

# 徳島市食育推進計画(第4期) 案

令和8年3月  
徳島市

---

---

# 目次

---

---

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨と背景 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画の期間 .....	2
4 計画の策定体制 .....	3
第2章 本市における食育の現状と課題.....	4
1 前期計画（第3期）の施策の取組の評価 .....	4
2 市民アンケート結果からみえた現状と課題 .....	7
第3章 計画の基本的な考え方.....	9
1 基本理念（めざす姿） .....	9
2 基本目標 .....	9
3 重点プロジェクト .....	11
4 施策の体系 .....	13
5 評価指標 .....	15
第4章 施策の展開.....	16
食育ピクトグラムについて .....	16
基本施策1 家庭における食育の推進 .....	17
基本施策2 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進 .....	21
基本施策3 地域における食育の推進 .....	26
基本施策4 生産者と消費者との交流の促進 .....	28
基本施策5 環境との調和による食育の推進 .....	29
基本施策6 大人の食育の推進 .....	30
第5章 計画の推進に向けて.....	31
1 計画の推進体制 .....	31
2 計画の進行管理 .....	31
参考資料.....	32
1 本計画の策定経過 .....	32
2 用語集 .....	33

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨と背景

「食」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには極めて重要です。そして、国民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、生き生きと暮らすことが出来るよう、食に関する知識と安全な食べ物を選択する能力を身につける「食育」の推進が必要です。

しかしながら、ライフスタイルの変化や新型コロナウイルス感染症の影響などにより、家族や仲間が集まって食事をする機会が少なくなってきており、こどもの孤食や家族の個食、食の外部化による栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、地域の伝統的な食文化の喪失、多量の食品ロスなど、様々な問題が生じています。

国では、平成17（2005）年7月に施行された食育基本法に基づき、平成18（2006）年3月に「第1次食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育の取組を推進し、その後5年ごとに計画が改定され、令和8（2026）年度からの「第5次食育推進基本計画」では、重点事項として「学校等での食や農に関する学びの充実」、「健全な食生活の実践に向けた「大人の食育」の推進」、「国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大」を掲げ、これらの取組を推進して定着させるために、情報発信の強化や取組の見える化、PDCAサイクルによる施策の見直し・改善、行動変容に向けた気運の醸成等が示されています。

食育基本法では、地方公共団体においては、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特性を生かした自主的な施策を策定し、実施することとされており、本市では、平成22（2010）年1月に「徳島市食育推進計画」を策定し、地域の特性を生かした食育に取り組むとともに、令和3（2021）年6月に策定した「徳島市食育推進計画（第3期）」では、市民一人ひとりが食を通じて元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことを基本理念とし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

本計画は、「徳島市食育推進計画（第3期）」が令和7（2025）年度で終了することから、近年の「食」を取り巻く状況や社会情勢の変化、そして、これまでの取組の成果や課題を踏まえ、今後も多様な関係者が継続して食育に関する施策を総合的かつ計画的に着実な推進を図るため、令和8（2026）年度から令和13（2031）年度の6年間を計画期間とする「徳島市食育推進計画（第4期）」を策定するものです。

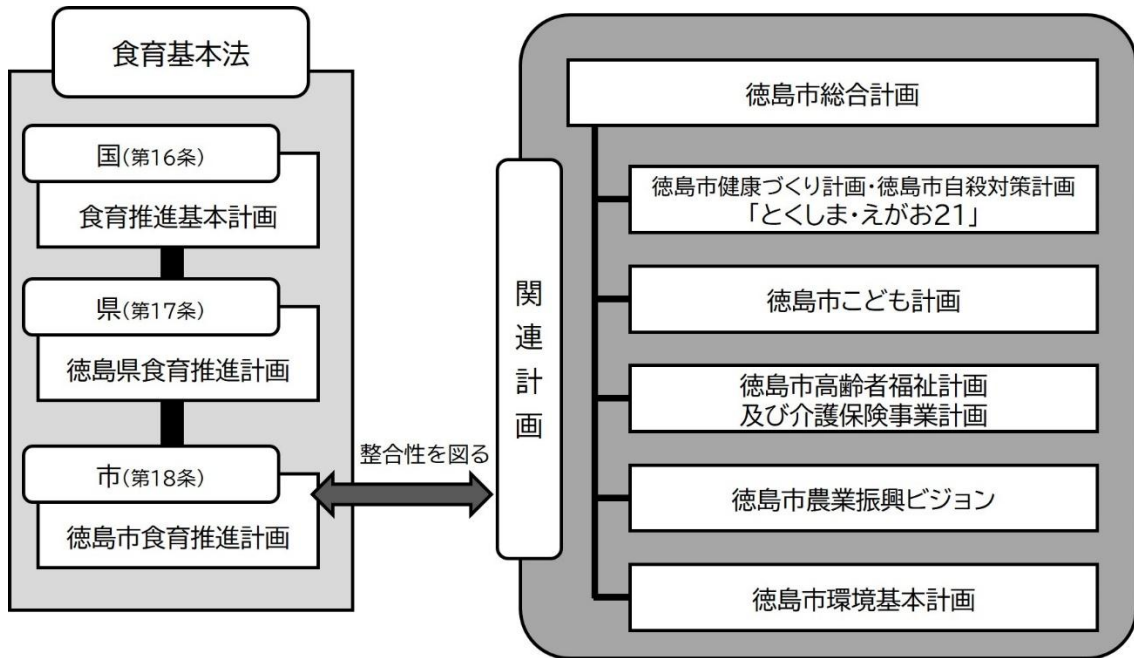
### <食育とは>

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。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することができる人間を育てること。

- ・知育…知識を豊かにし、知的な能力を高める教育
- ・徳育…人格や道徳心を養い育てる教育
- ・体育…健全な体をつくる教育

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけるとともに、国が策定した「食育推進基本計画」、徳島県が策定した「食育推進計画」、徳島市総合計画をはじめとする関連計画との整合性を図りつつ、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するための計画とします。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、令和8（2026）年度から令和13（2031）年度の6年間とします。

また、計画期間中に国の動向等により状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて、計画の見直しを行うこととします。

	H	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
国		第1次食育推進基本計画 H18～22		第2次食育推進基本計画 H23～27			第3次食育推進基本計画 H28～R2			第4次食育推進基本計画 R3～R7			第5次食育推進基本計画 R8～R12												
県		徳島県食育推進計画 H18～22		徳島県食育推進計画 (第2次) H23～27			徳島県食育推進計画 (第3次) H28～R2			徳島県食育推進計画 (第4次) R3～R7			徳島県食育推進計画 (第5次) R8～R12												
市		徳島市食育推進計画 (第1期) H21～27				徳島市食育推進計画 (第2期) H28～R2				徳島市食育推進計画 (第3期) R3～R7				徳島市食育推進計画 (第4期) R8～R13											

## 4 計画の策定体制

### (1) 徳島市食育推進計画策定市民会議

本計画の策定・推進に関し、食育に関わる幅広い意見をいただくため、各分野の関係団体の代表、学識経験者、公募市民等を委員とする市民会議「徳島市食育推進計画策定市民会議」を設置し、計画の策定及び食育に関する施策の推進について審議し、幅広い意見を反映しています。

### (2) 庁内組織

徳島市の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するための庁内組織として、副部長等で組織する「徳島市食育推進計画策定委員会」を設置し、計画案を作成しました。

### (3) アンケート調査の実施

本計画を策定するにあたり、市民のご家庭等における食生活についてのご意見をお伺いし、計画づくりの基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

【対象者】 徳島市にお住まいの方2,000人（無作為抽出）

【実施期間】 令和7年7月15日（火）～令和7年8月14日（木）

【回収状況】

配布件数	回収件数	回収率
2,000件	690件	34.5%

※全問無回答や本人が不在等の理由でアンケートに回答できない方の回答は無効扱いとした。

## 第2章 本市における食育の現状と課題

### 1 前期計画（第3期）の施策の取組の評価

令和3（2021）年6月に策定した「徳島市食育推進計画（第3期）」について、設定した施策や具体的な取組について評価するとともに、関係課や関連団体・施設に対し、課題や今後の方向性についての調査を行いました。

41個の取組が実施され、評価の結果は、「評価A（計画どおり進行中）」が38個、「評価B（未実施）」が2個、「評価C（完了）」が1個となっています。

施策の取組内容	施策数	評価		
		A 計画どおり 進行中	B 未実施	C 完了
全体	41	38	2	1
1 家庭における食育の推進	12	11	1	0
(1) 規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の定着	1	1	0	0
(2) 妊産婦やこどもを対象とした取組	3	3	0	0
(3) 若い世代からの生活習慣病予防への取組	3	3	0	0
(4) 高齢者を対象とした健康寿命の延伸に向けた取組	2	2	0	0
(5) 歯・口腔の健康増進に向けた取組	3	2	1	0
2 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進	14	14	0	0
(1) 市立保育所・認定こども園における食育の推進	4	4	0	0
(2) 幼稚園及び学校における食育の推進	10	10	0	0
3 地域における食育の推進	8	6	1	1
(1) 地区コミュニティセンター等における食育の推進	3	3	0	0
(2) 社会教育における食育の推進	2	2	0	0
(3) 関係団体等との連携による食育の推進	3	1	1	1
4 生産者と消費者との交流の促進	3	3	0	0
(1) 農業体験活動の推進	1	1	0	0
(2) 地産地消の推進	2	2	0	0
5 環境との調和による食育の推進	4	4	0	0
(1) 環境から考える食生活	4	4	0	0

