



ま
ち
づ
く
り

ひ
と
づ
く
り

食
で
つ
な
が
る



第4次

垂水市食育・地産地消推進計画

(素案)



垂水市

はじめに

令和8年〇月

垂水市長 尾脇 雅弥

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ・推進体制	1
3	計画期間	2

第2章 垂水市の現状と課題

1	アンケート結果から読み解く食をめぐる現状	3
2	目標値の達成状況	12
3	課題と今後の展開	13
4	食に関わる社会的課題	14

第3章 第4次垂水市食育・地産地消推進計画の目指す姿

1	基本理念	15
2	基本目標	15
3	ライフステージごとの目指す姿	16
4	具体的な目標値	19

第4章 計画推進のための具体的な取組

1	【基本目標1】 食をとおして豊かな心と健全な身体をつくる	20
2	【基本目標2】 食をとおして家族や地域とつながる	22
3	【基本目標3】 自然の恵みに感謝して食を楽しむ	24
4	【基本目標4】 食の安全性を理解する	27



用語集	28
-----	----

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

食は人間が生きていくために欠かせないものであり、命の根源となる大切なものです。しかしながら、人口減少、少子高齢化及び世帯構造の変化が進行する中で、ライフスタイルや食に関する価値観が多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増加しています。

また、栄養の偏りや食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食べ残し等による食料の無駄、食の安全性への不安など食に関するさまざまな問題が発生しています。

こうした中、国は食育の基本理念と方向性を明らかにし、国民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことに資する持続可能な社会の実現に向けて、平成17年6月に制定した「食育基本法」に基づく食育施策を総合的かつ計画的に推進するため、これまで4次にわたる「食育推進基本計画」により取組が推進され、令和7年度中に「第5次食育推進基本計画」を策定するものとしています。

また、鹿児島県においても平成13年度に策定した「かごしまの“食”交流推進計画」を、食育基本法制定後は5年おきに見直しており、令和8年度から5年間の「第5次かごしまの“食”交流推進計画」を策定するものとしています。

本市においても、国の「食育推進基本計画」や県の「かごしまの“食”交流推進計画」に沿って、地域の特性を生かした食育・地産地消の取組を推進するため、「第4次垂水市食育・地産地消推進計画」を策定し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指します。

2 計画の位置づけ・推進体制

本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定します。また、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年法律第67号）第41条に基づく計画として位置づけます。

本計画は、「第6次垂水市総合計画第3期垂水市まち・ひと・しごと創生総合戦略」をはじめ「第3次健康たるみず21計画」など関連する計画と整合をとり、また、その推進にあたっては市民をはじめ保健福祉・教育関係者・農林水産業者・食品関連事業者等と行政機関がそれぞれの役割を生かし、互いに連携を取りながら取り組むものとします。

3 計画期間

本計画の期間は令和8年度から令和12年度までの5年間とし、計画期間中の社会情勢の変化などによって計画の変更が必要となった場合には見直しを行うこととします。

鹿児島県の食文化

～南方や大陸の文化が融合した、鹿児島ならではの食文化～

九州南部に位置し、薩摩半島や大隅（おおすみ）半島、さらに複数の離島から構成されている鹿児島県。太平洋と東シナ海に囲まれており、2,643kmの海岸線では、漁業が営まれている。中央部を「霧島山（きりしまやま）」「桜島」「開聞岳（かいもんだけ）」などの霧島火山帯が縦断し、11の活火山が分布しているため、ほとんどの地域が火山噴出物のシラス層で厚く覆われている。

鹿児島市街地から、鹿児島湾（錦江湾）を挟んだ東の方角へ目を向けると、桜島が雄大にそびえる。もくもくと煙をあげる桜島は、地元民にとって日常の風景になっている。

本土最南端という地理的特性を生かして、古くから中国や朝鮮、東南アジアなどと交易を重ねてきた。海外貿易は藩の財政を支え、中世以降も貿易の拠点が置かれていた。

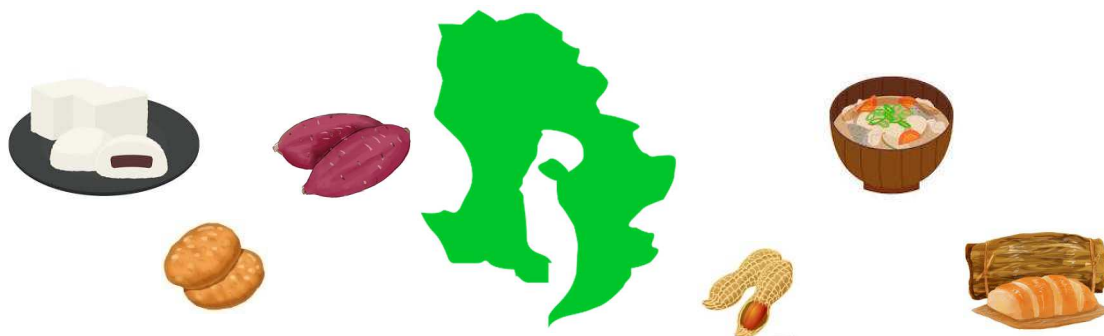
南方や大陸との交易によって、砂糖きび、甘藷（かんしょ）、落花生、孟宗竹（もうそうちく）などが伝来。やがて、これらを活用した料理がつくられるようになり、鹿児島県の食文化として定着していった。

律令時代には薩摩国・大隅国の国府が置かれ、都の文化が流入。そこへ鹿児島県独自の文化が融合し、多様な食文化が形成されていった。

鹿児島県は、多くの有人離島を擁する全国屈指の離島県であり、南北約600kmの県域には26もの島々が存在する。

これらの島々は、温帯から亜熱帯まで自然環境も様々であり、各島で個性豊かな文化が育まれてきた。

海上の交通網によって、南方や大陸と早くから交流のあった鹿児島県。内外の生活様式や文化が融合することでただ一つの食文化が醸成されている。



第2章 垂水市の現状と課題

1 アンケート結果から読み解く食をめぐる現状

垂水市民の食育・地産地消に関する現状について調査した結果は次のとおりとなりました（令和7年度「垂水市食育・地産地消に関するアンケート調査」結果より）。

■ 成人を対象としたアンケート

調査対象	無作為に抽出した18歳から70歳代までの市民
配布対象数	1,200人
有効回収数	449人（37.4%）
調査期間	令和7年7月1日（火）～令和7年7月31日（木）
回答方法	自記入式による郵送回答もしくはWEB回答

■ 生徒を対象としたアンケート

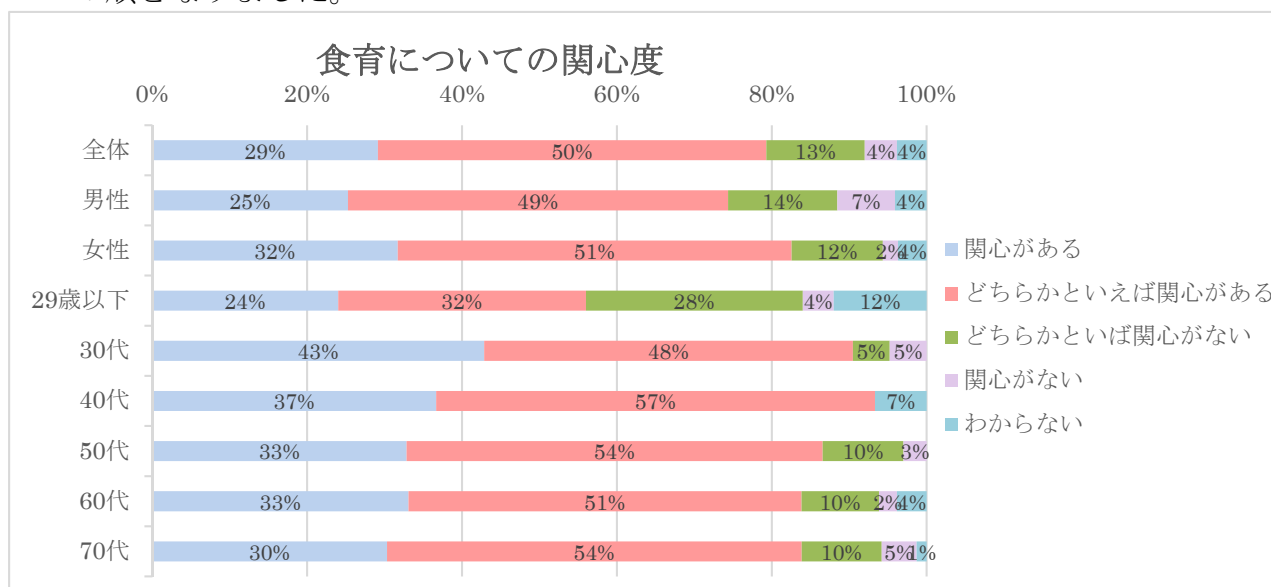
調査対象	垂水中央中学校と垂水高校の全校生徒
配布対象数	垂水中央中学校246人、垂水高校75人
有効回収数	垂水中央中学校158人（64.2%）、垂水高校69人（92%）
調査期間	令和7年7月1日（火）～令和7年7月31日（木）
回答方法	垂水中央中学校はWEB回答、垂水高校は自記入式

■ 調査内容

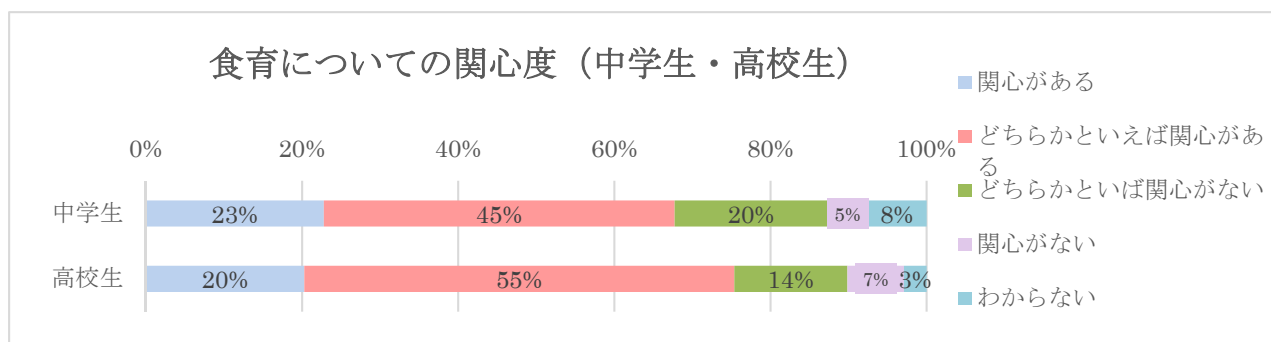
- ① あなたは、食育に関心がありますか。
- ② 食育について言葉やその意味を知っていましたか。
- ③ あなたの食生活において、主食、主菜、副菜を基本にバランスの良い食事がとれていますか。
- ④ あなたが、食育について取り組んでいることは何ですか（複数回答）。
- ⑤ 国では食事の望ましい組み合わせをイラストによりわかりやすく示した「食事バランスガイド」を作成していますが、知っていましたか。
- ⑥ 「地産地消」について言葉やその意味を知っていましたか。
- ⑦ 垂水でとれた野菜、果物等が販売されている直売所を利用しますか。
- ⑧ 垂水でとれた食材を意識して購入していますか。
- ⑨ 食材を購入する際に、あなたの考えに近いものはどれですか。
- ⑩ 保育施設、小中学校の給食に使用する食材に垂水産の食材をどのくらい利用して欲しいと思いますか。

① 食育に関心を持っている市民の割合

- 食育について「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した割合は、男性が74%、女性が83%となりました。
- 食育について「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した割合を年代別にみると、40代（94%）が最も高く、次いで30代（91%）、50代（87%）の順となりました。



- 中学生の68%、高校生の75%が「食育に関心がある」と回答しました。



きょうしゅく

共食で育むところとからだ

「共食」という言葉を聞いたことがありますか？「共食」は、一人ではなく、家族や友人等と一緒に食事することです。

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

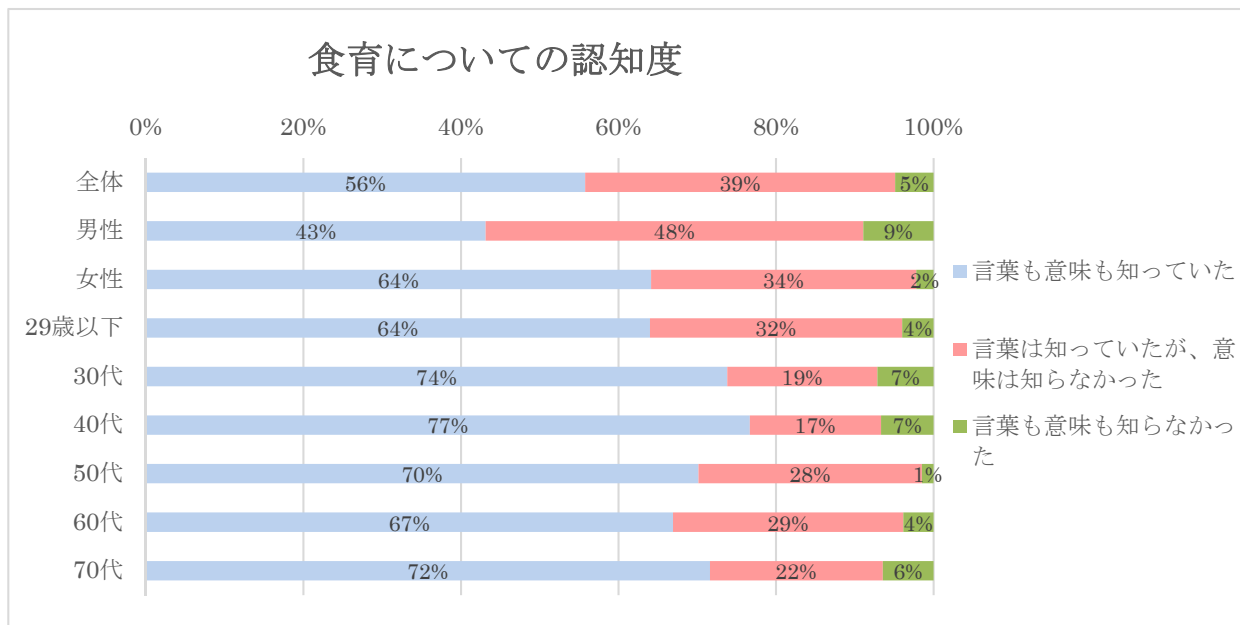
「共食」は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。はしの持ち方などの食事のマナー、あいさつ習慣、食べ物を大切にする心など様々なことを学ぶことができます。また、誰かと一緒に食事することで栄養のバランスが整い、また、誰かのために献立を考え、料理をすることが脳の活性化を促します。

楽しく食卓を囲む「共食」は、とても大切な時間と場です。

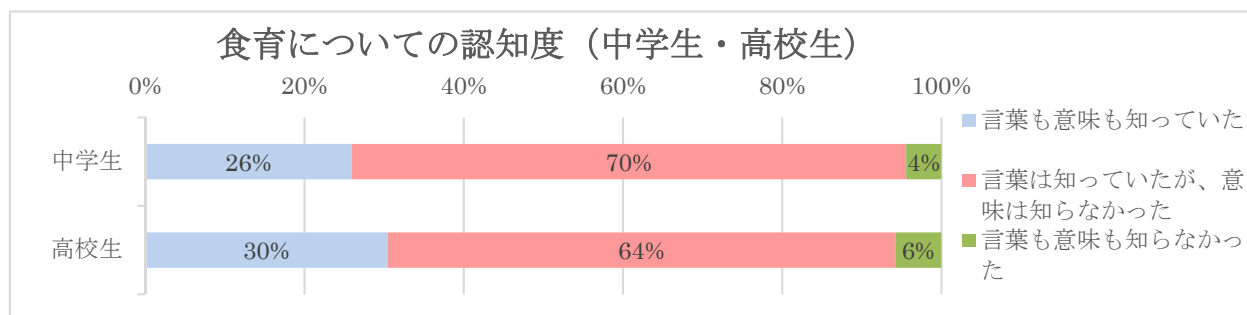


② 「食育」という言葉や意味の認知度

- 食育という言葉を知っている人の割合は、全体で90%以上となっており、その意味まで理解している人の割合は56%でした。
- 言葉も意味も理解している割合は、女性（64%）の方が男性（43%）よりも高い結果となりました。



- 中学生、高校生の認知度は、いずれも90%以上となっており、そのうち意味まで理解している人の割合は中学生が26%、高校生が30%となりました。



食育、知っていますか？

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

「食育」とは、「食べることを通して学ぶこと」を指します。食事は生きるために不可欠な要素であるため、食べ物についての知識を増やしたり、バランスの良い食べ方や健康的な生活を身につけるために、食事を学ぶことが「食育」です。

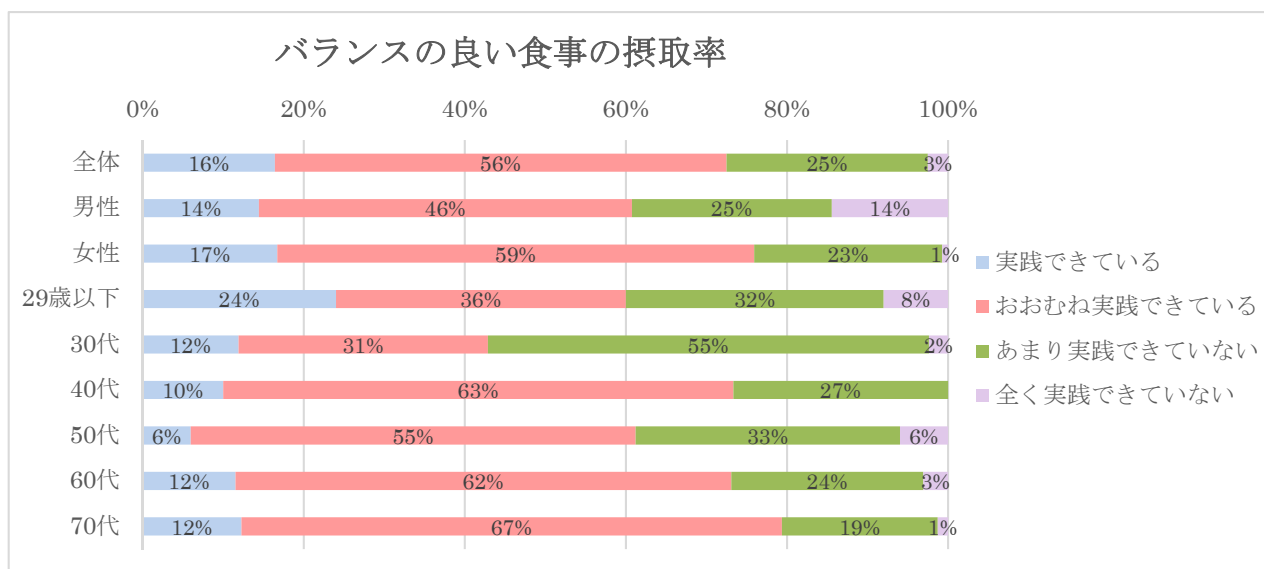
なぜ「食育」が大切なのかというと、「健康な体をつくる」「心の安定を保つ」「食事のマナーが身につく」「感謝の気持ちが育つ」などのメリットがあるからです。

一生を通じて健やかな食生活を送るために、「食育」は全ての世代に必要不可欠です。

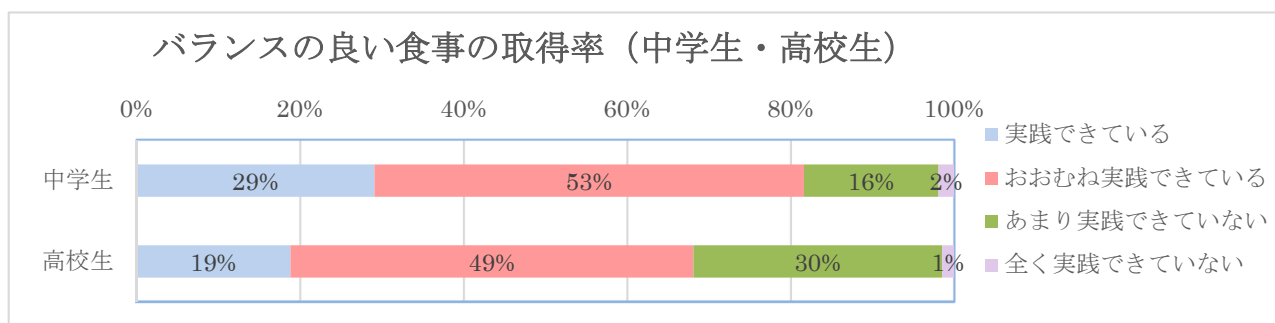


③ バランスの良い食事の摂取率

- バランスの良い食事を「実践できている」「おおむね実践できている」と回答した割合は、男性が60%、女性が76%となりました。
- バランスの良い食事を「実践できている」「おおむね実践できている」と回答した割合を年代別にみると、70代（79%）が最も高く、次いで60代（74%）、40代（73%）の順となり、30代（43%）が最も低い結果となりました。



- 中学生の82%、高校生の68%が、バランスの良い食事を「実践できている」「おおむね実践できている」と回答し、中学生の割合が高い結果となりました。



適正体重や減塩を気にしていますか？

生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しましょう。

摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。

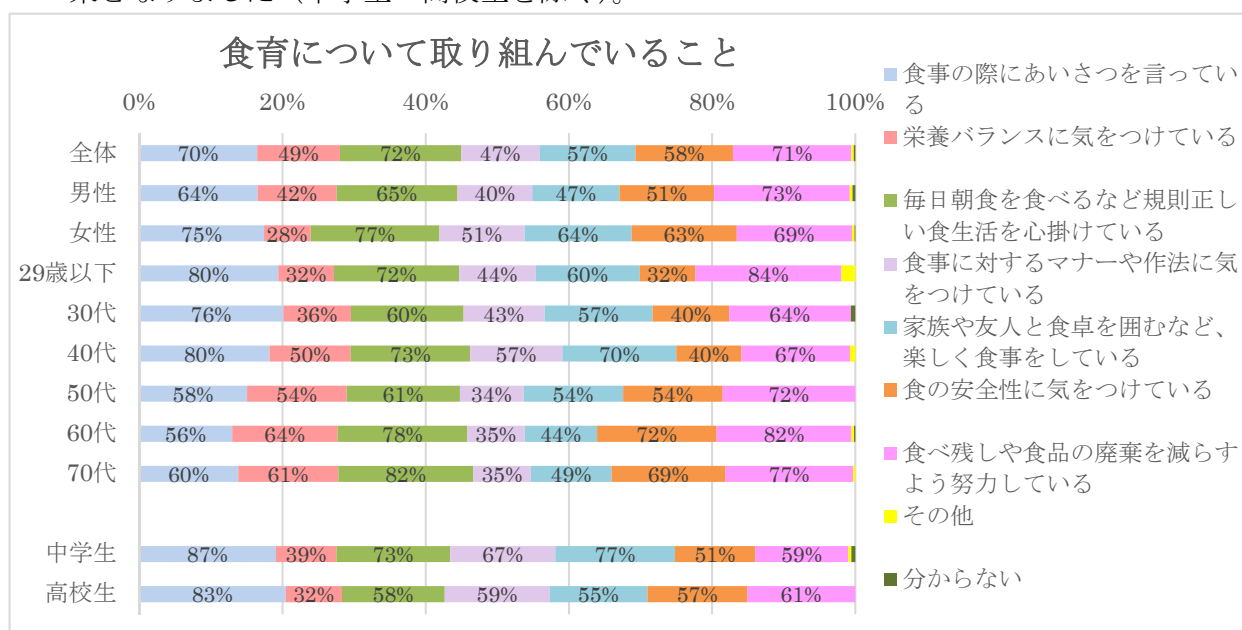


おいしく減塩するコツとして・・・

- ① わさび・生姜・コショウ・唐辛子・カレー粉等の薬味や香辛料を効かせると味にメリハリがつきます。
- ② レモン・ゆず・酢などを利用して酸味を効かせると、塩分控えめでもおいしく食べることが出来ます。
- ③ しっかり味付けしたものは1品にして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようにします。
- ④ みそ汁やスープなどは野菜などの具を多くすると、汁の量が抑えられて減塩になります。

④ 食育への取組について（複数回答）

- 「食事の際にあいさつを言っている」と回答した割合は 20 歳以下（80%）、40 代（80%）が最も高く、次いで 30 代（76%）の順となりました。年齢が高い方ほど低い割合となりました。また、中学生（87%）は最も高く、高校生（83%）も高い結果となりました。
- 「栄養バランスに気をつけている」と回答した割合は、60 代（64%）が最も高く、次いで 70 代（61%）、50 代（54%）となり、29 歳以下（32%）が最も低い結果となりました。また、女性（28%）より男性（42%）の方が高い結果となりました。
- 「毎日朝食を食べるなど規則正しい食生活を心掛けている」と回答した割合は、70 代（82%）が最も高く、次いで 60 代（78%）となり、高校生（58%）が最も低い結果となりました。
- 「食事に対するマナーや作法に気をつけている」と回答した割合は、中学生（67%）と最も高く、次いで高校生（59%）、40 代（57%）となりました。50 代（34%）、60 代（35%）、70 代（35%）が低い結果となりました。
- 「家族や友人と食卓を囲むなど楽しく食事をしている」と回答した割合は、中学生（77%）が最も高く、次いで 40 代（70%）29 歳以下（60%）となり、60 代（44%）と 70 代（49%）が低い結果となりました。
- 「食の安全性に気をつけている」と回答した割合は、60 代（72%）、70 代（69%）が高い結果となり、29 歳以下（32%）が最も低い結果となりました。
- 「食べ残しや食品の廃棄を減らすよう努力している」と回答した人が、全体的に最も多い結果となりました（中学生・高校生を除く）。



朝ごはん、食べていますか？



朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？

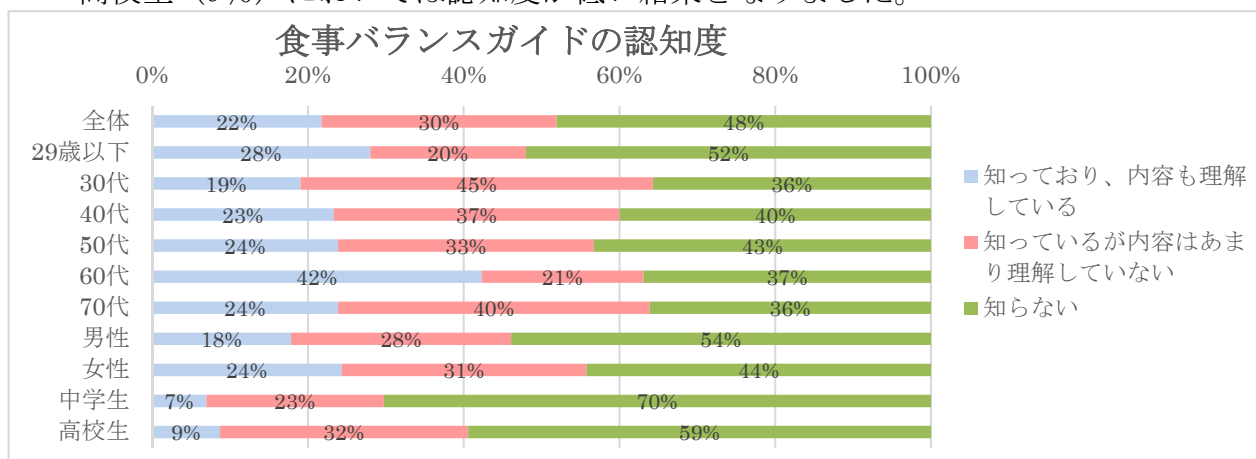
朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べると、「体内時計がリセットされて生活リズムが整う」「脳と体がしっかりと目覚める」「よく噛むことで脳や内臓が活性化する」などのメリットがあります。また、ドカ食いを防ぎ、肥満になりにくいなどの効果も期待できます。

前日のうちに下ごしらえを済ませたり、食べやすい料理を準備しておくことで、忙しい朝でもおいしい朝食を楽しめます。

⑤ 「食事バランスガイド」の認知度

- 「食事バランスガイド」の認知度について、「言葉も意味も理解している」人は全体で 22%、「言葉は知っているが内容は理解していない」、「知らない」が合わせて 78%となっています。
- 言葉と内容まで理解しているのは 60 代（42%）の割合が最も高く、中学生（7%）高校生（9%）においては認知度が低い結果となりました。



「かごしま版食事バランスガイド」

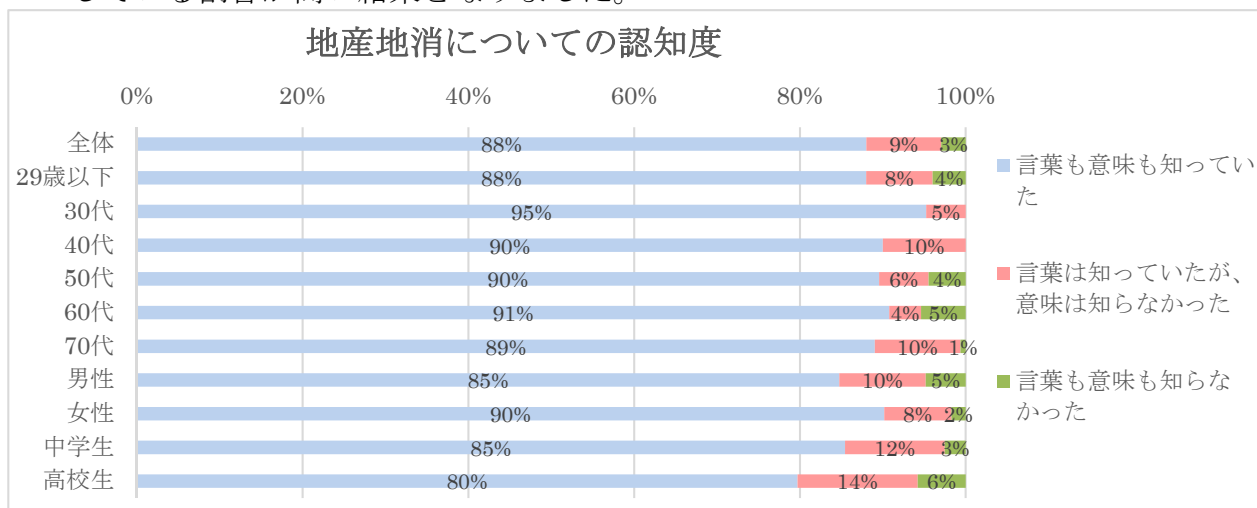
「食事バランスガイド」とは

食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省が作成したものです。食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方や 1 日にどれだけ食べたら良いかの目安として、おおよその量をわかりやすく示したものです。また、コマのイラストにより、1 日分の食事を表現し、食事のバランスが悪いとコマが倒れてしまうことを表現しています。

鹿児島県及びかごしまの“食”の交流推進会議では、鹿児島県ならではの多彩な食文化と農林水産物を実感してもらい、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実践に取り組んでもらえるように、おなじみの郷土料理や県産農林水産物を使った料理などを幅広く採り入れた「かごしま版食事バランスガイド」を作成しています。

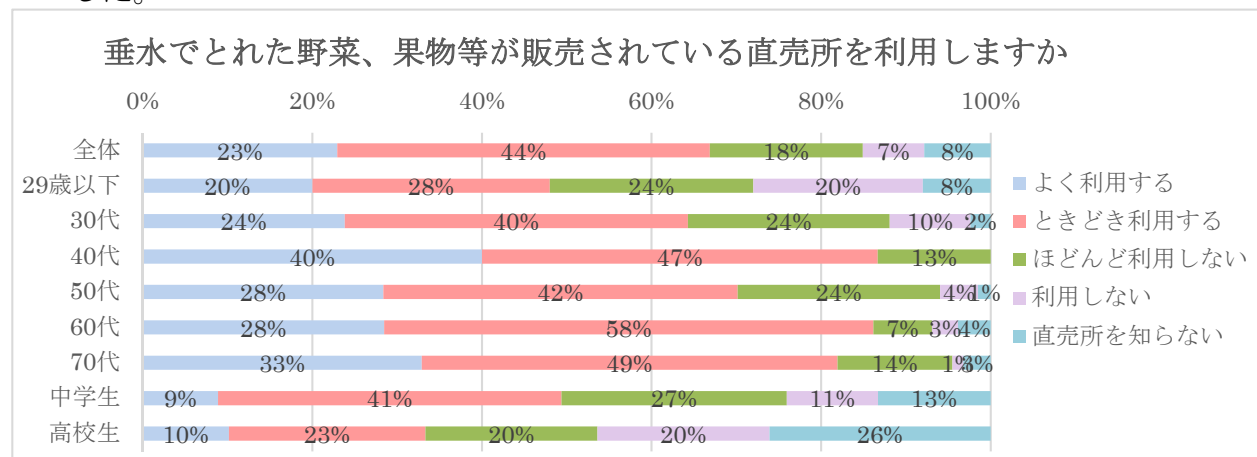
⑥ 地産地消についての認知度

- 地産地消という言葉やその意味も知っているかについて、「言葉も意味も知っていた」と回答した人の割合は全ての世代で80%以上となり、ほとんどの年齢層で理解している割合が高い結果となりました。



⑦ 市内直売所の利用

- 市内の農産物直売所やスーパー等の地場産物コーナーを利用していますか、の問いに対し、「よく利用する」、「ときどき利用する」と回答した人が全体で67%となりました。
- 「よく利用する」と回答した人の割合が最も高かったのは、40代（40%）となりました。



食料自給率は私たちにとって重要な課題



誰もが耳にしたことがある「食料自給率」とは、私たちの国で消費している食料のうち、国内で生産された割合のことで、どのくらい国内産で食料をまかなえているのかを知ることができます。

日本は先進国の中で最も低い水準となっており、半分以上を輸入に頼っています。食料自給率が低いと、異常気象等の問題があった場合に食料を十分に輸入できなくなるといったリスクが考えられます。

さらに、食生活の変化によって海外の食料に頼ることが増えると、米などの国産食料の消費が減り、生産者が減少するような悪循環もあります。

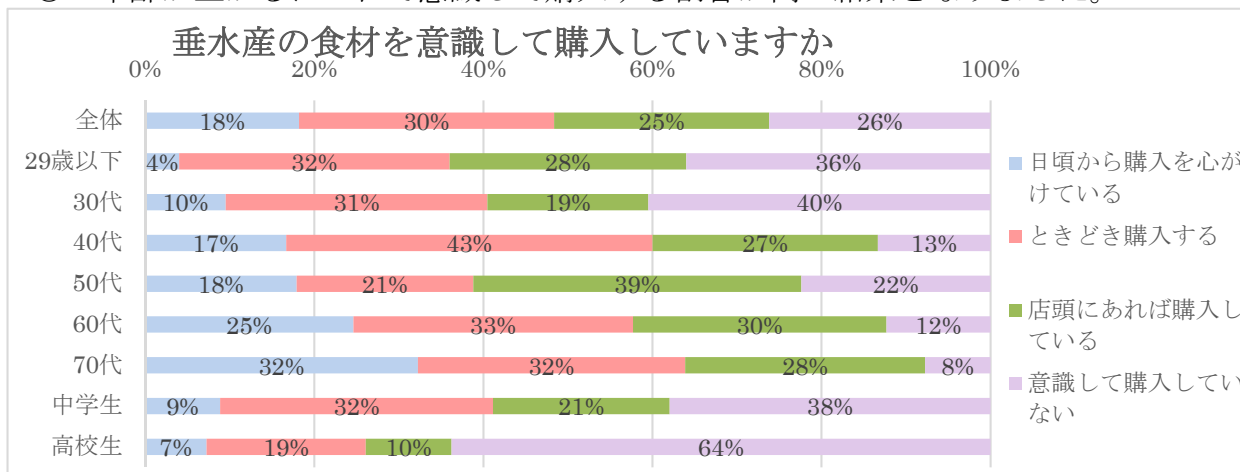
一人一人が地産地消に取り組むことで、こういった食料問題にアプローチすることができ、SDGs にも貢献することができます。

※日本の食料自給率：38%（令和5年度：カロリーベース）

⑧ 垂水産の食材を意識して購入する割合

○ 垂水産の食材について、「日頃から購入を心がけている」、「ときどき購入する」、「店頭であれば購入している」が合わせて 73%となっており、26%は「意識していない」と回答しています。

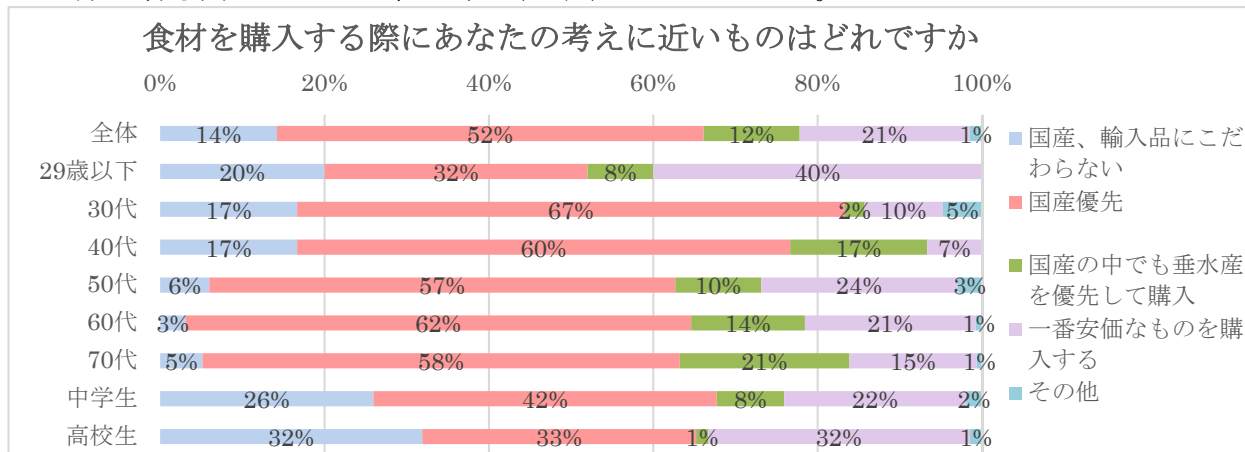
○ 年齢が上がるにつれて意識して購入する割合が高い結果となりました。



⑨ 食材を購入する際の考え方

○ 食材を購入する際の考えについての問いに対し、全体では約 5 割の人が「国産優先」と回答しています。

○ 「国産、輸入品にこだわらない」、「一番安価なものを購入する」と回答した割合が最も高かったのは、20 代（60%）となりました。



その食べ物、誰がどこで作ったのか、気にして選んでいますか？

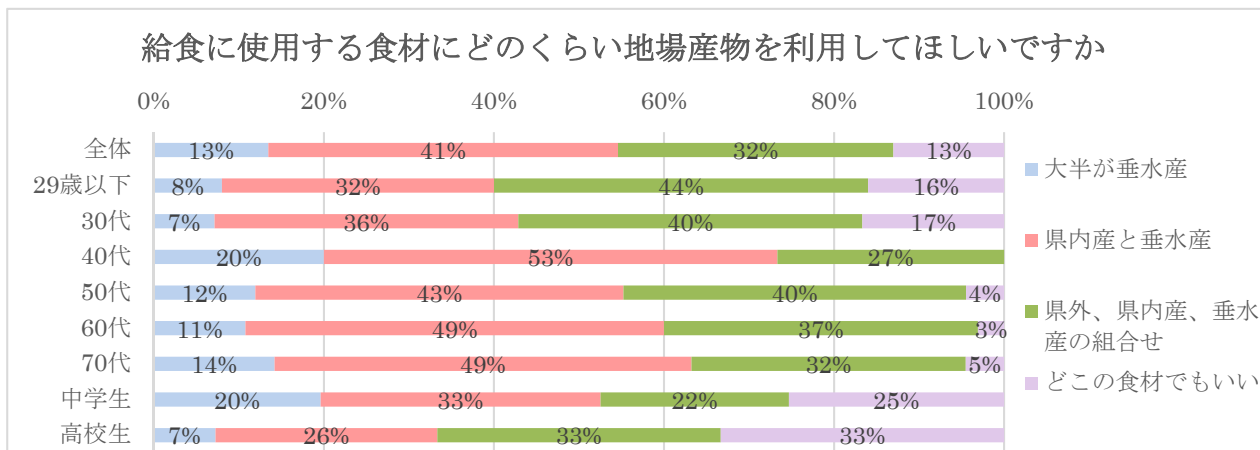
食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

地産地消に取り組むことで、地域の農業や産業の活性化につながり、消費者は購入を通して、地元の生産者を応援することが出来ます。また、飛行機やトラックなどで運搬する際の費用やCO₂の排出量を削減することができ、環境を守ることもつながります。



⑩ 給食における地場産物を利用する割合

- 保育施設や小中学校の給食に使用する食材に垂水産の食材をどのくらい使用してほしいかの問いに対し、約 5 割の人が「大半が垂水産」「県内産と垂水産」と回答しています。
- 「大半が垂水産」「県内産と垂水産」と回答した割合が一番高かったのが、40 代（73%）となりました。



災害時のために、備えていますか？

災害発生からライフライン復旧まで 1 週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が 3 日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1 週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低 3 日分～1 週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

- ①水はどれくらい必要？ → 3L（ひとり1日分）×3日分（最低）。
- ②生活用水も備えよう！ → お風呂の湯船に常に水をためておく。水道水を空のペットボトルにつめておく。
- ③「カセットコンロとカセットボンベ」は電気、ガスの復旧までの必需品です。
- ④食べ物は？ → 普段よく食べるもので保存のきくものを少し多めに買いそろえる。自然災害に限らず急な体調不良により外出できない時にも重宝します（最低3日分でできれば 1 週間分）。

簡単！ローリングストック」を始めよう！

普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を買い足すだけです。

備える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。



災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）→



2 目標値の達成状況

第3次垂水市食育・地産地消推進計画は、令和3年度から令和7年度までを期間として、「食をとおして豊かな心と健全な身体をつくる」「食をとおして家族や地域とつながる」「自然の恵みに感謝して食を楽しむ」「食の安全性を理解する」という4つを基本目標に、市民、家庭、地域、関係団体、行政等が連携し様々な取組を行いました。

その結果、目標項目8項目のうち、目標達成項目が〇個、改善された項目が△個、未達成項目が〇個でした。

1 食育推進

目標項目	第3次計画 策定時値 (令和2年)	現状値 (令和7年)	目標値 (令和12年)	達成度
食育について言葉も意味も知っている人の割合	60%	56%	65%	△
「食事バランスガイド」について言葉も意味も理解している割合	24%	22%	25%	△
食育推進に関わっている団体数	7団体	9団体	10団体	◎
朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (鹿児島県学校給食栄養士協議会 食生活実態調査)	(垂水小5年生) 86% (垂水中央中2年生) 87% (令和元年度)	(垂水小5年生) -% (垂水中央中2年生) -% (令和7年度)	100%	R 7.11 月に調査予定のため、数値が確定次第入力します
一日一回以上家族と食事をする児童生徒の割合 (鹿児島県学校給食栄養士協議会 食生活実態調査)	(垂水小5年生) 95% (垂水中央中2年生) 94% (令和4年度)	(垂水小5年生) -% (垂水中央中2年生) -% (令和7年度)	100%	

2 地産地消推進

目標項目	第3次計画 策定時値 (令和2年)	現状値 (令和7年)	目標値 (令和12年)	達成度
意識して地場産物を購入する人の割合	71%	73%	75%	○
かごしま地産地消推進店の登録数	10店	6店	10店	△
学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合 (市立学校給食センター調べ) ※地場産物の生産量により変動します。	66% (うち垂水産 41%) (令和元年度)	75% (うち垂水産 57%) (令和7年度前期)	80%以上 (うち垂水産 60%)	○

※ 達成度 ◎達成 ○達成していないが改善傾向 △未達成

3 課題と今後の展開

第3次垂水市食育・地産地消推進計画が策定された令和2年は、新型コロナウイルス感染症が発生し、学校等での活動が制限され、また、大人も会食が制限されるなど、食育活動の推進が難しい状況にありました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、令和5年5月8日から「2類感染症」から「5類感染症」に変更され、活動制限がなくなり、日常が戻り始めたことから、基本理念の「食をとおして豊かな心と健全な身体をはぐくみ、食でつながるひとづくり・まちづくり」を目指し、各関係機関と連携し、食育活動の推進を推進してきました。

第3次計画策定時に実施したアンケート調査は、主に保育施設や小学校の保護者を対象としていたため、回答者の多くが30歳代から40歳の女性であり、年齢や男女比に偏りがありました。このため、今回のアンケート調査では、年齢や男女比の偏りが生じないように、市民全体を対象として実施したことにより、男性からの回答が増え、女性からも幅広い年齢層の回答が得られるなど、より均等に意見を集約することができました。（無作為抽出1,200名）。

今回のアンケート結果では「食育」の認知度割合が第3次計画策定時より減少しました（P.12）。「食育」という言葉や意味の認知度は、男性の方が女性より低い傾向にあるため（P.5）、男性の回答割合が増加したことが理由として考えられます。

今後は、「食育」の認知度が比較的低い男性や幅広い年齢層に向けて「食育」の重要性を啓発し、家庭や地域活動を通じて「食育」を推進する活動を強化する必要があると考えます。

また、中学生・高校生に関しては「食育」の認知度が3割程度と低い結果になりました（P.5）。この年代は、身体の成長が著しく、将来の健康を左右する生活習慣形成の重要なタイミングでもあると同時に、自主性が育まれる時期でもあるため、個々の関心を引き出し、自発的な行動につながるように、今後は多様な取組のもとにより効果的に食育を推進する必要があると考えます。

食育への取組について、「家族や友人と食卓を囲むなど楽しく食事をしている」と回答した割合が最も低かった年代が60代、次いで70代となりました（P.7）。高齢者の孤食が増加している背景には、社会全体の高齢化、家族構成の変化、地域コミュニティの希薄化などの要因があります。地域社会やコミュニティのつながりを再構築し、高齢者が食事を通じて「つながり」や「楽しさ」を感じられ、孤立せずに豊かな食生活が送れる環境づくりが重要となります。

第3次計画を検証した結果として、目標項目で「食育推進に関わっている団体数」が目標を達成し、また、2つの目標項目において改善傾向がみられるなど、一定の効果が得られました。しかし、一方で中・高生の食育の認知が低いことや、高齢者の孤食など、さまざまな課題が残されていることから、第3次計画の基本理念や基本目標については、第4次計画へ引き継ぎ、引き続き基本理念の実現を目指し、成果が得られた目標については取組を継続、課題が残された目標については取組を改善若しくは強化し、更なる食育の推進に取り組んでいきます。

4 食に関わる社会的課題

食育を進めるうえでは、食に関わる社会的課題に対応していくことも重要です。近年では食品ロスや環境に配慮した食品への関心が高まっており、こうした中、SDGs（持続可能な開発目標）の達成に食育活動が貢献できるとされました。持続可能な社会の実現に向け、食育を着実に推進していくことが求められます。

SDGs（持続可能な開発目標）とは

SDGs（エスディージーズ）とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略で、2015年の国連サミットで採択された、2030年を期限とする国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットから構成され、世界全体で取り組みが進められています。

SDGsの達成に向けた取組を通じ、地域課題解決に向けた自律的好循環を生み出すことにより、課題解決を一層促進することが可能になります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



《わたしたちにできる食育・地産地消に関連すること》

	・食品を買いすぎず、食べ残しをしない ・食べ物がどのように生産されているか考えてみる ・地元でとれた食材やオーガニック食品を選ぶ ・好き嫌いをしないでバランス良く食べる		・定期的に冷蔵庫の中身を見直し、整理する ・食品は必要な分だけ購入し、作り過ぎない ・野菜の皮や芯など、工夫して使い切る ・外食で食べ残った分はお店に確認して持ち帰る
	・毎日3食きちんと食べる ・減塩を心がけ、栄養バランスのとれた食事を意識する ・家族や友人と一緒に楽しく食事をする ・生産者や食に関わる人々へ感謝の気持ちを持つ		・地元で生産された旬の食材を選んで購入する ・有機JASマークや水産エコラベル等の商品を選ぶ ・ごみを減らし、リサイクルにつとめる ・家庭菜園や学校の畑で野菜を育てる体験をする
	・食品表示や栄養素の働きなど、正しい知識を理解する ・食に関する体験活動やボランティアに参加する ・家族や友人と一緒に楽しく食事をする ・本や映画、インターネットなどで世界の現状を知る		・海の環境を守るためにプラスチックごみを減らす ・エコバックやマイボトルを使用する ・つめ替えがができるものを積極的に利用する ・海や川、山のレジャーで出たごみは持ち帰る
	・性別による押し付けをなくし、家事や育児を分担する ・子ども食堂などを利用することで子供と大人が関わる ・ジェンダー平等について考えてみる ・農業を次世代につなげるため、労働環境を改善する		・マイ箸を使用する ・くり返し使えるキッチンペーパーなどを利用する ・ごみを減らし、リサイクルにつとめる ・地元で生産された旬の食材を選んで購入する
	・地元の食材を積極的に購入し、地域の活性化に繋げる ・地域で支え合い、災害時に協力し合う ・子ども食堂を通じて地域のコミュニケーションを促進する ・地域に根差した食文化を伝承する		・小さなことでもSDGsに使えることを知っておく ・SDGsに興味を持ち、家族や友人と話し、行動する ・SDGsに関するイベントなどに積極的に参加する ・子ども食堂やフードバンクなどの支援に参加する

第3章 第4次垂水市食育・地産地消推進計画の目指す姿

1 基本理念

食をとおして豊かな心と健全な身体を育み、
食でつながるひとづくり・まちづくり

市民が生涯にわたりいきいきと過ごすためには、心身ともに健康であることが大切です。健康を維持するためには、すべての市民が食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択する力を身につけることが必要です。

本計画では、こうした食の取組を通じて健康な心と身体を育んでいける「ひとづくり」を基本とし、人と人のつながりにより、いきいきと暮らせる「まちづくり」を目指します。

2 基本目標

垂水市食育・地産地消推進計画（第3次）の取組の評価・検証を踏まえ、第3次の基本目標を第4次計画に引き継ぎ、市民の健全な食生活の実現、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承、環境と調和のとれた持続可能な食料生産と消費の実現など、さらなる「食育」「地産地消」の推進を図ります。

そこで、本市における食育・地産地消においては、次の4つの基本目標を掲げます。

基本目標 1 食をとおして豊かな心と健全な身体をつくる

「食」の楽しさ、食事のマナー、「食」への感謝の気持ちなど、豊かな人間性をはぐくむために、家族や仲間と食事をする機会を増やし、すべての世代が健康と食に関心を持ち、栄養バランスのとれた、健康な食生活を送れるよう食育を推進します。

基本目標 2 食をとおして家族や地域とつながる

保育施設や学校などの地域のかを活用し、あらゆる場で「共食」の機会をもつことができる食育を推進します。また、食文化の伝承などを通じ、家族や地域とつながることを目指します。

基本目標 3 自然の恵みに感謝して食を楽しむ

農林水産業を中心とした地域特性を生かし、地産地消の推進や体験活動の充実に取り組み、「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつを通して、食べ物への感謝の心を育む食育を推進します。

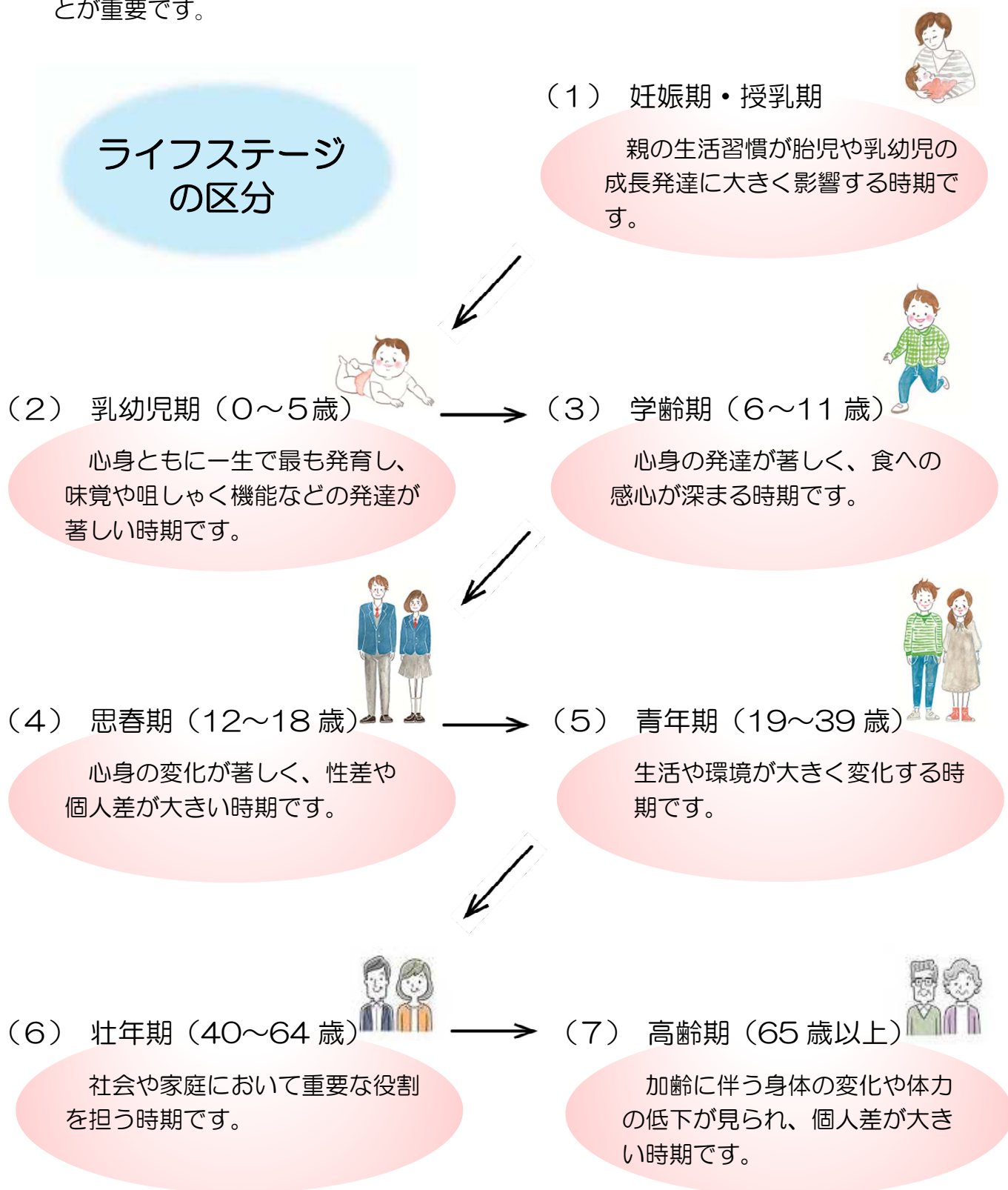
基本目標 4 食の安全性を理解する

食に関する正しい知識と食を選択する力を身に付け、「食」と「農」について理解が深まるよう、各種食育活動の促進を図ると共に、食育に関わる関係者が連携、協働しながら食育を推進します。

