

# いすみ市食育 推進計画

里山・里海の豊かな恵みを食卓に  
自然と共生する農業・漁業と市民の生命（いのち）・生活（くらし）が循環し、  
ともに支え、ともに高め合う姿をいすみの文化として継承します





# はじめに

食は命を支えるもの、生物全てにあてはまることです。古くから医食同源という言葉があるとおり、人の命と健康は食から得られています。生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな生活を送るためには、健全な食生活が欠かせません。とりわけ、次代を担う子どもたちが、心身ともに健やかで心豊かに成長し、生きる力を身に付けていくためには、なによりも食が重要です。

今日、社会が複雑になり、家族の在り様も大きく変わりました。日々忙しい生活を送る中で、毎日の食の大切さを忘れがちになり、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、過度の痩身志向、孤食などの問題が生じています。

さらに食をめぐるのは、食品偽装をはじめ、輸入農産物や遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品などの安全性の問題、食料自給率の低下と農漁業者の減少および耕作放棄地の拡大、極端な気候と世界的な食料需給の逼迫、日本型食生活や食文化継承の危機、食品・食料資源のロスなど多くの問題に見舞われています。

こうした状況を踏まえ、市は、市民一人ひとりが食についての意識を高める「食育」が重要であると考え、関係各位のご協力のもとに「いすみ市食育推進計画」を策定しました。いすみ市は、豊かな自然に恵まれ、海では、全国有数の漁獲高を誇る伊勢えびをはじめ、真蛸、サザエ、アワビ、ヒラメ、タイなどが獲れ、肥沃な大地では、美味しいお米づくりや梨、ブルーベリーなどの農業も盛んです。市内にはこれら豊かな農水産物を販売する直売所が数多くあります。地産地消や自然と共生する農業、漁業を推進し、地域と学校、家庭から地域に新しい経済の循環をつくり、市民みんなの幸せに重点を置いた「食育」に取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきましたいすみ市食育推進計画策定検討委員会委員の皆様をはじめ、計画策定にご協力いただきました多くの皆様に、心から敬意と感謝を申し上げます。

令和4年3月  
いすみ市長 太田 洋





## 目次

はじめに .....	3
第1章 計画のあらまし .....	6
1. 計画の背景 .....	6
2. 計画の位置づけ .....	7
3. 計画の期間 .....	7
COLUMN 「スローフードな食卓から始まる」 .....	8
第2章 食を取り巻く現状と課題 .....	9
1. 子どもの食生活 .....	10
2. 大人の食生活 .....	17
3. 地産地消 .....	21
4. 食育への意識 .....	22
第3章 いすみ市のこれまでの取組 .....	32
1. いすみ市の食材 .....	32
2. いすみ市の郷土料理 .....	33
3. 食育の特徴的な活動 .....	34
COLUMN 「食べたものが、私になる」 .....	35

第4章 計画の基本的な考え方	37
1. 基本理念	37
2. 基本目標	37
3. 施策の幹	37
4. 数値目標	39
COLUMN 「身土不二」という言葉をご存知ですか？	40
第5章 施策の展開	41
1. 持続可能な農林水産業と地域の食文化に根ざした食育	41
① 環境に配慮した持続可能な農林水産業の推進	41
② 地産地消・旬産旬消の推進	44
③ 作る人と食べる人の交流促進	46
④ 地域の食文化の普及と継承	48
2. 次代を担う子どもたちへの食育	52
① 給食の充実	52
② 家庭における食育の推進	54
③ 保育所・学校における食育の推進	56
④ 地域における食育の推進	58
3. 生涯にわたる食育	62
① 健全な食習慣の維持、改善	62
② 診査や相談、支援の充実	63
第6章 計画の推進	66
1. 推進体制	66
2. 計画の検証と評価	66
資料編	67



# 第1章 計画のあらまし

## 1. 計画の背景

食は命の根源であり、私たちが生きていくために欠かせないものです。この世に生を受け、様々な経験をし、出会いや別れを繰り返し、生涯を閉じるその日まで、食はいつも私たちとともにあります。おいしく、楽しく、できれば誰かとともに、健全な食生活を日々、実践していくことで、生涯にわたって健康で、心豊かな暮らしが実現できます。

かつてフランスの政治家ブリア・サヴァランが、著書『美味礼讃』の中で「国家の運命は、国民が何を食べているかで決まる」と言ったように、食を考えていくことは、地域の安全保障そのものでもあります。持続的な安定した社会は、私たち一人一人の日々の健全な食生活の上に成り立っています。

現代の日本は、いつでも、どこでも、すぐに、同じような食べ物を比較的安く、たくさん手にすることができる便利な世の中です。しかし、その一方で、輸入品や複雑な過程を経た食品で溢れ、私たちにも、大地や海とのつながりや食品が作られる過程は見えにくくなりました。自然の恵みである食べものによって生かされていること、これを獲り、育て、加工し、調理する人々への感謝の念も薄れています。

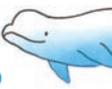
さらには、肥満や過度の瘦身志向、生活習慣病の増加、高齢者の低栄養、児童の欠食や個食、食品偽装、遺伝子組み換えやゲノム編集などの安全性への懸念、フードロス、農漁業の後継者不足や耕作放棄地の拡大といった様々な問題を生み、世界は今、環境問題を解決するためにも、現在のフードシステムの大きな見直しを迫られています。

このような状況を踏まえ、その解決を目指そうという取組が「食育」です。国は、平成17年「食育基本法」を施行し、令和3年3月には「第四次食育推進基本計画」を策定しました。これを受け、千葉県は「ちばの恵みを取り入れたバランスのよい食生活の実施による生涯健康で心豊かな人づくり」を目標とした「第4次千葉県食育推進計画」を策定し、これに取り組んでいます。

いすみ市は、森に囲まれた1,200年前から米作りが続く里山と、岩礁群が十キロ沖まで広がり、二つの潮が交わる魚種の豊かな里海に恵まれています。この夷隅川で結ばれた里山・里海は、多種多様な生物を育み、質の高い産物を誇る家族農業・家族漁業、伝統的な暮らしや祭りが残る生物文化多様性の地です。四季折々の野山の幸、海の幸がごく身近にあることは、これからの環境の世紀に最も恵まれた地域の条件でもあります。

このようないすみ市の恵まれた土地、海、産物、人がさらに活気づく取組を中心に私たち市民の生涯にわたる心身の健康に貢献し、持続可能な活力ある地域の実現に向けた食育を推進するために「いすみ市食育推進計画」を策定します。





## 2. 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に該当するものであり、国が定めた「食育推進基本計画」や「千葉県食育推進計画」の方針を踏まえて策定されています。

この計画を、家庭、保育所（園）、学校、地域、農業者・漁業者、企業、行政がそれぞれの役割に応じて、連携・協力しながら食育に取り組むための基本指針とします。

また、上位計画である「いすみ市第2次総合計画」、関連計画である「いすみ市健康増進計画」などと整合を図り、施策を着実かつ積極的に推進します。

### いすみ市の食育に関する計画・方針等

計画・方針等名	内容
いすみ市第2次総合計画	農林業振興、健康増進、食育推進、自然と共生するまちづくり推進
第2期いすみ市まち・ひと・しごと創生総合戦略	食のまちいすみ、農業・漁業体験、教育ファームの推進
いすみ市健康増進計画	健康へつながる食の改善
第2期いすみ市子ども・子育て支援事業計画	保育所等による地産地消給食指導、地域食材、食の安全啓発
いすみ市子どもの未来応援事業計画	山海の恵みが豊富な地域特性を活かした食育、子どもの生活習慣の改善、地産地消による給食指導、拠点づくり
いすみ生物多様性戦略	未来への対策と取組（有機農業、農林漁業体験、生物多様性調査、学校給食）
食に関する指導の全体計画	文部科学省の指針により、小中学校ごとに年度計画策定

## 3. 計画の期間

この計画の期間は、令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5か年とし、評価判定は計画終了後に行います。

なお、社会経済情勢の変化などを踏まえ、計画期間内であっても必要に応じて見直しを行います。





## スローフードな食卓から始まる

島村 菜津

スローフードという言葉は、1986年、イタリアの首都ローマに、世界最大手ハンバーガー・チェーン店が進出したことをきっかけに生まれました。けれどもファストフード反対ではなく、そこに象徴される大量生産や大量流通、大型量販店やチェーン店の横溢が、世界の味を均質化し、様々な健康被害を引き起こしていることに警鐘を鳴らすものでした。そこで大都市は難しいとしても、生産者が近くに暮らす地方くらい、それぞれの風土に根ざした多様な味、食文化を守ろうという運動です。何でも急ぐ世の中で、命の根源である食べることくらいゆっくり愉しむのは、基本的人権だというわけです。

その背景には、当時、イタリアを戦慄させた23人の死亡者を出したエチルアルコール混入ワイン事件という食品偽造事件によって、量から質へ、安く早くだけでなく、環境や健康によい食作りへの転換が進んだこと。同時に93年のEU統合による外資の進出や流通改革も見据え、地域ごとの食文化の再発見が広がったことがあります。

こうして生まれたNPO団体「スローフード協会」は、世界に約8万人の会員を持つ団体へと育ち、2004年からは『テッラ・マードレ 母なる大地』という隔年の世界大会で、食の南北問題にメスを入れます。北半球の先進国の食生活が、その主な原産国である南半球の飢餓の原因であることが取り沙汰され、日本の大量廃棄を半分にすれば、8万人の飢餓を救えるとも言われた頃です。

90年代から力を注いだのは、後継者不足などで失われそうな伝統食材や在来作物、持続可能な漁による魚介類などをリストアップし、価値を伝える「味の箱舟」の活動です。そうした多様な食文化の見直しやオーガニック栽培の推進が、生物多様性を守り、環境問題の大きな鍵であることも見えてきました。

効率や利潤ばかり求め、安い原料を世界から輸入する日本の食の現状は、自給率を38%に低迷させ、減少の一途をたどる農家や漁師を苦境に追いやっています。TPP体制、種子法や種苗法廃止など、昨今の食を取り巻く現状は決して楽観できませんが、コロナ禍で改めて気づかされたのは、地域自給と広域連携、これ以上、大地や海に負荷をかけない生産体制への転換による食の安全保障の大切さです。

私たちと家族、故郷の風景、生産者、そして自然・・・あらゆる関係性の真ん中に食があります。何を選び、どう食べるか、日々の食卓を見直すことで、地域の未来を変えることができます。日々の食卓や共食の場は、誰にでも、しかも楽しく参加できるひとつの社会活動の場でもあるのです。





## 第2章 食を取り巻く現状と課題

計画の策定にあたり、市民の食育に対する意識や関心、日頃の食生活等について把握するためにアンケート調査を実施しました。調査の概要は、以下のとおりです。

### 調査の方法

小中学生……………市内の小学5年生及び中学2年生全員  
 大人……………保育所（園）年長児・小学5年生・中学2年生のいずれかの子をもつ  
 保護者（父母両方）と同居（別世帯・別棟含む）の祖父母

### 調査の方法

小中学生……………学校にて実施（令和3年6月28日～7月16日）  
 大人……………学校からの直接配布、回収（令和3年6月28日～7月16日）

調査回答数（小中学生）				
年代 \ 性別	男性	女性	不明	小計
小学5年生	109	120	1	230
中学2年生	116	119	1	236
合計	225	239	2	466

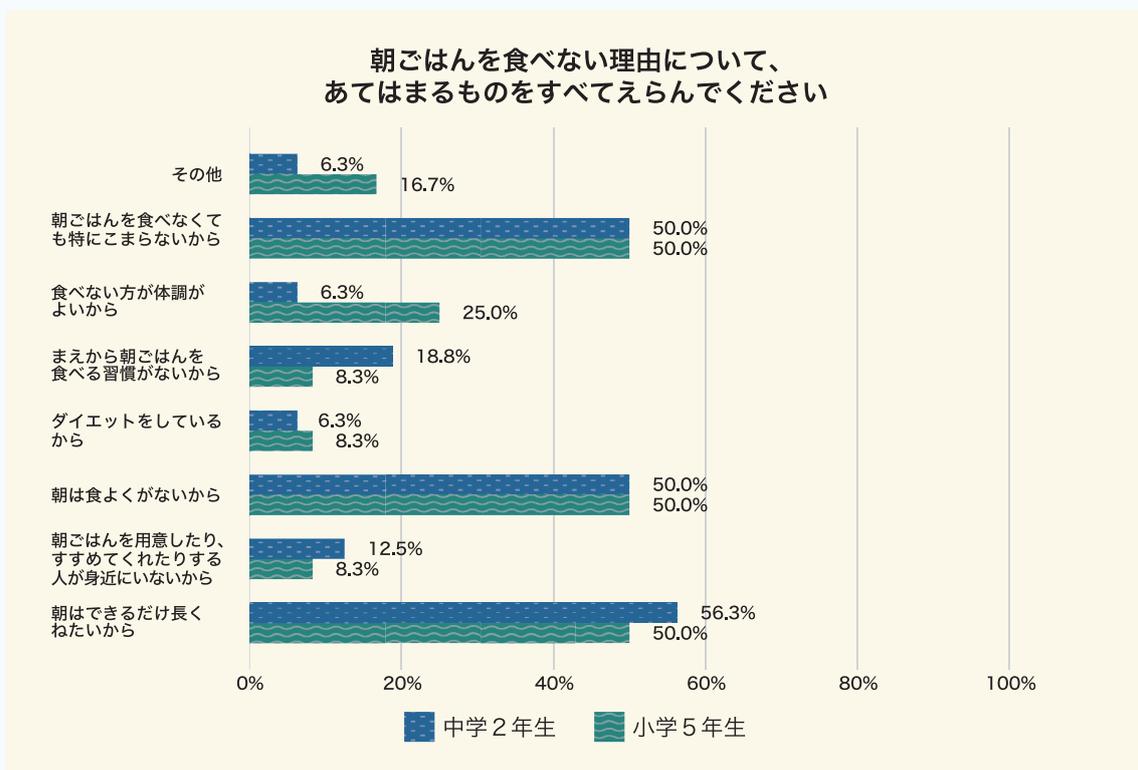
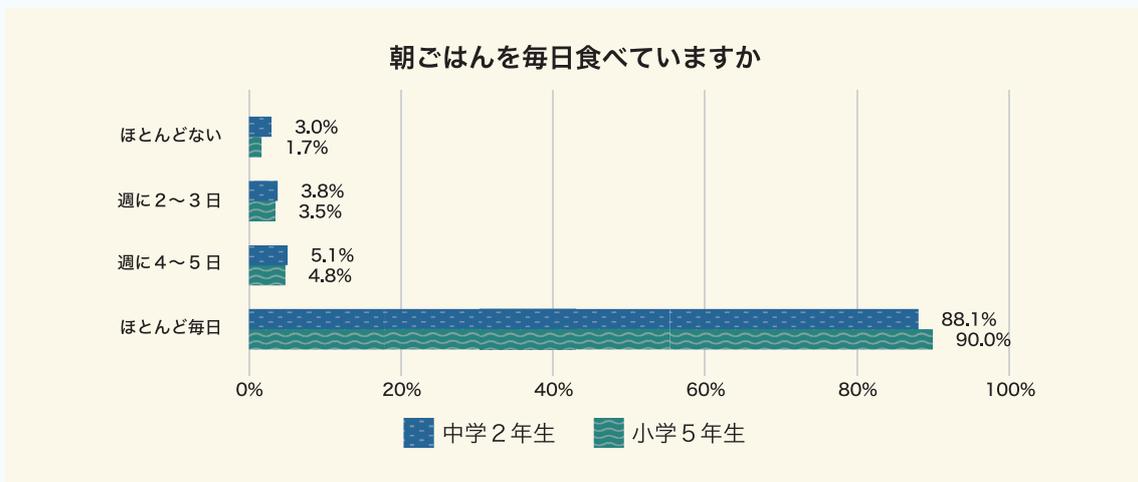
調査回答数（大人）				
年代 \ 性別	男性	女性	不明	小計
20代	8	16	-	24
30代	125	214	-	339
40代	197	275	-	472
50代	65	55	-	120
60代	65	82	-	147
70代	72	89	-	161
80代	11	9	-	20
不明	9	15	13	24
合計	552	755	13	1320

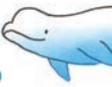


# 1. 子どもの食生活

## ① 朝食

朝食を毎日食べることは、子どもたちが基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です。調査の結果、朝食を食べる習慣が身につけていない(週に2~3日、ほとんどない)子どもが一定数(小学5年生5.2%、中学2年生6.8%)いることがわかりました。朝食を食べない理由としては、「できるだけ長く寝たい」、「朝は食欲がない」、「食べなくても特に困らない」といったことが多く、子ども自身の生活習慣や生活習慣に起因する体調面、規則正しい生活習慣に対する意識に課題があることがわかりました。

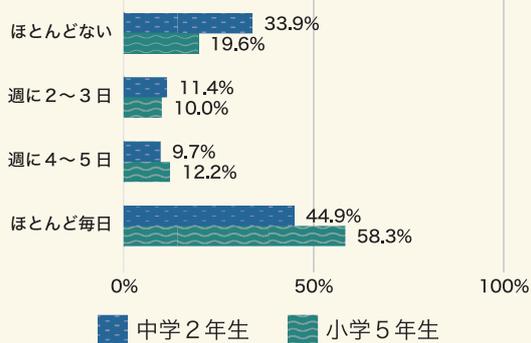




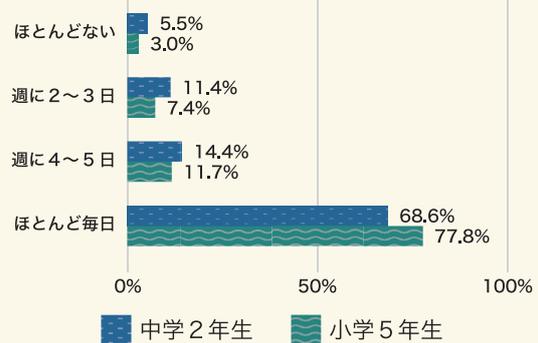
## ② 共食

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、食の楽しさを実感することに加え、食や生活に関する基礎を習得する機会になります。忙しい朝だけでなく、夕食でも家族といっしょに食べるのが少ない(週に2~3日、ほとんどない)子どもが一定数(小学5年生 10.4%、中学2年生 16.9%)いることがわかりました。

