
小樽市食育推進計画

資料編

平成 24 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	8
ウ. 小樽市民間保育協議会	10
エ. 小樽地方私立幼稚園連合会	13
オ. 小樽市校長会	17
カ. 小樽食生活改善協議会	18
キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	22
ク. 小樽市食品衛生協会	20
ケ. 新おたる農業協同組合	22
コ. 小樽市漁業協同組合	24
サ. 小樽機船漁業協同組合	26
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	28
（2）食育だより（第2・3号）	30
（3）行事食の紹介（4品）	34
（4）北海道の食材を使ったレシピ	38
（5）いい歯で食育（年2回発行）	40
（6）小樽市食育教材バンク	42
（7）食事バランスガイド	47
（8）新・食生活指針	48

(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

(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相当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24年10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	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 ただとし 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	小樽地方私立幼稚園連合会	
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	梅津 政則
2		水産課長	大野 肇
3	福祉部	子育て支援課長	石崎 政嗣
4	教育部	指導室主幹	石山 慎人
5		学校給食課長	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24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)		
こ じ ら い	「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)	
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の 環境についての情報 を発信	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)	
			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)	
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)	
	「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)
							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)

市関係部局 食育取組シート（ひとづくり）

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								
		部・課名	番号	23年度		24年度		25年度		
事業名	実績			事業名	実績	事業名	見込み			
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 26人(親13人、子13人)	同左	1回 30人(親15人、子15人)	同左	1回30人(親15人、子15人)		
		2	保育所入所児童の調理体験	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(名称変更)(栄養と口腔)	4回 101人	同左	4回 116人	同左	同左	
			4	プロから学ぶ食育講座(新規)	1回 23人	同左	1回 29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 136件	同左	利用申込 140件	同左	利用申込 120件
		保健所生活衛生課		7	給食施設への監視指導	144回	同左	226回	同左	140回
				8	食品営業施設への監視指導	5716回	同左	5255回	同左	4520回
			9	食品衛生及び食中毒予防講習会	15回 470回	同左	20回533人	同左	300人	
			10	食中毒等事故防止街頭PR	1500人	同左	1000人	同左	1000人	
			11	食品衛生情報発信数	2792件	同左	4079件	同左	3300件	
			12	きのこ展	689人	同左	1112人	同左	600人	
		保健所健康増進課	13	食品相談受付	144件	同左	237件	同左	200件	
			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	320件	同左	356件	同左	同左	
			16	食育だより(新規)	年1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		
		教育部学校給食課	18	教科時間への講師派遣	55回 1,876人	同左	59回 1,894人	同左	60回 2,000人	
	保健所健康増進課		19	生涯学習ボランティアリーダー登録	同左	同左	同左	同左	同左	
		20	離乳食講習会 (栄養・口腔)	4回 43人	同左	6回98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 24人	同左	4回21人	同左	同左		
		22	食育指導(10か月) (栄養・口腔)	指導率95.5%	同左	指導率97.8%	同左	同左		
		23	食育指導(1歳6か月) (栄養・口腔)	指導率100.0%	同左	指導率97.3%	同左	同左		
		24	食育指導(3歳) (栄養・口腔)	指導率100.0%	同左	指導率96.0%	同左	同左		
		25	カンガルークラブ (栄養・口腔分)	24回 335人	同左	24回368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	66人	同左	92人	同左	H25年度に策定した特定健康診査・特定保健指導実施計画策定前の目標値		
		27	生活習慣病予防ミニ講座(名称変更)	2回 33人	同左	2回 43人	同左	同左		
		28	小樽市食生活改善推進員養成講座の実施(隔年実施)	12回 89人	同左(24年度より毎年開講)	10回74人	同左	同左		
		29	いい歯で食育リーフレット配布(新規)	年2回 4000人	同左	年2回 5000人	同左	同左		
		30	保育園児の歯磨き指導	25施設 1193人	同左	25施設 1217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	番号	年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等					
				23年度		24年度		25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 801人	同左	1回 588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175人	同左	6回 358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、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 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	同左	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(新規)		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24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 と 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 と 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24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 つ 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			道産牛乳を利用した料理作り 夏休み親子体験教室「食と農のふれあいファーム」にてトマト・トウモロコシ収穫体験 「くるるの杜」で野菜一杯ピザ作り体験	
	「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	清涼飲料を考えよう 講座	消費者まつり開催 一始めましよう！減塩生活ー みそ汁飲み比べ体験		
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	消費者まつり開催 JA新おたと連携し、産直銀山米の試食品提供、生野菜・加工食品の販売			
	「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	22年度(計画策定年度)		23年度		24年度		25年度	
			取組項目	実績(数値等)	取組項目	実績	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	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		男塾そば打ち	会員8名 講師10名			
			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 同左(お正月料理)	30名				
			北電料理教室	21名		20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。	2	プロに学ぶ家庭菜園	100名	同左	会員39名 一般75名	道産牛乳を利用した料理教室	40名		
		3	食品衛生懇談会	20名	食の安全 食品表示を学ぶセミナー		夏休み親子体験教室	50名		
			小樽消費者まつり		夏休み親子体験教室	22名				
					ブロッコリー、アスパラガス残留農薬検査					
					バス見学会 バター作りほか	42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。	4	牛乳料理教室	42名	男塾料理教室	7名	清涼飲料を考えよう 講座	16名		
		5					消費者まつり - 減塩生活 - みそ汁飲み比べ体験	20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。		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。	6	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	消費者まつり 銀山米試供品提供、生野菜等販売	200名以上		
					米料理講習会	30名				
				年末試買調査(11月12月末)	10名					
				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24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 じ 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)			9施設 25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	←一個々におけるアレルギー食の献立作成と調理			9施設 55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			9施設 37個の取組
ま ち じ 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) カレーライス作り(祖父母との交流)(新規)				6施設 9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)			9施設 20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。

<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、収穫を楽しみます

◎ 収穫したいも、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

- ② クラス配膳
・年長児の当番活動(月～金)
- ② 魚の解体
- ② 芋植え、芋掘り、芋煮会
- ② トウモロコシの皮むき
- ② 給食で使用する野菜の展示 給食の展示
- ② 温か給食(ジンギスカン)
- ② 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>

- ② 夏野菜の苗(ナス、ピーマン、きゅうり、トマト、ミニトマト、さつまいも)の植え付け、収穫
- ② 夏野菜の種(枝豆)の植え付け、収穫
- ② トウモロコシの皮むき
- ② 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)
- ② 料理作り(サンドイッチ、おにぎり、焼きそば、ふりかけ)
- ② おやつ作り
- ② 市場見学(魚屋、八百屋、パン屋)

