

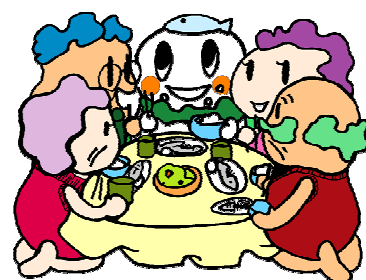
ずしの食育

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活



2018 年（平成 30 年）7 月

逗子市福祉部国保健康課



目次

はじめに	1
第2次逗子市食育推進計画の概要	2
第2次逗子市食育推進計画における4つの方向	4
取組みの方向1 いきいきと健康に暮らす	

No.	事業名	担当	ページ
1	妊婦訪問事業	子育て支援課	5
2	母親両親教室	子育て支援課	6
3	こんにちは赤ちゃん訪問事業	子育て支援課	7
4	窓口相談	子育て支援課	8
5	母乳・授乳相談	子育て支援課	9
6	離乳食教室	子育て支援課	10
7	乳幼児健診	子育て支援課	11
8	2歳児すくすく教室	子育て支援課	12
9	すこやか健診（小児生活習慣病予防健診）	子育て支援課	13
10	サマースクール	市立小学校	14
11	育ちゆく体とわたし	市立小学校	15
12	おやつについて（油脂分・糖分）	市立小学校	16
13	朝ご飯の大切さについて知ろう	市立小学校	17
14	これからの食生活について知ろう	市立小学校	18
15	こぐまグループ保護者勉強会	こども発達支援センター	19
16	男性の健康料理教室	国保健康課	20
17	栄養改善教室	国保健康課	21
18	健康づくり出前講座	国保健康課	22
19	特定保健指導	国保健康課	23
20	健康・栄養相談	国保健康課	24
21	健康相談	国保健康課	25
22	訪問指導	国保健康課	26
23	未病センターでの栄養教育	国保健康課	27
24	糖尿病プチ講座	国保健康課	28
25	食育講演会	国保健康課	29
26	タニタの健康セミナー	市民協働課	30
27	食育指導全体計画	市立小学校・中学校	31

取組みの方向２ 安心して食べられる

２８	小学校給食試食会	市立小学校	３２
２９	中学校給食試食会	学校教育課	３３
３０	小学校給食献立表	市立小学校	３４
３１	中学校給食献立表及びカラー献立表	学校教育課	３５
３２	小学校給食だより（児童向け）	市立小学校	３６
３３	小学校給食だより（保護者向け）	市立小学校	３７
３４	中学校給食だより	学校教育課	３８
３５	中学校給食かわら版	学校教育課	３９
３６	中学校給食ブログ	学校教育課	４０
３７	中学校での食育事業	学校教育課	４１

取組みの方向３ 地域で支えあう

３８	わかめ収穫体験	市立小学校	４２
３９	中学校給食アカモクメニュー実施	学校教育課	４３
４０	クリスマスクッキー教室	社会教育課	４４
４１	夏休み親子料理教室	社会教育課	４５
４２	食生活改善推進員養成講座	国保健康課	４６
４３	知ろう 食べよう アカモク料理教室	国保健康課	４７

取組みの方向４ 食文化を守り伝える

４４	調理保育	保育課 公立保育園	４８
４５	とうもろこしの皮むき体験	市立小学校	４９
４６	箸を正しく使おう	市立小学校	５０
４７	だしのうま味を知ろう	市立小学校	５１
４８	プロに学ぶ和菓子教室	国保健康課	５２
４９	スマイル・キッチン	子育て支援課（体験学習施設）	５３
５０	料理体験講座	子育て支援課（体験学習施設）	５４
５１	旬の食材だより	国保健康課	５５

はじめに

本市では、逗子市食育推進計画（平成23年3月策定）の後継計画として、平成28年（2016年）3月に第2次逗子市食育推進計画を策定いたしました。

本事例集は、本市における食育の周知と推進のため、食育に関する平成29年度（2017年度）の取組みを「逗子市食育事例集」としてまとめたものです。

市が実施した食育事業について、取組みの方向別に具体的な内容を掲載することで、本市の食育の特長と課題を把握し、今後のさらなる充実を目指します。

逗子市食育推進キャラクター「しらわかちゃん」

逗子市市章をモチーフに（しんにようの上の豆）、
逗子の名産物からしらす、わかめを身にまとっています。
体長3cm、小坪出身というウワサ・・・。



第2次逗子市食育推進計画の概要

1 基本理念

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活

2 逗子市における食育とは

『すべての人が現在をいきいきと過ごし、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての 食を営む力※ を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること』です。

※食を営む力：食べるだけでなく、選ぶ力、作る力、味わう力など、食環境をとりまく様々な力。

3 実施主体

市民、保育所、幼稚園、学校、市民団体・ボランティア、食に関する事業者、行政が主体的に関わる「オール逗子」

詳しくは「第2次逗子市食育推進計画」をみましょう！



4 目標

第2次計画では、取組みの方向ごとに9つの数値目標を設定しました。

①さらなる努力が必要な目標

No.	取組みの方向	指標	目標値	※現状値
1	1. いきいきと健康に暮らす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加	80%	67.8% (参考値)
2	2. 安心して食べられる	栄養成分表示※を見て食材・食料品を購入する市民の増加	60%	45.5%
3		地産地消※を意識している市民の増加	50%	35.9%
4	3. 地域で支えあう	食育の視点を加えた事業の実施回数の増加	50回/年	38回/年
5	4. 食文化を守り伝える	旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加	70%	58.7%

②現状を維持・向上させる目標

No.	取組みの方向	指標	目標値	※現状値
6	1. いきいきと健康に暮らす	朝食を欠食する市民の減少	8%以下	8.8%
7		1日1回以上子ども(0歳～中学生)と食卓を囲む家族の増加	92%以上	91.1%
8	3. 地域で支えあう	地域の活動に参加している市民の増加	74%以上	73.1%
9	4. 食文化を守り伝える	日本の伝統行事や季節にちなんだ料理を食べる市民の増加	89%以上	88.4%

