
小樽市食育推進計画

資料編

平成 26 年度版

— 資料目次 —

1. 小樽市食育推進計画の推進体制と計画の概要	
（１）小樽市食育推進計画策定及び会議経過	1
（２）小樽市食育推進連絡会設置要綱	3
（３）小樽市食育推進委員名簿	4
2. 取組状況	
（１）各ライフステージにおける具体的施策の展開と実績（市の取組）	6
（２）各ライフステージにおける具体的施策の展開と実績（団体等の取組）	9
ア. 小樽市父母と教師の会連合会	9
イ. 小樽消費者協会	10
ウ. 小樽市民間保育協議会	12
エ. 小樽私立幼稚園連合会	18
オ. 小樽市校長会	22
カ. 小樽食生活改善協議会	23
キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	25
ク. 小樽市食品衛生協会	27
ケ. 新おたる農業協同組合	29
コ. 小樽市漁業協同組合	30
サ. 小樽機船漁業協同組合	31
3. その他（食育関連の情報提供等）	
（１）小樽市食育推進計画概要版	33
（２）食育だより(第6・7号)	35
（３）行事食の紹介（4品）	39
（４）北海道の食材を使ったレシピ	43
（５）いい歯で食育（年2回発行）	45
（６）小樽市食育教材バンク	47
（７）食事バランスガイド	52
（８）新・食生活指針	53

(1) 小樽市食育推進計画策定及び会議経過

日 程	内 容
平成22年 7月23日	小樽市食育推進連絡会設置要綱策定
7月29日	小樽市食育推進連絡会市民公募のための実施要領策定
8月25日	庁内食育関係課長会議
8月30、31日	市議会 正副議長 各会派説明
9月 1日	市民委員公募の告知
10月 1日	小樽市食育推進連絡会委員委嘱
10月 1日	第1回小樽市食育推進連絡会
10月29日	第2回小樽市食育推進連絡会
11月25日	第3回小樽市食育推進連絡会
平成23年 1月4日～2月2日	小樽市食育推進計画（素案）に対する市民意見の募集 （パブリックコメント手続き）
2月21日	小樽市食育推進計画策定
3月 9日	市議会厚生常任委員会報告
5月20日	第4回小樽市食育推進連絡会
平成24年 2月17日	第5回小樽市食育推進連絡会
8月 1日	市民委員公募の告知
10月 1日	小樽市食育推進連絡会委員委嘱
10月25日	第6回小樽市食育推進連絡会
10月25日	小樽市食育教材バンク開始
12月～ 平成25年3月	就学前食育アンケート調査の実施

日 程	内 容
平成 2 5 年 5 月 3 0 日	小樽市食育推進計画に係る就学前児童のいる家庭への意識調査 報告書完成
6 月 1 日	広報おたる 6 月号に食育月間特集記事を掲載
1 1 月 2 8 日	第 7 回小樽市食育推進連絡会
平成 2 6 年 3 月 4 日	平成 2 5 年度しりべし食育フォーラムにて事例発表
8 月 2 1 日	第 8 回小樽市食育推進連絡会

(2) 小樽市食育推進連絡会設置要綱

(設置)

第1条 小樽市における食育に関する施策を総合的かつ効果的に推進するため、小樽市食育推進連絡会（以下単に「連絡会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 連絡会は、小樽市食育推進計画の策定、推進状況の把握その他食育に関する施策の推進に係る事務を行うものとする。

(組織)

第3条 連絡会は、委員14人以内をもって組織する。

2 委員は、市民、食育の推進に関係する団体の代表者その他食育の推進に適當と認められる者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 連絡会の委員の任期は、2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 委員は、再任されることができる。

(委員長)

第5条 連絡会に委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、連絡会を代表し、会務を総理する。

3 委員長に事故あるとき又は欠けたときは、あらかじめ委員長の定める委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 連絡会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

(意見の聴取等)

第7条 委員長は、必要があると認められるときは、会議に関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又はこれらの者から資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 連絡会の庶務は、保健所健康増進課において行う。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、連絡会の運営に関し必要な事項は、委員長が連絡会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成22年7月23日から施行する。

(3) 小樽市食育推進連絡会 委員名簿

平成26年8月21日現在

No.	氏 名	所 属	備 考
1	いなば えつこ 稲葉 悦子	市民公募	
2	いわい り えこ 岩井 理栄子	小樽市父母と教師の会連合会	
3	うるしや たとし 漆谷 匡俊	小樽市食品衛生協会	
4	おおしま かつよ 大島 克予	小樽消費者協会	
5	おぬき るみこ 小貫 留美子	北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	
6	かわしま ひろゆき 川島 廣幸	小樽機船漁業協同組合	
7	きや のぶこ 木谷 信子	学識経験者	委員長
8	さいとう ひでき 斉藤 秀喜	新おたる農業協同組合	
9	すずむら あやこ 鈴村 綾子	小樽食生活改善協議会	
10	はやし かつのぶ 林 勝信	小樽私立幼稚園連合会	
11	ふきた ともさぶろう 吹田 友三郎	小樽市民間保育協議会	
12	ほんごう たくや 本郷 琢也	小樽市漁業協同組合	
13	やぎ あけみ 八木 明美	市民公募	
14	よしだ しづ お 吉田 志津雄	小樽市校長会	

行政関係者

(五十音順 敬称略、行政関係者は組織順)

No.	部 局	所 属	氏 名
1	産業港湾部	農政課長	澤田 幸孝
2		水産課長	上石 明
3	福祉部	子育て支援課長	石崎 政嗣
4	教育部	指導室主幹	中島 正人
5		学校給食センター副所長	山廣 伸幸
6	保健所	生活衛生課長	南部 博志
7		健康増進課長	宇田川 ゆかり
8		主幹	中村 悦子

平成26年10月1日現在

No.	氏 名	所 属	備 考
1	うるしや たとし 漆谷 匡俊	小樽市食品衛生協会	
2	えがわ けいこ 江川 桂子	市民公募	
3	おおしま かつよ 大島 克予	小樽消費者協会	
4	おぬき るみこ 小貫 留美子	北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	
5	かわしま ひろゆき 川島 廣幸	小樽機船漁業協同組合	
6	さいとう ひでき 斉藤 秀喜	新おたる農業協同組合	
7	すがわら やすてる 菅原 康晃	小樽市父母と教師の会連合会	
8	すずむら あやこ 鈴村 綾子	小樽食生活改善協議会	
9	つじむら かずえ 辻村 和枝	市民公募	
10	はやし かつのぶ 林 勝信	小樽私立幼稚園連合会	
11	ふきた ともさぶろう 吹田 友三郎	小樽市民間保育協議会	
12	ほんごう たくや 本郷 琢也	小樽市漁業協同組合	
13	よしだ しづ お 吉田 志津雄	小樽市校長会	

行政関係者

(五十音順 敬称略、行政関係者は組織順)

No.	部 局	所 属	氏 名
1	産業港湾部	農政課長	澤田 幸孝
2		水産課長	上石 明
3	福祉部	子育て支援課長	石崎 政嗣
4	教育部	指導室主幹	中島 正人
5		学校給食センター副所長	山廣 伸幸
6	保健所	生活衛生課長	南部 博志
7		健康増進課長	宇田川 ゆかり
8		主幹	中村 悦子

小樽市の食育の取組

各ライフステージにおける具体的施策の展開(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期	所管 (小樽市)
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)	
ひとくち	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める	はつらつ子育て講座				福祉部(子育て支援課)
			2.朝食は家族と食べる	保育所入所児童の調理体験				福祉部(子育て支援課)
			3.食育関係事業に参加する	キッズクッキング				保健所(健康増進課)
			4.プロの料理から学ぶ	プロから学ぶ食育講座				保健所(健康増進課)
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する	保育所入所児童の栽培体験				福祉部(子育て支援課)
			2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する		←安全な食材を使用した給食の提供			福祉部(子育て支援課)
			3.作物づくりを通して農業への理解を深める	市民体験農園				産業港湾部(農政課)
			4.「食」の安全・「食」環境について意識する		給食施設への監視指導			保健所(生活衛生課)
					食品営業施設への監視指導			保健所(生活衛生課)
					食品衛生及び食中毒予防講習会			保健所(生活衛生課)
				食中毒等事故防止街頭PR				保健所(生活衛生課)
				食品衛生情報発信数				保健所(生活衛生課)
				きのこ展				保健所(生活衛生課)
				食品相談受付				保健所(生活衛生課)
				「栄養成分表示の店」登録				保健所(健康増進課)
				食育だより				保健所(健康増進課)
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける		←保育所入所児童に対する食事のマナー等指導			福祉部(子育て支援課)
			2.毎朝食をとるよう努める	教科時間への講師派遣				教育部(学校給食センター)
			3.バランスのとれた食事を心がける		生涯学習ボランティアリーダー登録			教育部(生涯学習課)
			4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する	離乳食講習会(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			5.自ら食生活の改善に取り組む	両親・母親教室(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る	食育指導(10か月)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童)	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			8.食育ボランティアリーダーの活用	食育指導(3歳)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
				カンガルークラブ(栄養・口腔分)				保健所(健康増進課)
					特定保健指導			保健所(健康増進課)
				いい歯で食育リーフレット				保健所(健康増進課)
				保育園児の歯磨き指導				保健所(健康増進課)
まちづくり	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める		←保育児童と地域住民との野菜栽培や調理・会食			福祉部(子育て支援課)
			2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	食生活展				保健所(健康増進課)
					食生活改善普及講座(栄養改善・口腔機能向上)→			保健所(健康増進課)
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する	保育所にて年中行事食の実施				福祉部(子育て支援課)
			2.旬の食材の利用を意識する	食に関する観光イベントの情報発信				産業港湾部(観光振興室)
			3.郷土料理や行事食を楽しむ	北海道の食材レシピ紹介				保健所(健康増進課)
			4.小樽産の食品や料理を楽しむ	行事食の紹介				保健所(健康増進課)

