

第3章 これまでの取組みの成果とその課題

1 第2期鎌倉食育推進計画の状況

取組みの柱1 食をとおした健康づくり

基本施策

- ・望ましい生活リズムの推進
- ・食と心身の健康づくりの推進
- ・日本型食生活の推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
朝食を毎日摂取する市民の割合の増加	幼児児:99.2% 小学生:96.1% 中学生:92.3% 16-19歳:データなし 青年期:75.0% 壮年期:80.2% 高年期:94.0%	幼児児:99.3% (↑) 小学生:97.8% (↑) 中学生:91.6% 16-19歳:82.1% 青年期:81.5% (↑) 壮年期:91.9% (↑) 高年期:95.9% (↑)	○中学生以下 100%に近づける ○20・30歳代 90%に近づける ○40歳以上 100%に近づける	B
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加	【参考】 幼児児:70.4% 小学生:データなし 中学生:データなし 16-19歳:データなし 青年期:65.0% 壮年期:65.4% 高年期:60.3%	幼児児:48.0% 小学生:51.0% 中学生:51.6% 16-19歳:28.4% 青年期:40.7% 壮年期:45.2% 高年期:65.3%	80%に近づける	C
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	なし	青年期:21.5% 壮年期:20.4% 高年期:36.1%	50%以上	C
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合の増加	なし	幼児児:39.8% 小学生:52.2% 中学生:32.6% 16~19歳:25.4% 青年期:40.2% 壮年期:39.3% 高年期:56.5%	80%以上	C

※計画策定時の数値は、平成23年1月実施の「食と健康に関するアンケート調査」より。

※直近値は、平成28年(2016年)9月～平成29年(2017年)5月に実施の「食育アンケート」より。

※質問項目等が異なり計画策定時と直近値の単純比較ができない数値については【参考】としています。

※計画策定時及び直近値の数値は小数点第2位を四捨五入しています。「幼稚園・保育園児」は文字数の関係で「幼児児」と表記しています。青年期は20～30歳代、壮年期は40～50歳代、高年期は60歳代以上を示しています。

※計画策定時と直近値との数値の比較ができるものはカッコ内に矢印で表現しています。

※目標値を達成したものは「A」、目標値を一部達成したものは「B」、目標値を達成できなかったものは「C」としています。

課 題

- 青年期の朝食欠食の割合が高い。
- 栄養バランスや適量を意識する人が少ない。
- よく噛むことと、いつまでも口からおいしく食べることが密接に関わっていると感じている人が少ない。

取組みの柱2 食をとおした人づくり

基本施策

- ・食に関する体験の推進
- ・鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進
- ・家庭、学校等における共食の推進

成果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	【参考】 夕食を家族の誰かと一緒に食べるこどもの割合 小学3年生 97.7% 小学6年生 97.8% 中学2年生 94.2% 中学3年生 94.7%	幼保児: 13.3回 小学生: 12.5回 中学生: 11.2回 16-19歳: 9.9回	週平均 10回以上	B
農水産業体験を経験した市民の割合の増加	【参考】 公立保育園100%(H22) 公立小学校100%(H21) 公立中学校67%(H21) 16-19歳: データなし 青壮高年期: データなし	幼保児: 68.5% 中学生: 77.2% 16-19歳: 79.1% 青年期: 71.4% 壮年期: 69.1% 高年期: 47.6%	30%以上	A

課題

- 家族内でのライフスタイルの違いにより、家族全員で食事の時間を合わせる事が難しくなっている。
- 誰かと一緒に食べる機会がない人が増えている。



取組みの柱3 食でつなぐ地域づくり

基本施策

- ・生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進
- ・地場産物の使用の推進
- ・食をとおした地域づくりの推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
地元産(県内産を含む)食材の使用割合の増加	16-19歳:データなし 青年期:17.5% 壮年期:19.8% 高年期:32.8%	16-19歳:1.5% 青年期:13.6% (↓) 壮年期:12.8% (↓) 高年期:17.7% (↓)	30%以上	C
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	612人	573人	700人以上	C

課 題

- 地元産食材や商品を意識して購入している人が少ない。
- ボランティア団体の会員が高齢化している。



取組みの柱4 食からはじめる環境づくり

基本施策

- ・食に関する場づくりの推進
- ・食育情報の発信体制の充実
- ・食の3Rの推進

成 果

指標	計画策定時	直近値	目標値	改善状況
消費期限や賞味期限などの食品表示や、食中毒の予防などの食品の安全性について関心を持っている市民の割合の増加	中学生：データなし 16-19歳：データなし 青年期：57.5% 壮年期：63.0% 高年期：80.2%	中学生：56.7% 16-19歳：44.8% 青年期：43.7% (↓) 壮年期：47.8% (↓) 高年期：59.2% (↓)	90%以上	C
日常生活の中で、ごみの発生抑制に取り組む市民の割合の増加	全年齢合計：82.6%	16-19歳：70.1% 青年期：74.6% 壮年期：82.8% 高年期：90.5%	85%以上	B

