宇検村食育推進計画
(第３次)

令和６年３月

目　次

１．　計画策定の趣旨

２．　計画の位置付けと期間

３．　宇検村の現状と課題について

４．　食育推進の基本理念と重点課題

５．　食育の総合的な促進に関する事項

６．　食育推進に係る機関の方針

７．　計画の推進に向けて

１．　計画策定の趣旨

〈重点事項〉生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

近年，食の安全・安心志向の高まりから全国的に農産物直売所の売り上げが伸びており，宇検村でも平成 23 年度に開設した農林産物直売所「うけん市場」は活況で，信頼・安心・安全の地場産の食品を求める地産地消の動きが盛んであります。

地産地消活動（※注１）は，自然・風土の恵みを村民と共に分かち合い，日々の暮らしの中で生産者との結びつきが深まることから，地域固有の食材や食文化を守るスローフード運動や，食育の推進に役立ちます。また，地域経済活動の活性化，食料の運搬距離（フードマイレージ）の短縮による環境負荷軽減など様々な効果が期待されます。

消費者にとっては，身近な場所でつくられた新鮮な農産物が食べられることや農家の「顔」が見え，生産状況が確かめられるなどのメリットがあり，生産者にとっても，消費者ニーズを即座に把握できることや，販売方法が多様化し選択できるなどのメリットもあります。

地産地消活動を推進することは，生産者と消費者が強く結びつき，農業や自然を守り，歴史文化を伝承することにも繋がります。

このようなことから，本村では，消費者団体，商工会，生産者団体，学校給食関係者などを委員とする「宇検村地産地消推進協議会」を平成 23 年 3 月 16 日に設置し，地産地消を推進するための方策等について，議論を行ってきました。
この協議会の審査結果を受け，本村農業の振興はもとより，観光産業の活性化，食育の推進を図るため「宇検村食育推進計画」(平成 25 年３月)を策定しました。

これまでの取組をより発展させながら村民一人一人が更に食の大切さを実感し健全な食生活を実現させるため，宇検村の地域性や実情に即した食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくための指針として「宇検村食育推進計画（第３次)」を策定します。

※　注１：地産地消とは？
「地場生産ー地場消費」を略した言葉で，地域の消費者需要に応じた生産と生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて，資産者と消費者を結びつける取組です。

２．　計画の位置づけと期間

計画の位置付け

①　本計画は，食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」及び「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」第 41 条に基づく「宇検村地産地消促進計画」として位置付けるものとし，一体的に推進します。

②　今後の食育推進の方向性を定めるとともに食及び食に関する施策を総合的，計画に推進するための基本とします。

③　広く，行政を含め，教育関係者，保護者，農林漁業者，食品関連事業者等の関係団体並びに村民がそれぞれの役割に応じて連携・共働しながら食育に取り組むための基本指針とします。

