

「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組

## 地場野菜を活用して栄養バランスを考える

～保育所・学校の取組事例集～



**野菜をたっぷり食べよう！**

2021（令和3）年12月

東京都多摩小平保健所

栄養・食生活ネットワーク会議

## はじめに

東京都多摩小平保健所では、平成30年度に「北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」を改定し、令和5年度までの6年間、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を掲げ、取り組んでいます。令和元年度からは、「栄養バランスのとれた食事の推進」を目標に取り組むこととし、圏域共通媒体としてリーフレットを作成し、ライフステージ別に普及する取組を行っています。

その一環として、今年度は、「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」をテーマに、コロナ禍で家庭での調理（おうちごはん）が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるよう、家庭支援も含めた様々な取組の実践に御協力いただきました（保育所で 9事例、学校で 9事例）。この度、御報告いただいた取組の中から、他施設の参考となる取組を事例集として作成しました。来年度以降のより充実した食育の実践に活用いただければ幸いです。

今後とも、圏域の食を通した健康づくりの充実に向けて、皆様のより一層の御理解と御協力をお願いいたします。

2021（令和3）年12月

東京都多摩小平保健所生活環境安全課長

## 目 次

本事例集の活用に当たって

1 保育所	1
事例①小平市子ども家庭部保育課-----	1
事例②学校法人東京丸山学園 まるやま保育園-----	2
事例③社会福祉法人正和会 てんじん保育園-----	3
事例④社会福祉法人村山苑 ふじみ保育園-----	4
事例⑤社会福祉法人のゆり会 のしお一丁目保育園-----	5
事例⑥西東京市立けやき保育園-----	6
事例⑦西東京市立向台保育園-----	7
事例⑧西東京市立なかまち保育園-----	8
事例⑨社会福祉法人大誠会 田無北原保育園-----	9
2 学校	10
事例①小平市立花小金井小学校-----	10
事例②小平市立第九小学校-----	11
事例③東村山市立秋津東小学校-----	12
事例④清瀬市教育総務課-----	13
事例⑤東久留米市立第五小学校-----	14
事例⑥東久留米市立第九小学校-----	15
事例⑦東久留米市立本村小学校-----	17
事例⑧学校法人東星学園 東星学園小学校-----	18
事例⑨西東京市立保谷第一小学校-----	19
3 報告提出のあった施設一覧	20
(1)保育所-----	20
(2)学校-----	21
参考資料	22
給食施設宛通知-----	22

## 本事例集の活用に当たって

本事例集は、コロナ禍で制限が多い中、6月の食育月間で工夫しながら、園児や児童・生徒たちへの食育や家庭への情報提供でおうちごはんの支援に取り組んだ事例を掲載しました。

各事例に掲載している取組マークは、下記を御参照ください。

地域の人々の健康維持やすこやかな成長ができるように、給食施設から栄養改善につながる情報発信や取組の御参考にしていただければ幸いです。

### 取組マークの説明

- ①地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供 ⇒ 地場給食
- ②食育の実践 ⇒ 食育実践
- ③普及用リーフレット等を活用 ⇒ リーフ活用
- ④保護者への情報提供 ⇒ 情報提供
- ⑤家庭での調理（おうちごはん）を支援するために、レシピ提供等 ⇒ おうち支援

## 事例①

## 小平市子ども家庭部保育課

## 地場給食食育実践リーフ活用情報提供おうち支援

取組の名称	①②野菜のお話 ③小平夏野菜カレーライス ④家庭配布献立表
目的	地場野菜を活用した給食の提供
概要	①②野菜のお話 ③地場野菜を使用した小平夏野菜カレーライスの提供 ④家庭配布献立表で保護者に情報提供
実施日	①②6月17日 ③6月24日 ④6月
場所	小平市公立保育園 9園
具体的実施内容	<p>①栄養士が用意した資料と、とうもろこしの生産者からいただいたとうもろこしの茎を使って保育士がとうもろこしの話をし、皮むきをした。</p> <p>②調理員がとうもろこしの話をし、皮むきをした後、生産者へ手紙を書いて届けた。</p> <p>③小平夏野菜カレーライスを献立に入れ、小平市内でとれた野菜を使って作ることを、家庭配布献立表とクラス用の献立でお知らせした。園内に小平夏野菜カレーライスのレシピを掲示した。</p> <p>④「食事をおいしくバランスよく」のリーフレットより、食生活チェックポイントを家庭配布献立表に載せ、家庭での食事の参考に小平市ホームページの「保育園の給食 レシピ集」の二次元バーコードを載せた。</p> <p>保育園の給食 レシピ集  <a href="https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/000/000168.html">https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/000/000168.html</a></p> 
利用者の反応・結果	<p>①担任による指導、とうもろこしを目の前にしてどうやってできるのか想像すると、根っこがある、上の花みたいなのが大きくなってとうもろこしになるなどの声が出た。実物の茎を観察したり触ったりすると、葉っぱが長い、茎が重たい、ざらざらしているなどの声が出た。一緒にむきながら皮の枚数を数え、汁が出てきたことに気付いた子、おひげに白いところと黄色いところがあることに気が付いた子がいた。</p> <p>②調理員による指導、とうもろこしの皮むきをしながら、子どもから「どうやってできているの?」という疑問が出た。調理員が用意した資料を見せ、とうもろこしがどのようにできているのかを知ると、「農家さんって誰?」という疑問が出た。当日のとうもろこしを納品してくれた農家さんの名前を伝えると、子どもたちからお礼を言いたいという声が上がり、それぞれに絵を描いたり手紙を書いたりして届けた。</p> <p>③園内に小平夏野菜カレーライスのレシピを掲示した時、保護者は興味を持っていた。記録としては残していない。</p>
実施者の感想	③④家庭配布献立表に小平夏野菜カレーのお知らせと、食生活チェックポイントを載せた。次回は栄養バランスを考えるという部分を伝えられるようにしたい。
今後の課題	普及用リーフレットの活用

