

# 【様式1】

# 食育月間の取組

## (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	食育月間イベント
実施時期	6月
取組内容	<p>足立区では、今年度も「ちよい増し野菜」をテーマに、保育園、学校、飲食店、企業、地域と連携し、野菜摂取量が少ない若い世代や子どもとその保護者に重点をおいて啓発を行いました。</p> <p>1 あだちベジタライフ協力店の特別サービス(32店舗) 野菜たっぷりメニューや、ベジ・ファーストメニューを50円引きで提供する「ちょっとお得に50円引き」や、食育月間限定の特別野菜メニューの提供など、さまざまなサービスを実施しました。アンケートの結果、特別サービスメニューを食べた人は、40代、30代、50代の順に多く、ターゲットとする保護者世代の方に多く利用していただくことができました。</p> <p>2 料理体験教室・講演会 学童保育室の児童や高校生を対象にした料理教室を実施しました。昨年度に比べ、教室数、参加者ともに大幅に増加し、特に子どもを対象とした料理体験教室を数多く実施しました。 【実施教室】36教室 1,364名参加 (昨年度:25教室、815名)</p> <p>3 その他の事業 (1)企業との連携 6月の食育月間では、平成29年1月25日に「足立区の活性化に向けた包括連携協定」を締結したセブン&amp;アイグループ3社(セブン-イレブン・ジャパン、イトーヨーカ堂、セブン&amp;アイ・フードシステムズ)をはじめ、区内に店舗を持つ民間企業と連携し、ベジタライフを広く啓発しました。 【協力企業】セブン-イレブン・ジャパン、イトーヨーカ堂、セブン&amp;アイ・フードシステムズ(デニーズ)、北千住マルイ、吉野家、すかいらーく、ビッグボーイジャパン等</p> <p>(2)市販食品を組み合わせるだけの「ちよい増しレシピ」の配布 料理する手間をかけず、野菜を「ちよい増し」するだけで、いつもの市販食品をガッツリなのにヘルシーな食事に簡単アレンジできるメニューをレシピにして、区内の一部コンビニエンスストアやスーパー、保健センターで配布しました。</p> <p>(3)ホームページ、SNS等を利用した簡単野菜レシピの配信 区ホームページ、Aメール(足立区メール配信サービス)、クックパッド、フェイスブックで簡単野菜レシピを配信しました。忙しい朝でも簡単に野菜が食べられる「朝ベジレシピ」、20分で一人1食分を作ることができる「20分でできる簡単ごはん」など、いずれも、簡単・手軽に「ちよい増し野菜」できる方法を広く区民に啓発しました。</p>



# 【様式 1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都															
取組市町村名	足立区															
取組の名称	学童保育室栄養教室「おにぎりと具だくさんみそ汁を作ろう！」															
実施時期	6月															
取組内容	<p>食に関心を持ち、自分で食事を作る子どもを育てるために、実際に「作る」体験を行う教室を実施しました。また、学童期に適した間食についての説明も行いました。</p> <p>&lt;実施日時・場所・参加人数&gt;</p> <table border="0"> <tr> <td>平成29年6月 7日(水)</td> <td>みどり学童保育室</td> <td>58名</td> </tr> <tr> <td>6月 7日(水)、14日(水)</td> <td>湊江第一学童保育室</td> <td>70名</td> </tr> <tr> <td>6月14日(水)</td> <td>花畑第一学童保育室</td> <td>43名</td> </tr> <tr> <td>6月14日(水)</td> <td>鹿浜西学童保育室</td> <td>23名</td> </tr> <tr> <td>6月28日(水)</td> <td>ゆずりは学童保育室</td> <td>37名</td> </tr> </table> <p>&lt;対象&gt; 学童保育室に通う児童</p> <p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米のとぎ方</li> <li>・おにぎり作り</li> <li>・具だくさんみそ汁の作り方</li> <li>・“おやつ”について</li> </ul> <p>&lt;評価&gt;</p> <p>米のとぎ方や具だくさんみそ汁作りのデモンストレーションを行い、児童が具材を切る作業とおにぎり作りの体験を行いました。デモンストレーションでは、ガラス鍋を使用し調理を行いましたが、湯が沸く様子などに、児童たちは関心を示していました。実際に包丁を使ってそれぞれの食材を切る時には、児童たちは緊張しながらも真剣に行い、できあがったみそ汁の具材を見て、「この人参は私が切った」などと言いながら、美味しそうに食べていました。児童たちの調理への関心を高めたように思われます。</p> <p>また、保護者へのアンケートを実施しましたが、7割以上の家庭で、教室後に一緒に料理をした(これからしようと思う)との回答があり、今回の教室が家庭での食育のきっかけにもなったようです。</p>	平成29年6月 7日(水)	みどり学童保育室	58名	6月 7日(水)、14日(水)	湊江第一学童保育室	70名	6月14日(水)	花畑第一学童保育室	43名	6月14日(水)	鹿浜西学童保育室	23名	6月28日(水)	ゆずりは学童保育室	37名
平成29年6月 7日(水)	みどり学童保育室	58名														
6月 7日(水)、14日(水)	湊江第一学童保育室	70名														
6月14日(水)	花畑第一学童保育室	43名														
6月14日(水)	鹿浜西学童保育室	23名														
6月28日(水)	ゆずりは学童保育室	37名														
	 															