エ. 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24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				10施設 18個の取組
				食を楽しむ給食				
					手づくりランチ隊による給食			
	「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				10施設 25個の取組
				作物の収穫体験				
				生ごみの肥料化の取組			←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理	
				給食の食材を知る				←食の安全・安心を意識した手作り給食
	「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				10施設 70個の取組
				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)				9施設 14個の取組
				保護者主催の食事会				
				落ち葉を集めて焼きいも作り			(新規)	
	「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	親子ジンギスカンの会				10施設 17個の取組
				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	
				味噌づくり				

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

- ④ 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〉



- ④ 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。

- ④ 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

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

㊦ 初めての和菓子作り体験

「新倉屋」さんの企画により、10月31日水曜日のハロウィン当日、年長組35名が和菓子作り体験をしました。

和菓子専門職人の御指導のもと、子どもたちは期待いっぱい緊張いっぱいで始めました。

粘土のようであり違う材料。慎重に手の中で転がせば、手のぬくもりであんこが溶けてべったりと手のひらに張り付き、慎重にし過ぎてもよくないことを学びました。



伸ばしたかぼちゃの皮にあんこを包み、かぼちゃの溝を付け、目、鼻、口、へたを付けてできあがり。溝がなかなかうまくできず、何回も繰返すうちにマーブル状のかぼちゃも出現。

・
・
・

でも、職人さんは「想像以上のできばえ」というほど上手にできあがりました。

一人2個ずつ作り、崩れないようにそっとケースに入れ、持ち帰りました。
保護者からは、「すばらしい作品」との感想で、家族の皆さんと喜びを共にしていたことと思います。

今回この企画をしてくださった「新倉屋」さん、そして指導してくださった和菓子職人の松田さん、本当にありがとうございました。

洋菓子傾向にある現在の子どもたちが、今回のように自分が手掛けることによって和菓子に興味と親しみを持ち、「あんこ嫌い」から脱却できる良い機会になったのではないのでしょうか。



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24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 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		小・中学校 小・中学校 小学校 小学校 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 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)		小学校 小学校 小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	
	「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)		小・中学校 小・中学校 小学校 小学校 小学校 小学校 小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	
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		←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		小学校 小・中学校 小・中学校 小学校 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24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				糖尿病予防教室 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)		25年度(3年目)	
取組項目	実績(数値等)		取組項目	実績	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	おやこの食育教室	47	同左	40	同左	36	同左	同左
		2	ヘルスマイト生涯学習講座	93	同左	75	同左	186	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	48	同左	同左
		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	糖尿病予防教室	36	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。	5	男性料理教室	38	同左	43	同左	33	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。	6	高齢者食生活改善普及講座	110	同左	105	同左	172	同左	同左
		7	小樽市食生活展	750	同左	801	同左	436	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。									

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24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 つくり	「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 介護食の調理実習	
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			保健所主催 小樽市食生活展 市民公開講座 「若さと健康は食から」 後志リハビリテーション推進会議主催 健康まつり	
	「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 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		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(初年度)		24年度(2年目)		25年度(3年目)
取組項目	実績		取組項目	実績	取組項目	見込み	
ひとしくり	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						
	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			
	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				
	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6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			
	6		介護食の調理実習	1回／講師1名派遣			
まちしくり	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24年度)

基本目標	施策の展開		市民の取組項目	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-weight: bold;"> 子ども期 若者期 成人期 高齢者期 </div>			
	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) 食品衛生指導員研修会 食品衛生懇談会(隔年) 食品衛生指導員養成講習会(隔年)	
	「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		施策の展開						
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等						
		23年度(初年度)		24年度(2年目)		25年度(3年目)		
番号	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	見込み		
さ く ら び	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							
	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	
		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	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	標語入りティッシュペーパー、手洗いに関する小冊子 各1500組	同左	標語入りティッシュペーパー、手洗いに関する小冊子各1000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 時事放送社による街頭放送	同左	136施設へ8回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放送社による街頭放送	
		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	同左	
		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	14施設 6個人	
		7 会誌の発行	年1回 1,500部	同左	同左	同左	同左	
		8			食品衛生指導員研修会	参加指導員62名	同左	同左
		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)		
10				食品衛生指導員養成講習会	指導員委嘱7名(隔年実施)			
ま ち じ 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。							

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24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	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				

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24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	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	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			
				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24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、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	2012食クラ・フェスタ参加 小樽沖産ホッケを使用した「港町の赤いパイヤベース」「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(3品目)	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	宗八カレイの利用拡大に向けスリ身の商品化開発	小樽ピッキングセンター設立

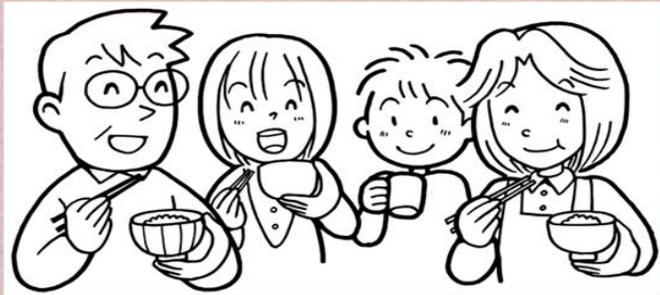
小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽機船漁業協同組合)

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	22年度(計画策定年度)		23年度(初年度)		24年度(2年目)		25年度(3年目)	
取組項目	実績(数値等)		取組項目	実績	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									
	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		同左	2品	同左	同左	同左	同左
		2			JR小樽駅常設販売		同左	3品目	同左	同左
		3			小樽産ホッケの料理考案	試作中	同左	完成		
		4					宗ハ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
		5					小樽ピッキングセンター	設立		
6						小樽産業クラスター協議会	設立			

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

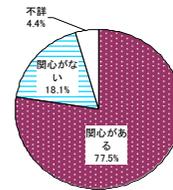
なぜ今「食育」？

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。

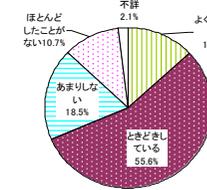
また、「食」を大切にすることも希薄になっており、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

現状と課題

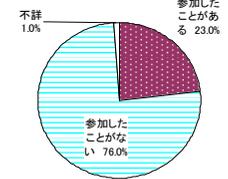
小樽市の食育推進計画を作るために、平成21年7月に市民アンケートを実施し、「食育」の現状を探りました。市民アンケートの結果からいろいろなことが見えてきました。



