

身近な
ことから

やってみよう！ みんなで食育

第3次 相模原市食育推進計画 概要版

食育ってなんだろう？

食育とは、食に関わる様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食に関する知識や食を選択する力は、子どもの頃から家庭、学校、地域等様々な場所で学び身に付け、生涯にわたって実践し、育み続けていくことが大切です。



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
『サガピー』



湘水都市 さがみはら

相模原市

第3次相模原市食育推進計画とは

生涯にわたって健全な食生活を実践し、心身の健康や豊かな人間性を育むためには、食べる喜びや楽しさを通じて、食べ物への興味や関心を高めるための食育の推進が重要となります。

市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成につながる食育を総合的かつ計画的に推進するために、第3次相模原市食育推進計画を策定しました。

計画期間は、平成31年度からの4年間としています。

「食育」って言うと難しそうに感じるけど、実は食育の機会は皆さんの日常にもたくさんあるんだよ！

次のページからはじまる、食育コラムを読んで、「自分が知っていること・やっていること」や「これからやってみたいこと」を探してみよう♪

そして家族や友達にもお話しして、一緒に身近な食育をやってみてね！



計画の体系図

【目指す姿】
本計画の推進によって
目指す市民・環境の姿

目指す姿を達成するための
取り組みの視点

取り組みの 方向性

主な事業

数値目標

基本理念

みんなが食を楽しみ元気で豊かな人間性を育むまちさがみはら

市民

環境

【目指す姿Ⅰ】
食を通して
心身ともに
健康に暮らす

I - (1)
望ましい食習慣の形成を推進
します

バランスのとれた 食生活を
推進します
規則正しい食生活と生活
リズムを推進します

- 生活習慣病予防教室
- 生活習慣病予防料理講習会
- 幼児の良い生活習慣普及啓発事業等

I - (2)
安全・安心な食生活を送るため
の取り組みを推進します

食品の安全性につ いての知識
を広めます

- 食中毒予防キャンペーン
- みんなの消費生活展
- 食品表示に関する情報提供等

【目指す姿Ⅱ】
食を通して
豊かな
人間性を育む

Ⅱ - (1)
食を楽しみ大切にすることを育む
機会の充実を図ります

食を通じたコミュ ニケーション
を促進します
食への感謝の気 持ちを育む
機会の充実を図り ます

- 共食など食を通じたコミュニ ケーションについての啓発等
- 講座等を通じた食品ロス削減に係る普及啓発
- 農業体験学習事業(教育ファーム)等

Ⅱ - (2)
伝統的な食文化や地域の食の
伝承を推進します

日本や相模原の伝 統的な食文
化の伝承を推進し ます

- 学校給食や特別活動時間における作法やマナーの指導
- 津久井在来大豆やさがみグリーンなどの地場農産物の普及・啓発等

【目指す姿Ⅲ】
食を通して元気で豊かな人間性
を育むための
環境が充実して
いる

Ⅲ - (1)
食を通して元気で豊かな人間
性を育むために充実した情報
の受信及び発信を図ります

ライフステージに 合わせた充
実した情報の受 信及び発信
を図ります
食に関する情報発 信を行う人を
支援します

- ホームページ・SNS等を活用した情報の受信及び発信
- 公民館における食に関する学習機会の提供と啓発
- 給食を活用した食育指導等
- 食生活改善推進員の養成・育成支援
- 特定給食施設への食に関する情報発信のための支援等

Ⅲ - (2)
より良い食物選択ができるよう
食の生産から消費までの環境
づくりを推進します

より良い食物選択 ができるよ
う食の生産から消 費までの環
境づくりを推進し ます

- 地場農産物等や行事食等の提供のために必要な知識や方法の普及
- 対象者の状況に合った給食の実施

	【現状値】	【目標値】
<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合 朝食を欠食する市民の割合 	— 小学生 4.5% 30歳以下 22.8%	70.0% 小学生 0% 30歳以下 15.0%
<ul style="list-style-type: none"> 食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合 	66.5%	73.0%
<ul style="list-style-type: none"> 朝食や夕食を家族や友人と一緒に食べる「共食」の回数 食品ロスを軽減するために取り組んでいる市民の割合 	週10.4回 76.7%	週11回 80.0%
<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理や伝統料理などの料理や箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいる若い世代の割合 	27.2%	36.0%
<ul style="list-style-type: none"> SNSを活用して食や健康に関して発信した情報の年間閲覧数 特定給食施設における対象者に向けた情報提供の1施設当たりの年平均実施回数 	— 37.7回	60,000回 42.0回
<ul style="list-style-type: none"> 学校給食の全使用品目のうち地場農産物等が占める割合 健康づくり応援店の新規登録店の数 	22.2% 35店	24.0% 40店

