

第5章 食育推進計画

1 計画の趣旨

国は、令和3年3月、SDGsの考え方を踏まえ、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現を目指した第4次食育推進基本計画を策定しました。

本市では、平成30年3月に第3期松本市食育推進計画を策定し、市民が食事バランスをより意識して実践するために、「1日2食は3皿運動～1・2・3でバランスごはん～」を重点施策とし、併せて「おいしく食べよう具たくさんみそ汁運動」「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～」を推進してきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で社会状況に大きな変化があり、今までのような一緒に作って楽しく食べる機会、食文化を伝承する機会及びそのための人材が減少しています。今後は、対面での調理、味わう体験を伴う講座を大切にする一方で、新たにICTを活用した食育の提供も必要です。

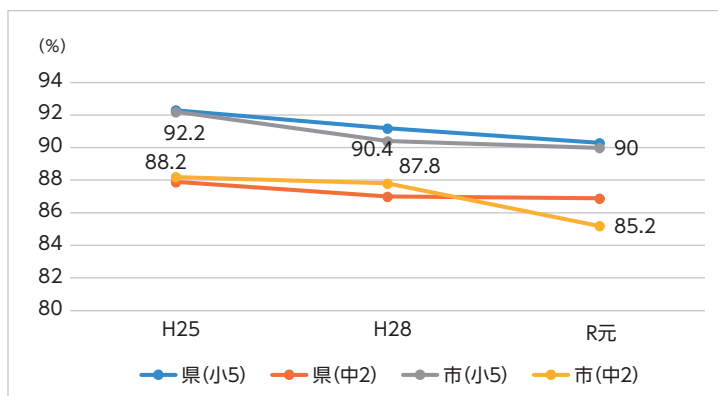
そこで、国の基本計画や市の食育に関する課題を踏まえ、地域や団体と連携しながら食育を推進するため、第4期松本市食育推進計画を策定します。

2 主要指標

(1) 望ましい食習慣

ア 朝食を毎日摂る児童・生徒の状況

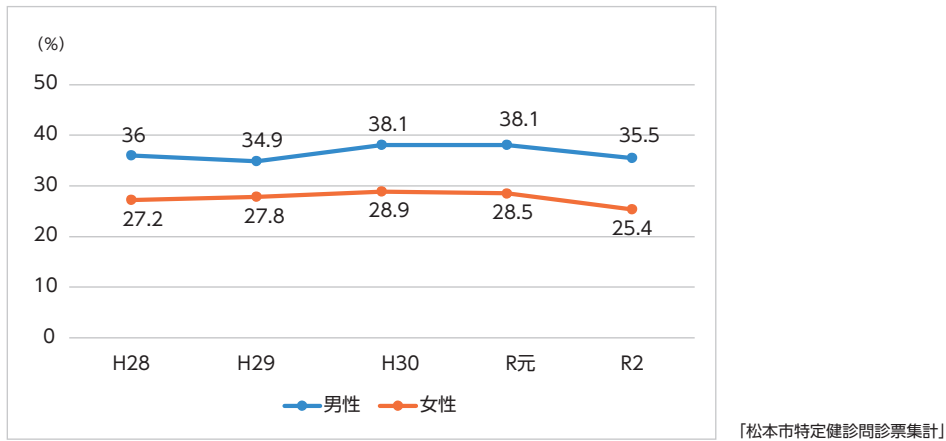
毎日朝食を摂ると回答した児童・生徒の割合は、小学5年生で9割、中学2年生では8割を超えていますが、平成25年度からわずかに減少しています。特に中学2年生は平成28年度までは県よりも高い状況でしたが、令和元年度は2.6ポイント減少しました。平成28年度には90.4パーセントの小学5年生が毎日朝食を摂っていますが、令和元年度に中学2年生になった時には85.2パーセントとなっており、年齢が上がるにつれ朝食を毎日摂る率は減少していることが分かります。



「児童・生徒の食に関する実態調査」長野県保健厚生課

イ 食べる速度が速いと回答する市民の状況

かむことに関連するデータとして、40歳から74歳までの特定健診質問票の結果において、男性の約4割、女性の約3割が「食べる速度が速い」と回答しており、平成28年度から横ばい傾向です。

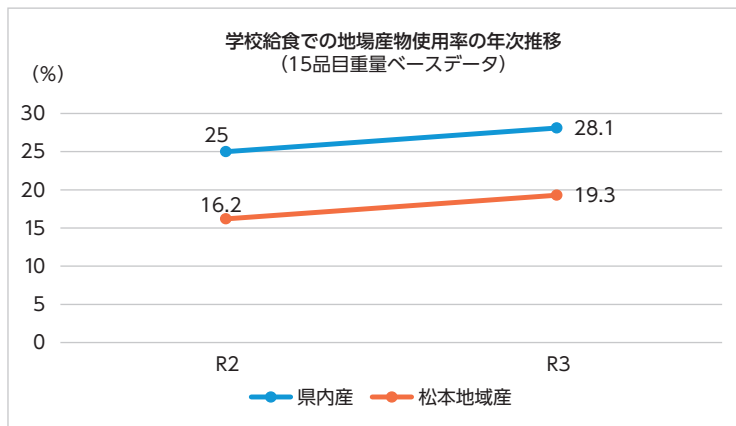
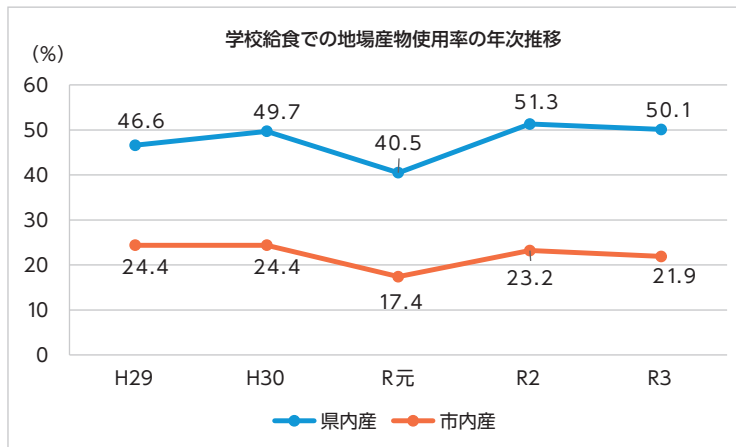


(2) 郷土食・行事食や地域の食材

ア 学校給食での地場産物使用状況

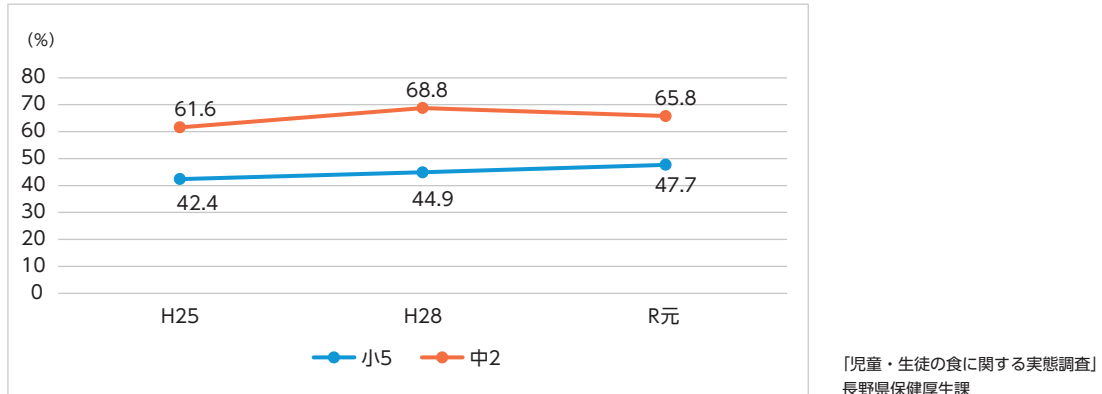
長野県が実施している県産農産物利用状況調査によると、平成29年度と比較して令和3年度の県内産使用率はわずかに増加し、第3期の目標値（50パーセント）を達成しましたが、入荷次第で産地が変わることもあり、同期間における市内産使用率はわずかに減少し第3期の目標値（30パーセント）は未達成でした。

