

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	嬉野市
取組の名称	市報6月号・ホームページ掲載
実施時期	6月
取組内容	<p>6月は「食育月間」です。</p> <p>6月号の市報とホームページに以下を掲載しました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>食育の認知度をあげるため、『食育』について分かりやすく理解できるような説明内容を掲載しました。対象は住民約29,500人です。</li> <li>食育推進会議で様々な関係者と「第3次嬉野市食育推進計画」中間評価を実施しました。それをもとに、今後の取組について検討した内容（下記）を掲載しました。</li> </ol> <p>★URL  <a href="https://www.city.ureshino.lg.jp/kenko/shokuiku/22658.html">https://www.city.ureshino.lg.jp/kenko/shokuiku/22658.html</a></p>

## 6月は食育月間です

「食育」とは、ひとことで言えば、「食を通じ、人間として生きる力を育てる」ことです。  
 食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？  
 食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することはありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。  
 毎年6月は食育月間です。毎日の食事をあらためて振り返ってみませんか？



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。

バランスの良い食事

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理、炭水化物を多く含む、エネルギーの元になる

**主食** (米・パン・めん)

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理、たんぱく質や脂質を多く含む

**主菜**

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理、いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

**副菜**

(魚・肉・卵など) 野菜やいも、大豆製品、海藻などや身体に必要な水分を補給

(野菜など) ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える

汁もの 牛乳乳製品 果物

カルシウムが多く、骨や歯をつくる

新型コロナウイルス対策にもバランスの良い朝食を食べよう。  
 早稲田大学先進理工学部の柴田篤信教授によると、免疫は体内時計と深く関わり、朝は抗体価が高い状態にあるとした上で、「食生活のリズムを整えることは感染症予防には欠かせない。朝食をバランス良く、ご飯を主食とした和食中心に摂ることは、早寝早起きに寄与するだけでなく、健全な体内時計の形成に役立ち、新型コロナウイルス対策にもつながる。」と指摘した。(R3.3.1保健衛生ニュースから引用)

### 『第3次嬉野市食育推進計画』 中間評価の結果を報告します。

2018(平成30)年3月に策定した『第3次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画』は、策定から2年が経過した昨年度、中間評価を実施しました。  
 ここでは、その中でも食育推進計画について掲載します。

指標	対象	策定時	現状値	目標値
朝食を毎日食べている人	20歳以上	73.5%	89.3%	80.0%
	3歳以上の子ども	97.8%	91.4%	97.8%以上
	小学5年生	88.6%	91.8%	90.0%
	中学2年生	87.5%	86.0%	90.0%
	小学5年生	27.1%	25.0%	35.0%
朝食の内容が「主食とおかずとみそ汁(汁もの)」を食べる人	小学5年生	27.1%	25.0%	35.0%
	中学2年生	13.3%	15.0%	20.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人	20歳以上	41.8%	67.8%	50.0%
	食事を決めている家庭	3歳以上の子ども	88.2%	77.7%
おやつを決めている家庭	3歳以上の子ども	44.4%	34.8%	60.0%

【保育園・学校、検討会場でのアンケート合計2,825枚を基にした結果】

子どもの頃から食に関心を持ち  
正しい食生活を身につけるための取り組みが  
まだまだ不十分だと言えます。

- 朝食に、ごはんやパンを食べるだけでは脂が働いてくれないという研究結果もあります。
- 食事やおやつの時間を決めていない家庭が多いことも分かりました。規則正しくリズムに合わせて食べることは、どの年齢層でも必要なことですが、子どものころから取り組むことで一生の規則正しい生活習慣が身につきます。

今後、このようなことに取り組みます！

1歳6か月児健診と3歳児健診を受診する保護者に、食事に関する聞き取りや食事を含めた生活リズムを整えることの大切さについて個別でお話しします。

保育園・学校等との連携により、家庭での食育を積極的に推進していきます。



問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課 ※詳しい結果については、嬉野市のホームページにも掲載しています。

