

ずしの食育

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活



2021 年（令和 3 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	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	自立活動	市立小学校	12
9	ぎゅうにゅうのはなし	市立小学校	13
10	食べることの大切さを考えよう	市立小学校	14
11	小中学生に食育啓発資料の配布	国保健康課	15
12	栄養改善教室	国保健康課	16
13	健康づくり出前講座	国保健康課	17
14	食育講演会	国保健康課	18
15	特定健診・特定保健指導	国保健康課	19
16	健康・栄養相談	国保健康課	20
17	健康相談	国保健康課	21
18	訪問指導	国保健康課	22
19	逗子アリーナにおけるなんでも食事相談	国保健康課・逗子アリーナ	23
20	未病センターでの栄養教育	国保健康課	24
21	ホームページ上での簡単レシピ提供	国保健康課	25
22	男性の健康料理教室	国保健康課	26
23	シニアヘルスアップ運動教室での栄養講話	国保健康課・社会福祉課	27
24	福祉配食サービス利用者へ健康情報の提供	国保健康課・高齢介護課	28

取組みの方向2 安心して食べられる

25	小学校給食だより（児童向け）	市立小学校	29
26	中学校給食だより	学校教育課	30

27	中学校での食育授業	学校教育課	31
28	中学校給食かわら版	学校教育課	32
29	中学校給食ブログ	学校教育課	33
30	中学校給食献立表及びカラー献立表	学校教育課	34

取組みの方向3 地域で支えあう

31	米を中心とした授業「総合的学習の時間」	市立小学校	35
32	わかめ収穫体験	市立小学校	36
33	食生活改善推進員養成講座	国保健康課	37

取組みの方向4 食文化を守り伝える

34	食育（調理保育）	保育課 公立保育園	38
----	----------	-----------	----

中止になった食育事例

39・40

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2年度（2020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2年度実績】

（令和元年度妊娠届出者）

妊婦訪問達成率：37.3%

第1子妊婦訪問達成率：70.5%



【参加者の声】

- * コロナ禍でパパママ準備クラスの中止等があり不安だったが、実際に家に来てもらって、赤ちゃんとの生活をイメージしながら相談できてよかった。
- * 育児雑誌やネットでいろいろな情報は得られるが、何を信用してよいのか不安だった。助産師（保健師）に相談できてよかった。

担当者より

産後にも気軽に相談ができる存在として、妊娠期からの顔の見える関係を築くことを目的に、家庭訪問を実施し、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に対応しています。

事業名

パパママ準備クラス（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、妊娠中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。

試食は令和2年度から中止。

年12回実施（平日クラス2回×4コース、土曜日クラス4回）

※管理栄養士の单元は、通常年4回実施。令和2年度は、3回実施。

【実績】※管理栄養士の单元 3回分について

参加者：35名（女性32名、男性3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。

*食材の分量等も話していただき、分かりやすい説明でした。

*ひとつひとつ丁寧に説明してもらえた。

担当者より

例年は、試食や実際の食材を使用していましたが、令和2年度は感染予防の観点から中止となりました。パワーポイント資料やフードモデル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2年度訪問達成率：93.2%



【参加者の声】

- * 母乳やミルクの量が足りているのか心配だったが、体重を測ってもらい、安心できた。今後の授乳の目安も相談できた。
- * 実際に子どもを見てもらいながら相談できた。
- * 自宅で過ごす時間が多いので、話を聞いてもらえて安心した。

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】

- * 自宅に一人でいると、考えこんでしまい不安だったが、話を聞いてもらって安心した。
- * 予約なしで相談したが、体重の増え方、離乳食の進め方など不安なことを確認できてよかった。

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 85 組



【参加者の声】

* 母乳はどのくらい飲めているのかわからないので心配だったけれど、具体的なアドバイスをもらえて安心できました。

* 離乳食が始まってからの母乳とミルクのバランスを教えてもらい、安心できました。

担当者より

助産師が個別で相談に応じています。一人で悩まずに相談して良かった、安心できたとの声もいただいています。和やかな雰囲気でも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。（R2. 7 月午後の部は R2. 3・5 月対象者向けに離乳中期・後期の内容で実施。）