こんな食育やってみよう！①



「望ましい食習慣を身につけよう！」

「主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」、「食事をゆっくりよくかんで食べる」「朝食を毎日食べる」などの望ましい食習慣を身に付けることは、心身ともに健康で暮らすことにつながります。

食育 コラム 1

良いことがたくさん！バランスの良い食事

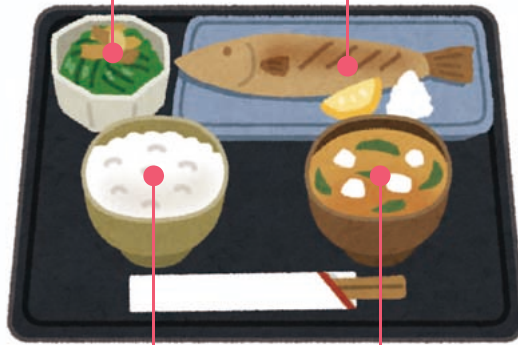
皆さんは食事のときに「主食・主菜・副菜」を意識していますか？

「主食・主菜・副菜」を組み合わせる回数が多い人は、少ない人と比べて、多様な食品をとることができ、栄養素のバランスも整うという報告があります。バランスの良い食事は病気のリスク低下や長寿との関係も報告されており、良いことがたくさんあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは？

副菜 野菜、きのこ類、海藻を主材料とする料理など。
ビタミン・ミネラルを多く含み、主に栄養素がうまく働く手助けをします。
1食に小鉢1～2杯が目安です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を主材料とする料理など。
たんぱく質を多く含み、主に身体づくりの基礎になります。1食に1皿が目安です。



主食 ごはん、パン、めん類、いも類など。
炭水化物を多く含み、主に身体のエネルギー源となります。1食茶碗1杯(150～200g)が目安です。

汁物 具たくさんにすると副菜の代わりに野菜の補給源になります。
食塩が多く含まれるため、1日1杯が目安です。

主食・主菜・副菜に加えて1日1回どこかで食べると良いもの

- ・牛乳、乳製品：カルシウムの補給源。牛乳なら1日コップ1杯が目安
- ・果物：ビタミン類の補給源。適量は1日約200g

外食や中食（総菜や弁当、デリバリーの食事など）を活用するときも、「主食・主菜・副菜」を意識して選び、足りないものを他の食事の時にプラスするなど、1日の中でバランスをとることをおすすめします。

「よくかんで食べること」って何が良いの？

よくかんで食べることは、食品を小さくして消化しやすくするだけでなく、洗浄作用や抗菌作用がある唾液の分泌を促すため、口の中を健康に保つことにつながります。また、よくかんで味わうことは顎の発達を促したり、脳の働きを活発にするなど様々な良い効果があります。

繊維の多いものなどかみ応えのある食品を取り入れるなどしてよくかみ、食材本来の味をゆっくりと楽しみましょう♪

☆クイズ☆
よくかむことができるのは
どちらでしょうか？



ハンバーグ



ステーキ

キーとと とき

朝食を食べると元気になるの？

～朝食は1日を始めるための大事なスイッチです～

朝起きたときの脳はエネルギーが不足している状態です。朝食を食べないでいると脳のエネルギーである「ブドウ糖」が足りないため、集中力が上がりず、午前中ぼーっとすることが多くなってしまいます。ごはんやパンなどの主食にはブドウ糖が多く含まれるので、朝食をしっかり食べることで日中の勉強や仕事に集中することができます。

また、毎日朝食を食べる子どもは、そうでない子どもに比べて学力調査や体力調査の結果が良い傾向にあるという報告もされています。

どんな朝食を食べたら良いの？～時間がないときの簡単朝食～

朝食を食べた方が良いのかもしれない、でも時間がない…
そんな時のためのポイントをいくつか紹介します。

- ◎チーズやバナナなど、そのまま食べられるものを食べる
買ってそのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物類は、調理の必要がないので時間も短縮でき、子どもでも簡単に朝食として食べることができます。
- ◎前日の夕食に一手間！

前日の夕食が残っていたら、それを温めなおして食べることで調理時間の短縮につながります。

また、夕食を作るときに、朝食の分も考えて多めに作る、朝食の下準備をしておくなど一手間加えると、朝食の準備がぐっと楽になります。



こんな食育やってみよう！②



「食品の安全性についての知識を身につけよう！」

衛生的な食品の取扱いや食品表示を正しく理解して、食品の適切な選択や衛生的な取扱方法を実践することは、食中毒や食品による健康被害などを防ぎ、安全・安心な食生活を送ることにつながります。

食育 コラム 4

手洗いで食中毒を防ごう!!!

