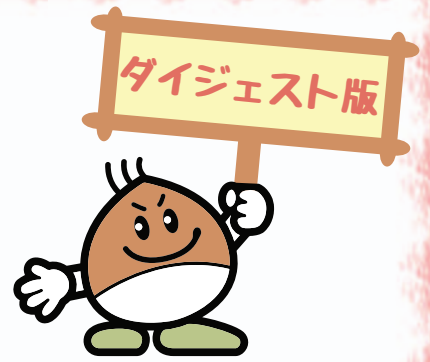




第2次栗東市

* 食育推進計画 *

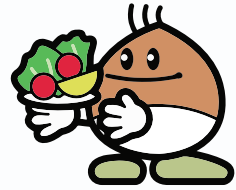


重点的な取り組み

けんこう

「野菜料理を1皿（およそ70g）ふやす」

糖尿病や高血圧といった生活習慣病が増加しており、これらの疾病には食習慣が大きく影響しています。健康づくりのためにまずはわかりやすいテーマとして「野菜料理を一皿増やす」を重点的な取り組みとしました。



評価指標

項目	指標	対象	現状値	目標値	出典
毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん（月曜日～金曜日）毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	97% (H25)	100%	①
	「あなたは、ふだん（月曜日～金曜日）毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた児童の割合	小学生	97% (H25)	98%	②
		中学生	92% (H25)	95%	
	「あなたは、普段朝食を食べていますか」という設問に「毎日食べる」と答えた人の割合	成人男性	80% (H24)	85%	③
		成人女性	87% (H24)	90%	
自分の食生活の問題がないと思う人の割合	「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に「全く問題がない」「問題がない」と答えた人の割合	男性	64% (H24)	70%	③
		女性	56% (H24)	65%	
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量	全市民	250.2g (H21)	320g	④

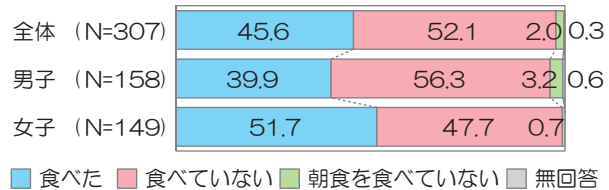
- 【出典】 ① 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート
 ② 栗東市内小・中学校ふだんの生活習慣アンケート
 ③ 生活と健康に関するアンケート
 ④ 滋賀の健康・栄養マップ調査（滋賀県）

小学校5年生対象「食に関するアンケート」

朝食から野菜を食べている児童は約半数

今日、朝食に野菜を食べたかをたずねたところ、全体では45.6%が「食べた」と回答しています。性別でみると、「食べた」は、男子が39.9%、女子が51.7%と女子が男子を11.8ポイント上回っています。

■朝食に野菜を食べたか



食べたものからからだはつくられます

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な摂取をすることができません。朝食から野菜を食べるには、前日にサラダを作っておいて冷蔵庫に入れておいたり、前日の夕食時に多めに野菜を切っておき、具沢山の味噌汁や洋風・中華風のスープを作ったりするのもおすすめです。

お弁当にもオススメの野菜1品一皿レシピ

- * 薄切りにした茄子をしんなりするまで油で炒め、みそとみりん：1を混ぜたものを入れて炒め合わせる。(味噌炒め)
- * 細切り(ピーラーを使ってもOK)のにんじんをチンしてツナと塩こしょうで和える。(にんじんサラダ)
- * もやしをゆでてしっかり水気を絞り、ごま油と塩で味付けする。(お手軽ナムル)
- * 茹でたブロッコリーにマヨネーズとチーズをのせてオーブントースターで焼く。(簡単グラタン)

重点的な取り組み

だんらん

「食事を通してコミュニケーションをはかる」

家族が食卓を囲んで共に食事をとることは食育の原点であり、子どもへの食育を実践していく大切な場でもあります。家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあって、共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、また学校や地域が連携して子どもへの食育の基礎を形成していくことが大切です。

評価指標

項目	指標	対象	現状値	目標値	出典
家族と食事をしている子どもの割合	「お子さんはふだん（月～金曜日）誰と朝食を食べていますか」という設問に「親や祖父母など大人と」、「子どもたちだけで」と答えた人の割合	乳幼児	93% (H25)	100%	①
	「あなたは、ふだん（月～金曜日）家族と食事をしてますか」という設問に「よくあてはまる」、「あてはまる」と答えた児童の割合	小学生	88% (H25)	90%	②
		中学生	84% (H25)	90%	

