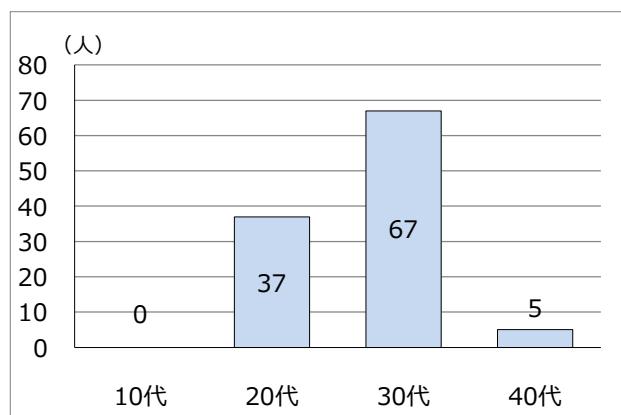


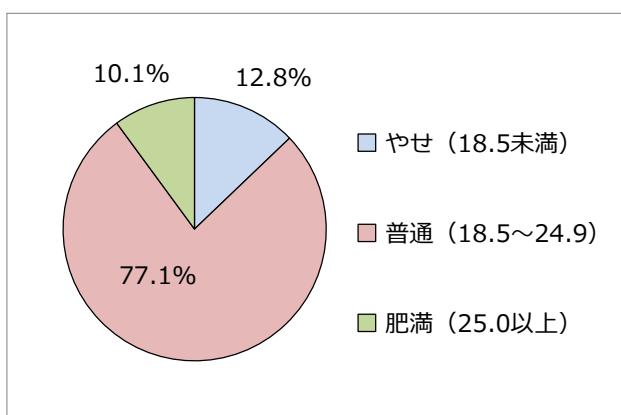
# 妊産婦さんへの食事アンケート(令和5年度)

妊娠前・妊娠中・出産後すべてにおいて無回答なしのもの 109名

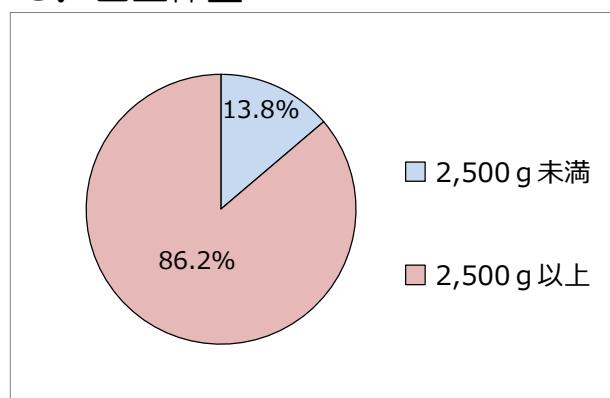
## 1. 妊婦の年代(妊娠前)



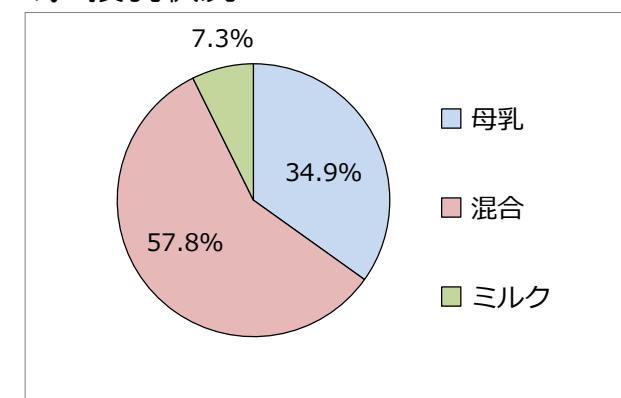
## 2. 妊婦のBMI(妊娠前)



