すしの食育

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活

2022 年（令和４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	パパママ準備クラス（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	食育指導全体計画	市立小学校・中学校	１２
９	自立活動１	市立小学校	１３
１０	自立活動２	市立小学校	１４
１１	噛むことの大切さを知る	市立小学校	１５
１２	食べものから自分の体が作られている	市立小学校	１６
１３	ぎゅうにゅう　だいすき	市立小学校	１７
１４	やさいだいすき！なかよしだいさくせん！	市立小学校	１８
１５	噛むことの大切さを知ろう	市立小学校	１９
１６	育ちゆく体とわたし	市立小学校	２０
１７	育ちゆく体とわたし	市立小学校	２１
１８	かむことについて考えよう	市立小学校	２２
１９	おやつについて（油脂分・糖分）	市立小学校	２３
２０	食生活について	市立中学校	２４
２１	幼児のおやつについて	市立中学校	２５
２２	食育月間における食育資料配付	国保健康課・学校教育課	２６
２３	中学３年生への食育資料配付	国保健康課・学校教育課	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	食育講演会	国保健康課	３０
２７	スポーツの祭典における栄養コーナー	国保健康課	３１

２８	特定保健指導	国保健康課	３２
２９	健康・栄養相談	国保健康課	３３
３０	訪問指導	国保健康課	３４
３１	未病センターでの栄養教育	国保健康課	３５
３２	ホームページ上での簡単レシピ提供	国保健康課	３６
３３	男性の健康料理教室	国保健康課	３７
３４	フレイルチェック測定会での栄養ミニ講話	国保健康課	３８
３５	福祉配食サービス利用者へ健康情報の提供	高齢介護課・国保健康課	３９

取組みの方向２　安心して食べられる

３６	小学校給食だより（児童向け）	市立小学校	４０
３７	小学校給食だより（保護者向け）	市立小学校	４１
３８	きゅうしょくを　おいしくたべよう	市立小学校	４２
３９	食べ物を大切に	市立小学校	４３
４０	SDGs の「食品ロス」を考えよう	市立小学校	４４
４１	中学校給食献立表及びカラー献立表	学校教育課	４５
４２	中学校給食だより	学校教育課	４６
４３	中学校での食育授業	学校教育課	４７
４４	食品ロスについて	市立中学校	４８

取組みの方向３　地域で支えあう

４５	食生活改善推進員養成講座	国保健康課	４９

取組みの方向４　食文化を守り伝える

４６	調理保育	保育課　公立保育園	５０
４７	とうもろこしを題材とした食育授業	市立小学校	５１
４８	箸を正しく使おう	市立小学校	５２
４９	大豆について	市立小学校	５３
５０	米を中心とした授業「総合的な学習の時間」	市立小学校	５４
５１	わかめの種付けと収穫体験	市立小学校	５５
５２	大根作り	市立中学校	５６
５３	包丁の使い方について	市立中学校	５７

中止になった食育事例　５８

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３年度（2021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（しんにょうの上の豆）、
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みを進めます

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みを進めます

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３年度実績】
（令和２年度妊娠届出者）
妊婦訪問達成率：33.1%
第１子妊婦訪問達成率：59.0%

【参加者の声】
＊初めての出産で不安だったため、育児雑誌やネットでいろいろ情報を集めていたが、何を信用してよいのか不安だった。不安だったことを実際に助産師（保健師）に相談できてよかった。
＊実際に赤ちゃんを迎える環境を一緒に確認してもらい、準備しておいたほうがよいもの等相談できた。

担当者より

産後にも気軽に相談してもらえるよう、妊娠中から顔の見える関係を築くことを目的に妊娠期からの訪問を実施しています。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も対応しています。

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、管理栄養士の単元では、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）
※管理栄養士の単元は、年４回実施。

【実績】※管理栄養士の単元　４回分について
参加者：28 名（女性 26 名、男性２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。
＊レシピがあってわかりやすかった。
＊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。
＊少し気をつけるだけで実践できそうだった。

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年度以降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３年度訪問達成率：92.6%

【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、実際に体重を測って確認できたので安心した。
＊子育てのことをスマートフォンなどで検索してしまい、不安になったり、安心したりしていたが、専門家の人に実際の子どもの様子を見ながら相談できた。
＊地域の子育て情報を得られたり、健診や予防接種のことを質問できた。

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、産婦さんの体調確認を行っています。コロナ禍では感染対策を取りながら、対象の方の相談ニードに応じて、必要な情報提供を行っています。赤ちゃんの体重の経過を確認し、保護者の方の希望をうかがいながら、必要な栄養摂取（授乳量）について、一緒に考えています。

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、話し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 87 組

【参加者の声】
＊母乳をうまく吸わせられず心配でしたが、具体的なアドバイスをもらえたおかげで上手に吸えるようになりました。
＊体重が増えず心配でしたが、母乳やミルク量の調整など継続してみ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。コロナ禍で外出を控える方も多く、相談できる機会が少なく悩んでいたという声も多く聞きます。感染対策を取りながら、和やかな雰囲気で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およびデモンストレーション。
【実績】
日時：令和３年度　隔月開催　全 11 回
午前　10：00～11：30　　午後　13：15～14：45
（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（５月、７月）
保健センター（９月～4 年３月）
参加者：88 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。
＊おかゆやスープを実際に見られてよかった。
＊実際にステップアップした食材の大きさ、やわらかさを見られてよかった。