問：あなたは食育に関心がありますか

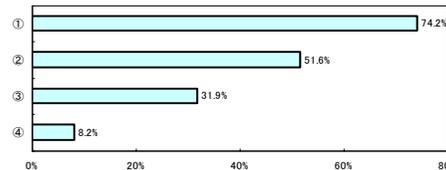


問：あなたのお子さんは食事の支度を手伝いますか



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食べる
- 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
「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	
「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
		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欲している人	市民 51.6%	増加

ポイント2

まちづくり

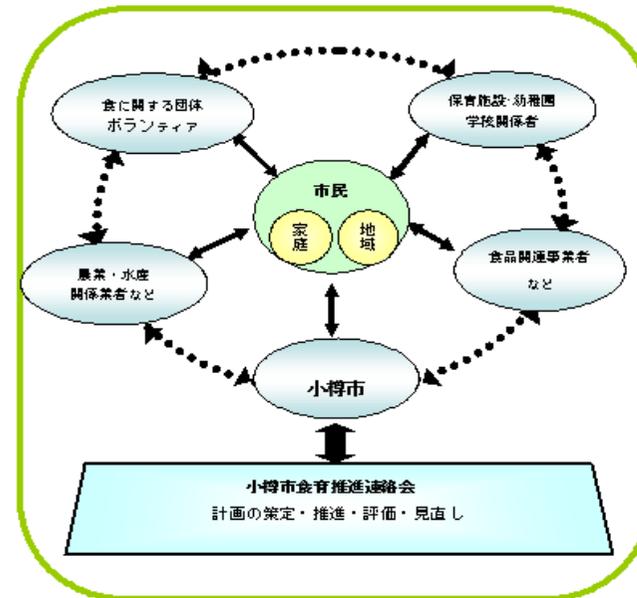
「食」を通じて、世代や地域を超えたコミュニケーションを図り、活力あるにぎわいのまちを目指します。行事食、郷土食に親しみながら郷土愛を培い、次世代への食文化の継承に努めます。本市の新鮮で豊かな「食」を市内外に紹介していきます。

「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
		「食」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。



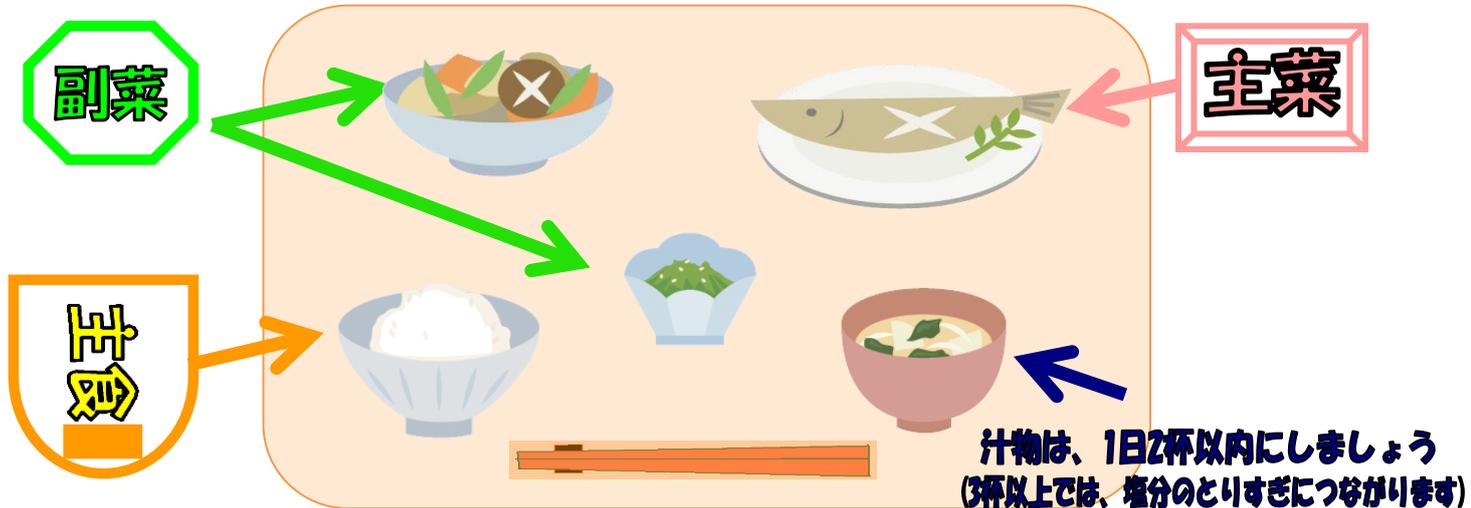
人物イラスト提供: 少年専真新聞社

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2号

食事のバランスとれていませんか？



バランスのよい食事は **主食+副菜+主菜** をそろえる!!

○野菜を食べていますか？

1日の野菜の摂取目標量は**350g**です。

日本人の野菜摂取量は平均**282g**（平成22年国民健康・栄養調査）、
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）と
目標量より大幅に不足していることがわかります