宇検村食育推進の位置付け図

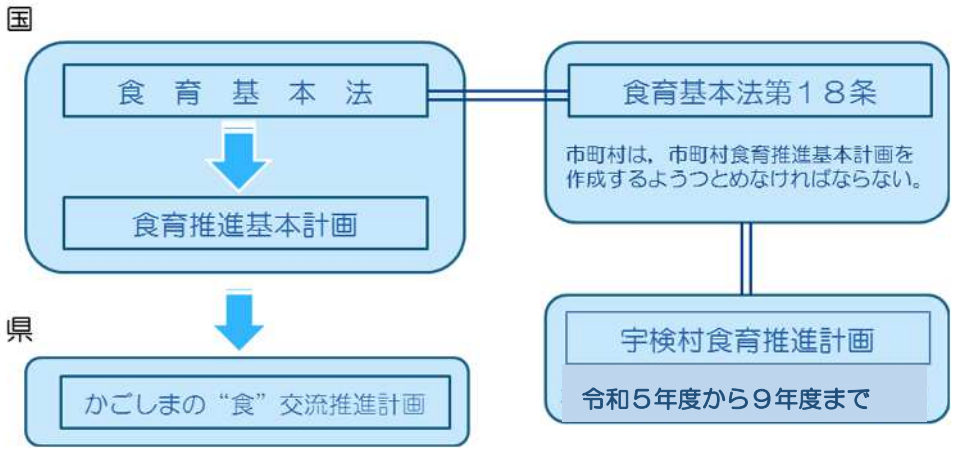


図 1

計画期間

本計画の推進期間は，令和５年度から９年度までの 5 年間とし，計画期間中に追加・変更の必要が認められた場合は，見直しを行うこととします。

３．　宇検村の食育推進活動の現状と課題

〈重点事項〉持続可能な食を支える食育の推進

私たちのふるさと宇検村は豊かな自然にめぐまれ，この地が育む豊かな農林産業が産み出す食材は，多彩で豊かな自然や伝統文化と相まって，村民生活の一翼を担う食文化を形づくってきました。

本村ならではの豊かな食文化と新鮮な農林水産業を活かした「食育」を広く村民に推進し，食に対する正しい知識の習得や健康の増進だけでなく，現状と課題を十分に認識し，村内にある優良事例の周知及び波及を目標に推進します。

〇産地や生産者のへの意識（直売所の設置・活用）

２０２１年に観光拠点施設，「ケンムンの館」を設置し，地場農林産品を生産者の情報も併せて提供しており、学校給食との連携強化も図っている。生産者情報の提供により、世代間，地域間の様々な人とふれあい，食の根幹である農林水産業について深く知ることで農産物の生産に関わる人々への感謝の心を育てると共に，「命をいただく」ということについて理解促進を図ります。また，地域に深く根ざした食文化に込められた思いや知識を次世代へ継承していきます。

〇学校給食における地場産物を活用した取組の増加

田検小においては，ＰＴＡや地域の生活研究グループによる「食の伝承講座」や地元新聞社と連携した「宇検発えがおの給食通信」を毎月掲載し地元の食材・生産者情報に併せた給食における「郷土料理」と「安心・安全と栄養」の重要性の周知活動を取

組んだ成果として，平成 24 年度学校給食文部科学大臣表彰を受け、現在他校への波及が見込まれています。

また，阿室校区においても地区ぐるみで，世代間を越えた食に関する体験活動と食育の実践成果として平成 23 年度「食と地域の『絆』づくり」において優良事例として農林水産省大臣表彰を受け，教育関係ではその意識醸成が高まりつつあります。

○栄養バランスに配慮した食生活の実践

栄養バランスに優れた日本型食生活の実践，促進，健康作りや生活習慣病の予防及び改良につながる健全な食生活の推進などを目的に保健福祉課，食生活改善推進員，生活研究グループ，栄養教諭が連携して乳幼児から高齢者までの地域における食生活の改善が図られるよう，各種取組を行っています。

また，地域行事等で住民の多くが集まる機会を利用して，食事バランスガイドを利用した食事指導や，よく噛んで味わって食べるために「噛ミング３０」の周知活動を行っています。

○地産地消への取組み

食推進運動の一環として，毎月第 3 土曜日を「大島活き生き食の日」と定め，奄美ならではの食文化を活かし，健康で豊かな食生活の実現を目指して，地域食材の利用促進と地域食文化について考えてもらうため，地域ＦＭの活用や各種イベントの開催によって，周知・実践活動を行っています。

４．　食育推進の基本理念と重要課題

（１）基本理念

家庭，地域，学校，職場などとの連携のもと，子供期からの基礎的な食習慣確立を図ると共に本村の農林水産物の活用を通し，食の重要性の理解を深めることにより豊かな人間形成を目指します。

（２） 食育推進の重点課題

宇検村の現状と課題を踏まえ，食を通じて人と地域が育まれるに次に揚げる３つの事項を重点課題として食育に取り組みます。

① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

村民一人一人が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ，食を大切にする心を養い，健全な食生活を確立・実践できるよう子供から高齢者まで各世代に応じた食育を推進し，「生涯食育社会」の構築を目指します。

