



総合的な食育推進の展開

1. 食育推進に向けた市民や関係機関の役割と取り組み

社会経済情勢の変化に適切に対応するとともに、栗東市の特性をいかした効果的な食育の推進をするために、家庭・学校・保育園・幼稚園・幼児園・地域・行政・関係団体・関係事業者などが連携しながらそれぞれの立場で具体的な取り組みを行います。

家庭の役割

食生活の大部分を担う家庭の役割は、食育の出発点であり食育の原点となる最も大切な場です。大人は自分自身の健康に留意した食生活を実践するとともに、なるべく家族一緒に食卓を囲むようにします。

また、地域や市内各地で行われている食育の体験活動に積極的に参加し、地域とのつながりを深めながら、子どもに日本の伝統食や地域に伝わる行事食のほか食に関わるマナーを伝え、育んでいくことが期待されます。

《具体的な取り組み》

- * 早寝・早起き・朝ごはんの推進
- * 家族そろって食事をする機会の推進
- * 食に関わる体験（栽培・収穫・買い物・調理）への積極的な参加
- * 食中毒予防の推進

地域・団体の役割

乳児から高齢者まで、みんなが生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくのは、生活の場となる地域です。地域の実情に合わせた食育を効果的に推進するためには、地域ぐるみで食育の推進に取り組んでいくことが大切です。

生活習慣病を予防するための食生活や、環境に配慮した食生活の工夫等の知識を普及したり、正しい情報を発信する関係団体等の活動が期待されます。

また核家族化している現代社会において、それぞれの地域に伝わる伝統料理や地域の食文化を伝え残していく場の提供等が期待されます。

《具体的な取り組み》

- * 地域での「食」に関する体験活動の機会の提供
- * 食文化の伝承活動
- * 食育推進の普及啓発活動
- * 「食」を通じた世代交流の機会の提供

< 取り組み事例 >

栗東市健康推進員連絡協議会

事業名称等	内容
食育推進活動	乳幼児～小学生の親子を対象とした、食育推進に関する講座や調理実習の実施
栄養改善事業	各地域でテーマや対象を設定し、適した内容の調理実習の実施
ヘルスサポーター育成事業	生活習慣病予防などを目的として地域のなかで、新たな健康づくり運動のためのサポーター育成
ヘルスサポーター事業	中学生～高齢者までを対象とし、健康づくり推進のための調理実習や講習会の実施
よい食生活をすすめるためのグループ講習会	カルシウムの摂取量を高めることを目的とした、乳製品を使用した調理実習による普及講習会
男性のための料理教室	30歳以上の男性・高齢者を対象とした調理実習の実施
食育推進のための普及啓発活動	食育の日(毎月19日)に地域のスーパーマーケット等の店舗で啓発ポケットティッシュを配布する
野菜一皿増加運動	各地域で野菜の生産現場を訪問し、地場野菜を使用した料理の実習および地域への伝達の実施
各種団体との協働による食育事業	各種団体との協働による親子等を対象とした事業の実施

栗東市自治連合会

事業名称等	内容
田舎工房そば作り体験	(作物の栽培に興味をもち、ふる里がさらに好きになれるよう地域世代が交流できるふれあい農園) 季節に合わせ、そばの栽培にかかる農業体験からそば打ちまでの一連の体験の実施

関連団体の役割 医師会・歯科医師会・栄養士会等

「食」や健康に関する専門的な知識を生かし、生活習慣病の予防や、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるよう、様々な機会を通じて情報提供や啓発を行い、食育を推進することが期待されます。

《具体的な取り組み》

- * 専門知識と活動を通じた食育の推進

< 取り組み事例 >

地域栄養士協議会 とらいあんぐる

事業名称等	内容
食育講座	テーマに合わせた調理実習と試食の実施(米料理、牛乳・乳製品の料理、お弁当作り等)
栄養相談	日ごろの食事でご気になることや心配事の相談(離乳食、幼児食、アレルギー食等)
親子を対象とした料理教室と食育講座	保育園・幼稚園、幼児園児の親子を対象に、栄養のお話と調理実習、また紙芝居を用いた食に関する啓発の実施
高齢者のための料理教室	旬の食材、身近な食材を使った簡単な調理実習の実施

