

第2次 鎌ヶ谷市 食育推進計画

(概要版)

平成28(2016)年度～平成32(2020)年度

すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を
～食の自立を目指そう～

平成23年度

『トマト料理コンクール』



トマトギョウザ

平成24年度

『我が家の自慢B級グルメレシピコンクール』



サクサクキャベとん



夏野菜に淡雪降った

平成25年度

『我が家の自慢料理レシピコンクール』



さつまいも革命揚げ

するめの鶏肉だんご
スープ



平成26年度

『子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール』



レインボー
鶏だんごスープ



まるごとナスの
野菜たっぷりグラタン

※写真は、食育推進事業の一つとして実施している料理レシピコンクールの最優秀作品です。

平成27年11月 鎌ヶ谷市

第2次鎌ケ谷市食育推進計画について

鎌ケ谷市における食育は、食育に関わる様々な分野において、課題を明確にし、連携を取りながら、これまで以上に家庭を支援し、市の特性を活かした「食育」を総合的かつ計画的に推進していくために、平成23年3月に「鎌ケ谷市食育推進計画」（以下、第1次計画という）を策定し、取り組んできました。その取り組みにおける成果と課題を踏まえ、また、国や県に準じ、食育の『「周知」から「実践」へ』を実現できるよう、「第2次鎌ケ谷市食育推進計画」（以下、第2次計画という）を策定します。

