

## 平成25年度第4回食育推進会議次第

日 時 平成26年3月28日（金）

午前10時00分から

場 所 保健センター 1階 大会議室

### 1 開会

### 2 議 事

- (1) 食育基本法及び小金井市食育推進計画の基本理念について
- (2) 食育推進計画進捗状況調査について
- (3) こどもクッキングの視察について
- (4) 食育月間行事について
- (5) 今後の審議内容について

### 3 その他

### 4 閉会

#### ※ 配布資料

- |     |                         |
|-----|-------------------------|
| 資料1 | 食育推進会議の運営等について          |
| 資料2 | 意見・提案シート                |
| 資料3 | 食育基本法・食育推進計画            |
| 資料4 | 食育推進計画進捗状況調査（平成25年度）（案） |
| 資料5 | こどもクッキング（第4回 3歳～5歳）     |

平成26年3月28日

## 小金井市食育推進会議の運営等について

### 1 会議録作成の基本方針等

- (1) 小金井市食育推進会議（以下「推進会議」という。）における会議録の作成は、市民参加条例施行規則第5条の規定により、①全文記録、②発言者の発言内容ごとの要点記録、③会議内容の要点記録の作成方法のうち、**全文記録**とする。
- (2) 会議録は、原則として次回の推進会議で内容の確認後、ホームページに掲載し、情報公開コーナー（第二庁舎6階）等に据え置き公開する。
- (3) 発言者名を正確に把握するため、推進会議での発言は会長が指名後、名前を発言してから行う。（例「〇〇です。〇〇〇については、・・・」）

### 2 推進会議の公開

推進会議は、小金井市市民参加条例第6条の規定により、原則として公開する。

### 3 推進会議の開催日時及び会場

推進会議は、原則として平日の日中、**保健センター**にて開催する。

### 4 推進会議の傍聴

小金井市附属機関等の会議に関する傍聴要領のとおりとする。

### 5 資料提出等

- (1) 委員が書面で資料等を提出する場合は、資料名、委員名、提出日を記載して事務局へ推進会議開催日の**10日前**の午後5時までに提出するものとする。
- (2) 傍聴者を含む市民からの推進会議の検討内容等に対する意見は、「**意見・提案シート**」を用いて、推進会議開催日の**10日前**の午後5時までに提出し（氏名、提出日を記載していただく。）、推進会議で配付するものとする。



## Ⅱ 食育基本法・食育推進基本計画

### 食育基本法（平成17年法律第63号）

日本の食を巡る現状に対する問題意識を背景として、平成17年6月17日に食育基本法が公布され、同年7月5日に施行されました。

【目的】国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を総合的、計画的に推進し、もって、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること

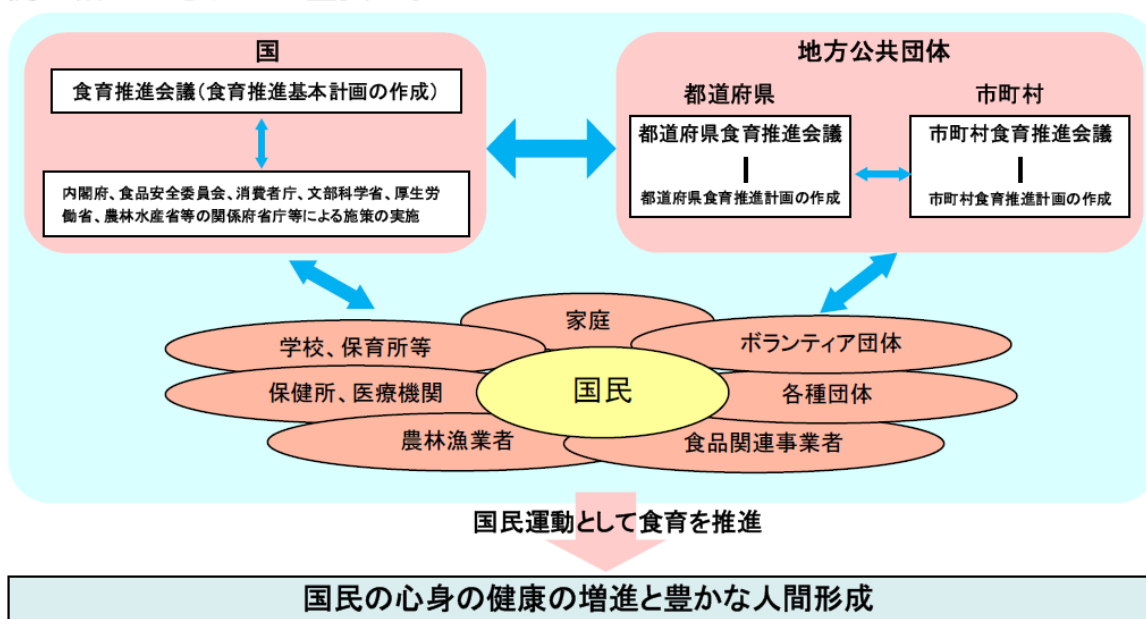
【前文】様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を、推進することが求められている。