【出典】① 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート

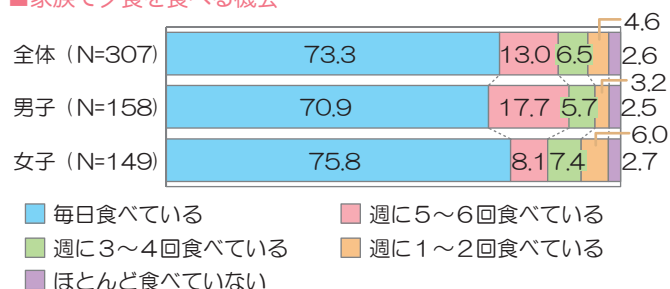
② 栗東市内小・中学校ふだんの生活習慣アンケート

小学校5年生対象「食に関するアンケート」

家族で毎日夕食を食べている児童は約7割

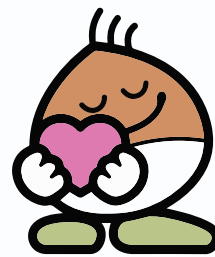
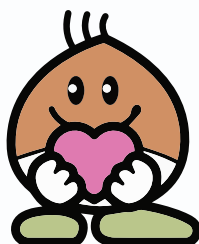
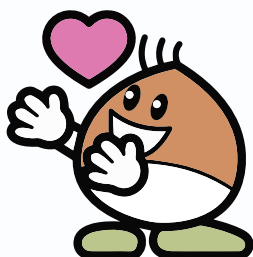
家族で夕食を食べる機会については、全体の73.3%が「毎日食べている」と答えており、これに「週に5～6回食べている」を加えると86.3%となります。

■家族で夕食を食べる機会



食事の時間は楽しいですか？

孤食が多い子どもは、「いらいらすることがある」「頭が痛くなりやすい」などの不定愁訴が多いといわれます。家族と食事をとることは、マナーや社会性を育てます。また、幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。家族で食事をする機会が少なくなっている時代だからこそ、家族で食べる貴重な機会をどう活かすか、その質のあり方がいっそう重要になってきています。



家庭で作ろう！ 栗東の郷土料理

郷土料理は、昔からその地域で食べられていた食事です。郷土料理は、日常的に食べられていた、地元でとれた野菜などを使ったものや、行事のときに、健康や豊作を祈って食べられていたものがあります。どちらも、昔の暮らしや先祖の苦勞を知り、受け継いでいくために、伝統として残していくことは重要です。このレシピでは、ご家庭でも作りやすいように作り方をアレンジしています。

目川田楽

江戸時代に「目川」の茶屋で売られていた目川田楽は、菜飯とセットで東海道を行き交う旅人に人気があったといわれています。

材料 豆腐1丁分

木綿豆腐	1丁 (300～400g)
白みそ	大さじ1と1/2
八丁みそ(赤みそ)	大さじ1と1/2
*白みそ、八丁みそがなければ合わせみそ大さじ3でもよい	
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ2
白いりごま	小さじ1



作り方

- ①【豆腐を水切りする】豆腐を平らなお皿にのせ、そのままラップせずに600wの電子レンジで3分位加熱する。
- ② ①の豆腐の上に、平らなお皿を乗せておもしろし、20分ほど置く。
- ③【田楽みそを作る】耐熱容器に、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ そのままラップをせずに、600wの電子レンジで1分半位加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ⑤【豆腐を焼き、田楽みそを塗る】②の豆腐を水切りし、4等分する。
- ⑥ テフロン加工のフライパンに豆腐をのせ、弱めの中火で時々返ししながら焦げ目がつくまで焼く。
*フライパンにサラダ油(分量外)を薄くひいて温めてから焼くと、焼き色がきれいにつきやすくなります。
- ⑦ 豆腐に田楽味噌をぬり、白いりごまをふる。

ポイント

- *串に刺して焼くと本格的な仕上がりになります。
- *田楽みそは多めに作って、「なすと豚の炒め物」などの調味料として使ったり、おにぎりに塗ってオーブントースターで焼いたりしてもおいしいです。

菜飯

材料 4人分

米	2合
大根葉	200g
塩	小さじ1と1/2

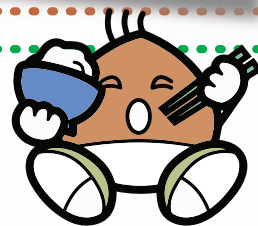


作り方

- ① 米はといで普通に炊飯する。
- ② 葉は熱湯でさっと茹で、冷水にとって、しっかり絞る。
*湯に塩を少し入れると葉の色がきれいに仕上がります。
- ③ ②の葉を細かくきざみ、塩でもむ。
- ④ 再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。

ポイント

- *大根葉のほかにも、かぶの葉やほうれん草、小松菜などでも作れます。
- *おにぎりにもおすすめです。



身近な食べ物がどのように栽培・収穫されるのかを知ったり、調理したりすることは、食べ物を生み出してくれた自然やそれを生産・調理してくれた人々に感謝し、食べ物を粗末にせず、大切にすることを育むと考えます。このため、「自然」や「食」について、肌で感じ、考えることができる“農業や調理の体験活動をおこなう”を重点的な取り組みとしました