計画期間

平成28年度から平成32年度までの5年間とします

基本理念

すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を～食の自立を目指そう～

3つの基本目標

基本理念の実現に向けて、3つの基本目標に向かって食育を推進します

食事を調える力をつける

過不足ない食事ができるよう、選び、そろえて、支度することができる

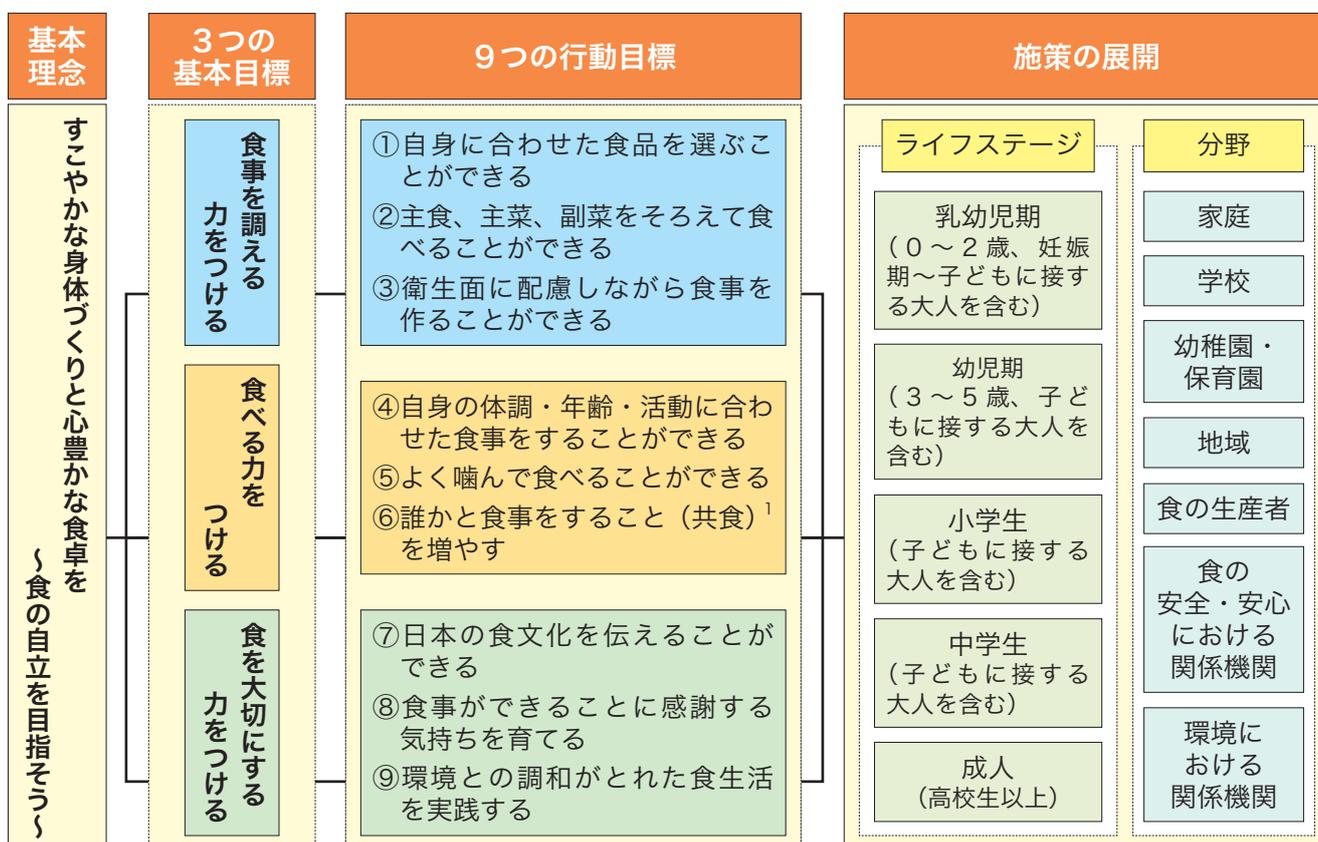
食べる力をつける

身体と心を育むため、自身に合った食事ができるようになる

食を大切にできる力をつける

食文化を大切にできる気持ちや食材・料理の作り手へ感謝する気持ちを育む

鎌ケ谷市における食育の行動計画と施策の展開



1. 共食(きょうしょく)とは、家族や友人と食卓を囲み、食事の楽しさ、マナー、挨拶、食に関わる基礎を身につけ、食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

ライフステージごとの目標と取り組み

行動目標の達成に向け、それぞれのライフステージに応じた「市民一人ひとりが取り組む内容」と「取り組みを支援する事業」をまとめました。そのうち、今後強化していきたい取り組みや第2次計画から新規に取り組むものを取り上げています。



● 乳幼児期（0～2歳、妊娠期～子どもに接する大人を含む） ●

目標：大人が子どもの食を育む力をつける

乳幼児期は、家庭を中心に食べる機能や食の基礎を身につける時期になります。そのため、子どもの食を育む大人自身が適切な食行動を実践することが欠かせません。妊娠期の適切な食事、子どもに接する大人自身が健康に配慮した食事を実践し、正しい離乳食や幼児食の進め方を身につけることを目指していきます。

食事を調える力をつける

- 食品成分表示を確認し、成長・発達に合わせた食品を購入します
- 食べたもので身体が作られることを意識し、食事の組み合わせを考えます
- 主食、主菜、副菜をそろえるため、それぞれの料理を学びます
- 様々な食品に慣れるよう、色々な食材や調味料を使って料理をします
- 食材、食器、調理器具、食卓を清潔にします



食べる力をつける

- 月齢に合わせた食事ができるように、離乳食の進め方を学びます
- 朝ごはんを食べるよう、生活リズムを整えます
- よく噛んで食べるため、口腔機能の発達に合わせた食事をします
- むし歯予防のため、食後には歯みがきをします
- 共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします



食を大切にする力をつける

- 行事食を大人と一緒に体験する機会をつくります
- 季節の食を楽しみ、日本の食文化に触れる機会をつくります
- 食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います
- 川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います



平成23年度・『トマト料理コンクール』

◎調理時間：30分

トマトギョウザ

材料	分量	作り方
ギョウザの皮	12枚	① トマトを1cm角に切る。 ② ギョウザの皮にオリーブオイルを塗る。 ③ オリーブオイルを塗った皮にトマト、しらす、とろけるチーズを適量真ん中にのせる。 ④ 皮が開かないように、端からフォークで押して閉じる。 ⑤ オープントースターで表4分、裏に返して1分、焦げ目がつくまで焼く。
トマト	大1/2個	
しらす	1袋	
とろけるチーズ	2枚	
オリーブオイル	適量	



● 幼児期（3～5歳、子どもに接する大人を含む） ●

目標：子どもの成長にあわせ、食への興味を育てる

幼児期は、大人が子どもの食を調えるだけでなく、子ども自身もできることが増えていく時期です。そのため、子どもが正しい食行動を身につけられるよう大人が伝えていきます。子どもの成長にあわせ、食材に触れる機会をもつ、栽培体験をするなどの取り組みにより、食への興味を育てることを目指します。



食事を調える力をつける

- 野菜を育てるなど、生活の中で旬に触れる機会を設け、旬の食材を学びます
- 食べたもので身体が作られることを意識し、食事の組み合わせを考えます
- 子どもが料理づくりに触れる大切さを知り、食材に触れる機会を設けます
- 食品衛生について学び、子どもと一緒に食事の前の手洗いを実践します