# 【様式 1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	高校生向け「簡単朝ベジ教室」
実施時期	平成29年6月19日～23日
取組内容	<p>自分自身で食品を選択し食べる機会が多く、また調理をする機会も増えていく高校生に、食生活を見直し健康的な食生活につながるように、教室を実施しました。 食事の量や朝野菜を食べることの効果等の講義とともに、「簡単朝ベジごはん」をテーマに、実生活で役立つよう調理実習も行いました。</p> <p>&lt;実施日&gt; 平成29年6月19日(月)～23日(金)</p> <p>&lt;場所&gt; 都立淵江高等学校</p> <p>&lt;対象・参加人数&gt; 3年生 226名</p> <p>&lt;内容&gt; 1 講義 ① 足立区の健康課題 糖尿病が多い・野菜の摂取量が少ない等 ② 野菜を食べよう！朝食も 野菜を食べることの大切さ 朝ベジ効果・栄養バランスの取り方 2 調理実習 ① 簡単レシピのデモンストレーション ② 調理実習(ベジドリア・レタススープ)</p> <p>&lt;評価&gt; 足立区は朝食の欠食や野菜摂取量不足等、望ましい食習慣が定着しておらず、食塩・菓子類・甘味飲料の過剰摂取等が生活習慣病につながっているという現状があります。また特に朝食に野菜を食べる割合が低いので、忙しい朝でも簡単に作ることでできる「朝ベジレシピ」の調理実習を行いました。 生徒の感想は「朝食を食べるようにする」「食生活を見直して野菜を食べるようにする」等も聞かれ、講義内容も理解してもらえたと思います。調理実習でも「簡単だった」「思ったよりもおいしかった」との声が多くあり、実際に作って食べることで、自分で作れることを確認でき、また味や満足度も確認できることで、家庭での調理の実践につながりやすいように感じました。今後も調理実習を交え、具体的に簡単に野菜を食べる方法を伝えていきたいと思います。</p>



# 【様式1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	幼稚園保護者向け「子育てにも役立つ！大人のためのミニ栄養教室」
実施時期	6月
取組内容	<p>足立区糖尿病対策アクションプランおいしい給食・食育対策編の一環「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～」を推進する取り組みとして、幼稚園等に出向き、保育参観日などに時間を利用し、若い世代の保護者の方々へ、栄養バランスについてや野菜を摂取する必要性、野菜の簡単な調理方法などを伝える教室を実施しました。</p> <p>&lt;実施日・場所・参加人数&gt;          平成29年6月 3日(土) 親愛幼稚園 65名          6月10日(土) 足立白うめ幼稚園 360名          6月15日(木) 竹の塚北幼稚園 16名</p> <p>&lt;対象&gt;          幼稚園保護者(一部園児も参加)</p> <p>&lt;内容&gt;          ・家族の健康はズバリ！食生活にあり          栄養バランスの簡単な考え方、朝食にも野菜を！、ひとくちめは野菜から          ・もっと野菜をおいしく！          おいしい野菜の選び方、野菜の切り方による味の違い          ・朝食にかんたん・ちよい増し野菜          忙しい朝にも簡単に作れる野菜料理のデモンストレーション、試食、レシピ紹介</p> <p>&lt;評価&gt;          家族みんなで健康になるために、今日からできることとして、今年度は特に、朝ごはん          と朝から野菜を食べることの大切さ、ベジファースト(ひとくちめは野菜から食べる)をポイントにした啓発と簡単レシピの紹介をしました。          土曜日に実施した園では、多くの保護者に参加してもらうことができ、また父親の参加率も高く、改めて家族で食生活の大切さについて考えるきっかけになったようでした。          忙しい朝にも簡単に作れる野菜料理のレシピ紹介・デモンストレーションが好評で「電子レンジで簡単にできるので試してみたいと思いました」「野菜をもっと食べて欲しい気持ちと、料理の手間を省きたい両方を満たすレシピで参考になりました」「こどもと一緒につくってみます」などの声が多くありました。          今後も、野菜が不足しがちな若い世代の家庭に向けて、このような具体的なアプローチができる教室を実施していきます。</p>