評価指標

項目	指標	対象	現状値	目標値	出典
教育ファーム（たんぼのこ体験事業）に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学校	100%	100%	⑤
中学生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	「あなたは、学校へ持っていくお弁当を作っていますか」という設問に「月に1回は作っている」と答えた生徒の割合	中学生	16% (H25)	20%	⑥
給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産（市内産、県内産）の使用割合		29% (H25)	30%	⑦

- 【出典】 ⑤ 各小学校からの補助金実績報告書
 ⑥ 中学生のお弁当づくりに関する調査
 ⑦ 地場産物活用状況調査

夏から秋にかけてが旬です！

栗東市の特産品



栗東いちじく



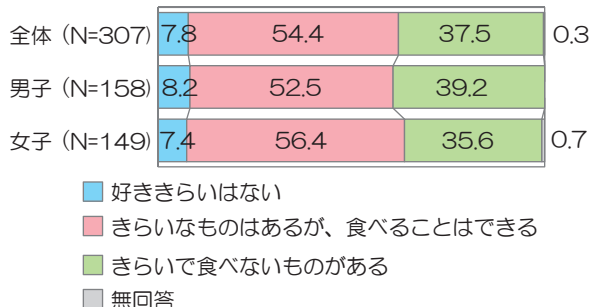
りっとう栗太郎かぼちゃ

小学校5年生対象「食に関するアンケート」

好ききらいがない児童は1割以下

好ききらいについてたずねたところ、「好ききらいはない」は全体の7.8%と低く、「きらいなものはあるが、食べることはできる」が54.4%、「きらいで食べないものがある」が37.5%となっています。

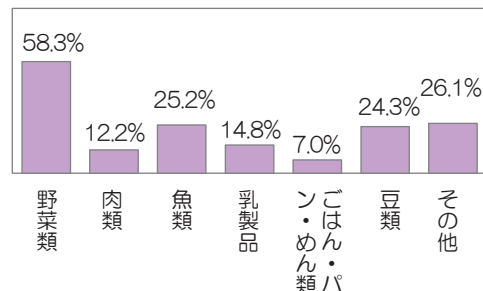
■好ききらい



「きらいで食べないものがある」と答えた人に、きらいな食べ物の種類をたずねたところ、「野菜類」が58.3%と最も高く、「魚類」「豆類」も20%を超えています。

■きらいな食べ物

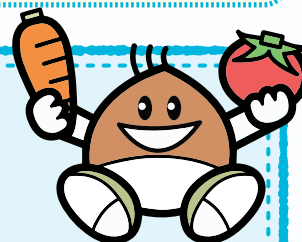
全体 (N=115)



「やりたい!できた」で好ききらい克服

苦手な食べ物も、経験によって好きになることがあります。たとえば、ミニトマト栽培経験をした後にトマトを食べるようになったり、レタスをちぎる手伝いをすることや自分で野菜料理を作ることによって食べる量が増えたりすることがあります。

ベランダや庭で野菜を育てたり、野菜の収穫などの農業体験などに参加するのもおすすめです。



計画の概念図

基本理念

基本目標

重点的な取り組み

おいしく食べて心も体も健康に！

けんこう

野菜料理を一皿（およそ70g）ふやす

だんらん

食事を通してコミュニケーションをはかる

たいけん

農業や調理の体験活動をおこなう

計画の
位置づけ

食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。
国や県の食育推進計画および「第2次健康りっとう21」等との調整を図りながら策定しました。

計画期間

平成27年度～31年度の5年間

季節ごとの旬の食べ物、いくつ知ってるかな？

旬の食べ物は、旬でない時期より安いだけでなく、栄養価が高い、味が濃くておいしいなどのメリットがたくさん♪

春	菜の花	いちご	あさり	夏	きゅうり	さくらんぼ	あじ
							
秋	さつまいも	柿	さんま	冬	みかん	白菜	甘エビ
							

食育クイズ つぎの食べ物の旬はいつかな？

もも	ブロッコリー	しめじ	しらす
			

女性のやせやダイエットの危険性

女性のやせや無理なダイエットは、無月経や低血圧、不整脈、骨粗しょう症など多くの健康障害を招く恐れがあります。また、妊婦や若い女性のやせは低出生体重児を出産する要因になると言われています。低出生体重児として生まれた子どもは大人になってから生活習慣病のリスクを高めるという調査結果もあります。

食育クイズの答え：もも(夏)、ブロッコリー(冬)、しめじ(秋)、しらす(春)