生産者・食品関連事業者の役割

生産者は環境や安全に配慮した生産活動を行うことや、生産過程を消費者が学べるような生産体験の場の提供などを通じて消費者との交流を積極的に行うことが期待されます。

食品関連事業者は健康や安全に配慮した商品の提供や、食の安全や栄養に関してわかりやすい情報を提供等が期待されます。

《具体的な取り組み》

- * 安心な農産物の生産・提供
- * 環境に配慮した生産活動（環境こだわり農産物）
- * 「食」に関する体験の機会の提供

環境こだわり農産物とは

滋賀県が独自に定めた要件を満たして栽培された農産物は、「環境こだわり農産物」として県から認証を受けることができます。

その要件とは、「化学合成農薬および化学肥料の使用量を通常の5割以下に削減し、かつ、琵琶湖および周辺環境への負荷を削減する技術で栽培された農産物」というものです。

県の認証マーク



「栗東産環境こだわり米」は、農薬、化学肥料の使用量を通常の5割以下にした栽培米です。

栗東市特別栽培米研究会（会員制）の米作りのプロ達がおいしいお米を作るために、土づくりをして、安心して食べられるよう必要最小限の農薬だけ使用して栽培されたお米です。



<取り組み事例>

JA 栗東市

事業名称等	内容
農産物直売所「田舎の元気や」の運営	・地場産農産物を中心に、顔の見える農産物を販売 ・生産履歴記帳を実施し、安心・安全を基本に運営
市内小学校「たんぼのこ」補助事業	農業後継者育成基金による補助
環境こだわり農産物の推進	・滋賀県世代をつなぐ農村まるごと保全事業の支援 ・滋賀県環境こだわり農産物の推進
わんぱくスクールの開催	・年間10回（月曜、第3土曜開催）の市内小学生対象 ・農産物栽培体験 ・田植えから稲刈りまでの実施体験 ・かかし作りなど、様々な体験教室
栗東市内小学校の野菜等栽培授業協力	トマト、ナス等の夏野菜栽培授業の協力・苗の供給

栗東市農業振興会

事業名称等	内容
地産地消と栗東の味の発信	<ul style="list-style-type: none"> ・市内で生産される農産物や、その加工品をアグリ郷に（詳細 P49）に代表される直売所や、自らが運営する朝市への出荷および販売 ・味噌、かやくご飯、漬物、惣菜等の加工販売による手作りの味の提供
安心安全な顔の見える農産物の生産	農産物直売所や、朝市における対面販売を通じた、消費者への農産物とあわせた安心と安全の提供

平和堂

事業名称等	内容
「小学校が行う食育活動」の支援活動	管理栄養士が講師を務める「5 ADAY（ファイブ・ア・デイ）スーパーマーケット食育体験」、平和堂食育活動インストラクターによる「スーパーマーケット食育体験」の実施
「地産地消・農業食育体験」活動	利用客と生産者の交流を図る、農産物の植え付けから草取り、収穫までを体験する「農業食育体験」や「産地収穫食育体験」の実施
「食に関する情報提供」活動	家族そろっての食事が「食育」につながるという考えのもと、食品メーカーと連携して、親子料理教室やお母さんのための料理教室の開催
「伝統食文化の啓発」活動	栄養のこと、食に関する文化、これまで大切に受け継がれてきた伝統の調理法などを紹介した冊子「美味食彩」を毎月発行
安全・安心な食品の提供	「おいしさ」「安全・安心」「健康」の3つにこだわり、産地や生産者を明らかにするとともに、自社基準に基づいた商品の提供している。また、地場野菜の契約栽培農家を増やして品質のいい商品の安定供給に努めるなど、「地産地消」を積極的に推進している。

滋賀県【草津保健所・大津・南部農業農村振興事務所】の取り組み

< 取り組み事例 >

草津保健所

事業名称等	内容
ホームページへ、広報誌等への「食の安全情報」の掲載	食中毒の発生状況、食品の試験検査結果など食の安全・安心に関する情報のホームページや広報誌等への迅速な提供
食の安全・安心に関する講座や講習会の開催	正しい食品安全知識の啓発のための講座や講習会の開催および各種研修会への講師派遣

大津・南部農業農村振興事務所

事業名称等	内容
学校給食における地産地消推進方法の検討	学校給食における地元農産物の利用拡大のポイントや課題を調査を通じた、生産供給体制の検討

2. 栗東市の役割と取り組み

市は、庁内関係部局の食育の取り組みを総合調整し、地域の関係団体、事業者等と連携・協力を図りながら、計画の推進に努めます。

また、市民一人ひとりが「食」についての認識を深め、自発的な食育の実践活動に取り組むことが何よりも重要であることから、「栗東市食育推進計画」の趣旨を市民に広く周知するとともに、市民や関係団体等への活動支援を行っていきます。

保育園・幼稚園・幼児園・学校等の役割

子どもが将来にわたって心身の健康と豊かな人間性を育むため、保育園・幼稚園・幼児園・学校等の活動を通じて、保護者や地域との連携・協力のもと、子どもたちが「食」の大切さを理解し、「食」の楽しみを実感できるような食育の推進を行います。

