

第2次

# 階上町食育推進基本計画

～広げよう！笑顔の輪  
伝えよう！ふるさと階上の味～

平成26年2月  
階上町

**「広げよう！笑顔の輪 伝えよう！ふるさと階上の味」に込めた思い**

1つは、「笑顔」あふれる食育推進側の一貫した取組みにより、町民の元気な「笑顔」が広がっていくこと。もう1つは、階上町の豊富な自然に先人の知恵が練りこまれた「階上の味」を伝えていきたいということ。

この2つの思いが表現されたスローガンです。

## はじめに



「食」は、私たちが生きていく上での源であり、豊かな心や人間性を育てていく基礎となるものです。

社会の変遷とともに私たちの暮らしも変わり、多様な食生活を楽しんだり、様々な食材が容易に手に入ったり、食べたいものがいつでもすぐ食べられるようになりました。一方で、食を大切にする心の欠如、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安心・安全、優れた食文化の希薄化など食に関わる様々な問題が生じております。

町では、平成19年12月に「階上町食育推進基本計画」を策定し、“広げよう！笑顔の輪 伝えよう！ふるさと階上の味”をスローガンに、行政、地域、関係機関が連携しながら、食育を推進してきましたが、今後もより一層関係機関等との連携を強化し、一人ひとりが食育に取り組んでいけるよう、この度「第2次階上町食育推進基本計画」を策定致しました。

第2次計画では、1次計画のスローガンを引継ぎながら、乳幼児期からの正しい食習慣を身につけることをはじめ、各年代、家族構成に合わせた、きめ細かな食育の取組が重要と考えております。

今後は、これまでの取組をさらに広げ、当町の豊かな自然と人と人とのつながりを生かし、家庭、保育園、学校、地域、生産者、関係機関、行政等が連携し、総合的かつ計画的に推進して参りますので、町民の皆さまの御理解と積極的な取組をお願い申し上げます。

最後に、計画の策定に当たり、貴重なご意見ご提言をいただきました関係各位に心から感謝申し上げます。

平成 26 年 2 月

階上町長 浜谷 豊美



# 目次

第1章 計画策定にあたって	
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間	1
3 推進体制	1
第2章 食を取り巻く現状	
1 食を取り巻く社会情勢	2
2 子どもの食生活における状況	3
3 成人期の健康状態	7
4 農林水産業の現状	8
第3章 第1次計画の成果と課題	
1 数値目標の成果	11
2 これまでの取組	13
第4章 目標及び取組方針	
基本方向1 親子の食生活における食育の推進	19
基本方向2 成人期の適切な食生活の推進	21
基本方向3 地産地消・食文化伝承の推進	23
計画体系図	25
第5章 推進方策	
1 家庭、地域、関係機関、行政の連携を強化した総合的な食育の推進…	26
2 関係団体との役割分担に基づく自主的な取組の展開	26
第6章 食育推進の目標値	27
参考資料	29

## 1. 計画策定の趣旨

食は、私たちが健やかに豊かに生活するために欠くことのできないものです。

町では、平成19年12月に「階上町食育推進基本計画」を策定し、“広げよう！笑顔の輪 伝えよう！ふるさとはしかみの味”をスローガンに、地域、関係機関、行政が連携・協力しながら食育の推進に努めてきました。

その結果、親子の食生活における食育の推進や、保育園、学校などでの食育の進展、地産地消の推進体制の進展など、少しずつではありますが、着実に階上町における食育が推進されてきました。

しかしながら、急激な社会情勢の変化は、少子高齢化、核家族化、ライフスタイルの多様化を進め、食習慣や生活習慣の乱れなどに起因する肥満、過度の痩身、生活習慣病など心身の健康問題は依然として大きな課題となっています。

健康を維持し充実した生活を送るためには、適切な食生活は大切であり、これまでの長い歴史の中で築きあげられてきた地域特有の食文化も、暮らしや健康に適した先人の知恵であると考えられます。

このような現状を踏まえ、第1次計画に基づく取組や数値目標の達成度などを基に、本町の特色を生かした「食育」を、総合的かつ計画的に一層推進するための指針として、第2次計画を策定するものです。

## 2. 計画の期間

計画期間は平成25年度から平成29年度までの5年間とします。

## 3. 推進体制

階上町食育推進協議会において実施状況等を評価し、関係機関との連携を図りながら、食育推進に努めます。

### 食育の定義

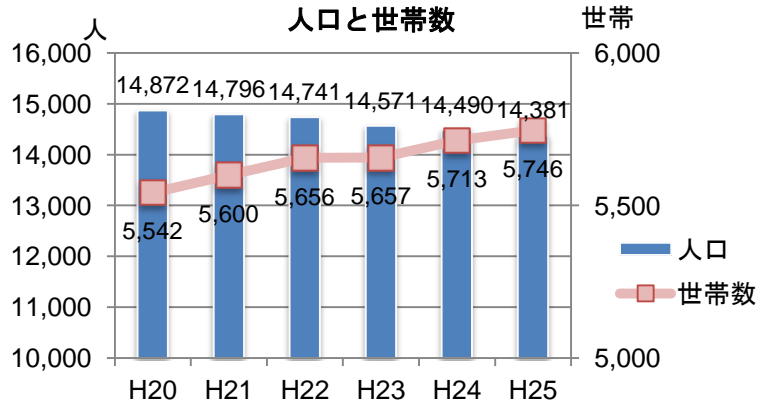
食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけている。

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

1 食を取り巻く社会情勢

(1) 人口と世帯数

人口が年々減少してきているのに対し、世帯数は増加傾向にあります。

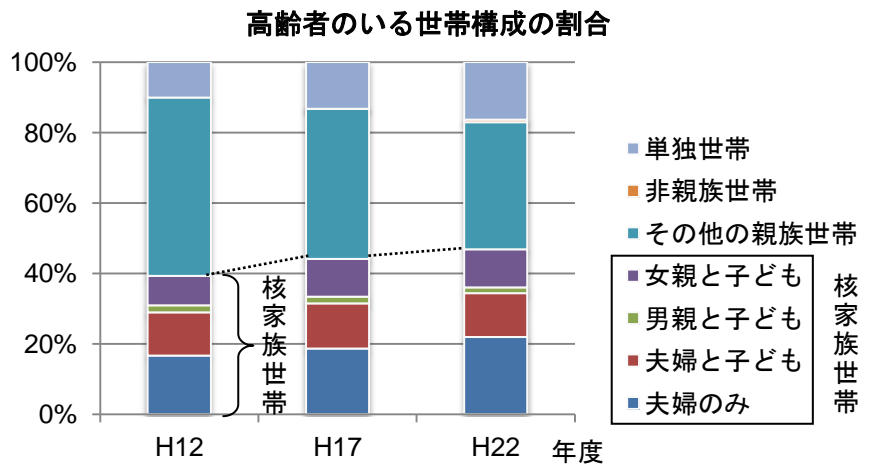
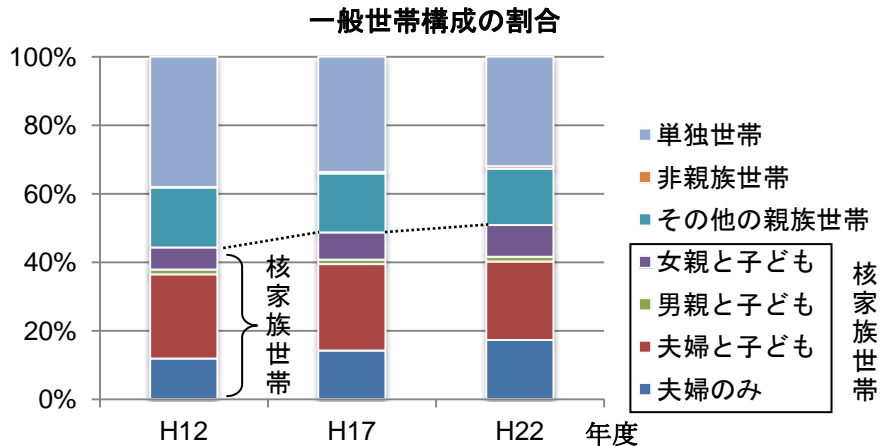


[住民登録人口 (各年3月末現在)]

(2) 家族形態の変化

一般世帯、高齢者のいる世帯とも、核家族世帯の割合が増加傾向にあります。

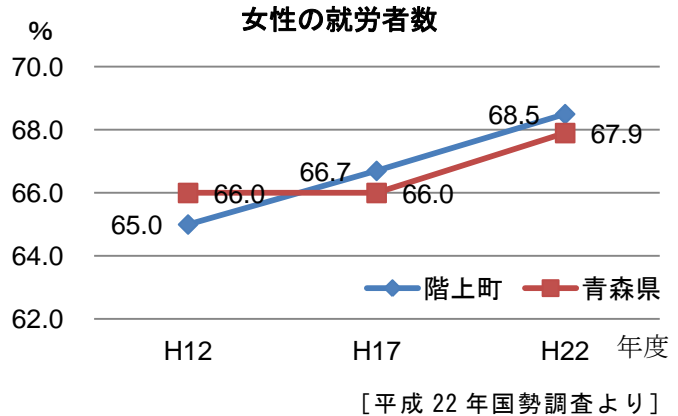
また、3世代の割合も一般世帯で、H12 (14.0%)、H17 (13.5%)、H22 (12.5%) と減少傾向にあります。



[国勢調査より]

