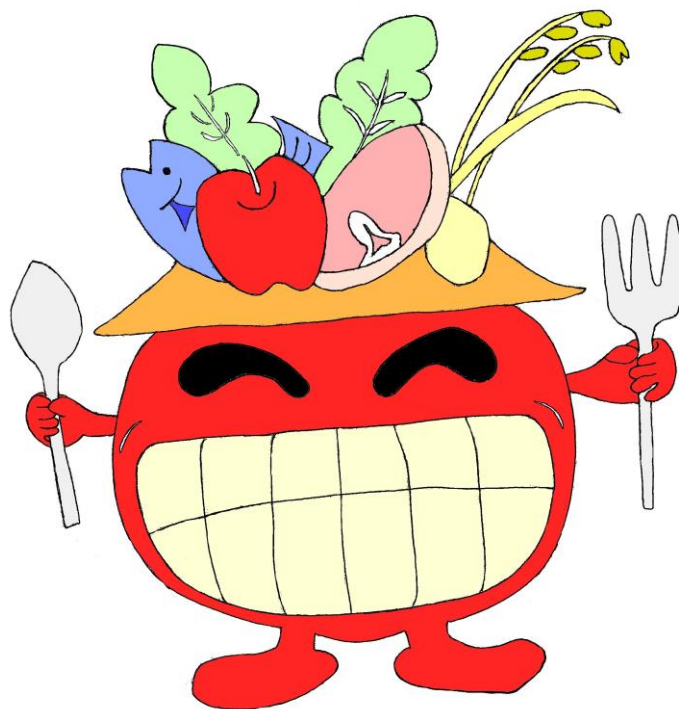


第3次 郡上市食育推進基本計画（案）

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～



令和4年
郡 上 市

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・計画策定体制・計画の期間・食育推進会議及び 推進体制	2
3 計画策定体制連携図	3

第2章 食をめぐる現状

1 本市の人口、高齢化率、世帯、出生等の現状	4
2 食に関係した現状	6
3 食生活の現状	8
(1) 自分に合った食事量	8
(2) バランスのよい食事	8
(3) 朝食を食べる	9
(4) 食塩摂取・減塩に関する事	9
(5) 野菜の摂取	11
(6) 家族一緒に食事をする	12
4 食文化の継承や食環境	13
(1) 食文化の継承	15
(2) 中食（市販の弁当やおかず）の利用	14
(3) 食の安全・安心	14
(4) 地産地消	15
(5) 感謝の心	15
(6) 食農体験	16
(7) 栄養に関する知識や情報	18

第3章 第2次計画の評価と課題

1 目標の評価	19
---------	----

第4章 基本方針及び基本施策

1 基本理念	24
2 基本方針	24

3 基本施策	25
4 食育推進にあたっての目標値	28

第5章 ライフステージにおける食育の推進

1 ライフステージに応じた食育の取り組み	29
2 すこやか成長期【妊婦及び0歳～18歳】	
1) 妊娠期【妊婦】	30
2) 乳幼児期【0歳～6歳】	31
3) 学童期～思春期【7歳～18歳】	32
3 はつらつ働き盛り期【18（19）歳～64歳】	
4) 青年期【18（19）歳～39歳】	33
5) 壮年期【40歳～64歳】	34
4 いきいきシニア期【65歳～】	
6) 実年期【65歳～74歳】	35
7) 高齢期【75歳以上】	36

参考資料

策定の経緯	37
郡上市食育推進会議設置要綱	41
郡上市食育推進会議委員名簿	42
郡上市庁舎内食育担当者会名簿	42
用語解説	44
郡上市の郷土食・行事食（抜粋）	47

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、人を良くすると書き、おいしく楽しく食べることは、健康で豊かな人間性を育み、健全な生活を送るための重要な役割をしています。郡上市では、平成17年の「食育基本法」の制定及び平成19年「岐阜県食育推進基本計画」の策定を受け、平成22年3月に「郡上市食育推進基本計画（平成23年度～平成27年度）」（以下「第1次計画」という。）、平成28年3月に「第2次郡上市食育推進基本計画（平成28年度～令和3年度）」（以下「第2次計画」という。）を策定しました。

第1次計画では、市民のみなさんや食に関わる組織・団体及び関係機関と連携して計画の周知と様々な取り組みを行い、総合的かつ計画的に推進しました。第2次計画では、生涯にわたって途切れることのない、つなぐ食育を推進しました。これらの計画の推進は、「郡上市食育推進会議」を母体とし、「食」に関わる庁舎内の各部局とも情報を共有しながら、それぞれの事業の推進や協働実施を行ってきました。その取り組みの評価と、新型コロナウイルス感染症の影響による新しい生活様式や環境の変化等の社会情勢をふまえ、子どもから高齢者までつなぐ、持続可能な食育を推進していくため、第3次郡上市食育推進基本計画を策定します。（上位計画である「第2次郡上市健康福祉推進計画」中間評価のための実態調査の延期に伴い、策定を1年延期しました。）



郡上市食育キャラクター
たーんと君

<食育の定義>

食育基本法（平成17年6月制定）での位置づけ

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

2 計画の位置づけ・計画策定体制

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、「第2次郡上市総合計画」、「第2次郡上市健康福祉推進計画」を上位計画とし、関連諸計画等との整合性を図り、計画策定から実践、評価の課程において市民参画を図りながら推進します。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度～令和7年度の4ヵ年とします。なお、社会情勢の変化により、必要に応じて見直しを行うものとします。

4 食育推進会議及び推進体制

平成23年度に「郡上市食育推進会議」を設置し、計画の策定及び進捗状況の把握や評価を行い、総合的な食育の推進に努めています。今後も計画に基づき、市内の団体、関係機関、庁舎内関係部局との連携、協力及び情報共有のもとに食育を推進します。

（1）郡上市食育推進会議

健康、産業、教育関係団体等からの推薦による食育推進会議委員15名で構成。

（2）庁舎内食育担当者会

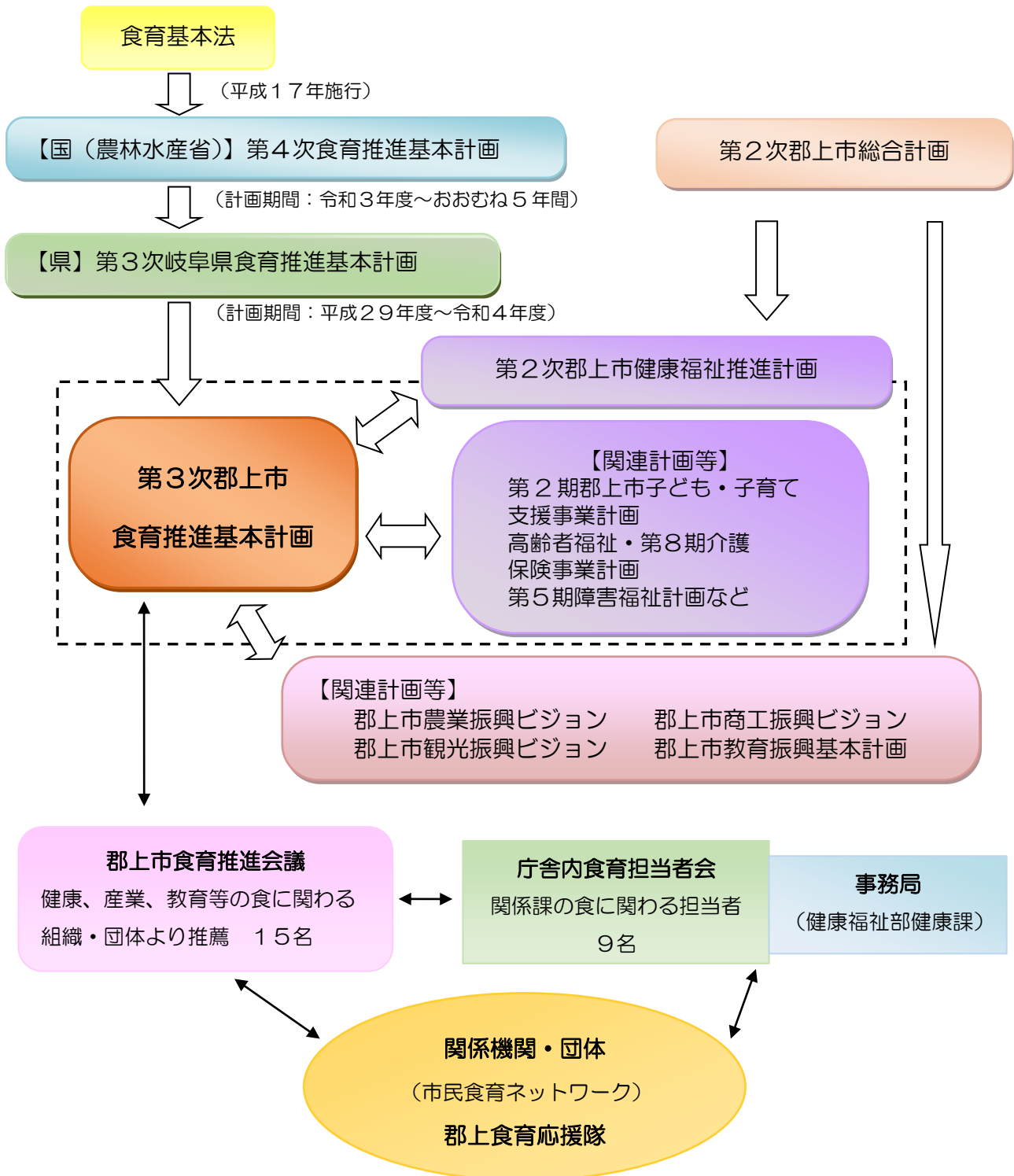
庁舎内の食育に関わる関係課の担当者9名で構成。

（3）郡上食育応援隊（食育の市民ネットワーク）

食育推進に取り組む団体や食に関心のある個人を会員として構成。

市民の自主においてネットワークを構築し、本計画に基づき、市内一円となって効果的に食育の啓発、実践に取り組んでいます。

計画策定体制連携図



第2章 食をめぐる現状

1 本市の人口、高齢化率、世帯、出生等の現状

(1) 人口の推移と将来人口推計

令和2年の国勢調査によると、本市の総人口は38,997人です。これまでの推移をみると年々減少しており、平成22年と比べると10年間で5,494人減少しています。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、今後も減少は続き、令和12年には35,514人になると予想されています。

表1：人口の推移

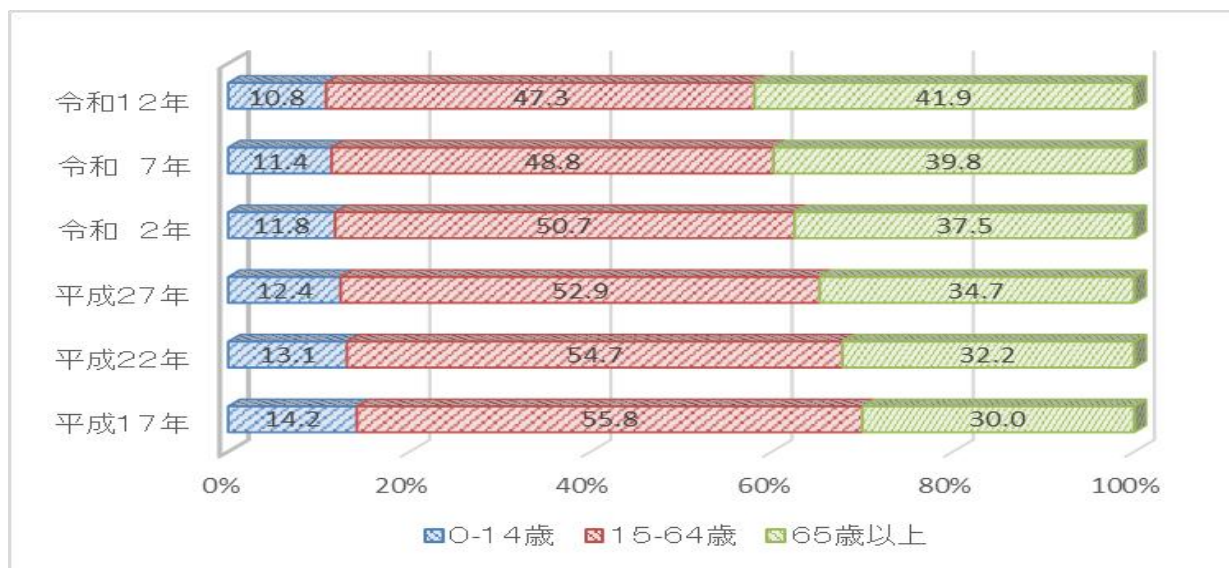
	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	令和7年	令和12年
0～14歳	6,752	5,818	5,218	4,575	4,282	3,841
15～64歳	26,507	24,354	22,222	19,746	18,404	16,800
65歳以上	14,236	14,315	14,604	14,612	15,005	14,873
合 計	47,495	44,491	42,090	38,997	37,691	35,514

