

## 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』

第3次たからづか食育推進計画の策定2年目となる今年も、市民の皆様に計画の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、パネル展を開催いたしました。

また、展示期間中の9月28日には、展示パネルから問題を出題した「食育パネルクイズ」を行い、直接市民の皆様に啓発活動を行いました。

テーマ：行事食にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えよう

日程：令和6年（2024年）9月26日（木）～ 10月2日（水）

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6年9月28日（土）10時～15時

【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  
NPO 法人消費者協会宝塚 NPO 法人C・キッズ・ネットワーク  
NPO 法人世界健康フロンティア研究会食育グループHealthy+  
西谷ちまき保存会

【関係課】 子ども家庭支援センター 保育企画課 環境エネルギー課  
商工労務課 農の魅力創造課 消費生活センター  
学事課 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）

【展示会場の様子】

◆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。



逆瀬川駅周辺にも  
横断幕を設置しました

まず、計画の基本的な考え方や5年後に目指す市民の皆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。

◇特に第3次たからづか食育推進計画では、次の5つの重点目標を掲げ取組を進めています。

○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 ← 今年度の重点目標です。

◇食育アンケート調査の結果をお知らせし啓発を行いました。

「食育」に関心を持ちましょう・・・こんなことも食育です。

「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っていました。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。

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。

『亀吉のひとりごと・・・』ではこんなことをお伝えしました。(展示内容からの抜粋)



小学生の頃までに経験した「食体験」や「食卓の姿」は、大人になってからも、強く心に残っているものじゃ。誰と、どんな雰囲気で、どんな気持ちで・・・体験したことは、きっとこれから成長していく上での、強くて太い根っこになることじゃろう。

みなさんも、子どもの頃に心に残る食体験や、楽しくおいしく食べることを大切にしておくれ。



◇行事にちなんだ行事食（パネル作成：宝塚いずみ会）

行事にちなんだ行事食について季節ごとに紹介をしました。



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。

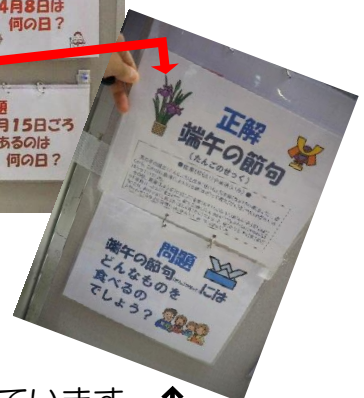
少しでも興味を持って、季節ごとの行事を体験し行事食を味わっていただけると嬉しいです(^\_^)

◇食に関することわざ・行事食について（パネル作成：健康推進課）



ご存知でしたか。食に関することわざは、他にもまだまだあります。調べてみると意外とためになるものもありますよ(^\_-)-☆

行事食カードを1枚めくると各行事食についての詳しい説明が載っています。↑



◇「日本各地の郷土料理」や「お雑煮」について展示を行いました。



(パネル作成：学事課)



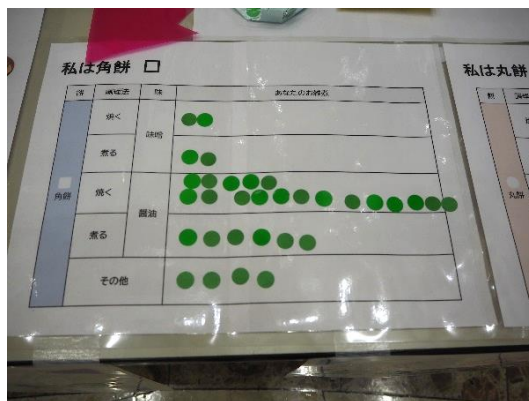
(パネル作成：宝塚いずみ会)

◇あなたのお雑煮はどのタイプ

どのタイプのお雑煮なのか『■角餅派・●丸餅派』『焼く派・煮る派』『味噌派・醤油派』皆さんにシールを貼っていただきました。

《■角餅派》

《●丸餅派》



《結果発表》

■角餅派 42 人  
●丸餅派 144 人

◎関西だけに、やっぱり丸餅派が圧倒的でした。

(内訳)

私は角餅 ■ ⇒ 計 42 人

| 餅       | 調理法 | 味   | あなたの雑煮 |
|---------|-----|-----|--------|
| ■<br>角餅 | 焼く  | 味噌  | 4      |
|         | 煮る  |     | 3      |
|         | 焼く  | 醤油  | 20     |
|         | 煮る  |     | 10     |
|         |     | その他 | 5      |

私は丸餅 ● ⇒ 計 144 人

| 餅       | 調理法 | 味   | あなたの雑煮 |
|---------|-----|-----|--------|
| ●<br>丸餅 | 焼く  | 味噌  | 19     |
|         | 煮る  |     | 44     |
|         | 焼く  | 醤油  | 35     |
|         | 煮る  |     | 37     |
|         |     | その他 | 9      |

