

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	杉並区
取組の名称	親子で作って食べようチャレンジイベント
取組内容	6月の食育月間に合わせて、親子で参加する食育イベントを開催しました。 ○荻窪保健センター 父親と子どもを対象に、魚を食べる機会を増やすきっかけを作ると共に、地域の企業・団体等を巻き込んだ食育活動の継続的な取り組みをしていくことを目的としました。 テーマ：父子お魚クッキング 内容：父の日に合わせてお父さんと子どもを対象とした料理教室を行いました。区内の鮮魚店が講師となり、たくさんの魚を目の前に、魚についていろいろな話を聞き、興味を持ってもらいました。また、父子で協力しながらイワシの手びらきに挑戦し、かば焼き丼を作りました。 日時：6月19日（日） 午前10時～午後1時 参加者：4歳～小学2年生の子どもとその父親 20人   ○高円寺保健センター 野菜を使ったスイーツ作りで野菜好きになってもらうことを目的として開催しました。 テーマ：親子野菜スイーツづくり～野菜好きになっちゃおう 内容：①ママの健康度チェック（骨密度測定）～身体について再確認～ ②野菜を使った、美味しいスイーツづくりで野菜好きになってもらう ③子どもが野菜好きになるコツを紹介 日時：6月25日（土） 午後2時～4時 参加者：4～6歳のお子さんとその保護者 33人 ○高井戸保健センター 自ら料理をする経験を通して、食べ物への感謝の気持ちや命をはぐむ食の大切さを伝えています。 テーマ：親子で野菜クッキング ～野菜嫌いを克服しよう！野菜料理に挑戦！！～ 内容：子どもが野菜を好きになる料理やコツを紹介し、親子で簡単にできる野菜料理を作りました。 日時：6月26日（日） 午前10時～午後1時 参加者：小学1～3年生とその保護者 22人  

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	杉並区
取組の名称	食育月間特別講座
取組内容	6月の食育月間に合わせて、食育月間特別講座を開催しました。 野菜の摂取拡大につなげることを目的として、家庭での野菜の栽培方法などに関する講演会を開催しました。 テーマ: もっと知りたい野菜の魅力～育てる・食べる・感じる!～ 内容: 家庭での野菜の育て方や、植物を育てることの良さについてご講演いただきました。 日時: 7月3日(日) 午前10時～正午 参加者: 127人  子どもの朝食欠食の改善や、野菜の摂取拡大を目的として、子どもが料理をするきっかけとなるよう講演会を開催しました。 テーマ: 夏休み☆子どももつくれる朝ベジごはん 内容: 小学生でも簡単に作れる朝ごはんや野菜料理のコツを紹介しました。また、夏休みの自由研究に役立つような生育観察の方法、自由研究のまとめ方のコツなども紹介しました。 日時: 7月3日(日) 午後1時30分～3時30分 参加者: 69人  

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	小・中学校の取組み
取組内容	小学校での取り組み ・低学年の児童を対象に、そらまめのさやむきやとうもろこしの皮むき、枝豆のさやもぎの体験活動を行いました。初めての作業に戸惑う児童も見られましたが、食べものを身近に感じることができました。 ・オリンピック・パラリンピック開催の年であることから、給食の献立に、世界の料理を加え、世界に興味関心を持つことができました。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」について、児童の委員会活動や昼の放送を使って全校児童に知らせました。バランスよく手軽にとれる朝食についての説明も行いました。 ・町田市で作られた野菜や牛乳を積極的に給食に使用し、地場農産物について児童に知らせました。 ・かむことの重要性を知らせるために、給食だよりや昼の放送で説明しました。 中学校での取り組み ・中学一年生を対象に手洗いと正しい箸の使い方の指導を行いました。また、全校の取組として、給食時間をとおして学級の仲間と良好な人間関係を育むことを目指して、班ごとにまとまって食事を取り、場にふさわしい話題で会話を楽しむことを推進しました。年度当初の学級づくりにも有効な指導となりました。 ・毎月発行される給食だよりには、「旬の野菜の紹介」や「町田市の食育の取組」が紹介されています。全校生徒に給食だよりを配布し、担任から説明することに食文化に関する関心を理解を深める活動を行いました。 ・養護教諭が作成する保健だよりに、朝食の重要性・栄養バランスの整った食事の大切さ・熱中症を予防するための食生活など、健康面から食を考える内容を記載し、学級担任から指導を行いました。