《具体的な取り組み》

- * 「食」に関する指導の充実
- * 「食」に関する体験活動の推進
- * 地場産物を取り入れた給食
- * 保護者・家庭への啓発
- * 食育推進体制の整備

<取り組み事例> (就学前)

事業名称等	対象者	内容
野菜の栽培とクッキング活動	4・5歳児	・ピーマンやさつまいもの栽培・クッキング
保育参観&保護者研修	3～5歳児と保護者	・親子教室「食育について」(子どもと保護者を対象に媒体を用いた食育啓発)と講演「乳幼児期に大切な食育環境」の実施

<取り組み事例> (小学校)

事業名称等	対象者	内容
「わたしにできることをやってみよう」 どんなものを食べているだろう かんたんな調理をしてみよう	小学5年生	・毎日の食事や食事に使われている食品に関心が持てるための学習 ・食品や用具を衛生的に安全に使用し、野菜サラダを作る実習
「作っておいしく食べよう」 ごはんのみそ汁を作ってみよう バランスのよい食事をしよう	小学5年生	・ごはんのみそ汁の調理計画の立案と調理実習 ・食品の栄養的な特徴や体内での働きを理解し、食品の組み合わせやバランスについて工夫できるようになるための学習
バランスのよい献立	小学6年生	・食事のバランスを学んだ後、自分でバランスのよい食事を考える学習
「生活を見直そう」 朝の生活を見てみよう 生活時間を工夫しよう 朝食に合うおかずを作ろう	小学6年生	・朝の生活の時間を見直し、有効な使い方を工夫する ・朝食を考え、その材料を適切に調えることができるとともに、茹でたり、炒めたりして朝食のおかずを調理することができるようになるための学習

楽しい食事をくふうしよう 1食分の食事について考えよう 調理の計画を立てて作ろう 家族と楽しく食事をしよう	小学6年生	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事を見直し、食事の栄養バランスを考え、1食分の調理計画の立案および調理ができるための学習 ・食事を通じた家族とのふれあいを理解するための取り組み
野菜を育てよう（夏野菜・冬野菜）	小学2年生	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で選んだ野菜を育て、収穫の喜びを知る。
教育ファーム	市内全小学生	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のなかで地元の米作り農家の指導のもとに、一連の稲作体験を行う。
P T A 給食試食会	小学生の保護者（全学年）	<ul style="list-style-type: none"> ・親に食の大切さを知ってもらうための学校給食の試食

取り組み事例（中学校）

事業名称等	対象者	内容
カルシウムの摂取の大切さを理解しよう〔技術・家庭（家庭分野）〕	中学1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・丈夫な骨をつくるには、中学生の時期が重要であることを理解する学習 ・カルシウム摂取を促す食品と、妨げる食品を知り、骨粗鬆症にならない体作りについて考える。
郷土料理や行事食について調べてみよう〔技術・家庭（家庭分野）〕	中学1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の郷土料理や行事食などの食文化について、自分が興味をもった課題を選択し、インターネットを活用して調べ、レポートにまとめる学習。
食品の品質や安全性について考えよう〔技術・家庭（家庭分野）〕	中学1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の選択では、目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響などの諸条件を考えて選ぶことが大切であることを理解し、適切な選択ができるようにする学習。

市の関係課の役割

【幼児課】

味覚が形成される大切な乳幼児期に、おいしく楽しい食生活を送ることのできる環境を整えながら、みんなで食べることの喜びと、素材のおいしさを知る機会を与え健全な食習慣を身につけていくための支援をします。また、保育士・調理員・栄養士が連携をとり、給食や体験活動を通じて子どもたちの感謝の心を培うとともに、子どもへの食育を通じて、家庭への食育につなげます。

《具体的な取り組み》

- * 保育指針や教育要領に沿った食育指導の充実
- * 「食」に関する情報の提供
- * 完全米飯化給食の実施および一汁二菜を中心とした献立づくり
- * 食事につながる体験活動の推進