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、調理例のデモンストレーション、試食は中止

【実績】

日時：令和 2 年度 隔月開催 全 10 回

※ 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため 2 回中止

午前 10:00～11:00 午後 13:15～14:15

（原則 午前：奇数月生まれ、午後：偶数月生まれ）

場所：体験学習施設スマイル 参加者：93 名



【参加者の声】

* アレルギーの注意点などわかりやすかった。

* 資料が分かりやすく活用できそう。

担当者より

離乳食のスタートについて具体的に知る機会になっています。現在、デモンストレーションや試食を中止していますが、「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
- ・歯科健診・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。

【令和2年度実績】場所：体験学習施設 スマイル（令和3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各健診一部延期して開催

- | | | | | | |
|---------------|--------|------|-------|--------|------|
| ・ 4 か月児健診 | 13 回/年 | 受診者数 | 349 人 | 母乳授乳相談 | 53 人 |
| ・ 1 1 か月児健診 | 13 回/年 | 受診者数 | 363 人 | 栄養相談 | 95 人 |
| ・ 1 歳 6 か月児健診 | 10 回/年 | 受診者数 | 357 人 | 栄養相談 | 56 人 |
| ・ 3 歳児健診 | 10 回/年 | 受診者数 | 358 人 | 栄養相談 | 34 人 |

【参加者の声】

- * 母乳の量が足りているのか心配でしたが、相談できて安心しました。
- * 離乳食あまり進まず心配でしたが、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。授乳・食事に関すること、気軽にご相談ください。

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給食のメニューはバランスよく作られていることを知る。
- ②給食メニューの食材（給食で使用する食材を約100種パウチし使用）から五大栄養素の表を活用して食材を分類し、自分の体にどんな働きがあるのかを知る。

※給食を食べる際は、なるべく残さず食べられるよう、栄養や食べ方について個別に声をかける。

【実績】

日時：毎日実施

人数：もえぎ 6人

担当者より

給食が見える化したことで、子ども達が食べ物に意識を向けるようになり、給食以外の食事にも気にするようになったとの反応があります。生活として定着し、成長した時に自ら食を選択する力を身に付けてほしいと思っています。

事業名

ぎゅうにゅうのはなし

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 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 2 年 8 月

人数：80 人

回数：各学級 1 回

【参加者の声（授業後の感想）】

*かるちゃんは色々な食べ物にいる。かるちゃん、いっぱいとうろう！

*牛乳はかるちゃん 220 もいてびっくりした。給食はおいしいしえいようもよかった。

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ボードに書いてクラスに示すようになりました。

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2年10月

人数：88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

小中学生への食育資料配布

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

市立小・中学校 1 年生

内容

令和 2 年 9 月に、市立小学校 1 年生 424 名、市立中学校 1 年生 359 名に食育資料を配布。



小学生用

中学生用（一般）

担当者より

第 2 次逗子市食育推進計画作成時（H27 年度）に、全市内小中学生に配布しましたが、学年が上がり、計画を持っていないお子さんもいるため、小学 1 年生、中学 1 年生に配布しました。「主食、主菜、副菜」をそろえて食べることを推奨するチラシも加え、保護者への啓発も行いました。

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

管理栄養士や講師による集団栄養指導と調理実習を実施。

（令和2年度は新型コロナウイルス感染防止のため、最小限の実習として「魚をさばくのみ」とした。）

【実績】

日時：9月14日

名称：「さかなのさばき方教室」

場所：逗子市保健センター

参加者：12人



【参加者の声】

*とても分かりやすかった。魚を買って復習してみる。

*非常にわかりやすかったです。ありがとうございました。可能であれば2尾やってみたかったです。

担当者より

コロナ禍での開催で、今年度は入れ替え制で、魚のさばき方を小坪漁港の漁師さんに教えていただきました。（昨年レシピ付）
市役所のホームページにさばき方の動画もアップされていますので、ぜひご覧ください。

事業名

健康づくり出前講座

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

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】

令和2年4月～令和3年3月

（依頼があった日に実施）

依頼団体：8団体（内、食に関する内容2）

実施回数：10回（内、食に関する内容3）

参加者数：延べ175人（内、食に関する内容48人）

【参加者の声】

- *日々の体調は食事・水分・体温・運動に充分気を付けて生活する事だと、よくわかった。
- *熱中症に気をつけたい。食べる物もさっぱりした物ばかり食べてしまいがちなので、主菜をしっかりと食べるようにしようと思う。