現状値：2014年(平成26年)実施の「逗子市食育に関するアンケート」による。

※栄養成分表示：消費者が食品を安全に摂取し、消費者が食品を安全に摂取し、自主的かつ合理的に食品を選択するために必要とされる販売の用に供する食品に関する表示の基準を定めた食品表示基準の中のひとつである。消費者にとっては栄養成分表示を見ることを習慣化することで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の確認等に役立てることができる。(食品表示法第4条第1項より)

※地産地消：地域で生産された物を、その地域で消費することを指す略語です。

第2次逗子市食育推進計画における4つの方向

第2次逗子市食育推進計画では4つの取組の方向ごとに目標を設定し、多岐に渡る食育の内容を整理し、総合的な推進を目指しています。

取組みの方向1 いきいきと健康に暮らす

目標 市民の健康を維持・増進するために望ましい生活習慣づくりを進めます

取組みの方向2 安心して食べられる

目標 地域で安心して食することのできる取組を進めます

取組みの方向3 地域で支えあう

目標 食を通じたまちづくりを進めます

取組みの方向4 食文化を守り伝える

目標 食文化を守り伝える取組を進めます

様々な方向から食育を進めているんだね！



事業名

母親両親教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

妊婦・妊婦の家族等

内容

保健師・助産師・管理栄養士・臨床心理士の講義を受け、栄養の单元では、妊娠中に摂りたい食事やメニューを紹介。試食を行う。年19回実施(平日コース16回、土曜日コース3回)、土曜日コースは定員45名。

【実績】

日時：平成29年5月23日～平成30年3月6日

回数：19回(4回×4コース、土曜日コース3回)

場所：逗子市保健センター1階、2階、3階

参加者：1回10～20名



参加者の声

「だしや野菜のうまみを試食で実感することができて、妊娠中のみならず、これからの食生活を見直すきっかけになった」

「普段いかに塩分過多であったかわかった」

担当者より

グループワークやフードモデル、実物の食材や試食などを通して普段の食生活がイメージしやすいよう工夫しています。

事業名

こんにちは赤ちゃん訪問事業

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

生後4か月までの新生児・乳児・保護者

内容

保健師・助産師が家庭訪問し、新生児や乳児の体重測定、産婦の体調確認・血圧測定、育児相談、授乳についての相談、地域の子育て情報の提供などを行う。

【実績】

平成29年度（平成30年1月現在）

訪問達成率：100%



参加者の声

「母乳の飲み方やミルクを
足す量について心配だっ
たが、相談できてよかつ
た。母乳授乳相談を勧め
てもらい定期的に相談に
のってもらうこともでき
てよかった。」

「予防接種について不安だ
ったけど、相談ができて
よかった。」

担当者より

生後4ヶ月までの赤ちゃんが生まれた全ての家庭に訪問をしています。赤ちゃん訪問では、赤ちゃんの体重測定、子育て情報の提供や育児相談を行います。気軽にご相談してください。

事業名

窓口相談

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

妊産婦・新生児・乳幼児

内容

- ・妊娠届出時、妊婦への栄養指導
- ・出生届出時、産婦・新生児への栄養指導
- ・来庁、電話相談での栄養指導など保健師・助産師が相談に乗る



参加者の声

「逗子の子育て情報を知ることができた。」

「急な相談にも、訪問や電話で対応してくれたので気持ちが落ち着きました。」

担当者より

「逗子に引っ越してきたばかりで、逗子の子育て情報がわからない。」「赤ちゃんの体重を測ったらあまり増えていなくて心配。」「産後、いつも以上に気分が落ち込む…。誰かに相談したい…。」等、窓口又は電話にて相談してください。保健師・助産師が相談に応じます。

事業名

母乳・授乳相談

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

新生児・乳児・保護者

内容

庁内にて助産師による母乳栄養や人工栄養についての相談を実施

【実績】

毎週火・木（予約制）

場所：逗子市役所授乳室 5 階

時間：1 人 20 分程度

参加者：乳幼児と保護者 延べ 105 組



参加者の声

「母乳の吸わせ方がうまくいかなかったけれど、実際に吸わせ方のアドバイスもらって自信がもてました。」

「仕事を始めて母乳が続けられるか心配だったけど、搾乳や冷凍母乳の方法詳しく聞けて安心できました。」「母乳とミルク量のバランスが聞けて良かった。」等の声がありました。

担当者より

個別で助産師と相談できるため、和やかな雰囲気でお話ししています。一人で悩まずに相談してみて安心できたとの声も聞かれます。母子に寄り添ったアドバイスが出来るよう心がけています。

事業名

離乳食教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

乳児、保護者

内容

- ・管理栄養士による、離乳食の進め方（離乳食初期の内容が中心）、食物アレルギー、食中毒予防、食材の保存例などの講話や調理例のデモンストレーションなどを実施
- ・離乳食の試食
- ・おんぶ体験

【実績】

日時：平成 29 年度 隔月開催 全 12 回

（原則 奇数月生まれ：午前、偶数月生まれ：午後）

午前 10：00～11：30（受付 9：45～10：00）

午後 13：15～14：45（受付 13：15～14：45）

場所：逗子市保健センター 2 階

参加者：180 名



参加者の声

「実際に食品の固さなど触れてよかった」「野菜の切り方、大きさが実際に目で見られてよかった」
「資格を持っている方の指導なので安心」

担当者より

参加することでしか分からない食材の固さや味を体験できる機会になっています。
「意外と簡単そうなのでやってみようと思った」との声も多くいただいています。

事業名

乳幼児健診

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

乳幼児、保護者

内容

- ・問診・計測・診察から得られた結果をもとに、必要な助言を保健師・助産師・管理栄養士等が実施
- ・歯科健診、歯科相談の機会を通じ、食についての助言を管理栄養士・歯科衛生士が実施
- ・3歳児健診では、主任児童委員による健康的なおやつ紹介コーナーを設け、試食を行っている

【平成29年度実績】 場所：逗子市保健センター2階

- ・4か月児健診 12回/年 受診者数 343人 母乳授乳相談 68人
- ・11か月児健診 12回/年 受診者数 377人 栄養相談 88人



参加者の声

「ある食材を食べずに困っていたが、食べやすい調理法やメニューを教えてもらうことができた。」「3歳児健診で食べたおやつを実際に家で作ってみようと思った。」

担当者より

4か月児健診は助産師に、それ以外の健診・教室は管理栄養士等に気軽に相談できる場になっています。栄養面のこと等で相談したいことがありましたら、気軽に相談してください。