### (1) 家庭における食育の推進に関する取組状況

本市では、市のホームページに野菜のレシピや献立等の掲載や健康手帳の作成等、食育に関する情報の発信をしています。また、ふれあい健康館内にあるショーケースにて、季節に応じた食材やレシピ、食生活に関する情報の展示もしています。

このほか、妊娠期におけるプレママ栄養教室やパパママクラスなどの開催、離乳食講習会・赤ちゃん子ども栄養相談・乳幼児健康相談・1歳6か月児健診、3歳児健診における乳幼児期の栄養指導や栄養教育を行っています。

また、「糖尿病予防大作戦」ポピュレーションアプローチや全世代を対象とした栄養教室や個別の栄養相談の実施など若い世代からの生活習慣病予防に向けた取組や、高齢者を対象とした健康教育や配食サービスの実施による健康寿命の延伸に向けた取組、さらには、歯科医師による個別相談、口腔機能に関する講話、歯周疾患検診等の実施による歯・口腔の健康増進に向けた取組も行っています。

家庭においては、基本的な生活習慣の確立への意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要であり、家庭での共食は食育の原点であり、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなるため、家庭での健全な食生活を実践することが求められています。

### (2) 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進に関する取組状況

本市では、市立保育所・認定こども園において、保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づく年齢や発達段階に応じた食育を推進しています。安全・安心な給食を毎日一緒に食べることにより、共食の楽しさや心地よさを体感し、栽培活動やこども自らが調理に携わる経験等を通して、こどもたちの五感に働きかける取組を行っています。また、保護者試食会や地域子育て拠点施設における栄養相談等を実施し、保護者の食への関心を高め、家庭での食育推進を図っています。

幼稚園及び小・中・高等学校においては、全ての幼稚園及び学校に食育リーダーを置き、全教職員が連携・協力して食育を推進できる体制を整えています。また、園児・児童・生徒の実態と幼稚園教育要領及び学習指導要領に基づいた「食に関する指導全体計画」の作成と実践をめざし、徳島市教育委員会食育推進委員会各部会や食育リーダー研修会で、研究と研修を進めています。さらに、学校給食での地産地消の推進、食育教室や出前授業、農林漁業体験活動等の実施、様々なパネル展・フェアの開催により、家庭や地域と連携した食育推進を図っています。

こどもたちが、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくために、食や農への興味や関心を高め、家庭や地域と連携しながら、さまざまな学習や体験活動を通して、魅力ある食育を推進する必要があります。

また、保育所・認定こども園から幼稚園、学校まで、切れ目ない食育を推進するために、それぞれの機関が連携を意識し、保育及び教育活動全体で計画的・継続的に推進していくことが求められています。

### (3) 地域における食育の推進に関する取組状況

本市では、地区コミュニティセンターでの料理教室や食育講座や、児童館・ふれあい健康館での食育に関するイベントや一般市民をはじめ中高年の男性や親子を対象とした各種講座の開催を通じて地域での食育推進活動を行いました。

また、公民館や集会所における食に関する学習機会の提供や、公益社団法人徳島県栄養士会との連携による介護サービス事業所や住民運営の通いの場等の研修会への講師の派遣等による食育の推進を図っています。

今後も、幅広い世代を対象に継続的に食育に関する各種教室や講座の開催や学習機会を提供し、参加を呼び掛ける広報や情報提供を充実させることで、食育に関する意識の醸成や健全な食生活の実践を促進させていく必要があります。

### (4) 生産者と消費者との交流の促進に関する取組状況

本市では、農作物を育て収穫する喜びを味わう農業体験として市民農園の推進や、消費ニーズに応じた生産物・生産方式の普及推進、本市農産物の販売店や直売所等での消費PRを行い、農産物のブランド品目の育成、地場産食材や「とくしまIPPIN店」登録の拡大による地産地消事業の推進を図っています。

今後も、市民農園の広報活動の強化や利用者間の交流の促進、とくしま六次産業化推進連携協議会と連携した農産物のブランド品開発や販路の拡大を図るとともに、近年、減少している地域での食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されている食育ボランティアの育成等の取組も求められています。

### (5) 環境との調和による食育の推進に関する取組状況

本市では、フードマイレージやエコ料理をテーマにした出前環境教室による環境保全の啓発、生ごみ処理機や容器の購入費補助や無料交付、ごみ減量徳島市民大作戦などの取組や、本市と消費者庁及び徳島県が共同で「てまえどり」へのご協力を呼びかけるキャンペーンを実施し、食品ロス削減の啓発を行いました。

今後は、改正食料・農業・農村基本法による消費者の役割として、農業等への理解を深めるとともに、消費に際して食料の持続的な供給に資する物の選択に努めることとされたところであり、農林漁業体験をはじめとした国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大が求められています。

## 2 市民アンケート結果からみえた現状と課題

### (1) 「食育」の関心度

「食育」の関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた【関心がある】と回答した方の割合は全体で66.8%となっているが、年齢別にみると、14歳以下では【関心がある】と回答した方の割合が5割以下と他の年代より低くなっており、若い世代の食育に対する関心の低さが課題であることから、児童生徒への食に関する教育・啓発を進めることが必要です。

### (2) 「食育」を進める上で大切だと思う取組

「食育」を進める上で大切だと思う取組について、「食習慣の改善」と回答した方の割合が62.8%で最も高く、次いで「栄養バランスの改善」56.5%、「食品の安全性に関する知識の普及」44.7%となっており、望ましい食習慣や知識の習得や栄養バランスに配慮した食生活の実践などの取組を進めることが求められています。

### (3) 肥満度

肥満度について、男性の「肥満（太り気味）」の割合は全体で22.9%、年齢別にみると、20～30代で35.9%、40～50代で35.6%と他の年代より高くなっており、一方で、女性の「やせ（やせ型）」の割合は全体で31.5%、年齢別にみると、60～70代で43.7%、80代以上で38.2%と他の年代と比べて高くなっており、男性の肥満や女性のやせなどの食生活に起因する課題に対する取組が必要です。

### (4) 定期的な運動状況

定期的な運動状況について、「ほとんどしない」と回答した方の割合は全体で38.0%、性別にみると、男性は32.5%、女性は41.2%となっており、年齢別にみると、20～30代で45.1%と他の年代と比べて高くなっており、運動習慣の定着化に向けた取組が必要です。

### (5) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について、男性は「ほぼ毎日食べている」と回答した方の割合は83.2%となっていますが、年齢別にみると、20～30代では「ほぼ毎日食べている」が59.0%と他の年代より低くなっています。一方で、女性は「ほぼ毎日食べている」と回答した方の割合は全体で86.6%、年齢別にみてもすべての年代で7割以上の方が「ほぼ毎日食べている」と回答しています。朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から重要であることから、朝食の重要性や正しい知識の普及に関する取組が必要です。

### (6) 主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取状況について、「毎日」と回答した方の割合は全体で49.0%、男性で47.3%、女性で50.4%となっており、肥満度別にみると、やせ（やせ型）で52.8%、適正で49.7%、肥満で40.0%となっています。健全な食生活を実践するためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランス等に配慮した食事を習慣的にとることが必要です。

### (7) 家族との共食の頻度

家族との共食の頻度について、「ほとんど毎日」と回答した方の割合は朝ごはんは44.9%、夕ごはんは62.9%となっており、年齢別にみると、朝ごはんは15歳～50代で「ほとんどない」と回答した方の割合が4割以上と高くなっており、家庭の団らんを大事にし、家族と一緒に食べる共食の機会を意識して設けることや、地域など様々な場所で共食の機会を作り、人や地域のつながりの大切さを伝えていく取組が必要です。

### (8) 食文化の継承

徳島の郷土料理・伝統料理、食べ方・作法を受け継ぐことは大切だと思うかについて、「とてもそう思う」、「そう思う」を合わせた【そう思う】の割合は85.8%と高くなっていますが、実践状況については「受け継いでいる」が54.5%、「受け継いでいない」が41.5%となっており、地域の食文化の継承や理解を深める普及活動などの取組が必要です。

### (9) 地産地消の意識

「地産地消」について、「言葉も意味も知っており、実践している」と回答した方の割合は全体で40.0%、男性で32.3%、女性で45.6%となっており、年齢別にみると、19歳以下では実践はしていない方や、言葉や意味を知らない方が他の年齢と比べて高くなっており、地産地消への関心を高めるための情報発信や地場産物の学校給食での活用についての情報提供などの取組を継続していくことが必要です。

### (10) 農林漁業体験

農林漁業に関する体験について、「農林漁業に関する体験をしたことがない」と回答した方の割合は全体で27.5%、年齢別にみると、0～5歳で58.9%と他の年代より高くなっており、米や野菜生産者とこどもたち（園児・児童・生徒）との交流や、田植えや野菜作りなどの農業体験の推進に関する取組が必要です。