目標量まであと**210g**位食べましょう。

$3食 \times 70g = 210g$

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

●70gの野菜の目安量（片手にのる位の量）

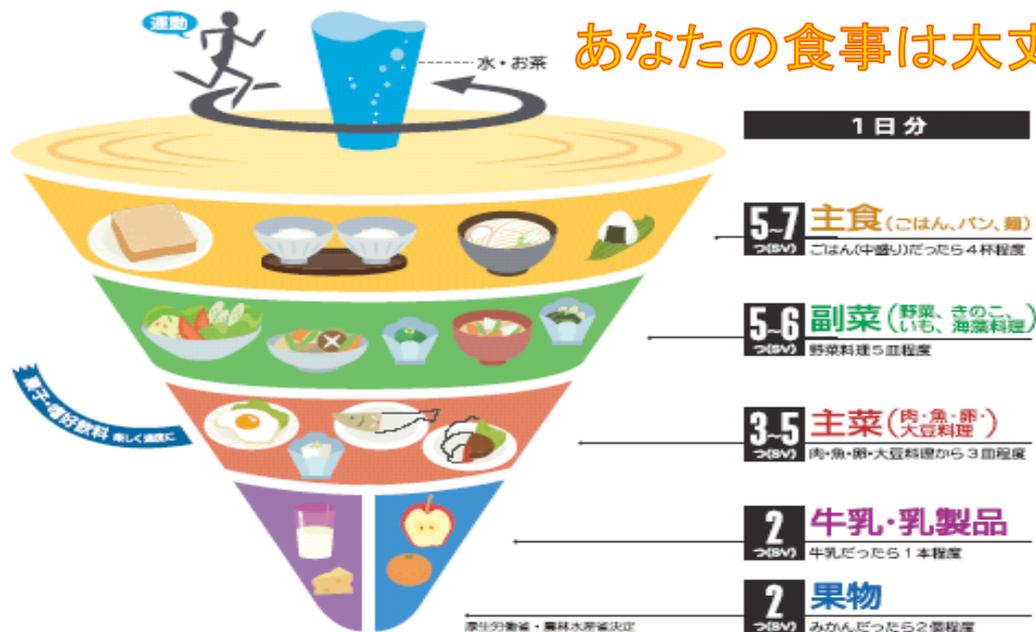
お浸し小鉢1皿、野菜サラダ1皿、酢の物小鉢1皿、具たくさんみそ汁1杯



毎日3食の食事にあと**1品野菜料理をプラスし、**
バランスのよい食生活を目指しましょう!!

「食事バランスガイド」

あなたの食事は大丈夫？



主食のはたらき



○ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とする料理
炭水化物の供給源：熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

副菜のはたらき



○野菜などを主材料とする料理
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源：身体の調子を整えます。

主菜のはたらき



○魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理
たんぱく質・脂質の供給源：身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

牛乳・乳製品と果物



牛乳・乳製品：日本人に不足がちなカルシウムが多く含まれます。
果物：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

食育だより

第3号

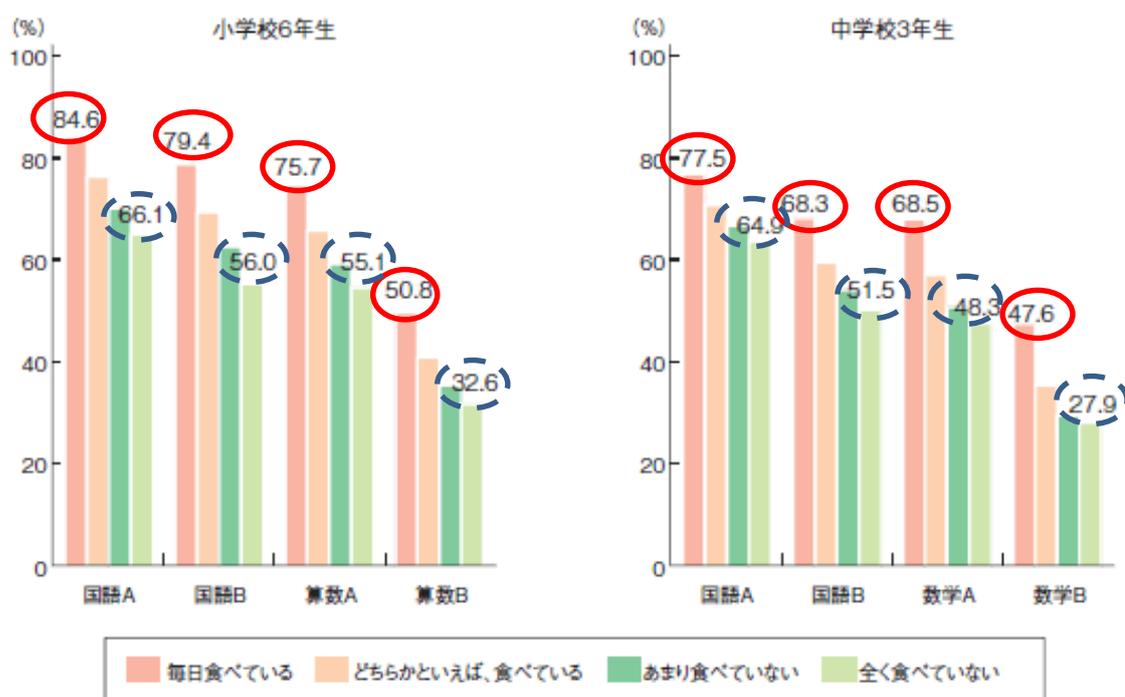
「朝ごはん」毎日食べていますか？

「朝ごはん」は1日のエネルギー源です！！



- ☆ 朝起きたばかりの体にはエネルギーが不足しています。
夜型生活になっていませんか？
夜型生活の家庭は、朝食が食べられるように早起きしましょう。
- ☆ 「朝ごはん」を食べないと脳にエネルギーが送られず、集中力が下がり、イライラしてしまいます。「朝ごはん」を食べることによって、基礎代謝が高まり、体温や血糖値が上昇し脳が活発に働き始めます。
下のグラフからわかるように、毎日朝食を食べる子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。
- ☆ 大人が「朝ごはん」を食べない家庭は、子どもの欠食が多いようです。
大人も一緒に「朝ごはん」を食べ、家族全体の健康づくりを考えましょう。
毎日の生活リズムを見直しましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年度)

今日の元気は「朝ごはん」から！！

○ 食事の30分前には起こしましょう！

子どもは、寝ている間に下がった体温が上がって活動の準備が整うまでに、大人よりも長く20分程かかるといわれています。

朝食の30分位前には起きていることが理想です。

朝食をとることによって基礎代謝が高まり、体温や血糖値が上昇し、脳が活発に動き始めます。

朝食をとらないと、集中力にかけたり、遊ぶ意欲もわかなかったりします。毎日朝食をとるようにしましょう。



○ 食べやすい朝食を工夫して！

時間のない朝は簡単で食べやすい朝食を工夫してみましょう。

時間のある時に作り置きし、冷凍したものを電子レンジで温めたりすることもよいでしょう。バナナやヨーグルトも時間のない時には助かります。

朝食をしっかりすると元気に遊べます。

朝食をおいしく感じられたら、食べることへの意欲や食べものに対する関心も生まれます。

○ 大人も一緒に朝食を！

子どもの朝食を食べない理由を見ると、食べる時間がない、食欲がない、食事が用意されていない、食べる習慣がないといったことがあげられます。

大人に合わせた夜型の生活習慣が朝食を食べない原因になっています。

「ひとり食べ」ではますます食欲が出ません。

子どものリズムを優先して、大人も一緒に朝食を食べましょう。

家族全体の健康づくりを考えてみるよいチャンスにもなります。(下記を参考にしてください)早く起こして朝食をとるようにすると、夜も早く寝るようになります。

副菜:野菜・海藻料理

主食:ごはん・パン・麺等



主菜:肉・魚・大豆・卵料理

汁もの:1日1回位に…

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

季節の献立



ひな祭りにぴったりの手作りおやつを御紹介します。
お子さんと一緒に作って行事食を楽しんでみませんか。



～うぐいす餅～

1個分： エネルギー 118kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.8g 食塩相当量 0.0g

