



第4章

施策の方向性

1 食を通じた豊かな心の育成

(1) 心豊かな食育の推進

すべてのライフステージに応じた食育に取り組むとともに、食の楽しさを伝え、豊かな心を育む食育を推進します。

市民一人ひとりの取り組み

- ・家族や友人とともに食事づくりや食事をとることで食事を楽しみましょう。
- ・保護者自身が「食」についての正しい知識や調理技術を身につけ、家庭での食育を担いましょう。
- ・地域の伝統行事に参加して、食文化に出会う機会を増やしましょう。

行政の取り組み

- ・子どもや保護者に対する食育活動の更なる推進を図ります。
- ・青年・成人に対する食育を推進します。
- ・高齢者に対する食育を推進します。





(2) コミュニケーションを通じた食文化の継承

「食育の基本は家庭」であるため、家族や友人等との食を通じたコミュニケーション(共食)により、豊かな心を育むとともに食文化の継承を図ります。

また、日本の食文化を育んできた料理や背景を伝え、本物の味が分かる子どもを育成する取り組みを推進します。

市民一人ひとりの取り組み

- ・子どもの頃から様々な行事を通じて、食文化に触れる機会を増やしましょう。
- ・家族や友人とともに食事をつくることや食事をとることでコミュニケーションを図りましょう。

行政の取り組み

- ・家族や仲間との共食の大切さの周知・啓発に取り組みます。
- ・地域での共食の機会づくりを支援します。
- ・本物の味がわかる子どもの育成を図ります。

数値目標

1 食を通じた豊かな心の育成

項目	指標	現状値	目標値 (平成33年度)	データ
食事を楽しんでいる 児童・生徒の割合	毎日の食事が楽しい人の割合 (児童) (%)	72.4% (H28)	90%	日野市食育推進に関する アンケート調査
	毎日の食事が楽しい人の割合 (生徒) (%)	63.7% (H28)	80%	日野市食育推進に関する アンケート調査
共食の割合	できるだけ家族や仲間とそ ろって食事をするようにしてい る人の割合(市民) (%)	64.7% (H28)	75%	日野市食育推進に関する アンケート調査



<関連事業>

施策の方向	関連事業	内容	担当
保護者に対する食育の周知・啓発	ママパパクラス、離乳食教室等	保護者に対し、食育の基本である「家庭における食育」の大切さを伝えます。	健康課
	子育てひろば事業		子ども家庭支援センター
	給食だより、給食試食会等		保育課（市立保育園） 学校課
子どもに対する食育の推進	体験活動などによる食育の推進	年間計画に基づき、園児、児童、生徒の発達段階に合わせた食育を推進します。	保育課（市立保育園） 学校課（市立幼稚園・小中学校） 子育て課（児童館・学童クラブ）
青年・成人・高齢者に対する働きかけの推進	イベント等による食育の普及啓発	食育への関心を高められるよう食に関するイベントを開催します。	健康課 中央公民館 都市農業振興課 他
食育に関する啓発	食育図書の展示	食育月間において、食育に関する図書を展示し、啓発します。	図書館
家族団らんの大切さの周知・啓発	「家族ふれ愛の日」周知・啓発	毎月第3日曜日を「家族ふれ愛の日」と定め、親と子の会話や家族のふれ合いを通して、心のかような家庭づくりを啓発します。	子育て課
本物の味がわかる子どもの育成	保育園・学校給食	素材を生かした安全安心の給食により、味覚の形成を図り、日本の食文化を継承します。 一緒に食べることの楽しさを伝えます。	保育課（市立保育園） 学校課（小中学校）
地域での共食の機会づくり	交流給食	高齢者や生産者等、地域の人々との共食を実施します。	学校課（小中学校）
	地域行事	餅つきなどの地域の伝統行事を通じ、地域の人々と交流を図ります。	子育て課（児童館）



コラム 大学生の取り組み

実践女子大学の学生が児童館を中心に食育活動を行っています。主に小学生を対象に、料理教室を企画し、これまでに野菜もち・おからマフィン等を子どもたちと一緒に作りました。作り方を指導するだけでなく、各回、日野市の野菜や日本の食文化も伝えることなどを狙いとした食育活動を行っています。定期的に食育を実施・継続した結果、現在は児童館の中で、子ども達から人気の取り組みになっています。



