

事業報告



第3次たからづか食育推進計画 啓発事業

『食育パネル展』

令和5年3月に、第3次たからづか食育推進計画を策定しました。

そこで、国の食育月間でもある6月に、市民のみなさまに第3次たからづか食育推進計画の策定や内容をお知らせするとともに、食について学び関心を深めていただく機会としてパネル展を開催しました。

また期間中、実際に市民のみなさまに取り組んでいただきたい内容を展示パネルからクイズにした「食育パネルクイズ」を行い、学んでいただいた方には、西谷産野菜をプレゼントしました。

【食育パネル展】

日程：令和5年（2023年）6月7日（水）～ 6月11日（日）

会場：逆瀬川アピア1-2階 ふれあい広場

《期間中のイベント：食育パネルクイズ》

日時：令和5年6月10日（土）10時～16時

- | | | | |
|-------|-------------|-----------|----------|
| 【協力】 | 甲子園大学 | 宝塚いずみ会 | |
| | 宝塚栄養士会 | （50音順敬称略） | |
| 【関係課】 | 子ども家庭支援センター | 保育企画課 | 環境政策課 |
| | 商工勤労課 | 農政課 | 消費生活センター |
| | 学校給食課 | 学校教育課 | 幼児教育センター |
| | 社会教育課 | 健康推進課 | （計11課） |



3階から見下ろすとイベントの様子が分かるように工夫を凝らしました！



逆瀬川駅周辺にも、のぼりや横断幕を設置しました。

◆食育パネル展 「第3次たからづか食育推進計画を策定しました。」

まずは、計画の基本的な考え方や5年後に目指す市民のみなさまの姿を説明しました。



『たからづか食育推進計画』は、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するための計画です。市民一人ひとりが自らの食について考え、食に関する知識や選択する力を習得し、健康な生涯を送り豊かな人間性を育むことができるよう、全ての世代の方々の食育を推進します。

この度策定した「第3次たからづか食育推進計画」では、食育の推進は持続可能な社会の実現に向けた礎（いしずえ）になる取組であることから、「農に触れ農を知る体験を増やす」「食品ロスを意識すること」を新たな目標に加え、啓発をしていきます。

◆「食育」に関心を持ちましょう・・・こんなことも食育です。

食育アンケート調査の結果をお知らせしました。食育に関心を持つ人の割合や、家族や友人と食卓を囲む機会のある人の割合等、多くの項目で目標を下回った結果となりました。

家族や友人、地域や職場の仲間と一緒に食べる・・・
これも食育です。

特に今回の第3次計画では、**5つの重点目標**を設定し、取組を進めていきます。

- 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- 食事のあいさつをしよう
- 地産地消を意識しよう
- 食品ロスを意識しよう
- 行事食にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えよう



あなたはどんなことに取り組みますか？ できることから始めてみましょう。

◆食育パネルクイズ

クイズの答えは全て展示されているパネルの中に隠されています。

全問正解すると「西谷産野菜」のお土産があるので、甲子園大学の学生さんや宝塚栄養士会のみなさんからヒントをもらいながら、みなさん頑張って問題を解いておられました。



難問だった「地産地消」と「食品ロス」のパネルの前には、常に多くのお客がいました。

◆パネル「主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方。」

主食+主菜+副菜を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下にも関係しています。

疲れている時など料理をするのが大変な時は、外食や中食をうまく利用しましょう。



◆パネル「食事のあいさつをしましょう。」

食事の前と終わりのあいさつには、様々な感謝の気持ちが込められています。

今回の食育パネルクイズの答えは、すべて展示されているパネルに載っていたのですが、「食事の終わりにするあいさつは何でしょう。」の答えだけは、みなさん「ノーヒント」で解いておられました。もちろん正解は、「ごちそうさま」です。

感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



◆パネル「地産地消を意識しましょう」

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することを言います。

今回のパネルクイズからの問題です。地産地消のいいところの1つ、輸送距離が短いので、□□□□□の排出量も少なく、環境にもやさしいです。□に入る漢字5文字は何でしょう？答えは「二酸化炭素」です。わかりましたか？

クイズに全問正解すると、西谷産の野菜セット（トマトと胡瓜）をプレゼント。これも地産地消につながっています。



「今晚のおかずに1品にしようかな」



子どもたちも、ドキドキ答え合わせ！

◆パネル「食品ロスを意識しよう。」

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」と言うそうです。

食べられるのに捨てている食品は、1人当たり1日でお茶碗1杯分もあるそうです。

今回一番難しかったクイズの問題です。食品ロスを減らす工夫の1つに、「食べる量だけ調理し、□□□□をしない」ことがあります。さて□に入る言葉は何でしょう。

正解は、「食べ残し」でした。

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。



子どもたちには、環境パズルが大人気。ヒントがなければ難易度はかなり高めです。

◆日本の伝統料理を次世代へ伝えましょう

伝統料理（行事食）には、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

令和 2 年に、宝塚市無形民俗文化財に指定された、「西谷地区のちまき」は、昨年度文化庁の「100 年フード」にも認定された郷土料理です。

みなさんは、日頃「和食」を食べていますか？

西谷地区のちまきや行事食等、日本の伝統的な料理を、和食の魅力を次の世代に伝えていきましょう。

もちろん伝えるだけでなく、ご自身が実際に食べることも大切ですね。



「西谷地区のちまき」について、スタッフの説明を聞いています。真剣ですね。



逆瀬川アピア会場を利用しての食育パネル展は初めてでしたので、見に来ていただくかとても不安でしたが、食育パネルクイズでは、大人 130 名、子ども 43 名、計 173 名の方にご参加いただき、大盛況でした。

今年は、第 3 次たからづか食育推進計画策定の年、食育の推進に励んでまいりたいと思います。