

# 福岡市における 食育推進の取組み

福岡市保健福祉局健康増進課

栄養指導係 青柳

# 本日の内容

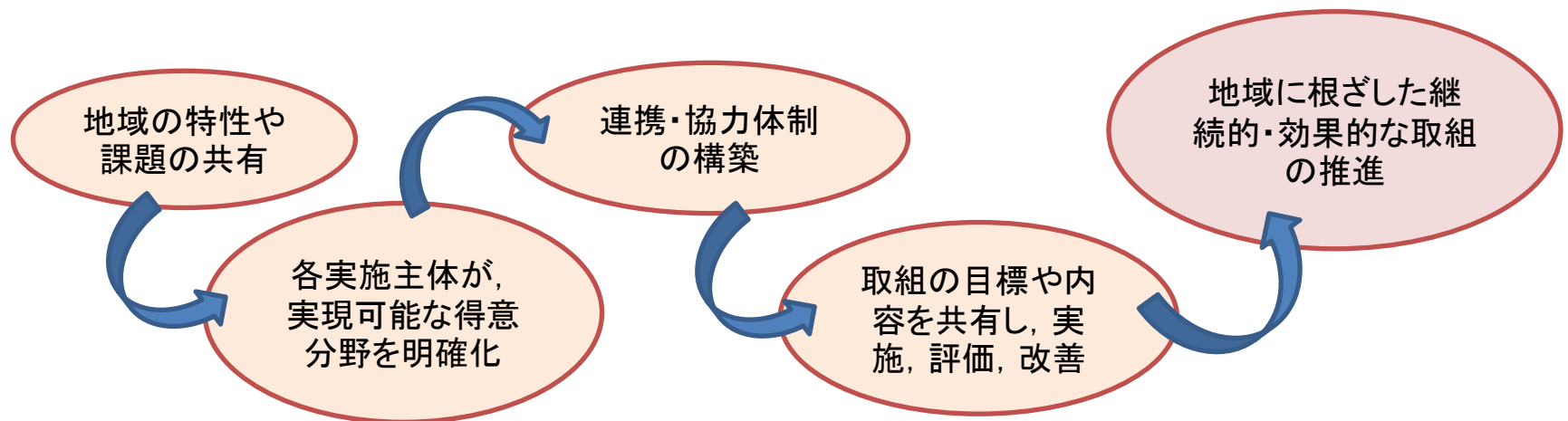
- 食育とは？
- 福岡市の課題
- 福岡市における食育推進の取組み
- 給食の提供を通じた食育推進

# そもそも食育とは？

「食育」は、( )の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や、食を( )する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。その中には、( )正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じた( )やマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の( )への感謝や( )的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

# 食育を推進するための活動は、

- 国民，民間団体等の自発的意思を尊重し，地域の特性に配慮し，地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに，その連携を図りつつ，あまねく全国において展開されなければならない（食育基本法第4条）



# 市民が持つ「食育」のイメージ

- わかりにくい, 難しそう
- 子どもには大切だが大人には関係ない
- 大切だと思うが, 何をしたらよいのかわからない
- 大切だと思うが, 忙しくて優先順位は低い
- なぜ個人の「食」のことを国や市が法律や計画をたてるのかわからない

