

# ずしの食育

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活



2019 年（令和元年）7 月

逗子市福祉部国保健康課





# 目次

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

No.	事業名	担当	ページ
1	妊婦訪問事業	子育て支援課	5
2	母親両親教室	子育て支援課	6
3	こんにちは赤ちゃん訪問事業	子育て支援課	7
4	窓口相談	子育て支援課	8
5	母乳・授乳相談	子育て支援課	9
6	離乳食教室	子育て支援課	10
7	乳幼児健診	子育て支援課	11
8	2歳児すくすく教室	子育て支援課	12
9	子育て支援センターミニ講演会「離乳食について」	子育て支援課	13
10	サマースクール	市立小学校	14
11	育ちゆく体とわたし	市立小学校	15
12	おやつについて（油脂分・糖分）	市立小学校	16
13	朝ご飯の大切さについて知ろう	市立小学校	17
14	生活習慣病予防（家庭科・保健）	市立小学校	18
15	かむこと＝生きる力	市立小学校	19
16	食べ物は体の中でどうなっていくだろう	市立小学校	20
17	魚の授業	市立小学校	21
18	カルシウムのひみつをさぐろう	市立小学校	22
19	自立活動	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	夏バテ解消の薬膳&ストレッチ教室	（公財）逗子市体育協会	26
23	冬の薬膳&ストレッチ教室	（公財）逗子市体育協会	27
24	男性の健康料理教室	国保健康課	28
25	栄養改善教室	国保健康課	29
26	健康づくり出前講座	国保健康課	30
27	特定保健指導	国保健康課	31
28	健康・栄養相談	国保健康課	32

29	健康相談	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	プチ講座（糖尿病・高血圧）	国保健康課	36

#### 取組みの方向2 安心して食べられる

33	小学校給食試食会	市立小学校	37
34	中学校給食試食会	学校教育課	38
35	小学校給食献立表	市立小学校	39
36	中学校給食献立表及びカラー献立表	学校教育課	40
37	小学校給食だより（児童向け）	市立小学校	41
38	小学校給食だより（保護者向け）	市立小学校	42
39	中学校給食だより	学校教育課	43
40	中学校給食かわら版	学校教育課	44
41	中学校給食ブログ	学校教育課	45
42	中学校での食育事業	学校教育課	46
43	食育講演会	国保健康課	47

#### 取組みの方向3 地域で支えあう

44	わかめ収穫体験	市立小学校	48
45	大豆を中心とした授業「生活科」	市立小学校	49
46	味噌汁づくり「総合的な学習の時間」	市立小学校	50
47	米を中心とした授業「総合的な学習の時間」	市立小学校	51
48	中学校給食アカモクメニュー実施	学校教育課	52
49	夏休み親子料理教室	社会教育課	53
50	食生活改善推進員養成講座	国保健康課	54
51	おやこひろばにおける食育活動	国保健康課	55

#### 取組みの方向4 食文化を守り伝える

52	とうもろこしの皮むき体験	市立小学校	56
53	箸を正しく使おう	市立小学校	57
54	日本の伝統的食文化	市立小学校	58
55	スマイル・キッチン	子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）	59
56	料理体験講座	子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）	60
57	一般展示「食育」日本の食、再発見	図書館	61
58	食育たより	国保健康課	62
59	プロに学ぶ和菓子教室	国保健康課	63

## はじめに

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

本事例集は、本市における食育の周知と推進のため、食育に関する平成30年度（2018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<sup>※</sup> 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。

(第二子以降希望制等)

【平成30年度実績】

(平成31年1月現在)

妊婦訪問達成率：39.5%

第一子妊婦訪問達成率：78.3%

## 参加者の声

「たくさん情報があるなかで、不安に思っていたことを専門家に相談できてよかった」

「妊娠中から子育て情報について知ることができて安心した」



## 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

## 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：41 名（女性 34 名、男性 7 名）



## 参加者の声

「塩分が少なくても、出汁を上手に使うと味の満足度があった。」「いま食事で気をつけることや離乳食の進め方など勉強になった。」「普段塩分摂りすぎだと実感した」

## 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・保護者

## 内容

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

## 【実績】

平成30年度（平成31年1月現在）

訪問達成率：99.3%



## 参加者の声

「赤ちゃんとの生活で心配なことを気軽にいろいろ質問できてよかった」

「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確認できてよかった」

「気になったことはインターネットで気軽に調べられるけど、専門家の人に聞けると安心した」

## 担当者より

生後4か月までの全てのご家庭に訪問し、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、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・助産師が相談に乗る



## 利用者の声

「体重の増えが気になっていたが、市役所の用事のついでに気軽に相談できてよかった」

「急な相談にも、訪問や電話で対応してくれたので気持ちが落ち着きました。」

## 担当者より

「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、窓口又は電話にて相談してください。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（予約制）

場所：逗子市役所授乳室 5 階

時間：1 人 20 分程度

参加者：乳幼児と保護者 延べ 85 組



## 参加者の声

「母乳だけで体重が増えているか心配だったけど、しっかり飲めているのが確認できて安心しました」

「保育園入園が決まって母乳が続けられるか心配だったけど、搾乳や冷凍母乳の方法が詳しく聞けて安心できました。」

「卒乳のことが相談できてよかった」等の声がありました。

## 担当者より

個別で助産師と相談に応じています。和やかな雰囲気一人で悩まずに相談してみても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出来るよう心がけています。