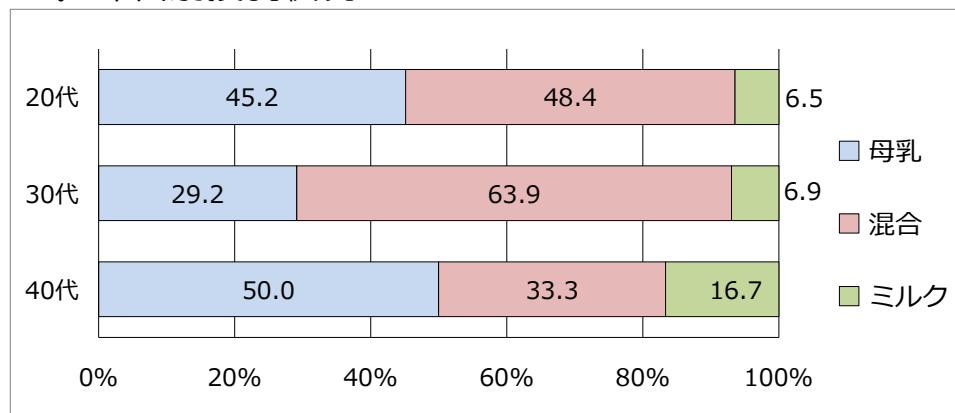
## 3. 出生体重



## 4. 授乳状況



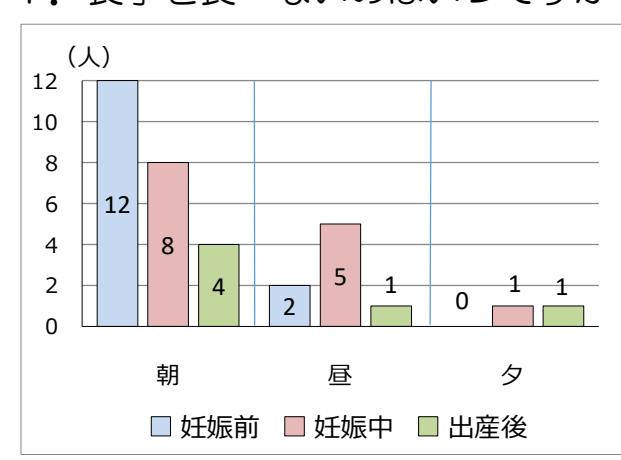
## 5. 年代別授乳状況



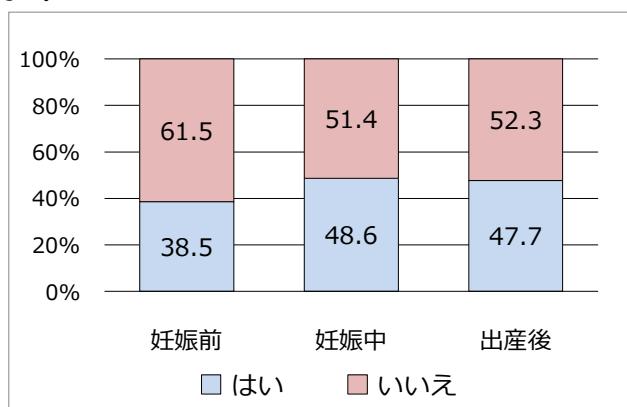
## 6. 食事は1日に3食、食べていましたか？



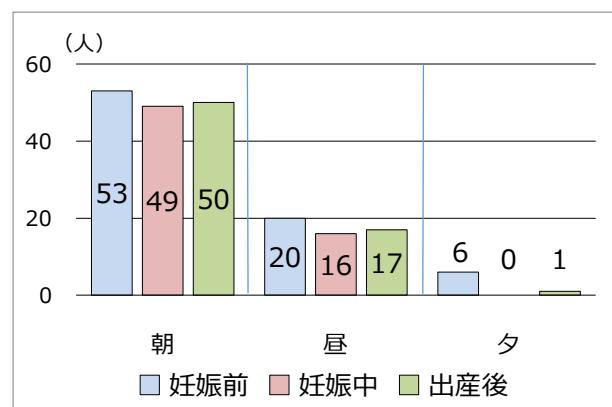
## 7. 食事を食べないのはいつですか？



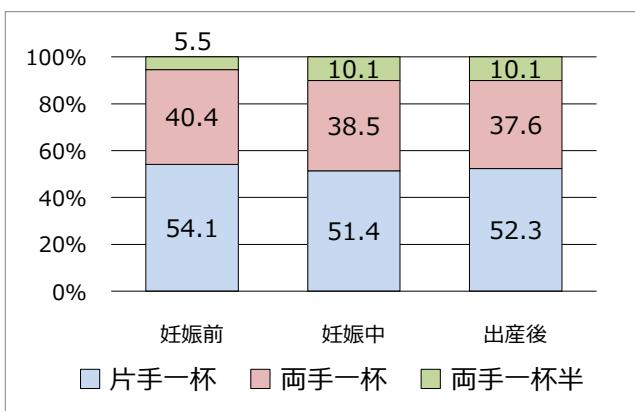
## 8. 野菜は1日3回食べていましたか？



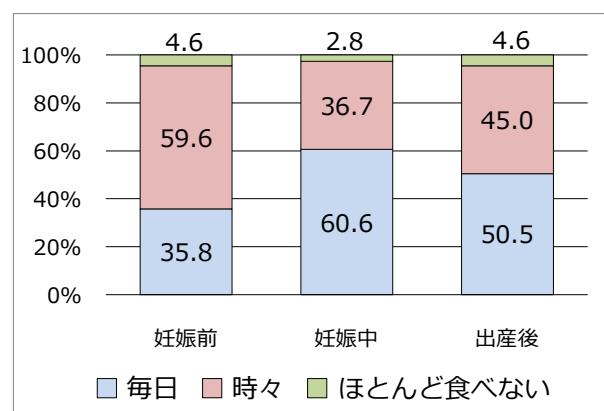
## 9. 野菜を食べないのはいつですか？



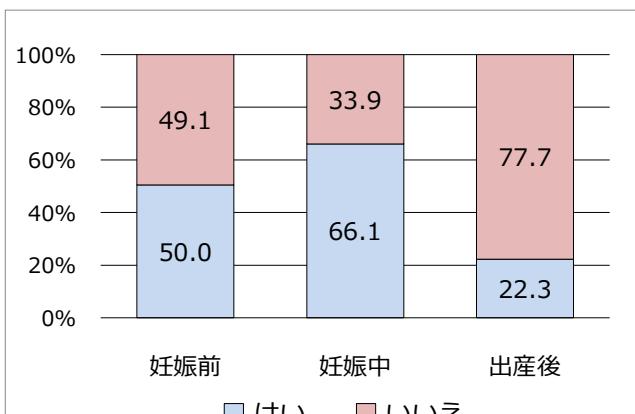
## 10. 野菜を1日にどのくらいの量食べますか？



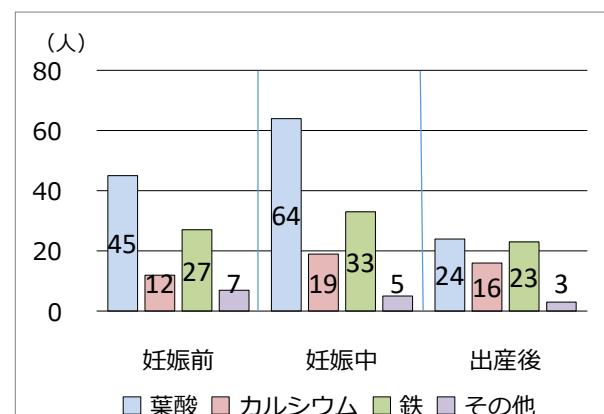
