

## 4

# 施策展開の方向

## (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

### ① 家庭における食育の推進

#### ア こどもの基本的な生活習慣の形成・望ましい食習慣の習得

「早寝早起き朝ごはん」と「噛ミン30（カミングサンマル）＊」の実践等による基本的な生活習慣の形成において、地域、学校、幼稚園、認定こども園、保育所、企業を含む民間団体等が連携・協働し、こどもと保護者が一緒に基本的な生活習慣づくりの意識を高め、行動するための取組を推進します。

また、こどもと保護者を対象としたガイドブックの配布による規則正しい生活習慣の普及啓発、及び親子料理教室等の望ましい食習慣を学びながら食を楽しむ活動を推進します。

#### イ 食事を通じたコミュニケーションの促進

家族や友人と一緒に食卓を囲んで食べる「共食」は、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを伝える機会となります。こども食堂でのフードパントリー＊等の取組を支援し、家庭と地域が連携して共食を推進します。



「早ね・早おき・朝ごはん！」ガイドブック



親子を対象とした食育教室

## ② 学校、幼稚園、認定こども園、保育所における食育の推進

### ア 学校での食に関する指導の充実

食育の中心的な役割を担う栄養教諭については、配置割合を増加し、全ての児童生徒が専門性を生かした食に関する指導を受けられるよう、指導訪問を促進します。

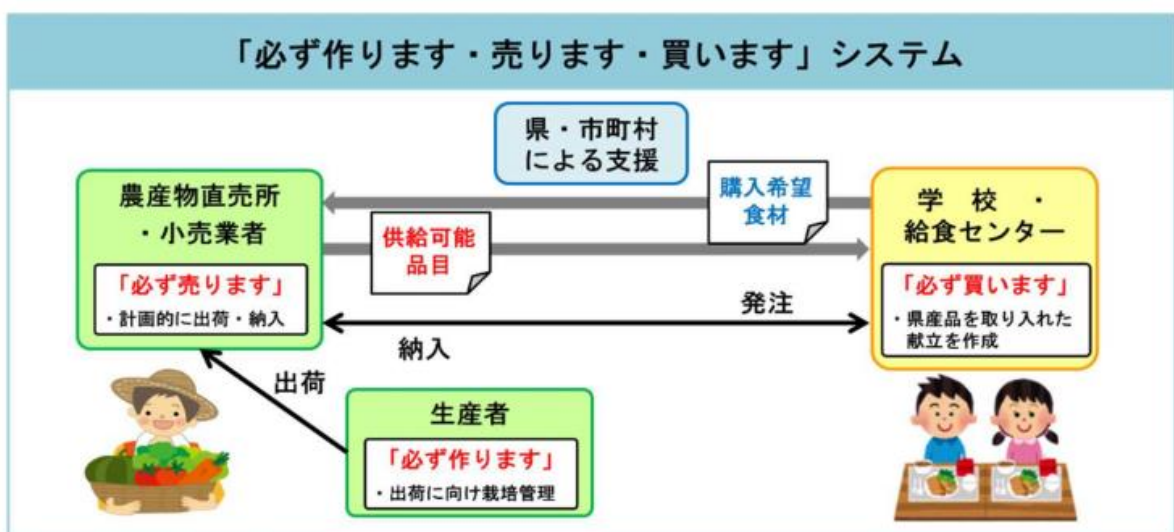
そして、各学校の食に関する指導の全体計画を作成し、学校長のリーダーシップのもと、全教職員が連携して計画的に食育を推進します。

また、「～紀州わかやま～食事バランスガイド」や地域の農林水産物に関する教材を作成・配布し、食や農林水産物への関心や理解を深めます。

学校給食での食物アレルギー対応については、給食の安全性を最優先とし、食物アレルギーを有する児童生徒の視点に立ち、学校全体で取り組みます。

### イ 学校給食における地場産物の利用促進

給食への地場産物の活用は、こどもたちが地域の自然・文化や産業、生産の苦労への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育むことに加え、輸送に係る二酸化炭素の排出量を抑制でき、環境への負荷低減の面からも意義があります。そのため、「学校給食での和歌山産品利用拡大戦略アクションプログラム」に基づき、地場産物を計画的に納入する仕組みづくり等を推進します。



### ウ 就学前のこどもに対する食育の推進

幼稚園、認定こども園、保育所における各要領、指針に基づいて、望ましい食習慣を定着させ、こどもたちが自ら意欲をもって食に関わる体験を積み重ねていくことができるよう、保護者への啓発や出前授業等を推進します。

また、こどもの健全な発育及び健康の維持・増進を図るため、関係職員を対象に食育への認識を深めることを目的とした研修会を実施します。

### ③ 地域における食育の推進

#### ア 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病＊予防・改善のため、特定健康診査＊、特定保健指導＊の実施に加え、和歌山県のご当地ハートレシピや「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を活用し、減塩、野菜・果物の摂取拡大等、栄養バランスのとれた食生活の啓発を、各年代に合わせた効果が得られやすい手法で推進します。

