

いただきますとごちそうさまの
あいだにある大切なこと。



【第3期 鎌倉食育推進計画】

鎌倉市

平成30年(2018年)3月

はじめに

皆さんは「食育」について、取り組んでいることや意識していることはありますか。

一言に「食育」といっても様々な切り口があります。例えば私は、家庭菜園で育て、収穫した野菜を、食事に取り入れています。自分で育てた旬の野菜は、収穫までの過程を思い出しながら食べると、形は少し不恰好でもとても美味しく感じます。これも大切な「食育」のひとつと考えています。



「食べることは、生きること」とも言われるように、「食」は日々の生活に密着しており、生きていく上で切り離せないことのひとつです。食事の摂り方次第では、身体が健康になったり、心が元気になったり、また地域や環境へも良い影響を与えたりもします。しかし、実際には、食に対する価値観やライフスタイルの多様化が進み、食に関する情報は氾濫する中で、健全な食生活を実践することが難しくなっているといった現状もあります。

この度、鎌倉市では、「食をとおして豊かな環境、健やかな心身を地域で育むまちづくり」を基本理念として、市民、関係団体、事業者等の皆様と共に食育推進を行うため、「第3期鎌倉食育推進計画」を策定しました。この計画は、できるだけ多くの方の手にとっていただき、食育の取組みについてヒントを得ることで、それぞれの立場でできることから実践していただけるようにという思いを込めて作りました。食育には、“美味しい”“楽しい”というようなわくわくした気持ちがとても大切だと思います。難しく考えずに、ご自身ができそうなことを見つけてみてください。

最後に、計画策定にあたり、ご尽力を賜りました鎌倉市食育推進会議委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントを通じて貴重なご意見を賜りました市民の皆様から感謝申し上げます。

平成30年（2018年）3月

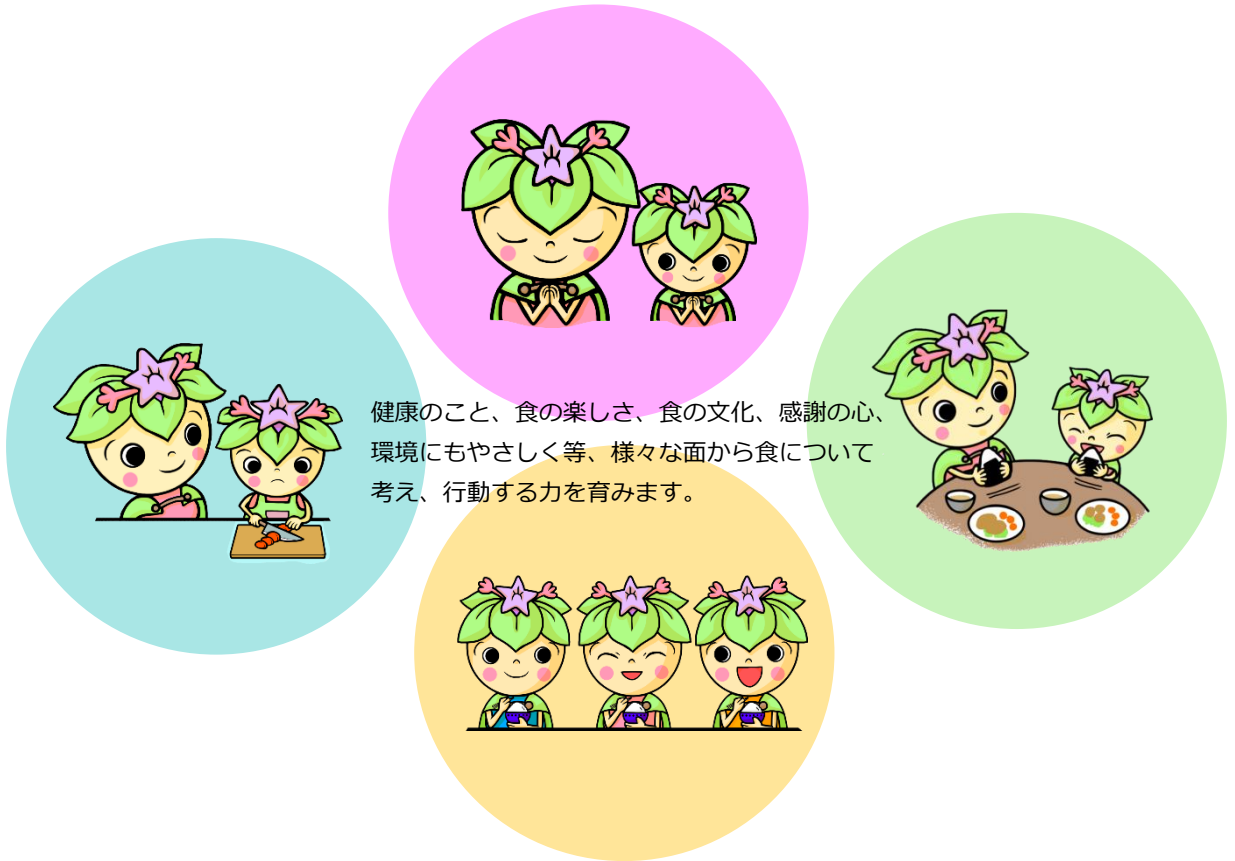
鎌倉市長 松尾 崇

目 次

第1章	計画の概要	
1	計画改定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画期間	2
4	食育アンケートについて	2
第2章	鎌倉市の食の現状	
1	食育アンケートからわかること	3
2	その他の統計等からわかること	8
第3章	これまでの取組みの成果とその課題	
1	第2期鎌倉食育推進計画の状況	12
2	成果と課題のまとめ	15
第4章	第3期鎌倉食育推進計画について	
1	第3期鎌倉食育推進計画の方向性	16
2	国、県の動向について	16
3	第3期鎌倉食育推進計画の体系	17
4	基本理念、めざす姿、取組みの柱	19
5	基本施策、取組みの提案、主な事業	21
	取組みの柱1 食をとおした健康づくり	21
	取組みの柱2 食をとおした人づくり	24
	取組みの柱3 食でつなぐ地域づくり	27
	取組みの柱4 食からはじめる環境づくり	30
第5章	計画の推進に向けて	
1	計画の推進体制	33
2	計画の評価	34
資料		
	計画策定のための体制と経過	36
	鎌倉市食育推進会議委員名簿	37
	鎌倉市食育連絡協議会委員	38
	食育アンケート質問項目	39
	食育基本法の概要	40
	鎌倉市食育推進会議条例	41

食育とは

食育とは、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てる事です。



鎌倉市健康づくりキャラクターささりんです！
よろしくね♪

本書の読み方

食育を推進していくためには、市民・事業者・団体・行政がそれぞれの立場で取り組んでいくことが大切です。21～32 ページでは、取り組みを行う際のヒントや食育のポイント等を掲載しています。どうぞご関心のあるページから開いてみてください。

〈21～32 ページの読み方〉

1

取組みの柱 1 食をおとした準備づくり

取組みの柱 2 食をおとした人づくり

取組みの柱 3 食でつなぐ地域づくり

取組みの柱 4 食からはじめる健康づくり

取組みの柱 2

食をおとした人づくり

家族や地域での「共食¹⁰⁾」により、正しい食習慣やマナーを身に付け、行事にあわせた食事や宅の食材と一緒に食べる楽しさを体験することで、食に対する豊かな感性を養いつつ、次世代への継承を推進します。

基本施策

2-1 食に関する体験の推進

2-2 鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進

2-3 家庭、学校、地域等における共食の推進

【一人ひとりができること】

- ・農産物産物や加工品に加工する。
- ・自分で野菜を育ててみる。
- ・鎌倉ならではの食材を知る。
- ・行事に合わせて食卓を設ける。
- ・ふらっとカフェ¹¹⁾に参加してみる。
- ・地域の食祭りに参加する。
- ・行事食¹²⁾を作る楽しさを伝える。
- ・時間のある日は食事づくりに参加する。

【みんなのできること】

- ・保育園、幼稚園、小学校で食に関する体験を推進する。
- ・家族で行事食の準備を心のこもる、こ近所さ、心こめて行う。
- ・行事食の準備や片付けを手伝う。
- ・家族で食事の準備や片付けを手伝う。

2

3

“一緒に食べるとおいしいね”がこころの拠り所を育てる

子どもたちは、保護者や先生、周囲の大人たちと過ごす時間を大切に思っています。食卓はどんな雰囲気かで、誰と食べたのか、どんな気持ちで食べたのかということが、これから生きていく上で強く生きていくための拠り所となります。

また、小学生くらいまでには経験した「食卓の思い出」は、思えば思えば懐かしく思い出されていきます。

※参考：家族を育てる食卓～食卓から見える子どもの心～ 栗原の里（産科母子課）

10) 共食：家族や仲間と一緒に食事をとること。
11) ふらっとカフェと鎌倉：鎌倉市内にある、子どもからお年寄りまでが食卓を囲んで楽しむ場所。
12) 行事食：行事や祭りの行事にあわせた日に食べる、特別な料理のこと。

- 24 -

取組みの柱 1 食をおとした準備づくり

取組みの柱 2 食をおとした人づくり

取組みの柱 3 食でつなぐ地域づくり

取組みの柱 4 食からはじめる健康づくり

“和食”がユネスコ世界無形文化遺産に登録された理由…

料亭のものだけでなく、家庭で食卓を囲む生活や食文化が評価されました。

～和食文化の特徴～

その1：多様な新鮮な食材を季節ごとに採り入れ、旬の食材を多用し、だし・汁物・おかず等（コースといふ）、個性を表現する調理法。

その2：自然の美しさや季節の移り変わりを表現し、盛り付けの工夫や季節にあわせた食器の使用等。

その3：自然の美しさや季節の移り変わりを表現し、盛り付けの工夫や季節にあわせた食器の使用等。

その4：年中行事との密接な関わり（行事に関わった食事の時間を共にする）。

4

市主な取組み

実施主体	事業名	内容概要	担当者	備考
食育推進課	給食等の場における、楽しい食卓を創出した食育や食に関するマナーを身につける	日本の給食やランチルーム食育、地域の食文化や食に関するマナーを身につける	栗原 虎雄/佐藤 小由	保育園 小学校 で実施
食育推進課	「食」に関する感動の心を伝える	給食、家庭科、技術・家庭科等と連携し、食に関する感動の心を伝える。	栗原 虎雄/佐藤 小由	保育園 小学校 で実施
食育推進課 生涯学習課 学務課	給食をとおし、伝統的な食文化を伝える	給食をとおし、伝統的な食文化を伝える。	栗原 虎雄/佐藤 小由	保育園 小学校 で実施
市民協働課 市民活動課	市民協働事業「やってみよう！おひらき」の開催	おひらきという食文化を伝えるため、市民協働事業「やってみよう！おひらき」を開催し、食文化の継承を推進する。	佐藤 小由	保育園 小学校 で実施
教育センター	食育研修会の実施	食育推進委員の研修会を開催し、食育について学ぶ。	教職員	

5

- 25 -

- 1 該当の取組みの柱に色がついています
- 2 個人のできることの提案をしています
- 3 家族や近所、団体や事業所等でできることの提案をしています
- 4 実際に取組む際に使えるヒントを掲載しています
- 5 市で行っている主な取組みを紹介しています

第1章 計画の概要

1 計画改定の趣旨

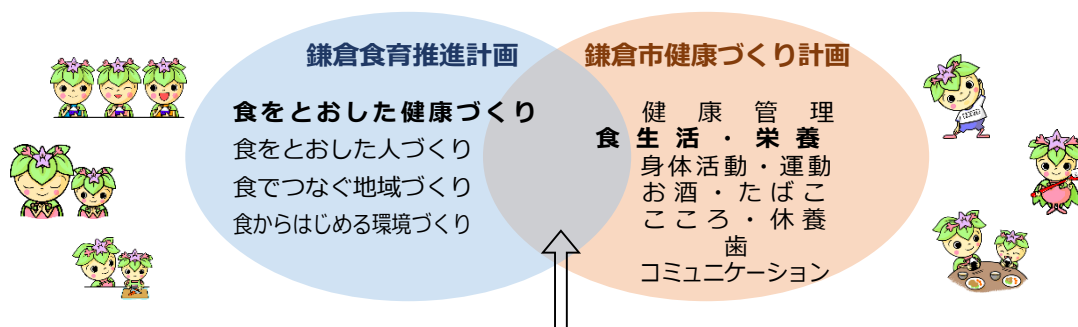
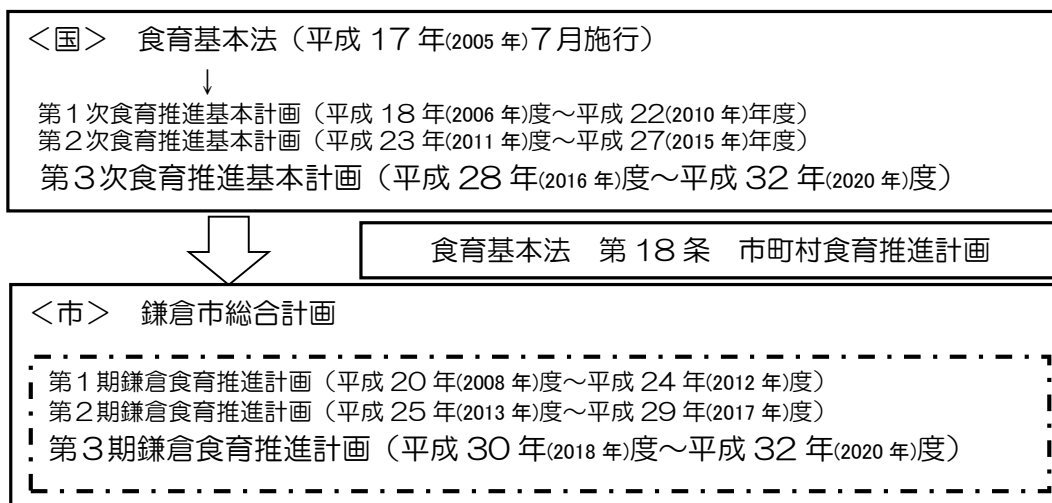
鎌倉市では、平成17年(2005年)の食育基本法の制定を受け、平成20年(2008年)3月に第1期鎌倉食育推進計画を、平成25年(2013年)3月に平成25年(2013年)度から29年(2017年)度までの5年間を計画期間とする第2期鎌倉食育推進計画を策定し、食育に取り組んできました。

その結果、市民の方の食に関する意識の向上が図られ、着実に行動変容へとつながってきている(3~7ページ参照)と考えています。平成29年(2017年)度で第2期鎌倉食育推進計画の計画期間は終了しますが、食育は継続した啓発が必要であり、今後もより一層推進を図っていくため、第3期鎌倉食育推進計画を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、第1期鎌倉食育推進計画及び第2期鎌倉食育推進計画に引き続き、食育基本法(平成17年(2005年)7月15日施行)第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