## 11. 牛乳、乳製品を食べていましたか？



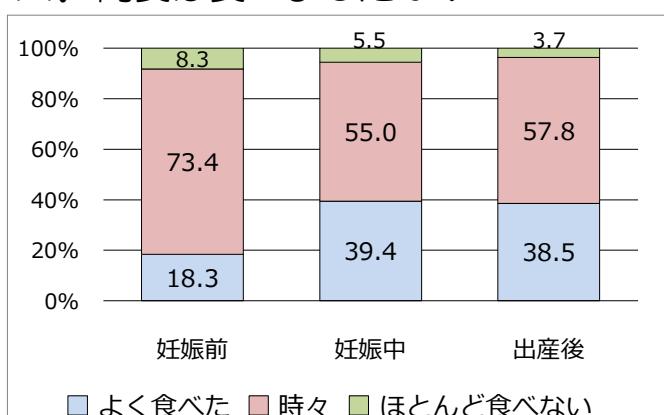
## 12. サプリメントを利用していましたか？



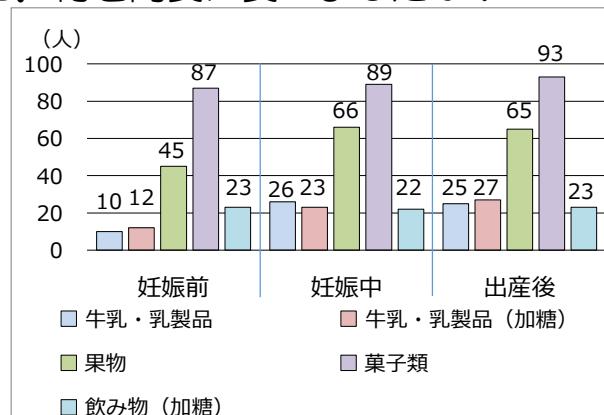
## 13. サプリメントの種類は何でしたか？



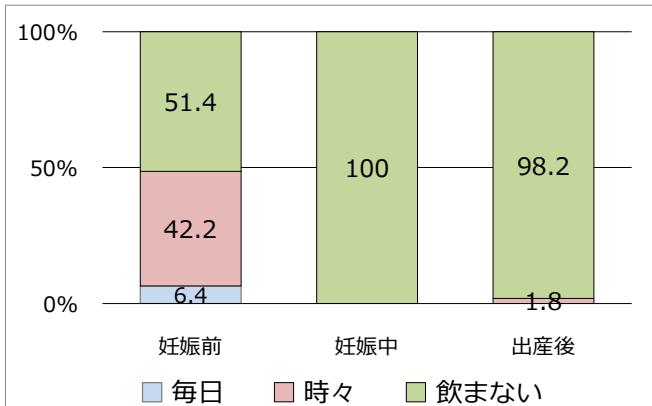
## 14. 間食は食べましたか？



## 15. 何を間食に食べましたか？



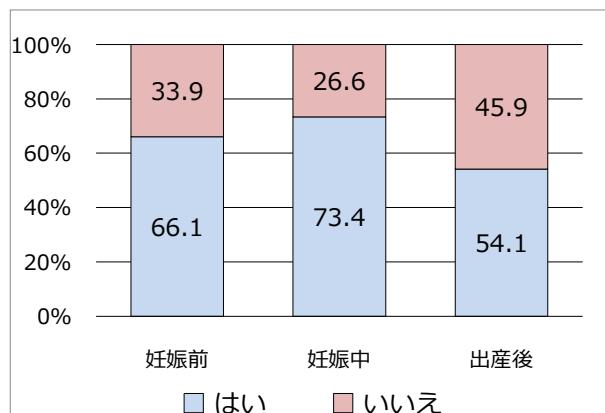
## 16. お酒は飲んでいましたか？



## 17. たばこを吸っていましたか？



## 18. 食事に対する意識が変わりましたか？



妊婦さんからの実際の

### 【妊娠前】妊娠して、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・バランスを意識するようになった。
- ・太りにくいものを食べる、カロリーを気にするようになった。
- ・生ものを避けている。

