

第3次更別村食育推進計画

【どんぐり村の食育プラン】



令和 2 年 3 月

更 別 村

目次

第1章 計画の策定

1 計画策定の趣旨・目的	P1
2 食育の定義	P1
3 計画の位置づけ	P2
4 計画の期間	P2
5 計画の推進	P3

第2章 第2次計画の主な取り組み

1 第2次計画の概要	P5
2 これまでの主な取り組み	P6

第3章 更別村の食育をめぐる現状と課題

1 第2次計画の達成状況	P7
2 現状と課題	P8

第4章 第3次計画の基本目標と基本方針

1 基本目標	P16
2 基本方針	P16

第5章 第3次計画の展開

1 計画の展開について	P17
2 基本方針① 健康に暮らすための食生活の実践	P17
3 基本方針② 地域でつながる食育の推進	P18
4 基本方針③ 更別ならではの食生活を実現する食育の推進	P18
5 ライフステージごとの食育の推進	P19
6 第3次計画数値指標	P22
7 計画の進行管理と評価	P22

【参考資料】

更別村における食料生産	P23
-------------	-----

第1章 計画の策定

1 計画策定の趣旨・目的

「食」は私たちが生きていくために欠かせないものであり、健康的な生活を送るための基本です。

しかし近年、社会環境がめまぐるしく変わる中、個々のライフスタイルや価値観が多様化し、食生活を取り巻く環境も様々です。朝食の欠食、栄養の偏りに起因する生活習慣病の増加、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をする「孤食」の問題、飽食による食物の廃棄、食品の安全性の問題、海外への食の依存、伝統的な食文化が失われる危機などが私たちの食生活に大きな影響を与えています。

このような状況の中、国は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法を制定、平成18年3月には食育推進基本計画を策定しました。北海道においても、平成17年に北海道食育推進行動計画を策定、現在では後継の計画にあたる第4次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）を平成31年3月に策定し、食育を推進しています。

更別村では、村民一人ひとりが「健康で長生き、楽しく豊かな食生活を実現する」ことを目指して、第1次更別村食育推進計画（どんぐり村の食育プラン）を平成22年3月に策定、平成27年3月に後継の計画として第2次更別村食育推進計画を策定しました。

5年の計画期間が終了するにあたり、これまでの食育施策の進捗状況の把握、評価を踏まえ「第3次更別村食育推進計画」を策定し、更別村におけるさらなる食育への取り組みを推進します。

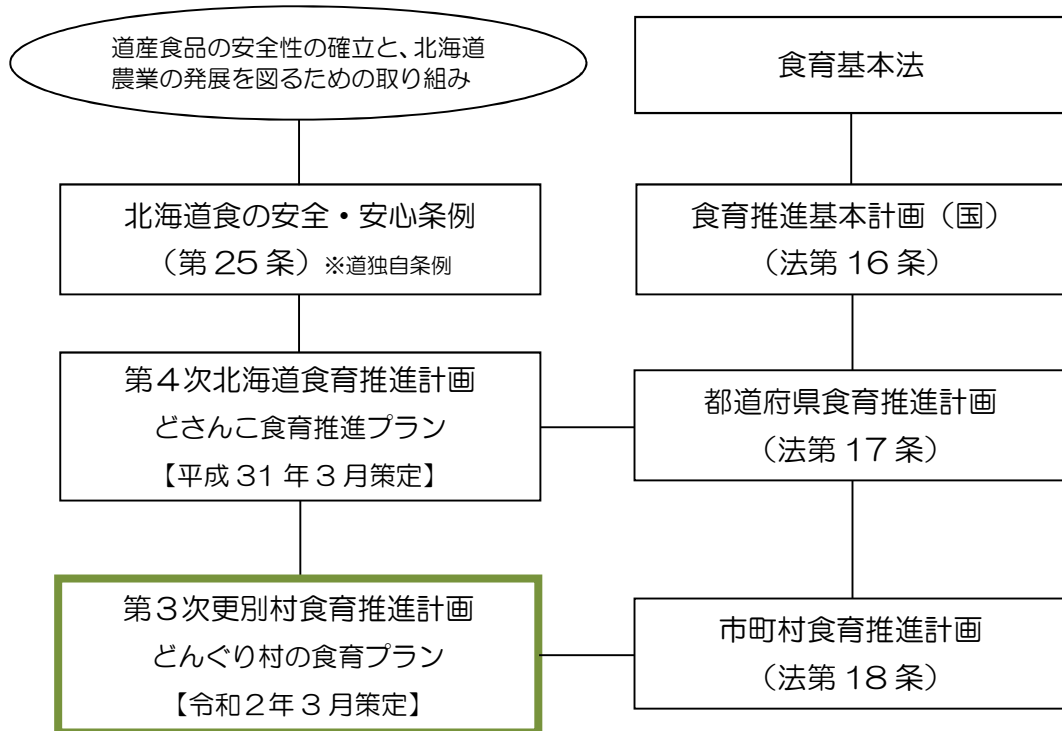
2 食育の定義

国が制定した食育基本法において、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」と位置づけられており、食育の目的は「生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を習得し、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」とされています。

人々の生命と健康、豊かな生活を支える「食育」は、とりわけ食料生産に大きな役割を担う本村において重要なテーマであり、村民一人ひとりが将来にわたり主体的に取り組むを進めていくことが必要です。

3 計画の位置づけ

本計画は、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るとともに、北海道食育推進計画に基づき食育を具体的に推進するための計画として策定しました。



【食育基本法第 18 条第 1 項】

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。（平成 17 年 法律第 63 号）

4 計画の期間

この計画の期間は、令和 2 年度から令和 6 年度までの 5 年間とします。社会経済情勢の変化などによって、計画の変更が必要になった場合は、関係機関と連携を図り見直しを行います。

5 計画の推進

(1) 更別村の推進体制

食育は、その関係する分野が保健・医療、産業振興、教育など多岐にわたることから、食育を効果的に推進していくため、食生活の基本となる家庭における取り組みはもとより、学校や地域住民、ボランティア団体、食材を提供する生産者をはじめ食品関連事業者などが、それぞれの役割のもと情報を共有し相互に連携・補完しながら計画を推進する必要があります。

そのため、本計画の推進に向けて、庁内関係部署や関係する団体などが主体的な活動を進めるとともに、それぞれが連携して計画を推進します。

また、庁内の食育に関わる様々な部署で構成する「更別村食育推進計画策定委員会」において重点的な取り組みの進捗・達成状況を把握し、次期計画の策定へとつなげることをとします。