## 事業名

## 離乳食教室

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

子育て支援課

## 対象

乳児、保護者

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成 30 年度 隔月開催 全 12 回

（原則 奇数月生まれ：午前、偶数月生まれ：午後）

午前 10：00～11：30（受付 9：45～10：00）

午後 13：15～14：45（受付 13：15～14：45）

場所：逗子市保健センター 2階

参加者：123名



## 参加者の声

実際の固さや量、味が分かった。  
資料が見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ことを実際に見て・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』というヒントもお伝えしています。

## 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。
- ・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。

【平成30年度実績】場所：逗子市保健センター2階（平成31年3月末現在）

・4か月児健診	12回/年	受診者数	349人	母乳授乳相談	75人
・11か月児健診	12回/年	受診者数	377人	栄養相談	73人
・1歳6か月児健診	12回/年	受診者数	378人	栄養相談	52人
・3歳児健診	12回/年	受診者数	444人	栄養相談	21人



## 参加者の声

「食べにくそうにしている食材があったけど、調理のコツを聞けたので試してみたい。」

「食べ歩きしてしまい、食事量が足りているのか心配だった。目安量や与え方のヒントが聞けてよかった」

## 担当者より

お子さんの月齢に合わせた栄養の相談を受けています。4か月児健診は助産師に、それ以外の健診（教室）は管理栄養士が主に担当しています。食事に関すること、気軽に相談してください。

## 事業名

## 2歳児すくすく教室

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

子育て支援課

## 対象

2歳児・保護者

## 内容

保健師、管理栄養士、歯科衛生士より、この時期の子の特徴、生活上の注意点などについて説明し、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：平成30年度 隔月開催 全12回

場所：逗子市保健センター 2階

参加者： 394名

・栄養相談者：24名

・3食規則正しく食べる者：202名（86.3%） ※問診票から



## 参加者の声

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

## 担当者より

子どもの自我が育ち、好き嫌いや少食など、食事の困りことが出てくる時期。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。是非日頃のお悩みを専門家にご相談ください。



## 事業名

# 子育て支援センターミニ講演会 「離乳食について」

## 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

・管理栄養士による離乳食についての講演、質疑応答（離乳食中期の内容が中心）

## 【実績】

日時：平成30年1月30日（水）11：00～12：00

場所：逗子市子育て支援センター

参加者：親子24組



離乳食の疑問、悩みを解決するヒントを  
もらえ、安心した。

## 担当者より

小食、偏食、遊び食べなど悩みが多様化してくる離乳食中期～後期に焦点を絞り、不安を抱える母親に寄り添う内容となるよう心掛けています。

**事業名**

## サマースクール

**取組みの方向**

## 1 いきいきと健康に暮らす

**担当**

市立小学校

**対象**

児童（逗子小学校）※1、2年生は保護者同伴で参加

**内容**

自分たちが食べている給食をつくる体験をすることで、食に対する興味を深める。

**【実績】**

日時：平成30年7月27日（金）

場所：逗子小学校家庭科室

参加人数：35人

メニュー：中華おこわ、鶏のレモン醤油焼き、塩ナムル、チンゲン菜のスープ

**担当者より**

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

**事業名**

## 育ちゆく体とわたし

**取組みの方向**

## 1 いきいきと健康に暮らす

**担当**

市立小学校

**対象**

小学校4年生（小坪小学校）

**内容**

①食材の写真を使って、海のもの、土で育ったもの等仲間分けし、食材に興味を持たせ、その後3つの栄養素について知り、バランスよく食べなかった時の体への影響を学ぶ。

②3つの栄養素を復習し、1食分のサンプルを見て、バランスよく食べることについて皆で考えながら学ぶ。

**【実績】**

日時：①平成30年9月6日（木）、10日（月）

②平成31年2月21日（木）

人数：55人（2クラス）

回数：2回

**担当者より**

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

**事業名**

## おやつについて（油脂分・糖分）

**取組みの方向**

## 1 いきいきと健康に暮らす

**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：平成30年7月12日（金）

人数：54人（2クラス）

回数：1回

**担当者より**

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

**事業名**

# 朝ご飯の大切さについて知ろう

**取組みの方向**

## 1 いきいきと健康に暮らす

**担当**

市立小学校

**対象**

小学校5年生（小坪小学校）

**内容**

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

**【実績】**

日時：平成31年1月29日（火）

人数：54人（2クラス）

回数：1回

**担当者より**

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

**事業名**

## 生活習慣病予防（家庭科・保健）

**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6年生（小坪小学校）

**内容**

以前は大人の病気とされていた「成人病」。今では生活習慣や食習慣の乱れなどで子どもでも発症しています。生活の仕方が原因となっておこる病気「生活習慣病」について知り、今後成長する上で何に気をつけなければならないか実行できることに気付く。

