

## 平成28年度第2回嬉野市食育推進会議

開催日 平成29年2月13日(月)

14:00～15:00

場 所 塩田保健センター2階会議室

### 1. 開 会

### 2. 挨 拶

### 3. 協議事項

#### (1) 平成28年度嬉野市食育推進事業報告について

##### 1) 食育推進事業について

##### 2) 食育広報について

※参考資料…

うれしの

朝ごはんレシピ集

##### 3) その他の事業取組みについて

###### ①食育の年間計画(市内小・中学校)

資料1

食育の年間計画(保育園・幼稚園)

###### ②食育強化月間(6月小・中学校)取組み報告について

資料2

食育強化月間(6月保育園・幼稚園)取組み報告について

食育強化月間(11月小・中学校)取組み報告について

資料3

食育強化月間(11月保育園・幼稚園)取組み報告について

#### (2) 平成29年度嬉野市食育推進計画(案)について

##### 1) 食育推進事業について

※参考資料「いただきます～みそしるをつくるこどもたち」パンフレット

##### 2) 食育広報及び食育推進に関する調査について

#### (3) 第3次嬉野市食育推進計画について

※参考資料…第3次佐賀県食育推進基本計画

### 4. その他

#### 1) 子どもがつくる弁当の日実施状況調査について

#### 2) 嬉野市食育推進会議委員名簿

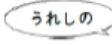
### 5. 閉会

(1) 平成 28 年度嬉野市食育推進事業報告について

1) 食育推進事業について

目的	食に関する適切な知識の習得と実践で、生涯に亘っての正しい食習慣の実現により、健康の保持増進と生活習慣病の予防を目的として行った。
平成 28 年度事業報告	<p>1. 嬉野市食育推進事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●嬉野市食育推進会議 2回 ①5月20日 11人 ②2月13日 人 嬉野市食育推進計画に沿った保健、医療、教育、農業等の専門分野における食育の検討と推進を行った。1回目は、「家族だんらん食事の日」の普及啓発と中学校への「弁当の日」の推進について検討した。</li> <li>●楽しく役立つ食育講座 2回 保護者に家庭における食育の大切さについて理解を深めてもらうことを目的として行った。対象：市内小・中学校 PTA 役員 内容：1回目 「食育活動事例紹介」と「プランターで野菜を育てよう！」 2回目 「簡単！おいしい！栄養満点！子どもが喜ぶ朝ごはんを作ろう！！」</li> </ul> <p>2. 食生活改善推進員教育事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養教室 塩田地区 7回 延べ 62人 (申込 14人 参加率 50.0%) 嬉野地区 7回 延べ 139人 (申込 27人 参加率 70.4%) 食生活や健康づくりの基礎知識及び生活習慣病予防等について学び、実践しながら地域で食のボランティア活動を行う食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成した。</li> </ul> <p>3. ライフステージ別食育事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●親子ふれあい食育教室 4回 延べ 120人 (申込 30人) 料理をする楽しさを通して、食育について親子で楽しく体験された。</li> <li>●はつらつ料理教室 (65歳以上) ※介護予防対象者を含む 塩田地区 4回 81人 (申込 26人) 嬉野地区 4回 106人 (申込 34人) 高齢者の心身の健康づくり、認知症や寝たきり等要介護状態になることを予防し、健康で自立した生活ができることを目的に、講話や調理実習を行った。</li> </ul> <p>4. 食生活改善地区組織活動事業 (数値は H29. 1. 31 現在)</p> <p>食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、健康づくり及び栄養・食生活改善を推進するボランティア組織であり、市が行う食育の推進や健康づくり等を、食を通じた活動で支援した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食生活改善普及講習会 41回 759人 (地区公民館や保健センター)</li> <li>●親子料理教室・食育教室 17回 596人 (今年度あと2回予定)</li> <li>●メンズクッキング教室 3回 81人 (今年度あと1回予定)</li> <li>●地域の特産品普及 1回 76人 (嬉野小学校2クラス)</li> <li>●ヤングクッキング教室 (59歳以下対象) 1回 22人 (塩田保健センター)</li> <li>●健康ウォーキング大会 ※3月9日開催予定 (和泉式部公園コース)</li> <li>●愛の一皿運動 ※800回程度予定 (独居高齢者・身障者等)</li> <li>●対話や訪問による普及活動 ※15,000回 30,000人 (延人数) 程度予定</li> <li>●集会での普及活動 ※5,000回 15,000人 (延人数) 程度予定</li> <li>●会員学習会 9回 252人 (今年度あと2回予定)</li> </ul> <p>&lt;県協議会事業&gt; ○男の料理教室 1回 32人 (嬉野保健センター) ○エコクッキング 1回 35人 (嬉野保健センター)</p>