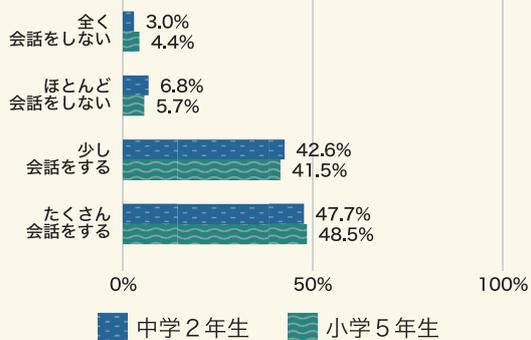
朝ごはんを家族といっしょに  
食べることはどれくらいありますか



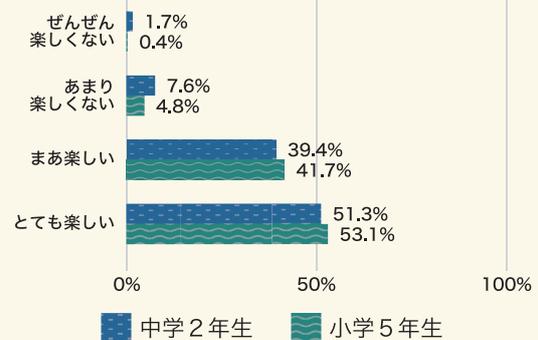
夜ごはんを家族といっしょに  
食べることはどれくらいありますか



食事のとき、家族と会話をしますか



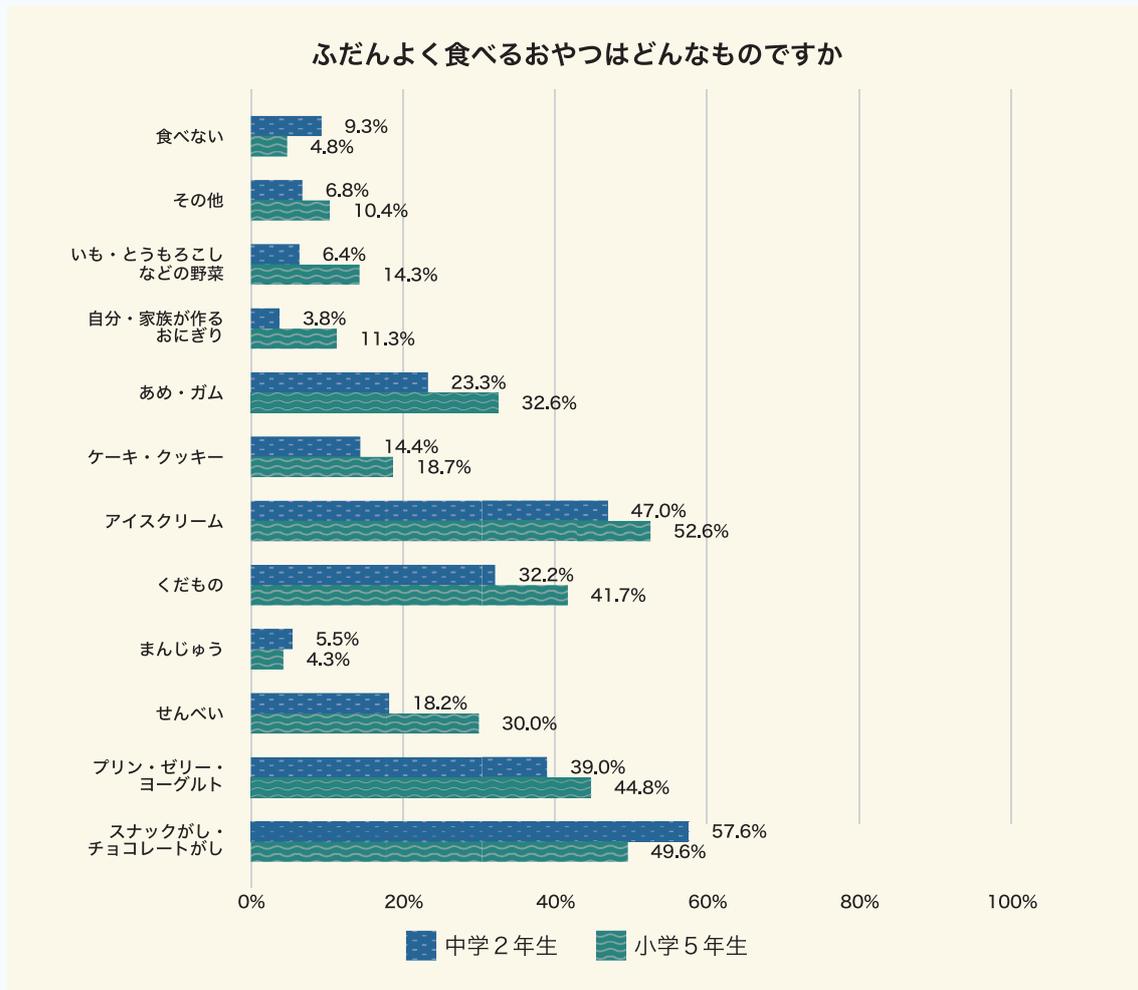
家での食事の時間が楽しいですか

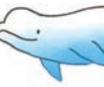




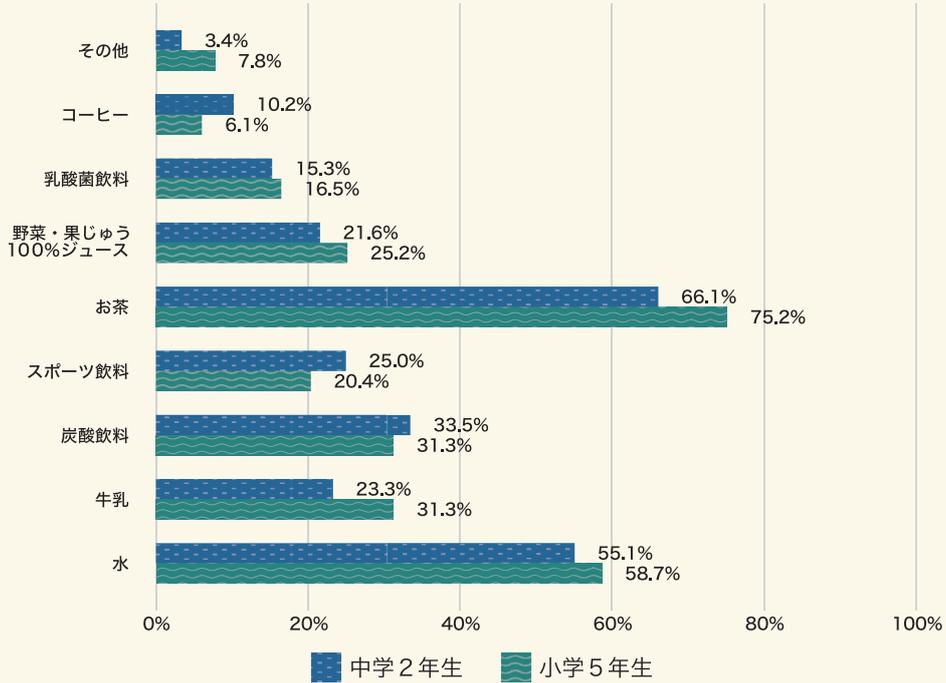
### ③ 食の好み

子どもたちが普段口にするおやつは「スナック菓子・チョコレート菓子」(小学5年生49.6%、中学2年生57.6%)と「アイスクリーム」(小学5年生52.6%、中学2年生47%)が多く、飲みものは「お茶」、「水」の次に「炭酸飲料」(小学5年生31.3%、中学2年生33.5%)が多くなっています。主食の好みでは、特に小学5年生で「ごはん」と「パン」が拮抗(ごはん41%、パン39.2%)しており、食の洋風化が進んでいることがわかります。

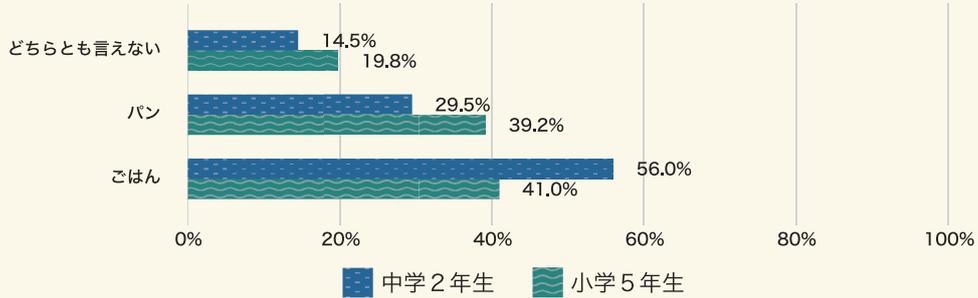




ふだんのどがかわいたときに何を飲みますか



ごはんとパンのどちらが好きですか

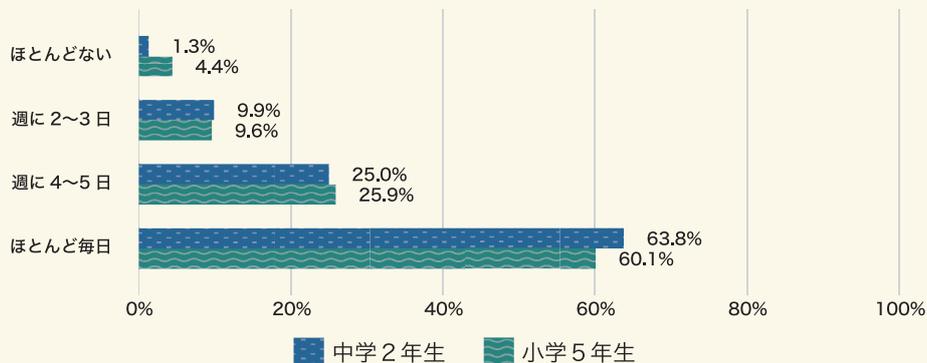




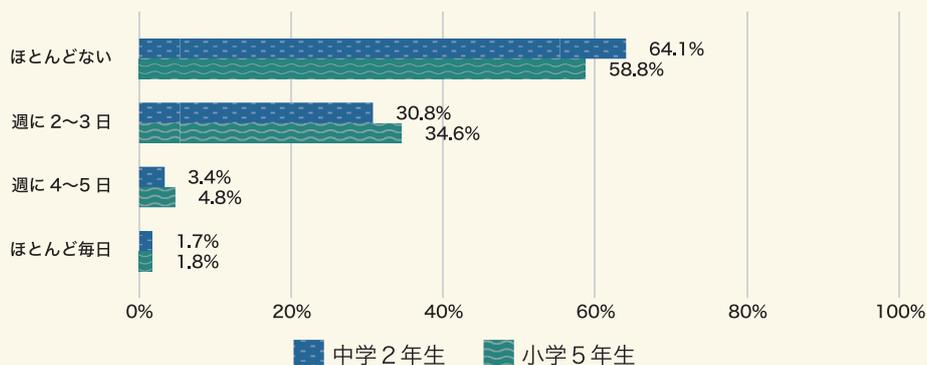
## ④ 栄養バランス、食の外部化

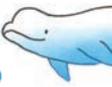
栄養バランスのとれた食事の指標となる「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」では、1日に2回以上食べる日が週のうち少ない（週に2～3日、ほとんどない）という子どもが一定数（小学5年生14%、中学2年生11.2%）いることがわかりました。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」の頻度が低い反面、「出来合いのもの」を食べる頻度（週に2～3日、週に4～5日、ほとんど毎日）が高く（小学5年生41.2%、中学2年生35.9%）なっていることがわかりました。

主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが  
1日に2回以上ある（学校給食も1回に数えます）日は、週に何日ありますか



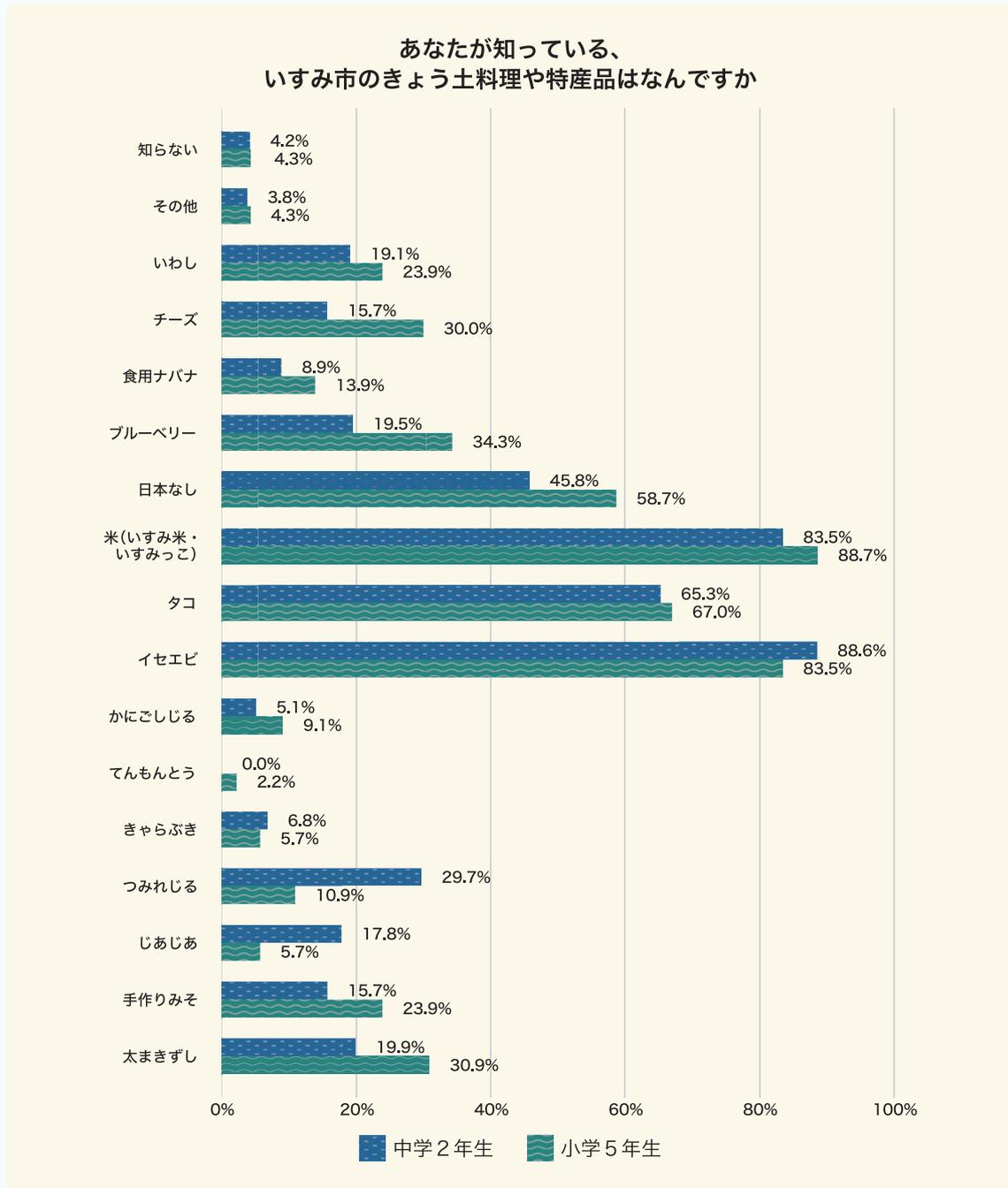
あなたはコンビニの弁当やおにぎりなど、  
出来合いのものをどのくらい食べますか





## ⑤ 郷土料理・特産品

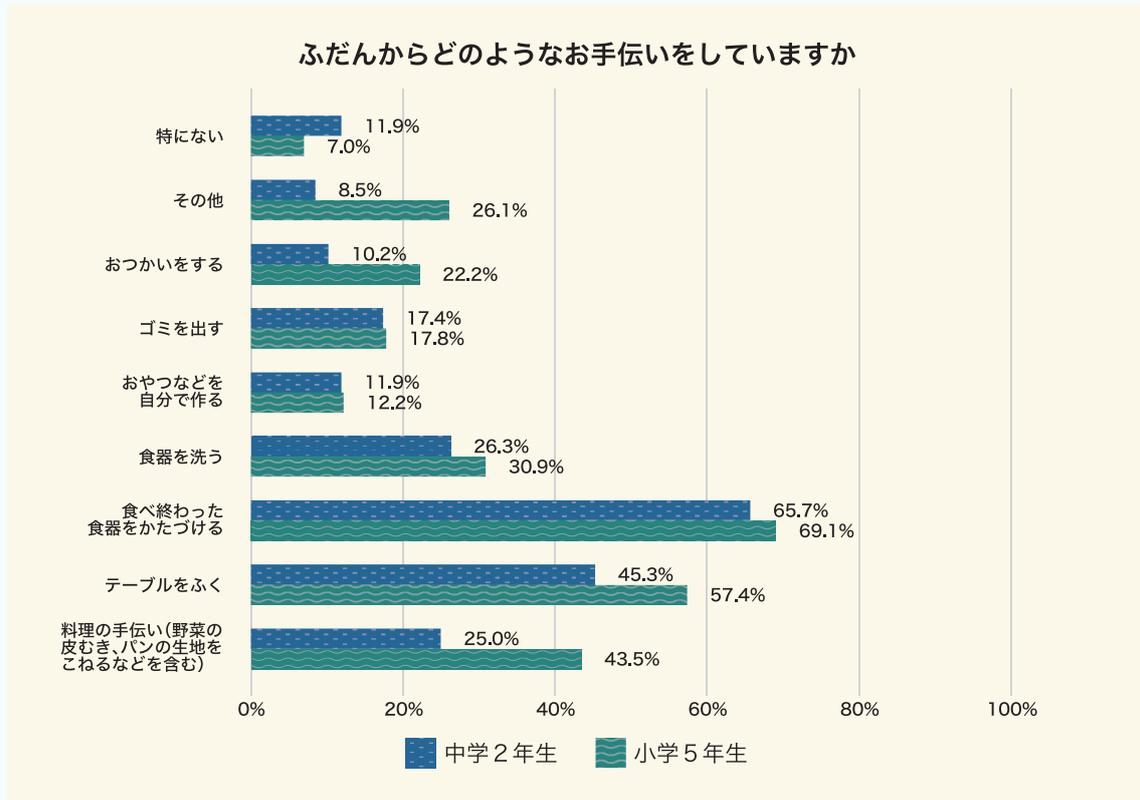
「いすみ米」や「イセエビ」、「梨」などの特産物は、いすみ市のマスコットキャラクターである「いすみん」にも描かれており、子どもたちに高く認知されていることがわかりました。一方で、いすみ市のふるさとの味ともいえる郷土料理については、多くの子ども達に知られていないという実態が明らかとなりました。いすみ市の四季折々の旬の味や行事を最もよく楽しむことができ、長きにわたって親しまれてきた郷土料理は今、危機に瀕しています。





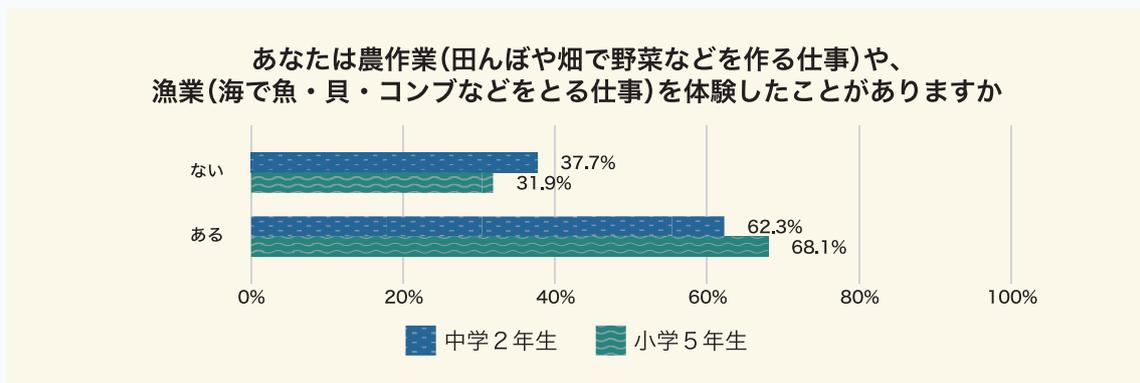
## ⑥ お手伝い

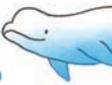
調理技術の習得は、家庭でのお手伝いに原点があります。しかしながら、調査の結果、その傾向はかならずしも高くない（小学5年生 43.5%、中学2年生 25%）ことがわかりました。



