

---

# 留萌市食育推進計画

## (第2次 2013-2017)

---

平成25年3月  
留 萌 市

# 目次

## 1. 本計画の趣旨・背景

- 1) これまでの経緯と計画策定の趣旨 . . . . . 1
- 2) 計画の位置付け及び計画の期間 . . . . . 2

## 2. 第1次食育推進計画の検証

- 1) 留萌市の食をめぐる各年代別の現状について . . . . . 3
- 2) 全国データとの比較【参考】 . . . . . 8

## 3. 留萌市の目指す姿と本計画の基本方針 . . . . . 9

## 4. ライフステージに応じた食育推進施策について

- 1) 乳・幼児期（0～6歳） . . . . . 10
- 2) 学齢期（7～18歳） . . . . . 12
- 3) 青・壮年期（19～64歳） . . . . . 14
- 4) 高齢期（65歳～） . . . . . 16

## 5. 地産地消と食育活動

- 1) 「食育」の原点である、地域の農業・漁業 . . . . . 17
- 2) 地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」 . . . . . 19

## 6. 食育の推進体制 . . . . . 20

資料編 留萌市「食育」に関する市民アンケート調査結果(H24年度)

# 1. 本計画の趣旨・背景

## 1) これまでの経緯と計画策定の趣旨

全ての市民が「食」について様々な経験を通じて、「食」に関する知識と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「食育」を日常の生活の中で体系的に取り組み、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するために、平成20年3月に「留萌市食育推進計画」を策定しこれまで、各年齢層に応じた「食育」の取組を進めてきました。

人は、「食」によって健康を維持しており、全ての世代が食と健康の大切さを自覚するとともに、健康な生活を維持し、豊かな人間形成を育むことが大切です。「飽食の時代」を迎え、物心両面での豊かさや価値観の変化、生活スタイルも多様化しています。今では旬や季節を問わずに食べ物を得ることができ、更にコンビニエンスストアやファストフードの増加により、手間や時間をかけず手軽に食事を済ませることが可能になりました。このような便利な社会の反面、不規則な食事時間や食生活が日常化することにより、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足による栄養バランスの乱れなど、子どもたちの偏食から青年期・壮年期における生活習慣病の増加に至るまで、健康面に影響が生じています。また、超高齢化社会時代を背景に、ひとり暮らし世帯の高齢者が増加し、食生活の質の低下や孤食化、低栄養リスク者の増加も懸念されています。

本市は、米や野菜、小麦などを中心とした農産物、エビ、タコ、イカ、サケなどを中心とした海産物など、自然の恵みから旬を意識できる多種多様な食材が豊富です。これらの自然は、子どもたちが笑顔で暮らし、心や体の成長に欠かせないものとなります。また、食の源である水田や畑は、水を蓄え、自然を守り、地域に潤いを与えます。

未来を担う子どもたちをはじめ、市民全体が様々な機会を通じて身近な地域の土地、風土、気候で育った豊かな食材に触れ、体験が育む感謝の心、地域の歴史、文化を大切に作る気持ちを養い、安全で安心な食べ物を食する暮らしの実現に繋げることが重要です。

このような背景から、平成24年度をもって「留萌市食育推進計画」期間終了を迎える中で、これまでの取組を基本に、家庭、行政、学校、保育園、幼稚園、地域、生産者等が一体となって、生涯にわたるライフステージに対応し、目指す姿や推進目標、方向性を共有しながら、一体的な取組として食育活動の推進を図っていくため、第2次留萌市食育推進計画を策定するものです。

## 2) 計画の位置付け及び計画の期間

本計画は、第5次留萌市総合計画を上位計画とし、国、北海道の食育推進基本計画、市の分野別計画との整合性を計りながら策定しています。

法的には、食育基本法第18条及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条に基づく計画として位置づけられるものです。



## 2. 第1次食育推進計画の検証

「第1次留萌市食育推進計画」では、以下の10の目標を設定し、年代別推進方を掲げながら実現化に向けこれまで食育を進めてきました。

- ①食を楽しむ
- ②味覚を育てる
- ③食べものと心や体の関係を知る
- ④体によい食べものを選ぶ知識を身につける
- ⑤日本型食生活の良さを知る
- ⑥食の情報を見分ける知識を身につける
- ⑦基本的な調理技術を身につける
- ⑧食べもの大切さを知り、自然の恵みに感謝する
- ⑨食べものが作られる過程などを理解する
- ⑩食を通して環境について考える

### 1) 留萌市の食をめぐる各年代別の現状について

#### 乳・幼児期

生涯にわたる食習慣の形成上重要な時期である「乳・幼児期」では、食べることの心地よさや食べたいものを増やす、食べものに興味を持たせて味覚を育てることを主眼におきながら、下記の取組を進めてきました。

【これまでの具体的な取組(市内)】

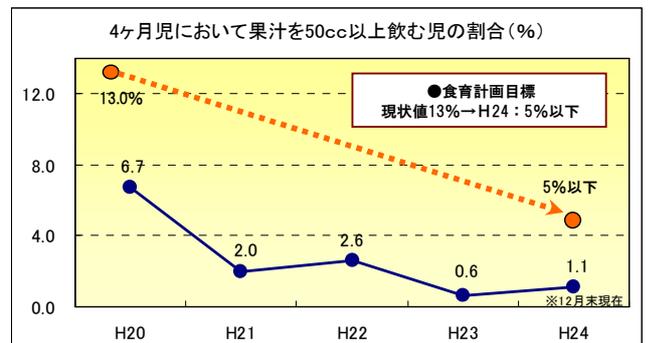
- ・離乳食教室の開催
- ・幼児期を対象にしたおやつ教室の開催
- ・健康・栄養相談の実施
- ・乳幼児健診、新生児訪問の実施
- ・保育園栄養士による園だよりを活用した食育指導の実施、啓発
- ・市民農園や生産現場での体験活動の実施
- ・給食献立への行事食、郷土食、地元産米の使用(保育園)

|                   | 現状値 (H19) | H24 実施数 |
|-------------------|-----------|---------|
| 離乳食教室の開催          | 未実施       | 年2回     |
| 幼児期を対象としたおやつ教室の開催 | 未実施       | 年2回     |

新たに離乳食教室や幼児期の保護者を対象にしたおやつ教室を開催したことにより、家庭と連携した活動啓発につながっているものと考えられます。

#### 4ヶ月時において果汁を50cc以上飲む児の割合

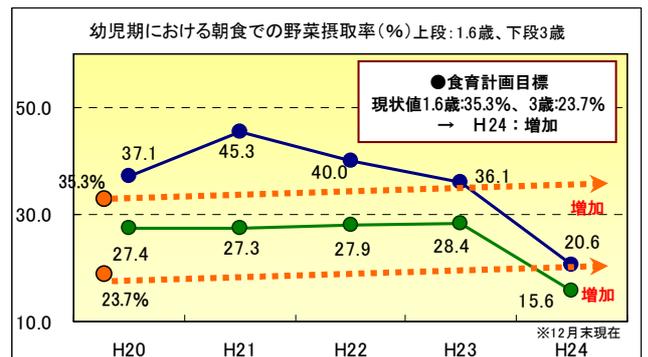
この時期の食育を考える上において、離乳食を適切に進めることが重要です。果汁量が多くなると肥満や偏食につながるという例があるため、母親への指導の結果、目標を大幅に下回る数値で推移しています。



市保健医療課調べ(乳幼児健診時調査)

#### 幼児期における朝食での野菜摂取率

幼児期における朝食の重要性や、偏食を防ぐ意味からも野菜の利用を進めており、H23年度までは、各年度とも現状値を上回る摂取率となり指導効果が上がっています。しかしながらH24年度については、いずれの年代も目標値を下回っており、子どもの偏食などに向き合う親の困難さが予想され、今後も引き続き指導、啓発に努めていく必要があります。



市保健医療課調べ(乳幼児健診時調査)

## 学齢期

体力・運動能力などの成長期にある「学齢期」では、食事の重要性や食事の喜び、楽しさの理解や、農林漁業体験など食べ物と自然を大切にする心、体験を通しての地域の産業を学ぶことが重要です。

また、健全な発育、健康の維持、増進の基盤でもあり、情緒的、教育的役割が非常に大きい「学校給食」においても、積極的に地元食材の活用に努めながら、栄養バランスのとれたメニューづくりを行っています。

さらには、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進など子どもたちに望ましい食習慣を身につけさせるため、栄養教諭などを中心に家庭、地域と連携しながら「食育」の取組を進めています。

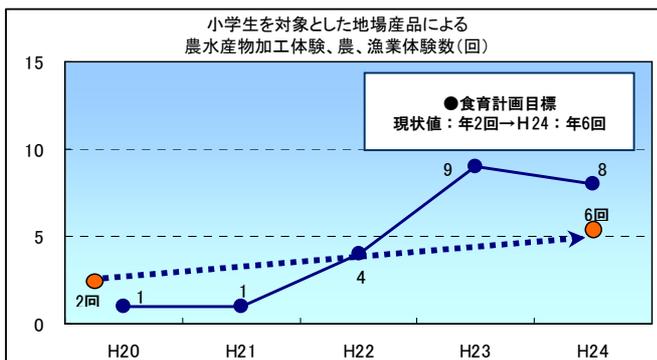
### [これまでの具体的な取組(市内)]

