

第3期須坂市食育推進基本計画



「須坂市 食で健やか計画」



平成30年（2018年）3月

須坂市

人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる

須坂市は、製糸業で栄えていた時代から続いているみそ蔵が5つあり、伝統野菜は3種類もあり、いずれも住民の皆さんや商業関係者により須坂の歴史とともに食文化の継承をしていただいております。また、豊かな自然環境や全国有数の果樹産地であることを活かし、農業体験や郷土食などの様々な体験活動を大切にしております。



平成 20 年 3 月に「須坂市食で健やか計画」を策定以降、『たべごと』の精神を大切にしながら関係機関や市民団体の皆様と共に食育事業に取り組んでいます。

第 2 期計画では、子どもたちが未来に夢をもち、健康で豊かな人生を育んでいけるようにと、人、食、地域のつながりに着目し、「食事を作る力、選ぶ力をつける」「須坂の旬を大切に食べる」「共に食べるとおいしい、楽しい」を基本目標としました。

特に、子どもたちが将来にわたり健康に過ごせるよう教育委員会と健康づくり課、食育ボランティアと連携し、各年代に応じた途切れない食育を進めてきました。

第 3 期計画は、前期計画に引き続き、「命のつながり」「家族や仲間と食卓を囲むことの大切さ」「須坂の食文化継承」を重点に、一人ひとりが実践に結びつく取組みを継続してまいります。

そして、本計画により、生涯にわたり健康で充実した生活を送る「生涯健康都市 須坂」の実現を目指します。

最後に、本計画策定にあたり、ご協力いただきました多くの方々に心から御礼申し上げます。

平成 30 年 3 月

須坂市長 三木 正夫

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1	計画の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	食育推進の基本方針	2
4	計画の期間	2

第2章 食育の推進に関する実態把握

1	食生活の現状把握	3
	(1) 平成29年度須坂市食生活アンケート	3
	(2) 平成28年度県民健康・栄養調査	3
	(3) 平成28年度児童生徒の食に関する実態調査	3
2	第2期須坂市食育推進基本計画の評価	4

第3章 計画の基本的な考え方

1	基本理念と基本目標	8
2	基本目標の具体的な取組み	8
	(1) 基本目標1 共に食べるとおいしい、楽しい(共食)	8
	基本施策1 食を楽しむ心を育む(共食の推進)	8
	(2) 基本目標2 食事を作る力、選ぶ力をつける	14
	基本施策1 栄養バランスのよい食生活の推進	14
	基本施策2 早ね早おき朝ごはんの推進	20
	基本施策3 食事を作る力を育む	25
	(3) 基本目標3 須坂の旬を大切に食べる	28
	基本施策1 食への感謝の気持ちを育む	28
	基本施策2 食文化の継承への取組みの推進	30
	基本施策3 地産地消の推進	34
3	食育推進の目標値	36

第4章 計画の推進に向けて

1	推進体制	37
2	市民との共創による推進	37

参考資料

1	食育に関する取組みの紹介	38
2	食事に関するアンケート	41

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨

近年、我が国では、社会経済の状況や生活の基盤である家族構成の変化、人々のライフサイクルや価値観の多様化等を背景に食習慣や「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。その結果、家族団らんの減少、「食」に対する関心・感謝の気持ちの低下や食生活の変化など、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

国は、平成17年（2005年）に「食育基本法」の制定に伴い、「食育推進基本法」を策定し、現在、平成28年度（2016年度）を初年度とする「第3次食育推進基本計画」に基づき施策を展開しています。

須坂市では、須坂市食育推進基本計画「須坂市 食で健やか計画」（平成20～24年度）において自分の健康は自分でつくり守る「生涯健康人」を目指し、家庭をもっとも大切な食育の場と位置付け、学校、地域がお互いにその役割を確認、連携して食育に取り組んできました。また、第2期の計画（平成25～29年度）では、「人とのつながりを感じる食で豊かな心と身体を育てる」を基本理念とし、人、食、地域（環境）の“つながり”に着目し、「心や身体と食のつながり」「地域の農作物と暮らしのつながり」「地域の人々の暮らしと食のつながり」に重点を置き、食育に関する団体や、関係機関と相互に連携を図りながら食育事業に取り組み、計画の目標とする指標に改善がみられました。

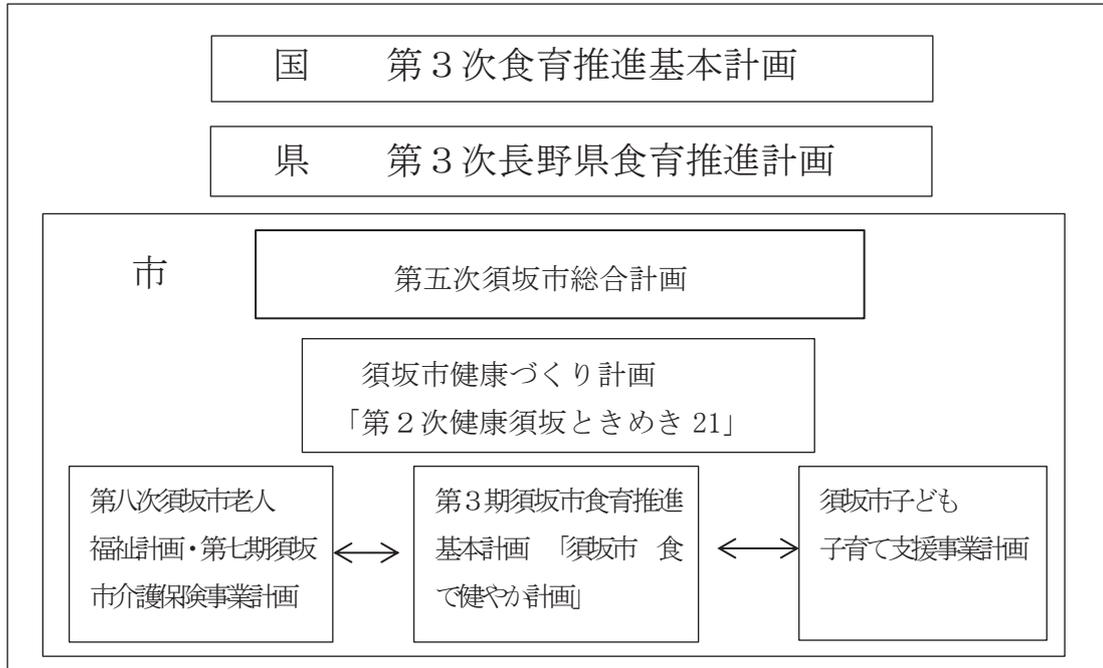
しかしながら依然として、栄養バランスの偏り、食習慣の変化など残された課題もあります。

加えて、少子高齢化の進展や世帯構造や社会環境の変化に伴い生活スタイルが多様化していく中で、食育の取組みは日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが必要になります。

これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、第2期の計画に引き続き「人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる」を目指し、食育活動を担う多様な関係者と協力し合い、食育に関する施策を推進していくため、平成30年度（2018年度）から2023年度までの6年間を期間とする「第3期須坂市食育推進基本計画」を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条に基づくものとし、須坂市健康づくり計画「第 2 次健康須坂ときめき 21」を上位計画として、その他関連計画との整合性を図ります。



3 食育推進の基本方針

「人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる」を目指し、家庭を最も大切な食育の場と位置づけ、学校、地域等が互いにその役割を確認し、目指す姿の実現のために、健康づくりや食にかかわるすべての団体が連携して食育に取り組めます。

4 計画の期間

この計画は、平成 30 年度（2018 年度）を初年度とし、2023 年度を目標年度とする 6 か年計画とします。

推進状況の把握と効果等から、計画期間の終了前であっても必要に応じて、この計画の内容を見直すこととします。

第2章 食育の推進に関する実態把握

1 食生活の現状把握

第2期須坂市食育推進基本計画の目標値の評価と第3期計画の策定にあたり、以下のアンケート調査等をふまえて食生活の現状把握をしました。

(1) 平成29年度須坂市食生活アンケート

実施主体：須坂市健康福祉部健康づくり課

対象者：小学校5・6年生児童、中学校全生徒、
幼稚園、保育園及び中学校保護者（以下、「保護者」という。）

調査期間：平成29年7月上旬～平成29年7月31日

（インターネット回答については、平成29年8月31日まで）

(2) 平成28年度県民健康・栄養調査

実施主体：長野県健康福祉部健康増進課

対象者：長野県民

調査期間：平成28年9月～平成28年11月

(3) 平成28年度児童生徒の食に関する実態調査

実施主体：長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

対象者：完全給食を実施している県内公立小学校5年生及び中学校2年生

調査期間：平成28年7月

2 第2期須坂市食育推進基本計画の評価

第2期須坂市食育推進基本計画目標では、「朝食を毎日食べる子どもの割合」は2ポイント、「いただきます、ごちそうさまを言う市民の割合」は4ポイント増加しています。また、「食事を1人で食べる小学生の割合」は2ポイント減少と3項目で改善しました。

(1) 目標項目からみた評価

(単位：%)

平成29年度(2017年度)までに実現することがら			平成24年度(2012年度)実績値(%)		平成29年度(2017年度)実績値(%)	平成29年度(2017年度)目標値(%)	数値の改善状況	比較データ
共に食べる とおいしい 楽しい(共食)	毎日家族や友人 など、2人以上で 朝食または、夕食 をとる市民の割 合	20～69 歳の成 人	63		—	70		
		保護者	朝食	87	89	—		(1)
			夕食		98			
	食事を1人で食 べる子どもの割 合(朝食)	小学生	13		11	減少	改善	(2)
中学生		33		35	悪化			
食事を作る 力、選ぶ力を つける	朝食を毎日食 べる市民の割 合	子ども	91		93	100	改善	(2)
		成人	87		85		悪化	(1)
	主食、主菜、副菜 を揃え栄養バラ ンスを考えて食 事をしている市 民の割 合	20～69 歳の成 人	47		—	60		
		保護者	58		51 *1	—		(1)
	1人でご飯を炊き、みそ汁 を作れる小学5・6年生の 割 合	—		54	100		(1)	
須坂の旬を 大切に食 べる	いただきます、ごちそうさ まを言う市民の割 合		87		91	100	改善	(1)

(1) 平成29年度須坂市食生活アンケート

(2) 平成28年度児童生徒の食に関する実態調査

*1 主食、主菜、副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上ある保護者を対象に算出しました。

(2) 第2期須坂市食育推進基本計画(平成25年度～平成29年度)の取組み実績

事業名		内 容	経過及実施方法
食ですこやか親子でクッキング		朝食の大切さや食への感謝の気持ち、栄養バランスを学び、家庭での食卓づくりを育むために親子で調理をする	対象者：市内小学3年生とその保護者 経過 平成25年度 3校(6クラス) 平成26年度 6校(12クラス) 平成27年度 12校(18クラス) 平成28年度 11校(18クラス) 平成29年度 11校(17クラス) *平成27年度より市内全小学校実施(支援学校含む)
食育リーフレット作成 (「早ね 早おき 朝ごはん」を活用した食育の推進)		各年代に応じた途切れない食育を実践すため、子どもの発達段階における食育の目標や取組み内容を共有し、家庭・地域・学校が連携し食育を推進していく	経過 平成27年度作成 (須坂市教育委員会・須坂市) 平成28年度より活用 *平成28年度は年長児、全小学生及び全中学生の保護者に配布
食育団体の育成支援	食で健やか応援隊	「食」に関する様々な知識を学習し、自らの体験や知識を家庭や友人など身近なところで伝えていく	経過 ・平成25年度及び平成26年度、平成28年度に養成講座実施 ・会員数24人(平成29年12月現在) 主な活動 ・各種食育事業への協力 ・食育イベントへの参加 ・地域活動 (家庭や身近な人への食育の普及)
	食の匠	「家族で食べる大切さ」「いのちをいただく大切さ」「地域に伝わる食べごと文化」を次世代を担う親子に伝えていく	経過 ・平成27年度養成講座実施 ・会員数24人(平成29年12月現在) 主な活動 ・市内保育園・幼稚園での食育に協力 ・箱膳体験の実施 ・各種食育事業への協力

平成 25 年度からの取組みでは、食卓を囲んで食べることの大切さ、自分で作って食べることの楽しさ、いのちをいただくことの大切さについて伝えてきました。食事を 1 人で食べる子どもの割合が小学生で改善し、いただきます、ごちそうさまを言う市民の割合が改善したことは、家庭での食育につながったものと思われまます。

「たべごと」とは・・・ 食事の持つ 7 つの機能のこと

- ① 身体的機能 :
生きていくために、他の命ある動物を犠牲にし、人間は自分の身体を養うために食べている。「一つのことを全部無駄なく、余すことなく（一物全体食）食べつくすこと」が人間としての義務
- ② 精神的機能 : 喜び・感動・心身のやすらぎ＜癒し＞効果
- ③ 社会的機能 : 食べるという行為は、コミュニケーションをとる重要なもの
- ④ 経済産業的機能 :
ハレの日に、箸や椀を新調するなど衣食住につながり、経済産業的効果が生まれる
- ⑤ 美的センスの向上機能 :
しつらえを整えるためにする飾り付けや、身だしなみにより美的センスが向上する
- ⑥ 農林水産業の健全な振興機能 :
食文化の基本は食材づくり、後継者の育成なくして、食事なし
- ⑦ 教育的機能 :
社会の成り立ちや、歴史を教えるのも大事なこと。人との付き合い方、食材づくりの大切さ、食べ物の恵みを与えてくれる自然への感謝、美しく食べつくし、河川や海を汚さないための心を養う全人格的な教育の土台となるもので、自立心、年長者への敬意、言葉づかい、食事作法すべてに及ぶ

『若狭おばまの食文化』所収

奥村彪生（おくむら あやお）

「語り継ぎ言い継ゆかん ～日本のたべごとの文化～」から

第3章 計画の基本的な考え方（概要）

第3期須坂市食育推進基本計画『須坂市 食で健やか計画』

基本理念	基本目標	基本施策	取組み			
			【 市民(家庭) 】	【 保育園・幼稚園・学校 】	【 地域等 】	【 市 】
人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる	共に食べるとおいしい、楽しい（共食）	食を楽しむ心を育む（共食の推進）	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす ・家族と食卓を囲み楽しく会話をしながら食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと食事（給食）をすることが楽しいと感じる体験を重ねる ・親子給食等で世代間交流を図る機会を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で、食を通じたコミュニケーションの機会を作る ・地域で展開されている「こども食堂」等における「共食」に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に食べることの大切さを啓発する ・一人暮らし高齢者の地域との交流を支援する
		栄養バランスのよい食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物を揃えてバランスのよい食事をする ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について学ぶ ・よく噛んで味わって食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物のはたらきや体との関わりを伝え、自分から何でも食べる意欲を育てる ・栄養バランスや生活習慣病について、給食時間や教育活動全体を通して計画的に学ぶ ・給食を通して、よく噛んで食べることができる食事や食材を学習する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを学習し、普及啓発に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について普及啓発する ・4つのお皿（主食、主菜、副菜、汁物）を揃えることで栄養バランスがよくなることを普及啓発する ・生活習慣病予防の取組みを推進する ・よく噛むことの大切さについて普及啓発する ・高齢者の栄養改善、口腔機能向上に取り組む
	食事を作る力、選ぶ力をつける	早ね早おき朝ごはんの推進（規則正しい食習慣の普及）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える（早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき等） ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進する ・朝食の大切さについて、給食や教育活動全体を通して計画的に指導する ・8020運動を保健指導や教育活動全体を通して計画的に指導する 		<ul style="list-style-type: none"> ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進する ・8020運動で歯の健康を推進する
		食事を作る力を育む	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に食材を準備し、料理する 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理活動等の食材に関わる体験を重ね、食べ物や食べることに興味を向ける ・各教科、食育授業、親子料理教室を通して、食への関心意欲を高め実践へとつなげる ・PTAや地域と連携した食育を行う ・地域と協力して食育活動を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や学校の食育に協力する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食生活が実践できるように調理実習を体験できる機会を持つ ・食育推進のための人材を育成する（食育団体の育成、活動支援等）
		食への感謝の気持ちを育む	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物、家族への感謝の気持ちを持つ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食べ物を大切に食べる ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食や栽培活動を通して感謝の心を育てる ・食べることを通じて、いのちをいただく教育につなげる ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食事のマナーについて、給食時間や食育授業を通して指導する 	<ul style="list-style-type: none"> ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の意味を伝える ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の気持ちを伝える
	須坂の旬を大切に食べる	食文化の継承への取組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理、伝統食を学び作る ・郷土料理、伝統食を次世代へ伝える ・地域で行われる食に関する行事に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・各教科や教育活動、給食を通して、地域の食文化、郷土料理、伝統食を学習する ・料理教室等の体験学習を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や伝統食の理解を深め、次世代へ伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理、伝統食に関する情報を提供する ・食育団体の食文化伝承のための活動を支援する
		地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で旬のものを食べる ・地元農産物を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の栽培や収穫を行う ・給食を通して地域食材や伝統野菜を学習する ・生産者と交流する ・伝統野菜等の栽培学習を実施する ・伝統野菜に関する情報を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・安心安全な農産物を提供する ・地元農産物を提供及び活用をする ・伝統野菜を普及し活用をする ・旬の地元農産物を普及する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培や収穫、調理等の体験学習を支援する ・地産地消を普及する団体、個人を支援する ・生産者と消費者とのつながりを支援する ・地元の果物や伝統野菜等の情報を提供する