コラム だしにこだわるひのっ子給食

昆布やかつお節、煮干しなどから「だし」をとり、すまし汁や味噌汁に利用した汁物には、うま味が豊富です。また、煮物も大変おいしく食べることができます。この「だし」のうま味は人の味覚の一つです。

近年、「だし」をとる習慣が少なくなってきましたが、日野市の学校給食や保育園給食では、ひのっ子たちが本物の味がわかる大人へと成長することを願い、昆布、かつお節、煮干しなどから丁寧にだしをとっています。





2 健全な食生活の知識の習得と実践

(1) 健康に配慮した食生活の推進

バランスのよい食事をとり、不足しがちな野菜を意識的に摂取する食生活を推進します。
また、市民の食に関する知識や理解を深め、望ましい食生活を実践できるよう、情報提供を進めます。

市民一人ひとりの取り組み

- 朝食の欠食を無くしましょう。
- 野菜を多く摂取しましょう。
- 栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。
- 「食」に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択しましょう。
- 食品表示などについて、正しい知識を身につけましょう。

行政の取り組み

- 朝食の質の向上やバランスの良い食生活についての周知、啓発に取り組みます。
- 食生活からの健康づくりを支援します。
- よく噛んで食べる習慣について普及・啓発します。
- 広報やホームページ、イベント等を通じて、食の安全に関する情報提供の充実を図ります。
- 生産者や事業者に対して食の安心・安全に関する啓発に取り組みます。



(2) 野菜の摂取を増やす知識の普及

食材のおいしい調理法などを情報提供したり、野菜などを多く摂取できる働きかけを進めます。

市民一人ひとりの取り組み

- ・野菜を多く摂取できる方法を知り、実践しましょう。

行政の取り組み

- ・野菜摂取の重要性についての情報の発信に取り組みます。
- ・野菜を多く摂取できる方法などの情報の発信に取り組みます。
- ・栄養価の高い旬の日野産農産物が購入できる場所の情報の発信に取り組みます。
- ・野菜をたくさん食べられる飲食店の情報の発信に取り組みます。

数値目標

2 健全な食生活の知識の習得と実践

項目	指標	現状値	目標値 (平成33年度)	データ
朝食欠食率	欠食する人の割合(園児)(%)	1% (H28)	0%	日野市食育推進に関するアンケート調査
	欠食する人の割合(児童)(%)	2.9% (H28)	0%	日野市食育推進に関するアンケート調査
	欠食する人の割合(生徒)(%)	5.2% (H28)	0%	日野市食育推進に関するアンケート調査
	欠食する人の割合(園児の保護者)(%)	8% (H28)	4%	日野市食育推進に関するアンケート調査
	欠食する人の割合(大学生)(%)	15.3% (H28)	10%	日野市食育推進に関するアンケート調査
栄養バランスのとれた食生活の実践の割合	栄養バランスのとれた食生活を実践している人の割合(市民)(%)	72.0% (H28)	85%	日野市食育推進に関するアンケート調査
野菜摂取率	1日に両手山盛り量以上の野菜を食べている人の割合(市民)(%)	14.3% (H28)	50%	日野市食育推進に関するアンケート調査
	子どもに食事のときに野菜を「毎食与える」保護者の割合(1歳6か月児健診)(%)	45.5% (H28)	70%	1歳6か月児健診アンケート



