



第4次河北町食育推進計画（案）

しっかり おいしく食べ 豊かに生きる 食育かほく

河 北 町

2023年（令和5年）3月

目 次

第1章 計画の策定にあたって	p 3
1 計画の趣旨	p 3
2 計画の位置づけ	p 4
3 計画の期間	p 5
第2章 食の現状と課題	p 6
1 「食育」の認識について	p 6
2 食生活の現状	p 7
(1) 朝食について	p 7
(2) 適切な食事内容と量について	p 8
(3) 野菜の摂取について	p 10
(4) うす味な食事について	p 11
(5) メタボリックシンドロームについて	p 12
(6) 「食事を楽しく」について	p 14
(7) 間食について	p 15
3 食の安全の確保	p 16
4 地産地消	p 17
5 環境への配慮	p 19
第3章 食育推進の基本方針	p 20
1 食育推進の基本的な考え方	p 20
2 基本方針	p 20
3 食育推進における各分野の役割	p 21
(1) 家庭の役割	p 21
(2) 子育て施設等の役割	p 22
(3) 学校の役割	p 22
(4) 地域の役割	p 22
(5) 事業者の役割	p 23
(6) 町内農業者の役割	p 23
(7) 行政の役割	p 23
第4章 食育推進の重点目標	p 24

第5章 食育推進の展開 p 2 6

1 ライフステージごとの展開	p 2 6
(1) 妊娠期	p 2 6
(2) 乳幼児期	p 2 7
(3) 学齢期	p 2 8
(4) 青年期	p 2 9
(5) 壮年期	p 2 9
(6) 高齢期	p 3 0
2 組織による展開	p 3 1

第6章 食育推進の現況と数値目標 p 3 2

参考資料 p 3 4

- ・河北町食育推進計画策定委員会設置要綱
- ・河北町食育推進計画策定準備委員会及び幹事会設置要領
- ・第4次河北町食育推進計画策定の経過録
- ・国、県の数値目標
- ・用語解説
- ・地産地消をすすめよう！（地産地消料理レシピ）

文中、※印を付けた用語については、巻末の「用語解説」をご参照ください。

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨

「食」は生きるうえで、基本となるものであり、私たちの生活や活動すべてにおいて重要な役割を担っています。社会情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、子どもから大人まで、「食」を取り巻く環境の変化と共に家族そろっての食事機会の減少、若い世代を中心とした朝食の欠食、食生活に起因する生活習慣病*等の増加などの問題も続いています。また、新型コロナウイルス感染症拡大による自粛生活でのストレス、在宅時間の増加など社会生活にも大きな影響が出ています。一方で在宅時間の増加により、家庭で食に関して考える機会が増え、これまでのような外食・中食^{なかしょく}*など食の簡便化を求める傾向や、郷土料理や食文化の継承などについても見直す契機となっています。

河北町では、平成30年3月に第3次河北町食育推進計画を策定し、令和4年度までを計画期間として、心身ともに健全な人生を送ることができる町民を育むことを目的として、多様な食育活動が実践されてきました。

食育という言葉は町民に浸透してきたものの、まだ若い世代には行き届いていません。また、朝食の欠食状況や肥満・生活習慣病などの食生活に関わりのある健康問題が依然として改善されないなど、今後も粘り強く実践していく必要があります。さらに、本町には新鮮でおいしい農産物があり、それらを用いた郷土料理などの食文化を生かし、伝えながら、食育を推進していく必要もあります。

今回の計画では、こうした経過を踏まえるとともにSDGs*の視点を加え、町民・地域・行政などがそれぞれの立場から「食」について考え、ともに取り組んでいくため、町民アンケートや食育推進会議での話し合い、パブリックコメント等を経て、次期計画として『第4次河北町食育推進計画』を策定するものです。

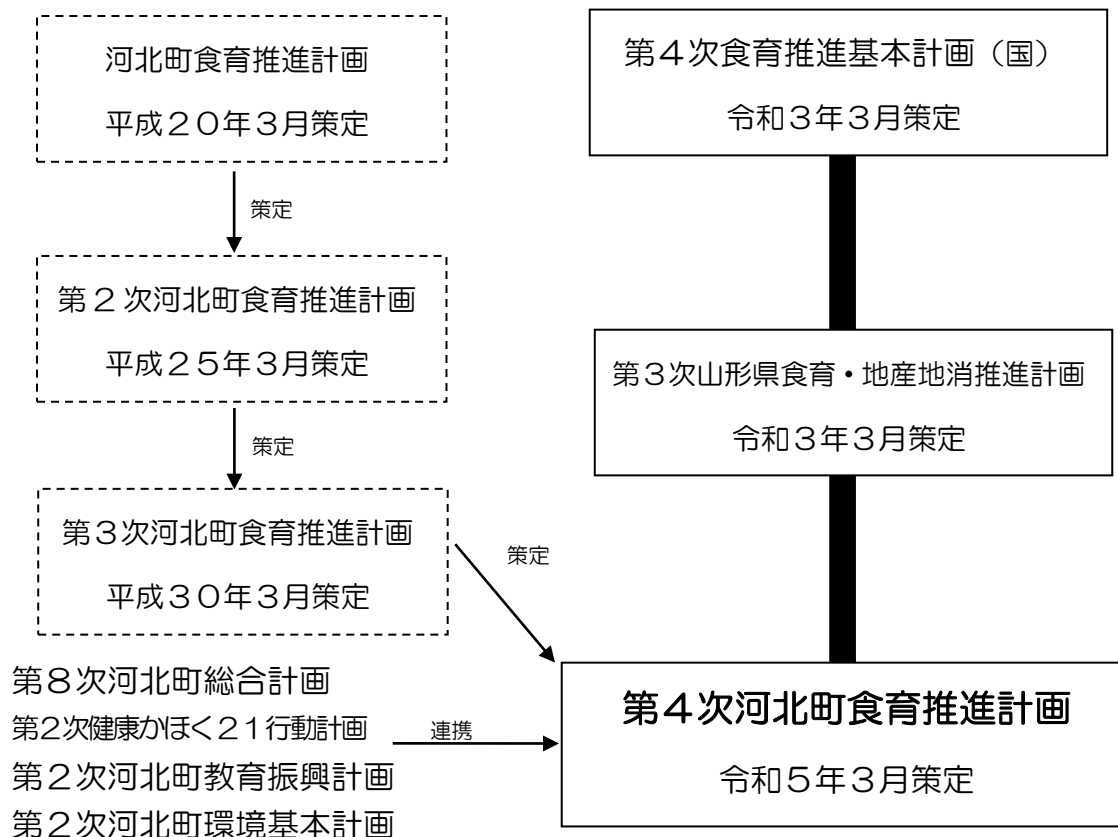
「食育」とは

食に関する様々な知識と適切な判断力を養うことによって、生涯にわたって健全な食生活の実現、健康の確保、食文化の継承などを図っていく取り組みのことです。

2 計画の位置づけ

国が策定した食育推進基本計画を基本としたうえで、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づき策定する計画です。食育を推進するために、河北町において策定している関連計画と整合性を図りつつ、食育を具体的に推進するための行動計画として位置づけます。また、合わせて、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業（六次産業）の創出等及び地域の農林水産物の利用促進（地産地消）に関する法律（六次産業化法、平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく計画を兼ねています。

<p>食育基本法第18条第1項 市町村は、食育推進基本計画（県の計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。</p>	<p>六次産業化法第29条 地域の農林水産物の利用の促進は、地域の農林水産物を利用すること、地域の生産者と消費者との交流等を通じて、食生活がその生産等にかかわる人々の活動に支えられていることについての感謝の念が醸成され、地域の農林水産物を用いた地域の特色ある食文化や伝統的な食文化についての理解が増進されるなど、食育の推進が図られるものであることにかんがみ、食育と一体的に推進することを旨として行われなければならない。</p>
<p>六次産業化法第41条第1項 都道府県及び市町村は、基本方針を勘案して、地域の農林水産物の利用の促進についての計画を定めるよう努めなければならない。</p>	



3 計画の期間

この計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。

ただし、社会情勢等の変化により、必要に応じて随時見直しを行うものとします。

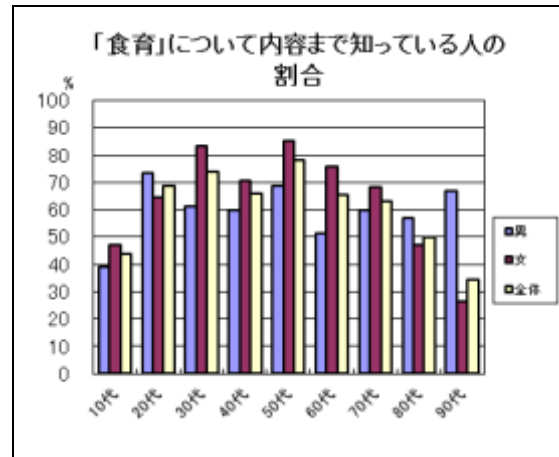
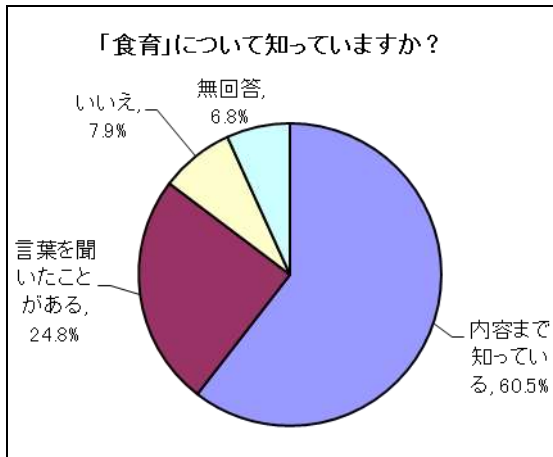
第2章 食の現状と課題

1 「食育」の認識について

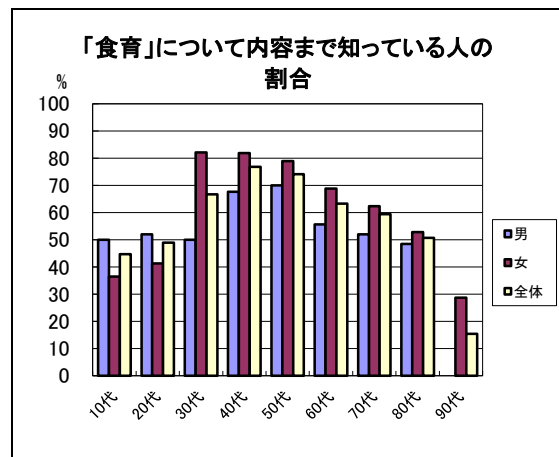
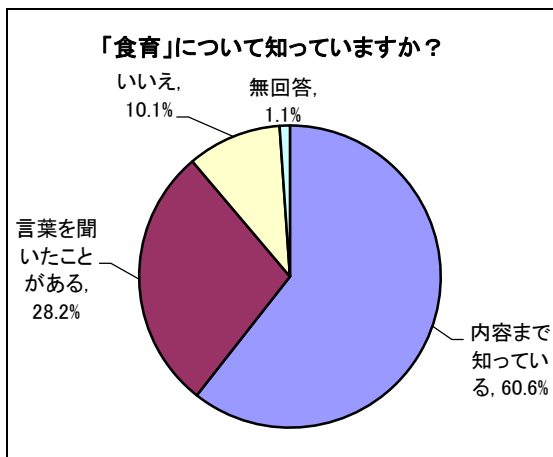
「食育」アンケートの実施

平成30年3月に策定した第3次可北町食育推進計画の最終年度にあたり、令和4年7月より食育に関する現状を把握するためアンケートを実施しました。（配布枚数1,500枚 回答枚数849枚 回答率56.6%）

令和4年



平成29年度



「食育」について内容まで知っている人の割合は、6割程度となっています。10代、40代などの世代では低い割合となっていますが、20代では増加しています。

【現 状】

- 「食育について内容も含めて知っている」と答えた人の割合は全体の60.5%で、平成29年度と同程度となっています。年齢別の割合で比較すると、10代、40代などの世代では低い割合となっていますが、20代では増加しています。
- 食育の取り組みとして、子育て施設等や学校では、野菜の種まき・収穫祭やおやつ作り、季節の行事などを行うことによって、食の楽しさや食べ物を大切にする心を育てています。また、健康づくりいきいきサロン事業等では、バランスのとれた食生活や食事バランスガイド*の普及など多様な事業を展開しています。

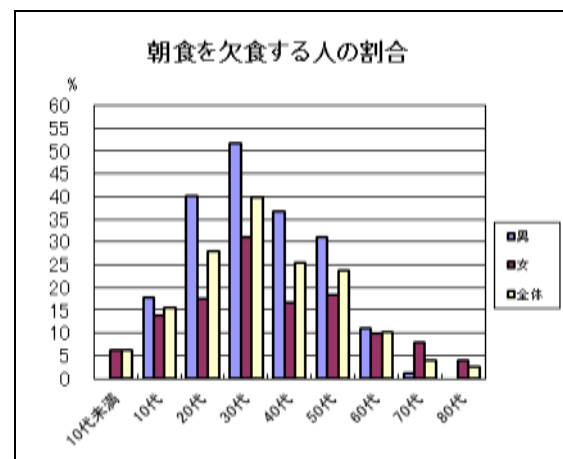
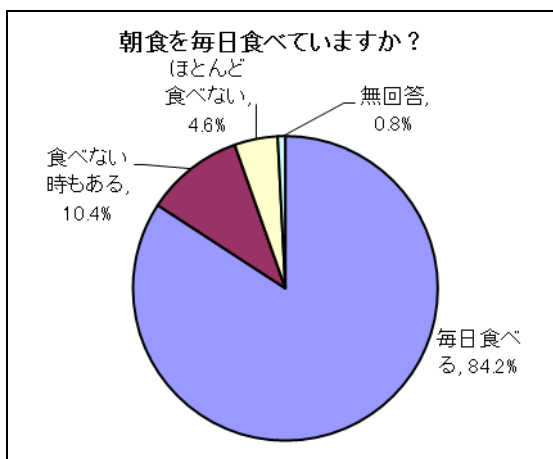
【課題】