施策の体系		施策の展開		施策の展開					
		部・課名	番号	年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等					
				H25年度		H26年度		H27年度	
				事業名	実績	事業名	実績	事業名	見込み
ひとづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」とおとしたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます	福祉部子育て支援課	1	はつらつ子育て講座	1回11人(親5人、子6人)	同左	2回 39人(親17人、子22人)	同左	2回 48人(親24人、子24人)
			2	保育所入所児童の調理体験	日々の保育所生活を通じて実施	同左	同左	同左	同左
		保健所健康増進課	3	キッズクッキング(栄養と口腔)	4回 154人	同左	4回 83人	同左	同左
			4	プロから学ぶ食育講座	1回 15人	同左	1回 34人	同左	同左
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。	福祉部子育て支援課	5	保育所入所児童の栽培体験 安全な食材を使用した給食の提供	日々の保育所生活を通じて実施	同左	同左	同左	同左
			6	産業港湾部農政課	市民体験農園	利用申込 120件	244人	同左	230人
		保健所生活衛生課	7	給食施設への監視指導	186回	同左	180回	同左	112回
			8	食品営業施設への監視指導	4618回	同左	4599回	同左	4000回
			9	食品衛生及び食中毒予防講習会	13回427人	同左	11回423人	同左	480人
			10	食中毒等事故防止街頭PR	1000人	同左	1000人	同左	1000人
			11	食品衛生情報発信数	2704件	同左	5448件	同左	2680件
			12	きのこ展	1241人	同左	1101人	同左	1000人
			13	食品相談受付	176件	同左	150件	同左	200件
		保健所健康増進課	14	「栄養成分表示の店」登録	56件	同左	57件	同左	同左
			15	給食施設栄養管理指導	381件	同左	347件	同左	同左
			16	食育だより	年2回	同左	年2回	同左	同左
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。	福祉部子育て支援課	17	保育所入所児童に対する食事のマナー等指導	日々の保育所生活を通じて実施	同左	同左	同左	同左
			18	教育部学校給食センター	教科時間への講師派遣 78回 2,508人	給食時間、教科時間等への講師派遣	166回 5,958人	給食時間、教科時間等への講師派遣	150回 5,500人
		保健所健康増進課	19	教育部生涯学習課	生涯学習ボランティアリーダー登録 登録 3個人1団体	同左	登録 3個人2団体	同左	同左
			20	離乳食講習会(栄養・口腔)	6回67人	同左	6回57人	同左	同左
			21	母親・両親教室(歯ッピークッキング)(栄養・口腔)	4回32人	同左	4回26人	同左	同左
			22	食育指導(10か月)(栄養・口腔)	指導率95.8%	同左	指導率98.1%	同左	同左
			23	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)	指導率98.2%	同左	指導率96.9%	同左	同左
			24	食育指導(3歳)(栄養・口腔)	指導率99.2%	同左	指導率96.4%	同左	同左
			25	カンガルークラブ(栄養・口腔分)	24回305人	同左	23回362人	同左	同左
			26	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む国保分	81人	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む国保分	84人	H25年度に策定した特定健康診査・特定保健指導第2期実施計画の目標値	705人
			27	生活習慣病予防ミニ講座(名称変更)	1回 16人	なし		なし	
			28	小樽市食生活改善推進員養成講座の実施(24年度より毎年開講)	9回45人	同左	8回31人	同左	同左
			29	いい歯で食育リーフレット配布	年2回5,000人	同左	同左	同左	同左
			30	保育園児の歯磨き指導	24施設1,139人	同左	24施設1,076人	同左	同左

まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。	福祉部子育て支援課	31	保育所入所児童が地域の人と一緒に 野菜の栽培や調理、会食を実施(保育所地域活動事業)	日々の保育所生活を通じて実施	同左	同左	同左	同左
		保健所健康増進課	32	食生活展	1回 632人	同左	1回 553人	同左	同左
			33	高齢者食生活改善普及講座(栄養改善・口腔機能向上)	6回 369人	同左	5回 354人	同左	同左
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切に し、次世代へ伝えていきます。	福祉部子育て支援課	34	もちつき会・焼き芋会・豆まきなど年中行事を実施(保育所地域活動事業)	日々の保育所生活を通じて実施	同左	同左	同左	同左
		産業港湾部観光振興室	35	食に関する観光イベントの情報発信 平成24年度より、直営事業であったものを、 小樽観光協会への委託事業へ変更	12回	食に関する観光イベントの情報発信 平成26年度から小樽観光協会に委託していた ものを直営事業に変更	同左	食に関する観光イベントの情報発信	同左
		保健所健康増進課	36	「行事食の紹介」(新規)	4品	同左	4品	同左	同左
			37	北海道の食材を使ったレシピ紹介	2品	同左	2品	同左	同左

ア. 小樽市父母と教師の会連合会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業（平成26年度）

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		（0歳～中学生）	（概ね高校生～20歳代）	（概ね30歳～65歳未満）	（概ね65歳以上）
ひと づ くり	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ	PTA主催プロの料理人による朝ごはん教室の開催			
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する				
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける（乳幼児・学童） 8.食育ボランティアリーダーの活用	「早寝・早起き・朝ごはん運動」推進のための普及啓発（学校説明会・PTA総会・保護者会等）			
まち づ くり	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	PTAの取組行事開催・参加（PTAバザー、給食試食会等）			
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	各関係機関への委員派遣（学校給食運営委員会、共同調理場運営委員会、食育推進連絡会等）			

イ. 小樽消費者協会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業（平成26年度）

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		（0歳～中学生）	（概ね高校生～20歳代）	（概ね30歳～65歳未満）	（概ね65歳以上）
ひと づく り	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ			男塾 手打ちそば「群衆の会」講師を招いてそば打ち	
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する			道産米を利用した料理作り	
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける（乳幼児・学童） 8.食育ボランティアリーダーの活用			プロに学ぶ家庭菜園～良い苗の選び方・育て方	消費者大会「後志の食と未来」～地産地消の輪を広げましょう～の開催
まち づく り	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る				
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ		地産・地消による産直米（銀山地区）の取扱		年末食品試買調査（11月、12月末）と毎月の試買調査
					地場産加工食品（ミニトマトジュース、ジャム、手作り味噌など）の取扱		

小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽消費者協会)

施策の体系		施策の展開 年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
		番号	23年度		24年度		25年度		26年度	
			取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み(実績を記入)
ひとづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」をおとしたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます	1							協会員向けそば打ち	会員7名(男5、女2) 講師7名
		2			男塾そば打ち	会員8名 講師10名	男塾そば打ち	会員7名 講師7名		
		3	北電料理教室(お正月料理)	20名						
		4	コープさっぽろ 食べるといせつフェスティバル2011	30名						
		5					お漬物づくりのプロから塩分控えめプロ直伝の技を教わる	44名		
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。	1	プロに学ぶ家庭菜園	会員39名 一般75名			プロに学ぶ家庭菜園～健康な野菜作り	82名	プロに学ぶ家庭菜園～良い苗の選び方・育て方	75名
		2	食の安全 食品表示を学ぶセミナー				「食品表示と偽装について」の講演会開催	33名	道産米利用した料理作り	37名
		3	夏休み親子体験教室	22名	夏休み親子体験教室	50名			「後志の食と未来」～地産地消の輪を広げよう～の講演会開催	45名
		4	ブロックリー、アスパラガス残留農薬検査						「薬とサプリメント」～漢方に学ぶ	25名
		5	バス見学会 バター作りほか	42名						
		6	JA新おたる 生産者との意見交換	20名						
		7	新しいアイデア漬物	42名						
		8	消費者月間、消費者の安全安心食と環境に関する啓発							
		9			道産牛乳を利用した料理教室	40名	道産牛乳を利用した料理作り	40名		
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。	1								
		2	男塾料理教室	7名						
		3			清涼飲料を考えよう 講座	16名	清涼飲料を考える移動消費者教室	15名		
		4			消費者まつり ー減塩生活ー みそ汁飲み比べ体験	20名				
		5					楽しく保存野菜作り～冬はストープで	15名		
まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。	1	JA新おたる農協 豚肉試食会	2名						
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝えていきます。	1	牛乳料理講習会	会員22名 一般20名託児4名	消費者まつり 銀山米試供品提供、生野菜等販売	200名以上	地産・地消による産直(銀山地区)米の取扱	約100戸	地産・地消による産直(銀山地区)米の取扱	約100戸
		2	米料理講習会	30名					地場産加工食品(トマトジュース、ジャム、手作り味噌等)の取扱	
		3	年末試買調査(11月12月末)	10名	年末試買調査(11月12月末)	10名	年末試買調査(11月12月末)	10名		
		4	試買調査	月1回	試買調査	月1回	試買調査	月1回	年末試買調査(11月12月末)	10名
5						地場産加工食品(トマトジュース、ジャム、手作り味噌等)の取扱		試買調査	月1回	

ウ. 小樽市民間保育協議会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業（平成26年度）

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期	団体名 （民間保育協議会）
	キーワード	ねらい		（0歳～中学生）	（概ね高校生～20歳代）	（概ね30歳～65歳未満）	（概ね65歳以上）	
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ	調理体験 買い物体験 春の自然から採取 戸外食事 魚の解体	←（ふきのとう、よもぎ、笹たけ取り） ←懇談会での試食（園児の調理したもの）			14施設 45個の取組
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する	作物づくり体験 作物収穫体験 収穫した作物で調理保育 毎日の給食の展示 毎日使用する野菜の展示 献立表と給食だよりの作成 写真つき献立表の掲示 給食試食会	←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理			15施設 91個の取組
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける（乳幼児・学童） 8.食育ボランティアリーダーの活用	食事のマナー等の指導 クラスで盛り付け・配膳 離乳食の月齢別献立表の作成 ボードにて食品分け展示 食材の三点分け 食に関する絵本の読み聞かせ	←レストランごっこで食の楽しさ、外食の知識を学ぶ			15施設 58個の取組
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	市場見学	夏祭り（地域との交流） 焼きいもパーティ（老人クラブ） 祖父母との交流（調理、会食など）			12施設 16個の取組
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	季節の食材を取り入れた献立 さんまの1本焼き等 いも煮会	←もちつき会、豆まき、春・秋のお茶会（ひな祭り会、十五夜）			15施設 32個の取組