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、試食は中止していますが、デモンストレーションで実際に見ることで、離乳食のイメージができ「これなら出来そうかな？」と思えるよう、教室を開催します。

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３年度実績】場所：逗子市保健センター（令和４年３月末現在）

・４か月児健診	１２回/年	受診者数	327 人	母乳授乳相談	58 人
・１１か月児健診	１２回/年	受診者数	314 人	栄養相談	83 人
・１歳６か月児健診	１２回/年	受診者数	341 人	栄養相談	69 人
・２歳すくすく教室	６回/年	来所者数	77 人	栄養相談	27 人
・３歳児健診	１２回/年	受診者数	393 人	栄養相談	47 人

【参加者の声】
＊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。
＊手づかみ食べしない、丸のみしてしまう、食べ歩きが多い等の相談ができました。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（または栄養士）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

食育指導全体計画

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・中学校

対　　象

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。

参考（逗子小学校）
食に関する指導の目標
〇食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。（食事の重要性）
〇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付ける。（心身の健康）
〇正しい知識・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付ける。（食品を選択する能力）
〇食物を大事にし、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）
〇食事のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身に付ける。（社会性）
〇各地域の産物、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、食に関する指導木病を定めています。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

自立活動１

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（給食で使用される食材を約 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。
※コロナに負けないように、食事をバランス良く食べようと全体に話す。

【実績】
日時：毎日実施
人数：もえぎ　８人

担当者より

給食を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着けてほしいと思っています。

事　業　名

自立活動２

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、バランス良く食べることを知る。
カレー作りを通して、使う材料から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さつまいもの栄養を知り、美味しさを味わう。（スイートポテト作り）

【実績】
日時：①令和３年７月 12 日（月）②９月 10 日（金）③11 月 11 日（木）
人数：もえぎ　13 人
回数：１回ずつ

担当者より

給食を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着けてほしいと思っています。

名　　称

噛むことの大切さを知る

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

小学校全校児童（池子小学校）

内　　容

神奈川県栄養士会第４県民活動事業部会より提供された「栄養士からのお話しシリーズ１」のパンフレットを配布し、各教室で担任より噛むことの大切さを指導した。

【児童の声】
＊噛むことは大切なことだと改めて受けとめた。
＊パンフレットが見やすかった。

担当者より

低学年には少し内容が難しかったようだが、パンフレットにルビがふってあることで子どもだけでも読めるので、今後、シリーズの続きに期待したい。

名　　称

食べものから自分の体が作られている

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１年生（逗子小学校）

内　　容

・いろいろな食べものを食べることによって自分の体が作られていることを知る（エプロンシアター）
・ふだん見ることのできない給食室内の写真を見て給食ができるまでを知り、もっと食べようという気持ちを持つ（パワーポイント）

【実績】
日時：令和４年１月31日（月）、２月１日（火）
人数：129人（４クラス）

担当者より

・エプロンシアターで使用したパックン、クーミンはその後の給食時の訪問にも人気で、子どもとの会話のきっかけになっている。
・給食室に届く大量の食材を見ることで、調理員の大変さも感じることができた。

名　　称

ぎゅうにゅう　だいすき

取組みの方向

１　いきいきと健康に暮らす

担　　当

市立小学校

対　　象

小学校１年生（沼間小学校）

内　　容

給食ではどうして毎日牛乳がでるのかという話から始まり、牛乳に含まれるカルシウムのパワーについて授業を行った。説明は画面で、沼間小の給食キャラクター「きゅうちゃん」が、カルシウムの「かるちゃん」を紹介する形で実施。牛乳と他の飲み物でカルちゃんの量が違うことを確認し、カルちゃんが多く入っている食べ物を紹介した。

【実績】
日時：令和３年９月
人数：99 名
回数：各学級１回

【児童の声】
＊かるちゃんをすてるのはかわいそうだから牛乳をのみたい
＊牛乳はかるちゃんがいっぱいでビックリした
＊もっと牛乳が飲みたくなった

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、牛乳のカルシウム量には大歓声があがるほど興奮していました。この授業の後、今日のカルちゃんの数をボードに書いてクラスに示すようになりました。廊下の掲示板では授業中に興味が高まっていた、色々な食品に入っているカルシウム量を見られる仕かけの掲示を作成しました。毎日のように遊び、カルシウム量を覚える子もみられました。

名　　称

やさい　だいすき！　なかよし　だいさくせん！

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１年生（沼間小学校）

内　　容

最初に、野菜を食べないと元気な体がつくれないという話を、画面上で給食キャラクター「きゅうちゃん」と野菜嫌いのきょうりゅう「ベジベジ」が会話をするやりとりで説明。野菜と仲良くなり、野菜をよく知ってもらおうと、授業前に実施した苦手な野菜アンケート結果をもとに、苦手な野菜ベスト３のピーマン、なす、きのこの実物を、子ども達が観察した。その後、給食のメニューに入っている野菜クイズや、野菜に入っているパワーの説明を行った。

