


## 「シニアのための栄養講座～健康寿命を延ばす食べ方の工夫～」

(担当部署：健康福祉部長寿課)



写真

平成28年6月1日（水）実施

保健福祉センターで「健康寿命を延ばす食べ方の工夫」というテーマで栄養講座を開催しました。

講師に管理栄養士をお招きして、シニアの正しい栄養の摂りかたを学んでいただきました。

## 田んぼアート

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年6月18日(土)実施

名古屋産業大学の学生、あいち尾東農協職員、尾張旭市職員、及び地元農業者で田んぼアートの田植えを実施しました。

平成28年度は、『頑張る皆さんに向けての応援』をテーマに、緑、黒、白、橙の4色の稲を使用し、イラストを描きました。震災からの復興の意味も込めて熊本県キャラクターくまもんにも登場していただきました。

田んぼアートは農業を身近に感じてもらうこと、農地を保全することを目的に、平成22年度から旭城前の田んぼで実施しています。

※ 利用許諾番号『©2010 熊本県くまモン#K22939』

## 「学校給食試食会（第1回）」

（担当部署：教育委員会教育行政課給食センター）



平成28年7月13日（水）実施

学校給食センターで、給食試食会を行いました。

市民34名の参加があり、試食の際には、「子どもが好きそうな味付けで食べやすかった」「麦ごはんが良かった。」「すべて美味しかったです」と言った声が聞かれました。

## 「親子で元気まる測定」

(担当部署：健康福祉部健康課)



平成 28 年 7 月 26 日（火）・28 日（木）実施

保健福祉センターにて、夏休み特別企画「親子で元気まる測定」を行いました。

小学 1～2 年生と保護者(兄弟も含む)が、26 日は親子 7 組(15 名)、28 日は親子 12 組(24 名)参加し、野菜を使用したおやつを試食を提供しました。

また、参加者に『お野菜いっぱい食べたぞ！カード』を配布するなど、野菜を食べることの大切さを学んでいただきました。

## 「あったらいいなこんな給食」

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



平成28年8月1日（月）実施

学校給食センターで、応募献立二次選考会が実施されました。

児童・生徒の考えた献立を学校給食に取り入れることにより、より魅力的で楽しい給食にし、給食への関心を高めるために献立を募集しました。

選考会にて11品が採用され、平成29年1月から月1回学校給食に取り入れていきます。

## 「夏休み親子料理教室①」

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



平成28年8月6日（土）実施

学校給食センターで、親子料理教室を行いました。

小中学生と保護者の親子7組16名が参加し、おにぎらずとプチヴェールコロッセ添え野菜など3品を作りました。

「親子で楽しんで料理が作れた」「作り方も子どもでもやれる感じで、良い経験が出来ました」と言った声が聞かれました。

## 農政講座

### 「夏休みにチャレンジ！米粉クレープ作り」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年8月8日（月）実施

新池交流館ふらっとで農政講座「夏休みにチャレンジ！米粉クレープ作り」を行いました。

親子や兄弟姉妹、友達等のペアで合計18組が参加し、米粉を使ったクレープやグラタンを作りました。材料である米粉と野菜は全て尾張旭産のものを使用し、地産地消の体験をしてもらいました。