市内産については、新規納入農家の開拓を実施しており、松本市独自の主要15品目の調査では、令和2年度と比較して令和3年度の使用率は県内産・市内産ともに増加しました。



イ 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の状況

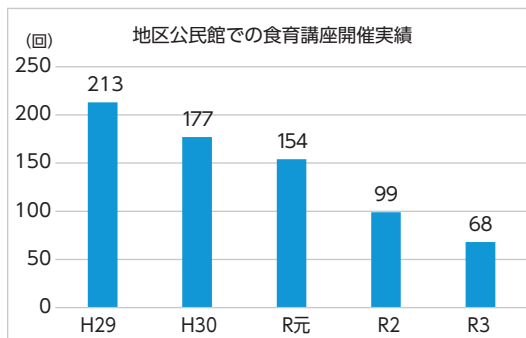
小学5年生では4割、中学2年生では6割の児童・生徒が地域の郷土食を知っていると回答しており、増加傾向にあります。保育園・幼稚園等給食や学校給食では園児、児童・生徒に郷土食や行事食を提供し、そのいわれや習わしについて伝えるとともに保護者に向けた情報発信を行っており、その成果と考えられます。



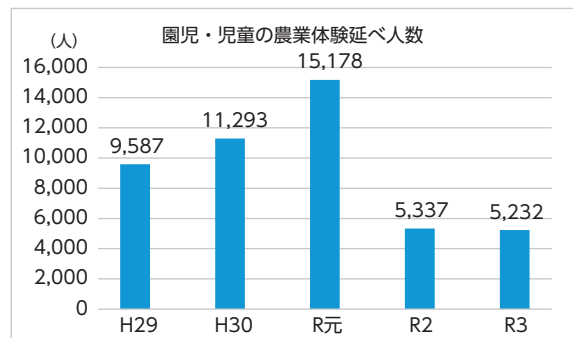
ウ 郷土食・行事食や地域の食材についての講座の状況

公民館の食育関係講座や農業体験に参加した人数は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり減少しています。郷土食・行事食の伝承や、健康的な食生活を推進する「食生活改善推進員」も減少傾向にあります。

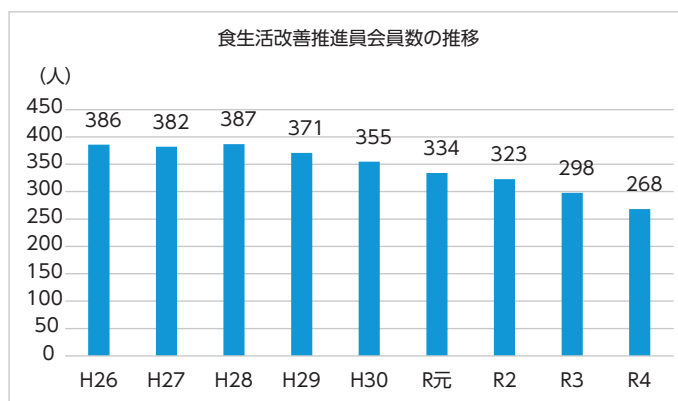
令和3年度の市民意識調査では、「地域の伝統や文化の保存、継承に取り組んでいる。」と回答した市民の割合は10・20歳代から60歳代までは10～20パーセント程度、70歳以上で21.6パーセントとなっており、市民の約8割は取組みがない状況です。そのため、郷土食・行事食や地域の食材の継承をより幅広い世代の市民で行っていく必要があります。



「公民館講座の実績」生涯学習課



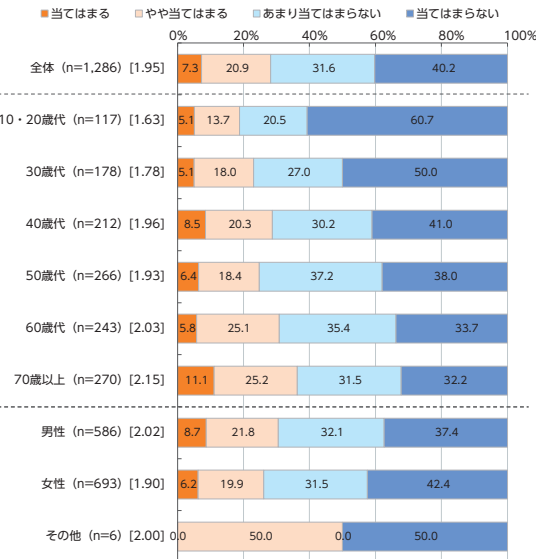
「児童・生徒の農業体験延べ人数実績」農政課



「食生活改善推進員数の推移」健康づくり課

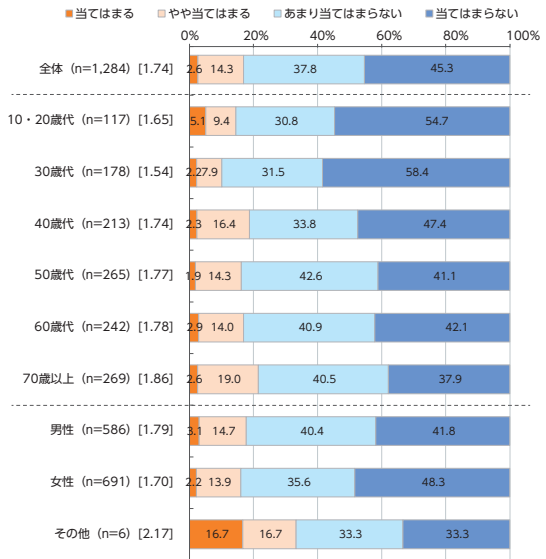
〈7〉地域で行われている活動やボランティア活動に参加している

- 年代別に取り組んでいる割合をみると、10・20歳台から50歳台は1～2割であり、60歳以上で3割程度まで上昇している。
- どの層においても半数以上が取り組んでいない状況であり、働きかけていく必要がある。地域とのつながりは定住意向とも関わりがみられ、特に若年層において地域に関わるきっかけづくりが求められる。



〈8〉地域の伝統や文化の保存、継承に取り組んでいる

- 年代別に取り組んでいる割合をみると、10・20歳台から60歳台は1～2割であり、70歳以上で21.6%と上昇するが、8割以上が取り組んでいない状況である。
- 地域の伝統や文化の保全・継承は、一部の市民が行っている状況が伺えるため、すそ野を広げていく必要がある。