担当者より

未病やフレイル、食生活、血圧、季節毎の健康管理などのお話をしました。地域の皆さまとの直接お会いできる機会であり、私たち職員も楽しく勉強させていただいています。



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2年11月10日（火） 14:00～15:40

名称：「スポーツ栄養から考える食生活」

場所：市役所5階会議室

人数：45人（ソーシャルディスタンスを保つために人数制限し開催）

講師：管理栄養士 公認スポーツ栄養士 田澤 梓 氏



【参加者の声】

- * スポーツをする、しないにかかわらずバランスの良い食生活が大事という事と、筋肉も増やしていくのにも栄養を余分に摂りすぎても増えないことなど勉強になりました。
- * 日々、質の良い食事を摂ることが今後の選手生命につながるということがわかりました。

担当者より

「アスリートも特別な食事ではなくバランスの良い食事を摂ることにより良いパフォーマンスが出来る」と市民にもわかり易く取り組みやすい内容のお話でした。

事業名

特定健診・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

特定健診：40～74歳の国民健康保険加入者

特定保健指導：健診受診者のうち、メタボリックシンドロームとその予備軍に該当する者

内容

BMI（体格指数）や腹囲、血圧、血液検査結果が基準以上だった人が、自らの生活習慣の傾向・課題について振り返り、運動や食事など生活習慣の改善が行えるよう、保健師・管理栄養士がサポートします。

**【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

「運動したい」「良い食生活を心掛けたい」と思っても、なかなか一人では難しいこともありますよね。特定保健指導では、検査結果に加えて、ご本人の生活習慣に沿った健康づくりプランの作成や取り組みの継続をサポートします。面談の他、電話やメールでの支援も行っています。

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

健診結果票の見方や生活習慣病をはじめとする疾病の予防・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：令和2年4月～令和3年3月 全31回

午前9時～12時、午後1時～4時のうち、お一人30分程度（予約制）

場所：市役所未病センター

延べ相談者数：49人



【参加者の声】

- * 腎機能をはすぐには改善できないが、少しずつ取り組みたいと思う。
- * そんなに食べてないのに体重が増えてしまう原因が分かったような気がします。

担当者より

未病センターにある体組成計による測定や健診の血液検査の結果、相談者のお話から、取り組めることを具体的に提案しています。

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

市役所窓口等にて保健師・管理栄養士による健康、食事相談を行う。電話での相談も可。

【実績】

日時 随時（市役所開庁日）
述べ相談人数 211 名

【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。
- *疑問に感じたことを直ぐに確認できるのが良いと思う。



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。

（新型コロナウイルス感染防止のため、令和 2 年度は未病センターは予約制としました。）

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方に、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 19 件（うち、食に関する内容 6 件）

【担当ケアマネの声】

*体重管理をしないといけない方の訪問をお願いしました。実際の食事量、組み合わせを見てもらえて、今後も同じように提供すれば良いとわかり安心しました。

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

逗子アリーナにおけるなんでも食事相談

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・逗子アリーナ

対象

逗子アリーナ利用者

内容

逗子アリーナが実施する「One Day カフェ」会場において、主食・主菜・副菜を揃える食べ方に関する資料展示や配布を行い啓発する。また、その他栄養や食生活に関する資料等を用意し、来場者に合わせた食事相談に応じる。各回1名の管理栄養士を配置する。

【実績】

日時 令和2年12月9日（水）11時～14時 相談人数4名
 令和3年1月26日（火）中止
 令和3年2月25日（木）中止
 令和3年3月19日（金）中止



担当者より

逗子アリーナを利用されている多くの方がOne Dayカフェで軽食を購入し食事をされている中での開催だったので、こちらから声がけしにくい状況でした。今後の改善案を思案中に2回目以降の中止（緊急事態宣言のため）が決まってしまいましたが、再開した際には展示物の工夫や血管年齢測定なども行っていきたいです。

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 2 年度展示内容：そろえてたべよう！げんきなからだ



【参加者の声】

＊簡単に作れる野菜料理のレシピをもらいました。レンジで出来るので、作ってみようと思います。

担当者より

市民の方から反応があると嬉しく感じます。令和 2 年度の食育重点目標である「主食・主菜・副菜をそろえて食べる市民の増加」を周知するために 3 つの食品群を掲示しました。お子さん用にぬりえも用意してあります。お持ち帰りできる資料も多数ご用意しております。