**【実績】**

日時：平成31年3月11日（月）、12日（火）

人数：75人（2クラス）

回数：1回

**担当者より**

卒業前に実施し、この授業を通してこれから中学生になる上で気をつけるべきことが確認できた。

**事業名**

かむこと＝生きる力

**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**

私たちの生命活動を支えているのは、「食事」であり、食べるためになくてはならない器官が“歯”であることを理解する。

**【実績】**

日時：平成30年6月6日（水）

人数：96人（3クラス）

回数：1回ずつ

**担当者より**

初めての実施。子どもたちも興味をもって取り組むことができた。

**事業名**

# 食べ物は体の中でどうなっていくだろう

**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1年生（久木小学校）

**内容**

食育エプロンを使って、食べたものが消化・吸収・排泄されるまでの過程を知ることによって、好き嫌いしないでいろいろな食べ物を食べようという意欲を持たせる。

**【実績】**

日時：平成31年1月24日（木）、25日（金）

人数：111人（4クラス）

回数：1回ずつ

**担当者より**

保育園で聞いたことがある子どもが多く「知っているよ！」「保育園で聞いたよ！」等の声が上がりました。食べ物とうちの関係を食物繊維と関連させて伝えると反応がよいです。集中力が途切れないよう、クイズを交えるなど工夫しています。



## 事業名

## 魚の授業

## 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（池子小学校）

## 内容

実際の魚（1回に水揚げされた40種類以上の魚）を使って、多くの種類、形、色、匂いがあることを見て、触って、嗅いで進んで体感する。  
魚にはたくさんの栄養があり、自分たちの体をつくる大切な食べ物だということを知る。

## 【実績】

日時：平成30年10月2日（火）

人数：44人（2クラス）

回数：1回



## 担当者より

魚のお面を頭につけて、お話を聞いたり、実際の魚に触ったり。最後に、クラスに戻って魚の絵を描きました。各々、しっかり魚を捉えて描けていることに驚きました。

**事業名**

カルシウムのひみつをさぐるう

**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**

成長期に必要なカルシウムについて理解し、進んでとろうとする。

**【実績】**

日時：平成31年1月29日（火）～30日（水）

（及び学級閉鎖で、1クラス3月に実施予定。）

人数：55人（2クラス）

回数：1回ずつ

**担当者より**

体の中での役割やなぜ成長期に必要なのかを伝え、日々の給食での牛乳の重要性を伝えた。

**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。

**【実績】**

日時：①平成30年7月12日（木）②11月21日（水）

人数：もえぎ 10人

回数：1回ずつ

**担当者より**

## 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

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

**取組みの方向**

## 1 いきいきと健康に暮らす

**担当**

こども発達支援センター

**対象**

こぐまグループに通っているこどもの保護者

**内容**

実績：3グループに各1回 計16人

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。一人ひとりの家庭での療育や食育に役立つよう、具体的な内容になっている。

**参加者の声**

「お話を聞くことで、子どもの食べ方を見直す機会ができて良かったです。」

「小さいうちに、いろいろな味の経験をしていくことも大事なんだと気づきました。」

**担当者より**

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

## 事業名

## 夏バテ解消の薬膳&amp;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

【四季の養生】～夏バテ解消の薬膳～

「薬膳」って聞いた事はあるけど…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？

日本の暑さと湿気…みなさんどう乗り越えますか？？

体がダルい、食欲がわかない、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》や薬膳に関するグループワークも行います。頭と身体をほぐして、スッキリ楽しく学びましょう！薬膳食材のお土産付き。今まで遠かった薬膳のイメージ…この講習会でぐっと身近になるでしょう。

※講習会での調理、お食事はありません。

## 【実績】

日時 平成30年8月19日(日) 10時～12分

場所 逗子アリーナ 第一会議室

参加者 3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

3名の方にご参加いただいた。人数は少なかったが、グループワークでは和気あいあいと意見交換をしていた。

## 事業名

## 冬の薬膳&amp;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

【四季の養生】～冬の冷えとりと風邪予防の薬膳～

「薬膳」って聞いた事はあるけど…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？

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。※調理・食事はありません

## 【実績】

日時 平成30年11月4日(日) 10時～12時

場所 逗子アリーナ 第一会議室

参加者 2名

## 参加者の声

「普段ケアしない足裏・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

2名の方にご参加いただいた。人数は少なかったが、指導者の説明もわかりやすいと好評であった。

## 事業名

## 男性の健康料理教室

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

国保健康課

## 対象

市内在住の65歳以上男性

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成30年4月4日（水）～平成31年3月7日（木）

回数：24回（体験教室及び11回連続講座×2コース）

場所：逗子市保健センター

参加者：各コース12名



## 参加者の声

「親切、丁寧に対応してくださり全回楽しく受講できました。また、参加された他の受講生の方々にも気持ちよく接していただき楽しく調理、会食できました。」

「結果として応募した動機の通り料理の基礎が身につき、初めての料理もレシピを見て挑戦することができるようになりました。」

## 担当者より

30年度は65～82歳と幅広い年齢の方が参加されました。熱心にご自宅で復習する方がいると周りの参加者も促され、当初は奥様の手を借りて作っていた方が教室終了時にはご自分だけで作れるようになったとの報告がありました。



## 事業名

## 栄養改善教室

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

国保健康課

## 対象

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）

## 内容

管理栄養士等による集団栄養教育と調理実習を実施。

## 【実績】

日時・名称

- ① 5月31日 「簡単でおいしい 身体にやさしい減塩料理教室」
- ② 9月5日 「災害時の食生活講座～東日本大震災に学ぶ～」
- ③ 9月12日 「災害時の食生活講座～簡単役立つ！ポリ袋1つで作る簡単料理術」
- ④ 10月30日 「小坪の漁師さん直伝 さかな料理教室」
- ⑤ 3月6日 「JA職員さんに学ぶおいしい春野菜料理教室」