3 ライフステージごとのめざす姿

食べることは、生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。

市民一人ひとりが自分のライフステージに応じた食習慣を身につけ、取組を進めることが重要です。



	目指す姿	行動指針
妊 娠 期 ・ 授 乳 期	親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期です。 妊娠をきっかけに食生活を見直し、バランスのとれた食生活に取り組むことが大切です。	✳妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、質・量ともに適切な食事をとる。 ✳タバコとお酒の害から赤ちゃんを守る。 ✳食後の歯磨きで、口の中の清潔を心がけ、歯科検診を受ける。
乳 幼 児 期 (0 ～ 5 歳)	生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。 安心と安らぎの中で「食べる意欲」を育み、食生活の基礎を作り、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけることが大切です。 食への興味と関心が持てるように五感（味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚）を使った食体験を広げることが大切です	《乳児期》 ✳離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、食べ物への興味、自分で食べようとする力を育む。 ✳うす味を心がけ、食材本来の味を伝える。 ✳むし歯予防のスタートとして歯みがき（仕上げみがき）の習慣をつける。 《幼児期》 ✳家族やまわりの人と会話しながら、一緒に食事することを楽しみ、食事のマナーを身につける。 ✳早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを整える。 ✳よく噛んで食べ、歯みがき（仕上げみがき）の週間をつける。
学 齢 期 (6 ～ 11 歳)	心身の発達が著しく、骨や筋肉も発達し、食への興味や関心が深まる時期です。 食生活の基礎が完成するこの時期に、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。	✳「早寝・早起き・朝ごはん」の実践から生活リズムを整える。 ✳家族や仲間と食卓を楽しく囲み、食事マナーの習得やコミュニケーション力を育む。 ✳食に関わる学習や活動を通して、食べ物と自然を大切にすることを身につける。 ✳行事食や郷土料理を通して地域の食文化に触れ、食の世界を広げる。
思 春 期 (12 ～ 18 歳)	身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。 生活リズムが乱れやすく、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。 健康について自ら考え、情報を読み解く力を養い、自分に合った食習慣や健康の管理を実践することが大切です。	✳朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践する。 ✳食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につける。 ✳家族や周りの人と楽しく食べることで、コミュニケーションを深める。 ✳行事食などの伝統的な食文化や地元産食材に感心をもつ。 ✳食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践する。

	目指す姿	行動指針
青年期 (19～39歳)	気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、進学や就職、結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。 生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが重要です。 また、次世代の育成を担う時期であり、自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。	✳朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践する。 ✳バランスの良い食事を取り、積極的に野菜を食べる。 ✳自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、適正体重を維持する。 ✳定期的に健診を受け、心身の健康状態を把握し、健診結果を有効に活用する。 ✳家族や仲間との共食を大切にする。 ✳地元産食材や旬を生かした食事を作り、郷土料理や行事食を取り入れ、伝えていく。 ✳料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践する。
壮年期 (40～64歳)	仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、加齢に伴う身体の変化に対処し、望ましい食習慣や生活習慣を確立することが大切です。 また、家庭や地域における食育の担い手として、食に関する豊かな知識や経験を、次世代に伝えていくことが重要です。	✳適正体重を知り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防する。 ✳自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につける。 ✳歯周疾患、口腔機能の低下を予防するため、定期的に歯科検診を受ける。 ✳家族や仲間との共食を大切にし、食べる楽しさを実感する。 ✳「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝える。
高齢期 (65歳以上)	生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。 介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と噛む力、飲み込む力を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。 また、家族や仲間と食事をしたり、地域の食事会に参加するなど、世代を超えた交流を通して、食事のマナーや行事食について伝承してだけでなく、自分自が食を楽しむ機会とするなど、「食」を通じた豊かな生活の実現を目指します。	✳低栄養に気をつけて、1日3食バランスの良い食生活を実践する。 ✳孤食を防ぐため、家族や友人、地域との交流を深め、一緒に食事を楽しむ。 ✳定期的に健診を受け、生活習慣病の悪化や口腔機能の低下を予防する。 ✳噛む力、飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを保つ。 ✳食への感謝や食事のマナーを若い世代に伝える。 ✳積極的に社会参加をし、地域の食材や郷土料理、食文化などの「食」の知識を次世代に伝える。



4 具体的な目標値

1 食育推進

目標項目	第4次計画 策定時値 (令和7年)	目標値 (令和12年)
食育について関心を持っている市民の割合	79%	85%
食育について言葉も意味も知っている市民の割合	56%	65%
バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜）がとれている市民の割合	72%	80%
「食事バランスガイド」について言葉も意味も理解している市民の割合	22%	25%
食育推進に関わっている団体数	9 団体	10 団体
朝食を毎日食べる児童生徒の割合 (鹿児島県学校給食栄養士協議会 食生活実態調査)	(垂水小5年生) % (垂水中央中2年生) % (令和7年度)	100%
一日一回以上家族と食事をする児童生徒の割合 (鹿児島県学校給食栄養士協議会 食生活実態調査)	(垂水小5年生) % (垂水中央中2年生) % (令和7年度)	100%

R 7.11 月に調査予定のため、数値が確定次第入力します

2 地産地消推進

目標項目	第4次計画 策定時値 (令和7年)	目標値 (令和12年)
意識して地場産物を購入する市民の割合	73%	80%
かごしま地産地消推進店の登録数	6 店	10 店
学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合 (市立学校給食センター調べ) ※地場産物の生産量により変動します。	75% (うち垂水産 57%) (令和7年度前期)	80%以上 (うち垂水産 60%以上)

第 4 章 計画推進のための具体的な取組

基本目標 1：食をとおして豊かな心と健全な身体をつくる

(1) 規則正しい食生活リズムを整える

生涯にわたり、健康に過ごすためには、子どものころから食事のリズムをつくり生活リズムを整えることが大切です。特に若い世代、その中でも子どもを生み育てる親世代の朝食の欠食など、不規則な食事が及ぼす体や心への影響と生活リズムの大切さなどを伝え、各種健診等や講習会等で規則正しい食習慣の普及・啓発を行います。

(2) よく^か噛んで食べる

よく噛んで食べることは脳の活性化、心身の安定、肥満予防、認知症予防につながります。各種健診等で保健師及び管理栄養士、歯科衛生士が、乳幼児をもつ保護者を対象に、食生活や生活リズムについての指導や講話を行い、また、噛むことの大切さや歯磨き指導等、口の健康維持のための指導を行います。

(3) 栄養バランスのとれた食生活の実践

「食事バランスガイド」の普及・啓発を行います。また、垂水市食生活改善推進員連絡協議会及び肝属地区生活研究グループ垂水支部など、市民ボランティアによる料理教室や食育イベントをとおして、栄養バランスに配慮した食生活の実践、また、健康づくりにつながるよう働きかけます。

また、65歳以上の高齢者を対象に、低栄養予防や食生活の自活能力を高めるため、介護予防への取組みを実施し、特定保健指導では、管理栄養士等により対象者の健康状態に応じた、きめ細やかな栄養指導を実施し、生活習慣病予防の取組みを実施します。

(4) 食育月間の取組

毎年6月の食育月間を広報誌やホームページ、食育だよりをとおして食育関連記事やさまざまな取組について市民への啓発を図ります。また、肝属地区生活研究グループ垂水支部が主催して、毎年6月に市内の子どもや親子を対象として料理教室を開催し、料理を作る体験を通じて、望ましい食習慣や知識を習得し、食事を楽しみながら「食」を営む力を育みます。

また、毎月 19 日の食育の日前後に地場産物を取り入れた給食の献立を設定し、郷土料理や地域特産物への関心を高めます。

主な取組	取組内容	主担当
ママパパ教室	妊婦とその家族に対して、鉄分やカルシウムが豊富なメニューの試食や妊娠期の食生活等について管理栄養士が栄養指導を実施。	保健課
乳幼児健診	子どもの発達段階に応じた食事の内容や、食生活の基礎、乳幼児期からの生活習慣病の予防等について保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、保護者へ食生活改善の指導を実施。	保健課
乳幼児歯科検診	垂水市食生活改善推進員連絡協議会の協力で、手作りおやつの試食の実施や、保護者へ保健師・管理栄養士・歯科衛生士が食育指導を実施。	保健課
B D H Q (食習慣チェック)	40 歳以上の市民（健康チェック参加者）を対象に、B D H Q（食習慣チェック）を行い、管理栄養士が食習慣についての指導を実施。	保健課
離乳食教室	乳幼児の親子を対象に、離乳食・幼児食・おやつの作り方や悩み等についての相談を行う。子どもの月齢に合わせたメニューの料理実習や保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話を実施。	保健課
親子料理教室	垂水市食生活改善推進員連絡協議会の協力のもと、夏休みに親子料理教室を開催。食べ物を選ぶ力や料理ができる力、食べ物の味がわかる力等を学んでもらい、保護者にも子どもの食育や生活習慣病予防等について、考える機会を持てもらう。	保健課
男性の料理教室	地区公民館が主催する男性料理教室において、管理栄養士や食生活改善推進員が講師として参加し、栄養指導等を実施。	保健課
ひとり暮らしの料理教室	老人クラブや地区公民館が主催するひとり暮らしの高齢者を対象にした料理教室において、管理栄養士が講師として参加し栄養指導を実施。	保健課
栄養教室（食生活改善推進員の養成講座）	地域の食生活改善等にボランティアで活動する、食生活改善推進員の養成講座を実施し、人材育成を行う。	保健課
食生活改善推進員連絡協議会研修会	毎月定期的に、管理栄養士、保健師、歯科衛生士、健康運動指導士等を講師に、食生活、生活習慣病予防、歯科口腔保健、運動習慣等について研修会を実施。	保健課
介護予防栄養教室	65 歳以上の高齢者を対象に、低栄養予防やフレイル予防、生活習慣病予防、口腔ケア等について学ぶ機会とし、食生活の自活能力を高める。	福祉課
特定保健指導	特定健康診査（国民健康保険加入者である 40～74 歳が対象）の結果に基づいて、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍に該当する方に対し、管理栄養士等による対象者の健康状態に応じたきめ細やかな栄養指導などを実施し、生活習慣病を防ぐ。	市民課
広報誌・ホームページ・SNSでの情報発信	広報たるみずや垂水市農林技術協会だより、垂水市公式ホームページや垂水市公式LINEなどで食育情報の発信を行う。	農林課

基本目標2 食をとおして家族や地域とつながる

(1) 家庭における食育推進

家族みんなで食卓を囲み、食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は食育の原点であり、子どもへの食育推進のための重要な時間、場であると考えます。さまざまな家庭環境を持つ子どもにも配慮しつつ、家族と一緒に食事をとることにより子どもへの食育を推進するとともに、食の楽しさを感じ家族の絆を深めることができるよう啓発活動を行います。

(2) 学校等における食育推進

保育施設、小・中学校における給食や学習の時間など、食に関するさまざまな体験をとおして食への関心を高め、食に関する感謝の気持ちを育みます。

認定こども園等は、生涯にわたる人間形成の基礎を培う乳幼児期に、多くの人との時間を過ごすところであることから、食材とのふれあい、食事の準備など食に関するさまざまな体験や指導を行います。

