

## 事業報告



## 『食育パネル展』

第3次たからづか食育推進計画を策定したことを市民の皆様へ周知することを目的に、食育パネル展を開催しました。

今回のパネル展では、食育関係課以外にも多くの食育関係団体の方々にご協力をいただきました。

【日 時】 令和5年（2023年）11月2日（木）～ 11月15日（水）

【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C・キッズ・ネットワーク
- ・特定非営利活動法人消費者協会宝塚
- ・農産物加工グループにしたに村
- ・MOA食育ネットワーク「笑顔」 （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
- ・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



これまでの計画、第2次食育推進計画について評価するために行った、市民の食生活に関するアンケート調査では、あまりよい結果ではありませんでした。

今回の計画では、○地産地消を意識しよう

○行事食にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えよう

○食事のあいさつをしよう

○栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう

○食品ロスを意識しよう の5つを重点目標に掲げています。

皆さん一緒に取り組んでいきましょう。

【市内で活動する、食育関係団体の皆さまに、パネルの展示にご協力いただきました。】

### ◆食育に関心を持ちましょう

《テーマ》食育に関心を持ちましょう

関係団体：甲子園大学

食育の

し：食について家庭で会話をしよう

よ：より感謝をして食事のあいさつをしよう

く：苦勞して作ってくれている生産者の  
皆さんに感謝をしよう

い：今できるお手伝いに挑戦してみよう

く：暮らしを食で豊かにしよう

皆さんも食育に関心を持って、身近なことから始めてみましょう。



### ◆主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

《テーマ》野菜を摂ろう！1日350g以上！

関係団体：生活協同組合コープこうべ

厚生労働省「令和元年国民健康栄養調査」によると野菜摂取量の平均値は280.5g。

調査によると男性は288.3g、女性は273.6gで、この10年間を見てもいずれも有意な増減はなく、年齢階級別にみると男女ともに20～40歳で少なく、60歳以上で多いとのこと。皆さんは、野菜を食べていますか。



## ◆日本の伝統料理を次世代へ伝えましょう

### 《テーマ》食事を楽しむ工夫

関係団体：MOA食育ネットワーク「笑顔」

- 家族そろって食事をするように心がけましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。
- 料理にあった食器を選ぶようにしましょう。
- 自分の好きな食器を使いましょう。
- 食卓に花を飾りましょう。
- 好きな音楽を流しましょう。



料理にあった自分の好きな食器に盛り付けて、好きな花を飾り付ける・・・それだけで、お料理がおいしく感じられそうですね。ぜひ皆さんも試してみてくださいね。

## ◆食の安全に関心を持ち、食品表示を意識しましょう

### 《テーマ》食品についている表示とマーク

関係団体：NPO 法人消費者協会宝塚

はばタンのイラストのついたマークは、兵庫県認証食品の新ロゴマークだそうです。

環境に配慮した生産方法・品質・地理性などの個性・特長があり、かつ法令の遵守・生産管理体制などが整備された食品に付けられているそうです。

このマークの付いた商品を選ぶと安心ですね。



## ◆食品ロスを意識しよう

### 《テーマ》食べ物、ずてるのもったいない！

食品ロスをなくそう。

関係団体：NPO 法人C・キッズ・ネットワーク

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、なんと1人当たり1日でお茶碗1杯分もあるそうです。

家庭からは、毎日2トントラックで3,343台分も捨てられているそうです。

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。





## ◆朝食を食べよう

### 《テーマ》朝食の効用

関係団体：宝塚栄養士会

あなたは朝食を食べていますか？

朝食を食べると、体温が上がり免疫力アップ。

病気にかかりにくい、丈夫な体を作るそうです。

また、胃や脳に刺激が与えられ、頭や体が目覚めて元気になる

そうです。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

大切だそうです。朝、何も食べない人は、バナナやヨーグルト、おにぎり 1 つでもかまいません。まずは食べることから始めてみましょう。



## ◆地産地消を意識しましょう

### 《テーマ》こんな野菜、知ってる？

関係団体：宝塚いずみ会

珍しい野菜がたくさん紹介されていました。

- バターナッツかぼちゃ：7月から8月が収穫の最盛期。  
ねっとりとしたコクがあり、てんぷらにしてもおいしいそうです。  
名前の通り、ピーナッツみたいな形をしていますね。
- ロマネスコ：カリフラワーの仲間だそうです。  
1分くらいゆでればいだけで簡単。一度食べてみようかな。



## ◆地産地消を意識しましょう

### 《テーマ》地産地消を意識しましょう

関係団体：甲子園大学

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で、フードマイレージは、食品のとれた（生産された）場所から食べる場所までの距離の事だそうです。

甲子園大学の学生さんが、フードマイレージの低い、地元（兵庫県）でとれたものを、自分で作って食べる体験談の記事が掲載されていました。まさに食育ですね。

皆さんも、地産地消を意識してくださいね。



◆地産地消を意識しましょう

《テーマ》原木きのこって？



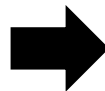
実際に西谷で作られている原木きのこの展示を行っていただきました。

きのこ栽培には、樹木を粉上に粉碎したものに米ぬかや麦ぬかを加えて成形した菌床に菌を植え付け、ハウス内で栽培した「菌床栽培」と原木に菌を植え付け栽培した「原木栽培」があるそうです。

『びっくり！』たった5日間で、こんなに大きくなっちゃった！



11月2日（水）撮影



11月7日（火）撮影



ちょうど、公民館の見学に来ていた小学生の皆さんにも見ていただきました。



## 《テーマ》がっこうきゅうしょく

宝塚市では、学校給食法をもとに、協力して楽しく会食することにより、学校生活を豊かにしたり、生命や自然を大切にしたり、日本や世界各地の食文化についての理解を深めたり、たくさんの目標を掲げているそうです



その他の展示の様子 (リーフレットもたくさん展示されていました。これはその一部です)



第3次たからづか食育推進計画書



第3次計画の重点目標



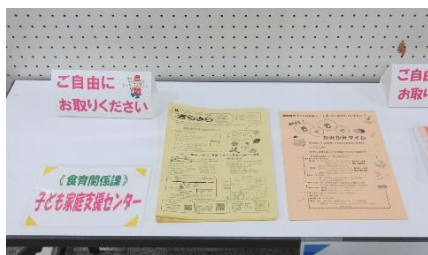
保育所給食のレシピ



西谷でとれる野菜や西谷夢市場の紹介



食品表示について



食育講座のご案内



西谷地区のちまきについて



モノ・コト・バ宝塚MOOK



ロボートの馬場ちゃんの食品ロスの啓発ポスター

様々や視点から、食育について学んでいただくことができました。