### (3) 女性の就労者の割合

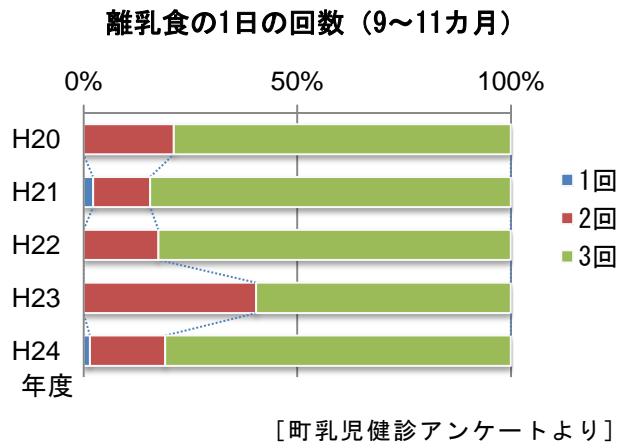
働く女性は、年々増加しており、22年度では、県平均を上回っています。



## 2 子どもの食生活における状況

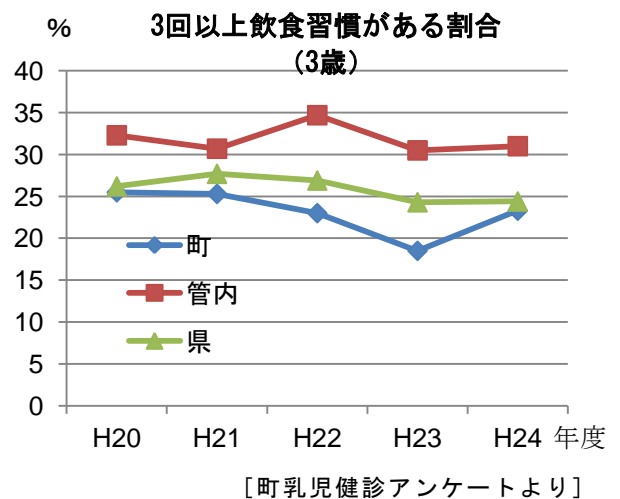
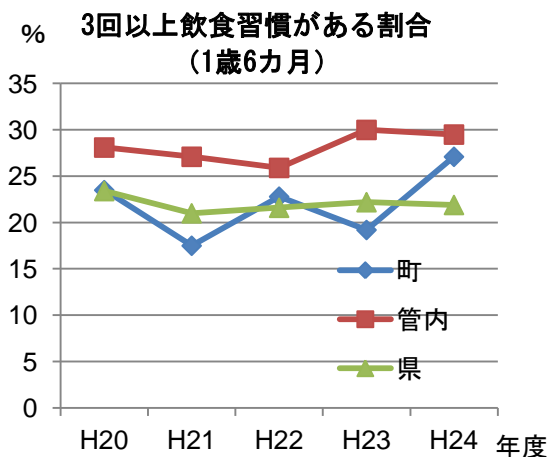
### (1) 離乳食の与え方

離乳後期(9~11カ月)の離乳食回数の目安は3回とされています。年により若干のばらつきはあるものの、概ね3回を与えている割合が多くなっています。



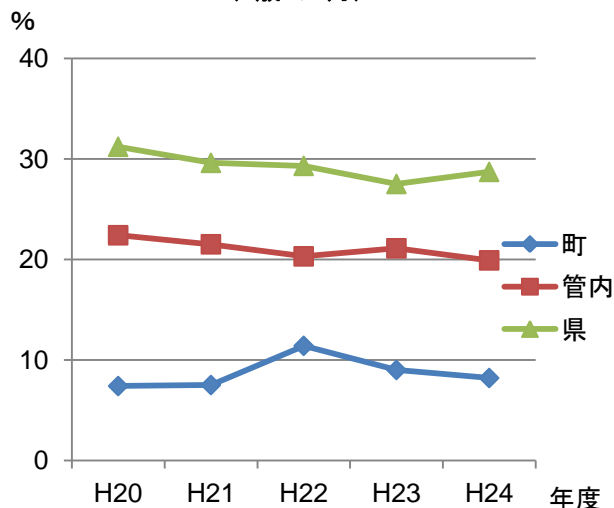
### (2) 間食の習慣

1歳6カ月、3歳児とも、3回以上の飲食習慣(おやつ)がある割合は概ね管内、県平均を下回っています。また、間食時間を決めずに与えている割合は、1歳6カ月児は高くありませんが、3歳児になると増加傾向にあり、管内、県平均を上回っています。

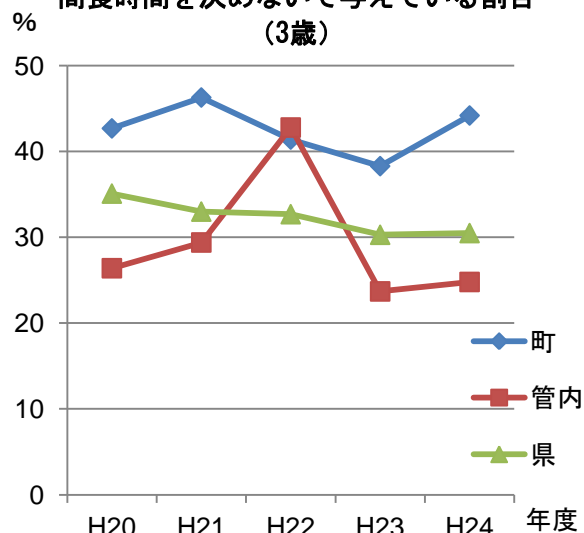




間食時間を決めないで与えている割合  
(1歳6カ月)



間食時間を決めないで与えている割合  
(3歳)



[町乳児健診アンケートより]

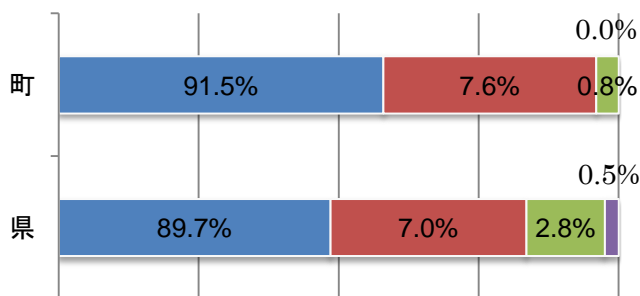
### (3) 朝食・夕食の摂取状況

小中学生とも9割以上が朝食を食べてきており、県平均を上回っています。食べない割合は中学生になると多くなる傾向にあります。

夕食を家族と一緒に食べる割合は、「どちらかと言えば食べている」を含めるとほとんどの子どもが家族と一緒に食べています。しかし、食べていない割合も中学生になると2割ほどいます。

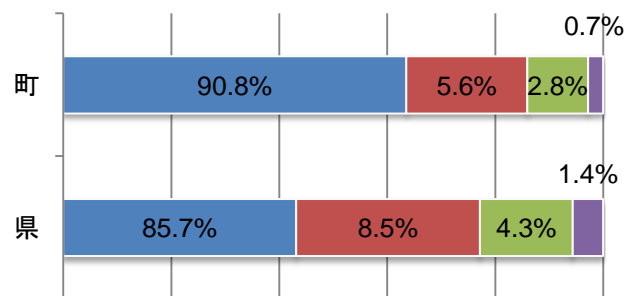
#### ①朝食摂取状況

朝食摂取状況 (小学生)



- 食べている
- どちらかと言えば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

朝食摂取状況 (中学生)



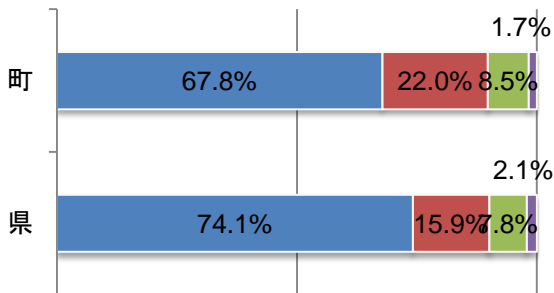
- 食べている
- どちらかと言えば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

[H25 年度全国学力・学習状況調査より]

調査対象：小学校6学年、中学校3学年

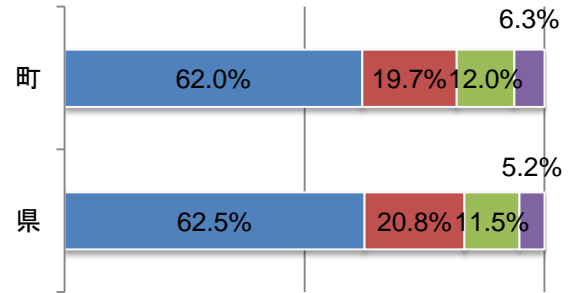
②家の人（兄弟姉妹除く）と普段（月～金曜日）、夕食を一緒に食べていますか

家族との夕食摂取状況（小学生）



- 食べている
- どちらかと言えば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

家族との夕食摂取状況（中学生）



- 食べている
- どちらかと言えば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

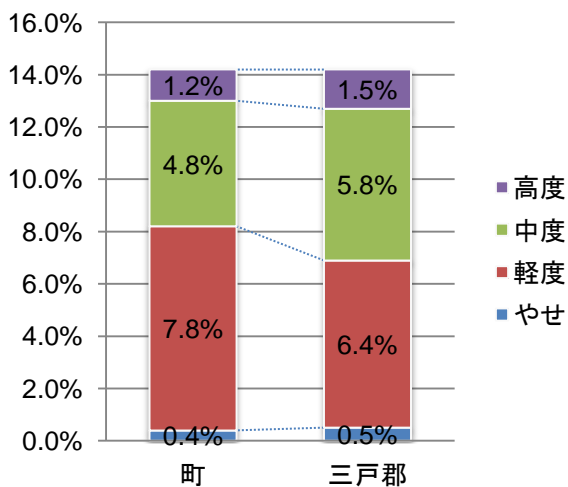
[H25 年度全国学力・学習状況調査より]