また、本市「第3次鎌倉市総合計画」の個別計画として策定した「鎌倉市健康づくり計画」等、他の行政計画と連携して取り組んでいきます。



鎌倉食育推進計画と鎌倉市健康づくり計画とは、重なる部分があります。整合性を図りながら両輪で推進していきます。

3 計画期間

平成 28 年(2016 年)3月に鎌倉市健康づくり計画を策定したことを受け、現在は鎌倉市健康づくり計画と鎌倉食育推進計画をそれぞれ推進しています。しかし、食と健康は密接な関わりがあり、内容も一部重なる部分があることから、その部分は同じ目標で両計画を推進していきたいと考えているため、今後の推進方法を検討しています。よって本計画は鎌倉市健康づくり計画の中間評価を行う平成 32 年(2020 年)度に同時に見直しができるよう、平成 30 年(2018 年)度から平成 32 年(2020 年)度までの3年間とします。なお、社会情勢の変化等によって、計画期間内においても見直しが必要となった場合には、随時見直しを行います。

4 食育アンケートについて

本計画を策定するにあたり、食育に対する根本的な意識・関心度も含めた基礎データを取得するために「食育アンケート」を行いました。

アンケートは、未就学児（保護者回答）から 80 歳以上までの市民を対象に調査票を作成し、食の状況等の調査を実施しました。

調 査 名	食育アンケート	
対 象 及 び 人 数	① 幼稚園・保育園児の保護者	279 人
	② 小学生	786 人
	③ 中学生	215 人
	④ 16 歳～19 歳	67 人
	⑤ 20 歳代	73 人
	⑥ 30 歳代	332 人
	⑦ 40 歳代	598 人
	⑧ 50 歳代	84 人
	⑨ 60 歳代	58 人
	⑩ 70 歳代	54 人
	⑪ 80 歳代以上	35 人
回 答 人 数	2,583 人（年代未回答 2 人含む）	
調 査 方 法	市内イベントの参加者、市内保育園、子どもの家、中学校、高校、大学等においてアンケート方式により実施。	
調 査 期 間	平成 28 年(2016 年)9 月～平成 29 年(2017 年)5 月	
調 査 結 果 詳 細	市のホームページに掲載しています。 https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/sho-keikaku.html	

ご協力いただき
ありがとうございました



第2章 鎌倉市の食の現状

1 食育アンケートからわかること

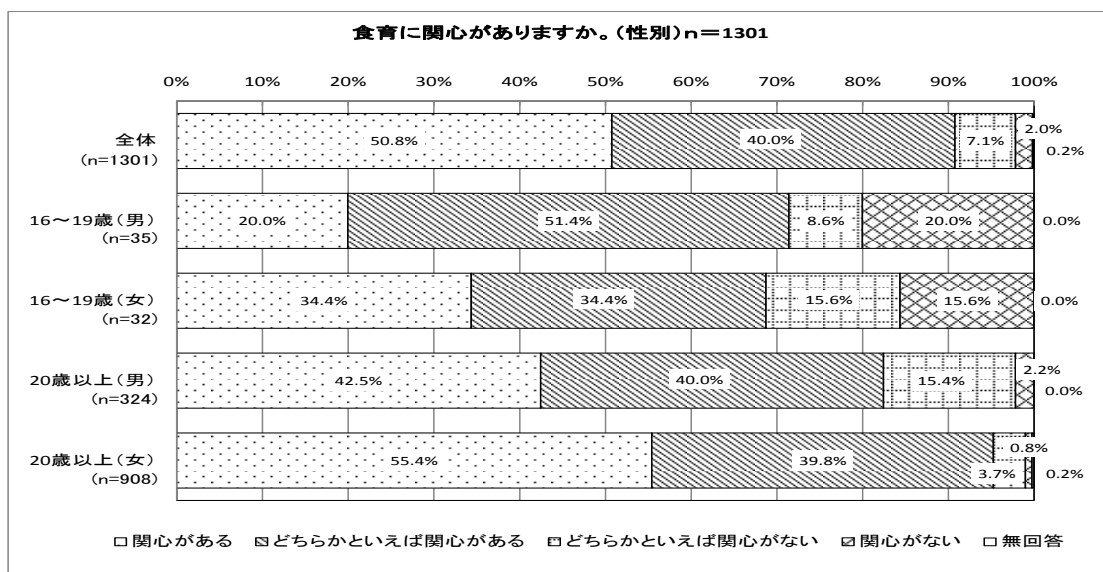
「食育アンケート」(平成28年(2016年)9月～平成29年(2017年)5月実施) からみえる食の現状

※小数点第2位を四捨五入しています。

※青年期は20～30歳代、壮年期は40～50歳代、高年期は60歳以上として集計しています。

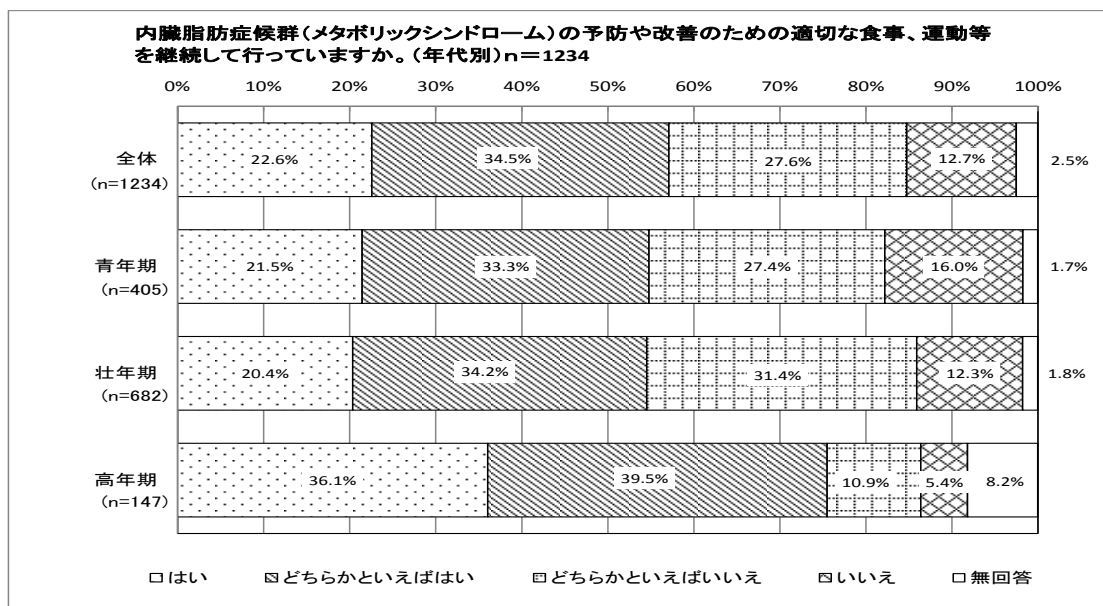
① 「食育」への関心度

「関心がある」と答えた人は、男性より女性が多く、また16～19歳より20歳以上のほうが高くなっています。



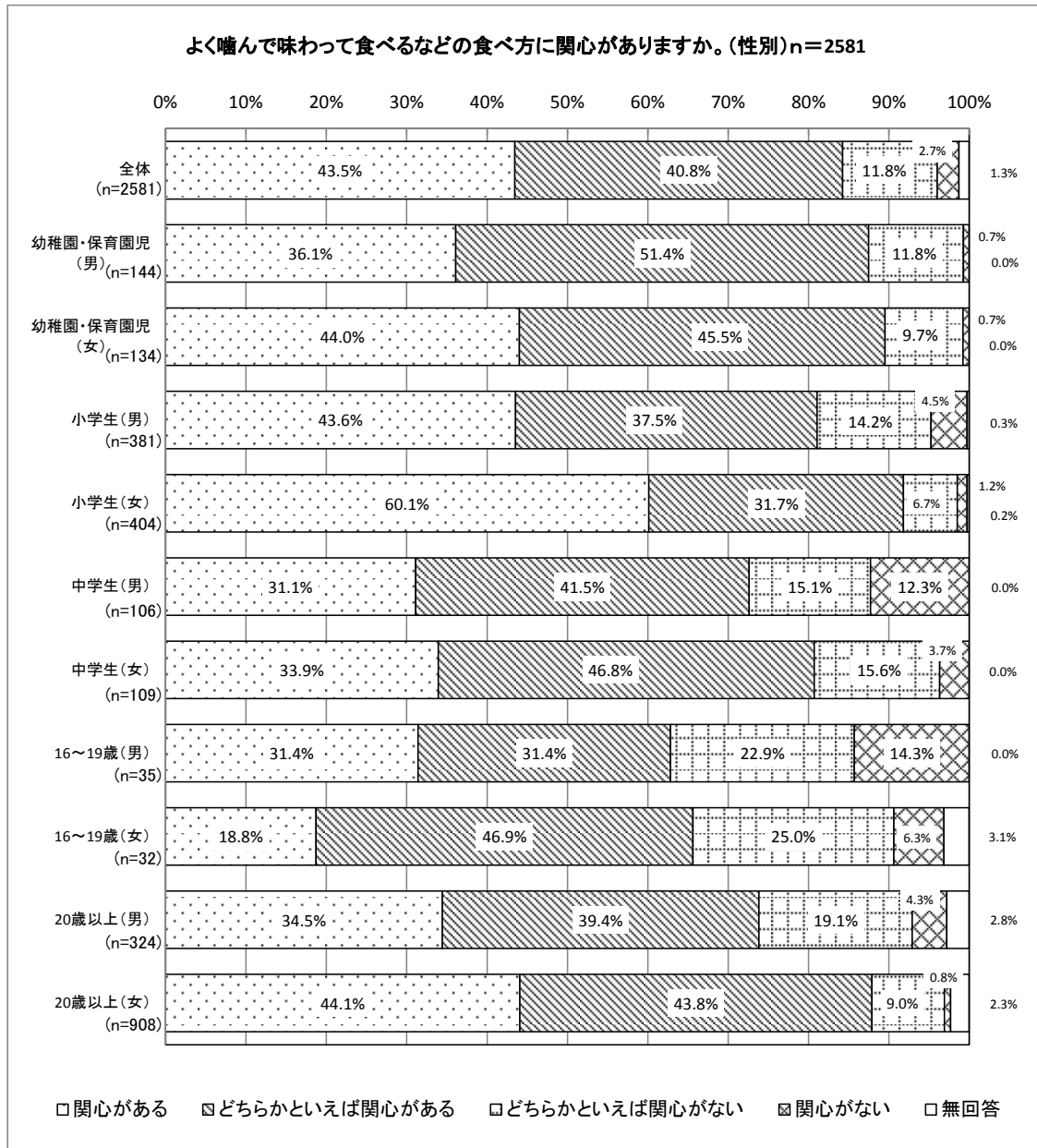
② 内臓脂肪症候群予防のための食事や運動を実践している状況

「はい」と答えた人は、青年期21.5%、壮年期20.4%に比べて、高年期が36.1%と高くなっています。



③ 食べ方への関心度

「関心がある」と答えた人は、16～19歳以外の年代で、女性の方が多くなっています。

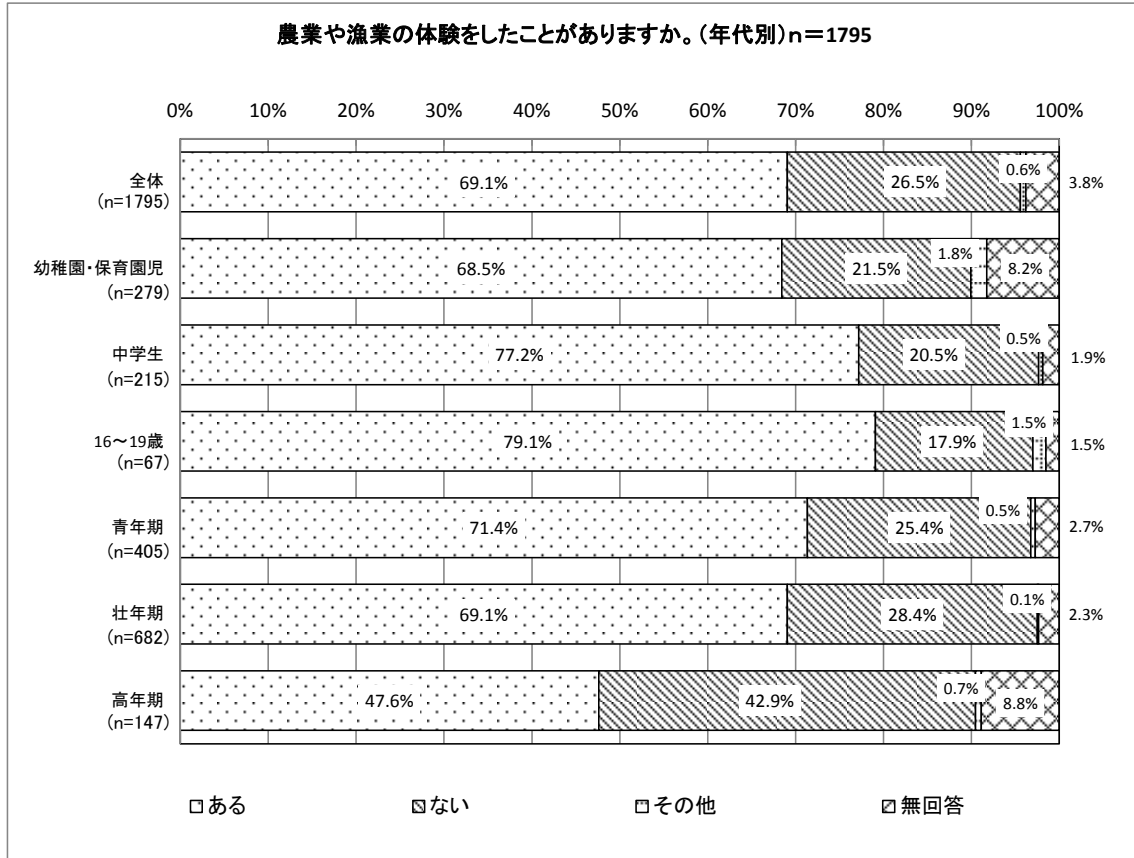


※幼稚園・保育園児と表記があるものは、保護者に質問をし、回答を受けています。

④ 食に関わる体験の有無

「ある」と答えた人は、幼稚園・保育園児で68.5%、中学生77.2%、16~19歳79.1%、青年期71.4%、壮年期69.1%、高年期47.6%です。

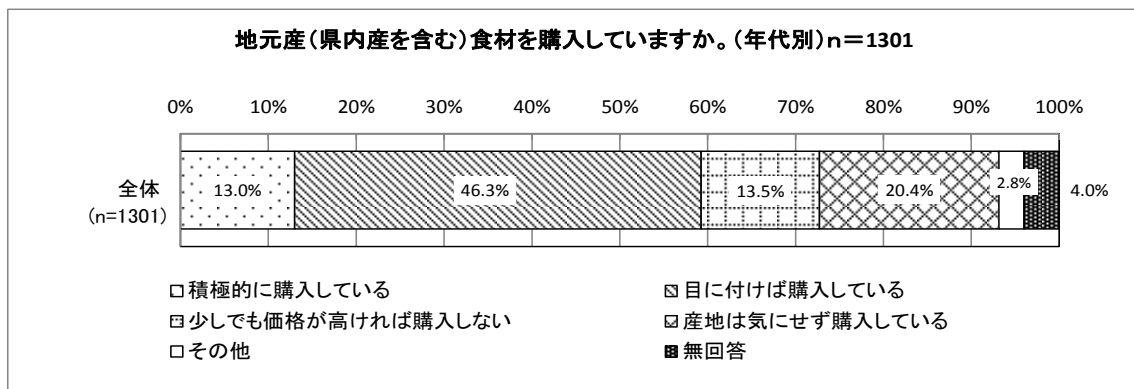
(小学生は学校でのカリキュラムに入っていることから設問なし)