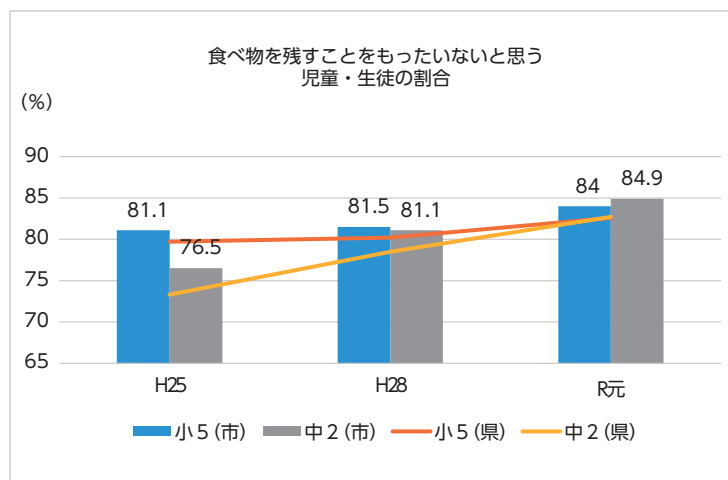
「市民意識調査」松本市

(3) 食品ロス

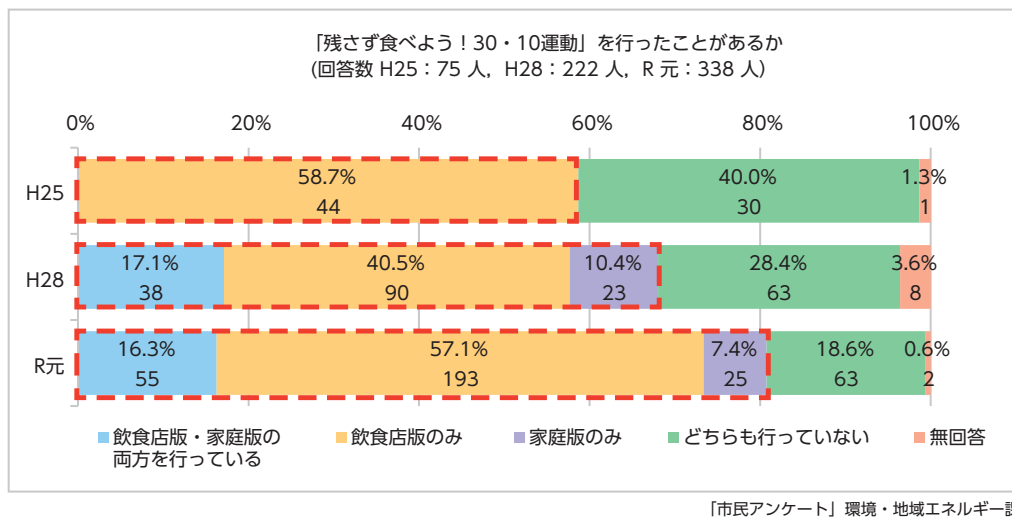
ア 食品ロスの削減に取り組む市民の状況

小学5年生、中学2年生の8割以上が食べ物を残すことをもったいないと感じています。この結果は、両学年ともに県平均より高く、平成25年から増加傾向です。松本市では年長児及び小学3年生への環境教育を継続して行っていることから、その成果と考えられます。

また、市で実施した市民アンケートでは、飲食店版もしくは家庭版で「残さず食べよう! 30・10運動」の取り組みを行った市民の割合は8割を超えており、平成25年度から増加傾向です。松本市は「残さず食べよう! 30・10運動」の発祥の地であり、これまでの周知啓発活動で市民に広く浸透していることが考えられます。



「児童・生徒の食に関する実態調査」長野県保健厚生課



3 現状と課題

(1) 望ましい食習慣の形成・定着

小学5年生と中学2年生の毎日朝食を摂る割合は減少傾向にあり、中学2年生に年齢が上がると減少する傾向が続いています。全ての年代において心身ともに健康に過ごすためには、朝食はもとよりバランスのとれた適量の食事をよくかんで味わって食べることに、より個人に合わせた生活に取り入れやすい提案が必要です。

(2) 郷土食や地域の食材を継承する機会や人材の減少

新型コロナウイルスの影響により、地域での食育に関する講座数は減少傾向にあり、郷土食・行事食や地域の食材を継承する人材についても同様の傾向です。誰もが、作る、味わう等の体験を通じた講座に参加できる環境づくりが必要です。

また、若い世代が郷土食・行事食や地域の食材に親しむ機会を得るため、保育園・幼稚園、学校給食での取り組みだけでなく、ICTを活用した取り組みも推進する必要があります。

(3) 食品ロスの更なる削減

食品ロス削減のための取り組みについては広く周知され、そのために何らかの行動をとる市民の割合も増加傾向ですが、周知啓発に加え「もったいない」の気持ちの醸成にもつながる農業体験の推進や、日頃から手軽に取り組める提案が必要です。

4 目指す姿

豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心

子どもの頃から様々な食材をおいしく味わい、楽しく食事をする体験や、郷土食や地域の食材に関する調理実習、農業体験等を通じてすこやかな体と心を育み、生涯にわたって望ましい食習慣を実践することを目指します。

(1) 目標

ア 楽しく食べる経験を通じて健やかな体と心を育む。

子どもの頃から望ましい食習慣を身に付け、継続し、豊かな人間性を育むための経験を積めるよう、食育関係課で連携した食育を進めます。

イ 松本の郷土食や地域の食材について学び伝える。

郷土食・行事食や地域の食材について学び生活に取り入れることで、食や地域を大切にする気持ちを育み、自らが食文化を伝承できるよう人材の育成に力を入れます。

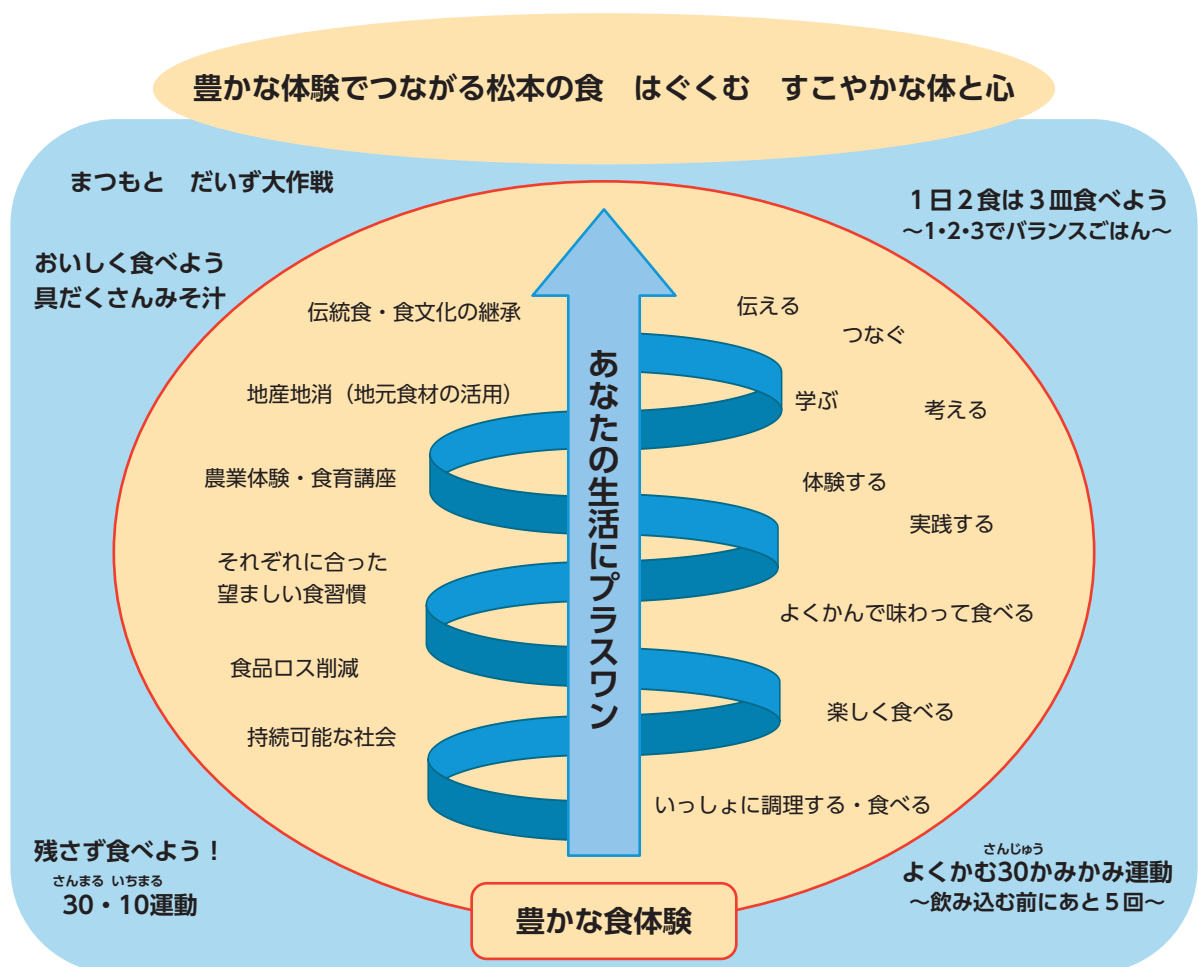
ウ 食べものを残すことをもったいないと思う気持ちを醸成する。

「残さず食べよう!30・10運動」を実践することにより、食への感謝の気持ちや環境に対する意識を育みます。

(2) 考え方

習慣的にバランスのとれた食事を摂ること、よくかんで味わって食べることは、生涯にわたって心身ともに健やかに過ごすための根幹となります。本計画では新たに「あなたの生活にプラスワン」をキャッチフレーズとして、日頃から手軽に取り組める提案を行います。