【実績】
日時：令和３年 10 月
人数：99 名
回数：各学級１回

【児童の声】
＊やさいのべんきょう　たのしかった
＊ちゃんと　おやさい　たべなくちゃ！
＊やさいが　もっと　すきになれそう

担当者より

野菜嫌いの「ベジベジ」というキャラクターが気に入った様子で、ベジベジの元気のない理由を一生懸命考えてあげたり、野菜を食べられる方法を考えて、みんなに伝えたりしました。廊下の掲示板では、１日に必要な野菜の量を自分で組み合わせて貼り替える形式の野菜チャレンジセットを作成しました。楽しく自分で組み合わせるなどして野菜の勉強をしていました。

名　　称

噛むことの大切さを知ろう

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２年生（小坪小学校）

内　　容

よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあることを理解する。

・歯に興味を持つ。（最大生えてくる歯の数は 32 本、「8020」80 歳になって自分の歯を 20 本以上保ち、入れ歯でなく自分の歯で食べられるように）
・歯を強くする栄養、食品について知る。（カルシウム、硬い食品、軟らかい食品）
・よく噛むと体に良いことがたくさんあることを知る。（脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。噛むことで唾液がたくさん出て、食べ物が小さくなり飲み込みやすくなり、栄養が体に入りやすくなる。虫歯予防になる。あごが発達し、歯や歯ぐきが丈夫になり、歯並びがよくなる。）
・30 回、噛んでみよう

【実績】
日時：令和４年３月 14 日（月）、15 日（火）
人数：56 名（２クラス）

担当者より

硬いものがうまく噛めない子、噛まずに丸のみする子、飲み込めない子が最近増えています。その理由として、軟らかい物を好む食生活の変化があります。成長途中の子どものあごをしっかり使うことで、大きく発達して丈夫に育ちます。

名　　称

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

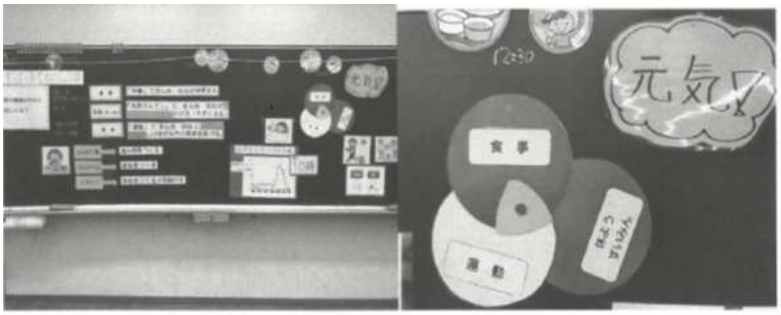
対　　象

小学校４年生（逗子小学校）

内　　容

保健の事業「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。タンニンや養護教諭の授業のあと
・成長や健康にために大切なことを知る。
・自分ができることを考えよう。
・自分ができることを考えよう。
・「食事」「睡眠・休息」「運動」の大切さを知る。

【実績】
日時：令和３年 12 月 13 日（月）、15 日（水）、16 日（木）
人数：128 名（４クラス）



担当者より

成長期に必要なことを知り、自分ができることを考えられた。どれか１つが大切なのではなく、どれもが必要であることが分かった。

名　　称

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

小学校４年生（小坪小学校）

内　　容

・体がよりよく育つためには、食事・運動・睡眠・休養が必要であることに気付かせる（本時は食事について学習）。
・かたよりの無いメニューに気づかせる。
・主食、主菜、副菜がそろうことを気づかせる。
・体への影響について知る。

【実績】
日時：令和３年 12 月 15 日（水）、17 日（金）
人数：58 名（２クラス）

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、睡眠のうち、食事について理解を深めました。

名　　称

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

事前に、給食を何回噛んで食べていたかを各自調べてから、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、食事をよく噛む重要性について学習した。

【実績】
日時：令和３年６月
人数：92 名
回数：各学級１回

【児童の声】
＊弥生時代の人は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噛む回数が減っています。やわらかい食べ物や噛まなくてもいい食べ物が増えている中で、子ども達自身が噛むことに意識を向けられるように、噛む大切さを伝えました。

名　　称

おやつについて（油脂分・糖分）

取組みの方向

１　いきいきと健康に暮らす

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摂りすぎを防ぎ、牛乳やお茶で水分補給するように促す。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３年７月８日（木）
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。

名　　称

食生活について

取組みの方向

１　いきいきと健康に暮らす

担　　当

市立中学校

対　　象

中学校２年生（逗子中学校）

内　　容

生活の中から問題を見いだして課題を設定し、これからの生活に向けて展望しながら課題を解決する力を養うため、１日の食事の喫食調査を４月、夏休み、10 月、家庭科の時間に実施。良かった点、改善点を自分で考えさせ、その都度、前回からの変化を確認した。保健教科と連携し、体づくりと栄養を関連付けての授業を行った。

【実績】
日時：令和３年４月、１０月、令和４年１月
回数：３回
人数：121 人

【生徒の声】
＊期間をあけて確認することで、自らの変化に気づくことができ、規則正しい生活への意識がついた。
＊知っているようで実は知らない知識（栄養・生活習慣が体にもたらす影響）を学ぶことができ、今後に活かしたい。

