

# 第3期 鎌倉食育推進計画(案)

鎌倉市

平成30年3月





はじめに

文章作成中

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（目標）、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
	鎌倉市連絡協議会名簿	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。本書の読み方の記載として、第4章では、食育を推進するための誰もができる取り組みや食育のポイントなどを掲載しています。

1

取組みの柱 1 食をとおした健康づくり  
取組みの柱 2 食をとおした人づくり  
取組みの柱 3 食をつなぐ地域づくり  
取組みの柱 4 食からはじめる環境づくり

**取組みの柱 2**  
食をとおした人づくり

家族や地域での「共食<sup>10)</sup>」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を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。

**基本情報**

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】**

- 農産物や漁獲物の産地を知り、自分ですべてを食べてみる。
- 鎌倉ならではの食を体験する。
- 行事にあわせた共食をする。
- あらかわアフェスなどに参加してみる。
- 地域の食文化の魅力を伝える。
- 行事食<sup>12)</sup>を作る楽しさを伝える。

**【みんなでできること】**

- 保護者、幼馴染、先輩・後輩など、食に関するつながりを実現する。
- 家族で行事食の準備や調理をする。
- ご近所さんとおおきな行事食の由来を知り、行事食のマナーを伝える。
- 家族で食事の準備や片付けを頑張る。

**コラム4**  
食の継承の心

「一緒に食べるおいしい食」がこころの拠り所になる。子どもたちは、保護者や先生、農園の大人たちに遠く見守ってもらえていると感じたときや、あんなに食卓の中でわくわくした気持ちが出たとき、また、小学生くらいまでに経験した「食の道は、継承になってから心しかりと心に刻まれています。」

※継承：親が育てる食文化を食からみえる子どもたちの心・家庭の空・（里）村の子へ

10) 共食：親族や仲間などと一緒に食事をとること。  
11) あらかわアフェス：鎌倉市内にある、子どもからお年寄りまでが食事を楽しめる市場。  
12) 行事食：四季折々の行事やお祝い日に食べる、特別な料理のこと。

取組みの柱 1 食をとおした健康づくり  
取組みの柱 2 食をとおした人づくり  
取組みの柱 3 食をつなぐ地域づくり  
取組みの柱 4 食からはじめる環境づくり

**“和食”がユネスコ世界無形文化遺産に登録された理由…**

料理そのものだけでなく、自然と食文化が結びついている。食生活を通して日本人の伝統的な食文化が伝承されている。

**4**

～和食文化の特徴～

その1：多様で新鮮な食材を季節ごとに使い、栄養バランスがとれている（米・汁物・おかずなど）  
その2：食糧（米）に加工した食品が少ない（米・汁物・おかずなど）  
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わせた食器の使用など）  
その4：毎食行事との密接な関わり（行事にあわせた食事の時間を共にする）

**コラム8**  
食の継承の心

**市の主な取組み**

担当課（実施主体）	事業名	内容	担当者	備考
食育推進課	結食等の時間における、楽しい食卓をつくるための食育や食に関するマナーを身につける	日本の食育やファミリー・食育、地域の食育を推進する。食育生活の中で、食に関するマナーを身につける。	食育推進課	保育園 小・中学校 幼稚園
食育推進課	食に関する感謝の心を育てる	結食、家庭料理、伝統・家庭料理をとおして、食に関する感謝の心を育てる。	食育推進課	保育園 小・中学校 幼稚園
食育推進課	結食をとおし、伝統的な食文化を継承する	食文化を継承し、食文化の魅力を伝える。	食育推進課	保育園 小・中学校 幼稚園
市民健康課	幼児食育事業「あつみょう」の推進	あつみょうの推進。食育の推進。	市民健康課	3歳から5歳の子供を対象とした食育事業
教育センター	食育研修会の実施	食育研修会の実施。食育の推進。	教育センター	食育に関する研修会の実施

- 1 該当の取組みの柱に色がついています
- 2 個人で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

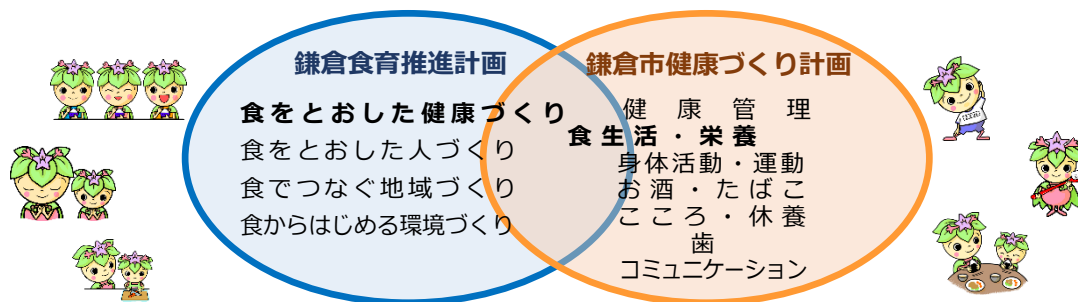
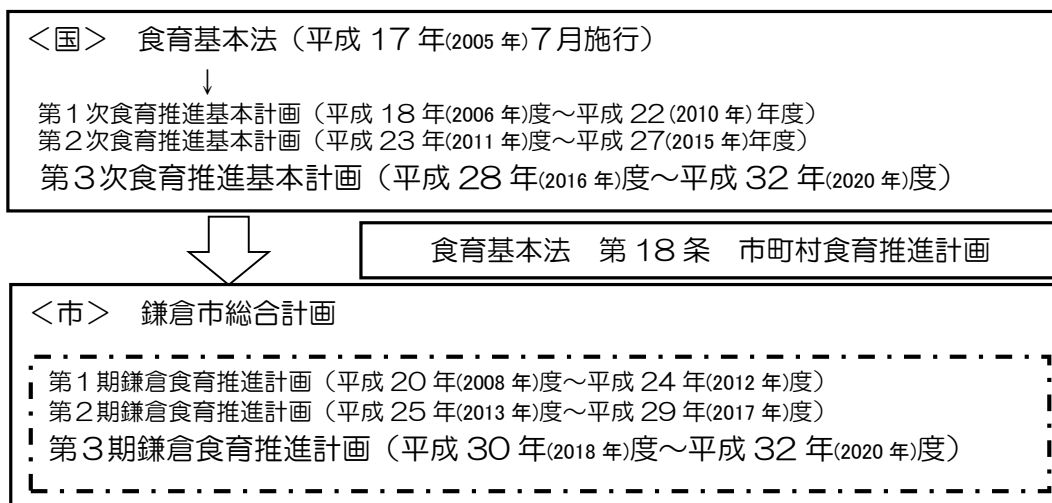
鎌倉市では、平成17年(2005年)の食育基本法の制定を受け、平成20年(2008年)3月に第1期鎌倉食育推進計画を、平成25年(2013年)3月に平成25年(2013年)度から29年(2017年)度までの5年間を計画期間とする第2期鎌倉食育推進計画を策定し、食育に取り組んできました。

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」など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、一部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

本計画の期間は、平成 30 年(2018 年)度から平成 32 年(2020 年)度までの 3 年間です。計画期間の最終年である平成 32 年(2020 年)度には見直しを行い、本市における食育の評価をしながら、その後の計画について考えていくこととします。

なお、社会情勢の変化などによって、計画期間内においても見直しが必要になった場合には、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得るために「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 名含む）	
調 査 方 法	対面式	
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。 <a href="https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/sho-keikaku.html">https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/sho-keikaku.html</a>	