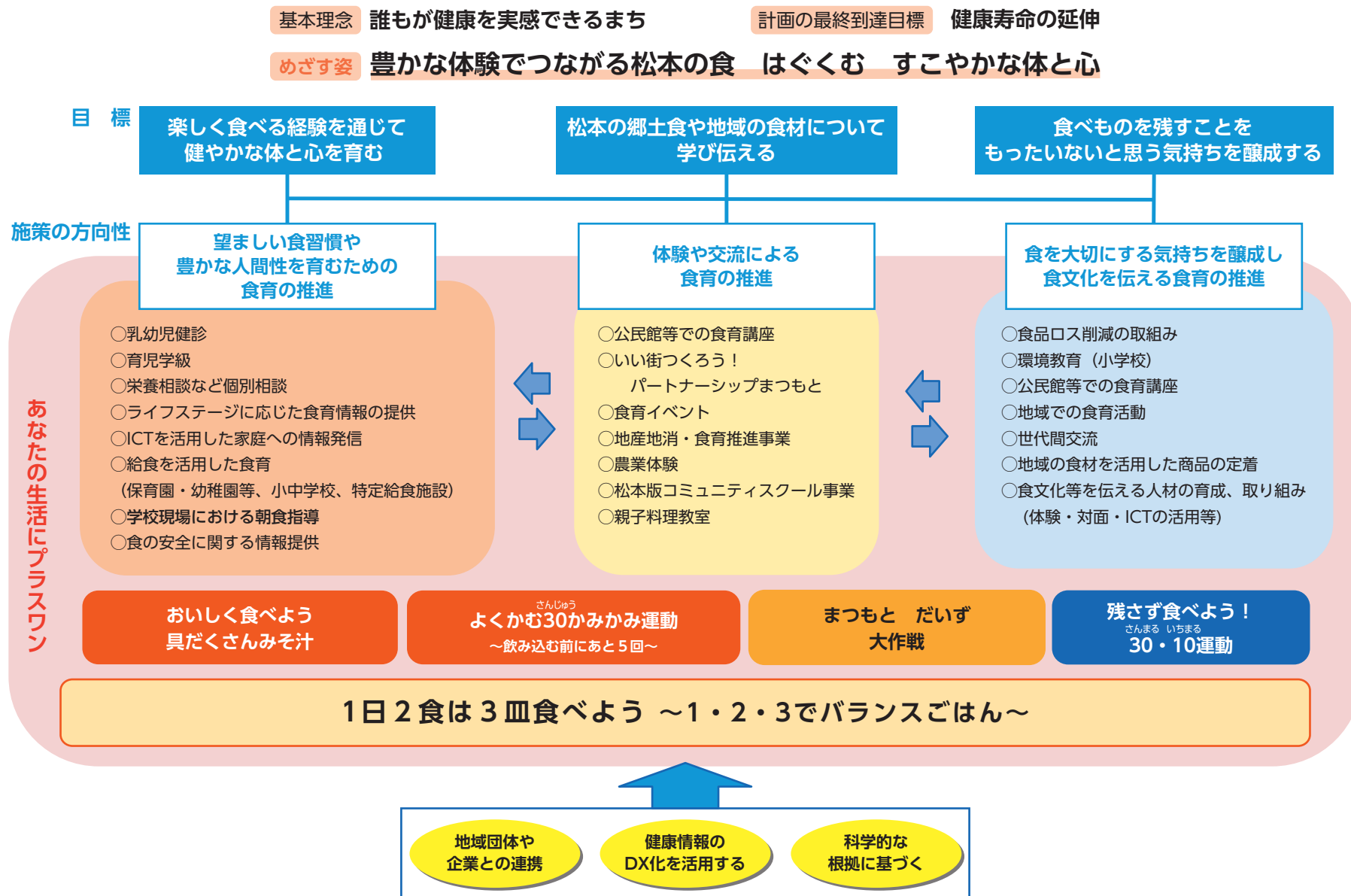
また、体験や対面での講座に加え、ICTを活用しながら対象者に合わせた提案をし、実践につなげやすい食育を推進します。



▶用語

- 児童・生徒の食に関する実態調査：長野県保健厚生課と長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部が主催で3年に1度実施している調査。対象は小学5年生と中学2年生
- 食生活改善推進員：日本食生活協会を母体とした、食に関するボランティア組織。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で様々な活動を行い、食育を推進している。平成18年度には、松本市の食生活改善推進協議会が厚生労働大臣表彰を受賞

(3) 体系図

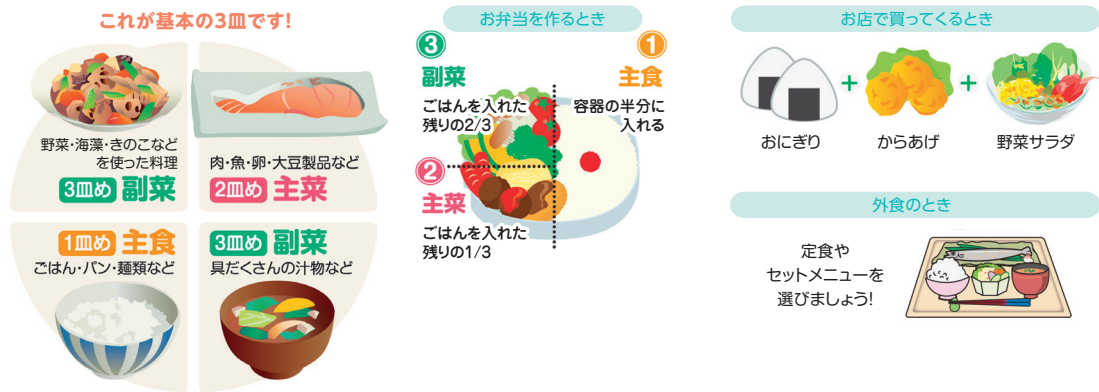


5 重点的施策

(1) 望ましい食習慣を育むための取組み

ア 1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

わかりやすく食事のバランスや量を意識できるよう、主食・主菜・副菜の役割について周知し、1日のうち2食以上は主食・主菜・副菜の3つのお皿を用意することを推進します。



イ 朝食摂取を促す取組み

朝食には眠っていた体を目覚めさせ、エネルギー補給をする役割があります。また、朝食で摂るたんぱく質は、睡眠を司るホルモン「メラトニン」の材料になり、睡眠の質を向上させ、生活リズムを整えます。

子どもの頃から朝食の役割を理解し、毎日朝食を摂る習慣を身に付け、生涯にわたって継続することが重要です。関係課で連携し、ICTを活用しながら全ての世代に周知啓発します。

主な事業・取組み	担当課
献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）各種事業、広報等での周知啓発	庁内食育関係課
特定給食施設等を通じた働き盛り世代への周知啓発	保健予防課
小学4年生への朝食指導	学校給食課
朝食に関する情報提供（ICTを活用）	食育に関係する市の栄養士会議

ウ おいしく食べよう具だくさんみそ汁

具だくさんみそ汁は1杯で「副菜」や「主菜＋副菜」をそろえることができるため、バランスのよい食事を用意するための手軽な方法として周知し、バランスのよい食習慣の推進と定着を図ります。

