久御山町町政PR誌

ほほえみ紀行

KUMIYAMA HOHOEMI KIKO
vol.19
2007.9

特集「食育」

食べること、もっと考えよう

より良い食習慣を身につけるために“食をまなぶ”

生産者と消費者の交流で“食をつなぐ”

地域ぐるみで各世代の“食をまもる”

坂本町長が語る。「知育と徳育と体育のみなもと、食育」

桃源紀行／ツバメのねぐら入り　宇治川河川敷

くみやまほほえみWorker／食育をすすめるキーパーソン

食育 しょくいく

Nutrition education

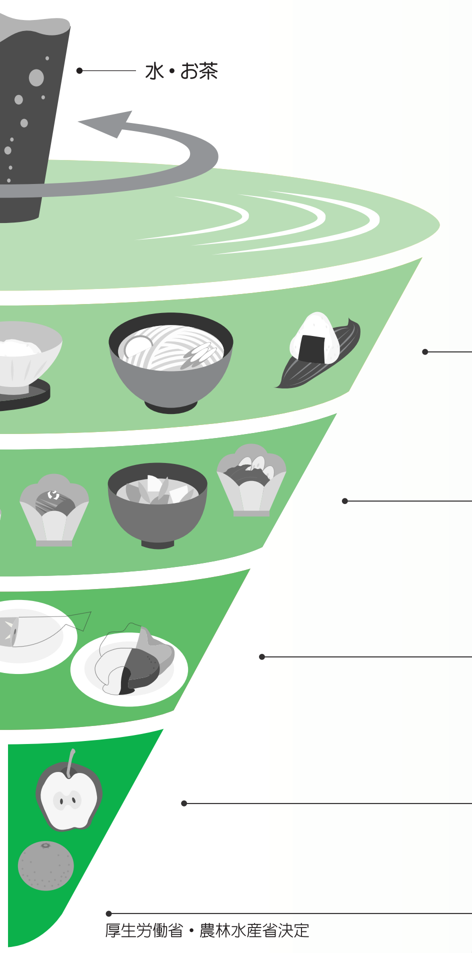
忙しい毎日の生活のなかで、食の変化を見過ごしていませんか。

昭和50年代半ば、「日本型食生活」の栄養バランスは理想的だといわれていました。しかし、近年、私たちのライフスタイルや価値観は大きく変化してきました。これに伴って毎日の生活のなかで食をとりまく環境も変わってきています。

たとえば、外食や家で既製品を食べるといった食事の外部化、食事時間の不規則性、家族が別々の時間に食事する孤食や家族が別々のものを食べる個食化。栄養面では、脂質の取りすぎ、炭水化物は摂取不足になりがちで、肥満や生活習慣病が増える傾向にあります。また、食糧自給率は年々低下しているのに、調理した食品を食べずに捨てる割合は増加の一途にあります。

健康で豊かな人間性をはぐくむうえで、食生活は基本となる大切なものです。食について学び、体に良いものを選ぶ能力を身につけることを「食育」といいます。地域をあげて食育を進め、現代の私たちにとってより良い食生活、ひいては健全な社会をつくりましょう。

ンスガイド



1日分

- **5〜7つ(SV) 主食**（ごはん、パン、麺）　ごはん(中盛り)なら４杯程度　※1つ(SV)＝炭水化物約40g
- **5〜6つ(SV) 副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）　野菜料理５皿程度　※1つ(SV)＝主材料の重量約70g
- **3〜5つ(SV) 主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）　肉･魚･卵･大豆料理から３皿程度　※1つ(SV)＝たんぱく質約6g
- **2つ(SV) 牛乳･乳製品**　牛乳なら１本程度　※1つ(SV)＝カルシウム約100mg
- **2つ(SV) 果物**　みかんなら２個程度　※1つ(SV)＝主材料の重量約100g

