



第 3 次

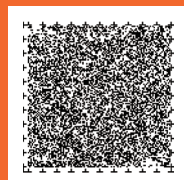
八女市
食育推進計画

令和 6（2024）年度～令和 11（2029）年度

概要版



令和 6 年 3 月
八 女 市



1

食育推進計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。また、市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。さらに、高齢化の進行等により、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題となる中で、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。

一方で、社会経済状況の変化、核家族や一人暮らしの増加等の世帯構成の変化などにより、食生活のあり方も多様化しています。近年では、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活が困難な場面も増えてきています。また、情報が氾濫し、食に関する正しい情報の選択が困難な状況もみられます。

このように、食を取り巻く社会情勢やこれまでの取組の成果、課題を踏まえて、第3次八女市食育推進計画を策定します。



2

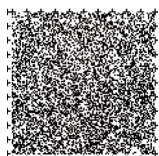
計画期間

計画期間は、令和6（2024）年度から令和 11（2029）年度までの6年間とします。ただし、社会情勢等の変化を考慮し、必要に応じて見直しを行います。

3

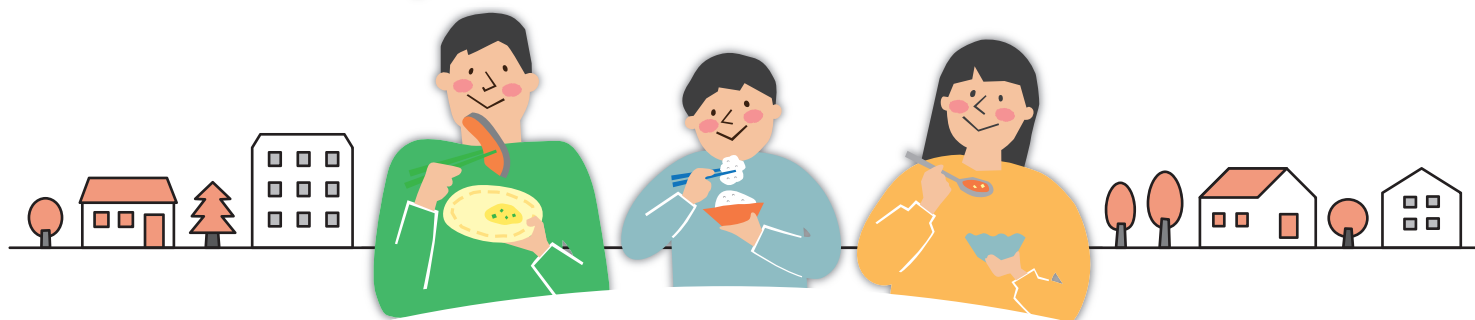
食育とは

生きることの基本であって、知育、徳育及び体育の基盤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。（食育基本法前文より）



基本理念

ふるさとの食の恵みを活かした 健康で豊かなまち“やめ”



基本的な方向と施策

1 家庭・地域における食育の推進（ライフステージ別施策）

- ① ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進
- ② 基本的な食生活の維持・改善
- ③ 安心・安全な食生活のための正しい知識の普及
- ④ 地域における共食の推進

2 保育所（園）・幼稚園・学校等における食育の推進

- ① 保育所（園）や幼稚園における食育の推進
- ② 学校における食育の推進
- ③ 地域子育て支援拠点施設における食育の推進

3 地産地消の推進、食文化の継承

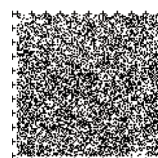
- ① 地産地消を通じた交流・体験活動の促進
- ② 地元農林畜水産物の消費拡大
- ③ 行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信

4 持続可能な食を支え、食の循環や環境を意識した食育の推進

- ① 食品ロス削減の推進
- ② グリーンツーリズムの推進

5 デジタル化、食の均衡化、災害時等に対応した食育の推進

- ① デジタル化に対応する食育の推進
- ② 困窮世帯等への食の支援
- ③ 災害時に備えた食育の推進



1 家庭・地域における食育の推進（ライフステージ別施策）

》》》 ライフステージ別施策

乳幼児期・学童期



施 策

① ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進

・人生100年時代を迎え、年齢に応じた切れ目のない食育を進めます。

② 基本的な食生活の維持・改善

・朝食の摂取や栄養バランスを考慮した食事など基本的食生活の維持、改善に向けた食育を推進します。

③ 安心・安全な食生活のための正しい知識の普及

・食品表示や食中毒等の食品衛生について正しい知識の普及、啓発を行います。

④ 地域における共食の推進

- 乳幼児健診
- 子育て相談
- 離乳食教室
- 出前講座
- 子育て支援員養成講座
- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動
- 青少年体験活動

2 保育所（園）・幼稚園・学校等における食育の推進

施 策

取 組

① 保育所（園）や幼稚園における食育の推進

・乳幼児期の成長や発達の段階に応じて、健康な生活につながる食習慣を定着させ、食に関する体験を積み重ねていくことができるように、保護者や地域、関係機関との連携により食育の取組を推進します。



- 年間指導計画の作成啓発
- 体験活動啓発
- 給食活動啓発
- 家庭への啓発推進
- 保育所（園）等における食育の日の取組の推進

② 学校における食育の推進

・こどもの成長に応じた給食を提供し、栄養バランスの良い食事の理解や望ましい食習慣の定着を促進します。
・地元食材を給食食材に活用することで、食への関心を高め、理解を深めます。
・行事食や郷土料理を取り入れた学校給食により、郷土の食文化の理解を深めます。

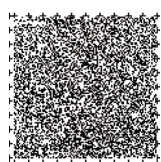


- 年間指導計画の作成
- ゲストティーチャーの取組
- 地産地消の日の取組
- 八女茶のおいしい淹れ方教室
- 総合的な学習等の時間を活用した農業体験学習

③ 地域子育て支援拠点施設における食育の推進

・こどものころやからだの健全な発育、将来の健康な生活につながる食習慣の確立のために、講座等を通して乳幼児期の食育の重要性についての啓発を行い、家庭での望ましい食生活の実践ができるよう取組を推進します。

- こどもの食事に関する情報の提供
- 野菜の収穫体験及び収穫した野菜を使用した調理実習
- 共食の場の提供
- 郷土料理及び伝統料理の食育講座



青年期・壮年期



- マタニティ教室
(マタニティさん集まれ!)
- 健康教育
- 食生活改善推進員養成講座
- 食育月間や食生活改善普及運動等での食育の推進
- 20歳代・30歳代健診
- 特定健康診査
- 特定保健指導
- 重症化予防対策保健指導

高齢期



- ふれあいサロン
- シニアクラブ連合会健康づくり教室
- 介護予防講座
- フレイル予防
- 配食サービス
- 料理教室

〉〉〉 健康に関する栄養・食生活、
食品の安全性に関する理解促進

- 健康と栄養・食生活に関する情報提供
- 食の安全性等に関する情報提供

3 地産地消の推進、食文化の継承

施策

取組

① 地産地消を通じた交流・体験活動の促進

・食育の日等に、保育所（園）・学校給食や販売所等において、本市の農林畜水産物を食べて、生産者との交流を深めます。

- 地元の農林畜水産物の活用・紹介
(地産地消の日)
- 食と農理解促進事業
- 体験活動・交流

② 地元農林畜水産物の消費拡大

・八女茶等の本市の特産品を紹介するイベント等により、消費を拡大します。
・地元飲食店における農林畜水産物の使用を奨励し、PR活動を支援します。

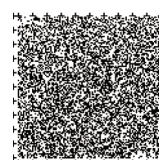
- 「八女市地産地消推進協力店」の登録推進



③ 行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信

・学校給食の献立に行事食や郷土料理をとり入れ、体験型の観光事業で郷土料理の継承を推進します。

- 郷土料理の体験等による伝承促進
- 食育及び地産地消に関する情報提供



4 持続可能な食を支え、食の循環や環境を意識した食育の推進

施 策

取 組

① 食品ロス削減の推進

- ・食品ロス削減の重要性についての理解と関心を高める啓発を推進し、食品ロス削減に配慮した購買行動や外出時の食べきり等の啓発を図ります。

● 食品ロス削減推進

● 30・10運動

※宴会等で、乾杯後 30 分は席を立たずに料理を楽しみ、お開き前 10 分になったら席に戻り再度料理を楽しんで、食べ残しを減らそうという運動のこと



② グリーンツーリズムの推進

- ・八女市 PR のための郷土料理を都市部にも広く紹介し、グリーンツーリズムの活動や郷土料理に親しんでもらう体験型の観光事業を継続的に実施し、これからも都市部の住民等との交流を推進します。

● 農村と都市部との農を介した体験活動（収穫体験および加工体験等）の推進

● 市内直売所を中心とした生産者と消費者との交流促進

5 デジタル化、食の均衡化、災害時等に対応した食育の推進

施 策

取 組

① デジタル化に対応する食育の推進

- ・栄養や食生活に関する情報を本市のホームページや SNS での提供を行うとともに、デジタル技術を上手に活用して食育を推進します。

● 市のホームページや SNS 等による情報提供



② 困窮世帯等への食の支援

- ・フードバンク事業やこども食堂等と連携して食事・栄養状態の確保に関する支援を行います。

● フードバンク事業

● こども食堂の支援

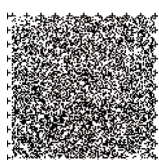


③ 災害時に備えた食育の推進

- ・地域防災計画と連携して、災害時における食料品の備蓄、食生活支援の体制整備を進めるとともに、災害時の栄養・食料品確保や備蓄方法等について、家庭、学校教育、民間事業所における知識の普及啓発を推進します。