# 【様式 1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	幼稚園園児向け「野菜大好き！あだちっ子教室」
実施時期	平成29年6月29日(木)
取組内容	<p>保健センター栄養士と地域ボランティア(食育サポーター)が幼稚園に出向き、園児に栄養バランスや朝食、野菜の大切さを伝え、野菜と慣れ親しみ、関心を高める教室を実施しました。</p> <p>&lt;実施日&gt; 平成29年6月29日(木)</p> <p>&lt;対象&gt; 幼稚園 5歳児 32名</p> <p>&lt;場所&gt; 足立サレジオ幼稚園</p> <p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネルシアター「わん太くんの朝ごはん」</li> <li>・栄養のお話、野菜のちから</li> <li>・体験活動(はてなボックス、野菜クイズ)</li> </ul> <p>&lt;評価&gt; パネルシアターを用いて、問いかけを交えながら、栄養バランスや朝食の重要性、野菜を食べることの大切さなどを伝えました。また、野菜を身近に感じ、野菜への抵抗感をなくすよう、当日の給食に入っている野菜を箱に入れて触って、何の野菜かを当てるクイズなどを行いました。園児たちの反応は非常に良く、内容もしっかりと理解している様子が伺えました。また、保護者へのアンケート結果から、多くの園児が教室の内容を保護者へ伝えており、園児を通じて、保護者への普及啓発にもつながったと思われま</p>



# 【様式 1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	「食べる！楽しむ！学ぶ！ベジタベ教室」の開催
実施時期	6月24日(土)
取組内容	<p>足立区内にある北足立市場で、毎日の生活の中で野菜に親しみ、おいしい野菜を見分けて食べる秘訣を伝えるために中学生以上を対象にした講演会と親子を対象にした料理教室を実施しました。</p> <p>&lt;実施日・場所&gt; 平成29年6月24日(土) 北足立市場</p> <p>&lt;対象&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人コース 中学生以上 28人</li> <li>・親子コース 4歳～小学3年生とその保護者 12組(26人)</li> </ul> <p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人コース 「プロから学ぶ野菜の話」 おいしい野菜の見分け方や調理法、野菜の試食など</li> <li>・親子コース 講話「プロから学ぶ野菜の話」 ※大人コースと合同 実習「野菜たっぷり20分ごはん」</li> </ul> <p>&lt;評価&gt;</p> <p>足立区民は野菜の摂取量が少ないので、野菜摂取量アップをめざして、食育月間に北足立市場と連携した教室を開催しました。(今年で3年目)</p> <p>大人コースはおいしい野菜の選び方や調理法など毎日の生活につながる話だけではなく、野菜の食べ比べを通して、同じ野菜でも品種が違うだけで味が全く違うことを知り、野菜そのもののおいしさ、奥深さを改めて知る機会となったようでした。</p> <p>親子コースは忙しい中でも簡単に調理ができる方法を伝える実習として、家庭で作ると1食分が20分で完成するレシピを実施しました。小さな子ども達でも簡単にでき、普段あまり野菜を食べない子どもも野菜を食べる機会になっていました。この教室をきっかけに、家庭でも一緒に料理をしたり、野菜をおいしく食べることに繋がることを期待します。</p>



# 【様式1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	母子生活支援施設栄養教室「親子でおいしい！簡単夕ご飯」
実施時期	6月16日(金)
取組内容	<p>足立区糖尿病対策アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」の取組みの一環として、母子生活支援施設に入所する方に対し、施設を出たあとに自立した食生活が実践できるよう、栄養バランスを考えた食品の選び方、簡単にできる料理などを実践的に学べる教室を実施しました。</p> <p>&lt;実施日・場所・参加人数&gt; 平成29年6月16日(金) あすなろ大谷田 19名</p> <p>&lt;対象&gt; 母子生活支援施設に入所している方</p> <p>&lt;内容&gt; 調理実習(デモンストレーションと実習) ・炊き込みツナピラフ ・ベジポトフ おはなし ・実習メニューの簡単アレンジテクニック ・栄養バランスを考えた食品の選び方 ・簡単野菜料理レシピの紹介</p> <p>&lt;評価&gt; 対象者は就学前の子をもつ母が多く、ファーストフードやコンビニエンスストア等を利用して料理をしない家庭も多いとのことで、「これなら自分たちでもできる」と実践したくなるように、短時間で炊飯器1つと鍋1つで簡単に、いろいろな食材で応用がきくメニューを考案し調理実習をしました。 実施前は、親のみの実習と考えていましたが、参加者から「子どもと一緒に作りたい」との要望があり、急遽親子で一緒に作ることになりました。小さい子も上手にキャベツをちぎるなどのお手伝いをしてくれる姿をみて、母親のみなさんも「子どもにもできることがあるんですね」と楽しそうに一緒に作っていました。 感想では、全員の方から今日のメニューを今後自分でも作ってみたいという声がありました。</p>
	 