<関連事業>

施策の方向	関連事業	内容	担当
食生活についての周知、啓発	ママパピラス、離乳食教室等における周知・啓発	朝食の質の向上やバランスの良い食生活について、普及啓発を図ります。 野菜摂取の重要性について、普及啓発を図ります。	健康課
	ホームページ、給食だよりなどによる普及啓発		保育課（市立保育園） 学校課（小中学校）
食生活改善の支援	食生活改善事業	野菜摂取に関する普及啓発や、生活習慣病・低栄養を予防する食生活改善事業を実施します。	健康課
	特定保健指導	特定保健指導・個別相談などで実践的な媒体を活用した積極的な情報提供を行い、メタボリックシンドロームの低減などに努めます。	健康課
	高齢者食事宅配サービス	対象となる高齢者に対し、健康に配慮した食事を提供します。	高齢福祉課
	介護保険サービス	栄養改善や口腔機能向上のための事業を実施します。	高齢福祉課
よく噛んで食べる習慣の普及啓発	離乳食教室・乳幼児歯科相談での啓発	よく噛んで食べることの大切さを周知します。	健康課
	カミカミ献立の実施	歯と口の健康週間、いい歯の日にあわせて給食でカミカミ献立を実施します。	保育課（市立保育園） 学校課（小中学校）
食の安全に関する情報提供の充実	ホームページなどによる情報発信	国や東京都からの情報を適宜更新します。	地域協働課 健康課
生産者や事業者に対する食の安心・安全に関する啓発	ホームページなどによる情報発信	国や東京都からの情報を適宜更新します。	都市農業振興課
野菜を多く摂取できる方法などの情報の発信	レシピなどの情報発信	広報誌、ホームページ、印刷媒体を活用し、不足しがちな野菜を多く食べられる方法やレシピなどの情報発信を行います。 日野産農産物の直売所 東京都福祉保健局「野菜メニュー店」	健康課 保育課 学校課（小中学校） 都市農業振興課



コラム 「野菜 1日 350g」をめざしましょう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの成分が含まれます。栄養価が高いだけでなく、満腹感が得られやすくカロリーも低いことなどから、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながるといわれています。

野菜の良いところいろいろ！

低カロリー

空腹感を満たし、
食べ過ぎを防ぐ

ビタミンC、 β(ベータ)カロテン

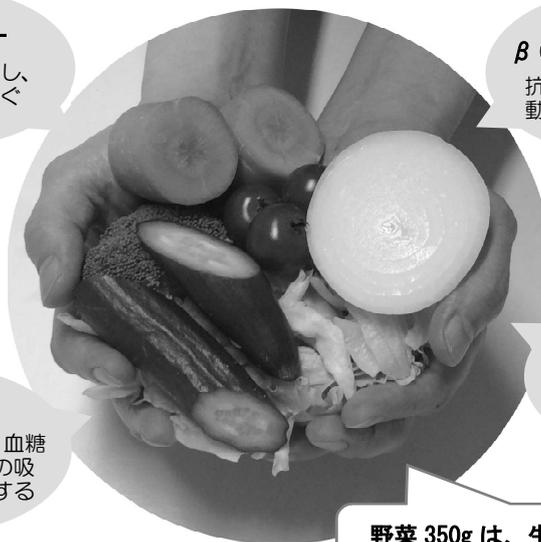
抗酸化作用があり、
動脈硬化を予防する

食物繊維

排便を促したり、血糖
値の上昇や脂肪の吸
収をゆるやかにする

カリウム

ナトリウムの
排せつを促す



野菜 350g は、生野菜なら両手に
山盛り 1 杯分が目安です。

目安は野菜料理を

1日5皿(5つ)以上食べましょう！

1 皿の目安は野菜 70g 相当



かぼちやの煮物



具だくさんのみそ汁

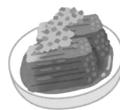
合計5つ分



野菜サラダ



きんぴらごぼう



ほうれん草の
おひたし

子どもの目安量は？

1～2 歳	210g
3～8 歳	240g
9～11 歳	290g
12～14 歳	300g
15 歳以上	350g

出典：第6次日本人の栄養所要量の活用編



3 食材などに向き合う意識の醸成

(1) 地産地消の推進と食への感謝

食材の旬や地場産農産物に関する情報提供を充実し推進します。

また、日野市の地理的条件を活かして、生産者と市民が交流し顔の見える関係づくりの機会を提供することで、感謝の気持ちと理解を深める取り組みを推進します。

市民一人ひとりの取り組み

- 日野産の食材を意識して食材の購入をしましょう。
- 食が自然の恵みであること、多くの人がかかわって食品ができていることを知り、食に対する感謝の気持ちを持ちましょう。

行政の取り組み

- 学校給食における日野産農産物の更なる活用を推進します。
- 地産地消・旬産旬消などに関する情報提供や体験機会の充実を図ります。
- 子どもの頃から地元の食材にふれて、食事づくりや食事をする機会の推進を図ります。





