

京・食育だより

「食育」って…

- ① 一人ひとりが食べることを理解し、自立した健康的な食生活を営む力を育むこと
- ② 「食」についての意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めること

食育はあらゆる世代に必要なことですが、特に、子どもたちに対する食育は、心身の成長等に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となることから最も重要です。

ここでは、京都市の保健所、保育所、幼稚園、児童館、学校、中央卸売市場等において行っている様々な食育の取組を御紹介します。

朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べることでエネルギーが生まれ、からだ動きやすくなります。

子どもの頃から早寝早起きで、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えておくことは健康なからだづくりに大切です。

京都市の子どもたちの朝ごはんの状況は、「ほとんど毎日食べる」が就学前児童で82.6%、小学生で94.5%、13～19歳で73.7%となっています。

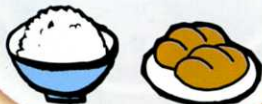
朝ごはんのヒント

この3つがそろると栄養バランスがよくなります。

主食

ごはんの仲間をしっかりと

ごはんやパン・めん類などから一品食べます。からだを動かしたり、脳を働かせるために欠かせないエネルギー源です。



副菜

野菜や果物も忘れずに

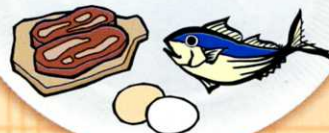
からだの調子を整えて病気からからだを守るビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物を朝食でとります。



主菜

魚や肉の仲間もかかさずに

魚や肉、卵、牛乳・乳製品、豆腐などの大豆製品は、成長期の子どものからだづくりに大切なたんぱく質源です。



▶▶ 京都市の食育活動を紹介します。

食品の安全性の確保等における食育

保健福祉局保健衛生推進室生活衛生課 (TEL 222-3433)

京都市では、食品の安全性を確保し、安心して食生活を送っていただけるための施策を推進しています。有識者や公募市民、食品関係事業者から構成する「京都市・食の安全推進協議会」を設置し、「京都市食品衛生監視指導計画（食品衛生法第24条）」に基づいて、食品衛生監視員による食品関係施設への監視指導、抜き取り検査、食品衛生講習会等を実施するとともに、市民の皆様へ食の安全・安心に関する情報提供を行っています。



細菌検査

保健所等における食育

各区保健所健康づくり推進課・支所健康づくり推進室
保健福祉局保健衛生推進室健康増進課 (TEL 222-3419)

各区保健所・支所では、5～6歳の幼児とその保護者を対象に、幼児期から食事に対する意欲や関心が高められるよう、食材の学習や調理を体験する「ふれあい食体験教室」を開催しています。

また、出産をひかえたご夫婦で、平日保健所が利用できない方を対象に、妊娠中からの正しい食生活指導を行うとともに、父親の育児参加を促すなど、食を通じた家族形成を図る「プレママ・パパクッキング」を土日曜日に開催しています。



ふれあい食体験教室

保育所（園）における食育

保健福祉局子育て支援部保育課 (TEL 251-2390)

子どもたちは給食室から漂うおいしい香りに昼食やおやつを心待ちにし、素材を生かした献立、薄味で食べやすく調理された食事（発達段階に応じた調乳、離乳食、幼児食）を皆で楽しく食べます。季節の行事食に感動し、菜園活動や食材に触れるクッキング活動で作る喜びを体感しています。このような生活の中での体験をとおして五感を豊かに育て、食を営む力の基礎を培います。入所児だけでなく地域の子育て支援でも食育に取り組んでいます。



給食の食材のトウモロコシの皮を剥くクッキング活動

児童館、学童クラブにおける食育

保健福祉局子育て支援部児童家庭課 (TEL251-2380)

子どもたちに、自然と共に生きる体験の中から、「食」を通して、生きるということを学んでもらうため、田んぼづくりを始めました。

一年を通して、田作りから稲刈りまでを行うことで、多くの手間と人手に支えられて食物が口にできることを教えています。収穫後は、自分たちで炊飯し、おむすびを作り、育ててくれた喜びと、食べられることに感謝しながら食します。



