

## 第3章 スローガン・目指す姿と施策の展開

### 1 スローガンと目指す姿

【スローガン】

## みんなで実践！食育のよ・な・く・に

### 「ぶーるし(一緒に) まんすやー(おいしいね) どうなんちま」

島の食を守り（食の産業、食に関わる環境、共食、伝統的な食文化）、島の食をすすめながら（新しい食文化、食生活のデジタル化）健康長寿を目指します。

【めざす姿】

**よ よく動き良く食べる**・・・身体活動と食生活のバランス、食べ方の見直し

（栄養バランス、ゆっくりよく噛むこと、食べる時間など）

**な ながく健やかに**・・・ライフステージに合わせた食育、子どもの心身ともに

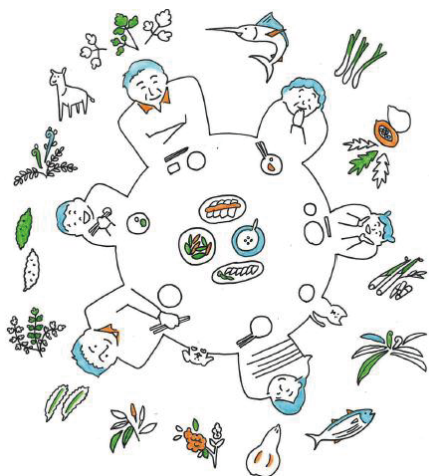
健やかな成長、働き盛りの生活習慣病予防、高齢期のフレイル予防

**く 暮らしの中に知恵と工夫**・・・食の安心安全、食品ロス削減、SDG s を

支える食育、食糧自給率の向上、災害への備え

**に にぎやかに共に食べよう島の味**・・・共食、食文化継承、地産地消、

地域とともに



## 2 目指す姿に向けた具体的な取組

### よ よく動き良く食べる

身体活動と食生活のバランス、食べ方の見直し（栄養バランス、ゆっくりよく噛むこと、

食べる時間など）



運動習慣があるものが増えた一方、約4割の人は運動習慣がありません。自然に運動できる環境があったり、誘い合って一緒に運動できる仲間がいると継続しやすいものです。何より楽しくできることが継続の鍵となります。運動しやすい環境を整え、仲間づくりや目標を持ち、楽しく行うことが大切です。

食生活の課題として、第一次計画策定時から5年経過していますが、依然として肥満者は減っていません。幼少期から壮年期までを通して、健康教育を継続していく必要があります。

また、本人へのアプローチだけでなく、地域社会のマンパワーの活用や、食環境づくりを行い、肥満を減らす社会全体の仕組みづくりが必要だと考えられます。

#### 【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取組
身体活動 (運動)	体育協会 及び青年連絡協議会	○年間通してのスポーツイベント ○陸上大会 ○駅伝大会 ○球技部の立ち上げ（ソフトボール、ソフトバレーボール、バスケットボール、フットサル、バドミントン等）と大会開催
	老人クラブ連合会	○グラウンドゴルフ ○介護予防体操
	自治公民館連合会	○各地区での運動の取組（運動会など）
	社会福祉協議会	○高齢者の機能訓練 ○健康体操等 ○グラウンドゴルフ
	教育委員会	○少年陸上大会
	小学校・中学校	○養護教諭・栄養教諭等による保健指導、部活動後の食事等 ○スポレクの実施（PTA） ○少年陸上大会
	企画財政課	○与那国島一周マラソン大会開催

	長寿福祉課	○健診後の保健指導での運動指導 ○福祉と健康づくりの集い（福祉まつり）でのウォーキングや運動 ○介護予防体操教室「やーるー」の定期実施
食生活	社会福祉協議会	○高齢者等給食サービスにおいてバランスのとれた給食の提供 ○食育だよりの配布等情報提供
	女性連合会	○会員を対象とした食に関する講演会の開催
	食育ボランティア	○料理教室を開催 ○福祉と健康づくりの集い（福祉まつり）ブース出展やおやつ販売 ○与那国産野菜の普及のための小冊子「アイラブクシティ」「ぬちぐすい長命草」の普及 ○新規食育センターを活用し栄養教室の開催
	保育所	※ライフステージに合わせた食育に掲載
	小学校・中学校	※ライフステージに合わせた食育に掲載
	長寿福祉課	○18歳以上の健診後の保健指導（特定健診・長寿健診・住民健診） ○診療所と連携し、医師の指示による病態別栄養指導
	与那国町栄養士連絡会議	○イベント時に栄養士ブースの出展（栄養ワンドーの開催）