事業名

ホームページ上での簡単レシピ提供

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

市役所ホームページにて、電子レンジで作ることができる料理の紹介。



担当者より

新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言中に、身近な材料で簡単にできる料理のレシピを作成しました。電子レンジで作るパスタ、カレー、蒸しパン etc…。是非、作ってみてください。

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。前期（4月～9月）と後期（10月～3月）の2コース、各コース定員12名。

→新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、前期コースは中止。後期コースは、10月から6回のみ実施し、1月～3月は緊急事態宣言に伴い中止となった。

【実績】

日時：令和2年10月9日（金）～令和2年12月18日（金）

回数：6回

場所：逗子市保健センター

参加者：6名



【参加者の声】

* 6回で終わってしまいましたが、料理にずいぶん慣れ上達できてきました。

* 12回完全にやりたかった。

担当者より

令和2年度は60～80代の方が参加されました。令和2年3月募集し、令和2年4月～9月の期間で参加予定でしたが、緊急事態宣言発令された事もあり延期となり、10月から人数半数の6名で6回の開催となりました。令和3年1月からのコースは緊急事態宣言発令のため代替え日を設定せず中止となりました。

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

社会福祉課・国保健康課

対象

シニアヘルスアップ運動教室に参加した高齢者

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10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2年10月8日（木）
 ②令和2年10月14日（水）
 ③令和2年10月30日（金）
 ④令和3年1月13日（水）※中止
 ⑤令和3年1月25日（月）※中止
 ⑥令和3年3月5日（金）※中止

食生活改善のための
食事の記録シート

1食食品群 チェックシート

～7日間のうち「1日でも食べた」の○をつけてみましょう～

※1食：1日1回、2食：2日1回、3食：3日1回、4食：4日1回、5食：5日1回、6食：6日1回、7食：7日1回、8食：8日1回、9食：9日1回、10食：10日1回、11食：11日1回、12食：12日1回、13食：13日1回、14食：14日1回、15食：15日1回、16食：16日1回、17食：17日1回、18食：18日1回、19食：19日1回、20食：20日1回、21食：21日1回、22食：22日1回、23食：23日1回、24食：24日1回、25食：25日1回、26食：26日1回、27食：27日1回、28食：28日1回、29食：29日1回、30食：30日1回

食品群	穀類	豆類	肉類	魚類	卵類	乳類	野菜類	果物類	ナッツ類	海藻類	調味料類	飲料類	その他
1食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

1食：1日1回、2食：2日1回、3食：3日1回、4食：4日1回、5食：5日1回、6食：6日1回、7食：7日1回、8食：8日1回、9食：9日1回、10食：10日1回、11食：11日1回、12食：12日1回、13食：13日1回、14食：14日1回、15食：15日1回、16食：16日1回、17食：17日1回、18食：18日1回、19食：19日1回、20食：20日1回、21食：21日1回、22食：22日1回、23食：23日1回、24食：24日1回、25食：25日1回、26食：26日1回、27食：27日1回、28食：28日1回、29食：29日1回、30食：30日1回

～達成感、満足感、達成感～

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

達成感、満足感、達成感

場所：市民交流センター、逗子アリーナ等
 人数：各回定員16名



【参加者の声】

- * コロナで出かけなくなっちゃったから太ってしまった。
- * 毎日、色々な種類のものを食べるようにしています。

担当者より

コロナ禍において、フレイル予防のために運動教室へ参加された高齢者むけに、運動には十分な栄養が必要であること、高齢期に必要な栄養価と摂取量について、短時間でわかりやすく説明していただきました。