# **福岡市の課題**

**～第2次福岡市食育推進計画の成果指標より～**

# 福岡市の特徴

- 人口が増えている
- 単身世帯が多い
- 大学や専門学校が多い
- 第3次産業事業所数の割合が高い
- 医療機関が多い



# 福岡市の課題 その1

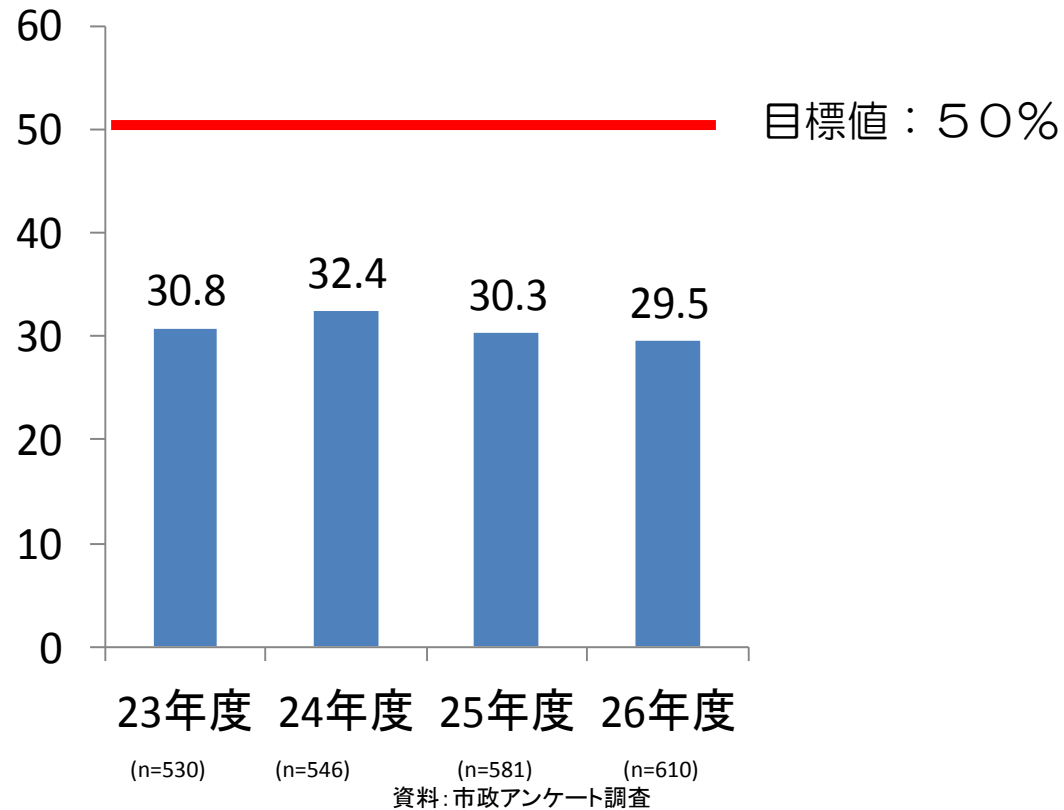
- 毎日朝食を食べる人の割合（H26年度結果）
  - 幼児（3歳児） 95%
  - 小学生 90%
  - 中学生 85%
  - 高校生 80%
  - 20歳代 65%
  - 30歳代男性 54%

