

平成26年度第1回食育推進会議次第

日 時 平成26年5月20日（火）
14時から

場 所 保健センター 1階 大会議室

【自主勉強会】小金井市食育推進基本条例の制定経過等について

1 開 会

2 議 事

(1) 食育月間行事について

(2) 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 小金井市食育推進会議委員名簿（平成26年5月現在）

資料2 食育ミニパンフレット「小金井らしい食生活」

資料3 食育ホームページチラシ「ご存知ですか？小金井市食育ホームページ」

資料4 小金井市食育行事实行委員会設置要綱（案）

資料5 平成25年度第4回食育推進会議における審議内容についての提案一覧

資料6 第4期小金井市食育推進会議の審議内容について（案）

小金井市食育推進会議委員名簿

平成 26 年 5 月現在

No.	選出区分	氏 名
●市民（5 人）		
1	公募市民	雀部 かおり
2	公募市民	鈴木 祥江
3	公募市民	高木 有希
4	公募市民	鳥羽 浩子
5	公募市民	松嶋 あおい
●学識経験者（2 人）		
6	東京学芸大学教育学部生活科学講座教授	南 道子
7	食育・野菜料理コーディネーター	酒井 文子
●関係機関の役員又は職員（7 人）		
8	小金井市立東小学校栄養教諭	島崎 聡子
9	小金井市立小中学校 P T A 連合会	吉田 千晴
10	小金井市社会福祉協議会	志田 尚紀
11	小金井歯科医師会	菊谷 武
12	小金井市農業振興連合会	土屋 直己
13	東京むさし農業協同組小金井支店	嶋崎 敏男
14	小金井市商工会	松井 大平
●関係行政機関の職員（1 人）		
15	東京都多摩府中保健所	齊藤 幸穂
●市の職員		
16	小金井市福祉保健部長	柿崎 健一

小金井らしい食生活

Koganei-Style

「野菜」「団らん」「ふれあい」「環境」をキーワードに小金井らしさを

◎地場を中心とした新鮮な野菜を楽しみ、低農薬等、良質な野菜にこだわる。

◎家の人や友人・知人との団らんを大切にしたい食事をする。

◎地域のふれあいを大切に、環境に優しい食生活を実践する。



～小金井市食育推進計画より抜粋～

小金井市健康課

小金井市食育HP

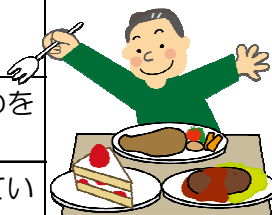
<http://koganei-style.ora-so.com/>

知っていますか？

6つの『こしょく』

「こ食」は、栄養が偏ったり、味覚障害になりやすくなります。

孤食	ひとりでの食事
個食	みんなで食べても、それぞれが別々なものを食べる（バラバラ食）
固食	好きなものだけなど食べるものが固定している
小(少)食	食べる量が少なく、バランスが悪い食事
粉食	パンや麺などの粉を使った主食中心の食事
濃食	味の濃い食事（調理済食品や加工食品、多すぎる調味料）



早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんのパワー

- 脳にエネルギーを補給する
- 体温を上げる
- 体のリズムを整える



早起きをする



早寝をする



朝ごはんを食べる



運動

大切な生活リズム

野菜を食べよう

肉や魚の2倍野菜を食べよう！

☆1度の食事に主食と主菜と副菜を揃えよう

主食 (ごはん、パン、めんなどの炭水化物) 1杯

主菜 (肉、魚、卵、豆類などのたんぱく質) 1皿

副菜 (野菜、海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維) 2皿

野菜を食べると...

便秘・肌荒れ・メタボなどの予防・改善



ご存知ですか？

小金井市食育ホームページ コガネイスタイル Koganei-Style

食育とは

「食に関する健全で豊かな
ライフスタイルを自ら選び、
実践する力を育てること」

小金井市では2009年より小金井市食育ホームページを開設し、食に関する様々な情報を提供しています。

市内の直売所や食に関する気になる情報を分かりやすく解説するコラム、野菜を使った簡単レシピも多数紹介。毎日の生活に、ぜひお役立てください。

URL : <http://koganei-style.ora-so.com/>

例えば
こんな朝食提案！

洋食

巣ごもり玉子

内側に油をぬったキャセロールにほうれん草と細切りのベーコンを入れて真ん中をくぼませ、玉子を割り入れ塩を振り、チーズをまんべんなくのせ、マヨネーズとコショウをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

にんじんのポタージュ

ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎは厚めの小口切りにし、玉ねぎが透明になるまで炒め、水を入れやわらかくなるまで煮る。粗熱をとってミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し、チキンブイヨンを加え、塩、コショウで味を整え牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。パセリは彩りです。

小松菜のナムル

小松菜は根っこを取りよく洗い、にんじんは千切り、モヤシは洗い、それぞれ茹でておき、混ぜておいたしょうゆ、お酢、豆板醤、ゴマ油に野菜を入れてあえ、白いりゴマをふって出来上がり。

パン

豚肉とごぼうの混ぜごはん

ゴボウは小さめのささがきにして水に放ち、すぐに水気を切る。ニンジンは2cmの千切りにする。鍋にごま油を熱してしょうが、ゴボウ、豚ひき肉の順番に、中火でよく炒め、しょうゆ、みりん、酒を加えて混ぜ、さらにニンジンを加えて汁けがなくなるまで煮る。温かいごはんと一緒に混ぜていただきます。

