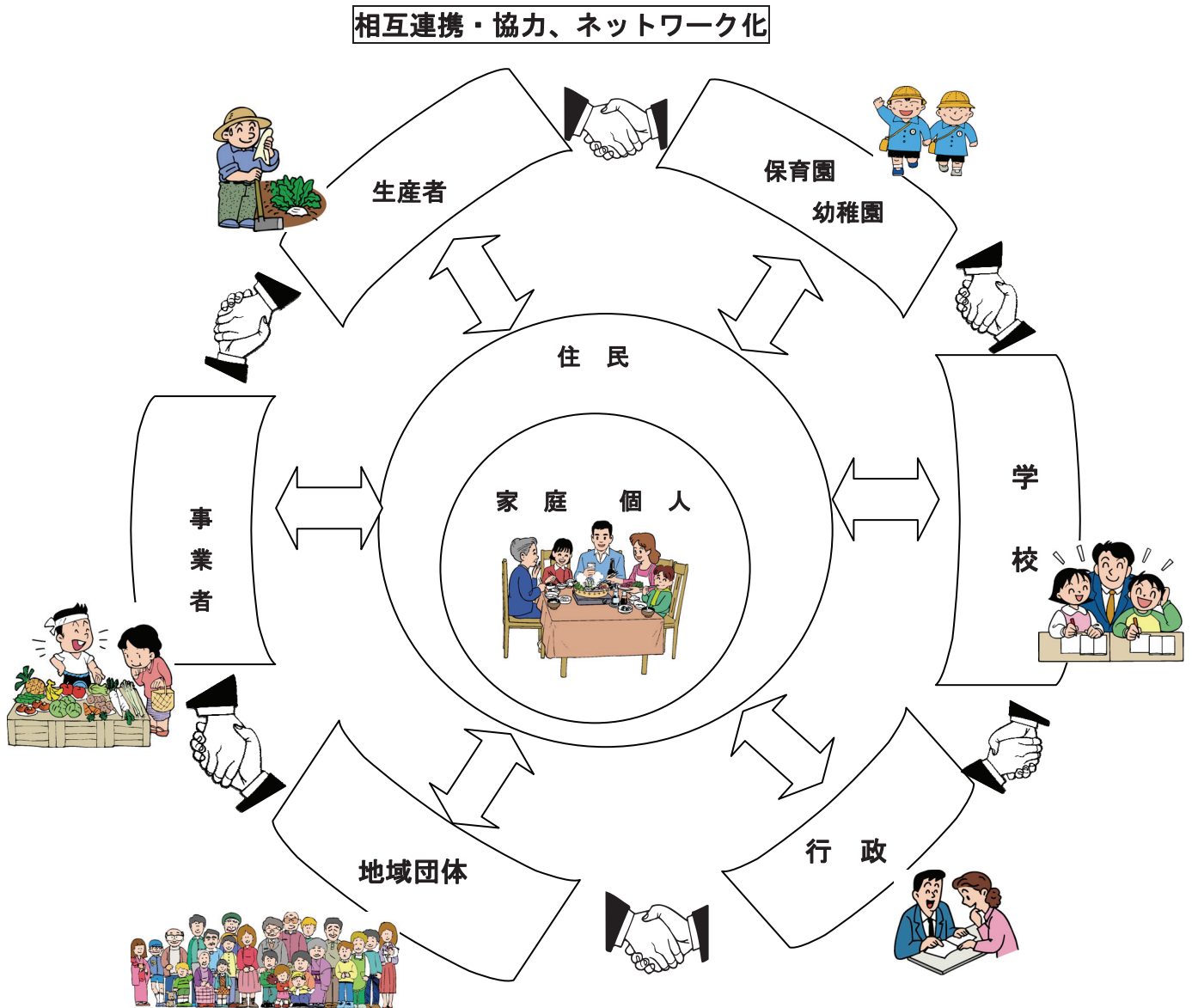
☆健康さよう21

国は、21世紀のすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため「健康日本21」を平成11年度に策定しました。兵庫県においてもその取り組みを支援するため、「兵庫県健康増進計画」を平成13年度に策定しました。本町でも、平成19年3月、国・県の計画の趣旨に基づき、「健康さよう21」を策定し、地域や職場、住民がそれぞれ主体的に健康づくりを実践し、子どもから高齢者まで、すべての住民が健康で、生き生きと楽しく生活できる町を目指しています。



保健対策推進協議会員による会議の様子

4 計画の推進体制



私たちは、一人ひとりの食べる知恵、感謝のこころ等を身につけ、健全な食生活が実践できるよう生きる力を育みます。

第2章 食育推進の基本方針

1 基本理念

佐用町では、美しい水と緑に恵まれた風土や伝統的な文化などの特性を活かしながら、住民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現に向け、生き生きと生活していくことを目指しています。そこで、本町では食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め、取り組みを進めていきます。

健康な「こころ」と「からだ」をつくり、生きる力と豊かな人間性を育む

2 基本目標

基本理念のもとに住民、保育園、学校、地域、農業生産者など食にかかわるあらゆる関係機関・団体、行政が食育を推進するために、進めていくべき基本目標を掲げ、その達成を目指して協働で取り組みます。

(1) 食を楽しむ

みんなで楽しく食事することは、食に関心をもち食事の楽しさを知る絶好の機会となり、伝統料理等の継承や自然の恵みに感謝することにもつながります。心身の成長や豊かな人間性を育むために食を楽しむ態度を育てることが重要です。

(2) 食と健康に関心をもつ

健全な食生活は、豊かな人間性を育み、生涯にわたり健康で過ごすためにも大切なことです。健康増進のためにバランスのよい食生活を自ら実践できるように、食に関する正確な知識や判断力を育てることが重要です。

(3) 安全安心な地産地消

安心して食生活を送るためには、食品の安全性に関する正しい知識と理解を高め、地域で生産された農産物を積極的に消費する意識づけのもと、地産地消を展開することが必要です。

3 食育指針

食育推進するためのキャッチフレーズ

さ 最高だよ！ 家族みんなで楽しい食事
よ よかったね！ しっかり食べて健康なからだ
う うれしいね！ 地元でとれた安全安心な食材

4 目標の達成状況に用いる数値指標

食育を効果的に実施していくために数値目標を設定し目標の達成に努めるものとし
ます。資料「1 佐用町の食をめぐる現状」の各データに基づき以下のような指標としま
す。

		指標項目	対象	直近実績値	目標値
基本 目標 と 推 進 ポ イ ン ト	食を楽しむ	1 家族と一緒に食事をする割合 の増加	園児 町民	89.3% 94.0%	100% (理念目標)
		2 食事中にテレビを見ない割合 の増加	町民	—	増やす
		3 食事に十分な時間をとる人の 割合の増加 (1回最低30分以 上)	町民	51.3%	56%
		4 食事のあいさつをする割合の 増加	町民	70.0% (参考値園児)	100% (理念目標)
	食と健康に 関心をもつ	5 栄養バランスのとれた食事を 毎日1食以上摂る人の割合の 増加	町民	78.1%	86%
		6 朝食を食べる人の割合の増加	町民	87.8%	89%
		7 適正体重を維持している人の 割合の増加 (18~49歳)	町民	70.3%	80.0%
		8 野菜を食べる人の割合の増加 (週5日以上)	10歳代 20歳代	65.7% 56.6%	72% 62%
	安全安心な 地産地消	9 学校給食の地元食材使用校 (園)の割合の増加	保育園 学校	—	全保育園・学校
		10 地元でとれた農産物を買って いる人の割合の増加	町民	県56.8% (参考値)	増やす
		11 農薬、化学肥料低減の作付面 積の増加	農業者	作付面積 (延面積) 米 45ha 大豆 17ha	米 68ha 大豆 26ha
		12 直売所における農産物販売量 の増加	直売所	7,800万円	9,000万円

※直近実績値について

項目1・2・4 …… 平成18年度保育園食生活アンケートより
項目1・3・5・6・7・8 …… 健康さよう21アンケートより
項目10 …… 「美しい兵庫指標」県民意識調査(平成18年度)より
項目11・12 …… 農林振興課調べの参考数値(平成19年度)より

(現時点で農薬、化学肥料の低減に取り組んでいない作物についても、随時取組みを拡げていく方針)

第3章 施策の展開

第2章の目標を達成するために8つの基本的施策を柱に、推進していきます。

1 食育推進運動の展開

- (1) 「食育月間（国6月・県10月）」・「食育の日（19日）」の周知と啓発
- (2) 食育に関する関係機関・団体等との連携による食育推進運動の活動支援
- (3) ボランティア活動の充実・強化

2 家庭における食育の推進

- (1) 早寝早起きや朝食摂取など生活リズム向上の啓発
- (2) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- (3) 望ましい食習慣や知識の習得のための取り組み
- (4) 子どもの適正体重への取り組み
- (5) 食への感謝の気持ちを育む取り組み

3 保育園・学校における食育の推進

保育園

- (1) 家庭との連携
- (2) 楽しく食事のできる環境づくり
- (3) 食をとおして元気な体づくり

学 校

- (1) 給食指導の充実
- (2) 指導体制の確立
- (3) 保護者との連携

4 安全安心な農産物の生産における食育の推進

- (1) 農薬及び化学肥料の適正な使用にかかる指導
- (2) 減農薬及び有機栽培等の推進
- (3) 直売物の食品表示（JAS法）の徹底

5 地産地消における食育の推進

- (1) 各直売所等での販売促進
- (2) 地元野菜等の学校給食への積極的な導入
- (3) 地元野菜及び特産加工品の地域ブランド化
- (4) 住民への情報提供及びPRの実施



6 農業体験の実施や農業を通じた交流における食育の推進

- (1) 農業体験学習の実施
- (2) 市民農園やオーナー制度等の実施
- (3) 地元野菜や特産品を使用した調理実習等の実施
- (4) 収穫祭等の農業を通じたイベントの実施

7 地域における食育の推進

- (1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防
- (2) 食事バランスガイドや食生活指針の普及・啓発
- (3) 健康な歯をつくる食生活の普及
- (4) 食育関連団体等による食育活動への支援
- (5) 食育ネットワークの構築

8 食文化の継承活動の推進

- (1) 生きた教材を使った取り組み
- (2) 郷土料理、行事食等を伝える取り組み
- (3) 食育活動における食文化継承の推進



食事バランスガイド



1 食育推進運動の展開

『現状と課題』

佐用町では、これまで食育について保育園、学校、地域、農業生産者等を中心に食にかかわる関係機関・団体等において推進してまいりましたが、その中で住民に対して食育の普及・啓発が十分だったとは言えないのが現状です。

そこで、住民に食育の理解と関心を広げて支援していくためには、行政、住民、各関係団体等が共通認識をもち、協力・連携し、食育活動を一層推進していかなければなりません。

『これからの重点方針』

健康な身体と豊かな人間性を育むことは、よりよく生きていくために不可欠なことであり、食育の重要性がますます高まっていると言えます。今後は、あらゆる機会を通じて食育推進を行なう必要性があり、「食育月間」の実施や関係機関・団体等との連携・協力による食育の普及・啓発活動を行なっていきます。

『具体的な取り組み』

(1) 「食育月間（国6月・県10月）」・「食育の日（19日）」の周知と啓発

「食育月間」「食育の日」に住民一人ひとりが食育に関心を高め、実践できるよう広報やホームページ、リーフレット配布、調理実習等により食育の周知と啓発に努めます。

(2) 食育に関する関係機関・団体等との連携による食育推進運動の活動支援

食育を推進している関係機関・団体等が連携・協力し、住民へ食育の浸透を図れるよう活動支援を図ります。

(3) ボランティア活動の充実・強化

いずみ会、生活改善グループ、農業振興団体、老人クラブが実施されている料理講習や体験学習などの支援の拡大を行い、食に携わるより多くの人材を養成することにより、食育の普及・啓発等ができるようボランティア活動の充実・強化を図ります。



食育活動

保育園児・保護者といずみ会

2 家庭における食育の推進

『現状と課題』

かつて、この食育にあたる営みは、家族のふれあいの場である家庭の食卓を中心に、日常生活の中で行なわれてきました。

しかし、近年、ライフスタイルの変化や価値観の多様化により、食生活や食を取り巻く環境は大きく変わってきました。日々、忙しい生活の中、食に対する正しい知識の欠如、食べ残しや食品廃棄の増加に見られるように「食」に対する感謝の念や理解が薄れてきています。

家庭においては一家団らんの食事の機会が減少し、孤食や個食、栄養の偏りや朝食の欠食に代表される食習慣の乱れ、小児肥満や過度の痩身志向、生活習慣病の増加など心身の健康にさまざまな問題が生じています。

佐用町においても例外ではなく、今後、食育を家庭において充実させていくことが必要です。

『これからの重点方策』

子どもの頃から健全な食生活を実践することは、心身ともに健康で豊かな人間性を育む基礎になります。そのためには、住民一人ひとりが家庭や地域において食生活を大切にし、健全な食習慣が確立されるよう、食に対する関心や理解を深めていかなければなりません。

そこで、地域や保育園、学校、行政や各関係機関が連携し、家庭や地域における食育の推進を支援していくことが重要になってきます。

『具体的な取り組み』

(1) 早寝早起きや朝食摂取など生活リズム向上の啓発

乳幼児健診・相談等で早寝早起きや朝食の摂取等、子どもの基本的な生活リズム向上の必要性を啓発します。

(2) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦では「妊産婦のための食生活指針」等を活用し、乳幼児では発達段階に応じた栄養指導・相談の充実を図り、母子の健康確保のために適切な食習慣が確立できるよう指導を進めます。

(3) 望ましい食習慣や知識の習得のための取り組み

保育園や学校、地域での食育事業を通じ、保護者や地域の人々に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣のあり方など、食育の重要性について啓発していきます。

(4) 子どもの適正体重への取り組み

生活習慣病につながるおそれのある肥満を予防するため、乳幼児健診・相談、食育事業、子どもの料理教室等において成長期の子どもの適した食生活のあり方を啓発活動し、肥満予防対策の推進を図ります。

(5) 感謝の気持ちを育む取り組み

子どもの成長段階に応じた手伝い等の体験や「いただきます」「ごちそうさま」といった食前食後の挨拶をとおして、食材や生産者、調理に携わってくれた人への感謝の気持ちを育んでいけるよう取り組みを行います。

☆妊産婦のための食生活指針

- (1) 妊娠前から、健康なからだづくりを
- (2) 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- (3) 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- (4) からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- (5) 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- (6) 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- (7) 母乳育児も、バランスの良い食生活のなかで
- (8) たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- (9) お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