課 題

- 食について偏りのない情報発信を継続して行っていくことが必要。
- 若い年代（壮年期以前）へのごみ発生抑制のアプローチが引き続き必要。

2 成果と課題のまとめ

これまでの食育推進の取組みによる成果もあり、食育への関心は高まっており、朝食欠食の減少、食に関する体験の増加等がみられました。しかし、食への関心はあるものの、健康づくりを意識した食生活の実践や行動の定着までは至っておらず、指標の数値としては、横ばいや下がったものが多くありました。特に20歳～30歳代は食や健康に関する意識は低く、引き続き様々な方向からのアプローチが必要と考えられます。それぞれの立場で引き続き食育を推進していくことに加え、食育は一人ひとりの取組みでもあることを捉えてもらえるよう、個々への啓発も必要と考えられます。

これらの課題や国・県の食育推進計画も踏まえて、第3期鎌倉食育推進計画を策定し、引き続き食の大切さや一緒に味わうことの楽しさを周知していきながら、市民・事業者等と連携した取組みを行う中で、本市の食育を推進していきます。

第4章 第3期鎌倉食育推進計画について

1 第3期鎌倉食育推進計画の方向性

第3期鎌倉食育推進計画では、平成29年(2017年)度までの取組みの成果や課題を踏まえ、基本的には現行の取組みの柱と基本施策を継続して実施しながら、指標の達成に向けて全体の底上げを図っていきます。

また、平成28年(2016年)3月に策定された国の第3次食育推進基本計画では、基本的な方針として5つの重点課題を掲げていることから、それらも踏まえつつ、第3期鎌倉食育推進計画を推進していきます。さらに、平成28年(2016年)3月に策定した鎌倉市健康づくり計画と重なる部分があることから、整合性を図りながら両輪で推進していきます(1ページ参照)。

なお、本計画期間は3年であることから、重点的に周知・啓発を進めることで指標の数値の改善に結びつけることができるよう、私たちが健やかに暮らしていくための基礎となる「食と心身の健康づくりの推進」及び食への感謝や環境を大切にする気持ちが人間性を育てる「食の3Rの推進」を重点項目に設定します。具体的な取組みについては、食育推進会議の中で審議しながら計画を推進していきます。

