

長門市食育推進計画

食でつなげよう
笑顔行き交う元気なまち



平成 21 年 11 月
長 門 市



はじめに



「食」とは「人」に「良」と書きます。

「食」は私たちの生命の源であり、本来、人にとって良いもの、人を良くするものです。

しかし、近年におけるライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食生活の乱れによる心身の健康への影響や、食品をめぐる一連の事件により、食の安全安心に対する信頼低下など様々な問題が生じています。

このような状況の中、「食育」の重要性が改めて注目され、平成 17 年に、国において「食育基本法」が制定され、食育を積極的に推進する姿勢が打ち出されました。本市においても、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択して生きる力を習得し、健やかで心豊かな生活が送れるよう、食育を総合的・計画的に推進するため、「長門市食育推進計画」を策定しました。

本市は新鮮な魚をはじめ、良質な野菜や果物、米、肉など多様な作物に恵まれた食材の宝庫であるとともに、そうした生産の現場が身近にあるなど、食育の推進に適した地域です。この計画を地に足のついた実効性のあるものとするため、本市の特性と地域資源を最大限に活かすことが大切です。

計画の推進については、市民の皆様にも本計画の趣旨をご理解いただくとともに、市民や関係団体の皆様と連携して取り組んでいきたいと考えておりますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

終わりに、本計画の策定に当たり、活発なご審議をいただきました長門市食育推進会議委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの市民の皆さまに心から感謝申し上げます。

平成 21 年 11 月

長門市長 南野 京右

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1	策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2

第2章 長門市の食育をめぐる現状と課題

1	市の概要	3
2	食の現状	4
3	食の課題	13

第3章 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1	食育推進行動指針	14
---	----------	----

第4章 食育推進の方向性

1	食育の重点目標	15
2	実践に向けた役割と責務	23
3	それぞれの役割分担・取り組み	24

第5章 食育推進計画の推進体制について

1	市における推進体制	30
2	計画の進行管理	30

資料1	食育基本法	33
資料2	長門市食育推進会議委員名簿	36
資料3	長門市の特産品	37
資料4	伝統食レシピ	41
資料5	ながとの水産物、農産物カレンダー	44
資料6	長門市の農林水産物マップ	46

第1章 計画の策定にあたって

1 策定の趣旨

長門市では、昔から豊かな自然と大地の恩恵を、このふるさとから受け継いできました。食にまつわる地域独自の文化と歴史を育み、食は地域の暮らしの中に息づいています。この地で培われてきた食文化や食生活、食習慣を子どもたちに引き継ぎ、発展させていくことは、私たちの大切な役割です。

しかし、近年、急速な経済発展による食の多様化、ライフスタイル※の変化による食習慣の乱れ、そして食への感謝の希薄化など様々な問題が起こっています。

このような状況の中、平成17年6月、国は「食育基本法」を制定し、この中で「食」は命の源であるとともに、健康で豊かな人間性を育む基礎となるものであるとしています。赤ちゃんからお年寄りまで市民の皆さんが、心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、何よりも「食」が重要です。

長門市においても、市民一人ひとりが食への感謝の気持ちを深め、食に関する知識と選択する力を学び実践することにより、心身ともに健全な人生を送ることができる人を育むことを目的に「長門市食育推進計画」を策定します。この計画は市民、地域や各種団体、行政などがそれぞれの立場から「食」について考え、共に取組み、地場産品のすばらしさや引き継がれてきた食文化を活かした食育の推進を目指します。

※ライフスタイル — 生活の様式、営み方。また、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。

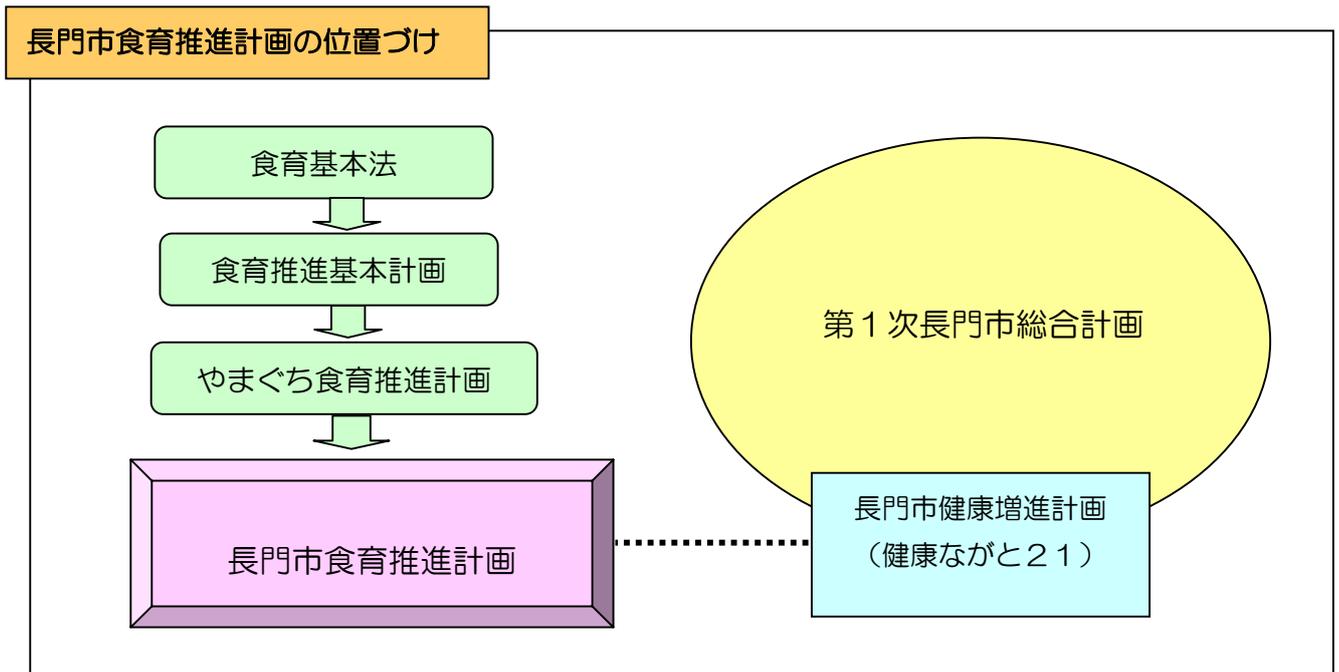
○食育の定義

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、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を言います。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、あらゆる体験を通して自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

2 計画の位置づけ

この計画は、将来都市像「活力ある健康保養のまち」を目指す第1次長門市総合計画のほか、「生きがいと笑顔があふれるまち」を理念とした長門市健康増進計画（健康ながと21）などの計画との整合性を図りながら、食育を具体的に進めていくための行動計画と位置づけます。

なお、この計画は、食育基本法第18条の規定に基づく食育推進計画と位置づけています。



3 計画の期間

この計画の期間は、平成21年度から平成25年度までの5年間とします。また、計画の見直しが必要な場合は、期間中においても検討します。

第2章 長門市の食育をめぐる現状と課題

1 市の概要

本市は、山口県の西北部に位置し、東に萩市、南は美祢市、下関市に接しています。東西は約 40 km、南北は約 20 km、総面積は約 357.9 km²です。平成 17 年 3 月 22 日に旧長門市、旧大津郡三隅町・日置町・油谷町が合併し、新しい長門市がスタートしました。

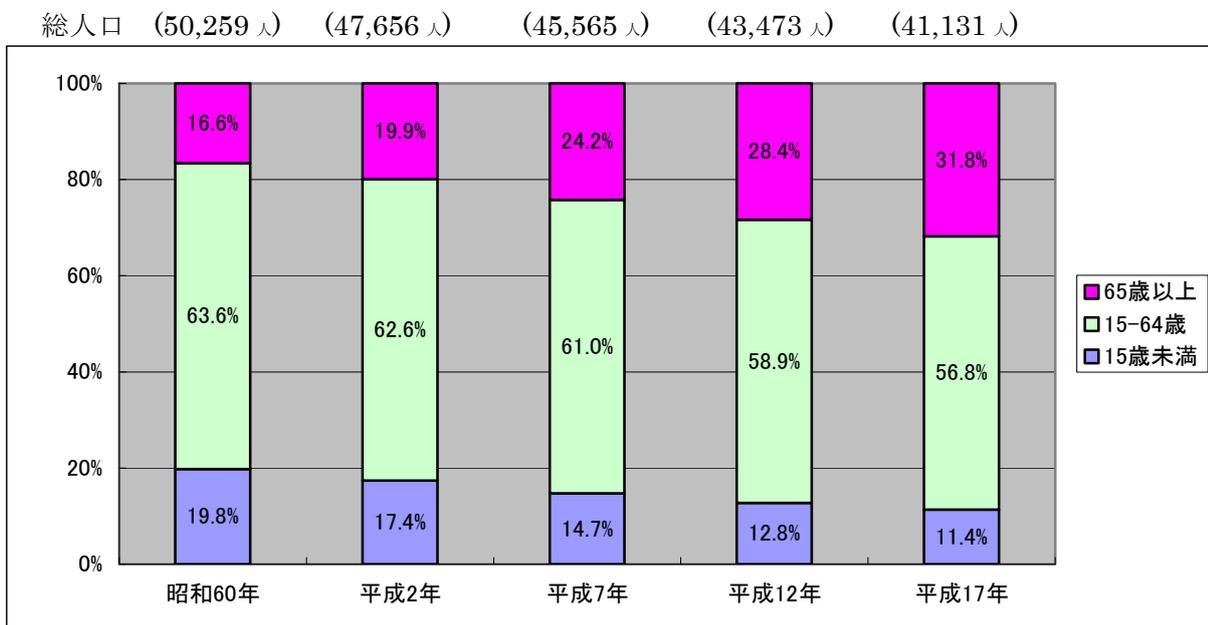
人口については、減少の傾向にあり、平成 21 年に人口は 40,242 人、世帯数は 16,519 世帯となっています。(住民基本台帳 平成 21 年 4 月 1 日現在)

(1) 人口・世帯構成

①進む少子高齢化

65 歳以上の高齢者の割合は 31.8%となっており、昭和 60 年から比較すると約 2 倍に増加しています。一方、15 歳未満の人口は年々減少を続けています。今後、さらに少子高齢化が進行していくことが予想されます。

年齢階層別人口の推移

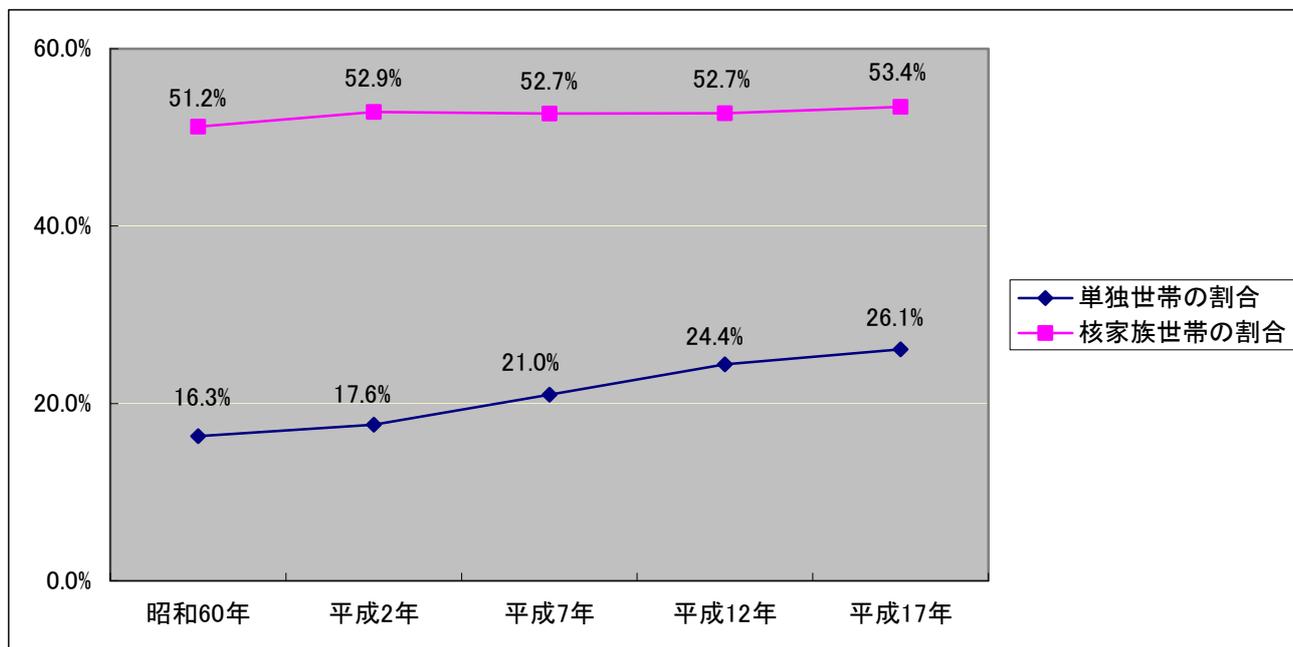


資料) 総務省「国勢調査」

②単独世帯、核家族世帯の増加

一般世帯全体に占める単独世帯や核家族世帯の割合は、年々増加しています。特に、単独世帯は昭和 60 年から約 10%も増えていることがわかります。

単独世帯及び核家族世帯数の推移



資料) 総務省「国勢調査」

2 食の現状

現代社会は、多様な食生活をもたらしましたが、同時に健全な食生活や伝統的な食文化を失いつつあるとも言われています。不規則な食習慣や栄養の偏り、生活習慣病の増加、食の安心・安全の問題など食をめぐる様々な問題が生じています。食べることによって私たちの命が培われています。「食」は私たちの生活に欠かせないものでありながら、最近はその重要性が軽視されがちになってしまいました。

長門市では、本市の食を取り巻く現状や課題を把握するため、平成 20 年に 20 歳以上の市民を対象とした「食に関するアンケート」、5 歳児の子どもを持つ保護者を対象とした「食育に関する生活習慣調査」を実施しました。

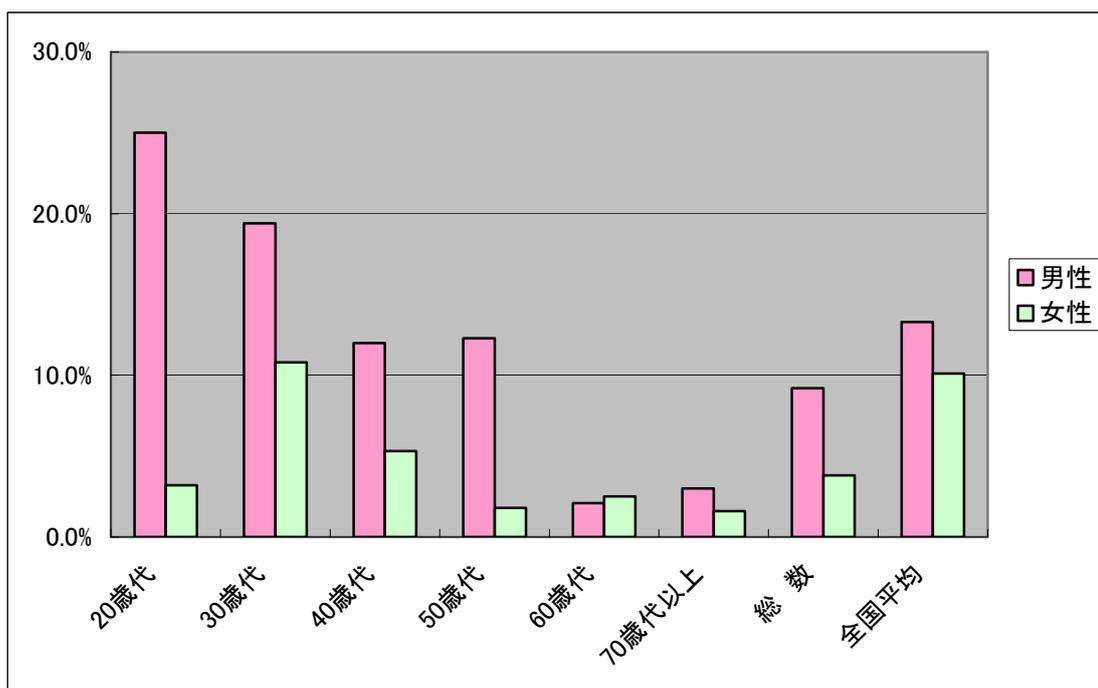
ここでは、これらのアンケート結果等を基に、本市の食をめぐる現況と課題について取り上げます。

(1) 食生活

①若い男性で多い朝食の欠食

年齢が上がるにつれ、朝食をとる人の割合が増加する傾向にありますが、若い男性を中心に、朝食をとる人の割合は低くなっています。長門市総数では全国平均を下回る欠食率となっていますが、朝食をとらない理由としては、「食べる習慣がない」が50.0%で最も多く、「食欲がない」34.0%、「時間がない」20.0%、「面倒」14.0%となっています。

年代別における朝食の欠食率



資料)「食に関するアンケート」

②朝食を食べない子どもがいる

約90%以上の子どもが毎日朝食をとっている一方で、朝食をまったく食べない子どももいます。

朝食を食べる子どもの割合

朝食の摂取	毎日	週4~6日	週2~3日	週1日以下	まったく食べなかった
5歳児	91%	6%	1%	1%	1%
小学5年生 男子	91%	6%	3%	0%	0%
小学5年生 女子	90%	5%	4%	1%	0%
中学2年生 男子	84%	9%	3%	3%	1%
中学2年生 女子	84%	12%	2%	2%	0%

資料) 長門市「食育に関する生活習慣調査」、長門市子どもの食生活習慣・生活習慣調査

③遅くなる子どもの就寝時刻

中学2年生女子で平均就寝時刻が23時35分となるなど、学年が上がるにつれ就寝時刻が遅くなっています。

子どもの平均起床・就寝時刻

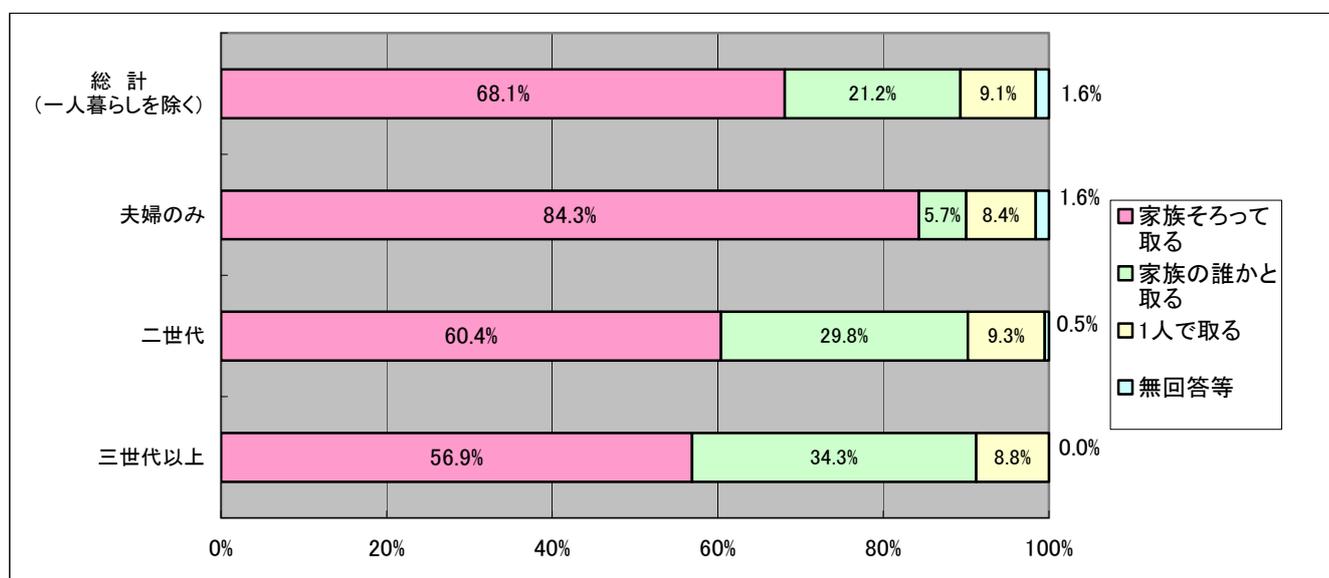
起床・就寝時刻	平均起床時刻	平均就寝時刻
5歳児	7:17	21:09
小学5年生 男子	6:37	21:47
小学5年生 女子	6:40	22:03
中学2年生 男子	6:40	23:07
中学2年生 女子	6:42	23:35

資料) 長門市「食育に関する生活習慣調査」、「長門市子どもの食生活習慣・生活習慣調査」

④家族そろって食事を食べる人は約7割

一人暮らしの人を除くと7割近くの方が「家族そろって食事を取る場合が多い」と答えています。また、同居世代数が増加するにつれ、「家族の誰かと食事を取る場合が多い」と回答した人の割合が高くなる傾向にあります。しかしながら、1人で食事を取る割合は同居世代数に関わらず全体の約1割となっています。

構成別家族と夕食をとる割合(%)



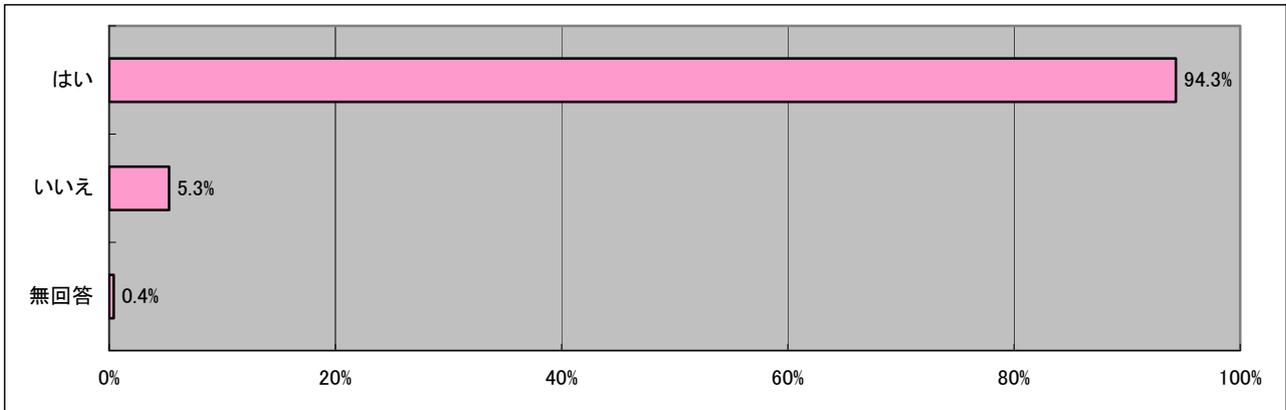
資料) 長門市「食に関するアンケート」

(2) 食事に関する意識・知識

① 食事のマナーを教えている親の割合

5歳児を持つ親に対して行った調査では、94.3%となっています。

食事のマナー（挨拶、はしの持ち方など）を教えている割合

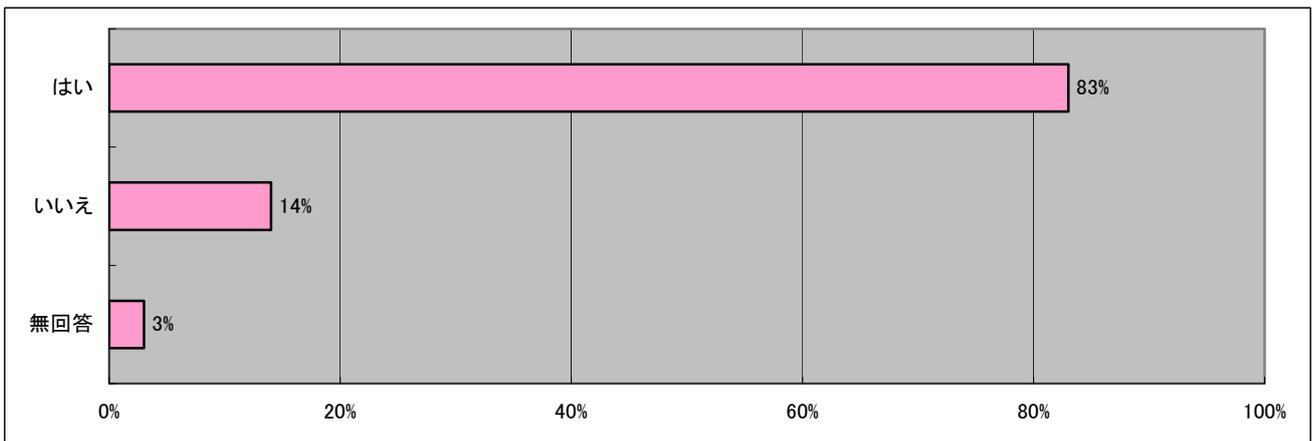


資料) 長門市「食育に関する生活習慣調査」

② 食事の手伝いをしている子どもは約8割

食事の手伝い（買い物・準備・後片づけなど）をしている子ども（5歳児）の割合は、83%となっており、家で食事の手伝いをする子どもが多いことがわかります。

食事の手伝いをしている割合

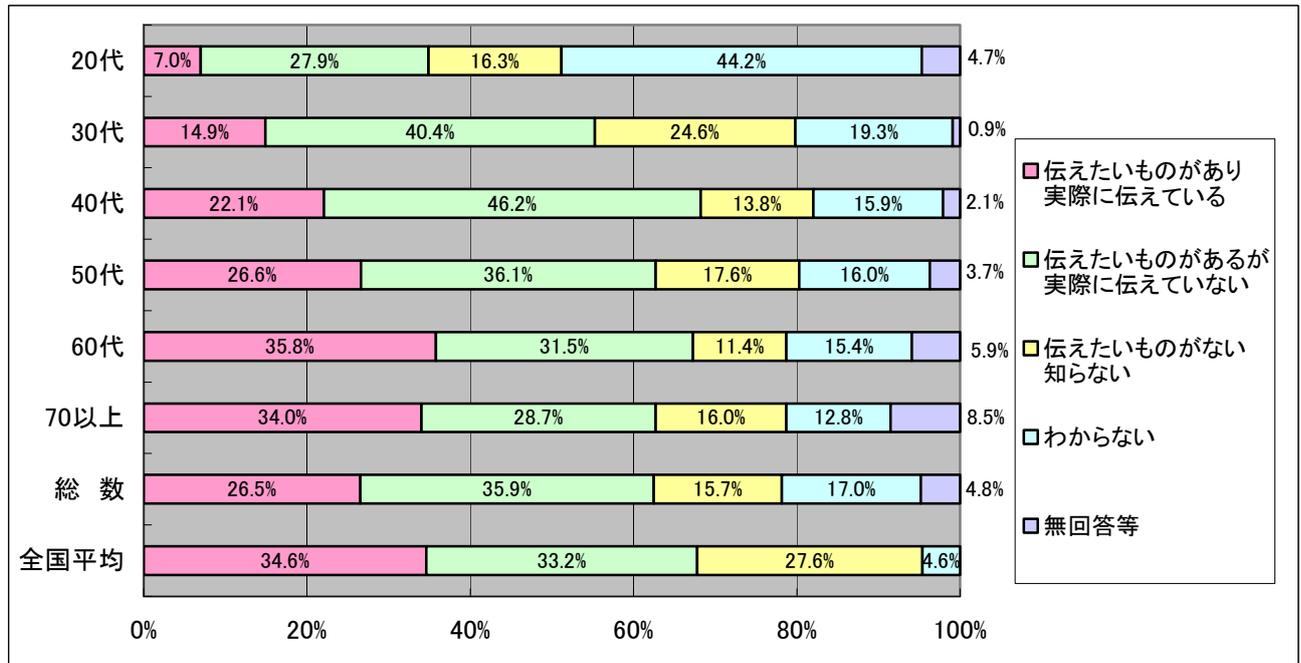


資料) 長門市「食育に関する生活習慣調査」

③伝えられていない伝統的な食

「郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を、次世代に伝えたいものがある」とした人が 62.4%、全体で「実際には伝えていない」とした回答した人の割合が 35.9%と全国平均と比較して高く、食文化があまり継承されていないことが危惧されます。それを実際に伝えている人が 26.5%となり、いずれも全国調査を下回っています。

年齢別による料理や味の伝承



資料) 長門市「食に関するアンケート」より

「あなたが伝えたい具体的な郷土料理は何ですか。」

上位6品の他には、きずし、ナスの辛子漬、すし（角寿司、ちらし寿司、鯛寿司、押し寿司）、鯨料理（南蛮煮、味噌煮、竜田揚）などの回答が多かったです。

◎伝えたい郷土料理ベスト6

1位	けんちょう	114人
2位	わかめむすび	66人
3位	鯨の南蛮漬	61人
4位	ちしゃなます	52人
5位	いとこ煮	32人
6位	煮しめ	29人

資料) 長門市「食に関するアンケート」より

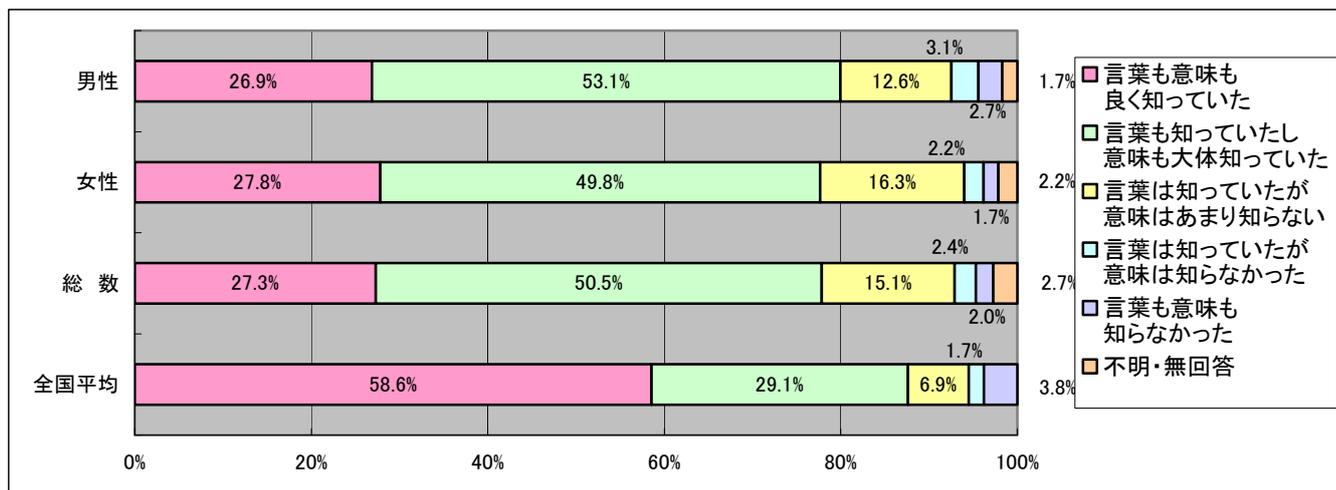
◎伝えたい郷土料理名（7位以下）で比較的回答が多かったもの（人）

- ・きずし 18 ・鯨のきずし 9 ・南蛮漬 18 ・魚の南蛮漬 1 ・寿司 3 ・角寿司 11
- ・ちらし寿司 9 ・押し寿司 5 ・鯛寿司 8 ・鯨の南蛮煮 9 ・鯨の味噌煮 3 ・鯨の竜田揚 3
- ・鯨料理 3 ・ナスの辛子漬 12 ・辛子漬 12 ・きゅうりの辛子漬 2 ・ひじきの煮付 8
- ・すばす 7 ・もずく酢 6 ・ゆず味噌 5 ・のっぺい汁 3 ・なます 4 ・大根なます 5 など

④ほとんどの人がメタボリックシンドロームという言葉を知っている

メタボリックシンドローム※という言葉を知っていた人の割合は 95.3%で、全国調査 96.2%とあまり変わりません。しかし、意味まで知っている人は全国調査より低いという結果となりました。

メタボリックシンドロームの認知度



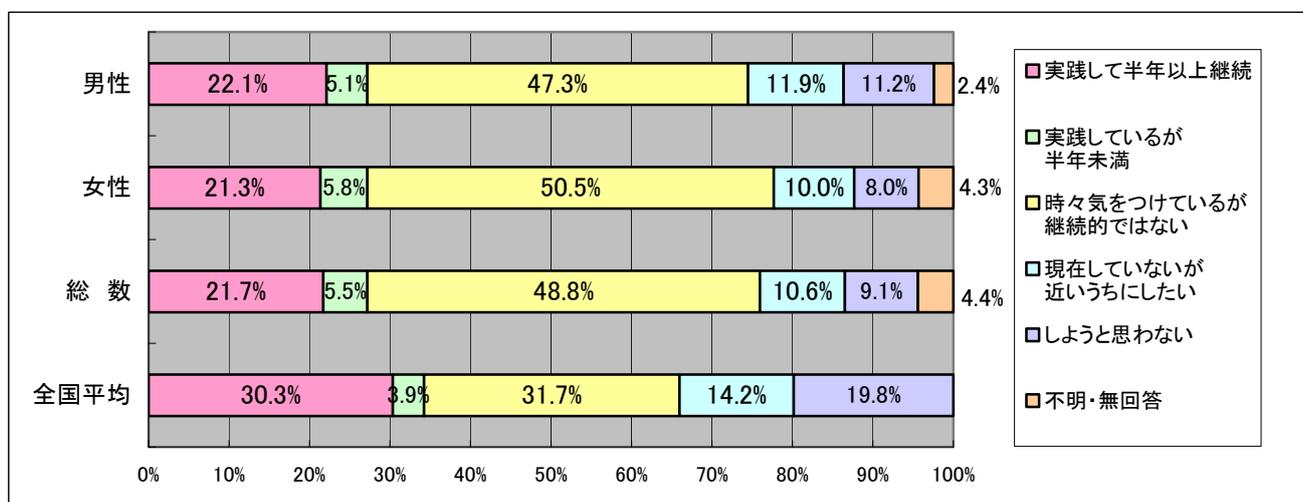
資料) 長門市「食に関するアンケート」より

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ー内臓脂肪の多くついた人が、高血糖・高血圧・脂質異常の3つのうち、軽度でも2つ以上の異常を合わせ持ち、食事や運動などの生活改善をしなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態。

⑤継続が難しい食事や運動の心がけ

全国平均と比較して実践している人の割合は高いものの、継続して実践している人の割合は低いです。年代別で見ると、男女とも60代の実践度が高い一方で、「現在していないし、しようとも思わない」という人の割合は、若い年齢層で高くなっています。

適切な食事または定期的な運動を継続的に実践している人の割合



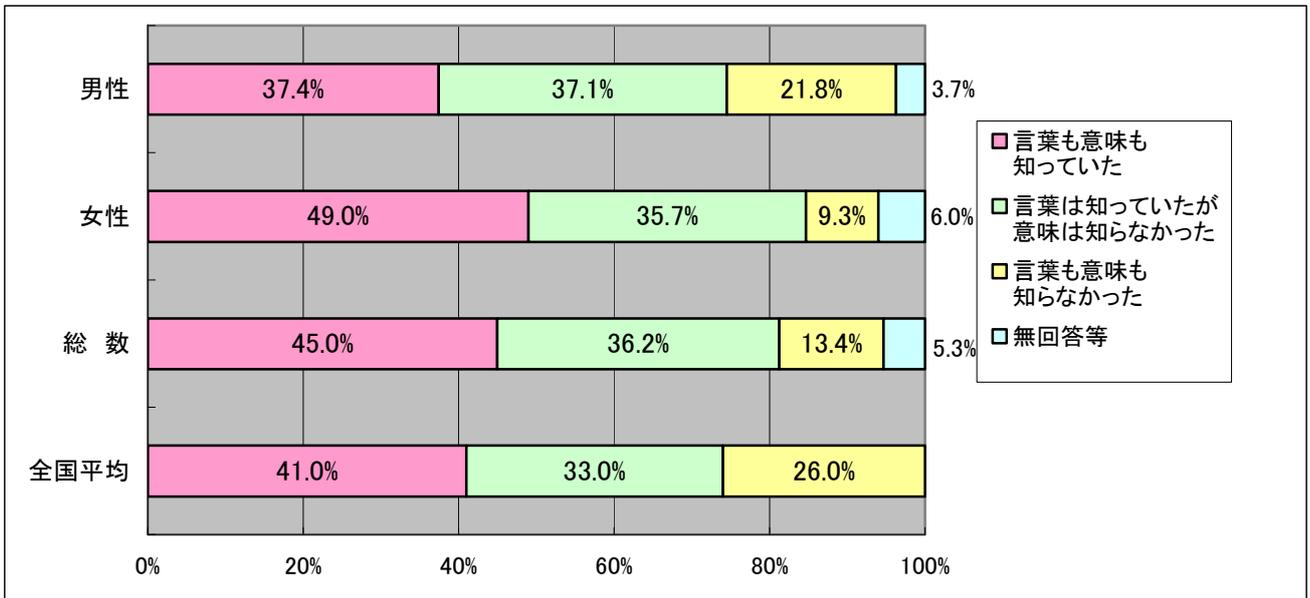
資料) 長門市「食に関するアンケート」

(4) 食育への意識

①高い食育の認知度

全国調査に比較すると、「食育」という言葉を知っている人の割合は80%を越え、高いという結果になりました。そして、意味も知っている人の割合も高くなっています。

食育の認知度



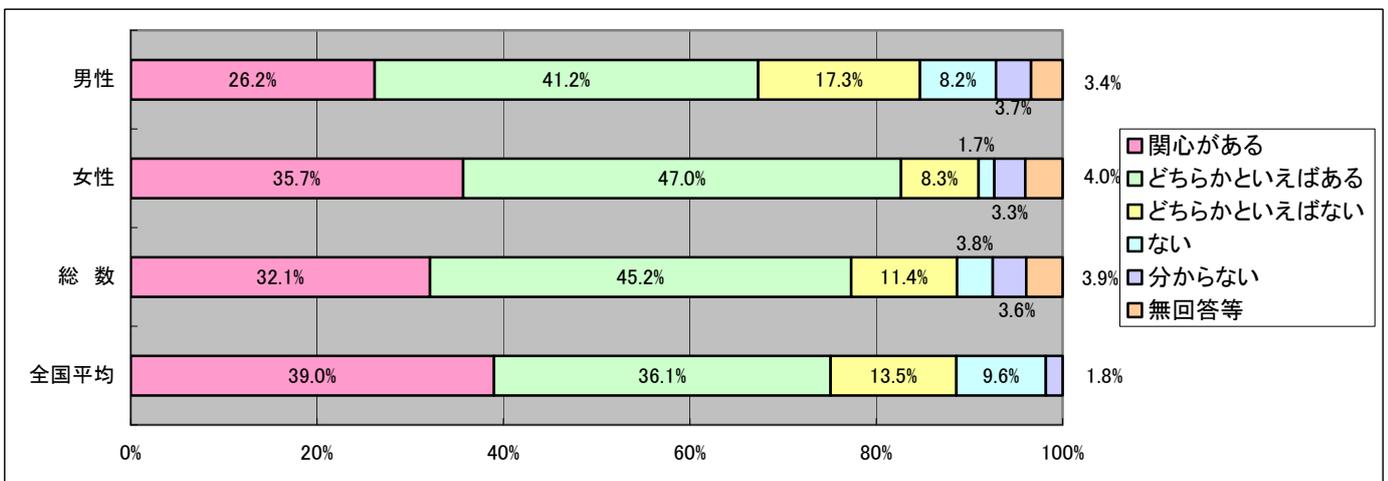
資料) 長門市「食に関するアンケート」

②高まる食育への関心度

食育への関心度・必要性について、「関心がある」と回答した人は、全国平均を下回っていますが、「どちらかといえばある」を含めた場合は全国平均を上回るという結果になりました。

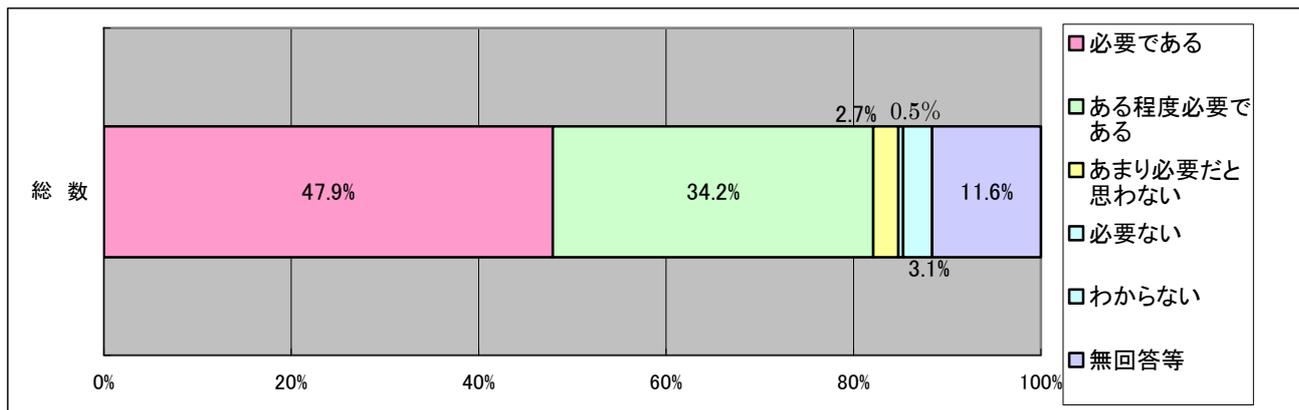
食育の必要性については、多くの方が必要と回答しています。

食育への関心度



資料) 長門市「食に関するアンケート」

食育の必要度

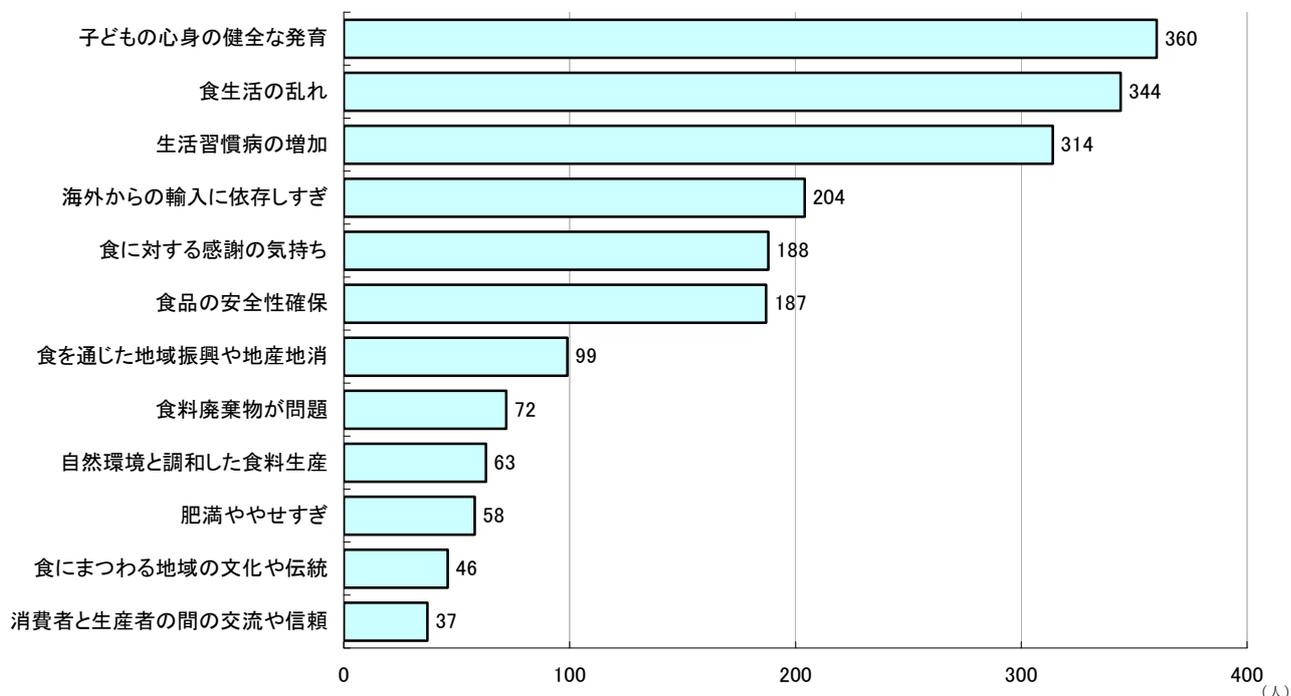


資料) 長門市「食に関するアンケート」

③食育への関心は子どものための1位

「食育に関心がある」と回答した人にその理由を尋ねたところ、「子どもの心身の健全な発育のため」が最も多いという結果になりました。また、「食を通じた地域振興や地産地消」など地域振興に関する事項は、食育に関心がある理由としては下位となっています。

食育に関心がある理由 ※複数回答

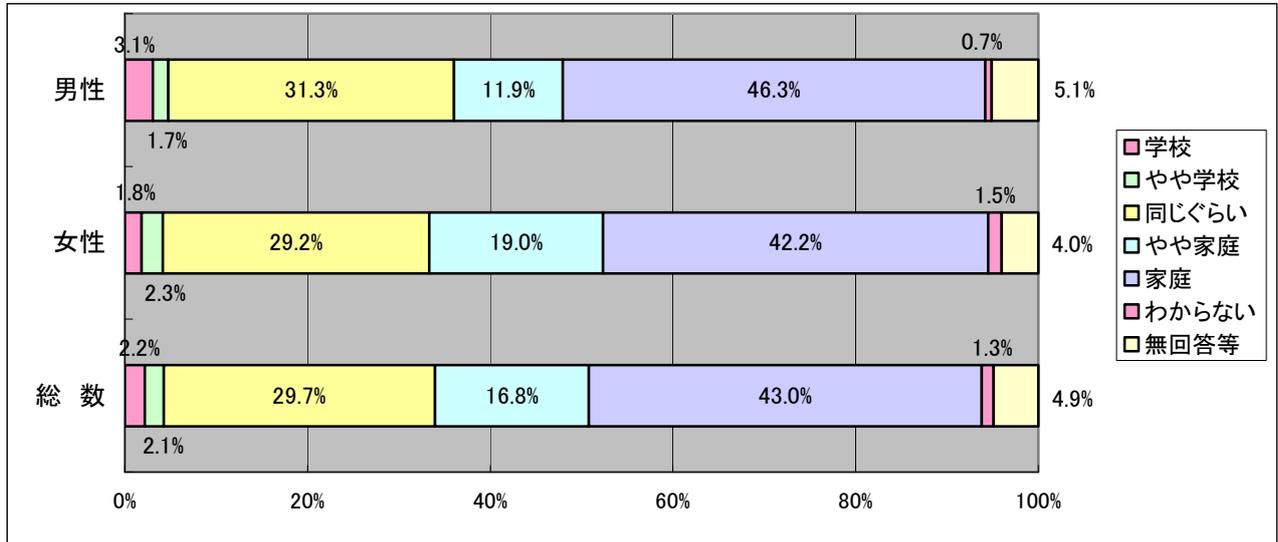


資料) 長門市「食に関するアンケート」

④食育の場は家庭が約6割

学校 4.3%に対して家庭 59.8%と、食育の場は家庭であると考えている人が多いという結果になりました。

食育の場として、学校と家庭とではどちらが重要だと思いますか。



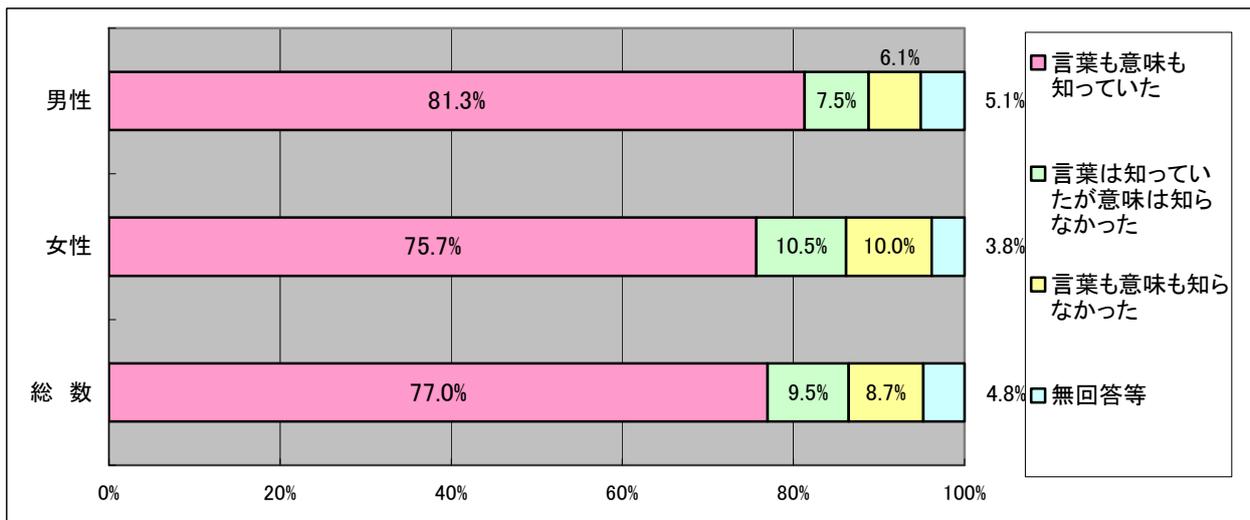
資料) 長門市「食に関するアンケート」

(5) 地産地消*への意識

①広がる地産地消

全体の 86.5%の人が地産地消という言葉を知っていました。

地産地消の認知度



資料)

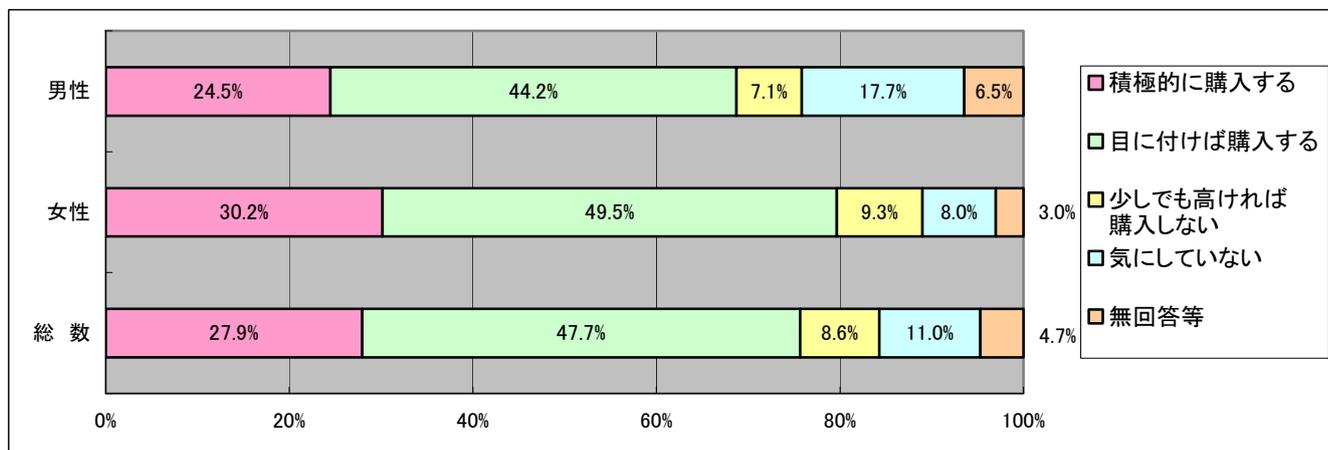
長門市「食に関するアンケート」

*地産地消—「地元生産—地元消費」を略した言葉で、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味。

②高まる地元産の人気

全体の75.6%の人が地元産を購入すると回答している一方で、少しでも高ければ購入しない人が8.6%と、価格により購入を決める人もいることがわかりました。

地元産の食材購入意識



資料) 長門市「食に関するアンケート」

3 食の課題

市民アンケート調査では、20代・30代男性の4人に1人は朝食をとるのは週2日以下、郷土食などの料理を次世代に伝えたいものがあるが伝えていない人の割合が35.9%である一方、食育について77.3%の人が関心を持ち、8割以上の方が食育は必要だと答えています。しかし、郷土料理や伝統料理などを地域や家庭で伝えていない、伝えたいものがわからないという回答が多く、伝統的な食の継承があまりなされていないこともわかりました。また、4人に3人は地元食材を購入したいと回答しています。

また、自由意見には今後、直売所など地元農水産物購入場所の整備や学校給食での地産地消の促進に期待するなど多くの貴重な意見が寄せられ、アンケート結果も踏まえると、市民の食への関心は非常に高く、食に対する思いも強いことがうかがえます。

※出典資料の詳細

◎長門市「食に関するアンケート」

対象：20歳以上の市民（無作為抽出）

調査期間：平成20年9月

回収状況：配布数 1700件、回収数 916件、回収率 53.9%

◎長門市「食育に関する生活習慣調査」

対象：市内保育園・幼稚園に通う年中児とその保護者（記入は保護者）

調査期間：平成20年2月

回収状況：配布数 284件、回収数 247件、回収率 87.0%

◎長門市子どもの食生活習慣・生活習慣調査

対象：市内小学5年生と市内中学2年生

対象数：小学5年生274名、中学2年生313名

調査期間：平成18年6月

第3章 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

長門市には、新鮮でおいしい農水産物や加工品など食材が豊富にあります。また、食を通じて、人、まち、文化、産業が育まれてきた歴史があります。食育を推進するにあたっては、この食の良い循環（つながり）を生かしながら、人づくり、健康づくり、食づくり、地域づくりに発展させ、「元気なまち」を次世代に引き継ぎたいという願いを込めて、本市が食育で目指す姿をとしました。

食でつなげよう 笑顔行き交う元気なまち

「食」について、私たち一人ひとりが自分自身の問題として捉え、食育を実践していくために4つの目標を掲げ、それぞれが食によってつながり、良い循環を生むよう行動していきます。

食育推進行動指針

- 1 食ベカ（ぢから）を身につけ、生涯を通じて健康な体を目指します
- 2 食べ物への感謝の心やマナーを育みます
- 3 地産地消を進めながら、安心・安全な食を提供します
- 4 ながと食を発信し、食による交流で元気な地域をつくります

金子みすゞさんの詩の中に「みんなを好きに」という詩があります。長門で作られた農産物、新鮮なお魚、加工品の良さやおいしさを再認識し、食でつながる人々や地域、伝統ある食文化や食習慣を大切にしながら、みんなを好きになりたいものです。



みんなを好きに

金子みすゞ

私は好きになりたいな、
何でもかんでもみいんな。

葱も、トマトも、おさかなも、
残らず好きになりたいな。

うちのおかずは、みいんな、
母さまがおつくりなつたもの。

私は好きになりたいな、
誰でもかれでもみいんな。

お医者さんでも、烏でも、
残らず好きになりたいな。

世界のものはみいんな、
神さまがおつくりなつたもの。

『金子みすゞ全集』
(JULA 出版局)

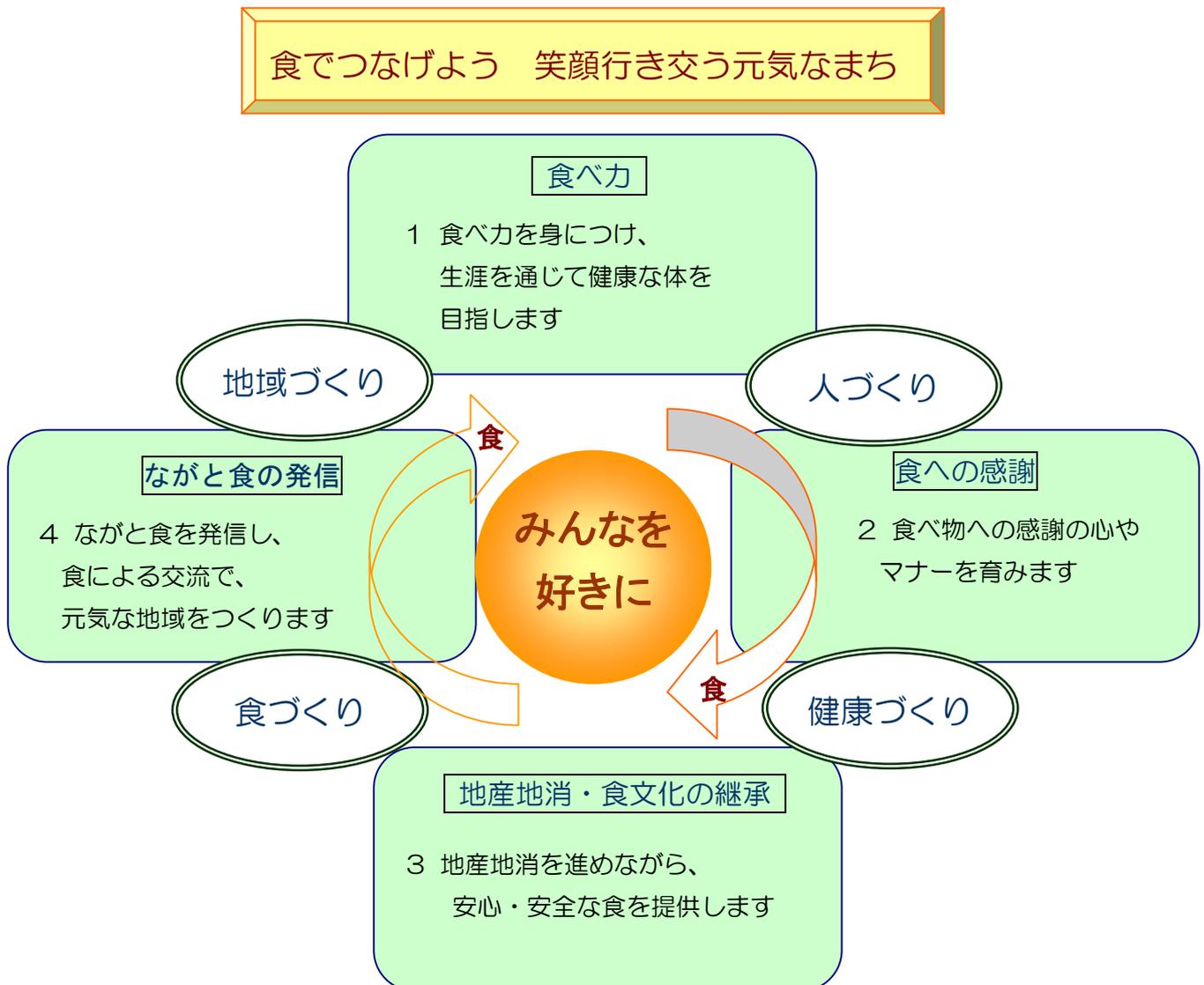
第4章 食育推進の方向性

1 食育の重点目標

食育の推進にあたっては、4つの目標を掲げ、「食」に関する知識を習得し、「食」を選択し生きる力とする「食ベカ（ぢから）」を身につけ、食への感謝の気持ちを大切にしながら、地産地消の推進、食文化の継承、ながと食の発信に取り組んでいきます。

○「ながと 食の日」の設定

市民が「食」について考え、実践する日として、毎月19日を「ながと 食の日」とし、食育を推進していきます。



(1) 食ベカを身につけ、生涯を通じて健康な体を目指します

食に関する様々な知識と安心・安全な食を選択するちから（食ベカ）を身につけ、生涯を通じて健康でいられるよう、食生活を見直していきます。

①早寝・早起き、朝ごはん

アンケートから朝食をとらない人の割合が男性では 9.2%と高く、また、朝食をとらない子どもがいることもわかりました。

私たちは朝食を食べることで体にエネルギーを補給し、集中力・やる気・体力を発揮し1日のリズムを整えます。朝食をとらない、夜遅くまで起きているといった生活習慣の乱れにより、学力（学習意欲）・体力・気力に悪影響を及ぼすと言われています。規則正しく、栄養バランスが整った食事をすることによって、健全な体や心を育てることに繋がります。

早寝・早起きをして朝食をとるなど、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

②望ましい食に関する知識、郷土料理など食情報の習得

現代社会は飽食の時代となり、食べたいものがいつでもどこでも手に入るようになりました。このような環境だからこそ、何をどれくらい食べたらよいかを知り、それを実践していかなければなりません。

そのためには、子どもころから家族で食卓を囲む機会を増やし、楽しく望ましい食習慣や食に関する知識を身につけるとともに、家族みんなが食事のあいさつをすることや正しいはしの使い方ができるなどの食事のマナーを身につけることが大切です。

家庭での知識の習得と実践につなげるため、食に関わる必要な情報を発信します。

また、水産物が豊富にあるという長門市の特色を生かして、子どもころから魚をさばいたり、魚料理を作る体験をする取組みを進めます。



村上祥子さんの食育講演会から

③生活習慣病の予防

健康で生き生きと暮らしていくためには、ライフステージ※（妊娠期、乳幼児期、学齢期、青年期、中年期、高齢期）に応じた一貫性・継続性のある食育を推進していくことが必要です。特に、様々な病気を引き起こす生活習慣病※を予防するためには、食生活の改善が大切です。そのために、地域で活動する団体等は、それぞれがもつ専門性や特徴を生かしながら、地域における食に関する課題などを把握し、生活習慣病予防に関する情報の提供や講習等を行います。

※ライフステージ—年齢ともなって変化する生活段階のこと。年齢別の生活状況。

※生活習慣病—糖尿病や脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など、毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気

④家庭、地域、学校が連携して、子供の頃から食べ力を養成

子どもが将来にわたり、健康な食習慣を身につけるためには、家庭での食体験を積むことが理想です。しかし、核家族化や食の外部化が進み、食に関する基礎的な知識の不足や調理技術の低下が、家庭における食育機能低下を招いています。

そのため、幼いころから家庭・地域・学校・保育園・幼稚園・関係団体等が連携して、子どもをもつ保護者への支援をしながら、食べ力を着実につけていくよう努めることが大切です。

また、乳幼児期の栄養指導の場としての育児学級や育児相談などの充実をはかり、支援体制などの環境づくりに努めます。

数 値 目 標	現 状	目 標 値
朝食をとらない子どもをなくします	約9%	0%
朝食をとらない若い成人男性の割合 週2日以下（20～30代）	25.6%	15%以下
健康のため、適切な食事や定期的な運動を継続している 人の割合	21.7%	33%以上
ながとっ子は、中学校を卒業するまでに魚をさばいて料理を作る体験をします		



仙崎イカマスコットキャラクター
「せんまる君」

(2) 食べ物への感謝の心やマナーを育みます

みずゞの心で、食べ物を大切にする気持ちや感謝する心を育み、家庭・地域・学校が連携しながら、楽しく食べて元気いっぱいの「ながとっ子」の育成を目指します。

①毎月 19日は家庭でも「ながと 食の日」 ～家族そろって「いただきます」～



経済成長とともに食べ物があり余る飽食の時代となりました。そのため、食べ物に対する感謝の念が薄れ、『いただきます』や『ごちそうさま』のあいさつが失われつつあります。食べられることが当たり前ではありません。自然の恵み（命）や生産者をはじめとする食に関わる人に、感謝の気持ちを表すあいさつは大切なことです。

今、子どもが一人で食事をする『孤食』が問題となっています。本来、家庭での食事は家族で食卓を囲み、いろいろな会話がなされる楽しいひとときであり、それが、子どもの心身の発育になくってはならないものです。さらには、大人と一緒に食事することで、はしの使い方などの食事のマナーも身に付くことにつながります。

長門市では、毎月 19 日を家庭でも「ながと 食の日」として、地元の食材を使った料理や郷土料理を作り、家族そろって食事を楽しみ、食事について家族で考える日とします。

②ながとっ子は食事づくりや後片付けなどの手伝いに積極参加

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかる良い機会です

食事を一緒に「作る」ことは、食材や調理方法について学ぶだけでなく、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちや、家族のために食事を作る喜び、達成感を実感することにもつながります。

幼い頃から料理や買いものなど食事の準備を体験させながら、子どものできることを増やしていくことで、子どもに自信を持たせ、自己肯定感※を育むことが大切です。



※自己肯定感—自分が価値がある人間であり、自分の存在を大切に思う気持ちのこと。

③農林漁業体験学習（教育ファーム）への参加

食に関する考え方が形成される子どもの時期に、農林漁業の体験を通して食への関心と理解を深めることが大切です。

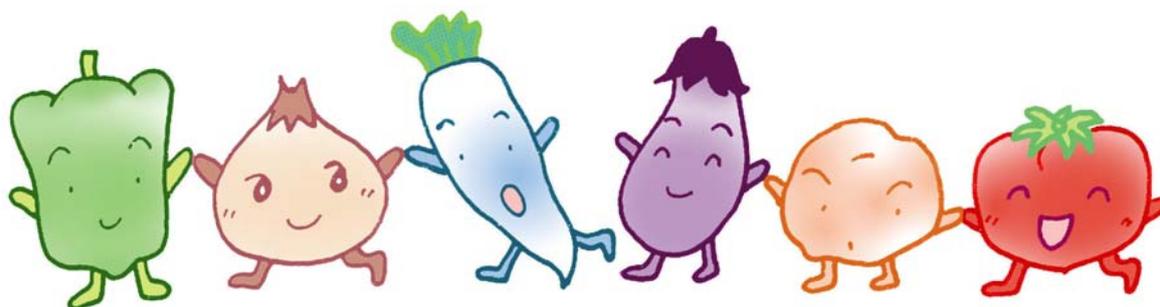
「教育ファーム」とは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、一連の農作業等の体験の機会を提供する取組みをいいます。農作物の栽培に関わることにより、安心・安全な作物を作る大変さや生産者の思いも理解することができ、さらには収穫の喜び、そしてそれを食べることにより自然へ感謝する気持ちが培われます。



芋掘り体験

体験活動の機会を提供するため、学習指導者の育成や、場所の確保をはかります。

数 値 目 標	現 状	目 標 値
食事のマナー（あいさつ・はしの使い方）を子ども（5歳児）に教える保護者を増やします	94.3%	100%
食事（弁当）づくりを経験したことがある児童・生徒を増やします	—	100%
子どもを対象とした農林漁業体験の機会を増やします		



(3) 地産地消を進めながら、安心・安全な食を提供します

地産地消を進めながら、安心・安全な「ながと産」食材を提供します。また、お年寄りとの交流などから、地域の食文化を再認識し、郷土料理や伝統料理を次世代に継承していきます。

①地産地消の実践

地元でとれた旬のものを食べることが身体に最も良い（身土不二^{しんどふじ}）といわれています。地産地消を推進することにより、消費者にとって、生産者の「顔が見える」ことが安心につながり、生産者にとっても消費者の存在を意識することでお互いの信頼関係の構築につながります。

市民一人ひとりが、長門の豊かな自然や気候風土で生産された農水産物を積極的に消費するとともに、家庭・学校・地域等の連携により地域で生産された食材のすばらしさを学び、新鮮で旬の地元産食材などを活用した健康で豊かな食生活の実践に努めます。

また、毎月19日の「ながと 食の日」には地元の食材を使った料理を作るなど、地元の食材を知る日として啓発をはかります。



②直売所や地元産購入場所の整備

長門市内には地元の農水産物を購入できる直売所やスーパーマーケットが増えてきました。地元で取れた農水産物を地元で消費する地産地消の取組みは、流通に要する経費の削減から安価に食材を購入でき、また、購入場所が近いことから包装の簡素化等による環境保護にもつながります。

しかし、市民アンケートの自由意見には「地元産を購入できる場所を整備してほしい」「地元産の野菜や魚を手に入れるのが難しい」という声が多く、地元産へのニーズが高まるとともに、直売所や地産地消コーナーなど地元産品の購入場所の拡大や普及が急がれています。

③安心・安全な食の生産

昨今、食品・食材の偽装表示など、食品の安全を脅かす問題や健康被害が生じる事件が発生し、消費者の食品への不安感が高まっています。

生産者や食品関連業者などが、食の安心安全の確保について自ら取り組むことは当然のことですが、消費者も食の安全性に関心を持ち、日頃から賞味期限※・消費期限※、添加物、原産国などといった食品表示を確認するとともに、食品表示を正しく読み取るための知識を習得することが大切です。そのための情報提供につとめます。

※賞味期限—表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限。

※消費期限—表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限。

④学校給食での地産地消の推進

食への信頼が揺らいでいる現在において、新鮮で安全、安心な地場農水産物を使用することで、学校給食への信頼が深まり、より安心な学校給食が実現します。そのために、学校、地域、JA、漁協をはじめとする関係機関との連携により計画的、安定的に地場農水産物の納入ができるよう体制を整備します。

学校では、給食の献立を充実するための取組みとして、毎月19日の「ながと 食の日」に、地場産農水産物を積極的に給食に使用し、給食時間等を利用して食に関する指導を実施します。

⑤地域、世代間交流で食文化を継承

長門市は豊かな自然に恵まれ、四季折々の様々な農作物と新鮮な魚介類があります。地域の特色を生かした伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されており、この食文化を次世代に伝えなければなりません。しかし、核家族化や外国からの食材や料理等の普及により、地域において継承されてきた食文化や行事食※など豊かな味覚が失われつつあります。これを守り継承するために、料理教室を開講するなど食文化に触れる取組みを行います。



学校給食においても、郷土料理を積極的に献立に盛り込むなど食文化の伝承を推進します。また、給食だよりには、子どもたちと保護者に郷土料理のことをわかりやすく説明し、調理の仕方などの情報を提供します。

※行事食 — 郷土の豊かな食材などを利用して、故郷の味として代々守り継がれ親しまれてきた特別な行事のときに作られる食事のこと。

数 値 目 標	現 状	目 標 値
学校給食における地場産食材の使用割合を増やします	県内産：41% 市内産：23%	県内産：50%以上 市内産：35%以上
郷土料理、伝統料理などを次世代に伝えている人の割合を増やします	26.5%	50%以上
地元産の農水産物を使った料理を伝える機会を増やします		

(4) ながと食を発信し、食による交流で元気な地域をつくります

ながとの食（長門で作られた食材や加工品、郷土料理など）を全国に発信し、食による連携、交流の促進により、笑顔行き交う元気なまちをつくります。

①長門ブランドの発信

長門市には、長門ゆずきちや仙崎イカ、仙崎かまぼこ、長州どりなどの「長門ブランド」があります。

この長門ブランドとは、市が推奨する地域の農林水産物に長門の地名をつけ、付加価値を高め情報を発信する取組みのことをいいます。

これを推進することによって、ながと食の購買力を高め、市場の拡大を目指します。

この長門ブランドを全国にPRすることにより、食による長門市のイメージアップをはかるとともに、産業振興につなげます。



(ながとお魚まつり)

②体験交流（ツーリズム）の推進で地域づくり

市外の都市住民等に農林漁業体験や農村漁村滞在を提供するグリーン・ツーリズム※やブルー・ツーリズム※は、農作業体験等を通して、食だけでなく農業や漁業への認識を深めてもらえる良い機会です。生産者は自身が作る農産物等のおいしさを直接感じてもらえる有効な取組みです。また、これらのツーリズムを通じた交流は、新たな気づきと感動を与えてくれるとともに、受け入れる農家、漁師の心も豊かにします。

本市では、ツーリズム推進協議会を設立し、体験や滞在を受け入れる団体を整備していますが、今後、地域や団体との連携を深め、長門市の特色を生かした魅力あるツーリズムを推進し、受け入れ体制の充実を図ります。

※グリーン・ツーリズムー緑豊かな農村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動
※ブルー・ツーリズムー漁村地域において行われる滞在型の余暇活動

③食関連イベントの開催

長門市では、ながとお魚まつりや、ふるさとまつりなど食に関するイベントを定期的で開催しており、食のPRや食に関する情報提供、啓発の絶好の場となっています。また、消費者にとっては、イベントを楽しむと同時に長門市の様々な食材や加工品を食したり知ったりする機会となり、地域の活性化につながります。

また、イベントの機会を捉え、効果的に食や食育に関する情報提供をはかり、地元産の食材・加工品、郷土料理の普及に努めます。

数 値 目 標	現 状	目 標 値
体験交流プログラム（メニュー）作成・取り組みをしている地域を増やします	3地域以上	6地域以上
体験交流参加者で、もう一度、長門に来たい人の割合を増やします	71%以上	80%以上
食に関するイベント参加者数を増やします		

2 実践に向けた役割と責務

食育を推進するにあたっては、家庭、学校、地域、農林漁業者、食に関わる事業者・団体、行政が目標を共有しながら連携して、取り組んでいきます。

（1）家庭

「食育は、家庭から」を基本に、食の正しい知識やマナー、食べ物に感謝する心を育み、食を通して家族間のコミュニケーションを大切にします。また、生涯を通じて健康であるために、一人ひとりが食べ力を身につけます。

地産地消や郷土料理について学び、次の世代に受け継いでいく重要な役割を担っています。

（2）学校、幼稚園、保育園

健康な心身を培い、豊かな人間性を育むための基礎となる拠点として、家庭、地域と連携しながら、子どもたちが食の大切さを学び、食に関する様々な体験を通して、現在を最もよく生き、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を育成します。

（3）地域、農林漁業者、食に関わる事業者、団体など

食育を推進するにあたっては、多くの市民が参加し、地域が一体となった取り組みに拡大していくことが大切です。特に、地産地消の推進や地元につながる食文化の継承、農林漁業体験学習（教育ファーム）や体験交流（ツーリズム）に対し、積極的な取り組みが求められています。

（4）行政

市民に、食育や食に関する情報を発信するなど、食育の推進がより効果的に行うことができるよう環境整備に努めます。

3 それぞれの役割分担・取り組み

(1) 食べ力を身につけ、生涯を通じて健康な体を目指します			
項目	家庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
食の知識を身につけます	・食や生活リズムについて見直します	・望ましい食や生活リズムについて学ぶ場を作ります	・望ましい食についての情報を提供します
	・地域、学校と連携して、食べ力を身につけます	・家庭、地域と連携して、食べ力を身につけます	・家庭、学校、地域、職域と連携して、食べ力を養成します
	・心身ともに健康な子どもを育てる食事を心がけます	・小・中学校における指導体制や指導内容を充実させます	・家庭で実践できる簡単なレシピを紹介します
	・家族で食生活、健康について話し合います	・食育について、保護者へ情報を提供します	・妊産婦や乳児を持つ親の食育を支援します
	・食事バランスを考えて食を選びます	・発達段階に応じた食育指導を行います	・栄養士による栄養指導を行います
	・身近な食材を使って楽しく調理を体験します	・身近な食材を使って楽しく調理を学び、幼い頃から料理に親しむ場を作ります	・料理教室を開催します
	・食品表示や自然食材の毒性などに関心を持って、安心、安全な食を選択する力を身につけます	・給食を通じて、できるだけ多くの種類の食べ物や料理を提供します	・妊婦学級、育児学級、離乳食教室、家庭教育学級を開催します
			・食品衛生についての周知、指導を徹底します
規則正しい食事を心がけます	・早寝・早起き、朝ごはんを心がけます	・基本的な生活習慣や態度を身につけることの大切さを教えます	・出前講座、生活習慣病予防教室を開催します
	・基本的な生活習慣を身につかせます	・バランスのとれた食生活と運動の大切さを教えます	・規則正しい食生活や適度な運動を継続し、生活習慣病を予防するための情報を提供します
	・規則正しい食生活や適度な運動を継続し、生活習慣病を予防します		

項目	家 庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
魚を調理します	・魚を調理し食べる日を増やします	・魚をさばく学習の場を提供します	・魚のさばき方体験や学習の場を提供します
歯を守ります	・歯みがきを励行します	・乳幼児期から学童期の一貫した歯科保健指導を充実します	・歯の健康教室を開催します

(2) 食べ物への感謝の心やマナーを育みます

項目	家 庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
豊かな人間性と感謝の気持ちを育みます	・家族そろって「いただきます」の場を大切にします	・食育ボランティア※から食育について学ぶ場をつくりま	・食育ボランティア※の数を増やします
	・食事のあいさつ、マナーを子どもに教えます	・食事のあいさつの意味、マナーを教えます	
	・積極的に食事づくりや後片付けの手伝いをさせます	・給食を作る人や生産者と触れ合う機会を設けます	
	・好き嫌いなく食べ、食べ残しや食材を捨てることがないよう努めます	・給食を残さず食べさせることを目指します	・ゴミ減量化に向けた啓発活動を行います
		・様々な人々との会食を通して愛情や信頼感を育みます	
		・給食等を通じて食べ物を皆で分けたり、身近な人と一緒に食べる楽しさを体験させます	
体験学習に参加します	・体験学習の機会に参加します	・体験学習の通じて自然に触れ食べ物や食に関わる人への感謝の心を学ぶ場をつくりま	・農林・漁業体験学習ができる環境を整備します
		・地域や世代間交流で食文化や郷土料理について学ぶ場を提供します	
	・地域や世代間交流で家庭力を高めます		・地域や世代間交流を進めます

項目	家 庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
体験学習に参加します		・親子料理教室等、地域と連携した食育の場を提供します	
			・親子料理教室等、学校等と連携した食育の場を提供します
			〈七草粥づくり〉

(3) 地産地消を進めながら、安心・安全な食を提供します

項目	家 庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
地産地消を実践します	・地元産の良さを認識し、地産地消を実践します	・地産地消の意味や良さを教えます	・学校給食に安心、安全、安価な地場産物（食材）を提供します
	・地元の農水産物や食の安全性について話題にします	・地元の農水産物について教えます	・地元の農水産物カレンダーやマップを作り周知します
		・地元産を使った給食を楽しく食べる場を提供します	・地元産の食品の生産や普及の更なる充実を目指します
		・安心・安全な学校給食づくりを徹底します	
			・農林水産業の後継者育成を支援します
			・まつりやイベントで地元産の食べ物や郷土料理を紹介します

項目	家庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
伝統的な食文化を継承します	・伝統食、行事食を作り、伝えます	・伝統的な行事や作法と結びつけた食文化を学ぶ場を提供します	・地元産の食材を使った料理や伝統食のレシピを発信します
	・地域、世代間交流で食文化を継承します	・学校給食に郷土料理や行事食を積極的に導入します	・世代間交流を進め、食文化を継承します
		・給食だよりで保護者へ情報を提供します	
			・地元産の食材を使ったり、郷土料理を提供するお店を増やします
			〈三世代餅つき〉

(4) ながと食を発信し、食による交流で元気な地域をつくります

項目	家庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
都市との交流を進めます	・まつりや食を扱うイベント、交流事業に積極的に参加します	・ふるさと学習で、長門の食を教えます	・地域の特色をいかした体験交流（ツーリズム）を進めます
			・まつりやイベントでながとの食をPRします
			・長門ブランドを確立し、情報を発信します
			・地元産を認定し宣伝します

〇ながと 食の日（毎月19日）の取り組み		
家庭	学校・保育園・幼稚園	地域・行政
・地元の食材を使った料理を作ります	・学校給食で地元の農水産物や郷土料理を提供します	<ul style="list-style-type: none"> ・広報やケーブルテレビなどで「ながとの食の日」について積極的にPRします ・食育についての啓発や、地元産の食べ物、簡単なレシピ等を紹介します
	・子どもたちが育てた作物を調理し食べる体験の場をつくれます	
・食べ物や生産者、食事を作ってくれた人に感謝することを教えます	・食べ物や生産者、食事を作ってくれた人に感謝することを教えます	
・郷土料理に挑戦します	・地元の食や伝統的な食文化について学ぶ場を提供します	
・家族そろって食事を楽しみます		
・食事について家族で考えます		