☆6つの「こ食」

心の健康・からだの健康のために6つの「こ食」にならないようにした食習慣づけをしましょう。

孤食：子どもが一人で食事をする事

個食：家族で食事をしていても、それぞれがバラバラに好きなものを食べていること

固食：同じものばかり食べる事

小食：食べる量が少ないこと

粉食：パンやパスタなど小麦粉を使った主食を好んで食べる事

濃食：味の濃い物を好んで食べる事

3 保育園・学校における食育の推進

『現状と課題』

核家族化や保護者の就労状況の多様化から食事の簡易化や外食等の機会が増え、その結果子どもの生活リズムが乱れています。またテレビやゲームなど遊びの変化に伴う運動不足や間食の変化による肥満の増加が深刻な問題となっています。

乳幼児期では、子どもが生活と遊びの中で意欲を持って食に関する体験を積み重ね、食べることを楽しみ合う子どもに成長するようにしていかなければなりません。

小中学校においては、学級活動の時間・総合的な学習の時間・家庭科等の教科により、食物や食べ方が体に及ぼす影響を正しく理解し、食に関する自己管理能力を身につけることができるよう、学年の発達段階に応じた食育の学習と体験を学校全体で取り組んでいくことが求められています。

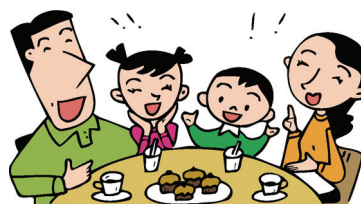
『これからの重点方策』

乳児期は、食の基礎づくりが最も発達する時期であるとともに、食生活の基礎を形成する大切な時期です。母乳を飲み、離乳食を食べることを通して、味覚や食欲、食べる意欲を育て生涯を通じての食の基礎づくりができるよう支援していきます。

幼児期には睡眠や食事、遊びという活動の中で食の体験を広げ、「食欲」の感覚が持てるような食習慣や食生活のリズムが定着する大切な時期になります。「保育所保育指針」並びに「幼稚園教育要領」に盛り込まれた食育に添って推進していきます。

小学生の時期は、食事を味わい、食に関心を持って楽しく食べることが大切であり、学級担任や栄養教諭等が中心になり、給食の時間において学校給食そのものを生きた教材として活用した指導を行っています。また、米作り・野菜づくり等の栽培活動を通して安全で新鮮な食材の大切さを伝えていきます。

中学校においては、保護者からの自立度が高まると同時に、思春期独特の価値観が形成され、それまでの食習慣が維持しにくくなる時期なので、正しい知識を再確認し、より自主的に望ましい食生活が維持できることを目標として、生徒たちが自分の食生活に関して問題意識を持ち、問題解決するための目的行動へ結びつけるよう指導していきます。



『具体的な取り組み』

保育園

事業の対象が幼児であることや、今後の地域での自発的な取り組みを推進する観点から、「体験することの大切さ」を重視し、次の基本方針を設定します。

(1) 家庭との連携

食育は家庭で行うことが基本ですが、家庭において食育の気運を高めていくためには、地域や保育園からの働きかけが有効です。保育園だよりや懇談会などを利用し、食に関する取り組みの情報発信を行い、保護者の食育の気運を高めていきます。

(2) 楽しく食事のできる環境づくり

子どもは人とのかかわりの中で、人に対する信頼や愛情が育っていくので、友だちと一緒に食事することを好む子どもに育つ環境づくりが必要です。そのため、食事をみんなで準備し一緒に食べ、共に楽しむという集いが体験できる機会を設けます。

(3) 食をとおして元気な体づくり

お腹のすく生活リズムや食事の準備や調理の手伝いから、食材に触れ食べたいと思う気持ちや自分の命を育む営みへつながっていることを実感し、食事をとおして元気な体やこころを育てていくことにつなげていきます。



保育園での食育事業



4つのおさらのランチョンマット



学 校

子どもたちの健やかな身体の成長や豊かな人間性を育むため、自然環境の中で生かされていることを認識し、自然の恵みや食にかかわる人々の活動への感謝や理解を深め、子どもたちに望ましい食生活を身につけていかなければならないと考えます。とりわけ保護者の意識が子供たちの食事に及ぼす影響は大きいため、保護者への啓発に積極的に取り組んでいくことが必要です。昨年度より栄養教諭の配置を受け、配置校を拠点に食育の基本的な考え方・取り組み方を定着させていき、以下の方針に基づき食育の推進を図ります。

(1) 給食指導の充実

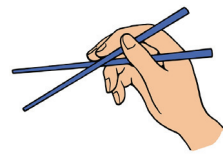
栄養の大切さ・食事のマナーについて理解を深めます。

(2) 指導体制の確立

指導計画を作成し、各教科等の中で、食育に係わる学習を深めます。

(3) 保護者との連携

給食だより・学級だより等を通して、また、学級懇談会や給食試食会の中で、学校において進めている食に係わる指導について保護者に知らせ、食育についての理解を求めていきます。



食べ物の働きと仲間についての授業



トマトの栽培

第3章 施策の展開

平成19年度 伝統食・郷土食の学校給食への導入状況

時期	行事名	献立名
1月	お正月	白いご飯・牛乳・ぶりの照り焼き・黒豆・紅白なます・雑煮
	全国給食週間	大根ご飯・牛乳・いわしのみりんぼし・切干大根のハリハリ・うどん
2月	節分	てまきずし・牛乳・ひまわりうどん・節分豆
3月	節句	ちらしずし・牛乳・鯖の照り焼き・菜の花和え・えび団子汁・三色ゼリー
	卒業献立	赤飯・牛乳・焼き魚・胡麻和え・豆腐汁・デザート
5月	子どもの日	筍ごはん・牛乳・かつおの香味揚げ・胡麻和え・かきたま汁・柏餅
7月	七夕献立	ゆかりご飯・牛乳・星のコロッケ・野菜炒め・ひやしそうめん・とうもろこし
9月	お月見献立	里芋ご飯・牛乳・焼きさんま・胡麻和え・豆腐汁・月見団子
10月	お祭り献立	白いご飯・牛乳・すき焼き・焼きめざし・酢の物
12月	年越し献立	大根ご飯・牛乳・いわしのみりんぼし・煮込みうどん・ピーナツあえ



郷土料理

- ・炒り大豆ごはん・牛乳
- ・いわしのみりんぼし・ごまあえ
- ・切干大根の煮物



お正月献立

- ・白いご飯・牛乳・ぶりの照り焼き・紅白なます・黒豆

料理

冬季	郷土料理	麦ご飯・牛乳・サバの味噌焼き・炒り卵の花・すいとん汁・りんご
冬季	郷土料理	炒り豆ご飯・牛乳・いわしのみりんぼし・胡麻和え・切干大根の煮物・
冬季	郷土料理	黒豆ご飯・牛乳・サバの照り焼き・白和え・かきたま汁
冬季	郷土料理	さつま芋ご飯・牛乳・手作りがんも・和風サラダ・大根の煮物

4 安全安心な農産物の生産における食育の推進

『現状と課題』

近年、たびたび起こる食品の産地・銘柄偽装や残留農薬による農作物の汚染問題などにより、食品業界全体においてその安全性・信頼性が失われています。

今、消費者の食品に対する不信感は大きく、このことが購買意欲の低下にもつながっており、食育の推進を図る上でも大きな障害となっています。

地元で生産される農産物についても少なからず影響を受けており、住民が安心して健全な食生活を実践できるようにするためには、安全安心な農産物の生産に向けた取り組みについて万全を期すことが必要です。

『これからの重点方策』

消費者が安心して食べられる農産物を生産するため、農薬及び化学肥料の適正な使用を指導するとともに、減農薬及び有機農法による栽培技術の確立に向けて試験・研究を行います。

『具体的な取り組み』

(1) 農薬及び化学肥料の適正な使用にかかる指導

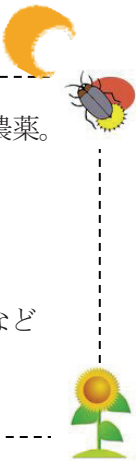
消費者が安心して食べられる農産物を購入できるように、農業改良普及センター及びJA兵庫西と連携し、国の残農薬基準（食品衛生法／ポジティブリスト制度）に基づいた適正な農薬、化学肥料の使用を指導します。また、安全安心な農産物の生産に対する農業者個々の意識づけを図ります。

(2) 減農薬及び有機栽培等の推進

適正な農薬・化学肥料の使用にあわせて、減農薬及び有機肥料を使用した栽培技術の導入や同技術の普及に関する試験や研究を行います。

(3) 直売物の食品表示（JAS法）の徹底

直売所等で販売される農産物及び特産加工品等については、JAS法（食品表示基準）に基づく適正な食品表示を指導・徹底し、消費者が安心して消費できる環境づくりに努めます。

- 
- ☆**残留農薬** 農作物や動植物の体内や体表面、あるいは土壤中に残存している農薬。
 - ☆**減農薬** 農薬汚染をなくすため、極力無駄な農薬の使用をなくすこと。
 - ☆**有機肥料** 動植物質の肥料のことで堆肥(たいひ)・糞尿(ふんにょう)・魚肥などがあります。



☆JAS 法「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律

飲食物品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS 規格制度（任意の制度）」と、原材料、原産地など品質に関する一定の表示を義務付ける「品質表示基準制度」からなっており、この法律で定められたルールにしたがって、食品などには JAS マークや原産地などの表示が付いています。

〈特定 JAS マーク〉



特別な生産や製造方法、特色のある原材料（生産の方法）についての JAS 規格（特定 JAS を満たす食品）に付されます。

〈有機 JAS マーク〉




有機 JAS 規格を満たす農産物などに付されます。

この JAS マークを付してある食品には「有機〇〇」などと表示できます。

☆ポジティブ制度

2003 年の食品衛生法改正により、現在設定されている農薬、飼料添加物及び動物用医薬品（以下、「農薬等」と記す）の残留基準を見直し、基準が設定されていない農薬等が一定量以上含まれる食品の流通を原則禁止する制度です。



5 地産地消における食育の推進

『現状と課題』

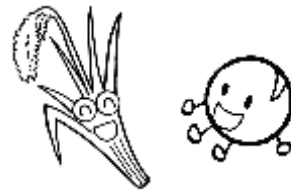
地元で生産された農産物の供給の場として、特産施設での販売や学校給食での食材提供など、これまでも地産地消の推進に向けた取り組みは行われていますが、まだ住民の食生活に浸透するまでには至っていません。

今後は、これまでの取り組みを強化するとともに、消費者が地元農産物に触れる機会を増やし、家庭での食生活に取り入れるための各種施策を実施する必要があります。

『これからの重点方策』

地元農産物の消費推進を図るため、まず消費者が魅力を持てる価値の高い野菜づくりを推進します。

また、直売所等において流通量の増加を図るとともに、住民のニーズに合わせた販売形式を検討するほか、併せて住民が農産物のさまざまな情報を得ることができる環境づくりを行います。



☆地産地消

地域生産地域消費の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することの考え方や運動です。輸送費用を抑え、フードマイレージ削減や、地域の食材・食文化への理解促進(食育)、地域経済活性化、食料自給率のアップなどにつながるものと期待されています。

☆食料自給率

国内で消費される食料のうち、国内の生産で供給される食料の割合のことです。品目別自給率(米・麦などの品目別に自給率を重量から算出)・総合食料自給率(自給率をカロリーまたは金額から算出)などの種類があります。



『具体的な取り組み』

(1) 各直売所等での販売促進

各直売所において、新鮮野菜の集荷体制やそのシステムを見直し、きめ細かい販売方法を取り入れることで、いつでも消費者が買い求めることができる環境づくりに努めます。また、直売所の連携を図りながら、住民ニーズに応じた販売体制づくりを進めます。

(2) 地元野菜等の学校給食への積極的な導入

町内の直売所等と学校給食センターなどの連携により、一年を通じて新鮮野菜や特産品を学校給食に提供できるシステムづくりを行います。

(3) 地元野菜及び特産加工品の地域ブランド化

地域振興作物や特産品のさらなる品質向上・安定生産を推進し、商品価値を高めることで住民の地元野菜への関心や消費意欲の向上を図ります。

(4) 住民への情報提供及びPRの実施

地元野菜や特産品についてのさまざまな情報を提供し、住民の地元野菜に対する関心や消費意欲の向上を図ります。



平福市



ひまわり館



ふれあいの里



あじわいの里

佐用町特産マップ



佐用町の主な特産品

味酢星の都ドレッシング、あさぎりのたれ（焼肉）、手作りこんにゃく、もち大豆味噌、三日月味噌、もち大豆豆腐、もち大豆きな粉、ひまわり油、ひまわりドレッシング、ひまわりスープ、三日月そば、そばワインなど

佐用町の主な振興作物

水稲（契約栽培コシヒカリ、キヌヒカリ、兵庫夢錦、はりまもち）、麦（シロガネ小麦、ふくほのか）、大豆（夢さよう、サチユタカ、丹波黒）、ヒマワリ、みつ源れんげ、そば、なす、チンゲンサイ、ジャンボピーマン、自然薯、こんにゃく芋、三日月高原ぶどう、もも、くりなど

6 農業体験の実施や農業を通じた交流における食育の推進

『現状と課題』

食育推進に向けた取り組みを住民全体へ広げるためには、農業や農産物に関連した体験や学習を行うことが重要であり、これまでも学校・地域・団体等が農業体験や農村交流等を行なっています。

今後は、既存の体験・交流事業の内容を見直しながら、住民にとって魅力あるものに発展させていく必要があります。

また、地域・集落単位での農業体験や交流を推進し、子どもが農業や歴史・伝統に触れる機会をつくる必要があります。

『これからの重点方策』

既存の体験学習や交流イベントを十分に活用し、住民が農産物に触れたり知識を深めたりすることができる機会を増やすとともに、食育推進をテーマとした内容へと転換を図ります。

また、地域での生活に密着した農業体験や交流を推進し、地域活動における積極的な食育の推進をします。

『具体的な取り組み』

(1) 農業体験学習の実施

学校の課外授業や教育ファームなど、地域で農業体験(作業)を積極的に実施し、農産物の生育過程や栽培方法などを学ぶ機会を設け、農業や歴史・伝統文化等に対する関心や知識を深めていきます。



