

令和5年度 最優秀賞受賞



応募総数87点



尚英中1年 荒 瑠莉奈さん

**野菜たっぷり豆乳スープ**  
 [材料] (4人分)  
 鶏肉こま切 40g  
 玉ねぎ 小1個  
 にんじん 4cm  
 しめじ 1/4房  
 しみ豆腐 1/4枚  
 小松菜 2株  
 豆乳 2カップ  
 水 1カップ  
 油 小さじ1  
 中華スープの素 小さじ1  
 みそ 小さじ1.5

[作り方] 一食あたりの塩分量0.9g  
 1 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を軽く焼き色がつかまで炒める。  
 2 せん切りにした野菜を加えて、さっと炒める。  
 3 しんなりしてきたら、水、中華スープの素、豆乳を入れて沸騰直前まで煮る。  
 4 小松菜とみそを入れて味を整える。



尚英中1年 阿部 絵依さん

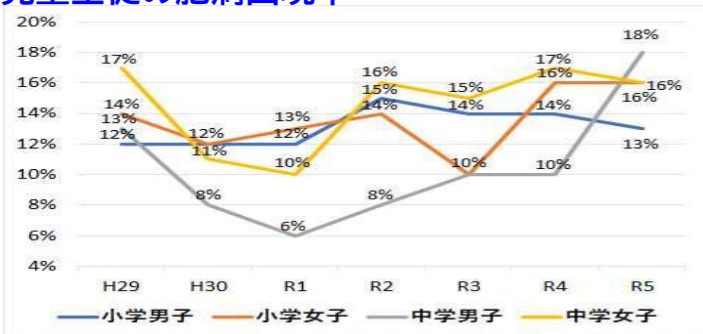
**レタスと小エビのごま油あえ**  
 [材料] (4人分)  
 レタス 2枚  
 干しエビ 大さじ1  
 ツナ缶 小1缶  
 ごま油 小さじ2  
 白いりごま 小さじ1

[作り方] 一食あたりの塩分量0.2g  
 1 レタスは食べやすい大きさにちぎり、よく水を切って、冷やしておく。  
 2 レタスにごま油をまぶす。  
 3 ツナ、干しエビ、ごまを入れて和える。

11月に実施した「食と生活に関するアンケート」によれば、減塩に気をつけた食事を「ほぼ毎回」、「週に4~5回」意識していると回答したご家庭は44%でした。「出汁」を活用しておいしく減塩している家庭が多いことがわかります。

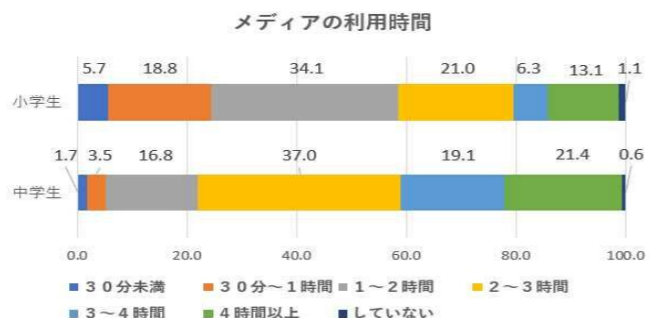
3 事業の成果

★児童生徒の肥満出現率



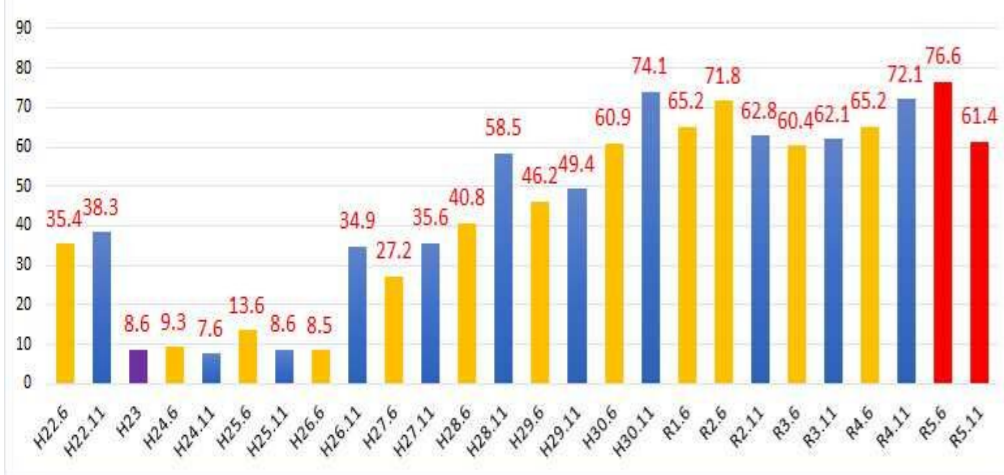
肥満出現率が、小学生、中学生とも高止まりの傾向にあり、全国平均を上回ります。新型コロナウイルス感染症の影響により屋外活動や体を動かす機会の減少が要因と考えられます。学校・家庭・地域が連携し、バランスのよい食事や運動時間の確保などに努める必要があります。(本町児童14.2% 全国10% 生徒17% 全国11%)

