

---

# 小樽市食育推進計画

---

## 資料編

---

平成 25 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）	5
（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）	8
ア. 小樽市父母と教師の会連合会	8
イ. 小樽消費者協会	9
ウ. 小樽市民間保育協議会	11
エ. 小樽地方私立幼稚園連合会	17
オ. 小樽市校長会	20
カ. 小樽食生活改善協議会	21
キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	24
ク. 小樽市食品衛生協会	25
ケ. 新おたる農業協同組合	27
コ. 小樽市漁業協同組合	25
サ. 小樽機船漁業協同組合	29
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	31
（2）食育だより（第4・5号）	33
（3）行事食の紹介（4品）	37
（4）北海道の食材を使ったレシピ	41
（5）いい歯で食育（年2回発行）	43
（6）小樽市食育教材バンク	45
（7）食事バランスガイド	50
（8）新・食生活指針	51



## (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25年 5月30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
11月28日	第7回小樽市食育推進連絡会
平成26年 3月 4日	平成25年度しりべし食育フォーラムにて事例発表

## (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25年11月28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	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25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)		
こくじやひ	「たべる」を 楽しむ	「食」を通じたコミュニケーショを楽しみ、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、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)
						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)		

市関係部局 食育取組シート(ひとつづくり)

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					
			H24年度		H25年度		H26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」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	福祉部子育て支援課	1	はつらつ子育て講座	1回 30人(親15人、子15人)	同左	1回11人(親5人、子6人)	同左	2回 60人(親45人、子15人)
		2	保育所入所児童の調理体験	日々の保育所生活を通して実施	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 116人	同左	4回 154人	同左	同左
		4	プロから学ぶ食育講座	1回 29人	同左	1回 15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して実施	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 140件	同左	利用申込 120件	同左	同左
	保健所生活衛生課	7	給食施設への監視指導	226回	同左	186回	同左	120回
		8	食品営業施設への監視指導	5255回	同左	4618回	同左	3980回
		9	食品衛生及び食中毒予防講習会	20回533人	同左	13回427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	4079件	同左	2704件	同左	3300件
		12	ぎのこ展	1112人	同左	1241人	同左	1000人
		13	食品相談受付	237件	同左	176件	同左	200件
	保健所健康増進課	14	「栄養成分表示の店」登録	55件	同左	56件	同左	同左
		15	給食施設栄養管理指導	356件	同左	381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して実施	同左	同左	同左
教育部学校給食センター		18	教科時間への講師派遣	59回 1,894人	同左	78回 2,508人	同左	80回 2,500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 31個人1団体	同左	同左	同左	登録 31個人2団体
保健所健康増進課		20	離乳食講習会(栄養・口腔)	6回98人	同左	6回67人	同左	同左
		21	母親・両親教室(歯・ピーククッキング)(栄養・口腔)	4回21人	同左	4回32人	同左	同左
		22	食育指導(10か月)(栄養・口腔)	指導率97.8%	同左	指導率95.8%	同左	同左
		23	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)	指導率97.3%	同左	指導率98.2%	同左	同左
		24	食育指導(3歳)(栄養・口腔)	指導率96.0%	同左	指導率99.2%	同左	同左
		25	カンガルークラブ(栄養・口腔分)	24回368人	同左	24回305人	同左	同左
		26	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む個保分	92人	同左	81人	同左	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 399人
		27	生活習慣病予防ミニ講座(名称変更)	2回 43人	同左	1回 16人	同左	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)	10回74人	同左	9回45人	同左	同左
		29	いい歯で食育リーフレット配布	年2回 5000人	同左	年2回5,000人	同左	同左
30		保育園児の歯磨き指導	25施設 1217人	同左	24施設1,139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		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	H24年度		H25年度		H26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 588人	同左	1回 632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 358人	同左	6回 369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 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	同左	同左	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
		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25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25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			男塾 手打ちそば「群衆の会」講師を招いてそば打ち プロ直伝の塩分控えめ美味しい漬物作りを教わる	
	「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 プロに学ぶ家庭菜園～健康な野菜作り 「食品表示と偽装」についての講演会開催	
	「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			楽しく保存野菜作り～冬はストーブで 清涼飲料水を考える移動消費者教室	
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	地産・地消による産地米(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	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	実績			
こ し の こ の こ	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							
		2	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	男塾そば打ち	会員7名 講師7名	
		3	北電料理教室	21名	同左(お正月料理)	20名					
		4			コープさっぽろ 食べるた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フ 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	100名	同左	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	
		2	食品衛生懇談会	20名	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	
		3	小樽消費者まつり		夏休み親子体験教室	22名	夏休み親子体験教室	50名			
		4			プロックリー、アスパラガス残留農薬 検査						
		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
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広げま す。	1	牛乳料理教室	42名							
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 ～冬はストーブで	15名		
ま ち の こ の こ	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	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 にし、次世代へ伝えていきます。	1	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	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					
		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	
		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		

## 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25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	←(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)		13施設 42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					←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理		13施設 71個の取組		
				作物収穫体験									
「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	収穫した作物で調理保育	←レストランごっこで食の楽しさ、外食の知識を学ぶ									13施設 52個の取組
			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										
			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													
「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	ボードにて食品分け展示			9施設 14個の取組							
			食材の三点分け										
「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	食に関する絵本の読み聞かせ	←もちつき会、豆まき、春・秋のお茶会(ひな祭り会、十五夜)		13施設 30個の取組							
			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)									
				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									
				お団子作り(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。