大宅児童館の食育事業

学校・幼稚園における食育

教育委員会体育健康教育室 (TEL 213-5474)

食育カリキュラム及び幼稚園の所管課
教育委員会指導部学校指導課 (TEL 222-3808)

「地産地消—知産知消—推進プロジェクト会議」の提言をふまえ、地元京都の産物を活用した給食と食育を進めています。また、京都を中心とした老舗の料理人等で組織する日本料理アカデミーと連携した「食育カリキュラム」を実施し、日本食を通じて五感を働かせ食することの大切さを習得させる取組も実施しています。こうした取組を通じて生産者や自然の恵みなどすべてに感謝する心を育む教育—食育—を進めています。

また、幼稚園では、みんなで栽培した季節の野菜を調理して、残さず楽しく食べることにより、食べ物に対する感謝の気持ちを育てています。



仁和小学校での日本料理アカデミーによる食育

京都市中央卸売市場第一市場における食育

産業観光局中央卸売市場第一市場業務課 (TEL 312-6564)

第一市場では、一般市民から募集した会員「食の海援隊・陸援隊」を対象に、生産者との交流を通じて産地を支援するツアー、食に関する講演や情報誌の発行、市場の食材を使った料理教室、市場見学会などを実施しています。

また、プロの料理人が小学校へ出向き調理指導する「小学校出前板さん教室」や栄養バランスがよく食品としても優れた特性を持つ鍋料理を市民に提供する「鍋まつり」により、食育を推進しています。



海援隊ツアーで稚魚の放流をする会員

市内産野菜の旬の時期における出荷を推進する「京の旬野菜推奨事業」の一環として、市民に地域の農業や農作物を知る機会を提供するため、地元の新鮮な野菜に触れることができる料理講習会や品評会等を開催しています。

また、農作物の定植や収穫作業体験、収穫物を用いた調理実習、農家との交流等を通じて、農業と食とのつながりを体感してもらえよう、市内の小学校3校を対象に「未来の農業サポーター育成事業」を実施しています。



京の旬野菜推奨事業

未来の農業サポーター育成事業



健康的な食生活のめやすが一目でわかる「食事バランスガイド」

(平成17年6月策定：厚生労働省、農林水産省)

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来からの米食を中心とした日本式の食事に変化が現れています。また、一人暮らしだったり、家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになり、肥満や生活習慣病の要因となっています。

「食事バランスガイド」は、こうした偏りがちな食生活を、バランスのよい食生活に近づけて行くための、めやすとなるものです。

京都市のオリジナル食育紙芝居「わくわく食探検隊」(2種類)ができました。

① てんとう虫になった都ちゃん

対象者：5歳児から8歳児くらいまで



あらすじ 主人公の都ちゃんは野菜の大好きな5歳の女の子。夕食に「賀茂なすの田楽」を食べたその日の夜、野菜の妖精が現れます。

都ちゃんは、てんとう虫に姿を変えられ、賀茂なすがどこからどのようにして食卓まできたのかを妖精と一緒に探検します。



「賀茂の畑、京都市中央卸売市場のせり取引、産地直売の振り売り、錦市場の情景など京都市の農産物の流れをお話しています。自然や地域と食べ物の関わりに関心をもち、食の知識を深めて食の世界を広げていくことができます。

② カニになった京太くん

対象者：5歳児から8歳児くらいまで



あらすじ 主人公の京太くんは魚の大好きな6歳の男子。保育園の給食で「サンマの塩焼」を食べたその日の保育園での昼寝のとき、魚の妖精が現れます。京太くんは、カニに姿を変えられ、サンマがどこからどのようにして保育園まで来たのかを妖精と一緒に探検します。



サンマ漁の様子から漁港市場、京都市中央卸売市場と京都市の水産物の流れをたどるとともに、調理後の生ごみはどうなるのかをお話しています。自然や地域と食べ物の関わり、食べ物の大切さに関心をもち、食の知識を深めて食の世界を広げていくことができます。

紙芝居は、貸し出ししています。なお、郵送は出来ませんので、当課まで取りに来ていただくことになります。問合せ先：保健福祉局健康増進課 (TEL 222-3419)