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

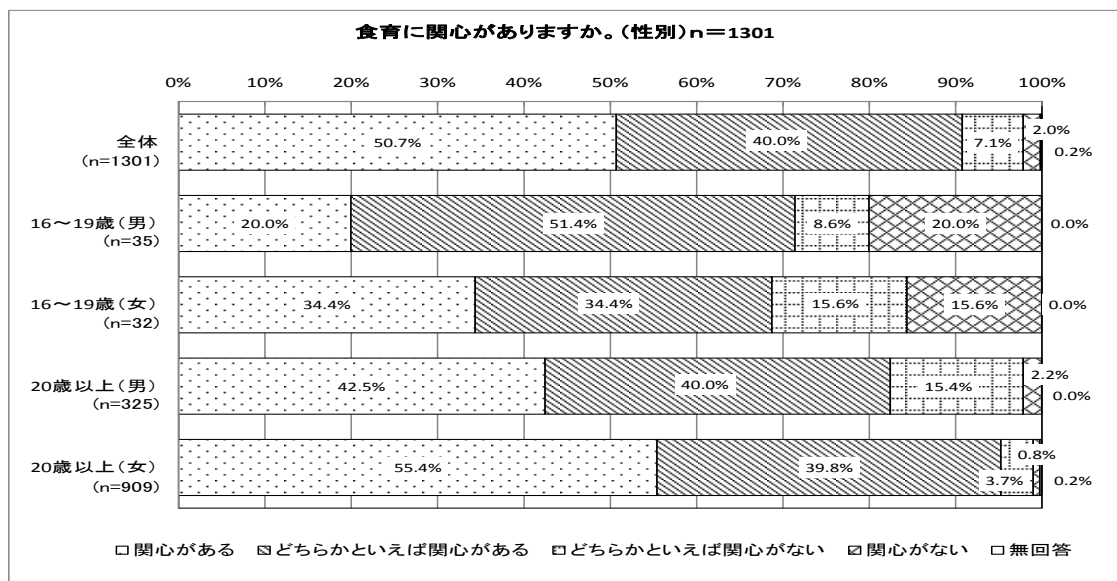
#### 「食育アンケート」(平成28年(2016年)9月～平成29年(2017年)5月実施) からみえる食の現状