（食育に関する基本理念）

- 国民の心身の健康の増進と豊かな人の形成
- 食に関する感謝の念と理解
- 食育推進運動の展開
- 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮および農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 食品の安全性の確保等における食育の役割

### 推進体制

食育を国民運動として推進していくためには、多様な関係者の緊密な連携・協力がきわめて重要です。



（北陸農政局「食育を進めよう！」から抜粋）

## 小金井市食育推進計画進捗状況調査（平成25年度）（案）

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
16	①乳幼児と保護者の食育推進	マタニティクッキング	妊婦とそのパートナー等に妊娠期における栄養の摂り方等の講義・実習・試食を行う。	実施回数：4回 参加者数：妊婦23人、パートナー5人		健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	両親学級	妊婦とそのパートナー等に各種講義を行う中で栄養講義を行う。			健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	離乳食教室	8～11か月の乳児の保護者を対象に離乳食の講義、試食を行う。	実施回数：12回 参加者数：176人		健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	乳幼児食育メール	各種健診・教室・相談への参加者から希望者に対し、メールにて食育等の情報提供を行う。			健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	こどもクッキング	2～5歳児とその保護者を対象に、調理・試食を含む栄養教室を行う。	実施回数：4回 参加者数：こども39人、大人37人		健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	栄養講習会 (親子クッキング教室)	小学生とその保護者を対象に、生活習慣病予防につながるテーマについて講義・実習・試食を行う。			健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	乳幼児保健相談	乳幼児を対象に、地域センター等で計測を行い、希望者に保健師・管理栄養士等が相談を行う。			健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	栄養個別相談	管理栄養士によるアレルギー食や子どもの小食・偏食の相談を行う。			健康課
19	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	栄養個別相談	糖尿病や脂質異常症、減量等、個人のニーズに合わせた栄養に関わる相談を行う。			健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	栄養講習会	生活習慣病や健康づくりに関するテーマを設定し、テーマに合わせた栄養講義や調理実習を行う。			健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	健康づくりフォローアップ指導教室	糖尿病や骨粗しょう症など、疾病に合わせた栄養講義や相談を行うことにより、疾病の予防や健康に対する意識の啓発、生活習慣の改善を支援する。			健康課

平成26年3月28日(金)

## こどもクッキング

(第4回 3歳～5歳)