- ◎ 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。

### 〈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、秋に収穫をし、大豆きな粉にする。きな粉団子で食べる

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



◎ ほっけの解体をみんなで見える。チームに分け、すり身作り。調理室にてすり身揚げ

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



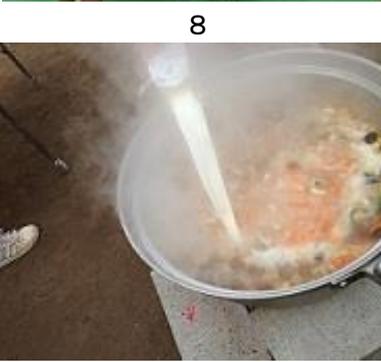
11



12



🍷 チームで育てた野菜で、夏野菜カレー作りをする。(園庭にて)



🍷 野菜の切れ端で水栽培(廊下に展示)

🍷 調理保育

- ① 焼きおにぎり(以上児クラス)
- ② ケーキバイキング
- ③ 白玉団子
- ④ 鬼クッキー
- ⑤ ホットケーキ

- ⑥ サンドイッチ
- ⑦ 三色団子
- ⑧ チョコサンド
- ⑨ 手作りピザ

## <日赤保育所>

- ◎ 夏野菜の苗(トマト、人参、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)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、南瓜団子作り[年長のみ] 収穫祭:芋団子作り)
- ◎ おやつ作り(ホットケーキ、ケーキ、クッキー、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)(スーパーで買い物をする)

## <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
- ◎ 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>

- ◎ 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。おにぎり遠足最終日には、おにぎりクッキングを行い、お昼に自分たちで作ったおにぎりを味わいます。
- ◎ 調理保育では、3歳以上のクラスでオープンサンド、ゼリー、南瓜ホットケーキ、ミニトマトジャム、煮りんご、南瓜パイ、たこ焼き、いなりずし、ブラウニー、コロッセを作りました。
- ◎ その日の給食に出てくる魚(ほっけやさば、いか)の解体をし、その魚の栄養について、ほかにどんな食べ方があるかななどの話しをしました。
- ◎ ミニトマト、カブ、じゃが芋、ズッキーニ、南瓜、さつま芋、ミニキャロットを育てて収穫し、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5歳児に作ってもらいます。

## 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25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				11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 作物の収穫体験 生ごみの肥料化の取組 給食の食材を知る			←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)	12施設 41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・児童) 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			←一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 ←早寝、早起きの習慣を各家庭へ呼びかける	12施設 96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)	12施設 23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	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)	11施設 20個の取組

## 小樽地方私立幼稚園連合会の食育の取組紹介

### <コース幼稚園>

- ② 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、カレーのから揚げ、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>



#### <カレーのから揚げ>



#### <カレー>



#### <ラーメン>



- ② 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。

- ② 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

5月15日(木)、はつか大根の植え

6月18日(水)、はつか大根の収穫を体験しました。



## <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。

## 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25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		←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 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
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			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25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	
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	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	実績			
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	36	同左	30	
		2	ヘルスメイト生涯学習講座	93	同左	75	同左	94	同左	91	
	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	48	同左	39	同左	48	同左	50	
	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	158	同左	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	38	同左	43	同左	33			
		3	スポーツ少年と食育	37							
		4							ヘルスメイトが繋ぐパートナーシップ事業	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	110	同左	105	同左	141	同左	93
		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	小樽市食生活展	750	同左	801	同左	436	同左	460
			2							料理研究発表会	32

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25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 介護食の調理実習	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
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(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	実績	
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	同左	年10回／講師5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	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
		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25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; align-items: center;"> <span style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">子ども期</span> <span style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">若者期</span> <span style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">成人期</span> <span style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">高齢者期</span> </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)
こ こ ろ こ ろ	「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	実績	
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						
	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	養成講習会178名 実務講習会 97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 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	144施設へ9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	2,634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
		7 会誌の発行	年1回 1,500部	同左	同左	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
		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)		
		11				ノロウイルス予防研修会	第1部79名、第2部21名 本州のノロウイルスの流行を受けて、 会員向けに開催
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25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、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25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)
こ こ ろ こ ろ	「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 し 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	しゃご祭・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)			
				しゃご祭等での情報発信			
				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25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							
	「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	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	まちな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(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

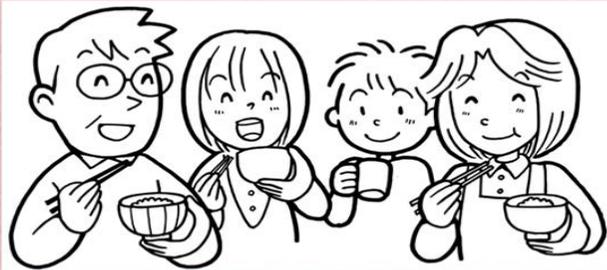
小樽市食育推進連絡会 構成団体の食育取組シート(団体名:小樽機船漁業協同組合)

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	実績	
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。								
	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	食クラブエスタ参画	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	10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)
		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)
		6				小樽産業クラスター協議会	設立	同左	
7							小樽産業クラスター協議会	設立	

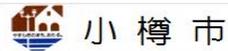
たべるではぐくむ ひとづくり まちづくり

# 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



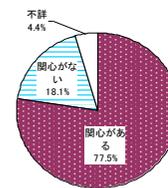
## なぜ今「食育」？

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。

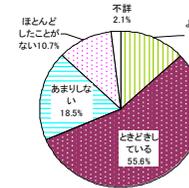
また、「食」を大切にできる心も希薄になっており、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

## 現状と課題

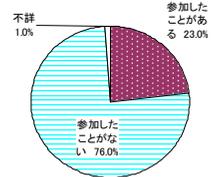
小樽市の食育推進計画を作るために、平成 21 年 7 月に市民アンケートを実施し、「食育」の現状を探りました。市民アンケートの結果からいろいろなことが見えてきました。



問：あなたは食育に関心がありますか

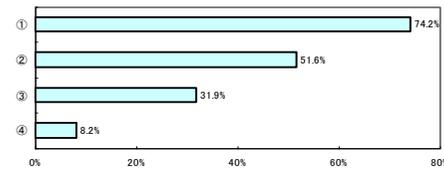


問：あなたのお子さんは食事の支度を手伝いますか



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食のことや、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 51.0%	増加

