
小樽市食育推進計画

資料編

平成 23 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	2
（3）小樽市食育推進委員名簿	3
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）	4
（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）	7
ア. 小樽市父母と教師の会連合会	7
イ. 小樽消費者協会	15
ウ. 小樽市民間保育協議会	17
エ. 小樽地方私立幼稚園連合会	20
オ. 小樽市校長会	23
カ. 小樽食生活改善協議会	28
キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	30
ク. 小樽市食品衛生協会	32
ケ. 新おたる農業協同組合	34
コ. 小樽市漁業協同組合	35
サ. 小樽機船漁業協同組合	36
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	38
（2）食育だより(第1号)	40
（3）行事食の紹介	42
（4）北海道の食材を使ったレシピ	46
（5）いい歯で食育（年2回発行）	48
（6）食事バランスガイド	50
（7）新・食生活指針	51

● 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	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

● 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。

● 小樽市食育推進連絡会 委員名簿

平成24年2月1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	うるしや ただし 漆谷 匡俊	小樽市食品衛生協会	
3	かつまた のぶとし 勝俣 信俊	小樽市父母と教師の会連合会	
4	かみいずみ もとむ 上泉 求	小樽市校長会	
5	かわしま ひろゆき 川島 廣幸	小樽機船漁業協同組合	
6	き や のぶこ 木谷 信子	学識経験者	委員長
7	さいとう ひでき 斉藤 秀喜	新おたる農業協同組合	
8	さ さ き まい 佐々木 舞	北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	
9	しまの ち え こ 島野 千恵子	小樽食生活改善協議会	
10	とがし よしこ 富樫 佳子	市民公募	
11	はやし かつのぶ 林 勝信	小樽地方私立幼稚園連合会	
12	ふ きた ともしぶろう 吹田 友三郎	小樽市民間保育協議会	
13	ふくしま ち さ こ 福嶋 千サ子	小樽消費者協会	
14	ほんごう たくや 本郷 琢也	小樽市漁業協同組合	

行政関係者

No.	部 局	担当課長	氏 名
1	産業港湾部	水産課長	大野 肇
2		農政課長	梅津 政則
3	福祉部	子育て支援課長	鉢呂 善宏
4	教育部	指導室主幹	石山 慎人
5		学校給食課長	石崎 政嗣
6	保健所	生活衛生課長	南部 博志
7		健康増進課長	犬塚 雅彦
8		主幹	中村 悦子

(五十音順 敬称略、行政関係者は組織順)

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23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	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)
		栄養成分表示やおいしい空気の施設推進				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(学校給食課)	
		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)	
			生活習慣病ミニ講座			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・食育				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、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	食に関する観光イベントの情報発信				福祉部(子育て支援課)
2.旬の食材の利用を意識する			北海道の食材レシピ紹介					産業港湾部(観光振興室)	
		3.郷土料理や行事食を楽しむ	行事食の紹介					保健所(健康増進課)	
		4.小樽産の食品や料理を楽しむ						保健所(健康増進課)	

市関係部局 食育取組シート(ひとづくり)

施策の体系		部・課名	番号	施策の展開					
				年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等					
				22年度(計画策定年度)		23年度		24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」をと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 36人(親18人、子18人)	同左	1回 26人(親13人、子13人)	同左	1回 36人(親18人、子18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	おやこの食育	3回 133人	キッズクッキング(名称変更) (栄養と口腔)	4回 101人	同左	同左
			4	-	-	プロから学ぶ食育講座 (新規)	1回 23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
		産業港湾部 農政課	6	市民体験農園	利用申込 145(143)件	同左	利用申込 136件	同左	同左 140件
		保健所 生活衛生課	7	給食施設への監視指導	131回	同左	144回	同左	140回
			8	食品営業施設への監視指導	6031回	同左	5716	同左	5500
			9	食品衛生及び食中毒予防講習会	14回 532人	同左	15回 470回	同左	500人
			10	食中毒等事故防止街頭PR	1500人	同左	1500人	同左	同左
			11	食品衛生情報発信数	4459件	同左	2792件	同左	2400件
			12	きのこ展	1回 382人	同左	689人	同左	600人
			13	食品相談受付	275件	同左	144件	同左	140人
		保健所 健康増進課	14	「栄養成分表示の店」登録	55件	同左	55件	同左	同左
			15	給食施設栄養管理指導	228件	同左	320件	同左	同左
			16	-	-	食育だより (新規)	年1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
		教育部学校 給食課	18	教科時間への講師派遣	45回 1450人	同左	55回 1,876人	同左	20回 700人
		教育部生涯 学習課	19	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	同左	同左	同左
		保健所 健康増進課	20	離乳食講習会 (栄養・口腔)	5回 46人	同左	4回 43人	同左	同左
			21	母親・両親教室(菌っピークッキング) (栄養・口腔)	4回 22人	同左	4回 24人	同左	同左
			22	食育指導(10か月) (栄養・口腔)	指導率97.0%	同左	指導率95.5%	同左	同左
			23	食育指導(1歳6か月) (栄養・口腔)	指導率96.5%	同左	指導率100.0%	同左	同左
			24	食育指導(3歳) (栄養・口腔)	指導率99.5%	同左	指導率100.0%	同左	同左
			25	カンガルークラブ (栄養・口腔分)	24回 358人	同左	24回 335人	同左	同左
			26	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む園保分	110人	同左	66人	同左 ※1 印の数値は、平成20年度に策 定した小樽市特定健康診査、特定 保健指導実施計画の目標値	1,890人 [1,871人]※1
			27	メタボ教室	2回 5人	生活習慣病予防ミニ講座 (名称変更)	2回 33人	同左	同左
			28	小樽市食生活改善推進員養成講座(隔 年開講のため、22年度は休講)	-	同左	12回 89人	同左(24年度より毎年開講)	同左
			29	いい歯で食育リーフレット配布 (新規)	年1回 2000人	同左	年2回 4000人	同左	年2回 5000人
			30	保育園児の歯磨き指導	24施設 1228人	同左	25施設 1193人	同左	同左

市関係部局 食育取組シート(まちづくり)

施策の体系		施策の展開							
		部・課名	年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等						
			番号	22年度(計画策定年度)		23年度		24年度	
				事業名	実績	事業名	実績	事業名	見込み
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 なって野菜の栽培や調理、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 867人	同左	1回 801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 188人	同左	6回 175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	12回	同左	同左	同左 H24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	同左
		保健所健康増進課	36	「行事食の紹介」 (新規)	1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 (新規)	5品	同左	2品	同左	同左

小樽市父母と教師の会連合会の食育の取組紹介

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23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)
つと め	「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(小樽匠の会等)			
	「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) 児童・生徒へのアンケート実施	保護者アンケートの実施		
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) 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)			
	「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				

平成23年度 小樽市PTA連合会

母親代表者研修会 集 録

日時 平成24年1月31日(火) 午後6時30分

場所 小樽市いなきたコミュニティーセンター

交流テーマ -----

家庭における食生活について、「子どもの心と体の成長のために
どんなことを心がけていますか？ また、“早寝早起き朝ご飯”は
定着していますか？」 各家庭の現状や、手間をかけない美味しく
バランスのとれた朝食の作り方について交流する。



主催 小樽市 PTA 連合会

後援 小樽市教育委員会

主管 小樽市 PTA 連合会母親活動部

母 親 代 表 者 研 修 会 要 領

1. 目 的

会員の願いや時代に対応する開かれたPTAの在り方を考えるとともに、PTA活動を推進するリーダーとしての資質の向上を図る。



2. 内 容

家庭における食生活について、「子どもの心と体の成長のためにどんなことを心がけていますか？ また、“早寝早起き朝ご飯”は定着していますか？」各家庭の現状や、手間をかけない美味しくバランスのとれた朝食の作り方について交流する。

3. 日 程 平成24年1月31日（火）

18:00 18:30 20:05 20:30

受 付	分 散 会 協 議 (5つの分散会会場)	全 体 交 流 (移 動)	閉 会 式
-----	-------------------------	------------------	-------

