

第3章 施策の展開

第1章

計画の策定に
あたって

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と
進行管理

資料編

「学校における食に関する指導」とは 【「なごやっ子食に関する指導の手引」資料より】

「食に関する指導」の内容を観点ごとに例示した図

食事の重要性

- ・食事の働き
- ・朝食の役割
- ・会食のよさ

心身の健康

- ・栄養のバランス
- ・健康な生活
- ・好き嫌いのない食事

食品を選択する能力

- ・食品の働き
- ・食品の安全と衛生
- ・食品の組み合わせ

食に関する指導 観点とその内容例

感謝の心

- ・食事のあいさつ
- ・自然の恩恵
- ・人々の努力

社会性

- ・給食の準備や後片付け
- ・食事のマナー
- ・環境に配慮した食生活

食文化

- ・伝統的な食文化
- ・地産地消
- ・外国の食文化



健全な食生活を再発見！

「スクールランチ」とは

スクールランチは、食生活を自主的に管理できる力、くつろいだ会食で豊かな心や、個を尊重した好ましい人間関係を育てることを目標に中学校で実施しています。各学校にランチルームを整備して、ランチルーム用、教室用それぞれに2種類のメニューを用意し、その上、家庭からの弁当を含めた選択式の給食です。



ランチルームでの食事



ランチルーム用メニュー（例）



教室用（ランチボックス）メニュー（例）

- 令和元年度献立募集「こんなおかずがあつたらいいな」で応募された1,926点のうち、スクールランチに採用された献立の一例です。



クリームとろけるカレーピラフ



マッケンチーズシチュー



野菜ととり肉のねぎま丼



野菜モリモリ天津ラーメン

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

第3章 施策の展開

(4) 家庭等における食育の推進

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で、大きな役割を担っています。

早寝、早起きをして、朝ごはんを食べるなどの生活習慣は、心の健康や学力・体力などと関係しています。また、こうした生活習慣や、あいさつなどの食事のマナーを子どもの頃から身につけることは、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎となります。

家族や友人等と一緒に食事をすること（共食）は、心の健康やバランスのよい食生活などと関係するとともに、食を通じたコミュニケーションにより、人と人が信頼関係を築き、食に関する感謝の念や理解、知識を身につけることにつながると考えられます。

保護者が子どもとともに、家庭において食を楽しみながら健全な食生活を実践できるように、保護者向けのセミナーの開催やパンフレットの配布などにより、望ましい食習慣や知識に関する普及啓発を行います。また、料理教室などの食に関する体験講座を開催し、実践によって食に関する理解を深めることができます。

主な取り組み	取り組み内容		所管局
青少年育成事業における啓発	わくわくキッズナビホームページにおいて「なごや食育ひろば」のリンクを設置し、市内の小・中・特別支援学校の児童・生徒に利用を促すなどの普及啓発を実施		子ども青少年局
	方向性	継続	
児童館・とだがわこどもランドにおける料理教室等	子ども、保護者向けの料理教室等を実施		子ども青少年局
	方向性	継続	
「親学」の推進	家庭の教育力を高めることをめざす中、各家庭において、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を身につけるため、PTAによる「家庭教育セミナー」の実施や、生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業を開催するほか、親学パンフレットを市内全ての幼稚園、保育所等、小・中・特別支援学校の保護者へ配布し、普及啓発を実施（「食育」に関する家庭教育セミナー37回、9親学講座・事業）		教育委員会
	方向性	継続	
生涯学習センターでの子ども向けの「食育」に関する講座・事業	小中学生を対象とした食に関する体験講座や事業を実施（29講座・事業）		教育委員会
	方向性	継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)

名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

健全な食生活を再発見！

「親学」とは

本市の推進する「親学」とは、子どもにとって親はどうあるべきかを考え、子どもとともに親として成長する楽しさなどについて学ぼうというものです。

早寝・早起きをする、3度の食事をしっかりとるといった基本的な生活習慣が、その日一日の子どもの生活を安定させることにつながります。特に朝食は一日のスタートであり、体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させるものです。

また、子どもの心のサインを見つけやすいのも、朝の時間帯と言われています。食育について親子で考えるきっかけとして、朝食の時間を活用してみてはいかがでしょうか。

第1章

計画の策定
あたつて

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と
進行管理

資料編

「共食」のすすめ

家族や友人などと食事を共にする「共食」が多い人は、ストレスがなかつたり、自分が健康だと感じていたりすること、多様な食品を食べていることが報告されています。

また、規則正しい食生活や生活リズムとも関係しているとの研究結果もあり、「共食」は健康な食生活との関連が指摘されています。

共食は、心もからだも元気にしてくれます。通勤や通学などによる在宅時間の違いなど、個人のライフスタイルや家庭の状況が多様化している中で、家族みんながそろって食事をすることが難しい面もありますが、そろいやすい朝食や週末だけでも、「共食」を心がけましょう。

出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～



第3章 施策の展開

第1章
計画の策定に
あたつて

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

(5) 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代においては、食育に対する関心をはじめとして、朝食の欠食や栄養バランスなどの食に関する課題が多い傾向にあります。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のためには、若い頃からの食生活が重要であり、また、食育を次世代に伝えつなげていく世代でもあることから、食に関する意識を高め、健全な食生活を実践することができるよう重点的な普及啓発に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容		所管局
SNSを活用した普及啓発（再掲）	SNSを活用した広報により、特に若い世代を中心とした普及啓発を推進		健康福祉局
	方向性	新規	
大学との連携による食育の推進	大学と連携し、自立した生活を始める時期である大学生を対象に、朝食摂取やバランスのよい食事をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣に関する情報提供を行うほか、学生が食育の担い手となり普及啓発を行う取り組みを実施		健康福祉局
	方向性	継続	
働く世代への普及啓発	企業や健康保険組合と連携し、新入社員等の若い世代を中心とする働く世代に向けて、減塩や共食をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣などの食や健康に関する普及啓発を実施		健康福祉局
	方向性	拡充：連携内容の充実	
若い世代の取り組み事例の紹介	若い世代の食育への関心を高めるため、同世代による食育に関する取り組み事例などの紹介を、ウェブサイトやSNS、イベント等において実施		健康福祉局
	方向性	継続	



健全な食生活を再発見！

食べよう！朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーの源（みなもと）

朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだの動きが活発になります。食べないと、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすると言われています。

朝ごはんで肥満予防！

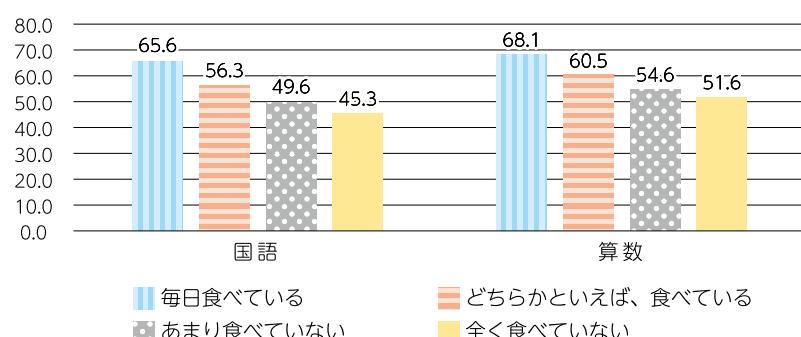
朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

朝ごはんで集中力アップ！

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）を消費しています。朝ごはんで、しっかり補給すると仕事や勉強への集中力アップが期待できます。

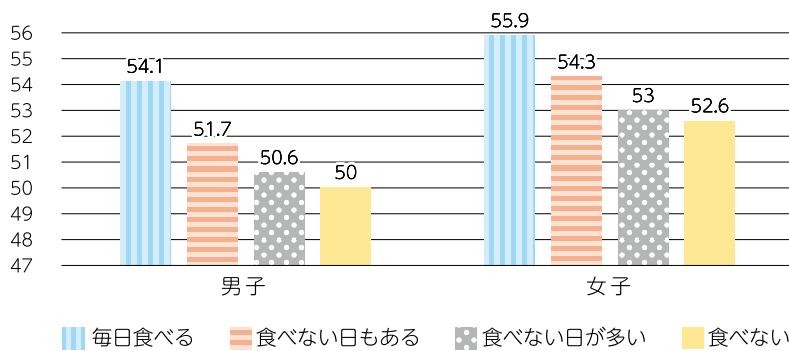
朝ごはんの摂取と学力、体力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係（小学校6年生）



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）

朝食の摂取と体力合計点との関係（小学校5年生）



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」（令和元年度）

第1章

あたつて
計画の策定に

第2章

計画の基本方針

第3章

施策の展開

第4章

推進体制と
進行管理

資料編

第3章 施策の展開

第1章

あたつて
計画の策定に

第2章

計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と
進行管理

資料編

(6) 壮年期・高齢期における食育の推進

壮年期・高齢期は、生活習慣病予防やフレイル（加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間段階にある状態）予防・介護予防に向けた取り組みが重要になります。

一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事をとり、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、「食事バランスガイド」などを活用し、望ましい食習慣についての知識を普及啓発するとともに、相談や指導、バランスよく食べるためのレシピなどの情報提供を行い、健全な食生活を実践できるように支援します。

また、食習慣だけでなく、運動や生活習慣等についても相談や指導等を行うことにより、生活習慣病予防やフレイル予防・介護予防を図ります。

主な取り組み	取り組み内容		所管局
生活習慣病予防のための指導等	バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施（地域健康づくり事業 9,549 人、ロコモティブシンドローム予防教室 1,089 人）		健康福祉局
高齢者の栄養指導等	介護予防事業として高齢者の低栄養予防や簡単な調理の方法など、栄養改善に関する普及啓発を実施（いきいき教室訪問事業延べ参加者数 8,035 人）		健康福祉局
給食施設への栄養指導等	事業所、福祉施設、病院等の給食施設に対し、講習会や巡回指導を行い、野菜摂取や減塩をはじめとした栄養管理の改善及び利用者への栄養情報の提供等についての指導・支援を実施（給食管理指導等実施施設数 延 5,639 施設）		子ども青少年局