### 【妊娠中】妊娠中、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・カロリーを気にするようになった。
- ・たんぱく質を多めに摂るようになった。
- ・生ものを食べないようにしている。
- ・規則正しい食生活を送れるようになった。
- ・貧血気味だったので鉄分を意識した

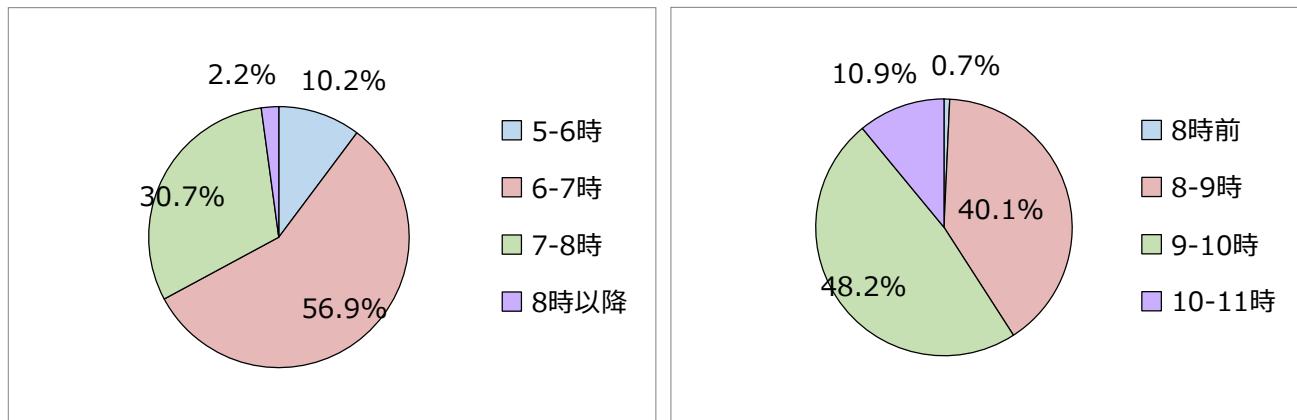
### 【出産後】出産後、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・母乳に自分の食べ物が影響してくるため気を付けたいと思えた。
- ・母乳育児なので食べる量が増えた。
- ・とにかくおなかがすくのでお菓子の食べすぎに注意している。