小・中学校においては、子どもたちが自らの食について考え、望ましい生活習慣を身につけることができるよう「食に関する指導」を実施します。また、小・中学校で児童生徒が毎日食べる学校給食を、食に関する指導の生きた教材として活用します。

(3) 地域における食育推進

本市では、食に関するボランティア団体が地域において食に関するさまざまな取組を行っています。市民一人一人が食に関する意識を高め、食育を実践するためには、地域での取組は大変重要な役割を担っています。

「垂水こどもみんな食堂」や「こども地域食堂・てげてげレストラン」では、無償または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供し、子どもにとって食卓を囲み食事を共にする貴重な場であるとともに、地域コミュニティの中での子どもの居場所となるといった重要な役割を果たしています。

また、高齢者や多様な地域の人との共食の場の提供としての役割も担っており、孤食による栄養不足、健康問題、体力低下、コミュニケーション不足の解消の役割も果たしています。

今後更に、地域活性化のため、その活動を支援するとともに、研修会等を通じて人材育成を行います。



介護予防栄養教室(令和6年度)

(4) 食文化の伝承

食文化への関心を高めるために、料理教室や講座等において、垂水市食生活改善推進員連絡協議会、肝属地区生活研究グループ垂水支部等の協力のもと、日本の伝統食や郷土菓子などについて普及・啓発を行います。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」や地域固有の多様な食文化の保護・継承のための普及活動を行うとともに、学校給食に鹿児島に伝わる郷土料理や四季の行事食等を取り入れ、地場産物や地域の食文化を学び、理解を深めます。



親子みそづくり教室（令和6年度）

主な取組	取組内容	主担当
広報紙掲載「食改キッチン」（毎月掲載）	垂水市食生活改善推進員連絡協議会が、広報たるみずへ「食改キッチン」と題して郷土料理や行事食、地場産物を利用した料理等を紹介することにより、市民の地域の食文化を見直すきっかけとなり、伝承料理の普及や地産地消の推進につなげる。	保健課
地元産食材を利用した親子料理教室	肝属地区生活研究グループ連絡協議会垂水支部が主催し、市内小学生親子、子育て支援センターの利用者、児童クラブの児童等を対象として、地元産食材を使用した親子料理教室を実施。郷土料理の伝承や地産地消の推進につなげる。	農林課
親子みそづくり教室	麴や大豆からみそができるまでの工程を学ぶ。生産者の安心安全への取組を理解し、食文化の伝承と地産地消の推進につなげる。	農林課
献立表・食育だより・SNS等での地場産物の紹介	献立表や食育だより・食育レシピを毎月1回発行。毎日の給食をインスタグラムで発信することで、地場産物や食に関する情報やたるみず楽農百笑倶楽部からの野菜栽培状況などの情報を家庭や学校へ提供。ふるさと納税を活用した地場産物料理の提供。	教育総務課
食に関する指導・給食時間訪問指導・給食指導週間	学級活動及び家庭科の授業での食に関する指導、各学級の給食時間に訪問し、食に関する指導を実施。献立表等を活用し、地場産物や食に関する情報を家庭へ提供。調理実習、地場産物を活用した献立紹介や資料の配布を行う。	学校教育課
中学校3年生職場体験の受け入れ	職場体験学習で訪れた生徒に対して、給食センターの取組についての講話、現場実習を実施。生徒は給食献立を作成し、実際の給食献立に活用。食育資料を作成し、小学生に対して食に関する指導を実施。	教育総務課
垂水市学校保健会・学校給食会合同研修会	学校保健委員会で保護者に対して食の重要性を啓発。地場産物の紹介及び資料の配布。各学校での食に関する指導を実施(学級活動での食に関する指導、ふれあい給食)。	学校教育課

基本目標３ 自然の恵みに感謝して食を楽しむ

（１）食に対する感謝の心を育む



垂水小学校４年生田植え学習（令和６年度）

私たちの日々の食事は、自然の恩恵で成り立ち、食べるという行為が貴重な動植物の命を受け継いでいること、そして、食事に至るまでに生産者をはじめとして多くの人々の努力によって支えられていることを実感し感謝の気持ちを持つことができるよう、さまざまな体験活動や情報発信を行います。

また、食品ロス削減はSDGsの目標の一つとなっており、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、

環境にも配慮した取組を行うとともに、関係機関と連携し効果的な削減方法等に関する調査研究の情報の収集や発信に努めます。

（２）農林水産業等に関する体験活動の促進

垂水市ツーリズム推進協議会では、主に中学生・高校生の教育旅行（民泊・各種体験）の受け入れを行い、農業では、作物の植え付けや収穫、漁業では、カンパチの餌やりを体験し、また、たるみず楽農百笑倶楽部が市内の小中学校で野菜の栽培指導を行い、児童自ら野菜を育て、収穫する体験を行います。それらの活動をとおして生産現場に対する関心や理解を深めるとともに、食に対する感謝の気持ちを育みます。

（３）地産地消の推進

地域で生産されたものを地域で消費する地産地消は、消費者にとって生産者の顔が見え、安心・安全で新鮮な農林水産物が提供されるとともに、地域資源の有効活用のほか輸送コスト削減による二酸化炭素排出量の抑制等、環境負荷の低減等にも効果があるといわれています。

このため、本市でも、生産者と市民の相互理解を深めるために、地元の農林水産物のPRに努め、安心・安全な農林水産物の供給と消費拡大を図ります。

道の駅たるみず湯っ足り館、道の駅たるみずはまびら、新城おたけどんの郷など、市内の直売所を有する各施設の活性化に向け、生産者や各機関と連携した取組を推進します。

また、食品産業や外食・観光産業などとの連携による県産農林水産物の活用促進を図ります。

(4) 学校給食での地場産物の活用

地産地消を継続的に推進していくには、子どものころから地元の食材に親しむことが大切です。学校で行われる食育活動の中で地域の食べ物や食文化に触れることが、地場産物へ関心を持つことにつながります。本市でも食のイベントを開催し、食と農のPRに努め、安心・安全な農林水産物の情報発信を行い、地産地消を推進します。

本市学校給食では、令和5年9月から小中学校の給食費無償化に取り組むとともに、「おいしいたるみずの味学校給食週間」及び「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」を設定し、特に地元産や県内産の食材利用に努め、あわせて同期間中には生産者及び保護者とのふれあい給食を行うなど、引き続き食を通じた交流の機会を大切にします。

市内生産者グループである「たるみず楽農百笑倶楽部」が提供する季節の野菜類、また、地元産の米や肉、「かごしまのさかな」ブランドに認定されている垂水市漁協の「海の桜勘（カンパチ）」、牛根漁協の「ぶり大将（ブリ）」を、学校給食に積極的に活用します。



地場産品たっぷり給食（令和6年度）

令和6年度 11月 献立予定表		後半 垂水市立学校給食センター				
曜日	月	火	水	木	金	
こんだて	11	12	13	14	15	
	④こまつなとしらすぼしのいため ①ごはん③おたけとだいこんのにも	④かんぱちのしおこうじいんげんのごまあえ ①ごはん③さといものみそしる	③セサミサラダ ①チキンカレーライス	④かつおみそ⑤みかん ①ごはん③ちゃんこなべ	⑤サンクローニ⑥きゅうりとほくさいのしおこんが ①ごはん ③かきたまじる	
おもにからだをつくる	1群 2群	3群 4群	5群 6群	7群 8群	9群 10群	
おもにからだのちようしをとる	1群 2群	3群 4群	5群 6群	7群 8群	9群 10群	
おもにエネルギーのもと	1群 2群	3群 4群	5群 6群	7群 8群	9群 10群	
エネルギー	624kcal/25.5g	567kcal/27.9g	621kcal/22.4g	652kcal/27.2g	657kcal/28.8g	
たんぱく質	7.75g/31.0g	7.10g/32.9g	7.72g/26.8g	7.97g/33.2g	8.16g/35.1g	
ひとくちメモ	垂水の味週間 今週は「美味しい垂水の味」学校給食週間、地元の食材を生かした給食を実施します。垂水市の美味しい食材を味わって食べてほしいです。	かんぱち 垂水市漁業協同組合が出荷するブランド養殖かんぱちは、海の桜勘と呼ばれています。鹿児島県産のお茶が入ったえさにこだわっています。	本とのコラボ 「ノラネコ軍団カレーライス」からカレーライスです。ノラネコ軍団が作ったカレーをトラに食べられ、連れていかれたカレーを作ります。	新米 11月の給食のごはんは、すべて垂水の温かい気候と水で育ったお米です。お米は、もちもちとした食感でとても美味しいです。	三黒煮 昔の人は冬は三黒の知恵と言って、黒い食べ物をたべること、寒さに負けない体作りをしていたそうです。黒豚、黒酢、黒砂糖で三黒煮です。	
今月の給食の取組		今月の垂水産				
①美味しい垂水の味学校給食週間（11月11日～15日） ②行事食等 ・いい歯の日（8日）（カミカミメニュー） ・読書月間（本とのコラボ給食） ハウルの動く城、魔女の宅急便、グラタンおばさんとまほうのアヒル そうのたまごのたまごやき、ノラネコ軍団カレーライス ぐりとぐらのえんそく、天空の城のラピュタ		献立表の写真は、その月に使う予定の地場産物です。 ぶり・かんぱち・さといも・豚肉 さつまいも・とうふ・コリンキー しょうが・きゅうり・ズッキーニ 新米・さやいんげん・なまあげ				

主な取組	取組内容	主担当
地元産食材を利用した親子料理教室	肝属地区生活研究グループ連絡協議会垂水支部が主催し、市内小学生親子、子育て支援センターの利用者、児童クラブの児童等を対象として、地元産食材を使用した親子料理教室を実施。郷土料理の伝承や地産地消の推進につなげる。	農林課
親子みそづくり教室	麴や大豆からみそができるまでの工程を学ぶ。生産者の安心安全への取組を理解し、食文化の伝承と地産地消の推進につなげる。	農林課
魚食普及の推進及び漁業体験学習事業（垂水中央中学校）	中学2年生を対象として餌やり体験や漁協施設見学等を実施。（垂水市漁協）	学校教育課
各学校での体験活動	各学校で生活科・総合的な学習の時間に芋の苗植え、芋掘り・野菜の苗植え、ジャム作り等を実施。	学校教育課
献立表・食育だより・SNS等での地場産物の紹介	献立表や食育だより・食育レシピを毎月1回発行。毎日の給食をInstagramで発信することで、地場産物や食に関する情報や百笑倶楽部からの野菜栽培状況などの情報を家庭や学校へ提供。ふるさと納税を活用した地場産物料理の提供。	教育総務課
食に関する指導・給食時間訪問指導・給食指導週間	学級活動及び家庭科の授業での食に関する指導、各学級の給食時間に訪問し、食に関する指導を実施。献立表等を活用し、地場産物や食に関する情報を家庭へ提供。調理実習、地場産品を活用した献立紹介や資料の配布を行う。	学校教育課
中学校3年生職場体験の受け入れ	職場体験学習で訪れた生徒に対して、給食センターの取組についての講話、現場実習を実施。生徒は給食献立を作成し、実際の給食献立に活用。食育資料を作成し、小学生に対して食に関する指導を実施。	教育総務課
垂水市学校保健会・学校給食会合同研修会	学校保健委員会で保護者に向け、食の重要性を啓発。地場産物の紹介資料配布・各学校での食に関する指導を実施（学級活動での食に関する指導、ふれあい給食）。	学校教育課