具だくさんみそ汁にすることで手軽に様々な食材を摂取しやすくなり、減塩につながることから、働き盛り世代には野菜摂取と減塩、高齢期にはたんぱく質摂取等、各年代に合わせた具だくさんみそ汁を紹介します。

保育園、幼稚園等及び小中学校では、給食の提供を通して子どもやその家庭への啓発を行います。さらに、松本市はみその生産が盛んであることから、みそ汁を通じて食文化の継承や地産地消の推進につなげます。



主な事業・取組み	担当課
給食での具たくさんみそ汁の提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児、児童・生徒とその保護者への周知 啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
具たくさんみそ汁コンテストの開催 ホームページ、動画配信サービス 等での周知啓発 各種事業での周知	健康づくり課
食品ロス削減と連携した具たくさんみそ汁の周知 みそ生産量等の食文化・地産地消の面からの周知	庁内食育関係課

エ よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～

よく味わっておいしく食べることは楽しみであり、楽しく食べることは豊かな食体験となります。また、ゆっくりよくかんで食べることで早食いや食べ過ぎを防ぐことができるため、生活習慣病の予防につながります。その他にも、よくかむことで脳の働きが活発になる、胃腸での消化・吸収を助ける、あごの発育や虫歯の予防、加齢により口腔機能が低下する「オーラルフレイル」の予防等、生涯を通じた全身の健康の保持増進に大きく関わります。

引き続き、「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～」のキャッチフレーズで、全ての世代によくかむことの効果や重要性を伝え、実践につなげられるよう周知啓発します。

主な事業・取組み	担当課
資料等の作成、配信 各種事業での周知啓発	庁内食育関係課
給食でかみかみメニューを提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知 啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
特定給食施設等を通じた働き盛り世代への周知	保健予防課



(2) 郷土食・行事食や地域の食材を伝承するための取組み

ア 給食やICTを活用した食育

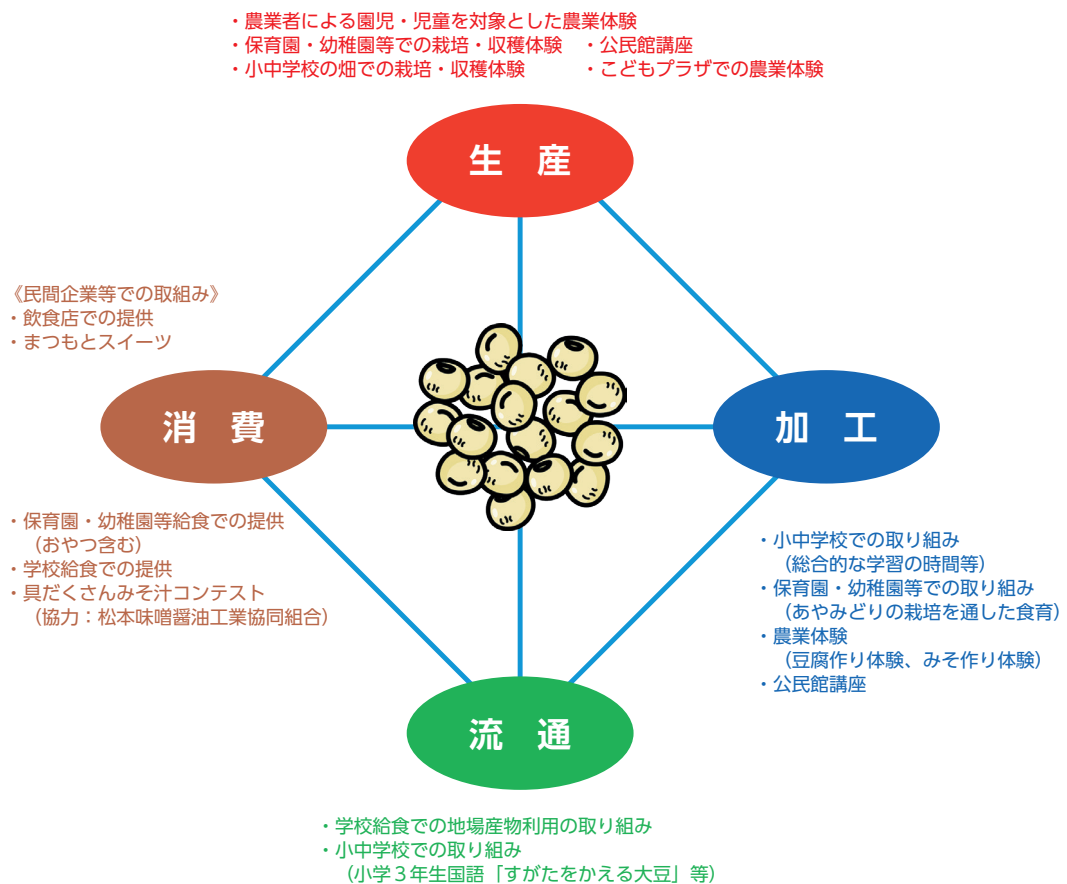
保育園・幼稚園等、学校給食で郷土食・行事食を提供し、いわれや習わしを伝えると同時にICTを活用した保護者への情報発信にも力を入れます。

また、体験を通じて学ぶことができる公民館講座等の機会を設けることで、郷土食・行事食の継承や地産地消の推進につなげます。

イ まつもと だいず大作戦

大豆は栄養的に優れた食品であり、みそや豆腐を始めとした様々な食材に加工されています。また、保育園、幼稚園及び小中学校でも扱われています。食文化継承、農業体験、地域の食材の周知、給食提供の地場産物利用等、各課の様々な取組みをつなぎ、包括的に展開し、推進する機会とします。

まつもと だいず大作戦



主な事業・取組み	担当課
給食での大豆製品の提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児・児童・生徒とその保護者への周知 啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
地産地消・食育推進事業	農政課
食育に関する公民館講座	生涯学習課

(3) 食品ロス削減のための取組み

残さず食べよう！30・10運動

持続可能な消費と生産形態を目指し、関係課で連携しながら引き続き食品ロス削減に向けた取組みを展開します。これまで関係課で連携して行ってきた周知啓発や子どもたちの環境教育に加え、農業体験や食育講座を通じ「もったいない」の気持ちを醸成することにより、市民の更なる食品ロス削減への意識の底上げを図ります。

主な事業・取組み	担当課
出前講座の実施 各種イベント等での周知啓発 環境教育の実施 フードドライブの実施 フードシェアリングサービスの実施	環境・地域 エネルギー課
食品ロス削減献立を給食で提供、給食指導 献立表、おたより等を活用した園児、児童・生徒とその保護者への周知啓発（紙媒体、対面、ICTを活用）	学校給食課 保育課
食生活改善推進員による地域での講座	健康づくり課
公民館講座	生涯学習課

6 施策の方向性ごとの取組み

(1) 施策の方向性① 望ましい食習慣や豊かな人間性を育むための食育の推進

望ましい食習慣の定着のために、バランスのとれた食事をとること、具たくさんみそ汁、よくかむこと等について対象者に合わせた提案をします。保育園、幼稚園、学校等の給食を中心として、庁内食育関係課で連携しながら全ての世代に取組みを広げていきます。

【主な取組み】

ア 朝食を毎日摂る児童・生徒の増加

事業・取組み	内 容	担当課
朝食指導	小学4年生全クラスで朝食指導を実施	学校給食課
給食指導	日々の給食を媒体とした食指導の実施（食事量、栄養バランス、食品についての理解等）	保育園・幼稚園・ 認定こども園 小・中学校
保護者への情報提供	おたより、献立表、試食会などでの情報提供（紙媒体・対面・ICTを活用）	保育課 学校給食課
レシピ紹介	朝食に作りやすい簡単レシピの紹介（園や学校、特定給食施設等を通じた情報提供等）	保育課 学校給食課 健康づくり課 保健予防課
おいしく食べよう 具たくさんみそ汁	各事業・ホームページ等で朝食におすすめの具たくさんみそ汁レシピを紹介	庁内食育関係課
市民への情報提供	ホームページ、すくすくアルプちゃん等を活用した情報発信を実施	健康づくり課
（新）朝食に関する 情報提供	ICTを活用した情報発信を強化	食育に関係する 市の栄養士会議