資料：平成17年～令和2年は国勢調査、令和7年、令和12年は国立社会保障・人口問題研究所の推計

(注) 総人口は年齢不詳者を含む

年齢3区分別の割合をみると、0～14歳の年少人口と、15～64歳までの生産年齢人口は減少傾向にあり、65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあります。高齢化率は令和12年で41.9%と推計されますが、高齢者人口は減少傾向の見込みです。

図1：年齢3区分人口構成の推移と将来人口推計（割合）



資料：平成17年～令和2年は国勢調査、令和7年、令和12年は国立社会保障・人口問題研究所の推計

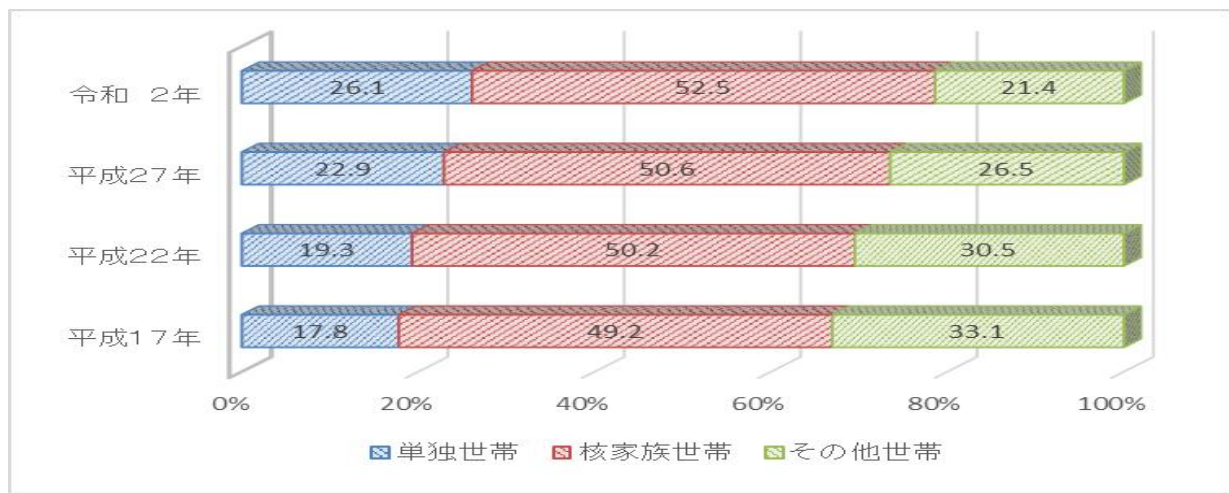
(2) 世帯構成の推移

本市の一般世帯における世帯構成の推移をみると、核家族世帯の割合は、増加傾向にあり全体の半分を

占めています。また、単独世帯についても増加傾向にあります。

図2：世帯構成の推移（一般世帯）

（○単独世帯：一人で生活している方の世帯 ○核家族世帯：夫婦とその未婚の子ども、夫婦のみ父親または母親とその未婚の子どもの世帯 ○その他世帯：上記以外のいわゆる2世代、3世代同居の世帯）



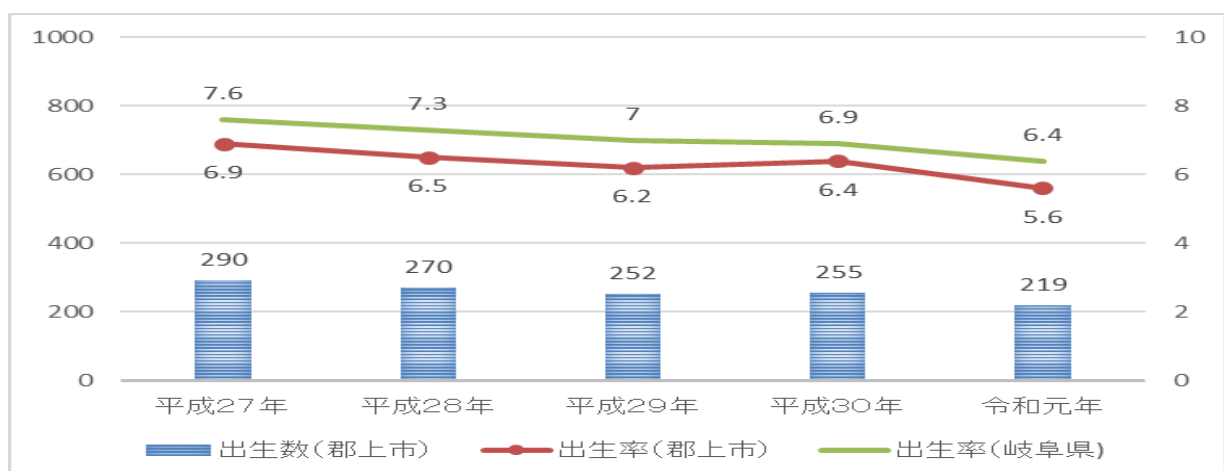
資料：国勢調査

(3) 出生数の動向

平成27年から本市の出生数は、減少と増加を繰り返しています。

令和元年度の出生率は、人口1,000人当たり5.6で、各年で県の水準を下回っています。

図3：出生数の動向



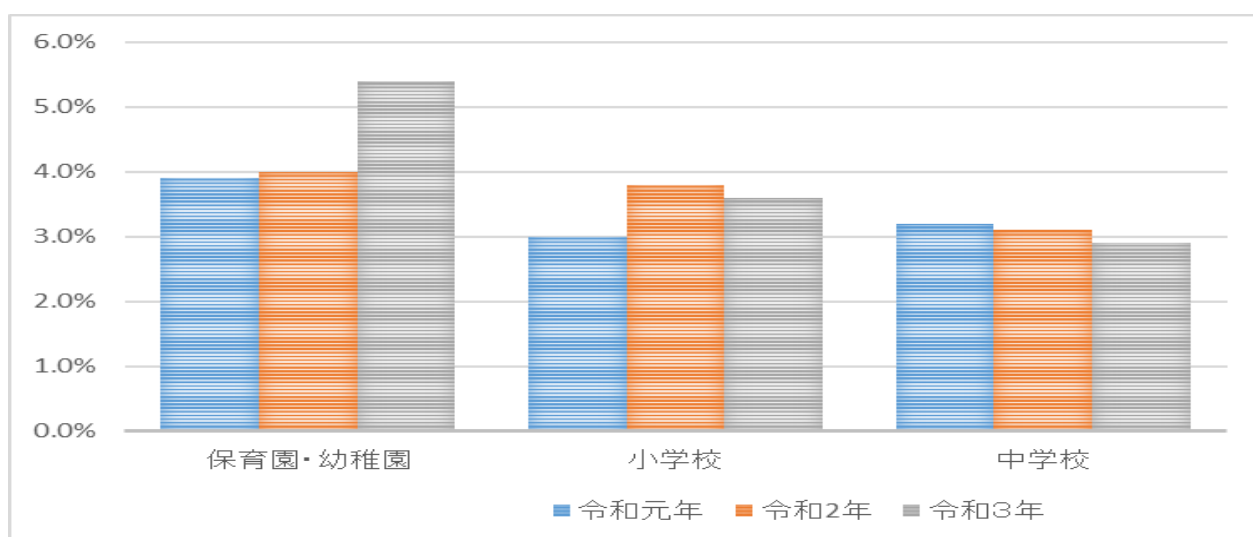
資料：関保健所「中濃の公衆衛生」

2 食に関係した現状

(1) 食物アレルギーへの対応

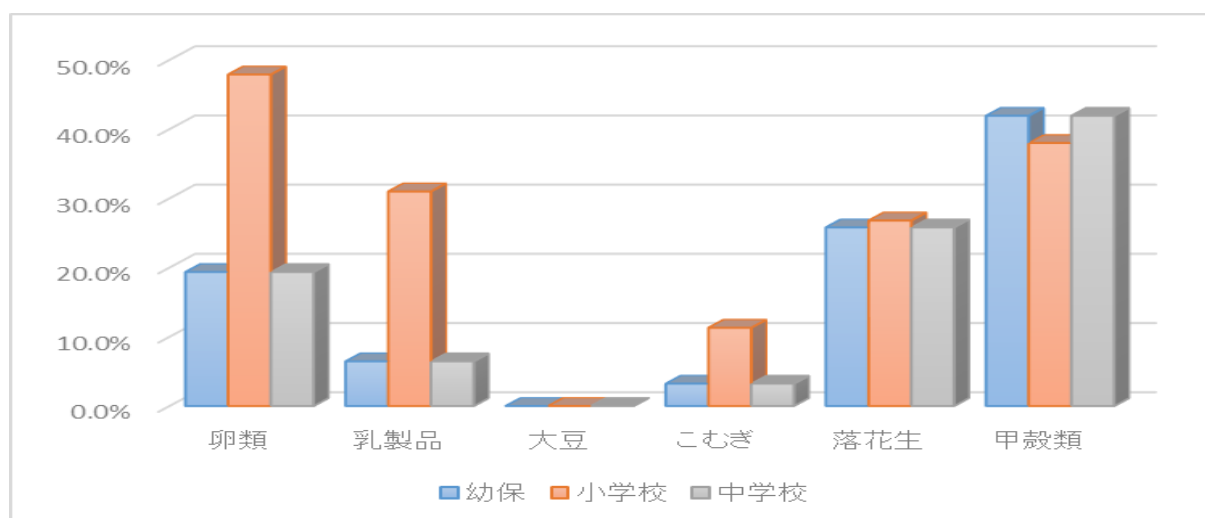
保育や学校教育の現場では、給食での食物アレルギーへの対応に取り組んでいます。市内の実態を把握するため、児童福祉施設及び幼稚園、学校教育課の協力のもと、給食でのアレルギー児への対応等について毎年調査を行っています。幼稚園・保育園では約4～5%（園児約1,100人のうち、40～50人）、小学校では約3～4%（生徒約2,000人のうち60～70人）、中学校では約3%（生徒約1,000人で30人）に対して、給食の現場では、常に安全に提供できるよう注意や工夫がされています。また、除去などの対応をしている原因食品は、幼児も落花生や甲殻類が小中学生と同じ位の割合になっています。

図4：食物アレルギー原因食品の全園児に対する割合（給食対応のみ）



資料：健康課調査

図5：令和3年度食物アレルギーの給食対応人数に対する原因食品の割合



資料：健康課調査

(2) う歯経験率

1歳6ヶ月児の歯科検診における「う歯経験率」は、中濃地域管内でも低い状況です。3歳児では平成27～29年にかけて大きく減少していますが、県の値より高い状況です。市では、妊婦～乳幼児期の歯科指導プログラムを作成し継続して取り組んでいます。

図6-1：1歳6ヶ月児歯科検診 う歯経験率

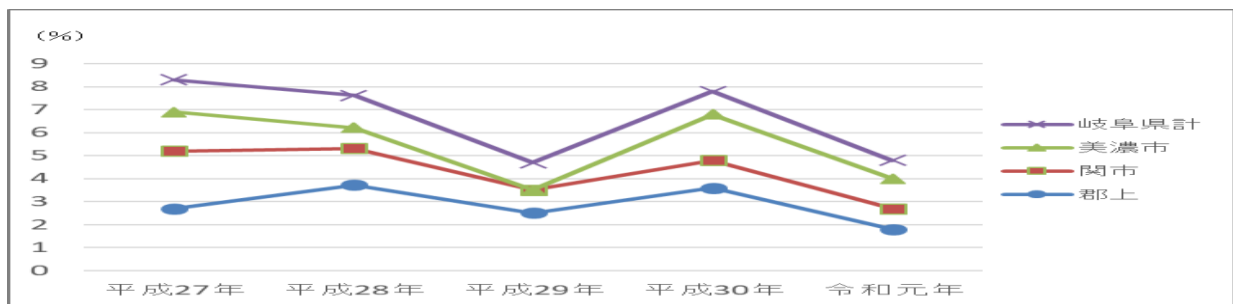
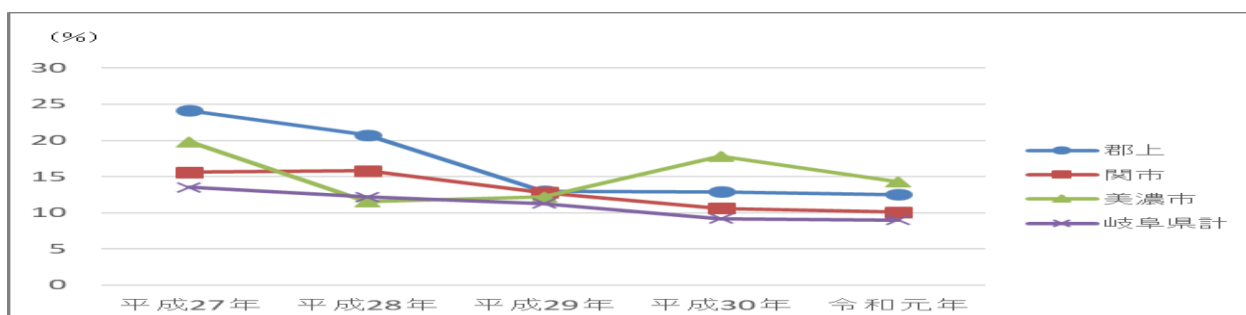