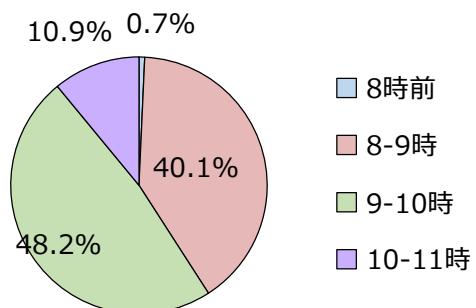
# 2歳児の食生活について

## 令和6年度 2歳児相談おたずね記録より (回答数137人)

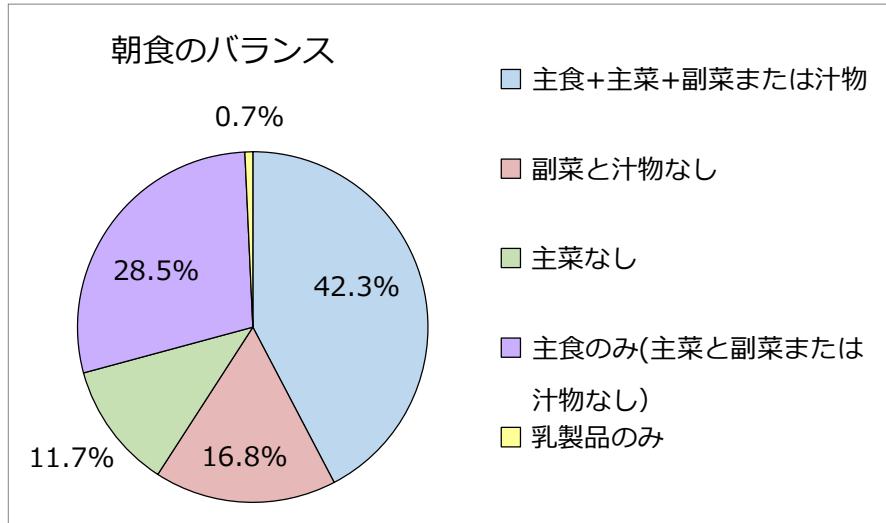
起床時間



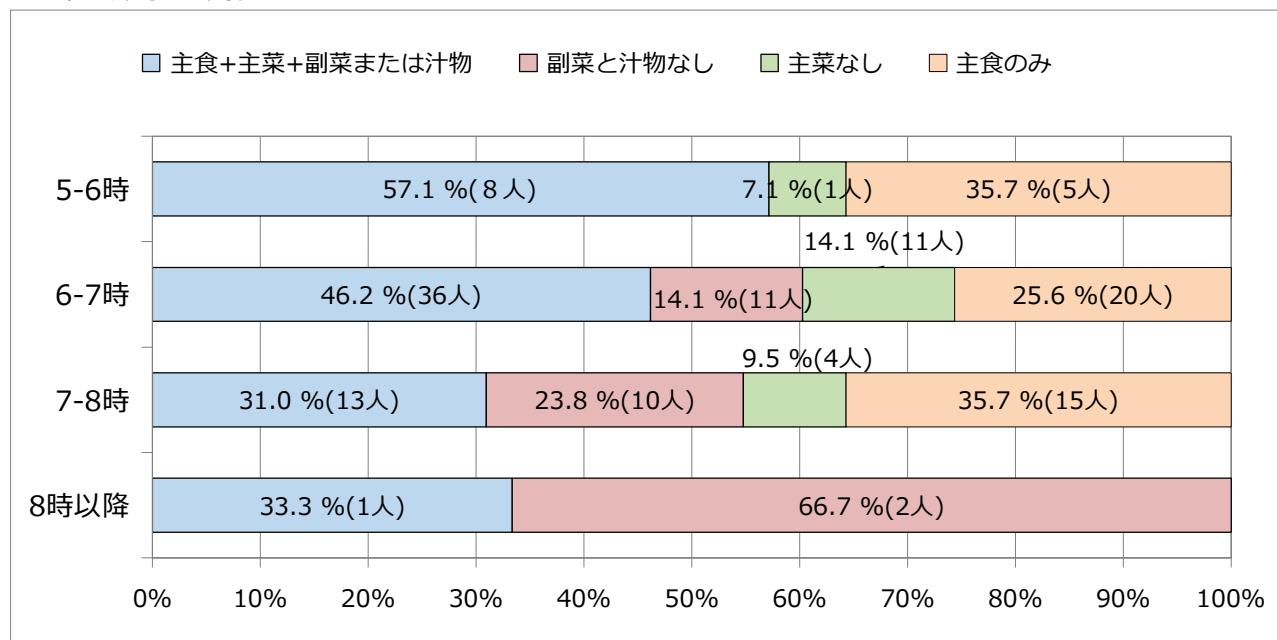
就寝時間



朝食のバランス



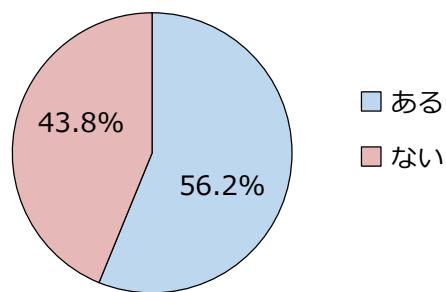
起床時間と朝食のバランス



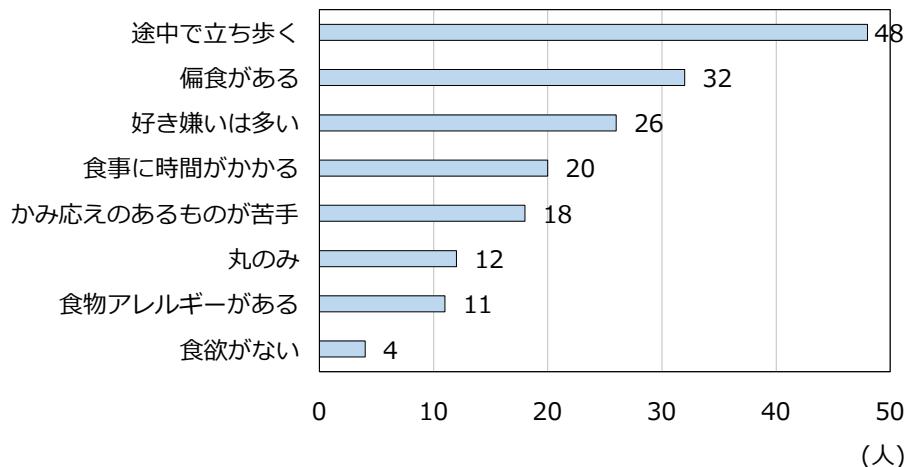
### ■朝食内容の一例

- ・納豆ご飯、みかん、牛乳
- ・ふりかけごはん、バナナヨーグルト、りんご
- ・ごはん、卵焼き、牛乳
- ・おにぎり、バナナ、ヨーグルト
- ・ごはん、シリアル、ブロッコリー、チーズ
- ・焼きおにぎり、麦茶
- ・ジャムパン、バナナ、牛乳
- ・トースト、ヨーグルト、牛乳
- ・パン、ヤクルト
- ・きな粉バターパン、ワインナー
- ・ベーコン、フレンチトースト、バナナ
- ・ピザパン、ヨーグルト、バナナ、きな粉
- ・きな粉パン、野菜みそ汁、牛乳
- ・ジャムパン、バナナヨーグルト
- ・卵蒸しパン、キウイ、ヨーグルト
- ・おにぎり、ワインナー、ポテト

