



平取町

第4期 平取町食育推進計画

よい食一生・大きくなーれ
食育びらとり



平 取 町
令和8年4月

第4期 平取町食育推進計画 目次

第1章	計画の策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・	1-2
	1. 計画策定の趣旨・目的	
	2. 計画の位置づけ	
	3. 計画の期間	
第2章	食育の現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・	2-6
	1. 平取町の食育の現状と評価	
	（1）社会情勢の変化	
	（2）今までの食育の現状と課題	
	（3）今までの取組について	
第3章	計画の基本的な方針・・・・・・・・・・・・・・・・	7
	1. 計画の基本理念と目標	
	2. 目標値設定の考え方	
第4章	食育推進の基本施策・・・・・・・・・・・・・・・・	8-14
	1. 施策の推進・連携体制	
	2. 具体的な推進施策・取組	
	3. ライフステージごとの重点ポイント	
	4. ライフステージごとの重点取組	
	5. 数値目標（指標）	

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・目的

- 「食育基本法」が平成17年に制定され、「食育」は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられ、平取町では、平成元年に「健康づくりの町」宣言を行った町として、「食と健康」そしてトマトを中心とした豊かな地場産品の地産地活を基本とした「平取町食育推進計画」を平成22年12月に策定しました。
- 平成28年4月にその後継となる「第2期平取町食育推進計画」(よい食一生びらとり食育プラン-大きくな〜れ)を作成し、「今、以上」を目標に、更なる食育を推進し、2期10年にわたる計画により、地場産品の栄養価値を含めた魅力の再発見、家庭での利活用の促進やニシパランチの事業展開など、町内高校生を主軸に、地域飲食店・保育所・小中学校など地域全体での地場産品を愛する取組が盛んになってきました。
- そのような状況下で、令和3年4月より「第3期平取町食育推進計画」(よい食一生びらとり食育プラン-大きくな〜れ)が始動しましたが、新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴う、長期的な食育事業の停滞があり、課題であった若年層の食生活の乱れや高齢化の進展に伴う、フレイル予防・生きがいづくりなどの取組が十分推進できない現状がありました。また、コロナ禍での新たな食育の取組としてリモートの活用やデジタル化など大きな取組の変化がありました。令和6年以降は少しずつ以前の取組状況を取り戻してきましたが、コロナ禍の影響は大きく、子どもたちへの取組など課題が残るものとなりました。また、共食の場・地域との関わりや食の体験などの減少、生活スタイルの変化に伴う活動量の減少などを起因とする、適正体重者の減少など、広い世代にみられ新たな課題がみえてきました。
- 次期計画の見直しにあたっては、令和6年3月策定の平取町健康増進計画との整合性を図りながら、課題解決に向けた食育の取組を総合的かつ計画的に推進するため、新たに「第4期平取町食育推進計画」(よい食一生びらとり食育プラン-大きくな〜れ-)を策定します。

2. 計画の位置づけ

平取町の自然豊かな特性を生かした食育推進の方向性を示す計画として、前期計画に引き続き、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。また、本計画の実施にあたっては、既存の関係計画との整合性を図りながら食育を具体的に推進するための計画として策定します。

3. 計画の期間

本計画の期間は、令和 8 年度から令和 17 年度までの 10 年間とします。

なお、食育は生活習慣の形成・定着に長期的な視点が必要である一方、社会情勢や住民の食を取り巻く環境の変化にも対応する必要がありことから、第 1 期平取町健康増進計画中間評価(令和 11 年度)と合わせるかたちで、中間評価を行い計画の推進を図ります。

