
小樽市食育推進計画

資料編

平成 27 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. 小樽私立幼稚園連合会	18
オ. 小樽市校長会	22
カ. 小樽食生活改善協議会	23
キ. 北海道栄養士会後志支部小樽栄養士会	25
ク. 小樽市食品衛生協会	27
ケ. 新おたる農業協同組合	29
コ. 小樽機船漁業協同組合	30
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	32
（2）食育だより(第8・9号)	34
（3）行事食の紹介（4品）	38
（4）北海道の食材を使ったレシピ	42
（5）いい歯で食育（年2回発行）	44
（6）小樽市食育教材バンク	46
（7）食事バランスガイド	51
（8）新・食生活指針	52

(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
8月 1日	市民委員公募の告知
8月21日	第8回小樽市食育推進連絡会
10月 1日	小樽市食育推進連絡会委員委嘱
平成27年 11月 5日	第9回小樽市食育推進連絡会

(2) 小樽市食育推進連絡会設置要綱

(設置)

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

(所掌事務)

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

(組織)

第3条 連絡会は、委員14人以内をもって組織する。

2 委員は、市民、食育の推進に関係する団体の代表者その他食育の推進に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27年4月1日現在

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

行政関係者

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	法邑 秀弥
3	福祉部	子育て支援課長	石崎 政嗣
4	教育部	指導室主幹	大山 倫生
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

(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27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)
						「栄養成分表示の店」登録		保健所(健康増進課)
						食育だより		
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける		←保育所入所児童に対する食事のマナー等指導			福祉部(子育て支援課)
			2.毎朝食をとるよう努める	教科時間への講師派遣			教育部(学校給食センター)	
			3.バランスのとれた食事を心がける		生涯学習ボランティアリーダー登録			教育部(生涯学習課)
			4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する	離乳食講習会(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			5.自ら食生活の改善に取り組む	両親・母親教室(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る	食育指導(10か月)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童)	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
			8.食育ボランティアリーダーの活用	食育指導(3歳)(栄養・口腔)				保健所(健康増進課)
		カンガルークラブ(栄養・口腔分)				保健所(健康増進課)		
					特定保健指導	保健所(健康増進課)		
			いい歯で食育リーフレット			保健所(健康増進課)		
			保育園児の歯磨き指導			保健所(健康増進課)		

市関係部局 食育取組シート

施策の体系	施策の展開		施策の展開								
	部・課名	番号	年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等								
			H25年度		H26年度		H27年度		H28年度		
			事業名	実績	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11人(親5人、子6人)	はつらつ子育て講座	2回 39人(親17人、子22人)	はつらつ子育て講座	3回 52人(親27人、子25人)	同左	同左	
		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	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	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	
	保健所健康増進課	3	キッズクッキング(栄養と口腔)	4回 154人	キッズクッキング(栄養と口腔)	4回 83人	キッズクッキング(栄養と口腔)	4回 83人	同左	同左	
		4	プロから学ぶ食育講座	1回 15人	プロから学ぶ食育講座	1回 34人	プロから学ぶ食育講座	1回 13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	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	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	
	産業港湾部農政課	6	市民体験農園	利用申込 120件	市民体験農園	利用申込 244人	市民体験農園	利用申込 230人	同左・越冬野菜の取組	209人	
	保健所生活衛生課	7	給食施設への監視指導	186回	給食施設への監視指導	180回	給食施設への監視指導	202回	同左	150回	
		8	食品営業施設への監視指導	4618回	食品営業施設への監視指導	4599回	食品営業施設への監視指導	4900回	同左	3800回	
		9	食品衛生及び食中毒予防講習会	13回427人	食品衛生及び食中毒予防講習会	11回423人	食品衛生及び食中毒予防講習会	8回343人	同左	400人	
		10	食中毒等事故防止街頭PR	1000人	食中毒等事故防止街頭PR	1000人	食中毒等事故防止街頭PR	1000人	同左	1000人	
		11	食品衛生情報発信数	2704件	食品衛生情報発信数	5448件	食品衛生情報発信数	3707件	同左	3410件	
		12	きのご展	1241人	きのご展	1101人	きのご展	507人	同左	1000人	
	保健所健康増進課	13	食品相談受付	176件	食品相談受付	150件	食品相談受付	117件	同左	150件	
		14	「栄養成分表示の店」登録	56件	「栄養成分表示の店」登録	57件	「栄養成分表示の店」登録	57件	同左	同左	
		15	給食施設栄養管理指導	381件	給食施設栄養管理指導	347件	給食施設栄養管理指導	324件	同左	同左	
		16	食育だより	年2回	食育だより	年2回	食育だより	年2回	同左	年2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。	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	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	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
		教育部学校給食センター	18	教科時間への講師派遣	78回 2,508人	給食時間、教科時間等への講師派遣	166回 5,958人	給食時間、教科時間等への講師派遣	119回 3,069人	同左	同左
		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	生涯学習ボランティアリーダー登録	登録 3個人2団体	生涯学習ボランティアリーダー登録	登録 3個人2団体	同左	同左
		保健所健康増進課	20	離乳食講習会(栄養・口腔)	6回67人	離乳食講習会(栄養・口腔)	6回57人	離乳食講習会(栄養・口腔)	6回54人	同左	同左
21			母親・両親教室(歯ッピークッキング)(栄養・口腔)	4回32人	母親・両親教室(歯ッピークッキング)(栄養・口腔)	4回26人	母親・両親教室(歯ッピークッキング)(栄養・口腔)	4回24人	同左	同左	
22			食育指導(10か月)(栄養・口腔)	指導率95.8%	食育指導(10か月)(栄養・口腔)	指導率98.1%	食育指導(10か月)(栄養・口腔)	指導率100%	同左	同左	
23			食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)	指導率98.2%	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)	指導率96.9%	食育指導(1歳6か月)(栄養・口腔)	指導率98.2%	同左	同左	
24			食育指導(3歳)(栄養・口腔)	指導率99.2%	食育指導(3歳)(栄養・口腔)	指導率96.4%	食育指導(3歳)(栄養・口腔)	指導率93.7%	同左	同左	
25			カンガルークラブ(栄養・口腔分)	24回305人	カンガルークラブ(栄養・口腔分)	23回362人	カンガルークラブ(栄養・口腔分)	24回305人	同左	同左	
26			特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む国保分	81人	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む国保分	84人	特定保健指導(初回面接終了者) ※補助対象外を含む国保分	83人	H25年度に策定した特定健康診査・特定保健指導2期実施計画の目標値	1,057人	
27			生活習慣病予防ミニ講座(名称変更)	1回 16人	なし	なし	なし	なし	なし	なし	
28			小樽市食生活改善推進員養成講座の実施(24年度より毎年開講)	9回45人	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)	8回31人	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)	7回60人	同左	同左	
29			いい歯で食育リーフレット配布	年2回5,000人	いい歯で食育リーフレット配布	年2回5,000人	いい歯で食育リーフレット配布	年2回5,000人	同左	同左	
30		保育園児の歯磨き指導	24施設1,139人	保育園児の歯磨き指導	24施設1,076人	保育園児の歯磨き指導	23施設983人	同左	22施設900人		

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 なって日々の保育所生活を通じて 野菜の栽培や調理、会食を実施(保育所 地域活動事業)	保育所入所児童が地域の人と一緒に なって日々の保育所生活を通じて 野菜の栽培や調理、会食を実施(保育所 地域活動事業)	保育所入所児童が地域の人と一緒に なって日々の保育所生活を通じて 野菜の栽培や調理、会食を実施(保育所 地域活動事業)	保育所入所児童が地域の人と一緒に なって日々の保育所生活を通じて 野菜の栽培や調理、会食を実施(保育所 地域活動事業)	同左	同左		
		保健所 健康増進課	32	食生活展	1回 632人	食生活展	1回 553人	食生活展	1回 400人	同左	同左
			33	高齢者食生活改善普及講座(栄養改善・口 腔機能向上)	6回 369人	高齢者食生活改善普及講座(栄養改善・口 腔機能向上)	5回 354人	高齢者食生活改善普及講座(栄養改善・口 腔機能向上)	5回 218人	なし	
			34	-	-	-	-	-	-	ヘルスマイト生涯学習講座(H28年度より介護保 険課より健康増進課事業へ変更)	2回80人
			35	-	-	-	-	-	-	ヘルシークッキング(新規)	2回48人
	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	36	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	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	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
		産業港湾部 観光振興室	37	食に関する観光イベントの情報発信 平成24年度より、直営事業であったものを、 小樽観光協会への委託事業へ変更	12回	食に関する観光イベントの情報発信 平成26年度から小樽観光協会に委託していた ものを直営事業に変更	12回	食に関する観光イベントの情報発信	12回	同左	同左
		保健所 健康増進課	38	「行事食の紹介」(新規)	4品	「行事食の紹介」(新規)	4品	「行事食の紹介」(新規)	4品	同左	4品
			39	北海道の食材を使ったレシピ紹介	2品	北海道の食材を使ったレシピ紹介	2品	北海道の食材を使ったレシピ紹介	2品	同左	2品