## ⑦ 農林漁業体験

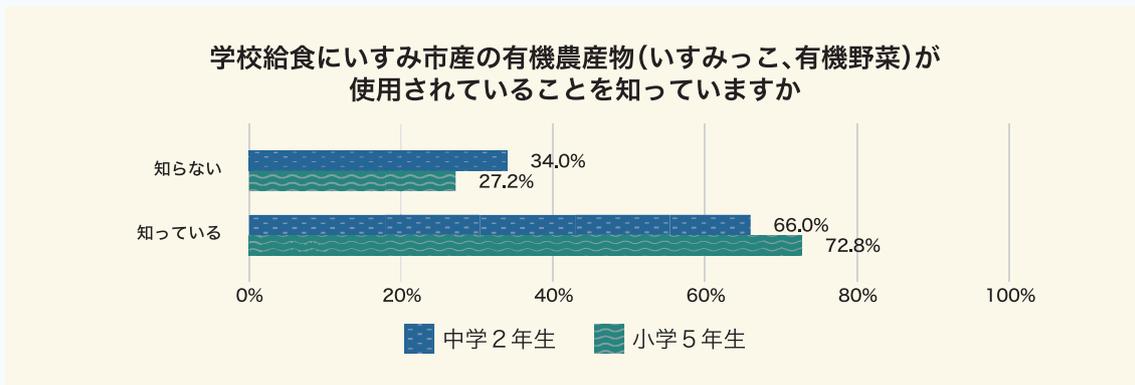
農林漁業体験には、自然の恩恵を感じ、食に関わる人々の活動の重要性と地域農林水産物に対する理解の向上や、健全な食生活への意識の向上など様々効果が期待されています。農業や漁業が盛んないすみ市であっても、全ての子どもたちが農業や漁業に親しんでいるという理想には程遠い現状が明らかとなりました。





## ⑧ 地産地消（有機）給食

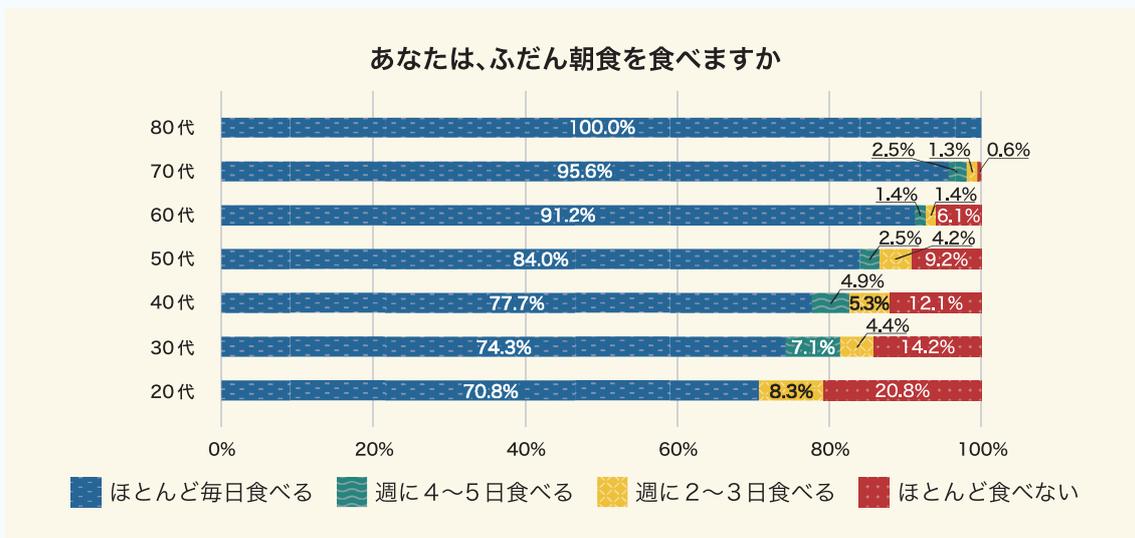
いすみ市が地産地消・有機農産物の学校給食に取り組んでいるねらいの一つに食育（農業と環境との関わりについての理解増進）があります。しかしながら、いすみ市産の有機農産物が学校給食に使われていることを知らない子どもがかなり（小学5年生 27.2%、中学2年生 34%）いることがわかりました。



## 2. 大人の食生活

### ① 朝食

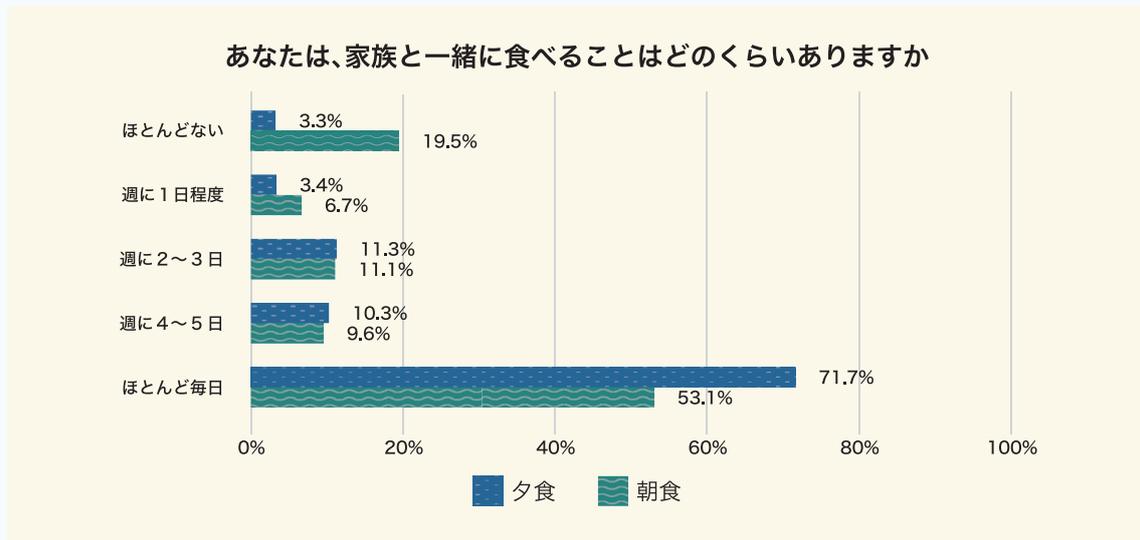
大人における朝食の摂取状況では、若い世代ほど欠食が多いことがわかりました。仕事や子育てで時間的な余裕がないことや若さゆえ健康への意識が低いことが要因となると考えられます。





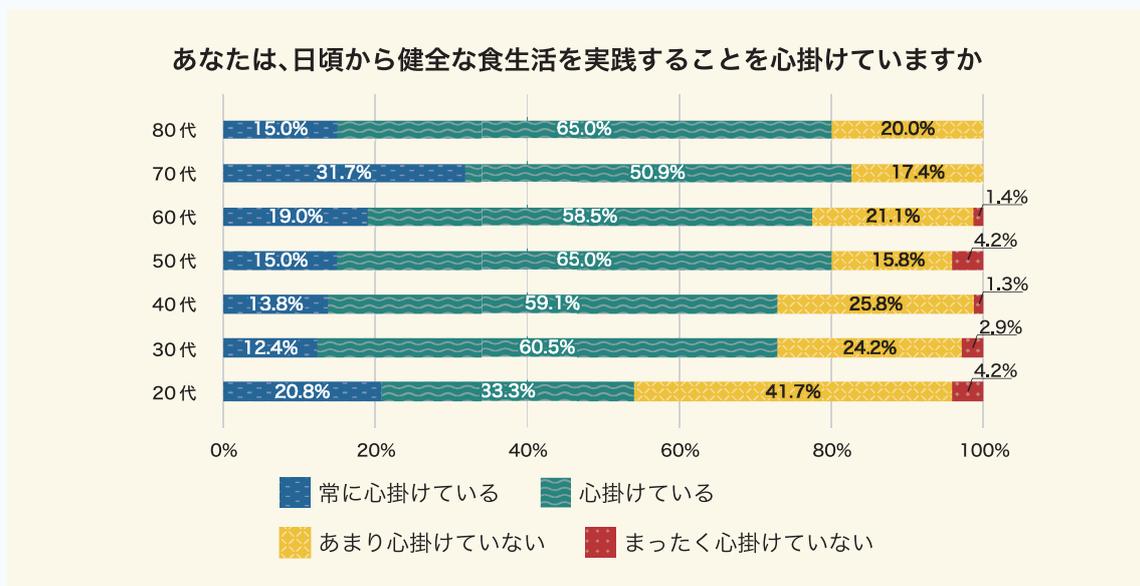
## ② 共食

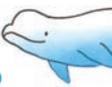
共食においても、時間的な余裕がないことを背景として、特に朝食を家族一緒に食べることは少なく（ほとんどない19.5%）なっています。また、夕食でも家族といっしょに食べるのが少ない（週に2～3日、週に1日程度、ほとんどない）大人が一定数（18%）いることがわかりました。



## ③ 健全な食生活の心掛け

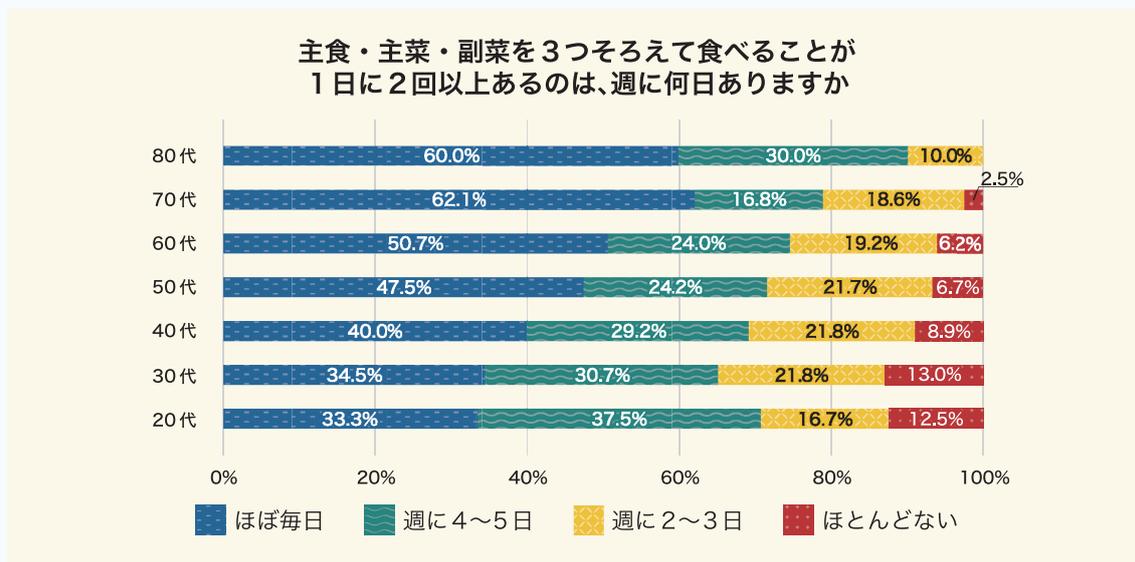
健全な食生活の実践状況では、時間的な余裕のなさや健康への意識の低さを反映して、特に若い世代の課題が大きい（あまり心掛けていない・まったく心掛けていないー 20代45.9%、30代27.1%、40代27.1%）ことがわかりました。





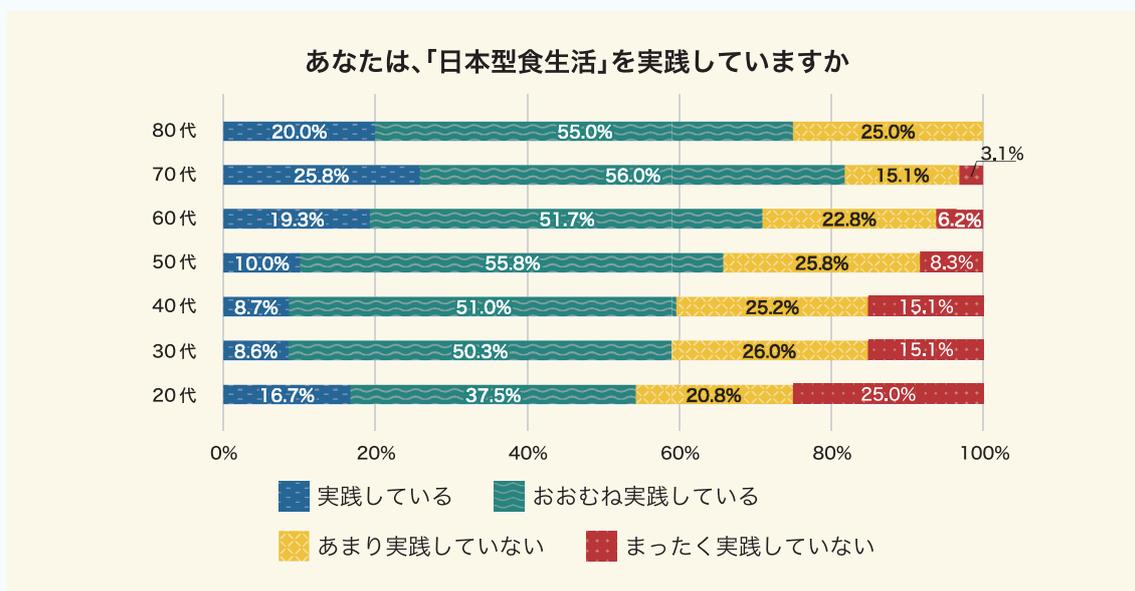
## ④ 栄養バランス

栄養バランスのとれた食事の指標となる「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」でも、その頻度は若い世代で低くなっています。(週に2~3日・ほとんどないー 20代 29.2%、30代 34.8%、40代 30.7%)



## ⑤ 日本型食生活

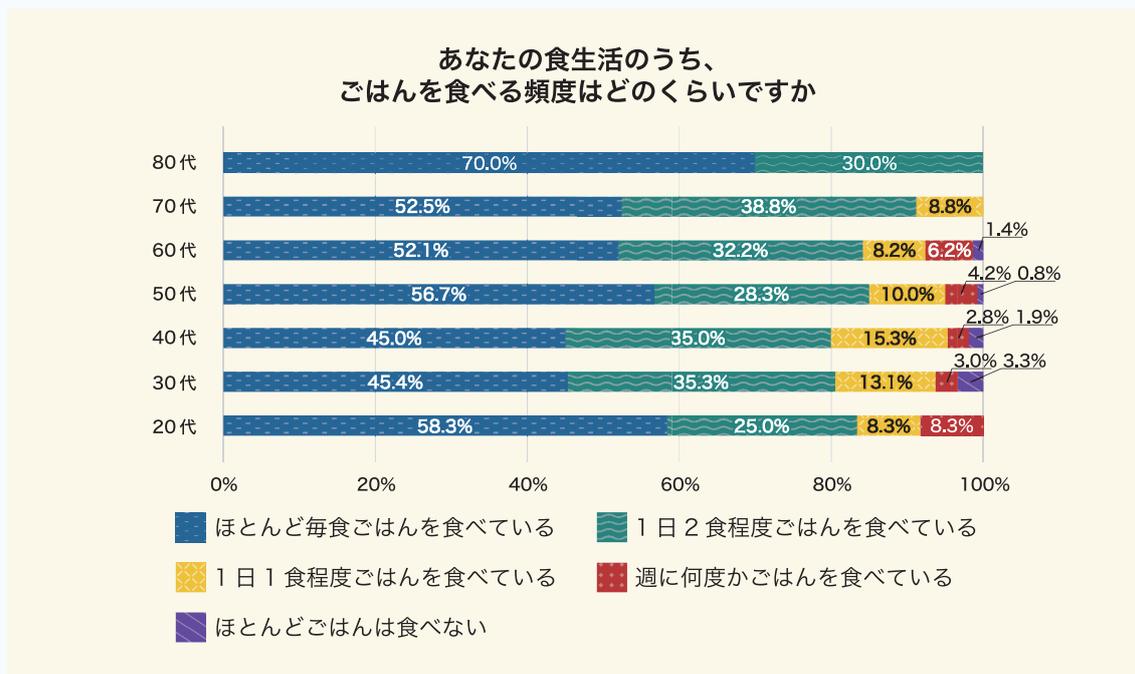
日本型食生活は、米飯を中心として魚・野菜・果物など多種多様な食品をとる食事内容のことで、一汁三菜を基本とし、和風、西洋風、中華風のおかず等々と栄養的なバリエーションも広げやすく、バランスのとれた食事の組み立て方です。若い世代で実践の頻度が低い傾向があります。(あまり実践していない・全く実践していないー 20代 45.8%、30代 41.1%、40代 40.3%)





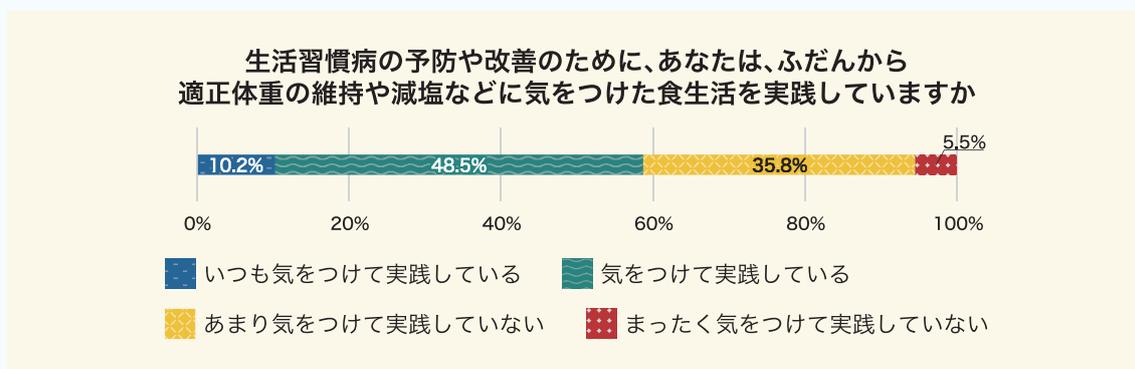
## ⑥ 米飯食

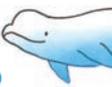
古くから主食として食べられてきた「ごはん」は、一般的な日本人の体質に合った最適な主食といわれています。「ごはん」を食べる頻度の高い人は、バランスのよい食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事）をとる頻度が高い傾向があります。60代以下では、「ごはん」を食べる習慣がない人が一定数（週に何度か・ほとんど食べないー 20代 8.3%、30代 6.3%、40代 4.7%、50代 5%、60代 7.6%）いることがわかりました。



## ⑦ 生活習慣病の予防や改善

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践では、気をつけている人の割合（いつも気をつけて実践・気をつけて実践）は58.7%となっています。全国平均値の64.3%と比較し著しく低くなっています。

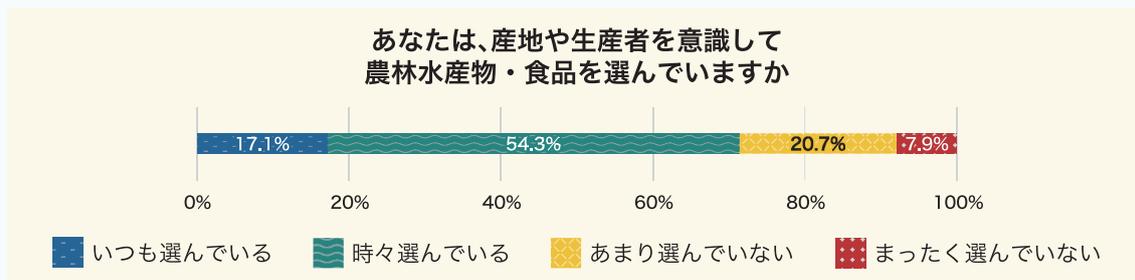




### 3. 地産地消

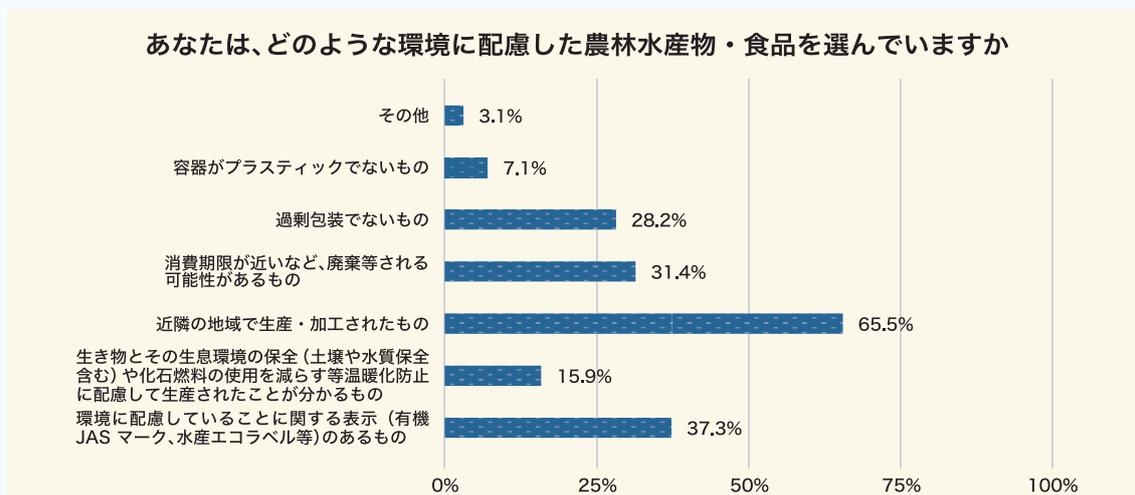
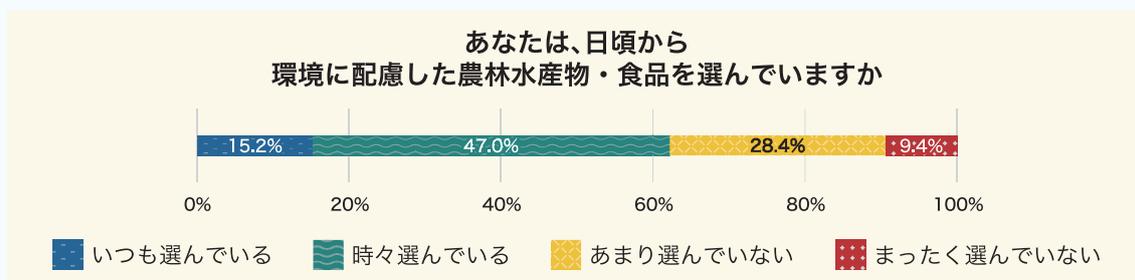
#### ① 産地や生産者を意識

