

ずしの食育

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活



2020 年（令和 2 年） 8 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	ハローベビークラス（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	育ちゆく体とわたし	市立小学校	13
10	栄養バランスよく 食べよう	市立小学校	14
11	夏の飲み物 何を飲めばいいのかな	市立小学校	15
12	自分の朝ごはんの栄養を調べてみよう	市立小学校	16
13	自立活動	市立小学校	17
14	食べることの大切さを考えよう	市立小学校	18
15	食べ物について考えよう	市立小学校	19
16	おやつについて（油脂分・糖分）	市立小学校	20
17	かむことについて 考えよう	市立小学校	21
18	ぎゅうにゅう だいすき	市立小学校	22
19	サマースクール	市立小学校	23
20	食育指導全体計画	市立小学校・中学校	24
21	こぐまグループ保護者勉強会	こども発達支援センター	25
22	夏休みパパ&子の親子料理教室	市民協働課	26
23	男性の健康料理教室	国保健康課	27
24	栄養改善教室	国保健康課	28
25	健康づくり出前講座	国保健康課	29
26	特定保健指導	国保健康課	30
27	健康・栄養相談	国保健康課	31
28	健康相談	国保健康課	32
29	訪問指導	国保健康課	33
30	未病センターでの栄養教育	国保健康課	34

3 1	プチ講座（糖尿病・高血圧）	国保健康課	3 5
3 2	シニアヘルスアップ教室	国保健康課	3 6
3 3	夏休み学童食育ミニ講座	国保健康課	3 7
3 4	食育講演会	国保健康課	3 8
3 5	一般展示「みんなで食べよう！共食のすすめ」	図書館	3 9
3 6	夏の薬膳&ストレッチ教室	（公財）逗子市体育協会	4 0
3 7	40 歳からの薬膳&ストレッチ教室	（公財）逗子市体育協会	4 1

取組みの方向 2 安心して食べられる

3 8	小学校給食試食会	市立小学校	4 2
3 9	中学校での食育事業	学校教育課	4 3
4 0	小学校給食だより（児童向け）	市立小学校	4 4
4 1	小学校給食だより（保護者向け）	市立小学校	4 5
4 2	中学校給食かわら版	学校教育課	4 6
4 3	中学校給食だより	学校教育課	4 7
4 4	中学校給食ブログ	学校教育課	4 8
4 5	中学校給食献立表及びカラー献立表	学校教育課	4 9
4 6	中学校給食試食会	学校教育課	5 0
4 7	中学校での食育事業	学校教育課	5 1
4 8	中学校での食育事業	学校教育課	5 2

取組みの方向 3 地域で支えあう

4 9	わかめ収穫体験	市立小学校	5 3
5 0	大豆を中心とした授業「生活科」	市立小学校	5 4
5 1	豆腐づくり「総合的な学習の時間」	市立小学校	5 5
5 2	米を中心とした授業「総合的な学習の時間」	市立小学校	5 6
5 3	中学校給食アカモクメニュー実施	学校教育課	5 7
5 4	夏休み親子料理教室	社会教育課	5 8
5 5	食生活改善推進員養成講座	国保健康課	5 9
5 6	おやこひろばにおける食育活動	国保健康課	6 0
5 7	庭園菜園での食育活動	（公財）逗子市体協会	6 1

取組みの方向 4 食文化を守り伝える

5 8	とうもろこしの皮むき体験	市立小学校	6 2
5 9	箸を正しく使おう	市立小学校	6 3
6 0	スマイル・エコクッキング	子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）	6 4
6 1	スマイル親子料理教室 ～餃子を作ろう！～	子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）	6 5
6 2	調理保育	保育課 公立保育園	6 6

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、食育に関する令和元年度（2019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」をみてみよう！



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

妊婦訪問事業

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

妊婦

内容

妊娠期を健康に過ごし、出産を迎えるため、また母乳育児の準備などのために、保健師・助産師が家庭訪問を行う。（第2子以降希望制等）

【令和元年度実績】

（平成30年度妊娠届出者）

妊婦訪問達成率：42.6%

第1子妊婦訪問達成率：84.1%



参加者の声

「雑誌やネットからいろいろな情報を得ることができるけれど、実際に家に来てもらって赤ちゃんとの生活を一緒にイメージしながら相談できてよかった」

担当者より

妊娠経過の確認（妊娠中の体重管理や食事についての相談）、産後の赤ちゃんの栄養方法の相談等を行っています。妊娠中から保健師・助産師と顔の見える関係を築き、産後にも気軽に相談できる存在として対応するようにしています。

事業名

ハローベビークラス（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、管理栄養士の单元では、妊娠期に気をつけたい食事や摂りたい食事、離乳食への応用などを紹介。試食も行っている。

年 19 回実施（平日クラス 4 回×4 コース、土曜日クラス 3 回）

※管理栄養士の单元は、年 4 回実施。

【実績】※管理栄養士の单元 4 回分について

参加者：25 名（女性 21 名、男性 4 名）



参加者の声

「今の食生活も、赤ちゃんが生まれてからの食生活もこの機会にもう一度見直してみようと思いました」

「塩分をすくなくしても素材や出汁で良い味が出ることを実感しました」



担当者より

グループワークや試食などを通して参加者同士で交流しながら現在の食生活を見直し、フードモデルや実物の食材を活用して理想的な食生活の目安を示しています。

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、産婦、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】

令和元年度（令和元年1月現在）

訪問達成率：97.9%



参加者の声

「赤ちゃんの体重を測ってもらい、母乳やミルクの量が足りているのか、今後の目安も相談できた」

「赤ちゃんとの生活で心配なことを気軽に相談できてよかった」

「実際に訪問してもらい、顔を見ながら相談できて安心した」

担当者より

生後4か月までの全てのご家庭を訪問し、赤ちゃんの体重測定、育児相談、産後のお母さんの体調確認を行っています。対象の方の相談ニーズに応じて、子育て情報の提供も行います。授乳相談や赤ちゃんとの生活の不安など気軽に相談してください。

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・助産師が相談にのる



参加者の声

「予約なしで来庁したが、気になっていた体重の増えが確認できてよかった」

「急な相談に電話や訪問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

「赤ちゃんの体重を測ったらあまり増えていなくて心配」「離乳食を始めてみたがなかなか量・食材が増えない」「食事にすぐ飽きてしまい、あまり食べてくれない」等、窓口や電話で相談してください。保健師・助産師が対応します。

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・木曜日（予約制）

場所：逗子市役所 5 階 授乳室

時間：一人 20 分程度

利用者：乳幼児と保護者 延べ 81 組



参加者の声

「体重が増えているか心配だったけど母乳とミルク量のバランスを具体的に相談できて安心した」

「保育園入園が決まって母乳が続けられるか不安だったけど、仕事中の乳房ケアやトラブルの対処など教えてもらい安心した」

担当者より

個別で助産師と相談に応じています。和やかな雰囲気の中で一人で悩まずに相談して安心できたとの声もいただいています。母子に寄り添ったアドバイスができ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