また、外食や中食でも野菜の摂取量増加、減塩等につながる健康的な食事の選択がしやすい食環境の整備のため、食品関連事業者等や消費者に対して、「健康な食事・食環境」認証制度＊の周知を図ります。

さらに、「噛ミング30」や「8020 運動＊」等、各ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのための取組を推進します。

加えて、高齢者のフレイル＊予防のため、関係団体や市町村と連携した健康講座の開催等、望ましい食生活の普及啓発に努めます。

#### イ 「共食」の推進

家庭環境や生活様式の多様化により、単独世帯やひとり親世帯等が増えるなど、家族との共食が難しい場合が増えています。そのため、地域交流の拠点となることも食堂に対し、新規開設の支援等を行います。

#### 【災害時の備えについて】

近年頻度を増している大規模災害等に備え、地方公共団体や企業における備蓄に加え、家庭での取組も重要です。家庭・学校教育の現場・企業等に栄養バランスへの配慮や備蓄方法など、災害食の重要性について、知識の普及啓発を推進します。

#### ○家庭での食品備蓄

水、熱源、主食・主菜・副菜となる食料品等（最低3日分～1週間分）× 人数分

#### ローリングストック法について



普段の食事に馴染みのある保存性の高い食品（缶詰やレトルト食品等）を少し多めに買い置きし、消費した分を補充していく方法。



## (2) 持続可能な食を支える食育の推進

県民が健全な食生活を送るには、持続可能な食料生産を実現していくことが不可欠です。そのために必要な3つの「わ」を支える食育の推進に取り組みます。



### ① 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

#### ア 地産地消の推進

地場産物の利用拡大や食文化への理解促進を図るため、毎月第3月曜日から1週間を「ふるさと和歌山食週間」と定めています。この趣旨に賛同いただける直売所等である「ふるさと和歌山食週間」推進店舗や、県産食材を積極的に使用し、その魅力を広める小売店・飲食店である「わかやま産品応援店」の登録増加を図り、事業者と連携して地産地消を推進します。

#### イ 農林漁業体験等による生産者と消費者との交流促進

食や農林水産物に対する関心と理解を深め、感謝の気持ちを育成するため、農林漁業を体験できる場や知る機会の提供に加え、学校等における栽培体験学習や出前授業の取組及び関係団体等が地域において行う体験学習を推進します。

#### ウ 持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進

有機農業\*をはじめ、環境と調和した持続可能な農林漁業への理解促進や、温室効果ガスの排出が少ない「エコルールマーク」の認定を受けたもの等様々なエコラベル\*の普及啓発等により、消費者の購買行動の変化を促す取組を推進します。



## エ 食品ロス削減の推進

食品ロスの半分は家庭からの排出であることを踏まえ、県民がそれぞれの立場で削減に自発的に取り組むように SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）＊やラジオ等での普及啓発を行います。

また、出張！県政おはなし講座等により、自治体や学校、企業等の団体が食品ロスについて学習する機会を提供します。

加えて、食品関連事業者が日々の事業活動から排出される食品ロスの削減に取り組むよう啓発するとともに、食べられるにもかかわらず廃棄される食品を必要とする人に届けるフードバンク＊等の仕組みや意義についてホームページ等により情報提供を行い、取組を広げていきます。

## オ 食の安全・安心に関する啓発

県民が食の安全の知識を身に付け、適切な食品選択ができるよう食に関する様々な情報を、パンフレットや SNS、県のホームページなどにより、わかりやすく、正確・迅速に発信します。

これらについては、和歌山県食の安全・安心確保のためのアクションプランにより総合的かつ計画的に取り組めます。



おさかなタッチ



フードドライブ＊

## 様々なエコラベル



有機農産物の日本農林規格  
(有機 JAS)

農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類に貼付



和歌山県特別栽培農産物認証制度

和歌山県産であって国が定めた「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン＊」に基づき、節減対象農薬＊と化学肥料を慣行の 50%以下に減らして栽培された農産物に貼付



輸送する際に、エネルギー効率に優れた貨物鉄道を一定割合以上利用し、温室効果ガスの排出を抑制している商品に貼付

## ② 食文化の継承

### ア 伝統料理や郷土料理・作法等の継承

和歌山の特色ある郷土料理や伝統料理、行事食を継承するため、県ホームページやSNS、広報媒体での情報発信に加え、地域での料理教室や小学校等での調理体験等、関係団体が実施する取組を支援します。

また、郷土料理を盛り込んだ「～紀州わかやま～食事バランスガイド」の普及啓発や、比較的意識が低い若い世代も取り組みやすいよう、調理動画の作成等 SNS を活用した取組を支援します。