# 【様式1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	幼児保護者向け講演会「子どもの脳を育てる食事」
実施時期	平成29年6月28日(水)
取組内容	<p>子どもの脳を育てる食事をテーマに、子どもだけでなく、家族の野菜摂取量増加につながるような啓発をしました。</p> <p>&lt;実施日&gt; 平成29年6月28日(水)</p> <p>&lt;場所&gt; 竹の塚保健センター</p> <p>&lt;対象・参加人数&gt; 1から2歳児の保護者・20名</p> <p>&lt;内容&gt; 株式会社Studio165代表・管理栄養士 小山浩子氏による講演会 ・脳の発達に有効な食事とは ・バランスや食べ合わせについて ・幼児期の育脳レシピ紹介</p> <p>&lt;評価&gt; 子どもの脳の仕組みや発達について、食事が脳の発達にどのように影響するか等を写真やグラフを使用してわかりやすい説明でした。幼児期に積極的に摂取したい栄養素についても、食材を提示するだけでなく、有効な組み合わせや調理方法について、献立の立て方を含めた実践的な内容で紹介しており、参加者も内容をイメージしやすかったようです。終始うなずいたり、熱心にメモをとる姿が見られました。食器や食具の工夫もお話いただき、明日からすぐに実践できる内容が盛りだくさんでした。参加者の感想からも、食事、食育の大切さがよくわかったなどの声もあり、子どもだけでなく、家庭の食生活の見直しのきっかけになるような、非常に満足度の高い講演会になったようです。 今後もこのような講演会を通じて、子どもの頃からの食習慣と、野菜の大切さを啓発していきたいと思っております。</p>
	



# 【様式1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	「野菜からかむカムランチ」キャンペーン
実施時期	平成29年 6月8日(木) 午前11時30分～午後2時
取組内容	<p>◆目的 足立区糖尿病対策アクションプランの一環として「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」を推進するために、区内大学と連携し、「野菜からよく噛んで食べること」や「歯と口の健康づくり」を啓発するキャンペーンを実施しました。</p> <p>◆実施日 平成29年6月8日(木) ※「歯と口の健康週間」及び「8(歯ち)がつく日は『かむカムデー』」</p> <p>◆会場 東京電機大学(千住キャンパス)学生食堂</p> <p>◆対象 区民、大学生、大学教職員</p> <p>◆周知 あだち広報、区ホームページ・フェイスブック・ツイッター、チラシ、ポスター、大学内デジタルサイネージ など</p> <p>◆キャンペーン内容【実績】 ①「野菜からかむカムランチ」(500円)の提供 【118食=完売】 ※アンケートを実施し、回答者に歯みがきグッズをプレゼント ②啓発カード(レッツ!「ベジ噛む」)付きキシリトールガムの配布【400枚】</p> <p>◆メニュー &lt;野菜量約268g&gt; ・れんこん入りハンバーグ ・ごぼうとほうれん草のサラダ ・ビーンズときのこのスープ ・きんぴら混ぜごはん</p> <p>◆評価 若い世代が好むハンバーグに、噛みごたえのある野菜を加えたメニューに決定したことや、周知ポスターを若い世代向けのデザインで作成したことで、多くの学生の参加が得られました。 また、アンケートの結果、全体の80%の参加者が、「この企画が食生活や健康について考える機会になった」と回答しました。 今後も大学等との連携を推進し「野菜からよく噛んで食べること」や「歯と口の健康づくり」について若い世代への普及啓発を継続していきます。</p>



【様式1】

食育月間の取組  
(6月の実績)


提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	もりもり給食ウィーク
実施時期	6月12日(月)から16日(金)まで
取組内容	<p>児童・生徒の食に対する意識や食べる意欲の向上を図り、より良い給食環境を確立するために「もりもり給食ウィーク」を以下のとおり実施しました。</p> <p>&lt; 対 象 &gt; 区立全小・中学校(小学校69校、中学校35校)</p> <p>&lt; 内 容 &gt;</p> <p>(1) 喫食時間の確保(実際に食べる時間)の確保 準備時間の短縮や授業終了時間の厳守等により、通常より5分程度長く喫食時間を確保しました。</p> <p>(2) 給食時間中の教員等の関わりの充実 献立内容について説明し、給食に対する関心を高めるとともに、「食の大切さ」や「作る人への感謝」などをテーマに食育を実施しました。</p> <p>(3) その他主な取り組み(抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食委員会が「もりもり給食ウィーク」と書かれた横断幕を作成し、校内に掲げるなど、もりもり給食ウィークのPRを行いました。</li> <li>・ 配膳から片付けまでの素早さ・きれいさ、残菜の少なさを総合的に判断して評価の高かったクラスにリクエスト給食の権利を授与しました。</li> </ul> <p>&lt; 評 価 &gt; 喫食時間を確保するために、担任等から手順確認や声かけ・指導を行うなど様々な取り組みを実施しました。また給食委員会の児童・生徒らがポスターの作成や放送で呼びかけを行うなど、しっかりと給食を食べるための活動を行いました。</p> <p>さらに「7」や「☆」の形をした人参を入れた給食を提供するなど、給食を残さず、楽しく食べてもらうための工夫を行ったことにより、期間中の残菜は減少傾向でありました。</p>