みんなで実践！よ・な・く・に

食育の取組①「栄養ワンドー（8月4日栄養の日）」

与那国町には常勤で栄養士業務を行っている管理栄養士が3名（与那国町役場長寿福祉課、学校給食共同調理場、与那国駐屯地）おり、与那国町栄養士連絡会議という組織を作って連携協力を行っています。この中で、日本栄養士会が定めた8月4日栄養の日に合わせた「栄養ワンドー」というイベントに協力し、与那国町で開催されるイベント時に栄養相談ブースを出展しています。



【数値目標】 ↓下げる方が良い目標値 ↑上げる方が良い目標値

指標		現在値 (データソース)	目標値 (2029)
肥満者の割合	小学生	11.3 (特定給食施設栄養定期報告書令和4年度)	8.0↓
	中学生	14.6 (特定給食施設栄養定期報告書令和4年度)	12.0↓
	成人	50.9 (令和4年度国保特定健康診査)	40.0↓
朝食を食べる割合	成人	68.8 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	80.0↑
夕食後の飲食習慣	小学5年生	0.0 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	0.0↓
	中学2年生	20.0 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	10.0↓
	成人	26.7 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	10.0↓
主食・主菜・副菜が1日に2回以上 そろっている頻度		36.8 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	40.0↑
ゆっくりよく噛んで食べる		66.6 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	70.0↑
多量飲酒者の割合 (飲酒習慣のある者のうち)		28.8 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	15.0 未満↓
定期的な運動習慣		56.3 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	60.0↑
週に複数回の体重計測		59.7 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	60.0↑
減塩を意識した食事		63.4 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	70.0↑

詳しくは

ゆっくりよく噛んで食べていますか？【農林水産省】

[https://www.maff.go.jp/j/shokuiku/plan/4\\_plan/togo/html/part6.html](https://www.maff.go.jp/j/shokuiku/plan/4_plan/togo/html/part6.html)



ながく健やかに

ライフステージに合わせた食育、子どもの心身ともに健やかな成長、働き盛りの生活習慣

病予防、高齢期のフレイル予防



高齢社会が進み、人生100年時代が現実のものとなる社会となってきました。年を重ねても、自立して生きがいをもち、心身ともに健康に暮らせることが大切です。加齢とともに現れる身体機能の低下を阻止することはできませんが、栄養素を過不足なく摂り、身体活動量を維持し、社会参加していくことが高齢者のフレイル予防に繋がります。

人生100年時代には、高齢者から若者まで、全てのライフステージに活躍の場があり、全ての人々が元気に活躍し続けられる社会安心して暮らすことのできる社会をつくるのが重要な課題となっています。長い将来を見据えた、ライフステージに合わせた生涯を通じた食育を継続していくことが求められます。

【施策の展開】

ライフステージ	関係機関・団体	取組
多世代	長寿福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○不定期の食育イベント（食育講演会、食育映画上映等）</li> <li>○町広報誌に「がんどぅコラム」（健康情報の発信）の連載</li> <li>○「福祉と健康づくりの集い」等あらゆる機会をとらまえての食育の普及・啓発</li> </ul>
	与那国町栄養士連絡会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○イベントでの栄養関連ブース出展（栄養ワンダー）</li> <li>○町事業への連携協力</li> </ul>
妊娠期	長寿福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子健康手帳発行時の妊婦栄養相談</li> <li>○妊婦家族への栄養相談</li> <li>○妊産婦歯科相談</li> </ul>
乳幼児期	食育ボランティア	○「ブルシはいハイの日事業」おにぎり会協力
	母子保健推進員	○こんにちは赤ちゃん訪問 「んくてい」の発行・配布
	保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○目標を掲げ年齢に合わせた食育の取組</li> <li>○栄養バランスのとれた給食提供（アレルギー対応）</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育だよりの発行</li> <li>○おすすめ給食レシピの配布</li> <li>○給食試食会時の食育の話</li> <li>○入所前の個別栄養相談</li> <li>○定期的な栄養評価</li> <li>○クッキング保育（ムーチー作り、お団子作り、カレーライス作り等）</li> <li>○ブルシはいハイの日（野菜収穫、おにぎり会、みそ作り）</li> </ul>
	幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栽培体験や調理体験等の推進</li> <li>○食育啓発教材（絵本・紙芝居・エプロンシアター等）での取り組み</li> <li>○ブルシはいハイの日（おにぎり会）</li> </ul>
	学童保育	○簡単おやつ作り、食事作り
	長寿福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○離乳食訪問事業</li> <li>○乳幼児健康診査や乳幼児健康相談事業「すくすくんくてい」における栄養相談</li> <li>○随時個別栄養相談</li> </ul>
学童・思春期	小学校・中学校教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各学校において食育計画を作成し、栄養教諭や養護教諭による望ましい食習慣を身につけるための指導</li> <li>○次世代の健康づくり副読本「くわっちーさびら」を取り入れた指導</li> <li>○栄養バランスのとれた給食の提供</li> <li>○子ども自らが作る「弁当の日」実施（中学校）</li> <li>○家庭配布用食育だよりの発行</li> <li>○教室掲示用おたより「とまとてがみ」の発行</li> <li>○栄養教諭による定期的な栄養評価・改善</li> <li>○アレルギー児童への対応</li> </ul>
	食育ボランティア	○中学3年生対象「15の春食育教室」において与那国産食材や郷土料理を伝える
青年・壮年期	長寿福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健診受診向上のための取組</li> <li>○特定健診・保健指導、その他保健指導</li> <li>○重症化予防保健事業</li> </ul>