調査対象：小学校 6 学年、中学校 3 学年

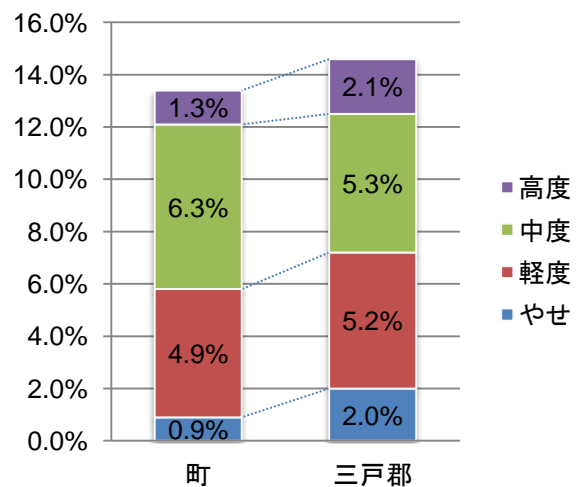
(4) 小中学生の肥満傾向

軽度～高度までの肥満の割合は、小学生 13.8%、中学生 12.5%で三戸郡内（小学生 13.7%、中学生 12.6%）と比べると大きな割合の変化はありません。郡内と比較すると、階上町は、小学生で軽度肥満の割合が高く、中学生は中度肥満の割合が高い傾向にあります。

小学生の肥満傾向



中学生の肥満傾向

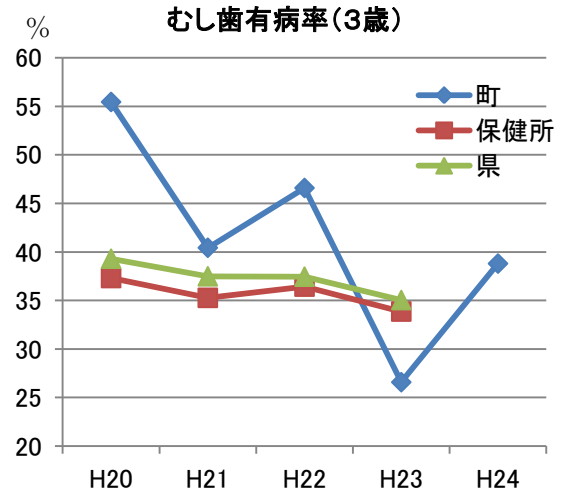
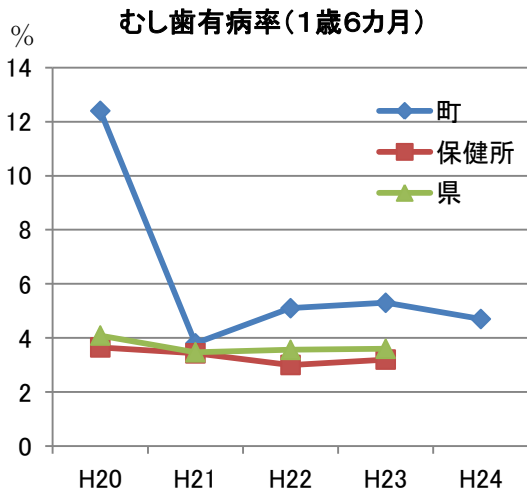


[H24 年度三戸郡保健白書より]

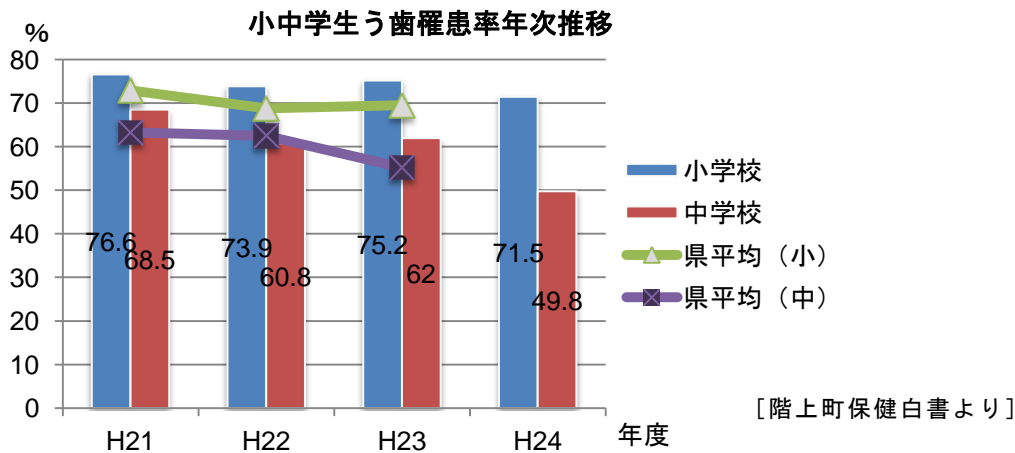
(5) むし歯の状況

乳幼児期では、1歳6カ月児、3歳児とも、八戸保健所管内、県よりむし歯になっている割合が高く、特に24年度は3歳児の割合が高くなっています。

小学生のむし歯罹患率が、県平均より高めになっています。中学生になると罹患率は下がり、特に24年度は大きく減少しています。



[保健福祉課調べ]

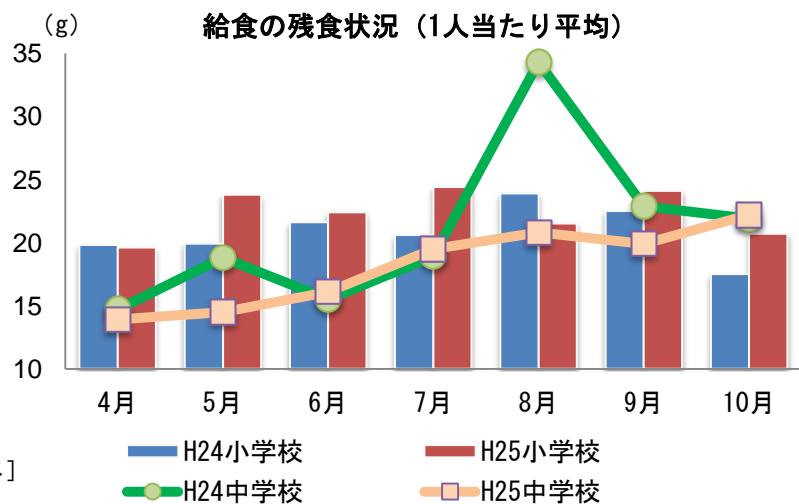


[階上町保健白書より]

(6) 学校給食の残食状況

24~25年度の4~10月の残食状況です。

小中学校で差はありますが、若干増加傾向にあります。また、主食(米・パン・麺)ごとでは、ご飯を多く残す傾向があります。

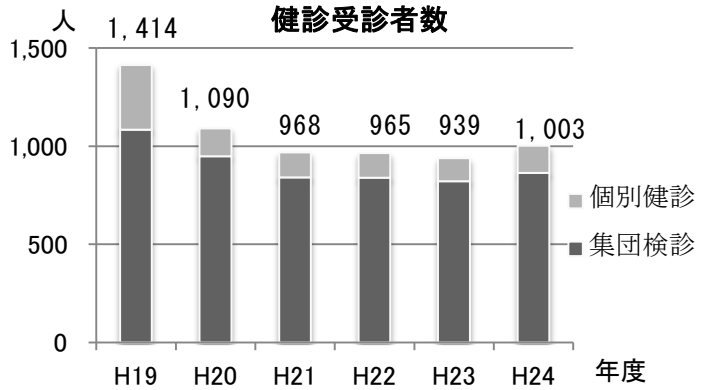


[学校給食センター調べ]

### 3 成人期の健康状態

#### (1) 健診受診者数の推移

平成 20 年度より特定健診が始まり、対象者が 40 歳以上の国保加入者となったため、受診者数は 19 年度に比べると減少しています。受診率は、全体の約 3 割程度と伸び悩んでいます。

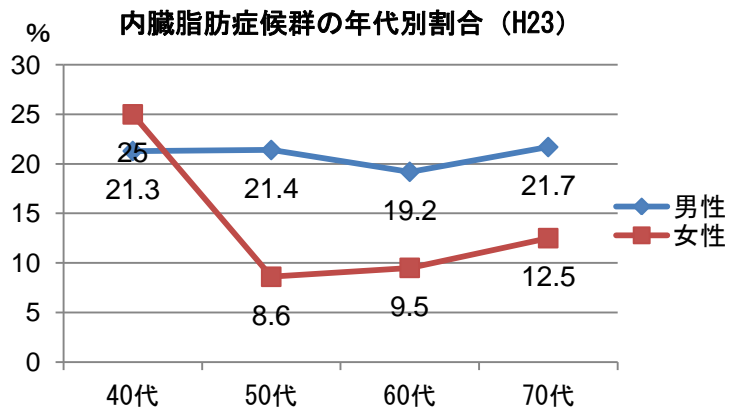


[保健福祉課調べ]

