第２期　琴浦町食育推進計画

海と大地の恵み　豊かな琴浦　食をたのしみ　いきいき元気　!!



「食育ピクトグラム」農林水産省ホームページより

令和４年３月策定

（令和７年３月改定）

鳥取県琴浦町

目　　次

第１章　計画策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１ページ

1　計画の趣旨

2　計画の位置づけ

3　計画の期間

第２章　琴浦町食育推進計画の成果と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・４ページ

1　これまでの取り組み状況

2　数値目標の達成状況

3　第２期計画に向けての課題と方向性

第３章　琴浦町のこれからの食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１ページ

1　食育でめざす町の姿

2　基本方針

3　重点目標と一人ひとりの実践項目

4　推進体制

第４章　食育を推進するための取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・１４ページ

1　町の役割と具体的な取り組み

2　各分野の役割と具体的な取り組み

第５章　食育推進の目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０ページ

参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２ページ

食育ピクトグラムについて

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信、普及・啓発することを目的として農林水産省が作成しました。食育に関する取り組みの中から代表的なものを分かりやすく抽象化したもので、全部で１２種類あります。

本計画では、町民の皆さんに実践していただきたい取り組みをこのピクトグラムにメッセージをつけて紹介しています。計画の中にあるピクトグラムを探してみてください。

第１章　計画策定にあたって

１　計画の趣旨

国は食育の推進を国民運動として取り組むため、平成１７年７月に「食育基本法」を制定し、これに基づいて平成１８年３月に「食育推進基本計画」を策定し、令和３年度から「第４次食育推進基本計画」に基づき食育の推進を図っています。

また、鳥取県においては、平成２０年４月に「食のみやことっとり～食育プラン～」を策定し、平成３０年度から第３次計画として、食育の推進を図っています。

本町においても、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成２９年３月に「琴浦町食育推進計画」を策定し、「琴浦町食育推進委員会」を設置し食育の推進に取り組んできました。

しかし、近年、家族や生活の状況が変化する中で、高齢者世帯や共働き世代の増加、生活スタイルの多様化などによる「孤食（こしょく）」※1やテイクアウトの普及による「中食（なかしょく）」※2など、食の多様化もますます進んでいます。さらには、感染症対策として「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていくことも必要となってきています。

そこで、国や県の動向を踏まえつつ、これまでの取り組みの評価や現在の食を取り巻く状況、課題を整理したうえで、町民一人ひとりが生涯にわたって、食に関する知識や食育を大切にする心を持ち、心身ともに健康で豊かな人間性を育むことができるように、「第２期琴浦町食育推進計画」を策定します。

※１「孤食（こしょく）」・・・家族が違う時間に一人ひとり、それぞれ食事をとること。

※２「中食（なかしょく）」・・・弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること。

「食育」とは

●生きるうえでの基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるもの

●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することができる人間を育てること

「食育基本法」より



家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。

おいしく、楽しく食べた後は、みんなで後片付けまでしましょう。

２　計画の位置づけ

○　この計画は、食育基本法第１８条１項に定められた市町村食育推進計画として位置づけるとともに、国の「食育推進基本計画」、県の「食のみやことっとり～食育プラン～」、琴浦町総合計画「ことうらまちづくりビジョン」との整合性を図るとともに、町の各種関連計画と相互に連携しながら推進するものです。

○　この計画は、私たち一人ひとりが食育の主役となり、これまでの食育の取り組みをさらに一歩進める具体的な内容を示すものです。

○　国連サミットで採択された、「持続可能な開発のための２０３０アジェンダ」※3は、１７の目標と１６９のターゲットから成る「持続可能な開発目標（SDGｓ）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDGｓの目標達成を意識した取り組みを展開していきます。

※3「持続可能な開発のための２０３０アジェンダ」・・・平成２８（２０１６）年から令和１２（２０３０）年までの国際社会共通の目標のこと。

３　計画の期間

この計画の期間は、令和４年度から令和８年度までの５年間とします。なお、計画の期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

<table>
<tr><td>平成
29 年度</td><td>平成
30 年度</td><td>令和
元年度</td><td>令和
2 年度</td><td>令和
3 年度</td><td>令和
4 年度</td><td>令和
5 年度</td><td>令和
6 年度</td><td>令和
7 年度</td><td>令和
8 年度</td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td colspan="5">（国）第４次　食育推進基本計画</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="5">食のみやことっとり～食育プラン～（第３次）</td><td colspan="3">鳥取県食育推進計画（第４次）～Ｒ１１年度</td></tr>
<tr><td colspan="5">琴浦町食育推進計画</td><td colspan="5">第２期　琴浦町食育推進計画</td></tr>
<tr><td colspan="5">第２次　琴浦町総合計画</td><td colspan="5">第３次　琴浦町総合計画　～Ｒ１３年度</td></tr>
</table>



朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に１日をスタートしましょう。

食育基本法（国）

食育推進基本計画（国）

鳥取県食育推進計画（県）

連動

琴浦まちづくりビジョン
琴浦町総合計画

琴浦町地方創生総合戦略

琴浦町食育推進計画

- 健康ことうら計画
- 琴浦すくすくプラン
- 琴浦町国民健康保険データヘルス計画
- 介護保険事業計画・高齢者福祉計画
- 琴浦町環境基本計画
- 琴浦町観光ビジョン
- 琴浦町中小企業・小規模企業振興基本計画
- 地域ブランド力向上プラン※4

各種計画（食育に関係する計画を抜粋）

※4「地域ブランド力向上プラン」・・・正式名称「未来をひらく琴浦ブロッコリー地域ブランド力向上プラン」。このプランにより、琴浦ブロッコリーの生産拡大を行い、町の基幹作物としてブランド力の推進を図る。

■持続可能な開発目標（SDGｓ）の１７のゴール



第２章　琴浦町食育推進計画の成果と課題

１　これまでの取り組み状況

琴浦町食育推進計画では、町民一人ひとりが食育に取り組み、家庭、行政、保育園・こども園、学校、地域、生産者、事業者、関係機関・団体等が連携して食育を推進していけるよう「４つの重点目標」を定めて取り組みを行ってきました。それぞれの重点目標に対して行ってきた取り組みの現状については、以下のとおりです。