【実績】

日時：令和元年度 隔月開催 全11回

※ 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため1回中止

（原則 奇数月生まれ：午前、偶数月生まれ：午後）

午前 10：00～11：30 午後 13：15～14：45

場所：逗子市保健センター 2階

参加者：114名

参加者の声

「実際に作る体験や試食ができてイメージできた」
「資料が分かりやすく活用できそう」



担当者より

赤ちゃんが初めて口にする食事を実際に見て・触れて・味見をして、離乳食のスタートについて知る機会になっています。「これならできそうかな」と思えるような内容で具体的なヒントもたくさんお伝えしています。

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
- ・歯科検診・歯科相談の機会を通じ、歯科予防と合わせ、食についての助言を歯科衛生士にて行う。
- ・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・メニューの紹介を行っている。

【令和元年度実績】場所：逗子市保健センター2階（令和2年3月末現在）

※ 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため1回中止

・4か月児健診	11回/年	受診者数	299人	母乳授乳相談	53人
・11か月児健診	11回/年	受診者数	323人	栄養相談	76人
・1歳6か月児健診	11回/年	受診者数	313人	栄養相談	26人
・3歳児健診	11回/年	受診者数	349人	栄養相談	17人



参加者の声

「食ベムラがあって食事量が心配でしたが、目安量や与え方のヒントが聞けて安心しました。」
「調理のコツが聞けたので試してみたい。」

担当者より

お子さんの月齢に合わせた栄養相談を受けています。4か月児健診は助産師に、その他の健診（教室）は主に管理栄養士が担当しています。食事に関すること、気軽にご相談ください。

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説明し、歯磨き指導（歯科相談）、栄養相談、子育て相談を実施。

【実績】

日時：令和元年度 隔月開催 全11回

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため1回中止

場所：逗子市保健センター2階

参加者：151名

・栄養相談者 13名

・3食規則正しく食べる者：126名（83.4%） ※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。相談できて良かったです。」

「好き嫌いがあって、食事のバランスが気になっていましたが相談できて安心しました」

担当者より

子どもの自我が育ち、好き嫌いや小食など、食事の困り事が出てくる時期。食習慣や歯磨き習慣をつけていきたい時期ですが、子どもにどう対応すべきか悩ましい時期でもあります。ぜひ、日頃の悩みをご相談ください。

事業名

育ちゆく体とわたし

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

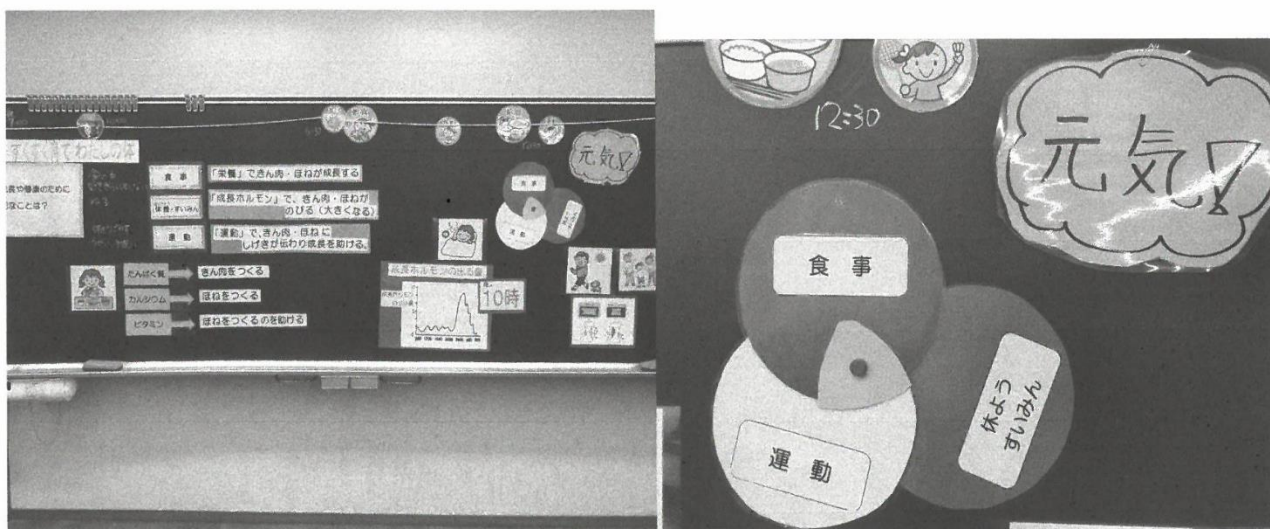
逗子小学校 4 年生

内容

保健の授業「育ちゆく体とわたし」の単元で成長期にいる自分の体のことを知る。
担任・養護教諭の授業のあと

- ・ 成長や健康のために大切なことを知る。
- ・ 自分ができていることを考えよう。

「食事」「睡眠・休息」「運動」の大切さを知る。



担当者より

成長期に必要なことを知り、自分ができていることを考えていけた。どれか一つが大切なのではなく、どれもが必要であることがわかった。

事業名

栄養バランスよく 食べよう

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

小学校3年生（沼間小学校）

内容

栄養の働きによる食品の3色わけについて学習した。それぞれの色の食品の役割を詳しく知り、給食の献立の食品分類を考える。

【実績】

日時：令和元年10月25日、28日、29日

人数：83人

回数：各学級1回

参加者の声（授業後）

「野菜は苦手だけど、3色の色がそろ
うように食べられるようにした。」

「はだがかさかさするから、緑が足
りないと思った。」

担当者より

食品の3色分けを学んで、自分自身で食事の栄養を考える指標にできるように、しっかりと覚えることに力点を置いた授業としました。分類が分からないときに、原料から考えたり、わかりやすく子ども達が理解できるように説明を工夫しました。

事業名

夏の飲み物 何を飲めばいいのかな

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

市内小学校3年生（沼間小学校）

内容

どのような飲み物で水分補給をすればよいのか学習しました。いろいろな飲み物で砂糖の量やカルシウムの量を比較し、健康に過ごすための飲み物の取り方について考えました。

【実績】

日時：令和元年7月

人数：83人

回数：各学級1回

参加者の声

「ジュースの砂糖がいっぱい・・・」

「夏休みも牛乳をいっぱい飲みたい」

担当者より

子ども達が目で見て比較できるように教材づくりを工夫しました。清涼飲料水の砂糖の多さには、多くの子ども達が感嘆していました。夏季休業中にも牛乳を飲む意識を高められるように、カルシウムの量にも着目して授業を実施しました。

事業名

自分の朝ごはんの栄養を調べてみよう

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

小学校4年生（沼間小学校）

内容

栄養による食品の3色分けについて復習し、自分の食べた朝ごはんは3色の食品が揃っているか調べる学習活動を行った。

【実績】

日時：令和元年6月17日、18日、24日

人数：80人

回数：各学級1回

参加者の声（授業後の感想）

「これからは3色そろえるようにしたい。」
 「お母さんは毎日栄養を考えて作ってくれているのだと分かった。お母さんだけにたよらず自分でも気をつけたい。給食も毎日残さず食べて完食したい。」