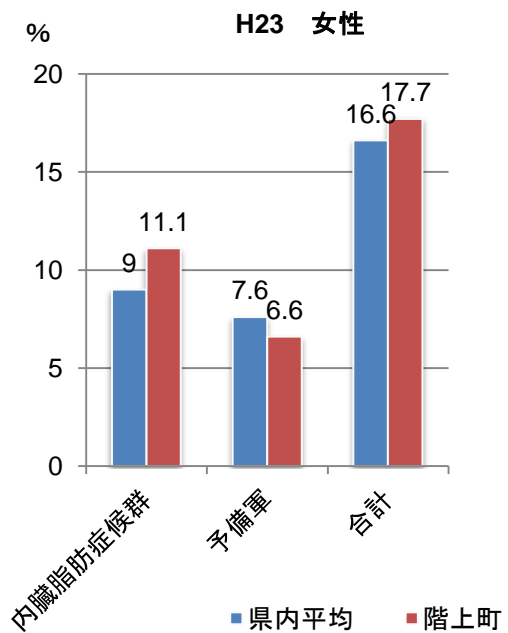
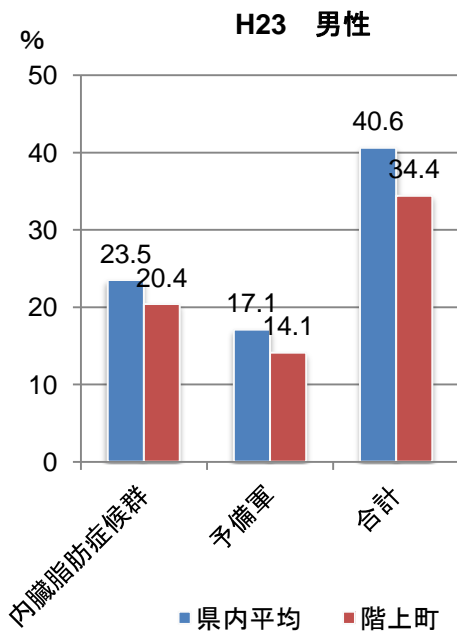
#### (2) 肥満者の割合

年代別で見ると、男性の内臓脂肪症候群の割合が高くなっています。

また、女性の内臓脂肪症候群の割合が県平均を上回っています。



[H23 年度法定報告結果より]



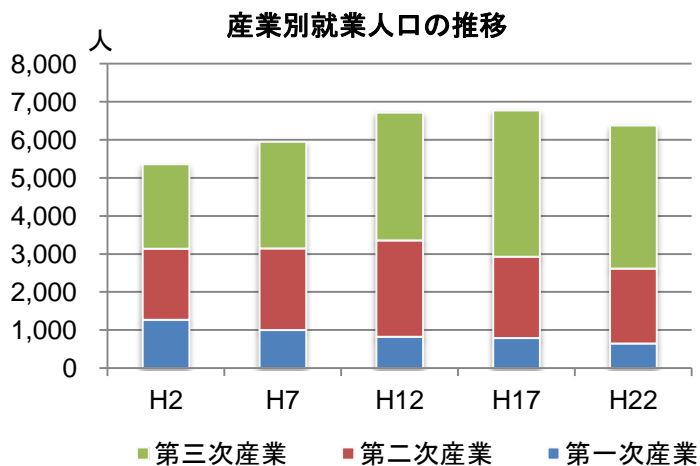
[H23 年度法定報告結果より]

## 4 農林水産業の現状

### (1) 就業の状況

平成 17 年まで就業人口は増加していましたが、22 年は減少しています。

第一次産業の従事者数は年々減少しているのに対し、第三次産業の従事者数は増加傾向にあります。



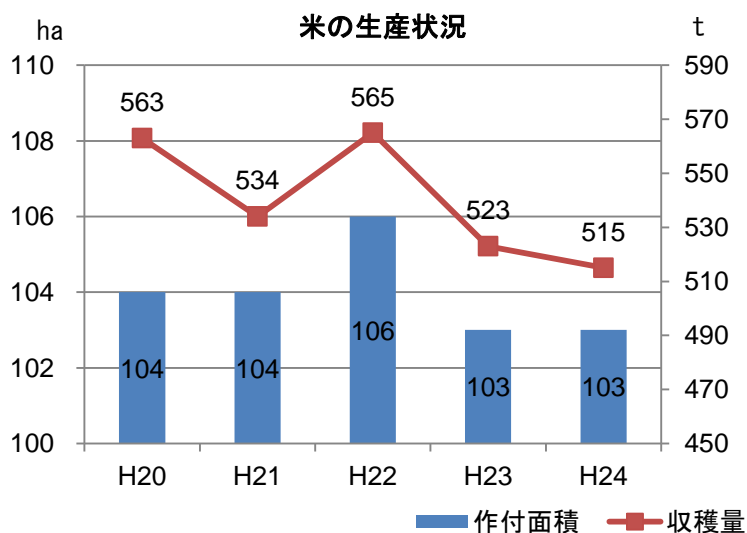
[国勢調査]

### (2) 農業生産の状況

#### ①米の生産状況

米は平成 22 年をピークにその後は減少、収穫量も減少しています。

そばについては、階上ブランド確立のため、作付面積・収穫量ともに年々増加しています。



[農林水産省 HP 市町村の姿より]

#### ②そば作付け状況

	作付面積 (ha)	収穫量 (t)
平成 22 年	25	16
平成 23 年	45	25
平成 24 年	52	46

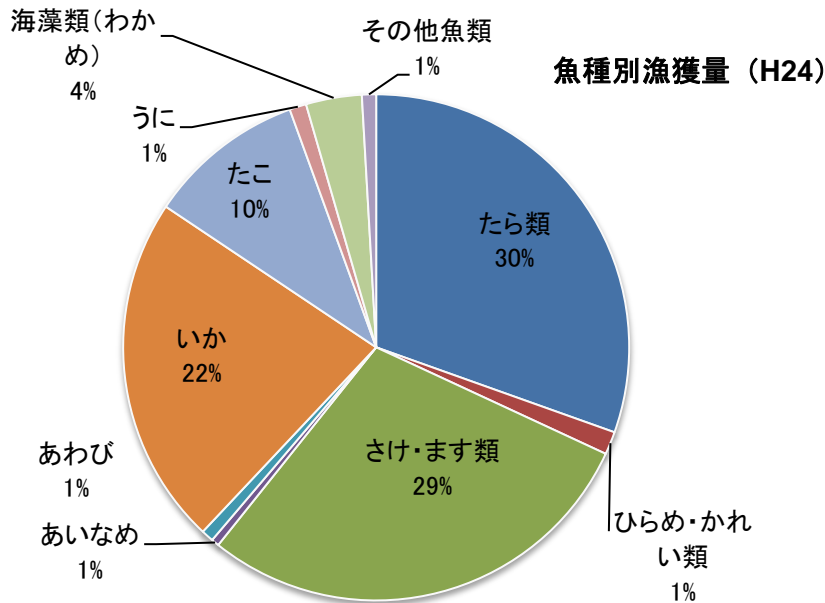
[農林水産省 HP 市町村の姿より]

(3) 魚種別漁獲状況

(kg/千円)

	平成 20 年		平成 21 年		平成 22 年		平成 23 年		平成 24 年		
	数量	金額	数量	金額	数量	金額	数量	金額	数量	金額	
魚	たら	363,704	127,182	528,930	174,066	278,372	110,240	333,271	127,775	245,331	87,343
	ひらめ・かれい類	19,384	12,391	17,431	10,679	18,694	1,652	9,029	7,314	11,792	10,967
	さけ・ます類	277,635	105,875	224,769	52,324	178,132	65,049	209,154	95,716	232,212	107,034
	あいなめ	7,051	3,794	4,238	2,424	3,469	2,489	3,518	3,165	3,993	3,944
	そい・さめ・その他	71,553	16,797	34,589	8,846	43,034	11,502	28,787	9,677	40,099	16,010
	小計	1,407,101	515,641	1,585,325	487,382	1,000,368	392,182	1,138,731	477,617	1,026,755	434,586
貝類	あわび	5,827	31,890	7,020	44,454	5,925	47,252	10,966	113,727	6,329	47,924
	その他	3,093	1,535	7,704	2,819	8,719	4,533	3,973	1,563	3,069	1,011
	小計	8,920	33,425	14,724	47,273	1,464	51,785	14,939	115,290	9,398	48,935
水産動物	するめいか	401,448	109,338	399,506	108,248	283,960	90,751	209,490	67,586	180,244	59,939
	たこ	78,208	38,962	87,300	34,142	81,828	27,147	81,467	39,923	81,114	50,327
	うに	20,698	22,535	11,902	13,324	19,647	20,897	8,472	11,788	8,679	12,445
	ほや	0	0	1,227	360	0	0	0	0	424	121
	小計	500,354	170,835	499,935	156,074	385,435	138,795	299,429	119,297	270,461	122,832
海藻類	こんぶ	20,596	2,986	0	0	592	113	0	0	0	0
	わかめ	18,247	3,797	6,331	1,372	0	0	44,579	10,365	27,752	4,093
	その他	1,873	1,279	2,342	1,747	2,388	1,685	3,234	1,855	982	1,050
	小計	40,716	8,062	8,673	3,119	2,980	1,798	47,813	12,220	28,734	5,143
合計	1,957,091	727,963	2,108,657	694,298	1,403,427	584,560	1,500,912	724,424	1,335,348	611,496	

[青森県海面漁業に関する調査結果書より]



階上町は、前沖で獲れる、たら、さけ・ます、いかが主要な漁獲魚種となっています。

平成 24 年は、魚では、たら、さけ・ます類が約 6 割を占め、いか、たこで約 3 割を占めています。



## 1 数値目標の成果

第1次計画で設定した食育推進指標についての達成状況と今後の課題をまとめました。

<達成度の判定>

- ◎ 目標値を達成した
- 目標値は達成していないが、策定時の現状値を上回った
- △ 目標値を達成できず、策定時の現状値も下回ったまたは変化がなかった
- 評価ができなかった