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒予防の3原則を守ることによって、食中毒を予防することができます。

①つけない

原因菌やウイルスを食材に「つけない」ために、調理の前後、肉・魚や卵に触れた後、トイレの後などは特に手洗いをしましょう。指先や指の間、親指の周り、手首、手のシワの部分は特に汚れが残しやすいので、念入りに洗いましょう。

相模原市では、楽しく上手に手が洗えるよう「手洗い歌」を紹介しています。相模原市ホームページで、ぜひ検索してみてください。



相模原市 手洗い歌

②増やさない

食品に付着した菌を「増やさない」ために、購入した食品は、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

また、冷蔵庫には食材を詰めすぎず、ドアの開閉は少なくしましょう。



③やっつける

食品に付着した菌を「やっつける」ために、肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

また、肉・魚や卵などを使ったあとの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



出典：厚生労働省

食育 コラム 5

私を見て!! 表示は食品の自己紹介?!

食品の包装やパッケージには、消費期限や賞味期限、名称、原材料名、添加物、エネルギー、栄養成分など、一定の情報を記載することが定められており、健康や安全に配慮した食品選びができるよう、役立つ情報が表示されています。

例えば、皆さんは「消費期限」と「賞味期限」の違いを知っていますか？

消費期限…袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。
【期限を過ぎたら食べない方がよい】



賞味期限…袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずおいしく食べられる期限」のこと。
【おいしく食べられる期限】



出典：消費期限と賞味期限（農林水産省）

このように、食品表示は「いつまでおいしく食べられるのか」「食品が何から作られているのか」などの情報がわかる、いわば**食品の自己紹介**です。安全・安心な食生活を送る上で欠かせない情報源である食品表示を上手に活用してください。

こんな食育やってみよう！③



「食を楽しむ大切にする心を育もう！」

家庭や地域等で誰かと一緒に食事をする「共食」は、食を楽しむことに
つながり、会話等を通じて食物を大切にする心や食文化を知る機会にもなります。

また、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」の問題などもあるため、生産から消費までの
食の循環について知り、食を大切にする心を育むことが大切です。

食育 コラム 6

地域から広がる食育の環 ～みんなで「共食」～

会話をしながら食事を楽しむなど、食を通してコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを
実感でき、食や生活に関する基礎を身に付ける機会にもなります。

国内の研究結果でも、家族や友人など誰かと食事を共にする「共食」の回数が多いと、

- ①心の健康状態について「ストレスがない人が多い」
- ②食生活について「ファストフードを利用している人が少ない」、「野菜や果物など健康的な食品の
摂取頻度が高い人が多い」

等の良い傾向があることが報告されています。

地域では、子どもや高齢者など様々な人が食を通じて交流できる、子ども食堂などの「共食」の場が広がりつつあります。このよ
うな共食の場の中には、食に関する知識やマナーを伝えることや、
料理や農業・収穫体験などが行われているところもあり、食育の
環が広がっています。まずは、共食の機会を意識して増やしてみ
ませんか？



出典：子ども食堂と地域が連携して進める食育活動事例集、「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）

食育 コラム 7



～まだまだ減らせる「食品ロス」～

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。

食品ロスが生じる原因には、食べ残しや期限切れ、製造過程で規格外になることなどが挙げ
られ、国内では年間600万トン以上の食品ロスが発生しています（※環境省及び農林水産省推計）。

この問題は世界的に大きく取り上げられており、平成27年の国際サミットで採択された、
世界が2016年から2030年までに達成すべき17の環境や開発に関する国際目標である「SDGs：
持続可能な開発目標」において、食品ロスの削減が目標の一つとして定められています。

国内でも様々な活動が広がっており、食品業界における納品期限の緩和や賞味期限の「年月」
表示化が進んでいる他、余剰食品が出た飲食店等と消費者を繋ぐ「フードシェアリング」と呼
ばれるサービスも登場しています。