小樽市民間保育協議会の食育の取組紹介

＜ゆりかご保育園＞

食育の目標

- ・楽しく食べる子ども
- ・思いやりや感謝の気持ちをもった子ども
- ・正しい食習慣を身につけ、健康なからだをつくる子ども
- ・豊かな人間性をもった子ども



🍷 野菜栽培

園の裏にある畑にて、多種の野菜を栽培、収穫。季節ごとの自然の恵みに感謝し野菜の育ちを知る。収穫の喜びと食べることへの楽しさへ。(きゅうり、トマト、ナス、ズッキーニ、南瓜、スイカ、豆類、トウモロコシなど)

🍷 クッキング

年長児を中心に、季節にあったおやつなど、行事にあわせてクッキングに取り組んでいます。(親の懇談会や敬老お楽しみ会などで、食べてもらったりしています)

🍷 「食育の日」のお話し

毎月のテーマに沿った話を月1回「食育の日」に栄養士がいろいろな媒体を使用しながらわかりやすいように、子どもたちに話します。

エプロンシアターのキャラクター「たいようくん」は、すっかりみんなの人気者になりました。

🍷 栽培、収穫した加工用トマトを利用し、3歳以上の皆でトマトソース作り。トマトスパゲティーやピザにして食べました。

🍷 今年度は、畑で収穫した野菜や芋で“カレーライス”とトマトで“トマトドレッシングサラダ”を作り、父母も呼んで「収穫祭」をしました。

＜日赤保育所＞

🍷 夏野菜の苗(ミニトマト、ピーマン、じゃが芋、きゅうり、南瓜、ナス)の植え付け、収穫、味わう

🍷 夏野菜の種(枝豆、ラディッシュ)の植え付け、収穫

🍷 トウモロコシの皮むき

🍷 行事食(地域高齢者、園児の祖父母とのカレーライス作り)

(お月見:白玉団子作り、収穫祭:芋団子作り)

🍷 おやつ作り(ホットケーキ、フルーチェ、アイスクリーム作り)

🍷 市場見学(魚屋、八百屋)

🍷 買い物体験 (八百屋さんから野菜を買う)

＜中央保育所＞

🍷 春のよもぎ採り:冷凍し、よもぎ餅作り

🍷 春、大豆を植え、秋に収穫をする。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



- ② たらの解体をみんなで見る。
 今年度は給食で出ることも多いたらを使用。
 たら雄と雌を用意して、違いを見せ、実際にお魚屋さんから色々と説明を聞き、目で確認。
 たちとたらこを見せ、たちは汁物にして3歳以上の児童が食べた。

1



2



3



4



5



6



- ② 植えた大豆から、豆腐作りをする。(ホールにて)
 残念ながら、収穫した大豆だけでは、豆腐は作れなかったの、市販の大豆を使用しました。

1



2



3



4



5



6



7



8



9



㊦ 調理保育

(目的)

- ・自分たちで作る楽しさをあじわう
- ・食事に関心を持ち、食事の大切さ楽しさを体験させる

調理保育の作業を通して食への関心を持つ
自分たちで調理したものを食べる楽しさを味わう
やり遂げた満足感(自信につながる)
喜びを分け合う(仲間関係の高まり)

㊦ 年長児のお手伝い調理

(目的)

- ・調理員とのふれあい→その日に使用する材料を調理室に取りに行く
- ・給食に入っている食材がどのように下ごしらえをして料理になるかを知る

＜杉の子保育園＞

㊦ 野菜栽培～きゅうり、ミニトマト、じゃが芋を園庭で栽培

㊦ 3～5歳児・・・調理保育(月1回)

例: 収穫したじゃが芋を使って、芋もちを作る等

㊦ 5歳児・・・おやつのおにぎり作り、ホットケーキ作り

㊦ 年1回 全体での調理保育

2歳児 ミニトマトのヘタ取り

3～5歳児 包丁を使用



＜あかつき保育園＞

㊦ 春に3歳以上の児童がふきを取って、皮をむき煮物にして食べました。

㊦ 6月～9月の毎週火曜日を『おにぎり遠足の日』とし、主食におにぎりを持ってきてもらい、給食はお弁当箱につめて、園庭や公園で食べます。

㊦ 人参、じゃが芋、ミニ大根、もちきび、ミニトマトを育てて収穫し、給食やクッキングで使いました。

㊦ お別れ会では、卒園する園児の保護者を招いて、一緒に給食を食べます。デザートは4歳児に作ってもらいます。

<あおぞら保育園>

- ② いかの解体をみんなで見る。
給食では“イカ焼き”や“焼きそば”に入っている。



② 調理保育

(目的)

- ・自分たちで作る楽しさをあじわう
- ・食事に関心を持ち、食事の大切さ楽しさを体験させる

調理保育の作業を通して食への関心を持つ
自分たちで調理したものを食べる楽しさを味わう
やり遂げた満足感(自信につながる)
喜びを分け合う(仲間関係の高まり)

② 年長児のお手伝い調理

(目的)

- ・調理員とのふれあい→その日に使用する材料を調理室に取りに行く
- ・給食に入っている食材がどのように下ごしらえをして料理になるかを知る



エ. 小樽私立幼稚園連合会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期	団体名 (幼稚園連合会)
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)	
ひと づく り	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュ ニケーションを楽し み、豊かな人間性を 育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ	調理体験 食を楽しむ給食 手づくりランチ隊による給食 園庭での魚焼き	←地域住民が釣った魚を提供(新規) ←お母さんの手作りお弁当を喜んで食べ、感謝する(新規)			13施設 27個の取組
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の 環境についての情報 を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する	作物づくり体験 作物の収穫体験 生ごみの肥料化の取組 給食の食材を知る	←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理 ←食の安全・安心を意識した手作り給食			13施設 47個の取組
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知 識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用	食への感謝の念を育む学習 栄養について学ぶ 収穫した作物で調理体験 お弁当・給食の実施 ホテルテーブルマナー体験 歯科健診・歯磨き指導 身長・体重測定 内科健診 トイレ・手洗い指導 食のマナーを身につける 食わず嫌いをなくす工夫	←早寝、早起きの習慣を各家庭へ呼びかける			14施設 113個の取組
まち づく り	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域で の交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	お泊り会(夕食づくり) 保護者主催の食事会 落ち葉を集めて焼きいも作り	←さくらんぼ狩り、いちご狩り、ぶどう狩りへの参加 ←収穫感謝祭で親に作ってもらったぶた汁を食べる(新規)			14施設 33個の取組
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の 資源を大切に、次 世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	親子ジギスカンの会 おもちつき 味噌づくり	←山ぶどう、栗などの旬の食材を自然から収穫し、試食してみる ←おむすびの日(毎週水曜日)におむすびとみそ汁を食べる(新規)			13施設 30個の取組

小樽私立幼稚園連合会の食育の取組紹介

〈ロース幼稚園〉

- 毎週水曜日は「手づくりランチ隊」による給食を提供します

園の先生方(調理師免許を持っている先生含む)がメニューを考え、「手づくりランチ隊」である御飯づくりの大好きな園児のお母さん方と一緒に給食を提供します。

メニューは、しょうが焼き、カレイのから揚げ、カレー、天丼、いろごはん、ラーメンなど、どれも一から手づくりです。園庭にある菜園で作った野菜や手づくり味噌などを使い、魚もまるごと一匹、屋外で、炭焼きしたものなどを提供します。

〈しょうが焼き〉



〈カレイのから揚げ〉



〈カレー〉



〈ラーメン〉



- クッキング

月に一度、子どもたちと料理を作ります。

年少さんから包丁を持たせ、年長さんが横でしっかりと見守ります。調理の材料には、朝、園庭から採ってきた野菜も使います。

- アレルギー対応

その子どもだけ違うものを食べるのではなく、なるべく同じメニューを提供します。

たとえば、卵アレルギーの子どもには、ハンバーグであれば、つなぎにやまいもを使ったり、牛乳アレルギーの子どもには、豆乳を使っています。

味噌づくり

余市の教育福祉村で、枝豆から育てています。

1) 大豆まき



2) 雑草抜き



3) 収穫



4) 乾燥したものをさやから出す



5) 大豆を蒸してもむ



6) 熟成させて完成



＜藤幼稚園の取組紹介＞

作物づくり体験



＜朝里幼稚園の取組紹介＞

朝里幼稚園では、子どもたちの畑活動を保育に取り入れています。

畑をおこすところから始まり、苗を買いに行き、苗を植え、水をやり、雑草を取り、毎日お世話を続けます。

夏～秋には収穫した野菜を調理して食べたり、さつま芋は、自分たちで火をおこし焼き芋にします。

苦手な野菜も自分たちで育てることによって「食」への興味がわき、抵抗無く食べられるようになります。

＜さくら幼稚園の取組紹介＞

さくら幼稚園では、園庭で作物をみんなで育て、収穫し、自然の恵みに感謝する“秋まつり”を実施しています。収穫した作物で調理体験をし、食べる事への関心や興味、ありがたさを感じながら、豊作を祝い、手作りのおみこしを担ぎ町内を1周します。

