

第2章 第3次伊勢原市食育推進計画における食育の取組

平成30年3月に策定した第3次伊勢原市食育推進計画に基づき、伊勢原市食育推進連絡会議等で各関係機関との連携・協働体制をとりながら、食育を推進してきました。平成30年度から令和4年度の計画期間内に、新たに取り組んだ内容を紹介します。

1 各世代に合わせた食育

【妊産婦への食育】

妊産婦が、安全・安心に子を産み育てていくために、子育て世代の人を包括的にサポートする「子育て世代包括支援センター」が令和2年度に設置され、妊産婦や乳幼児の健康の保持・増進に関して、保健師や助産師、栄養士などの専門職が妊娠期から就学前までの子育て期にわたり切れ目のない支援を提供しています。

妊娠期、出産・産後期、子育て期などライフステージに応じた様々な食に関する相談に応じ、事業を展開しています。



子育て世代包括支援センターチラシ

【乳幼児への食育】

市内の教育・保育施設等を通して、毎月「食育だより」により情報発信をしています。

第3次伊勢原市食育推進計画における「歯科保健と連携した食育事業」の一環として、市内保育所等の給食において、咀嚼を促す献立を「かみかみメニュー」として提供しています。家庭へ配布する献立表にはかみかみメニューの日に「かみかみマーク」を付け、咀嚼の重要性について周知しました。また、「簡単!かむかむレシピ」として、食育だより定期的にレシピを掲載するなど、幼児期から咀嚼機能や口腔機能の発達のため、かむことへの意識を促すよう普及しました。

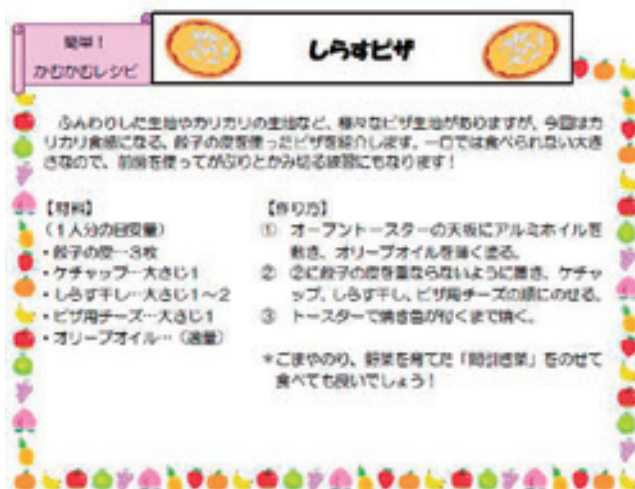
令和4年6月分保育所給食予定献立表

日 曜	献立名	栄養価
6 月	ご飯 豚の薄焼き風 切干大根とひじきのサラダ みそ汁	1食分 628 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.0 g 食塩相当 1.8 g



今月のかみかみメニューは、「切干大根とひじきのサラダ」です。歯肉でしっかり噛んで、食感を楽しみましょう!