2 国、県の動向について

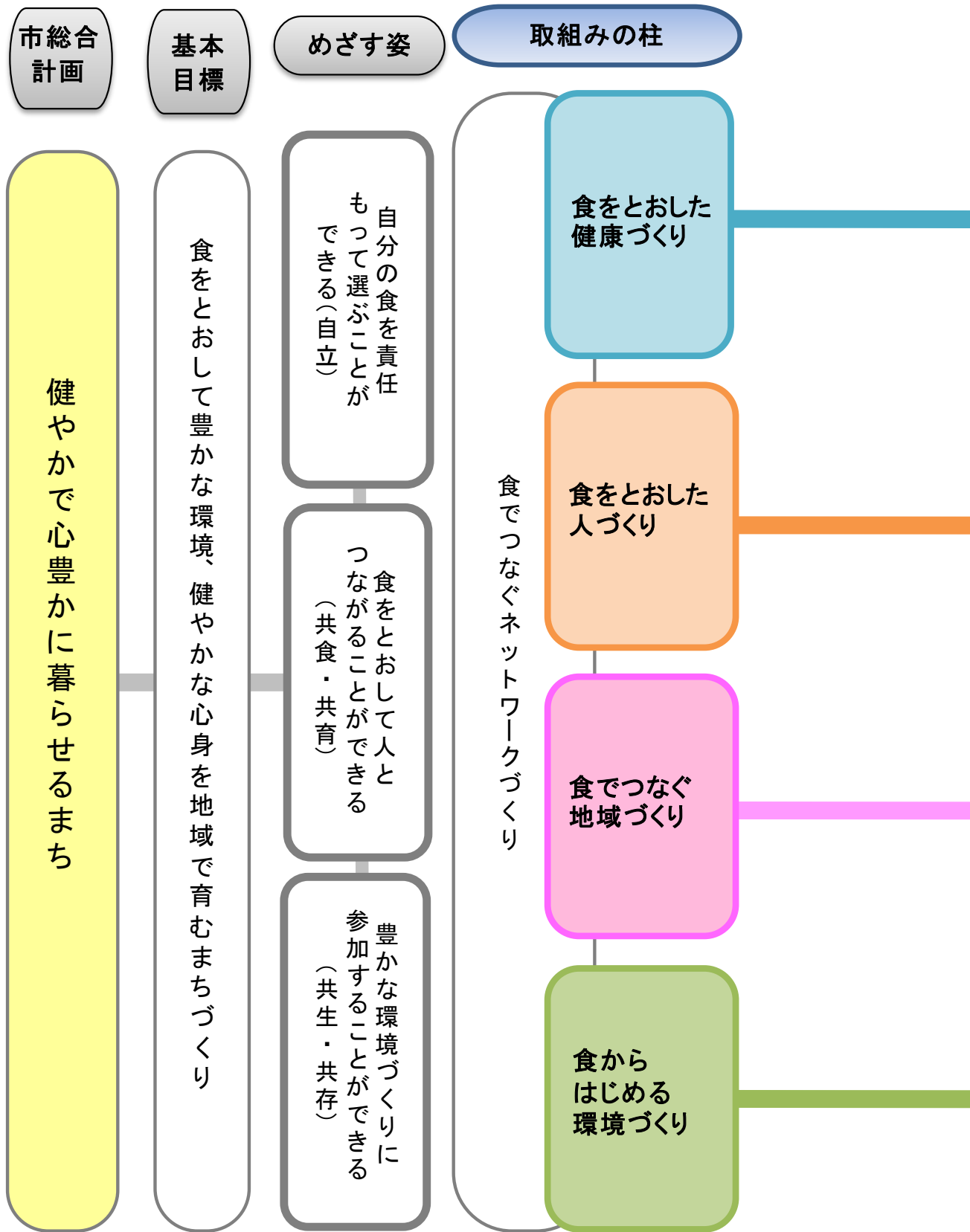
国

- 平成28年(2016年)3月に第3次食育推進基本計画を策定
- 食育の推進に関する施策についての基本的な方針に5つの重点課題を掲げた
 - ① 若い世代を中心とした食育の推進
 - ② 多様な暮らしに対応した食育の推進
 - ③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - ④ 食の循環や環境を意識した食育の推進
 - ⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進
- 重点課題に取組むにあたり、十分留意すべきこと
 - ① 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組みを推進する
 - ② 国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組みを推進する

県

- 平成30年(2018年)3月に第3次神奈川県食育推進計画を策定予定
- 第3次神奈川県食育推進計画では3つの基本方針を掲げる
 - ① 健康な「体」をつくる
 - ② 豊かな「心」を育む
 - ③ 食への理解を深め「神奈川の食」に親しむ

3 第3期鎌倉食育推進計画の体系



基本施策

指標

主な取組み例

- (1) 望ましい生活リズムの推進
- (2) ***食と心身の健康づくりの推進**
- (3) 日本型食生活の推進

- (1) 朝食を毎日食べる人の割合
- (2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が一日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合
- (3) 生活習慣病及び低栄養の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合
- (4) ゆっくりよく噛んで食べる人の割合

- ・地域子育て支援事業の実施
- ・給食だよりの発行
- ・「バランスのとれた食事」の啓発と実践
- ・かまくら食育カレッジの開催
- ・配食サービスの助成
- ・栄養教諭による授業や食育だよりの発行
- ・家庭科等の教科における食育
- ・各学校毎に食に関する年間指導計画を策定

- (1) 食に関する体験の推進
- (2) 鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進
- (3) 家庭、学校、地域等における共食の推進

- (1) 家族そろって一日に1回以上食事をする子どもの割合
- (2) 農水産業体験を経験した人の割合
- (3) 和食や行事に合わせた食事や食事のマナー(箸使い、食べ方)等を知っている人の割合
- (4) 和食や行事に合わせた食事や食事のマナー(箸使い、食べ方)等を知っていることを、子どもや地域に伝えている人の割合

- ・給食等の時間における、楽しい会話をとおした会食や、食に関するマナーを身につける
- ・授業をとおし、「食」に関する感謝の心をはぐくむ学習を実施
- ・給食をとおし、伝統的な食に親しむ
- ・幼児食育事業「やってみよう！わくわくクッキング」の実施
- ・教職員に対する食育研修会の実施

- (1) 生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進
- (2) 地場産物の使用の推進
- (3) 食をとおした地域づくりの推進

- (1) 地元産や県内産食材(加工品等を含む)を意識して購入する人の割合
- (2) 食育の推進に関わるボランティア数

- ・親子農業体験の開催
- ・収穫まつりの開催
- ・保育園での調理体験
- ・地場食材を活用した給食の実施
- ・栽培や味覚体験・生産学習をとおして食べる意欲を育てる
- ・学校給食展の開催
- ・学校において、旬の食材の紹介や食糧生産に関する学習

- (1) 食に関する場づくりの推進
- (2) 食育情報の発信体制の充実
- (3) ***食の3Rの推進**

- (1) 食の安全性(食中毒・食品表示・健康食品等)について基礎的な知識を持ち、自ら判断することができる人の割合
- (2) 食品ロス(食べ残し、買いすぎ等)削減のために何らかに取り組んでいる人の割合

- ・食育情報の発信
- ・牛乳パックのリサイクル
- ・自治・町内会における3R推進事業の実施
- ・学校等における環境教育の実施
- ・家庭科、特活等における学習
- ・「鎌倉市地球温暖化対策地域実行計画」及び「鎌倉市環境教育行動計画」の施策の推進