《材料》 6個分

白玉粉	50g
水	100cc
砂糖	50g
練りあん	100g
うぐいすきな粉	40g



《作り方》

- ① こしあんは、6等分してだ円形に丸めておき、うぐいすきな粉はバットに広げておく。
- ② ◎ぎゅうひをつくる。
鍋に白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ入れて良く溶きのばしてこねてから火にかけ、木じゃくしで混ぜながら火を通す。のり状態になってまとまってきたら火を弱めて焦がさないように良く練っていると完全に火が通り透き通ってくる。
- ③ 次に砂糖を1/4量づつ、かき混ぜながら加え全量が入ったら火を止める。
- ④ うぐいすきな粉をひいたバットの上に③をあげ、手にうぐいすきな粉をつけて二つ折りにして、6個にちぎりわける。
- ⑤ 1個ずつ指先で平らに伸ばし丸めておいたあんをのせてくるみ、とじめを下にして形を整え上からうぐいすきな粉をふるいかける。



桃の節句…



女の子の健康を祝う桃の節句。

ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められています。



【平成24年度 行事食】



季節の献立

すっかり春らしい季節になりました。
こどもの日の行事食を紹介します。
お子さんと一緒に作ってみませんか。



ミニこいのぼりパン

1人分 エネルギー175kcal たんぱく質6.5g 脂質7.6g 食塩相当量1.0g

《材料》 2人分

ロールパン	2個
キャベツ(中1枚)	40g
人参(1/20本)	10g
ウスターソース	小さじ1
油	適量
マヨネーズ	小さじ1
きゅうり	1/4本
さけるチーズ	1/2本
焼のり	少々
ロースハム	1枚
オレンジ	1/8個



《つくり方》

- 1 ロールパンは、上部の2か所に斜めに切り込みを入れる。(うろこにみたてるため)
下部は、横に切り込みを入れる。(図参照)
- 2 キャベツ、にんじんは5mm幅のせん切りにする。
フライパンに油を入れ、キャベツ、にんじんを炒めてウスターソースで調味し冷ましておく。
- 3 ロールパンの下部の切り込みにマヨネーズを塗り、2の具を詰める。
- 4 きゅうりは5mm位の薄切り、さけるチーズは1/2等分、のりは1cm位の円形に切る。
ロースハムは8等分に切る。オレンジは1/8にスライスする。
- 5 (うろこを作る)
切れ目にロースハム2切れ、チーズ1切れ、きゅうり2切れを重ねてはさむ。(図参照)
- 6 (こいのぼりの目を作る)
4のきゅうりにチーズ、のりの順に重ねてパンの上ののせる。(図参照)
- 7 大きめの皿にパンを飾り、ストローでポールを作り、オレンジを矢車にみたてて飾ります。

季節の献立



フライパンで作れる、ハロウィンにぴったりのカボチャのおやつをご紹介します。



～ホットビスケット（パンプキン）～

1個分 エネルギー 112kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.1g

《材料》 5～6個分

カボチャ	50g
小麦粉	90g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
バター	20g
砂糖	大さじ2
卵	1/2個（25g）
プレーンヨーグルト	大さじ2
バニラエッセンス	少々
油	少々



※小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

《作り方》 

- ① カボチャは皮を除いて薄く切り、蒸すかレンジにかけて柔らかくしてつぶす。
- ② ボールに室温で柔らかくしたバターを入れ、砂糖を加えクリーム状になるまで木べら又は泡だて器で練る。
- ③ とき卵を少しづつ加えて混ぜ、更にヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①のつぶしたカボチャを加える。
- ⑤ ベーキングパウダーと合わせてふるっておいた小麦粉を加え、さっくり混ぜ5～6等分する。
- ⑥ フライパンに油を薄くしいて、弱火でゆっくり片面5～6分づつ焼く。

「おやつは楽しい心の栄養♡」



幼児期のおやつは小さな食事として考えましょう。
おやつを手づくりすることは、ワクワク楽しい時間ですね。
まぜるなど簡単な作業はお手伝いにもおすすめです。
おやつをつくること、食べることはリラックスタイムになりますね。
楽しく食べて心にも栄養を。。





パーティーにもぴったりの簡単炊きこみご飯です。
飾り付けで華やかに♪♪

～炊きこみカレーピラフ～

1人分： エネルギー 332kcal たんぱく質 8.9g 脂質 6.5g 食塩相当量 0.8g

《材料》 5人分

米	2合
鶏もも肉	100g
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
たまねぎ	中1個
ミックスベジタブル	100g

A	カレー粉	大さじ1
	コンソメ	1個
	水	2カップ
	バター	大さじ1と1/2
	サラダ油	小さじ2

お好みで加減してください

飾り用
にんじん・ミニトマト・レタス 適宜

《作り方》

- ① 米は炊く30分前にといでザルにあげて水気を切っておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切り、塩、こしょう、白ワインをまぶしておく。
- ③ たまねぎはみじん切りにしておく。
- ④ 炊飯器に米とAを注ぎ、ひと混ぜして②の鶏肉、③のたまねぎ、ミックスベジタブル、バター、サラダ油を加え軽く混ぜ、普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯と飾り用の野菜を盛り付ける。



節目の行事を大切に…



行事といえば、正月、ひな祭り、子どもの日などがあげられますが、昔からこのような行事は五節句が中心となり、節日に供される食べものを節供といいました。

これが後に節句となり、行事と食べものは切り離せないものになっています。
年末年始行事の多い季節！ クリスマス、お正月など楽しい食体験は、子どもたちにとって大切な食事の思い出になるでしょう。

小樽市保健所

【平成24年度 道産食材を使ったレシピ】

5月の献立



「新じゃが」が出回る時期になりましたね。
小麦粉の代わりに「新じゃが」を使ったピザのレシピを
紹介します。
フライパンを使って簡単に作りましょう。



ポテトピザ

1人分 エネルギー334kcal たんぱく質13.1g 脂質14.2g 食塩相当量0.9g

《材料》 2人分

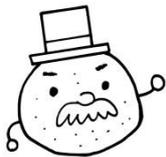
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
トマト	1個
油	大さじ1
ツナ缶	30g
とろけるチーズ	60g