「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいますか」という質問では、28.6% もの人が「あまり選んでいない・まったく選んでいない」と答えています。地産地消が進んでいない状況が明らかとなりました



#### ② 環境への配慮

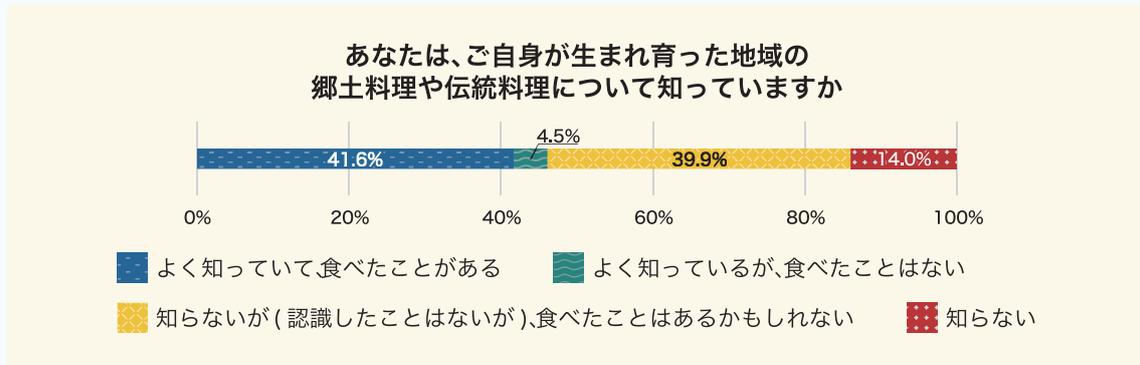
環境への配慮では、62.2% の人が「いつも選んでいる・時々選んでいる」と答えており、環境に配慮して農林水産物・食品を選ぶ人は、地産地消（近隣の地域で生産・加工されたもの）を高い割合（65.5%）で実践していることがわかりました。





### ③ 郷土料理

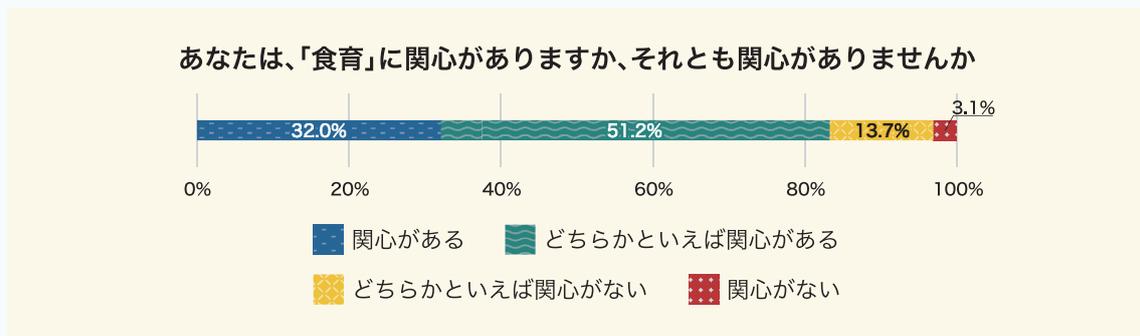
郷土料理に対する認知の低さは子どもに限ったことではありませんでした。53.9%の人が知らない（知らないが、食べたことはあるかもしれない・知らない）と答えています。



## 4. 食育への意識

### ① 食育への関心

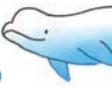
食育への関心では、83.2%の人が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えています。



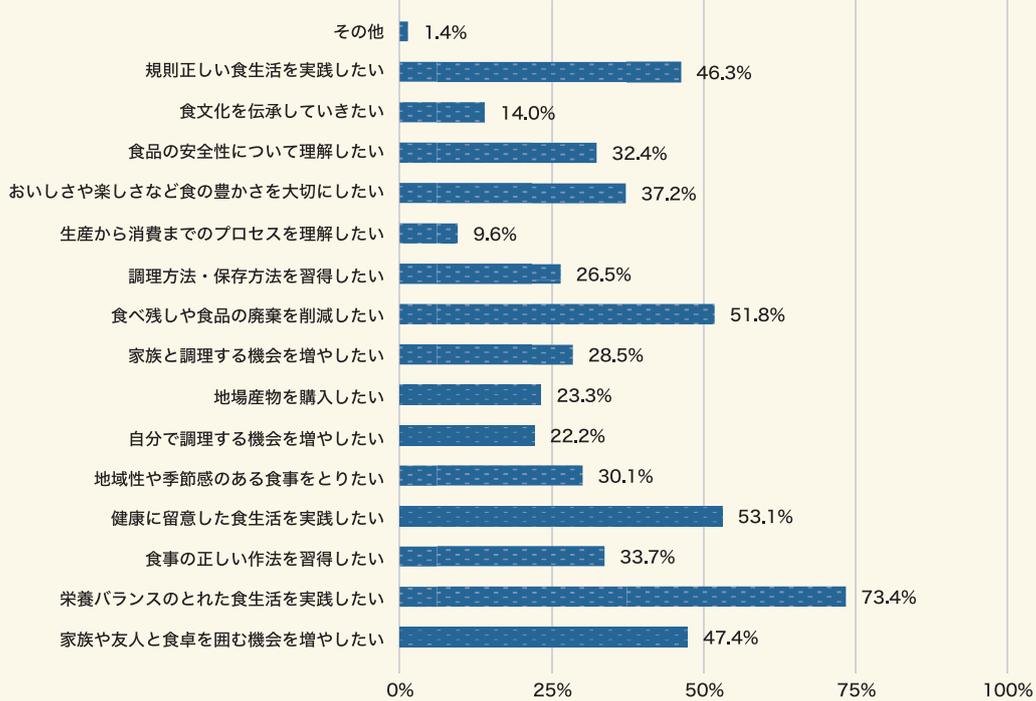
### ② 食育として実践したいこと

「食育として実践したいこと」という質問に対しては、「栄養バランスのとれた食生活の実践」73.4%、「健康に留意した食生活の実践」53.1%、「食べ残しや食品廃棄の削減」51.8%、「家族や友人と食卓を囲む機会を増やす」47.4%、「規則正しい食生活の実践」46.3%などが上位にあがりました。一方で、「地場産物を購入したい」23.3%や「食文化を伝承していきたい」14.0%、「生産から消費までのプロセスを理解したい」9.6%などは低位にとどまっています。





### 今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか



### ③ 市に期待すること

「食育に関して市に期待する施策はなんですか」という質問に対しては、「学校（保育所）給食で地元農産物の利用を促進する」56.4%、「学校（保育所）給食で有機農産物の利用を促進する」43.7%、「学校や保育所（園）での農作物栽培や料理の機会を増やす」38.4%が上位にあがっています。

#### 食育に関して市に期待する施策はなんですか

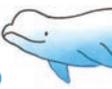




## 給食に関するご意見・ご要望

自由記述において、市民の皆様からたくさんのご意見・ご要望が寄せられています。

- ・ 給食では、栄養の高いものを食べさせてほしい
- ・ 魚料理が無いのはなぜ？もっと給食に魚料理を
- ・ 学校給食の材料の入手先を見直さないのですか？
- ・ これからも子どもたちへ、おいしい給食をお願いします
- ・ 学校給食でどのような野菜が使われているかをお母さんたちが知る機会がほしい
- ・ 地産地消・有機野菜を使った給食を望みますが、現存の給食センターの考え方をもっと市民にシェアしてほしい
- ・ 肉を食べることは土、水、環境にもものすごく負荷をかけています。ミルクも小学校給食でやめてほしいです。牛乳業界も環境に重い負担をかけています。豆乳に変えてください
- ・ 保育所の給食は無償化なくていいから、栄養価の高いものを食べさせてほしい
- ・ 子供たちから給食がおいしくないと耳にします。給食は栄養バランスが採れている食事だと思いますので、残さず食すことが大事ですが、おいしく食すことが何よりも大事であり、おいしい給食を楽しみにさせることも大事だと思います。私たちのアンケートも調査するうえで必要なことだと思いますが、子どもたちへの食育や給食のアンケートも必要なのではないでしょうか
- ・ 食育は食べて「おいしい」と感じることも重要であると考えます。特に学校給食はバランスのとれた食材を使用した優等生的な食事であると思いますが、これも「おいしくなければ何を提供しても何もならない」ことです。父兄へのアンケートだけでなく、実際に食している子供達の声も聞いて、改善に取り組んでもらいたい
- ・ 学校給食と同じものが食べられるところがあるとよい。どのような味付けをしているのか確認したい
- ・ 給食に安全なものを使ってほしい。有機食材を給食に増やしてほしい。旬を取り入れてほしい。和食の給食にしてほしい。手作りの給食（加工品を減らす）。毎食牛乳はやめてほしい
- ・ 保育所年長に調理風景を見せる
- ・ 学校給食メニューの改善
- ・ 限りなく0ベクレルに近い食品で給食を用意していただきたい。国の基準は緩すぎる。関東・東北の牛乳は飲ませたくない
- ・ 給食費が高くなっても良いので給食の内容をもっと充実させてほしい
- ・ 学校給食の量、内容の充実



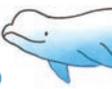
- 給食を食べることを強制しない。同調圧力をかけない
- たべる物が限られるので、安全な食にこしたことはないが有機に限らなくてよい
- 給食が冷たくておいしくないと子供から聞くので改善して欲しい
- 保育所、小学校給食に1週間に1度でも動物性食材を使わない日をつくってほしい。世界的、国内の自治体でも導入例があるということです。豊かないすみ市産の作物でブラウズフィールドなど市内の例を参考にするなどしていただき、是非実現をお願いします。親世代とは異なる食料事情、環境事情を鑑み早くから食の選択肢の一つとしてまた家庭でも考えるきっかけになればいいと思います
- 小学校や保育所から配布されている献立表から多くの食品を使用し給食を作って頂きありがとうございます。家ではあまり好まない野菜も学校では食べていてありがたいです
- 給食時間が短く急いで食べていると聞く。ゆっくり学びながら食べられる配慮があるとよい
- 有機食材に感謝しています
- 給食に地元食材利用は親としてありがたい
- 有機食材、地元農産物を優先して使ってほしい
- 給食時に食材内容を話す機会を増やしてほしい
- 小中学校の間は子どもが成長する時期です。学校給食の量やメニューを今一度考えていただきたいと思います。具体的にはいろいろな国の料理とか丼ものとか麺ものとかバリエーションを増やしてほしい
- 保育園のおやつを子どもが喜ぶ楽しいものにしてほしい。たまには手作りなど
- 学校給食が育ち盛りの子には全く足りない
- できるだけ化学調味料など使わずシンプルなうす味な味つけの給食だとありがたいです
- こどもが好きな野菜メニューのレシピなどHPなどでみることができたりするとうれしいです
- おいしい学校給食を提供して頂きありがとうございます。家庭であまり出さない料理を給食で出していただけて助かります
- 食物アレルギー持ちの生徒にも、平等に特別メニューの給食を提供してほしいです。給食にほぼ毎日牛乳が出るのは、本当に必要なのかと思っています。なぜ豆乳ではないのですか？古い体質を見直して本当に必要な栄養を子どもたちに提供してください。食育の中で、「昼食」＝「給食」も大切な要素。いつもお弁当を持たせ、食べている子が不憫でなりません。幼いころから疎外感が植え付けられてしまっています。早急の対応を真に願います
- 給食メニューの改善
- 成長期の子供たちにいつも給食を作って頂きありがとうございます。これからも、子どもたちが最高の笑顔で「おいしい」と言う給食をよろしく願いいたします。子供がご飯をおいしくたべてくれる姿が大好きです



## 給食に関するご意見・ご要望（つづき）

- ・親として子供に食べさせて育てることだと食事には気を使って育てたつもりです。今はコロナで大勢集まることがなくなりましたが、盆、正月には皆で食事をかこんでいました。おかげ様で孫たちも好き嫌い無くよく食べる子に育っています。そんな孫が「ババ、学校の給食がおいしくないの」と言います。でも家の食事がおいしいから OK さ、と。大好きな給食を楽しい待ち遠しい給食にしてあげてほしいです
- ・学校給食でほとんど冷凍食品（おかず）が使われているようです。簡単な物で良いのでなるべく子供達には手作りの物を食べさせたい。夷隅地区は以前大多喜給食センターから届いていました。そのときは子供が、給食がおいしいと言っていました。最近では「ギョウザがカチカチ。音がする」とかどうしたらこんなおかずが作れるの？というような事があります。子供の舌はおいしいものを食べていると塩味、甘味、うま味、大人になったときにおいしい食事を作れるようになると思います。子供をバカにしないでください。味の違いは大人よりわかりますよ
- ・有機を給食に導入にしてくれて感謝
- ・地元有機（減農薬）の食材を増やしてほしい
- ・有機栽培、無農薬に重点を置く取組み、無添加物
- ・子供が喜ぶメニューにして欲しい
- ・自分で作る楽しさを知る授業
- ・保育所のおやつは手作り、安心安全なものを
- ・子どもが楽しい食事に、食事の彩の工夫、冷凍食品の回数減少
- ・学童のおやつに工夫をしてほしいスナック菓子はやめてほしい
- ・給食に加工品は不要。パンの日不要。牛乳も昼に飲ませなくてよい





## 農林水産業に関するご意見・ご要望

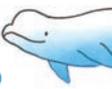
- 農家へ有機農業サポート、市を挙げて有機農業推進を
- 地元の固定種の野菜の種などを継承してほしい。アイルランドのじゃがいも飢饉から学ぶ
- 有機無農薬栽培推進
- 農薬がとても心配です。外国で不使用のラウンドアップなどつかわないでもらいたいです
- 生産者の生活を守ることも考えてくださいね
- 農林水産物の増産、流通、販売に力を入れた施策をお願いします
- 農家に補助金を出す
- いすみには全国に自信を持って出荷できる農産物が豊富にあります。都内にアンテナショップを出展し、認知度を上げる取り組みを官民あげて広めていくことを望みます
- 長期人口減少流出が続くなかで宅地開発は続き、農家隣接の畑なども売却されてきている中で、当地への移住はいつまで続くか。農地、山林があつてこそこのいすみ市であり、地産地消、食育のすべては田地畑があればこそ。農協に指導力を発揮してほしい。農家が元気出る作戦を
- 旧夷隅町の米 PR が不十分で不満。「夷隅米」として PR を。もっと旧夷隅町産を PR してほしい
- 国産小麦品質改良は評価する。食料需給率の向上は国の基本だが国民意識は低い
- 農協に元気、やる気、指導力を発揮するよう働きかける
- 今後は無農薬野菜を作るにあたって法律ができ制限がかかる時代がくるかもしれません





## 教育や体験に関するご意見・ご要望

- ・動物の命を食べさせてもらっていることについて学ぶ
- ・有名料理人の講演
- ・なぜその栄養素が人間にとって必要なのか具体的な説明及び教育
- ・年齢を問わず参加できる食育教育の実施
- ・素晴らしい取り組みを既に行っているのもっと広報してほしい
- ・子供が喜び体験があれば親は興味を持つと思います
- ・VEGANのイベントをすること
- ・食品ロス問題、食べ物に対する感謝の念を教える機会
- ・稲作農家がいなくなるよう農業体験を増やし子どもと高齢者の触れ合いの場をつくることを希望
- ・出生～中学生の時期までにおける食育は非常に大切なものかと思います。私が子供の頃(約25年前)のころを比べると保育園や学校の教育並びに食育は発展していると思います。便利になりすぎた世の中ゆえに家庭での環境が影響しているかと思います。我が家でも夫婦共働きですので時間等ないときはコンビニ等で済ましてしまうとも正直あります
- ・フードロス問題を取り上げてほしい
- ・分かりやすい食育教材を保育所や学校に配布希望
- ・市や学校での体験型学習を増やして欲しい(農業、漁業、林業)知っていることを体験した事では、将来の仕事の選択肢が変わってくると思う。子どもたちの未来のため、それは、ここで暮らす地域のためにもなると思います
- ・学校と家庭が連携して、子どもに食の大切さ(バランス食)について指導教育していかねばと思います。グルメ全盛のようですが、偏らない食事に注意して、また、食品ロス及びリサイクル問題についても常に提起していくべきと考えます
- ・「農家(幅広く)」さんと「消費者」がつながる場がほしい。畑と食卓がつながるようなイベントなどをやったらどうか。(畑で採ったものをその場で調理)継続的に農家さんを支援出来る食育イベントも欲しい。その場限りのイベントに意義を感じない
- ・野菜や魚がどう生産され、消費されるのかを体験させる。生きているもの、生命の大切さを教える。そのことでフードロスも少なくなるのでは？
- ・近年核家族化や共働きなどにより、ゆとりのある食は失われつつあるように感じており、箸使いや作法など子供たちが教わる機会が失われているように感じます。このアンケートを機会に食育を多くの父兄や子どもたちに広に豊かな食生活をしてもらいたい
- ・各自が興味をもたない限り変えていくのは難しいでしょう
- ・食品添加物、遺伝子組み換え作物について理解したい
- ・料理アプリの推進
- ・地元農産物や季節の料理教室