## 【様式 1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	「ひと口目は野菜から」啓発用チラシ及び野菜の摂取量に関するポスター作成
実施時期	6月
取組内容	<p>「ひと口目は野菜から」啓発用チラシを新たに作成し、小・中学校の全児童・生徒に配付しました。また、併せて野菜の摂取量に関するポスターを作成し、小・中学校の校内に掲示しました。</p> <p>&lt;対象&gt;</p> <p>(1) チラシ 区立小・中学校の全児童・生徒</p> <p>(2) ポスター 区立小・中学校</p> <p>&lt;内容&gt;</p> <p>(1) チラシ 啓発用チラシを全児童・生徒に配付し、「ひと口目は野菜から」の声かけをこれまでの区立保育園から小・中学校にも拡大していきます。</p> <p>(2) ポスター 1日の野菜摂取量の推奨はどのくらいか、一目でわかるポスターを作成し小・中学校の校内に掲示しました。</p> <p>&lt;評価&gt;</p> <p>今回、作成したチラシ・ポスターは、校長会や食育リーダー研修会などを通じて各校へ周知を図ることで、校内周知を促すことができました。各校が積極的にひと口目に野菜を食べることを習慣化し、また1日の野菜摂取量の推奨を通して今後も「野菜を食べよう！野菜から食べよう！」を積極的に進めていきます。</p>

## 「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	足立区
取組の名称	小松菜の栽培・収穫した小松菜を使った調理体験
実施時期	6月
取組内容	<p>保育施設123園(区立園・私立園・公設民営園・認証保育所(5歳児在園のみ))に小松菜の種と土を配布し、地元の農家の方3名に小松菜栽培指導をしていただき、各園種をまところから実施し、栽培、収穫体験を実施しました。そして、収穫した小松菜を用い、小松菜ともやしの炒め物等を作る体験を実施しました。</p> <p>&lt;実施園&gt; 栽培体験 全区立園36園 公設民営園14園                   私立園39園 認証保育所10園 調理体験 全区立園36園                   私立園 5園</p> <p>&lt;内容&gt; 6月の食育の日(19日)に小松菜が収穫できるよう、園児が種をまき、栽培を実施しました。収穫した小松菜を洗う、ちぎる、包丁で切る、ホットプレートで炒める等の体験を実施しました。</p> <p>&lt;評価&gt; 28年度から園児に野菜の栽培・収穫・調理の食の一連の流れを体験させ、野菜に関心を持たせ、野菜を好きになるよう取組を強化しています。29年度は、5歳児在園の全保育施設123園に小松菜の種と土を配布しました。私立園、公設民営園の実施は一部でしたが、栽培、調理体験を実施した園もあります。 調理体験を行った園児からは、「小松菜っておいしい」「また作りたい」という声があがりました。また、園児が収穫した小松菜を持ち帰った園の保護者の感想には、「小松菜ともやしの炒め物」を園児が先生になって親に作り方を教えながら親子で料理した、というものがあり、園児及び保護者が野菜や料理に関心をもつきっかけ作りになったと思われます。また、区立園へのアンケートでは、5歳児の32%の家庭で「小松菜ともやしの炒め物」等を作ったという結果を得ることができました。</p>
	





## 「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	足立区
取組の名称	もりもり給食ウィーク(区立園)
実施時期	6月
取組内容	<p>おいしい給食事業」の一環として、区立園(保育園・こども園)で「もりもり給食ウィーク」を実施しました。</p> <p>&lt;実施日&gt; 6月12日(月)から16日(金)まで</p> <p>&lt;対象&gt; 全区立保育園・こども園(全36園)</p> <p>&lt;内容&gt; 各園にて、食に関する意識や食べる意欲の向上を目指し、さまざまな取組みを実施しました。</p> <p>&lt;取り組み例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を見る、触れる、野菜の皮むき、簡単調理、米とぎ、おにぎり作り、ふりかけ作り、クッキー成型、ガラス鍋を使用しマカロニ茹で・みそ汁作り</li> <li>・配膳体験、バイキング給食、お弁当給食</li> <li>・食育掲示</li> <li>・食育集会、野菜、栄養の話</li> <li>・ラッキー人参:型抜きした人参を入れ、楽しんで食べる</li> </ul> <p>&lt;評価&gt; 体験は、野菜の皮むき、じゃが芋洗い、おにぎり作りが多く実施されていました。5歳児を中心にホットプレートを使用し「焼きおにぎり」、ガラス鍋を使用してマカロニを茹でたり、みそ汁を作る体験等が多く実施されました。 保護者への啓発として、レシピ配布、給食便りの配布、給食の様子の写真の掲示など積極的に実施されていました。その他では、ベジファーストの声かけ、園内放送や型抜きの人参を給食に入れる「ラッキー人参」の実施が多かったです。 各園で様々な取組みを実施しており、園児の食・食材・給食・調理への関心が高まったと思われます。</p>