2) 食育広報及び食育推進に関する調査について

方法	内 容												
ホームページ と 市報	<p>【朝ごはんレシピ】</p> <p>簡単にできる朝食レシピを紹介し、市民の食育に対する理解を深めるための普及・啓発を図る。児童生徒が応募した朝ごはんレシピを試作、写真撮影し、児童生徒の顔写真やコメントと共に掲載した。</p> <p>※29年3月までで終了し、冊子  朝ごはんレシピ集 を作成。学校及び採用された方に配布予定。</p> <table border="0"> <tr> <td>4月 チーズエッグトースト</td> <td>10月 イヤイヤ野菜たっぷりオープンオムレツ</td> </tr> <tr> <td>5月 卵かけごはんやき</td> <td>11月 小松菜のヘルシーバター炒め</td> </tr> <tr> <td>6月 簡単チャーハン (オレチャーハン)</td> <td>12月 もやし炒めと目玉焼きごはん</td> </tr> <tr> <td>7月 オムレツトースト</td> <td>1月 野菜たっぷりおこげ雑炊</td> </tr> <tr> <td>8月 揚げないさつま揚げ</td> <td>2月 たまごとわかめのスクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>9月 ※紙面都合上掲載無し</td> <td>3月 カレーポテトのホットサンド</td> </tr> </table>	4月 チーズエッグトースト	10月 イヤイヤ野菜たっぷりオープンオムレツ	5月 卵かけごはんやき	11月 小松菜のヘルシーバター炒め	6月 簡単チャーハン (オレチャーハン)	12月 もやし炒めと目玉焼きごはん	7月 オムレツトースト	1月 野菜たっぷりおこげ雑炊	8月 揚げないさつま揚げ	2月 たまごとわかめのスクランブルエッグ	9月 ※紙面都合上掲載無し	3月 カレーポテトのホットサンド
	4月 チーズエッグトースト	10月 イヤイヤ野菜たっぷりオープンオムレツ											
	5月 卵かけごはんやき	11月 小松菜のヘルシーバター炒め											
	6月 簡単チャーハン (オレチャーハン)	12月 もやし炒めと目玉焼きごはん											
	7月 オムレツトースト	1月 野菜たっぷりおこげ雑炊											
8月 揚げないさつま揚げ	2月 たまごとわかめのスクランブルエッグ												
9月 ※紙面都合上掲載無し	3月 カレーポテトのホットサンド												
	<p>【食育に関する各種事業の参加者募集】</p> <p>各事業に多くの市民が参加できるよう掲載した。</p> <p>5月号 栄養教室 (5月～嬉野・塩田各7回) ・はつらつ料理教室 (6月～嬉野・塩田各4回)</p> <p>6・8・1月号 親子ふれあい食育教室 (6・7・9・2月) ※毎回全児童にチラシも配布</p> <p>8・10・12・1月号 メンズクッキング (8・10・12・1・2月)</p> <p>2月号 健康ウォーキング大会 (3月)</p>												
	<p>【『子どもが作る弁当の日』報告】</p> <p>実施校への取材を行い、その内容を掲載した。(2/17を4月号、6/2分を8月号に掲載) ※次回は2/15</p>												
	<p>【『食育月間 (6・11月)』の普及啓発】</p> <p>食育推進計画における目標項目「食育の意義を知っている人」の中間評価値が低下していたため、食育月間に食育について広報した。(6月号、11月号) ※11月号添付</p>												
ホームページ	<p>【各種教室等の実施報告】・【嬉野市食生活改善推進協議会の活動について】</p> <p>写真などを掲載することで、より広い世代の多くの市民へ分かりやすい広報を行った。</p>												
ほっと ステーション	<p>【『嬉野市家族だんらん食事の日 (毎月19日)』普及啓発】</p> <p>食生活改善推進員による普及啓発を行った。(毎月19日前後の1週間放映)</p>												
	<p>【食中毒予防の普及啓発】5～6月</p>												
防災無線 放送	<p>【『嬉野市家族だんらん食事の日 (毎月19日)』普及啓発】</p> <p>児童による呼びかけで普及啓発を行った。(毎月18日) ※担当課より内容について再検討の要請</p>												
回覧	<p>【食育に関する各種教室の参加者募集】</p> <p>各教室に多くの市民が参加できるよう班回覧をした。</p> <p>・栄養教室、はつらつ料理教室募集 (4月) ・健康ウォーキング大会募集 (3/9実施分を2/15に回覧予定)</p>												
チラシ 配布	<p>【『栄養教室』募集チラシの配布】</p> <p>市内の公共施設や大型店等にチラシを設置し、より多くの市民に対し募集の広報を行った。</p>												
食育推進に 関する調査	<p>市内小・中学校及び保育園・幼稚園における食育取組み年間計画、及び、6月・11月の強化月間の取組みについて市が集約し、各施設で今後の活動に生かしてもらえるよう、集約した情報を提供した。</p> <p>また、11月の食育強化月間の取組については、県からの依頼で情報提供を行った。</p>												
その他	<p>今年度は食育賞への推薦は未実施。</p>												