- ・親子料理教室の開催
- ・ジュニアクッキング教室の開催
- ・栄養教諭による食に関する指導
- ・地元食材 100%給食事業の実施
- ・地場素材を活用した学校給食管内統一トライアルメニューの提供
- ・食農教育の推進(小学5年生を対象にした田植え、稲刈り体験等)
- ・学校農園を活用した農村体験学習の実施(幌糠小学校)
- ・いきいき水産学習、漁業体験モデル事業の実施
- ・親子で楽しむ寿司づくり教室の開催

小学生を対象とした地場産品による  
農水産物加工体験、農、漁業体験数

地域(生産者含む)、学校、行政などが中心となって、農・漁村体験活動を実施した結果、H23年度を境に目標数値を上回っています。また、住民満足度アンケートの結果からも、「体験機会があると思う市民の割合」が増加しており、生産現場の体験や生産者との交流など、地域の農林水産業に対する理解が深まっているものと考えられます。

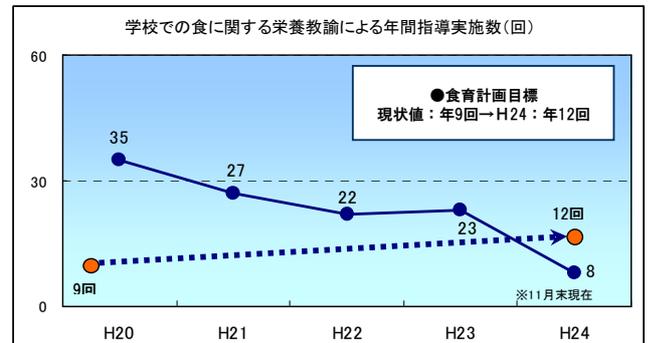
今後も、子どもたちの体験学習の場を提供することで、食に対する感謝の念を深める取組や、将来の農林水産業の担い手確保に向けた取組として更なる拡充が望まれます。



市農林水産課調べ

### 学校での食に関する栄養教諭による年間指導実施数

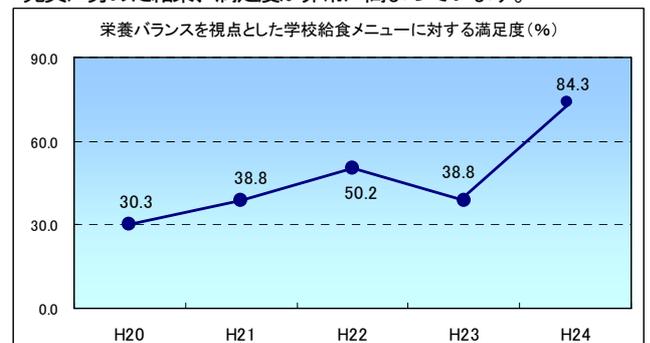
東光小学校に配置されている栄養教諭が、各学校からの要請により食に関する栄養指導や授業等を行っています。H23年度までは、目標値を大幅に上回る指導回数となっていますが、H24年度(11月末現在)は、配置体制や他の業務との兼ね合いもあり減となっています。



市給食センター調べ

### 栄養バランスを視点とした学校給食メニューに対する満足度

留萌市では、給食だよりへの地元食材表示や、食育についての啓発など、安全、安心で栄養バランスの給食メニューの充実に努めた結果、満足度が非常に高まっています。



市民満足度アンケート調べ

(H24は学校教育に関する保護者アンケート調べ)

|                                       | 現状値<br>(H19) | H24 実施数 |
|---------------------------------------|--------------|---------|
| 学校給食に地元産食材を使用することに対する満足度<br>(小・中学生世帯) | 未実施          | 79.0%   |

食育に関するアンケート

## 青・壮年期

これまで身に付けた食に関する知識や技術を活用しながら、自らの食生活ばかりではなく、次世代に食の基礎や喜びを伝える役割を担う「青・壮年期」では、健(検)診の受診による、自らの健康状態の把握や、生活習慣病予防に向けた取組、食品表示や添加物など、食の安全性について関心を持つなど、自らが実践的な取組を行っていくことが必要です。

「健康」についての情報が氾濫し、健康への関心が高まる中、食習慣の乱れなどを背景とした生活習慣病が増加しています。仕事等による不規則な生活や、ストレス、運動不足等も重なって、実践的な行動に結びついていかないということが課題となっています。

また、家庭における環境問題への関心度の高さから、生ゴミの再利用や廃棄量を減らす取組なども推進され、食と環境についての実践が行われています。

豊富な種類の地域農水産物が、身近に購入できる機会も増え、また、身近に旬の食材を食することができるレストランの開設、フリーペーパーの発行など、地産地消、地産地食の機運が高まっています。

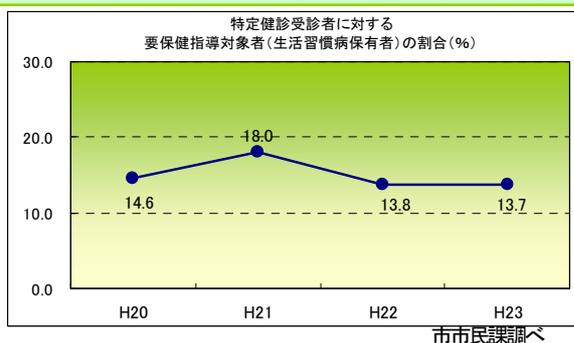
### [これまでの具体的な取組(市内)]

- ・いきいきクッキング教室の開催
- ・特定健診・保健指導(栄養)の実施
- ・食と健康に関する各種講演会の開催
- ・地域食材(食療)コミュニティカフェテリアの開催
- ・地域食材の情報サイト「食ベディア」の開設、フリーペーパー「るもいfan」の発行
- ・漬物料理講習会の開催
- ・市民農園の開設
- ・うまいよるもい市の開催

市市民課調べ (特定健診アンケート)

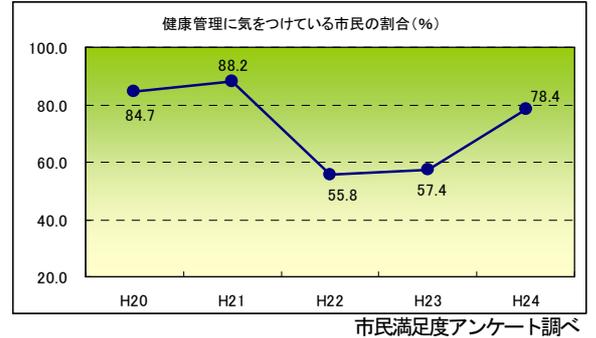
|  | 現状値 (H19)   | H23                   |
|--|-------------|-----------------------|
| メタボリックシンドロームを認知している市民の割合<br>(特定健診を知っている市民の割合数値で把握) | —<br>(数値なし) | 85.3%<br>(※目標値：80%以上) |

### 特定健診受診者に対する要保健指導対象者(生活習慣病保有者)の割合



### 健康管理に気をつけている市民の割合

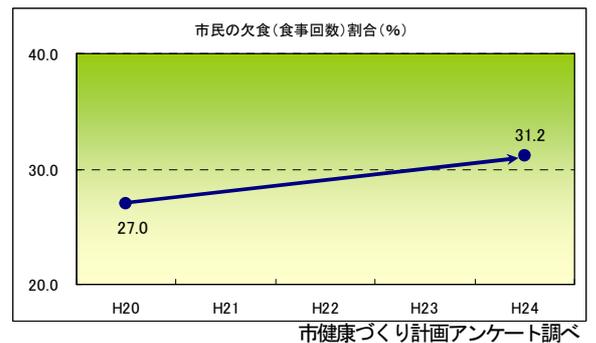
健康都市宣言や、健康を核としたまちづくりを進めた結果、市民の健康管理に対する意識、関心の高さが現れているものと考えられます。



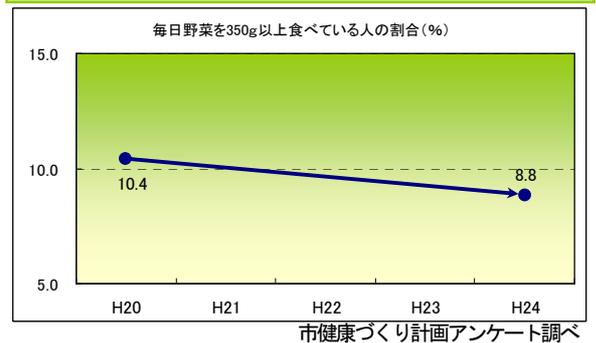
### 市民の欠食(食事回数)割合

「1日3食」という基本的な食生活を送れていない人が増加していますが、食生活に問題があるという「気づき」や栄養成分表示を参考にするなど、意識の変化はあると考えられます。

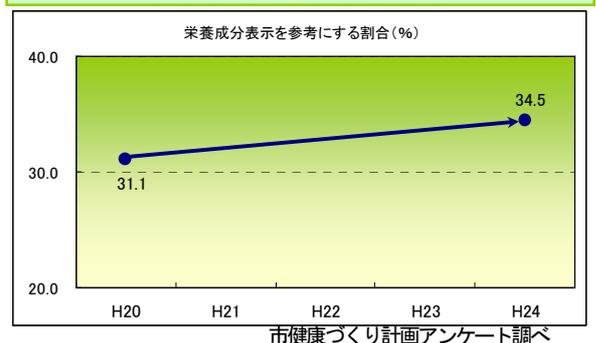
食と健康について身近に感じ、実際に健康的な食生活を送ることができるよう、今後も啓発に努めていく必要があります。