## 1) 親子の食生活における食育の推進

内容	指標			評価
	策定時の現状値 (H18)	24年度 目標値	H24 現状値	
生後6カ月までに離乳食を開始する家庭の割合の増加	87.7%	90%	—	—
離乳後期(生後9～11カ月)に1日3回離乳食を与えている家庭の割合の増加	67.7%	80%	78.6%	○
間食の時間を決めないで与えている3歳児の割合の減少	41.0%	31%	44.2%	△
小・中学生の朝食欠食割合の低下	小学生 16.3% 中学生 21.6%	11% 18%	小学生 6.6% 中学生 16.5% (H21)	◎
毎日又は時々お手伝いをする小・中学生の割合の増加	77.7%	80%	75% (H21)	△
食事を楽しいと思う小・中学生の割合の増加	—	増加傾向	—	—
家族がそろそろ食事機会の増加	—	増加傾向	小学生 89.8% 中学生 81.7% (H25 全国学力・学習状況調査)	—

「小中学生の朝食欠食の割合」は改善が見られました。

「離乳後期(生後9～11カ月)に1日3回離乳食を与えている家庭の割合」は、策定時よりは増えているものの目標値を下回っています。

「時間を決めずに間食を与えている3歳児の割合」は、策定時より微増しています。

このようなことから、乳幼児期からの正しい食習慣やおやつとの与え方について継続して取り組んでいく必要があります。



## 2) 成人期の健康づくり

内容	指標			評価
	策定時の現状値 (H18)	24年度 目標値	H24 現状値	
食育に関心を持っている町民の割合	—	90%	—	—
40～74歳健診受診者数の増加	1,009人	2,400人	1,003人	△
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している町民の割合の増加	—	80%	—	—
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム該当者及び予備軍)者割合の減少	男性 35.2% 女性 33.2%	男性 25% 女性 23%	男性 34.4% 女性 17.7% (H23)	△ ◎
事後指導実施者数(実人数)の増加	132人	190人	46人	△
食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている町民の割合の増加	—	60%	—	—

内臓脂肪症候群の割合は、女性は減少しましたが、男性は目標値を下回りました。

健診受診者数、健診事後指導実施者数も策定時・目標値とも下回っているため、今後も健診の積極的受診の呼び掛けを行うとともに、生活習慣の改善につながる事業の展開が必要です。

## 3) 地産地消、食文化伝承の推進

内容	指標			評価
	策定時の現状値 (H18)	24年度 目標値	H24 現状値	
学校給食における県内産品の利用拡大(使用量で算出)	59.2%	70%	51.4%	△
グリーン・ツーリズム登録農家の増加	3件	5件	4件	○
ブルー・ツーリズム登録漁家の増加	0件	5件	0件	△
町民農園の利用率の向上	90%	100%	98%	○

グリーン・ツーリズム登録農家は1件増となりましたが、ブルー・ツーリズム登録漁家は0件と今後も積極的な働き掛けと受け入れ態勢づくりが必要です。

学校給食での県内産品利用拡大は約50%と、目標値を下回っており、今後も関係機関と連携した取組が必要です。

町民農園の利用率は向上しています。

## 2 これまでの取組

### ■保健分野における取組

#### 1) 保健福祉課での取組

##### ① 保育園における食育推進支援

町内4保育園で、町保育所地域活動において、食育活動に取り組んでいます。(H18～23:次世代育成支援対策交付金事業 1保育園 5万円、H24～町単独事業(@5万円、H25 2.5万円)

- ・野菜の栽培～収穫、料理教室(おにぎり、ピザ、餅つきなど)
- ・親子料理教室
- ・テーブルマナー など

##### ② 妊娠～乳幼児期の食生活支援

- ・離乳食教室の開催

3～5カ月の乳児を持つ保護者を対象に年 4 回開催。栄養士による離乳食についての講話、調理実習、試食など。

- ・乳幼児健診

第1子の保護者、希望者を対象として、食事のバランスや食事摂取量、食環境などの現状を把握し、食に関する個別のアドバイスを栄養士が実施しています。

##### ③ 成人期の食生活支援

- ・集団指導

運動教室「ぴんぴんしてる会」を各地区で毎年実施。現在6グループが自主的に活動を継続中。教室では、参加者の食生活に合わせた講話を実施。

その他、生活習慣病ワースト25ステップアップ事業(食生活改善推進委員会との連携)で、生活習慣病予防についての調理実習と実食、講話、グループワーク等を行い実践につながる食生活支援を実施。

- ・健診体制の充実

平成 20 年度より特定健康診査がスタート。

健康推進員による受診勧奨、優先日に土曜日を組み込む、送迎バスの運行、通年受診などを実施。H24 受診率(29.1% ※暫定値)

- ・特定保健指導、個別健康教育事業

生活習慣病の予防、改善のための個別支援を6カ月間にわたり実施。食事・運動習慣状況調査を基に保健指導を行い、血液検査、体重測定等で成果を確認。

夜間の保健指導を実施(H24)

- ・食生活改善推進員養成講座の開催

2年に1回の開催。新会員を養成するため、ヘルスプロモーションをはじめとし、地域活動に必要な知識や技術を学習する機会としています。近年、就労する女性の増加や、会員の高齢化による家族の介護等により受講希望者及び入会希望者が減少傾向にあります。

##### ② 食生活改善推進委員会(会員数 32 名)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに関係団体(小学校、保育園、子育てサークル、婦人会、ほのぼのの交流会等)と連携しながら、食生活に関する学習会などを実施。

- ・平成 24 年度より、男性も入会可能としました。
- ・平成 24 年度学習会実績  
行政（9 回、191 人）、食生活改善推進委員会（22 回、601 人）

### ③にこにこクラブ

保育士資格を持つボランティア等が中心となって運営される子育てサークル。

月1回、3歳前後の保育園等に入園していない子どもと母親を対象に活動し、毎回5～10 組程度の親子が参加しています。地域子育て支援センターとの連携及び手作りおやつを提供や旬の食材を使った調理実習等を食生活改善推進委員会と連携し実施しています。

## ■教育分野における取組

### 1)教育課及び学校給食センターにおける取組

#### ①給食を通じた食育

- ・県派遣栄養職員による、献立表や給食だよりを通じた普及・啓発

#### ②地場産品の利用

- ・平成18年12月より米飯に町内産「まっしぐら」を使用。
- ・「ふるさと産品消費県民運動」（県学校栄養士協議会）  
町商工会の海藻ラーメン、町内産のさつまいもを使用したさつまいも汁の提供（H24）
- ・学校給食における地場産品の利用状況

	県内産		国産		その他	
	H18 年度	H24 年度	H18 年度	H24 年度	H18 年度	H24 年度
米	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
米粉パン	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
牛乳	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
いも類	5.9%	8.7%	81.9%	91.3%	12.2%	0.0%
野菜類	25.6%	25.8%	71.2%	65.9%	3.2%	8.3%
水産物	0.2%	19.4%	1.8%	41.5%	98.0%	39.1%
畜産物	12.5%	28.4%	51.3%	59.8%	36.1%	11.8%
果物	18.4%	29.2%	7.4%	51.6%	74.1%	19.2%
総計	59.2%	51.4%	12.5%	38.8%	28.3%	9.8%

※米粉は米粉＋小麦粉重量。その他には、不明なものや輸入品を含む。

## 2) 社会教育事業における取組

- ①階上町家庭教育学級(町単独)／保護者・親子
- ②わんぱく王国(町単独)／小学生・親子
  - ・体験活動(乳しぼり&手作りバター、農業体験、そば打ち体験など)
- ③公民館講座(町単独)／成人
  - ・そば打ち同好会、はまなす料理教室(中華)、ひまわり料理教室(地産地消の食材を使用)
  - ・場所 道仏公民館
- ④学びの王国!はしかみキャンパス(町単独)／成人
  - ・体験活動(手作り味噌作り、そば打ち体験、男の料理教室、郷土料理作りなど)
- ⑤生きがい中央大学(町単独)／高齢者
  - ・体験活動(そば打ち、長いもうどん作りなど)

## 3) 関係団体の取組み

### ①町内小中学校

教科や学校行事での取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科や保健、生活科、特別活動、社会科等の教科を通じた健康や食生活、食事バランスガイド、流通に関する学習</li> <li>・栄養士などによる食育講話・指導</li> <li>・体験活動(ふのり採り、船釣り体験、田植え、稲刈り)</li> </ul>
学校給食での取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食指導(食べ残し、好き嫌い、食事マナー、配膳・後片付け等)</li> <li>・歯みがき指導、歯みがきタイムの設定</li> <li>・給食委員会による取組(給食だよりの発行、好き嫌いをなくそう習慣など)</li> <li>・親子給食</li> </ul>
養護教諭を中心とした取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣や健康状態等の調査・把握</li> <li>・保健だよりや掲示物などによる啓発</li> <li>・参観日での食事に関する啓発</li> <li>・保健委員会等での活動(クイズや新聞等)</li> </ul>
教育ファームの推進(学校農園の取組)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種野菜の栽培、収穫、調理までを体験</li> <li>・老人クラブや保護者によるゲストティーチャーによる指導</li> </ul>
世代間を通じた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほのぼの交流会との交流(給食会食)</li> <li>・米作り体験活動(田植え、稲刈り)</li> <li>・食育教室(食生活改善推進員会)</li> </ul>

### ②PTAでの取組

- ・親子レク(流しそうめん、よもぎ餅作り、そば打ち体験)
- ・親子料理教室、親子キャンプ、親子歯みがき教室
- ・子ども文化祭

## ■産業分野における取組

### 1)安全安心な食の提供と地産地消の推進

地元で採れた旬な農林水産物を販売する施設が、町内に4施設ある。

道の駅はしかみ	町内で採れるほとんどの農林水産物を販売。 郷土料理「いちご煮」を味わえるレストラン等が併設されています。
ばばちゃのお店	田代地区住民が運営し、毎週土日に営業。 地元の山菜や野菜のほか、手作りの餅・味噌・漬物等を販売しています。
フォレストピア階上	地元で採れた野菜や農産加工品の販売のほか、手打ちの階上早生そばなどを提供しています。
わっせ交流センター	閉校した登切小学校を改修し、体験交流施設として平成 24 年にオープン。地元住民による運営協議会を設立し、土日に食堂営業、特産品販売などを行っている。 食堂では、挽きたてのそば粉を使った、打ち立ての階上早生そばのほか、地元の採れたて旬の山菜などを使った郷土料理を提供しています。食堂の器は、町の木工屋が作った木の温もりを感じられるものとなっています。 また、そば打ち、草もち作りや豆腐作りなど四季折々の体験イベントを行っています。