② 生活習慣病の予防及び改善に繋がる食育の推進

生活習慣病の予防及び改善が国民的課題であることを踏まえ，生活習慣病の予防及び改善に繋がる食育を推進します。

③ 家庭における共食を通じた子供への食育の推進

子供のころに身についた習慣を大人になって改めることは困難であり，子供のうちから健全な食生活を確立することは，成長段階にある子供が，必要な栄養を摂取し健やかな体を作り，生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性を育む基礎となります。

特に，家庭は子供への食育推進していく大切な場であると考えられますので，家族と共に食卓を囲んでコミュニケーションを図る共食を推進します。

また，食生活が今後確立する年代には，学校等においても食育を強化推進する必要があります。

（３） 推進する７の基本的な取組み方針

① 家庭における食育の推進

身近な地域において食を楽しむ機会や食に関する様々な体験ができる場を通して，本村の豊かな農林水産物や伝統ある食文化等地域の特性を活かしながら関係者が一体となった食育の推進を図ります。

また，生産者・製造者や商工会などの組織を通じ情報提供や産地での体験学習など，それぞれの形態を生かし，食育をより多くの村民と共に図ります。

② 学校保育所における食育の推進

食を支えているのは，農林水産業のみならず製造業やサービス業など様々な分野に及び，食は生活の中で大きな役割を占め，多くの人々によって支えられています。

また，「食べる」という行為は，米や野菜，家畜，魚などの生きている命をいただくことで自らの命をつないでいるということです。

しかし，生活の利便性が増す中で生産現場と消費者の距離は遠くなり，商品としての「食」しか見えない状況になっています。
このような「食べる」という行為に至までの多くの関わりと「食べる」ことの意味を理解するとともに，食を支えている多くの人々と食品に対する『頂きます』『ごちそうさま』『ありがとう』という感謝の心の醸成を図っていくことが必要です。

③ 地域における食育の推進

地域における食育推進活動において，食文化や郷土料理などその土地で育まれた地域の特徴を大切にします。
次の世代に伝承することは地域における食育の重要な役割と位置付け，地域特性のある食育活動の推進に努めます。
また，地域に根付いた身近な場での食育活動を活かして，一人暮らし高齢者を積極的に行事に招くなど，幅広い年代層の交流を促す取組みを図ります。

④ 食育推進運動の展開

本村の未来を担う子供への食育の推進は，健全な心身と豊かな人間性を育んでいく基礎となるものであり，子供の成長に合わせた切れ目のない推進が重要になります。
そこで，父母その他の保護者や教育，保育に携わる関係者の意識の向上を図るとともに，相互の密接な連携の下，家庭，学校，保育所，地域社会等の場で子供が楽しく食について学ぶことが出来る様な取組みを積極的に推進します。
　また、地域 FM を活用した「食育の日」の周知活動を毎月行い地域で食育に関する意識の醸成を図る。

⑤ 生産者と消費の交流促進

食は観念的なものではなく、日々の調理や食事とも深く結びついている極めて体験的なものである。このための活動を実践出来るよう、下記の活動を推進する。

ア　学校給食における村内農林水産物の利用促進

野菜の栽培指導を通した児童と生産者との交流を図るとともに，学校給食向け野菜の生産奨励により村内農林水産物の利用に努めます。

イ　地産地消の推進

安心・安全な農林水産物の生産と併せ，農林水産まつりや各種イベントにおけるＰＲ活動，また，村民対象の産地見学や料理教室により，村内農林水産物の消費拡大の推進と食品ロス削減を目指した周知活動を行う。