- 生涯健康に過ごすために、子どもの頃から食育を進めることが必要です。
- 若い世代は、これから親になる世代でもあるため、食に関する知識や取り組みを次世代に伝えつなげていけるよう、若い世代を中心に、食育の関心を高めることが重要です。
- 家庭、子育て施設等、学校、地域、事業者などが、協働して取り組みを進めていくことが大切です。

2 食生活の現状

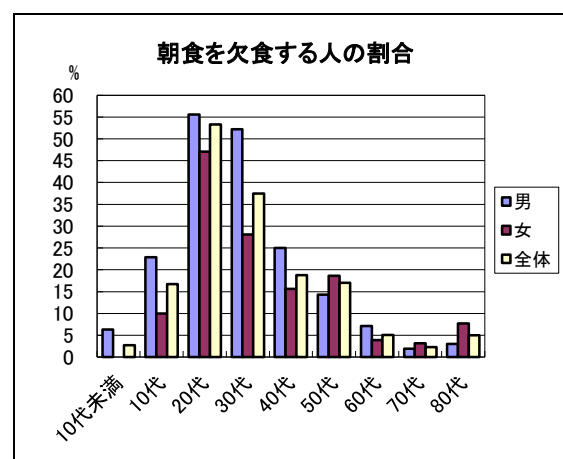
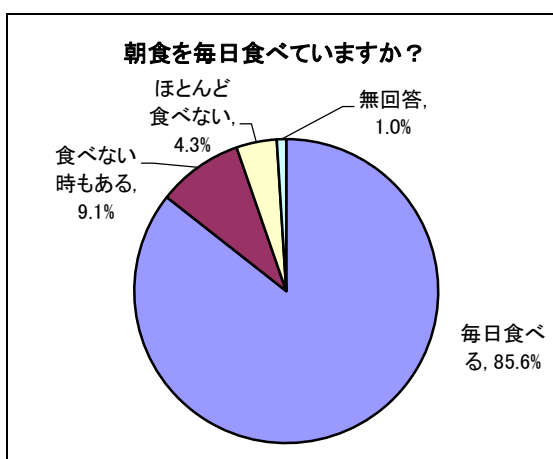
(1) 朝食について

令和4年度



「欠食する人」…「食べない時もある」・「ほとんど食べない」と回答した人の合計。

平成29年度



「欠食する人」…「食べない時もある」・「ほとんど食べない」と回答した人の合計。

朝食を欠食する人の割合は20代では改善してきているものの、40代、50代などの世代では悪化しており、全体的に増加しています。

【現 状】

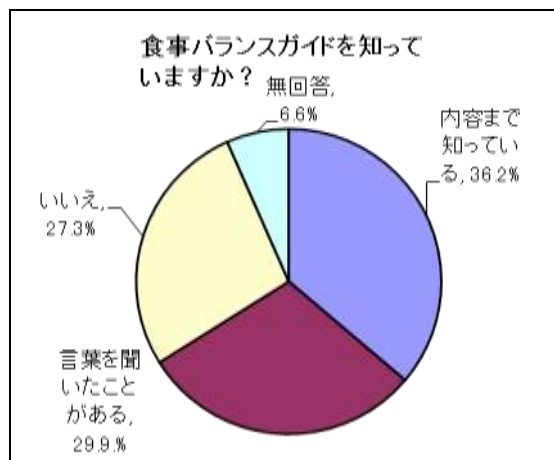
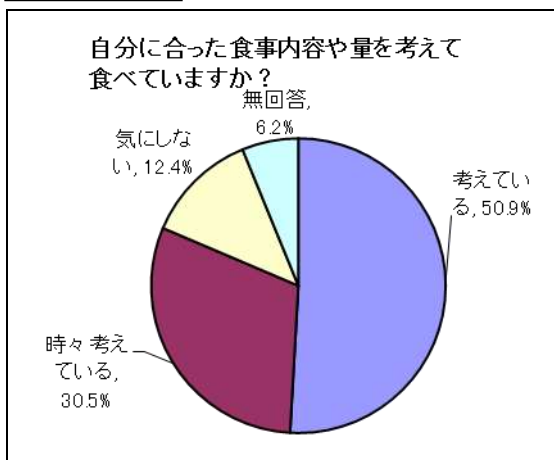
- 「朝食を食べないときもある」「ほとんど食べない」と答えた人の割合は、全体の15.0%になっています。特に20代28.1%、30代39.7%と、多くが朝食を欠食しています。平成29年度と比較すると20代では改善してきているものの、40代、50代などの世代では悪化しており、全体的に増加しています。
- 高齢者は、「食事の回数や量が減る」「同じものばかり食べる」「食欲がわからない」などの理由から必要な量を摂取できず、「低栄養」につながる恐れがあります。

【課 題】

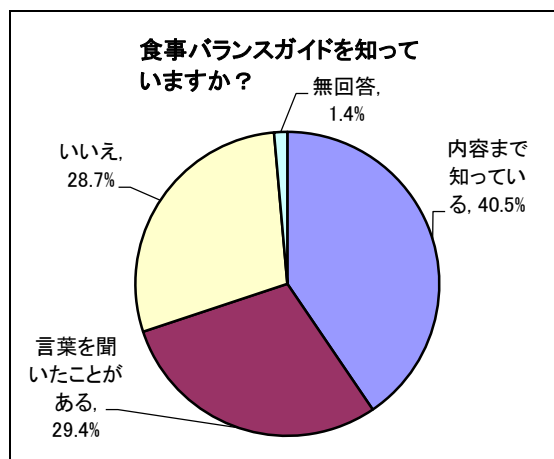
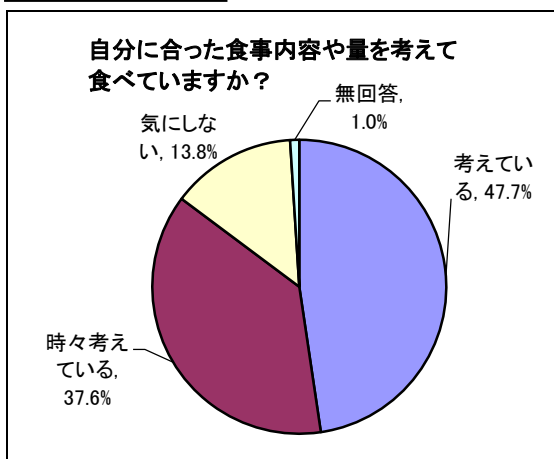
- 朝食は一日の元気の源であり、「体内リズム」と「生活リズム」を整えます。生活習慣病*予防の観点からも、朝食は欠かせないものです。
- 乳幼児期から、バランスのとれた食生活の大切さや生活習慣を身につけさせ、生涯にわたり実践できることが重要です。
- 高齢期は、知らず知らずに「低栄養」に陥っている場合があります。三度の食事をバランスよくとり、欠食を避けることが低栄養予防の重要なポイントです。

(2) 適切な食事内容と量について

令和4年度



平成29年度



自分に合った食事内容や量を考えて食べている人の割合は、増加しています。一方で、食事バランスガイドの内容まで知っている人の割合はやや減少しています。

【現 状】

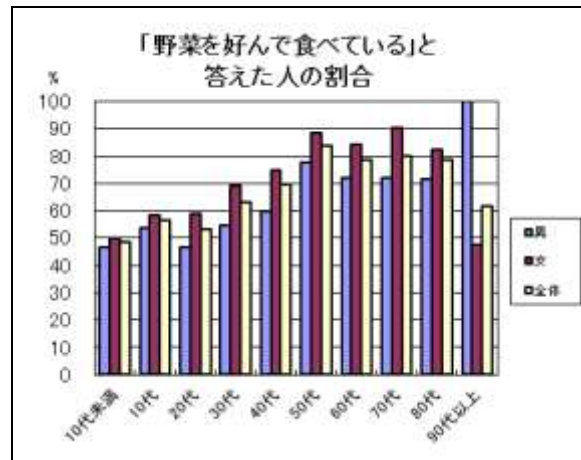
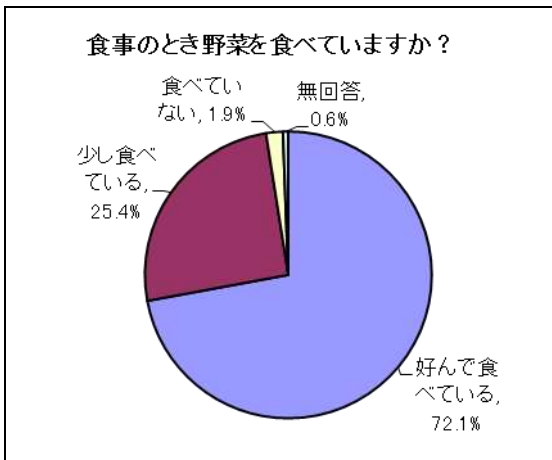
- 「自分に合った食事内容や量を考えて食事している」と答えた人の割合は、全体の50.9%となっています。年齢別では70代62.4%、80代60.0%と高く、反対に10代32.8%、20代40.6%、30代35.6%と低い状況となっています。
- 「食事バランスガイドについて、内容まで知っている」と答えた人の割合は全体の36.2%と、平成29年度の40.5%と比べるとやや減少しています。また、男性が30.8%、女性が40.7%と男性の方が、理解度が低い状況が続いています。
- 令和2年度の特健康診査*の結果によると、河北町国民健康保険加入者の肥満者（BMI*25以上）の割合が30.9%と、県内市町村国民健康保険の30.5%に比べて高く、増加傾向にあります。自分に合った食事量についてもっと考える必要があります。
- 町では自分にちょうど良い適切な食事内容を知ってもらうために「食事バランスガイド」の普及を図ってきました。自分にとって適切な食事内容や量を知ることが、健康づくり、さらには生活習慣病予防にもつながります。大人の食習慣は、幼いころの食習慣や食事リズムが大きく影響しています。

【課 題】

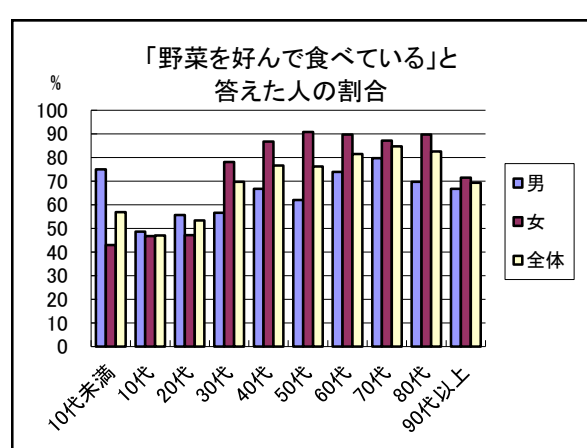
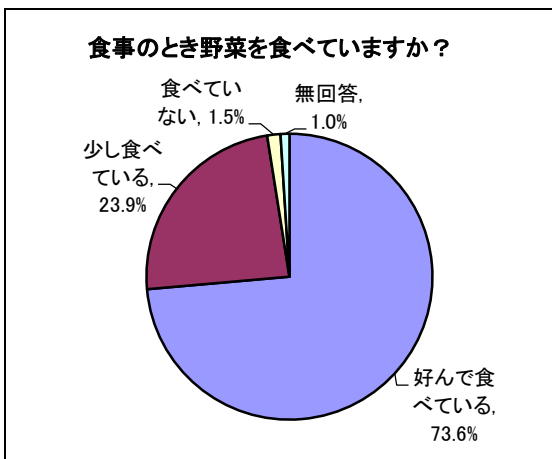
- 生涯にわたって健全な心身を培うためには、子どもの頃から栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。
- 「食事バランスガイド」を、特に理解度の低い若い年代や男性に普及を図るため、さらなる取り組みの強化が必要です。
- 生活習慣病予防のためには、自分の適切な食事内容と量を知ることや、乳幼児期からの食習慣や食事リズムが重要です。