第2章 食育の現状と課題

1. 平取町の食育の現状と評価

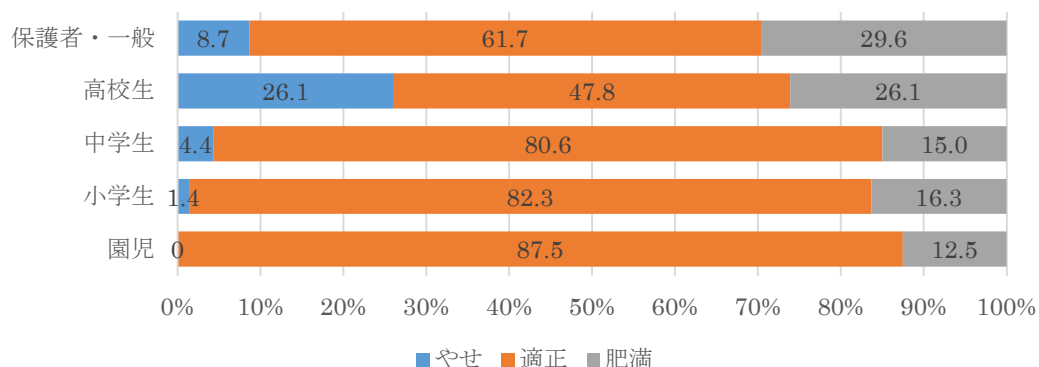
(1) 社会情勢の変化

新型コロナウイルス感染症の影響による、対面型の教室や共食の場の減少は、世代間交流の機会の減少をまねき、地域との関わりやコミュニケーションの希薄などさまざまな食の体験の機会に大きな影響を与えましたが、新たな食育推進を図るためにリモートの活用やデジタル化など、食の取組の変化のなか食育の推進を継続して取り巻く環境が大きく変化してきています。また異常気象による米や野菜などの不作、物流などの混乱、物価高騰による健康的な食生活の実現が危ぶまれています。

(2) 今までの食育の現状と課題

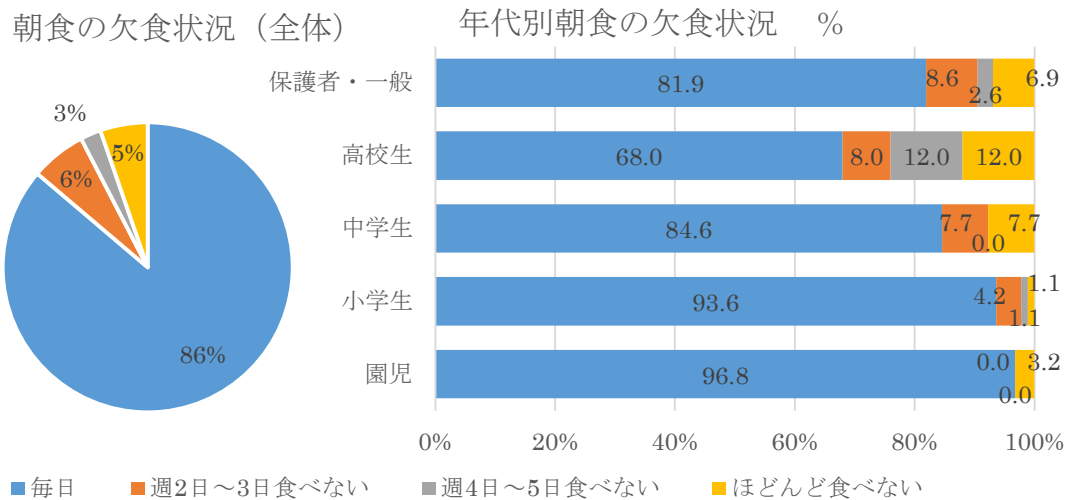
コロナ禍での外出機会の減少など、家庭での食事の機会が増加する一方で、遅寝遅起きなどの生活リズムの乱れや活動量の減少などが要因となる、幼児期・学齢期の朝食欠食や共食状況の乱れがあらわれるとともに、広い世代にわたり適正体重を維持する者の減少を招いている現状があります。

年代別の体格について (%)



2024 年度平取町「食」の実態調査

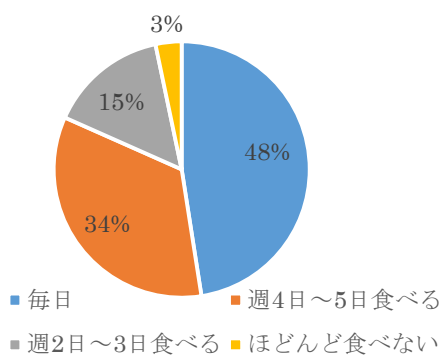
生活リズムの乱れは、幼い頃からの健康的な食生活の習慣化の妨げとなるだけでなく、青年期・壮年期など若いうちからの生活習慣病予防など全体的な健康づくりにも大きな影響を与えます。



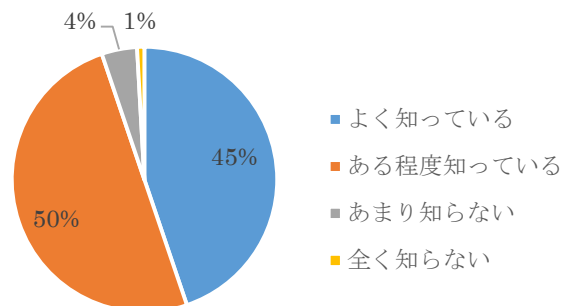
2024年度平取町「食」の実態調査

地域との共食の場の減少は、世代間交流の機会の減少をまねき、地域との関わりやコミュニケーションの希薄などさまざまな食の体験の機会に大きな影響を与えます。しかし新たな食育の推進を図るためにリモートの活用やデジタル化など、食の取組の変化のなか食育の推進を継続して取り巻く環境が大きく変化してきています。そのようななか、異常気象による米や野菜などの不作、物流などの混乱、物価高騰など、健康的な食生活の実現が危ぶまれる社会情勢ですが、地域でとれた作物をとり入れたれた食事、バランスを考えた食生活などの意識は高まりをみせており、食品ロス削減への取組や残さず食べるなどの精神が受け継がれている状況があります。

食事バランスを考えた食生活について



食品ロスについての認知



2024年度平取町「食」の実態調査

(3) 今までの食育の取組について

[人づくり]

町民一人一人が食に関心を持ち、正しい食の知識と理解を深めることで、健康的な食生活・食習慣の実践をめざすための取組として、乳健・健診事後の場面での栄養改善支援、サロンや各種団体への栄養改善教室の実施、広報びらとりでの「食育だより」の掲載、図書館やふれあいセンター、健診会場等での普及啓発・展示、YouTube 等での健康レシピ、食育活動等の動画配信などを実施。

[人づくりの取組]

	R3	R4	R5	R6
栄養改善支援・教室 (乳健事後・健診結果説明会・地域での栄養教室)	個別支援 19回:162名 栄養教室:3回	個別支援 19回:153名 栄養教室:3回	個別支援 20回:144名 栄養教室:2回	個別支援 20回:147名 栄養教室:2回
広報掲載(食育だより等)	1掲載	3掲載	4掲載	4掲載
普及啓発・展示 (図書/健診等)	ブックフェア (24日間)	ブックフェア (24日間) 健診受診者 (野菜・パン) 約400名配付	ブックフェア (25日間) 健診受診者 (野菜・パン) 約600名配付	ブックフェア (25日間)
動画配信(YouTube)	レシピカード (350配付)	レシピ (3動画)	レシピ (3動画)	レシピ・食育活動 (3動画) 登録者100 総閲覧回数1000



[健康]

町の健康課題を知り予防改善するために、日本の伝統的な一汁三菜を基本とした、食事スタイルを伝えバランスのとれた食生活の実践や健康的な生活リズムを習慣化するための早寝早起き朝ごはんなどの普及啓発を実施。

[健康の取組]

	R3	R4	R5	R6
ヘルシー食育推進事業 (ヘルシー弁当の普及)	関係者試食会1回	地域試食会4回 8団体161名	地域試食会5回 10団体143名	地域試食会2回 8団体70名
びらとり食育クラブ (食と健康をテーマとした取組)	子どもクッキング 31名6回	27名:5回	23名:5回	14名:7回 (うち農体験:2回)
シニアエプロンサークル (男性対象の食を通じた生きがいづくり)	レター1回 調理試食2回	調理試食4回	調理試食5回 児童館祭1回	調理試食5回 児童館祭1回



[地産地消]

平取町の豊かな農作物の利活用を促進するため、メニュー開発や生産者や消費者、食育関係者との試食・交流会などを通じ、新鮮で栄養価の損なわれない地場産品を食することで心身ともに健康なからだをつくるとともに、地元を愛する郷土愛を育み、地域とのふれあいである共食の場や生産者のみえる安心安全な食の提供を実施。

[地産地消の取組]

	R3	R4	R5	R6
平取町職域栄養士連絡会	3回	3回	2回	2回
ニシパランチ事業 (保育所・小中学校給食)	保育所2回 小中学校2回	保育所2回 小中学校2回	保育所2回 小中学校2回	保育所2回 小中学校3回
ニシパランチ事業 (町内飲食店「地産地消の会」)	5店舗	5店舗	5店舗	6店舗



第3章 計画の基本的な方針

1. 計画の基本理念と目標

[基本理念]

『食』は人を育み 地域を育てる

[目 標]

健康的な食生活の実践

食への知識・関心の向上

地域らしい食の体験「地産地活」

2. 目標値設定の考え方

計画の目標値については、食 べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、「食べる力」・「生きる力」を育む食育の実践の環(わ)を広げていくことを意識した取組目標とし、「今以上」を目標としながら一定の「数値目標」を設定します。

第4章 食育推進の基本施策

1. 施策の推進・連携体制

食育は、保健、農業、商工業、教育など関係分野がたぎにわたることから、より効果的な食育の推進のための、住民一人一人を基本とした、かてい、学校、高齢者など地域住民全体の取組を円滑にすすめるため、これらの関係組織、社会团体・グループとの情報共有、相互の連携・協働がふかけつであり、それぞれの役割を理解したうえで、総合的に食育の推進に努めます。



2. 具体的な施策・取組

(1) 健康的な食生活の実践

コロナ禍以降の生活スタイルの変化の課題を振り返り、食を取り巻く全体的な生活習慣（起床就寝時間・朝食の欠食や適正体重の管理、共食の場の大切さなど）を健康的な生活にシフトしていくとともに、栄養バランスに配慮した食生活の実践を促すような取組を推進します。

[主な取組]

<ヘルシー食育推進事業>

- ・栄養バランスに配慮したお弁当の普及、食事の適正量や主菜・副菜などのバランスの理解
- ・多世代間交流・共食の場、地域の食の伝承

<健診事後・栄養教室等の栄養改善支援サポート>

- ・特定・後期高齢者健診受診事後、乳幼児健診事後の栄養相談・支援サポート
- ・各種サロンや老人クラブ、各種団体等での栄養講話・料理教室の実施

<来所・電話・家庭訪問栄養支援サポート>

- ・個々のさまざまな食・栄養に関する相談事への支援サポート

(2) 食への知識・関心の向上

健診の場や各種イベント、公共施設等での啓発展示や広報・SNS等での食や栄養に関する情報を発信し食への知識の向上を図るとともに、食するだけではない、食と環境・食を大切にする心を育てる取組を推進し、継続的な食の循環や環境づくりの普及啓発を図ります。

[主な取組]

<広報、SNS等での情報提供>

- ・「食育だより」の発行、食育事業公式 YouTube 等の動画制作・配信
食と健康についての広報記事掲載や町の食育活動の周知。
事業紹介、レシピ紹介等の動画制作・配信

<各種イベント等での啓発・展示>

- ・食育ポスター、パネル、フードモデルの啓発展示
図書館やふれあいセンター、健診会場、講演会等でのキャンペーンの実施

<その他知識・関心の向上、食と環境の取組>

- ・栄養教諭による学校訪問（栄養指導）
給食や総合授業での食に関する講話・指導
- ・食品ロス削減、食の循環について学ぶ環境づくり
セミナー、ワークショップ等、それぞれの世代にあわせた、食と環境についての考える学びの場を提供

(3) 地域らしい食の体験・地産地活

子どもたちとその保護者を中心とした食の学び・体験の場や生産者をつなげる機会の提供など、安心安全な食への関心や意識の向上を図るとともに、平取町の豊かな農畜産物の魅力を町内外に広く周知し利活用の促進を図る。

また、食を通じた生きがいつくり、継続的な食育事業の取組を推進していくための連携体制・ネットワークを強化します。

[主な取組]

<食の学び・体験>

- ・びらとり食育クラブ
小中高生・その保護者を対象とした農林漁業・調理・試食等の体験教室
- ・シニアエプロンサークル支援
シニア世代の男性を対象とした料理サークル
- ・アイヌの伝統食材栽培収穫体験
山菜採り体験、きびなどの栽培収穫、シトなどアイヌの伝統料理の調理・試食

<地産地活>

- ・ニシパランチ事業（ニシパランチ保育所・小中学校ふるさと給食）
保育所・小中学校給食へのメニューや食材提供、
- ・ニシパの恋人ランチ（地産地消の会）
町内飲食店で地場産品を活用したオリジナルランチメニュー等の提供
- ・平取高校トマトクラブ活動支援協力
メニューの開発支援、食育事業への協力
- ・食育活動の推進体制強化
平取町健康増進・食育推進計画推進委員会、職域栄養士連絡会、食育事業検討会等の開催

3. ライフステージごとの重点ポイント

食育は、子どもから高齢者まですべての世代が生涯にわたり、健康に暮らすための生きる力となる大切な取組ですが、食に関する環境や課題は世代ごとに異なるため、ライフステージに応じた食育を推進する必要があります。

（年齢はあくまでも目安）

(1) 乳幼児期（0～5歳）

[元気に遊んで、楽しくごはん]

- ・早寝早起き朝ごはんを中心とした、生活リズム全体を整え健康的な生活習慣の基礎をつくる。
- ・食事に関するお手伝いなどを積極的にすることで食への興味・関心を育む。
- ・家族みんなで食卓を囲み、楽しく食事をしながら、「いただきます」等のあいさつや残さず食べるなどの望ましい食習慣を身につける。

(2) 学童・思春期（6～18歳）

[しっかり身体を動かし、早寝早起き朝ごはん]

- ・毎日しっかり身体を動かし、よく食べ、よく眠る。
- ・食事の準備や後片付けを含めた食習慣を身につけ、大人になってからも継続していけるための基礎をつくる。
- ・さまざまな食の学習や体験を通して、元気な身体をつくる食事への関心や食を大切にすることを育む。

(3) 青年期（19～39歳）

[食は元気の源！望ましい食習慣の実践と継続]

- ・進学や就職など生活環境の変化が大きな時期ですが、さまざまな食に関する情報や知識を吸収しながら望ましい食習慣を自分のものとし、理解や関心を深める。
- ・身体的にも精神的にも充実した忙しい生活のなかで、楽しく食事をしその原動力となる「食」を実感するなかで、バランスを考えた食事や健康的な食習慣の実践を心がける。

(4) 壮年期（40～64歳）

[バランスの取れた食事と健康管理]

- ・自身の体調の変化や健康・食に関する知識や関心が深まる時期でもあり、健診を受け健康管理を心がける。
- ・これまでに得た食に関する様々な知識や経験を生かし、工夫しながら食を楽しみ、生活習慣病などの予防や体調にあった食生活の実践を意識する。

(5) 高齢期（65歳以上）

[バランスの取れた食事ではつつ生活]

- ・メリハリのある生活を意識し、会食（共食の場）や家族との食事の時間を楽しむなど、自分に合った食事や健康のスタイルを実践する。
- ・加齢に伴う身体機能の変化を理解し、適切な栄養・水分などの補給や体力維