担当者より

自分の食生活を自分自身で振り返る中で、栄養バランスよく食べるために出来ることを一人一人が真剣に考えてくれていました。実生活に合った形で習慣づけられるように、簡単な料理（食品）を助言する等、指導上留意しました。

事業名

自立活動

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

小学校 特別支援級（久木小学校）

内容

- ①食事は好き嫌いせず、バランスよく食べることを知る。
カレー作りを通して、使う食材から3つの栄養素などを学び、歌やジェスチャーを通して、深めていく。
- ②マナーを守って、楽しく食事をする。
写真や○×クイズなどでマナーを知り、合言葉で具体的なマナーを身に付ける。
- ③自分たちが育てている冬野菜（大根）の産地や栄養を知り、美味しさを味わう。

【実績】

日時：①令和元年7月12日（金）②8月27日（火）③11月11日（月）

人数：もえぎ 11人

回数：1回ずつ

担当者より

事業名

食べることの大切さを考えよう

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

対象

小学校5年生（沼間小学校）

内容

朝食を食べたとき体に起こる変化を知り、朝食を食べることの大切さを学ぶ。そして、5大栄養素について学習を深め、食事を栄養バランスよく食べる意識を身につける。

【実績】

日時：令和元年10月15日、16日

人数：94人

回数：各学級1回

参加者の声（授業後の感想）

「朝食を食べないと外に出たくないのが、どうしてかわかった。」

「食事で意識しないと足りなくなりやすい栄養があるのを知ったから気をつけたい。」

担当者より

朝食をどうして食べる方が良いのかを正しく理解できるように、子ども達の普段から感じていること等意見を多く出してもらい、考えながら授業をすすめました。5大栄養素については、家庭科担当教諭から教わっていましたが、専門職として伝えられる詳しい内容を説明しました。

事業名

食べ物について考えよう

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

市立小学校

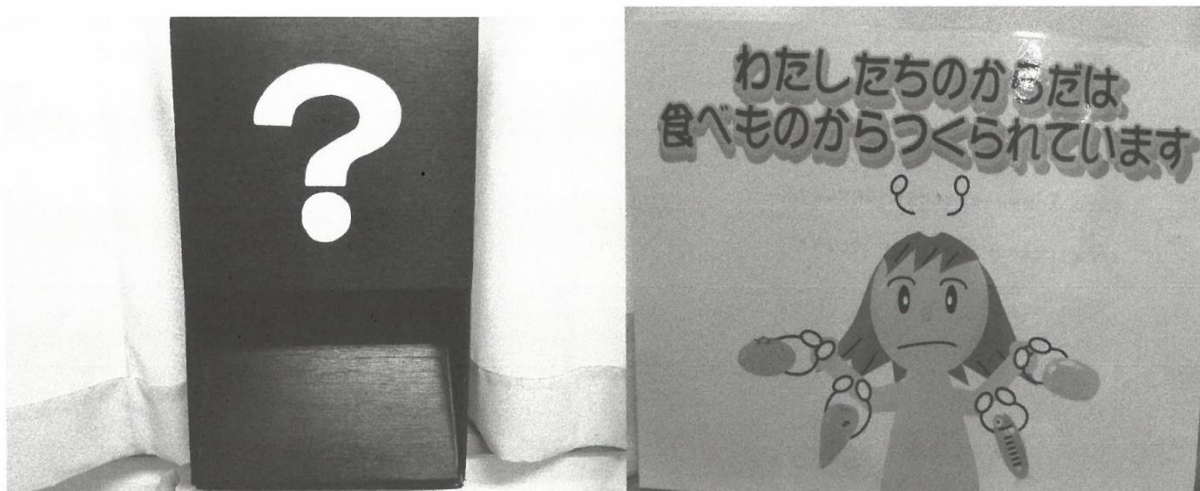
対象

逗子市内小学校2年生

内容

給食の献立表やはてなボックス・紙芝居を使い
市内5校の2年生対象に行った授業。

- ・食べ物に興味を持ち、食品の名前がわかるようになる。
- ・食べ物が身体の中に入ったら、どんな働きをするのするのだろう。
- ・いろいろなものを食べるようにしよう。



担当者より

給食に使われている食材や、自分が食べているものが自分の体にとって大切なものであることを伝える。

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。

【実績】

日時：令和元年7月11日

人数：65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

かむことについて 考えよう

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4年生（沼間小学校）

内容

事前に給食を何回かんで食べていたか各自調べて、授業を実施した。弥生時代と現代の頭蓋骨（特にあご）を比較して、その理由を考え、食事をよくかむ重要性について学習した。

【実績】

日時：令和元年6月18日、21日

人数：84人

回数：各学級1回

参加者の声（授業後の感想）

「弥生時代的人是たくさんかんでいて驚いた。」

「かむことをもっと意識したい。」

担当者より

昔と比べると現代人は食事をかむ回数が減っています。やわらかい食べ物やかまなくてもいい食べ物が増えている中で、子ども達自身がかむことに意識を向けられるように、かむ大切さを伝えました。

事業名

ぎゅうにゅう だいすき

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1年生（沼間小学校）

内容

カルシウムという栄養素を「カルちゃん」というキャラクターに例えて、カルシウムの大切さを学習した。牛乳と他の飲み物に含まれるカルシウム量を比べることで、牛乳が給食に毎日出る理由を考えた。

【実績】

日時：令和元年6月17日、18日、24日

人数：80人

回数：各学級1回

参加者の声（授業後）

「カルちゃん、朝から飲んできたよ」
「牛乳は苦手だけど、飲んだら美味しかった。」

担当者より

カルちゃんというキャラクターに子どもたちは親しみを寄せて、授業に興味津々で参加していました。この授業の後、毎日のように「今日の給食には、いくつカルちゃん入っている？」と質問がくるようになり、今日のカルちゃんの数を書いたクラスに示すようになりました。廊下の掲示板でも、1日に必要なカルちゃんを自分で考えて張り替えられる形式のものを作成しましたが、子ども達にも先生方にも大好評でした。

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：令和元年7月26日（金）

場所：逗子小学校家庭科室

参加人数：35人

メニュー：ジャージャー麺、中華サラダ、フルーツゼリー



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

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

こぐまグループ保護者勉強会

取り組みの方向

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

保護者に対して、学校教育課管理栄養士による約 30 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したり、こどもたちが軽食を食べる様子を見ながらアドバイスを行う。一人ひとりの家庭での療育や食育に役立つような具体的な内容になっている。