⑥ 食文化の継承のための活動への支援

食をめぐる問題伝統的な食文化や食生活に見られるように、人々の精神的な豊かさと密接な関係を有しており、先人によって培われてきた多様な食文化を後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化や豊かな味覚を育んでいくことが重要である。このため、我が国の伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かした食生活の継承、発展、環境との調和のとれた食料の生産及び消費が図られるよう十分に配慮しつつ施策を講じる。

食料の生産及び食や環境保全に対する意識の醸成には，家庭や学校，地域及び行政が一体となった取組みが必要であり，環境問題を考えることは，本村を支える農林水産業を村民の身近な問題として捉える良い機会となります。

⑦ 食品の安全性や栄養等に関する情報

食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけではなく，食品を消費する立場である消費者においても，食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるよう努め，村民が情報を正しく判断し，必要な情報を取捨選択できる「情報を読み解く力」の育成支援を支援します。

5. 食育の総合的な促進に関する事項《横断的な重要事項》

【「新たな日常」やデジタル化に対した食育の推進】

「新たな日常」においても食育を着実に実施し、ICT 等デジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うなど新しい広がり創出を創出するデジタル化に対応した食育を推進（デジタル化に対応することが困難な高齢者等に配慮した情報提供をはじめ、多様な関係者の連携・共働の強化も必要と考えられます）

ア， 新しい観点から連携と推進

食育は家庭で行うことが基本となります。

生涯にわたって継続的に食育をすすめていくためには，家庭においての食育を充実させていくことが重要となります。

それには，地域や学校等からの保護者への働きかけによる食育の推進が有効です。

具体的な活動「食育の取組」の周知活動として「食の日」を定め、毎月１９日にコミュニティーFM による地場農林産物利用促進を目的に定期放送によって地域で生産された旬の食材を使った料理を食卓で囲み地域の文化、農林水産

業について家族で考える機会を設けています。また、今年度から地域のテレビにおける文字情報枠も活用します。

（１） 食育にかかわる情報提供

地域や学校等で取り組まれている食育活動をはじめ，食事バランスガイドやレシピ集等の啓発資料など，食育にかかる情報は多々あります。
食育にかかる行事への参加を募ったり，食育情報を提供したりと，家庭へ情報発信をおこなうことは食育を推進するうえで重要であります。
食育活動に取り組む個人や団体等は，広報宇検やホームページ，各種メディア，保護者を通じた連絡網など多様な情報伝達ツールをつかって，食にかかる情報を多くの村民が知ることができるよう，それぞれにおいて情報発信を家庭へ向けておこないます。

（２）妊産婦や保育者を対象とした栄養指導

妊婦の栄養摂取や健康の状態は，そのまま胎児の発育・発達に影響を与えるため，妊婦への栄養指導は重要です。
また，乳児期は，生涯のうちで成長がもっとも著しい時期であり，乳汁から離乳食へ移行する際の栄養の摂り方が子供の発育・発達に大きく影響します。
保育関係機関や医療関係機関との情報交換を深め，共通認識の中で，妊産婦や保育者への栄養指導を推進します。

イ，地域における食育の推進

地域における食育の推進は，村民の主体的な取り組みとともに，地域に根付いたものであることが重要です。

（１） まとまりのとれた食育推進

地域という広い範囲で食育活動を実践する際には，その活動にかかわる個人や団体の間において，情報交換や協議を充実し，食育に対する意識と目的の統一を図ります。それにより，体系的な食育活動を展開します。

（２） 地域に根付いた食育推進

地域における食育活動において，食文化や郷土料理などその土地で育まれた地域の特徴を大切にします。
それらを次の世代へ伝承することは地域における食育の重要な役割と位置づけ，地域特性のある食育活動の推進に努めます。
また，地域という身近な場所での食育活動を活かして，一人暮らしの高齢者を積極的に行事に招くなど，高齢者の引きこもりを防ぐような取り組みを図ります。