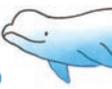
- 地元作物を利用して世界料理を作る、学ぶ
- 有機セミナー
- 親子料理教室
- SDGS、環境問題
- 廃棄されたものがどうなるかをビデオなどにして見せてほしい
- 小、中、高の生徒に学校生活を通して、食についてたくさん学ばせてほしい
- 免疫アップ食材の料理教室、腸内環境を整える塩こうじ作り教室など
- 学校で食育授業を増やしてほしい
- 食育よりもっと取り組むことがある。目的は、調査に税金はいくら使われているのか
- 食料難、食品ロス、勿体ない教育
- 地元作物を利用して世界料理を作る、学ぶ
- 地元農産物、季節野菜使用の料理教室
- 朝食のレパートリーが少ないので教えてほしい
- 栄養の吸収を良くする食事内容やバランスのとれた食生活の取組
- 保育園で栽培した野菜など家に持ち帰りではなくその日に子供たちで調理するなど子供たちが食に興味を持ってもらえるようなことをしてもらいたい
- 年2回、小中学生向けの料理教室をコロナ収束後開催
- 日本型食生活の取組見直しが必要、米作り、環境保全を含めた教育を実践してほしい
- 核家族化により家庭での食育に限界を感じる。保育所や学校での食育を望む
- 年齢に見合った食の学びや体験の場を設けてほしい。SDGSをひろめてほしい、知識も必要だが手軽で簡単にできる調理を教えてください
- 食育は個人でやればよい
- 親が伝えても身につけていない方も多いため親子で体験できることも必要であると思う。例えば親子料理教室などの時に作って楽しく食するときに作りながら郷土料理の話、食しながらマナーを教え学ぶ、この時楽しく学ぶことが身につく一つだと思います。話すだけでなく時には目から入れることは頭に残ります。食事マナーは社会に出たとき大切なので口うるさく言います
- 子供の時からの教育の場で学ぶことが出来たら、一番身につくのではないかと思います
- 作り手に感謝、頂く私たちも感謝、そのような単純なイベントがわかりやすく望ましいと思います
- 市は県、他市に比べ食育が不十分であると感じる
- イベントなどにより日常に還元して欲しいです





## その他のご意見

- いすみ市に住んでいても高価で地元水産物の地ダコを食べたことが無いくらいです。手軽に食べたい。シンプルに地元農産物を作って料理を開発し、いすみレストランあるのも良いでしょう(学校で子供たちが食しているても大人が知らなければ再現できない)
- 今回は当アンケートにて食育に関する意識が高まりました。市民の生活向上のための市職員の方々の良い仕事に感謝いたします。「食育」とても大事だと思います。私自身、十代のころにダイエットするなどの経験から食事を摂ることに関して健全な見方が出来なくなっていました。それで、子供達に食事を提供するうえで何がたいせつか、離婚の危機で会話を失った夫婦なりにも、夫も私もそれぞれに真剣に考えていることが、今回のアンケートにより知ることができました。家族の健全な食事のために役立つ、最近知った格言をぜひご紹介させてください。「愛がある家で野菜を食べる方が、憎しみの中で上等な牛肉を食べるよりも良い」肥沃な土地柄のいすみには、栄養たっぷりの地元野菜があります。海産物も。そんな食材の食パワーに助けてもらって、この格言のように愛がある家庭でおいしい食事をしたいと思います
- ゴミの回収がかなり遅れていると思う。難しいかと思いますが、プラを回収できる場所が市役所とかまズーか所でもほしい
- 栄養バランスのとれた食事を毎日心がけたいと思います
- 名前は知っているが、料理の仕方がわからない。コロナで「食」について色々考えさせられた。今の生活を維持させる為に、色んな料理を知り、子どもたちに伝えたい
- 地元のものを取り入れるために、割引券があったら使用して地元の味を子どもに食べさせられると思います。(うなぎ、チーズ、イセエビ、なし、お肉、魚、野菜)
- 畑で野菜を作っているの家族の食事はほとんど自家製野菜でとてもおいしく料理して食べています。親戚近所にも分けてやり喜ばれています。自分で作るのが一番安心安全です。孫にも収穫の手伝いをさせます。そうするとおいしさもひとしおです
- プラスチックゴミ処理、リサイクルの取組、堆肥推進
- 食育でよく使われている栄養学も誤っていることが多く、減塩が叫ばれているが塩化ナトリウムでなければ減らす必要はなかったり、玄米をもっと推奨したりしてほしい。バランスよく食べることがとても大切なことだとよく書かれているが、それよりも野菜の農薬や化学肥料、加工品に大量に入っている食品添加物などを排除することのほうが大切だと思う。たくさんの野菜を食べていたとしても無農薬、無化学肥料でない限りは害になることが多いです。まずは、いすみ市の慣行農家の意識を有機へ向けていくことが大事である



- 直売所に加工済のものが売っていると良いと思う。野菜など洗って切つてあるなど。子育て中は加工する時間をけずりたいです
- 2:8の法則というのを最近知りました
- 放射能の影響ない食材で調理し続けていきたい
- 食事は単に体に栄養を取り入れるだけではない事を子供達にわかってもらえるように家族で取り組みたい
- ヌカ床、コンポスト、子どもと味噌づくりを実践したい
- 体の声を大切にしたい食生活を実践したい
- 家族全員が調理できるようにしたい
- 自給自足の食生活を実践したい
- なるべく動物性食材を使わない食生活を実践したい
- 食への感謝の気持ちを大切にしたい
- ビニール、プラゴミを徹底的になくす
- 地元の無農薬野菜とか安全な食品をとりたい
- 食育を冷静に考えられるほどの生活水準に無いことがよくわかった。食育以前に福祉や生活の安定につながる施策にもっと税金を使ってほしい
- 直売所などの営業時間を延ばしてほしい
- かつてアンケートが実施されたが、アンケートが有意義に使用されているか疑問、アンケート結果を公表し、市としてどのように活用していくのか示してほしい
- 紙アンケートはお金と時間がかかり税金の無駄、やめてほしい
- このアンケートは紙の無駄なのでインターネットを使って行った方がよいと思う
- アンケートを行い食育に対しての考えも少し変わった
- アンケートが長すぎる
- アンケートはオンラインでできると手間が省けると思います。集計なども楽なように思います
- 現実的な事をしてもらいたい







## 2. いすみ市の郷土料理

いすみ市には、いすみの産物を上手に活かし風土にあった食べ物として、歴史や文化、食生活とともに受け継がれてきた様々な郷土料理があります。

### いすみ市の代表的な郷土料理



① 太巻き寿司

椿、バラなど多様な絵柄を海苔やかんぴょうなどの食材を巻きこんで作った郷土料理で「太巻き祭り寿司」「花寿司」「房総巻き」などとも呼ばれています。古くは、葬式の際にふるまったむすびに物足りないと甘く煮たずいきを芯にして巻いたのが始まりと言われています。冠婚葬祭、行事、イベントを中心にふるまわれています。



② たこめし

いすみ市の特産である地だこを使った炊込みご飯で、いすみ市を代表する郷土料理の一つです。下茹でした地だこといすみ米をたこのゆで汁を使って炊きます。



③ きやらぶき

自生する野ぶきをしょうゆ、酒、みりんなどで煮込んだ佃煮風の郷土料理です。4月～6月にたくさん作り、ご飯のお供やおむすびの具、お茶うけなどで食します。



④ じゃあ

大漁であがった青魚をつみれ状にして食べる漁師町ならではの家庭料理です。魚のすり身になんじん、玉ねぎなど数種の野菜やみそ、しょうゆ、だしを混ぜて練り、油で揚げたさつま揚げのような逸品です。最近では、これまで利用されていなかったサメが使われています。油で揚げるときの「ジアー」という音が料理名の由来です。

上記以外にも、いすみ市には郷土料理がたくさんあります。(70 ページ参照)



## 3. 食育の特徴的な活動

いすみ市では、これまで家庭・学校・保育所・地域ボランティア・その他関係機関と連携・協力し、食育に取り組んできました。これまでの主な取組は次のとおりです。

### ・食を支えている農業、漁業の体験

職業体験…………… 水稻（田植え、稲刈り）、イセエビ漁、稚魚放流、牛の乳しぼり

収穫体験…………… 旬野菜（枝豆、そら豆、とうもろこし、さつまいも、里いも、菜花）

果樹（梨、ブルーベリー、柿、みかん）

### ・食への関心が高まる料理教室、加工品

郷土・地元料理（太巻き寿司、つみれ汁、おせち、じあじあ）

加工品づくり（みそ、こんにゃく、とうふ、そば、干物）

### ・健康へつながる食の改善

減塩対策（1日あたりの食塩摂取量の減少：男性 7.5g、女性 6.5g、みそ汁塩分測定）

市内減塩協力店舗の普及（令和3年4月現在 28店舗）

市食生活改善推進員、食育ボランティアによる健康増進を目的とした食生活の普及

### ・学校給食

学校給食米をいすみ市産有機米「いすみっこ」に100%切り替え（令和2年度：35t）

学校給食野菜でいすみ市産有機野菜使用（使用実績：じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、にら、ねぎ、大根、キャベツ）

献立に地元産品使用（使用実績：たこ、さざえ、梅ジャム〈福祉事業所製造〉、梨、みそ）

県産物資の優先使用（パン用小麦、米粉、鶏卵、豚肉、牛乳、切り干し大根など）

減塩給食（出汁、香辛料、旨みを活かす）

季節行事を取り入れた給食（十五夜、七草など）

### ・環境、農業、食をつなぐ教育の実践

教育ファーム（有機稲作、生物環境調査、有機給食ほか）

有機野菜収穫体験（有機だいこん、有機長ねぎ、有機にんじん）

市民農園の開設

親子生き物観察会

農産物オーナー制（梨、有機米、ごま、みそ）募集

農泊（教育旅行）の活用



# 食べたものが、私になる

オオタ・ヴィン（発酵映画監督）

## “食”と“病気”って関係あるの？

僕は大病をきっかけに【医食同源・食養生】を30年実践中です。その経験を活かして、映画『いただきます1』、『いただきます2』を制作しました。

『いただきます2』は、いすみ市のオーガニック給食も映像化しています。2つの映画は農林水産省のタイアップ映画となり、全国の上映回数がまもなく1000回、6万人ほどの方にご覧いただいています。

映画がヒットした背景には、簡単に言いますと、現代の日本人は「食」と「健康」の相関知識が無いんです。そりゃそうですよね。だって、マスコミでは報道されないし、学校でも深く教えていないから。

## アメリカ人は、知っていた！

アメリカ上院の公式報告書『マクガバン・レポート』（1977年）や米英中共同研究『チャイナ・プロジェクト』（1983年）。この研究結果では、肉の過剰摂取をやめ、【プラントベース & ホールフード】（野菜を中心にして、未精製、未加工で、まるごと全体を食べる）が奨励されています。

アメリカ国立研究所（NCI）が提出した【デザイナーフーズ・プロジェクト】（1990年）では、野菜のファイトケミカル含有量などを調査し、がんの予防効果の高いと思われる順に並べ、【デザイナーフーズ・ピラミッド】としてわかりやすく公表しました。

ファイトケミカルとは、お米の胚芽部分に含まれるオリザノール、トマトのリコピン、ぶどうのポリフェノール、大豆のイソフラボンなど、植物が強すぎる太陽光や、昆虫から自分を守るために作る「抗酸化成分」のことです。このファイトケミカルが多い食材は、病気になりづらい食べ物といわれています。

アメリカでは、何を食すると病気になりづらいのか、という情報を国が提示してくれているわけです。アメリカには日本のような保険システムが無く、医療費がすごく高額なのはご存知ですよね。アメリカ庶民は病院に行かなくてもいい知識にとっても敏感なんです。

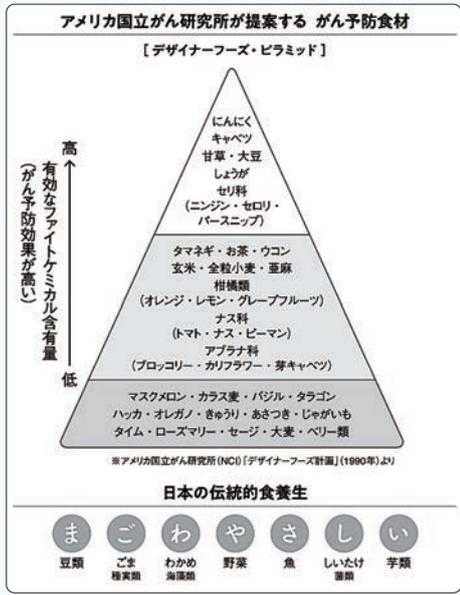
でも、日本人の僕だって、病院には行きたくないし、副作用のある薬も飲みたくないなあ。おいしい食べ物で、病気が予防できたらラッキーじゃないですか？

## ばあちゃんご飯は「世界最先端の予防食」だった

でも、ちょっと待ってください。ちょっと難しそうな【プラントベース & ホールフード】【デザイナーフーズ・プロジェクト】って、なんだか、【ばあちゃんのご飯】に似てませんか？

そうなんです。日本にも、【食養生・医食同源】という伝統があるんです。食養生を端的にいうと、まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、やさい、さかな、しいたけ（菌類）、いもの頭文字をとって『まごわやさしい』です。

食養生には「一物全体食」というホールフードと同じ考え方があり、米は胚芽まで、野菜は皮までまるごと、魚は丸ごと食べられる魚がよいとされています。和食で使われる天然の出汁には、脳内の神経伝達物質を作るカルシウム、マグネ

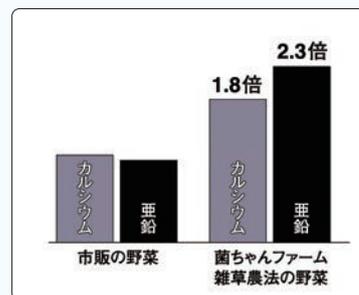
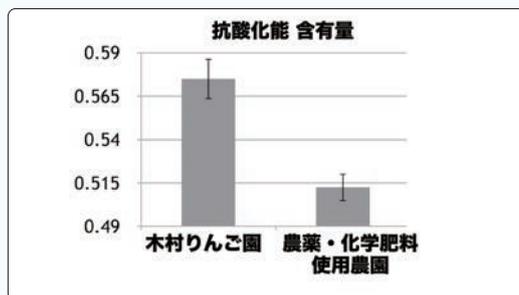




シウム、鉄、銅、亜鉛などの微量な必須ミネラルが豊富に含まれています。みそや納豆などの発酵食も抗酸化力が強く、腸を整える力もあります。

このファイトケミカルやミネラルを豊富に含む食材といえば、なんとといってもオーガニック野菜です。映画『いただきます 2』に登場している『奇跡のリンゴ』で有名な木村秋則さんの作る無農薬・無施肥のリンゴや、菌ちゃん先生こと吉田俊道さんの作るオーガニック野菜を調べてみると、ファイトケミカルやミネラルが豊富に含まれていました。オーガニック食材 = 無農薬食材、というだけではないんですね。なんと、根本的に、食材の成分が異なっていたんです!!

そうか、だから、昭和初期のじいちゃんばあちゃんはあんなに長寿なんだ。いすみ市の子どもたちは、このファイトケミカルが豊富なお米や野菜を毎日食べているんです。うらやましいなあ。(ですから、「胚芽成分が豊富な5分づき米のカレーライス」などを、もっとメニューに増やしてほしいのです)



↑ミネラル含有量比較

## スーパー保育園に学ぼう

日本では1950年代に、学校給食が「米、みそ汁、魚」から「パン、ミルク、肉」に劇的に変わり、その給食で育った世代は、家庭での食事を「パン、ミルク、肉」に大きく変えました。1950年から1970年にかけて、日本で、がんやアトピーが激増した時期と重なります。

一方で、映画『いただきます 1』の舞台となった高取保育園の給食は、無農薬玄米、みそ汁、魚の煮物、オーガニック野菜、それから納豆。この保育園に入って食事を変えると、アトピー・アレルギーが改善していく様子が、『いただきます 1』では時系列を追ってリアルに記録されています。

『いただきます 2』に登場する長崎県のマミー保育園では、給食を変えてから、インフルエンザなどの感染症による欠席日数が劇的に減りました。オーガニック給食パワーって、すごいですね。

伝統的な和食を、昔ながらのオーガニック野菜で食べる。そこには、こんな法則がありそうです。



## 「オーガニック野菜」×「伝統和食」＝「最先端の予防食」

あっ、でも、これらは、あくまで僕自身のリアルな食改善体験や、自分の目で取材した事実、そして科学的なエビデンスから導いた「僕の健康仮説」です。みなさんも「食物と健康」について調べ、日々実践しながら試してみてください。(興味のある方は、僕の映画『いただきます』や、エッセイ集『子どもはミライだ!!』をお読みください。)

いすみ市のオーガニック給食は、僕の配信プログラムのなかでもとても注目されています。全国のお母さんが、「いいなーいいなーいすみ市〜」って、うらやましがっているんです。

いすみ市のオーガニック給食が、いかに素晴らしい取り組みなのか、いすみの皆さん、もっともっと探求して、僕に教えてほしいなー。



## 第4章

# 計画の基本的な考え方

## 1. 基本理念

里山・里海の豊かな恵みを食卓に。自然と共生する農業・漁業と市民の生命（いのち）・生活（くらし）が循環し、ともに支え、ともに高め合う姿をいすみの文化として継承します。

## 2. 基本目標

基本理念に基づき、いすみ市の食育によって市民が目指す姿を、基本目標として次のように定めます。

- (1) 市民の生命（いのち）と生活（くらし）を支え、里山・里海的环境を守る、地元農林漁業者を応援します。
- (2) 食を支える人たちの営みを知ります。
- (3) 食が農業や漁業、大地や海と結びついていることを理解します。
- (4) 食品の品質や安全性を理解し、自ら適切な食を選びます。
- (5) 心身の健康のための食生活を組み立て、実践します。
- (6) 食を慈しみ、楽しみ、ありがたいと思う感性をもちます。

## 3. 施策の幹

目標達成に向けた「幹となる施策」を、次のとおり3本立てしました。

### ① 持続可能な農林水産業と地域の食文化に根ざした食育

将来にわたって安全で新鮮、品質の高い農林水産物を安定的に供給するためには、地域の農林水産業を活性化し、地産地消を進めることが欠かせません。また、食に対する感謝を深めていくために、地域の農林水産業や食の循環に関する理解を深め、食が生命の循環によってもたらされ、多くの関係者によって支えられていることの実感をもつことが大切です。さらに、食を通じて持続的な社会を実現するために、食べものの生産はもとより食生活の面からも環境に配慮することが重要です。





## ② 次代を担う子どもたちへの食育

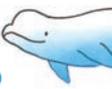
子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、他者や社会とのつながりを構築する基礎となるため極めて重要です。近年、子どもたちが食と関わる中心的な場である家庭の状況は大きく変化し、様々な問題が生じています。そのため、保育所（園）や学校がそれぞれの指針に基づき子どもたちへの食育をすすめるとともに、地域社会とも連携しながら子どもたちへの食育をすすめることが重要です。

## ③ 生涯にわたる食育

それぞれのライフステージごとに、その時期に獲得すべき知識や技術、五味五感、情動の伴った経験をして、一人ひとりに食育の担い手としての意識が醸成され、健全な食生活の習慣化を目指して、一人ひとりの生活形態にあった食育をすすめる生涯食育を目指します。高齢者が健康でいきいきと生活できるよう、生活の質に配慮しながら健全な食生活を確保することも重要です。



五穀豊穡と大漁を願い、古くからつづく「大原はだか祭り」



## 4. 数値目標

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ	71.4% (73.5%)	80% 以上

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
環境に配慮して農林水産物・食品を選ぶ	62.2% (67.1%)	75% 以上

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
学校給食でのいすみ産（有機）野菜使用率（*1）	11.9%	25%

（\*1） 6月と11月の全日、8品目の重量ベースで積算

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
食品の安全性について基礎的な知識を持ち自ら判断	69.5% (69.6%)	80% 以上

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
朝食の欠食（小学5年生）	5.2% (5.1%*2)	0%
朝食の欠食（中学2年生）	6.8% (7.1%*2)	0%
朝食の欠食（20～30代）	23.9% (21.5%*3)	15% 以下

（\*2）「全国学力・学習状況調査」 （\*3）「食育に関する意識調査報告」

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
日本型食生活の実践	64.2% (68.7%)	75% 以上

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
生活習慣病に気をつけた（適性体重、減塩等）食生活	58.7% (64.3%)	75% 以上

指標	現状値（令和3年）	目標値（令和9年）
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている	56.1% (50.4%)	60% 以上



## 「身土不二」という言葉をご存知ですか？

中島 デコ（マクロビオティック料理研究家・いすみ市在住）

身土不二とは、「身と土、二つにあらず」、つまり人間の身体と人間が暮らす土地は一体で、切っても切れない関係にあり、その土地で、その季節に採れたものをいただくと、健康のためにとっても良いですよ、という考え方です。私は、この言葉に高校生の時に出会いました。