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27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 (小樽市父母と教師の会連合会)
	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	PTA主催プロの料理人による朝ごはん教室の開催				小樽市PTA連合会
	「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)				小樽市PTA連合会
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)				小樽市PTA連合会 小樽市PTA連合会
	「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					

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27年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	ライフステージ				団体名 (小樽消費者協 会)
	キーワード	ねらい		子ども期 (0歳～中学生)	若者期 (概ね高校生～20歳代)	成人期 (概ね30歳～65歳未満)	高齢者期 (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			牛乳・乳製品の消費拡大を目指した市民向け料理教室		小樽消費者協会
						プロに学ぶ家庭菜園～良い種から美味しい野菜を作ろう！		小樽消費者協会
						食育月間パネル展の開催(市役所渡り廊下)		小樽消費者協会
	「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			余市の山で山菜採り		小樽消費者協会
						餅を残さず調理するには？(講師:漁協婦人部)		小樽消費者協会
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の 資源を大切にし、次 世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ			地産・地消による産直米(銀山地区)の取扱		小樽消費者協会
						年末食品試買調査(11月、12月末)と毎月の試買調査		小樽消費者協会
						地場産加工食品(ミニトマトジュース、ジャム、手作り味噌など)の取扱		小樽消費者協会

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								
		24年度		25年度		26年度		27年度		
		取組項目	実績	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」を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				協会員向けそば打ち	会員7名(男5、女2) 講師7名			
		2	男塾そば打ち	会員8名 講師10名	男塾そば打ち	会員7名 講師7名				
		3								
		4								
		5			お漬物づくりのプロから塩分控えめプロ直伝の技を教わる	44名				
	2 「たべる」を知る 「食」の安全・食の環境・食文化についての情報を発信します。	1			プロに学ぶ家庭菜園～健康な野菜作り	82名	プロに学ぶ家庭菜園～良い苗の選び方・育て方	75名	プロに学ぶ家庭菜園～良い種から美味しい野菜を作ろう!	68名
		2			「食品表示と偽装について」の講演会開催	33名	道産米利用した料理作り	37名	牛乳・乳製品を利用した料理作り	37名
		3	夏休み親子体験教室	50名			「後志の食と未来」～地産地消の輪を広げよう～の講演会開催	45名	食育月間パネル展の開催 (市役所渡り廊下6/15～26)	
		4								
		5					「薬とサプリメント」～漢方に学ぶ	25名		
		6								
		7								
		8								
		9	道産牛乳を利用した料理教室	40名	道産牛乳を利用した料理作り	40名				
	3 「たべる」を身につける よりよい食習慣の知識を広めます。	1								
2										
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						余市の山で山菜採り	20名	
								鮭を残さず調理するには? (講師 小樽市漁協婦人部)	19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。	1	消費者まつり 銀山米試供品提供、生野菜等販売	200名以上	地産・地消による産直(銀山地区)米の取扱	約100戸	地産・地消による産直(銀山地区)米の取扱	約100戸	地産・地消による産直(銀山地区)米の取扱	78戸
		2					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		地場産加工食品(トマトジュース・ジャム、手作り味噌等)の取扱	
		3	年末試買調査(11月12月末)	10名	年末試買調査(11月12月末)	10名				
		4	試買調査	月1回	試買調査	月1回	年末試買調査(11月12月末)	10名	年末試買調査(11月12月末)	10名
		5			地場産加工食品(トマトジュース、ジャム、手作り味噌等)の取扱		試買調査	月1回	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27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>				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)	
こ 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	調理体験 買い物体験 春の自然から採取 戸外食事	←(ふきのとう、よもぎ、笹たけ取り)	←魚介類の解体(鮭、ほっけ、さば、いか) ←懇談会での試食(園児の調理したもの)		14施設 43個の取組
	「たべる」を 知る	「食」の安全・「食」の 環境についての情報 を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する	作物づくり体験 作物収穫体験 収穫した作物で調理保育 毎日の給食の展示 毎日使用する野菜の展示 献立表と給食だよりの作成 写真つき献立表の掲示 給食試食会	←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理		15施設 86個の取組	
	「たべる」を 身につける	より良い食習慣の知 識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用	食事のマナー等の指導 クラスで盛り付け・配膳 離乳食の月齢別献立表の作成 ボードにて食品分け展示 食材の三点分け 食に関する絵本の読み聞かせ	←レストランごっこで食の楽しさ、外食の知識を学ぶ		15施設 59個の取組	
ま ち づ く ら	「たべる」で ふれあう	「食」を通じ、地域で の交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る	市場見学 夏祭り(地域との交流) 焼きいもパーティ(老人クラブ) 祖父母との交流(調理、会食など)			11施設 19個の取組	
	「たべる」を 伝える	地域における「食」の 資源を大切にし、次 世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	季節の食材を取り入れた献立 さんまの1本焼き等 いも煮会	←もちつき会、豆まき、春・秋のお茶会(ひな祭り会、十五夜)		15施設 40個の取組	

小樽市民間保育協議会の食育の取組紹介

<ゆりかご保育園>

食育の目標

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



◎ 野菜栽培

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

◎ クッキング

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

◎ 「食育の日」のお話し

毎月のテーマに沿った話を月1回「食育の日」に栄養士がいろいろな媒体を使用しながらわかりやすいように、子どもたちに話します。
エプロンシアターのキャラクター「たいようくん」は、すっかりみんなの人気者になりました。

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

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

<日赤保育所>

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

◎ 野菜の種(水菜、ラディッシュ)の植え付け、収穫

◎ トウモロコシの皮むき

◎ 行事食(地域高齢者、園児の祖父母とのカレーライス作り)

お月見:白玉団子作り

収穫祭:芋団子作り

◎ おやつ作り(ホットケーキ、フルーチェ、アイスクリーム、おにぎり作り)

◎ 市場見学(魚屋、八百屋)

◎ 買い物体験 (八百屋さんから野菜を買う)

<中央保育所>

- ② 春のよもぎ採り: 冷凍し、よもぎ餅作り
- ② 春、大豆を植え、秋に収穫をする。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



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

1

2

3



4

5

6



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

1

2

3



4

5

6



7



8



9



調理保育

(目的)

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

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

年長児のお手伝い調理

(目的)

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

<杉の子保育園>

- ◎ 野菜栽培～きゅうり、ミニトマト、じゃが芋を園庭で栽培し、じゃが芋は芋もちを作り食べる。
- ◎ 3～5歳児・・・調理保育(月1回)
例:昼食の焼きそばづくり、おやつゼリーの作り等
- ◎ 5歳児・・・卒園が近い1月頃から、自分たちでおかずを盛付ける。
- ◎ 年1回 全体での調理保育
2歳児 ミニトマトのヘタ取り
3～5歳児 包丁を使用



<あかつき保育園>

- ◎ 春に3歳以上の児童がふきを取って、皮をむき煮物にして食べました。
- ◎ 6月～9月の毎週火曜日を『おにぎり遠足の日』とし、主食におにぎりを持ってきてもらい、給食はお弁当箱につめて、園庭や公園で食べます。
- ◎ 人参、じゃが芋、ミニ大根、もちきび、ミニトマトを育てて収穫し、給食やクッキングで使いました。
- ◎ お別れ会では、卒園する園児の保護者を招いて、一緒に給食を食べます。デザートは4歳児に作ってもらいます。

〈あおぞら保育園〉

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



② 調理保育

(目的)

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

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

② 年長児のお手伝い調理

(目的)

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



〈龍徳保育園〉

- ② 毎日の給食を食育ボードを使って栄養士が説明し、何をどんなふう食べるのかを考え、正しい食生活について学ぶ。
- ② お当番活動などを通じて、準備や片付けに責任を持って関わる。
- ② みんなでおいしく食べるために「食器や箸の使い方」や「あいさつのマナー」など、身につくように取り組む。