オ. 小樽市校長会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業（平成26年度）

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期	団体名 (小樽市校長会)
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)	
ひと づく り	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュニ ケーションを楽し み、豊かな人間性を 育てる	1.「食育」への関心を高める		←楽しい給食、残さず食べる・食事の献立づくり・調理実習			小・中学校
			2.朝食は家族と食べる		←早寝早起き朝ご飯運動			小・中学校
			3.食育関係事業に参加する		←料理教室などへの参加呼びかけ 料理教室の実施			小学校
			4.プロの料理から学ぶ		←匠の会会員を呼んでの料理教室 包丁やまな板の使い方			小学校
					←栄養教諭の派遣			中学校
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の 環境についての情報 を発信	1.食品表示を意識する		←ポテトチップスの秘密(栄養教諭)			小学校
			2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する		←給食だよりによる栄養成分表示			小学校
			3.作物づくりを通して農業への理解を深める		←学級菜園での野菜づくり、青果市場の見学			小学校
			4.「食」の安全・「食」環境について意識する		←食品工場などへの見学			小学校
					←食品表示についての学習			中学校
ま ち づ く り	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知 識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける		←給食の配膳当番・後片付け			小・中学校
			2.毎朝食をとるよう努める		←規則正しい生活習慣の確立(中学校は家庭科)			小・中学校
			3.バランスのとれた食事を心がける		←調理実習、給食指導・食品の栄養の特徴・食品の組み合わせ(家庭科)			小学校
			4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する		←カルビー食育教室(運動の継続、中食やコンビニの上手な利用法)			小学校
			5.自ら食生活の改善に取り組む		←身長・体重の比較 健康診断			小学校
	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域で の交流を進める	6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る		←食事前後の挨拶			小学校
			7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童)		←匠の会、職員の会、小樽消費者協会など			小学校
			8.食育ボランティアリーダーの活用		←バランスのとれた食事(家庭科)			中学校
					←生活習慣病(家庭科・保健体育)			中学校
ま ち づ く り	「たべる」を 伝える	地域における「食」の 資源を大切にし、次 世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する		←匠の会「子どもの元気は朝ご飯から」			小学校
			2.旬の食材の利用を意識する		←学校給食の献立(石狩鍋)			小・中学校
			3.郷土料理や行事食を楽しむ		←節分 生活科で豆まき体験 お月見ゼリー(給食)			小・中学校
			4.小樽産の食品や料理を楽しむ		←職人による実演・工場見学(試食)			小学校
					←キャリア教育			中学校

カ. 小樽食生活改善協議会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ	おやこの食育教室		ヘルスマイト生涯学習講座	
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する			見学会(テーマ:地産地消)	
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用			生涯骨太クッキング教室 ヘルスマイトが繋ぐパートナーシップ事業 低栄養・ロコモ・認知症予防講座	
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る			高齢者食生活改善普及講座	
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ		小樽市食生活展	料理研究発表会	

小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽食生活改善協議会)

施策の体系		施策の展開								
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
		番号	23年度		24年度		25年度		26年度	
		取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み(実績を記入)	
ひとづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」とおしたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます	1	おやこの食育教室	40	同左	36	同左	30	同左	41
		2	ヘルスメイト生涯学習講座	75	同左	94	同左	91	同左	75
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。	1	見学会	39	同左	48	同左	50	同左	45
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。	1	よい食生活を進めるための健康づくり食生活改善講習会	41	糖尿病予防教室	36	生涯骨太クッキング教室 (名称変更)	40		
		2	男性料理教室	43	同左	33			同左	36
		3					ヘルスメイトが繋ぐ パートナーシップ事業	41	同左	51
		4							低栄養・ロコモ 認知症予防	41
まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。	1	高齢者食生活改善普及講座	105	同左	141	同左	93	同左	99
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝えていきます。	1	小樽市食生活展	801	同左	436	同左	460	同左	324
		2					料理研究発表会	32	同左	33

キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)
ひと づく り	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュ ニケーションを楽し み、豊かな人間性を 育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ				
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の 環境についての情報 を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する				
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知 識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用			糖尿病食事療法講習会 通所型介護予防事業	
まち づく り	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域で の交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る				
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の 資源を大切に、次 世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ				

小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽栄養士会)

施策の体系		施策の展開								
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
		番号	23年度		24年度		25年度		26年度	
		取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み(実績を記入)	
ひとつづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」をおとしたコミュニケーションを 楽しみ、豊かな人間性を育てます									
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化につ いての情報を発信します									
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます	1	糖尿病食事療法講習 会	年10回／講師11名派遣	同左	年10回／講師7名派遣	同左	年10回／講師5名派遣	同左	同左
		2	通所型介護予防事業	年3クール(1クール3か 月間)／講師2名派遣	同左	年3クール／講師6名派 遣	同左	年3クール／講師6名派 遣	同左	同左
		3	健康づくりリーダー研 修会	1回／講師1名派遣	保健所主催小樽市食 生活展	年1回／栄養指導4名派 遣	保健所主催小樽市食 生活展	年1回／栄養指導6名派 遣	同左	年1回/栄養指導5名派 遣
		4	バランスガイドに沿った 調理講話と実習	1回／講師3名派遣			市民公開講座「若さと 健康は食から」	1回／栄養指導5名派遣		
		5					後志リハビリテーション 推進会議 主催健康まつり	1回／栄養指導4名派遣	同左	1回/栄養指導8名派遣
		6					介護食の調理実習	1回／講師1名派遣		
まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます									
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切に し、次世代へ伝えていきます									

ク. 小樽市食品衛生協会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ				
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する			食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導 食品衛生責任者講習会の開催 食中毒防止街頭PR 食中毒警報発令時の周知伝達 食品営業者・従事員への健康保持増進(検便の勧め) 優秀優良な施設の個人を表彰 会誌の発行(年1回) 食品衛生指導員研修会 ノロウィルス予防研修会	
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用				
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る				
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ				

小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽市食品衛生協会)

施策の体系		施策の展開								
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
		番号	23年度		24年度		25年度		26年度	
		取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み(実績を記入)	
ひとづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」とおとしたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます									
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。	1	食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導	延915施設	同左	延900施設	同左	延1,000施設	同左	延800施設
		2	食品衛生責任者講習会の開催	養成講習会202名 実務講習会231名	同左	養成講習会202名 実務講習会118名	同左	養成講習会178名 実務講習会 97名	同左	養成講習会175名 実務講習会150名
		3	食中毒防止街頭PR	1回実施 標語入りボールペン1,200本配布	同左	標語入りティッシュペーパー、手洗いにに関する小冊子 各1500組	同左	標語入りティッシュペーパー、手洗いにに関する小冊子各1000組	同左	標語入りボールペン 手洗いにに関する冊子1,000組
		4	食中毒警報発令時の周知伝達	140施設へ各8回FAX送信	同左	140施設へ12回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送	同左	144施設へ9回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送	同左	250施設へ12回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送
		5	食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の推進)	2,775名	同左	2,606名	同左	2,634名	同左	2,386名
		6	優秀優良な施設の個人を表彰	14施設 6個人	同左	11施設 4個人	同左	12施設 6個人	同左	13施設6個人
		7	会誌の発行	年1回 1,500部	同左	同左	同左	年1回 1,300部	同左	年1回1,300部
		8			食品衛生指導員研修会	参加指導員62名	同左	参加指導員54名	同左	参加指導員
		9			食品衛生懇談会	消費者協会(19名)、小樽市保健所(5名)、当協会員(9名)の三者による食に関する懇談会(隔年実施)			食品衛生懇談会	消費者協会21名 小樽市4名 食協16名
		10			食品衛生指導員養成講習会	指導員委嘱7名(隔年実施)			食品衛生指導員養成講習会	指導員委嘱10名
		11					ノロウィルス予防研修会	第1部79名、第2部21名 本州のノロウィルスの流行を受けて、会員向けに開催	同左	第1部70名 第2部21名
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。									
	まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。								
		2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝えていきます。								

ケ. 新おたる農業協同組合の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業（平成26年度）

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		（0歳～中学生）	（概ね高校生～20歳代）	（概ね30歳～65歳未満）	（概ね65歳以上）
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ				
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する	イエスクリーンへの取組			
				出荷前の防除履歴への記帳			
まちづくり	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける（乳幼児・学童） 8.食育ボランティアリーダーの活用	共選品目の残留農薬検査			
	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	各イベントへの出展（おたるワインカーニバル等）			
まちづくり	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ				

コ. 小樽市漁業協同組合の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ				
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する				
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用				
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	しゃこ祭・にしん祭の開催参加			
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	ホームページによる情報発信(旬のお魚更新情報・小樽産鮮魚介類の紹介・小樽海鮮うまいもん紹介)			
				しゃこ祭等での情報発信			
				浜の母さん料理等食文化の発信			
				地産水産物のレシピ開発			
				漁師の出前授業の開催(朝とれた魚等)			
				幼児・生徒向けのイベント企画・立案			

サ. 小樽機船漁業協同組合の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成26年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ				
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する				
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用				
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る				
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	食クラ・フェスタ参加 小樽沖産ホッケを使用した「港町の赤いブイヤベース」「山麓の白いコトリアード」試食提供 JR小樽駅 駅中マートタルシェよりの要請により出品 函館短大付設調理師専門学校新入学生授業よりホッケ調理等カリキュラムに組込中 まちむら交流きこうより地産地消活動優良コーディネーターの派遣を受ける 宗ハカレイの利用拡大に向けスリ身の商品化(4品目) 小樽ピッキングセンター設立 小樽産業クラスター協議会設立 小樽機船シーパワーLLP設立			

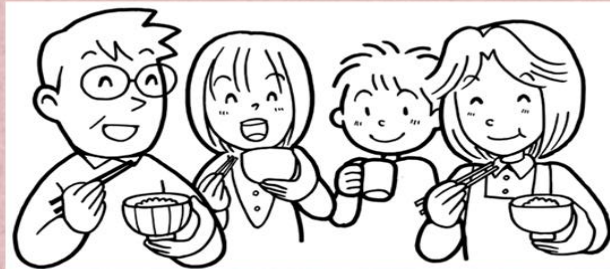
小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽機船漁業協同組合)

施策の体系		施策の展開								
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
		番号	23年度		24年度		25年度		26年度	
		取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み(実績を記入)	
ひとづくり	1 「たべる」を楽しむ 「食」とおしたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます									
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。									
3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。										
まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。									
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝えていきます。	1	食クラフェスタ参画	2品	同左	同左	同左	同左	同左	同左
		2	JR小樽駅常設販売		同左	3品目	同左	10品目	同左	13品目
		3	小樽産ホッケの料理考案	試作中	同左	完成				
		4			宗八カレイの利用拡大に向けスリ身加工製造	商品化に向けて試作中	同左	完成(4品目)	同左	第1回小樽水産加工品グランプリに宗八カレイの入角焼が選ばれた
		5			小樽ピッキングセンター	設立	同左	高鮮度保持容器改良のためのカレイ等の現地反応調査(シンガポールにて)	同左	群馬、台湾でリサーチ
		6			小樽産業クラスター協議会	設立	同左		同左	
		7					小樽産業クラスター協議会	設立	同左	低利用魚の開発