#### ポイント2

##### まちづくり

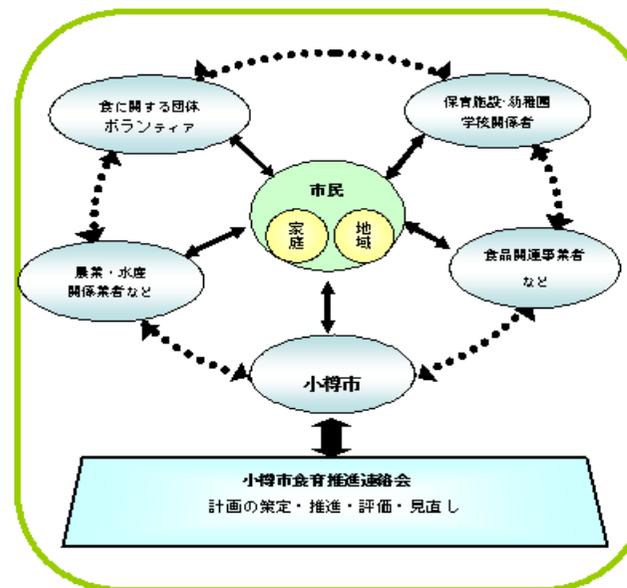
「食」を通じて、世代や地域を超えたコミュニケーションを図り、活力あるにぎわいのまちを目指します。行事食、郷土食に親しみながら郷土愛を培い、次世代への食文化の継承に努めます。本市の新鮮で豊かな「食」を市内外に紹介していきます。

「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
「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
	年間に行う行事食の回数(一世帯)	市民 6.0回	増加
「たべる」を伝える	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4号

## 野菜を食べましょう！！

### 「野菜」食べていますか？

1日の野菜の摂取目標量は**350g**です。

- 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

目標量まであと**210g**位食べましょう。  
 $3食 \times 70g = 210g$

いつもの食事に**1皿プラス！！**



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

### ● 1皿（70g位）の野菜料理例

お浸し



野菜サラダ



酢の物



煮物



きんぴらごぼう



### ● 野菜350gは…

・ 緑黄色野菜

120g

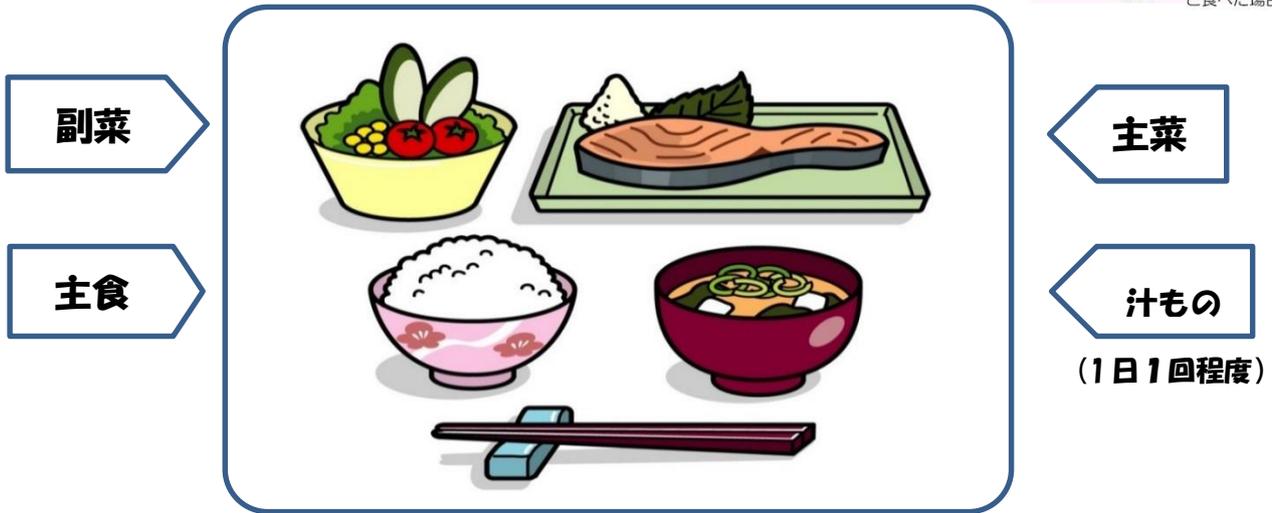
・ 淡色野菜

230g = 350g のバランスで！！

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！！

# バランスのよい食事は健康食！

毎食、主食・副菜・主菜をそろえ、  
さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、  
簡単にバランスのよい食事をとることができます。  
バランスのよい食事は、生活習慣病の予防につながります。



## ☆「主食」のはたらき



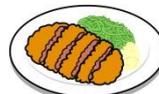
○ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの  
炭水化物の供給源：熱や身体を動かすためのエネルギー源となります

## ☆「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：身体の血や肉になったり、エネルギー源となります

## ☆「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5号

## きょうしよく 「共食」のすすめ！！

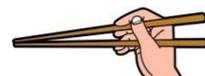
～「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、  
職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事です～

一緒に食べるという事いっぱい



### ★ おいしく楽しく食べられます

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられます。会話がはずみ、楽しい食事ができます。



### ★ 食の知識が自然と身につきます

箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化、食材などを大人が子どもに伝えることで、良い食習慣や正しい知識を身につけることができます。