※8020運動とは・・・「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本目標

須坂市民一人ひとりが、人、食、地域（環境）のつながりを強め、生涯にわたり健康で充実した生活を送る「生涯健康都市 須坂」の実現のために、家庭、学校、地域等が互いの役割を確認し、食育に取り組めます。

【基本理念】

人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる

基本理念を実現していくために、重点的な取り組みの柱として、次の3項目を基本目標とします。

【基本目標】

- 1 共に食べるとおいしい、楽しい（共食）
- 2 食事を作る力、選ぶ力をつける
- 3 須坂の旬を大切に食べる

2 基本目標の具体的な取り組み

基本目標1 共に食べるとおいしい、楽しい（共食）

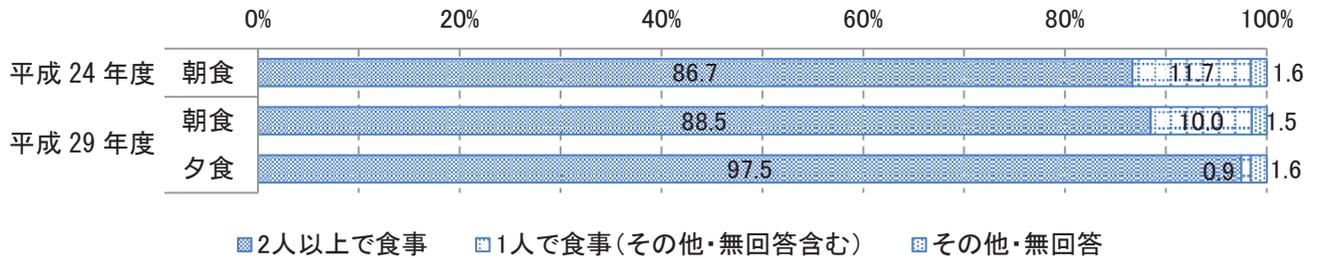
基本施策1 食を楽しむ心を育む（共食の推進）

指標の目標値

2023年度までに 実現することがら		平成24年度値 (2012年度)	現状値 平成29年度 (2017年度)	目標値 2023年度
毎日家族や友人など、2人以上で朝食または夕食をとる市民の割合	朝食	87%	88.5%	増加
	夕食	—	97.5%	
食事を1人で食べる子どもの割合(朝食)	小学生	13%	10.8%	減少
	中学生	33%	34.6%	

現状

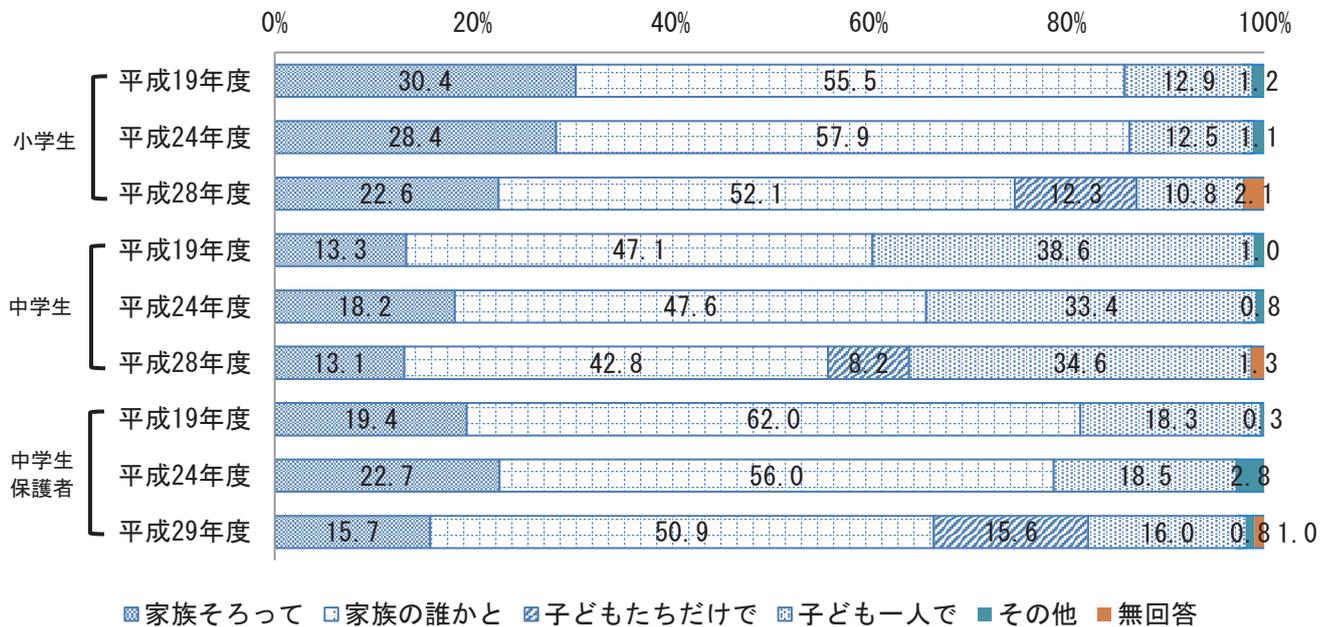
○毎日家族や友人など、2人以上で朝食をとる市民の割合は88.5%、夕食では97.5%です。(図1)
 (図1) 毎日家族や友人など、2人以上で食事をとる市民の割合(朝食・夕食)



平24年度須坂市食に関するアンケート
 平成29年度須坂市食生活アンケート

○朝食を一緒に食べる家族状況の推移をみると、朝食を家族揃って食べる小学生・中学生・保護者は減少しています。(図2)
 ○朝食を1人で食べる子どもの割合は、小学生では10.8%、中学生では34.6%います。特に中学生では平成24年度と比べると1.2ポイント増加しています。(図2)

(図2) 朝食を一緒に食べる家族状況の推移



平成19年度・24年度須坂市食に関するアンケート
 小学生・中学生
 長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」
 中学校保護者
 平成29年度須坂市食生活アンケート

(表 1) 朝食を一緒に食べる家族状況の人数

平成 28 年度 (中学校保護者は平成 29 年度調べ)

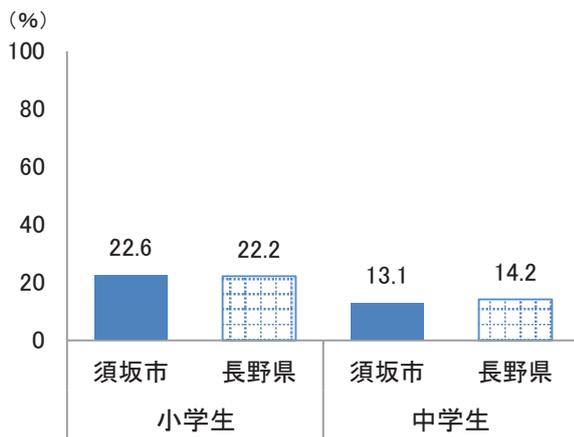
(人数：人、割合：%)

	家族揃って		家族の誰かと (子どもたちだけで含む)		子ども一人で		その他		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
小学 5 年生	96	22.6	273	64.4	46	10.8	—	—	9	2.1
中学 2 年生	61	13.1	237	51.0	161	34.6	—	—	6	1.3
中学校保護者	95	15.7	402	66.5	97	16.0	5	0.8	6	1.0

小学 5 年生・中学 2 年生
 長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」
 中学校保護者
 平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○「家族揃って朝食を食べる児童生徒の割合」を県と比べると、小学生では高く、中学生では低いです。(図 3)

(図 3) 朝食を家族揃って食べる児童生徒の割合 (県との比較)



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

○朝食を子どもだけで食べる保護者の理由として、「大人は仕事や家事などで忙しく一緒に食べられない」「子どもの登園・登校の都合のため」「大人は朝食を食べないから」が多くあげられています。夕食でみると「子どもの帰宅時間の都合のため」があります。(表 2・表 3)

(表 2) 朝食を子どもだけで食べる理由 (複数回答)

(人)

理 由	幼稚園保育園 保護者	中学校保護者
大人は仕事や家事などで忙しく一緒に食べられない	71	74
子どもの登園・登校の都合のため	23	105
一緒に食べる必要性を感じないから	0	1
大人は朝食を食べないから	8	11
その他	8	2

平成 29 年度須坂市食生活アンケート

(表3) 夕食を子どもだけで食べる理由 (複数回答)

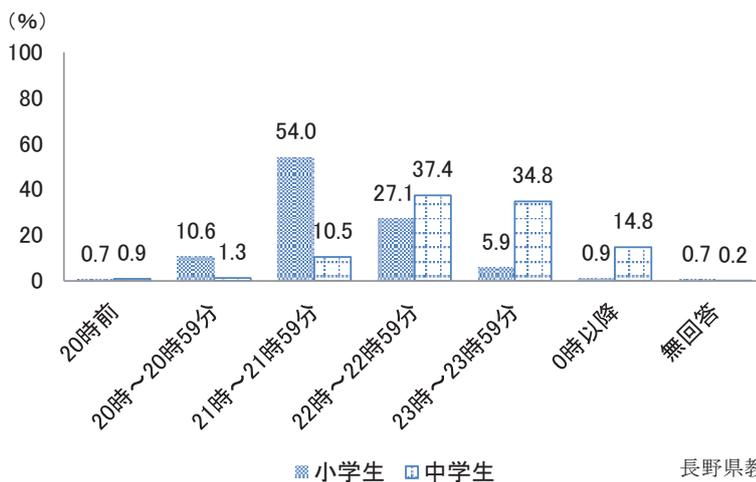
(人)

理 由	幼稚園保育園 保護者	中学校保護者
大人は仕事や家事などで忙しく一緒に食べられない	4	14
子どもの帰宅時間の都合のため	2	6
一緒に食べる必要性を感じないから	2	0
大人は夕食を食べないから	0	2
その他	4	1

平成 29 年度須坂市食生活アンケート

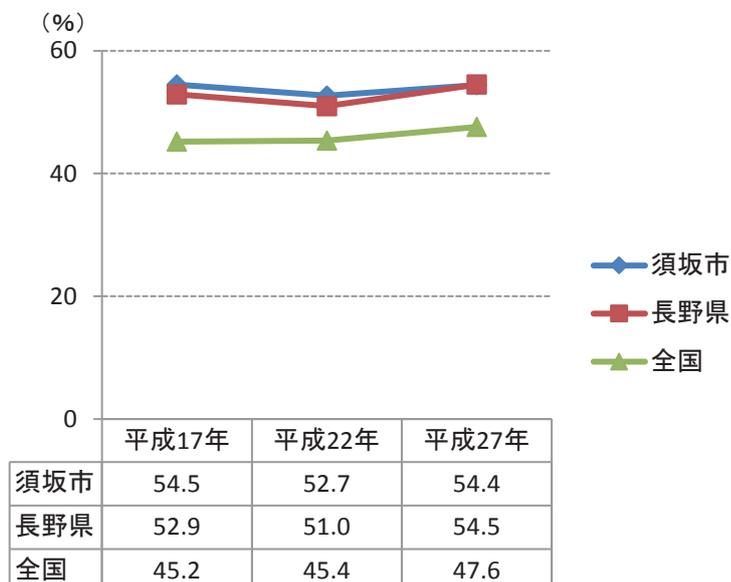
○就寝時間をみると、22 時までに寝ている小学生は 65.3%、中学生は 12.7%で中学生は寝る時間が遅くなる傾向にあります。(図4)

(図4) 就寝時間



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

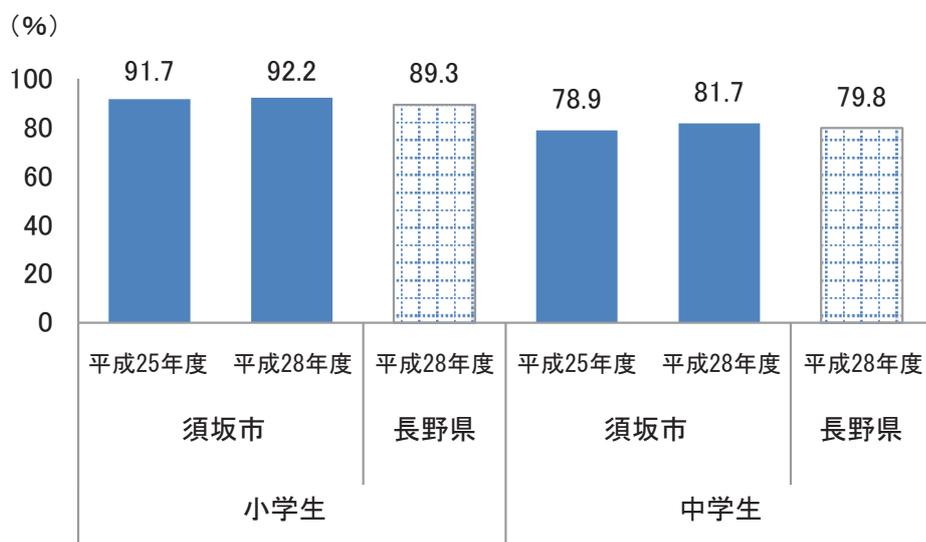
(図5) 夫婦ともに就業者の世帯 (共働き世帯) の割合の推移



総務省「国税調査」

○「共食が楽しいと思う児童生徒の割合」を平成 25 年度と平成 28 年度で比べると、中学生 81.7% に 2.8 ポイント増加し、小学生は、ほぼ横ばいです。また、県と比べると市は高いです。(図 6)

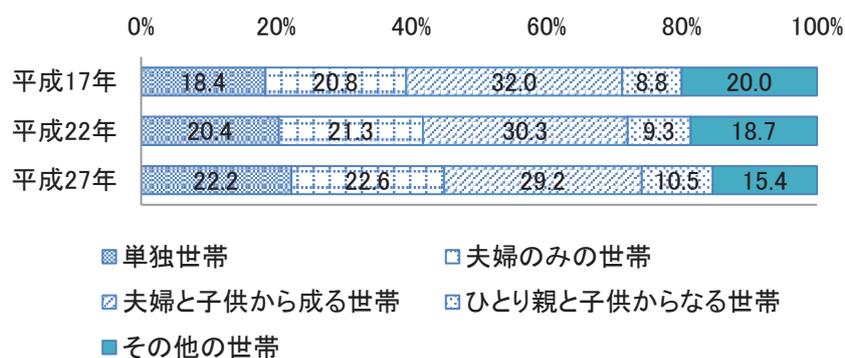
(図 6) 共食が楽しいと思う児童生徒の割合 (県との比較)



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

○単独世帯の増加など、世帯の状況が変化しており、家族で一緒に食べるのが困難な世帯も見受けられます。(図 7) 高齢者の単独世帯も増加していることから、家庭以外でも、地域との交流を深める目的で高齢者交流会食会(昼食会)やサロンなどを実施し、昼食会には、平成 25 年度は 12 地区で 337 人、平成 28 年度は 12 地区で 359 人の方が参加しています。(表 4)

(図 7) 一般世帯数における家族類型推移



総務省「国勢調査」

(表 4) ひとり暮らし高齢者交流会食会の開催状況

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
開催回数 (回)	12	11	12	12
参加人数 (人)	337	277	364	359