### (11) 環境への配慮

食べ残しを減らす努力や調理をするにつくり過ぎない心がけについて、「必ずしている」と回答した方の割合は全体で46.2%、年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて割合が低くなっており、世代間で意識の違いがみられることから、幅広い年代に向けた食品ロスに関する正しい知識の普及や実践に向けた取組が必要です。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念（めざす姿）

本市では、市民一人ひとりが食を大切に考え、食に関する正しい知識や基本的な生活習慣を身に付け、生涯にわたって健全で豊かな生活を送ることができるよう、第3期計画の評価を踏まえ、本計画においても基本的な考え方を継承し、食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め、取組を進めます。

（基本理念）

**食を通じて元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育みます。**

### 2 基本目標

基本理念の実現に向け、基本目標を次のとおり定めます。

市民一人ひとりがあらゆる場面において基本目標を心がけ、食育を実践しましょう。

#### 【基本目標】

#### (1) 食育への関心を高めましょう。

食育への理解を深め、家庭、保育所・認定こども園、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、大学などの様々な関係機関が協力しあい、毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」などに合わせて、市民運動として食育を推進していきましょう。

#### (2) 寝る時間と起きる時間を決めて、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

一日3食の朝・昼・夕ごはんをできるだけ決まった時間に食べることは、毎日を元気に暮らす基本であり、栄養バランスの崩れを防止することにつながります。特に、朝ごはんを欠食することの学力や体力の低下などが問題となっており、一日の活動エネルギーの源となる朝ごはんを食べることが大切です。また、肥満予防にもつながります。寝る時間や起きる時間を決めるなど生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけることにより、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

#### (3) 家族と一緒に、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。

現在の社会環境においては、家族がそろって食事をする機会が減っている現状がありますが、家族と一緒に食事をすることが、主食（ごはん、パン、めんなど）・主菜（魚、肉、卵料理など）・副菜（野菜類）をそろえた食事につながる例が多いことから、できるだけ家族と一緒に食卓を囲む機会を持ち、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事をとることにより、肥満予防に努めましょう。

#### (4) 適切な食生活と定期的な運動により健康を維持増進しましょう。

乳幼児期など早い時期から食生活と食習慣を確立していくことが大切です。また、生活習慣病につながる危険性の高い肥満やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防のため、適切な食生活と定期的な運動を併せて実践しましょう。さらに、歯が健康でなければ食べ物が十分に食べられないため、歯や口の中の環境を整えましょう。

#### (5) 自然の恵みや勤労への感謝の気持ちを育み、食事のマナーを身につけましょう。

飽食の時代といわれる今日、食べられることが当たり前と思うようになり、食べ物を大切にす  
る気持ちを忘れがちになっています。食べ物が私たちの口に入るまでには、自然の恵みや生産者  
をはじめとする食に関わる多くの人の苦労や努力があることを理解し、食べ物への感謝の気持ち  
を育み、好き嫌いをなくし、食べ物を無駄にしないことや食べ残しをしない習慣を身につけま  
しょう。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの励行や上手な箸の持ち方などの食事  
のマナーを身につけましょう。

#### (6) 楽しく食べる習慣を身につけましょう。

食事は、空腹を満たしたり栄養をとることだけが目的ではなく、家族や仲間との大事なコミュ  
ニケーションの場でもあります。一緒に料理をしたり、会話をしながら笑顔で楽しく食事をする  
ことにより、豊かな心を育むとともに、食への興味・関心を高めることにつながり、効果的に食  
育を進めていくことができます。おいしいと思って食べるのとそうでないのとでは心身への影響  
も違ってきます。誰かと一緒に料理をする、食べる、会話をするなど、食を通じたコミュニケー  
ションを図ることにより、楽しく食べる習慣を身につけましょう。

#### (7) 徳島産食材を使った豊かな食生活を実践しましょう。

徳島市は、四国一の大河・吉野川とその支流がつくり育てた肥沃な土地に恵まれた全国有数の  
農業生産地であり、豊富な食材があります。近年は日本全国をはじめ、海外からの輸入も増え、  
一年中さまざまな食材が手に入るようになりましたが、その土地で採れたものを旬の時期に食べ  
ることは、心身の健康や環境への負荷軽減のために望ましいといわれています。徳島の農林水産  
物を使用した食材を家庭の食卓や給食などに積極的に導入し、地域で生産されたものを地域で消  
費する「地産地消」を進めましょう。

#### (8) 伝統的な食文化を継承しましょう。

地域や家庭には、四季折々の伝統行事などにおいて、その風土に根ざした郷土料理や伝統料理  
などの伝統的な食文化があります。しかし、核家族化や食の外部化、地域のコミュニティの希薄  
化の進行とともに、食文化に対する関心は低くなり、食文化が次世代に継承されなくなることが  
懸念されています。いま一度、地域や家庭において、受け継がれてきた料理や味などの伝統的な  
食文化を積極的に継承しましょう。

#### (9) 食に関する正しい知識を習得し、判断する力を身に付けましょう。

健全な食生活の実践のために、栄養成分表示、原材料、賞味期限、消費期限、産地表示などの  
食品表示の見方についての知識を習得し、食に関する様々な情報の中から、正しい情報を選択し、  
判断する力を身につけましょう。

#### (10) 食を通して環境について考えましょう。

「もったいない」の気持ちを大切にし、必要以上に料理を作りすぎない、食べ残しを減らすな  
どを実践し、ごみの排出を減らしましょう。また、リサイクルなどに取り組み、ごみの減量化を  
心がけ、環境への負荷を軽減できるよう、食を通して持続可能な環境について考えましょう。

#### (11) 食においても万が一の備えを整え、大切な家族と自分自身を守りましょう。

災害はいつ発生するかわかりません。飲料水や食料品は生命維持に不可欠であり、災害時にお  
いては特にその重要性が増します。災害が発生した際にできるだけ健全な食生活を実践できるよ  
う、各家庭において長期保存できる食品や調理が簡単なものを備え、普段の食料品を少し多めに  
買い置きし、使った分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄しましょう。

### 3 重点プロジェクト

基本理念の実現に向け、本市の特性に応じた重点プロジェクトを次のとおり定め、重点的に推進することとします。

#### 【重点プロジェクト】

##### (1) 豊かな人間形成のための保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進

健全な食生活は健康で豊かな人間性の基礎をなすものであり、特に、こどもの頃に身についた食習慣を大人になって改めることは困難であることを考えると、こどもの食育が重要です。このため、家庭での健全な食習慣や学校での農林漁業体験をはじめとする適切な食生活の実践や食に関する体験活動の促進、適切な知識の啓発等に積極的に取り組むことによって、こどもの成長に合わせた切れ目のない食育を推進し、運動習慣を含めた適切な生活習慣を身につけることが重要です。

また、こどもの時期は、食に対する考え方を形成する途上にあることから、適切な食育が行われることにより、日々の食生活に必要な知識や判断力を習得し、これを主体的に実践する意欲の向上を図ることができるとともに、食を大切にし、これを楽しむ心や持続可能な社会の構築に向けた意識など、広い社会的視野を育てていく上でも大きな効果が期待できます。

こうしたことから、こどもにとって日常生活の大部分を過ごす保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育は特に重要であり、こどもの豊かな人間形成のために、知育・徳育・体育の基礎となるべき食育を重点的に推進します。

##### (2) 健康寿命の延伸のためのライフステージに応じた食育の推進

本市では、「健康日本21」の徳島市版である健康づくり計画「とくしま・えがお21」を策定し、市民主体の健康づくりを進めるとともに、「徳島市こども計画」や「徳島市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」に基づき、こどもの健全な育成に向けた健康づくりや高齢者の介護予防の推進に取り組んでいます。

また、徳島県の糖尿病死亡率は、全国平均を大きく上回る状況が続いており、本市においても、引き続き糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に向けた健康づくりに取り組んでいく必要があります。さらに、今後は急速な高齢化の進展による要介護者や認知症高齢者の増加が社会的課題となってくることから、健康寿命の延伸が求められています。

こうしたことから、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいをもった生活を営めるよう、こどもから成人、高齢者に至るまでライフステージに応じた健康的な生活習慣の確立と健康増進を目指した食育を重点的に推進します。

### (3) 健全な食生活の実践のための「大人の食育」の推進

朝食の欠食、栄養バランスがとれていない食生活、食に対する関心の低下、農の現場や食品製造の実態を知らない人の増加など、食を取り巻く様々な課題がある中、大人に対する食育（大人の食育）がこれまで以上に大切になっています。

国では、食生活を豊かで健康的なものとし、楽しい食の時間を創出しながら、生産現場とつながりのある食卓を実現するため、食に関わる様々な主体が連携した官民連携食育プラットフォームや、地域団体や企業等の先進的な取組や優良事例等を紹介するポータルサイトを構築し、食育活動の発信や、企業間の取組連携のほか、国・地方の行政、教育関係者、農林漁業者などとの新たな連携の創出により、様々な形で大人の消費者への働き掛けが行われています。

市民アンケート調査結果によると、日ごろから「食育」を何らかの形で実践しているかを尋ねたところ、20～30歳代の市民は食育を実践していると回答した人の割合が40歳以上の市民と比較すると大きく下回っており、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになった人に対して健全な食生活の実践を促す取組が求められています。