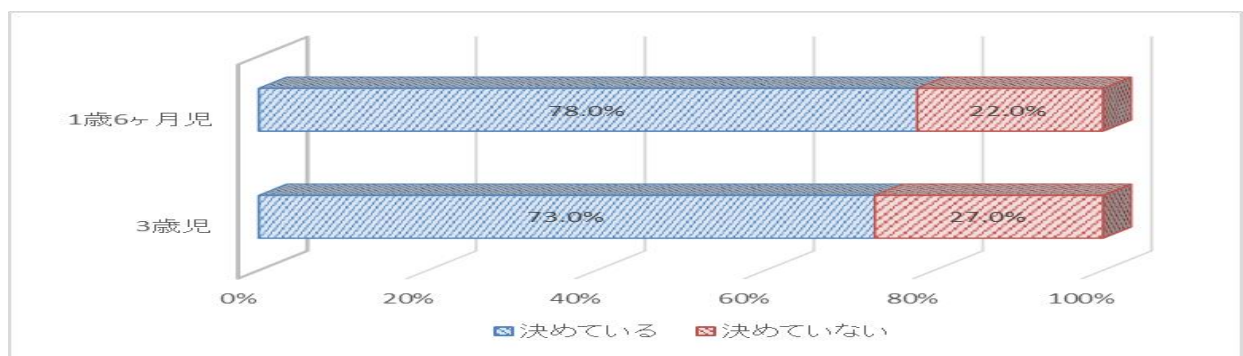
図6-2：3歳児健診う歯経験率



資料：母子保健事業報告年報

子どものおやつの時間と量を決めている人は、1歳6ヶ月児では78%、3歳児では73%でした。口腔内の環境を整えるためには、食後の歯みがきの他に、おやつの時間と量を決めることも大切です。

図7：おやつの時間と量を決めている人の割合（平成28年度生まれの子ども親）



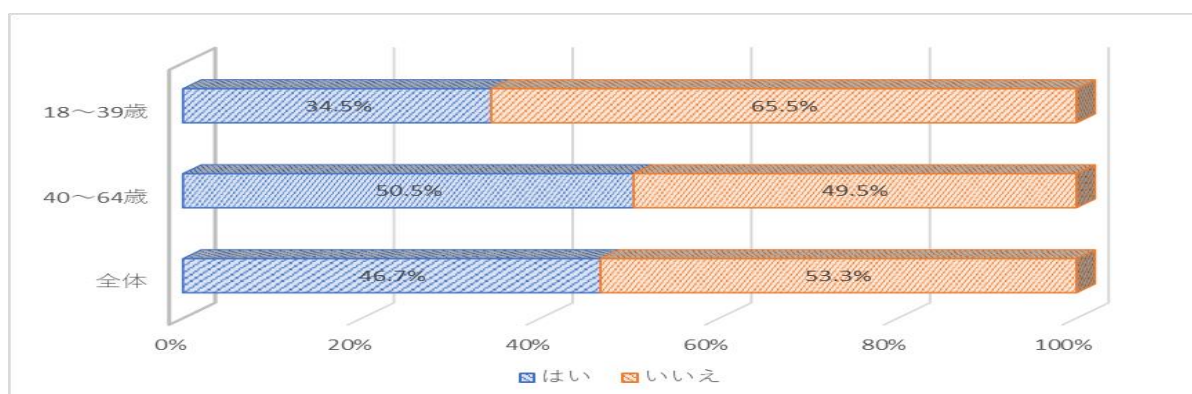
資料：平成28年度1歳6ヶ月児・3歳児歯科検診問診票より集計

3 食生活の現状

(1) 自分に合った食事量

成人（18～64歳）の、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、46.7%で、40～64歳は50.5%、18～39歳は約34.5%と年代で差がありました。

図8：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

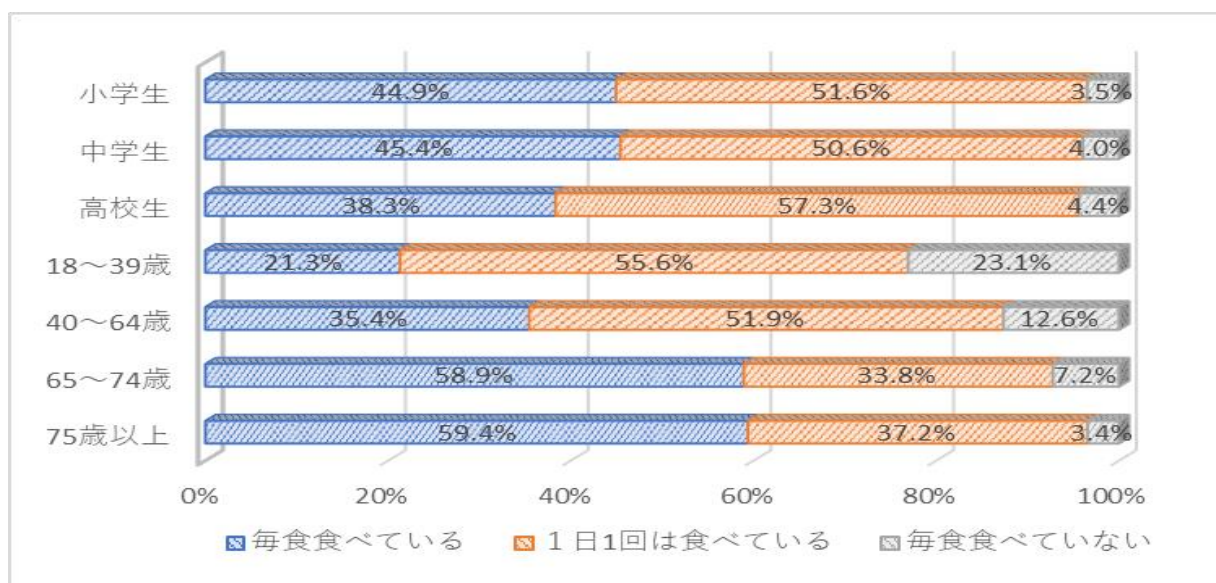


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(2) バランスのよい食事

毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合は、高齢者（65～74歳・75歳以上）が約60%に対し、小学生・中学生から高校生、18～39歳までの割合が減少し、1日1回は食べている人が約半数でした。

図9：毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合

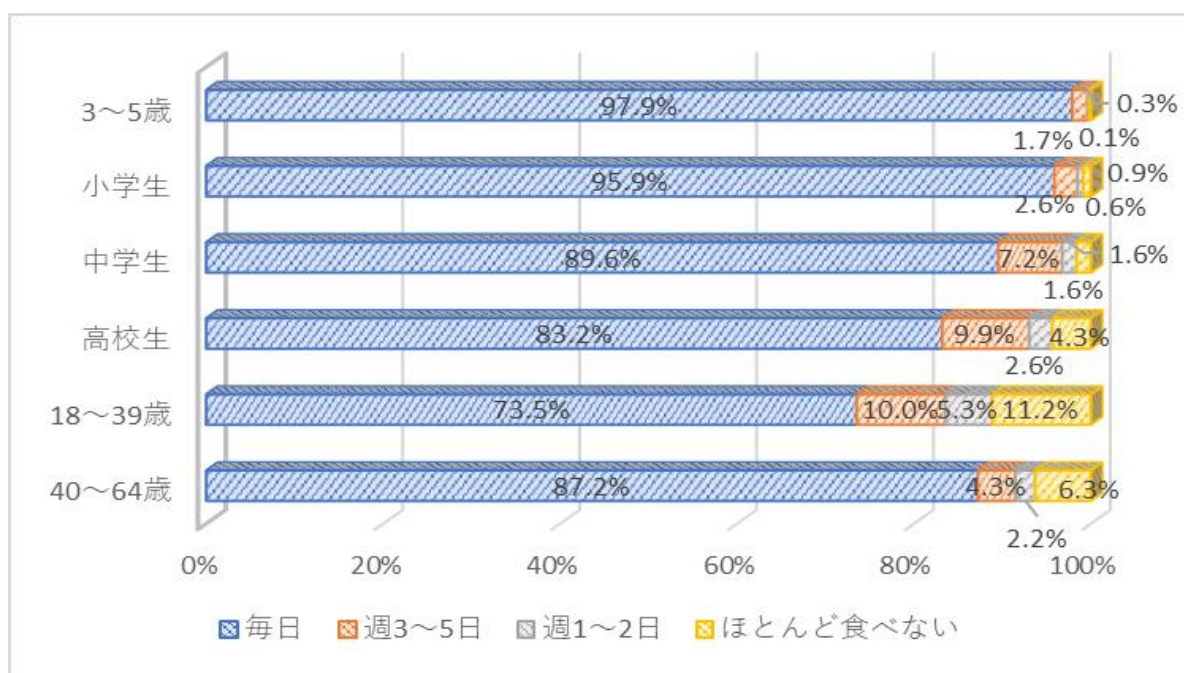


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(3) 朝食を食べる

朝食を毎日食べる人の割合は、3～64歳まで年齢が上がるにつれ減少し、ほとんど食べない人の割合が増加しています。特に中学生から毎日食べる割合は減少し、18～39歳はほとんど食べない人が11.2%でした。

図10：朝食を食べる人の割合

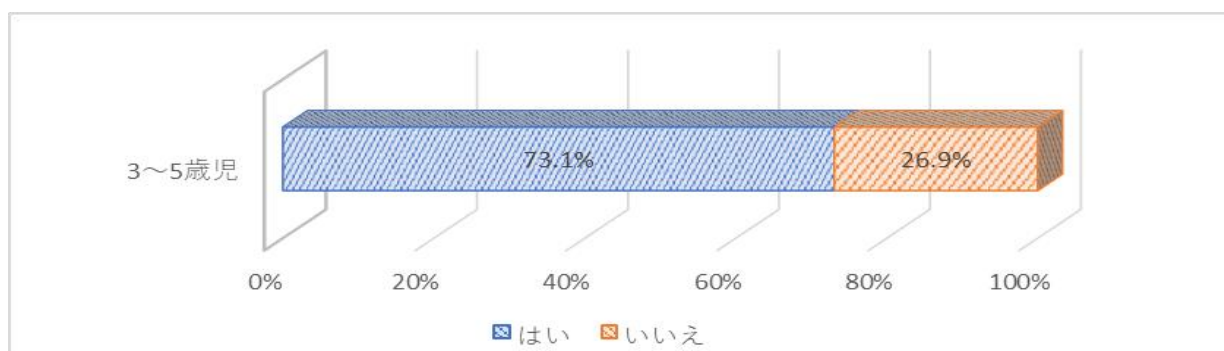


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(4) 食塩摂取・減塩に関すること

子どもの食べ物の味の濃さには70%以上の親が気をつけています。3歳は大人と同じ硬さの物を食べられるようになってきますが、味付けは薄味を心がけていくことが大切です。