<取り組み事例>

事業名称等	対象者	内容
自園給食の実施	乳幼児	公立 8 園法人立 5 園が、自園給食を実施している。公立園では週 5 回米飯給食（栗東米を使用）とし、素材の味を活かした和食献立を中心とする。自園給食園では、調理室で作っている様子を見ることができ、配膳時などに調理員とのコミュニケーションが図れる。
手作りおやつの実施	乳幼児	市内保育園では、ほぼ毎日手作りおやつを実施している。補食となるように栄養バランスを考慮し、穀物類、芋類、野菜・果物類、乳製品を用いたおやつを中心とする。
行事食の実施	幼児	月に 1 回は行事食を取り入れる。旬の食材を用いて、調理方法を工夫し子どもたちにとって楽しい食事となるように心がける。
給食会議の実施	乳幼児 保育士 調理員	公立の自園給食園を対象に毎月 1 回給食会議を開催する。参加者は、園の給食担当者（保育士）調理員（厨房チーフ）受託業者代表、市の栄養士、市職員（幼児課）。前月の献立内容の評価と翌月、翌々月の献立内容の検討を行う。
給食だよりの発行	乳幼児保護者	毎月 1 回市内保育園・幼稚園・幼児園に発行する。春には「給食や子どもの栄養について」、夏には「衛生管理や水分補給について」、秋には「おやつや食事マナーについて」、冬には「健康管理や旬について」など年間で「食」のテーマを決めているいろいろな情報を載せ、保護者への啓発に繋げる。
献立表の配布 （保護者・子ども用）	幼児・乳幼児 保護者	毎月、園で掲示されている保護者用献立表には、献立名と使用食材を掲載し、使用食材については「熱と力になるもの」「血や肉や骨になるもの」「身体の調子を整えるもの」に分け、体内に入ってから働きがわかるようにする。子ども用の献立表は献立名のみで全てひらがなで作成する。子どもたちにも当日の給食がわかるように各園に掲示するように促す。
食育教室	幼児	各市内園児対象に「4色栄養のはなし」「魚（旬の魚）のはなし」「米のはなし」「だしのはなし」などをテーマに食育教室を開催する。給食に繋がるように当日の献立を盛り込んだ内容にするなど園との打合せで工夫を重ねる。
食育セミナー （保護者研修会）	乳幼児保護者	保護者参観の日などを利用してセミナーを開催する。講演だけではなく、「食」へ興味を持ってもらえるように実技を踏まえた内容にし、家庭で簡単に取り組める食育をアドバイスしていく。

食育部会研修の支援	保育士 調理員	年間に3回テーマを設け園児の食事に関わりの大きい保育士と調理員を対象に「食」を振り返る機会をつくる。講演と実習（調理）を通して、給食の意味を理解し調理技術を身に付けてもらう。
育児講座	乳幼児保護者	「離乳食のすすめ方」や「おやつとの与え方」など、育児していく中で保護者が不安に感じることや学びたいことをテーマに講義・実習を行う。子どもと一緒に参加していただき、親子や地域の方とのコミュニケーションを図る。また、栄養相談など実施し、日ごろの悩みや不安を話せる場を提供する。
媒体作成	幼児・乳幼児 保護者	食育教室やセミナーで使用する「紙芝居」「げんきっず人形」「食材カード」「人体ボード」など対象者に合わせた媒体を作成し、より理解してもらえるように努める。

【学校教育課】

小学校期においては、食に関する正しい知識や食習慣を身につけること、中学校期においては、食に関する正しい知識を選択し、食に対して自立できることを目指した取り組みを推進していきます。

また、家庭や地域に対して、児童生徒が生涯にわたって健康的な生活を送る基盤を築くための情報提供や啓発を行います。

《具体的な取り組み》

- * 食習慣の定着と食の自立をめざした食育の実践
- * 学校、家庭・地域を巻き込んだ食育の推進
- * 子どもの食習慣の定着や自立を支える家庭の活動支援と啓発活動の充実

< 取り組み事例 >

事業名称等	対象者	内 容
教科学習等による食育の推進	小・中学校児童 生徒	食育年間指導計画による食育に関する学習、体験活動 ・ 栄養士による学習 ・ 食物の栽培、生産活動 ・ 健康学習による食の指導 ・ 学校の創意を生かした学習活動、学校行事等々
学校給食による食育推進	小学校児童	「給食残菜ゼロ」の取り組み ・ あと一口食べよう運動 ・ 給食からっぽ作戦 「給食感謝週間」の取り組み
食の自立をめざした食育の推進	中学校生徒	「自分の弁当を作ろう」 ・ 中学校給食廃止に伴い、自分にあった弁当をつくらう
くりちゃん元気いっぱい運動 ～早ね・早おき・朝ごはん～	小・中学校児童 生徒	基本的な生活習慣の定着奨励 ・ 生活習慣アンケート調査

【学校給食共同調理場】

平成 17 年に「食育基本法」が施行され、「知育」「徳育」「体育」の基礎は「食育」であると定義されました。

学校給食の考え方は、児童・生徒の食生活の改善及び健康増進を図り、食に対する感謝の気持ちを大切にするなど、健康教育の推進に積極的に取り組み、衛生管理に万全を期し安全を第一とした「子どもの食育を支援する給食センター」として実施します。

また、ご飯を中心とした和食献立と地元食材を可能な限り使用する栄養バランスのとれた給食を実施します。併せて栄養教諭および学校栄養職員による食に関する巡回指導を行い、保護者への情報提供も行います。