担当者より

日常の生活に取り入れることのできる知識、特に成長期である中学生の必要な栄養配分や食の詳細についても学習させることができた。

名　　称

幼児のおやつについて

取組みの方向

１　いきいきと健康に暮らす

担　　当

市立中学校

対　　象

中学校３年生（逗子中学校）

内　　容

幼児の心と体の発達について理解し、生活習慣の習得について考える。

【実績】
人数：108 人

【生徒の声】
＊幼児にとっては「おやつ」が食事の一部である、とても大事な役割を果たしていることを学んだ。
＊ただのお菓子摂取ではなく、意味のある行動の一つだったことに気がついた。

担当者より

自身の生活を振り返り、成長過程について幼児～中学生までどのような時間を過ごしてきたか、思い返す良い機会になった。身近な話題で、生徒も楽しそうな様子だった。

事　業　名

食育月間における食育資料配付

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・学校教育課

対　　象

小学校１年生・中学校１年生

内　　容

食育月間の６月にあわせ、食育資料を配付した。

【実績】
実施時期：令和３年６月
対象者：市立小学校１年生 441 名
　　市立中学校１年生 372 名

小学生用　保護者向け資料　中学生（一般）用

担当者より

ここ数年、６月の食育月間にあわせ小学１年生、中学１年生に配布しています。令和３年度は、食育推進計画の重点課題であった主食・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

中学３年生への食育資料配付

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・学校教育課

対　　象

中学校３年生

内　　容

中学卒業を控えた中学３年生に対し、卒業後も望ましい食生活を送るために資料を配付した。

【実績】
実施時期：令和４年３月
対象者：逗子中学校、久木中学校、沼間中学校の３年生　約 370 名

担当者より

思春期への食育の啓発を充実させる取組みの一環として、令和３年度から開始しました。今後ますます食の自立が求められる年齢となるため、今一度、自身の食生活を振り返ってもらいたいと思います。

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

市民

内　　容

【実績】
日時：令和３年 11 月 10 日
名称：災害に備える食生活
場所：逗子市保健センター大会議室
参加：９名（食生活改善推進員養成講座参加者を除く）

日本栄養士会災害支援チームリーダーを講師に招き、発災後の食生活、平常時の備蓄、パッククッキング等の簡単な調理のポイント等について講話と実演を行いました。

担当者より

当初、防災月間である９月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス蔓延防止のため延期となり、11 月に保健センターにて開催しました。日頃からの食の備えは、地震等の自然災害時はもちろんのこと、急な体調不良時にも役立ちます。

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】
令和３年４月～令和４年３月
（依頼があった日に実施）
実施回数：18 回（内、食に関する内容５）
参加者数：延べ 282 人（内、食に関する内容 62 人）

【参加者の声】
＊12 品目チェックシートが良い。食べる量は手を使って、が良い。
＊私はやせぎみですが、病気せず風邪もひかないのは食事のバランスがとれているからだということが、今日の話で良く理解できた。
＊水の飲み方、ちょこちょこ飲むのが良いと知りました。一度に飲んだ方が効果的だと思っていた。

担当者より

高齢の方が集まるサロンから依頼があることが多く、低栄養を予防するための望ましい食事の量や内容を中心にお伝えしました。栄養の内容以外にも、疾病の解説や運動の必要性の説明、体操の講習なども行っています。

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：令和３年 12 月１日（水）　14:00～15:30
名称：食と人をつなぐ　老舗スーパーが見た逗子
場所：市役所５階会議室
人数：49 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：株式会社スズキヤ

【参加者の声】
＊地域の社会資源であるスーパーマーケットに多くの可能性があることがわかりました。
＊テレビでは紹介されていないスズキヤの商品の魅力を聞くことができて、とても良かった。

担当者より

100 年以上にわたり地域と共生してきた株式会社スズキヤの代表取締役を講師にお招きし、スズキヤが伝える地産地消や日本の食文化、スズキヤの歴史、地元の事業者との連携、住民への対応の実際について、貴重なお話をいただきました。

事　業　名

スポーツの祭典における栄養コーナー

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

スポーツの祭典参加者

内　　容

逗子アリーナで実施された「スポーツの祭典」において、フードモデルや資料を使いながら、栄養・食生活の情報提供や、気軽に相談ができる場を設置した。
【実績】
日時：令和３年 12 月 12 日（水）11:00～12:30、13:30～15:00
対応人数：52 名

担当者より

フードモデルの展示に興味を持ち、立ち寄ってくれる方が多く、分かりやすい展示の必要性を改めて感じました。子どもには食育ぬりえを、大人にはハンドブック「ヘルシーダイアリー」を配布。健康に関する相談にもつながり、貴重な場となりました。

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

特定健診受診者のうち、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

特定健診（対象：40～74 歳の国民健康保険加入者）で BMI（体格指数）や腹囲、血圧、血液検査数値が基準値以上だった人に対し、自らの生活習慣の傾向・課題について振返り、運動や食事などの改善が行えるよう、保健師や管理栄養士がサポートします。

参加者の声
＊自身の健康のために何を具体的にするべきかを教えていただき、良い機会になりました。
＊運動不足を実感しました。
＊甘いものが好きで、ついつい食べてしまう。若い頃から 10kg 増えた体重を元に戻したい。

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

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。保健師や管理栄養士が対応する。

【実績】
日時：令和３年４月～令和４年３月
　　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
延べ相談件数：245 件