こうしたことから、市民一人ひとりが健全な食生活を実践することができるよう、大人の食や食の生産への理解醸成と行動変容を促す視点を持った「大人の食育」を重点的に推進します。

## 4 施策の体系

施策の展開・取組内容	担当課
<b>基本施策1 家庭における食育の推進</b>	
(1)規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の定着	
①食育に関する情報の発信	健康長寿課、関係課
②共食に関する情報の発信	健康長寿課、子ども健康課 子ども保育課、教育委員会
(2)妊産婦やこどもを対象とした取組	
①妊娠期の栄養教室の開催	子ども健康課
②乳幼児期の栄養指導	子ども健康課
③幼児期の栄養教育	子ども健康課
(3)若い世代からの生活習慣病予防への取組	
①「糖尿病予防大作戦」ポピュレーションアプローチ	健康長寿課
②適切な栄養・食生活の推進のための栄養教室	健康長寿課
③生活習慣病予防のための個別相談	健康長寿課
(4)高齢者を対象とした健康寿命の延伸に向けた取組	
①高齢者の健康づくりの推進	健康長寿課
②高齢者配食サービスの実施	健康長寿課
(5)歯・口腔保健活動の推進に向けた取組	
①口腔機能の保持増進	健康長寿課/子ども健康課 教育委員会体育保健給食課
(6)災害等の非常時に備えた家庭での備蓄推進に向けた取組	
①飲料水・食料品等の備蓄の普及・啓発	防災対策課
<b>基本施策2 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進</b>	
(1)市立保育所・認定こども園における食育の推進	
①保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づく年齢や発達段階に応じた食育の推進	子ども保育課
②食育に関する継続した取組	子ども保育課
③保育所・認定こども園給食を通じた食育の推進	子ども保育課
④家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進	子ども保育課
(2)幼稚園及び学校における食育の推進	
①幼稚園教育要領に基づく幼稚園での食育の推進	
ア幼稚園における基本的な取組	教育委員会学校教育課
イ指導体制の確立	教育委員会学校教育課
ウ昼食のあり方の研究	教育委員会学校教育課
②学習指導要領に基づく小・中学校での食育の推進	
ア小・中学校における基本的な取組	教育委員会学校教育課
イ指導体制の確立	教育委員会学校教育課
ウ学校給食を通じた食育の推進	教育委員会体育保健給食課

### 第3章 計画の基本的な考え方

施策の展開・取組内容	担当課
③学習指導要領に基づく高等学校での食育の推進	
ア高等学校における基本的な取組	教育委員会学校教育課
イ指導体制の確立	教育委員会学校教育課
④家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進	教育委員会学校教育課
⑤地域における農林漁業体験の効果的活用	教育委員会学校教育課
<b>基本施策3 地域における食育の推進</b>	
(1)地区コミュニティセンター等における食育の推進	
①地区コミュニティセンター食育講座開催の促進	市民協働課
②児童館における食育の推進	子育て支援課
③ふれあい健康館における食育ボランティア活動への支援	健康福祉政策課
(2)社会教育における食育の推進	
①公民館における食に関する学習機会の提供	教育委員会社会教育課
②青少年事業での学習機会の提供	教育委員会社会教育課
(3)地域における共食の奨励	
①共食に関する情報の発信	健康長寿課
(4)関係団体等との連携による食育の推進	
①多様な関係者との連携	健康長寿課
②事業者等に対する食育推進事業の周知等	経済政策課、関係課
<b>基本施策4 生産者と消費者との交流の促進</b>	
(1)農業体験活動の推進	
①市民農園の推進	農林水産課
(2)地産地消の推進	
①農産物のブランド力の向上	農林水産課
②地産地消事業の推進	農林水産課
<b>基本施策5 環境との調和による食育の推進</b>	
(1)環境から考える食生活	
①出前環境教室による環境保全啓発	環境保全課
②生ごみ減量化の推進	環境政策課
③ごみ減量徳島市民大作戦の展開	環境政策課
④食品ロス削減の啓発	環境政策課
<b>基本施策6 大人の食育の推進</b>	
(1)「施策の体系」における大人の食育への取組	
①「大人の食育」の視点をふまえた成人への取組の推進	各担当課

## 5 評価指標

食育の推進に当たり、施策の成果を測るため、評価指標を設定しました。評価指標及び目標値は、国や県の食育推進計画に掲げる目標値と、市民アンケート結果等を基に設定しました。

## 基本施策1 家庭における食育の推進

No.	指標	現状値 (R7)	目標値 (R13)	根拠資料
1	食育に関心のある人の割合の増加	66.8%	80.0%	市民アンケート調査
2	家族の誰かと一緒に食べる「共食」の割合の増加	朝食 53.3% 夕食 76.0%	朝食 65.0% 夕食 85.0%	市民アンケート調査
3	朝食を毎日食べている人の割合の増加	85.2%	90.0%	市民アンケート調査
4	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合の増加	46.5%	60.0%	市民アンケート調査

## 基本施策2 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進

No.	指標	現状値 (R7)	目標値 (R13)	根拠資料
1	給食時間が楽しいと感じている人の割合の増加	77.9%	80.0%	市民アンケート調査

## 基本施策3 地域における食育の推進

No.	指標	現状値 (R7)	目標値 (R13)	根拠資料
1	食育の推進に関わるボランティア活動等に参加している人の割合の増加	1.8%	5.0%	市民アンケート調査
2	日ごろから、「食育」を何らかの形で実践している人の割合の増加(20～30歳代の市民)	41.8%	50.0%	市民アンケート調査

## 基本施策4 生産者と消費者との交流の促進

No.	指標	現状値 (R7)	目標値 (R13)	根拠資料
1	農林漁業を体験したことがある人の割合の増加	67.1%	70.0%	市民アンケート調査
2	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の割合の増加	54.5%	55.0%	市民アンケート調査

## 基本施策5 環境との調和による食育の推進

No.	指標	現状値 (R7)	目標値 (R13)	根拠資料
1	環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の割合の増加	58.5%	65.0%	市民アンケート調査
2	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合の増加	69.3%	80.0%	市民アンケート調査

## 第4章 施策の展開

### 食育ピクトグラムについて

国（農林水産省）では、食育の取組をこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した「食育ピクトグラム」を作成し、食育の推進を図っています。

本計画では、この食育ピクトグラムを活用し施策ごとの取組をわかりやすく表現しています。

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>  | <p><b>共食</b><br/>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>2 朝ごはんを食べよう</p>     | <p><b>朝食欠食の改善</b><br/>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>3 バランスよく食べよう</p>   | <p><b>栄養バランスの良い食事</b><br/>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、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>4 太りすぎないやせすぎない</p>  | <p><b>生活習慣病の予防</b><br/>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>5 よくかんで食べよう</p>   | <p><b>歯や口腔の健康</b><br/>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>6 手を洗おう</p>        | <p><b>食の安全</b><br/>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>7 災害にそなえよう</p>   | <p><b>災害への備え</b><br/>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>8 食べ残しをなくそう</p>   | <p><b>環境への配慮（調和）</b><br/>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>9 産地を応援しよう</p>   | <p><b>地産地消等の推進</b><br/>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>10 食・農の体験をしよう</p> | <p><b>農林漁業体験</b><br/>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>11 和食文化を伝えよう</p> | <p><b>日本の食文化の継承</b><br/>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p>                         |  <p>12 食育を推進しよう</p>   | <p><b>食育の推進</b><br/>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>                   |

#### コラム

##### 食育とエビデンス

農林水産省では、食育推進を資するエビデンス（根拠）を分かりやすく広報することを目的として、各取組がなぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるのかをエビデンス（根拠）に基づき、整理したパンフレットを作成しています。



食育ピクトグラム・コラムのイラスト出典元：農林水産省ホームページ

## 基本施策1 家庭における食育の推進

### 【現状・課題と取組の方向性】

家庭は、食育を実践する場として重要な役割を持っていますが、ライフスタイルの変化や価値観の多様化に伴い、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、箸の使い方などのマナー等のこどもの基本的な生活習慣の形成といった、これまで家庭の食卓が担ってきた機能が低下したり、忙しい生活の中で調理にかかる時間が少なくなり、食の外部化が進み、伝統的な家庭の味を伝える機会が減ってきています。

また、食を大切にする意識の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、とりわけ朝ごはんの欠食といった食習慣の乱れにより、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増えています。

さらには、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代（20～30歳代）においては、食育への関心の低さや日頃からの健全な食生活の実践に対する意識の欠如等、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されています。

食育の基本となるのは家庭における食事です。家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、食事の楽しさを通して、食の理解を深め、望ましい食習慣を身につけるための大切な場でもあります。

市民一人ひとりが食に対する関心と理解を深め、健全な生活習慣や食習慣を確立するとともに、妊産婦や乳幼児の発達段階に応じた食育や、生活習慣病予防や健康寿命延伸のための食育を実践できるよう取り組みます。