高齢期	青年連絡協議会	○各種健（検）診の受診勧奨へ協力
	社会福祉協議会	○高齢者等給食サービスの提供 （ミニデイ、ケアセンター、配食サービス）
	長寿福祉課 ※社協連携	○必要に応じて個別栄養指導（本人・家族へ） ○通いの場において集団栄養指導、調理実習 （保健事業と介護予防の一体的実施）


【数値目標】 ↓下げる方がよい目標値    ↑上げる方がよい目標値

指標		現在値	目標値
5・6歳児の食事の様子		91.0 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	95.0↑
「食」への興味	小学5年生	76.5 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	80.0↑
	中学2年生	73.4 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	75.0↑
食育への関心度		73.6 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	90.0↑

詳しくは

与那国町立祖納保育所給食レシピ【与那国町】

<https://www.town.yonaguni.okinawa.jp/docs/2018081500058>




卒園生に給食レシ  
ピブックを配布し  
ています！



## く くらしの中に知恵と工夫

食の安心安全、食品ロス削減、SDG s を支える食育、食糧自給率の向上、災害への備え



食品の安全性を追求すると食品ロスに繋がる一面があります。例えば外食産業や食品販売事業者において、安全と思われる期間が過ぎれば食品廃棄になります。まだ食べられるものであっても、販売側の責任として安全性が確保できないものは提供できないという考えの上からでは仕方がありません。消費者としてできること、例えば食べきれる量を買う、すぐに食べるのであれば期限が短い手前の食品から購入するという工夫です。

本町は離島の離島の環境であり、いつでも簡単に食品が手に入る環境ではないため、もともと食品を大切にする風土が根付いていると考えられますが、一方で、伝統行事の中では、余るほどのお供えを作り、消費しきれなくて廃棄になっているものもあります。伝統行事の在り方も知恵を出し合いながら考えていくことも大切です。

さらに、世界に目を向けると SDG s において食に関連する目標がいくつもあります。「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」「質の高い教育をみんなに」「つくる責任 つかう責任」「パートナーシップで目標を達成しよう」などです。持続可能な食を支える食育が進められるよう努めます。

また、近年では地球規模で環境に変化が現れており、想定できない災害が起きる可能性があります。各自が日ごろから災害への備えをしておく必要があります。

### 食のミニ情報②SDG s とは

Sustainable Development Goals

：持続可能な開発目標

「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

2015年国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。

2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。





【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取組
食品の安全安心	小学校・中学校 教育委員会	○食品の安全性の学習（食品の選択と購入、食品の保存と食中毒予防、食品表示の見方、生鮮食品と加工食品等）
	長寿福祉課 ※八重山保健所連携	○食中毒予防の広報（町広報誌にかんどうコラムの掲載） ○保育所食育だよりにおいて食品衛生の情報掲載 ○栄養情報提供店
食品ロスの削減	幼稚園	○食べ物を大切にする教材（紙芝居等） ○動物の飼育から食の循環を考える
	保育所	○給食残食ゼロ ○食べ物を大切にする教材（紙芝居等）
	小学校・中学校 教育委員会	○給食残食ゼロ ○残食の再利用（家畜の餌として利用） ○食と環境、食糧自給率等の学習
	長寿福祉課	○食品ロス削減に向けた普及啓発
SDG s	小学校・中学校	○持続可能な食生活を目指した学習
	長寿福祉課	○SDG s と食生活の関連を普及・啓発
災害への備え	小学校・中学校	○給食センターに備蓄食（熱源なしで食べられるカレーや汁物等）を保管し、防災の日の取組として給食で提供。
	長寿福祉課・総務課	○災害時備蓄食の普及・啓発