### ★ 絆が深まります

食卓を囲んだ会話をとおし、日々の子どもの成長やお互いの様子を知ることができるので、絆が深まり、安心感が生まれます。

### ★ 苦手な食べ物が食べられます

好き嫌いなく食べるように促すことができるので、苦手なものも食べられるようになります。いろいろ食べることで、栄養バランスの偏りを防ぐことができます。

### ★ 協調性が育めます

他の人の食の好みや、食べるスピードに合わせて食べることで、思いやりの心、協調性や社会性を養うことができます。

### ★ 食文化が継承されます

様々な世代と交流を持つことで、家庭の味や、四季を感じる行事食など、日本の気候風土に適した伝統的な食生活を継承することができます。



## 6つの「こ食」って!?

「共食」に対して、一人で食事することを「孤食」といいます。  
「孤食」以外に社会環境やライフスタイルの変化と共に様々な「こ食」がみられるようになってきました。

### 孤食

1人で食事すること  
(食事中の会話やしつけができず、社会性が育ちににくくなります)

### 個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれ好きなものを食べること  
(協調性が育ちににくくなります)

### 固食

自分の好きなものばかり食べること  
(好き嫌いが改善されにくく栄養バランスが偏りやすくなります)

### 濃食

味の濃いものばかり好んで食べること  
(素材の繊細な味や香りなどを感じる味覚が育ちににくくなります)

### 小食

食べる量が少ないこと  
(必要な栄養素が足りず無気力になったり、代謝が悪くなります)

### 粉食

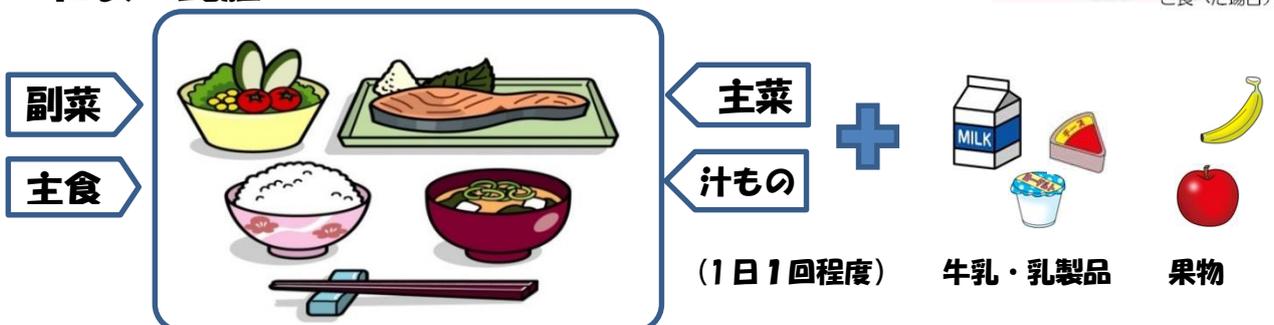
パン・パスタなど粉を使った主食を好んで食べること  
(粉ものはやわらかいものが多く噛む習慣が付きにくくなります)

## 和食の配膳は、バランスのよい食事につながります!!

毎食、主食・副菜・主菜をそろえ、  
さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、  
簡単にバランスのよい食事をとることができます。  
バランスのよい食事は、生活習慣病の予防につながります。



### 《和食の配膳》



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

簡単でかわいいハンバーグをお子さんと一緒に作ってみませんか？

### ～バレンタイン♡ハンバーグ～

1人分：エネルギー 299kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.1g

#### 《材料》4人分

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛豚合挽き肉・・・260g</li> <li>・玉ねぎ・・・・・・・・160g</li> <li>・パン粉・・・・・・・・大さじ2</li> <li>・牛乳・・・・・・・・大さじ1・小さじ1</li> <li>・卵・・・・・・・・2/3個</li> <li>・塩・・・・・・・・小さじ2/3</li> <li>・こしょう・・・・・・・・少々</li> <li>・ナツメグ・・・・・・・・少々</li> <li>・小麦粉・・・・・・・・適量</li> <li>・玉ねぎ・・・・・・・・160g</li> <li>・人参・・・・・・・・40g</li> <li>・セロリ・・・・・・・・1/3本</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト水煮缶・・・1/3缶</li> <li>・さやいんげん・・・30g</li> <li>・にんにく・・・・・・・・2/3片</li> <li>・ローリエ・・・・・・・・1枚</li> <li>・固形スープ・・・2/3個</li> <li>・水・・・・・・・・2/3カップ</li> <li>・赤ワイン・・・・・・大さじ2</li> <li>・塩・・・・・・・・少々</li> <li>・こしょう・・・・・・・・少々</li> <li>・中濃ソース・・・・・・小さじ2</li> <li>・オリーブ油・・・・・・大さじ1・小さじ1</li> <li>・バター・・・・・・・・小さじ2</li> </ul> |
|--|---|

#### 作り方

- ① ボールに挽き肉とAを入れて良く練り混ぜ、玉ねぎのみじん切り、牛乳で湿らせたパン粉も加えてさらに混ぜ、4等分にする。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形、人参は1cm幅に切りハート型に型ぬき、セロリも1cm幅に切っておき、いんげんは2～3cm、にんにくは薄く切る。
- ③ 鍋にオリーブ油小さじ2とにんにくを入れて火にかけて香りが出たら人参、玉ねぎ、セロリの順に炒め、スープ、トマトの水煮缶、ローリエを加えて煮る。
- ④ フライパンに残りのオリーブ油とバターを熱し、①をハートの形に丸めて小麦粉を薄くつけて焼き、両面に焼き色が付いたところでワインを入れひと煮立ちさせて③の鍋に移し入れ、塩、こしょう、ソース、いんげんも加えて蓋をして火を弱めて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったところで蓋をはずして煮詰め、味をみて、塩、こしょうで味を整える。

トマト水煮缶が余ったら…  
 スパゲティ、ポトフ、カレー、ロールキャベツ等に…  
 密閉容器に入れて冷凍保存（1週間程度）できます

#### 食事のバランス

○主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食：ごはん・パン・麺などの料理をいいます（身体を動かすパワーになります）