分 散 会 第 1 分散会 （司会：母親理事）
 第 2 分散会 （司会：母親理事）
 第 3 分散会 （司会：母親理事）
 第 4 分散会 （司会：母親理事）
 第 5 分散会 （司会：母親理事）

全体交流 （総合司会：母親理事）
各分散会の記録者に、まとめて報告していただきました。

閉会式



主管者 挨拶
小樽市PTA連合会
会長 笹 谷 純 代
主管 挨拶
小樽市PTA連合会母親活動部
部長 小 野 由紀子

第1分散会

司会：母親理事（長橋中学校）

《参加者 16 名》

◎ 今朝の朝食のメニューは？

- 料理は苦手。今日の朝食は、娘が歯の矯正中のため、玉子粥だった。
- 朝食はお弁当の残り。朝はバランスの悪い食事になってしまっている。夜遅く、朝は起きられないが、朝食は食べて行く。
- 朝食は、白飯に何かかける。お茶漬けなど。野菜が好きではない・・・。
- 朝、犬の散歩をするので朝は早起き。パン（食パンや惣菜パン）とココアなど。
- 女の子はパン好き、男の子はご飯。ロート製菓で出している、牛乳に混ぜてココアのような飲み物を飲んでいる。1週間で1cm伸びた。
- 必ず、白飯と野菜と玉子料理。
- 女の子はパン食。男の子はご飯と魚。
- 夜遅く、朝起きられない。夜中に間食すると、朝食べないこともある。納豆とチーズの組み合わせが好き。
- 母が朝食を食べない派。子どもは、朝一口でも食べるようにしている。朝食はトーストとココア。
- 高校生は、食欲もアップししっかり食べる。朝から肉も OK。下の子は、ご飯にふりかけか、パンだけ。
- 朝は苦手。今朝は、白飯と味噌汁と玉子料理。姿勢が悪く悩んでいる。
- 少年団に入っている。夜寝るのも遅く、朝も遅く起きる。
- 7時前に家を出るため、親任せになっている。子どもが作ることもある。

◎ 早寝早起き朝ご飯について。

- 通学時間の長い子は早起き。準備時間も、その子により早い子もいれば、遅い子もいるので・・・。通学距離が関係している。
- 味噌汁に野菜（もやし、玉ねぎ、ほうれん草など）を入れている。
- カップスープを活用している。
- 納豆や玉子、たらこやのりなど、兄弟で好みが違うので大変。
- 玉子焼きにチーズ。そばろ玉子など。
- 納豆炒飯に揚げ納豆。
- 納豆トースト。カレーにも納豆。
- 子どもが脂肪肝。太めで運動もしない。怪我の原因にもなり心配。食事と運動は大きく関係している。

◎ 食事中にテレビをつける？

- テレビを見ない4人（だらだら食べるので消す。会話の時間をとりたい）。テレビを見る9人。

◎ カレーライスをよく食べる？

- 週に1回くらい食べる。野菜を多く食べられるように、たくさん入れる。
- 味付けジンギスカンを入れても美味しい。

◎ その他

- 給食はラーメンやおにぎりが人気。
- 家族そろって食事をする時間がとれないのが悩み。

第2分散会



司会：母親理事（北山中学校）

《参加者 15 名》

◎ 朝ごはんのメニューは？

- お弁当もあるので、朝は必ずご飯を用意している。味噌汁の具は、野菜をたくさん入れている。下の子は野菜が嫌いなので、汁に栄養が溶けていると思うので、必ず飲ませている。
- ご飯食。前の日に準備しておく。必ず牛乳を飲ませている。
- 前の日の残りにプラスして、サラダを必ず用意している。
- 長男は、朝食をどうしても食べられず、お医者さんに相談して、飲むヨーグルトや 100% オレンジジュースなどを飲ませている。
- 夜作った物を小分けして冷凍しておく。シューマイをチンしたりもしている。
- 冷蔵庫に入っている漬物など、玉子かけご飯、炒飯の素などを使って簡単に食べさせている。
- 食が細く食べさせるのが大変。ご飯よりはパンを食べるので、朝はパンが多い。野菜を全



く食べないので、小さく刻み、好きなチーズに混ぜたりしている。

- 小さいうちはパン食だったが、給食までもたないということで、最近ご飯食になった。
- 白いご飯が好き、毎日納豆を食べさせている。お味噌汁は、具たくさんにしている。玉子料理が多くなっている。
- 上の子は自分でパンなどを焼いて食べて行ってくれる。下の子には、トーストにチーズをのせて焼くなど簡単に出来る物を食べさせている。

◎ 睡眠時間について

- 小4の子どもは、9時に布団に入る。見たいテレビがある時は、少しおきている。
- 高校生になって遅くなった。中1も、テレビがあると寝るのが遅い。朝は一斉に起きて、皆で食事をする。
- 高1の女の子はポッチャリしているので、朝にメインをもってきて、晩は軽くしている。
- 子どもが小さいせいか、早寝早起きができている。



◎ 話し合いのまとめ

- 朝は皆さん食べている。パンよりご飯の方が多し。おかずは前日の残り、簡単に出来るような物で、シューマイや玉子かけご飯など。
- お味噌汁は具たくさんにして、野菜を入れる家庭が多い。野菜を全く食べなくても栄養が汁にあると思うので、汁だけ飲ませている家庭も。
- 睡眠時間は、中学生以上になると母親が寝てから寝る子もいた。上に兄弟がいると遅くなる傾向がある。また、テレビを見るために遅くなってしまう子もたくさんいました。
- 朝は、兄弟でも自分で起きる子と起きられない子どもがいる。
- 朝起こす工夫としては、お父さんに起こしてもらい、男の子の場合、お母さんが布団に入って優しく「おはよ〜」と言うと、「キモ！！」と言って起きる(笑)などもあった。

- 進学に関する大事なテストの日に、お母さんが子どもを学校に送り出したと思い、起こさずに遅刻ギリギリになった翌日からは、自分で起きるようになった子もいた。
- 子どもの体型について、ポッチャリしている子は、ジュースを常に飲んでいる子が多いので、家にジュースを置かない。週に1回だけにするなどの工夫をすると良いのでは。
- 好き嫌いが多い子のお母さんは、小さく刻んで何かに混ぜたり、肉まんの具にしたり、サブリを飲ませたりなど、いろいろ工夫しているようだった。
- 朝ご飯を食べても、4時間目にお腹が鳴ってしまう。もう少し給食が早い時間に食べられると良いという意見も…。

第3分散会

司会：母親理事（西陵中学校）
《参加者 15名》



◎ 朝食のメニューは？

- 高校生の息子は、朝ギリギリに起き、朝食はバナナ1本。娘は自分でピザトーストを作って食べていた。
- 朝食は、夕食の残り物と牛乳にプロテインを入れて1杯飲ませている。
- 中学・小学生の娘は、学校が月・木ご飯なので、朝食はパンにしている。その他は、ご飯に味噌汁を意識している。
- 朝に野菜をとるのが難しい。自分で作りたがる子には、自分でやらせるようにしている。
- 火・金はお父さんがいないので、パン食。後はご飯。朝食は、7時に全員集合で食べるようにしている。
- 朝食は、主人が準備をしてくれている(ご飯中心)。
- 高校生と小学生はご飯党。朝食だけは抜かないようにしている。
- 朝食は、お弁当の残りを出すことが多い。男の子は良く食べるので、今朝はコロッケサンドを準備して、自分ではさんで食べてもらうようにした。牛乳・麦茶・野菜ジュースを用意している。
- 高校1・2年生と小学校5年生の子どもがいる。お弁当が毎日なので、今までは夕食の残りを入れていたが、最近朝食をメインにし、朝と夕を逆転させた。
- 必ず朝食は、ご飯と具たくさんのお味噌汁を用意している。

◎ まとめ

- 皆さん、朝食を抜かないよう意識して準備されている。
- “何とか野菜を食べさせたい”
そのための工夫として。
- ① 豚汁、チヂミ、餃子など。
- ② 汁物に混ぜるととれる。
- ③ 手巻き寿司は簡単。
- ④ ブロック肉と一緒に。野菜をひき詰めてその上にのせる。
- ⑤ 以前は大皿で出していたが、野菜料理は小皿に分けて、ノルマのように食べさせている。
- 献立に困った時は、インターネットやTV番組を参考にしている。



