

三木市食育推進計画（第3次）

令和4年3月

三木市

目 次

第1章 計画の基本的事項

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置付け	1
3	計画の期間	2
4	計画の推進体制	2

第2章 三木市の現状と食をめぐる今後の課題

1	三木市の状況	3
2	これまでの取り組みと評価	11
3	今後の課題	13

第3章 食育推進の施策展開

1	取り組みの柱と目標	14
2	食育推進のイメージ	15

第4章 目標達成に向けての具体的な推進

1	4つの取り組みの柱に沿った具体的な推進	16
2	指標及び目標値	24

第1章 計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

国では、平成17年7月に食育基本法が施行され、これに基づいて平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定されました。

兵庫県では、平成19年3月に「食育推進計画」「食の安全安心推進計画」の2つの計画が策定されました。

それを受けて、三木市では平成22年7月に「三木市食育推進計画」を策定し、その後、平成28年度には後継となる「三木市食育計画(第2次)」(以下、第2次計画という。)を策定し、食育推進の取り組みを進めてきました。

三木市では、第2次計画の基本理念を基に、市民の生活を取り巻く状況の変化や社会の動きを踏まえ、食育推進の方向性を再認識し、市民と各関係機関が一体となって、さらに食育を推進していくため、「三木市食育推進計画(第3次)」を策定しました。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に位置付けます。

また本計画は、「三木市総合計画」を上位計画とし、「健康プランみき21」等との整合性を図り、食育を推進します。三木市の食育に関する基本的な考え方と具体的な取り組みを示し、関係施策を総合的かつ計画的に推進していくための必要な事項を定めています。

三木市の恵まれた自然環境を活かして、家庭はもとより、認定こども園、保育所、幼稚園、学校、地域、食に関するあらゆる各関係機関、団体等の連携により、食育を市民運動として展開していくための基本となるものです。

3 計画の期間

本計画は、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、社会情勢の変化により、計画の見直しが必要な場合は適宜、見直しを行います。

平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度
※第2次計画期間										
						本計画期間				

※第2次計画期間は、平成28年度から令和2年度までの5年間としていましたが、令和元年度の終わり頃から、コロナ禍による社会情勢を踏まえ、令和2年度第1回三木市健康づくり推進協議会において、第2次計画期間の審議を行いました。審議の結果、1年間の延長とし、平成28年度から令和3年度までの期間に変更しました。

4 計画の推進体制

本計画に基づき、市民や各関係機関との連携を図りながら、総合的な食育施策を推進します。

計画の推進にあたっては、三木市健康づくり推進協議会や食育推進のためのワーキング部会等を中心に、施策の実施状況や計画の進捗状況等の推進管理を行うこととします。



第2章 三木市の現状と食をめぐる今後の課題

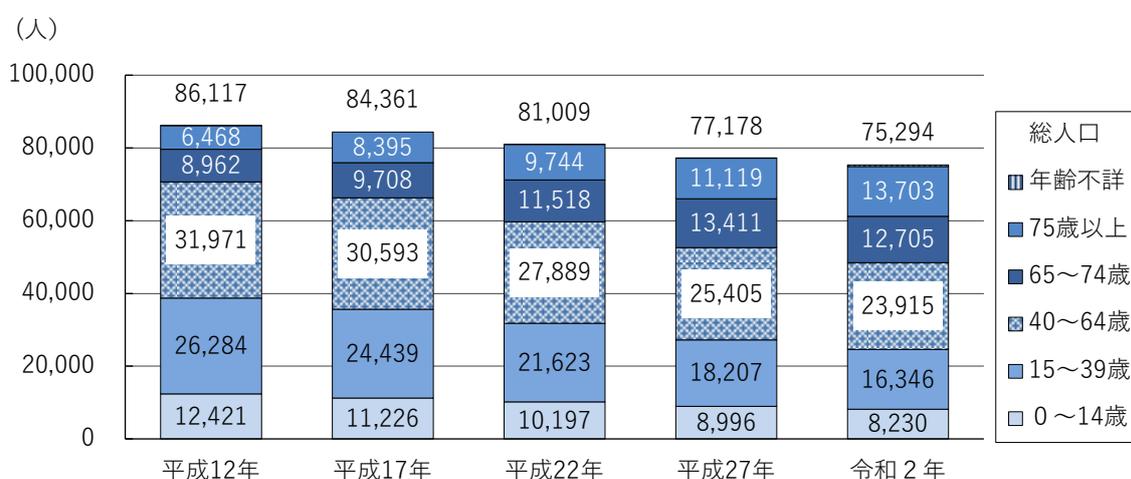
1 三木市の状況

(1) 人口や世帯の状況

① 年齢別人口の推移

三木市の人口は、減少傾向となっています。年齢別の人口割合をみると、64歳以下の人口割合は減少し、65歳以上の人口割合が増加しています。

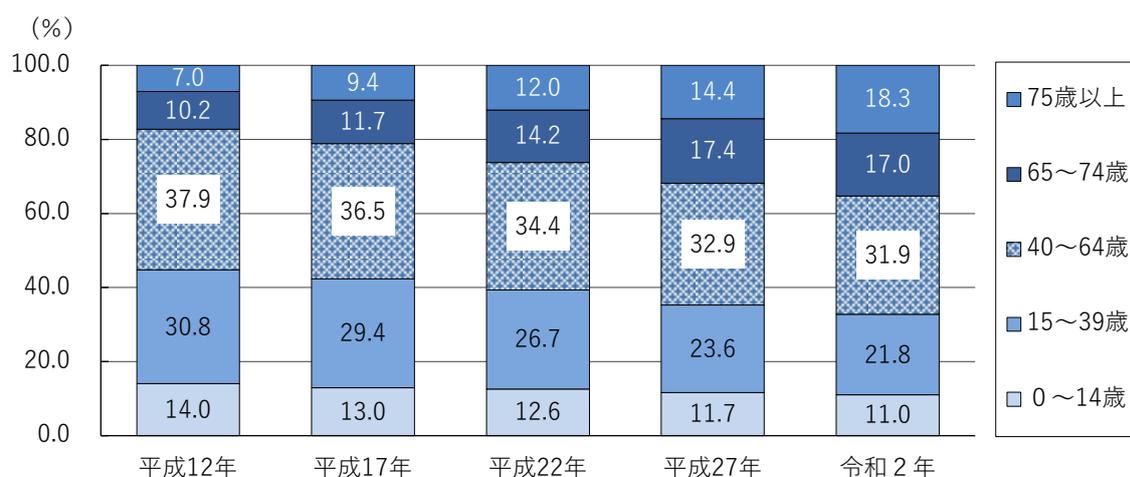
■年齢別総人口の推移



※平成17年以前は旧吉川町を含みます。総人口には年齢不詳人口を含むため、各年齢段階の合計と合致しないことがあります。

資料：国勢調査

■年齢別人口割合の推移



※平成17年以前は旧吉川町を含みます。年齢不詳人口を除いて算出。割合の数値は小数点以下第2位で四捨五入しているため、合計が100.0ちょうどにならない場合があります。