高齢者福祉課

課題

○子どもだけで食べる背景には、保護者の生活スタイルや部活や塾などによる子どもの生活の変化が関係していることが考えられます。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、家庭は子どもへの食育を推進していく大切な場であることから、家族との共食を可能な限り推進していく必要があります。共働き世帯が増加し、生活スタイルが多様化している中、保育園、幼稚園、学校と連携しながら、家族で食卓を囲むことの大切さを伝えていくことが重要です。また、家庭以外でもボランティアや食育関係者の協力・支援を得ながら、地域の方々と一緒に食べる機会を増やし、地域でも共食の重要性を伝えることが必要です。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やします。
- ・家族と食卓を囲み楽しく会話をしながら食事をします。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・友だちと食事（給食）をすることが楽しいと感じる体験を重ねます。
- ・親子給食等で世代間交流を図る機会を作ります。

【地域等の取組み】

- ・地域で、食を通じたコミュニケーションの機会を作ります。
- ・地域で展開されている「こども食堂」等における「共食」に取り組めます。

【市の取組み】

- ・家族や仲間と一緒に食べることの大切さを啓発します。
- ・一人暮らし高齢者の地域との交流を支援します。

基本目標 2 食事を作る力、選ぶ力をつける

基本施策 1 栄養バランスのよい食生活の推進

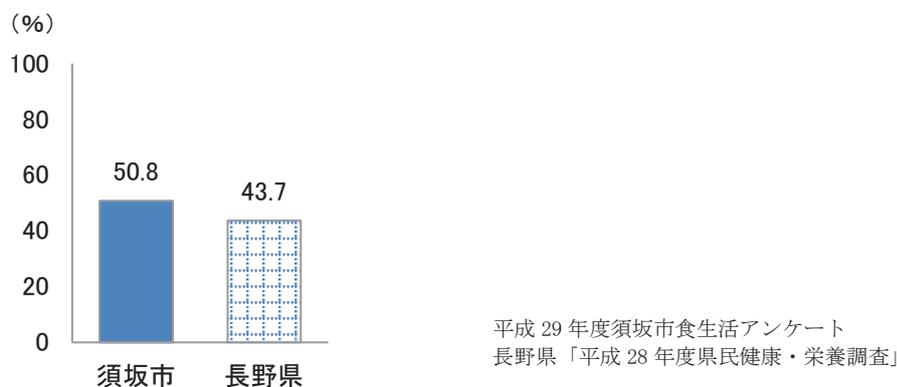
指標の目標値

2023年度までに 実現することがら	平成24年度値 (2012年度)	現状値 平成29年度 (2017年度)	目標値 2023年度
毎日、1日2回以上主食、主菜、 副菜を揃えている市民の割合	58%	50.8%	80%

現状

○「毎日、1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えている市民の割合」は50.8%あり、県の20歳から49歳(43.7%)と比べると高いです。(図8・表5)

(図8) 毎日、1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えている保護者の割合(県との比較)



(表5) 主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日に2回以上ある日の保護者の人数(人数:人、割合:%)

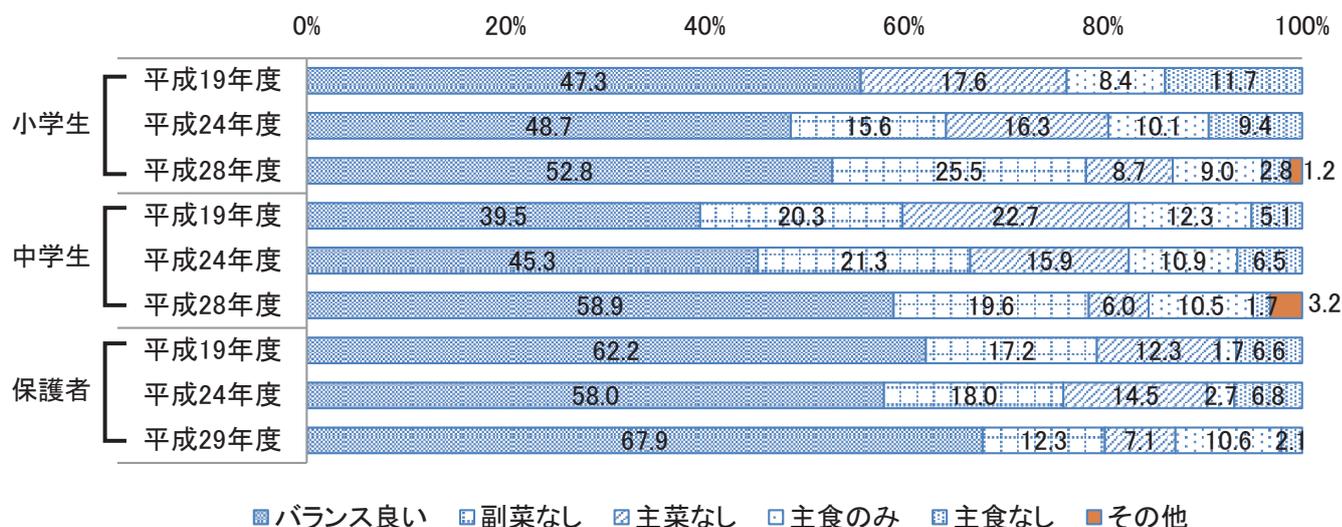
ほぼ毎日		週に4~5日		週に2~3日		ほとんどない		無回答		計
人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
734	50.8	332	23.0	248	17.2	120	8.3	10	0.7	1,444

平成29年度須坂市食生活アンケート

○「朝食の組合せ」は、バランスよく食べる割合を平成24年度と平成28年度で比べると、小学生52.8%、中学生58.9%と増加しており、県と比べても高いです。保護者をみると、バランスよく食べる割合は58.0%(平成24年度)から67.9%(平成29年度)に大きく増加しています。(図9・図10)

○朝食が「主食のみ」の小学生、中学生、保護者はともに約 10%います。(表 6)

(図 9) 朝食をバランスよく食べる児童生徒及び保護者の割合



小中学生 平成 19 年度・24 年度須坂市食事に関するアンケート
 長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」
 保護者 平成 19 年度・24 年度須坂市食事に関するアンケート
 平成 29 年度須坂市食生活アンケート

(表 6) 朝食（アンケート当日の朝食について）をバランス良く食べる児童生徒及び保護者の人数

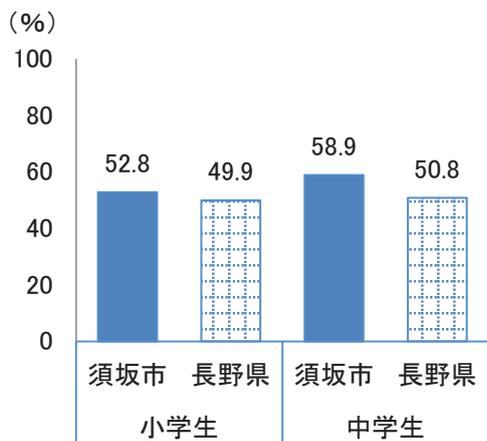
平成 28 年度（保護者は平成 29 年度調べ）

(人)

	バランスよい	副菜なし	主菜なし	主食のみ	主食なし	その他	朝食を食べない
小学 5 年生	224	108	37	38	12	5	—
中学 2 年生	274	91	28	49	8	15	—
保護者	816	148	85	127	25	—	243

小学 5 年生・中学 2 年生
 長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」
 保護者 平成 29 年度須坂市食生活アンケート

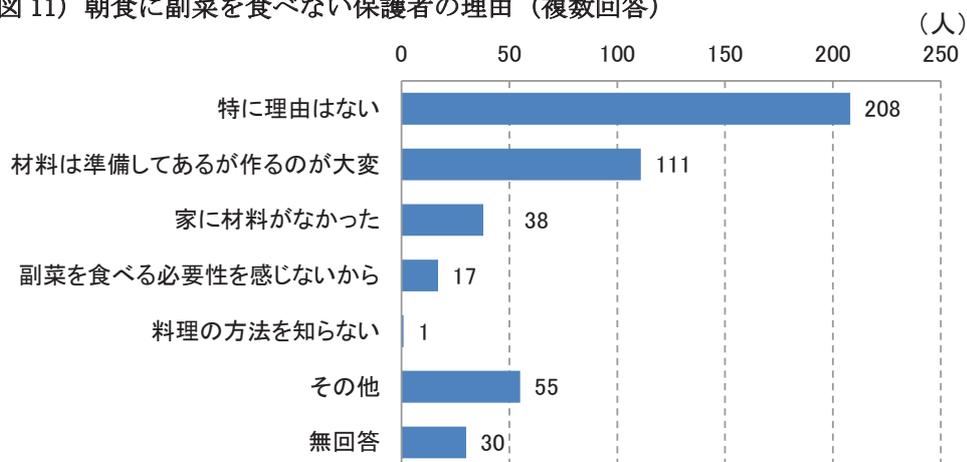
(図 10) 朝食をバランスよく食べる児童生徒の割合（県との比較）



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

○朝食に「副菜を食べない」理由は、「特に理由はない」「材料は準備してあるが作るのが大変」「家に材料がなかった」が多いです。(図 11)

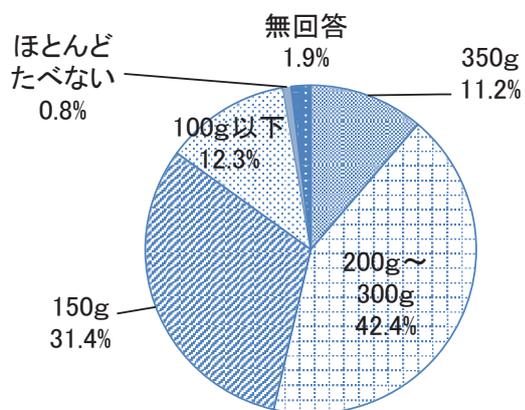
(図 11) 朝食に副菜を食べない保護者の理由 (複数回答)



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○「野菜が 1 日に 350g に満たない人の割合」の保護者は 86.9%でした。(図 12) 平成 28 年度県民健康・栄養調査の「野菜が 1 日 350g に満たない人の割合」は男性 (20 歳から 49 歳) 68.9%、女性 (20 歳から 49 歳) 77.4%で、県と比べると野菜摂取量が少ないです。(図 13)

(図 12) 野菜が 1 日に 350 g に満たない保護者の割合



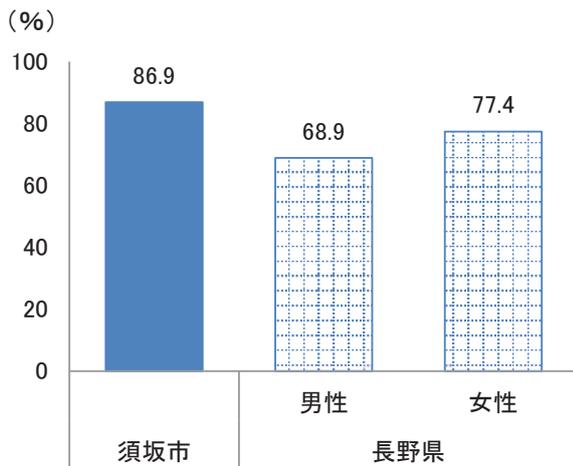
(表 7) 野菜を 1 日に食べる量と人数【保護者】

回答選択項目	回答数 (人)	割合
350 g くらい	161	11.2
200~300 g くらい	612	42.4
150 g くらい	454	31.4
100 g 以下	177	12.3
ほとんど食べない	12	0.8
無回答	28	1.9
計	1,444	100.0

86.9%

平成 29 年度須坂市食生活アンケート

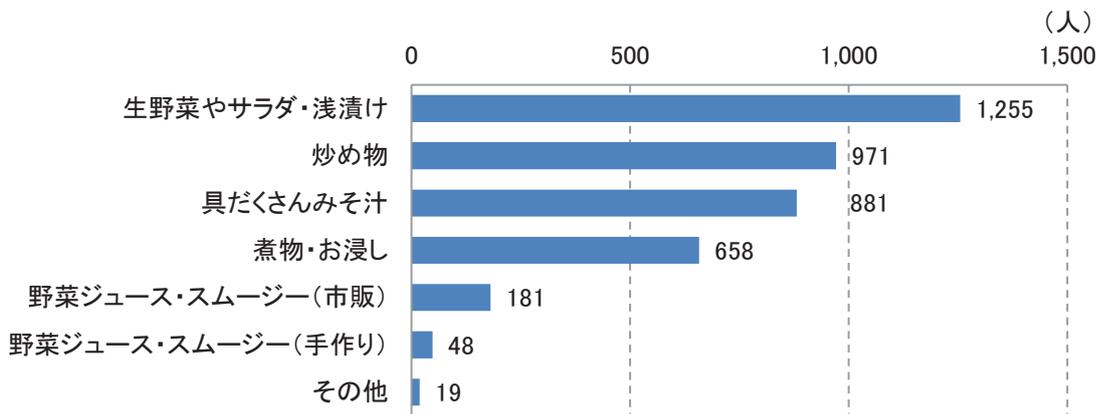
(図 13) 野菜が 1 日に 350 g に満たない保護者の割合 (県との比較)



平成 29 年度須坂市食生活アンケート
長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査」

○よく食べる野菜の調理方法として、「生野菜」「サラダ」「浅漬け」など、火を通さない料理が多く、次に具たくさんみそ汁を食べている人が多いです。(図 14)

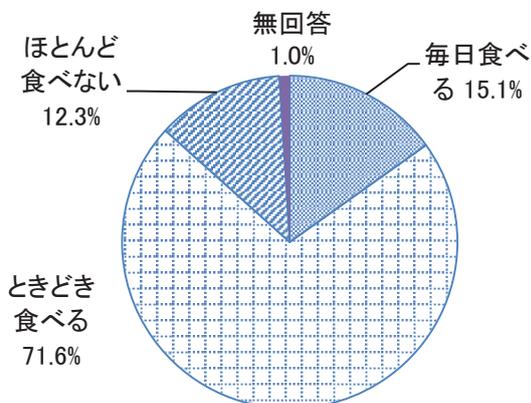
(図 14) 野菜の摂取方法【保護者】 (複数回答)



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○果物をほとんど食べていない人は 12.3% います。(図 15)

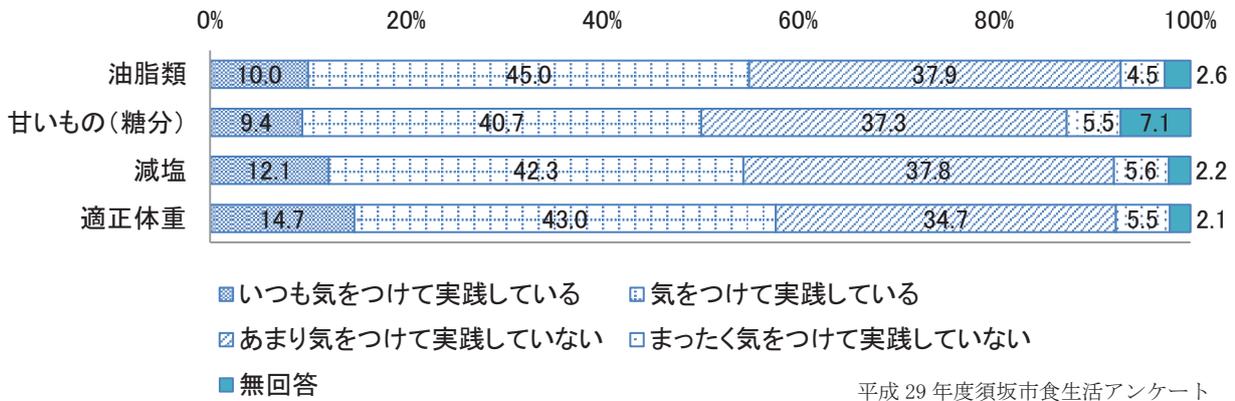
(図 15) 果物の摂取頻度【保護者】



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

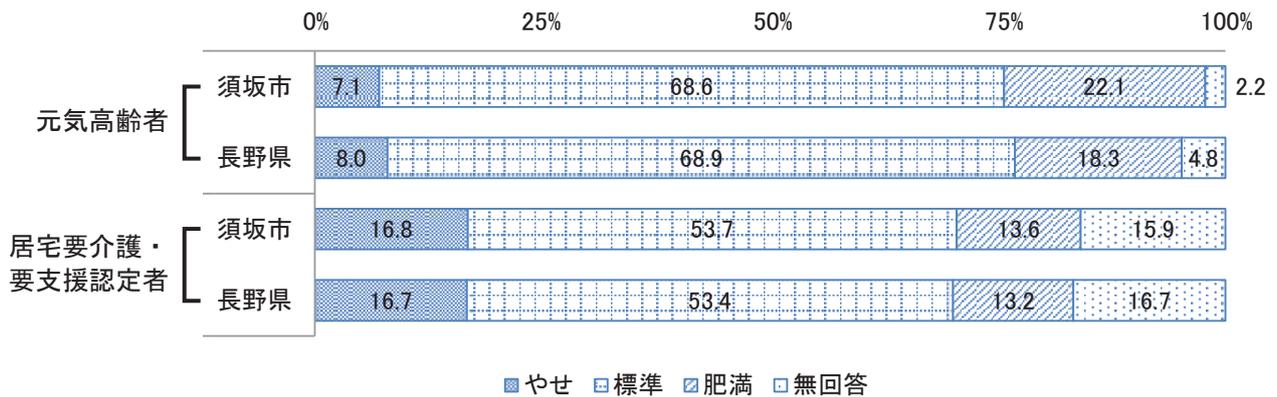
○ 保護者の約半数は、生活習慣病予防や改善のために普段から油脂類・糖分・減塩・適正体重に気をつけた食生活を実践している傾向が見られます。(図 16)