◎ 食事時間について

- 夕食は習い事や塾で時間がまちまちなことが多く、朝食だけは全員で食べるよう心がけている。
- 朝食時間は7時から7時半。夕食もなるべく一緒にを心がけているが、家庭ごとまちまちである。

◎ 早寝早起き

- 小学生のうちは21時頃が多く、上の子がいる家庭では、22～23時が多かった。
- 朝は、一番上の子を起こすのが大変な家庭も、小学生は一度で起きてくれるようです。
- 7時前後に起きる子が多かった。
- 親が寝ないと子も寝ないという理由で、夜遅くなる。

◎ 簡単なおすすめレシピ

- 豚肉のブロックを紅茶で煮てドレッシングに漬けて、切って野菜にのせる。
- ちりめんじゃこと鮭をほぐしたものとゴマをフライパンでカリカリになるまで炒める。
酢飯に混ぜると簡単ちらし寿司。



第4分散会

司会：母親理事（潮見台中学校）
《参加者 15名》

◎ 子どもの心と体の成長のために心がけていること・・・。

- 仕事をしていて、親が子どもより早く家を出る家庭では、週2回女の子が朝食作りをしている。
- 料理の味付けの調味料などを子どもに質問したりして、コミュニケーションを図るようにしている。
- 子どもと話をする時は、背を向けず目を見て話をする。また、聞いているよとアピールするようにしている。
- 家庭でのお手伝いの役割を決めてやってもらっている。洗濯や茶碗洗いをやってもらって、よく褒めるよう心がけている。
- プラス思考で、子どもに筋トレがてら雪かきの手伝いをするよう促している。
- 受験生に対しての言葉がけは、「頑張れ」は嫌だと思う。
- 子どもは無視されることが一番辛い。会話ができない時は、曖昧な返事をしないで、「○○だから少し待って。」とか「ごめんね。さっきの話の続きは？」などと接するように心がけている。

◎ 早寝早起き朝ご飯

- 必ず、朝食を食べている家庭が多い。
- スポーツや塾、習い事などで帰りが遅く、寝るのが遅くなってしまい、朝もなかなか起きられない。
- 仕事で、親が朝出るのが早い家庭では、高校生や中学生の子どもが、自分達で朝食を作って食べて出ている。急には出来ないので、土日からやらせてみたい。
- 朝寝坊なので、起きてすぐ食べられるようなメニューが多い。おにぎりや、トースト、玉子料理など。
- （夜）パソコンや携帯の時間を決め、少しでも早く寝るようにしつけない（12人中、持っていない方は6人）。



◎ 美味しく栄養のバランスのとれた朝食の工夫

- 切干大根、ひじき、おから煮、きんぴらごぼうなどの食品を、常備準備しておく。夕食時に多く作るなど。

- おひたし（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）をゴマやカツオなど味を変えて出す。
- 男の子の家は、常に朝から肉が必要で、ひき肉と焼肉のタレを活用してそばろご飯を作っている。
- ハム、ベーコン、ナゲットがよく出る。
- テストの時は、おなかが鳴るのを防ぐため、朝からボリュームのある物を出してほしいと、子どもからリクエストがある。
- 朝食は果物と野菜を必ずとるように心がけている（果物は、朝とると金、昼とると銀、夜とると銅と言われているので…）。
- 工夫としては、早く火が通るものを使って作るようにしている。
- 栄養を考えて、野菜を多めにした具だくさんの味噌汁を作るようにしている。
- 玉子を多く使って、アレンジして朝食に出している。

◎ 朝食におすすめのメニュー

- 餅ビザ〜皿の上にラップを敷いて餅をのせ、千切りのピーマン、玉ねぎ、ハム等をのせ、ケチャップで味を付け、チーズのせて焼く。
- 餅茶漬け〜皿に餅をのせ、レンジでやわらかくし、丼に入れてお茶漬けの素を入れて、お湯を注ぐ。
- その他に、ピザトースト、そばろご飯など。



第5分散会

司会：母親理事（銭函中学校）
《参加者 13 名》

◎ 朝食のメニューについて

- 朝食のメニューは、サンドイッチ、ポテトサラダ。通常はご飯、納豆、ふりかけなど。パンよりはご飯の方が良い（子どもが、おなかがすくとのこと）。
- 今朝は、ご飯と納豆。ヨーグルト、きなこ、はちみつをバナナにかけて。パンも食べる。
- お弁当はあるが、朝食抜きのこともある。
- ウインナーに玉子焼き。果物はつけるようにしている。
- 具だくさんの味噌汁、オムレツなど。フライパンで作って分けることが多い。
- 野菜をたくさん入れたスープ、玉子、ハム。
- 昨夜のカレー、野菜スープ、ヤクルト。夕食の分を残しておいて…。夕食のおかずがない時はベーコンやサラダなど。

- 朝食は食べない。時々バナナなど。夜も遅く、朝食を食べている時間がない。寝ている方がよい。
- 土鍋でご飯を炊く。コーンフレーク、牛乳、パン、飲むヨーグルトやヤクルトなど。
- 家族バラバラで朝食を食べている。ご飯やパン、具だくさんのスープなど、それぞれ自分でやっている。汁物は必ずとるようにしている。他に、ヨーグルト、きなこ、バナナ、チーズトースト、ご飯にふりかけなど。姉二人は、それぞれ自分で弁当を作っている。
- 親はパン派。子どもはご飯。おかずは夕食の残り物。

◎ 夜更かしした時は、夜食を食べているか？

- 食べている。主人の仕事の都合上、夕食が遅い。起きている間は食べているので、朝、おなかがすいていない。
- 朝食をとって学校に行く頃に能が働くと言われているが、そうもいかない。

◎ 何時に寝ているか？

- 10時に寝て、6時に起きる。以前から、早寝早起き。
- 早く寝るように声をかけている（10時に布団に入る）。疲れがたまると熱を出すこともある。朝は7時くらいに起きている。
- 夕食が遅いので、お風呂などの時間がずれ込む。弟は11時に寝て、朝7時に起きる。兄のほうが、学校が遠い分早く起きる。朝食は二人ともあまり食べられない。たくさん食べると、途中でトイレの心配があるようだ。
- 12時には布団に入り、朝は6時半に起きる。朝からたくさん食べている。
- いつも夜寝るのが遅かった（12時過ぎ）。体調を崩し、学校の保健の先生から指導があり、受験の時のためにも11時くらいには寝るようにしている。布団に入ってから携帯をしなくなった。
- 入浴してからご飯の方が良い。
- 夕方帰宅してすぐに寝る。夕食を食べてまた寝る。自分で朝5時に起きて勉強している。7時に仮眠をとり、7時半に起きて朝食。こまめに寝ている。朝の自分の時間を大切にしている。
- 5時半くらいに一度寝ている。7時に夕食をとり、12時くらいに寝る。朝は7時に起きる。夕方寝ない時は、10時には寝ている。
- 夜は11時から11時半頃に寝ている。朝は7時半に起きる。自分で起きてくるようになった。
- 夜型。パソコンなどをして、10時から11時にお風呂。いつも1時か2時に寝ている。朝は7時にたたき起こす。部活がなく早く帰宅すると寝ている。早く寝ても11時。小さい頃は、10時に寝て6時に起きていた。

- 10時に寝て6時に起きる。あまり、早く寝なさいなどと言わない。家屋でお風呂など順番なので（共同生活のよう）、それぞれ自分で。社会人の姉もいて、時間がバラバラ。自分の時間の管理をきちんとできるようにならないと、高校などに行くと、これから困る。一度、子どもを突き放してみるのもいいかも…。
- まだ、子どもの自覚がない。
- 子どもが寝るのが遅く、親のほうが先に寝てしまう。パソコンを使う時は居間にいるが、自分の部屋で過ごすようになってからは、部屋でゲームや携帯をいじっている。

