

# 第5章 実施計画

## 1 計画の体系

◇第2次逗子市食育推進計画の体系図◇

## 2 具体的な取組み

取組みの方向1 いきいきと健康に暮らす

取組みの方向2 安心して食べられる

取組みの方向3 地域で支えあう

取組みの方向4 食文化を守り伝える

◇ライフステージ別の姿◇



# 1 計画の体系

## ◇第2次逗子市食育推進計画の体系図◇

基本理念

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活

### 取組みの方向及び目標

#### 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

#### 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

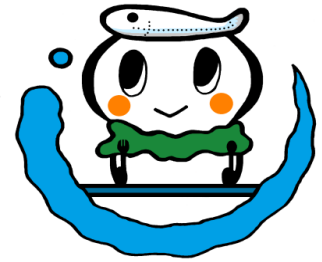
#### 方向3. 地域で支えあう

目標：食を通じたまちづくりを進めます

#### 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

# ずっとしあわせ



実施計画

## 目標値

## 目標達成のアプローチ

80%  
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  
8%以下  
朝食を欠食する市民の減少  
92%以上  
1日1回以上子どもと食事を囲む家族の増加

①食について学べる機会や食に関する情報を提供し、生涯にわたり健康を保つ食習慣づくりができるように支援します  
②心豊かな食卓に向けた環境づくりを進めます

60%  
栄養成分表示を見て食材・食料品を購入する市民の増加  
50%  
地産地消を意識している市民の増加

①地産地消の取組みを進めます  
②市民と食に関する事業者との交流を支援します  
③誰もが食に対して安全かつ安心して生活することができるよう情報の提供に努めます  
④食の安全・安心を図るための地域ネットワークづくりを進めます

50回/年  
食育の視点を加えた事業の実施回数の増加  
74%以上  
地域の活動に参加している市民の増加

①食育に取り組む市民団体やボランティアの活動を支援し、食の輪づくりを進めます  
②食育に関する専門的知識を有する者を養成します  
③保健医療機関等における食育の普及と啓発活動を進めます  
④市内の食に関係する事業者の食育活動を支援します

70%  
旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加  
89%以上  
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

①日々の暮らしの中で食文化を理解する取組みを進めます  
②豊かな環境を次世代につなぎます  
③市民と食に関係する事業者との食を介したネットワークづくりを進めます

## 2 具体的な取組み

### 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


#### 1 目標達成へのアプローチ



- ①食について学べる機会や食に関する情報を提供し、生涯にわたり健康を保つ食習慣づくりができるように支援します
- ②心豊かな食卓に向けた環境づくりを進めます



#### 2 具体的な取組み例

No	事業名	内容	対象	担当
1	男性の健康料理教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理経験のない男性を対象に、買い物、調理実習、試食などを体験</li> </ul> 	65歳以上の男性	国保健康課
2	健康教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師、管理栄養士、運動療法士による生活習慣病予防のための総論的な講義と運動実技を中心とした教室</li> </ul>	壮年期 高齢期	国保健康課
3	栄養改善教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養士等による集団的栄養教育と調理実習を実施</li> </ul> 	青年期 壮年期	国保健康課


4	特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診*の結果、指導対象となった人に、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・食事を中心とする助言・支援を実施</li> <li>・グループ教室（複数人参加型）、個別面接、電話、訪問などで、保健師、看護師、管理栄養士が保健指導を行う。</li> </ul>	40～74歳の国民健康保険加入者	国保健康課
5	訪問指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問による指導が必要な人に対し、保健師、管理栄養士が訪問し、健康相談を行う。</li> </ul>	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
6	健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市役所にて保健師、看護師、管理栄養士による健康・食事相談を行う。 （血圧測定など実施）</li> </ul>	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
7	食事なんでも相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団健診時に、保健師、管理栄養士による健康・食事指導を行う。</li> </ul>	40～74歳の国民健康保険加入者、 75歳以上高齢者	国保健康課
8	妊婦訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	妊婦	子育て支援課
9	こんにちは赤ちゃん訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	生後4か月までの新生児・乳児・保護者	子育て支援課

10	窓口相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時、妊婦への栄養指導</li> <li>・出生届出時、産婦・新生児への栄養指導</li> <li>・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。</li> </ul>	妊産婦・新生児・乳幼児	子育て支援課
11	母親両親教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、妊娠期に摂りたい食事やメニューを紹介。試食を行う。</li> </ul> 	妊婦 妊婦の家族等	子育て支援課
12	母乳・授乳相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	新生児・乳児 保護者	子育て支援課
13	すこやか健診 (小児生活習慣病予防健診)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。早朝尿採取の上、医療機関にて計測・血液検査を行う。</li> <li>・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い、集計している。</li> </ul>	小学校4年生	子育て支援課

