

3 地産地消、食育を推進するための取組

(1) ライフステージごとの食育

① 乳幼児期（0～5歳）

食生活をはじめ、生活リズム等健康的な生活習慣を身につけることはもちろん、しつけによって社会性の基礎をも養う重要な時期です。

- ・ 早寝早起き、三度の食事を規則的に摂る等、基本的な生活リズムを習慣づける。
- ・ あいさつ、箸の持ち方等食事の時の基本マナーを習得させる。
- ・ 五感を使って自然や生き物、地元の農水産物が収穫できたり味わえるイベント等を通じて、自然に触れながら食の楽しさを体感させる。
- ・ 簡単な手伝い（食材を洗う、こねる、包む等）を通して調理の楽しさを教える。



② 学校教育期（6～15歳）

骨や歯、筋肉といった身体の基礎が築かれる時期のため、栄養バランスに気を配ると同時に、肥満や小児生活習慣病の予防にも心がける必要があります。

- ・ 学校において食農体験学習等の経験や、地場産品を活用した給食を摂ることにより生産現場について学習し、地元の食材を身近に感じさせる。
- ・ 食材の買い物に連れて行き、様々な素材に目で触れさせるとともに新鮮な食材の見分け方、流通プロセス等について学びとる。
- ・ 家族で市民農園、直売所やふれあいファーム、料理教室等を積極的に活用し、自然を利用して家族のコミュニケーションを図る。
- ・ 包丁、ガスコンロを使用した簡単な調理手伝いから始め、簡単なメニューを習得させる。



③ 青年期（16～24歳）

進学、就職といった環境の変化から、食生活をはじめ生活リズムが乱れがちになると同時に、外見へのこだわりから栄養が偏ることもあります。

- ・ コンビニや外食に頼り過ぎず、栄養バランスに心がけた食生活を送ることができる自己管理能力を養う。
- ・ 一人暮らしの場合、食生活が単調となりがちであることから、友人や同僚との食事の場を設け、楽しく食事をするとともに「食」に関する情報共有を心がける。
- ・ 友人とレジャーを楽しむ際、キャンプや海水浴、釣り、ふれあいファーム等を選択し、自然と触れ合いながら地域の一次産業と、生産者への理解を深める。



④ 子育て期（25～44歳）

子育てをしながら、食を楽しみ、生活習慣病の知識に関心を持ち、体を自己管理しながら病気を予防する時期です。

- ・ 栄養のバランスや安全な食べもの、食品衛生などについて理解し、実践する。
- ・ 生活リズムを正し、健康維持を心がける。
- ・ 安全・安心な食材を選択する能力を身につける。
- ・ 家族や仲間で農林漁業体験に参加し、生産者との交流、体験を通して地産地消の大切さを学ぶ。
- ・ 地産地消の実践により地域の生産者と信頼関係を築く。



⑤ 中年期（45～64歳）

働き盛りを迎え、家庭にあっては子育ての時期となります。家族のためにも、健康により一層気を配るべき時期です。

- ・ 職場や自治体の健康診断を積極的に活用し、健診結果について正しく理解し、肥満や過瘦身とならないよう心がけると同時に、生活習慣病の予防に努める。



- ・ 家族で市民農園を活用し、新鮮な農産物を味わうとともに収穫の苦勞、喜びを共有して家族内のコミュニケーションを培う。
- ・ ボランティアや町内会等の活動に積極的に参加し、地場産品を生かした食事や郷土伝統食について学び、次世代への継承に努める。

⑥ 高齢期（65歳～）

仕事を退職したり子どもが自立するなど、生活環境が変化します。健康に一層留意することはもちろん、孤独に陥らないよう、家族や地域との積極的なコミュニケーションを図るなど、精神面においても健康を保つ必要があります。

- ・ かかりつけの医師と連絡を密にして、適切な食生活、運動を心がけるなど健康維持、増進に努める。



- ・ 孤食に陥らないよう、家族や地域とのかかわりを密にし、食生活を楽しく送ることができるよう努める。
- ・ 家庭や地域行事の中で、郷土食を子、孫等若い世代へ伝え、古くからの伝統ある日本食の良さを再認識させる。