### 2)農業に対する理解を深める

#### ①町民農園

- ・町内の遊休農地を借上げ、分割した 121 区画(1区画約 22 坪)を貸付けしています。
- ・野菜栽培講習会の実施

農業に対する理解と関心・知識を深めてもらうため、野菜栽培講習会を年3回実施。

H24 は、春・夏・秋野菜の項目に分け、4/29・5/27・8/5 に開催。

講師は、臥牛の郷生活研究連絡協議会(2名)及び農業経営改善支援アドバイザー(1名)が技術指導を行い、毎回30名程度の参加者が受講。

#### ②グリーン・ツーリズム事業

- ・教育課との連携(H24)

教育委員会主催「わんぱく王国」と連携し、小学生の農業体験を実施。

- ・中高生の修学旅行生の農業体験受け入れを実施
- ・受け入れ農家の家の周辺と畑の放射能値を測定し、情報発信。(H25～、南部町でまとめて発信)

### 3)先人が築いた食文化の継承と現代にマッチした加工技術の開発

#### ①農水産物加工グループ

団体名	活動状況
J A 女性部	きんつば・切干大根・味噌等
漁業協同組合女性部	塩ワカメ・乾燥ふのり・塩ウ二等
あいグループ	味噌・よもぎ餅等
若葉グループ	干しいたけ・漬物・焼肉たれ・あげ餅、豆しとぎ等
たんぽぽグループ	漬物・よもぎ餅・ほど焼餅等
ハーバルキッチン	ハーブの栽培・加工、ハーブクッキー

#### ②郷土食の伝承

- ・臥牛の郷生活研究連絡協議会による伝統料理本の作成（H21）  
発行部数 720部。  
実売数 約400部。（25年度現在）
- ・伝統料理講習会の開催（年2回）
- ・町民文化祭での伝統料理の展示（祝膳）

### 4)階上ブランドの推進

#### ①元祖いちご煮

毎年7月末に開催される「いちご煮祭り」で“箸が立つ”ほど具たくさん「元祖いちご煮」を限定販売。

（H24）2日間で、いちご煮 800杯・元祖いちご煮 50杯を売り上げました。来場者数は、過去最高の5万3千人。いちご煮の知名度を高めるため、新聞広告・ラジオやテレビなどで宣伝・PRしたほか、出演者に吉幾三氏を迎えるなど、集客を図りました。

また、在京出身者で組織する「ふるさとはしかみ会」では、いちご煮祭り in 東京を開催し、地元の味をPRしています。

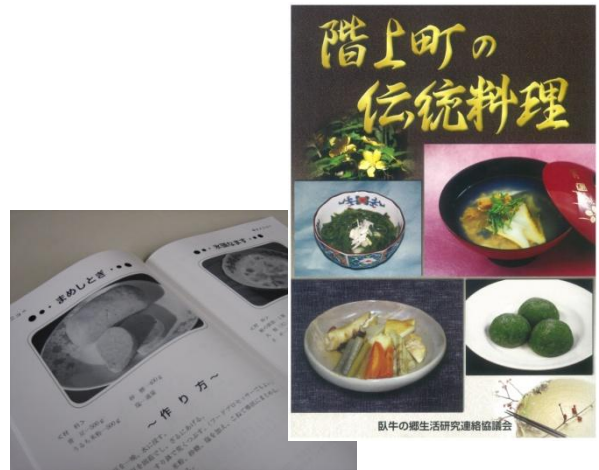
#### ②階上早生階上そば

- ・平成18年度 階上そば振興委員会「階上そばりえ」を発足。
- ・平成19年度 『階上早生階上そば』を商標登録。（H20.2.22 登録）
- ・平成24年度 閉校した旧登切小学校を活用した、階上早生階上そばの振興拠点施設として「わっせ交流センター」がオープン。
- ・新そば祭りの開催  
階上早生階上そばを提供している町内3施設（わっせ交流センター、道の駅、フォレストピア階上）で、同一価格で新そばを提供。
- ・加工品コンクールの実施（わっせ交流センター）  
階上早生そばを使った加工品コンクールを開催。
- ・商品開発  
町商工会による乾そばを開発。わっせ交流センターや道の駅で販売。
- ・そば打ち段位認定大会を開催（北東北で初）（H25.10.13／わっせ交流センター）

## ふるさとの味を1冊に

昔からふるさに伝えられてきた伝統料理を、記録として残し伝えていこうと、平成21年12月、臥牛の郷生活研究連絡協議会が、伝統料理集『階上町の伝統料理』を作成しました。

春夏秋冬、季節ごとの海と山の伝統料理を72種類掲載。階上町の歳時記や基本的な調味料の割合等、毎日の料理に便利な資料編も充実したものとなっています



～代表的な伝統料理～

春



うに飯



ごんぼっぱ餅

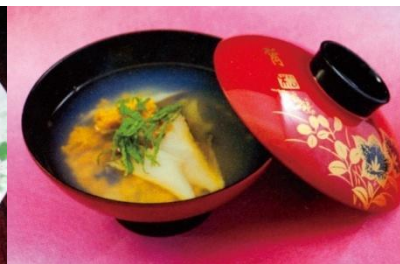


ヒロの味噌かい焼き

夏



麩の味噌漬け・梅漬け



いちご煮



ばほり餅

秋



あぶらめ汁



かぼちゃ粥



そばがき

冬



そばかけ



どんこのとも和え



寒大根とタラの煮物

## 〔基本方向 1〕

## 親子の食生活における食育の推進 ～家族で楽しくいただきます！～

生涯を通して健やかで豊かな食生活を実践していくためには、妊娠期から始まり、子どもの頃からの食育が重要です。

また、家族とともに食卓を囲むことは、家族のふれあいや食事マナーを身につけるとともに、食べ物や命に対する感謝の心を育てることにもつながります。

しかし、核家族化や夫婦共働きなど、ライフスタイルの変化により、「朝ごはんを食べない子どもがいる」「親自身の食生活の乱れ」「コンビニ、出来合いおかずの提供」「小中学生の肥満割合の増」「むし歯の子どもが多い」など家庭における食育の実践が難しくなっています。

そこで、親子での食育活動を推進するため、地域、行政、保育園や学校など関係機関が連携し、子どもの頃からの正しい食生活と生活習慣を身につけ、食に対する豊かな心を持った子どもが育つよう、親子の食生活における食育を支援していく必要があります。

## 重点目標

1. 家族みんなで取組める食生活の実践と支援
2. 正しい食生活や生活習慣形成に向けた乳幼児期からの取組の実践
3. 歯科保健の強化
4. 保育園、学校、行政、関係機関などによる食育指導体制の充実
5. 豊かな食の体験の推進

## 具体的取組方針

## ■家庭での取組

- ① 1日1回は、家族そろって食事をする機会をつくる。
- ② 家事のほか、地域・PTAなどの料理教室に積極的に参加するなど、お父さんも子どもも食事づくりに一緒に参加する。
- ③ 毎日、朝食をとる習慣をつける。
- ④ 箸の持ち方、姿勢よく食べるなどの食事マナーを教える。
- ⑤ 生活時間を見直し、生活リズムを整える。
- ⑥ 食事の出し方を含め、バランスよく食事をとる。
- ⑦ 甘味食品を1日3回以上与えないようにする。
- ⑧ 正しい歯みがき習慣をつける。



## ■地域・行政における取組と行動プラン

取組方針	行動プラン		
	保育園・学校	関係団体等	行政
① 妊娠期から、適切な両親の食生活、乳児期の離乳食を進められるよう充実した支援を行う			(保健福祉課) (教育課) (産業振興課) ・妊娠期、健診時などの指導の充実
② 子どもが発達段階に応じた適切な食生活、基本的な生活習慣を身につけられるよう充実した支援を行う	・給食時におけるマナーや食べ残しなどの指導の充実 ・農業体験、親子での調理体験などの充実	(PTA) (食生活改善推進委員会) (子育て支援センター) (子育てサークル) ・親子での調理体験などの機会の充実	・各種母子保健事業の充実 ・離乳食教室など学習機会の充実
③ 家庭での食事づくり等に参加させていく大切さを保護者に伝え意識啓発を行う	・朝食欠食などの食生活の指導の充実	・手軽にできるバランスの良いメニュー(レシピ)の普及・啓発	・農業体験、親子での調理体験などの体験を通じた学習機会及び社会教育事業の充実
④ 食の大切さを伝える機会の充実	・教科や学校行事などでの食育の取組を充実させる	・簡単なおやつの情報提供	・栄養士による食育活動の充実
⑤ 歯や口の健康の大切さの普及啓発	・歯みがき指導の充実		(保健福祉課) ・フッ素塗布など歯科保健の強化



にこにこクラブでのおやつバイキング

## 〔基本方向 2〕

### 成人期の適切な食生活の推進 ～みんなで実践！食から健康～

核家族化、単身世帯の増加やライフスタイル、就労形態の変化、飽食などにより、「孤食」や「個食」、栄養バランスの偏り、家庭の味や伝統の食文化が継承されにくいなどの様々な問題が生じています。