*【重点項目の設定について】

基本施策の「食と心身の健康づくりの推進」及び「食の3Rの推進」については、重点項目に設定し、重点的に周知・啓発を進めます。

4 基本理念、めざす姿、取組みの柱

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）

市民一人ひとりが、自分が口にするものを自分で選ぶことができることをめざします。

★ 食をとおして人とつながることができる（共食・共育）

人が生きていくうえで大切な人との関わり、人とのつながりを生きるうえでの基本である食をとおして実現することをめざします。

★ 豊かな環境づくりに参加することができる（共生・共存）

食をとりまく諸事情を学び、食に関わる体験から自分と他者、自然、命とのつながりを感じることをめざします。



★ 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、食をとおした健康づくり等4本の取組みの柱とそれを包括する取組みの柱として食でつなぐネットワークづくりを位置づけます。

◆食をとおした健康づくり

日々の食事が心と体を育むことから、市民一人ひとりが食と健康、心の関係について理解を深め、健康的な食習慣、栄養バランスのよい食生活を実践できるよう取り組みを進めます。

◆食をとおした人づくり

食にかかわるさまざまな体験をとおして個々の感性を育み、家族や友人とのつながり、自然とのつながり、命とのつながりを感じることから食への関心を高め、食への感謝の気持ちを育みます。

◆食でつなぐ地域づくり

地域の人や生産者、事業者等とのつながりをとおして、地産地消の意義を学び、地域づくりを進めます。

◆食からはじめる環境づくり

食育への関心と理解、食品の安全性等に関する知識を深めるため、食について正しい情報を取得できるような環境を整え、食をとりまく自然環境、地球環境についても目をむけて環境づくりを進めます。



◆食でつなぐネットワークづくり

「健康づくり」「人づくり」「地域づくり」「環境づくり」の4つの取組みの柱をつなぐネットワークをつくるため、食にかかわる市民、事業者、行政等が連携・協力する体制や人材育成、情報提供等の環境整備を進めます。

5 基本施策、取組みの提案、主な事業

取組みの柱 1

食をとおした健康づくり

ライフステージと個人の状況に応じた生活習慣病の予防や改善にもつなげる健康づくりの基本となる食育を推進します。

基本施策

1-1 望ましい生活リズムの推進

1-2 (重点項目) 食と心身の健康づくりの推進

1-3 日本型食生活¹⁾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。
- ◎簡単にできる朝ごはんメニューを知る。
- ◎塩分控えめを心がける。
- ◎プラス野菜1皿を心がける。
- ◎よく噛んで食べる。
- ・和食の良さを知る。
- ・旬を意識した食事をする。



◎…重点項目に該当するもの

【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。



鎌倉市健康づくり計画にもコラムがあります♪栄養バランス・野菜のとり方・夜ごはんが遅くなるとときには・STOP低栄養²⁾等…併せてご覧ください。

＼平成29年(2017年)から中学校給食を開始しました！／



1) 日本型食生活：日本の気候風土に適した米を中心に、農作物、畜産物、水産物等多様な副食から構成される栄養バランスに優れた食生活のこと。

2) 低栄養：食事量が減ることや偏った食事等が原因で、たんぱく質やビタミン類が不足していること。

コラム1
基本施策 1-1~3

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³⁾）になる手軽なものを何かしら食べてみよう

たんぱく質がとれるおかず（主菜⁴⁾）を足してみよう



Step2

Step3



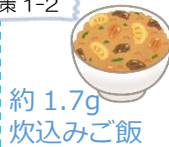
具沢山の味噌汁やそのまま食べられる野菜等（副菜⁵⁾）を足してみよう

コラム2
基本施策 1-2

おいしく減塩をするコツ

食塩相当量の目標量は
男性 **8g** 未満・女性 **7g** 未満

スマートライフプロジェクト⁹⁾では、事業者向けのPOP等も配布しています。



意外と!?塩分が多い献立の一例



～少しの工夫で美味しく減塩を♪～

- ◎加工食品⁶⁾は栄養成分表示を良く見て、食塩相当量を確認して買おう！
- ◎かけるよりも付ける。混ぜる・和えるよりも一部にまぶす。
- ◎汁物は具をたくさんにして副菜のひとつとしよう。
- ◎だし・香味野菜⁷⁾・柑橘類・香辛料をきかせて薄味でもおいしく！
- ◎1食の中で味のメリハリを！（全部の料理を薄くしない）

神奈川県民の平均食塩摂取量は⁸⁾、男性 10.8g、女性 9.3g です。
30歳代男性は摂りすぎ傾向の方が特に多い結果となっています。

コラム3
基本施策 1-2

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♪（問合せ：市民健康課・保育課）



3) 主食：ごはん、パン、麺類等の穀類を主材料にした料理のこと。
4) 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理のこと。
5) 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理のこと。
6) 加工食品：肉、魚、野菜等を原料として製造、加工される食品のこと。
7) 香味野菜：大葉、しょうが、にんにく、みょうが等、香りが強い野菜。
8) 【出典】 県民健康・栄養調査報告書平成 25(2013)～27(2015)年
9) スマートライフプロジェクト：国民全体が人生の最後まで元気に健康でたのしく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のこと。