(2) 市民農園やオーナー制度等の実施

誰もが農業を体験できる場を提供し、農作物に触れる機会をつくることで農業に対する関心や意欲の向上を促進するとともに、併せて農業を通じた住民相互の交流を促進します。

(3) 地元野菜や特産品を使用した調理実習等の実施

地元農産物を使用した調理実習や加工体験の機会を設け、その調理方法や加工方法を学び、料理の楽しさを知り家庭における消費の増加を目指します。

(4) 穫祭等の農業を通じたイベントの実施

さまざまな交流イベントの中で、農産物に触れ食べる機会を増やし、食育推進の催しやPRを実施することで、住民の食育に対する関心を深めていきます。

☆市民農園

一般的には、小面積の農地を貸し出し、野菜や花などの作物を自由に栽培してもらうことを目的とした農園のことです。

☆オーナー制度

一般的には、都市と農村の交流を目的に、農作物のオーナーを募り、栽培管理から収穫までを体験してもらう制度のことです。



都市交流でのぶどう狩り



棚田オーナーの田植え



はぜ干し



7 地域における食育の推進

『現状と課題』

地域における食育推進では、子どもから高齢者に対しいずみ会、栄養士会、生活改善グループ[°]、農業振興団体などさまざまな団体が地域に根ざした活動をしています。

一方、私たちの食生活は、近年栄養の偏りや食習慣の乱れから肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等の問題を引き起こしています。これらの多くは栄養バランスの偏りや食習慣の乱れなど健全な食生活の低下によるものです。このため、関係機関との連携のもと、地域ぐるみで食生活の改善を実践していくことが大切です。

『これからの重点方策』

健康で生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが大切です。特に、保育園、学校、地域、農業生産者など、食にかかわるあらゆる関係機関・団体、行政等と連携をし、食育を推進する人材の育成等を行い地域ぐるみで食生活の改善と生活習慣病予防のため進めていきます。

『具体的な取り組み』

(1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防

住民が自主的に、個人に応じたメタボリックシンドローム予防の取り組みができるように、町における料理教室や健康教室、地域での食育事業、広報等を通じて啓発し予防を図ります。

☆メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常症、高血糖のいずれか2つ以上をもっている状態をいいます。

腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 （また左記以下で BMI \geq 25）をベースに

- ・空腹時血糖：100mg/dl以上または HbA1c5.2%以上
- ・中性脂肪：150mg/dl以上または HDL40mg/dl未満
- ・収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85 mmHg 以上



生涯を健康に過ごすためにも、子どもの頃から正しい生活習慣と健全な食習慣を身につけることが大切です。

(2) 食事バランスガイドや食生活指針の普及・啓発

長年の食習慣からさまざまな生活習慣病を起こしているため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示した「食事バランスガイド」や「食生活指針」をさまざまな機会に積極的に活用し、一人ひとりが自分の年齢や体格にあった食事量を把握でき、毎日の食生活に活用できるよう普及・啓発をします。



☆「食事バランスガイド」

食事バランスガイドは、私たちが1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをひと目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの食品を組み合わせ、バランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

(3) 健康な歯をつくる食生活の普及

乳幼児期から高齢期の好ましい食生活は、歯の健康にもつながり、豊かな食生活を送ることになります。好ましい食生活と歯の関係について知識を深めてもらうよう普及・啓発を行ないます。

☆「食生活指針」

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・ 食塩や脂肪は控えめに。
- ・ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ・ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ・ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・ 自分の食生活を見直してみましょう。

(4) 食育関連団体等による食育活動への支援

食生活改善活動を実施しているいずみ会など健康づくりボランティアの資質向上や育成強化および活動支援を行い、多くの住民が食について学ぶ機会を増やし、身近な生活の場で健康的な食生活にふれられるよう食育活動の推進をします。

(5) 食育ネットワークの構築

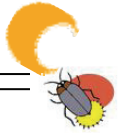
食育を推進するためには、あらゆる分野での連携・協力体制が必要になってきます。そのため、家庭、保育園、学校、地域、関係団体、行政等が、連携・協力ができる体制を構築し推進します。

☆「食生活推進員」

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、「いずみ会」の愛称でボランティア活動を行なっています。食生活推進員は、全国で活躍しており、全国食生活推進員団体連絡協議会を組織し、各都道府県協議会が構成員となっています。兵庫県では、その協議会を「いずみ会」と称しています。

☆「生活改善グループ」

地元の農産物を活かした特産加工品の研究・開発を行ったり、学校などを対象とした体験実習や都市交流事業など地域に根ざした生活改善活動を行なうグループです。



8 食文化の継承活動の推進

『現状と課題』

ライフスタイルの変化に伴い食事の外食化や簡易化等が増えていく中で、栄養バランスに優れた「日本型食生活」、家庭や地域において継承されてきた特色ある伝統食、行事食など豊かな食文化の味覚が失われつつあります。

佐用町においては、夢さよう（もち大豆）、お茶、そば、自然薯、ひまわり油などたくさんの特産品があり、それらを用いた加工食品も生み出してきました。佐用ならではの食文化とその背景に広がる歴史や伝統行事として継承されてきた祭りなどの季節の行事食を、若い世代に継承していくことが豊かな食基盤を築くためにも必要です。

『これからの重点方策』

日本の伝統ある食文化と佐用町ならではの食文化を継承していくためには、子どもの頃から関心を持ち、理解を深めることができるように働きかけることが重要です。

保育園給食や学校給食を生きた教材として活用し、体験学習を行い食に関する知識を身につけ、保育園、学校のみならず地域でも食文化に触れ学ぶ機会を提供し、日常における実践につながるようにします。

☆「一汁二菜」について

日本食の特色である「一汁二菜」は、主食のごはんを中心として「一汁」に味噌汁やスープなどを、「二菜」に「主菜」と「副菜」をそろえ、体に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

「主菜」はおもに肉や魚、卵、大豆製品などを中心とした大きめのおかずで良質のたんぱく質や脂質源になります。「副菜」は野菜やきのこ、海草類などが主の小さめのおかずで、汁物とともにビタミンやミネラル、水分、食物繊維を補うことができます。



杵で餅つき

『具体的な取り組み』

(1) 生きた教材を使った取り組み

保育園、小学校、中学校において、旬の食材や地域の産物を取り入れた給食、調理実習を実施し、地域団体との交流を通じて、食への関心を深め、食べることが大事であることを実感できる若者を増やしていきます。

(2) 郷土料理、行事食等を伝える取り組み

保育園や学校給食に旬の食材や地域の産物を使い、行事食など伝統的な料理を取り入れ活用して伝えていきます。

(3) 食育活動における食文化継承の推進

家庭料理や地域の産物を使った料理、伝統食・行事食を広く住民に紹介し、地域団体との連携により、地域の食材を使った調理実習等を通じた体験活動も進めていきます。

佐用町の食文化の紹介

佐用町の主な特産加工品	あさぎり茶、もち大豆みそ、もち大豆豆腐、もち大豆納豆、もち大豆きなこアイス、もち大豆煮豆、もち大豆きな粉、もろみ、しいたけの佃煮、ひまわり油、味酢星の都ドレッシング、ひまわりドレッシング、ひまわりの手延べうどん、ひまわりの飴、杵つきもち、三日月そば、三日月みそ、三日月高原ぶどう、はちみつ、南光ロマン、自然薯、手作りこんにやく、あさぎりのたれ（焼肉）、そばワインなど
その他	ひまわりのボディークリーム、ひまわりのハーブクリームなど
佐用名物	ホルモン焼きうどん、しかコロッケ、しかせんべいなど



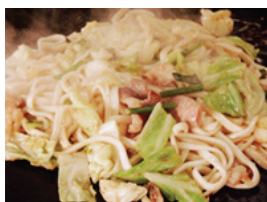
ひまわり油



三日月高原ぶどう



もち大豆味噌



ホルモン焼きうどん

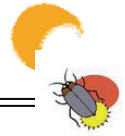


もち大豆豆腐章 施策の展開

佐用 行事食・郷土食

「ふるさと 佐用の心」より

行事名	メニュー
正月	床飾り・歳桶・屠蘇・重詰・雑煮
七草	七草がゆ
鏡開き	雑煮
トンド(左義長)	鏡餅を焼く
小正月	あずきがゆ
ひとり正月	雑煮
節分	むぎごはん ・ いわし ・ 大豆
初午	あずきめし ・ みそ作り
旧の正月	煮込み雑煮
春分の日	よもぎだんご
節句	ひしもち・おいり・やっこめ・ぬた・はりはり
お大師さん	黒豆のおにぎり・炒り豆ごはん
子どもの日	かしわ餅
卯月八日	甘茶
あられ一日	豆いり
わさ植え	黒豆めし
さなぼり	まぜごはん
こおりもち一日	こおりもち
夏まつり	手作りうどん・こむぎまんじゅう
土用の丑	うなぎのかばやき・やき餅・流し焼き
七夕祭り	ゆでだんご・ぼたもち・赤めし・柏餅
お盆	酢そうめん・やきなすび・宗派によるお供え
お月見	里芋の衣かつぎ・月見だんご・おぼろまんじゅう
秋分の日	彼岸だんご
秋祭り	赤飯・魚ずし・甘酒・すし・すきやき・茶碗蒸し こんにゃくの枝豆あえ
いのこ祭り	あんころ餅・亥の子蛸
乙子月	そば焼き
八日待ち豆腐	手作り豆腐
かのえ申待	おはぎ
冬至	南京の煮付け・南京ごはん
大晦日	年越しそば・年越しいわし・餅つき



☆お米を主食に 日本型食生活 「まごわやさしい」

最近では、副食、主食、スープと一皿ずつ片付けていくような食べ方である「ばっかり食べ」やコンビニやスーパーでインスタント食品やおにぎり・サンドイッチなどが簡単に買えるため、「好きな時に好きなものを好きなだけ食べる」という傾向になり、栄養が偏りがちになっています。

また、食生活の洋風化に伴う高脂肪食が原因となり生活習慣病の増加に拍車をかけています。主食をお米にして、おかずを「まごわやさしい」でとるとバランスの良い日本型の食事になります。

「ま」＝豆類(豆腐・納豆などの大豆製品を含む)
「ご」＝ごま類
「わ」＝わかめなどの海藻類
「や」＝野菜
「さ」＝魚
「し」＝しいたけなどのきのこ類
「い」＝イモ類
これに、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品と果物をプラスします。



朝 ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！

MOGU MOGU

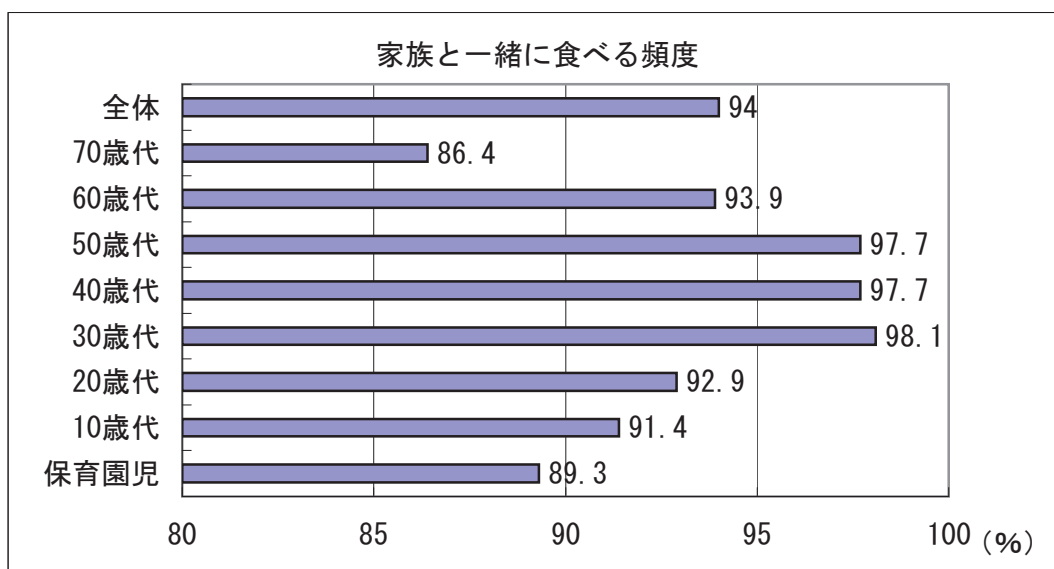
資料編

1 佐用町の食をめぐる現状

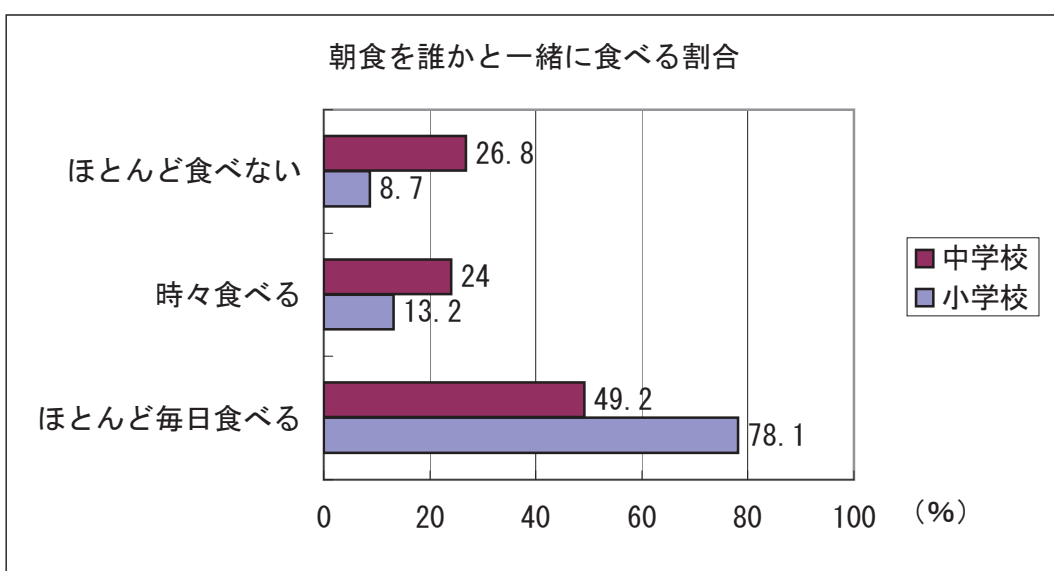
(1) 食を楽しむ

①家族と一緒に食事をする割合

家族と一緒に食事をする割合は若い世代ほど低い傾向にあり、特に保育園児の割合が低い。朝食を誰かと一緒に食べる割合は、小学生では約8割、中学生では5割ほどである。



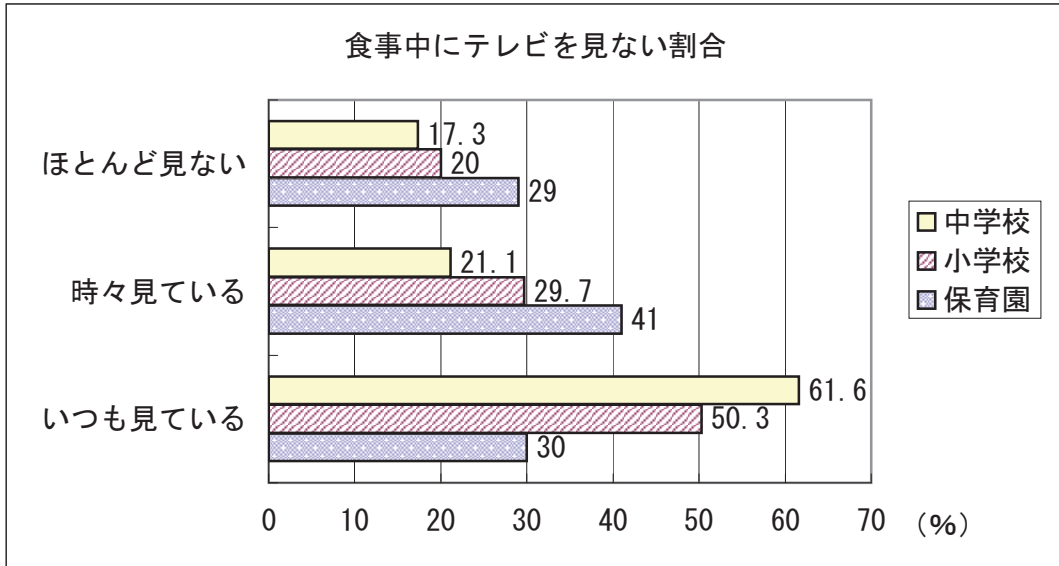
(保育園は平成19年度食生活アンケート
10歳代以上は健康さよう21食生活アンケートより)