たべるではぐくむ ひとづくり まちづくり

小樽市食育推進計画

計画期間 平成 23 年度～27 年度



平成 23 年 2 月



小 樽 市

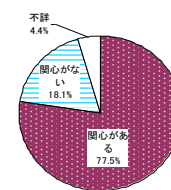
なぜ今「食育」？

近年、「食」を取り巻く環境は大きく変化し、子どもや若者の朝食欠食や孤食(家族と暮らしていながら、一人で食事をする)、生活習慣病の増加など、あらゆる年代で食生活の課題が生じています。

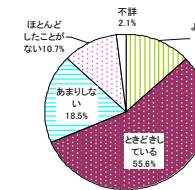
また、「食」を大切にする心も希薄になっており、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

現状と課題

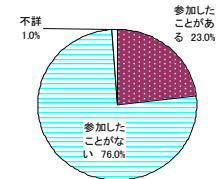
小樽市の食育推進計画を作るために、平成 21 年 7 月に市民アンケートを実施し、「食育」の現状を探りました。市民アンケートの結果からいろいろなことが見えてきました。



問：あなたは食育に関心がありますか

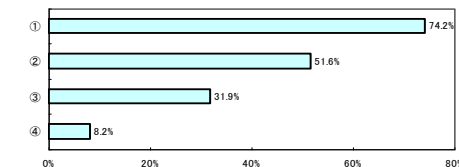


問：あなたのお子さんは食事の支度を手伝いますか



問：食に関するイベントや地域の行事に参加したことがありますか

問：毎日の食生活で気をつけていることはありますか？



- ① 1日3食の食事をきちんととり、バランスのとれた食事をする
- ② 脂肪や塩分の取りすぎに注意し、生活習慣病予防を意識した食生活
- ③ よくかんで食べる
- ④ その他



小樽市民は、「食育」への関心は高いものの、子どもが一人で食事をとっている家庭や、子どもが食事の支を手伝わない家庭もみられました。健康づくりを心がけた「食」への関心は高く、きちんと1日3食とることや、バランスのとれた食事に配慮していました。

地域でのイベントが盛んになるなど人とのふれあいの必要性が見直されていますが、市民は「食」に関するイベントや地域行事などへの関心は、低いことがわかりました。

計画の概要と目標指標

アンケート結果と既存資料をもとに、このような課題を整理し、小樽市総合計画の趣旨に沿い、「健康おたる21」と整合を図りながら食育に取り組んでいくために、計画の基本目標と指標を立てました。

基本目標

市民が「たべる」を通じて生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、**ひとづくり、まちづくり**を進めます

ポイント1

ひとづくり

市民が正しい食生活を身につけ、また、安全な食品の提供を受けることで、健康的な生活を送ることができるようにすることを目標とします

「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てます
「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信します
「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広めます

目標	目標指標		
	指標名	現状値	目標値
「たべる」を楽しむ	食育に関心を持っている人	市民 77.5%	90%以上
	家族のだれかと一緒に食事(朝食)をする人	子ども 90.5%	100%に近づく
「たべる」を知る	栄養成分表示のお店	登録数 53件	増加
	おいしい空気の施設	55件	
「たべる」を身につける	食材を選ぶときに、表示等の安全について意識する人	市民 54.3%	増加
	毎朝、朝食を食べる人	市民 81.7%	90%以上
「たべる」を身につける		子ども 90.1%	100%に近づく
	食事バランスガイドを参考にしたい人	市民 49.2%	60%以上
	生活習慣病予防のために食生活改善を意識している人	市民 51.6%	増加

ポイント2

まちづくり

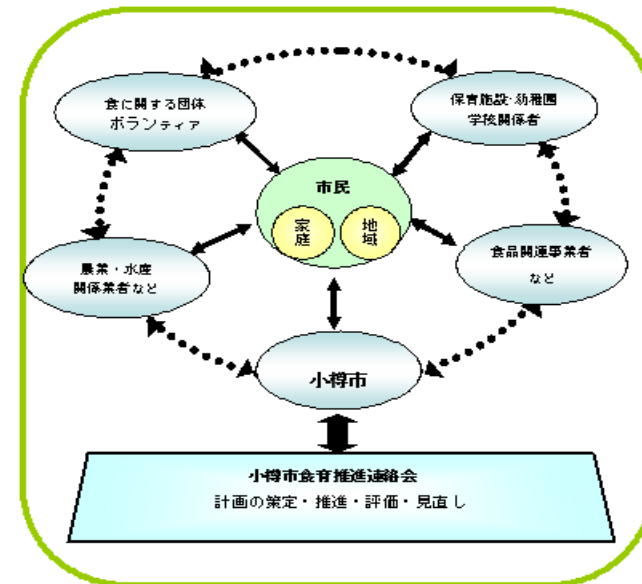
「食」を通じて、世代や地域を超えたコミュニケーションを図り、活力あるにぎわいのまちを目指します。行事食、郷土食に親しみながら郷土愛を培い、次世代への食文化の継承に努めます。本市の新鮮で豊かな「食」を市内外に紹介していきます。

「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進めます
「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ食文化を伝えていきます

目 標		目 標 指 標			
		指標名		現状値	目標値
まちづくり	「たべる」でふれあう	「金」のイベントへの参加	市民	23.0%	増加
		「金」のボランティア育成(金生活改善推進員)	市民	183 人	10%増
	「金」に関する観光イベントの情報発信	発信数	12 回	増加	
	「たべる」を伝える	年間に行う行事食の回数(一世代)	市民	6.0回	増加
		小樽を代表する食品や郷土料理を知っている人	市民	73.0%	増加

計画の推進

食育は、幅広い分野とかがわりがあります。このため、市民を中心として、関係機関と小樽市が連携、協働して食育に取り組むために小樽市食育推進連絡会を設置し、食育施策を効果的に推進します。



人物イラスト提供：少年写真新聞社

お問い合わせ 小樽市保健所健康増進課 電話 0134-22-3110

食育だより

第6号

きちんと食べよう！朝ごはん



～ 1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、
健康的な生活習慣にもつながります。～

なぜ朝ごはんが必要なの？

★朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさんたくわえておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

★朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が成績が良い傾向となっています。

★朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

生活のリズムを見直そう！

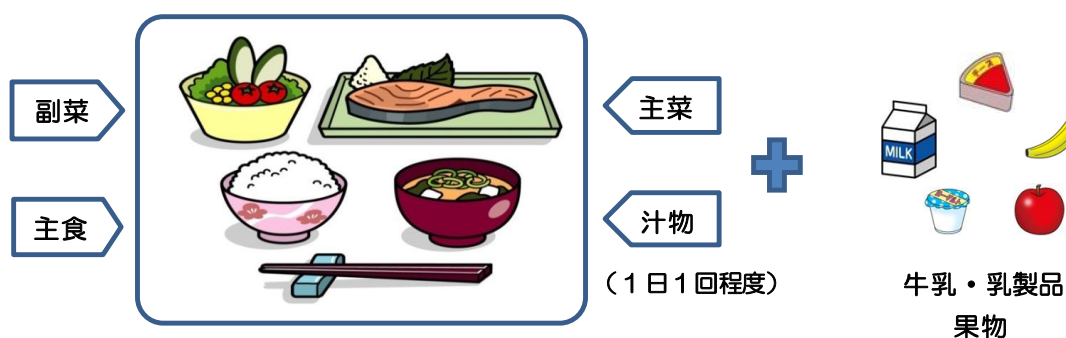
夕ごはんの時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝ごはんを食べられなくなることがあります。

朝ごはんや夕ごはんの時間、夜食や就寝時間、からだを動かしているかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。

食事の内容はどうか？

朝食を食べている人の中には、その内容がお菓子やインスタント食品であったり、パンだけ・ふりかけご飯だけといったような「主食」だけの食事になっている場合があります。朝から元気に活動するためにも簡単なもので良いので、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

《 バランスのよい食事の配膳例 》



★「主食」のはたらき

ごはん、パン、めん類などの穀物を主な材料にした料理です
炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります

★「主菜」のはたらき

魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理です
たんぱく質・脂質を多く含みます

★「副菜」のはたらき

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です
いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます

★「牛乳・乳製品」「果物」のはたらき

牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます
果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます



内容についてのお問合せ、食事に関しての相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110

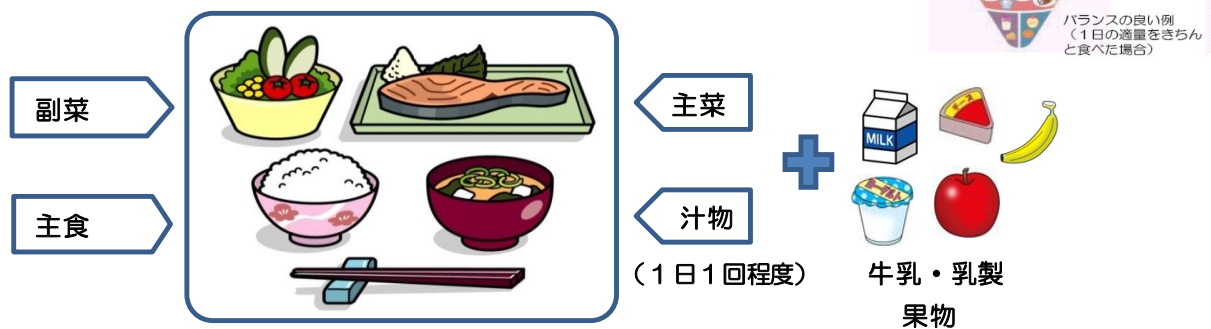
食育だより

第7号

もっともっと野菜を食べましょう！

日本人の野菜の摂取量は、特に20代から40代の若い世代の摂取が少なく、特に加熱調理して食べる緑黄色野菜や葉物野菜、海藻などの摂取量が減っている傾向があります。野菜は低エネルギーで食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含んでいるので、がんや生活習慣病の予防などに欠くことのできない食品です。これらを上手に食べるためには、1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べる食べ方が理想的です。

＜ 主食・主菜・副菜がそろった食事の配膳例 ＞



1日の野菜の摂取目標量は350gです。

★野菜350gってどのくらい？



野菜は1日350gを目標に



野菜100gは、生だと両手に山盛り1杯、
ゆでると片手に1杯ぐらい

野菜は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安にバランスよく食べるようにしましょう。

緑黄色野菜120g以上

かぼちゃ、トマト、
にら、にんじん、
小松菜、ほうれん草、
ピーマン、
ブロッコリーなど

その他の野菜
230g以上

キャベツ、レタス、
玉ねぎ、きゅうり、
ごぼう、レンコン、
なす、セロリなど

「緑黄色野菜」と「そ
の他の野菜」の見分け
方を知っていますか？
切った断面が濃い色を
している野菜が緑黄色
野菜です！



1日の野菜の摂取目標量は350gですが...

