

いただきます

第2次川西市食育推進計画

スローガン

“食”からひろがる 元気なかわにし

“わ”

和

笑

愉しく!

食育!!

環

輪



市民みんなで取り組む行動目標

毎月19日は食育の日

“わ” 毎月19日は食育の日 “わ”

朝・ひる・バン!

☆☆ ごあいさつ

かわにし食育推進だより 第1号発刊にあたって

令和元年度 川西市食育推進会議会長 藤原 政嘉 さん



新型コロナウイルスの影響下、運動量の減少によるコロナ太り、^{なかしよく}中食による出来合い食品の利用増など、皆様の食生活が一変している感があります。また近年、日本人の食生活は多様化し、特に日本の食文化の基本である一汁三菜の食事形態や出汁を中心とした味付けが少なくなり、油味、香辛料味を旨味と感じるような傾向へと味覚の変化が起こり生活習慣病の一因とも言われています。一方、孤食・個食の傾向から、食卓や台所から生まれた「食への感謝：いただきます・ごちそうさま」「^{しつけ}躰 = マナー」「食文化の継承 = 家庭の味」などが薄れているように感じます。

川西市の第2次食育推進計画のスローガンは「“食”からひろがる元気なかわにし」とされ、市民の皆様が実践できる身近な食育となるよう「川西市の食育」を議論する場として「食育推進会議」を設置しています。川西市独自の食育推進について活発に議論しております。

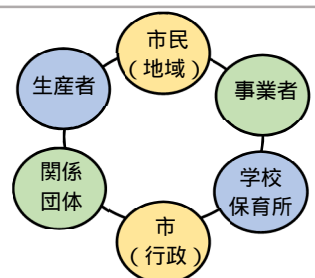
「食育」は身近な所で～ひょっと気付いた～ときから愉しく実践しましょう。

食満載の便り「かわにし食育推進だより」を、今後も定期的に発刊予定です。ぜひご愛読ください。

市民も参加して、食育を推進！ ～川西市食育推進会議とは～

「食」はこどもから高齢者まで、健康で心豊かな人間性を育むためにも欠かせません。その食育の推進にあたって、多様な連携が必要となります。

川西市食育推進会議は、食育に関係のある有識者や専門家をはじめ、各種機関・団体、生産者代表、消費者代表、市民など現在17名で構成されています。



令和元年度に従事いただいた、川西市食育推進会議会長・委員にコメントを依頼しています。

☆☆ 川西市食育推進会議

～関係団体の取り組みや活動報告など～



食農教育の取り組みについて

令和元年度 川西市食育推進会議委員 JA 兵庫六甲 富士原 登志浩 さん

JA 兵庫六甲川西営農支援センターでは食農教育の取り組みの一環として、川西小学校5年生に稲作体験のサポートを行っております。取り組み内容は校区内の農家さんの水田をお借りして、田植え体験と稲刈り体験をJA職員でサポートさせていただいております。

田植えは、児童に体験してもらうため手植えで行います。^{しろ}代かき^{*}された田んぼの中に入るのは初めての児童が多く、土の感触や稲の苗を手で植えるなど貴重な体験となっております。

稲刈りでは、手刈り（専用の^{のこぎりかま}鋸鎌）で刈取りをしてもらい、刈取った稲は束ねて専用の干場に干すまでの作業をしてもらっています。田植え、稲刈りは現在ではほとんどが農業用機械で行われるため貴重な体験となります。稲刈り後、乾燥ができれば農家さんで脱穀と^{もみす}籾摺りを行い玄米にしていた

だき、食育のため児童に食べてもらっています。作業を体験した児童からは、田植え、稲刈り、自分達で作ったお米の感想などが書かれたお礼の手紙をいただきます。JA職員としては少しでも地域の食農教育に貢献できた事と喜んでおります。

その他、食農教育の取り組みとして、小学校の学校給食への食材提供を行っております。昨年は地産地消の役割を果たせるよう地元農家に協力を依頼しております。地域農産物を学校給食に提供する事で児童や地域の方々に農業の大切さを知っていただくためJA兵庫六甲は取り組んでまいります。

食育って何だろう??