20～30歳代の若い世代は、「コンビニ食や出来合いが多い」「朝食を食べない」「薄味に慣れない」など、特に食育の推進が難しい世代です。

また、30～50歳代の働き盛りの世代では、生活習慣病の発症率も高くなりやすく、生活習慣を見直し、適切な食生活をする事が大切です。

高齢者の単身世帯、高齢者のみの世帯などでは、口腔機能の保持増進や食事をする楽しみを持つなどの支援が必要です。

このようなことから、家族構成、世代に合った食育の推進が必要であり、また、一人ひとりの食育に対する意識を高め、食事の大切さを再認識し、普段の食生活に取り入れていく事が大切です。

#### 重点目標

1. 世代に合った適切な食生活の実践
2. 食に関する学習機会の充実
3. 健康づくりに関する事業の充実
4. 食に関する正しい情報の発信
5. 地域、関係機関と連携したきめ細かな食育の推進

#### 具体的取組方針

##### ■家庭（一人ひとり）の取組

- ①三食バランスよく食べる。
- ②毎年健診を受け、自分の健康状態を把握し、体に合った食事をとる。
- ③間食、嗜好飲料をほどほどにする。
- ④食べ方の順番を工夫する。
- ⑤買ってきた惣菜にひと手間かける。
- ⑥男性も食事作りに参加する。
- ⑦地域、町での学習会や健康づくり事業などに積極的に参加する。

## ■地域・行政における取組と行動プラン

取組方針	行動プラン	
	関係団体等	行政
① 適切な食生活及び食事バランス・摂取量を学習できる機会を充実させる	(食生活改善推進委員会) ・ 地区と連携及び集会などを活用した伝達講習の実施	(保健福祉課) ・ 健康教室の開催 ・ はしかみ健康レシピの作成
② 特定健診、特定保健指導の積極的な利用を啓発する	(健康推進員) ・ 健診の良さを伝える(口コミ) ・ 集会などで健診のことを話題にする	(保健福祉課) ・ 受診しやすい体制づくり ・ 健診結果説明会の開催 ・ 健康推進員への活動支援
③ 食生活改善推進員会や自主活動グループ(運動)等の活動を充実させる	(食生活改善推進委員会) (健康づくり自主グループ) ・ 健康レシピのPR	(保健福祉課) ・ 食生活改善推進員養成講座の開催 ・ 地区、自主グループでの食育・健康づくりへの取組支援
④ 男性が参加しやすい食育教室等を企画する	(食生活改善推進委員会) ・ 講習会の開催	(保健福祉課)(教育課) ・ 学習会の開催 ・ サークル化への支援
⑤ 町広報紙、ホームページをはじめ、各種媒体を利用して食や健康に関する正しい知識や情報を提供する	(食生活改善推進委員会) ・ 講習会などで正しい情報を提供する	(保健福祉課) ・ 旬の食材などのメニュー、健康レシピを広報紙で紹介する

食生活改善推進員会によるヘルシー献立無料試食会(町民文化祭)



## 【基本方向 3】

### 地産地消・食文化伝承の推進 ～伝えよう！地域の食材・郷土の味～

地産地消を進めることは、新鮮で安全安心な食料の供給につながるとともに、“階上の食”を次の世代につなげることができます。

そして、海と山の自然に恵まれた階上町には、豊かな食材を利用して食されてきた、たくさんのお伝統料理があります。平成 21 年には、<sup>がぎゅう</sup>臥牛の郷生活研究連絡協議会が伝統料理集『階上町の伝統料理』を作成しました。今後も階上町に残る特色ある郷土料理を、講習会や広報活動を通じ、若い世代にも普及し伝えていく必要があります。

また、グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズム等を通じた農林漁業の体験や生産者との交流は、産業や食への理解を深めるとともに、農山漁村の活性化にもつながることが期待されます。

そのほか、食品ロスの増大が環境面でも大きな課題となっており、過度な食品廃棄や食べ残し抑制などに取組む必要があります。

#### 重点目標

1. 地産地消の推進
2. 郷土料理の普及
3. 農林漁業体験の推進
4. 生産者と消費者の交流促進

#### 具体的取組方針

##### ■家庭での取組

- ①直売所等を利用し地元で採れた野菜等を食べる。
- ②町民農園等野菜の栽培や収穫の体験、生産者との交流に参加する。
- ③食卓に行事食や郷土料理を並べる。
- ④食の安全に関する正しい知識を習得する。
- ⑤残飯をなるべく出さないなど、食品ロスに努める。

##### ■地域・行政における取組みと行動プラン

取組方針	行動プラン	
	関係団体等	行政
① 階上ブランドの推進	(そば振興委員会)(商工会)(わっせ交流センター)(階上早生手打そば愛好会) ・いちご煮祭り、そば祭りなどのイベントでのPRの強化	(産業振興課)(教育課) ・広報紙、町ホームページなどでのPRの強化

取組方針	行動プラン	
	関係団体等	行政
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 階上早生そばの生産供給体制の確立</li> <li>・ 商品開発への積極的な取組と販路拡大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講習会、講座開催などによる階上ブランドの普及</li> </ul>
② 教育ファームの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>（保育園）（小中学校）（PTA）</li> <li>（婦人会）（老人クラブ）（Vicウーマン）</li> <li>（臥牛の郷生活研究連絡協議会）</li> <li>（階上町水産振興協議会）</li> <li>（農業経営改善支援アドバイザー）</li> <li>（水産経営アドバイザー）</li> <li>・ 学校田や農園を活用した特色ある取組の展開</li> <li>・ ゲストティーチャーなどを活用し、一連の農作業から調理までの体験</li> <li>・ もちつきやそば打ち体験など世代間交流を通じた体験活動の充実</li> <li>・ 栽培講習会の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（教育課）（産業振興課）</li> <li>・ 学校田や農園を活用した特色ある取組の推進</li> <li>・ 町民農園の利用率の向上に向けたPRの推進</li> <li>・ 栽培講習会の実施</li> <li>・ 海の学校の実施</li> <li>・ 農山漁村「地域経営」担い手育成システム確立事業の推進</li> </ul>
③ 学校給食における県内産品の利用割合の増加	<ul style="list-style-type: none"> <li>（農協、漁協、商工会、道の駅、わっせ交流センター等）</li> <li>・ 食材提供への協力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（学校給食センター）</li> <li>・ 関係団体と連携した、地場産物を活用した給食の提供</li> </ul>
④ グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズムの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>（農家・漁家）（漁協）</li> <li>（はしかみグリーン・ツーリズム協議会）</li> <li>・ 受入体制の強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（産業振興課）</li> <li>・ 農家・漁家への積極的な登録への働きかけ</li> <li>・ 利用者への積極的PR</li> </ul>
⑤ 地元食材の安全性に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>（道の駅・フォレストピア階上・わっせ交流センター）</li> <li>・ イベントなどを通じたPR</li> <li>・ ホームページなどを活用した情報発信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（産業振興課）</li> <li>・ 広報紙、町ホームページなどを活用した情報の発信</li> </ul>
⑥ 郷土食の伝承活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>（臥牛の郷生活研究連絡協議会）</li> <li>（わっせ交流センター）</li> <li>・ 講習会などによる普及活動の推進</li> <li>・ 文化祭での郷土食の展示試食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（教育課）（産業振興課）</li> <li>・ 文化祭での郷土食の展示試食</li> <li>・ 講座開催などによる郷土食の調理体験の充実</li> </ul>
⑦ 食品ロスの低減	<ul style="list-style-type: none"> <li>（小中学校）</li> <li>・ 給食の食べ残しなどの指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>（町民生活課）</li> <li>・ 過度な食品廃棄や食べ残しを抑制するための広報活動の展開</li> </ul>

### 教育ファーム

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし、農林漁業者等が生産現場に消費者を招き、一連の農作業等の体験の機会を提供する取組。

スローガン  広げよう！笑顔の輪 伝えよう！ふるさと産品の味	基本方向	重点目標	具体的取組方針		
	家庭	地域・行政			
	親子の食生活における食育の推進 ～家族で楽しくいただきます！～		1. 家族みんなで取組める食生活の実践と支援 2. 正しい食生活や生活習慣形成に向けた乳幼児期からの取組の実践 3. 歯科保健の強化 4. 保育園、学校、行政、関係機関などによる食育指導体制の充実 5. 豊かな食の体験の推進	①1日1回は、家族そろって食事をする機会を作る ②家事のほか、地域・PTAなどの料理教室に積極的に参加するなど、お父さんも子どもも食事づくりに一緒に参加する ③毎日、朝食をとる習慣をつける ④箸の持ち方、姿勢よく食べるなどの食事マナーを教える ⑤生活時間を見直し、生活リズムを整える ⑥食事の出し方を含め、バランスよく食事をとる ⑦甘味食品を1日3回以上与えないようにする ⑧正しい歯みがき習慣をつける	①妊娠期から、適切な両親の食生活、乳児期の離乳食を進められるよう充実した支援を行う ②子どもが発達段階に応じた適切な食生活、基本的生活習慣を身につけられるよう充実した支援を行う ③家庭での食事づくり等に参加させていく大切さを保護者に伝える意識啓発を行う ④食の大切さを伝える機会の充実 ⑤歯や口の健康の大切さの普及啓発
	成人期の適切な食生活の推進 ～みんなで実践！食から健康～		1. 世代に合った適切な食生活の実践 2. 食に関する学習機会の充実 3. 健康づくりに関する事業の充実 4. 食に関する正しい情報の発信 5. 地域、関係機関と連携したきめ細かな食育の推進	①三食バランスよく食べる ②毎年健診を受け、自分の健康状態を把握し、体に合った食事をとる ③間食、嗜好飲料をほどほどにする ④食べ方の順番を工夫する ⑤買ってきた惣菜にひと手間かける ⑥男性も食事作りに参加する ⑦地域、町での学習会や健康づくり事業などに積極的に参加する	①適切な食生活及び食事バランス・摂取量を学習できる機会を充実させる ②特定健診、特定保健指導の積極的な利用を啓発する ③食生活改善推進委員会や自主活動グループ（運動）等の活動を充実させる ④男性が参加しやすい食育教室等を企画する ⑤町広報紙、ホームページをはじめ、各種媒体を利用して食や健康に関する正しい知識や情報を提供する
地産地消・食文化伝承の推進 ～伝えよう！地域の食材・郷土の味～		1. 地産地消の推進 2. 郷土料理の普及 3. 農林漁業体験の推進 4. 生産者と消費者の交流促進	①直売所等を利用し地元で採れた野菜等を食べる ②町民農園等野菜の栽培や収穫の体験、生産者との交流に参加する ③食卓に行事食や郷土料理を並べる ④食の安全に関する正しい知識を習得する ⑤残飯をなるべく出さないなど、食品ロスに努める	①階上ブランドの推進 ②教育ファームの推進 ③学校給食における県内産品の利用割合の増加 ④グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズムの推進 ⑤地元食材の安全性に関する情報提供 ⑥郷土食の伝承活動の推進 ⑦食品ロスの低減	