「楽しかった」「美味しかった」という声や「米粉の活用方法に驚いた」といった声が聞かれました。

## 「夏休み親子料理教室②」

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



平成28年8月24日（水）実施

学校給食センターで、親子料理教室を行いました。

小中学生と保護者の親子5組11名が参加し、おにぎらずとプチヴェールコロッセ添え野菜など3品を作りました。

「友達と一緒に楽しく料理が作れた」「普段は子どもに手伝わせることがないのでいい経験が出来ました」「夏休みの最後のいい経験になりました」と言った声が聞かれました。



## 農政講座「いちじくジャムとデザート作り」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年9月5日（月）実施

コミュニティセンター宮浦会館で農政講座「いちじくジャムとデザート作り」を行いました。

20人が参加し、尾張旭市の特産品であるいちじくを使って、ジャムとゼリーやコンポートを作りました。

試食の際には、「自宅でも挑戦してみたい。」「楽しく作れた。」といった声が聞かれました。

## 「いちじく畑の見学」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年9月9日（金）旭小学校、東栄小学校 実施

平成28年9月13日（金）城山小学校、瑞鳳小学校 実施

尾張旭市の特産品である「朝採り完熟いちじく」の畑の見学を行いました。いちじく農家や農協の職員が先生となり、いちじく栽培について勉強しました。

実際の畑を見て、子どもたちは積極的にいちじくについての質問をしたり、熱心にメモやスケッチをしていました。

## 「いちじくジャム作り体験」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年9月中実施（各学校によって日程は異なる）

尾張旭市の特産品である「朝採り完熟いちじく」を使ったジャム作りを行いました。アグリ生活研究のみなさんが先生になって、ジャム作りのコツを教えてくださいました。

レモン汁を入れるとジャムの色がきれいにピンク色になり、歓声があがっていました。

完成したジャムは、1人1人のビンに詰められました。また、クラッカーにのせて試食しました。「甘い」「おいしい」といった嬉しい声がたくさん聞こえてきました。

## 「いちじくジャムづくり」

（担当部署：教育委員会教育行政課（白鳳小学校））

平成28年9月13日（火）

4年生が、尾張旭市の特産であるいちじくを使ってジャム作りをしました。いちじくの皮をむいて、つぶして、砂糖を混ぜます。煮詰めた後、レモンをしぼったら、完成です。

クラッカーにつけて試食し、お土産用に瓶にもつめました。とてもおいしく作ることができました。

持ち帰ったジャムは、家族みんなで味わいました。ご協力いただいた尾張旭市アグリ生活研究のみなさん、ありがとうございました。

## ランチで健康プロジェクト

### 「高血圧とむくみ予防Week」

(担当部署：企画部企画課)



平成28年9月12日（月）から 平成28年9月16日（金）まで実施

本市のブランドである「健康」を広め、本市に住んでいる方、本市で働く方の健康に関する取組の一環として、「高血圧とむくみ予防 Week」を旭精機工業株式会社の社員食堂で実施しました。

事前に実施した、社員食堂を利用する社員への食習慣アンケート調査で、塩分を多量摂取している方が多い結果が得られました。この結果に基づいて、減塩をテーマにした献立（副菜）を考案し、提供していただきました。また、ポスターや卓上メモを掲示することで、健康の意識を高めてもらう取組も併せて行いました。

実際に献立のメニューを食べられた社員の方から、「少し物足りない」という意見だけでなく、「この塩味で減塩になっているのなら、これからも意識して続けられそう」といった前向きな意見も多く聞くことができました。

## 「学校保健委員会(食育講演会)」

(担当部署：教育委員会教育行政課 (西中学校))



「講演の様子」



「講演の様子」

平成28年10月14日(金)実施

西中学校の体育館で2年生を対象に学校保健委員会(食育講演会)を行いました。最初に、栄養教諭が「給食の食べ残しはどのような？」というテーマで話しをしました。毎日10%以上の給食を食べ残していることを伝え、栄養、お金を無駄にしているので、自分の健康を考えて、なるべく残さず食べてほしいと呼びかけました。

その後、管理栄養士の今井先生から「朝のスタートは朝食から」というテーマで話しがありました。なぜ朝食を食べないといけないのか、どのような朝食を食べるとよいのか、わかりやすい説明がありました。

### 「講演後の感想」

- ・毎日、朝ごはんをしっかり食べ、給食を残すのではなく、おかわりして、健康に気を付けたい。
- ・なるべく給食を残さずに食べたい。作ってもらっているものを大切に食べたい。
- ・菓子パン一つでたくさんの糖分が入っていることを知り、ちょっと怖くなった。ごはんを食べる時にはこの経験を生かし、意識して食べたい。

## 農政講座「家庭で簡単にできるみそ作り」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成28年11月9日（水）実施

コミュニティセンター宮浦会館で農政講座「家庭で簡単にできるみそ作り」を行いました。

昨年度から始まった講座で、1、2月に開催のみそ作り講座とは違い、家庭で簡単にみそを作る方法を知るという内容で、21人のかたが参加しました。また、今年は麴を使ったレシピとして甘酒もふるまわれました。