(図 16) 生活習慣病予防のために食生活に気をつけている保護者の割合



○ 元気高齢者に比べると、居宅要介護・要支援認定者になるほどやせ (BMI18.5 未満) が増加します。(図 17)

(図 17) 高齢者の肥満とやせの状況 (元気高齢者と居宅要介護・要支援認定者)



平成 28 年度須坂市元気高齢者等実態調査
平成 28 年度須坂市居宅要介護・要支援認定者等実態調査

課題

○ 栄養バランスのよい食事の普及とともに、野菜や果物を適正量摂取できるよう、具体的な食べ方や調理方法の普及啓発が必要です。一方で、食生活の変化に対して、足りない栄養素を補うために健康食品の活用も考えられます。しかし、過剰な摂取で健康に悪影響が生じることもあるため、健康食品を利用する際には、その役割を正しく理解し、選択できることが重要です。

○ 栄養バランスのよい食生活を実践するためには、普段から食生活に意識を向けることは大切です。また、よく噛むことは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど全身の健康に影響を及ぼすため、生活習慣病の予防には重要であり、よく噛むことの大切さについて普及啓発が必要です。

○ 高齢期になる前の働きざかり世代から、それぞれの年代に適した食事の内容や量が理解できるよう、関係機関が連携して啓発活動に取り組むことが必要です。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・主食、主菜、副菜、汁物を揃えてバランスのよい食事をします。
- ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について学びます。
- ・よく噛んで味わって食べます。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・食べ物のはたらきや体との関わりを伝え、自分から何でも食べる意欲を育てます。
- ・栄養バランスや生活習慣病について、給食時間や教育活動全体を通して計画的に学びます。
- ・給食を通じて、よく噛んで食べることができる食事や食材を学習します。

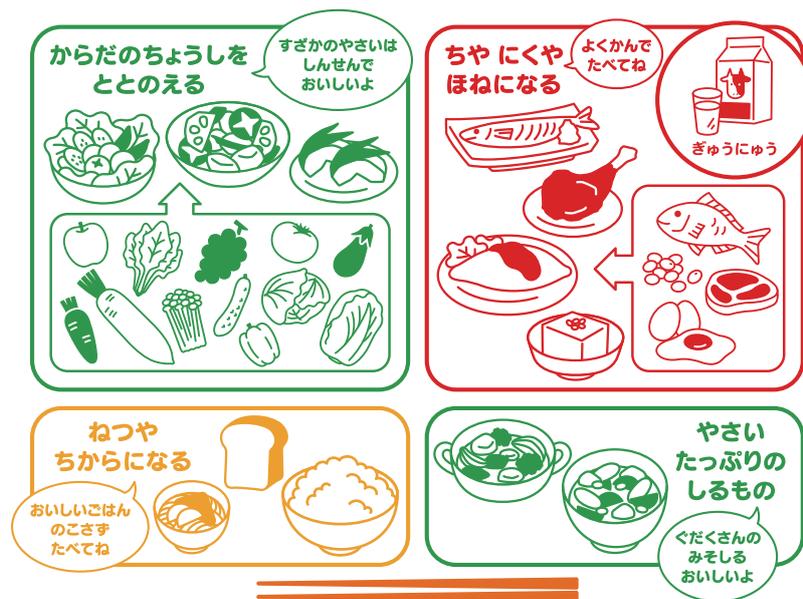
【地域等の取組み】

- ・栄養バランスを学習し、普及啓発に取り組めます。

【市の取組み】

- ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について普及啓発します。
- ・4つのお皿（主食、主菜、副菜、汁物）を揃えることで栄養バランスがよくなることを普及啓発します。
- ・生活習慣病予防の取組みを推進します。
- ・よく噛むことの大切さについて普及啓発します。
- ・高齢者の栄養改善、口腔機能向上に取り組めます。

バランスよくたべてげんきにそだつすざかっこ



※ 4つのお皿（バランスのよい食事）

基本施策2 早ね 早おき 朝ごはんの推進（規則正しい食習慣の普及）

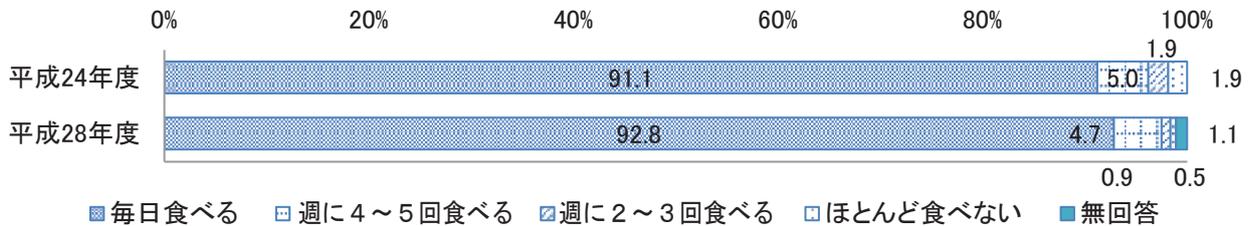
指標の目標値

2023年度までに 実現することがら		平成24年度値 (2012年度)	現状値 平成29年度(2017年度)	目標値 2023年度
朝食を毎日食べる市民の 割合	子ども	91%	92.8%	100%
	成人	87%	84.6%	100%

現状

○「朝食を毎日食べる市民の割合」の平成24年度と平成29年度を比べると、子ども（幼稚園児、保育園児、小学生、中学生）は、92.8%に1.7ポイント増加しました。（図18）

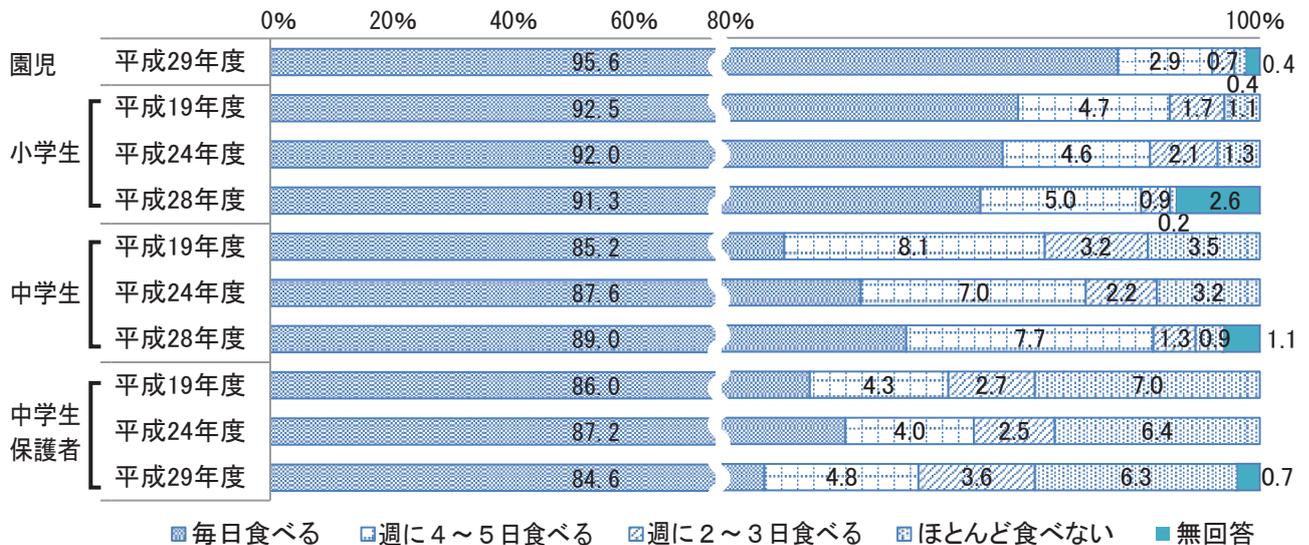
（図18）毎日朝食を食べる子どもの割合【幼稚園児・保育園児・小学5年生・中学2年生】



幼稚園児・保育園児 平成29年度須坂市食生活アンケート（保護者回答）
小中学生 平成24年度須坂市食事に関するアンケート
長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

○朝食を毎日食べる市民の割合の推移をみると、成人（中学校の保護者）は84.6%に2.6ポイント減少しました。（図19・表8）

（図19）朝食を毎日食べる市民の割合の推移



幼稚園児・保育園児 平成29年度須坂市食生活アンケート（保護者回答）
小中学生 平成24年度須坂市食事に関するアンケート
長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」
保護者 平成19年度・24年度須坂市食事に関するアンケート
平成29年度須坂市食生活アンケート

(表 8) 朝食を毎日食べる市民の人数

平成 29 年度 (小学 5 年生、中学 2 年生は平成 28 年度調べ)

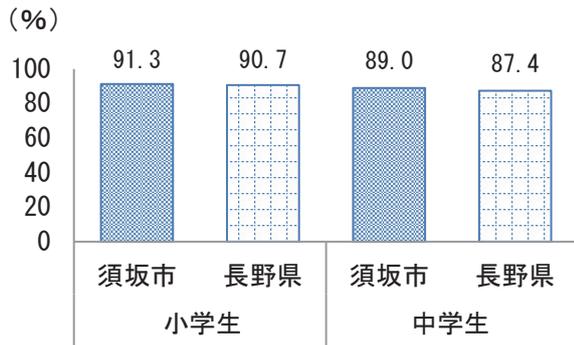
(人)

	毎日食べる		週に 4~5 日食べる		週に 2~3 日食べる		ほとんど食べない		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
幼稚園保育園児	802	95.6	25	2.9	6	0.7	3	0.4	3	0.4
小学生	387	91.3	21	5.0	4	0.9	1	0.2	11	2.6
中学生	414	89.0	36	7.7	6	1.3	4	0.9	5	1.1
中学校保護者	512	84.6	29	4.8	22	3.6	38	6.3	4	0.7

幼稚園児・保育園児 平成 29 年度須坂市食生活アンケート (保護者回答)
 小中学生 長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」
 保護者 平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○小学 5 年生と中学 2 年生の「毎日、朝食を食べる児童生徒の割合」を県と比べると、市はいずれも高いです。(図 20)

(図 20) 朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (県との比較)

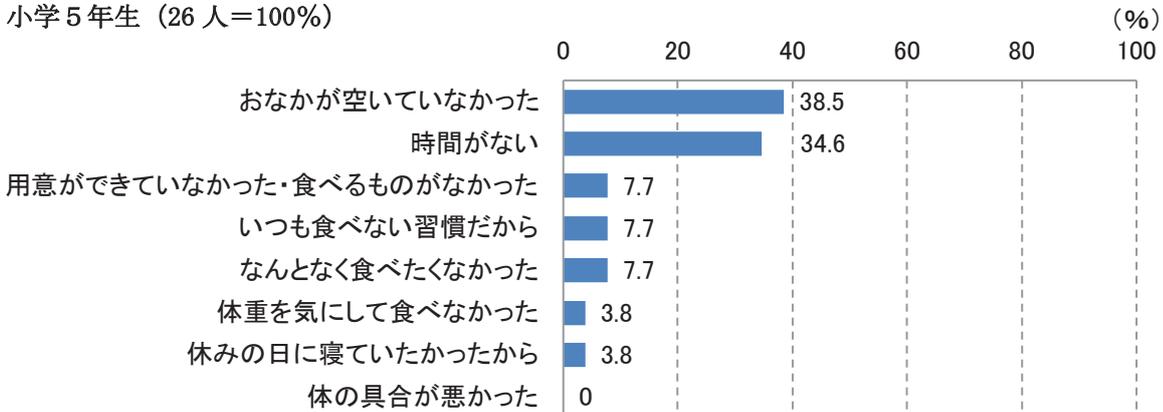


長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

○朝食を食べない理由として、小学生、中学生は「時間がない」「おなかが空いていなかった」が多く「用意ができていなかった・食べるものがなかった」と理由をあげる人がいます。また、保護者は「時間がなかった」「いつも食べない習慣だから」が半数を占めます。(図 21・表 9)

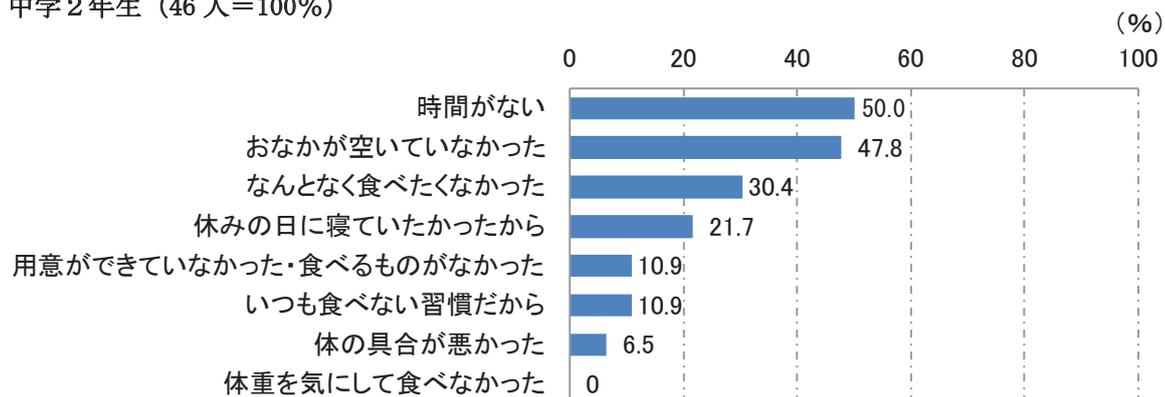
(図 21) 朝食を食べなかった理由

小学 5 年生 (26 人=100%)



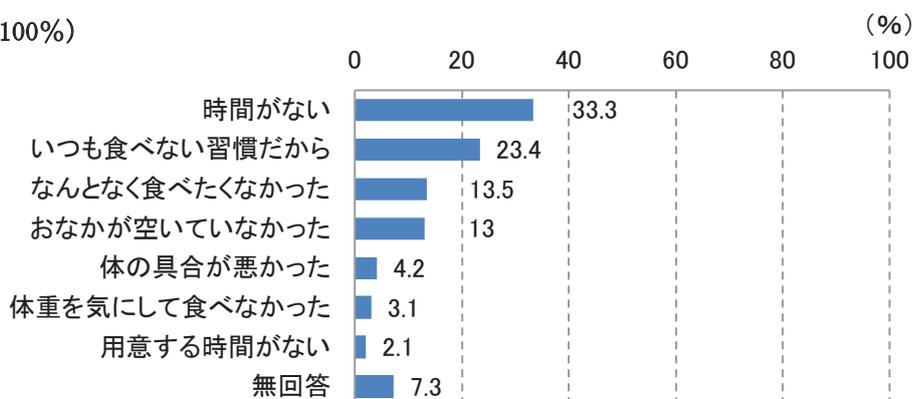
長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

中学2年生（46人＝100％）



長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

保護者（192人＝100％）



平成29年度須坂市食生活アンケート

(表9) 朝食を食べない理由（複数回答）

(人)

