

6つの基本的施策について、具体的施策ごとに施策を推進する主な取り組みを掲げます。

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

この章の見方について

主な取り組み・取り組み内容

施策を推進する主な取り組みを掲げ、取り組みの内容を記載するとともに、事業の性質に応じて令和元年度の年間実績または年度末の実績を記載しています。

方向性

以下の基準により、計画期間中における取り組みの方向性を掲げました。

新規 ⇒ 計画期間中に新たに取り組みを実施するもの

拡充 ⇒ 計画期間中に質的・量的な充実を図ることを目標として実施するもの

継続 ⇒ 計画期間中に継続することを目標として実施するもの

方向性を「拡充」としたもののについては、令和7年度までの目標とする内容を記載しています。

1 食育の総合的推進

食育とは、バランスのよい食事や規則正しい食生活をはじめとして、食を通じたコミュニケーション、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝、食の安全・安心に関する情報の選択、環境への配慮など、非常に幅広い分野にわたるものです。誰もが健全な食生活に関心を持ち、心がけ、さらには実践していくことができるよう啓発を推進するとともに、関係機関、団体、企業、学校、行政等が連携を図り、総合的に食育を推進します。

(1) 食育に関する啓発の推進

誰もが健全な食生活に関心を持ち、心がけ、実践に至るようにするには、訴求力のある効果的な普及啓発が必要です。

各種広報媒体やイベント等の機会を活用して、市民の食育に対する関心を高め、主体的な行動につながるよう、幅広い分野にわたる食育について総合的な啓発を図ります。特に、朝食の欠食や栄養バランスを考えた食事の実践度が低いなど食に関する課題の多い若い世代を中心に、SNS等を活用した訴求力ある手法により、効果的な啓発を実施します。

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	SNSを活用した創意工夫ある手法を企画提案で募り、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	
より実践につながりやすい効果的な食育指導	保健センターやイベント等で実施する食育指導において、新たな機材の活用などにより、食育の実践につながりやすい効果的な普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 新規	

健全な食生活を再発見！

主な取り組み	取り組み内容	所管局
ウェブサイト「なごや食育ひろば」による普及啓発	食に関するコラムやレシピ、イベントのお知らせなどを掲載したウェブサイト「なごや食育ひろば」により食育の普及啓発を推進（アクセス件数 225,578 件）	健康福祉局
	方向性 拡充：スマートフォン版の作成、内容の充実	
広報媒体やイベント等を通じた啓発	各種の広報媒体や、食育講演会をはじめとした様々なイベント等の機会を活用し、食育の意義や必要性について、ライフステージやニーズに応じた普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 継続	
共通のテーマによる普及啓発	朝食や野菜・果物摂取、減塩など、市全体で取り組みを実施する共通のテーマを定め、テーマに沿った重点的な普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 継続	

「ウェブサイト「なごや食育ひろば」」とは

本市では、食育に関する情報を取り扱うウェブサイト「なごや食育ひろば」を運営しています。食育について分かりやすく紹介するとともに、食に関するコラムやレシピ、イベントの情報なども掲載しています。

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/>



毎年 6 月は食育月間、毎月 19 日は食育の日

国は、毎年 6 月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」と定めています。本市では、食育月間に、若い世代に栄養バランスのよい食事を摂取してもらうきっかけとなるよう、SNS を活用したフォトコンテストを開催し、健全な食生活の実践を呼びかけています。

「# ベジフルなごや 2020」 フォトコンテスト審査結果

第 1 位



第 2 位



第 3 位



健康増進課 Facebook



健康増進課 Instagram



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

(2) 食育に取り組む多様な関係者との連携の推進

食育の推進においては、行政のみならず多様な関係者がそれぞれの持つ知識や特性を活かし、行政だけでは手が届かない人々も対象として、様々な取り組みを行っています。こうした関係者の取り組みを後押しするとともに、積極的に連携することにより総合的な取り組みを推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食環境づくりの優れた取り組みの普及	団体、企業、大学等が実施する健康な食生活が実践しやすい食環境づくりの優れた取り組みについて、募集・表彰を行い、普及を推進	健康福祉局
	方向性 新規	
なごや食育応援隊との連携による食育推進	食育の活動をしている市民、団体及び企業を「なごや食育応援隊」として登録し、食育に関する普及啓発を推進（登録者数 1,868 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：活動内容の充実	
食育推進協力店との連携による食育推進	栄養成分の表示、食生活や健康に関する情報を提供する飲食店等を「食育推進協力店」として登録するほか、野菜を多く使ったメニューを提供する店舗「なごベジダイニング」を募集しウェブサイトで紹介するなど、栄養を中心とした健康に関する普及啓発を推進（食育推進協力店登録数 5,659 店）	健康福祉局
	方向性 拡充：なごベジダイニングを募集	
地域における連携による協働事業の推進	地域で食育に取り組む、団体、企業、大学等との協働による食育講習会の実施などにより、地域における食育活動の活性化を推進	健康福祉局
	方向性 継続	

「なごや食育応援隊」とは

なごや食育応援隊は、食育の活動をしている市民、団体、企業で構成されており、それぞれの立場から、市民を対象とした食育の活動を行っています。

なごや食育応援隊の活動内容は、ウェブサイト「なごや食育ひろば」で紹介しています。



料理教室



地域からの依頼に応じた活動



イベントでの活動



魚食普及

「食育推進協力店」とは

食育推進協力店とは、外食や中食（なかしょく：惣菜や弁当などを買って帰り、家でとる食事）に含まれるエネルギーなどの栄養成分値の表示や、食事バランスガイドをはじめとする食生活に関する情報提供を進めることで、市民の健康づくりをサポートするお店や給食施設です。



「なごベジダイニング」とは

健康のために野菜を食べたいという方のために、食育推進協力店の中から、野菜をたっぷり提供している店舗をウェブサイト「なごや食育ひろば」等で紹介する取り組みを行っています。

皆さんの近くにも「野菜たっぷりのお店」がありますので、探してみてもいいかもしれません。

ロゴマーク



野菜たっぷりメニュー



(3)「新しい生活様式」に対応した食育の推進

本計画における食育に関する施策を実施するにあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大とその対策を踏まえたものとする必要があります。

食育に関する啓発を実施するにあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う食生活等、日常生活の変化を踏まえた内容とするとともに、いわゆる「3密」（密閉空間・密集場所・密接場面）の回避など、「新しい生活様式」に対応した方法で実施していきます。

また、「新しい生活様式」には、「対面ではなく横並びで座ろう」「料理に集中、おしゃべりは控えめに」といった実践例もありますが、食の大切さや楽しさを実感するためには、食を通じたコミュニケーションが欠かせません。感染症対策に留意した上で食を通じたコミュニケーションを図る方法など、食事における「新しい生活様式」の優れた実践例についての情報を収集し、普及していきます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
「新しい生活様式」に対応した普及啓発	普及啓発の内容の工夫（新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、新たな内容や効果的なメッセージにより啓発する）とともに、感染回避を考慮した方法によりイベント・講習等を実施	健康福祉局
	方向性 新規	
食事における「新しい生活様式」の実践例の普及	食事における「新しい生活様式」の優れた実践例を収集し、周知啓発	健康福祉局
	方向性 新規	

「新しい生活様式」の実践例」とは

国は、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、今後、日常生活の中で取り入れることが望ましい実践例を示しました。

本市としても、ご自身や周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、自身の生活に合った「新しい生活様式」の実践を市民の皆様に呼びかけています。



「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - ☐ 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

（2）日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

（3）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（4）働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

2 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進

健康寿命の延伸に向けては、生活習慣病の発症・重症化の予防が重要であり、そのためには、妊産婦・乳幼児期から高齢期に至るまで、ライフステージに応じて、望ましい生活習慣や食習慣を実践することが大切です。ライフステージにおけるそれぞれの場面において、望ましい生活習慣や食習慣についての知識の普及啓発を行うとともに、食に関する指導や体験などを通じて、その実践を促し、健康寿命の延伸につながるよう取り組みを推進します。

(1) 妊産婦や乳幼児等に関する食育の推進

妊娠・授乳期において、食生活は妊産婦自身の健康と、お腹にいる間や授乳を通して赤ちゃんの発育に影響を与えます。そのため、つわり症状や体重管理など緊急性のある問題だけでなく、日々の食事についても配慮が必要です。また、乳幼児期は一生の中で心身ともに発育が盛んな時期です。離乳食や幼児食についても子どもの心身の発育・発達段階に合わせて工夫することで食事に関する保護者の悩みが軽減することがあります。

妊娠期から乳幼児期までの各時期に、食生活に関する適切な情報提供を行うとともに、親子それぞれの状況に対応した栄養相談により子育てを支援しています。



健全な食生活を再発見！

主な取り組み	取り組み内容	所管局
「妊産婦のための食生活指針」の普及・啓発	母子健康手帳交付時に、リーフレットの配布とあわせて希望者に食事相談を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
両親学級	両親学級や母乳相談で望ましい食事のとり方、食習慣についての情報提供や助言、調理実演等を実施（両親学級 1,534 人、母乳相談 234 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
妊婦等調理技術向上支援講習会	基本的な調理技術を身につけ、妊娠中に必要な栄養を食事から摂取できるよう、調理実習を含めた指導や相談を実施（220 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するように、また、望ましい食習慣や生活習慣の定着を図ることができるよう、個々の状況に応じた支援を実施（3 か月児健診 8,834 人、1 歳 6 か月児健診 17,592 人、3 歳児健診 17,215 人、乳児期の相談 1,013 人、幼児期の相談 437 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
離乳食講習会	7、8 か月、9～11 か月、1 歳などの発育・発達の段階に合わせた、離乳食に関する講話や相談を実施（2,174 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼児食講習会	偏食、小食などの食事の悩みについて調理実演等を行いながら相談を実施（284 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
地区栄養講習会	乳幼児の保護者、幼稚園の父母の会、地域のグループなどを対象に食生活の改善や向上を図るために講習会を実施（353 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
アプリや動画を活用した普及啓発の実施	アプリを活用した食育に関する情報発信や動画を活用した食育支援を実施	子ども青少年局
	方向性 新規	

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）

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

離乳食講習会

離乳食が始まるとママやパパの悩みや心配事が増えてきます。「なかなか食べてくれない」「どれくらいの量が適当かわからない」「何を作ったらいいの？」等々。そんな親子を対象に離乳食の進め方を実際に調理実演や試食等を通じて目で見て体験して学んでもらい、また同じような月齢のお友達のママ・パパ同士で交流し、情報交換等ができる講習会を開催しています。



「なごや子育てアプリ「NAGOMii（なごみー）」について

妊娠、出産、子育てと切れ目なく子育て家庭をサポートするスマートフォン用の子育て支援情報提供アプリを配信しています。

名古屋市の子育てに関する施策や相談窓口をわかりやすく掲載しており、各種情報提供も実施しています。

なごや子育てアプリ
なごみー

NAGOMii

AppStore または GooglePlay から
ダウンロードできます。

アプリのダウンロードは無料ですが、
通信料はご負担いただきます。



App Store から



Google Play から



食物アレルギーに配慮した食育の推進

アレルギー疾患対策を総合的に推進するため、平成 27 年 12 月にアレルギー疾患対策基本法が施行されました。法の趣旨に基づき、本市においても引き続き食物アレルギーに配慮した食育の推進に取り組みます。

- ・保健センターの乳幼児健康診査等において、保護者から食物アレルギーなどについての聞き取りを行うとともに、必要に応じて相談事業の案内や医療機関の紹介などを実施
- ・保育所等における「保育所等の給食における食物アレルギー児への対応指針」に基づく、食物アレルギー対応給食の提供
- ・学校における「食物アレルギー対応の手引き」に基づく、小学校の食物アレルギー対応給食の提供や「中学校スクールランチアレルギー情報」などの提供
- ・ウェブサイト「なごや食育ひろば」における、食物アレルギーに関する普及啓発

(2) 保育所等における食育の推進

保育所等や幼稚園は、乳幼児が生涯にわたる人間形成の基礎を培う重要な時期に、生活の多くの時間を過ごすところです。保育所等や幼稚園での様々な食体験や食に関する指導などを通じ、望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成に取り組めます。

また、保育所等においては保育所保育指針及び幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づき、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（※1）や「保育所における食育の計画づくりガイド」（※2）を参考に食育計画を作成し、保育内容の一環として食育を位置づけ、子どもの年齢・発達に沿った適切な食育の実践を行うとともに、保護者や地域への食育活動に取り組めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
児童の食育体験	伝統食・行事関連の食事体験、野菜の栽培、調理体験、配膳や片付けの体験、食物アレルギーの対応等特別な配慮などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
保護者への啓発	給食だよりの発行と家庭への配布、給食の見本展示、保育参観等における食事指導などを実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
地域との食育活動	地域の高齢者を招待する食事会、地域の妊産婦や子育て家庭を対象とした講習会などを開催	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等職員研修	食育をテーマに保育所等職員を対象とした研修を実施（4回）	子ども青少年局
	方向性 継続	
保育所等における食育計画の作成	全ての保育所等において食育計画を作成し、全体的な計画並びに指導計画に位置づけ、日々の生活や遊びの中で食育を展開	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼稚園児や保育園児等への啓発	保健センターにおける給食施設指導等の際に、絵本や紙芝居等を使用して、朝食や野菜の摂取などの望ましい食習慣の定着を図る指導を実施（12,623人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する指導	食べ物への興味・関心を持たせたり、皆で食べる喜びや楽しさを味わわせたりするなど、食育を通じた望ましい食習慣の形成	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)

「《楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～》(*1)」とは

子どもの栄養改善と食を通じた心の健全育成のために、保育所における食育の内容、配慮事項、食育の計画作成・評価方法等、保育所における食育のあり方に関する検討内容が報告書としてとりまとめられました。(平成15年度 児童環境づくり等総合調査研究事業) 平成16年3月に厚生労働省より公表され、保育所における食育の計画作成の参考にするよう通知されています。

「《保育所における食育の計画づくりガイド》(*2)」とは

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」を踏まえて、保育所の職員が食育の計画づくりをすすめる上での具体的な要点をとりまとめたものです。平成19年11月に厚生労働省より公表され、保育所における食育の計画作成の参考にするよう通知されています。

「保護者向け給食だより」とは

名古屋市立保育所では毎月その月の食育トピックスを設け、啓発のため、保護者向けに「給食だより」を発行しています。そのほかにも家庭での食育に役立ててもらえるような情報を提供しています。例えば、「保育所給食こんだて」では、給食の献立名のほか使用食材や調味料、主な材料のはたらき、副食の平均栄養量等を掲載しています。

給食だより



令和2年10月

過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしい食べものがたくさんあります。家庭でも、旬の食べものを楽しく食べてみてはいかがでしょうか。

秋にうれしい食べものいろいろ

がどう

目標、ビオーン、甲斐路などの種類があります。種があるものといものが、皮ごと食べられる品種もあります。

里芋・さつまいも

さつまいもは甘味が強く、そのまま煮ただけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めると言われています。

きのこ

スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出回ります。乾燥物、冷凍物、生もの、しめじなどは秋が旬です。

柿

水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしやきしやきした食感が特徴です。

★旬の食べものは価格が安く、栄養価が高くなっています。家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りや収穫体験をするのも楽しいですね。

保育園のメニューを家庭でも！

→ **納豆あえ**

納豆は日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、苦手な子にも食体験が広がるように、納豆にコーンやマヨネーズなどを加え、サラダ感覚の副菜として提供します。

