

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	京都市
取組名称	大学との連携による食育事業
取組内容	<p>1 目的 「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき重点取組として、自立した生活を始める時期である大学生を対象に、朝食の欠食や女性のやせの改善・男性の肥満予防に向け、若い時期からの望ましい生活習慣の重要性や適切な食生活について、体験学習等の啓発を行い、食生活の見直しを促します。</p> <p>2 日時 平成28年10月13日(木)午前11時から午後3時 平成28年11月30日(水)午前10時半から午後4時</p> <p>3 場所 市内2大学 構内</p> <p>4 対象者 大学生</p> <p>5 内容 「キラっ☆と輝く！10年後20年後を迎えるために」と題して、京都市保健医療課と大学のある区の保健センター・支所管理栄養士、食育指導員(食育活動を行うボランティア)が、大学生を対象に、肥満とやせの予防、朝食摂取を主なテーマにした体験学習やポスター展示の説明を行い、食生活の改善を普及啓発しました</p> <p>①自分の体格を知ろう！(BMIの算出、体脂肪等の測定、血管年齢測) ②肥満ややせを予防しよう(体脂肪モデル、骨粗しょう症モデルの展示) ねらい:肥満とやせの将来の健康リスクについて知る。 ③朝食を食べよう(朝ごはんのレシピ配布、ポスター掲示) ねらい:自分に合った朝食の摂り方を知る。 ④その他 ・正しい配膳を知ろう(料理カードを使用したゲーム) ねらい:配膳を通して、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい食事の組み立て方を知る。 ・災害時等への備え コンビニ等で手に入る一人分の備蓄品の展示</p> <p>6 所感 参加者した大学生は男女共に、積極的に体組成測定等の体験をしたり、展示物の説明を熱心に聞くなどしていました。このイベントを通じ、自身の健康状態や食生活を見直すきっかけ作りとなっていました。</p>



食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	京都市
取組名称	西京☆パパクッキング
取組内容	<p>1 目的 子と父が料理を通して交流すること, 父が料理の技術を覚えて母の負担を軽くすること, 父同士が育児仲間を作り日々の不安を解消することを目的に実施しました。</p> <p>2 内容 調理実習 試食・パパトーク</p> <p>[献立]手作りピザ, 具だくさんスープ, ヨーグルトパフェ</p> <p>[対象]区内在住のパパと4歳～6歳の就学前の子ども</p> <p>[参加人数]5組10人</p> <p>・調理実習ではピザは父と子が一緒に, スープは父, パフェは子が作り, それぞれの作業を楽しんで作ってもらいました。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3 実施者 京都市西京区役所, 京都市西京保健センター, 久世保育所</p>