【重点目標１　食に関する正しい知識を持つ】

①食育に関する情報発信を強化する

・広報誌や町ホームページを使い、食育に関する情報発信を行いました。
・保育園・こども園では、給食だよりやレシピの配布、園内での食品展示等により食育啓発や情報提供を行いました。
・小中学校では、学年別に食に関する年間計画を立て、担任等と栄養教諭が連携し食に関する指導や、栄養教諭が作成した資料を基に給食時の放送を通して児童・生徒に食に関する啓発を行いました。また、毎月食育だよりの発行や、給食試食会や学校保健委員会において栄養教諭が望ましい食生活についての講演や助言を行うなど保護者に対しても啓発を行いました。
・食生活改善推進員は、家庭訪問等により味噌汁の塩分測定と減塩の啓発を行いました。
・食生活改善推進員と公民館が連携し、おやこの料理教室を開催し食育の５つの力の普及啓発を行ったほか、男性のための料理教室を開催し生活習慣病やフレイル予防のためのバランス食について啓発を行いました。
・食生活改善推進員と町が連携し、部落やサークル等で生活習慣病や高齢者のフレイル予防の食生活に関する啓発を行いました。
・公民館やことうら子どもパークでは、小学生や子育て中の親子を対象に料理教室を開催し、食について学ぶ機会を設けました。
・事業所職員等に対し、生活習慣病予防のための健康講話や展示、試食の提供により啓発を行いました。
・糖尿病の予防や重症化予防を目的とした教室を開催し、糖尿病予防の食事についての講話や調理実習、栄養指導等を行いました。



主食・主菜・副菜を組み合わせることで食事の栄養バランスが整います。
外食や中食を利用する場合もバランスに気をつけましょう。

②食育推進体制の連携・強化を図る

・「琴浦町食育推進委員会」を設置し、食育に関わる関係者が集い、意見交換を行いました。

・集落、地域における食育推進の中核的役割を担う食生活改善推進員の養成講座を開催すると共に、協議会の活動支援を行いました。

【重点目標２　健全な食習慣を実践する】

①「早寝・早起き・朝ごはん運動」を推進する、バランスのよい朝ごはんを推進する

・保育園・こども園では、連絡ノートでの朝ごはんの記録を基に、朝食摂取やバランス食の大切さを保護者に伝えました。また、クラス懇談会や参観日を利用して、簡単にできる朝食メニューの紹介や展示、レシピ配布を行いました。

・小学校では、児童が望ましい朝ごはんを考えたほか、家庭での実践につなげる学習を行いました。また、本学習を参観日に実施することで、保護者への啓発を行いました。

・食生活改善推進員と保育園・こども園、町が連携し、エプロンシアターを使った三色食品群の説明を行い「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発を行いました。

・食生活改善推進員と町が連携し、４・５歳児の親子を対象とした「おやこでクッキング」を開催し、朝食の重要性やおやつの食べ方などを話し合うとともに、朝食メニューを作るなど朝食摂取率向上に向けた取り組みを行いました。

②「野菜を食べよう１日３５０ｇ」を推進する

・食生活改善推進員と町が連携し、野菜摂取を啓発するための料理講習会を開催したほか、公民館祭や健康教室等で展示やチラシ配布による啓発を行いました。

・県が実施する「野菜を食べよう」推進事業に賛同し、町内事業所に対し協力店登録依頼を行うとともに、リーフレットやのぼり等の媒体を活用し普及啓発に努めました。

③みんなで楽しい食事をする

・保育園・こども園では、毎月１９日の食育の日に園児や保護者に対し食育に関する啓発を行いました。

・中学校では「弁当の日」を設け、生徒が自ら弁当を作ることで調理の実践力と感謝の心を育む取り組みを行いました。

・小中学校では、食を通して琴浦町について理解を深めることを目的とした「惑星コトウラ給食」の実施しました。また、１食分の食事として望ましい献立を児童生徒が考え、学校給食として提供する取り組みを行いました。

・食生活改善推進員と町が連携し、部落やサークル等で料理講習会を開催し共食※5

の機会を提供しました。
・地域食堂の立ち上げに向けて支援を行いました。
・乳幼児期から高齢期における歯と口の健康の理解促進（８０２０運動の推進、カミング３０の推進)、口腔機能の維持と向上を目的として、歯磨き教室やフッ化物洗口の実施や各種教室での啓発を行いました。

※5「共食」・・・一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かとともに食事をすること。

④毎月１９日は「家族で具だくさん味噌汁の日」を推進する
・食生活改善推進員と町が連携し、公民館祭や健康フェスタなどのイベントで具だくさん味噌汁の提供を行い、具だくさん味噌汁の日のＰＲを行いました。

【重点目標３　豊かな食文化を継承する】
①地域伝来の食文化を受け継ぐ
・保育園・こども園や学校給食では、郷土料理や伝統食を献立に取り入れ提供し、食文化に対する理解を深めました。
・食生活改善推進員は、「～伝えていきたい 琴浦町の～郷土料理 行事食」の冊子を活用して料理講習会を開催し、食文化の継承に取り組みました。

②地場食材が消費者の目に触れる場面を増やす
・食のみやこフェスティバルで、生産者、農協、行政が一体となり地元農林水産物のＰＲや販売を行いました。
・関係機関と連携し、グルメ・歴史・健康・観光を目的としたウォーキングイベント「琴浦グルメｄｅめぐるウォーク」を開催し、地元食材のＰＲを行いました。
・スーパーで地元産品にオリジナルシールを貼り消費者が買い物時に地元産品と分かるようにしたり、地元消費を啓発するパンフレットを作成したりするなどのＢＵＹコトウラ運動を行い、地域内経済の活性化に取り組みました。
・地元食材を使ってランチを提供している鳴り石カフェと連携し、店内でポスターの展示やレシピの配布を行いました。