《1年間の活動予定》

- 4月…満開の桜を見ながら、外で給食を食べます
- 5月…畑に種をまいたり、苗を植えたりします(えだまめ・小松菜・きゅうり・トマト他)
- 6月…近くのお店にお買い物に出かけ、お店を見学してきます
- 7月…調理保育 年長さんがおやつを作り、幼児組全員に食べてもらいます
- 8月…幼児組全員で、自分の分のハンバーガーを作って食べます
- 9月…収穫した野菜を使って、スープやカレーを作ります
- 10月…体験農園に出かけ、芋掘りやとうきびもぎを行いおやつに食べます
- 11月…親子クッキングでは、楽しい思い出を作ります
- 12月…魚の解体ショーを行い、魚について学びます
- 1月…バイキング給食では、自分で選んだものを盛り付けます
- 2月…バレンタインデーにむけて、チョコレート作りを行います
- 3月…卒園の思い出作りに、自分たちで作ったやきそばでパーティをします



《畑のお世話》



《小松菜の収穫》



《みんなそろって、いただきま〜す♪》



❖食育がイベントにならないよう、生活に根付いた取り組みを計画的に行い、生涯にわたって役立つ力へと結びつけて行くよう取り組んでいます。

エ. 小樽私立幼稚園連合会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成27年度)

基本 目標	施策の展開		市民の取組項目	子ども期	若者期	成人期	高齢者期	団体名 (幼稚園連合会)
	キーワード	ねらい		(0歳～中学生)	(概ね高校生～20歳代)	(概ね30歳～65歳未満)	(概ね65歳以上)	
ひとづくり	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しみ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ	調理体験 食を楽しむ給食 手づくりランチ隊による給食 園庭での魚焼き			←地域住民が釣った魚を提供(新規) ←お母さんの手作りお弁当を喜んで食べ、感謝する	14施設 41個の取組
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する	作物づくり体験 作物の収穫体験 生ごみの肥料化の取組 給食の食材を知る			←個々におけるアレルギー食の献立作成と調理 ←食の安全・安心を意識した手作り給食	14施設 49個の取組
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用	食への感謝の念を育む学習 栄養について学ぶ 収穫した作物で調理体験 お弁当・給食の実施 ホテルテーブルマナー体験 歯科健診・歯磨き指導 身長・体重測定 内科健診 トイレ・手洗い指導 食のマナーを身につける 食べず嫌いをなくす工夫			←早寝、早起きの習慣を各家庭へ呼びかける	14施設 129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やシチューを食べる	14施設 36個の取組
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切に、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	親子ジンギスカンの会 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	14施設 37個の取組

小樽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



6) 熟成させて完成



4) 乾燥したものをさやから出す



5) 大豆を蒸してもむ



<藤幼稚園の取組紹介>

作物づくり体験



<朝里幼稚園の取組紹介>

朝里幼稚園では、子どもたちの畑活動を保育に取り入れています。

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

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

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

<さくら幼稚園の取組紹介>

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

<まや幼稚園の取組紹介>

まや幼稚園では、全園児でじゃが芋の種植えを行い、生長を観察しながら、収穫を楽しみにしています。秋に収穫し、カレーライスにさせていただきます。また、各クラスで相談して2種類の野菜を育てます。収穫した野菜はスープや漬物にさせていただきます。どの野菜も自分たちで育てた喜びで残さず食べる事ができます。

<小樽高田幼稚園の取組紹介>

小樽高田幼稚園では、園庭の畑にじゃが芋を植えています。自分たちで植えた種芋から芽が出て、茎が伸びて花が咲く。じゃが芋の生長を間近で見て、水をあげたり、雑草を抜いたり、大切に育てたじゃが芋は大きなものも小さなお豆サイズのものも残さず収穫します。収穫したじゃが芋はカレーライスにさせていただきます。そのおいしさは格別ようです。

<小樽オリーブ幼稚園の取組紹介>

毎年、園の横にある畑でじゃが芋を植えています。秋には収穫し、塩ゆでにしたりカレーライス、豚汁にさせていただきます。別の畑でもとうきび、ミニトマト、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃなどを育て、収穫し楽しく食べています。



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27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)	
こ し く し ょ う	「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					小・中学校 小・中学校 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					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					小・中学校 小・中学校 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					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27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	
	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		食生活改善協議会 食生活改善協議会	
	「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)		食生活改善協議会	
	「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			生涯骨太クッキング教室	ヘルスマイトが繋ぐパートナーシップ事業	低栄養・ロコモ・認知症予防講座	男性料理教室
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			高齢者食生活改善普及講座		食生活改善協議会	
	「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		小樽市食生活展		料理研究発表会	食生活改善協議会 食生活改善協議会	

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	24年度		25年度		26年度		27年度		
取組項目	実績		取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績			
ひとくらし	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	36名	おやこの食育教室	30名	おやこの食育教室	41名	おやこの食育教室	45名	
		2	ヘルスマイト生涯学習講座	94名	ヘルスマイト生涯学習講座	91名	ヘルスマイト生涯学習講座	75名	ヘルスマイト生涯学習講座	68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	見学会	48名	見学会	50名	見学会	45名	見学会	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。	1	糖尿病予防教室	36名	生涯骨太クッキング教室 (名称変更)	40名			生涯骨太クッキング教室	30名	
		2	男性料理教室	33名			男性料理教室	36名	男性料理教室	32名	
		3			ヘルスマイトが繋ぐパートナーシップ事業	41名	ヘルスマイトが繋ぐパートナーシップ事業	51名	ヘルスマイトが繋ぐパートナーシップ事業	35名	
		4					低栄養・ロコモ認知症予防	41名	低栄養・ロコモ認知症予防	34名	
	まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます。	1	高齢者食生活改善普及講座	141名	高齢者食生活改善普及講座	93名	高齢者食生活改善普及講座	99名	高齢者食生活改善普及講座	75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。		1	小樽市食生活展	436名	小樽市食生活展	460名	小樽市食生活展	324名	小樽市食生活展	235名	
		2			料理研究発表会	32名	料理研究発表会	33名	料理研究発表会	30名	

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27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 (小樽栄養士会)
	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					
	「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			保健所主催 小樽市食生活展		小樽栄養士会
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			後志リハビリテーション推進会議主催 健康まつり		小樽栄養士会

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	24年度		25年度		26年度		27年度
取組項目	実績		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7名派遣	糖尿病食事療法講習 会	年10回/講師5名派遣	糖尿病食事療法講習 会	年10回/講師5名派遣		
		2 通所型介護予防事業	年3クール/講師6名派 遣	通所型介護予防事業	年3クール/講師6名派 遣	通所型介護予防事業	年3クール/講師6名派 遣		
		3 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	保健所主催小樽市食 生活展	年1回/栄養指導5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
		4 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	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8名派遣	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8名派遣		
6 介護食の調理実習			1回/講師1名派遣						
まちづくり	1 「たべる」でふれあう 「食」を通じ地域での交流を進めます								
	2 「たべる」を伝える 地域における「食」の資源を大切に し、次世代へ伝えていきます								