【数値目標】 ↓下げる方がよい目標値 ↑上げる方がよい目標値

指標	現在値	目標値
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できている者	67.9 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	70.0↑
食品ロス削減のために取り組んで	9.1	3.0↓

いることは無い者	(令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	
環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる者	53.2 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	60.0↑
食生活が環境負荷に影響があることを理解し意識した生活について取り組んでいることは無い者	13.4 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	10.0↓

詳しくは



災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>


### 食のミニ情報③食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」

食品ロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食べ物を捨てていることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

日本人一人あたりが年間に42kgの食品ロスを出しています。これは毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てていることと近い量になります。

家庭では食べきれぬ量を作る、飲食店では食べきれぬ量を注文し食べ残しを出さない、買い物では期限の近いものから買う、といった心がけをみんなで行うことで食品ロスを減らすことに繋がります。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

詳しくは

食品ロス・食品リサイクル【農林水産省】

[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/index.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html)


## に にぎやかに共に食べよう島の味

共食、食文化継承、地産地消、地域とともに



家族や仲間と一緒に食卓を囲むことは心身の健康や食文化継承に繋がります。ライフスタイルの変化により、家族そろっての共食が難しいケースも考えられますが、一日に1食だけでも家族の顔を見ながら食事をし、毎日の出来事などの会話ができると良いと思います。

また、ビデオ通話が手軽にできるいま、遠くにいる家族や友人・知人とリモートで繋がりながら楽しく会食できるというスタイルも生まれています。いずれも会話と食事を楽しみ、心身ともに健康で心豊かな暮らしが期待されます。

島で採れた野菜や魚、島で作られた食品を使い、島のおじい、おばあから食べ方を習いながら一緒に味わうことで食生活が彩り豊かになります。与那国島は伝統行事がしっかりと守られており、行事食も昔ながらの料理が受け継がれています。地産地消をすすめ、環境にやさしい食生活を目指します。また、地区組織（公民館やボランティア等）が食育推進に大きな役割を担っており、さらなる活躍が期待されます。

### 【施策の展開】

項目	関係機関・団体	取組
共食	保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食試食会の開催</li> <li>○ブルシはいハイの日事業</li> <li>○島産野菜を提供し家庭での共食を推進</li> </ul>
	小学校・中学校 教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クラスの仲間との給食共食の積み重ね</li> <li>○クラス以外の共食</li> <li>○ランチルームを活用し、学年を超えた交流（なかよし給食）や、担任以外の教職員との交流（ふれあい給食）等の共食機会の提供</li> </ul>
	長寿福祉課	○ブルシはいハイの日事業
	食育ボランティア	○新規食育センターを活用し料理教室を開催し共食
地産地消	食育ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>○島野菜紹介冊子「アイラブクシティ」「ぬちぐすい長命草」の普及</li> <li>○島産食材のレシピ研究・開発</li> </ul>
	保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○島産食材を利用した給食提供</li> <li>○ブルシはいハイの日</li> <li>○野菜収穫体験、農家との交流、おにぎり作り、</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">新規</span>みそ作り</li> <li>○園庭での栽培活動、収穫、提供</li> </ul>
	小学校・中学校 教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○島産食材を利用した給食提供</li> <li>○農業体験・栽培活動（野菜・米）、洋上学習（魚を釣る、捌く、料理を作る）</li> <li>○地域の食材を生かした和食の調理</li> <li>○栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導 保護者と子の食育教室（地域とともに）</li> </ul>
	JA おきなわ与那国 ※産業振興課連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農業体験</li> <li>○体験を通じて農家の仕事への理解を深め、野菜の消費拡大につなげる。また、将来の農家を育てる。</li> <li>○ブルシはいハイの日</li> <li>○保育所と連携し収穫体験、野菜の提供、農家と子どもの交流</li> <li>○保育所・幼稚園と連携し、米の提供、おにぎり作り</li> <li>○JA 組合員広報誌「あじまあ」の掲載</li> <li>○農業新聞への掲載</li> </ul>
	漁業協同組合	<ul style="list-style-type: none"> <li>○漁業体験</li> <li>○体験を通じて漁師の仕事への理解を深め、魚の消費拡大につなげる。また、将来の漁師を育てる。</li> <li>○ブルシはいハイの日</li> <li>○保育所のおにぎり作りの時に魚加工品の提供</li> </ul>
	産業振興課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農業振興のため農家の支援を行う</li> <li>○漁業振興のため漁師の支援を行う</li> <li>○12月第二日曜日をクシティの日と定め、広くPR</li> <li>○島内農産物安定生産に向けた施設整備や体制の構築</li> <li>○与那国产米の試食会</li> </ul>
	長寿福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地産地消に向けた普及啓発</li> <li>○ブルシはいハイの日事業実施</li> <li>○クシティの日に合わせた献立研究や料理の提供</li> </ul>
	食育ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地元産食材を使ったレシピの開発</li> <li>○与那国町栄養士連絡会議と連携し、地元産食材の献立研究を行い、給食への活用を進める</li> </ul>
食文化の 継承	保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○伝統行事食・郷土料理の給食提供</li> <li>○基本的な食べ方や食事マナーの習得</li> </ul>