(平成20年食に関するアンケートより、小学校は3～6年生・中学校は全生徒対象)

②食事中にテレビを見ない割合

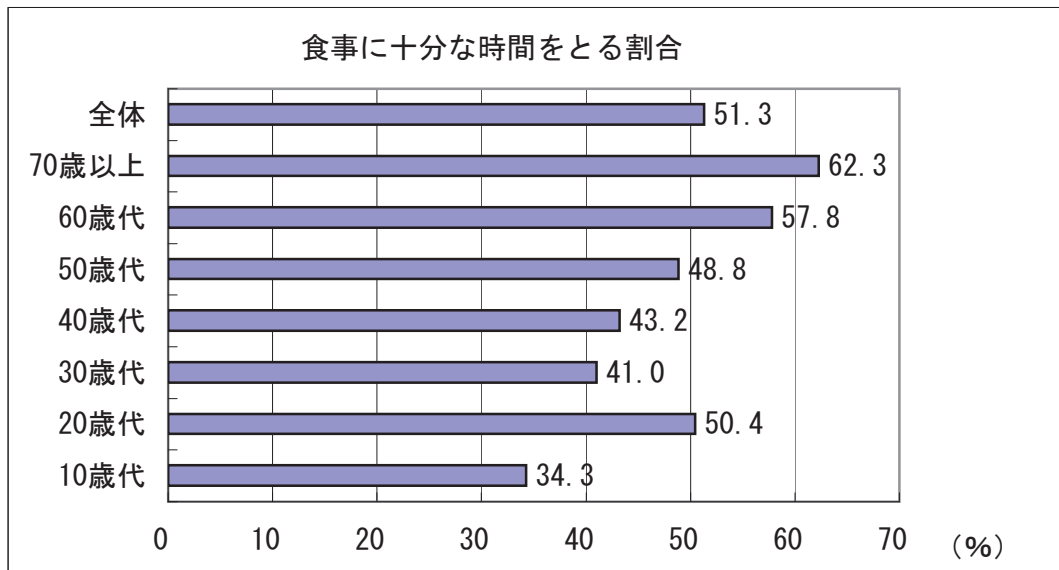
食事中にテレビをあまり見ない園児は3割、小学生・中学生では2割ほどである。年齢が高くなるほどいつも見ている割合が増えている。



〔 小学校・中学校は平成20年食に関するアンケート（小学校は3～6年生）
中学生は全生徒対象）、保育園は平成19年度食生活アンケートより 〕

③食事に十分な時間（1回最低30分以上）をとる割合

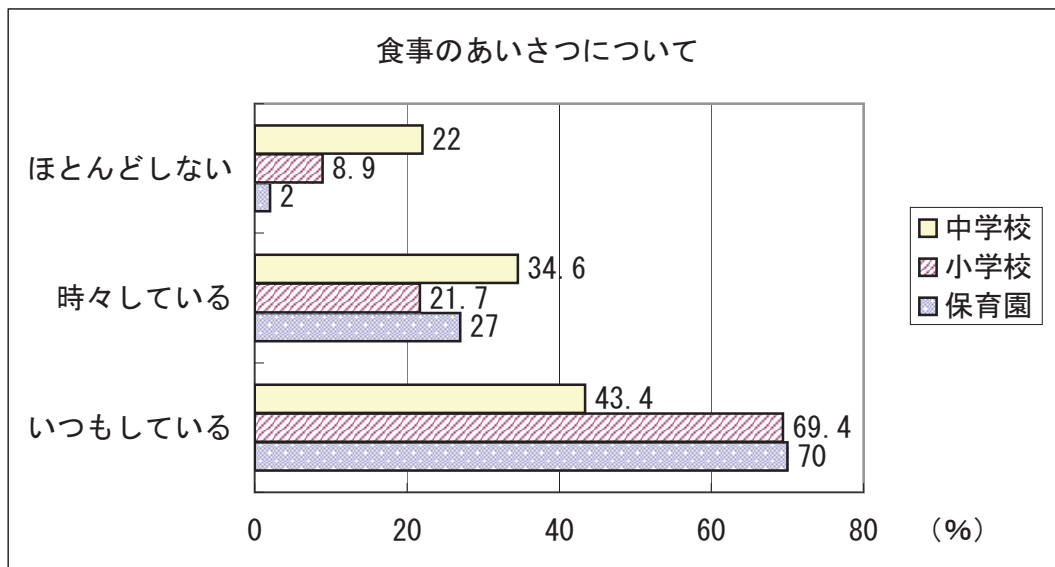
食事に十分な時間をとっている人は全体で5割ほどで、若い世代ほど十分な時間がとれていない。



（健康さよう21アンケートより）

④食事のあいさつ

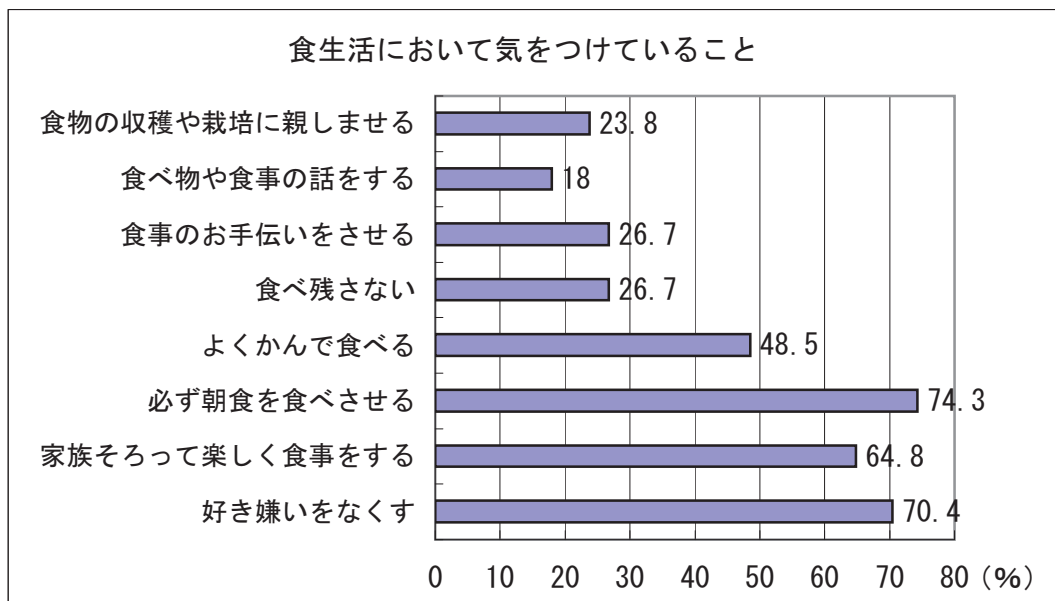
食事の時、「いただきます」「ごちそうさまでした」といったあいさつをいつもしている園児・小学生は7割である。中学生になると4割に減っている。



〔 小学校・中学校は平成20年食に関するアンケート（小学校は3～6年生）
中学生は全生徒対象）、保育園は平成19年度食生活アンケートより 〕

⑤食生活において気をつけていること

保育園の保護者が食生活で気をつけていることは、「朝食を食べさせる」「好き嫌いをなくす」「家族そろって楽しく食事をする」が多い。



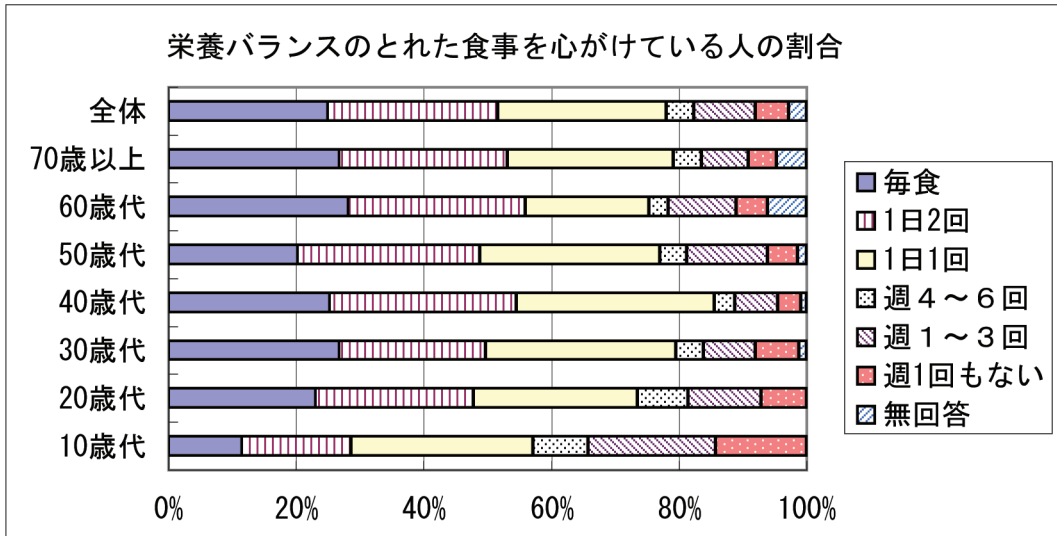
(平成19年度保育園食生活アンケートより)

(2) 食と健康に関心をもつ

<食の状況について>

①バランスの良い食事をする割合

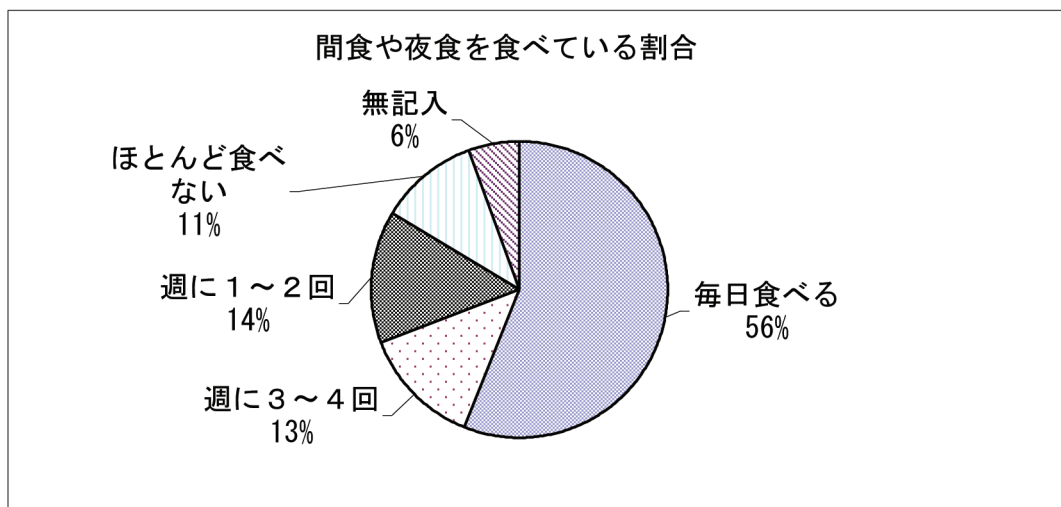
全体で8割近くの人が1日1回以上栄養バランスの良い食事を心がけているが、10歳代では低く6割以下である。



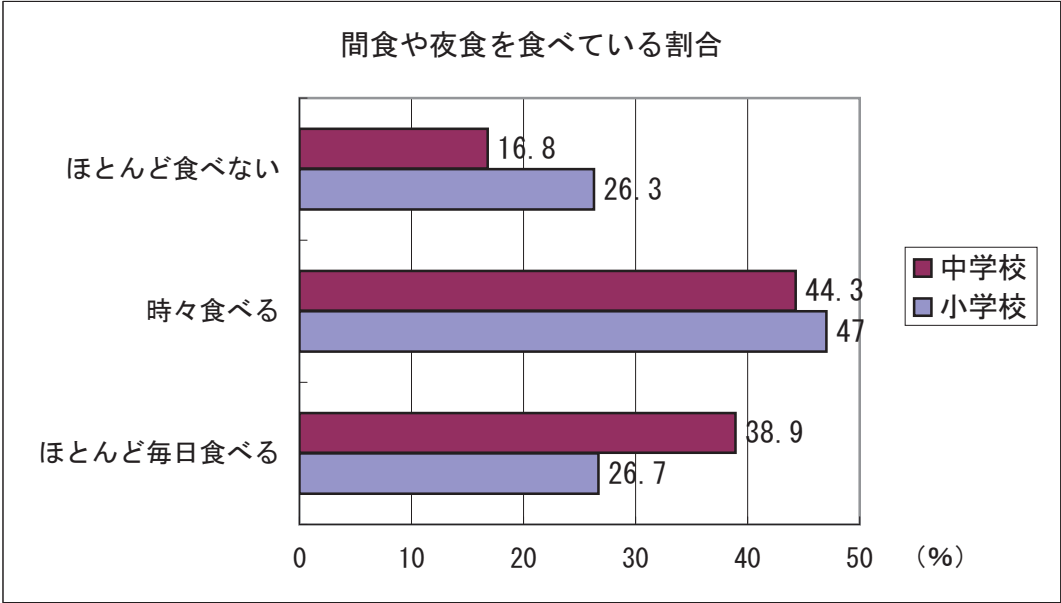
(健康さよう21アンケートより)