◎ 手軽にできる朝食のメニュー

- 姉達のお弁当があるので、時間もまちまちで朝食はそれぞれあるもので済ませている。
- 具だくさんのスープは栄養もあり、手軽でよい。
- スープの中味は、コンソメや醤油、鶏がらと麵つゆなどで味付け。具は、玉ねぎ、白菜、人参、舞茸など。野菜から水分が出るので、水は少なめ、野菜は多めに。
- コンソメに醤油や砂糖、塩コショウなど。人参や玉ねぎ、ソーセージ、ジャガイモなどを入れる。玉子でとじたりすることも。オニオンスープは玉ねぎをスライスしたものを混ぜる。インスタントのものに具材を足すことも。
- ひき肉（生の豚や合びき肉）と玉ねぎを醤油やたれ（ベルがお勧め。醤油やたれを混ぜたものをビンに入れて保存しておく）に絡めて作りおきしておく。ベルのたれはから揚げなどにも使える。
- きのこと類を醤油や鰹節、酒などで煮しておく。湯豆腐やおかず、スープなど何にでも合う。

◎ まとめ

- 時間をかけずにできる朝食のメニューとして、夕食の残り物を利用したり、栄養のバランスを考えて具だくさんのスープを作っている家庭も多くあった。スープのベースは色々変えて、野菜を多くとれるように考えていた。
- 作りおきすると便利なものとして、ひき肉とジンギスカンのたれを漬けておくと、色々なものに使うことができ、とても良いとのことだった。スープの具にしたり、オムレツやシチュー、ポテトを潰したものに混ぜたりしても良いとのことでした。



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23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	消費者月間「地域で広げよう消費者の安全安心 食の環境に関する啓発 飲料水実験 コープさっぽろ「食べる、たいせつ、フェスティバル2011」に参加、清涼飲料水のパネル展示 飲料水実験 北電主催 料理教室「お正月料理」			
	「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	夏の安全 食品表示を学ぶセミナー 夏休み親子体験教室 ニセコ町高橋牧場でアイスクリーム作り ニセコ町堆肥センターで循環型農業視察 プロから学ぶ家庭菜園 新鮮で美味しい野菜づくり ブロッコリー、アスパラガス 残留農薬検査(調査部) パス見学会 バター作り 野菜収穫 JA新おたる 生産者との懇談会 意見交換 新しいアイディア漬物(アトピーの子供にも食べさせられる)			
	「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	男塾 酒の肴作り			
	「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	新おたる農協飼料用米肥育豚肉試食会			
	「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	牛乳料理講習会 米料理講習会 道産米消費拡大事業 年末食品試買調査(11月、12月末) 試買調査(月1回)			
まちづくり							

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		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等						
		番号	22年度(計画策定年度)		23年度		24年度	
			取組項目	実績(数値等)	取組項目	実績	取組項目	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む、豊かな人間性を育てます	1	夏休み親子体験	募集50名 参加26名	消費者月間、消費者の安全安心食と環境に関する啓発		同左	同左
		2	男塾そば打ち	会員8名 講師10名	コープさっぽろ 食べるたいせつフェスティバル2011	30名	同左	同左
		3	北電料理教室	21名	同左(お正月料理)	20名	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。	4	プロに学ぶ家庭菜園	100名	同左	会員39名 一般75名	同左	同左
		5	食品衛生懇談会	20名	食の安全 食品表示を学ぶセミナー		同左	
		6	小樽消費者まつり		夏休み親子体験教室	22名	同左(余市町の薬草の見学)	同左
		7			ブロッコリー、アスパラガス残留農薬検査		同左	
		8			バス見学会 バター作りほか	42名	同左	同左
		9			JA新おたる 生産者との意見交換	20名	同左	
		10			新しいアイデア漬物	42名	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。	11	牛乳料理教室	42名	男塾料理教室	7名	同左	同左
		12					くらしの講座 添加物の危険性について	
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。	13	消費者月間(食に関するパネル啓発)		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、次世代へ伝えていきます。	14	小樽消費者まつり 朝取り野菜試食		牛乳料理講習会	会員22名 一般20名 託児4名	同左	同左
		15			米料理講習会	30名	同左	同左
		16			年末試買調査(11月12月末)	10名	同左	同左
		17			試買調査	月1回	同左	同左
		18					試買調査(国産アスパラガス)	

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23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	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(鮭)	←(ふきのとう、よもぎ、笹たけ取り)		
	「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	←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理		
	「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 食事の三点分け 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		
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) 焼き芋パーティ(老人クラブ)		
	「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	季節の食材を取り入れた献立 さんまの1本焼き等 芋煮会	←もちつき会、豆まき、春・秋のお茶会(ひな祭り会、十五夜)		

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。

<愛育保育園>

食育の目標

- ・食べ物を話題にする子ども
- ・食べたい物、好きな物が増える子ども
- ・食事作り、準備に係わる子ども



🍷 3～5歳児 ラップを使い、おにぎり作り

🍷 2～3歳児 おやつで食べるトウモロコシの皮を自分でむき、ゆであがりを楽しみます

🍷 実物の野菜の苗を植え、水やり、草取り等の世話をして、収穫を楽しみます

🍷 収穫した芋、人参の皮をむき、保育室でカレー作りをします(5歳児)

<中央保育所>

🍷 調理保育

・2歳児 野菜ちぎり

・3歳児 野菜ちぎり、皮むき

・4歳と5歳 包丁を使用

調理例

焼きそば、ピザ、焼き肉丼、うどんなど

🍷 買い物

・食材の買い出し、苗の買い物、

🍷 クラス菜園

・出来た野菜で調理保育

- ㊦ クラス配膳
・年長児の当番活動(月～金)

- ㊦ 魚の解体

- ㊦ 芋植え、芋掘り、芋煮会

- ㊦ トウモロコシの皮むき

- ㊦ 給食で使用する野菜の展示 給食の展示

- ㊦ 温か給食(ジンギスカン)

- ㊦ 温かおやつ 部屋で保育士が、その日のおやつを焼く(ホットケーキなど)



<日赤保育所>

- ㊦ 夏野菜の苗(ナス、ピーマン、きゅうり、トマト、ミニトマト、さつま芋)の植え付け、収穫

- ㊦ 夏野菜の種(枝豆)の植え付け、収穫

- ㊦ トウモロコシの皮むき

- ㊦ 行事食(敬老の日、地域高齢者、園児の祖父母とのカレーライス作り)

- ㊦ 料理作り(サンドイッチ、おにぎり、焼きそば、ふりかけ)

- ㊦ おやつ作り

- ㊦ 市場見学(魚屋、八百屋、パン屋)

小樽地方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23年度)集約中							
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	調理体験 食を楽しむ給食			
	「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			
	「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			
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			
	「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	親子ジンギスカンの会 おもちつき	←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		

小樽地方私立幼稚園連合会の食育の取組紹介

ローズ幼稚園の取組紹介

🍷 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」であるご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〉



㊦ 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

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



㊦ 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。

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23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		←楽しい給食、残さず食べる・食事の献立づくり・調理実習 ←早寝早起き朝ご飯運動 ←料理教室などへの参加呼びかけ 料理教室の実施 ←匠の会会員を呼んでの料理教室 包丁やまな板の使い方 ←栄養教諭の派遣		
	「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		←ポテトチップスの秘密(栄養教諭) ←給食だよりによる栄養成分表示 ←学級菜園での野菜づくり、青果市場の見学 ←食品工場などへの見学 ←食品表示についての学習 ←野菜栽培(技術科) ←「食」についての学習(家庭科)		
	「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		←給食の配膳当番・後片付け ←規則正しい生活習慣の確立(中学校は家庭科) ←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) ←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) ←身長・体重の比較 健康診断 ←食事前後の挨拶 ←匠の会、職員の会、小樽消費者協会など ←バランスのとれた食事(家庭科) ←生活習慣病(家庭科・保健体育) ←望ましい食事(家庭科) ←食のマナー(毎日・家庭科)		
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		←匠の会「子どもの元気は朝ご飯から」 ←学校給食の献立(石狩鍋) ←節分 生活科で豆まき体験 お月見ゼリー(給食) ←職人による実演・工場見学(試食) ←キャリア教育		