〈本日の実習メニュー〉

- ❁ 鮭ときゅうりの散らし寿司
- ❁ 春キャベツと豆腐のお味噌汁
- ❁ さつまいもの茶巾絞り

〈1食分栄養価〉

エネルギー	533kcal
蛋白質	20.7g
脂質	9.5g
炭水化物	114.7g
カルシウム	98mg
塩分	2.6g

## ❁ 鮭ときゅうりの散らし寿司 (2人分)

〈材料・下準備〉

米	150g (1合分)
昆布	1g
鮭	80g (1切れ)
きゅうり	40g
酢	20g (小さじ4)
砂糖	10g (小さじ3強)
塩	1.4g (小さじ1/3)
植物油	1g (小さじ1/3)
卵	40g
焼き海苔	適量
青しそ	適量
白ゴマ	適量

—— 合わせ酢



〈1人分栄養価〉

エネルギー	392kcal
蛋白質	16.6g
脂質	5.9g
炭水化物	54.9g
カルシウム	42mg
塩分	1.2g

〈作り方〉

- ① 炊飯器でお米を洗い、分量通りの水を入れ、昆布を入れて炊く。
- ② 鮭は焼いて、皮と骨を取り、手で身をほぐしておく。
- ③ 合わせ酢を作り、スライスにしたきゅうりを漬けておく。
- ④ 青しそ、焼きのりは細切りにする。
- ⑤ フライパンに油をしき、卵焼きを作り、細切りにする。
- ⑥ 炊き立てのご飯に②の鮭、軽く水気を絞ったきゅうり、ごまを入れて、よく混ぜる。
- ⑦ ⑥に細切りにした卵焼き、青しそ、海苔をふって出来上がり。

## ❁ 春キャベツと豆腐のお味噌汁 (2人分)

〈材料・下準備〉

春キャベツ	20g
豆腐	60g
だし汁	240cc
味噌	20g

〈作り方〉

- ① 春キャベツは洗って手でちぎっておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらキャベツを入れてあくをとる。
- ③ キャベツにさっと火が通ったら、豆腐を入れて少し加熱し、火を止めて味噌を入れる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー	41kcal
蛋白質	3.4g
脂質	1.5g
炭水化物	3.6g
カルシウム	33mg
塩分	1.4g

## ❁ さつま芋の茶巾絞り（2人分）

### <材料・下準備>

さつま芋	100 g
レーズン	10 g
バター	5 g

### <作り方>

- ① さつま芋は茹でて潰しておく。レーズンは少量のお湯につけておく。
- ② 潰したさつま芋、レーズン、バターを混ぜて茶巾にする。

### <1人分栄養価>

エネルギー	100 kcal
蛋白質	0.7 g
脂質	2.1 g
炭水化物	56.2 g
カルシウム	23 mg
塩分	0 g



## 幼児期の食事



栄養素	1歳～2歳		3歳～5歳	
	男	女	男	女
エネルギー (kcal)	1,000	900	1,300	1,250
たんぱく質 (g)	20		25	
カルシウム (mg)	400		600	550
鉄 (mg)	4.0	4.5	5.5	
ビタミンA (μg RE)	400	350	450	
ビタミンB1 (mg)	0.5			

### <家庭で習慣を見直してみよう>

朝ご飯はきちんと食べていますか。平成24年国民健康・栄養調査によると、朝食欠食は全年代で見られています。1～6歳の幼児では100人中5人位ですが、小中学生になるにつれて上がっています。朝ごはんは脳の働きを活発にし、体のリズムを整えて一日の活動エネルギー源になります。そのためには、早寝、早起きをするなどの生活リズムを整えることも大切です。

幼児期からの家庭における習慣は、今後の食生活の基盤になっていきます。欠食、偏食、必要のないダイエットなど乱れた食習慣は、肥満や高血圧、糖尿病、動脈硬化などの病気を引き起こす原因にもなります。早い時期から生活習慣病にかかっていると、その後の健康を保つことがとても難しくなります。是非、幼児期から規則正しい習慣を身につけていきましょう。

### <食事のポイント>

- 1 3食きちんと食べて、空腹を感じる食生活を
- 2 おやつも食事の一部です
- 3 食卓は親子の団欒の場に
- 4 自分で食べようという意欲を大切に

