

第4章 食育の推進

食育の推進の考え方

食育については、本計画の基本目標「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」の実現に向け、国の第2次食育推進基本計画で重点課題として示されている①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進との整合を図り、次の3つの視点に基づき、推進していきます。

○ 3つの視点について

1 健全な食生活の実践

日々の乱れた食生活の積み重ね等が、体調や体型の変化につながり、その結果、生活習慣病等をもたらすと言われていています。そのため、まずは自分の食生活を振り返り、「食」について関心を持ち、「食」に関する知識や判断力を養うことで、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた健全な食生活の実践を進めていきます。

なお、本視点「健全な食生活の実践」は、第3章 健康づくりの推進の「栄養・食生活」分野と密接な関係があることから、具体的な行動目標や数値目標は、第3章で記載しています。

2 「食」を通じた家庭や地域との交流

単身世帯の増加、家族規模の縮小やライフスタイルの多様化等で、一人で食事を食べる孤食や、それぞれが別々の料理を食べる個食が増えるなど、食生活を取り巻く環境が変化してきています。このような中で、食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、楽しい食事やおいしさの記憶として、生涯にわたる貴重な財産となります。家庭や地域を中心とした、「食」を通じてのコミュニケーションを進めることで、「食」の楽しさを実感するとともに、子どもたちからの食事マナーの習得や、自然や命に感謝する気持ちなど、豊かな心の醸成を図っていきます。

3

「食」やお茶を通じた食文化の継承

古くから宇治の食文化として根付いてきたお茶や、地域の日常生活や伝統的な行事と結び付いた日本型食生活、郷土料理・行事食といった食文化を次世代に普及・継承していきます。

また、地元の生産者と消費者、地域のつながりを強化し、「食」の大切さを伝えるための農業体験や、地産地消の取組等を推進していきます。

さらに、近年問題になっている食品表示の偽装等の「食」を取り巻く問題に対し、正しい知識を持てるよう、「食」の安全性等に関する情報提供や正しい知識の普及を図っていきます。



日本型食生活について

「日本型食生活」とは、昭和 50 年代ごろの食生活のこと。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。



和食の汁物は主菜にも副菜にも

和食の汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れば主菜に、野菜、キノコ、海藻などを中心とした汁物にすれば、副菜になります。だしは、日本の大切な食文化です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。

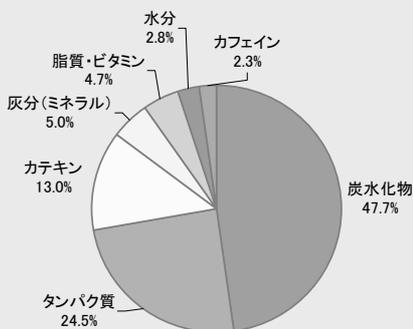
出典：農林水産省 日本型食生活のすすめ



ヘルシーな飲み物 お茶の成分を知ろう

お茶は、いろいろな成分が含まれている、体に良い飲み物です。それぞれの成分には、どんなはたらきがあるのでしょうか。

お茶の成分のはたらき



<カテキン (タンニン)>

渋み成分でもありタンニンともいいます。殺菌や腸のはたらきを整える作用があり、食中毒を防いだり、ガンや生活習慣病の予防に効果があります。

<アミノ酸>

うまみ成分であり、中でもテアニンが多く含まれています。脳神経の働きを活発にします。

<フッ素>

歯みがき剤に入っている成分と同じで、むし歯を予防します。

<フラボノイド・ミネラル (カリウム・カルシウムなど)>

フラボノイドは口臭の予防、ミネラルは新陳代謝を活発にします。

<ビタミン A (β-カロテン)>

肌に水分を与え、呼吸・消化器官をじょうぶにします。

<ビタミン C>

疲れをとったり、風邪を予防したり、肌を白くするなどの働きがあります。

<ビタミン E>

老化を防ぎます。

<ビタミン B1>

糖分をエネルギーに変えます。

<ビタミン B2>

成長を活発にします。

<カフェイン>

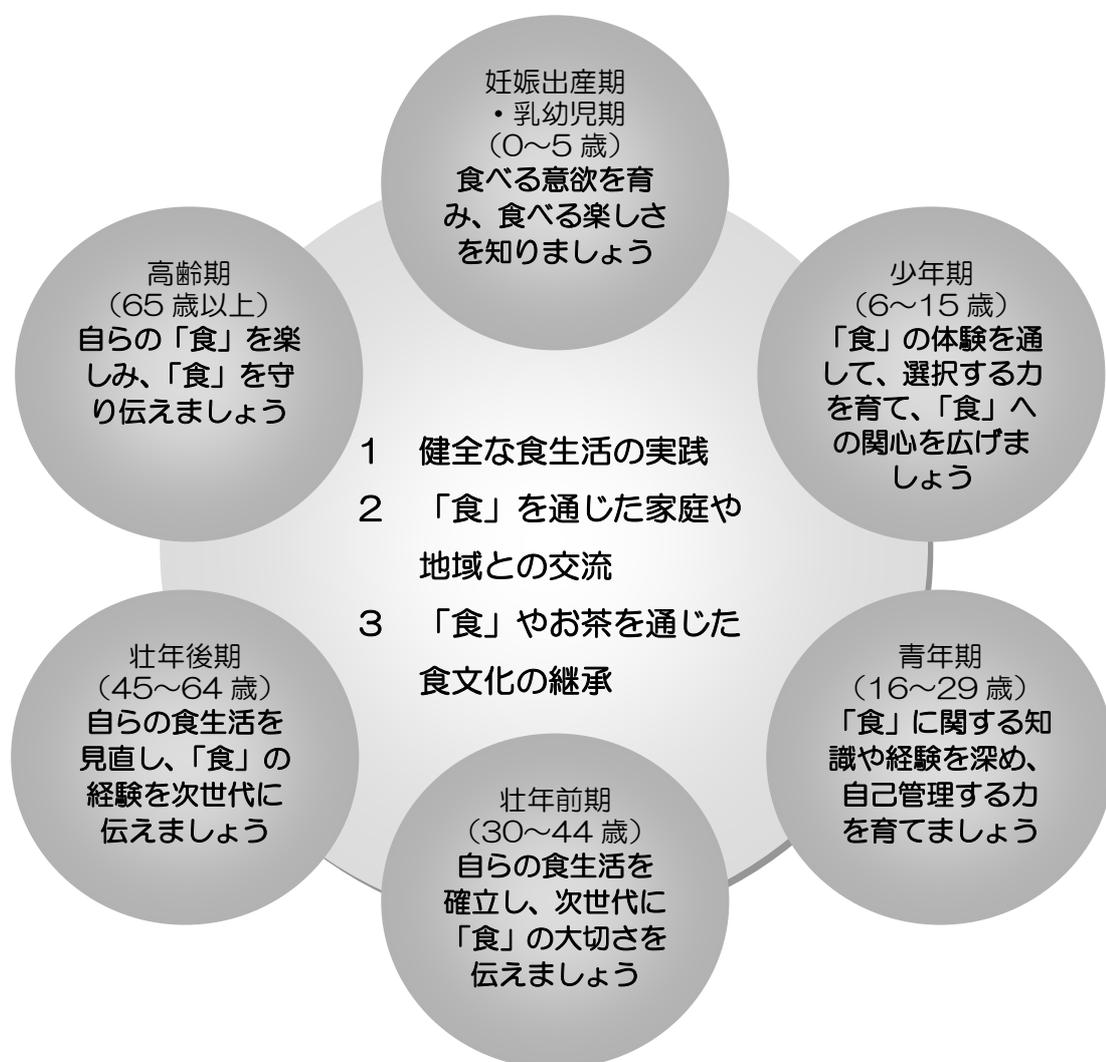
尿を出す作用や気分をリフレッシュさせる効果があります。

出典：京都府茶協同組合 宇治茶大好き

1. ライフステージに応じた行動目標

市民一人ひとりが生涯を通していきいきと楽しく豊かな暮らしをしていくためには、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育を推進し、「食」への関心を高め、より良い食習慣を身につけていくことが大切です。

ここでは、食育の観点から見た妊娠出産期・乳幼児期から高齢期までの特徴と、アンケート調査等から見える各ライフステージの市民の現状及びそれを踏まえた市民一人ひとりの取組を示し、それぞれの発達や年齢に応じた食育に取り組みます。



(1) 妊娠出産期・乳幼児期（0～5歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

食べる意欲を育み、食べる楽しさを知りましょう

ライフステージの特徴

妊娠出産期は、徐々に親になる自覚が芽生え、「食」についての関心も高まる時期です。これから子どもを育てていくために、「食」についての正しい知識や調理技術を身につけ、家庭での食育を担っていくことが大切です。

乳幼児期は、味覚や基本的な食習慣の基礎が確立される時期であり、また親自身も親である心を育み親子の絆をつくる大切な時期です。味覚が形成され始める離乳期から、いろいろな食べ物に親しみ、薄味の料理で素材そのものの味・旨みを味わい、豊かな味覚を身につけることが大切です。

また、家庭や保育所・幼稚園等を中心に、よく遊び、よく眠ることで、食欲を育むように促し、安定した生活リズムを身につけていくとともに、食事をする時の姿勢や箸の使い方、マナーなど、基礎的な食習慣を身につけていくことが必要です。

一生のうちで「食」への関心を深める大切な時期であることを認識し、様々な体験活動を通して、「食」に対する関心や楽しみを感じとれるところを育むことが大切です。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、食事の時にテレビを消していない家庭が45.7%と半数近くとなっていることから、食卓を囲んだ家族の会話が少なくなることがうかがえます。近年、ライフスタイルの変化に伴い、家族団らんの時間も少なくなっていることから、家族との共食の時間を大切にしていける必要があります。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・安心と安らぎの中での授乳や食事の心地よさを知る ・家族や友人と一緒に食べる楽しさを知る ・食事の時はテレビを消す ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける ・様々な食材にふれる経験をする ・薄味の料理で、素材そのものの味・旨みを楽しむ
------	---

「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験等に参加し、生産者と交流する ・給食等を通して、地元産や旬の食材を味わう ・郷土料理や行事食を大切にし、伝統的な食文化を知る ・箸を正しく使えるようにし、日本型食文化の良さを知る
------	---

数値目標

項目	現 状	資料	目 標(平成 36 年度)
食事が楽しいと思える親子	92.6%	* 1	100%
週に3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている子ども	70.3%	* 1	80%
食事の時にテレビを消している子ども	49.1%	* 1	55%

(2) 少年期（6～15歳）



【ライフステージ別のめざす姿】

**「食」の体験を通して、選択する力を育て、
「食」への関心を広げましょう**

ライフステージの特徴

少年期は、自我が形成され、生活習慣を自分で管理しはじめる時期です。家庭や学校、地域との連携による「食」の体験活動を通して、「食」の大切さを学び、望ましい食習慣を身につけていくことが必要です。

また、日々の食生活は自然の恩恵の上に成り立っており、食べるということは動植物の命を受け継ぐこと、食事に至るために生産者をはじめとした多くの人々に支えられていることを実感し、「食」に対する感謝の念や理解を深めることが大切です。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、週3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べる小・中学生は、ともに約60%となっています。家庭における共食は、家族が相互理解やコミュニケーションを深め、生活に潤いをもたらす貴重な時間であるとともに、子どもへの食育を推進していく大切な場であることから、可能な限り共食を推進する必要があります。

また、食育に関心を持っている子どもは、小学生で60.5%、中学生で40.7%となっています。一人ひとりが「食」に対する関心を持ち、「食」に関する情報を自ら収集し、正しい情報を活用しながら、適した食材や食事を選択する力を養うとともに、調理する力を身につけることが必要です。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人と楽しく食事づくりや食事をする事で「食」を通じたコミュニケーションを図る ・ 食事のマナーや作法を学ぶ ・ 「食」を通じて、自然や命に感謝する気持ちを持つ ・ 食育に関心を持って取り組む
------	---

「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農業体験等に参加する ・ 家族や地域との関わりの中で「食」を楽しみ、「食」の世界を広げる ・ 毎日の食事を通じて、地元産や旬の食材を味わう ・ 郷土料理や行事食を大切にし、伝統的な食文化を知る ・ 食事づくり等に積極的に参加する ・ 箸を正しく使えるようにし、日本型食文化の良さを知る
------	---

数値目標

項目	現 状	資料	目 標(平成 36 年度)
食育に関心を持っている小・中学生	小学生 60.5% 中学生 40.7%	* 1	小学生 90% 中学生 90%
週3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生 ※現状値は週3回以上家族そろって朝食または夕食を食べている小・中学生	小学生 58.6% 中学生 64.3%	* 1	小学生 65% 中学生 75%
農業体験をしたことがある小・中学生	小学生 87.4% 中学生 61.5%	* 1	小学生 100% 中学生 70%

(3) 青年期 (16～29 歳)



【ライフステージ別のめざす姿】

**「食」に関する知識や経験を深め、
自己管理する力を育てましょう**

ライフステージの特徴

青年期は、体の発達がほぼ完了し、自らの食生活や健康を自分自身で管理することが必要となる時期です。また、進学、就職、結婚、出産等、めまぐるしくライフスタイルが変化する中で、朝食の欠食や栄養の偏りなど、食習慣の乱れが目立ってくる時期でもあります。

「食」を楽しみながら、「食」に関する知識や経験を深め、食生活の改善を図るとともに、自ら健康管理に取り組む必要があります。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、食育に関心を持っている人が66.5%となっており、市全体の割合を下回っています。また、毎日家族の誰かと一緒に食事をする人の割合についても、他のライフステージに比べ最も低くなっています。忙しい中でも、食事時間の確保に努め、その内容についても正しい理解を深めることが、健康を維持するために重要です。

また、緑茶をほぼ毎日飲む人や、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいる人の割合が、他のライフステージに比べて低く、若年層で緑茶を飲む習慣が少ないことが分かります。本市の特産物である宇治茶の栽培・製茶から、淹れ方・作法等のお茶の文化に理解を深める取組が必要です。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等と一緒に、コミュニケーションをとり、食事の時間を楽しむ ・食事のマナーや作法を身につける ・食育に関心を持って取り組む
------	--

「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や行事食を大切にし、地産地消と伝統的な食文化を知る ・体験活動を通して、食材の生産・流通から食卓までの過程を理解する ・食事づくり等に積極的に参加する ・食品表示等について学び、食品を選択する力を身につける
------	---

数値目標

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	66.5%	* 1	90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 ※現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	82.3%	* 1	100%
農業体験をしたことがある人	63.1%	* 1	70%



食品表示の見かた

買い物をするとき、食品がどんな原材料を使って作られたかや、どう保存したらよいかなどが気になりませんか？
食品表示から読みとれる情報を紹介します。

「加工食品の表示の場合」

<名称>

その食品の一般的な名前が書いてあります。

<原材料名>

一般的に、使った原材料について、水以外のすべてが書いてあります。食品添加物以外の原材料が、食品を作るときに使った重量が多い順に書いてあり、その後に食品添加物が書いてあります。

<内容量>

食品の重さや容量、個数が書いてあります。

<期限表示>

「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

<保存方法>

開封していない食品をどのように保存したらよいか書いてあります。

<製造者・販売者>

食品を製造、輸入、販売した会社の名前・住所が書いてあります。

<その他の表示>

輸入加工食品の場合、食品が最終的に加工された国の名前が、原産国として書いてあります。

名称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内容量	100g
賞味期限	06.9.20
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇食品株式会社 〒***** 東京都千代田区△-△

出典：農林水産省 表示のかしこい見かた



(4) 壮年前期 (30～44 歳)

【ライフステージ別のめざす姿】

**自らの食生活を確立し、
次世代に「食」の大切さを伝えましょう**

ライフステージの特徴

壮年前期は、仕事や子育てなど、心身ともに充実した活動的な時期であり、この時期の生活習慣が、今後の健康を左右する大切な時期でもあります。自らの食生活や健康を管理するとともに、家庭や地域での共食を通じて、子どもたちにも食事の基本的な知識やマナー、「食」の楽しさを伝えていくことが期待されます。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、食育に関するほぼすべての数値目標で市全体の値を上回っています。食育への関心度も他のライフステージに比べ最も高く、本市の中では食育について意識の高い世代と言えます。また、食育に関心がある理由として、「子どもの心身の健全な発育に必要なだから」を挙げている人が72.9%と多くなっています。壮年前期は子育て世代でもあるため、子育てを通して、自身の食生活や「食」に対する意識を見直していると考えられます。

今後も、こうした意識を継続させ、自分の子どもをはじめとする次の世代に「食」の大切さを伝えていくことが必要です。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人等と一緒に、コミュニケーションをとり、食事の時間を楽しむ ・ 食事のマナーや作法を身につけ、次世代に伝える ・ 食育に関心を持って取り組む
------	--

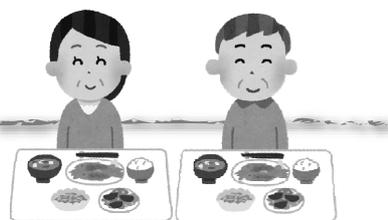
「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 郷土料理や行事食を知り、地産地消と伝統的な食文化を次世代に伝える ・ 農業等の体験を通じて、生産者と交流を深める
------	---

数値目標

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	73.6%	*1	90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 ※現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	80.4%	*1	90%
農業体験をしたことがある人	44.0%	*1	50%

(5) 壮年後期 (45～64 歳)



【ライフステージ別のめざす姿】

**自らの食生活を見直し、
「食」の経験を次世代に伝えましょう**

ライフステージの特徴

壮年後期は、働き盛りの時期ですが、次第に体の機能が低下してくることから、健康に対する意識が高まる時期でもあります。自身の健康状態に合わせて、食生活を見直すことが必要です。また、「食」に関する自身の知識や経験を活かし、次世代に伝えていくことが求められます。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、緑茶をほぼ毎日飲む人や、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいる人の割合が、このライフステージから約50%まで増加しており、お茶の食文化を生活に取り入れ始めていることが分かります。こうした食生活を次世代を担う子どもたちに伝えていくため、家庭での食育や地域での交流に積極的に取り組むことが大切です。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の食文化を見直し、家族や友人等と一緒に楽しみながら食事をする ・食事のマナーや作法を次世代に伝える ・食育に関心を持って取り組む
------	---

「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と食文化の知恵や地産地消を次世代に伝える ・農業体験等を通じて、生産者と交流を深める
------	---

数値目標

項目	現状	資料	目標(平成36年度)
食育に関心を持っている人	69.8%	*1	90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 ※現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	78.9%	*1	90%
農業体験をしたことがある人	33.2%	*1	40%

(6) 高齢期 (65 歳以上)



【ライフステージ別のめざす姿】

自らの「食」を楽しみ、「食」を守り伝えましょう

ライフステージの特徴

高齢期は、仕事を退職したり、子育ても一段落するなど、生活リズムが変化する時期です。家族や友人と共に「食」を楽しみながら、地域における食育活動や生涯学習活動等に参加する高齢者も多く、今後も、「食」に関する様々な知恵や豊富な知識を次世代へ継承する担い手としての活躍が期待されます。

一方で、生活機能が低下する高齢者に対しては、生きる意欲や楽しみにつながる「食」を通して、心身の健康を回復し、地域とのつながり等を持つことができるような取組が必要です。

アンケート調査等から見える現状

アンケート調査では、緑茶をほぼ毎日飲んでいる人、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいる人の割合が約 60%近くとなっており、お茶の食文化が生活に定着していることがわかります。

一方で、食育に関心を持っている人の割合が 62.5%と、他のライフステージに比べ最も低くなっています。また「食生活に問題があると思う」と答えた人のうち、「食生活を改善するつもりはない」と答えた人の割合は 25.9%と、他のライフステージに比べ高くなっています。長年の食習慣が定着している年代ではありますが、自身の体調に合わせた食事を選択できるような知識と、改善しようという気持ちを持つことが大切です。

「食」を通じた家庭や地域との交流

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人・周囲の人と一緒に、楽しみながら食事をする ・ 食事のマナーや作法を次世代に伝える ・ 食育に関心を持って取り組む
------	--

「食」やお茶を通じた食文化の継承

行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活と食文化の知恵や地産地消を次世代に伝える ・ 農業体験等を通じて、生産者と交流を深める
------	---

数値目標

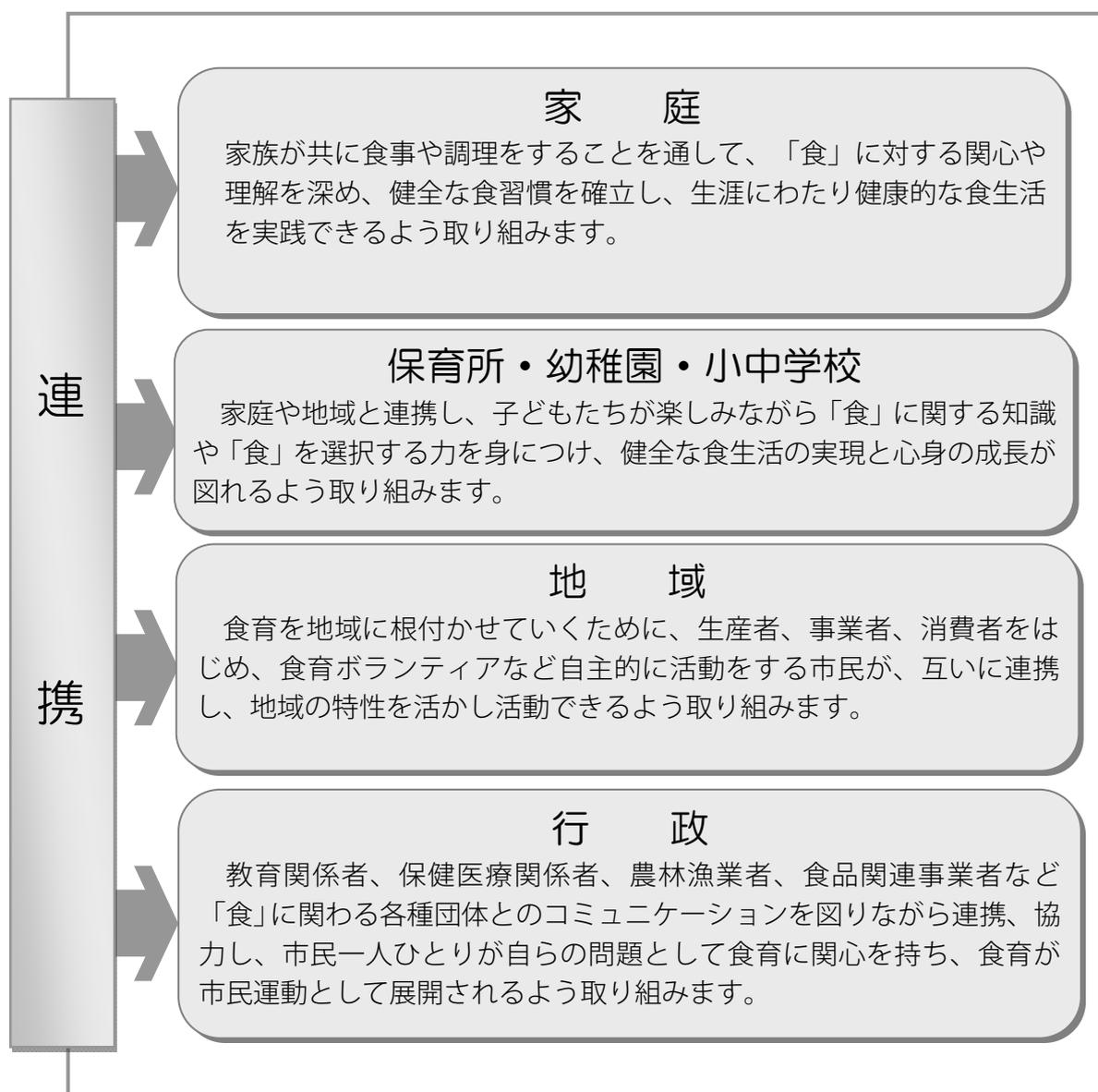
項 目	現 状	資 料	目 標 (平成 36 年度)
食育に関心を持っている人	62.5%	* 1	90%
週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人 ※現状値は週3日以上家族の誰かと一緒に食事をする人	75.7%	* 1	85%
農業体験をしたことがある人	39.6%	* 1	45%

2. 分野目標に対する担い手ごとの行動目標

食育の推進にあたっては、家庭、保育所・幼稚園・小中学校、地域、行政等、様々な立場の関係者が食育の担い手となり、活躍しています。

ここでは、食育を具体的に推進するため、食育推進の視点に沿って分野目標を掲げ、それぞれについて担い手の立場ごとの行動目標を明確にします。

食育の担い手は、本市の食育をより充実したものとするため、今後、相互がさらに緊密に連携、協力しあっていくことが必要です。



(1) 「食」を通じた家庭や地域との交流

【分野目標】

食育の大切さについて理解しましょう

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

市民の食育への関心度は、以前と比較するとやや減少しています。ライフステージ別では、少年期（特に中学生）や高齢期で課題が見られました。少年期は、その後の食生活の基礎を築く大切な時期であり、食育への関心を高め、正しい知識や食習慣を身につけることが必要です。また、高齢期は、食習慣が確立している時期ですが、いつまでも健康で自立した生活を送るため、あらためて食生活を見直すことが必要です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none">・家族と一緒に食事ができるように工夫をする・食育について学ぶ機会に参加をする・日頃から自分の食生活について見直す機会をつくる
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・食育に関するポスターやパンフレットを活用し、「食」に対する意識の啓発に努める・食育の取組を家庭に発信する
地域	<ul style="list-style-type: none">・会食会等の取組の充実に努める
行政	<ul style="list-style-type: none">・食事や栄養についての意識を高めようための講座やイベントを開催し、食育についての情報を提供する

【分野目標】

食事のマナーや作法を身につけましょう

家族で食事をする機会が減ってきていることに伴い、食事をする姿勢や配膳の仕方、箸の持ち方といった食事のマナーや作法を身につける機会が減少しています。

家庭や集団での楽しい食事を通して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣や正しい食事のマナー、作法を身につけることが重要です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none">・ 箸の使い方等、食事のマナーや作法について学ぶ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・ 食事の時間等を利用して、マナーや作法を指導する
地域	<ul style="list-style-type: none">・ 食事のマナーや作法の学習の機会をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 食事のマナーや作法を学ぶ機会についての情報を提供する

【分野目標】

「食」を通じて、みんなと会話を楽しみましょう

家族規模の縮小が進み、個々のライフスタイルが多様化する中で、家族、友人等と一緒に食卓を囲む機会が減少し、一人で食事を食べる孤食や、それぞれが別々の料理を食べる個食等が見受けられます。

家族や友人等とともに食事づくりや食事をする事でコミュニケーションを図り、その楽しさを実感できるよう、みんなで食卓を囲む機会を増やしていく必要があります。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等、みんなで食事づくりや食事をする事でコミュニケーションを図り、食事の楽しさを味わう ・家族がそろって食事づくりや食事をする日を決める ・食事のときはテレビを消す
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい食事について考える学習を進める ・友人や身近な大人と一緒に楽しく食べる環境をつくる ・食事等を通じて、みんなで食べる楽しみを味わう ・家族で食卓を囲む機会を増やすことを呼びかける
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・行事等を活用し、様々な年代の人が一緒に食事をする機会をつくる ・ともに食事がとれるよう、仕事と生活のバランスを図る
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や様々な年代の人と一緒に食事をする事の大切さについて普及啓発する ・家族みんなで食事づくりや食事をする事の大切さについて普及啓発する

【分野目標】

食べ物に対し「もったいない」という気持ちや感謝の念を持ちましょう

現代は飽食の時代と言われ、「もったいない」といった気持ちや食べ物に対する感謝の気持ちが希薄化している傾向にあります。

近年では、食品が食べられる状態で廃棄される「食品ロス」の増加が問題になっています。自分に適切な量を把握し、買い過ぎや作り過ぎに注意する必要があります。また食べ物への「もったいない」の気持ちを大切にして、自然への恩恵や生産者等への感謝の気持ちを育むことが大切です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none">・「もったいない」の意識を大切にし、食べ残しを出さないようにする・毎日の食事の中で、心をこめて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを実践する・買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心がける・賞味期限や消費期限を考えて利用する
保育所・幼稚園・小中学校	<ul style="list-style-type: none">・学校で生産者と交流できる機会をつくる・生命をいただくということを理解する機会をつくる
地域	<ul style="list-style-type: none">・野菜や果物等は小分けにして、必要量だけを購入できるように努める・消費者と生産者が交流できる機会に積極的に参加する
行政	<ul style="list-style-type: none">・食べ残しをなくす、家庭では食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制についての教室等を開催する・感謝の気持ちが育まれるよう、「食」の大切さについて普及啓発する

