郡上市食育推進基本計画

平成２２年３月

郡　上　市

食育の推進に向けて

食は私たちが生きていくために、欠かすことができないものであり、大切な命の源です。先人は、長い歴史の中で培った、豊富な知識・経験をもとに、郷土に根づいた食文化を築き、健全な食生活を確立するなかで、生きる力を育んできました。

しかし、近年の私たちの生活では、食の海外依存、食に対する感謝の念の希薄化、食生活の乱れに起因する生活習慣病の増加、さらには、食の安全に対する信頼の低下など、食を取り巻く様々な問題が表面化しています。

こうした中、平成１７年に「食育基本法」が制定され、食育の理念及び基本方向が示されるとともに、豊かな人間性の育みを目指した食育の取り組みが随所で展開されるようになりました。

本市においても、こうした食育の取り組みを、総合的かつ計画的に進めるため、「郡上市食育推進基本計画」を策定しました。この計画には、大勢の市民の皆様からお聞かせいただいた、食育に寄せる想いや願い、さらには、次世代へ伝承すべき本市固有の地域資源の活用を盛り込みました。

計画の実現に向けては、市民の皆様一人ひとりが、食育を主体的に考え、実践していくことがとても大切です。さらに、関係する組織・団体等が緊密な連携を保ち、一体的な取り組みを進めていく必要があります。行政においても、様々な部局が連携し、全庁を挙げて取り組んでいく所存です。

郡上の食育を高め、広がりのあるものにしていくため、皆様がこの計画に愛着を持ち、地域づくりに活用していただけることを祈念します。

おわりに臨み、計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提案を賜りました市民の皆様や策定委員の皆様に心から感謝申し上げます。

平成２２年３月

郡上市長　日置敏明

目　次

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の趣旨 …… 1
２　計画の位置づけと特徴 …… 1
３　計画の期間 …… 2
４　策定方法と体制 …… 2
５　策定にあたり参考とした資料 …… 3

第２章　食をめぐる現状と課題

１　食を選択する力 …… 4
２　家族一緒に食事をする …… 5
３　朝食の欠食 …… 6
４　食文化の伝承 …… 8
５　旬を知る …… 10
６　わが家の味を伝える …… 10
７　食の安全・安心 …… 11
８　地産地消 …… 12
９　特産物の振興 …… 13
１０　感謝の心 …… 13
１１　食農体験 …… 14

第３章　基本目標及び基本施策

１　基本理念 …… 16
２　基本目標 …… 16
３　基本施策 …… 17
４　食育推進にあたっての目標値 …… 19

第４章　基本施策の展開

１　具体的な取り組み …… 20
２　食育推進の担い手と役割 …… 23

第５章　ライフステージにおける食育の推進

１　すこやか成長期　（０～１８歳）　…… 29
（１）　妊娠期（妊婦）
（２）　乳幼児期（０～６歳）
（３）学童期～思春期（７歳～１８歳）
２　はつらつ働き盛り期（１９歳～６４歳）…… 31
（４）青年期（１９歳～３９歳）
（５）壮年期（４０歳～６４歳）
３　いきいきシニア期（６５歳～）　…… 32
（６）実年期（６５歳～７４歳）
（７）高齢期（７５歳以上）

参考資料

策定の経緯　…… 33
郡上市食育推進基本計画策定委員会設置要領　…… 36
郡上市食育推進基本計画策定委員名簿　…… 37
郡上市食育推進基本計画幹事会名簿　…… 38
郡上市食育推進基本計画プロジェクトチーム（実務担当者）名簿　…… 38
取り組み状況一覧　…… 39
グループインタビューとりまとめの様子（写真資料）　…… 43
策定委員からの一言メッセージ　…… 44
用語解説　…… 47

第１章　計画策定にあたって

1　計画策定の趣旨

「食」は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、正しい食生活を実現することは、心と体を健やかにするための基礎となる重要なものです。

しかし、近年のライフスタイルの多様化等により「食」を取り巻く環境が大きく変化し、偏った食生活や過食による肥満及び生活習慣病の増加、朝食欠食者や不規則な食生活をする者の増加、食の安全性の問題、伝統食の継承が困難になっているなど、「食」に関する様々な問題が生じています。

このような状況の中、平成１７年７月に「食育基本法」が制定され、平成１８年３月に、「食育推進基本計画」が策定されました。

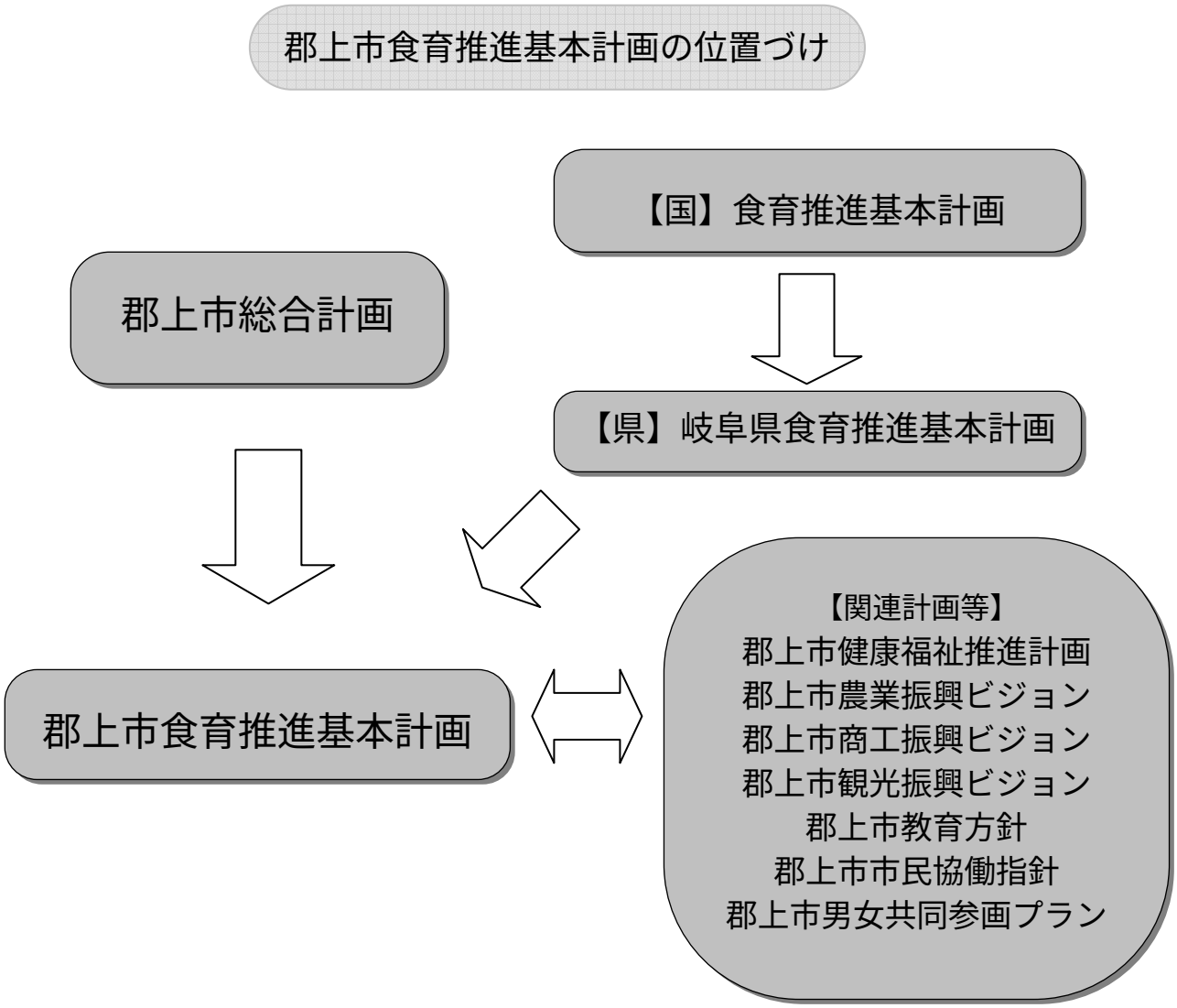
また、岐阜県では、平成１７年１２月に「岐阜県食育基本条例」が制定され、平成１９年３月に、「岐阜県食育推進基本計画」が策定されました。こうした動きからも、国民が生涯にわたって健全な心身を養い、豊かな人間性を育むことができることを目的に、食を取り巻く多様な問題を解決し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるため食育の推進が求められています。

郡上市では、これまでに健康、産業、教育等の分野において、子どもからの食育推進、地産地消の推進、食農体験や伝承料理の普及など、数多くの関連事業を関係団体との協働のもとに進めているものの、総合的かつ計画的な食育の推進には至っていない状況でした。

このため、これまでの取り組みを「食育」という視点から位置づけるための検証を行うとともに、市民、諸団体、関係機関等が知恵を出し合い、連携して行う「市民協働型」の食育推進を目指す「郡上市食育推進基本計画」を策定します。

2　計画の位置づけと特徴

本計画は、食育基本法第１８条第１項に規定する市町村食育推進計画として位置づけます。その実施にあたっては、「郡上市総合計画」を上位計画とし、「郡上市健康福祉推進計画」、「郡上市農業振興ビジョン」、「郡上市商工振興ビジョン」「郡上市観光振興ビジョン」「郡上市教育方針」「郡上市市民協働指針」「郡上市男女共同参画プラン」等の関連計画とともに国及び県の食育推進基本計画と整合性を図ります。さらに、計画策定から実践、評価のすべての課程において市民参画を図ります。同時に市民、各種団体及び市が協働して計画的な活動を行うための指針を明らかにする計画と位置づけます。



3　計画の期間

本計画の期間は平成２２年度～平成２６年度の５ヵ年としますが、社会情勢の変化により、必要に応じ随時見直しを行うものとします。

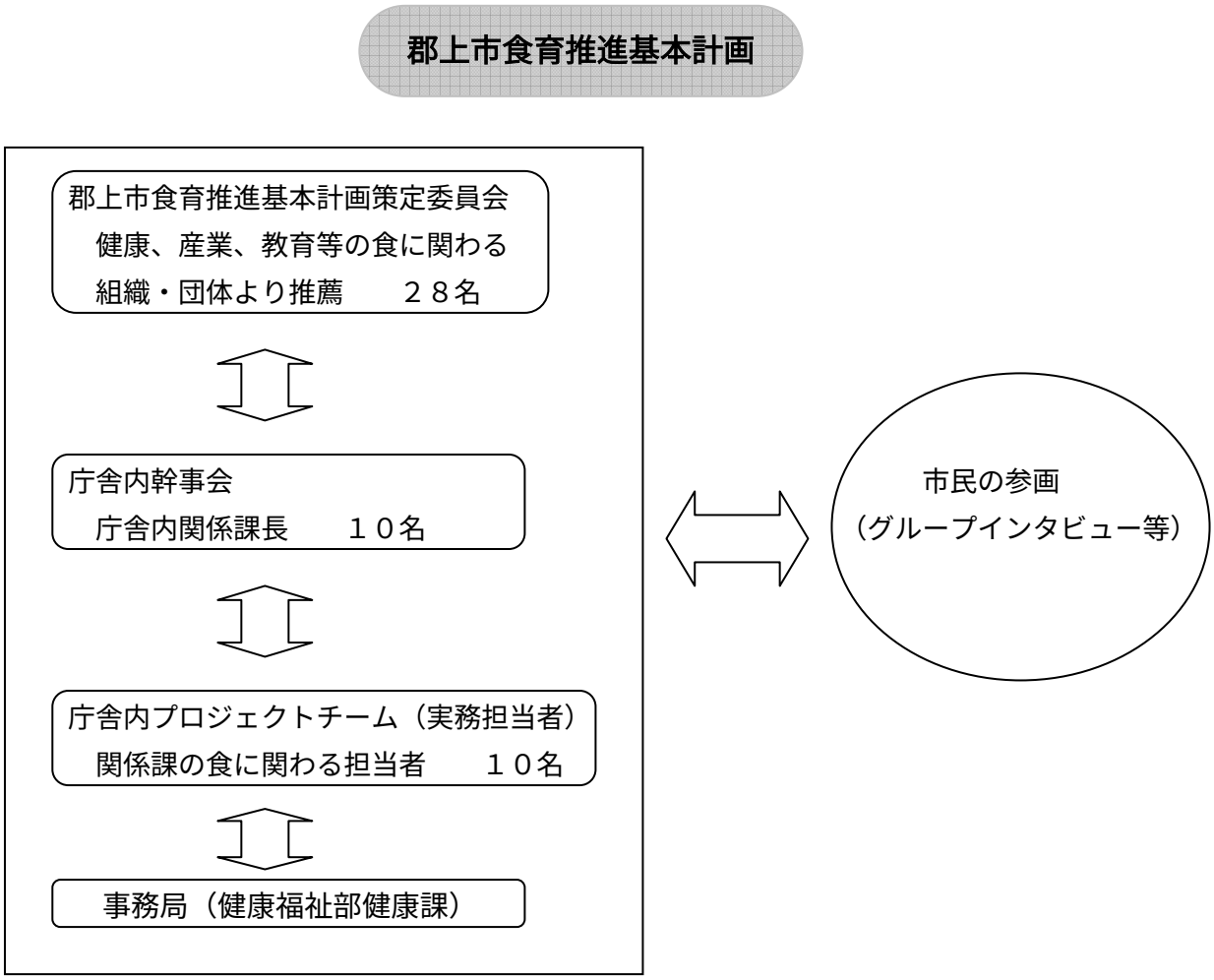
4　策定方法と体制

本計画の策定のため、健康、産業、教育関係団体等からの推薦による 28 名の委員からなる「郡上市食育推進基本計画策定委員会」を設置しました。策定委員会は、平成 21 年６月から計画策定の重要な審議事項に関して全 5 回開催しました。