14	<p>乳幼児健診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4か月</li> <li>・11か月</li> <li>・1歳6か月</li> <li>・3歳3か月</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・3歳児健診では、若宮会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。</li> </ul> 	乳幼児 保護者	子育て支援課
15	離乳食教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養士による、離乳食のすすめ方、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</li> <li>・離乳食の試食</li> <li>・おんぶ体験</li> </ul> 	乳児 保護者	子育て支援課

16	2歳児すくすく教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> </ul> 	2歳児保護者	子育て支援課
17	朝のお手伝いコーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>年長児が給食の野菜の皮むきをする。</li> </ul>	在園児	市立保育園
18	調理保育	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児クラスで簡単なおやつや旬の野菜等を使ったメニューを調理し食べる。</li> </ul>	在園児	市立保育園
19	口腔機能向上・栄養改善プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>低栄養※にならないように主食、主菜、副菜の働きや、バランスの良い食事のためにカルシウム、塩分、野菜の採り方等の実習をいれながらわかりやすく伝える。</li> </ul>	65歳以上の二次予防事業対象者※	介護保険課
20	とうもろこしの皮むき体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、児童自らの手で調理室へ運ばれ、当日の給食として全校児童に提供される。</li> </ul> 	小学校1年生	市立小学校



21	サマースクール	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> 	小学生	市立小学校
22	おやつについて (油脂分・糖分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>スナック菓子に含まれる油やジュースに含まれる糖分量を知る。</li> </ul>	小学校 5年生	市立小学校

♪ コラム ♪

逗子市育児サークル連絡協議会

【親子ひろば】

未就園児と保護者を対象に逗子市在住の現役ママ達が企画し、体験学習施設で行っています。ヨガや迷路など親子で楽しめるコーナーが盛り沢山です。食育コーナーを設置しており、様々な野菜の断面に絵の具を塗ってスタンプをしたり、逗子の海で釣れる魚釣り等をしてしています。家庭での食事について、管理栄養士に相談できます。





## 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

### 1 目標達成へのアプローチ

- ①地産地消の取組みを進めます
- ②市民と食に関係する事業者との交流を支援します
- ③誰もが食に対して安全かつ安心して生活することができるよう情報の提供に努めます
- ④食の安全・安心を図るための地域ネットワークづくりを進めます

### 2 具体的な取組み例

No	事業名	内容	対象	担当
23	食育講座（かながわ食の安心・安全基礎講座）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神奈川県主催、食の安全・安心に関する基礎講座の実施</li> </ul> 	*内容による	国保健康課 （神奈川県食品衛生課共催）
24	給食試食会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の試食を通して、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。</li> </ul>	小学生・中学生の保護者	市立小学校 市立中学校 学校教育課
25	さつまいの栽培・収穫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校2年生が、技術家庭科でさつまいの栽培を実施</li> <li>・収穫の後、給食で提供（大学芋・さつまいご飯）</li> </ul> 	中学生	市立中学校 学校教育課

26	給食献立表	・給食の献立や栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分等）についての情報提供	小学生 中学生 保護者	市立小学校 市立中学校 学校教育課
27	小学校給食だよ り 中学校給食かわ ら版	・給食を中心に「食」についての情報提供	小学生 中学生 保護者	市立小学校 市立中学校 学校教育課
28	中学校での食育 授業	・管理栄養士から給食の歴史・献立作成のポイント・工場の様子・地産池消について学び、グループごとに献立作成を行う	中学生	市立中学校 学校教育課