②間食をする割合

間食や夜食を毎日食べている園児は5割以上、ほとんど食べない園児は1割ほどである。小学生・中学生では毎日食べる割合は園児より少ないが、ほとんど食べない割合は多くなっている。



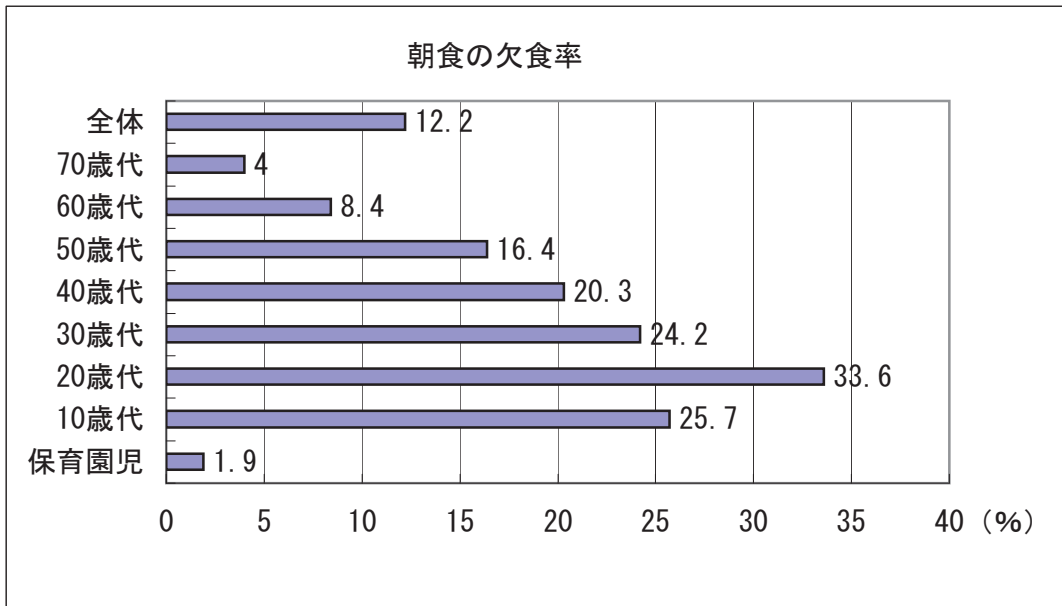
(平成19年度保育園食生活アンケートより)



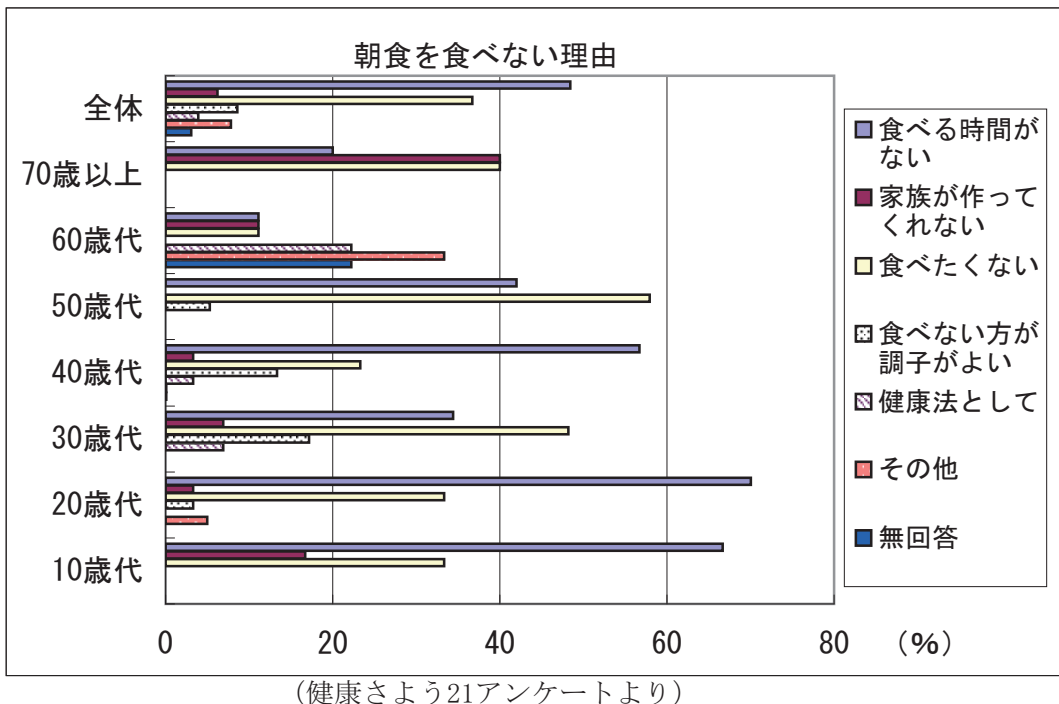
(平成20年食に関するアンケートより、小学校は3～6年生・中学校は全生徒対象)

③朝食の欠食状況

佐用町では、20歳や30歳代の若い世代の朝食の欠食率が高く、20歳代では3割を超える人が欠食している。また、朝食を食べない理由としては、どの世代も「食べたくない」「食べる時間がない」が高い割合を占める。

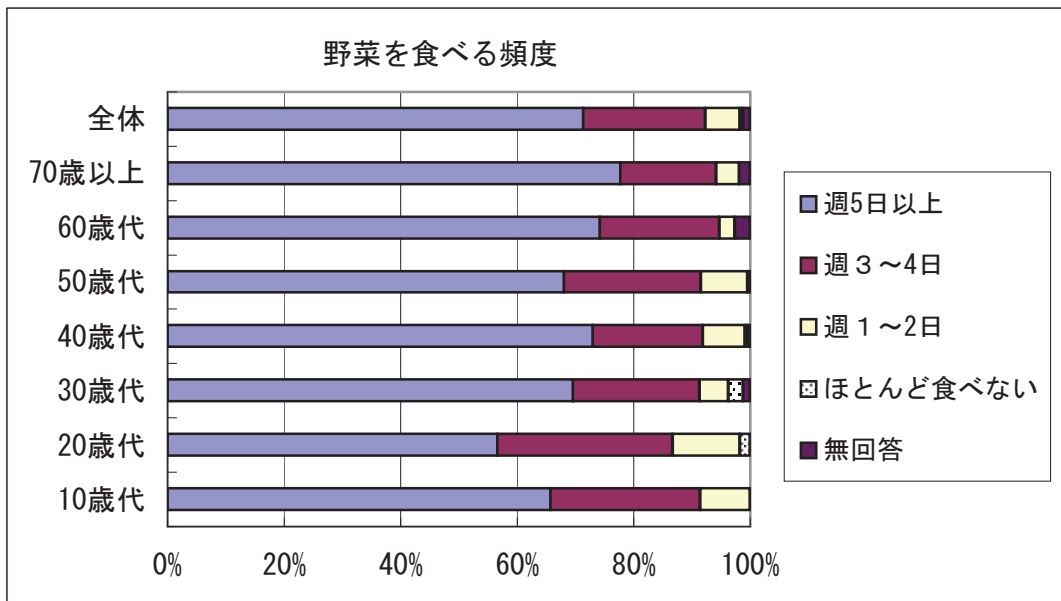


※ここでの欠食は毎日朝食を食べない場合をいう
 (保育園は平成19年度食生活アンケート
 10歳代以上は健康さよう21食生活アンケートより)

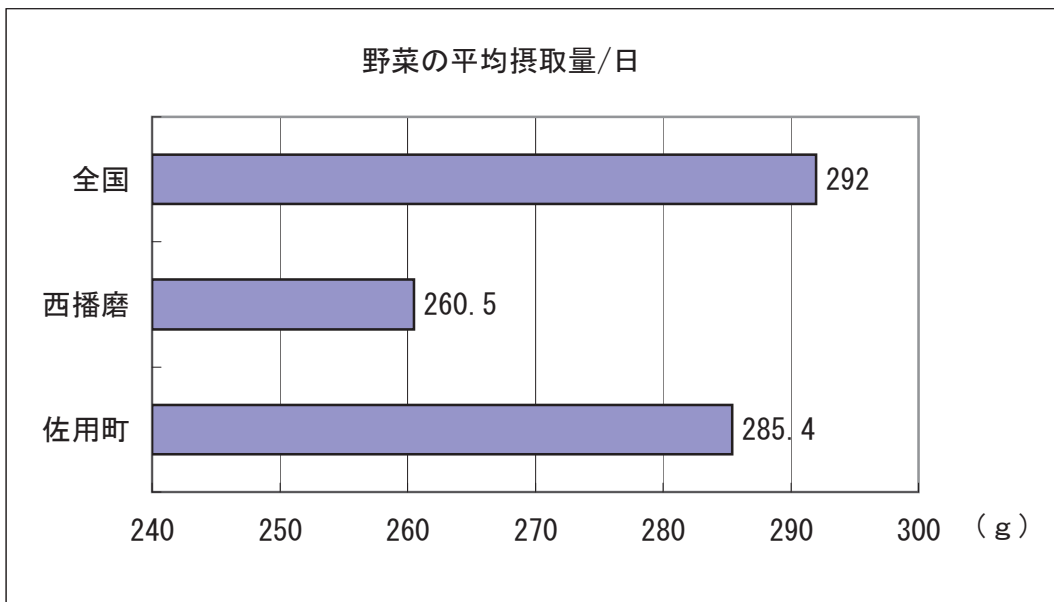


④野菜の摂取状況について

30歳代以上では、7割前後の人が週5日以上野菜を食べているが、10歳・20歳代では6割前後である。佐用町の野菜の平均摂取量/日は285.4gで、全国より少なく、また、1日の野菜の目標摂取量(350g)を大きく下回っている。



(健康さよう21アンケートより)

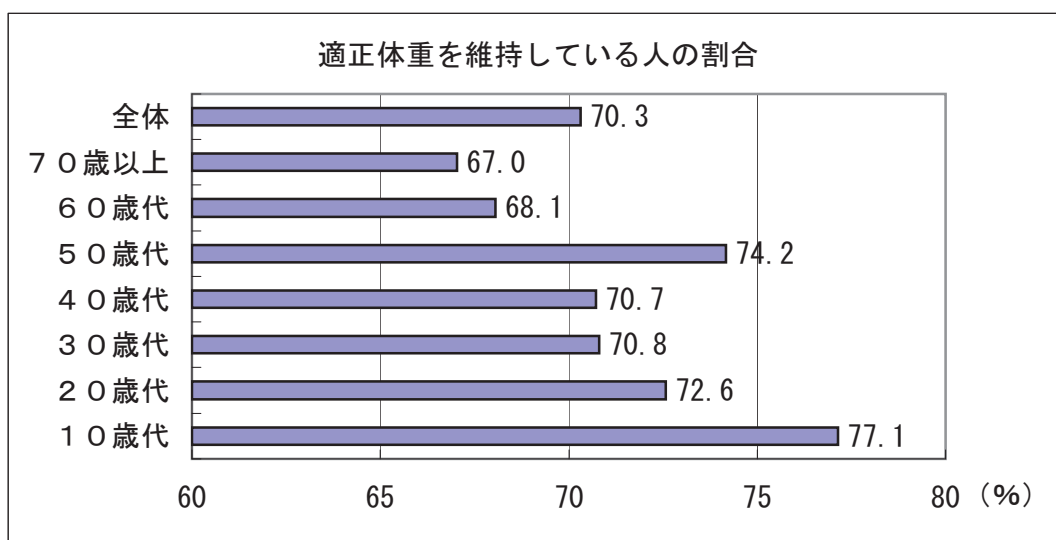


※ 1日の野菜の摂取目標量は350g
(平成15年度兵庫県健康食生活調査より)

<健康の状況について>

①適正体重を維持している人の割合

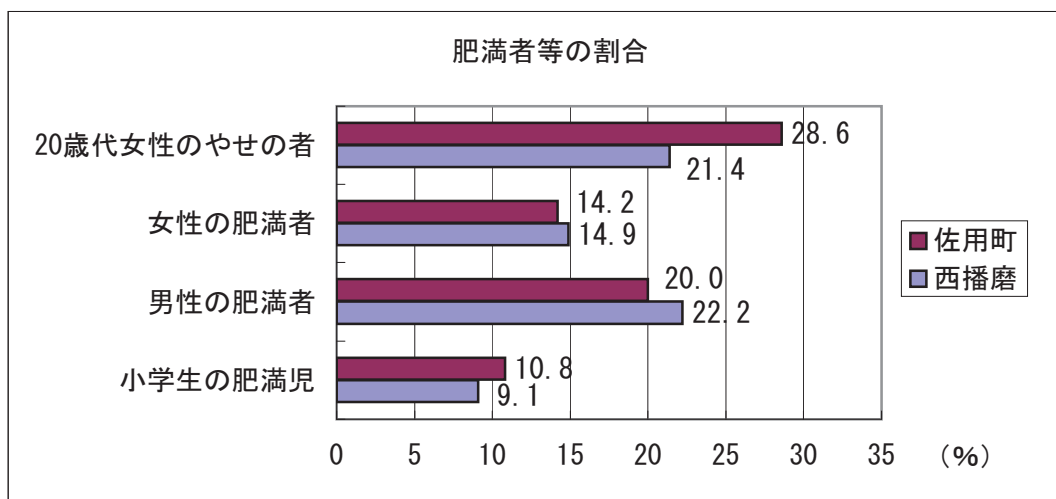
適正体重を維持している人の割合は全体で7割で、若い世代の方が体重を維持できている割合が高い。



(健康さよう21アンケートより)

②肥満者等の割合

男性・女性の肥満者の割合は西播磨と比べて少し低いが、20歳代女性のやせの者・小学生の肥満者の割合は高くなっており、特に佐用町では20歳代女性にやせている者が多いことがわかる。