主菜：肉・魚・豆腐・卵等の料理をいいます（身体の血や肉になります）

副菜：野菜、海藻等の料理をいいます（身体のバランスを整えます）

※汁ものは塩分も含むため、1日1回が目安です。





## 季節の献立

お子さんと楽しく手作りできる  
かぼちゃの簡単おやつを紹介します。



### ～かぼちゃ白玉～

1人分 エネルギー 168kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.1g

《材料》 2人分

かぼちゃ（冷凍）	50g
白玉粉	50g
水	50cc
ゆで小豆缶	50g



《作り方》

- ① かぼちゃは蒸して皮をとってからつぶしておく。
- ② 白玉粉に分量の水を加えて混ぜ、①のかぼちゃを加えてよくこねる。
- ③ ②を一口大に丸めまん中を指でおさえてへこませ、沸騰した湯で茹でる。  
浮き上がって1～2分位したら順にあげて冷水にとる。
- ④ ③の水気を切って器に盛り付け、ゆで小豆缶をかける。



### 「おやこで簡単クッキング！！」

子どもたちは、いろいろな体験の中で、食べることや栄養の知識  
自分の身体と食べものの関係などに興味をもち、食べる意欲を育みます

料理をする時には

**料理をする楽しみを**

包丁を使って野菜などを切ったり、食材を混ぜたり、鍋の中で  
食材が変化するのを見たり…

簡単なお料理を一緒に楽しんでみましょう

子どもたちは好奇心旺盛でそこからいろいろなものを学びます

食べる時には

**味わって食べる（五感を育てる食事）・家族で食べる**

料理の匂いや作っている音、食品のいろどり歯ざわりなどを含め  
食事を味わいましょう

また、家族で食べることで食事を楽しみ、嫌いなものも励まされ  
たりすると「食べてみようかな…」となることも期待できます



## 季節の献立



年末は楽しい行事がたくさんありますね。  
ひと足早くクリスマスにおすすめの鶏肉料理を紹介します。

### ～鶏肉のマーマレード煮～

エネルギー 135kcal たんぱく質 16.5g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.0g

《材料》 2人分

鶏もも肉	160g
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
レタス	40g
ブロッコリー	50g
ミニトマト	4個

マーマレードを使って  
お肉をやわらかくしましょう！！

《作り方》

- ① 鶏肉の片面にフォークで穴をあけ、一口大にそぎ切りにする
- ② 器にマーマレードとしょうゆを合わせ、①の鶏肉を入れ15分位漬けておく
- ③ ブロッコリーは小房に分け色よく茹でる
- ④ 鶏肉をフライパンに入れ、皮を下にして並べ、ふたをして5分、裏返して5分  
中火で焼く
- ⑤ レタスは適当な大きさにちぎる
- ⑥ 皿に鶏肉を盛り、レタス、ブロッコリー、ミニトマトを添える



### 「味覚の発達」～しょっぱい・あまい・うまい・にがい・すっぱい

五原味…塩味・甘味・うま味・酸味・苦味

塩味：ナトリウムは人間の生存にとって必要なミネラル

甘味：エネルギーの存在を示す味

うま味：たんぱく質の存在を示す味

酸味：腐敗したものを避ける味

苦味：毒物を避ける味

本能的に好む味

本能的に好まない味

酸味や苦味などの味は、繰り返して食べることにより味覚経験が蓄積し、食べることができるようになります。味覚の形成のために、素材の味を生かした薄味の食事を家族で一緒に楽しく食べて味覚の広がりや嗜好の発達を促しましょう。



## 季節の献立

年末いろいろと忙しい時期ですね。  
冬野菜を使った簡単ななますを紹介します。  
おせち料理にもおすすめです。

### ～洋風なます～

1人分： エネルギー 33kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.8g 食塩相当量 0.3g

#### 《材料》 2人分

だいこん	80g	ロースハム	10g
にんじん	6g	食塩	少々
きゅうり	20g	A 酢	大さじ1・1/2
きくらげ	2g	砂糖	大さじ1/2

#### 《作り方》

- ① だいこん、にんじんはせん切りにし、塩をふって少しもみ、5分ほど置いてから絞って水けをきる
- ② きくらげは水に10～15分浸けてもどし、サッと湯をとおしてせん切りにする
- ③ きゅうりは板ずりし、斜め薄切りにしせん切りにする
- ④ ハムはせん切りにする
- ⑤ Aの調味料を合わせ、材料とよく和える



### 冬に美味しい野菜

～冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます～

**だいこん**：みそ汁はもちろん煮物、サラダなど幅広く楽しめます。

**白菜**：霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなります。

**カリフラワー**：花を食べる野菜で、ゆでてサラダやピクルスにしてもおいしいです。

**にんじん**：βカロテンたっぷりの野菜で、煮ても生でもおいしく幅広く楽しめます。

**ブロッコリー**：緑が鮮やかで、おかかと和えてお浸しにしたり、サラダ、チーズ焼きなどもおいしいです。

冬場は寒さに負けないよう緑黄色野菜をしっかり食べましょう！！

## 【平成25年度 道産食材を使ったレシピ】



寒い季節、体が温まる道産食材を使った  
おいしい主菜を紹介します。

### ～白菜と鮭の重ね煮～

1人分： エネルギー 129kcal たんぱく質 14.6g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.0g

《材料》 2人分

白菜	150g
鮭	120g
片栗粉	8g
酒	6g
酒	6g
しょうゆ	12g
片栗粉	8g
だし汁	160cc
生姜	4g
みつば	10g



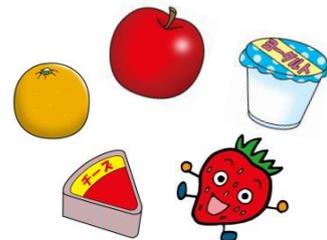
《作り方》

- ① 鮭は皮をとり薄切りにし、酒をかける
- ② 白菜は茹で、器に合わせて切り、片栗粉をふりながら鮭と交互に重ね、器にラップをして20分蒸す
- ③ 鍋に調味料と蒸した時の汁を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ 器に盛りタレをかけ、茹でた三つ葉とおろし生姜をのせる