※幼稚園・保育園児と表記があるものは、保護者に質問をし、回答を受けています。

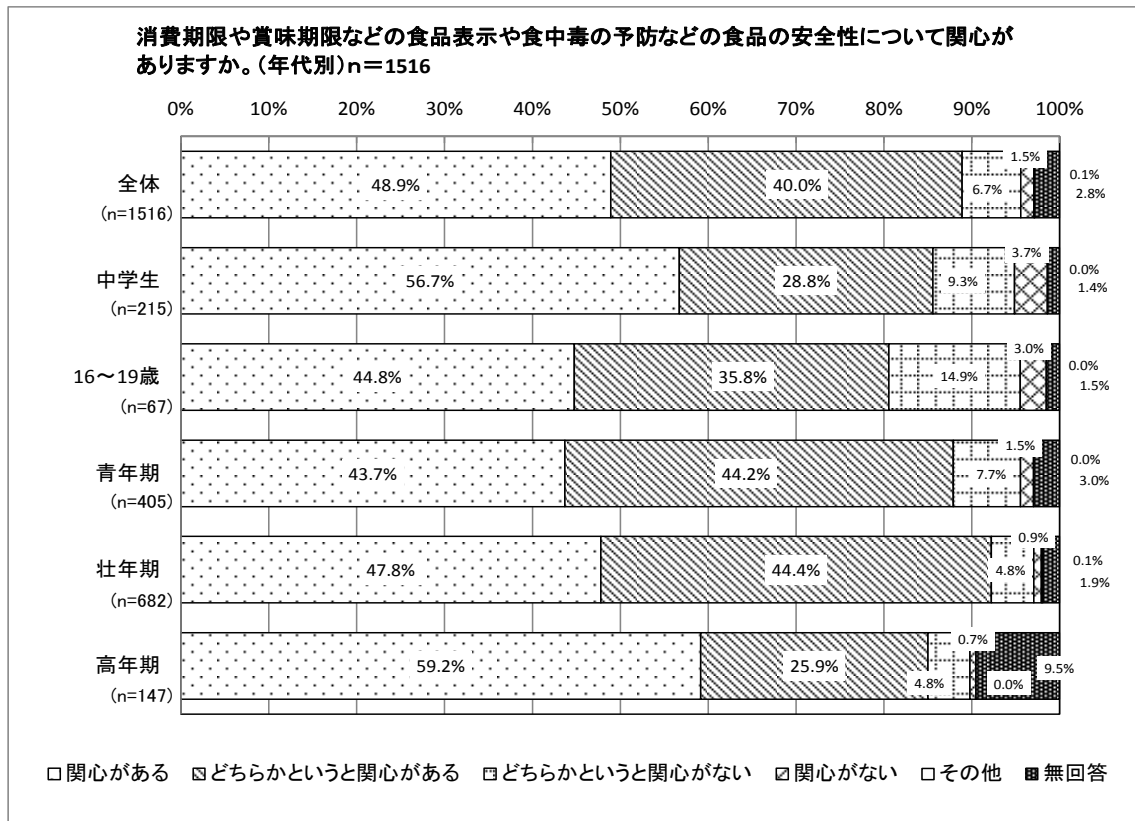
⑤ 地元産食材の使用頻度

「目に付けば購入している」が、最も高く(46.3%)、次いで「産地は気にせず購入している」(20.4%)となっています。



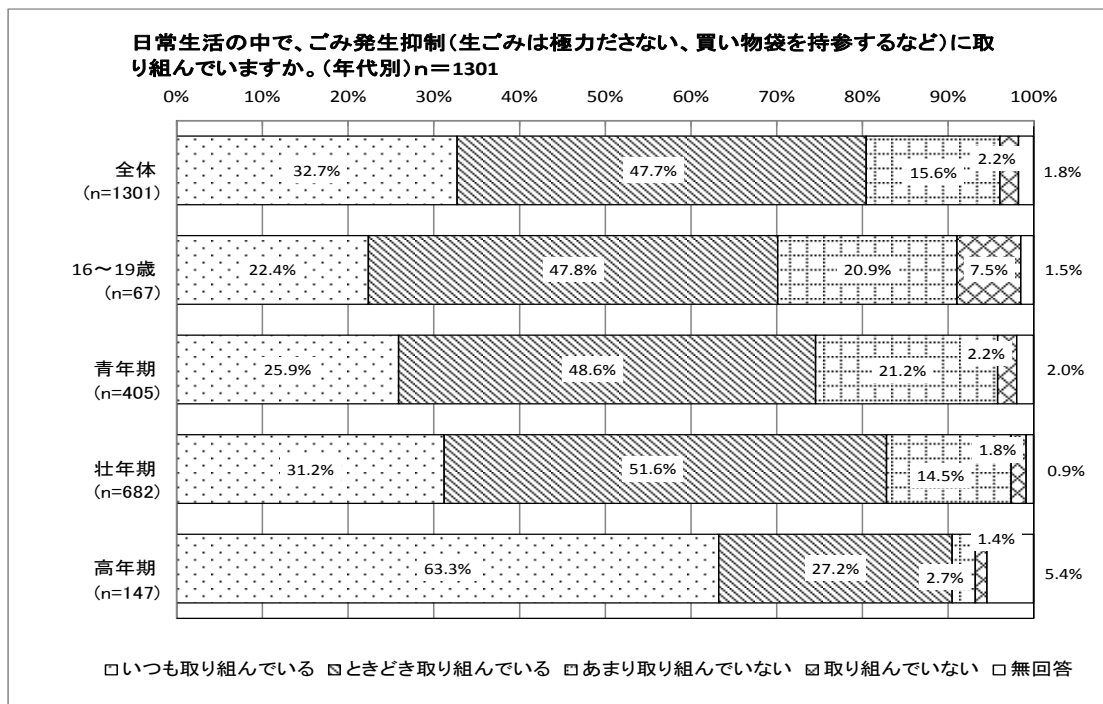
⑥ 食品の安全性についての関心度

「関心がある」と答えた人、高年期(59.2%)で最も高く、次いで中学生(56.7%)となっています。



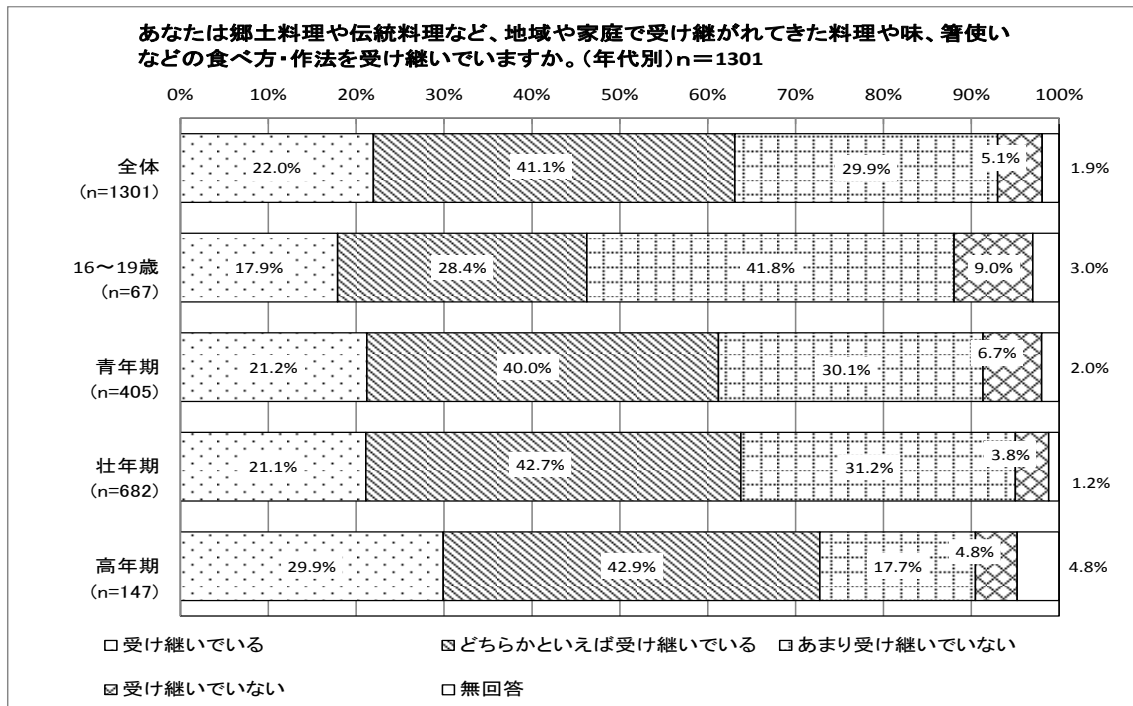
⑦ ごみ発生抑制への意識

年代が上がるにつれて、ごみ発生抑制への意識が高くなっています。



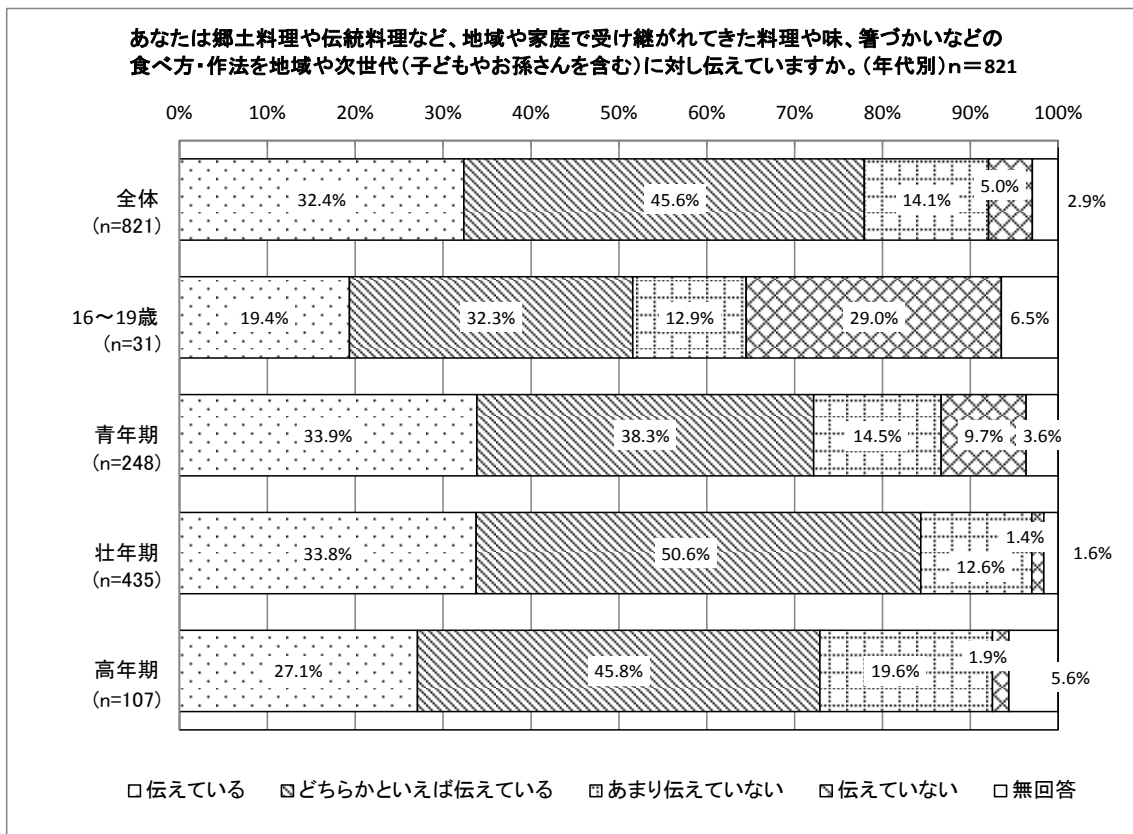
⑧ 伝統的な料理や作法の継承状況

「受け継いでいる」と答えた人は、16～19歳 17.9%、青年期 21.2%、壮年期 21.1%、高年期 29.9%となっています。



※次の質問は、⑧の質問において、「継いでいる」「どちらかといえば継いでいる」と答えた人に質問しています。

「伝えている」と答えた人は、青年期 33.9%、壮年期 33.8%、高年期 27.1%となっています。

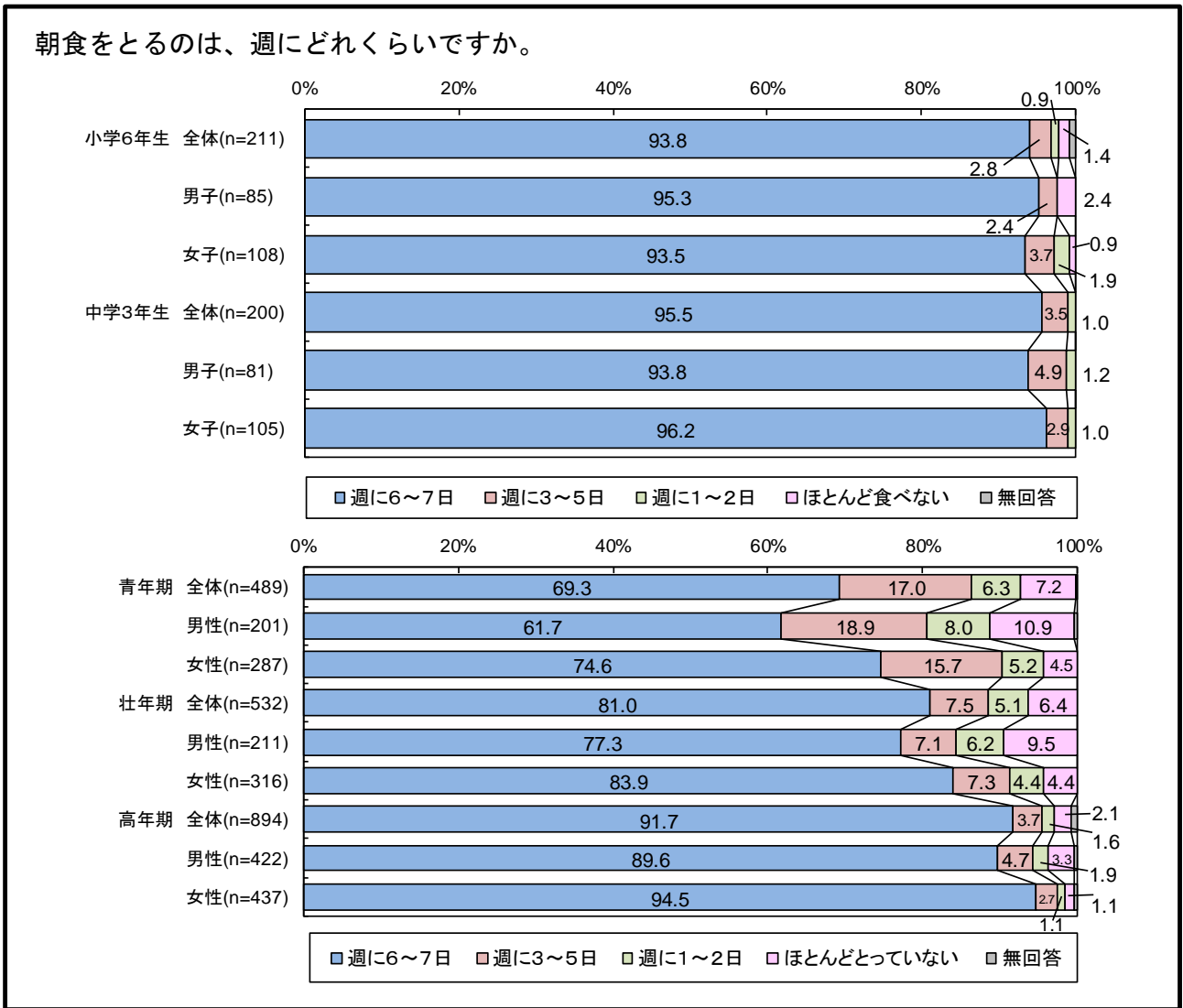


2 その他の統計等からわかること

「鎌倉市健康づくりについての意識調査」(平成27年(2015年)3月実施)からみえること

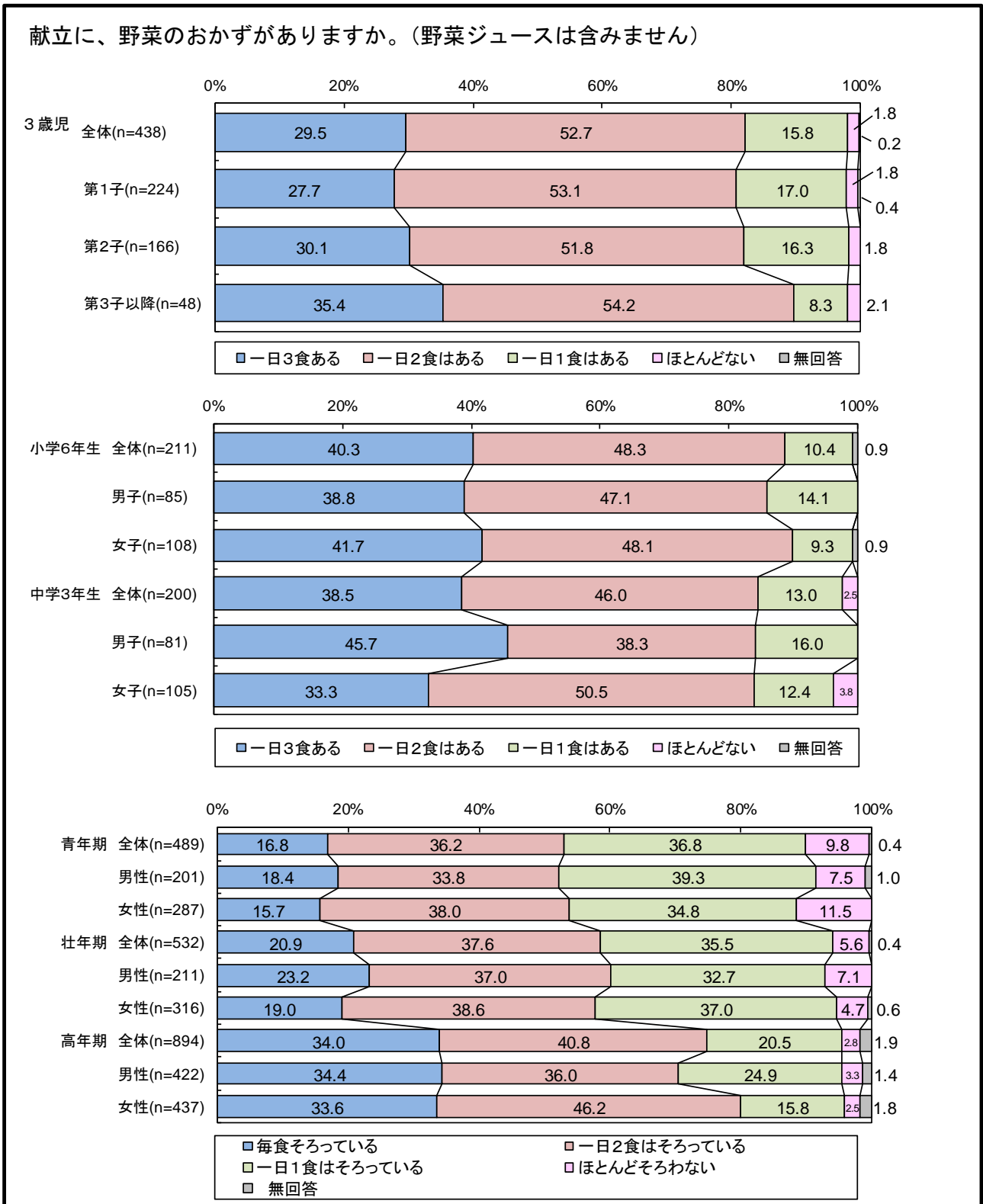
★朝食頻度

小学6年生、中学3年生及び高年期では、「週に6～7日」の人が90%を超えています。青年期・壮年期の男性は「ほとんどとっていない」人が約10%います。



★ 栄養バランスを意識した食生活の状況

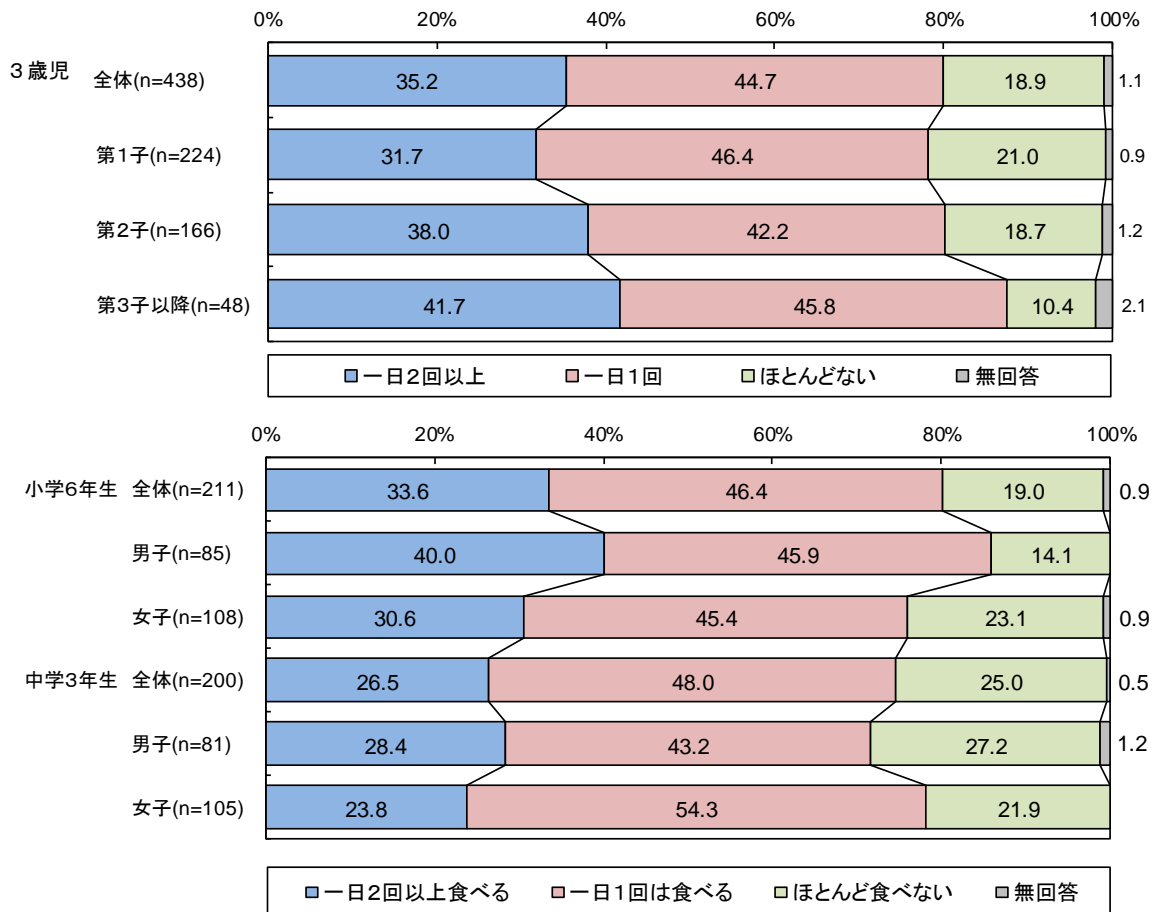
「一日3食ある」及び「一日2食はある」人は、3歳児で82.2%、小学6年生88.6%、中学3年生で84.5%、青年期で53.0%、壮年期で58.5%、高年期で74.8%です。



★ 朝食又は夕食の共食頻度

「一日2回以上」及び「一日1回」の人は、3歳児で79.9%、小学6年生で80.0%、中学3年生で74.5%となっています。

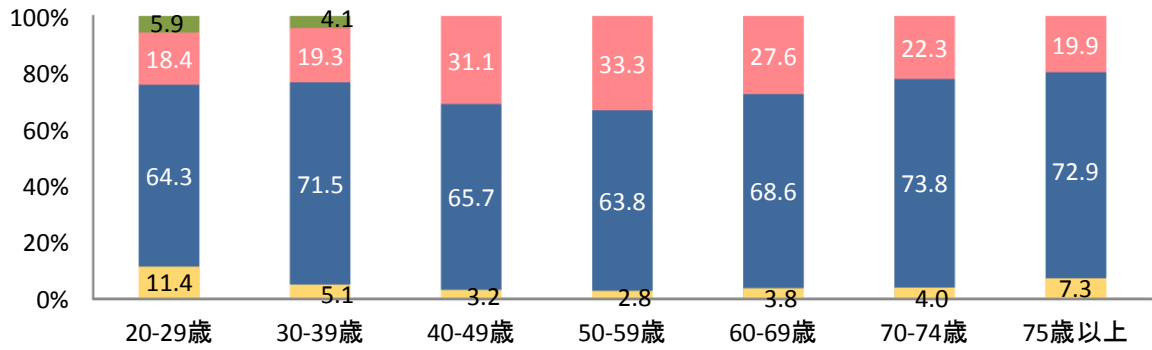
家族そろって、一日に何回食事をしますか。



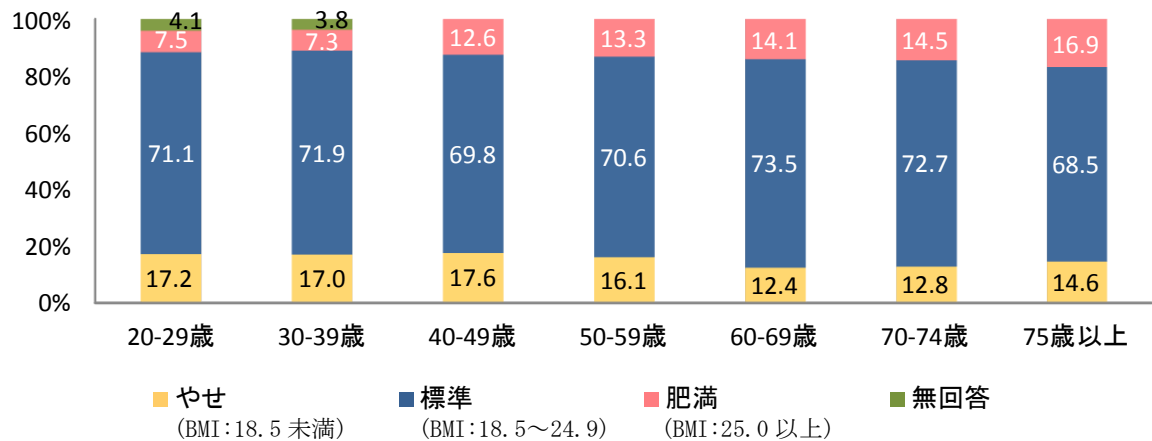
健診結果からみえること



<男性>



<女性>



BMI : Body Mass Index. 身長と体重のバランスを表す体格指数。体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったもの。