### 毎日野菜を350g以上食べている市民の割合



### 栄養成分表示を参考にする割合



## 中・高年期

長年の生活習慣の積み重ねによる疾病が顕著化し、徐々に身体機能が低下していく「中・高年期」では、病気の早期発見と、治療、さらには、「孤食」による栄養摂取不足を補うための高齢者サロンでの食事会などを通じ、コミュニケーションをとりながらの食事の機会を増やすなどの取組が重要です。

また、一人暮らしの高齢者世帯が増加し、調理困難な方への給食サービスの実施や、民生児童委員と連携し、身体機能の低下や低栄養等が懸念される高齢者の早期抽出、介護予防支援事業や栄養事業、口腔改善事業などにより、介護予防の視点からの高齢者に対する食育活動を行ってきました。

### 【これまでの具体的な取組(市内)】

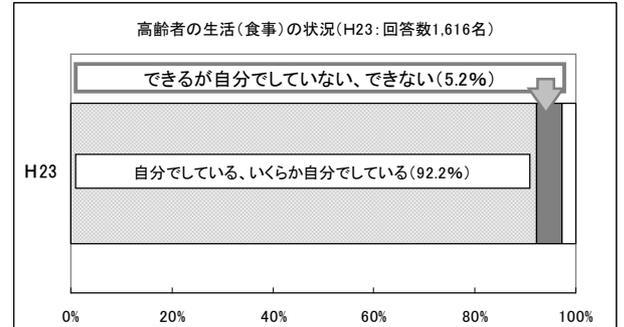
- ・シニアクッキング教室の開催
- ・いきいきクッキング教室の開催〔再掲〕
- ・特定健診・保健指導〔栄養〕の実施〔再掲〕
- ・食と健康に関する各種講演会の開催〔再掲〕
- ・基礎老年医学講座の実施
- ・給食サービス事業の実施
- ・高齢者サロン(食事会)の開催
- ・2次予防高齢者抽出事業の実施
- ・2次予防高齢者地域支援事業(はつらつ栄養教室)の実施



高齢者サロンによる食事会 (るもい健康の駅)

### 高齢者の生活(食事)の状況

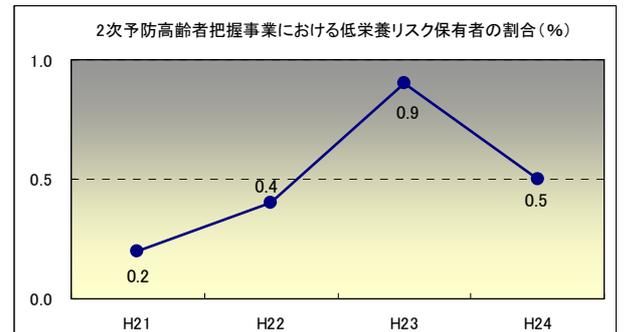
65歳以上の高齢者のうち、90%以上が「自分で食事をしている、いくらかしている」に分類されている一方、「自分でしていない、できない」という方も5.2%存在しています。市内では、高齢者サロンや地域老人クラブ等の例会などにおいて、食事会等の「共食」活動が行われており、今後においてもますますの活動推進が望まれます。



市保健福祉アンケート調べ

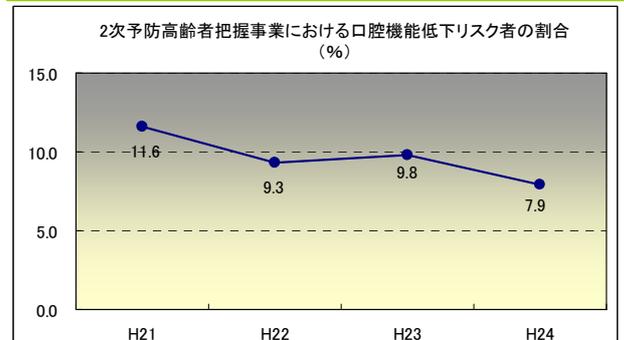
### 2次予防高齢者把握事業における低栄養リスク保有者の割合

65歳～74歳までの高齢者のうち、特に生活機能の低下が著しい方を早期に発見し、介護予防事業へと導く2次予防高齢者把握事業の中で、特に栄養機能の低下が予想される方の割合がわずかながらも年々増加している傾向に読み取れます。食に対する関心が薄れることで、料理、買い物などの行動機会も減少し、生活の質の低下が懸念されるため、早期に予防、改善に向けたサポート体制の構築が必要と考えられます。



市介護支援課調べ

### 2次予防高齢者把握事業における口腔機能低下リスク者の割合

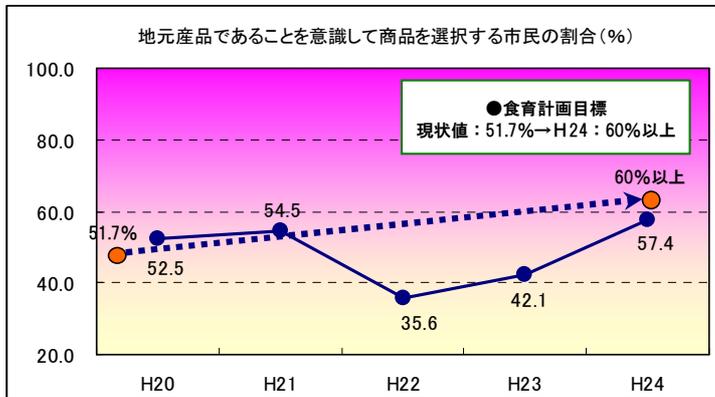


市介護支援課調べ

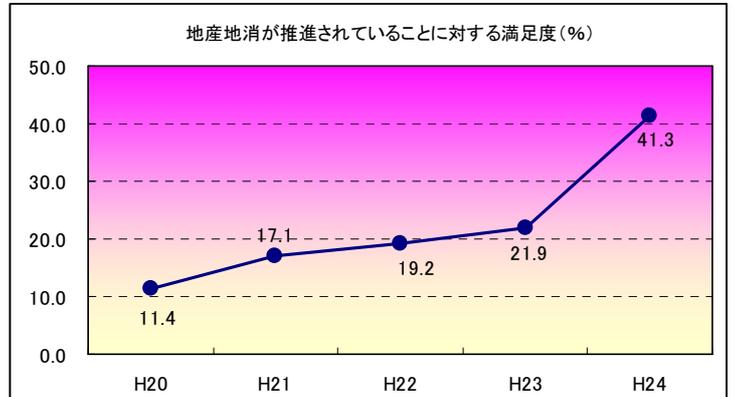
## 地産地消

留萌地域の最大の魅力は、豊富な種類の「食材」にあり、高品質米の南るもい米を始め、エビ、タコ、ホタテといった海産物、黒毛和牛や果樹に至るまで、バラエティに富んだ食材に恵まれた環境にあります。

これらの「地元産品を意識して商品選択する市民の割合」もH24で57.4%とほぼ目標値に近い値を示しており、また、「地産地消が推進されていることに対する満足度」も年々増加していることから、行政、民間団体、企業、生産者などの連携による、情報発信や産地イベントの実施、留萌の旬の食材を食するツアーの受入などにより効果が上がっているものと考えられます。



市民満足度アンケート調べ



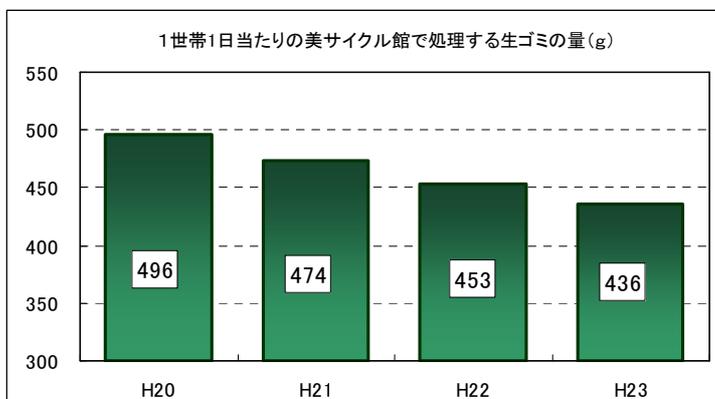
市民満足度アンケート調べ



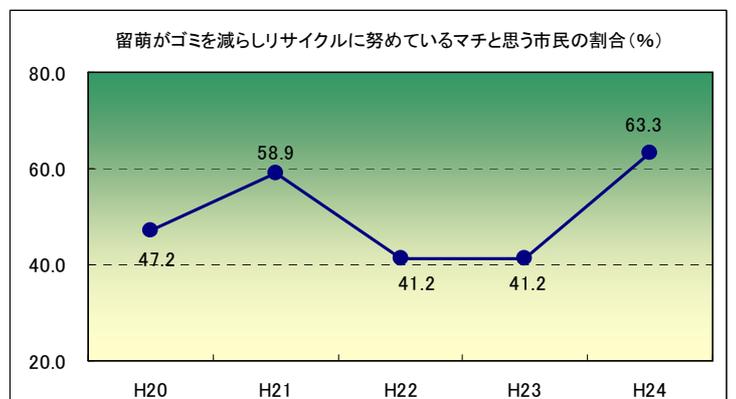
園活動での稲刈り体験 (市内保育園)