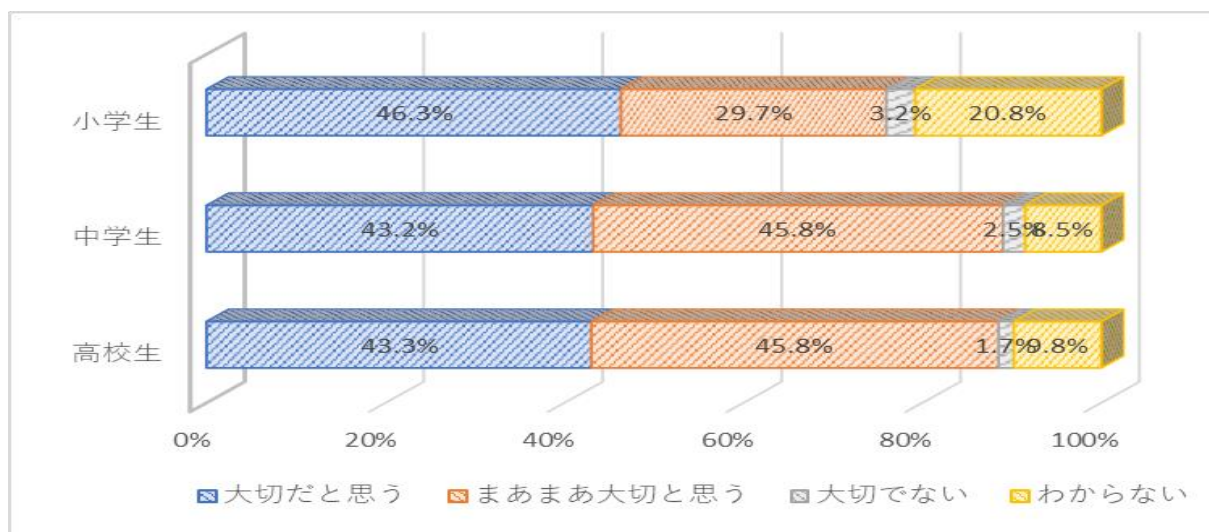
図11：子どもの食べ物の味の濃さに気をつけている親（3～5歳）の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

中学生と高校生は、90%が薄い味付けが体に大切と思う、まあまあ大切と思うと答えているのに対し、小学生は約20%がわからないと答えています。

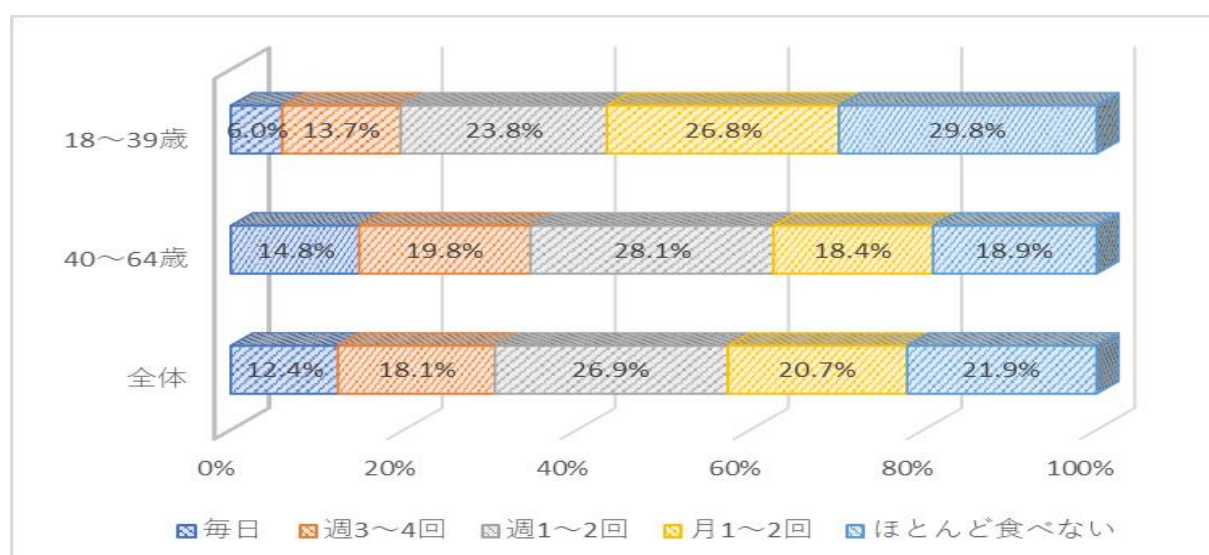
図12：うすい味付けが体に大切だと思う人の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

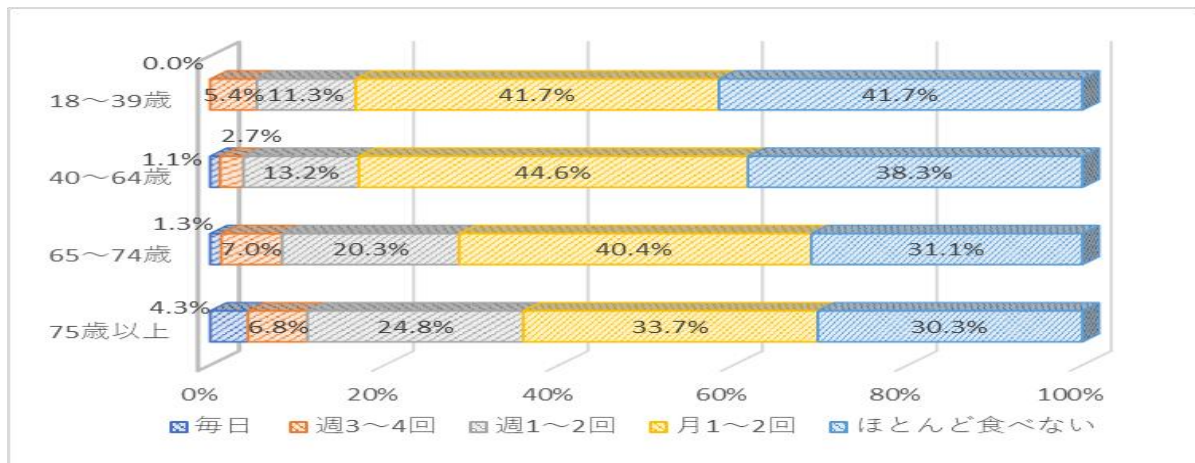
漬物、漬物や鶏肉を自家製の味噌で炒めたものは、家庭でもよく食べられています。漬物を食べる頻度は、10%程度でしたが、季節によっても差があると考えられます。郷土料理や保存食は、食べる量や頻度によって塩分（食塩）摂取も多くなりがちです。日本人の食塩摂取量は、目標量に対し1食1gの減塩が必要なため、食べる量や、頻度の調節が必要です。

図13：漬物を食べる頻度の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図14：漬物や鶏肉を味噌で炒めたものを食べる頻度の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図15

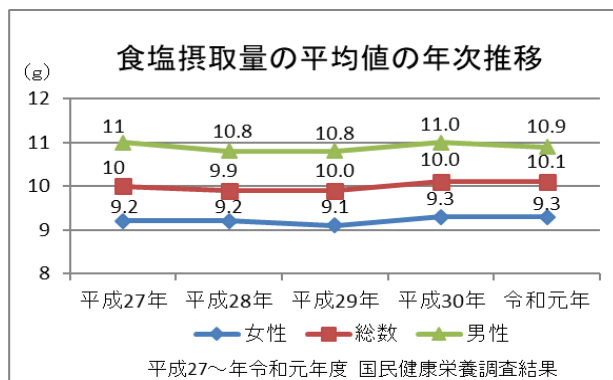
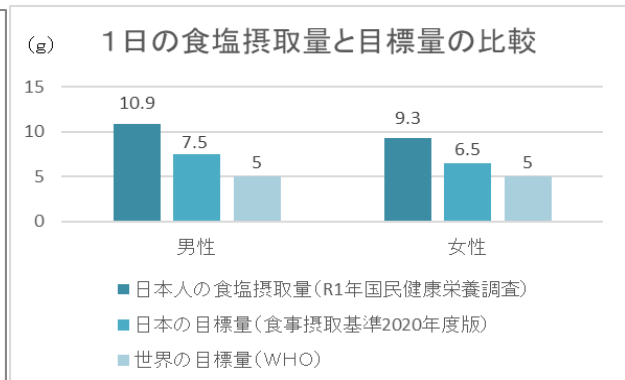


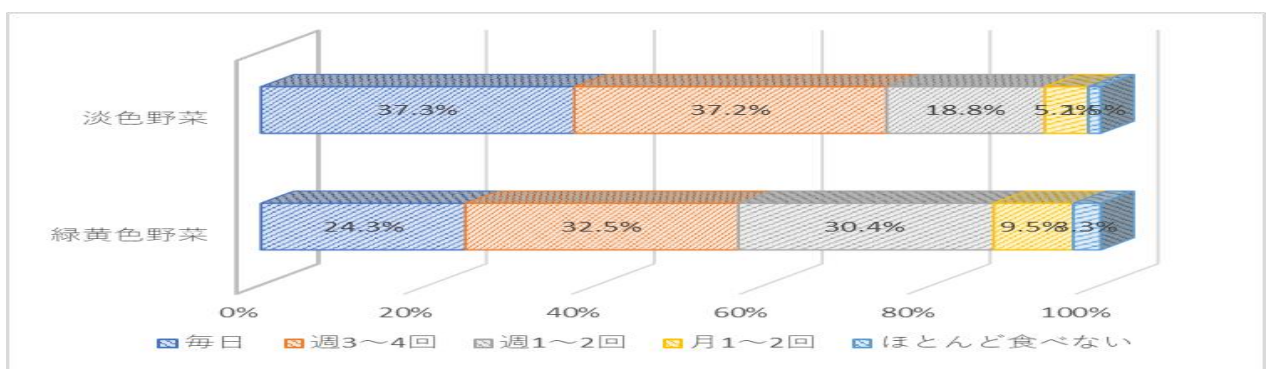
図16



（5）野菜の摂取

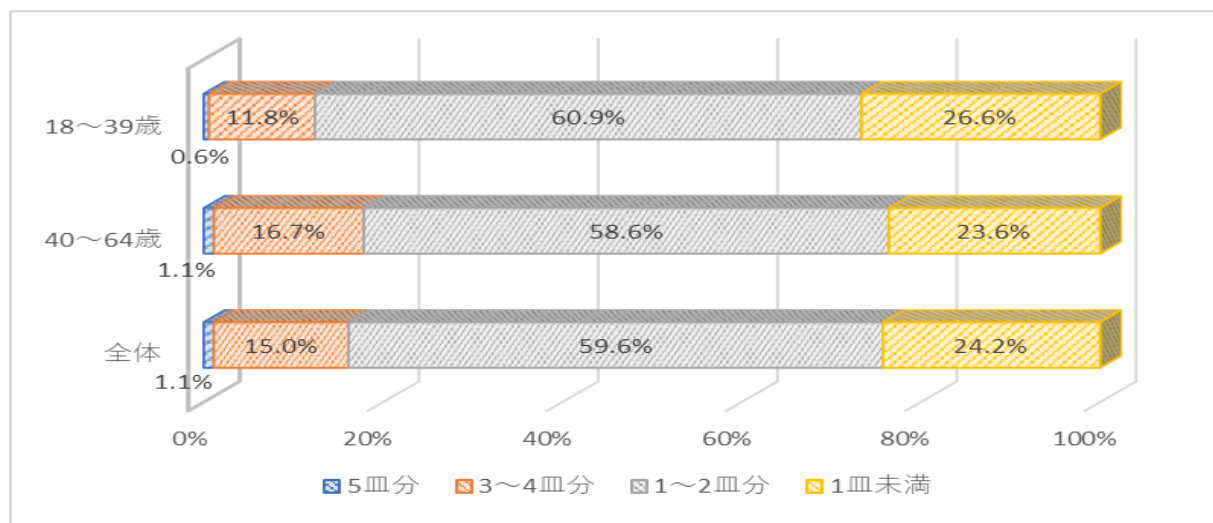
野菜を毎日食べる人の割合は、淡色野菜が37.3%、緑黄色野菜が24.3%でした。国民健康栄養調査、県民栄養調査では、1日の目標量350g（小鉢約5皿分）に対して約70g（小鉢1皿分）不足しています。外食や、中食でも主食・主菜・副菜をそろえた選び方ができる力をつける必要があります。

図17：野菜摂取頻度の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図18：野菜を1日何皿食べているかの割合