「簡単にできて楽しかった」「今度は本格的なみそ作りにもチャレンジしたい」などといった声が聞かれました。

## 「食育講演会及び学校給食試食会」

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



平成28年11月17日（木）実施

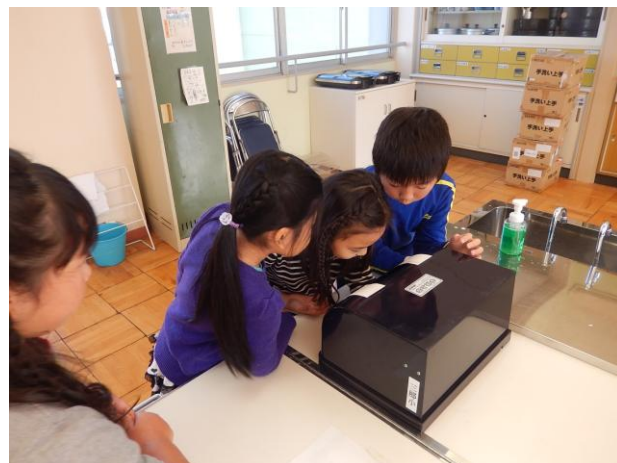
学校給食センターで、食の大切さ、食に関する正しい知識を学び食生活の習慣を身につけてもらうことにより健全な心身を育むことを目的とし、講演会及び給食試食会を行いました。

市民32名の参加があり、試食の際には、「家でも作ってみたい」「すべて美味しかった。我が家はかなり塩分を摂りすぎていると分かった」と言った声が聞かれました。



## 3年生保健「上手な手洗い」

（担当部署：教育委員会教育行政課（本地原小学校））



平成28年11月21日（月）、22日（火）実施

3年生体育の保健「毎日の生活とけんこう」の授業で、単元の目標「健康な生活を送るために、自分の生活を振り返り、問題点を考えたり、見つけたりすることができる」に合わせて、養護教諭が上手な手洗いの仕方を指導しました。

汚れの落ち具合が視覚的にわかる「手洗い上手」という器具を使い、普段の手洗いと正しい手洗いの汚れの落ち具合の違いを確かめました。児童は、正しい手洗いの大切さを再確認し、外から帰った後や給食前など、その後の日常生活に活かしています。

## 特別活動「野菜を食べる量について考えよう」

(担当部署：教育委員会教育行政課（旭小学校）)

平成28年11月24日（木）、28日（月）実施

5年生を対象に、特別活動「野菜を食べる量について考えよう！」をテーマに色の濃い野菜と色の薄い野菜の分け方や1日に必要な野菜の量（350g以上）、野菜のはたらきなどを勉強しました。また、1日に必要な量を実際に秤ではかり、目で見、手で触って重さを実感してもらいました。また、葉物の野菜はサラダなどの生で食べるより、茹でたり炒めたりスープに入れたりすると、かさが減って食べやすくなるなど、たくさんの野菜を食べられるための工夫なども考えました。

授業後に、児童は「今まで1日に必要な野菜の量を食べていないことがわかったので、しっかり食べるようにしたい。」「これからは苦手な野菜も残さず食べたい。」と発表していました。

# 1年生食育「やさいとなかよくなるろう」

(担当部署：教育委員会教育行政課（瑞鳳小学校）)

平成29年1月30日（月）・31日（火）実施

1年生には、「やさいとなかよくなるろう」をテーマに、食育の授業を行いました。「野菜の名前あてクイズ」や、野菜の働きなどについて、話をしました。「野菜の名前当てクイズ」では、実物の野菜や絵カードを取り出すと、次々に手があがり、正確に野菜の名前を答えることができました。また、「実」「茎」「葉」「花やつぼみ」「根」を食べている野菜があることを話すと、子どもたちは、絵カードを見ながら、想像を巡らせて考えていました。

野菜に関心を持つことで、野菜を身近に感じ、すすんで食べようという気持ちが育ってくれればと思います。

# 「健康メニュー「体も心もぽっかぽか 家族でつ くろう！朝ごはん」

(担当部署： 企画部秘書課健康都市推進室)