(3) 野菜の摂取について

令和4年度



平成29年度



食事のとき野菜を好んで食べている人の割合は、全体の3/4程度になっています。

【現 状】

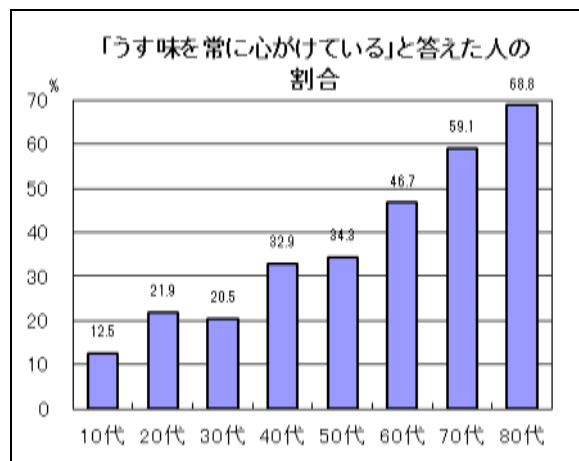
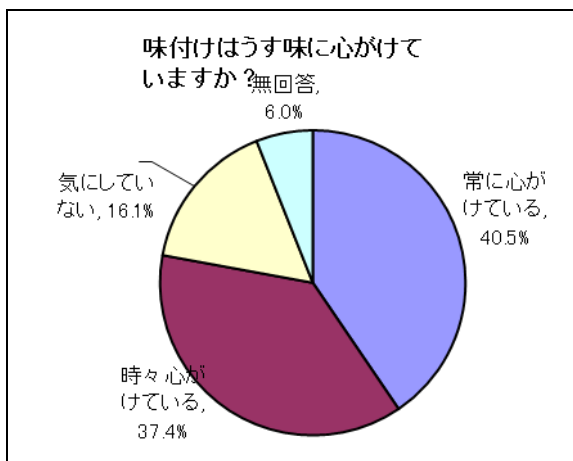
- 「食事のとき野菜を好んで食べている」と答えた人の割合は、全体の72.1%で、平成29年度と同程度となっています。年代で比べると、50代から80代の方は比較的高い割合となっています。しかし、20代以下は約半数にとどまっています。また、男性と女性を比較すると、男性が67.0%、女性が76.6%と男性の方が低い割合となっています。
- 野菜はビタミン類や食物繊維、カリウムなどを多く含み、健康づくりや生活習慣病予防のために毎日摂取することが望ましく、野菜摂取の目標量として厚生労働省が作成した「健康日本21（第二次）」では1日350g以上としています。

【課題】

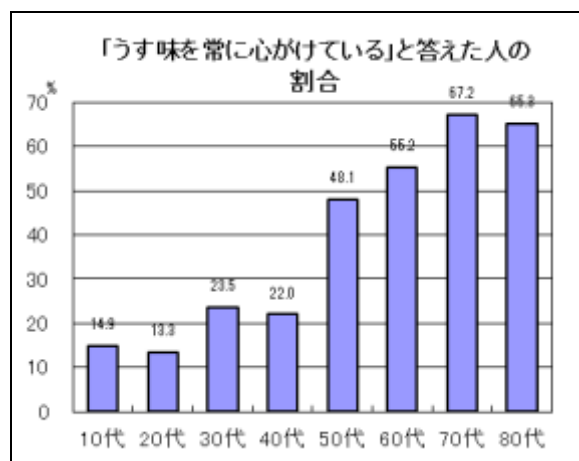
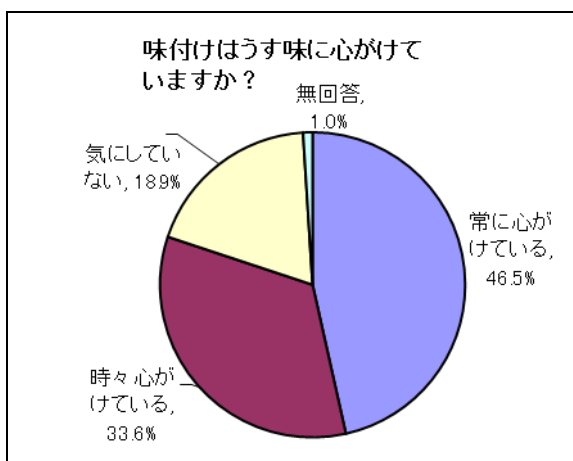
- メタボリックシンドローム*（内臓脂肪症候群）予防の観点からも野菜摂取量を増やしていく必要があります。
- 子どものころから、家庭、子育て施設や学校などで野菜を育て、調理して食べるなどの体験をすることにより、自然への感謝の気持ちを培い、野菜嫌いをなくしていくことが大切です。

(4) うす味な食事について

令和4年度



平成29年度



うす味を心がけている人の割合は、減少しています。

【現状】

- 「味付けはうす味に心がけている」と答えた人の割合は、全体の40.5%で、平成29年度と比較すると減少しています。年代で見ると、特に70代、80代の世代でうす味を心がけている人の割合が高くなっています。また、男性が36.0%、女性が44.8%と女性より男性のほうがうす味に気を付けていない状況となっています。
- 町で実施した令和2年度特定健康診査の結果によると、河北町国民健康保険加入

者の高血圧有病者の割合は58.6%となっていて、県内市町村国民健康保険の有病率58.6%と同様の割合となっています。

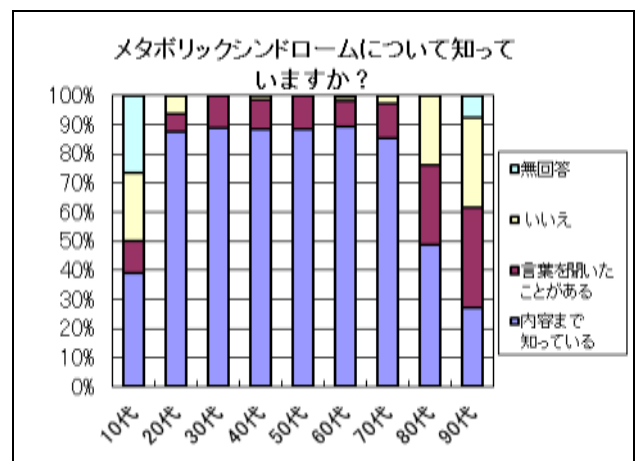
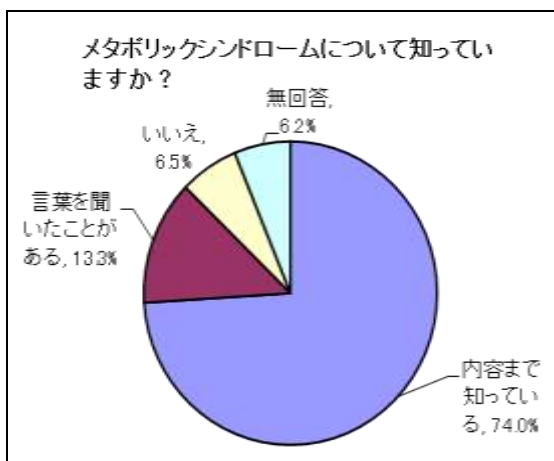
- 令和元年国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量は成人一人1日あたり平均値で10.1g（男性10.9g、女性9.3g）となっていますが、健康増進法の規定に基づく、食事による食塩摂取量の基準目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。塩分のとりすぎは、高血圧症だけでなく心臓病、脳卒中などの脳血管疾患や胃がんと深い関係があります。

【課題】

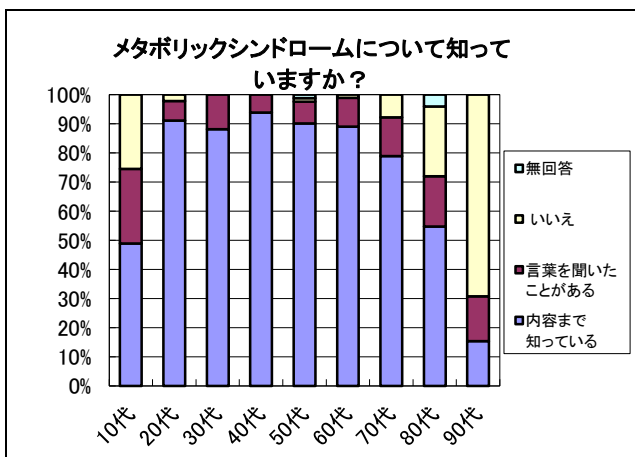
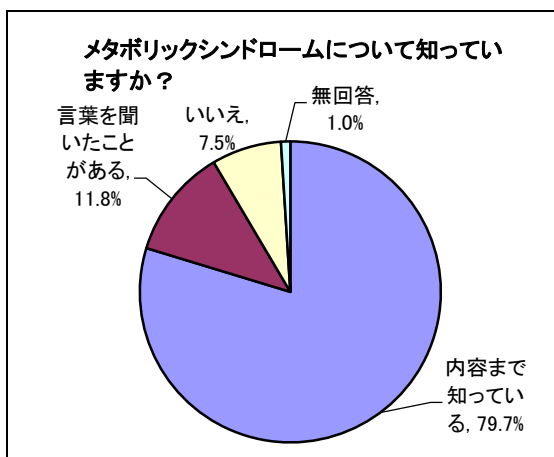
- 漬物や味噌汁、調味料など塩分を多く含んでいるものを多くとる食習慣があり、毎日の食事の中で無理なく、減塩に取り組んでいく必要があります。
- 味の好みは、離乳食や幼児食などの影響が大きいことから、幼いころからうす味に慣れさせることが大切です。まわりの大人や家族の理解が必要になってきます。

(5) メタボリックシンドロームについて

令和4年度



平成29年度



メタボリックシンドロームについて、内容まで知っている人の割合はやや減少しています。

【現 状】

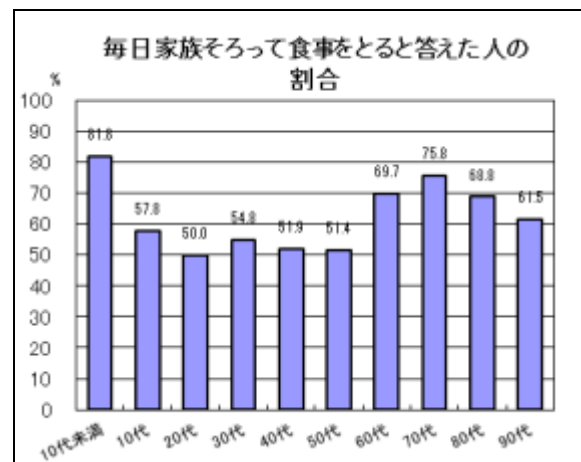
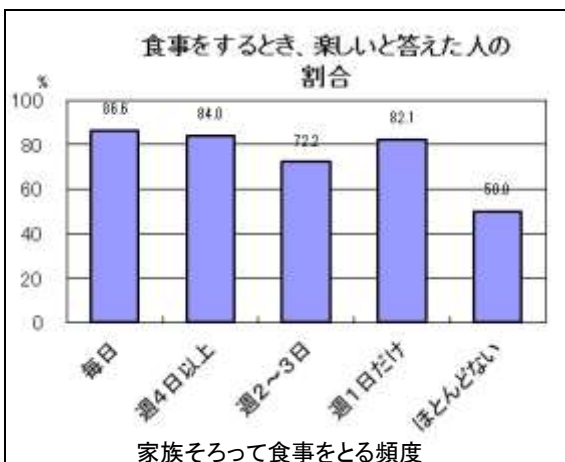
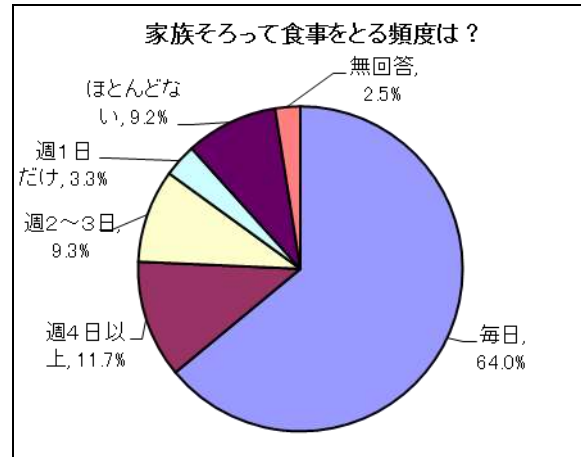
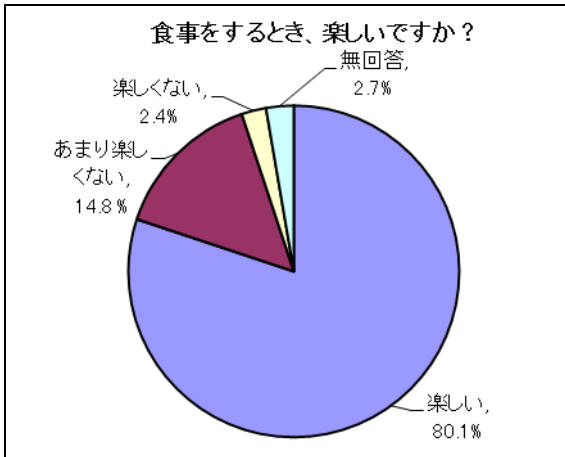
- 「メタボリックシンドロームを内容も含めて知っている」と答えた人の割合は、全体の74.0%と平成29年度の79.7%と比較するとやや減少しています。特に20代～70代の理解度が80%を超えています。一方で10代、90代では理解度が比較的低くなっています。
- 町で実施した令和2年度特定健康診査によるメタボリックシンドローム予備群[※]の割合は10.3%、メタボリックシンドローム該当者は19.0%となっていて、いずれも県内市町村国民健康保険の9.2%、18.9%を上回る割合となっています。
- 生活習慣病の有病者やその予備群とされる人は、メタボリックシンドロームやそれに伴う高血糖、高血圧または脂質異常症の重複的な発症傾向があります。
- 平成20年度から、医療保険者には、40歳以上の被保険者及び被扶養者に対する「メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導[※]」の実施が義務付けられました。