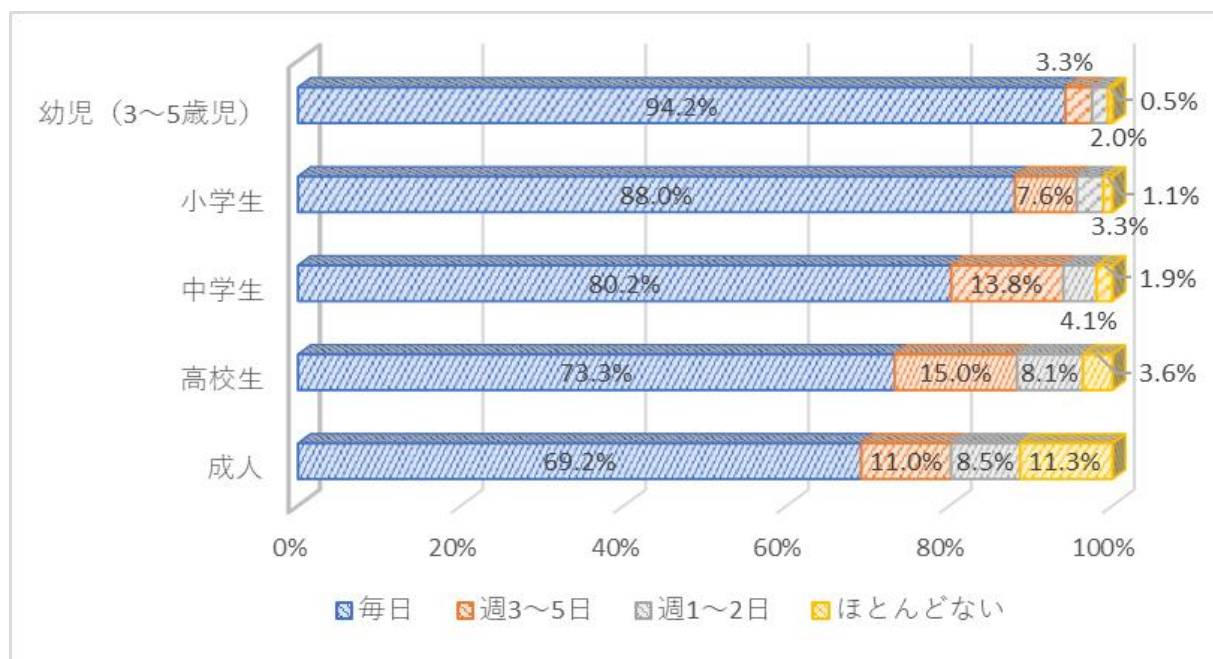


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(6) 家族で一緒に食事をする

家族で毎日一緒に食事をする機会のある人の割合は、年齢が上がるにつれて減少しています。ライフスタイルの違いから、家族全員で食卓を囲むことは当たり前ではなくなってきていると考えられます。近年、感染対策による人数制限や黙食の推奨により、みんなで楽しく食事をする事自体も困難な状況となっています。

図19：家族で食事をする機会のある人の割合



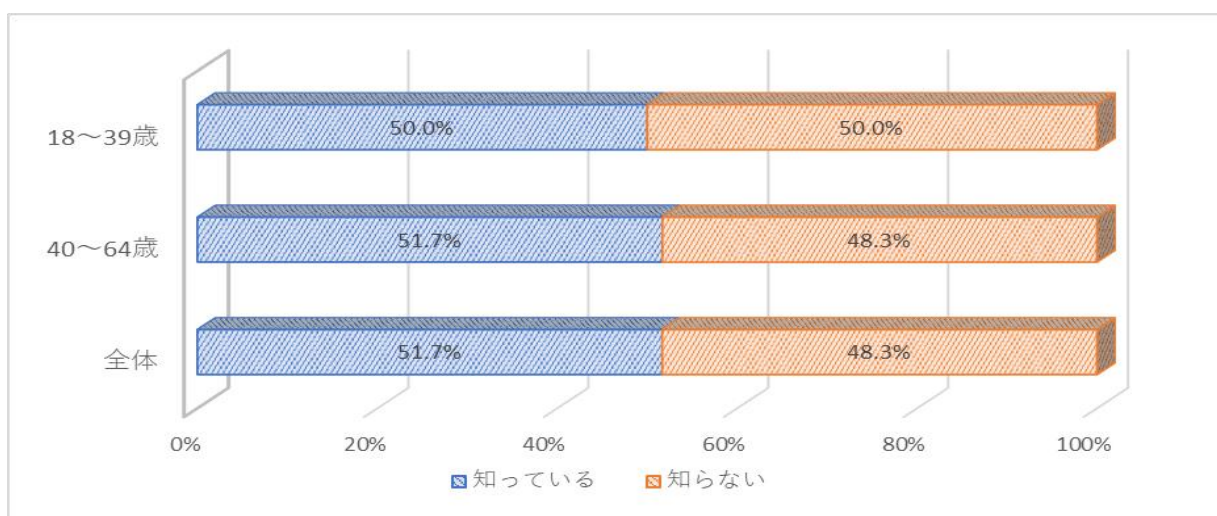
資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

4 食文化の継承や食環境

(1) 食文化の継承

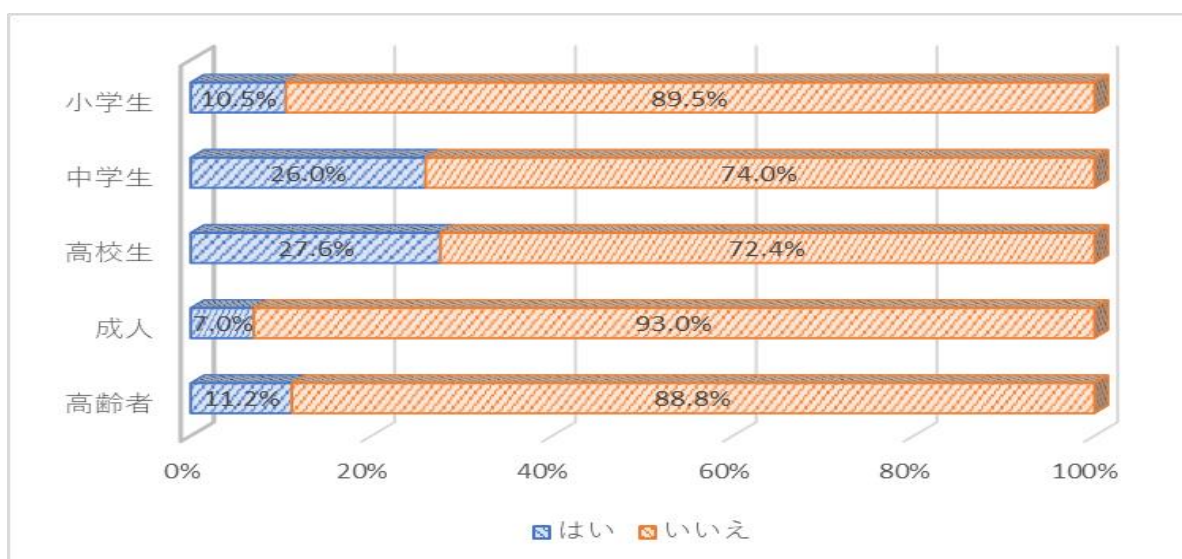
郷土料理や行事食を知っていると答えた人の割合は、約50%でした。また、地域のボランティアが開催する郷土料理や行事食の講習会に参加した事のない人の割合が多く、特に令和2年から3年にかけては、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、講習会の機会も持てない状況と言えます。

図20：郡上の郷土食や行事食を知っている人の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図21：地域のボランティアが行う郷土料理や行事食、地元食材を使った講習会に参加したことがある人の割合

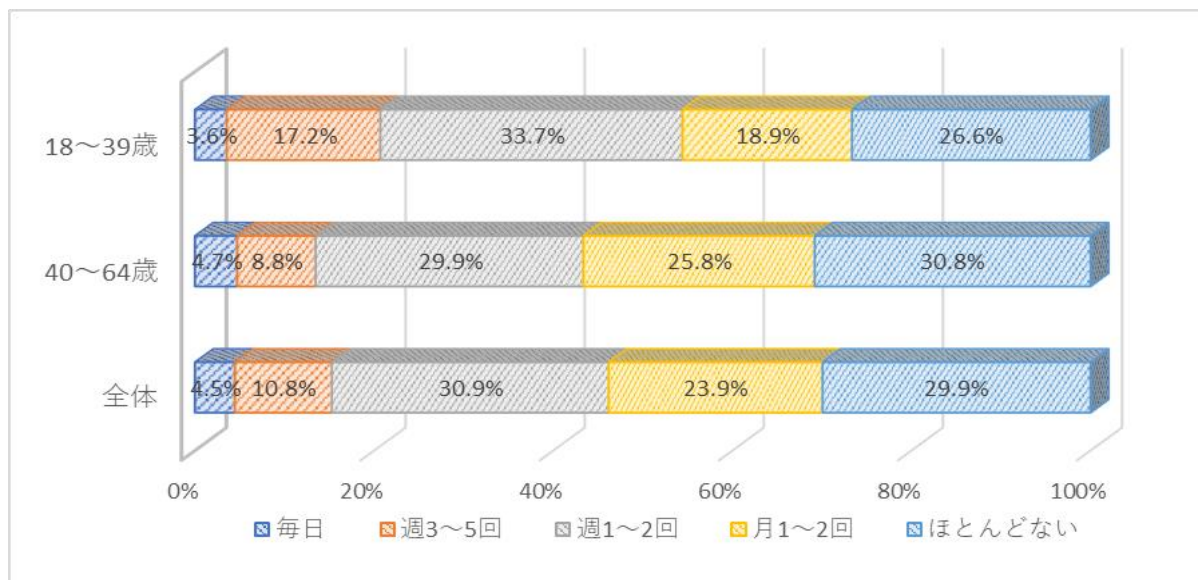


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(2) 中食（市販の弁当やおかず）の利用

市販の弁当やおかずを利用する人の割合は、1週間に1回以上が46.2%でした。ほとんど利用しない人は約30%でした。

図22：市販の弁当やおかずを利用する人の割合

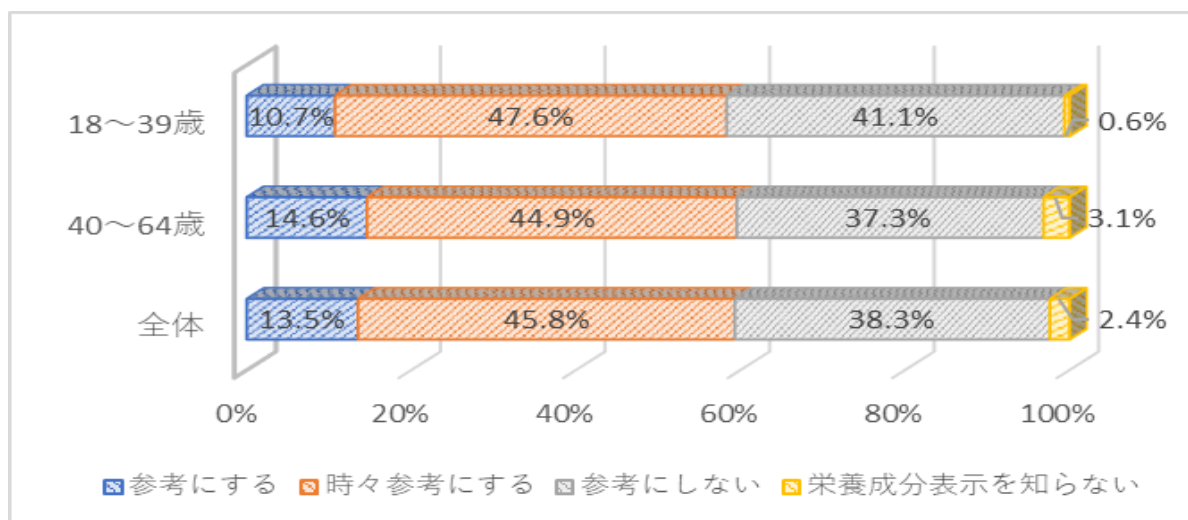


資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(3) 食の安全・安心

栄養成分表示を参考にする人は約60%でした。表示を知らない人の割合は、2.4%でした。令和2年4月より、栄養成分表示が義務化されています。

図23：加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする人の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(4) 地産地消

学校給食における令和2年度の市内産農産物の使用割合は23.2%です。

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、国や県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。

また、朝市・直売所については、郡上市内に20ヶ所以上あり販売量が増加しています。

表2：郡上市学校給食における地場産物使用実績比較

		全 体	う ち 県 内 産 (含 む 市 内 産)	うち市内産
平 成	使 用 量	82,494kg	26,499kg	15,547
27年度	使 用 割 合		32.1%	18.9%
令 和	使 用 量	65,668kg	23,488kg	15,215
2年度	使 用 割 合		35.8%	23.2%