適正体重の維持や減塩などに努めて、生活習慣病やフレイルを予防しましょう。
牛乳＋和食＝乳和食でおいしく減塩することができます。

③学校給食で地場食材利用の維持・増進を図る

・学校給食では、給食野菜会の協力により、新鮮で安全な地元産野菜を使用した給食を提供しました。

【重点目標４　食に対する感謝の心を養う】

①生産や流通現場での交流と体験を推進する

・食生活改善推進員と保育園・こども園、町が連携し、５歳児を対象に地元産の米を使ったおにぎりと味噌汁作りを行い、地元農産物に触れる機会や五感を使った調理体験を行いました。

・保育園・こども園と関係機関が連携し、赤碕港や選果場、牛舎などの見学や生産者との交流を行いました。

・小中学校では、梨やそばの栽培体験を行い、作物を育てる大変さや収穫の喜びを実感したり、琴浦町の特産品に対する理解を深めたりしました。また、給食野菜会との交流給食等により、感謝の心を育むとともに、地域や食に対する関心を深めました。

②ものを大切にする心を養う

・保育園・こども園では、婦人会の協力により、紙芝居などを使って残さず食べることの大切さを啓発しました。

・給食センターが行ったごはんの残食調査の結果を基に、各学校で食べ残しを減らしていくよう啓発を行いました。



よくかんで食べることは歯の発達・維持につながり、食べ物による窒息を防ぎます。また、早食いを防ぎ、肥満の予防にもつながります。

食後の歯みがきや口腔体操、定期的に歯科検診受診をして、いつまでも健口（けんこう）を維持しましょう。

２ 数値目標の達成状況

下記評価基準により、計画策定時に設定された項目について基準値（策定値の現状値）と実績値を比較し、その達成状況により３段階（A、B、C）で評価しました。

A　改善しており、目標を達成している
B　改善しているが目標を達成していない
C　悪化している

評価項目	基準年度 H27年度	目標値 R3年度	実績値 R2年度	評価
【重点目標１　食に関する正しい知識を持つ】				
○食生活改善推進事業を実施する部落を増やす	51	70	12	C
○食生活改善推進員の会員数を増やす	159	180	151	C
【重点目標２　健全な食習慣を実践する】				
○早く起きる子どもが増える				
・朝「７時まで」に起きる子どもが増える				
３歳児（健診アンケート）	93.9%	95.0%	96.1%	A
・登校する「１時間前まで」に起きる子どもが増える				
小学生下学年（学校生活調査）	47.4%	70.0%	53.9%	B
小学生上学年（学校生活調査）	51.8%	70.0%	45.8%	C
中学生（学校生活調査）	55.3%	70.0%	53.8%	C
○早く寝る子どもが増える				
・夜「９時まで」に寝る　３歳児（健診アンケート）	58.8%	70.0%	64.1%	B
小学生下学年（学校生活調査）	41.3%	50.0%	36.8%	C
・夜「１０時まで」に寝る　小学生上学年（学校生活調査）	82.8%	90.0%	76.3%	C
・夜「１１時まで」に寝る　中学生（学校生活調査）	74.0%	80.0%	62.7%	C
○朝ごはんを毎日食べる人が増える				
３歳児（健診食事アンケート）	94.8%	100.0%	92.4%	C
３歳児父（健診食事アンケート）	57.4%	70.0%	66.7%	B
３歳児母（健診食事アンケート）	92.2%	95.0%	83.8%	C
小学生下学年（学校生活調査）	92.1%	100.0%	92.2%	B
小学生上学年（学校生活調査）	92.0%	100.0%	90.0%	C
○野菜の好きな子どもが増える				
３歳児（健診食事アンケート）	65.4%	70.0%	74.6%	A
○家族と一緒に食事をする子どもが増える				
３歳児（健診食事アンケート）	79.1%	85.0%	83.6%	B
【重点目標３　豊かな食文化を継承する】				
○地域の食材・旬の食材を利用するように心がけている人が増える				
３歳児の保護者（健診食事アンケート）	66.2%	70.0%	62.3%	C
集団セット検診受診者（生活習慣調査）	88.8%	90.0%	91.4%	A
○学校給食用食材の県産品利用率が上がる	75.0%	80.0%	79.0%	B
【重点目標４　食に対する感謝の心を養う】				
○いただきます・ごちそう様の食事のあいさつをしている子どもが増える				
３歳児（健診食事アンケート）	82.6%	85.0%	81.1%	C
○学校給食のごはんの残食率が下がる	3.9%	2.0%	3.0%	B

３　第２期計画に向けての課題と方向性

本町における食の現状や、食を取り巻く状況などを踏まえ、以下のとおり課題と方向性を整理しました。

【第１期計画における課題】

①望ましい食生活を実践するための食育の推進

・集団セット検診受診者の尿中塩分濃度から算定される推定塩分摂取量の平均値は１３．６ｇで、国の塩分摂取目標量を上回っています。

・基本健診・国保特定健診・後期高齢者健診受診者の約４割に高血圧の所見が見られます。

・３歳児、小中学生の約９割が朝食を毎日食べていますが、約１割は食べていません。また、３歳児の母親の約２割、父親の約３割は朝食を毎日食べる習慣がありません。

・おかずつきの朝ごはんを食べている小中学生は約６割で、朝食を食べていても内容に課題があります。

・家族そろっての食事や地域での共食が難しくなっています。

・青年期・壮年期は、体の不調を感じないことなどから食生活改善の大切さや必要性を感じにくいため、アプローチ方法の検討が必要です。

・ＢＭＩ区分による介護認定者の発生率を比較したところ、やせの区分（ＢＭＩ１８．５未満）において高い傾向がみられたため、「さあ、にぎやかにいただく」※6を合い言葉にバランス食の啓発を行っていますが、さらに啓発する必要があります。

・高齢者の孤食を解消するため、地域での共食の機会を提供するボランティアの育成や支援が必要です。

※６「さあ、にぎやかにいただく」・・・「魚」「油」「肉」「牛乳・乳製品」「野菜」「海藻」「芋」「卵」「大豆・大豆製品」「果物」の１０の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉。