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	町田市庁舎食堂および町田中央図書館における食育月間の取り組みの強化
取組内容	<目的> 各種広報媒体や行事等を通じた広報啓発活動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、その一層の充実と定着を図る。 <目標> ①野菜摂取量の増加 ②主食・主菜・副菜をそろえて食べる機会の増加 <対象> 市民および職員 <内容(市庁舎食堂)> ・のぼり旗、懸垂幕の掲示 ・町田市食育ボランティアによる食に関するイベント(計4回の食育クイズを実施) ・健康づくりに関するリーフレット、野菜料理レシピの配布 ・一汁三菜バランスメニューの提供 ・野菜摂取量増加に向けたパネルの掲示 <内容(中央図書館)> ・食育関連著書の特集コーナーを設置(食生活や食文化に関するもの) ・市庁舎食堂イベントのチラシや食育リーフレットの設置 【市庁舎食堂での取組】  《町田市食育ボランティアによるイベントの様子》  《一汁三菜バランスメニュー》 【中央図書館での取組】  《特集コーナーの様子》

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	市民公開講座における講演
取組内容	6月25日(土)に開催された町田市民病院市民公開講座にて 「脳卒中ってどんな病気？ー予防・治療のおはなしー」 をテーマに、医師及び管理栄養士より講演を行いました。 管理栄養士からは、脳卒中予防のみならず、健康的な食情報として市民の食生活の 見直しに役立てて頂けるよう、「脳卒中予防の食生活」についてお話ししました。 (参加人数:106名)

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	食育だよりの発行
取組内容	食に関する情報を家庭へ発信するため、食育だよりを発行しました。 テーマ1 「お口の健康～しっかり噛んでいますか？」 6月に歯と口の健康週間があることを受け、よく噛むことの大切さについて掲載しました。 テーマ2 「気をつけよう！暖かい季節の食中毒」 初夏から夏に向けて、食中毒予防のために心がけるポイントを掲載しました。 連載 「保育園のお野菜ぱくぱくレシピ」 野菜を食べやすくする！！野菜料理レシピ集を参考にした副菜を、親子でクッキングしやすいようレシピをアレンジし掲載しました。また、町田市ホームページのレシピ集が閲覧しやすいよう4次元バーコードも掲載しました。

食育だより

2016年 6月

町田市立〇〇保育園

6月は食育月間です。今月のレシピは親子クッキングにおすすめの野菜料理です。

《6月の献立変更》

日() に変更

日() に変更

お口の健康～しっかり噛んでいますか？

かむことは大切です！

よくかむと、どうしていいの？

- ① 食べ物のおいしさを感じます
かみかみ、味わい
…食料そのものの持ち味がわかります。
- ② 消化を助けます
唾液が出ると、食べ物の消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるペルレモンが 歯の働きを良くします
- ④ 歯やあごの骨を育てます
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります

唾液は、健康な人で1日に約1～1.5リットル分泌します。この分泌は、私たちの意識とは無関係に自律神経によって行われています。ですから、緊張すると口が潤ってしまったり、リラックスして眠っていると、よだれが垂れたりします。

この唾液は、大事な役割を担っています。
・消化作用(食べ物を消化)
・洗浄作用(食べかすを洗い流す)
・抗菌作用(口からの病原体の侵入を防ぐ)
・円滑作用(発語時に舌をなめらかに動かす)
唾液の量が少なくなると、胃腸に負担がかかる、むし歯になる、風邪をひきやすい、言葉が発しにくいなどの不都合がおこります。

保育園のお野菜ぱくぱくレシピ

のりナムル

野菜を使ったおすすめレシピをご紹介します。

材料 (幼児2人・小学生2人分)

もやし……………100g (約2カップ)
きゅうり……………75g (1/2本)
にんじん……………50g (1/4本)
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/4
きざみのり……………1/2カップ

作り方

- ① きゅうりは洗って縦半分に切り、半月型にスライスして少量の塩(分量外)で和えてしんなりさせる。
- ② にんじんは洗って皮をむき千切りにする。もやしは伸びている根があれば取ってザルに入れ、手で攪るようにして短く切りながら洗い、水気を切る。
- ③ 耐熱容器ににんじんともやしを入れてふんわりラップをし、電子レンジ600wで2分程度加熱し、冷ます。
- ④ すべての野菜の水気をよく絞ってボールなどに入れ、しょうゆ、ごま油、きざみのりを加えて混ぜる。(のりを使う場合はかきまぜてから加える。)