令和元年度

食育推進会議市民公募委員

三善 知子 さん



「食育」という言葉がひとり歩きしているような気がする。いまどきググれば意味はすぐ出てくる。ただそれだけで自分の使える言葉になっているだろうか。7年ほど前に子どもが作る「弁当の日」という取り組みを知ったことが食育との縁なのだが、私自身は料理の苦手なフツの主婦だ。食べないでいるとお腹がすく。毎日ご飯を食べる。だから「食育」は服を着ることとかと同じで一つのたしなみというか、生きる上での大前提というかそんな感じかなと思っている。

このおたよりの「いただきます」という名前がとっても好きだ。「いただきます」はいつもそこにある日常の言葉（と同時に大切な意味も込められている大事な言葉）。「いただきます」と「ごちそうさま」が何気なく大事に使えること。それが自分にとっての食育かなと考えている。まあ漠然としてはいるのだけれど。

学校給食の大切さ

令和元年度

食育推進会議市民公募委員

石井 順子 さん



私たちにとって食事は生涯において欠かすことのできないものです。食育推進の一貫として川西市では保育所や小学校で、給食等に地場産物の野菜等を用いた手作り給食を心掛けています。聞き、素晴らしいことだと思いました。

社会生活が豊かになりましたが、家庭の食品ロスの問題、共食する家庭の減少、毎日の食事の栄養バランスなどをとりまく課題は多くあります。

学校教育の中では、栄養教諭が中心となり各教科の中で食育の大切さの発信や、家庭に学校給食のレシピ集を配布しています。今後は、さらに地域や学校の実情に合わせたカリキュラムを作り、自治会やコミュニティを通じて、地域の食生活を変容させるきっかけを作ることも、大切になってくるのではないかと思います。栄養バランスを考え調理された学校給食の試食会があれば、参加してみたいと思うのは私だけでしょうか。

* 代かき...土を細かく砕き、かき混ぜて田んぼの表面を平らにする作業

☆☆ 川西市食育推進連絡会

～庁内食育関連部署の取り組みなど～

川西らしい学校給食



本市の学校給食では「おいしくて、栄養豊富で、安全なものを子どもたちに！」を合言葉に、給食職員が腕を振るっています。手作りにこだわり、食材の旨味を活かした薄味の和食が主体です。週5日の米飯給食では、旬産旬消を意識しながら近隣地域や国産の食材をできる限り選び、多様な食材と献立の組み合わせを味わえるよう心掛けています。

各校の調理師や栄養教諭は、子どもたちが給食室へ来た時や喫食中に教室訪問した際、当日の給食や普段の食事にまつわる話をしたり、子どもたちから色々な感想を聴かせてもらったりします。また献立表に載せる栄養教諭のコラムや、毎日の給食のワンポイント「ちょっとひとこと」では、様々な食育情報を適時発信しています。

コロナ禍においては、新しい学校での生活様式が始まり、給食再開は簡易給食からスタートし、おかずを一品ずつ増やしていきました。そのような中でも、笑顔の子どもたちが時に横を向いて、「おいしいね」「これなあ、栄養あんなんで」などと友だちに話しかける姿を見ることができました。今までになかった短かった夏休みも終わり、2学期からは通常給食に戻っています。

今後も、第2次市食育推進計画にそって、学校給食でも取り組みを進めていきます。

【担当課：学務課】

☆☆ かわにし健幸れすとらん を募集しています

～健康メニューを提供する市内飲食店を増やし、川西市内での健康意識を高めます～

かわにし^{けんこう}健幸れすとらんとは...