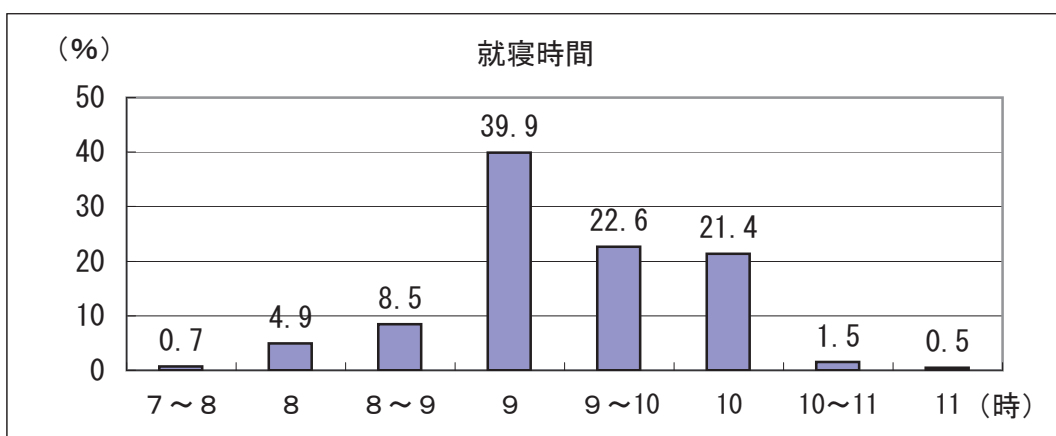
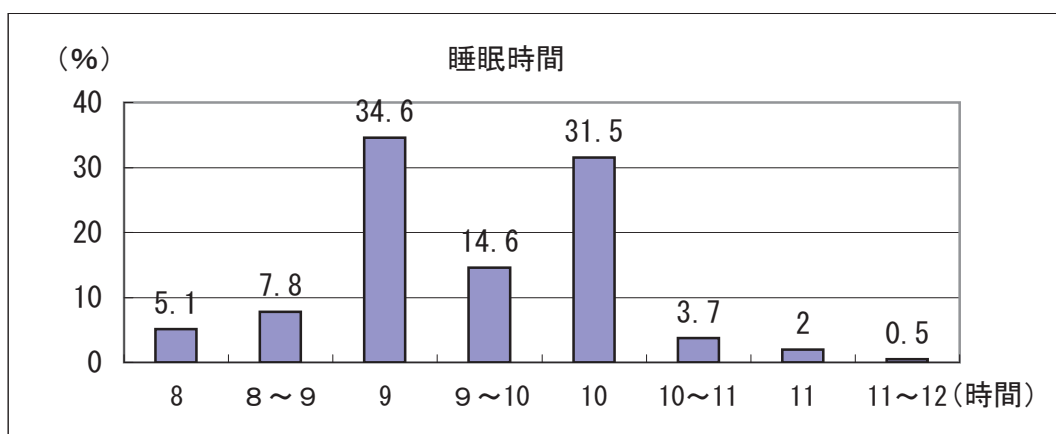
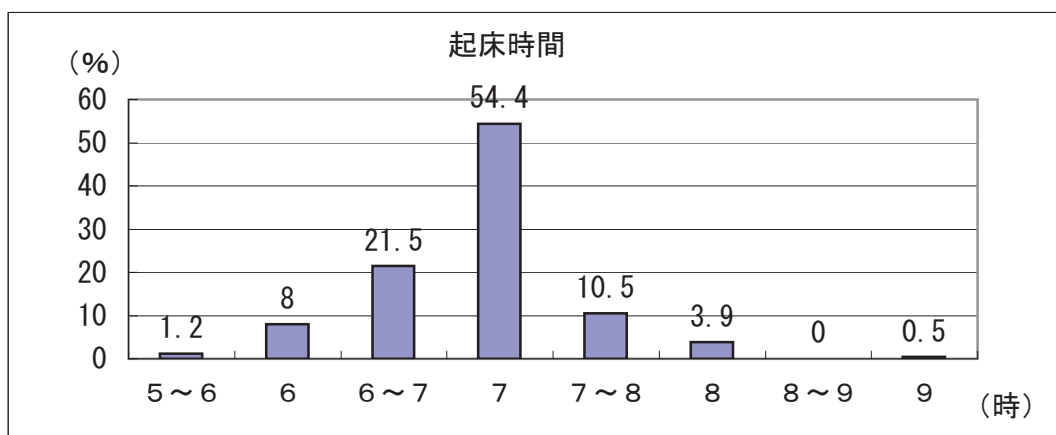


〔 男性・女性の肥満者、20歳代女性のやせの者の値は佐用町・西播磨とも平成15年兵庫県健康食生活調査より
小学生肥満者の値は平成19年度幼児・学童における身体状況調査結果より 〕

③睡眠の状況

起床時間については、7時台に起きる園児が5割以上、睡眠時間については、9～10時間が8割を占めるが、9時間未満の園児も1割以上いる。

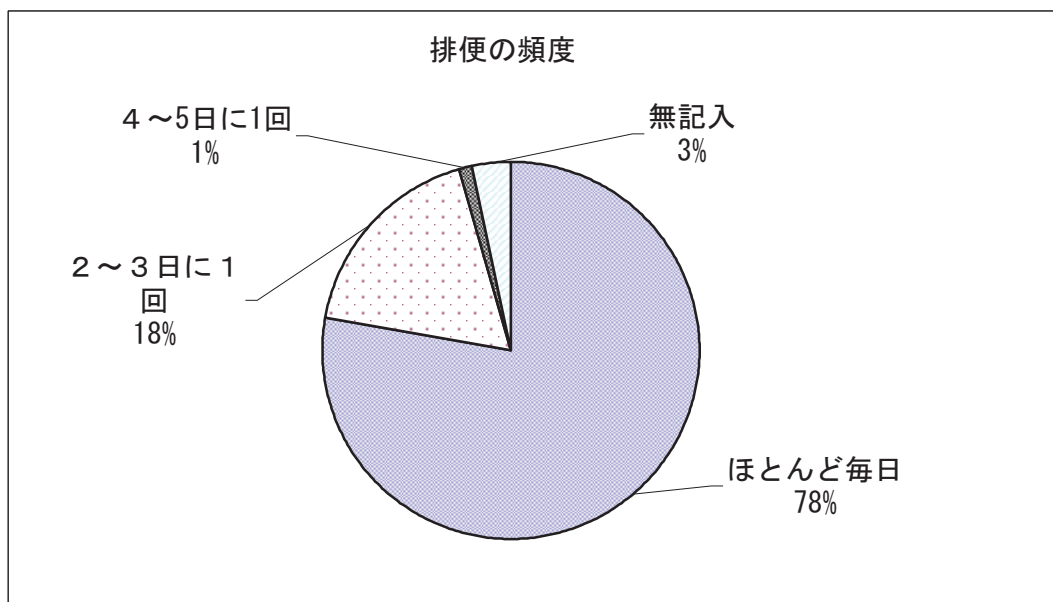
また、就寝時間については9時台に寝る園児が4割であるが、10時以降に寝る園児も2割以上いる。



(平成19年度保育園食生活アンケートより)

④排便習慣

毎朝排便習慣のある園児は約8割である。

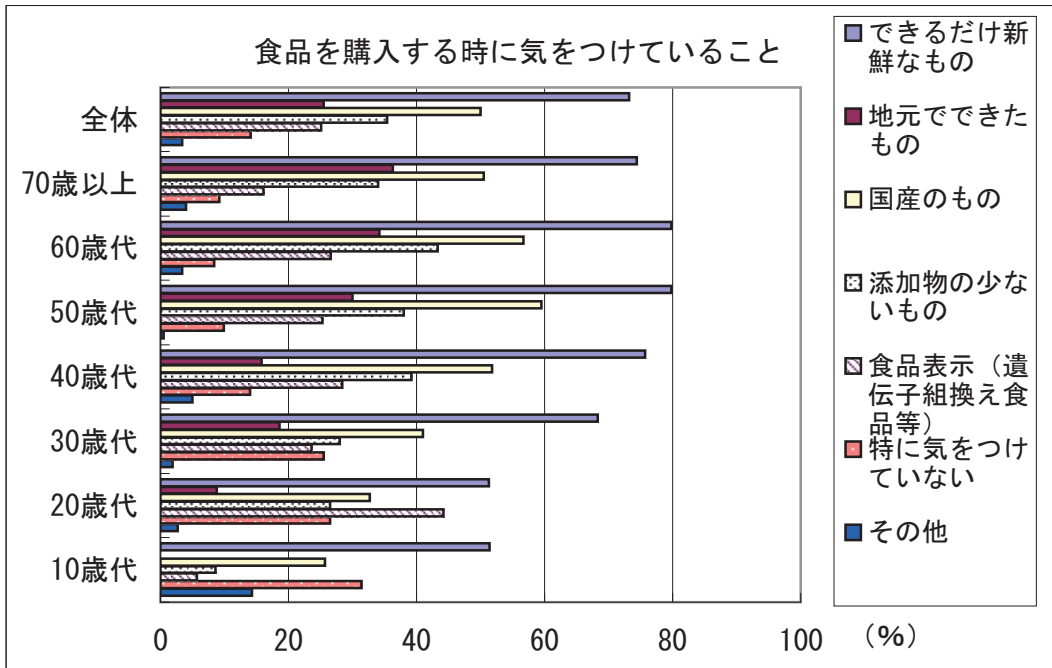


(平成19年度保育園食生活アンケートより)

(3) 安全安心な地産地消

①食品の購入時に気をつけていること

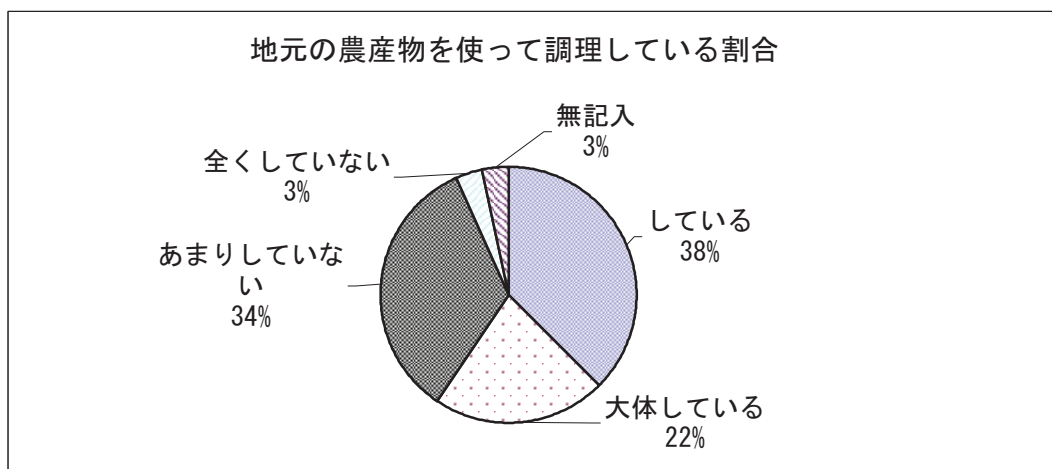
食品の購入については、どの世代も「新鮮なもの」「国産のもの」を選んで購入する割合が多い。「地元でできたもの」を選ぶ人は全体で2割ほどで、若い世代ほど低い傾向にある。



(健康さよう21アンケートより)

①地元農産物の使用状況

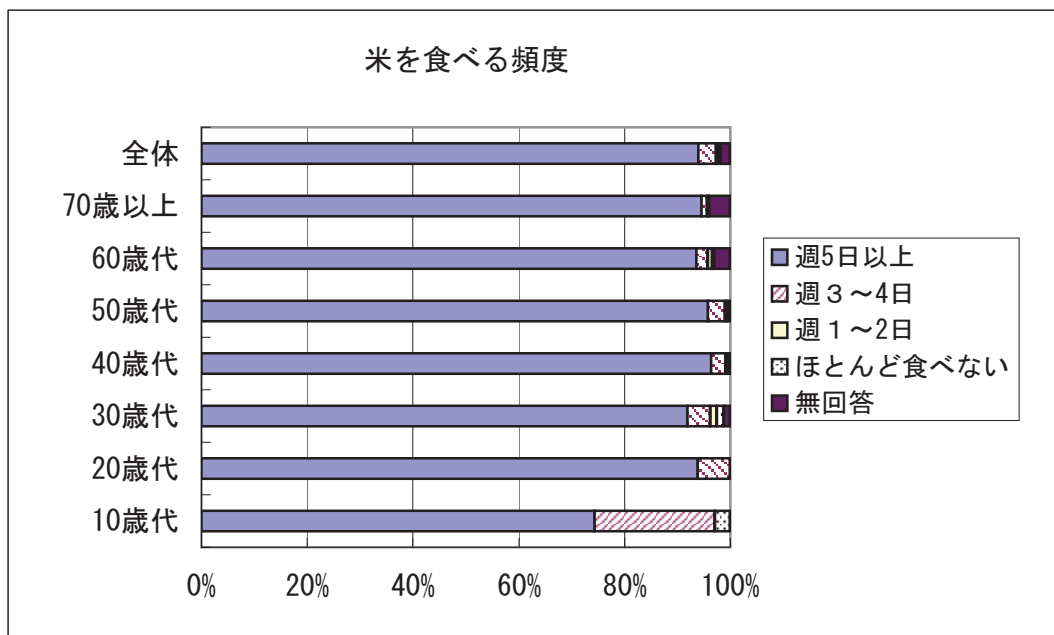
保育園の保護者が、地元の農産物を使って調理している割合は6割である。



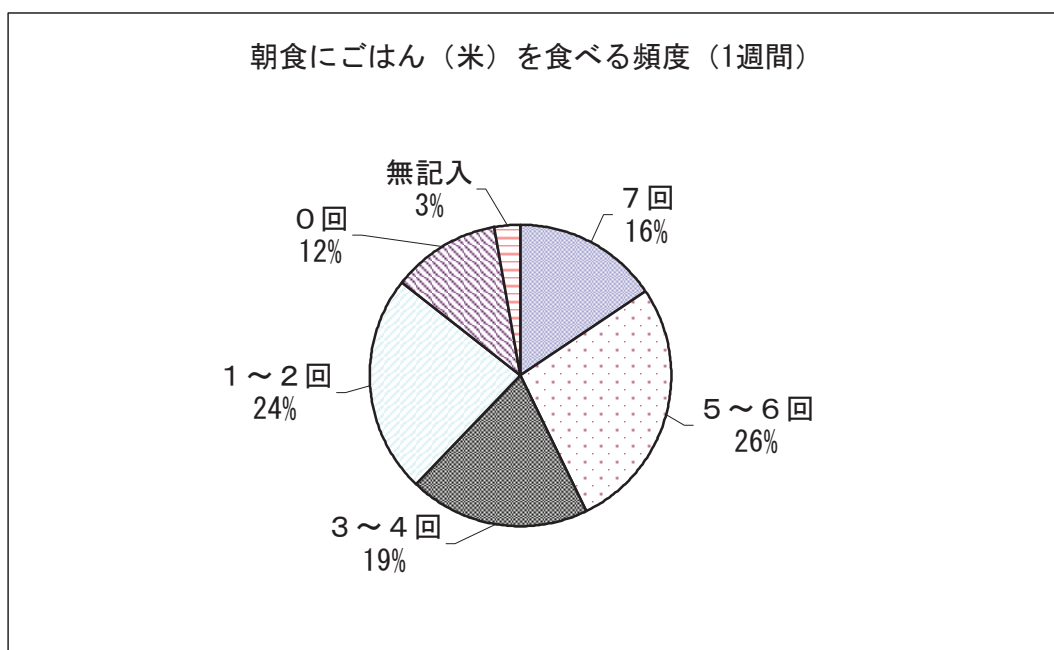
(平成19年度保育園食生活アンケートより)