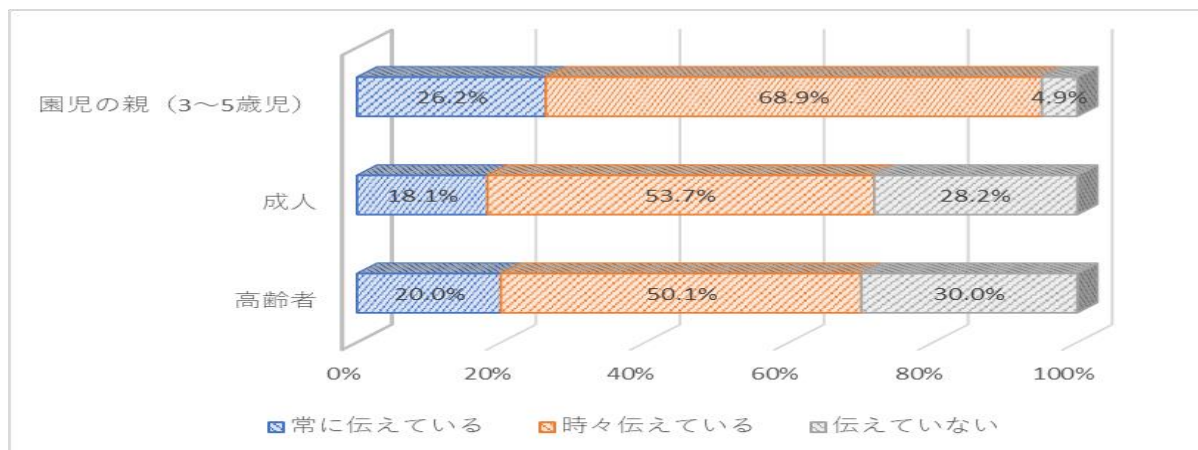
(注) 地場産物は、野菜・果実類の実績です(米や牛乳、加工品類は含んでいません)

資料：郡上市学校給食センター実態調査

(5) 感謝の心

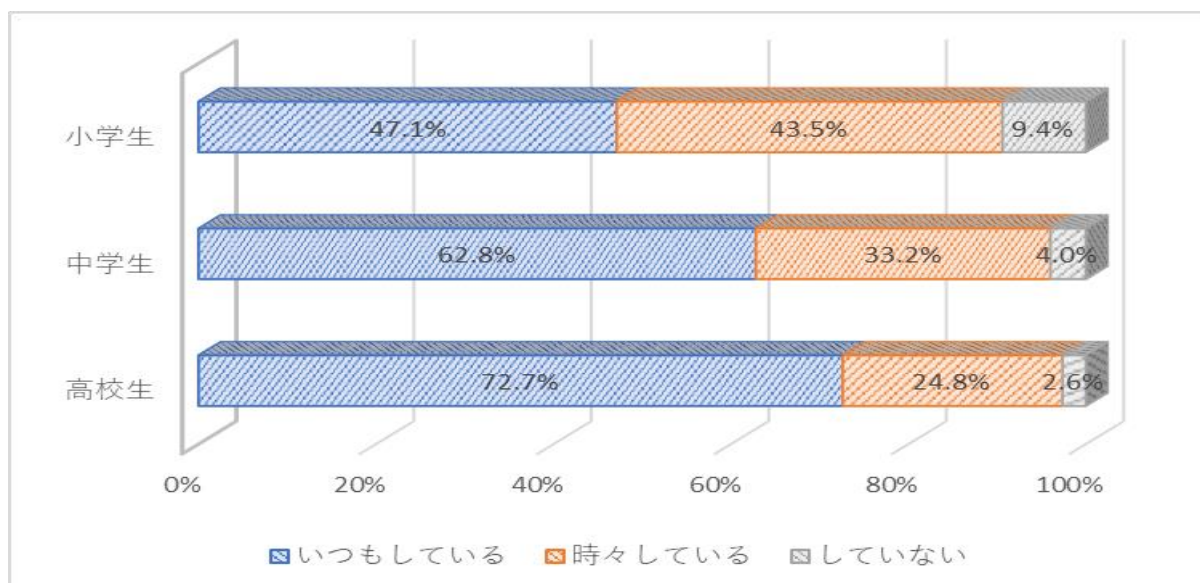
食べ物への大切さを常に伝えている人は、全体には20%前後でしたが、時々伝えている人を含めると、園児の親が約95%で、子どもに感謝の心がもてるよう働きかけていると言えます。小学生～高校生までは、学年が上がるにつれ、食べ物をむだにしないようにしている人の割合が増えています。成人・高齢者では、食べ残しを減らす努力をいつもしている人の割合は50%以上で、時々している人を含めて90%の人は努力していると答えています。食べ物に感謝し、むだにしないようにしたり、食べ残しをしないようにすることは、食品ロスの削減にむけた取り組みと言えます。

図24：食べ物への大切さを伝えている人の割合



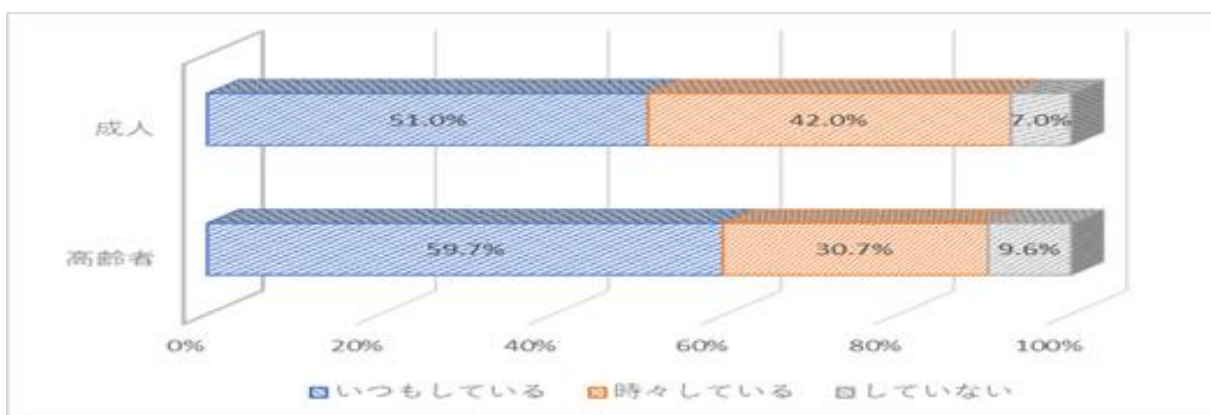
資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図25：食べ物をむだにしないようにしている人の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

図26：食べ残しを減らす努力をしている人の割合



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

(6) 食農体験

地域のボランティアによる食農体験の機会は、グリーンツーリズム推進事業、その他各団体により毎年計画、実施がありましたが、令和元年度末頃より新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から多くが中止されています。各園、学校では可能な範囲の実施、学校給食では、令和3年度に給食調理体験や給食調理員との交流会の代替として、ビデオ撮影で調理場の紹介、調理員からのメッセージを学校に届けるという取り組みがされています。また、令和元年度より、郡上食育応援隊の新しい活動として「青空めし」が始まりました。畑で野菜を収穫し、採れたてを調理して食べる体験ができるという内容で、常に感染状況を観察しながら、柔軟な対応で継続実施されています。

表3-1：令和3年度食農体験実施状況調査結果

	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	21校	20	1	20	1
中学校	8校	2	6	5	3
計	32	25	7	28	4

※令和2～令和3年はコロナ禍のため食農体験の内容を一部内容変更・未実施あり

表3-2：農園が有る、農業体験の実施の割合

農園が有る園・学校の割合	78.1%
食農体験を実施する園・学校の割合	87.5%

資料：農務水産課調査

【参考事例】民間主体による教育ファームの取り組み（平成28年度～）

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。

市民団体で実施されている教育ファーム事例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

- ・白鳥町六ノ里にある棚田を活用し農作業及び食体験を実施
- ・「イラスト田んぼ」の田植え・稲刈り、棚田のライトアップ、田鯉つかみ、トウモロコシ等の野菜収穫体験を、郷土食の試食やクイズによる食育知識の習得と組み合わせ実施

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
- ・山菜の収穫体験、トマト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実施
- ・明宝地域にある民宿のおかみさん達が協力しながら実施

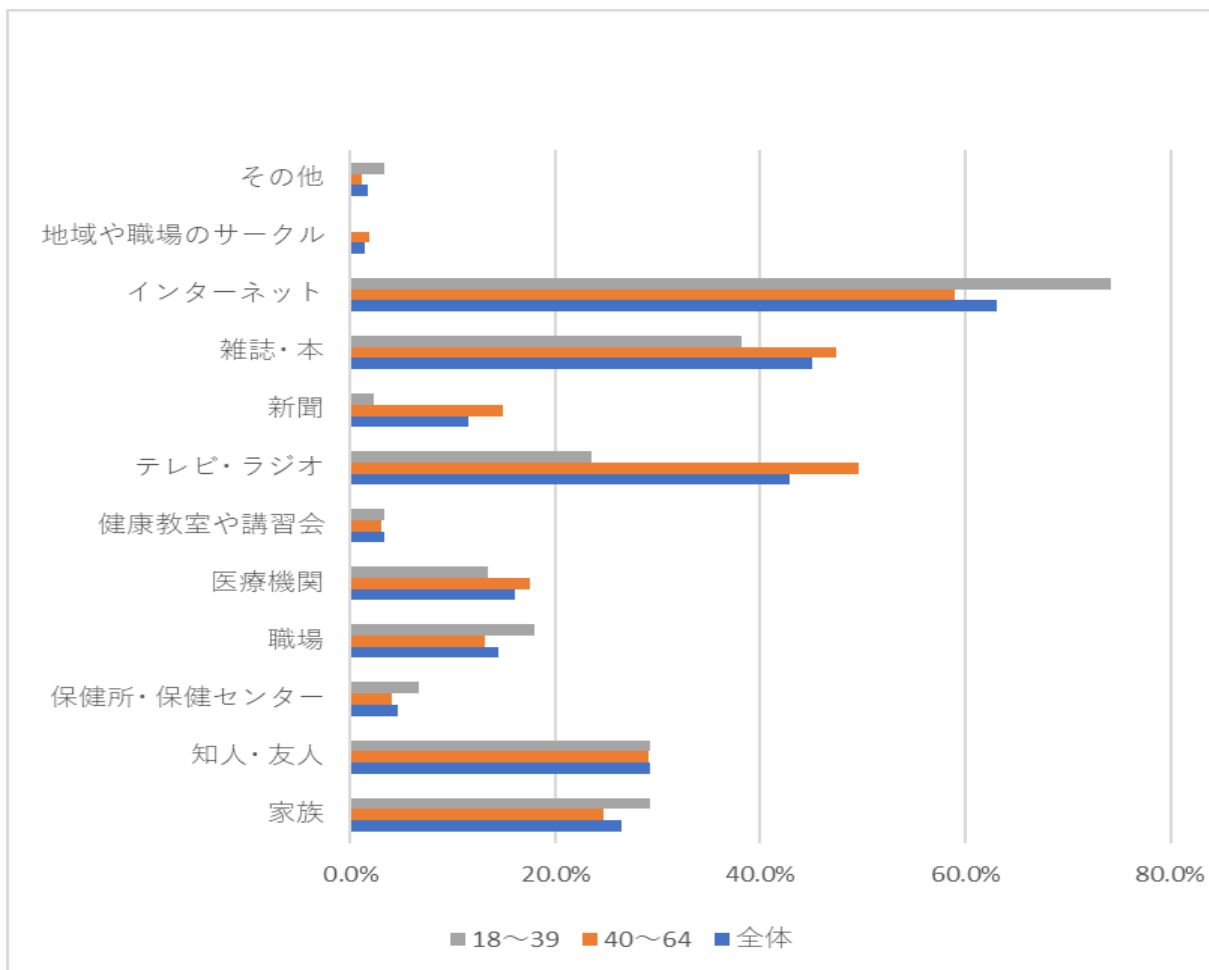
③和良夢づくり塾

- ・農地や食、交流をテーマにふるさとを元気づける活動
- ・地域の子どもと都市部の子どもが交流しながら農園体験の実施
- ・米、じゃがいも、里芋、サツマイモ、だいこん、とうもろこし等を収穫体験
- ・生産者から知恵や工夫、苦労や喜び、食べ物大切さを学ぶ場
- ・家庭の味を伝える「漬物まつり」の開催

(7) 栄養に関する知識や情報

栄養に関する知識や情報は、インターネットと答えた人が最も多く、食育に関する情報発信もデジタル化に対応する必要があります。

図27：栄養や食事に関する知識や情報をどこから得ているかの割合（複数回答）



資料：令和3年度郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

第3章 第2次計画の評価と課題

第2次計画では、基本理念に基づき、市民のみなさんとともに「3つの目標」及び施策を設定し、食育を推進してきました。

1 目標の評価

施策の成果や達成状況を確認するため、計画の指標を設定し、達成状況を下記符号により評価しました。

目標達成度の判定	「現状値」が「目標値」を達成した場合	◎
	「現状値」が「策定時の値」より改善した場合	○
	「現状値」が「策定時の値」と変化がない場合	△
	「現状値」が「策定時の値」より改善していない場合	×
	「現状値」が把握できない場合	—