手洗いは食中毒予防の第一歩です。
調理や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

②地産地消の推進及び環境に配慮した食育の推進

・学校給食では、給食野菜会などの協力により食材の県産品利用率が約８割と高い水準に達しています。天候不良などの影響により食材の確保が難しいこともあるため、これからも高い水準を維持できるように関係機関で連携した取り組みが必要です。
・３歳児の保護者では、地元食材・旬の食材の利用を心がけている人の割合は６割程度であり、地産地消の推進に向けた取り組みや情報発信が必要です。
・家計調査によると、町内世帯の食費年間支出のうち約３割は町外の店舗から購入しているため、地元店舗で地元産品の購入を促す取り組みが必要です。
・関係機関と連携し食品ロス削減に関する啓発を行ってきましたが、環境への負荷を減らすために、さらなる取り組みが必要です。

【第２期計画に向けての方向性】

第１期計画において挙げられた課題を踏まえ、第２期計画では新たに２点の基本方針を設定し、方針のもと定めた重点目標を達成することにより、目指すべき町の姿につなげます。



いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で食べながら備えましょう。

第３章　琴浦町のこれからの食育

１　食育でめざす町の姿

海と大地の恵み　豊かな琴浦　食をたのしみ　いきいき元気 !!

海と大地の恵みに育まれ豊かな食に触れることのできる町民一人ひとりが、健康や環境に配慮しながら食をたのしむことで、身体も心も健康にし、いつまでも海と大地の恩恵を受けながらいきいきと元気に暮らせる「琴浦町」を目指します。

２　基本方針

琴浦町のこれからの食育は、次の２つを基本に推進します。

（１）生涯を通じて心身の健康を支え、健康寿命の延伸につなげる食育

私たちは１日３回、食事をして生活しています。「食べること」は「生きること」につながり、その食事は生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。家族や友人と一緒に囲む食卓は、人と人をつなぐ大切なコミュニケーションの場であり、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育むことができます。

しかし、世帯構造や社会環境の変化、ライフスタイルの多様化に伴い、家族と一緒に食事をすることが難しい人も見られることから、地域で共食の場を提供するボランティアの育成や支援を行います。

また、子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、実践することで、生活習慣病の発症や重症化、高齢者のフレイル※7を予防し健康寿命の延伸につなげていきます。

※７「フレイル」・・・加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害・要介護状態などの危険が高くなった状態のこと。

（２）食の循環や環境を意識し、豊かな食文化の継承につなげる食育

北は日本海、南は大山や船上山を背景に豊かな自然に恵まれた本町は、米、野菜、果物、畜産物、水産物などの特産品が多くあります。私たちは、このような豊富な食材をいただいて心身を健康に保つとともに、栽培、収穫、料理などの体験を通じて、自分の手で成し遂げる喜びを積み重ねることで「生きる力」の基礎を育んでいます。

また、体験を通じ、食べることは命を受け継ぐことであることを実感し、「食」や「食」を支える全ての人、自然の恩恵に対する感謝の心を養うことにより、生産から消費まで「食」の循環や食品ロスの削減など、環境にも配慮した食育につなげていきます。