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	江北町
取組の名称	広報「こうほく6月号」に掲載
実施時期	6月
取組内容	目的:「食育月間」や「食育の日」、「早寝・早起き・朝ごはん」のことを町民に知らせるために、 広報しました。 対象:江北町住民約9730人 内容:「こうほく6月号」下記のとおりです。

6月は「食育月間」、毎月19日・第3金土日曜日は「食育の日」です

正しい食習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。国で定められている「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。佐賀県では、それに加え、週末にゆっくりご家庭で食育について考えていただけるよう第3金・土・日曜日にも「食育の日」と定め、家庭における食育の推進に取り組んでいます。まずは、家族みんな「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを定着させましょう。



テーマ「早寝・早起き・朝ごはん」  
～朝食の欠食をなくして、生活習慣病予防～



朝食を欠食して1日の食事回数が減ると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因のひとつとなります。朝食をとる時間がない方は、おにぎり1つなどから始めて、徐々に朝食の内容をステップアップしてみましょう。



今月の旬の食材&レシピ  
なす



なすは、成分のほとんどが水分で、食物繊維を比較的多く含みます。油との相性がよく、炒め物、揚げ物、天ぷらに向きます。その他、煮物、漬物、田楽など幅広く利用できます。

なすのチーズ田楽

材料(4人分)

- ・なす……………200g(約2本)
- ・油……………小さじ1
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・油……………小さじ1

【A】

- ・みそ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうが汁……………少々
- ・ピザ用チーズ……………50g

作り方

- ①フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、Aを加えて弱火にかけて混ぜながら練る。
- ②なすは4枚に切り分け、切り口に格子状の切り目を入れ、油をひいたフライパンで焼く。
- ③焼いたなすの上に①とチーズをのせ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。

こうほく6月 おすすめ新着本

絵本



「へんしん どうぶつえん」  
あさやま ただし  
作・絵

児童書



「がっこうのおばけいんかい」  
おばけいんかい  
斎藤 洋/作

一般書



「白鳥とコウモリ」  
東野 圭吾/著

- 「さわるめいろ①-③(てんじつさわるえほん)」 村山 純子/著
- 「おにぎり」 石津 ちひろ/文
- 「アヒルかもりけきかもり」イモ・カリス・ロゼン/作

- 「激レア名詞クイズ100」 高橋 華男/監修
- 「すっぱいのひみつ」 赤野 裕文/著
- 「部会のトム&ソーヤ 17」 はやみね かつお/著

- 「ロッキード」 真山 仁/著
- 「基本が身につく油絵レッスン」 山中 俊明/著
- 「スマホ脚」 アン・ジョー・ハンセン/著

- 随時、新しい本が入ってきています。新着本など、本の検索はネイブルのホームページからでもできますのでどうぞご利用ください。
- リクエストも受け付けております。お気軽にカウンターまでどうぞ。
- 本を借りる人は、バッグをご持参ください。

★図書館システム更新の為、インターネット予約のパスワードが初期化(生年月日の4ケタ)されました。  
★2019年1月5日よりネイブル図書コーナーのホームページアドレスが変更になりました。  
新アドレス <http://kouhoku-navel.com>

★ 毎月第3土曜日におはなし会を行っています。 次回は6月19日(土)午後2時から行います。

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	唐津市
取組の名称	食育応援レシピの配布
実施時期	6月
取組内容	<p>目的：「第2次からつ元気いっぱい食育計画（唐津市食育推進基本計画）」において、児童生徒期の子ども達の朝食欠食が多いという課題が明確になっています。</p> <p>その対策として、朝食の必要性和自分で調理可能なレシピの普及をはかり、欠食率の低下を目指します。</p> <p>対象：唐津市内小学生（1，116人）、中学2年生（1，158人） 計2，274人</p> <p>内容：朝食のはたらきと簡単メニューの紹介をしました。</p>