（３） 地域で活動する食に関わる団体等との連携

地域では，料理教室や農業体験のように，昔から食育に関する実践活動は当たり前に行われてきました。
これらは地元の人が地元の子供や大人に直接食育をおこなうため，地域に根付いた活動として貴重です。
既存の食育活動を大切にし，それと連携することで効果的で継続的な食育活動を図ります。

（４） 食育を家庭に浸透させる

地域での食育を家庭に浸透させるためには，地域での食育活動を親子や家族の参加しやすいものにするとともに，例えば農業体験において収穫した野菜を持ち帰らせるなど，その活動が家庭に帰っても話題になるように努め，家庭への食育浸透を図ります。観光を含め直売所から SNS を活用した情報発信を行い生産者の情報も併せて行っている（ケンムンの館）

ウ， 学校や保育所等における食育の推進

学校においては，人の一生の中で最も学びに適する時期であるため，子どもが食育を通じてこころ豊かな暮らしを送ることのできる基礎を築きます。
保育所においては，感受性を育むのに大切な時期であるため，子どもが食事を楽しく食べることを大切にし，望ましい食習慣が定着するような食育を推進します。
子どもの健やかなこころと身体の発達のために，乳幼児期から成長段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことが大切です。

（１） 食育授業や食育活動の実施

教諭や保育士や栄養士等が協力し，食育を授業や活動として計画的に実施します。

（２） 給食からの食育推進

地元でとれた野菜を積極的に給食へ活用したり，献立に行事食や郷土料理をとり入れたり，調理現場を体験したりと，給食を活用した食育を充実します。
米飯を基本とした学校給食は，子どもたちに望ましい食習慣を定着させるとともに，食育指導の生きた教材となります。
給食を重要な食育活動の一つとして位置づけ，給食時間の十分な確保に努めます。

（３） 学校を中心とした地域食育推進事業の実施

学校を中心に，保育所および家庭が食育に共通な考えをもち，地域としてすすめる食育推進事業を実施します。

（４） 食育を家庭に浸透させる

学校での食育を家庭に浸透させるためには，給食だよりや給食試食会，懇談会等を通じ，保護者に子どもの食事の様子や食に関しての取り組みなど，子どもの食育について情報提供します。
また，保護者への食育の意識を啓発し，家庭の食育の関心を高めていくことにつなげます。

エ，農業における食育の推進

地産地消を基本として，安全な食べ物を選び，安心した食生活を送る意識の高揚を図ります。
また，食農教育を推進することにより食べ物と人とのつながりを深めます。

（１） 野菜振興による直売所の推進及び地場産農産物の消費拡大

野菜振興を盛りあげることで，地場野菜の安定した供給量を確保します。
それとともに，生産者と直売所関係者との連携を図ることで，直売所の一層の活性化につなげます。

（２） 食農教育の推進

食べ物の生産を身近に感じ，食べ物の命やそれを育てる人への感謝の心を育むことが大切です。
作物の種まき，栽培，収穫などの一連の農業体験をとおし，子どもの食と農への関心を高めます。

（３） 給食における地場産農産物の活用

学校給食食材として地元生産者の作った野菜や果物を計画的に活用します。
それにより子どもに地域の食材や食べ物の旬への体験を推進します。

（４） 関係者等の連携

生産者や販売者，農協等の関係者が協力して，情報を共有し村全体の地産地消を推進します。

６．　食育推進にかかる機関の方針

村民一人ひとりが食育をすすめる中で，それを取り巻く公民館や小・中学校，保育所，医療福祉施設，農業等は，下記の方針にもとづいて食育を推進します。

ア，教育関係機関の方針

「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべき「食育」を通して，子どもが「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し，正しい食生活や望ましい食習慣を身につけ，食べ物の大切さやそれを育む自然のすばらしさを学ぶことで，豊かな心と身体を育み，生涯を通じて健康に生き抜くための基礎を築きます。
また，地域の拠点施設である集落公民館において，食育にかかる教育講座・料理教室・講演会・イベント等を開催することで，地域に根ざしたより充実した活動になるよう努めます。