ク. 小樽市食品衛生協会の食育の取組

各ライフステージにおける関係団体の食育関連事業(平成27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;"> 子ども期 若者期 成人期 高齢者期 </div>				団体名 (食品衛生協会)
	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)	
ひとつづくり	「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			<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食品衛生責任者講習会の開催</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食中毒防止街頭PR</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食中毒警報発令時の周知伝達</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食品営業者・従事員への健康保持増進(検便の勧め)</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">優秀優良な施設の個人を表彰</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">会誌の発行(年1回)</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">食品衛生指導員研修会</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">ノロウィルス予防研修会</div>	小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会 小樽市食品衛生協会	
	「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							
		24年度		25年度		26年度		27年度	
番号	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	取組項目	実績	
ウチウチ	1	「たべる」を楽しむ「食」を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	食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導	延900施設	食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導	延1,000施設	食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導	延800施設	食品衛生指導員による食品営業施設への巡回指導	延900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118名	食品衛生責任者講習会の開催	養成講習会178名 実務講習会 97名	食品衛生責任者講習会の開催	養成講習会175名 実務講習会150名	食品衛生責任者講習会の開催	養成講習会174名 実務講習会151名
	3	食中毒防止街頭PR	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	食中毒防止街頭PR	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	食中毒防止街頭PR	標語入りボールペン 手洗いに関する冊子1,000組	食中毒防止街頭PR	ウェットティッシュ オリジナルパンフレット1,000組
	4	食中毒警報発令時の周知伝達	140施設へ12回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送	食中毒警報発令時の周知伝達	144施設へ9回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送	食中毒警報発令時の周知伝達	250施設へ12回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送	食中毒警報発令時の周知伝達	250施設へ11回FAX送信 広報車による市民への周知 時事放声社による街頭放送
	5	食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の推進)	2,606名	食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の推進)	2,634名	食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の推進)	2,386名	食品営業者・従業員への健康保持増進(検便の推進)	2,293名
	6	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。	優秀優良な施設の個人を表彰 11施設 4個人	優秀優良な施設の個人を表彰	12施設 6個人	優秀優良な施設の個人を表彰	13施設6個人	優秀優良な施設の個人を表彰	13施設9個人
	7	会誌の発行	年1回 1,500部	会誌の発行	年1回 1,300部	会誌の発行	年1回1,300部	会誌の発行	年1回1,300部
	8	食品衛生指導員研修会	参加指導員62名	食品衛生指導員研修会	参加指導員54名	食品衛生指導員研修会	参加指導員	食品衛生指導員研修会	参加指導員49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)			食品衛生懇談会	消費者協会21名 小樽市4名 食協16名		
	10	食品衛生指導員養成講習会	指導員委嘱7名(隔年実施)			食品衛生指導員養成講習会	指導員委嘱10名		
11			ノロウイルス予防研修会	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	ノロウイルス予防研修会	第1部70名 第2部21名	ノロウイルス予防研修会(H25年度より毎年開催)	78名	
まちしくら	1	「たべる」を身につけるよりよい食習慣の知識を広めます。							
	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27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 (新おたる農協)
	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)	
こども・若者・成人	「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				新おたる農協組合
				出荷前の防除履歴への記帳				新おたる農協組合
				共選品目の残留農薬検査				新おたる農協組合
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)				新おたる農協組合
	「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27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;"> 子ども期 若者期 成人期 高齢者期 </div>				団体名 (小樽機船漁業協同組合)			
	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)				
こども	「たべる」を楽しむ	「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ、豊かな人間性を育てる	1.「食育」への関心を高める 2.朝食は家族と食べる 3.食育関係事業に参加する 4.プロの料理から学ぶ								
	「たべる」を知る	「食」の安全・「食」の環境についての情報を発信	1.食品表示を意識する 2.栄養成分表示店やおいしい空気の施設の利用を意識する 3.作物づくりを通して農業への理解を深める 4.「食」の安全・「食」環境について意識する								
	「たべる」を身につける	より良い食習慣の知識を広める	1.乳幼児期から正しい生活習慣を身につける 2.毎朝食をとるよう努める 3.バランスのとれた食事を心がける 4.生活習慣病やメタボリックシンドロームについて理解する 5.自ら食生活の改善に取り組む 6.中食やコンビニエンスストアの上手な利用を図る 7.「食」に関する感謝やマナーを身につける(乳幼児・学童) 8.食育ボランティアリーダーの活用								
まちづくり	「たべる」でふれあう	「食」を通じ、地域での交流を進める	1.「食」に関連したイベントに参加するよう努める 2.食生活改善推進員などの活用による地域交流を図る								
	「たべる」を伝える	地域における「食」の資源を大切にし、次世代へ伝える	1.伝統的な日本型食生活を意識する 2.旬の食材の利用を意識する 3.郷土料理や行事食を楽しむ 4.小樽産の食品や料理を楽しむ	食クラ・フェスタ参加 小樽沖産ホッケを使用した「港町の赤いブイヤベース」「山麓の白いコトリアード」試食提供	JR小樽駅 駅中マートルシェよりの要請により出品	函館短大付設調理師専門学校新入学生授業よりホッケ調理等カリキュラムに組込中	まちむら交流きこうより地産地消活動優良コーディネーターの派遣を受ける	宗ハカレイの利用拡大に向けスリ身の商品化(4品目)	小樽ピッキングセンター設立	小樽産業クラスター協議会設立	小樽機船シーパワーLLP設立

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

施策の体系		施策の展開							
		年度別具体的事業・実績数値・見込み数値等							
		番号	24年度		25年度		26年度		27年度
取組項目	実績		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 食クラフェスタ参画	2品	食クラフェスタ参画	2品	食クラフェスタ参画	2品	食クラフェスタ参画	2品
		2 JR小樽駅常設販売	3品目	JR小樽駅常設販売	10品目	JR小樽駅常設販売	13品目	JR小樽駅常設販売	13品目
		3 小樽産ホッケの料理考案	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	宗八カレイの利用 拡大に向けスリ身加工製造	完成(4品目)	宗八カレイの利用 拡大に向けスリ身加工製造	第1回小樽水産加工品グランプリに宗八カレイの入角焼が選ばれた	宗八カレイの利用 拡大に向けスリ身加工製造	第1回小樽水産加工品グランプリに宗八カレイの入角焼が選ばれた
		5 小樽ピッキングセンター	設立	小樽ピッキングセンター	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)	小樽ピッキングセンター	群馬、台湾でリサーチ	小樽ピッキングセンター	群馬、台湾でリサーチ
		6 小樽産業クラスター協議会	設立	小樽産業クラスター協議会					
		7		小樽産業クラスター協議会	設立	小樽産業クラスター協議会	低利用魚の開発	小樽産業クラスター協議会	低利用魚の開発

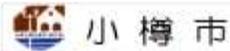
たべるではぐくむ ひとづくり まちづくり

小樽市食育推進計画

計画期間 平成23年度～27年度



平成23年2月



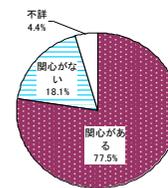
なぜ今「食育」？

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。

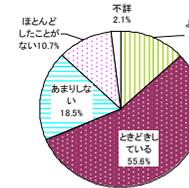
また、「食」を大切にすることも希薄になっており、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

現状と課題

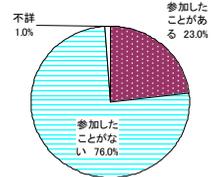
小樽市の食育推進計画を作るために、平成21年7月に市民アンケートを実施し、「食育」の現状を探りました。市民アンケートの結果からいろいろなことが見えてきました。



問：あなたは食育に関心がありますか

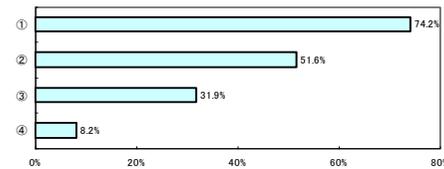


問：あなたのおさんは食事の支度を手伝いますか



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
「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

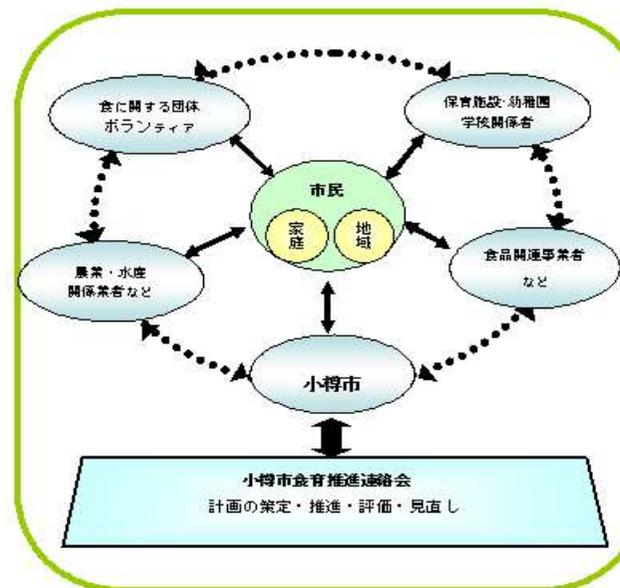
「食」を通じて、世代や地域を超えたコミュニケーションを図り、活力あるにぎわいのまちを目指します。行事食、郷土食に親しみながら郷土愛を培い、次世代への食文化の継承に努めます。本市の新鮮で豊かな「食」を市内外に紹介していきます。

「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	
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8号

早寝・早起き・朝ごはん！



御存知ですか？最近の朝食事情？

子どもの朝食摂取については、国の調査（※1）によると朝食を全く食べない割合は減少傾向にあり、朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学校6年生で11.8%、中学校3年生で16.1%となっています。一方で平成24年度に小樽市が行った調査（※2）では、就学前児童のいる養育者の約20%が朝食を食べないことがあると回答しています。子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもの方が、欠食する傾向が見られます。