【様式1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都																		
取組市町村名	足立区																		
取組の名称	ギャラクシティにおける食育月間の取り組み																		
実施時期	平成29年6月3日(土)から平成29年7月10日(日)																		
取組内容	<p>ギャラクシティでは、子どもたちが食への興味を高め、食べ物や食事の大切さを理解できるよう、また、簡単な料理をつくれる力を身につけるため調理実習を実施しています。6月の食育月間では、野菜を摂取することの大切さを育むこと、簡単な調理を中心に、調理実習や講義を実施しました。</p>  <p>&lt;実施場所&gt; ギャラクシティとんがりキッチン</p> <p>&lt;実施日・参加人数・対象&gt;</p> <table border="0"> <tr> <td>平成29年6月 3日(土)</td> <td>16名</td> <td>小学生とその保護者</td> </tr> <tr> <td>平成29年6月10日(土)</td> <td>48名</td> <td>小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要</td> </tr> <tr> <td>平成29年6月17日(土)</td> <td>16名</td> <td>4歳～小学3年生までの子どもとその保護者</td> </tr> <tr> <td>平成29年6月18日(日)</td> <td>48名</td> <td>3歳～小学生までの子どもとその保護者</td> </tr> <tr> <td>平成29年6月25日(日)</td> <td>32名</td> <td>小学年の子どもとその保護者</td> </tr> <tr> <td>平成29年7月 9日(日)</td> <td>48名</td> <td>小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要</td> </tr> </table> <p>&lt;内容&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 講話             <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食の適量、栄養バランス、食事のリズム</li> <li>・野菜摂取の必要性、効用</li> </ul> </li> <li>2 調理実習             <ul style="list-style-type: none"> <li>・学齢に応じ包丁を使わずにできるサラダパフェ</li> <li>・野菜のカットのテクニックや忙しい朝にも簡単にできる野菜料理のデモンストレーションなど</li> </ul> </li> </ol>  <p>&lt;評価&gt;</p> <p>足立区民が朝食に野菜料理を摂取している割合が少ないことも考慮し、野菜摂取の重要性を伝えるとともに、子どもでも簡単に作れる調理を中心に事業を実施しました。</p> <p>参加者からは、「とても楽しくクッキングができた、また参加して健康になりたい。簡単メニューを覚えたい。家で実践したい。」等の感想があり、食の大切さの理解や調理の実践につながる良い機会となったようです。今後も、本事業が子どもたちの成長に寄与できるよう、多様な体験の場を提供してまいります。</p>	平成29年6月 3日(土)	16名	小学生とその保護者	平成29年6月10日(土)	48名	小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要	平成29年6月17日(土)	16名	4歳～小学3年生までの子どもとその保護者	平成29年6月18日(日)	48名	3歳～小学生までの子どもとその保護者	平成29年6月25日(日)	32名	小学年の子どもとその保護者	平成29年7月 9日(日)	48名	小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要
平成29年6月 3日(土)	16名	小学生とその保護者																	
平成29年6月10日(土)	48名	小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要																	
平成29年6月17日(土)	16名	4歳～小学3年生までの子どもとその保護者																	
平成29年6月18日(日)	48名	3歳～小学生までの子どもとその保護者																	
平成29年6月25日(日)	32名	小学年の子どもとその保護者																	
平成29年7月 9日(日)	48名	小学年、3年以下は保護者の付き添い等必要																	

## 【様式1】

## 食育月間の取組

## (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	足立区
取組の名称	地域学習センター食育講座
実施時期	6月
取組内容	<p>料理室のある地域学習センターを中心に、簡単野菜料理を作る料理教室を実施し、あわせて、講座の参加者に区の啓発チラシを配布しました。</p> <p>【実施事業】</p> <p>●梅田地域学習センター 「おもてなし料理 全粒粉クレープと魚介のフィットチーネ」 対象：小中学生とその保護者 参加人数：7組（17名） 「親子料理教室 野菜で作る簡単おやつ～ケーキサレ」 対象：小学生とその保護者 参加人数：18組（36名）</p> <p>●新田地域学習センター 「親子サンドイッチ教室」 対象：4歳～小学校3年生と保護者 参加人数：12組24名 「チーズカレーパンと小松菜の生サラダとトマトスープ」 対象：16歳以上 参加人数：9名</p> <p>●花畑地域学習センター 「はにわ屋さんの手作りおやつ付アイスコーヒー教室」 対象：16歳以上 参加人数：11名 「花畑の料理 アスパラじゃこ飯と和風豆サラダ」 対象：16歳以上 参加人数：7名 「ヘルシー料理教室 なすカレー」 対象：16歳以上 参加人数：15名</p> <p>【評価】 食育月間にあわせ、各センターで工夫をこらした簡単野菜料理講座を実施しました。特に親子を対象にした講座では、子どもたちから、「自分でも作ってみたい」というご意見、保護者からは「参考になった」というご意見もいただきました。</p>