※小数点第1位以下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。

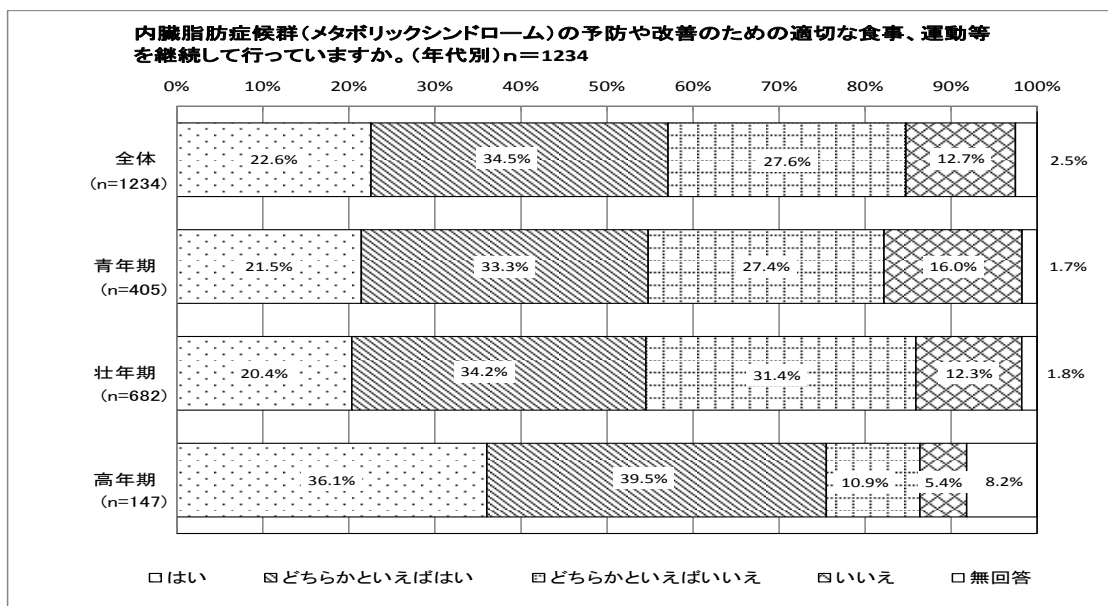
#### ① 「食育」への関心度

「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。



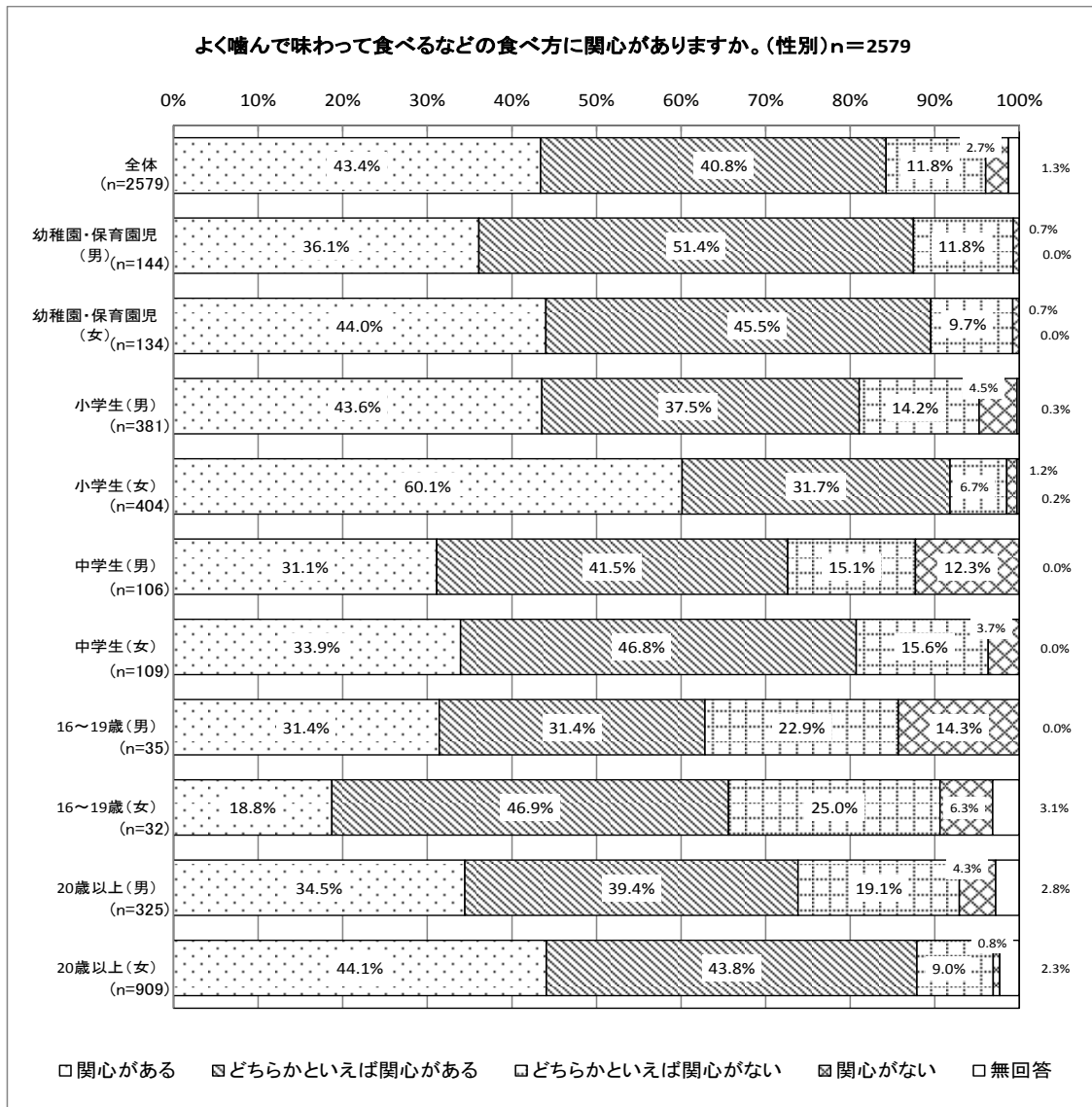
#### ② 内臓脂肪症候群予防のための食事や運動を実践している状況

「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。

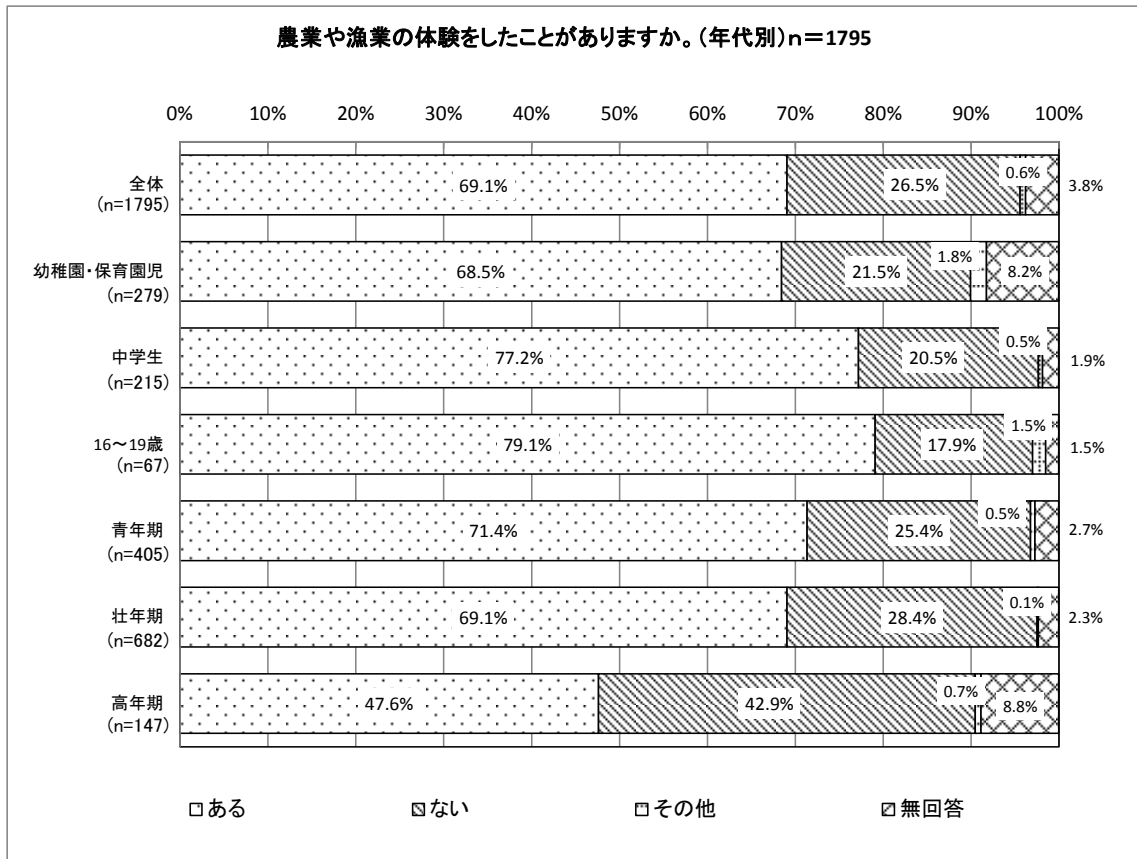


※幼稚園・保育園児と表記があるものは、保護者に質問をし、回答を受けています。

#### 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。

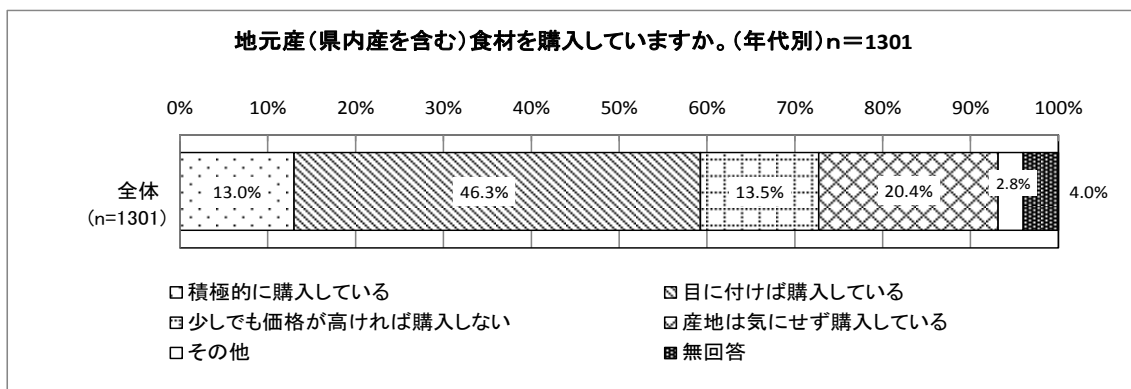
(小学生は学校でのカリキュラムに入っていることから設問なし)