事業名

福祉配食サービス利用者への健康情報提供

取組みの方向

1 いきいきと健康に暮らす

担当

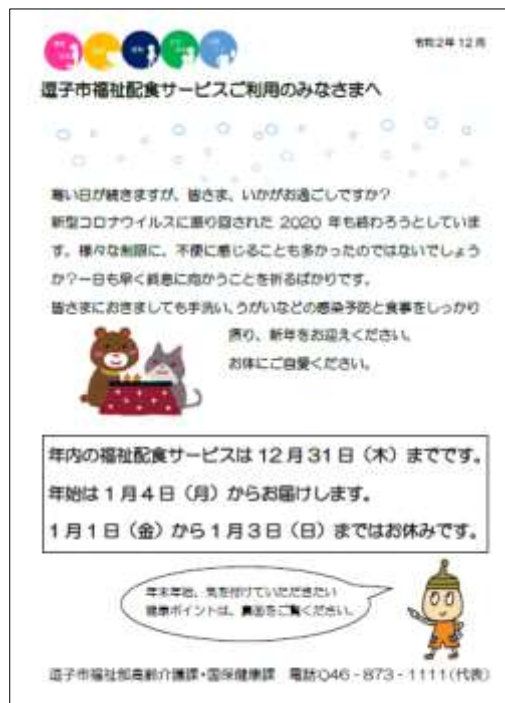
国保健康課・高齢介護課

対象

逗子市福祉配食サービス利用者約 30 名

内容

年末年始の「配食サービスお休み」を周知するチラシに、「気を付けていただきたい健康ポイント」を掲載し配付



担当者より

高齢の方向けに、適切な情報提供を行うことができたと考えております。

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

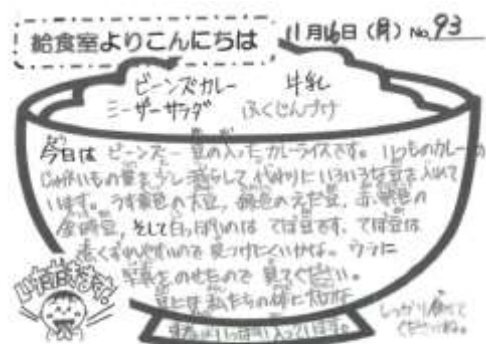
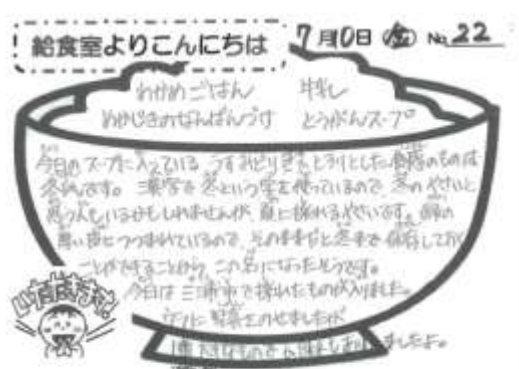
市立小学校

对象

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。



《豆子小の例》

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

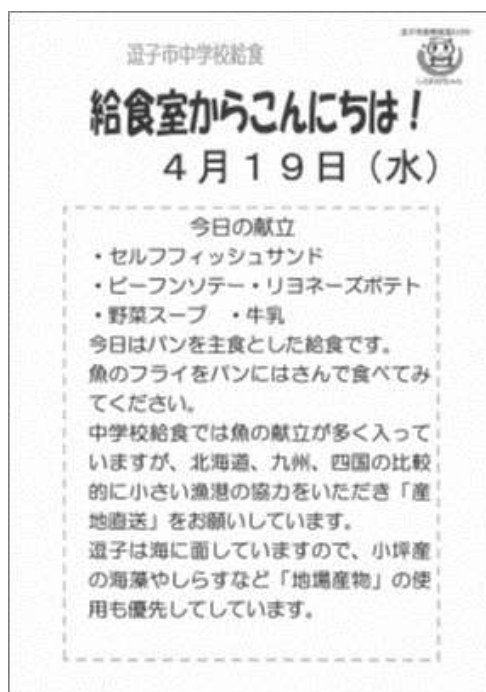
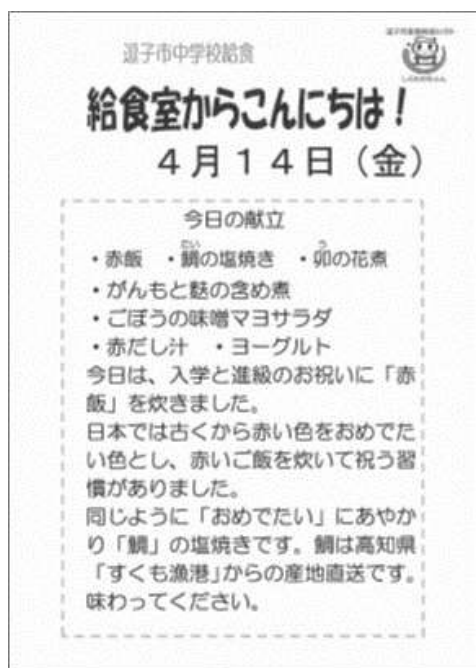
学校教育課