天神小・奥沢小・向陽中学校 朝ごはん教室

10月19日(水)、天神小学校家庭科室を会場に、奥沢小学校・向陽中学校・天神小学校の3校のPTA(三校連絡協議会)が集って「食育」をテーマに研修会を行いました。

研修会の講師は、「小樽『匠』の会」の左門文昭会長ら3名のプロの料理人が務めました。

始めに、食のもつパワー(食力)について「10の食材の効能」や「朝食にふさわしいメニュー」など、家庭でちょっと意識するだけで変わる食の工夫、また包丁さばきのこつなどのお話や実演がありました。普段から、家族の健康を考えて料理をしている保護者でも、知らずにいたことも多くありました。実演では、参加した子供たちが、烏賊(イカ)や鮭をさばくプロの包丁の業に目を丸くして見ていたのが印象的でした。

次に「鯖の煮つけ」「鶏肉とひじきのハンバーグ」や具たくさんのおから炊きなど、6品の料理を堪能しました。どれもおいしく、資料としていただいたレシピと目の前の料理を見比べ感心している様子があちこちで見られました。



- 「食力」
〇10の食材効果
・トマト・人参
・大根・玉葱
・きのこ・セロリ
・キャベツ・海藻
・生姜・ごま
〇豚肉のエネルギー
〇朝食は
・和食・カレー
〇電子レンジの話
・活性酸素が増える
〇がんの話

普段は食べない和食や魚などの食材でも、周りのおいしいの声につられて口にする子もいて、試食は大人から子どもまで、とても好評でした。

また、質問コーナーでは、プロでも詰まる質問があり、参加者の関

心の高さがうかがえました。

孤食・子食・小食・粉食などと言われ、豊かさの中で食への危機感が増えています。親子が一緒に食卓を囲み、同じものを食べ、「いただきます」と食に感謝する気持ちを育てる…この「朝ごはん教室」を通して、参加した皆さんには、食についてたくさんを感じ考える機会になりました。



「食育」研修会・小樽匠の会

小樽市校長会（稲穂小学校） さあ、給食だ！

11月28日（月）、稲穂小学校2年生61名が、長橋小学校栄養教諭佐藤 忍さんをお招きして、「さあ、給食だ！」をテーマに給食時間のマナーなどにスポットを当てて学習しました。

最初は「給食は手洗い」から始まる。何のために手を洗うのかについて子どもたちと考えました。佐藤先生の話から、手には目に見えないバイキンがついていることがある・パンのようにちぎったり、持ったりして食べる食品があるので、丁寧に手を洗い、きれいなハンカチで拭くことの大切さを知りました。

次に、「食事中のマナー」です。みんなが気持ち良く食事ができるためのマナーを考えました。

三上先生にも手伝ってもらって、正しい姿勢で食器を正しく持って食べる。主食とおかずは交互によくかんで食べる。食事にふさわしいおしゃべりや楽しい雰囲気作りも必要なこと。よく噛むことは頭を刺激して記憶力が良くなることを知り驚いていました。



いろいろな食品のカードを使って食べ物の働きについて知ることができました。

おもに体をつくる（血・肉・骨になる食品）＝肉、魚、牛乳、大豆製品等。おもにエネルギーのもと（エネルギーや力になる食品）＝ごはん、パン、油等。おもに体の調子を整える（体の調子を整える食品）＝野菜等。

赤色【体】・黄色【エネルギー】・緑色【調子】の分類に分けながら教えてくれました。

大切なことは「好き嫌いをしないで食べる」ことだとまとめてくれました。

最後に、牛乳や炭酸飲料などの「カルシウム量の比較」です。

年間給食回数190回ありますが、187回も給食に出てくるものは何ですか。という質問に「牛乳！牛乳！」と子どもたちから声があがりました。

黒板にいろいろな飲料水の中に含まれる、カルシウム量の比較をしたカードを提示。

炭酸飲料などのカルシウム量は、せいぜい10mgから40mg程度ですが、牛乳は、1本200mlあたり229mgも含まれていることを知り、歓声があがりました。

今日の学習を通して、食事中は、どのように食べたらよいのかを見直す絶好の機会となりました。



【びっくりする子どもたち】

小樽市校長会(長橋小学校) 食育教室

長橋小学校には、栄養教諭が配置されており、年間を通じて食に関する指導と学校給食の管理を行っています。具体的には、給食の時間を活用して食に関する実践的な指導を全学級において行っています。ここでは、11月30日(水)に行った5年1組の取組について紹介します。

当日のテーマは、「おやつについて考える」です。はじめに佐藤栄養教諭が、子どもたちに「どんなおやつを食べていますか?」と投げかけました。子どもたちの「甘い物」との返答に、「おかしばかりではなく、おにぎりやパン、焼き芋もおやつです」と話すと、子どもたちからは意外に思う声があがりました。

そして、「おやつは3回の食事では足りない栄養を補うもの」とおさえました。

さらに、おやつは「楽しみの一つ」「疲れた体を元気にする」ものであり、栄養量としては1日の食事の10～15%のエネルギー(5年生だと230～350Kcal)が望ましいこと、ジュースなどを一緒に飲むと600Kcalにもなり、肥満の原因になることを学びました。

次に、おやつの食べ方で気をつけることについて、みんなで考えました。「時間を決めて食べる」、「量や栄養を考える」そのために「コップやお皿に移して食べる」、「塩や油の取りすぎに注意」、「2、3種類のものを組み合わせて食べる」、「清涼飲料水の飲み過ぎに注意」、「運動をする」など、子どもたちは真剣に頷いていました。

また、自分で調理するおやつとして、ヨーグルトサラダやサンドイッチの調理法を知りました。

最後に、

「甘い物だけがおやつではないので、自分で食べる物、食べる量を考えることが大切」とまとめをしました。

ふだん、何気なく食べているおやつについて、栄養バランスを考えながら、健康の保持増進を図るための、有意義な一時となりました。



ポテトチップスとジュースの栄養量は?



給食の調理用具を見せてくれました

小樽市校長会(忍路中学校) 食の安全を考えよう

～栄養教諭による「食育教室」の開催～

忍路中学校では平成22年度から、小樽市立長橋中学校栄養教諭の小笠原友里先生を講師にお招きして、全校生徒を対象とした「食育教室」を開催しています。

今年度は7月21日に開催しました。

今回は食品を扱ったり、食事をする際の衛生に関する知識、さらには食中毒の予防を理解し、自ら食の安全を考える態度を身につけることを目的とした学習内容でした。



大変詳しくわかりやすい講義に生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。

講義の後は、給食の時間でしたが手洗いの様子、配膳の様子、片づけの様子などについても先生にきめ細やかなご指導をいただきました。



また、小笠原友里先生を交えての全校給食は楽しいひとときとなりました。

今回、学習した内容をこれからの食生活に大いに役立ててほしいものと願っています。

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23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		ヘルスメイト生涯学習講座	
	「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		スポーツ少年と食育(高校生)	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 男性料理教室(男性の食の自立を助ける)	
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	小樽市食生活展			

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	22年度(計画策定年度)		23年度(初年度)		24年度(2年目)	
取組項目	実績(数値等)		取組項目	実績	取組項目	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	1	おやこの食育教室	47	同左	40	同左	同左
		2	ヘルスメイト生涯学習講座	93	同左	75	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。	3	見学会	48	同左	39	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。	4	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	158	同左	41	同左	同左
		5	男性料理教室	38	同左	43	同左	同左
		6	スポーツ少年と食育	37				
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。	7	高齢者食生活改善普及講座	110	同左	105	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。	8	小樽市食生活展	750	同左	801	同左	同左

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23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 講話 調理実習 健康づくりリーダー研修会 バランスガイドに沿った調理講話と実習	
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	小樽市食生活展			
	「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				

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:北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会)

施策の体系		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等					
		番号	22年度(計画策定年度)		23年度(初年度)		24年度(2年目)
			取組項目	実績(数値等)	取組項目	実績	取組項目
							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	1					
		2					
		3					
		4					
	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。	5					
		6					
		7					
		8					
	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。	9			糖尿病食事療法講習会	年10回／講師11名派遣	
		10			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	
		11			健康づくりリーダー研修会	1回／講師1名派遣	
		12			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	
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。	13					
		14					
		15					
		16					
	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。	17					
		18					
		19					
		20					