食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府																																														
取組市町村名	木津川市																																														
取組名称	きょうと食育強化月間																																														
取組内容	<p>・とき 平成28年11月1日(火)～11月30日(水)</p> <p>・ところ 市役所1階 授乳室北側スペース</p> <p>・ねらい すこやか木津川21プランにもとづき、旬・地元の食材、食文化を広め、生活習慣病の予防、改善に向けた食事の方法を理解する人を増やし、食を通じて住民同士の交流を深める場を提供します。</p> <p>(体験)</p> <p>・はてなボックス2種 (野菜の触感、においから名前を当てる)</p> <p>(展示)</p> <p>・旬の地元野菜パネル(水菜・聖護院だいこん)</p> <p>・食育レシピコンテスト入賞者パネル</p> <p>(配架)</p> <p>・京都府山城広域振興局より提供レシピ</p> <p>・木津川市食生活改善推進員協議会より提供レシピ</p> <p>・食育レシピコンテスト入賞レシピ</p> <p>(考察)</p> <p>他課の展示期間と重なったため、展示を縮小して行いました。はてなボックス2種(干しいたけ・にんにく)は、体験される方が多かったです。配架レシピ・パンフレットの持ち帰り枚数は(木の津まつり含む)総計で1861枚であった。(内訳は別紙のとおり)今後も参加者が興味を持てるような食育の場になるよう、同様の取り組みを行います。</p> <p style="text-align: center;">きょうと食育強化月間 配架レシピ・パンフレット持ち帰り集計 (木の津まつり含)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">提供先</th> <th style="width: 40%;">レシピ・パンフレット名称</th> <th style="width: 30%;">持ち帰り数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">京都府山城広域振興局</td> <td>みず菜とあげのすき焼き風煮</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>聖護院だいこんの揚げ出し</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td rowspan="8">食生活改善 推進員協議会</td> <td>ミズナと焼き油揚げのサラダ</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>大根ステーキの坦々みそかけ</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>鶏肉のほっくりミルク肉じゃが</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃのポタージュ</td> <td>44</td> </tr> <tr> <td>しめ卵のすまし汁</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>ごぼうのごま風味サラダ</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>さつま芋のカップケーキ</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>健康推進課 (食育レシピコンテスト入賞作品)</td> <td>さんまき</td> <td>219</td> </tr> <tr> <td>だいこんの季節のはさみあげ のあんかけ風</td> <td>218</td> </tr> <tr> <td></td> <td>タラのポテトボール</td> <td>191</td> </tr> <tr> <td></td> <td>はるまき?あきまき!</td> <td>193</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さつまいものとうふもち</td> <td>243</td> </tr> <tr> <td></td> <td>秋サケのパイ包みやき</td> <td>188</td> </tr> <tr> <td></td> <td>和風のポテトサラダ</td> <td>217</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">合 計</td> <td>1861</td> </tr> </tbody> </table>	提供先	レシピ・パンフレット名称	持ち帰り数	京都府山城広域振興局	みず菜とあげのすき焼き風煮	29	聖護院だいこんの揚げ出し	30	食生活改善 推進員協議会	ミズナと焼き油揚げのサラダ	52	大根ステーキの坦々みそかけ	59	鶏肉のほっくりミルク肉じゃが	40	かぼちゃのポタージュ	44	しめ卵のすまし汁	60	ごぼうのごま風味サラダ	41	さつま芋のカップケーキ	37	健康推進課 (食育レシピコンテスト入賞作品)	さんまき	219	だいこんの季節のはさみあげ のあんかけ風	218		タラのポテトボール	191		はるまき?あきまき!	193		さつまいものとうふもち	243		秋サケのパイ包みやき	188		和風のポテトサラダ	217	合 計		1861
提供先	レシピ・パンフレット名称	持ち帰り数																																													
京都府山城広域振興局	みず菜とあげのすき焼き風煮	29																																													
	聖護院だいこんの揚げ出し	30																																													
食生活改善 推進員協議会	ミズナと焼き油揚げのサラダ	52																																													
	大根ステーキの坦々みそかけ	59																																													
	鶏肉のほっくりミルク肉じゃが	40																																													
	かぼちゃのポタージュ	44																																													
	しめ卵のすまし汁	60																																													
	ごぼうのごま風味サラダ	41																																													
	さつま芋のカップケーキ	37																																													
	健康推進課 (食育レシピコンテスト入賞作品)	さんまき	219																																												
だいこんの季節のはさみあげ のあんかけ風	218																																														
	タラのポテトボール	191																																													
	はるまき?あきまき!	193																																													
	さつまいものとうふもち	243																																													
	秋サケのパイ包みやき	188																																													
	和風のポテトサラダ	217																																													
合 計		1861																																													