保育所給食献立表でのかみかみマーク

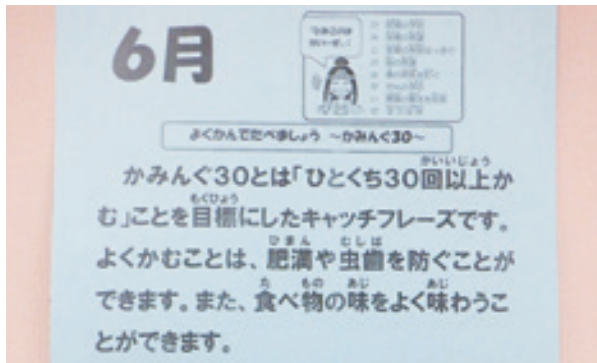


簡単!かむかむレシピ

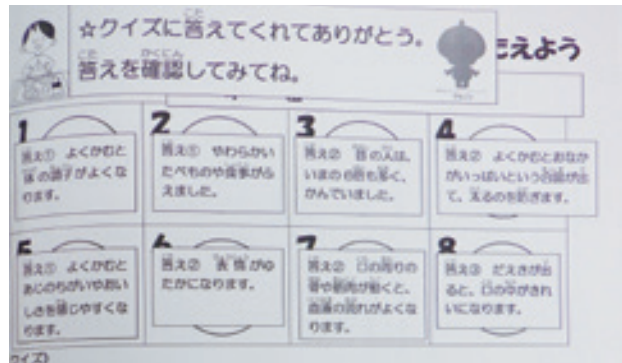
【小学生への食育】

国の「食に関する指導の手引き（第二次改訂版）」（平成31年3月）によると、社会の大きな変化に伴う子どもの食を取り巻く状況の変化に対応し、学校における食育の一層の推進を図ることなどが示されました。

各学校においては「食に関する指導の全体計画」に基づき、発達段階に応じた食育について、年間指導計画を作成し、教諭や栄養教諭・学校栄養職員等により、各教科や給食の時間、外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動、学級活動、学校行事等の学校教育活動全体で食育を推進しています。



食育カレンダー



クイズラリー

学校における食育活動として、食育カレンダーを作成し、毎月のテーマに沿った食育情報を、教室等に掲示しました。また、クイズラリーなどのイベントも実施し、楽しみながら食について学べる機会を設けました。

【中学生への食育】

従来、市立中学校では、給食の時間に牛乳を提供する「ミルク給食」を実施していましたが、中学生の健やかな成長と食育の推進等を目的に、加熱方式による完全給食※を、選択制デリバリー方式で開始しました。（令和2年1月から1校で試行実施し、令和3年4月から全中学校で給食を実施）

献立は市栄養士が作成しており、市食育料理コンテスト（中学生の部）受賞者メニューを献立表に掲載し、給食で提供しています。

※ 完全給食とは、「給食内容がパンまたは米飯（これらに準ずる小麦粉食品、米加工品その他の食品を含む。）、ミルク及びおかずである給食」のことをいいます。



中学校給食献立 献立表



中学校給食献立

【高校生への食育】

高校生は次世代を担っていくという観点から、食に対する関心を深め、自立した食生活が送れるよう食育の推進を図る必要があります。

第3次伊勢原市食育推進計画における「思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進」等の一環として、市内にある県立高等学校2校の全生徒に対し、適正体重維持に向けた食生活について普及するため、食育通信を配布しました。また、生徒の保護者に対して保護者向けの内容で作成し、配布しました。

さらに、これまでも行っていた骨量測定機器を用いた、生徒への測定と食事のアドバイス等に加え、指先で測定可能な簡易貧血検査機器などを取り入れ、骨量測定とあわせて実施することで、より効果的な指導が可能となりました。

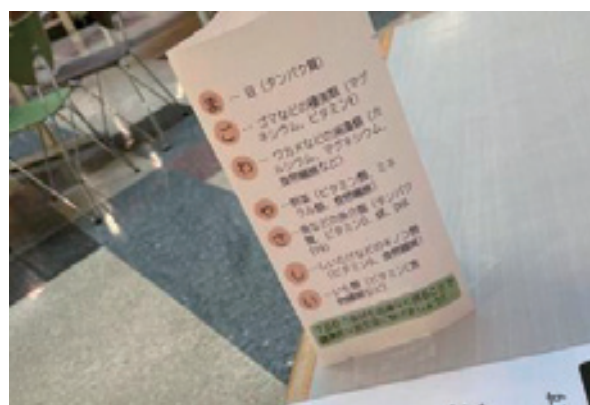


生徒向けと保護者向けの食育通信

【大学生への食育】

大学生自らが望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて健康管理ができるよう、第3次伊勢原市食育推進計画における「青年期世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進」の一環として、市内大学2校に対し、食育普及に関する食堂用卓上ポップやレシピカード等を配架するなどの食育事業を実施しました。

健康学部の大学生が作成したポップやポスター等を管理栄養士が監修し、市内にある大学2校の構内や学食に掲示、レシピカードは自由に手に取り持ち帰れるように設置をしました。