※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。

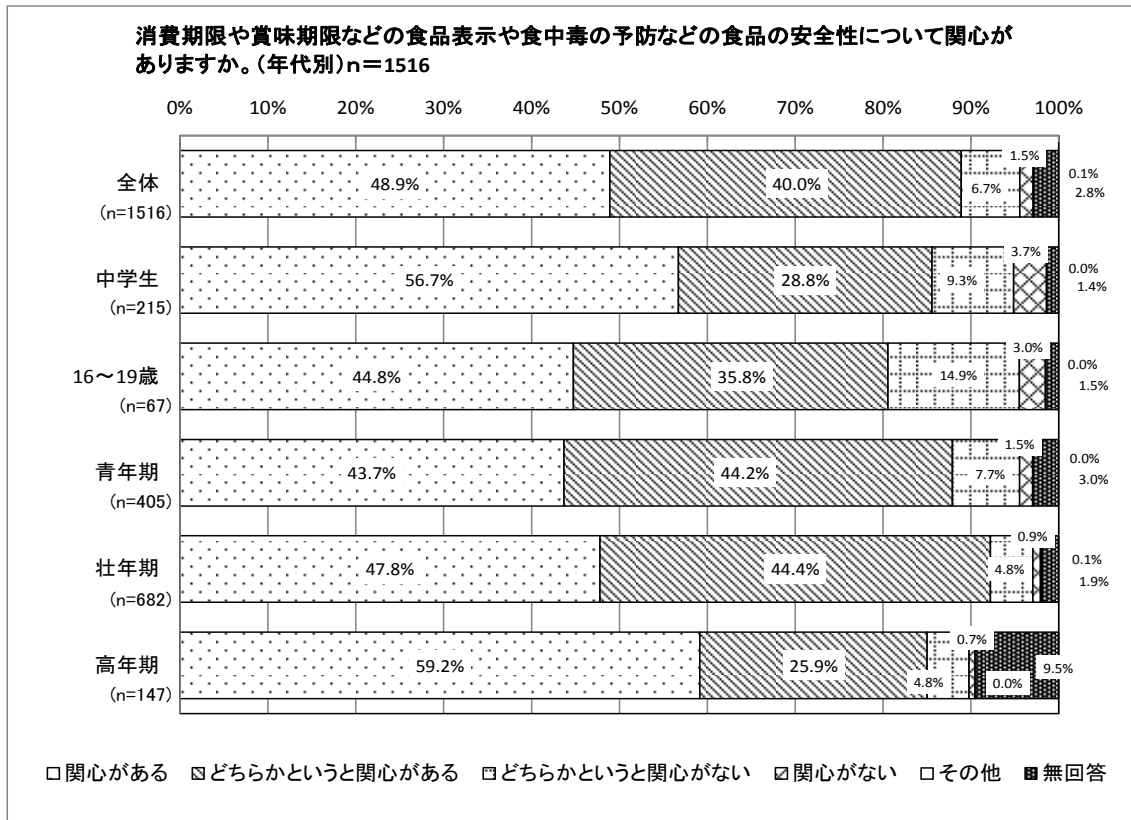
#### ⑤ 地元産食材の使用頻度

「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。



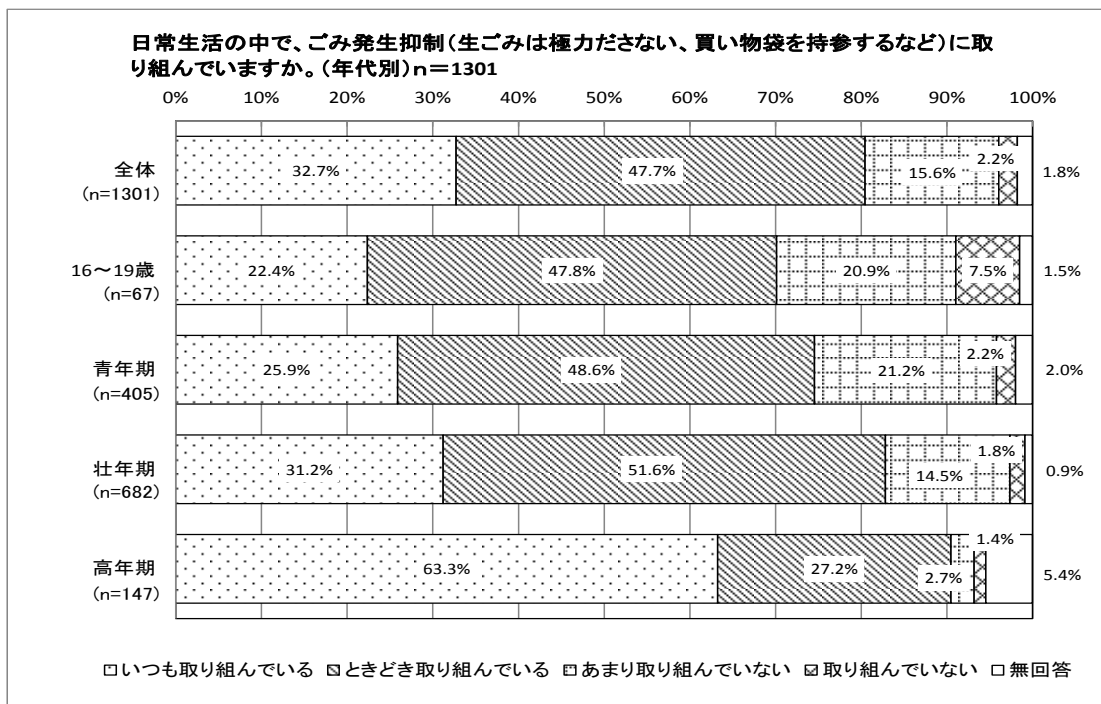
## ⑥ 食品の安全性についての関心度

「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。



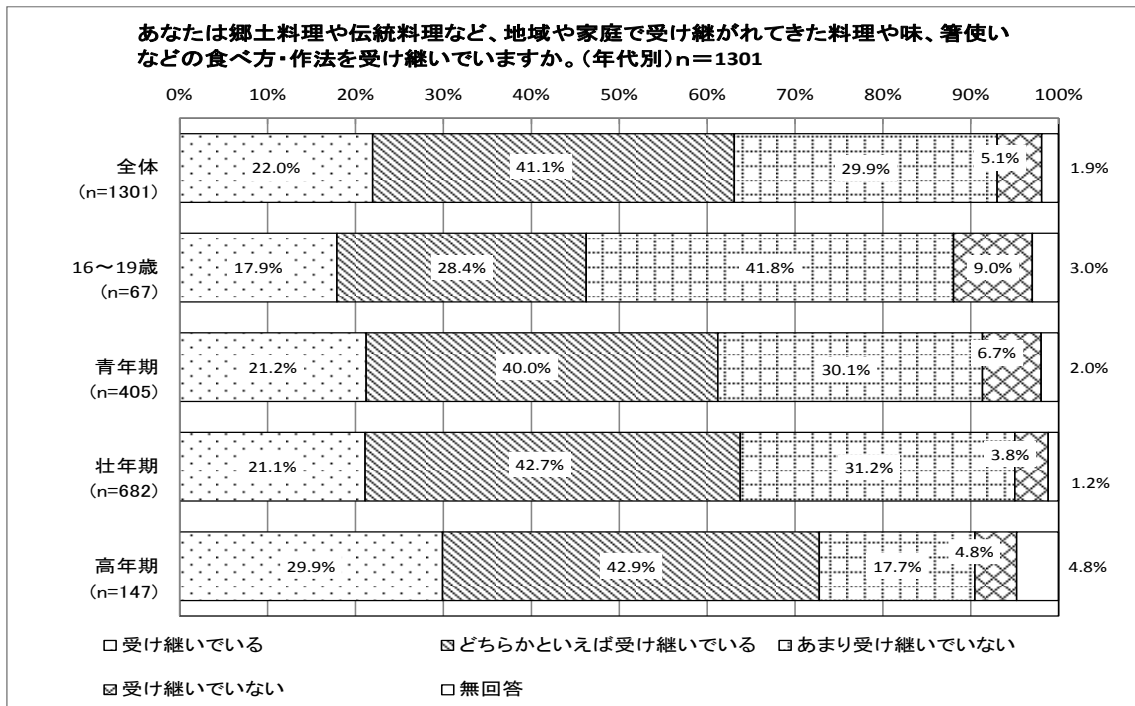
## ⑦ ごみ発生抑制への意識

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。