また、策定委員を構成員とする部会（健康部会、産業部会、教育部会）を設置し、分野別に計画内容の検討をしました。

さらに、庁舎内関係部局の実務担当職員で構成するプロジェクトチーム（１０名）及び課長職で構成する幹事会（１０名）を設置し、計画策定の庶務にあたりました。

【計画策定体制図】



5　策定にあたり参考とした資料

○グループインタビューによる課題やニーズの把握

市民の食に関する課題やニーズを把握するため、全世代を対象に、グループインタビューを実施し、基礎資料として広く意見を集めました。グループインタビューについては、平成２１年７月～９月にかけて、策定委員及び市職員が市内各種団体の会議や各種教室など、市民が集う場に直接出向いて実施し、４９０人から意見を聴取しました。

○既存の行政資料による客観的課題の把握

郡上市健康福祉推進計画策定時に実施した実態把握調査（アンケート）をはじめ、庁内各部局が所有する資料を元に、食育関連の課題を抽出し、計画策定の参考としました。

第２章　食をめぐる現状と課題

本計画の策定にあたっては、前述のとおり、市民の皆さんにグループインタビューを実施し、様々なご意見を伺いました。また、客観的な根拠として、これまで市が実施した各分野におけるアンケート調査等をあらためて分析しました。本章では、これらを元に、策定委員会や庁舎内実務担当者会議での議論を経て浮き彫りになった課題を示します。

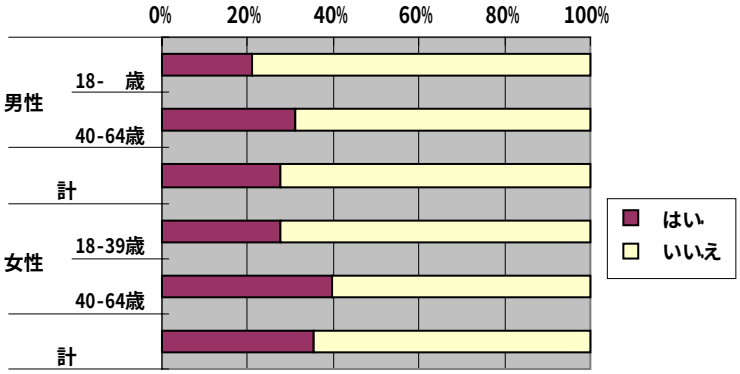
【食を選択する力】

食べることは、生きるための基本であり、健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。そのために、食に関する知識を得て食を選択する力を身につけることが必要です。

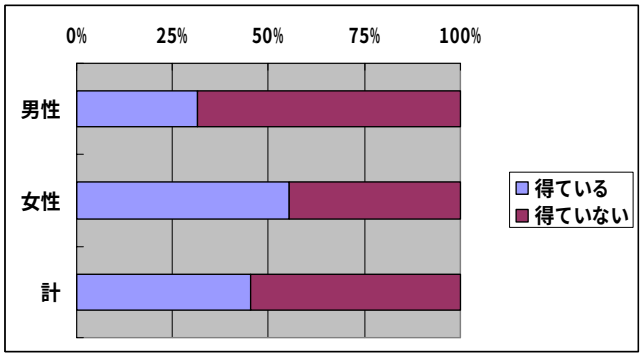
しかし、現状は食生活をめぐる環境の変化等に伴い、郡上市においても、不規則な食事や、生活習慣、栄養の偏りなどが問題になっています。下表に示したとおり、郡上市の一般成人で、自分の理想体重を維持することのできる食事量を知っている人の割合は約３割、毎食、主食と主菜と副菜を組み合わせて食べている人の割合は約５割となっており、望ましい生活習慣の実現のための、食事のあり方に関する知識が不足していることが読み取れます。

食の重要性を理解し、規則正しく 1 日 3 回食事をとることや、適正体重を知って自分の身体と活動量に見合う食事の量を理解すること、栄養面でバランスがとれていることなどライフステージに応じた、食生活支援や情報提供が求められています。

【自分の理想体重を維持することのできる食事量を知っている人の割合】

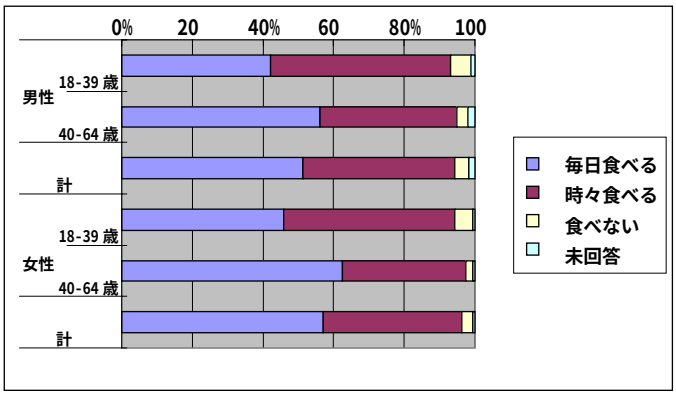


【自分の健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報を得ている人の割合】

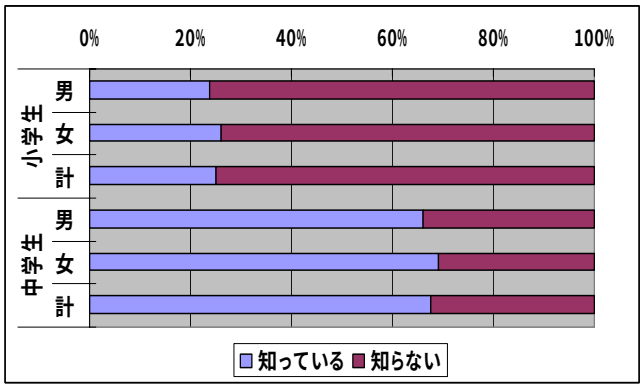


資料：平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【毎食、主食と主菜と副菜を組み合わせて食べている人の割合】



【主食・主菜・副菜を知っている子どもの割合】



資料：平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【家族一緒に食事をする】

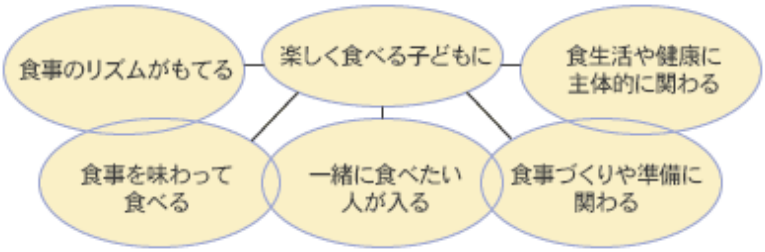
便利で豊かになった現代社会では、食事を含めた様々な活動が短時間で効率よく済ませられるようになりました。しかし、食べることは、単に栄養補給をすることだけではなく、心の健康づくりも含めた、人間の営みの土台となる重要な要素です。「何を」「どれだけ」食べるかだけでなく、「誰と」「いつ」「どこで」「どのように」食べるかという食事の総合的な「質」が問われています。

また、近年、ライフスタイルの多様化等によって家族で揃って食卓を囲むことが減り、様々な「こ食」が問題視されています。

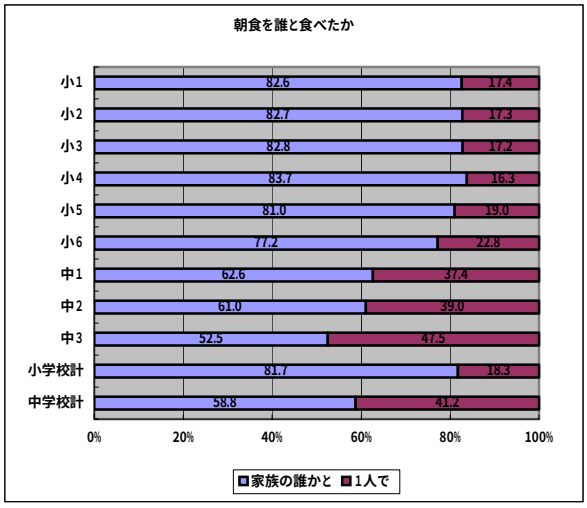
「こ食」とは　→　現代人の食生活に見られる食事の問題
「孤食」＝一人で食べる
「個食」＝同じ食卓で、それぞれが異なるものを食べる
「固食」＝同じ物ばかり食べる
「小食」＝ほんの少ししか食べない
「子食」＝子どもの好きなものだけ食べる
「粉食」＝パンや麺など米以外のものを主食で食べる
「戸食」＝外食中心の食事

家族や友達と楽しく食事をとることや一緒に食事の準備をすることは、食事のマナーや食に関する知識・技術を学ぶことができ、体験・学習・経験により、食べる事の楽しさを実感することができます。また、食事を通した楽しいコミュニケーションが充実することで心の安定が

図られます。マナーを重んじるあまり、食事中の会話にお説教が多くなってしまうのではなく、生活様式が多様化する今だからこそ、家族がそろって楽しく食事を摂ることの意味が見直されています。

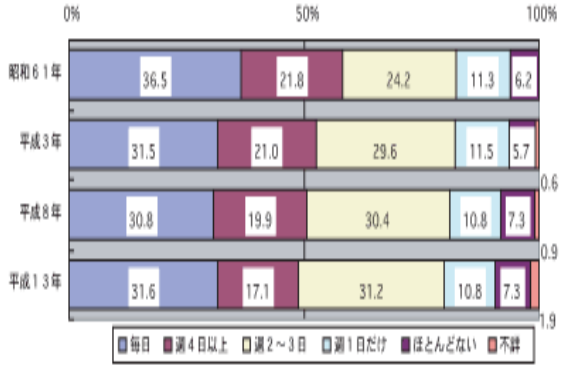


資料：食から☆はじまる☆健やかガイド（厚生労働省）



資料：平成２１年学校給食実態調査

家族そろって夕食を食べる頻度



資料：厚生労働省「児童環境調査」

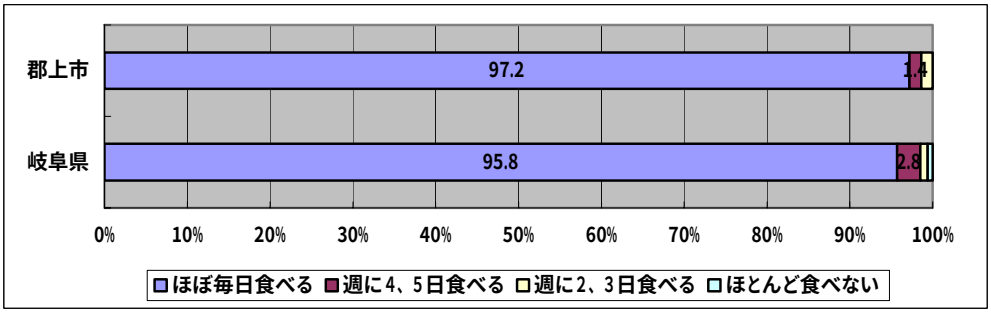
【朝食の欠食】

朝食の欠食は、昼食・夕食の食事摂取量が多くなり、過食につながる恐れがあることから、肥満等の生活習慣病の発症を助長すると指摘されています。また、朝食欠食をする子どもは、「つかれる」「イライラする」「集中力に欠ける」等を感じる割合が高いといわれています。

平成２１年郡上市学校給食実態調査によると、小中学生の約９７％が朝食を毎日摂っている状況です。一方、大人を見た場合、平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査によると、朝食を毎日食べる人の割合は、１８～２９歳において、男性で約６割、女性で約７割となっています。さらに、平成２０年国民健康栄養調査の朝食欠食状況調査によると、２０代は約３割の人が朝食を食べていない状況です。このことから、子どもの頃に身につけた正しい生活習慣を、大人になっても維持していくことが難しくなっていることが考えられます。

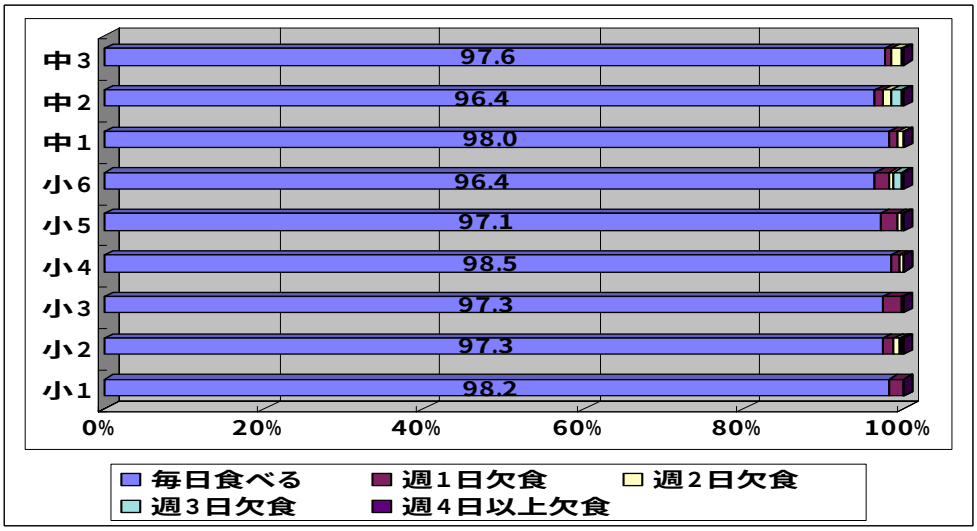
これらを踏まえ、子どもの頃から早寝・早起きなどの生活リズムを整え、朝食を食べる習慣づけをし、大人になってもその習慣を持続していく必要があります。