(2) 関係部署などの役割

① 更別村教育委員会

【学校教育】

- ・ 体験的な活動を積極的に行い、子どもたちの食に対する知識を広めます。
- ・ 食育の大切さ、地産地消や「旬」の食品の選び方、調理方法を学ぶ場を設け、子どもたちに伝えるように努めます。

【社会教育】

- ・ 子どもの生活や食事の状況などに関する情報を共有し、家庭での食への関心を高めるとともに、保育所、幼稚園、学校などと協力しあって「食べる力」の基礎を培うよう努めます。
- ・ 地域や学校などが行う食に関する勉強会や体験的な活動を積極的に支援し、食育の啓発活動に努めます。

② 更別村学校給食センター

- ・ 子どもたちに地産地消の大切さを伝えるため、地場産物を使った料理を学校給食の献立に取り入れるよう努めます。
- ・ 学校給食や食に関する指導の内容を、給食だよりなどで家庭に伝えるように努めます。

③ 子育て応援課

【幼稚園・認定こども園】

- ・生産者との交流や農業体験を通して、食に対する感謝の気持ちを育むため体験的な活動を積極的に行い、子どもたちが食に興味を持つような環境づくりに努めます。

【母子保健】

- ・妊産婦や乳幼児を持つ親を対象として、離乳食教室や栄養相談のほか、食についての情報提供や教室活動などの実施に努めます。

④ 保健福祉課

- ・健康と食の関係について地域での普及に努めます。
- ・食育の視点を含めて、各世代に関わります。

⑤ 産業課

- ・道や他市町村との連携を密にしながら、地域住民や生産者などの協働および自主的な取り組みを支援し、食育の推進に努めます。
- ・地域において食育を推進するための情報収集や更別村食育推進計画の作成とその実行に努めます。
- ・学校と体験を受け入れる生産者などをつなぎ、学校が行う体験的な活動に協力し、ともに学ぶように努めます。

⑥ 生産者、関係団体など

- ・学校給食などに安全な食品を提供するとともに、社会見学への協力や体験の受け入れにより生産の工程を伝え、顔の見えるつきあいができるように努めます。
- ・体験学習などの受け入れに努めるとともに、生産の過程などの学習機会の提供に努めます。
- ・調理方法や栄養のバランスなどの情報提供、消費者と生産者の交流の場の提供に努めます。
- ・食文化を発掘し、情報提供に努めます。

第2章 第2次計画の主な取り組み

1 第2次計画の概要

食育を推進していくため、更別村の現状と課題を踏まえ「食への理解を深め、健康な食生活を実践しよう」という目標を達成するため、3つの基本方針を策定し計画を推進してきました。

現状と課題

- ・食育に対する理解や関心はあるが、実践につながっていない。
- ・栄養バランスに偏りが見られる。
- ・家族や友人と食事をともにしない人が多く見られる。
- ・学校給食法の改正(平成20年)により、栄養教諭を中心とした食育の推進が求められている。
- ・食文化への関心を高め、地産地消を進める必要がある。

必要とされる取り組み

- ・食育を実践するための取り組みの推進
- ・栄養バランスの改善
- ・家庭における共食の実践
- ・学校における食育の推進
- ・地域が一体となり食文化の継承を推進
- ・地産地消の推進

基本方針

- ① 健康で豊かな食生活の実践
- ② みんなでつながる楽しい食育
- ③ 更別ならではの食生活を実現する食育の推進

2 これまでの主な取り組み

第2次計画ではライフステージごとにテーマを設定し、食育の推進を行いました。

全年齢

- ・地域の生産者（JA 青年部）による学校や幼稚園などで行われた体験学習への協力や、さらべつ大収穫祭において地産地消を目的とした安全・安心な農産物の販売、紹介を行いました。

乳幼児期（0歳～5歳）～食の基礎をつくる時期～

- ・乳幼児健診や離乳食教室などを活用し、基礎となる生活習慣や食生活を育てるためのアドバイスや相談を実施しました。
- ・更別農業高校の生徒や地域の生産者（JA 青年部）と野菜の種まきや収穫、調理体験を行い、調理の楽しさや自然の恵みに感謝する心を育てる取り組みを行いました。
- ・食べるために必要な口の発達や歯の健康を守るため、フッ化物を利用したむし歯予防対策を推進しました。



さらべつ大収穫祭における地元野菜の販売



幼稚園での JA 青年部との農業体験

学齡期（6歳～15歳）～体験などを通じて食生活の大切さを学ぶ時期～

- ・栄養教諭と学級担任が連携し、給食や調理実習を通じて食に関する指導を行いました。
- ・小学校において、地域の生産者（JA 青年部）の協力のもと学校農園を活用した作物の栽培や収穫、調理などの体験学習を行い、村の特産物などへの理解を深めました。
- ・中学校の調理実習において、地域おこし協力隊員協力のもと地元の特産品（さらべつさんうどん）の調理実習を実施しました。
- ・どんぐり子ども交流事業の中で、農業体験として芋掘りを行い、地元の作物を利用した料理学習を行いました。

青年期・子育て期・中年期・高齢期（16歳～）

- ・母親学級やママの料理教室を実施し、子育て期における食に関する栄養相談を行い、妊産婦への食育の推進を図りました。
- ・村民向けの料理教室を開催し、バランスのよい食事や手軽につくれる献立を学び、家庭で楽しみながら食を見直す機会を提供しました。
- ・健診や健康相談を実施し、生活習慣病予防や改善のための栄養相談を実施しました。
- ・月に2回、元気アップ講座を実施し、栄養の維持・改善を促すとともに、「お口の機能アップ」として歯科医師の講話や口腔機能診断を実施しました。



さらべつさんうどんの手打ち体験



子ども交流事業での農業体験

第3章 更別村の食育をめぐる現状と課題

1 第2次計画の達成状況

更別村では、第2次計画策定時に実施した実態調査や各種統計調査をもとに、これからの課題となる項目について数値目標を定め、その向上に努めてきました。

第3次計画の策定にあたり、数値目標を定めた項目を含めた実態調査（令和元年11月実施）や第2次どんどん元気さらべつの中間評価（平成30年8月実施）をもとに達成状況をまとめました。

指 標		食育推進計画		現状値	達成状況	
		H26	目標			
1	食育に関心を持っている村民の割合	80.2%	90%以上	96.1%	◎	
2	食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている村民の割合	35.6%	45%以上	31.0%	△	
3	栄養バランスの改善 (健康的な食生活を身につけている村民の割合)	67.0%	75%以上	70.0%	○	
4	食事の摂取 (朝食の欠食)	小学生	0%	0%	14.8%	△
		中学生	0%	0%	5.6%	△
5	食事(朝食)を毎日家族と一緒に食べる村民の割合	52.7%	60%以上	57.1%	○	
6	食事の際にあいさつする村民の割合	80.3%	85%以上	85.8%	◎	
7	食事の際「食事を残すことはない」と回答する村民の割合	78.1%	85%以上	54.8%	△	
8	地場産物(道産品など)の購入を意識している村民の割合	75.7%	90%以上	83.9%	○	
9	学校給食における道産農林水産物の活用 道産食材の購入率(金額ベース)	79.3%	85%以上	73.6%	△	
10	食に関する指導を行う栄養教諭の任用	1名	1名	1名	◎	

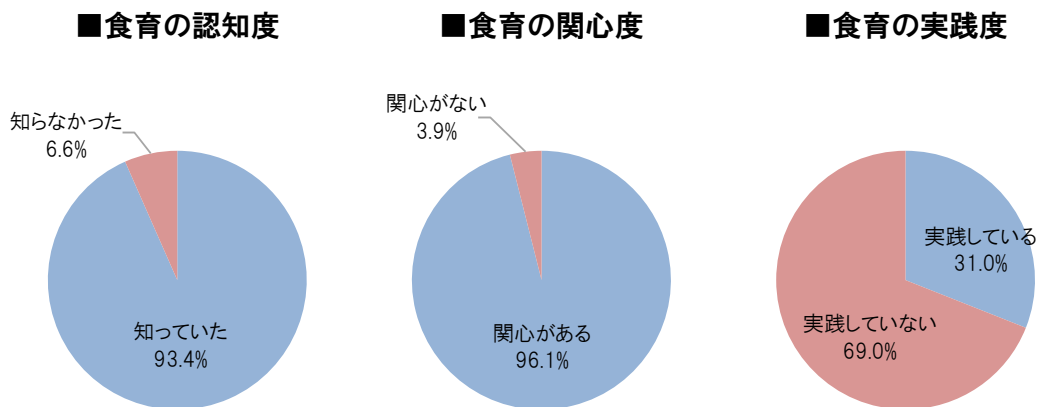
※ 達成度の判定：目標達成◎・達成していないが目標値に近づく○・H26以下△

2 現状と課題

(1) 食育に対する理解と取り組み

前回の調査と比較して、食育について「知っている」と回答している村民の割合は、平成 26 年と比較して約 12%増加し、「関心がある」と回答した村民の割合も約 16%増加していることから、周知が進んでいると判断できます。

しかし、健全な食生活を実践するために食事バランスガイドなどを参考にしている村民は平成 26 年度より約 4%低下しており、関心・認知は進んでいるものの実践につながっていない現状となっています。

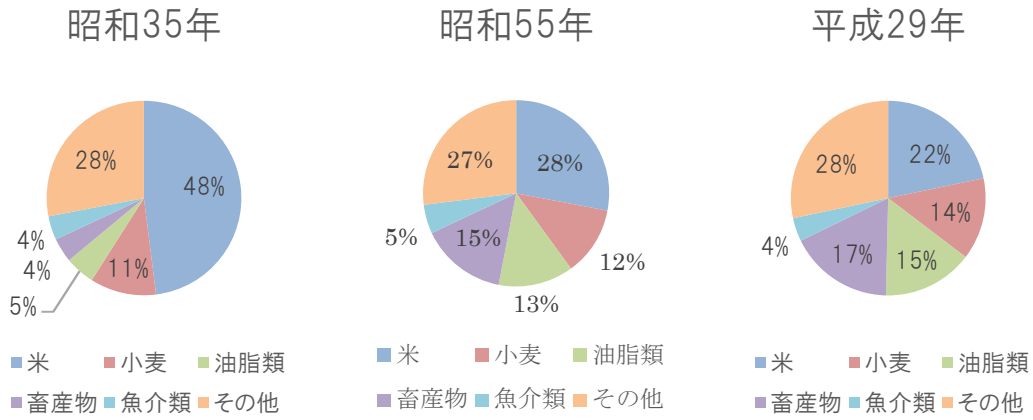


(2) 食生活の乱れと健康への影響

①国民・道民の食生活

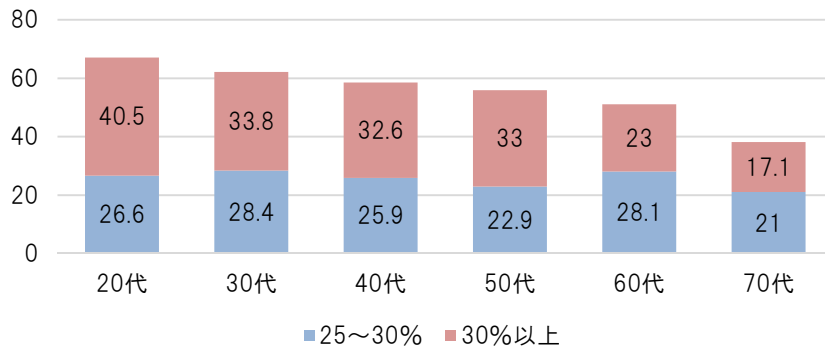
国における食料消費の割合は主食である米が減少する一方、畜産物や油脂類などが増加するなど大きく変化しています。道民の成人を見ると、食料消費割合の変化や外食産業の発展などにより脂肪エネルギー比率（摂取総エネルギー【kcal】に占める脂質の割合）が適正基準（20～25%）を超えている状況が見られます。また、野菜や食塩の摂取量に関しても目標値に届いていない状況が続いています。特に野菜などの摂取量は目標数値を大きく下回っており、一刻も早く改善することが重要となっています。

■食料消費割合の変化



出典：農林水産省「食料需給表」

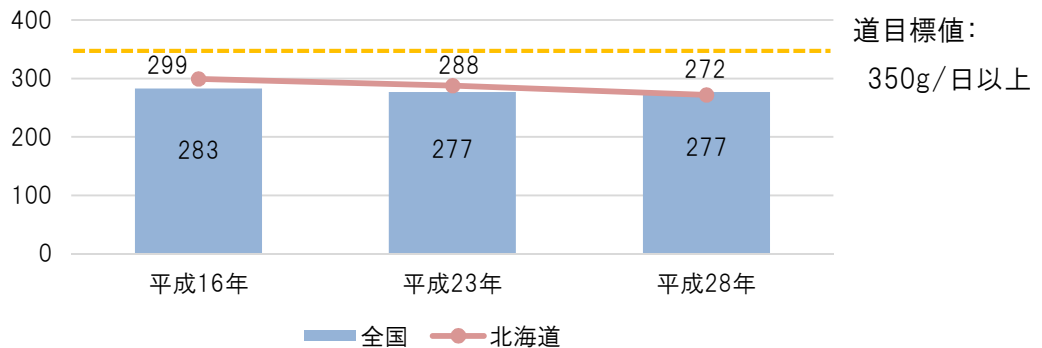
■脂肪エネルギー比率が25%以上の割合



出典：北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」

厚生労働省「国民健康・栄養調査」

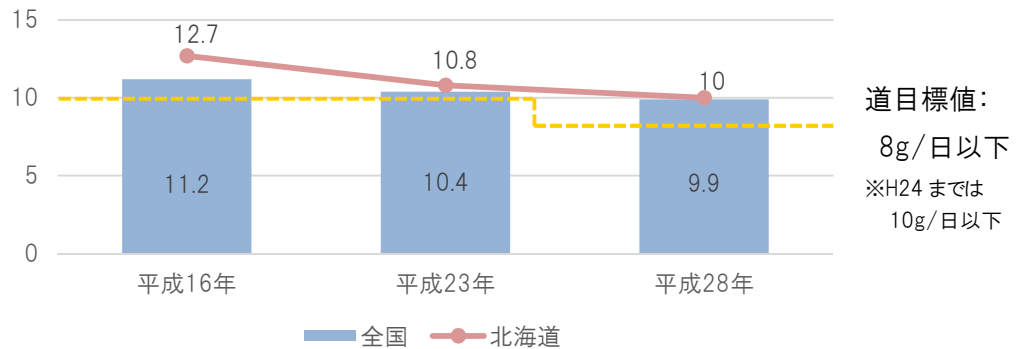
■野菜等の摂取量(成人一人あたり)



出典：北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」

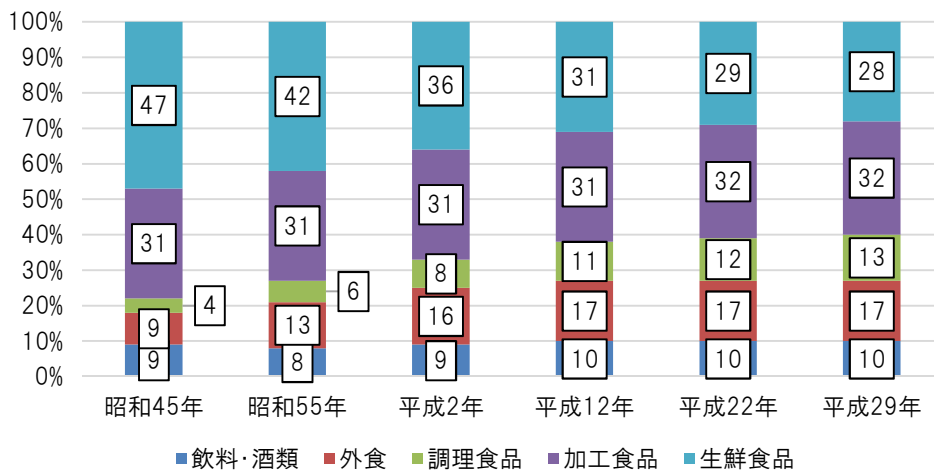
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

■食塩の摂取量(成人一人あたり)



出典:北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

■食料消費支出割合の推移(全国)



出典:総務省「家計調査」

②更別村民の食生活

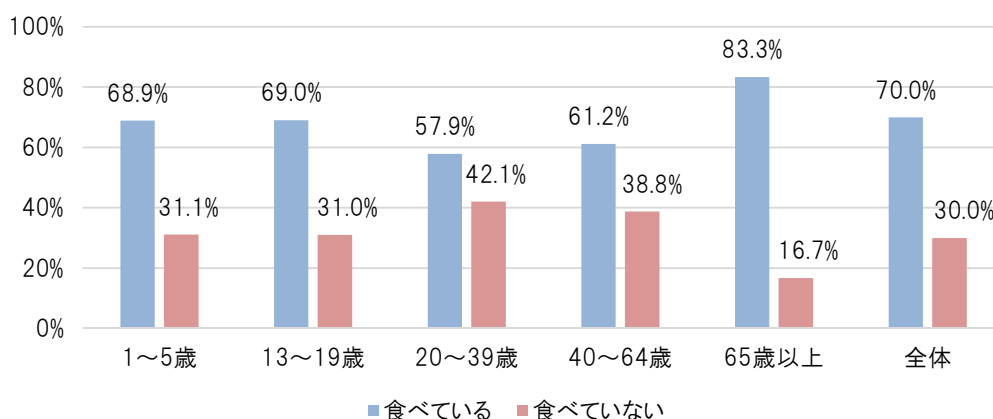
前回の調査と比較して、主食、主菜、副菜を「バランスよく食べている」と答えた方は全体で70%と前回よりも3%程度増加しているものの、年代別で比較すると65歳以上の分類以外は全分類で減少しました。調査母数が少ないため一人の影響が大きく反映した結果となっていますが、改善すべき課題といえます。

また、「野菜を毎日食べている」と答えた方も65歳以上の分類以外すべて減少しています。特に1歳～小学生までの減少が著しく、前回の調査よりも10%以上減少しています。幼少期から食事をバランスよく摂取することは、将来の生活習慣形成にもつながるため、幼少期からの食に対する意識づけが大切です。

朝食の欠食状況については、40歳以上の方はほとんどが「毎日食べる」と回答する中、20～39歳までの約20%が少なくとも週2回以上は欠食しています。小中学生の欠食状況も10%以上増加しており、将来の欠食習慣を予防する上でも「毎日食べる」人の割合を100%に近づけることが重要となります。

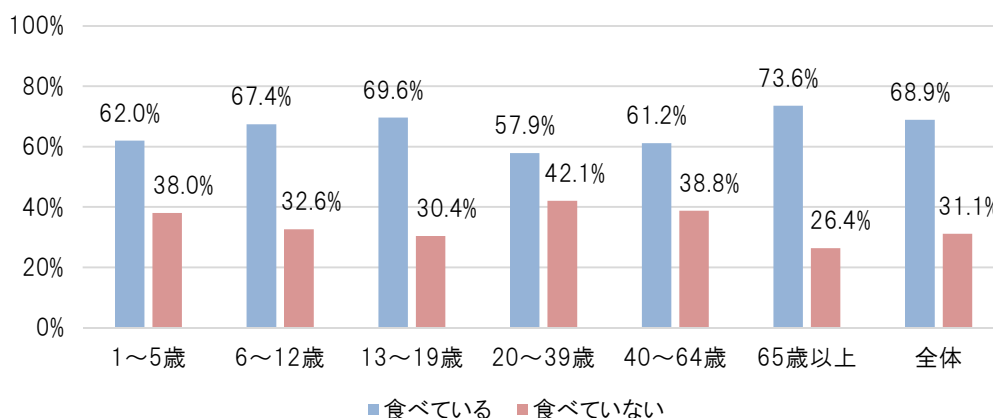
朝食を一人で食べる小・中学生の割合については、半数以上が「毎日家族と一緒に食べている」と回答している中、約15%が週に4～5日程度一人で朝食を食べている状況です。家族と一緒に食事をする事は、食事のマナーやあいさつ習慣などを学ぶ大切な機会となるとともに、社会性や協調性を育むことにもつながります。

■ バランスよく食べている人

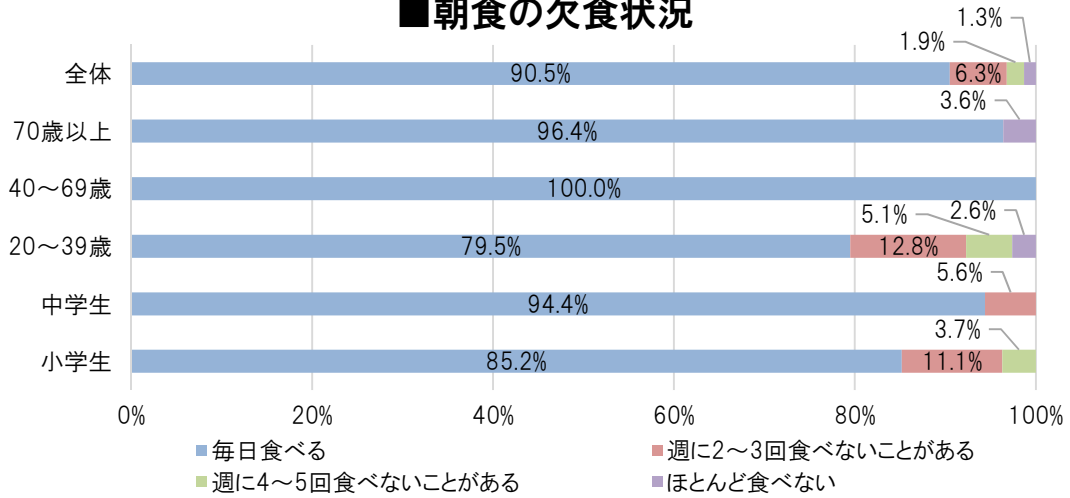


※6～12歳については調査結果なし

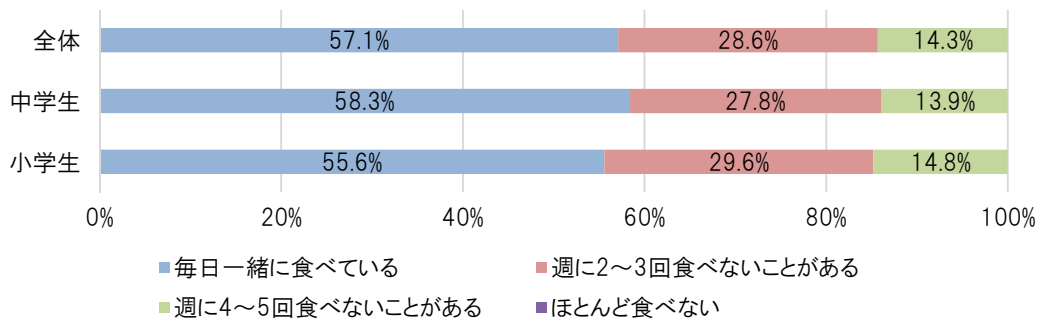
■ 野菜を毎日食べている人



■朝食の欠食状況



■朝食を一人で食べる小・中学生の割合



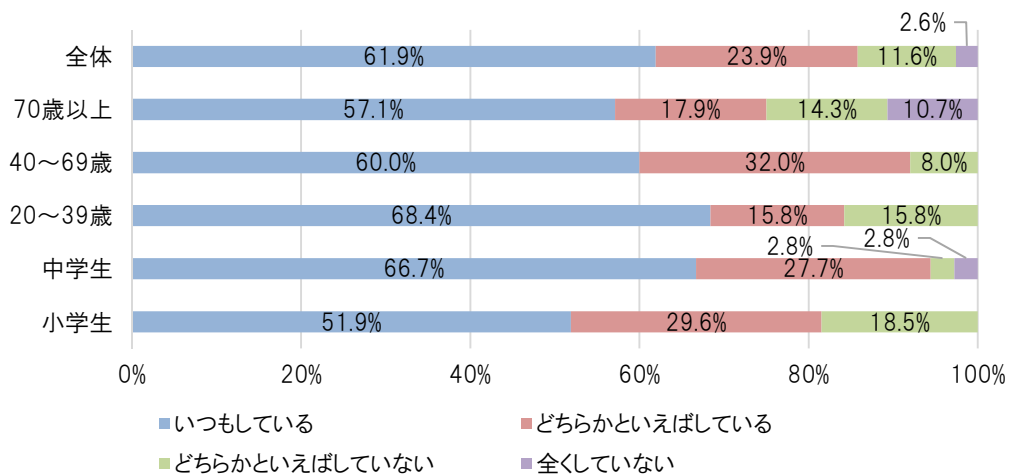
(4) 食の大切さと地産地消への意識向上

①食への感謝と食品ロス

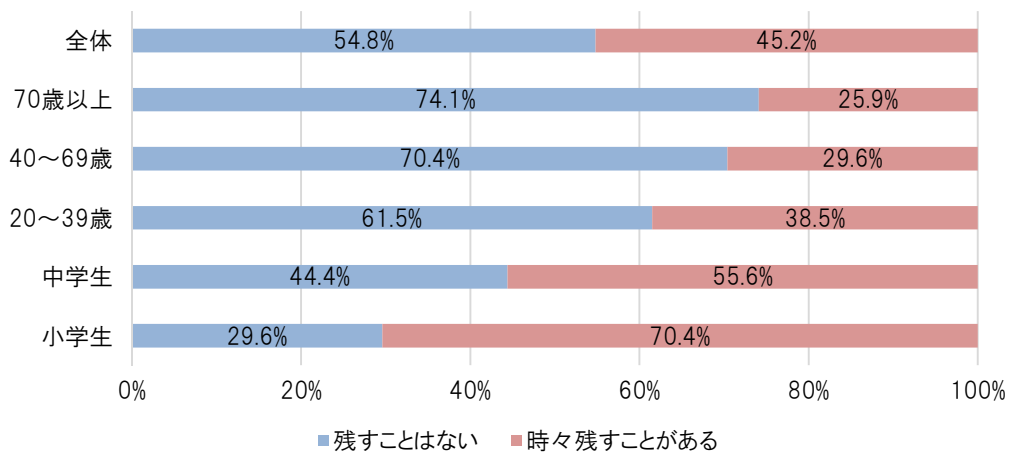
食事をする際「いただきます」などのあいさつをする村民の割合は、「いつもしている」、「どちらかといえばしている」を合わせて85.8%となっており、前回の調査より約5%増加しています。

しかし、食事の食べ残しについては、「残すことはない」と回答する方が前回の調査より全体で約20%も減少しており、食物への感謝・大切さといった意識が薄れつつある現状です。

■食事の際のあいさつ



■食事の食べ残し

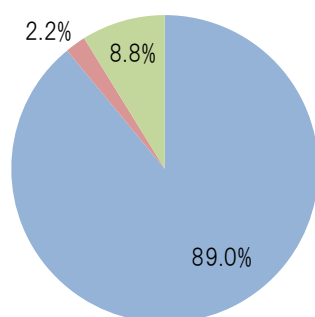


②地産地消への意識

地産地消について「言葉も意味も知っている」と回答した村民の割合は、89.0%と前回の調査よりも5%程度減少しているものの、非常に高い水準にあるといえます。

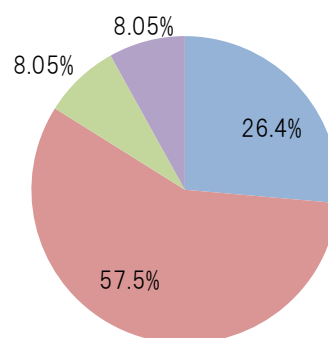
また、普段から地産地消を意識して買い物をしている村民の割合についても「いつも心がけている」、「どちらかといえば心がけている」と回答している人を合わせると83.9%となりました。更別村の基幹産業が農業ということもあり、村民の地産地消に対する意識はとて高いといえます。

■地産地消の認知度



- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった

■地産地消への意識



- いつも心がけている
- どちらかといえば心がけている
- どちらかといえば心がけていない
- 心がけていない

第4章 第3次計画の基本目標と基本方針

1 基本目標

食で育む豊かな心と健康な暮らし

次世代を担う子どもたちが「食」への感謝や大切にすることを養い、健全な食生活を送るとともに、すべての村民が健康で元気に暮らせるよう、家庭や地域、学校などで食育を進め、豊かな心を育みます。

それらを実現するため、家庭や幼稚園・保育園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが互いに協力・補完しあいながら、食育の推進に努めていくこととします。

2 基本方針

本村における食の現状と課題から、村民全体で食育を推進するため、共通の考えをもち、取り組んでいくことが必要です。

基本目標の実現に向けて3つの基本方針に基づき食育を推進します。

基本方針①

健康に暮らすための食生活の実践

基本方針②

地域でつながる食育の推進

基本方針③

更別村ならではの食生活を実現する食育の推進

第5章 第3次計画の展開

1 計画の展開について

計画の推進にあたっては、基本目標を実現するため3つの基本方針に沿った取り組みを行っていきます。また、乳幼児期から高齢期までのライフステージにあった取り組みを展開します。

2 基本方針① 健康に暮らすための食生活の実践

村民一人ひとりが「食に関する正しい知識」と「安全・安心な食べ物を選択する力」や「規則正しい食習慣」を身につけ、生涯にわたり健康で豊かな食生活を実践することができるように取り組みを展開します。

展開にあたっては、乳幼児期などから規則正しくバランスのとれた食習慣を身につけていくことが、生涯にわたって健康で元気な暮らしを実現するための鍵となります。

(1) 「早寝早起き朝ごはん」の推進

健康の保持・増進のためには、1日3食の規則正しい食生活が大切となります。特に朝食は1日の活動をスタートさせる重要な食事です。朝食を食べると、脳が眠りから覚めて体温が上がります、集中力や記憶力が上がるといわれています。

朝食をしっかり食べる生活リズムを整えるために、普段から早寝・早起きを心がけ、1日を元気にスタートさせましょう。

(2) バランスの取れた食生活の実践

一人ひとりの食習慣は長い年月をかけてつくられていきます。大人になってから食習慣を改善することは非常に難しいとされているため、乳幼児期からバランスの取れた食事の習慣を身につけていくことが大切です。「食べ物と心身の健康の関わり」をはじめ、「食品の組み合わせ」や「主食・主菜・副菜のバランス」、「1日に食べるべき食品数」などを知り、生涯にわたって心も体も健康で元気な暮らしの実現に向けてバランスの取れた食生活を実践していきましょう。

3 基本方針② 地域でつながる食育の推進

家族や友人などと食事をともにする「共食（きょうしょく）」は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、「食事のマナー」や「あいさつ習慣」、「食への感謝の心」を学ぶ大切な機会であり、協調性や社会性を養うことにもつながります。共食の重要性を理解し、家族や友人、地域、職場などの仲間と一緒に楽しい食事をともにし、豊かで健康的な食生活を送りましょう。

(1) 家族みんなで食事を行う共食の実践

食事は、家族や友人と一緒に食べるコミュニケーションの場です。こうした機会を通じて「食べること」への興味や関心が広がり、偏食や欠食の予防「食べる力」を育むことにつながります。みんなで食事をともにする時間を確保するための工夫や、楽しい食卓の雰囲気づくりに努めましょう。

(2) 地域全体での食育の推進

家庭をはじめ幼稚園や保育園、学校、地域全体が食育を理解し、ともに連携を図りながら実践できる人を増やすことで食育が推進されます。村民の皆さんが食育に関心を持ち、実践していくことができるよう努めましょう。

4 基本方針③ 更別村ならではの食生活を実現する食育の推進

更別村の豊かな自然の中で育まれた特色ある食材や食文化の継承を進めるとともに、主要作物である小麦やジャガイモ、豆類などに加え、さらべつ和牛の生産を中心とした畜産が盛んな地域であることを知り、生産者と消費者の交流や地産地消の取り組みを進めることが大切です。また、自ら食物を育て収穫して食べることにより、自然の恵みに感謝する心を養い、食文化の継承を進めていく取り組みが必要です。

(1) 更別村の食文化の理解と地産地消の推進

学校での学習時間や体験活動などを通じて、村の基幹産業である農業について理解するとともに、地域で採れる農産物など自然の恵みを知り、感謝の気持ちを大切にする心や郷土愛を育むことが大切です。伝統的な食文化に関心を持ち、地域との交流を図りながら地産地消を推進していきましょう。

5 ライフステージごとの食育の推進

更別村では第3次計画でもライフステージごとにテーマを設定し、食育の推進を行います。

乳幼児期(0歳～5歳) ～食の基礎をつくる時期～

- ・生産者との野菜の種まきや収穫体験、調理などを通じて自然の恵みに感謝する心を育てる。
- ・食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」といったあいさつを行い、食材や調理をする人への感謝の気持ちを育む。
- ・食事の楽しさやマナーを身につける時期であることから、家庭では家族と、保育園・幼稚園では友人と一緒に食べる楽しさを味わい、箸などの使い方やマナーを身につける。
- ・生活リズムの乱れが食事にも影響することから、早寝・早起き・朝ごはんなど、食事、遊び、排泄、睡眠のリズムを確立する。
- ・朝食の大切さを理解し、家庭でバランスのよい食事をとる。
- ・味覚形成期であることから、多種多様な食品を味わう機会を確保することで、将来の偏食の予防につなげる。

学齢期(6歳～15歳) ～体験などを通じて食生活の大切さを学ぶ時期～

- ・農業体験学習を通じて、食べ物と自然を大切にすることを育けるとともに地域の食材などを学ぶ。
- ・食事づくりの体験を通じて基本的な調理技術を身につけ、食材など食に関する幅広い知識と関心を持つ。
- ・食品の組み合わせなど栄養バランスの知識を身につける。
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示を知る。
- ・家庭では家族と一緒に、学校では友人と一緒に食べる楽しさを通じて、食事のマナーを学ぶ。
- ・規則正しい生活習慣を身につけ、朝食の欠食をなくしバランスのよい食事をとる。
- ・成長に合わせた食事により基礎体力をつける。
- ・味覚がつけられる時期なので、様々な食べ物を食し、味覚を育てる。

青年期(16～24歳) ～広く情報を取り入れ、自己管理ができるようになる時期～

- ・食を通じ、人間関係を広げる。
- ・欠食や生活リズムの乱れ、肥満や過度の痩身などを招かないよう、望ましい生活習慣や食習慣を身につける。
- ・偏食により、栄養バランスを崩しやすいことから、栄養と生活習慣病の関係などを理解する。
- ・米や魚などを中心としたバランスのよい日本型食生活に親しむ。
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示を知る。
- ・食材の選び方を知り、調理技術を身につける。
- ・家庭からの独立の時期であることから、食についても自立する。
- ・食べ残しを減らすなど、食と環境に関する取り組みを実践する。
- ・食料の生産から流通、食卓までの流れを理解する。

子育て期・壮年期(25～44歳) ～食を楽しみ、病気を予防する時期～

- ・家族や友人などとともに食事を楽しむ。
- ・肥満と食事の関係、運動などの生活習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を高める。
- ・仕事の忙しさなどにより、食事のリズムが崩れやすい時期にあることに十分留意する。
- ・宴席が増えるとともに、多量飲酒により食事のバランスが崩れがちになることから、日頃から注意して行動する。
- ・米や魚などを中心とした、バランスのよい日本型食生活を実践する。
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示を知る。
- ・地域で生産された農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用する。
- ・食べ残しを減らすなど、食と環境に関する取り組みを実践する。
- ・食を通じ、人間関係を広げる。
- ・偏食により、栄養バランスを崩しやすいことから、栄養と生活習慣病の関係などを理解する。
- ・食材の選び方を知り、調理技術を身につける。
- ・家庭からの独立の時期であることから、食についても自立する。
- ・家庭菜園に取り組み、食料の生産から流通、食卓までの流れを理解する。

中年期(45～64歳) ～食を楽しむ、健康への関心が高まるとともに、次代への伝承活動を行う時期～

- ・家族や友人などとともに楽しい雰囲気の中で食事をする。
- ・長年の食事過多と代謝の低下により、肥満が急増する時期にあることから、生活習慣病予防を意識した食生活や運動を実践する。
- ・地域の農業に対する理解を深め、次代の人々に伝える。
- ・米や魚などを中心としたバランスのよい日本型食生活を実践する。
- ・飲酒習慣からカロリー過多や栄養バランスを崩さないよう、留意する。
- ・食べ残しを減らすなど、食と環境に関する取り組みを実践する。
- ・地域で生産された農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用する。
- ・家庭菜園に取り組み食料の生産から流通、食卓までの流れを理解する。
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示を知る。

高齢期(65歳以上) ～食を楽しみながら、次代への伝承活動を行う時期～

- ・一人暮らしでは孤食傾向になりやすいことから、友人などとともに楽しい雰囲気の中で一緒に食事をするよう心がける。
- ・米や魚などを中心としたバランスのよい日本型食生活を実践する。
- ・地域の農業に対する理解を深め、次代の人々に伝える。
- ・消化・咀嚼力が低下するとともに、食欲も低下しがちになることから、低栄養の予防に努める。
- ・味覚が鈍化し、食欲低下や塩分過多になりがちなことから留意する。
- ・運動などの生活習慣と生活習慣病の関連について、知識と関心を高める。
- ・介護予防のため、栄養改善で体力の維持向上に努める。
- ・地域で生産された農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用する。
- ・一人暮らしに備え、食の自立を意識した食生活に努める。

6 第3次計画の数値指標

更別村では、食育を推進するにあたり、施策を実施した成果や達成度を客観的に評価できるよう目標値を設定します。現状値は、実態調査結果及び統計資料からの直近の数値とし、目標値は計画期間最終年度である令和6年度の数値とします。

指標		現状値	目標値
1	食育に関心を持っている村民の割合	96.1%	100%
2	朝食を食べない村民の割合		
	小学生	11.8%	0%
	中学生	5.1%	0%
	高校生以上	9.5%	0%
3	食事（朝食）を毎日家族と一緒に食べる 小・中学生の割合	57.1%	65%
4	食事の際にあいさつをする村民の割合	85.8%	90%
5	食事を残さない村民の割合	54.8%	60%
6	地場産物（道産品など）の購入を意識している 村民の割合	83.9%	90%
7	食に関する指導を行う栄養教諭の任用	1名	1名

7 計画の進行管理と評価

本計画をより実効性のあるものとするために、各部門における取り組みについて、原則として毎年度末に取組状況を把握します。また、計画の取組状況や社会情勢の変化によっては、計画期間中においても必要に応じて見直しを行うこととします。

参考資料

更別村における食料生産

更別村は、基幹産業を農業とする食料生産地域であり、総面積の70%が耕地の代表的な農業地帯です。

畑作は、馬鈴薯・小麦・豆類・ビートの寒冷地作物4品に加え、スイートコーン・キャベツなどの野菜も栽培し、輪作体系が整えられています。

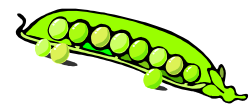
畜産も盛んで、乳用牛は約5,300頭が飼養され、年間約30,000tの生乳を生産。肉用牛も、黒毛和牛を中心に約1,600頭を飼養し、畑作と畜産を合わせた農業産出額は、年間100億円を超える金額となっています。