《つくり方》

- 1 ジャがいもと野菜は、うすい輪切りにする。(じゃがいもは水にさらさない！)
- 2 フライパンに油を熱し、じゃがいもをならべ、ふたをして両面蒸し焼きにする。
- 3 2に野菜と汁をきったツナをのせ、チーズを散らしフライパンにふたをして蒸し焼きにする。

チーズが溶けたらふたをはずし、じゃがいもをカリッと仕上げ出来上がり。

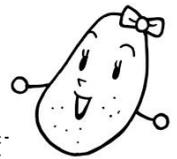


じゃがいものおはなし

じゃがいもには、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。
代表的な品種は、「男爵いも」や「メークイン」など。

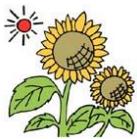
「男爵いも」は球形で芽の部分がくぼみ、ほくほくした味わいがありま
マッシュポテトやコロッセ等の料理に向きます。

「メークイン」は楕円形でつるりとしており、煮くずれしにくいので煮物や
煮込み料理に向きます。



※じゃがいもの芽には「ソラニン」という毒性物質があるので
調理の際は、きれいに取り除きましょう。

【平成24年度 道産食材を使ったレシピ】



暑さで食欲がないときにおすすめの、夏野菜をたっぷり使ったカレーを紹介します。



夏野菜たっぷりカレー

1人分 エネルギー369kcal たんぱく質 8.7g 脂質 10.2g 食塩相当量 1.4g

《材 料》 2人分

ごはん	220g
合挽き肉	50g
かぼちゃ	70g
なす	20g
ピーマン	16g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
サラダ油	小さじ1
カレールウ(子ども用)	25g

※カレールウは、固形と顆粒タイプがあります。



《つくり方》

- 1 かぼちゃは皮をまだらにむいて一口大に切る。
なす、ピーマン、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、合挽き肉、にんじん、たまねぎを炒め、合挽き肉に火が通ったら、他の野菜を加えて炒める。
- 3 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 カレールウを加えて、とろみがつくまで煮込む。



****おいしいよ♪ 夏野菜****
・トマト・かぼちゃ・ピーマン・きゅうり・なす・ズッキーニなど

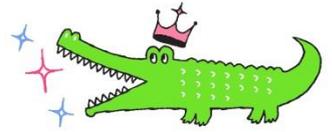


夏にとれる野菜は、太陽の日差しをサンサンと浴びて水分をたっぷり含み、新鮮でみずみずしくおいしいです。

また、旬の野菜は栄養価も高く夏バテやカゼ予防、疲労回復等の働きが期待できます。今が旬の夏野菜の味や香り、歯ざわりをぜひこの季節に味わってみましょう！！



乳歯で食育



【3～5歳の頃の食育支援】

1. 乳歯列が完成すると、咀嚼(そしゃく)機能が向上してきます

2歳半から3歳頃には、第二乳臼歯（一番奥の臼歯）が顔を出し、乳歯が20本生え揃い、3歳過ぎには乳歯列の咬み合わせが完成します。

第二乳臼歯は咬合面が大きく、咬む力が発揮される歯です。上下4本の第二乳臼歯がしっかり咬み合うことで「すりつぶし」ができるようになり、咬みごたえのある食品（繊維が多いもの、弾力のあるもの）も食べられるようになります。

いただきます!



2. ゆっくりよく噛んで、唾液の分泌を高める

硬い食べ物や繊維のある肉・野菜、乾燥した食べ物などは、そのままではうまく飲み込めないで、よく咬んで細かくし、唾液と混ぜ合わせるにより柔らかくまとめられた飲み込みやすいかたち（食塊）になります。また、よく咬むことにより早食いが是正→適量の食事で満腹感が得られる→エネルギー代謝機能が高まる→肥満を抑制する効果が期待できます。

なお、ファストフード食は、咀嚼回数が少なく、食事時間が短いことが報告されています。咀嚼力を育てるためには、硬さや大きさの異なる色々な食品を食事に取り入れ、家族でゆっくり食事を楽しみながら、よく咬んで食べる習慣をつけましょう。