事業名

2歳児すくすく教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

2歳児・保護者

内容

保健師、管理栄養士、歯科衛生士より、この時期の子の特徴、生活上の注意点などについて指導（歯科相談、問診、栄養相談）

【実績】

日時：平成29年度 隔月開催 全12回

場所：逗子市保健センター 2階

参加者：236名

・栄養相談者：25名

・3食規則正しく食べる者：187名（79.2%） ※問診票から



参加者の声

「なんでも嫌がる時期で、偏食や歯磨きの仕方などに困っていましたが、相談できて良かったです」

担当者より

子どもの歯はむし歯になりやすく、むし歯の進行も早いです。1歳6ヶ月児・3歳3ヶ月児に健診がありますが、その間の2歳の時期にもお子さんの歯の状態を確認し、食事・生活リズムを見直す機会にして頂きたいです。

事業名

すこやか健診（小児生活習慣病予防健診）

(H29 にて事業終了)

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

子育て支援課

対象

小学校4年生

内容

対象児の家庭に健診の案内・健診票・問診票・尿容器の他、食生活について記載したパンフレットを郵送（公立小学校に通っている児については、小学校で配布）。早朝尿採取の上、医療機関にて計測・血液検査を行う。パンフレットで食生活の見直しを喚起している他、問診票で、食生活のアンケートを行っていた。

【実績】

平成29年度：対象者数 492名 受診者 308名（受診率62.6%）

要注意者（基準値を超えた者） 103名（33.4%）

要注意者の内訳

	受診者 308人中（延）				要注意者 103人中
	男	女	計	率	
総コレステロール200mg/dl以上	28人	30人	58人	18.8%	56.3%
肥満度20%以上	8人	6人	14人	4.5%	13.6%
血圧135/80mmHg以上 ※拡張期血圧80mmHg以上のみ。 収縮期血圧135以上は、男女とも0人	4人	5人	9人	2.9%	8.7%
中性脂肪161mg/dl以上	1人	1人	2人	0.6%	1.9%
動脈硬化指数3.0以上	6人	5人	11人	3.6%	10.7%
HDL-コレステロール40mg/dl 未満	0人	1人	1人	0.3%	1.0%
空腹時血糖110mg/dl以上	0人	0人	0人	0.0%	0.0%
※HDL-コレステロール80mg/dl 以上	10人	9人	19人	6.2%	18.4%
計	57人	57人	114人	37.0%	110.7%

参加者の声

「子どもの時から将来の病気のリスクを考えて、家族で話し合える機会になりました」



担当者より

昨年度健診を受けた子のうち、約4人に1人に生活習慣病の原因となる危険因子がありました。また、危険因子があった子の体型（肥満度）は、「肥満」～「肥満気味」が21.5%、「正常」～「やせ」が78.5%でした。肥満でなくても生活習慣病の危険因子があることを知って頂き、家族で健康について考える機会にしてみました。

事業名

サマースクール

取組みの方向

1 いきいきと健康にくらす

担当

市立小学校

対象

児童（逗子小学校）※1、2年生は保護者同伴で参加

内容

自分たちが食べている給食をつくる体験をすることで、食に対する興味を深める。

【実績】

日時：平成29年7月26日（水）

場所：逗子小学校家庭科室

参加人数：35人

メニュー：バーベキューチキン、中華サラダ、ABCスープ、かぼちゃケーキ

**担当者より**

低学年は、保護者と一緒に参加し、給食と同じメニューを作ります。給食室での様子も写真で説明があり、調理員さんの大変さを改めて実感しています。

事業名

育ちゆく体とわたし

取組みの方向

1 いきいきと健康にくらす

担当

市立小学校

対象

小学校4年生（小坪小学校）

内容

食材の写真を使って、海のもの、土で育ったもの等仲間分けし、食材に興味を持たせ、その後3つの栄養素について知り、バランスよく食べなかった時の体への影響を学ぶ。

【実績】

日時：平成29年9月6日（水）、8日（金）

人数：55人（2クラス）

回数：1回

担当者より

心身の完全な発達に重要な役割を果たしている食事、適切な運動、休養、睡眠が重要。バランスを考えながら、食事をする事の大切さを理解できた。

事業名

おやつについて（油脂分・糖分）

取組みの方向

1 いきいきと健康にくらす

担当

市立小学校

対象

小学校5年生（小坪小学校）

内容

おやつ（間食）の意味・昔と今の比較・食べ過ぎによる体への影響を学ぶ。スナック菓子に含まれる油やジュースに含まれる糖分の量を知る。

夏休み前に指導することで、夏休み期間のジュースの取りすぎを防ぎ、牛乳やお茶で水分補給するよう促す。糖度計を使い、ジュースに含まれる糖分量を計算させる。

授業後の昼食も栄養士が同席し、指導の場として活用する。

【実績】

日時：平成29年7月7日（金）

人数：76人（2クラス）

回数：1回

担当者より

スティックシュガーや油などを使ってより分かりやすく説明。必要な量と実際に摂っている量の比較などを詳しく学びます。

事業名

朝ご飯の大切さについて知ろう

取組みの方向

1 いきいきと健康にくらす

担当

市立小学校

対象

小学校5年生（小坪小学校）

内容

学年が進むにつれて朝食欠食者が増加、朝食の内容が偏るという実態がある。一日の生活の始まりである朝食の大切さに気付かせ、望ましい食生活を身につける。朝ご飯が一日の原動力であり、大切な働きがあり、それを欠かすと身体はどうなってしまうかを知る。