★メディア利用時間の状況(小4~中3)



町内の小中学校では、メディア利用時間の目標を2時間未満としています。小学生59%、中学生22%が目標を達成していますが、4時間以上と答えた割合が、小学生で13%、中学生で21%います。適正な睡眠時間を確保できないと、成長や適応能力の向上を損なうことから、学校と保護者が歩調合わせて指導にあたる必要があります。

★地場産物の活用率



新地町の学校給食での地場産物の活用率は、年間をとおして6割を超え、県の目標値を平成28年度から毎年達成しています。なお、県の目標値は令和4年度より、それまでの40%から50%に引き上げられました。新地町の家庭での地場産物の活用率も年々増加傾向にあり、「食と生活に関するアンケート」では「農産物」は98%、「魚介類」は86%が「よく使用している」「時々使用している」と回答しております。これまでの地場産物活用の取り組みの成果が見取れます。

令和5年度

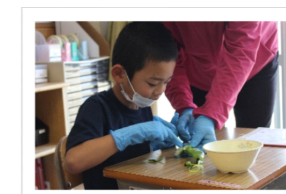
しんちの食育

「新地町さわやかだ食育推進事業テーマ」

新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ」

「さ・わ・や・か・だ」は幸せの合い言葉! 「さ・わ・や・か・だ」食材を食べて健康生活!

にがてでも かんしょくできる まほうばこ (小4)  
 からっぱの 弁当洗い ホットする (母)



夏休み ぼくがつくるよ 朝ご飯 (小5)  
 キッチンに 立つ我が子見て 笑みこぼれ (母)



夏やさい あじつけいらず ぜっぴんだ (小3)  
 採れたての キュウリかじる 子の姿 (母)

〔令和5年度 新地町十七字のふれあい(食育部門)入賞作品〕



さ 魚

青魚に含まれるDHAは脳の働きを良くし、EPAは生活習慣病予防に役立ちます。魚の旨味は過食を防ぎ、貝やたこ、魚の血合いに含まれるタウリンは肥満になりにくい体をつくれます。カルシウムも豊富です。

わ 和食

和食は、おかずの種類が多く栄養バランスがとりやすいため、日本人の体質にとても合っています。カロリーも低く健康増進に役立ちます。

や 野菜

豊富な食物繊維は過食を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制します。ビタミンやミネラルにより免疫力が向上し、病気の予防に役立ちます。

か 海藻

低カロリーで、中に含まれているカルシウムや鉄、カリウム、亜鉛は体の調子を整えます。食物繊維は老廃物を排出するのに役立ちます。

だ だし

だしの旨味成分は過食や過剰な塩分摂取を抑えます。大豆はタンパク質が豊富で、中に含まれているイソフラボンは心臓病や骨粗しょう症を防ぎます。



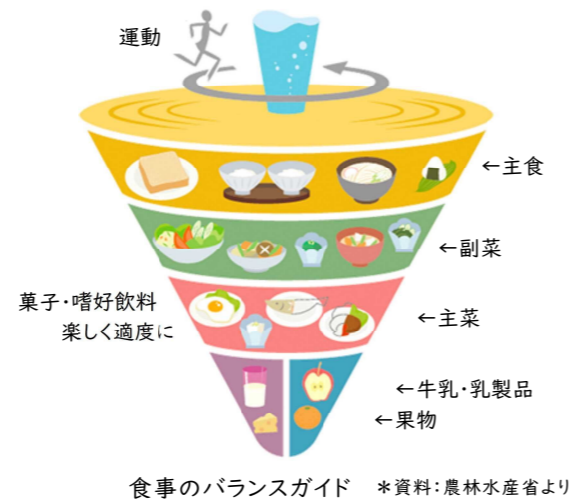
# 1 新地町の食育

## ◇第6次新地町総合計画(前期基本計画)(R3~R7)

- ☆基本理念:人と自然がともに輝き笑顔あふれるまちづくり
- ◎施策大綱:健康で元気なまちづくり...健康づくり推進

## ◇健康しんち21(第2次)(H27~R6)

- ☆基本理念:町民一人一人が元気になるまちづくりをめざして
- ◎基本目標:健康寿命の延伸
- ※「健康寿命」とは健康的で自立した生活ができる期間のこと。
- 食育に関わる具体的な取組:生活習慣病予防のための食生活等の改善
  - ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事、自分に必要な量を食べる。
  - ・1日当たりの野菜摂取量350g以上を目指し、糖分や塩分の多い食品の摂取を控え、肥満や生活習慣病を予防する。
  - ・楽しくできる運動習慣を身につけ、自分の適正体重を維持する。