※食育ボランティア — 小・中学校などで食育を推進するため、授業などの支援を行う方々で、市教育委員会に登録されています。

行政事業一覧

長門市では、それぞれの課において食育推進に関わる取組みを実施しています。

分野	事業名	担当課
食の知識	妊婦学級の開催	健康増進課
	離乳食教室の開催	健康増進課
	育児学級・育児講演会の開催	健康増進課
	料理教室、親子料理教室の開催	健康増進課
	健康相談の実施	健康増進課
	歯科検診（1歳6ヶ月健診・3歳児健診・保育園等入所時・各児童学童期）	健康増進課
	歯っぴいママ歯科検診の実施	健康増進課
	むし歯予防教室の開催	健康増進課
	平成21年度「栄養教諭を中核とした食育推進事業」（長門市立明倫小学校）	学校教育課
	家庭教育学級の開設	生涯学習スポーツ振興課
食への感謝	農作物の栽培体験	地域福祉課、学校教育課
	学童農園施設支援	農林課
	「園だより」の発行	地域福祉課
	食育活動掲示	地域福祉課
	保護者参加による収穫やクッキング体験	地域福祉課
	出前講座の実施（ごみ減量、リサイクルについて）	生活環境課
	生ごみ処理機等購入補助	生活環境課
食文化の継承 地産地消	長門市水産物需要拡大事業	水産課
	魚食普及推進事業（市事業以外）	水産課
	園芸産地の育成振興	農林課
	畜産堆肥を活用した持続型農業推進	農林課
	くじら文化交流事業	水産課
	三世代交流事業	高齢障害課
食の提供 安心・安全な	適正な農薬使用の推進（国・県・JA等との連携）	農林課
	エコファーマー・エコ農産物の推進（国・県・JA等との連携）	農林課
ながと食の発信	ながとお魚まつりの開催	水産課
	ながとふるさとまつりによる農水産物のPR	商工観光課
	全国やきとリンピックin長門の開催	商工観光課
	ツーリズム推進事業	企画政策課、農林課、水産課
	関係施設への食育活動推進に関する情報発信及び助言	地域福祉課

第5章 食育推進計画の推進体制について

家庭、学校、保育園、幼稚園、地域、農林漁業者、食に関わるあらゆる事業者・団体、行政が更なる連携を図りながら、食育推進計画を効果的に実行できるようつとめます。

1 市における推進体制

平成20年8月に設置した食に関連する団体や有識者などで構成する長門市食育推進会議を中心に効果的に食育推進計画を推進します。また、庁内の関係部署が横断的に連携して食育に取り組むため、長門市食育連絡協議会において、施策を総合的かつ計画的に推進していきます。また、食育ネットワーク会議を通じ、国や県などの関係機関との連携を図りながら、食育を効果的に推進していきます。

2 計画の進行管理

計画をより実効性のあるものにするため、長門市食育推進会議を定期的で開催し、食育推進計画の進行管理を行います。また、目標の達成状況については、市民アンケートなどにより実態を把握し、計画の遂行に反映させていきます。

なお、計画内容等に見直しが必要になった場合には、長門市食育推進会議で検討し、適宜、計画の見直しをはかります。

資

料

食育基本法（平成十七年法律第六十三号）

目次

前文	
第一章	総則（第一条—第十五条）
第二章	食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）
第三章	基本的施策（第十九条—第二十五条）
第四章	食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）
附 則	

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫（らん）する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県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「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

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。2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長を図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはそ

の組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携

わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」とう。)

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進の

ため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画(食育基本法(平成十七年法律第六十三号)第十六条第一項に規定するものをいう。)の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を「食育推進会議 食育基本法 少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める。

資料 2

長門市食育推進会議委員名簿

任期 H20.8.22~H22.3.31

	所属・役職名等	氏 名	備 考
学識経験者	山口県栄養士会会長	中村 良子	山口県立大学 非常勤講師
民間等諸団 体	長門大津農業協同組合代表理事 常務	山下 勝也	
	山口県漁業協同組合長門統括支 店運営委員長	津室 喜久	
	深川養鶏農業協同組合	長尾 英樹	
	長門商工会議所専務理事	山本 達雄	
	長門市観光協会事務局長	岡崎 昭男	
	長門市魚食普及推進協議会副会 長	原田 松枝	
	生活協同組合コープやまぐち北 部地域	福田 和子	
	長門市連合婦人会会長	長井 美智子	
	長門市食生活改善推進協議会会 長	岡崎 晃子	
	長門市母子保健推進協議会会長	小西 優子	
	長門市小学校PTA連合会会長	大嶧 聡 (大田 哲巳)	
	山口県保育協会長門支部	野口 陽子	東深川保育園 園長
	長門市学校栄養士会	能見 真由子	仙崎小学校 栄養教諭
公募委員		今本 慶治	
		村田 ひとみ	
		渡邊 亜希子	
行政関係機 関	山口県長門健康福祉センター所 長	高橋 幸広 (高瀬 良孝)	
	山口県長門農林事務所長	奥原 達朗	

() は、役職における前任者

【水産物】

仙崎イカ



- ・正式名称 ケンサキイカ(ヤリイカ科ケンサキイカ属)
- ・旬な季節 春から初夏、それと秋。特に晩秋は身も厚く、甘味も増してお勧めの季節
- ・主な料理 刺身、素焼き、天ぷら。

【一口メモ】

長門市の仙崎市場は全国でも有数のケンサキイカの水揚げを誇ります。主な漁法は疑似餌を使ったイカ釣漁で、イカを傷つけず鮮度が保つことができます。イカ釣漁で仙崎市場に水揚げされたケンサキイカは『仙崎イカ』のブランド名で高く評価されています。

仙崎アジ



- ・正式名称 マアジ(アジ科マアジ属)
普通アジと言えばこのマアジのこと
- ・旬な季節 初夏から初秋
- ・主な料理 刺身、塩焼き、煮付け、から揚げ、南蛮漬けなど。また「開き」など加工品もある

【一口メモ】

アジの名前の由来は、アジは味が良いからということからきています。夏の一時期を除いて全国のどこかで産卵し、産卵期自体も長い魚です。そのため年間を通じて漁獲されるので安定的に食べられます。

特に対馬海流に揉まれ、豊富なプランクトンの中で育ち、脂の乗った仙崎港に水揚げされたアジは「仙崎アジ」として水産関係者がブランド化を目指しています。

イワシ



- ・正式名称 マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ。この3種類が長門市でよく獲れるイワシ類
- ・旬な季節 夏から秋
- ・主な料理 刺身(鮮度が良い場合) 塩焼き、主には加工品(煮干、目刺など)

【一口メモ】

古来から日本人の主要な蛋白源として、また食用だけでなく飼料・肥料として日本の食文化及び農業を支えてきました。栄養面でも、DHA や EPA などの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。長門のイワシ類は煮干や目刺など加工されるものが多く、天日で干して丁寧に作られた煮干はととも評判が良いです。

イサキ



- ・正式名称 イサキ（イサキ科イサキ属）
- ・旬な季節 春から初夏
- ・主な料理 刺身、塩焼き、煮付けなど

【一口メモ】

初夏に獲れる長門の魚の中で1位、2位を争うおいしい魚です。刺身にしてよし、焼いてよし、煮てよしの三拍子そろっています。

メダイ



- ・正式名称 メダイ（メダイ科メダイ属）
だるまとも呼ばれている
- ・旬な季節 一年中おいしい
- ・主な料理 刺身や煮物

【一口メモ】

切り身をみそやタレにつけて焼く料理もおいしい丸っこい体がなんとも愛嬌のあるメダイです。水深の深い所に生息し、体にはヌメリがあります。メダイの白い身は漁師さんや市場関係の皆さんが味は絶品と太鼓判を押してくれます。

アワビ



- ・正式名称 アワビ（ミミ貝科アワビ属）
- ・旬な季節 一年中おいしい
- ・主な料理 ステーキ、刺身、水煮など

【一口メモ】

アワビは高級食材で、薄く切った身のコリコリした歯ごたえが特徴と言われますが、ステーキにしたときの厚めに切った身の食感もたまりません。アワビの肝は珍味として食べられます。ちなみにアワビの肝を食べた妊婦は目のきれいな子どもを授かるという言い伝えもあります。高級品として珍重されるのはクロアワビ。

サザエ



- ・正式名称 サザエ(サザエ科リュウテン属)
- ・旬な季節 一年中おいしい
- ・主な料理 壺焼き、刺身など

【一口メモ】

サザエの壺焼きは、江戸時代の遺跡の発掘調査でも焼いた痕がある殻が多数見つかることから当時からポピュラーな食べ方ようです。サザエの角は棘(きょく)と呼ばれ、波の大きい日本海では体を支える必要があるため瀬戸内産より大きいことが特徴です。

【加工品】

仙崎蒲鉾 (かまぼこ)



長門市仙崎産の蒲鉾は、この地方独特の「焼き抜き蒲鉾」として有名です。「焼き抜き」とは新鮮なエソやグチなどをすりつぶし、板の下から火をあてて間接加熱で徐々に焼き上げる製法。蒸して作られる一般蒲鉾と比べ、その味わいはきめ細かく、しこっとした歯ごたえの良さに特徴があります。

焼き鳥



長門市は人口1万人あたりの焼き鳥店舗数が日本トップクラスのまちです。長門の焼き鳥は鶏肉や、さがりなどの牛肉、バラ肉を中心とした豚肉などが混在したスタイルですが、他の地域と大きく違うのはガーリックパウダーの存在です。やきとり屋には必ずガーリックパウダーと一味、七味の唐辛子が置かれ、好みに応じてかけて食べるのが長門のスタイル。

【農産物】

田屋なす



正式な品種名は「田屋なす」です。昭和初期に山口県長門市田屋地区を中心に栽培されていたことからこの名前がついています。特に重さ 500 グラム以上で品質の良い果実を「菘たまげなす」として販売しています。大きさが大きいので「たまげる」（驚くこと）ので「たまげなす」とつけられました。長さが 40 センチ近くと大きいですが、皮は薄く、実は柔らかく、とろけるような食感です。収穫は 5 月下旬から 7 月中旬までで、期間が非常に短く大変貴重な伝統野菜です。

白オクラ



アクがなく生で食べられることから「サラダオクラ」とも呼ばれています。山口県のオリジナル野菜で、三隅地区では 50 年以上栽培が続いています。やわらかくクセがないのが特徴で、通常のオクラよりねばりが多いです。ねばりのあるものは夏バテ予防にいいと言いますが、白おくらはまさに夏の野菜です。この白おくらは無農薬栽培をしています。有機肥料を中心に土づくりに力を入れ、土の力があるとグングン育ち、病気にも負けません。生でも食べられるものだけに無農薬は安心できます。

長門ゆずきち



「長門ゆずきち」は「ゆず」より一回り小さく、ゴルフボールぐらいの大きさで、へそがえくぼになっているのが特徴です。豊富な果汁は、香りがまろやかで酸味も強すぎずとても口当たりがよく、どんな料理にでも相性が良いと評判です。「ゆずきち」とは「“ゆず” よりも吉（優れている）」という意味で名づけられました。

けんちょう (伝えたい郷土料理 1位)

材料	量 (4人分)
だいこん	450 g
人参	60 g
こんにゃく	60 g
豆腐	半丁(150 g)
しょうゆ (薄口)	大さじ3
砂糖	大さじ1
油	大さじ1

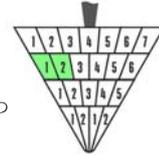


栄養価 (1人分)

エネルギー	72Kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	1.7 g
塩分相当量	1.9 g

食事バランスガイド

主食 0つ
副菜 2つ
主菜 0つ
牛乳・乳製品 0つ
果物 0つ



【作り方】

- ① 大根と人参は皮をむきちょう切りにし、こんにゃくは沸騰した湯に入れさつと取り出し、短冊切りにする。
- ② 豆腐を適当な大きさに切り、鍋に油を熱してつぶしながら炒め、①を入れ少し炒めしんなりしてきたら砂糖を入れ煮る。
- ③ 材料が煮えてきたらしょうゆで味をつけ仕上げをする。
※ 大根の水分が少ない場合には水かだし汁を加える。

～料理のお話～

寺院の精進料理であったものが民間に普及したと言われています。油谷の伊上地方ではしょうゆの代わりに味噌で味付けされています。

レシピ提供 長門市食生活改善推進協議会

わかめむすび (伝えたい郷土料理 2位)

材料	量 (4人分)
米	2 カップ
刻みわかめ	20g
お漬物	適量

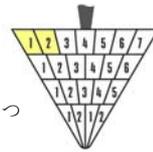


栄養価 (1人分)

エネルギー	286Kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	0.7 g
塩分相当量	0.4 g

食事バランスガイド

主食 2つ
副菜 0つ
主菜 0つ
牛乳・乳製品 0つ
果物 0つ



【作り方】

- ① 米は普通に炊いて、三角の握りを作る。
- ② 刻みわかめを全面にまぶす。

～料理のお話～

長門市海岸で採れたわかめを干して刻み、全面にまぶします。海の幸の贅沢なむすびです。

レシピ提供 長門市食生活改善推進協議会

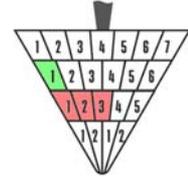
鯿の南蛮漬け (伝えたい郷土料理 3 位)

材料	量 (4 人分)	
アジ (中サイズ)	8 尾	
玉ねぎ	1 個	
人参	30 g	
ピーマン (緑)・(黄)	60 g	
唐辛子	2 本	
油	適量	
A {	酢	300cc
	みりん	大さじ 1
	砂糖	大さじ 3
	だし汁	100cc
	しょうゆ	大さじ 4
	塩	小さじ 1
	酒	小さじ 1



栄養価 (1 人分)	
エネルギー	283Kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	12.3 g
塩分相当量	2.3 g

食事バランスガイド
 主食 0 つ
 副菜 1 つ
 主菜 3 つ
 牛乳・乳製品 0 つ
 果物 0 つ



【作り方】

- ① アジは、はらわた・エラ・せいごを取ってよく洗い、水気を拭いて、うす塩をする。
- ② 玉ねぎ・人参は千切りにして、ピーマンは種をとり、輪切りにする。
- ③ A をなべに入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①のアジに小麦粉をまぶしておく。180℃ぐらいに熱した油にアジを入れ、ゆっくり火を通す。(2度揚げするとカリッと揚がる。)
- ⑤ 器にアジを並べて、玉ねぎ・人参・ピーマン・唐辛子をのせ、③の調味料をかけ、1時間以上おく。