【参加者の声】
＊体重がまた増えてしまったので、どうしたらいいか教えてほしい。
＊次の血液検査まで定期的に利用して、生活習慣の改善を定着化させたいです。

担当者より

令和３年度も感染防止対策を徹底しながら、多くの方とお話をすることができました。地域包括支援センター等の関連機関から紹介のあるケースもあり、連携も広がっています。広く市民の健康づくりに役立てるよう努めています。

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、保健師や管理栄養士が訪問し、健康相談を行う。

【実績】
日時：必要に応じて随時
件数：26 名（実人数）

【関係者の声】
＊体重管理をしないといけないので食事量が心配だった。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た。
＊ヘルパーが買い物をするので、その人に必要な量や内容について相談したかった。

担当者より

市役所までのご来庁が難しい場合や、ご家庭での様子を拝見したい場合は訪問による保健指導を行います。

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通して普及啓発を行う。季節や啓発月間に合わせ展示内容は随時更新している。

担当者より

未病センターは健康づくりや食に関する啓発の場として、お持ち帰りできる資料を多数揃えています。子どもも手に取りやすい食育ぬりえは種類を増やして用意したところ、多くの方にお持ち帰りいただき嬉しく思います。

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

お子さんでも食事つくりにチャレンジできるよう、身近な材料で簡単にできる料理のレシピを掲載しています。ホームページを見た他自治体の社会福祉協議会が、定期情報誌で紹介してくださるという嬉しい広がりもありました。

名　　称

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。各コース全６回、定員６名。

【令和３年度実績】
４～６月コース　６回　　延参加者数 36 人
７～９月コース　２回※　延参加者数 11 人
　※新型コロナウイルス感染拡大に伴い４回中止
10～12 月コース　６回　延参加者数 29 人
１～３月コース　６回　　延参加者数 30 人
場所：全て保健センター２階　栄養・健康教育室

【参加者の声】
＊少しは料理がうまくなったと思う。先生のおかげ。
＊大変良い機会となりました。コロナ後はもう少し長い期間で回数も多くなればと思います。

担当者より

包丁に不慣れな方やある程度料理ができる方などレベルは様々ですが、皆様楽しそうに参加されています。同世代の交流の場にもなりますが、新型コロナウイルス感染対策のため、試食中は黙食としており皆さんと会話ができないのが残念です。

事　業　名

フレイルチェック測定会での栄養ミニ講話

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

フレイルチェック測定会に参加した高齢者

内　　容

一般介護予防事業のフレイルチェック測定会に参加した皆さんに、高齢期の栄養や食生活に関するお話をさせていただきました。

【実績】
日時：令和３年６月 23 日（水）
　　令和３年７月 19 日（月）
　　令和３年 10 月 28 日（木）
　　令和３年 11 月 26 日（金）
　　令和４年１月 28 日（金）
　　令和４年２月 24 日（木）
　　令和４年３月 24 日（木）
場所：市役所、高齢者センター、福祉会館等
参加人数：計 39 名

【参加者の声】
＊コロナで出かけなくなってしまい太ってしまった。
＊毎日、色々な種類のものを食べるようにしている。

担当者より

資料を使い、12 食品群チェックシートによる栄養バランスの確認や、ご自身の手を使った各食材の必要量の確認を行いました。また。水分の摂り方や体重測定の大切さについてもお話させていただきました。

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

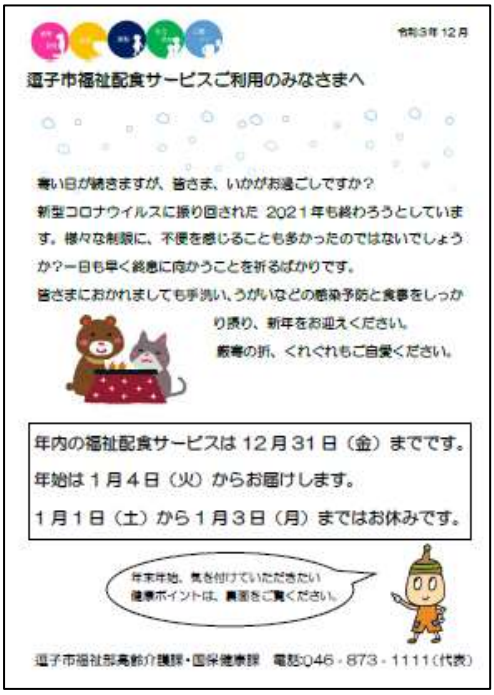
高齢介護課・国保健康課

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



令和3年12月

逗子市福祉配食サービスご利用のみなさまへ

寒い日が続きますが、皆さま、いかがお過ごしですか？
新型コロナウイルスに振り回された 2021年も終わろうとしています。様々な制限に、不便を感じることも多かったのではないでしょうか？一日も早く終息に向かうことを祈るばかりです。
皆さまにおかれましても手洗い、うがいなどの感染予防と食事をしっかり摂り、新年をお迎えください。
厳寒の折、くれぐれもご自愛ください。

年内の福祉配食サービスは 12月31日（金）までです。
年始は 1月4日（火）からお届けします。
1月1日（土）から1月3日（月）まではお休みです。

年末年始、気を付けていただきたい健康ポイントは、裏面をご覧ください。

逗子市福祉部高齢介護課・国保健康課　電話046・873・1111（代表）

年末年始、気を付けていただきたい健康ポイント

配食がお休みの間は…

と　と

をそろえて食べるようにしましょう。

＊栄養のバランスがとれたお食事を続けると免疫力も高まり、さまざまな感染症にかかりにくくなります。
＊寒い日、雪などの悪天候など、買い物に行けない日のために、普段から乾物や比較的日持ちがする食品を用意しておくと便利です。（非常食にもなります）