【実績】

日時：令和元年 6 月 19 日（水）、10 月 16 日（水）、令和 2 年 2 月 12 日（水）

回数：3 グループに各 1 回

場所：こども発達支援センター

参加者：3 グループ計 12 人

参加者の声

「食べやすく“すじ”を気にして調理するだけで、のどごしが変わると知り、もっと工夫して食べさせてみようと思強になりました。」

「みんなと一緒に軽食を食べたことで、いつもは家で全然食べてくれないのに、バクバク食べる姿を見て、幼稚園に行ってからのが心配でしたが、少し安心しました。」

担当者より

軽食を食べる時間にも栄養士に入ってもらうことで、実際の食べる様子を見てもらいながら話を聞くことができ、とても参考になっています。

事業名

親子料理でママを笑顔に！ 夏休みパパ&子の親子料理教室

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、県民

内容

男女共同参画社会の実現に向け、男性の家庭内進出、女性の社会進出を促進するため、料理を通して男性の家事参画を広める日本で唯一のパパ料理研究家である滝村雅晴氏を講師に迎え、パパ&子親子料理教室を開催した。

料理をすることが目的ではなく、パパの得意料理を増やすことで家事参画を促し、ママの社会進出を促進することが最終目標。

【実績】

日時：令和元年7月28日（日）10時～13時

場所：逗子小学校家庭科室

人数：10組 21名



参加者の声

- 参加したことがきっかけになって他の料理も作れるようになると思うから大いに役に立った。
- 包丁の使い方に開眼しました。

担当者より

参加者の皆さん、積極的に講師に質問したりして、パパと子で楽しく料理を作っていました。家で待っているママに作ってあげて欲しいです。

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2回各コース定員12名。

【実績】

日時：平成31年4月4日（木）～令和2年2月19日（水）

回数：22回（12回連続講座×2コース 新型コロナウイルス感染予防のため2回中止）

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

・参加できてとても良かった。これから料理教室は継続していただきたい。

・皆様と楽しく料理ができましたことが何よりも料理が好きになったことだと思います。ありがとうございました。益々のご発展を祈ります。

担当者より

令和元年度は65～99歳と幅広い年齢の方が参加されました。既往により食べられない食材がある方にも出来る範囲で対応しました。新型コロナウイルス感染予防のため教室が2回中止となりました。自主活動の場で2回分の献立を作る予定です。

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指導と調理実習を実施。

【実績】

日時・名称

- ① 5月29日 「うま味を効かせたおいしい減塩」
- ② 8月8日 「～ごはんで食育クッキング～お米講座&おにぎりランチ」
- ③ 9月4日 「災害時に備える食生活講座」
- ④ 9月30日 「さかなのさばき方と地産地消ランチ」
- ⑤ 12月17日 「JA職員さんに教わる大根を使った冬の野菜料理教室」

場所：逗子市保健センター

参加者 ①22人 ②10人 ③38人 ④13人 ⑤16人 計99人



参加者の声

「こういった企画を定期的
に実施してほしい。親切に
教えてもらい、大変勉強
になりました。」



担当者より

今年度もたくさんの参加者の方と学ぶ機会を得ました。専門家の先生から教えていただいた知識を普段から実践したいと参加者の皆さんお話をされていました。

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31年4月～令和2年3月

（依頼があった日に実施）

依頼団体：19団体

実施回数：23回

参加者数：延べ548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。」

2019 逗子市

健康づくり出前講座

～保健師・管理栄養士が、健康のお話をお届けいたします～

対象： 市内在住・在勤のおおむね10人以上のグループ・市内の企業や団体など。
 日時： 月～金（祝日除く）の午前10時～午後4時のうち、30分から1時間程度
 ＊ご希望の日時に承えない場合があります。＊
 内容： 講座の内容例から選択もしくは、ご相談ください。
 費用： 無料（会場設営や会場確保にかかる費用はご負担ください）
 申込方法： 電話・メール・来庁・FAXにて受付

講座の内容例

食事

バランスのよい食事
 減塩のコツ
 糖尿病予防 低栄養予防
 かんたん健康メニュー紹介
 子どものための食育
 食中毒予防

運動

ラジオ体操
 ペンチ体操
 メタボ予防
 ロコモ予防

健康づくり

睡眠 こころの健康
 慢性腎臓病 熱中症予防
 健康情報の見分け方
 インフルエンザ
 未病 血圧測定と高血圧予防
 救急医療情報キット
 在宅医療（自分の最期を考える）

（注意）次の場合は利用できません。
 ・政治、宗教および賛否を目的とした、
 行事などと一緒に行うもの。
 ・賞賛、褒賞の目的で行うもの。
 ・公平無偏に反するもの。

【お申込み・お問い合わせ】逗子市福祉部国保健康課健康係 1階5番窓口
 電話：046(873)1111 FAX:046(873)4520
 Eメール：kenkou@city.zushi.lg.jp

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。

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

「食事と運動を見直して、HbA1c
が3か月で基準値に近づきました」
「運動習慣が身に付きました」

担当者より

2018年度から集団健診の会場でも特定保健指導を始めました。健康づくりは大事だけれど「なかなか時間が取れなくて・・・」「1人で続けるのが難しくて・・・」と取り組むきっかけを持つことや、習慣にするのは難しいものですね。特定保健指導では、健康づくりプランをもとに、生活習慣病リスクの高い方への生活習慣見直しのきっかけや、取り組みの継続をサポートします。

事業名

健康・栄養相談

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

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31年4月～令和2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

延べ相談者数：53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」「筋肉を増やすには何を食べた方がいいのかしら？」



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。栄養士は食事内容や購入食材、保存状況、衛生面等を確認し、助言する。

【実績】

日時：随時

件数：全件数延 2件

担当ケアマネの声

・体重管理をしないといけないので食事量心配だったが、実際に提供している食事の量、組み合わせをみてもらえたので、今後も同じように提供すれば良いとわかり安心して食事を提供出来るようになった。



担当者より

ご自宅の玄関先でも相談に応じる事ができます。また、台所を拝見してから相談にのることもでき、困っている事の根本から相談に応じる事ができます。

事業名

未病センターでの栄養教育

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

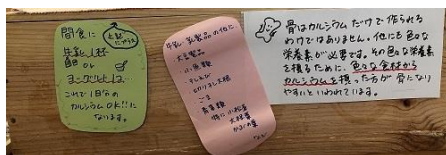
市民

内容

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】

令和元年度展示内容：たんぱく質量、カルシウム量
1日に摂りたい野菜の量 など



参加者の声

「たんぱく質の量はお肉の量じゃないのですね」
「1日50gのたんぱく質だったら摂れてますね」
「骨のためにカルシウムを摂ろうと思っていましたが、ほかの栄養素も摂った方が骨になりやすいのですね！」
「野菜は1日にこれくらい食べればいいのね。」

担当者より

市民の方から反応があると嬉しく感じます。平成30年度から、同じく未病センターがある逗子アリーナのラックにも栄養・食生活の資料を配架しています。

事業名

プチ講座（糖尿病・高血圧）

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

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、高血圧や糖尿病に関する 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】