【課 題】

- 生活習慣病の予防の観点から、メタボリックシンドロームを正しく理解し、食生活の改善と併せて、運動の実践に取り組むことが必要です。
- 毎年、特定健康診査を受診し、メタボリックシンドロームまたは予備群と判定された人は積極的に特定保健指導を受けることが必要です。

(6)「食事を楽しく」について

令和4年度



食事をするとき、楽しいと答えた人の割合は、8割程度になっています。また、家族そろって食事をとる頻度は、6割程度になっています。

【現 状】

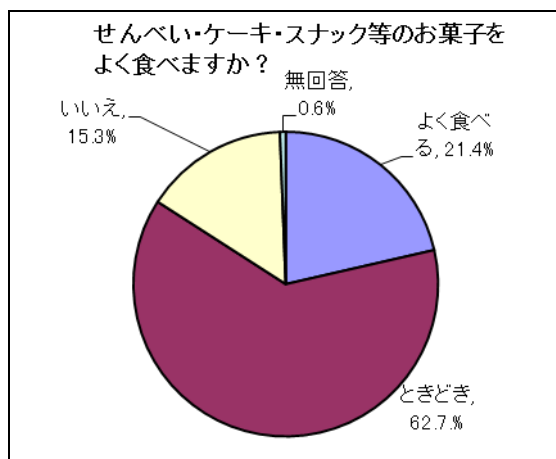
- 「食事をするとき楽しい」と答えた人の割合は全体の80.1%でした。反対に「あまり楽しくない」「楽しくない」と答えた人の割合は17.2%でした。
- 「家族そろって食事をとる頻度」について「毎日」と答えた人の割合は全体の64.0%となっています。年代別に見ると、20代が50.0%と最も低い割合となっています。
- 「食事をするとき楽しい」と答えた人の割合は、家族そろって食事をとる頻度が多いほど高くなっています。
- 家族と一緒に食事をとる「共食」は、コミュニケーションを円滑にする場として、重要な役割を果たしています。また、食に関係する正しい知識や理解、食文化の継承などについても、家族で食事をとることに伴って親から子に受け継がれるものです。

【課題】

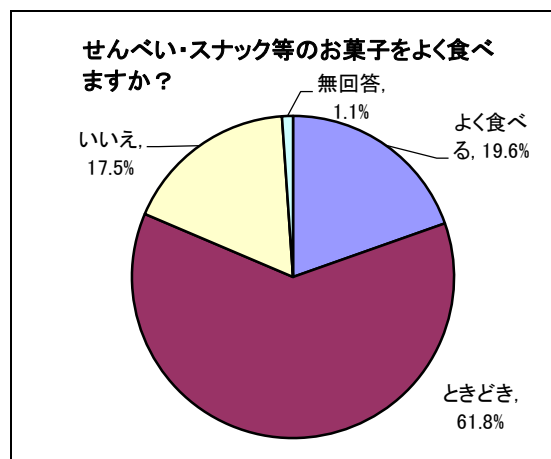
- 食事により、家族や仲間とのコミュニケーションを図り、食事の大切さ、楽しさ、マナーなどを次の世代に引き継ぐことが大切です。

(7) 間食について

令和4年度



平成29年度



せんべい・スナックなどのお菓子をよく食べる人は、増加しています。

【現状】

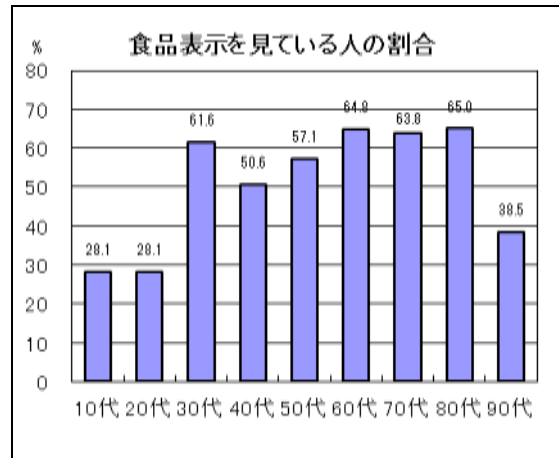
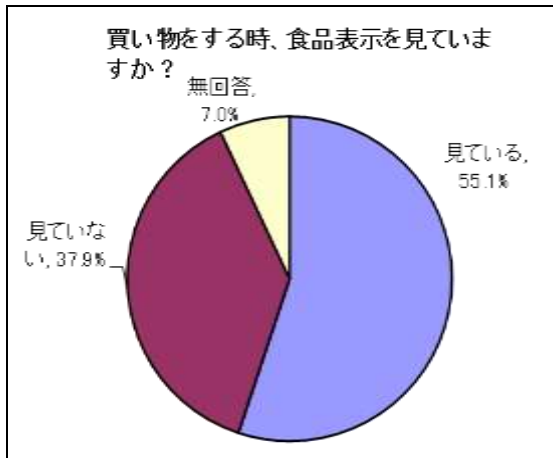
- せんべい・スナック等のお菓子を「よく食べる」と答えた人は21.4%で、平成29年度と比較すると1.8ポイント増加しています。
- 令和4年度幼児歯科健康診査時のアンケート結果によると、毎日の子どもの間食について、時間を決めて与えている人は全体の78.1%と生活リズムを整えるよう心掛けている人が多いことがわかりました。一方で、間食の回数が3回以上の方は21.9%おり、間食が多くなることからエネルギーの過剰摂取による肥満やダラダラと食べることにより、むし歯につながる恐れがあります。

【課題】

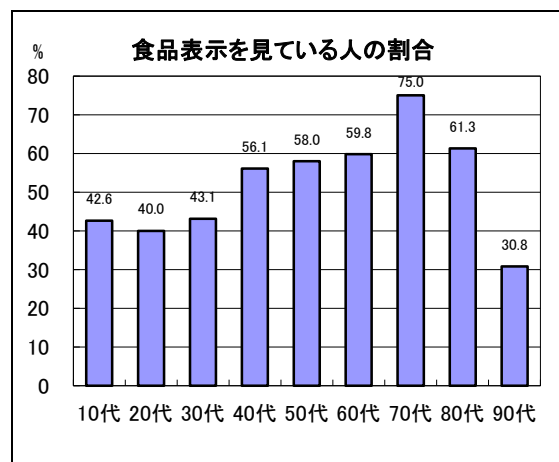
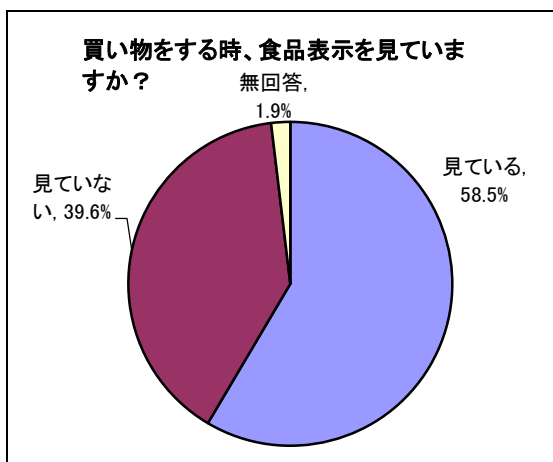
- 間食の内容や適正量などの知識や理解を深め、バランスのとれた食生活の実践と規則正しい食習慣を身につけることが大切です。
- お菓子には糖分や塩分を多く含むものもあるので、摂取量に注意が必要です。

3 食の安全の確保

令和4年度



平成29年度



10代、20代の年代よりも50代以降の年代の方が食品表示を見ている人の割合が高くなっています。

【現 状】

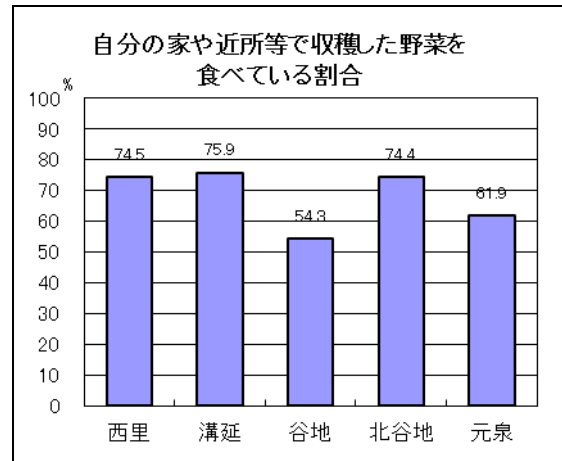
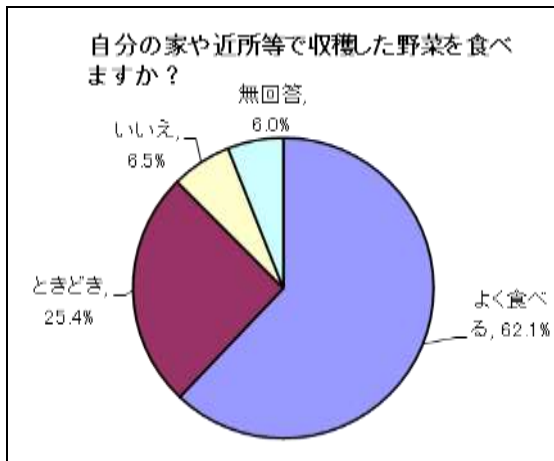
- 「買い物をする時、食品表示を見ている」人の割合が55.1%で、平成29年度と同程度の6割弱の人が、注意して食品を購入している状況です。
- 平成29年度と比較すると10～20代の世代では低くなっていますが、30代では高くなっています。
- 食品の安全性について町民の関心が高まりつつある中、いつ、誰が、どこでどのようにして生産したものか、安心して食べることができるものかなど、生産者の顔が消費者に見える関係が求められています。そのために、生産者はGAP※（農業生産工程管理）の取り組みや、トレーサビリティ※の導入などを進めています。

【課 題】

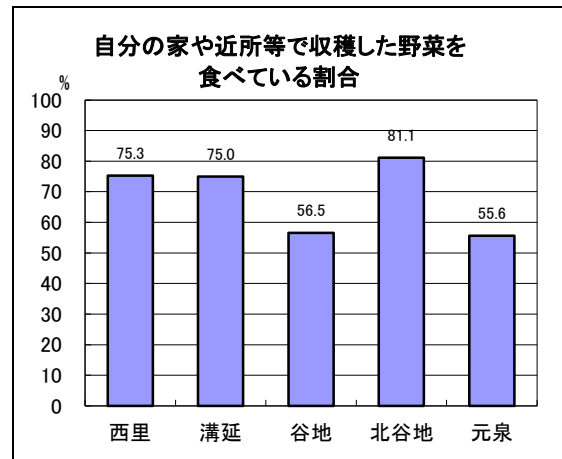
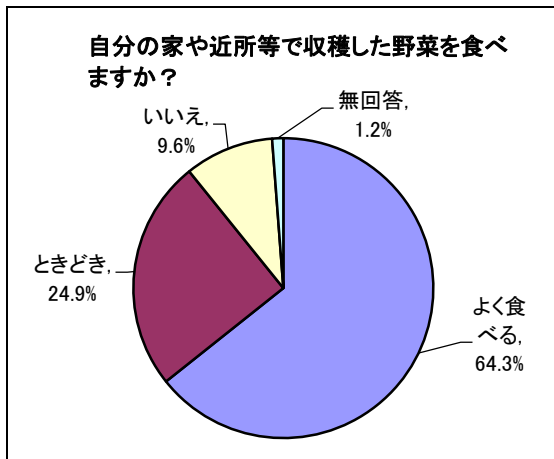
- 消費者として「食」の安全性に関心を持つとともに、日常生活の中で子どもたちに食品表示の見方など基礎的な知識を伝えていくことが重要です。
- 直売所には「知っている生産者が作っている新鮮で安全安心な農産物」がたくさんあります。直売所の活用を進め、地産地消※に取り組むことも大切です。
- 農産物の安全性の信頼を高めるため、GAP（農業生産工程管理）の取り組みや、トレーサビリティの導入などを推進していく必要があります。

4 地産地消※

令和4年度



平成29年度



自分の家や近所等で収穫した野菜を食べる人の割合は、やや減少しています。

【現 状】

- 「野菜は、自分の家や近所などで収穫したものを食べる人が多い」人の割合が62.1%となっています。

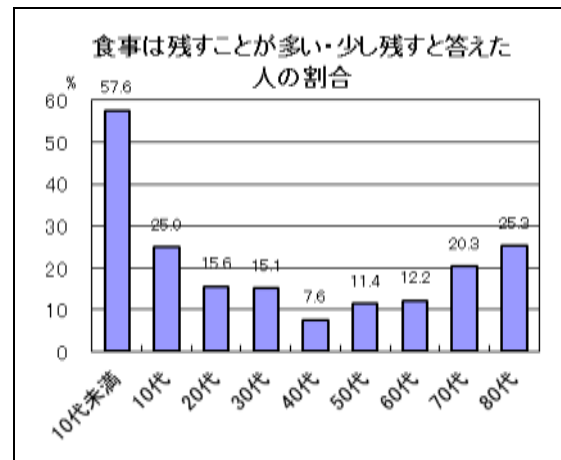
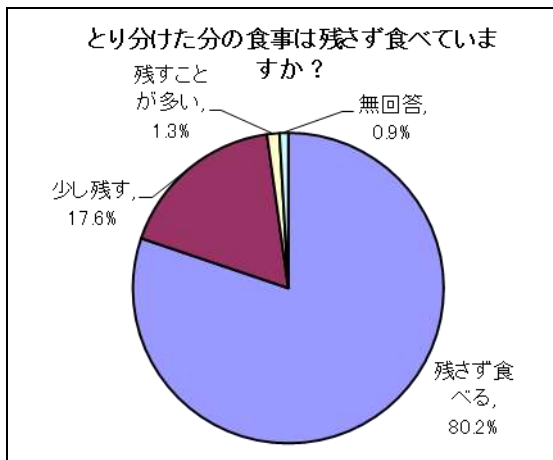
- 町産食材を使うことには、「食の安全・安心につながる」、「食料自給率が向上する」、「新鮮な旬の味覚を味わえる」、「地域の交流が図られる」などの効果があります。アグリランドひな産直センターやスーパーマーケットにも地産地消ブースが設置されており、町内の新鮮な食材を身近に購入することができます。
- 食料自給率の低い我が国は、フードマイレージ※（食料移送距離）の大きさが世界第1位となっています。フードマイレージを小さくすることで、輸送に伴うエネルギーやCO₂が削減され、地球環境への負担を減らすことができます。そういったフードマイレージを考えると、結果的に地産地消へとつながっていきます。