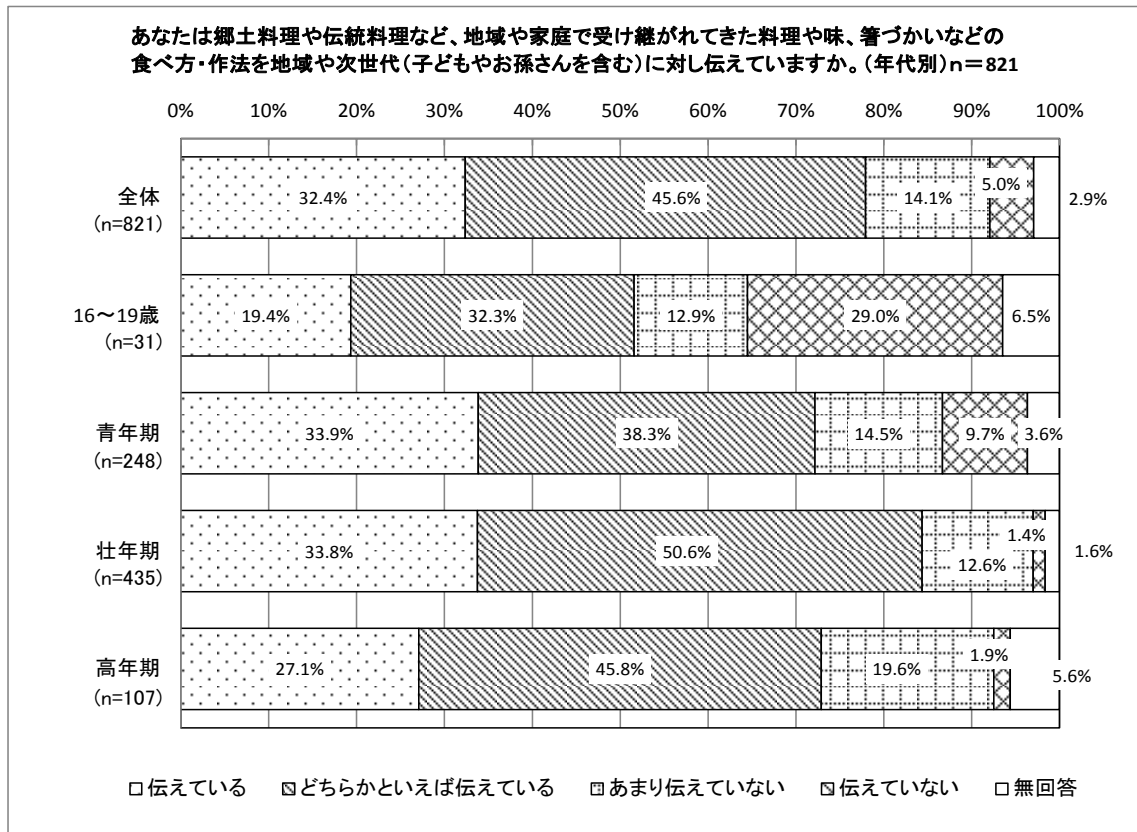
### ⑧ 伝統的な料理や作法の継承状況

「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。

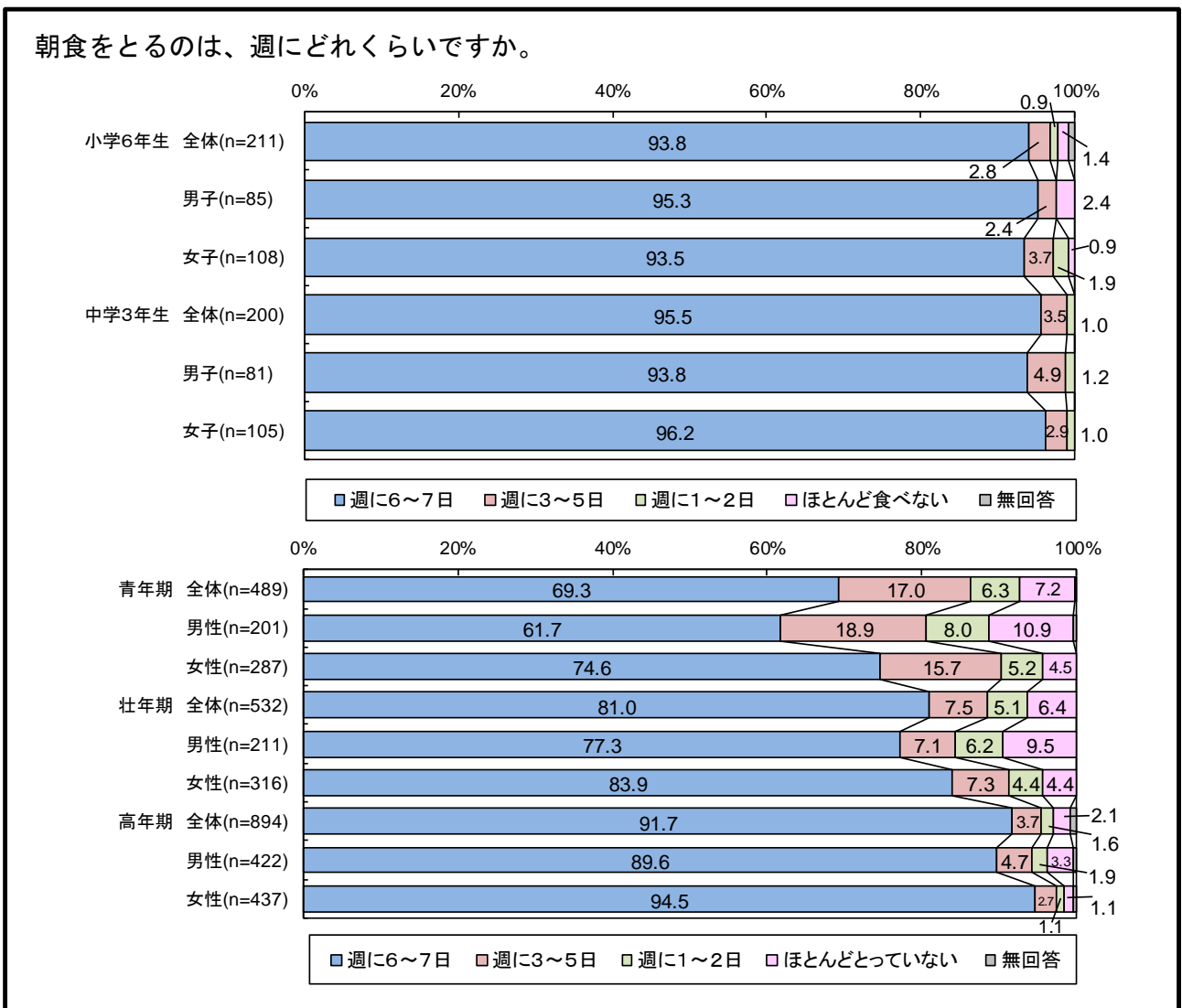


## 2 その他の統計等からわかること

「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

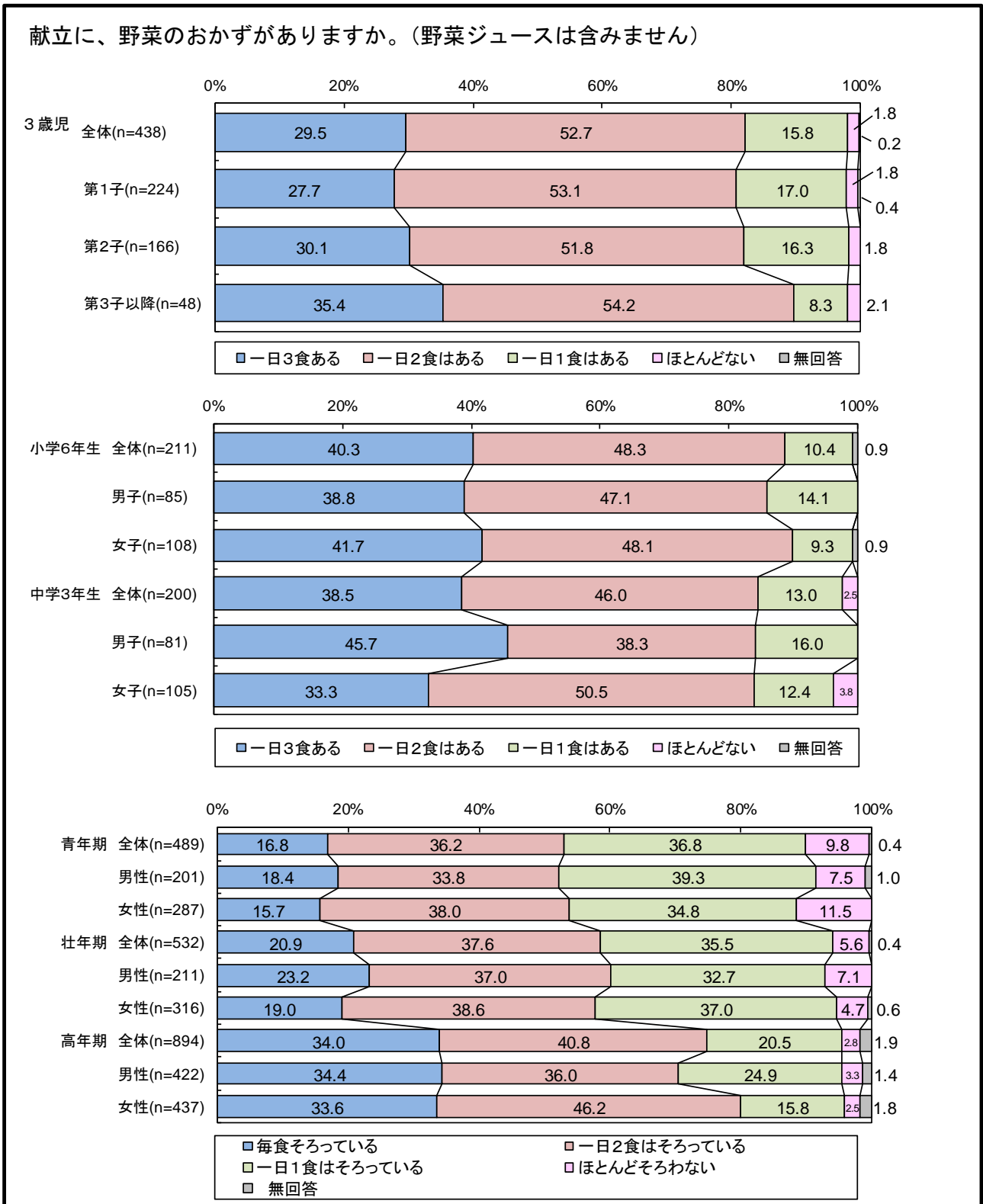
### ★朝食頻度

小学6年生、中学3年生及び高年期では、「週に6～7日」の人が約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。