久御山町の食育

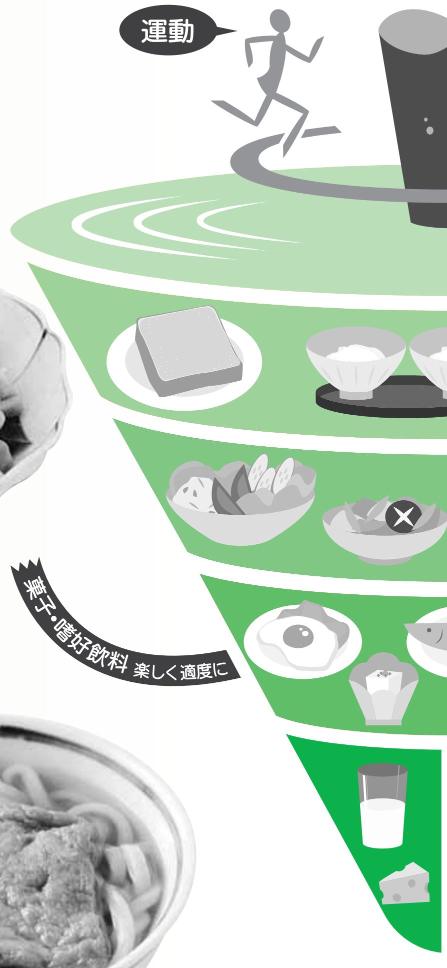
まなぶ
より良い食習慣を身につけるために“食をまなぶ”

食の楽しみや大切さを理解し、より良い食習慣を身につけるために、保育所・幼稚園・小学校での食育を積極的に進めます。また、家庭での食育をバックアップします。

つなぐ
生産者と消費者の交流で“食をつなぐ”

久御山町では米・野菜など新鮮な農産物がたくさん作られています。これらの食材の生産者と消費者の交流を図ることで、食の安全・安心を進めます。地元でとれた農産物は、食のありがたさや、伝統の食文化も教えてくれます。

食事バラ
あなたの食事は大丈夫？



まもる
地域ぐるみで各世代の“食をまもる”

住民一人ひとりが生活習慣病の予防や健康増進ができるよう、食生活改善等の活動グループ、食品関連事業者、行政関係者の連携による「食育ネットワーク」を構築し、情報の共有化を図るなど住民が主役となる食育を進めます。

それぞれのライフステージで

乳幼児期から高齢期まで、ライフステージを6段階に分けて、それぞれの年代にあった食生活の改善をバックアップします。

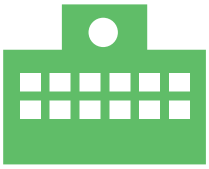
毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食をまなぶ

より良い食生活をおくるには、「食」について学び、
体に良いものを選ぶ能力を身につけることが大切です。

家庭で学ぶ

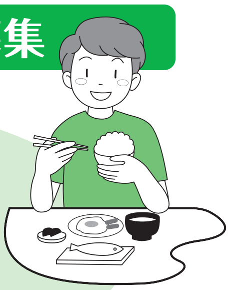
健全な心身を培うため、家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を勧めています。子どもの生活リズムを向上させることが、食育の第一歩です。また、食習慣や睡眠時間の実態を調査し、改善を促しています。



保育所・幼稚園・小学校で学ぶ

栄養バランスや体質・安全に配慮した食材、食文化について、教育活動全体を通して指導しています。また、米飯や地場野菜を使った給食により、日本型食生活の長所を理解し、食材の生産者や調理者への感謝の気持ちを教えています。そして、余分に作らない・食べ残さないことの大切さを指導しています。

「我が家の朝ごはんコンテスト」献立募集

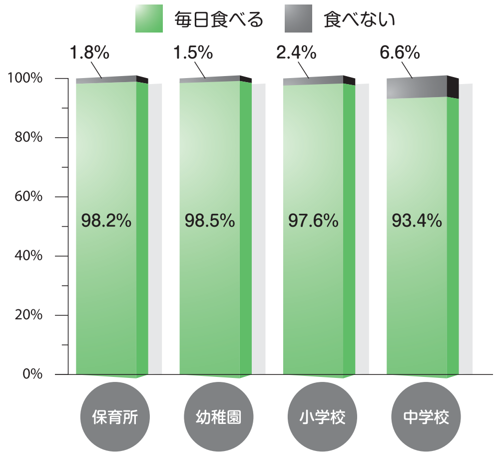


「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進するため、
おすすめ朝ごはんの献立を募集します。
献立はふるさとフェア久御山で写真展示し、コンテストを実施します。
入賞者には記念品を贈り、献立は広報くみやま等に掲載します。

応募方法・問い合わせ

役場・公民館・ゆうホール・いきいきホール・荒見苑に備え付けの応募用紙に下記内容を
ご記入のうえ長寿健康課 ☎075（631）9903、0774（45）3904、FAX075（632）5933へ。Fax可
献　　立／①材料（何人分）②料理方法 ③写真 ④おすすめ理由 ⑤氏名 ⑥ 住所 ⑦電話番号
締め切り／10月31日（水）