【３歳児の朝食摂取状況】



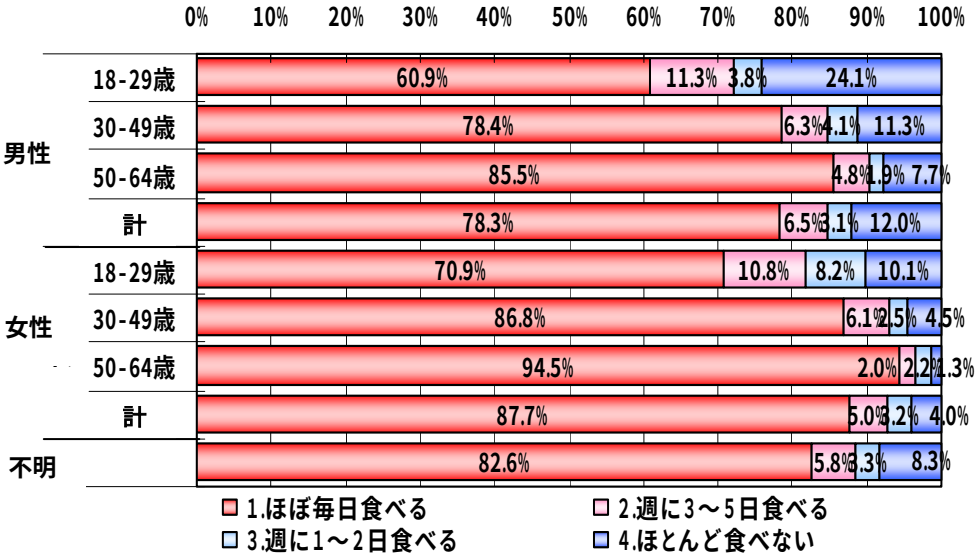
資料：平成２０年３歳児の朝食の摂取状況調査

【小中学生の朝食摂取状況】



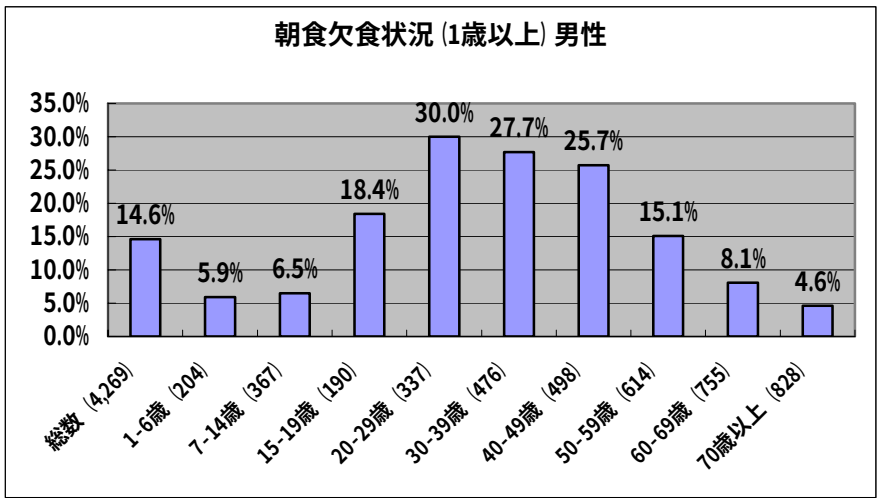
資料：平成２１年郡上市学校給食実態調査

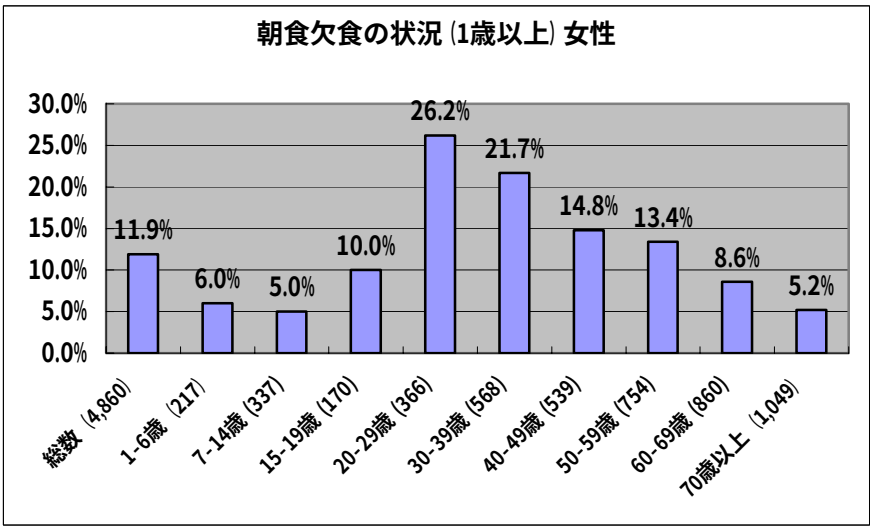
【朝食摂取状況（一般成人）】



資料：平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【朝食摂取状況（全年齢）】





資料：平成２０年国民健康栄養調査

【食文化の伝承】

日本型食生活とは、主食であるご飯を中心に、魚、野菜、大豆製品などを副食として組み合わせた理想的な食生活として、昔から代々受け継がれてきた食文化です。

また、古来、我が国では、季節に合わせた地域固有の行事食が作られ、自然の恵みに対する感謝の心を持って、家族で親しまれてきました。しかしながら、こうした行事食、郷土料理、伝統料理等は、生活様式の変化や地域コミュニティ活動の変化とともに、忘れ去られつつあります。

地域、学校、事業者、ボランティアの取り組みの中で、行事食、郷土料理、伝統料理を掘り起こし、普及啓発を行うとともに、家庭、個人においては、伝統的な食文化を食卓へ取り入れ、地域固有の食文化を知り、ふるさとへの愛着心を育んでいくきっかけづくりをしていくことが大切です。

【郡上市の郷土食・行事食（抜粋）】

料理名等	言　わ　れ　等	主　な　材　料
つぎ汁	建前や法事等人が集まる場で“ つぎ合い ”振る舞う。（明宝地域）	だし汁・酒・薄口しょうゆ・砂糖 南蛮・豆腐等
昆布汁	年取りのおかず。元旦明けに食べる所もある。糸昆布は “ 細長く生きる ” の意。	糸昆布・大根・人参・豆腐・油揚げ ごぼう・里芋・こんにゃく等
じんだ汁	“ 一生まめで無事終わった ”ということで法要の時に作られ、大豆は必ず一升（一生）使用する。寒い山間地域でのたん白源と体を温める料理。	大豆・大根・人参・ごぼう・椎茸 だし汁・しょうゆ・みりん等
ほう葉寿司	農繁期の前日に作る。熱い寿司飯等をほう葉で包むと香りが移り美味しい。	人参・ごぼう・干し椎茸・蓮根 しらす干し・寿司飯等
魚飯	煮干をつかったご飯で、さかなめし・うむしめしなどと呼ばれる。	米・煮干し・ごぼう・人参・干し椎茸 だし汁・しょうゆ・酒・みりん等
へぼめし	７～８月頃の小さめの巣のハチの子をとって置いて、彼岸の頃に佃煮にする。 ハチの子をいり煮して炊き上がりのご飯に混ぜて蒸す。	米・ハチの子・しょうゆ・砂糖
鮎めし	郡上の川でとれた鮎を使い、お盆等の人が集まる場で振る舞うご飯としてよく作る。	米・鮎・しょうゆ・酒・だし汁
年越しの煮物	正月３が日位は主婦が楽できるように沢山作り、何度も火を通して食べる。材料や切り方は地域により異なる。 豆腐＝雪を表す　糸昆布＝細長く生きる 輪切り＝家族･地域が輪になって迎える正月 拍子切り＝暮～正月にかけての火の用心 親いも子いも＝親子揃って年越し	大根・人参・豆腐・油揚げ・ごぼう 里芋・こんにゃく・煮干し・糸昆布 しょうゆ・だし汁等
山の講の料理	大きな火をたき男の子のみで、山の安全を願いお参りをする。	２月＝朝：赤ご飯・いわし・油揚げ 夕：味ご飯 11 月＝五目ご飯・さんまご飯等 （地域により異なる）
ぼた餅	彼岸に作りお供えする。おはぎとも言う。	もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 えごま等
初午だんご	年が明けて初めての午の日に、まゆの形をした団子をお供えした。養蚕が盛んな頃に、よいまゆがたくさん取れるように祈願した。	米粉・湯

資料：郡上市食生活改善推進員協議会調査資料

【旬を知る】

「旬」とは、味のよい食べ頃の時期、出盛りの時期のことをいいますが、最近では、１年中どんな時でも様々な食材が手に入るようになり、大自然の中で暮らす郡上の人々にとっても、食材の「旬」を意識することが、とても少なくなりました。

自然の営みに四季があるように、人間の体も春夏秋冬に合わせて変化しており、旬の食材は、その変化を支えるとても重要な役割を担っています。例えば、キノコや山菜、魚介類といった特定の季節にしか手に入らない食材は、季節の味わいとして私たちの生活を潤してきました。さらに、現在のように食材が流通しなかった時代には、その地域における唯一の栄養源として、人々の健康や生活を支えてきました。

作物を１年中生産することのできる技術の開発や、社会経済のグローバル化によって、私たちは「旬」の味覚を感じにくくなってきていますが、健康的で豊かな食生活を送るためにも、食材の「旬」を知るとともに、地域の生産者やボランティアと連携して、保育園・幼稚園・学校等の食農体験等を通して次世代へと繋いでいく取り組みが求められています。

【わが家の味を伝える】

近年、生活様式の変化や男女における価値観の変化等により、これまで親から子へ、子から孫へと受け継がれ、食卓では当たり前だった「わが家の味」に対する認識が失われつつあります。「外食」や、コンビニ弁当や惣菜など「中食」への依存、また、家庭で調理を行う中でも、まとめてパックされたものや、便利な調味料や半調理品の多用など、手軽さによって、家庭料理に手間と時間をかけることが少なくなっています。

特に、この手軽さに慣れてしまっている親世代の食に対する意識・行動は、多感な子どもに大きな影響を及ぼしていると考えられます。

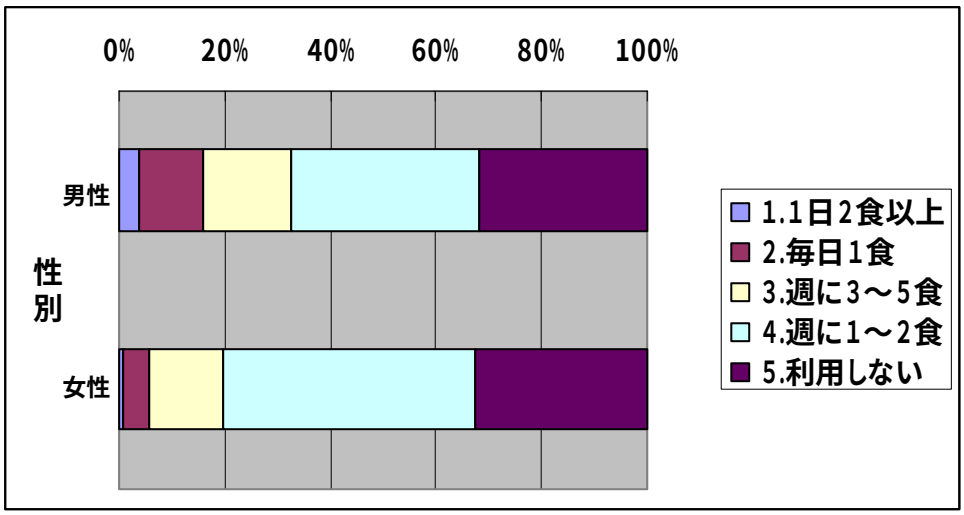
郡上市健康福祉推進計画策定時に行われた実態把握調査において、外食や市販の弁当・おかずなどを「１日１～２食」以上、又は「週に３～５食」食べている割合は男性で 32.7％、女性で 19.7％という結果が出ています。

本来、それぞれの家庭で作られた料理が「わが家の味」であり、故郷を離れて思い出す「おふくろの味」です。日々忙しい中でもなるべく家庭で調理を行い、子ども達と一緒に調理をすることで、料理の楽しさや食の大切さの意識が高まり、家族とのふれあいも深まります。

郡上の家庭においてよく食べられてきた特徴的な料理に、漬物（切り漬、かぶら漬、こうじ漬、大根漬、ぬか漬等）、郡上の地味噌を使った漬物の味噌煮や野菜（白菜、大根等）、こんにゃく等を入れた味噌煮、鶏ちゃんなどがあります。

家庭において、こうした地元ならではの「わが家の味」を次世代に受け継ぎ、ふるさとへの愛着心を深めていく取り組みが求められます。さらに、日々の暮らしの中で取り入れる家庭料理にあっては、減塩や栄養バランスの確保などに気を配っていくことも大切です。