場所 逗子市保健センター

参加者 ①17人 ②33人 ③17人 ④14人 ⑤16人 計97人



## 参加者の声

「減塩の料理をスタートさせる良いきっかけになりました。」「どの料理も作りやすくて楽しかったです。栄養の話も分かりやすくて勉強になりました。」「災害時の心構えが具体的に学べてよかったです」

## 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。今回初めてJAさんにもお越しいただき、野菜の効能や三浦半島地域の農業のお話なども伺いました。

## 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】※出前講座全体

平成30年4月～3月（依頼があった日に実施）

依頼団体：18団体

実施回数：21回

参加者数：延べ533人

## 参加者の声

「在宅医療について、とっつきにくいテーマだけれど〇×クイズで楽しく学べました」「健康維持に役立つ。」「1食分の量について知ることが良かった。」



健康づくり  
出前講座

みなさまの健康やグループ（サークル・地域の集まりなど）の活動場所へ、保健師や管理栄養士が、ご希望の講座をご希望の時期にうかがい健康のお話をさせていただきます。

出前講座メニュー

健康のフポイント	栄養・食生活
<ul style="list-style-type: none"> <li>歯痛について</li> <li>血圧測定と異常値予防</li> <li>うつり体操・ヨガ予防</li> <li>口も手袋（腰痛予防など）</li> <li>心の健康・睡眠・適切な飲酒等</li> <li>遠く市健康推進計画の取組等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パスタのおいしさ</li> <li>講座のコツ（水分補給測定）</li> <li>糖尿病予防</li> <li>近未来予防</li> <li>遠く市食育推進計画の取組</li> <li>お気軽健康メニュー紹介（講習実習）等</li> </ul>
いざという時の備え	季節のお話
<ul style="list-style-type: none"> <li>災害時の生活のポイント・役立つ運動</li> <li>救急医療情報キットの活用法等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザ・熱中症予防</li> <li>食中毒予防（手洗いチェック）等</li> </ul>

お申込みは窓口（市役所）または電話・FAX・メール  
おしづけでもOKです

お申込み・お問い合わせ 遠く市福祉部健康課 健康係  
電話 04818731111 FAX 048187314520  
Eメール health@city.tokuyama.lg.jp

## 担当者より

心の健康、ゲートキーパー養成講座など、新たな出前講座に参加された方から、もっと広めたい、開催してほしい等のお声をいただいています。地域の皆様と直接お会いできる機会、私たち保健師・管理栄養士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、生活習慣病リスクが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ています。

## 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30年4月～平成31年3月 全31回

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

⑤15:15～16:00

場所：市役所未病センター、沼間コミュニティセンター（1回のみ）

延べ相談者数：81人



## 参加者の声

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

## 担当者より

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

## 事業名

## 健康相談

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

国保健康課

## 対象

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳～）

## 内容

市役所にて保健師・管理栄養士による健康、食事相談を行う。

## 【実績】

日時 随時（市役所開庁日）



## 参加者の声

「筋肉を増やすには何を食べたらいいのかしら？」  
「料理しなくても簡単に野菜を食べるには？」



## 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 28 件、16 人。その内、管理栄養士が同行したものは 8 件。

※写真は、訪問先で対象者の方がオムレツを作っている様子



## ケアマネの声

「いつもの空間で食事指導してもらうことにより、困っている事がわかり生活の面で役立ちました」

## 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ことができます。

## 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

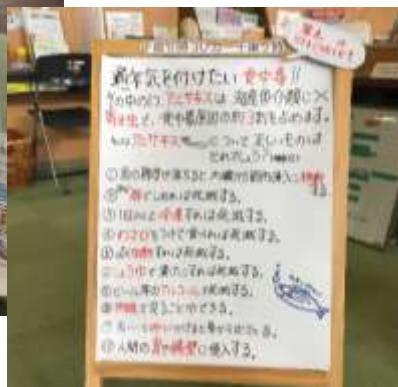
市民

## 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】

平成 30 年度展示内容：弁当のバランスと 3 1 2 弁当箱法、アニサキス、チョコレートのカロリー など



## 参加者の声

「これでいいなら野菜の量足りているかも！」  
「主菜は 1 品あればいいんですね」

## 担当者より

市民の方から反応があると嬉しく感じます。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することができました。