食に関しての悩みごと



食に関する悩みごと内訳



### 【その他の悩みの一例】

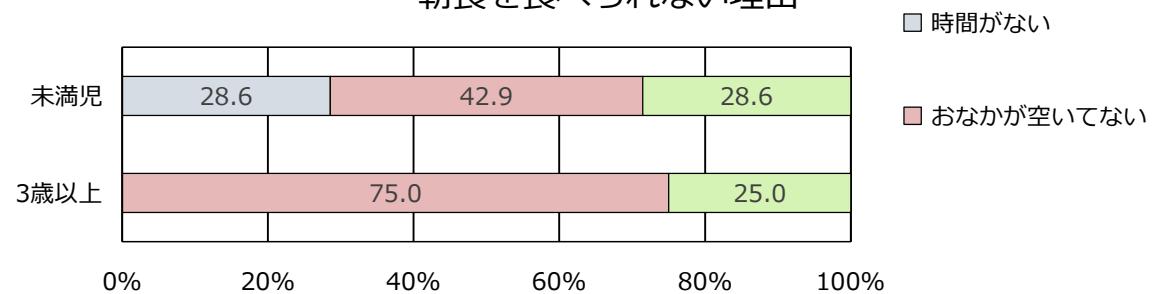
- ・集中力がなく、自分で食べる気がない時が多い
- ・食べるとき、食べないときの差がある
- ・特に朝食べる量が少ない
- ・つめこみ傾向、塩分、糖分が多い
- ・野菜が好きで肉をあまり食べない
- ・食べるのが早い
- ・食べるとき前歯ばかりで噛んでしまう
- ・つめこむ、家だと白ごはん食べない