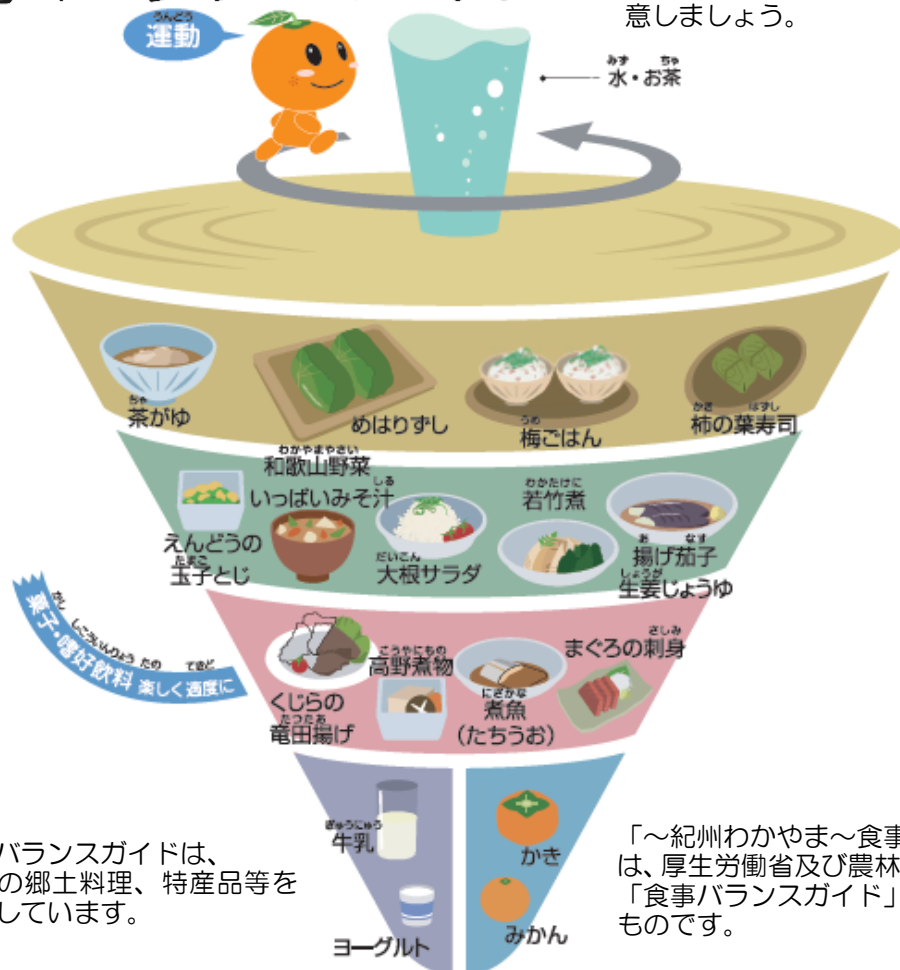
### 和歌山県が誇る郷土料理・伝統料理

和歌山県は、しょうゆやかつお節の発祥の地であり、なれ寿司、金山寺味噌等の発酵食文化が盛んです。なれ寿司等は、祭事や行事などのご馳走として食べられることが多いです。その他、普段から身近に食べられることの多い「おかいさん（茶がゆ）」等があります。地域の特色があらわれている郷土料理を食べ、後世に受け継いでいきましょう。

～紀州わかやま～

## 食事バランスガイド

※発酵食品は塩分が多いため、味噌やしょうゆは計量する、なれ寿司は小皿に取り分ける等、塩分の取り過ぎに注意しましょう。



この食事バランスガイドは、和歌山県の郷土料理、特産品等を用いて示しています。

「～紀州わかやま～食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

### (3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

#### ① 食育推進運動の展開

##### ア デジタル化に対応した食育の推進

生活を支える多くの分野で、デジタル技術の活用は日々進展しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で広まった在宅勤務等により、自宅で料理や食事をする機会が増えています。

デジタル技術の活用には、場所や時間にとらわれず、気軽に始められるという利点があるため、講演会や郷土料理・学校給食の調理の様子等、あらゆる場面や分野での動画配信の推進や、SNSの活用による普及啓発を実施します。

##### イ 食育推進ボランティア活動等民間の取組支援・表彰

食に関する豊かな知識と経験を持ち、県民生活に密着した活動を行う人材を、関係機関、団体等と連携して育成し、これらの人材の活用を推進します。

また、わかやま食育応援隊\*をはじめ、ボランティア等による自発的な食育活動を支援するとともに、優れた活動を行う個人や団体に対して表彰を行います。

##### ウ 和歌山県食育推進月間の取組充実

国が定める「食育月間」（毎年6月）や「食育の日」（毎月19日）に加え、毎年10月を「和歌山県食育推進月間」として定めています。この期間中には「～紀州わかやま～食事バランスガイド」等のツールを活用し、広報媒体やSNSを活用した啓発、地域に根ざした食育イベントの開催等により、県民の食育に対する理解を深め、食育推進運動の定着を図ります。



食育研修会



食育イベント