大学学食で設置した卓上ポップ



大学生作成レシピカード



学食レジ横での配架・掲示

【働き盛りの人への食育】

肥満等に伴う生活習慣病の予防・改善のため、第3次伊勢原市食育推進計画における「壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進」の一環として、各取組を実施しました。

各団体への関わり

計画策定にあたり実施した「健康づくりに関する意識調査」結果から、男性の体格について職業別でみると「自営業・会社経営」の男性に肥満の割合が多くみられました。

このため、市飲食組合の協力を得て、「飲食組合員向け健康に関するアンケート調査」として食生活等に関する調査を実施しました。

また、働き盛りの、特に自営業等の人へ食育への関心を高めていただくために、様々な業種が加入している市商工会の広報誌「あふり」へ、食育に関する情報を毎年掲載し、普及啓発をすすめました。



働き盛り向け食育情報

食育ポップ

若い世代や働き盛り世代へのアプローチとして、市役所内の食堂に、食事の際に気軽に情報が得られるよう、食育に関する情報を掲載した卓上ポップを置き、食育普及啓発をすすめました。

令和元年度からは食品ロスに関する内容も加え、食堂で食べきれだけの量を注文するとともに、食べ残しをしないよう心がけていただくことなども掲載しています。

これらの卓上ポップは、市公式ホームページ内の食育のページにも掲載し、地域の店舗等でもダウンロードして活用できるよう紹介しました。



食育ポップ

各事業所等での健康測定会

若い世代や働き盛りの世代が多く参加する地域イベントや各事業所等で、健康測定会を実施しました。体組成計や骨量測定機器等で測定後は、栄養相談や食育普及啓発を行いました。



企業での健康測定会

【高齢者への食育】

第3次伊勢原市食育推進計画における「高齢者の低栄養予防に向けた食育の推進」の一環として、各取組を実施しました。

低栄養防止事業

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」の一つとして、一般健康診査の結果及び質問票等から、低栄養の恐れのある人に対し管理栄養士等が個別相談を実施しました。

フレイル※につながる低栄養の改善をめざし、日常の食生活への助言指導を、感染症対策のため電話相談を中心に行い、必要時は居宅訪問を実施しました。

※ フレイルとは、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

(日本老年学会/国立長寿医療研究センター)



管理栄養士による電話相談

通いの場における食育

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」の一つとして、住民主体又は地域包括支援センター等が主催する通いの場において、管理栄養士による食育を実施しました。フレイル予防に必要な食生活などに関して、講話や個別相談を実施しました。



通いの場での食育

高齢者向けレシピ集

伊勢原市食生活改善推進団体と協働し、高齢者向け簡単レシピ集「簡単シニアごはん」を作成しました。地域活動の中で普及してきたものの中から、簡単に作ることができ、フレイル予防を意識したメニューを編集しました。地域の通いの場等で紹介するなど、普及啓発をすすめています。



高齢者向け簡単レシピ集

2 様々な機関と連携した食育

【大学と連携した食育推進】

県内の2大学と連携し、大学生自らの企画・実施による食育の普及啓発により、若い世代の食育の取組をすすめました。

各世代向け食育リーフレットの作成

管理栄養士養成校の大学生と協働し、バランスの良い食事をよくかんで食べるための、食育リーフレットを作成しました。

幼児期から高齢期まで、各ライフステージ別に作成し、各種事業での配布や、市公式ホームページ内の食育のページに掲載しました。また、小学生、中学生、高校生については学校を通じ、児童・生徒へ配布し普及しました。



大学生作成食育リーフレット

大学生による食育システムを活用した食育

健康学部の大学生と共に、食品サンプルを用いた体験型食育システムを活用した食育事業を、子育て世代が参加するイベントやスポーツ大会等の市主催事業内で実施しました。

食品サンプルの中から選んだ1食分の献立について、エネルギー量やバランス等をチェックできるシステムで、ゲーム感覚で楽しく食育普及を行いました。



イベントでの大学生による食育

【民間企業や関係団体等と連携した食育】

民間企業や関係団体等との連携により、一段と効果的な食育が進められるよう、様々な機会を活用し、連携の充実を図りました。

神奈川県健康支援プログラム※

神奈川県の未病改善健康支援プログラムを通して、民間企業による食育に関するセミナーを開催しました。テーマは生活習慣病対策や減塩、フレイル予防等食育に関するもので、各企業の強みを生かした内容を実施することができました。