《具体的な取り組み》

- * 安心、安全で栄養バランスのとれた給食の提供
- * 食に関する指導啓発

< 取り組み事例 >

事業名称等	対象者	内容
三色栄養について	小学校 3 年生	食べ物は体内での働きによって三つに分けられることから、給食を三つのグループに分け、それぞれの働きを知る。三つの食べ物を食べることでバランスの良い食べ方を学習する。
菜めし田楽と「おでん鍋給食」	小学校 4 年生	給食が生きた教材になるように「田楽と栗東のつながり」と生産者から収穫までの苦労話を聴き、生産者・栄養士・調理員と給食を共にし、感謝の気持ちを育てる。
「ほのぼの鍋」給食	小学校 5 年生	給食が生きた教材になるように、栄養士からは野菜の必要性を聴いた後、調理員・教職員も参加し、給食を共にし、感謝の気持ちを育てる。
丈夫な骨をつくろう	小学校 6 年生	骨とカルシウムの関係について学習し、成長期にカルシウムが必要なことを知る。
「本日の給食」の写真とレシピの掲載	全学年と保護者、市民	栗東市ホームページに「本日の給食」の献立写真とレシピの掲載および昼食時、放送原稿の掲載（毎日更新）。
「栗東食材の日」・「滋賀県の郷土料理の日」の実施	全学年	毎月の献立への「栗東食材の日」・「滋賀県の郷土料理の日」の設定。
「牛乳パックの完全リサイクル」	全学年	市内全小学校で「牛乳パックの完全リサイクル」による環境学習の実施。

【農林課】

各種体験活動を通じて、市民と生産者の交流により、「食」と「農」の理解を深めるための事業を実施します。また、安全で安心して消費できる地産品の生産および流通を促進し、併せて農地の維持管理や有効利用の啓発に努めます。

《具体的な取り組み》

- * 安心安全な農産物の生産・流通促進
- * 農業体験を通じた「農」と「食」の理解促進
- * 環境こだわり農業の理解促進
- * 環境にやさしい生産方式の普及

< 取り組み事例 >

事業名称等	対象者	内容
たんぼの子体験事業	小学 5 年生	子どもたちが農業への関心を高め、理解を深めるとともに、生命や食べ物大切さを体験的に学べるよう、市内全小学校で、児童自らが「育て」「収穫し」「食べる」という一貫した農業体験学習を実施。
りっとう教育ファーム推進協議会	学童・市民	市民団体との協働事業として教育ファーム事業に取り組む主体と支援するものが広く参集し、情報提供等から、事業の普及発展と質的向上を目指す。
環境こだわり農産物の生産の支援	農家、市民	「環境こだわり農産物」(P34 参照) の生産の支援。
上砥山たんぼ体験事業	たんぼに興味がある親子	地元営農組合との協働事業で、親子を対象に田植えと稲刈りを体験し、農業者とのふれあいや農作業を通じ、農業やお米について理解を深める事業。
栗東農業まつり	消費者・生産者	毎年 11 月中旬に、農業による自然の恩恵に感謝するとともに、生産者と消費者との総理解を深めるため農産物直売やイベントなどによるお祭りを開催。
やまのこ事業	小学 4 年生	次世代を担う子どもたちが、森林への理解と関心を深めるために、学習施設やその周辺森林で体験型の学習を実施する。
道の駅アグリの郷栗東・道の駅こんぜの里りっとう	生産者・消費者	市内で生産される農畜産物を加工販売や直売することにより、生産者と消費者を結びつけ地産地消と安全・安心な農産物の提供を推進する。

りっとう教育ファーム推進協議会とは？

市民、農業者、教育関係者、行政等が参画し、市民と行政が協働で事務局を運営する協議会です。

協議会では、現在の栗東で実施されている教育ファームをさらに高度で充実かつ継続した取り組みにするため、平成 21 年度に大宝小学校をモデル事業として学校、農業者、保護者と連携し水稻作付けを通じた調査研究を行っており、栗東ならではの教育ファーム、いわば「栗東方式」を模索中です。

今後は、この栗東ならではの教育ファームを市域に展開するため、本市の食と農の情報収集や調査研究を実施しつつ、地域農業振興の活性化を図るための活動を実施します。

【健康増進課】

子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが健康で自分らしく、いきいきとした生活ができるよう生活習慣病の予防を目的とする「健康りっとう21」計画と連動しながら、ライフステージに応じた食育の取り組みを進めます。また、各所で行われている取り組みをつなぐ拠点となるとともに、関係団体との協働や活動支援を行っていきます。