【実績】

日時：平成29年12月7日（木）、11日（月）

人数：76人（2クラス）

回数：1回

担当者より

朝抜きで登校したときの体の様子を知り、早寝早起き朝ご飯が大切だということが理解できた。

事業名

これからの食生活について知ろう

取組みの方向

1 いきいきと健康にくらす

担当

市立小学校

対象

小学校6年生（小坪小学校）

内容

中学生になって食生活をどのように気をつけたらよいか考える。

「スポーツをするために」「ダイエット」「夜食」の3つのテーマから、中学生になると生活が大きく変わる中で、基本の食生活について身に付けることの重要性を伝える。

【実績】

日時：平成30年3月12日（月）

人数：56人（2クラス）

回数：1回

担当者より

家庭科の授業の中で、中学生の1食に必要な量と質について学んだ。そこから、3つのテーマについて派生させながら理解を深めた。

事業名

こぐまグループ保護者勉強会

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

こども発達支援センター

対象

こぐまグループに通っているこどもの保護者

内容

実績：3グループに各1回 計17人

保護者に対して、学校教育課管理栄養士による約40分の食育懇談会。幼児期の食事について、こだわりや偏食など、保護者の悩みを聞き、調理や食べさせ方など食に関する工夫を分かりやすく説明。一人ひとりの家庭での療育や食育に役立つよう、具体的な内容になっている。

参加者の声

「出来ないことが目につくが、良いところを見て、伸ばしてあげようと思いました。」

「これが食べられるね。これも…」などと、笑顔で食事ができるようにしたいです。」



こども発達支援センター外観

担当者より

一人ひとりの子どもに合わせた話となっており、食事の内容や時間など気になることを聞けて、参考になっている。

事業名

男性の健康料理教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

市内在住の 65 歳以上男性

内容

高齢者がいつまでも地域でいきいきと元気に暮らせるよう、料理経験のない男性でも参加できる調理実習・試食などを体験する教室。逗子市食生活改善推進団体若宮会が、料理をするのは初めての方にも分かりやすく、調理の基本を指導。年4回（入門編春コース、応用編夏コース、入門編秋コース、応用編冬コース）実施。各コース定員 12 名。

【実績】

日時：平成 29 年 4 月 6 日（木）～平成 30 年 3 月 14 日（水）

回数：24 回（6 回×4 コース）

場所：逗子市保健センター

参加者：各コース 12 名



参加者の声

「料理の講習だけでなく健康管理の面で受けた講習は、ふだんおろそかにしている点を指摘してもらい大いに参考になりましたので今後共続けてほしいと思います。」

「妻を亡くし1つでも自分で料理を作れるようにしたかった（ので申し込んだ）。」

担当者より

29 年度は 75 歳以上の方の参加が多く、作業負担が大きくないか配慮しながら進めました。皆様教室を通して仲が深まり、教室の外でも集まるようになりました。

事業名

栄養改善教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

青年期（20～39 歳）、壮年期（40～64 歳）

内容

管理栄養士等による集団栄養教育と調理実習を実施。

【実績】

日時・名称

- ① 5月23日 「おうちごはん講習会 減塩料理」
- ② 7月27日 「パパ・ママと楽しく作ろう おやこクッキング」
- ③ 9月1日 「おうちごはん講習会基礎編 男性のための料理教室」
- ④ 10月24日 「小坪の漁師さん直伝 さかなのさばき方教室」

場所 保健センター

参加者 ①16人 ②20人 ③12人 ④14人 計62人



参加者の声

「塩分控えめでも大変美味しかったです」「魚のおろし方をていねいに教えて頂き勉強になりました。参加費をもっと取って、もっとやって頂きたいです。」

担当者より

毎年内容やテーマを少しずつ変えて実施しています。講話だけでなく実際に食べる事で様々な発見があるようです。さかなの料理教室では50cmのイナダに大奮闘！

事業名

健康づくり出前講座

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

市民

内容

健康に関する講話を聞きたい市民グループ等から依頼を受け、保健師や管理栄養士がテーマに沿った話をするもの。

【実績】

平成 29 年 4 月～3 月（依頼があった日に実施）

依頼団体：20 団体

実施回数：33 回

参加者数：延べ 861 人

参加者の声

「健康維持に役立つ。」「1 食分の量について知る事がよかった。」「普段わかっているようですが、講義を受けて更に勉強になりました。」

担当者より

未病やロコモ、食生活、血圧、季節毎の健康管理などのお話をしました。800 人以上の方に参加していただきました！地域の皆さまとの直接お会いできる機会、私たち専門職も楽しく勉強させていただいています。



健康づくり 出前講座

みなさまの職場やグループ（サークル・地域の集まりなど）の活動場所へ、保健師や管理栄養士が、ご希望の講座をご希望の時間にうかがい健康のお話をお届けいたします。

出前講座メニュー

健康のワンポイント 未病について 血圧測定と高血圧予防 ラジオ体操・メタボ予防 ロコモ予防（腰痛予防など） 心の健康・睡眠・適切な飲酒等 遠州市健康増進計画のお話等	栄養・食生活 バランスのよい食事 減塩のコツ（塩分濃度測定） 糖尿病予防 低栄養予防 遠州市食育推進計画のお話 お気軽健康メニュー紹介（調理実習）等
いざという時の備え 災害時の生活のポイント・役立つ運動 救急医療情報キットの活用法等	季節のお話 インフルエンザ・熱中症予防 食中毒予防（手洗いチェック）等

お申込みは窓口（市役所1階5番）・電話・FAX・メールのいずれでも OK です。

お申込み・お問合わせ 遠州市福祉部国保健康課 健康係
 電話：046(873)1111 FAX:046(873)4520
 Eメール：kenkou@city.zushijie.jp



事業名

特定保健指導

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

40～74 歳の国民健康保険加入者

内容

特定健診の結果、BMI（体格指数）や腹囲、血液検査結果が基準以上だった人に、自らの生活習慣の傾向・課題について振り返ってもらい、運動や食事を中心とする助言・支援を実施。保健師や管理栄養士が対応する。



参加者の声

「スポーツチケットを使ってアリーナに行くようになりました。」
「甘い飲物を飲まないよう気を付けるようにしています。」

担当者より

生活習慣病のリスクは、なかなか目に見えないもの。健診結果は、リスクを「見える化」するものです。結果の見方から、生活習慣の見直しまで、1人1人の状況に合わせ、助言をする等、サポートをします。保健指導計画を作成した方には、運動のきっかけとして、スポーツチケットを2枚お渡ししています。