イ，健康関係機関の方針

生活習慣病などの疾病は，偏食，食べすぎ，食事時間の不規則などによる不適切な食生活が原因の１つとして引き起こされています。
このことから，近年はバランスよく栄養を補うことからの生活習慣改善により，個人の実践できる力を引き出し，予防していくことを重点においています。
このような生活習慣病は子どもの時から予防する必要があり，食生活についての正しい普及が必要です。
食育として子どもを中心に家族を含め，地域ぐるみで取り組みます。

ウ，福祉関係機関の方針

生涯にわたって健康で，豊かな生活を実践するために，離乳期からいろいろな食べものに親しみ，家族や仲間などとの和やかな食事を経験したり，家族や仲間のために作ったり，準備したりすることにより，安心感や信頼感を持ち，人や社会との関わりを広げていきます。
また，遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし，食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げていきます。
高齢者に向けては，介護状態になることを予防する観点から，食べることの意義，食べる楽しみを再認識してもらうために，介護予防事業を通じて，食生活を改善し，低栄養になることを防ぎ，健康寿命を延ばします。

エ，産業関係機関の方針

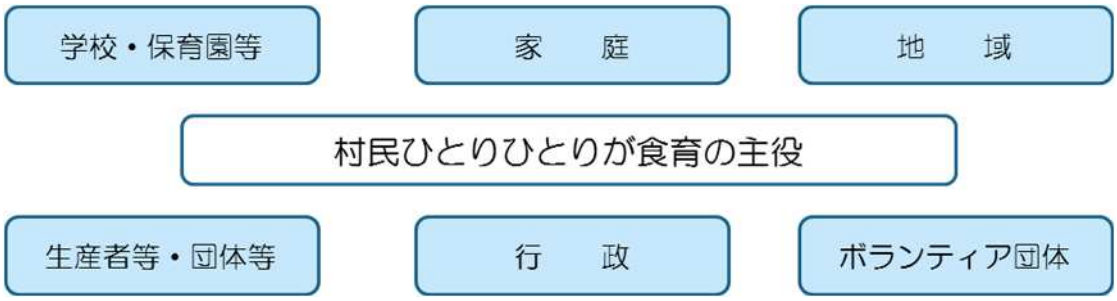
農業・農村の振興を進めていくためには，農業者自らの意欲はもとより，市民一

人ひとりが農業に対する認識を共有しながら，地域農産物の消費及び利用の促進を図るとともに，農業を貴重な財産とし，基幹産業として育むことが必要です。
このため，農業・農村の重要性を，食農教育を通して次世代に引き継ぐとともに，地域資源を生かし魅力ある農林業が息づく地域社会を目指します。
また，食育の一環を担う食の安全・安心をすすめ，食生活の信頼を深めるとともに，直売所の推進や地場食材の提供を推進します。
安全・安心な農産物の生産のためには，良好な生産環境が必要であり，環境保全と食の安全・安心とは相互に密接な関係にあります。
生産者，供給者，消費者といった食に関わるそれぞれの立場において，食の安全・安心と環境保全における価値の共有化を目指します。

7.　計画の推進に向けて

（1） 推進体制

村民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指した食育を推進するためには幅広い村民参加のもと，家庭・学校・地域・生産者行政等の関係機関・団体等が十分連携し，多様な活動を総合的に展開する必要があります。



（2） 数値目標の設定

計画に基づき取り組みの成果を客観的に把握できるように，数値目標を設定し本村の食育と地産地消を推進していきます。

目　標　事　項	現状値 令和５年度	目標値 令和９年度
食育に関心を持っている割合	73.5%	90%
家族そろって食事をする家庭の割合	82.8%	90%
朝食を欠食する村民の割合（子供）	5.6%	2%
朝食を欠食する村民の割合（成人）	17.7%	10%