## 事業名

## プチ講座（糖尿病・高血圧）

## 取組みの方向

## 1 いきいきと健康に暮らす

## 担当

国保健康課

## 対象

18歳以上の市民で糖尿病の方や糖尿病を予防したい人

## 内容

市役所未病センターにて、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】

平成30年度開催日：10:00～10:45 または 14:00～14:45

糖尿病

4月16日、6月21日、8月24日、10月31日、12月3日、2月26日

高血圧

5月28日、7月13日、9月18日、11月8日、1月15日、3月13日

参加者：26人



## 参加者の声

「参加後、毎月インボディ測定をしながら足の筋肉を増やしたら血糖値が下がって薬も減りました！」

## 担当者より

健診で初めて高いとわかり参加した方、自分や家族が糖尿病治療中の方、医療機関の健診を迷っている方など様々な方が参加されました。少人数制でアットホームな教室です。



## 事業名

## 小学校給食試食会

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当

市立小学校

## 対象

小学校1年生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：平成30年10月17日（水）

参加人数：75名

献立：ごはん、牛乳、豚肉の胡麻味噌焼き、お浸し、かきたまスープ、果物（柿）

沼間小学校

日時：平成30年10月10日（水）

参加人数：41名

献立：ツアイハン、鯖の味噌焼き、五目春雨スープ、発酵乳

久木小学校

日時：平成30年10月19日（金）

参加人数：53名

献立：鮭ごはん、いかの竜田揚げ、塩肉じゃが、牛乳

小坪小学校

日時：平成30年7月3日（月）

参加人数：30名

献立：カレーピラフ、カジキの南蛮焼き、ベコンと野菜のスープ煮、果物（りんご）

## 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

## 中学校給食試食会

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当

学校教育課

## 対象

中学生の保護者及び新入生（小学6年生）の保護者他

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成30年6月～平成31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

# 小学校給食献立表

取組みの方向

## 2 安心して食べられる

担当

市立小学校

対象

小学生及び保護者

内容

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

2019年(平成31年) 3月の学校給食献立表

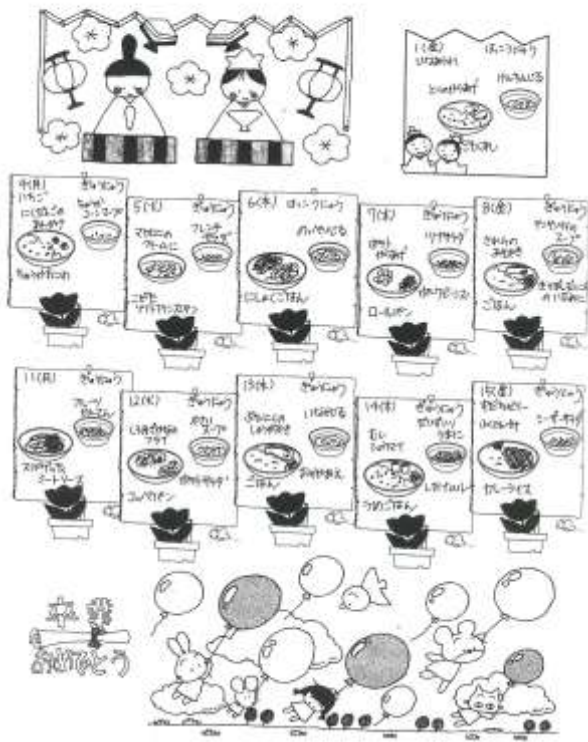
日	献立	献立			栄養成分		
		献立	献立	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	1	...	...	...	...	...	...
2	2	...	...	...	...	...	...
3	3	...	...	...	...	...	...
4	4	...	...	...	...	...	...
5	5	...	...	...	...	...	...
6	6	...	...	...	...	...	...
7	7	...	...	...	...	...	...
8	8	...	...	...	...	...	...
9	9	...	...	...	...	...	...
10	10	...	...	...	...	...	...
11	11	...	...	...	...	...	...
12	12	...	...	...	...	...	...
13	13	...	...	...	...	...	...
14	14	...	...	...	...	...	...
15	15	...	...	...	...	...	...
16	16	...	...	...	...	...	...
17	17	...	...	...	...	...	...
18	18	...	...	...	...	...	...
19	19	...	...	...	...	...	...
20	20	...	...	...	...	...	...
21	21	...	...	...	...	...	...
22	22	...	...	...	...	...	...
23	23	...	...	...	...	...	...
24	24	...	...	...	...	...	...
25	25	...	...	...	...	...	...
26	26	...	...	...	...	...	...
27	27	...	...	...	...	...	...
28	28	...	...	...	...	...	...
29	29	...	...	...	...	...	...
30	30	...	...	...	...	...	...
31	31	...	...	...	...	...	...