事業名

健康・栄養相談

取り組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳～）

内容

生活習慣病をはじめとする疾病の予防や改善を目的に、個別での相談を実施。保健師・管理栄養士が対応する。

【実績】

日時：平成29年4月～平成30年3月 全31回

①9:30～10:30 ②10:45～11:30 ③13:15～14:00 ④14:15～15:00

⑤15:15～16:00

場所：市役所未病センター、沼間コミュニティセンター（1回のみ）

延べ相談者数：81人



参加者の声

「腎機能を改善するにはどうすればいいのか？」「そんなに食べてないのに体重が増えてしまいました・・・。」

担当者より

対象者の血液検査結果や生活環境などを丁寧に聞き取りながら面談を行います。その方の実行可能性を考えながら、取り組めることを提案します。

事業名

健康相談

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

青年期（20～39 歳）、壮年期（40～64 歳）、高齢期（65 歳～）

内容

市役所にて保健師・管理栄養士による健康、食事相談を行う。

【実績】

日時 随時（市役所開庁日）



参加者の声

「月に1度来て自分の体組成を確認するようにしています」「片足立ちができなくてショック！」



担当者より

平成 28 年 12 月にオープンした未病センターで健康チェックをした方から、疾病や食事の相談をお受けする機会も増えました。お気軽に話してくださいね。

事業名

訪問指導

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

青年期（20～39 歳）、壮年期（40～64 歳）、高齢期（65 歳～）

内容

訪問による支援が必要な人に対し、保健師・管理栄養士が訪問し、健康相談を行う。

【実績】

日時：随時

件数：全件数延 36 回、29 人。その内、管理栄養士が同行したものは 5 人（6 回）。



参加者の声

「ご飯茶碗の大きさを見てもらい、食べている量が適量と言われて安心しました。」

担当者より

市役所で相談出来ない方も必要に応じてご自宅の玄関先でも相談に応じます。お台所で食品の内容を拝見してから相談をすることもあります。

事業名

未病センターでの栄養教育

取り組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

市民

内容

市役所 1 階の未病センターにて、栄養に関する展示や資料配布を実施。

【実績】

平成 29 年度展示内容：一食分のエネルギーとバランス、ナッツのカロリー、鍋でとれる野菜の量 等。



参加者の声

「これでいいなら野菜の量足りているかも！」「主菜は1品あればいいんですね」

担当者より

市役所の入口付近にある未病センターは市民の目に留まりやすく、たまたま市役所へ来た方が目について立ち寄り、そのまま栄養の話をする機会ができました。

事業名

糖尿病プチ講座

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

18 歳以上の市民で糖尿病の方や糖尿病を予防したい人

内容

市役所未病センターにて、糖尿病に関する 45 分の講座を実施。保健師より疾病や運動について、管理栄養士から食生活について講話を行った。

【実績】

平成 29 年度開催日：

6 月 7 日、9 月 13 日、11 月 14 日、3 月 2 日 ①10:00～10:45、②14:00～14:45

参加者：41 人



参加者の声

「とても分かりやすく良かったと思う。具体的だった」「実施は難しいかな？」

担当者より

ご主人の糖尿病改善のため参加した奥様、家族全員が糖尿病の方、治療中の方、病院を探している者など、様々な立場の方が参加されました。質問も多く、アットホームな教室です。

事業名

食育講演会

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

国保健康課

対象

市民

内容

食に関する様々なテーマで年度に1回講演会を開催。

【実績】

日時：平成29年度11月2日（木）10:00～11:30

場所：保健センター3階 大会議室

人数：47人

講師：相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授 堤ちはる 氏



参加者の声

「わかりやすかった。食育と一言で言っても食事に関する事だけでなく人間性の育みにもかかわっているのは興味深かった。」「上の子ども（小1）で少し食育を失敗していて自信がなかったのですが、今回のお話で頑張る気持ちが持てました。」「託児の人数を増やしてほしい」

担当者より

29年度は「食を通して子どもを育む 離乳期から2歳頃までの子どもの食育講演会」と題して開催し、小さな子を持つ母親がたくさん参加してくださいました。

事業名

タニタの健康セミナー

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市民協働課

対象

市民

内容

消費者に対し、食の安全についての知識を身につけてもらうことを目的とする。
タニタが考える健康づくりのヒントや、話題となっているタニタ食堂で提供している献立作りのコツや実践のテクニック、外食やコンビニエンスストアの活用術についての講演。

【実績】

日時：平成30年2月16日（金）10:00～11:30

場所：市民交流センター

人数：54名



参加者の声

「すぐ生活に役立てることができるお話しなので、楽しくお話を聞くことができました。」

「健康な体づくりの becoming 参考になる情報が得られました。」

担当者より

参加者の皆さん、熱心にメモをとられていて、また質疑もたくさんの方が手をあげておられました。健康な体づくりの becoming 情報が得られました。

事業名

食育指導全体計画

取り組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校・中学校

対象

市内小学生・中学生

内容

各小中学校において、食に係る指導の年間計画を作成し実施するもの。

【参考：逗子小学校】

食に関する指導の目標

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。（食事の重要性）
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。（心身の健康）
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全等について自ら判断できる能力を身につける。（食品を選択する能力）
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。（感謝の心）
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。（社会性）
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）

例 食事の重要性

低学年：「食べ物に興味・関心をもつ」等

中学年：「3食規則正しく食事をとることの大切さがわかる」等

高学年：「朝食をとることの大切さを理解し、習慣化している」等

担当者より

めざす子どもの姿や学校像に基づき、食に関する指導目標を定めています。さらに、具体的な指導内容を設定し、各教科や給食の時間等を使い指導しています。

事業名

小学校給食試食会

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

市立小学校

対象

小学校1年生の保護者

内容

給食の試食を通じて、学校給食の様子を知り、献立に対する理解を深めると共に、学校と家庭が連携して子どもの「食育」を推進する。

日時・献立：小学校による
回数：各学校1回以上

【参考】

逗子小学校

日時：平成29年10月11日（水）

参加人数：87名

献立：カレーピラフ、イカフライ、ベーコンと野菜のスープ煮、牛乳

（試食会用の食器を確保するため、この時は5年生がキャンプに行っており不在となる上記日程で開催した。）

担当者より

教室で、児童と同じ給食を試食しながら栄養士からの給食の説明を受けます。児童の配膳の様子も見学しながら、給食の様子を見学します。

事業名

中学校給食試食会

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

中学生の保護者及び新入生（小学6年生）の保護者他

内容

給食の試食を通じて、学校給食の様子を知り、献立に対する理解を深めると共に、学校と家庭が連携して子どもの「食育」を推進する。

【実績】

日時：平成29年6月～平成30年1月（計16回 211名）

場所・回数：逗子中学校（4回）、久木中学校（3回）、沼間中学校（5回）、保健センター（2回）、市役所（2回）

参加人数：116人



参加者の声

「野菜がとても多く良かったです。豆料理など、家庭で作ることがないので、取り入れてくれると助かります。おいしかったです。」

担当者より

中学校給食では、好きなものだけでなく、不足しがちな食材“まごはやさしいこ※”や様々な調理方法で工夫して提供していることなど、詳しく説明することで、ご理解いただいております。 ※ ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)し(椎茸・キノコ類)い(芋)こ(米)の不足しがちな食材8品目。