幼児：3歳児健診時間診結果，小中学生：福岡市教育委員会調べ，  
高校生：市立高校調査，20歳代・30歳代：市政アンケート



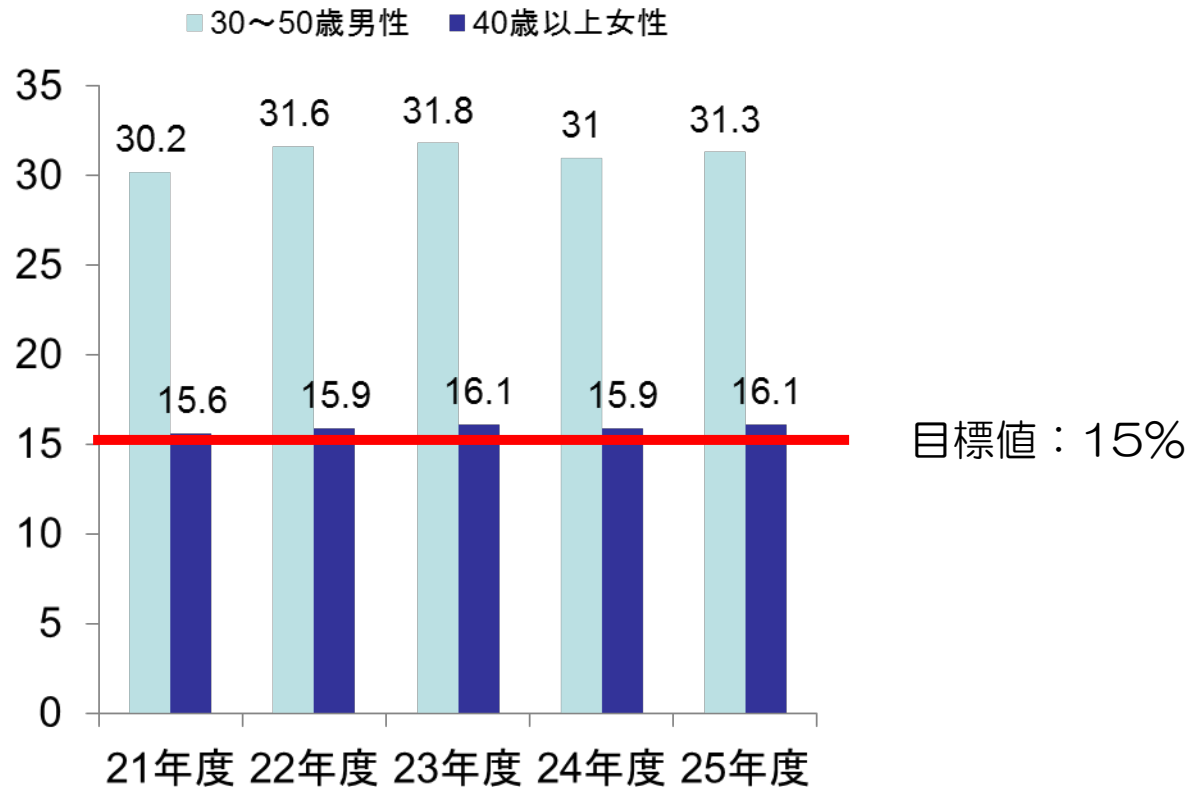
# 福岡市の課題 その2

- 野菜を毎食食べる市民の割合



# 福岡市の課題 その3

- 30～50歳代男性の肥満



30歳代：ヘルスアップスクール，よかドック30結果  
40歳以上：福岡市健康診査，福岡市国民健康保険健康診査結果

# その他の状況

- 食事バランスガイド等の指標を参考に食生活を送っている人は低下傾向（市政アンケート結果）
- 福岡市栄養成分表示の店（福岡市健康・食育サポート店含む）事業の協力店舗数は増加（保健福祉局調べ）
- 小学校給食の残滓の割合は2%以下を維持（教育委員会調べ）
- 学校給食での市内産農水産物利用割合（重量ベース）は、米は21.8%、野菜は11.7%（25年度 農林水産局調べ）
- 食に対して「安心」「どちらかと言えば安心」を感じる市民の割合は61%（26年度 市政アンケート結果）