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。



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（逗子中学校）

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：7 月 27 日 3 クラス実施

人数：110 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。この食育授業が、献立を立てるポイントの、なぜこの食材や料理が提供されるのかを生徒が理解する良い機会となっています。

事業名

中学校給食かわら版

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

第30弾 逗子市中学校給食 かわら版
給食再開に向けて

6月11日(木)から給食が始まります！

今年度は、6月11日(木)から開始となりました。
新型コロナウイルス感染症対策を含め、給食時でのより細やかな注意が必要になります。
一人一人の協力で、クラスの皆さんの健康を守りましょう！
給食の申し込みのご確認も、お願いいたします。

ご協力をお願いいたします！

個人用のクロス準備のご協力をお願いいたします。
机を清潔に保つため、荷造したクロスの上に給食(ランチボックス)を置くようにしましょう。
ご家庭にある、バンダナや大判のハンカチ等を持参してください。
数枚用意して、洗い替えとして清潔に扱ってください。

※参考に、箸袋(箸びこ)兼 ランチョンマットの作り方を右の写真で載せました。

箸とクロスを両方忘れない方法として、よろしければ作ってみてください！
バンダナ等の表を少し折り返し、折った上端(①の点線)を縫って袋状に、そこへ箸を収めて、くっつくように縫い合います。

※ また、裏面には教室での注意事項を載せてあります。



発行：第30号 令和2年6月1日(月) 逗子市教育委員会学校教育課 046(873)1111(代)内線519、529

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17日の献立

麻婆豆腐丼
照燒き甘藷あん
キャベツのオイスターソースがめ
かぶの浅漬け
牛乳
麻婆豆腐の具材や調味料、炒め物に「長葱」を多く使います。
葱、独特の香り成分は「アリシン」といいます。血行を良くする働きがあり、風邪の予防に役立ちますが、長時間加熱すると働きが弱まってしまいます。
麻婆豆腐の薬味として生で刻んで食べたり、調味料や汁物のように汁ごと食べることが効果的です。

2023/02/17 15:48 | 更新

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。

4月献立表

このメニューは、アレルギー対応メニューです。アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。

アレルギー対応メニューの注意事項

- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。
- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。
- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。

返子市立中学校給食メニュー表 4月

このメニューは、アレルギー対応メニューです。アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。

アレルギー対応メニューの注意事項

- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。
- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。
- アレルギーのある方は、事前に学校給食センターへお問い合わせください。

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も利用されています。

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。

担当者より

例年は収穫した米を使い収穫祭を行っていましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策の影響で、収穫までの活動となりました。

事業名

わかめの種付けと収穫体験

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、種付けや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：種付けは12月、収穫は3月

人数：2学年合計 約135名（3年生2クラス・5年生2クラス）



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ます。漁業協同組合の方から頂いた生わかめを冷凍保存し、7月17日の給食でわかめサラダとして全校児童に提供もできました。

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2年9月2日（水）～令和3年2月17日 全10回

場所：逗子市保健センター等

費用：2,600円程度（テキスト代、調理実習の食材費等）

参加者：12名

修了者：11名



【参加者の声】

- * 食に対して興味があり、学べる機会をチャンスだと思い受講しました。
- * 調理の知識を得たかった。ボランティア活動に興味があった。
- * 食の栄養価や大切さをきちんと学びたいと思ったため。機会があれば「食」の大切さを広めたいと思いました。

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講座です。コロナウイルス感染予防のため募集人数を減らし、令和2年度は12人の方が参加されました。

事業名

食育（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歳未就学児）

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」（調理保育）は日々の給食を通して、旬の食材を知ったり、栄養士からの話を聞き、行事食に関心を持ったりしています。

また、畑ではサツマイモ作りをしたり、季節の野菜を植え、成長を楽しみ、収穫する喜びも味わったりしています。収穫した野菜を給食食材に加えてもらうことで、子ども達の食の関心が一層高まっています。



【園児の声】

たくさんおいもがとれて、うれしかった。

担当者より

サツマイモは大成功！調理室でふかし芋にして頂きました。ピーマンはアブラムシがたくさんついてがっかりしました。皆でアブラムシの退治方法を考えて…なんとピーマンを10個収穫できました。