事例②

学校法人東京丸山学園 まるやま保育園

## 地場給食食育実践情報提供おうち支援

取組の名称	①食育だより ②小平産野菜カレーの提供 ③小平産野菜の食育
目的	栄養バランスのとれた食事の推進 カレーライスに入っている野菜に興味をもってもらう
概要	①食育だよりで保護者に情報提供 ②小平産の野菜を使用したカレーライスの提供 ③小平産の野菜を使っているところを伝える
実施日	①6月 ②③6月25日
場所	まるやま保育園
具体的実施内容	<p>①食育だよりで「栄養バランスのとれた食事」(主食・主菜・副菜がそろった食事)をとることについて紹介。小平産の野菜を使用したカレーライスとサラダを提供することと、レシピを紹介。</p> <p>②③小平産の野菜を近くのJAで購入し、献立に使用。カレーライス提供当日に栄養士が子どもの前で地場野菜の食育を行い、その野菜を使用したカレーライスが出ることを話した。(0歳から2歳児クラス30人)</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>食育だより</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>給食</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>カレーライス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>サラダ</p> </div> </div> </div> </div>	
利用者の反応・結果	食育時にはカレーライスに入っている野菜の名前を子どもが教えてくれた。食事中には「サラダはどうやって作るの?」と興味を示してくれた。
実施者の感想	食育を行ったおかげでいつもよりも食べすすみが良くなったり、野菜への親しみ持ってくれるようになった。
今後の課題	今後も食への興味をもってもらえるように工夫して食育を行っていく。

記入者(実施者) 小林 未知

## 事例③

## 社会福祉法人正和会 てんじん保育園

## 地場給食食育実践情報提供おうち支援

取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランスで体を強くし、守ることと、地域の野菜を使用したり、調理前の野菜を見ることで、野菜に親しみを持たせる。
概要	①給食だよりで保護者への情報提供 ②地場の野菜を用いたカレーの提供と野菜の栄養のお話
実施日	①7月2日発行 ②6月25日
場所	てんじん保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりで、家庭で「主食・主菜・副菜のそろった食事」をとるためのポイントを紹介。一日の栄養バランスを調えるには、朝食の質を上げることが大切なことを伝え、簡単メニューの紹介。</p> <p>②25日のカレーの日を設定。使用する7種類のうち、5種類を小平産の野菜で作り提供。</p> <p>給食を食べる前に、2・3歳児、4・5歳児クラスへ行き、色鮮やかな調理前の野菜を見せ、野菜の栄養が体を守ることを伝える。また、同時に野菜の切り口を見せることで野菜そのものへの興味をもたせる。</p>
利用者の反応・結果	調理前の野菜を見て色がきれいなど興味を持ち、前日に行ったじゃがいも掘りのじゃがいもを使用したこともあり、野菜を苦手な子も頑張って食べる姿が見られた。
実施者の感想	給食前に野菜の話をすることで興味を持ってくれたようで、一つ一つ味わいながら食べる事が出来ていた。
今後の課題	コロナの影響で全体的に食育が減っている傾向にあるが、今回のようにコロナ禍でもできることを見つけ、積極的に食育を行っていきたい。

記入者(実施者) 小川 純

事例④

社会福祉法人村山苑 ふじみ保育園

## 地場給食リーフ活用情報提供おうち支援

取組の名称	①給食だより ②和え物の提供
目的	地域の野菜を使って、バランスのよい食事を提供する
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場の小松菜でバランスの良い食事の提供
実施日	①6月 ②6月3日・4日・7日・8日
場所	ふじみ保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりにて「食事を美味しく、バランスよく」のリーフレットを紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事バランスガイド」で野菜はどれくらい食べればよいか</li> <li>・子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安</li> <li>・野菜をたくさん食べるコツのメニュー(100人分配布)</li> </ul> <p>②6月3日・4日・7日・8日で地場の小松菜で和え物・スープ・味噌汁で提供した。</p>
利用者の反応・結果	よく食べていた。汁物の方が好まれる。
実施者の感想	地場の野菜はなかなか手に入らないのでこの時期だけである。
今後の課題	トマトや人参を園で栽培する予定なので収穫後提供していく。

記入者(実施者) 本田 美智代

事例⑤

## 社会福祉法人のゆり会 のしお一丁目保育園

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①園庭で収穫された野菜の提供 ②キッチン通信の掲示
目的	栄養バランスのとれた食事はどのようなものかと、園庭で収穫された野菜の紹介
概要	①園庭で収穫された野菜の提供 ②食事バランスガイドの説明を園だよりに掲載、食事バランスガイドを廊下に掲示、それと対応した色でキッチン通信の料理名を色分け
実施日	①野菜が収穫された翌日 ②6月中
場所	のしお一丁目保育園
具体的実施内容	<p>①園庭で育て、収穫した野菜（きゅうり・なす・ピーマン）を子どもたちが見て、嗅いで、触り、次の日の給食にでることを伝える。当日はクラスを回り、園庭で収穫された野菜が使われていることを伝え、食べることを渋っている子には無理のない範囲で食べてみることをすすめてみる。</p> <p>②配布する6月の園だよりに、バランスのよい食事と食事バランスガイドの説明を掲載、廊下に食事バランスガイドを掲示。毎日掲示しているキッチン通信に食事バランスガイドと同じ色分けで料理名に下線を引き、どの区分のものをどれだけ食べたかパッと見てわかるように掲載。</p>
利用者の反応・結果	①園庭で収穫されたものだと知ると、普段は食べないが苦手な野菜でも一口は食べていた。②降園時にキッチン通信を見て今日の給食について親子で話している姿が見られた。
実施者の感想	普段は野菜が嫌いで一口も野菜を食べない子も、園庭で収穫されたものなら、一口だけでも食べてみるという行動を起こせた子も多くてよかったです。
今後の課題	小松菜などの葉物野菜が苦手な子が多いので、旬の季節になったらそういう野菜も栽培、収穫し、子どもたちにまずは一口食べてもらえるようにしていきたい。