担当者より

盛りつけ表は、小学校の教室に掲示。献立表は、各家庭に配布します。

### 3月 もりつけひょう



事業名

# 中学校給食献立表及びカラー献立表

取組みの方向

## 2 安心して食べられる

担当

学校教育課

対象

中学生及び保護者

内容

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



担当者より

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



事業名

# 小学校給食だより（保護者向け）

取組みの方向

## 2 安心して食べられる

担当

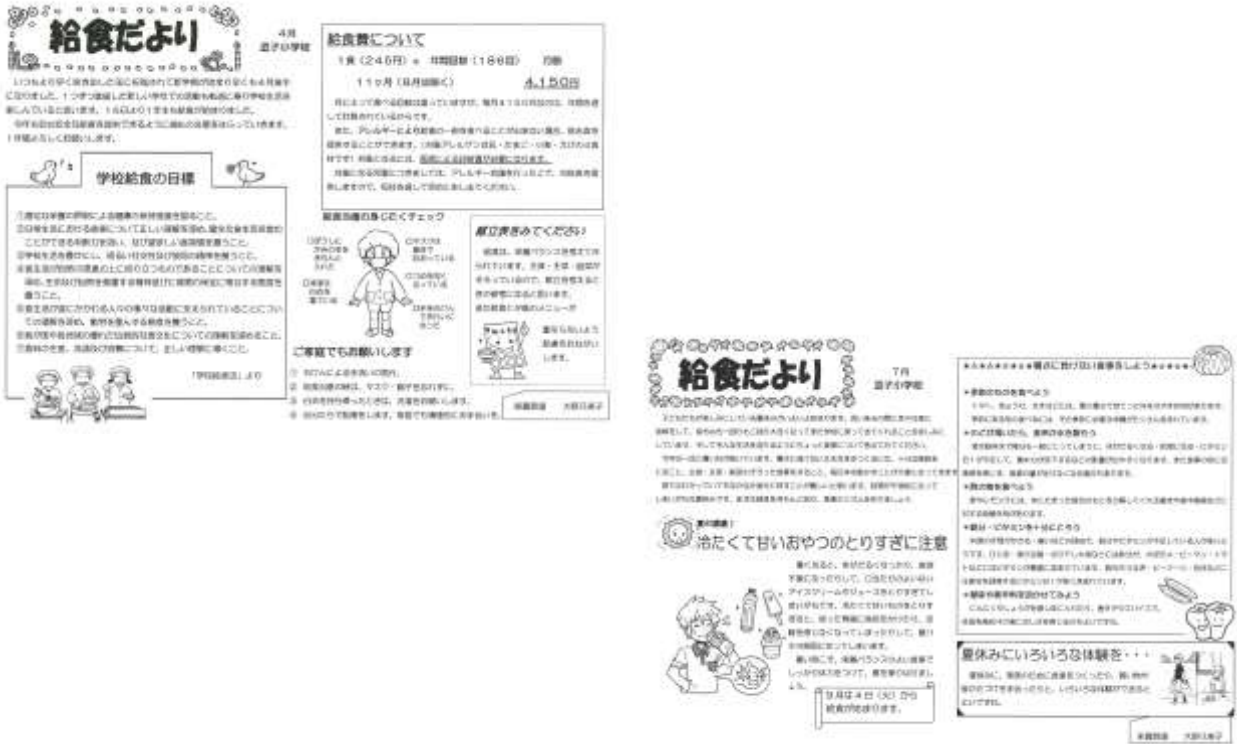
市立小学校

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回程度提供する。



担当者より

給食だよりを通して、給食や健康に関したことなどを情報提供しています。

## 事業名

## 中学校給食だより

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当


学校教育課

## 対象

中学生

## 内容

給食を中心に「食」についての情報を毎日提供する。


逗子市中学校給食 

**給食室からこんにちは!**  
4月14日(金)

今日の献立

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

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

逗子市中学校給食 

**給食室からこんにちは!**  
4月19日(水)

今日の献立

- ・セルフフィッシュサンド
- ・ビーフソテー・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、食文化や産地の話を日々情報提供しています。





## 事業名

## 中学校給食ブログ

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当

学校教育課

## 対象

市民（中学生及び保護者）

## 内容

給食を中心に「食」についての情報提供。

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

## 10月15日の献立



秋の笑ごはん  
魚の野菜あんかけ  
じゃが芋の甘煮  
大根の味噌汁  
ヨーグルト  
栗やさつま芋の甘みが増し、美味しい季節になりました。  
秋はまかにも果物の糖度が増し、甘く美味しくなります。  
糖度が増すことで、栗や芋類、果物が寒さから自分を守る働きがあります。  
私たちの身体も寒さに向かう準備を始めています。  
身体が温まる飲み物や食べ物を意識して摂るようにしましょう

## 担当者より

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

## 事業名

## 中学校での食育授業

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当

学校教育課

## 対象

中学校 1 年生

## 内容

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

各クラス 2 コマずつ実施。

## 【実績】

日時：逗子中学校 ① 4 月 10 日（火）② 6 月 19 日（火）

久木中学校 ① 4 月 13 日（金）② 6 月 12 日（火）、13 日（水）、14（木）

沼間中学校 ① 4 月 12 日（木）② 6 月 18 日（月）

回数：2 回（3 校 11 クラス）

人数：1 0 9 3 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

## 食育講演会

## 取組みの方向

## 2 安心して食べられる

## 担当

国保健康課

## 対象

市民

## 内容

食に関する様々なテーマで年度に1回講演会を開催。

## 【実績】

日時：平成30年11月21日（水）14:00～16:00

場所：市役所5階会議室

人数：31人

講師：神奈川県環境農政局農政部畜産課畜産振興グループ 秋山清 氏



## 参加者の声

「畜産にふれる機会があまりなかったのでも色々知れてよかったです。また、バター作りや試食など講義だけでない部分もあり楽しかったです。」「住んでいる県の畜産にとっても興味がわきました。」「地産地消については野菜、果物などの青果類に目がいってしまいがちだったが畜産についても新たに考えることができました。」

## 担当者より

30年度は「のぞいてみよう！畜産の世界～かながわ地産地消のススメ～」題し、県内の畜産の状況を学び、バターを手作りし県産の牛乳やハムと試食しました。

## 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（小坪小学校）

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成30年12月17日（月）

人数：72名（3年生2クラス）

回数：1回



## 担当者より

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

**事業名**

## 大豆を中心とした授業「生活科」

**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：平成31年2月20日（水）

人数：104人（2年生）

回数：1回

**担当者より**

大豆のにおい（煮たもの）に子どもたちはとても驚いていた。大豆が形を変え、味噌に変わる姿を不思議そうに、興味をもって見ていた。1年後どのように味噌になっていくのかを子どもたちは楽しみにしている。

