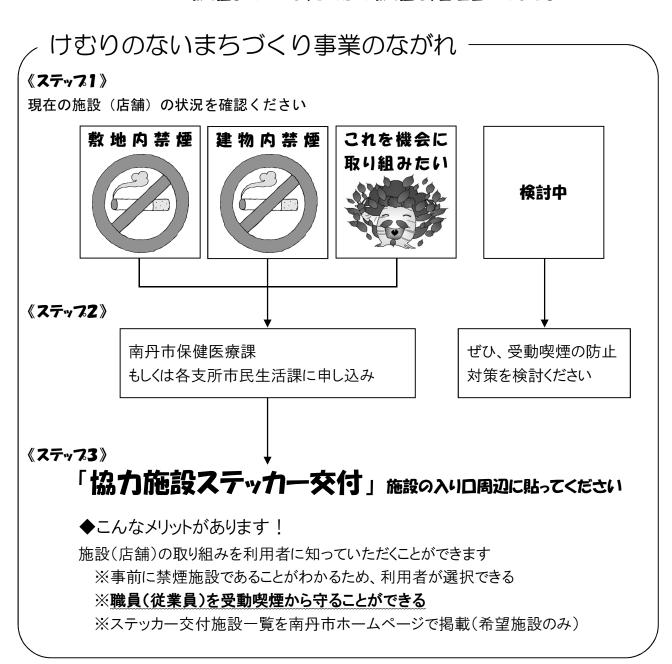
●●● 資料編 ●●●
1. 関連資料 (第1次計画5年間の取り組み内容)
(1)健康増進計画資料・・・・・・・・・・・・・94
■受動喫煙防止対策 ■禁煙協力施設ステッカー
(2) 食育推進計画資料・・・・・・・・・・・・・96
■平成24~28年度庁内食育推進部会活動概要
■南丹市食育ロゴマーク活用のご案内
■食育啓発 南丹 CATV「おいしくたのしくごちそうさま」
広報なんたん「食はひとづくり・まちづくり」 5年間のまとめ
■食育推進委員会コラボ事業
■野菜たっぷりレシピ集
■広報なんたん記事10選

- 1. 関連資料(第1次計画5年間の取り組み内容)
- (1)健康増進計画資料
- ■受動喫煙防止対策 ~けむりのないまちづくり事業~

タバコのけむりのない施設を募集しています

敷地内禁煙、建物内禁煙に 取り組まれている(これから取り組む)管理者のみなさまへ



南丹市保健医療課・南丹市健康づくり推進協議会共催 お問い合わせ:南丹市保健医療課(電話68-0016)

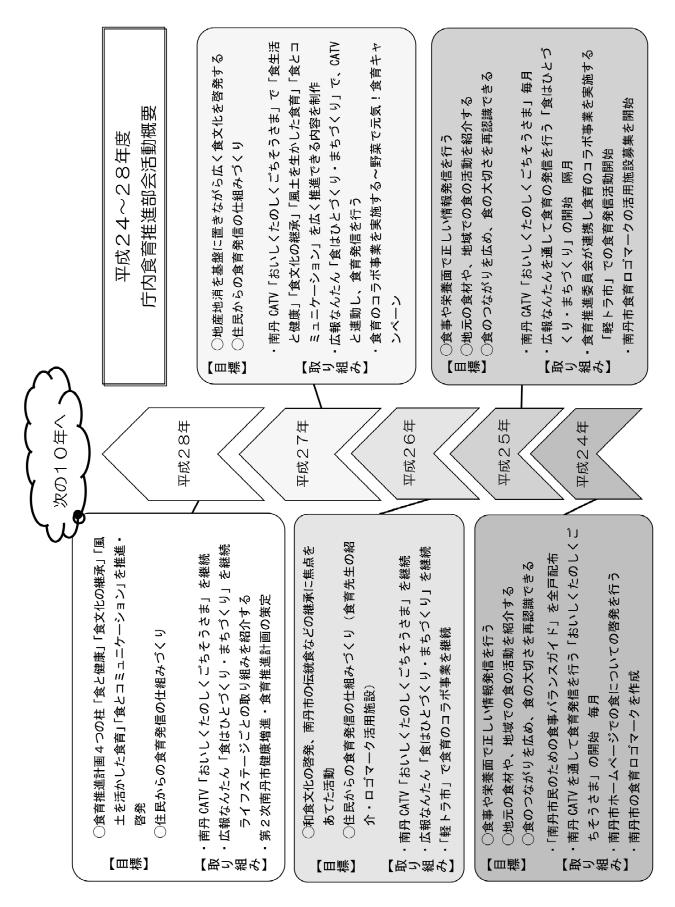
■禁煙協力施設ステッカー





(2)食育推進計画資料

■平成24~28年度庁内食育推進部会活動概要



■南丹市食育ロゴマーク活用のご案内

南丹市は豊かな自然を活かして、米や野菜など安心・安全な農林水産物が生産され、地域ならで はの伝統食や行事食が受け継がれています。

また、工芸品などの「ものづくり」も盛んで、食器や箸など食にまつわる道具も創作され、「食」と「ものづくり」が融合しています。

私たちは、この恵まれた南丹市の食文化を再確認し、食を通して「食と健康」「日本文化の継承」「地産地消の促進」「食を通したコミュニケーションづくり」を中心に、様々な角度から食育への関心を高め、行動するためのシンボルとして「南丹市食育ロゴマーク」を定めました。

主旨をご理解の上、積極的にご活用ください!

■ ロゴマークを活用するために… ■

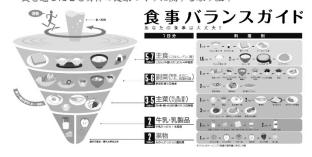
南丹市食育推進委員会の「食育推進」の主旨にご理解・ご協力をいただき、 以下の食育の4つの分野のうち、2つ以上を取り組むことが必要です。

また「食育」の取り組み内容がわかるチラシや写真等をお付けください。

食育推進のための4つの分野

① 食生活 と 健康

食を通した心と身体の健康づくりに関する取り組み



②食文化 の 継承

―ユネスコの無形文化遺産に登録された「和 食」の再認識

南丹市食育ロゴマーク

Kyoto

Nantan

暖かく降り注ぐ太陽、緑豊かな山々、自然豊 かな南丹市で、黄金に実る稲穂ときれいな清

流で泳ぐ鮎をデザインした南丹市食育ロゴマ

和食としての伝統食、行事食に関する取り組み

ークです。



③ 風土を生かした食育 — 「地産地消」の促進

南丹市産の農林水産物の地産地消を促進する取り組み



④ 食とコミュニケーション

家族や仲間で食を通したコミュニケーションづくりを 促進する取り組み



■ ロゴマーク活用の方法 — お店 や 直売所等 のアピールとして

南丹市の食育発信の店として、食育ロゴマークを店頭や店内に掲示してみませんか? ロゴマークの活用を希望される方は、申請用紙に必要事項をご記入いただき、南丹市食育推進委員会事務局までご提出ください。 簡単な審査の後、利用が認められた方には許可書と食育ロゴマークのステッカー等を発行します。 詳しくは、事務局までお気軽にお問い合わせください。

※ロゴマークの使用施設・個人・グループとして市のホームページに掲載することもできます。ホームページ掲載を希望される方は、外観もしくは店内の雰囲気のわかるもの、おすすめ商品(メニュー)等をデータで添付してください。

■ ロゴマーク活用に際してのルール

- ・食育推進の主旨を十分にご理解いただき、ご活用ください。
- ・ロゴマークのデザインを変形、加工して使用することはできません。
- ・ロゴマークの使用に際して、不正が認められた場合は使用許可を取り消す場合があります。

■ 問い合わせ先

南丹市食育推進計画庁内推進委員会 事務局 南丹市役所 保健医療課 0771-68-0016

■食育啓発 南丹CATV「おいしくたのしくごちそうさま」 広報なんたん「食はひとづくり・まちづくり」 5年間のまとめ

平成24年度(6月から南丹 CATV での食育発信を開始)

	南丹 CATV「おいしくたのしくごちそうさま」
6月	【案内】南丹市民のための食事バランスガイドを配布
	「食事バランスガイドってなあに」
7月	「弁当の日の取り組み紹介」(富本小学校)
	~野菜づくり応援隊 ~梅干漬け応援隊~
	【説明】バランスガイド活用編①~⑨ 毎月セット
8月	「弁当の日の取り組み紹介」(富本小学校) ~弁当講座~7月10日
	〜梅干漬け応援隊〜
9月	「食生活改善推進員取り組み紹介」「親子の料理教室」
10月	「食生活改善推進員取り組み紹介」「よい食生活をすすめるために・カルシウム」
11月	「弁当の日の取り組み紹介」(富本小学校)・弁当講座 ・弁当の日の講演会
12月	「食育の取り組み紹介」【説明】京丹波「食」「農」を結ぶ健康月間の取り組みについ
	て報告 食育推進に関するイベント紹介
1月	「食育の取り組み紹介」
	【説明】12/23軽トラ市1周年 南丹市の特産品や季節の食べ物、お正月の地元
	ならではの食べ物の紹介等
2月	「食育の取り組み紹介」 【説明】保育所での魚の解体・命をいただく
3月	「食育の取り組み紹介」 【説明】給食週間の取り組み紹介(学校栄養教諭)