記入者(実施者) 星野 佳緒里

### 事例⑥

## 西東京市立けやき保育園

## 地場給食情報提供おうち支援

記入者(実施者) 石塚 民江

## 事例⑦

## 西東京市立向台保育園

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランス 地域の野菜を知ること
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場のじゃがいもを用いたカレーの提供と子どもたちに3食の栄養バランスの話
実施日	①6月 ②6月29日
場所	西東京市立向台保育園
具体的実施内容	<p>①主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ることで、バランスが取れた食事になることについて</p> <p>②地場野菜のじゃがいもをほり、カレーの提供時に、じゃがいもを切り、カレーに入れてもらう。栄養士がじゃがいもを掘りに行く前日に、いもの種類やいものなりたちについて説明をする。</p> <p>カレーの提供の日に栄養士が食事前に5歳児クラスに行き3色バランスのとれた食事の話をした。</p> <p>5歳児クラス 25人</p>
<p>給食だより、給食、食育風景等</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>じゃがいもほり</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>カレーライスのじゃがいも切り</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>保育園で取れた野菜</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
利用者の反応・結果	子どもたちは、じゃがいもを意識しながら、よく食べていた。
実施者の感想	大好きなカレーに自分達が掘ってきたじゃがいもが使われることにとても興味をもっていた。
今後の課題	今回は、コロナ禍の料理保育なので、全員が参加できなかつたので、全員が参加できる料理保育をしていきたい。

記入者(実施者) 渋谷 加代子

## 事例⑧

## 西東京市立なかまち保育園

地場給食**食育実践情報提供**

取組の名称	①給食だより ②カレーの提供
目的	栄養バランスのよい食事を心がけることと地場野菜の紹介
概要	①6月のおたよりで保護者に情報提供 ②地場野菜でカレー提供
実施日	①6月 ②6月22日
場所	西東京市立なかまち保育園
具体的実施内容	<p>①給食だよりで3色の栄養バランスのとれた食事について紹介した。(116人分配布)</p> <p>②日々、近隣の農家から地場野菜を仕入れている。(6月は人参、じゃがいも、きゅうり)4、5歳児クラスがその農家へじゃがいも掘りに行き、そのじゃがいもと地場の人参を使って、幼児クラスでカレーの調理保育をした。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児：人参洗い、きやべつちぎりと玉ねぎ皮むき</li> <li>・4歳児：ピーマン種取り、しめじちぎり</li> <li>・5歳児：人参ピーラーで皮むき、きやべつちぎり</li> </ul> <p>調理保育の様子、給食</p> 
利用者の反応・結果	自分でかかわった野菜をカレーの中から探すなどしながら子どもたちはよく食べていた。
実施者の感想	食材に触れて、作る過程も観て野菜を食べる楽しい経験になりよかったです。
今後の課題	3色バランスについては年度後半に話す機会を設定する。

記入者(実施者) 佐藤 良子

事例⑨

社会福祉法人大誠会 田無北原保育園

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②地場野菜の提供
目的	バランスよく栄養をとることの大切さを伝え、子どもたちが育てた野菜を食べる
概要	①給食だより、インスタグラムで保護者に情報提供 ②5歳児クラスが育てた夏野菜を食べ、栄養バランスの話をする
実施日	①6月 ②6月数日
場所	田無北原保育園
具体的実施内容	<p>①給食だより、インスタグラムで食育とは何か、三色食品群について紹介(79世帯におたよりを配布)</p> <p>朝など忙しい時でも手軽に栄養バランスのとれた食事を作るポイントを紹介</p> <p>②5歳児クラスが育てたきゅうり、オクラ、なすを給食で提供</p> <p>栄養士が給食の時間に幼児組各クラスを回り、バランスよく栄養を摂ることの大切さを伝える。</p> <p>夏野菜にはどのような栄養があるかを紹介</p> <p>(3, 4, 5歳児クラス 合計 60人)</p>
<p><b>インスタグラムで紹介</b></p>  <div data-bbox="825 1257 1397 1482"> <p>★☆6月は食育月間☆★</p> <p>高齢者本部誕生日会17周年に無事おめでたしました。その場所で私は育児相談を受けています。実用はおもむねしての基本であります「知識・技術・情報」の基礎と知識付けられています。</p> <p>食育とは?</p> <p>専門的な知識を通して「自己に関する知識」と「社会に関する知識」を理解し、健全な生活活動を実現する個人と社会のことを指すことです。</p> <p>「食育」は、一生懸命に育ててきました。</p> <p>くき色食品群</p> <p>新立派にも記載していますが、栄養はに野菜+パン・穀・卵類・豆類など穀物に似たものから、赤は肉・魚・貝・天ぷら・牛乳など野菜や肉や魚に似たもの。緑は野菜・果物などの葉物などを似せるものです。</p> <p>野菜と野菜が混じる時はパンだけ…と迷がりますが、それだけ野菜のみに決まってしまいます。牛乳を飲んでいたり、パンやハムやチーズを挟む、トマトやレタスなど手軽に握り合はれる野菜をグラスで見るなど「て盛り取る」などいろいろな野菜スープをつけるのもオススメです! きき色バランスよく食べましょう!</p> </div> <p>インスタグラムには給食だよりの内容に加えて保育園で展示している「食育北原列車」という三色食品群のボードを紹介しました。</p>	
利用者の反応・結果	定期的に子どもたちに三色食品群や栄養の話をしているので、覚えている子が多くいた。野菜が苦手な子も自分達で育てた野菜はよく食べていた。
実施者の感想	三色食品群は5歳児クラスと玄関に展示しているので、興味を持ってくれる子が増えてきた。自分達で育てた野菜の収穫は喜んでくれていて良かった。
今後の課題	トマトと枝豆ももう少ししたら収穫できるので、給食で提供する。秋・冬も旬の食材や栄養についての話を伝えていく。

記入者(実施者) 永尾 碧夏

## 事例①

## 小平市立花小金井小学校

地場給食**食育実践情報提供**

取組の名称	①給食だより、学校ホームページ②地場産野菜・果物100%の給食の提供と給食通信、地場農家の全校テレビ放送出演
目的	地場産野菜と果物のみで作る栄養バランスの取れた献立を提供することで、地域の農産物を紹介する。
概要	①給食だよりと学校ホームページで保護者に情報提供 ②地場産農産物を100%使用した、栄養バランスの取れた献立を提供し、給食通信で知らせると共に、使用した地場農産物を育てた農家が給食時間の全校テレビ放送に出演
実施日	①6月 ②6月24日
場所	小平市立花小金井小学校
具体的実施内容	<p>①給食だよりで、地場農産物で作る栄養バランスの取れたカレーを市内全校で一斉に提供することを知らせ、学校ホームページでも写真と共に保護者に情報提供した。</p> <p>②地場産農産物を100%使用した、栄養バランスの取れた献立（小平夏野菜カレー、小平産ゆでとうもろこし、小平ブルーベリー）を提供した。使用した地場農産物を育てた農家が給食時間の全校テレビ放送に出演し、栄養士からのインタビュー形式で、都市農業の意義などについて児童に話した。給食通信でも紹介し、給食委員が給食準備時間に放送した。</p>
利用者の反応・結果	献立内容はどれも大変好評で、残菜も少なかった。テレビ放送の内容についても、好評だった。
実施者の感想	栄養バランスの取れた給食と、実際に使用している野菜を育てた農家の方から話を聞くことで、児童と農家が顔の見える間柄になり、より一層地元を愛し、健康的な食生活を送れるようになる一助になればと考えている。
今後の課題	今後も、継続的に働きかけていくことが必要である。

