

現在の食生活を振り返ってみましょう

- ☐ 朝・昼・晩の3食を欠かさず食べている
- ☐ 食べることは楽しいと思う
- ☐ お菓子やジュースをとり過ぎないように意識している
- ☐ パスタや丼物などを食べる際は副菜をとるように意識している
- ☐ 食塩をとりすぎないように意識している
- ☐ 栄養バランスには気を付けている



全てにチェックがつかなかった方は次のことを意識して食生活を見直してみませんか？

「バランスのよい食事」をするには

健康を維持・増進するためには毎食バランスのよい食事をするのが大切です。その基本は、日本型食生活である「1汁3菜」がそろった食事です。

主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻類など）がそろった食事をするのは、生活習慣病予防・改善や健康長寿につながります。



また、バランスのよい食事をする際に目安となるのが、「三食食品群」です。元気な体をつくるためには、3つのグループをバランス良く組み立てて食べる必要があります。

赤（体を作る）

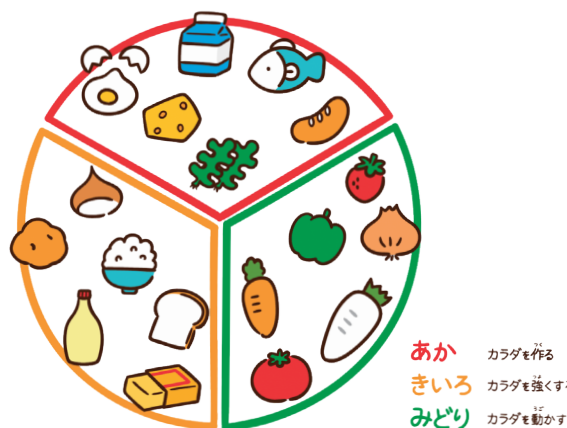
肉、魚、大豆製品、乳製品など
主にたんぱく質を含み、筋肉や血液など作ります。

黄（エネルギー源）

ごはん、パン、麺、イモ類など
主に炭水化物や脂質を含み、体を動かすエネルギーになります。

緑（体の調子を整える）

野菜、キノコ類、海藻類など
主にビタミンやミネラルを含み、体の調子を整えます。



日常生活の中で
どのようなことが食育につながるのでしょうか？

2005年食育基本法が制定されました。食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

（出典：農林水産省ホームページ）

問 とも未来課
給食センター
☎82・2236 / IP ☎88・9080
☎83・3113 / IP ☎88・0491



食育って
なあに？

子どもたちへの食育

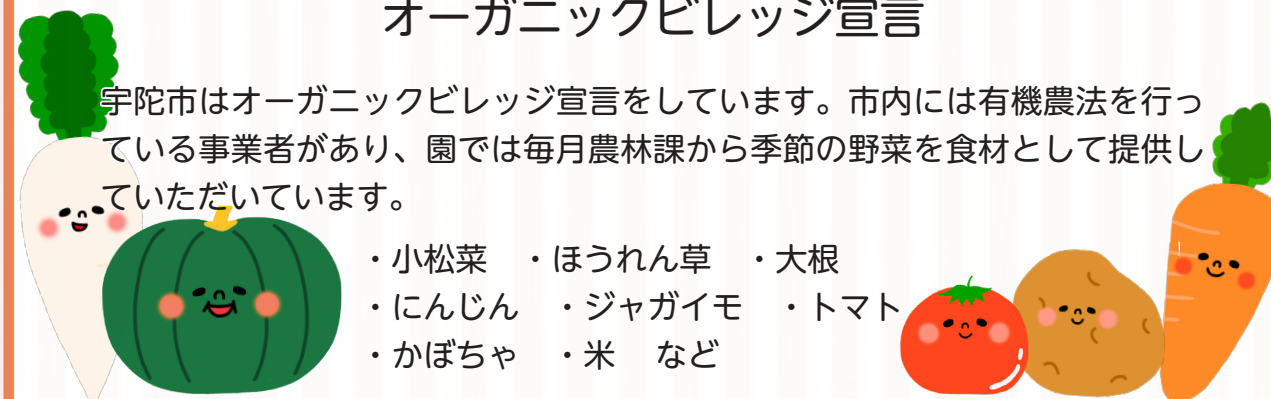
市内保育園、こども園、幼稚園の給食では、市内農家と契約したお米を使用しています。お米だけでなく、ほうれん草や小松菜などの野菜も使用しています。これによって、安心で安全な給食を提供するだけでなく、地産地消を進めることで、地域の活性化につながることも、子どもたちの地元愛を育んでいきたいと考えています。