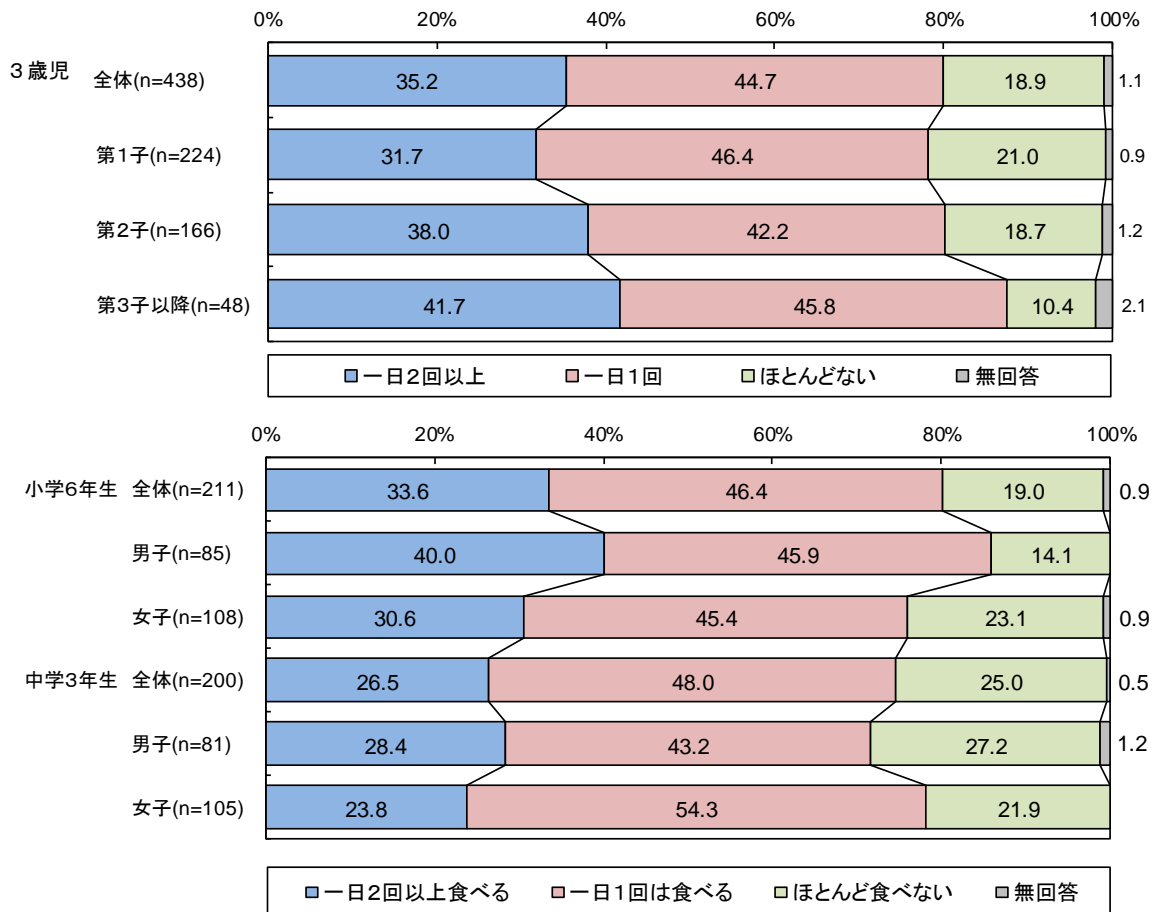




## ★ 朝食又は夕食の共食頻度

「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。

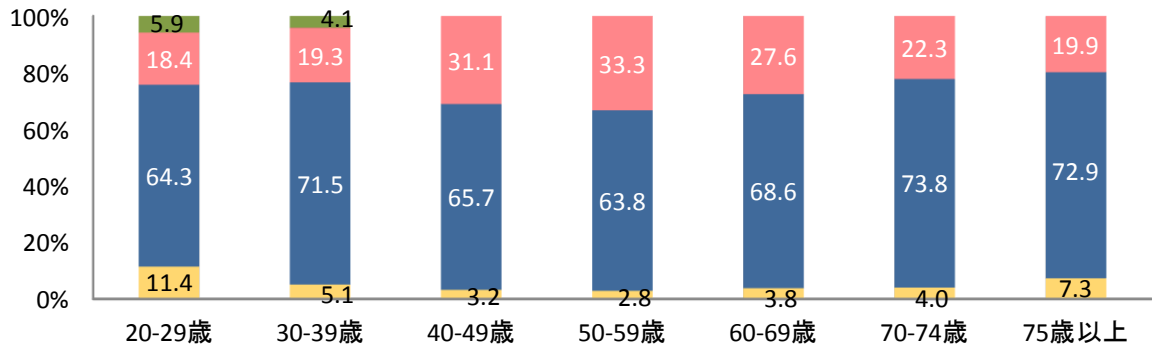
家族そろって、一日に何回食事をしますか。



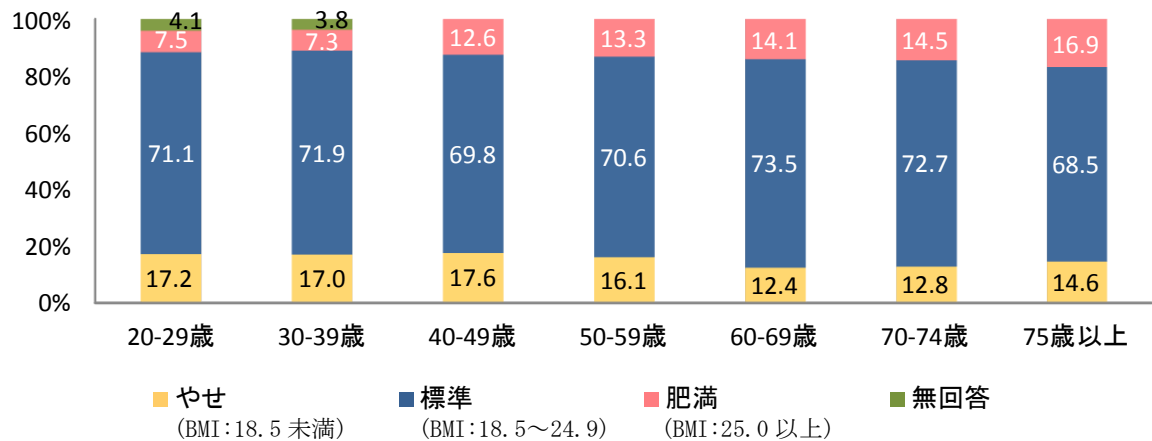
## 健診結果からみえること



### <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	幼保児: 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%	幼保児: 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	A
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	<b>【参考】</b> 幼保児: 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%	幼保児: 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%	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1位以下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「幼保児」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ことを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%	幼児児：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	幼児児：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、家族全員の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

平成25年(2013年)度から5年間の食育推進の取組みにより、指標の目標値に一部達したたものがありますが、数値としては横ばいや下がったものが多くありました。第2期鎌倉食育推進計画作成時と比較すると、現在は食育への関心がさらに高くなっており、朝食欠食の減少、メタボリックシンドロームという概念の定着、食に関する体験の増加など改善された点が多く見られます。食への意識や関心はあるものの、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まだ至っていないと考えられます。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を踏まえつつ、第3期鎌倉食育推進計画についても取り組んでいきます。また、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に伴い、重なる部分もあることから、整合性を図りながら両輪で推進をしていきます(1ページ参照)。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