イ 食べる速度が速いと回答する人の割合の減少

事業・取組み	内 容	担当課
かみかみメニューを給食で提供	よくかんで食べる献立を給食で提供し、よくかんで味わって食べることの大切さを伝える。	保育課 学校給食課
給食指導	日々の給食を媒体とした食指導の実施（よくかんで食べることについての理解等）	
保護者への情報提供	献立表、おたより、サンプルケース、試食会などを通じた情報提供（紙媒体・対面・ICTを活用）	
歯と口の健康週間、いい歯の日に関連した取組み	歯と口の健康について、6月や11月8日に合わせた周知啓発	保育課 学校給食課 健康づくり課
市民への情報提供	・ホームページ、すくすくアルプちゃん等を活用した情報発信 ・特定健診の場での情報提供	健康づくり課

ウ その他の取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
乳幼児健診	10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診で個別栄養相談を実施	健康づくり課
育児学級	離乳食教室初期、中期、1歳児教室月齢、年齢に合った離乳食の進め方について、対面又はオンラインで教室を実施	
栄養相談	保健センター、地区等で対象者に合わせた栄養相談、情報提供を実施	
体格相談	希望に応じ、保育課管理栄養士が保健師と協力し各園で実施	保育課
親子歯科教室	歯科衛生士等が保育園、認定こども園、公立幼稚園を巡回し、園児と保護者に対してよくかんで食べることについての講話を実施	
出前講座	年齢に合った食事の進め方、間食等について、受講者の要望に応じて実施	健康づくり課
給食を通じた情報提供	おたより、献立表、試食会等での情報提供	保育課 学校給食課
	降園時に当日の給食内容を保護者が確認できるようサンプルケースに展示、当日の食材の産地を表示	保育課
給食レシピを活用した情報提供	・給食をサンプルケースで展示する際にレシピを配布、一口メモ等での情報発信を実施 ・家庭で活用できる給食のレシピ集、リーフレット等を作成し配布及びホームページに掲載	保育課 学校給食課
アレルギー対応食の提供、情報提供	・食物アレルギーを持つ園児・児童・生徒に、基準に沿ったアレルギー対応食を提供 ・ホームページ等での情報提供	
食物アレルギーに関する講演会	食物アレルギーに関する正しい知識と対応を学ぶための講演会を3年に一度開催(令和4年度開催)	学校給食課
デジタルを活用した保護者への情報発信	・ICTを活用し、保護者に給食の様子などを配信 ・ホームページで給食の様子を紹介	保育課

事業・取組み	内 容	担当課
図書館での食育に関する啓発（食育情報の提供）	食や健康をテーマとした資料の掲示や書籍の紹介を通じ、食と健康に関する情報を幅広い市民に周知	健康づくり課 図書館
ライフステージに合わせた食育情報の提供	中学・高校卒業、就職、退職時等、ライフステージの節目に合わせて食育情報や食品選びのための食品表示（栄養成分表示等）の見方などを含めたレシピ集を作成し配布及びホームページに掲載	健康づくり課 庁内食育関係課
デジタルを活用した食育情報提供	ホームページ、SNS、動画配信サービス等を活用し、特に若い世代に向けた食育情報を提供	各課
（新）給食施設に対する指導	対象者に適切な給食が提供されるよう、特定給食施設等に対する指導を実施し食育情報を提供	保健予防課
（新）食の安全に関する情報発信	食中毒予防や、きのこ、山菜等の誤食防止に関する情報、食品表示に関する情報を幅広い市民に提供	食品・生活衛生課

(2) 施策の方向性② 体験や交流による食育の推進

こどもプラザや公民館を中心に、身近なところで食育講座に参加できる場を提供し、味わって食べること、食を大切に考える気持ちや「もったいない」の気持ちの醸成、食文化の継承等につなげます。情報提供等でデジタルツールを活用しながら、地域での交流も大切に考えた講座や事業を展開します。

【主な取組み】

ア 給食に地場産物を利用する割合

事業・取組み	内 容	担当課
給食レシピを活用した情報提供	・きゅうしょくゆうびん、給食委員会活動などを通じた児童・生徒への情報提供 ・おたより、SNS等を通じた保護者への情報提供	学校給食課
給食食材についての情報提供	サンプルケースの給食展示に、食材の産地表示を毎日実施	保育課
（新）「松本の日」を活かした給食指導	・6～11月に月1回「松本の日」を設け、地域の食材や郷土食を提供 ・栄養教諭が学校を訪問し、地域の食材について紹介	学校給食課
（新）農家からの直接仕入れ	農家と発注担当者・栄養士が直接やりとりをし、地域の食材を積極的に取り入れる取組みを実施	

イ 公民館等での食に関する講座数

事業・取組み	内 容	担当課
食育講座	主に未就学児と保護者に対し、食べることの大切さや栄養などを学ぶ講話及び栄養相談を実施するとともに、食への関心を高めるための農作業体験を含めた畑活動の講座を実施	こども育成課
いい街つくろう！パートナーシップ まつもと（出前講座）	市民と職員がパートナーとなり、高齢期の食事、地産地消、子どもの食事等、地域の要望に沿った食育に関する講座を実施	生涯学習課

事業・取組み	内 容	担当課
地域のボランティアなどの活動	地域のボランティア団体等の協力を得ながら、児童館等でもちつきなどの体験を実施	こども育成課
	地域の方や地元生産者の協力のもと、野菜等の栽培、もちつき、焼き芋会等の行事を実施	保育課
親子料理教室等	子どもの食事・親子講座を公民館等で実施	生涯学習課
	親子で食について共に考え、学ぶことのできる講座を各公民館で実施	
	出前講座として実施	健康づくり課

ウ 農業・加工体験を体験した園児・児童の人数

事業・取組み	内 容	担当課
地産地消・食育推進事業	保育園、幼稚園、小中学校等で、生産者や製造業者が子どもたちに農業・加工体験を提供	農政課
各園での取組み	農業従事者（サラダクラブ、JA 等）による栽培指導（さつま芋、米等）、給食への食材提供及び食育事業を実施	保育課 農政課
	園で栽培した作物を、給食や調理保育等に使用	保育課
松本版コミュニティスクール事業	地域や関係機関と連携し農業体験、食育学習を実施	生涯学習課

エ その他の各種取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
地域での食育活動（食生活改善推進員）	・親子料理教室、郷土食の伝承、高齢者の食支援等、関係団体等が連携・協力しながら家族や地域住民への食育活動を支援 ・デジタルツールを活用した講座を実施	健康づくり課
市民農園	遊休農地を活用した市民農園を設置	農政課
食育イベント	学都松本フォーラムを始めとする各種イベントで食育活動を実施（新型コロナウイルス対策により今後の実施、方法について検討）	教育政策課

(3) 施策の方向性③ 食を大切にする気持ちを醸成し食文化を伝える食育の推進

子どもたちや子育て世代に保育園、幼稚園、学校等の給食の提供、地区公民館等の講座等、調理や味わう体験ができる学びの場を提供します。保育園、幼稚園、学校等からの保護者への発信や講座にICTを活用することで、より情報にアクセスしやすい環境を整備します。また、郷土食・行事食や地域の食材を継承する役割を担う人材が減っていることから、人材の養成にも力を入れます。

郷土食・行事食や地域の食材について学ぶことで、食を大切にする気持ちを醸成し食品ロスの削減につなげます。

【主な取組み】

ア 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の割合

事業・取組み	内 容	担当課
保育園・幼稚園等給食での取組み	・郷土食、行事食の提供 ・給食だより等での情報提供 ・管理栄養士、給食調理員、保育士、幼稚園教諭による給食指導	保育課