オーガニックビレッジ宣言

宇陀市はオーガニックビレッジ宣言をしています。市内には有機農法を行っている事業者があり、園では毎月農林課から季節の野菜を食材として提供していただいています。

・小松菜 ・ほうれん草 ・大根
・にんじん ・ジャガイモ ・トマト
・かぼちゃ ・米 など



01 04 05 06 07

園における食育

市では、子どもが意欲的に食べ物に興味や関心を持つために、食べてみようとする環境作り（毎日の給食や栽培活動、クッキング等）を積み重ね、一緒に食べる人と安心して、楽しく食を話題にできる子どもを育て、“食べることは生きること”を感じられるように進めています。

食育とは、クッキングなどの活動だけでなく、日々の食事にかかわる声かけから始まります。お手伝いや、買い物などを通して食材を見たり触れたりすることで興味を持ち、食べてみようという意欲を持つことが、好き嫌いの改善につながっていきます。

菜園活動



苗を買いに行き、畑に植え、水やりをして成長を楽しみに待ちます。

クッキング



給食への興味関心が深まり、嫌いな食材も食べてみようという意欲・食欲に変わります。

給食参観・試食会



給食参観で保護者の方に園での食事の様子を観ていただいています。その後、試食の機会を設け、年齢に応じた給食のお話しをしています。

園の食育で目指す子ども



保育所における食育の指針から

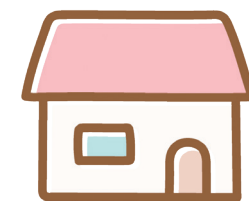
- ① おなかがすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

できることから始めよう！
こんなことも「食育」につながります！

- 01 家族や友人と楽しく食卓を囲む
- 02 自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るように気をつける
- 03 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 04 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 05 はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
- 06 庭や鉢植えなどで野菜を栽培し、料理する
- 07 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

01 02 03 04 05

家庭における食育



一緒に食べる大人が見本となりマナーを身に付けることが大切です。

正しい姿勢で

椅子に深く腰掛け背筋を伸ばします。足は床につけ、テーブルは肘が90度に曲がる高さが理想です。



よく噛む

十分に噛んで飲み込むことで、消化を助け、満腹感を得やすく、虫歯を予防する効果が期待されます。また、脳の活性化にもつながります。

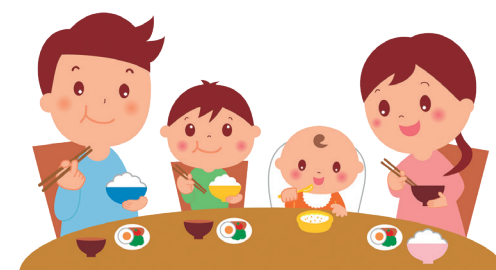


感謝の気持ちを育てる

残さずに食べるためには、自分の食べられる量を知ることが大切です。



食具の持ち方



給食センターが目指す子どもたちへの食育

食育の視点

- | | |
|-------------|--------|
| ① 食事の重要性 | ④ 感謝の心 |
| ② 心身の健康 | ⑤ 社会性 |
| ③ 食品を選択する能力 | ⑥ 食文化 |



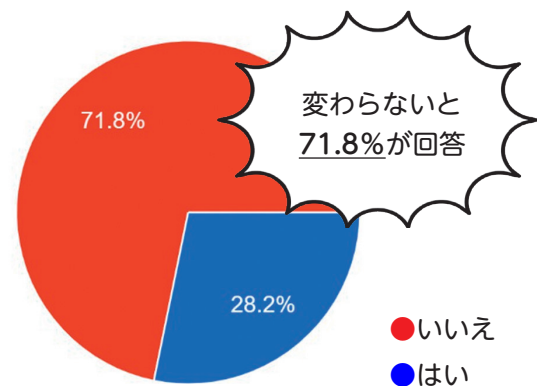
食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる方々へ感謝する心をもつ（感謝の心）

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ（食文化）



新給食センターからの提供をはじめてから一年経って..

令和6年1学期と、2・3学期で味付け、量、温かさなど、給食は変わったように感じましたか。
（令和7年2月実施 学校給食アンケートより）



より良い献立の立案や給食における食べ残しの削減につながる取り組みを進めるための参考とすることを目的としてアンケート調査を実施しました。

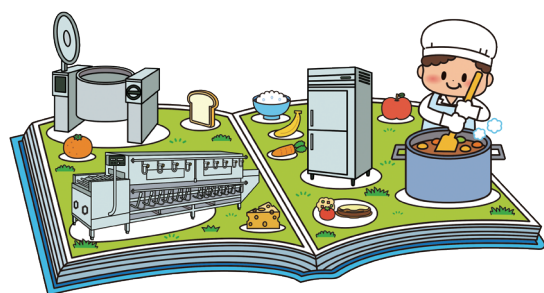
令和7年2月に実施した、小学4年生から中学2年生を対象にしたアンケートでは、約7割の児童生徒が「給食は1学期と変わらない」と回答し、「給食は変わったように感じる」と回答があった中の約1割が「美味しくなった」と回答しました。