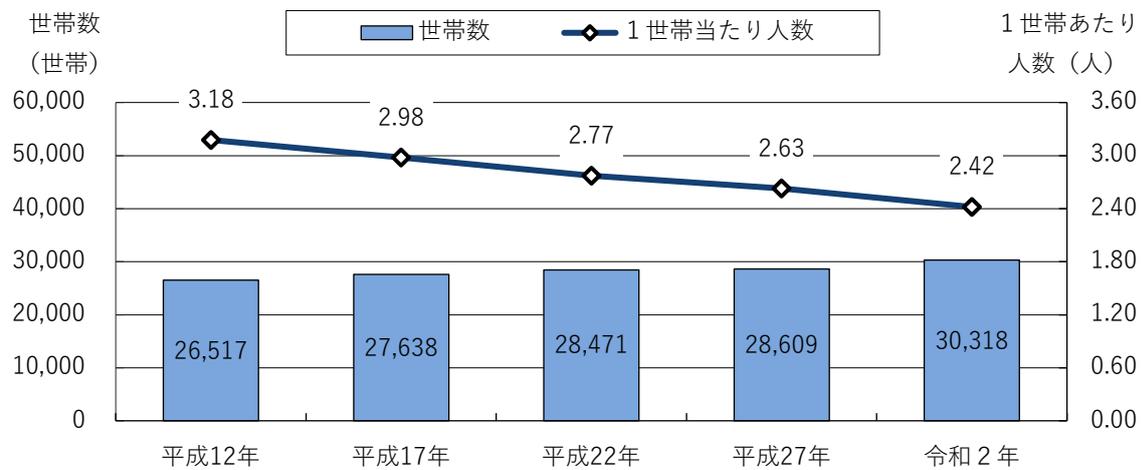
資料：国勢調査

② 世帯数の推移と世帯類型別構成比

世帯数は年々増加し、令和2年では30,318世帯と、平成12年から3,801世帯増加しています。一方、1世帯当たり人員数は年々減少し、令和2年では2.42人と、平成12年から0.76人減少しています。

令和2年の世帯類型別構成比の割合をみると、一人暮らし世帯の割合は28.1%で、全国・県と比べ低くなっている一方、核家族世帯の割合は61.9%と、全国・県を上回っています。

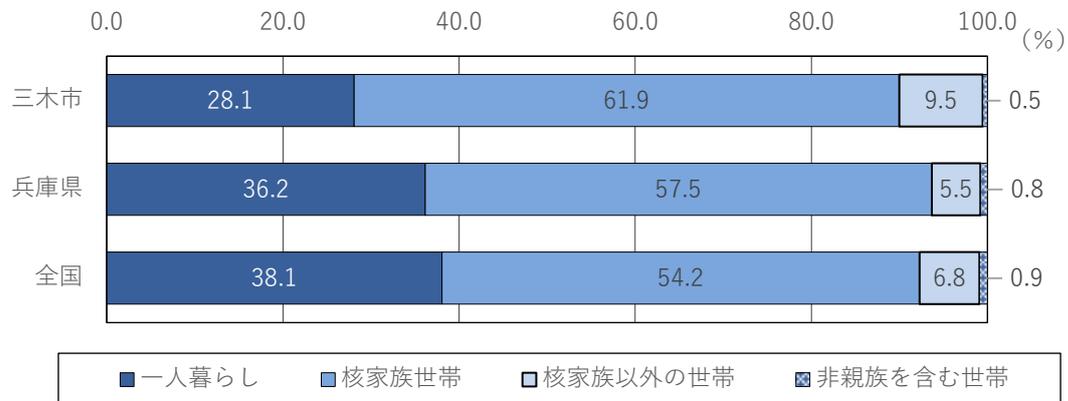
■世帯数と1世帯当たり人員の推移



※平成17年以前は旧吉川町を含みます。

資料:国勢調査

■世帯類型別構成比の比較(令和2年)



資料:国勢調査

(2) 市民アンケート調査の結果について

本計画の策定にあたり、食育を総合的に推進していくための基礎資料として、食生活や食育に関する意識、日頃の生活などについて、市民にアンケート調査を実施しました。調査結果から得られた示唆については、後述の基本目標に基づく取り組みに反映していくものとします。（調査期間:令和2年12月8日～12月22日）

I 回収状況

年齢	配布数	有効回答数	有効回答率
1～9歳	500通	261通	52.2%
10～19歳	500通	190通	38.0%
20～74歳	3,300通	1,284通	38.9%
75歳以上	500通	356通	71.2%
合計	4,800通	2,091通	43.6%

II 調査結果

① 朝食を毎日食べている人の割合

朝食を毎日食べる人の年代比較では、20歳代が59.7%と最も低くなっています。前回の平成26年度アンケート調査と比較しても、69.8%から10.1%と最も下がっています。一方で、就学前と30歳代では、朝食を毎日食べている人の割合は増えています。