事業・取組み	内 容	担当課
学校給食での取組み	- 郷土食、行事食の提供 - きゅうしょくゆうびん、給食委員会の活動を通じた児童生徒への情報提供 - 栄養教諭による給食指導	学校給食課
保護者への情報提供	ホームページ、レシピ集等での保護者に向けた情報提供	保育課 学校給食課 健康づくり課
(新) 動画の作成・配信	郷土食の作り方動画を作成、配信	食育に関係する市の栄養士会議 庁内食育関係課

イ 食生活改善推進員の人数

事業・取組み	内 容	担当課
食生活改善推進員の養成	地域の食のボランティアである食生活改善推進員を増やすため、推進員を養成する教室を実施	健康づくり課

ウ 食品ロスの削減に取り組む市民の割合

事業・取組み	内 容	担当課
食品ロス削減の取組み（残さず食べよう! 30・10 運動）	- 食品ロス削減献立を給食で提供 - 対面の他に ICT を活用し、園児・児童・生徒や保護者に周知	学校給食課 保育課
	- 出前講座の実施 - 各種イベント等での周知 「残さず食べよう! 推進店・事業所」認定制度の実施 - リーフレット、もったいないレシピの作成、配布 - フードドライブの実施 - フレッシュフードシェア事業の実施	環境・地域エネルギー課
	- ごみの分別と食べ残しをテーマにした園児対象環境教育の実施 - 食品ロスをテーマにした小学校環境教育の実施	環境・地域エネルギー課 保育課 保育園・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校

エ 食べ物を残すことをもったいないと思う児童の割合（小学5年生）

事業・取組み	内 容	担当課
食品ロス削減の取組み（残さず食べよう! 30・10 運動）	【前出】 - 食品ロス削減献立を給食で提供 - 対面の他に ICT を活用し、園児・児童・生徒や家庭に周知	学校給食課 保育課
	【前出】 - ごみの分別と食べ残しをテーマにした園児対象環境教育の実施 - 食品ロスをテーマにした小学校環境教育の実施	環境・地域エネルギー課 保育課 保育園・幼稚園・認定こども園・小学校、中学校
各園での取組み	日々の保育、給食等での食育活動	各園
各校での取組み	授業等と給食を連動した取組み	各校

オ その他の各種取組み、事業

事業・取組み	内 容	担当課
地域のボランティアなどの活動	【前出】 地域のボランティア団体の協力を得ながら、児童館、児童センター等でもちつきなどの体験を実施	こども育成課
	【前出】 地域の方や地元生産者の協力のもと、野菜等の栽培、もちつき、焼き芋会等の行事を実施	保育課
地域での食育活動（食生活改善推進員）	【前出】 ・親子料理教室、郷土食の伝承、高齢者の食支援等、関係団体等が連携・協力しながら家族や地域住民への食育活動を支援 ・デジタルツールを活用した講座を実施	健康づくり課
世代間交流	地域のボランティア団体等と連携し、児童館、児童センターで行事食や伝統食の継承を行いながら、食を通じた世代間交流を実施	こども育成課
	世代間交流事業を通じて、様々な年代で交流し、地域の伝統的な食文化を伝承	生涯学習課
公民館講座（地区公民館）	地域の食について理解を深め伝承するため、もちつきやまゆ玉作りなどの郷土食や、そばなどの地元食材を生かした料理等、地域の要望に沿った食に関する講座を実施	生涯学習課
地元食や地元食材などを活用した商品の定着	地元食や地元食材を使用した商品について、各種イベント、物産展、メディア等を通じて周知	商工課
保育園・幼稚園等給食での取組み	・地元食材の利用 ・給食だより等での情報提供	保育課
学校給食での取組み	【前出】 地元食材の利用 ・「松本の日」の実施 ・きゅうしょくゆうびん、給食委員会の活動を通じた児童・生徒への情報提供 ・栄養教諭による給食時の指導	学校給食課
各園での取組み	【前出】 日々の保育、給食等での食育活動	各園
各校での取組み	【前出】 授業等と給食を連動した取組み	各校

▶用語

- 市民農園：住民の方々のレクリエーション、高齢者の生きがいづくりなどの多様な目的で、農家でない方々が小さな面積の農地を利用して自家用の野菜を栽培する農園のこと。

7 成果指標

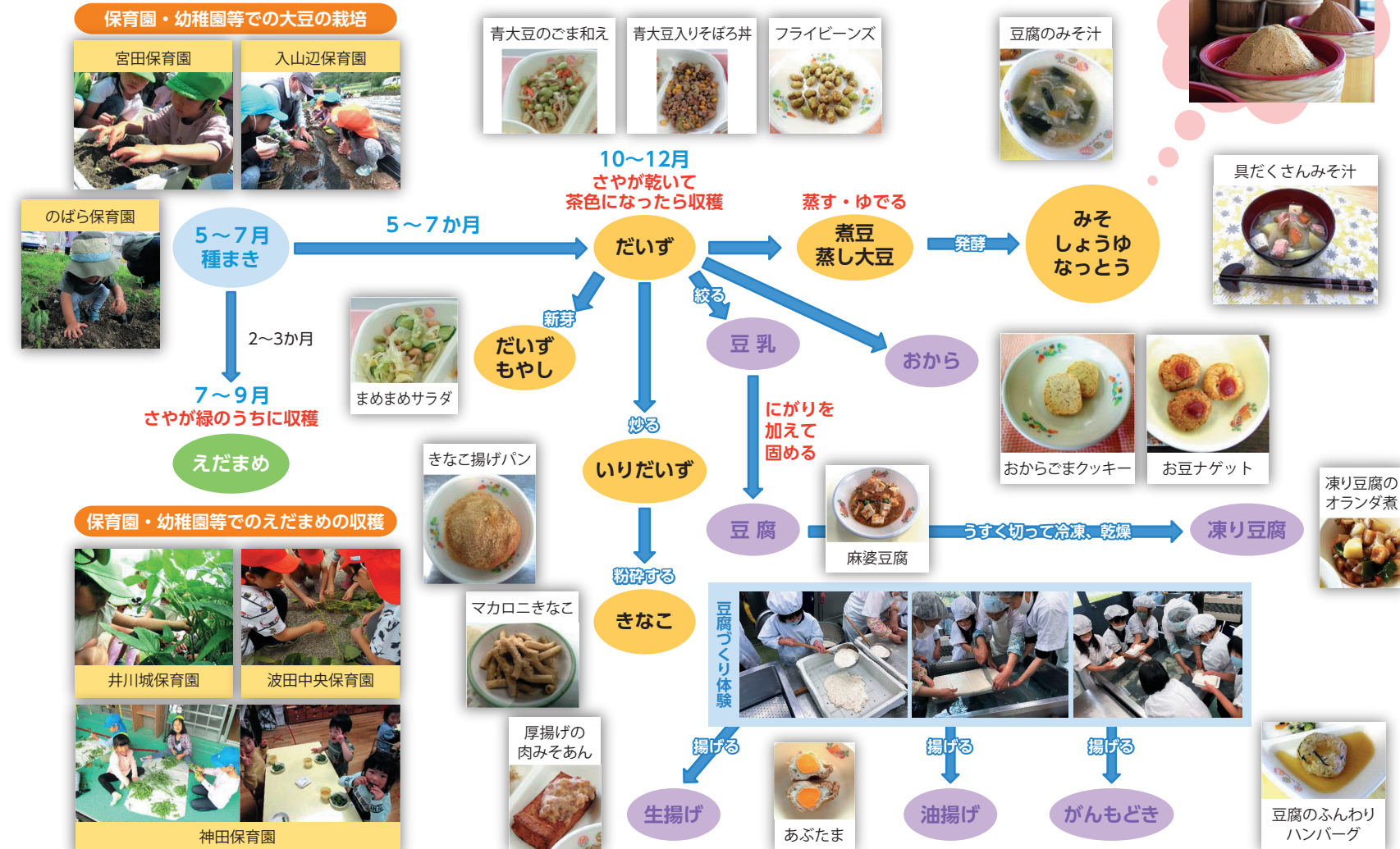
指 標		現状値	目標値 (R9)	食育 ピクト グラム
①朝食を毎日摂る児童・生徒の割合				1 みんなで楽しく 食べよう 2 朝ごはんを 食べよう 5 よくかんで 食べよう
小学 5 年生		90% (R 元)	100% に 近づける	
中学 2 年生		85.2% (R 元)		
②食べる速度が速いと回答する人の割合		29.8% (R2)	減少	5 よくかんで 食べよう
③給食に地場産物を利用する割合				9 産地を 応援しよう
県内産	学校給食	50.1% (R3)	維持	
	保育園・幼稚園	39.9% (R3)	維持	
市内産	学校給食	21.9% (R3)	維持	
	保育園・幼稚園	11.2% (R3)	維持	
④長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒の割合				11 和食文化を 伝えよう
小学 5 年生		47.7% (R 元)	50%	
中学 2 年生		65.8% (R 元)	70%	
⑤公民館での食に関する講座数		公民館講座 68 回 (R3)	増加	12 食育を 推進しよう
⑥農業・加工体験を体験した園児・児童の人数		5,232 人 (R3)	増加	10 食・農の 体験をしよう
⑦食生活改善推進員の人数		会員数 268 人 (R4)	維持	12 食育を 推進しよう
⑧食品ロスの削減に取り組む市民の割合		80.8% (R 元)	85%	8 食べ残しを なくそう
⑨食べ物を残すことをもったいないと思う児童 の割合 (小学 5 年生)		84.0% (R 元)	90%	8 食べ残しを なくそう