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23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		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)		
	「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				

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		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等					
		番号	22年度(計画策定年度)		23年度(初年度)		24年度(2年目)
			取組項目	実績(数値等)	取組項目	実績	取組項目 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						
	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 同左
		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 同左
		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 同左
		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 同左
		5			食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の勧め)	2,775名	同左 同左
		6			優秀優良な施設の個人を表彰	14施設 6個人	同左 同左
		7			会誌の発行	年1回 1,500部	同左 同左
		8					食品衛生懇談会の開催(隔年) 1回
	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。						

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23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)
ひとり 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 共選品目の残留農薬検査			
	「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	各イベントへの出展(おたるワインカーニバル等)			
	「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				

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（H22年度）								資料 4
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 （小樽市漁組）
	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				魚価対策委員会
	「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）				漁価対策委員会
				しゃこ祭等での情報発信				魚価対策委員会
				浜の母さん料理等食文化の発信				女性部
				地産水産物のレシピ開発				料理フェア参加店
				幼児・生徒向けのイベント企画・立案				魚価対策委員会

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23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				
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	JR小樽駅 駅中マートタルシェよりの要請により出品（3月） 2012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			
	「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	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 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決定			

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		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等						
		番号	22年度(計画策定年度)		23年度(初年度)		24年度(2年目)	
			取組項目	実績(数値等)	取組項目	実績	取組項目	見込み
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						
		2						
		3						
		4						
	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。	5						
		6						
		7						
		8						
	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。	9						
		10						
		11						
		12						
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。	13						
		14						
		15						
		16						
	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。	17	食クラフェスタ参画		同左	2品	同左	同左
		18			JR小樽駅常設販売		同左	3品目
		19			小樽産ホッケの料理考案	試作中	同左	完成
		20						

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

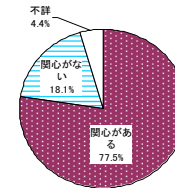
なぜ今「食育」？

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。

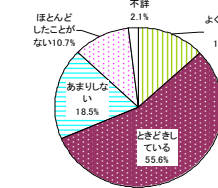
また、「食」を大切にする心も希薄になっており、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

現状と課題

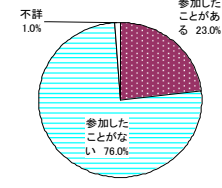
小樽市の食育推進計画を作るために、平成 21 年 7 月に市民アンケートを実施し、「食育」の現状を探りました。市民アンケートの結果からいろいろなことが見えてきました。



問：あなたは食育に関心がありますか

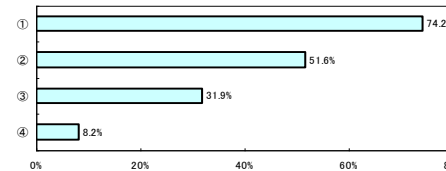


問：あなたのお子さんは食事の支度を手伝いますか



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、子どもが食事の支度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	
ふれあう・知る・身につける	「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%に近づける	
	「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		
		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	
		「たべる」を身につける	毎朝、朝食を食べる人		市民	81.7%	90%以上
	子ども				90.1%	100%に近づける	
	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。

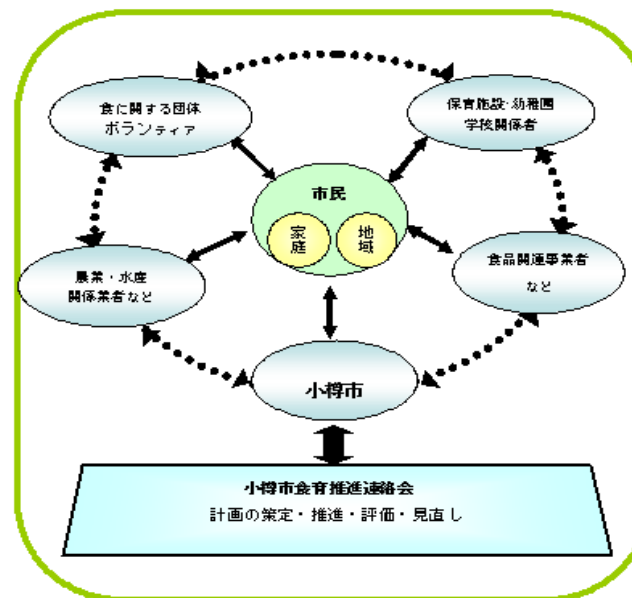
「たべる」でふれあう 「食」を通じ、地域での交流を進めます

「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	「食」のイベントへの参加	市民 23.0%	増加
		「食」のボランティア育成(食生活改善推進員)	市民 183人	10%増
	「たべる」を伝える	「食」に関する観光イベントの情報発信	発信数 12回	増加
		年間に行う行事食の回数(一世帯)	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1号

近年、食を取り巻く環境は大きく変化し、食生活の在り方や食品の安全性などが問われています。

小樽市の特性を活かし、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ことを基本目標に、平成23年2月に「**小樽市食育推進計画**」を作成しました。

小樽市の食育

食育に関する市民アンケート結果(平成21年7月実施)より

「食育」への関心が高いものの、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度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。

＜ 目 標 ＞

ポイント: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

ポイント: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



★「たべる」を楽しむ

家族のだれかと一緒に食事をしましょう

大人の1日の生活パターンはさまざまになっています。

核家族化が進み、ごはんをひとりで食べるのがあたり前という子どももいるようです。

子どもにとって大勢でとる食事はおいしいものですが、ひとりぼっちで食べるのでは、食が進まないばかりでなく、食卓は少しも心なごむ場になりません。

食事は、おなかを満たすだけのものではなく、家族や友だちと一緒に食べることで、楽しく、心やすらぐものになります。

みんなでたべると、おいしいね！！



いただきま〜す

ごちそうさまでした

食卓についたら「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」というあいさつは、ぜひ、身につけたい大切な習慣です。

これは食事のけじめと感謝の気持ちをあらわすことばです。

子どもは大人の食事のしかたを見て学ぶので、大人が率先してお手本を示しましょう。

食事のマナーはみんなで一緒に食べてこそ身につきます。

一週間のうち、家族がそろって食事をするのができるのは何回位でしょうか？

家族みんなが集まる食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をする等、さりげない会話ができる大切な場所です。

家族の何気ない会話から、健康状態や心の状態を知ることもできますね。

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 2 2 - 3 1 1 0



伊達巻

1人分 1/8切 エネルギー35kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.3g

“材 料” 角型卵焼き器 2枚分

卵 3個

はんぺん(大 110g) 3/4枚

※はんぺんは、やわらかくて厚みのあるものを使います。

A	{	砂糖	大さじ2と1/3
		みりん	大さじ1と1/2
		酒	大さじ3/4
		しょうゆ	大さじ3/4
		塩	少々
		サラダ油	小さじ2



《つくり方》

- 1 ミキサーかフードプロセッサーに卵、はんぺん、Aの調味料を入れて、なめらかな液状になるまで、混ぜ合わせる。
- 2 角型卵焼き器にサラダ油を熱し、1の材料の半分量を入れて、ふたをして弱火で5～7分位焼き中まで火を通します。2枚目も同じように焼きます。
※焦げやすいのでとろ火に近い弱火で焼きます。
- 3 焼いた面を下にして、まきすの上に取り出します。巻きやすいように内側に2～3か所浅く切れ目を入れて巻き、両端を輪ゴムで止めて、形をつけます。
- 4 冷めたら、まきすからはずして8等分に切ります。

伊達巻：巻物(書物)の形に似ているので、知識をふやす縁起物としてお正月料理につかわれます。





春の香いのちらし寿司

1人分 エネルギー260kcal たんぱく質6.4g 脂質2.1g 食塩相当量1.4g

“材 料” (6人分)