関連計画：健康なごやプラン21（第2次）（健康福祉局）
はつらつ長寿プランなごや2023（健康福祉局）

高齢者の栄養指導

食事のとり方や内容を見直すことにより介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした健康的な生活が維持できるよう、栄養に関する講話や調理実習等をまじえた教室を実施しています。



栄養に関する講話



調理実習後の会食

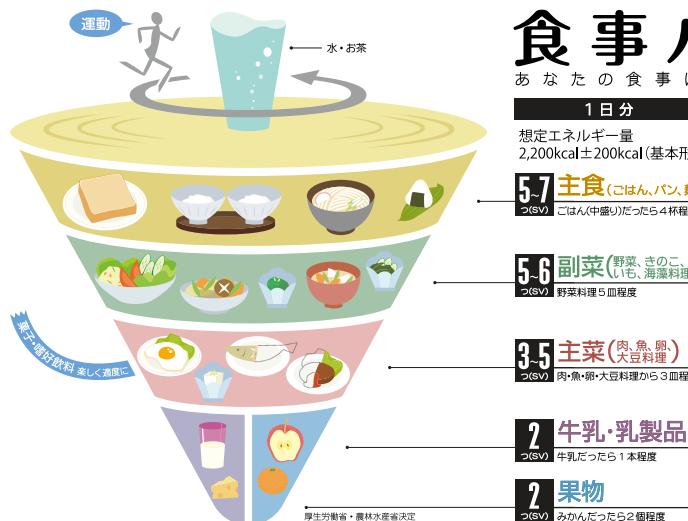
健全な食生活を再発見！

「バランスのよい食事」とは

バランスよく食べるには、料理の望ましい組み合わせや、食品に含まれている栄養素などを知つておくと便利です。食事バランスガイドや三色食品群、六つの基礎食品群などを活用し、バランスのとれた食事に心がけましょう。

【食事バランスガイド】

食事を「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理グループに分け、それぞれ一日に必要な量をコマの形のイラストに当てはめて表したものです。



食事バランスガイド

あなた の 食 事 は 大 丈 夫 ？

1 分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5.7 **主食**(ごはん・パン・麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 **副菜**(野菜・きのこ・いわしがん・海藻料理)
野菜料理5皿程度

3.5 **主菜**(肉・魚・卵・
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度

2 **果物**
みかんだしたら2個程度

料 理 例

1分 =

ごはん(中盛り)1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン1枚

1.5分 =

ごはん(中盛り)1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー

1分 =

野菜サラダ = さくらんぼ(小粒) = 長ねぎ1本 = ほうれん草のひじきの煮物 = 豆腐 = きのこラー

2分 =

野菜の煮物 = 野菜炒め = さのやっこごし =

1分 =

豚肉 = 納豆 = 日式煮玉子 = 烤魚 = 魚の天ぷら = まぐろとひもの刺身

2分 =

ハンバーグステーキ = 薩摩のしょうゆ焼き = 薩摩のから揚げ

1分 =

牛乳(200ml) = チーズ(1かけ) = スイカ(1/2個) = ヨーグルト(1/2カップ) = 牛乳瓶1本分

1分 =

みかん1個 = りんご1個 = オレンジ1個 = ピーチ半個 = 柿1個

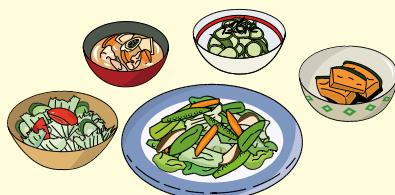
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

野菜は毎食プラス1品、果物は毎日食べよう！

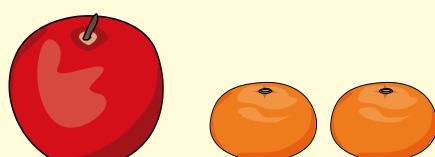
野菜と果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の働きを助け、からだの調子を整える役割を持っています。

また、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病予防に効果的に働くと言われています。

健康のために、野菜は1日350g以上、果物は1日200g程度食べると良いと言われています。しかし、平成28年の国民健康・栄養調査結果によると、名古屋市を含む愛知県の野菜摂取量は平均より少なく、全国46都道府県（熊本県は含まれていません）の中で、男性は全国最下位、女性は44位でした。野菜料理を毎食1、2品食べる、生野菜だけでなく、煮る、炒めるなどの料理も取り入れる、毎日果物を食べるなど、意識して野菜や果物をとることで、栄養バランスのよい、健康的な食生活をめざしましょう。



野菜 350 g の目安量は、
野菜料理の小鉢5~6品



果物 200 g の目安量は、
りんご 1 個 または みかん 2 個

第1章

計画の策定
あたつて

第2章

計画の基本方針
計画の実施

第3章

施策の展開

第4章

推進体制
進行管理

資料編