 キット健診 (20~38歳の偶数年齢の女性及び鎌倉市国民健康保険加入の男性を対象とした郵送による健診)、鎌倉市
 国保特定健診 (40~74歳の鎌倉市国民健康保険加入者を対象とした健診)、後期高齢者健診 (75歳以上を対象とした
 健診) の結果から算出。
 ※データは全て、市民健康課・保険年金課 (平成24年(2012年)~28年(2016年))

第3章 これまでの取組みの成果とその課題

1 第2期鎌倉食育推進計画の状況

取組みの柱1 食をとおした健康づくり

基本施策

- ・望ましい生活リズムの推進
- ・食と心身の健康づくりの推進
- ・日本型食生活の推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
朝食を毎日摂取する市民の割合の増加	幼児児:99.2% 小学生:96.1% 中学生:92.3% 16-19歳:データなし 青年期:75.0% 壮年期:80.2% 高年期:94.0%	幼児児:99.3% (↑) 小学生:97.8% (↑) 中学生:91.6% 16-19歳:82.1% 青年期:81.5% (↑) 壮年期:91.9% (↑) 高年期:95.9% (↑)	○中学生以下 100%に近づける ○20・30歳代 90%に近づける ○40歳以上 100%に近づける	B
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加	【参考】 幼児児:70.4% 小学生:データなし 中学生:データなし 16-19歳:データなし 青年期:65.0% 壮年期:65.4% 高年期:60.3%	幼児児:48.0% 小学生:51.0% 中学生:51.6% 16-19歳:28.4% 青年期:40.7% 壮年期:45.2% 高年期:65.3%	80%に近づける	C
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	なし	青年期:21.5% 壮年期:20.4% 高年期:36.1%	50%以上	C
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合の増加	なし	幼児児:39.8% 小学生:52.2% 中学生:32.6% 16~19歳:25.4% 青年期:40.2% 壮年期:39.3% 高年期:56.5%	80%以上	C

※計画策定時の数値は、平成23年1月実施の「食と健康に関するアンケート調査」より。

※直近値は、平成28年(2016年)9月～平成29年(2017年)5月に実施の「食育アンケート」より。

※質問項目等が異なり計画策定時と直近値の単純比較ができない数値については【参考】としています。

※計画策定時及び直近値の数値は小数点第2位を四捨五入しています。「幼稚園・保育園児」は文字数の関係で「幼児児」と表記しています。青年期は20～30歳代、壮年期は40～50歳代、高年期は60歳代以上を示しています。