※ 健康支援プログラムとは、企業や団体が、その保有するノウハウや人材を活かして「未病改善」の取組を支援するプログラムを提供し、健康寿命の延伸を目指す神奈川県オリジナルのプログラムです。



民間企業による食育

JA 湘南による食育

JA湘南青壮年部いせはら支部では、市内保育所等で「食農教育※」を行っています。

子ども達に、畑での野菜苗の植え方を教えるなどの体験を通じて、農業への関心を高める機会を設けました。

また、市が主催する「伊勢原市食育料理コンテスト」を、JA湘南の協賛のもと毎年開催しました。入賞者レシピを掲載した「入賞作品レシピ集」を、JA湘南の直売所（市内2カ所）に設置し、地元の消費者の方々が手軽に持ち帰れるよう配架しました。

※ 食農教育とは、食育活動に加えて、それを支える農業や地域、自然との関わりにも注目し、私たちの食を支える地域の様々な形の農業活動を体験することで、これらが担う様々な価値を学ぶ取組です。



入賞作品レシピ集



食農教育（野菜の苗植え）

地域ボランティア等と連携した食育

地域の民生委員と連携し、高齢者のフレイル予防のため、民生委員の訪問活動等において「シニア世代向け食生活サポートシート」を配布・回収し、低栄養傾向の高齢者を把握しました。該当となった人は、市管理栄養士による低栄養防止事業などで支援しました。

事業の結果などについて、民生委員地区定例会等において報告し、事業評価につなげました。

このシートは、高齢者の食生活に関する情報を収集するためのものです。左側には「食生活に関する質問naire」があり、右側には「食生活に関する質問naire」の記入欄があります。また、下部には「食生活に関する質問naire」の記入欄があります。

シニア世代向け食生活サポートシート

「日本遺産のまち 伊勢原うまいものセレクト」と新商品開発

市ゆかりの特産物や土産品、伝統工芸を統一的にアピールし、産業の活性化やまちのPRを行うため、2018年にブランド制度「日本遺産のまち 伊勢原うまいものセレクト」を創設しました。

伊勢原を訪れる観光客の土産品をはじめ、ふるさと納税の返礼品としても人気の野菜や果物、肉、卵など農畜産物を認定しました。

また、ブランド力の向上と合わせて、地元事業者が有志で実施している「うまいもの遺産創造委員会」では、地元の食材や技術を活用して、日本遺産を活かした新名物となる商品の企画開発をしています。

「日本遺産のまち伊勢原うまいものセレクト」認定品は、各店舗や駅ナカクルリンハウスのほか、うまいもの遺産創造委員会が、定期的に開催している「日本遺産のまち伊勢原 いせはらガーデンマルシェ」などでも購入することができます。



市ホームページでも紹介しています。



「日本遺産のまち伊勢原うまいものセレクト」
ブランドマーク（このマークが認定品の目印です）



伊勢原駅前で開催されたマルシェ

3 感染症対策や環境教育と連携した食育

新型コロナウイルス感染症が拡大した令和2年度以降は、感染症の拡大防止のため、身体的距離の確保や3密（密接・密閉・密集）の回避が必要となり、事業によっては中止や制限をせざるをえない状況がありました。そのため、感染症対策として、デジタル技術の活用など従来とは違ったアプローチでの食育を推進しました。