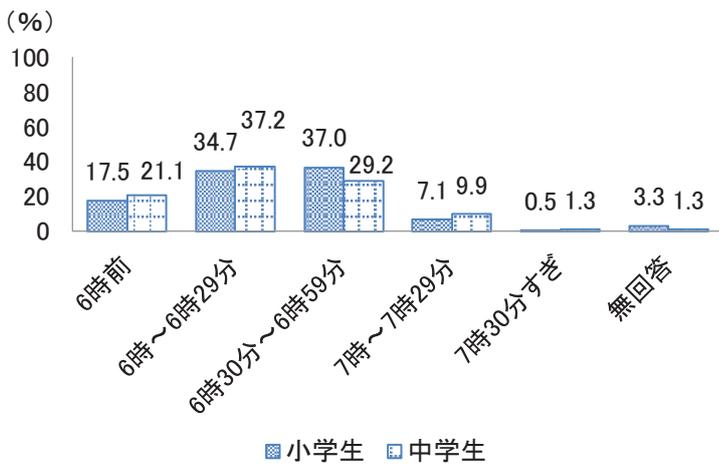
	小学生	中学生	保護者
時間がない	9	23	64
おなかが空いていなかった	10	22	25
体の具合が悪かった	0	3	8
用意ができていなかった・食べるものがなかった	2	5	0
いつも食べない習慣だから	2	5	45
体重を気にして食べなかった	1	0	6
休みの日に寝ていたかったから	1	10	0
なんとなく食べなくなかった	2	14	26
用意する時間がない	—	—	4
無回答	—	—	14

長野県教育委員会「平成28年度児童生徒の食に関する実態調査」

平成29年度須坂市食生活アンケート

- 起床時間をみると、7 時前に起床している小学生は 89.2%、中学生では 87.5%です。
- 中学生になると 6 時前に起きる生徒は小学生に比べ 6.6 ポイント増加しています。(図 22)

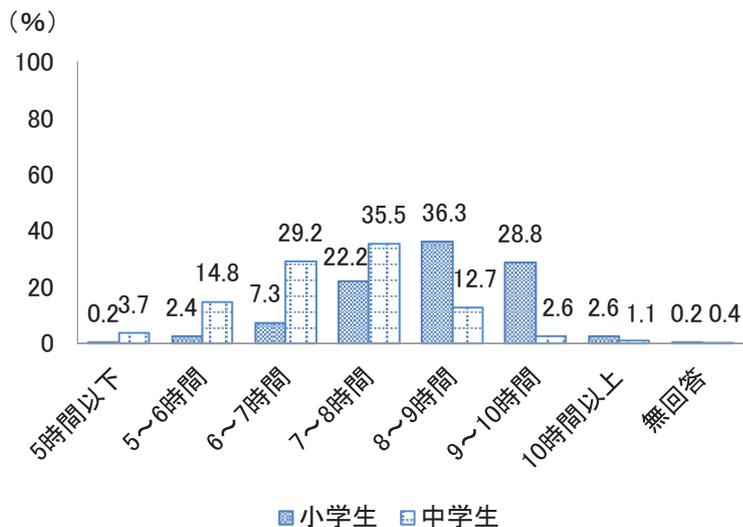
(図 22) 起床時間



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

- 睡眠時間が 8 時間以上の児童生徒は、小学生 67.7%、中学生 16.4%です。(図 23)

(図 23) 睡眠時間



長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

課題

- 朝食を食べることは、脳や体にエネルギーが補給され体調が整い、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながります。引き続き「早ね 早おき」「朝食を食べること」の重要性を普及啓発していきます。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・生活リズムを整えます。（早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき等）
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

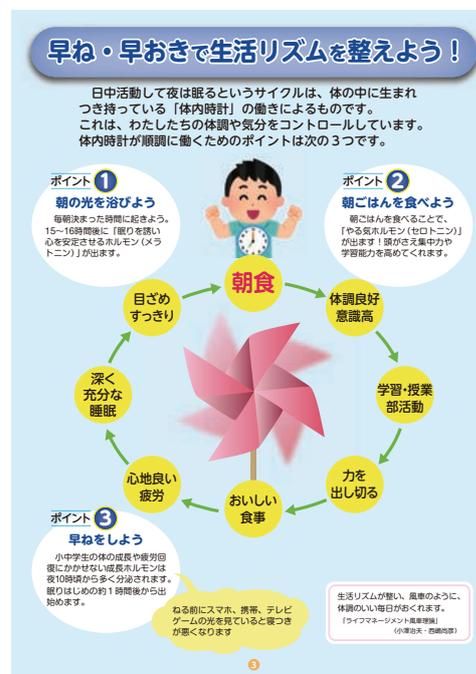
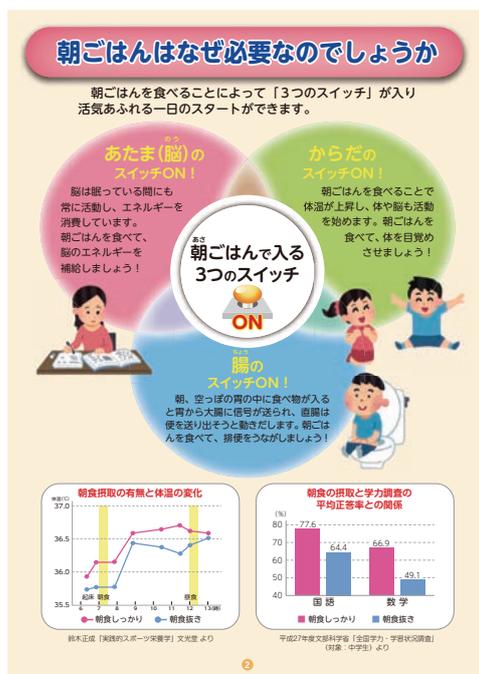
【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進します。
- ・朝食の大切さについて、給食や教育活動全体を通して計画的に指導します。
- ・8020 運動を保健指導や教育活動全体を通して計画的に指導します。

【市の取組み】

- ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進します。
- ・8020 運動で歯の健康を推進します。

「早ね 早おき 朝ごはん ～元気に育つ すずかっ子～」



食育リーフレットより

基本施策3

食事を作る力を育む

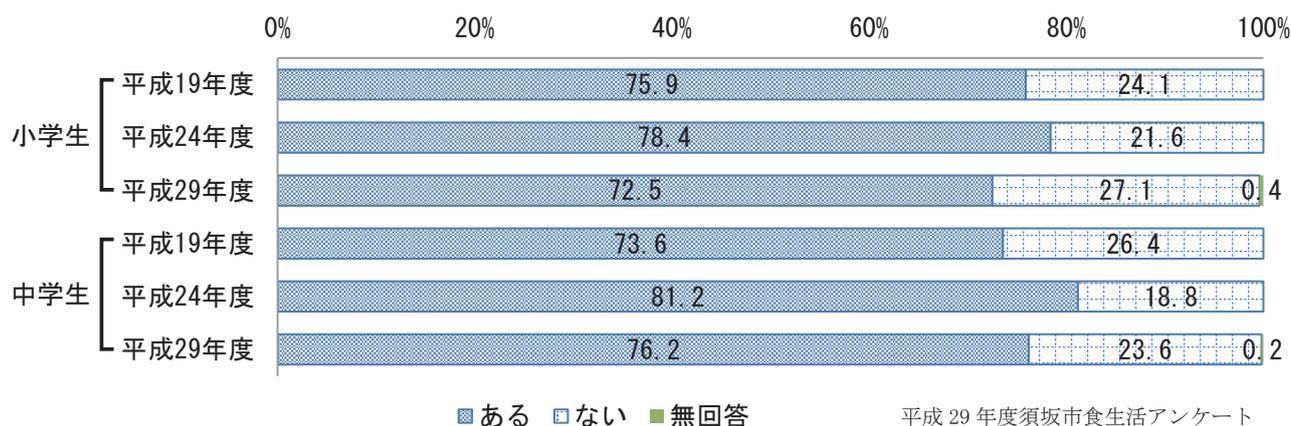
指標の目標値

2023年度までに実現することがら	現状値 平成29年度（2017年度）	目標値 2023年度
ご飯を炊き、みそ汁を作ることができる 小学5・6年生の割合	54.1%	100%

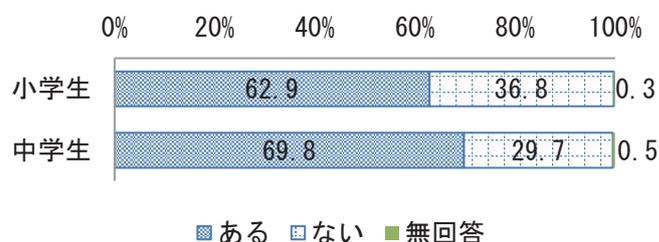
現状

- 「家でご飯を炊いたことがある」小学生、中学生は、平成24年度と比べると減少しています。（図24）
- 「家でみそ汁を作ったことがある」小学生は62.9%、中学生は69.8%です。（図25）
- 「家でご飯を炊き、みそ汁を作ったことがある」小学生は54.1%、中学生は60.9%です。（図26）

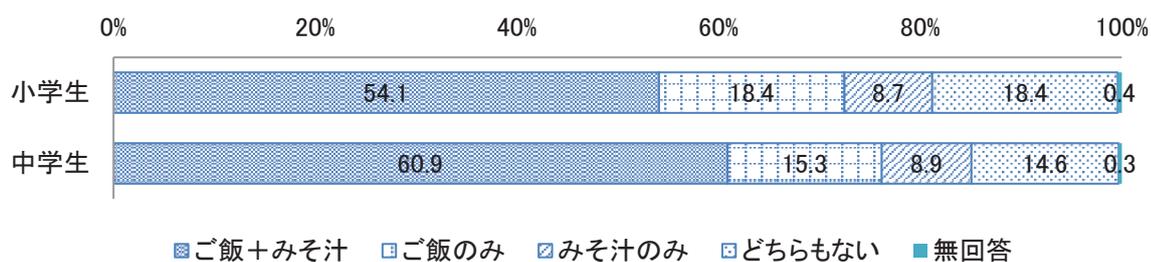
（図24）家でご飯を炊いたことがある児童生徒の割合



（図25）家でみそ汁を作ったことがある児童生徒の割合



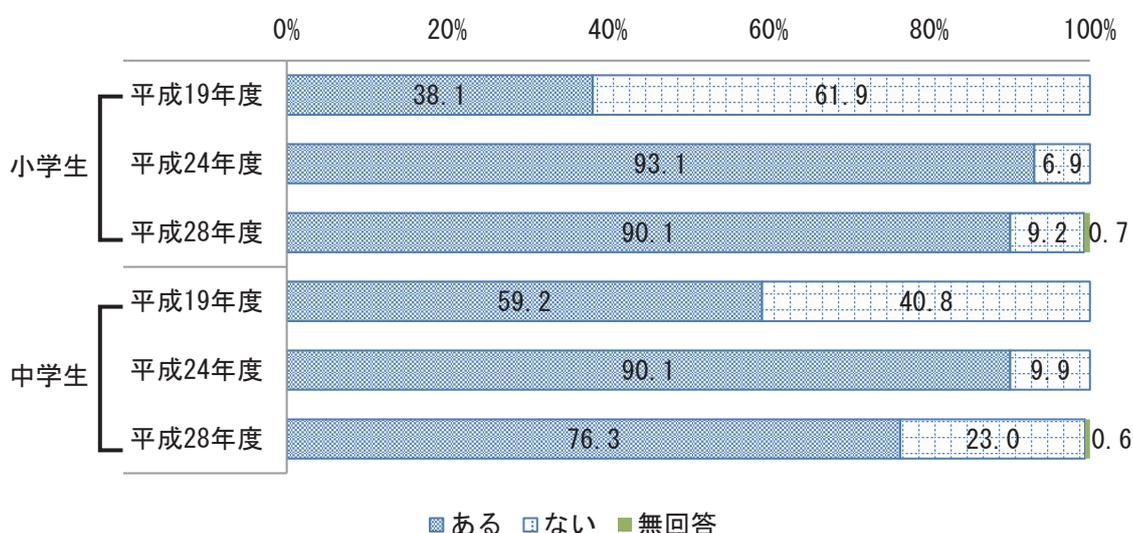
(図 26) 家でご飯を炊き、みそ汁を作ったことがある児童生徒の割合



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○食事の準備をしたことがある小学は 90.1%、中学生は 76.3%います。(図 27)

(図 27) 食事の準備をしたことがある児童生徒の割合



平成 19 年度・24 年度須坂市食事に関するアンケート
長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査」

課題

○子どもたちが、生涯にわたり健康で過ごすための食生活を身につけるためには、子どもたち自身で食事を作る力をつけることが重要です。家庭、保育園、幼稚園、学校、地域と連携しながら、食事を作る力を育むための働きかけが必要です。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・子どもと一緒に食材を準備し、料理をします。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・調理活動等の食材に関わる体験を重ね、食べ物や食べることに興味を向けます。
- ・各教科、食育授業、親子料理教室を通して、食への関心意欲を高め実践へとつなげます。

- ・ PTA や地域と連携した食育を行います。
- ・ 地域と協力して食育を推進します。

【地域等の取組み】

- ・ 地域や学校の食育に協力します。

【市の取組み】

- ・ 栄養バランスのよい食生活が実践できるように調理実習を体験できる機会を持ちます。
- ・ 食育推進のための人材を育成します。

食ですこやか親子でクッキング

須坂市では市内小学3年生と保護者の方を対象に、食育教室「食ですこやか親子でクッキング～早ね早おき朝ごはん 元気に育つ須坂っ子～」を行っています。朝食の大切さを学ぶと共に、食事を作る力、選ぶ力、そして食への感謝の気持ち、家庭での食卓づくりにつながることを目的にしています。



基本目標 3

須坂の旬を大切に食べる

基本施策 1

食への感謝の気持ちを育む

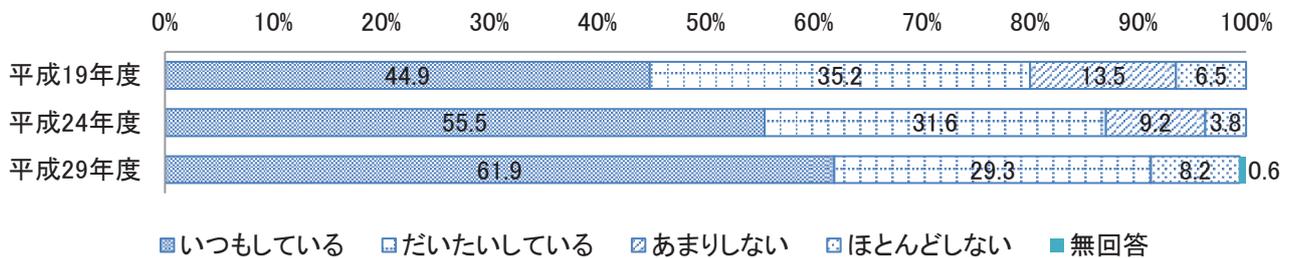
目標の指標

2023 年度 までに実現することから	平成 24 年度値 (2012 年度)	現状値 平成 29 年度 (2017 年度)	目標値 2023 年度
「いただきます」「ごちそうさま」 を言う市民の割合	87%	91.2%	100%

現状

○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする市民（小学生・中学生・保護者）の割合は、「いつもしている・だいたいしている」を合わせると 87.1%（平成 24 年度）から 91.2%（平成 29 年度）で 4.1 ポイント増加しています。（図 28）

（図 28）「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする市民の割合



平成 19 年度・24 年度須坂市食事に関するアンケート
長野県教育委員会「平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査
平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする市民の割合の推移をみると、保護者は平成 24 年度から 29.2 ポイントと大きく増加しました。（図 29）

（図 29）「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする市民の割合の推移

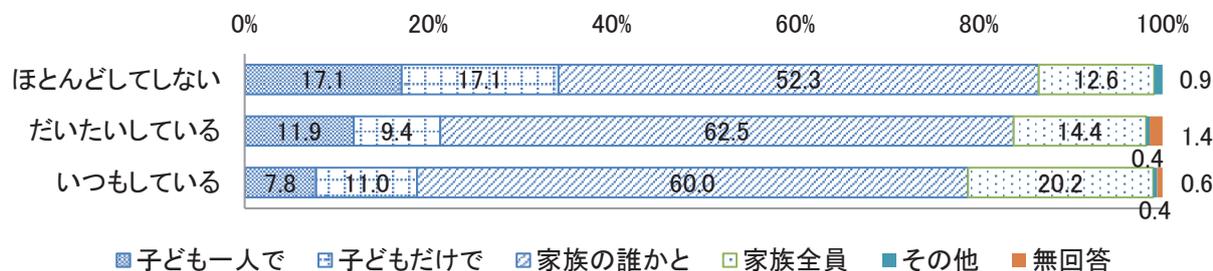


平成 24 年度須坂市食事に関するアンケート
平成 29 年度須坂市食生活アンケート

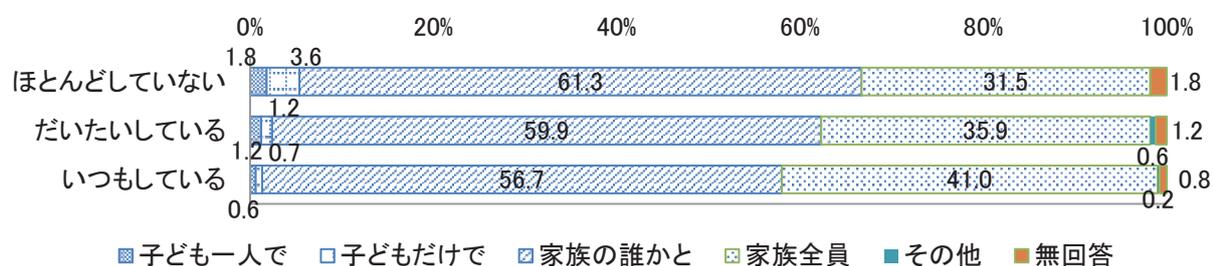
○子どもだけで食事をする家庭では、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしない傾向にあります。(図30)