【外食や市販の弁当・おかずなどを食べる割合】



資料：平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【食の安全・安心】

食品の加工や貯蔵、輸送などの技術が発展するにつれて、食品流通の広域化や国際化が進展し、多種多様な食品を容易に入手できるようになりました。こうした中、食品の偽装表示、違法添加物の使用、異物混入、中国産輸入野菜の残留農薬、BSE（狂牛病）、遺伝子組み換えなど、食品の安全性への信頼を損なう事件や事故が多発し、食の安全や安心に対する関心は年々高まっています。

「食」は私たちの生命を育む源であり、生産者はその重要性を認識し安全・安心な食の生産を図るとともに、消費者も安全・安心な食を選択できる知識を習得することが必要です。

国は、安全・安心な食を確保する為、様々な法律を定めています。例えば食品衛生法では、すべての農産物に残留農薬基準が定められ、基準に適さない農産物・食品の流通は規制されています。また食品表示法やＪＡＳ法では、産地や原料、消費期限など消費者が安全・安心な食を選択できる情報の表示が細かく義務づけされています。さらに、BSE 対策措置法においては、対象となる死亡牛の検査を行うことなどが義務づけられています。

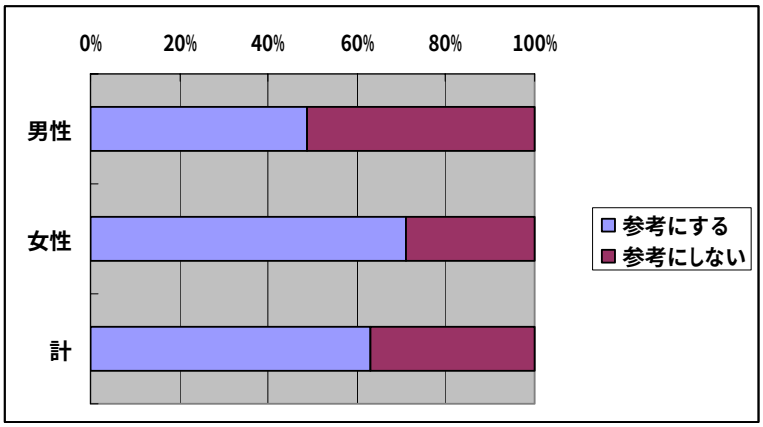
こうした法の規制だけでなく、消費者の安全・安心志向に対応した生産者の積極的な取り組みが全国各地で進められています。

郡上市においても、従来の栽培に比べて農薬や化学肥料の使用量を３０％以上削減した「ぎふクリーン農業」や栽培履歴の記帳、ＧＡＰ（農業生産工程管理）、生産者を対象とした各種講習会、農薬の飛散防止等について取り組みを進めています。また、こうした技術的対策を講ずるだけでなく、食べる人のことを考え、心込めて生産する心構えを持つことが求められています。

また、消費者として、安全で安心な食品を選択できる力を身につけるため、健康教育の現場等において、食品表示、食糧自給率等に関する学習機会が取り入れられています。

今後こうした取り組みを継続、強化していくことが必要であると考えられます。

【食材購入時に栄養成分表示等を参考にする人の割合】



資料：平成１７年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【地産地消】

現在私たちの身近には多くの「食」があふれ、いつでも何でも欲しいものが手に入る時代になりました。しかし、産地名や賞味期限の偽装など食の安全に対する問題や食物アレルギーなどの増加により、食をめぐる数多くの問題が起こっています。こうした消費者の「安全・安心」志向の高まりにより、その地域で生産された農林産物をその地域で消費する地産地消の取り組みが活発となっています。地産地消を進めることは、地域産業の振興だけでなく、生産環境や自然環境の保全、食を通じた地域文化の継承へともつながります。

郡上市では、地産地消を推進するために「学校給食での地場産物利用の拡大」や「朝市・直売所の充実」に取り組んでいます。学校給食法においては、学校における食育推進、地域の産物を学校給食に活用すること等が位置付けられ、国の食育推進基本計画においても、学校給食での地場産物使用割合３０％以上を目指すこととしています。

地元生産者から、新鮮な食材の提供を受け、安全・安心でおいしい給食を食べること、さらには、地域の生産者との交流を通じて農と食に関する理解を深め、感謝の気持ちを育むことは、学校給食での食育推進において、特に重要性が高いものと考えられます。

こうした考えから、学校給食の地場産物の利用は年々増加しているものの、使用割合としてはまだまだ少ない状況です。今後、生産者と学校給食との相互理解を深め、地場産物の納入（調達）体制を充実することが望まれています。

また、朝市・直売所については、郡上市内に２０ケ所以上あり販売量が増加しています。今後も、地場産物の生産強化を図るとともに、朝市・直売所の連携を深め、朝市・直売所の情報発信を高めることでさらなる発展が期待できます。

【郡上市学校給食における地場産物使用実績（Ｈ２０年度）】

	全　体	うち県内産 (含む市内産)	うち市内産
使 用 量	96,624 kg	23,843 kg	6,785 kg
使用割合	１００％	２４．７％	７．０％

（注）地場産物は、野菜・果実類での実績です
（米や牛乳、加工品類は含んでいません）

資料：郡上市学校給食センター実態調査

【特産物の振興】

広大な面積を持つ郡上市は、森林や河川等豊かな自然環境に恵まれており、標高差（海抜１１０m～1000m）を活かした特産物が多くあります。

農林産物では、だいこんやトマト、ホウレンソウ、スイートコーン、お茶が従前より栽培され、それぞれの分野で市場から高い評価を受けています。近年は、山菜や夏いちご、雪下（春まち）にんじん、大豆の栽培も進められ、新たな特産物として期待されています。また、果樹では、梨や梅、柿、栗、ブルーベリーが少量生産ながらも「味が良い」と評判となっています。しいたけは、個人農家だけでなく法人組織による大規模生産が取り組まれています。しかしながら、鳥獣による被害等の課題もあり、その防止のための取り組みが進められています。

畜産物では、牛乳と県ブランドである飛騨牛の約１割が郡上で飼育されており、同じく県ブランドである美濃ヘルシーポーク（豚）も大量飼育されています。酪農・肉用牛農家を合わせた農業粗生産額は、郡上市全体の約４０％を占めています。

水産物では、郡上の清流が育む鮎・アマゴ。特に鮎は「郡上鮎」として商標登録もされ、全国利き鮎コンテストでも２度グランプリを受賞するなど、全国的なブランドとなっています。

こうした素材を活用した特産物として、ケチャップや豆腐、漬物、味噌、ハムなどがあります。漬物については、大野市・勝山市と共催で「味自慢大会」が開催されており、毎年多くの出品者が集まります。また清流と米を活かした地酒類も多くあります。今年度からはどぶろくも一部地域で生産されるようになり、どぶろくまつりも開催されました。その他には、奥美濃カレーや鶏ちゃん、しし鍋、手打ちそば等の名物料理もあり、奥美濃カレーは B-1 グランプリにも出場しました。

この他にもまたまだ隠れた特産品は多くありますが、意外にも市民に認識されていないことがあります。より多くの情報発信と、市民が気軽に特産品と関わることができる機会を増やすなど、名実の伴った特産品となることが望まれます。

【感謝の心】

食事が心と体の発達のために重要な役割を果たしていることは、誰もが十分認識しているこ

とです。特に子どもたちにとって、食事は体だけでなく、心の発達にも大きく影響されます。

市民の皆さんのグループインタビューからも、子どもたちへの思いとして「食べ物の大切さを知って欲しい」、「食べ物を粗末にしない子になってほしい」、「食べ物への感謝の気持ちを持って欲しい」などの願いや思いが多く寄せられています。

私たちは、命ある物を頂くことへの感謝や、食べ物に関わる多くの人達（生産する人、加工する人、調理する人など）への感謝の気持ちを常に持つことが大切です。

現在、食べ物への感謝の気持ちを持つためのひとつとして、収穫する喜びから食べる楽しみや感謝の気持ちを育むために、畑での野菜づくりを家族と一緒に行ったり、収穫した野菜を一緒に料理するなど、食材を身近に見たり触れたりした取り組みが、家庭や園・学校等で行われています。食を楽しみ食べ物への感謝の気持ちを持つためには、毎日特別な料理を作ったり、感謝の気持ちを言葉だけで教えたりすることではなく、私たちが普段の生活の中で「食」に総合的な関わりを持つことが大切です。

心を育てる食育の推進のために、今後も家庭や園･学校・地域における関係団体が一体となって取り組んでいくことが重要です。

【食農体験】

命を育む「食」とそれを生み出す農林水産業への理解を深めることを目的とした「食農体験」が全国的に展開されています。

郡上市においても、教育分野で「学校農園」を主体とした食農体験が実施されています。さらには、グリーン・ツーリズムと呼ばれる民間を主体とした各種交流体験事業の中でも、「食」に関する体験は人気が高く、市内外から多くの方が参加されています。

日頃あたり前のようにある「食べ物」が、いかに多くの人の手と時間が費やされ、心を込めた食事として出される過程を知ることは、健全な心身を培い豊かな人間性を育むことを目的とした「食育」において欠かすことのできない項目です。

近年では、子どもから大人まで、生産者（地域住民）の指導の下、「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験する教育ファーム事業も取り組まれるようになりました。「体験」を通じて、生命あるものの「育てる」仕事を知り、「食の大切さ」に気づき、「自分自身の成長」に気づくことができます。その結果、体験者の意識は「変わり」、支えてくれる人々が「つながって」行きます。今後も、食農体験の機会を増やすことに努め、特に地域の未来を担う子ども達にその機会を増やし、内容を充実させることが望まれています。

【公立学校における食農体験状況（Ｈ２１実績）】

	調査対象	学校農園		食農体験	
		有	無	有	無
幼稚園	３園	3	0	3	0
小学校	２２校	２２	0	２２	0
中学校	９校	7	2	7	2

資料：食農体験聞き取り調査（平成 21 年 11 月 20 日実施）

【民間主体による主な食農体験】

○教育ファーム（田植え、稲刈り）

○農と暮らしの学校（遊休農地再生に伴う農作業）

○ふるさと農園体験（田植え、野菜種まき、野菜収穫、稲刈り）

○とうもろこし収穫体験

○トマト収穫とケチャップつくり体験

○山菜収穫体験

○茶摘み茶もみ体験

第３章　基本目標及び基本施策

１　基本理念

みんなでつくる郡上の食育

～豊かな自然の恵みに感謝し、次世代につなぐ食のまちづくり～

私たち郡上市民は、豊かな自然と恵みの中、長い歴史を通して豊富な知識と経験を基に、多彩な食文化を築きあげてきました。食は、私たちの生命と健康を維持する源であります。「食」を大事にすることは命を大事にすることにもつながり、健全な心と体を養い、豊かな人間性をはぐくみます。

今、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるための「食育」の推進が求められています。

そのために、市民、各種団体、行政機関等が連携し、市民協働型の食育を推進するとともに、次世代へとつながる持続可能な取り組みを展開します。

２　基本目標

本計画が目指す姿を示した基本目標を３項目設定します。

（１）食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう

家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむことは、人間関係が深まるとともに、様々な情報交換ができるコミュニケーションの場です。また、家族そろって食事をすることは、食事のマナーを学び、食べ物への感謝の気持ちを養い、食べ物と健康の知識を伝えることができる大切な場となります。人と一緒に食事をすることの楽しみが得られるよう、家庭や地域における取り組みを充実させます。

（２）旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えましょう

食材の旬や成り立ちを学び、食べ物を大切にし、食べ物に感謝する心を持つことができる人を育てます。また、食べ物と体の関係を理解し、体に良いものを選んで食べることができるような学習機会や体験活動を充実します。

郡上市は、豊かな自然と恵みに囲まれ、長い歴史の中で多彩な食文化を築きあげてきました。この食文化を継承していくには、子どもの頃から地域の行事に参加することや、行事食・伝統食の普及・啓発等を行い、関心と理解を高めていく事が重要です。そのための機会の拡充を図り、食文化の次世代への継承を推進します。

（３）郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりをすすめましょう

郡上市は豊富な食材に恵まれ、新鮮な旬の素材や地域の特産物も数多くあります。地元でとれた食材を使った献立の開発や情報提供、昔から伝わる伝承料理の普及など、地産地消を推進します。

また、食の安全・安心を確保するために、市民が食品表示に関する知識を習得しながら食の安全性の意識を高めるための学習機会の提供や、適切な情報提供を推進します。

さらに、食べ物を大切にし、食べ物に感謝する心を持った子どもを育成するために、家庭や地域、学校、関係団体、行政などの連携した取り組みを進めます。

３　基本施策

基本目標の実現に向け、郡上市の食育推進の展開を示した基本施策を７項目設定します。

○食事を楽しくとり、心と体を健康にするために

１）　食を通じた心と体の健康づくり

２）　食を通じた人と人とのつながりづくり

○旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えるために

１）　望ましい食習慣の確立

２）　食文化やわが家の味の継承

○郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりをすすめるために

１）　食の安全・安心の確保

２）　地産地消の推進及び特産物の振興

３）　食に対する感謝の気持ちの育成

郡上市食育推進基本計画体系図

～　基本理念　～

みんなでつくる郡上の食育

豊かな自然の恵みに感謝し、次世代につなぐ食のまちづくり

～　基本目標　～

食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう	旬を知り、体に良いものを選び、食文化を次世代に伝えましょう	郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりを進めましょう

～　基本施策　～

食を通じた心と体の健康づくり 食を通じた人と人とのつながりづくり	望ましい食習慣の確立 食文化やわが家の味の継承	食の安全・安心の確保 地産地消の推進及び特産物の振興 食に対する感謝の気持ちの育成