栄養バランス等に配慮した食生活習慣	63.0%	80%
地元産（宇検村産や鹿児島県産）のものを意識して購入している村民の割合	48.8%	70%
ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑを認知している村民の割合	62.7%	90%
よく噛んで味わって食べる習慣	86.7%	90%
学校給食における地場産物使用率	100%	120%
食品の安全性に関する基礎知識の有無	82.6%	90%

※　学校給食の地場産（宇検村産）利用量については令和５年度の 638 ㎏を
　100%　として数値を出しています。

※　計画の見直し

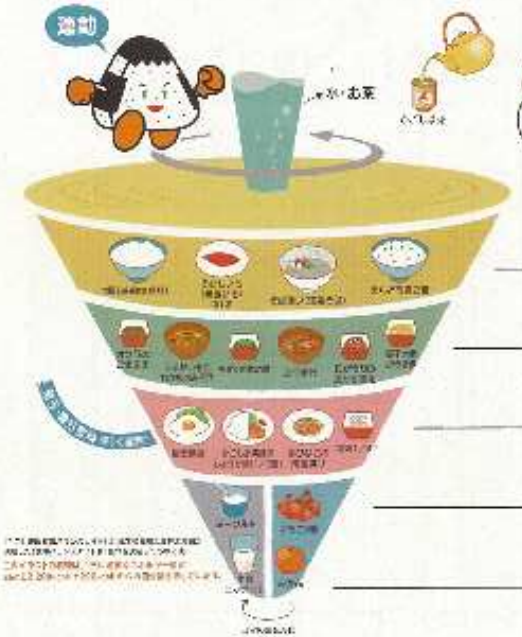
本計画は、令和９年度を目標年度としていますが、食を取り巻く社会情勢や制度、村民意識の変化などに留意し、必要に応じて見直しを行います。

（そばの実証栽培及び、姉妹都市交流におけるそば打ち体験実食会）

かごしま版

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



自分の適量をチェックしよう!!

	エネルギー	主食（つつ）	副菜（つつ）	主菜（つつ）	牛乳・乳製品（つつ）	果物（つつ）
6～9歳	1400～2000kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
20歳以上・10～11歳	2200kcal	5～7	5～6	3～5	2	2
12～59歳	2400～3000kcal	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

男性　女性　6～11歳　70歳以上　12～69歳

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」

かごしまの食材

鹿児島の畜産物(通年)　鹿児島黒牛　かごしま黒豚　きびま地鶏　牛乳　卵

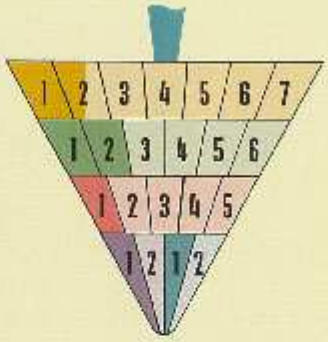
区分	料理例	料理例	料理例	料理例
主食				
副菜				
主菜				
牛乳・乳製品				
果物				
嗜好飲料				

伝統行事と行事食(例)

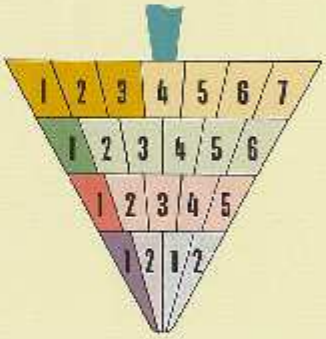
伝統行事と行事食(例)

かごしま版食事バランスガイドを使って、食事の組合せを考えよう！

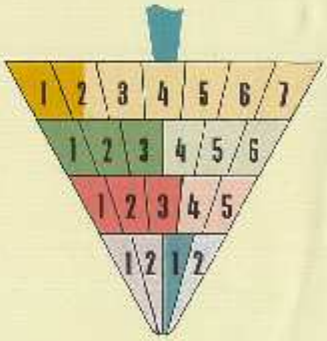
朝食



昼食



夕食



※これは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕の3食に配置したものです。