事業名

小学校給食献立表

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

市立小学校

対象

小学生及び保護者

内容

給食の献立や栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）について情報提供。



担当者より

盛りつけ表は、小学校の教室に掲示。献立表は、各家庭に配布します。

事業名

中学校給食献立表及びカラー献立表

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

中学生及び保護者

内容

給食の献立や栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）について情報提供。



担当者より

カラー献立表は、中学校の教室と配膳室に掲示。写真を加え、よりイメージしやすくしています。献立表は、アレルギー食材の確認に利用されています。

事業名

小学校給食だより（児童向け）

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

市立小学校

対象

小学生

内容

給食を中心に、「食」についての情報を毎日提供する。



担当者より

給食だよりを通して、毎日の食材、食文化や産地の話を日々情報提供しています。

事業名

小学校給食だより（保護者向け）

取り組みの方向

2 安心して食べられる

担当

市立小学校

対象

小学生の保護者

内容

給食だよりを通して、毎日の食材、食文化や産地の話を日々情報提供しています。給食を中心に、「食」についての情報を月に1回程度提供する。



担当者より

給食だよりを通して、給食や健康に関したことなどを情報提供しています。

事業名

中学校給食だより

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

中学生

内容

給食を中心に「食」についての情報を毎日提供する。

逗子市中学校給食 

給食室からこんにちは！
4月14日（金）

今日の献立

- ・赤飯 ・鯛の塩焼き ・卵の花煮
- ・がんもと麩の含め煮
- ・ごぼうの味噌マヨサラダ
- ・赤だし汁 ・ヨーグルト

今日は、入学と進級のお祝いに「赤飯」を炊きました。
日本では古くから赤い色をおめでたい色とし、赤いご飯を炊いて祝う習慣がありました。
同じように「おめでたい」にあやかり「鯛」の塩焼きです。鯛は高知県「すくも漁港」からの産地直送です。味わってください。

逗子市中学校給食 

給食室からこんにちは！
4月19日（水）

今日の献立

- ・セルフフィッシュサンド
- ・ビーフンソテー・リヨネーズポテト
- ・野菜スープ ・牛乳

今日はパンを主食とした給食です。
魚のフライをパンにはさんで食べてみてください。
中学校給食では魚の献立が多く入っていますが、北海道、九州、四国の比較的に小さい漁港の協力をいただき「産地直送」をお願いしています。
逗子は海に面していますので、小坪産の海藻やしらすなど「地場産物」の使用も優先してしています。

担当者より

給食だよりを通して、毎日の食材、食文化や産地の話などを日々情報提供しています。

事業名

中学校給食かわら版

取り組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

市立中学生・保護者及び市民

内容

給食を中心に「食」についての情報を提供。市内公共施設へ掲示している。

掲示場所：市役所、保健センター、図書館、市民交流センター、コミュニティセンター、体験学習施設、教育研究相談センター

頻度：不定期



担当者より

中学校給食の内容、試食会の様子やアンケート結果等を保護者に向けて情報発信しています。

事業名

中学校給食ブログ

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

市民（中学生及び保護者）

内容

給食を中心に「食」についての情報提供。

<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/gakkou/kyusyokublog/>

2月26日の献立



ご飯

いかの辛味炒め

茹で野菜味噌ドレッシング

卵の花煮

つみれ汁

牛乳

つみれ汁の「つみれ」というのは、餅をすりおろし生薑などで臭みを消してから、汁の中に「つまみいれた」ところから始まっています。

つまみいれるが、つまみれ、つまれと変化してきたようです。

材料の鰯は手でさばけるような身の柔らかい魚です。鰯から全部食べられるので、イワシの持つ栄養成分をすべて摂り入れることができます。

特に、カルシウムが豊富です。

担当者より

ホームページで、毎日更新。提供された献立の写真と給食だよりの内容を一緒に掲載しています。

事業名

中学校での食育授業

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

中学校 1 年生

内容

栄養士から給食の歴史・献立作成のポイント・厨房の様子・地産地消について学ぶ。

各クラス 2 コマずつ実施。

【実績】

日時：逗子中学校 4 月 10 日（月）、18（火）、21 日（金）、25 日（火）
 久木中学校 4 月 7 日（金）、5 月 10 日（火）、12 日（金）
 沼間中学校 4 月 11 日（火）、5 月 24 日（水）



生徒の声

「『まごはやさしいこ』『おいしそう』などのことを注意しながら食生活を見直してみようと思った。良い機会となった。」

担当者より

入学後、学級活動の時間等の中で説明。献立を立てるポイントについては、なぜこの食材や料理が提供されるかを生徒が理解する良い機会となっています。

事業名

わかめ収穫体験

取組みの方向

3 地域で支えあう

担当

市立小学校

対象

小学校3・5年生（小坪小学校）

内容

小坪漁港は、小坪小学校学区内でもあり、社会科の学習の一環として、種付け及び収穫体験を実施した。地産地消に関する体験を通して、地域のよさに気付く。3年生については、その前後に、わかめの海での様子や成長に必要な栄養などを学習した。

