

## 事業報告



## たからづか食育イベント in サマー企画

### 『食育パネル展』

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、たからづか食育フェアが中止となりました。そこで、「たからづか食育イベント in サマー」と題して企画したイベントの1つとして「食育パネル展」を実施しました。

期間中、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、大雨警報等の気象警報が発表され、会場へ足を運んでいただける機会には恵まれませんでした。ご来場いただいた市民のみなさまには、さまざまな角度から食に関する知識を深め、食の大切さを学んでいただきました。

【日 時】 令和3年（2021年）8月2日（月）～ 8月19日（木）

【会 場】 宝塚市立西公民館 3階ギャラリー

【協 力】

- ・甲子園大学
- ・生活協同組合コープこうべ
- ・宝塚いずみ会
- ・宝塚栄養士会
- ・特定非営利活動法人消費者協会宝塚
- ・兵庫六甲農業協同組合（50音順 敬称略）

【関係課】

- ・保育企画課
- ・学校給食課
- ・商工勤労課
- ・農政課
- ・消費生活センター
- ・環境政策課
- ・健康推進課



現在、本市では、第2次たからづか食育推進計画の6つの柱を基本の体系として、取り組みを推進しています。

そこで、6つの施策ごとにテーマを決め展示をした他、オリンピックの開催にちなみ「スポーツ栄養」をテーマとした展示を行いました。

## ◆施策1：家庭における食育の推進

### 《テーマ》なんで食べなあかんの？朝ごはん

なぜ朝食を食べなきゃいけないのか、朝食づくりのポイントなどの説明がありました。

寝ている間にも、体のいろいろな器官が働いていて、体内に蓄えられたエネルギーは常に使われているので、朝起きたての体は、エネルギーがからっぽで、体温も血糖値も下がっているそうです。

みなさんは、朝ごはんを食べて、エネルギーを注入していますか？

朝ごはんを食べるには、早起きが必要。

「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを整えることも大切です。



## ◆施策2：保育所（園）・学校園における食育の推進

### 《テーマ》作ってみよう！給食レシピ ～まごわやさしい～



市内公立保育所（園）・小中学校の給食レシピ（冊子）の配布をしました。

ご家庭のメニューの1つとしてチャレンジしてみてください。

「まごわやさしい」の言葉をテーマに、日本に昔からある食材の紹介がありました。

- ま＝豆（豆腐・大豆など）
- ご＝ゴマなどの種実類（ピーナツ・アーモンドなど）
- わ＝わかめなどの海藻類（昆布・ひじき・のりなど）
- や＝野菜（大根・ほうれん草など）
- さ＝魚（さんま・ぶりなど）
- し＝椎茸・キノコ（えのき・マイタケ・しめじなど）
- い＝芋（じゃが芋・里芋など）

「まごわやさしい」を実践して、健康・長寿につながる、日本型食生活につなげましょう。

### ◆施策3：地域における食育の推進と食文化の継承

《テーマ》日本食（和食）を見直しましょう！！



「和食」は、平成 25 年（2013 年）12 月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とする和食は、栄養バランスに優れ、健康的な食生活を支えてくれるため、世界各国で広がる一方、国内では和食離れが進んでいるそうです。

みなさんは、日頃「和食」を食べていますか？是非、次の世代に和食の魅力を伝えていきましょう。

### ◆施策4：事業者における食育の推進

《テーマ》畑から食卓へ

西谷夢市場の紹介がありました。みなさんは、西谷へ行かれたことがありますか？地元（宝塚）で生産された新鮮な農産物や加工品が並んでいるそうです。代表的なものは、「たからづか西谷太ねぎ」「黒大豆枝豆」「なす」「北摂栗」「お米」など。ぜひ、足を運んでみてくださいね。

安全・安心で新鮮な農畜産物を消費者の皆さまにお届けするために、農家の皆さんがご苦労されていることや日々懸命に農業に励んでいる農家の皆さんの紹介もありました。



## ◆施策5：安全・安心な食の推進

《テーマ》食品添加物

食品添加物には、主に、食品の品質を保つ、食品のし好性の向上、食品の製造または加工する時に使用、栄養価の補填・強化などの役割があるそうです。

「無添加」や「不使用」と書かれているとより安全で健康に良さそうですが、明確な基準がないのが現状らしいです。

もともと添加されないものを「無添加」としたり、「無添加」としながら同じような成分を含んでいるなど、様々な問題があるそうです。



## ◆施策6：環境を意識した食生活の推進

《テーマ》食品ロスを見直そう！“もったいない”から考えるe買うプロジェクト



まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを「食品ロス」というそうです。食べられるのに捨てている食品は、なんと1人当たり1日でお茶碗1杯分もあるそうです。必要以上に買い物をして、使い切れなかったり、料理を作りすぎたり、せっかく作ったお料理を残したりしていませんか。生活の中で、食品ロスがおきていないか、考えてみましょう。

◆特別展示：スポーツ栄養

《テーマ》スポーツ選手の基本の食事とは？・運動時の水分補給



『勝てる体』を作るための基本の食事は、「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」を揃えて食べること。どんな時でもバランス重視！疲れても食欲がなくても、バランスだけは崩さないことが大切だそうです。

これって、スポーツ選手だけでなく、一般の方も同じですよ。食事のバランス、意識していますか？