また、環境への影響が大きい食品廃棄物増加の問題から、食品ロス削減をめざした事業が関係機関等で実施されました。

【感染症対策を踏まえた食育事業】

動画やタブレット等を用いた食育事業

これまで市主催の母親・父親教室では調理実習や会食等を取り入れていましたが、調理は行わず講義形式で説明をし、調理の過程は動画を作成・活用し、実施しました。

また、小中学校など教育現場でも新たな日常やデジタル化に対応した食育に取り組み始めています。



子育て支援課による母親・父親教室



小学校でのタブレット等を活用した食育授業



非対面による給食時間等における食育

市内小中学校では、給食時間等を利用し、栄養教諭及び学校栄養職員が学級担任と連携し、食育を実施しています。

コロナ禍における新たな日常への対応として、対面での食育を避け、校内放送による食育の実施回数を増やすなど、より多くの食育活動につなげました。



校内放送を活用した食育

オンラインによる食育授業

「高校生のための食育推進事業」の一環として、市内県立高等学校の総合学習の時間に、市管理栄養士による食育授業を実施し、朝食の重要性や適正体重について普及啓発しました。

コロナ禍において生徒の3密を避けるため、対面を避け、オンラインによる食育授業を実施しました。



オンラインによる食育授業

市ホームページや SNS 等による食育動画配信

非対面での食育普及をすすめるため、調理の動画などを作成し、市ホームページやSNS等に掲載することで情報発信しました。



配信された料理動画

市食育ページから
アクセスできます



SNS による食育情報発信

【食品ロス削減の推進】

市では「市ごみ処理基本計画」における「食品ロス削減の推進」として、ものを大切にする心や、もったいないの精神が子どもたちに育まれるよう、教育委員会や関係機関等と連携し、学習機会の提供に取り組むとともに、家庭での計画的な食材購入や、使い切る調理など食品ロスの削減に向けた意識啓発をしました。

フードドライブ

「フードドライブ」とは、食品ロスの削減と食の支援につながる身近なボランティア活動のことです。品質上問題はありませんが、様々な理由により販売が困難になったものや、企業や個人から寄付された食品を、地域の福祉団体や施設などに届けています。

緑花まつりや道灌まつりなどのイベント等で、常温保存できるレトルト食品や缶詰など賞味期限まで一定期間ある食品の寄贈を呼びかけ、集まった食品は福祉団体などに配布されました。

また、市社会福祉協議会では、「応援配分会」として、寄付等により集まった食品などをひとり暮らしの大学生や子育て世帯向けに、無料配布する機会を設けました。



市社会福祉協議会による大学生向けフードドライブ

エコ・クッキング

「エコ・クッキング」とは、環境負荷の削減をめざし、エネルギーや食品ロスを減らすための工夫をした料理方法のことです。買い物、調理、食事、片づけなどの場面で、環境に配慮します。（※「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です）

市公式ホームページ内で、「エコ・クッキングで COOL CHOICE」の動画を掲載し、残りご飯を活用したレシピや、無駄のない野菜の調理方法などを紹介する動画を掲載しました。



エコ・クッキングの動画



市ホームページ内エコ・クッキングの紹介



動画やメニューは
こちらから

放置された果樹を利用したレシピ開発

本市においても農業者の高齢化や後継者不足により、肥培管理されずに放置された果樹（果実）が、野生動物を誘引し、農業被害や生活被害等の原因になっています。

こうした状況を軽減するため、有害鳥獣対策や食品ロス対策の一環として、市や有害鳥獣対策協議会などが主体となり、県の未病アンバサダーと連携して、放置された柿を有効活用したレシピを開発しました。

市ホームページにはレシピと調理動画を公開しています。



市ホームページからアクセスできます。



放置された果樹を活用した未病改善レシピの普及

食育コラム



毎日の献立に悩んでいませんか？

伊勢原市ホームページの「食育のページ」では、ご家庭で手軽に調理できるレシピを紹介しています。

食材別に検索できるようになっていますので、献立に悩んだ時にぜひ参考にしてください。



食材別のレシピはこちらから

簡単料理レシピ 食材別の紹介

食材別

肉

- ・鶏肉
- ・ひき肉
- ・豚肉
- ・ベーコン・ソーセージ

魚

- ・あじ
- ・アジ
- ・いわし
- ・えび
- ・かまぼこ
- ・桜えび
- ・鮭
- ・サンマ
- ・シイタケミックス

鶏肉が含まれるレシピ

簡単料理レシピ集 材料別

鶏肉



鶏肉と野菜の炒め物



鶏肉と野菜の炒め物



鶏肉と野菜の炒め物



鶏肉