### 【取組内容】

#### (1) 規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の定着

##### ① 食育に関する情報の発信

ホームページなどのインターネットや広報紙、イベントなどの活用により、生活のリズムを整え、寝る時間や起きる時間を決めた規則正しい生活習慣を身につけることや、朝ごはんの大切さを周知します。さらに、食事バランスガイド、食生活指針、食育の環、デジタル食育ガイドブックなどの食育に関する情報を発信し、食の大切さや望ましい食生活の普及・啓発に努めます。

また、市が作成した料理レシピや500～600キロカロリーの献立等の広報や、食事の基本情報に関する「健康手帳」を希望者に配布し、食に関する意識を高めることにつながる情報について、関係各課と連携を図りながら様々な事業や媒体を通じて発信を行います。



### コラム

#### お手軽レシピについて

徳島市のホームページに野菜を使って手軽に調理ができるレシピや、徳島市中央卸売場と県内の大学がコラボした徳島県産の食材を使用したレシピや、親子で楽しく作れるレシピ、調理動画付きの時短レシピ、青果物を使用したアイデアレシピ、魚を使ったお手軽レシピ等を掲載し、食育に関する情報発信を行っています。



参考：徳島市 HP 掲載のレシピ例

## ② 共食に関する情報の発信

食卓を囲む家族の団らんや家族そろっての食育体験（共食）は、食事の楽しさを通して、子どもに食の理解を深め、望ましい食習慣を身につけるための大切な場でもあります。

共食は、一緒に食べるだけでなく、食事を作ったり準備や片付けをしたり、食事の感想を話し合う等の時間を共有することで、コミュニケーションがより深まり豊かな心を育むことにつながります。

子どもから大人まで、一人ではなく家族等と食事をとる頻度を増やし、心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、家庭における共食の大切さについて、市のホームページやイベント等において積極的に情報を発信していきます。

### コラム

#### 共食（きょうしょく）とは

家族や友人、職場や地域の人など、誰かとコミュニケーションをとりながら食事をするを「共食（きょうしょく）」と言います。共食をすることで、おいしさや楽しさを実感するとともに、栄養や食材・料理に関する知識やはしの持ち方やあいさつなどの食事マナー、食文化などを学ぶ機会にもなり、自身の健康や規則正しい食生活、生活習慣を見つめる機会になります。

## (2) 妊産婦や子どもを対象とした取組

### ① 妊娠期の栄養教室の開催

妊娠・授乳期の基本的な食生活について学ぶプレママ栄養教室及び妊娠中に起こり得る疾病を予防し、健康的な妊娠期の過ごし方について配偶者とともに学ぶパパママクラスを開催します。



### ② 乳幼児期の栄養指導

健康的な食習慣の基礎づくりを行うため、発達段階に応じた離乳食形態が学習できる離乳食講習会を開催するとともに、離乳食のすすめ方をわかりやすく解説した冊子「マンマ、おいしいなあ（離乳食のすすめ方）」を作成し、全ての乳児に配付します。

また、赤ちゃん・子ども栄養相談や乳幼児健康相談、4ヶ月児健康診査栄養フォローを行い、食事や栄養について管理栄養士が個別相談に応じます。

### ③ 幼児期の栄養教育

1歳6ヶ月児健康診査時の保護者や3歳児健康診査時の幼児と保護者を対象に、幼児期から食べ物に興味を持ち、規則正しい食習慣を身につけるための集団教育を行います。



### (3) 若い世代からの生活習慣病予防への取組

#### ① 「糖尿病予防大作戦」ポピュレーションアプローチ

「糖尿病予防大作戦」の一環として、健診の受診勧奨と若い時期からの生活習慣病の発症及び重症化予防及び健康づくりを目的とし、若い世代の方や各種団体等を対象に健康教育・健康相談（からだ・食事・運動の相談）を実施します。

#### ② 適切な栄養・食生活の推進のための栄養教室

適切な栄養バランスや野菜摂取の必要性について啓発し、若い世代からの望ましい食習慣形成のために栄養教室を実施していきます。特に野菜摂取量増加への取組としての教室を定期的に行い、家庭において簡単に野菜を取り入れられるよう、「ヘルシーレシピ集」としてホームページ等に掲載します。

#### ③ 生活習慣病予防のための個別相談

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病予防には食生活が深く関わっており、生活習慣病の改善や重症化予防を目的として、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が地域に出向き健康教室（出前講座）を開催したり、個々に応じた具体的な栄養摂取や食生活を含む個別相談を行います。



### (4) 高齢者を対象とした健康寿命の延伸に向けた取組

#### ① 高齢者の健康づくりの推進

高齢者が健康で自立した生活が送れるよう、各地区で開催している運動教室において、健康相談及び体力測定を実施するほか、指導者の養成講座を実施することにより、運動指導者や教室の補助的役割を担う人材を養成します。また、高齢者が自宅において食事による健康づくりが行えるよう魅力あるプログラムの充実に努めます。

市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいをもった生活ができることを目的に健康教室を開催し、栄養や食生活についての正しい知識の普及を図り、健康寿命の延伸を図ります。

#### ② 高齢者配食サービスの実施

傷病等の理由から見守り等の支援が必要な単身の高齢者に対し、定期的に居宅を訪問して、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認や健康状態等の把握などを実施することにより、在宅生活の維持継続を支援します。



(5) 歯・口腔保健活動の推進に向けた取組

① 口腔機能の保持増進

生涯を通じて歯周疾患を予防し、高齢になっても歯の喪失を抑制することができるように、咀嚼習慣や歯や口腔の健康づくりを推進します。

そのために、妊娠期から口腔ケアに関する情報提供を行うとともに、乳幼児期には幼児フッ素塗布推進事業や歯みがき教室、個別の歯みがき相談、歯みがきの集団指導等の実施、学童期には歯科健診等を実施することで、むし歯予防に努めます。また、成人期には歯周病予防が不可欠であることから、歯科医師による個別相談や歯科衛生士による健康教育・健康相談、歯周疾患検診等を実施し、口腔機能の保持増進を図ります。

さらに、災害時でも市民の健康を守る観点から、避難所等における口腔ケアの普及促進に取り組めます。



(6) 災害等の非常時に備えた家庭での備蓄推進に向けた取組

① 飲料水・食料品等の備蓄の普及・啓発

災害等の非常時に備えた家庭での備蓄として水、熱源（カセットコンロ等）、主食・主菜・副菜となる食料品等の備えを最低でも3日分（できれば1週間分）用意する取組を推進します。また、非常食のほか、ローリングストックによる日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えが行えるよう情報を発信します。さらには、地域の防災訓練時において、各家庭の状況に応じた災害時の食に関する知識や備えの重要性について周知・啓発します。

コラム

ローリングストックについて

ローリングストックとは、特別な防災用食品等だけではなく、日持ちの良い食品等を少し多めに買い置きしておき、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。

## 基本施策2 保育所・認定こども園、幼稚園、学校における食育の推進

### 【現状・課題と取組の方向性】

こどもの豊かな人間形成のためには、健全な食生活の実現と心身の成長を育むことが重要です。しかし、近年の社会環境の変化に伴い、欠食や過食、偏った栄養摂取など食生活の乱れ、肥満や過度の痩身が見られるなど、生活習慣病と食生活が深く関わっていることが指摘されています。さらに、こどもの体力低下も続いており、食に関する指導、生活習慣の改善などが求められています。

このような中で、こどもたちの体力向上を図るとともに、こどもたちが正しい食事の取り方や望ましい食習慣を身につけ、自らの健康管理ができるようにすることが極めて重要です。保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼稚園教育要領、学習指導要領では、各成長段階における食育の取組の目標や方法の基本が示されており、「食事の楽しさや大切さを学ぶこと」「バランスのとれた食事の取り方を学ぶこと」「自然の恵みや勤労への感謝の気持ちを育てること」「手洗いや食事のマナーを学ぶこと」「給食への地場産物の利用促進」などの取組を通して、学校や幼稚園・保育所・認定こども園での教育及び保育による食育を推進することが必要とされています。

こうしたことから、保育所・認定こども園においては、乳幼児が楽しく食べる体験を通して食への関心を育み、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を培うために、年齢や発達段階に応じて食育に関する指導や保育及び教育を進めます。

なお、保育所・認定こども園には市立施設と私立施設とがありますが、私立施設においては、各園の方針に基づき、保育及び教育を実施していることから、食育についても同様に各園の方針による推進を図ることとし、また、市立施設については、均質な保育及び教育の提供が求められていることを踏まえ、私立施設とも連携しながら、全市的な食育推進を図っていきます。

また、幼稚園、学校においては、園児・児童・生徒が食に関して主体的に考え行動できる知識や能力を身につけるために、年齢や発達段階に応じて食育に関する指導や教育を進めます。

さらに、保育所・認定こども園、幼稚園、学校におけるこれらの取組は、家庭において望ましい生活習慣や食習慣を身につけること等によって、一層の効果が期待できることから、家庭や地域との連携を図りながら推進します。