冬の高血圧に注意

＊冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、浴室が冷えている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。
＊日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞、脳血管疾患などにつながることもあるので注意が必要です。薬の飲み忘れに注意しましょう。

血圧に急上昇を防ぐためにできること

＊布団から出る前に室内を温める
＊上着をはおる
＊脱衣所を温め、浴室との温度差を少なくする
＊寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
＊トイレ内や便座を温めておく

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。

名　　称

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、食文化や産地のお話などを日々情報提供しています。

名　　称

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

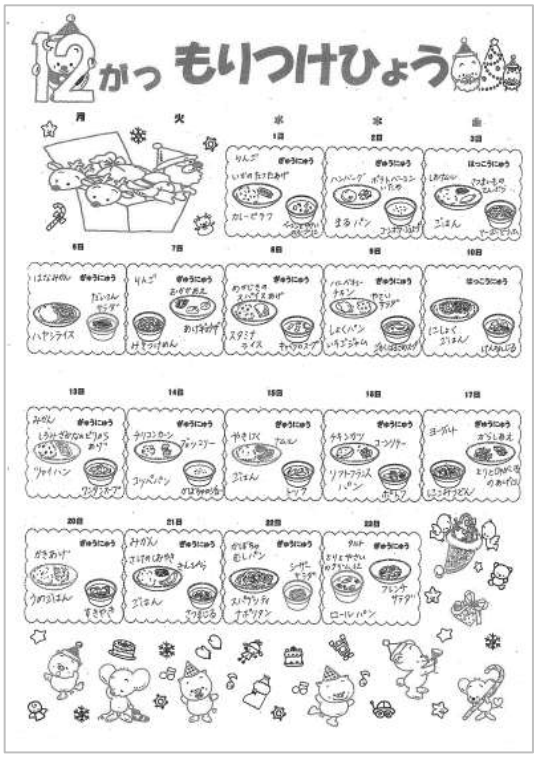
市立小学校

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度程度提供する。



担当者より

給食だよりを通して、給食や健康に関することなどを情報提供しています。

名　　称

きゅうしょくを　おいしくたべよう

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

内　　容

学校生活が始まり、給食が初めての児童もいる１年生。準備の仕方や、片付け、食べ方などを生活しながら指導していく。給食を通して食べ物の大切さを学び、自分の適量を知り、おいしく食べるように指導していく。

【児童の声】
＊給食はおいしいです。
＊食べたことなかったけど、食べたらおいしかった。
＊今日は残さず食べられたよ。
＊おいしいから、おかわりしたよ。

担当者より

子ども達は、１年を通じて給食のおいしさを感じ、自分の適量を知ることができるようになったと感じる。また、準備や片付けなどが早く行えるようになり、成長を感じた。

名　　称

食べ物を大切に

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５年生（沼間小学校）

内　　容

世界で注目を集めている食品ロス問題について、給食を通して興味・関心をむけてもらい、自分たちにできる取り組みを考えた。最初に給食で残りが多い日の残量（約 40 ㎏）分の水を入れ物に用意し、どのくらい重いか持ってもらった。体験した子はなかなか持ち上げられず、残る量がどれほど多いのかを実感してもらうことができた。また、『食べ残されたえびになみだ』という資料を題材に、小さいエビしか食べられない（エビ養殖者の子）立場、たくさんのエビを食べ残す（エビを消費する）立場に分かれてロールプレイを実施。自分の食生活を見直し、食べ残しを減らすために何ができるか考えた。

【実績】
日時：令和３年 12 月
人数：87 名
回数：各学級１回

【児童の声】

＊自分の好き嫌いで残すということをしない。つくってくれている人への感謝の気持ちを大切にすれば、捨てようとは思わない。つくるための努力や苦労、がまんしているということを忘れずに、食べ物を大事に、大切にする気持ちを持つ。捨てるのではなく、再利用、量を考える。賞味期限の早いものから。

＊家でのご飯や給食などを作った人の気持ちを考えて食べていきたいと思います。自分が食べきれる量をよそう。好き嫌いをしないで、残さずたくさん食べる。

担当者より

給食の残りの重さを実際に持ち上げてもらうと、どれだけ多くの食べ物を捨ててしまっているか、実感できたようでした。SDGｓの観点からも食品ロスに対して自分達にできることを真剣に考えてくれました。

名　　称

SDGｓの「食品ロス」を考えよう

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６年生（小坪小学校）

内　　容

食品ロスをなくしていくためにできることを考える。
・年間 612 万トンの食品が捨てられていることを知り、自身ができることは何かを考える。
・賞味期限、消費期限が過ぎると廃棄される現状を知る。
・食品ロスの問題点を理解する。
・ゴミが出ないよう工夫できることはあるか。
・フードバンクについて。
・企業の取り組み、食の循環の考え方を知る。