平成25年度(広報なんたん6.7月号から、食育発信を開始)

南丹(CATV「おいしくたのしくごちそうさま」	広報など	νたん「食はひとづくり・まちづくり」
4月	「朝ごはんにピッタリレシピ」キャベツ	4. 5	
5月	「旬野菜の簡単レシピ」えんどう	月号	
6月	「旬野菜の簡単レシピ」玉ねぎ	6. 7	食育特集
7月	「旬野菜の簡単レシピ」きゅうり	月号	「食は人づくり、まちづくり」
8月	「旬野菜の簡単レシピ」なす・ピーマン	8. 9	豊かな恵みを子どもたちへ
9月	「よりおいしく食べるための工夫」おはし	月号	「宝は田から」
10月	中止	10, 11	「早寝・早起き・朝ごはん」
11月	「旬野菜の簡単レシピ」さつまいも・きのこ	月号	「弁当の日」
12月	「旬野菜の簡単レシピ」大根	12. 1	食とコミュニケーション
1月	軽トラ市 2 周年 地産地消	月号	「軽トラ市」 食環境スパイス
2月	保育所の取り組み「野菜の栽培、収穫、調	2. 3	無形文化遺産「和食」
	理、食べる」	月号	おはしのおはなし
3月	おいしく食べよう「食と咀嚼・歯の健康」		

平成26年度(CATVでは、「次世代に伝えたい味と心と技!」として地域のレシピを紹介)

南丹(CATV「おいしくたのしくごちそうさま」	広報など	νたん「食はひとづくり・まちづくり」
4月	次世代に伝えたい味と心と技!	4. 5	保育所の取り組みから「だしの話」
	「南丹市産の米、卵、牛乳を使った季節菓子」	月号	和食
	※カスタードクリーム入りいちご大福:美山		
5月	「南丹市産の米・豆腐、ヨモギ菓子」		
	※豆腐入り2色みたらし団子:美山		
6月	「美山大内地区に伝わる祭りの食事」	6. 7	「伝えていきたい味と心と技」食を
	※鯖ごはん:美山	月号	通じてつながりつなげていく
7月	「美山、日吉に伝わるお田植え時の伝統料		
	理」※ほう葉ごはん:日吉		
8月	「食いくせんせい①日吉町・吉田陽子氏」	8. 9	「きりぼし大根―先人の知恵をいた
	※殿田小学校 黒大豆の種まき	月号	だく」
9月	「美山に伝わる伝統料理」		
	※さんけら餅:南丹市食改美山支部		
10月	美山:食の歴史「鯖街道に想いをはせる」	10, 11	「鯖街道の歴史と美山」
		月号	
11月	「食いくせんせい②日吉町・吉田陽子氏」		
	※黒大豆の出荷		
12月	「南丹市産の大豆を使った保存食」	12. 1	「黒豆の種まき作業から収穫、出荷
	※味噌つくり:日吉	月号	まで」食育先生に学ぶ
1月	「地域に伝わる食事」		
	※納豆餅:南丹市食改美山支部		
2月	「地域に伝わる食事」	2. 3	「中学校の給食始まる」
	※鯖寿司:南丹市食改美山支部	月号	
3月	「地域に伝わる行事食」		
	※おはぎ:南丹市食改美山支部		

平成27年度(食いくせんせい・地域の取り組みを中心に紹介)

南丹	南丹 CATV「おいしくたのしくごちそうさま」		いたん「食はひとづくり・まちづくり」
4月	「食いくせんせい八木町・廣瀬 康二氏」	4. 5	「食いくせんせい
	※包丁コーディネーター	月号	八木町・廣瀬 康二氏」
5月	月 「健康食レシピの紹介・後世に伝えたい味」		※包丁コーディネーター
	※じゃがいものそぼろ煮		
6月	「食いくせんせい美山町・文字美代子氏」	6. 7	「食いくせんせい
	※大野小学校での茶摘み体験から食育発信		美山町・文字美代子氏」
7月	7月 「ロゴマーク施設 道の駅より情報発信」		※大野小学校の茶摘み体験から
	※ふらっと美山 駅長米山氏のインタビュ		
	ーを中心に。		

8月	「健康食レシピの紹介・後世に伝えたい味」	8. 9	「ロゴマーク施設 道の駅より」
	※なすびとあらめのたいたん(お盆の料理)	月号	※ふらっと美山 駅長米山氏のイ
9月	「健康食レシピの紹介・後世に伝えたい味」		ンタビューを中心に
	※きゅうりのあんかけ		
10月	<番組切り替えのため中止>	10.11	地域の食育活動
		月号	「美山鶴ヶ岡・地域資源発掘」
11月	地域の食育活動		〜栃の実〜
	「美山鶴ヶ岡・地域資源発掘〜栃の実〜」		
12月	「市民協働の取り組み」	12. 1	「市民協働の取り組み」
	※おば給さんの活動・おばちゃん達が食を	月号	※おば給さんの活動
	守る		「おばちゃん達が食を守る」
1月	南丹市健康食推進協議会・和食の伝承講座		
	※美濃吉総料理 佐竹洋治氏		
2月	「地域の食育取り組み紹介」	2. 3	「地域の食育取り組み紹介」
	※どぶろく特区	月号	※どぶろく特区の紹介 美山
3月	「南丹市すこやかセンター食育の取り組み」		
	※おやこクッキング		

平成 28年度(CATV と広報を連動させ、地域の活動とライフサイクル別の取り組みを紹介)

南丹 CATV「おいしくたのしくごちそうさま」		広報なんたん「食はひとづくり・まちづくり」	
4月	園部町農業公社の取り組み	4. 5	食育ロゴマーク認証施設
	~誕生日を祝う一升餅 お米で地域を元気	月号	園部町農業公社の取り組み
	に~		妊娠・乳幼児期 食の取り組み
5月	妊娠期・乳幼児期の取り組み		
6月	朝日製粉所の取り組み	6. 7	食育ロゴマーク認証施設
	~食文化の伝統、革新、創造~	月号	朝日製粉所の取り組み
7月	保育所(幼児期) 食の取り組み		保育所(幼児期) 食の取り組み
8月	園部小学校「交流給食」	8. 9	園部小学校「交流給食」
	~私たちの給食はどこから~ 月号 学童期 食の取		学童期 食の取り組み
9月	学童期 食の取り組み 学校給食より		
10月	園部町つつじの会の取り組み	10,11	食育ロゴマーク認証施設
	~農家と消費者をつなぐ~		園部町つつじの会の取り組み
11月	青年期 食の取り組み		青年期 食の取り組み
12月	きぐすりやの取り組み	12. 1	食育ロゴマーク認証施設
	~地域食材の特徴を活かす~	月号	きぐすりやの取り組み
1月	壮年期 食の取り組み		
2月	南丹市食生活改善推進員協議会の取り組み	2. 3	南丹市食生活改善推進員協議会の
	~私たちの健康は私たちの手で~	月号	取り組み
3月	高齢期 食の取り組み		高齢期 食の取り組み

CATV おいしく たのしく「ごちそうさま」 平成26年5月放送分 「次世代に伝えたい味・みたらし団子」の紹介

前ふり・顔出し おいしく一元のしく「ごちそうさま」

タイトル

タイトルアップ『おいしく たのしく ごちそうさま』

こんにちは。食育推進員の越浦です。

新緑のまぶしい季節となりました。今回のおいしく・たのしく・ご ちそうさま」は、4月に引き続き、美山町の大前綾子さんを訪ね、 「豆腐入り2色みたらし団子」の作り方を取材しました。昔ながら の団子を、現代風にアレンジしながら、栄養面にも工夫して教えて いただきました。



●野菜のペーストを作ります。

美山で採れたよもぎ、人参をゆでてミキサーにかけます。この野 菜の色が、2色団子の緑、オレンジのやわらかい仕上がりになりま す。

[写真①:ミキサーにかけた2色の野菜ペースト]



●団子を作ります。

(5)

美山産木綿豆腐、もち粉、スキムミルク、野菜のペーストをこね て団子を作ります。

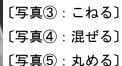


最近では、もち粉を使用することも少なくなりましたが、ここで はもち粉を使い、やわらかさを出すために木綿豆腐を使っています。

また、大前さんのもう一つの工夫は、カルシウムがしっかりとれ るように、スキムミルクを加えているところです。



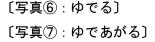
[写真②: 豆腐すりこぎ]





[写真4]: 混ぜる]

たっぷりのお湯でゆでると、とても甘い香りが漂い、また、緑と オレンジのやさしい2色の色彩が季節を感じさせてくれます。





8







●タレを作ります。

鍋にしょうゆ、砂糖、片栗粉、みりん、水を入れ、煮詰めます。2 色の団子を串に刺し、たれをかけて出来上がりです。

手作りのタレは、甘さ控えめで子どもから大人まで好まれる素朴な 味に仕上がっています。

[写真⑧:たれを作る]

[写真⑨: 串に刺す]

[写真⑩:たれをかける]

[写真①:完成]

[写真⑫: 大前さんと団子]





このコーナーでは、「食文化の継承」を 目的とし、南丹市内の行事食、伝統食、地 域の食事を中心に紹介します。

私たち一人ひとりが、食についてよく知 り、目で見て、感じて食を楽しみましょう。 また、食文化を受け継ぎ、次世代につな げていきましょう。

今日も おいしく 「ごちそうさまでした」



いかがでしたか?