この評価は、直営時と変わらず美味しい給食を提供するため、

- ① 宇陀市産の野菜をはじめ、季節や旬の食材を積極的に取り入れた手作り献立を作成していること
 - ② 市販の調味料に頼らず、給食センターで手作りしたタレやソースを使用していること
 - ③ 食材の食感を生かすため、野菜の切り方や調理工程（煮込み方や時間）を工夫していること
 - ④ 新設備の真空冷却器や蓄冷剤入りの食缶を活用し、冷たいものは冷たいまま提供することで、野菜などの味を向上させていること
- の取り組みによるものと考えられます。

また、学校給食は子どもたちの好き嫌いや嗜好だけで実施するのではなく、栄養バランスを重視し、子どもたちが好まない食材もクラッシュしたり他の食材と混ぜたりして工夫することで、少しでも食べてもらえるよう配慮しています。この取り組みにより、給食を残さない児童生徒の増加につながると考えます。

児童生徒からのアンケート結果をふまえ、必要な改善点を研究しつつ、今後も安全で安心、そして美味しい給食づくりを行い、園児、児童生徒が笑顔になれる給食提供を目指します。



01 02 03 04 06

給食センターにおける食育

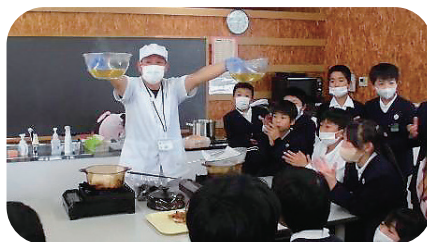
学校給食センターでは、地産地消を基本とした給食を通じて、子どもたちに食育を実施しています。地元で採れた旬の新鮮な食材を給食に取り入れ、季節の移り変わりや自然の恵みを感じる機会を提供しています。

また、食を通じて地域への愛着や誇りを育むことを目指しています。令和7年1学期には、地産地消率が40%を上回ることができました。これは、地元産の食材を積極的に活用する取り組みが進んでいることを表しています。

さらに、収穫体験や料理教室などの活動を通じて、食材を生産する方々と触れ合い、社会とのつながりを深める機会を提供しています。これにより、子どもたちは食べ物がどのように作られるかを学び、食材への感謝の気持ちを育むことができます。

これからも、「地元野菜ファースト」の姿勢を大切にし、地元産の食材を積極的に給食に取り入れることで、子どもたちへの食育を推進していきたいと考えています。

学校と連携する食育



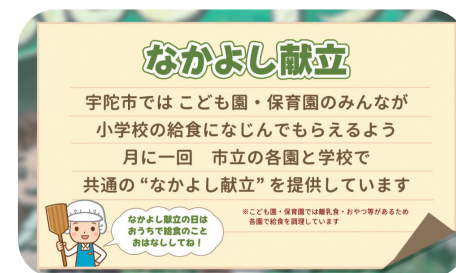
▲学校へ出前授業

- ・栄養士と調理員が給食試食会で献立や食材、調理の様子などを説明
- ・児童生徒の給食センター施設見学
- ・栄養士が給食時間に学校を訪問し、子どもたちに献立の内容や使用している食材の説明をしたり、子どもたちから給食の感想を聞いたりする活動
- ・調理師・生産者と連携した栄養士による食育に関する学校への出前授業

①野菜を作る生産者 ②献立を考える栄養士 ③給食を作る調理員の顔を見せることで給食ができるまでを知ってもらい、残さず美味しく食べてもらうことを目的にしています

- ・生産者が育てた食材との関わりについて対話し、取材している様子、調理員が献立をもとに作って紹介している様子を撮影・放映
- ・テレビ放映のほか、学校にDVDやデータを提供して、学校での食育授業に活用
- ・「なかよし献立」の日に児童生徒から生産者の方へメッセージを送る「ランチレター」も、学校と連携して取り組んでいます。

なかよし献立



公民連携

鶏飼育場や畑といった、食の現場に訪れ、料理教室で1から料理することで、地産地消と食への感謝の心を持つことを目的に開催しました



ロートレシピ・はじまりのうだにここキッチン

- ・収穫・調理・学びの1日体験
- ・ロー特製株式会社・市教育委員会

参加した子どもたちは、栽培や飼育に関するクイズに挑戦したり、新鮮な野菜を収穫したりしました。さらにプロのシェフから調理方法を学び、自ら料理を作りました。その料理は生産者やシェフ、スタッフ、栄養士とともに楽しくいただきました。この体験を通じて、子どもたちは食の大切さを学び、今後の成長につながる貴重な時間となりました。