【実績】

日時：平成30年3月16日（金）

人数：76人（5年生2クラス）、60人（3年生2クラス）

回数：1回



担当者より

地域の特産品である「わかめ」について興味関心をもち、栄養についての知識を深める。

事業名

中学校給食アカモクメニュー実施

取組みの方向

3 地域で支えあう

担当

学校教育課

対象

中学生

内容

逗子アカモクプロジェクト実行委員会による平成30年3月のアカモクイベントに参加。市立中学校給食でもアカモクを提供。

3月6日（火）和風アカモクソースのハンバーグ

3月8日（木）アカモクの味噌汁

3月20日（火）アカモクと胡瓜の酢の物



担当者より

市内の中学生もアカモクをより詳しく知る機会となりました。また、この中学校での様子を新聞社の方が直接取材されました。

事業名

クリスマスクッキー教室

取組みの方向

3 地域で支え合う

担当

社会教育課

対象

市内在住・在勤で小学生以上 ※小1～小3は保護者同伴

内容

初心者でもできる菓子作りを市民に学習してもらい、料理への興味や食への関心、多世代間の交流を持つきっかけにしよう。講師を担当する楽しいおやつの会の皆さんがクリスマスに向けて、大人も子どもも楽しめるクッキー作りを指導。

定員 18 名

【実績】

日時 平成 29 年 12 月 16 日（土）

場所 沼間小学校区コミュニティセンター 調理室・工作室

参加者 子ども 9 名、大人 8 名（この内、子ども参加者の親は 6 名）の計 17 名



参加者の声

・子どもがとても喜んでおりました。
ありがとうございました。楽しかったです!!
・初対面の子もたちとも楽しくクッキーが
作れました。とっても楽しかったです。
・とても楽しかったし、おいしかったです。
子どもたちもおばあちゃんが増えたみたいで
うれしそうでした。

担当者より

様々な世代の人達が一つの教室に集い交流を深め、なおかつ大変喜んでいただき、この講座をやって良かったと実感しております。本当のクリスマスパーティーの様に楽しく笑顔がいっぱいでした。

事業名

夏休み親子料理教室

取組みの方向

3 地域で支え合う

担当

社会教育課

対象

小学生と保護者

内容

逗子小学校の家庭科室を市民の学習の場として開放する。親子で一緒に調理し食事することによって、正しい食習慣を身につけ、地産地消や食育への関心を高めるとともに、親子の関わりやコミュニケーションの機会とする。

【平成 29 年度実績】

「夏休みランチをつくろう」（講師：若宮会）

献立：ちょっとおもてなし風ケーキ寿司、きゅうりとなすの胡麻和え、
冷たいトマトみそスープ、ビールの泡みtainなリンゴゼリー

「魚のさばき方・小坪漁港の魚でチャレンジ」（講師：小坪漁業協同組合）

献立：鰯の煮付け、さざえご飯、わかめともやしの和え物



参加者の声

「魚をさばくのは初めてだったけど、きれいにできました」

「家族に習った料理を作って、みんなで食べたいです」

「なかなか親子で料理をする余裕がないので、こういう機会が持てて良かったです」

担当者より

子どもたちが皆積極的に取り組み、活気あふれる時間でした。若宮会と小坪漁協のみなさんが、毎回わかりやすく教えてくださり、料理や食の楽しさを感じることができます。

事業名

食生活改善推進員養成講座

取組みの方向

3 地域で支え合う

担当

国保健康課

対象

市民

内容

ボランティア活動のための基礎知識や調理技術を学ぶ講座。修了後は食生活改善推進員として、食生活改善推進団体若宮会にてボランティア活動ができる。

【実績】

日時：平成 29 年 6 月 14 日～平成 30 年 2 月 21 日 全 15 回

場所：逗子市保健センター等

費用：4,500 円程度（テキスト代、調理実習の食材費等）

参加者：9 名

修了者：6 名



参加者の声

「どの講義もととても分かりやすかったです。短い時間の講義でも内容が盛りだくさんでよかった。」

「3・1・2 弁当箱法は、1 食のボリュームや炭水化物、たんぱく質の量など分かりやすく参考になった。」

担当者より

食を通じた健康づくりや食育について多面的に学ぶ講座です。29 年度は少人数ながら和気藹々と良い雰囲気でした。最後は自分で栄養価計算し献立を立てました！

事業名

知ろう 食べよう アカモク料理教室

取組みの方向

3 地域で支えあう

担当

国保健康課

対象

参加を希望する人

内容

アカモクプロジェクト（2017年11月、逗子の小坪で採れるアカモクのさらなる定着を目指して市内商店、商工会、観光協会、漁業協同組合と市が協力し結成）において料理教室の実施が企画され、国保健康課が運営したもの。アカモクの生態や特徴の説明、料理のデモンストレーション、試食等を実施。

【実績】

日時：平成 30 年 3 月 21 日（水・祝） 午前の部 10:30～正午
 午後の部 14:00～15:30

場所：逗子小学校家庭科室

人数：午前の部 19 人、午後の部 10 人

講師：神戸悠太（あっかんべ）、河村佑太（ブルームーン）



参加者の声

「またこのような機会を設けていただきたい。もっと身近に手に入るようになれば嬉しく思います。」「料理人の方々の説明がとても分かりやすく、私も作ってみたいという気になりました。」

担当者より

アカモク入りの松前漬けやキムチ、炊き込みご飯、卵焼き、味噌汁とアカモク尽くしの料理でした。物販もあり、講座後は生アカモクを購入する人が続出しました。

事業名

調理保育

取り組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

保育課 公立保育園（湘南保育園・小坪保育園）

対象

全児（0歳～6歳未就学児）

内容

旬の食材に触れ、年長児を中心に子ども達自らが買い物に行き、食材を選んで簡単な料理を作る過程を経験する調理保育を行っています。

毎朝、新鮮な野菜の皮むきを手伝ったり、食への関心を深め感謝の気持ちを持って給食をいただいています。

かつおおろし、サンマ焼きの墨おこしや火つけ、餅つき等、昨今、家庭では経験できない貴重な体験をしています。

【実績】

回数：年間15回以上

4月 グリンピースごはん（まめごはん）

5月 たけのこご飯、かつおおろし

7月 お泊まり保育（おにぎり・やきそば）

10月 お月見団子、サンマ焼き、
カレーライス、栗ごはん

11月 芋ごはん

12月 クッキーづくり、餅つき

1月 お餅やき（七輪炭焼き）

＊他にクラス別の調理保育あり



担当者より

魚は切り身でしか知らないお子さんもある中、保育園では魚屋さんによる「かつお」の解体ショーが行われます。まるまる1本が切り身になっていく様子や魚の心臓に触れ、改めて命あるものに感謝して給食で美味しくいただいています。