食べる力をつける

- 欠食をしないよう、朝食の大切さを学び、生活リズムを整えます
- よく噛んで食べるため、口腔機能の発達に合わせた食事をします
- むし歯予防のため、食後には歯をみがきます
- 共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします
- 箸の正しい使い方を覚えます

食を大切にできる力をつける

- 行事食を大人と一緒に体験する機会をつくります
- 季節の食を楽しみ、日本の食文化に触れる機会をつくります
- 食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います
- 食への感謝の気持ちを育てるため、食材や食事を作ってくれた人と交流する機会を設けます
- 川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います



平成24年度・『我が家の自慢B級グルメレシピコンクール』

◎調理時間：30分

サクサクキャベトン

材料（4個分）	分量	作り方
豚もも薄切り肉	4枚	① 豚肉に塩少々、コショウ少々を振り、粒マスタードをぬって、小麦粉を振る。 ② キャベツはせん切りにして、電子レンジで約1分加熱し、塩少々を振る。 ③ ①の1枚の半分に②のをせ、反対側から折りたたむようにはさむ。残りも同様にはさむ。 ④ ③に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、170度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。 ⑤ 器に斜め半分に切って盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。
キャベツ	2枚	
塩、こしょう	適量	
粒マスタード	少々	
小麦粉	少々	
とき卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
レタス	2枚	
ミニトマト	4個	



◆小学生(子どもに接する大人を含む)

目標：子ども自身ができることを増やしていく

小学生では、家庭の食事や学校での学習、学校給食を通じ、正しい食行動を確立するとともに、新たな知識・技術を身につけていく時期です。家庭での手伝いや栽培・収穫の体験、家庭科、家族や友人との「共食」により、身体も心も豊かに育っていきます。子ども自身でできることが増えていくものの、まだ大人の関わりが欠かせません。大人と一緒に正しい食行動を実践し、子ども自身ができることを増やしていくことを目指します。



食事を調える力をつける

- 地元産野菜を使ったレシピを作成し、地元で作られている食材を学びます
- 自分に必要な食品を知るため、食品・栄養素について学びます
- 自分に必要な栄養素について学びます
- 調理器具を使って大人と一緒に料理をします
- 食品衛生について学び、食事の前の手洗いを実践します

食べる力をつける

- 十分なエネルギーや栄養素をとるため、3食食べることの大切さを学びます
- 早寝早起き朝ごはんを実践します
- よく噛んで食べます
- むし歯や歯肉炎の予防のため、食後には歯をみがきます
- 食事のマナーについて知り、箸を正しく使います
- 共食の大切さを知り、皆でそろって食事をします

食を大切にする力をつける

- 日本の食文化である和食について学びます
- 食事ができることに感謝します
- 食材や食事を作ってくれた人に感謝します
- 食事の時に必ず「いただきます」、「ごちそうさま」を言います
- ゴミを増やさないため、給食の食べ残しについて学びます



平成24年度・『我が家の自慢 B級グルメレシピコンクール』

◎調理時間：10分

夏野菜に淡雪降った

材料	分量	作り方
<なす、ゴーヤ、へちま、赤・緑・黄ピーマン、かぼちゃ> 揚げ油 鶏肉 塩・コショウ 長芋 玉ねぎ おから 酢 砂糖 塩 植物油	<野菜> 合計300g 適宜 200g 少々 5cmくらい 少量 20g 大さじ1 小さじ1 小さじ1/3 小さじ1	① なす、ゴーヤ、へちま、ピーマン類、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、油に落として冷水で流す。 ② 肉はレンジで加熱し、食べやすい大きさに切り、塩、コショウする。 ＊肉はレンジで加熱すると早い ③ 長芋、玉ねぎは刻んで混ぜる。 ④ フライパンに油を敷き、おからを炒る。酢、砂糖、塩を加え、さらさらになるまで炒る。 ⑤ ①の野菜、②の肉、③の野菜を軽く混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤を器に盛り付け、④を上からふりかける。



◆中学生(子どもに接する大人を含む)

目標：自ら考え、できることを増やしていく

中学生では、大人の力を借りながら、自分自身で正しい食行動を身につけ、実践していく力をつける時期です。正しい食べ方だけでなく、食の作り手の気持ちを理解し、食に感謝する心も育っていくことを目指します。

食事を調える力をつける

- 地産地消(千産千消)について学びます
- 自身に必要なエネルギー、栄養素について学びます
- 食べ物の消化・吸収について学びます
- 偏った食事を続けることは、やせや生活習慣病と関係することを理解し、主食、主菜、副菜をそろえた食事をします
- 食材、食器、調理器具、食卓を清潔にします