家族みんなで朝食をしっかりとることで、一日が気持ちよくスタートでき、勉強や仕事に思いっきり力を発揮することができるようになります。

※1 平成26年度「全国学力・学習状況調査」

※2 「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」

朝ごはんがカラダが目覚める！

脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで、朝ごはんをしっかりと食べて、新たにエネルギーを補給し、生き生きとした1日を始めましょう。

朝ごはんを食べるとこんな良いことが・・・

- 生活リズムができる
- 体や脳が目覚める
- 体温が上がって、元気に活動できる
- 排便がスムーズに



朝ごはんを食べないと・・・

- イライラする
- 疲れやすい
- 頭がボーッとして集中力がなくなる
- 肥満や生活習慣病になりやすい



朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率や体力テストの結果が高い傾向にあります。

（平成26年度
「全国学力・学習状況調査」）



朝ごはんを食べていない方は・・・

朝食が食べたくようになるには・・・

- ★朝30分早く起きましょう
- ★夜遅く夜食や夕食を食べ過ぎないようにしましょう
- ★少量でも食べる習慣をつけましょう



朝、どうしても時間のない方は・・・

- すぐに食べられるものを買っておく。パン、バナナ、牛乳、ヨーグルト、野菜ジュースなどや缶詰や冷凍食品も常備しておくとう便利ですよ!
- 洗うだけで食べられるものを買っておく。トマトやきゅうり、果物など
- 常備菜を用意しておくのも良いですね!

ひと手間かけて作れる方は・・・

- 味噌汁やスープで野菜をたっぷりとかキャベツ、白菜、大根、人参、芋類にたんぱく質を多く含む豆腐や揚げ、卵などをプラスして栄養バランスアップ!!

朝ごはんを食べている方は・・・

理想的な食事に近づけましょう!

理想的な朝ごはんは、主食（ごはんやパン）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜類）がそろったメニューです。いろいろな栄養素がとれてバランスの良い食事になります。

<主食> 脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖を多く含みます。

<主菜> 筋肉や血の源になるたんぱく質を多く含みます。

<副菜> 体の調子を整えるビタミン類等を多く含みます。



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9号

野菜を食べているつもりになっていませんか？

～1日の野菜の摂取目標量は350gです～

健康のために必要不可欠な“野菜”

毎日食べている！と思っていても、実は全ての年代で「野菜不足」の傾向にあることを御存知ですか？

特に子育て世代である20～40代では少なく、目標量である350gの68～82%程度の摂取量となっています。意識して野菜を食べる事が大切です。



平成26年国民健康・栄養調査より

★野菜の350gってどのくらい？

「1日350g」の野菜の量は、お皿で考えるとわかりやすくなります。野菜の小皿料理を「1皿分(野菜約70g)」、野菜の大皿料理を2皿分と考えます。

1日5皿(70g×5皿=350g)を目指しましょう。



小皿料理(野菜約70g)だと・・・



おひたし

野菜サラダ

金平ごぼう

煮物

酢の物

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。生活習慣病や肥満の予防にも役立ちますので、1食に1～2品の野菜料理を心がけましょう。



～ キッズクッキングの献立から ～

<食パンのキッシュ>【材料2人分】

食パン（8枚切り）	2枚	卵	2個	} A
ほうれん草	60g	牛乳	50ml	
玉ねぎ	60g	溶けるチーズ	20g	
ベーコン	1枚	バター	大さじ1	
ミニトマト	4個			

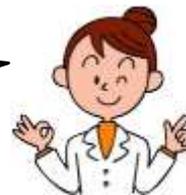
- ① 食パンは耳を切り、めん棒で押しつぶす。耳は細かく切っておく。
- ② キッシュ皿に薄くバターをひき、食パンを敷く。
- ③ ほうれん草は小さめのざく切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ④ ボウルに卵を入れ、泡だて器で空気を含ませるように溶き、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを中火で熱し、ほうれん草、玉ねぎ、ベーコンを炒める。とり出して、①のパンの耳と、④の卵液と合わせる。
- ⑥ ②の型の中に卵液を注ぎ、半分に切ったミニトマトをのせてグリルの中火で7～8分焼く。

<簡単コーンスープ>【材料2人分】

コーンクリーム	1/2缶（95g）	牛乳	100ml
水	100ml	コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々		
パセリ	少々		

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、コンソメを入れて溶かしコーンクリームを入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①が混ざったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛りつけ、お好みでパセリを散らす。

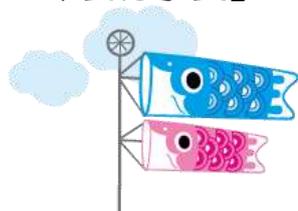
平成27年7月28日実施のキッズクッキングの献立から、“野菜たっぷりメニュー”を御紹介します。
朝ごはんにもおすすめですよ！



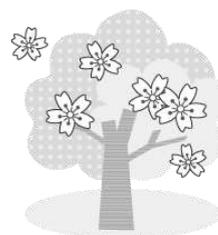
内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 22-3110

【平成27年度行事食】



季節の献立



だんだんと暖かくなり、新入学や進級などでお祝いのお食事をすることが多くなりますね。今回は、電子レンジで簡単に作ることができるレシピを御紹介します。お祝いやこどもの日にもぴったりです！！

～レンジで作る簡単おこわ～

1合分 エネルギー761kcal たんぱく質22.5g 脂質8.7g 塩分 4.2g

《材料 2人分》

もち米	1合	しょう油	大さじ1
たけのこ	100g	塩	小さじ1/4
にんじん	20g	酒	大さじ1
干しいたけ	1枚	みりん	大さじ1
鶏もも肉	50g	しいたけの戻し汁	170cc

《作り方》

- ① 干しいたけは水に浸けて戻しておく。
洗ったもち米を1時間ほど水につけ、ざるに上げて水を切る。
- ② たけのこ、にんじん、干しいたけはせん切りにし、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 耐熱容器にもち米と材料・調味料を入れ均一に混ぜ、表面を平らにならしてラップをする。
- ④ 電子レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ⑤ 全体を混ぜ、しっかりラップをかけて5分蒸らす。

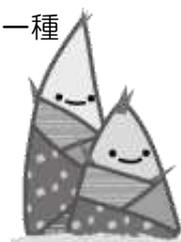
◎たけのこ◎

たけのこは春を代表する旬の食材です。

たけのこには、カリウムや食物繊維、ビタミンEなどが含まれています。たけのこの切り口に見られる白い粉は、チロシンとってうまみの素であるアミノ酸の一種です。

これらの栄養成分が多いのは、根元よりも生長点のある先端部分なので、うまみも栄養も先端のほうが多く含まれています。

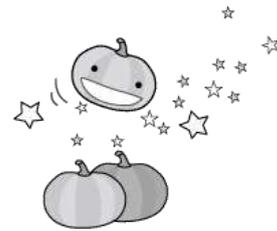
旬のたけのこは香りや歯触りが良いので、煮物や炊き込みご飯、天ぷらなどいろいろな料理に使えます。春ならではの味覚を楽しんではいかがでしょうか。



【平成27年度 行事食】



季節の献立



収穫の秋・味覚の秋、魚には脂がのり、芋類や根菜類などのお野菜もおいしい季節です。地元の食材もたくさん出廻っているので、食卓から秋を感じてみませんか？

今月は、ハロウィンもあります。今回はパーティーにも向いているかぼちゃを使ったデザートレシピをご紹介します。

～かぼちゃプリン～

1個分 エネルギー199kcal たんぱく質5.8g 脂質4.6g 塩分0.2g

《材料 プリン型2個分》

かぼちゃ（正味）	100g	～カラメルソース～	
砂糖	20g	砂糖	25g
卵	1個	水	大さじ1と1/2
牛乳	100cc	熱湯	大さじ1と1/2

《作り方》

- ① かぼちゃは種、皮をむき、一口大に切る。
レンジで柔らかくなるまで加熱し、あたたかいうちにつぶす。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜる。溶き卵を加えてなめらかにねる。
牛乳をレンジでかるくあたため混ぜ、あら目のこし器でこす。
- ③ カラメルソースを作る。
耐熱の器に水と砂糖を入れ電子レンジでうす茶色になるまで様子をみながら加熱する。
熱湯を加え、軽く混ぜてプリン型に入れる。