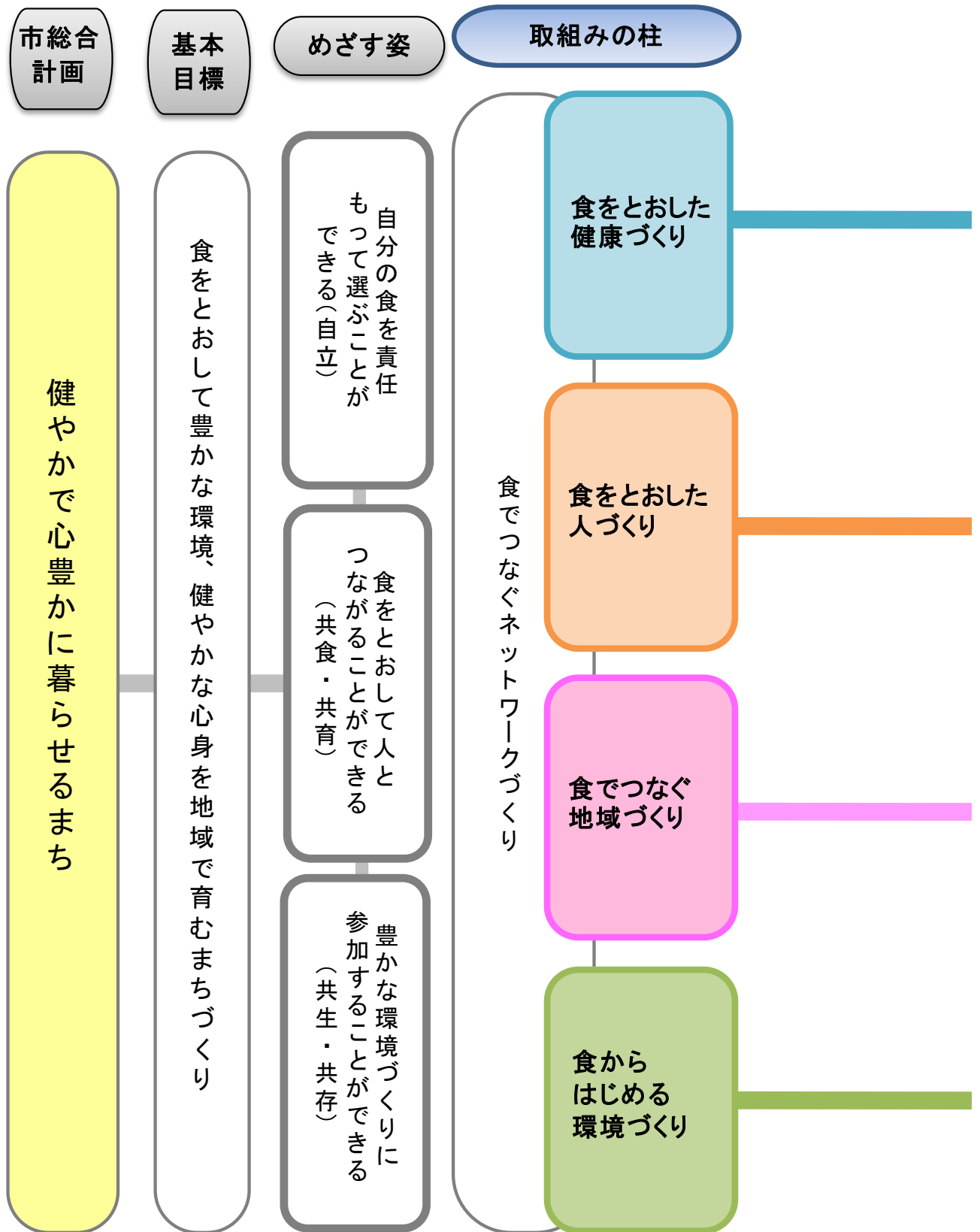
#### 国

- 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
- 重点課題に取り組むにあたり、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)など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)などを知っていることを、子どもや地域に伝える人の割合

- ・給食等の時間において、楽しい会話をとおした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
- ・収穫まつりの実施
- ・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・健康食品など)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)軽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など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組みをすすめます。

### ◆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、地域づくりをすすめます。

### ◆食からはじめる環境づくり

食育への関心と理解、食品の安全性など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すすめます。



### ◆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、情報提供などの環境整備をすすめます。

## 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<sup>1)</sup>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)にお弁当を作ってみる。



＼平成29年(2017年)から中学校給食も開始となりました！



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<sup>2)</sup>など…併せてご覧ください。



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、水産物など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などが原因で、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<sup>3)</sup>）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<sup>4)</sup>）を足してみよう



Step2

Step3



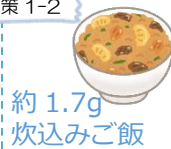
具沢山の味噌汁やそのまま食べられる野菜など（副菜<sup>5)</sup>）を足してみよう

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<sup>9)</sup>では、事業者向けのPOPなども配布しています。



意外と!?塩分が多い献立の一例



～少しの工夫で美味しく減塩を♪～

- ◎加工食品<sup>6)</sup>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<sup>7)</sup>・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<sup>8)</sup>、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などを行っています♪（問合せ：市民健康課・保育課）



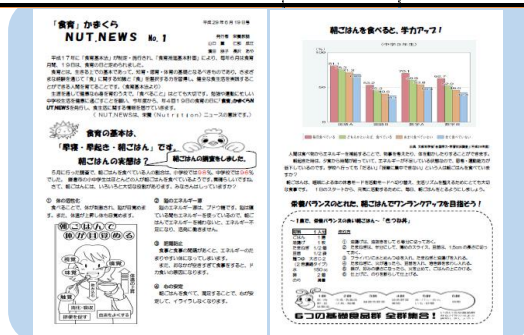
3) 主食：ごはん、パン、麺類などの穀類を主材料にした料理のこと。  
4) 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理のこと。  
5) 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のこと。  
6) 加工食品：肉、魚、野菜等を原料として製造、加工される食品のこと。  
7) 香味野菜：大葉、しょうが、にんにく、みょうがなど、香りが強い野菜。  
8) 出典：県民健康・栄養調査報告書平成 25(2013)～27(2015)年  
9) スマートライフプロジェクト：国民全体が人生の最後まで元気に健康でたのしく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のこと。



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	栄養バランスを考えた献立を考え、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」  
(生徒配布用) →



取組みの柱 2

食をとoshした人づくり

家族や地域での「共食<sup>10)</sup>」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<sup>11)</sup>などに参加してみる。
- 地域の会食会などに参加する。
- 行事食<sup>12)</sup>を作る楽しさを知る。



【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あう。
- 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かで、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：家族や仲間など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。

土日は料理のお手伝いを  
やってみよう！



お皿を拭くのは  
僕の仕事だよ！

さんまの塩焼きは  
どうかな？

秋が旬のさんまが  
たくさん並んでいるね。

今日の夕飯は  
何にしようかしら。



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、食器を拭くなど、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。

～鎌倉市の図書館にあるおすすめ絵本～

- ◆はじめてのテーブルマナー 高野紀子 作
- ◆テーブルマナーの絵本 ひがしなな 作

未就学児に  
おすすめ



小学生に  
おすすめ

コラム7  
基本施策 2-2

家庭の味（おふくろの味）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？





## “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・おかずなどバランスよい、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など）
- 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）



## 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くむ	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	幼児食育事業「やってみよう！わくわくクッキング」の実施	「やってみよう」という意思を尊重し、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<sup>13)</sup>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など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。
- 農業体験など食にまつわる体験をしてみる。



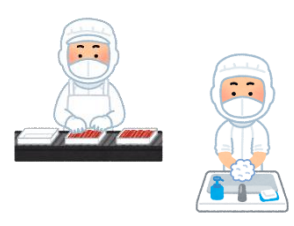
【みんなのできること】

- 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あう。



食べ物が食卓に並ぶまでの道のりを知る

たまにはスーパー以外の産地直送のお店に買い物について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<sup>14)</sup>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、小学生は畑の見学なども行っています。



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してくれ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！

13) 地場産物：地元（主に県内産）で採れた食材のこと。  
14) 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～

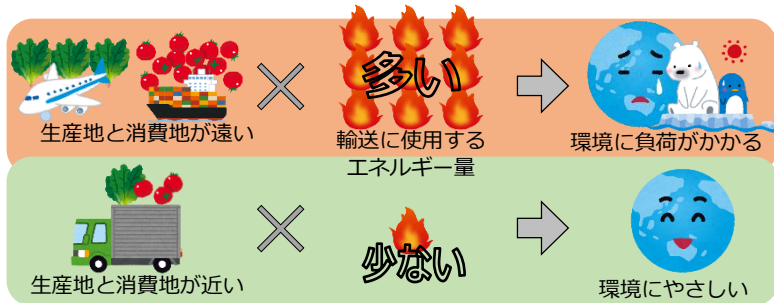
- ◎採れたて新鮮
- ◎生産者の顔が見えて安心・信頼できる
- ◎フードマイレージ（輸送量×距離）が小さい
- ◎食料自給率の向上につながる