## ★食に関する指導

—栄養教諭と担任(担当教諭)が連携し、体験しながら主体的に学ぶ!—



**尚英中** 令和5年6月12日(月)~15日(木)  
「中学生の発達と必要な栄養」  
新地小学校 福山 桂子先生  
**生徒の感想**  
・栄養素の働きと6つの食品群について学んだ。給食の写真をみて、栄養素がバランス良く取り入れられていることがわかった。  
・福山先生が6つの食品群を給食でしっかり摂ることができるよう献立を作成していることがわかり、すごいと思った。  
・好き嫌い無くバランス良く食べることが大切である。

## ★食に関する体験活動

**福田小**~栽培活動~  
◆1~3・5年生  
1・2年生では「大豆」、3年生では「落花生」、5年生では「バケツ稲」の栽培活動を行いました。栽培した食物で調理実習を行い、自分たちが育てた食べ物のおいしさを味わっていました。



**新地小**  
~そら豆 さやむき~  
◆1年生  
令和5年6月1日(木)  
1年生がさやむき体験をし、その日の給食で2枚ずつ食べました。野菜嫌いの子どもであっても、自分の目で選び、自分の手で一生懸命に収穫したり、加工したりした野菜は、子どもたちにとって特別なものになります。苦手な野菜も、自分で収穫した野菜は食べてみようという意欲がわくようです。

## ★ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト 「食習慣、肥満等の健康教育に係る専門家派遣事業」



**尚英中**  
令和5年11月2日(木)  
「健康的な体づくりと食事について」  
~今知っておきたいこと~  
薬剤師 濱田 雅博 様  
**生徒の感想**  
・病気を防ぎ、家族みんなが健康で過ごすためにも、食事の内容に注意したい。  
・コンビニ弁当はミネラルが不足している。野菜も一緒に摂ることを意識したい。  
・「体は薬では治らない」  
「体は自己治癒力を持つ」  
など体づくりが基本であることや食材を正しく選ぶことの大切さを知ることができた。

**福田小**  
令和5年11月15日(水)  
医師の市川陽子先生を講師にお招きし、メディアの長時間使用が健康や学力へ影響することについて、医学的な根拠をふまえて、ご講演いただきました。  
おしまいに、子どものうちから生活習慣病を予防するためには、規則正しい生活、特に朝食摂取が大切であることを教えていただきました。

## ★和食マナー給食



**新地小** 令和5年11月14日(火)  
6年生が和食器を使って和食のマナー体験をしました。

## ★学校給食記念日(1月24日)



**福田小** 「給食のはじまり」献立  
おにぎり・焼き海苔・シャケの塩焼き・たくわん・みそ汁・牛乳  
**駒ヶ嶺小**  
全国学校給食期間(1月24日から1月30日)に「給食のはじまりメニュー」や「地元産食材活用メニュー」など趣向を凝らした献立を提供し、給食を通して地産地消や地域の伝統的な食事について学ぶよう工夫しました。

# 2 事業の実際

## ★食育講座 —食の専門家に学ぶ!—



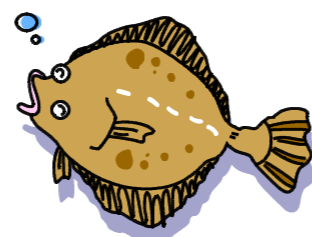
**尚英中 1年**  
「コガレイの唐揚げ作り」  
お魚マスター(相馬魚類)の藤岡光さん、加藤修一郎さんにご指導いただきながら、相馬地方の郷土料理である「コガレイの唐揚げ」の調理に挑戦しました。お二人が福島県の魚をタイにPRに行った際のお話から、外国の食文化にも触れることができました。



**〈生徒の感想〉**  
・揚げたてはとってもおいしく、給食よりもさらにおいしく感じた。  
・意外と簡単に唐揚げにできたので、家でもやってみよう。



**駒ヶ嶺小 3年**  
「日々のパン教室」  
「日々のパン」の講師の先生にご指導いただきながら、用意していただいたパン生地を思い思いに成形して、トースターで焼いてもらいました。その後、パン生地の作り方を体験し、家庭でもパンを焼いてもらえるようにと、子どもたち全員に「パン作りの材料」をご提供いただきました。



## ★ふくしま健康応援メニュー(※)



新地小



駒ヶ嶺小



令和6年1月19日(金)  
・麦ごはん  
・牛乳  
・さばのゆずみそかけ  
・白菜の昆布漬け  
・野菜たっぷり豆乳豚汁

※ ふくしま健康応援メニューとは:福島県食育応援企業団に登録している各企業が、食育のノウハウや企業の特徴を生かして作成したオリジナルメニューです。メニューのポイントとして、野菜たっぷり(1品当たりの野菜の量:70g以上)、おいしく減塩(1品当たりの食塩の量:主食・副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下)、地産地消の推進(県産食材を取り入れたレシピ)があります。