【課題】

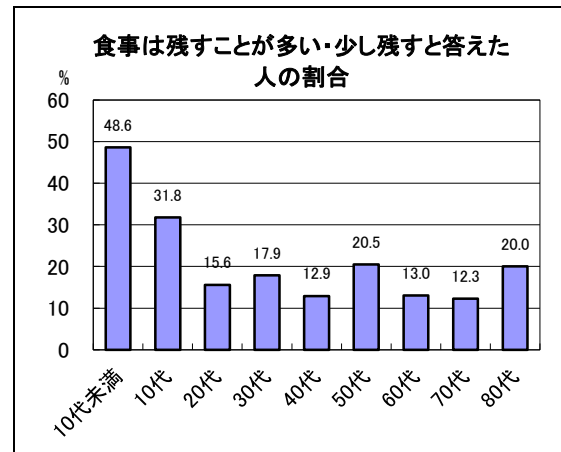
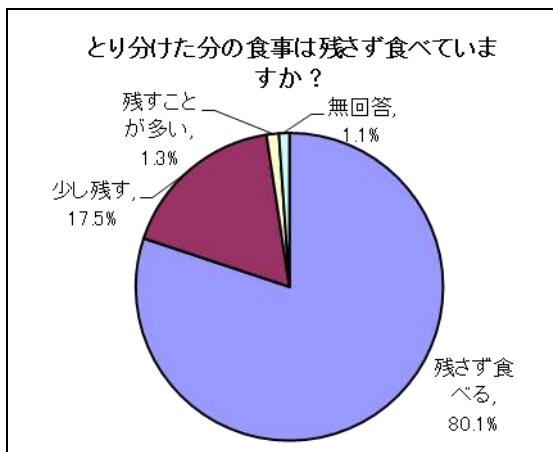
- 町内の直売所等を積極的に利用してもらうことによって、「生産者の顔が見える食べ物」に触れる機会を増やしていくことが大切です。
- 学校給食で町内の野菜や果物を使うことや、学校や家庭で農産物を育てるなどの取り組みで農作物への興味や関心、命の大切さを知ってもらうことが必要です。
- 農産物を直売所等へ出荷する農業者を増やしていくことが重要です。
- フードマイレージ（食料移送距離）を考え、地産地消を推進することが必要です。

5 環境への配慮

令和4年度



平成29年度



食事は残さず食べる人の割合は、全体の8割程度になっています。

【現 状】

- 「食事（とり分けた分）は残すことが多い」「少し残す」と答えた人を合わせた割合は全体の18.9%となっています。年齢別では10代未満と70～80代において多く見られます。

【課 題】

- 「もったいない」の気持ちを培い、自然の恵みである動植物のいのちをいただくという感謝の念を深めるとともに、食べ物を買すぎない・作りすぎない・食べ残さないなどの行動をとり、食品ロスの削減に取り組むことが重要です。
- 生産から食卓にのぼるまでにはたくさんの人が関わっていることを意識し、食への感謝の気持ちを育むことが必要です。
- 家庭や子育て施設等、学校、地域、事業者など、様々な領域において、食に関する3R【リデュース（発生抑制）、リユース（再利用）、リサイクル（再資源化）】運動を展開し、ごみの減量化に心がけることが大切です。

第3章 食育推進の基本方針

1 食育推進の基本的な考え方

「食育」には様々な機能があります。健康や食事の栄養バランス、食の安全・安心、清潔な食環境に対する「気づかい」、家族の団らんやコミュニケーション、旬の味覚などの「楽しみ」、歴史や習慣、伝統料理や行事料理などの「学び伝え」、自然の恵み、食に携わる人、いのちをいただく動植物、食事を作ってくれる家族などに対する「感謝」といった機能です。さらにこうした機能は人々の「心を育てる」ということにつながっていきます。

また、食には様々な可能性があります。幸いにも本町には新鮮でおいしい農産物があり、また、それらの食材を用いた郷土料理が食文化を形成し伝えられてきました。町民一人一人が本町の食の価値を再認識し、消費者、生産者、食品製造業者等がそれぞれの立場からその価値を未来に引き継いでいくとともに、環境、健康、観光交流・農業体験などの視点を踏まえた、新たな価値の創出につなげていくことが重要です。このきっかけとなる取り組みが「地産地消」です。地産地消は、六次産業化法において、食育と一体となって推進されなければならないとしています。地産地消を推進するうえでは、消費者や生産者、食品製造業者等との間に「顔の見える関係づくり」をいかに構築することができるかが重要です。

食育推進について、その基本的な考えのもととなるのは、人の命を支える「食」を生み出す農林水産業の役割の重要性を多くの人々が共有することです。町民一人一人が「食」や「農」の大切さについて考えること、そしてその輪が広がることで地域資源を活用した、環境に優しい持続可能な社会の構築につなげていくことができます。このように食育と地産地消の推進は密接なかかわりを持っています。

2 基本方針

河北町における食育は、家庭、子育て施設等、学校、地域、事業者などと行政との協働による町民運動として取り組み、「第3次計画」の成果と課題を検討しつつ、現状を踏まえながら、新型コロナウイルス感染症による社会情勢の変化に対応し、SDGsの視点に沿った活動や、デジタル技術を活用し、より充実した成果を得られるよう、次のような方針に基づき推進します。

- (1) 食育の重要性について、町民に浸透してきたものの、若い世代にはまだ行き届いていない面も見受けられることから、SNS*等のデジタル技術を有効活用し、情報発信を行うなどし、町民一人一人が、生涯にわたって食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活と適度な運動を実践することで健康寿命の延伸を図り、心豊かな人間性を育むように取り組みます。

- (2) 食育は、それぞれが自らの役割を果たしながら相互に連携し、取り組んでいくことが大切です。特に家庭は、食生活、食習慣、生活習慣などを次世代へつなぐ重要な役割が期待されます。妊娠期・乳幼児期から高齢期まで、様々な学習や体験などの機会を通して、食に関する理解を深めていきます。また、少子高齢化に加えて、ひとり親世帯や高齢者の一人暮らしも増加している中、多様な暮らしに対応した食育を推進し、世代間や関係団体が交流する魅力あられる地域づくりを進めていきます。
- (3) 食は、動植物のいのちを受け継ぐことであることから、自然への恩恵と感謝の気持ちを表しつつ、町の豊かな自然の中で育まれた郷土料理や伝統的な食文化の継承を進めていきます。また、食材を生産する立場にあるものは、その安全性の確保に努め、生産者と消費者の顔の見える直売所などが持続的で安定的な運営が可能となるように関係機関の連携を促進するとともに、家庭や学校においては農産物を育てるなどの取り組みをし、地産地消を進めていきます。
- (4) 食品ごみの減量化に努め、分別収集の徹底とごみの排出マナーの向上を図るとともに、食品ロス削減を推進し、食に関する3R運動に取り組み、食に関わるごみの減量化への取り組みを進めていきます。さらに、町民、事業者、行政が一体となって循環型社会^{*}の構築を進めていきます。そのために、環境教育、啓発活動など環境問題に対する町民意識の高揚を図ります。

3 食育推進における各分野の役割

食育の推進は、あらゆる年齢層を対象とし、家庭、子育て施設等、学校、地域、事業者など、様々な活動領域ごとに目標を設定し、町民一人一人が、自然の恵みであり、健康に生きるための基本である「食」について考えていく必要があります。

(1) 家庭の役割

家庭は、食育のもっとも基本となる場です。家族そろって食事を食べる「共食」では、箸などの使い方をはじめとした食生活の基礎、食事におけるマナーやエチケット、伝統料理や食文化、さらには、食への感謝の気持ちや健康の知識など、世代を越えて親から子どもへ伝えてきました。しかし、社会環境が変化し、生活習慣が多様化する中で、家庭における望ましい食生活が送られていない状況も増えており、これまで以上に次世代に伝えつなげる食育の推進が重要になっています。

家庭内で食に関する知識を伝えること、さらには家族の絆を育むこと、生涯にわたって健康で過ごし、豊かな人間関係を築くために、食育推進の基本となる家庭の役割のあり方を見直し、望ましい食習慣を形成することが大切です。

また、町産食材を利用し、地産地消に努めるとともに、それらを利用した郷土料理や伝統料理を継承していくことも重要です。

さらに、持続可能な社会を目指すために環境に配慮した取り組みを実践しなければなりません。そのためには、「必要な量だけを購入する」「買い物袋を持参し、レジ袋は使わない」「必要以上に調理しない」「調理した料理を食べ残さない」など、食品ロスの削減に取り組むことが大切です。

（２）子育て施設等の役割

乳幼児期は成長が著しい時期であり、規則正しい生活の確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につけ、適切な食事のとり方や望ましい生活習慣の定着、豊かな人間性の育成を図ることなどを習得する大切な時期です。そこで、子育て施設等においては、家庭との連携のもと、好き嫌いをなくすこと、楽しく食べることなどへの取り組みが必要になります。農業体験を実施し、実際に収穫し、食べることによって自然や食への感謝の気持ちや理解を深めることも重要です。

また、乳幼児期においては歯が生えかわるなど、口腔機能が大きく変化する時期です。むし歯予防、歯の健康について学び、生涯にわたり実践していくことが大切です。

（３）学校の役割

学校では子どもたちに、栄養指導に加え、食を通じて人や自然に感謝する心を育て、また、人として社会に関わるための当然の作法を身につけさせるなど、生きていくために必要な事柄を食に結びつけて指導していくことが必要です。食育は、「食は『いのち』を育む基本である」ことを認識し、食に関する正しい知識を望ましい食習慣の形成に結びつけられる指導を、体験を通して充実させることが必要です。学校給食主任を中心として、栄養教諭または養護教諭などの専門的な知識を活用しながら、地域の食文化や食材に精通した専門家や農林漁業者等とも連携し、学校全体さらには小中学校が連携して食育を推進します。また、高校生の時期は社会人になる手前の大切な時期であることから、食に関する知識を身につけ、食習慣の改善やバランスのよい栄養摂取の理解につながるよう高校においても食育を推進していくことが必要です。

さらに、子どもたちの食事は家庭での食事が中心となるため、学校での食育のひとつである給食活動を通して食に関する情報を家庭に提供し、学校・家庭・地域、また、学童保育などとも連携して子どもたちの望ましい食習慣の形成に努める必要があります。

また、地域の伝統的な食文化や地産地消について関心と理解を持つことができるよう、学校給食でも郷土料理や伝統料理を提供したり、旬な町産食材を提供・利用したりすることに努めることが大切です。

（４）地域の役割

地域は、乳幼児から高齢者まで、生涯を通して生活を営む場です。町が策定した「第2次健康かほく21行動計画」と合わせて、地域が活動の中心となって町民一体となった健康づくりいきいきサロン事業や食育を推進し、意識の向上につながる取り組みを進めています。地域ぐるみで取り組んでいくためには、地域に密着した食育ボランティア※

の活躍がますます重要視されるため、推進体制をより拡充する必要があります。また、家庭環境や生活の多様化により、地域において様々な世代と共食する機会や場を設けることも重要です。

さらに地産地消や伝統的な食文化、地域行事などを通じて、消費者と生産者、地域での交流を進め、地域の活性化を図りながら、町内で採れた新鮮で安全・安心な旬の食材の活用、伝統料理の良さを伝えていく取り組みが必要です。

（５）事業者の役割

事業者においては、業種を問わず、社員の生活習慣病予防など、食生活や運動を通じた取り組みを実施すること、ポスター掲示などの啓発、家族と食事をとれるような勤務体制づくりを整えることが必要です。また、食品廃棄物の削減に取り組むことが大切です。さらに、スーパーマーケットなどの食品関連事業者等においては、町民が食の安全性への認識を深め実践できるよう、食材や商品の選択方法、簡単な調理方法、カロリー表示、保存方法などをわかりやすく示していくとともに、消費者である町民との接点が多いことから、旬の食材の紹介、メニューの提供など、町と連携した取り組みを進めていくことが大切です。