※計画策定時と直近値との数値の比較ができるものはカッコ内に矢印で表現しています。

※目標値を達成したものは「A」、目標値を一部達成したものは「B」、目標値を達成できなかったものは「C」としています。

課 題

- 青年期の朝食欠食の割合が高い。
- 栄養バランスや適量を意識する人が少ない。
- よく噛むことと、いつまでも口からおいしく食べることが密接に関わっていると感じている人が少ない。

取組みの柱2 食をとおした人づくり

基本施策

- ・食に関する体験の推進
- ・鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進
- ・家庭、学校等における共食の推進

成果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	【参考】 夕食を家族の誰かと一緒に食べるこどもの割合 小学3年生 97.7% 小学6年生 97.8% 中学2年生 94.2% 中学3年生 94.7%	幼保児: 13.3回 小学生: 12.5回 中学生: 11.2回 16-19歳: 9.9回	週平均 10回以上	B
農水産業体験を経験した市民の割合の増加	【参考】 公立保育園100%(H22) 公立小学校100%(H21) 公立中学校67%(H21) 16-19歳: データなし 青壮高年期: データなし	幼保児: 68.5% 中学生: 77.2% 16-19歳: 79.1% 青年期: 71.4% 壮年期: 69.1% 高年期: 47.6%	30%以上	A

課題

- 家族内でのライフスタイルの違いにより、家族全員で食事の時間を合わせる事が難しくなっている。
- 誰かと一緒に食べる機会がない人が増えている。



取組みの柱3 食でつなぐ地域づくり

基本施策

- ・生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進
- ・地場産物の使用の推進
- ・食をとおした地域づくりの推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
地元産(県内産を含む)食材の使用割合の増加	16-19歳:データなし 青年期:17.5% 壮年期:19.8% 高年期:32.8%	16-19歳:1.5% 青年期:13.6% (↓) 壮年期:12.8% (↓) 高年期:17.7% (↓)	30%以上	C
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	612人	573人	700人以上	C

課 題

- 地元産食材や商品を意識して購入している人が少ない。
- ボランティア団体の会員が高齢化している。



取組みの柱4 食からはじめる環境づくり

基本施策

- ・食に関する場づくりの推進
- ・食育情報の発信体制の充実
- ・食の3Rの推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
消費期限や賞味期限などの食品表示や、食中毒の予防などの食品の安全性について関心を持っている市民の割合の増加	中学生：データなし 16-19歳：データなし 青年期：57.5% 壮年期：63.0% 高年期：80.2%	中学生：56.7% 16-19歳：44.8% 青年期：43.7% (↓) 壮年期：47.8% (↓) 高年期：59.2% (↓)	90%以上	C
日常生活の中で、ごみの発生抑制に取り組む市民の割合の増加	全年齢合計：82.6%	16-19歳：70.1% 青年期：74.6% 壮年期：82.8% 高年期：90.5%	85%以上	B

課 題

- 食について偏りのない情報発信を継続して行っていくことが必要。
- 若い年代（壮年期以前）へのごみ発生抑制のアプローチが引き続き必要。

2 成果と課題のまとめ

これまでの食育推進の取組みによる成果もあり、食育への関心は高まっており、朝食欠食の減少、食に関する体験の増加等がみられました。しかし、食への関心はあるものの、健康づくりを意識した食生活の実践や行動の定着までは至っておらず、指標の数値としては、横ばいや下がったものが多くありました。特に20歳～30歳代は食や健康に関する意識は低く、引き続き様々な方向からのアプローチが必要と考えられます。それぞれの立場で引き続き食育を推進していくことに加え、食育は一人ひとりの取組みでもあることを捉えてもらえるよう、個々への啓発も必要と考えられます。

これらの課題や国・県の食育推進計画も踏まえて、第3期鎌倉食育推進計画を策定し、引き続き食の大切さや一緒に味わうことの楽しさを周知していきながら、市民・事業者等と連携した取組みを行う中で、本市の食育を推進していきます。

第4章 第3期鎌倉食育推進計画について

1 第3期鎌倉食育推進計画の方向性

第3期鎌倉食育推進計画では、平成29年(2017年)度までの取組みの成果や課題を踏まえ、基本的には現行の取組みの柱と基本施策を継続して実施しながら、指標の達成に向けて全体の底上げを図っていきます。

また、平成28年(2016年)3月に策定された国の第3次食育推進基本計画では、基本的な方針として5つの重点課題を掲げていることから、それらも踏まえつつ、第3期鎌倉食育推進計画を推進していきます。さらに、平成28年(2016年)3月に策定した鎌倉市健康づくり計画と重なる部分があることから、整合性を図りながら両輪で推進していきます(1ページ参照)。

なお、本計画期間は3年であることから、重点的に周知・啓発を進めることで指標の数値の改善に結びつけることができるよう、私たちが健やかに暮らしていくための基礎となる「食と心身の健康づくりの推進」及び食への感謝や環境を大切にする気持ちが人間性を育てる「食の3Rの推進」を重点項目に設定します。具体的な取組みについては、食育推進会議の中で審議しながら計画を推進していきます。

2 国、県の動向について

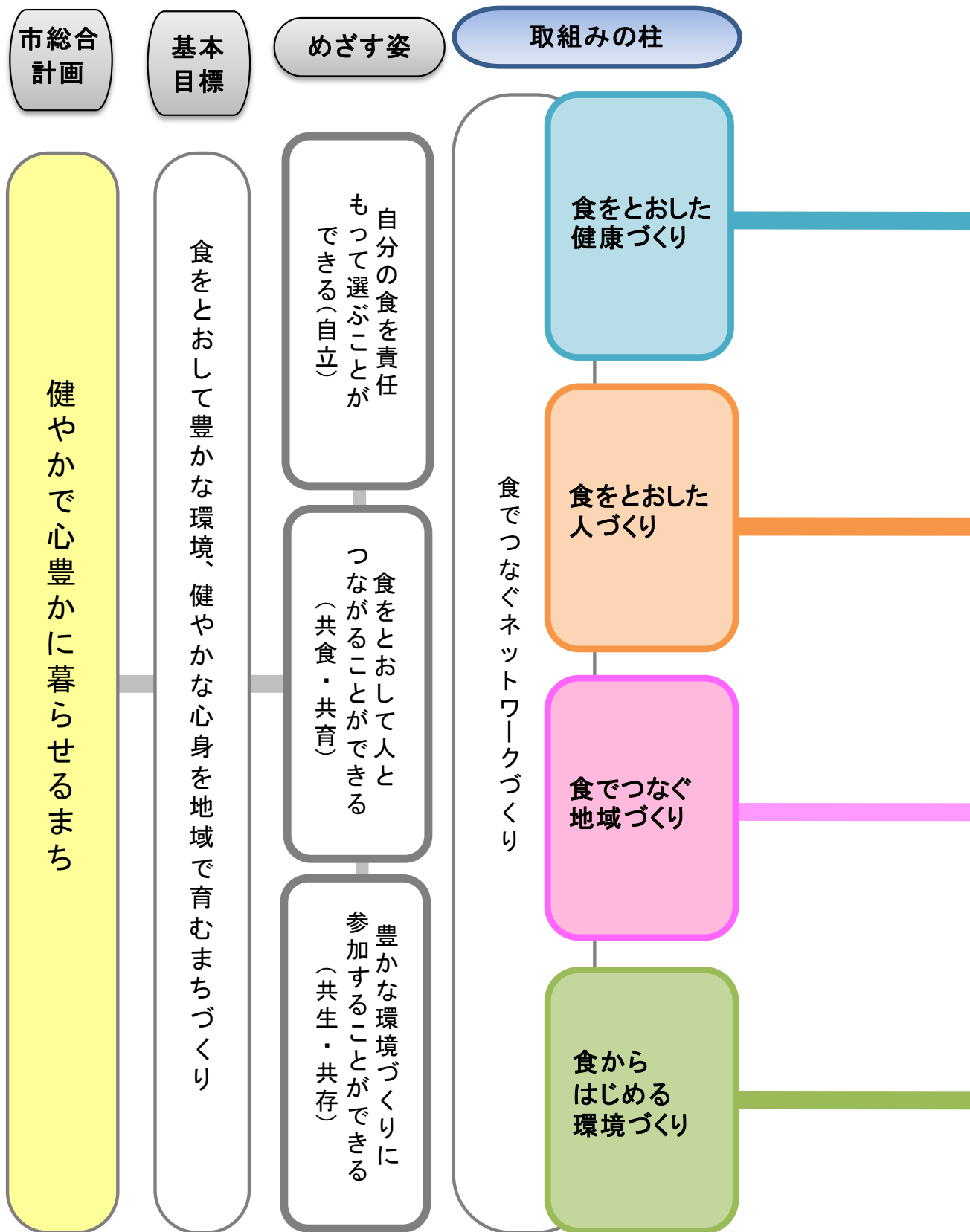
国

- 平成28年(2016年)3月に第3次食育推進基本計画を策定
- 食育の推進に関する施策についての基本的な方針に5つの重点課題を掲げた
 - ① 若い世代を中心とした食育の推進
 - ② 多様な暮らしに対応した食育の推進
 - ③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - ④ 食の循環や環境を意識した食育の推進
 - ⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進
- 重点課題に取組むにあたり、十分留意すべきこと
 - ① 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組みを推進する
 - ② 国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組みを推進する

県

- 平成30年(2018年)3月に第3次神奈川県食育推進計画を策定予定
- 第3次神奈川県食育推進計画では3つの基本方針を掲げる
 - ① 健康な「体」をつくる
 - ② 豊かな「心」を育む
 - ③ 食への理解を深め「神奈川の食」に親しむ

3 第3期鎌倉食育推進計画の体系



基本施策

指標

主な取組み例

- (1) 望ましい生活リズムの推進
- (2) ***食と心身の健康づくりの推進**
- (3) 日本型食生活の推進

- (1) 朝食を毎日食べる人の割合
- (2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が一日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合
- (3) 生活習慣病及び低栄養の予防や改善のために、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人の割合
- (4) ゆっくりよく噛んで食べる人の割合

- ・地域子育て支援事業の実施
- ・給食だよりの発行
- ・「バランスのとれた食事」の啓発と実践
- ・かまくら食育カレッジの開催
- ・配食サービスの助成
- ・栄養教諭による授業や食育だよりの発行
- ・家庭科等の教科における食育
- ・各学校毎に食に関する年間指導計画を策定

- (1) 食に関する体験の推進
- (2) 鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進
- (3) 家庭、学校、地域等における共食の推進

- (1) 家族そろって一日に1回以上食事をする子どもの割合
- (2) 農水産業体験を経験した人の割合
- (3) 和食や行事に合わせた食事や食事のマナー(箸使い、食べ方)等を知っている人の割合
- (4) 和食や行事に合わせた食事や食事のマナー(箸使い、食べ方)等を知っていることを、子どもや地域に伝えている人の割合

- ・給食等の時間における、楽しい会話をとおした会食や、食に関するマナーを身につける
- ・授業をとおし、「食」に関する感謝の心をはぐくむ学習を実施
- ・給食をとおし、伝統的な食に親しむ
- ・幼児食育事業「やってみよう！わくわくクッキング」の実施
- ・教職員に対する食育研修会の実施

- (1) 生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進
- (2) 地場産物の使用の推進
- (3) 食をとおした地域づくりの推進

- (1) 地元産や県内産食材(加工品等を含む)を意識して購入する人の割合
- (2) 食育の推進に関わるボランティア数

- ・親子農業体験の開催
- ・収穫まつりの開催
- ・保育園での調理体験
- ・地場食材を活用した給食の実施
- ・栽培や味覚体験・生産学習をとおして食べる意欲を育てる
- ・学校給食展の開催
- ・学校において、旬の食材の紹介や食糧生産に関する学習

- (1) 食に関する場づくりの推進
- (2) 食育情報の発信体制の充実
- (3) ***食の3Rの推進**

- (1) 食の安全性(食中毒・食品表示・健康食品等)について基礎的な知識を持ち、自ら判断することができる人の割合
- (2) 食品ロス(食べ残し、買いすぎ等)削減のために何らかに取り組んでいる人の割合

- ・食育情報の発信
- ・牛乳パックのリサイクル
- ・自治・町内会における3R推進事業の実施
- ・学校等における環境教育の実施
- ・家庭科、特活等における学習
- ・「鎌倉市地球温暖化対策地域実行計画」及び「鎌倉市環境教育行動計画」の施策の推進

*【重点項目の設定について】

基本施策の「食と心身の健康づくりの推進」及び「食の3Rの推進」については、重点項目に設定し、重点的に周知・啓発を進めます。

4 基本理念、めざす姿、取組みの柱

基本理念

★ 食をとおして豊かな環境、健やかな心身を地域で育むまちづくり

めざす姿

★ 自分の食を責任もって選ぶことができる（自立）

市民一人ひとりが、自分が口にするものを自分で選ぶことができることをめざします。

★ 食をとおして人とつながることができる（共食・共育）

人が生きていくうえで大切な人との関わり、人とのつながりを生きるうえでの基本である食をとおして実現することをめざします。

★ 豊かな環境づくりに参加することができる（共生・共存）

食をとりまく諸事情を学び、食に関わる体験から自分と他者、自然、命とのつながりを感じることをめざします。



★ 取組みの柱

現状や課題を踏まえ、めざす姿を達成するため、食をとおした健康づくり等4本の取組みの柱とそれを包括する取組みの柱として食でつなぐネットワークづくりを位置づけます。

◆食をとおした健康づくり

日々の食事が心と体を育むことから、市民一人ひとりが食と健康、心の関係について理解を深め、健康的な食習慣、栄養バランスのよい食生活を実践できるよう取り組みを進めます。

◆食をとおした人づくり

食にかかわるさまざまな体験をとおして個々の感性を育み、家族や友人とのつながり、自然とのつながり、命とのつながりを感じることから食への関心を高め、食への感謝の気持ちを育みます。

◆食でつなぐ地域づくり

地域の人や生産者、事業者等とのつながりをとおして、地産地消の意義を学び、地域づくりを進めます。

◆食からはじめる環境づくり

食育への関心と理解、食品の安全性等に関する知識を深めるため、食について正しい情報を取得できるような環境を整え、食をとりまく自然環境、地球環境についても目をむけて環境づくりを進めます。



◆食でつなぐネットワークづくり

「健康づくり」「人づくり」「地域づくり」「環境づくり」の4つの取組みの柱をつなぐネットワークをつくるため、食にかかわる市民、事業者、行政等が連携・協力する体制や人材育成、情報提供等の環境整備を進めます。

5 基本施策、取組みの提案、主な事業

取組みの柱 1

食をとおした健康づくり

ライフステージと個人の状況に応じた生活習慣病の予防や改善にもつなげる健康づくりの基本となる食育を推進します。

基本施策

1-1 望ましい生活リズムの推進

1-2 (重点項目) 食と心身の健康づくりの推進

1-3 日本型食生活¹⁾の推進

【一人ひとりができること】

- ・早起きをする。
- ◎3食しっかり食べる。
- ◎簡単にできる朝ごはんメニューを知る。
- ◎塩分控えめを心がける。
- ◎プラス野菜1皿を心がける。
- ◎よく噛んで食べる。
- ・和食の良さを知る。
- ・旬を意識した食事をする。