４　食育推進にあたっての目標値

食育を推進するにあたり、より効果的で実践的な施策を展開する上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握します。国や県が示す食育推進基本計画等を基に、基本目標毎に目標値を設定し、その達成が図られるような取り組みを推進します。

目　　標	項　　目	現　　状	目　標　値 平成２６年度
食を通じた心と体の健康づくり	「主食・主菜・副菜」を知っている子どもの割合を増やします。	小学生　２５．０％ 中学生　６７．５％	小学生　５０％ 中学生　８０％
	健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報を得ている人の割合を増やします。	４５．４％	６０％
	食事バランスガイドを参考にバランスのとれた食生活をおくる事ができる人を増やします。	― （※未調査）	３０％
食を通じた人と人とのつながりづくり	家族と一緒に朝食を食べる子どもの割合を増やします。 （※自分以外の家族一人以上と食べた場合を示します。）	小学生　81.7％ 中学生　58.8％	小学生　90％ 中学生　70％
望ましい食習慣の確立	毎日朝食を食べる人の割合を増やします。	３歳児　97.2％ 小学生　97.5％ 中学生　97.3％ 一般成人　83.7％	３歳児　100％ 小学生　100％ 中学生　100％ 一般成人　90％
食文化やわが家の味の継承	地域のボランティア等が郷土料理や行事食の伝承及び地元食材を使った講習会等の機会を増やします。	１６回	２０回
食の安全・安心の確保	食材購入時に栄養成分表示等を参考にする人の割合を増やします。	６３．１％	７０％
地産地消の推進及び特産物の振興	学校給食における地場産食材の使用割合を増やします。	７．０％	２０％
食に対する感謝の気持ちの育成	保育園・幼稚園・学校等における食農体験（教育ファーム等）の実施の機会を増やします。	９４．１％	１００％

第４章　基本施策の展開

本章では、本計画のめざす目標を実現していくための具体的な取り組みとして考えられることを、基本施策毎に整理し列記します。市民一人ひとりが取り組むこと、関係機関や組織・団体及び行政が協働で取り組むことなど、それぞれの立場で、どのような取り組みができるか共に考えていきましょう。

１　具体的な取り組み

■食を通じた心と体の健康づくりのための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○幼少期から薄味の料理に慣れ、食べ物の働きや食材の本来の味を知る
○様々な食材を食事に取り入れ、栄養のバランスが偏らないよう心がける
○健康のために必要な栄養素、適正な食事量及びバランス食について学習して理解する
○自らの食習慣を振り返り、望ましい食生活の維持及び改善に取り組み、生活習慣病の予防に努める
○歯の健康について関心を持ち、丈夫な歯を作るための食事を知り、正しい歯磨きの方法等を習慣化する
○バランスのとれた弁当づくりをする

【支援するための取り組み】

○食事バランスガイドの使い方について、学習会や個別相談の場で情報提供する
○食事バランスガイドの使い方について、広報紙やケーブルテレビで普及啓発する
○食と健康についての学習会や講演会を開催する

■食を通じた人と人とのつながりづくりのための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○家族や仲間と会話しながら、楽しく食事をする機会を増やすよう心がける
○「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつや、正しい箸の持ち方等、食事のマナーを守ることについて家族で実践する
○家族で楽しく食事づくりやバランスのとれた弁当づくりを体験する

【支援するための取り組み】

○地域の食育ボランティアとともに、学校や家庭教育学級等の保護者に学習会や講習会を開催して、バランスのとれた家庭料理や弁当のレシピを普及啓発する
○地域の青少年育成活動において「家族そろって朝ごはん」運動を積極的に推進する

■望ましい食習慣の確立のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○「はやね・はやおき・あさごはん」を家族みんなで実践する

○家族みんなが１日３食の食事を規則正しくとり、生活リズムを整える

○主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さについて学び、実践する

○幼少期から食事作りの準備、手伝い・後片付け等の体験をし、食への関心を深めるとともに、調理の方法を学び、食の自立に向けた基礎づくりをすすめる

○家族で体に良い食べ物や食べ方について話し合う

【支援するための取り組み】

○学校地域保健連絡会、ＰＴＡ 等において「はやね・はやおき・あさごはん」推進運動を積極的に行う

○学校や家庭教育学級において、体に良い食べ物や食べ方について学習する機会を増やす

○生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性について、各種健診や教室・相談の場で参加者に伝える機会を増やす

○家庭教育学級や子育てサークル等において、生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性に関する学習機会を増やす

○保育園・幼稚園、学校（学校給食）等において、生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性を学ぶ機会を増やす

○幼児期、学童期、思春期の食育プログラムを作り、普及啓発する

○地域の食育ボランティアとともに、学習会や講習会を開催し、簡単朝食レシピを普及啓発する

■食文化やわが家の味の継承のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○家庭においてわが家の味や郷土料理に親しみ、地域の食文化を体験する機会を増やす

○家族で年間の行事や四季に合わせた食事（旬の食材）に関心を持ち、食卓に取り入れる

○親子料理教室や地域の行事・公民館活動等に参加して地域住民と交流しながら、郡上の食文化に触れる機会を増やす

○地域の経験豊富な高齢者から、郡上の食文化や伝承料理の調理法などを学ぶ

【支援するための取り組み】

○公民館事業等において、地域の食文化に関する講座を開設する

○地域の食育ボランティアによる伝承料理の講習会を開催する

○郡上の伝承料理、行事食、旬の食材を使った料理を公募してレシピ集を作り啓発する

○地域の食文化の調査及び掘り起こしを行い、「郡上の食文化」の冊子を作成する

○小・中学校、高校において、地域のシニアクラブの会員や食生活改善推進員（ヘルスメイト）等により、郡上の食文化を学ぶ学習会を開催する

○広報紙やケーブルテレビ等で食文化や旬の食材について普及啓発する

■食の安全・安心を確保するための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○栄養成分や食品表示、産地表示の見方を習得し、安全な食材を選択する力を持つ
○家庭において食の安全について話し合う
○食品衛生について関心を持ち、学習会等、情報収集の機会に積極的に参加する

【支援するための取り組み】

○広報紙やケーブルテレビ等で、食の安全性や衛生面に関する普及啓発活動を、正確かつ迅速におこなう
○行政機関と連携し、食の安全性や衛生面に関する学習会を開催する
○食品衛生協会や調理師会の協力のもと、食の安全性や衛生面に関するキャンペーン活動を強化する
○安全・安心な食材の適切な情報提供を得るため、生産者との交流会を開催する
○給食だよりや保健だより等で子どもに食の安全性について啓発する

■地産地消の推進及び特産品の振興のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○地元で採れる食材を使って、米を中心に野菜、畜産物、水産物等を組み合わせて栄養バランスのとれた食事を心がける
○地元食材の生産、流通のしくみを理解する
○地元が誇る特産品について知識を得る

【支援するための取り組み】

○地産地消を理解するために、学校給食食材納入生産者と子どもとの交流会等の機会を増やす
○地元で採れる食材について調査をおこない、「郡上の旬の食材カレンダー」をつくり学校や地域で啓発する
○「地産地消の日」をつくり、家庭や地域で積極的に地元食材を使うことを啓発する
○調理師会の協力のもと、市内飲食店において積極的に地元食材を使い、地産地消の普及啓発を推進する
○郡上の特産物及び地元食材のレシピの公募や開発をおこない、講習会、広報紙、ケーブルテレビ等で情報提供する
○地元食材を使った料理コンクールを開催する
○特産物の販売ルートの整備と販売場所（朝市・物産展・無人販売所等）を拡大する
○農産加工グループや調理師会、食育ボランティア等の協力のもと、地域の特産物を使った料理の掘り起こしや開発を行い、講習会を開催する

■食に対する感謝の気持ちを育成するための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

○食べ物の成り立ちについて家族で話し合い、幼少期から食に対する感謝の心を育む

○給食の食材や献立、作り方に関心を持ち、家族で話し合う

○野菜づくり、食事づくり、買い物等の体験を通して、食に関わる様々な人への感謝の気持ちを育む

【支援するための取り組み】

○作物を作ることの楽しさや命の大切さを子どもに伝えるため、保育園・幼稚園・学校等で食農体験を積極的に推進する

○地域、生産者、行政等が連携して食農体験の推進体制作りを行う

○食農体験の指導者を育成するとともに、地域での食農体験ボランティアを増やす

○農業の楽しさについて、広報紙やケーブルテレビで啓発する

○一貫した食農体験の場として「教育ファーム」をプログラム化し実施する

2　食育推進の担い手と役割

食育の推進は、あらゆる年齢層において、市民一人ひとりが主体的に取り組む必要があるとともに、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域、各種団体、行政のそれぞれが協働し、環境整備をしていくことが重要です。そのためには、役割をそれぞれの活動分野で設定し「食育」を支える仕組みを総合的に考えていく必要があります。

【家庭の役割】

家庭は、食育を進める上で最も重要な役割があります。家族そろって囲む食卓は、食事のマナーを学び、食べ物への感謝の気持ちを培い、「食」や「健康」の知識を伝えることができる大切な場です。また、家族とのコミュニケーションを図ることで、健康状態を知ることもでき、心身の健康づくりにとっても、極めて重要な場となります。さらに、地域やその家々の食文化を継承する場としても重要な役割を担っています。

しかし近年、ライフスタイルの多様化や生活様式の変化に伴い、食生活も大きく様変わりし、家族そろって食卓を囲むことが少なくなり、家庭内で食の知識を伝えることや家族の絆を育むことも困難な状況にあるといえます。

このようなことから、食育推進の重点となる家庭の役割を認識し、日常生活において食育推進ができるような家庭環境を築くことが重要です。

【保育園・幼稚園の役割】

子どもの健やかな成長と心の発育のためには、乳幼児期から発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことが大切です。

保育園・幼稚園においては、多くの友達とともに食事のマナーを学ぶことができます。また、

幼児期は、子どもたちが様々な食べ物とふれあいながら親しみを持ち、食べたいものや好きな物が増え、「食」に対する興味と関心が深まる時期でもあります。こうした時期に、子どもの成長に応じ、食べることの喜びや尊さを伝えるための取り組みを進めることが必要です。

さらに、この時期は歯の生え変わりなど、口腔機能が大きく変化します。家庭と連携しながら、むし歯予防や歯の健康についての取り組みを推進し、生涯にわたって実践できるように習慣化していくことが大切です。

【学校の役割】

学校は、健康な心と体を培うための基礎を学ぶ重要な場です。授業の中や給食の時間、またＪＡや生産者の指導を受けながら実践する学校農園活動、教育ファーム活動、ＰＴＡ活動等を通して、生涯を健康で生きるための食を選択する力を育てていきます。また、これらの取り組みをより効果的なものにしていくため、地域や家庭との連携を強くしていくことが大切です。

【地域の役割】

地域は、乳幼児から高齢者まで一生を通して生活を送る基盤となるところです。

市民が健康でいきいきと暮らしていくためには、関係者や各種関係団体が連携して、地域全体で一体的に食生活の改善に取り組んでいく必要があります。

また、地元で採れた新鮮で安全・安心な食材の活用や情報提供により、消費者と生産者及び地域住民の交流が深められ、地域の活性化につながるような、地産地消の取り組みが必要です。

さらに、経験豊かな知識を持ち合わせた地域の関係団体（生産者等）と、次世代を担う保育園・幼稚園・学校等の子ども達が連携して、「食」と「農」の学習や体験の機会（教育ファーム等）の提供などを増やし、積極的に地産地消を推進していくことが求められています。また、地域固有の伝統食や行事食の継承について、地域全体で取り組んでいくことが大切です。

【関係機関・団体の役割】

食に関わる関係機関や市民団体は、健康・産業・教育等の分野において数多くあり、それぞれの役割の中で、食生活改善による生活習慣病予防、地産地消の推進、次世代へ向けた食文化の継承など様々な食育の推進を行っています。

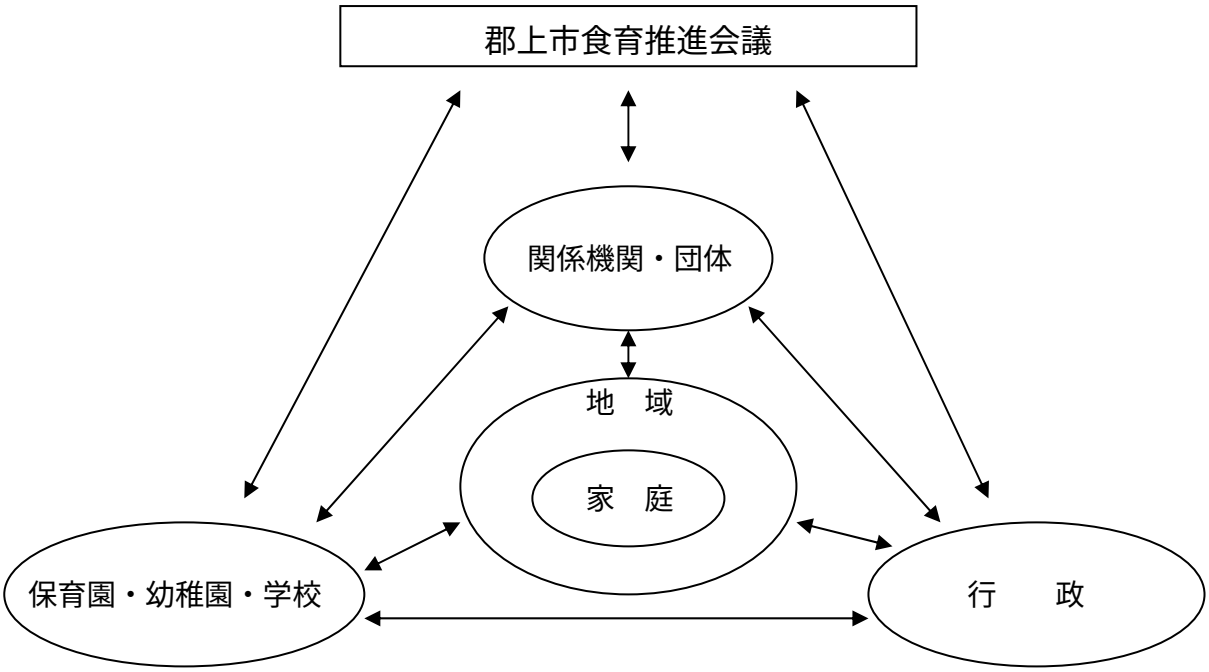
食育を推進する活動を担う市民団体と関係機関との連携も不可欠であることから、各分野、各市民団体が連携して活動するためのネットワークづくりなど、取り組みの推進を支援する体制の整備が望まれます。