**事業名**

## 味噌汁作り「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。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：平成31年3月5日（火）

## ②味噌汁づくり

日時：平成31年3月13日（水）

人数：118人（2年生3クラス）

回数：1回ずつ

**担当者より**

1年間熟成させた味噌を子ども達はとても驚き、見ていた。五感を使い「いいにおいだね」「おいしい」等、自然と声が上がっていた。味噌汁を何度もおかわりして食べていた。

**事業名**

## 米を中心とした授業「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：平成31年1月31日（木）

人数：111人（5年生3クラス）

回数：1回

**担当者より**

社会の学習と関連させながらお米作りの体験をした。そのことにより、お米に興味をもつことができ、それぞれのクラスで調べ学習を行った。そこで調べたことを作ってみたり、収穫祭で発表することができた。

## 事業名

## 中学校給食アカモクメニュー実施

## 取組みの方向

## 3 地域で支えあう

## 担当

学校教育課

## 対象

中学生

## 内容

逗子アカモクプロジェクト実行委員会によるアカモクイベント（3月）に参加。  
市立中学校給食でもアカモクを提供。

3月5日（火）ハンバーグ アカモクソース

3月15日（金）あら汁



## 担当者より

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



## 事業名

## 夏休み親子料理教室

## 取組みの方向

## 3 地域で支えあう

## 担当

社会教育課

## 対象

小学生と保護者

## 内容

逗子小学校の家庭科室を市民の学習の場として開放する。親子と一緒に調理し食事をすることによって、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、親子の関わりやコミュニケーションの機会とする。

【実績】延べ16組36名参加

- ◆8月21日(火)「魚のさばき方」講師:小坪漁業協同組合  
献立:鯖の煮付け、さざえご飯、わかめと夏野菜の和え物
- ◆8月22日(水)「夏休みランチ」講師:食生活改善推進団体若宮会  
献立:アカモクパン風おやき、夏野菜たっぷりミネストローネ、ミルクプリンベリーソース



## 参加者の声

「きょう初めて玉ねぎのみじん切りを覚えて、とてもいい経験になったと思います」

「一緒につくることで楽しくおいしく食することができて感謝いたします」

「早くひとりで魚をさばけるようになりたい」

## 担当者より

地域で活躍する講師の方々がデモンストレーションを交えて楽しくすすめてくださいます。料理に取り組んでいるときは皆真剣そのもの。自分で料理することで、苦手な食材もおいしく食べられたとの声も多く、食を通しての経験はとても興味深いです。

## 事業名

## 食生活改善推進員養成講座

## 取組みの方向

## 3 地域で支えあう

## 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：平成30年6月13日～12月12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：18名

修了者：14名



## 参加者の声

「いろいろな年齢層の方とお話でき、いろいろなことを教わってとても楽しかったです。私も何歳になっても学ぶ姿勢をもって行動していきたいと思います。」「知りたかったことがきちんと学べ、大変ためになりました。学んだことを今後活かしていきたいです。」

## 担当者より

食を通じた健康づくりや食育について多面的に学ぶ講座です。30年度は18人と定員に達し、20代から70代の方まで幅広い年齢の方が共に学ぶ場となりました！

## 事業名

## おやこひろばにおける食育活動

## 取組みの方向

## 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：平成 30 年 10 月 18 日（木）10:00～12:30

場所：体験学習施設 スマイル

人数：未就園児 84 人、その保護者 80 人

内容：野菜スタンプでカレンダーづくり、食育関連資料の配布



## 参加者の声

「ピーマンの切り口ってこんな形なのですね（保護者）」  
 「うちの子、野菜食べないんですけどどうすればいいですか」  
 「できた～！（子ども）」

## 担当者より

途中お待ちになる方が出るほど、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カレンダーができました！

## 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：平成30年7月10日（火）※授業は7月9日（月）

人数：83人（3クラス）

小坪小学校

日時：平成30年7月10日（火）※授業は7月9日（月）

人数：54人（2クラス）



## 担当者より

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

**事業名**

## 箸を正しく使おう

**取組みの方向**

## 4 食文化を守り伝える

**担当**

市立小学校

**対象**

小学校2年生（小坪小学校）

**内容**

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

**【実績】**

日時：平成31年3月7日（木）

人数：63名（2クラス）

回数：1回

**担当者より**

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

**事業名**

## 日本の伝統的食文化

**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6年生（小坪小学校）

**内容**

日本の食事は季節ごとにその旬の食材を上手に料理している。そこには意味があり、各地の“文化”として地域ごとに様々な違う料理を食べることで無病息災、五穀繁栄を願っての食事と言える。1年を通して行事食、特にこれから迎えるお正月料理の意味を理解し関心を高めてもらう。