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
保 育 課	地域子育て支援事業の実施	わくわく広場等にて、食に関する相談等を行います。	乳幼児 及び 保護者	
保 育 課 発 達 支 援 室 学 務 課	給食だよりの発行	食や健康に関する情報や献立に出てくる料理の作り方の情報を提供します。	園児 児童・生徒 保護者	保育園 あおぞら園 小・中学校 で実施
保 育 課 発 達 支 援 室 教 育 指 導 課	「バランスのとれた食事」の啓発と実践	バランスのよい日本型食生活を取り入れた献立の給食を提供することで、食べる体験からバランスのよい食事の大切さを学びます。また、食事の大切さを学ぶ機会をつくれます。	園児 児童・生徒 保護者	保育園 あおぞら園 小・中学校 で実施
青 少 年 課 市 民 健 康 課 教 育 総 務 課 他	かまくら食育カレッジの開催	全ての人が多面的・総合的な視点から「食」に関心をもち、一人ひとりが、鎌倉食育推進計画の「めざす姿」を実現できるよう、「食」に関するさまざまな講座を実施します。	市民	市内学習センター 等で実施
高 齢 者 い き い き 課	配食サービスの助成	配食サービスを利用する方に対し、助成を行います。	要件をみた す65歳以上 の人	
市 民 健 康 課	乳幼児健診・乳幼児健康相談等母子保健事業における啓発	乳幼児健診等で、食事や食体験の大切さ、食を共食する大切さを伝えます。	乳幼児 及び 保護者	
市 民 健 康 課	地域食育事業・健康づくり事業の実施	地域の活動グループ(町内会・高齢者の会食会・PTA・子育てサークル等)との連携・協力により、食と健康づくりの関係について講話等とおし伝えます。	市民	
市 民 健 康 課	成人・高齢者事業における食育啓発の実施	個別栄養相談を実施し、食生活から生活習慣病予防を考えます。	市民	
教 育 指 導 課	食育だよりの発行	年4回、栄養教諭が生徒・保護者向けに食や健康に関する情報提供等を行います。併せて、教職員向けには解説用の情報を提供します。	生徒 保護者 教職員	中学校で実施
教 育 指 導 課	家庭科等の教科における食育	栄養素や栄養バランスについて学び、栄養バランスのとれた献立を考え、基礎的な調理をします。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教 育 指 導 課	食に関する年間指導計画を策定	各学校毎に食に関する年間指導計画を策定します。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教 育 指 導 課	栄養教諭による授業等の実施	栄養教諭が食に関する出前授業・情報提供・資料作りなどを行います。	児童・生徒	小・中学校 で実施

栄養教諭が作成した中学生向け「食育だよりの
(生徒配付用) →



取組みの柱 2

食をとoshた人づくり

家族や地域での「共食¹⁰⁾」により、正しい食習慣やマナーを身に付け、行事にあわせた食事や旬の食材と一緒に食べる楽しさを体験することで、食に対する豊かな感性を育むとともに、次世代への継承を推進します。

基本施策

2-1 食に関する体験の推進

2-2 鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進

2-3 家庭、学校、地域等における共食の推進

【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。
- 鎌倉ならではの味を見つける。
- 行事に合わせた食事を知る。
- ふらっとカフェ鎌倉¹¹⁾等に参加してみる。
- 地域の会食会等に参加する。
- 行事食¹²⁾を作る楽しさを知る。
- 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】

- 保育園、幼稚園、学校で食に関する体験を実施する。
- 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。



コラム4
基本施策 2-3

“一緒に食べるとおいしいね”がこころの根っこを育てる

子どもたちは、保護者や先生、周囲の大人たちに温かく見守ってもらえていると感じたときや、楽しい会話の中で「わくわくした気持ち」が出てきているときに、食欲が増します。また、小学生くらいまでに経験した「食卓の姿」は、思春期になってからもしっかりと心に刻まれています。

食卓はどんな雰囲気かで、誰と食べたのか、どんな気持ちで食べていたのかということが、これから成長していく上での強くて太いこころの根っことなります。栄養やマナーもとても大切なことですが、「楽しくおいしく食べる」ことも忘れないでほしいと思っています。



◆参考：家族を育てる食卓～食卓からみえる子どもの心・家族の姿～（室井洋子著）

10) 共食：家族や仲間等と一緒に食事をとること。

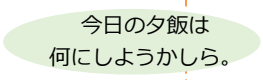
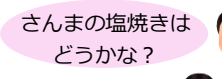
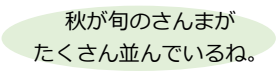
11) ふらっとカフェ鎌倉：鎌倉市内にある、子どもからお年寄りまでが食卓を囲んで集う場所。