記入者(実施者) 奈良 利佳

## 事例②

## 小平市立第九小学校

地場給食**食育実践情報提供**

取組の名称	①カレーの提供 ②ホームページ掲載 ③掲示 ④献立メモ配付
目的	栄養バランスでからだを守ることと地域の野菜の紹介をする。
概要	①地場野菜を用いたカレーの提供 ②ホームページで取組の紹介 ③給食室前に取り組みについて掲示 ④献立メモ、掲示で主食・主菜・副菜の話
実施日	①②6月24日(木) ③④6月
場所	小平市立第九小学校
具体的実施内容	<p>① 「小平夏野菜カレーの日」に地場野菜を使ったカレーを提供。各クラスに配付しているお手紙で小平産野菜の紹介、地産地消の話を記載し、校内放送も行った。</p> <p>② 「小平夏野菜カレー」の献立や取組について掲載した。</p> <p>③ 「小平夏野菜カレー」について掲示</p> <p>④ 献立メモで、主食・主菜・副菜のそろった食事、栄養バランスについて紹介。</p> <p>「小平夏野菜カレー」の献立や 献立メモ等</p>  <div data-bbox="1038 1147 1414 1644"> <p>6月24日(木) ランチうらしん</p> <p>小平夏野菜カレー (しゃもし・おたけ)</p> <p>さら 35 かいそうサラダ (トンゲ)</p> <p>【今日は小平夏野菜カレーの白です】</p> <p>【小平夏野菜カレー】とは、小平市の産でとれた野菜で作ったカレーです！今日は小平市内にある190の学校全ての給食が、地場野菜カレーです。夏は、特に小平市でたくさんの野菜がとれる季節です。これにて新鮮な野菜は、おいしくて、栄養もたっぷりつまっていますよ。全然で8種類の野菜が入っていますが、どの野菜が分かれましたか？給食室前に掲示しているので、ぜひ見てください。夏野菜カレーで体の調子を整えて、みんな元気な体をつくりましょう！</p> <p>【献立】 1. 小平夏野菜カレー 2. ごはん 3. ライス 4. ポテト 5. 野菜の炒め物 6. 野菜の炒め物 7. 野菜の炒め物 8. 野菜の炒め物</p> <p>【毎日の献立について】</p> <p>○朝食 すこよい まい まつら ○昼食 しょうじょい まい まつら ○夕食 まつら まい まつら</p> <p>【おひとごと】</p> </div>
利用者の反応・結果	カレーライスは好評で、残りやすい教室でも残菜は少なかった。社会科の学習と重なった部分もあり、地場野菜に关心を持ち、主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さを知ることができた。
実施者の感想	地場野菜について理解を深めることができて良かった。
今後の課題	継続した取組を実施すること。

記入者(実施者) 中村 志保

## 事例③

## 東村山市立秋津東小学校

## 地場給食食育実践リーフ活用情報提供おうち支援

取組の名称	①給食だより②野菜たっぷり献立の実施（1食120g以上）
目的	主食・主菜・副菜のそろった食事の良さや野菜の大切さ、地元野菜について知らせる。
概要	①給食だよりで、主食・主菜・副菜のそろった食事や野菜たっぷり献立の紹介 ②野菜の栄養について、地場野菜についての話を給食時間に放送
実施日	①6月、7月②6月3日、8日、21日、24日
場所	東村山市立秋津東小学校
具体的実施内容	<p>①給食だよりの6月号で、保健所のリーフレットを使用し、主食・主菜・副菜について紹介。7月号で、野菜たっぷり献立と使用した地場野菜について紹介。440名に配布。</p> <p>②献立に野菜を1食120g以上提供する日を4日間設定し、野菜の栄養について、地場野菜の良さについて、お昼の放送で全校児童へ話した。</p> 
利用者の反応・結果	給食の野菜を「体に良い」「おいしい」と言って食べた。
実施者の感想	野菜を積極的に食べようとする姿勢が見られた。
今後の課題	主食・主菜・副菜について、食育指導を行う。

記入者(実施者) 新井 麻美

## 事例④

## 清瀬市教育総務課

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②地場野菜を活用した給食の提供
目的	お便りと給食をとおして栄養バランスのよい食事を知る。
概要	①給食だよりで栄養バランスと食育の情報提供 ②地場野菜を使用した給食の提供
実施日	①6月 ②6月
場所	清瀬市立小中学校 計14校
具体的実施内容	<p>①給食だよりを通じて、保護者向けに主食、主菜、副菜のそろった食事をとることや家庭で取り組む食育について紹介。</p> <p>②校内放送や給食メモで、地場野菜を使用したメニューの紹介。 地場野菜を市内の農家より購入した。</p> <p>「清瀬第三小学校・給食だより」↓</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>三小では、6月18日（金）は食育の日 ◎肉汁うどん・竹輪の磯部揚げ・キャロットかん・とうもろこし・牛乳 キャロットかんは、ゆでてからすりおろした人参とみかんジュースで寒天を作つて冷やし固めます。トウモロコシは、皮をむいて蒸します。人参ととうもろこしは、清瀬市産を使用する予定です。通常12月ごろから人参は最盛期となります、清瀬市では春の人参も作られています。</p> </div> </div> <p>「清瀬第二中学校・給食メモ」↓</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>今日のとうもろこしは清瀬市産です。収穫したてが一番おいしいので、農家さんが朝4時から約190本、収穫して持ってきてくれました。感謝の気持ちをもっていただきましょう！品種：ゴールドラッシュネオ（栄養士より）</p> </div> </div>
利用者の反応・結果	黙食を行っているなかで、毎回お昼の放送を楽しみにしており、生活保健委員が伝える献立の紹介や地場野菜の情報を真剣に聞いていた。
実施者の感想	野菜を紹介することによって、野菜が苦手な子が食べることにチャレンジする姿がみられてよかったです。
今後の課題	家庭でも積極的に野菜を摂取するよう、給食だより等を活用する。