食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	精華町
取組名称	各保育所での野菜作りや調理等体験型食育その1『～育てた夏野菜でクッキング～』
取組内容	<p>対象者・・・5歳児クラス</p> <p>ねらい・・・身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で料理との関係を考え収穫を楽しみ食材に対する感覚を豊かにする。 収穫した野菜で調理を楽しみ、調理することに興味を持つ。</p> <p>1、野菜の苗植え ピーマン・バジル・なす・プチトマト編</p> <p>野菜の苗に直接触れることで、野菜の形や育ちに期待感を持ち皆で苗が入る大きさを相談し、手で土を掘り苗を植えました。</p> <p>2、水やりをして世話をする</p> <p>野菜の育ちには「おひさまと水」が大切であることを知り、絵本や図鑑を見せて野菜の成り立ちに興味を持てるようにし、4グループに分かれ、朝夕の水やり当番を決め実施しました。</p> <p>3、生長する姿を見て触れる</p> <p>苗が育つと葉が増え、根が深く伸び、野菜にも花が咲くことに気付き、水やり等とおして生長の気づきをグループで話し合いました。</p> <p>4、大きく育った野菜の収穫！</p> <p>収穫時期になると、野菜はどんどん実をつけ、更に雨が降ると実は一段と大きくなりました。育った野菜は、一人ひとり手で、もいで収穫し、自分達で給食室に運び、調理員さんに収穫時の話をしていました。</p> <p>5、クッキングで夏野菜ピザを作ろう！</p> <p>収穫したピーマン、バジル、なす、プチトマトを使ってピザを作りました。調理の手順を保育士と一緒に確認し、「何から切る？」「食べやすい大きさに切ってほしい？」野菜を切るために包丁を使うことも体験しました。</p> <p>6、みんなで食べる</p> <p>「自分達で育てた食物を食べる貴重な経験」 「自分達で調理すると苦手な野菜もおいしく食べてしまうようなふしぎな経験」 そして・・・ 「友だちみんなで食べると、とってもおいしい経験！！」</p> <p>☆小さな苗から大きな実への生長を間近で見て、直に育ちに触れることができました。 ☆保育所や家庭で、普段何気なく口にしているご飯にも、色んな種類の食物が使われていることを知ることが出来ました。</p>



食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	精華町
取組の名称	各保育所での野菜作りや調理等体験型食育その2『お米づくり』
取組内容	<p>ねらい 日本の主食である米をもみ蒔きから収穫まで体験することで、米作りの大変さを知り、食に対する感謝の気持ちをもつ。 対象者 5歳児</p> <p>1 もみ蒔き もみの感触を知り、その後、60日間苗の様子を観察しました。 芽が出てきたところから生長を観察し、「大きくなってきた」と毎朝、苗の様子を教えてくださいました。</p> <p>2 田植え 田植えの経験の中で、田んぼの感触を楽しみ、田植えの仕方を知ったり、苗の生長を楽しみにしていました。 田植えの後も観察に行くと「おおきなーれ！」「おいしくなーれ！」と、声を合わせて言う子どもたちでした。</p> <p>3 稲刈り 鎌の扱い方を知り、稲刈りをしました。 大きく生長した稲を収穫すると「とれた～」と喜び、「早く食べたいな」と食べることを楽しみにしていました。</p> <p>4 おにぎりパーティ 米の研ぎ方を体験し、炊く前の米の様子や研ぎ方を知りました。 米が炊き上がると「めっちゃいい匂い！」と新米の匂いを楽しみ、いくつも美味しそうに食べていました。 おにぎりパーティでは、美味しさを友だちと共有し、食べる喜びを感じました。</p>