◎…重点項目に該当するもの

【みんなでできること】

- ◎簡単にできる朝ごはんメニューを伝え合う。
- ◎休日も家族みんなで朝ごはんを食べる。
- ◎家族(子どもから親へ等)に食事やお弁当を作ってみる。



鎌倉市健康づくり計画にもコラムがあります♪栄養バランス・野菜のとり方・夜ごはんが遅くなるとときには・STOP低栄養²⁾等…併せてご覧ください。

＼平成29年(2017年)から中学校給食を開始しました！／



1) 日本型食生活：日本の気候風土に適した米を中心に、農作物、畜産物、水産物等多様な副食から構成される栄養バランスに優れた食生活のこと。

2) 低栄養：食事量が減ることや偏った食事等が原因で、たんぱく質やビタミン類が不足していること。

コラム1
基本施策 1-1~3

朝ごはんの3ステップ

朝ごはんは脳のエネルギーを補給したり、排便を促したり、昼食の食べすぎを防止したりと様々な役割があります。毎朝食べる習慣がなかった人は“何かしら口にする”ことから、毎朝食べている人は**よりよい内容を目指せる**と良いですね。

Step1



エネルギー（主食³⁾）になる手軽なものを何かしら食べてみよう

たんぱく質がとれるおかず（主菜⁴⁾）を足してみよう



Step2

Step3



具沢山の味噌汁やそのまま食べられる野菜等（副菜⁵⁾）を足してみよう

コラム2
基本施策 1-2

おいしく減塩をするコツ

食塩相当量の目標量は
男性 **8g** 未満・女性 **7g** 未満

スマートライフプロジェクト⁹⁾では、事業者向けのPOP等も配布しています。



約 1.7g
炊込みご飯

意外と!?塩分が多い献立の一例

約 2.6g
お寿司(一人前)

約 1.9g
煮物

約 8.1g
ラーメン

約 1.4g
汁物

～少しの工夫で美味しく減塩を♪～

- ◎加工食品⁶⁾は栄養成分表示を良く見て、食塩相当量を確認して買おう！
- ◎かけるよりも付ける。混ぜる・和えるよりも一部にまぶす。
- ◎汁物は具をたくさんにして副菜のひとつとしよう。
- ◎だし・香味野菜⁷⁾・柑橘類・香辛料をきかせて薄味でもおいしく！
- ◎1食の中で味のメリハリを！（全部の料理を薄くしない）

神奈川県民の平均食塩摂取量は⁸⁾、男性 10.8g、女性 9.3g です。
30歳代男性は摂りすぎ傾向の方が特に多い結果となっています。

コラム3
基本施策 1-2

地域にお伺いします！

幼稚園・保育園、小学校、中学校、高校、地域の団体や自治町内会等にお伺いし、食に関するお話や健康に関するワンポイントアドバイス等を行っています♪（問合せ：市民健康課・保育課）

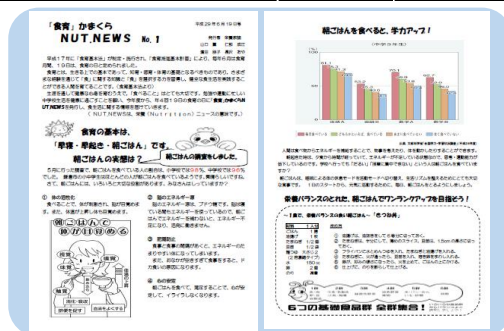


3) 主食：ごはん、パン、麺類等の穀類を主材料にした料理のこと。
4) 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理のこと。
5) 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のこと。
6) 加工食品：肉、魚、野菜等を原料として製造、加工される食品のこと。
7) 香味野菜：大葉、しょうが、にんにく、みょうが等、香りが強い野菜。
8) 【出典】 県民健康・栄養調査報告書平成 25(2013)～27(2015)年
9) スマートライフプロジェクト：国民全体が人生の最後まで元気に健康でたのしく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のこと。

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
保 育 課	地域子育て支援事業の実施	わくわく広場等にて、食に関する相談等を行います。	乳幼児 及び 保護者	
保 育 課 発 達 支 援 室 学 務 課	給食だよりの発行	食や健康に関する情報や献立に出てくる料理の作り方の情報を提供します。	園児 児童・生徒 保護者	保育園 あおぞら園 小・中学校 で実施
保 育 課 発 達 支 援 室 教 育 指 導 課	「バランスのとれた食事」の啓発と実践	バランスのよい日本型食生活を取り入れた献立の給食を提供することで、食べる体験からバランスのよい食事の大切さを学びます。また、食事の大切さを学ぶ機会をつくります。	園児 児童・生徒 保護者	保育園 あおぞら園 小・中学校 で実施
青 少 年 課 市 民 健 康 課 教 育 総 務 課 他	かまくら食育カレッジの開催	全ての人が多面的・総合的な視点から「食」に関心をもち、一人ひとりが、鎌倉食育推進計画の「めざす姿」を実現できるよう、「食」に関するさまざまな講座を実施します。	市民	市内学習センター 等で実施
高 齢 者 い き い き 課	配食サービスの助成	配食サービスを利用する方に対し、助成を行います。	要件をみた す65歳以上 の人	
市 民 健 康 課	乳幼児健診・乳幼児健康相談等母子保健事業における啓発	乳幼児健診等で、食事や食体験の大切さ、食を共食する大切さを伝えます。	乳幼児 及び 保護者	
市 民 健 康 課	地域食育事業・健康づくり事業の実施	地域の活動グループ(町内会・高齢者の会食会・PTA・子育てサークル等)との連携・協力により、食と健康づくりの関係について講話等とおし伝えます。	市民	
市 民 健 康 課	成人・高齢者事業における食育啓発の実施	個別栄養相談を実施し、食生活から生活習慣病予防を考えます。	市民	
教 育 指 導 課	食育だよりの発行	年4回、栄養教諭が生徒・保護者向けに食や健康に関する情報提供等を行います。併せて、教職員向けには解説用の情報を提供します。	生徒 保護者 教職員	中学校で実施
教 育 指 導 課	家庭科等の教科における食育	栄養素や栄養バランスについて学び、栄養バランスのとれた献立を考え、基礎的な調理をします。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教 育 指 導 課	食に関する年間指導計画を策定	各学校毎に食に関する年間指導計画を策定します。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教 育 指 導 課	栄養教諭による授業等の実施	栄養教諭が食に関する出前授業・情報提供・資料作りなどを行います。	児童・生徒	小・中学校 で実施

栄養教諭が作成した中学生向け「食育だよりの」
(生徒配付用) →



取組みの柱 2

食をとoshた人づくり

家族や地域での「共食¹⁰⁾」により、正しい食習慣やマナーを身に付け、行事にあわせた食事や旬の食材と一緒に食べる楽しさを体験することで、食に対する豊かな感性を育むとともに、次世代への継承を推進します。

基本施策

2-1 食に関する体験の推進

2-2 鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進

2-3 家庭、学校、地域等における共食の推進

【一人ひとりができること】

- 農業や漁業のイベントに参加する。
- 自分で野菜を育ててみる。
- 鎌倉ならではの味を見つける。
- 行事に合わせた食事を知る。
- ふらっとカフェ鎌倉¹¹⁾等に参加してみる。
- 地域の会食会等に参加する。
- 行事食¹²⁾を作る楽しさを知る。
- 時間のある日は食事づくりに参加する。



【みんなでできること】

- 保育園、幼稚園、学校で食に関する体験を実施する。
- 家族で行事の食事を楽しむ。
- ご近所さんとお茶を飲む。
- 行事食の由来について話す。
- 食事のマナーを確認し合う。
- 家族で食事の準備や片付けを手伝う。



コラム4
基本施策 2-3

“一緒に食べるとおいしいね”がこころの根っこを育てる

子どもたちは、保護者や先生、周囲の大人たちに温かく見守ってもらえていると感じたときや、楽しい会話の中で「わくわくした気持ち」が出てきているときに、食欲が増します。また、小学生くらいまでに経験した「食卓の姿」は、思春期になってからもしっかりと心に刻まれています。

食卓はどんな雰囲気、誰と食べたのか、どんな気持ちで食べていたのかということが、これから成長していく上での強くて太いこころの根っことなります。栄養やマナーもとても大切なことですが、「楽しくおいしく食べる」ことも忘れないでほしいと思っています。



◆参考：家族を育てる食卓～食卓からみえる子どもの心・家族の姿～（室井洋子著）

10) 共食：家族や仲間等と一緒に食事をとること。

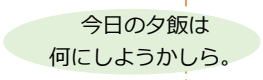
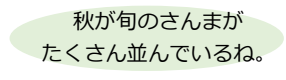
11) ふらっとカフェ鎌倉：鎌倉市内にある、子どもからお年寄りまでが食卓を囲んで集う場所。

12) 行事食：四季折々の行事やお祝いの日に食べる、特別な料理のこと。

コラム5
基本施策 2-1

食の“体験”をしてみよう！

様々な体験が、食への関心、食材や作ってもらった人への感謝の心、食べる意欲につながります。



レタスをちぎったり、トマトを洗ったり…という作業だけでも、食べる意欲につながります。食事の前に、おはしや料理を並べる、食事の後に食器を下げる、食器を洗う、食器を拭く等、食事の準備や片付けをやってみるのもよい体験ですね。

コラム6
基本施策 2-2

食事のマナーいくつか知っていますか？

いただきます
ごちそうさまの挨拶

おはしの
持ち方や使い方

料理の並べ方



みんなで一緒に楽しく食べるために“食事のマナー”があります。周囲の人と一緒に食事をする中で自然とマナーを身に付けられることもあります。親子で一緒に食事のマナーについて考えてみるのも良い機会ですね。

- ～食事のマナーについて学べる絵本～
- ◆はじめてのテーブルマナー¹³⁾
- ◆テーブルマナーの絵本¹⁴⁾

未就学児向け



市内の図書館で借りられます。

小学生向け

コラム7
基本施策 2-2

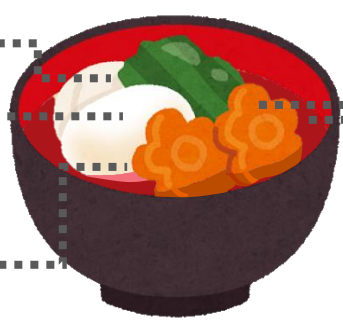
家庭の味を知ろう！

お雑煮は土地柄が色濃く出やすい行事食です。もちの種類、具材、味付け等、地域によって様々です。

もちの種類：丸もち、角もち、あんこ入りもち 等

もちの調理法：焼く、ゆでる 等

味付け：しょうゆ、みそ 等



具材：大根、人参、里芋、三つ葉、鶏肉、いくら、ぶり、ゆずの皮 等

だし：鯉節、昆布、干しいたけ、煮干し、鶏がら 等



みんなのおうちはどんなお雑煮かな？

13) 【出典】書名：はじめてのテーブルマナー、著者：ひがしなな、絵：たかばやしまり、出版社：偕成社
14) 【出典】書名：テーブルマナーの絵本、著者：高野紀子、出版社：あすなろ書房



“和食”がユネスコ世界無形文化遺産に 登録された理由…

料理そのものだけでなく、自然と融合した食生活を営んできた日本人の伝統的な食文化が評価されました。

～和食文化の特徴～

- その1：多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- その2：栄養バランスに優れた健康的な食生活（米・汁物・おかず等バランスよい、動物性油脂を多用しない）
- その3：自然の美しさや季節の移ろいの表現（盛り付けの工夫や季節にあった食器の使用等）
- その4：年中行事との密接な関わり（行事に関わった食事の時間を共にする）



コラム 8
基本施策 2-2

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
保育課 教育指導課	給食等の時間における、楽しい会話をとおした会食や食に関するマナーを身につける	日々の給食やランチルーム会食会、地域の方との会食会等とおし、一緒に食べる楽しさを体験します。集団生活の中で、年齢に応じた会食のマナーを身につけます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保育課 教育指導課	「食」に関する感謝の心をはぐむ	給食、家庭科、技術・家庭科等とおして、食事を作ってくれた人や食べ物への感謝の心を育てます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保育課 発達支援室 学務課	給食をとおし、伝統的な食に親しむ	和食の献立を多く取りいれたり、鎌倉の伝統の食であるけんちん汁の献立を作成し、次世代に伝えます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
市民健康課 (協力：中央図書館)	幼児食育事業「やってみよう！わくわくクッキング」の実施	食べ物に関する手遊びや紙芝居とおして、「やってみよう」という意欲を引出し、食材に触り匂いを嗅ぎ、調理に携わる等、食の総合的な体験をすることにより、将来にわたり「食」への関心を高めます。	2歳6カ月～ 3歳11か月 までの幼児 及び保護者	
教育センター	食育研修会の実施	児童・生徒へ「食」の大切さを伝えるため、教育に携わる教職員の研修会を開催し、食育について学びます。	教職員	

取組みの柱 3

食でつなぐ地域づくり

地場産物¹⁵⁾を活用した給食の提供や季節の食材の紹介を積極的に行うことで、鎌倉産の食材や旬の食材について学び、親子農業体験や秋の収穫まつり等をとおして鎌倉の食を守り育てる心を育むとともに、食でつながる地域づくりを推進していきます。

基本施策

3-1 生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進

3-2 地場産物の使用の推進

3-3 食をとおした地域づくりの推進

【一人ひとりができること】

- ・工場見学に参加してみる。
- ・地元産や国内産の食材の良さを知る。
- ・鎌倉のお気に入りの味を探してみる。
- ・食のボランティア活動に参加してみる。
- ・農業体験等食にまつわる体験をしてみる。



【みんなのできること】

- ・一緒に食べられる場を紹介する。
- ・鎌倉ならではの食材を美味しく食べられる調理法を教え合う。



食べ物が食卓に並ぶまでの道のりを知る

たまには直売所や朝市へ買い物に泥付きの野菜を見てみたり、下ろされていないお魚を見てみたり、工場見学で商品ができるまでの苦労を知ったり…ということもとても大切な食の経験ですね。