12) 行事食：四季折々の行事やお祝いの日に食べる、特別な料理のこと。

コラム5
基本施策 2-1

食の“体験”をしてみよう！

様々な体験が、食への関心、食材や作ってもらった人への感謝の心、食べる意欲につながります。



レタスをちぎったり、トマトを洗ったり…という作業だけでも、食べる意欲につながります。食事の前に、おはしや料理を並べる、食事の後に食器を下げる、食器を洗う、食器を拭く等、食事の準備や片付けをやってみるのもよい体験ですね。

コラム6
基本施策 2-2

食事のマナーいくつか知っていますか？

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



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。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¹³⁾
- ◆テーブルマナーの絵本¹⁴⁾

未就学児向け



市内の図書館で借りられます。

小学生向け

コラム7
基本施策 2-2

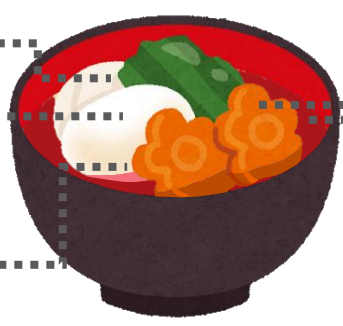
家庭の味を知ろう！

お雑煮は土地柄が色濃く出やすい行事食です。もちの種類、具材、味付け等、地域によって様々です。

もちの種類：丸もち、角もち、あんこ入りもち 等

もちの調理法：焼く、ゆでる 等

味付け：しょうゆ、みそ 等



具材：大根、人参、里芋、三つ葉、鶏肉、いくら、ぶり、ゆずの皮 等

だし：鯉節、昆布、干しいたけ、煮干し、鶏がら 等



みんなのおうちはどんなお雑煮かな？

13) 【出典】書名：はじめてのテーブルマナー、著者：ひがしなな、絵：たかばやしまり、出版社：偕成社
14) 【出典】書名：テーブルマナーの絵本、著者：高野紀子、出版社：あすなろ書房



“和食”がユネスコ世界無形文化遺産に 登録された理由…

料理そのものだけでなく、自然と融合した食生活を営んできた日本人の伝統的な食文化が評価されました。

～和食文化の特徴～

- その1：多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- その2：栄養バランスに優れた健康的な食生活（米・汁物・おかず等バランスよい、動物性油脂を多用しない）
- その3：自然の美しさや季節の移ろいの表現（盛り付けの工夫や季節にあった食器の使用等）
- その4：年中行事との密接な関わり（行事に関わった食事の時間を共にする）



コラム 8
基本施策 2-2

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
保育課 教育指導課	給食等の時間における、楽しい会話をとおした会食や食に関するマナーを身につける	日々の給食やランチルーム会食会、地域の方との会食会等とおし、一緒に食べる楽しさを体験します。集団生活の中で、年齢に応じた会食のマナーを身につけます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保育課 教育指導課	「食」に関する感謝の心をはぐむ	給食、家庭科、技術・家庭科等とおして、食事を作ってくれた人や食べ物への感謝の心を育てます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保育課 発達支援室 学務課	給食をとoshし、伝統的な食に親しむ	和食の献立を多く取りいれたり、鎌倉の伝統の食であるけんちん汁の献立を作成し、次世代に伝えます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
市民健康課 (協力：中央図書館)	幼児食育事業「やってみよう！わくわくクッキング」の実施	食べ物に関する手遊びや紙芝居とおして、「やってみよう」という意欲を引出し、食材に触り匂いを嗅ぎ、調理に携わる等、食の総合的な体験をすることにより、将来にわたり「食」への関心を高めます。	2歳6カ月～ 3歳11か月 までの幼児 及び保護者	
教育センター	食育研修会の実施	児童・生徒へ「食」の大切さを伝えるため、教育に携わる教職員の研修会を開催し、食育について学びます。	教職員	

取組みの柱 3

食でつなぐ地域づくり

地場産物¹⁵⁾を活用した給食の提供や季節の食材の紹介を積極的に行うことで、鎌倉産の食材や旬の食材について学び、親子農業体験や秋の収穫まつり等をとおして鎌倉の食を守り育てる心を育むとともに、食でつながる地域づくりを推進していきます。

基本施策

3-1 生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進

3-2 地場産物の使用の推進

3-3 食をとおした地域づくりの推進

【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。



【みんなのできること】

- ・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。



食べ物が食卓に並ぶまでの道のりを知る

たまには直売所や朝市へ買い物に泥付きの野菜を見てみたり、下ろされていないお魚を見てみたり、工場見学で商品ができるまでの苦労を知ったり…ということもとても大切な食の経験ですね。