(2) 環境への配慮の促進

「もったいない」の心を持って、食べ残しを減らすといった環境に配慮した取り組みを推進します。

市民一人ひとりの取り組み

- ・野菜などの農産物を育てる楽しさ、収穫の喜びを知りましょう。
- ・生ごみのたい肥化など、環境に配慮した取り組みを進めましょう。
- ・食べ残しを減らすため自分に適切な量を把握し、買い過ぎや作り過ぎに注意しましょう。
- ・食品が食べられる状態で廃棄される「食品ロス」を減らしましょう。

行政の取り組み

- ・生産者と市民との交流の場づくりを推進します。
- ・環境に配慮した食生活の普及啓発に取り組みます。
- ・食品リサイクルの促進を図ります。
- ・食品ロス削減の取り組みを図ります。

数値目標

3 食材などに向き合う意識の醸成

項目	指標	現状値	目標値 (平成33年度)	データ
学校給食における日野産野菜利用率	学校給食での日野産野菜利用率(%)	25.1% (H28)	25%以上 (※)	学校課にて算出
食品ロスに対する意識	食材の廃棄や食べ残しを少なくするようにしている人の割合(市民)(%)	85.5% (H28)	100%	日野市食育推進に関するアンケート調査

※「日野市みんなですすめる食育条例」で定める値。天候等の外的要因が収穫、納品量に影響を与えるため、平成33年度までの目標値を25%以上とした。



<関連事業>

施策の方向	関連事業	内容	担当
学校給食における日野産農産物の更なる活用を推進	学校給食	学校給食における日野産農産物の更なる活用を推進します。	学校課（小中学校） 都市農業振興課
地産地消などに関する情報提供や体験機会の充実	市民農園や農業体験農園の情報提供	市民が農業を体験できるよう、民営農園や農業体験農園を紹介します。	都市農業振興課
	直売所の情報提供	日野産農産物などを販売する直売所の情報を発信します。	都市農業振興課
	園庭や学童農園における生産・収穫体験	作物を身近に感じるよう、園庭や学童農園を利用して、苗の植え付け、観察、水やり、収穫活動などの生産・収穫体験を行います。	保育課（市立保育園） 学校課（市立幼稚園・小中学校） 子育て課（学童クラブ・児童館）
	田んぼの学校	地域の農業者指導のもと、子どもから高齢者まで三代にわたった田植えの農作業体験を行います。	中央公民館
	浅川アユまつり	関係団体と連携し、漁業体験や生き物について学ぶイベントを開催します。	環境保全課
地元食材での食事づくりや食事をする機会の推進	料理コンテストの開催	4年生～6年生の児童を対象に、日野産農産物を活用して学校給食メニューを考える「ひのっ子シェフコンテスト」を開催します。	中央公民館
	食育イベントの開催	市民を対象に、農の発信拠点「セツ塚ファーマーズセンター」での食育イベントを推進します。 また、調理体験イベントや産業まつりでの地産地消メニューの出展などを行います。	都市農業振興課 学校課（小中学校）
生産者と市民との交流の場づくりの推進	農の学校	援農ボランティアを育成します。	都市農業振興課
環境に配慮した啓発	環境学習の実施	生ごみの削減のため、食材を買いすぎない、食べ残しゼロに向けた啓発活動を行います。	ごみゼロ推進課
食材リサイクルの促進	ダンボールコンポスト講習会	生ごみリサイクルを進めるための講習会を開催します。	ごみゼロ推進課
食品ロス削減の取り組み	日野産農産物C級品の活用	日野産C級品トマトのピューレ加工を行います。	学校課（小中学校）



コラム 学校給食調理員が加工する「本物工房ひのトマトまるごとピューレ」

日野市では、学校給食を発信拠点として畑の恵を余すことなく子どもたちに届けるようなさまざまな取り組みを検討しています。

その一つとして、日野市立平山小学校調理室でのソース類製造業の営業許可を取得し、C級品（傷が多い、熟れ過ぎているなどで、B級品としても市販できないようなもの）のトマトを使った「本物工房ひのトマトまるごとピューレ」の加工ができることになりました。

○生産者を支える&食品ロスの軽減というW効果

従来、日焼けや傷・ひびのあるトマト、熟れ過ぎてしまったトマトはC級品となり、給食への納品や直売所での販売ができず捨てていました。しかし、ピューレ加工用ならC級品トマトでも問題ありません。