令和元年度開催日：①10:00～10:45、②14:00～14:45

糖尿病

4 月 16 日、6 月 5 日、8 月 19 日、10 月 11 日、12 月 16 日

高血圧

5 月 17 日、7 月 11 日、9 月 24 日、11 月 12 日、1 月 21 日

参加者：39 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、病院を探している方など、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

シニアヘルスアップ運動教室での栄養講話

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

シニアヘルスアップ運動教室に参加の高齢者

内容

一般介護予防事業のシニアヘルスアップ運動教室の参加者の皆さんに5分間程度、フレイル予防の食事栄養のお話をさせていただきました。

【実績】

- 日時：①令和元年5月21日（火）
 ②令和元年9月20日（金）
 ③令和元年10月16日（水）
 ④令和元年11月20日（水）
 ⑤令和元年12月19日（木）
 ⑥令和2年1月22日（水）
 ⑦令和2年2月17日（月）

場所：市民交流センター、逗子アリーナ等

人数：各回20～30名程度

12食品群 チェックシート
～1日のうち「1回でも食べれば」に○をつけてみましょう～

食品群	穀類・豆類	野菜・果物	肉・魚・卵	大豆製品	乳製品	海藻類	きのこ類	油脂類	その他	合計
朝食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1日の合計	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1日のうち「1回でも食べれば」に○をつけてみましょう。朝食・昼食・夕食・間食・飲み物・その他、1日の合計の欄に記入してください。

栄養状態を整えるポイント

体重は元気のバロメーター！
 なるべく毎日計測し、体重の変化を把握しましょう。

※体重 (kg) × 身長 (m) × 身長 (m)
 標準体重 (kg) 20.0～24.9

水分の摂り方
 ※水分は生命維持に不可欠です。こまめに摂る方がよいです。

※運動や外出の後、コップ一杯一気に飲むのではなく、少しずつこまめに摂る方がよいです。

※水分は少なすぎず、多量に摂ることも体に負担がかかります。運動中、外出中にも水筒やペットボトルからこまめに水分を摂りましょう。食事以外に、1日1リットル以上の水分が摂れるといいです。

健康診断で健康状態をチェック
 年に1回は健康診断を受け、自分の状態をチェックしましょう。アルブミン (A/G) は栄養状態の指標になります。A/G値が低下する場合は主治医や栄養士にご相談ください。

2019年5月作成 逗子市元氣な高齢者増やそうプロジェクト健康課

しっかり食べて健康に！

身体づくりの基となる栄養素。若い世代と比べると、高齢者はロリーは減少しますが、食はたんぱく質やビタミン類の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

※たんぱく質は、筋肉の維持・増進に不可欠です。高齢者はたんぱく質の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

※たんぱく質は、筋肉の維持・増進に不可欠です。高齢者はたんぱく質の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

※たんぱく質は、筋肉の維持・増進に不可欠です。高齢者はたんぱく質の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

※たんぱく質は、筋肉の維持・増進に不可欠です。高齢者はたんぱく質の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

※たんぱく質は、筋肉の維持・増進に不可欠です。高齢者はたんぱく質の摂取量が減少する傾向があります。バランスのとれた食生活を心がけることで、健康を維持しましょう。

参加者の声

「筋肉量を維持するためには運動だけでなく食事も大切なのです」

「自分でいろいろな食品が食べれているかチェックしてみようと思います」

担当者より

逗子市元氣な高齢者を増やそうプロジェクトに関連して、介護予防の運動教室の際にフレイル予防につながる食事・栄養のポイントをお伝えさせていただきました。

事業名

夏休み学童食育ミニ講座

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

放課後児童クラブで過ごす小学生

内容

みんなでおやつ作りをしたり、夏の野菜クイズ！この花なんの野菜？触感で野菜の名前当て。正しい箸の持ち方と豆つかみゲームなどミニ講座を行った。

【実績】

日時：①令和元年8月14日（水）ずしっこあおぞら学童クラブ（久木）

②令和元年8月27日（火）波の子学童クラブ（小坪）

③令和元年8月28日（水）りす子ども学童クラブ（池子）

人数：①20人 ②34人 ③31人



参加者の声

「野菜当てクイズは、スーパーとかでは触ると怒られてしまうことが多いと思うので、実際に触らせてもらえて良かったです。」「お箸の持ち方を再確認することが出来て良かったです。」「いろいろな素材にふれることができた。」

担当者より

今回初めての実施でした。学童のお子さんと楽しみながらゲームや調理を行い、食への関心が深まったと思います。

事業名

食育講演会

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

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：令和元年11月13日（水） 14:00～16:00

場所：市役所5階会議室

人数：45人

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 成田美紀 氏



参加者の声

「テレビやコマーシャルの情報に流されずに、今一度、食生活を考えるうえで大変参考になりました。」「中年期と高齢期では、食事や運動に違いがあることを知った。」

「超高齢社会を元気に過ごすために食べることの大切さを改めて感じました。」

担当者より

令和元年度は、逗子市元気な高齢者を増やそうプロジェクトに絡めて「今からできる！健康長寿を目指す食生活」と題し、高齢期の食事についての講演でした。

事業名

一般展示「みんなで食べよう！共食のすすめ」

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

図書館

対象

図書館来館者

内容

6月の食育月間に合わせ、家族や友人など、誰かと食事を共にする「共食」を楽しむような本を展示しました。



展示期間令和元年6月26日（水）～7月8日（月）

展示冊数 189冊

貸出冊数 221冊

担当者より

図書館では、毎年6月に食育の展示をしています。マンネリにならないように工夫し、利用者に「食」に対する興味をもってもらえるよう、違った角度から「食」についてのさまざまな資料を展示しています。

事業名

夏の薬膳&ストレッチ教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

(公財) 逗子市体育協会

対象

18 歳以上

内容

～夏の薬膳～

「薬膳」とはどのようなものをベースに考え、普段の生活から簡単に取り入れられる身近な食材の効果を知ってもらう。

セルフ케어のマッサージで血の巡りをよくする。薬膳の食材でどんな料理が作れるのか、先生と話しながらグループワーク的に考え発表していただいた。

体が怠い、食欲がわからない、やる気が出ない、体が熱い、夜寝られない…こんな夏バテの症状に悩まされないよう、日頃の食事でごケアしましょう！スーパーで買える食材でできる簡単な薬膳をご紹介します♪

クラス内では簡単な《夏バテ解消ストレッチ》おすすめのツボを押すことでむくみ、身体のだるさを解消できるストレッチの紹介。参加者同士が体の悩みなど話し、講師に相談することで気持ちが楽になる。薬膳食材のお土産付き。