コラム9
基本施策 3-1



朝市¹⁶⁾でお魚を買っても、さばき方がわからない…という人はこちらもチェック！いわしは包丁を使わずに手で開くことができますよ！



農家さんの協力により、小学生は畑の見学等も行っています。



市内や県内には、一般向けに工場見学を行っている企業があります。また、市内では、小学生のために工場見学の受入れ等をしてきている企業もあります。

地域の皆さんありがとうございます！

15) 地場産物：地元（主に県内産）で採れた食材のこと。

16) 朝市：鎌倉市内では、鎌倉漁協と腰越漁協でそれぞれ行っている。

コラム 10
基本施策 3-2

“地産地消” はなぜ良いの？

地元で生産されたものを、地元で消費する…それが地産地消です。

～地産地消の良いところ～

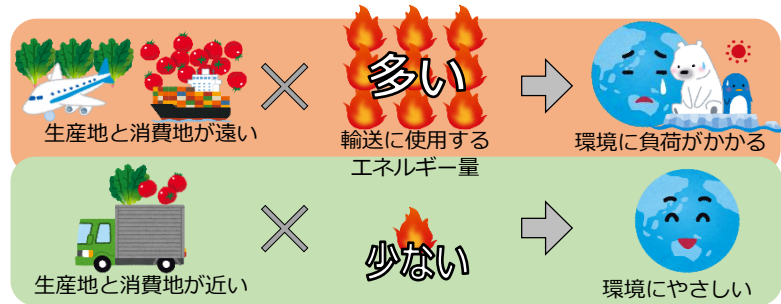
- ◎採れたて新鮮
- ◎生産者の顔が見えて安心・信頼できる
- ◎フードマイレージ（輸送量×距離）が小さい
- ◎食料自給率の向上につながる



農家さんや漁師さんから直接購入することもできます（右のマップを参照）。特別な日やお休みの日等に採れたて新鮮の味を楽しむのも良いですね。



フードマイレージを小さくできる地産地消。地産地消を進めることで輸送に使用するエネルギーが少なくなり、環境にもやさしくなります。



“地元の味” を探してみよう

コラム 11
基本施策 3-3

“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（31 ページ）、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たりします。
 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 12
基本施策 3-3

どんな“食のボランティア団体”があるの？

市内には食に関する様々な活動をしている団体があります。

～活動例～

- ・よりよい食生活や食育の普及啓発
- ・お弁当の調理と配食
- ・男性向けの料理教室
- ・一緒に食事を作り、食べられる場の提供
- ・地域での会食会
- ・農作物を栽培する体験の提供
- ・市の食に関する事業を行う際のサポート

参加することで…

仲間や友達ができる
世代を超えて人とつながる

喜んでくれる人がいる 楽しく食べられる
地域が元気になる 健康になる



市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
17) 農 水 課	親子農業体験の開催	種まきから収穫まで、一連の農業体験の場を提供します。	市民	JAさがみ 鎌倉市青壮年部 で実施
17) 農 水 課	収穫まつりの開催	鎌倉で収穫された農産物・海産物の紹介と販売をとおし、鎌倉の食と一緒に守り育てる心をはぐくみます。また鎌倉の産業の活性化をはかります。	市民	秋の収穫まつり 実行委員会 で実施
保 育 課	調理体験	自分たちで栽培した野菜や他の食材を使った調理を体験します。	園児	保育園で実施
保 育 課 発 達 支 援 室 学 務 課	地場食材を活用した給食の実施	鎌倉産食材を給食に取り入れ、地場食材の良さを伝えます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
保 育 課 発 達 支 援 室 教 育 指 導 課	栽培や味覚体験・生産体験学習をとおして食べる意欲を育てる	種まき・水やり・雑草とり等手間ひまをかけ、栽培の苦勞と収穫の喜びを体験し、新鮮な野菜の味を味わいます。また、食生活が多くの人に支えられていることを学びます。	園児 児童・生徒	保育園 小・中学校 で実施
学 務 課	学校給食展の開催	地場食材を使った給食の様子を紹介し、学校給食の意義と役割について広く市民に伝えます。	市民	
学 務 課	旬の食材の紹介	栄養教諭・栄養職員が、季節の食材情報を発信します。	児童・生徒	小・中学校 で実施
教 育 指 導 課	食料生産に関する学習	社会科等の教科の中で、地域の食料生産の様子や食料生産を支える人々について学びます。	児童・生徒	小・中学校 で実施

旬の食材 さつまいも



薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
さつまいもは炭水化物が多く含まれているため、エネルギーのもとになります。また、食物繊維も多いため、腸の調子を良くし、おなかの掃除をしてくれます。

<今月のさつまいもメニュー>

- 10日(金) さつまいものレモン煮
- 16日(木) さつまいもごはん
- 24日(金) スイートポテト
- 29日(水) いもコーンサラダ

旬の食材の紹介等も行っています↑

◆参考：平成 29 年(2017 年)11 月中学校給食献立表

取組みの柱 4

食からはじめる環境づくり

食について正しく判断するための知識を習得できる環境づくり及び、食に対して感謝の念を持ち、理解を深めることができるような取組みをとおして、生活環境改善を推進します。

基本施策

4-1 食に関する場づくりの推進

4-2 食育情報の発信体制の充実

4-3 (重点項目) 食の3R¹⁸⁾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。
- ・食に関するイベントに参加してみる。
- ・食品表示¹⁹⁾の見方を知る。
- ・栄養成分表示²⁰⁾を良く見て買う。
- ◎食材を多く買いすぎないようにする。
- ◎もったいないの心を大切にする。



【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。



◎…重点項目に該当するもの

↓未病センターかまくらの様子

コラム 13
基本施策 4-2

“正しい情報”を自分で選択する力

様々な情報が多くある今、私たちは「自分に必要な情報はどれか」「どの情報が自分に合っているか」を見極める力が必要です。情報を選ぶ際には、出典元をよく確認するのも正しい情報を自分で選択する方法のひとつです。専門職(保健師・栄養士)がいる「未病センターかまくら」もぜひご利用ください。



未病センターかまくら：健康状態を自分でチェックできる機器が備えられ、その結果に基づいたアドバイスや必要な情報が得られます。鎌倉市福祉センター1階にあります(平成30年(2018年)3月現在)。

18) 食の3R：買い物、料理、片付けといった一連の流れをとおし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。

19) 食品表示：添加物、アレルギー、原産国、アレルギー表示等について示したもの。

20) 栄養成分表示：市販の食品や外食の料理に含まれているエネルギーや栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等)の量を示したもの。

“食のイベントや講座” もあります

市主催の講座

◆かまくら食育カレッジ



様々なテーマの講座
を行っています。



全国一斉イベント

- ◆ 6月は食育月間
- ◆ 毎月19日は食育の日
- ◆ 8月4日は栄養の日
- ◆ 8月1日～7日は栄養週間

県内のイベント

- ◆ かながわ食育フェスタ
- ◆ 8月はかながわ食育月間

各地でイベントを
行っています。

コラム 14
基本施策 4-1

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



加工食品には多くの情報が表示されています。

加工食品には、名称、保存方法、消費期限²¹⁾又は賞味期限²²⁾、原材料名、原材料原産地名、栄養成分表示、アレルギー²³⁾の有無等、様々な情報が書かれており、一人ひとりに合った食品選択の参考にもなります。

賞味期限と消費期限の違いは？

何が入っているのかな？

常温保存で大丈夫かな？



エネルギーや食塩相当量は
どのくらいかな？



- ◆ 食品の栄養成分表示
- ◆ 知っておきたい保健機能食品

コラム 15
基本施策 4-2

大切にしたい“もったいない”の心

けんちん汁は、建長寺²⁴⁾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取り集めて洗って使用したことからはじ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

コラム 16
基本施策 4-3



- 21) 消費期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。
- 22) 賞味期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「美味しく食べられる期限」のこと。
- 23) アレルギー：アレルギー反応を起こす原因となる物質のこと。
- 24) 建長寺：鎌倉市にあるお寺。

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。

「もったいない！を大切にすると、結果食べずぎになってしまう…」という声も聞くよ。食材を無駄にしないためには、買いすぎない、作り過ぎないということも大切だね。



コラム 17 基本施策 4-3

健康に、食料に、環境にもやさしく
もうムダにしない！食材の便利帳



【鎌倉市】1日1人あたり約700kgの食品ロスが排出されています。これは、約100kgの食品ロスが排出されていると推定されています。食品ロスを減らすことは、食料の確保や環境保護に大きく貢献します。

- ＜目次＞
- 1. 食品ロスについて……………P.1
 - 2. 食品ロス削減のコツ……………P.2
 - 3. 野菜・肉づつばの活用……………P.3
 - 4. 肉・魚・卵の活用……………P.4
 - 5. 油類・調味料の活用……………P.5
 - 6. 食品ロスについて……………P.7

市の主な取組み

担当課 (実施主体)	事業名	内容例	対象者	備考
市民健康課	食育情報の発信	食(育)に関する正しい情報発信の充実をめざします。	市民	
環境政策課 教育指導課	牛乳パックのリサイクル	給食で使用した牛乳パックのリサイクルを習慣化し、環境にやさしい生活への意識をはぐくみます。	児童・生徒 教職員	小・中学校 で実施
環境政策課	「鎌倉市地球温暖化対策地域実行計画」及び「鎌倉市環境教育行動計画」の施策の推進	温室効果ガス削減や環境保全行動の推進について、具体的な取り組み(地産地消など)の普及啓発を図ります。	市民	
ごみ減量対策課	3R推進事業	ごみ発生抑制・減量化及び資源化を推進するため、食品ロスや、生ごみ処理機の使い方などについてパンフレットを作成し、自治町内会などで説明会を行います。	市民	自治町内会 で実施
教育指導課	家庭科、特活等における学習	食と安全、食品の選び方・買い方、バランスのよい食事、健康と食べものなどについて学びます。	児童・生徒	小・中学校 で実施