和食

みょうがの 即席味噌汁

みょうがと大葉は千切り、ねぎは薄切りにする。おわんに野菜とかつお節、味噌を入れて、熱湯を注ぎよく混ぜる。

忙しい朝の大事な時間。
もう一度、「朝食」について見直してみましょう。



忙しい朝でも少しの工夫で
バランスの取れた朝食をとることができます。
朝食向けの簡単レシピやアイデアは
「あれこれ食育ブログ」でも紹介しています。

小金井市食育行事实行委員会設置要綱（案）

（設置）

第 1 条 小金井市における食育の普及啓発を目的とした事業（以下「食育行事」という。）を円滑な運営を行うため、小金井市食育行事实行委員会（以下「実行委員会」という。）を設置する。

（所掌事項）

第 2 条 実行委員会は、食育行事の企画、運営、事業実施後の記録集作成等に関する活動を行うものとする。

（構成）

第 3 条 実行委員会は、次に掲げる者のうちから、15 人以内及び健康課職員をもって構成する。

（1） 市民 10 人以内

（2） 小金井市食育推進会議の委員 5 人以内

2 前項第 1 号に定める食育行事实行委員（以下「実行委員」という。）は、公募によるものとする。

（実行委員長等）

第 4 条 実行委員会には、実行委員の中から互選により実行委員長及び副実行委員長を置く。

2 委員長は、実行委員会を代表し、会務を総理する。副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

3 委員長及び副委員長の任期は、実行委員の任期による。

（募集人数）

第 5 条 実行委員の募集人数は、第 3 条第 1 項第 1 号で定める範囲内とする。

（応募資格）

第 6 条 実行委員の応募資格を有する者は、市内に在住、在勤又は在学している 18 歳以上の者とする。

（募集）

第 7 条 実行委員の募集は、原則として一般公募とする。

2 前項の公募は、市報等に掲載して行うものとする。

3 実行委員に応募する者は、福祉保健部健康課に申し出るものとする。

(選考及び決定)

第8条 実行委員の応募があったときは、抽選で決定するものとする。ただし、応募者数が募集人数を下回った場合は、申込順で決定するものとする。

(任期)

第9条 実行委員の任期は、1年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

2 第3条第1項第2号に定める委員の任期は、小金井市食育推進会議の委員の任期による。

(報酬)

第10条 実行委員の報酬は無報酬とする。

(庶務)

第11条 実行委員会の庶務は、福祉保健部健康課において処理する。

(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、実行委員会の運営に関し必要な事項は、実行委員長が健康課と協議して定める。

付 則

この要綱は、平成26年 月 日から施行する。

平成 25 年度第 4 回食育推進会議における審議内容についての提案一覧

- ・ 市内で行われている市や様々な団体の活動を集積して何らかの形で広く市民が見れるような環境を整備してはどうか。
- ・ 食育コーディネーターの役割について、各担当部署や関係団体を、縦割りでなく横の連携をつなぐ役割として、食育関連団体とのつながりも含め、今後イメージを作っていく。
- ・ 全てのライフステージにということも鑑みて、この事業パターンで推進していった方がいいのか。子どもたちについては非常に充実しているが、成人・高齢者についてはどうか。過栄養よりも今は低栄養が問題であり、特に 1 人暮らしの高齢者が非常に増えているため、病名のつかないこういった高齢者に、しっかりと知識をもってもらうことが行政の食育としてはふさわしいのではないかと。
- ・ 和食のよさを、江戸・東京野菜を含めて市民に P R していけたら良いと思う。
- ・ 他市等の事例のように、飲食店で糖尿病を予防しようというメニューを出したり、学校給食を一般の人が食べられる場所があったり、飲食、農家、農協、商工会、保健所等連携して食育推進していけるような仕組み作りを審議してはどうか。
- ・ 飲食店やスーパー等で行政が野菜摂取の P R をしたりなど、コーディネーターの設置で横のつながりがつくれるように審議会で発信していけるとよい。
- ・ 食育というのは非常に幅が広く、皆それぞれの分野で非常に取り組んでいると思うので、食育コーディネーターは、例えば、J A や商工会、主婦、それぞれの分野の情報を聞いて、有機的に組み合わせていくのが役割だと思う。
- ・ J A の野菜売り場に野菜のレシピや美味しく食べる提案などのポップをつけたり、飲食店や小売店などあちこちで、野菜を美味しく食べる提案をしていくと、市民の意識があがり、とりいれやすいと思うので、飲食店と小売店も協力して欲しい。

第4期小金井市食育推進会議の審議内容について（案）

開催予定	平成26年度 第1回 (5月)	第2回 (8月)	第3回 (11月)	第4回 (1月)	平成27年度 第1回 (5月)	第2回 (8月)
食育行事	平成26年度方向性		平成26年度報告 平成27年度方向性			
進捗状況報告		平成25年度分報告				
審議内容	総論	各論 (1)食育の土台づくり ①啓発活動の充実 ②情報の整備	(2)ライフステージ ①乳幼児と保護者 ②学齢期 ③高校生から成人・ 高齢者	(3)生産者・事業者・団 体の連携強化 ①生産者 ②事業者 ③各種団体	総括 	提言書
コーディネーター	条例制定時の想定				役割及び任命	