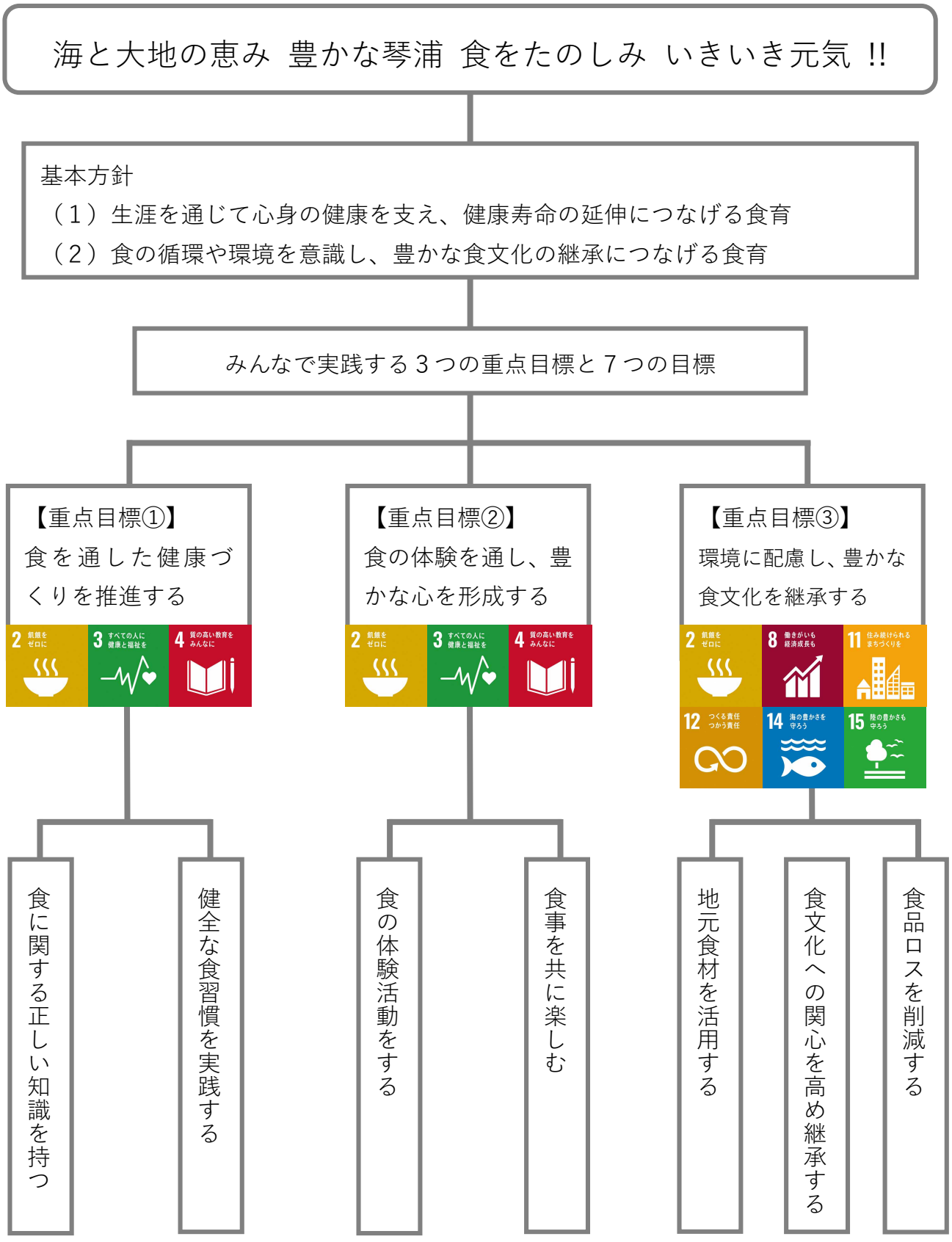
３　重点目標と一人ひとりの実践項目

基本方針のもと、町民一人ひとりが食育に取り組み、家庭、行政、保育園・こども園、学校、地域、生産者、事業者、関係機関・団体等が連携して食育を推進するため、「３つの重点目標」と「７つの目標」を定めました。

海と大地の恵み　豊かな琴浦　食をたのしみ　いきいき元気 !!

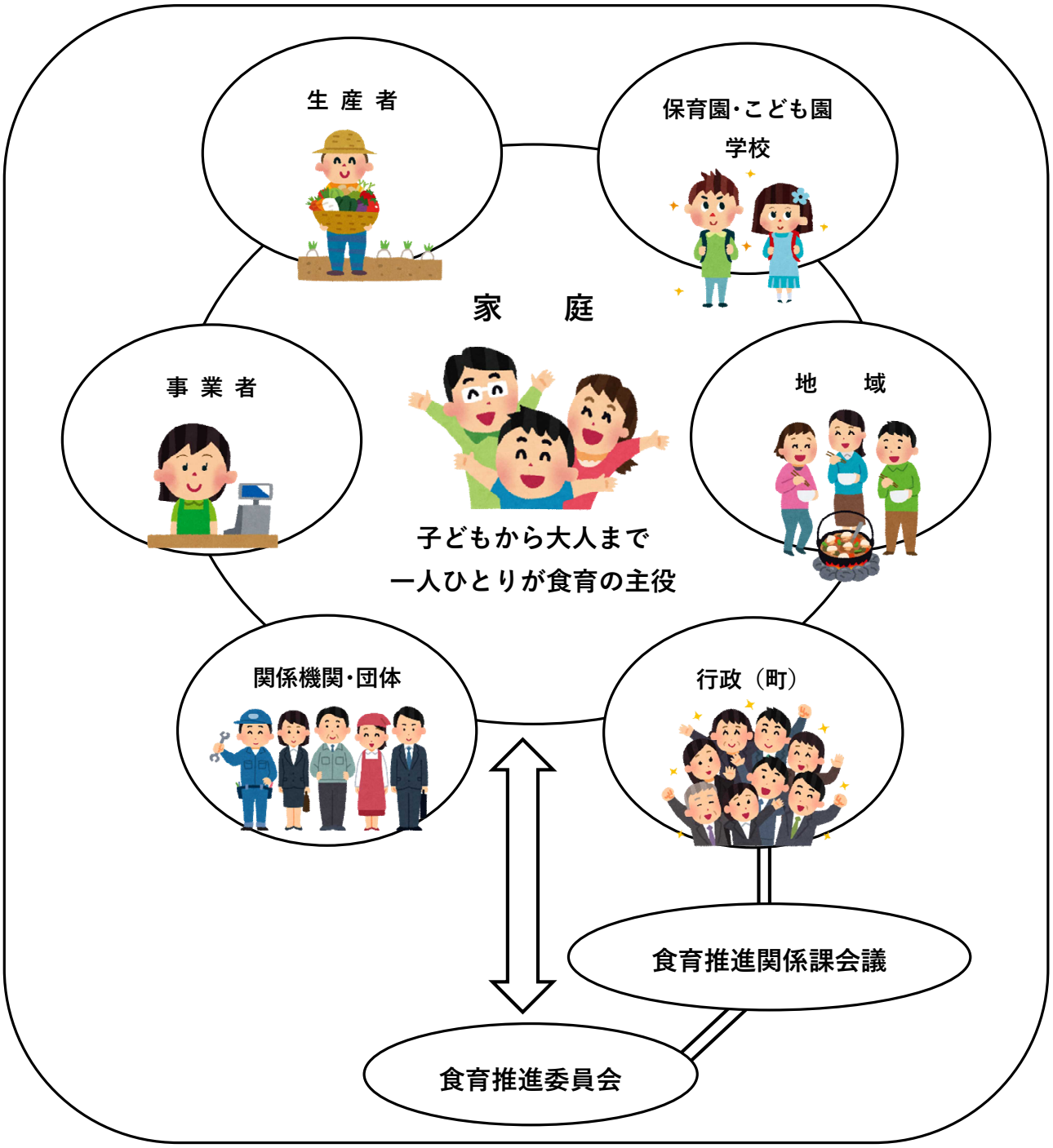
基本方針
（１）生涯を通じて心身の健康を支え、健康寿命の延伸につなげる食育
（２）食の循環や環境を意識し、豊かな食文化の継承につなげる食育

みんなで実践する３つの重点目標と７つの目標



4　推進体制

一人ひとりが主役となって食育に取り組むことを目指し、関係者は様々な機会を活用して家庭や地域での実践を応援していきます。



8 食べ残しをなくそう

日本の食べ残しなどの食品ロスは年間約６００万トンで、１人あたり毎日お茶碗約１杯分を捨てていることになります。

買いすぎない・作りすぎない・残さず食べることや外食時には食べきれる分だけ注文するように心がけましょう。

第４章　食育を推進するための取り組み

１　町の役割と具体的な取り組み

（１）行政（町）の役割

行政（町）は、庁内関係課をはじめ、家庭や保育園・こども園、学校、地域、生産者、事業者、関係機関・団体等と広く連携を行い、情報発信と総合調整を強化しながら、本町の特長を活かした取り組みを進めていきます。