(図30) 共食と食事のあいさつの関係

【朝食】



【夕食】



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

課題

○食べ物への感謝の心を育むためには、動植物のいのちをいただいていること、また生産者を始めとした多くの人に食が支えられていることの理解が大切です。引き続き、食卓を囲み、食事のあいさつの意味を伝えていく必要があります。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・食べ物、家族への感謝の気持ちを持ちます。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・食べ物を大切に食べます。
- ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝えます。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・給食や栽培活動を通して感謝の心を育てます。
- ・食べることを通して、いのちをいただく教育につなげます。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・食事のマナーについて、給食時間や食育授業を通して指導します。

【地域等の取組み】

- ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の意味を伝えます。
- ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝えます。

【市の取組み】

- ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の気持ちを伝えます。

基本施策 2 食文化の継承への取組みの推進

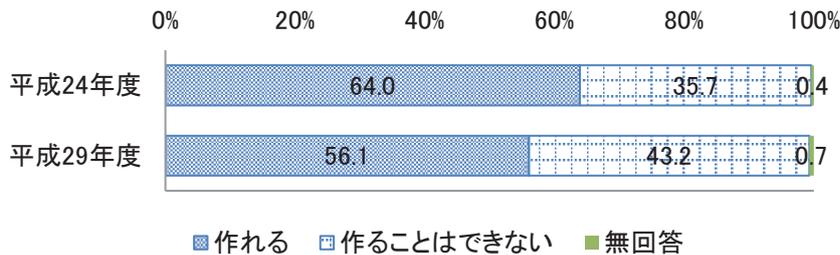
目標の指標

2023 年度までに実現することがら	現状値 平成 29 年度 (2017 年度)	目標値 2023 年度
郷土料理や伝統食を作っている市民の割合	56.1%	増加

現状

○「郷土料理や伝統食などを家で作っている割合」は保護者が 56.1%で、平成 24 年度と比べると 7.9 ポイント減少しています。(図 29)

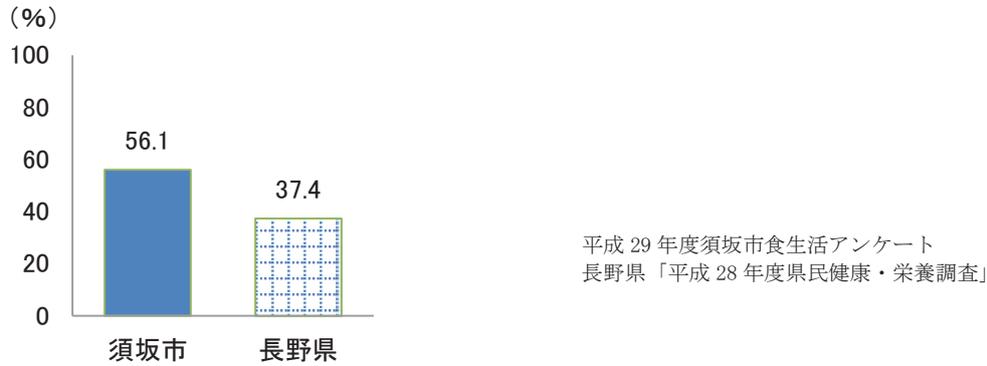
(図 31) 郷土料理や伝統食などを家で作っている市民の割合



平成 24 年度須坂市食事に関するアンケート
平成 29 年度須坂市食生活アンケート

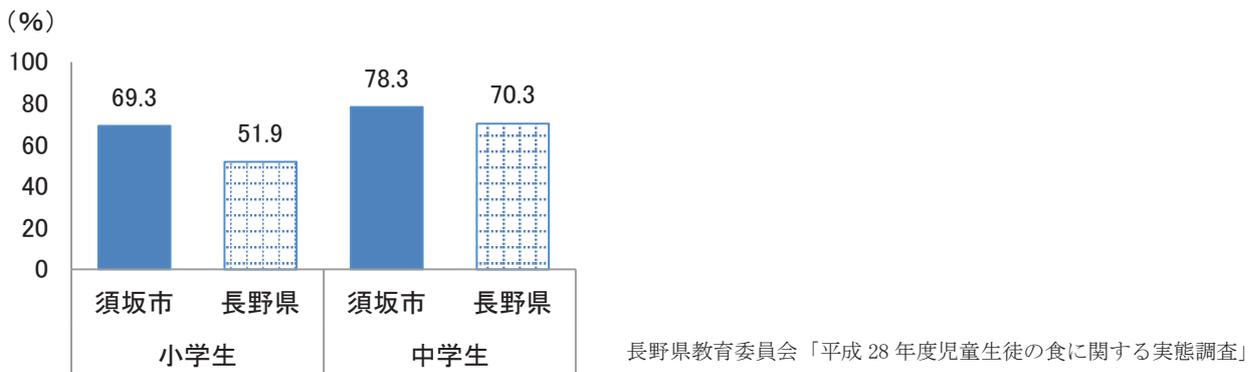
○平成 28 年度県民健康・栄養調査の「作ることができる郷土料理や伝統食が 1 種類以上ある民の割合」の県の 20 歳から 49 歳（37.4%）と比べると市は高いです。（図 32）

（図 32）作ることができる郷土料理や伝統食が 1 種類以上ある者の割合（県との比較）



○地域の郷土料理を知っている小学生は 69.3%、中学生は 78.3%、県と比べると高いです。（図 33）

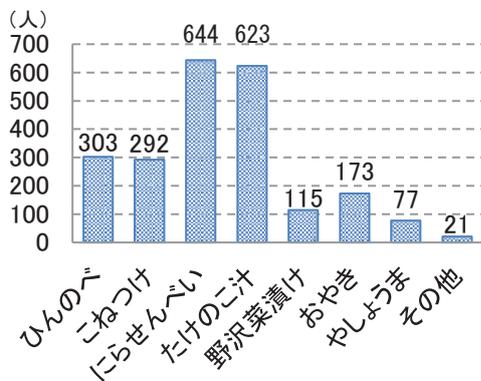
（図 33）地域の郷土料理・伝統食を知っている児童生徒の割合（県との比較）



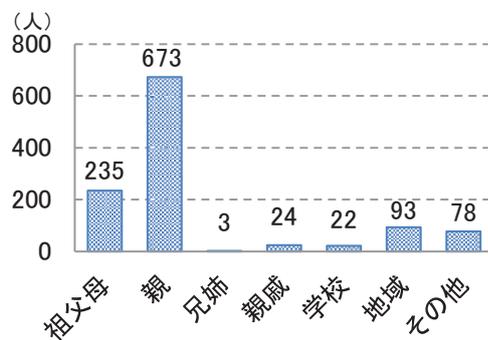
○作っている郷土料理や伝統食は、「にらせんべい」「たけのこ汁」が多いです。（図 34）

○郷土料理や伝統食を教えてくれた人は、親、祖父母が多いです。（図 35）

（図 34）作っている郷土料理や伝統食
（複数回答）



（図 35）郷土料理や伝統食を教えてくれた人
（複数回答）



平成 29 年度須坂市食生活アンケート

○須坂市では、多くの食育団体が活動しています。(表 10)

(表 10) 須坂市の食育団体と会員数 (平成 29 年 12 月現在)
(人)

団体名	会員数
郷土食ブランドづくりグループ	8
塩野町野菜の会	6
地場野菜の会	6
食で健やか応援隊	24
食の匠	24
須坂恵方巻き教室実行委員会	2
須坂市食生活改善推進協議会	78
すざか食彩工房「よっと蔵い」	7
そのさと加工組合	13
太陽 2 (サンサン) サークル	19
農村生活マイスター須坂支部	14
計	201

課題

○郷土料理・伝統食は、食育団体や関係機関等が連携し、その由来やいわれと併せて次世代を担う子どもたちに伝えていく必要があります。

目標達成への取組み

【市民(家庭)の取組み】

- ・郷土料理、伝統食を学び作ります。
- ・郷土料理、伝統食を次世代へ伝えます。
- ・地域で行われる食に関する行事に参加します。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・各教科や教育活動、給食を通して、地域の食文化、郷土料理、伝統食を学習します。
- ・料理教室等の体験学習を実施します。

【地域等の取組み】

- ・郷土料理や伝統食の理解を深め、次世代へ伝えます。

【市の取組み】

- ・郷土料理、伝統食に関する情報を提供します。
- ・食育団体の食文化伝承のための活動を支援します。

郷土料理や伝統食を伝える活動をしています

須坂市は南下がりの扇状地で、田んぼの少ない山間地集落、町部の市街地集落、周辺の農村部集落、千曲川氾濫原付近の農村集落に分かれていました。水田が少ない集落では、米ではなく小麦粉を使った料理が食べられるようになり、粉もの文化が受け継がれています。

郷土料理や伝統食の代表されるものにおやき、ひんのべ汁、こねつけ、にらせんべいなどがあり、子ども達や地域の方を対象に広く伝えています。



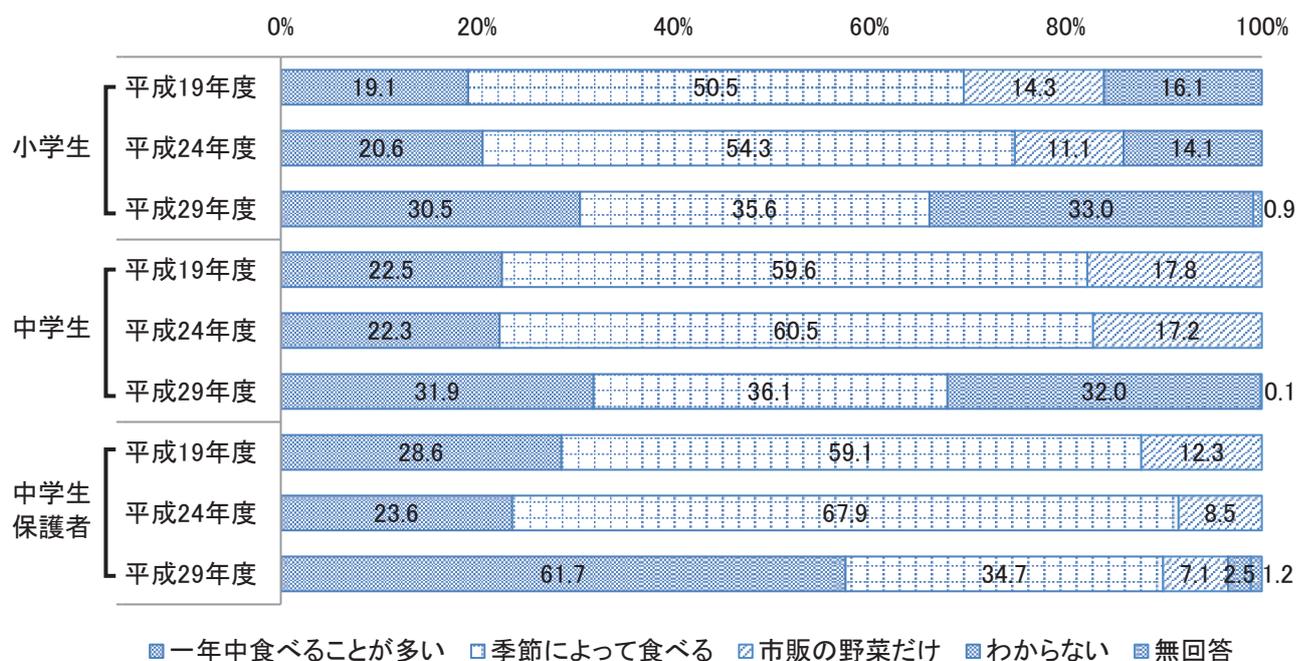
<親子のための郷土料理体験教室>

基本施策 3

地産地消の推進

現状

○「一年中、近隣で採れた野菜を食べている割合」は平成 24 年度と平成 29 年度を比べると、小学生 9.9 ポイント、中学生 9.6 ポイント、保護者 39.4 ポイントと増加しています。(図 36)



平成 19 年度・24 年度須坂市食事に関するアンケート
平成 29 年度須坂市食生活アンケート

課題

○引き続き、果物や伝統野菜や地元農産物の普及が大切になります。

目標達成への取組み

【市民（家庭）の取組み】

- ・家庭で旬のものを食べます。
- ・地元農産物を利用します。

【保育園・幼稚園・学校の取組み】

- ・食材の栽培や収穫を行います。
- ・給食を通して地域食材や伝統野菜を学習します。
- ・生産者と交流します。
- ・伝統野菜等の栽培学習を実施します。
- ・伝統野菜に関する情報を提供します。

【地域等の取組み】

- ・安心安全な農産物を提供します。
- ・地元農産物を提供及び活用します。
- ・伝統野菜を普及し活用します。
- ・旬の地元農産物を普及します。

【市の取組み】

- ・栽培や収穫、調理等の体験学習を支援します。
- ・地産地消を普及する団体、個人を支援します。
- ・生産者と消費者とのつながりを支援します。
- ・地元の果物や伝統野菜等の情報を提供します。

3 食育推進の目標値

須坂市の状況を踏まえ、今後の食育の取組みの指針、進捗状況を把握するために、2023 年度までに達成すべき具体的な目標値を設定します。

2023 年度までに実現することがら			現状値 (%) 平成 29 年度 (2017 年度)	目標値 (%) 2023 年度
共に食べると おいしい楽しい (共食)	毎日家族や友人 など、2人以上 で朝食または夕 食をとる市民の 割合	朝食	89	増加
		夕食	98	
	食事を1人で食 べる子どもの割 合(朝食)	小学生	11	減少
		中学生	35	
食事を作る力、 選ぶ力をつける	毎日、1日2回以上主食、主 菜、副菜を揃えている市民の 割合		51	80
	朝食を毎日食 べる市民の割合	子ども	93	100
		成人	85	
ご飯を炊き、みそ汁を作るこ とができる小学5・6年生の 割合		54	100	
須坂の旬を大切 に食べる	いただきます、ごちそうさま を言う市民の割合		91	100
	郷土料理や伝統食を作ってい る市民の割合		56	増加

現状値は小数点以下を四捨五入しました

第4章 計画の推進に向けて

1 推進体制

(1) 健康づくり推進協議会

「須坂市健康づくり推進協議会条例」に基づき設置する協議会において、健康づくり推進に関する事項を審議します。

(2) 庁内食育関係各課との連携

関係各課（農林課、学校教育課、学校給食センター、子ども課、高齢者福祉課・地域包括支援センター等）が横断的な連携を図り、総合的・効果的な計画の推進を図ります。

2 市民との共創による推進

市民一人ひとりが食育に関心をもち、積極的な実践を目指し、家庭や地域、食育に関わる各種市民団体と連携し、食育推進の取組みをともに考え、ともに実践します。

参考資料

1 食育に関する取組みの紹介

「人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる」
 保育園や幼稚園、学校、地域、行政が連携して食育に取り組んでいます。