小学校・中学校 教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○伝統行事食・郷土料理の給食提供</li> <li>○日本型食生活の実践の取組</li> <li>○食事マナーの学習</li> <li>○修学旅行において、地域の食文化（旅行先と与那国の食文化の違い）の学習</li> </ul>
社会福祉協議会	○伝統行事食・郷土料理の給食サービスの提供
JA おきなわ与那国 （女性部）	○ <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">新規</span> 島の伝統料理の研究・普及
食育ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あらゆる機会をとらえて、島の食文化を伝えていく活動</li> <li>○15の春食育教室</li> </ul>
歴史文化交流資料館（DIDI）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○台湾と与那国の食文化交流として台湾料理を学ぶ事業</li> <li>○施設内店舗にて与那国産黒糖を原料とした黒蜜販売</li> <li>○与那国産ハーブのハーブティー提供</li> <li>○観光客へ与那国産塩の提供</li> </ul>

【数値目標】 ↓下げる方が良い目標値 ↑上げる方が良い目標値

指標	現在値	目標値
家族と共食する頻度 朝・夕合わせた回数	7.6回/週 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	9回以上/週↑
郷土料理等を次世代へ受け 継いでいるか	58.0 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	60.0↑
地産地消の知識	78.2 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	80.0↑
与那国町産食品の摂取状況	57.6 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	60.0↑
産地や生産者を意識して農 林水産物・食品を選んでい る者	51.9 (令和4年度与那国町食育に関する意識調査)	55.0↑
学校給食における伝統行事 食の提供	5.6回/月 (学校給食実施回数)	6回/月↑
学校給食における県産品利 用率（重量ベース）	25% (令和4年度学校給食における県産農林水産物 利用状況調査)	30%↑

### みんなで実践！よ・な・く・に②

#### 食育ボランティア「15の春食育教室」

与那国の子どもたちは、中学を卒業すると親元を離れ、自炊をしたり、外食や中食で自分にあった食事を選択するといった「食の自立」が始まります。15の春に向けて、家庭や学校からだけでなく、地域の食育ボランティアからも食の大切さを伝えていく機会として「15の春食育教室」を実施しています。



### みんなで実践！よ・な・く・に③

#### 「ブールシはいハイの日事業」おにぎり会

保育所・幼稚園とJA、漁協が連携し、地産地消の推進及び家庭での共食を目的とした「ブールシはいハイの日事業」を行っています。この一環として、与那国産のお米を使った「おにぎり会」を実施しています。水稻農家からのお米の話や、お米とぎ体験など、子どもたちは楽しそうに体験しています。炊き上がったごはんは自分たちでおにぎりにしてみんなで食べます。いつもより美味しく感じ、おかわりする子が続出です。



詳しくは

与那国の食文化【与那国町】  
<https://www.town.yonaguni.okinawa.jp/docs/2018081600017>



### 3 国と県との照応表

#### 【国の基本方針】

	生涯を通じた心身の健康を支える食育	持続可能な食を支える食育	「新たな日所」やデジタル化に対応した食育
よ よく動き良く食べる	○		○
な ながく健やかに	○		○
く 暮らしの中に知恵と工夫		○	○
に にぎやかに共に食べよう島の味		○	○