今回は、旬の食材や南丹市産の食材を使い、大前さんオリジナルの 豆腐入り2色団子教えていただきました。

もち粉の甘さ、若葉がほんのりと香るよもぎと、人参の風味は絶品 で、大前さんの娘さんも一押しされている一品のようです。

大前さんのお話を伺い、多くの方に、この味を忘れずに伝えたい・・・という思いが伝わってきました。

身近に色々なものが購入できる時代ですが、手作りの味を大切にしたいですね。

次回も、引き続き「次世代に伝えたい味」をお伝えします。 お楽しみに!

■食育推進委員会コラボ事業

「野菜で元気!」キャンペーン(毎年1回実施)

南丹市の食の課題の1つでもある野菜の摂取不足を解消するため、「野菜で元気!」キャンペーンを、そのべ軽トラ市で実施。地産地消の推進、野菜の摂取拡大、地元農家の活性化、まちの活性化につなげています。

野菜あてクイズ ------

市民の方に1日の摂取量350gの野菜を実際に選んでもらい、野菜の摂取量に関心を深めてもらう











参加者の回答結果 このあたりが350g

旬の野菜料理をコーディネートし、野菜のレシピ集を配布







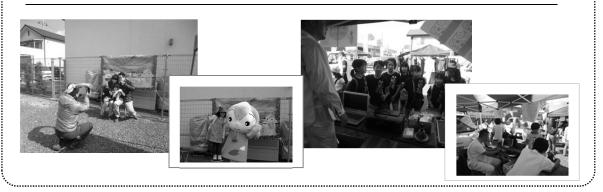
食育推進委員会からの食育推進パネル展示







当日写真を撮り、食育缶バッジを作ってプレゼントする



自由研究にもバッチリ「牛乳パックで野菜を育てよう」







南丹市旬の農産物クイズ …

南丹市でどんな野菜がとれるの?







■野菜たっぷりレシピ集

野菜をしっかり食べよう!大根健康レシピ!

カラフルなま酢



調理時間20分



保育所で 人気のメニュ-

<作り方>

- ① 大根、人参は3cm 長さのせん切りにする。 塩を振って 軽くもみ、しんなりしたら水洗いして、水気を絞る。
- ② 水菜は、さっとゆで水気を絞って、3cm 長さに切る。
- ③ 卵は溶いて、熱したフライパンにサラダ油を敷き、薄焼きにする。3cm 長さのせん切りにする。
- ④ ボウルに●の材料を入れよく混ぜる。①②の材料を入れ味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、上に薄焼き卵、柚子皮のせん切りを添える。

栄養価(1人分): エネルギー40kcal 塩分0.5g

野菜をしっかり食べよう!大根健康レシピ!



調理時間60分

 みそおでん

<作り方>

① 煮干しでだしをとる。

2 材料を食べやすい大きさに切る。

(例:大根、人参→1 cm 程度のいちょう切り さといも→1/2か1/4に切る さつま揚げ→短冊切り、鶏肉→一口大に切る こんにゃく→色紙切り)

- ③ ①の煮干しだしに、②の材料を入れてやわらかく煮る。
- ④ ③に調味料を入れて味付けし、煮込む。

栄養価(1人分): エネルギー125kcal 塩分1.4g



- 大根はビタミンCを多く含み、消化を助ける分解酵素ジアスターゼを含んでいます。
- ・部位によって味が異なり、葉の近くが甘く、先端は辛みがあります。

野菜をしっかり食べよう!さつまいも健康レシピ!





調理時間25分





<作り方>

- ① さつまいもは1cm厚さのイチョウ切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎは2cm角切り、人参は1cm厚さのいちょう 切り、キャベツはざく切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に切って色良くゆで、ザルにあげておく。
- ④ 鍋にさつまいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を入れ、弱火から中火で温める。コショーを加え 味付けする。
- ⑥ 火を止めてから、ブロッコリーを入れる。器に盛り付けて完成!!

栄養価(1人分): エネルギー92kcal 塩分0.7g

野菜をしっかり食べよう!人参健康レシピ!



調理時間55分

<材 料> <2合分>

米・・・・・・・・2カップ

水・・・・・・・・2カップ

人参・・・・・50g

ツナ缶・・・・・50g (汁含む)

ピーマン・・・・20g

しょうゆ・・・・・小さじ1/2

人参ごはん



<作り方>

- ① 人参はすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に分量の米と水、しょうゆ、ツナ、人参を広げて入れて、炊く。
- ③ 炊き上がったらピーマンを混ぜて、出来上がり。

栄養価(1人分): エネルギー282kcal 塩分0.3g



- ・水の分量は、米と同量で。炊飯器の目盛りに合わせると、ごはんがやわらかくなります。
- ・人参は、ビタミン A (カロテン) が豊富です。カロテンは、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守る働きがあります。

野菜をしっかり食べよう!こまつな健康レシピ!

 保育所で 人気のメニュ−



調理時間15分

豆菜サラダ



<材料><2人分>

こまつな・・・・・・40g

もやし・・・・・20g

人参・・・・・・20g

ゆで大豆・・・・・20g

ツナ缶・・・・・・20g

いりごま・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

酢・・・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・小さじ1/2

ごま油・・・・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① こまつなは、2cm程度に切り、人参は千切りにする。
- ② こまつな・もやし・人参をゆがく。
- ③ ②の野菜とゆで大豆・油を切ったツナ缶を混ぜ合わせる。
- ④ 砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ③に④のドレッシングといりごまを入れて和える。

栄養価(1人分): エネルギー7 Okcal 塩分0.3g



- ・こまつなは、一年中出回っていますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。
- ・大豆は、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素がバランス良く含まれています。 他の栄養成分も豊富で『完全栄養食』とも呼ばれます。
- ・ごまには、歯や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。

野菜をしっかり食べよう!白菜 健康レシピ!



白菜のシューマイ風

調理時間30分

<材 料> <10個分>

白菜·····300g

片栗粉・・・・・・小さじ1

●鶏ミンチ・・・・150g

●葱(みじん切り)・・大さじ1

●酒・・・・・・小さじ1

●しょうゆ・・・・小さじ1

●ごま油・・・・・小さじ1

●塩・・・・・・小さじ 1/4

●こしょう・・・・少々

柚子皮・・・・・少量

<作り方>

- ① 白菜はサッとゆで、葉と軸に分ける。葉は10等分に切り、軸はみじん切りにして水気を絞って片栗粉を混ぜる。
- ② ●の材料をボウルに入れ、練り混ぜて10等分する。
- ③ 白菜の葉に片栗粉少量(分量外)をふり、具を包む。 器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)で 8分程度加熱する。
- ④ 器に盛り付け、せん切りにした柚子皮を中央に添える。

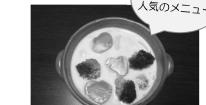
栄養価(1個分): エネルギー35kcal 塩分0.2g

野菜をしっかり食べよう!人参・プロッコリー健康レシピ!



調理時間40分

米粉のシチュー



保育所で

<材 料> <2人分>

鶏肉・・・・・・60g

玉ねぎ・・・・・80g

人参・・・・・40g

じゃがいも・・・・80g

ブロッコリー・・・・40g 油・・・・・・適量

水······100ml

コンソメキューブ・・・1/2個

米粉・・・・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・100ml

塩・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・少々

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎは1cm幅に切り、じゃがいもと人参は乱切り にする。
- ③ ブロッコリーは小房に切って色良くゆで、ザルにあげておく。
- ④ 熱したお鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ・じゃがいも・人参を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に水とコンソメキューブを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。(アクをとる)
- ⑧ 塩こしょうで味を調え、ブロッコリーを入れる。

栄養価(1人分): エネルギー174kcal 塩分0.7g

野菜をしっかり食べよう!白菜健康レシピ!



