

はつらつ玉村食育プラン

～玉村町食育推進計画～

基本理念

食は命の源 心と体をはぐくみ 地域をつなぐ
未来に向けて みんな元気で はつらつ玉村



基本目標

- 健康に関心を持ち、規則正しい食習慣を身につける。**
朝食をしっかりと食べ、生涯にわたり、規則正しい食生活を続けましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を心がける。**
何をどの位食べるのか、自分に合った食べ方を知り、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。
- 料理ができる力を身につける。**
食に関する正しい情報を選択し、安全で新鮮な食材を選び、自分で調理ができるようになりましょう。
- 育てて収穫する喜びを体験する。**
米や野菜がどのように育てられているか、自分で体験することにより、つくる喜びや苦労を理解しましょう。
- 玉村産の農産物を知り、日々の食材に利用する。**
玉村町で生産されている食材を知り、日々の食生活に取り入れて、地産地消を進めましょう。
- 食事のマナーを身につける。**
正しい箸の持ち方や食べる時の姿勢、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを心がけましょう。
- 家族団らんを楽しむ。**
家族みんなで食卓を囲み、笑顔で会話を楽しみながら、食事をしましょう。
- 食べることへの感謝の気持ちを持つ。**
食は植物や動物の尊い命をいただいていること、食べ物を作ってくれる人に感謝し、「もったいない」という気持ちを育みましょう。
- 玉村町の食文化や食の歴史を知り、伝えていく。**
学校(給食)や地域で行事食や郷土食を紹介し、子供たちに伝えましょう。
- 玉村カレー五か条を町全体に広める。**
毎月19日の「食育の日」を「玉村カレーの日」とし、玉村産の食材を使った料理をつくりましょう。(たまむら焼き、すいとんなど)

具体的な取り組み内容

- 規則正しい生活のリズムや望ましい食習慣の定着(離乳食相談)
- 生活習慣病予防対策への取り組み(特定健診・特定保健指導)
- スーパーや公共施設における情報提供(情報ステーション)
- 保育や教育活動全体を通じた食に関する指導の計画的な推進
- 学校・幼稚園・保育所等における指導体制の整備
- 家庭や保護者への普及啓発(給食試食会、食育ポスターの配布)
- 料理ができる力を身につける(おやこ食育教室)
- 地域住民への食育推進(男の料理教室)
- 農業体験(教育ファーム)などの豊かな体験活動の推進
- 保育所や児童館と地域の人との交流(さつま芋・じゃがいも掘り)
- 給食を通して食育の充実(地場産食材の利用、玉村カレー、たまむら焼き)
- 地産地消の推進(玉村町野菜の食べ方講習会、市民農園の貸付)
- 生産者と消費者の交流(産業祭、農産物直売所)
- 給食を通して食育の充実(楽しい給食時間の工夫)
- 児童館と家庭の連携(食事マナーや偏食に対する食育活動)
- 育児相談(地域子育て支援センター・児童館)
- 家庭や保護者への普及啓発
- 調理する力を身につけるための支援(親子料理教室)
- 生産者と消費者の交流(産業祭、農産物直売所)
- 食から考える環境教育(人づくり)の推進
- ごみの減量化推進事業
- 郷土料理や伝統料理への理解と継承(地元料理教室、レシピの紹介)
- 学校・保育所・児童館における推進(給食フェア、もちつき大会)
- 食育推進計画の周知(広報・ホームページ等)
- 給食を通じた食育の充実(玉村カレー、たまむら焼き、給食通信)
- 食育推進イベントの開催(文化センターまつり等)

玉村カレー五か条

- 玉村カレーは、玉村町で採れた食材を使うべし**
(食材は何を使ってもよいが、必ず1つは玉村町産のものを入れましょう)
- 玉村カレーは、家庭でつくるべし**
(家族で子供たちと一緒につくってみよう)
- 玉村カレーは、家族そろって食べるべし**
(家族や友人と回らんを楽しみながら食べましょう)
- 玉村カレーは、感謝の心で食べるべし**
(いただきます「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに)
- 玉村カレーは、残さず食べるべし**
(きれいに食べて、後片付けもみんなですりましょう)