※ズボンやスニーカーなど動きやすい服装でご参加ください。講習会での調理、お食事はありません。

【実績】

日時 令和元 年 7 月 7 日 (日) 10 時～12 時 00 分

場所 逗子アリーナ 第一会議室 参加者 5 名

参加者の声

「参考にして自分で料理して健康管理していきたいです」

「さっそく今日の夕飯から取り入れてみます！」

担当者より

個々のお話をする場面で和気あいあいと意見交換をし、ストレッチでは普段使わない体ほぐしができ、参加され他方々は勉強になったと好評であった。

事業名

40 歳からの薬膳&ストレッチ教室

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

(公財) 逗子市体育協会

対象

18 歳以上

内容

～40 歳からの薬膳・冬の養生～

そもそも「薬膳」って？…実際どんなもの？薬っぽい食事？生薬を使って作るもの？家では出来ないのかな？

40 歳過ぎから気になってくること。身体の不調が現れてくる。

また、冬、体が冷えて辛い、トイレが近い、体が動きにくい、関節や腰が痛い、肩凝りが酷くなる、咳、風邪を引きやすい。

そのような、悩み、毎日の食事で改善しませんか？

寒気がしたら何食べたらいいの??日頃の食事に簡単に取り入れられる、薬膳をご紹介します。

ストレッチやグループワークも行います。動きやすい服装でお越しください。

※調理・食事はありません

【実績】

日時 令和元 年 11 月 12 日 (火) 10 時～12 時 00 分

場所 逗子アリーナ 第一会議室

参加者 5 名

参加者の声

「身近な食材で体の変化をケアしたい。足裏・指等のストレッチでだいぶ体がほぐれたので、自宅でも行い風邪をひかずに冬を乗り切りたいと思います」

担当者より

土日だと参加しにくいとのことで平日に開催したが、人数は少なかった。指導者の説明もわかりやすいと好評であった。食事ができることと良いとの意見があった。

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年生及び転入生の保護者

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：令和元年10月23日（水）

参加人数：81名

献立：カレーピラフ、メカジキの香草焼き、ワンタンスープ、牛乳

沼間小学校

日時：令和元年10月9日（水）

参加人数：33名

献立：ツアイハン、鶏の唐揚げ、野菜スープ、発酵乳

久木小学校

日時：令和元年10月9日（水）

参加人数：58名

献立：ツアイハン、鶏のから揚げ、野菜スープ、発酵乳

小坪小学校

日時：令和元年7月1日（月）

参加人数：30名

献立：カレーピラフ、メカジキの香草焼き、ベーコンと野菜のスープ煮、牛乳

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 ① 4 月 5 日② 4 月 18 日

久木中学校 ① 4 月 12 日② 5 月 13 日、16 日、23 日、27 日、30 日

沼間中学校 ① 4 月 9 日② 4 月 23 日

回数：2 回（3 校 11 クラス）

人数：702 人



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

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

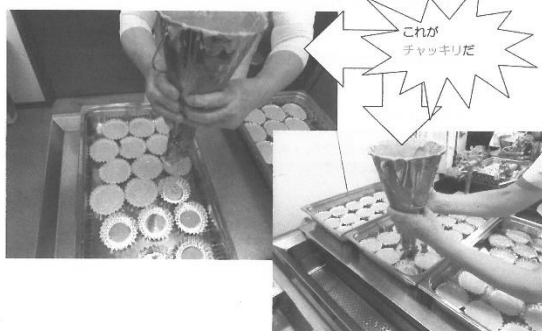
給食を中心に、「食」についての情報を毎日提供する。

給食室よりこんにちは 11月19日(火) No. 116

給食では、ホットケーキの粉と牛乳、砂糖、バターを混ぜたものに、バナナやさつまいものペースト、ココアや黒糖を入れて、いろいろな味の無印パンを出しています。今日は、きなこを入れた無印パンです。きなこは、炒った大豆を粉にしたもので、おはぎやおもちなど、まぶして食べるのが多いですが、香ばしい味わいを感じることもできるかな。無印パンを作る時、給食室では「チャッキリ」という器具を使う。アルミカップに生地を1つずつ流し込んで作ります。チャッキリを使っている様子を、写真にのせておきました。このあと20分ほど蒸したら、できあがりです。

今日のこんだて

にこみうどん 牛乳
ちくわのいしやあけ、からあげ
きなこむしパン



給食室よりこんにちは 2月17日(月) No. 163

給食では、具をたくさん入れた和風の汁ものを11くつか出しています。汁ものは、お味噌汁やしょうゆ汁、肉が入るか入らないか、かたくり粉でどうにかしているか、使っている汁は、じょうゆ汁、さといも汁、やまいも汁... などがあります。基本的に、にんじん、大根、いもなどの根菜類（土の中を育った野菜）をたっぷり使っています。今日のけんちん汁は、しょうゆ味で、肉は入らず、じゃがいも、さといもを使い、どうにかはつけていません。

今日のこんだて

ごはん、牛乳
さばの汁と おひたし
長ねぎ、油あげが入っていて、かつおだしとけんちんじり
昆布でとったおぼろ汁を作っています。

給食室よりこんにちは 3月2日(月) No. 172

突然の休校に、今日が今年最後の給食になってしまいました。3月は1年間、精進した教室で、特に6年生には、休校の思い出としての給食... と思って献立を立てていたので、残念ですが、何か残って、お別れ時に「おんなじが食べた」と、いろいろな困難に立ち向かっていくために工夫していく姿勢を思い出してほしいと思います。本当なら3日の「ももの日」にふるまいたったひばりもつけています。校歌の歌では、自分の心を流しきりて川に流すことによって厄払いをしていただく。のっぺいじり ひばりい... 食べて少しでも厄払いができるという... かんがえてお過ごしください。

今日のこんだて

ごはん、牛乳
さけの汁と おひたし
のっぺいじり ひばりい

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）

取組みの方向

2 安心して食べられる

担当

市立小学校

对 象

小学生の保護者

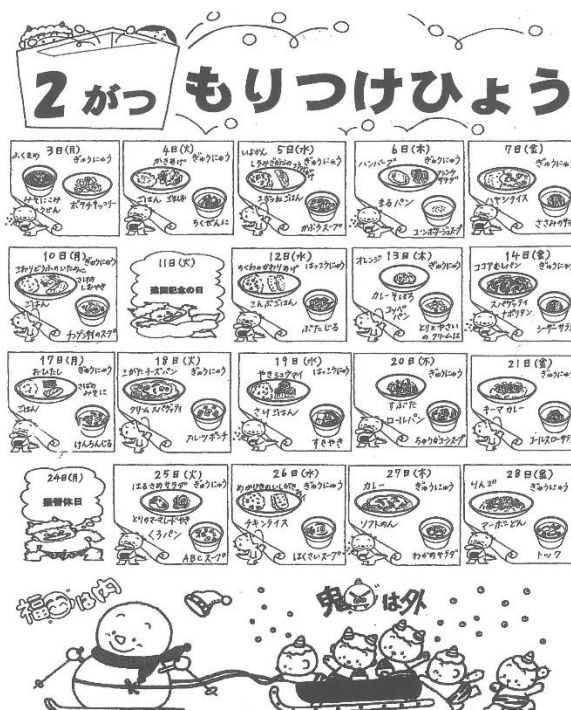
内 容

給食だよりを通して、毎日の食材、食文化や産地の話など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。

2020年 2月分学校給食標準献立表

[illegible]