### 【取組内容】

#### (1) 市立保育所・認定こども園における食育の推進

##### ① 保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づく年齢や発達段階に応じた食育の推進

- 一人ひとりの発達段階に応じ、授乳期には愛情豊かな特定の大人との関わりによって人への信頼、愛情の基盤を育みます。また、乳幼児期には、食べる意欲を大切にしながら、給食を通して人と一緒に食べることの心地よさ・楽しさを伝えます。
- 栽培活動の経験を通し、食材や食の循環・環境への興味・関心を高め、いのちの大切さや食に関わる様々な人々に感謝する心を育てます。
- 食に関する教材等を利用した遊びや作品製作など、食をテーマにした保育及び教育を実践し、食に関する意識づけを図ります。また、楽しく食事をするために保育及び教育環境の工夫を行います。
- こども自身が空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを体験することで、心と体を育み、基本的な生活リズムの確立を図ります。

### ② 食育に関する継続した取組

- ・ 保育所・認定こども園での食育の計画に基づく保育及び教育の実践について研究を進めます。そのために、食育に関する研修会を実施し、保育士・保育教諭及び調理員の食に関する知識や理解を深め、一層の資質向上を図ります。
- ・ 食育についての検討会において、衛生関連のマニュアルについての検討や保育所・認定こども園における食育の充実に向けた検討を行います。

### ③ 保育所・認定こども園給食を通じた食育の推進

- ・ より安全でおいしく温かい給食が提供できるよう、主食を含めた給食の実施に向け、組織的・計画的に進めます。
- ・ 食物アレルギーを持つこどもへの給食の充実を図りながら、保護者への支援を行います。
- ・ 食事中の誤嚥・窒息事故防止のため、食材提供方法を検討するとともに、配慮が必要なこどもへの安全な給食提供に向けた取組を進めます。
- ・ 安全・安心な食材の調達を図るとともに、地産地消の考え方に基づいた献立の検討や食材の調達を図ります。
- ・ 調理室が身近にある特性を生かし、栽培活動における収穫物の給食への使用や、こどもたち自らが調理に携わる経験を通して、こどもたちの五感に働きかける取組を推進します。
- ・ 行事食を通して季節の趣や食文化を伝えます。また、日本人の伝統的な食文化である和食の保護・継承のため和食の提供、魅力発信に努めます。

### ④ 家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進

- ・ 保護者試食会を通して、保護者の食への関心を高め、家庭での食育推進を図ります。
- ・ 保育所・認定こども園でこどもに人気のメニューや季節の野菜を使っている給食のレシピを保育所（園）だよりや市ホームページに掲載する等、創意工夫に努めながら提供します。
- ・ 献立表や給食だよりを通じて、望ましい食習慣や生活リズムなど、食育に関する意識啓発を推進します。
- ・ 地域子育て支援拠点施設において、子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、食育推進の充実を図ります。
- ・ 専門知識を有する職員を含め、食育に関わる職員すべてが、食育に関して共通した認識を持つとともに、家庭や地域、私立認可保育園（所）・認定こども園等と連携しながら、食育の推進を図ります。



## (2) 幼稚園及び学校における食育の推進

### ① 幼稚園教育要領に基づく幼稚園での食育の推進

#### ア 幼稚園における基本的な取組

- ・ 幼児期の発達の特性や生活に即した食に関する指導に取り組みます。
- ・ 先生や友だちと、食べる楽しさや喜びを味わうことができるような環境を工夫するとともに、食事の際に必要なマナーを身に付けられるように、食育タイムを活用した指導や食育教室を実施します。
- ・ 季節の野菜などを栽培する教育活動の中で、食材に触れて観察したり、調理し食べる体験を通して味覚の幅を広げたりして、食べ物への興味・関心を高めながら、食の大切さに気付き、食に関わる様々な人々に感謝する心を育てます。
- ・ 自分の体に関心を持ち、バランスのとれた食事や望ましい食習慣について学ぶ機会を設けます。

#### イ 指導体制の確立

- ・ 各幼稚園に中核的役割を担う「幼稚園食育リーダー」を置き、食に関する専門性の高い食育コーディネーター等と連携して、「食に関する指導全体計画」を策定し、全教職員の共通理解のもとに指導を展開します。
- ・ 幼稚園食育リーダー研修会を開催し、食に関する知識や理解を深め、食育リーダーとしての資質を高めます。
- ・ 「幼稚園食育研究部会」において、園児及び保護者が「食」について計画的に学べるように研究し、園児の健康な心と体の育成を図るための検討を行います。

#### ウ 昼食のあり方の研究

- ・ 外部委託等を活用した昼食のあり方について研究を進めます。
- ・ 小学校の協力を得て、幼・小の接続を意識しながら小学校での給食体験を実施します。

### ② 学習指導要領に基づく小・中学校での食育の推進

#### ア 小・中学校における基本的な取組

- ・ 給食の時間、体育科（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間等においても、食に関する指導の充実を促進し、学校の教育活動全体を通じて組織的・計画的に推進します。
- ・ 食事の喜びや重要性、栄養バランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化、環境保全などについても各教科等の内容と関連させた指導が行えるように取り組みます。
- ・ 各教科等において、学校給食が「生きた教材」として活用されるように取り組みます。
- ・ 児童生徒及び保護者向けの食育指導資料「食育タイム」を活用するとともに、栄養教諭や学校栄養職員が学級担任等とともに食に関する授業を行う「食育推進パワーアップ作戦」を実施することで、児童生徒の実態や発達段階に応じた指導の継続と充実を図ります。
- ・ 給食の準備や片付け、また、楽しい共食やマナーの習得を通してコミュニケーションを図ろうとする態度を養い、人間関係形成能力を身に付けられるようにします。
- ・ 学校食育パネル展において、学校における食育の取組を発信するとともに、こども向けのイベントとして学校食育フェアを開催します。

### イ 指導体制の確立

- ・中核的役割を担う「学校食育リーダー」を各学校に置き、食に関する専門性の高い食育コーディネーターや栄養教諭、学校栄養職員等をはじめとする教職員と連携して「食に関する指導全体計画」を策定し、全教職員の共通理解のもとに指導を展開します。
- ・学校食育リーダー研修会を開催し、食に関する知識や理解を深め、食育リーダーとしての資質を高めます。
- ・全体での指導では解決できない健康に関係し個別性の高い課題について改善を促すため、計画的に個別的な相談指導が行えるように指導体制の整備を促進します。
- ・「小・中・高等学校食育研究部会」において、児童生徒が「食」について計画的に学べるように研究し、児童生徒の健全な食生活の実現を通して、健やかな心身と豊かな人間性を育くむための検討を行います。

### ウ 学校給食を通じた食育の推進

- ・学校給食において、徳島の郷土料理や行事食、徳島の特産品を使った献立の積極的な導入を行い、ユネスコ無形文化遺産である「和食」や地域の食文化を、次の世代に継承するように努めます。また、11月24日の「和食の日」に合わせて、だしを効かせた給食の提供を行います。
- ・野菜や噛み応えのある献立を取り入れることにより、噛む事の大切さを伝えます。
- ・季節に応じた野菜や旬の食材を献立に取り入れながら、地産地消の推進はもとより、国産の食材の調達に努めます。また、校内体験栽培活動により収穫された食材を給食へ活用します。
- ・食物アレルギー対応について、職員への説明会や研修を実施するとともに、食物アレルギーを持つ児童・生徒への給食の充実を図ります。
- ・食育イベントであるパネル展やフェアの開催、給食だより等の提示物の配布、食育コンテストの実施等様々な食育事業を行い、学校給食に関わる情報の発信を行います。
- ・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よう、安全・安心な食品やバランスのよい給食を提供するとともに、食品の選択について自ら判断できる能力を育てます。
- ・食品ロス削減に資する取組や、廃食用油のリサイクルを推進するなど、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動に支えられていることへの感謝の念を深め、環境に関する負荷の軽減に努めます。
- ・学校給食におけるアレルギー対応や地産地消の推進、新たに取り組む事業内容等について、「学校給食食育研究部会」において食育の充実に向けた検討を行います。

## ③ 学習指導要領に基づく高等学校での食育の推進

### ア 高等学校における基本的な取組

- ・保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、科目及び総合的な探究の時間などにおいて、食に関する指導の充実を促進し、学校の教育活動全体で組織的・計画的に推進します。
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で、自分のライフスタイルにあった望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けられるようにします。
- ・食事の喜びや重要性、栄養バランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化、環境保全などについても各教科等の内容と関連させた指導が行えるように取り組みます。

## 第4章 施策の展開

- ・食育指導資料「食育タイム」を活用した高校生の発達の特性や生活に即した食に関する指導に取り組みます。
- ・食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、楽しい共食のために必要なことを考え、人間関係形成能力を身に付けられるようにします。
- ・学校食育パネル展において、学校における食育推進の取組を紹介します。

### イ 指導体制の確立

- ・中核的役割を担う「学校食育リーダー」を置き、食に関する専門性の高い食育コーディネーターと連携して「食に関する指導全体計画」を策定し、全教職員の共通理解のもと指導を展開します。
- ・学校食育リーダー研修会を開催し、食に関する知識や理解を深め、食育リーダーとしての資質を高めます。
- ・「小・中・高等学校食育研究部会」において、生徒が「食」について計画的に学べるように研究し、生徒の健全な食生活の実現を通して、健やかな心身と豊かな人間性を育くむための検討を行います。