（６）町内農業者の役割

町内農業者（農業団体）は、安全で安心な農産物を町民に提供し、また、環境に配慮した農業を実施するよう努めることが重要です。地産地消の推進と併せ、教育ファーム※の一環として、生産者と消費者の交流や、子育て施設等、学校などと連携した農業に関するいろいろな学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められています。さらに、町産食材を直売所等で販売したり、学校給食に提供したりするなどの、地産地消の取り組みを推進し、農商工連携により地域内経済の循環を図ることも大切です。

（７）行政の役割

食育の第一歩は、町民の食に対する関心と意識を高め、食に関する理解を深めることであり、行政がそれぞれの分野において関係機関・団体と連携し、近年多様化する食の問題に対し効果的な取り組みを進めることが不可欠となっています。

食の現状を調査し、町民の食育の課題に応じた政策を展開・評価するなど、食育に関連した情報発信の推進基盤を充実させ、地域に根ざした食育を推進することが大切です。

第4章 食育推進の重点目標

【からだにほんとによいものをくちにする 健康の町大作戦】

河北町における食の現状と課題を踏まえ、町民・地域・行政などが一体となった食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組む必要があります。生涯にわたって健康な生活を送られるよう、できることからみんなで取り組みましょう。

重点目標を次のように設定します。

① 食育への関心を高めよう



食に関する知識と食を選択する力を習得し、心身が健康で、健全な食生活を実践することのできる人間を育てるために、家庭、子育て施設等、学校、地域、事業者、町内農業者、行政が連携体制を確立し、町民運動として食育を推進しましょう。

② しっかり朝ごはんを食べよう



一日の元気の源は朝ごはんです。朝ごはんを体ですっきり目覚めさせましょう。また、一日の食事リズムから健やかな生活リズムがつくれます。規則正しい生活習慣を身につけ健康づくりをはじめましょう。特に、親が朝食を欠食する家庭の子どもは、朝食を欠食する傾向があるようです。子どもの頃の朝食の欠食が成長しても継続することもあることから、朝食の重要性を理解し、ともに生活改善に努めましょう。

③ バランスの良い食生活と 適度な運動に努めよう



幼いころから主食、主菜、副菜をそろえたバランスの取れた食生活と食習慣を確立していくことが大切です。また、メタボリックシンドローム予防のため、食生活の改善と運動習慣を併せて実践しましょう。





④ マナーを守り、楽しく、
おいしく食べよう



食事は家族や学校、子育て施設、地域等の仲間で楽しく食べるコミュニケーションの場であるとともに、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつ、箸の持ち方などのマナーを含めた、食に関係する正しい知識や理解、食文化の継承の場でもあります。心と体の健康のために、家族そろって食事を楽しみましょう。家族そろって楽しく食べることにより、腹八分目でも残りの2割は家族の笑顔で満足感が得られるようにすることが大切です。

⑤ 地産地消を心がけ、
自然の恵みに感謝しよう



食や自然を大切にする心を育てるため、新鮮で安全・安心な町内の農産品に触れる機会（育てる・採る・作る・食べる）を増やし、地産地消を心掛けましょう。また、食は動植物のいのちを「いただく」ことであることから、その恵みに感謝しましょう。

⑥ 郷土料理や町内の農産品
に親しみ、伝えよう



町民一人一人が、町の農産品の価値を再認識し、伝統食材や郷土料理、伝統的な食文化を大切に、若い世代に伝承していきましょう。

⑦ 食を通して環境を守ろう



「もったいない」の気持ちを育み、食事を残さない、必要以上に調理しないことなどを実践し、食品ロスを減らしましょう。3R運動に取り組み、ごみの減量化を心掛け、持続可能な社会の構築を進めていきましょう。

第5章 食育推進の展開

1 ライフステージごとの展開

「食べる」ことは栄養をとるだけでなく、心を育む、人を育てるという重要な役割を果たしています。また、精神面への影響も大きく、「食は人間形成の基本」と言えます。よって、食育を推進するには、各個人のライフステージ（妊娠期、乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期）に合った食育を実践していくことが必要です。

(1) 妊娠期

妊娠期は、母子ともに極めて重要な時期であることから、栄養バランスを考えた食生活を実践していく必要があります。妊娠を機に食生活を見直し、望ましくない食生活の人は、改善を図ることが必要です。

また、食生活の大切さを知り、生まれてくる子どものために親が望ましい食習慣を築き上げる最も大切な時期です。親から子へ食文化などを継承していくために、知識を習得することが求められています。

家庭の取り組み	町の取り組み
<p>◇ 妊娠期における食の重要性を認識するとともに、食に関する知識や情報を積極的に習得し、家庭において実践していけるよう心掛けましょう。 →重点目標①</p> <p>◇ 生まれてくる子どものために食に関心を持ち、バランスのとれた食生活が実践できるように心掛けましょう。 →重点目標①③</p> <p>◇ 食事を作るための、基本的な知識を身につけるように心掛けましょう。 →重点目標①</p> <p>◇ 町産食材を利用しましょう。 →重点目標⑤⑥</p>	<p>◇ 母子健康手帳交付時に、食事やむし歯・歯周病予防に関する知識の普及や相談などを行います。また、妊娠期における歯科健康診査の受診を勧めます。 →重点目標①</p> <p>◇ 妊産婦のための食事バランスガイドを活用し、バランスのとれた食生活の普及活動を行います。→重点目標③</p>

(2) 乳幼児期

食の基礎を作る大切な時期であり、心身の発育・発達も著しい時期です。

家庭では離乳期から、バランスのとれた食生活・食習慣を身につけるとともに食への関心が深まる時期であることを認識し、うす味に心掛け、いろいろな食材を利用して味覚を育て、好き嫌いをしないことや、食の楽しさを育むことが大切です。子育て施設等においても農業体験などを実施し、旬の食材に触れ、食べることにより、食べ物と自然を大切にすることを育てる取り組みが必要です。

また、食育の観点からも健康な歯をつくるのが重要です。乳歯が生え揃うこの時期から、歯磨き習慣を身につけるなど、むし歯予防に取り組むことが必要です。

家庭の取り組み	子育て施設等の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 乳幼児の健全な発育・発達に役立つ食生活や食習慣に関心を持ち、様々な機会を通して情報を習得し、その実践を心掛けましょう。→重点目標① ◇ 食事の時間は楽しいと思えるよう、家庭では家族そろって楽しく食べることを心掛けましょう。→重点目標④ ◇ 町が実施する乳幼児健康診査を受診し、発育状態を確認するとともに、健全な食生活やむし歯予防に対する知識の習得と実践に心掛けましょう。→重点目標① ◇ 子育て施設等と連携し、好き嫌いをなくしておいしく食べるなど「食べる力」の基礎を養うように心掛けましょう。→重点目標①④ ◇ 子育て施設等と連携し、箸や食器の正しい使い方をはじめとした、食生活の基礎を身につけられるよう取り組みましょう。→重点目標④ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 野菜作りなどを体験し、実際に食べてみることによって自然への感謝の気持ちを培い、野菜嫌いをなくす取り組みを進めましょう。→重点目標③⑤ ◇ 四季に応じた、地域色豊かな行事食を提供し、食文化の継承と地産地消に努めましょう。→重点目標⑤⑥ ◇ 給食だよりなどを通してレシピの紹介や食についての情報を提供しましょう。→重点目標① 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 保健師・管理栄養士などの訪問時に、パンフレットなどを活用して食生活に関する情報提供を行います。→重点目標① ◇ 乳幼児健康診査における、健康や食生活に関する指導や支援とともに、歯磨き指導やむし歯予防のためのフッ素塗布などを継続実施します。→重点目標①

(3) 学齢期

この時期は、将来にわたって心身ともに健康な体を形成する重要な時期であり、健康教育の柱として食に関する教育を充実させる必要があります。また、農業体験や調理実習など、食に関する多様な取り組みを推進し、子どもが食への興味や関心を高められるようにすることも重要です。さらに、一人一人が将来、食や文化を継承する責任を負うことについて自覚を促す必要があります。

家庭の取り組み	学校の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 朝食の欠食をなくしましょう。→重点目標② ◇ 食の大切さ、地産地消や食品の選び方、調理の方法などを学び、子どもたちに伝えるように心掛けましょう。 →重点目標①⑤ ◇ 食事を楽しいと思えるよう、家族で食卓を囲み、食文化やマナーを伝えるように心掛けましょう。 →重点目標④ ◇ 食事のありがたさを実感できるよう、家庭での食事の準備や後片付けを家族そろって行うよう心掛けましょう。 →重点目標① ◇ 永久歯が生え揃うこの時期に、子どもたちが歯の大切さを理解できるよう、学校と連携してむし歯予防への取り組みを心掛けましょう。 →重点目標① 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 学校給食主任を中心に、栄養教諭、養護教諭などの専門的な知識を活かしながら、食育を指導する教職員の意識啓発や、子どもたちが自然の恵みに感謝できる授業の実施に努めます。 →重点目標①⑤ ◇ 学校菜園で作り育てた農作物を利用した事業の展開を図ります。→重点目標①⑤ ◇ PTA行事や学校行事を通じて、親子が一緒に食に関する知識を身につけるための事業の実施、給食だよりや給食の試食会を通して家庭や地域との連携を図ります。→重点目標①④ ◇ 給食の人気メニューのレシピを紹介し、各家庭で親子一緒に料理をしてもらうなど、食事作りの楽しさや、食育に対する理解を深めるよう推進します。 →重点目標① ◇ 地域の伝統的な食文化と地産地消について関心と理解を持つことができるよう、学校給食で郷土料理や伝統料理、旬な町産食材の提供・利用を推進します。 →重点目標⑤⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 学校給食センター配置の栄養教諭を各校に派遣し、学校との連携の中で細やかな給食指導や食育相談を行います。→重点目標① ◇ 学校給食において、地域で収穫された食材の利用促進、郷土料理や伝統料理、旬な町産食材の提供・利用や子どもたちと生産者との交流を図ります。 →重点目標①⑤⑥

(4) 青年期

この時期は、就職、結婚、育児など、個々の人生を大きく左右するような変化が起こる時期です。さらに、忙しい生活に対応するため、不規則な生活になりがちで、それが生活習慣病などにつながる恐れがあります。

そのため、職場健康診査などを受診し、自分の健康状態をチェックするとともに、生活習慣だけでなく食生活や運動に関する知識を習得し、規則正しい生活を心掛け、健康維持に努めることが必要です。

また、これから親になる時期でもあるため、食に関する知識や取り組みを次世代に伝えつなげていけるよう、食育の知識を習得することが求められています。親となった人は、子どもを通して自らの食生活を見直し、家族の健康管理に気を配ることも必要です。

家庭の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 家庭での食習慣を見直し、朝食の欠食をなくしましょう。→重点目標② ◇ 生活習慣病予防のために、食生活の改善だけでなく、運動をするよう心掛けましょう。→重点目標③ ◇ 食事に関する情報を積極的に取り入れることにより、食への理解を深め、家庭で実践するように心掛けましょう。→重点目標① ◇ 町産食材を利用しましょう。→重点目標⑤⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 疾病の予防を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報を提供します。→重点目標① ◇ 料理教室などを実施することにより、食に関する理解を深め、さらには家庭での実践につながるよう情報を提供します。→重点目標① ◇ 朝食の欠食を減らすよう、知識の普及を図ります。→重点目標② ◇ 健康教室を開催し、生活習慣病予防を実践できる場を提供します。→重点目標③ ◇ むし歯・歯周病予防についての知識の普及・啓発を図ります。→重点目標①

(5) 壮年期

長年の生活習慣の積み重ねによる様々な病気が徐々に表れてくる時期です。加齢に伴う身体機能の低下も重なり、健康への不安を感じる人が多くなります。

健康診断・人間ドックなどで生活習慣病を早期発見・早期治療し、生活習慣、食習慣の改善を図り、運動を取り入れながら自らの健康管理に努めるとともに、健康の保持増進ができる食生活を実践していくことが大切です。

また、人生経験の中で得た食に関する知識を活用した、指導的な役割が期待されます。

家庭の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食育ボランティアなどが実施する事業に積極的に参加し、協力するとともに実践するように心掛けましょう。→重点目標①③ ◇ 生活習慣病予防食などへの理解を深め、生活習慣の改善や体調にあった食生活の実践を心掛けましょう。→重点目標①③ ◇ 適正体重を維持できるよう、適切な食生活と運動の実践を心掛けましょう。→重点目標①③ ◇ 様々な機会を通して食に関する知識を習得し、家庭で実践するよう心掛けましょう。→重点目標①③④ ◇ 歯周疾患検診を受診し、歯周病予防に心掛けましょう。→重点目標① ◇ 町産食材を利用しましょう。→重点目標⑤⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食育ボランティアの育成を図ります。→重点目標① ◇ 料理教室などを開催することにより、食生活の改善を支援します。→重点目標①③ ◇ 健康教室を開催し、食事と運動で実践する場を提供します。→重点目標①③ ◇ 生活習慣病とむし歯・歯周病の関連について、知識の普及・啓発を図ります。→重点目標①

(6) 高齢期

生活環境の変化や体力の低下が著しく、低栄養や様々な病気になりやすい時期です。また、高齢化が進むにつれて一人暮らしの高齢者が増加し、一人で食事をする、外出の回数が減って閉じこもりがちになる、などの問題が生じています。仲間や家族などと一緒に楽しく食事することは、それらの予防のために大切です。

一方で、食生活を大切にしながら規則正しい食事を長年実践してきた人たちは、その経験を活かし、その知恵を次世代に伝えることがとても重要です。郷土料理や地域行事の伝承など、地域において指導的な役割が期待されます。