【行政の役割】

行政は、食育の推進に向けて、国・県との連携を図りつつ、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域及び各種関係団体等と連携して、効果的な食育関連施策を展開することが求められます。

そのため、関係機関の代表者等により構成する「郡上市食育推進会議」を設置し、食育推進の担い手の連携を強化するとともに、効果的な食育の推進を図ります。

【食育推進における連携図】



【参考事例】障がい者就労施設等での食育の取り組み

郡上市では、障がい者の方やその家族とともに、ボランティアの協力のもと、自立に向けた食事づくりの支援や、食生活の改善に関する取り組みを進めています。

ここでは、市民（ボランティア）、事業者、公的機関等が連携した食育推進の事例として、障害者就労施設等での取り組みの内容を紹介します。

①りあらいず和スマイルドーナッツ

職員である栄養士及び食育インストラクター3 人が中心となり、「食育」に力を入れています。

職業指導や生活支援の中で、箸の使い方やだしのとり方等の調理方法のほか、エネルギーを意識したおやつの選び方などを指導しています。

高齢者が食事を十分取れない現状を知りなんとか手助けしたいとの思いから、弁当づくりに取り組んでいます。この弁当は、地元の野菜を使い化学調味料や加工食品を使わないようにして作っており、利用者のマンパワーを生かした手作り弁当としています。弁当は、減塩やバランスのとれた食事、高齢者向けの食事などを提供しています。弁当を配達することで利用者と高齢者との交流が生まれ、利用者の働きがいにつながっています。

②ウイングハウス

食生活改善推進員（かぼちゃグループ）とともに食事作りやおやつづくりをしています。庭のプランターでは野菜を育てています。月 1 回のカレーの日には、常時 20 人以上の市民が利用され、食事を通した市民との交流活動は、地域とのつながりづくりに大きく寄与しています。

③すみれ作業所

畑で野菜を作り給食に使うこと、食べ残しをボカシを使って肥料にすること、廃油で石鹸を作ることなどについて、重点的に活動を続けています。こうした取り組みは、事業所開設当初から行われており、食べ物への感謝の気持ちの育みに大きく効果を生み出しています。

④フレンドシップつくしの家

春には朴葉ずしを、夏には頂いた鮎で鮎めしを地域のボランティアや高齢者とともに作っています。一緒に調理することで、地域とのつながりづくりに大きく寄与しています。

⑤ぽぷらの家

安全・安心な食材を使った菓子を作って販売しています。保育園へは、地域で取れたかぼちゃやサツマイモを使った、おやつを作り提供しています。毎週金曜日は、給食の日としてバランスを考えた給食を、利用者自らが作って食べています。毎週月曜日の喫茶店の日は、地域の高齢者をはじめ近所の方々との交流の時間となっています。

⑥みずほ園

定期的に、栄養士による食生活について相談・指導を受けています。また、鮎を調理して、日頃お世話になっている方たちへ届けるなど、食を通じたコミュニケーションづくりにも精力的に取り組んでいます。

⑦ぶなの木学園

お茶会を通じた地域との交流を続けています。月に 1 回ボランティアに茶道を習い、支援者の皆様に感謝の気持ちを伝えることを目的に、2 月の初釜、5 月の野立て、8 月の高校生との交流会などお茶会を年 3 回行っています。毎回多くの方々の参加があり、利用者と地域住民との意義深い交流の場となっています。さらに、利用者自ら調理して食事をする会も月に 2 回設けています。

【参考事例】教育ファームへの取り組み

食育の推進を図る中、全国各地で教育ファームが実践されています。
教育ファームとは、生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した本物体験の機会を提供する取り組みです。

国の食育推進基本計画（平成１８年３月３１日策定）においても、「一連の農作業等の体験の機会を提供する教育ファームの取り組みが計画的になされている市町村の割合の増加」が目標として掲げられています。

ここでは、郡上市において市民団体で実施されている教育ファーム事例と今後の望まれる取り組みについて紹介します。

①六ノ里・棚田にじいろプロジェクト

平成２０年度より、白鳥町六ノ里にある棚田を活用した農作業及び食体験を実施しています。６月には、各種の水稲を組み合わせて図柄を浮かび上がらせる「イラスト田んぼ」（田植え）、７月には、棚田をカンテラでライトアップ、８月には田鯉つかみ・トウモロコシ等の野菜収穫体験、１０月には「イラスト田んぼ」（稲刈り）を、それぞれ郷土食の試食やクイズ形式による食育知識の習得と組み合わせながら、楽しく学べる実体験の場を提供しています。

②ビスターリ・マーム

四季を通じて、「食」をテーマとした体験活動を実施しています。山菜の収穫体験から特産品であるトマトのケチャップ作りや伝統食（里山まんま）の再現など、郡上ならではの自然・素材を活かした食農体験を行っています。構成員は明宝地域の民宿のおかみさん達であり、家庭的な雰囲気の中、心のふれあいも含めた活動となっています。

③和良夢づくり塾

農地や食、交流といったテーマを下敷きに、気楽に気長に自分たちのふるさとを元気づけようと活動しています。地域の子ども達と都市部の子ども達が交流しながら学ぶ年４回の体験農園は、米、じゃがいも、里芋、サツマイモ、大根、とうもろこし等を汗だくになりながら収穫し、生産者ならではの知恵・工夫、苦労や喜び、食べ物の大切さを実感できる場として１０年以上も継続して開催されています。また、家庭の味を伝える「漬物まつり」も開催されています。

④小那比グリーンツーリズム推進会議

毎年５月の新茶の季節に、昔ながらの茶摘み・茶もみ体験を行っています。子どもから大人まで楽しく学べる機会として、毎年多くの方が参加されます。体験時のお茶は、製茶組合の方が丁寧に仕上げ、後日体験者にお届けしています。また、１１月には、以前の特産品であった「こんにゃく」作り体験も行われています。

これ以外にも、民間団体や地域づくり団体で多くの教育ファーム活動が市内各地で行われて

います。

　食について考えるとき、その基礎となる農林産物の生産を体験すること、そして本物を味わうことは、食に対する関心が高まり、理解を深めることにつながります。農業や自然の理解も深め、その大切さを知るきっかけとなります。農地や農家の高齢化や減少により、指導者の確保が難しくなっているなどの課題はありますが、今後も引き続き、学校や生産者、行政、市民がそれぞれの役割に応じて連携して、本物の農林業体験ができる機会を作り、食や農林産業への理解を深め、食育を推進することが望まれます。

（役割・連携）

生産者…食へのこだわりを持った生産、そしてそれを伝える（指導）など
学校等…取り組みの実施など
地　域…取り組みへの理解、支援。そして取り組みの実施など
行　政…取り組みの情報発信や支援、調整。そして取り組みの実施など

（目標）

７地域（八幡・大和・白鳥・高鷲・美並・明宝・和良）毎に、１つ以上の教育ファームの確保

第５章 ライフステージにおける食育の推進

私たちは、乳幼児期を起点とし、発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「生きる力」を身に付けることができます。また、青年期以降も生涯にわたり、世代に応じた食育の役割を担います。本章では、これまで分野別に掲げてきた目標や取り組みをあらためて整理し、７つのライフステージ毎に、私たち一人ひとりがめざすべき姿と重点とすべき取り組みを示します。

＜ライフステージに応じた食育の取り組み＞

ライフステージ		対象者・年齢区分	食のテーマ
すこやか成長期	妊娠期	妊婦	食習慣の基礎づくり
	乳幼児期	０～６歳	
	学童期～思春期	７歳～１８歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
はつらつ働き盛り期	青年期	１９歳～３９歳	健全な食生活の実現に向けて
	壮年期	４０歳～６４歳	健全な食生活の維持と健康管理
いきいきシニア期	実年期	６５歳～７４歳	食を通じた豊かな生活の実現
	高齢期	７５歳以上	

【1】すこやか成長期（０～１８歳）

～　主に母子保健・学校保健とのかかわり　～

ライフステージの始まりである乳児期は、望ましい授乳環境を維持し、親子の絆を深めることが大切です。幼児期は、一生のうちで最も著しく成長する時期であり、食生活のリズムの基礎を身に付ける等、生涯における成長を方向づける意味で重要な時期です。学童期は、心身ともに発育・発達がめざましく、食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身に付けることが望まれます。思春期は部活動や塾通い、受験勉強等で生活リズムが乱れがちになります。また、過度の痩身願望や、思春期の精神不安などにより、食事が不規則になりがちです。

このように重要な時期である「すこやか成長期」ですが、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、子育てにも大きく影響を与えていると思われます。その一つに地域によっては核家族が増え、親から子へ代々伝えられてきた生活文化が伝わらなくなり、育児不安にもつながっている状況が見受けられます。また、食生活やライフスタイルの多様化により、簡単に食べ物が手に入る時代になったことによる食習慣の乱れも心配されています。

（1） 妊娠期 （妊婦）

テーマ　　『食習慣の基礎づくり』
食事のバランスについて学び、健康的な妊娠ライフを過ごしましょう

取り組みの方向性
- 規則正しい生活を心がける
- 毎日朝食を食べ、よい習慣を持つ
- 食品の安全性について学ぶ

（2） 乳幼児期 （0～6 歳）

テーマ　　『食習慣の基礎づくり』
バランスよく、家族そろって楽しく食事を食べましょう

取り組みの方向性
- 母乳育児を推進し親子の絆を深める
- 家族や友達と一緒に楽しく食べる
- 規則正しい生活リズムを身につける
- 良い食習慣を身につける
- 丈夫な体づくりについて学ぶ
- 様々な食べ物を味わうことにより味覚の基礎を作る
- 楽しい食体験（五感を使って、調理、農等）を通して食べ物への関心をもつ

（3） 学童期～思春期 （7 歳～18 歳）

テーマ　　『自立に向けた食生活の基礎づくり』
食の重要性や地域の食材を知り、自立できる社会人をめざしましょう

取り組みの方向性
- 朝食から始まる規則正しい生活リズムを身につける
- 食べ物と健康の関係について学び、将来のために健康な体をつくる
- 良い食習慣を持ち、実践する力を身につける
- 食農体験（旬、地元食材を学ぶ）を通じて生産・流通を知り、食への興味と関心をもつ
- 健全な食生活に必要な正しい知識や自立のために必要な調理技術を習得する
- 家族と楽しく食事をし、食文化や料理の関心を高め、料理づくりの楽しさを知る

【2】はつらつ働き盛り期（１９歳～６４歳）

～　主に成人保健とのかかわり　～

この年代は働き盛りであり、家族及び地域を支える世代でありますが、近年の経済状況、雇用環境の変化が生活基盤や地域のつながりを遠ざけ、健康や食生活にも影響を及ぼしています。また、食文化を伝え、コミュニケーションの場である食卓を家族で囲む機会が減り、家族間のつながりも希薄になりつつあります。

（4）青年期　（19 歳～39 歳）

テーマ　　『健全な食生活の実現に向けて』
体によい食事をバランスよく食べ、安心して子育てができる地域づくりをめざしましょう

取り組みの方向性

- 食に関する正しい知識を選択できる力を身につけ、健全な食生活を実現する
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- わが家の味や伝承料理（行事食、郷土料理等）への認識を深め次世代へ繋ぐ
- 旬を知り、地産地消を心がけ実践する
- 家庭・学校・地域において子どもたちへの食育に取り組む

（5）壮年期　（40 歳～64歳）

テーマ　　『健全な食生活の維持と健康管理』
家族が健康に暮らし、家族の健康づくりや子どもの目標となる親になるよう心がけましょう　郡上で採れた食材を使い、体に良い食を伝えましょう

取り組みの方向性

- 望ましい食生活を維持し、家族の健康管理につとめる
- 自分の健康について考え、規則正しい食生活にする
- わが家の味や伝承料理（行事食、郷土料理等）への認識を深め次世代へ繋ぐ
- 地元食材の使い方や調理方法を地域に広め地産地消を推進する

【３】いきいきシニア期（６５歳～）

～　主に高齢者保健とのかかわり　～

この年代は、退職や子どもの自立などで社会的、精神的にも大きな変化が現れる節目の頃です。また、体力の低下が進み健康問題も表面化する頃なので、望ましい食習慣を継続し、体を動かすことを習慣化するなど自分の健康管理に努め、元気でいきいきと暮らしていけるようめざすことが大切です。