朝食を食べていますか？



（久御山町保幼小中連絡会 平成18年度 生活アンケートより）

規則的な生活スタイル

生活に正しいリズムをつけましょう。まずは、朝・昼・晩の食事から。晩ごはんを適切な時間にとり、十分な睡眠をとると、朝は気持ちよく起きられます。

朝食をとり、毎朝の排便を心がけましょう。朝食をとらない子どもは「疲れる」「いらいらする」と感じる傾向があります。大人も同様。ご注意を。

地場野菜の給食

旬のおいしさを味わい、食のありがたさを知る。地元の新鮮な野菜を食べる地産地消の取り組みとして、保育所・小学校では、毎月、地場野菜を使った給食を出しています。

この日の保育所での給食の献立は、夏野菜のひき肉あんかけ（カボチャ・ナスが地場野菜）、キュウリの酢の物、ご飯、すまし汁。保育士が地場野菜の説明をすると、子どもたちは興味津々、食欲も増します。

栄養バランス

子どもに肥満の増加が見られ、大人には生活習慣病が増えています。現代人の食事は塩分や脂質、タンパク質のとりすぎで、炭水化物や野菜が不足しがちです。

肥満とは逆に若い女性の過度な「ダイエット」志向もやはり栄養バランスを欠いて、不健康や精神の不安定をまねきます。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

保育所では、お迎え時に「今日の給食サンプル」を見ていただいています。

ちょこっとレシピ　小松菜と油揚げの煮浸し

材　料　4人分

- 小松菜 ………… 75g
- 油揚げ ………… 20g
- しめじ ………… 40g
- しょうが ……… 1片
- だし …………… 1カップ
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1弱
- みりん ………… 小さじ2

作り方

① 小松菜はゆでて、3㎝の長さに切ります。
② 油揚げは湯通しして短冊切りにします。
③ しめじは石づきを除いて小房に分けます。
④ しょうがは千切りにします。
⑤ 鍋にだし、しょうゆ、みりんと②〜④を入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて2〜3分煮て出来上がりです。

食をつなぐ

生産者と消費者の交流

町では、地産地消を推進するため、地元で採れた野菜を消費者に味わっていただき、地場野菜をPRする交流会をおこなっています。

また、淀大根畑の見学と淀大根を使った「ふろふき大根」の試食会や未就園の幼児とその保護者を対象とした「親子サロン」で、農産物直売所「旬菜の里」の地場野菜を使った料理講習会をおこないました。

野菜を育てる

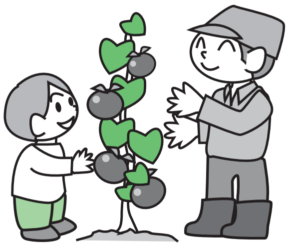
町では、食育の取り組みとして5月に保育所、幼稚園、小学校の子どもたちに野菜の苗を配りました。

7月には、子どもたちが収穫した野菜を給食の食材に使いました。育てる楽しみや苦労を知った子どもたちは、採れたての野菜のおいしさと生産者への感謝の気持ちを学びました。

安全･安心、食文化

飽食の時代といわれる今日、インスタント食品など簡単で便利な食事も増え、食環境は複雑になっています。安全性に関心は集まっていますが、食への知識や意識は低下しています。食卓に並ぶ食材の生産･流通経路を知ったり、生産者との交流を図ることで、安全･安心な食品を選ぶ目を養いましょう。

また、地元の産物や伝統的な食文化を知り、継承していきましょう。



久御山の野菜

春夏秋冬

豊かで肥えた土地からは、一年を通して様々な野菜が生産され、都市近郊の優良な野菜の産地を形成しています。

ホウレン草、小松菜等の軟弱野菜を中心にキュウリ、トマト、ナス、大根、ニンジン等の収穫された野菜は、「久御山ブランド」として地元のみならず近郊各地で高い評価を得ています。