簡単でおいしい副菜です。野菜の下処理や、のりをきざったり調味料を加える作業など、お子さんに手伝ってもらって親子でクッキングしてみてくださいいかがでしょうか？

栄養価 (幼児1人分)
エネルギー…65 kcal
たんぱく質…4.0 g
脂 質…1.0 g
糖 分…0.5 g

栄養価 (幼児1人分)
エネルギー…540 kcal
たんぱく質…18.7 g
脂 質…19.0 g

行事費予定献立表

期 間	年 次	場 所	食 料	備 考	お祝い金受取人名	お祝い金受取金額	お祝い金受取日	お祝い金受取場所
平成28年度	第1学期	町田市立〇〇保育園	お祝い金受取		町田市立〇〇保育園	お祝い金受取		

気をつけよう！暖かい季節の食中毒

気温と湿度が高くなり、これからの季節は細菌による食中毒がおこりやすくなります。子どもは大人に比べて抵抗力が弱いので、特に注意が必要です。

「暖かく」、「栄養分」と「水分」があると、食中毒は猛スピードで増えています！

食中毒予防6つのポイント

- ① 買い物
食材は鮮度の良いものを購入し、肉や魚の汁が漏れてほかのものにうつらないように注意しましょう。
- ② 保存
冷蔵庫内に冷気を残らせるため、ものを詰めすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫を開け閉めする回数を抑え、庫内の温度上昇を防ぐことができます。10℃以下になると細菌の増え方は遅くなり、4℃くらいになるとほとんど増えないことがわかっています。
- ③ 調理の下準備
肉・魚・卵を洗った後はよく手洗いをし、まな板や包丁もよく洗いまわしましょう。調理器具は熱湯やアルコールなどで消毒すると安心です。
- ④ 調理
生で食べるものは流水でよく洗い、加熱できるものは十分に火を通しましょう。食べるまで時間のあくもの(弁当など)はできるだけ早く手で触らないようにしましょう。
- ⑤ 食事のとき
食卓につく前の手洗いを忘れずに、とくに指の間や手のひらに汚れが残っていないように、意識して洗いまわしましょう。手洗いを家族みんなの習慣にできると良いですね。
- ⑥ 後片付け
食器類はきれいに洗い、ふきんはまめに漂白や煮沸消毒して乾燥させましょう。あまった食品は冷蔵または冷凍保存し、食べる際には必ず再加熱しましょう。できるだけ早く食べ切ることが大切です。

※「食品衛生の道」東京都の食品安全情報サイト(東京都)、「10・107-サルモネラ食中毒から子どもを守る」食べ物文化編集局(厚生労務)

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	季節を感じるお楽しみメニューの実施
取組内容	市立保育園の園児に食事から季節を感じてもらうため、6月を意識したお楽しみメニューを取り入れました。 「かたつむりライス」「あじさいサラダ」  ターメリックを加えた黄色いカレーピラフと、ウインナー、レーズン、ケチャップでかたつむりを表現しました。 茹でた紫キャベツを酢の入ったドレッシングと合わせることで、あじさいのようにきれいな赤紫色になりました。また、紫キャベツの茹で汁と酢を使い、園児の前で色水の実験をした園もありました。 「かえるのパン」  ロールパンで作ったミニサイズのホットドッグに、きゅうりを通した竹輪を添えて、かえるの顔を表現しました。

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	食育集会
取組内容	実施日時:2016年6月20日(月)9:45～11:00 実施園:市立金森保育園 対象者:3歳児 21名 4歳児 20名 5歳児 15名 ねらい:栄養について知る バランスよく食べることの大切さについて知る 正しい箸の持ち方を知る(3歳児) 食事をするときのマナーについて知る(4歳児) 栄養素のはたらきについて知る(5歳児) 内容:全体で栄養についての講話をした後、各クラスを回り以下のとおり実施しました。 ・3歳児:正しい箸の持ち方の講和、箸でスポンジをつまむ練習 ・4歳児:食事をする際の注意点についての講話 ・5歳児:3色食品分類についてのパネルシアター 給食の時間に全クラスを回り、園児が講話内容を意識しているか確認しました。 使用媒体:紙芝居(たべもののたび) パネルシアター(3色食品分類) 食事バランスごま 箸・食器    