#### 【県の基本方針】

	次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進	健康長寿の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進	沖縄の食を支える持続可能な環境づくり	食育を支える地域環境づくり
よ よく動き良く食べる	○	○		○
な ながく健やかに	○	○		○
く 暮らしの中に知恵と工夫			○	
に にぎやかに共に食べよう島の味			○	○

詳しくは

食育おきなわ【沖縄県】

<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyaju/kenko/syokuikuokinawa.html>



## 第4章 推進体制と進行管理

### 1 推進体制

本プランの推進にあたっては、与那国町をはじめ家庭、保育・教育・保健医療・生産流通・地域組織など関係機関・団体等が情報交換を行い、密接に連携して、住民運動として一体的に推進していきます。

### 2 進行管理

本プランに基づく取組については、定期的実施状況を取りまとめ、「与那国町食育推進会議」において報告するとともに、意見を聴取し、見直しと改善を図ります。

### 3 プランの普及啓発

住民ひとりひとりが自ら望ましい食生活を実践していけるよう、「与那国町食育推進会議」構成団体を中心となり、それぞれの特長をいかしてプランの普及啓発に努めます。

### 4 策定の経過

年度	時期	主な内容
令和4年度	令和4年6月中	令和4年度与那国町食育に関する意識調査
	令和5年1月19日	令和4年度第1回与那国町食育推進会議 ・第一次計画の評価
令和5年度	令和5年7月3日	令和5年度第1回与那国町食育推進会議 ・第二次計画の素案検討
	令和5年11月15日	令和5年度第2回与那国町食育推進会議 第二次計画の修正案検討
	令和6年1月15日～ 2月9日	パブリックコメント
	令和6年3月	策定



## 5 与那国町食育推進会議 委員名簿（令和5年度）

	区分	機関・団体等	氏名
1	保健・医療	与那国町診療所 所長	木下 順二
2		八重山保健所 所長	比嘉 千賀子
3		八重山保健所 管理栄養士	西里 礼乃
4	地域	与那国町社会福祉協議会 会長	嵩西 茂則 ☆委員長
5		与那国町老人クラブ連合会 会長	前楚 良昌
6		与那国町女性連合会 会長	前外間 洋子
7		与那国町食育ボランティア	前楚 美津子
8		与那国町母子保健推進員 代表	高山 美菜子
9		与那国町自治公民館連合会 会長	崎枝 和成
10		与那国町体育協会 会長	入慶田本 朝政
11		与那国町青年連絡協議会 会長	外間 守一郎
12	保育・教育	与那国町小・中学校校長教頭会 会長	東濱 一郎（与中）
13		与那国町栄養教諭	知念 迅美（与中）
14		与那国町小・中学校養護教諭	宮城 千賀子（久中）
15		祖納保育所 主任保育士	伊盛 浩美
16	生産・流通	与那国町商工会 会長	杉本 和信
17		JA おきなわ与那国 支店長	赤池 進
18		漁業協同組合 組合長	嵩西 茂則
19	与那国町	総務財政課 課長	村本 浩利
20		産業振興課 課長	小嶺 長典
21		教育委員会 教育課長	水見 拓磨

## 事務局

1	長寿福祉課	課長	真地 秀門
2		課長補佐	與那覇 亜理沙
3		保健師	尾辻 史華 杉本 真理江
4		担当 管理栄養士	原 聖子


## 【 参考資料1 】食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として農林水産省が制作しました。自由にお使いいただけます。


 <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>	<p><b>1 共食</b> 家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	 <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>	<p><b>2 朝食欠食の改善</b> 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>
 <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>	<p><b>3 栄養バランスの良い食事</b> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>	 <p><b>4</b> 太りすぎない やせすぎない</p>	<p><b>4 生活習慣病の予防</b> 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>
 <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>	<p><b>5 歯や口腔の健康</b> 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	 <p><b>6</b> 手を洗おう</p>	<p><b>6 食の安全</b> 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p>
 <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>	<p><b>7 災害への備え</b> いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	 <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>	<p><b>8 環境への配慮（調和）</b> SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を勧めたりしましょう。</p>
 <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>	<p><b>9 産地消費等の推進</b> 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>	 <p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p>	<p><b>10 農林漁業体験</b> 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>
 <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>	<p><b>11 日本の食文化の継承</b> 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p>	 <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>	<p><b>12 食育の推進</b> 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