# 食に関するアンケート(保育園)集計結果 令和6年度(回答数231人 回答率34.0%)

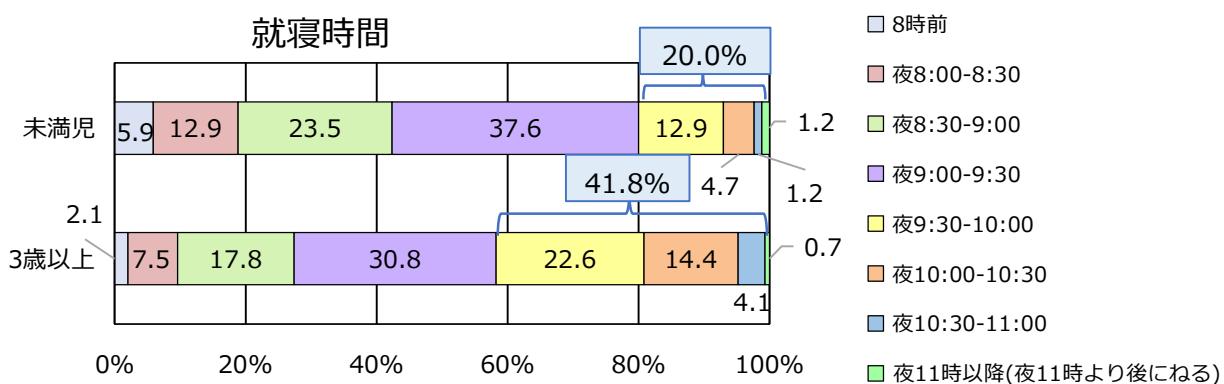
## 朝食摂食の状況



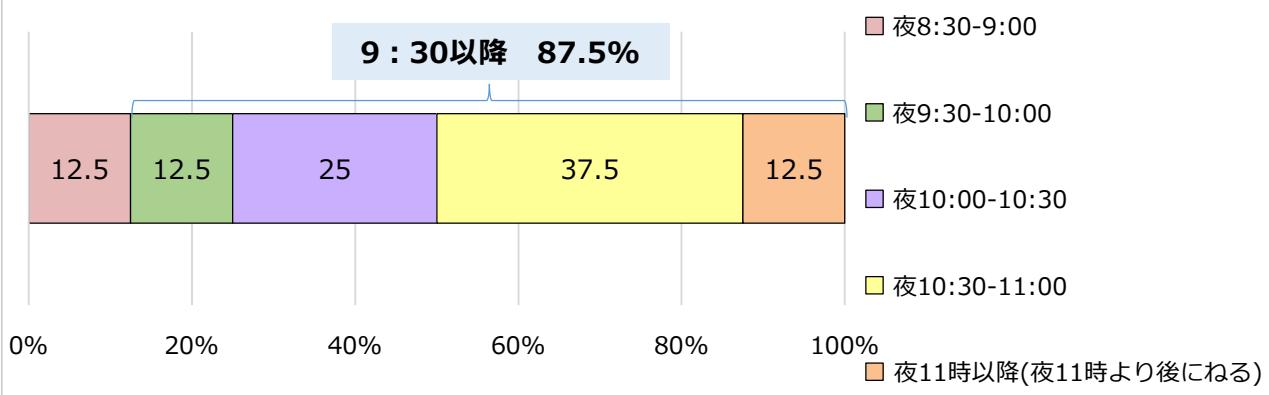
## 朝食を食べられない理由



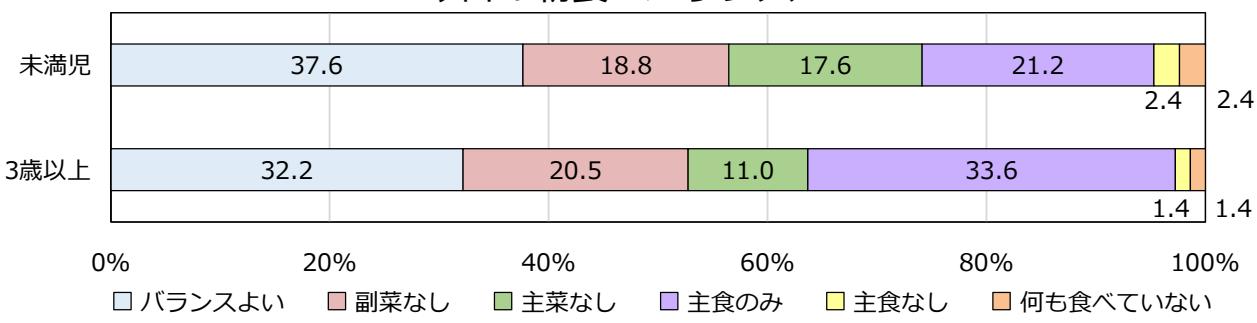
## 就寝時間



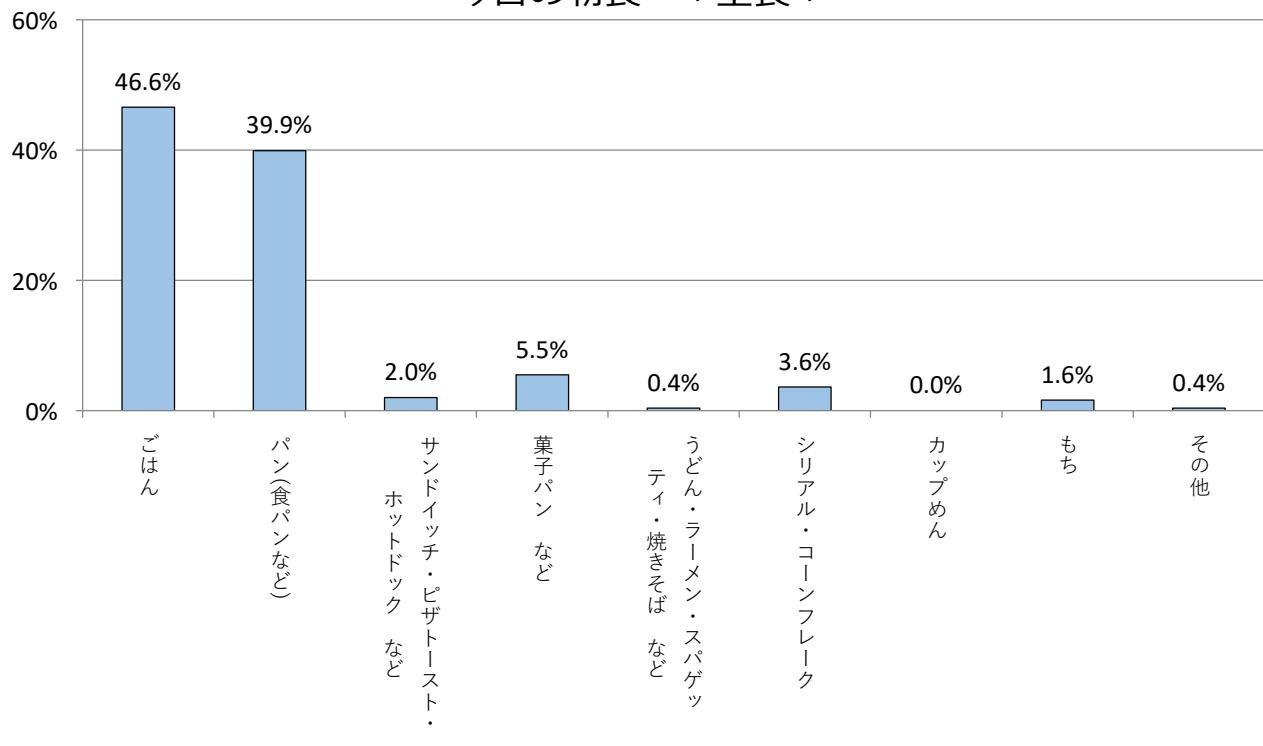
## 3歳以上児 朝食を「ときどき食べない日がある」、「食べない」と回答した園児の就寝時間