(2) 「食」やお茶を通じた食文化の継承

【分野目標】

日本型食生活を実践しましょう

わが国のカロリーベースの食料自給率は近年では40%程度で推移しており、世界の先進国の中では最低の水準です。これを改善していくためにも日本型食生活の実践を促すことが重要です。日本型食生活は日本の気候風土に適した米を中心に、農産物、畜産物、水産物、お茶等多様な「食」から構成され、栄養バランスに優れています。また、米の消費拡大や、日本食の様々な食材、調理方法、味わい、食器の美しさ、盛り付け、もてなしの心、地域の伝統的な行事との結びつきなど、食文化の継承にも重要となります。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスのとれた日本型食生活を実践する ・日本型食文化にふれる機会をつくるよう努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の日には給食等で日本食を取り入れる ・お茶を飲むことの良さについて学習する機会をつくる
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・日本型食文化について学習する機会をつくる ・地域で一緒にお茶を飲む機会をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室等で日本型食文化の継承に努める ・お茶についての情報を提供する ・日本型食文化を大切にし、地域の産物や旬の食材を使った献立の情報を提供する

【分野目標】

郷土料理・行事食等の食文化を 次世代に伝えましょう

地域の郷土料理や行事食は、歴史の中で培われてきた貴重な財産ですが、家族規模の縮小等により、地域の伝統的な食文化が世代間で継承されにくくなっています。

子どもの頃から地元の食材に直接ふれて、食事づくりや食事をする機会を増やし、食文化への関心を高めるとともに、次世代へ伝える機会を充実させていく必要があります。

担い手ごとの行動目標

家庭	・家庭の食卓に郷土料理・行事食を取り入れ、子どもに伝える
保育所・幼稚園・ 小中学校	・給食等において郷土料理・行事食を提供し、食文化の継承や郷土への理解を深める
地域	・郷土料理・行事食について学ぶ機会をつくることに努める
行政	・料理教室等において郷土料理や行事食を取扱い、食文化の継承や郷土への理解を推進する ・郷土料理や行事食について、情報提供に努める



地域の郷土料理

宇治市を含む山城地域の郷土料理を紹介するものとして、平成17年12月に「やましろ郷土食こよみ（やましろ郷土食こよみ編集委員会）が作成されました。

山城の味を伝え楽しんでいくことを願って作成されたこのこよみの中では、正月に食べる「頭芋の雑煮」、秋祭りで食べる「鯖寿司」など、山城地域の暮らしや農作業にまつわる行事食、おぼんざいが多数紹介されています。

【分野目標】

農産物等の生産者と消費者との 交流を図りましょう

食育への意識を高めるためには、子どもの頃から、お茶や野菜等の農産物を育てる楽しさ、収穫の喜びを知ることが重要となります。

そのためには、生産者と消費者との交流を図り、農業への理解と支援、「食」への関心を高めていく必要があります。

担い手ごとの行動目標

家庭	・ 農業体験等、生産者とふれ合える場に積極的に参加する
保育所・幼稚園・ 小中学校	・ 農業体験や調理実習など体験活動の実施に努める
地域	・ 生産者と消費者が交流できる機会をつくるよう努める
行政	・ 生産者と消費者が交流できる機会等の情報提供に努める

【分野目標】

地産地消や四季を通じた旬産旬消しゅんさんしゅんしょうに
努めましょう

地域でできたものを地域で消費する地産地消は、身近な地域の産物という新鮮さ、安全・安心の面や、地元の生産業を支援するという面、さらに輸送エネルギーを減らすという環境面からも重要な取組です。四季を楽しみ旬の時期に旬のものを消費する旬産旬消と併せ、積極的に推進していくことが必要です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産、旬産の食材の情報を入手し、学ぶ ・ 地元産物の購入に努め、地産、旬産の食材を家庭の食事に取り入れる
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食等に地元産物の使用を進め、四季の味覚を味わう ・ 給食等を通して、食生活のあり方について学ぶ機会をつくる ・ 給食等を通して、いろいろな食べ物を味わう ・ 地元産物についての学習や体験の機会をつくる
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地元産物が買えるお店の情報を提供する ・ 飲食店や食品販売店等では、地元産物の表示をするよう努める ・ 地元の料理、旬の味を伝えるための料理教室等を実施する
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関が連携し、地域の食材等の情報を把握し、発信する ・ 地産、旬産の食材を料理教室等において取り入れるよう努める