《保育園・小学校》

保育園から小学校へ つながる食育

楽しく学んだ知識は、年齢とともに成長し、ほんものの食育に発展します。

血や肉になる食べもの
魚・肉・卵・豆

体の調子をよくする食べもの
野菜・果物

熱や力になる食べもの
ごはん・パン・めん

保育園 食べものの仲間が、3色に分けられることを学びます。



野菜にはたくさんの栄養があることを楽しく学びます。

小学校 日々の給食や、親子で学ぶ楽しい教室から、食べものの働きについての学習をさらに深めます。

食でまごやか親子でクッキング



親子で調理を体験し、食への興味、正しい食習慣、食事を作る力を学び、家庭での食育につなげます。

家庭 親子で調理を体験し、食への興味、正しい食習慣、食事を作る力を学び、家庭での食育につなげます。

ランチョンマット
 バランスのとれた食事、配膳の仕方、須坂の農産物が目と目でわかるランチョンマットを活用しています。

バランスよく食べて元気に育つすざかっ子！

《保育園・小学校》

保育園での取り組み

須坂産の野菜と果物を100%使用した地域食材の日
 須坂市の農産物への関心を深め、地産地消(資)をすすめます。

夏★すざかさん給食DAY (8月頃実施)
 秋★すざかにごご給食DAY (10月頃実施)
 冬★すざかもりもり給食DAY (12月頃実施)

献立例

- ★すざかさん給食DAY
 ホクテミートローフ
 八町きゅうりのオニオンスープ
 夏野菜のココロサラダ、ブルーベリー
- ★すざかもりもり給食DAY
 冬野菜のミートボール、りんご
 小松菜のカリカリベーコンサラダ

須坂の食材で育つ、須坂の子ども

小学校での取り組み

みんなで作った「八町きゅうり」を須坂市内全校の給食に！

高南小学校では、子どもたちが地元発祥の伝統野菜「八町きゅうり」を栽培。収穫した八町きゅうりは給食センターへ搬入され、食材として使われます。

給食センターへの搬入式

須坂の伝統野菜「八町きゅうり」

須坂市の子どもたちが、「いただきます！」

ほくちが大事に育てた八町きゅうり、おいしく調理してください！

伝えよう！ 食べよう！ おいしい信州すざか！

《地域・食育関連団体》

須坂の味を次の世代へ

須坂の伝統食・郷土食を大事に伝えます。

郷土料理の講習会を開催

まゆ玉作り
 新年に農作を願って作り、木の枝につけて飾ります。

おやき作り
 須坂産の食材を使った、もちもちぷっくら、ふるさとの味

保育園のおやつにも！

にらせんべい
 にらたっぷりのおやつ

こねつけ
 みそ味のめしやもち

やしょうま作り
 お米の粉のおもち。断面が楽しい塩になります。

食育講座や調理実習で

減塩を学び、実践へ

主食・主菜・副菜・汁のそろったバランスのよい食事を学び、地域ぐるみで減塩にはげます。

★実践から生まれたアイデア

確実な減塩できる スプレー醤油

醤油さしでは、つい余分にかけ過ぎ、使いすぎ。スプレーボトルに醤油を入れてフンブッシュ！これなら、かけ過ぎる心配がありません。

具だくさん汁
 野菜たっぷり具だくさんにすることで、自然と汁の量が減り、減塩につながります。

《生産者・地域》

信州すざか農業小学校

労働の尊さ、収穫の喜びや感謝を学びます。

さあ、田植えにチャレンジ！
 初めて入る田んぼにトックキキ！

大地がほくらの教室だ!!

鎌を使っての稲刈りにも挑戦！
 刈り取った稲は昔ながらの農具で脱穀します。

楽しい収穫祭。
 みんなで育てたお米がおいしいおもちになったよ！

農家先生の指導のもと、1年を通して、さまざまな作物を育てたり、伝統行事や郷土食について学びます。

◆こども学校です！
 開校：平成17年4月
 生徒：須坂市内及び近隣の小学生(平成26年度 64名)
 先生：79歳を輩頭に、地元の21名の農家の方々
 *地元大学(信州大学)の学生と地元農業高校(須坂農業高校)の生徒も、お元気の田舎おばあちゃん先生として協力しています。

◆こども作物を育てています！
 米、そば、大豆、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、白菜、野沢菜、大根など

ふるさと須坂の良さを再発見！

2 食事に関するアンケート

(1) 調査目的

須坂市食育推進基本計画の目標値の評価と須坂市の現状把握のため、食生活に関するアンケート調査を実施しました。

(2) アンケート実施概要

① 平成 29 年度須坂市食生活アンケート

対象者：小学校 5・6 年生児童、中学校全生徒

幼稚園、保育園保護者（アンケート集計結果表内 幼保全と記載）

中学校保護者

調査期間：平成 29 年 7 月上旬～平成 29 年 7 月 31 日

（インターネット回答については、平成 29 年 8 月 31 日まで）

調査方法：アンケート用紙を市内の幼稚園、保育園、小学校、中学校を通じて配布、回収し、インターネットによる回答も受付しました。

回収結果

配布先	平成 24 年度実施アンケート			平成 29 年度実施アンケート		
	配布数	回収数	回収率 (%)	配布数	回収数	回収率 (%)
小学校 児童	1,064	1,028	96.62	921	870	94.46
中学校 生徒	1,562	1,357	86.88	1,382	1,261	91.24
幼稚園 保護者	458	331	72.27	626	839	60.75
保育園 保護者	1,229	767	62.40	755	*1 (100)	
中学校 保護者	1,562	980	62.74	1,294	605	46.75
					*2 (104)	
計	5,875	4,463	75.96	4,978	3,575	71.82

*1 及び*2 は回収数の内のインターネット回収数

② 平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

実施主体：長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

対象者：完全給食を実施している県内公立小学校 5 年生及び中学校 2 年生

調査期間：平成 28 年 7 月

須坂市回答数：小学 5 年生 424 人 中学 2 年生 465 人

（比較として平成 25 年度調査の値も記載。小学 5 年生 494 人 中学 2 年生 495 人）

(3) アンケート集計結果

※ アンケート集計結果のパーセント数字は、小数点第 2 位を四捨五入。合計が 100%にならない場合があります。

※ 回答人数が上記の数値にならない設問については、各問の※にて人数を記載します。

回答者男女比

回答者年代別

回答者職業別

世帯回答

回答者通学区

起床時間別

就寝時間別

問1 朝食は誰と食べることが多いですか

問2 夕食は誰と食べることが多いですか

問3 夕食を家族と食べることはどのくらいありますか

問4 食事を『子ども1人で・子どもだけで』食べる理由

問5 家族や友人と食べる食事は楽しいですか

問6 家族揃って一緒に食事をしたいと思いますか

問7 朝食の組み合わせ

問8 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか

問9 朝食に副菜を食べない理由

問10 野菜は1日にどれくらい食べますか

問11 果物を一週間にどの程度食べますか

問12 生活習慣病予防や改善のために、普段から気をつけた食生活を実践していますか

問13 アンケート当日に食べた朝食の内容

問14 家でよく食べている(飲んでいる)野菜料理はなんですか

問15 朝食は食べていますか

問16 朝食を食べないのはどうしてですか

問17 自分でごはんを炊いたことはありますか

問18 自分でみそ汁を作ったことはありますか

問19 家で料理(食事の準備)をしたことがありますか

問20 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか

問21 食べものを残すことをどう思いますか

問22 郷土料理や伝統食など家で作っていますか

問23 郷土料理を地域や家庭で子ども達に教えていますか

問24 作っている郷土料理を教えてください

問25 郷土料理を誰から教えてもらいましたか

問26 近隣で採れた野菜を食べていますか

問27 間食をしますか

問28 うんちは毎日ですか

アンケート集計結果

回答者男女比

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
男	1.4%	2.7%	3.6%	4.4%	3.7%	52.0%	49.8%	51.3%	49.8%	48.0%	52.6%	6.1%	5.4%	7.6%
女	98.6%	97.3%	96.4%	95.6%	94.5%	48.0%	50.2%	48.5%	50.2%	52.0%	47.3%	93.9%	94.6%	90.1%
性別無回答					1.8%			0.2%			0.2%			2.3%

回答者年齢別

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者			
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	
5年生						53.1%	50.0%	51.7%							
6年生						46.9%	50.0%	48.3%							
中学1年生									36.2%	32.0%	30.5%				
中学2年生									31.7%	33.4%	34.1%				
中学3年生									32.1%	34.7%	35.3%				
16～24歳	0.9%		2.3%										0.2%		
25～39歳	84.3%		84.2%										18.5%		
40～59歳	14.5%		12.8%										81.1%		
60～74歳	0.3%		0.7%										0.3%		
75歳～	0.0%		0.0%										0.0%		
10代					0.5%									1.3%	0.5%
20代		10.1%		14.7%	12.6%									0.1%	0.0%
30代		68.3%		65.5%	61.9%									18.8%	13.9%
40代		20.7%		18.5%	24.3%									71.7%	74.0%
50代		0.6%		0.5%	0.5%									6.7%	8.4%
60代		0.3%		0.7%	0.0%									1.2%	0.7%
70代				0.1%	0.0%									0.1%	0.3%
無回答					0.2%									0.1%	2.1%

※19年度は区分けが異なっている。

回答者職業別

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
農業					2.5%									2.5%
会社員・公務員					30.3%									32.2%
自営業					3.7%									4.3%
主夫・主婦					15.5%									10.2%
パート・アルバイト					44.0%									46.3%
無職					1.3%									1.0%
その他					2.4%									2.8%
無回答					0.4%									0.7%

※19年度、24年度には設問を行わなかった

世帯回答

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
核家族					71.2%			66.6%			68.1%			65.8%
3世代					27.9%			31.4%			31.1%			33.2%
その他					1.0%			2.1%			0.6%			0.5%
無回答					0.0%						0.2%			0.5%

※19年度、24年度には設問を行わなかった

回答者通学区

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
須坂	12.3%	14.9%	7.4%	9.3%	13.7%	8.7%	6.7%	6.8%				14.1%	11.9%	8.6%
小山	22.9%	18.6%	12.3%	11.4%	12.0%	13.3%	15.6%	14.1%				12.5%	15.2%	16.0%
森上	20.6%	14.6%	6.8%	9.3%	10.5%	11.2%	12.5%	12.4%				10.1%	11.2%	11.2%
日滝	8.3%	13.4%	11.9%	11.8%	14.4%	9.5%	9.4%	12.0%				7.7%	10.1%	9.9%
豊洲	4.0%	3.7%	10.0%	6.5%	4.4%	9.8%	7.9%	5.4%				7.9%	8.5%	7.1%
日野	7.7%	11.3%	13.4%	12.8%	14.4%	11.0%	11.1%	14.3%				9.8%	9.3%	13.4%
井上	4.0%	4.3%	11.5%	11.5%	8.1%	7.7%	10.2%	8.5%				8.5%	7.9%	10.4%
高甫	5.7%	5.2%	6.3%	6.4%	3.5%	6.1%	7.0%	6.4%				5.9%	6.2%	6.3%
旭ヶ丘	7.2%	4.9%	6.8%	6.5%	7.9%	7.8%	6.1%	8.0%				9.8%	8.5%	6.1%
仁礼	4.9%	5.8%	9.9%	9.0%	6.6%	10.8%	10.2%	8.7%				8.5%	7.2%	7.1%
豊丘	2.3%	1.8%	3.8%	3.6%	2.7%	4.1%	3.3%	2.6%				4.9%	3.1%	2.1%
その他		1.5%		2.0%	1.4%		0.0%	0.7%	100.0%	100.0%	100.0%		0.9%	1.2%
無回答														0.5%

※中学生にはこの設問は行わなかった。

回答者起床時間

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者				
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
6時前	33.0%	43.0%	34.8%	44.9%	45.1%	10.0%	12.6%	17.0%	17.5%	23.3%	25.0%	28.0%	21.1%	57.7%	64.0%	64.1%
6時～6時30分	41.2%	37.9%	41.9%	39.7%	33.4%	41.0%	45.9%	33.2%	34.7%	40.6%	42.4%	34.3%	37.2%	35.7%	30.1%	28.3%
6時30分～7時	22.2%	14.5%	18.7%	12.8%	15.3%	39.1%	34.4%	37.7%	37.0%	23.0%	22.5%	23.9%	29.2%	5.7%	4.5%	5.1%
7時～7時30分	2.6%	3.6%	4.1%	2.0%	5.1%	9.6%	6.4%	11.3%	7.1%	10.9%	8.3%	11.4%	9.9%	0.6%	0.7%	1.3%
7時30分～8時	0.9%	0.9%	0.4%	0.5%	0.2%	0.3%	0.5%	0.8%	0.5%	1.7%	1.5%	2.4%	1.3%	0.1%	0.4%	0.3%
8時以降	0.3%	0.0%	0.1%	0.1%		0.0%	0.2%			0.5%	0.4%			0.2%	0.3%	
無回答					1.0%					3.3%				1.3%		0.8%

※28年度、29年度は7時半すぎとの設問となっている

回答者就寝時間

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
--	--------	--	--------	--	-----	-----	--	--	-----	--	--	--------	--	--

	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
20時前					0.5%				0.8%	0.7%			0.8%	0.9%		0.7%
20時～20時59分					3.0%				12.1%	10.6%			2.2%	1.3%		1.3%
21時～21時59分					28.4%				48.8%	54.0%			10.5%	10.5%		8.4%
22時～22時59分					30.5%				29.6%	27.1%			34.9%	37.4%		26.9%
23時～23時59分					27.2%				7.6%	5.9%			31.9%	34.8%		43.8%
0時以降					9.1%				1.0%	0.9%			19.6%	14.8%		18.2%
無回答					1.4%				0.7%				0.2%			0.7%

※19年度、24年度には設問を行わなかった

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査「昨日の夜は何時ごろ寝ましたか」の設問数値より

基本目標1 共に食べるとおいしい、楽しい(共食)

《基本施策1 食を楽しむ心を育む》

問1 朝食は誰と食べることが多いですか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
家族揃って	26.5%	25.5%	26.6%	31.1%	19.1%	30.4%	28.4%	22.8%	22.6%	13.3%	18.2%	12.9%	13.1%	19.4%	22.7%	15.7%
家族の誰かと	65.8%	67.8%	66.5%	62.7%	66.6%	55.5%	57.9%	51.6%	52.1%	47.1%	47.6%	46.5%	42.8%	62.0%	56.0%	50.9%
子どもだけで(2人以上)					7.4%			12.3%	12.3%			6.5%	8.2%			15.6%
1人で	2.8%	2.1%	2.4%	1.9%	5.6%	10.9%	10.6%	13.2%	10.8%	36.5%	31.8%	34.1%	34.6%	8.3%	10.3%	16.0%
本当は家族揃って食べたいが一人で	4.6%	4.0%	3.9%	3.8%		2.0%	1.9%			2.1%	1.6%			10.0%	8.2%	
その他	0.3%	0.6%	0.5%	0.5%	0.2%	1.2%	1.1%			1.0%	0.8%			0.3%	2.8%	0.8%
無回答					0.2%				2.1%				1.3%			1.0%

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査より

問2 夕食は誰と食べることが多いですか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
家族揃って					38.1%									38.3%
家族の誰かと					59.5%									56.4%
子どもだけで(2人以上)					0.4%									2.1%
1人で					0.8%									1.0%
その他					0.4%									0.5%
無回答					0.8%									1.7%

※小学生、中学生にはこの設問は行わなかった

問3 夕食を家族と食べることはどのくらいありますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
ほとんど毎日								78.0%						67.6%
週に4～5日								9.3%						12.5%
週に2～3日								6.1%						11.1%
週に1回程度								2.3%						3.1%
ほとんどない								3.2%						4.7%
無回答								1.0%						1.0%

※保護者にはこの設問は行わなかった

問4 食事を「子ども1人で・子どもだけで」食べる理由(複数回答あり)

	全 体				幼・保育園 保護者				中学校保護者			
	朝食 300 =100%		夕食 29 =100%		朝食 109 =100%		夕食 10 =100%		朝食 191 =100%		夕食 19 =100%	
仕事や家事などで忙しく一緒に食べられない	145	48.3%	18	62.1%	71	65.1%	4	40.0%	74	38.7%	14	73.7%
子どもの登校(登園時間)の都合のため	128	42.7%			23	21.1%			105	55.0%		
子どもの帰宅時間の都合のため			8	27.6%			2	20.0%			6	31.6%
一緒に食べる必要性を感じないから	1	0.3%	2	6.9%			2	20.0%	1	0.5%		
大人は朝食を食べないから	19	6.3%	2	6.9%	8	7.3%			11	5.8%	2	10.5%
その他	10	3.3%	5	17.2%	8	7.3%	4	40.0%	2	1.0%	1	5.3%

問5 家族や友人と食べる食事は楽しいですか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
楽しい						48.4%	72.9%	91.7%	92.2%	31.9%	58.0%	78.9%	81.7%	50.9%	68.4%	
どちらかと言えば楽しい						40.7%	23.9%			45.9%	36.0%			43.0%	29.8%	
どちらかと言えば楽しくない						8.1%	2.3%	2.0%	1.9%	14.9%	4.1%	3.3%	3.9%	5.2%	1.5%	
楽しくない						2.9%	0.9%			7.3%	1.9%			0.9%	0.2%	
どちらでもない								6.3%	5.9%				17.9%	13.8%		
無回答																0.6%

