

いただきます ごちそうさまで
みんなが幸せ



支え合い
ともに生きる
まち

いきいき
活動できる
まち

最期まで
安心して暮らせる
まち

いきがいを
持って暮らせる
まち

女川町食育推進のすすめ

「食」は命の源であり、生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていく上で、健全な食生活を営むことはとても重要です。

また、おいしく楽しく食べることは、暮らしを心豊かなものにしてくれます。

子どもから高齢者まで生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性や自然の恵みに感謝する気持ちを育むためには、町民一人ひとりが「食育」を実践することが大切です。

女川町では、平成 21 年度に「女川町食育推進計画」を策定し、平成 26 年度には、東日本大震災での経験と食生活環境の変化を踏まえて、町の特性を活かした食育を実践するため「第 2 次女川町食育推進計画」を策定し、食育を推進してまいりました。

その結果、保育所、学校、地域などを中心にさまざまな関係機関や団体と連携した取組みが増加してきております。

女川町では、平成 31 年 3 月に震災を経たこれからの新たな 10 年に向けた町政の基本的な方向性を示した「女川町総合計画 2019」が策定され、「“いのち”と“くらし”をみんなが紡ぐまち」を将来像に掲げました。

この計画の中でも、心身ともに元気に暮らせるまちをめざすために、食育の推進を掲げております。

このような状況を踏まえ、より一層、食育を推進していくため、今後 5 年間の食育推進の基本的な方向性を定めた「第 3 次女川町食育推進計画」をこのたび策定いたしました。

本計画では、町民が食育によりめざす姿と町全体で食育活動でめざす姿の 2 つを基本理念として、これまでの取組みに加え、新たな取組みにより食育を推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、この計画の策定に当たり、女川町食育推進会議委員の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提案をいただきましたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

令和 2 年 3 月

女川町長 須 田 善 明

目次

第1章 計画の策定に当たって.....	1
1 計画の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
4 計画の構成.....	3
第2章 女川町における食を取り巻く現状と課題.....	4
1 女川町の食を取り巻く現状.....	4
2 保育所、小学生、中学生アンケート結果.....	10
3 大人アンケート結果.....	19
4 課題.....	24
第3章 基本計画.....	25
1 基本理念.....	25
2 計画の体系.....	26
3 基本目標.....	27
4 重点目標.....	28
5 食育推進の具体的な目標値一覧.....	39
第4章 女川町食育事業計画 5カ年計画（令和2～6年度）.....	41
第5章 女川町食育活動計画.....	42
1 「家庭」の取組み.....	42
2 「保育所」の取組み.....	43
3 「小学校」の取組み.....	44
4 「中学校」の取組み.....	45
5 「女川高等学園」の取組み.....	46
6 「地域」の取組み.....	47
7 「行政」の取組み.....	48
第6章 推進体制.....	49
1 推進体制.....	49
2 女川町食育推進関係機関.....	52
3 食育推進運動 ～みんなで食育に取り組もう！～.....	54

資料編	55
1 アンケート調査.....	55

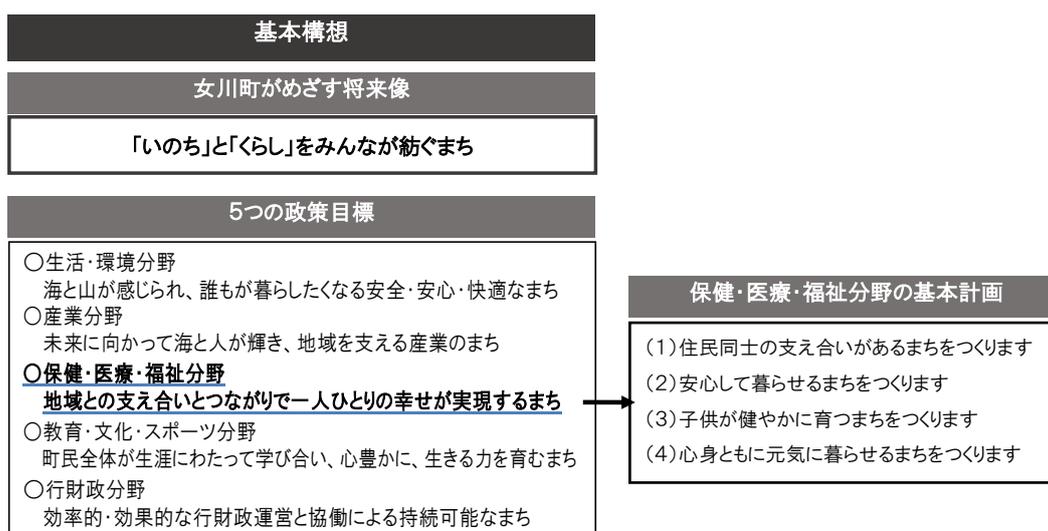
第1章 計画の策定に当たって

1 計画の趣旨

女川町（以下、「本町」という。）は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災により、甚大な被害を受け、多くの町民が被災しました。本町では、平成23年9月に「女川町復興計画（平成23年度）」を策定し、復旧や復興に向けた取組みを展開してきました。

女川町復興計画の計画期間の終了に伴い、平成31年4月に、町を取り巻く内外の情勢の変化と今後の10年を見据えた中長期的視点に立ち、持続可能なまちづくりと行政運営の指針を示した「女川町総合計画2019」を策定しました。計画の中では、本町のめざす将来像の実現に向けて、次のような政策目標や分野別の基本計画を踏まえ、施策を進めています。

図表1-1 女川町総合計画 2019 の概要



食育の推進については、平成27年3月に「食はいのちの源です。町民が、地元の食、自然の恵みに感謝して、自ら考え、作り、みんなで一緒に食べることによって、おいしさ、楽しさ、それぞれの役割を感じながら、心身ともに元気に暮らせる町をめざします。～いただきます ごちそうさまで 元気なからだ～」を基本理念とした「女川町食育推進計画（第2次）」を策定し、食育への取組み及び地産地消の普及を進めてきました。

本計画は、「女川町総合計画2019」のめざすべき将来像である「いのち」と「暮らし」をみんなが紡ぐまちの実現をめざし、保健・医療・福祉分野の政策目標である「地域との支え合いとつながりで一人ひとりの幸せが実現するまち」に基づく計画の一つとして、「女川町食育推進計画（第2次）」（平成27年策定）を踏まえて、令和2年度から令和6年度にわたる本町の食育及び地産地消に関する考え方と目標を具体化したものです。

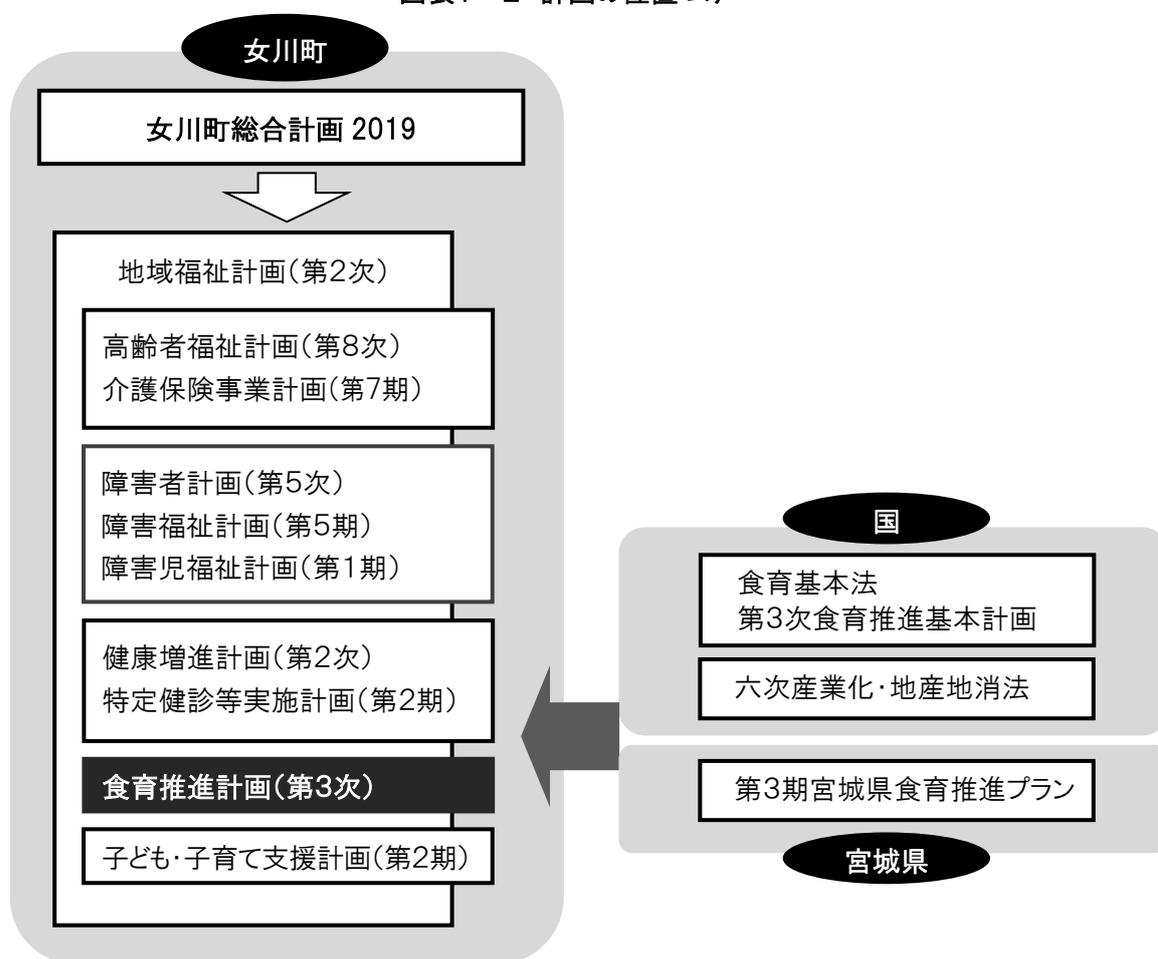
2 計画の位置づけ

本計画は、町の特性を活かした食育推進の方向性を示すための計画として作成し、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、六次産業化・地産地消法第41条第1項に基づく「地産地消促進計画」として位置づけます。

この計画の推進に当たっては、既存の関連計画と連携しながら、本町の食育を推進していくこととします。

図表1-2 計画の位置づけ



◆「食育」って何？

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、さまざまな経験を通じて、「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。
～食育基本法～

◆なぜ「食育」なの？

食に関する基本的な知識やマナーは家庭で身につけてきましたが、社会経済構造の変化などにより家族そろって食事をする機会が減り、家庭内だけでこれら身につけることが難しくなっています。

そこで、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人ひとりが自らの食事を考え、食事の楽しさや大切さを学び実践することに加え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要になります。

3 計画の期間

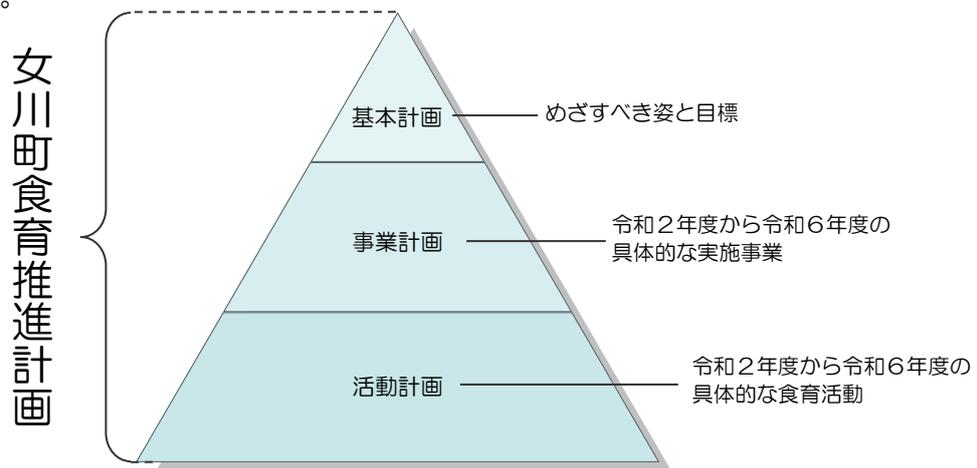
本計画は、令和2年度から令和6年度までの5年間の計画とします。

図表1-3 計画の期間

	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	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	
女川町復興計画 女川町総合計画	女川町復興計画 H23~30年度						女川町総合計画 2019 R1~10年度						
地域福祉計画		策定	地域福祉計画(第1次)				地域福祉計画(第2次)						
高齢者福祉計画 ・介護保険事業計画	高齢者福祉計画 (第6次)・介護保険 事業計画(第5期)		高齢者福祉計画(第7次)・ 介護保険事業計画(第6期)			高齢者福祉計画(第8次)・ 介護保険事業計画(第7期)							
障害者計画・障害福祉計画・ 障害児福祉計画	障害者計画(第3 次)・障害福祉計画 (第3期)・		障害者計画(第4次)・ 障害福祉計画(第4期)・			障害者計画(第5次)・ 障害福祉計画(第5期)・ 障害児福祉計画(第1期)							
子ども・子育て支援計画 (子ども・子育て支援事業計 画、次世代育成支援行動計 画、母子保健計画)	次世代育成支援行 動計画 後期計画		子ども・子育て支援計画(第1期) (子ども・子育て支援事業計画、 次世代育成支援行動計画、母子保健計画)				子ども・子育て支援計画(第2期) (子ども・子育て支援事業計画、 次世代育成支援行動計画、母子保健計画)						
健康増進計画・ データヘルス計画・ 特定健診等実施計画	健康増進計画(第2次)												
		策定	データヘルス計画(第1期)			データヘルス計画(第2期)							
	特定健診等実施計画(第2期)						特定健診等実施計画(第3期)						
食育推進計画	食育推進計画 (第1次)		食育推進計画(第2次)				食育推進計画(第3次)						
女川町のちを守る取組推進 計画(女川町自殺対策計画)							策定	女川町のちを守る取組推進計画 (女川町自殺対策計画)					
女川町社会福祉協議会 地域福祉活動計画							地域福祉活動計画(第4次)			地域福祉活動計画(第5次)			

4 計画の構成

女川町食育推進計画は、「基本計画」、「事業計画」、「活動計画」の3つで構成されています。



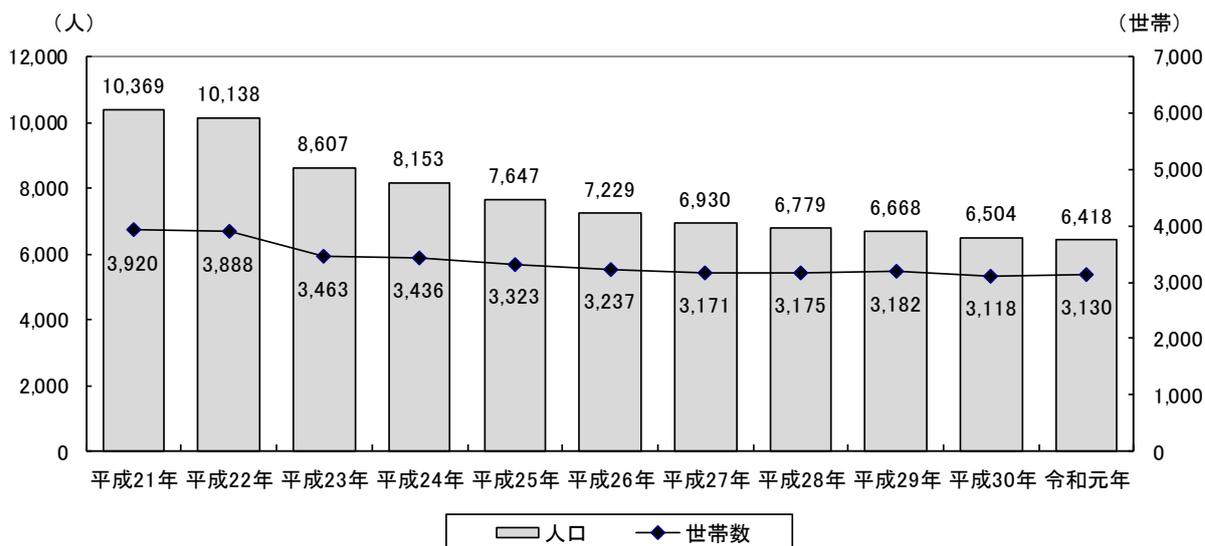
第2章 女川町における食を取り巻く現状と課題

1 女川町の食を取り巻く現状

(1) 人口・世帯数の推移

本町の人口の推移をみると、東日本大震災の影響で平成22年から平成23年にかけて、大幅に減少し、平成27年以降は7,000人以下となっており、令和元年は6,418人となっています。世帯数は平成27年まで減少し、その後は3,100世帯台で推移し、令和元年は3,130世帯となっています。

図表2-1 人口・世帯数の推移(各年9月末現在)



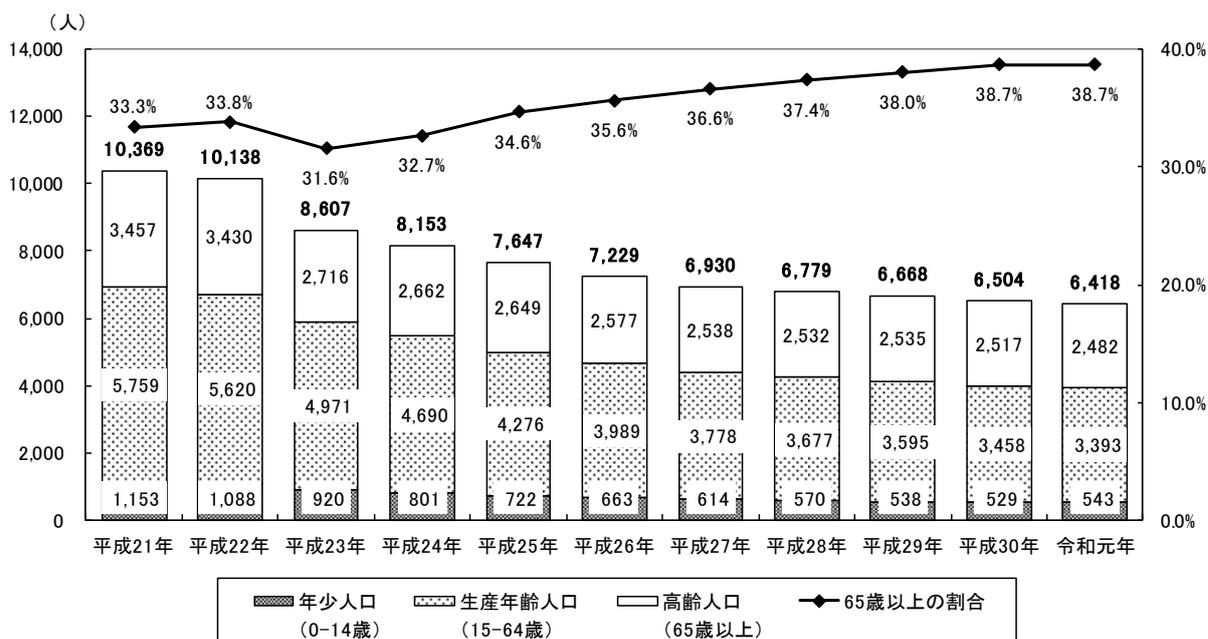
資料：女川町住民基本台帳

※平成24年7月より「外国人登録法」が廃止になり、改正住民基本台帳法の施行により、外国人が住民基本台帳に記載されています。

(2) 年齢3区分別人口の推移

本町の年齢3区分別人口は、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳人口）が減少傾向です。高齢人口（65歳以上）は平成27年まで減少傾向でしたが、その後は2,500人程度で推移しています。しかし、全人口が減っているため、高齢人口（65歳以上）の占める割合は高くなっており、令和元年は38.7%となっています。

図表2-2 3区分別人口の推移(各年9月末現在)



資料：女川町住民基本台帳

※平成24年7月より「外国人登録法」が廃止になり、改正住民基本台帳法の施行により、外国人が住民基本台帳に記載されています。

(3) 保育所入所児の体格の推移(3歳以上児)

平成25年3月に厚生労働省がん対策・健康増進課栄養指導室から、「特定給食施設における栄養管理に関する指導及び支援について」が示されました。本町では子どもの健康にとって望ましい食生活の支援と小児期からの生活習慣病予防を目的に、平成26年から4月と10月の年2回の身体計測の結果から3歳以上児の肥満度判定を行っています。肥満傾向児とは、ふとりぎみ以上で令和元年度では5.7%と肥満割合が減少傾向にあります。

図表2-3 保育所入所児(3歳以上児)の体格の推移(各年度10月分)

(%)

	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度
やせすぎ	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
やせ	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
ふつう	82.7	86.5	85.0	84.1	85.3	94.4
ふとりぎみ	11.1	3.9	8.0	3.4	3.9	3.8
ややふとりすぎ	2.5	3.9	4.0	6.8	2.9	0.9
ふとりすぎ	3.7	5.7	3.0	5.7	4.9	0.9
肥満割合(再掲)	17.3	13.5	15.0	15.9	11.7	5.7

資料: 保育所の肥満度調査

(4) 小学生、中学生の体格（肥満度）

肥満度とは、身長と体重のバランスを見る目安です。

小学生の肥満度は、全学年に肥満傾向の児童がいますが、特に4・5年生に多くなっています。肥満傾向の児童は全校の14.6%（29人／199人）となっています。

中学生の肥満度は、男子は全学年に肥満傾向の生徒はいますが、特に3年生に多くなっています。肥満傾向の生徒は男子全体の23.3%（14人／60人）となっています。

女子は1年生に肥満傾向の生徒が多くなっています。肥満傾向の生徒は女子全体の8.8%（5人／57人）となっています。

図表2-4 肥満度の判定基準

肥満度	判定	傾向
-30%以下	高度やせ	やせ傾向
-20%以下から-30%未満	やせ	
-20%から+20%未満	標準	—
+20%から+30%未満	軽度肥満	肥満傾向
+30%から+50%未満	中等度肥満	
+50%以上	高度肥満	

図表2-5 小学生の肥満度(令和元年度)

(人)

判定	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計	割合 (%)
高度やせ	0	0	0	0	0	0	0	0
やせ	0	0	0	1	0	1	2	1
標準	32	31	29	25	22	29	168	84
軽度肥満	2	1	0	3	3	2	11	6
中等度肥満	1	3	1	5	5	1	16	8
高度肥満	0	0	0	2	0	0	2	1
計	35	35	30	36	30	33	199	100

資料:学校保健委員会

図表2-6 中学生の肥満度(令和元年度)

【男子】

(人)

判定	1年生	2年生	3年生	合計	割合 (%)
高度やせ	0	0	0	0	0
やせ	0	0	0	0	0
標準	17	14	15	46	77
軽度肥満	1	0	4	5	8
中等度肥満	1	4	2	7	12
高度肥満	0	0	2	2	3
計	19	18	23	60	100

【女子】

(人)

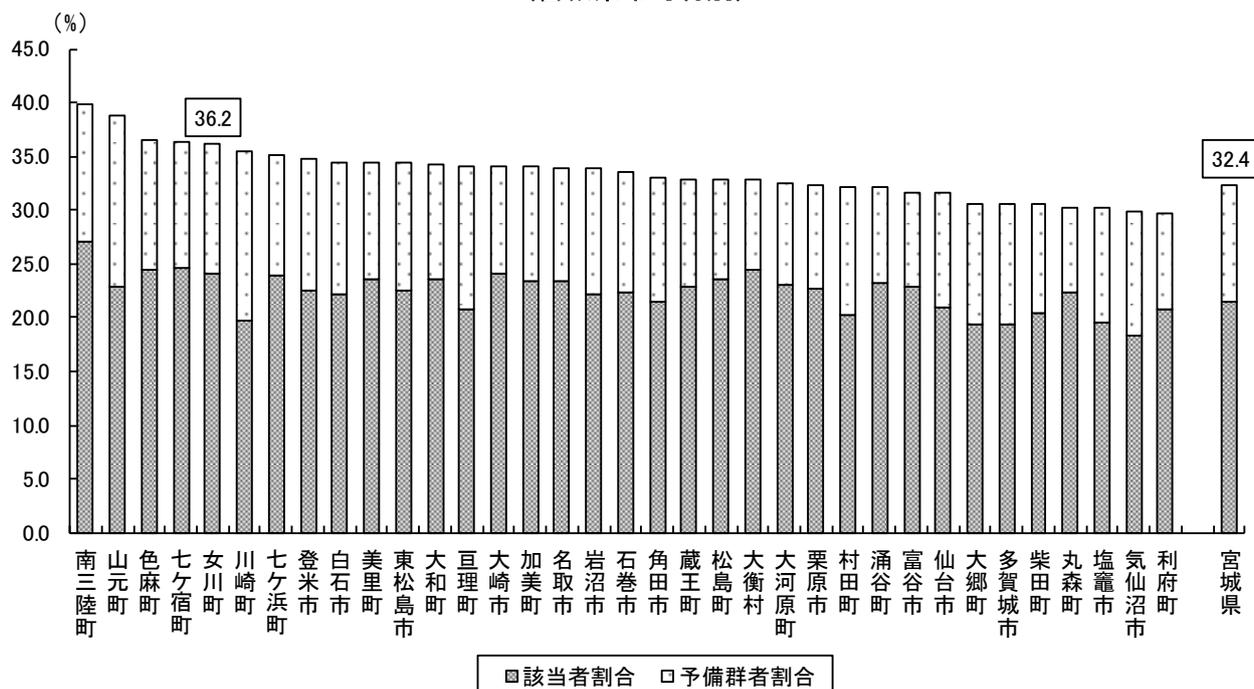
判定	1年生	2年生	3年生	合計	割合 (%)
高度やせ	0	0	0	0	0
やせ	0	0	0	0	0
標準	13	15	24	52	91
軽度肥満	3	0	1	4	7
中等度肥満	0	0	0	0	0
高度肥満	1	0	0	1	2
計	17	15	25	57	100

資料:学校保健委員会

(5) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の割合

本町の内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の割合は、該当者と予備群を合わせて、36.2%であり3人に1人以上となっています。その割合は、県内市町村の中で5番目に多くなっており、宮城県全体の割合（32.4%）を3.8ポイント上回っています。

図表2-7 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の割合(平成29年度)
(宮城県市町村別)



資料：特定健診・特定保健指導実施結果集計表(県集計)(平成29年度)

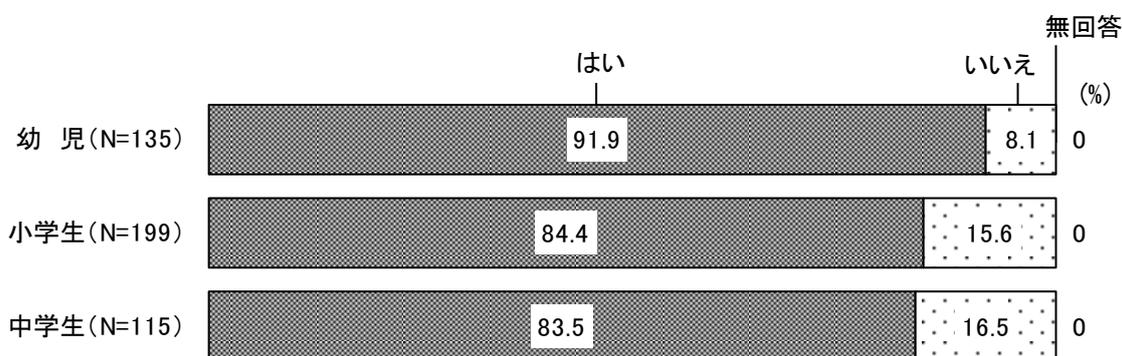
2 保育所、小学生、中学生アンケート結果

(1) 家での食事

① 食事のあいさつをしている割合

食事のあいさつをしている割合は、幼児は91.9%、小学生は84.4%、中学生は83.5%で、年代があがるにつれて「している」割合が低くなっています。

図表2-8 食事のあいさつをしている割合(幼児、小学生、中学生)

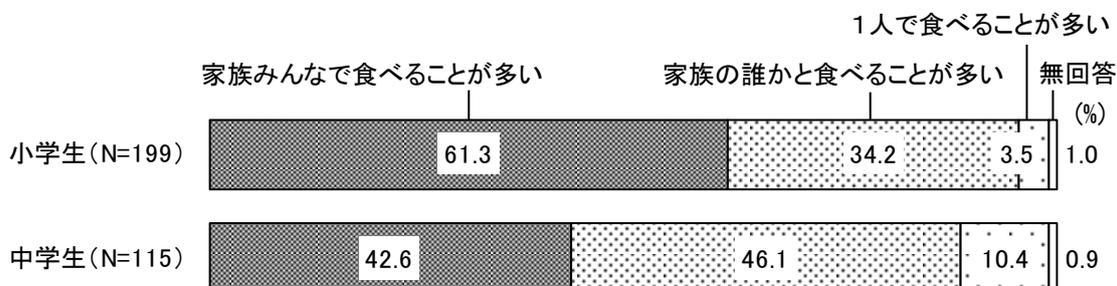


資料: 保育所食生活アンケート、小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

② 家族で食事をしている割合

家族で食事をしている割合は、小学生が61.3%、中学生が42.6%となっており、小学生が18.7ポイント多くなっています。また、「1人で食べることが多い」は、小学生は3.5%、中学生は10.4%となっています。

図表2-9 家族で食事をしている割合(小学生、中学生)



資料: 小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

(2) 朝食

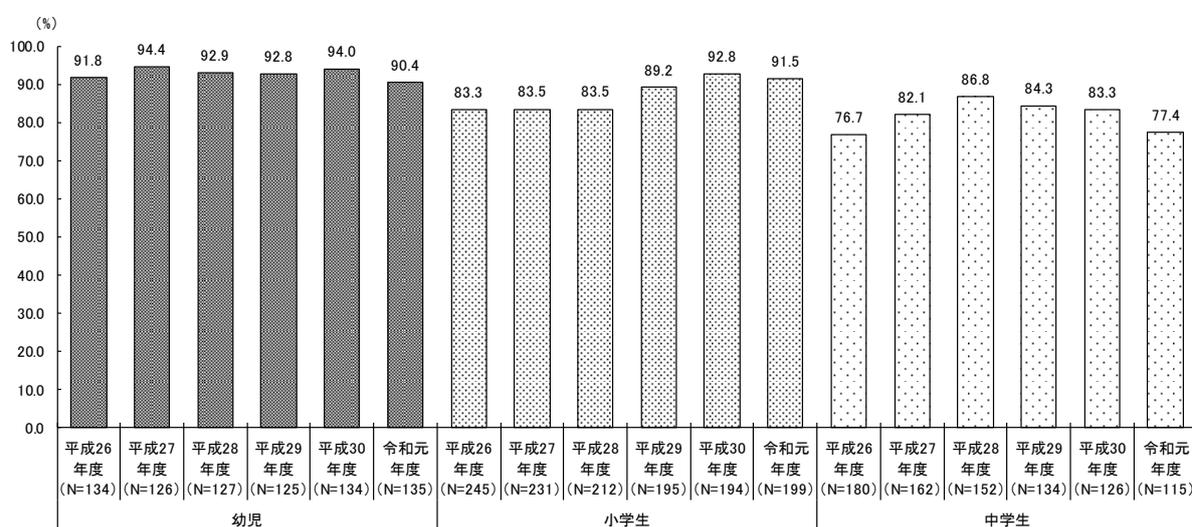
① 朝食を毎日食べている人

朝食を毎日食べている人の割合は、幼児では平成30年度は94.0%でしたが、令和元年度は下降し、90.4%となっています。

小学生では、平成26年度から上昇傾向にありましたが令和元年度は下降に転じ、91.5%となっています。

中学生では、平成28年度まで上昇傾向にありましたが平成29年度に下降に転じ、令和元年度は77.4%となっています。

図表2-10 朝食を毎日食べている人の割合の推移(幼児、小学生、中学生)

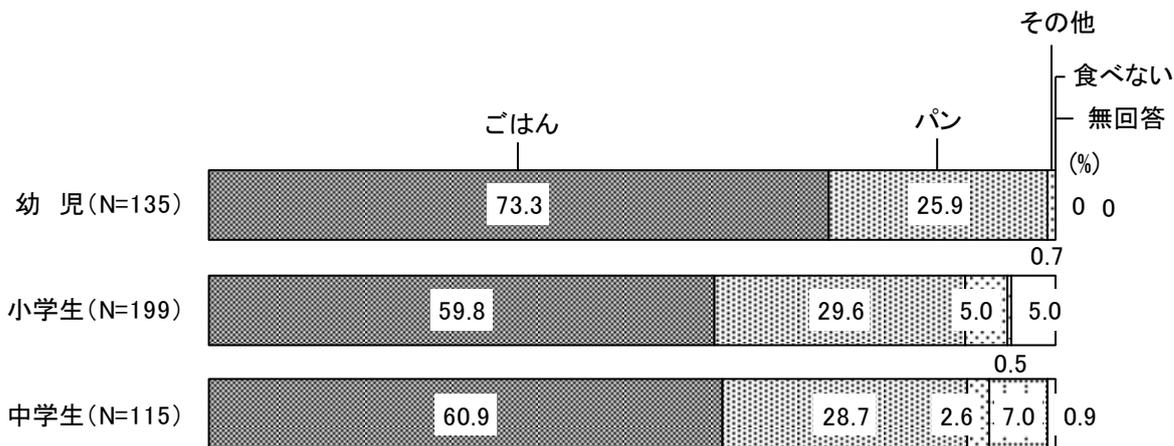


資料：保育所食生活アンケート、小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

② 朝食に食べている主食

朝食でよく食べる主食は、幼児、小学生、中学生いずれも「ごはん」が最も多くなっていますが、その割合は、幼児が73.3%、小学生が59.8%、中学生が60.9%となっています。

図表2-11 朝食で食べる主食(幼児、小学生、中学生)

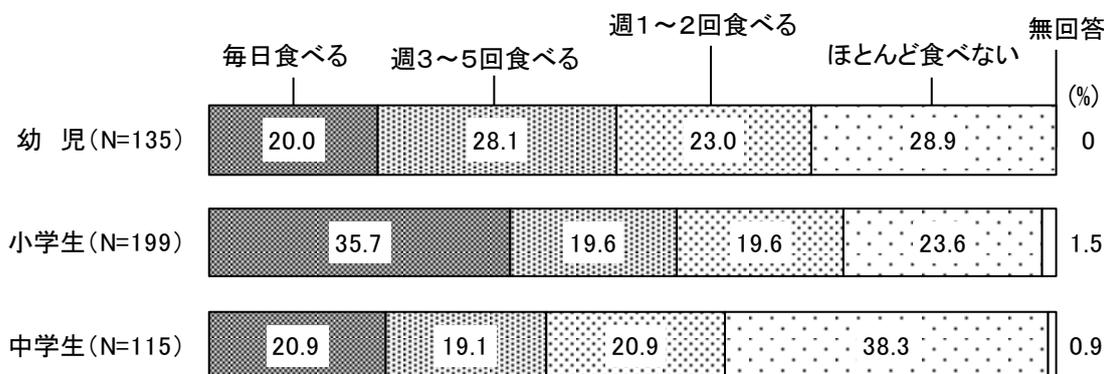


資料: 保育所食生活アンケート、小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

③ 朝食に「汁物」を食べる頻度

朝食にみそ汁やスープなどの「汁物」を毎日食べる割合は、幼児が20.0%、小学生が35.7%、中学生が20.9%にとどまり、ほとんど食べない割合は、幼児が28.9%、小学生が23.6%、中学生が38.3%となっています。

図表2-12 朝食に「汁物」を食べる頻度(小学生、中学生)



資料: 保育所食生活アンケート、小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

(3) 食習慣

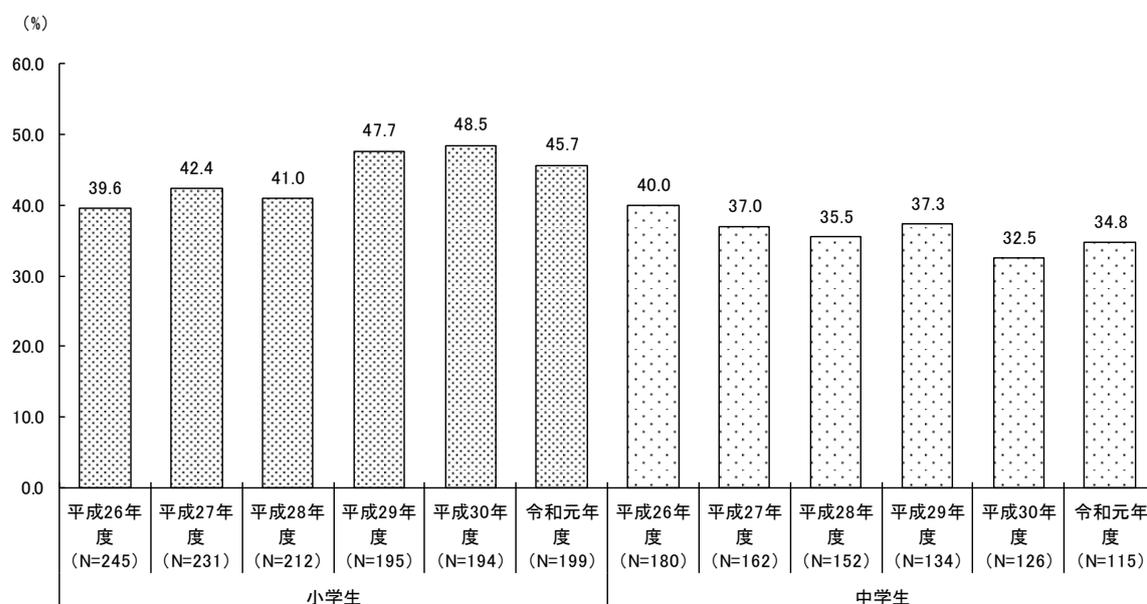
① 家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」を3ついつもそろえて食べている人

家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」を3ついつもそろえて食べている人の割合は、小学生では、平成28年度から上昇傾向にありましたが令和元年度は下降に転じ、45.7%となっています。

中学生では、平成29年度から下降していましたが令和元年度は上昇に転じ、34.8%となっています。

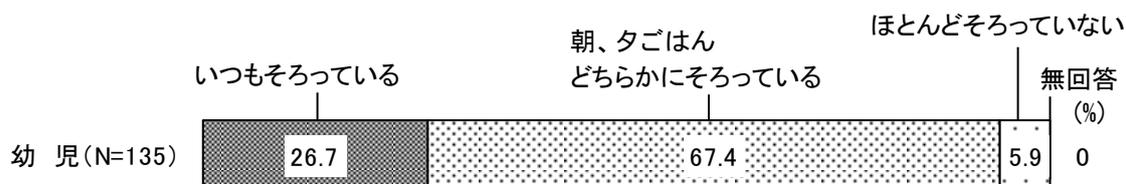
幼児では、令和元年度で「いつもそろっている」が26.7%となっています。

図表2-13 家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」を3ついつもそろえて食べている人の割合の推移(小学生、中学生)



資料：小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

図表2-14 家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて食べている人(幼児)

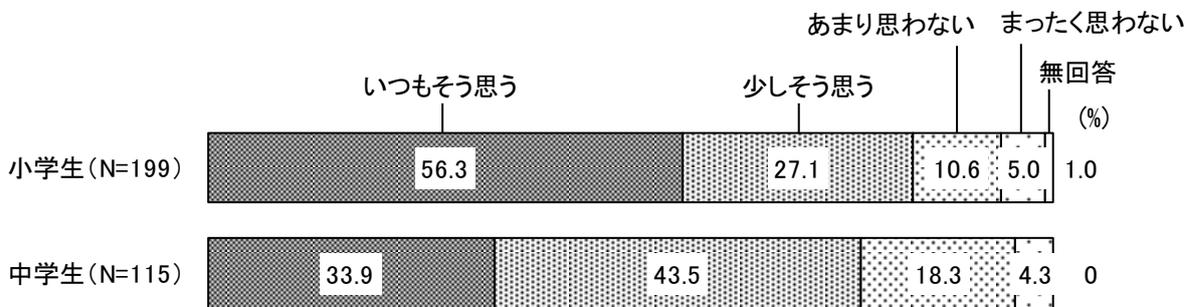


資料：保育所食生活アンケート(令和元年度)

② 野菜を毎食食べようと思っている人

野菜を毎食食べようと思っているかたずねたところ、「いつもそう思う」割合は、小学生は56.3%、中学生では33.9%であり、小学生が22.4ポイント上回っています。

図表2-15 野菜を毎食食べようと思っている人(小学生、中学生)



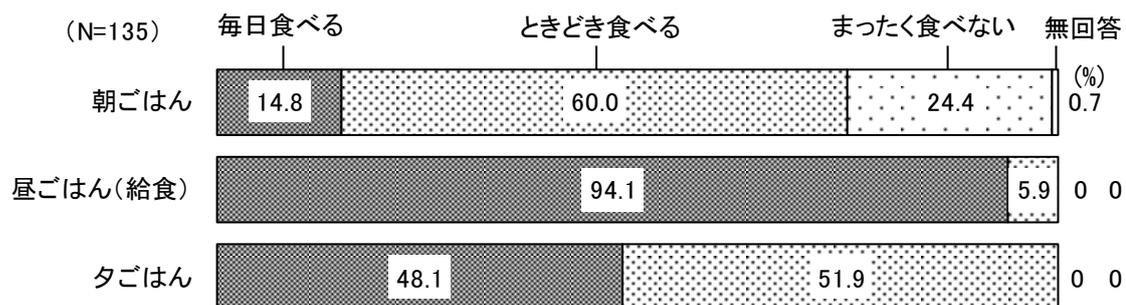
資料：小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

③ 副菜を食べる頻度

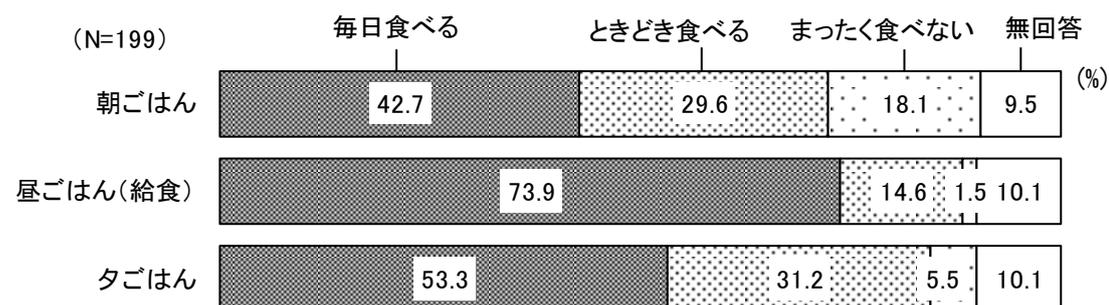
副菜を毎日食べる割合は、幼児、小学生、中学生ともに昼ごはんでは高く、朝ごはんでは低くなっています。朝ごはんに副菜を毎日食べる割合は、幼児では14.8%、小学生では42.7%、中学生では23.5%となっています。

図表2-16 副菜を食べる頻度(幼児、小学生、中学生)

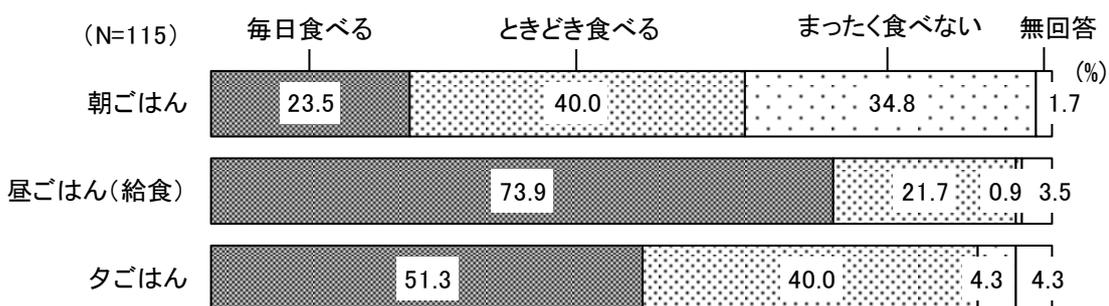
【幼児】



【小学生】



【中学生】



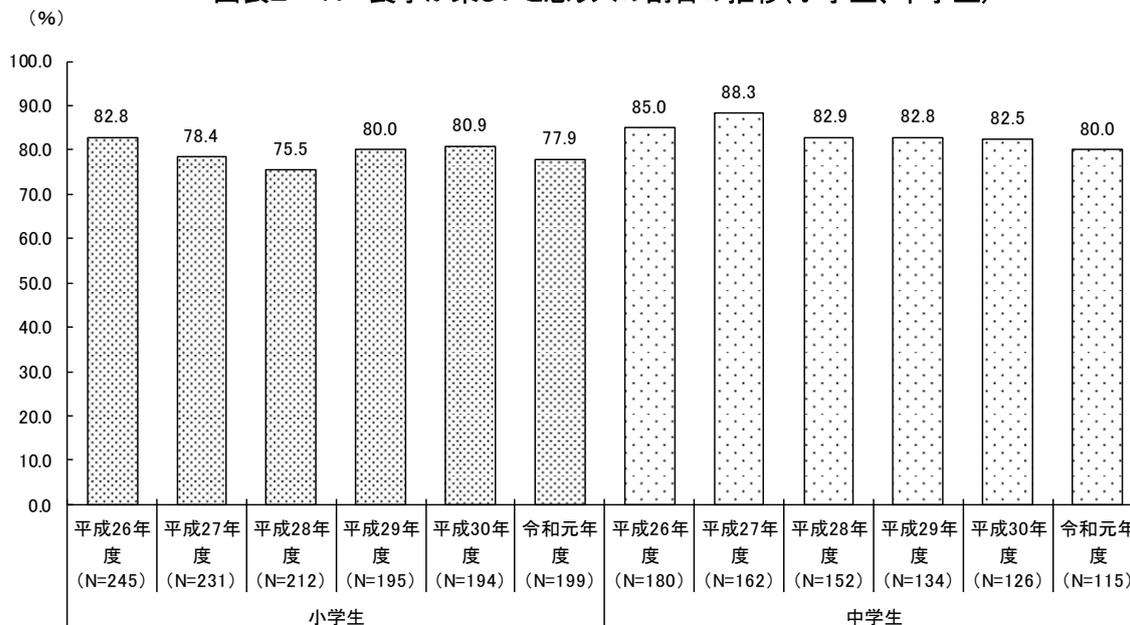
資料: 保育所食生活アンケート、小学生食育アンケート、中学生食育アンケート(令和元年度)

④ 食事が楽しいと思う人

食事が楽しいと思う人の割合は、小学生では、平成28年度から上昇傾向にありましたが令和元年度は下降に転じ、77.9%となっています。

中学生では、平成27年度から下降傾向にあり、令和元年度は80.0%となっています。

図表2-17 食事が楽しいと思う人の割合の推移(小学生、中学生)



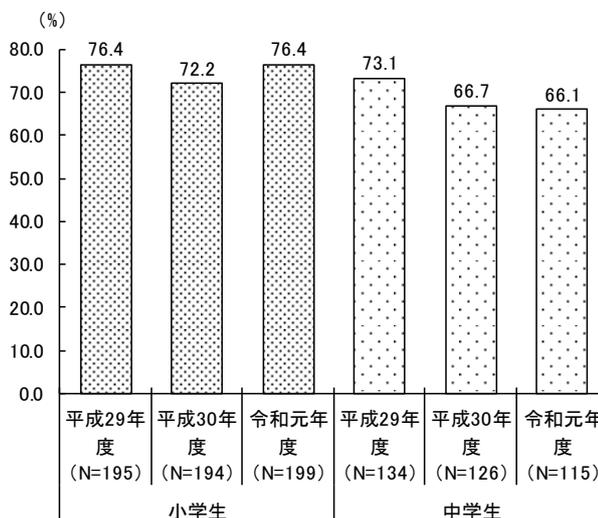
資料：小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

⑤ 魚料理が好きな人

魚料理が好きな人の割合は、小学生では、平成29年度から下降していましたが令和元年度は上昇に転じ76.4%となっています。

中学生では平成29年度から下降傾向にあり、令和元年度は66.1%となっています。

図表2-18 魚料理が好きな人の割合の推移(小学生、中学生)



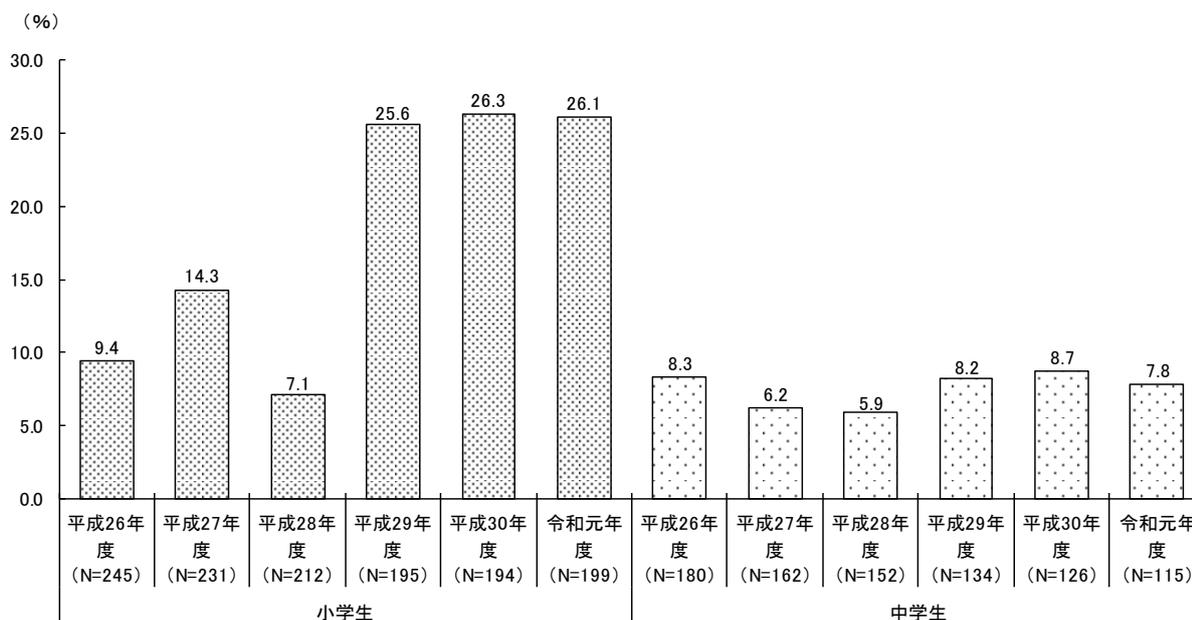
資料：小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

(4) 間食

① タごはんを食べたあとや寝る前に、「間食」を毎日している人

タごはんを食べたあとや寝る前に、「間食」をしている人の割合は、小学生では、平成29年度に大幅に上昇し、そのまま横ばいであり、令和元年度は26.1%となっています。中学生では、平成29年度から横ばいであり、令和元年度は7.8%となっています。

図表2-19 タごはんを食べたあとや寝る前に、「間食」をしている人の割合の推移
(小学生、中学生)



資料：小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

(5) 飲み物

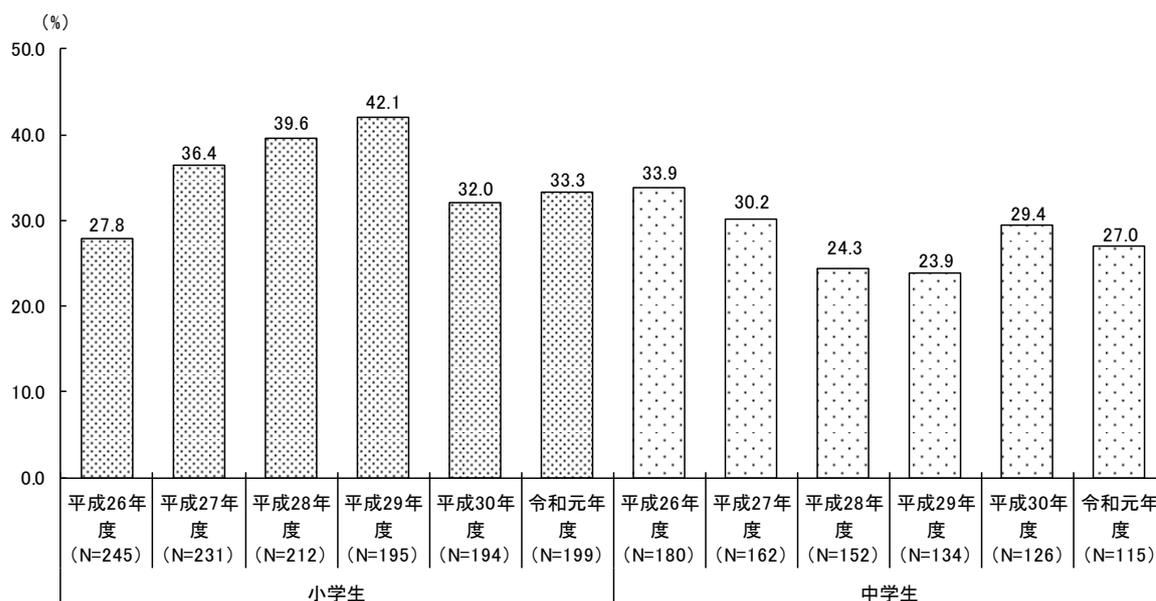
① 甘い飲み物を毎日飲む人

甘い飲み物をほぼ毎日飲む人の割合は、小学生では、平成30年度は大幅に低下しましたが令和元年度は上昇し、33.3%となっています。

中学生では、平成30年度から下降し、令和元年度は27.0%となっています。

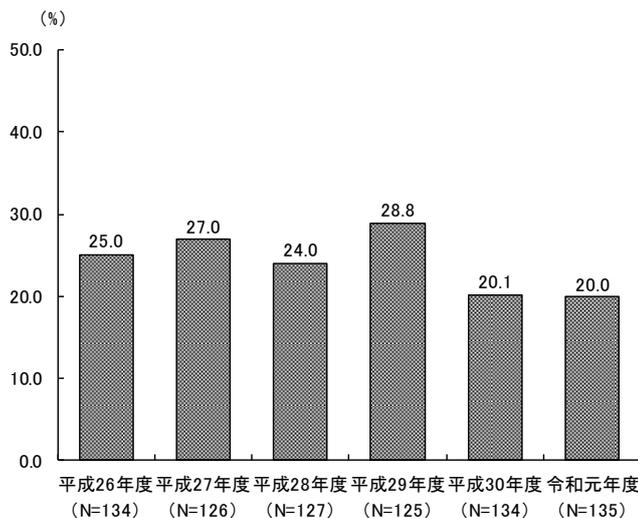
ジュースをほぼ毎日飲む人の割合は、幼児では、平成30年度は大幅に低下し、令和元年度は横ばいであり、20.0%となっています。

図表2-20 甘い飲み物をほぼ毎日飲む人の割合の推移(小学生、中学生)



資料:小学生食育アンケート、中学生食育アンケート

図表2-21 ジュースを毎日飲む人の割合の推移(幼児)



資料:保育所食生活アンケート

3 大人アンケート結果

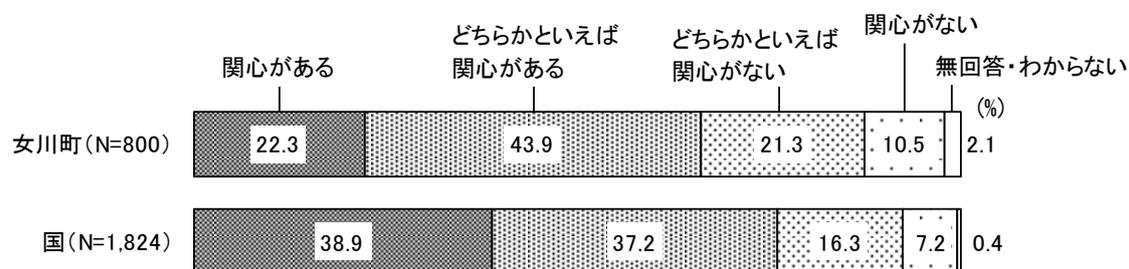
(生活習慣病予防健診(19~39歳)、特定健診(40~74歳)受診者対象)

(1) 食育

食育に『関心がある』(「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計)と回答した人の割合は66.2%となっています。

国と比較すると、『関心がある』人の割合は女川町(66.2%)が国(76.1%)を下回っています。

図表2-22 食育に関心がある人(大人)(女川町、国)



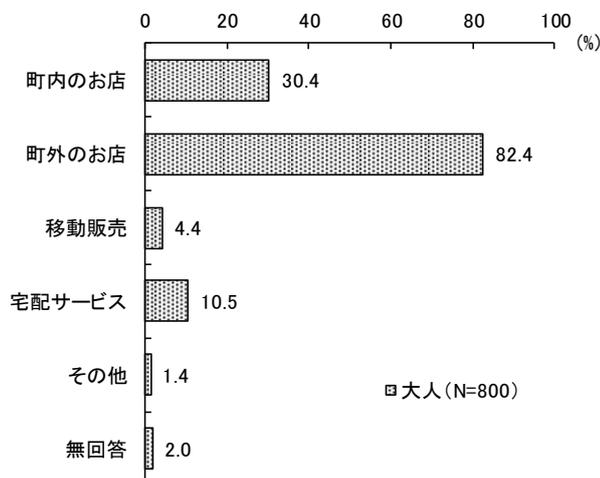
資料:女川町「食生活に関するアンケート」(令和元年度)
農林水産省「食育に関する意識調査」(平成30年)

(2) 買い物

① 最もよく利用する買い物先

最もよく利用する買い物先は、「町外のお店」が82.4%で最も多く、「町内のお店」は30.4%となっています。

図表2-23 最もよく利用する買い物先(大人):複数回答

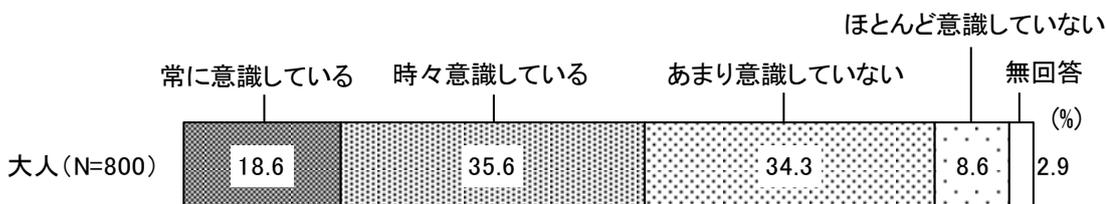


資料:食生活に関するアンケート(令和元年度)

② 宮城県産（地元産）の食品購入に対する意識

宮城県産（地元産）の食品を購入しようと『意識している』（「常に意識している」と「時々意識している」の合計）と回答した人の割合は54.2%で半数を超えています。

図表2-24 宮城県産(地元産)の食品購入に対する意識(大人)

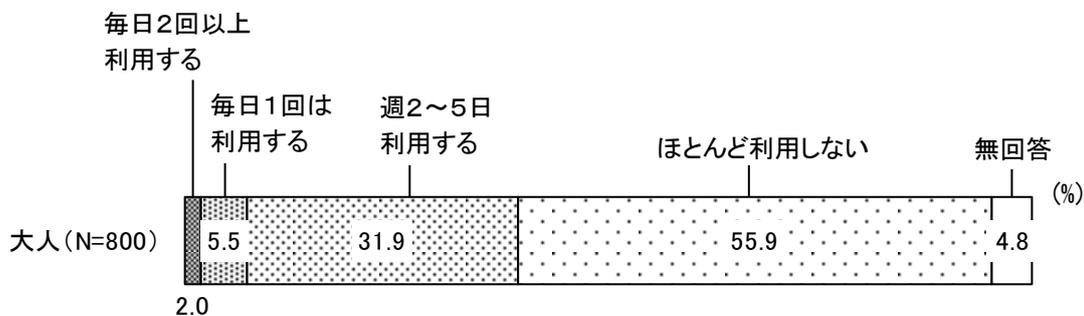


資料: 食生活に関するアンケート(令和元年度)

③ 外食やお弁当・お惣菜の利用頻度

外食やお弁当・お惣菜の利用頻度は、「ほとんど利用しない」が55.9%で半数を超え、『毎日利用する』（「毎日2回以上利用する」と「毎日1回は利用する」の合計）は7.5%となっています。

図表2-25 外食やお弁当・お惣菜の利用頻度(大人)



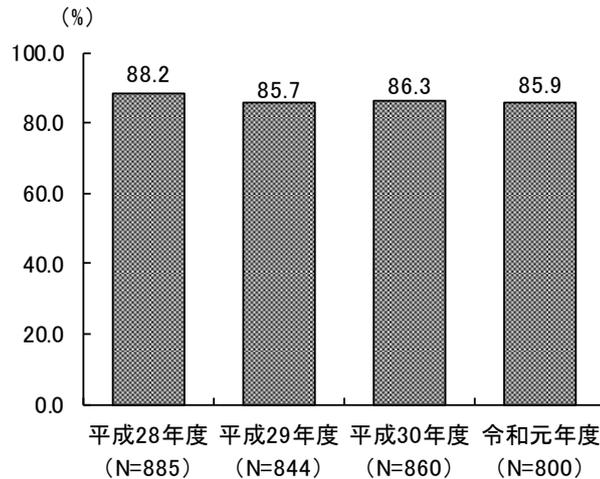
資料: 食生活に関するアンケート(令和元年度)

(3) 朝食

朝食を毎日食べている人の割合は、平成29年度以降86%前後で横ばいであり、令和元年度では85.9%となっています。

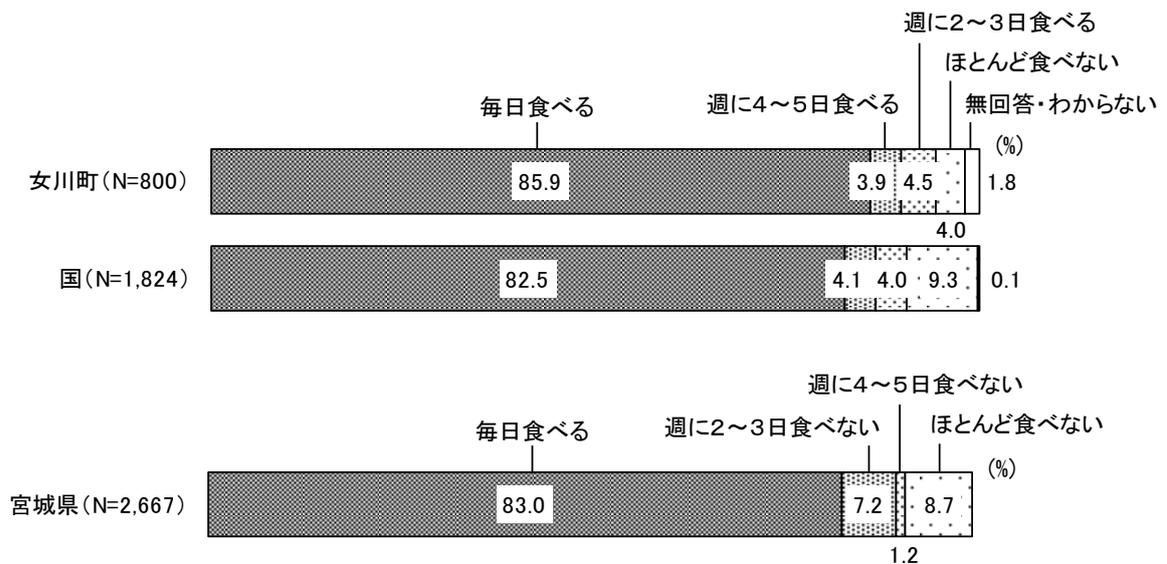
国、宮城県と比較すると、朝食を毎日食べている人の割合は、女川町（85.9%）が国（82.5%）、宮城県（83.0%）を上回っています。

図表2-26 朝食を毎日食べている人の割合の推移(大人)



資料:食生活に関するアンケート

図表2-27 朝食の頻度(大人)(女川町、宮城県、国)



資料:女川町「食生活に関するアンケート」(令和元年度)

宮城県「県民健康・栄養調査」(平成28年)

農林水産省「食育に関する意識調査」(平成30年)

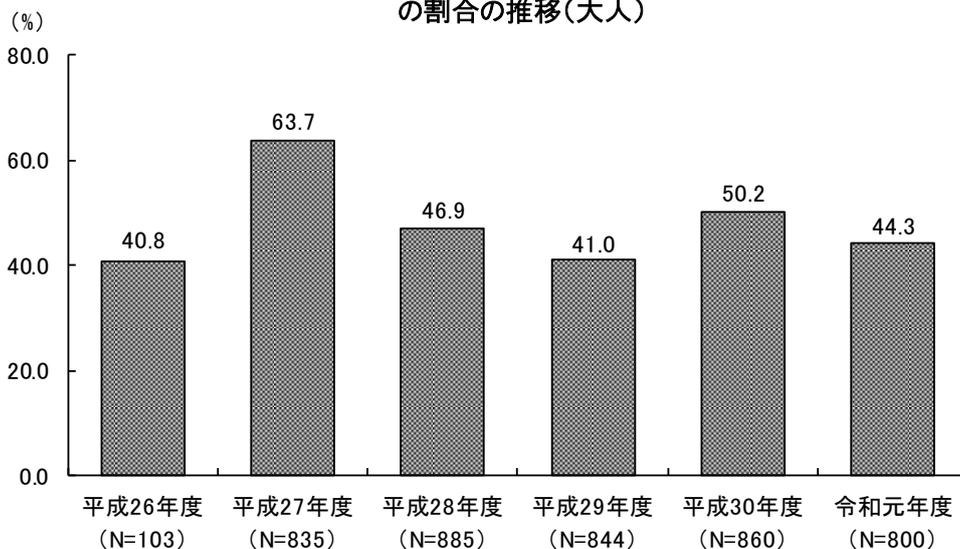
(4) 食事内容・間食

① 1日2回以上「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて毎日食べている人

1日2回以上「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて毎日食べている人の割合は、平成30年度から下降し、44.3%となっています。

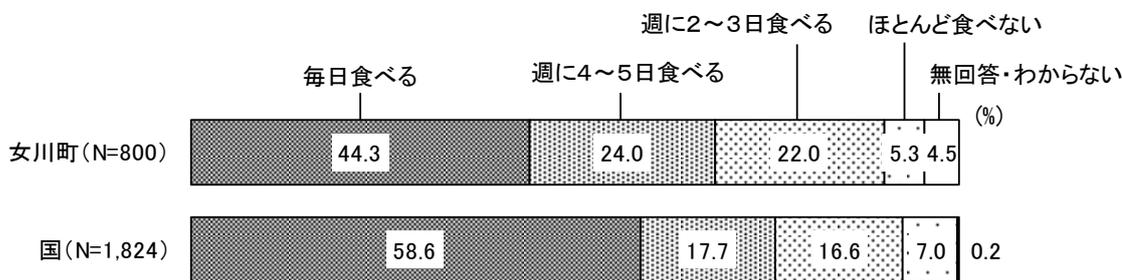
国と比較すると、1日2回以上「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて毎日食べている人の割合は、女川町（44.3%）が国（58.6%）を下回っています。

図表2-28 1日2回以上「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて毎日食べている人の割合の推移(大人)



資料: 食生活に関するアンケート

図表2-29 1日2回以上「主食」、「主菜」、「副菜」を3つそろえて毎日食べている人の割合の推移(大人)(女川町、国)

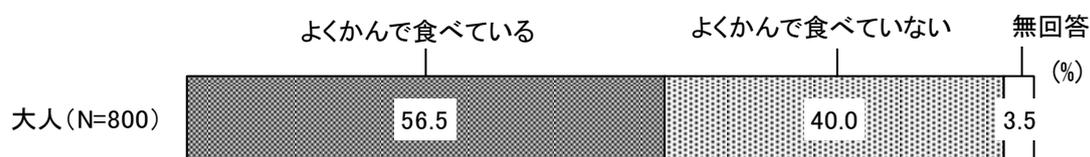


資料: 女川町「食生活に関するアンケート」(令和元年度)
農林水産省「食育に関する意識調査」(平成30年)

② ゆっくりよくかんで食べる人

ゆっくりよくかんで食べている割合は56.5%と半数を超えています。

図表2-30 ゆっくりよくかんで食べる人(大人)

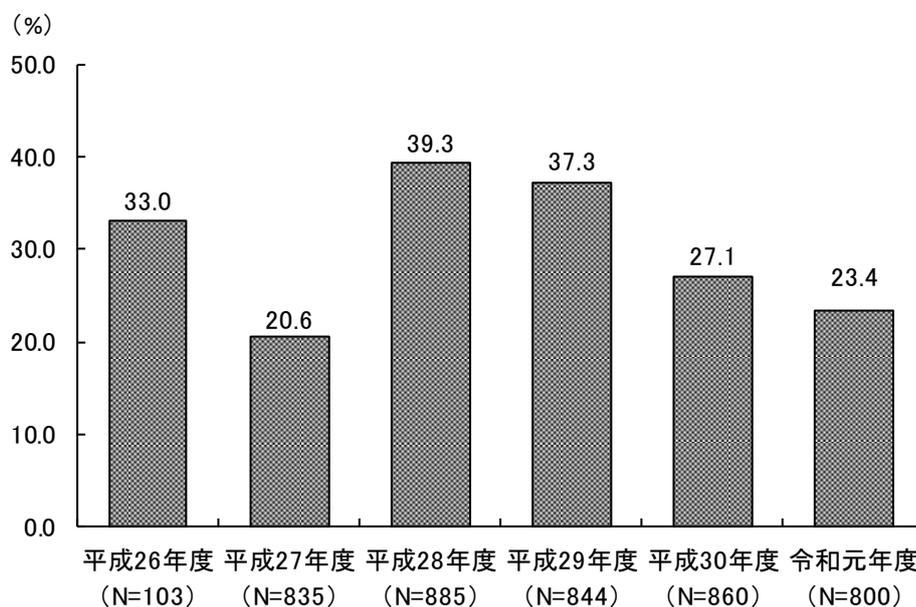


資料:食生活に関するアンケート(令和元年度)

③ 甘い飲み物をほぼ毎日飲む人

甘い飲み物をほぼ毎日飲む人の割合は、平成27年度から平成28年度にかけて大幅に上昇しましたが、平成29年度から下降傾向にあり、令和元年度では23.4%となっています。

図表2-31 甘い飲み物をほぼ毎日飲む人の割合の推移(大人)



資料:食生活に関するアンケート

4 課題

(1) 食育への関心度

「食育に関心がある」と答えた方は、女川町では22.3%、国の結果は38.9%であり、食育に関心がある人の割合が低い状況です。

食事のあいさつをしている割合は、幼児、小学生、中学生と年代が上がるにつれて減少しています。令和元年度では、幼児で91.9%、小学生で84.4%、中学生で83.5%です。

第2次計画の目標値を達成していたのは、中学生のみで幼児と小学生は平成26年度よりも減少していました。

小学生、中学生に「食事が楽しい」かを聞いたところ、毎年ほぼ80%台となっています。第2次計画の目標値は90%であったため、小学生、中学生ともに達成できませんでした。

(2) 朝食の摂取

朝食を「毎日食べている」割合は、保育所では毎年ほぼ90%台です。

小学生は、平成26年度では83.3%で、毎年改善傾向にあり令和元年度では91.5%となっています。

中学生は、平成26年度の76.7%から平成28年度までは上昇傾向でしたが、平成29年度から減少し令和元年では77.4%となっています。

大人は、毎年ほぼ80%台であり、国と県の調査と比べて割合が高い結果となっています。

年代で見ると、朝食の摂取率が一番低いのは中学生となっています。

子どもを対象に朝食に「汁物」を食べる割合を聞いたところ、「毎日」と「週3～5回」食べている割合は、幼児では48.1%、小学生では55.3%、中学生では40%となっています。

汁物の摂取率が一番低かった年代も中学生となっています。

(3) 地産地消

宮城県産（地元産）の食品を購入について「常に」「時々」意識している方は、54.2%となっています。

食育事業で、魚食普及の取組みをしているため、「魚料理が好き」かを小学生、中学生に聞いたところ、小学生は毎年ほぼ70%台となっています。

中学生は平成29年度の73%から減少傾向で、令和元年度では66.1%となっています。

第3章 基本計画

1 基本理念

東日本大震災を経験し、私たちは食の大切さを体験しました。

食はいのちの源です。

復興の中で、「第2次食育推進計画」に基づき、食育関係機関により家庭、保育所、学校、地域、行政でさまざまな食育活動を実践し、食育を推進してきました。

今回、本町では、食育推進会議で、町の現状を踏まえ食育を推進するための「基本理念」を次のとおり2つ決めました。

1つ目は、町民が食育によりめざす姿、2つ目は、町全体で食育活動でめざす姿を表しました。

この「基本理念」により、これまでの取組みに加え、新たな取組みにより食育を推進していきます。

食はいのちの源です。

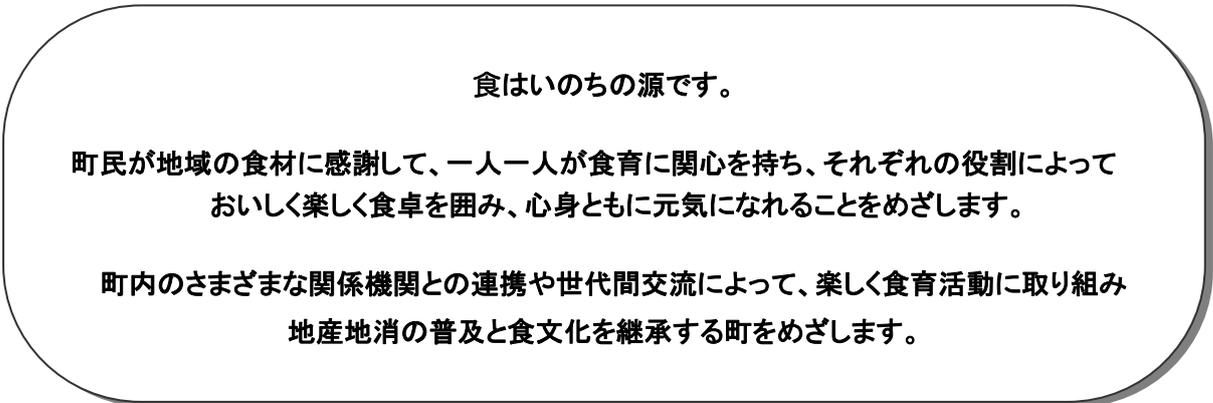
町民が地域の食材に感謝して、一人一人が食育に関心を持ち、それぞれの役割によっておいしく楽しく食卓を囲み、心身ともに元気になれることをめざします。

町内のさまざまな関係機関との連携や世代間交流によって、楽しく食育活動に取り組み地産地消の普及と食文化を継承する町をめざします。

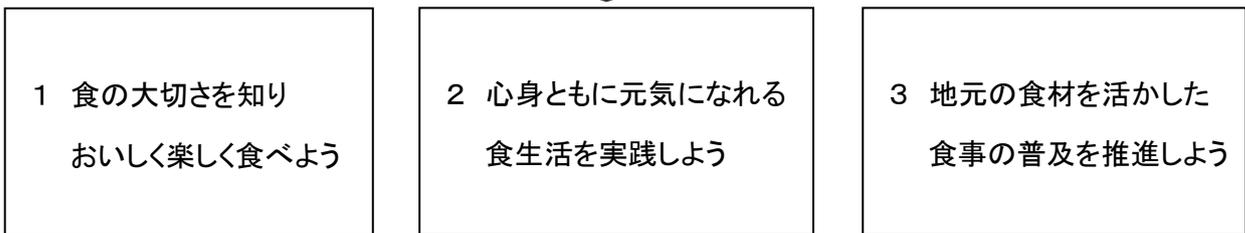
～ いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ ～

2 計画の体系

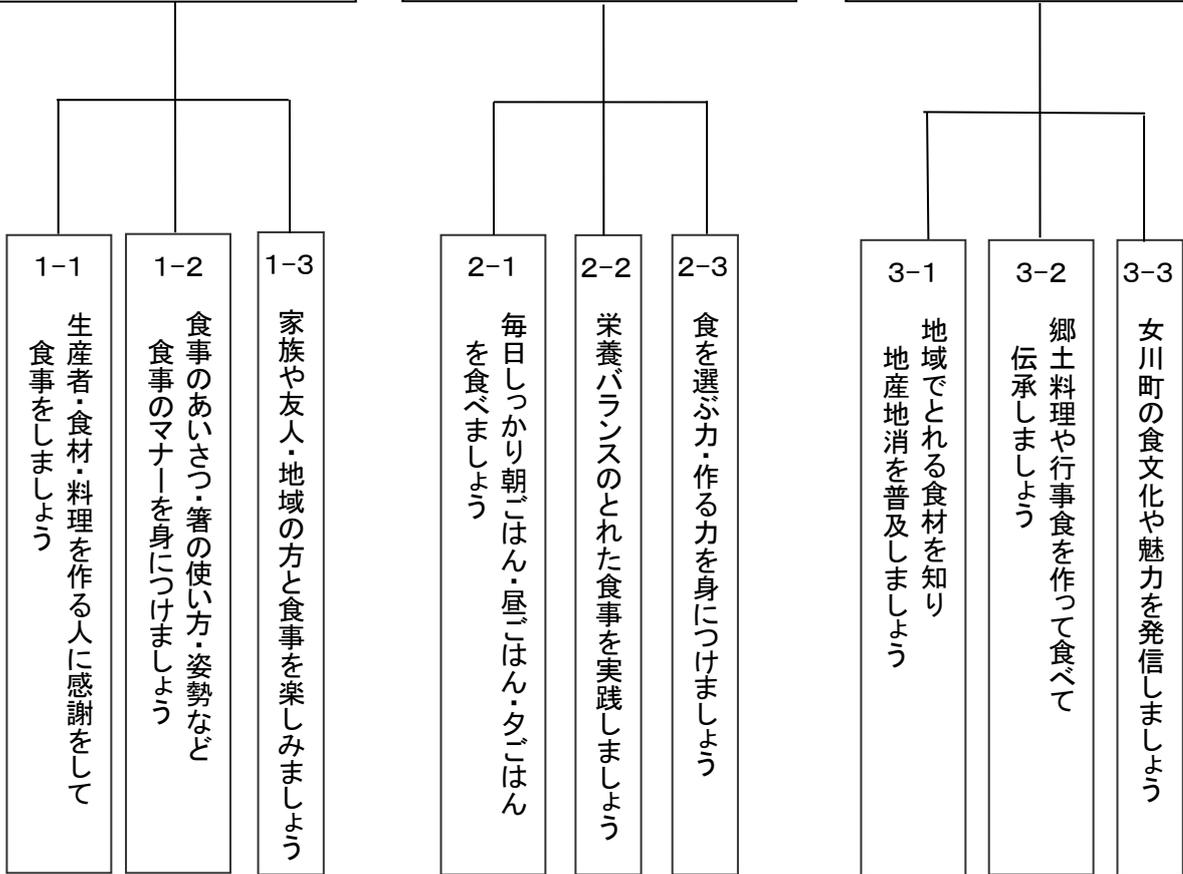
〈基本理念〉



〈基本目標〉



〈重点目標〉



3 基本目標

本計画では、次の3つの基本目標を掲げます。

基本目標1 食の大切さを知り、おいしく楽しく食べよう

食材のいのちをいただくこと、食べ物が食卓に届くまで、さまざまな方の関わりがあることを理解して、食事のあいさつをして、感謝をして食事をしましょう。

また、食への関心を高め、知識を深めるために、見て、触れて、作って、食べる、世代に合った食の体験活動を町内のさまざまな関係機関と連携して取り組みます。

そして、家族や友人、知人、地域の方との楽しい食事や食を通してコミュニケーションを図ることで、健やかな心身を育む食育をめざします。

基本目標2 心身ともに元気になれる食生活を実践しよう

毎日の食事により栄養をとることで、からだを作り、維持することができるため、生涯を通して健康に過ごすためには、健全な食生活を送ることが大切です。

元気に活動できるのも、毎日の食生活の積み重ねです。毎日、朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんをしっかりと食べましょう。

1日のパワーの源である朝ごはんをしっかりと食べるためには、「早ね・早起き・朝ごはん運動」を推進します。

そして、子どもの頃からの望ましい食生活を習慣化するために、子どもや子育て世代を対象とした食育を推進します。

基本目標3 地元の食材を活かした食事の普及を推進しよう

地元でとれた食材を地元で食べることが「地産地消」です。

地域でとれる豊かな食材を知り、新鮮でおいしく、旬の食材を取り入れた食事を普及しましょう。

また、地域の食材を使った郷土料理や食文化を伝承していくことが大切です。

家庭、学校、地域で、さまざまな関係機関が連携して、郷土料理や食文化を継承する取り組みを推進します。

そして、本町の食育を町内や全国に発信し、女川町の食の魅力を伝えていきます。

4 重点目標

本計画では、基本目標ごとに重点目標を掲げ、目標値を示しています。

基本目標1「食の大切さを知り、おいしく楽しく食べよう」重点目標は、次の3つです。

重点目標

- 1-1 生産者・食材・料理を作る人に感謝して食事をしましょう
- 1-2 食事のあいさつ・箸の使い方・姿勢など食事のマナーを身につけましょう
- 1-3 家族や友人・地域の方と食事を楽しみましょう

- ・宮城県や女川町は、豊かな食材に恵まれています。生産者等との交流により、食材への理解を深められます。食べ物は、生産、加工、流通、調理と多くの方の苦労や努力により食卓に届きます。すべてに感謝しながら、好き嫌いせずに残さず食べましょう。
- ・子どもの頃から食事のマナーを身につけることが大切です。食事のあいさつをして食べることは、食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。年代に合わせて、食べる姿勢やスプーンやフォーク、箸の使い方を身につけましょう。
- ・家族や友人、地域の方との食事は、コミュニケーションを図りながら、楽しくおいしく食べることができます。心も満たされ笑顔にします。

<目標値>

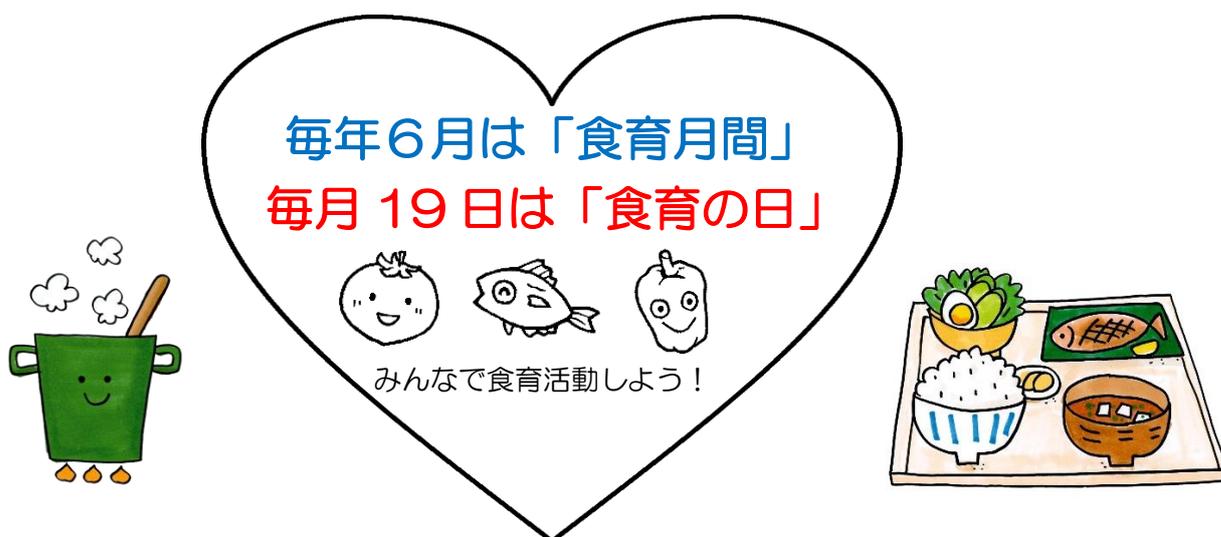
項目	対象	現状値（令和元年度）	目標値（令和6年度）
食育に関心を持っている割合を増やす	19～74歳	66.2%	80%以上
食事のあいさつをしている割合を増やす	幼児	91.9%	100%
	小学生	84.4%	90%以上
	中学生	83.5%	90%以上
共食（誰かと一緒に食べる）の割合を増やす	小学生	95.5%	96%以上
	中学生	88.7%	90%以上

＜主な事業内容＞

保 育 所	旬の食材を活用した活動、野菜の栽培・収穫体験、親子クッキング
小 学 校	給食調理場見学、町探検、水産加工場見学、漁業体験、魚市場見学、ランチルーム給食
中 学 校	ランチルーム給食
高等学園	サンマの水揚げ見学
地 域	地区でお茶会・食事会、食育ツアー、夕市の開催
行 政	「食育の日」「食育月間」の普及啓発、「みやぎ食育月間」に食育イベントの開催、食育ツアー、女川町商工会青年部主催の映画鑑賞会で食育コーナー開設、町広報紙等で食育情報・活動紹介掲載、食育アンケートの実施 幼児食育教室、まなびっこ、潮活動

＜事業写真・関係資料＞

(1)「食育の日」「食育月間」

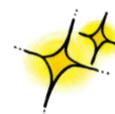


◇いつ制定されたか？

2005年（平成17年）に、「食育の日」が制定されました

◇なぜ、19日なのか？

「食育（しょくいく）」の「育（いく）」が「い=1」「<=9」の語呂合わせで決められています。



(2) 中学生料理教室（潮活動 美味しんぼ倶楽部）

食生活改善推進員を講師に、中学1～3年生の希望者を対象に、年間5回調理体験を行っています。

内容は、地場産品の魚を活用した料理や郷土料理などです。

実際に、食材に触れ、調理し、食べることで、子どもたちの生きた食体験活動になっています。

<参加した生徒の感想>

- 料理の楽しさを知ることができた
- 自分で作って食べるのは達成感があった
- 魚をさばけるようになってよかった



基本目標2「心身ともに元気になれる食生活を実践しよう」の重点目標は、次の3つです。

重点目標

2-1 毎日しっかり朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんを食べましょう

2-2 栄養バランスのとれた食事を実践しましょう

2-3 食を選ぶ力・作る力を身につけましょう

- 人のからだは食べ物から作られます。心身の健康を保つためにも、健全な食生活が大切です。
- 子どもの頃から望ましい食生活を習慣化することで、大人になっても実践し続けられます。1日のパワーの源になる朝ごはんをしっかり食べることで、勉強や仕事の効率が上がります。朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんをしっかり食べて、1日の食生活リズムを身につけましょう。
- 自分にとって必要な栄養をとるためには、栄養バランスのとれた食事が基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を実践し、間食や嗜好品は食べる時間や量に気をつけてみましょう。
- 食事をするためには、食品を選んだり、料理を作る工程が必要です。自分の食を見直して、活動や体調に合った食事を実践するためには、食に関する知識を身につけることが大切です。将来、自分や家族の食事の準備ができるようになるためにも、子どもの頃から楽しみながら調理体験を通して食へ関心を高めていきましょう。

<目標値>

項目	対象	現状値（令和元年度）	目標値（令和6年度）
料理することが楽しいと思う割合を増やす	小学生	—	60%以上
	中学生	—	50%以上
朝食を毎日食べている割合を増やす	幼 児	90.4%	100%
	小学生	91.5%	100%
	中学生	77.4%	90%以上
朝食を抜くことが週に3回以上ある割合を減らす	40～74 歳	9.9%※1	5%以下
家での食事で、主食・主菜・副菜がそろっている割合を増やす	幼 児	26.7%	50%以上
	小学生	45.7%	50%以上
	中学生	34.8%	50%以上
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」の割合を増やす	19～74 歳	44.3%	50%以上

ゆっくりよくかんで食べる割合を増やす	19～74歳	56.5%	60%以上
夕食後や寝る前におやつを「毎日食べる」割合を減らす	幼児	7.4%	5%以下
	小学生	26.1%	5%以下
	中学生	7.8%	5%以下
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している割合を減らす	40～74歳	17.2%※1	15%以下
砂糖入りの甘い飲み物（ジュース類）を毎日飲む割合を減らす	幼児	20.0%	10%以下
	小学生	33.3%	25%以下
	中学生	27.0%	25%以下
	19～74歳	23.4%	20%以下

※1：平成30年度特定健診質問票

<主な事業内容>

全対象	早ね・早起き・朝ごはん運動
保育所	給食献立表・給食だよりの発行、給食展示、給食の試食、親子クッキング
小学校	宿泊学習で野外炊飯体験、食育学習、防災学習で非常食体験、給食試食会
中学校	宿泊訓練で野外炊飯体験、食育学習、
高等学園	加工食品製造・販売、献立作成・調理体験、サンマの調理体験、だしの学習
地域	食に関わる商店の情報発信、料理教室、野菜摂取アップ普及啓発活動、子どもクッキング、親子クッキング、地区でお茶会・食事会
行政	食育料理レシピ集の追加レシピ配布、料理教室、野菜摂取アップ普及啓発活動、離乳食教室、幼児食育教室、まなびっこ、潮活動、子どもクッキング、親子クッキング、町広報紙等に食育情報・料理レシピ掲載

<事業写真・関係資料>

(1) 小学生食育学習

「朝食を食べよう～自分でも作れる朝食メニュー～」をテーマに、小学6年生と保護者を対象として食育学習を行いました。

町内在住の石巻グランドホテルの木村哲夫シェフに講師をしていただき、料理人の仕事の講話と朝食にぴったりの卵料理「スペイン風オムレツ」、彩りがきれいな夏野菜をたくさん使った料理「夏野菜のオリーブオイル炒め」などを教えていただきました。

料理人の仕事は、食べることで相手を笑顔と幸せにできる職業であり、作ることや食べることの喜びについて子ども達に話されていました。

調理実習には、多数の保護者の参加もあり、親子やグループで楽しみながら料理をしていました。

特に、スペイン風オムレツの焼き面を裏返す時にとっても盛り上がって料理をしていました。

講師：石巻グランドホテル 調理部洋食料理 料理長 木村哲夫氏（本町在住）
 メニュー：スペイン風オムレツ、夏野菜のオリーブオイル炒め、トマトとクリームの
 スパゲッティバジリコとオレガノ風味

参加者：小学6年生 33名、保護者 28名

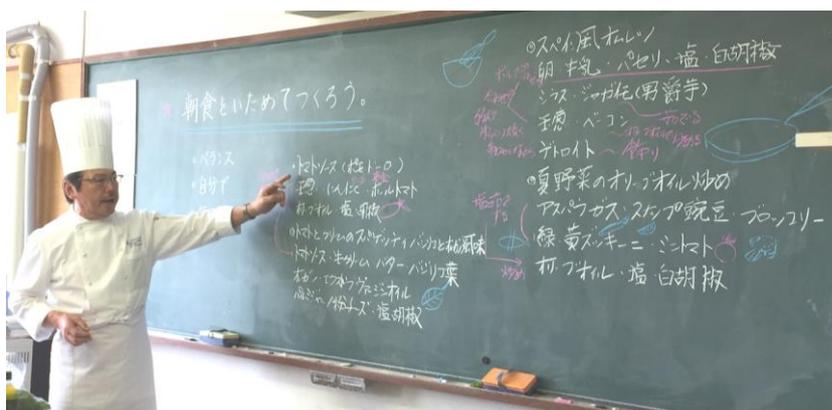
感想：アンケート結果から

<児童>

- ・朝食を食べることの大切さがとてもよく分かった 27人

<保護者>

- ・朝食を食べることの大切さを理解できた 27人
- ・本日のメニューを家庭でも作りたいですか
 子どもと一緒に作りたい 18人、料理のレパートリーにしたい 12人
- ・明日から朝食の内容で工夫していきたいこと
 野菜を取り入れて、バランスのよい食事を作ってあげたい、彩りを考
 えて工夫して作りたいという回答が多かった。



スペイン風オムレツのレシピは「食育料理レシピ集」令和元年12月配布の追加レシピに掲載してあります！みなさんぜひ作ってみてください。

(2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは

「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事により、多様な食品から必要な栄養をとることができます。

主食：ごはん、パン、めん類です。

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかずです。

体で作れないため必ず食べ物からとらなければならない、たんぱく質と脂質が多く含まれています。体を作り、維持するために必要です。

副菜：野菜、きのこ、海そうを使ったおかずです。

ビタミンやミネラルが多く含まれています。

食物繊維や水分も多く含まれているため、満足感が得られます。

体の調子を整える役割をしています。



基本目標3「地元の食材を活かした食事の普及を推進しよう」の重点目標は、次の3つです。

重点目標

3-1 地域でとれる食材を知り地産地消を普及しましょう

3-2 郷土料理や行事食を作って食べて伝承しましょう

3-3 女川町の食文化や魅力を発信しましょう

- ・地域でとれる旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養価も高いため、日々の食卓に取り入れていきましょう。
- ・地域の地場産品を知ることは、自分の住んでいる地域を知ることにもつながります。もっと、地域の食材について知って、郷土料理や行事食を作ったり、食べる体験を通して伝承していきましょう。
- ・本町には、おいしい食材や食の魅力が豊富です。
地域の郷土料理や名産品など本町の食育活動を町内そして、全国に発信していきましょう。

<目標値>

項目	対象	現状値（令和元年度）	目標値（令和6年度）
宮城県産（地元産）の食品を購入しようと心がけている割合を増やす	19～74 歳	54.2%	60%以上
魚料理が好きな割合を増やす	小学生	76.4%	80%以上
	中学生	66.1%	80%以上

<主な事業内容>

全 対 象	魚食普及、サンマ収穫祭の参加、
保 育 所	お魚クッキング、サンマの親子クッキング、行事食体験、
小 学 校	食育学習、水産加工場見学、漁業体験、魚市場見学
中 学 校	食育学習、サンマ収穫祭での活動
高等学園	サンマの水揚げ見学・調理体験、だしの学習、加工食品製造・販売、女川の食文化・郷土料理の情報発信
地 域	郷土料理教室、食育ツアー、地区でお茶会・食事会、女川の食文化・郷土料理の情報発信、
行 政	食育料理レシピ集の追加レシピ配布、郷土料理教室、まなびっこ、潮活動食育ツアー、女川町商工会青年部主催の映画鑑賞会で食育コーナー開設、女川の食文化・郷土料理の情報発信、町広報紙等に活動紹介・料理レシピ掲載、町のホームページに「朝ごはん検定」掲載

<事業写真・関係資料>

(1) 保育所「さんま料理」親子クッキング

町内で水揚げされた新鮮な「さんま」を使い、年長組の親子を対象に「さんまのすり身汁作り」を行いました。

当日は、サンマの生態についての講話と、親子で野菜を切ったり、さんまのすり身を作ったりと、普段なかなか家庭ではできないことを体験し、その後の試食会では、自分たちが作った「さんまのすり身汁」をおいしくいただきました。



(1)「旬の食材」を活用した取組みのための参考資料

①本町で水揚げされる主な魚種の水揚げ盛期について

※ 水揚げのある時期 盛期

魚種 \ 月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カキ	盛期	水揚げ	盛期									
サメ	盛期	水揚げ										
カレイ	盛期	盛期	水揚げ	盛期								
タラ	盛期	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ
メロウド	水揚げ	盛期	盛期	盛期	盛期	水揚げ						
カニ	水揚げ	盛期	盛期	盛期	盛期	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ
アミ	水揚げ											
ワカメ	水揚げ	水揚げ	盛期	水揚げ								
ハモ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	水揚げ
キチジ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	盛期	水揚げ
コオナゴ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	水揚げ							
メヌケ	水揚げ	盛期										
エビ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ	盛期
マグロ	水揚げ											
カジキ	水揚げ											
ヒラメ	水揚げ											
ギンザケ	水揚げ	盛期	水揚げ	水揚げ	水揚げ	水揚げ						
ホヤ	水揚げ											
イカ	水揚げ											
カツオ	水揚げ											
ブリ	水揚げ											
シイラ	水揚げ											
ホタテ	水揚げ											
イワシ	水揚げ											
ニシン	水揚げ											
タイ	水揚げ											
サンマ	水揚げ											
タコ	水揚げ											
サケ・マス	水揚げ											
サバ	水揚げ											

女川町産業振興課資料より



②菜園カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ジャガイモ			植え付け				収穫					
トマト					種まき 定植			収穫				
キュウリ					種まき 定植			収穫				
ナス					植え付け			収穫				
サツマイモ					植え付け					収穫		
ダイコン								植え付け		収穫		
ハクサイ								植え付け		収穫		
タマネギ							収穫		種まき		定植	



5 食育推進の具体的な目標値一覧

項目	対象	前計画の 数値	女川町 現状値 (令和元年度)	女川町 目標値 (令和6年度)	国・県 目標値 (令和2年度)
食育に関心を持っている割合を増やす	19~74歳 ^{※1}	—	66.2%	80%以上	90%以上 (国)
食事のあいさつをしている割合を増やす	幼児	96.3%	91.9%	100%	—
	小学生	87.3%	84.4%	90%以上	—
	中学生	70.6%	83.5%	90%以上	—
共食(誰かと一緒に食べる)の割合を増やす	小学生	93.9%	95.5%	96%以上	—
	中学生	90.6%	88.7%	90%以上	—
料理することが楽しいと思う割合を増やす	小学生	—	—	60%以上	—
	中学生	—	—	50%以上	—
朝食を毎日食べている割合を増やす	幼児	91.8%	90.4%	100%	100% ^{※4} (国)
	小学生	83.3%	91.5%	100%	100% ^{※4} (国) 98%以上 ^{※5} (県)
	中学生	76.7%	77.4%	90%以上	100% ^{※4} (国)
朝食を抜くことが週に3回以上ある割合を減らす	40~74歳 ^{※2}	5.8%	9.9% ^{※3}	5%以下	—

※1：生活習慣病予防健診、特定健診受診者

※2：特定健診受診者

※3：平成30年度特定健診質問票

※4：「朝食を欠乏する子どもの割合を0%にする」という目標

※5：小学6年生の目標値

項目	対象	前計画の 数値	女川町 現状値 (令和元年度)	女川町 目標値 (令和6年度)	国・県 目標値 (令和2年度)
家での食事で、主食・主菜・副菜がいつもそろっている割合を増やす	幼児	35.8%	26.7%	50%以上	—
	小学生	39.6%	45.7%	50%以上	—
	中学生	40.0%	34.8%	50%以上	—
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」の割合を増やす	19~74歳 ^{*1}	40.8%	44.3%	50%以上	70%以上 (国)
ゆっくりよくかんで食べる割合を増やす	19~74歳 ^{*1}	—	56.5%	60%以上	55%以上 (国)
夕食後や寝る前におやつを「毎日食べる」割合を減らす	幼児	10.4%	7.4%	5%以下	—
	小学生	9.4%	26.1%	5%以下	—
	中学生	8.3%	7.8%	5%以下	—
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している割合を減らす	40~74歳 ^{*2}	—	17.2% ^{*3}	15%以下	—
砂糖入りの甘い飲み物（ジュース類）を毎日飲む割合を減らす	幼児	24.6%	20.0%	10%以下	—
	小学生	27.8%	33.3%	25%以下	—
	中学生	33.9%	27.0%	25%以下	—
	19~74歳 ^{*1}	33.0%	23.4%	20%以下	—
宮城県産（地場産）の食品を購入しようところかけている割合を増やす	19~74歳 ^{*1}	—	54.2%	60%以上	—
魚料理が好きな割合を増やす	小学生	—	76.4%	80%以上	—
	中学生	—	66.1%	80%以上	—

第4章 女川町食育事業計画 5カ年計画（令和2～6年度）

～ いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ ～

	すくすく期			ばりばり期		いきいき期
	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ○“いただきます ごちそうさま”のあいさつをする ○共食で食事を楽しむ（家族や友人、地域の方と一緒に食事をする） ○地域の食材を活用した食事をする ○教室等に参加し食に関する体験をする 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しく料理をする ○家族や友人のために料理を作る ○郷土料理や行事食を子どもや若い世代の方に伝える 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者や祖父母、兄弟の方と一緒に料理を作る ○自分で準備して食事ができる 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○手洗いや食事のマナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ○早ね・早起き・朝ごはん運動（早ね・早起き・朝ごはんデー） 				
保育所・学校	<ul style="list-style-type: none"> 【保育所】 ○お魚クッキング（旬の魚介類について学ぶ、調理を体験する） ○行事食体験 ○旬の食材を活用した活動 ○野菜の栽培、収穫体験 ○給食について家庭に伝える（献立表、給食展示、給食日より、給食のレシピ、給食の試食） 	<ul style="list-style-type: none"> 【小学校】 ○1年生：給食調理場見学 ○2年生：町探検 ○3年生：水産加工場見学 ○4～6年生：漁業体験 ○5年生：魚市場見学、宿泊学習で野外炊飯体験 ○6年生：食育学習（朝ごはん調理体験）、防災学習で非常食の体験 ○給食試食会 	<ul style="list-style-type: none"> 【中学校】 ○1年生：宿泊訓練で野外炊飯体験 ○2年生：食育学習（地場産品の食材を活用した料理や郷土料理の体験） ○3年生：サンマ収穫祭での活動 【女川高等学園】 ○加工食品製造、販売 ○1年生：献立作成・調理体験 ○2年生：サンマの水揚げ見学・調理体験 ○3年生：だしの学習 	<ul style="list-style-type: none"> ○保育所で親子クッキング 		
	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食試食会 ○学校PTA活動で親子料理教室 					
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の農園やプランターで野菜の栽培、収穫体験 ○町内の食に関わる商店の情報発信 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○町内の関係団体や地域の方が講師の料理教室 ○みやぎ食育コーディネーターや女川町食生活改善推進委員会による郷土料理教室 ○子どもクッキング ○魚市場や水産関係施設の見学ツアー ○魚介類を活用した大会イベント ○夕市 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て世代や働き世代を対象とした食育教室 				<ul style="list-style-type: none"> ○地区のお茶会、食事会 	
行政	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜摂取アップ（ベジプラス）普及啓発活動 ○女川の郷土料理や食文化を発信 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○食育料理レシピ集の追加レシピを配布 ○町広報紙等に食育情報、活動紹介、レシピを掲載 ○町ホームページに「朝ごはん検定」を掲載（年代ごとに朝ごはんが作れるステップアップの情報） 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○離乳食教室 ○子育て支援センターで幼児食育教室 	<ul style="list-style-type: none"> ○まなびっこ（小学生希望者料理教室） 	<ul style="list-style-type: none"> ○潮活動（中学生希望者料理教室、魚市場・保健センター調理室で調理体験） 			

第5章 女川町食育活動計画

家庭や地域、保育所・学校、地域のボランティア団体、食品関連事業者等、関係機関や団体との連携や世代間交流により、食育を実践していきます。

1 「家庭」の取組み

※ ○は実施予定

重点活動	内 容	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
☆	いただきます ごちそうさま のあいさつをする	○	○	○	○	○
☆	手洗いや食事のマナーを身につける	○	○	○	○	○
☆	早ね・早起き・朝ごはんの実施	○	○	○	○	○
	楽しく料理をする	○	○	○	○	○
	共食で食事を楽しむ (家族や友人、地域の方と一緒に食事をする)	○	○	○	○	○
	子どもが、保護者や祖父母、兄弟と一緒に料理を作る	○	○	○	○	○
	子どもが、自分で準備をして食事をする	○	○	○	○	○
	子どもが、家族や友人のために料理を作る	○	○	○	○	○
	郷土料理や行事食を子どもや若い世代の方に伝える	○	○	○	○	○
☆	地元の食材を活用した食事をする	○	○	○	○	○
	サンマ収穫祭に参加する	○	○	○	○	○
	夕市に参加する	○	○	○	○	○
	教室等に参加し食に関する体験をする	○	○	○	○	○

2 「保育所」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
☆	手洗いや食事のマナーを身につける		○	○	○	○	○
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動推進		○	○	○	○	○
	給食を活用した活動 (食材をみたり、3色食品群、献立について会話をしながら楽しく食べる)		○	○	○	○	○
	お魚クッキング		○	○	○	○	○
	①小女子		○	○	○	○	○
	②鯉	みやぎ食育コーディネーター	○	○	○	○	○
	③さんま		○	○	○	○	○
	④鱈	みやぎ食育コーディネーター	○	○	○	○	○
	夏野菜の栽培・観察・収穫をする		○	○	○	○	○
	行事食の体験		○	○	○	○	○
	①七夕		○	○	○	○	○
	②十五夜		○	○	○	○	○
	③七五三		○	○	○	○	○
	④クリスマス		○	○	○	○	○
	⑤餅つき		○	○	○	○	○
	⑥雛祭り		○	○	○	○	○
	旬の食材を活用した活動 (筍、とうもろこし)		○	○	○	○	○
☆	クッキング体験		○	○	○	○	○
	①夏野菜カレー(4歳児親子)		○	○	○	○	○
	②お月見だんご(全児童)						
	③さんますり身汁(5歳児親子)		○	○	○	○	○
	④クッキー(3歳児以上児)		○	○	○	○	○
	和食の日の普及(うまみ(だし)の学習)		○	○	○	○	○
	魚食普及 (鯨肉、地場産品の食材提供)	町	○	○	○	○	○
	魚市場見学	魚市場	○	○	○	○	○
☆	給食について家庭への啓発 (献立表、給食展示、給食だより給食レシビ、給食の試食)		○	○	○	○	○

3 「小学校」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
	【1年生】 給食調理場体験		○	○	○	○	○
	【2年生】 町探検（食に関する探検）	食育関係者	○	○	○	○	○
	【3年生】 水産加工場見学	食品関連事業者	○	○	○	○	○
	【4～6年生】 漁業体験	漁業関係者	○	○	○	○	○
	【5年生】 女川の漁業について調べ学習		○	○	○	○	○
	【5年生】 魚市場見学	魚市場	○	○	○	○	○
	【5年生】 宿泊学習での野外炊飯体験		○	○	○	○	○
☆	【6年生】 食育学習（朝ごはん調理体験）	町内在住の調理師等	○	○	○	○	○
	【6年生】 防災学習	食育推進会議委員	○	○	○	○	○
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動推進		○	○	○	○	○
	野菜の栽培、収穫体験	地区住民	○	○	○	○	○
	給食を活用した食育活動 （ランチルームの活用、栄養教諭による食育講話）		○	○	○	○	○
	給食について家庭への啓発 （給食だより、給食試食会）		○	○	○	○	○
☆	給食試食会		○	○	○	○	○
	女川小中学校統一給食 （地場産品の活用）	食品関連事業者	○	○	○	○	○
	魚食普及 （鯨肉、地場産品の食材提供）	町	○	○	○	○	○

4 「中学校」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
	【1年生】 宿泊訓練で野外炊飯体験		○	○	○	○	○
	【2年生】 地場産品の食材を活用した料理や郷土料理の調理体験	食育推進会議委員 食生活改善推進員 食品関連事業者	○	○	○	○	○
	【3年生】 サンマ収穫祭での活動	魚市場買受人協同組合	○	○	○	○	○
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動 推進		○	○	○	○	○
☆	給食を活用した食育活動 (食育掲示板コーナー設置、ランチルームの活用、栄養教諭による食育講話)		○	○	○	○	○
	給食について家庭への啓発 (給食だより)		○	○	○	○	○
	女川小中学校統一給食 (地場産品の活用)	食品関連事業者	○	○	○	○	○
	魚食普及 (鯨肉、地場産品の食材提供)	町	○	○	○	○	○

5 「女川高等学園」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
	【1年生】 生活訓練学習（栄養バラン スのとれた献立作成と調理 体験）		○	○	○	○	○
☆	【2年生】 サンマの水揚げ見学と調理 体験	魚市場 食育推進会議委員	○	○	○	○	○
	【3年生】 だしの学習		○	○	○	○	○
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動 推進（朝ごはんの準備の手伝い をする）		○	○	○	○	○
	総合防災訓練で炊き出し体験		○	○	○	○	○
	給食を活用した食育活動 （学校給食伊達な献立コンク ール、学校給食甲子園に応募）		○	○	○	○	○
	学校給食週間の取組み		○	○	○	○	○
	食品製造コースで食品製造		○	○	○	○	○
	給食について家庭への啓発		○	○	○	○	○
	給食試食会（1年生保護者）		○	○	○	○	○
	保護者対象にレシピの募集 （我が家のみそ汁レシピ）		○	○	○	○	○

6 「地域」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動推進		○	○	○	○	○
	地域の農園やプランターでの野菜の栽培、収穫体験	地域住民	○	○	○	○	○
	食に関わる情報発信	商工会 商店・飲食店 食品関連事業者	○	○	○	○	○
	食育料理教室（関係団体や地域の方が講師）	地区住民	○	○	○	○	○
	郷土料理教室の開催	みやぎ食育コーディネーター 食生活改善推進員	○	○	○	○	○
☆	各地区で子どもクッキングの開催	地区住民 食生活改善推進員	○	○	○	○	○
☆	各地区でお茶会、食事会、料理教室の開催	地区住民 食生活改善推進員	○	○	○	○	○
	魚介類を活用した大会イベントの開催	食品関連事業者		○		○	

7 「行政」の取組み

重点活動	内 容	協力者	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
☆	早ね・早起き・朝ごはん運動推進		○	○	○	○	○
	離乳食教室	地区住民	○	○	○	○	○
	幼児食育教室	子育て支援センター	○	○	○	○	○
	まなびっこ レッツクッキング (小学生希望者料理教室)	小学校 食生活改善推進委員会	○	○	○	○	○
	潮活動 美味しんぼクラブ (中学生希望者料理教室)	中学校 食生活改善推進委員会	○	○	○	○	○
	郷土料理教室	みやぎ食育コーディネーター 食生活改善推進委員会	○	○	○	○	○
☆	魚市場や水産関係施設の見学 ツアーの開催	魚市場 水産関連事業者	○	○	○	○	○
	夕市の開催	食育推進会議委員 食品関連事業者	○	○	○	○	○
☆	食育料理レシピ集の追加レシピ 配布	食育推進会議委員	○	○	○	○	○
	野菜摂取アップ(ベジプラス 100)普及啓発	商工会 商店・飲食店 食品関連事業者	○	○	○	○	○
☆	町ホームページで「朝ごはん検 定」を掲載(年代ごとに朝ごはんが 作れるステップアップの情報掲載)	食育推進会議委員	○	○	○	○	○
	女川町の郷土料理や食文化の情報 発信	町内各保育所・学校 食育推進会議委員	○	○	○	○	○
	保育所・学校給食で魚食普及	保育所 小学校 中学校	○	○	○	○	○
	食育推進体制整備 (食育推進会議の開催)	関係機関・関係団体	○	○	○	○	○

第6章 推進体制

1 推進体制

(1) 計画の推進体制

本町の地域特性を活かした本計画を着実に推進するため、家庭や地域、食育に関連する関係機関、各種団体、事業者等と連携を図りながら、計画の周知を図り、計画に基づく取組みを行います。

また、「女川町食育推進会議」において、計画に基づいた推進施策の検討・連絡・調整を行い食育の推進に努めます。

(2) 計画の進行管理

計画に記載された事業の進捗状況について、それぞれの担い手による評価に加え、女川町食育推進会議においてその内容の検討及び評価を行い、計画の進行管理を行います。また、アンケート調査を実施し、目標の達成について評価を行います。

(3) 女川町食育推進会議設置要綱

(平成20年10月28日訓令甲第27号)

(設置)

第1条 女川町における食育の推進を図るため、女川町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議の所掌事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 女川町食育推進計画の策定及び評価に関すること。
- (2) 食育に関する関係機関及び関係団体との連携に関すること。
- (3) 食育の推進、啓発に関すること。
- (4) その他食育推進のために必要と認められること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員22人以内で組織し、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保育所、小学校及び中学校の保護者の代表
- (2) 保育所、学校等の教育関係者
- (3) 生産流通に関係する団体に所属する者
- (4) 食育に関する行政機関の職員
- (5) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に、会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は、推進会議を統括し、推進会議を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 推進会議は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 推進会議の会議には、必要に応じて、委員以外の者の出席を求めることができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、健康福祉課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営等に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この訓令は、平成20年11月1日から施行する。

附 則（平成27年3月25日訓令甲第12号）

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

(4) 女川町食育推進会議出席者

①令和元年度食育推進会議委員名簿

◎は会長、○は副会長（順不同敬称略）

	組織	所属名	氏名
1	保護者 代表	保護者代表	持田美紀
2			鈴木行雄
3			横山貴代
4	教育関係者	仙台白百合女子大学	◎佐々木裕子
5		女川町立女川第一保育所	高橋瑞枝
6		女川町立女川小学校	山中麻由茄
7		女川町立女川中学校	佐藤亜紀
8		宮城県立支援学校女川高等学園	遠藤初恵
9	生産流通 関係団体	宮城県漁業協同組合女川町支所	坂本充憲
10		女川水産加工業協同組合	和賀井周樹
11		女川魚市場買受人協同組合	高橋直樹
12		わか（毘獵）の会	鈴木義明
13	商店街 飲食店	女川町商工会青年部	高橋圭介
14		女川町商工会女性部	島貫洋子
15		女川麺飯飲食組合	○成田城太郎
16		(株)御前屋	佐藤広樹
17	食育実践 団体	みやぎ食育コーディネーター	木村佳代子
18		みやぎ食育コーディネーター	東海久美子
19		女川町食生活改善推進員会	勝又菊枝
20		特定非営利活動法人 きらら女川	松原千晶
21		特定非営利活動法人 アスヘノキボウ	小松洋介
22	行政機関	宮城県東部保健福祉事務所	平原佳枝

②関係課

1	産業振興課
2	教育総務課
3	生涯学習課

2 女川町食育推進関係機関

(1) 女川町食育推進関係機関一覧

所属団体名	
1	女川町子育て支援センター
2	女川町立第一保育所
3	女川町立第四保育所
4	女川町立女川小学校
5	女川町立女川中学校
6	宮城県立支援学校女川高等学園
7	女川町地域医療センター
8	女川町社会福祉協議会
9	女川町食生活改善推進員会
10	みやぎ食育コーディネーター
11	宮城県漁業協同組合女川町支所
12	女川水産加工業協同組合
13	女川町水産加工研究会
14	女川魚市場買受人協同組合
15	女川町商工会
16	女川町商工会 女性部
17	女川町商工会 青性部
18	女川麺飯飲食組合
19	わっか（罨猟）の会
20	「おらほの女川食堂」プロジェクト
21	仙台白百合女子大学
22	東部保健福祉事務所 健康づくり支援班
23	女川町産業振興課
24	女川町教育総務課
25	女川町生涯学習課
26	女川町健康福祉課

(2) みやぎ食育応援団

「みやぎ食育応援団」は、地域における食育の推進を図るため、食育に取り組む個人や団体・企業が連携・協力し、県民運動として食育に取り組むものです。

◆ みやぎ食育アドバイザー

地域や各団体等からの要請に応じて、深い学識や見識、専門的な知識に基づき講演会や研修会等における講師や市町村食育推進計画の作成、事業推進に対する助言などの活動を行います。

◆ みやぎ食育コーディネーター

地域の特色を生かした食育を推進するため、地域の学校・保育所、各種団体等が行う食育や料理教室、農作業体験等の取組みに対し講師や指導者として協力するとともに、地域の食育活動を牽引するために、自ら企画した食育活動を関係団体と連携して取り組みます。

本町には、7名の方が在籍し活動しています。

3 食育推進運動 ～みんなで食育に取り組もう！～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
毎年11月は「みやぎ食育推進月間」

食育の一層の定着を図るため、各種イベント等の啓発活動を集中的に実施していきます。

毎月第1金・土・日曜日は「食材王国みやぎ地産地消の日」

県産食材やその加工品への県民の理解増進と利活用促進、消費拡大を図っています。

毎月第3水曜日は「みやぎ水産の日」
宮城の水産物を食べよう！

県内で獲れるおいしい水産物や水産加工品を県民の皆様にもっと知ってもらい、食べてもらうために宮城県が制定しました。震災から復興を図るため、県内水産物の消費拡大をめざします。

みやぎの食育通信（偶数月発行）－宮城県公式ウェブサイト
食育に関するイベント情報や県内の食育に関する活動事例などを紹介しています。



資料編

1 アンケート調査

(1) 保育所食生活アンケート調査

調査目的	保育所に通う0～5歳児の食生活の現状を把握し今後の保育所給食・栄養指導に役立てることを目的に実施した。
調査対象	保育所入所児童の保護者
調査方法	保育所を通じて配布・回収
調査時期	令和元年10月
配布・回収数(率)	配布数：140 有効回収数(率)：135(96.4%)
調査項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本属性 2. 生活リズム(起床、就寝時間、朝食の欠食状況、食事時間) 3. 食事のあいさつ 4. 朝食について(主食、みそ汁の摂取) 5. 主食・主菜・副菜の摂取について 6. おやつ、水分補給について

(2) 小学生、中学生アンケート調査

調査目的	町内の小学生、中学生における食に関する状況を把握するとともに、これまで町が実施している食育がどの程度浸透しているかを検証し、今後の食育施策・食育活動の参考にすることを目的に実施した。
調査対象	町内の小学校1年生から6年生全校生徒 203名 町内の中学校1年生から3年生全校生徒 120名
調査方法	学校を通じて配布・回収
調査時期	令和元年10月
配布・回収数(率)	小学生 配布数：203 有効回収数(率)：199(98.0%) 中学生 配布数：120 有効回収数(率)：115(95.8%)
調査項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本属性 2. 家での食事について 3. 朝ごはんについて 4. 食習慣について 5. 間食について 6. 飲み物について

(3) 大人アンケート調査

調査目的	町民における食に関する状況や食環境がどのように変化しているかを把握し、今後の食育施策・食育活動の参考にすることを目的に実施した。
調査対象	特定健診（40～74 歳）または 1939 健診（生活習慣病予防健診：19～39 歳）を受けた方でアンケート調査にご協力いただいた方
調査方法	特定健診（40～74 歳）または 1939 健診（生活習慣病予防健診：19～39 歳）を受けた方に配布・回収
調査時期	令和元年6月、9月
配布・回収数（率）	配布数：800 有効回収数（率）：800（100%） ※回答を了解していただいた上で配布
調査項目	1. 基本属性 2. 食育について 3. 買い物状況について 4. 朝食について 5. 食事内容・間食について

保育所食生活アンケート

保育所 女川第()保育所

クラス() (男・女)

※ あてはまるところに○をしてください

平日のお子さんの様子についてお聞きします

1. 起きる時間は何時ごろですか。

- ① 5時台 ② 6時台 ③ 7時～7時29分 ④ 7時30分以降

2. 寝る時間は何時ごろですか。

- ① 19時台 ② 20時台 ③ 21時台 ④ 22時以降

3. 朝ごはんについてお聞きします。

- ① 毎日食べている
② 時々食べない日もある
③ ほとんど食べない



②③の方に食べない理由をお聞きします

- ① 食べたがらない(食欲がない)
② 食べる時間がない
③ 食べる習慣がない
④ 朝食を作る時間がない
⑤ その他()

4. 朝ごはんを食べ始める時間は何時ごろですか。

- ① 7時前 ② 7時～7時29分 ③ 7時30分以降 ④ その他

5. タご飯を食べ始める時間は何時ごろですか。

- ① 18時前 ② 18時台 ③ 19時以降 ④ その他

6. タごはらは、どのくらいの時間をかけて食事をしますか。

- ① 15分以内 ② 16分～20分 ③ 21分～30分 ④ 31分以上

家庭での食事についてお聞きします

1. 家での食事で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしてから食事をしていますか。

- ① はい ② いいえ

^{しゅうじく}主食 (黄色)・・・ごはん、パン、めん類
^{しゅじやく}主菜 (赤色)・・・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず
^{かきい}副菜 (緑色)・・・野菜、きのこ、海藻を使ったおかず

2. 朝ごはん食べている「主食」で最も多いのは何ですか。

- ① ごはん ② パン ③ 食べない ④ その他

3. 朝ごはんに味噌汁やスープなどの汁ものを食べていますか。

- ① 毎日食べる ② 週3～5日 ③ 週1～2日 ④ ほとんど食べない

しょうがくせいしょくいく
小学生食育アンケート

しょうがく ねんせい おとこ おんな
小学 年生 男 ・ 女

あてはまる数字に○をしてください。

- ① 家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
 ※あいさつすることが多い場合は“はい”に○をつけてください。

1. はい 2. いいえ

- ② 家族で食事をしていきますか。

1. 家族みんなで食べることが多い 2. 家族のだれかと食べることが多い 3. 1人で食べることが多い

- ③-1 朝ごはんを毎日食べていますか。

1. 毎日食べている 2. 毎日食べていない

- ③-2 1週間に何日食べないことがありますか。

1. 1週間に2～3日食べない 2. 1週間に4～5日食べない 3. ほとんど食べない

- ③-3 食べない理由は何ですか。

1. 食欲がない 2. 食べる時間がない 3. 食事が用意されていない
 4. いつも食べていない 5. そのほかの理由

主食（黄色）・・・ ごはん、パン、めんるい
 主菜（赤色）・・・ 肉、魚、卵、大豆製品のおかず
 副菜（緑色）・・・ 野菜、きのこ、海そうのおかず



- ④ 朝ごはんによく食べている「主食」は何ですか。（1つに○をつけてください）

1. ごはん 2. パン（食パン、ロールパン、サンドイッチなど） 3. そのほか（菓子パン、フック、シリアル） 4. 食べない

- ⑤ 朝ごはんにみそ汁やスープなどの「汁もの」を食べていますか。

1. 毎日食べる 2. 週3～5回食べる 3. 週1～2回食べる 4. ほとんど食べない

- ⑥ 家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」がそろっていますか。

1. いつもそろっている 2. 朝、夕ごはんのどちらかにそろっていることが多い
 3. ほとんどそろっていない

- ⑦ 「野菜を毎食（朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん）」食べようと思っっていますか。

1. いつもそう思う 2. 少しそう思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない

⑧ 朝ごはん、昼ごはん（給食）、夕ごはんに、「副菜（野菜、きのこ、海そうのおかず）」を食べていますか。

朝ごはん	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない
昼ごはん（給食）	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない
夕ごはん	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない

⑨ 「食事」が楽しいと思いますか。

1. とても楽しい 2. 楽しい 3. あまり楽しくない 4. まったく楽しくない

⑩ 「魚料理」は好きですか。

1. すき 2. きらい

⑪ ゆっくりよくかんで食べていますか。

1. よくかんで食べている 2. よくかんで食べていない

⑫ 学校から帰ってきてから夕ごはんまでに「間食」をしていますか。

※間食とは…食事と食事の間に食べること

1. 毎日食べる 2. 週3～5回食べる 3. 週1～2回食べる 4. ほとんど食べない

⑬ 夕ごはんを食べたあとやねるまえに、「間食」をしていますか。

1. 毎日食べる 2. 週3～5回食べる 3. 週1～2回食べる 4. ほとんど食べない

⑭ 家で牛乳をのんでいますか。

1. 毎日のむ 2. 週3～5回のむ 3. 週1～2回のむ 4. ほとんどのまない

⑮-1 水やお茶、牛乳以外のさとう入りの飲みもの（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁ジュース、乳酸菌飲料）をどのくらいののんでいますか。

1. 毎日のむ 2. 週3～5回ののんでいる 3. 週1～2回ののんでいる 4. ほとんどのまない

⑮-2 1日にのむ量はどのくらいですか。

1. 200ml（紙パック1本分、コップ1ぱい分） 2. 350ml（缶ジュース1本分）
 3. 500ml（ペットボトル1本分） 4. 500ml以上（ペットボトル1～2本以上）

紙パック



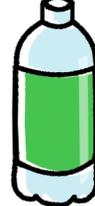
コップ1ぱい



缶ジュース



ペットボトル



ありがとうございました。

おながわ ちょう けん こう ふく し か
 女川町健康福祉課

中学生食育アンケート

中学	年生	男・女
----	----	-----

あてはまる数字に○をしてください。

- ① 家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。

※挨拶をすることが多い場合は“はい”に○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

- ② 家族で食事をしていますか。

1. 家族みんなで食べることが多い	2. 家族の誰かと食べるが多い	3. 1人で食べるが多い
-------------------	-----------------	--------------

- ③-1 朝ごはんを毎日食べていますか。

1. 毎日食べている	2. <u>毎日食べていない</u>
------------	--------------------

- ③-2 1週間に何日食べないことがありますか。

1. 1週間に2~3日食べない	2. 1週間に4~5日食べない	3. ほとんど食べない
-----------------	-----------------	-------------

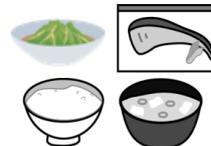
- ③-3 食べない理由は何ですか。

1. 食欲がない	2. 食べる時間がない	3. 食事が用意されていない
4. いつも食べていない	5. そのほかの理由	

主食 (黄色)・・・ごはん、パン、めん類

主菜 (赤色)・・・肉、魚、卵、大豆製品のおかず

副菜 (緑色)・・・野菜、きのこ、海そうのおかず



- ④ 朝ごはんによく食べている「主食」は何ですか。(1つに○をつけてください)

1. ごはん	2. パン (食パン、ロールパン、サンドイッチなど)	3. そのほか (菓子パン、フレーク、シリアル)	4. 食べない
--------	----------------------------	--------------------------	---------

- ⑤ 朝ごはんにみそ汁やスープなどの「汁もの」を食べていますか。

1. 毎日食べる	2. 週3~5回食べる	3. 週1~2回食べる	4. ほとんど食べない
----------	-------------	-------------	-------------

- ⑥ 家での食事で「主食」、「主菜」、「副菜」がそろっていますか。

1. いつもそろっていることが多い	2. 朝、夕ごはんのどちらかにそろっていることが多い	3. ほとんどそろっていない
-------------------	----------------------------	----------------

- ⑦ 「野菜を毎食 (朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん)」食べようと思っていますか。

1. いつもそう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. あまり思わない	4. まったく思わない
------------	-----------------	------------	-------------

次に、裏面も書いてください

⑧ 朝ごはん、昼ごはん（給食）、夕ごはん、「副菜（野菜、きのこ、海そうのおかず）」を食べていますか。

朝ごはん	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない
昼ごはん（給食）	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない
夕ごはん	1. 毎日食べる	2. ときどき食べる	3. まったく食べない

⑨ 「食事」が楽しいと思えますか。

1. とても楽しい	2. 楽しい	3. あまり楽しくない	4. まったく楽しくない
-----------	--------	-------------	--------------

⑩ 「魚料理」は好きですか。

1. 好き	2. 嫌い
-------	-------

⑪ ゆっくりよくかんで食べていますか。

1. よくかんで食べている	2. よくかんで食べていない
---------------	----------------

⑫ 学校から帰ってきてから夕ごはんまでに「間食」をしていますか。

※間食とは…食事と食事の間に食べること

1. 毎日食べる	2. 週3～5回食べる	3. 週1～2回食べる	4. ほとんど食べない
----------	-------------	-------------	-------------

⑬ 夕ごはんを食べたあとや寝る前に、「間食」をしていますか。

1. 毎日食べる	2. 週3～5回食べる	3. 週1～2回食べる	4. ほとんど食べない
----------	-------------	-------------	-------------

⑭ 家で牛乳を飲んでいますか。

1. 毎日飲む	2. 週3～5回飲む	3. 週1～2回飲む	4. ほとんど飲まない
---------	------------	------------	-------------

⑮-1 水やお茶、牛乳以外の砂糖入りの飲みもの（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁ジュース、乳酸菌飲料）をどのくらい飲んでいますか。

1. 毎日飲む	2. 週3～5回飲んでいる	3. 週1～2回飲んでいる	4. ほとんど飲まない
---------	---------------	---------------	-------------

⑮-2 1日に飲む量はどのくらいですか。

1. 200ml（紙パック1本分、コップ1杯分）	2. 350ml（缶ジュース1本分）
3. 500ml（ペットボトル1本分）	4. 500ml以上（ペットボトル1～2本以上）

紙パック



コップ1杯



缶ジュース



ペットボトル



ありがとうございました。

女川町健康福祉課

特定健診(40～74歳)、生活習慣病予防健診(19～39歳)を受ける皆さまへ

女川町食生活に関するアンケート

食育を推進するためにアンケートにご協力をお願いします。

あてはまる番号に○をしてください。

※健診日までにご記入ください。健診当日に回収させていただきます。

氏名：	性別：男・女	年齢： 歳	行政区：	区
現在の同居家族： _____ 人（本人を含めた人数）				
職業：あてはまる番号に○をつけてください。				
1 会社員・役員	2 自営業	3 専門職	4 公務員	5 学生
6 専業主婦	7 パート・アルバイト	8 無職		
9 その他（ _____ ）				

『食育』についてお聞きします。

【問1】「食育」に関心がありますか。

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない 4 関心がない

【問2】「食育料理レシピ集」オナガワ キッチン
を活用したことがありますか。

- 1 ある 2 ない

【問3】女川町内の飲食店・商店等に設置されている
健康・食情報「ポップ」を見たことがありますか。

- 1 ある 2 ない

『食育』とは、生きる上での基本であって、様々な経験により「食」に関する知識と選択する力を身につけ、健康な食生活を実践することができる人を育てることです。



《裏面もご記入をお願いします》

（問合せ先）女川町健康福祉課 電話：54-3131

女川町食生活に関するアンケート

食育を推進するためにアンケートにご協力をお願いします。あてはまる番号に○をしてください。

『買い物状況』についてお聞きします。

【問1】 最近よく利用する買い物先はどこですか。1~2つ選んでください。

- 1 町内のお店 2 町外のお店 3 移動販売 4 宅配サービス 5 その他（ ）

【問2】 宮城県産（地元産）の食品を購入しようと意識していますか。

- 1 常に意識している 2 時々意識している 3 あまり意識していない 4 ほとんど意識していない

【問3】 外食やお弁当・お惣菜をどのくらい利用しますか。

- 1 毎日2回以上利用する 2 毎日1回は利用する 3 週2~5日利用する 4 ほとんど利用しない

『朝食』についてお聞きします。

【問1】 毎日朝食を食べていますか。

- 1 毎日食べる 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる 4 ほとんど食べない

※問1で1~3と答えた方にお聞きします。

【問2】 朝食に食べる「主食」は何ですか。

- 1 ごはん 2 パン（食パン・ロールパン、サンドイッチなど）
3 その他（菓子パン、シリアル（コーンフレーク）など） 4 食べない

【問3】 朝食にみそ汁やスープなどの「汁物」を食べていますか。

- 1 毎日食べる 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる 4 ほとんど食べない

『食事内容・間食』についてお聞きします。

【問1】 ①「主食」（ごはん・パン・めん類） ②「主菜」（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）
③「副菜」（野菜・海そう・きのこを使った料理）
①②③を「3つそろえて」食べることが1日2回以上あるのは週に何日ですか。

- 1 毎日食べる 2 週に4~5日食べる 3 週に2~3日食べる 4 ほとんど食べない

【問2】 毎日、「副菜」（野菜・海そう・きのこを使った料理）を350g（1日小鉢5皿分程度）食べることができていますか。

- 1 すでにできている 2 するつもりがあり、がんばればできる
3 するつもりがあるが、自信がない 4 するつもりがない

【問3】 ゆっくりよくかんで食べていますか。

- 1 よくかんで食べている 2 よくかんで食べていない

【問4】 砂糖入りの飲み物、甘い飲み物を飲む習慣はありますか。

種類：砂糖入りのコーヒーや紅茶、炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁ジュース、野菜ジュース、乳酸菌飲料
（カロリーゼロや糖質ゼロの人口甘味料入りの飲み物も含む）

- 1 毎日飲む 2 週3~5日飲む 3 週に1~2日飲む 4 ほとんど飲まない

— ご協力ありがとうございました —

《裏面もご記入をお願いします》

女川町食育推進計画(第3次)

～ いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ ～

令和2年3月

発行:女川町(健康福祉課)

〒986-2265 宮城県牡鹿郡女川町女川1丁目1番地1

電話:0225-54-3131(代表)