◎注意◎ 熱湯を入れるときははねやすいので気をつけてください。

- ④ ②をプリン型に静かに入れる。
- ⑤ 170℃のオーブンで、天板に湯を張り30分加熱する。

◎かぼちゃ◎

かぼちゃは栄養の宝庫。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるのがおすすめです。





季節の献立



今年も残すところあと1か月となりました。いよいよ寒さも本番です。
これからの時期はクリスマスやお正月などおいしいごちそうが並ぶ行事が沢山ありますね。
今月は、ちょっとしたパーティーなどにも使える簡単なメニューをご紹介します。

～チーズ風味のチキンピカタ～

1人分 エネルギー188kcal たんぱく14.6g 脂質11.8g 塩分0.5g

＜材料 2人分＞

鶏胸肉	100g (1/2枚)	小麦粉	大さじ1/2
卵	1/2個	オリーブ油	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1と1/2	ミニトマト	2個
塩・こしょう	少々	ブロッコリー	30g
		ケチャップ	適量

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をして、小麦粉をまんべんなくつける。
- ② とき卵に粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ ①を②にくぐらせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れてあたため、肉を焼く。
両面がこんがり焼け、火が通れば完成。
- ⑤ ミニトマト、ブロッコリーと一緒に盛りつけ、お好みでケチャップを添える。



にんじんの甘ソテー マーマレード風味

◎パーティーにもおすすめ◎

お菓子のような甘みのあるにんじんのバターソテー

干しぶどうを加えると、彩りと味のいいアクセントになります



＜材料＞

にんじん・・・小1本(100g)
干しぶどう・・・20g
マーマレード・・・大さじ1
バター・・・5g

作り方

1. にんじんは2mm厚さの輪切りにする。
2. フライパンににんじんを広げる。干しぶどう、マーマレード、小さく切ったバターを均等に散らす。
3. フタをして、フライパンで弱火で15分焼く。

小樽市保健所



季節の献立

3月3日はひな祭り。



今回はひな祭りにもぴったりの簡単おやつをご紹介します。

～レンジで作る簡単うぐいす餅～

1個分 エネルギー120kcal たんぱく4.5g 脂質1.8g 塩分0.0g

《材料 6個分》

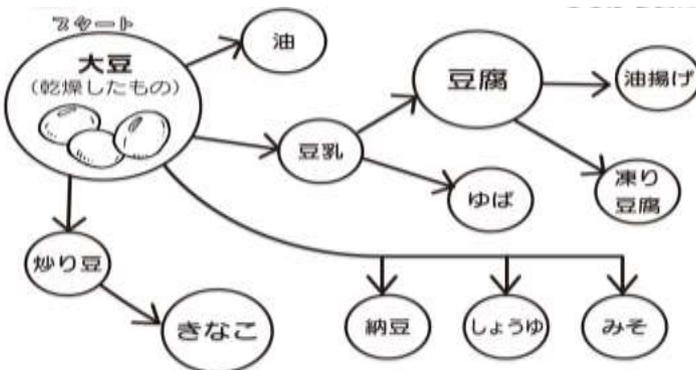
白玉粉	50g	練りあん	100g
水	100cc	うぐいすきな粉	40g
砂糖	50g	(普通のきな粉でも可)	

《作り方》

- ① こしあんは、6等分してだ円形に丸めておき、きな粉はバットに広げておく。
- ② 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてよく混ぜる。ラップをふんわりして、レンジで3分加熱する。
- ③ 取り出して混ぜ、再度レンジで2分加熱する。取り出してよく混ぜ、お餅が良く伸びて弾力がついていたらできあがり。
- ④ きな粉をしいたバットの上に③をあげ、手にきな粉をつけて二つ折りにして、6個にちぎりわかる。
- 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、とじめを下にて形を整え上からきな粉をふるいかける。

大豆はいろんな食品に変身し、優れた栄養価があります。

うぐいす餅に使うきな粉も大豆からできています。



豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。



【平成27年度 道産食材を使ったレシピ】



本格的な夏がやってきました。暑くて食欲がないからと、さっぱりしたものばかり食べていると、栄養不足やスタミナ不足になってしまいます。たんぱく質（豆腐・卵・魚介・肉類など）やミネラル・ビタミン（野菜など）も摂るようにしましょう。
今回は、朝ごはんやおやつにも簡単に作れるレシピをご紹介します。



～とうもろこしとごはんのお好み焼き～

1人分 エネルギー310kcal たんぱく質10.4g 脂質8.1g 塩分1.2g

《材料 1人分》

ごはん	1膳	しょう油	小さじ1/2
とうもろこし	1/4本	こしょう	少々
小麦粉	小さじ1/2	卵	1個
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1/2

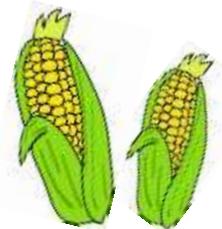
《作り方》

- ① とうもろこしはラップで包み、電子レンジで3分加熱し、包丁で削り取って芯からはずす。※缶詰や冷凍コーンでもOK
- ② サラダ油以外の材料を全部混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油をしいたフライパンで焼く。
- ④ 仕上げ 1、→お好み焼き用ソース+花かつお+青のり+マヨネーズ
2、→ピザソース+ピーマン+ウィンナー+とろけるチーズ
など、お好みの具やソースで楽しめます。

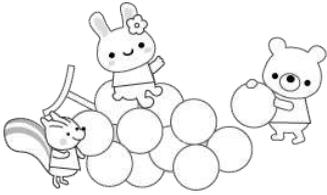
<おいしいとうもろこしを見分けるポイント>

皮の緑色の濃いものが新鮮な証拠。ひげは褐色の濃くしっとりと湿っているものを選びましょう。

中が見える場合は、粒がすき間なくぎっしり詰まってふっくらしたものを選んでください。とうもろこしの鮮度は24時間で半減するため、手に入れたらすぐに調理して食べるのが、おいしさと栄養を生かすポイントです。



【平成27年度 道産食材を使ったレシピ】



暑さもやわらぎ、朝夕は少し肌寒く感じるようになってきましたね。夏の間、たくさん元気に遊んだ疲れが出やすい時期です。良質のたんぱく質とビタミン・ミネラルを十分にとり体を整えましょう。今月は、これから旬を迎えるさんまを使ったおかずをご紹介します。

～さんまのトマトロール焼～

1人分 エネルギー261kcal たんぱく質13.1g 脂質19.4g 塩分0.5g

《材料 1人分》

さんま	1/2匹	パン粉	小さじ2
梅	小1/3個	オリーブオイル	小さじ1弱
大葉	2枚		
ミニトマト	2個		

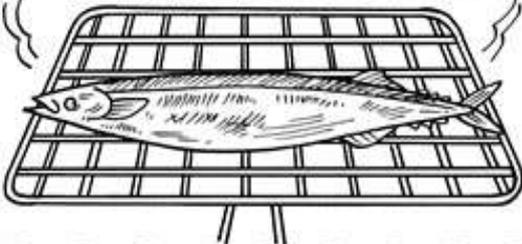
大葉が苦手な場合は
入れなくても良いです。

《作り方》

- ① さんまは3枚におろし、半分に切る。たたいてペースト状にした梅を少量塗り、大葉、ミニトマトを置き、巻いて楊枝でとめる
- ② グリルにアルミホイルを敷いてさんまを並べ、上にパン粉をふり、オリーブオイルをかける。
- ③ 4～5分焼いて足りなかったら、もう少し焼く。

秋の味覚

さんまを食べよう



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB2、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



いい歯で食育



◆ ポテトチップスとゼリーはどちらがむし歯になりやすいでしょう？
 「甘い食べものがむし歯を作る」ことは、皆さん良く御存知のことと思います。
 それでは、甘い食べものでもむし歯を作りやすいものとそうでないものは、どうやって見極めると良いで
 しょう？
 むし歯になりやすいおやつは、下記の「3つのものさし」を使って考えることができます。
 子どものおやつを選ぶとき「3つのものさし」で測った値の小さいものを選んであげましょう。

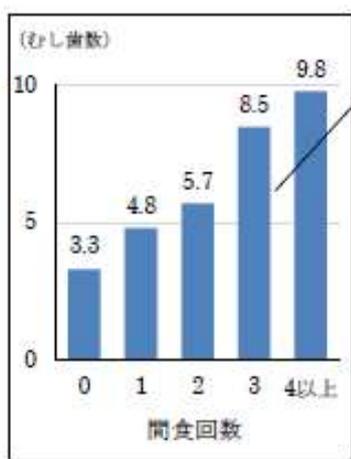
1. 甘いもの……………酸を作る能力が高い
2. 食べる時間のかかるもの……………口うちに作用する時間が長い
3. 歯にくっつきやすいもの……………口うちに残る時間が長い