## 「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	足立区
取組の名称	食育月間 親子お料理講座 朝野菜を食べよう♪朝ベジのススメ
取組内容	<p>食育イベントの一環として料理講座を開催した。栄養バランスのとれたメニューを作るなかで、簡単にできる野菜の摂取方法を紹介するほか、親子でバランスの取れた簡単な献立作りを楽しく習得する機会を設け、併せて父親の家事参加・育児参加のきっかけを作ることを目的としています。</p> <p><b>【対象者】</b> 小・中学生とその保護者</p> <p><b>【開催日時】</b> 平成29年6月17日(土)10時から12時30分</p> <p><b>【参加人数】</b> 7組14名</p> <p><b>【メニュー】</b> ・野菜を使ったパンケーキ ・チキンのママレード煮 ・にんじんラペ ・新鮮果物のサラダ ・ミルクスープ</p> <p><b>【評価】</b> 応募8組に対して7組(うち2組は父親も参加)が参加しました。最初に講師がメニューの作り方を一通り説明してから各自で調理を行いました。忙しい朝でも簡単に野菜が摂取できるような工夫がされており、親子で楽しそうに調理をしてました。完成後はテーブルを囲みながらみんなで食事を楽しみました。心も体も満足できる体験を子どもに提供することができました。</p>

## 【様式1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	国分寺市
取組の名称	歯と口の健康週間事業
実施時期	平成29年6月4日(日)午前9時15分～12時
取組内容	<p>歯と口の健康週間事業イベントに栄養ブースを出しました。 ブース名: 栄養イベント「よく噛み味わえば, カラダがよろこぶ！」 対象: 市民 参加人数80人 ねらい:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①クイズで, 噛むことについて, 効果や食べやすい形態等様々な角度から理解を深める</li><li>②ポスターで, 噛むことの意識向上, 健康な食べ方・噛み方について学ぶ</li><li>③五穀おこわと白飯を試食し, 食材の工夫で噛む回数が増えることを体験</li><li>④天平メニュー・国分寺ごはんポスターで, 栄養バランス, よく噛む料理, 地場野菜を使ったメニューを知る。</li></ol> <p>内容:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①パネルクイズ6問。回答・解説はボードの裏に掲示</li><li>②ポスター2枚 よく噛み味わえば, カラダがよろこぶ!, 早食い予防の食べ方</li><li>③試食 五穀おこわと白飯を試食し, 噛む回数の多さや味わい, 食感の体験</li><li>④市制50周年記念事業の一環で考案された「天平メニュー・国分寺ごはん」(五穀おこわ, 鶏肉の漬け焼き, 芋がらの炒め煮, 青菜と菊花の和え物, 飛鳥汁, 蘇, ゴマドーナツの7品)のパネル展示。雑穀, 乾物(芋がら), 野菜を多く使い, 野菜摂取の増加・よく噛めるメニューであることを紹介。</li><li>⑤チラシ配布: 天平メニュー・国分寺ごはんチラシ, 栄養講座案内チラシ, 個別栄養相談案内チラシ</li></ol>


## 【様式 1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	国分寺市
取組の名称	託児付き食育講座 「親子で作る料理体験会 おいしく作って食べよう」
実施時期	平成29年6月10日(土)10:00~11:30
取組内容	対象:4歳~就学時前の子どもと保護者 定員:16組 参加人数:保護者13人, 子ども14人, 託児9人 メニュー:レーシングカーサンド, 簡単野菜スープ ねらい:子ども 食べ物の役割を知る 保護者 バランスの良い食事を知り, 毎日の食事に関心をもつ 内容:親子で栄養講話を聞き調理実習をしました。子ども向けに赤・黄・緑の栄養の話, 大人向けにバランスの良い食事・簡単に朝食を作る工夫の話を行いました。


## 【様式1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	国分寺市
取組の名称	市報, HPの掲載 「食育月間」について
実施時期	平成29年6月
取組内容	<p>市報掲載号:6月1日市報 掲載内容: 6月は「食育月間」毎月19日は食育の日 「食育」の主役は子どもから大人まで, 皆さん一人ひとりです。 皆さんが, よりよい食生活をしていけるよう, 食に関するさまざまな事業を実施しています。 市報・市HPへの食に関する情報掲載や管理栄養士の栄養相談(随時)なども行っています。お気軽にご利用ください。</p> <p>■毎日朝食を食べていますか 朝食をとることで, 食べ物が消化・吸収され, 栄養素が体中を巡り, 脳も体も目覚めるため, 活動しやすくなります。朝食をとらない方は, 朝すぐに口にできるものがあると便利です。果物, 牛乳, おむすび, サラダなど簡単なものを用意することから始めてみませんか。簡単な朝食レシピや野菜料理・調理の工夫を掲載した食育リーフレットを市HPに掲載していますのでぜひご覧ください。 市HPの掲載場所:くらしの情報→健康→食に関する情報→食育→「食育リーフレット(バランスと朝食)」</p> <p>クックパッド始めました ■cookpad 栄養士が考案するメニューを多くの方に知っていただくため, 料理レシピサービス「クックパッド」に本市の公式キッチンページを作りました。市HPからもアクセスできます。 今後、給食や料理講座メニュー等を順次掲載していきますので, どうぞお楽しみに。</p> <p>□クックパッド 国分寺市のキッチン 料理メニューの情報など, 詳しくはクックパッド公式キッチン「国分寺市のキッチン」 <a href="http://cookpad.com/kitchen/16684637">http://cookpad.com/kitchen/16684637</a>(QRコードからもアクセス可)をご覧ください。 健康推進課にお問い合わせください。</p> 