## 事例⑤

## 東久留米市立第五小学校

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①主食・主菜・副菜のそろった食事提供 ②給食だより
目的	栄養バランスでからだを守ることと地域の野菜の紹介をする
概要	①給食の地場野菜の提供 ②栄養バランスの情報提供
実施日	①6月17日、23日 ②6月 (他、特に紹介していないが、6回6品目の地場野菜を給食に使用した。)
場所	東久留米市立第五小学校
具体的実施内容	①17日に地場のとうもろこしを給食で提供。それに伴い、2年生145名に1人2本程度、とうもろこしの皮むきを生活科の授業で実施する。全校向けには、1クラス1枚のランチ通信を配布し、生産者及び畠の位置、生産者の苦労などを紹介する。当日のお昼の放送でも、給食委員会の児童より、地場野菜について内容の放送を行う。23日は、東京都八丈島特産の明日葉を給食で提供して、給食委員会で、お昼の放送で紹介する。 ②6月の給食だよりで、「食育月間」「食育の日」についての説明と、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのとれた食事の紹介をする。(家庭数約630)
利用者の反応・結果	児童は、給食に使用した地場産物について理解し、喫食していた。特に、自分達で皮むきをした2年生は、いつにもまして、給食に関心が高く、積極的に喫食する様子が見られた。
実施者の感想	とうもろこしの皮むきは通常、机を班編成にして行っていたが、感染予防の観点から、一人ひとりが前向きに単独で皮むきを行った。同じコロナ禍で、昨年は実施できなかったが、今年は工夫して実施できてよかった。
今後の課題	地場野菜を積極的に給食に使うことで、野菜への児童の関心が高まり、日ごろの食事でも野菜を食べようという意識が高まることから、今後も積極的に取り組んでいく必要がある。

記入者(実施者) 山本 英理

## 事例⑥

地場給食**食育実践情報提供**

## 東久留米市立第九小学校

取組の名称	①食育だより②4年生食育授業総合的な学習の時間「花丸朝ごはんでパワーアップ」③2年生食育授業生活科「早寝早起き朝ごはん」④1年生生活科「とうもろこしの収穫と皮むき」⑤地場農産物の給食での活用
目的	①第4次食育推進基本計画と栄養バランスについて②「主食・主菜・副菜・汁物・デザートで朝食の栄養バランスを整えることの重要性の理解」③「赤・黄・緑の食品をそろえて朝ごはんの実践率向上」④「旬の地場農産物を給食で活用して子供たちに野菜のおいしさの実感」⑤月間10回の地場農産物の活用によりSDGsを子供たちに意識させる。
概要	①食育だよりで保護者に情報提供②③授業で子供たちに朝ごはんの大切さを理解させるとともに、実践意欲を高める。④収穫、皮むき体験でとうもろこしのおいしさや地域や自然の尊さを実感させる。⑤給食食材として活用し、放送で紹介する。
実施日	①6月3日②6月8日、9日③6月15日、16日④6月22日⑤6月3日、4日、8日、9日、11日、16日、17日、22日、23日、29日
場所	東久留米市立第九小学校
具体的実施内容	<p>①食育だよりを配布し、理解を求めた。</p> <p>②朝ごはんのメリットを理解した後、料理カードを使って8グループで朝ごはんの献立を作成し、発表した。</p> <p>③朝ごはんを食べずに登校した一日のお話を聞いて、朝ごはんの大切さを理解し、3色の食品が揃った朝ごはんをたべることへの実践意欲を高める。元気に学生生活を送るために「早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き・うんち」の5つの約束をした。</p> <p>④学校近くの畑でとうもろこしの収穫をし、皮むき体験をする。とうもろこしの栄養やひげと実の数が同じであることに気付かせ、とうもろこしの生態に興味関心を持たせる。給食で味わうことで地域の農産物の良さを理解させSDGsの意識を高める。</p> <p>⑤地域で取れる野菜を給食で活用する。</p> <p>小松菜、大根、かぶ、きゅうり、とうもろこしをつかった給食を提供した。給食時間中に農産物や農家さん等の紹介をした。</p>

## 食育風景



	  
利用者の反応・結果	<p>①食育月間の取組への理解を深めた。</p> <p>②朝ごはんをしっかり食べる事の大切さを理解し、実践に繋げた。</p> <p>③望ましい生活習慣の定着で体力、学力の向上を意識するようになった。</p> <p>④自然の偉大さを感じながら、とうもろこしへの親しみを実感した。</p> <p>⑤副菜の残食率の低下に効果があった。和食が好きという子供の声を聞くことができた。</p>
実施者の感想	各学年や農家さんとの連絡調整を何度もする事が大変であったが、子供たちの心身の育成に役立てたと思う。
今後の課題	天候の変化で予定が変更になること。