### ④ 家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進

- ・園児・児童・生徒の食は、家庭が最も重要な役割を担っているとの認識のもと、幼稚園及び学校では、食に関する取組状況をホームページや広報紙等により積極的に情報提供し、広報・啓発に努めるとともに、家庭、地域の連携・協力体制の整備に努めます。
- ・幼稚園及び学校の食育を様々な視点から幅広く進めていくため、社会教育活動に取り組む者、生産者や食生活の改善のために活躍している者、食に関する関係機関等と連携し出前授業を実施します。
- ・安全・安心な食事の時間を過ごせるよう、消防局と連携した食物アレルギー説明会やアレルギー専門医を招聘した食物アレルギー研修会を実施します。
- ・食育タイムや食育だより等の配付物、学校食育パネル展及び学校食育フェアを通じて、家庭や地域での食育推進に取り組みます。

### ⑤ 地域における農林漁業体験の効果的活用

- ・地域の水田や畑、漁港等での農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心が高まるようにします。
- ・農家との交流を通し、農作物を作り育てる苦勞と喜びを体感し、食の生産の意義を深く理解する機会として、米や野菜等を栽培し収穫する体験学習に取り組みます。
- ・地域の実状に応じて漁協や漁業者との連携により、漁業体験学習等を通じて、海の恵みへの理解を深めるとともに、環境問題への意識の高揚を図ります。

## 基本施策3 地域における食育の推進

### 【現状・課題と取組の方向性】

地域における世帯構成や各世帯のライフスタイルが多様化している今日、地域のコミュニティにおける人と人との関わり方も変化してきています。各地域では食に関わる多くの関係機関や関係団体が、食育を推進するための様々な取組を展開しています。

本市においては、市民の食文化に対する関心は決して高いとは言えない状況であり、郷土料理などの伝統的な食文化を積極的に継承していくことが必要です。

地域における食育の推進は、地域における伝統料理などの食文化を伝えるなどの重要な役割を担っていることから、地域のコミュニティにおける自主的な食育活動を促進していきます。

また、公民館において、生涯学習の場として広く市民を対象とした講座やイベントなどを開催し、様々な学習の機会を提供することにより、食に関する正しい理解と知識の普及に努めます。

また、地域における共食の勧奨や、食育の意義や必要性等について理解を深め、自ら食育に関する活動を実践できるよう、多様な関係機関や団体等の連携と協働による市民に広げる取組を推進していきます。

### 【取組内容】

#### (1) 地区コミュニティセンター等における食育の推進

##### ① 地区コミュニティセンター食育講座開催の促進

地区コミュニティセンターにおける食育に関する講座やイベントの実施を各地区コミュニティセンター広報紙等で取り上げることで、地域住民の食育への関心を高め、子どもや高齢者に限らず、若年層や現役世代などの幅広い世代に向けて食育に関する講座の継続や拡大を促進します。

##### ② 児童館における食育の推進

児童館における児童健全育成事業の取組として、「じどうかんだより」等で広報している食育の大切さを学ぶイベントや地域住民を交えての文化行事などを実施し、親子間及び世代間の交流する機会を提供します。

##### ③ ふれあい健康館における食育ボランティア活動への支援

ふれあい健康館ボランティアグループで食育ボランティア活動を行っている団体を支援し、定期的に行っている親子クッキングをはじめ、男性料理講座、一般向け料理講座、親子を対象とした料理教室等の体験活動や季節行事食イベントなどの食に関する情報提供等により、健全な食生活の実践を促進します。





## (2) 社会教育における食育の推進

### ① 公民館における食に関する学習機会の提供

公民館で開催するすくらむ学級・ふれあい教室などにおいて、市民がそれぞれのライフステージに応じた食事の取り方について学ぶ機会を提供します。

特に、食事による肥満や生活習慣病の防止、孤食防止の工夫、伝統料理の継承などを学習内容に位置づけ、食に関する正しい知識と理解の普及を図ります。

また、近年、公民館とコミュニティセンターとの統合が進められているため、統合後も食に関する学習機会が提供されるよう関係機関との連携を図ります。

### ② 青少年事業での学習機会の提供

各公民館・教育集会所などで実施する地域学遊塾や子どもまつり等のイベントなどにおいて、関係団体の十分な理解と協力のもとに取組内容を共有しながら、栄養バランスのとれた望ましい食事のあり方や、欠食や間食による問題などについて学ぶ機会を提供します。

また、食育講座に参加される市民の食育意識が醸成されるよう、食事に関するマナーをはじめ、自然の恩恵と生産者への感謝など、食育に関する幅広い学習を推進します。



## (3) 地域における共食の勧奨

### ① 共食に関する情報の発信

近年、家庭環境や生活の多様化により家族との共食が難しい人も増えてきている中で、共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人が、地域や所属するコミュニティを通じて、様々な人と共食する機会を持つことは重要です。

こどもから高齢者まで、誰もが他の世代との交流を含めた地域のコミュニティを通じて、「食べること」の意欲や楽しみを持てるよう、地域の「共食の場」に関する情報を発信していきます。



## (4) 関係団体等との連携による食育の推進

### ① 多様な関係者との連携

食育に関する市民の現状や課題に応じた効果的・効率的な食育を推進していくため、大学や企業等の多様な食育の関係者と連携します。

### ② 事業者等に対する食育推進事業の周知等

食育に関する正しい情報等について、商工会議所等の経済団体と連携し、事業者等に対する周知を行うことにより、事業者等及び従業員の食への意識を高めるとともに、食品の製造、流通、販売などを行う事業者や外食産業における食育に関連する事業展開を促進します。

## 基本施策4 生産者と消費者との交流の促進

### 【現状・課題と取組の方向性】

徳島市は、吉野川とその支流がつくり育てた肥沃な土地に恵まれた全国有数の農業生産地であり、その農産物は主な出荷先である京阪神市場から品質において高い評価を得ています。しかしながら、地元での認知度は決して高くないのが現状です。

また、市民は、新鮮で安全・安心な農林水産物を望んでおり、生産者の顔が見える地場産物を手に入れやすくするために、地産地消を進めることが必要です。さらに、農業体験等をしたことがある市民は比較的多いという状況はありますが、様々な体験を通じて食に対する関心を持ち、食に対する感謝の気持ちを育てることが大切です。

こうしたことから、本市の新鮮で安全・安心な農林水産物を、地元で、より多く消費してもらえ活動を通じて、生産者と消費者の距離を縮め、地元産農林水産物の消費拡大を図るとともに、流通までの過程における交流の促進を図ります。

### 【取組内容】

#### (1) 農業体験活動の推進

##### ① 市民農園の推進

農作物を育て収穫する喜びを通して、農業や食に対する理解を深める農業体験を推進します。併せて、農業のイメージ向上を図り、市民農園の魅力や活動内容を発信する広報活動を強化します。



#### (2) 地産地消の推進

##### ① 農産物のブランド力の向上

産地間競争に打ち勝つ販売体制を整備するため、とくしま六次産業化推進連携協議会と連携し、商品開発初期段階から専門家を参画させ、消費ニーズに応じた生産物・生産方式の普及推進、本市農産物の販売店やイベント等での消費PRを行い、農産物のブランド力の向上を図ります。

##### ② 地産地消事業の推進

本市で生産された食材をふんだんに使用した徳島ならではのランチや弁当に使える一品メニューを提供しているお店を「とくしまIPPIN店」としてホームページ等で紹介し、消費者が地元農産物をより手に入れやすくするため情報提供していくことで、地元農産物の消費促進に努めます。



## 基本施策5 環境との調和による食育の推進

### 【現状・課題と取組の方向性】

飽食の時代である現代は、好きな時に好きなだけ食べられる便利な社会になっていることから、食糧の生産が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食生活が食に関わる人の労力によって培われているという意識が薄れています。

食べ物は地球の資源や環境の影響を大きく受けることから、環境と調和のとれた持続可能な食料の生産から消費等に至る食の循環に配慮することが必要であり、近年は、消費行動を通じて、よりよい社会の実現に貢献するエシカル消費という考え方も注目されているところです。

環境保全やごみ減量・再資源化を推進するには、市民一人ひとりが環境への負荷を軽減する取組が必要であることから、その一つの要因である各家庭での食生活の見直しを推進します。

#### コラム

**エシカル消費とは** \*エシカル=倫理的な・道徳的な

地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した商品等を選んで消費することです。私たちのお買い物が、食品ロスの問題や地球温暖化などの環境問題、発展途上国の貧困や児童労働などの社会課題と深く関わっていることに気付き、自分には何ができるかを考えてみるのが、エシカル消費の第一歩です。

### 【取組内容】

#### (1) 環境から考える食生活

##### ① 出前環境教室による環境保全啓発

環境問題に関心のある市民からの申し込みに応じて、講師を派遣し、体験などを交えながら一緒に環境問題について考える出前環境教室を実施し、フードマイレージ、エコクッキングなどの環境と食とのつながりを意識する学習の機会を提供することにより、食生活から環境保全を考える取組を推進します。

##### ② 生ごみ減量化の推進

市民に対して、電気式生ごみ処理機や生ごみ処理容器（キエーロ）の購入費補助、密閉式ごみ処理容器の無料配付を行うとともに、電気式生ごみ処理機の残さ物の回収や再利用、密閉式処理容器に使用するEMぼかしを作る市民団体に、資材の購入補助を行うことにより、各家庭から排出される生ごみの減量化を図り、環境に負荷がかからない食生活を推進します。