白菜とさば缶のスープ煮

調理時間20分

<材 料> <2人分>

白菜・・・・・・150g

さば水煮(缶詰)・・・ 50g

土しょうが・・・・・少々

さばの水煮缶汁+水・・100ml

<作り方>

- ① 白菜は5cm幅に切る。
- ② さばの缶詰めは、汁気を切る。(缶汁は煮汁に利用する)
- ③ 土しょうがは、せん切りにする。
- ④ 鍋に白菜を敷き詰め、さばの缶詰めをほぐして入れ、 土しょうがを散らす。
- ⑤ 缶汁に水を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして、 約10分程度煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、出来上がり。

栄養価(1人分): エネルギー58kcal 塩分0.5g



- 白菜は大部分が水分ですが、ビタミンCを多く含み、風邪予防にもおすすめです。また、食物繊維も多く美肌に効果的です。
- ・よい白菜の見分け方は、葉が隙間なく詰まっているものです。

今日も元気に行ってきます

近年、社会環境の変化に伴い生 活リズムや食生活の乱れが生じて います。リズムの乱れは、心も体 も成長していく大切な時期にある 子どもたちにとっても、大きな影 響があります。

そこで、規則正しい生活習慣を 身に付けることが重要です。また、 子どものうちから食に対する知識 や技術を身に付けることも大切で

■「早寝・早起き・朝ごはん」

園部第二小学校では、PTA体 育・健康委員会で、基本的な生活 習慣を確立するために「早寝早起 き朝ごはんカード」の取り組みが 行われています。これは早寝早起 きが実践でき、朝ごはんがちゃん と食べられているか、自分で振り 返るものです。この取り組みを継 続して実施することで、「钥ごはん を食べている一と答える児童が年々 多くなってきています。また、ロ TA母親委員会では、朝食メニュ **-の調理実習や、随時新たなメニ** ユーが補充されるレシピ集を作成・ 配布されるなど、「朝食100%」 を目指してさまざまな取り組みが 行われています

■「弁当の日」の取り組み

市内

中内

中

大

学

校

で

は
、
「

弁

当

の

日

一 という取り組みが行われています。 これま子どもたちがお弁当を入 れるための知恵と技術を身に付け 自分でメニューを考え、お弁当を 作って登校する取り組みです。

子どもたちは、「弁当の日」当 日に向けて、家庭で料理を手伝い、 当日は朝早くから、時間と戦いな がらお弁当を仕上げてきます。

お弁当作りを通して子どもたち は、日々食事を作ってくれている



家族に感謝し、大人が子どもの成 長を認めることで、子どもたちの 自己肯定感につながります。また、

こころの学養

私たちの子どもの頃を思い出す と、食べ物と一緒に出てくるエピ ソードも多いのではないでしょう か。食は、身体への栄養だけでなく 心を満たす「こころの栄養」でも あります。

子どもたちは、大人が作ってく れた料理を食べ、自分で作れるよ うになり、いつかは自分が作って あげる側になっていきます。食事 作りは日々のことですが、「応援し ている」、「大事に思っている」と いう愛情表現でもあります。作り 手のそんな気持ちで作られた食事 は、心と体を請たしてくれます。

また、家族や友達、地域の人た ちと食を囲むことで、そこから人 の輪が生まれるとともに、その中 で子どもたちは社会のマナー、思 いやりといった多くのことを学び 成長していきます。

子どもたちが持っている、大き な夢とたくさんの可能性を伸ばし ていく基礎となるのは、基本的な 生活習慣であり、食事としての栄 **養摂取です。しかし、これらは子** どもたちだけでできる問題ではな く、大人のバックアップが欠かせ ませる。

調理技術の向上だけでなく、食の 自立への一歩にもなり、子どもた ちの「生きる力」となっています。



子どもたちが南丹市で、心も身 体も大きく育っていくために、ま た食を通じて、南丹市の暮らしの 時間を次世代へとつなげられるよ う、家庭や地域で子どもたちを支 えていく取り組みが始まっていま

(食育推進委員談)

問い合わせ先 南丹市 食育惟進 委員会 (事務局:保健医療課) 回(0//-)08-00-9 広報なんたん10・11月号 2



―豊かな恵みを子どもたちへ―

■田んぼの学校

平成33年度から、京都市に本社 のある宝酒造株式会社の主催で、 関部町仁江地区の皆さんの協力の 下、「田んぽの学校」が開催されて います。毎年5月に田植え、9月 下旬に草取りをした後、9月下旬 に収墜、2月には自然の恵みを使 って調理をされています。

今年も、競争率別倍を越える難 関を経て、京阪神から集まった3 家族的人の笑顔を、田んぽの中で



見つけることができました。

■八木小学校の野菜作り

八木小学校では、全校児童が地 域の「城山会」の皆さんとともに、 学校に隣接する畑でさまざまな野 菜作りに取り組んでいます。

今年は、水菜やきゅうり、トマ ト、スイカなど年間を通して約の 踵頃の野菜作りをする予定です。

また、3年生は城山会の皆さん の指導の下、学習の単元と関連す る大豆を栽培し、豆腐や味噌作り に挑戦する予定です。



そして自分が大切に育てた自然 からの恵みに感謝して、おいしく いただくのだそうです。

室は 困から

私たち南丹市で生活する者にと って、田んぽや畑は見慣れた風景 かもしれません。しかし、世界に 誇れるこの日本の田園風景は、単 にそこで農作物の栽培がされてい るだけではありません。田んぽの 水は、蒸発して気温の上昇を抑え てくれます。また、ゆっくりと地 下水となり里山を育み、洪水や土 砂崩れを妨ぐ没目も果たすなど、 私たちは目に見えぬ恩恵を受けて 5 46 to 0

そして、よく手入れされた哇や 農道などの景観の維持には、草刈 など多くの人々の手が入っている からこそ美しいのです。

ある国語辞典には、「宝」の語源 は「田から」にあると記されていま

人間は遠い祖先の時代から自然 と共生しながらその豊かな恵みを いただき、そして、田んぼの働き に守られながらこの国で生活をし

てきました。 **松たちは今一変、身近な田んぽ** や阳に感謝をし、次の世代の宝で ある子どもたちへ、そのことをし つかりと云えることも、大羽な「食 育一であると考えています。

私たちが当たり前のように口に している自然からの恵みは、「田か ら」いただいていることに、改めて 感謝したいと思います。



☆今回から「食は、ひとづくり、ま ーでは、南丹市食育推進委員会のメちづくり」がスタート。このコーナ さまざまな視点から「食育」に関する対象に、食の安心・安全だけでなく、ソバーが、子どもから高齢者までをしては、再件作言育推進委員会のブ 情報を皆さんにお届けします。

問い合わせ先 南马市食育准生委員会 (事務局: 保建医療課) 回(077-)98-00-9 広報なんたん8・9月号

က





―伝えていきたい味と心―

~食を通じてつながる~

お祝い事の時に炊いてもらった 赤飯、彼岸に食べたおはぎ。子ど もの頃の思い出が、食べ物ととも によみがえってきます。

「伝統食」というと、堅苦しい イメージをお持ちの方もあります が、自分が家族や地域の人たち に愛され、育んでもらったものを、 そのまま次世代につないでいきた いと思うのは、とても自然なこと ではないでしょうか。

一方、近年、核家族化やコミュ ニケーションの希薄化などの社会 変化の中で、世代間の交流が薄れ、 今までつながっていたものが私た ちの世代で途切れてしまうのでは ないかと危惧しています。

南丹市食育推進委員会では、な んたんテレビのくらしのあんない 版「おいしく・たのしく・ごちそ うさま」コーナーで、「伝えていき たい味と心」と題して、南丹市の 味と心を取り上げてお伝えしてい

#6to°

懐かしい味や、親しんだ味とと もに、家族や地域の温かさに触れ、 市民の皆さんが、「食を通じてつな がり、つなげていく」きっかけに なればと考えています。

早さや手軽さが優先される社会 の中で、「忘れ去られつつある大 切なものを見つめ直してほしい」 という思いが込もっていますので 世のご覧くどさい



なんをてんじて

母が赤飯を炊いた時は必ず、折 箱に詰めて、製紙や近折の皆さん に配っていました。その赤飯の上 に飾る、南天の葉を採ってくるの が、子どもの頃の私の役割でした。

当時は、なぜ南天の葉なのか考 えもしなかったのですが、南天の 薬が腐敗防止に役立っていること、 また、南天には「難(なん)を転(て ん)ずる」という意味があり、こ れから新たな道へ進んで行く中で、 難を転じることができますように、 という願いが込められていること を知りました。

そんな身近なところで、家族や 親戚、地域の皆さんが、元気で幸 多く暮らしていけますようにとい う願い、そして赤飯と共に幸せを みんなに配って、分かち合おうと していたその心に触れました。

こういった食を通じた相互の思



いやりの気持ちが、ひとづくり、 まちづくりにつながっていくので はないかと思います。

日々の暮らしの中で、家族や地 域を思いやり、相互に支え合う。 食を通じて心を通い合わせ、つな ぎつながっていく。このようなつ ながりが、若い世代にも広がって いけばと思います。

(食育推進委員談)



問い合わせ先 南丹市食育推進委員会 (事務局:保健医療課) 型(0//--) 08-00-9

まちづくり



―食とコミュニケーション―

家族や仲間、地域で食を楽しむ ~食を通じて執わろう 敗えよう~

■これ、どうやって食べるん?