【実績】
日時：令和４年３月8日（火）、11 日（金）
人数：75 名（２クラス）

担当者より

食品ロスとは「まだ食べられる食べ物が捨てられてしまうこと」を言います。日本では年間 600 万トン以上の食べ物が捨てられていると言われています。食べ物をむだにしていることの問題点を改めて考えるとともに、子ども達自身ができることはなにかを考えます。

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

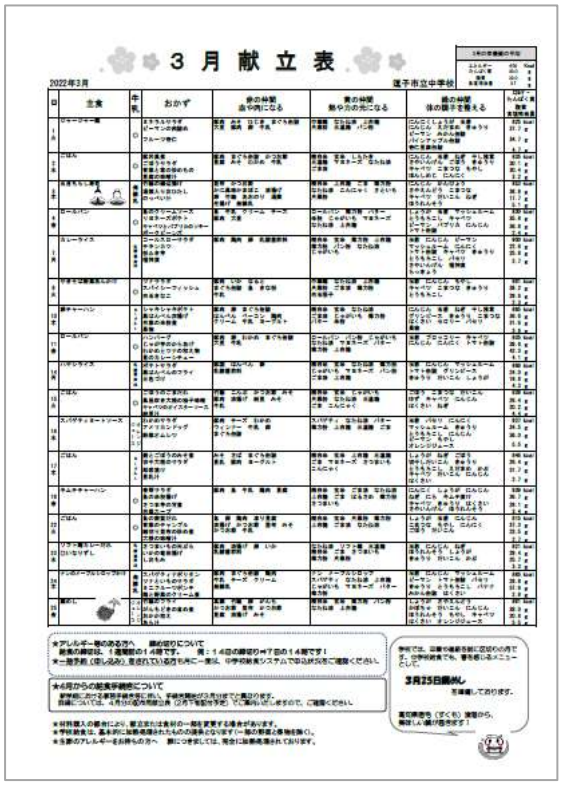
学校教育課

対　　象

中学生及び保護者

内　　容

給食の献立や栄養成分（ｴﾈﾙｷﾞｰ、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も利用されています。

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

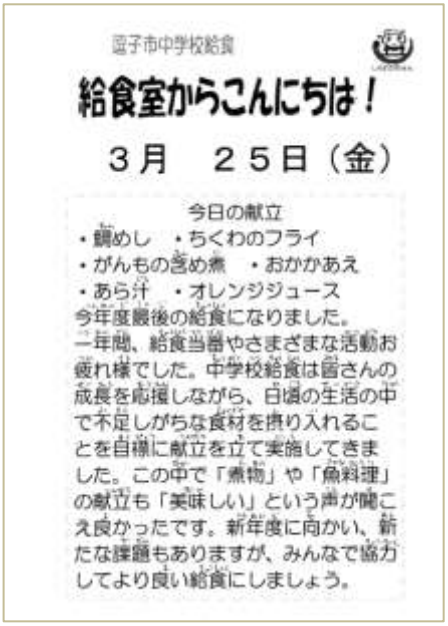
学校教育課

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！

３月　２５日（金）

今日の献立

・鯛めし　・ちくわのフライ
・がんもの含め煮　・おかかあえ
・あら汁　・オレンジジュース

今年度最後の給食になりました。一年間、給食当番やさまざまな活動お疲れ様でした。中学校給食は皆さんの成長を応援しながら、日頃の生活の中で不足しがちな食材を取り入れることを目標に献立を立て実施してきました。この中で「煮物」や「魚料理」の献立も「美味しい」という声が聞こえ良かったです。新年度に向かい、新たな課題もありますが、みんなで協力してより良い給食にしましょう。

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

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：１コマ目

４月８日（木）　沼間中学校３クラス
４月９日（金）　逗子中学校４クラス
４月 12 日（月）　久木中学校５クラス

２コマ目

５月６日（木）、７日（金）　逗子中学校４クラス
５月 20 日（木）　沼間中学校３クラス
６月２日（水）、３日（木）、７月２日（金）　久木中学校５クラス

人数：計 371 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。

名　　称

食品ロスについて

取組みの方向

２　安心して食べられる

担　　当

市立中学校

対　　象

中学校２年生（逗子中学校）

内　　容

食育デジタル教材を利用し、食品ロスについての現状とこれからの取り組みについて授業を行った。世界で起きている飢餓や日本で起きている「食品ロス」の問題について理解するとともに、日常生活で少しでも「食品ロス」をなくしていくにはどうしたらよいかを考える。

【実績】
日時：令和４年１月
回数：３回（各教室１回）
人数：121 人

【生徒の声】
＊給食という身近なものから家庭生活まで、残されている食品がたくさんあること、数字や何かに例えたもので実際に量をみて実感することが多くあり、自分の生活を見直そうと思った。

担当者より

「食品ロス」という単語は聞いたことがあるけれど、実際にどんな現状なのかを知らない生徒がたくさんいて、知るきっかけ作りにすることができた。生活と関連づけて、意識づけにつなげることができた。

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３年６月９日（水）～令和３年 12 月８日　全８回
　　（新型コロナウイルス蔓延防止等重点措置のため２回中止）
場所：逗子市保健センター等
費用：3,000 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：12 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