家庭の取り組み	地域の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食事を楽しくとるために、いろいろな人と食事をするように心掛けましょう。→重点目標④ ◇ 健康への関心を高め、健康状態に合った食生活ができるように、知識を習得し、実践に心掛けましょう。→重点目標①③ ◇ 次の世代に、郷土料理などを伝えていけるように心掛けましょう。→重点目標⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康づくりいきいきサロン事業などを活用し、高齢者が子どもたちと料理をする機会の提供や、郷土料理の伝承に取り組みましょう。→重点目標⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康状態に合った食事内容についての相談、情報提供を行います。→重点目標① ◇ 高齢者のための健康教室の開催など、高齢期に合った食生活を実践できるように取り組みます。→重点目標①③ ◇ 歯周病予防、歯の喪失防止のための普及・啓発を図ります。→重点目標①

2 組織による展開

食育を推進していくためには、各個人によるライフステージごとの展開だけでなく、地域、事業者、町内農業者といった、個人をとりまく組織等による展開も重要になってきます。これらの組織それぞれが、食育における自分たちの役割を自覚し、その専門性や持っている情報を生かしながら推進していくことが必要です。

地域の取り組み	事業者の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康づくりいきいきサロン事業などを活用し、食育の意識の向上に取り組みましょう。→重点目標① ◇ 地域に密着した食育ボランティア活動の充実に取り組みましょう。 →重点目標① ◇ 町産食材の活用を心掛けましょう。 →重点目標⑤⑥ ◇ 伝統料理の良さを伝えていくことに取り組みましょう。 →重点目標⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 社員の生活習慣病予防など、食生活や運動を通した取り組みを実施していきましょう。→重点目標①③ ◇ 食品ロスの削減に取り組みましょう。→重点目標⑦ ◇ 食材や商品の選択方法、簡単な調理方法、カロリー、アレルギー、保存方法などの分かりやすい表示に取り組みましょう。 →重点目標① ◇ 旬の食材の紹介、メニューの提供に取り組みましょう。→重点目標⑤ ◇ 町内で採れた安全・安心な農産物を提供する取り組みを推進しましょう。 →重点目標⑤
町内農業者の取り組み	町の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 地産地消を推進するため、新鮮で安全・安心な農産物を生産しましょう。 →重点目標⑤ ◇ 環境保全型農業*のため、エコファーマー*の認定拡大に努めましょう。 →重点目標⑤ ◇ 直売所等での消費者との交流や、子育て施設等・学校などと連携した、農業に関するいろいろな学習や体験をする機会の提供に努めましょう。 →重点目標①⑤ ◇ 旬の新鮮な野菜などを学校給食へ提供しましょう。→重点目標⑤ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食育を推進するため、関係各課及び組織等が連携して効果的な取り組みを進められるよう、連絡・調整を図ります。→重点目標① ◇ 河北町食育推進会議において、施策の推進状況や課題等を点検するなど、計画の推進を図ります。→重点目標① ◇ 直売所などが持続的で安定的な運営が可能となるよう関係機関の連携を促進します。→重点目標⑤ ◇ ホームページや広報、SNS などを通してわかりやすい形で情報を提供することに努めます。→重点目標①

第6章 食育推進の現況と数値目標

食育を町民運動として展開していくために、目標を掲げ、その成果や達成度を客観的な指標により、把握できることが必要です。

評価…目標を達成している：◎、目標に達していないが改善している：○、悪化している：△

	項目	数値目標等				関係課					
		平成29年度 現況	令和4年度 上段：(目標) 下段：現況	評価	令和9年度 目標	まちづくり 推進課	健康福祉課	商工観光課	学校教育課	生涯学習課	農林振興課
継続	①「食育」について内容も含めて知っている人の割合を増やす。	60.6%	(70%以上) 60.5%	△	70%以上	○	○	○	○	○	○
継続	②朝食の欠食率を減らす。 10代未満	6.3%	(0%) 6.1%	○	0%						
	10代	22.9%	(10%以下) 15.6%	○	10%以下		○		○		
	20代	53.3%	(20%以下) 28.1%	○	20%以下						
継続	③自分に合った食事内容や量を考えて食事している人の割合を増やす。	47.7%	(60%以上) 50.9%	○	60%以上		○		○	○	
継続	④「食事バランスガイド」を内容も含めて知っている人の割合を増やす。	40.5%	(60%以上) 36.2%	△	60%以上		○			○	
継続	⑤メタボリックシンドロームを内容も含めて知っている人の割合を増やす。	79.7%	(90%以上) 74.0%	△	90%以上		○				
継続	⑥食事が「楽しい」と感じる人の割合を増やす。	79.9%	(90%以上) 80.1%	○	90%以上		○		○	○	
継続	⑦食育の推進に関わるボランティアの人数を増やす。	185名	(20%増) 29.7%減 (130名)	△	5%増 (137名)	○	○		○	○	○
継続	⑧食品表示を見ない人を減らす。	39.6%	(20%以下) 37.9%	○	30%以下	○	○		○		
継続	⑨町内産野菜の需要者を増やす。	64.3%	(80%以上) 62.1%	△	80%以上	○			○		○
継続	⑩学校給食における町産食材(野菜・果物・豆類)の使用率(重量ベース)を上げる。	23.2%	(25%以上) 15.4%	△	25%以上				○		○
新規	⑪学校給食における県産食材(米、牛乳を除く農林水産物及びその加工食品)の使用率(金額ベース)を上げる。	—	(—) 60.7%	—	70%以上				○		○

	項 目	数値目標等				関係課					
		平成29年度 現況	令和4年度 上段：(目標) 下段：現況	評価	令和9年度 目 標	まちづくり 推進課	健康 福祉課	商工 観光課	学校 教育課	生涯 学習課	農林 振興課
廃止	⑫町内直売所の販売額を増やす。	約1,200万円	(約4.1億円) 約2.6億円	○	—						○
廃止	⑬食事(取り分け分)を「残す」人の割合を減らす。	18.8%	(10%以下) 18.9%	△	—	○	○		○		
新規	⑭一人あたりの学校給食の残菜量を減らす。	—	(—) 22.3g/日	—	15g/日				○		
新規	⑮学校給食における郷土料理の提供回数を増やす。	—	(—) 69回	—	70回				○		
新規	⑯食育に関する活動や情報提供の回数を増やす。	—	(—) 8回	—	15回	○	○	○	○	○	○

⑦⑩⑪⑭⑮⑯：令和4年度を令和3年度に、令和9年度を令和8年度にそれぞれ読み替える。

(参 考 資 料)

- 河北町食育推進計画策定委員会設置要綱
- 河北町食育推進計画策定準備委員会及び幹事会設置要領
- 第4次河北町食育推進計画策定の経過録
- 国、県の数値目標
- 用語解説
- 地産地消をすすめよう！（地産地消料理レシピ）

河北町食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 この要綱は、河北町食育推進計画を策定するため、河北町食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置、組織及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 河北町食育推進計画の策定に関すること
- (2) その他計画の策定に関し、必要と認められる事項

(組織)

第3条 委員会は、食育推進会議の委員で組織し、町長が委嘱する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が完了するまでとする。

(委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員長については、食育推進会議の会長を、また副委員長については食育推進会議の副会長をそれぞれあてるものとする。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集する。

- 2 委員長は、委員会の議長となる。
- 3 委員会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 4 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 委員会は、必要と認めるときは、委員以外の者を委員会に出席させて意見を聴き又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 庶務その他の事務を処理させるため、河北町役場農林振興課に事務局を置く。

(雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関する必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和4年6月1日から施行する。

別紙

食育推進計画策定委員会

番号	職名	氏名	所属役職名
1	会長	堀米 武	農政調査会会長
2	副会長	小山田 聡	校長会 給食担当
3	委員	石山 英代	学校給食センター栄養教諭
4	委員	後藤 幸栄	小中学校給食主任会
5	委員	芳賀 康子	小中学校PTA連絡協議会母親委員代表
6	委員	佐藤 園枝	食生活改善推進協議会会長
7	委員	石川 吉晴	健康づくりいきいきサロン事業推進協議会健康づくり推進員代表
8	委員	岸 紀代子	J Aさがえ西村山女性部河北支部長
9	委員	半澤 隆一	J Aさがえ西村山 河北営農生活センター長
10	委員	今部 耕世	学識経験者（生産者代表）

第4次河北町食育推進計画策定準備委員会及び幹事会設置要領

(設置)

第1条 この要領は、第4次河北町食育推進計画を策定するため、第4次河北町食育推進計画策定準備委員会及び幹事会（以下「委員会等」という。）の設置、組織及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 委員会等の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 第4次河北町食育推進計画の策定に関すること
- (2) 前号に掲げるもののほか、設置、組織及び運営に必要な事項

(組織)

第3条 委員会等は、別表に掲げる者で構成する。

(会議)

第4条 委員会等は、委員長または幹事長が招集し、会議の議長となる。

- 2 委員長または幹事長が必要と認めたときは、委員または幹事以外の者を出席させることができる。

(事務局)

第5条 庶務その他の事務を処理させるため、委員会等の事務局を農林振興課に置く。

(雑則)

第6条 この要領に定めるもののほか、委員会等に関する必要な事項は、委員長または幹事長が別に定める。

附 則

この要領は、令和4年10月11日から施行する。

附 則

この要領は、令和4年11月1日から施行する。

別表

1. 策定準備委員会

番号	役職名	職名	氏名
1	委員長	副町長	河内 耕治
2	委員	まちづくり推進課長	佐藤 晃一
3	委員	健康福祉課長	矢作 勲
4	委員	商工観光課長	軽部 広文
5	委員	教育委員会学校教育課長	秋場 弘昭
6	委員	教育委員会生涯学習課長	日下部 敦子
7	事務局長	農林振興課長	宇野 勝
8	事務局員	農林振興課長補佐	中野 薫
9	事務局員	農林振興課農業振興係総括主任	佐藤 俊守

2. 策定準備幹事会

番号	役職名	職名	氏名
1	幹事長	農林振興課長	宇野 勝
2	幹事	まちづくり推進課長補佐	今田 史明
3	幹事	まちづくり推進課若者・女性・町民総活躍推進係長	茂木 毅史
4	幹事	健康福祉課子育て支援室長	池田 恵子
5	幹事	健康福祉課長補佐	菅藤 美紀
6	幹事	健康福祉課健康づくり係総括主任	黒川 恭子
7	幹事	商工観光課かほく発信・ブランド推進室長	松田 浩一
8	幹事	教育委員会学校教育課長補佐	大泉 雅志
9	幹事	教育委員会学校教育課学校給食センター所長	山田 真美子
10	幹事	教育委員会生涯学習課生涯学習係長	松田 智行
11	事務局長	農林振興課長補佐	中野 薫
12	事務局員	農林振興課農業振興係総括主任	佐藤 俊守

第4次河北町食育推進計画策定の経過録

期日、期間	会議等名	内容
令和4年5月	課長会議	第4次食育推進計画策定の進め方について
	総務産業常任委員会	第4次食育推進計画策定のスケジュール
令和4年6月14日	第1回食育推進会議 (兼策定委員会)	策定委員への委嘱 アンケートの実施について 今後の進め方について
令和4年6月27日～ 令和4年7月13日	/	食育アンケートの実施、集計
令和4年10月24日	第1回策定準備幹事会	第4次食育推進計画素案について 今後の進め方について
令和4年11月	第1回策定準備委員会	第4次食育推進計画素案について 今後の進め方について
	第2回食育推進会議 (兼策定委員会)	第4次食育推進計画素案について
令和4年11月～12月	課長会議	第4次食育推進計画素案について
	総務産業常任委員会	
令和4年12月	パブリックコメント募集期間 (2週間程度)	/
令和5年1月	第2回策定準備幹事会	第4次食育推進計画案について
	第2回策定準備委員会	
	第3回食育推進会議 (兼策定委員会)	
	課長会議	
令和5年2月	総務産業常任委員会	第4次食育推進計画案について
令和5年3月	農政調査会	第4次食育推進計画案について
	/	河北町長に食育推進計画を報告

数 値 目 標 (国)

第4次食育推進基本計画 数値目標		
具体的な目標値	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
1 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
4 朝食を欠食する子供の割合	4.6%	0%
5 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
6 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回 (元年度)	月12回以上
7 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	90%以上
8 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	-	90%以上
9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
11 1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g (元年度)	8g以下
12 1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g (元年度)	350g以上
13 1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6% (元年度)	30%以下
14 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上
15 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
16 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人 (元年度)	37万人以上
17 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
18 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
19 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
20 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5% (元年度)	80%以上
21 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継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
22 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
23 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
24 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%	100%

数 値 目 標 (県)