川西市民の健康づくりのために、ヘルシーメニューの提供やヘルスサポートなどを実施している飲食店として、川西市が認定した店舗です。

認定後は、市のホームページにて「かわにし健幸れすとらん」として店舗情報やメニューの写真などを載せ、市民へ推奨していきます。また卓上に置けるサイズのミニのぼりをお渡しします。

詳細

国民健康保険課（給付担当： 740-2006）へ

お問い合わせいただくか、同課のホームページをご覧ください。



令和2年度より、多くの事業者に参加いただけるよう、基準を見直しました！

< ヘルシーメニュー >

一食（セットメニュー）について、次のいずれかの項目を満たすメニューです。

熱量（エネルギー）が500kcal～800kcalであること

バランス（対熱量比）が蛋白質15～20%、脂質20～30%、炭水化物50～60%であること

食塩相当量が3.5g以下であること

～のうち、満たしている項目数に応じて、川西市ホームページにて、段階に分けて紹介します。

< ヘルスサポート >

「店内終日全面禁煙」「熱量（エネルギー/kcal）栄養成分等の表示」「ご飯の量が調節可能」

「ドレッシングや調味料を後がけ可能」の4項目です。（申請には1つ以上の実施が必要です。）

☆☆ 健幸レシピ

～市立保育所・こども園給食のレシピを紹介～

これからの季節、免疫力アップのため
風邪に負けないからだを作ろう！

変わり信田煮 栄養価(大人1人分) 熱量: 242 kcal、塩分: 1.0 g

【材料】(大人2人、子ども2人分)

- ・鶏ひき肉...90g
- ・油揚げ...2枚
- ・ごぼう...1/2本
- ・にんじん...小1本
- ・糸こんにゃく...小1袋
- ・いんげんまめ...4本
- ・油...大さじ1
- ・濃口しょうゆ...大さじ1
- ・砂糖...大さじ2



【作り方】

材料の下準備をする。

- ・油揚げ...油抜きをして、せん切りにする。
- ・ごぼう...ささがきかせん切りにして水にさらす。
- ・にんじん...せん切りにする。
- ・糸こんにゃく...湯がいて食べやすい長さに切る。
- ・いんげんまめ...塩ゆでをして、せん切りにする。

鶏ひき肉、ごぼう、にんじんの順番に油で炒める。具材がやわらかくなってきたら、糸こんにゃくと油揚げを加える。

で味を整える。いんげんまめを加える。

【ワンポイント】

ごぼうの香りがよく、食感もあり噛みごたえたっぷりの一品です！ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内の不要なものを排出する・腸内の蠕動運動ぜんどうを活発にして便秘を改善するなど、腸内環境を整える働きがあります。

【担当課：幼児教育保育課】

☆☆ 新型コロナウイルスに負けるな！

～今だからこそ、生活習慣など見直すポイントを紹介～

在宅勤務や自粛生活により、家にいる時間が長くなり生活のリズムが変わったことで、生活様式が変わり、「朝起きる時間が遅くなり、朝食を食べないことが増えた」「外に出る機会が減り、お腹がすかない」「口がさみしくてついつい間食してしまう」という方も多いかもしれません。「感染症に負けない健康な体」を維持するには**3食バランスよく、しっかり食事**をとりましょう。

また、**規則正しい生活**を心掛けることも大切です。生活リズムを整えるために、まずは朝太陽の光を浴びて気持ち良く起きることから始めましょう。日中は「家事や掃除をする」「趣味に没頭する」など適度に体を動かすとお腹もすき、おいしく食事を食べることに繋がります。

【担当課：健幸政策課】



* 編集後記 *

新型コロナウイルスの影響で本来6月の発刊が遅れてしまいましたが、県の食育月間である10月に第1号を発刊する事ができました。今後も、食育の推進・啓発のため食育関係団体や庁内食育関連部署の取り組みについて、この食育推進だよりを通して、発信していきたいと考えています。

また、12月には「かわにし食育フォーラム2020」を開催予定でしたが、中止となりました。現在、来年度開催にむけて調整中です。食育に関する基調講演の他、地域団体の展示などを予定しています。

今後も食育の推進にご協力をお願いいたします。つながれ！川西 ひろがれ！食育

2020年10月 発行：川西市健康増進部健幸政策課 (758)4721