★小樽市の野菜摂取量は平均133.7g

(平成23年度市民の健康意識に関する調査)

目標量より大幅に不足していることがわかります。



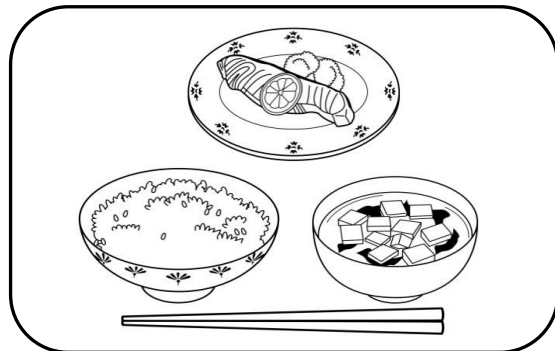
小樽市民は
特に少ない！！

こんなお食事していませんか？

＜献立例＞

ごはん、みそ汁、
ムニエルブロッコリー添え

野菜は主菜に添えているものだけ…
これでは、野菜が不足しています。



野菜の摂取目標量350gを
摂るために毎食1皿プラス
するようにしましょう！



野菜の副菜

★野菜350gを料理にすると約5皿分です。

例えば...



おひたし



野菜サラダ



金平ごぼう



煮物



酢の物

**1日5皿野菜料理を食べて
バランスのよい食生活を目指しましょう！！**

内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 22-3110

【平成26年度行事食】



七夕 たな ばた ～行事食を作ってみませんか～

七夕は、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつです。短冊を結んだ笹や竹が飾られる風景は夏の風物詩になっています。北海道は月遅れで8月に行われます。

七夕にそうめんを天の川や織姫の糸に見立てて、食べる風習があります。いつものそうめんをいろいろな具でカラフルに飾って作り、おいしく食べましょう。

カラフルおそうめん

1人分 エネルギー 480kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.5g 塩分 2.5g

材料（2人分）

〔肉そぼろ〕

- ・豚ひき肉・・・150g
- ・しょうがのしぼり汁・小さじ1/2
- ・酒・・・大さじ1/2
- A・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・しょう油・・・大さじ1と1/4
- ・水・・・25cc
- ・水溶き片栗粉・小さじ1

※片栗粉は同量の水で溶く

- ・オクラ・・・1/2パック
- ・塩・・・適量

〔いり卵〕

- ・卵・・・1個
- ・みりん・・・大さじ1/4
- ・塩・・・少々
- ・サラダ油・・・適量

〔飾り用〕

- ・薄切りハム・・・2枚
- ・ミニトマト・・・4個

- ・そうめん・・・2束



【作り方】

- ① ひき肉を鍋に入れ、Aを加え、はしで全体を軽く混ぜて火にかける。はしで肉をほぐしながら加熱し、沸騰してきたら火を弱め2～3分位加熱し完全に火を通します。少し水分がある位で水溶き片栗粉を加え、ダマにならないようによく混ぜてとろみをつけ、冷ます。
- ② 器に卵を割り、みりん、塩を加えてよく混ぜ合わせます。フライパンを火にかけて薄く油をひいて、溶き卵を流し入れ、はしでほぐすように混ぜていり卵を作ります。
- ③ オクラは軽く塩をまぶして、まな板の上で軽くころがしてから、熱湯でさっとゆでて冷水にさらし、冷めたら水気をふきとりへたをとってから5mm幅くらいに切る。薄切りハムは星型の抜き型で抜き、ミニトマトは4分割に切る。
- ④ そうめんをゆでて冷水にさらし、しっかり水切りをします。そうめんを器にもりつけて、①のそぼろをまん中にもり、そのまわりに②の卵をちらし、まわりや上にミニトマト、ハム、オクラを飾ります。

※ そうめんが天の川、オクラは星をイメージしています！

肉そぼろがたれのかわりになります！ よく混ぜてから食べるとおいしいですよ！



季節の献立



12月22日は冬至です。冬至は北半球の日照時間が一年中で一番短くなる日です。この日にゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入ると病気をしないと言われています。食生活ではかぼちゃを食べる習慣がありますね。昔の人はかぼちゃは保存がきくので夏から冬至用としてとっておき、冬の貴重な栄養源としました。食べ物が少なくなる冬に、なるべく様々な食材を使い、元気に春を迎えたいという願いが感じられますね。今回はかぼちゃを使ったレシピをご紹介します。

かぼちゃのきんぴら

1人分 エネルギー96kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.1g 塩分 0.5g

“材 料” 2人分

かぼちゃ小 1/8個 (120g)

にんじん 1/4本 (35g)

ピーマン 1/2個 (15g)

サラダ油 小さじ1

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

白ごま 小さじ1

《つくり方》

1. かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れ蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。



【かぼちゃの選び方と保存方法】

	丸ごとかぼちゃ	カットかぼちゃ
保存方法	風通しの良い涼しいところへ 長期保存できます	種とわたを取り、ラップをして 冷蔵庫へ
選び方	・緑色が濃い ・ずっしりして重量感がある ・ヘタのまわりがくぼんでいる	・種がしっかりつまっているもの ・肉厚で色が鮮やかなもの



季節の献立



3月3日は「ひな祭り」一般的に、女の子の節句として祝われている「ひな祭り」は、きれいなひな人形を飾り、桃の花、白酒やひしもち、あられなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

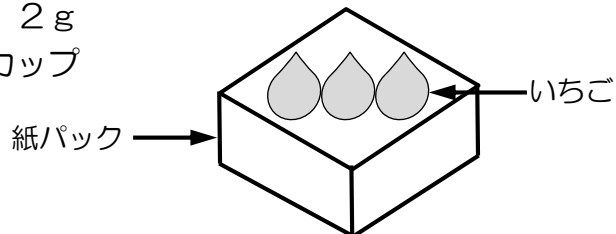
今回は、お祝いにかんたんに作れるいちごを使ったデザートをご紹介します。

いちごと練乳のひな寒天

1人分 エネルギー126kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.8g 塩分 0.1g

“材料” 4 個分

いちご	大 12 個
水	400ml
粉寒天	2g
練乳	1/2カップ



《つくり方》

1. 牛乳パックを高さ3cmくらいに切り、ひし形にして底にラップを敷き、いちごはヘタを取り、切らずに3個並べる。同じものを全部で4つ作る。
2. 小鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させ、練乳を加えてよく混ぜる。
(練乳は少し残しておく)
3. 2. の粗熱が取れたら1. に流し入れ、冷やし固める。
4. 3. を型から外して器に盛りつけ、残りの練乳をかける。

<いちご>



いちごはビタミンCが多く含まれている果物です。

わたしたちが果実と思って食べている部分は、じつは花托（かたく）＝

（たくさんの種の付け根）の肥大したもので、本当の果実は、種のように表面に付いている小さな粒の部分です。

新鮮なものは、色つやがよく、へたの部分もピンとしています。

非常にいたみやすい果物なので、できるだけ鮮度のよいものを早く食べるのがよいでしょう。





季節の献立



入学式や卒業式など、お祝いごとのある日は、「ハレの日」として赤飯など、めでたい料理を食べますね。今回は簡単に作れる、お寿司のレシピをご紹介します。

ケーキ寿司

1/8切れ エネルギー238kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.9g 塩分 0.8g

“材料” ケーキ型 1 台分

＜すし飯＞

米	2 合
すし酢	大さじ4
鮭	2切れ
白ごま	大さじ2

＜具＞

卵	4 個
塩	少々
きゅうり	1 本
すし酢	大さじ2
ミニトマト	8 個

《つくり方》

1. 卵は割りほぐして塩少々を加え、炒り卵を作る。
2. 鮭を焼き、ほぐして骨を除いておく。
3. 米は普通に炊き、すし酢、白ごま、鮭を混ぜる。
4. きゅうりはうす切りにし、すし酢と合わせておく。
5. ケーキ型にラップを敷き、炒り卵半分、すし飯半分、炒り卵半分、すし飯半分の順に重ねて敷き詰める。
6. 皿にケーキ型をひっくり返し、きゅうり、ミニトマトを飾る。

＜ハレの日とは…＞

「ハレの日」とは、普段とは違うあらたまった特別な日やめでたい日のこと。お正月、お祭り、節句の日なども「ハレの日」です。昔から「ハレの日」には、普段の料理とは違うごちそうが食べられてきました。

赤色には、邪気（悪いもの）を寄せつけない力があると考えられていたので、赤飯や鯛などがお祝いの日に食べられるようになりました。





これからの季節、北海道では鮭やさんまなどおいしいお魚がたくさん出回ります。
今回は鮭を使ったレシピをご紹介します。

鮭のチーズ焼き

1人分 エネルギー195kcal たんぱく質 20.0g 脂質 8.8g 塩分 1.8g

“材 料” 2人分

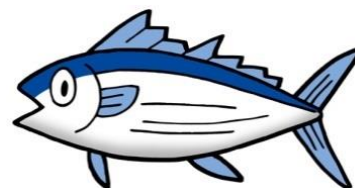
鮭	2切れ（120g）	ピザ用チーズ	40g
にんじん	中1/5本（20g）	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個（100g）	こしょう	少々
ピーマン	1個（40g）	水	大さじ1
もやし	1/2袋（100g）		