【食品ロスを減らすためにできること】 一人ひとりの心がけで、家庭から出る食品ロスはまだまだ減らせます！

○買い物にはメモを持参

余計なものを買過ぎないように、買
い物メモを持参しましょう。お店の売
り場をイメージして、買う順番に品物
を書いておくとさらに、効果的！



○週一回は冷蔵庫をチェック！

冷蔵庫の中に何が入っているのか把握しておくこと、余
計な買い物を防げます。



こんな食育やってみよう！④

「伝統的な食文化や地域の食を知ろう！」

四季折々の食材を利用した行事食や箸の持ち方等の作法など、豊かで多様な日本の食文化は、人々の精神的な豊かさと密接な関係があります。
特色ある日本や地域の伝統的な食文化について、もっと知ってみませんか？



食育 コラム 8

「さがみはらのめぐみ」、知っていますか？

「さがみはらのめぐみ」は、相模原市内で生産された農畜産物のことです。

地元産の農畜産物を地元で消費する「地産地消」の取り組みは、採れたての新鮮な野菜などが食べられることや、消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られるなどのメリットがあります。

相模原市では、市内で採れた農畜産物を直売所等で買うことや、「さがみはらのめぐみ」を取り入れたメニューを「さがみはらのめぐみ取扱店」で味わうことができます。

ぜひ、「さがみはらのめぐみ」を食べて、地域の旬のおいしさを楽しんでみませんか。



さがみはらのめぐみ

統一ブランドマーク
「さがみはらのめぐみちゃん」

さがみはらのめぐみ

検索

食育 コラム 9

ふるさとの味を受け継ごう！相模原の郷土料理

郷土料理は、その地域の特産物などを使い、風土に合った食べ物として作られてきました。そして、地域の歴史や文化の中で発達し、食生活とともに受け継がれています。相模原の土地は火山灰土に覆われ水を自由に使うことが難しかったため、畑作が中心でした。そこで収穫量が少ない米より、安定して収穫ができる大麦・小麦を使った料理が多く食べられていました。ここでは、相模原の郷土料理を紹介します。



かんこ焼き

小麦粉の皮で山菜、きのこなどの四季折々の自然の恵みを包んで焼いたもので、雅楽で使われる鞆鼓かづという太鼓の一種に姿が似ている事から名前がつけました。



とっちなげ

うどんは手間がかかるため、忙しい時期は手早くできる「とっちなげ（煮だんご）」にして食べていました。



酒まんじゅう

小麦粉におかゆを発酵させて作ったまんじゅう酒を入れてこね、発酵させた生地であんを包みふかしたものです。



かて飯

貴重な米に大根やさつまいもを入れて炊いた料理で、祭りや彼岸等の特別な日にはにんじんやごぼう等のたくさんの具を入れて炊き、ごちそうとしました。

出典：日本の食生活全集④ 聞き書 神奈川の食事（農産漁村文化協会）、
農山漁村の郷土料理百選（2007）

こんな食育やってみよう！⑤



「身近にある食育の場・情報を活用しよう！」

皆さんの身近な地域では、食に関するイベントや教室・講座の開催や、ホームページやSNSを活用するなど、多くの食に関する情報発信が行われています。自分に合った情報を手に入れて、健康づくりに上手に活用してみませんか？

食育 コラム 10

行ってみよう！あなたの街の「健康づくり応援店」

健康づくり応援店とは、地域の外食や中食のお店から、健康や栄養に関する情報を発信し、皆さんの健康づくりを応援する頼もしいお店のことです。現在市内で約60店登録しています。

《健康づくり応援店で何ができる？》※取り組み内容は各店舗で異なります
「栄養成分表示」：食に含まれるエネルギーやたんぱく質などの栄養成分がわかります。

「ヘルシーメニュー」：野菜たっぷり・塩分や脂肪控えめのメニューが食べられます。

「健康栄養情報」：健康づくりに役立つ情報が得られます。

健康づくり応援店の場所は市ホームページでも確認できますので、ぜひご利用ください。

相模原市 健康づくり応援店 検索



食育 コラム 11

地域を支える“食のボランティア” ～食生活改善推進団体わかな会～

相模原市には、地域に根付いて皆さんの食生活改善をサポートする活動を行っている「食生活改善推進団体わかな会」という団体があります。

わかな会をはじめとする食生活改善推進団体は、全国的に組織されており、「おいしく楽しく健康に！私たちの健康は私たちの手で！」をスローガンに、行政と連携を図りながら地域の健康課題や食習慣、食文化等を理解し、各地域に合わせた健康づくりの食育活動を進めているボランティア団体です。

わかな会の会員の皆さんは、市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了したあと、各公民館区で、親子調理講習会や高齢者対象調理講習会、生活習慣病予防調理講習会等、子どもから高齢者までを対象として公民館を中心に幅広い活動を行っています。