中止になった食育事例(1/2)

令和2年度に新型コロナウイルス感染症等による影響で実施できなかった事例を掲載しています。

取組み の方向	事業名	担当	(予定していた) 対象者	(予定していた) 内容	備考
1 い き い き と 健 康 に 暮 ら す	箸を正しく使おう	市立小学校	小坪小2年生	箸の使い方の練習 マカロニを使い上手につかむ	
	朝ごはんについて知る	市立小学校	小坪小5年生	空腹時の体調について	
	生活習慣病について	市立小学校	小坪小6年生	大人になるにつれ、気を付けることを知る	
	自分の朝ごはんの栄養を調べてみよう	市立小学校	沼間小4年生	自分が食べた朝ごはんが3色揃っているか調べる学習	
	夏の飲み物 何を飲めばいいのかな	市立小学校	沼間小3年生	どのような飲み物で水分補給をすれば良いのかを学習する	
	育ちゆく体とわたし	市立小学校	小坪小4年生	バランスよく食べることが体に良いと知る	
	とうもろこしの皮むき体験	市立小学校	沼間小1年生 小坪小1年生	野菜のパワーを知り、皮むき体験をする	
	だしの旨みを知る	市立小学校	小坪小5年生	五感を使い、だしの味を知る	
	サマースクール	市立小学校	逗子小児童	調理実習	
	かむことについて考えよう	市立小学校	沼間小4年生	食事をよくかむ重要性について学習する	
	お弁当について	市立小学校	小坪小6年生	お弁当のいいところ、悪いところ、気をつけることを学ぶ	
	おやつについて知る	市立小学校	小坪小5年生	ポテトチップスに油がどの位使われているか、ペットボトル1本の砂糖の量をみる	
	学童ミニ講座	国保健康課	放課後児童クラブに在籍する児童	食育クイズ、簡単な調理実習	
	プチ講座（糖尿病・高血圧）	国保健康課	18歳以上で糖尿病や高血圧を予防したい方	糖尿病や高血圧に関する講座(45分程度)	

中止になった食育事例(2/2)

令和2年度に新型コロナウイルス感染症等による影響で実施できなかった事例を掲載しています。

取組み の方向	事業名	担当	(予定していた) 対象者	(予定していた) 内容	備考
食 2 べ 安 ら 心 れ し て	中学校給食試食会	学校教育課	中学生保護者	給食の試食	
	小学校給食試食会	市立小学校	小学校1年生及び 転入生の保護者	給食の試食	
3 地 域 で 支 え あ う	親子ひろばにおける食 育活動	国保健康課	未就学児とその保 護者	工作等を通じた食育の 啓発	イベントは申込 制で行われた
	アカモクメニュー実施	学校教育課	中学生	アカモクを使った献立 を提供	ここ数年アカモ ク不漁のため
	夏休み親子料理教室	社会教育課	小学生と保護者	親子で調理や食事することで正 しい食生活を身に付け地産地消や 食育への関心を高める	
4 食 文 化 を 守 り 伝 え る	お手伝いコーナー	保育課 公立保育園	5歳児	給食下ごしらえ	玉葱・人参・大 根等の皮むき
	カツオおろし	保育課 公立保育園	3・4・5歳児	カツオをさばいて見せ て頂く	魚屋さんによる
	サンマ焼き	保育課 公立保育園	3・4・5歳児	七輪でサンマを焼いて 食す	
	カレーレストラン	保育課 公立保育園	全児	野菜を年長が切り下ご しらえをする	
	食育授業	学校教育課	中学生	だし等についてを学ぶ	
	大豆を中心とした授業 「生活科」	市立小学校	久木小2年生	味噌づくり	
	豆腐作り「総合的な学 習の時間」	市立小学校	久木小3年生	豆腐づくり	
	栄養バランスよく食べ よう	市立小学校	沼間小3年生	食品の役割を学ぶ	
	おせち料理について	市立小学校	小坪小6年生	伝統的食文化について 知る	

事例集に掲載した事例は、令和２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２年度逗子市食育事例集

ずしの食育

2021 年（令和３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１６号

TEL： 046-873-1111（代表）

FAX： 046-873-4520

E-mail：kenkou@city.zushi.lg.jp