# 11月は 「佐賀県食育月間」です 野菜をもっと食べましょう！

佐賀県では、食育への意識を高め、実践を促すために、6月に加え、収穫の時期である11月を食育推進強化月間に定めています。

特集

うれしの知っとこ

カレンダー

健康

文化・スポーツ

かわら版

市民のひろば

●なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。また、野菜は脂肪分をほとんど含まず低エネルギーなので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

●皆さんは野菜を十分に食べていますか？

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための国の目標値の1つに「野菜を1日350g食べましょう。」とありますが、佐賀県の野菜摂取量は男性が271.4g（全国39位）、女性が256.9g（全国41位）と不足しています。（平成24年国民健康・栄養調査）

●1日350gってどれくらい？

生の野菜350gです

この野菜を調理したら…

小皿や小鉢で5つぐらいの料理になりました。

旬の野菜を、彩りよく食べましょう!!

## 野菜を食べよう！簡単野菜レシピ

### 《れんこんマスタード和え》



- 《6人分の材料》
- れんこん……………中1節 (200g)
  - 小麦粉……………大さじ1 (9g)
  - オリーブオイル……………大さじ2
  - 塩、こしょう……………小さじ1/3
  - 粒マスタード……………大さじ2

《作り方》

- れんこんは5mm幅の輪切りにし、水にさらす。水分をふき取り、小麦粉を薄くまぶしたら余分な粉を落とす。
  - フライパンにオリーブオイルを熱し、揚げ焼きする。塩、こしょうをし、粒マスタードで和える。
- 【1人分の栄養量エネルギー：65キロカロリー 塩分：0.6g】

### 《大根とブルーベリーのマリネ》



- 《6人分の材料》
- 大根……………300g
  - 塩……………小さじ1/2 (3g)
  - ブルーベリージャム……………大さじ3
  - 酢……………大さじ2と1/4
  - レモンの皮……………適量

《作り方》

- だいこんは薄いちょう切りにする。塩もみし、しばらく置いてしぼる。
  - ブルーベリージャムと酢を合わせ、1.を和えてしばらく味をなじませる。※5時間ほどなじませるとなおおいしい。
- 【1人分の栄養量エネルギー：30キロカロリー 塩分：0.5g】