久御山町農産物直売所「旬菜の里」では、地元の農家の人たちが心をこめて作った野菜を販売し、地産地消に努めています。

生産者と消費者が手をつなぐことで、地産地消による新鮮な野菜を提供することができます。地元から食の安全・安心の輪を広げていきましょう。

ここで買えます！
久御山町の米と新鮮野菜
「旬菜の里」（しゅんさいのさと）
（ジャスコ久御山店駐車場内）

久御山産の旬の野菜

	作物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		冬		春			夏			秋			冬
果菜類	トマト						━	━	━	━			
果菜類	万願寺唐辛子						━	━	━	━			
果菜類	伏見唐辛子						━	━	━	━	━		
果菜類	キュウリ						━	━	━	━			
果菜類	ナス						━	━	━	━	━		
果菜類	カボチャ							━	━	━			
果菜類	スイートコーン						━	━					
果菜類	枝豆						━	━	━	━	━		
葉菜類	キャベツ	━		━	━	━	━					━	━
葉菜類	ブロッコリー	━	━	━								━	━
葉菜類	白菜	━	━									━	━
葉菜類	レタス						━						
葉菜類	ネギ	━	━	━							━	━	━
葉菜類	水菜	━	━	━	━	━	━				━	━	━
葉菜類	ホウレン草	━	━	━							━	━	━
葉菜類	小松菜	━	━	━						━	━	━	━
葉菜類	ニンジン					━						━	━
葉菜類	菊菜	━	━									━	━
葉菜類	ズイキ								━	━			
根菜類	タマネギ					━	━						
根菜類	長大根	━	━								━	━	━
根菜類	淀大根	━	━									━	━
根菜類	サツマイモ									━	━	━	
根菜類	ジャガイモ						━	━	━				
根菜類	サトイモ	━	━								━	━	━
果物など	イチゴ			━	━	━							
果物など	イチジク							━	━	━			
果物など	柿										━	━	━

「旬菜の里」は、地元の農家から直接持ち込まれた野菜の販売所です。

店内では旬の野菜が多数販売され、生産者の名前と顔も表示されています。

野菜を束ねる帯に「京のやさい・くみやま」、菊菜、水菜の袋詰めフィルムに「京・くみやま　新鮮やさい」と印刷されているのが久御山ブランドの印です。

ちょこっとレシピ　揚げナスとカボチャのおろし和え

材　料　4人分

- ナス ………… 4個
- カボチャ ……… 1/8個（150g）
- トマト ………… 1個
- 揚げ油 ……… 適宜

漬け汁

- 大根おろし（水切り）… 1カップ
- レモンの絞り汁 …… 1個分
- あさつき ………… 3〜4本
- しょうゆ ………… 小さじ2

作り方

① ボールに漬け汁の材料を混ぜておきます。

② トマトのへたを切り落とし1cm角に切り、漬け汁に加えておきます。

③ ナスはへたを切り落とし、1.5cm角に切ります。カボチャもわたと種を取り除き1cm角に切ります。

④ 中温の油でカボチャを2〜3分揚げ柔らかくなったら取り出し、油を切っておきます。

⑤ 油を高温にして、ナスを1〜2分薄く色づくまで揚げて油を切ります。

⑥ ④と⑤を漬け汁に加え、全体をよく混ぜて出来上がりです。

Food is defended.

食をまもる

地域ぐるみで食を改善

「食育」は、現代人の心と体を支える基本です。平成17年に「食育基本法」が施行され、町では平成19～21年の3年間を食育推進期間と定め、食育を推進しています。食の改善にはマンパワーが不可欠です。地域活動の核となる人材を育成し、数々の活動を支援しています。

食から健康づくりをめざす「久味の会」

20数年もの歴史をもつ久御山町食生活改善推進員協議会「久味の会」。食生活改善推進員養成講座を修了した女性50数人が集結し、食と体操を通じて地域に健康づくりを呼びかけています。広報紙でのヘルシーレシピ紹介や小学校での出張調理実習、親子サロンでの調理実習、親子料理教室、身障者料理教室などで活躍中です。