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など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…どんな味を思いだしますか？  
けんちん汁（31 ページ）、生しらす、その他昔からある鎌倉の名産品、新しい  
鎌倉の名産品など、味を知ることや、ルーツを知ること、その食べ物に愛着  
がわいたり、よりおいしく感じながら食べることができます。お気に入りの地  
元の味を探してみるのもいいですね。  
商工会議所では「鎌倉らしい」いくつかの基準を満たし、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。



鎌倉で食べられる『生しらす』。  
しらすは鮮度が落ちやすいため、生で  
食べられるのは、産地近辺でもわずか  
です。

鎌倉の名産品の○○です。創業  
100年の味で、鎌倉産の○○が使  
われているのでとても香りが良  
く、美味しいですよ。



## 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
産業振興課	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
産業振興課	収穫まつりの実施	鎌倉で収穫された農産物・海産物の紹介と販売をおし、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、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

旬の食材の紹介なども行っています↑

◆参考：平成 29 年(2017 年)11 月中学校給食献立表



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osh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3R<sup>15)</sup>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。
  - ・栄養成分表示<sup>16)</sup>を良く見て買う。
  - ・食品表示<sup>17)</sup>の見方を知る。
- ◎食材を多く買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

“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。保健師等専門職がいる「未病センター」もぜひご利用ください。



コラム 12  
基本施策 4-2



未病センター：気軽に健康チェック(骨密度や体年齢の測定等)ができたり、専門職(保健師・栄養士等)とお話ができたり、健康に関する情報提供を受けられる場所です。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)。

15) 食の3R：買い物、料理、片付けといった一連の流れをとosh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。

16) 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、食塩相当量など)の量を示したもの。

17) 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。

### “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 13  
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<sup>18)</sup>又は賞味期限<sup>19)</sup>、原材料名、原材料原産地名、栄養成分表示、アレルギー<sup>20)</sup>の有無など、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 14  
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<sup>21)</sup>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、蓮根など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始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 15  
基本施策 4-3



18) 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。  
 19) 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。  
 20) 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。  
 21) 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 16 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



【鎌倉市地球温暖化対策地域実行計画】  
「新鮮なうちに食べたい」「食べられる分だけ買えばいい」わかっていても、日々の生活の中で実践できていない。また、食品ロス削減を推進するために、必要な食材を減らすことは、食料の節約や、環境にもやさしい生活につながる。また、食品ロスを減らすことは、食料の節約や、環境にもやさしい生活につながる。また、食品ロスを減らすことは、食料の節約や、環境にもやさしい生活につながる。

- <目次>
- 1. 食・廃棄物について……………P.1
  - 2. 調理・保存方法のコツ……………P.2
  - 3. 野菜・肉・魚の扱いのコツ……………P.3
  - 4. 肉・魚・卵の扱いのコツ……………P.4
  - 5. 油類・調味料の扱いのコツ……………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

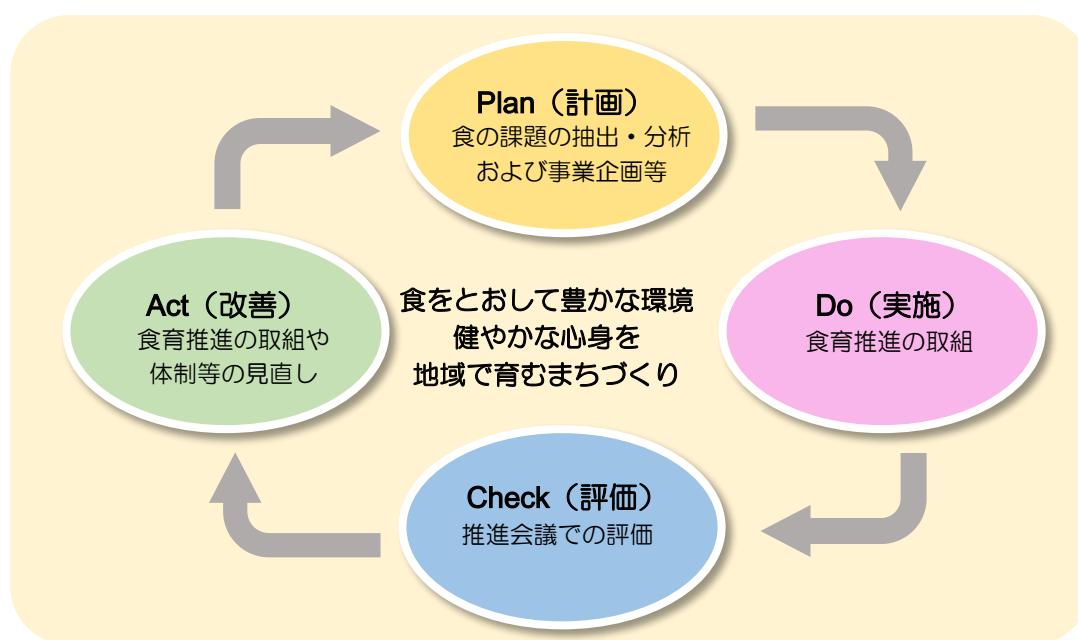
市民、学識経験者、関係行政機関の職員、関係団体等で構成する「鎌倉市食育推進会議」を設置・運営し、鎌倉食育推進計画の進行管理、次期計画改定に向けた調査・審議等、食育推進施策の推進を図ります。

## 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33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：25.6% 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回以上食事をすすめる子どもの割合	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）などを知っている人の増加	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）などを知っていることを、子どもや地域で伝える人の増加	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	600人	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・健康食品など）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）軽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(2017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"> <li>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</li> <li>食育アンケート調査について</li> </ul>
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"> <li>食育アンケート調査実施状況について</li> <li>第3期鎌倉食育推進計画策定に向けて</li> <li>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</li> </ul>
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"> <li>食育アンケート結果について</li> <li>第3期鎌倉食育推進計画策定に向けて</li> </ul>
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"> <li>第3期鎌倉食育推進計画素案について</li> <li>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</li> </ul>
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"> <li>パブリックコメントの集計結果について</li> <li>第3期鎌倉食育推進計画(案)について</li> </ul>

## 鎌倉市食育推進会議委員



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！

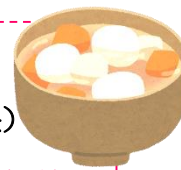
会長 中村 丁次  
(神奈川県立保健福祉大学)



 食育を進める上で大切にしたいことは何ですか？

回答作成中

副会長 中谷 弥栄子  
(鎌倉女子大学管理栄養学科長)




 食育を進める上で大切にしたいことは何ですか？

回答作成中

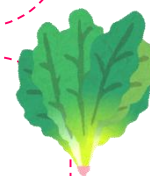
有村 優子  
(神奈川県鎌倉保健福祉事務所)



 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！

回答作成中

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？

回答作成中

石橋 実  
(相鉄ローゼン株式会社)



 相鉄ローゼンでの食育に関する取組みを教えてください！

回答作成中

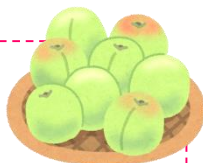
河原 清一  
(腰越漁業協同組合)




 腰越で行われている魚の漁について教えてください！

回答作成中

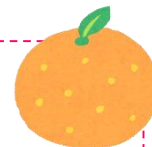
富田 弘美  
(鎌倉市保育会)



 保育園で行っている食育の取組みを教えてください！

回答作成中

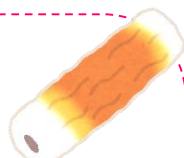
古木 りえ  
(市民委員)




 食育に興味を持ったきっかけを教えてください！

回答作成中

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！

回答作成中

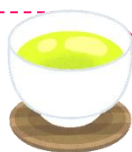
メタ バラツ  
(鎌倉青年会議所)



 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！

回答作成中

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！

回答作成中

## 鎌倉市食育連絡協議会委員

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

平成 29 年(2017 年) 4 月現在 順不同 (敬称略)

# 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)に対し伝えていきますか。	×	×	×	○	○

※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

×

…質問が年代にそぐわないため、質問していないもの

「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。

### 第3期 鎌倉食育推進計画

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](mailto:shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp)