



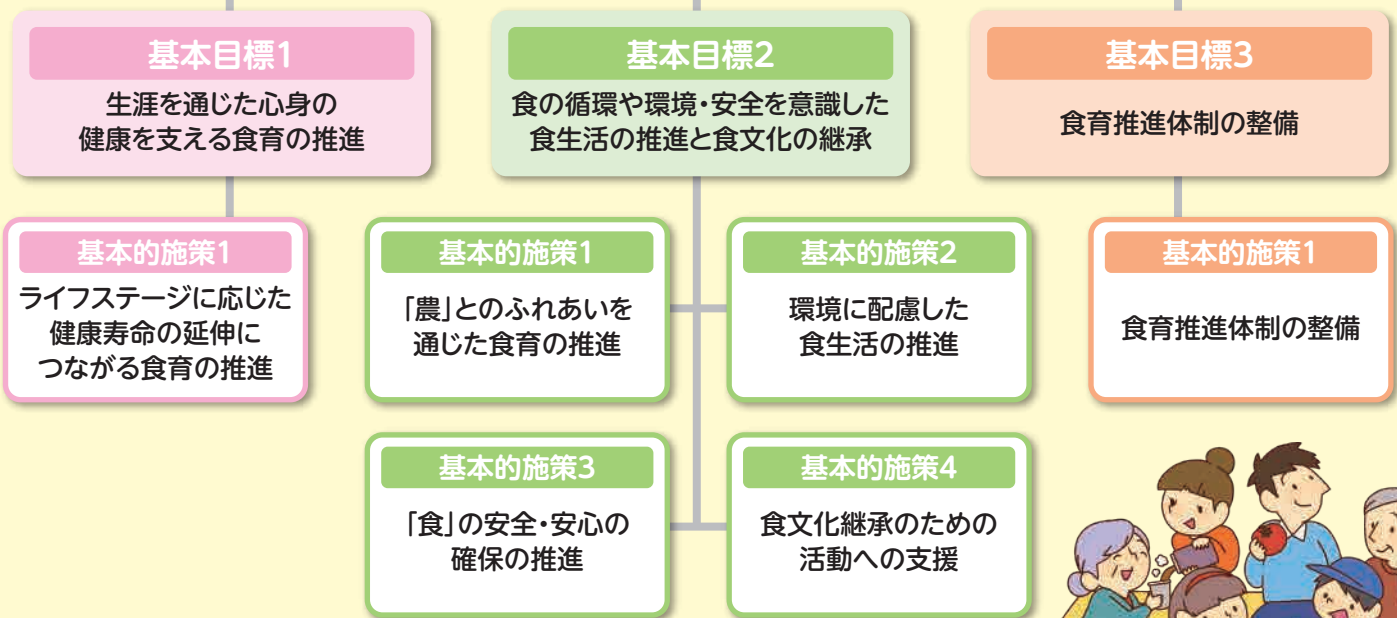
第4次 札幌市食育推進計画

策定趣旨

第3次札幌市食育推進計画の成果や課題を整理し、市全体での食育の取組を進めること、また国の第4次食育推進基本計画の重点課題を踏まえ、札幌市の食育に関する取組を総合的かつ計画的に進めるために策定しました。



基本理念 食を通して豊かな人間性を育みます



札幌市民の現状(第3次札幌市食育推進計画の評価)

食育に関心のある市民は増加傾向にありますが、食に関する課題が見られました。



計画の推進にあたっての指標

第4次札幌市食育推進計画の施策の成果や達成度を把握するため、基本的に第3次計画のものを引き継ぎ、数値目標を設定します。目標値の達成に向けて取組を進めていきます。

指標名	現状値	目標値
① 食育に関心を持っている人の割合	72.4%	78%以上
② 朝食を欠食する子どもの割合(小学6年生)	7.1%	0%
③ 朝食を欠食する若い世代の割合(20歳代～30歳代)	37.5%	30%以下
④ 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	65.7%	75%以上
⑤ 1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)	9.5g	8g以下
⑥ 1日当たりの野菜摂取量(20歳以上)	284.2g	350g以上
⑦ 1日当たりの牛乳・乳製品の摂取量(1歳以上)	143.8g	160g
⑧ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)	49.2%	60%以上
⑨ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(20歳代～30歳代)	34.3%	45%以上
⑩ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(70歳代以上)	61.0%	70%以上
⑪ 朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合(小学5年生)	80.2%	90%以上
⑫ 家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合	78.2%	83%以上
⑬ 家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合(70歳代以上)	74.3%	79%以上
⑭ ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	53.3%	58%以上
⑮ 野菜作りや収穫体験などの「農」体験をした人の割合	51.5%	56%以上
⑯ さとらんどの来園者数	17.6万人	75万人
⑰ 北海道産食品(米など)や札幌産の食品を利用する人の割合	74.4%	80%以上
⑱ 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯の割合	93.0%	95%
⑲ 食の安全に取組む事業者等の情報に触れ、飲食店等の利用、食品の購入または調理時の行動を見直した市民の割合	33.6%	50%
⑳ 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合	72.7%	78%以上
㉑ 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合(20歳代～30歳代)	64.2%	70%以上
㉒ 食育ボランティア数	1,231人	1,500人
㉓ 食育サポート企業等との取組	—	2,000件以上

計画の全文、食育に関する情報は、札幌市公式ホームページ「食育情報」をご覧ください

札幌市食育情報 検索



ライフステージに応じた主な食育の取組

基本目標 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(本書P36～49)

基本目標 2 食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承(本書P50～62)

基本目標 3 食育推進体制の整備(本書P63～67)

ライフステージ 乳幼児期(0歳～) 学童期(6歳頃～) 思春期(12歳頃～) 成人期(20歳頃～) 高齢期(65歳頃～)

全世代共通の取組

- 健康的な食生活の実践に向けた取組
- 減塩の啓発
- 牛乳・乳製品の摂取に関する情報提供
- 適正体重の維持に努める啓発
- よく噛んで食べることの重要性の啓発 など

●朝食摂取についての指導や普及啓発

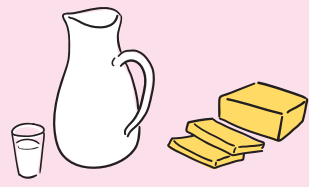
毎年6月の「食育月間」に合わせて、朝食摂取啓発リーフレットを作成・配布しています。

●野菜摂取強化の取組

食育ネットワークの取組(収穫体験)

食育ネットワークの取組(イベントの開催)

パネル展の開催



- 環境を考えた取組
- 事業所(飲食店等)からの食品の廃棄量を少なくするための啓発
- 地産地消の取組
- さっぽろ「食」の安全に関する情報の発信
- 食の安全や衛生についての啓発
- 「食品表示法」に基づく情報提供
- エコクッキングの市民啓発
- 生ごみのたい肥化の取組

●さとらんどでの収穫・加工体験、子ども学習農園の活用

●生ごみ廃棄量の減量

●市場見学会

●さっぽろ食の安全・安心おもてなし事業登録

●さっぽろ食の安全・安心モニター事業

- 関係機関・団体等からなる食育ネットワークによる取組

食育推進会議

- パネル展の開催

料理教室の開催

- 料理教室の開催

食育学生ボランティアが作成した資料

- 食育学生ボランティアの育成・支援

イベントの様子

- イベントの様子

食育学生ボランティアとは？
栄養士養成校の学生が保健所主催の食育学生ボランティア養成講座を受講し、保健センター等の食育イベントで活動しています。

- 食生活改善推進員の活動の理解促進と養成講座の募集強化

食生活改善推進員とは？
地域住民の食生活を改善するため、札幌市が主催する食生活改善推進員養成講座を受講し、地域で食育のボランティア活動をする方々です。親子料理教室や食生活改善展などを開催し食育を広めています。

食のボランティアさん

- 認可保育所等給食での行事食や郷土料理の提供などを通じた伝統的な食文化やだしの文化の啓発及び情報提供

- バランスの良い給食の提供
- 食の大切さの啓発

育児教室

- 乳幼児健診等における栄養指導・相談など

●園庭やプランターでの野菜栽培、収穫体験

- 認可保育所等給食での産地表示の情報発信

- 子ども向け手洗い・うがいソングなどを活用した食育指導

●さっぽろ子ども食品Gメン体験事業

- 行事食や郷土料理の提供などを通じた伝統的な食文化やだしの文化の継承及び食指導

- 栄養教諭等による望ましい食習慣について食指導など

●親子料理教室の開催

- お弁当レシピコンテストの実施

●「札幌市高校生のための食生活指針」を活用した取組

●小学生の農業体験

- さっぽろ学校給食フードリサイクルの取組

●さっぽろ学校給食フードリサイクルの取組

- さっぽろ子ども食品Gメン体験事業

●さっぽろ子ども食品Gメン体験事業

- 伝統的な食文化の情報提供
- 行事食や郷土料理の啓発

- 企業との連携による食育推進事業

市民や企業等の社員を対象にした取組や情報提供を行います。

- 若い世代の食育事業(本気めしプロジェクト)の実施

朝食を食べよう！
～解説編～

- 栄養指導・相談
- マタニティ教室
- 妊婦訪問指導時の情報提供など

●「札幌市食生活指針」
「札幌市高齢者のための食生活指針」を活用した取組

- 「札幌市食生活指針」
「札幌市高齢者のための食生活指針」を活用した取組

●高齢者対象の食育推進事業
(低栄養の予防講座の開催)など

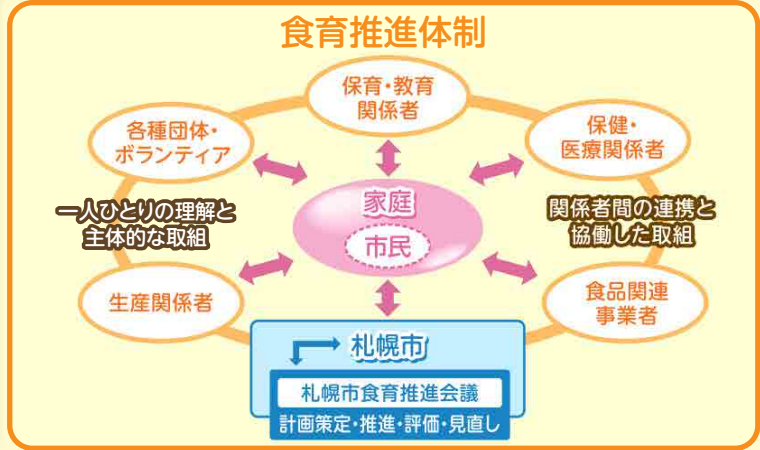
- 高齢者対象の食育推進事業
(低栄養の予防講座の開催)など

10食品群シート

10食品群シート

札幌市ではごみの分別、資源化の一環として、学校給食の生ごみ(調理くずや食べ残し)を堆肥化し、その堆肥を使用して育てた作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成18年度から取り組んでいます。単にリサイクルだけでなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもの育成を目指しています。OECD(経済協力開発機構)により、フランスで開催された学校給食ウィークにて、日本の学校給食の優良事例として紹介されました(2023年)。

札幌市では栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに、買い物から調理・片付け・保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案し、普及しています。



だい じ さっ ぽろ し しょく い く す い しん けい か く あん たい
第4次札幌市食育推進計画（案）に対する
い け ん さっ ぽろ し かん が か た
意見のまとめと札幌市の考え方
しょう が く せい ちゅう が く せい
（小学生・中学生のみなさんへ）



さっ ぽろ し や く し ょ し ょく い く と く
札幌市役所では、これからどのように「食育」に取り組んでいくか
き だい じ さっ ぽろ し しょく い く す い しん けい か く あん つく れ い わ ねん
を決めるために「第4次札幌市食育推進計画」の案を作り、令和5年
がつ にち きん よう び れ い わ ねん が つ にち げ つ よう び
10月13日（金曜日）から令和5年11月13日（月曜日）までの 32
にち かん し み ん い け ん ほ し ゅ う
日間、市民のみなさんから意見を募集しました。

このパンフレットは、166人の小学生・中学生のみなさんから寄せ
い け ん お も な い よ う たい さっ ぽろ し かん が か た
られた意見の主な内容と、それに対する札幌市の考え方をまとめた
ものです。

これからも、札幌の食育について、一緒に考え、取り組んでいき
ましよう。



れ い わ ねん ねん が つ
令和5年（2023年）12月
さっ ぽろ し ほ けん じ ょ
札幌市保健所

寄せられた主な意見と札幌市の考え方

第2章 第3次札幌市食育推進計画の取組と評価

4 札幌市の食育の現状と課題 について

みなさんのご意見

○なぜ朝食をとらないのでしょうか。(類似意見 1 件)



朝食欠食の理由は、「食欲がわからない」「時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」が多いです。

朝食を毎日食べることは、健康的な生活習慣を身に着けることにつながり、生活リズムと体内リズムを整える上で非常に大切です。引き続き、みなさんをはじめ保護者に対する啓発・情報提供を行っていくほか、手軽にできる朝食の普及・啓発のためのレシピ集の発行、「高校生のための食生活指針」の配布等を通じて情報提供などに取り組みます。

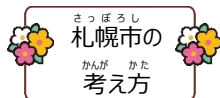
みなさんのご意見

○札幌市民の現状(小学6年生の朝食欠食率、野菜摂取量、小学5年生の共食)がすべて目標値に届いていないと思います。(類似意見 2 件)

○野菜の値段が上がっているので、家庭で十分に野菜を食べていないと思います。

○新型コロナウイルス感染症の影響や家庭等の事情もあり、改善は難しいと思います。(類似意見 2 件)

○共食の情報提供だけでも助けになると思います。



ご意見のとおり、全て目標値には達していません。本市ではこれまで、学校をはじめとして、保育所、幼稚園、各区保健センター等において、朝食摂取、野菜摂取、みんなで楽しく食べる共食の啓発を行ってきました。

目標の達成に向けて、引き続き、望ましい食習慣と適切な栄養摂取、栄養バランスのとれた食生活の実践、楽しく食卓を囲む機会の拡大に向け、取組を推進します。

みなさんのご意見

○市民がどれだけ5大栄養素をとっているか調べることで、意識して食事を食べる人が増えると思いました。



本市では、市民の食生活の現状を把握し、健康づくりや食育の推進に役立てることを目的として札幌市健康・栄養調査を令和4年度に実施しました。

調査結果をもとに、市民の食生活の課題を改善できるよう啓発を行います。

なお、調査結果については市公式ホームページに「札幌市民の健康と栄養の現状」(令和4年札幌市健康・栄養調査報告書)を掲載していますので、ご覧ください。

第4章 施策の体系と展開

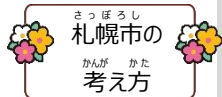
Ⅲ 施策の展開（行動計画）

基本目標 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

基本的施策 1 ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育の推進 について

みんなのご意見

- 食育に関心がある人が増えるように、食育に関する授業を増やすと良いと思います。（類似意見 4 件）



学校では、各教科等の時間で食育に関する授業を進めています。今後も、栄養教諭が中核となり、教職員と連携を図りながら給食の時間や学校教育活動全体を通して食に関する指導の充実を図ります。

みんなのご意見

- 中学生になってから意識を変えて毎日朝食を食べるようになると、朝から体が温まり、すぐに腹痛や頭痛にならなくなりました。全校に朝食を食べることなど、食育を知ってもらうことで学校の雰囲気も良くなると思います。（類似意見 2 件）
- 朝食指導は変わらないと思うので、計画案を変えたほうが良いと思います。



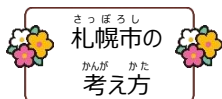
朝食摂取は生活習慣と密接な関係があります。朝食をおいしく食べるためには、早寝早起きなど毎日の生活リズムを整えることや飲み物や果物だけでも口にする習慣を付けていくことが必要です。

小学生の朝食欠食率を減らすためには、朝食の大切さについて、みなさんや保護者に、繰り返し伝えていく必要があると考えます。

今後も市民の健康づくりにつながるような情報発信に努めます。

みんなのご意見

- 共食を大切にし、共食をすることで食べる楽しさや大切さに気づけるとと思います。（類似意見 3 件）
- 共食の場を提供してはいかがでしょうか。（類似意見 1 件）



ご意見のとおり、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、大切なことだと考えています。

しかし、暮らし方や社会環境が変化し、一人暮らしなどが増え、家庭生活の状況が様々に分かれる中、家族との共食が難しい人も増えています。家族はもちろん、友人や職場の仲間、地域の人などとの共食の機会が増え、コミュニケーションや豊かな食体験につながるよう、様々な機会を通じて共食の啓発・共食の場の情報提供を行います。

みなさんのご意見

【札幌市お弁当プロジェクト】

- お弁当プロジェクトについて、「地元の食材を使うこと」「栄養バランス」などを条件にしてはいかがでしょうか。
- 実施方法として、レシピの募集だけではなく、調理実習も行っているはいかがでしょうか。

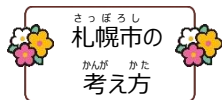


レシピコンテストの応募条件に「栄養バランスを考えたもの」「北海道産食材を1品以上使用」などの条件を設けております。例年、多くの素晴らしい作品を応募いただいております。今後も多くの方に参加いただきたいと思います。

調理実習などの実施方法については、今後の参考にさせていただきます。

みなさんのご意見

- 「企業との連携による食育推進事業」「共食の情報提供」について、誰にどのような情報を提供するか明確にすべきだと思います。



「企業との連携による食育推進事業」については、市民や企業等の社員を対象にし、健康的な食生活等に関する取組や情報提供を行います。

「共食の情報提供」については、市民に対し、共食の大切さや子ども食堂など共食できる場所について情報提供を行います。

基本目標2 食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承

基本的施策1 「農」とのふれあいを通じた食育の推進について

みなさんのご意見

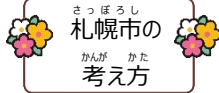
- 農業体験のようなものがあると、理解がより深まって、食育に興味ができるのではないかと思います。(類似意見9件)



子ども学習農園の活用や認定市民農園の開設、さとらんどでの収穫・加工体験など、市民が気軽にみずから収穫した農産物の加工・調理を学び味わうことを通じて、引き続き、農業体験等を含めた一体的な「食」への理解を促進していきます。

みんなのご意見

- 「北海道産食品（米など）や札幌産の食品を利用する人」について、目標を達成できるように販売店や飲食店で利用を増やすと良いと思いました。（類似意見 1 件）
- 北海道産（札幌産）の食材を食べようと思いました。（類似意見 8 件）



本市では、環境・安全安心に配慮された札幌の農産物であることを消費者に知ってもらう産地表示制度「さっぽろとれたてつこ制度」により地産地消を推進しています。札幌産農産物の市内消費拡大につながるよう、今後も努めていきます。

みんなのご意見

- さとらんどに来園者を増やすため、イベント等のチラシを配布すると良いと思いました。
- さとらんどの特徴を資料として配布すると良いと思いました。

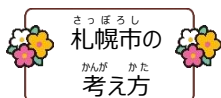


さとらんどの入場者数を増やしていくため、SNS（LINEなどのインターネット上のサービス）の積極的な利用やイベント情報のチラシの配布に加え、施設の紹介など、さとらんどを広く知っていただくための広報に力を入れていきたいと思っています。

基本的施策 2 環境に配慮した食生活の推進 について

みんなのご意見

- 食品ロス削減の啓発として、関係する動画やポスターを作成してはいかがでしょうか。（類似意見 4 件）



食品ロスを減らすことは重要と考えており、YouTubeで食品ロス削減についての動画の公開、また、出前講座の実施やパンフレットによる食品ロス削減の啓発を行います。これからも市民の皆さまが食品ロスの削減に取り組めるよう、さまざまな啓発を行います。

みんなのご意見

- 環境に配慮した食生活の推進で、具体的な取組を知りたいと思いました。
- 家庭の生ゴミ減量のために冷蔵庫を片付けるという取組が良いと思いました。

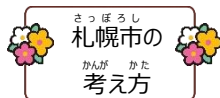


「環境に配慮した食生活の推進」の具体的な取組については、計画本書に冷蔵庫の上手な利用方法などを記載していますのでご覧ください。

みんなのご意見

【さっぽろ学校給食フードリサイクル】

- 残した食べ物がどうなっているか掲載したほうが良いと思いました。(類似意見 2 件)
- これからも継続してほしいと思いました。(類似意見 1 件)



さっぽろ学校給食フードリサイクルについては、給食だよりに掲載したり、給食時間や各教科等と関連付けた授業などで指導を行っています。引き続き、児童生徒のみならず、家庭や地域の方々にも知っていただけるよう、情報提供を行います。

基本的施策 3 「食」の安全・安心の確保の推進 について

みんなのご意見

- 「食の安全や衛生についての啓発」について取組は良いと思います。
添加物などについても指導すると良いと思いました。



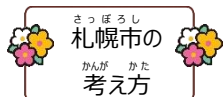
本市の学校給食は、加工品は不要な食品添加物等を使用していないものを選び、野菜や果物は極力農薬の使用量を減らしたものを選定するようにし、安全・安心な給食提供に努めています。

栄養教諭等が行う食指導においても、食の安全や衛生管理について関連した内容を取り扱っています。

基本的施策 4 食文化継承のための活動への支援 について

みんなのご意見

- 給食でも食文化を大切にしています。と思いました。
- 食文化の違いもいれると良いと思いました。



本市では、学校給食に郷土料理や行事食を取り入れて食指導を行っています。

また、給食だよりや給食試食会等を通じて、保護者に対し伝統的な食文化についての情報提供を行っています。

引き続き、食文化への理解と関心を高められるよう食指導を行います。

みなさんのご意見

○「伝統的な食文化」に取り組めるように工夫してほしい。



今後も学校給食や地域の料理教室等を通して、伝統食や郷土料理、だし文化等、伝統的な食文化の普及啓発を行います。

基本目標 3 食育推進体制の整備
基本的施策 1 食育推進体制の整備 について

みなさんのご意見

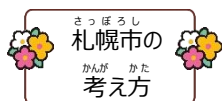
○食育推進に関する会議について、関係機関だけでなく小・中学生等の意見を取り入れてみてはいかがでしょうか。



今後の参考にさせていただきます。

みなさんのご意見

○ボランティアの周知方法について、チラシ配布やまちなかでの呼びかけを行ってはいかがでしょうか。
(類似意見 2 件)

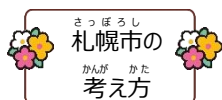


広報さっぽろや市公式ホームページ、イベント開催時にボランティア募集の周知を行っているところです。今後も効率的な周知方法を検討していきます。

けいかくぜんたい
計画全体 について

みなさんのご意見

○目標達成のために、何をしたらいいか具体的に書くのと良いと思いました。(類似意見 1 件)



計画本書では、目標を達成するために各関係部署が今後取り組んでいく内容をわかりやすく記載するよう努めます。

みんなのご意見

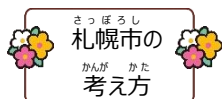
○健康的な食生活を送るためにどのようなものを食べたら良いか知りたいです。(類似意見 7 件)