「なるほど！小難しい栄養分析、カロリー計算がどうのより、この考え方で健康を保つ事ができるなら、シンプルでとってもいいかも！」と、自分なりに思い至ったのです。そこから、国産無添加の調味料を買い集め、オーガニックの玄米や野菜を取り寄せて、食べるようになります。

東京で結婚し、2人の時はまだ良かったのですが、子供が1人増え、2人増え、5人の子供を抱えると、エンゲル係数が大変な事になります。東京では何一つ収穫できず、全部地方から届くのですから当然です。しかも、目指していた「季節に採れたものをいただく」といっても、どれがどの季節に採れたものかさえ、スーパーの食品売り場ではわからないわけです。狭い場所で子供達を抱え、すっかり方向性を見失っている私がありました。

1998年のある日、友人が千葉県にある古民家にある古民家から見に行かないかと誘ってくれました。行ってみると、そこには、美しい里山があり、近くに海もあり、空が広くて日当たりが良い素晴らしい場所でした。それが、現在も住まわせていただいている、いすみ市のブラウズフィールドです。

いすみ市の産直の店には、朝採れた季節の野菜や果物が並んでいる。地元で採れた米もある。近所で育った鶏の卵もある。近海で獲った魚も、ジビエも手に入る。地元で採れる季節のものは安い、新鮮、美味しい、これこそが求めていた身土不二。目からウロコがホロホロと落ちるようでした。しかも、お金が無くても自分で作れば、無料です。稲、麦、大豆を作れば、主食の米、パンもうどんも作る事ができる。米糀や甘酒もできる。米と大豆で味噌ができる。麦と大豆で醤油もできる。採りきれないほどできる梅と柿で、梅干し、梅酢、柿酢もできる。季節ごとに花が咲き、実がなり、春には蓬やつくし、その他食べられる野草に溢れている。これがどれほど貴重で希少で大切なことかわかりますか。草も生えない場所に住んでいたからかもしれませんが、私は未だに草まで愛おしいです。

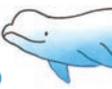
私たちが、なるべく身土不二を意識して、地元のもの、できればオーガニックで育てられた自然のものを選んだら、土地も汚れず、ひいては川も海もさらに綺麗になります。オーガニックで美しくなりたいいすみ市には、若くて自然が好きな移住者が増えるでしょう。過疎化がストップし、子供の笑い声がそこそこに響くようになり、みんな健康で、土を耕し加工することで仕事も増え、助け合う仲間が増え、これが幸せでなくて他にどんな幸せがありますか。

何もないと思われがちないすみ市ですが、何もないからこそ、自然が豊かで美しく、一番大事な大地がそこにあります。耕作放棄地や太陽光パネルが周りに増えていくのを見ると、とても心が痛むのです。私たちに、次世代に美しい里山を、川を、海を残す責任があります。

「身土不二」的生活。遠くから食材を運ばないし、外資に大切なお金を流さなくて済むので、実は、CO2対策や地元の経済対策にもなるのです。

ほんの少しずつでも良いです。みんなで「身土不二」を意識して生活できたら、未来が明るくなると、私は本気で思っています。





## 第5章 施策の展開

アメリカ合衆国の農家で小説家のウェンデル・ベリー（1934-）は、『食べる喜び』というエッセイの中で、「食べる人の心のなかで、食べ物が農業にも、土地にも結び付かないとき、その人は間違った、危険な、文化的健忘症にかかっている」と述べました。「責任を持って食べる」ためには、「食べ物の履歴についてできるだけ知り」、「製造流通販売のプロセスを生産者までさかのぼり」、「できれば生産者と直接に取引し」、「できる限り自分で作物を育て」、「自分自身で料理して食べる」。そのようにして、食べることと土地の繋がりを理解し、繋がりを維持する生活の技を取り戻すことが必要であると説いています。食べることと土地の繋がりの生命循環のなかに自分を位置づける想像力が能動的に働くようになれば、心身の健康が回復できるとしています。

このように食育の本旨とは、「市民が食の本質に触れること」であり、施策の展開では知識の供与のみに偏らないことに留意します。

### 1. 持続可能な農林水産業と地域の食文化に根ざした食育

#### ① 環境に配慮した持続可能な農林水産業の推進

我が国の食料・農林水産業は、大規模な自然災害・地球温暖化、農業・漁業従事者の大幅な減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退等の課題に直面しており、いすみ市の農林水産業も例外ではありません。地域の農林水産業が元気で持続的でなければ、将来にわたって市民が安全で良質な食を得ることはできません。地域農林水産業の活性化や食育に通じる農林水産業振興施策に積極的に取り組みます。

#### 重点施策

- ① 地域農林水産業の活性化
- ② 有機農業、特別栽培、エコファーマー、循環型農業等、持続可能な農業の推進
- ③ 水産資源管理の強化
- ④ 地域農林水産業の多様な担い手の確保と育成





## ●関連事業

### ①農業生産基盤の整備・維持【農林課】

農地の耕作条件の改善や補修、農地の集積や園地の賃借など農業生産基盤の整備や維持をすすめます。

### ②農業経営の安定化と持続的発展【農林課】

集落営農組織や企業的経営体の育成を促すとともに、省力化やスマート農業技術、高収益作物の導入、作期の拡大、販路拡大等をすすめ、次代に向けた経営力向上を図ります。

### ③自然と共生する里づくり【農林課】

公民協働で有機農業を中心とする持続可能な農業を推進し、環境を豊かに再生し、農家の経営を守り、地域の教育、交流、文化、経済を活性化します。

### ④有害鳥獣対策【農林課】

猟友会や地域ぐるみの連携で「防護」「捕獲」「生息環境整備」「資源利用」による総合対策を実施し、有害鳥獣から農業を守ります。

### ⑤新規就農者の確保と育成【農林課】

関係機関と連携し、次世代人材投資事業等各種支援制度の紹介や就農に向けたフォローで就農促進を図るとともに就農後のフォローアップを定期的に行い、経営改善につなげ、就農定着を図ります。

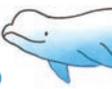
### ⑥地域おこし協力隊（有機稲作研修・梨農家研修）【農林課】

次代に向けた営農モデルである有機稲作と梨については、積極的な就農促進を図るため、国の地域おこし協力隊制度を活用した研修プログラムを実施し、次代の核となる農家を育成します。



万木城跡からの展望 豊かな土壌に恵まれ、古くから米どころとして栄える





**⑦定年帰農者、女性農業者、半農半X(\*)、移住者、農福連携、援農、水産インターンシップ等の多様な人材の確保【農林課】【水産商工観光課】**

関係機関や福祉事業所、NPO等と連携し、地域内、あるいは地域外の多様な人材のライフスタイルと農業・漁業の融合を図ります。

**(\*)半農半X**

自分や家族が食べる分の食料は小さな自給農でまかない、残りの時間「X」は自分のやりたいことに費やすという生き方。「X」にあたる部分は人それぞれ。

**⑧水産資源管理の強化【水産商工観光課】**

漁業者による資源管理の取り組みを継続するとともに、休漁期間の見直しや禁漁区の設定など、資源の維持増大に取り組めます。

**⑨栽培漁業の推進【水産商工観光課】**

マダイ、ヒラメ及びアワビの種苗放流を継続して資源の底支えを図るとともに、放流効果を高める対策を検討します。

**⑩漁獲物の付加価値向上策（量から質の漁業へ）【水産商工観光課】**

千葉ブランド水産物であるイセエビ、マダコのブランド力強化とマダイ、サワラなどの新たなブランド化に取り組むとともに、イワシ類の活魚出荷体制の構築やサメ類や海藻類など未・低利用資源を活用した加工商品の開発に取り組めます。



港の朝市



## ② 地産地消・旬産旬消の推進

地元で生産された生産物を地元で消費する「地産地消」や地域で生産された旬の食材を旬の時期に消費する「旬産旬消」は、昔からいわれている「身土不二（しんどふじ）(\*1)」という言葉にも通じる理想的な生産と消費のあり方です。旬の食材は、味も香りもよく、栄養価が高いことが知られています。また産地が近い食材は、誰がどのように栽培したのかわかり安心です。さらに食材を長持ちさせるようなことが不要なので、新鮮で安全です。フードマイレージ(\*2)が低いため、CO<sub>2</sub>の排出量が少なく済み、旬の食材は、生産に暖房を使用しないためCO<sub>2</sub>の排出量が少なく、環境に優しいです。「地産地消」「旬産旬消」は、食べる人の健康のため、地域の農林漁業者のため、地球のためになります。

### (\*1) 身土不二

「身体と土は一つである」とし、人が歩いて行ける身近なところ（三里四方、四里四方）で育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方。

### (\*2) フードマイレージ

消費者の口に入るまでどれほどの食料がどれだけの距離を運ばれてきたかを「輸送量(t)×輸送距離(km)」で表したもの。食料の輸送が地球環境に与える負荷を見える化できる

### 重点施策

- ①保育所（園）・学校給食における地元食材の活用
- ②旬の食材の情報発信
- ③地元食材へのアクセスの向上
- ④魚食の普及
- ⑤地域認証の活用

### ●関連事業

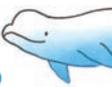
#### ①学校給食における地元食材活用の推進【学校教育課】

いすみ市内あるいは夷隅郡市内の食材をはじめ、千葉県、国産の順に地産地消を推進します。

#### ②学校給食有機野菜安定供給体制構築事業【農林課】【学校教育課】

有機農業の振興に資する学校給食へのいすみ産有機野菜の安定供給体制を構築します。





### ③千産千消(\*)デー【学校教育課】

学校給食に地場産物を活用し、食育を行う県下一斉の取組です。地場産物を豊富に活用した献立にはじまり、献立表を用いた家庭への啓発、校内放送を活用した児童生徒への啓発、生産者等との共食、農林水産業や地産地消に関する特別授業などを実施します。

#### (\*) 千産千消

地元千葉の産物を千葉で消費する。

### ④保育所(園)給食における地元食材活用の検討【子育て支援課】

生産者や事業者と連携し、いすみ産食材調達の仕組みを検討します。

### ⑤食の情報発信【農林課】【水産商工観光課】【学校教育課】

いすみ食材カレンダーの普及や給食だより、各事業者との連携をつうじて、いすみ産食材の情報発信をすすめます。

### ⑥直売所やスーパー等の地元産コーナーの振興【農林課】【水産商工観光課】

直売所や小売店等と連携し、地元食材の販売振興に努めます。

### ⑦魚食の普及【水産商工観光課】

漁協婦人部、食生活改善推進員、市民団体等と連携し、水産物の加工品やメニュー開発、料理教室などを実施するとともに、保育所(園)や学校給食の献立に用いるなど家庭への魚食の普及をすすめます。

### ⑧認証制度の活用【農林課】【水産商工観光課】

有機 JAS や特別栽培、ちばエコ、GAP、水産エコラベル等の認証取得を推進するとともに、いすみブランド、器械根ブランドなど、いすみ産を訴求する認証取得を推進します。また、農薬・化学肥料不使用農産物を対象とする地域独自の認証制度を創設します。



有機 JAS マーク



いすみブランドマーク



### ③ 作る人と食べる人の交流促進

自然と向き合いながら仕事をする農林漁業者や安全でおいしく、身体によいものを届けようとする食品製造・調理関係者との直接的な交流は、市民に食べ物の生産についての理解を総合的に促し、自然の恩恵や食に関わる人々の活動の重要性が理解され、健全な食生活への意識の向上につながります。また、農林漁業者や食品製造・調理関係者が市民の食に対するニーズを把握するなど相互理解が深まり、農林漁業者や食品製造・調理関係者のやりがいの向上にもつながります。

#### 重点施策

- ①農林漁業者、食品製造・調理関係者と市民との交流促進
- ②農林漁業者、食品製造・調理関係者と子どもたちとの交流促進
- ③農業漁業体験の推進

#### ●関連事業

##### ①港の朝市、イベント等を活用した交流の推進【水産商工観光課】【農林課】

港の朝市やいすみふるさとまつり、JA や直売所等の様々なイベントへ生産者の参加を促すとともに、消費者への情報提供を行い、農林漁業者等と市民の交流を推進します。

##### ②農林漁業体験活動の推進【農林課】【水産商工観光課】

農林漁業体験や自然体験、農家レストラン、農泊、農産物オーナー制などのグリーンツーリズム、自然観察クルーズなどのブルーツーリズムなど、市民の農山漁村における交流や農林漁業の体験活動を促進します。

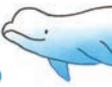
##### ③市民農園の利用促進【農林課】

食べ物を生産する充実感や苦勞が体験できるよう、市民農園の利用を促進します。

##### ④生産者と小学生との交流の推進【学校教育課】【農林課】

給食の食材の生産者の紹介や学校給食の共食など、生産者と小学生との交流を推進します。





⑤調理や加工品づくり体験の推進

【健康高齢者支援課】【農林課】【水産商工観光課】【学校教育課】【生涯学習課】

食生活改善推進員や市民団体、事業者等と連携した、太巻き寿司などの郷土料理づくりや地元食材を使った料理教室、味噌や豆腐、こんにゃくなどの加工品づくりの体験を推進します。

⑥子どもの農林漁業体験の推進

【農林課】【水産商工観光課】【学校教育課】【子育て支援課】

教育ファームや酪農教育ファーム、漁業教室、収穫・栽培体験、学校水田、食育菜園など子どもの農林漁業体験を推進します。



梨の収穫体験 古沢小学校



有機大根の収穫体験 夷隅小学校



小学生のヒラメ稚魚放流



中学生の漁業教室



## ④ 地域の食文化の普及と継承

栄養バランスに優れ、自給率の高い食事である「日本型食生活」や新鮮で旬な食材、地域の特産物を使った料理、保存食、行事やハレの日、四季の恵みを感じられる郷土食などの伝統的な食文化は、地域固有の理想的な食が具現化したものです。イタリアに本部を持つスローフード協会の活動のひとつに「味の箱舟プロジェクト」があります。これは、ファストフードの大洪水で消えようとしている伝統的な食品や食文化を「味の箱舟」に乗せ、未来に伝えようとする取組です。いすみ市でも社会環境の変化により失われつつある地域の伝統的な食文化を今、改めて地域に普及し、次世代に継承していきます。

### 重点施策

- ①地域の食文化普及・継承の促進
- ②伝統的な食文化のリスト化と普及
- ③保育所（園）・学校給食における郷土料理の提供

### ●関連事業

#### ①地域の食文化普及・継承の促進

【農林課】【水産商工観光課】【健康高齢者支援課】

食生活改善推進員や市民団体の協力を得て、料理教室などを通して地域の伝統的な食文化の普及と継承に努めます。

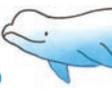
#### ②伝統的な食文化のリスト化【農林課】【水産商工観光課】

伝統行事や食、祭りの際の食材や料理についての調査を実施し、地域の食文化をまとめます。

#### ③郷土料理や伝統的な食文化を取り入れた給食の推進【学校教育課】【子育て支援課】

保育所（園）や学校給食に、郷土料理や伝統的な食文化、季節行事などを取り入れるよう努めます。





## PICK UP

## 器械根（きかいね）といすみ市の漁業

いすみ市の沖合には、水深が20m前後の浅い岩礁群が10km以上先まで120km<sup>2</sup>も広がっています。まるで海の下にちょうどいすみ市がもう一つ沈んでいるようです。明治時代、ヘルメット式潜水具を使った器械潜水が導入されアワビ漁がはじまると、ここは「器械根」と呼ばれるようになりました。北上する暖流の黒潮と南下する寒流の親潮がぶつかるこの場所に、里山からのミネラルや栄養分が夷隅川や塩田川から注がれることで、カジメ（アラメ）などの大型藻類を中心とした海中林が育ち、器械根は多様な生物の宝庫となっています。イセエビやタコ、アワビ、サザエなど豊富な漁業資源をもたらし、イワシ、アジ、マダイ、ヒラメ、イサキ、スズキ、イナダ（ブリ）、トラフグ、ホウボウ、イシガレイ、カワハギ、マハタ、ヒラマサなどの好漁場として、釣り客もたくさん訪れています。

いすみ市はイセエビの水揚げ量が全国トップクラスで、なかでも器械根で漁獲されるイセエビは赤く美しく美味しいため、最高品質の「いすみブランド」に認定されています。イセエビ漁は、海底を移動するエビを網に絡めて漁獲する刺網という漁法で行われます。イセエビの活力低下を防ぐため、夜明け前から網上げを行い、陸で手際よく網はずしをすることで、独特の鮮やかな色、優れた身質と味が保たれるように工夫しています。

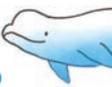




## 東小学校児童による大豆栽培～みそ造り

みそ造りが盛んな東地区では、子どもたちの郷土愛を育もうと、平成12（2000）年からいすみ市生活改善グループやJAいすみ女性部員らが講師となって、東小学校の児童とみそ造りを行っています。材料にする大豆も手造りで、小学校の畑で種まきから収穫まで児童が大事に育てたものを使用します。みそ造りは、3日間連続で行います。初日に蒸したお米とこうじ菌を混ぜたものを発酵器に投入。2日目は固まった米こうじを手でほぐし、大豆を冷水で丁寧に洗い、水に浸します。最終日は煮た大豆をミキサーにかけ、米こうじと塩を加えて混ぜ、たるに仕込みます。学校内での熟成を経てできたおいしい手造りみそは、10月の全校行事「ふれあいフェスティバル」で豚汁として、地域の方々に振舞われます。同様の取組みとして、大原小学校と東海小学校では豆腐造りが行われています。





PICK UP

## 名人たちが伝える最高のおもてなし 「太巻き寿司」

千葉の郷土料理を代表する太巻き寿司の起源は、「葬式の時のずいき（芋がらの煮つけ）を芯にして作ったにぎりめし」、あるいは「紀州の漁師が房総方面まで鰯を追いかけたときに弁当で持ってきためはりずし（高菜漬けでご飯を巻いた大きなずし。切らずに持ち運んだ）」など様々ですが、近年では、江戸の寿司文化が千葉に伝わり、明治時代に上総海苔が使われることで「房総太巻き寿司」が誕生したとの説もあります。いずれにしても、具を芯にして巻く技法が原点となって、その時代、その土地の農産物、海産物などの食材を活かして、冠婚葬祭や地域の集まりで作られ、家庭のなかでも伝えられてきたものです。いすみ市では、かつては冠婚葬祭や地域の集まりなどの機会に、近所の人たちが協力し合って、太巻き寿司が盛んに振舞われていました。人から人へ伝えていくなかで、名人級の腕前を持つ方がおり、岬地区の安藤クニさんも名人の一人です。安藤さんが主宰する楽働会は、“種まきから収穫、そして食卓まで”をモットーに、自分の手で安全・安心な食材を育てる楽しさや素材を活かした料理を食す喜びを通じて、地域の生活者と交流を深めてもらおうと活動しており、太巻き寿司の作り方を若い世代に教える活動にも積極的に取り組んでいます。いすみ米や地卵、地場の新鮮な野菜などを使った彩り鮮やかな太巻き寿司は、見た目も美しく、食べて美味しい最高のご馳走です。その技法とおもてなしの心を現代に伝えています。





## 2. 次代を担う子どもたちへの食育

### ① 給食の充実

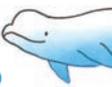
保育所（園）や学校で提供される給食は、子どもたちが一年間にとる食事の1/6以上に相当し、すべての子どもたちに等しく提供されることから、子どもたちの成長や健康維持に必要な栄養摂取の機会として、子どもたちの発達段階に応じた望ましい食習慣の基礎を培う機会として重要であり、地域固有の豊かな食経験としての「生きた教材」でもあります。給食の時間が、おいしく、楽しく、温かいものであると、食に対する肯定感が高まり、実生活全般に豊かさが波及し、幼少期や成長期の良き思い出や地域に対する誇り、大切に育てられたことへの感謝につながります。給食に、健康や栄養、環境配慮、地元産食材や郷土食、伝統食、行事食、日本型食生活など望ましい食を提供することで、子どもたちはもとより保護者への普及啓発も期待できます。