※平成25年度、平成28年度児童生徒の食に関する実態調査「1人で食べるより、家族や友達と一緒に食べる方が楽しいですか」の設問数値

※回答項目が楽しいと思う、楽しいと思わない、どちらでもないの3択。楽しい=楽しいと思う、楽しくない=どちらかと言えば楽しくないに分類。29年度は中学校保護者にこの設問は行わなかった

問6 家族揃って一緒に食事をしたいと思いますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者			
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	
とてもそう思う					66.3%			62.3%						39.5%	50.2%
そう思う					29.4%			25.6%						36.3%	40.7%
どちらともいえない					2.9%			7.6%						15.0%	6.3%
あまりそう思わない					0.7%			3.0%						5.8%	1.3%
まったくそう思わない					0.1%			0.7%						3.3%	0.5%
無回答					0.6%			0.8%						0.1%	1.0%

※19・24年度はこの設問は行わなかった

基本目標2 食事を作る力、選ぶ力をつける

《基本施策1 栄養バランスのよい食生活の推進》

問7 朝食の組み合わせ

	幼稚園児	保育園児	幼保全	小学生	中学生	中学校保護者
--	------	------	-----	-----	-----	--------

	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
主食+主菜+副菜+汁	29.6%	28.3%	27.7%	27.7%	43.5%	30.9%	31.4%	46.8%	52.8%	28.2%	28.2%	52.9%	58.9%	47.3%	37.7%	47.7%
主食+主菜+副菜	15.3%	18.3%	10.7%	11.3%	20.0%	16.4%	17.3%			11.3%	17.1%			14.9%	20.3%	26.2%
主食+主菜	20.8%	23.3%	26.8%	22.2%	15.1%	15.0%	15.6%	26.1%	25.5%	20.3%	21.3%	23.8%	19.6%	17.2%	18.0%	8.6%
主食+副菜	4.1%	3.4%	2.8%	3.1%	4.6%	4.5%	2.9%	9.3%	8.7%	4.2%	4.1%	9.5%	6.0%	4.3%	4.3%	5.1%
主食+汁	13.7%	13.4%	15.7%	15.4%	2.6%	13.1%	13.4%			18.5%	11.8%			8.0%	10.2%	1.8%
主食のみ	3.3%	5.0%	4.7%	5.9%	12.3%	8.4%	10.1%	13.4%	9.0%	12.3%	10.9%	9.5%	10.5%	1.7%	2.7%	2.5%
主食なし					1.7%			2.6%	2.8%			0.6%	1.7%			8.2%
その他	13.2%	8.4%	11.6%	14.3%		11.7%	9.4%	1.8%	1.2%	5.1%	6.5%	3.6%	3.2%	6.6%	6.8%	

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査より

※小学生と中学生の数値は、バランスがよい、副菜なし、主食なし、主食のみ、主食なし、その他にて集計しており、その数値を保護者回答にあわせて比較している。

※幼稚園、保育園園児数値 平成24年度までは保護者にお子さんについて回答してもらった。平成29年度は保護者本人についての回答。幼稚園・保育園保護者 n=689 中学校保護者 n=512

問8 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	28年度	19年度	24年度	28年度	19年度	24年度	29年度
ほぼ毎日					47.8%									55.0%
週に4~5日					23.2%									22.6%
週に2~3日					18.2%									15.7%
ほとんどない					10.3%									5.6%
無回答														1.0%

※19・24年度はこの設問は行わなかった

※保護者のみの回答

問9 朝食に副菜を食べない理由

	回答保護者 460 =100%	
特に理由はない	208	45.2%
材料は準備してあるが作るのが大変	111	24.1%
家に材料がなかった	38	8.3%
副菜を食べるの必要を感じない	17	3.7%
料理の方法を知らない	1	0.2%
その他	55	12.0%
無回答	30	6.5%

問10 野菜料理は1日にどれくらい食べますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	28年度	19年度	24年度	28年度	19年度	24年度	29年度
350gくらい					9.7%									13.2%
200~300gくらい					43.4%									41.0%
150gくらい					31.8%									30.9%
100g以下					12.4%									12.1%
ほとんど食べない					0.8%									0.8%
無回答					1.9%									2.0%

※19・24年度はこの設問は行わなかった 保護者のみの回答

問11 果物を一週間にどの程度食べますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
毎日食べる					16.0%			15.4%			15.8%			13.9%
ときどき食べる					71.6%			72.6%			72.8%			71.6%
ほとんど食べない					11.6%			11.0%			11.2%			13.4%
無回答					0.8%			0.9%			0.2%			1.2%

※19・24年度はこの設問は行わなかった

問12 生活習慣病の予防や改善のために、普段から気をつけた食生活を実践していますか

適正体重

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
いつも気をつけて実践している					14.1%									15.5%
気をつけて実践している					42.2%									44.1%
あまり気をつけて実践していない					36.2%									32.7%
まったく気をつけて実践していない					5.7%									5.1%
無回答					1.8%									2.5%

減塩

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
いつも気をつけて実践している					11.8%									12.6%
気をつけて実践している					43.4%									40.7%
あまり気をつけて実践していない					37.5%									38.2%
まったく気をつけて実践していない					5.6%									5.6%
無回答					1.7%									3.0%

甘いもの

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
いつも気をつけて実践している					8.1%									11.2%
気をつけて実践している					40.2%									41.3%

週4～5日食べる	3.7%	2.7%	3.8%	3.1%	2.9%	4.7%	4.6%	5.8%	5.0%	8.1%	7.0%	8.5%	7.7%	4.3%	4.0%	4.8%
週2～3日食べる	1.1%	1.2%	1.4%	1.6%	0.7%	1.7%	2.1%	1.6%	0.9%	3.2%	2.2%	2.2%	1.3%	2.7%	2.5%	3.6%
ほとんど食べない	1.4%	0.9%	0.7%	0.9%	0.4%	1.1%	1.3%	1.0%	0.2%	3.5%	3.2%	1.2%	0.9%	7.0%	6.4%	6.3%
無回答					0.4%				2.6%				1.1%			0.7%

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査より

※幼稚園、保育園保護者数値はお子さんの朝食の喫食について設問している

問16 朝食を食べないのはどうしてですか(問1で食べないと回答した方への設問)

	幼稚園児			保育園児			小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度	
時間がない	50.0%	0.0%	14.3%	14.3%	37.9%	30.0%	37.5%	46.3%	34.6%	31.6%	30.8%	64.4%	50.0%	32.1%	33.8%	28.1%	
おなかが空いていなかった	50.0%	100.0%	71.4%	57.1%	14.6%	30.0%	31.3%	43.9%	38.5%	31.6%	48.7%	39.0%	47.8%	41.7%	38.5%	11.2%	
休みの日に寝ていたから						25.0%	12.5%	14.6%	3.8%	11.4%	15.4%	13.6%	21.7%	3.6%	7.7%		
体重を気にして食べなかった					1.0%	5.0%	6.3%		3.8%	7.6%	2.6%	1.7%		4.8%	10.8%	5.6%	
用意ができていなかった・食べるものがなかった						10.0%	6.3%	7.3%	7.7%	8.9%	0.0%	13.6%	10.9%	2.4%	0.0%		
いつも食べない習慣だから			14.3%	0.0%	21.4%	0.0%	6.3%	2.4%	7.7%	8.9%	2.6%	10.2%	10.9%	15.5%	9.2%	25.8%	
体の具合が悪かった					4.9%							8.5%	6.5%			3.4%	
用意する時間がない					1.0%											3.4%	
なんとなく食べなくなかった					11.7%			14.6%	7.7%			28.8%	30.4%			15.7%	
その他			0.0%	28.6%													
無回答					7.8%											6.7%	

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査より 25年度小学生 n=41 中学生 n=59 28年度小学生 n=26 中学生 n=46

※幼稚園、保育園保護者数値 平成24年度までは保護者にお子さんについて回答してもらった。平成29年度は保護者本人についての回答

※平成29年度回答者数 幼稚園・保育園保護者 n=103 小学生・中学生保護者 n=89

《基本施策3 食事を作る力を育む》

問17 自分でごはんを炊いたことがありますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者				
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	
ある						75.9%	78.4%	72.5%	73.6%	81.2%	76.2%					
ない						24.1%	21.6%	27.1%	26.4%	18.8%	23.6%					
無回答								0.4%			0.2%					

※19・24年度設問「家でお米をといでご飯を炊いたことがありますか」

問18 自分でみそ汁を作ったことがありますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者				
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	
ある								62.9%			69.8%					
ない								36.8%			29.7%					
無回答								0.3%			0.6%					

※19・24年度はこの設問は行わなかった

問19 家で料理(食事の準備)をしたことがありますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度
ある						38.1%	93.1%	87.2%	90.1%	59.2%	90.1%	74.5%	76.3%			
ない						61.9%	6.9%	12.9%	9.2%	40.8%	9.9%	25.6%	23.0%			
無回答									0.7%				0.6%			

19年度の質問 家の食事の準備を一人でしたことがありますか

24年度の質問 家で料理(食事の準備)をしたことがありますか

25・28年度の質問 食事の手伝いをすることがあります(平成25・28年度児童生徒の食に関する実態調査数値より ある=毎日する、ときどきするの合計値 ない=ほとんどしない(にて分類))

基本目標3 須坂の旬を大切に食べる

《基本施策1 食への感謝の気持ちを育む》

問20 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度
いつもしている	48.9%	48.5%	40.3%	37.5%	60.0%	60.8%	71.7%	70.3%	38.3%	58.7%	62.8%	41.7%	50.2%	50.7%
だいたいしている	39.8%	41.8%	43.0%	45.7%	34.7%	25.4%	20.7%	22.5%	33.1%	26.7%	27.0%	39.2%	35.4%	36.5%
あまりしない	9.7%	7.9%	13.4%	12.4%		9.2%	4.4%		16.0%	9.6%		15.2%	11.5%	
ほとんどしない	1.7%	1.8%	3.3%	4.5%	5.1%	4.6%	3.2%	6.6%	12.7%	5.0%	9.8%	3.8%	3.0%	11.2%
無回答					0.2%			0.6%			0.3%			1.5%

※「いただきます・ごちそうさまを必ず言う市民の割合」の値は「いつもしている」「だいたいしている」の合計値。平成29年度調査では「あまりしない」の回答項目がない

問21 食べものを残すことをどう思いますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度
もったいないと思う					87.8%			70.8%	78.3%			67.1%	74.6%			86.8%
しかたないと思う					11.4%			25.3%	16.7%			27.0%	20.6%			11.2%
なんとも思わない					0.1%			3.9%	2.1%			5.9%	3.9%			0.3%
無回答					0.6%				2.8%				0.9%			1.7%

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査の数値(小学5年生と中学2年生対象の調査)

※19・24年度はこの設問は行わなかった

《基本施策2 食文化の継承への取り組みの推進》

問22 郷土料理や伝統食など家で作っていますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者				
	19年度	24年度	19年度	24年度		29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	
作っている					54.1%											58.8%
作っていない					45.3%											40.3%
無回答					0.6%											0.8%

問23 郷土料理を地域や家庭で子ども達に教えていますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
教えている					23.2%									29.6%
教えていない					75.3%									68.1%
無回答					1.4%									2.3%

問24 作っている郷土料理を教えてください(複数回答)

	全体口		幼・保育園保護者		中学校保護者	
	822 =100%		462 =100%		360 =100%	
にらせんべい	644	78.3%	349	75.5%	295	81.9%
たけのこ汁	623	75.8%	339	73.4%	284	78.9%
ひんのべ	303	36.9%	126	27.3%	177	49.2%
こねつけ	292	35.5%	157	34.0%	135	37.5%
おやき	173	21.0%	84	18.2%	89	24.7%
野沢菜漬け	115	14.0%	53	11.5%	62	17.2%
やしよま	77	9.4%	43	9.3%	34	9.4%
その他	21	2.6%	15	3.2%	6	1.7%

問25 郷土料理を誰から教えてもらいましたか(複数回答)

	全体口		幼・保育園保護者		中学校保護者	
	822 =100%		462 =100%		360 =100%	
親	673	81.9%	375	81.2%	298	82.8%
祖父母	235	28.6%	132	28.6%	103	28.6%
地域	93	11.3%	59	12.8%	34	9.4%
親戚	24	2.9%	9	1.9%	15	4.2%
学校	22	2.7%	10	2.2%	12	3.3%
兄弟	3	0.4%	1	0.2%	2	0.6%
その他	78	9.5%	52	11.3%	26	7.2%

《基本施策3 地産地消の推進》

問26 近隣で採れた野菜を食べていますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生			中学生			中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	29年度
1年中食べることが多い	28.4%	30.3%	30.9%	26.1%	61.3%	19.1%	20.6%	30.5%	22.5%	22.3%	31.9%	28.6%	23.6%	61.7%
季節によって食べる	60.5%	59.6%	61.2%	64.0%	35.8%	50.5%	54.3%	35.6%	59.6%	60.5%	36.1%	59.1%	67.9%	34.7%
市販の野菜だけ	11.1%	10.1%	7.9%	9.9%	2.1%	14.3%	11.1%		17.8%	17.2%		12.3%	8.5%	2.5%
わからない						16.1%	14.1%	33.0%			32.0%			
無回答					0.8%			0.9%			0.1%			1.2%

※小学生のみ『わからない』をふくめた4項目より選択した。H29年度はときどき食べる(季節によって食べる)ほとんど食べない(市販の野菜だけ)との設問となっている

《その他 参考データ》

問27 間食をしますか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
毎日食べる	87.5%	69.2%	73.6%	58.4%		47.3%	37.7%	34.0%	43.4%	43.0%	26.0%	29.8%	21.9%	46.1%	31.8%	
時々食べる	12.5%		25.5%			49.2%		49.7%	42.5%	52.9%		51.2%	57.6%	47.4%		
週に4・5日食べる		19.2%		16.2%			28.1%					21.8%			19.5%	
週に2・3日食べる		10.4%		23.6%			22.6%					34.5%			30.0%	
食べない	0.0%	1.2%	0.9%	1.7%		3.5%	11.6%	16.3%	11.8%	4.2%	17.6%	18.9%	18.7%	6.5%	18.8%	
無回答									2.4%					1.7%		

※19年度と24年度の設問が異なっている

※平成25、28年度児童生徒の食に関する実態調査「給食以外に、家でどれくらい食べていますか」のおやつについて(帰ってきてから夕食まで)の設問数値

※平成25、28年度児童生徒の食に関する実態調査は毎日食べる、時々食べる、ほとんど食べないにて回答。ほとんど食べない=食べないにて分類。

※平成29年度は保護者にこの設問は行わなかった

問28 うんちは毎朝ですか

	幼稚園保護者		保育園保護者		幼保全	小学生				中学生				中学校保護者		
	19年度	24年度	19年度	24年度	29年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	25年度	28年度	19年度	24年度	29年度
必ず出る						28.0%	34.0%	56.2%	59.6%	35.9%	37.3%	57.1%	61.6%			
2日に1回くらい						33.1%	28.6%	39.6%	34.9%	32.1%	28.5%	38.7%	32.5%			
3日に1回くらい						17.2%	16.7%			13.5%	14.6%					
1週間に1回くらい						7.4%	8.6%	4.1%	3.8%	5.8%	6.8%	4.3%	4.5%			
ほとんどでない						14.3%	12.1%			12.7%	12.8%					
無回答										1.7%					1.5%	

※小学生、中学生の平成25年度と平成28年度の値は、児童生徒の食に関する実態調査より

※平成25年度「うんちは毎日ですか」必ず出る=毎日同じころに、毎日である同じころではないの合計値 2日に1回くらい=ときどき出ない時がある 1週間に1回くらい=何日もでない日がある にて比較

※平成28年度「うんちは毎朝ですか」必ず出る=毎日朝出る、毎日出るのが朝は出ないの合計値 2日に1回くらい=ときどき出ない時がある 1週間に1回くらい=何日もでない日がある にて比較

第3期須坂市食育推進基本計画
「須坂市 食で健やか計画」

平成30年3月発行

編集・発行

須坂市健康福祉部健康づくり課
長野県須坂市大字須坂1528番地1
電話026-245-1400（代）

電子メール s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

この冊子は300部作成し、一部あたりの単価は247円です。