平成の年に月に中心市街地の店 性化を目指して始まった「そのべ 軽トラ市」が2周年を迎えました。 この間、安心安全な食材が買える こともコンセプトの一つに掲げ て毎月開催。生産者や販売者の額 が見える「食とコミュニケーショ ン」の場として、「これ、美味しい の?」「どうやって食べるん?」「こ



れ、どこで作ってはるん?一にお 答えし、多くの出店者と来場者と の間に、さまざまなつながりが生 まれています

また、ある鮮魚店では、これま でに来店されたことのない妊婦さ んが来られ、母乳に良いとされて いる単について、産地などの質問 をされ、安心して買い物をされる といったことがありました。

怪トラ市や商店街には、地域の 野菜や新鮮な鮮魚など、おいしく て安全な食材を提供する店舗があ ります。産地や食べ方、旬のものは 何かなど、多くの情報を持った店 舗が集う場として、消費者の安心・ 発見の買い物につながっています。

■何かを作って食べよう

父親との関わりを通じた子ども 「爪沙線父の会」では、ものづくりの育城活動に取り組まれている 体験と併せ、子どもたちと一緒に 何かを作って食べるという活動を されています。

親子で一生懸命取り組むことで 信頼が生まれ、調理を楽しむこと で思い出づくりともなり、よりお

いしく食事をいただくことができ ます。子どもの頃に食べ物の調理 体験を積み重ねることは、安全な

食環境というスパイス

一昔前、食卓には多くの家族の 姿がありました。それぞれの家庭 に伝わる味があり、食べ物を残せ ば親から叱られたものです

農作業や地域の山仕事の時は、 多くの人と共に食事をし、いろん なことを数わりながら楽しく、よ りおいしく食事ができました。

季節ごとに行事があり、それぞ れに食べるものが決まっており、 その多くに意味がありました。

毎日の食卓と季節や行事ごとの 料理には、本来の味をより引き立 てるスパイスの側面があり、食べ 物がよりおいしく、思い出ともな る役割を果たしてきたのです。

時代は変わり、世の中が便利な ものを追及する傾向にある中で、 機械化が進み、多くのものが簡単 に手に入るようになりました。

しかし、人のつながりは希薄と なり、家庭で家族が顔を合わせる ことも少なくなり、以前のような 脹やかな食卓の風景は少なくなっ ていきました。

人から人へ伝えるという行為が 堕化ていく中で、もったいないと 思う心や、食べるという本来持ち 合わせていた能力さえ薄れている 食材について見抜く力を育み、 きる力も養って、その後の成長や 人間形成にも大きく影響します。



社会となっています。

私たちは、食べ物本来の栄養や その摂取について考えることはも ちろんですが、よりおいしくいた だける環境を「食とコミュニケー ション一と位置付け、重視してい 46400

食べ物を取り巻く「食環境」と いうスパイスが必要です。皆さん、 緒に探してみませんか。

(食育惟進委員談)

問い合わせ先 南丹市食育惟進委員会 (事務局:保健医療課) 回(0//-)08-00-9 広報なんたん12・1月号 5



中学校給食で大切にしていること―

「今日の献立は何やろ?」「今日 の給食、おいしそうやな~」子ど もたちの声が響く給食時間。給食 を楽しみにしている子どもたちが 多いことを実感しています。

みんなで同じものを食べること で、共通の話題で会話が弾んだ り、仲間の新しい一面が見えたり します。給食は、仲間意識が高まり、 学習や部活動に取り組む力の基盤 となっていると考えています。

~食物アレルギーの対応~



今年度からの中学校給食の開始 にあたり、最も力を入れたのが、 食物アレルギーを持つ子どもたち への対応です。

小学校で除去食 (食物アレルギ **1の原因となる食材を除いた給食)** を経験している子でも、中学生に なると、「みんなと違うものを食 ベて目立つのは恥ずかしい」とい う思いが強くなって、対応が難し くなることもあります。一人ひと りの思いや状況に合わせ、どうし たらその子にとってベストなのか、 養護教諭、栄養教諭、担任、保護 者の面談も含めて十分な話し合い を持ち、対応策を考えて取り組ん でいます。教師問でも、「南丹市食 物アレルギー対応マニュアルーに 基づいた職員研修を行い、除去食 の配膳方法や緊急時の対応を全職 員が理解し、日々の給食指導に生 かしています。

食物アレルギーは、好き嫌いと は異なり、その子どもが持ってい る特性の一つです。命を守るため に十分な対応が必要だということ を、周囲の子どもたちが理解でき るように語り掛けをしています。

このように、子どもたちの命を 預かっているという責任感の下、 食物アレルギーに関わる事牧は決 して起こさない決意を持ち、全数 職員が力を合わせて給食指導に向 かうことを大切にしています。

~食に関する指導~

子どもたちの食に対する関心を 高めるため、「食育だより」や「給 食だより」、季節や行事に合わせた 掲示物を作成しています。部活動 のパフォーマンスを高める食事の 取り方やお米についてのクイズな ど、子どもたちの興味を引く内容 になるよう、工夫をしています。

また、配膳時の白衣の着用方法



や牛乳パックのたたみ方などの衛 生指導、食事マナーの指導も合わ せて行っています。食事マナーの クイズを見て、お箸の正しい持ち 方や食器の持ち方などを学ぶ姿も 見られました。

~今後の課題~

「配縢員さん、ありがとう」「今 日もおいしかった~」後片付けの 時間になると、配膳室に元気な声 が響きます。その声を聞くと、 目のうちのたった一食であっても、 給食の持つ重みを感じます。

偏食が激しく、嫌いな食べ物に は箸を付けない子や食事のマナー が身に付いていない子も一部に見 られますが、全ての子に食べるこ とを楽しみ、生涯を通じて健やか に生きる力を身に付けてほしいと 願っています。

そのためにも、単に栄養バラン スの取れた食事を提供するだけで なく、学校と家庭が協力し、子ど もたちにとって「安全で、楽しく、 おいしい給食」を実現していくこ とが大切と考えています。

(中学校栄養教諭談)

問い合わせ先 南丹市食育推進委員会 (事務局:保健医療課) 世(0トトー)980-00-9



―鯖街道の歴史と美山―

~都の食と文化を支える~

郡の食文化を支えるために、福 井県高浜町からおおい町名田庄、 南丹市美山町を通り、京都市右京 区京北、京都御所を結ぶ約100 キロメートルの街道は、鉄道が敷 設されるまでは、若狭地方と京都 を結ぶ重要なルートとして、たく さんの海の幸が運ばれました。

若狭湾で水揚げされた「ぐじ(赤 **廿闕) | や「カレイ | をはじめとし** た海の幸が人の背に担がれ、京の 郡に届けられました。特に、都に **着く頭には調要良い塩加減になる** ことから、好んで「サバ」が選ば れるようになり、いつしかこの道 は「鯖街道」と呼ばれるようにな りました。

鯖街道は、琵琶湖沿いの東ルー トが一般的に知られていますが、 大きなものだけで他に4つ程あり ます。南丹市美山町を通るルート は一番西に位置するため「西の鯖 街道』と呼ばれ、現在では、関係 する地域が連携しさまざまな取り 組みが行われています。

また若狭湾は、古代より大陸文 化を受け入れる表玄関として栄え た場所でもあり、海の幸だけでは なく、異国の進んだ文化も都へと 運び、都からはみやびやかな工芸 品が運ばれるなど、活発に人々が 往来していました。

南丹市美山町は、西の鯖街道の 中継地として、多くの人々が行き 交い、泊まった場所でもあるた め、今でも祭りに鯖寿司を作った り、言葉の訛りが京都的であった りと当時の名残が残っています。



晴れの日の鯖寿司

昔から京都の一般家庭では、普 段の目は「おばんざい」を食べて いました。

「おばんざい」とは、普段食べ るお惣菜のことで、身近に手に入 れることのできる素材を、手間を かけずに、無駄なく使い切る合理 的な京都の伝統的な家庭料理です。

それぞれの時期にたくさん出回 る旬の食材を、知恵や工夫により 「物」・「時間」・「お金」を節約しな がら作るおばんざいは、季節を集 しみ、さまざまな食材を組み合わ せて食べるので、栄養パランスも 優れており、豪華ではありません が、豊かな料理だと言えます。

このような普段の食事とは異な り、晴れの日に婉によりをかけて 作ったごちそうが鯖寿司です。

今のように冷蔵庫もなく、海か ら遠く離れ、三方を山で囲まれた 京の都では、新鮮な海の魚を手に 入れることは困難でした。

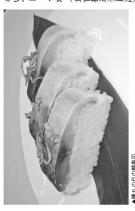
ましてや、サバは腐りやすい魚 なので、運ぶ際には内臓を取り出 し、塩を造めに利かせ、少しでも 長持ちするようにして、最短でも 85里 (約7キロメートル) ある道

のりを一臣友で運びました。

そのように苦労して運んだサバ は、大変貴重で特別な日にしか食 べることができませんでした。

その貴重なサバをよりおいしく 食べるために考えられたのが鯖寿 国です。

昔に思いをはせて味わうと、よ り一層おいしく感じられるのでは ないでしょうか。(食育推進委員談)



問い合わせ先 南丹市食育推進委員会 (事務局:保健医療課) 国(0//-)08-00-9

広報なんたん10・11月号

- 到澳資原代語-

みなさんは、栃の実をご存知で すか。特産品などで時々目にする、 **垢饼の材料になる垢です**

美山町鶴ケ岡振興会が、地元栃 原区の協力を得て「地域資源発掘 ツアー」と題し、栃の実恰いを実 施された様子を取材しました。

- 栃の実指 2 -

美山町栃原区の林道を車に揺られ、 さらに山道を歩き栃の大木にたどり **考きました。この栃の木は樹齢約** 300年の大木です。今年は豊作と のことで、周辺にはたくさんの柄の 実が落ちていました。

「梨っ子」とよばれる梨の果実の 表面馍馍に切た果実の中に、栃の実





(種子) がしつから3つ入っていま

既に、果実が3つに割れ、栃の実 がそのまま落ちているものもありま す。この柄の木は植林ではないため、 山の斜面に生えており、足場がよく ない所を、気を付けながらですが、 木漏れ目の中、小川のせせらぎを聴 きながらの柄の実拾いとなりました。