○朝食を毎日食べている子ども・若者の割合

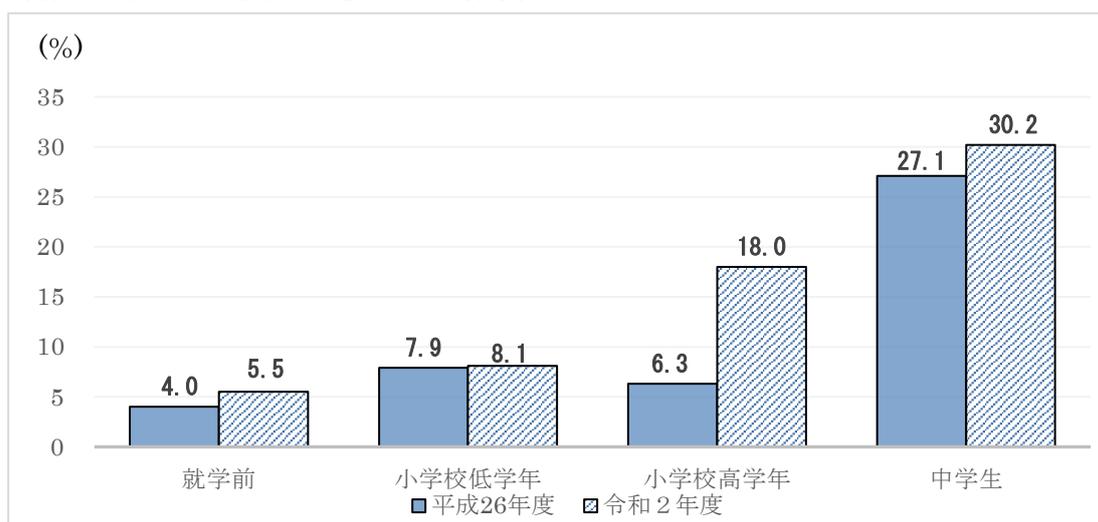


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

② 朝食をひとりで食べる子どもの割合

朝食をひとりで食べる子どもが、全ての年代で増加しています。前回の平成26年度アンケート調査と比較しても、特に小学校高学年の年代が最も増えています。

○朝食をひとりで食べる子どもの割合

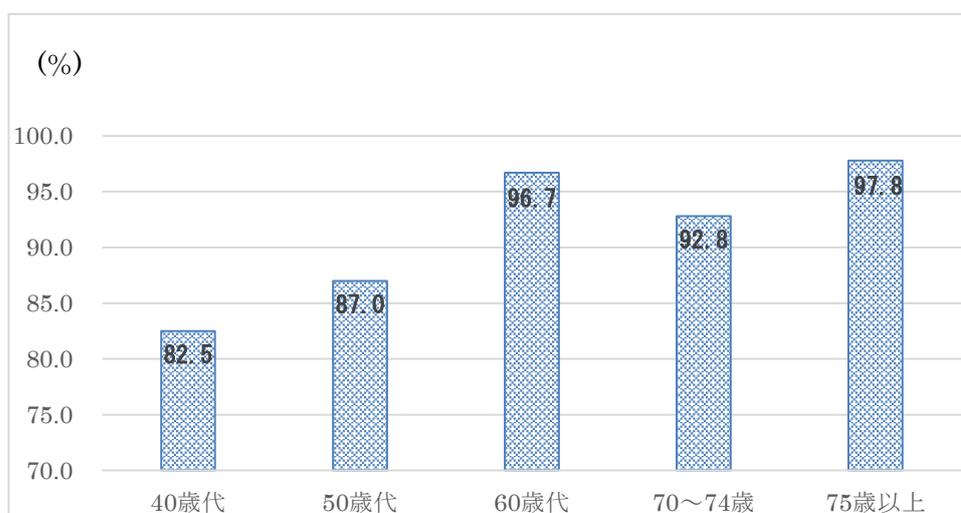


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

③ 1日3食、食べている人の割合

40歳以上で1日3食を食べている人の割合は、75歳以上が97.8%と最も高くなっていますが、40歳代、50歳代は他の年代に比べると低い傾向にあります。

○1日3食 食べている人の割合

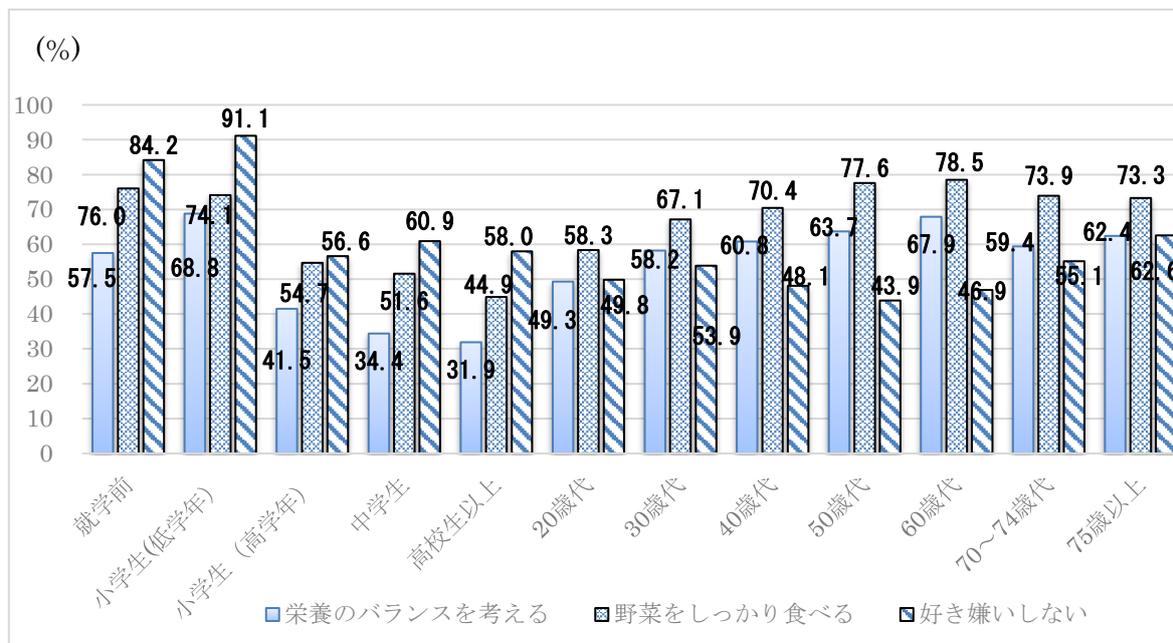


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

④ 食事で気を付けていること、子ども(就学前・小学生低学年)に伝えていること

高校生までは、「好き嫌いをしない」を意識している割合が高くなっていますが、20歳代以上は「野菜をしっかりと食べる」意識が高くなっています。

○食事で気を付けていること、子ども(就学前・小学生低学年)に伝えていること



資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

⑤ よく噛んで食べる人の割合

60歳以上では、50%以上が噛むことを意識していますが、若い世代の意識は40%前後と低くなっています。

○よく噛んで食べる人の割合

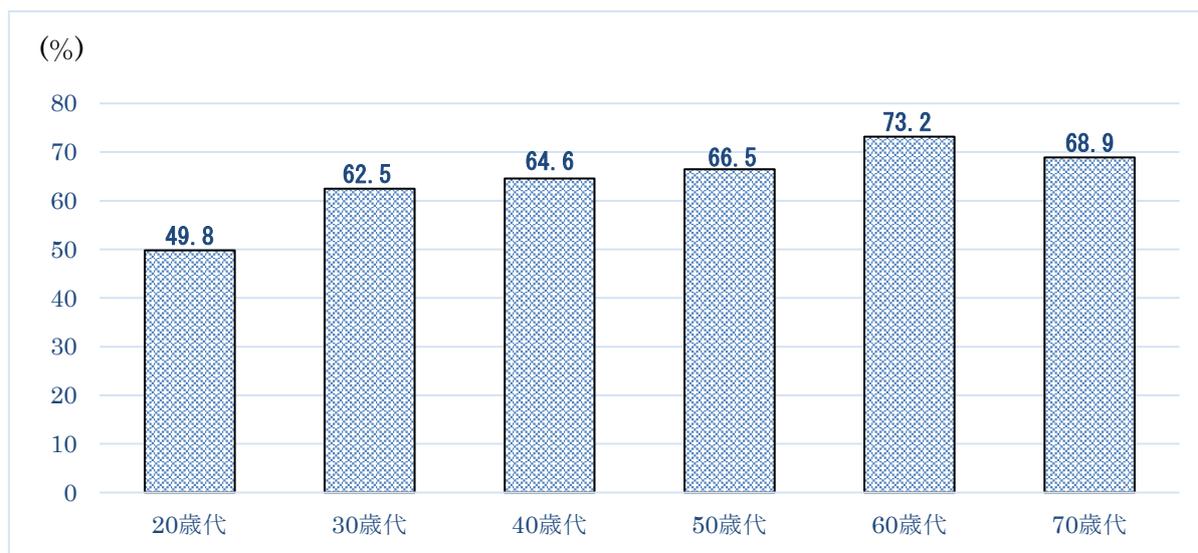


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

⑥ 非常用の食料・食器・熱源などの準備をしている人の割合

非常用の食料・食器・熱源などの準備をしている人の割合は、60歳代が73.2%と最も高くなっています。しかし、兵庫県(兵庫県食育推進計画 第3次89.2%)と比較すると低い状況です。