### 「おやつ」 どうしていますか？

子どもは消化吸収能力が発達途中です  
3度の食事だけでは必要な栄養が整いません  
おやつは不足した栄養を補う役目があります  
遊びなどで疲れた体に休息を与える大切なものです  
また、時間を決めることで生活リズムを整え、  
楽しくつろぎの時間にもなります



※ 季節の果物・乳製品などがおすすめです

小樽市保健所

## 【平成25年度 道産食材を使ったレシピ】



暑い季節に道産（地元）の野菜を使った  
さっぱりサラダを御紹介します。  
夏バテ防止にドレッシングには良質なたんぱく  
たっぷりの豆腐を使います。



### カラフル野菜の豆腐ドレッシング

1人分 エネルギー105kcal たんぱく質3.3g 脂質6.6g 食塩相当量0.5g

《材 料》 4人分

ブロッコリー 80g  
カリフラワー 50g  
いんげん 50g  
かぼちゃ 80g  
にんじん 50g

絹ごし豆腐 100g  
マヨネーズ 大さじ2  
塩 小さじ1/4  
レモン汁 大さじ1  
砂糖 小さじ1/4



- 1 ブロッコリー、カリフラワーは、ひと口大の小房に分ける  
いんげんはすじをとる。かぼちゃはクシ形に切り、にんじんは輪切りにする。  
塩をひとつまみ入れた湯の中で色のうすいものから順に茹でる。
- 2 豆腐は茹でて水分をよく切り、マヨネーズ、塩、レモン汁、砂糖を加え  
よく混ぜ合わせる。
- 3 器に野菜を盛りつけ2をかける。

#### ★調味料の計量の方法★

##### 計量カップ・計量スプーン

###### 粉もの

計量カップ、スプーンに山盛りに入れてすりきりにする

###### 液体

計量カップ、スプーンの下に皿等を用意し、盛り上がるくらいに入れる。

「少々」…2本の指でつまむ（小さじ1/4）

「ひとつまみ」…3本の指でつまむ（小さじ1/2）



# 歯で食育



## 【集団生活による食育支援】

### 1. 共食<sup>\*1</sup>で食べ方を学びましょう

友達の動作を見て、食事をするときの右手と左手の役割を理解したり、手と口の協調した動きを学びます。また、箸やスプーンなどの食具を使って適量を口に運んだり、大きめのものは前歯で一口量をかみ取ったり、しっかりかんで食べることを学びます。



食べたあとは、良い歯を守り、良い生活習慣を身につけるために友達と一緒に歯磨きをすることで、歯磨きタイムが楽しい時間となります。

歯ブラシを口に入れたまま遊ばない、走らないなど、大人の声掛けや見守りは欠かさずに、安全な歯磨きタイムにしてください。

※1 共食・・・「共に楽しく食事をする」「家族みんなで食事をする」といった意味があります。

### 2. 集団生活で、食生活のリズムを整えましょう

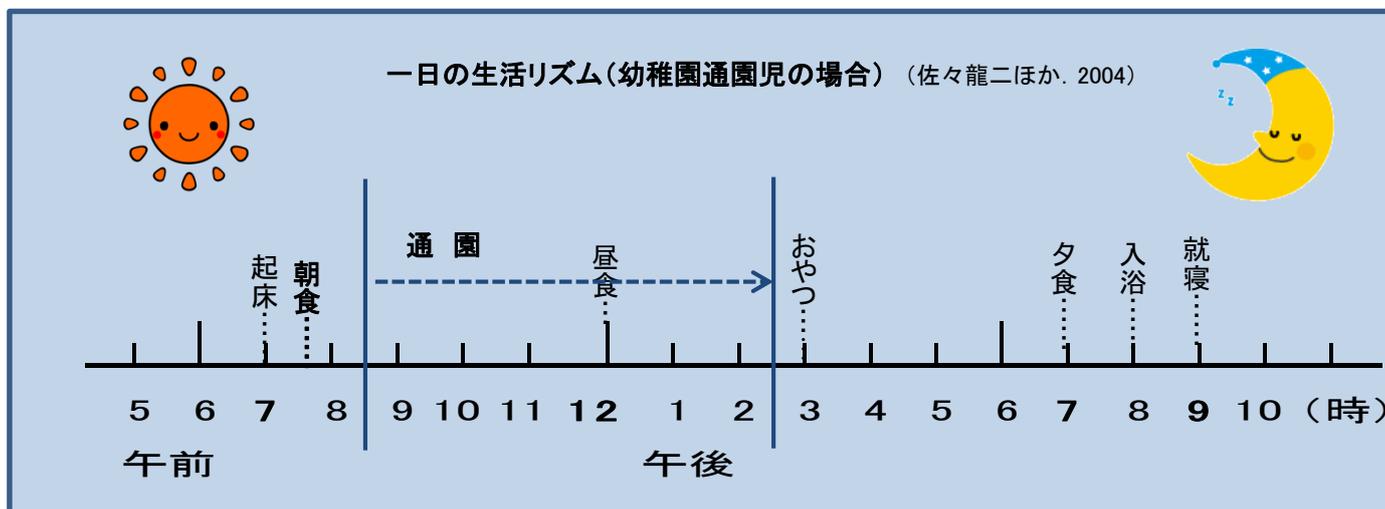
通園が始まると、生活に規則性がつくので、食生活のリズムを整えるチャンスです。通園時間をベースに規則正しい生活のリズムをつくりましょう。