# 福岡市における食育推進の取組み

【家庭・地域における取組事例】

# 食に着目したアクティブエイジング推進事業

行政（区健康課・衛生課），大学，企業，ボランティア団体（食生活改善推進員等）が連携し，高齢者のおいしく安全で健康的な食生活を支援するための取組み



地域の高齢者にアンケートを行い、ニーズを把握

一皿で主菜と副菜がとれる

電子レンジでできる

おいしくて塩分控えめ



南区内の大学の学生対象にシニアレシピコンクールを実施  
※南区HPでレシピ公開中



学生，ボランティアと一緒に料理講習会



ショッピングセンターでの普及

【保育所における食育の推進事例】

# 保育所での食育活動

毎月1回  
予定献立を  
保護者に配布

こども未来局



**給食の展示  
(サンプルケース)**  
3歳未満児, 3歳以上児,  
それぞれの給食  
(昼食・おやつ) を展示

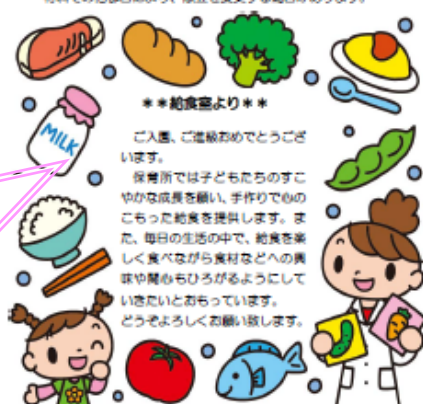
給食室から  
食育情報,  
給食レシピ等  
を発信

平成 25 年 4 月分 給食予定実施献立表

日	曜	副 食	3 時	3歳未満児			延長1	延長2
				10時	主食	副食		
1	月	シーフードオムレツ 茹でブロッコリー 野菜スープ	スキムミルク オレンジ クッキー	牛乳 ウエハース	ロールパン		牛乳 バナナ	夏には 牛肉とごぼうの甘辛煮 マカロニハンムのサラダ
2	火	マーボー豆腐 レモン酢炒め	スキムミルク 女がぼんち	牛乳 いちご	夏には わかめ スープ	牛乳 あられ	夏には かき玉汁 魚のカレー煮 キャブとみどろ	夏には きゅうりと コーンスープ りんご
3	水	魚のマヨネーズ焼き スナックえんどう 和性汁	スキムミルク フルーツ ヨーグルト	牛乳 キウイ フルーツ	夏には	牛乳 りんご	夏には 茹でいたん 魚のみそ煮 ごまマヨネーズサラダ	
4	木	牛肉とアボカドのソテー ミニトマト コンソメスープ	豆乳 お好み焼き	牛乳 バナナ	夏には	牛乳 丸パン	夏には ごまマヨネーズサラダ	
5	金	魚の新巻蒲焼 レタス はるあめサラダ	スキムミルク 黒砂糖入り くず餅	牛乳 ヨーグル	夏には みそ汁	牛乳 チーズ	夏には ソーダ ポークソテー ポテトミルクスープ	
6	土	スライダィ・ミートソース 数粒ヨーグルト	牛乳 ぼんち	牛乳 りんご				
8	月	カレーシチュー レンチン炒め	スキムミルク にんじんゼリー パン	牛乳 もち(缶)	夏には	牛乳 いちご	夏には ミニトマト 練りごまマヨネーズ焼き 切り干し大根の揚げ	
9	火	魚の照り焼き 女房うれん豆腐とソテー がぼんちのみそ汁	豆乳 ドーナツ	牛乳 オレンジ	夏には	ヨーグルト クッキー	チョコ パン	
10	水	ハンバーグ にんじんのグリン おろしとコーンの和風スープ	スキムミルク きつぎの甘煮	牛乳 バナナ	ミルクパン	牛乳 パン(缶)	夏には うすちの野菜と豆腐の 揚げ	
11	木	フィッシュボール 茹でブロッコリー ひじきの煮つけ	スキムミルク ほうれん草と ひじきの煮つけ	牛乳 キウイ フルーツ	夏には	果汁	夏には ジャムサンド	
12	金	じゃが芋のそぼろ煮 餅竹汁	スキムミルク 和久自玉団子	牛乳 いちご	じゃこ と 栗の 煮びん	牛乳 オレンジ	夏には ミニトマト 魚のチーズフライ ハワイアンサラダ	
13	土	餅子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 メロン				
26	祝生会	竹の子ごはん・レモン酢炒め 焼くマヨネーズ 豆腐の煮汁・マッシュポテ	数粒ヨーグルト バームクーヘン	牛乳 チーズ			牛乳 オレンジ	夏には ミニトマト 魚のチーズフライ ハワイアンサラダ