## 【 参考資料2 】 与那国产食材を使ったおすすめレシピ

## クシティ入りかきあげ

【材料】 4人分		【作り方】
ちくわ	120 g (4本)	①ちくわは斜め薄切りにする。
さつまいも	120 g (1/2本)	②さつまいも、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。クシティはざく切りにする。
たまねぎ	60 g (大1/4個)	③①②の材料を合わせて、混ぜ、小麦粉半量を振り入れ、全体にまぶす。
にんじん	25 g (1/8本)	④残りの粉と水を合わせたものを③に加え
クシティ	8 g (ひとつかみ)	さっくりと混ぜる。
小麦粉(薄力粉)	100 g	※小麦粉と水の量は調整
水	40 ml	⑤まとめながら、揚げる。
塩	0.8 g (小さじ1/6)	
油	適量	
【使う道具】		
包丁/まな板		「クシティ」はセリ科の一年草で、和名「コエンドロ」別名「カメムシソウ」といい、コリアンダー(英語)、パクチー(タイ語) 香菜(中国語シャンツァイ)と同じものです。独特の強い香りがあるため、大変好む人と不快に感じる人と両者があります。与那国島のもは葉が柔らかく、味・香りともに濃厚であるといわれています。
鍋		
ボウル		
菜箸又は木べら		
計量カップ/計量スプーン		
バット		
網じゃくし		

## 青パパイヤと長命草の和え物

【材料】 4人分		【作り方】
パパイヤ	200 g (1/2個)	①パパイヤは皮をむき、せん切りにする。長命草は細いせん切りにする。
長命草	8 g	※パパイヤは細めのシリシリ器を使ってもよい。
ツナ缶	80 g (1缶)	②ツナ缶は汁気をきる。
ゆずドレッシング	18 g (大きじ1)	③パパイヤ、長命草、ツナ缶を合わせ、ゆずドレッシングで和える。
※ポン酢、又は柑橘果汁を加えたしょうゆでも良い。		
【使う道具】		
包丁/まな板		
ボウル/菜箸		
計量カップ/計量スプーン		

## 野菜つきあげ

【材料】 4人分		【作り方】
魚すり身	240 g	①ごぼうはさがきがき、にんじんはしりしりする。※それぞれせん切りでもよい。 ②ねぎは小口切りにする。 ③豆腐はよく水をきり、布巾でしぼる。 ④魚のすり身、スキムミルク、溶き卵、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。 切った野菜を入れて混ぜる。 ⑤適当な大きさにちぎりながら揚げる。 ※すり身に味がついている場合は塩加減を調整する。
スキムミルク (あれば)	6 g (小さじ3)	
卵	30 g (1/2個)	
ごぼう	30 g	
にんじん	30 g	
こねぎ	18 g (2本)	
沖縄豆腐	30 g	
片栗粉	18 g (大きじ2)	
塩	1.8 g (小さじ1/3)	
油	適量	
【使う道具】		
包丁/まな板		
鍋		
ボウル		
菜箸/スプーン		
計量カップ/計量スプーン		
網じゃくし		
バット		

与那国産のスリミは通称「ねり」と呼ばれ、与那国で獲れたカジキやシイラが使われています。揚げたては身もふっくらしてとても美味しいです。冷めても美味しいのでお弁当やおつまみにも最適。



## 与那国みそ汁

【材料】 4人分		【作り方】
島豆腐	120 g	①豆腐はさいの目に切る。 ②ねぎは小口切りにする。 ③卵は溶きほぐす。 ④米みそは少量の水とミキサーにかける。 ⑤だし汁に豆腐を入れ、溶き卵、みそを加える。 ⑥最後にねぎを散らす。
卵	100 g (2個)	
小ねぎ	12 g (1本)	
みそ	21 g (小さじ3・1/2)	
米みそ (与那国産)	18 g (大きじ1)	
だし汁	720 ml	
【使う道具】		
包丁/まな板		
鍋		
菜箸		
ミキサー (米みそをペースト状にするもの)		
計量カップ/計量スプーン		



与那国町食育推進計画（第二次）

令和6年3月

〒907-1801 沖縄県八重山郡与那国町字与那国129

与那国町役場 長寿福祉課

電話 0980-87-3575 FAX 0980-87-2079

表紙イラスト：与那国町食育ボランティア 垣内 佑佳