【分野目標】

お茶に親しみ、豊かなこころを育みましょう

宇治茶は鎌倉時代から続くと言われている本市の特産品であり、生産、加工、流通、その他の関連する産業は本市にとって重要な産業になっています。しかし、本市では、若年層になるにつれ、お茶を飲む習慣や、急須でお茶を淹れる習慣を持つ人が減少している傾向があります。

お茶を通じて家族や地域と交流を深めるために、お茶に親しむ機会をつくり、豊かなこころの醸成を図ることが大切です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・急須を使ったお茶の淹れ方を子どもに伝える ・食事の際はお茶を飲むよう努める ・お茶を通じた家族の団らんの時間を持つよう努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶摘み体験や茶道体験等、お茶にふれる機会をつくる ・給食等でお茶に親しむ機会をつくるよう努める
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶摘み体験や茶道体験等、お茶にふれる機会をつくる ・行事の際にはお茶を出すよう努める ・地域でお茶を通じた交流の機会を持つよう努める
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・宇治茶の普及、生産振興に努める ・各種事業等に積極的にお茶を取り入れる

【分野目標】

「食」の安全・安心に関する知識を 身につけましょう

「食」に関する様々な情報がマスメディアを通じて発信され、同時に市民の「食」への関心は高まりを見せています。

一方で、食品表示の偽装や食中毒等の、食品の安全や信頼を揺るがす事件や事故の発生により、不安を感じている消費者も多い状況です。

食品の安全性をはじめとする「食」に関する知識と理解を深め、自分自身でより良い選択ができる力を身につけることが必要です。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none">・パンフレット等を利用し、「食」について学習する・「食」に関する情報を入手する・食品表示等について学び、食品を選択する力を身につける・生産者、加工業者、流通業者、販売業者の情報を確認する
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none">・食育に関するポスターやパンフレット類を活用し、「食」に対する意識啓発に努める・給食等の食材の安全確保を図る・食品の安全について学ぶ機会をつくり、食品を選択する力を育てる
地域	<ul style="list-style-type: none">・飲食店や食品販売店等では、食育の普及啓発や地域活動のPRをする・生産者、加工業者、流通業者、販売業者は「食」に関する正しい情報を消費者に向けて提供するように努める
行政	<ul style="list-style-type: none">・食品安全知識に関する講座や教室を開催し、「食」の安全・安心に対する意識を高めていく・食品の表示等、「食」の安全・安心についての情報を提供する

【分野目標】

「食」に関するネットワークの構築を図りましょう

食育を推進する上で、家庭や保育所・幼稚園・小中学校、地域、行政等の連携は重要です。それぞれの特性を活かした食育の推進に取り組み、ネットワークを構築する必要があります。

担い手ごとの行動目標

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・「食」に関するネットワークへの参加に努める
保育所・幼稚園・ 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進するために、関係者との情報交換や連携を図る
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進するために、関係者との情報交換や連携を図る
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な分野の関係者間で連携を図り、食育を推進するための仕組みづくりに努める ・「食」に関するネットワークの情報提供に努める



うー茶んコラム

消費期限と賞味期限の違いは？

＜消費期限＞

お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品に表示してあります。

開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。

＜賞味期限＞

ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限内においしく食べましょう。ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。

出典：農林水産省 表示のかしこい見方

「食」を通じた家庭や地域との交流の数値目標

項目	現状	資料	目標（平成36年度）
家庭で食事の基本的なマナーを伝えたい人	50.2%	* 1	55%
食事を食べ残さないようにしている人	71.4%	* 1	80%

「食」やお茶を通じた食文化の継承の数値目標

項目	現状	資料	目標（平成36年度）
家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人	30.6%	* 1	35%
農産物を購入する際に、京都府内産のものを購入する人	33.8%	* 1	40%
家庭で京都府内産の食材の利用を伝えていきたい人	21.4%	* 1	25%
緑茶をほぼ毎日飲んでいる人	43.5%	* 1	50%
ふだんから急須で淹れたお茶を飲んでいる人	42.0%	* 1	50%
食の安全に関する知識を持っていると感じている人	52.3%	* 1	60%
食育推進ボランティアの数	430人	* 6	500人



うー茶んコラム

宇治市独特の景観「覆下茶園」

「茶どころ宇治」と言われていますが、4月から5月まで宇治市では茶樹が見えなくなります。これは、茶園に覆いをするからです。

宇治市では主にてん茶（抹茶の原料）と玉露が生産されており、両茶種は「覆下栽培（おいしたさいばい）」という、新芽の頃日光を遮るために茶園に覆いを施す方法で栽培されます。

茶葉に日光が当たると、茶葉に含まれているうまみ成分「テアニン」が、渋み成分「カテキン」へ変化し、仕上がのお茶はさわやかな味になります。

覆いを施し遮光することにより、テアニンがカテキンへ変化するのを防ぎ、新芽はうま味を多く含んだ茶葉へと成長します。また、新芽はより多くの日光を求めて葉を薄く広く伸ばすため柔らかくなります。



外観



内観

出典：宇治市 宇治の文化的景観