市公式ホームページに、朝食や野菜料理、減塩メニューなどのレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

みんなのご意見

○子どもにも読みやすい、興味を引く内容やレイアウトにしてほしいです。(類似意見 9 件)



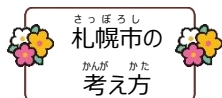
小・中学生向けの資料作成の際には、いただいたご意見を参考にし、分かりやすく、興味を引く内容となるよう検討します。

その他 について

みんなのご意見

【具体的な取組案】

- 朝食の摂取について (15 件)
- 野菜摂取量の増加について (9 件)
- 食べることの大切さについて (4 件)
- 好き嫌いをなくすための方法 (2 件)
- SNS等を活用した情報発信方法
- エコクッキング等のレシピについて (2 件)
- 計画全体にかかる取組 (4 件)



いただいたご意見は、今後の参考とさせていただきます。

みなさんのご意見

【給食について】

- 給食メニューや味について(類似意見14件)
- 給食時間を増やしてほしいです。(類似意見1件)
- 給食時間の後に昼寝時間を確保してほしいです。
- 栄養バランスの勉強のため、バイキングを取り入れてはいかがでしょうか。
- 給食の残食量を減らすための具体的な取組案(23件)
- 給食の量が多いと思います。(類似意見1件)
- 食文化への関心を持てるように、日本の食文化(抹茶など)を取り入れたら良いと思います。
(類似意見2件)



学校給食に関して、様々な意見等をお寄せいただきありがとうございます。

本市の学校給食は、文部科学省が示す学校給食食事摂取基準に基づいて本市の基準を定め、栄養価、衛生管理、地産地消、安全安心な食材の選定など、総合的に判断した上で給食を実施しています。

また、栄養教諭が中核となって教職員と連携を図り、給食時間や各教科等と関連付けながら学校教育活動全体を通じて、「食」の大切さ等について食指導を進めているところです。

引き続き、児童生徒にとって、心身ともに健全な成長につながるような給食提供及び食指導を行います。

みなさんのご意見

- 食についての学び、気づきがありました。今後自身や家族の食生活を見直したり、自分たちにできる食育を実践したいと思います。(類似意見58件)
- <具体的な意見>
 - ・朝ごはんを食べようと思いました。
 - ・食品ロス削減のため、残さず食べようと思いました。など
- 良い取組だと思いました。(類似意見24件)
- 資料がわかりやすかったです。(類似意見13件)



市民一人ひとりが「食」に関心を持ち、積極的に「食育」を推進していくことが、本計画の推進にとって大切なことと考えます。

今後も、より多くの市民の方々に役立つ情報の発信に努めます。皆さんもぜひ一緒に取り組んでいきましょう。

資料の配布・公開について

このパンフレットのほかに、第4次札幌市食育推進計画の詳しい内容が書かれた冊子や寄せられた意見（大人も含む）をまとめた資料を、市役所、区役所などで配布しています。また、札幌市公式ホームページでも公開しています。

だい じ さっぽろししょくいくすいしんけいかく

第4次札幌市食育推進計画のページ

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/keikaku/dai4zikeikakuann.html>

大人の皆様へ

令和5年10月から11月まで、第4次札幌市食育推進計画（案）に対する意見を募集しました。この資料は、小・中学生から寄せられた意見の概要と、それに対する札幌市の考え方について報告するものです。

ぜひ、お子様と一緒に読みください。



といあわせさき

＜問 合 先＞

さっぽろしほけんじょけんこうき か く か

札幌市保健所健康企画課

さっぽろしちゅうおうくおおどおりにし

ちょうめ ウ エ ス ト

かい

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目WEST19 2階

TEL：011-676-5156 FAX：011-622-7223

Eメール：syokuiku@city.sapporo.jp

市政等資料番号
01-F06-23-2321