● 非常用食料の備蓄・確保

● 家庭における非常用食料の備蓄の啓発



1 家庭・地域における食育の推進

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
▶ 食育に関心がある一般市民の割合	65.0%	▶ 90.0%以上
▶ 朝食を欠食する児童・生徒の割合	【小学生】 11.6% 【中学生】 24.3% 【16～18歳】 32.3%	▶ 0.0%
▶ 朝食を欠食する20～30歳代の割合	26.2%	▶ 15.0%以下
▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	47.3%	▶ 50.0%以上
▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている20～30歳代の割合	25.0%	▶ 40.0%以上
▶ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	132g	▶ 350g以上
▶ 1日当たりの果物摂取量100g未満の人の割合	42.8%	▶ 30.0%以下
▶ 生活習慣病の予防や改善のために、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する人の割合	31.0%	▶ 75.0%以上
▶ ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	48.9%	▶ 55.0%以上

2 保育所（園）・幼稚園・学校等における食育の推進

	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
▶ 栄養教諭による地域の農林畜水産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月1、2回	▶ 月2、3回以上
▶ 学校給食における地域の農林畜水産物を使用する割合（金額ベース）を令和元年度から維持・向上した割合	31.1%	▶ 30.0%以上

3 地産地消の推進、食文化の継承

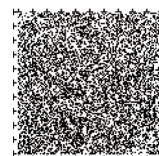
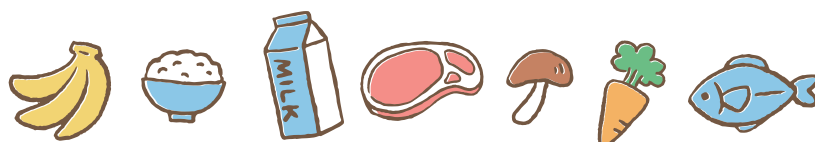
	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
▶ 地元でとれた農林畜水産物を使用している人の割合	57.1%	▶ 60.0%以上
▶ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合	41.2%	▶ 50.0%以上

4 持続可能な食を支え、食の循環や環境を意識した食育の推進

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
▶ 環境に配慮した農林畜水産物・食品を選ぶ人の割合	62.7%	▶ 75.0%以上
▶ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	91.0%	▶ 95.0%以上

5 デジタル化、食の均衡化、災害時等に対応した食育の推進

	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
▶ 市の非常用食料の備蓄量	6,069食	▶ 7,000食



八女の郷土料理

だご汁
(だんご汁)



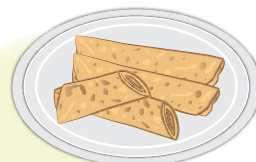
小麦粉を練って作った団子と、
里芋やごぼうなど季節の野菜が
たくさん入った味噌仕立ての汁物です

よもぎ饅頭



矢部村の名物で、
香り高いよもぎともち米で作る
モチモチの饅頭です

ふなやき



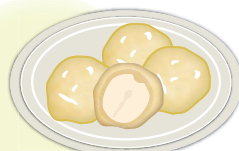
小麦粉と水を混ぜ、丸く薄く焼いたものに
黒砂糖や高菜などを包んで食べるおやつです

鬼の手こぼし

立花町迎春地区発祥で、
もち米とうるち米を半々にして
孟宗竹（モウソウチク）の皮で包み、
ゆでて作る保存食です



じゃがいも
饅頭



じゃがいも（または里芋）を
塩や砂糖で味つけした
小麦粉を練った生地で芋を
くるんで蒸した饅頭です

ごろし



小麦粉を練った生地をゆでて、
黒砂糖や砂糖醤油をかけて食べる
おやつです

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう♪

からだの
調子を整える！

野菜・きのこ・海藻
などを使った料理

副菜

主菜

筋肉など
からだをつくる！

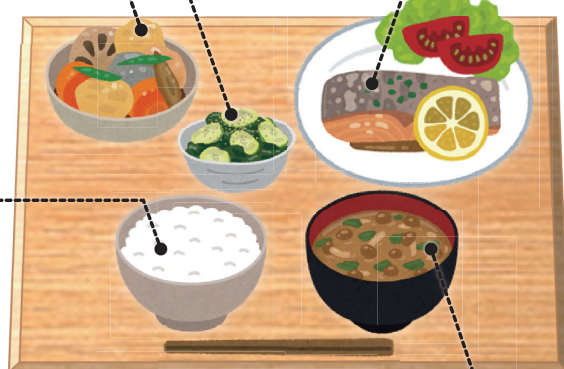
お肉・お魚・卵・大豆・
大豆製品などを使った料理



主食

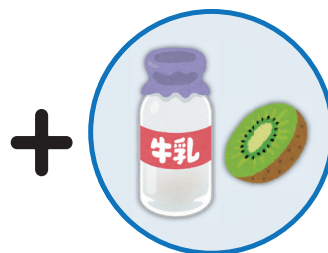
からだの
エネルギー！

ごはん・パン・
めん類など



汁物に野菜やきのこ、海藻を
入れて具沢山にすると◎
忙しい朝は、お肉やお魚を
追加して効率よく♪

汁物



牛乳・乳製品、果物

朝・昼・晩3食のどこかで
取り入れて不足しがちな
栄養を補給しましょう♪