## 食と環境

環境問題への関心が高まり、留萌市においても、資源循環型社会の構築に向け、美サイクル館を中心に啓発活動を進めた結果、1世帯1日あたりの生ゴミの処理量も年々減少しています。また、食べ残しを減らし、生ゴミの堆肥化などの再利用も進んでいるものと考えられます。



市美サイクル館調べ



市民満足度アンケート調べ

## 2) 全国データとの比較【参考】

| 項目                         | 全国データ        | 留萌市                | データ基礎   |
|----------------------------|--------------|--------------------|---|
| ①食育に対する関心度                 | 72.2% (H21)  | <b>78.0%</b> (H24) | 全国：「内閣府食育に関する基礎調査」<br>留萌：「食育に関するアンケート（3歳～15歳の子を持つ世帯対象）」       |
| ②朝食を毎日食べている割合（小6・中3）       | 89.45% (H24) | <b>94.0%</b> (H24) | 全国、留萌市「全国学力・学習状況調査」   |
| ③学校給食における地場産物使用割合          | 23.3% (H19)  | <b>41.0%</b> (H23) | 全国：「文部科学省調べ」<br>留萌：「学校給食センター調べ（使用日数）」                         |
| ④食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている割合 | 57.7% (H21)  | <b>28.0%</b> (H24) | 全国：「内閣府食育に関する基礎調査」<br>留萌：「食育に関するアンケート（3歳～15歳の子を持つ世帯対象）」       |
| ⑤メタボリックシンドロームを認知している割合     | 89.3% (H21)  | <b>85.3%</b> (H23) | 全国：「内閣府食育に関する基礎調査」<br>留萌：「市民課特定健診アンケート（特定健診を知っている市民の割合数値で把握）」 |

上記については、全国で取りまとめたデータと既存の留萌市のデータを用いて、可能な範囲で比較したものです。対象数や基礎となる調査法に違いがありますが、留萌市の現状を客観的に分析、判断するひとつの指標としてまとめています。

①「食育に対する関心度」については、全国的には毎年6月の「食育月間」における推進事業や、「早寝早起き朝ごはん」運動、「健康日本21」、「めざましごはんキャンペーン」等、食育と密接な関係を有する運動を展開しながら、これまで関心を高める取組を実施してきました。留萌市においても、小学校への栄養教諭の配置や、就学時健診等の機会を通じて「早寝早起き朝ごはん」運動、「留萌食育10か条」の普及啓発、さらには学校給食だより等により、家庭における食育の普及啓発を図った結果、全国の数値を5.8ポイント上回っています（子育て世帯対象の市民アンケート）。なお、「食育」に関心のある理由としては、「心身の健全な発育」、「食の安全確保」、「食生活の乱れ」と続いており、子どもの健康面から食育について考える傾向にあります。

②「朝食を毎日食べている割合（全国学力・学習状況調査）」についても、全国平均を上回る状況となっており、今後も引き続き、朝食摂取の重要性と学力との関係などの根拠も示しながら、子どもたちに望ましい食習慣を身につけさせるよう、努めていく必要があります。

③「学校給食における地場産物使用割合」については、流通面や価格面、供給量など様々な課題もありますが、可能な限り地場産食材を活用できる給食運営を目指し取り組んだ結果、全国データを大きく上回っています。今後においても、関係機関、生産者、流通業者、製造業者等との調整や、仕入れ体制の確保に努めながら、引き続き地場産物を活用した学校給食における食育活動の推進に努めていくことが必要です。

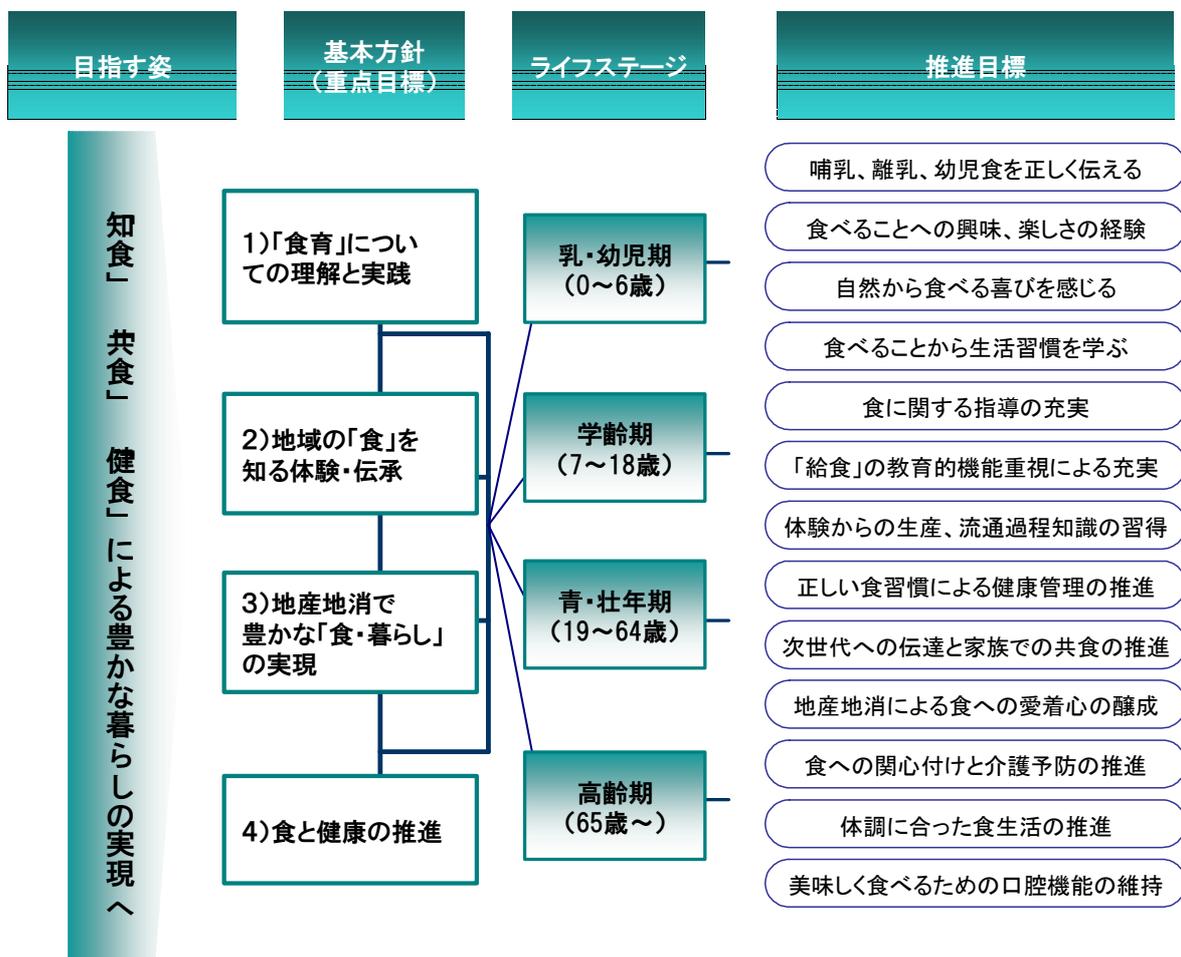
④「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている割合」については、28.0%と全国平均を下回っていますが、アンケート結果を分析しますと「知っているが参考にしてはいない」という割合が34.0%あり、バランスガイドの存在は知っているが活用していないと傾向にあるものと考えられます。

⑤「メタボリックシンドロームを認知している割合」については、これまでも「健康日本21」運動や、特定健診、特定保健指導の導入、さらには、留萌市独自のメタボリックアンケートの開発など、市民の中でも、メタボリックシンドロームの認知度は十分高まってきているものと思われませんが、早期発見、早期指導へと繋げるための健診の受診率の低迷や、特定保健指導実施者数の伸び悩みなどを見ても、予防、改善のための食事の実践度は高くないのが現状であり、今後も粘り強く対策を講じていく必要があります。

### 3. 留萌市の目指す姿と本計画の基本方針

留萌市では、これまでの着実な食育推進活動の成果を踏まえ、さらなる食育に対する理解と実践を進めながら、この地域に住む誰もが、土地、風土から得られる豊かな「食」への恩恵と幸せを享受し、ライフステージに応じた健康で豊かな暮らしが実現できるよう、地域、家庭、学校、幼稚園、保育園、行政などが連携しながら次のとおり食育を推進していきます。

#### 第2次留萌市食育推進計画(H25～29)



『**知食**』・・・地域の食材や生産現場、食文化などを知ることにより、食についての基礎を学びます。

『**共食**』・・・家族が食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図ることにより、家庭における食育の重要性について啓発、推進していきます。