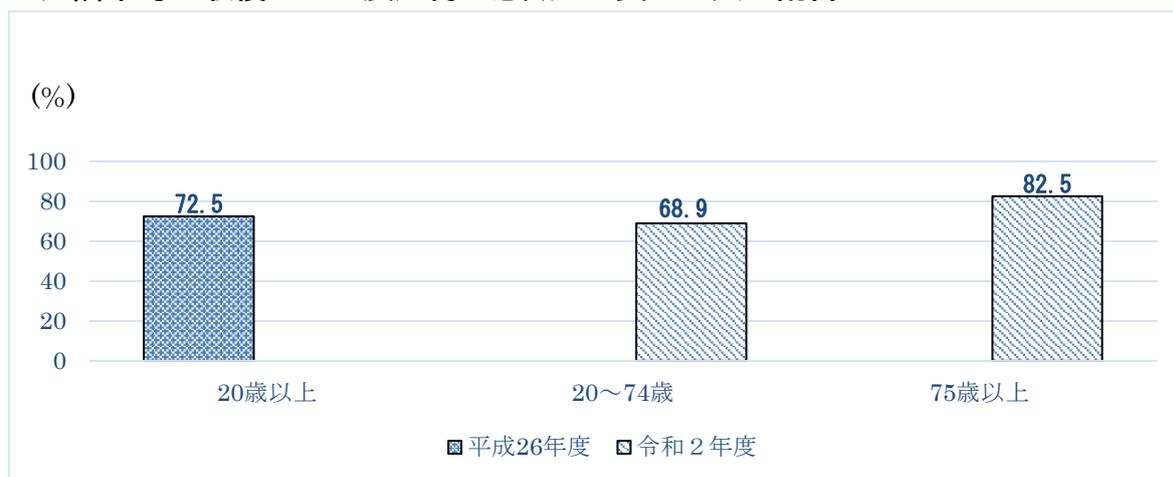
○非常用の食料・食器・熱源などの準備をしている人の割合



⑦ 近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人の割合

近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人の割合は、20～74歳と75歳以上の割合を平均すると、平成26年度の20歳以上の割合より増加(75.7%)しています。

○近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人の割合

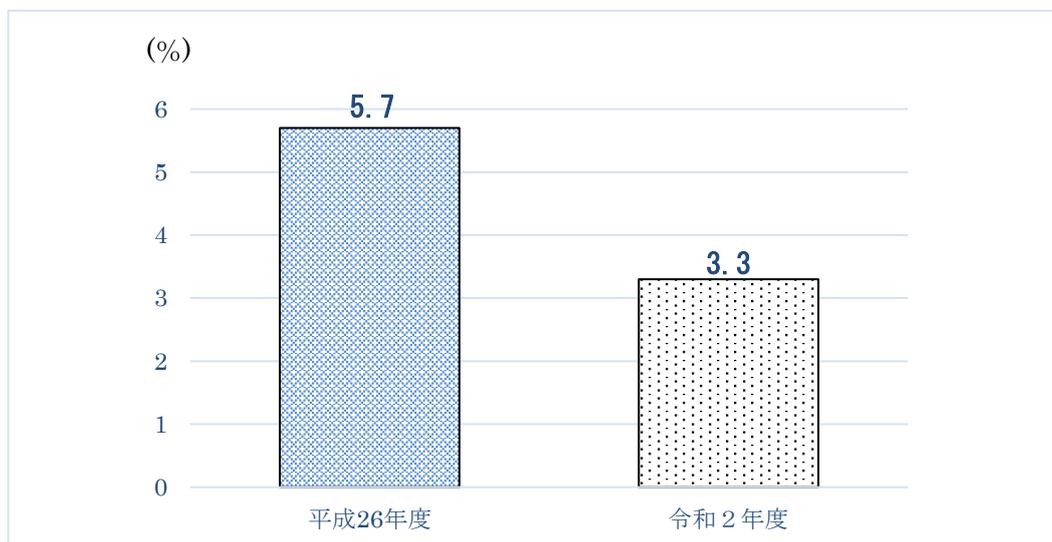


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

⑧ 「賞味期限」が切れてしまい、食品を捨てる人の割合(20歳以上)

平成26年度と比較すると、捨てる人の割合は減少しています。

○「賞味期限」が切れてしまい、食品を捨てる人の割合(20歳以上)

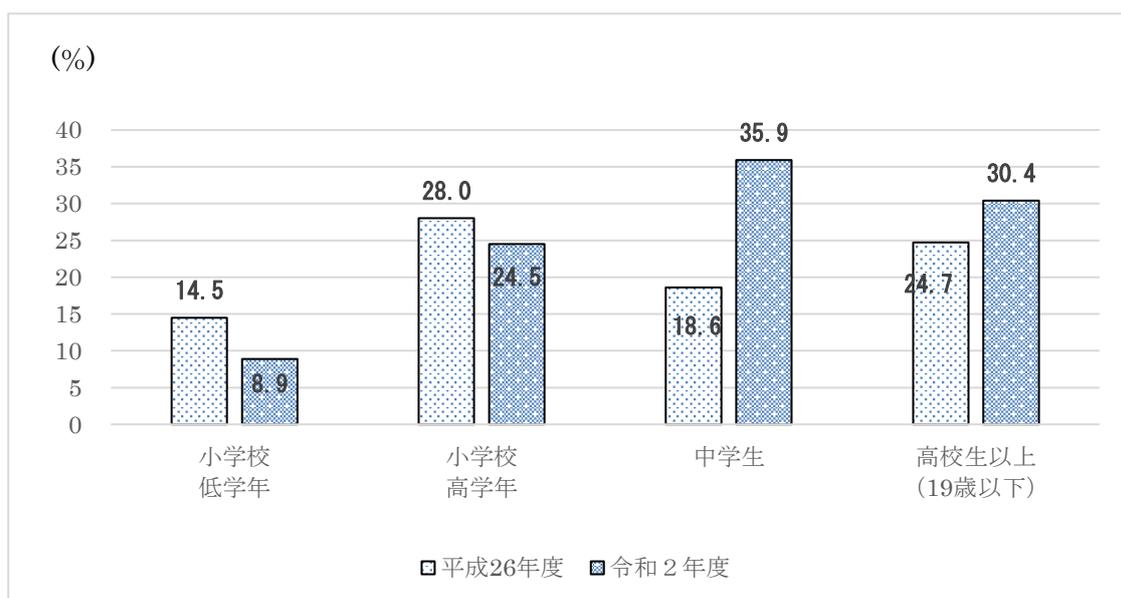


資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

⑨ 鍛冶屋なべを知っている人の割合

平成26年度と比較すると、中学生、高校生では、鍛冶屋なべの認知度が高くなっています。

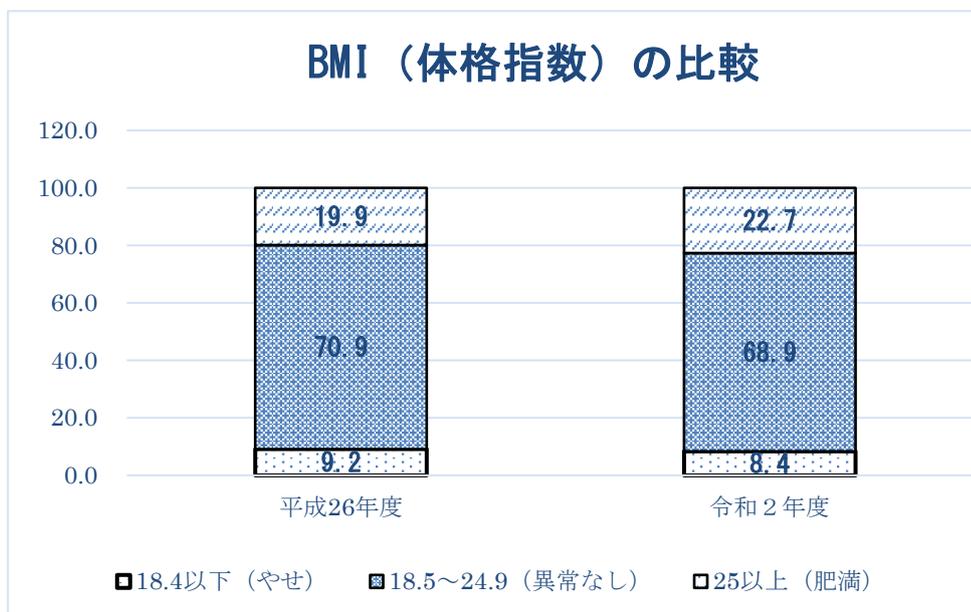
○鍛冶屋なべを知っている人の割合



資料：R2「三木市食育などに関するアンケート」結果より

(3) 適正体重を維持している人の割合

平成 26 年度と比較すると、※BMI25.0 以上(肥満)が、約 3%増加し、異常なし(BMI18.5~24.9)が 2.0%減少しています。



BMI(ビーエムアイ)とは…

Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス) の頭文字で、成人の肥満や痩せを知る国際的な指標です。日本では体格指数と訳され、健康診断の結果などにも表示されることが多くなっています。

日本肥満学会では、BMIが22になる時の体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

一般的な計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

2 これまでの取り組みと評価

第2次計画では、市民一人ひとりが、健康で健やかな心身を培い、生きる基本となる「食」から始まるまちづくりを目指し、関係部局及び関係団体が各分野で三木市食育推進計画に基づき、5つの柱により食育の啓発に取り組みました。

この6年間の取り組みで、食育を進めるための体制づくり、組織での食育推進活動は少しずつ定着しています。

今後も、市民一人ひとりによる食育の実践及び食育に関わる各関係機関の連携を強化し、取り組みを継続していくことが必要です。

(1) 家庭における食育

関係機関、団体による地域での活動、認定こども園、保育所、幼稚園、学校、各種教室、相談事業等での啓発の取り組みにより、食育に対する認識は、広がりを見せています。

乳幼児を対象とした教室や相談事業、乳幼児健康診査等を通して、朝食の大切さやバランスのとれた食事など、健康のための食習慣の確立を支援したほか、子どもの発育、発達段階に応じた食習慣の定着を支援しました。

また、幼児から高齢者まで幅広い世代に対して、健康教室などで噛むことの大切さ、必要性を伝えることに取り組みました。

噛むことの意識は、75歳以上では65.2%となっていますが、20～74歳では45.3%となっており、目標の55.0%に向けて20～74歳への取り組みが今後必要です。

(2) 学校園における食育の推進

各学校園の食育推進計画に基づき、食の重要性や適切な食行動について、計画的に指導を行い、食育を推進することで、園児、児童、生徒の食に対する意識が高まっています。

給食では、郷土料理や行事食を取り入れることで、季節感や日本の食文化を身近に感じる機会にもなっています。

保護者には、「献立表」、「給食だより」、「食育だより」等を通じて食育に関する情報提供を行いました。

また、栽培活動を通して、子どもたちの食材への興味や食に関する意識を高めるように取り組みました。

アンケート結果では、米や野菜の栽培・収穫体験をした子どもの割合は、就学前で75.3%、小学校低学年で99.1%、小学校高学年で94.3%となっています。

(3) 地域における食育の推進

三木市いずみ会(食生活改善推進員)による高校生を対象とした伝承料理の教室や幼児、小学生の親子を対象とした料理教室を実施しました。

その他、幼児を対象とした教室などでは、関係団体による伝承料理のレシピ配布を実施しました。

また、地域の関係団体による行事食伝承のための活動を支援しました。

各年代を対象に、様々な内容で食育推進に取り組み、令和2年度のアンケート結果では、「鍛冶屋なべを知っている人」の割合は、中学生35.9%、高校生30.4%となり、平成26年度の結果より、それぞれ17.3%、5.7%増加しています。

(4) 三木の豊かな農産物の活用

自らの食生活と地域の環境がつながっていることを認識し、自然の恵みに感謝しながら食生活を送るため、農業体験などに取り組みました。

学校給食においては、安全で安心な学校給食の提供に努め、献立内容の充実、地元農産物の使用促進に取り組みました。

アンケートから、「近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人」の割合は20～74歳では68.9%、75歳以上では82.5%となっています。

平成26年度の結果では、全体平均で72.5%であり、平均値では75.5%で増加しています。

(5) 食育を進めるための環境づくり

食育の推進は、全ての市民が対象であり、より多くの市民が食育に関する正しい知識を持ち、それぞれの立場で食育を実践することが必要です。

市民一人ひとりが、食に関する知識を深め、食習慣を見直し、健全な食生活が実践できるよう、地域の関係機関とともに、食育の普及に努めました。

3 今後の課題

市民のアンケート調査結果及び第2次計画での数値目標の達成度から得られた結果から、以下の4点を今後の食育推進のための取り組みの課題とします。

(1) 若い世代の食育力の強化

朝食を欠食している20歳代の若い世代等に対して、食に関する関心を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるよう、推進する必要があります。

(2) 多様な暮らし方を支援するための食育推進

在宅時間を活用した食育の推進、新たな日常やデジタル化に対応した食育を推進する必要があります。

(3) 持続可能な食のための食育推進

食品ロスの削減、食の循環、環境への配慮の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことができるよう推進する必要があります。

また、食文化の継承と食育の推進に関わるボランティア団体への活動を支援する必要があります。

(4) 食育推進のための連携体制の充実

食育を推進している各関係機関、団体との連携強化や情報共有等を継続し、さらに食育推進のための体制の充実を図る必要があります。

第3章 食育推進の施策展開

本計画では、第2次計画の評価の中で見えてきた課題を改善しながら、食育を推進するためのネットワークをさらに強化し、家庭をはじめ、認定こども園、保育所、幼稚園、学校、地域や関係団体、市(行政)など関係者が連携を図りながら、食育を推進します。

1 取り組みの柱と目標

本計画では、次の4つの柱により施策を展開し、それぞれに目標を設定して取り組みます。

(1) 子どもや若い世代を中心とした健全な食生活の実践

- ・健やかな発育、基本的な生活習慣の形成
- ・学校における食育推進
- ・若い世代の健康的な生活習慣の定着と実践
- ・家庭における食育の推進

(2) 健やかな暮らしを支える食育活動の推進

- ・健康寿命の延伸に向けた食育推進
- ・食環境整備の推進
- ・災害時の食の備えの普及啓発

(3) 持続可能な食への理解を促進する食育活動の推進

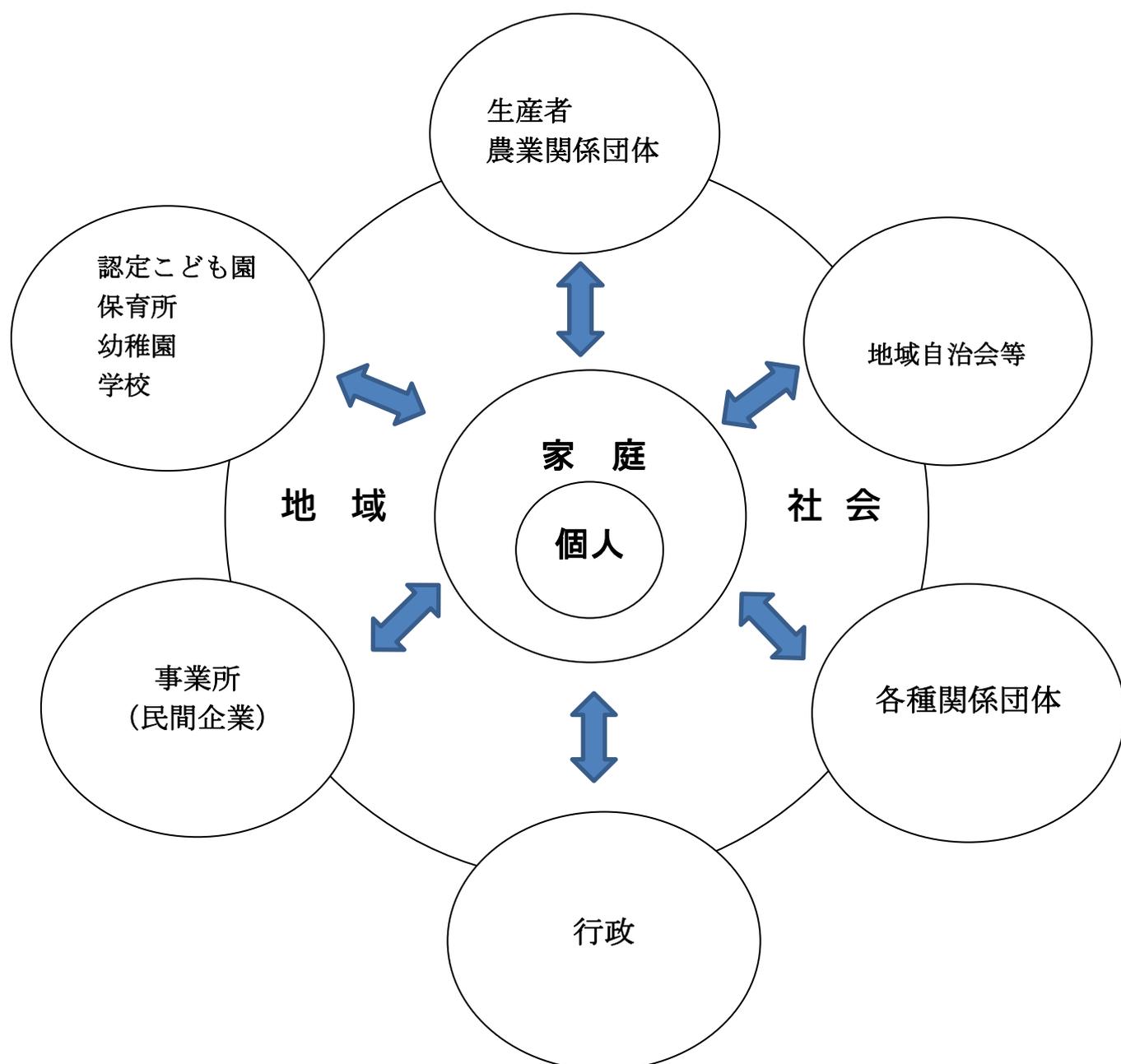
- ・地産地消の推進
- ・環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費にも配慮した食育推進
- ・食文化継承につながる食育推進

(4) 食育活動の充実に向けた連携体制の強化

- ・人材育成、ボランティア活動強化
- ・食育推進運動の推進
- ・食品の安全性の啓発
- ・「新しい生活様式」やデジタル化に対応した食育推進

2 食育推進のイメージ

本計画は、家庭や地域、認定こども園、保育所、幼稚園、学校、生産者、食に関わる関係団体、行政などが協力し、相互に連携しながら、食育を推進していきます。



第4章 目標達成に向けての具体的な推進

本計画の目標達成に向け、4つの取り組みの柱に沿って、家庭をはじめ、関係者が連携を強化し、次の事項に取り組み、食育活動を展開していくことが必要です。

1 4つの取り組みの柱に沿った具体的な推進

(1) 子どもや若い世代を中心とした健全な食生活の実践

① 健やかな発育と基本的な生活習慣の形成

家庭との連携のもと、子どもの嗜好や食物アレルギー等の個人差に配慮し、一人ひとりの発育・発達段階に応じた食育を推進します。

【具体的な取り組み】

- ・妊産婦、新生児、乳児の訪問指導、乳幼児健診、離乳食クッキング等の事業を通じ、授乳期・離乳期からの心の安定や、食べる意欲につながる豊かな食体験を積み重ねていけるよう、食育の啓発と食事や栄養に関する相談や指導を行います。
- ・食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方など、栄養士による相談体制を整え、みっきい子育てアプリを活用して、離乳食や低アレルゲンメニューなどを配信します。
- ・食材を取り入れた手遊びや製作、イモ掘りなど疑似体験遊び、食に関する絵本の読み聞かせなどを通して、食に興味を持つ環境を整えます。
- ・認定こども園、保育所、幼稚園において、野菜などを栽培し、子どもたちが仲間と「育てる」「収穫する」「料理する」「食べる」楽しさや喜びを体験できるよう、環境を整えます。
- ・保護者がメニューや食材に興味を持てるよう、給食内容や献立の提示を行います。
- ・給食調理員や栄養士などから、保護者が食育に関する話を聞く機会を持ち、食への関心を高めます。
- ・子どもの食の機会が確保できるよう、「子ども食堂」など地域資源への協力と支援を継続して行います。



② 学校園所における食育推進

各学校園所においては、食に関する指導の全体計画、年間指導計画等を策定し、食育を計画的に推進します。

【具体的な取り組み】

- ・給食、関連教科、課外活動等を通じて、健康づくりや食に関する幅広い知識を習得できるように、働きかけを行います。
- ・給食を「生きた教材」として活用し、献立内容や給食指導の充実を図るとともに、栄養教諭による食育を推進します。
- ・毎月19日を「食育の日」として※「まごわやさしい」献立を給食で実施し、和食の良さを啓発します。
- ・学校給食における地場産物の活用や伝統的食文化の継承に関する取り組みを推進します。

『まごわやさしい』とは…

ま（まめ類）、ご（ごま）、わ（わかめなどの海藻類）、や（やさしい類）、さ（さかな類）、し（しいたけなどのきのこ類）、い（いも類）のことで、バランスの良い食事をするために、取り入れたい食材の7品目の頭文字からできた食育ワードです。

7品目を毎日の食事に取り入れることを心がけることで、栄養バランスの摂れた食生活が送れ、健康の維持増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。

③ 若い世代の健康的な生活習慣の定着と実践

食に関する関心を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践し、また取り組みを次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

【具体的な取り組み】

- ・自らの健康に関心を持ち、健全な食生活を維持できるように、啓発を行います。
- ・外食や中食（調理済食品）の上手な活用方法などについて、情報提供を行います。
- ・広報みやきやホームページへの掲載、みっきい子育てアプリなどで配信します。

④ 家庭における食育の推進

家庭における食育の重要性について、子ども・保護者を通じて啓発することで、規則正しい生活リズムの確立や朝食の摂取、家族と一緒に食事をするなど健全な食生活の実践につながるよう取り組みます。

【具体的な取り組み】

- ・乳幼児を対象とした事業において、栄養士から食材の選び方、季節の食材、手作りおやつ の 作り 方、野菜を多く使用した離乳食の作り方などを紹介することで、子育て中の保護者に食の大切さを伝える機会を作ります。
- ・乳幼児健診や各種の健康相談事業等を通じて、朝食の大切さを伝えるとともに、正しい食習慣づくりのための情報提供を行います。
- ・広報みややホームページに、「よく噛んで食べる」大切さを掲載します。
- ・給食だよりや保健だよりを通して、家庭への情報提供を行い、学校と家庭が連携した取り組みを推進します。
- ・三木市いずみ会(食生活改善推進員)の協力を得ながら、食育活動を推進します。

(2) 健やかな暮らしを支える食育活動の推進

① 健康寿命の延伸に向けた食育の推進

(主食・主菜・副菜の揃った栄養バランス食、壮年期のメタボリックシンドロームの予防、高齢期のフレイル予防、共食の機会)

生活習慣が大きな要因となるメタボリックシンドロームや低栄養の予防・改善に向けた食育を推進します。また咀嚼等に着目した歯と口腔の健康づくりを通じた食育を推進します。

【具体的な取り組み】

- ・町ぐるみ健診や保健指導の場面で、メタボリックシンドロームの予防や食習慣の改善、フレイル予防について情報提供を行います。
- ・生涯にわたって「噛む」「飲み込む」といった口腔機能を保持するため、歯科医師や歯科衛生士等の専門職による健康教室や健康相談を開催します。
- ・アンケートを実施し、口腔機能が低下している高齢者を把握し、予防のための取り組みを推進します。
- ・「みっきい☆にこにこ体操」の普及啓発を図ります。

② 食環境整備の推進

(食品関連事業者、食の健康協力店)

【具体的な取り組み】

- ・栄養成分表示の活用方法や健康・栄養情報の提供、普及啓発を行います。
- ・健康経営に取り組む企業、食品関係事業者と積極的に連携を行います。
- ・食の健康協力店の啓発、企業と共同で食育イベントを実施します。

③ 災害時の食の備えの普及啓発

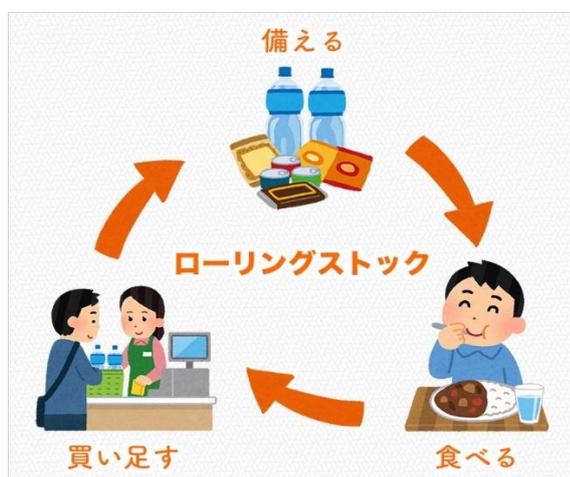
(家族構成、健康状態への配慮)

【具体的な取り組み】

- ・学校において防災教育を行う際に、防災グッズの準備の啓発と併せて、非常食の備えについて、啓発を行います。
- ・広報みやホームページなどを活用して、備蓄や※ローリングストック方法について、啓発を行います。
- ・飲料だけでなく主食・副食など備えが充実するよう、備蓄食の内容について具体的な情報発信を行います。

ローリングストックとは…

日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替えることです。
賞味期限切れを防ぎ、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。



(3) 持続可能な食への理解を促進する食育活動の推進

① 地産地消の推進

(農林水産物購入機会の増、楽農生活推進)

三木の豊かな農産物を活用し、地産地消を推進するため、「地産のものや旬のものを選ぶ」などの普及啓発に取り組みます。

【具体的な取り組み】

- ・学校給食における年間献立計画に基づき、市内農業協同組合等の生産者と連携し、計画的に地元産食材を使用するとともに、その使用割合を増やすよう努めます。
- ・栄養教諭等による地元産食材に係る食に関する指導の取り組み回数を増やすとともに、給食への地元産食材の使用を紹介するなど、特産物についての理解や郷土愛を高めるための啓発を行います。
- ・冊子「わたしたちの三木市」などを使用し、三木市のおもな作物などを紹介し関心を高めます。
- ・三木市いずみ会(食生活改善推進員)と連携し、地元産食材の活用を推進します。



イラスト：こゆり



② 環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費にも配慮した食育推進
(※エシカル消費、食品ロス削減)

環境に配慮した農林水産物や食品を選べるような『エシカル消費(倫理的消費)』の理解促進を図り、「環境に配慮した商品を選ぶ」「必要なものを必要な分だけ買う」などの普及啓発に取り組みます。

食品ロス削減のため、何らかの行動がとれるように「作り過ぎや必要以上に購入しない」など、食べ物を無駄にしない意識を高める取り組みを推進します。

【具体的な取り組み】

- ・賞味期限と消費期限などについて、正しい情報を発信します。
- ・いずみ会(食生活改善推進員)と連携し、食べきりレシピなどを広報みき、ホームページで情報発信を行います。
- ・有機農業等の相談があった場合は県と連携し、補助制度等の紹介を行います。
- ・環境保全型農業を推進するため、市内農業協同組合が実施する堆きゅう肥の供給及び散布を市内農家が利用しやすいよう支援します。
- ・第3次三木市環境総合計画に掲げる「地球温暖化対策施策」並びに「ごみ減量化の推進施策」と連携して、各種研修及び啓発を行います。

エシカル消費(倫理的消費)とは…

日々の買い物で、価格、品質、安全性のほかに、それがどのようにして作られたかといった物の背景や、それを選ぶことで世の中にどんな影響を与えるかを考えて選ぶこと、つまり人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。

地球環境にやさしいものを選ぶ、必要なものだけを買う、資源を大切に利用するなど、未来、地域、みんなにやさしい社会の実現に向けた取り組みです。

例) 買い物する時に、できること

- ・マイバッグを持参する
- ・地元の産品や被災地の産品を購入する(地産地消、被災地支援)
- ・福祉施設で作られた製品を購入する
- ・エシカル消費に関連する認証ラベル・マークのついた商品を購入する など

例) 買い物以外に、できること

- ・食べ残しを減らす(食品ロス削減)
- ・マイボトルを持ち歩く など



③ 食文化継承につながる食育推進
(和食、※郷土料理・行事食の普及)

家庭や地域での活動などを通じて、地域ぐるみで食文化の継承、食育の推進に取り組みます。

【具体的な取り組み】

- ・行事食、郷土食を給食献立に取り入れ、子どもたちに伝承します。
- ・総合的な学習の時間等に三木市の特産物や郷土料理について、調べ学習を行います。
- ・三木市いずみ会(食生活改善推進員)の協力を得ながら、三木市の郷土料理である鍛冶屋なべの由来やレシピの紹介を行います。
- ・伝統食材や伝承料理の紹介レシピをホームページや広報みきに掲載します。
- ・これまで作成してきた行事食の冊子を活用し、行事食に係る情報提供を行います。

郷土料理とは・・・

その土地の産物を使って、独自の料理法で作る料理を郷土料理といいます。その地域の暮らしや気候が色濃く反映されたものです。三木市の郷土料理としては、『鍛冶屋なべ』があり、昔、鍛冶職人が夏場の体力増強のために食したといわれ、蛸(たこ)と茄子が主な具材となった“すき焼き”のことです。

鍛冶屋なべのレシピ

～三木市いずみ会(食生活改善推進員)版～

作り方(4人分)

【材料】ゆでだこ：半匹 ナス：4本

〇割した

しょう油 100cc 水 100cc

みりん 150cc 砂糖 大さじ4～5

- ① たこを一口大に切る。ナスはざく切り。
- ② 割したが煮立ったところに①を入れて中火でコトコト煮る。



(4) 食育活動の充実に向けた連携体制の強化

① 食育に関わる人材育成と支援

食育の意義を理解し、食育活動を実践している人を増やすための取り組みとして、ボランティア活動強化や、食育を推進するネットワークをつくります。

【具体的な取り組み】

- ・三木市いずみ会(食生活改善推進員)の資質の向上や活動支援を行います。
- ・食育活動団体に関する情報収集や連携を図ります。

② 食育推進運動の推進

(食育月間、ひょうご食の健康運動)