起床から登園までの時間が少ないと、朝ごはんを食べる時間がとれません。早めに寝ると、早く目覚めるので、ゆっくりと朝ごはんを食べる時間が持てます。

また、朝ごはんをよくかんで食べている子どもほど、学習・スポーツ意欲が高いという調査結果<sup>\*2</sup>が出ています。「よくかんで食べる」子どもと「よくかんで食べない」子どもでは、学習意欲の差は2倍の開きがあり、さらに、よくかむ子どもほど集中力も高いという結果が出ています。

子どもの意欲向上のためには、ごはん、きんぴらごぼう、油揚げのみそ汁など、かみごたえのある朝ごはんを出すことも大事なことです。

※2 小学校 1・2年生の子どもを持つ全国の母親対象「朝にゆっくりかんで食べる食事と学力・スポーツに関する実態調査」より(2011年2月実施 全国農業協同組合中央会実施調査)



# くちくち歯で食育



か  
噛ミング30（かみんぐさんまる）を御存知ですか？

厚生労働省では、ひとくち30回以上噛（か）むことを目標として「噛（か）ミング30（カミングサンマル）」というキャッチフレーズを作成し、歯科保健分野から食育を推進しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛（か）む回数を目途とされている回数です。

か  
●子どもの噛ミング

薄味にし、汁気のない食べ物でもゆっくり噛（か）んで食べるように声掛けしましょう。流し込み食べ「よく噛（か）まずに汁物や水などで流し込むこと」を避けることで、つばとよく混ぜり合い、素材の味を引き立たせ、消化吸収を助けます。乳歯が20本生えそろそろ3歳頃になると、力強く噛（か）めるようになります。



か  
●大人の噛ミング

ゆっくりよく噛（か）んで味わい、素材の味を楽しみ、腹八分目を心掛けましょう。  
よく噛（か）むと、脳の満腹中枢が働いて満腹を感じますので、ダイエットにも役立ちます。

か  
●御長寿の噛ミング

食べ物の一口量に気をつけて、よく噛（か）んで味わい、無理なく飲み込みましょう。

合わない入れ歯や歯無しのままでは、よく噛（か）めませんし、長い間に口くう周囲の筋肉が衰え、老けた印象を与えるだけでなく、むせや誤嚥（ごえん）を引き起こす原因にもなります。



## 小樽市食育教材バンク

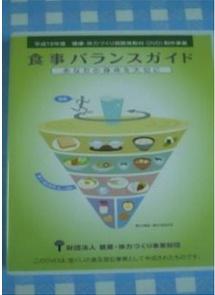
小樽市では、「食育」に関心のあるグループ等の団体に、食育媒体等を無料で貸出します。

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。

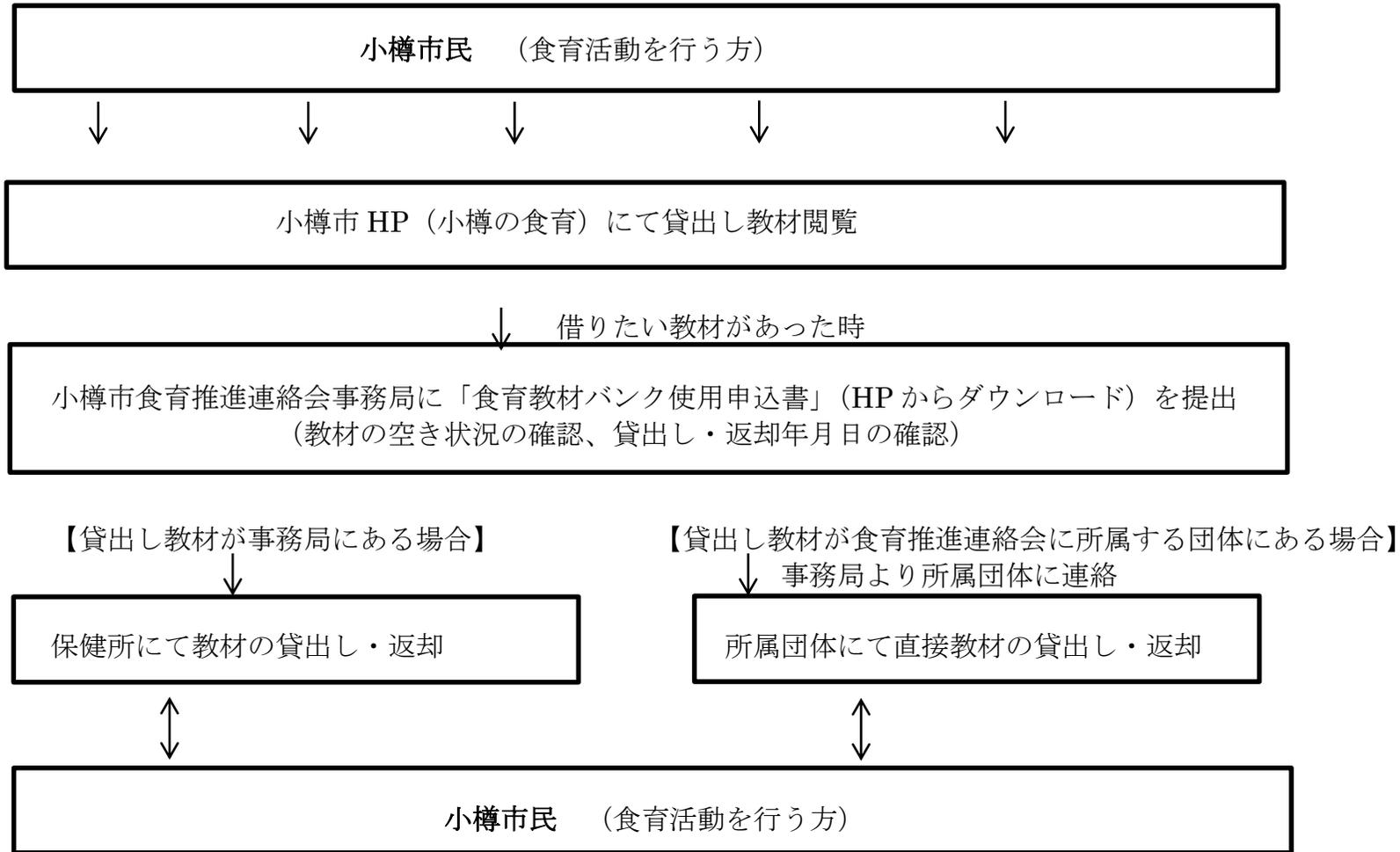
No.	教材名・部数	種類	写真	概要
1	「小樽市食育推進計画」 2冊	冊子		<p><b>使用する対象：一般</b></p> <p>○ 生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、「たべる」を通じて「ひとづくり」、「まちづくり」を進めることを基本目標として、策定した「小樽市食育推進計画」の内容についてとりまとめました。</p> <p>計画策定の趣旨や「食」をめぐる現状、課題をもとに目標指標を設定した経緯等を知っていただき、小樽市の「食育」について興味を深めていただければと思います。</p>
2	「小樽市食育推進計画」 概要版 2部	リーフレット		<p><b>使用する対象：一般</b></p> <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	<p>「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</p>	冊子		<p><b>使用する対象：一般</b></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	<p>「そのまんま食材カード」 2セット</p>	食育カード		<p><b>使用する対象：一般</b></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	<p>「そのまんま料理カード」 食事バランスガイド編 2セット</p>	食育カード		<p><b>使用する対象：一般</b></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	<p>「そのまんま3皿でバイキングカード」 1セット</p>	食育カード		<p><b>使用する対象：一般</b></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		<b>使用する対象：一般</b> <input type="checkbox"/> 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)		<b>使用する対象：一般</b> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 「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)		<b>使用する対象：幼児・一般</b> <input type="checkbox"/> 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)		<b>使用する対象：一般</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育とは何かをわかりやすく解説しています。</li> <li>○ 「食事バランスガイド」の活用方法も解説しています。</li> </ul>
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)		<b>使用する対象：一般</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 北海道における「食育」の取組の紹介をしています。</li> <li>○ 「食育クイズ」などでわかりやすく解説しています。</li> </ul>
12	「続けることが大切 中高世代のための食育」 1巻	DVD (44分)		<b>使用する対象：一般</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭や地域においても手軽に「食育」を学べます。</li> <li>○ 中高年のための食育レシピ付き。</li> </ul>

「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？

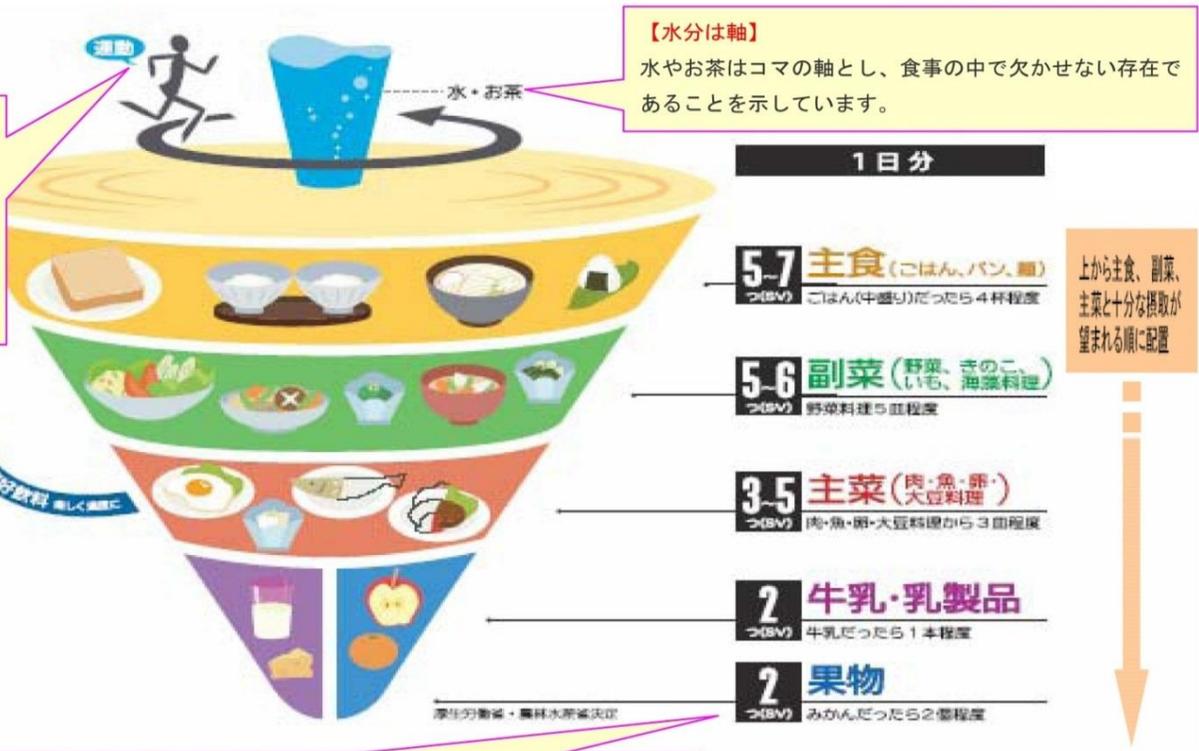
「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。



**【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。

**【「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

# 自分に合った食事を知りましょう

主食・副菜・主菜をそろえよう！

こゝな人	●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 = ごはん半盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti

**副菜**  
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお味噌汁 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = 焼のコンチー  
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごぼうし

**主菜**  
1つ分 = 天ぷら = 納豆 = 鶏玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめのお味噌汁  
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 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かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳風1本分

**果物**  
1つ分 = みかん1個 = しんごう半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

**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](mailto:kenko@city.otaru.lg.jp)