食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	精華町
取組の名称	各保育所での野菜作りや調理等体験型食育その3『解体ショーの実施』
取組内容	<p>対象: 3, 4, 5歳児(120名程)</p> <p>取り組みのねらい: 命あるものを食べて生きていることを知り 食べ物に感謝する気持ちを持ってもらうことです</p> <p>内容: 鮭のオス・メスを捌いて内臓を一つ一つ子どもたちに見せながらそれぞれの名称や、部位の働きなどを説明し、生き物も自分たちと同じような体の仕組みをしていること、自分たちとは違う体の仕組みも持ち合わせていることを自分たちと魚の住む環境の違いを照らし合わせながら説明しました。また、オス・メスの両方を捌くことによって持ち合わせている内臓の違いも説明しました。 本物の鮭を捌くと血がたくさんでて、少し見づらそうな子どもには隣に大きな魚の模型を置いていたので、そちらでも説明をしました。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	精華町
取組の名称	各保育所での野菜作りや調理等体験型食育その4『夏野菜でピザ作り』
取組内容	<p><対象> 5歳児 23名 <実施時期> 平成28年5月～8月</p> <p>◆夏野菜を育てよう</p> <p>《ねらい》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜に親しみをもち、喜んで世話をする。 ・夏野菜を育てることを通して野菜の生長に興味や関心をもち、収穫を楽しむ。 <p>《取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○夏野菜(きゅうり、トマト、ミニトマト、なすび、ピーマン、パプリカ、オクラ)の苗を観察し、気づいたことを友達と話し合い、発表しました。 ○夏野菜の苗を植え、水やりや雑草抜きの世話をしました。 ・発見したことや気付いたことを話し合いました。 ○収穫を楽しみました。 ・形や色を観察したり、匂ってみたり、数をかぞえて収穫表にシールを貼りました。 ・放送で全クラスに知らせ、収穫した野菜を給食室へ持っていきました。 <p>◆夏野菜を使ってピザを作ろう</p> <p>《ねらい》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分達で育てた夏野菜を使って友達と一緒にピザを作ったり食べたりして楽しむ。 ・調理器具の正しい使い方を知り、約束を守って使おうとする。 <p>《取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○身支度を整え、包丁やホットプレートの使い方を教わりました。 ○餃子の皮を使って夏野菜ピザを作りました。 ・夏野菜を切り、餃子の皮にケチャップをぬり、夏野菜とチーズをのせ、ホットプレートで焼きました。 ○保護者に向けては、クッキングの様子を貼り出して知らせました。 <div style="text-align: right;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">    </div> <p>《成果と課題》</p> <p>毎日野菜の世話をすることで、親しみをや生長に興味を持つことができました。また、実際に野菜が変化していく様子を見て、発見や嬉しさを感じ収穫することを楽しみに喜んで世話をする姿が見られました。</p> <p>ピザ作りでは、実際に自分達で育てたことで苦手な野菜も食べてみようとする姿が見られました。ピザだけでなく、他にも様々な調理法があることを知らせ、もっとクッキングする機会を作り、『食』についてさらに関心が持てるようにしたいです。</p>

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名	京都府
取組市町村名	京丹後市
取組名称	食文化伝承推進事業
取組内容	<p>京丹後に伝わる食文化を伝承していくため、「京丹後百寿人生のレシピ」を活用し、小学校・中学校の生徒を対象に、京丹後市食生活改善推進員が各学校に出向き、郷土食調理指導を実施しました。</p> <p>○日程 平成28年10月から12月</p> <p>○実施校 長岡小学校5年、間人小学校5年 峰山中学校3年、網野中学校1年、丹後中学校1年、弥栄中学校1年</p> <p style="text-align: right;">合計： 6校 10回</p> <p>○参加人数 生徒数： 246名 食改員数： 65名</p> <p>○実習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理： ばら寿司、巻き寿司、白和え、すまし汁など ・講話： 長寿食について、朝ごはんはなぜ大事、食育の5つの力について、野菜350gの計量体験、BMIで自分の体格を知るほか <p style="text-align: center;">※調理メニューや講話内容は学校により異なります。</p> <p>食改員が各テーブルだけでなく、調味料計量の場所などにもつき、どの生徒にも目を配ることができるように考えて調理指導を行いました。 調理体験だけではなく、自ら作ることができるようになることも目的としているため実習メニューを少なくし、丁寧に切り方や、生徒にもわかりやすい方法で伝えています。 生徒の感想より、自宅で家族に作って食べさせてあげたいという声もありました。</p>