（２）具体的な取り組み

①総合的な推進を図るための取り組み

○計画の策定及び推進

取り組み	重点目標		
	①	②	③
食育推進委員会を開催し、町食育推進計画の進捗管理や食育の取り組みに関する意見交換を行います。	○	○	○
庁内に食育推進関係課会議を設置し、情報共有や組織間連携の庁内体制を整え、食育の取り組みを推進します。	○	○	○

②庁内関係課における食育の推進を図るための取り組み

○食を通じた健康づくりや生活習慣病予防、フレイル予防の推進

（すこやか健康課）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
地域に密着し、食生活の改善及び健康づくりを推進するボランティア団体である食生活改善推進員の育成と活動を支援します。	○	○	○
食生活改善推進員と連携し、地域住民を対象に生活習慣病やフレイル予防のためのバランス食に関する啓発活動を行うほか、地元産食材を利用した料理講習会を開催し共食の機会を提供します。	○	○	○
食生活改善推進員と連携し、公民館祭やイベント等で食育に関する啓発や地元産食材や郷土料理を用いて食文化の継承を行います。	○	○	○
事業所や公民館、地域のサークルなどで、生活習慣病やフレイル予防のためのバランス食などの食習慣改善や、食品（惣菜、弁当等）の選び方、共食などについての啓発を行います。	○	○	
特定保健指導対象者や有所見者等に対し食生活改善を促すための指導	○		

を行い、疾病の予防及び重症化予防を図ります。また、高齢者に対し低栄養や脱水予防等の指導を行い、高齢期の様々な健康課題の解決に向け支援を行います。			
生活習慣病やフレイルの要因の一つとされる歯周病や口腔機能低下を予防するため、歯周疾患検診の実施やセルフケアと定期的な歯科検診の大切さを普及啓発します。	○		
食育に関する意識の高揚を図るため、食の安全性を含めた望ましい食習慣、規則正しい生活習慣の大切さや地元産食材を使ったレシピなどをさまざまな広報媒体を活用し情報発信します。	○	○	○

○乳幼児の成長・発達に応じた食育の推進及び保育園・こども園における食育の推進

（子育て応援課、保育園・こども園）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
離乳食講習会、乳児相談、2 歳児子育て相談、各種健診時等において、離乳期の食支援や乳幼児期のよい食習慣の定着に向けた実践・継続につながる支援を行います。	○		
各関係団体と協力して乳幼児のいる家庭に、よい食習慣の定着に向けた啓発活動等を行います。	○	○	○
各協力機関と連携し、園児等に対し「早寝・早起き・朝ごはん」等の普及啓発を行います。	○	○	
食生活改善推進員と連携し、５歳児を対象におにぎりと味噌汁作りを行い、地元農産物に触れる機会や五感を使った調理体験の機会を提供します。	○	○	○
各種教室や健診時、また園において、歯科医師や歯科衛生士が歯科指導や講話を行うことにより、乳幼児期から歯と口腔の健康を保ち、日々の生活の中でよく噛んで食事を味わうことにつなげます。	○		
園において、給食の後に歯みがきとフッ化物洗口を行い、歯みがき習慣の定着とともにむし歯の予防につなげます。	○		
園給食において、地元農水産物や旬の食材を使った献立を提供し園児が地場産物に触れる機会の提供や、給食だよりを毎月発行し食育に関する啓発を行います。	○	○	○
園において、給食のサンプルや啓発物の展示、レシピの配布により食育に関する啓発を行います。	○	○	○
園において、食育体験や生産者との交流を行い、食に関する感謝の心を養います。	○	○	○

園において、紙芝居などの資料を使って残さず食べることの大切さを啓発します。	○	○	○
園において、水やミルク、ビスケット等を備蓄して災害時に備えるとともに、防災訓練等の場を活用して防災意識を高める体験等を行います。	○	○	

○児童生徒の成長・発達に応じた食育の推進及び学校における食育の推進

（教育総務課、小中学校）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
全小中学生を対象に、学年別年間指導計画に基づいた家庭科や学級活動における複数教諭による指導や給食時間の食育指導等を行います。	○	○	○
毎月食育だよりを発行し、保護者に配布するとともに、町ホームページに掲載し食に関する啓発を図ります。	○	○	○
当日の給食をもとに作成した放送資料を毎日小中学校に送付し、食に関する知識の充実を図ります。	○	○	○
年３回､食から町の魅力を発信する琴浦Ｍｙスター給食を提供します。		○	○
全国学校給食週間（１/２４～３０）にあわせ、家庭科や委員会活動等で児童生徒が作成した献立を実際の給食として提供します。	○	○	○
作物を育てる大変さや収穫の喜びを実感するほか、町の特産品を知る機会として、小学生による栽培体験を行います。		○	○
給食野菜会の協力により、新鮮で安全な野菜を使用した給食を提供します。また、給食野菜会との交流給食等により、感謝の心を育むとともに、地域や食に対する関心を深めます。		○	○
給食センターで測定した米飯の残菜調査結果をもとに、給食指導や委員会活動を行います。	○		○
給食について理解を深める機会として、保護者や地域の方を対象とした給食試食会を行います。また、望ましい食生活等について啓発を図るため、栄養教諭等による食育講演会を行います。	○	○	○



地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地産地消は、農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。町内のお店で地元産品を買うように心がけましょう。

○地域における共食の推進及び生活困窮者等に対する食育の推進

（社会教育課、福祉あんしん課、企画政策課、人権・同和教育課、町民生活課、すこやか健康課）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
地域住民を対象にした料理教室を開催し、共食の機会や食について学ぶ機会を提供します。	○	○	○
地域食堂の立ち上げ及び運営支援を行います。	○	○	○
通いの場や地域食堂における食育を推進します。	○	○	○
生活困窮者等へフードドライブやフードサポートにより提供を受けた食品を提供します。また、食と健康づくりに関する情報提供を行い、食生活改善に向けた支援をします。	○		○