米	2合	干しいたけ	2枚
水	360cc	にんじん	40g
菜の花	50g	たけのこ水煮	100g
つと	1/2本	しょうゆ	大さじ2
〈合わせ酢〉		砂糖	大さじ2
酢	大さじ4	みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2	しいたけの戻し汁 + 水	300cc
塩	ひとつまみ		
〈錦糸卵〉			
卵	1個		
砂糖	小さじ1/2		
油	小さじ1		

《つくり方》

- 1 米はといで分量の水で炊いておく。
- 2 酢、砂糖、塩を合わせ、軽く火にかけて砂糖を溶かして合わせ酢を作り、さましておく。
- 3 菜の花は洗って、塩を少々いれたお湯で茹でて冷水にとる。
水気を切って根の部分を少し切り落としてから、2等分にする。(葉先と茎に分けておく)
- 4 干しいたけは、水につけて戻して、せん切りにする。戻し汁はペーパータオル等でこし
ておく。
にんじん、たけのこは2cm長さで太めのせん切りにする。しいたけの戻し汁に水を加えて
300ccにして、しょうゆ、砂糖、みりんをいれて材料を煮る。
- 5 卵を割り、砂糖を入れて油をひいた角型卵焼きで焼き、3等分して5mm幅のせん切りに
して、錦糸卵を作る。つとはうすくスライスする。
- 6 ごはんに2の合わせ酢を混ぜて酢飯を作り、4の具と菜の花の茎を混ぜ合わせて器に盛り、
上に菜の花の葉先、つと、錦糸卵を飾る。



カラフルおそうめん

材料（4人分）

〔肉そぼろ〕

- ・豚ひき肉・・・300g
- A

- ・しょうがのしぼり汁・・・小さじ1
 - ・酒・・・大さじ1
 - ・みりん・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・小さじ2
 - ・しょう油・・・大さじ2と1/2
 - ・水・・・50cc
 - ・水溶き片栗粉・・・小さじ2
- ※片栗粉は同量の水で溶く
- ・オクラ・・・1パック
- ・塩・・・適量

〔いり卵〕

- ・卵・・・2個
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・サラダ油・・・適量

〔飾り用〕

- ・薄切りハム・・・4枚
- ・ミニトマト・・・8個
- ・そうめん・・・4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！

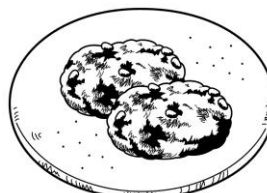
☆肉そぼろがたれのかわりになります！ よく混ぜてから食べるとおいしいですよ。☆



2色おはぎ

材料（20個分）

- ・もち米・・・2合
- ・水・・・420ml



【作り方】

- ① もち米をとぎ、炊飯器に分量の水を入れて30分位おいてから炊く。
※炊飯器におこわ炊きの機能がついていたら、その水加減で炊く。
- ② 炊き上がったら、すりこぎを軽く塩水につけて、ごはん粒が半分位残る位つく。
※もち米は、ねばりがあるのですりこぎは軽くぬらして使用します。

（きなこのおはぎ） 10個分

- ・もち米・・・350g
- ・きなこ・・・30g（大さじ5）
- ・さとう 15g（大さじ1と1/2）

- ① ②のもち米がすこしさめてから
手に水をつけ、手のひら大の小判型のお
にぎりを10個作る。
- ② 分量のきなこさとうをよく混ぜ
合わせて、①にまぶす。

1個 80Kcal

（あずきのおはぎ） 10個分

- ・もち米・・・270g
- ・つぶあん（市販）・・・500g

- ① ②のもち米がすこしさめてから
手に水をつけ、きなこのおはぎ
より小さ目に丸めた団子を10個作る。
- ② つぶあん（市販）を丸めてあん玉を10
個作る。
- ③ 大き目に切ったラップに②をひろげて
①を包みこみます。

1個 172Kcal

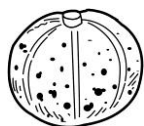
※きなこさとうの割合は2：1

※あずきは、市販の袋入りのつぶあんを使用するか、缶詰のゆであずき缶を煮つめて使います。

きなこのほかにごまのおはぎもオススメです。

割合は、くろすりごま2：砂糖1です。

【平成23年度 道産食材を使ったレシピ】



かぼちゃとコーンのスープ



“材 料” 4人分

かぼちゃ	300g (1/3個)	牛乳	300cc
クリームコーン缶詰	小1缶(190g)	バター	8g
水	300cc	パセリ(みじん切り)	少々
固形コンソメ	2個		
塩・こしょう	少々		

《つくり方》

- 1 かぼちゃは種をとって皮をしま目状にむき、一口大に切っておく。
※冷凍のかぼちゃを使用するときは、電子レンジで、少し解凍して皮を半分位むき大き目の一口大に切ります。
- 2 鍋に分量の水、コンソメ、1のかぼちゃをいれて蓋をして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2に牛乳で溶いたクリームコーンをいれて、中火であたためる。
- 4 スープが煮立ったら弱火にして少し煮込み、スープにとろみがついたら、仕上げにバターを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛り、上からパセリのみじん切りをちらす。

1人分 180kcal カルシウム 96mg



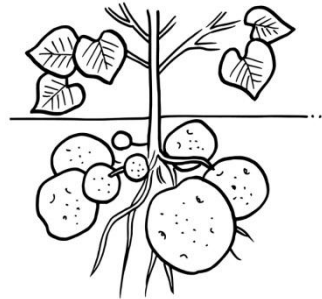
かぼちゃは緑黄色野菜です。かぼちゃの黄色は※ベータカロテンといいます。
料理方法は、皮ごと調理する煮物や天ぷら、サラダやお菓子ではプリン等があります。

※ベータカロテン：緑黄色野菜に多く含まれる色素です。摂取すると体内でビタミンAに変化します。

じゃがいものチーズ焼き

“材 料” 4人分

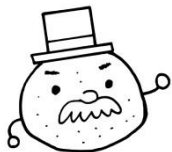
じゃがいも	320g (3~4個)
パセリ (みじん切り)	20g (2本)
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1と1/3
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
水	120cc



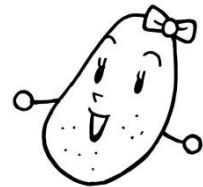
※土の中のじゃがいもです

《つくり方》

- 1 じゃがいもは皮をむき、半分に切ってから3~4等分のくし型に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のじゃがいもを入れてさっと炒める。
- 3 2に分量の水、塩、こしょうを加えふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 じゃがいもがやわらかくなったら、ふたをとって軽く炒め水分をとばす。
- 5 粉チーズ、パセリのみじん切りを加えて全体にからめ火を止める。



1人分 114kcal カルシウム 56mg



じゃがいもには、でんぷんやビタミンCが多く含まれています。

ジャガイモの種類には、ほくほくした食感の男爵^{だんしゃく}いもや煮くすれしにくい
メークインなどがあります、料理によって使いわけましょう。



1歳1歯で食育



「食育」という言葉をご存知ですか？

食育基本法では、食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

歯科領域からは、「食べ方」に視点をのいた食育を推進しています。

【1～2歳の頃の食育支援】

1. 1歳代は離乳食の続きです

離乳が完了したら、すぐに幼児食が食べられるようになるわけではありません。歯の萌出状態や食べる機能の発達に合った食材を選び、調理形態を工夫するようにします。



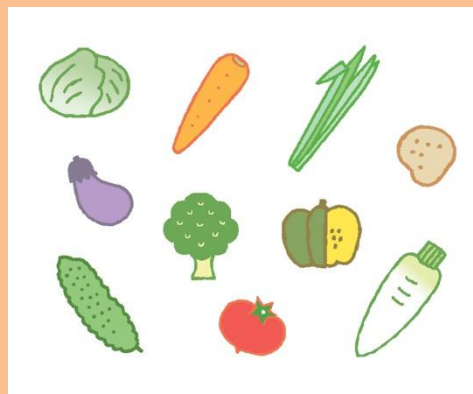
2. 1～2歳頃では食べるのが難しい食材

1歳半から2歳代にかけては、見た目「よく噛む」子どもの割合が増加しますが、その一方で、遊び食いやむら食いなどが増えてくる時期です。

発達が進むにつれて安定してくることが多いので、長い目で見てあげましょう。

- 薄くてぺらぺらしたもの：レタス、わかめ
- 皮が口に残るもの：豆、トマト
- 硬すぎるもの：かたまり肉、えび、いか
- 口の中でまとまりにくいもの：ブロッコリー、ひき肉
- 弾力のあるもの：こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- においの強いもの：にら、しいたけ
- 唾液を吸うもの：パン、ゆで卵、さつまいも