《つくり方》

1. 鮭は、塩、こしょうをふる。
にんじんは輪切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンは1cm幅にきる。
2. フライパンに1.の野菜ともやしを敷き、上に鮭を並べ水を加えフタをし、
中火で6分程度蒸し焼きにする。
3. 火が通り始めたら、チーズを鮭の上にのせフタをし、チーズを溶かす。
4. 器に盛りつける。お好みでしょう油をたらす。



魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸は生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。





今回はじゃがいもを使ったおやつレシピをご紹介します。
簡単なので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

ツナとコーンのぱりぱりスナック

1人分 エネルギー181kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.1g 塩分 0.1g

“材 料” 5個分

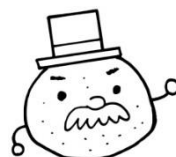
ツナ缶（ノンオイル）	大さじ1	ワンタンの皮	5枚
じゃがいも	中1/4個	（餃子の皮でもOK）	
コーン	小さじ2	サラダ油	適量
プレーンヨーグルト	大さじ1		

《つくり方》

1. じゃがいもは皮をむき、茹でて、温かいうちにつぶしておく。
2. ①とツナ缶、コーン、ヨーグルトを混ぜ合わせ、ワンタンの皮に包む。
3. 多目の油を熱したフライパンに②を入れてワンタンの皮がパリッとなれば完成。

☆おすすめポイント☆

中に入れる具材をウィンナーとチーズ、煮りんご、さつまいもなどいろいろアレンジして楽しめます♪



北海道は全国一のじゃがいもの産地です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、大地のりんごとも呼ばれる健康的な食べ物です。

たくさんの種類があり、それぞれ特徴があります。

だんしゃく・・・粉ふき芋やコロッケなどに適しています。ホクホクした食感。

メークイン・・・煮崩れを起こしにくいので、煮込み料理に向いています。

キタアカリ・・・火の通りが早いので、皮つきふかしイモや、電子レンジでの料理に適しています。

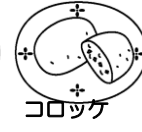
お料理に合わせて使い分けてみるのも
おすすめです♪



ポテトグラタン



ポトフ



コロッケ



乳歯で食育



毎日の3度の食事をよくかんで食べること。これにより、子供の口腔機能が十分発達し、将来の歯並びやかみ合わせにいい影響を与えることを御存知でしょうか。

● 「オカアサンヤスメ」 知っていますか？

現代の子供たちが好んで食べることが多い料理の頭文字を並べると・・・

食物繊維が少なく、あまりかまなくても食べられる料理が目立ちます。

オ	オムレツ	ア	アイスクリー	ヤ	焼きそば	メ	目玉焼き（めん類）
カ	カレーライス	サン	サンドイッチ	ス	スパゲティ		

● かむ回数は戦前の半分

戦前と現代の食事の一例を比較したものです。かむ回数や食事時間は半減する一方で、エネルギー量は倍以上になっています。

	献立	かむ回数	食事時間	エネルギー量
戦前 （昭和10年）	大豆のみそ炒め 野菜のみそ汁 根菜と油揚げの煮物 たくあん 麦ご飯	1,420 回	22 分	840 千カロリー
現代	コーンスープ ハンバーグ スパゲティ ポテトサラダ プリン パン	620 回	11 分	2,000 千カロリー

（神奈川歯科大学 斎藤滋教授の調査より）

● ワンポイントアドバイス

・・・ 口腔機能を育てるためには、毎日の食事の内容がなにより大切です ・・・

乳歯が20本生えそう頃（3歳頃）は、しっかりかんで飲み込むための土台が整ってくる時期です。

1. 子供が食材を自分の口唇や前歯を使ってかじり取って食べる体験ができるように、そのままの形で、あるいは、あえて少し大きめに切って与えてみましょう。

例えば ⇒ リンゴ、オレンジ（厚めのスマイルカットにします）、とうもろこし、フランスパンなど。

2. 歯ごたえを残した調理で、かむ回数を増やしましょう。

例えば ⇒ スープやお味噌汁の具をいつもより少し大きめに切る、歯ごたえを残した固さにゆでる。などで、かむ回数が自然に増えます。

3. いろいろな食感を体験してもらいましょう。

例えば ⇒ ヨーグルトにあえる果物や木の実など、サクサク、パリパリ、つぶつぶ、もっちりなど食感の違う食材を組合せて食べることは、口腔機能を総動員して食べることにつながり、その結果、機能の発達を促します。





キレイ歯で食育



良い姿勢は、良い歯並びを育てます。食べるときの姿勢にも気をつけてあげましょう。

●子供の姿勢に気を配りましょう♪

- ・首をひねって、テレビの方を見ながら食事をしている。
- ・椅子に座って食事をするとき、床に足がついていない。
- ・座して食事するときに、足を崩して食べている。
- ・頬杖をついてテレビを見たり、本を読んだりしている。
- ・寝るときにいつも同じ側を向いて寝ている。

など、何気ない普段の生活習慣ですが、弱い力でも 365 日積み重なると体幹をゆがめ、顎のズレを引き起こす場合があります。



画像出典：(株) コムネット



●お口の悪い癖を直しましょう♪

3 歳を過ぎての指しゃぶり、おしゃぶり、唇を咬む、爪咬み、片側で咬む、口呼吸、舌で歯を押す・・・などは、長く続けることで、歯並びや咬み合せに悪影響を及ぼす場合があります。

●歯並びや咬み合せが改善すると・・・

食べ物を良く咬めるようになります。
正しい発音ができるようになります。
むし歯や歯周病のリスクを減らします。
笑顔に自信が生まれます。



小児矯正治療法を知っていますか？

最近では、3 歳くらいから反対咬合や歯並びの治療にマウスピースのような装置などを装着することにより、咬み合わせや歯並びを改善させる方法も行われています。小児歯科や矯正歯科に御相談ください。

小樽市食育教材バンク

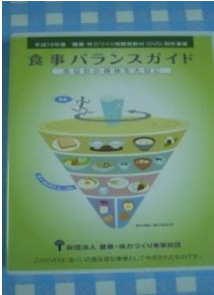
小樽市では、「食育」に関心のあるグループ等の団体に、食育媒体等を無料で貸出します。

小樽市内の食育活動にぜひ御活用ください。

希望される場合は、小樽市保健所健康増進課(小樽市食育推進連絡会事務局)まで御連絡ください。

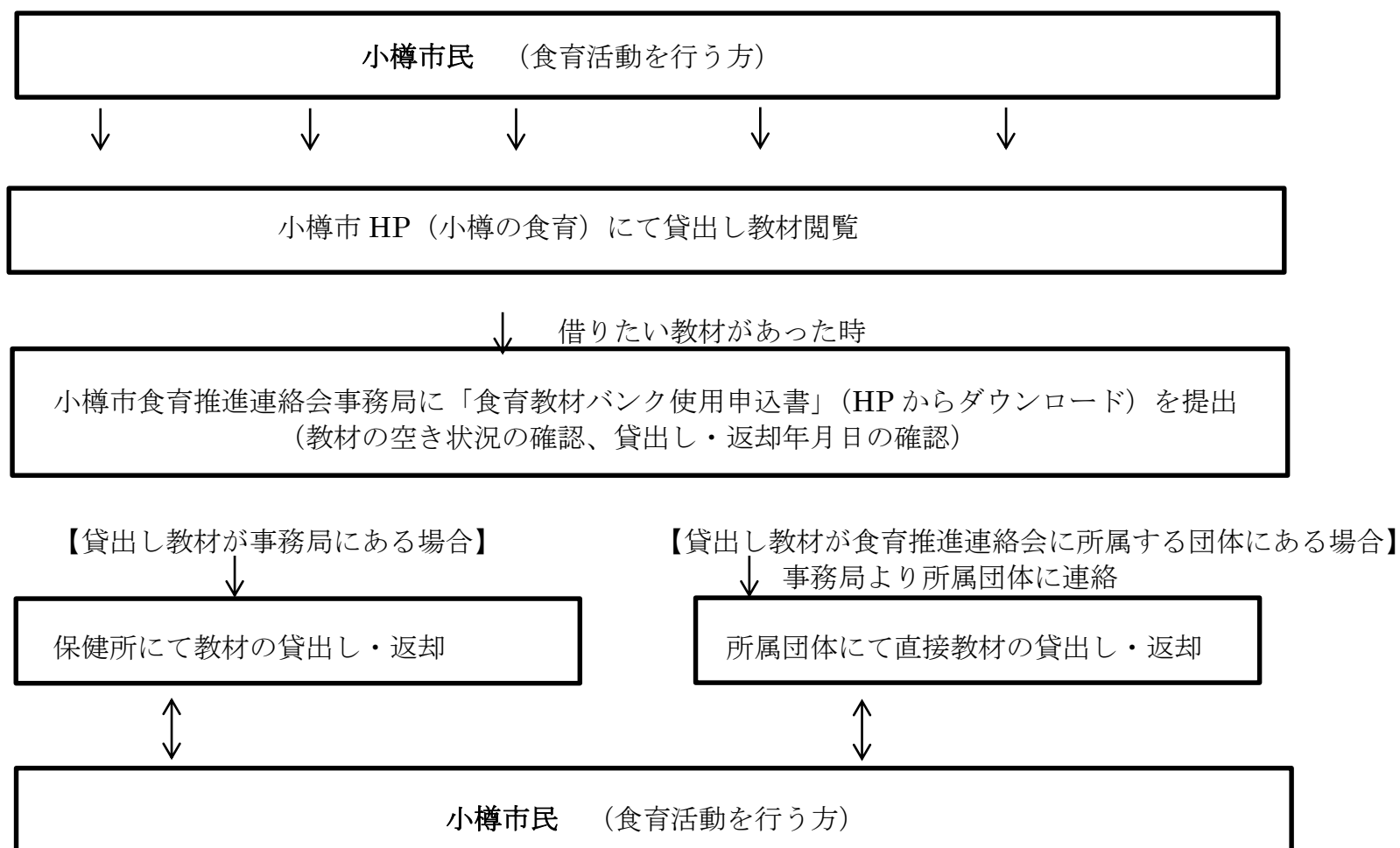
No.	教材名・部数	種類	写真	概要
1	「小樽市食育推進計画」 2冊	冊子		使用する対象 : 一般 ○ 生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、「たべる」を通じて「ひとづくり」、「まちづくり」を進めることを基本目標として、策定した「小樽市食育推進計画」の内容についてとりまとめました。 計画策定の趣旨や「食」をめぐる現状、課題をもとに目標指標を設定した経緯等を知っていただき、小樽市の「食育」について興味を深めていただければと思います。
2	「小樽市食育推進計画」 概要版 2部	リーフレット		使用する対象 : 一般 ○ 生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、「たべる」を通じて「ひとづくり」、「まちづくり」を進めることを基本目標として、策定した「小樽市食育推進計画」の内容について、コンパクトにまとめました。 計画策定の趣旨や「食」をめぐる現状、課題をもとに目標指標を設定した経緯等を知っていただき、小樽市の「食育」について興味を深めていただければと思います。