③米の摂取状況

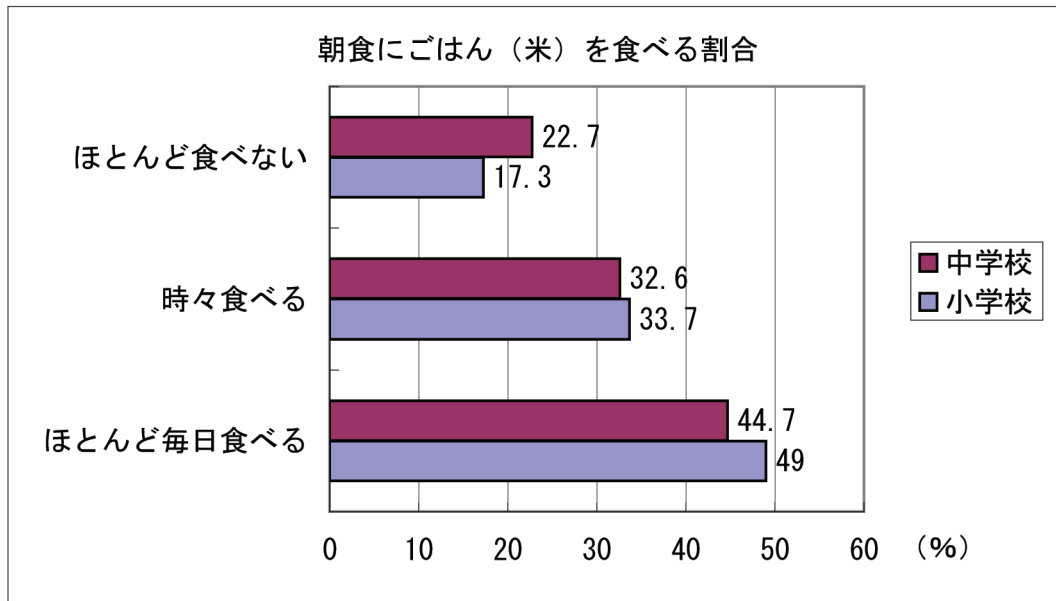
全体では9割以上の方が週5日以上米を食べているが、10歳代では8割に達していない。また、保育園児で朝食にごはん（米）を週5日以上食べる割合は4割ほどである。



(健康さよう21アンケートより)



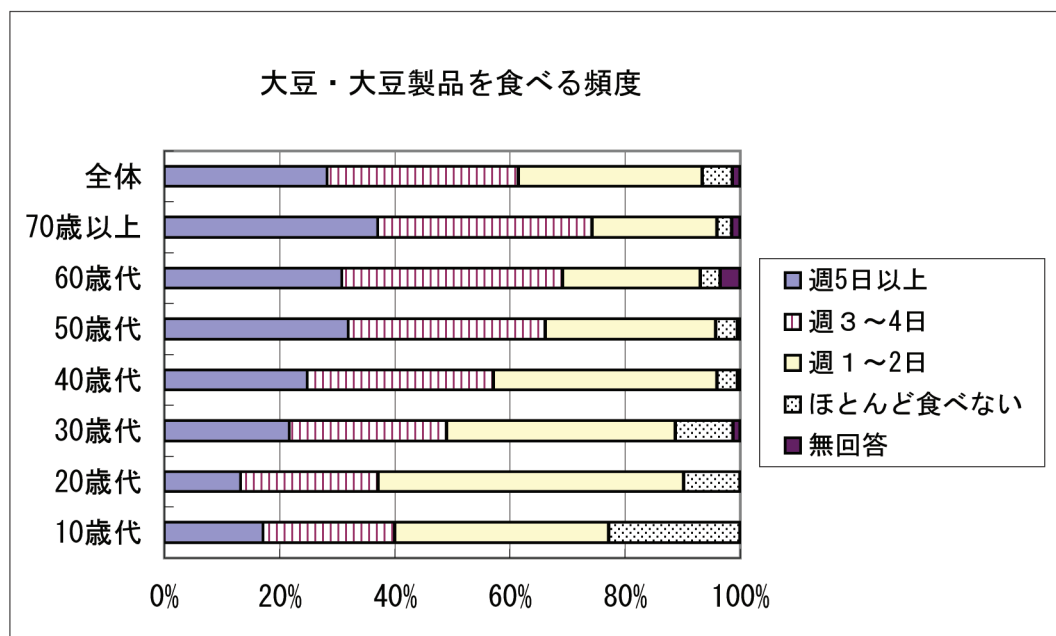
(平成19年度保育園食生活アンケートより)



(平成20年食に関するアンケートより、小学校は3～6年生・中学校は全生徒対象)

④大豆・大豆製品の摂取状況について

大豆・大豆製品を食べる割合については、全体では6割の人が週3～4日以上食べているが、若い世代ほど低い傾向にあり、10歳代～30歳代では5割以下である。



(健康さよう21アンケートより)

(4) 以上のデータを基に第2章の基本方針を策定しました。

2 関係課の取組状況

(1) 食育推進運動の展開

	事業名	対象	内容	担当課
1	健康講演会	住民	健康づくりのための講演	健康課
2	食を育む健康教室	受講者	食を通しての健康づくり	健康課
3	いずみ会	いずみ会員	いずみ会員の育成および支援	健康課
4	広報等への掲載	住民	食育情報	各課

	事業名	対象	内容	担当課
1	0歳児教室	乳児と保護者	0歳時期の栄養相談	健康課
2	すてきなママになる教室	妊婦	妊娠期における食生活について健康教育	健康課
3	すくすく健康相談	乳児と保護者	乳児期の離乳食についての栄養相談	健康課
4	よちよち健康相談	乳児と保護者	乳児期の離乳食についての栄養相談	健康課
5	ぱくぱく離乳食教室	乳児と保護者	すくすく健康相談終了後～1歳6ヶ月児までの食生活について調理実習と離乳食体験	健康課
6	2歳児教室	乳児と保護者	2歳児における歯によい食生活と2歳児の栄養教育	健康課
7	4ヶ月児健診	乳児と保護者	4ヶ月児健診時での栄養相談	健康課
8	1.6歳児健康診査	幼児と保護者	1.6歳児健診時での栄養相談	健康課
9	3歳児健康診査	幼児と保護者	3歳児健診時での栄養相談	健康課
10	いずみ会食育活動支援	いずみ会員・住民	いずみ会の育成および支援	健康課
11	食育講座	子・保護者・指導者	幼児の食生活、生活習慣について講話	健康課
12	子供のクッキング	小学生	小学生の食生活について講話・調理実習	健康課

(3) 保育園、学校等における食育の推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	各保育園における食育	公立保育園	園児の食生活について	健康課
2	調理員研修会	公立保育園の調理師	乳幼児期の栄養について講習	健康課
3	保育園・栄養だより	園児の保護者	正しい食生活について普及啓発	健康課
4	体験学習農園事業	園児・児童・生産	農業体験を通して農作物について学ぶ	農林振興課
5	食育実践校推進事業	指定校	学校における食育を推進する	教育委員会
6	食育講演会	保護者	食育に関する講話	福祉課
7	懇談会	保護者・栄養士	食育取り組みのテーマについて	福祉課
8	食育カード実施	園児・保護者	各グループのテーマにもとづきカード記入(1ヶ月)	福祉課
9	ファミリー参観	園児・保護者・保育士他	取り組み表彰・表彰状・メダル授与 町を散策し佐用産の新米おにぎりを会食	福祉課
10	親子クッキング	保護者・園児・い ずみ会	調理実習・試食・アンケート・親子への話・保 護者への話	福祉課
11	夕涼み会	保護者・祖父母・ いずみ会	手作りおやつ	福祉課
12	1人一鉢の野菜作り～収穫	園児・保育士 コメリー従業員	地域高齢者の協力のもと農業体験	福祉課
13	教科の中における食育	児童・生徒	生活・国語・理科・社会・家庭科・総合学習	学校
14	学校給食の活用	児童・生徒	給食献立表・一口メモ・給食だより・三色分け	学校
15	野菜・そばづくり	児童	野菜・そばの栽培	学校
16	食育アンケートの実施	児童・生徒・保 護者	学校給食・就寝時間と起床時間・朝食等	学校
17	給食試食会	保護者	学校給食をとおして児童の食事について	学校
18	給食だよりの配布	保護者	毎月の給食献立と栄養指導	学校
19	親子料理教室	児童・保護者	給食献立や児童の作った野菜・特産品を使った調理	学校
20	食育だよりの配布	保護者	学校での食育の状況を知らせる	学校
21	食育授業参観	保護者	教科や総合学習の授業参観	学校
22	食育講演会	保護者	食育に関する講話	学校
23	P T A 研修	P T A	食育を絡めた研修	学校
24	地域との交流	老人クラブ・児童	老人クラブの方を招いて交流給食	学校
25	米づくり	老人クラブ・児童	モミまき～脱穀・しめ縄づくりなど農業体験	学校

(4) 安全安心な農産物の生産における食育の推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	直売所マップ	生産者・消費者	住民に直売所を知らせ農産物の普及	農林振興課
2	農業者フォーラム	町民	先進的な農業に関する講演、減農薬・有機栽培等に関する事例発表	農林振興課
3	農会長会	農会長	食品衛生法に関する基準の説明	農林振興課
4	栽培指導	町内農家	農業改良普及センター、JA、町の連携による栽培技術指導	農林振興課

(5) 地産地消における食育の推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	学校給食	小・中学校	学校給食に地元農産物、加工品を提供	農林振興課
2	直売所等での販売	一般	地元農産物、特産加工品の製造・販売	農林振興課
3	生活改善グループ等による活動		地元農産物を活用した料理の研究・提供。特産加工品の研究・製造	農林振興課

(6) 農業体験の実施・交流における食育推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	棚田オーナー・ボランティアの実施	一般	主に都市部の住民を対象とした棚田での米づくり体験。棚田景観を守るためのボランティアスタッフとの交流	農林振興課
2	地産地消学校給食推進事業	小学校	夢さよう（もち大豆）の栽培から収穫・加工までを体験し、学校給食で使用	農林振興課
3	収穫祭・あじわい祭り等イベント	住民	地元農産物や特産加工品の販売、料理の提供、アトラクションの実施等	農林振興課
4	さつまいもの苗さし～芋ほり	園児・保育士・地域高齢者・住民	地域高齢者の協力のもと農業体験	福祉課
5	いちごの苗植え～イチゴ摘み	園児・職員	地域高齢者の協力のもと農業体験	福祉課
6	そば作り体験	小学生	収穫体験・めん作り体験	福祉課

(7) 地域における食育の推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	健康増進事業	老人クラブ	食生活の改善	福祉課
2	男性の料理教室	男性	食生活の改善	健康課
3	健康教室	住民	生活習慣病予防	健康課
4	高齢者給食サービス献立作成	食の自立対象者	栄養確保	健康課

(8) 食文化の継承活動の推進

	事業名	対象	内容	担当課
1	江川小学校ふれあい	1・2年生	昔ながらのおやつ作り	学校
2	郷土料理の伝承	住民・児童	野外で大きな鍋を使った「豚汁」づくり	学校
3	食育活動	中学生・いずみ会	地元の食材を使って調理実習	健康課
4	クッキング	園児・保育士	干し柿・かきもち・その他給食材でクッキング	福祉課

3. 地域に伝わる伝統料理

「ふるさと 佐用の心」(発行：昭和 59 年 3 月佐用郡いずみ会)より抜粋

「ふるさと 佐用の心」は、祖母から母へ、母から娘へと、昔から守り伝えられた人の一生の行事、そしてそれに関わる食習慣、食文化を掘り起こしまとめられたものです。

元旦(1月1日)

年の初めにあたり、歳神さまの来迎を祝って祭ります。一年間の家族の健康と幸せを願ってこの日だけは暗いうちに年男または戸主が体を清め井戸か川で水を汲み、その若水で雑煮を炊いていました。

戸主は3日間、神主の役目を司り一家のお供えや祝い事をします。

祈願が終わると戸主を中心として祝膳の前に着座、年頭のあいさつをします。

みんなで屠蘇をいただいた後、檜の木等で作っておいた祝箸で雑煮を食べます。

朝祝が終わると揃って氏神様に初詣をします。

元旦は福を逃すとって、雨戸を開けません。風呂も炊きません。

焼きもちをやかないようにとの意味で、元旦は餅を焼きません。

お雑煮のかわりに、ぜんざいを食べる場所があります。

床飾り(地方によって多少の違いがあります)

三宝・半紙・丸餅(重ね餅 丸く円満に)・裏白(腹黒でない)・昆布(よろこぶ)・勝栗(何事にも勝つ)・だいたい(代々家が繁盛するよう)・串柿(いつもにこにこ仲睦まじく)

歳桶(床脇の押入に置く)

米 一升(一生喰いそこねがない)

餅 重ね餅(小餅 12 個、紙幣なら 12 枚)

黒豆 12 粒

勝栗 12 個

つるし柿 12 個

だいたい

するめ

じゃじゃ豆(まめに過ごせるように)

七五三縄(しめ) 歳桶の周りに張る

裏白

屠蘇

中国から取り入れられた習慣です。

「屠」という字は「悪鬼」を、「蘇」は追い出すことを意味しています。

戸主のあと年少者の順に回し飲みをします。

正月は主婦の労力をはぶくために重詰にしておいたおせち料理を食べます。

おせち料理

重詰 一の重 だて巻き・黒豆・昆布巻き・数の子・紅白かまぼこ・田作り・栗きんとん

二の重 焼き物(たいの姿焼き・ぶりの照り焼き・車えび)

三の重 酢の物

与の重 煮物

(筍・こんにゃく・椎茸・ごぼう・里芋・人参・れんこん・大根・くわい・のしするめ)