約2時間拾い、栃の実を持って山 を下り、収険量を計測します。今回 は200キロ近くの収険があったと のことですが、いキロしかとれない 凶作の年もあるとのことでした。

地元の加工グループ「栃の里」が 作ってくださった、栃餅ぜんざいを いただき、解散となりました。

~断の実加工~

このように山で拾ってきた柄の 実ですが、栗のようにゆでるだけ では、苦くて食べることができま せん。まず1週間くらい水につけ **虫出しをします。それから天日で** 約1カ月、カラッという音がする ようになるまで乾燥させます。こ のように乾燥させた栃の実はその まま保存することができます。

術餅を作るためには、お餅をつ く 3~2日前に、乾燥させた栃の 実を水に漬けて灵し、筋の実をつ ぶして皮をむき、約7日間冷水に 漬けた後、あく抜きをします。こ のあく抜きは防と同じ落葉菌のナ ラやクヌギの木灰に熱湯を混ぜ合 わせ、液状化した木灰の中に栃の 実を改入します。あく次きがしっ かりできていないと、苦みが残っ てしまらそうです。

こうしてあく抜きが施された栃 の実を、もち米と一緒に蒸してつ き、栃餅の完成です







~筋の木とともに~

食糧難であった時代、米の収穫 量が少なくてもこの筋の実を加え ることで餅のかさを増やすことが できました。また、乾燥させると 保存が利くため、地区の倉庫には 数十年前の栃の実まで保管してあ したかんなやの

昭和35~9年頃、栃の木を伐採 して杉の木を植えようという流れ があったそうですが、ここ栃原区 ではこの柄の木を残し、守り続け てこられました。守られた木にな る実は不老長寿の実としても伝え られており、先阻の人々の暮らし の知恵を伝え、今も地域の皆さん を見守っています。

問い合わせ先 南丹市食育推進委員会 (事務局:保健医療課) 世(0//-)08-00-9

―きょうと食いく先生の活動―

「きょうと食いく先生」をご存 じですか。「きょうと食いく先生」 は、子どもたちが「食」について 学ぶことを支援するため、農作物 の栽培方法や調理方法、食文化な どについて、小・中学校などで授 業を行う各分野の専門家を京都府 が認定するものです。

今回は、南丹市で「きょうと食 いく洗生」に認定されている八木 町の廣瀬康二さんの活動について、 紹介します。

~包丁を通じた食育活動~

幼児とその父母を対象にしたあ る日の食育包丁セミナーで、一心 に「わが家の包丁」を研ぐ父母の 姿がありました。

「正しく研がれた「切れる包 丁』を使うと、料理の見た目、食感、 **床まで良くなる」と、指導を行う** 廣瀬康二さんは言います。八木町 船技で食道具店を営みながら、辺 丁を通じた食育活動を積極的に行 われています。

~なにが変わる?~

まず見た目ですが、食材の繊維 をつぶさず切ることができるので、 切り口がきれいで艶が出ます。ま た角が立つことで食感も良くなり、 食材が持つおいしい部分を余すこ となくいただくことができるので 味も良くなります。料理は、素材 の持つおいしさを生かすことが大 切で、それは食材の命を大切にす ることにもつながります。

また、父母が包丁を研ぐ姿を見 た子どもたちは、毎日の食事作り の道具として使われている包丁 を大切にしていることを知ります。 一方父母も、本式の包丁の研ぎ方



を通して、食について、またそれ に関する道具についての思いを所 たにします。その思いは、食だけ でなく、子育て、生き方にもつな がっていきます。

~俎丁の「守り(もり)」をする~ 包丁は管理するのではなく、「守

り』をしてください」と廣瀬さん。 自分の都合でコントロールをす る管理ではなく、子どもを「守り」 するように包丁を扱うことで愛着 も湧き、手になじんできて使いや すくなるそうです。

料理人の腕の良し悪しは、道具 を見れば分かるとも言われます。 道具の重要性を知り、道具を大切 にする。私たちも包丁をはじめ、 食に関わる道具について、もっと 学ばなければならないと痛感しま (食育推進委員談)



■庖丁コーディネータ■

黄瀬さんは自らを「庖丁コ ーディネータ 庖丁調整士」と 名乗ります。

お舌でお客さんが辺丁を買 われる際、その人の用途や目 的に応じた調整をされます。 例えば、子どもが使う予定の 包丁の場合は、危険防止のた めに刃の先と根元を丸く調整 します。包丁を売るだけでは ない、それが「庖丁コーディ ネータ」の仕事です。

「迅丁室はたくさんあるが、 日本独自の包丁文化や食道具 としての包丁の価値を伝える 人がいない。利益の追及も大 事だが、それ以上に重視すべ きものがある」。そう語る旗瀬 さんの下には、「庖丁コーディ ネータ」としての腕前を信頼 して、京都市や遠くは外国か らもお客さんが来られます。

問い合わせた 南丹市食育惟進委員会 (事務局:保健医療課) 回(0771)080-00-9 広報なんたん4・5月号

23



食育の輪

食生活改善推進員協議会の活動

南丹市食生活改善推進員協議会 は、地域の健康を守るため、正しい食 生活の普及啓発を行っている団体 です。119人の会員が「私たちの健康 は私たちの手で」を合言葉に、日々市 内各地で幅広く活動されています。 食生活改善推進員のシンボルマ

ークは、スクラムを組む人とらつ の花弁を持つ花の2通りに見え、 「6つの基礎食品」「栄養のバラン スのとれた食事」の推進を意味して います。その意味のとおり、会員 の皆さんは自身の健康はもとより、 家族、地域の健康を願って活動に 励んでおられます。



食は乳幼児期から 高齢期まで おいしく・楽しく



毎年取り組まれている「おや この食育料理教室」では、親も 子も忙しい時代だからこそ、料 理を作る機会を通して「食を選 択する力」や「味が分かる力」を 伝えておられます。親子で作 る料理の味は烙別で、「おいし かった「家でも作ってみます」 と、うれしい言葉が関かれます。

高齢者対象の栄養教室では、参 加者の「咀嚼力(かむ力)」に合わせ て、バランスよく食べる料理を指 導されています。「身近にある材 料で作れるので、今晚のおかずに 作ってみます」「数えてもらう料理

はいつも、本当においしい」と呼 評です。参加された皆さんの笑顔 や、温かい言葉に支えられ「この 活動をしていて良かった「今後も 続けていこう という気持ちにつ ながっています。

このように、食を通じて地域 活動をされている会員の皆さん は、市が開催する養成講座を 受講し、カリキュラムを修了 して初めて「食生活改善推進員一 として活動できます。平成% 年度の養成講座には、3歳代か ら加歳代までの幅広い世代が食 に関心を持ち、3人の受講生が 熱心に勉強されています。4月 から新会員を迎え、さらにパワー アップした活動が期待されます。

今後も、会員の皆さんの知識や 技術を多くの方に伝えていただ き、皆さんが元気に暮らせる取り 組みの「輪」を広げていただきたい と願っています。



ANY KIM 高齢期の「食」の取り組み

高齢期(※)を元気に過ごすため には若い頃からの健全な食生活の 積み重ねが大切です。また、人と 人とのコミュニケーションを大切 にし、食を楽しむことが心身の健 康につながります。

会員の中でも、高齢期の方が元 気に活躍されています。長年の活 動で培われた知恵や、今日まで健 康に過ごされている秘訣、地域の 行事や食についての多くの知識と 技術を持っておられます。高齢期 の方の知恵や文化に耳を傾け、次 の世代が受け継ぎ、広く伝えてい くことが大切です。

※「南丹市健康増進・食育推進計画」で定める 協議以上の方

問い合わせ先 南丹市食育推進委員会 (事務局:保健医療課) **単(0//-)98-00-9**

食育の輪

公益財団法人園部町農業 公社の取り組み

―誕生日を祝う一弁餅―

満一歳の誕生日を一升餅で祝う。こん な昔ながらの云統行事を復活させた のが関部町農業会社です。人間の一生 と餅の一升をなぞらえて、一生(一升)食べ るのに困らないように、「生(1升)健康 に育つように、1生(1升)丸く(円満に) などといった願いを込めて、「歳まで無 事成長したことを祝うとともに、これ からもすこやかに成長することを祈 ります。一升餅は風呂敷などに包んで 背中に背負い、一生の重みを感じさせる 意味もあるそうです。

一升餅を囲んで家族みんなでお祝

いし、みん なで食べる 家族だんら んの様子が 目に浮かび



―お米で地域を元気に―

近年、米の消費量は減少傾向にあ ります。園部町農業公社では、「農 **業で地域を活性化させたい」「地域** の主産物であるお米を、地元で消費 することで、生産者も消費者も元気 になってほしい」という思いで活動 されています。

学校給食への地元米の供給をはじ め、米粉やお餅、かきもちなど、お 米を原料とする商品を加工販売する など工夫を凝らし、子どもの頃から 地元のお米に親しみ、地元に誇りを 持って成長してもらおうと努力され 45 Hoto

また、るり渓温泉などと南丹・園 部農業推進実行委員会を組織し、都 会に住む人たちに田んぽオーナーに なってもらい、田植えや稲刈り体験 などの都市交流事業を展開されてい ます。南丹市のおいしいお米づくり を栽培から体験し食べてもらうこ とで、南丹市の魅力を五感で感じ、 「南丹市のおいしいお米が食べた