第3次山形県食育・地産地消推進計画 数値目標			
	項 目	現況値(R1)	目標値(R6)
1	朝食を毎日摂っている児童生徒の割合		
	小学校6年生	88.9%	90%程度
	中学校3年生	87.2%	90%程度
	朝食を欠食する若い世代の割合	24.5% (H28)	15%以下 (R4)
2	食の安全・安心に関する情報提供の登録施設	328施設	340施設
3	野菜摂取量の平均値(20歳以上)	285.3g (H28)	350g (R4)
	食塩摂取量の平均値(20歳以上)	10.3g (H28)	8g (R4)
	管理栄養士又は栄養士を配置している特定給食施設の割合	75.9%	80% (R4)
4	地域・企業等による健康づくり事業への参加者数	150,000人	200,000人
5	子ども食堂など子どもの居場所実施箇所数	39箇所	60箇所
6	家庭系食品ロス発生量	22千トン (H29)	18千トン (R12)
7	食農教育活動実施組織数	118 組織	130 組織
	食農教育活動実施回数(各年延べ)	493 回	520 回
8	学校給食における交流給食の実施割合	30%	100%
	学校給食における県産食材(米、牛乳を除く農林水産物及びその加工食品)の使用割合が向上した市町村	-	35市町村
9	直売所における販売額	118 億円	140 億円
10	地産地消に協力する店舗の数	1,328 店舗	1,400 店舗
11	市町村における食育推進計画の策定	88.6%	100%
	市町村における地産地消促進計画の策定	97.1%	100%

用語解説

生活習慣病

生活習慣が要因となって発生する諸疾病を指すための呼称・概念です。ここで生活習慣と言っているのは、食事のとりかた、水分のとりかた、喫煙／非喫煙の習慣、運動をする／しないの習慣、等々のことです。

なかしよく 中食

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる内食の中間にあつて、市販の弁当やそう菜、家庭内で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等で、そのまま食べることを指します。また、これらの食品（日持ちしない食品）の総称としても用いられています。

SDGs（SDGs：Sustainable Development Goals＝持続可能な開発目標）

SDGs（持続可能な開発目標）は、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能な世界の実現を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり、日本でも積極的に取り組んでいます。目標の一覧は下記のとおりです。



食事バランスガイド（45ページ参照）

「食事バランスガイド」は誰もが手軽に、気軽にバランスの良い食べ方を理解できるツールとして、厚生労働省と農林水産省が作成したもので、食事の組み合わせやおおよその量をコマと料理のイラストで示したものです。1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが、ひと目でわかり、自分の食生活を見直すことができるようにわかりやすく作られています。

特定健康診査

健康保険法の改正によって、平成20年4月より40～74歳までの保険加入者を対象として、全国の市町村で導入された新しい健康診断のことで、テレビや新聞などでは「特定健診」「メタボ健診」という名称で呼ばれることが多くなっています。糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少を目指した特定保健指導を必要とする者の、的確な抽出を図るものです。

BMI

体重（体格）指数のことで、 $\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$ で算出される体重（体格）の指標です。疾病との関連からこれに着目し疫学的に調査研究した Tokunaga et al (1991) は、それが約 22 (kg/m²) においてもっとも有病率が低くなるという結果を得、それぞれの身長において BMI が 22 となる体重を「理想体重」とする（呼ぶ）ことを提案しています。

メタボリックシンドローム、メタボリックシンドローム予備群

肥満、なかでも腹の内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質代謝異常（脂質異常症）や高血圧値（高血圧症）、高血糖（糖尿病）のいずれか2つ以上をあわせ持っている状態です。これらは主に、不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。そのまま放置しておく、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気へとつながります。内臓脂肪の蓄積を示す目安として、ウエスト（腹囲）が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上を条件として、血圧、血糖、血中脂質の3つのリスクのうち、2つ以上が基準値を超えた人を「メタボリックシンドロームの疑いの強い人（有病者）」、1つを超えた人を「予備群」としています。

特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査結果の階層化により「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対してのみ実施されます。対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣を改善するための自主的な取り組みを、継続的に行うことができるようにすることが目的であり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスをを行います。

動機づけ支援・・・生活習慣の改善を促す原則1回支援が受けられます。

医師や保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が原則1回の動機づけを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

[例：個別支援、グループ支援など]

積極的支援・・・3ヶ月以上、複数回にわたって継続的な支援が受けられます。

医師や保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるよう、専門家が3ヶ月以上の定期的・継続的な働きかけを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

[例：個別支援、グループ支援、電話、Eメールなど]

GAP（GAP：Good Agricultural Practice＝農業生産工程管理）

農業生産活動を行ううえで、必要な関係法令等の内容によって定められる点検項目に沿って、各工程の正確な実施、記録、点検及び評価による持続的な改善活動のことです。これを我が国の多くの農業者や産地が取り入れることにより、結果として食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保、競争力の強化、品質の向上、農業経営の改善や効率化に資するとともに、消費者や実需者からの信頼の確保が期待されます。

トレーサビリティ

物品の流通経路を生産段階から最終消費段階、あるいは廃棄段階まで追跡が可能な状態を言います。日本語では追跡可能性とも言われます。日本ではBSE問題から牛肉に、事故米穀問題から米・米加工品に、トレーサビリティが義務化されました。

直売所

生産者が卸売業・小売業のような販売業者を通さずに、直接消費者に売る施設のことです。河北町内には、「アグリランドひな産直センター」「最上のほとり」などの直売所があります。

地産地消

「地場生産ー地場消費」を略した言葉で、町内でとれた生産物を町内で消費するという意味です。消費者の食料に対する安全・安心志向の積極的な高まりという背景から、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者はそれを消費することにより生産者を支えるという好循環を築いていくことが重要になっています。町内でとれた安全・安心な食べ物を食べるのが健康によい、という意味も含まれています。

フードマイレージ

「食料の(= food) 輸送距離(= mileage)」という意味であり、食料の輸送量と輸送距離を定量的に把握することを目的とした指標ないし考え方で、食料の輸送に伴い排出される二酸化炭素が、地球環境に与える負荷に着目したものです。食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなります。

循環型社会

環境への負荷を減らすために、資源やエネルギーのリサイクルや再利用に配慮したシステムを持つ社会のことです。

食育ボランティア

郷土料理の作り方や歴史、農産物の育て方、食と体づくりの関わりなど「食」に関する専門的な知識を持ち、地域や学校での「食育」に関する活動をする方たち。町では食生活改善推進員や「農家先生」などと呼ばれ、学校における総合的な学習で先生役をしてくれる地域の方々などを想定しています。

教育ファーム

自然や食に関わる様々な活動への理解を深めてもらうことを目的として、農家などが、農業体験などの機会を提供することです。近年、日本でも農村や農業の持つ多面的な機能や役割を見直す動きが高まり、地域や都会の人々に、農作業などの体験を提供する農家が増えてきました。学校教育においても、「子どもたちの農業体験」などに取り組んでいます。農業や自然とのふれあいやその体験がもたらす感動や発見を通して「いのち」、「食」、そして「自然」に関する理解を深めることが期待されます。

環境保全型農業

「農業の持つ物質循環機能を生かし、生産性との調和に留意しつつ、土づくり等を通じて、化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業」という意味で、慣行農業（法律で認められた農薬や肥料を基準の範囲内で正しく使用し、行われている農業）に比べて農薬や化学肥料の使用量を減らしたり、堆肥による土づくりをしたりするなど、環境に配慮した農業のことです。

エコファーマー

持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律に基づき、土づくり技術、化学肥料使用低減技術、化学合成農薬使用低減技術を一体的に導入する計画を立て、都道府県知事の認定を受けた農業者のことです。

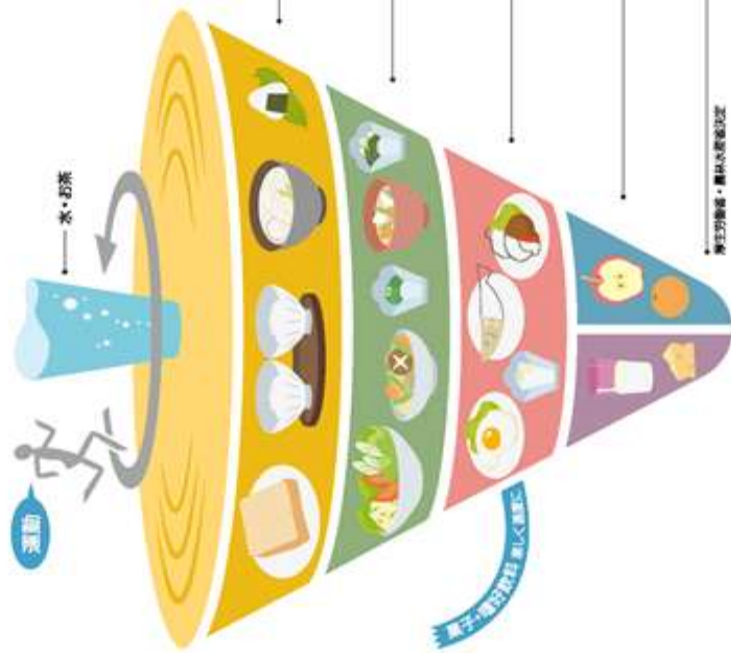
SNS（SNS：Social Networking Serviceの略）

登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのことです。友人同士や同じ趣味を持つ人同士が集まったり、ある程度閉ざされた世界にすることで、密接な利用者間のコミュニケーションを可能にしています。

食育ピクトグラム

食育の取り組みを子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、絵文字で表したもの。資材、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店頭のパネル、ウェブページ、書籍、名刺等に表示することで、食育の取り組みをについての情報発信及び普及・啓発を行うことができます。ピクトグラムの一覧は下記のとおりです。





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 200g ごはん(中量)に、水から4杯程度	1つ分 ごはん(中量) 1杯 2つ分 ごはん(中量) 1杯	1つ分 ごはん(中量) 1杯 2つ分 ごはん(中量) 1杯	1つ分 ごはん(中量) 1杯 2つ分 ごはん(中量) 1杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 200g 野菜料理を2回程度	1つ分 野菜(小) 1杯 2つ分 野菜(小) 2杯	1つ分 野菜(小) 1杯 2つ分 野菜(小) 2杯	1つ分 野菜(小) 1杯 2つ分 野菜(小) 2杯
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 200g 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 肉(小) 1杯 2つ分 肉(小) 2杯	1つ分 肉(小) 1杯 2つ分 肉(小) 2杯	1つ分 肉(小) 1杯 2つ分 肉(小) 2杯
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳に、水から1杯程度	1つ分 牛乳(小) 1杯 2つ分 牛乳(小) 2杯	1つ分 牛乳(小) 1杯 2つ分 牛乳(小) 2杯	1つ分 牛乳(小) 1杯 2つ分 牛乳(小) 2杯
2 果物 200g みかん、だいたひ2個程度 厚生労働省・農林水産省認定	1つ分 みかん(小) 1杯 2つ分 みかん(小) 2杯	1つ分 みかん(小) 1杯 2つ分 みかん(小) 2杯	1つ分 みかん(小) 1杯 2つ分 みかん(小) 2杯

引用：厚生労働省 食事バランスガイド

地産地消をすすめよう！

～町内のおいしい野菜で健康づくり

食改さんのおすすめ野菜レシピ「ごっつお召し上がれ」～

レシピ提供：河北町食生活改善推進協議会

かぼちやの豚肉巻き 1人分 127kcal

(材料4人分)

かぼちや	200g	片栗粉	大さじ1
豚ロース薄切り肉	12枚	サラダ油	大さじ1
A 酒	大さじ2	砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
白ごま	少々		

(作り方)

- ①かぼちやは厚さ約1cmに切る。(12枚に切る)
- ②豚ロース肉1枚を広げ、①のかぼちやを巻いていく。
- ③②に片栗粉を薄くまぶしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて中火で蓋をして約3分蒸し焼きにする。返してさらに蒸し焼きにする。
- ⑤かぼちやが柔らかくなり、肉の両面に焼き目がついたら、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aの調味料を加えて味をつけていく。火が強すぎると焦げやすくなるので中火から弱火で返しながらかき混ぜながら味をつけていく。最後に白ごまをふる。

ひとくちメモ

味付けは、塩コショウ、カレー粉、ケチャップ、焼き肉タレなどアレンジを楽しめます。



ナスのエビチリ風炒め 1人分 215kcal

(材料4人分)

ナス 5本 (350~400g) むきえび 200g

片栗粉 大さじ1

A (塩・酒 少々)

B (酒 大さじ2 味噌 大さじ1

みりん 大さじ1 トマトケチャップ 大さじ2

おろし生姜 10g おろしニンニク 10g

水 大さじ2

サラダ油 大さじ4 長ねぎみじん切り 10g



(作り方)

- ①なすはヘタを切り落として乱切りにし、水につけてアク抜きをする。
えびは背わたを取りAで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、キッチンペーパーで水気を取り除いたなすを入れて炒める。なすがしんなりしてきたら取り出しておく。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を足し、①のえびをキッチンペーパーで水気を取り除き、片栗粉をまぶして、炒めて火を通す。
- ⑤キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取り、②のなすを戻し入れる。Bを加えて1~2分炒め合わせる。盛り付けてから上に刻んだねぎを散らす。

ひとくちメモ

お好みで豆板醤や鷹の爪を加えると、ピリっとした味わいになります。

ピーマンの簡単ナムル 1人分 31kcal

(材料4人分)

ピーマン4個 黄パプリカ 1/2個

A (鶏ガラスープの素 小さじ1)

おろしにんにく 5g

ごま油 小さじ1

塩 少量

白ごま 小さじ1



(作り方)

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。ピーマンとパプリカはせん切りにし、ラップをふわりとかけ電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱して汁気が出たら捨て、熱いうちにボウルに入れて混ぜ合わせて味をなじませる。お好みで塩少々を加えて味を整え、白ごまをふる。

ひとくちメモ

お好みでボイルしたささみを細かくさいて加えたり、ツナを加えたりいろんなアレンジができます！