資料：小児科と小児歯科の保健検討委員会



定期的にフッ化物塗布を受けましょう！

フッ素は定期的に塗布するとむし歯予防の効果が上がります。子どもの歯は乳歯から永久歯へと歯の交換や歯の本数の増加があります。一度きりの塗布では充分ではありません。お子さんの歯の定期健診を兼ねて定期的なフッ素の塗布をお勧めします。

小樽市保健所のフッ化物塗布日・・・

毎週金曜日 午前9：30～11：00に開設しています

歯科健診・相談（無料） フッ化物塗布（740円）

※ 母子手帳と歯ブラシを持ってきてね！



いい歯で食育



ご存じですか、このマーク？



このマークは、特定非営利活動法人 日本歯科食育推進機構が、歯学・医学・栄養学の観点から審査・認定した商品・サービスに、また、企画・開発・助言をした商品・サービスにも貼付されるマークです。
※このマークは商標登録されています。

歯ブラシやデンタルフロス、乳製品に野菜や加工水産物、パンにお菓子に清涼飲料など身近な商品にもついています。購入する際、ちょっと気をつけて選んでみてはいかがでしょうか？

●お子さんの歯磨き剤はフッ化物入りですか？

子どもの場合はむし歯予防の観点から、フッ化物配合歯磨き剤をお勧めします。

★使い始めはいつ頃からか・・・歯みがき剤を飲み込まずにブラッシングができ、磨いた後にはうがいができるようになった頃が目安時期です。
（だいたい3歳くらいから）

★フッ化物入りスプレーは、前歯が生えそろう1歳前後の子どもから安心して使えるように味もマイルドで刺激がなく、フッ素濃度も歯磨き剤の1/10です
ので、うがいをしなくても良いようになっています。

★歯磨き剤の使用量は・・・少なすぎると、再石灰化に有効なフッ化物濃度が保持できなくなります。

必要な歯磨き剤の量は pea-sized amount “豆粒大の歯磨剤量” グリンピース（えんどう豆）の一粒くらい（直径約9mm で約0.3g）が適量です。

★フッ化物配合歯磨き剤の見分け方・・・製品の容器やパッケージに医薬部外品の表示があって、成分欄の薬用成分に「モノフルオロリン酸ナトリウム」(MFP) か「フッ化ナトリウム」(NaF) の表示があればOKです。

★歯磨きの後の過度のうがいはお控えください・・・ひと口のお水で1回のなが～いうがいが効果的です。

お水を換えて何度もうがいをすると、お口の中のフッ化物の残存濃度が低下してしまいます。

★歯磨き後の飲食は30分ほどお控えください。





「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。



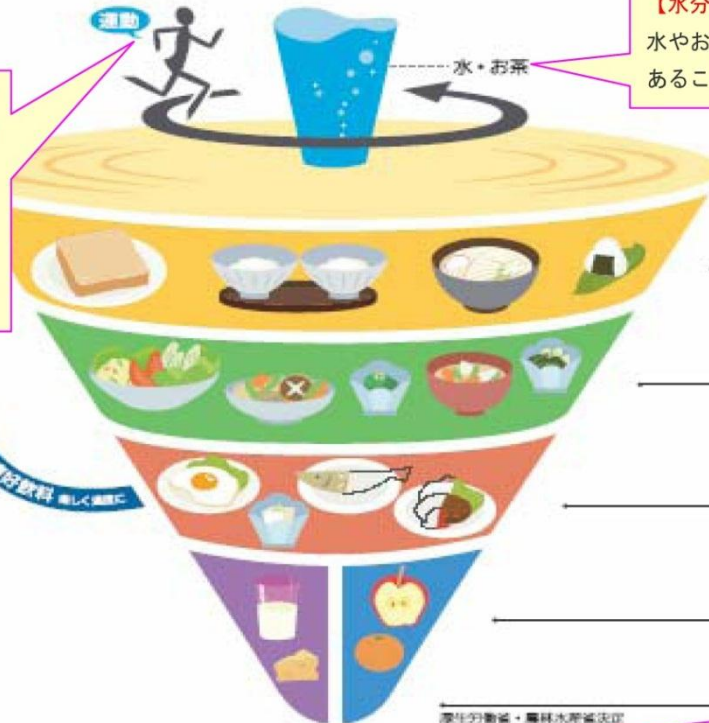
【水分は軸】

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。

【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。

菓子嗜好飲料 適量に



1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
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

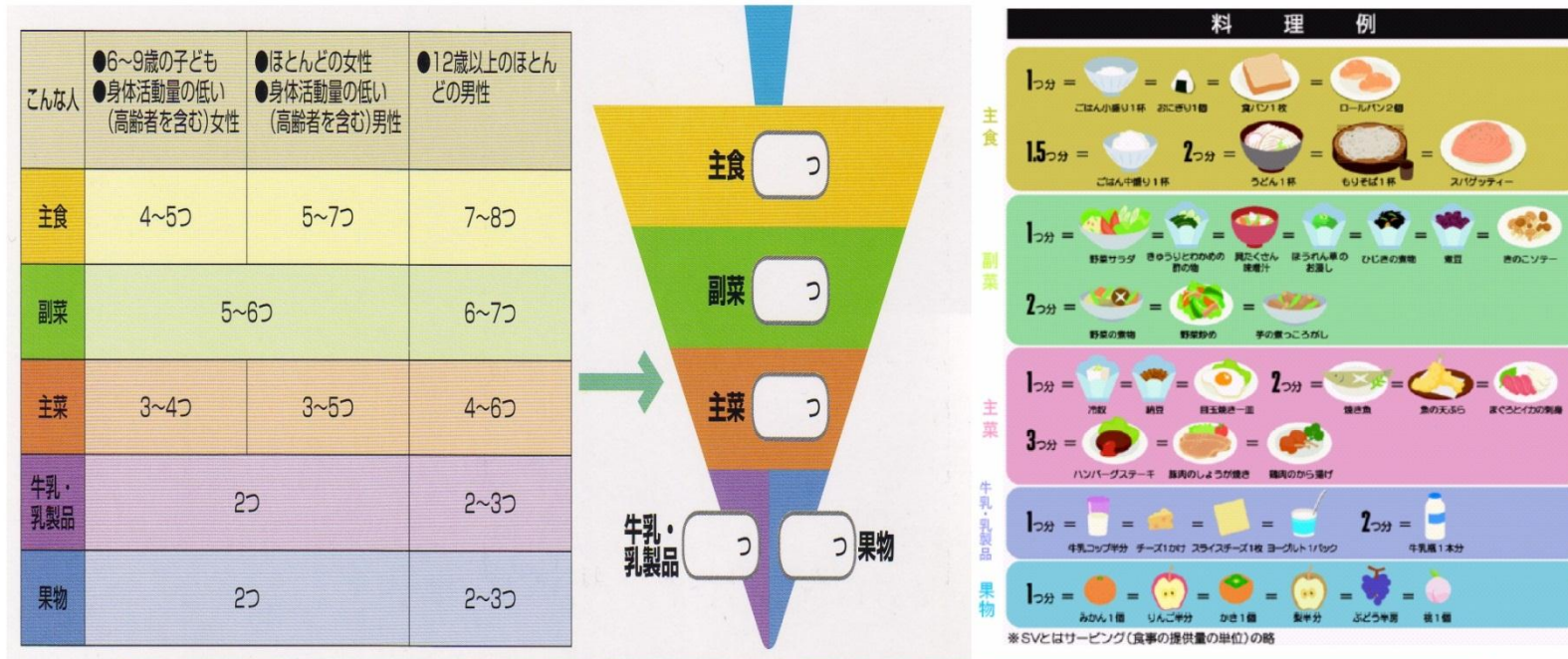
【「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現】

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