加工用に買い取ることで生産者を支えることになり、同時に食品ロスも軽減されます。



○日野産トマト 100% 安全・安心・おいしい 三拍子揃った本物の味

このピューレはトマト以外何も入っていない、日野産トマト100%のため安全・安心です。

また、トマトの種を取り除き加工することの多いピューレですが、種も「まるごと」入っています。素材のおいしさがそのまま引き立つ本物の味を体感できるピューレです。



日野市では年間を通してトマトの樽栽培を行っており、ピューレの加工も年間を通して行っています。

三季の休みに煮沸真空処理をした瓶入りピューレを冷蔵保存し、休み明けの学校給食で使用しています。

給食では、トマトソースに使用したり、チキンピラフやポークビーンズなどの定番メニューに使用する他、白玉粉に混ぜて色を付けた紅白白玉団子にするようなオリジナリティあふれる献立も生まれました。



4 食育を推進する仕組みの整備

(1) 食育を充実させるための情報発信の推進

食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、適切な食習慣について自ら確認できるような情報環境の整備を図ります。

行政の取り組み

- ・食育活動を行っているボランティアなどの取り組みが周知されるよう、情報発信の充実を図ります。
- ・食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、適切な食習慣について自ら確認できるような情報環境の整備を推進します。

(2) 地域における食育活動の支援

生産者、事業者、大学、関係団体やNPO、ボランティアなどの組織による様々な取り組みを活かし、積極的に食育を推進します。

市民一人ひとりの取り組み

- ・食育活動に積極的に参加しましょう。
- ・食品の表示の見方や食品の選び方などについて知識を持ちましょう。

行政の取り組み

- ・イベント等の更なる推進と周知を図ります。
- ・諸力融合^(注5)により食育の推進に取り組みます。
- ・情報発信ポータルサイト「Hi know! (ひのう)」^(注6)を活用し、食育の取り組みを行っている団体の情報を発信します。

(注5) 諸力融合

市民・企業・学生・団体など日野市に関わる全ての力を合わせ地域を共創する、という日野市の造語です。

(注6) Hi know! (ひのう)

日野市社会福祉協議会が運営する日野市内の市民サークルや福祉団体のイベントなどが検索できる情報ポータルサイトです。



数値目標

4 食育を推進する仕組みの整備

項目	指標	現状値	目標値 (平成33年度)	データ
「食育」の内容の認知度	「食育」という言葉の内容を知っている人の割合（市民）（%）	58.0% (H28)	90%	日野市食育推進に関するアンケート調査
「食育」に関して取り組んでいる市民の割合	「食育」に関する活動や行動をしている人の割合（市民）（%）	41.7% (H28)	75%	日野市食育推進に関するアンケート調査

<関連事業>

施策の方向	関連事業	内容	担当
情報発信の充実による食育の推進	食育ホームページによる情報発信	日野市ホームページで、食育に関する情報を発信します。	健康課（事務局）
	広報誌「食育コラム」による情報発信	広報ひの「食育コラム」で、食育に関する情報を発信します。	健康課（事務局）
	「Hi know!」による情報発信	「Hi know!」で市民や関連団体の食育に関する情報を発信します。	食育関連各課
食育イベントの推進と周知	食に関するイベントの開催	関係団体と連携し、食に関するイベントを開催します。また多くの市民が参加できるように、情報発信を充実させます。	食育関連各課
関係団体との連携	公民交流事業委員会・公民栄養士会の開催	私立保育園と食育に関する情報交換を図ります。	保育課
	摂食・嚥下推進事業	高齢になっても自分の口で食べられる生活を支援します。	健康課
	市民講師紹介・派遣	ひの21世紀みらい塾に登録している料理講師を紹介・派遣します。	生涯学習課
	商工会等との連携	「うまいもん大図鑑」「TOYODA BEER」等、商工会等、市内関係団体と連携して日野市の食について情報発信します。	産業振興課



コラム クックパッド公式キッチン「日野市立保育園給食」

日野市立保育園の給食は栄養士が献立を考え、安心安全で子どもたちに喜ばれる給食を作っています。

全国に日野市立保育園の給食レシピなどを紹介し子育てに役立てていただくとともに、栄養士が園児の栄養と安全を考えた給食をPRしていくため、日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」に掲載しています。保育園単独の公式キッチンは全国初の試みです。



クックパッド公式キッチン「日野市立保育園給食」
<http://cookpad.com/kitchen/1343887>