3	「小樽市食育推進計画」 資料編 平成 22 年度版 平成 23 年度版 平成 24 年度版 平成 25 年度版	冊子		使用する対象 ： 一般 ○ 年度ごとに実施した「小樽市食育推進連絡会」を構成する団体の取組や実績をまとめました。 「食」に関係する市や団体等の様々な取組について、興味を深めていただければと思います。
4	「そのまんま食材カード」 2セット	食育カード		使用する対象 ： 一般 ○ 食材カード（主食に向く食材・主菜に向く食材・副菜に向く食材） カードのおもて面はよく使う食材写真、うら面はエネルギー、重量、主な栄養素や働き、代表的な料理などが表示されています。
5	「そのまんま料理カード」 食事バランスガイド編 2セット	食育カード		使用する対象 ： 一般 ○ 料理カード（主食・主菜・副菜） カードのおもて面は実物大の料理写真、うら面は料理名、材料、作り方、エネルギーなどが表示されています。 ○ 料理ごとの適量や 1 食の食事のバランス、1 日の食事バランスなどカードを選んで組み合わせて学ぶことができます。 ○ 「食事バランスガイド」ポスターと一緒に使用するのがおすすめです。
6	「そのまんま 3 皿でバイキングカード」 1 セット	食育カード		使用する対象 ： 一般 ○ 料理カード（主食・主菜・副菜） カードのおもて面は実物大の料理写真、うら面は料理名、材料、エネルギー等が表示されています。 「食事バランスガイド」ポスターと一緒に使用するのがおすすめです。

7	「食事バランスガイド」 ポスター 2枚	ポスター		使用する対象：一般 ○ そのまんま食事カードと一緒にお使いください。
8	「食事バランスガイド」 あなたの身体を大切に 1巻	DVD (37分)		使用する対象：一般 ○ 食生活を取り巻く環境をデータとともに解説しています。 ○ 「食事バランスガイド」について紹介しています。
9	「食育のおはなし」 食育はみんなが主人公 1巻	DVD (22分 20秒)		使用する対象：幼児・一般 ○ 対象年齢別にデータを交えてわかりやすく「食育」の取組について解説しています。

10	「始めよう食育」 「食」見直しませんか？ 1 巻	DVD (22 分 30 秒)		使用する対象 : 一般 ○ 食育とは何かをわかりやすく解説しています。 ○ 「食事バランスガイド」の活用方法も解説しています。
11	「子育て世代のための 今日からはじめる親子の食育」 1 巻	DVD (42 分)		使用する対象 : 一般 ○ 北海道における「食育」の取組の紹介をしています。 ○ 「食育クイズ」などでわかりやすく解説しています。
12	「続けることが大切 中高世代のための食育」 1 巻	DVD (44 分)		使用する対象 : 一般 ○ 家庭や地域においても手軽に「食育」を学べます。 ○ 中高年のための食育レシピ付き。

「食育教材バンク」フローチャート





「食事バランスガイド」

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

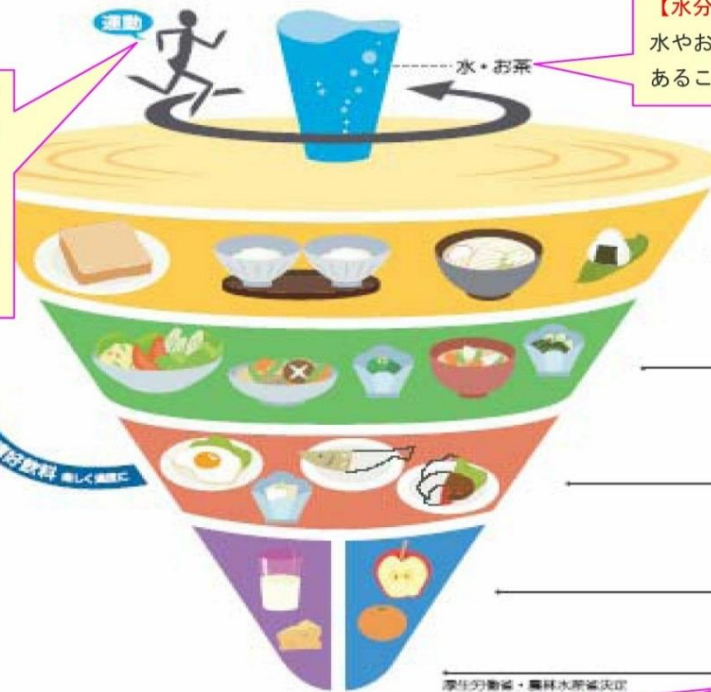


【食事と運動のバランスはコマで表現】

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは継続的な運動の重要性を表現しています。

【菓子嗜好飲料はヒモ】

菓子・嗜好飲料は、「楽しみながら適量に」というメッセージを示しています。



【水分は軸】

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
2(BV) ごはん(牛丼)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2(BV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
2(BV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(BV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(BV) みかんだったら2個程度

上から主食、副菜、主菜と十分な摂取が望まれる順に配置

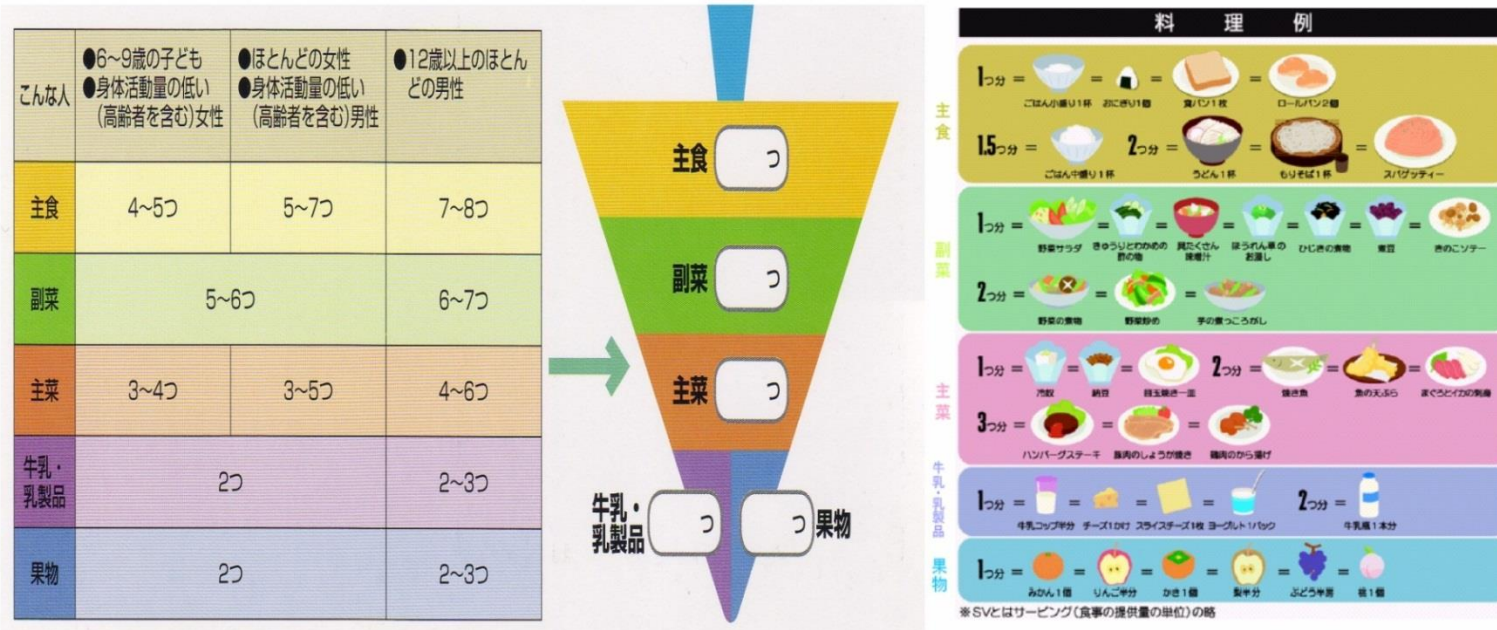
【「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現】

上から、十分な摂取が望まれている主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品、と果物については同程度と考え、並列に表しています。

小樽市保健所

自分に合った食事量を知りましょう

主食・副菜・主菜をそろえよう！



《 新・食生活指針 》

(2000年3月 文部科学省・厚生労働省・農林水産省 策定)

- ★ 食事を楽しみましょう。
- ★ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ★ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ★ ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ★ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ★ 食塩や脂肪は控えめに。
- ★ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ★ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ★ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ★ 自分の食生活を見直してみましょう。

〒047-0033

小樽市富岡1-5-12

小樽市保健所 健康増進課

TEL 0134-22-3110

FAX 0134-22-1469

E-mail kenko@city.otaru.lg.jp