平成29年1月24日（火）実施

平成28年12月から平成29年1月にかけて、市内在住・在学のかたから、朝食にピッタリなメニューを募集し、審査会を実施しました。

応募作品を審査した結果、市長賞、教育委員会教育長賞、各1名、入選8名を決定しました。どのメニューも野菜をたくさん取れるように工夫されていて栄養バランスがとれていて、彩り豊かで、盛り付けも楽しんで作ったことがよくわかりました。

2月には受賞者を招いて表彰式が行われます。また、入賞作品のレシピは広報にも掲載される予定です。

## 「曾根先生による食育指導」

(担当部署：教育委員会教育行政課（渋川小学校）)



【1年 牛乳のひみつ】



【6年 食生活について考えよう】

平成29年1月12日（木）：1年生      平成29年1月13日（金）：6年生

西中学校栄養教諭の曾根先生に来ていただき、食育指導を受けました。

1年生の授業では、牛乳の栄養価がどれほど高いかを教えていただきました。また、牛乳からできる食品が次から次へ出てくる教具の楽しさに、子どもたちは大喜びでした。

6年生では、栄養のバランスについて教えていただきました。給食センターの残飯処理の様子も動画で見せていただき、子どもたちは、その量の多さに驚いていました。処理費用が無駄になることも教えていただきました。子どもたちは、「ゴミになってしまう残飯を少しでも減らすよう、給食は残さず食べよう、そして、栄養バランスのよい食事を取っていこう」という意識を高めることができました。

## 農政講座「1日でできるみそ作り」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成29年1月25日（水）、2月18日（土）実施

コミュニティセンター宮浦会館で農政講座「1日でできるみそ作り」を行いました。両日ともに20人のかたが参加しました。

今年は昨年度仕込んだみそで作ったみそ汁もふるまわれました。

「できあがりを楽しみ」「おいしくなってほしい」などといった声が聞かれました。

## 特別活動「給食の食べ残しについて考えよう」

(担当部署：教育委員会教育行政課（旭小学校）)

平成29年1月26日（木）、27日（金）実施

4年生を対象に、「給食の食べ残しについて考えよう！」をテーマに、給食はどんな思いで作られているか、給食で栄養士が困っていることは何かについて考えました。また、旭小学校の食べ残し量について知り、1日23kg（コンビニおにぎりで例えると、230個分）という食べ残しの多さに驚いていました。その後、食べ残しの多いことの問題、これから自分ができることについて考えました。

授業の最後に、児童は「クラスみんなで残さず食べて、食べ残しの量を減らしたい。」  
「作っている人に感謝して食べたい。」と発表していました。

## 農政講座「押し寿司作り」

(担当部署：市民生活部産業課)



平成29年3月14日（火）：一般対象、3月27日（月）：親子対象実施

コミュニティセンター宮浦会館で農政講座「押し寿司作り」を行いました。

尾張旭市でも昔、お祝いごとの際に作られていたという押し寿司。その文化に触れ、参加者のみなさんも思い思いに飾り付けて楽しんでいました。

「きれいにできた」「押し寿司の文化を初めて知った」等の意見が聞かれました。



## 健康づくり「学校保健委員会」の取組＜定期実施＞

（担当部署：教育委員会教育行政課（三郷小学校））

平成28年7月4日（月）・12月9日（金）実施

別紙参照

## 三郷小学校の健康づくり「学校保健委員会」の取組

### 健康スローガン

「今日もやるぞ！体も元気！心も元気！元気な自分を自分でつくろう！」

### 学校保健委員会

健康スローガンの実現をめざして、保健委員の児童が中心になり学校保健委員会を2回開催しました。

#### ◎第1回 平成28年7月4日（月）

テーマ： 「心も体も元気なみさとっ子を育むために」

参加者： 5・6年生保健委員会、保護者、教職員、学校医（町田 英之医師：本地ヶ原クリニック）  
給食センター（浅野絵梨 旭小学校栄養教諭）

保健委員が、生活リズムと食の関係についての調査結果を発表

話し合い：「3色そろった朝ごはんを食べるために自分ができること」

講話1：「子どもに必要な栄養素」  
講話2：「食と成長のつながり」

普段、毎日朝ごはんを食べている子は92%でした。



子どもたちが、3色の食べ物を理解できていることがわかった。  
食事は心の成長にとっても大切だと思いました。



朝ごはんをゆっくり食べるためには、早起きをして朝の時間にゆとりをもっていきたいです。  
子どもだけで朝ごはんを食べさせるのではなく、親もいっしょに食べるようにしたいです。