記入者(実施者) 十河 千代美

### 事例⑦

## 東久留米市立本村小学校

## 食育実践情報提供おうち支援

記入者(実施者) 鈴木 智子

### 事例⑧

学校法人東星学園 東星学園小学校

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	① 給食だより ②地場野菜を使った給食の提供 ③ホームページのブログで紹介
目的	地域の野菜の紹介と野菜がたくさん食べられる給食の提供
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場の人参でポタージュを作り、校内放送で紹介、担任の先生に別紙で情報提供 ③ブログで紹介
実施日	① 6月 ②6月16日 ③6月21日
場所	東星学園小学校
具体的実施内容	<p>①給食だよりで、地場野菜の小松菜・にんじん・じゃがいもを使った献立を16日に実施することを紹介した。</p> <p>②当日の給食の放送で、清瀬市の農産物を紹介し、献立(キャロットポタージュ)につなげる。にんじんの栄養についても話をする。各クラスの給食担当にきよせの農産物についてのホームページからの情報、その他を配布し、各々給食時に展開してもらう。</p> <p>③東星学園のホームページに給食の写真とその時の児童の様子をあげた。</p>
<p>6月16日清瀬産野菜を使った献立 給食だより</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>給食だより NO. 1</b></p> <p>6月16日(水)の給食は、清瀬産の野菜を使った献立です。</p> <p>【献立】</p> <p>【栄養】</p> <p>【おまけ】</p> </div> </div> <p>ブログ URL <a href="https://www.tosei.ed.jp/news/j_tosei/30279/">https://www.tosei.ed.jp/news/j_tosei/30279/</a></p>	
利用者の反応・結果	キャロットポタージュの人参はきれいなオレンジ色で人参の臭みもなく、「おいしかった」の声が多く聞かれた。
実施者の感想	私立の単独校なので、農家から野菜の提供ができなくて本当に新鮮な野菜ではなかったのが残念だった。キャロットポタージュはクリームスープ系のメニューの一つとして活用できると感じた。
今後の課題	事前に教師と連携をして授業とコラボした給食ができたら、児童の関心がさらに集まるかと思う。

記入者(実施者) 松田 淳子

## 事例⑨

## 西東京市立保谷第一小学校

## 地場給食食育実践情報提供

取組の名称	①給食だより ②給食の提供 ③6年生への食育指導
目的	栄養バランスでからだを守ることと地域の野菜の紹介をする。
概要	①給食だよりで保護者に情報提供 ②地場野菜を用いた主食・主菜・副菜のそろった食事提供 ③6年児童に主食・主菜・副菜の栄養バランス・野菜の摂取目安の話
実施日	①6月 ②③6月16日
場所	西東京市立保谷第一小学校
具体的実施内容	<p>①給食だよりで、主食・主菜・副菜のそろった食事が健康寿命を延ばすこと、野菜の1食の目安量や、地元野菜の種類が多く手に入りやすいことを紹介。</p> <p>②地元野菜を6品目使い、中学年1人当たり120gの野菜を使った給食の提供</p> <p>③6年生に給食時間での食育指導</p> <p>主食・主菜・副菜の揃った食事が健康寿命を延ばすこと、野菜1食の目安量は実際に当日の給食で使用したものの実物を、生の状態、加熱した状態で見せ、毎日の食事や家庭科の献立作成単元で活用できるようにした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>季節の野菜を取り入れて、 めざせ「1食で、野菜摂取120g！」</p> <p>6月16日の給食では、地場産のズッキーニ、玉ねぎ、さやいんげん、小松菜、キャベツ、大根を使用しました。西東京市の農家は少品目が特徴で、季節ごとにさまざまな地場野菜が生産・販売されています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>お食事で、主食・主菜・副菜をそろえた献立で、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えてます。特に、地場産の野菜は地元の人に多く愛用に高め、高級な野菜、貴重な野菜、種類的に珍しい野菜なども取り入れています。</p> <p>1食に必要な野菜の量は、中学年1人当たり120g程度。主野菜で野菜120g、副食は野菜を多く含むように配分です。地元農家の野菜の色や、スーパー・マーケットの地場野菜コーナーなどで購入することができます。また、断続的な地場野菜を、いつもお手の食事に取り入れてみてください。</p>  </div> </div>
利用者の反応・結果	②は新型コロナウイルス対応のため、一方的に話をする形になつたが、その後のアンケートでは栄養バランスについての理解があることは分かった。
実施者の感想	②野菜摂取の目安量について、実物を見せたことで伝わりやすい指導を行うことができた。
今後の課題	アンケート結果から、地場野菜の理解が乏しいことがわかつたので、日常の中で紹介を行っていきたい。また、朝食で乳製品以外のたんぱく質、野菜を摂取している児童が半数程度だったため、朝食を準備する保護者に向けても啓発を行っていきたい。

記入者(実施者) 横張 泉

### 3 報告提出のあった施設一覧

#### (1)保育所

番号	施設名	所在地	取組名称
1	小平市立上宿保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
2	小平市立大沼保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
3	小平市立小川西保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
4	小平市立小川保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
5	小平市立喜平保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
6	小平市立上水南保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
7	小平市立津田保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
8	小平市立仲町保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
9	小平市立花小金井保育園	小平市	①野菜のお話②小平夏野菜カレーライス③家庭配布献立表
10	西東京市立けやき保育園	西東京市	①食育だより②カレーシチューの提供
11	西東京市立西原保育園	西東京市	①収穫物で給食提供②給食だより
12	西東京市立向台保育園	西東京市	①給食だより②カレーの提供
13	西東京市立こまどり保育園	西東京市	給食だより、食育
14	西東京市立すみよし保育園	西東京市	食事だより
15	西東京市立なかまち保育園	西東京市	①給食だより②カレーの提供
16	西東京市立はこべら保育園	西東京市	園庭のプランター野菜
18	西東京市立ひばりが丘保育園	西東京市	①給食だより②野菜をたっぷり食べるカレー
19	西東京市立やぎさわ保育園	西東京市	地場野菜
20	東村山市立第一保育園	東村山市	①給食だより②カレーの提供
21	東村山市立第三保育園	東村山市	①給食だより②カレーの提供
22	東村山市立第四保育園	東村山市	①給食だより②カレーの提供
23	東村山市立第五保育園	東村山市	①給食だより②カレーの提供
24	東村山市立第七保育園	東村山市	①給食だより②カレーの提供
25	清瀬市立第1保育園	清瀬市	①給食だより②カレー等の提供
26	清瀬市立第3保育園	清瀬市	①給食だより②カレー等の提供
27	清瀬市立第7保育園	清瀬市	①給食だより②カレー等の提供
28	清瀬市立乳児保育園	清瀬市	①給食だより②カレー等の提供
29	こぶし保育園	小平市	カレーの提供
30	田無北原保育園	西東京市	①給食だより②地場野菜の提供
31	西東京市立芝久保保育園	西東京市	給食時間のお話
32	ふじみ保育園	東村山市	①給食だより②和え物の提供
33	つばみ保育園	東村山市	給食だより
34	清瀬上宮保育園	清瀬市	①給食だより
35	くるみ保育園	東久留米市	①給食だより②給食提供
36	社会福祉法人久留米みのり保育園	東久留米市	①食育②カレーの提供
37	花さき保育園	東村山市	「色んな食べ物を食べると体が元気になるよ」パネルシアター
38	八国山保育園	東村山市	給食の提供と野菜の収穫、下処理体験
39	東村山むさしの認定こども園	東村山市	①食育②給食だより
40	清瀬どろんこ保育園	清瀬市	収穫野菜のクッキング
41	わらべみなみ保育園	東久留米市	①給食だより②カレーの提供
42	西東京市立ほうやちょう保育園	西東京市	6月の食育月間の掲示物と野菜簡単レシピの展示
43	のしおー丁目保育園	清瀬市	①園で収穫された野菜の提供②キッチン通信
44	認定こども園 秋津幼稚園	東村山市	地場のトマトを使ったポークピーンズの提供
45	中里どろんこ保育園	清瀬市	①手作りカレーのリーフレット②じゃがいも掘り③カレー提供④栄養バランス教室
46	天王森保育園	東村山市	おやつ提供
47	ひめゆり保育園	小平市	①冊子の紹介②小平産野菜のあれー提供
48	よつぎ第三保育園	小平市	給食だより
49	きたしば保育園	西東京市	給食だより
50	清瀬市立駅前乳児保育園	清瀬市	①給食だより②カレー提供
51	まるやま保育園	小平市	①食育だより②カレーの提供③小平産野菜の食育
52	にじいろ保育園上水本町	小平市	①幼児向けカレーの日ポスター②カレー給食提供
53	あいあい保育園	東村山市	①野菜作り・収穫②給食だより③カレーの提供
54	ドリームキッズ花南保育園	小平市	①食育だより②カレーの提供
55	てんじん保育園	小平市	①給食だより②カレーの提供
56	いづみ愛児園	東村山市	①給食だより②ハヤシライスの提供
57	ゆりのこ保育園	小平市	食育活動
58	SL p センター アーク	東村山市	カレー提供
59	西東京ユーカリ保育園	西東京市	カレーを通した食育
60	なかよし保育園	東久留米市	ハヤシライスと野菜スープで栄養バランスを考える
61	こだきしゅコスモ保育園	小平市	①リーフレットの配布②ナスのミートソーススパゲティの提供
62	小平花小金井こども園	小平市	①給食だより②リーフレット配布