☆印は新しい献立です。  
材料その性質により、献立を変更する場合があります。

**\*\*保育所の給食について\*\***  
乳幼児は発育が盛んであり活動も活発ですので、大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多く必要としています。  
また、食事の習慣の基礎は幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。  
保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、『お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる』『旬の食材や地域の料理・食文化を味わう』ことを大切にしています。  
【保育所給食の形態】  
形態としては、「ミルク」「乳食」「1〜2才児食」「3才以上児食」に区別されます。  
3才以上児食については、主食は家庭から持参していただき、おかずやおやつを給食で提供しています。  
主食はご飯又はパンを持参。炊き込みご飯、ふりかけや惣菜パンは塩分摂取量が多くなりますので、自己煎やロールパン・食パンをお願いします。



# ホームページでの情報提供

## 誕生会献立紹介

公立保育所の誕生会献立の中から毎月1園を紹介季節の食材や料理を取り入れている

## おすすめ献立紹介

公立保育所の通常献立の中から昼食またはおやつを紹介その中から1品のレシピを掲載している

### 10月の保育所誕生会献立

#### 【メニュー】

- ・キャロットライス
- ・鮭のフライ
- ・三色きんぴら
- ・さつま芋の甘煮
- ・サラダ菜
- ・きのこ入り清汁
- ・りんご



千代保育所

10月の献立は、旬の食材をたくさん取り入れ、カラフルに仕上げました♪  
「三色きんぴら」は、旬のれんこん、しらたき、にんじん、ピーマンを使用しました。  
「きのこ入り清汁」には、生しいたけ、しめじ、えのきたけと、3種類のきのこがたっぷり入っています。もじみ魅も入って秋らしいですね。



保育所誕生会献立紹介へ

## 保育所きょうしゅく

第30号(平成26年12月発行)

発行元: 福岡市こども未来局

子育て支援部

保育所指導課

給食指導係



10月は、  
鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー  
のご紹介です！  
ご家庭でもどうぞお試しください。



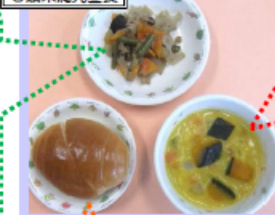
3歳未満児昼食

#### 副菜

ツナと野菜の  
シャッキリ炒め

れんこんやごぼうが入ったかみごたえのあるメニューです。  
よくかむことで、唾液の分泌を促進し、消化がよくなります。また、早食いや食べ過ぎを防ぐため、肥満の予防になります。

3歳未満児昼食



主食  
ロールパン

写真・コメント提供  
田原保育所

#### 主菜

鶏肉とかぼちゃの  
カレークリームシチュー

子どもたちがよく食べてくれるカレークリームシチューです。  
かぼちゃは、緑黄色野菜で、カロテンが豊富です。  
今回は市販のカレールウを使わず、ルウから作るレシピをご紹介します！

### レシピの紹介

鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー

#### 材料(3歳児1名分)

鶏肉	30g	バター	5g
食塩	0.2g	薄力粉	5g
【こしょう】	0.01g	スキムミルク	2g
かぼちゃ	40g	【カレー粉】	0.3g
たまねぎ	30g	食塩	0.5g
にんじん	15g	こしょう	0.01g
セロリー	10g	☆大人は1.5~2倍程度	
植物油	2g	☆3歳未満児は0.8倍程度	
【鳥がらだし】	150cc		
【鳥がら(だし用)】	50g		

#### 下処理

鳥がら(だし用)  
こまめにアクを取り、だし汁をとる(がらは血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、1人200cc程度の水を入れ、煮沸して30分程度煮て、こす)  
鶏肉 一口大に切り食塩、こしょうをする  
かぼちゃ 一口大に切る  
たまねぎ、にんじん 角切り  
セロリー 斜めに薄切り  
スキムミルク だし汁(分量内)で溶く(スキム液) だし汁目安…50cc