(注) 学校によって創立を遡ることがあります。



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。

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。

第27弾 逗子市中学校給食 かわら版
給食が始まります！

I. 4月15日から給食が始まります。

いよいよ新学期が始まります。新入学の1年生はもちろんのこと、2年生、3年生も新たなスタートに臨みさせていただきます。

給食は4月15日（月）の開始に向けて準備しております。今年度も安全で美味しい給食の提供に向けて取り組んでまいります。

4月12日（金）までは、給食の提供がありません。ご家庭からお弁当をご持参ください。よろしくお願いいたします。

II. 「残高・履歴照会」で、申し込み状況を確認してください。

4月15日（月）から31年度の給食がスタートします。申込と入金、お済みでしょうか？中学校給食のほうで確認をお願いします。

在校時一括予約をされている方につきましては、入金及び申込確定状況の確認をお願いします。

通知書 システムのログイン時に必要となるIDとパスワード（認証情報通知書）は、給食手続き済みの方へ底に配付しております。ご不明な方につきましては、学校教育課で再発行しますので、直接ご連絡ください。（再発行まで、日数がかかる場合があります。）

画面 システム画面の「残高・履歴照会」で、予約確定の確認をしてください。

提示 教室に「予約状況の一覧表」を掲示します。生徒の皆さんは提供日の前日までに、確認してください。

日付	内容	入金額	支払額	状態	備考
1日(金)	給食予約・ランチタイム ランチタイム・ポルトマート専用		324円	予約確定	2016/03/28 14:37:14 本人予約
4日(月)	給食予約・ランチタイム ランチタイム・ポルトマート専用		324円		
8日(木)	給食予約・ランチタイム ランチタイム・ポルトマート専用		324円		
12日(月)	入金照会	5,832円			
13日(火)	給食予約・ランチタイム ランチタイム・ポルトマート専用				

入金はこちらで確認してください。

3. 中学校給食ブログ

クラスに配布している給食だより「給食室からこんにちは」の内容をお届けします！
<http://www.city.yuzhikanagawa.jp/syokan/syokan/kyusyokublog/>
 是非、ご覧ください！

発行：第27号 平成31年4月5日（金）
逗子市教育委員会

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

中学校給食ブログ

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、鰯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」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。週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い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：令和元年6月～令和2年2月（計12回 165名）

場所・回数：逗子中学校（4回）、久木中学校（3回）、沼間中学校（4回）、市役所（1回）



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

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

逗子中学校 2 年生

内容

味を知る体験から「だし」の種類や「旨味」を考え、「だしの旨味」を通して日本の食文化の基礎が「旨味」にあることを知る。「だし文化」と「発酵文化」の係わりを捉えながら、給食とのかかわりについて学ぶ。

【実績】

日時：逗子中学校 1 月 16 日（木）5 時間目

回数：1 回

人数：39 人



生徒の声

「本枯節がこんなに美味しいものだとは初めて知った。」「鰹だしと昆布だしを混ぜて飲むと美味しかった」等。だしについて、改めて知る良い機会となった。

担当者より

「旨味」を知ることは、日本の食文化に触れる機会ととらえ、「本枯節」の香り、味に直接触れることからスタートしました。本枯節の削り方は、意外に難しそうでした。

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

沼間中学校 2 年生

内容

鯛めしの実習を通して、土鍋を使った郷土料理として学ぶとともに、魚が私たちの身体に栄養として取り込まれる過程についても触れ、食文化の係わりを捉えながら、給食とのかかわりについて学ぶ。

【実績】

日時：沼間中学校 7月4日（木）3・4時間目

回数：1回

人数：66人

生徒の声

「土鍋のご飯が美味しかった。」
「鯛を焼く等、下準備が大変だったが楽しかった。」等。実習することで、食への興味を深めることが出来た。



担当者より

「ご飯を炊く」「土鍋を使う」「鯛」の旨味を知るといふ、日本の「食」に直接係わる良い機会となりました。

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年生と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：令和元年12月10日

人数：65名・64名（3年生2クラス・5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

大豆を中心とした授業「生活科」

取り組みの方向

3 地域で支えあう

担当

市立小学校

対象

小学校2年生（久木小学校）

内容

- ・味噌づくりに備えて大豆を育てる。
- ・味噌がどのように作られるかを学ぶ。
- ・収穫した大豆や地域で育てられた大豆を使った味噌を作る。
- ・学区の豆腐店の方を講師に招き味噌づくりを行う。

【実績】

日時：令和2年2月12日（水）

人数：111人（2年生）

回数：1回

事業名

豆腐作り「総合的な学習の時間」

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年生（久木小学校）

内容

学区の豆腐店で豆腐が出来るまでを見学し、大豆が食品に加工されることを学習した。豆腐作りを体験し、2年生の時に作った味噌で味噌汁を作り、試食した。

【実績】

① 豆腐店見学

日時：令和元年10月28日（月）

② 豆腐づくり

日時：令和元年11月13日（水）

③ 味噌汁づくり

日時：令和2年2月19日（水）

人数：107人（3年生3クラス）

回数：1回ずつ

担当者より

事業名

米を中心とした授業「総合的学習の時間」

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5年生（久木小学校）

内容

- ・米づくり 校庭に田んぼがあるので1年間かけて稲作を行う
- ・地域の方に教わりながら田起こし、田植え、収穫を行う。収穫した米でおにぎりを作り、収穫祭にてサポーターの方々に感謝を伝える。

【実績】

収穫祭

日時：令和2年2月13日（木）

人数：104人（5年生3クラス）

回数：1回

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

地場産物である、アカモクが練り込まれたアカモクうどんを冷やしきつねうどんとして、給食で提供しました。

7月18日（火）魚の米粉揚げ、さつま芋の天ぷら、茄子の味噌炒め、冷やしきつねうどん、牛乳



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。

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。調理方法や栄養に配慮した食事のあり方を身につけ、地元の食材や食育への関心を高めるとともに、親子、地域の人々との関わりやコミュニケーションの機会とする。

【実績】延べ12組27名参加

◆8月20日(火)「魚のさばき方・小坪の漁師さんに教わろう！」

講師：小坪漁業協同組合

献立：鯖の煮付け、レタス・トマト・アカモク・しらすのサラダ、さざえご飯、鯖とねぎのあら汁

◆8月21日(水)「みんなで楽しく作ろう!! ウキウキクッキング」

講師：食生活改善推進団体若宮会

献立：サバのドライカレー、コーンのプチプチ焼き、夏野菜たっぷりコンソメスープ、シュワシュワゼリー



参加者の声「すごく楽しかった!!
また来たい!!」「子どもにとっても大人もとても勉強になった講座でした。」「小坪漁港に行って魚を買ってみたいと思った。」「一緒のテーブルの方達と楽しく料理でき、どれもとてもおいしかったです。」