【様式1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	国分寺市
取組の名称	クックパッドにメニューを掲載
実施時期	平成29年6月～
取組内容	<p>栄養士が考案するメニューを多くの方に知っていただくため、料理レシピサービス「クックパッド」に本市の公式キッチンページを作りました。市HPからもアクセスできます。</p> <p>今後、給食や料理講座メニュー等を順次掲載していきます。</p> <p>○クックパッド 国分寺市のキッチン  <a href="http://cookpad.com/kitchen/16684637">http://cookpad.com/kitchen/16684637</a>(QRコードからもアクセス可)</p>  <p>○6月に掲載しているメニュー          五穀おこわ, 鶏肉の漬け焼き, 芋がらの炒め煮, 青菜と菊花の和え物, 飛鳥汁, 蘇, ゴマドーナツ「天平メニュー・国分寺ごはん」の7品          レーシングカーサンド, 簡単野菜スープ(食育講座でのメニュー)          青菜とひじきの和え物, 味噌汁 スキム入り(栄養講座でのメニュー)          鮭のポテト焼き(学校給食)</p>

# 【様式 1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名	日野市
取組の名称	市民食堂×学校給食 コラボメニューの提供
実施時期	6月19日(月)

日野市では、学校給食を発信拠点に畑の恵を余すことなく子供たちに届ける取組みとして、平成28年度に日野市立平山小学校調理室でのソース類製造業の営業許可を取得し、C級品のトマトを使った「本物工房ひのトマトまるごとピューレ」や「ドレッシング」の加工を行っています。  
 2年目である平成29年度は、食育月間の6月・食育の日19日に、市民食堂(市役所内)で、日野市の学校給食で子供たちに親しまれている献立とのコラボメニューを提供しました。  
 ※選之介弁当、かわせみ、かしのきは、いずれも日替わり定食(弁当)です。

平成29年度 食育月間

### 市民食堂×学校給食

食育月間の6月・食育の日の19日にあわせ、市民食堂にて、日野市の学校給食で親しまれている献立とのコラボメニューをお届けします！

#### 日野産黒米 × 選之介弁当



黒米は、白米に比べて非常に栄養価が高く、美容や健康に効果抜群と言われています。学校給食では、お赤飯がわりに、創立記念日などのお祝い献立やテーブルマナー教室などの特別な献立に活用されており、児童・生徒にも親しまれている主食の一つです。

#### ハンバーグステーキラタトゥイユソース 平山小のトマトピューレ入り × かわせみ

ハンバーグステーキラタトゥイユソースには、昨年6月にソース類製造業の許可を取得した平山小学校調理室で加工した「本物工房ひのトマトまるごとピューレ」が使われています。原料のトマトはもちろん日野産！



学校給食では、チキンライスやナポリタン等の定番トマト料理に活用しています。

その他、白玉粉にトマトピューレを練り込んでオレンジ色に色つけた手作り白玉団子など新しい献立開発にも取り組んでいます。トマトが苦手な児童も完食してしまうおいしさです！



#### 大根と水菜の平山小梅醤油ドレッシング和え × かしのき

梅の和え物には、同じく平山小調理室で調理したドレッシングを使用しています。使用する調味料は、化学調味料や添加物の少ない安全安心なものを厳選しています。

学校給食でも和え物は定番メニューで、おかわりする児童・生徒も多い隠れた人気メニューです。



1日3回の食事の中で「昼食」はどうしても外食に頼りがちな現代の食生活。市民食堂では空腹を満たすだけでなく、健康への満足感も得られるような食事を提供し続けたいと考えています。今回は「給食」という言葉に懐かしさを感じつつ、日野産の農産物と給食室から届いたソースやドレッシングを味わっていただきたいと思います。旬の食材・地元の食材に親しみを感じるところから日々の食事を見つめ直し、10年後、20年後…そしてもっと先の健康に繋がることを願っています。

日野市役所市民食堂 (株)ベル・ハート 木村幸予

〈お問い合わせ〉 日野市 教育委員会 学校課 保健給食係 042-514-8749