#### 作り方

- ① カレールウをつくる。(調理のポイント参照)
- ② 植物油で鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、たまねぎがしんなりとなったら、セロリーを加えさらに炒める。
- ③ だし汁を加え、煮込む。
- ④ かぼちゃを加え、煮えたら①を加えて食塩、こしょうで味をととのえる。

#### ☆調理のポイント☆

☆カレールウの作り方  
バターで混ぜておいた薄力粉とカレー粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばしながらルウを作ります。



作って  
みましょう♪  
15

# 給食を活用した取組み

## 目標（一部抜粋）

- 小学校 1・2年生・・・食べ物に興味・関心をもち、食品の名前や形がわかる。
- 小学校 3・4年生・・・食べ物はその働きにより3つのグループに分けられていることがわかる。
- 小学校 5・6年生・・・日常の食事に関心をもち、バランスのよい食事が大切であることがわかる。
- 中学生・・・・・・・・・・・・・・・・一日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。

体をつくるもとになるもの

エネルギーのもとになるもの

体の調子をととのえるもの

掲示スペースの活用

毎日の献立グループ分け

委員会活動等  
毎日の放送





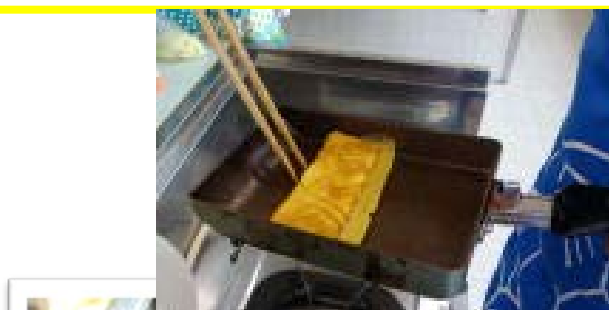
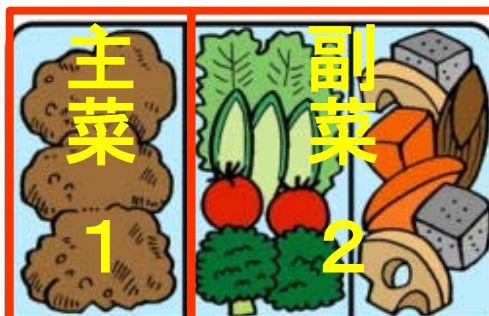
# 教科学習の中での取組み

教育委員会

題材名 くふうしよう 楽しい食事  
～まかせてね栄養バランス弁当～

1食分の  
献立

バランスのよいこんだてを考えよう  
身近な食品でおかずを作ろう  
楽しく食事をしよう



おかずを作っている様子

# ふくおかさん家のうまかもん条例

ふくおかさん家のうまかもん

＝市内産の農林水産物、加工品等

啓発活動

生産者と市民・事業者との交流

生産・流通の円滑化

生産者の育成・確保

新商品の開発への支援

生産基盤の保全・有効活用

行事等への優先利用

優先利用事業者の認定 等

◆市民→健康で豊かな生活の向上

◆生産者

→農林水産業・製造業の健全な発展

◆事業者

→飲食業・販売業の健全な発展

◆市→観光客の増加



トマト(西区元岡)



志賀島産「金印汐わかめ」



玄界灘でとれたタイ



小松菜(西区元岡)