- 小学生の時期に、体の骨格を十分に育てる。  
→ 栄養のバランスがとれた食事が大切
- 小学生の時期は、脳や神経の発達が活発である。  
→ 十分な睡眠と毎日、同じリズムでの生活が大切

#### ◎第2回 平成28年12月9日（金）

テーマ： 「食は心と体のエネルギー」

参加者： 全校児童、保護者、教職員、学校医（町田 英之医師：本地ヶ原クリニック）  
給食センター（浅野絵梨 旭小学校栄養教諭）

朝ごはんアンケートの結果を発表

「元気！みさとっ子週間」のときは、95%の子が朝ごはんを毎日食べることができました。全員が食べてきてほしいです。

食に関するクイズ

- 問題 1日に食べる野菜の量は？
- ① 50グラム
  - ② 150グラム
  - ③ 350グラム

3色そろった朝ごはん劇

「パン・ご飯は、エネルギー」「魚・肉は、体をつくる」「野菜・果物は、体の調子を整える」  
→「3色そろった朝ごはんを食べよう」(PPAPのリズムで)

学校医の町田先生の講話

夢をかなえるためには、健康な心と体をつくること、そのために、「よく食べて、よく学び、よく運動し、よく眠る」ことが大切です。



朝ごはんを食べることで、目覚めがよくなり、便も出やすくなるのがわかった。  
これからも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べるようにしたいです。



火を通すとかさが減って食べやすいと、栄養教諭の浅野先生からのアドバイス。



劇や発表を見て、食事の大切さが分かりました。今までは、350gの野菜を食べていなかったのですが、1日350gの野菜を食べて、健康な体を作りたいです。  
三色の食べ物をたくさん食べたいです。



町田先生の話聞いて、早寝早起き(睡眠)の大切さを改めて実感しました。そして、クイズや劇などで楽しく勉強できたのでよかったです。  
私は、夢をかなえるために、強い体をつくりたいです。



## 「健康ランチの提供」＜定期実施＞

(担当部署： 企画部秘書課健康都市推進室)



毎週水曜日 実施

市民や市職員の食習慣の改善につなげてもらえるよう、市役所地下食堂で、毎週水曜日に栄養バランスを考慮した「健康ランチ」を提供しています。

1食1ポイントでスタンプカードに押印し、30ポイント達成できたかたには、あさびらの茶碗またはマグカップを差し上げます。

8月中は1食3ポイントの「健康ランチトリプルポイント月間」を設け、JA あいち尾東尾張旭支店のご協力をいただき、尾張旭市産のツルムラサキを使用した「お浸し」でツルムラサキをPRしたり、緑のカーテン事業で収穫されたゴーヤを使用した「ゴーヤとみょうがのさっぱり和え」で夏バテ予防を呼びかけるなどしました。

## 「給食センター見学」＜定期実施＞

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



東栄小学校 平成 28 年 9 月 14 日 (水) 実施

城山小学校 平成 28 年 10 月 27 日 (木) 実施

西中学校 平成 28 年 11 月 15 日 (火) 実施

守山東中 平成 29 年 1 月 19 日 (木) 実施

学校給食センターにおいて、自分たちの食べる給食がどのように作られているのか見学し、栄養士から話を聞きました。

## 「皆が食べられる学校給食の日」 <定期実施>

(担当部署：教育委員会教育行政課給食センター)



平成 28 年 7 月 6 日 (水)、平成 28 年 9 月 7 日 (水)、平成 28 年 10 月 12 日 (水)、  
平成 28 年 11 月 9 日 (水)、平成 28 年 12 月 14 日 (水)、平成 29 年 1 月 11 日 (水)  
実施

月 1 回、副食から食物の 7 大アレルゲンを除去した「皆が食べられる学校給食の日」を  
実施している。