## ◆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ヒントが隠されています。

クイズは主に「伝統料理（行事食）」に関する問題。甲子園大学の臨地実習生や宝塚栄養士会の皆さんからヒントをもらいながら、問題を解いていただきました。



## ◇第3次たからづか食育推進計画からの問題

今年度の重点目標は『行事にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えよう』

でした。まずは、各行事にちなんだ行事食があることを知り、食べてみることから始めてみましょう。



## ◇郷土料理に関する問題

令和2年に宝塚市無形民俗文化財に指定されましたのは西谷地区のちまきでした。

令和5年には国の文化庁「100年フード」にも認定された郷土料理です。

みんなで「西谷地区のちまき」を後世に伝えていきましょう。



（パネル作成：西谷ちまき保存会／社会教育課）

## ◇五節句に関する問題

特に重要な節句とされている下記の5つの節句は、『5節句』と呼ばれています。

1月7日＝『人日（じんじつ）の節句』      3月3日＝『上巳（じょうし）の節句』

5月5日＝『端午（たんご）の節句』      7月7日＝『七夕（しちせき）の節句』

9月9日＝『重陽（ちょうよう）の節句』

行事のある日に旬の食材や地元の農産物を使った特別な料理＝「行事食」を食べて、  
人々の健康や幸せを願っています。みなさん、知っていましたか？



（パネル作成：甲子園大学 臨地実習生）

## ◇端午（たんご）の節句に関する問題

端午（たんご）の節句は、男の子の成長を願う日で、月の初めの端っこという意味で端午といわれています。

菖蒲（しょうぶ）の花を頭につけて香りで邪気を払うことから『菖蒲（しょうぶ）の節句』ともいわれています。

これが  
しょうぶ  
です。



◇おだしに関する問題

正解は「**うまみ**」です。

うま味は、日本人化学者が発見した

「甘味」・「酸味」・「塩味」・「苦み」に続く  
5番目の基本味で、料理のおいしさに深く  
かかわっています。

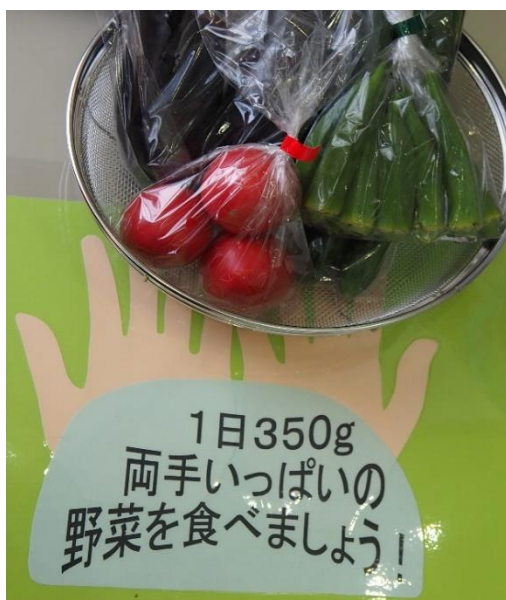
鰹節や昆布などからうま味を抽出し、

「だし」として料理に使われます。



(パネル作成：宝塚栄養士会)

◇食育パネルクイズのプレゼント



カプセルの中に、オクラ・なす・きゅうり・トマトの5種類の野菜の名前が書かれた用紙を入れて、1つ選んでもらいました。

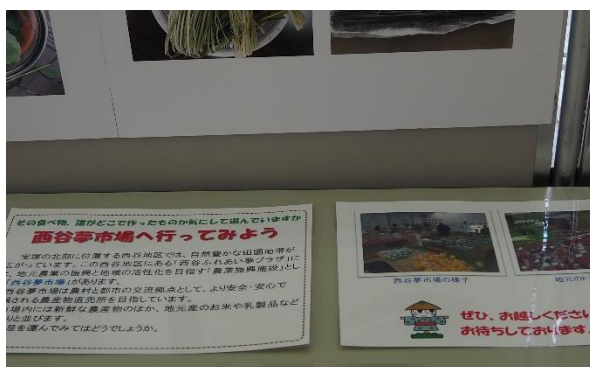
何が入っているかはお楽しみ・・・

クイズに全問正解した方には、くじを引いてもらい、西谷産野菜をプレゼントしました。

もちろんプレゼントも地産地消の啓発につなげています。

◇今年の重点目標以外の展示もたくさん行いました。

★西谷夢市場の紹介を行いました。(重点目標：地産地消を意識しましょう)



モノ・コト・バ・宝塚ムック

商工勤労課

(パネル作成：農の魅力創造課)

## ★食糧自給率について考えよう！



令和4年度の日本の食料自給率は38%だそうです。

あなたはどう思われますか？

(パネル作成：NPO 法人 C・キッズ・ネットワーク)

## ◇菓子パンの食品表示を見てみよう

(重点目標：食の安全に関心を持ち、食品表示を意識しましょう。)



(パネル作成：消費生活協会宝塚)

食品表示には、カロリー表示の他、塩分量や食品添加物、アレルギー物質などの表示もされています。

表示をよく見て、自分に合ったものを選択する力をつけてくださいね。

知っておきたい食品表示 → 消費生活センター



◇野菜を食べよう350g （パネル作成：生活協同組合コープこうべ）

◇きれいで元気になる Healthy+の5つのポイント

（パネル作成：NPO 法人世界健康フロンティア研究会食育グループ Healthy+）



日本人の野菜の摂取量はまだまだ不足しています。

できるだけたくさん食べるように意識をしましょう。

塩分は体に必要な栄養素ですが摂りすぎると体内の血液量が増え、血圧が上昇し血管がダメージを受け、進行すると脳卒中、心臓病、腎臓病など命にかかわる病気のリスクが高くなります。成人女性なら1日の塩分摂取基準は 6.5 グラム未満、成人男性なら基準値は 7.5 グラム未満の適量を心がけましょう。（厚生労働省 日本の食事摂取基準 2020 年版より）

◇食育すごろく



◇お箸の使い方 練習コーナー



楽しく遊びながら、行事食やお箸の使い方を学んでももらいました。

（作成：健康推進課）

食育パネルクイズでは、大人 120 名、子ども 30 名、計 150 名の方にご参加いただき、行事食について学んでいただきました。計画では、行事にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えて行くことを目標に掲げていますが、伝えるだけでなく、まずは皆様に実際に食べていただきたいと思っています。まずは 1 つの行事だけでも・・・

今後も第 3 次たからづか食育推進計画に基づいた食育の推進に励んでまいりたいと思います。よろしくお願いいたします。