担当者より

季節の食材や地元の食材などを使い、4品をつくりました。包丁や調理器具を使い慣れていない子どもも、お料理が得意な子どもも、一生懸命取り組みました。

事業名

食生活改善推進員養成講座

取り組みの方向

3 地域で支えあう

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：令和元年6月7日（水）～12月11日 全11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：14名

修了者：14名



参加者の声

「野菜やタンパク質の重要性が分かり、家で作る料理が変わりました。」「様々な年代の人が集まって地域のつながりもできて、料理の知識も身につけることができて一石二鳥な講座だと思いました。」

今回たくさん得た知識を生活にいかしていきたいです。」

担当者より

食を通した健康づくりや食育について多面的に学ぶ機会です。令和元年度は14の方が参加され、20代から70代の幅広い年齢の方が共に学ぶ場となりました。

事業名

親子ひろばにおける食育活動

取り組みの方向

3 地域で支えあう

担当

国保健康課

対象

未就園児とその保護者

内容

逗子市育児サークル連絡協議会が主催する「おやこひろば」において、食育ブースを出展。未就園児とその保護者向けに食育の普及啓発を図る。

【実績】

日時：令和元年 10 月 17 日（木）10:00 ～12:30

場所：体験学習施設 スマイル 体育館

人数：未就園児とその保護者 おおよそ 70 組 血管年齢測定は 48 人

内容：野菜スタンプでエコバッグを作ろう 血管年齢測定の実施



参加者の声

「青梗菜の切り口が、お花みたいで驚きました。（保護者）」
「できた～！（子ども）」



担当者より

野菜スタンプは大人気で、たくさんの方に来ていただきました。野菜の形を確認しながら、子ども達は真剣にペタペタ。かわいいオリジナルエコバックができました。今年度は、未病啓発のために血管年齢測定も実施しています。

事業名

庭園菜園での食育

取組みの方向

3 地域で支えあう

担当

(公財) 逗子市体育協会

対象

園児 (なないろ保育園)

内容

逗子アリーナ2階庭園菜園で、なないろ保育園の園児と先生が、じゃがいもの収穫に参加してくれました。

ボランティアの方(2名)に収穫の手順を教えてもらいながら、園児たちは楽しそうに収穫をしていました。

【実績】

日時：令和元年6月6日

人数：園児(年長児)17人、先生3人

日時：令和元年11月13日

年中児は玉ねぎの種まきに参加。

春には収穫ができることを楽しみにしている。



担当者より

このボランティア活動を通じて、地域の方との交流も続けていきたい。

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】

沼間小学校

日時：令和元年7月11日

人数：80人

小坪小学校

日時：令和元年7月11日

※授業は7月10日

人数：54人

参加者の声

（皮むき中）

「ひげがいっぱい」「皮の色がいろいろある」

（給食時）

「私のとうもろこし、美味しい」

「きいろくなった」



担当者より

事前に、とうもろこしからできている身近な加工品を紹介し、興味を持ってもらいました。子ども達が皮むきに取り組む姿は真剣で、よく観察しながら行っていました。

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：令和元年11月14日、16日

人数：57名

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

スマイルエコクッキング

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

市内在住の小学生

内容

余った野菜、食材を使って子どもたちとの会話を大切にしながら調理をして、みんなで一緒に食事をしていきます。

【実績】

日時：令和元年8月31日（土）、11月23日（土）10時～13時

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

人数：各10名



参加者の声

●今まで食べづらかった野菜の端っこが美味しく食べれたので良かった。

担当者より

余った野菜、食材も調理の仕方で美味しく出来ました。またサポートに入る地域の方も多いので、たくさんお話もでき世代間交流の場になっています。

事業名

スマイル親子料理教室～餃子を作ろう！～

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

市内在住の小学生とその保護者

内容

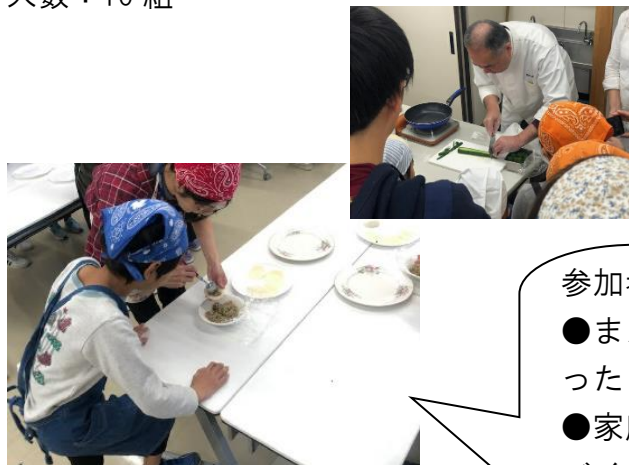
プロの料理人を講師に招き親子で美味しい餃子の作り方を教えてもらい、作る楽しさ、一緒に食べる喜びを学んでいく。

【実績】

日時：令和元年12月22日（日）10時～13時

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

人数：10組



参加者の声

- まえよりもぎょうざの包むのがうまくなったとおもいました。
- 家庭でもできるプロのワンポイントアドバイスを聞いてとても役に立ちました。

担当者より

皮の作り方から具材の詰め方、焼き方までを丁寧にそして楽しく教えて頂きました。先生のお話もとても面白く、みんな熱心に聞いて実践しました。勿論、餃子はとても美味しかったです。

事業名

調理保育

取組みの方向

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歳未就学時）

内容

公立保育園では四季折々の自然に触れながら開放的で豊かな遊び「子どものやりたい」気持ちを受け止めながら、遊び込める環境を共に作り出す保育をしています。

「食育」は日々の給食を通して旬の食材や地産地消の新鮮な食材を提供し、毎朝年長児が野菜の皮むきを行い「今日の給食はなんだろうね！」と、会話を交わし楽しみながらお手伝いをしています。調理保育では、子ども達と決めたメニューを買い物から実際の調理まで保育士と一緒に体験し、「食」に対する感謝の気持ちをもって取り組んでいます。また、家庭ではなかなか経験が少ない「炭火」を使った調理保育で五感を育てています。

《かつおおろし》

《さんま焼き》



担当者より

かつおおろしでは、毎年地元の魚屋さんが保育園に来て下さり旬のかつおを3尾～4尾、さばいてくれます。「うわあ～、大きいね!」、「見てみて光ってるよ!」「血がいっぱい大丈夫かな?」子ども達は魚の解体に夢中で、目を輝かせています「これが心臓?」、「お魚の中からお魚が出てきたね!」不思議がいっぱい!給食は、カツオの竜田揚げ!最高に美味しかったね。 お魚さん!ありがとう!

事例集に掲載した事例は、令和元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。

令和元年度逗子市食育事例集

ずしの食育

2020 年(令和 2 年) 8 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