## 毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

家族といっしょに楽しく食事を作り、食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。



(2) 平成 29 年度嬉野市食育推進事業計画について

1) 食育推進事業について

目的	食に関する適切な知識の習得と実践で、生涯に亘っての正しい食習慣の実現により、健康の保持増進と生活習慣病の予防を目的とする。
平成 29 年度事業計画	<p>1. 嬉野市食育推進事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●嬉野市食育推進会議 3 回 嬉野市食育推進計画に沿った保健、医療、教育、農業等の専門分野における食育の検討と推進を行う。また、30 年が第 3 次食育推進計画策定年度のため、内容の検討を行う。</li> <li>●楽しく役立つ食育講座 ※29 年度は佐賀県が実施する「食で育む生きる力」食育実践応援事業の◇学校等への講師派遣、または、食育 DVD「いただきます～みそをつくるこどもたち」などを検討中</li> </ul> <p>2. 食生活改善推進員教育事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養教室 塩田地区 7 回 延べ 140 人 (申込 20 人) 嬉野地区 7 回 延べ 210 人 (申込 30 人) 食生活や健康づくりの基礎知識及び生活習慣病予防等について学び、実践しながら地域で食のボランティア活動を行う食生活改善推進員 (ヘルスマイト) を養成する。</li> </ul> <p>3. ライフステージ別食育事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●親子ふれあい食育教室 ※生徒・児童対象への食育事業について、29 年度は食生活改善地区組織活動事業を中心に幅広く実施する。</li> <li>●はつらつ料理教室 (65 歳以上) 塩田・嬉野地区 各 4 回 240 人 (申込各 30 人) ※介護予防対象者を含む 高齢者の心身の健康づくり、認知症や寝たきり等要介護状態になることを予防し、健康で自立した生活ができることを目的に、講話や調理実習をする。</li> </ul> <p>4. 食生活改善地区組織活動事業</p> <p>食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、健康づくり及び栄養・食生活改善を推進するボランティア組織であり、市が行う食育の推進や健康づくり等を、食を通じた活動で支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食生活改善普及講習会 30 回 500 人 ※地区公民館等</li> <li>●児童生徒の料理教室・食育教室 15 回 500 人 ※小・中・高校</li> <li>●メンズクッキング教室 4 回 120 人 ※塩田・嬉野各 2 回</li> <li>●地域の特産品普及 1 回 30 人 ※お茶料理・郷土料理</li> <li>●ヤングクッキング教室 (59 歳以下対象) 2 回 30 人 ※塩田地区で 2 回</li> <li>●健康ウォーキング大会 1 回 100 人 ※嬉野地区</li> <li>●愛の一皿運動 800 回</li> <li>●対話や訪問による普及活動 15,000 回 30,000 人 (延人数)</li> <li>●集会での普及活動 5,000 回 15,000 人 (延人数)</li> <li>●会員学習会 11 回 350 人</li> </ul> <p>&lt;県協議会事業&gt; 未定</p>

## 平成28年度 嬉野市食育推進会議委員名簿

任期 平成28年4月1日～平成30年3月31日(敬称略、順不同)

	役職	氏名	所属等	備考
1	会長	中村邦子	佐賀県栄養士会	
2	副会長	森サチ子	JA女性部 助け合い組織部長	
3	委員	田代洋輔	塩田中学校PTA 副会長	
4	委員	古河タカ子	嬉野市食生活改善推進協議会 会長	
5	委員	森山恵美子	嬉野市母子保健推進協議会 会長	
6	委員	森恵子	NPO潮高満川 理事長	
7	委員	喜多博	塩田地区生産者	
8	委員	三根由紀子	佐賀県女性農村アドバイザー	
9	委員	吉牟田正	和光幼稚園 園長	
10	委員	横尾彩	井手川内保育園 主任保育士	
11	委員	大島彩加	下宿保育園 調理員	
12	委員	土井さとえ	嬉野小学校 養護教諭	
13	委員	梶原真奈美	塩田中学校 栄養教諭 (塩田学校給食センター)	
14	委員	上松初美	杵藤保健福祉事務所 健康増進課 主幹	