(1) 食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう

1) 食を通じた心と体の健康づくり

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
毎食「主食・主菜・副菜」 を揃えて食べる人の割合を 増やします。(※1)	小学生	37.3 %	40 %	44.9 %	◎
	中学生	40.1 %	45 %	45.4 %	◎
	高校生	30.6 %	35 %	38.5 %	◎
	成人(18～40歳)	22.7 %	25 %	21.3 %	×
	成人(41～64歳)	39.0 %	45 %	35.4 %	×
	高齢者	63.7 %	70 %	59.4 %	×

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる人は、小・中学生、高校生は達成しました。

小学生は、食育キャラクター「たーんと君」のランチョンマットの活用や、学校給食で「主食・主菜・副菜」を学び、中学生・高校生まで継続されていると言えます。

●成人・高齢者は、策定時よりも割合が下回っています。どの年代でも「主食・主菜・副菜」の揃ったバランスのよい食事は、心身の健康づくりの基礎となりますので、重点的な啓発が必要です。

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
生活習慣病予防のために自分の理想体重に合わせた食事量を知っている人の割合を増やします。(※1)	成人	38.7 %	45 %	46.7 %	◎

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○生活習慣病予防のために自分の理想体重に合わせた食事量を知っている人の割合は、

1. 7%増加しました。体重測定や、食事量の調節など、健康への意識が高い人が増えたと言えます。

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
薄い味付けが大切だと思う人を増やします。(※1)	小学生（3～5歳）	46.6 %	50 %	46.3 %	×
	中学生	41.0 %	45 %	43.2 %	○
	高校生	41.5 %	45 %	47.7 %	◎

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

●中学生、高校生は、薄い味付けが大切だと思う人の割合が増加し、高校生は目標を達成しました。小学生にも減塩の重要性についてわかりやすく伝えていく必要があります。また、減塩はどの年代にも継続して推進していく必要があります。

2) 食を通じた人と人のつながりづくり

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
毎日家族と一緒に食事をする機会を増やします。(※1)	幼児	90.6 %	100 %	94.2 %	○
	小学生	79.1 %	90 %	88.0 %	○
	中学生	70.1 %	80 %	80.2 %	◎
	高校生	61.9 %	70 %	73.3 %	◎
	成人	67.4 %	75 %	69.2 %	○

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○毎日、家族で食事をする機会は、どの年代も策定時より割合が増加し、中学生・高校生は目標を達成しました。

●幼児・小学生も策定時より増加していますが、子どもの孤食をなくすことも含めて、共食の推進は継続していく必要があります。

(2) 食文化を次世代に伝えましょう

1) 望ましい食習慣の確立

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
毎日朝食を食べる人の割合を増やします。(※1)	幼児(3～5歳)	96.7 %	100 %	97.9 %	○
	小学生	96.1 %	100 %	95.9 %	×
	中学生	92.7 %	100 %	89.6 %	×
	高校生	83.1 %	90 %	83.2 %	○
	成人	85.7 %	90 %	83.7 %	×

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○「毎日朝食を食べる人」の割合は、幼児と高校生は、策定時より増加しました。小中学生と成人は策定時より減少しています。

●朝食を食べることは、生活リズムを整えることです。生活スタイルや環境の影響もありますが、朝食の大切さを再認識し、習慣にしていくこと、バランスのよい食事内容にするために、主食・主菜・副菜をそろえることと合わせて推進していく必要があります。

2) 食文化やわが家の味の継承

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
地域のボランティア等が開催する郷土料理や行事食の伝承等の講習会に参加する人の割合を増やします(※1)	小学生	16.8 %	20 %	10.5 %	×
	中学生	22.9 %	25 %	26.0 %	◎
	高校生	18.1 %	20 %	27.6 %	◎

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○近年、感染症予防対策による人数制限等で、講習会等が開催しにくい状況となっていますが、中学生・高校生は、目標を達成しました。

●家庭や地域、学校、公民館等で取り組み方法を工夫しながら行事食、郷土料理、伝統料理等の食文化を学び、先人から受け継がれてきた郡上の風土や文化を次世代に伝えていく必要があります。

(3) 郡上の食べ物を知り地域循環型の食環境づくりをしましょう

1) 食の安全・安心の確保

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
加工食品や外食等の栄養成分表示等を参考にする人の割合を増やします (※1)	成人	11.3 %	13 %	13.6 %	◎

(※1) 郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

○食材購入時に栄養成分表示等を参考にする人の割合は、目標を達成しました。

●健康や食品の安全・安心への意識を高め、表示を確認して購入する人を増やす働きかけが必要です。

2) 地産地消の推進及び特産物の振興

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
学校給食における地場産食材の使用割合を増やします。 (※2)		21.6 %	30 %	23.2 %	○

(※2) 学校給食センター調査

○学校給食における地場産食材の使用割合は、策定時よりも増加しました。学校給食に地場産食材を使用し、季節の食材や料理、地域の伝統料理等を学び、給食献立表にもそれらが紹介され、家庭でもその様子や「郡上の食文化」を知ることができています。

●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、県の食育推進基本計画においても、30%以上を維持することを目指しています。引き続き地域の実情に合わせて使用割合を検討していく必要があります。

3) 食に対する感謝の気持ちの育成

項 目	年 代	策定時 (平成26年)	目標値 (令和3年)	現状値 (令和3年)	評価
地域のボランティア等による食農体験を増やします。 (※3)		9 回	12 回	6 回	—

(※3) 農務水産課調査

○地域のボランティア等による食農体験の機会は、令和 2 年度～3年度は感染拡大防止の観点から自粛や中止により、計画はしているものの実施できない現状がありました。また、回数としての把握はつかめず、評価できませんでした。

●食べ物を、栽培・収穫し調理して食べるという一連の流れや生産者の苦勞、命あるものをいただいて生きているということを知り、食への感謝の気持ちを育成していくことが大切です。

第4章 基本方針及び基本施策

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すので、「食」を大切にすることは命を大切にすることでもあり、豊かな人間性を育みます。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を育てる「食育」に取り組むため、市民、各種団体、行政機関等が連携し、家庭や学校、地域で市民協働型の食育を推進するとともに、持続可能で、次世代につながる施策を展開します。

2 基本方針

本計画が目指す姿を示す3つの基本方針を設定します。

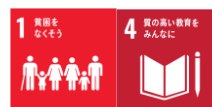
(1) 食が育む体と心の健康づくりをしましょう

食べることは、健康づくりの基本であり、子どものうちに健全な食生活を確立し、生涯にわたって体と心の健康を維持するための食育を推進します。



(2) 食を通して人とのつながりを持ち、食文化を次世代に伝えましょう

人と食を楽しむ中で、様々なことを学ぶことができます。人とのつながりで豊かな心を培い、食文化の次世代への継承を推進します。



(3) 食べ物に感謝をし、地域循環型の食環境づくりをしましょう

郡上の旬の食材や地域の特産物を生かした料理の紹介等で地産地消を推進します。食べ物を大切にし、感謝する気持ちの育成と、食品ロスの削減により環境保全にもつながることを併せて推進します。



3 基本施策

基本方針に沿って、6つの基本施策を設定し、これまでの食育推進会議で出された意見をもとに、どの年代にも共通した具体的な取り組みを示します。

1 健全な食生活の実践

- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ・毎日朝食を食べる
- ・減塩に取り組む
- ・生活リズムを整える
- ・自分の食生活を管理・維持できる
- ・口腔の管理をする

2 食を楽しみ、豊かな心を培う

- ・食を楽しむ
- ・家族や仲間と楽しく食べる機会をもつ
- ・食生活の知識や食事のマナーを学ぶ、伝える

3 食文化やわが家の味の継承

- ・食文化を知る、伝える
- ・一緒につくる、味わう

4 食に対する感謝の気持ちの育成

- ・命あるものをいただくことへの感謝
- ・食べ物を作った人への感謝
- ・食べ物を大切にし、むだにしない（食品ロスの削減）

5

地産地消の推進及び特産物の振興

- ・旬を知り、地場産食材を選ぶ、使用する
- ・特産品を知り、活用する

6

食の安全・安心の確保

- ・食品表示を確認し、選ぶ

4 基本施策以外の施策

1) デジタル化への対応



新しい生活様式、環境の変化に伴う社会情勢の変化に対応するための施策として、食のデジタル化に取り組み、情報発信の機会を増やします。

2) 子どもの貧困対策、子ども食堂に関すること



子供の貧困対策に関する大綱に基づき、乳幼児健康診査等における栄養指導の機会等を活用し、子どもの食生活の状況把握に努め、発達に応じた相談・指導を行います。

子ども食堂に関する情報の共有、出前講座等に必要時に対応します

3) SDGsの目標（ゴール）の標記

SDGsアクションプラン2020のSDGs推進本部に食育の推進が位置付けられており、持続可能な開発目標に関係した取り組みにアイコンを表示しました。



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～



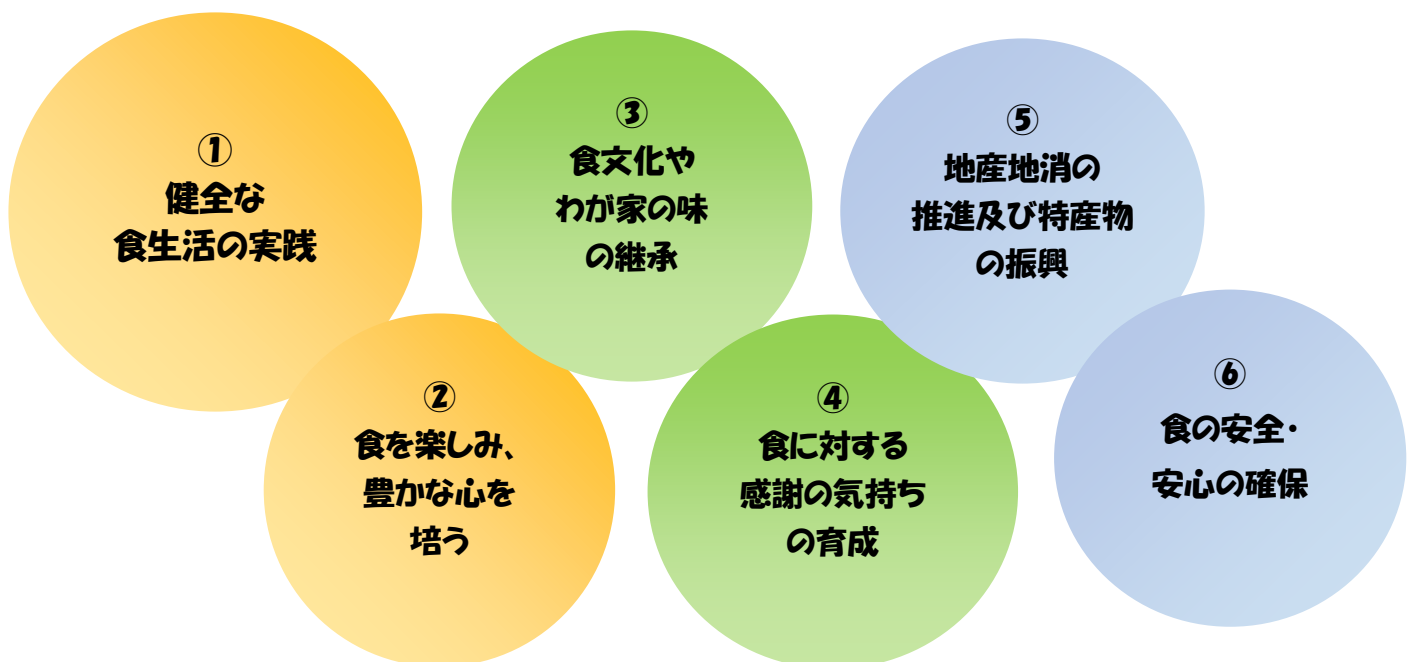
3つの基本方針

食が育む体と心の健康づくりをしましょう

食を通して人とのつながりを持ち、食文化を次世代に伝えましょう

食べ物に感謝をし、地域循環型の食環境づくりをしましょう

基本施策



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、成果や達成度を客観的な指標により把握します。国や県が示す計画等と、郡上市食育推進会議での意見をもとに、目標、年代、目標値を設定し、達成に向けて推進します。