また、食に関する豊かな知識と経験を地域に継承するなど次世代へつないでいくための重要な役割を担う世代でもあります。

（6）実年期　（６５歳～７４歳）

テーマ　　『食を通じた豊かな生活の実現』
自分の健康管理につとめ、元気で活力がある生活をめざしましょう
地域の食文化等を次世代に伝え、生きがいを持った生活をめざしましょう

取り組みの方向性
- 健康づくりに関心を持ち、バランスのとれた食生活を実践する
- 歯や口腔の管理にも意識をもち、心と体の健康づくりを推進する
- 地域の食文化や伝統食、地元食材を使った料理を家族や地域に継承する
- 農作業を通して生きがいを持った生活をする

（7）高齢期　（７５歳以上）

テーマ　　『食を通じた豊かな生活の実現』
食事を楽しみ生きがいのある生活を送りましょう

取り組みの方向性
- 家族や友人、地域の人と楽しく交流しながら心豊かな暮らしをめざす
- 健康づくりに関心をもち、積極的に地域の集まりに参加する
- 行事食や郷土料理など昔の食文化を家族や地域に継承する
- 農作業を通して生きがいを持ち、豊富な知識と経験を次世代に継承する

参考資料

策定の経緯

【1】策定委員会

第１回策定委員会　平成２１年６月２６日　　八幡防災センター　防災研修室
（１） 委嘱状交付、趣旨説明、策定スケジュールの説明について
（２） 各団体・組織における食育の取り組みに関する意見交換

第２回策定委員会　平成２１年７月３０日　　八幡防災センター　防災研修室
（１） 食についての思いや願い、食に関する取り組みの情報共有
（２） 市民の声を数多く拾い上げ、課題を絞り込むために委員が主体となって行うグループインタビューの方法等の協議

第３回策定委員会　平成２１年１０月２０日　　八幡防災センター　防災研修室
（１） グループインタビュー結果を踏まえた取り組むべき課題の検討
（２） めざすべき方針の検討及び郡上らしい計画についての協議

専門部会　　健康部会　平成２１年１１月　９日　八幡庁舎　第１会議室

教育部会　平成２１年１１月１０日　八幡庁舎　第１会議室

産業部会　平成２１年１１月１２日　八幡庁舎　第１会議室
（１） 各部会として大事にしたいことについて協議
（２） 計画の柱となる重要な方針や目標に関する協議
（３） 郡上らしい計画にするための協議

第４回策定委員会　平成２２年１月１８日　　八幡防災センター　防災研修室
（１） 素案について説明及び協議
（２） 今後の予定と次年度からの進め方について

第５回策定委員会　平成２２年３月２日　　八幡庁舎　大会議室
（１）郡上市食育推進基本計画（修正案）の最終協議
（２）次年度活動計画（案）について

【２】幹事会

第１回庁舎内幹事会　平成２２年１月２０日　　八幡庁舎　第２会議室
（１）策定の経緯について説明
（２）素案について説明及び協議
（３）今後の予定と次年度からの進め方について

第２回庁舎内幹事会　平成２２年３月２日　　八幡庁舎　第２会議室
（１）郡上市食育推進基本計画（修正案）の最終協議
（２）次年度活動計画（案）について

【３】庁舎内プロジェクトチーム：実務担当者会

第１回実務担当者会　平成２１年４月３０日　　八幡庁舎　第２会議室
（１）趣旨説明及び今後の進め方と策定スケジュールについて
（２）策定委員の選出について
（３）各課の食育の取り組みについて情報交換

第２回実務担当者会　平成２１年７月１７日　　八幡庁舎　第２会議室
（１）各課の食育事業に関する資料の確認と調整について
・ 既存の食育の調査資料
・ 食育関連事業の一覧及び民間主導事業の取り組みの一覧
（２）グループワーク
「食育についての思いや願い、取り組みについて情報交換」
（３）市民の意見を聞くためのグループインタビューの手法について

第３回実務担当者会（第２回策定委員会と合同）
平成２１年７月３０日　　八幡防災センター　防災研修室
（１）食についての思いや願い、食に関する取り組みの情報共有
（２）市民の声を数多く拾い上げ、課題を絞り込むために委員が主体となって行うグループインタビューの方法等の協議

第４回実務担当者会　平成２１年９月１８日　　郡上市総合文化センター
（１）グループインタビューから出てきた市民の声（思い・願い等）を専門部会（健康・産業・教育）別に分かれて整理
（２）年代別、分野別の２軸展開図（重要度・取り組みやすさ）にて課題を整理

第５回実務担当者会（第３回策定委員会と合同）
平成２１年１０月２０日　　八幡防災センター　防災研修室
（１）グループインタビュー結果を踏まえ取り組むべき課題の検討
（２）めざすべき方針の検討及び郡上らしい計画についての協議

第 6 回実務担当社会専門部会（専門部会と合同）
健康部会　平成２１年１１月９日　　八幡庁舎　第１会議室

教育部会　平成２１年１１月１０日　八幡庁舎　第１会議室

産業部会　平成２１年１１月１２日　八幡庁舎　第１会議室
（１）各部会として大事にしたいことについて協議
（２）計画の柱となる重要な方針や目標に関する協議
（３）郡上らしい計画にするための協議

第７回実務担当者会　平成２１年１２月２５日　　八幡庁舎　第２会議室
（１）素案について説明及び協議
（２）今後の予定と次年度からの進め方について

第８回実務担当者会（第４回策定委員会と合同）
平成２２年１月１８日　　八幡防災センター　防災研修室
（１）素案について説明及び協議
（２）今後の予定と次年度からの進め方について

第９回実務担当者会（第５回策定委員会と合同）
平成２２年３月２日　　八幡庁舎　大会議室
（１）郡上市食育推進基本計画（修正案）の最終協議
（２）次年度活動計画（案）について

郡上市食育推進基本計画策定委員会設置要領

（設置）

第１条　健全な食生活を実践できる人を育てる食育の推進に向けて、望ましい食環境を構築するため、郡上市食育推進基本計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　委員会は、次に掲げる事項について調査、研究、企画及び立案等の事務に当たる。

（１）基本構想に関すること

（２）基本計画に関すること

（３）実施計画に関すること

（４）政策及び計画評価に関すること

（５）その他、食育の推進に関する重要事項に関すること

（組織）

第３条　委員会は次に掲げる者をもって組織する。

（１）食育の推進に関する団体の代表

（２）学識経験を有する者

（３）その他市長が必要と認める者

（委員の任期）

第４条　委員の任期は、２年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

２　委員は、再任されることができる。

（委員会の構成）

第５条　委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選任する。

２　委員長は、委員会を代表し、会務を統括する。

３　副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第６条　委員会は、委員長が招集し、会議の議長となる。

２　委員長は、必要と認めるときは委員以外の関係者に委員会への出席を求めることができる。

（部会）

第７条　委員長は、専門分野における事項を調査審議するため部会を設置することができる。

２　部会の代表は、副委員長をもって充てる。

（庶務）

第８条　委員会の庶務は、健康課において処理する。

（その他）

第９条　この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附　則

この告示は、平成２１年６月５日から施行する。

郡上市食育推進基本計画策定委員名簿

順不同　敬称略

NO	氏　　名	役職名等	委　員　区　分	所　　属　　等
1	坂本　由之	教育部会員	医 師 会 の 代 表	郡上市医師会　　会長
2	中村　正彦	健康部会員	歯科医師会の代表	郡上歯科医師会　理事
3	池田　喜八郎	副委員長 産業部会長	食品衛生協会の代表	郡上食品衛生協会　会長　(～H21年9月)
	浅野　逸男			郡上食品衛生協会　副会長 (H21年10月～)
4	籏　　典幸	健康部会員	調 理 師 会 の 代 表	郡上調理師会　会長
5	高垣　典子	副委員長 健康部会長	食生活改善推進員協議会の代表	郡上市食生活改善推進員協議会　会長
6	可児　恵美子	産業部会員	食生活改善推進員協議会の代表	郡上市食生活改善推進員協議会　副会長
7	山根　麻子	産業部会員	母子成人保健推進員の代表	郡上市母子成人保健推進員
8	和田　笑見子	教育部会員	母子成人保健推進員の代表	郡上市母子成人保健推進員
9	池戸　すなお	産業部会員	民生児童委員の代表	郡上市民生児童委員協議会
10	小林　茂樹	教育部会員	農業協同組合の代表	ＪＡめぐみの 郡上・おくみの 営農経済本部　営農経済部長
11	白瀧　治郎	産業部会員	漁業協同組合の代表	郡上漁業協同組合　参事
12	池戸　佳代子	産業部会員	農業生産者の代表	おくみの七郷会　会長
13	佐藤　守一	健康部会員	畜 産 業 の 代 表	郡上和牛改良組合　組合長
14	西川　玲子	産業部会員	商 工 会 の 代 表	郡上市商工会女性部　副部長
15	三嶋　友美	委員長 産業部会員	青少年育成推進員会の代表	郡上市青少年育成推進員会　会長
16	二村　彰	産業部会員	幼稚園児の保護者の代表	はちまん幼稚園保護者会　会長
17	下廣　和子	教育部会員	保育園児の保護者の代表	幼児教育センターやまびこ園保護者会　副会長
18	兼山　吉枝	健康部会員	小学校の保護者の代表	郡上市ＰＴＡ連合会　副会長
19	猪島　玲子	教育部会員	中学校の保護者の代表	郡上市ＰＴＡ連合会　顧問
20	三輪　恵子	健康部会員	幼 稚 園 の 代 表	公立幼稚園　園長代表
21	蒲　眞理子	健康部会員	保 育 園 の 代 表	和良保育園　栄養士
22	上村　茂一	副委員長 教育部会長	小・中学校の代表	郡上市小中学校長会　会長
23	中山　紀子	教育部会員	高　校　の　代　表	岐阜県立郡上高等学校　養護助教諭
24	和田　玲子	教育部会員	学校栄養教諭の代表	八幡学校給食センター
25	金森　恵美子	健康部会員	学校栄養職員の代表	高鷲学校給食センター
26	石田　賀代子	健康部会員	食育ボランティアの代表	ビスターリ・マーム　代表
27	河合　由美子	教育部会員	食育ボランティアの代表	郡上食育クラブ　代表
28	吉田　登代子	健康部会員	関保健所（アドバイザー）	関保健所　健康増進課

郡上市食育推進基本計画幹事会名簿

NO	所　属　名	課　　名	職　名　等	氏　　名
1	市長公室	企画課	課長	山下　正則
2	農林水産部	農務水産課	課長	畑中　修一
3	農林水産部	畜産課	課長	川合　良朗
4	商工観光部	商工課	課長	遠藤　克彦
5	教育委員会事務局	学校教育課	課長	石田　誠
6	教育委員会事務局	社会教育課	課長	蒲　敏勝
7	健康福祉部	社会福祉課	課長	石井　茂
8	健康福祉部	児童家庭課	課長	曽我　英樹
9	健康福祉部	高齢福祉課	課長	長岡　文男
10	健康福祉部	健康課	課長	羽田野　博徳

郡上市食育推進基本計画プロジェクトチーム（実務担当者）名簿

No	所　属　名	課　名	職　名　等	氏　　名	備　考
1	市長公室	企画課	主査	入木田　瑞樹	
2	農林水産部	農務水産課	主任主査	五味川　康浩	
3	農林水産部	畜産課	課長補佐	舞筬　正信	
4	商工観光部	商工課	主任	末松　英里	
5	教育委員会事務局	学校教育課	課長補佐	松田　敏己	
6	教育委員会事務局	社会教育課	公民館専任主事	服部　敦子	
7	教育委員会事務局	学校給食	所長補佐	上野　得則	
8	健康福祉部	社会福祉課	課長補佐	上村　喜美江	
9	健康福祉部	児童家庭課	主査	藤村　等	
10	健康福祉部	高齢福祉課	課長補佐	丸茂　紀子	
１１	健康福祉部	健康課	主査	山下　修司	事務局
１２	健康福祉部	健康課	主任	村瀬　妙子	事務局
１３	健康福祉部	健康課	栄養士	三島　敏子	事務局
１４	健康福祉部	健康課	主査	川島　婦美子	事務局

取り組み状況一覧

郡上市における食育の取り組み状況（平成 21 年度事業）

事業名等	実施主体	対象者等	目標及び取組内容
奥美濃カレープロジェクト	奥美濃カレー協同組合 （認定店　30 店）	一般消費者	食のブランド化による地域活性化 「郡上味噌」を隠し味に使用して、認定したメニューを販売
健康で豊かな学校給食支援事業	学校給食センター	市内の小・中学生	地域産物への愛着心及び生産者へ感謝の気持ちの醸成 学校給食に県及び市内産の農産物使用に対して助成
ぎふクリーン農業生産流通総合整備事業	生産者組合 ＪＡ等	一般消費者	安全で安心な地域産物の安定供給 「ぎふクリーン農業」の基準を取得した農産物の安定した生産・流通を目的に機器購入費等助成
グリーンツーリズム推進地域育成事業	グリーンツーリズム推進協議会等	都市在住者と地元住民の交流	農業体験等を行い、都市住民との交流機会を創出し、農村地域の活性化を目指す
市民農園管理運営事業	農務水産課 指定管理者 ○白鳥ふれあい農園管理運営組合 ○ひるがのフラワーファーム	市民及び都市部住民	貸し農園 郡上八幡ふるさと農園 白鳥ふるさと農園 高鷲ふれあい農園 非農家の市民が農業に親しめる機会を確保し、食べ物の理解と愛着を深める
学校給食運営事業	学校給食センター	市内小・中学生	安全で安心な学校給食の提供 食と農への理解や感謝の気持ちの醸成 献立表の配布（産地表示、食育コラム等掲載）
各小中学校ＰＴＡ等研修会	各小中学校ＰＴＡ	保護者 地域住民	児童・生徒の健全な成長のための食についての講演会や研修会を開催
社会教育団体育成事業	郡上市ＰＴＡ連合会（家庭教育委員会）	市内小中学校ＰＴＡ会員	「食育」をテーマに講演会やワークショップを開催 食育の基本は家庭での食事が基本であるため、保護者へ意識づけるための取り組みを実施