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	町田市
取組の名称	食育集会
取組内容	実施日時:2016年6月30日(月)10:00～11:10 実施園:市立町田保育園 対象者:3歳児 18名 4歳児 14名 5歳児 18名 ねらい:栄養について知る 3色の栄養素とそのはたらきについて知る 内容:各クラスを回り以下のとおり実施しました。 ・3歳児:栄養についての紙芝居 ・4歳児:栄養についての紙芝居および3色食品分類についてのパネルシアター ・5歳児:栄養についての紙芝居および3色食品分類についてのパネルシアター 給食の時間に全クラスを回り、園児が講話内容を意識しているか確認しました。 使用媒体:紙芝居(たべもののたび)   パネルシアター(3色食品分類) 

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	多摩市
取組の名称	男の料理(健康づくり推進員地区活動事業)開催
取組内容	男性の社会参加と食をとoshした自立を目指し、男性対象の料理教室を実施しました。今回は、若い世代の方に多く参加してもらうために、土曜日開催、メニューを若者向けにしました。 実施日:平成28年6月18日(土) 参加人数:17人 テーマ:集まれ!若き料理男子 ～男の豪快ハンバーガーに挑戦～ メニュー: ・肉も野菜もたっぷりハンバーガー (即席ピクルス添え) ・大人味のアンチョビポテト ・レタスのコンソメスープ ・フルーツヨーグルトムース

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	多摩市
取組の名称	食育PR事業
取組内容	6月の食育月間において、食育を普及啓発するために、あらゆる媒体を使用して、食育のPRを図りました。 <多摩市役所本庁舎1階ロビー展示> 展示期間:平成28年6月6日～27日 展示内容: ・食育について ・多摩市内農家さんからの愛情野菜レシピ ・多摩市食育講演会(6/26実施PR) <たま広報にて食育特集記事掲載> 掲載広報: 6月5日発行号 掲載内容:「食」で健幸なまち!～“食べること”について触れてみよう～ ・学んでみよう!～食について知ろう～(講演会の紹介) ・行ってみよう!～みんなで楽しく学ぼう～(図書館 食育の本展示) ・自らやってみよう!～簡単野菜レシピで作ってみよう～ (市内農家さんの野菜レシピPR) ・「野菜メニュー店」をご存知ですか?(野菜メニュー店PR) <多摩市公式ホームページにて食育の周知> 掲載内容: ・6月は食育月間、食について学んでみよう! ・食育講演会を開催します ・食を楽しもう!おいしく野菜を食べよう! ・多摩市食育推進ロゴマークの紹介 <食育推進ロゴマークを使用したPR> 実施内容: 庁用車に食育推進ロゴマークマグネットを貼付して走行し、食育のPRを行いました。 実施車両: 庁用車 36台

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	多摩市
取組の名称	食育講演会開催
取組内容	1. テーマ:「心と身体は食べ物から!!～これからの食育を考えよう～」 講師: つくば国際大学 保健栄養学科 講師 柴崎 みゆき 氏 実施日時:平成28年6月18日(土) 午後2～4時 開催場所:永山公民館 5階 ベルブホール 参加対象者:多摩市民 参加人数: 118人 多摩市青少年問題協議会地区委員会合同委員研修会として開催しました。 食への意識が心と身体にどう影響するのか、また、食事の大切さを再確認 できる内容で行いました。 2. テーマ:「かしこく食べて 免疫力アップ」 講師: 神奈川工科大学 栄養生命科学科 教授 饗場 直美 氏 実施日時:平成28年6月26日(日) 午後2～4時 開催場所:永山公民館 5階 ベルブホール 参加対象者:多摩市民(在勤・在学含む) 参加人数: 124人 市民、関係者に対し「食」を考える機会を持つことを目的に開催しました。 「食と免疫力」についての内容で行いました。

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	多摩市
取組の名称	食育の本の展示実施
取組内容	6月の食育月間に合わせて、市内各図書館で食育に関する本の展示およびブックリストの配布を行い、普及啓発をしました。 展示期間:平成28年6月1日～30日 展示場所:多摩市立図書館(7館) ・図書館本館 ・東寺方図書館 ・豊ヶ丘図書館 ・関戸図書館 ・聖ヶ丘図書館 ・永山図書館 ・唐木田図書館 展示内容:・各館おすすめの食育の本展示 ・食育推進ロゴマーク 等 ※ 食育に関するブックリスト配布も実施