『**健食**』・・・健やかな生活を送る上で「食」は何よりも基本です。健全な食生活の推進や、食と健康との関わりを学びながら、食育を進めます。

## 4. ライフステージに応じた食育推進施策について

### 1) 乳・幼児期(0歳～6歳)

この時期は、心身の健全な成長・発達が重要で、将来の基礎を培う時期でもあり、食習慣にも大きな影響を与えます。適切な食事の取り方や、望ましい食習慣の定着など、豊かな人間性の育成に向けて、特に意識的に家庭や関係機関、行政が連携しながら取り組みを進めていく必要があります。

また、生活形態の多様化や核家族化、情報の氾濫などから、育児に疑問・不安を抱える母親も増加しています。児の健全な育成のために、正しい情報の提供や個々に応じた対応が必要です。

#### 1. 現状と課題

- 乳児期における果汁摂取量は減少傾向ですが、多量摂取も見受けられます。
- 乳児期から幼児期にかけての摂取量が増加し、習慣化する傾向が見受けられます。
- 幼児期における野菜の摂取率（特に朝食）の低下が見受けられます。欠食ではありませんが内容として適正でないことが多く、子どもの好き嫌いや偏食、生活習慣などに向き合う親の困難さが伺えます。
- 夕食時間帯の遅れが就寝時間の遅れにつながり、睡眠不足、さらには朝食の欠食といった悪循環を引き起こし、集団生活の乱れや体調不良につながっています。
- 飽食の時代を背景に、何でも食べ物が手に入ることから、食事の支度に時間をかけない、「旬」のものを心待ちにする気持ちが薄れるなど、栄養素なども含めて食と健康の問題に無関心な層が拡大しています。
- 親の欠食も影響し、子どもだけで家庭において朝食を食べる傾向が見られます。

#### 2. 推進目標

- 哺乳、離乳食、幼児食についての情報を正しく伝え、家庭での実践を目指します。
- 離乳食や幼児食を通して、食機能や口腔機能を育て、食べることの楽しさを経験します。
- お腹のすくリズムや食べたいもの、好きなものを増やし、食べ物に興味を持たせる環境づくりに努めます。
- 自然を通じて、食の大切さ、生命の大切さを学び、収穫や食べる喜びを感じさせる機会づくりに取り組みます。
- 食べることを通して生活習慣を学び、家族全体の生活の見直しに繋がります。

#### 3. 具体的な推進方策と役割

|   | 家庭 | 幼稚園<br>保育園 | 地域 | 行政 |
|---|----|------------|----|----|
| 離乳食や育児に関する知識を伝えます                           | ●  |            |    | ●  |
| 間食や育児に関する知識を伝えます                            | ●  |            |    | ●  |
| 家庭での食管理、育児における不安軽減につなげます                    |    | ●          |    | ●  |
| 実際に料理に携わることで、食への関心と食べ物を作る工程を学びます            |    | ●          |    |    |
| 作物の栽培等を通じて、身体の五感で感じ、心に伝えることが実感できる機会の充実を図ります |    | ●          | ●  | ●  |
| 家庭内での適切な食事や生活リズムを身につけ、食事を楽しむ習慣づくりを目指します     | ●  |            |    |    |

| 4. 目標設定                       | 現状値                      | H29  |
|-------------------------------|--------------------------|------|
| 乳児期において果汁を飲まない児の割合            | 4ヶ月児：89.0%<br>9ヶ月児：79.5% | 増加   |
| 幼児期における朝食での野菜摂取率              | 1.6歳児：19.0%<br>3歳児：17.1% | 増加   |
| 家庭において「ひとり」で朝食を食べる割合（幼・保・小・中） | 11.0%                    | 減少   |
| 離乳食教室の開催数                     | 年2回                      | 現状維持 |
| 幼児期を対象としたおやつ教室の開催数            | 年2回                      | 現状維持 |

### 【食育の取組例】

| 日  | 曜日 | 献立名 ( )内は使用材料です  |                                     | 1・2歳児追加分       |               |           |
|----|----|--|-------------------------------------|----------------|---------------|-----------|
|    |    | 0・1・2・3・4・5歳児  | 副食・副菜                               | 3時のおやつ         | 10時追加         | 主食        |
| 1  | 火  | 元旦休園   | おめでとうございます。今年もよろしくお祈りします            |                |               |           |
| 2  | 水  |  |                                     |                |               |           |
| 3  | 木  |  |                                     |                |               |           |
| 4  | 金  |  |                                     |                |               |           |
| 5  | 土  |  |                                     |                |               |           |
| 7  | 月  | ささみの生姜焼き<br>味噌汁(わかめ 豆腐 長葱)                                       | 付け合わせ(キャベツ 人参)<br>高野豆腐のたまごじ         | 果物<br>牛乳       | チーズ<br>ふりかけ   | ご飯        |
| 8  | 火  | カレーうどん(豚肉 玉葱 人参 板かま ほうれん草)<br>茹で卵                                | ミルク                                 | ゼリー            | クッキー<br>わかめ   | ご飯        |
| 9  | 水  | 野菜炒め(キャベツ 人参 ビーマン ウィナー)<br>味噌汁(大根 あげ)                            | 納豆和え(えのき)                           | ◎ ホットケーキ<br>牛乳 | アラスカ          | ご飯        |
| 10 | 木  | 肉団子スープ(白菜 ほうれん草 人参 春雨 椎茸 ごま)<br>ポテトサラダ(胡瓜 チーズ コーン 玉葱)            | 果物                                  | ソーセージ<br>ミルク   | ビスコ<br>ジャム    | パン        |
| 11 | 金  | さばの塩焼き<br>味噌汁(豆腐 人参 ほうれん草)                                       | おから(コボウ あげ ひじき 長葱)<br>酢の物(わかめ きゅうり) | ◎ かがみびらき<br>牛乳 | 果物<br>ゴマ      | ご飯        |
| 12 | 土  | きつねそば(あげ 鶏肉 長葱 ほうれん草 板かま)  |                                     |                | ウエハース         | パン        |
| 14 | 月  | 成人の日休園   |                                     |                |               |           |
| 15 | 火  | 味噌ラーメン(もやし テンゲン 豚ひき 長葱 人参 白菜)<br>きゅうり いたかま                       |                                     | 果物<br>ミルク      | ポーロ           | かつお<br>ご飯 |
| 16 | 水  | 中華炒め(白菜 豚肉 人参 ビーマン 玉葱 竹の子)<br>味噌汁(わかめ 豆腐) マカロニサラダ(きゅうり 卵) 納豆     |                                     | スナック<br>牛乳     | 果物            | ご飯        |
| 17 | 木  | ポテトグラタン(ペーコン 玉葱 じゃがいも チーズ)<br>スープ(ほうれん草 しめじ 玉葱) 温野菜サラダ(キャベツ コーン) | 果物                                  | ◎ エビピラフ<br>お茶  | アラスカ<br>メロンパン | パン        |
| 18 | 金  | カレーの日<br>福神漬け サラダ(白菜 きゅうり 人参)                                    | 牛乳                                  | ◎フルーツヨーグルト     | クラッカー         |           |

1月給食献立表 (保育園)

11日 歳びらき  
おしるこです

18日 カレーの日  
チキンカツカレー

22日 初詣  
新年お茶会です★

24日 お雛様会  
楽しみですね!

30日 お誕生会  
誰の誕生日ですか?

1月はさらに冷え込みが激まりますが、生活リズムを崩さずにお正月明けを元気に迎えるように心がけてください。しっかりと寝て、しっかりと食べましょう。

1月 食育だより  
平成28年 1月 みのり保育園

### 煮物の知識

ご家庭のメニューにも煮物があると思います。保育園の献立にも、月2回ぐらい提供する「煮物」ですが、煮物には様々な種類があります。基本は出汁で素材をひたし砂糖、醤油、酒、みりん等で味付けを基本としますが、必要に応じて、調味料を加えて作り出す方法など様々な種類があります。

### 定番の煮物の種類はこれ!

|       |  |
|-------|--|
| うま煮   | 煮物の代表的なもので、肉や野菜などをだし、しょうゆ、砂糖、みりんなどで味付けし煮たものです。             |
| 旨め煮   | 少量の薄味の煮汁で、材料に味をしみ込ませるために長時間をかけて茹でたものです。ウリや豆類を適量の砂糖で煮たものです。 |
| 炒め煮   | 途中で茹でてから煮汁で煮たもの。   |
| 味煮    | 砂糖を控え、だしの香、砂糖、酒などを加え材料をじっくりと煮たものです。                        |
| 炊き合わせ | 2種類以上の材料を別々に煮て、器に盛り合わせたものです。持ち味、色を引き立たせるために味付けは凝縮されています。   |

この5つの煮物が在る「煮物」とは、色んな食材を用いて作ることも、単に作るだけなら簡単ですが美味しく仕上げるとは難しい料理の一つです。また、火を通る程度の煮汁を入れて材料が落ちないように火力調節し、必要に応じて紙蓋や蒸し籠を

※煮し籠とは…煮詰めた煮汁が当たらず、少ない煮汁でもむらなく煮あがる役割や煮物に熱し、色んな薬材止などの効果があります。

### 便秘改善策!!

▲元気がよくなります

▲規則正しい生活(食事のリズム)をつくりましょう

▲食物繊維は消化されずに腸の量を増やしたり、ゆるやかに腸を動かすことで腸の動きが活発化するためにはしっかりと排便を促します。

▲食物繊維は不溶性のいも・豆・きのこ 野菜、水溶性の海藻・果糖・糖質、また、両方を持つバナナ・とうもろこしがあります。種類がそれぞれ異なることにより、その効果が発揮されます。

