

第2章 「食」における現状と課題

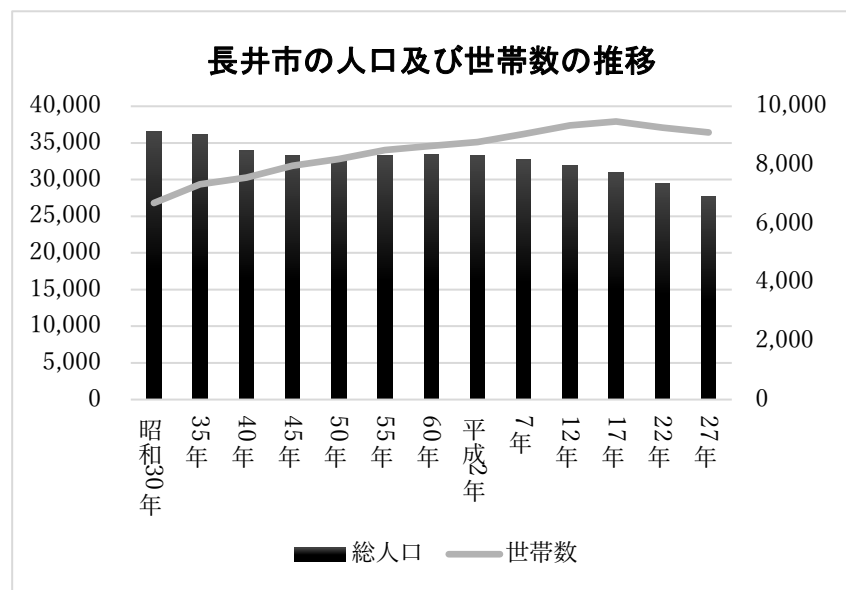
1 「食」を取り巻く現状について

1) 食生活

人口及び世帯数の推移

昭和29年の市制施行以降の国勢調査によると、本市は、昭和30年の3万6千人をピークに60年後の平成27年には2万7千人まで約1万人の人口減少が進む一方、世帯数は昭和30年の6,700世帯から平成27年には9,109世帯と約2,400世帯も増加しています。

年次	総人口	世帯数
昭和30年	36,569	6,702
35年	36,211	7,342
40年	34,024	7,568
45年	33,221	7,977
50年	33,023	8,206
55年	33,286	8,508
60年	33,490	8,645
平成2年	33,260	8,785
7年	32,727	9,058
12年	31,987	9,347
17年	30,929	9,481
22年	29,473	9,269
27年	27,757	9,109



国勢調査 (S30～H27 推移)

食生活の変化

単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯などといった核家族世帯の増加や65歳以上の高齢者単独世帯の割合の増加は顕著であり、このような家族形態の変化や女性の社会進出などの社会情勢の変化により、食の外部化や簡便化が進み、家庭における調理時間や食事時間が減少傾向にあります。

家族類型別の推移					
世帯の家族類型		12年	17年	22年	27年
総数		9,328	9,459	9,228	9,069
Ⅰ 親族のみの世帯		7,762	7,578	7,341	7,053
	(1) 核家族世帯	4,252	4,307	4,358	4,472
	a 夫婦のみの世帯	1,511	1,502	1,553	1,613
	(内、夫婦ともに65歳以上の世帯)	(796)	(725)	(810)	(886)
	b 夫婦と子供からなる世帯	2,106	2,011	1,958	1,969
	c 片親と子供からなる世帯	635	794	847	890
	(2) その他の親族世帯	3,510	3,721	2,983	2,581
	a 夫婦、子供と両親からなる世帯	1,208	1,003	834	642
	b 夫婦、子供と片親からなる世帯	1,034	918	780	631
Ⅱ 非親族世帯		13	17	41	54
Ⅲ 単独世帯		1,553	1,864	1,846	1,957
	(内、65歳以上の単独世帯)	(522)	(663)	(779)	(872)

国勢調査 (H12～H27 推移)

第2章 「食」における現状と課題

大人の労働形態の多様化によって生活パターンが大きく変化する一方で、子どもたちは塾や部活動などで忙しく、家族そろって食事をするものの難しい家庭が増えています。核家族化や高齢化の進行に伴い、高齢者の独り暮らしや夫婦のみの世帯が増加し、一人で食べる「孤食※4」や同じ食卓を囲んでも家族がそれぞれ別なものを食べる「個食※4」の問題が課題になっていくと思われます。