下記の表は、A. 歯垢(プラーク)を作る能力、B. 酸を作る能力、C. 食べる時間、D. 口うちに残る時間 から分類された「菓子のむし歯になりやすさ分類表」です。
 A～Dの欄に「高」が多いほど、むし歯になりやすいお菓子と言えるでしょう。

菓子のう蝕誘発能による分類 松久保ら 1980

菓子の基質としての性質		菓子の作用時間としての性質		食品名
A	B	C	D	
高	高	中	高	キャラメル、ヌガー、トフィー
高	高	高	低	ガム、キャンディー、氷砂糖
高	高	低	高	ウエハース、あんもち、カステラ、チョコビスケット、甘納豆、ようかん、ビスケット
			中	まんじゅう、チョコレート、かりんとう、クッキー
高	高	低	低	水あめ、ケーキ、ジャム、ゼリー
中	中	低	低	バニラアイスクリーム
低	低	低	高又は中	ポテトチップス、せんべい、えびせん

※ お菓子だけではなく、甘い飲み物にも気をつけましょう。毎日飲む習慣は控えましょう。



※間食回数とむし歯の関係
 1日の間食回数が増えるほど、むし歯の本数も増えます！
 (Weiss,RJ, Land Trithart,AH:1960)

小樽市保健所の歯科相談
 (H28年3月まで)

- ・フッ化物歯面塗布日・・・
- 毎週金曜日 午前9:30～11:00
- 開設時間内で御利用ください。
- 歯科健診・相談(無料)
- フッ化物歯面塗布(740円)
- 持参するものは・・・
- 母子手帳と歯ブラシ

— いい歯で食育 —

キシリトールによるむし歯予防効果を得るには・・・

1. 摂取量

1日に5～10gとることがベストです。
キシリトール100%の粒状ガムがお奨め。
子どもなら5粒ほど。大人は1日に10粒です。
3か月は取り続けてみましょう。むし歯菌の質を変える
力があります。

2. 摂取時間・時期

1日の所要量を何回かに分けて摂取します。
食事直後の摂取が理想的です。
お砂糖を含んだ飲食物を食べた直後は有効ですが、同時
摂取は無効です。
寝る前には、キシリトール入りの歯磨き剤を用いてブラ
ッシングするか、ブラッシング後に摂取するとより効果
的です。
ガムは5～10分かみ続けてください。

3. 摂取方法

かむことが、つばの出を促してつばの中の防御因子とキ
シリトールの効果が期待できるため、ガムによる摂取が
最も効果があります。ガムがかめない人や小さなお子さ
ん向けにタブレットなどもあります。

Q:キシリトールさえ食べていればむし歯予防は大丈夫・・・
でしょうか？

A:いいえ、いままでどおり、「歯磨き」は大事です。フッ素
入り(プラス キシリトール入り)歯磨き剤を使用しての
歯磨きで、食べかすとプラークを毎日機械的に落とすこ
とが大切です。



Q:キシリトールはむし歯を予防するため、ずっと食べ続け
なければならないの？

A:まず、3ヶ月食べ続けてみると、お口の中がさっぱりし
てきます。ねばねば感が消失し舌の先で歯面を探るとざ
らっと感じるプラークも少なくなったように感じます。
むし歯の原因菌の性質が変わったことの現れです。
ここまでくれば、あとはその状態を維持するために時々
食べるというと言われています。
キシリトールによるむし歯の予防は、専門家による管理
が必要ですので、かかりつけの歯科医院に相談してくだ
さい。

選び方の目安は？

- 「甘味料として100%キシリトール」の表示があると安心です。
- むし歯予防には甘味料として50%以上キシリトールを含んでいることが重要です。

たとえば・・・

成分表をよくみよう！(甘味料として100%使用)

何%含まれてるかな？(甘味料として55%使用)

栄養成分表・1パック(153.0g)当り	
熱量356kcal	蛋白質・脂質0g
炭水化物118.6g	ナトリウム0mg
糖類0g	キシリトール118.6g
カルシウム168mg	
キシリトール118.6g 炭水化物118.6g	
118.6÷118.6→100%	

栄養成分表示/1製品当り			
エネルギー	281kcal	ナトリウム	0.0mg
たんぱく質	0.0g	糖類	0.0g
脂質	0.0g	キシリトール	56.8g
炭水化物	103.1g		
キシリトール56.8g 炭水化物103.1g			
56.8÷103.1→55.1%			

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。

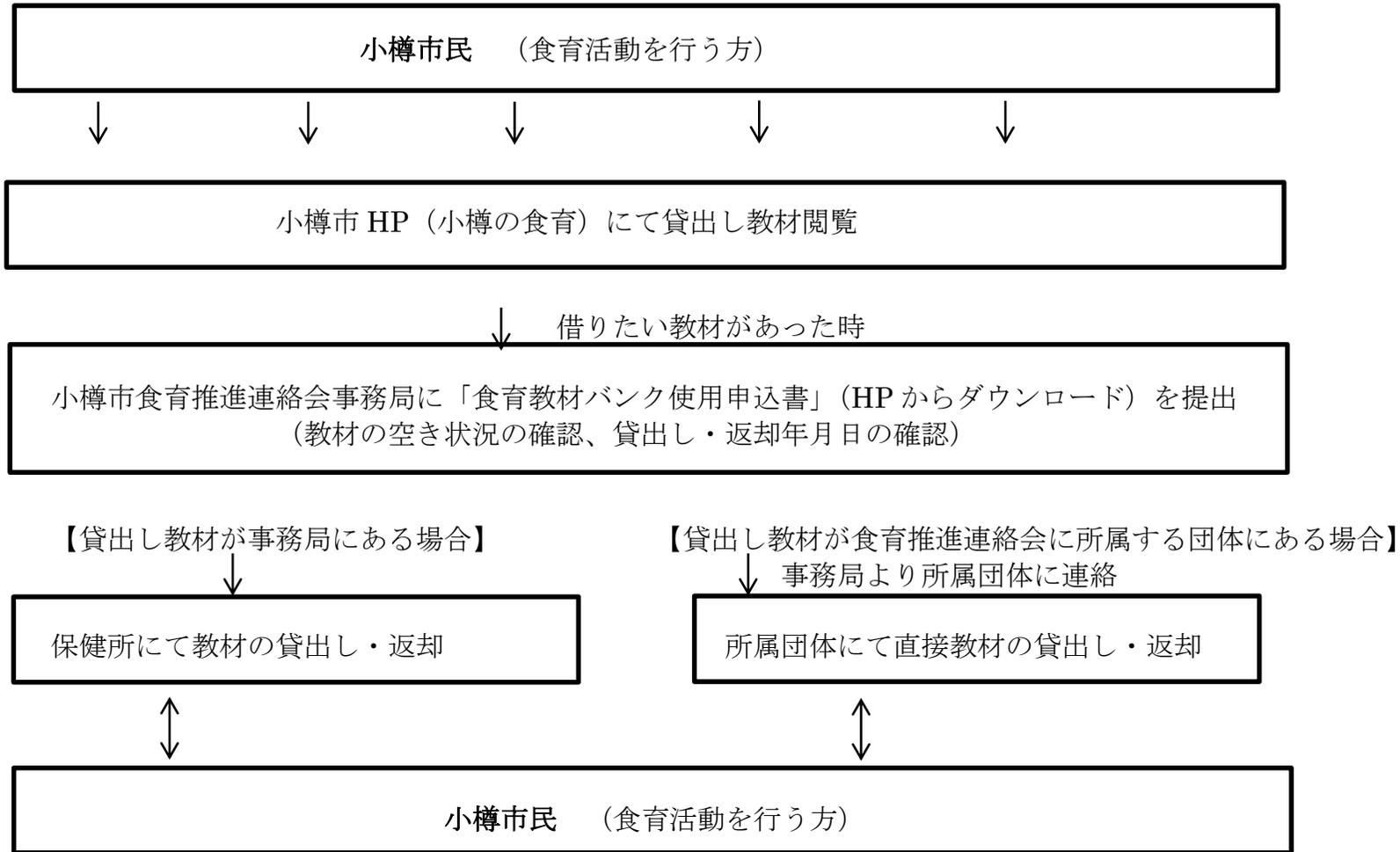
No.	教材名・部数	種類	写真	概要
1	「小樽市食育推進計画」 2冊	冊子		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、「たべる」を通じて「ひとづくり」、「まちづくり」を進めることを基本目標として、策定した「小樽市食育推進計画」の内容についてとりまとめました。</p> <p>計画策定の趣旨や「食」をめぐる現状、課題をもとに目標指標を設定した経緯等を知っていただき、小樽市の「食育」について興味を深めていただければと思います。</p>
2	「小樽市食育推進計画」 概要版 2部	リーフレット		<p>使用する対象：一般</p> <p>○ 生涯にわたり健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	<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 平成 26 年度版</p>	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」に関係する市や団体等の様々な取組について、興味を深めていただければと思います。</p>
4	<p>「そのまま食材カード」 2セット</p>	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	<p>「そのまま料理カード」 食事バランスガイド編 2セット</p>	食育カード		<p>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	<p>「そのまま3皿でバイキングカード」 1セット</p>	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 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 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="radio"/> 「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 <input type="radio"/> 対象年齢別にデータを交えてわかりやすく「食育」の取組について解説しています。