### 健康はうちでわかる

1月はさらに冷え込みが激まりますが、生活リズムを崩さずにお正月明けを元気に迎えるように心がけてください。しっかりと寝て、しっかりと食べましょう。

1月 食育だより  
平成28年 1月 みのり保育園

食育だより (保育園)

## 2)学齡期(7歳~18歳)

この時期は、体力・運動能力などの成長期であり行動範囲も広がります。身体の成長に心の成長が追いつかず、不安定になりやすい時期ですが、かなり個人差があり標準値にとらわれることなく成長過程を見守ることが大切です。

学校、家庭、地域等が連携し、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身に付けさせることが必要です。

### 1. 現状と課題

- 学校内における食育活動として、専門性への対応や時間数の確保、家庭との連携体制の構築が課題となっています。
- 地場産物の活用について努力していますが、生産時期や数量、価格等の面で、年間を通しての安定的な使用が課題となっています。
- 親の欠食も影響し、子どもだけで家庭において朝食を食べる傾向が見られます。

### 2. 推進目標

- 各教科、特別活動、総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通じて、食に関する指導の充実を図っていきます。
- 健全な発育、健康維持、情緒面や食事の大切さなど、「給食」の教育的機能を重視しながら、一層の充実を図ります。
- 学校給食時の配膳やマナーの習得により、社会性、協調性を育みます。
- 体験を通じた地域の産業や生産、加工、流通の仕組み、自然や地域社会と食べ物のかかわりなどの知識を身に付けさせます。
- 行政、学校、家庭、地域が連携を深め、「早寝、早起き、朝ごはん」運動の啓発や「留萌市食育10か条（留萌楽しい食育）」を推進し、留萌ならではの食育活動に取り組みます。

### 3. 具体的な推進方策と役割

|  | 家庭 | 学校 | 地域 | 行政 |
|--|----|----|----|----|
| 体験学習を通じて、「食」の大切さを学びます                            |    | ●  | ●  | ●  |
| 学校教育活動の中で、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等を通じ、食に関する指導の充実を図ります |    | ●  |    |    |
| 学校給食での地場産品の活用を推進します                              |    | ●  |    | ●  |
| 家庭向けに地産地消や食育の意義について啓発します                         | ●  |    |    | ●  |
| 農業・漁業体験機会の充実を図ります                                | ●  |    | ●  | ●  |
| 料理を作る体験機会の充実を図ります                                | ●  |    | ●  | ●  |
| 地域の「食」についての情報発信や伝統的な「食」文化を学び、体験する機会の充実を図ります      |    |    | ●  |    |
| 家庭内での食事のマナーの指導や生活習慣の確立、子どもとの食事づくりなどを実践します        | ●  |    |    |    |

| 4. 目標設定                               | 現状値                  | H29 |
|---------------------------------------|----------------------|-----|
| 学校での食に関する指導回数（栄養教諭、栄養士含む）             | 年9回                  | 増加  |
| 学校給食における地元産品を使用する割合（献立頻度日数）           | 41.0%                | 増加  |
| 栄養バランスを視点とした学校給食メニューに対する満足度           | 84.3%                | 増加  |
| 学校給食に地元産食材を使用することに対する関心度（小・中学生世帯）     | 79.0%                | 増加  |
| 小学生を対象とした地場産品を使用した農水産物の加工体験、農・漁業体験事業数 | 年8回                  | 増加  |
| 朝食を毎日食べる児童・生徒の割合                      | 小6：92.4%<br>中3：95.6% | 増加  |
| 家庭において「ひとり」で朝食を食べる割合（幼・保・小・中）         | 11.0%                | 減少  |

### 【食育の取組例】



小学生の農業体験（食農教育推進協議会事業）



地元食材100%給食事業（H23）

| 月   |      | 火   |      | 水   |         | 木   |       | 金   |      |
|---|------|---|------|---|---------|---|-------|---|------|
| 1   | ②ごはん | 2   | ラーメン | 3   | ②さけなごはん | 4   | ミルクパン | 5   | ②ごはん |
| ⑤606④625④662  |      | ⑤519④579④638  |      | ⑤680④699④737  |         | ⑤597④644④687  |       | ⑤654④673④710  |      |
| <b>こんさいのみぞしる</b> （あぶらあげ・にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・サラダゆ・みそ・かつおエキス）<br><b>チーズインハンバーグ</b> （とりにく・たまねぎ・ぶたにく・チーズ・パンこ・トマト・しょうぶつたんぽく・しょうぶつゆ・さとう・しょうゆ・にゅうせいひん・こうほエキス・しょうがパウダー・てんぷら・にんじんペースト・おろし・ワイン・トマトペースト・マーガリン・こむぎこ・りんごジュース）<br><b>②やさしいサラダ</b> （キャベツ・きゅうり・きびまん・アスパラ）<br><b>P. フレンチドレッシング</b> （しょうゆ・さとう・す・ワイン・いわし・レモン） |      | <b>はっぽうさいラーメン</b> （ぶたにく・えび・いか・うずらたまご・たけのこ・にんじん・はくさい・ながねぎ・ぶたがらスープ・とりがらスープ・しおろーめんスープ・でんぷん・コンソメ）<br><b>やきじゃがバター</b> （じゃがいも・バター）<br><b>②フルーン</b>  |      | <b>②さけなごはん</b> （☆こめ・ひろしまな・さけ・きょうな・さとう・ごま・だいこんな・こうほエキス・かつおあんまつ）<br><b>かきたまみぞしる</b> （けいらん・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ・みそ・かつおエキス）<br><b>ほっけのたつたあげ</b> （ほっけ・しょうゆ・さとう・しょうが・さけ・でんぷん・こめあぶら）<br><b>いじどりに</b> （とりにく・にんじん・しいたけ・れんこん・たけのこ・こんにやく・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・グリーンピース・ごぼう・かつおエキス・しょうぶつゆ）  |         | <b>にくだんごキャベツのスープ</b> （とりにく・たまねぎ・パンこ・しょうぶつたんぽく・しょうぶつゆ・でんぷん・トマト・にゅうたんぽく・さとう・みりん・キャベツ・にんじん・コンソメ）<br><b>かぼちゃグラタン</b> （きゅうりゅう・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・マカロニ・こむぎこ・チーズ・しょうぶつゆ・バター・でんぷん・クリーム・チキンコンソメ・さとう）<br><b>②ミーツバゲティ</b> （スバゲティ・しょうぶつゆ・ぶたにく・にんにく・にんじん・たまねぎ・デミグラスソース・ワチャップ・ウスターソース・チーズ・☆ビーマン）           |       | <b>いもだんごじる</b> （とりにく・じゃがいも・でんぷん・こんにやく・こ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・かまぼこ・こんぶだし・さばだし・かつおだし・しょうゆ・めんつゆ・まいだけ・とりがらスープ）<br><b>さばみぞじ</b> （さば・みそ・さとう・こむぎこ・ほうごちょうみりょう）<br><b>ビーナッツあえ</b> （ほうれんそう・はくさい・ピーナッツ・しょうゆ・さとう）<br><b>P. あじのり</b> （のり・きょうかいエキス・さとう） |      |
| 8   |      | 9   | うどん  | 10  | ②ごはん    | 11  | くるみパン | 12  | ②ごはん |
|   |      | ⑤587④629④671  |      | ⑤652④670④707  |         | ⑤697④748④802  |       | ⑤652④670④707  |      |
| ♥のマークは、あだらしいメニューのひです。<br>②のマークは、まもってほしいおねがいです。<br>は、なかみをたべるともえるゴミ、あけていないものもえないゴミです。<br>□は、なかみをたべてもたべなくても、もえないゴミです。<br>*②のひょうじのあるこんだてにかんしては、るもいかんさいさんのしよくざいをしようじています。☆でしよくざいがわかるようにひょうじてあります。  |      | <b>おやこうどん</b> （とりにく・けいらん・ながねぎ・しいたけ・なると・にんじん・こんぶだし・かつおエキス・さばだし・しょうゆ・めんつゆ）<br><b>②ちくわサラダ</b> （ちくわ・だいこん・☆きゅうり・しょうゆ・ごま・にんじん・マヨネーズ・こまドレッシング）<br><b>にんじんケーキ</b> （こむぎこ・けいらん・さとう・サラダゆ・にんじんピューレ） |      | <b>もずくスープ</b> （もずく・とうろ・チンゲンさい・ながねぎ・にんじん・ごま・ミックスマスター・コンソメ）<br><b>とりにくのしもんソーがけ</b> （とりにく・でんぷん・こめあぶら・しょうゆ・さとう・レモン汁）<br><b>②ポテとたまごのサラダ</b> （しやがいも・ドレッシング・マヨネーズ・にんじん・たまねぎ・さとう・マスタード・いわし・しょうぶつゆ・す・こむぎこ・でんぷん・ドレッシング・ぶたにく・せせらぎ・かんたん・こうほエキス・チキンエキス・きょうかいエキス・きゅうり・ローズレド）<br><b>P. おかかふりかけ</b> （にゅうとう・さとう・しょうゆ・こうほエキス・かつおだし・ごま・しいたけエキス・のり） |         | <b>かぼちゃとコーンのクリームスープ</b> （コーン・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ベジタメソソース・とうりゅう・きゅうりゅう・バター・コンソメ）<br><b>②クルトンつつみあげ</b> （☆たら・でんぷん・チーズ・パン・こめあぶら）<br><b>*クルトンつつみあげは、きたるもいぎよきょうでつくられたものです。</b><br><b>②ウインナーのケチャップいため</b> （ホークウインナー・たまねぎ・にんじん・☆ビーマン・エリンギ・ケチャップ・コンソメ・マスタード）<br><b>P. はちみつ&amp;マーガリン</b> （はちみつ・マーガリン） |       | <b>とうふとひきにくのカレー</b> （ぶたにく・とうりゅう・コーンスターチ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・カレールー・グリーンピース・にんにく・トマト・バター）<br><b>ごぶづけ</b> （だいこん・わかめ・にんじん・みずあめ・しょうゆ・さとう・す・こうほエキス・とうがらし）<br><b>フルーツのヨーグルトあえ</b> （みかん・パイナップル・おうとう・りんご・ようなし・ヨーグルト・苺クリーム・はちみつ）                      |      |