【材 料】 幼児4人分
 納豆 40g、ほうれん草 100g、コーン缶 40g、
 油小じ1、しょうゆ小じ1、マヨネーズ小じ4

【作り方】
 ① 納豆を熱し、油をあため、ほうれん草をよくゆで、しょうゆで煮りつけをする。
 ② ほうれん草は1〜2cmに切ってゆで、水切りする。
 ③ ①・②をマヨネーズであえる。

子ども青少年発達支援センター

令和2年 10月 保育所給食こんだて

名古屋市立保育所給食こんだて		おもな材料のはたらき			
献立日	こんだて名	主 食	副 食	湯 類	おもな材料のはたらき
10月10日、11日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月12日、13日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月14日、15日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月16日、17日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月18日、19日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月20日、21日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月22日、23日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月24日、25日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月26日、27日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月28日、29日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン
10月30日、31日	秋の収穫祭	鶏肉、ひじき	ほうれん草、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きゅうり、人参	鶏肉のたんぱく質と鉄分、豆腐のたんぱく質とカルシウム、わかめの食物繊維、きゅうりのビタミンC、人参のβカロテン

※ 大文字は主に主菜となる食材です。
 ※ 献立名の横に使用している調味料のマークがついています。

○ しょうゆ・白しょうゆ
 △ スープの素

(3) 学校における食育の推進

学齢期は生活習慣が形成される時期であり、食への関心を高めたり、判断力を養ったりすることで、食に関する基本的な習慣を身につける重要な時期ですが、近年、子どもの食を取り巻く社会環境が変化し、栄養摂取の乱れや朝食欠食等に起因する肥満や生活習慣病の顕在化が指摘されています。

小・中・特別支援学校では、給食の時間、家庭科や保健体育をはじめとする各教科、総合的な学習の時間等において食に関する指導を充実し、学校における食育を組織的・計画的に推進します。特に、健全な食生活についての指導では、学習教材を活用し、栄養教諭・学校栄養職員による指導も推進します。

また、学校給食では、給食として重要な安全・安心で必要な栄養が摂取できることを確保した上で、子どもたちがより楽しめる献立づくりに努めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
食に関する指導	「なごやっ子食に関する指導の手引」を活用し、学校給食を教材とするなどの食に関する指導を実施するとともに、献立表を毎月家庭へ配布	教育委員会
	方向性 継続	
スクールランチの献立募集	生徒の食物への関心と理解を深めるため、生徒から献立を募集し、優秀なものをスクールランチに採用（年1回）	教育委員会
	方向性 継続	
給食新聞・給食だよりの発行	小学校給食の献立など、食育推進につながる内容を掲載する「なごやの学校給食」や食に関連する情報を記載した給食だよりにより、保護者と連携して食育を推進（給食新聞年2回、給食だより毎月発行）	教育委員会
	方向性 継続	
元気いっぱいなごやっ子の育成事業	「元気いっぱいなごやっ子カード」等を活用し、早寝早起きや朝食の摂取などの望ましい生活習慣の定着を図る指導を推進	教育委員会
	方向性 継続	
食育推進に関する教職員研修	栄養教諭・学校栄養職員や一般教員等を対象に、衛生管理、食に関する指導、食物アレルギー等の研修を実施	教育委員会
	方向性 継続	
学校保健委員会を活用した食育の推進	学校医、教職員、保護者、地域等が連携して、食育に関する取り組みを推進	教育委員会
	方向性 継続	
学校給食の充実	安全・安心で必要な栄養が摂取できるようにし、児童生徒にとって魅力的な献立づくりを実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市教育振興基本計画（教育委員会）

「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



「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「こんなおかずがあったらいいな」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

(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・体力などに関係しています。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（共食）は、心の健康やバランスのよい食生活などに関係するとともに、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るよう支援していきます。

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)

「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もいいかもしれません。

「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、ストレスがなかったり、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の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～