##### ③ ごみ減量徳島市民大作戦の展開

市民一人ひとりが各家庭で簡単に取り組むことができるごみ減量策と、これによるごみの減量及び処理費用の削減効果についてPRすることにより、生ごみ等の減量を通じて食育の推進を図ります。

(主な実践項目：生ごみの台所での水切り、廃食用油のリサイクル、エコクッキング、マイはしの使用、期限表示を正しく理解する など)



### ④ 食品ロス削減の啓発

各家庭に対して、食品を買いすぎず、食べきり、余った食品は工夫して消費するといった、食品ロス削減に関する啓発を行うとともに、会食や宴会時の食べ残しを削減するため、市民に対し「30・10（さんまる いちまる）運動」の普及に努め、無理なく無駄なく食べきることに取り組むことで、環境に負荷がかからない食生活を推進します。

#### コラム

#### 30・10運動とは

宴会や会食で食品ロスを減らすためのキャンペーンで、乾杯から最初の30分間と、お開きの前の10分間は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうというものです。参加者全員が「もったいない」という意識を持って協力することで、宴会をもっと楽しく、美味しく、そして持続可能なものにすることを目指しています。

## 基本施策6 大人の食育の推進



### 【現状・課題と取組の方向性】

第3章「3 重点プロジェクト(3) 健全な食生活の実現のための「大人の食育」の推進」のとおり。(本計画12ページ参照)

### 【取組内容】

#### (1) 「施策の体系」における大人の食育への取組

##### ① 「大人の食育」の視点をふまえた成人への取組の推進

当該食育推進計画の第3章「4 施策の体系」に定める成人への各種の施策において、食や、食の生産への理解醸成と行動変容を促す「大人の食育」の視点をふまえた取組を進めることで、「大人の食育」の推進を図ります。

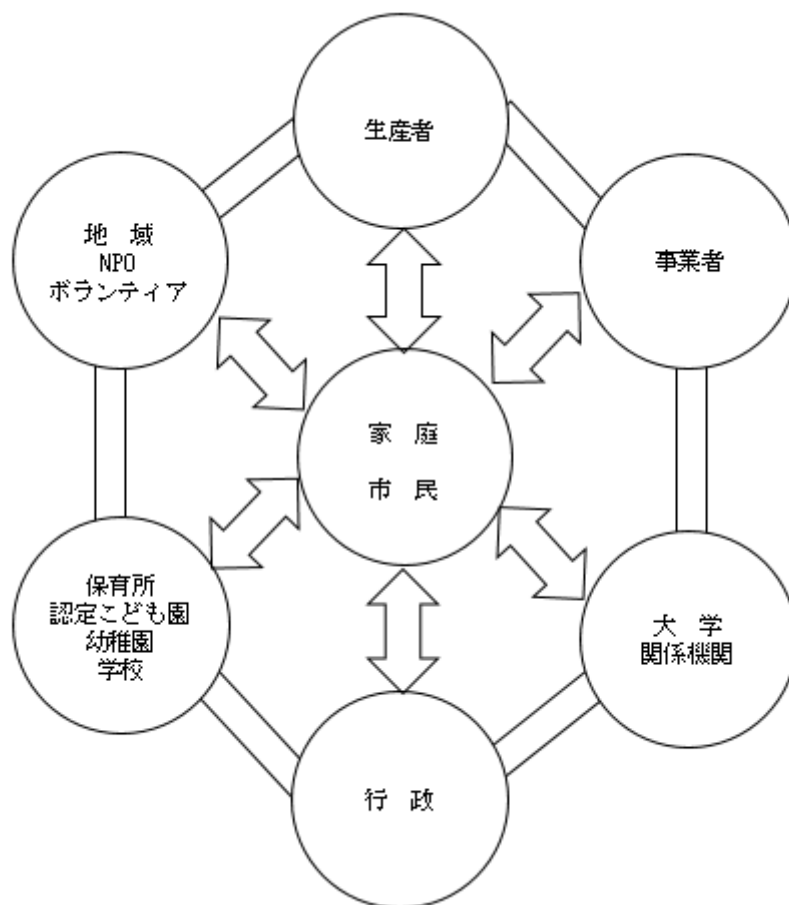
## 第5章 計画の推進に向けて

### 1 計画の推進体制

本市では、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するための庁内組織として、関係部局副部長等で組織する「徳島市食育推進計画策定委員会」が中心となり、計画を推進するとともに、計画の進行管理などを行います。

推進にあたっては、家庭を中心として食育が進められるよう、家庭を取り巻く関係機関の連携が必要であり、保育所・認定こども園、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、大学などの様々な関係機関との連携をとりながら、計画の周知を図り、計画に基づく取組を行います。

【食育推進の連携】



### 2 計画の進行管理

本計画を着実に推進していくためには、実施すべき事業の検討、実施した事業の効果確認を繰り返しながら、計画の進行管理を行うことが必要です。

PDCAサイクル（計画・実行・評価・改善）に基づき、計画の実施状況について定期的な点検を行うとともに、新たな事業の企画・立案など、取組の推進を図ります。

## 参考資料

### 1 本計画の策定経過

実施年月日	実施内容
令和7年6月27日（金）	第1回徳島市食育推進計画策定市民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>・第4期徳島市食育推進計画の策定体制について</li> <li>・第4期徳島市食育推進計画策定に向けた方向性について</li> <li>・第3期徳島市食育推進計画の取組状況等について</li> <li>・市民アンケート調査について</li> </ul>
令和7年7月15日（火） ～令和7年8月14日（木）	食育に関する徳島市民アンケート調査の実施
令和7年11月5日（水）	第2回徳島市食育推進計画策定市民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関する市民アンケートについて</li> <li>・第4期徳島市食育推進計画（素案）について</li> </ul>
令和7年12月25日（木） ～令和8年1月23日（金）	パブリックコメントの実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・4件の意見あり</li> </ul>
令和8年2月13日（金）	第3回徳島市食育推進計画策定市民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの結果について</li> <li>・徳島市食育推進計画（第4期）計画案</li> </ul>
令和8年3月	徳島市食育推進計画（第4期）策定、公表

## 2 用語集

用語	解説
EMぼかし	Effective-Microorganisms の略。人間にとってよい働きをする乳酸菌や酵母、光合成細菌など、自然界に存在する微生物を複合培養したものをEM菌という。EMぼかしは、EM菌を米ヌカなどに入れて発酵させ、EM菌を大量に増殖させたもの。
エコクッキング	生産から片付けまでの全てのプロセスで資源やエネルギーが使われており、エコクッキングでは、私たちが直接関わることができる買い物、調理、食事、片付けの場面で環境に配慮した工夫をすること。
行事食	それぞれの年中行事に合わせて、食べる慣わしのある食事。由来は様々で、四季折々の旬のもの、健康に良いもの、神事に由来するものなどがある。
郷土料理	その地域に根づいた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。平均寿命と健康寿命の差を短縮できれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できる。
口腔機能	口のもつ、ものを噛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のことで、口の中だけでなく、味わう・食べる・語らう・笑うなど広い範囲で捉えられ、口の周りの筋肉、唇の周りの働きや唾液をしっかりと出す機能も含まれる。
孤食と個食	孤食は、家族や同居者がいる場合でも、一人だけで食事をする。一方、個食は、家族が揃って食卓にいるにもかかわらず、それぞれが別々のメニューを食べている状態のことを指します。
コミュニティ	住まいを中心として生活環境を同じくする人々が、地区、地域の共通の問題に積極的に取り組み、お互いに共同して住みよい社会を作っていくための場。
主食・主菜・副菜	「主食」とは、ご飯やパン、麺類など、炭水化物の供給源になるもの。「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理で、たんぱく質の供給源になるもの。「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもの。
食の外部化	家庭内で調理して食事をする「内食」から、外で調理されたものを購入したり、お店で食事をしたりすること（外食・中食）に依存する傾向のこと。
消費期限と賞味期限	消費期限は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されている。一方、賞味期限は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、品質が変わらずおいしく食べられる期限のこと。消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されている。
地産地消	地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われ、地域生産地域消費の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費すること。
パブリックコメント	行政が施策に関する計画等を立案する過程で、その計画等の趣旨、内容その他必要な事項を公表し、これらについて提出された市民等の意見、情報を考慮して意思決定を行うとともに意見等に対する行政の考え方を公表する一連の手続きのこと。

参考資料

用語	解説
フードマイレージ	食料が生産地から食卓まで運ばれるときに、環境に負担をかける大きさ。
ポピュレーションアプローチ	多くの人々が少しずつリスクを軽減することで、集団全体としては多大な恩恵をもたらすことに注目し、集団全体をよい方向にシフトさせることをいう。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなる状態のこと。
ライフステージ	人間の一生を、乳児期、幼児期、学童期、青少年期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた段階のこと。

## 徳島市食育推進計画（第4期）

発行日 令和8年3月

発行 徳島市

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地

<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>

編集 健康福祉部健康長寿課

TEL088-621-5523 FAX088-655-6560