10月給食献立表（学校給食）

### 3)青・壮年期(19歳~64歳)

この時期は、自分で考え選択した食生活を送ることのできる時期ですが、情報が氾濫しているため、正しい情報を見極め、自分に合った対応を選択することが難しくなっています。食生活に問題があるとの気付きはありますが、仕事や子育てに忙しい年代であることから、取り組みにつながりにくいの課題です。高齢期の健康維持につながるため、積極的に健診等を受診するなど、この時期から自らの健康状態を知り、その結果を活用して生活習慣や食習慣の改善を図るなどの取り組みが必要です。

| 1. 現状と課題  |    |                    |    |
|---|----|--------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「健康づくりアンケート」の結果から、20代は男女共に約半数に欠食が見られており、朝食の欠食割合が高いというのが課題となっています。</li> <li>● 野菜の適正量(毎日350g以上)を摂取している人は1割以下となっています。また、20代では「野菜を食べない」という人もおり、野菜の摂取量の低下が課題となっています。</li> </ul>   |    |                    |    |
| 2. 推進目標   |    |                    |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分や家族のために、正しい食習慣を身に付ける機会を提供し、健康的な生活の実践へと繋がります。</li> <li>● 自分の健康状態を知り、自ら健康管理に努めるよう、健診受診の勧奨や健康についての正しい知識の普及啓発を進めます。</li> <li>● 次世代の人々に対して見本となる食生活を進め、家族や周りの人とコミュニケーションをとりながら食べる大切さを伝えていきます。</li> <li>● 地産地消、地産地食を進めながら、地域の生産現場や地域食材に対する愛着と地域の産業を守る意識を醸成します。</li> <li>● 栄養バランスや食品衛生、食品表示等、食の安全についての知識の普及を進めます。</li> </ul> |    |                    |    |
| 3. 具体的な推進方策と役割  | 家庭 | 地域<br>(企業、NPO、団体等) | 行政 |
| バランスのよいメニューや調理法等を伝え、家庭での実践に繋がります  |    | ●                  | ●  |
| 健診活動の推進や、保健指導で食や健康管理についての正しい情報を伝え、改善に繋がります  |    |                    | ●  |
| 予防医学の視点から「食と健康」の重要性を説き、健康意識の向上に努めます   |    | ●                  | ●  |
| 地域の旬の食素材の紹介や、販売機会の充実、料理の提供などにより、地産地消を推進します  | ●  | ●                  | ●  |
| 食の安全や栄養成分表示についての普及、理解を進め、栄養面からの健康管理を支援します   |    | ●                  | ●  |
| 家族でコミュニケーションを取りながら食事する機会を意識的に実践します  | ●  |                    |    |

| 4. 目標設定                                     | 現状値   | H29 |
|---|-------|-----|
| 日頃健康管理に気をつけている人の割合                          | 65.4% | 増加  |
| ほぼ毎日3食食べている人の割合                             | 68.8% | 増加  |
| 野菜を毎日350g食べている人の割合                          | 8.8%  | 増加  |
| 地元産品であることを意識して商品を選択する市民の割合                  | 57.4% | 増加  |
| 地産地消が推進されていることに対する満足度                       | 41.3% | 増加  |
| 食育についての関心度（子育て世帯）                           | 78.0% | 増加  |
| 食品表示を参考にしている人の割合（子育て世帯）                     | 77.0% | 増加  |
| 食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合（子育て世帯）           | 28.0% | 増加  |
| 家庭において「ひとり」で朝食を食べる割合（幼・保・小・中）               | 11.0% | 減少  |
| 特定健診受診者（国民健康保険加入者）に対する要保健指導対象者（生活習慣病保有者）の割合 | 13.7% | 減少  |

### 【食育の取組例】



## 4)高齡期(65歳～)

この時期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的・精神的に大きな変化が生じる時期です。個人差がありますが、老化による身体機能が低下し、さまざまな機能障害が生じます。生活を楽しみ、生きがいのある生活を送るためには、日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。自分にあった望ましい食習慣を見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持することが必要です。

| 1. 現状と課題   |    |                    |    |
|--|----|--------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者人口の増加に伴う、食生活の質の低下や孤食化が進んでいます。</li> <li>● 調理困難な高齢者に対して実施している給食サービスの利用者が増えています。</li> </ul>   |    |                    |    |
| 2. 推進目標  |    |                    |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低栄養リスクのある高齢者やひとり暮らし世帯の高齢者に対し、食への関心を促し、早期に介護予防の取組へと繋げていきます。</li> <li>● 食を楽しみ、体調にあった食生活の実践を目指します。</li> <li>● いつまでも美味しく食べられるよう、口腔衛生を保つよう知識の普及・指導に努めます。</li> <li>● これまでの経験や知識を活かし、次世代に食の大切さや食文化を伝える機会をつくります。</li> </ul> |    |                    |    |
| 3. 具体的な推進方策と役割   | 家庭 | 地域<br>(企業、NPO、団体等) | 行政 |
| 「食べ方」の支援やバランスの取れた食事摂取を伝えます   |    | ●                  | ●  |
| 生活の質の低下の現状を適切に把握し、早期の予防に取り組みます   |    | ●                  | ●  |
| 高齢者の孤立防止や活動機会の充実を支援します   |    | ●                  | ●  |
| 口腔衛生に関する知識、普及や口腔機能の低下、低栄養の状況を早期に把握、予防に努めます   |    | ●                  | ●  |
| 調理が困難な高齢者の食事環境を支援します   |    |                    | ●  |
| 家庭において食事を楽しむ習慣づくりを目指します  | ●  |                    |    |

| 4. 目標設定                      | 現状値  | H29 |
|------------------------------|------|-----|
| 2次予防高齢者把握事業にかかる低栄養リスク者の割合    | 0.5% | 減少  |
| 食事が自分でできない高齢者の割合             | 1.9% | 減少  |
| 2次予防高齢者把握事業にかかる口腔機能低下リスク者の割合 | 7.9% | 減少  |

## 5. 地産地消と食育活動

### 1) 「食育」の原点である、地域の農業・漁業

留萌市の「食育」や「地産地消」を進める上で、地域の農業、漁業の現状（今）を知ることが大切です。ここでは農業、漁業の現状について紹介します。

#### ① 農 業

留萌市の農業は、水稻を基幹とした複合経営中心の農業形態であり、約80件（H24年度現在）の販売農家等で構成されています。

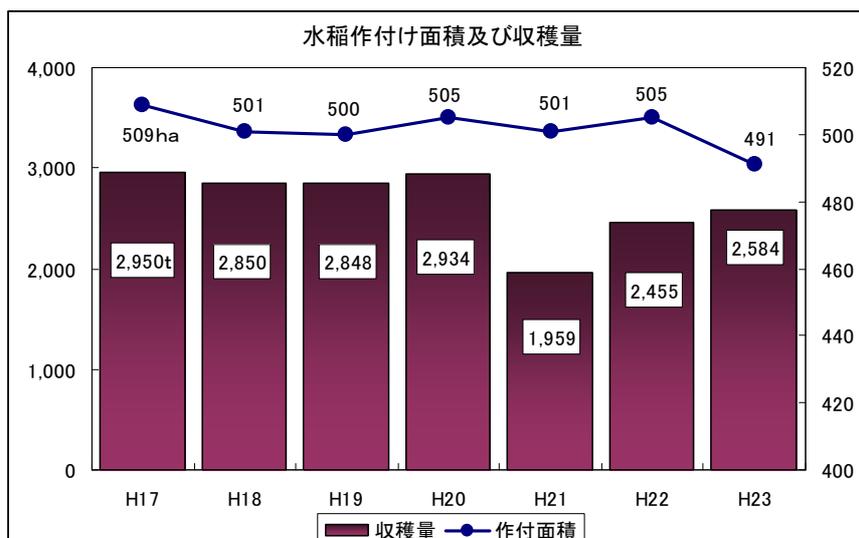
水稻の作付面積は約500ha、年間収穫量は2,500トン前後で推移しており、寒暖の差が激しく、豊かな森に囲まれた環境は米作りに最適な地域であり、丹精込めた品質重視の米作りを行っています。