食べる力をつける

- 必要なエネルギー・栄養素を摂るため、欠食をしないようにします
- 食事と健康の関係を学び、生活リズムを整えます
- よく噛むため、噛ミング30²を実践します
- むし歯や歯周病の予防のため、正しい歯みがきの方法を実践します
- 食事のマナーを学びます
- 家族で食事を楽しみます



食を大切にできる力をつける

- 箸を正しく使います
- 命の尊さを知り、食べ物を無駄にないようにします
- 感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言います
- 食事ができることに感謝して食事をします
- ゴミを増やさないため、給食の食べ残しについて学びます
- 川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います



平成25年度・『我が家の自慢料理レシピコンクール』

◎調理時間：30分

さつまいも革命揚げ

材料(4人分)	分量	作り方
はるまきの皮	4枚	① きゅうりは小口切り、玉ねぎを薄切りにし、塩もみしてしばらく水気をとる。 ② さつまいもは皮をむいて茹でてつぶし、①、生クリーム、塩、コショウ、マヨネーズを入れて混ぜる。4等分にして形をととのえる。 ③ チーズを細く切り、②にうめこみ、周りにベーコンを巻いてはるまきの皮で巻く。 ④ 150～160℃の油で揚げる。 ⑤ ソースの材料を混ぜる。 ⑥ 皿に④をもりつけ、ソースを添える。
玉ねぎ	1/4個	
きゅうり	1本	
さつまいも	中1本	
ベーコン	70g	
プロセスチーズ	10g	
塩、コショウ	少々	
生クリーム	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ4	
揚げ油	適量	
【ソース】		
ケチャップ	大さじ1	
ソース	大さじ2	



2. 「噛ミング30(カミングサンマル)」とは、一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。

成人(高校生以上)

目標：将来を考えた正しい食行動ができる

高校生以上の成人では、子どもへ食について伝えていくだけではなく、自身の健康を考えた正しい食行動を実践することも欠かせません。

高校生から青壮年期(18～64歳)では、食生活が将来の健康へ影響することを理解し、やせや生活習慣病が予防できることを目指します。

高齢期(65歳以上)では、口腔機能や食欲の低下により栄養状態の個人差が生じるため、正しい食行動の実践により、生活習慣病や低栄養が予防できることを目指します。



食事を調える力をつける

- 新鮮な食材を選ぶため、農業まつりや直売所で地元農家の販売を利用します
- 食に関する正しい情報を選択します
- 食の安全・安心に関する問題は相談機関(消費生活センター)を利用します
- 主食、主菜、副菜の特徴を正しく理解しています
- 偏った食事を続けることは生活習慣病や低栄養と関係することを知っています

食べる力をつける

- 年齢に合わせた食べ方を知っています
- 生活リズムを整えるため、3食決まった時間に食事をします
- 嚙ミング30を実践します
- 定期的に歯科健診を受け、必要な処置を受けるようにします
- 毎食後歯をみがき、1日1回は時間をかけて丁寧に歯をみがきます
- 会食の機会を作るように心がけます

食を大切にする力をつける

- 食文化を伝えていきます
- 箸を正しく使います
- 食品の保存方法を知っています
- 食事ができることに感謝して食事をします
- 川や海を汚さないため、余分な汚れを拭き取ってから洗います



平成25年度・『我が家の自慢料理レシピコンクール』

◎調理時間：20分

するめの鶏肉だんごスープ

材料(5人分)	分量	作り方
鶏ひき肉	150g	① するめを小豆大にハサミで細かく切る。 ② ボウルに鶏ひき肉と①を混ぜ合わせ、卵、塩、コショウを加えてさらに混ぜる(粘りが出ないように、混ぜ過ぎに気をつける)。 ③ 野菜は食べやすい大きさに切る。 ④ 鍋に分量の水、塩を入れて火にかけ、③を加える。 ⑤ ②をスプーンでひと口大にすくって落とし、肉だんごが浮いてきたら、スープの味をみて、塩で味をととのえる。
するめ(おつまみ用)	30g	
卵	1個	
塩、コショウ	少々	
季節の野菜 (春…絹さや、夏…モロヘイヤ、秋…きのこ 等)	200g	
水	3カップ	
塩	小さじ2/3	

分野における食育の展開

食育の基本である家庭での食育を支援するため、学校、幼稚園・保育園、地域、行政、関係機関等が連携し、総合的な食育をライフステージに応じて進め、生涯を通じた健康づくりを実現するため、引き続き、毎月19日の「食育の日」³の普及啓発とイベントの開催をします。

<家庭>

- 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを身につけます
- 家族や友人との食事（共食）を楽しみます
- 主食、主菜、副菜をそろえた食卓づくりをしています

<学校>

- 学校農園・林間学校等、食と農の体験学習の機会をつくります
- 生活リズムの確立について、家庭に働きかけをし「早寝早起き朝ごはん」を実践します
- 食育の授業数を増やします

<幼稚園・保育園>

- 行事食で地元の産物に触れる機会を作ります
- 大人や仲間と一緒に楽しく食べる時間を作ります
- 野菜作りを通じて、収穫、調理までの様々な苦労や喜びを体験します

<地域>

- 食育を伝える人材を増やします
- ボランティアの活動を展開する支援を行います
- 歯と口の健康づくりの支援を行います

<食の生産者>

- 生産者に農薬使用基準等の遵守を徹底し、「鎌ヶ谷ブランド農産物認定農家」の拡充を図り、新鮮・安心・安全な鎌ヶ谷産農産物を提供します
- “かまたん”を活用した鎌ヶ谷産農産物のPRを行います

<食の安全・安心における関係機関>

- 食に関する消費者トラブルの情報提供及び相談の受付を行います
- 消費生活講座を通じ、食の安全・安心についての関心や知識を高めます

<環境における関係機関>

- 環境にやさしい料理の普及を図り、食生活における環境負荷の軽減を進めます
- 家庭でできる生活排水対策を推進します

平成26年度・『子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール』 平成26年度・『子どもが喜ぶ野菜料理レシピコンクール』

まるごとナスの野菜たっぷりグラタン

◎調理時間：30分

材料(2人分)	分量	作り方
米ナス	1本	 <p>① 米ナスを縦半分に切り、中身をくり抜く。くり抜いた中身を、1cm角のサイコロ状に切り、アク抜きをする。くり抜いた外側は器に使う。</p> <p>② その他の野菜とベーコンも1cm角に切る。</p> <p>③ フライパンにサラダ油を少々しき、器につかう米ナスを入れ、火が通ったらお皿に取り出しておく。</p> <p>④ フライパンをきれいにしてサラダ油を熱する。ベーコン、玉ねぎ、くりぬいたナス、パプリカ、トマトの順で、それぞれ火が通るまで炒める。</p> <p>⑤ 塩、こしょうで味付けし、お好みで乾燥バジルを適量入れ、全体を混ぜる。</p> <p>⑥ 皿に取り出しておいた米ナスの器に⑤を半分ずつ入れ、チーズをかける。</p> <p>⑦ オーブントースターを650wで予熱し、⑥をチーズに焼き色がつくまで5分程度焼いて完成。</p>
トマト	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ	1/2個	
ベーコン	20g	
ピザ用チーズ	80g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	適量	
サラダ油	小さじ1	
お好みで乾燥バジル	適量	

レインボー鶏だんごスープ

◎調理時間：30分

材料(4人分)	分量	作り方
鶏ひき肉	240g	 <p>① 鶏挽き肉にみじん切りした玉ねぎ、とき卵、パン粉、しょうが汁を入れよく混ぜる。</p> <p>② トマトは刻み、ほうれん草と紫キャベツは別々に茹でて細かく切り、人参はすりおろしておく。</p> <p>③ ①を7つに分け、Aの材料をそれぞれ混ぜる。1つは何も入れずに丸めて7種類の団子を作る。</p> <p>④ 水に斜め薄切りにした長ねぎを入れ、沸騰したらコンソメを入れる。</p> <p>⑤ ④に③でつくった鶏挽き団子を入れ、団子に火が通ったらできあがり。</p>
玉ねぎ	1/2個	
卵	1/2個	
パン粉	大さじ2	
しょうが汁	大さじ1	
水	400cc	
コンソメ	4g	
長ねぎ	3cm長さ	
塩、こしょう	適宜	
<A>		
レッド：トマト	1/4個	
グリーン：ほうれん草	70g	
イエロー：カレー粉	大さじ1	
オレンジ：人参	1/4本	
ブラック：すりごま	大さじ1	
パープル：紫キャベツの葉	1/2枚	

3. 「食育の日」……食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により、毎月19日が「食育の日」と定められた。

第2次鎌ヶ谷市食育推進計画（概要版） 発行日：平成27年11月 発行：鎌ヶ谷市 編集：健康福祉部健康増進課 〒273-0195鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1 電話047-445-1141 FAX047-445-8261 Eメール kenkan@city.kamagaya.chiba.jp