い」、「新母市に行きたい、住みた い」と思っていただける方が増える ことが期待されます。



食育ロゴマーク 心臓

南丹市では豊かな自然を活か して、米や野菜など安心・安全 な農林水産物が生産され、地域 ならではの伝統食や行事食が受 け継がれています。

私たちは、この恵まれた南丹 市の食文化を再認識し、食を通 して「食と健康」「日本文化の 継承」「地産地消の促進」「食を 通したコミュニケーションづく り」を中心に、様々な角度から 食育への関心を高め、行動する シンボルとして平成55年3月 に「南丹市食育ロゴマークーを 定めました。主旨をご理解の上、 策極的にご活用ください。



南丹市食育推進計画の 取り組みを紹介します

妊娠・乳児・幼児期の取り組み

妊娠期から、妊婦自身の健康 はもとより、新しい命に対して 優しい食生活を送ることが必要 です。南丹市ではパパママ飲室 や妊婦栄養相談を通して正しい 情報の周知に努めています。

乳幼児期においては、離乳食 教室に始まり、1歳すくすく教 室では「早寝・早起き・朝ごはん」 の実践ができるように、乳幼児 や保護者を支援する取り組みを 実施しています。また家庭や地 域で声を掛け合える、楽しい食 卓づくりを推進し、食の体験事 案を展開しています。

問い合わせた **南丹市食育惟進委員会** (事務局: 保健医療課) 国(0//-)08-00-9

23

2. 用語解説

ア行			
インターバルウォーキング	信州大学大学院医学系研究科の能勢博教授が提唱する「インターバル速歩」のことで、ややきついと感じるくらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングのこと。「早歩きを行うことによって、運動中のエネルギー消費量が増え、脚などの筋肉を修復・強化する反応が盛んになることで、脂肪の消費量も増える」という効果がある。		
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	糖尿病の診断基準として用いられる検査で、血液中のへ モグロビンにブドウ糖が結びついたもので、過去1~2 か月の血糖状態を把握できる数値のこと。		
カ行			
行事食	季節折々の伝統行事などの際にいただく料理で、特別な 行事の時の華やいだ食事のこと。		
きょうと食育先生	子どもたちが「食」について学ぶことを支援するため、 農作物の栽培方法や調理方法、京都の食文化などについ て、小・中学校などで出前授業を行う各分野の専門家を 京都府が認定するもの。		
グループワーク事業	生活の中でコミュニケーションがとれない、自分をうまく表現できない、そんな日ごろの悩みや精神的な不安を、グループ活動を通じて共有し、人とのつながりを強め、人と関わるための自信を回復していく活動を事業化したもの。		
ゲートキーパー	自殺対策のため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。		
健康寿命	「日常生活動作が自立している期間の平均」のことで、 介護保険制度により要介護状態になった時点を用いて いる。(きょうと健康寿命・未病改善センター報告の数 値を用いる指標とする。)		
□腔機能	口腔機能は「咀嚼(かみ砕く)、嚥下(飲み込む)、発音、 唾液の分泌など」に関わり、その役割を大別すれば、「1. 食べる、2. 話す」となる。人が社会の中で健康な生活を 営むための原点ともいうべき機能である。		
骨粗しょう症	骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、骨全体が弱まって骨折してしまうため、骨折が治るまでに時間がかかる。また、骨折が原因で日常生活行動(ADL)が低下し、寝たきりになってしまうことが大きな問題となっている。		

サ行			
脂質代謝異常	脂質代謝異常症とは血中にある脂質成分のバランスに 異常がある状態のことをさす。血中に溶けている脂質に はコレステロール、中性脂肪、リン脂質、脂肪酸などと いったものがある。コレステロールには善玉(HDL)と悪 玉(LDL)があり、悪玉コレステロールが増えると動脈硬 化が起こりやすくなる。また、中性脂肪も動脈硬化と深 く関係しているといわれている。脂質代謝血中に溶けは 動脈硬化のほかに、心筋梗塞、狭心症、高血圧の原因に もなる。		
歯周病	歯周病とは、口腔内の歯周病原性細菌(歯周病を引き起こす細菌)によって歯ぐきに炎症を起こしている状態である。細菌の活動性が免疫力より強かったりすると、歯周病は進行して、歯肉や歯槽(しそう)骨(歯の周りで歯を支えている顎の骨)などの歯周組織を破壊していくようになり、歯を失う原因となる。		
市民提案型まちづくり活動支援交付金	この制度は市民の皆さんで組織されている団体に提案 し公益活動に対し支援を行うもので、自由なテーマで提 案・実施してもらう自由提案型事業と市があらかじめ設 定したテーマに基づき提案・実施してもらう課題設定型 事業の2つがある。		
主食·主菜·副菜	「主食」はご飯・パン・麺類などエネルギー源となる食品。「主菜」は魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質が豊富な食品。「副菜」は野菜・きのこ・海そうなどのビタミン・ミネラルが豊富な食品。誰でもわかりやすい栄養バランスのとり方として、食事に主食・主菜・副菜をそろえるという目標を設定するもの。		
受動喫煙	タバコの煙には、本人が吸う「主流煙」と、タバコの先から立ちのぼる「副流煙」とがある。煙には多くの有害物質が含まれており、その量は主流煙より副流煙のほうが数倍から数十倍も多い。この副流煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼んでいる。こうした"好まない喫煙"によって病気にかかる危険度は、肺がんでタバコの害を受けない人の1.19倍、心臓病で1.25倍にも高まる。妊娠中の喫煙は早産や流産、死産などの原因となる。喫煙する母親の赤ちゃんは、タバコを吸わない母親から生まれた赤ちゃんに比べて、生まれたときの身長・体重がともに劣っている。こうした赤ちゃんは、生まれてからも発育が遅れたり、気管支喘息や気管支炎などの病気にかかりやすくなったりするほか、乳幼児突然死症候群の危険度が5倍近くにもなるという研究報告もある。		

心疾患	狭心症、心筋梗塞、心不全など心臓疾患の総称。		
生活機能評価	65歳以上の高齢者(要支援・要介護認定を受けている 方を除く)を対象として、身体の衰弱や低栄養といった 加齢に伴う生活機能の低下をいち早く発見するための 健診。※現在は実施なし		
生活習慣病	食生活・運動習慣 の発症・進行に関		飲酒などの生活習慣が、そ D総称のこと。
タ行			
地産地消		· · · · · · -	くした言葉で、「地域でと 」という意味で使われる。
糖代謝異常		血糖値が高る	ていないが、血糖が高めで まることで様々な合併症を
特定健診	特定健康診査とは、メタボリックシンドロームを早期に 発見し、保健指導につなげる健康診断のこと。糖尿病や 脂血異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防す ることを目的として、各医療保険者に実施が義務づけら れている。		
ナ行			
内分泌代謝疾患	内分泌代謝疾患は、ホルモンをつくる内分泌臓器の障害によりホルモン分泌の異常(増加または低下)が起こった状態か、またはそのホルモンが作用する対象臓器の異常(ホルモン受容体やホルモン情報の障害)により、ホルモン作用の異常が起こった状態をいう。内分泌代謝疾患の中には糖尿病や高脂血症のように患者数の多い疾患から希な疾患まで様々な疾患が含まれる。		
尿中塩分測定	朝一番の尿に含まれる、ナトリウム、カリウムの2項目を測定し、およそ「一日に摂取した塩分量」とナトリウムとカリウムの比率(ナトカリ比)を計算する。日本人は塩分を摂り過ぎているといわれており、塩分の摂り過ぎが高血圧症や胃がんの発症と深い関係があり、減塩に努めることが大切といわれている。		
	非妊娠時の体格:加量が定められ、		こよる妊娠中の推奨体重増
	非妊娠時の体格指数 BMI		妊娠全期間を通しての 推奨体重増加量
妊婦の適正体重増加 	低体重(やせ)	18. 5未満	9~12kg
	普通	18. 5以上 25. 0未満	7∼12kg
	肥満	25. 0以上	おおよそ5kgを目安

脳血管疾患	脳に栄養を運ぶ血管の障害により発症する病気の総称。 脳の動脈が詰まり血流が妨げられる脳梗塞と、脳の動脈 が破裂する脳出血に分類される。
ハ行	
肥満・やせ	BMI (ボディマス指数) で、体重と身長の関係から算出し、ヒトの肥満度を表す体格指数で判定する。 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} で18.5 未満は低体重、 18.5~25.0未満は普通体重、25.0以上は肥満と判定。
フッ化物洗口 (及びフッ化物歯面塗布)	フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化洗口物を作用させて、虫歯を予防する方法。フッ化物紙面塗布は、萌出後の歯の表面に直接フッ化物を作用させることによって、虫歯抵抗性を与える方法。
フレイル	加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能など) が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡など の危険性が高くなった状態のこと。
ヘルスプロモーション	WHO により「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」(1986年オタワ憲章)と定義され、「健康日本21」の基本理念である。健康的な生活習慣を確立すると同時に、地域や職場での住民活動や組織活動を強化し、さらに健康を支援する環境づくりをする取り組みを展開しようとするもの。
弁当の日	子どもたちが献立の作成から、調理、弁当への詰め込み、後片づけまでする食育の取り組みのこと。「弁当の日」の取り組みは、2001年に香川県で始まり、多くの学校が実施している。南丹市では、平成24年度から健康づくり推進協議会で子どもたちの生きる力を育てるため、小学校で実施されている「弁当の日」を支援している。
マ行	
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	代表的な慢性呼吸器疾患の一つ。様々な有毒なガスや微粒子の吸入、特に喫煙がきっかけになり、肺肺胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性及び胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性及び不可逆的に息切れが生じる病気である。多くの場合、咳嗽や喀痰もみられる。
メタボ予防健診	「メタボ」とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のこと。肥満症や高血圧、脂血異常症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満という)が原因であり、これにより、様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」という。このメタボリックシンドロームを予防するために、20~39歳までを対象にして実施する健診のこと。