毎年楽しそうに受講してくださる方が多く、今年度は 12 名全員が修了しました。栄養価計算の方法や食品衛生、食育や生活習慣病予防など、多岐に渡る内容です。

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、飛び込める環境を共に作り出す保育をしています。
今年度は新型コロナウイルス感染拡大の為、例年行っていた調理保育を行うことが出来ませんでしたが、各クラスでいんげんやオクラ、さつま芋等野菜を育てて収穫して給食で食する等、出来ることを模索しながら行いました。
また、湘南保育園では朝、給食で使う野菜の皮むきを年長児が手伝い、食への関心を深め、感謝の気持ちを持って給食を頂くことが出来ました。

※お手伝いの写真はコロナ禍前のもの

担当者より

色々な食経験を園児たちにして欲しい思いはありますが、コロナ禍でなかなか思うように進められない１年でした。次年度も引き続きコロナ禍でも出来るもの、見合ったものを模索しながら園児たちに食の経験をしてもらいたいと思います。

名　　称

とうもろこしを題材とした食育授業

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１年生（小坪小学校）

内　　容

給食献立で「とうもろこし」が登場する日に、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実施した。

【実績】
日時：令和３年７月１５日（木）
人数：６５人
回数：１回

担当者より

以前は給食で使用するとうもろこしの皮むきを１年生に体験してもらっていましたが、コロナのため令和３年度は体験することができませんでした。

名　　称

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

正しい箸の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」のすばらしさに気付かせ、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３年７月９日（金）
人数：56 人

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ました。

名　　称

大豆について

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３年生（小坪小学校）

内　　容

国語教材「すがたをかえる大豆」を思い出しながら、大豆の栄養や大豆の加工品について知る。まとめとして、お豆腐屋さん（栃木屋）に豆腐作りのデモンストレーションをしてもらった。

【実績】
日時：令和３年 11 月 16 日（火）、17 日（水）
人数：69 名（２クラス）

担当者より

本時では、大豆の栄養や大豆の加工品について知り、自分たちも加工品が作れるか意欲を高める目標があります。コロナのため、子ども達は豆腐を作ることはできませんでした。

名　　称

米を中心とした授業「総合的な学習の時間」

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（久木小学校）

内　　容

・米作り
校庭にある田んぼで、年間を通して稲作体験を行う。
地域の方に教わりながら田起こし・田植え・収穫を行う。

・外部講師による体験授業
地域のお米マイスターの方を講師に招き、お米についての講話と脱穀の体験をした。

担当者より

例年は収穫したコメを使い収穫祭を行っていましたが、令和３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。

名　　称

わかめの種付けと収穫体験

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

小学校５年生（小坪小学校）

内　　容

小坪漁港は、小坪小学校区内でもあり、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、地域の良さに気付く。

【実績】
日時：種付けは１２月、収穫は３月８日（火）
人数：65 人（２クラス）

担当者より

地域の特産物である「わかめ」について興味を持ち、栄養についての知識を深めます。漁業協同組合の方からいただいた生わかめを３月 14 日（月）の給食のわかめスープとして全校児童に提供しました。

名　　称

大根作り

取組みの方向

４　食文化を守り伝える

担　　当

市立中学校

対　　象

中学校１年生（逗子中学校）

内　　容

生物育成の技術による問題解決の教材として、三浦大根を栽培した。
９月に種まき～１月に収穫作業として、管理作業の実行とその振り返りから学習を深められるように授業を行った。

【実績】
日時：令和３年９月～令和４年１月
人数：121 人

【生徒の声】
＊種まきから収穫まで作業を楽しむことができた。
＊水やりや間引きなど手をかけて育てることの大切さを知った。

担当者より

三浦大根の栽培を通して、生物環境や気象環境、土壌環境などに必要な技術の大切さを学習させることができました。

名　　称

包丁の使い方について

取組みの方向

４　食文化を守り伝える

担　　当

市立中学校

対　　象

中学校２年生（久木中学校）

内　　容

調理実習に必要な基礎的な技術を知り、安全と衛生に気を付けて調理をすることができるようにするため、包丁の種類や野菜の切り方についてパワーポイントを使って授業を実施した。

【実績】
日時：令和４年１月
回数：５回（各クラス１回）
人数：160 人

【生徒の声】
＊野菜の切り方や包丁の使い方の種類を詳しく学んだ。動画もわかりやすかった。

担当者より

新型コロナウイルスの影響により、実際に野菜を切らせることができなかったが、本来は生徒に体験させてあげたかった。

中止になった食育事例

名称	担当	取組みの方向	予定していた対象者	予定していた内容	中止の理由
サマースクール	市立小学校	１　いきいきと健康に暮らす	在校生（逗子小学校）	給食のメニューを作ってみる	新型コロナウイルス感染拡大のため
栄養改善教室（さかなのさばき方教室）	国保健康課		市内在住者	小坪漁業協同組合漁師によるさかなのさばき方指導と実習	
給食試食会	市立小学校	２　安心して食べられる	１年生保護者	学校給食、逗子小の給食ができるまでのスライド、給食試食	
豆腐作り	市立小学校	４　食文化を守り伝える	小学校３年生（久木小学校）	学区の豆腐店による豆腐作りの実習と説明	
収穫祭	市立小学校		小学校５年生、稲作体験に関わってくれた地域の方々（久木小学校）	収穫したお米をおにぎりにして、味わうとともに学習の成果を発表する。	

事例集に掲載した事例は、令和３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３年度逗子市食育事例集

ずしの食育

2022 年（令和４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