**【実績】**

日時：平成30年12月10日（月）、17日（月）

人数：75人（2クラス）

回数：1回

**担当者より**

各家庭のお雑煮の確認をすることで、自分の家のルーツなどに触れる機会になった。お正月前に学習し、お節料理の意味を知った上で迎えることが出来てよかった。

## 事業名

## スマイル・キッチン

## 取組みの方向

## 4 食文化を守り伝える

## 担当

子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）

## 対象

市内在住の小学4年から中学3年生まで

## 内容

体験学習施設スマイルに併設する「カフェちょこっと」のスタッフが講師となり、四季折々の食材を用いて和菓子もしくは洋菓子を作る講座。年9回

## 【実績】

日時：平成30年6月2日（土）～平成31年3月2日（土）

回数：9回（Ⅰ期3回、Ⅱ期3回、Ⅲ期3回）

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

参加者：各8名



## 参加者の声

「ひなあられをもちごめでつくったのがたのしかった。家でもつくってみます。」

「もちごめのひなあられは全然ちがっておどろいた。でも美味しかった。」

## 担当者より

季節やイベントにあうお菓子をどこの家庭にでもある食材で作って食べます。講師の楽しく丁寧な説明で、また家庭で作りたくなります。

## 事業名

## 料理体験講座

## 取組みの方向

## 4 食文化を守り伝える

## 担当

子育て支援課青少年育成係（体験学習施設）

## 対象

市内在住の小学4年から中学3年生まで

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成30年6月9日（土）～平成31年3月9日（土）

回数：4回

場所：体験学習施設スマイル・アトリエ

参加者：各10名



## 参加者の声

「新しい野菜の切り方を知れたのがよかった。」

「いままでで一番おいしかったのはなすのあまみそがけです。」

## 担当者より

講師が丁寧に教えてくださりまた材料も新鮮なものなので、とても美味しく作れます。またサポートに入る地域の方も多いため、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

## 一般展示「食育」日本の食、再発見

## 取組みの方向

## 4 食文化を守り伝える

## 担当

図書館

## 対象

図書館来館者

## 内容

ユネスコ世界遺産にも登録され、海外からも注目される日本の食。伝統食、ふるさとの料理やそれらにこめられた知恵、レシピなどの本を展示し、日本の食の魅力に迫る。

展示期間：平成30年6月13日（水）～7月10日（月）

展示冊数 220冊

貸出冊数 366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。毎回視点を変え、利用者に「食」に対する興味をもってもらえるよう、いろいろな角度から「食」についての資料を展示しています。

事業名

食育たより

取組みの方向

4 食文化を守り伝える

担当

国保健康課

対象

市民

内容

毎月、その時期の旬の食材や食べる機会の多い身近な食材について、特徴や栄養、保存方法、レシピ等を紹介する便りを作成し、市役所未病センター等で配布した。

【実績】

- 平成 30 年度作成物
- 4月 春のさかな
- 5月 たまご
- 6月 夏の果物
- 7月 夏のさかな
- 8月 とりにく
- 9月 秋の果物
- 10月 秋のさかな
- 11月 冬の果物
- 12月 クリスマスの食生活
- 1月 お正月の食生活
- 2月 冬のさかな
- 3月 春の果物



担当者より

さかながテーマの回は裏面にレシピを、果物がテーマの回は裏面に果物の適正摂取量を掲載しました。旬の味覚を楽しみつつ、健康的な食生活を実践したいですね。

## 事業名

## プロに学ぶ和菓子教室

## 取組みの方向

## 4 食文化を守り伝える

## 担当

国保健康課

## 対象

市内在住・在学の小学生とその保護者

## 内容

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

## 【実績】

日時：平成30年8月2日（木）午後1時～午後3時

場所：逗子市保健センター

人数：親子11組

講師：柳氏（永楽家）、森下氏（長嶋屋）、佐藤氏（日影茶屋）、坂井田氏（三盛楼）

献立：おはぎ3種（つぶ、こし、きなこ）



平成30年度逗子市食育推進事業  
親子で参加！  
プロに学ぶ和菓子教室  
日本の食文化のひとつである和菓子を作って味わう講座です。  
8月2日(木) 13:00~16:00  
(午後12:45~)  
逗子市保健センター2階  
栄養・健康教育室  
対象 市内在住・在学の小学生とその保護者 ※定員超過の場合はお断りの可能性があります  
定員 先着12組  
参加費 1人300円  
持ち物 水筒、三角巾、手拭きタオル、実習用巾着、筆記用具  
※お子様の入室内履きをご用意ください。  
◎申し込み方法  
7月2日(月)から27日(金)に1回和菓子教室、2回折、3回親子ふく(ふりがな)、4回子  
生年月日、5回電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、又は直接国保健康課健康係へお申  
込みください。  
【問い合わせ先】 逗子市福祉部国保健康課 健康係  
TEL: 046(873)1111 FAX: 046(873)4520  
Email: kenkou@ty.dushi.lg.jp  
主催 逗子市・神奈川県菓子工業組合逗子支部

## 参加者の声

「職人さんの考えに触れてとても良かったです。」「もち米がすごくおいしかった。本当においしくて感動しました。」「きょう、おはぎをつくるときむずかしいなあと思いました。また、おはぎをつくりたいです。」

## 担当者より

おはぎを作るのはこの講座で2回目でしたが、火を使わず低学年の子にも作りやすい菓子でした。ご飯が見えてしまってもご愛嬌！みんなで美味しく食べました。





事例集に掲載した事例は、平成30年度に実施したものです。  
最新の事業実施状況等につきましては、各担当へご確認ください。

平成30年度逗子市食育事例集

ずしの食育

2019年(令和元年)7月

発行 逗子市

編集 福祉部国保健康課健康係

〒249-8686

逗子市逗子5丁目2番16号

TEL : 046-873-1111 (代表)

FAX : 046-873-4520

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