#### 重点施策

- ①保育所（園）・学校給食における地元食材の活用（再掲）
- ②保育所（園）・学校給食における有機農産物の優先利用
- ③保育所（園）・学校給食における郷土料理の提供（再掲）
- ④食を支える人たちとの共食の推進



賑やかな給食風景（コロナ前）



## ●関連事業

### ①学校給食における地元食材活用の推進【学校教育課】

再掲

いすみ市内あるいは夷隅郡市内の食材をはじめ、千葉県、国産の順に地産地消を推進します。

### ②学校給食有機野菜安定供給体制構築事業【農林課】【学校教育課】

再掲

有機農業の振興に資する学校給食へのいすみ産有機野菜の安定供給体制を構築します。

### ③千産千消(\*)デー【学校教育課】

再掲

学校給食に地場産物を活用し、食育を行う県下一斉の取組です。地場産物を豊富に活用した献立にはじまり、献立表を用いた家庭への啓発、校内放送を活用した児童生徒への啓発、生産者等との共食、農林水産業や地産地消に関する特別授業などを実施します。

#### (\*) 千産千消

地元千葉の産物を千葉で消費する。

### ④保育所(園)給食における地元食材活用の検討【子育て支援課】

再掲

生産者や事業者と連携し、いすみ産食材調達の仕組みを検討します。

### ⑤郷土料理や伝統的な食文化を取り入れた給食の推進【学校教育課】【子育て支援課】

再掲

保育所(園)や学校給食に、郷土料理や伝統的な食文化、季節行事などを取り入れるよう努めます。

### ⑥生産者と小学生との交流の推進【学校教育課】【農林課】

再掲

給食の食材の生産者の紹介や学校給食の共食など、生産者と小学生との交流を推進します。

### ⑦家庭への啓発【学校教育課】

献立表や給食だよりで家庭への啓発をはかるとともに試食会を実施し、保護者の直接的な評価が得られるよう努めます。





## ② 家庭における食育の推進

子どもたちにとって食育の原点は家庭にあり、保護者が食についての正しい知識や適切な調理技術を身につけ、子どもたちと一緒に楽しく豊かな食生活を過ごすとともに子どもたちが望ましい食習慣を身につけられるよう、家庭での食育を担っていくことが大切です。

### 重点施策

- ①子どもの基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上
- ②一家団らんの推進
- ③選食力(\*1)やフードリテラシー(\*2)の向上

#### (\*1) 選食力

食に対する意識を高め、正しい知識を身につけることで得られる、健康によい食べ物を選んだり、規則正しい健康的な食生活を送ることが出来る力。

#### (\*2) フードリテラシー

食材の生産・加工・流通・調理・摂食・廃棄、並びに食文化、歴史、伝統など食に関する知識や情報の中から、必要な情報を引き出し活用することが出来る力や応用力。

### ●関連事業

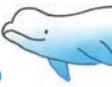
#### ①家庭における基本的な生活習慣確立への支援【健康高齢者支援課】【生涯学習課】【学校教育課】【子育て支援課】【農林課】【水産商工観光】

行政からの積極的な情報発信や各学校からの学校だより、給食だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級(小中学校)、子育てふれあい学級(保育所(園))、公民館や食生活改善推進員、市民団体等による親子料理教室などの機会に基本的な生活習慣の重要性を啓発し、家庭において小さいときから基本的な食習慣が身につくよう支援します。

#### ②生活習慣チェックシートの実施【学校教育課】

休業期間中を中心に子どもの生活習慣の乱れを防ぐため、各家庭に生活習慣チェックシートを配布し、セルフチェックを行います。





**③家庭における共食の啓発【健康高齢者支援課】【生涯学習課】【学校教育課】【子育て支援課】【農林課】【水産商工観光】**

国が定める毎月19日の「食育の日」を、いすみ市では特に家族みんなで食事をしつらえる「共食の日」とし、食事の時間が生活の中で大切な時間であることを認識し、朝食、昼食、夕食ともに孤食(\*)にならないことを心がけるよう啓発します。

**\* 孤食**

家族が家にいるにもかかわらず、一人で食事をする事。孤独を感じる寂しい食事。

**④食生活指針の活用【健康高齢者支援課】**

食事バランスガイド(\*1)や各種資料(\*2)を活用し、特に妊産婦から乳幼児子育て世代を対象として、8~9か月児相談教室(ピッコリーノ教室)や乳児健康診査、食生活改善協議会の活動などの際に選食力やフードリテラシーの向上に資する基本的な情報提供を行います。

**(\*1) 食事バランスガイド**

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示した国の指針。

**(\*2) 各種資料の先進事例「元気食生活実践ガイド(福井県小浜市)」**

日本型食生活の大切さを説くとともに、科学的な根拠や栄養学に基づく健康的な食生活のノウハウ、さらに「身土不二」「一物全体食(いちぶつぜんたいしょく)(\*3))」などをはじめとした東洋的な考え方を全体的に溶け込ませており、食生活だけにとどまらず、健康で長生きするための心の持ち方や考え方などにも触れた指針となっている。

**(\*3) 一物全体食**

食べ物は全体で一つの命、それを丸ごと余すところなくいただくという考え。



食事バランスガイド



元気食生活実践ガイド  
出典：福井県小浜市



### ③ 保育所（園）・学校における食育の推進

近年、子どもたちが食と関わる中心的な場である家庭の状況は大きく変化し、様々な問題が生じていることで、保育所（園）や学校における食育の期待が高まっています。また、食育が、知育、徳育、体育の基礎にあたることから、保育所（園）や学校が率先して家庭や地域と連携し、子どもたちの食育に取り組むことで、子どもたちの健康や人格形成全般に好ましい影響を与えた事例が全国にたくさんあります。保育所（園）や学校には、遊びの時間や給食、教科学習、総合的な学習の時間や行事などつうじて、計画的、総合的な食育に取り組むことができる強みがあります。しかしながら近年、教職員の負担増の問題が指摘されており、教職員ばかりが食育実践の負担を負うのではなく、食育の場としての保育所（園）や学校に地域や家庭が連携し、協力していくことが求められています。

#### 重点施策

- ①「保育所保育指針」や「食に関する指導の全体計画」に基づく食育推進
- ②給食の教材活用
- ③体験活動の充実
- ④保護者への情報提供
- ⑤地域人材の活用

#### ●関連事業

##### ①乳幼児の食育推進【子育て支援課】

子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくよう努めます。乳児保育では「個人差に応じて授乳を行い、離乳を進めていく中で、様々な食品に少しずつ慣れ、食べることを楽しむ」、1歳以上3歳未満児の保育では「様々な食品や調理形態に慣れ、ゆったりとした雰囲気の中で食事や間食を楽しむ」、3歳以上児の保育では「保育士等や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ように食育をすすめます。

##### ②小中学校における食に関する指導の全体計画に基づく食育推進【学校教育課】

体育科（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間等、学校教育活動全体を通じて食育を組織的・計画的に推進するために、栄養教諭を中心とした教職員の連携・協働による学校の「食に関する指導に係る全体計画」を作成しています。さらに、地域の生産者団体等とも連携し、学校教育を始めとする様々な機会を活用して、子どもに対する農林漁業体験や食品の調理に関する体験等の機会を提供します。学校、家庭、地域等が連携・協働した取組を推進するとともに、その成果を広く周知・普及します。



**③生きた教材である給食の活用【学校教育課】【子育て支援課】**

体育科（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動の時間はもとより、給食は、子どもたちみんなにとって身近で、ほぼ毎日ある食体験です。給食から各教科へと学びを発展させるとともに各教科の成果を給食に生かす、給食を核とした学習ネットワークを形成することで、子どもたちに生きた深い学びを提供します。

再掲

**④生産者と小学生との交流の推進【学校教育課】【農林課】**

給食の食材の生産者の紹介や学校給食の共食など、生産者と小学生との交流を推進します。

再掲

**⑤調理や加工品づくり体験の推進**

**【健康高齢者支援課】【農林課】【水産商工観光課】【学校教育課】【生涯学習課】**

食生活改善推進員や市民団体、事業者等と連携した、太巻き寿司などの郷土料理づくりや地元食材を使った料理教室、味噌や豆腐、こんにゃくなどの加工品づくりの体験を推進します。

再掲

**⑥子どもの農林漁業体験の推進**

**【農林課】【水産商工観光課】【学校教育課】【子育て支援課】**

教育ファームや酪農教育ファーム、漁業教室、収穫・栽培体験、学校水田、食育菜園など子どもの農林漁業体験を推進します。

**⑦家庭への情報発信【学校教育課】【子育て支援課】**

給食だよりや学校掲示物、給食試食会、参観日、懇談会などの機会をつうじて、保育所（園）や学校での食育に係る情報を保護者に提供するとともに家庭からの双方向の情報交換となるよう努めます。また、保育所（園）・学校や家庭において親子で食育に取り組む機会の創出に努めます。

**⑧生産者やボランティア、関係機関との連携【学校教育課】【子育て支援課】**

食生活改善推進員等のボランティア、農林漁業者やその関係団体、公民館、社会教育関係団体などの様々な人々や関係機関・団体の協力を得たり、生産等の場を活用したりすることで教育的効果を高めます。



生産者と子どもたちの共食



## ④ 地域における食育の推進

健全な食生活の実践や地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などの大きな視点で食育を捉え、健康づくりを進めてきた食生活改善推進員を中心とした地域主体の食育活動は、これまで子どもたちの健康と福祉の増進にも大きく寄与してきました。食の外部化や地域コミュニティの希薄化が指摘される現代において、地域主体の健康づくりの輪を一層、広げていくことが期待されています。

### 重点施策

- ①食生活改善推進員や市民団体による食育推進
- ②農林漁業者やその関係団体、事業者による食育推進

### ●関連事業

#### ①食生活改善推進員活動【健康高齢者支援課】

食を通じた健康づくり活動を地域で推進する食生活改善推進員は、地域全体の健康意識の向上や幼いころからの食育の大切さの普及啓発に貢献しています。親子料理教室や減塩教室、漁業教室や市の様々なイベントへも協力しており、地域とつながりを持ちながら展開される様々な取組を推進します。

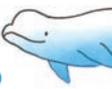
#### ②市民団体による食育推進【農林課】

いすみ市食生活改善グループや楽働会などの市民団体によるみそづくり体験や太巻き寿司づくり体験など地域の本物の食文化の普及と伝承を推進します。

#### ③農林漁業者やその関係団体、事業者による食育【農林課】【水産商工観光課】

農業者による収穫・栽培体験、漁業者による漁業体験、JA や漁協婦人部による加工品づくりの体験など生産・加工の現場での食育や味覚教育、一連の内容を扱った教育ファーム、酪農教育ファーム等の取組を推進します。また、小売りや直売所等による地元の旬にこだわった食育を推進します。



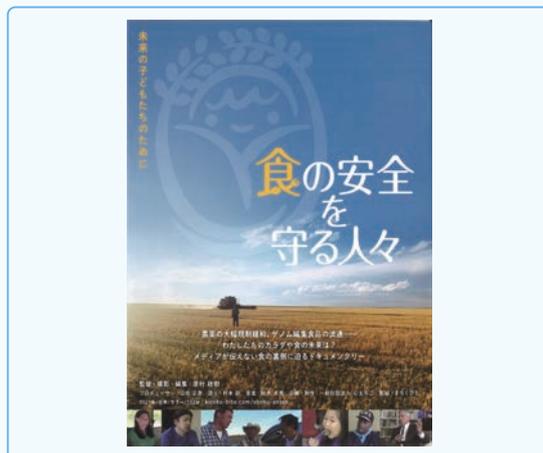


PICK UP

## いすみ市の有機給食

生命あふれる豊かな自然と子どもたちの未来を支えるために、平成30（2018）年からいすみ市の学校給食は、農薬・化学肥料を使用しない有機米を100%使用しています。学校給食に使用するお米が100%有機農産物となるのは、人口2,000人以上の自治体としては、いすみ市が全国初です。令和3（2021）年度まで、野菜も、にんじん、こまつな、じゃがいも、たまねぎ、長ねぎ、にら、だいこん、きゃべつの8品目で、いすみ市産の有機野菜を使用しています。この取組は、国をはじめとする各分野から高く評価され、令和元（2019）年度に農林水産大臣賞を、令和2（2020）年度に辻静雄食文化賞を受賞しています。

いすみ市は平成25（2013）年から、人と自然にやさしく、農家の経営向上にもつながる有機農業をまちぐるみで進めてきました。ゼロからスタートした有機米づくりは、平成27（2015）年から学校給食に使用され、今では、有機米「いすみっこ」の産地に成長しています。子どもたちの反応では、食べ残しが大きく減るといった好ましい影響がみられます。また、ドキュメンタリー映画『いただきます ここは、発酵の楽園』（オオタヴィン監督）や『食の安全を守る人々』（原村政樹監督）で紹介されたことで、いすみ市の安心・安全な給食が評判となり、いすみ市に移住する人が増えています。いすみ市では、有機農産物の使用によって追加的に生ずる費用は市が負担するかたちで支援し、保護者からいただく給食費の値上げは行っていません。





## PICK UP

# いすみ教育ファーム 「田んぼと里山と生物多様性」

平成 28 (2016) 年から、食育と農業体験と環境学習 (有機稲作体験や田んぼの生きもの調査など) を一体化させた「いすみ教育ファーム～田んぼと里山と生物多様性」の授業が、小学校 5 年生の「総合的な学習の時間」で実施 (令和 3 (2021) 年度 3 校) されています。房総野生生物研究所、農家、いすみ市農林課などが講師となり、児童が普段から学校給食で食べている有機米を題材に、生物多様性を支える共生の概念や、農業が里山の生物多様性を保障すると同時に生物多様性が農業を保障していること、里山の歴史と現代に至るまでの変化、大規模化や機械化、農薬、化学肥料が特徴である近代農業がもたらした正の影響と負の影響、自然と共生する環境保全型農業が注目されている理由などを児童が学びます。令和 2 (2020) 年 3 月には、「教育ファーム」の授業で活用できるよう「いすみの田んぼと里山と生物多様性」テキスト (発行者:NPO 法人いすみライフスタイル研究所) が発行されました。田んぼが持つ多面的機能や環境の大切さについて、子どもたちが体験を通して学ぶことができるよう、児童自身に考えてもらう問題提起型の内容となっています。地域の農業や食文化への理解も進み、「一番楽しい授業だ」と子どもたちに喜ばれています。





## PICK UP

# おとうさんへ

長者小学校一年 まつぎき ふく

ぼくは、おとうさんのつくる、いすみっこがだいすきだよ。いすみっこは、つくるのが、とてもたいへんだっておしえてくれたね。でも、しょうがつこうで子どもたちが、げんきにごはんをたべているところをみたとき、

「つくっていて、ほんとうによかった。」

とも、はなしてくれたね。ぼくも、ともだちが、のこさずきゅうしょくをたべているところをみると、とってもうれしいきもちになるよ。いすみっこは、ひとにもしぜんにもやさしいおこめだね。つくってくれて、ありがとう。もうすぐ、いねかりがはじまるけれど、ねっちゅうしょうには、きをつけようね。ぼくも、おこめをはこぶしごとをするからね。

ふゆになると、こんどは、いちごがとれるね。いちごが五しゅるいもとれるなんて、ぼくのうちぐらいじゃないかな。ぼくは、たべていちごのなまえをあてることができるよ。おしょうがつから、いちごがりもはじまるね。おきゃくさんたちが、

「とてもおいしかったです。」

と、いってくると、ぼくまでうれしいきもちになるよ。おきゃくさん、いっぱいきてくれるかな。コロナにまけず、がんばろうね。

ぼくは、うちのおいしいおこめといちごがじまんだよ。これからも、おてづだいをいっぱいするね。だから、おとうさんもずっとおこめといちごをつくってね。やくそくだよ。





## 3. 生涯にわたる食育

### ① 健全な食習慣の維持、改善

家庭からの自立がはじまり、社会に参加していく時期にあたる青年期、第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てるなど社会や家庭で重要な役割を担う時期にあたる壮年期、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病が顕在化しやすい中年期、老化や機能障害の個人差が大きい高齢期、胎児の成長にとって栄養摂取や健康維持に気づかひが必要な妊娠期など、ライフステージにあった生涯食育を目指します。

#### 重点施策

- ① 乳幼児期からの健全な食習慣の形成
- ② 中高年期の健全な食習慣の維持

#### ● 関連事業

##### ① 食生活改善推進員活動【健康高齢者支援課】

再掲

食を通じた健康づくり活動を地域で推進する食生活改善推進員は、地域全体の健康意識の向上や幼いころからの食育の大切さの普及啓発に貢献しています。親子料理教室や減塩教室、漁業教室や市の様々なイベントへも協力しており、地域とつながりを持ちながら展開される様々な取組を推進します。

##### ② 8~9 か月児相談教室（ピッコリーノ教室）【健康高齢者支援課】

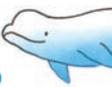
生後 8~9 か月の子どもを対象に体重測定や発達の確認、離乳食の進め方や形態等食事に関する相談に保健師、栄養士が個別に対応します。

##### ③ 減塩協力店舗の普及【健康高齢者支援課】

市内飲食店や小売店へ減塩に関する情報の掲示や減塩メニューの提供を依頼し、まちぐるみで減塩の普及を行います。

##### ④ 減塩対策【健康高齢者支援課】

特定健康診査において糖尿病重症化予防事業で行う糖関連検査や腎機能検査で保健指導が必要とされた方や尿中塩分摂取量検査にて数値の高い方を対象に、減塩の大切さを学ぶ教室や調理実習等を行います。



## ② 診査や相談、支援の充実

大人に対する食育は、保育所（園）や学校等で行う子どもたちへの食育と異なる任意参加であるため、一人一人に届きづらいものです。健康や医療、保健分野の行う診査や相談の機会に健全な食生活についての啓発や指導を行うとともに市民一人一人が食についての相談をしやすい場の提供に努めます。

### 重点施策

- ① ライフステージに応じた支援の充実
- ② 相談しやすい場の提供

### ● 関連事業

#### ① ママ・パパ相談【健康高齢者支援課】

妊娠中のお母さん、お父さんの生活・栄養等の心配ごとについて、保健師・栄養士が電話、面接、家庭訪問で対応します。

#### ② 8~9 か月児相談教室（ピッコリーノ教室）【健康高齢者支援課】

生後 8~9 か月の子どもを対象に体重測定や発達の確認、離乳食の進め方や形態等食事に関する相談に保健師、栄養士が個別に対応します。

再掲

#### ③ 1 歳 6 か月児健康診査【健康高齢者支援課】

1 歳 6 か月ごろは、生活習慣の自立やむし歯予防および食生活の確立のために大切な時期です。健診では、内科・歯科診察、身体計測のほか、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談に応じます。

#### ④ 3 歳児健康診査【健康高齢者支援課】

3 歳になると保育所（園）に入るなどお友達と遊ぶことが多くなり、社会のルールや道徳を身に付けていきます。健診では、内科・歯科診察、身体計測のほか、尿・視聴覚検査を行い、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談に応じます。