### 1月 献立表

日	献立名	献立内容	栄養成分
8日	ゆかりご飯 干し鰯の煮付け 煮おろし 白味噌大根 三色煮 七草すいどん	豚肉 干し鰯 煮おろし 白味噌 大根 人参 豆腐 七草	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
12日	中華丼 シルバーサラダ 包子 煮豆 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 中華調味料	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
13日	二色 芋焼酎煮 竹輪の二色揚げ 豆腐れんげしのごまあん 小松菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 豆腐 れんげし ごま 味噌 小松菜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
14日	ルーロー飯 鶏の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
15日	二色 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
18日	餅子チャーハン スタミナ炒め さつまいもの甘栗 マカロニソテー わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 餅 じゃがいも さつまいも マカロニ わかめ ヨーグルト	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
19日	セルフィッシュサンド 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
20日	ハヤシライス しらすやき肉ポト 魚のチーズ焼き 青豆のチヂミ 牛乳	豚肉 鶏肉 しらす やき肉 小麦粉 チーズ 青豆	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
21日	カレーソフト麺 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
22日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
25日	月 七草すいどん 干し鰯の煮付け 干し鰯の煮付け	豚肉 干し鰯 煮おろし 白味噌 大根 人参 豆腐 七草	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
26日	火 中華丼 シルバーサラダ 包子 煮豆 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 中華調味料	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
27日	水 芋焼酎煮 竹輪の二色揚げ 豆腐れんげしのごまあん 小松菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 豆腐 れんげし ごま 味噌 小松菜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
28日	木 ルーロー飯 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
29日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
31日	火 スタミナ炒め さつまいもの甘栗 マカロニソテー わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 餅 じゃがいも さつまいも マカロニ わかめ ヨーグルト	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
1日	水 セルフィッシュサンド 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
2日	木 ハヤシライス しらすやき肉ポト 魚のチーズ焼き 青豆のチヂミ 牛乳	豚肉 鶏肉 しらす やき肉 小麦粉 チーズ 青豆	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
3日	金 カレーソフト麺 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
4日	月 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
5日	火 中華丼 シルバーサラダ 包子 煮豆 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 中華調味料	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
6日	水 芋焼酎煮 竹輪の二色揚げ 豆腐れんげしのごまあん 小松菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 豆腐 れんげし ごま 味噌 小松菜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
7日	木 ルーロー飯 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
8日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
9日	月 スタミナ炒め さつまいもの甘栗 マカロニソテー わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 餅 じゃがいも さつまいも マカロニ わかめ ヨーグルト	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
10日	火 セルフィッシュサンド 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
11日	水 ハヤシライス しらすやき肉ポト 魚のチーズ焼き 青豆のチヂミ 牛乳	豚肉 鶏肉 しらす やき肉 小麦粉 チーズ 青豆	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
12日	木 カレーソフト麺 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
13日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
14日	月 七草すいどん 干し鰯の煮付け 干し鰯の煮付け	豚肉 干し鰯 煮おろし 白味噌 大根 人参 豆腐 七草	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
15日	火 中華丼 シルバーサラダ 包子 煮豆 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 中華調味料	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
16日	水 芋焼酎煮 竹輪の二色揚げ 豆腐れんげしのごまあん 小松菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 豆腐 れんげし ごま 味噌 小松菜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
17日	木 ルーロー飯 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
18日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
19日	月 スタミナ炒め さつまいもの甘栗 マカロニソテー わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 餅 じゃがいも さつまいも マカロニ わかめ ヨーグルト	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
20日	火 セルフィッシュサンド 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
21日	水 ハヤシライス しらすやき肉ポト 魚のチーズ焼き 青豆のチヂミ 牛乳	豚肉 鶏肉 しらす やき肉 小麦粉 チーズ 青豆	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
22日	木 カレーソフト麺 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
23日	金 魚の抹茶天ぷら 煮おろし 煮おろし	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g

### 返子市立中学校給食メニュー表 1月

日	メニュー	献立内容	栄養成分
8日	七草すいどん	干し鰯の煮付け 干し鰯の煮付け	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
12日	中華丼	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 中華調味料	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
13日	芋焼酎煮	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 豆腐 れんげし ごま 味噌 小松菜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
14日	ルーロー飯	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
15日	魚の抹茶天ぷら	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
18日	スタミナ炒め	豚肉 鶏肉 餅 じゃがいも さつまいも マカロニ わかめ ヨーグルト	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
19日	セルフィッシュサンド	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
20日	ハヤシライス	豚肉 鶏肉 しらす やき肉 小麦粉 チーズ 青豆	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
21日	カレーソフト麺	鶏肉 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
22日	魚の甘酢あんからめ	魚 小麦粉 揚げ油 しょうゆ しょうが しょう蒜	エネルギー 220 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g

中学校給食メニュー表は  
教室に掲示しています！

返子市立中学校給食献立表

返子市立中学校給食メニュー表

# 第九弾

## 逗子市立中学校給食かわら版 沼間中学校のさつまいもが登場!



1. 11月6日(木)に沼間中学校で掘ったお芋が給食に入ります!

今回ご提供いただくさつまいもについて、沼間中学校角田教頭先生に伺いました。  
Q 何年生の授業で作られたのですか?  
A 2年生の技術家庭科の栽培領域です。  
業者さんから買った苗をマルチシートを貼ったうねに植えました。水やりは、天任せ(サツマイモには水をやると大きな芋が腐らない。)草取りは夏休みに2年生のボランティアの生徒が鹿嶋先生としました。  
沼間中学校2年生のみなさん! 鹿嶋先生! 立派なさつまいもをありがとうございました。



2. 11月19日の大学芋は、沼間中学校産のさつまいもです!

19日の大学芋に沼間中産のさつまいもを使用します! 予約の締切が11月12日(水)14時までです! お早めをお願いします!!