学校や関係団体との連携により、食育を推進します。

【具体的な取り組み】

食育の日(毎月19日)、食育月間(国は6月に実施、県は10月に実施)に併せて、広報みきやホームページ等に、食育についての情報を発信します。

③ 食品の安全性の啓発

食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践できるよう食育を推進します。

【具体的な取り組み】

食の安全性や栄養等に関する情報について、啓発ポスターの掲示や広報みき、ホームページ等で発信し、普及啓発を行います。

④ 「新しい生活様式」やデジタル化に対応した食育推進

食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら実践する人を増やし、デジタル技術を活用した食育活動に取り組みます。

【具体的な取り組み】

オンライン健康教室や保健指導、動画配信など「新しい生活様式(ひょうごスタイル)」に対応した非接触型の食育の展開を推進します。

三木市食育推進計画(第3次)における指標と目標値

	指 標	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
1	食育に関心を持っている人を増やす		
	☆食育に関することを実践したいと思う人の割合 (20~74歳)	89.4%	90%以上
2	誰かと一緒に食べる「共食」の回数を増やす		
	☆朝食を家族と一緒に食べる子どもの割合 (小学生)	87.0%	95%以上
3	朝食を毎日食べる人を増やす		
	☆朝食を食べる子どもの割合 (小学生・中学生の平均)	89.7%	100%
	☆朝食を食べる若い世代の割合 (20~30代)	70.3%	85%以上
4	学校給食における地場産物を活用した取り組み等を増やす		
	☆栄養教諭による食(食育)に関する指導回数	—	月12回以上
5	栄養バランスに配慮した食生活を実践する人を増やす		
	☆栄養バランスを考えて食べる人の割合 (成人)	60.9%	70%以上
6	生活習慣病の予防や改善のため、健全な食生活を実践し、適正体重を維持する人を増やす		
	☆適正体重を維持している人の割合 (BMI25未満の人の割合: 町ぐるみ健診結果)	68.8%	75%以上
7	ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす		
	☆よく噛んで食べる人の割合 (成人)	49.4%	55%以上
8	食育の推進に関わる組織・団体の数を増やす		
	☆地域の組織・団体数を増やす	—	5団体
9	農林漁業体験を経験した人を増やす		
	☆米や野菜の栽培収穫体験をしたことがある【学校行事を含む】(小学生)	97.6%	現状維持
10	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人を増やす		
	☆近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人を増やす	75.7%	80%以上
11	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人を増やす		
	☆エシカル消費(人や社会、環境に配慮した消費行動)を実践している人を増やす	—	75%以上
12	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人を増やす		
	☆賞味期限が切れないように気を付けている人の割合 (20~74歳)	96.7%	現状維持
13	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人を増やす		
	☆鍛冶屋なべを知っている人の割合 (小学生~19歳以下)	24.9%	35%以上

第2次計画の指標及び目標の達成状況

【評価の凡例】

- ◎ : 目標を達成している ○ : 目標に近づいている
▼ : 変化なし、または目標から遠ざかっている

「家庭における食育」の目標に対する評価

指 標		2014 (平成26) 年度	目標値 2020 (令和2) 年度	2020 (令和2) 年度 アンケート結果	評価
朝食をひとりで食べる子どもの割合の減少	1～9 歳	5.7%	減少	6.6%	▼
	10～15 歳	19.8%		24.7%	▼
自分で料理をする 20 歳代の割合の増加	20 歳代	52.5%	増加	58.3%	◎
栄養バランスを考えて食べる人の割合の増加	成人	56.8%	70.0%	20～74 歳 59.5%	○
				75 歳以上 62.4%	○
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	成人	—	55.0%	20～74 歳 45.3%	▼
				75 歳以上 65.2%	◎
食に関心がない人の割合の減少	成人男性 成人女性	23.1% 8.0%	減少	20～74 歳 4.8%	◎

「園所・学校における食育」の目標に対する評価

指 標		2014 (平成26) 年度	目標値 2020 (令和2) 年度	2020 (令和2) 年度 アンケート結果	評価
朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	就学前	94.1%	増加	95.9%	◎
	小学校低学年	98.7%		98.2%	▼
	小学校高学年	93.8%		90.6%	▼
	中学生	93.2%		87.5%	▼

「地域における食育」の目標に対する評価

指 標		2014 (平成26) 年度	目標値 2020 (令和2) 年度	2020 (令和2) 年度 アンケート結果	評価
鍛冶屋なべを知っている人の割合の増加	小学生	18.5%	増加	13.9%	▼
				低学年 8.9%	▼
				高学年 24.5%	◎
	中学生	18.6%		35.9%	◎
	高校生以上	24.7%		30.4%	◎
	成人	32.6%	20~74 歳 29.6%	▼	
			75 歳以上 41.0%	◎	
地域と連携した食育活動に取り組む組織・団体の増加		—	5 団体	—	▼

「三木の豊かな農産物の活用」の目標に対する評価

指 標		2014 (平成26) 年度	目標値 2020 (令和2) 年度	2020 (令和2) 年度 アンケート結果	評価
近隣市町で収穫される農産物を意識して食べる人の割合の増加	小学校高学年以上	72.5%	増加	20~74 歳 68.9%	▼
				75 歳以上 82.5%	◎

「食育を進めるための環境づくり」の目標に対する評価

指 標		2014 (平成26) 年度	目標値 2020 (令和2) 年度	2020 (令和2) 年度 アンケート結果	評価
食育に関することを実践したいと思う人の割合の増加	成人	63.2%	80.0%	89.4%	◎
「食育」の言葉と意味を知っている人の割合の増加	成人	49.0%	増加	20~74 歳 53.0%	◎
				75 歳以上 48.0%	▼

三木市食育推進計画(第3次)策定経過

開催日	会議名・内容
令和2年8月31日(月)	三木市食育推進ワーキング部会 ・食育などに関するアンケート調査内容の検討
令和2年10月22日(木)	令和2年度第1回三木市健康づくり推進協議会 ・食育などに関するアンケート調査内容の審議
令和3年2月26日(金)	三木市食育推進ワーキング部会 ・食育などに関するアンケート結果 ・計画の方向性
令和3年10月12日(火)	食育推進計画担当者会 ・三木市食育推進計画(第3次)策定の方向性の再確認 ・「食育などに関するアンケート調査」の結果と現状
令和3年10月28日(木)	食育推進計画担当者会 ・三木市食育推進計画(第3次)策定に向けた情報提供の協力について ・関係各課の取り組み状況と課題 ・今後の取り組みの柱と目標の確認
令和3年11月15日(月)	食育推進計画担当者会 ・三木市食育推進計画(第3次)策定の指標決定 ・今後の取り組み内容の確認
令和3年11月25日(木)	令和3年度第1回三木市健康づくり推進協議会 ・三木市食育推進計画(第3次)の策定について ・骨子案の審議
令和4年2月14日(月)	食育推進計画担当者会 ・パブリックコメントについて ・三木市食育推進計画(第3次)案の最終確認
令和4年3月9日(水)	令和3年度第2回三木市健康づくり推進協議会 ・三木市食育推進計画(第3次)について(書面決議)