ごはん食とファストフードの食事時間と咀嚼回数の比較

（斎藤 滋ほか、1997）



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。

フッ化物歯面塗布は、4か月ごとに受けましょう。

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！



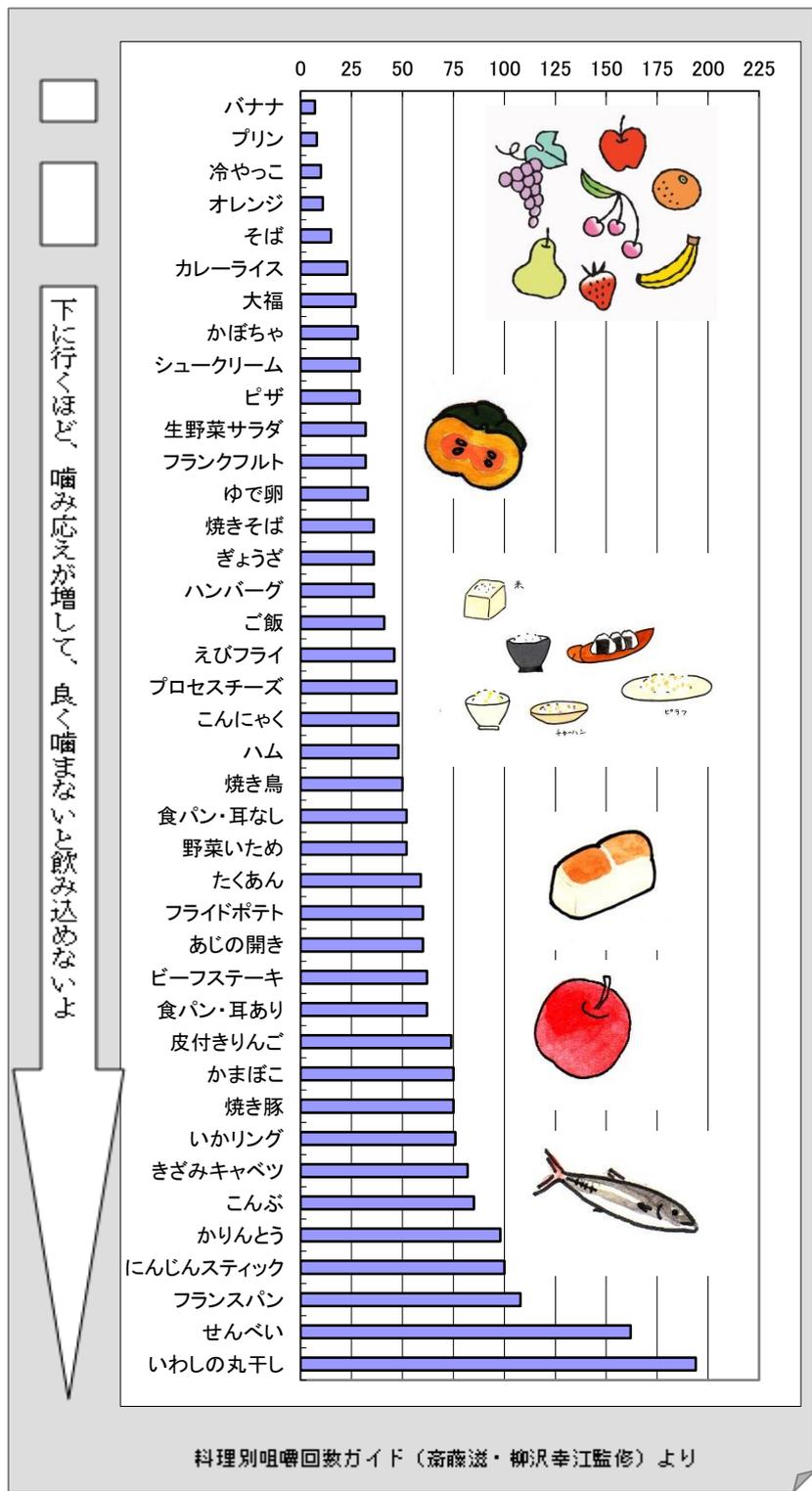


歯で食育



食物(可食部 10gあたり)を飲み込むまでの噛む回数(平均)

乳歯が全部(20本)生えそろったら、少しずつ噛み応えのあるものにも挑戦してみよう♪



口の中のために、うまく飲み込めない・・・噛まない・・・

乳歯が 20 本全て生えそろうと、徐々に咀嚼(そしゃく)が上手になってきます。3 歳~4 歳頃までに上手に噛めるようになってきます。

噛んでくれるようにと、野菜やお肉を細かく刻むより、軟らかく煮たり、つなぎと混ぜてとろみをつけたり団子状にし、大きめの形態のものを自分でかじり取らせる食べ方が、口く機能を発達させ、上手に噛んでくれるようになりますよ。



軟らかく甘い食べ物要注意!

軟らかくてお砂糖を使っている食べ物は、あまり噛まずに飲み込めるため、唾液の分泌が少なく、歯の表面にベタベタと食べかすが残り、むし歯になりやすい食べ物といえます。おやつの内容は、軟らかく甘い食べ物だけではなく、噛み応えのあるさっぱりした食べ物と組み合わせて用意すると良いでしょう。

例⇒ おだんごと皮付きりんごなど

料理別咀嚼回数ガイド(斎藤滋・柳沢幸江監修)より

小樽市食育教材バンク

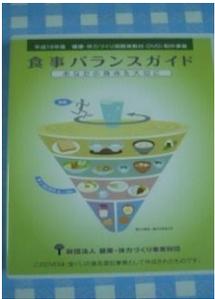
小樽市では、「食育」に関心のあるグループ等の団体に、食育媒体等を無料で貸出します。

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。

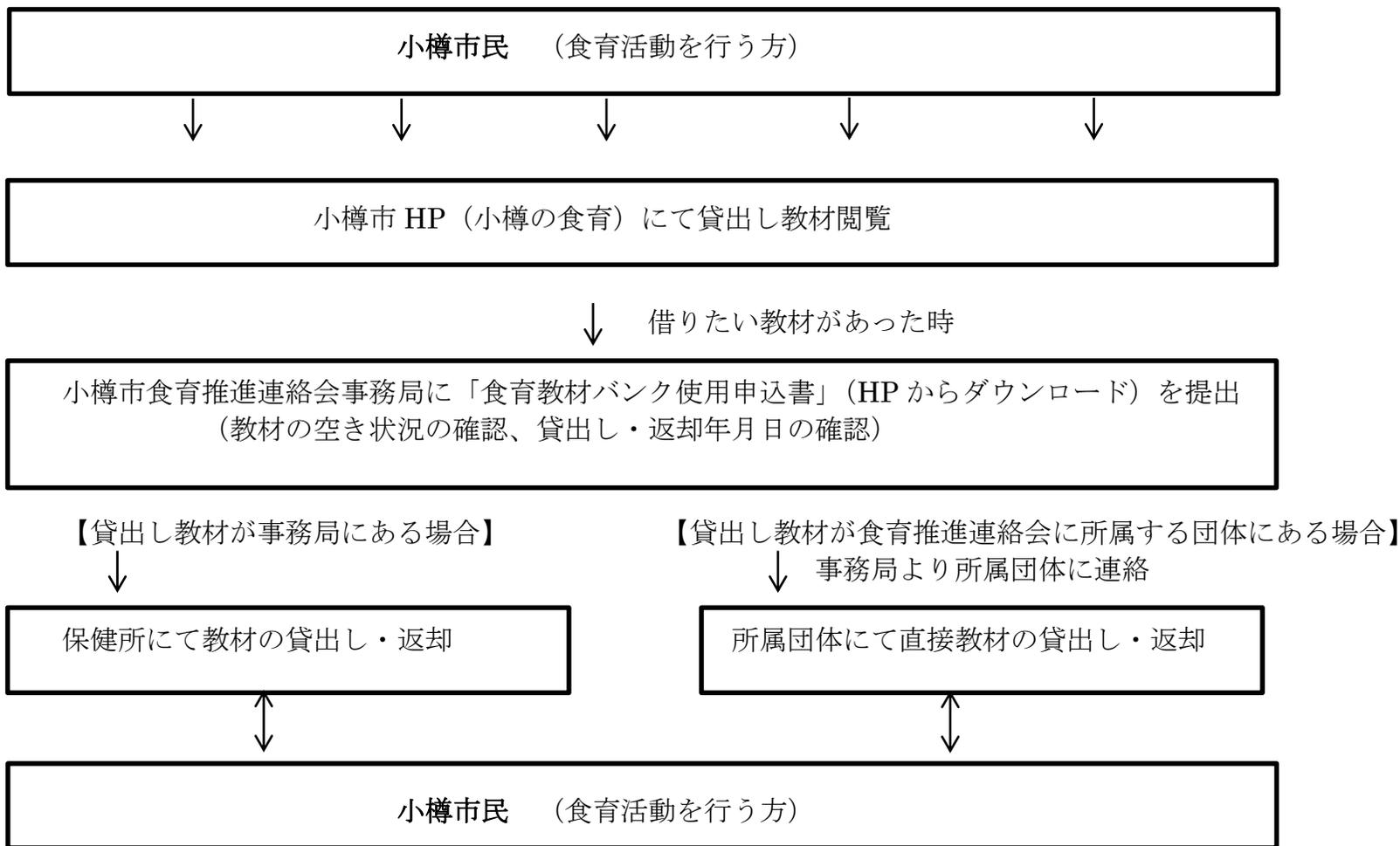
No.	教材名・部数	種類	写真	概要
1	「小樽市食育推進計画」 2冊	冊子		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、「たべる」を通じて「ひとづくり」、「まちづくり」を進めることを基本目標として、策定した「小樽市食育推進計画」の内容についてとりまとめました。</p> <p>計画策定の趣旨や「食」をめぐる現状、課題をもとに目標指標を設定した経緯等を知っていただき、小樽市の「食育」について興味を深めていただければと思います。</p>
2	「小樽市食育推進計画」 概要版 2部	リーフレット		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 生涯にわたり健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