### 3. 放射能検査を11月6日に実施!

11月6日に放射能検査も実施しました。全て不検出となり、安心して召し上がっていただけます。  
今後も、地産地消を大切に、進めていきます。  
みなさんと作り上げていく給食を目指して、これからも努力していきます。よろしく願いいたします。

発行: 第9号  
平成26年11月11日(火)  
逗子市教育委員会



しらわかちゃん酢の物  
小坪産のしらすとわかめ使用

成長期みんなのために  
考えられた、栄養バランス  
バッチリのメニューです!



逗子市立中学校給食かわら版



逗子市立中学校に給食を運ぶしらわかちゃんトラック

### よこすか葉山農業協同組合

#### 【食農教育教材本の贈呈・バケツ稲の提供】

農業と食生活の関わり、農業や農村の状況について正しい理解と認識を深めるため、逗子市の小学校へ食農教育教材本の贈呈を行っています。

さらに、お米や稲作文化、農業の魅力を知ってもらうため、バケツ稲作りを進める事業を行っています。種もみから稲を育て、お米を収穫することができ、毎日食べているごはんが、どのようにできるのか体験することができます。



### 小坪漁業協同組合

#### 【養殖ワカメのたね（苗）付け・収穫体験】

平成27年11月に、市内の小学生が小坪漁港に来て、ワカメのたね（苗）付けの見学・体験を行いました。まずは、漁師が実際に子どもたちに見せながら説明し、子どもたちがロープにワカメのたね（苗）をくくりつけました。2～3月頃、育ったワカメの収穫体験を行います。天然ワカメと養殖ワカメの違いや、収穫量、漁師の仕事内容等、子どもたちからの様々な質問に答え、漁業について伝えています。



## 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

### 1 目標達成へのアプローチ

- ①食育に取り組む市民団体やボランティアの活動を支援し、食の輪づくりを進めます
- ②食育に関する専門的知識を有する者を養成します
- ③保健医療機関等における食育の普及と啓発活動を進めます
- ④市内の食に関係する事業者の食育活動を支援します

### 2 具体的な取組み例

No	事業名	内容	対象	担当
29	健康・栄養相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、支援を保健師と管理栄養士が継続的に実施。</li> <li>・健康診査の結果をもとに相談を実施</li> <li>・医療機関等からの依頼により実施</li> </ul>	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
30	食生活改善推進員養成講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善を支援するため、指導者となる「食生活改善推進員※」を養成。</li> <li>・食生活改善推進活動等に必要知識と実践のための技術の習得を目指す。</li> </ul>	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課



31	カツオおろし	<ul style="list-style-type: none"> <li>近隣の食堂や魚屋の方を招いて魚をおろす作業を見学する。</li> </ul> 	在園児	市立保育園
----	--------	--	-----	-------

♪ コラム ♪

**逗子市食生活改善推進員**

食生活改善推進員とは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、食生活改善や健康づくりのボランティア活動を行う人たちです。

逗子市では、養成講座を終了後、逗子市食生活改善推進団体「若宮会」として、活動しています。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、生活習慣病予防、地産地消など、多様なテーマで地域における食生活改善や健康づくりのサポートをしています。

【サマーチャレンジ】（沼間中学校、夏休み期間の料理教室）



地元の食材、「アカモク」を使っておやきとピザ作り☆



わかめやしらすを使った地産地消を進めるメニューの提案もしています♪



## 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



### 1 目標達成へのアプローチ

- ①日々の暮らしの中で食文化を理解する取組みを進めます
- ②豊かな環境を次世代につなぎます
- ③市民と食に関係する事業者との食を介したネットワークづくりを進めます

### 2 具体的な取組み例

No	事業名	内容	対象	担当
32	食育講座(和菓子料理教室)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、試食を体験する。</li> <li>・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。</li> </ul> 	小学生 保護者	国保健康課
33	サンマ焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンマを炭で焼いて食べる。</li> </ul> 	在園児	市立保育園
34	クリスマスツリーのクッキー作り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児が型抜きとアイシング・飾り付けをする。</li> </ul>	在園児	市立保育園



35	おもちつき	<ul style="list-style-type: none"> <li>お正月準備の行事として年末に餅つきをして餅を食べる。</li> </ul> 	在園児	市立保育園
36	餅焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>1月中に正月の気分を味わうため七輪で餅焼きをする。</li> </ul>	在園児	市立保育園
37	親子料理教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>逗子小学校の調理室を市民の学習の場として開放し、親子等で調理や食事をすることによって、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。</li> </ul> 	小学生 保護者	社会教育課
38	箸を上手に使おう	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい箸の持ち方を知らせ、正しく持てない生徒の指導練習の後、全員で正しく持ってマカロニを上手につかむ練習をする。箸を使う際のマナーについて確認する。</li> </ul>	小学校 1年生	市立小学校