久味の会が7月30日に催した親子料理教室には、たくさんの親子が参加しました。

この日参加された久味の会のみなさん

きょうのメニューは、
いちじく寿司、チヂミ、カボチャの
白みそスープ、サバとトマトのサラダ、
簡単チーズケーキ。慣れた
手つきで調理指導。

食育に関する本年度の計画

カッコ内は主催者と開催場所

5月

保育所で、その日の給食献立のケース展示開始
〔学校教育課／各保育所〕

保育所・幼稚園・小学校に野菜の
栽培体験実習のための苗・土を配布
〔産業課〕

毎月1回、地元産の旬の野菜を食材に
保育所・幼稚園・小学校における給食実施
〔各保育所・幼稚園・小学校〕

6月

食生活改善推進員養成講座スタート
〔長寿健康課／保健センター〕

子育て支援学級「パンとおやつ作り」
〔社会教育課／中央公民館〕

親子サロン料理教室
「地元産野菜を使った料理」
〔社会福祉課／保健センター〕

7月

ひとり暮らし高齢者の集いで、
「クックピープル」が食事提供
〔社会福祉協議会〕

8月

「早寝・早起き・朝ごはん」推進
キャラクターおよび標語募集
〔学校教育課／各保育園・幼稚園・小中学校〕

久御山町食暦の作成委員を募集
〔長寿健康課〕

「子ども広場」で食育コーナー設置
〔長寿健康課〕

9月

9月25日 食育ネットワーク記念講演会
〔久御山町〕

長寿食教室
〔久味の会／保健センター〕

10月

小学校で、未来くんの
食生活支援事業開催
〔久味の会／各小学校〕

子育て支援学級で「弁当づくり」
〔社会教育課／中央公民館〕

10月25日 地域子育て支援事業
調理講習会
〔学校教育課・各保育所／保健センター〕

11月

新米フェア（予定）
〔農産物直売所運営協議会〕

11月23日 ふるさとフェア久御山で
食育コーナー設置
〔長寿健康課〕

12月

12月13日 親子サロン料理教室
〔社会福祉課／保健センター〕

その他

農業ふれあい講座（予定）
親子農場見学会（予定）

食生活改善推進員養成講座

今年も、健康づくりのために食生活改善を推進し、普及啓発を地域に呼びかけるリーダーを養成する講座が始まりました。

ここでは、食に関する最新の様々な情報が得られます。「食に関して、あまり意識していなかったことに気づきました」などの声が聞かれます。

楽しくおいしい食への誘い「クックピープル」

料理好きな仲間が集まって、定期的にボランティアで料理づくりを楽しんでいる「クックピープル」。ひとり暮らし高齢者への配食サービスをはじめ、ひとり親家庭児童クリスマスパーティーなど様々な活動で、おいしく楽しいメニューを作っています。

7月24日、久御山町社会福祉協議会主催の「ひとり暮らし高齢者の集い」で、クックピープルが昼食づくりを担当しました。高齢者向けの料理は、大きさややわらかさ等に配慮しつつ、日常と異なる食事の楽しみ方ができるようメニューを練ります。クックピープルでは、必ず手作りおやつをつけていて、和風のおやつはとても好評です。

年齢に応じた食対策

人は年齢によって、食の傾向が異なります。
人生のライフステージを下記のように区分して、食生活を分析し、最新の情報をもとに、世代にあった改善策をとる必要があります。

①乳幼児期（0～5歳） → ②少年期（6～18歳） → ③青年期（19～29歳） → ④壮年前期（30～44歳） → ⑤壮年後期（45～64歳） → ⑥高年期（65歳以上）

坂本町長が語る。

Interviews the mayor.

知育と徳育と体育のみなもと、食育

食育を積極的にすすめるために、町では今年2月に「久御山町食育推進基本方針」を策定しました。食育の目的、そして住民自身が主役といわれる食育について、坂本信夫町長に語ってもらいました。

―なぜいま「食育」が必要なのですか。

坂本町長　現代社会は大きく変化しています。そのスピードは早く、価値感やニーズは刻々と変化しています。おかげで生活は急速に便利になりつつあります。

しかし、めまぐるしく変わる社会に、基本的な生活が取り残されているようです。

人として本来あるべき食欲や生活リズム、家族間の交流、日本人らしい感覚が忘れ去られようとしているのです。それらを取り戻す原動力となるのが、食の改善、食育です。

―住民が主役とはどういうことですか。

坂本町長　食は個人だけでなく、個人を支える地域社会によって成り立ちます。つまり食育には地域のマンパワーが必要なのです。各分野の町民が連携し、意識を高めあってこそ、心身ともに健全な町になれるのです。

町民運動として「食育」をすすめるにあたり、久御山町が農産物の一大生産地であることは非常に有利です。消費者と生産者が近い位置関係にあるので、信頼関係を構築しやすいし、環境と調和のとれた食糧の生産・消費を推進して、食糧自給率の向上にも寄与できると確信しています。

畑で無農薬野菜を収穫する坂本町長。「畑仕事をすると、食の大切さ、ありがたさ、そして健康とは何かを考えさせられます。子どもたちにも、食について学べる機会をつくっていきます」。

食育 ひとことコラム

明治期の食養医学者石塚左玄は、「学童を持つ人は、体育も智育も才育も、すべて食育にあると認識すべき」と記し、人気小説「食育道」を著した村井弦齋は、その中で「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」としています。