わかな会の開催する講習会については各地区の地域情報紙でお知らせしていますので、皆さんも講習会に参加し、健康づくりのための食事のコツを学びませんか？



こんな食育やってみよう！⑥



「学校や保育所等から食に関する情報を得よう！」

学校や保育所等は、食に関する正しい知識や食への感謝の心などを給食や各教科等を通じて子どもたちが身に付ける場として、大きな役割を担っています。

給食だよりの配布や食に関する展示など、家庭に向けた情報発信も行っているのでも上手に活用しましょう！

食育 コラム 12

保育所等での食育の取り組み

市内の公立・私立保育所等では、子どもたちが食を通して人との関わりや楽しい経験を積み重ね、心豊かに育つことを願い、保育所等での活動の中で様々な食の体験ができるよう、保育士、調理員、栄養士等が協力して取り組みを行っています。



収穫したての野菜に触れる体験



食に関する情報の展示

行事食や旬の食材を取り入れた給食、給食だより・献立表等の配布、給食試食会の実施など

保護者に園での生活を詳しく伝えるよう日々工夫しており、このような取り組みを通して、子どもたちが食べ物に興味を持つことや、保護者が家庭での食生活を振り返ることにつながるよう、家庭と連携した食育を行っています。

スマートフォン利用の多い保護者に向けて、家庭での食事の参考に、給食の写真とレシピを周知しています

相模原市 保育園給食レシピ 検索

食育 コラム 13

進めています！小・中学校での食育

小・中学校では、次の「食に関する指導の目標」に基づき、食育を推進しています。子どもたちが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けられるよう、給食の時間や特別活動、各教科等の様々な機会の中で食育に取り組んでいます。

○食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

○感謝の心

食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。

○心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

○社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

○食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

○食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



学校給食では、相模原で収穫される地場農産物等を積極的に活用したり、伝統的な行事食や地域の特色を盛り込んだ給食を実施しています。11月20日の市制記念日には祝い事がある際に食べる赤飯や相模原の地場農産物等をたくさん取り入れた「さがみはら大好き給食」、2月3日の節分には津久井地域で生産される津久井在来大豆や節分にちなんだ料理を取り入れた「節分豆まめ給食」等を実施し、子どもたちに地場農産物等や行事食について伝えています。また、6月13日の「はやぶさの日」には星型のおかずを取り入れた「はやぶさ給食」を提供し、郷土愛を育む給食づくりに取り組んでいます。

さがみはら大好き給食



小学校

中学校デリバリー方式

はやぶさ給食



小学校

中学校デリバリー方式

学校給食は、成長期の子どもたちの健康な心と身体を育み、望ましい食習慣や食への感謝の気持ちを育成する役割を果たしています。また、給食に季節を感じる料理や行事食、地場農産物などを取り入れることは、子どもたちに伝統ある優れた日本の食文化を伝えることにもつながっています。

デリバリー方式の中学校給食は、義務教育の9年間を通して、給食を活用した継続的な食育を進めるため、平成22年11月より提供を開始しました。実施状況の検証・評価を行いながら、子どもたちのより豊かで健やかな生活の充実につながるよう、日々改善を図っています。

平成29年1月より汁物の提供が始まりました！

生徒から届いたたくさんの声から、温かい汁物の提供が実現しました。

～汁物導入までの経緯～

- H25年 6月 「中学校給食検討委員会」の設置
- 10月 アンケート調査の実施
→「おかずが冷たい」「あたたかいものを提供してほしい」という意見が多数
- H26年 1月～ 汁物導入に向けて検討を開始
- H27年 1月 汁物提供のモデル事業を実施
- H29年 1月～ 週2回の汁物提供を開始



保温性の高いコンテナに詰め、保温材を入れて届けています

中学校給食を実際の写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください♪

相模原市 中学校給食ブログ

みんなは「食育」できているかな？



身近にある食に関わる様々な情報や体験が、
「食育」につながっていきます！

主食・主菜・副菜を
そろえて食べる



食品ロスを減らす方法を
知っている・実行している



食品の表示を確認している



買い物や料理の
お手伝いをする



朝ごはんを食べる



「いただきます」・
「ごちそうさま」を言う



地場農産物等を
知っている・選んでいる



行事食や郷土料理を
知っている



よくかんで食べる



友達や家族と一緒に
食事をする



食中毒予防の方法を
知っている



澁水都市 さがみはら

相模原市健康福祉局保健所 健康増進課

電話 042-769-8274 (直通)

e-mail kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp