

食からはじめる 環境づくり

〈事業の一例〉
もうムダにしない！“食材の便利帳”

まだ食べられるのに、捨てられている食品のことを「食品ロス」と言います。鎌倉市でも年間約 700 トンもの食品が手つかずのまま捨てられています。

「もうムダにしない！食材の便利帳」では、食品ロスを減らすためにできる、調理や保存方法のコツをお伝えしています。



重点項目 食の3R※の推進

【一人ひとりができること】

- ・情報の出典元はどこかを確認する。
- ・正しい情報が確かめてから行動する。
- ・食品表示の見方を知る。
- ・栄養成分表示を良く見て買う。
- ◎食材を多く買いすぎないようにする。



◎…重点項目に該当するもの

【みんなでできること】

- ・毎月 19 日（食育の日）は家族で一緒に食事ができるように意識してみる。
- ◎食べきれない食品は、賞味期限がきる前に、必要な人に譲る。



コラム

大切にしたい“もったいない”の心

けんちん汁は、建長寺が発祥の地と言われているのをご存知ですか？精進料理で使った残りの大根、人参、ごぼう、里芋、蓮根等の野菜を切って油で炒め、煮込んだところに豆腐と青菜を入れ、しょうゆ、みそ塩のいずれかで味付けしたものです。食べ物に感謝し、無駄にしないという“もったいない”の心が込められています。

また、崩した豆腐を入れるのは、調理の際に落としてしまった豆腐も丁寧に拾い集めて洗って使用したことから始まったという説もあります。

私たちも食べ物に感謝して、“もったいない”の心を大切にしたいですね。

◆参考：かまくら子ども風土記



※食の3R：買い物、料理、片付けといった一連の流れをとって環境に配慮した食生活のこと。Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の頭文字をとって3Rとしている。

計画の推進における考え方

市民・事業者・地域の団体・行政等が連携し、市全体で進めていきます。



それぞれの立場で
できることから始めて
みよう！

鎌倉市健康づくり
キャラクター ささりん

一緒に食べるとおいしいね！



発行 鎌倉市 平成 30 年（2018 年）3 月

問合せ

鎌倉市健康福祉部市民健康課
〒248-8686 鎌倉市御成町 18-10
TEL 0467-23-3000（代表）
FAX 0467-23-7505（代表）
E-mail shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp

いただきますとごちそうさまの
あいだにある大切なこと。



【第 3 期鎌倉食育推進計画 概要版】

計画期間 平成 30 年（2018 年）度～平成 32 年（2020 年）度

食をとおして、心身や環境がより豊かになるように、「第 3 期鎌倉食育推進計画」をつくりました。この計画では、健康のこと、食の楽しさ、食の文化、感謝の心、環境にもやさしい食など、様々な面から食について考え、行動する力を育むためのヒントをのせています。ぜひお読みください。

計画本編はこちらから→
市役所で配布もしています。



基本理念

食をとおして豊かな環境、健やかな心身を地域で育むまちづくり

めざす姿

- ★ 自分の食を責任をもって選ぶことができる（自立）
- ★ 食をとおして人とつながることができる（共食・共育）
- ★ 豊かな環境づくりに参加することができる（共生・共存）



取組みの柱

現状や課題を踏まえ、めざす姿を達成するため、4つの取組みの柱を位置づけています。

取組みの柱

1

食をとおした健康づくり

重点項目 食と心身の健康づくりの推進

【一人ひとりができること】

- ・早起きをする
- ◎3食しっかり食べる。
- ◎塩分控えめを心がける。
- ◎プラス野菜1皿を心がける。
- ・旬を意識した食事をする。

◎…重点項目に該当するもの

＜事業の一例＞ 地域にお伺いします！

幼稚園、保育園、小学校、中学校、高校、地域の団体や自治町内会等にお伺いし、食に関するお話や健康に関するワンポイントアドバイス等を行っています



【みんなでできること】

- ◎簡単にできる朝ごはんメニューを伝え合う。
- ◎休日にも家族みんなで朝ごはんを食べる。
- ◎家族（子どもから親へ等）に食事やお弁当を作ってみる。



コラム

朝ごはんの3ステップ

朝ごはんは脳のエネルギーを補給したり、排便を促したり、昼食の食べすぎを防止したりと様々な役割があります。毎朝食べる習慣がなかった人は“何かしら口にする”ことから、毎朝食べている人はよりよい内容を目指せると良いですね。

Step1

エネルギー（主食）になる手軽なものを何かしら食べてみよう



Step2

たんぱく質がとれるおかず（主菜）を足してみよう



Step3

具沢山の味噌汁やそのまま食べられる野菜等（副菜）を足してみよう



取組みの柱

2

食をとおした人づくり

【一人ひとりができること】

- ・農業や漁業のイベントに参加する。
- ・自分で野菜を育ててみる。
- ・行事に合わせた食事を知る。
- ・ふらっとカフェ鎌倉等に参加してみる。
- ・地域の会食会等に参加する。
- ・時間のある日は食事づくりに参加する。



【みんなでできること】

- ・家族で行事の食事を楽しむ。
- ・ご近所さんとお茶を飲む。
- ・行事食の由来について話す。
- ・食事のマナーを確認し合う。
- ・家族で食事の準備や片付けを手伝う。



いただきます
ごちそうさまの挨拶

おはしの
持ち方や使い方

料理の並べ方



食事のマナーいくつか知っていますか？

みんなで一緒に楽しく食べるために“食事のマナー”があります。周囲の人と一緒に食事をする中で自然とマナーを身に付けられることもありますが、親子で一緒に食事のマナーについて考えてみるのも良い機会ですね。

～食事のマナーについて学べる絵本～

- ◆はじめてのテーブルマナー（ひがしなな作・偕成社）
- ◆テーブルマナーの絵本（高野紀子作・あすなろ書房）



未就学児向け

コラム



小学生向け

市内の図書館で借りられます。

取組みの柱

3

食でつなぐ地域づくり

【一人ひとりができること】

- ・工場見学に参加してみる。
- ・地元産や国内産の食材の良さを知る。
- ・鎌倉のお気に入りの味を探してみる。
- ・食のボランティア活動に参加してみる。
- ・農業体験等食にまつわる体験をしてみる。



【みんなでできること】

- ・一緒に食べられる場を紹介する。
- ・鎌倉ならではの食材を美味しく食べられる調理法を教え合う。



“地元の味”を探してみよう



“鎌倉”といえば…どんな味をイメージしますか？

精進料理のけんちん汁、鎌倉の海でとれる海産物、その他昔からある鎌倉の名産品、新しい鎌倉の名産品等様々ありますね。食品のルーツを知り、味わって食べることで、よりおいしく感じられます。

商工会議所では「鎌倉らしい」いくつかの基準を満たし、認定会で認められたものを「かまくら推奨品」として登録しています。みなさんのお気に入りの地元の味は何ですか？



鎌倉の海ではさざえ、しらす、たこ、わかめ等がよく水揚げされます。かながわブランドにも認定された、ミネラル豊富な「あかもく」（粘りのある海藻）も脚光を浴びています。



コラム