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 2 部	冊子		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 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。</p> <p>「食」に関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。</p>
4	「そのまんま食材カード」 2 セット	食育カード		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 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。</p>
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		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 「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。</p>
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		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 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。</p> <p>「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。</p>

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	<p>「始めよう食育」 「食」見直しませんか？ 1巻</p>	<p>DVD (22分 30秒)</p>		<p>使用する対象：一般</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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	<p>「子育て世代のための 今日からはじめる親子の食育」 1巻</p>	<p>DVD (42分)</p>		<p>使用する対象：一般</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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	<p>「続けることが大切 中高世代のための食育」 1巻</p>	<p>DVD (44分)</p>		<p>使用する対象：一般</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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。

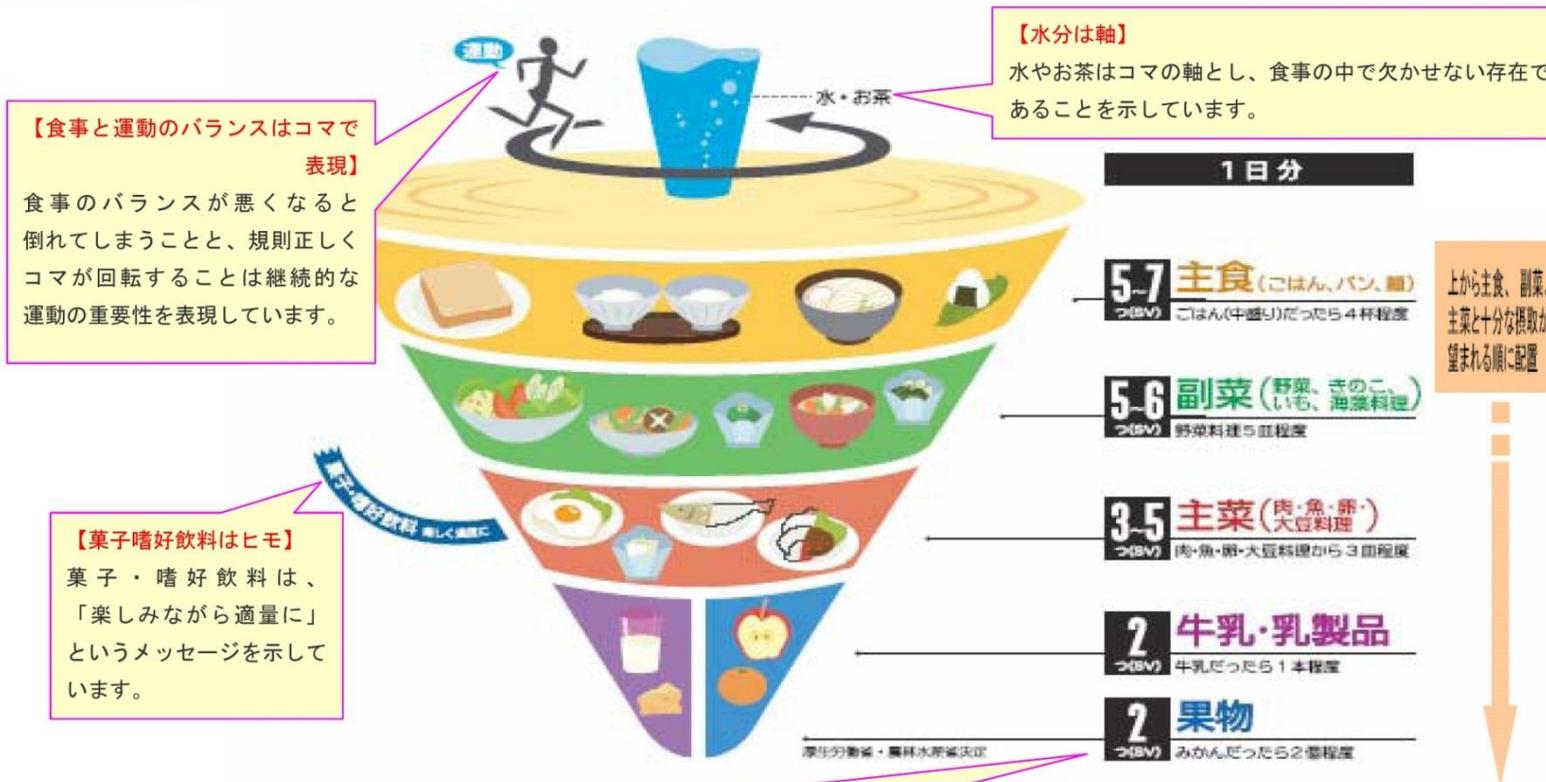
「食育教材バンク」フローチャート



「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。



小樽市保健所

自分に合った食事を知りましょう

主食・副菜・主菜をそろえよう！

こんな人	●6~9歳の子ども ●身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	●ほとんどの女性 ●身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	●12歳以上のほとん どの男性
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ
副菜	5~6つ		6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ		2~3つ
果物	2つ		2~3つ

料理例

主食
1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

副菜
1つ分 = 野菜サラダ きのうりのための酢の物 具だくせん ほうれん草の油揚げ ひじきの煮物 煮豆 煮のコンソメ
2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮つけごうし

主菜
1つ分 = 天ぷら 納豆 焼き魚焼く定食 2つ分 = 焼き魚 煮のえんどう まぐろの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ 煮肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品
1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1枚 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

果物
1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ふどろ半房 桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

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