当地域の主力品種である「ななつぼし」は、つや、粘り、甘みのバランスが抜群で、冷めても美味しさが長持ちするという特徴を持っており、国内の米を対象とした食味ランキングでも最高評価の「特A」として新潟の「コシヒカリ」などと共に選ばれるほどの高品質米です。また、これまでも米・食味分析鑑定士協会が主催する「全国米・食味分析鑑定コンクール」において最高位の「金賞」を受賞し、北海道内屈指の高品質米生産地として高い評価を受けています。

畑作物としては、転作田を中心に小麦、そば、大豆が中心に作付けされており、近年は留萌オリジナルの超強カパスタ用小麦「ルルロツソ」の生産にも力を注ぎ、地産地消パスタとして注目されています。また、菜の花による資源循環型システムの構築を目指し、菜の花を新たな輪作作物として取り組む一方、観光資源としての活用や新たな商品化を目指した取組を展開しています。

野菜については、南瓜、トマト、スイートコーン、アスパラ、ピーマンなどを中心に、約18ha（H24年度現在）の作付面積となっており、「YES！クリーン」を取得しているピーマンは、特に安全・安心な留萌産農産物として、関東圏のイトヨーカドーを中心に出荷されており、留萌を代表する野菜として定着しています。

また、肉牛については、生産者の努力により留萌産の黒毛和牛の地産地消を推進しており、「あずま牛」のブランド名で牛の健康管理はもとより、餌にも徹底したこだわりをもって安全で美味しい牛肉づくりを行っています。



|                    | H19  | H24  | H29 (目標) |
|--------------------|------|------|----------|
| 北のクリーン農産物表示制度登録集団数 | 1 集団 | 1 集団 | 増加       |



## 2)地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」

留萌市内には、地産地消のできる直売所や、地産地消（愛食運動）に取り組む「北のめぐみ愛食レストラン」、旬の特産品を紹介する情報誌など、様々な形で地域の豊富な食素材を活かした地産地消による「食育」が進められています。

### 「留々菜」(直売所)



Aコープルピナス内の産直市場。産直部会「留々菜」55名の会員の生産者が、自ら収穫し、生産者名を明記して値段をつけ、店頭に並べています。

### 「北のめぐみ愛食レストラン」



道産食材の積極的な利用や食材の素晴らしさをお客様に伝える地産地消（愛食運動）に取り組むお店を北海道が認定しています。

### 「地域情報受発信フリーペーパー」

地域の「食」「人」などに関する情報を紹介しています。



### 「うまいよ！るもい市」

年4回、海産物を中心とした留萌の旬の食材を提供する産直イベントを開催しています。



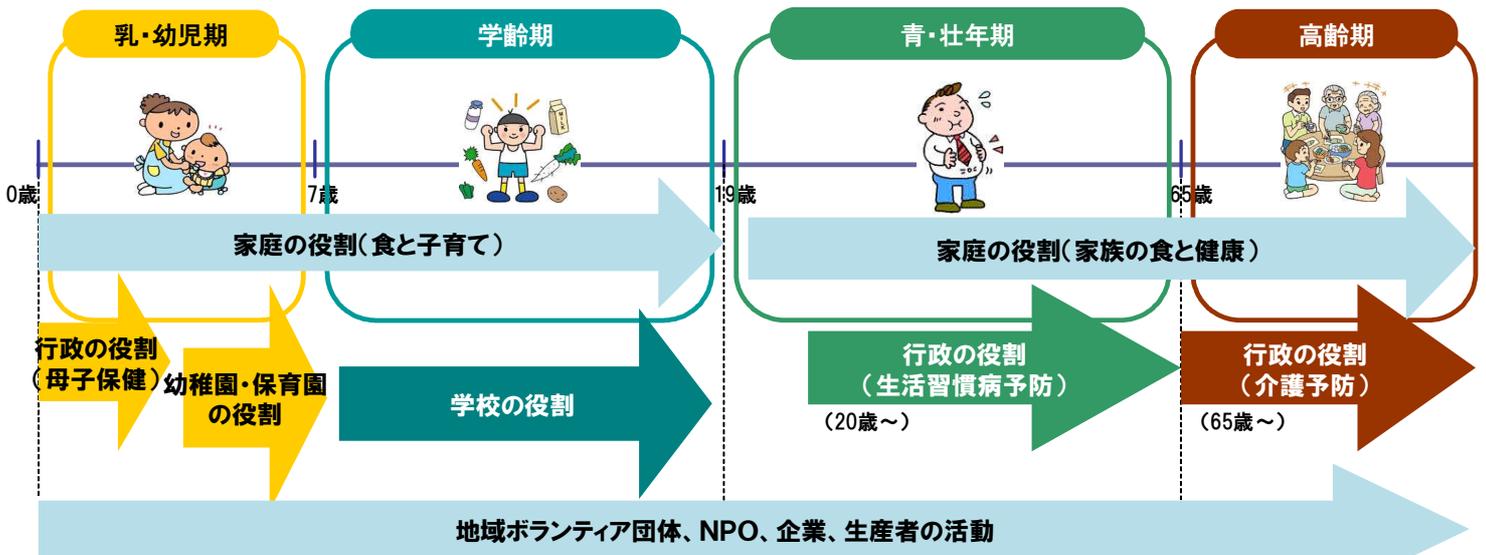
### 「海鮮店MAP」 (直売所)

直売店では、新鮮な旬の海産物を豊富に取り揃えています。

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 米倉水産(株)<br>留萌市南町10-1<br>tel 0164-45-1133 不定休      | 7 海鮮の店 松宝丸<br>留萌市南町10-1<br>tel 0164-45-1168 不定休       | 8 安達商店<br>留萌市南町4丁目2-2<br>tel 0164-42-0029 毎日営業      |
| 2 (株)中央スーパー<br>留萌市南町3丁目1-9<br>tel 0164-42-0738 無休   | 9 長田野魚店<br>留萌市南町5丁目1-10<br>tel 0164-42-5547 不定休       | 10 きした魚店<br>留萌市南町2丁目3-13<br>tel 0164-42-3032 不定休    |
| 3 花田鮮魚店<br>留萌市南町3丁目16-2<br>tel 0164-42-1655 毎日営業    | 11 留萌市Aコープるもい<br>留萌市南町5丁目4-5<br>tel 0164-42-2104 無休   | 12 生活協同組合コープるもい店<br>留萌市南町1-1<br>tel 0164-42-2667 無休 |
| 4 能登直売店<br>留萌市中央526番地<br>tel 099-4491-5748 無休       | 13 マックスリ्यू 留萌店<br>留萌市南町4丁目7-1<br>tel 0164-43-8800 無休 |   |
| 5 佐賀漁業部直売店<br>留萌市北町(北見海産物内)<br>tel 0164-43-7399 無休  |   |   |
| 6 長谷川漁業部直売店<br>留萌市北町(北見海産物内)<br>tel 0164-43-8013 無休 |   |   |

# 6. 食育の推進体制

食育の推進にあたっては、年齢層や関係する分野が保健、医療、産業振興、教育など多岐に亘ることから、日常の家庭での食生活や学校、地域住民、NPOなどのボランティア団体、生産者、食関連企業、消費者団体などが、食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完をしながら活動を行っていくことが重要です。



## 留萌市食育推進計画

(生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進)

### やくそく守って げんきな 留萌っ子

#### 家での7つのやくそく

- ◆ **早寝早起きの習慣**をつけましょう
- ◆ **朝ごはん**を毎日しっかり食べましょう
- ◆ **家族との対話**を大切にしましょう
- ◆ 家の**手伝い**をしましょう
- ◆ 自から**進んで勉強**しましょう
- ◆ **テレビやゲームの時間**を決めましょう
- ◆ **本を読む時間**をつくりましょう

【全国学力・学習状況調査】(平成20年度4月実施)において留萌市で課題となった項目より

早寝・早起き・朝ごはん

#### 留萌 楽しい 食育

食育とは、様々な経験を通して、安全な食べものを選択する力や、食に関する知識を身につけ、健康で豊かな生活を実現することです。  
留萌は季節ごとにおいしい食材がたくさんあります。留萌の海と大地の恵みを活かした料理を作り、友人や家族と楽しく食べ、喜びを分かち合ってください。  
\*健康生活における食育のポイントを留萌市食育10か条(留萌楽しい食育)としてまとめました。\*  
家庭での毎日の生活に活用して下さい。

食育10か条

- ① 留萌で採れた物を食べるように心がけよう
- ② もったいない!! 生ごみを減らそう
- ③ 1日3食、しっかり食べよう
- ④ 食べもののバランスを考えて食べよう
- ⑤ 農林漁業体験などに積極的に参加しよう
- ⑥ 食品の産地、栄養などの表示を見よう
- ⑦ いろいろな食べものにチャレンジしよう
- ⑧ 食卓のマナーを守って食べよう
- ⑨ 一緒に、家族と楽しく食べよう
- ⑩ クッキングしよう

留萌市食育10か条  
(留萌市教育委員会作成)

# **留萌市食育推進計画**

(第2次 2013-2017)

平成25年3月策定

作成 留萌市地域振興部農林水産課

〒077-8601 北海道留萌市幸町1丁目11番地  
TEL 0164-42-1837 FAX 0164-42-7865