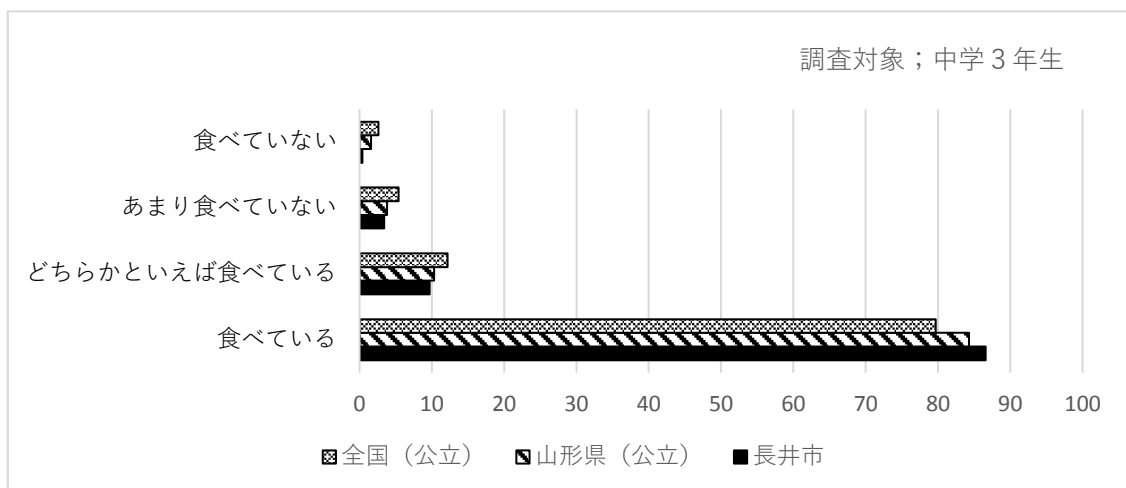
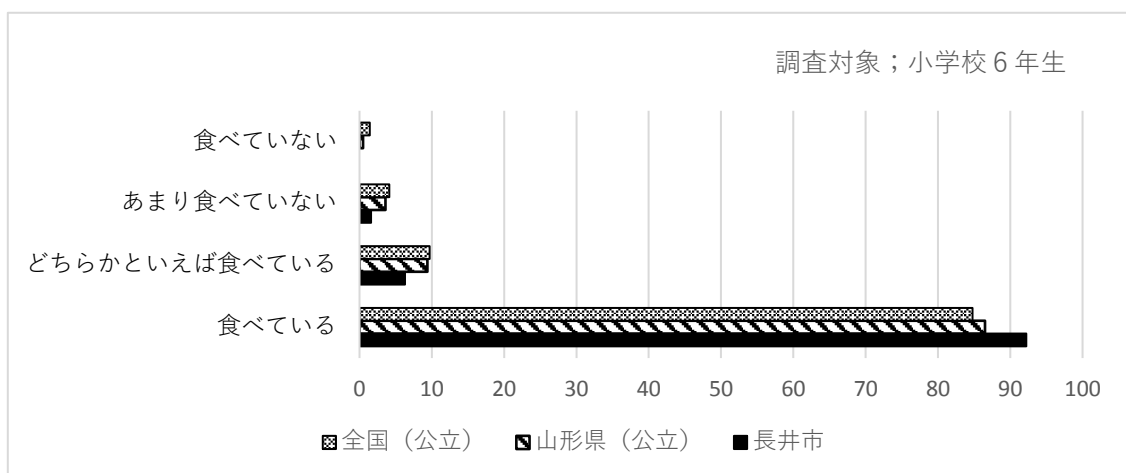
また、食べ残しや食品廃棄物の増大といった「飽食」の時代の負の影響は、食を大切に作る心をも蝕むことになります。

生活習慣

全国学力・学習調査によると、「朝食を毎日食べているか」に関して、「食べている」という回答が全国及び県平均を超えている一方で、保護者の生活リズムに合わせて子どもの就寝時間が遅くなっている家庭では、朝の起床が困難になり、十分な朝食を摂取しないということもあるようです。

【平成 30 年度全国学力・学習状況調査】

質問；朝食を毎日食べていますか。



市教育委員会 「H30 全国学力・学習状況調査結果」



◆食事のとり方、食事内容などについて管理栄養士の指導を受ける栄養バランス教室の開催。

「食育基本法」「(国) 食育推進基本計画」にみる全国的な食の現状

- 「食」を大切にする心の欠如
- 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- 肥満や生活習慣病※⁵（がん、糖尿病など）の増加
- 過度の痩身志向
- 「食」の安全上の問題の発生
- 「食」の海外への依存
- 伝統ある食文化の喪失



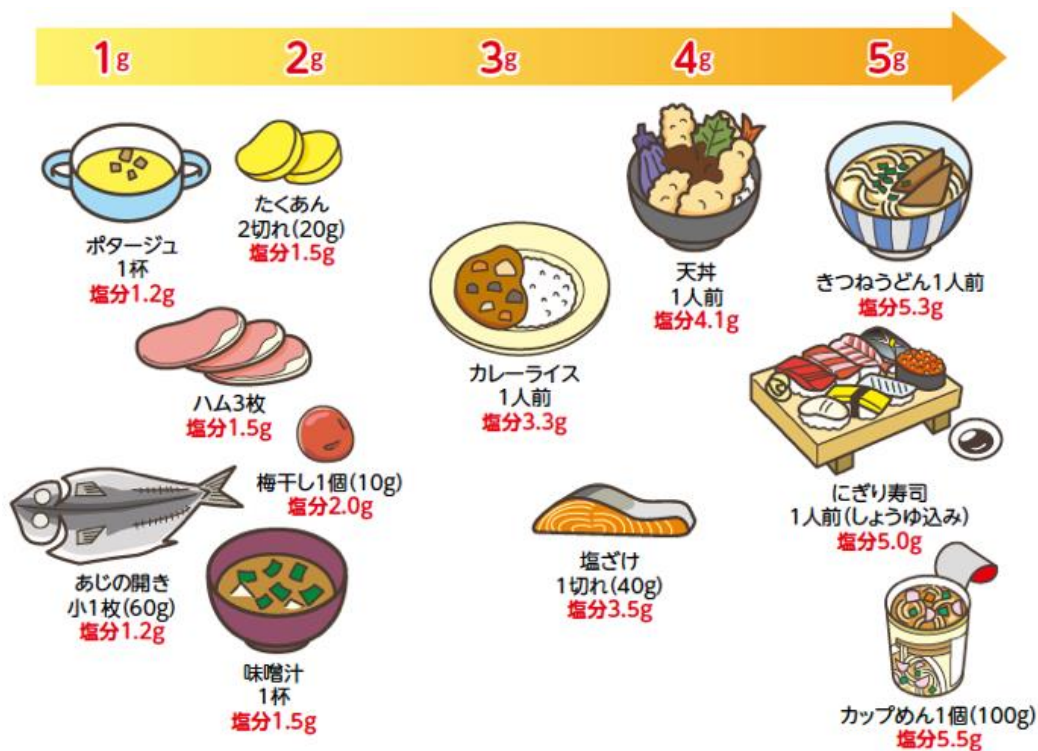
2) 食と健康づくり

「食育」が重視される背景には、近年、食に関連して顕在化した様々な問題があります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる糖尿病・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病の増加。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエットや、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されています。

食塩の過剰摂取

大人の食塩摂取量※6の目標値は1日当たり男性8g未満、女性7g未満ですが、これは通常の食事では下回ることはない量です。外食や加工食品の利用の増加により、食塩摂取量が多くなると、高血圧や胃がんのリスクが上昇します。

また、子どもの食塩摂取量の目標値に対しては、学校給食での摂取基準を設け、子どもの頃からうす味に慣れる「適塩」を続けることを目的に献立作りを実施しています。



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

野菜の摂取不足

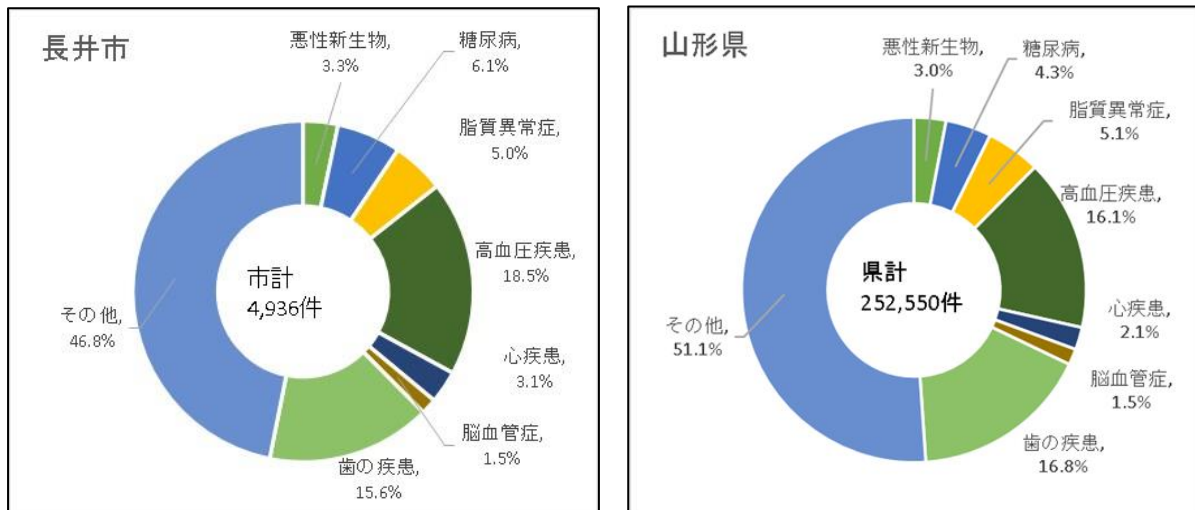
野菜の摂取量※6は、大人1日あたり350g摂ることが望ましいとされていますが、年代が若いほど摂取量が少なくなる傾向にあります。

第2章 「食」における現状と課題

生活習慣病

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※7の人は、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患の死亡リスクが高くなります。肥満を予防し、バランスの取れた適切な量と質の食事を、一日三食規則正しく食べることが健康な体の土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

【長井市及び山形県の疾病状況 主要疾病件数構成比】



山形県国民健康保険疾病分類統計（H30年5月調査）

子どもの食事と健康

3か月児から3歳児の乳幼児健康診査では、偏食や好き嫌い、食べるのに時間がかかるなどの食に関する相談も寄せられています。

子どものころの食事は、その生涯に大きな影響を及ぼし、健康と身体的基础を作ります。将来にわたって健康で過ごせるよう、この時期に何をどれだけ食べると良いかを知り、実践する力（食べる力）を身に付けなければなりません。

大人の食事と健康

青年期以降になると外食や加工食品の利用が増加し、食塩摂取量が多くなります。また、不規則な生活になると、欠食や遅い時間の食事などにより血糖のコントロールが難しく、肥満にもつながりやすくなります。

栄養バランスのとれた食事を心がけ、正しい食習慣を身に付ける必要があります。

高齢者の食事と健康

高齢者には、以前からの粗食※8が良いという考えが根付いた人も多く、たんぱく質や総カロリーが不足している状況が見られます。また、孤食の問題もあり、栄養面だけでなく体力の低下を予防するため、食事を楽しむ機会の創出や、栄養についての学習の機会を持つなどの対策を講じる必要があります。

3) 食の安全安心

食品の安全性

食品の安全性に対する国民の関心の高まる中、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の食材調達基準に「国際水準GAP※9」の認証の取得が要件とされるなど、より安全な農産物の生産が求められています。

本市では、農業生産活動に伴う環境負荷の軽減に配慮した環境保全型農業※10を推進するとともに、有機栽培※11・特別栽培※12・レインボー栽培※13などの認証栽培による安全安心で良質な農作物の生産に取り組んでいます。

食と環境

日本の食料自給率(カロリーベース)は、ここ数年約40%前後で推移しており、食料及び飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っています。

一方で、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスが、2014年度の推計で621万トン発生し、うち約45%が家庭からゴミとして廃棄される食糧です。食糧生産に費やす資源やその際に発生する温室効果ガスが無駄に排出され、環境への大きな負荷が生じています。

生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減に向けた国民一人一人の行動が求められています。

レインボープラン

本市では、家庭の生ごみを分別回収し、堆肥化して農地に還元し、その農地で生産された米や野菜をまた消費者のもとへ届ける「レインボープラン」という循環の仕組みを推進しています。

自然の循環機能の重要な役割を担うとともに、農産物の生産と消費の循環システムの中心に位置する農業の在り方こそ、本市における食の安全安心を、その基盤から支えるものです。



◆収集所に設置されたバケツコンテナに生ごみを出す市民

4) 地産地消

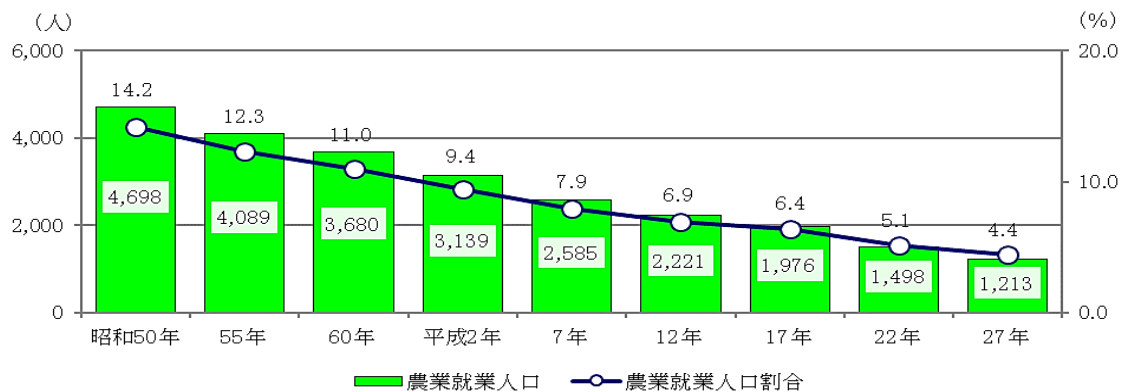
農産物の生産

本市の農業は、最上川と朝日山系の山々がもたらす豊富で良質な水に支えられ、米を基幹作物として、野菜、果樹、畜産等を組み合わせた農業生産が展開されてきました。

近年、農産物価格の低迷、農業従事者の減少・高齢化、耕作放棄地の増大、地域間競争の激化、TPP 11※14の発効など、農業を取り巻く状況が厳しさを増しています。

農業が、市民の「食」と暮らしを守り、生命を育む基幹的な産業として持続的に発展していくためには、将来にわたって地域農業の担い手を安定的かつ計画的に確保していく必要があります。

【長井市の農業就業人口の推移】



県企画振興部「山形県の農業」

市民直売所

「伊佐沢共同直売場」、「JA山形おきたま 長井愛菜館」、「市民直売所おらんだ市場 菜なポート」などの市内の直売所では、地元生産者が丹精込めて作った旬の地場産農産物を中心に郷土色豊かな加工品、花などが販売されています。農産物の中では、いちごやりんご、薄皮丸なすやアスパラガスなどが特に人気です。

平成29年4月には、「観光交流センター道の駅 川のみなと長井」が新たにオープンし、長井の玄関口として観光情報の発信や地場産農産物を含む特産物の紹介を行っています。市民だけでなく、観光客への地元製品のPRの場として今後も更なる充実が期待されます。



◆観光交流センター道の駅 川のみなと長井



◆地場産農産物や加工品
を販売する市民直売所

学校給食

本市では小中学校の給食に、本市産のレインボープラン認証一等米を提供しているほか、毎月19日を「地産地消の日」とし、原則、本市産の農産物を使用しています。

地場産農産物の供給量は天候などに左右されやすいため、学校給食で需要の多い作物の生産拡大を図り、安定した供給体制を確立する必要があります。



◆平成27年度全国学校給食甲子園決勝大会応募メニュー

（左から：馬のかみしめご飯、伊佐沢のりんご、もってのほか菊入りおひたし、秘伝豆の揚げだし豆腐、旨SIO芋煮）

5) 食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が平成25年12月にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。和食が登録されたのは、食材や食事そのものではなく、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節の移ろいの表現、正月などの年中行事との密接な関わりを持つ「和食という食文化」が評価されたことによります。

いいにほんしょく

11月24日は「和食」の日

秋は「実り」の季節。

「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が、全国各地で盛んに行われます。

日本人の食文化にとって大切な、この秋の日に、

「和食」文化の保護・継承の大切さについて改めて考えてほしい。

そのような願いから、11月24日を“いい日本食”『和食』の日」と制定しました。

朝日・飯豊・出羽山系の山々から流れる雪解け水や伏流水が市内に張り巡らされた水路を流れ、田畑を潤し、多種多様な農作物の恵みをもたらしてきました。一方で、山に囲まれた長井は雪の多い豪雪地であり、長い冬を乗り越えるため、旬のものを保存食として加工した乾物や漬物などが郷土料理として伝わっています。



◆西山と置賜野川



◆まちの至るところに張り巡らされた水路

江戸時代に始まった舟運文化で栄え、豊富で良質な水に恵まれた長井には、かつて市内に張り巡らされた水路に「かわど」が点在し、人々の暮らしに欠かせないものでした。大きな農家や商家の屋敷に引き入れた「入れかわど」は流しと

第2章 「食」を取り巻く現状について

して利用されると同時に食用の鯉が飼われ、正月やお盆などの特別な日の貴重なご馳走として振る舞われました。

◆敷地内に水路を引き込み、現在の台所の役割を担う「入れかわど」。
文化施設「丸大扇屋」で見ることができる。



このように、本市の食文化は、豊かな農産物や、気候、風土、長い歴史の中から育まれ、受け継がれてきたものであり、郷土愛を育み、地域社会を構築するうえで大きな役割を果たしてきました。

しかし、残念ながら、核家族化の進行や生活様式、食生活の変化により、代々受け継がれてきた家庭の味には和食の良さが薄れ、古くから伝わる郷土料理や地域の食文化を学び味わい、次世代に受け継ぐような機会も少なくなっています。

そのため、保育園や学校の給食、地区での行事や料理教室など様々な機会を通し、長井の郷土料理や行事食※15に触れることで、市民一人ひとりが先人の知恵や地域の良さを理解し、郷土への誇りと愛着を育みながら、長井の食文化を次世代へ継承していくことが大切です。



◆保育施設での芋掘りの農作業体験や
行事食である餅つき体験の様子。



長井の伝統野菜と伝統的な食材

花作 (はなづくり) 大根

江戸時代、藩主であった上杉の殿様にその味を喜ばれ、現在の市内花作町で作られていたことから「花作大根」と名付けられたといわれています。独特の歯触りと長期保存が可能なことから重宝されてきました。

一時途絶えかけましたが、地元の人の努力により品種の保護と生産が広まっています。



◆独特の歯触りが特長

馬のかみしめ

だだちゃ豆と並ぶ山形の枝豆の在来種。大豆になると豆の表面に馬の奥歯で噛んだような模様があることから、「馬のかみしめ」と呼ばれています。

草丈が高くなり、倒れやすいため、栽培が大変です。また、収穫時期は枝豆の消費が少ない彼岸以降になり、収穫した後も平らな豆は選別に時間がかかります。このようなことから生産者が減り、一旦途絶えたが近年復活しました。味が濃く、噛みごたえがあり、枝豆や大豆と同様に調理できます。



◆パンやお菓子の材料としても好評

八ツ房 (やつふさ) なす

250年前頃に、新潟から長井市に持ち込まれ生産が始まったといわれています。一時期栽培が減少し絶滅しかけていましたが、一部の生産者が代々守りついで来しました。

名前の由来は、果実の断面が八角形になっているように見えることのほか、一つの房にたくさんなることと考えられています。



◆皮は柔らかく、パリッとした食感

大石の凍み豆腐

伊佐沢の大石地区で、地元産大豆を使い、雪深い気候を利用して作られています。かつては大石地区の冬の主な産業として多くの世帯で作られていました。

長井の郷土料理



ひょう干し

ひょうとは野草すべりひゆのこと。夏に摘んだひょうを茹でて、天日干しにすることでビタミンDなどの栄養価が蓄えられます。正月に「ひょっとしていいことがあるように」と食べる習慣があります。

鯉 (こい) 料理

鯉は、内陸の置賜地方に伝わる貴重な水産資源で、上杉鷹山が米沢城の堀で育てたのがはじまりといわれています。置賜の鯉は豊富な湧き水のおかげで泥臭くなく、冬の厳しさによって身が引きしまった逸品として大変人気があります。甘煮はお祝いごとに欠かせません。



棒だら煮

乾燥させたタラの身を輪切りにしたもので、鮮魚が入りにくい内陸地方の貴重なタンパク源となりました。これを一晩水につけて戻し、醤油と砂糖、みりんで煮込みます。鮮度落ちの早い魚であるタラをおいしく食べるための知恵。お盆やお祝い事がある日に食卓に上がります。



からかい煮

からかい（魚のエイの干物）は貴重なタンパク源としてお正月などのハレの日の郷土料理です。煮汁が「にこごり」となり軟骨のコリコリ感がおいしいといわれています。



あずきかぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃには、ビタミンA、小豆には、ビタミンB1が多く含まれているので、冬の健康対策として昔から食べられてきました。

2 「第1次長井市食育推進計画」の現状と課題

第1次計画では、4つの目標を掲げ、様々な取り組みを実施してきました。今後も食育を推進するにあたり、第1次計画における現状と課題を次のように取りまとめました。

第一次長井市食育推進計画

目標1 食を楽しみ、食への感謝の心を育てる

重点課題

- ① 家族で楽しく食べる機会をつくる。
- ② 子どもが食に興味や関心をもつきっかけをつくる。
- ③ 子どもから大人まで食への感謝の心を育む。

<現状（取り組み）>

- ・ 保育施設で幼児が楽しめるおやつを提供。
- ・ 保育施設でさつまいもの苗植え・収穫・焼き芋体験を実施。
- ・ 季節感や行事食を取り入れた、子ども達に楽しみのある給食の提供。
- ・ バイキング給食での生産者との交流を通し、食への感謝の心を育む。
- ・ 学校の授業で稲作体験や野菜栽培活動などの農業体験を実施。
- ・ 「心を育む給食週間」を設定し、校内放送で食事のマナーを指導。
- ・ おやこ食育教室の開催。

<<課題>>

- ・ 食への関心が薄い子に対して働きかけているが、時間がかかる。
- ・ 支援が必要な子ども達が楽しく食事をする機会の提供。
- ・ 現調理場では調理工程が見学できない。
- ・ 多彩な献立に対応できる調理機器の導入ができていない。
- ・ バイキング給食に参加する生産者が少なく、限定的になっている。
- ・ 農業体験の授業における地元講師の確保が難しい。
- ・ 栄養教諭による学校での食育活動の時間の確保。
- ・ 子ども達に直接行う食育活動を増やす必要がある。
- ・ 家族そろって食事をする事の難しい家庭の増加。
- ・ 20代、30代の朝食の欠食率が高い。
- ・ 食品ロスの現状や削減の必要性についての認識を深め、指導することが必要。

第一次長井市食育推進計画

目標2 食による健康な身体づくり

重点課題

- ① 規則正しい生活リズムを身につける。
- ② 栄養バランスや食生活の正しい知識を身につける。

<現状（取り組み）>

- ・ 保育施設で季節の果物のおやつを提供。
- ・ 食事中の子ども達への声掛けや食に関する絵本の読み聞かせ。
- ・ ながいアクティブキッズプロジェクト事業で幼児期における運動習慣づくり。
- ・ 「心を育む給食週間」の取組みの中で、栄養についての校内放送や朝会での寸劇。
- ・ 子どもが自分で弁当を作る「弁当の日」の取組みの実施。
- ・ 学校において、栄養教諭が朝会や授業等で食事の大切さなどを指導。
- ・ 家庭での生活習慣のアンケート記入により、食に対する意識が高まっている。
- ・ 栄養士や保健師による保護者に向けた講演会の実施。
- ・ 調理場だよりなどで保護者や市民に対して食に関する情報を提供。
- ・ 高齢者の低栄養予防のために栄養バランス教室を実施。
- ・ 食事制限のある高齢者等に管理栄養士が訪問指導。
- ・ 調理が困難な高齢者世帯に対して、食事の配達や安否確認を行う。

《課題》

- ・ 親の食に対する意識のばらつきがあり、児童センターでの食事に苦慮している。
- ・ 児童センターで、手作りおやつや汁物の提供ができない。
- ・ 保育施設等で、子どもの運動や学習、食生活といった望ましい生活習慣づくりを目指した「ながいアクティブキッズプロジェクト」事業と同様の事業の継続。
- ・ 現在の栄養教諭等の人数での、市内小中学校の食育に関する指導の限界。
- ・ ゲームやスマートフォン等の影響で夜型生活になりやすい。
- ・ 子育て世代の食に対する意識づけが必要。
- ・ PTA等の食に対する取組みを支援する体制づくり。
- ・ ライフスタイルの多様化により、生活リズムの乱れやファーストフードの浸透、脂肪や肉類のおかずが増え野菜料理の献立が少ないなど食生活が欧米化。
- ・ コンビニエンスストアの普及による食の偏りや過栄養の恐れ。
- ・ 市販の弁当や惣菜等の調理済み食品を家庭で食べる中食（なかしょく）の増加。
- ・ 食事バランスガイドの普及が進まない。
- ・ 高齢化率の上昇やひとり暮らし高齢者の増加を要因とする高齢者の低栄養化。

第一次長井市食育推進計画

目標3 食の安全安心と地産地消の推進

重点課題

- ① 安全安心な長井の農産物を提供し地産地消を推進する。
- ② 生産者と消費者の信頼を強める。

<現状（取り組み）>

- ・ 健康課主催の各種調理実習や児童センターでのおやつでの地元農産物の使用。
- ・ 学校給食用食材について、残留農薬検査や放射性物質検査を実施。
- ・ 学校給食用米飯において、レインボー認証のはえぬき1等米を提供。
- ・ 学校給食において、月1回「地産地消の日」を設けて地元農産物を使用。
- ・ 地元食材を使用した加工品の開発を行い、学校給食へ提供。
- ・ 学校給食において、食物アレルギーを持つ子どもへ細やかな対応を実施。
- ・ 農林課に生産者と学校給食を繋ぐ職員を配置し、計画的な納入を実施。
- ・ 生産分野において、有機農業等の環境に配慮した取り組みが拡大。
- ・ 行者菜等の重点作物産地化のため、種苗代購入助成等の支援を実施。
- ・ 地産地消に協力する店舗の数が増加。
- ・ 新規就農者数の増加。
- ・ 研修会を実施して商品力や商談技術の向上を図り、6次産業化を推進。
- ・ 直売所の情報をホームページで紹介。
- ・ 直売所の売上増加。

《課題》

- ・ 児童センターでのおやつ提供の品目の少なさ。
- ・ 学校給食納入食材の数量確保、生産者確保等が困難。
- ・ 学校給食における地元農産物の100%の供給は困難。
- ・ 学校給食における食物アレルギーを持つ子どもへの対応。
- ・ 直売所に関する情報量の少なさ、認知度の低さ、情報提供頻度の少なさ。
- ・ レインボープラン認証栽培面積増加に反し、新規参加が停滞。
- ・ レインボープラン認証農産物の加工品開発による6次産業化が停滞。
- ・ ライフスタイルの変化等でレインボープランに係る生ごみの収集量が年々減少。
- ・ レインボープラン認証農産物は、付加価値をつけての販売が困難。
- ・ 重点作物である行者菜は、人気の高まりにより生産量の確保が困難。
- ・ 地産地消を推進する料理教室等の各種催し物の把握や連携、PRが不足。
- ・ 家庭での食育の推進・実態把握が困難。