### 1. 家庭、地域、関係機関、行政の連携を強化した総合的な食育の推進

食育は、幅広い分野に関わる取組です。

家庭、地域、関係機関、行政がそれぞれの立場から食育活動を進め、連携・協力し、より効果的な食育活動を推進します。



[取組イメージ]

### 2. 関係団体との役割分担に基づく自主的な取組の展開

食育推進においては、様々な分野において幅広い年齢層を対象として取り組むことが必要であり、地域、行政それぞれが役割を果たしていくことが重要です。

関係団体	主な取組対象
階上町食育推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画の策定及び見直し</li> <li>・ 計画の進行管理</li> </ul>
行政機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の実態及び地域団体等の取組を把握</li> <li>・ 関係機関に対する活動支援、関係者の育成</li> </ul>
総合政策課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「まちづくり」における食育推進</li> <li>・ 階上町総合振興計画等各種計画との調整</li> </ul>
教育課 学校給食センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小中学校、学校給食における食育推進及び支援</li> <li>・ 社会教育事業の充実</li> </ul>
産業振興課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地産地消の推進</li> </ul>
町民生活課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロスへの取組の推進</li> </ul>
保健福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母子保健、成人保健、健康づくりと関連した食育推進</li> <li>・ 保育園との連携</li> </ul>
地域、各種団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各団体活動における食育を意識した取組の強化</li> <li>・ 家庭、他の関係団体及び行政との連携による取組</li> <li>・ 郷土食の普及</li> </ul>

### 3. 「食育月間」等における取組の推進の設定及び重点的取組

国（6月）、青森県（11月）の食育月間において、関係機関、団体、行政等が連携し、食育啓発活動や事業実施などを行い、町民への食育の普及と定着を図ります。

## 第6章

## 食育推進の目標値

食育の推進に係る取組を客観的に把握し、進行管理していくため、第1次計画に引き続き、数値目標を設定します。

なお、計画期間内において、指標の進ちよく状況に係る調査が廃止・変更になった場合は、これに類する調査結果を参考値として進ちよく度を判断します。

### 〔基本方向 1〕 親子の食生活における食育の推進

項目	現状値	目標値
1 離乳後期(生後9～11カ月)に1日3回離乳食を与えている家庭の割合の増加 継続：[保健福祉課：乳児健診問診票より]	78.6%	80%
2 間食の時間を決めないで与えている3歳児の割合の減少 継続：[保健福祉課：3歳児健診問診票より]	44.2%	31%
3 小・中学生の朝食欠食割合の低下 継続：[教育課調査より]	小学生 6.6% 中学生 16.5% (H21)	小中学生とも 5%
4 毎日又は時々お手伝いをする小・中学生の割合の増加 継続：[教育課調査より]	75% (H21)	80%
5 家族がそろそろ食事機会の増加 継続：[教育課：全国学力・学習状況調査より]	小学生 89.8% 中学生 81.7%	
6 むし歯有病率の低下(3歳児) 新規：[保健福祉課調査]	38.8%	10%

### 〔基本方向 2〕 成人期の適切な食生活の推進

項目	現状値	目標値
1 40～74歳特定健診受診率の増加 継続：[保健福祉課] ※指標を受診者数から受診率に変更しました	29.7% (H24) ※暫定値	60% (第2期特定健康診査等実施計画目標値)
2 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム該当者及び予備軍)者割合の減少 継続：[保健福祉課]	男性 34.4% 女性 17.7% (H23)	25% (第2期特定健康診査等実施計画目標値)
3 特定保健指導受診率の増加 継続：[保健福祉課] ※指標を受診者数から受診率に変更しました	39.7% (H24) ※暫定値	50% (第2期特定健康診査等実施計画目標値)



**[基本方向 3] 地産地消・食文化伝承の推進**

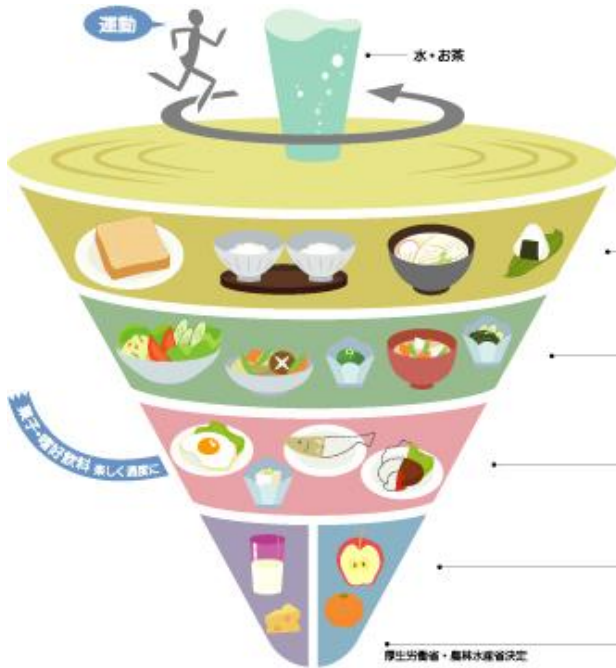
	項 目	現状値	目標値
1	学校給食における県内産品の利用拡大(使用量で算出) 継続：[学校給食センター調べ]	51.4%	70%
2	グリーン・ツーリズム登録農家の増加 継続：[産業振興課調べ]	4件	6件
3	ブルー・ツーリズム登録漁家の増加 継続：[産業振興課調べ]	0件	3件
4	町民農園の利用率の向上 継続：[産業振興課調べ]	98%	100%



修学旅行生の農家でのジャガイモ掘り体験



自家製味噌付き豆腐ステーキ、そうめんかぼちゃ、生野菜、漬物、伝統料理のにこもり(奥真ん中)



# 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
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、おしりしる、ローソクシロシロ 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし炒め1杯、スープカレー
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)</b> <small>つ(SV)</small> 野菜料理ら直程度	1つ分 = ほうろくサラダ、おきつひじり200gのきのこ炒め、煮込みほうとう、ほうとう、ひじり味噌汁、煮豆、煮かき揚げ 2つ分 = ほうろくの味噌汁、ほうろくの味噌汁、芋の煮っころがし
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> <small>つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3直程度	1つ分 = 焼肉、焼魚、目玉焼き+玉子、焼き魚、煮込みうどん、煮かき揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉(しょうゆ)の味噌汁、鶏肉の味噌汁
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>つ(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200cc、チーズ10g、スライスチーズ1個、ヨーグルト150g 2つ分 = 牛乳量1本分
<b>2 果物</b> <small>つ(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、いちじく半個、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 適量チェック！ CHART

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1400				2	2
	70才以上	※1 低い ~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2
	10~11才	2200				2	2
	12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2
18~69才	※1 低い 2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2 2~4	2~3	
女性	6~11才						
	70才以上	※1 低い					
	12~17才 18~69才	※1 低い ~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2

単位：つ (SV)  
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※1 身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人  
 「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

[農林水産省 HP より]

## ■階上町食育推進協議会設置要綱

(平成 19 年 7 月 30 日要綱第 42 号)

(目的)

第 1 条 この要綱は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づき、町民の食育推進に関する総合的な方策を協議するために、階上町食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 協議会は、食育に関する次の事項を所掌する。

- (1) 食育推進に係る基本計画及び行動プランの作成に関すること。
- (2) 計画策定後の食育推進に関すること。

(組織)

第 3 条 協議会は、次の各号に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 生産団体の代表者
- (2) 食育推進に関連する団体の代表者
- (3) 保育所、学校、PTA 連合会等の教育関係者
- (4) その他町長が必要と認める者

2 協議会には、必要に応じて前項以外の者を出席させることができる。

3 委員の任期は 2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

4 委員は、再任することができる。

(会長及び副会長)

第 4 条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を代表し、会議の議長となる。

4 副会長は、会長を補佐し、会長が不在のときはその職務を代理する。

(会議)

第 5 条 会議は、必要に応じて会長が招集する。

(庶務)

第 6 条 協議会の庶務は、保健福祉課において行う。

(委任)

第 7 条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 19 年 8 月 1 日から施行する。

広げよう！笑顔の輪



伝えよう！ふるさと階上の味

## 第2次階上町食育推進基本計画

青森県階上町(はしかみちょう)

編集 階上町保健福祉課

〒039-1201 青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平 1-87

TEL 0178-88-2162/FAX 0178-88-2117

URL <http://www.town.hashikami.lg.jp>