食育教室	市内高校生	幼・保育園児小学生と保護者	市内の園児・小学生と保護者にパンづくり 食の興味を深めるために、小学生に簡単な食品の科学実験や、園児と野菜を育てて食と農について伝承
公民館活動	地域公民館	市民全般	地域住民の生涯学習として「食育」をテーマに講演会等実施
食育推進活動	郡上市青少年育成推進員会	市民全般	地域住民に「家族そろって朝ごはん」運動の普及啓発
家庭教育学級事業	乳幼児、幼・保・小・中家庭教育学級	市民全般	食に関する課題や現状、対象者等目的に合わせた内容で、学習、体験実習を行い学ぶ 食を通じた子育て支援
健康教室 （離乳食教室）	健康課	乳幼児及び保護者	児の健やかな発育に必要な離乳食について学び「食べる力」を育てる 食を通じた子育て支援
健康教室 （1歳児教室）	健康課 郡上市食生活改善推進員協議会	１歳児及び保護者	児の健やかな発育に必要な幼児食について学び、親子で楽しく体験し「食べる力」を育て、生活リズムの大切さについて学ぶ 食を通じた子育て支援
健康教室 （妊婦学級）	健康課 郡上市食生活改善推進員協議会	妊婦	胎児・母体のための妊娠期に必要な栄養等の知識を学ぶ
健康教室 （栄養教室）	健康課	一般成人	食生活改善の方法や健康づくりについて学ぶ 食生活改善推進員の養成
妊婦相談	健康課	妊婦	胎児・母体のための妊娠期に必要な栄養等の知識を知る
乳幼児健康相談	健康課	乳幼児及び保護者	乳幼児期の食について個別相談
乳幼児健康診査	健康課	乳幼児及び保護者	乳幼児期の食について個別相談

食生活改善推進員協議会活動補助	健康課 郡上市食生活改善推進員協議会	市民全般	食生活改善を軸として市民主体の食育推進活動を支援及び推進する （郡上市食育フエア、親子食育教室、・幼・保・小・中学校における食育教室、生活習慣病予防教室、男性料理教室、高齢者向け料理教室等）
食育体験教室	子育て支援センター 郡上市食生活改善推進員協議会	未就園児の親子	親子で簡単な調理を体験しながら食について感心を深め、ふれあいを楽しむ （中国の餃子作り、クッキー作り等）
食育教室 （出前講座）	教育委員会 児童家庭課 郡上市食生活改善推進員協議会	乳幼児及び保護者 一般成人 高齢者等	食に関する課題や現状、対象者等目的に合わせた内容で、学習、体験実習を行い学ぶ
学校地域保健連絡会	健康課 教育委員会 各幼・保職員 各小・中・高の養護教諭等	乳幼児～高校生及び保護者	子どもの食生活や生活習慣病の問題について情報交換や対策のための実践活動をおこなう
食品衛生協会活動補助	郡上食品衛生協会	市民全般	安全・安心な食環境の確保 食品衛生巡回パレード（７支部） 食中毒防止パレード（７支部） 食品営業者の検便、水質検査、食品自主検査等
調理師会活動補助	郡上調理師会	市民全般	安全・安心な食環境の確保 食中毒防止キャンペーン 料理講習会、発表会、コンクール
郡上食事伝承交流会	おくみの高原七郷会	高校生	郡上の伝統的な食事の作り方を伝授し、高校生からおやつ作りを習い交流
里山まんま試食会	ビスターリ・マ-ム	市民全般	地産地消と安全・安心な食事の提供 昔から伝わる保存食の伝承 伝統食の継承

里山再生プロジェクト （H18～）→ 農と暮らしの学校 （H19～）	郡上八幡 山と川の学校 （パブリックシステム株）	一般 （子ども～）	農村の食・生活文化を伝える総合学習講座を実施
六ノ里棚田にじいろプロジェクト（H21 にっぽん食育推進事業「教育ファーム推進事業」）	六ノ里棚田にじいろプロジェクト実行委員会	一般 （子ども～）	農村の食・生活文化の保持・育成 イラスト田んぼで田植えと稲刈り体験等
食育の推進活動	郡上食育クラブ	幼児～大人	各家庭教育学級や市民講座で学習会や調理指導、講話を実施
環境問題・食の安全を考える会	地球救い隊	子ども～大人	子ども達の未来を守るために、環境問題や食の安全を考えるための講演会や上映会、イベントの開催 自給自足の必要性を伝える

グループインタビューとりまとめの様子（写真資料）

＜郡上高校生徒から寄せられた意見シート＞

＜策定委員会及び専門部会での意見整理作業＞

策定委員からの一言メッセージ

郡上市食育推進基本計画の策定に携わった策定委員の、計画に対する思いや願いの「一言メッセージ」を掲載します。

◆　栄養のバランスを考えて身体によい食べ物を選ぶ力を養うのが食育の役目。
食べ物がどこから、どのようにして食卓に届くのか？
農業や食糧問題に対する情報は、小中学生が授業の中で学ぶだけでなく、むしろ大人たちに向けられるべきである。農家は農業に誇りを持って食農教育の重要性を伝えていきたい。

◆　食育推進基本計画の目標を達成するためには、まず市民が食の現状を把握し、食に対する知識を養うことから始めていくべきではないかと思う。
多くの人が食を見直す機会は、病気をした時や妊娠をした時など、身体が大切だと身を持って感じた時ではないだろうか。このような時に、食の大切さを訴え、食の知識や理解を深めることが効果的だと思われる。まずは、食の知識や理解、関心が深まることができれば、目標達成はスムーズにいくのではないだろうか。

◆　食育といっても、分野別に分かれたら、とても奥が深いものだと改めて考えさせられました。委員会では、なかなか良い意見が出せなく申し訳ありませんでしたが、食に対する考えが変わり大切さも改めてわかりました。

◆　子どもからお年寄りまで、鮎・ほう葉寿司・ぼた餅等、郡上らしい食べ物の中から１つ自分の好きなものを見つけんかな。元気な人は、時には山へ山菜取り、時には川へ魚釣り、そして周りへおすそわけ。地元の農家の方が育てたおいしい旬の野菜をたくさん食べてますます元気に、心豊かにならんかな。畑や山や川の豊かな自然に感謝して。おいしい空気、おいしい水、おいしいごはん、思いやりのあるたくさんの人達。郡上に生まれてよかったな。

◆　計画に参加させていただき、各方面の方々の意見を聞き、発言できる機会を持てた事に感謝いたします。
今、口にしたものが明日の自分をつくります。では、何をいかにして、どんな気持ちで食べればよいのか？幸い郡上には、豊かな自然、そこから生まれた農産物、郷土食、大好きな郡上味噌、日本一の鮎、人情味ある人々などがあります。この計画を通して、笑顔あふれる元気な郡上人が増えることを願っております。

◆　食育に関する体験学習や講習会の積極的な参加はもちろんのこと、各家庭では一度でも多く家族そろって食事すること、家族の誰もが料理ができるようになるよう、日頃からコミュニケーションをとってゆくことが大切だと思います。
「市民協働型」の食育推進を目指す「郡上市食育推進基本計画」により、さまざまな取り組みが成されることに期待します。

◆　保育園給食に携わって思うことは、この年代における給食の役割はたいへん大きいものだということです。食の安心と安全に対する関心が高まり、食育の重要性が言われるなか、幼児期の食習慣がその後成人した後の食習慣に大きな影響を与えるという、大切な時期を預からせてもらっている責任を重く感じると同時に、この子達が成人となった時に健康な体をもっていてくれることがこの食育に携わった成果のように思えます。

◆　「食」は、生きる糧であると当たり前のように考えてきました。しかし、食についての実態を知り、改めて考えてみると人としての「生き方」そのものが「食」にあることを痛感しました。社会の中で多くの人々と関わりながら自分は生きている、食という恵みを受けている。このことに心から感謝し、返していく「生き方」を求めていきたいと思うようになりました。このことが、豊かな生活や社会づくりにつながっていることを多くの人に感じてほしいと思うようになりました。

◆　郡上高校では、食に関する活動に取り組んでいます。七郷会の方を招いての郷土食の学習や園児とのパン作り交流。地域の食材を活かし、牛乳を使った-ヨーグルト作りと販売、トマトと地味祖を使ったハヤシライスの研究、栽培した椎茸を使った椎茸まんの製造、地域の農産物である自然薯と椎茸の栽培の研究にも取り組んでいます。今回の計画策定には、グループインタビューにより生徒の意見を出しました。今後も地域と共に頑張ります。

◆　今回、郡上市食育推進基本計画の起案に参加することにより、あらゆる職域・立場・年齢の方が、子どもたちの心身の健康を願っていることを実感しました。日々の中で当たり前のことが、忘れ去られたり、省略されたり、便利な方向へと進んでいるのではないかと感じました。私たちの生活は、周りの大勢の人によって成立していることを忘れることなく関心を持つことが大切であると思いました。大変、貴重な機会を頂いたことを感謝しております。ありがとうございました。

◆　食は子どもから大人まで共通のこととして日々関わるものであるので、この計画が指針として活用でき、食育が推進され、市民がより健康な生活ができることを願います。

◆　食育という言葉は、既に明治時代の中頃、陸軍医石塚左玄が「体育・知育・才育はすなわち食育なり」と、造語したことに始まると云われております。現代の飽食の時代にあって、子ども達の食はどこかで間違ってしまっているように思います。日本人が培ってきた食に対する知恵を、我々大人が食育として伝えていく指針として食育推進基本計画が役立ってほしいと思います。

◆　食育を学ぶにつれ、日々伝えたい気持ちになりました。
友と共に共感し共鳴し食育活動を行っています。食育仲間でよく話し合いました。
　『市民運動』になると、郡上市が活性し、子どもたちや大人も心と体が健康になり心が豊かになり、子育てしやすい郡上になり介護も楽しい（軽度で）とか、郡上市の人口が増えて、郡上の健康寿命が高く伸び、それが日本一となる『食育』を皆が学ぶと叶うと思います。

◆　ちぎる・混ぜる・こねるなど、小さい時からの作る体験を通し、物の大切さ、食べることの大切さもわかり、バランスを考え作ってくれる親への感謝の気持ちも生まれるのではと思います。また、塩分を控えた食事も心がけましょう。

◆　食べるということは、一番大切だと言いますが、都会に比べ田舎暮らしの私たちは、比較的食べることに気を使っていると思います。自分の畑で採れた新鮮な野菜を使って調理できる幸せ。しかし、段々と郷土料理や行事食などは若い人達に忘れ去られようとしています。若い人達と一緒に作りながら伝えていくことが大切ではないでしょうか？

◆　日本の食料自給率４１％、岐阜県は４６％、郡上市の学校給食での市内産食材の使用率７％（県内産は２５％）という数字を見て淋しく思い、今さら気づいた自分にもがっかりしました。荒れてしまった家庭の食卓を見直すことはもちろん、給食や保育園のおやつも家で作れるような（中学生なら自分でも！）メニューになるよう（食材は市内産で！）検討していただきたいと思いました。
　このような会の仲間にしてもらえたことに感謝し、今後は、身近な仲間や家族とも、食や環境、そして郡上市について学んでいきたいと思いました。

◆　細部までよく練られた大変立派な基本計画に仕上がったと思います。この計画のように推進されると良いと思います。息子夫婦や初孫にも伝えていきながら、私自身も今一度生活を見直して行きたいと思います

◆　子どもの頃、〝ご飯を食べんと大きくなれんよ〟〝何でも食べんといかんよ〟〝よ～噛んで食べなれ〟〝食時になったらちゃんと食べる〟〝食べてすんぐ寝ると牛になるよ〟・・・とか。祖母、親、近所のおばさんから食べることについて声を掛けてもらった。生活の中で伝えられ、また、子ども等へ言い伝えてきた、食べることの大切さについてである。それが今、飽食の時代、手を伸ばせば何かがあり、食欲があっても無くても欲に左右されることなく生きているようにみられる。
　自分の人生を健康でいきいきと楽しく送るにも食生活が正しくあればこそと思う。食育を推進し正しい生活の基盤が作れるよう啓発に努めてほしい。今回良い機会を与えていただき多くのお話も伺い、勉強させていただきました。ありがとうございました。

◆　「食」とは一生関わっていかなくてはならないものなので、それが楽しいものであってほしいと思います。笑顔と会話のある食卓で食事をすることで、その家の味や郡上の味が心に残っていくと思います。誰もが笑顔で「食」と関われるようにこの基本計画が役立つといいと思います。

◆　今回策定の計画は、住民の願いをもとに策定された計画といえます。市民の食に関するニーズや思いを集めることから始まり、食の現状や問題点、郡上の食育として「大切にしたいこと」「伝えたいこと」などについて、各分野からの策定委員の方々が皆で意見を出し合いながら協議がすすめられました。今後は、市民一人ひとりにこの計画が浸透し、市民の健康づくりにおおきな波及効果をもたらすことを期待しています。