8 資料編

(1) まつもと だいず大作戦～大豆を中心とした松本の取組み～

まつもと だいず大作戦 ～大豆を中心とした松本の取組み～

松本市には、身近なところでの大豆の栽培や豆腐・みそづくり体験、大豆や大豆製品をおいしく食べる取組みが数多くあります。栽培から消費まで、松本の環境を活かした大豆がつながる食育を紹介します。みなさんも、栄養たっぷりの大豆を生活に取り入れてみませんか？



(2) 松本の“食”歳時記

松本“食”歳時記

松本市は昔から城下町として栄え、地方から様々な特産品が運ばれたことから、東西の特徴が混在した食文化があります。また、湧水に恵まれ、日照時間が比較的長く、気温の差も大きいことから、野菜や果物などの農産物の栽培が盛んで、地域の特徴を生かした食文化も育まれています。現在では実施することが少なくなった行事もありますが、松本ならではの食文化を大切に食育を推進します。

	1日				15日		31日
1月	お正月	七草粥	三九郎	鏡開き	凍り餅	みそ作り（1～2月）	
2月	節分	涅槃会（やしょうま）					
3月		山賊焼の日（3月9日）					
4月		ひなまつり★					
5月							
6月		端午の節句★					
7月							
8月		七夕ほうとう★			切り昆布の煮物		
9月							
10月					まつもとそば祭り（新そば）		
11月			日本酒・ワインのイベント（新酒）				
12月	お菜洗い（野沢菜漬け）					かぼちゃだんご もちつき おせち、歳とり魚	

★月遅れで行う年中行事・・・松本市では、年中行事を月遅れで行うところが多い。

もちつき



（保育園・幼稚園等給食）

信州みそ



七草粥



（保育園・幼稚園等おやつ）



特徴的な郷土食

味噌パン：江戸時代の終わりに軍の保存食として考案され、松本地域以外では早くに姿を消したといわれている。お祝いの席で配布されていた。現在、保育園等ではおやつとして提供されている。

塩丸いか：丸ごとゆでたイカを塩漬けにしたもの。食べるときは塩抜きして刻んだきゅうりやわかめと酢の物にして食べることが多い。

涅槃会（やしょうま）

お釈迦様が亡くなったとされる日に、米の粉を色付けし模様を作って棒状に伸ばしただんごを輪切りにして供える。固くなったらあぶって食べる。



切り昆布の煮物

干し揚げと切り昆布、夏場にとれる野菜で煮物を作り、仏さまに供える。



かぼちゃだんご

かぼちゃを煮たところに水で練った小麦粉をおとし、煮た小豆を加えて作る。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれている。



おやき



（保育園・幼稚園等おやつ）

お月見だんご



わらびとり（奈川小中学校）

学校行事に「わらびとり」がある。



日本酒



(3) まつもと旬のカレンダー

庁内食育関係課で連携しながら、旬の食材をおいしく味わうことを大切にした食育を展開します。

品目	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
アスパラガス																																				
レタス																																				
サニーレタス																																				
キュウリ																																				
白菜																																				
セルリー																																				
ブロッコリー																																				
カリフラワー																																				
パセリ																																				
トマト																																				
キャベツ																																				
青ねぎ・小ねぎ																																				
ミニトマト																																				
スイートコーン																																				
なす																																				
ねぎ																																				
松本一本ねぎ																																				
ごぼう																																				
小松菜																																				
長いも																																				
えのきだけ・ぶなしめじ																																				
山菜・きのこ																																				
すいか																																				
つがる																																				
秋映・シナノスイート																																				
シナノゴールド																																				
ふじ																																				
デラウェア																																				
巨峰・ピオーネ																																				
ナイヤガラ																																				
幸水																																				
豊水																																				
南水																																				
もも																																				

松本市公式ホームページで検索！

松本市公式ホームページ



- ・信州まつもとのおいしい農産物（農政課）

→松本の農家が作った新鮮な野菜や果物、松本の食材を活かした加工品を揃えている直売所等の情報を掲載しています。

- ・きゅうしょくゆうびん（学校給食課）

→学校給食に使用される食材等について、栄養教諭が作成した資料を掲載しています。

(4) みんなで減らそう！食品ロス

「食品ロス」とは、まだ食べられるのにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間に522万トン（農林水産省及び環境省「令和2年度推計」）の食品ロスが発生しており、これは世界の食料援助量（年間420万トン）の約1.2倍に相当します。

松本市では、ごみの減量と食育の推進の観点から、食品ロスの削減につながる事業を推進しています。

ア 「残さず食べよう！30・10運動」の推進

家庭や外食・宴会の際に「30・10」をキーワードとして食品ロスを減らす取り組みを実践してもらうよう、呼び掛けています。

【家庭版】毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー

：冷蔵庫内をパトロール！使い忘れた食材をレスキュー！

毎月10日はもったいないクッキングデー

：野菜まるごと栄養まるごとムダなく、おいしくクッキング！

【外食版】宴会では、まずおいしく食べきれる量を注文！そして、乾杯後30分間、お開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみましょう。



イ 環境教育

幼いころから環境に対する意識を高め、食べ物を作ってくれた人への感謝の心や資源の大切さを忘れない気持ちを育むために保育園、幼稚園等の年長児と小学3年生を対象に双方向でのやりとりを重視した参加型環境教育を実施しています。



ウ フードドライブ

食品ロスの削減と生活困窮者支援を目的として、NPO法人フードバンク信州が主催するフードドライブの取組みに協力しています。缶詰やレトルト食品などの保存の効く食品を寄付いただき、食料を必要としている困窮世帯、こども食堂等で活用します。

エ フレッシュフードシェア

規格外等の理由で市場に出回らない市内の余剰農産物をこども食堂の運営団体へ寄付する取組みです。従来のフードバンク、フードドライブで取り扱うことが難しい生鮮食品をこども食堂へ届け、家庭料理の提供を支援しています。

オ フードシェアリングの推進

フードシェアリングサービスとは、何もしなければ廃棄されてしまう食品を消費者のニーズとマッチングさせることで食品ロスの発生や無駄を減らす仕組みです。事業者間の商慣習、規格外等の理由で市場に出回らない商品、期限が近く値引きされている商品等が消費者に届くよう、活用を推進しています。