平成17年6月に制定された「食育基本法」では食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」として、さらに進んだ考え方をとりました。

桃源紀行

Tougen kiko

ツバメのねぐら入り

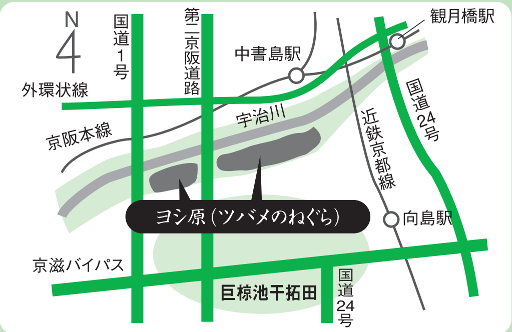
宇治川河川敷

巨椋池干拓田といえば、知る人ぞ知る野鳥の宝庫である。かつて宇治川の遊水池であった巨椋池は、都の名勝地として文人墨客に愛されたものだ。現在、干拓により池はなくなり、都市化で景色も徐々に変わっているが、久御山町の北東部は約六百ヘクタールの水田が広がる緑の田園地帯。いまなお貴重な自然が残されている。

ここには年間を通してさまざまな野鳥が飛来する。夏の盛りのおよそ半月間、干拓田に隣する宇治川河川敷には、夕刻のヨシ原を埋め尽くすほどのツバメの大群がやってくる。春、渡り鳥としてやって来たツバメは人家の軒下などで子育てをし、八月になると、成長した若鳥も親鳥も、南へ飛び立つまで、夜間を集団で暮らすのだ。久御山町内はいうにおよばず、京都市・宇治市からも、夕日に誘われるように集まってくる。干拓田は豊かなエサ場となるため、ピーク時には、北からやって来たツバメの渡りの中継地点ともなり、ヨシ原は近畿で最大規模のねぐらとなる。

夕日の中を高く、そしてツバメ返しで堤防すれすれに飛び交うツバメたち。ぱらぱらとやってきたツバメが、いつの間にか千羽単位のかたまりをなして飛ぶその数、五万とも六万ともいわれている。

この「ツバメのねぐら入り」の観察会が今年は七月二十九日に行われた。日本野鳥の会の植田光弘さんを講師に、多くの参加者が手に手に双眼鏡をもち、夏の宵、堤防を吹き渡る風の中でツバメたちの遊覧飛行に魅せられた。



くみやま ほほえみ Worker!!

食育をすすめるキーパーソン

**地域住民のより良い食生活を目指して活躍する人がいます。
いま食育に必要なこと、今後するべきことを伺いました。**

久御山町養護教諭部会担当校長・佐山小学校長 河村 年郎 さん

「朝ごはんを食べていないな」と思わせる子どもが見受けられます。先生や友達の話を聞く集中力がなく、勉強に身が入らない様子です。子どもの心と体の発達や、学力の向上を支えるのは、三度の食事を中心とした生活習慣です。なかでも朝食は、体温を上げて脳を活発化させる大きな役割を果たしています。教育・保育を充実させるためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる習慣を身につけるように呼びかけています。

食生活改善推進員協議会「久味の会」会長 坂部 智恵美 さん

おいしいもの大好き。お料理大好き。でも、それだけで満足していられないんですよね。地域のみなさんが健全な食生活をおくれるようにと願って、久味の会のメンバーあげて食育に役立つメニューを研究しています。また、催しの調理の練習に何度もみんなで集まったり、お年寄りや生徒さんなど様々な方に料理教室で教えたり、食を通して多くの人に出会えるのはすばらしいことです。

久御山町農産物直売所運営協議会会長 勝田 安一 さん

私は子どものころ、両親が農作業から疲れて帰ってきても、手間をかけてご飯を用意してくれる姿を見て育ちました。時代は違いますが、子どもたちが愛されていることを実感できるような食卓をどこの家庭でも実現できるように、食育をブームに終わらせず、「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」が伝わるような、安全で安心な野菜づくりを続けていきたいと思います。

発行／久御山町役場 〒613-8585 京都府久世郡久御山町大字田井小字浜代1・2番地 編集／総務部広報行政課
TEL 075(631)6111、0774(45)0001 FAX 075(632)1899 ホームページアドレス http://www.town.kumiyama.kyoto.jp

PRINTED WITH SOY INK TM
R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています
古紙配合率100%再生紙と環境にやさしい植物性大豆インキを使用しています