# 平成26年度 食の安全安心探検隊

## 目的

- 消費者が持つ食の安全に対する漠然とした不安を解消する。
- 食の安全やリスクに関する情報を正しく理解し、読み解く力を高める。

## 参加者

- 千代小学校PTA 等（15名）
- 事業者  
（ダイエー吉塚パピヨンプラザ店 店長）

## 実施内容

- 第1回：食品の基礎知識を知る。
- 第2回：スーパーの裏側を見る。  
食品検査を体験する。
- 第3回：食品検査の結果を聴く。  
情報を読み解く。

## 参加者の声

- 食に関する意識が高まった。
- 参加者の意見を聞くことで色々な考え方を知ることができた。・・・など



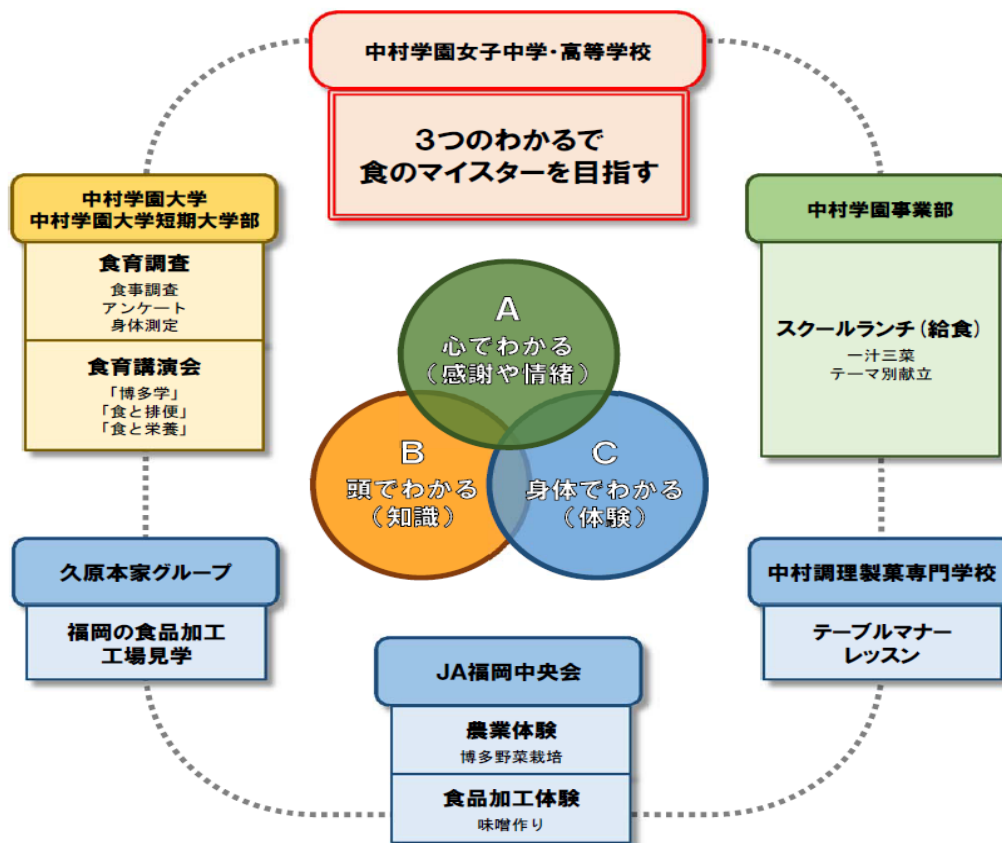
## 参加者の声

- グループワークや検査体験を通して市の取り組みが良く理解できた。
- 食に関する安心度が受講前より高まった。・・・など

# スーパー食育スクール

- H26年度から開始
- 栄養教諭を中心に外部専門家等を活用しながら大学，企業，行政機関，生産者等と連携し，児童・生徒の食育を通じた学力向上，健康増進，地産地消の推進，食文化理解，国際交流など，食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行う

# 中村学園女子中学・高等学校における スーパー食育スクール



## SSS推進委員会

福岡県農林水産部，福岡市農林水産局，生徒代表，企業代表，  
中村学園大学学長，校長，家庭科教諭，栄養教諭，養護教諭，  
後援会会長，福岡県私学学事振興局，福岡県教育庁教育支援部