メンタルヘルスチェック システム	市民がうつ病などのメンタル面の問題に対し、携帯電話、パソコンなどで気軽に自己チェックし自分の心の状態を確かめることができるとともに、相談窓口の周知を図る「こころの体温計」というシステム。
ラ行	
ロコモ	ロコモティブ シンドローム (運動器症候群)の略で、「運動器の障害」により「要介護になる」危険の高い状態になること。具体的には、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいはその複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいい、進行すると日常生活にも支障が生じる。ロコモティブシンドロームの状態をチェックするロコモ度テストとして、「立ち上がりテスト」(下肢筋力の測定)と、「2ステップテスト」(歩幅の測定)がある。
ワ行	
ワークライフバランス	「仕事と生活の調和」と訳され、「一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」ことを指す。

3. 南丹市健康增進·食育推進計画策定委員会設置条例

平成28年3月31日

条例第11号

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項及び食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項の規定に基づき、南丹市健康増進・食育推進計画を策定するため、南丹市健康増進・食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

- 第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について所掌する。
 - (1) 南丹市健康増進・食育推進計画の策定(以下「計画策定」という。)に関すること。
 - (2) その他計画策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

(組織)

- 第3条 委員会は、委員15人以内をもって組織し、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。
 - (1) 学識経験者
 - (2) 医療関係者
 - (3) 市内の各種団体関係者
 - (4) 教育関係者
 - (5) 行政関係者
 - (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は1年とし、再任は妨げない。ただし、委員が欠けた場合の後任の委員 の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

- 第5条 委員会に、委員長及び副委員長各1人を置く。
- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその会議の議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。
- 3 委員長は、計画策定のために必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて、意見を聞くことができる。

(ワーキングチーム)

- 第7条 委員会は、計画策定に必要な資料の収集、調査その他の研究を行うため、南丹市健康増進・食育推進計画策定ワーキングチーム(以下「ワーキングチーム」という。)を設置する。
- 2 ワーキングチームの組織、運営その他必要な事項は、市長が別に定める。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、市民福祉部において処理する。

(その他)

第9条 この条例に定めるもののほか、この委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(会議招集の特例)

2 第6条第1項の規定にかかわらず、この条例の制定後最初に行われる会議の招集は市長が行う。

4. 南丹市健康増進・食育推進計画策定ワーキングチーム設置要綱

平成28年3月31日

告示第50号

(趣旨)

第1条 この要綱は、南丹市健康増進・食育推進計画策定委員会条例(平成28年南丹市条例 第11号)第7条第2項の規定に基づき、南丹市健康増進・食育推進計画策定ワーキングチーム(以下「ワーキングチーム」という。)の組織、運営等に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

- 第2条 ワーキングチームは、次の各号に掲げる事項について所掌する。
 - (1) 南丹市健康増進・食育推進計画の策定(以下「計画策定」という。)に必要な資料収集、調査その他研究に関すること。
 - (2) その他計画策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

(組織)

- 第3条 ワーキングチームは、別表に掲げる所属の職員から選出した者(以下「委員」という。)をもって組織する。
- 2 ワーキングチームに、健康増進計画策定部会及び食育推進計画策定部会を設置する。 (任期)
- 第4条 委員の任期は1年とし、再任は妨げない。ただし、委員が欠けた場合の後任の委員 の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長・副委員長)

- 第5条 ワーキングチームに委員長及び副委員長2人を置く。
- 2 ワーキングチームの委員長は保健医療課長をもって充て、副委員長は委員の互選による ものとする。
- 3 委員長は、ワーキングチームを代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 5 副委員長は、南丹市健康増進・食育推進計画策定ワーキングチーム設置要綱第3条2項に 規定する各部会の部会長を兼任するものとする。

(会議)

第6条 ワーキングチームの会議は、委員長が招集し、委員長がその会議の議長となる。

- 2 各部会の会議は、部会長が招集し、部会長がその会議の議長となる。
- 3 委員長は、計画策定のために必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて、意見を聞くことができる。

(庶務)

第7条 ワーキングチーム及び各部会の庶務は、市民福祉部保健医療課において処理する。 (その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、ワーキングチームの運営に関し必要な事項は、別に定める。

附則

1 この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

別表(第3条関係)

健康増進計画策定・食育推進計画策定ワーキングチーム

健康増進計画策定部会	食育推進計画策定部会
社会福祉課	地域振興課
高齢福祉課	農政課
子育て支援課	商工観光課
総務課	学校教育課
社会教育課	保育所
保健医療課	保健医療課

5. 南丹市健康增進·食育推進計画策定委員名簿

所属等	役職	氏名	備考
包括協定大学	京都府立大学人間環境学部 食保健学科健康科学研究室教授	東 あかね	委員長
包括協定大学	明治国際医療大学 看護学部教授	佐藤 裕見子	
南丹市議会	厚生常任委員会委員	仲 絹 枝	副委員長
船井医師会	会長	玄野 昌実	
京都府歯科衛生士会	副会長	橋本美影	
南丹市食生活改善推進員 協議会	会長	中西 多嘉子	
市民提案型まちづくり活動 支援交付金事業団体	「南丹けんこう美人」会長	中島 光章	
南丹市スポーツ推進委員	会長	齋藤 昌久	
南丹市老人クラブ連合会	副会長	中澤 義久	
子育てグループ (子育て支援ボランティア)	すくすくやぎっこ	下工垣 博子	
南丹市立小学校校長会	八木東小学校 校長	城内 千恵美	
南丹市立中学校栄養教諭	殿田中学校 栄養教諭	植田 理恵	
南丹市養護教諭部会	八木東小学校 養護教諭	長谷川 昌子	
京都府南丹保健所	保健室 副室長(医務主幹)	渡邉功	
美山ふるさと株式会社	美山町自然文化村常務取締役	中井壯	

6. 南丹市健康増進・食育推進計画策定ワーキング委員名簿

	健康増進部会	人数	役職	氏名
1	社会福祉課	1	係長	山崎 栄美子
2	高齢福祉課	1	係長	人 見 敦 子
3	子育て支援課	1	主事	冨 部 孝 佳
4	総務課	1	主事	竹 内 大 視
5	社会教育課	1	係長	村下一
6	6 保健医療課	2	係長	中 西 智 子
0			主 任	福山千恵

	食育推進部会	人数	役職	氏名
1	地域振興課	1	係長	中 野 修
2	農政課	1	主任	藤田和穂
3	商工観光課	1	主査	松本清臣
4	学校教育課	1	主事	久 野 雄 磨
5	保育所	1	主任	小寺 あずさ
6	保健医療課	2	係長	八田由紀
0	体性区療味		主査	西村 智子

■事務局

1	保健医療課 課長	西田豊
2	保健医療課 参事	疋田 ミツル
3	保健医療課 課長補佐	河原ナヨ
4	保健医療課 課長補佐	塩 貝 千 絵
5	保健医療課 課長補佐	磯 部 雅 子
6	保健医療課 係長	越浦恵

7. 計画策定の経過

年 月 日	内容
平成28年 6月13日	第1回 健康増進・食育推進計画策定合同ワーキング会議
同日	第1回 健康増進・食育推進計画策定各ワーキング会議
7月11日	第2回 健康増進計画策定ワーキング会議
同日	第2回 食育推進計画策定ワーキング会議
7月27日	第1回 健康増進計画・食育推進計画策定委員会
9月 6日	第3回 食育推進計画策定ワーキング会議
10月 3日	第4回 食育推進計画策定ワーキング会議
10月12日	第3回 健康増進計画策定ワーキング会議
11月 1日	第2回 健康増進・食育推進計画策定合同ワーキング会議
同日	第4回 健康増進計画策定ワーキング会議
同日	第5回 食育推進計画策定ワーキング会議
11月21日	第2回 健康増進計画・食育推進計画策定委員会
平成29年 1月18日	第3回 健康増進・食育推進計画策定ワーキング会議
同日	第5回 健康増進計画策定ワーキング会議
同日	第6回 食育推進計画策定ワーキング会議
2月 8日	第3回 健康増進計画・食育推進計画策定委員会
2月20日	第6回 健康増進計画策定ワーキング会議
2月27日	第7回 食育推進計画策定ワーキング会議

第2次南丹市健康増進·食育推進計画 平成29年3月

発行:南丹市 市民福祉部 保健医療課

〒622−8651

京都府南丹市園部町小桜町47番地

TEL 0771-68-0016

FAX 0771-63-0653