持を意識する。

4. ライフステージごとの重点取組

ライフステージに応じた取組事業を整理し、重点ポイントを意識した取組に努め、効果的な食育の推進を図っていきます。

ライフステージ	事業名	取組内容
乳幼児期 (0-5歳)	栄養講話・個別栄養支援	育児サークル等の場での栄養講話や妊婦・兄弟・夫等家族の食事や栄養についての相談・対応をおこないます。
	乳幼児健康診査栄養支援	対象:3か月・1.6歳・3歳・5歳児と希望者への個別食事・栄養相談支援をおこないます。
	ニシパランチ保育所	保育所給食へ地元の食材を活用したメニューの提供や試食会を実施します。
学童・思春期 (6-18歳)	ニシパランチ～ふるさと給食～	地元食材を使った高校生オリジナルメニューを小中学校給食に取り入れ、試食会等をおこないます。
	びらとり食育クラブ	小中高生とその保護者を対象とした「食と健康」テーマとした学びと体験のクラブ活動をおこないます。
	学校訪問(食育指導)	学校栄養教諭による食に関する指導を実施します。
	レシピ開発(地産地活)	地場産品を活用したレシピ開発や栄養バランスに配慮したお弁当メニューなどを考案します。
	平取高校トマトクラブ 活動支援・協力	事業協力や講師派遣・技術支援など連携を図り、効果的な食育活動の推進を図ります。
青年期 (19-39歳) 壮年期 (40-64歳)	健診結果説明会栄養サポート	健診結果をもとに、振り返りや食生活・栄養改善のポイントや実践を促すためのアドバイス等の支援をおこないます。
	ヘルシー食育推進事業	健康に配慮したヘルシー弁当の作成・試食などを通して、栄養バランスのとれた食生活、フレイル・生活習慣病予防のための食生活の普及啓発や共食の場の提供をおこないます。
高齢期 (65歳以上)	シニアエプロンサークル	シニア世代の男性だけの料理教室。会費徴収・メニュー決定・食材購入・調理試食・後片付けなど一連の食に関する過程を実習します。
	ヘルシー食育推進事業	健康に配慮したヘルシー弁当の作成・試食などを通して、栄養バランスのとれた食生活、フレイル・生活習慣病予防のための食生活の普及啓発や共食の場の提供をおこないます。

全期対象	ニシパの恋人ランチ	町内飲食店(地産地消の会)が地場産品を使用したオリジナルランチメニューを提供しています。
	ヘルシー食育推進事業	健康に配慮したヘルシー弁当の作成・試食などを通して、全世代に対する栄養バランスのとれた健康的な食生活の普及啓発や共食の場の提供をおこないます。
	広報びらとり『食育だより』 公式 SNS の利活用	最近の「食」に関するトピックや町内の食育事業などについての情報提供や栄養たっぷり簡単レシピ等の紹介をおこないます。
	食育啓発展示	食育月間・食育の日の周知啓発のため、図書館でのブックフェアや関係パネルの展示等をおこないます。
	栄養改善普及教室	各種団体等、依頼の栄養講話や料理講習会をおこないます。
	来所・家庭訪問栄養サポート	自身・家族の食事・栄養に関する相談支援

5. 数値目標(指標)

計画の目標値については、食育の実践の環(わ)を広げていくことを意識し、継続した効果的な取組を実施していくとともに、「今、以上」を目標に数値的な評価設定をします。

指 標		R6(%) (2024)	目標値	目 標
朝食を毎日食べる人の割合(%)	園 児	96.8%	100.0%	増 加
	小学生	93.6%	100.0%	増 加
	中学生	84.6%	100.0%	増 加
	高校生	68.0%	100.0%	増 加
	一般・保護者	81.9%	100.0%	増 加
朝食を食べない人の割合(%)	園 児	3.2%	0%	減 少
	小学生	1.1%	0%	減 少
	中学生	7.7%	0%	減 少
	高校生	12.0%	0%	減 少
	一般・保護者	6.9%	0%	減 少
食事バランスを考えた 食生活をする人の割合(%)	一般・保護者	47.4%	50.0%※1	増 加
適正体重者 ※園児:2024年度乳健3歳児 ※小中学生:教育委員会調べ ※高校生:食の実態調査結果	園 児	87.5%	90.0%	増 加
	小学生	82.3%	90.0%	増 加
	中学生	80.6%	90.0%	増 加
	高校生	47.8%	66.0%※1	増 加
BMI25 以上の人の割合(%) (国保加入者) ※R6(2024年度)KDB調べ	40-74 歳 (男性)	37.9%	34.2%※2	減 少
	40-74 歳 (女性)	29.2%	21.4%※2	減 少
国産・道産の食品を選ぶ人の割合(%)	一般・保護者	90.5%	95.0%	増 加
食品ロス削減についての認知度	一般・保護者	94.8%	98.0%	増 加
ニシパランチ事業の認知度	一般・保護者	41.4%	50.0%	増 加
食の体験受入れ協力者・団体数	協力者・団体	2 件※3	5 件	増 加

※1 健康日本 21(第3期)目標値を参考値とする

※2 KDBシステムの全国平均値を参考値とする

※3 R6(2024 年度)食育事業調べ:寒締めほうれん草農家(1)、町内パン屋(1)