コラム9
基本施策 3-1



朝市¹⁶⁾でお魚を買っても、さばき方がわからない…という人はこちらもチェック！いわしは包丁を使わずに手で開くことができますよ！



農家さんの協力により、小学生は畑の見学等も行っています。



市内や県内には、一般向けに工場見学を行っている企業があります。また、市内では、小学生のために工場見学の受入れ等をしてきている企業もあります。

地域の皆さんありがとうございます！

15) 地場産物：地元（主に県内産）で採れた食材のこと。

16) 朝市：鎌倉市内では、鎌倉漁協と腰越漁協でそれぞれ行っている。

コラム 10
基本施策 3-2

“地産地消” はなぜ良いの？

地元で生産されたものを、地元で消費する…それが地産地消です。

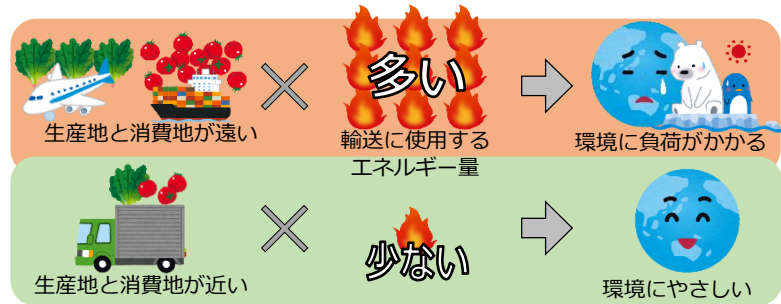
～地産地消の良いところ～

- ◎採れたて新鮮
- ◎生産者の顔が見えて安心・信頼できる
- ◎フードマイレージ（輸送量×距離）が小さい
- ◎食料自給率の向上につながる



農家さんや漁師さんから直接購入することもできます（右のマップを参照）。特別な日やお休みの日等に採れたて新鮮の味を楽しむのも良いですね。

フードマイレージを小さくできる地産地消。地産地消を進めることで輸送に使用するエネルギーが少なくなり、環境にもやさしくなります。



“地元の味” を探してみよう

コラム 11
基本施策 3-3

“鎌倉”といえば…どんな味をイメージしますか？
 精進料理のけんちん汁（31 ページ）、鎌倉の海でとれる海産物、その他昔からある鎌倉の名産品、新しい鎌倉の名産品等様々ありますね。食品のルーツを知り、味わって食べることで、よりおいしく感じられたりします。
 商工会議所では「鎌倉らしい」いくつかの基準を満たし、認定会で認められたものを「かまくら推奨品」として登録しています。
 みなさんのお気に入りの地元の味は何ですか？



鎌倉の海ではさざえ、しらす、たこ、わかめ等がよく水揚げされます。かながわブランドにも認定された、ミネラル豊富な「あかもく」（粘りのある海藻）も脚光を浴びています。

コラム 12
基本施策 3-3

どんな“食のボランティア団体”があるの？

市内には食に関する様々な活動をしている団体があります。

～活動例～

- ・よりよい食生活や食育の普及啓発
- ・お弁当の調理と配食
- ・男性向けの料理教室
- ・一緒に食事を作り、食べられる場の提供
- ・地域での会食会
- ・農作物を栽培する体験の提供
- ・市の食に関する事業を行う際のサポート

参加することで…

仲間や友達ができる
世代を超えて人とつながる

喜んでくれる人がいる
地域が元気になる
楽しく食べられる
健康になる



市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
17) 農水課	親子農業体験の開催	種まきから収穫まで、一連の農業体験の場を提供します。	市民	JAさがみ 鎌倉市青壮年部 で実施
17) 農水課	収穫まつりの開催	鎌倉で収穫された農産物・海産物の紹介と販売をとおし、鎌倉の食と一緒に守り育てる心をはぐくみます。また鎌倉の産業の活性化をはかります。	市民	秋の収穫まつり 実行委員会 で実施
保育課	調理体験	自分たちで栽培した野菜や他の食材を使った調理を体験します。	園児	保育園で実施
保育課 発達支援室 学務課	地場食材を活用した給食の実施	鎌倉産食材を給食に取り入れ、地場食材の良さを伝えます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保育課 発達支援室 教育指導課	栽培や味覚体験・生産体験学習をとおして食べる意欲を育てる	種まき・水やり・雑草とり等手間ひまをかけ、栽培の苦勞と収穫の喜びを体験し、新鮮な野菜の味を味わいます。また、食生活が多くの人に支えられていることを学びます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
学務課	学校給食展の開催	地場食材を使った給食の様子を紹介し、学校給食の意義と役割について広く市民に伝えます。	市民	
学務課	旬の食材の紹介	栄養教諭・栄養職員が、季節の食材情報を発信します。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教育指導課	食料生産に関する学習	社会科等の教科の中で、地域の食料生産の様子や食料生産を支える人々について学びます。	児童・生徒	小・中学校 で実施

旬の食材 さつまいも



薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
さつまいもは炭水化物が多く含まれているため、エネルギーのもとになります。また、食物繊維も多いため、腸の調子を良くし、おなかの掃除をしてくれます。

<今月のさつまいもメニュー>

10日(金) さつまいものレモン煮
16日(木) さつまいもごはん
24日(金) スイートポテト
29日(水) いもコーンサラダ

旬の食材の紹介等も行っています↑

◆参考：平成 29 年(2017 年)11 月中学校給食献立表

17) 平成 30 年(2018 年)3 月現在、産業振興課。

取組みの柱 4

食からはじめる環境づくり

食について正しく判断するための知識を習得できる環境づくり及び、食に対して感謝の念を持ち、理解を深めることができるような取組みをとおして、生活環境改善を推進します。

基本施策

4-1 食に関する場づくりの推進

4-2 食育情報の発信体制の充実

4-3 (重点項目) 食の3R¹⁸⁾の推進

【一人ひとりができること】

- ・情報の出典元はどこかを確認する。
- ・正しい情報が確かめてから行動する。
- ・食に関するイベントに参加してみる。
- ・食品表示¹⁹⁾の見方を知る。
- ・栄養成分表示²⁰⁾を良く見て買う。
- ◎食材を多く買いすぎないようにする。
- ◎もったいないの心を大切にする。



【みんなでできること】

- ・毎月19日(食育の日)は家族で一緒に食事ができるように意識してみる。
- ◎食べきれない食品は、賞味期限がきる前に、必要な人に譲る。



◎…重点項目に該当するもの

↓未病センターかまぐらの様子

コラム 13
基本施策 4-2

“正しい情報”を自分で選択する力

様々な情報が多くある今、私たちは「自分に必要な情報はどれか」「どの情報が自分に合っているか」を見極める力が必要です。情報を選ぶ際には、出典元をよく確認するのも正しい情報を自分で選択する方法のひとつです。専門職(保健師・栄養士)がいる「未病センターかまぐら」もぜひご利用ください。



未病センターかまぐら：健康状態を自分でチェックできる機器が備えられ、その結果に基づいたアドバイスや必要な情報が得られます。鎌倉市福祉センター1階にあります(平成30年(2018年)3月現在)。

18) 食の3R：買い物、料理、片付けといった一連の流れをとおして環境に配慮した食生活のこと。

Reduce(リデュース)、Reuse(リユース)、Recycle(リサイクル)の頭文字をとって3Rとしている。

19) 食品表示：添加物、アレルギー、原産国、アレルギー表示等について示したもの。

20) 栄養成分表示：市販の食品や外食の料理に含まれているエネルギーや栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等)の量を示したもの。

“食のイベントや講座” もあります

市主催の講座

◆かまくら食育カレッジ



様々なテーマの講座
を行っています。



県内のイベント

◆かながわ食育フェスタ
◆8月はかながわ食育月間

全国一斉イベント

◆6月は食育月間
◆毎月19日は食育の日
◆8月4日は栄養の日
◆8月1日～7日は栄養週間

各地でイベントを
行っています。

コラム 14
基本施策 4-1

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



加工食品には多くの情報が表示されています。

加工食品には、名称、保存方法、消費期限²¹⁾又は賞味期限²²⁾、原材料名、原材料原産地名、栄養成分表示、アレルギー²³⁾の有無等、様々な情報が書かれており、一人ひとりに合った食品選択の参考にもなります。

賞味期限と消費期限の違いは？

何が入っているのかな？

常温保存で大丈夫かな？

エネルギーや食塩相当量はどのくらいかな？



- ◆食品の栄養成分表示
- ◆知っておきたい保健機能食品

コラム 15
基本施策 4-2

大切にしたい“もったいない”の心

けんちん汁は、建長寺²⁴⁾が発祥の地と言われているのをご存知ですか？
精進料理で使った残りの大根、人参、ごぼう、里芋、蓮根等の野菜を切って油で炒め、煮込んだところに豆腐と青菜を入れ、しょうゆ、みそ塩のいずれかで味付けしたものです。食べ物に感謝し、無駄にしないという“もったいない”の心が込められています。
また、崩した豆腐を入れるのは、調理の際に落としてしまった豆腐も丁寧に取り集めて洗って使用したことからはじまったという説もあります。私たちが食べ物に感謝して、“もったいない”の心を大切にしたいですね。

◆参考：かまくら子ども風土記

コラム 16
基本施策 4-3



- 21) 消費期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。
- 22) 賞味期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「美味しく食べられる期限」のこと。
- 23) アレルギー：アレルギー反応を起こす原因となる物質のこと。
- 24) 建長寺：鎌倉市にあるお寺。

もうムダにしない！“食材の便利帳”

まだ食べられるのに、捨てられている食品のことを「食品ロス」と言います。鎌倉市でも年間約 700 トンもの食品が手つかずのまま捨てられています。
「もうムダにしない！食材の便利帳」では、食品ロスを減らすためにできる、調理や保存方法のコツをお伝えしています。

「もったいない！を大切にすると、結果食べずぎになってしまう…」という声も聞くよ。食材を無駄にしないためには、買いすぎない、作り過ぎないということも大切だね。



コラム 17 基本施策 4-3

健康に、便利に、環境にもやさしく
もうムダにしない！食材の便利帳



【目的】
「新鮮なうちに食べたい」「食べられるだけ食べたい」とわかっていても、手つかずの食品が捨てられてしまうこと、食品ロス削減に努めることで、必要な食材を減らすことは、食料の確保の観点から見て、重要な課題の一つです。また、食品ロスを削減することは、食料の確保の観点から見て、重要な課題の一つです。

- ＜目次＞
- 1. 食品ロスについて……………P.1
 - 2. 調理・保存のコツ……………P.2
 - 3. 野菜・肉づきまの活用……………P.3
 - 4. 肉・魚・卵の活用……………P.4
 - 5. 消費期限切れの活用……………P.5
 - 6. 食品ロスについて……………P.7

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
市民健康課	食育情報の発信	食(育)に関する正しい情報発信の充実をめざします。	市民	
環境政策課 教育指導課	牛乳パックのリサイクル	給食で使用した牛乳パックのリサイクルを習慣化し、環境にやさしい生活への意識をはぐくみます。	児童・生徒 教職員	小・中学校 で実施
環境政策課	「鎌倉市地球温暖化対策地域実行計画」及び「鎌倉市環境教育行動計画」の施策の推進	温室効果ガス削減や環境保全行動の推進について、具体的な取り組み(地産地消など)の普及啓発を図ります。	市民	
ごみ減量対策課	3R推進事業	ごみ発生抑制・減量化及び資源化を推進するため、食品ロスや、生ごみ処理機の使い方などについてパンフレットを作成し、自治町内会などで説明会を行います。	市民	自治町内会 で実施
教育指導課	家庭科、特活等における学習	食と安全、食品の選び方・買い方、バランスのよい食事、健康と食べものなどについて学びます。	児童・生徒	小・中学校 で実施

第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

計画の推進における考え方

市民一人ひとりが、食について考え、行動する力を育むために、市民・事業者・地域の団体・行政等が連携し、市全体で総合的、効果的に食育を推進していきます。



鎌倉市食育推進会議

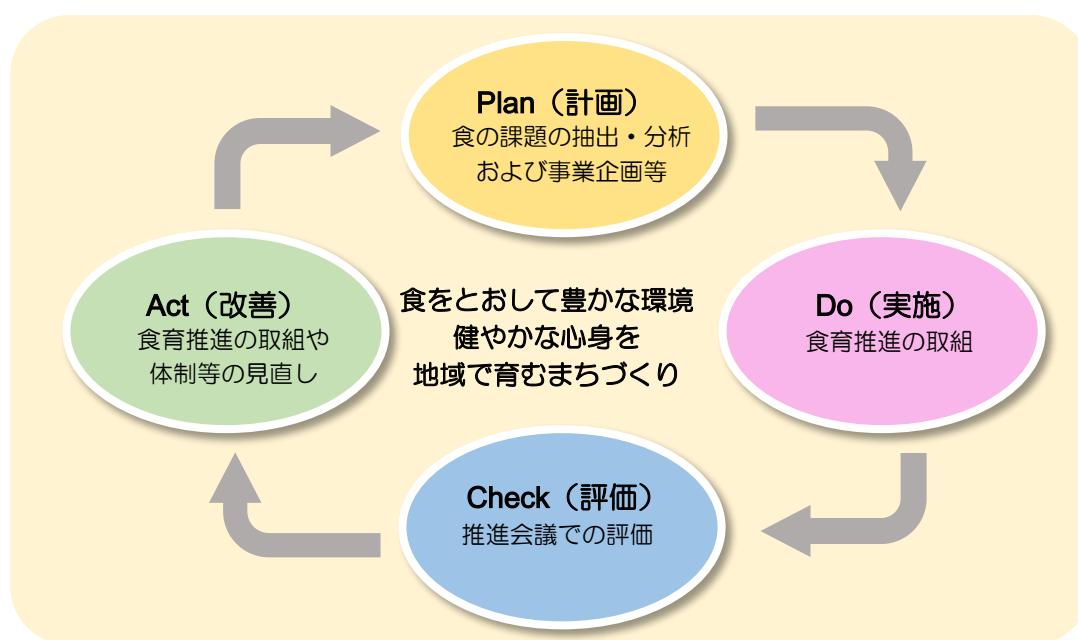
市民、学識経験者、関係行政機関の職員、関係団体等で構成する「鎌倉市食育推進会議」を設置・運営し、鎌倉食育推進計画の進行管理、次期計画改定に向けた調査・審議等、食育推進施策の推進を図ります。

庁内の連携

庁内関係各課による「鎌倉市食育連絡協議会」を設置・運営し、鎌倉食育推進計画に基づく施策を推進します。

2 計画の評価

鎌倉市食育推進会議では取組の進捗状況の確認を行い、継続的に評価・改善を行っていきます（PDCA サイクル）。



指標一覧

取組みの柱	指標	目標値 (平成32年度)	現状値 (平成28年度)	出典
食をとおした 健康づくり	朝食を毎日食べる人の割合	青年期以外：100%に近づける 青年期：90%に近づける	青年期：69.3% 壮年期：81.0% 高年期：91.7%	健康づくりについての意識調査
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が一日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	80%	青年期：53.0% 壮年期：58.5% 高年期：74.8%	健康づくりについての意識調査
	生活習慣病及び低栄養の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に取り組んだ食生活を実践する人の割合	青年期：55% 壮年期：60% 高年期：80%	青年期：53.6% 壮年期：55.9% 高年期：74.1%	
	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	幼保児：50% 小学生：55% 中学生：50% 16～19歳：40% 青年期：55% 壮年期：55% 高年期：60%	幼保児：39.8% 小学生：52.2% 中学生：32.6% 16～19歳：25.4% 青年期：40.2% 壮年期：39.3% 高年期：56.5%	
食をとおした 人づくり	家族そろって一日に1回以上食事をする子どもの割合	90%に近づける	3歳児：79.9% 小6：80.0%	健康づくりについての意識調査
	農水産業体験を経験した人の割合	高年期以外：80%以上 高年期：50%以上	幼保児：68.5% 中学生：77.2% 16～19歳：79.1% 青年期：71.4% 壮年期：69.1% 高年期：47.6%	
	和食や行事に合わせた食事や食事のマナー（箸使い、食べ方）等を知っている人割合	70%	青年期：61.2%	
	和食や行事に合わせた食事や食事のマナー（箸使い、食べ方）等を知っていることを、子どもや地域に伝えている人の割合	16～19歳：増加傾向へ 青年期以上：60%	16～19歳：23.9% 青年期：44.2% 壮年期：53.8% 高年期：53.1%	
食でつなぐ 地域づくり	地元産や県内産食材（加工品等を含む）を意識して購入する人の割合	60%以上	現状値なし	
	食育の推進に関わるボランティア数	700人以上	573人	
食からはじめる 環境づくり	食の安全性（食中毒・食品表示・健康食品等）について基礎的な知識を持ち、自ら判断することができる人の割合	16～19歳：65% 16～19歳以外：80%以上	中学生：74.4% 16～19歳：56.7% 青年期：72.6% 壮年期：79.6% 高年期：78.9%	
	食品ロス（食べ残し、買いすぎ等）削減のために何らかに取り組んでいる人の割合	16～19歳：85% 青年期：90% 壮年期：100%に近づける 高年期：90%	16～19歳：79.1% 青年期：87.4% 壮年期：93.5% 高年期：88.4%	