#### ⑤ 個別健康相談【健康高齢者支援課】

保健師、栄養士が心や身体の健康についての個別相談を行います。

#### ⑥ 特定健診や後期高齢者検診、生活習慣病予防健診の結果説明会および保健指導【健康高齢者支援課】

特定健診や後期高齢者検診、生活習慣病予防健診において、保健指導判定を受けた方を対象に健診結果の説明、生活習慣の改善に至るまでの保健指導を行います。



PICK UP

## 私達の健康は私達の手で いすみ市食生活改善協議会の活動

食生活改善推進員は、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を、市の委嘱を受けて地域ぐるみで推進しています。全国における食生活改善推進活動の始まりは、昭和20年代、まだ食料が十分でなく、栄養不足で乳児死亡率が高い、家庭の主婦が問題を抱えていた時代にさかのぼります。困難な時代に立ち向かおうと意欲的な主婦グループが始めた食生活改善推進活動は、その後、厚生省（現厚生労働省）の施策として、各県で食生活推進員が養成され、全国で展開されています。食生活推進員の養成は、現在、市に委譲され実施されていますが、平成17（2005）年に食育基本法が施行されると「食育アドバイザー」として、地域における食育推進の担い手として活躍しています。

いすみ市では、地元スーパーと共催した減塩教室、メンズグルメ教室、親子料理教室、在宅介護教室、栄養教室、漁業教室の他、市内各イベントでも協力しており、自主的な活動と行政への支援活動の両面から、我がふるさとという意識をもって活動を進めています。



減塩教室（地元スーパーと共催）



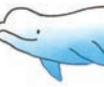
親子料理教室



特定健診減塩メニュー試食提供



働き世代スキルアップ事業



# いすみ市食育推進計画の施策体系

里山・里海の豊かな恵みを食卓に。

自然と共生する農業・漁業と市民の生命（いのち）・生活（くらし）が循環し、ともに支え、ともに高め合う姿をいすみの文化として継承します





## 第6章 計画の推進

### 1. 推進体制

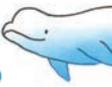
庁内の関係部署で組織される「庁内食育検討会議」で、関係部署間を横断した体制を整備し、本計画の推進や進捗確認を行います。

### 2. 計画の検証と評価

この計画の期間は、令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5か年としますが、社会経済情勢の変化や財政状況等に照らして、適宜、計画の検証と評価を実施し、見直しの必要性や時期等を検討します。

なお、最終年度である令和8年度末には、計画の実施結果に基づく検証と評価を実施するものとします。





## 資料編

いすみ市食育推進計画策定検討委員会

委員（◎委員長 ○副委員長） 順不同 敬称略

No	区分	氏名	所属と役職
1	有識者	スローフード 島村 菜津	ノンフィクション作家
2		食育 オオタ ヴィン	映画監督・食農ジャーナリスト
3		料理研究家 中島 デコ	マクロビオティック料理研究家
4	農業、漁業、商工業に関する団体	農業関係団体 花崎 隆	いすみ農業協同組合 組合長
5		漁業関係団体 滝口 洋	夷隅東部漁業協同組合 組合長
6		商工業 吉田 優	いすみ市商工会 会長
7		農業者 松崎 秋夫	環境保全型農業連絡部会 部会長
8	漁業者 中村 松洋	松鶴丸（遊漁船業）	
9	食生活改善団体	食生活改善 近藤 香代子	いすみ市食生活改善協議会 会長
10		食生活改善 砺波 良子	いすみ市生活改善グループ 会長
11		食生活改善 安藤 クニ	楽働会 会長
12	食育の推進に関する団体	野菜ソムリエ ○高原 和江	野菜ソムリエ 上級プロ
13		食・農・環境教育 手塚 幸夫	房総野生生物研究所 代表
14		校長連絡協議会 永石 恭大	夷隅小学校 校長
15		いすみ市 ◎上島 浩一	いすみ市 副市長
16	学校給食関係機関	栄養教諭 相馬 佳奈子	いすみ市学校給食センター 管理栄養士
17		子育て支援課 鶴岡 加奈	いすみ市子育て支援課 管理栄養士
18	市民	公募委員 宮川 宏子	一般公募
19		公募委員 伊藤 國重	一般公募



## いすみ市食育推進計画策定検討委員会設置要綱

### (設置)

第1条 いすみ市食育推進計画の策定及び食育の総合的かつ計画的な推進を図るため、いすみ市食育推進計画策定検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

### (役割)

第2条 検討委員会は、次に掲げる事項について協議及び意見交換を行うものとする。

- (1) いすみ市食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) その他、食育の推進について市長が必要と認める事項に関すること。

### (組織)

第3条 検討委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 食育の推進に関係する団体の代表者
- (2) 農業、漁業、商工業に関係する者
- (3) 飲食に関係する者
- (4) 食生活改善団体
- (5) 有識者
- (6) 公募による者
- (7) 学校給食関係機関
- (8) その他食育の推進に関し、市長が必要と認める者

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は1年とし、再任されることを妨げない。ただし、委員に欠員が生じた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (委員長及び副委員長の選任)

第5条 検討委員会に、委員長及び副委員長をそれぞれ1人置く。

- 2 委員長は、副市長をもって充てる。
- 3 副委員長は、委員の互選により定める。

### (委員長及び副委員長の職務)

第6条 委員長は、会務を総理する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。
- 3 委員長及び副委員長に事故があるとき、又は委員長及び副委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指定した委員がその職務を代理する。

### (会議)

第7条 検討委員会の会議（以下「会議」という。）は、必要に応じ市長が招集し、委員長がその議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

### (庶務)

第8条 検討委員会の庶務は、農林課において処理する。

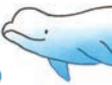
### (その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

この告示は、令和3年4月1日から施行する。





## 策定の経過

期日	内容
令和3年7月6日	第1回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・副委員長の選出 ・策定の趣旨について ・いすみ市の食育について ・計画策定のスケジュールについて 地産地消有機の学校給食試食会 (*1)
令和3年6月28日～ 7月16日	食育に関するアンケート調査の実施  対象 ・市内の小学5年生及び中学2年生全員 ・保育所年長児・小学5年生・中学2年生のいずれかの子 をもつ保護者（父母両方）と同居（別世帯・別棟含む）の 祖父母  内容 ・食や食育に対する意識や関心、食生活の実態把握 ・意見や要望の把握
令和3年10月29日	第2回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・食を取り巻く現状と課題について（アンケート調査より） ・計画の骨子案について オオタ・ヴィン監督作品『いただきます 2 オーガニック給 食編』視聴 (*2)
令和4年3月17日	第3回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・素案（第1章～第4章）の修正案について ・素案（第5章～第6章）について いすみっこ給食野菜畑の視察 (*3)
令和4年3月31日	いすみ市食育推進計画承認

### 策定経過時の風景



(\*1) 地産地消の学校給食試食会

(\*2) オオタ・ヴィン監督作品  
『いただきます 2 オーガニック給  
食編』視聴

(\*3) いすみっこ給食野菜畑の視察



# いすみ市の郷土料理

「ちばの郷土料理」基本リスト（千葉県）をもとに改変

料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
太巻き寿司	米、かんぴょう、海苔	椿、ばらなど多様な絵柄を海苔やかんぴょうなどの食材を使って巻きこんでつくる。	米、のり、卵やかんぴょう等を使って花や文字をはじめ様々な絵柄を巻いた太巻きの寿司。古くは、葬式の際ふるまったむすびに物足りないとかく煮たずいきを芯にして巻いたのが始まり。昭和50年代に山武・夷隅地域の農村女性が米消費拡大運動の一環として龍崎英子氏、生活改良普及員とともに改良に取り組み、その後、農村女性及び栄養士等により普及拡大した。冠婚葬祭、行事、イベント中心にふるまわれている。
すし	白米、酢、砂糖、塩、海苔、かんぴょう、醤油、いな、蓮根、油揚げ、椎茸	白米は同量の水で炊く。合わせ酢を作り酢飯を作る。かんぴょうは水に戻して柔らかくゆでる。砂糖、醤油で味付けする。塩を振り少しおいてから酢に漬ける。蓮根はかわをむいて薄く切り酢水にはなす。砂糖と酢を鍋に入れて蓮根を煮る。椎茸は石づきを取り砂糖、醤油で煮る。油揚げは4つに切り8枚にして砂糖と醤油で煮る。いなは卸して塩を振りしばらくおいてから酢に漬ける。卵は、砂糖と塩で味をつけ卵焼きにする。にぎり寿司の大きさに切る。巻きずしはかんぴょうを芯にして海苔で巻く。すし飯をにぎりずしに握り、酢蓮根、椎茸、卵焼きをのせ、中央をかんぴょうで結ぶ。油揚げも握りを巻いてかんぴょうで結ぶ。いなは握りにのせる。	大原地区 海苔巻き及び野菜も使ったにぎり寿司
たこめし	米、いすみの地だこ、めんつゆ	下ゆでしたたこといすみ米をたこのゆで汁を使って炊く。	いすみの地だこを使った炊き込みご飯。いすみを代表する郷土料理になりつつある。

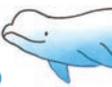


料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
混ぜご飯	米、人参、牛蒡、蓮根、刻み昆布、鶏肉、だし汁砂糖、醤油	牛蒡は葉ささがき、蓮根は小口切りし水に浸す。刻み昆布はさっと水洗いしてざく切りする。鶏肉は一口大に切る。鍋に人参、牛蒡、蓮根、刻み昆布、鶏肉を入れて出し汁、砂糖、醤油で煮る。ご飯を炊いて混ぜる。	夷隅地区 ご飯に甘辛く煮た具を混ぜたご飯。鶏肉が入っている。蔵開き、節分、恵比須講などの行事のほかに日常的にもごちそうとして作った。
混ぜ飯	米、人参、干し椎茸、油揚げ、蓮、砂糖、塩、醤油、紅生姜	米は1時間ほど水に浸しざるにあけ、炊く。蓮は薄切りにしてさいの目に切り、人参は細かく刻んでゆでておく。油揚げ湯通しして細かく切り、椎茸は戻して細かく切っておく。砂糖、醤油、椎茸の戻した汁を鍋に入れて蓮、人参、油揚げ、椎茸の順に別々に味付けしておく。炊きあげたご飯に合わせ酢をして酢飯を作る。味付けした具を混ぜて盛り付ける。卵焼きは上に飾り紅生姜を上添える。	酢飯に味付けした具を混ぜ、薄焼き卵をちらしたちらし寿司。
小豆粥	もち米、うるち米、ささげ、塩	もち米を石臼でひいて粉にし、水で溶いて丸めゆでる。ササゲは柔らかく煮て、煮汁、団子、塩を入れてお粥に炊く。	夷隅地区 もち粉で作った団子入の小豆粥。明治大正時代、11月の大師様の日に作る。
のっぺい汁	牛蒡、人参、里芋、椎茸、こんにゃく、油揚げ、豆腐、大根、ねぎ、醤油、だし汁	煮干しでだしを取る。豆腐はさいの目、牛蒡は皮をこそげて乱切りし水にさらす。里芋はかわをむいて塩水でぬめりを取る。人参、大根、こんにゃくは一口大に切る。油揚げは細切り、ねぎは1センチのぶつ切りにする。出し汁に豆腐とねぎを除いた材料を入れて煮る。煮えたら豆腐を入れて醤油で味を調え最後にねぎを入れる。	夷隅地区 夷沢山の野菜汁。節分、おたち、お帰り、恵比須講などに食べる。
夷隅味噌	小麦麴、大豆、板昆布するめ、しいたけ、醤油砂糖、酒、落花生	大豆は熱湯につけ柔らかくする。昆布はぬれ布巾で拭いて細かく切る。するめはあぶって細く切る。しいたけも火であぶって細く切る。落花生は炒しておく。小麦麴は醤油を入れ、材料を全部入れて混ぜる。2週間くらいすると大豆が軟らかくなり食べられる。	冬の保存食





料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
なめ味噌	小麦麴、米麴、 醤油、生姜	甕に小麦麴、米麴、生姜の千切りしたものを入れ醤油をひたひたに加えて毎日かき混ぜながら半月くらいおく。冷暗所に保存する。	岬地区 冬、明治から昭和 30 年頃まで作った。
はりはり漬け	大根、醤油、 酢	大根は太さにより 4~6 つ割にして、1 週間くらい干す。干した大根を小口切りにする。醤油と酢を同量に合わせ大根を漬ける。	大原地区
きゃらぶき (長期保存)	ふき、醤油、 みりん	ふきはよく洗って、日陰干しにする。ゆでて水けをきる。4 センチの長さに切り、調味料を入れて半日くらいゆっくり煮込む。	
きゃらぶき (短期保存)	ふき、砂糖、 みりん、酒、 醤油	ふきはよく洗って、日陰干しにする。ゆでて水けをきる。4 センチの長さに切り、調味料を入れて半日くらいゆっくり煮込む。	
じいぎの煮物	じいぎ (ずいき)、人参、 油揚げ、砂糖、 醤油	じいぎ (ずいき) を水で戻して、3 センチくらいに切る。人参、油揚げを千切りにして砂糖と醤油で煮る。	大原地区 明治から昭和 30 年代まで冬に食べた。
茄子のよごし	茄子、砂糖、 味噌	茄子のへたをとりゆでる。茄子の水気を切り縦に 4 つか 6 つくらいに切る。味噌と砂糖をすり鉢ですり、器に茄子を盛り味噌をつけて食べる。酢味噌にしたたり、胡麻味噌にしたたりもする。	岬地区
からいり	おから、ねぎ、 砂糖、醤油	鍋におからを入れ炒る。ねぎを 1 センチくらいの輪切りにする。おからにねぎを加えて砂糖、醤油を入れて炒る。	岬地区 正月料理に欠かせない。房州の海には天草が多い。
ところてん	天草	天草はかなづちで叩いて、貝殻等を除く。分量の水を入れて火にかけ、煮立つまでは強火、その後は中火で 30 分煮る。酢を入れてさらに 30 分煮る。煮汁を流し箱に流し冷やして固める。	



料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
はば海苔	はば海苔(乾燥したもの) 削り節、醤油	乾燥したはば海苔を火であぶる。どんぶりなどに粗く揉んで入れる。熱湯をいれ戻す。削り節を加えて醤油で味付けする。ご飯にかけるなどして食べる。	
大根なます	大根、油揚げ、おから、ゆず、砂糖、味噌	大根はせんつきで千六本に切る。塩をふる。大根の水気を切る。油揚げは千切りする。大根、油揚げ、おからを合わせゆずの絞り汁と砂糖味噌を加えて混ぜる。	岬地区 恵比須講で作る。
ねぎめた	ねぎ、味噌、まぐろ	ねぎは白い部分を3センチくらいの長さに斜めに切る。ゆでて水気を絞り、酢味噌で和える。	
山芋の梅肉和え	山芋、梅干し、青じその実	山いもは皮をむき、3センチに千切りする。	
すりもん汁	鰯、味噌、大根、人参、里芋、ねぎ、醤油	小さい背黒鰯は頭と内臓を取ってよく洗い、包丁でたたいてからすり鉢でする。大きい鰯は骨もとる。骨が指に触らないようになったら味噌を加えてさらにする。大根人参はいちょう切り、里芋は一口大に、ねぎは斜め切りにする。鍋に水と野菜を入れて煮る。柔らかくなったらすり身を入れながら煮る。醤油で味を調える。	大原地区 鰯のすり身を団子にしないでそのまま流した吸い物。
鰯の甘辛煮 (かたくちいわし、まいわし)	鰯、生姜、醤油、酒、みりん	鰯は、頭と腹わたを取りたっぴりの冷水に15分程度つけて、血抜きする。ざるにあけ、まいわしなら1口大にぶつ切りする。浅めの鍋に酒と醤油を同量入れ火にかける。煮立ったら、みりん(または砂糖)を少量と薄切り生姜を加える。煮汁が煮立ったら鰯を入れる。煮立ったら中火にして落し蓋をして15分から20分煮る。煮汁が少しとろりとしてきたら火を止める。器に盛り生姜や唐辛子を添える。	家々の煮方があり、甘辛煮、薄煮、しぐれ煮とある。
鰻のたたきなます	鰻、しその葉、生姜、味噌、わさび、醤油	鰻は頭と内臓を取り手早く洗う。背びれと皮をむき骨をとり身を包丁でたたき、味噌を加えたたたきながら混ぜる。しその葉、生姜をみじん切りにしたたたきながら混ぜる。平らな皿に薄くのばしさいの目に切り目を入れる。わさび醤油で食べる。	大原地区



料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
小鰯の南蛮漬け	小鰯、玉ねぎ、油、砂糖、酢、塩	小鰯ははらわたを取り、唐揚げする。甘酢を作り玉ねぎのスライスと揚げた鰯を漬け込む。	
じあじあ	鰯又は鰯（最近は鮫）、玉ねぎ、人参、ねぎ、味噌、醤油、辛子	鰯又は鰯をすり身にし、味噌または醤油で味をつけ、玉ねぎや人参を加えて、コロッケ大にして油で揚げる。辛子醤油で食べるのが大原流。	大原地区 油で揚げるときの音から名付けられた。
鮎のたたき	小鮎、小麦粉、砂糖、味噌、醤油	鮎はよく洗い細かく切る。まな板の上でさらにたたいた後、すり鉢に入れて竹のすりこぎ棒ですりつぶす。木のすりこぎでは小骨がつぶれないので竹のすりこぎを使う。すりつぶした鮎に小麦粉、味噌を入れて混ぜ団子にしてゆでる。ゆでた団子を砂糖と醤油で甘辛く煮付ける。	
鮎の甘露煮	鮎、牛蒡か大根、醤油、砂糖、みりん、水	鮎はよく洗い竹串にさして1日程度干す。炭火で焦げ目がつくくらいに焼く。鍋にごぼうは5センチくらいの長さ、大根は輪切りにして並べその上に鮎を並べて水と醤油を入れ半日くらい煮る。途中で砂糖、みりん、醤油、水を3度くらいに分けて入れ煮詰めてゆく。	大原地区
ござらの味噌和え	ござら（あめふらし）、塩、甘味噌	ござらを磯の海水でひっくり返しながらはらわたと薄い貝殻を除く。塩もみしてぬめりを取り、20~30分ゆでると身が10分の一位に縮む。それをフライパンで炒りながら甘味噌を入れ、水分がなくなったらできあがり。	大原の大井・矢指戸地区に古くから伝わる全国的にも珍しい食文化。
牛乳羊羹	牛乳、粉寒天、砂糖	牛乳と粉寒天を鍋に入れて煮とかし、砂糖を加えて30分ほど煮詰める。型に流し、冷蔵庫で固める。	



## コラム執筆者紹介

島村 菜津 (しまむら・なつ)

ノンフィクション作家。東京藝術大学美術学部芸術学科卒業。イタリア美術史を専攻し、卒業後イタリアへ留学。十数年にわたって取材したイタリアの食に関する『スローフードな人生!』はスローフード運動の先駆けとなった。著書に『エクソシストとの対話』(21世紀国際ノンフィクション大賞優秀賞、小学館、講談社文庫)、『スローフードな日本!』(新潮社)他。

オオタ ヴィン

発酵映画監督。プロデューサー、監督、撮影、編集、デザインなど映像制作のすべてを一人でこなす「まほろばスタジオ」を主宰。『いただきます ここは、発酵の楽園』監督。自身の大病をきっかけに、「医食同源・食養生」の食生活を20年間実践し、健康体に改善。その経験を活かして監督した『いただきます みそをつくることもたち』が、全国600箇所上映され、4万人更新中のヒットドキュメンタリーとなる。

中島 デコ (なかじま・でこ)

マクロビオティック料理研究家。16歳でマクロビオティックに出会い、25歳から本格的に学び始める。1999年、千葉県いすみ市に田畑つき古民家スペース「ブラウズフィールド」を設け、持続可能な自給生活を目指す。2006年にマクロビオティックカフェ「ライステラス」を、2012年に宿「慈々の邸(じじのいえ)」をオープン。料理本やエッセイなど著書多数。



## いすみ市食育推進計画

〒 298-8501 千葉県いすみ市大原 7400-1  
Tel 0470-62-1515  
Fax 0470-63-1252  
E-mail:nousei@city.isumi.lg.jp

発 行 令和4年3月  
発 行 者 いすみ市（いすみ市農林課）  
デザイン 坂上デザイン  
イラスト シミキョウ（清水京子）