垂水市漁協での餌やり体験（垂水中央中2年生）
（令和6年度）



学校給食センター職場体験（垂水高校生）
（令和6年度）

基本目標４ 食の安全性を理解する

（１）食の安全性や食品表示に関する情報提供

食の安全性の確保は食生活において基本的な課題です。安全な食生活を実践するためには食材や食品の提供者がその安全性の確保に努めるとともに、消費者自身も安全な食材の選び方について正しい知識を持ち、一人ひとりが食の安全性を意識して行動することが求められています。

そのため、本市は子どもから大人まで食品の安全性をはじめとする食に関する理解を深め、安全な食品を選択できる力を身につけられるよう、情報提供を行います。

（２）生産者の安心・安全への取組推進

生産者は消費者の安心・安全なニーズに応えるため、生産から流通、消費までの過程を明確にする必要があります。

鹿児島県では生産者の安心・安全な農林水産物を生産する取組を消費者に正確に伝え、鹿児島県産農林水産物に対する消費者の安心と信頼を確保するため、安心と安全に関する一定の基準に基づき審査・認証機関が認証する「かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）」を創設しており、本市においてもこの認証制度について情報提供及び推進を図っていきます。

また、食料の安定供給、農林水産業の持続的発展と地球環境の両立が強く指摘されており、SDGsの観点からも2050年のみどりの食料システム戦略目標の達成に向けて、化学肥料の低減や有機農業の面積拡大などの施策が取り組まれています。

本市では、適正な肥料の使用を推進するための土壌分析の実施や、農薬だけに頼らず天敵を利用し害虫を防除するなどのIPM（総合的有害生物管理）の取組を推進し、一定の結果が確認されています。

今後も慣行栽培と比べ化学肥料や化学農薬の使用を減らした特別栽培を含む環境保全型農業を推進するとともに、関係機関や団体等と連携しながら化学肥料の低減及び有機農業の啓発を推進します。

主な取組	取組内容	主担当
K-GAPの普及啓発	農産物の生産においてより高い安全性等を確保するための工程管理であるK-GAP手法の普及啓発の実施。	農林課
食品表示制度の啓発	市内の店舗で販売する農産物等の食品表示の遵守について広報・啓発を行う。	農林課



用語集

■ オーガニック食品

農薬及び化学合成された肥料を使用しないもの。厳密には、化学合成農薬、化学肥料、化学合成土壌改良材を使わずに 3 年以上を経過し、有機質肥料による土作りを行ったほ場で栽培・収穫された農畜産物のことです。また、化学合成添加物および薬剤、遺伝子組み換え原料を使用せずに加工された食品のことです。

オーガニック認定品には、有機 JAS マークが表示されています。



※有機 JAS マーク・・・農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類に付けられています。

■ 外食・内食・中食

「外食（がいしょく）」とは食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事、「内食（ないしょく）」とは家で素材から調理したものを食べる事、「中食（なかしょく）」とは総菜や弁当などを持ち帰り、家で食べる事、あるいはその食品のことをいいます。

■ かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）

生産者の安心・安全な農林水産物を生産する取り組みを消費者に正確に伝え、鹿児島県産農林水産物に対する消費者の安心と信頼を確保するため、県が 定めた基準に沿って、生産者自らが作業を行い、記録し、点検・評価をして、改善していく農業生産工程管理(GAP)の取組を外部機関が審査・認証する制度です。

■ 肝属地区生活研究グループ垂水支部

生活研究グループとは全国の農山漁村の生活改善の自主的グループを会員とし、望ましい経営や働き方等について研究、知識・技術等の情報交換を行い、男女が共に参画する地域社会の実現と農林漁業の振興を目的として活動しています。

垂水支部は、地域の農林水産物を活かした地産地消の推進と、食文化と技の伝承活動、料理教室など市の各種行事に積極的に参加協力しています。

■ こ食

「個食」の他にもいろいろな「こ食」があります。現代の食生活で見られる問題点を持つ食事形態のことで、日々の栄養バランスや食の子のみの偏りやすく、食事のマナーが身につけにくいなどの要因になります。

※ 7つの「こ食」

- ① 孤食・・・ひとりで食べる。コミュニケーションが減り、食に対して無関心になってしまう可能性があります。
- ② 個食・・・複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと。偏食や好き嫌いにつながる可能性があります。
- ③ 子食・・・子どもだけで食べる。親子の関りが減り、正しい食事のマナーが身につかない可能性があります。
- ④ 小食・・・ダイエットなどのために、必要以上に食事の量を制限すること。必要なエネルギーや栄養素が足りず、無気力や免疫力低下につながります。
- ⑤ 固食・・・同じものばかり食べる。栄養の偏りや肥満につながりやすいです。
- ⑥ 濃食・・・濃い味付けのものばかり食べる。塩分や糖分の取りすぎや、味覚障害につながります。
- ⑦ 粉食・・・パン、めん類などの粉から作られるものを好んで食べる。かむ力が弱くなったり、腹持ちが悪く食べ過ぎにつながります。

■ 子ども食堂

地域のボランティア団体などが、子どもたちに無料または少額で食事や温かな団らんを提供する場所です。子どもに限らず、地域の方も含めて対象としているこども食堂や、こどもたちへの学習支援や様々な体験活動に取り組むこども食堂もあります。

■ 食育基本法

食に対する正しい知識や、子どもに対して適切な食事方法を身につけさせるために制定された法律です。また、食の意識を見直し、国民の健康を保つという役割も持っています。

この法律は2005年に制定され、2015年に改訂されて以来、農林水産省、文部科学省、厚生労働省が協力し合いながらあらゆる取り組みを行っています。

■ 食に関する指導

子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、心身の健康を増進し、豊かな人間性を育むことを目的とした教育活動です。栄養教諭などが専門知識を活かし、学校給食を教材とした教科教育や個別相談、さらに家庭や地域との連携を通じて、食文化の理解や食料の大切さを学ぶなど、学校教育全体を通じて行われます。

■ 食品表示

消費者が食品の内容や安全性を正しく理解し、安心して食品を選ぶようにするために、食品のパッケージなどに記載される情報のことです。商品名、原材料、アレルギー情報、消費期限・賞味期限、原産地、栄養成分表示など、食品の品質や安全に関する必要な情報が含まれており、食品表示法に基づいています。

■ 食品ロス

料理の食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本での食品ロスの量は年間 464 トン（令和 5 年度推計）と推計されており、日本人の人口ひとりあたり毎日おにぎり 1 個を捨てている計算になります。

■ ジェンダー平等

ジェンダーとは、日本語では「社会的性差」ともいわれます。つまり、「男らしい」「女らしい」という、社会的・文化的につくられている性のことを指します。性別に関係なく、一人ひとりが責任や権利、機会を平等に分ち合い、物事を一緒に決めていくことができる状態を意味します。

■ 持続可能な社会

現在の世代だけでなく、将来の世代も豊かに暮らせるように、環境、経済、社会のバランスを取りながら発展していく社会のことです。簡単に言うと、地球の資源を使いすぎず、環境を悪化させないように、みんなで協力して、今の生活を続けつつ、未来の人たちにも良い暮らしを残せるようすることです。

■ 水産エコラベル



水産資源や生態系などに配慮した、環境にやさしい方法で行われている漁業や養殖業で生産された水産物を、消費者が選んで購入できるように商品にラベルを表示する仕組みです。

■ 生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。

■ 総合的有害生物管理（IPM）

農薬だけに頼るのではなく、物理的、生物的、耕種的、そして化学的（農薬）な各防除手法を組み合わせ、経済的な被害が生じないレベルに病害虫や雑草の発生を抑制する管理方法です。病害虫が発生しにくい環境を整える「予防」、発生状況に応じた「判断」、そして多様な防除技術を組み合わせる「防除」の3つの段階で、人や環境への負荷を最小限に抑えつつ、持続可能な農業を実現する考え方です。

■ 垂水市食育推進会議

委員10名で構成され、垂水市食育推進計画の推進、その他食育の推進に関し必要な事項及び食育推進活動等の促進に関する事項について調査し、検討し、若しくは審議します。

■ 垂水市食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。食生活改善推進員養成講座にて勉強した栄養に関する知識をもとに、生活習慣病予防のため、料理教室等の多岐に渡るボランティア活動を組織的に行っています。

■ 垂水市ツーリズム推進協議会

垂水市内にある地域資源の特性と、美しい農山漁村環境を生かした自然体験型観光推進による、グリーン・ツーリズム、ブルーツーリズムを中心としたツーリズムの推進により、交流人口を増やし地域を活性化する目的で設置されている。主に中学校・高校生の教育旅行の受入れを行っています。

■ たるみず楽農百笑倶楽部

地元生産者で構成される農家グループ。地域へ安心安全な農作物を届け、農業を通じて地域社会への貢献を目指しています。学校給食への納品、ふれあい給食、小学校などで農業体験などを行っています。

■ 地産地消

地域で生産された農産物や水産物などを、その地域内で消費する取組です。食料自給率の向上や地域経済の活性化、輸送に伴う環境負荷の削減など多くの社会的・経済的效果をもたらします。直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながるものです。

■ BDHQ

直近1ヶ月間の食習慣を簡易に調査する質問票です。東京大学が開発し、回答者は過去1ヶ月の食品摂取頻度などをチェックするだけで、食生活の栄養素摂取状況や改善点を把握できます。回答者の食事内容を簡便に分析し、健康状態の把握や生活習慣

病予防のきっかけづくり、そして大規模な栄養疫学研究にも利用されています。

■ フードバンク

食品関連事業者において、製造中に発生した印字ミスや規格外品、輸送中の破損等の様々な理由により販売できなくなった食品をフードバンク団体へ提供し、フードバンク団体から子ども食堂や福祉施設等を通じて、食品を必要とする方々へ無償で譲渡する活動です。

■ フレイル

加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。身体的のみならず精神・心理的や社会的など多面的な問題を抱えやすく、自立障害を招きやすい状態です。

■ メタボリックシンドローム

偏った食生活や運動不足、睡眠不足、ストレス、喫煙などの生活習慣が要因となり、内臓脂肪が蓄積し、インスリン抵抗性、糖代謝異常、脂質代謝異常、高血圧等、多数動脈硬化のリスクを合併するという症候群のことです。

自覚症状がないため、重病という認識がないうちに進行し、働き盛りに心筋梗塞やこのような状況が全国的に起こっているため、心血管疾患を予防する目的でメタボリックシンドロームの診断基準が設定されました。

■ みどりの食料システム戦略

農林水産省が2021に策定した対策で、農業や食料生産活動を通じて持続可能な社会を実現することを目的としています。具体的には2050年までに、「有機農業の面積割合を全体の農地の25%に拡大する」「化学農薬の使用量を50%減らす」「輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料の使用量を30パーセント減らす」などの数値目標が掲げられています。