計画策定のための体制と経過

計画策定のための体制

第3期鎌倉食育推進計画を策定するため、庁内関係各課との「鎌倉市食育連絡協議会」で検討を進めるとともに、市民、学識経験者、関係行政機関の職員、関係団体等で構成される「鎌倉市食育推進会議」において、計画の内容について意見や提言をいただきながら検討を進め、第3期鎌倉食育推進計画を策定しました。

鎌倉市食育推進会議の開催状況

平成28年(2016年) 8月29日	平成28年(2016年)度 第1回鎌倉市食育推進会議 <ul style="list-style-type: none"> 第2期鎌倉食育推進計画 行動計画 平成27年(2015年)度実績について 食育アンケート調査について
平成29年(2017年) 1月30日	平成28年(2016年)度 第2回鎌倉市食育推進会議 <ul style="list-style-type: none"> 食育アンケート調査実施状況について 第3期鎌倉食育推進計画策定に向けて 第3期鎌倉食育推進計画策定までのスケジュールについて
平成29年(2017年) 6月27日	平成29年(2017年)度 第1回鎌倉市食育推進会議 <ul style="list-style-type: none"> 食育アンケート結果について 第3期鎌倉食育推進計画策定に向けて
平成29年(2017年) 10月30日	平成29年(2017年)度 第2回鎌倉市食育推進会議 <ul style="list-style-type: none"> 第3期鎌倉食育推進計画素案について 第3期鎌倉食育推進計画策定までのスケジュールについて
平成30年(2018年) 1月26日	平成29年(2017年)度 第3回鎌倉市食育推進会議 <ul style="list-style-type: none"> パブリックコメント実施について 第3期鎌倉食育推進計画最終案について

鎌倉市食育推進会議委員名簿

平成 30 年 (2018 年) 3 月現在 順不同 (敬称略)



ささりんから委員の皆さんに
食に関する質問もしてみたいよ!

会長 中村 丁次
(神奈川県立保健福祉大学)

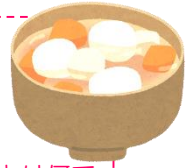


食育を進める上で大切にしたいことは何ですか?

食事は、私たちの生活、健康、幸福の基本になり、どのような状況におかれも、食べる事をやめることはできません。しかも、正しい知識のもとに食べないと、その目的を果たすことができません。

食育で大切なことは、正しい食品の選択力を養うことです。

副会長 中谷 弥栄子
(鎌倉女子大学)



食育を進める上で大切にしたいことは何ですか?

食育を進める上で大切にしたいこと、それは、「こころ」で食べることです。

一人一人に多様な食ですが、健康のために何をどれだけ食べれば良いのか「あたま」を使って食べることの大切さは共通しています。せっかく「あたま」でいただいても、楽しくいただかなくては身になりません。感謝の心で食卓を囲み、みんなで楽しく美味しく毎日の食事をいただきたいものです。

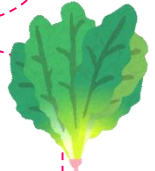
有村 優子
(神奈川県鎌倉保健福祉事務所)



保健所が支援を行っている栄養成分表示について教えてください!

多くの食品に栄養成分が表示されています。栄養成分表示を見ると、食品に含まれているエネルギーや食塩等の量を確認することができます。ぜひ栄養成分表示を活用して、栄養バランスの良い食事を心がけてください。皆さまの健康づくりを、私たち栄養士がお手伝いさせていただきます。

安齊 勘一郎
(JA さがみ農業組合鎌倉地区)



どんな思いで野菜を作っていますか?

私は生産者なので、安全で安心して食べられる野菜を作ることに心掛けています。旬の野菜を食べることによって季節感を感じてもらいたいと思っています。

好きな旬の野菜料理は

春 ふきのとうの天ぷら

夏 たたき胡瓜

秋 栗ご飯

冬 大根の葉とショウガ炒め

です。ぜひ食べてみてください。

石橋 実
(相鉄ローゼン株式会社)



事業所ではどのような食育の取組みを行っていますか?

地産地消の推進のため、地元の野菜・魚・商品等を展開すること、「旬」が感じられるようにタイミングよく商品を提供すること、食を通してひな祭り・お彼岸・冬至等日本の伝統文化についての「いわれ」を紹介すること等を行い、さらにメニューの提案をすること等、お客様の食生活に貢献しています。

河原 清一
(腰越漁業協同組合)

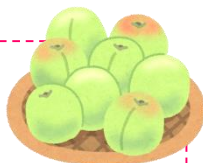


腰越で行われている魚の漁について教えてください!

腰越沖には、多くの藻場があり、アジ・カマス・サザエ・タコ等が水揚げされます。しらす漁は4隻の船で行っていますが、神奈川県では1回の網入れが15分と制限されていることから、新鮮で環境にもやさしい漁です。

新鮮な生しらすは、絶品なので、ぜひ地元のみなさんにもたくさん食べていただきたいと思っています!

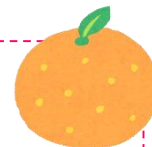
富田 弘美
(鎌倉市保育会)



 保育園で行っている食育の取組みを教えてください！

当園では「食べることから生きる力を」という理念に基づいた食育を日常の中で行っています。また、地域の行事にも発展してきた「食育フェスタ」は大人も子どもも楽しみながら「食」について考える大切な日になっています。これからも地域ぐるみで食育を進めていきたいと思っています。

古木 りえ
(市民委員)

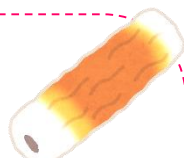



 食育に興味を持ったきっかけを教えてください！

食育という言葉を意識したのはここ数年のことです。それまでは食育という言葉とは無縁の生活を送っていましたが、妊娠・出産・育児が大きく生活を変えてくれました。

食が与える体への影響を真っ先に考えるようになり、なるべく自然の食材を使用したり、地場のものなるべく使うように心がけるようになりました。

牧田 知江子
(鎌倉商工会議所)




 安全に、そして安心して食べられる食品を提供するために努力されていることを教えてください！

当社では、食品製造の衛生環境の向上の為、2020年度を目指して、厚生労働省が進めている HACCP 義務化に対応できるよう、現場の設備改修、マニュアル等の整備を計画しつつ、「物づくりは人」との考えから、スタッフ個々の衛生意識の啓発を重視し、「食とは『人に良い』ものでなければならない」との思いを常に共有して製造にあたっています。

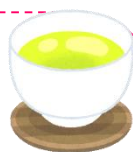
メタ バラツ
(鎌倉青年会議所)



 スパイスの効能やおすすめの使い方について教えてください！

映画で言うなればスパイスは名脇役です。様々な食材を彩り豊かに香り豊かに引き立ててくれます。スパイスは少量でも大きく身体に作用することから昔は薬として重宝されていました。スパイスを使うと、食卓が鮮やかになり、世界の食文化も見えてきて、より食事が楽しくなります。「食」は「命」。健康で美しくなるためにスパイスを使ってみてください。

横塚 和子
(市民委員)



 おすすめの朝ごはんを教えてください！

「今日の食事は、明日の身体をつくる」をモットーに、朝食はしっかり食べるようにしています。私は早朝の朝食準備を少しでも時短するために、前日のうちに野菜は固めにゆでてしっかり水気を切り冷蔵保存しておきます。鶏肉等はレンジで酒蒸しおき、朝、オムレツの具として活用しています。しらすも手軽で美味しいですよ。

鎌倉市食育連絡協議会委員

平成 30 年(2018 年) 3 月現在

課名等
市民活動部産業振興課
こどもみらい部こどもみらい課
こどもみらい部保育課
こどもみらい部青少年課
健康福祉部福祉総務課
健康福祉部高齢者いきいき課
健康福祉部市民健康課
環境部ごみ減量対策課
教育部教育総務課
教育部学務課
教育部教育指導課
教育部教育センター
小学校・中学校

食育アンケート質問項目

質問番号	質問項目	質問該当項目				
		幼稚園・保育園 児の保護者(お子 さんのことについ て回答)	小学生	中学生	16歳～19歳	20歳以上
属性	性別	○	○	○	○	○
	年代	○	○	○	○	○
問1	食育に関心がありますか。	×	×	×	○	○
問2	朝食を食べていますか。	○	朝食(あさごはん)を 食べていますか。	○	○	○
問3	主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えて食事をとっていますか。	○	主食(ごはん・パン・ めん等)・主菜(肉・ 魚・卵等)・副菜(野菜 やきのこ等)をそろえ るなど、栄養バランス を考えて食べていま すか。	○	○	○
問4	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか。	○	よくかんで味わって食 べていますか。	○	○	○
問5	朝食はおうちの人と一緒に食べていますか。	○	○	○	○	○
問6	夕飯はおうちの人と一緒に食べていますか。	○	○	○	○	○
問7	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続して行っていますか。	×	×	×	生活習慣病や内臓脂 肪症候群(メタボリッ クシンドローム)を予 防するために適切な 食事、運動等が必要 なことを知っています か。	○
問8	生活習慣病予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践していますか。	×	×	×	×	○
問9	農業や漁業の体験をしたことがありますか。(例えば、地引網や野菜の収穫体験など)	○	×	○	○	○
問10	地元産(県内産を含む)食材を購入していますか。	×	×	×	○	○
問11	消費期限や賞味期限などの食品表示や、食中毒の予防などの食品の安全性について関心がありますか。	×	×	○	○	○
問12	食品の安全性について基礎的な知識(食中毒・食品表示・健康食品など)を持ち、自ら判断していますか。	×	×	○	○	○
問13	食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。	×	×	×	○	○
問14	日常生活の中で、ごみ発生抑制(生ごみは極力出さない、買い物袋を持参するなど)に取り組んでいますか。	×	×	×	○	○
問15	あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。	×	昔から伝わってきた料理(郷土料理や伝統料理)や食事のマナー(はしの使い方やみんなが気持ちよく食事をするためのルール等)の大切さを聞いたことがありますか。	○	○	○
問15-1	問15で「受け継いでいる」「どちらかといえば受け継いでいる」と回答した方にお聞きします。あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に渡し伝えていますか。	×	×	×	○	○

※質問該当項目の表記について

○…質問項目に沿って質問したもの

×

「文章がはいっている箇所」…質問の意味合いが変わらない範囲で、対象に合わせた表現に変更したもの

食育基本法の概要

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、次の事項について食育推進基本計画を作成する。

①食育の推進に関する施策についての基本的な方針

②食育の推進の目標に関する事項

③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

④その他必要な事項

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

①家庭における食育の推進

②学校、保育所等における食育の推進

③地域における食生活の改善のための取組の推進

④食育推進運動の展開

⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

⑥食文化の継承のための活動への支援等

⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

(1) 農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員（食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命した者）25名以内で組織する。

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

鎌倉市食育推進会議条例

(趣旨及び設置)

第1条 この条例は、食育基本法（平成17年(2005年)法律第63号）第33条第1項の規定に基づき、鎌倉市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置し、その組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 推進会議の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 鎌倉食育推進計画の作成及び進行について調査審議し、並びにその実施を推進すること。
- (2) その他食育の推進に関して、重要事項を調査審議し、及び施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員11人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係行政機関の職員
- (3) 食育の推進に関係を有する団体に属する者
- (4) 食育の推進に関係を有する事業者の代表者又は従業員
- (5) 市民

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

3 前条第2項の規定による身分又は資格に基づいて委員に委嘱された者がその身分又は資格を失ったときは、委員を辞したものとみなす。

(委任)

第5条 この条例に定めるもののほか、推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、規則で定める。

付 則

この条例は、平成24年(2012年)4月1日から施行する。

平和都市宣言

われわれは、
日本国憲法を貫く平和精神に基づいて、
核兵器の禁止と世界恒久平和の確立のために、
全世界の人々と相協力してその実現を期する。
多くの歴史的遺跡と文化的遺産を持つ鎌倉市は、
ここに永久に平和都市であることを宣言する。

昭和33年(1958年)8月10日

鎌倉市

鎌倉市民憲章

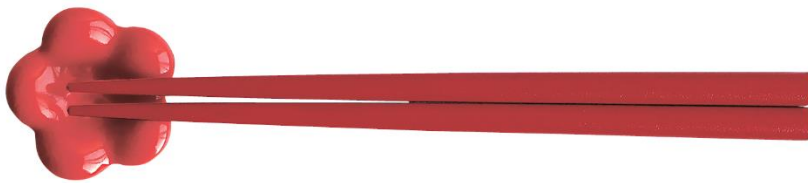
制定 昭和48年(1973年)11月3日

前 文

鎌倉は、海と山の美しい自然環境とゆたかな歴史的遺産をもつ古都であり、
わたくしたち市民のふるさとです。すでに平和都市であることを宣言したわたくしたちは、
平和を信条とし、世界の国々との友好に努めるとともに、わたくしたちの鎌倉がその風格
を保ち、さらに高度の文化都市として発展することを願い、ここに市民憲章を定めます。

本 文

- 1 わたくしたちは、お互いの友愛と連帯意識を深め、すすんで市政に参加し、住民自治を確立します。
- 1 わたくしたちは、健康でゆたかな市民生活をより向上させるため、教育・文化・福祉の充実に努めます。
- 1 わたくしたちは、鎌倉の歴史的遺産と自然及び生活環境を破壊から守り、責任をもってこれを後世に伝えます。
- 1 わたくしたちは、各地域それぞれの特性を生かし、調和と活力のあるまちづくりに努めます。
- 1 わたくしたちは、鎌倉が世界の鎌倉であることを誇りとし、訪れる人々に良識と善意をもって接します。



発行・神奈川県鎌倉市
編集・健康福祉部市民健康課
〒248-8686 鎌倉市御成町 18-10
TEL・0467(23)3000
FAX・0467(23)7505

E-mail・shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp

【第3期 鎌倉食育推進計画】

鎌倉市
平成30年(2018年)3月