## 【SSSの取組み】

# スクールランチ(給食)



スクールランチがどのように作られているかを知る



一汁三菜の  
スクールランチ



# 食育月間①

市役所ロビー、各区保健所等でのパネル展示

←お箸の使い方

野菜摂取と  
減塩→

市内の農産物と  
レシピ↓



# 食育月間②

## 市政だよりでのPR ボランティアによる街頭PR

6月は食育月間です

### 日本型食生活のすすめ

「日本型食生活」とは、昭和50年代頃の食生活のこと。ごはんを主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物を組み合わせた、栄養バランスに優れた食事スタイルです。

「日本型食生活」は、日本が世界有数の長寿国である理由の一つとして、国際的にも評価されています。毎日の食事が健康寿命(介護を必要とせず自立した生活ができる期間)の鍵を握っています。

#### ●郷土料理を継承しよう！

がめ煮やあちら漬けなど博多の郷土料理に挑戦してみませんか。

郷土料理は、昔からそれぞれの地域で伝えられてきた料理で、特産物や旬の野菜をたっぷり使うなど、先人の知恵と技が詰まっています。

郷土料理のレシピを区ホームページ(アドレスは紙面右上参照)「区トップページ」生活情報>健康・医療>ふるさとの味レシピ」で紹介しています。

【問い合わせ先】区健康課 ☎419-1091 ☒441-0057

博多区版6月1日号



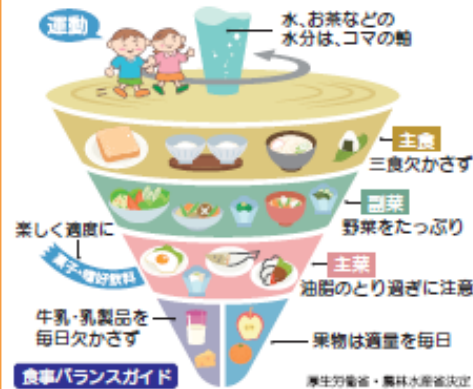
日本型食生活の例「一汁三菜」

《6月は食育月間》

### 食事バランスを考えよう

食事バランスガイドは1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかをコマの形で示しています。バランスが悪いとコマは倒れます。主食・副菜・主菜を毎食の基本にし、バランスのよい食事を取りましょう。

区健康課は6月15日(月)から28日(金)まで区役所1階玄関で食育パネル展を開催。野菜を使ったレシピやシニアのための簡単レシピなどの配布も行います。☎区健康課 ☎559-5116 ☒541-9914



南区版6月1日号



ボランティア（福岡市食生活改善推進員協議会）が各区で食育月間のPR





**給食の提供を通じた食育**

# 食育の分野と望まれる日常の行為

## 豊かな人間形成

食に関する  
基礎の修得

コミュニケーション、  
食の基本所作

- 食の楽しさの実感
- 正しいマナー，作法
- 食前食後の挨拶

食に関する基礎の理解

自然の恩恵，生産者への感謝の念  
食文化，食料事情への理解

- 地産地消
- 食材の適量購入
- 郷土料理，行事食

食に関する知識と選択力の修得・  
健全な食生活の実践

食品の安全性，食生活・栄養のバランス，  
食生活リズム

- 科学に基づく食品の安全性に関する理解
- 日本型食生活の実践
- 規則正しい食生活リズム
- 口腔衛生

## 心身の健康の増進

# 給食の提供を通じた食育

## 提供する食事の準備

- 根拠に基づく給与目標量を設定する
- 郷土料理，行事食などを盛り込む
- 市内，県内で生産された食材を使う
- 計画的な食材の購入を行う
- 適切な調理方法で調理する（味付け含む）



## 食事を提供するとき

- 提供する食事のエネルギー量，栄養成分量の表示
- 主食，主菜，副菜，汁もの，箸の配置を整えて提供
- お誕生日会，メッセージカードを添えるなど，食を楽しむための演出
- 「いただきます」「ごちそうさま」の声かけ
- 献立表や給食だよりを利用した情報提供
- 手洗い，食中毒予防などの食の安全に関する啓発





食育で  
明るい未来  
元気な福岡