第一次長井市食育推進計画

目標4 食文化の継承

重点課題

- ① 郷土料理や行事食を通して「長井の心」を育む。
- ② 郷土料理や伝統食材※16を後世に引き継ぐ。

<現状（取り組み）>

- ・ 学校給食で郷土に伝わる料理等を積極的に提供。
- ・ 補助金を活用し、工夫を凝らした食文化教室を開催。

《課題》

- ・ 若い世代において郷土料理を食べる機会が消失。
- ・ 核家族化が進む中、親から子、孫へ郷土料理や行事食等の食文化を継承する機会が減少。
- ・ 食文化を継承する取り組みの指導者や機会をどう確保し、どう働きかけるか。

おいしいえがお

平成31年 2月号

（毎月19日は食育の日） 長井市学校給食共同調理場 （文責：東海林 瑞希）

1年で最も寒い時期を迎えています。みなさん 体調はいかがですか？
インフルエンザも本格的に流行ってきているようですので、手洗い・うがい、
朝・昼・夕の食事をしっかりと摂り、正しい生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう！

旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう！

フロコリー

にんじん

白菜

いちご

みかん

キウイフルーツ

ほうれん草

春菊

大根

ねぎ

れんこん

引用：学校給食 January 2019 Vol.70 No.770 192

食べてがんばれ！受験生

いよいよ受験シーズンの到来です！日々勉強を頑張っているみなさんに、当日ベストな状態で自分の実力が発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん
脳のエネルギー消費量は全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりと活動できるように、朝ごはんではエネルギーチャージをしましょう！

励行！手洗い
かぜやインフルエンザなどのウイルスには、手洗いが毎日の予防法です。うがいもセットで忘れずに！

食べて腸つ！
野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと戦うために大切な栄養素です。意識して食べ、ストレスに強い体作りを心がけましょう！

食事で朝型に！
夜遅くまで勉強して、夜食を摂りたい場合は消化のよいものを選びます。早起きをして、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻せます。

* 今月のきょうしやく *

●1日(金) ～部分給食～
2月3日は節分です。鬼の上で春がはじまる「立春」の前日のことをいいます。節分には食べ物に関する様々な行事があり、商売繁盛を願うその年の恵方を向いて食べる「恵方巻き」は大賑わいの風習です。ちなみに今年の恵方は「東北東」だそうです。給食では、ゆかりご飯をのりで巻いていただきます。様々な食品に加工される大豆は、「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質を含み、ビタミンB群、カルシウム、鉄など健康な体に欠かせない栄養素がたっぷりです。節分大豆は硬めなので、よく噛んで食べてほしいと思います。

●1日(金)、5日(火)、7日(木)、8日(金) ～郷土料理を知る～
「鯉の甘露(高橋麗屋さん)」
6年生限定で主菜が「鯉の甘露」になります。1日が豊田小学校、5日が敦賀小学校・西根小学校、7日は平野小学校・伊佐沢小学校、8日は長井小学校で実施します。鯉には、たんぱく質が豊富に含まれていて、海から遠い道南地域では貴重な栄養源として昔から重宝されてきました。当日は、各学校に高橋麗屋さんが訪問し、鯉についての講話をしていただきます。

●23日(木)「県産雪若丸」
11月に引き続き2回目となる「雪若丸」です。「雪若丸」名前の由来をご存知ですか？「しっかりと粒感や硬さが男性的であること。隙立つ白さとつやが雪のように美しいこと」「つや姫の次に生まれたことから弟をイメージさせるのにふさわしい」として決まったそうです。雪若丸の特長であるしっかりと粒感と適度な粘りの新食感をよく噛んで味わってほしいと思います。

参考：山形「つや姫」「雪若丸」ブランド活用推進本部

今月の地産地消

○大根 ○キャベツ ○にんにく ○白菜
○大豆 ○長ねぎ (使用日が一部のものをきむ)

生産者のみなさん*

石塚ちよ子さん 山平吉次さん 酒井喜三さん
若林和彦さん レインボーP市民農場さん (坂本阿)

白鷹産：○小松菜 ほっこり農場さん

◆毎月発行している「調理場だより」では、行事食や郷土料理、当月に使用される地場産の野菜やレシピなどを紹介。

3 「第1次長井市食育推進計画」の取り組み事例

本市ではこれまで食育及び地産地消に関わる様々な「食」に関する活動に取り組んできました。1次計画で掲げた各目標に関わる取り組み事例は以下のとおりです。

事業名 (取組主体)	事業内容	目標			
		1	2	3	4
パパママ教室 (健康課)	妊娠中の栄養についての説明・調理実習を実施。妊娠中に何をどれだけ食べたら良いかについて、食事バランスガイドを利用して中期・後期ごとの量や内容を説明。 平成29年度 実施回数6回 参加人数75人		●		
離乳食教室・ 祖父母教室 (健康課)	妊婦とその夫、祖父母を対象として、生涯にわたる良い食習慣の基盤づくりを目的に離乳食についての講話や調理実習などを実施。 平成29年度 実施回数3回 参加人数73人		●		
乳幼児健康診査 (健康課)	離乳食の説明、噛むことの大切さ、各年齢に応じた食事内容や食事の摂取量など、パンフレットやフードモデル ^{※17} を使って説明。3歳児健診ではランチョンマット(栄養バランスイラスト表示マット)を配付し、幼児期からバランスのとれた食事の大切さについて周知。 平成29年度 3か月児健診 12回 191人 9か月児健診 11回 175人 1歳6か月児健診 11回 172人 2歳児親子歯科健診 6回 180人 3歳児健診 11回 193人		●		
栄養講座 (健康課)	食生活改善推進員 ^{※18} を養成するための講座。生活習慣病予防やバランスのとれた食事、食生活、運動についての講話・調理実習などを実施。 平成29年度 実施回数7回 参加人数49人		●		
食育教室 (健康課)	おやこの食育教室のほか、保育施設や小学校などを対象に出前食育教室を実施している。 平成29年度 おやこの食育教室 実施回数1回 参加人数20人 食育寸劇 実施回数4回 参加人数113人	●		●	
男性のための料理 教室 (健康課)	男性を対象として、調理実習のほか、血圧や体組成の測定、健康講話などを実施。 平成29年度 実施回数1回 参加人数12人		●		
ミニデイサービス 栄養教室 (健康課)	高齢期の食事の適量について、バランス点検表を活用しながら適塩やたんぱく質やカルシウム豊富な食事について説明し、昼食提供を実施。 平成29年度 実施回数5回 参加人数81人	●	●		