《具体的な取り組み》

- * ライフステージに応じた食育の実践
- * 生活習慣病予防と食育の推進
- * 健康および食育推進の活動者の育成および活動の支援、協働

<取り組み事例>

事業名称等	対象者	内容
乳幼児健診	乳幼児保護者	4ヶ月児健診で離乳食の進め方についての集団指導のほか、10ヶ月児健診で生活習慣定着のための指導や歯科指導を行う。 1歳半、2歳半、3歳半健診時には、歯科指導とおやつに関する指導啓発を行うほか、個別に相談を必要とする場合には、1日の食事状況を聞きながらアドバイス等の支援を行う。
離乳食および幼児食の相談 (健康相談)	乳幼児保護者	離乳食をはじめとした、乳幼児の食生活に関する相談に対応し、改善のための支援を行う。
特定健診・特定保健指導における食習慣改善の指導(個別支援、集団支援)	一般(国保加入者)	特定健診後の結果に応じて、一人ひとりに合った食生活改善のためのプログラムを提供する。
健康教育	一般	よい食生活の実践と健康的な食生活への意識づけを目的に、栄養や食生活に関する講座や調理実習を行う。
健康推進員の養成、現任研修	一般	組織的な健康づくり活動を各地域で行う健康推進員を養成するため、実践、活動するために必要な基礎知識や技術を習得するための講座を行う。 また会員に対しては、スキルアップのための研修を行うほか活動支援を行う。
「健康りっとう21」(栄養・食生活)領域	一般	食生活について「自分にあった食事を量やバランスを考えて食べられる人が増える」を目標に、野菜摂取量や塩分、カルシウム摂取量などの数値目標を設定して、達成を目指す。
生活習慣病相談	一般	生活習慣病に関する食生活の相談に対応し、改善のための支援を行う。

3. 年齢に応じた食育の推進

年齢	市民の取り組み（実践目標）				市民の実践を支援する取り組み	関係者
	けんこう	だんらん	たいけん	おいしさ		
乳児	発達に合わせた哺乳や離乳食を食べさせる（回数、量、硬さなど）生活リズムを身につける	（食事を与える人が）できるだけ声かけをしながら食べる	調理過程の音や香り、色、食感に触れる いろいろな食材を味わう体験をする	薄味で素材の味に触れる	<ul style="list-style-type: none"> ・新生児訪問 ・離乳食手引きの配布 ・乳児健診（4ヶ月児、10ヶ月） ・健康相談（離乳食相談） 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政（幼児課、健康増進課、市民活動推進課） ・医療機関 ・医師・会 ・助産師・会 ・歯科医師会、栄養士会、歯科医師会 ・ボランティア団体
幼児	朝ごはんを食べる しっかり噛んで食べる おやつの時間と量を決める よく体を動かして遊ぶ 好き嫌いなく、なんでも食べるようにする 手洗いをする習慣を身につける	できるだけ家族と一緒に食べる 会話を楽しむ 食事マナーを身につける	食物の育ちを見たり、栽培を体験する	いろいろな食材を食べる 薄味で素材の味に親しむ 食事の手伝いをする	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健診（1歳半、2歳半、3歳半） ・健康相談、栄養相談 ・保育園・幼稚園・幼児園の取り組み（給食、栽培収穫、クッキング、保護者参観、保護者研修） ・親子料理教室 ・食育セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政（幼児課、学校給食共同調理場、農林課、健康増進課、市民活動推進課） ・医療機関 ・医師会、歯科医師会、歯科衛生士会、栄養士会 ・農林漁業等生産者団体 ・ボランティア団体
小学生	朝ごはんを食べる しっかり噛んで食べる しっかり運動をする おやつの適量を知る 規則正しい生活を送る 生産、加工、流通過程を学ぶ 食べ物と衛生と身体への害との関係を知る	できるだけ家族と一緒に食べる 会話を楽しむ 自分の地域の食文化を知る	食物の栽培や収穫を体験する	親子で買い物に行ったり、簡単な料理をする 食事の手伝いをする	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における給食指導 ・教育ファームの推進 ・栄養教諭や栄養職員による食育推進の取り組み ・生産者や調理員との交流 ・学校における教科指導等（生活科、家庭科、理科、総合的な学習等） ・学級活動 ・児童クラブでの取り組み ・PTA活動 ・ボランティアの取り組み ・学童での取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政（学校教育課、学校給食共同調理場、農林課、健康増進課、市民活動推進課） ・医療機関 ・医師会、歯科医師会、歯科衛生士会、栄養士会 ・農林漁業等生産者団体 ・PTA ・ボランティア団体