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

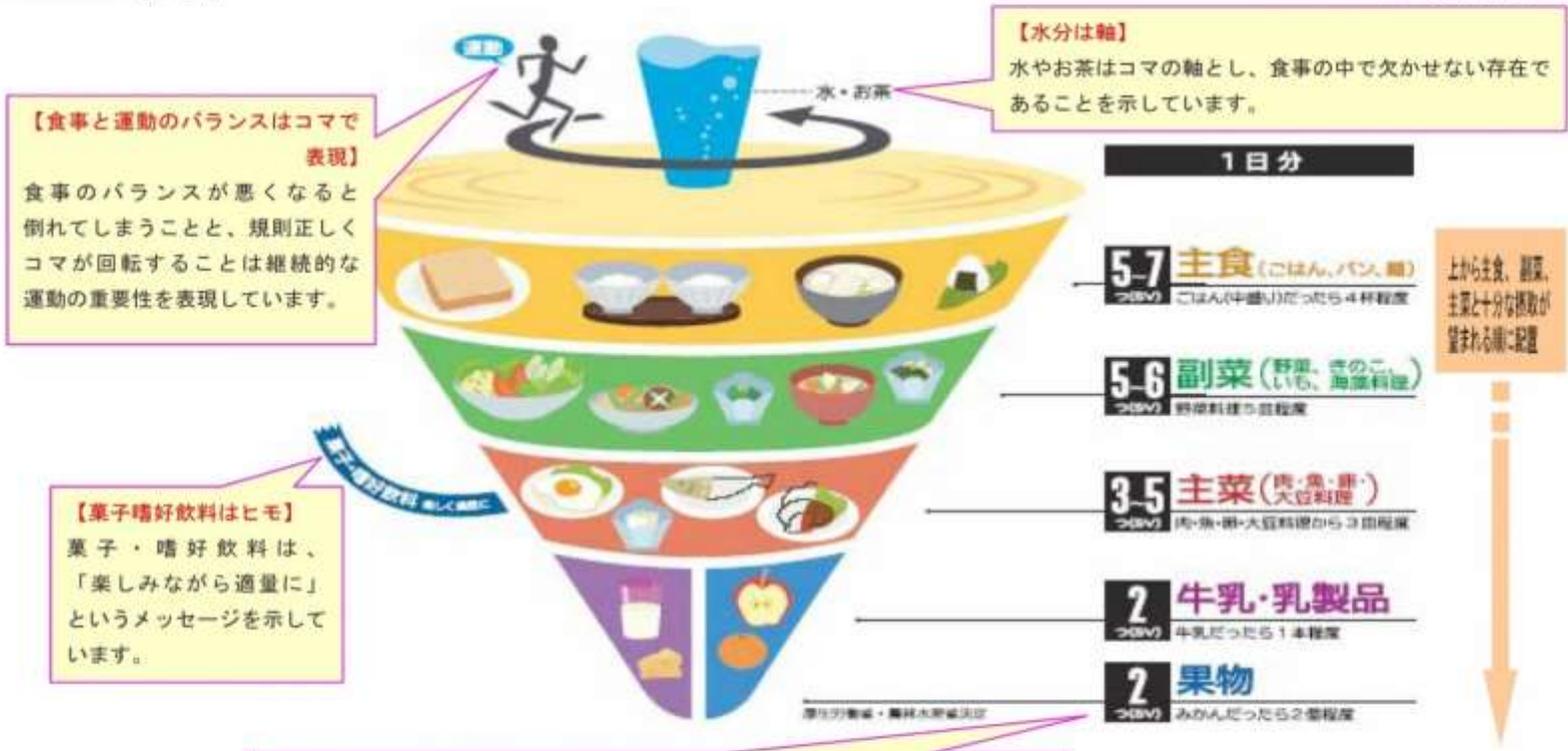
「食育教材バンク」フローチャート



「食事バランスガイド」

あなたの食事は大丈夫？

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



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

【菓子嗜好飲料はヒモ】
菓子・嗜好飲料は、「楽しみながら適量に」というメッセージを示しています。

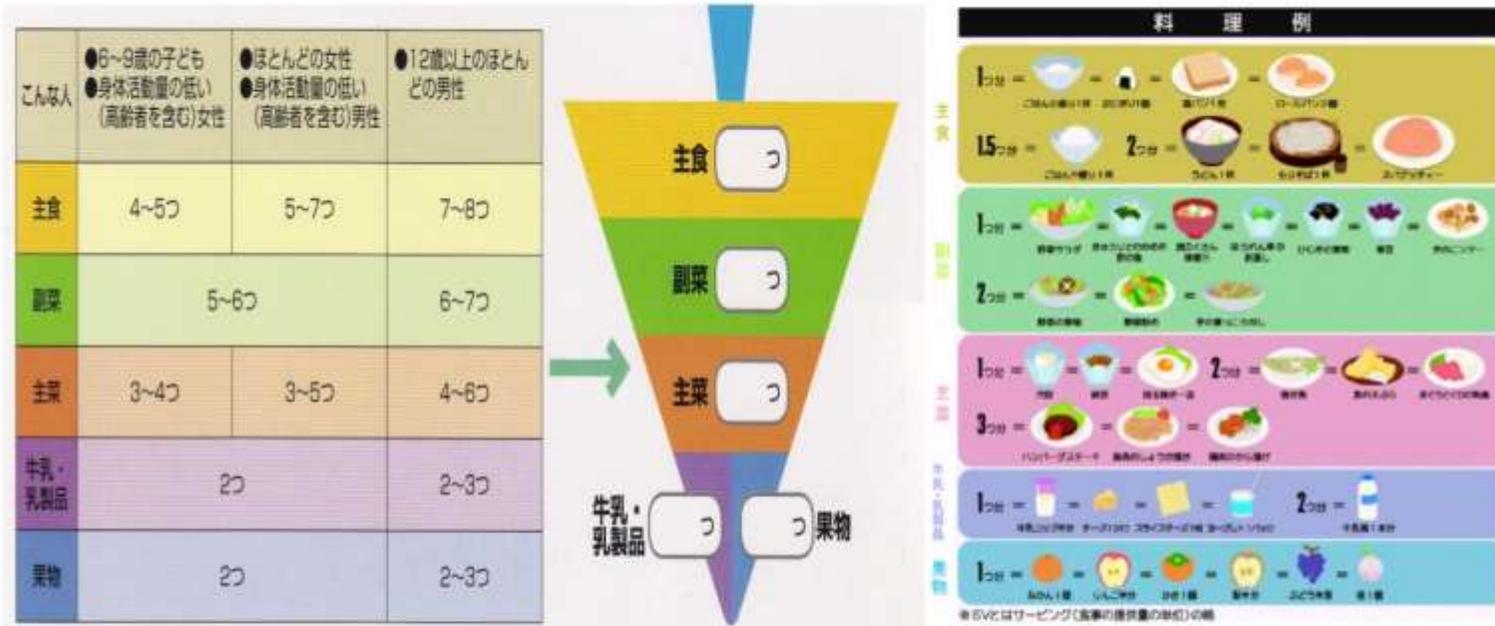
【「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現】
上から、十分な摂取が望まれている主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品、と果物については同程度と考え、並列に表しています。

上から主食、副菜、主菜と十分な摂取が望まれる順に配置

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。
 - ★ 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量を。
 - ★ 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