## (2)学校

番号	施設名	所在地	取組名称
1	小平市立小平第一小学校	小平市	①カレーの提供 ②献立メモ配付 ③ホームページ掲載
2	小平市立小平第二小学校	小平市	①給食のおたより(放送) ②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
3	小平市立小平第三小学校	小平市	①給食だより②カレー提供③ブログ
4	小平市立小平第四小学校	小平市	①ランチ通信②カレーの提供
5	小平市立小平第五小学校	小平市	①小平夏野菜カレーと小平の野菜サラダ提供②お便りや給食だよりでの情報提供
6	小平市立小平第六小学校	小平市	小平夏野菜カレーの日
7	小平市立小平第七小学校	小平市	①給食だより②カレー提供
8	小平市立小平第八小学校	小平市	栄養バランスのとれた食事と地場野菜の紹介
9	小平市立小平第九小学校	小平市	①カレーの提供②献立メモ配布、掲示、ホームページ掲載
10	小平市立小平第十小学校	小平市	①献立表②お昼のおたより③地場野菜をつかったカレー提供
11	小平市立小平第十一小学校	小平市	①カレーの提供②主食・主菜・副菜をそろえようの掲示
12	小平市立小平第十二小学校	小平市	①家庭配布献立表で保護者に情報提供②地場野菜を使用したカレー提供③お手紙で小平産地場野菜のお知らせ
13	小平市立小平第十三小学校	小平市	①カレーの提供②放送でカレーや栄養バランスについて紹介③献立表やHPへの掲載
14	小平市立小平第十四小学校	小平市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
15	小平市立小平第十五小学校	小平市	①小平夏野菜カレーの提供②給食時間のおたより
16	小平市立花小金井小学校	小平市	①給食だより、HPで保護者に情報提供②地場産農産物を100%使用した給食提供、給食通信、地場農家の全校テレビ放送出演
17	小平市立鈴木小学校	小平市	①おたより配布②ポスター掲示③カレー提供
18	小平市立学園東小学校	小平市	小平夏野菜カレーの日
19	小平市立上宿小学校	小平市	小平夏野菜カレーの日
20	小平市立学校給食センター	小平市	主食・主菜・副菜のそろった食事提供
21	西東京市立保谷第一小学校	西東京市	①給食だより②給食の提供③6年生への食育指導
22	西東京市立住吉小学校	西東京市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
23	東村山市立富士見小学校	東村山市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事の提供
24	東村山市立久米川東小学校	東村山市	①給食通信②カレーの提供
25	東村山市立野火止小学校	東村山市	①給食だより②地場野菜を使った給食提供
26	東村山市立秋津東小学校	東村山市	①給食だより②野菜たっぷり献立の実施 (120g以上)
27	東村山市立北山小学校	東村山市	①給食だより②カレーの提供
28	東村山市立東萩山小学校	東村山市	①給食だより②カレーとサラダの提供
29	東村山市立久米川小学校	東村山市	①給食だより②3色の栄養バランスの授業
30	東村山市立南台小学校	東村山市	地場野菜や主食・主菜・副菜のそろった食事提供
31	東村山市立萩山小学校	東村山市	①給食だより②地場野菜を使っての給食提供
32	東村山市立八坂小学校	東村山市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
33	東村山市立秋津小学校	東村山市	①給食だより②地場野菜を使った給食の提供
34	東村山市立回田小学校	東村山市	①給食だより②地場野菜を使った給食の提供
35	東村山市立化成小学校	東村山市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった給食の提供
36	東村山市立大岱小学校	東村山市	①給食だより②地場野菜を使った給食の提供
37	清瀬市立清瀬小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
38	清瀬市立芝山小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
39	清瀬市立清瀬第三小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
40	清瀬市立清瀬第四小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
41	清瀬市立第六小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
42	清瀬市立清瀬第七小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
43	清瀬市立清瀬第八小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
44	清瀬市立清瀬第十小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
45	清瀬市立清瀬中学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
46	清瀬市立清瀬第二中学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
47	清瀬市立清瀬第三中学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
48	清瀬市立清瀬第四中学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
49	清瀬市立清瀬第五中学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
50	東久留米市立第一小学校	東久留米市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
51	東久留米市立第二小学校	東久留米市	①給食だより②地場野菜を使用した給食とその紹介
52	東久留米市立第五小学校	東久留米市	①主食・主菜・副菜のそろった食事提供②給食だより
53	東久留米市立第九小学校	東久留米市	①食育だより②4年生食育授業③2年生食育授業「早寝早起き朝ごはん」④1年生「とうもろこしの収穫と皮むき」⑤地場農産物の給食での活用
54	東久留米市立第十小学校	東久留米市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事の提供
55	東久留米市立小山小学校	東久留米市	①主食・主菜・副菜のそろった食事提供②給食だより
56	東久留米市立神宝小学校	東久留米市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事提供
57	東久留米市立本村小学校	東久留米市	①給食だより②食べ物の働きについて(授業)
58	学校法人東星学園東星学園小学校	清瀬市	①地場野菜を使った給食の提供②給食だより
59	清瀬市立清明小学校	清瀬市	①給食だより②地場野菜を活用した給食の提供
60	東久留米市立第七小学校	東久留米市	給食だより
61	東村山市立中学校	東村山市	スクールランチだより・校内放送
62	東久留米市立中学校	東久留米市	①給食だより②主食・主菜・副菜のそろった食事の提供③給食時間の放送