～料理のお話～

魚を使った常備食として作られてきました。レシピでは中サイズのアジを使っていますが、小さいものは頭から骨ごと食べられます。

レシピ提供 長門市魚食普及推進協議会

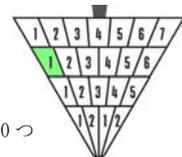
ちしゃなます (伝えたい郷土料理 4 位)

材料	量 (4 人分)	
ちしゃ (サニーレタス)	1 株 (100g)	
○酢みそ		
{	田舎みそ	40 g
	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	いりこ	20 g
	みりん	少々



栄養価 (1 人分)	
エネルギー	77Kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	1.0 g
塩分相当量	1.4 g

食事バランスガイド
 主食 0 つ
 副菜 1 つ
 主菜 0 つ
 牛乳・乳製品 0 つ
 果物 0 つ



【作り方】

- ① ちしゃ (サニーレタス) はよく洗い、水をきっておく。
- ② 酢味噌を作る。いりこは頭、腹わた、しっぽを除く。香ばしく煎ってすり鉢でよくすり、みそ、酢、砂糖、みりんを加えてさらによくする。
- ③ ちしゃを食べやすい大きさにちぎり、いただく直前に②で和える。

～料理のお話～

古くからよく食べられていた、ちしゃのシンプルで素朴な食べ方です。現在は焼き鯖やしらす干しなども用いられています。

レシピ提供 長門市食生活改善推進協議会

くじらの南蛮煮

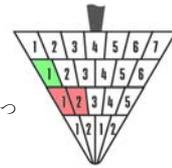
材料	量（4人分）
鯨肉（赤身）	160 g
ごぼう	60 g
こんにゃく	60 g
人参	60 g
しょうが	3 g
米味噌	大さじ 3 2/1
砂糖	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
こんぶ	10cm 程度
かつお節	20 g 程度
水	1 カップ
白い炒りごま	10 g
七味唐辛子	少々



栄養価（1人分）	
エネルギー	130Kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	4.0 g
塩分相当量	0.7 g

食事バランスガイド

主食 0つ
副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳・乳製品 0つ
果物 0つ



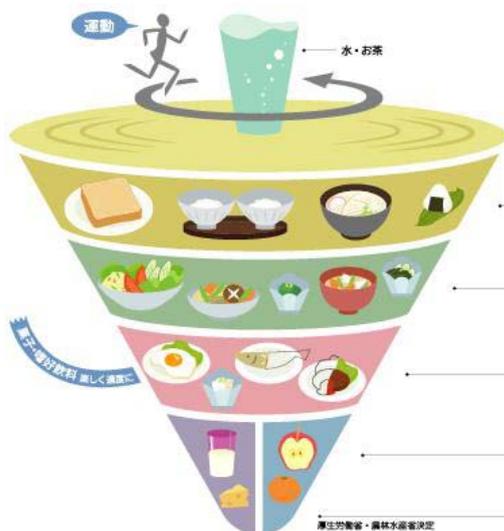
【作り方】

- ① こんぶと水 1 カップ強を鍋に入れ沸騰直前にこんぶを取り出し、かつお節を入れかつお節が沈んだらこし、出し汁を作る。
- ② 鯨肉は 2cm の角切り、しょうがは千切りにする。
- ③ ごぼうは乱切りにし酢を入れた水に漬け、こんにゃくは軽く茹で 1.5cm の角切り、人参は乱切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと鯨肉を炒めて一度皿に取り出す。
- ⑤ 同じなべにごぼう、こんにゃく、人参を入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ ④をいれ、米味噌、砂糖を入れ弱火で煮込む。
- ⑦ ごま・七味唐辛子を加えて混ぜ合わせる。

～料理のお話～

長門市の通（かよい）地区は、江戸時代に捕鯨集団である「鯨組」が創業し栄えたまちです。現在では大晦日や節分などの行事で鯨を食べたり、お祭りなどのごちそうとして鯨料理を食べたりする習慣があります。赤身だけでなくいろいろな部位を使った鯨食文化が残っており、南蛮煮もそのひとつです。

レシピ提供 社団法人全国学校栄養士協議会



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(8V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、餅1個、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちりめん1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) つ(8V) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きんぴら、煮干し、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら 2つ分 = 野菜炒め、きんぴら、煮干し、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(8V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(8V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(常温)、ヨーグルト、アイス、ヨーグルト、アイス、ヨーグルト、アイス 2つ分 = 牛乳(常温)1本、ヨーグルト1杯
2 果物 つ(8V) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄、ぶどう、ぶどう、ぶどう

ながとの水産物カレンダー

	春			夏			秋			冬		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
ケンサキイカ (仙崎イカ)												
イワシ												
イサキ												
メダイ												
アワビ												
サザエ												
マダイ												
アジ類 (仙崎アジ)												
サバ												
サワラ												
シイラ												
イトヨリダイ												
レンコダイ												
あまだいら類												
トビウオ												
ヒラメ												
ブリ												
タコ												
ナマコ												
わかめ												
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	春			夏			秋			冬		

主な漁獲（収穫）の時期
 漁獲（収穫）量が多い時期（旬の時期）

長門には新鮮でおいしい
 お魚がいっぱいだよ！
 いっぱい食べてほしいな♪



※旬の時期は地域や天候により前後します。ここに載せてあるのはあくまでもそれぞれの食材の目安です。

ながとの農産物カレンダー

品目	春			夏			秋			冬		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
米							■	■	■			
大豆									■	■	■	
はなっこりー	■							■	■	■	■	■
ネギ (清風ネギ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
千両なす				■	■	■	■	■	■			
田屋なす (萩たまげなす)			■	■	■	■						
白オクラ					■	■	■	■	■			
自然薯										■	■	■
水菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ									■	■	■	■
タマネギ		■	■	■	■							
こまつな	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
チンゲンサイ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
トマト			■	■	■	■						
白菜									■	■	■	■
いちご	■	■	■	■	■					■	■	■
すいか (日置・三隅)				■	■	■	■					
メロン (日置メロン)					■	■	■					
長門ゆずきち							■	■	■	■		
みかん			■	■								
びわ (楊貴妃びわ)		■	■	■	■							
鶏肉 (長州どり)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
牛肉 (長門大津和牛)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
豚肉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

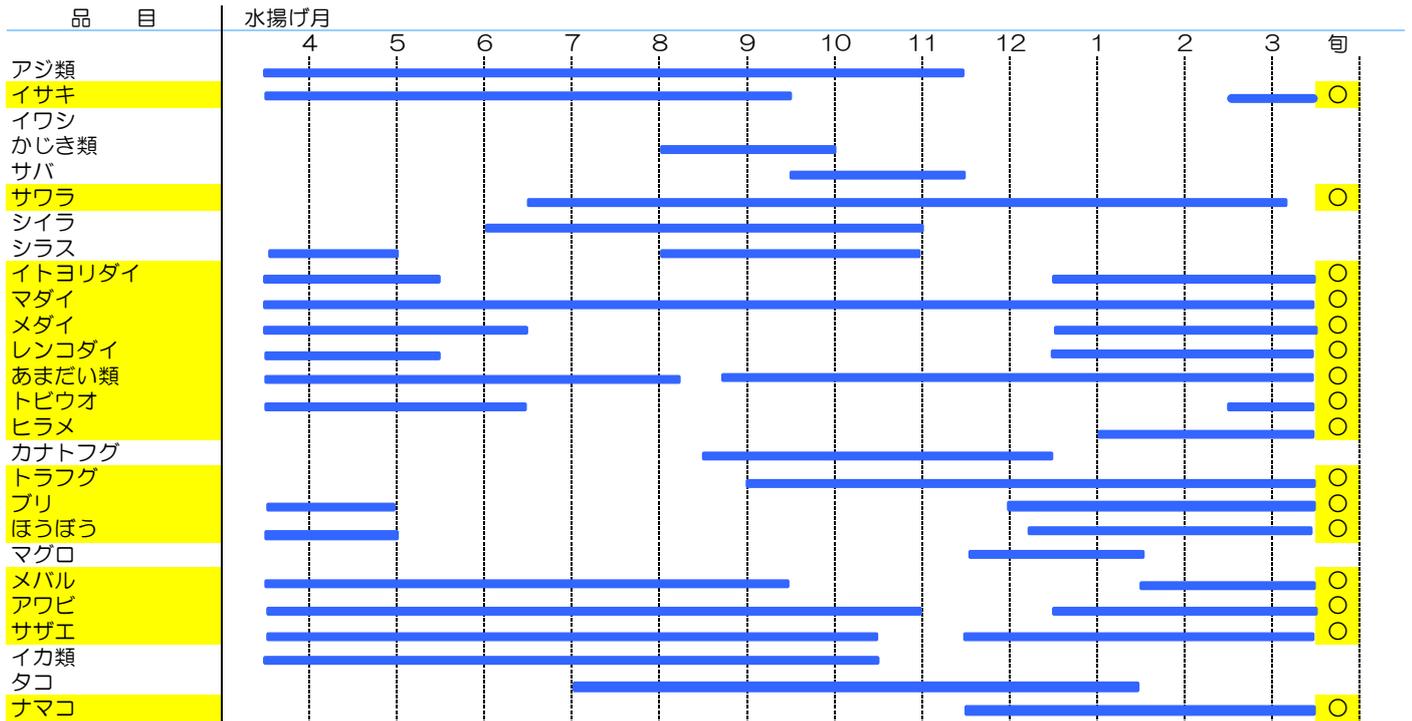


■ 主な収穫の時期

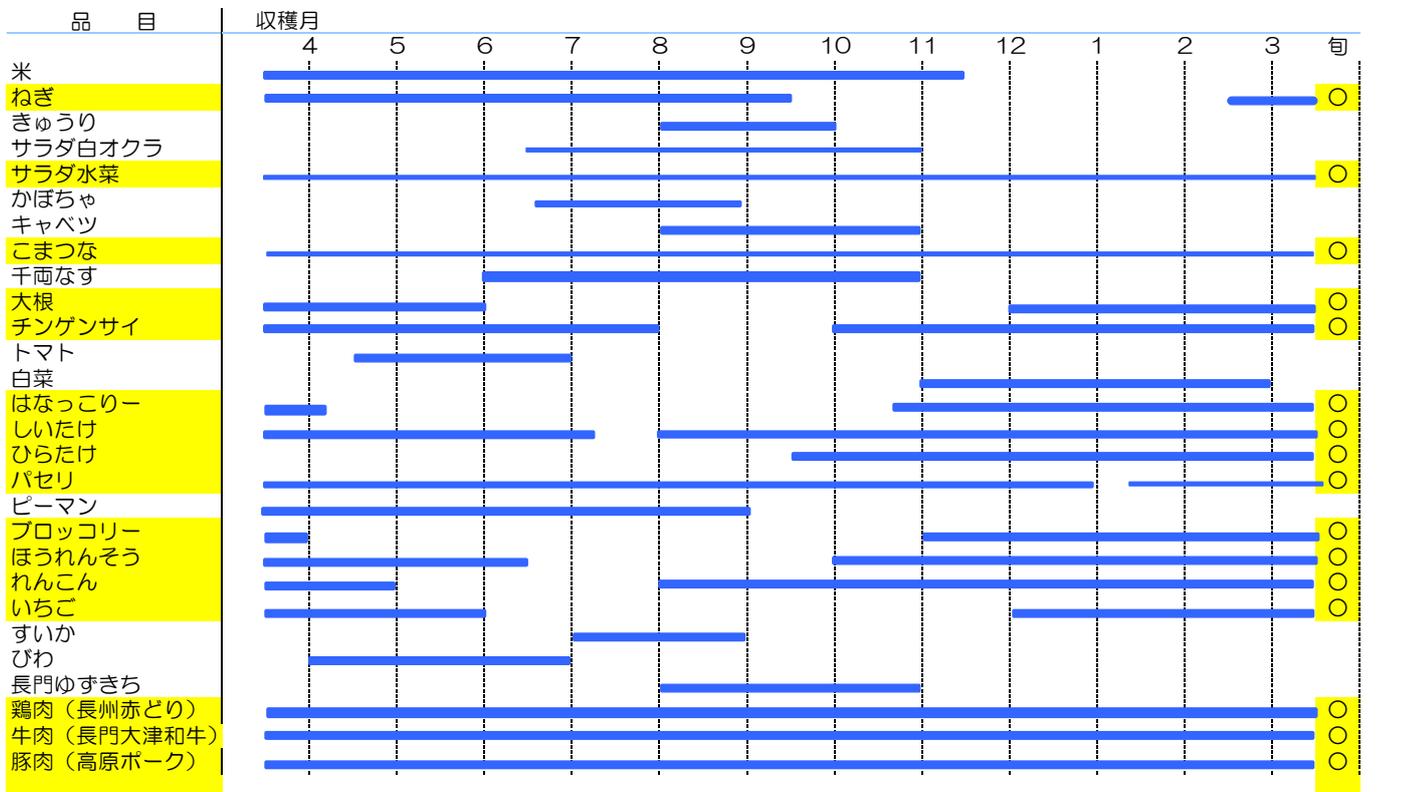
■ 収穫量が多い時期

※旬の時期は地域や天候により前後します。ここに載せてあるのはあくまでもそれぞれの食材の目安です。

ながとの水産物



ながとの農産物



○ ; 講演会3月1日に旬の食材

※2008年3月1日に開催された長門市食育講演会の資料として、健康増進課により作成された資料です。



長門市農林水産物マップ

～ふるさとの新鮮で安全な農水産物を提供します～