(2) 生活シーンに応じた食育

食育は、栄養や健康、食べものが生産される過程や農林水産業をはじめとする食品関連産業に関すること、食事のマナーや食文化、幼児・学校教育との関わりなど、対象とする範囲が広く、これまで、家庭はもとより学校、地域など様々な場面で取組が行われてきています。今後は、地域でネットワークを形成し、様々な人たちがお互いに連携・補完しながら、家庭、学校、地域の3つの生活シーンごとに取組を進めます。



① 家庭での取組

家庭は、家族が朝食、夕食を主に摂る場であることから、正しい食習慣の形成、栄養バランスの取れた食事の提供、生活習慣病の予防等、食育に関してきわめて重要な役割を担っています。

- ・ 離乳期から色々な食品に親しみながら味覚（おいしさ）を育み、食事のリズムや食事を味わって食べるなど望ましい食習慣を身につけるようにします。
- ・ 日常生活の中で、買い物や料理の手伝いを通して、食材の選び方や調理法を学んだり、食事のマナー、地場産品や郷土料理、自然環境などへの理解を深められるよう、家族や友人と食卓を囲んで楽しい食事を心がける。
- ・ 休日などには、農業体験（ふれあいファームや市民農園、直売所利用など）や漁業体験（マリンツーリズム、イベント参加など）、キャンプや海水浴等レジャーを活用した自然とのふれあい、地場産の食材を用いた料理講習会などに参加し、体験を通じて楽しみながら五感を養い、子どもたちに「食」の大切さを教える。



② 学校、会社など社会での取組

学校や保育所等の教育現場や、会社、病院、社会福祉施設などでは、給食や弁当など食事を仲間と楽しく食べることを通じて、健康に関する正しい情報を伝えたり、望ましい食生活や食事のマナー、食文化を教えるなど、食の魅力と大切さを学ぶ「食」教育を広げていきます。

- ・ 食材の旬と味覚等の学習を進めるとともに、家庭科や社会科、総合的な学習の時間等に食や農林水産業などのテーマを取り上げ、生産現場を体験して生産者の話を聞いたり、工場等ものづくりの現場を見学することにより、農林畜産業や商工業といった「食」を扱う地域産業への理解を深める。
- ・ P T Aの行事や学校行事などを通じて、親子が一緒に食に関する理解を深めたり、給食だよりの発行や給食の試食会などを通して家庭との連携強化を図る。



③ 地域での取組

地域では、子どもから大人まで、世代の異なる住民同士が、「見る」、「聞く」、「触れる」、「作る」、「味わう」という一連の流れを経験する場を広げていきます。

- ・ 行政機関や生産者団体等が連携して、地産地消、食育に関するイベント行事を積極的に実施するとともに、各種施設の食堂に地産地消メニューを取り入れるよう努める。
- ・ 伝統的なお祭り、盆踊りなど、地域や町内会の祭事を通して、地元食材を使った料理を積極的に提供する場を設け、地産地消を通して世代の異なる住民同士が交流する場を広げていく。
- ・ 地元の食文化を学び、健康管理や健全な食生活を行う能力を身につけることができるよう、関係者が連携し、地域がつながりをもって取組を進める。



(3) 地産地消をテーマとした食育活動

留萌管内は、稲作、畑作、野菜、果樹、酪農畜産に至るまでバラエティーに富んだ農業が展開され、水産業においても水揚げ全道一を誇るエビ、オーナー制度で脚光を浴びたタコやヒラメなど、朝食のご飯から夕食後のデザートまで、ほとんどの食材が地元でそろそろ「食の宝庫」です。

この地域特性を最大限に活かして、地域間の連携・交流を図りながら「地産地消をテーマとした食育活動」を進めます。



① 地元食材を使った食育活動の推進

ライフステージ、生活シーンに応じた食育活動を進めるにあたり、地元食材を積極的に使用するとともに、必要に応じて地産地消の意義や地元食材を学ぶ場を設けるなど、食材に対する理解や愛着心を育む活動を推進する。



② 広域連携による地産地消、食育活動の推進 (点の活動を線の活動につなげる取組)

これまで関係者が連携して取り組んできた地域内の活動を今後も継続維持していくとともに、バラエティーに富んだ食材を有する地域という優位性を最大限に活かし、広域連携・交流による取組を進める。

他地域との連携、交流に係る各種調整については、関係者間の情報共有、連携強化を図ることを目的に設置された留萌地域「地産地消・食育」等推進会議（平成22年設置、事務局～留萌振興局）を活用するとともに、必要に応じて広域的な検討会を設置するなど、地域と地域が線でつながる取組を推進する。