<p>中学生～ 18歳</p>	<p>朝ごはんを食べる しっかり運動する 自分に合った食事の量やおやつを選択する 規則正しい生活を送る 食品表示を見て、食を選択できる 食品の衛生に気をつける</p>	<p>会話を楽しむ 食事マナーを身につける だんらんを楽しむ</p>	<p>食物をつくる体験をする機会に参加する</p>	<p>自分で料理をする 親と一緒に弁当作りをする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における教科指導等 (家庭科、総合的な学習等) ・ボランティアの取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政(学校教育課、農林課、健康増進課、市民活動推進課) ・医療機関 ・医師会、歯科医師会、歯科衛生士会、栄養士会 ・農林漁業等生産者 ・PTA ・ボランティア団体
<p>全世代</p>	<p>朝ごはんを食べる 自分の健康を考えて(意識して)量や内容を考えて、バランスよく食べる よく噛んで、健康な歯を保つ おいしく食べられるように適度に身体を動かす 排便習慣を身につける 食の安全性について知識を身につける 生産、加工、流通に関わる人との交流を通して食ができる過程を理解できる</p>	<p>だんらんの大切さを知る 食事マナーを身につける 地域の食材や食文化を知る</p>	<p>食に関わる様々な体験を通じて、食に興味を持ったり感謝する 自然を配慮した食べ方を実践する</p>	<p>香り、彩り、食感を楽しみながら、おいしく食べる 同じ素材でもいろんな食べ方を知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・消費生活相談 ・ガンバル基金を活用した食育活動を行う団体の支援 ・協働事業を活用した食育事業の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政(幼児課、学校教育課、学校給食共同調理場、農林課、健康増進課、長寿福祉課、生涯学習課、市民活動推進課、生活環境課) ・医師会、歯科医師会、歯科衛生士会、栄養士会 ・流通関係 ・生産者 ・ボランティア団体



My・米・毎「食」プロジェクト



～ 栗東市食育推進プロジェクト～

栗東市では、全市民が食育における目標を達成するため、食育推進プロジェクト～I LOVE My・米・毎「食」プロジェクト～に取り組んでいきます。このキャッチフレーズには、「My：自分の食に興味を持ち、食を解してそこに携わっている人や物や環境に感謝しよう」「米：日本型食生活を見直そう」「毎：毎食きちんと食べよう」というメッセージを込めました。

プロジェクトでは、3つの項目【ごはん食（お米）をたべよう】【朝ごはんを食べよう】【お弁当をつくろう】を実践します。

I My・米・毎「食」プロジェクト < 8つのメリット >

1. ごはんしっかり 野菜たっぷり 塩分控えめ good バランス
2. 夕食軽めで 朝しっかり 体すっきり軽やか
3. 朝ごはん 作るついでにお弁当
4. どんどん増やそう 簡単・得意料理
5. 食材を 自分で選んで 安心納得
6. 野菜はムダなく使って ごみ減量
7. 「食」話題に 和気あいあい
8. 野外での お弁当は おいしさ×2倍

★【プロジェクト その1】 ～「お米」のすすめ～

日本型食生活*を見直そう！

腹持ちがいいのは
断然「ごはん食」！

「ごはん」は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。

「ごはん食」が
おすすめ！



生活習慣病の予防には「ごはん」を！
ごはんは、塩分やコレステロールを含まないので、高血圧や高脂血症、心臓病の予防に最適です。

また、粒食でそしゃくが必要で、満腹感が得やすく、腹持ちもいいため、肥満や糖尿病の予防にも有効です。

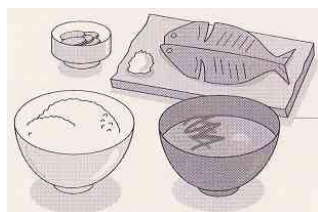
「ごはん」どんなおかずにも相性がいい！

ごはんは、どんなおかずにも相性がよいので、ごはん食なら栄養バランスのとれた食生活をおくることができます。

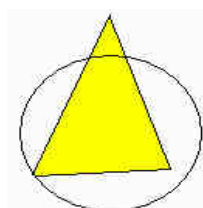
ごはん中心の朝食 VS 欧米型の朝食

アジの干物定食

ごはん 1 膳 (150g)、アジの干物 (1尾)、大根おろし、ほうれん草とふのすまし汁、きゅうりのぬか漬け(20g)



P



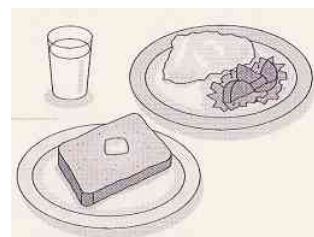
C

F

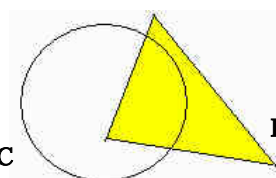
370kcal(PFC比 = 19:14:67)

トースト・卵・牛乳

バタートースト (食パン 1 枚、バター 5g) スクラブルエッグ (トマト、レタス添え、ドレッシング)、牛乳 1 杯



P



C

F

466kcal(PFC比 = 16:48:36)

VS

ごはんを中心とした食事は、三大栄養素である P=たんぱく質 F=脂質 C=炭水化物 (糖質) のバランスがよいのです!

