

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



目標値



目標達成のアプローチ

80.0%

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

8.8%以上

朝食を欠食する市民の減少

91.1%以上

1日1回以上子どもと食事を囲む家族の増加

60.0%

栄養成分表示を見て食材・食料品を購入する市民の増加

50.0%

地産地消を意識している市民の増加

50回/年

食育の視点を加えた事業の実施回数の増加

73.1%以上

地域の活動に参加している市民の増加

70.0%

旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加

88.4%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食について学び、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作りを進めます

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

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

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つくります

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食について学び、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

- ・バランスのとれた食事を取り、生活習慣病の予防を図ります
- ・年齢に応じた食生活の知識を身につけられるようにします

②心豊かな食生活に向けた環境づくりを進めます

- ・食卓交流の場づくりを進めます
- ・幸せを感じる食卓づくりを進めます

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	・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 	65歳以上の男性	国保健康課
2	健康教室	・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	壮年期 高齢期	国保健康課

3	栄養改善教室	・管理栄養士等による集団的栄養教育と調理実習を実施 	青年期 壮年期	国保健康課
4	特定保健指導	・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 ・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。	40～75 歳未満の 国民健康 保険加入 者	国保健康課
5	訪問指導	・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。	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
6	健康相談	・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）	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
7	食事なんでも相談	・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。	40～75 歳未満の国 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	・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。	妊婦	子育て支援課
9	こんにちは赤ちゃん訪問事業	・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。	生後4ヵ月までの新生児・乳児・保護者	子育て支援課
10	窓口相談	・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。	妊産婦・新生児・乳幼児	子育て支援課
11	母親両親教室	・保健師・助産師・管理栄養士・臨床心理士の講義を受け、栄養の単位では、妊娠中に摂りたい食事やメニューを紹介。試食を行う。 	妊婦 妊婦の家族等	子育て支援課
12	母乳・授乳相談	・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	新生児・乳児 保護者	子育て支援課

1 3	すこやか健診 (小児生活習慣病予防健診)	・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。 ・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。	小学校4年生	子育て支援課
1 4	乳幼児健診 ・4か月 ・11 か月 ・1歳6か月 ・3歳3か月	・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・栄養士が実施 ・歯科健診、歯科相談の機会を通じ、食についての助言を栄養士・歯科衛生士が実施 ・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。 	乳幼児保護者	子育て支援課
1 5	離乳食教室	・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 ・離乳食の試食 ・おんぶ体験 	乳児保護者	子育て支援課

16	2歳児すくすく教室	・保健師、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） 	2歳児保護者	子育て支援課
17	朝のお手伝いコーナー	年長児が給食の野菜の皮むきをする。	在園児	市立保育園
18	調理保育	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。	在園児	市立保育園
19	口腔機能向上・栄養改善プログラム	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。	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	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。	小学校1年生	市立小学校

21	サマースクール	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。	小学生	市立小学校
				
22	おやつについて (油脂分・糖分)	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。	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たりしています。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）	・神奈川県主催、食の安全・安心に関する基礎講座の実施 	* 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	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。	小学生の保護者	市立小学校
25	さつま芋の栽培・収穫	・中学校2年生が、技術家庭科でさつま芋の栽培を実施 ・収穫の後、給食で提供（大学芋・さつま芋ご飯） 	中学生	学校教育課 市立中学校

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	中学生 保護者	学校教育課 市立中学校
27	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 ・食材選びについて ・衛生管理について 等	中学生 保護者	学校教育課 市内中学校

♪ コラム ♪

小坪漁業協同組合

よこすか葉山農業協同組合

※ コラム掲載予定。

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
28	健康・栄養相談	- 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。 - 健康診査の結果をもとに相談を実施 - 医療機関等からの依頼により実施	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
29	食生活改善推進員養成講座	- 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。 - 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。 	青年期 壮年期 高齢期	国保健康課
30	食生活改善指導者研修会	地域で活動可能な栄養士や食生活改善推進員などを対象に指導技術向上を目的として研修を実施	栄養士 食生活改善推進員等	国保健康課

31	カツオおろし	・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。 	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をつくります

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）	・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。 ・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。 	小学生 保護者	国保健康課
33	サンマ焼き	サンマを炭で焼いて食べる。 	在園児	市立保育園
34	クリスマスツリーのクッキー作り	幼児が型抜きとアイシング・飾り付けをする。	在園児	市立保育園

35	おもちつき	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。 	在園児	市立保育園
36	餅焼き	1 月中に正月の気分を味わうため七輪で餅焼きをする。	在園児	市立保育園
37	親子料理教室	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することによって、正しい食生活を身に付け、地産地消費や食育への関心を高める。 	小学生 保護者	社会教育課
38	箸を上手に使う	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。	小学校 1 年生	市立小学校



逗子市立中学校に給食を運ぶしらわかちゃんトラック