○地元食材の情報発信及び地産地消の推進

（農林水産課、商工観光課）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
生産者、農協、行政が一体となり、地元食材のＰＲを行います。			○
町産農林水産物のブランド化を推進します。			○
地元産品仕入及び地元消費拡大に向けた啓発を推進するとともに、地域内で資金が循環する仕組みづくりを行います。			○

○食品ロス削減の推進

（町民生活課、商工観光課）

取り組み	重点目標		
	①	②	③
学校にて環境への取り組みに関する授業を展開し、その一環で食品ロスについても講演するなど普及啓発を行います。			○
公民館、関係団体等と連携し、食品ロス削減に関する広報や研修会の開催について情報発信を行います。			○
県が実施する「とっとり食べきり協力店」の認定取得に向け啓発を行い、事業所での食品ロス削減を推進します。			○



栽培・収穫・料理などの食育体験を通して食や農林水産業への理解を深めるとともに、達成感を感じ、感謝の心を養いましょう。

２ 各分野の役割と具体的な取り組み

食育の主役は、私たち一人ひとりです。それぞれの立場で役割分担と連携を強化しながら、一人ひとりができることから取り組みを進めていきます。

（１）家庭

家庭は食育を実践する場所として、重要な役割を担っています。食育への関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図るとともに、保育園・こども園や学校、地域等での様々な食育活動に積極的に参画していきます。

＜具体的取り組み例＞

・生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます。
・主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事をします。
・ゆっくりよく噛んで味わって食べます。
・定期的に健診を受診するとともに、生活習慣病を予防します。
・歯磨きや口腔体操を行い、歯科検診も定期的に受診します。
・食事のあいさつを実践します（「いただきます」「ごちそうさま」）。
・家族で一緒に料理を作り、一緒に後片付けをします。
・料理講習会や食育イベント、農林漁業体験に参加します。
・食事はできる限り家族でそろって食べ、食事の楽しさやマナーを伝えます。
・地域の共食の場に参加します。
・地域の食材や旬の食材を利用します。
・親から子へ我が家の料理（家庭の味）や旬の味を伝えます。
・食材を無駄にしないように調理し、食事は残さずに食べます。
・園や学校の食育の取り組みに協賛し、積極的に参加します。

（２）地域

地域は、私たちが互いに支え合い生活する場です。健康でいきいきと暮らしていくため、食育運動が地域全体に定着するよう、地域ぐるみの取り組みを進めます。

＜具体的取り組み例＞

・料理講習会や健康教室を開催し、地域で食や健康について学びます。
・地域で受け継がれている郷土料理や行事食を継承していきます。
・サークルやサロンなど地域住民の集いの場で共食の機会を設けます。

（３）生産者（農家・加工者）

生産者は、食材を作り、私たちの生きる糧である食を土台から支える立場です。食と農林水産業の様々な学習や経験、交流の場を積極的につくりながら、安全・安心でおい

しい食材の安定供給と活用を広げていきます。

＜具体的取り組み例＞

・地域の食材に関する情報発信を行い、地産地消を推進します。
・農林水産業等に関する体験活動や施設見学の場を提供します。
・地元産食材を給食へ提供します。
・地元食材を活用した加工食品の開発、販売を行います。

（４）事業者（販売店・飲食店）

事業者は、消費者に安全で環境や健康に配慮した食べ物を届ける立場です。地元産食材の積極的な利用や販売を促進するとともに、消費者が食べ物を選ぶ際の食品加工、流通、調理、販売等に関する情報提供を行います。

＜具体的取り組み例＞

・地元産食材や旬の食材の積極的な利用や販売を行います。
・消費者が量を選択できる商品や料理の提供や、余剰仕入れや仕込みは控えるなど食品ロスの削減に努めます。
・県が実施する「とっとり食べきり協力店」の認定を取得し、食品ロスの削減に取り組みます。
・健康に配慮した商品や料理を提供します。

（５）関係機関・団体

関係機関・団体は、安全・安心な食の情報や食の大切さ、食生活改善の啓発、食と農林水産業の関わり、食文化など、食に関する様々な情報を幅広く学び理解を深めるとともに、情報提供や体験、交流の機会を提供していきます。

＜具体的取り組み例＞

・地域住民を対象に生活習慣病やフレイル予防のためのバランス食に関する啓発活動を行うほか、地元産食材を利用した料理講習会を開催し共食の機会を提供します。
・食品ロス削減に関する啓発活動を行います。
・地域食堂を開催し、共食の場を提供します。

第５章　食育推進の目標値

食育の成果や達成度を客観的な指標で把握できるようにするため、主要な項目について、計画の最終年度を目途として定量的な目標値を設定しますが、目標値の達成のみにとらわれず、目指す姿、基本方針のもとで、地域における食育を推進することとします。

食育の成果は、短期的で明らかになるものもあれば、成果が明らかになるまで長期間かかるものもあるため、短期的な数値だけで評価するのではなく、長期的な視点で息の長い取り組みを推進していくことが必要です。

重点目標①　食を通した健康づくりを推進する

指標	現状	目標
①朝食を食べる人の割合		
３歳児（健診食事アンケート）	92.4%(R2)	100%
３歳児父（健診食事アンケート）	66.7%(R2)	70%
３歳児母（健診食事アンケート）	83.8%(R2)	90%
小学生下学年（学校生活調査）	92.2%(R2)	100%
小学生上学年（学校生活調査）	90.0%(R2)	100%
中学生（学校生活調査）	86.4%(R2)	100%
高齢者（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査） R4 年度調査より	－	95%
②主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている子どもの割合		
３歳児（健診食事アンケート）	27.9%(R2)	30%
小学校５年生（学校栄養士協議会アンケート）	26.2%(R3)	30%
中学校２年生（学校栄養士協議会アンケート）	20.4%(R3)	30%
③１日２回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとる人の割合（生活習慣調査）　R6 年度より	－	60%
④健康診査結果の有所見者の割合		
（基本健診、国保特定健診、後期高齢者健診）		
高血糖（HbA1c6.5%以上）	6.9%(R2)	R2 年度に対し減少
高血圧（収縮期 140mmHg 以上または拡張期 90mmHg 以上）	38.7%(R2)	
肥満（BMI25 以上）	24.3%(R2)	
⑤７５歳以上のやせ（BMI18.5 未満）の割合	10.3%(R2)	10.0%