基本施策	目標	年 代	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和7年度)
①健全な食生活の実践	毎食「主食・主菜・副菜」を揃えて食べる人の割合を増やします	小学生	44.9 %	50 %
		中学生	45.4 %	50 %
		高校生	38.5 %	45 %
		成人（18～40歳）	21.3 %	25 %
		成人（41～64歳）	35.4 %	45 %
		高齢者	59.4 %	65 %
	薄い味付けが大切だと思う人を増やします (子どもの食べ物の味の濃さに気をつけている)	小学生	46.3 %	50 %
		中学生	43.2 %	50 %
		高校生	47.7 %	50 %
		成人（18～40歳）	未調査	60 %
		成人（41～64歳）	未調査	60 %
		高齢者	未調査	60 %
	自分の理想体重に合わせた食事量を知っている人の割合を増やします	幼児（3～5歳児）の親	73.1 %	80 %
		成人（18～40歳）	34.5 %	45 %
②食を楽しみ、豊かな心を培う	毎日家族と一緒に食事をする人を増やします (孤食でない割合)	成人（41～64歳）	50.5 %	55 %
		幼児	94.2 %	100 %
		小学生	88 %	90 %
		中学生	80.2 %	85 %
	家族や誰かと食事を楽しむ機会を増やします (共食)	高校生	73.3 %	75 %
		成人	未調査	75 %
③食文化やわが家の味の継承	郡上市の郷土料理や行事食に関わる経験（作ること、食べることなど）をする人の割合を増やします	高齢者	未調査	50 %
		小学生	10.5 %	20 %
		中学生	26.0 %	30 %
④食に対する感謝の気持ちの育成	(食品ロスの削減) 食べ物をむだにしないようにする人の割合を増やします (食べ残しを減らす努力をしている人)	高校生	27.6 %	30 %
		小学生	47.1 %	50 %
		中学生	62.8 %	65 %
		高校生	72.7 %	75 %
	食べ物の大切さ等を伝えている人の割合を増やします	成人	51.0 %	55 %
		幼児（3～5歳児）の親	26.2 %	30 %
		成人	18.1 %	20 %
⑤地産地消の推進及び特産物の振興	学校給食における地産食材の使用割合を増やします（※）	高齢者	20.0 %	25 %
	地産食材（市内でとれる野菜などや加工品）を活用する人を増やします	成人	未調査	20 %
⑥食の安全・安心の確保	食品の原料原産地表示を参考にする人の割合を増やします	成人	13.6 %	20 %

資料：郡上市健康福祉推進計画実態把握調査 （※）学校給食センター調査

第5章 ライフステージにおける食育の推進

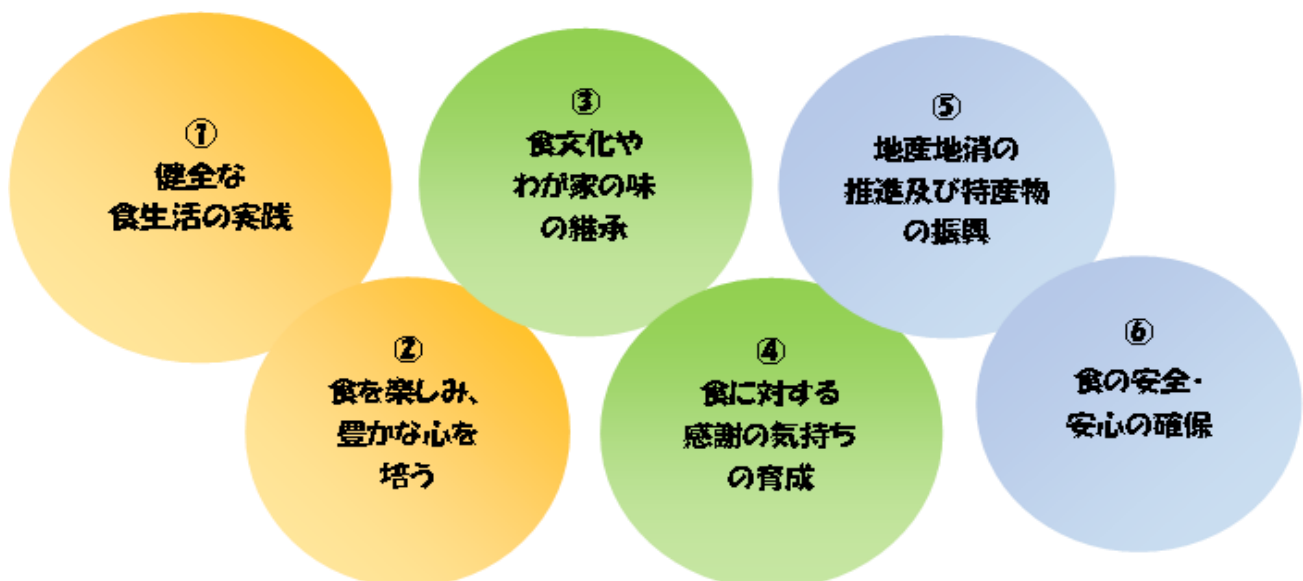
私たちは、乳幼児期を起点とし、発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねてくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「生きる力」を身に付けることができます。また、青年期以降も生涯にわたり、世代に応じた食育の役割を担います。

本章では、7つのライフステージを施策毎に重点をおいて推進することと、具体的な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 ～ 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	18（19）～39歳	望ましい食生活の実現に向けて
	壮年期	40 ～ 64歳	望ましい食生活の維持と健康管理
いきいき シニア期	実年期	65 ～ 74歳	食を通じた豊かな生活の実現
	高齢期	75歳以上	

＜6つの基本施策＞



1、すこやか成長期【妊婦及び0～18歳】

1) 妊娠期【妊婦】 『食習慣の基礎づくり』

- ①体調や妊娠週数に合わせて必要量を調節し自己管理ができるようにしましょう
- ②家族や友達と楽しく食事をする機会を持ちましょう。
- ③食文化を知り実践できるようにしましょう。
- ④食べ物を大切にし、感謝することを、家庭や地域で伝えましょう。
- ⑤食の循環に興味を持ち、環境にも配慮しましょう。
- ⑥妊娠期に必要な食に関する情報を選択しましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、体調にあわせて食事を摂る
- ・妊娠期に必要な栄養素を摂る工夫をする
- ・薄味で減塩の実践
- ・規則正しい食生活の実践
- ・口腔機能の向上や管理（お口のお手入れ、歯科検診）
- ・家族や友達等との楽しい食事
- ・郷土料理や行事食などの作り方がわかる
- ・食べ物への感謝の気持ちを持ち、食品ロスの削減にも取り組む
- ・旬の食材や地場産食材、特産品を活用する
- ・表示をみて食品を選択できる

2) 乳幼児期【0～6歳】 『食習慣の基礎づくり』

- ①何でも食べて元気な体を作り、生活リズムを整えましょう。
- ②食を楽しみながら、知識やマナーを身に付けましょう。
- ③旬の食材、食文化を家庭で取り入れましょう。
- ④食べ物の大切さと、感謝する気持ちを育てましょう。
- ⑤旬の野菜や食べ物の名前を覚えましょう。
- ⑥食の安全（手洗い等）を習慣にしましょう。

取り組み内容

- ・主食（黄色）・主菜（赤色）・副菜（緑色）がわかる
- ・1日3食食べる
- ・食の経験を重ね、食べられるものが増える
- ・薄味が大切だとわかる
- ・食事から生活リズムを確立させる
- ・よくかんで食べる・お口のお手入れ（歯みがきの習慣、仕上げみがき等）
- ・家族や友達と楽しく食べる
- ・食文化を知る、体験する
- ・お手伝いを通して食への感謝の気持ちを持ちや食べ物の大切さがわかる
- ・旬の食材がわかり、料理する機会を増やす
- ・手洗いができる

3) 学童期～思春期【7～18歳】 『自立に向けた食生活の基礎づくり』

- ①食の自立のための知識を身に付け、望ましい生活習慣を維持しましょう。
- ②誰かと楽しく食事をしたり、自分で調理ができるようにしましょう。
- ③旬の食材を知り、食文化に興味を持ちましょう。
- ④食べ物への感謝の気持ちを持ち、命の大切さを知りましょう。
- ⑤旬の野菜や特産物の作られる過程を知りましょう。
- ⑥食品の安全や衛生について考えましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜がわかる、選ぶ
- ・朝食の欠食をなくす
- ・薄味が大切だとわかる
- ・規則正しい食生活
- ・健康への関心と正しい知識を持つ
- ・よくかんで食べる
- ・お口のお手入れ（歯みがきの習慣等）
- ・家族や友達と楽しく食べる
- ・食文化を知る、体験する
- ・食に対する感謝の気持ちを持ち、食べ物をむだにしないようにする
- ・旬の食材がわかり、料理する機会を増やす
- ・表示をみて食品を選択できる

2. はつらつ働き盛り期【18（19）～64歳】

4) 青年期【18（19）～39歳】『望ましい食生活の実現に向けて』

- ①望ましい生活習慣を維持し、生活習慣病を予防しましょう。
- ②誰かと楽しく食事をしたり、一緒に調理をする機会を持ちましょう。
- ③食文化や家庭の味を受け継ぎ、日常に取り入れましょう。
- ④食べ物を大切にし、感謝することを、家庭や地域で伝えましょう。
- ⑤食の循環に興味を持ち、環境にも配慮しましょう。
- ⑥食に関する必要な情報を選択しましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る
- ・朝食の欠食をなくす
- ・薄味で減塩の実践
- ・自分で食事が作れる
- ・規則正しい食生活
- ・口腔機能の向上や管理（お口のお手入れ、歯科検診）
- ・健康づくりに関心を持つ
- ・家族や友達等との楽しい食事
- ・食文化を知る、体験する
- ・食に対する感謝の気持ちを持ち、食品ロスの削減にも務める
- ・旬の食材や地場産食材、特産品を知る
- ・表示をみて食品を選択できる

5) 壮年期【40～64歳】 『望ましい食生活の維持と健康管理』

- ①健康に関心を持ち、生活習慣病を予防しましょう。
- ②誰かと楽しく食事をする機会を作りましょう。
- ③食文化や家庭の味を身近で一緒に楽しみ伝えましょう。
- ④食べ物を大切にし、感謝することを、家庭や地域で伝えましょう。
- ⑤食の循環を意識して環境にも配慮しましょう。
- ⑥食に関する情報の選択をしましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る。
- ・朝食の欠食をなくす
- ・薄味で減塩の実践
- ・規則正しい食生活の実践
- ・口腔機能の向上や管理（お口のお手入れ、歯科検診）
- ・毎年健診を受け、健康づくりに関心を持つ
- ・家族や友達等との楽しい食事
- ・郷土料理や行事食などの作り方がわかり、伝える
- ・食に対する感謝の気持ちを持ち、食品ロスの削減にも取り組む
- ・旬の食材や地場産食材、特産品を活用する
- ・表示をみて食品を選択できる

3. いきいきシニア期【65歳～】

6) 実年期【65～74歳】『食を通じた豊かな生活の実現』

- ①これからの食生活を、低栄養の予防に向け見直しましょう。
- ②誰かと楽しく食事をする機会を作りましょう。
- ③食文化や家庭の味を身近で一緒に楽しみ伝えましょう。
- ④食べ物の大切さや感謝の気持ちを持つことを、次世代に伝えましょう。
- ⑤食と農に関する経験や、旬の楽しみ方を次世代に伝えましょう。
- ⑥食に関する必要な情報を選択しましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る
- ・特に主菜（たんぱく質）をしっかり摂る
- ・薄味で減塩の実践
- ・規則正しい食生活の実践
- ・口腔機能の向上や管理（お口のお手入れ、歯科検診）
- ・毎年健診を受け、健康づくりに関心を持つ
- ・家族や友達等との楽しい食事
- ・地域の集いの場への参加
- ・食文化を伝える場への参加
- ・食べ物に感謝することを伝える
- ・農作業を通して生きがいを持つ
- ・地元食材の使い方や調理方法を広める
- ・表示をみて食品を選択できる

7) 高齢期【75歳以上】『食を通じた豊かな生活の実現』

- ①自分の健康管理に努め、低栄養の予防をしましょう。
- ②誰かと楽しく食事をする機会を作りましょう。
- ③食文化や家庭の味を身近で一緒に楽しみ伝えましょう。
- ④食べものの大切さや感謝の気持ちを持つことを、次世代に伝えましょう。
- ⑤食と農に関する経験や、旬の楽しみ方を次世代に伝えましょう。
- ⑥食に関する必要な情報を選択しましょう。

取り組み内容

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る
- ・特に主菜（たんぱく質）をしっかり摂る
- ・薄味で減塩の実践
- ・規則正しい生活の実践
- ・口腔機能の向上や管理（お口のお手入れ、歯科検診）
- ・年齢に見合った運動
- ・家族や友達等との楽しい食事
- ・地域の集いの場への参加
- ・食文化を伝える場への参加
- ・食べ物に感謝することを伝える
- ・農作業を通して生きがいを持つ
- ・表示をみて食品を選択できる