(PFC の摂取割合を示す三角形が正三角形 (PFC 比 = 15:25:60) に近づくほどバランスのよい食事となります。)

(資料: JA「お米・ごはんハンドブック」)

★【プロジェクト その2】 ~きちんと食べよう 朝ごはん~

勉強や仕事の活力源! “朝ごはん” について

朝ごはんを抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がでなくて、勉強や仕事がかたどらないという経験はありませんか? これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。筋肉は他にエネルギーがなければ皮下脂肪を分解してエネルギーにできますが、脳はブドウ糖しかエネルギー源にできません。

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足するため、集中力や記憶力の低下などにつながります。

元気で活動的な毎日を過ごすために、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



朝ごはんを習慣づけるために・・・

ステップ 朝に何かエネルギーのあるものを食べる習慣をつけよう

*体内リズムを整えて、朝もきちんとお腹がすく体をつくりましょう。
たとえば・・・バナナ、牛乳、チーズ、ふかしいも

ステップ 主食を食べよう

*主食で脳の栄養「ブドウ糖」を補いましょう。
たとえば・・・おにぎり、トースト、おかゆ

ステップ 野菜・果物・乳製品・豆類を入れてみよう

*肉・魚などのたんぱく質は、昼食や夕食で意外にきちんと摂れるもの
朝は不足しがちな野菜や乳製品を積極的に摂りましょう
たとえば・・・みそ汁、サラダ、お浸し フレッシュフルーツ、納豆、ヨーグルト

ステップ バランスのよい朝食を食べよう

*たんぱく質のおかずを加えて、バランスのとれた食事に行ってみましょう
たとえば・・・玉子焼き、焼き魚

★【プロジェクト その3】 ~つくろう My 弁当~

“手作り弁当”のススメについて

本市では、平成21年度から中学校における給食の廃止にともない、弁当持参になりました。

弁当持参とすることで、子どもが好きな物しか食べないなど、子どもの食生活の偏りへの懸念もあります。しかし、本計画では中学校での弁当持参を子どもが自分の食について再認識できる好機ととらえ、今見直されているお弁当に注目しました。

そこで、お弁当づくりを通して、食の大切さを見直し、食の自立を促せるよう、新たに始まる弁当持参を「食育推進プロジェクト」の一つとして取り組んでいきます。

お弁当は さめていても あたたかい 



ステップ 自分に合ったお弁当箱を選ぼう

自分にあったお弁当箱のサイズの選び方を知っていますか？
お弁当のエネルギー量 (kcal) とお弁当箱の容量 (ml) を、ほぼ同じと考えます。お弁当箱選びでは、まず自分の1食に必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう。

1食に必要なエネルギー量(kcal) お弁当箱の容量(ml)

年齢別お弁当箱の大きさの目安 (ml)

	男性	女性
3-5歳	430	420
6-7歳	520	480
8-9歳	600	570
10-11歳	750	670
12-14	830	750
15-17歳	920	750
18-29歳	880	650
30-49歳	880	670
50-69歳	820	650
70歳以上	730	570

(参考:「日本人の食事摂取基準」(2010年版))

表は生活活動強度が「(やや低い)」で設定した目安量であり、体格や活動量により、好ましいお弁当箱の大きさは違ってきます。また、詰める材料や詰め方によってカロリーは変わってきます。

ステップ 安心・安全なお弁当作りのポイント(衛生面も気をつけよう)

手洗いをし、おにぎりはラップに包んで握ったり、おかずをつめるときにはできるだけ直接手で触れないように清潔な箸やスプーンを使いましょう。

おかずの汁気はよくきりましょう。

食品は中心までしっかり火を通しましょう。(前日のおかずは必ず朝、再加熱する)

おかずは冷ましてから詰める。全体が冷めてからふたをしましょう。

なるべく、すき間なくきっちり詰めましょう。

夏には梅干や酢など抗菌作用のある食品を利用しましょう。



ステップ バランスよくつめよう

お弁当は主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めましょう。（お弁当箱を2等分して、半分は主食、半分はおかずを入れます。おかずの面積の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めると、栄養のバランスがとりやすくなります。

お弁当の基本バランスは主食：主菜：副菜 = 3：1：2