第2章 「食」における現状と課題

事業名 (取組主体)	事業内容	目標			
		1	2	3	4
食の自立支援事業 (福祉あんしん課)	調理が十分にできない高齢者のみの世帯に対して、定期的に栄養バランスのとれた昼食を届け、安否確認を同時に実施。健康状態に異常があった時は関係機関に連絡を行い、情報を共有。 平成29年度 配食総数 3,145食 利用実人員 61人	●	●		
栄養バランス教室 (福祉あんしん課)	管理栄養士による指導や高齢者の低栄養を予防するための栄養指導や調理実習を実施。 平成29年度 ・一般高齢者対象(調理実習含) 参加実人数 53人 ・運動教室と同時開催 参加実人数 27人		●		
まるごと長井給食 (教育総務課 調理場)	オール長井産食材で学校給食を提供し、地産地消の推進に取り組んでいる。第5次総合計画の指標。	●		●	●
地産地消の日 (教育総務課 調理場)	学校給食において、できるだけ多くの地場産物を使用して学校給食を提供する日(地産地消の日)を設定。	●		●	●
レインボー認証米 供給経費負担事業 (教育総務課 調理場)	はえぬき2等米が標準である学校給食の委託炊飯において、レインボー認証米にする経費と1等米で提供するための格差を市で負担。 ※JAおきたまあやめ支店も2等米から1等米への変更格差分を一部負担。			●	
調理場だよりの発行 (教育総務課 調理場)	毎月、児童生徒に配布している学校給食献立表を、平成28年度から増ページ。各月にまつわる伝統行事や食育に関する情報及び学校給食レシピなどの情報を提供。	●	●	●	●
学校給食費負担金事業 (教育総務課 調理場)	学校給食の充実を図るため、平成29年度から1食あたり10円を市が負担。			●	
①米飯給食実施支援事業 ②学校給食米粉利用 推進事業 ③山形県学校給食における地産地消促進事業 (教育総務課 調理場)	【山形県の補助事業を活用した取り組み】 ① 県産米を使った米飯給食の実施回数や更なる増加を図る。 ② 県産米の消費拡大を図る。 ③ 県産農林産物の利用拡大を図り、地産地消※1を促進。			●	
長井黒べこまつり	「米沢牛チャンピオン牛の郷 長井」を広くPRし、米沢牛の消費拡大や、市内畜産農家の経営の安定を図ることを目的に実施。地産地消拡大運動の一環として、地元農産物や地酒も提供。	●		●	
レインボープラン の推進	レインボープランは、家庭の生ごみを分別回収し、堆肥化したものを農地に還元し、その農地で生産された米や野菜を地域の家庭で消費する地域循環の仕組み。広報や視察対応などの普及啓発活動、まちづくりへの参画などの交流活動、農作物認証の管理・拡大の活動等を実施。	●		●	

4 「第1次長井市食育推進計画」の数値目標に対する実績

項目	現況値 (H25)	目標値 (H30)	実績
毎日朝食を食べる子どもの割合の増加 ①			
小学6年生 (食べている、どちらかといえば食べている)	97.6%	100%	98.5%
中学3年生 (食べている、どちらかといえば食べている)	98.3%	100%	96.3%
毎日朝食を食べる成人の割合の増加 ②	85.2%	88.3%	87.4%
主食・主菜・副菜がそろった食事が 1日2回以上の人の割合の増加 ②	84.0%	88.0%	84.6%
まると長井給食の実施 ③	年1回	年1回以上	年1回
特別栽培米の作付面積 ④	456ha	500ha	565ha
エコファーマー認定数 ④	180 経営体	250 経営体	138 経営体
レインボープラン認証農産物の認証面積 ④	20ha	22ha	36ha
新規就農者数 ④	年平均 3人増	年平均 6人増	年平均 6.4人増
地産地消に協力する店舗の数 ④	26店舗	35店舗	44店舗
農産物直売所の売り上げ ⑤	2億1,474 万円	2億8,374 万円	3億6,598 万円
数値の出典			
【現況値】		【実績】	
①平成25年度全国学力・学習状況調査		①平成30年度全国学力・学習状況調査	
②平成24年健康日本21ながい		②健康日本21ながいアンケート結果(H30)	
③市教育委員会学校給食共同調理場		③市教育委員会学校給食共同調理場(H29)	
④市農林課		④市農林課(H29)	
⑤菜なポート、愛菜館、伊佐沢共同直売所		⑤菜なポート、愛菜館、伊佐沢共同直売所(H29)	