事業名

とうもろこしの皮むき体験

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

市立小学校

対象

市内小学校 1 年生

内容

給食献立で「とうもろこし」が登場する日に、1年生の児童が全校分のとうもろこしの皮むき体験をする。皮をむいたとうもろこしは、当日の給食として全校児童に提供され、その日のひとくちメモでも1年生が皮むきをしたことを伝えている。皮むきの前日には、とうもろこしを題材に食材の応用性（とうもろこしからコーンスターチや菓子類、飼料等への展開）や野菜摂取の効能等を伝える授業を1コマ実施した。

【実績】

日時：平成 29 年 7 月 6 日（木）※授業は 7 月 5 日（水）

人数：63 人（2 クラス）



担当者より

とうもろこしのひげを見せ、ひげの本数と粒の数が一緒だと伝えると「保育園で習った！」「知らなかった！」など色々な反応が返ってきます。

事業名

箸を正しく使おう

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

市立小学校

対象

小学校2年生（小坪小学校）

内容

正しい持ち方をすると硬いもの、柔らかいもの、大きいもの、小さいもの等さまざまな条件のものを上手く口に運べることを知らせる。「箸」の素晴らしさに気付かせ、一緒に食事をする人が楽しくなるために、箸のスムーズな使い方を練習した。また、してはいけない箸のマナーも学習した。

【実績】

日時：平成29年5月29日（月）

人数：74人（2クラス）

回数：1回

担当者より

箸の持ち方の授業の実施後も、根気よく指導したことにより上手に持てる子が増えてきた。

事業名

だしのうま味を知ろう

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

市立小学校

対象

小学校5年生（小坪小学校）

内容

和食文化の基本である「だし」。だしの「うま味」を感じ、美味しさの秘密を知る。

【実績】

日時：平成29年12月6日（水）、18日（月）

人数：76人（2クラス）

回数：1回

担当者より

味噌汁を通して、出し汁入りの味噌汁とお湯のみの味噌汁を飲み比べ、出し汁が加わることで味の効用を体感します。

事業名

プロに学ぶ和菓子教室

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

国保健康課

対象

市内在住・在学の小学生とその保護者

内容

日本の食文化継承のため、伝統料理のひとつである和菓子について知る。夏休みの期間に、地域の和菓子職人に和菓子の作り方についての講義を受け、調理実習、試食をする。

【実績】

日時：平成29年8月2日（水）午後1時～午後4時

場所：保健センター

人数：親子11組

講師：森下氏・荒瀬氏（長嶋屋）、細野氏（日影茶屋）

献立：じょうよ饅頭（紅白うさぎ）



参加者の声

「見ていると簡単そうなのにやってみたら難しくってびっくりした」「たのしかったあまかったおいしかった おちゃもおいしかった」「子供と作ることができるから。地元の和菓子職人さんに教えていただけるから（参加しました）」

担当者より

定員に対したくさんの方にお申し込みをいただきました。プロの職人さんの技に触れ、大人も子どもも興味津々！蒸した饅頭に食紅と焼き印で顔をつけました。

事業名

スマイル・キッチン

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）

対象

市内在住の小学4年から高校3年生まで

内容

体験学習施設スマイルに併設する「カフェちょこっと」のスタッフが講師となり、四季折々の食材を用いて和菓子もしくは洋菓子を作る講座。年11回

【実績】

日時：平成29年6月3日（土）～平成30年3月24日（土）

回数：11回（Ⅰ期3回、Ⅱ期4回、Ⅲ期4回）

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

参加者：各15名



参加者の声（餅を使っていちご大福を作った時）

「簡単な作り方で美味しかったです。家でも作ってみたいです。」

「普通のお餅でいちご大福ができたのでびっくりしました。これからはいっぱい作りたいです。」

担当者より

毎回、人気のため申し込みがすぐ終わる講座。季節やイベントにあうお菓子を作って食べます。講師の楽しく丁寧な説明で、誰でも美味しく作れます。

事業名

料理体験講座

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）

対象

市内在住の小学4年から高校3年生まで

内容

「孫におくる～じっちゃんの絶品レシピ」と題し、季節の食材で日本の伝統料理を作っていく講座。材料の下ごしらえから行い一食分の料理を作っていきます。
年4回

【実績】

日時：平成29年5月27日（土）～平成30年3月10日（土）

回数：4回

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

参加者：各10名



参加者の声

「野菜一つ一つが大きくてびっくりした。」

「いっぱい料理を作るのは大変だったけど、おいしかった。」

担当者より

講師がだしの取り方から丁寧の教えてくださり、また材料もとても新鮮なものなのでとても美味しく作れます。またサポートに入る方も多いので、世代間交流の場にもなっています。

事業名

旬の食材たより

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

国保健康課

対象

市民

内容

毎月、その時期の旬の食材について、特徴や栄養、保存方法、レシピ等を紹介する便りを作成し、市役所未病センター等で配布した。

- 【実績】
- 平成 29 年度作成物：野菜を中心に紹介。
- 4 月春キャベツ
 - 5 月新たまねぎ
 - 6 月アスパラ
 - 7 月トマト
 - 8 月ピーマン
 - 9 月なす
 - 10 月かぼちゃ
 - 11 月にんじん



担当者より

身近な地域の三浦半島で収穫される野菜を主に紹介しました。紹介した野菜のレシピも掲載し、毎月発行するのを楽しみにしている市民の方もいらっしゃいました。

事例集に掲載した事例は、平成 29 年度に実施したものです。
最新の事業実施状況等につきましては、各担当へご確認ください。

平成 29 年度逗子市食育事例集

ずしの食育

2018 年(平成 30 年) 7 月

発行 逗 子 市

編集 福祉部国保健康課健康係

〒249-8686

逗子市逗子 5 丁目 2 番 1 6 号

TEL : 046-873-1111 (代表)

FAX : 046-873-4520

E-mail : kenkou@city.zushi.lg.jp