玉村町食育推進計画の策定にあたって

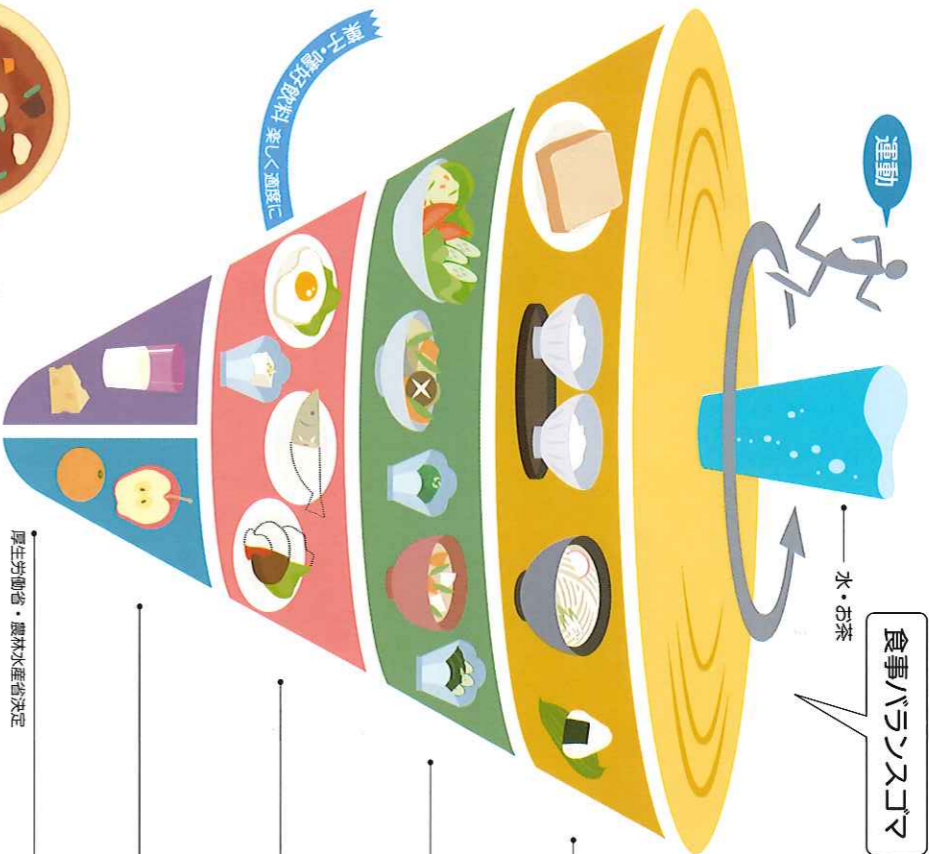
平成17年に施行された「食育基本法」では、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることが求められております。

わが町においても、町民一人ひとりが「食」について考える習慣をつけ、生涯を通じて、豊かで安全な食生活を送れるよう、食育を町全体で総合的かつ計画的に推進するためにその指針となる「玉村町食育推進計画」を策定するものです。

この計画の期間は、平成23年度～平成28年度までの5年間とします。



「食事バランスガイド」は、1日に摂る料理の組み合わせとそれぞれの適量を、コアにたとえてイラストで示しています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例	
5・7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だつたら5・4杯程度 2(SV)	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、肉(1枚)、ローソク(2個)	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スッパチャー
5・6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度 2(SV)	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりなどの野菜、お酢、肉(1枚)、ほうろくなどのひじきの類、大豆、きのこ、アボカド	1つ分 = 野菜の煮物、手羽先、鶏肉、お豆腐
3・5 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 2(SV)	1つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉から揚げ	1つ分 = 牛乳1杯、チーズ1枚、ヨーグルト1杯、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1杯、ヨーグルト1杯
2 牛乳・乳製品 牛乳だつたら1本程度 2(SV)	1つ分 = 牛乳1杯	1つ分 = 牛乳1杯
2 果物 みかんだつたら2個程度 2(SV)	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半分、桃1個	1つ分 = 果物1杯分

※SVにはサービング(食事の提供量の単位)の略

対象性別、料理区分における摂取の目安

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳男女 ・10～11歳女子 ・身体活動量の低い12～69歳女性 ・70歳以上女性 ・身体活動量の低い70歳以上男性	1400kcal 2000kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
・10～11歳男子 ・身体活動量の低い12～69歳男性 ・身体活動量ぶつう以上の12～69歳女性 ・身体活動量ぶつう以上の70歳以上男性	基本形 2200kcal ±200kcal	5～7		3～5	※2～3	
・身体活動量ぶつう以上の12～69歳男性	2400kcal 3000kcal	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3

■身体活動量…「低い」：生活の大部分が座位の場合
「ぶつう以上」：「低い」に該当しない人

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために少し幅をもたせてある。

単位：つ(SV)

たまむら焼き

地粉と米粉を使った
玉村産食材入り
お好み焼き



材料 フライパン 1枚分

- 地粉(小麦粉) …… 100g
- 米粉 …… 50g
- 生卵 …… 1個
- 大和手 …… 1カット
- 水 …… 100g
- とろけるチーズ …… 50g
- 豚ひき肉 …… 50g
- 桜エビ …… 10g
- ニラ …… 50g
- キャベツ …… 50g
- 長ネギ …… 50g
- サラダ油 …… 少量
- ソース、ケチャップ、マヨネーズ (お好みで) 適量
- 青のり、削り節

いろいろな
玉村産の食材を使って、
お好みのものを作っ
てね。

- 地粉と米粉はよく混ぜ合わせておく。
大和手は、すりおろす。
- ボールに卵を割りほぐし、
水を加え混ぜ、
①を合わせておく。
- ニラは1cm長さ、
キャベツは千切り、
ネギはハコ切りにしておく。
- ②に③とチーズ、
豚ひき肉、桜エビを
混ぜ合わせ、薄く油を
ひいたフライパンで焼く。
- お好みでソースや
ケチャップをぬり、
マヨネーズをかけ、
青のりや削り節をふる。