更別村の農業の特色は、日高山脈のふもとに広がる平坦な耕地を基盤とした大規模機械化農業です。その一端を垣間見るのが、1戸あたり4台超を誇る日本有数のトラクター所有台数です。また、より安全でより安心な農畜産物の生産を目指して、土づくりや減農薬を積極的に進めるとともに、環境にやさしいクリーンな農業も推進しています。JAさらべつでは、でん粉かすや家畜糞尿などの農業副産物を再利用するため、堆肥熟成施設を造成し完熟堆肥の生産事業を展開しています。資源循環を通じて環境保全に貢献するこの取り組みが、環境保全型農業推進コンクール（平成14年度）で大賞にあたる農林水産大臣賞を受賞しました。

あらためて地域を学び、本村の農業と連携した食育を推進していくことが重要といえます。

(1) 農産物

ア さらべつの豆



さらべつ農作物の特産品の一つは豆類です。かつては青えんどう豆の更別村として名前が知れ渡っていましたが、今はいんげん豆、大豆、小豆を中心に生産しています。中でもいんげん豆の作付面積は1,500ha、収穫量は4,280tで、ともに北海道ランキング第1位（平成27年度）となっています。更に、さらべつの菜豆（金時類・手亡類）も作付面積、収穫量ともに全道トップクラスを誇り、主に金時類は煮豆・あんこ、手亡類は白あんの原料となります。

イ さらべつの小麦



更別村の春は、雪融けの畑に出現する秋まき小麦の緑鮮やかな畝（うね）から始まります。村では毎年 2,000ha 前後を作付し、収穫期の 7 月中旬頃から、品質を維持するため昼夜の区別なくコンバインで刈り取り、トラックに移し変えて JA の施設に運ばれ乾燥調製されます。乾燥調製された小麦は、同じ十勝管内にある広尾町の農協サイロ(株)のサイロに一旦貯蔵され、製粉会社の需要に応じて船積みまたはトラックで出荷されます。収穫量は 9,810 t（平成 30 年度）で、主にうどん、ラーメンなど麺類の原料になります。なお、現在は「きたほなみ」という品種を主力としています。

ウ さらべつのでん菜



てん菜（ビート）は、冷害や風害に強い寒冷地作物として、日本では北海道だけで栽培される作物です。このビート根の中に砂糖の原料となる糖分が含まれています。特に更別村は昼夜の寒暖差が大きいため、ビート根により多くの糖分が蓄積されます。

作付面積は毎年 1,700ha 前後で、10 月頃からビートハーベスターにより収穫が開始されます。収穫量は 13 万 4,800 t（平成 30 年度）で、収穫されたてん菜は、一時畑に設置している堆積場に保管し、大型ダンプで芽室町にある製糖工場に運ばれ、ビート糖などの製品になります。

エ さらべつの馬鈴薯



馬鈴薯は、メイクインや男爵などの食用、トヨシロなどの加工用、コナフブキなどのでん粉加工用の用途に分かれますが、合わせて毎年 2,000ha 前後を作付し、収穫量は 7 万 7,400 t（平成 30 年度）となっています。

更別の農産物を代表する馬鈴薯はメイクインです。馬鈴薯は比較的冷涼な気候を好むとされており、十勝管内でも比較的冷涼な更別村はまさにメイクインの栽培適地でもあります。そんな栽培適地で生産されるメイクインは、地元十勝でもそのおいしさには定評があります。7 月初旬の馬鈴薯畑は、真っ白い花やピンクの花で埋まり、北海道の夏到来を告げる風物詩として観光客にも人気があります。

(2) 畜産物

ア さらべつの肉牛 <黒毛和牛飼養頭数は約 1,600 頭>

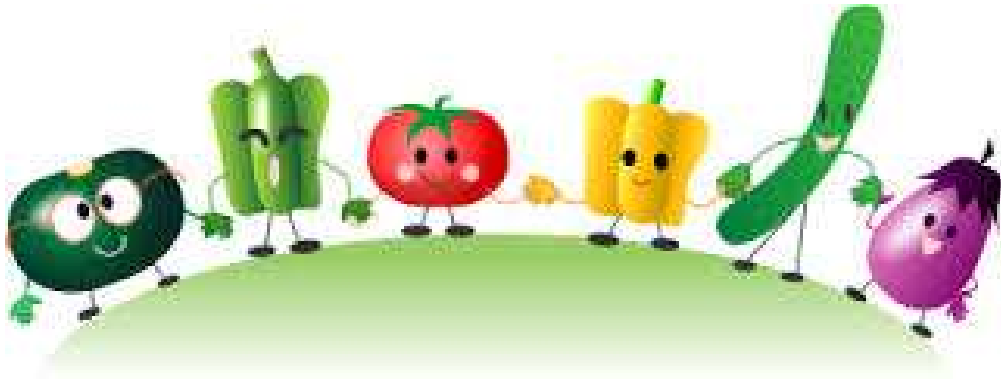


平成 30 年度のさらべつの黒毛和牛の飼養頭数は 1,595 頭となっています。内訳としては、繁殖用の和牛は 772 頭、肥育用素牛 566 頭、肥育牛 257 頭です。現在は肥育用素牛生産が主流ですが、肥育農家の増加も目指しています。さらべつ和牛は毎年秋に開催されている「さらべつ大収穫祭」での特別販売などで食べることができます。平成 30 年度末の飼養戸数は 26 戸で、繁殖雌牛 1,000 頭を目標に導入を進めています。

イ さらべつの乳用牛 <1 戸あたり搾乳牛飼養頭数は約 122 頭>



生乳生産量は年間約 3 万トンを生産、ホクレン経由で十勝管内音更町にあるよつ葉乳業(株)十勝主管工場に全量出荷しています。毎日生産される生乳は各生産者の牛舎にあるバルククーラー（冷蔵タンク）で一旦貯蔵し、午前中にミルクローリー車で集められます。その後、音更町にある工場まで運搬され、主に飲用牛乳や加工乳製品の原料となります。平成 30 年度末の搾乳戸数は 43 戸、搾乳牛飼養頭数は 5,263 頭となっています。



第3次更別村食育推進計画

【どんぐり村の食育プラン】

発 行 更別村
発行年月 令和2年3月
問合せ先 更別村産業課農政係
〒089-1595 更別村字更別南1線93番地
T E L 0155-52-2115
F A X 0155-52-2812
E-mail sangyou@sarabetsu.jp