三つ重ね鉢 黒豆・田作り・数の子

祝い膳 栗と柿とみかんをそえます。「まめで、くりくり、かきこむように」

七草がゆ (1月7日)

正月は食べすぎになりやすいので消化のよい粥を食べたようです。

せり・なずな・ごぎょう・はこべ・すずな・ほとけのざ・すずしろ

ごはん、餅、だし汁、しょうゆまたは味噌で粥をつくります。

鏡開き (1月11日)

正月に神仏に供えていた鏡餅やしめ飾りなどすべてのものを棚からさげます。

歳桶のなかの餅、(十二支、十二月月にちなんだ12個の餅)を入れて雑煮をつくり祝います。

とんど (1月14日)

お正月の飾りもの・祝箸・書き初め等を一緒に焼き、書きぞめは火の勢いで高く上がると手があがる(上手になる)と言われています。

とんどの火にあたると風邪をひかない、若返る、ヒビやアカギレが切れない等言われ、子どもも大人も集まりました。

鏡餅を焼く。焼いた餅は神仏にお供えします。

小正月 (1月15日)

とんどで焼いて供えた餅を入れ、あずき粥を作り神仏に供えます。

あずきがゆ:

小豆はたっぷりの水で硬めにゆでます。

洗った米は、あずきの煮汁で、あずきと共にゆっくりと吹きこぼれないよう煮て粥にします。

粥の中に、切った餅を入れ、塩で味つけし、柔らかくなるまで煮ます。

ひとり正月（2月1日）

氏神様では、ひとり正月までに忌明のすんだ子ども達の氏子入りの儀式があります。
この日を境に正月気分からぬけて、仕事に精を出すということで雑煮を食べて、1日休みました。

節分（2月3日）

立春の前日をいいますが、豆を炒って一升餅に入れて神様に供え子どもが、「福は内、鬼は外」と言って家の中や屋敷全体にまき、鬼が入らないようにと雨戸をしめました。
福豆といって厄除けに自分の年だけ食べると健康でおられ幸せがくるといって食べました。
この日の夕食には麦飯と鯛を必ず食べました。また、鯛の頭を戸口に柵の枝に刺して立てて置くと魔物よけになるといい伝えられています。この日から新しい年と古い年のくぎりがつくといわれています。

初午（はつうま 2月最初の午の日）

お稲荷の祭りです。
農家・商家に広く信仰されています。近くのお稲荷へ油揚げを持ってお参りします。小豆飯を炊いて食べ、朝はお茶を飲まずに白湯(さゆ)を飲みます。
昔、味噌造りを初午の時期に仕込むと、色よく、味よく保存にもよいといわれました。

旧正月（旧暦の1月元旦）

新正月が終わり約一ヶ月ほど遅れて正月行事を行います。
新正月と同様の方法で雑煮をつくりますが、家によって煮込み雑煮、ぜんざいでお祝いするところもあります。
山間地方では秋の取入れが年末までかかるので新正月には農家も落ち着いて新年を迎えることができないために2月の雪の多い頃にくつろいだ気分で旧正月としてのお祝いをしました。

春分の日（春の彼岸）

彼岸の入りには仏壇を掃除し、墓の掃除をして先祖をまつります。
中日には彼岸だんご、よもぎだんご、おはぎを供え仏壇・墓に参ります。

よもぎだんご：

新芽を摘んでゆがいたよもぎの上にだんご粉をおき蒸してつく。適当な大きさに丸めて、あんこかきなこをつけます。

節句（4月3日 旧暦3月3日）

桃の節句といい、女の子の節句です。

床の間にお雛様を飾って、桃の花を立て、あられ・ひし餅・草餅・白酒・すし・ぬた・はりはり等
供え、健康で美しい娘に成長するようにと、願いをこめて祭ります。

初節句は雛さまを一ヶ月前より飾ります。

おいり：

玄米、とうもろこし、黒豆、あられを別々にいって器に入れて混ぜる。

やっこめ：

粳(もみ)を2～3日水に浸しておいて水切りし、大きな鍋で炒る。唐臼で踏んで、粳殻を除く。

はりはり：

ねじり干しと湯がいて2cmに切ったせりをごま、砂糖、しょうゆで和える。

(ねじり干し=秋、大根に葉をつけて、時々ねじりながら干したもの)

お大師さん（おだいし 4月21日）

毎月21日は、お大師の日で、特に4月21日は大事な日で、ふだんご無沙汰している人もこの日はお参りします。お参りするとお茶やお菓子の接待があり、黒豆のにぎりめし、または豆ごはんを食べます。

黒豆ごはん：

米1升 黒豆1合、塩少々

黒豆を炒って洗い米と混ぜて炊き、三角おにぎりにする。

いり大豆ごはん：

大豆を炒って皮を除き、黒まめごはんと同様にする。

子どもの日（5月5日）

5月5日は男の子の節句で、子どもの成長を願って強く丈夫な子どもになるようにと、盛大に行われます。子どもの成長を祝いかしわ餅をつくり、神仏に供えます。

かしわ餅：

1. もち米7合、白米3合とまぜて洗い、陰干しにして粉にひきます。
2. 小豆は洗って煮る。柔らかくなったらすりこぎでつぶし、砂糖、塩で味を付ける。
3. かしわの葉はゆがいておく。
4. 1をぬるま湯で耳たぶくらいにこねる。
5. 4を小さくちぎり、丸くのぼしてあんをのせ包む。
6. 5を蒸籠にならべて蒸し、かしわの葉でくるむ。

卯月八日（5月8日）

旧暦4月8日を「うずきようか」といって、前日にべにつつじ、ふじを切ってきて高い竿の先にくくりつけてかど先に立て、お釈迦様に供えます。その日がすむと花を軒下につるし、しまっておきます。

花より団子といっつかしわ餅、よもぎ団子にきな粉をつけて食べます。

寺ではお釈迦様の生誕を祝って灌仏会（甘茶祭り）が行われ、お釈迦様に甘茶をかけて拝み、甘茶をいただきます。（甘茶は甘茶の葉を陰干しにしたもの。干した葉は甘く、砂糖の代用、甘味料としても用いられていました。また薬用としても用います。あじさいに似て、落葉低木です。）

あられ一日（豆いりついたち 6月1日）

6月の忙しい時期ですので、この月は病気をしないように、まめに働けますようにと、豆いりを神様に供え食べます。

豆いり：

あられ・黒大豆・餅米の玄米

材料をそれぞれ別の鉄鍋で炒る。炒りあがったら一つに混ぜ合わせる。

わさ植え（6月）

初めて田植えをした日をわさ植えといい、苗を土荒神様に供えます。

黒豆めしとか、炊き込みごはんをつくり、神仏に供えます。

さなぼり（野休み 6月）

田植えが終わると、残り苗をよく洗い、お酒と苗を神様に供えて一年の豊作を祈願します。

田植えの終わった夜は田植えの労をねぎらってまぜごはん・おすもじを食べます。

真竹、みょうが竹、ふきを入れたまぜごはんを作ります。

村中の田植えが終わると野休みといって村中休みになりちまきをつくります。

（おすもじはまぜずし、ばらずし、ちらしずしともいいます）

こおりもち一日（7月1日）

寒の内に作っておいた、こおりもち（おかき）を旧暦6月1日の行事として月おくれの7月1日に焼いて神仏に供える。よく日が照り、稲の成長がよいようにと祈ります。

夏負けをしないようにと食べました。

こおりもち：

餅米 黒大豆 落花生 ごま のり 砂糖 塩

おかきを作る場合、寒の水で作ると、虫がわきにくいといっ その時期に作り 干し上げます。

夏祭り（7月）

夏の氏神様の祭りです。

収穫した小麦を神様に供え、豊作に感謝します。また、植え終わった稲が順調に育ち豊作であることを祈願します。

小麦を挽き、その小麦粉でうどん、小麦まんじゅう、やきもち等を作り食べます。

小麦まんじゅう：

小麦粉に塩、酢、たんさんを加え練り、あんを包んで蒸す。

土用のうし（7月下旬）

うのつく食べものがよいといわれ、うなぎ、うどん、梅干し等を食べます。特にうなぎを食べると夏がめ(夏やせ)しないといわれています。

土用のくすり湯(うし湯)に入ります。野生のどくだみ、げんのしょうこ、おおぼこ、いちぢくの葉、せきしょう、柿の葉等を布袋に入れて煎じ、それを袋に入れます。このくすり湯に入ると夏の病気の予防になると言われています。

やき餅：

米の粉を練り、かしわ餅と同じようにあんを包み、鉄板に油を引き焼く。

あんは、かぼちゃ、または味噌、甘酒等を入れて包む。

流し焼き：

小麦粉に砂糖、塩、卵を入れて混ぜ、フライパンで焼く。

七夕祭り（8月7日）

8月6日の宵に短冊をつけて立てます。短冊には、稽古ごとの上達や家族の願いごとを書きます。7日の朝早く七夕送りといって川に流します。

なすび、きゅうり、とうきび等で牛や馬を作り、また初もの食いの七夕様に、ほうづき、柿、栗、トマト、ささげ、みょうがの子等も供えます。

ゆでだんご、ぼたもち、赤めし、かしわ餅などを作って供えます。

ゆでだんご：

米の粉をぬるま湯で練り、一口大の大きさに丸めて、茹でる。きな粉は砂糖、塩で味付けし茹でただんごをまぶす。

お盆（8月13、14、15日）

13日には迎えだんごをつくり、蓮の葉に数々の野菜や食べ物をのせ、祭壇に供えます。夕方に墓参りをし、盆ちょうちんを飾り火を灯して、先祖を迎えます。

14日は、本家や親類株内の仏壇にお参りします。

15日には送り団子や赤めしを炊いて、早朝又は夕方精霊様を送ります。

盆の料理は迎え団子、おはぎ、酢そうめん、餅、うどん、煮しめ、焼きなすび、まぜごはん、麩のお汁、送りだんご、赤めし等を作ります。

お月見

仲秋の名月、芋名月、豆名月といって里芋を煮たり枝豆をゆでて食べます。

すすきを花びんにさし、お団子や里芋や枝豆を名月にお供えて、月を見ながらいただきます。

おぼろまんじゅう：

水に砂糖とたんさんを溶かし、小麦粉をふるって混ぜ、これを生地にしてあんを包み、蒸す。

月見だんご：

白玉粉を丸めてゆで、きなこ、あん、ごまをまぶし、三色だんごをつくりま

秋分の日（秋の彼岸 9月22又は23日）

この日は先祖をまつり、墓参りをします。この日を境に米一粒づつ昼が短くなるといわれます。春の彼岸と同じように彼岸だんごをつくり、仏前に供えます。

秋まつり

10月は秋まつりの月で、9・15・17日と各神社の祭礼が続き、30日の佐用都比売神社の祭礼が佐用郡の祭り納めとなります。

宵宮（よいみや）にはあずき餅を作ります。赤飯やさば寿司、甘酒等で祭りを祝い、昼はすき焼きを食べます。

いのご祭り（11月）

猪は仔を多く生み、丸々と太り、よく荒れ廻るので、子供も猪のように元気に育つように、また、豊作を祈り亥の日を祭ります。

餅をついてテノクボ（あんころ餅）をつくり、12個を1升ますに入れて餅つき臼に入れ、いこの神様に供えます。

あんころ餅：付いた餅をあんの中に入れてまぶす。

いこのたこ：だし汁に砂糖、しょうゆを加え、たこ、里芋を入れて煮ます。

乙子月（12月1日）

12月を乙子月といい、1日は最後の朔日ですので末子の正月といます。

親と一番早く別れる末子に1ヶ月早い正月を祝います。

スルメを末子に与え、そば焼きを食べます。

そば焼き：そば粉を湯で耳たぶくらいの硬さに練り、味噌を入れて包み焼きます。

八日待ち豆腐（12月7日）

八日まちといって7日の夜に豆腐汁を食べます。

豆腐を食べると今までについた嘘が許されると言ういい伝えがあります。

かのえ申侍（かのえさる）

干支のかのえさるに当たる月に行われる信仰行事です。

かのえさるの日は通常1年に6回めぐってきます。年によって5回または7回ある年もあります。

おはぎを大皿に盛って供えます。

冬至（12月22日）

冬至に南瓜を食べると、一年間金まわりがよい、風邪をひかない、^{ちゅうぶ}中風にならないで健康で長生きできるといわれます。

南瓜の煮付け・南瓜ごはん

大晦日（12月31日）

大晦日といい、神様等、家に祭ってあるすべての神様に、榊かしゃしゃ木に、松を添えて、しめ縄を飾ります。表の入口の鴨居に、大きめのしめ縄に、橙と裏白をつけて飾り、正月を迎えます。夕食には年越いわしやそばを食べます。食べたいわしの頭を柁にさして蔵の土戸、勝手口に魔除けとして祀（まつ）ります。

年越しそばを食べると、金に縁があるといわれます。

夜中12時には、近くのお寺から百八つの除夜の鐘がきこえて、新しい年がはじまります。

4 佐用町保健対策推進協議会委員名簿（敬称略）

NO	役職	選出範囲	所 属	氏名
1	委 員	保 健	龍野健康福祉事務所健康管理課長	有野 和枝
2	〃	医 療	佐用郡医師会（会長）	森 光樹
3	〃		佐用郡歯科医師会（会長）	安積 明
4	〃	福 祉	佐用町社会福祉協議会（会長）	濱田 義弘
5	副会長	住民代表 (各種団体)	佐用町自治会長連合会（会長）	坂口 榮
6	委員		佐用町地域づくり協議会（代表）	今本 誠示
7	〃		佐用町国保運営協議会（会長）	木村 政照
8	〃		佐用町体育協会（会長）	岡田 正行
9	〃		佐用町老人クラブ連合会（会長）	西田 政幸
10	〃		佐用町いずみ会（会長）	大須賀ミツ子
11	〃		佐用町江川地区愛育班（班長）	笹田 鈴香
12	〃	学校等代表	佐用町教育委員会総務課長	福井 泉
13	〃	健診団体	JA 兵庫西赤佐統括部（佐用営農センター長）	竹林 宏実
14	会長	行政（内部）	佐用町役場（副町長）	高見 俊男
15	委員		〃 住民課	木村佳都男
16	〃		〃 福祉課	内山 導男
17	〃		〃 健康課	新庄 孝

佐用町食育推進計画

発行 : 佐用町

発行月日 : 平成 22 年 3 月

編集 : 佐用町健康課

〒679-5514

兵庫県佐用郡佐用町福吉 705 番地

TEL 0790-87-8020

FAX 0790-87-0200

E-mail kenko@town.sayo.lg.jp