重点目標②　食の体験を通し、豊かな心を形成する

指標	現状	目標
①食育体験の満足度（ことうら子どもパークアンケート）	97.9%(R2)	100%
②１日１回は家族そろって食事をする子どもの割合		
３歳児（健診食事アンケート）	83.6%(R2)	85%
小学校５年生（学校栄養士協議会アンケート）	63.1%(R3)	65%
中学校２年生（学校栄養士協議会アンケート）	60.3%(R3)	65%
③週に１回以上誰かと一緒に食事をする高齢者の割合（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）	69.5%(R1)	72%

重点目標③　環境に配慮し、豊かな食文化を継承する

指標	現状	目標
①地域の食材・旬の食材を利用するように心がけている人の割合		
３歳児保護者（健診食事アンケート）	62.3%(R2)	65%
集団セット検診受診者（生活習慣調査）	91.4%(R2)	93%
②地産地消という言葉を知っている子どもの割合		
小学校５年生（学校栄養士協議会アンケート）	19.1%(R3)	40%
中学校２年生（学校栄養士協議会アンケート）	86.5%(R3)	100%
③学校給食用食材の県産利用率	79.0%(R2)	85%
④学校給食のごはんの残食率	3.0%(R2)	2.0%
⑤県が認定する「とっとり食べきり協力店」の数	1(R2)	20



地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代へ伝えていきましょう。

参考資料

琴浦町食育推進委員会委員

（敬称略）

所　属	氏　名	備　考
琴浦町食生活改善推進員連絡協議会	田中　千明	◎委員長
町内医師・歯科医師	石亀　裕通	◎副委員長 石亀歯科医院　院長
鳥取県中部総合事務所　倉吉保健所	前田　美鈴	健康支援総務課　管理栄養士
琴浦町健康づくり推進委員会	御舩　尚志	林原医院　院長
琴浦町保育園保護者会連合会	河本　拓也	
琴浦町ＰＴＡ連合協議会	中原　豪	
琴浦町校長会	竹本　和博	琴浦町立浦安小学校　校長
鳴り石友の会	岩崎　和栄	
琴浦町商工会	牧田　卓也	みなとガーデン
鳥取中央農業協同組合	語堂　英樹	琴浦営農センター　センター長
赤碕町漁業協同組合	中西　剛	
琴浦町学校給食野菜会	安岡冨貴子	
琴浦町酪農組合	池山　葉子	ミルクレディース東伯
琴浦町	山口　秀樹	副町長

令和４年３月現在



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、できることから取り組みましょう。

毎月１９日は「食育の日」です。普段の食を見つめ直してみましょう。

絶品 琴浦レシピ Vol.1

白ねぎをたっぷり使った

アジの南波(なんば)漬け



【材料（４人分）】

- ●アジ …… ２８０ｇ
- ●小麦粉 …… 大さじ２
- ●揚げ油 …… 適量
- ●白ねぎ …… ８０ｇ
- ●セロリ …… ５０ｇ
- ●しょうが …… ２０ｇ
- A［酢大さじ６　水１００ｍｌ
  薄口醤油　大さじ１と⅓
  砂糖　大さじ２］
  花かつお …… １０ｇ
- ●一味唐辛子 … 少々
- ●かいわれ …… 適量
- ●ミニトマト … 中６個



食生活改善推進員の皆さん

【作り方】

❶白ねぎ、セロリは２～３cm 長さの千切り、しょうがは針しょうがにして水にさらす。
❷アジは３枚におろし、厚めの刺身状に切り、小麦粉をつけて油で揚げる。
❸鍋にＡの調味料を入れて一度煮立て、花かつおを加えて裏ごしする。
❹器にアジを並べ、上に白ねぎ、セロリ、針しょうがをのせ、一味唐辛子をふり、③を熱いうちにそそぎ、かいわれを飾る。スライスしたミニトマトを添える。

出典：琴浦町食生活改善推進員連絡協議会レシピ

絶品 琴浦レシピ Vol.4

白バラ牛乳をたっぷり使った

かぼちゃの米粉シチュー



牛乳提供：大山乳業農業協同組合

【材料（４人分）】

- ●鶏もも肉 …… １２０g
- ●かぼちゃ …… １２０g
- ●玉ねぎ …… １００g
- ●人参 …… ６０g
- ●しめじ …… ８０g
- ●ブロッコリー … ８０g
- ●白バラ牛乳 …… ３００㎖
- ●水 …… ３００㎖
- ●コンソメ …大さじ1と1/3
- ●米粉 …… 大さじ４
- ●油 …… 大さじ１
- ●塩コショウ …… 少々



調理をされた食生活改善推進員さん

【作り方】

❶鶏肉とかぼちゃは一口大に切り、玉ねぎはくし切り、人参は半月切りにする。
しめじは石づきを取って小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
❷鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、塩コショウをふる。かぼちゃ、玉ねぎ、人参を加えさらに炒め、しんなりしたらしめじと水、コンソメを加えてアクを取りながら煮る。
❸野菜に火が通ったら、米粉と牛乳を混ぜたものを少しずつ加え、ゆっくりかき混ぜながら煮込む。
❹とろみがついたらブロッコリーを加え、塩コショウで味を調える。

発行年月日　令和４年３月（令和７年３月改定）
発　　行　鳥取県琴浦町
編　　集　琴浦町すこやか健康課
鳥取県東伯郡琴浦町大字徳万 591 番地２
TEL（0858）52－1705（直通）
FAX（0858）49－0000（代表）