各 給 食 施 設 長 殿

東京都多摩小平保健所長  
山 下 公 平  
(公 印 省 略)

「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について（依頼）  
— 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」（食育月間の取組） —

日頃から、保健衛生事業に御理解と御協力いただきまして、ありがとうございます。  
このたび、生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実を図るため、地域の栄養改善目標である「栄養バランスのとれた食事」について、取組を推進していくことになりました。  
つきましては、実施に当たり下記のとおり、御協力賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

## 記

## 1 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」（食育月間の取組）の実施

## (1) 実施期間

令和 3 年 6 月 1 日（火曜日）から 6 月 30 日（水曜日）まで

## (2) 実施内容

別紙 1 のとおり、6 月のうち 1 日、地場野菜を活用した給食の提供や普及用リーフレット「食事を美味しく、バランスよく」等の素材を活用した給食によりや食育を通して普及をお願いします。

## (3) 実施報告

別紙 2 により、令和 3 年 7 月 9 日（金曜日）までにファックスにて報告をお願いします。

## (4) その他

食育については、各施設で工夫して実施していただけますようお願いします。

## 2 普及用素材のホームページ紹介

東京都多摩小平保健所の下記ホームページで活用できる普及用素材を掲載しています。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/tamakodaira/eiyo/kenkou/shokuikusuishin.html>

## 問合せ先

東京都多摩小平保健所生活環境安全課

保健栄養担当 山田・臼庭

東京都小平市花小金井一丁目 31 番 24 号

電話 042-450-3111 FAX 042-450-3261

## 別紙1

「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について  
 －「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」（食育月間の取組）－

## 1 趣旨

「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」の目標である「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」を一人ひとり実践する必要がある。

令和元年度、多摩小平保健所では、栄養・食生活ネットワーク会議で「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとした。さらに、ライフステージ別に取組目標を記載した普及用のリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成した。

本年度については、児童・生徒だけでなく、コロナ禍で家庭での調理（おうちごはん）が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、給食の提供や給食媒体を活用して、広報及び普及啓発を図る。

## 2 実施機関等

市(健康主管課・学務主管課・保育主管課)、趣旨に賛同する学校・保育所などの給食施設

## 3 実施期間

令和3年6月1日（火曜日）から6月30日（水曜日）まで

## 4 実施方法

## (1) 保健所

給食媒体を活用した、栄養バランスの普及を図るため、市、関係機関・給食施設等の連携を促すため、周知を行う。

また、保健所のホームページに給食だよりやポスター等の活用可能な普及啓発用素材を掲載し、実施機関の活用を促す。

さらに、取組事例の収集や事業評価のための報告やアンケートを依頼し、回収・とりまとめを行う。

## (2) 市(健康主管課、学務主管課、保育主管課)

学務主管課、保育主管課については、①地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や、②普及用リーフレット等を活用した給食だよりや食育を通して普及を図り、家庭での調理（おうちごはん）を支援するために、栄養バランスの情報提供やレシピ提供等を行う。【①②のいずれか、又は両方の取組を実施する。】

また、健康主管課においては、市民への家庭での調理（おうちごはん）支援や栄養バランスを総合的に推進し、普及を図る。

## (3) 保育所等の給食施設

① 地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や、②普及用リーフレット等を活用した給食だよりや食育を通して普及を図り、家庭での調理（おうちごはん）を支援するために、栄養バランスの情報提供やレシピ提供等を行う。【①②のいずれか、又は両方の取組を実施する。】

## (4) その他

- ・学校・保育所等においては、期間内に地場野菜を使用し主食・主菜・副菜のそろった給食を提供する。（カレーでも可）
- ・野菜の使用は、1人当たり、約120g(保育所や小学校低学年は100g)(芋・キノコ・海草は除く)。
- ・地場野菜(園庭などで収穫したもの)を使用する。

## 5 実施報告

実施報告シート（別紙2）により報告する。

なお、実施報告内容については、都保健所ホームページやリーフレットへの掲載、市町村等への紹介等に活用させていただくことがありますので、御了承ください。

## 実施報告シート

## ファクシミリ送付状

別紙2

宛先 多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当

ファクシミリ 042-450-3261

## 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」実施報告

施設名

記入者(実施者)

取組の名称	
目的	
概要	
実施日	
場所	
具体的実施内容	
利用者の反応・結果	
実施者の感想	
今後の課題	

上記の実施報告内容の公開(都保健所のホームページやリーフレットへの掲載、市町村等への紹介等)について、承諾をお願いします。  
記載内容で公開できないものがありましたら、その項目を記入してください。

【公開できないもの】  
どちらかに○を付けてください。  
なし · あり  
( )

令和3年12月発行　　登録番号（3）

「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組

地場野菜を活用して栄養バランスを考える

～保育所・学校の取組事例集～

発行 東京都多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当

栄養・食生活ネットワーク会議

住所 東京都小平市花小金井1-31-24

電話 042-450-3111（代表）