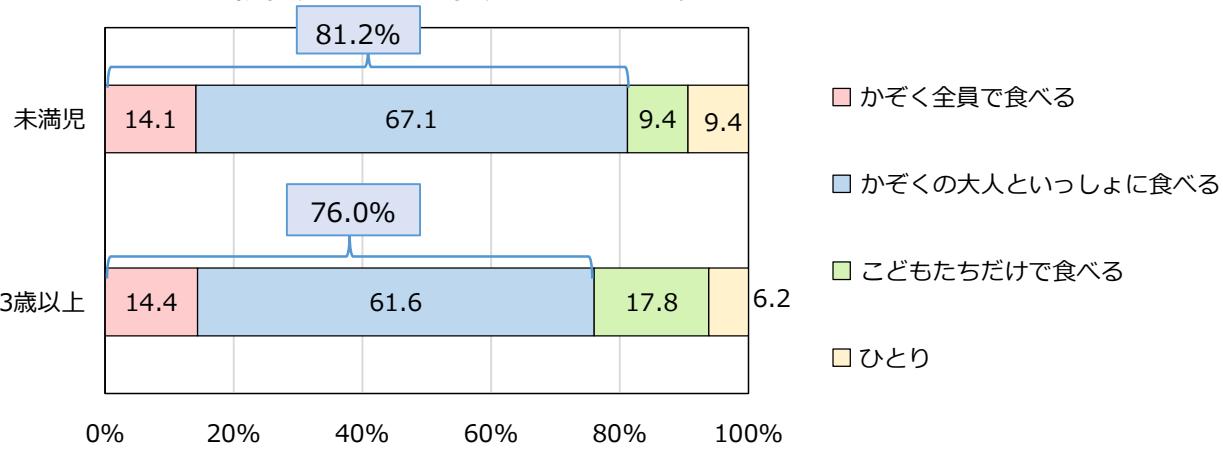
### 今日の朝食 バランス



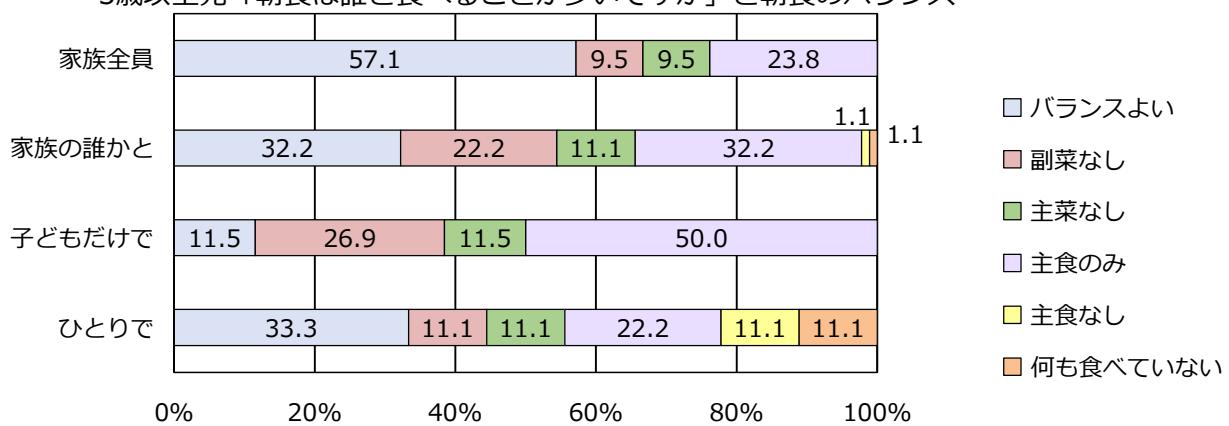
### 今日の朝食 \* 主食 \*



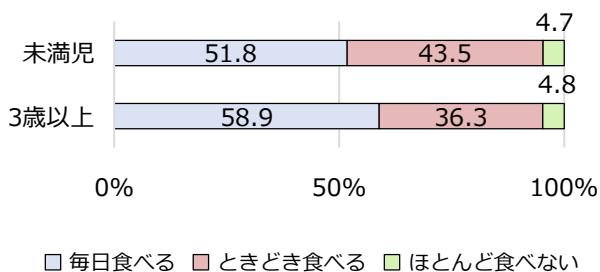
### 朝食はだれと食べることが多いですか？



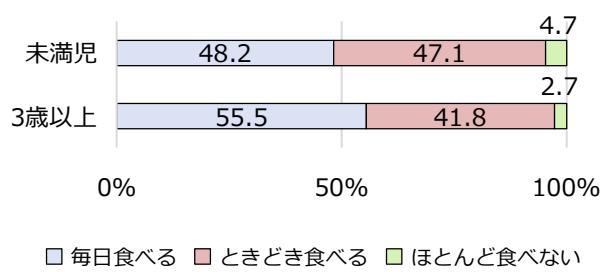
### 3歳以上児「朝食は誰と食べることが多いですか」と朝食のバランス



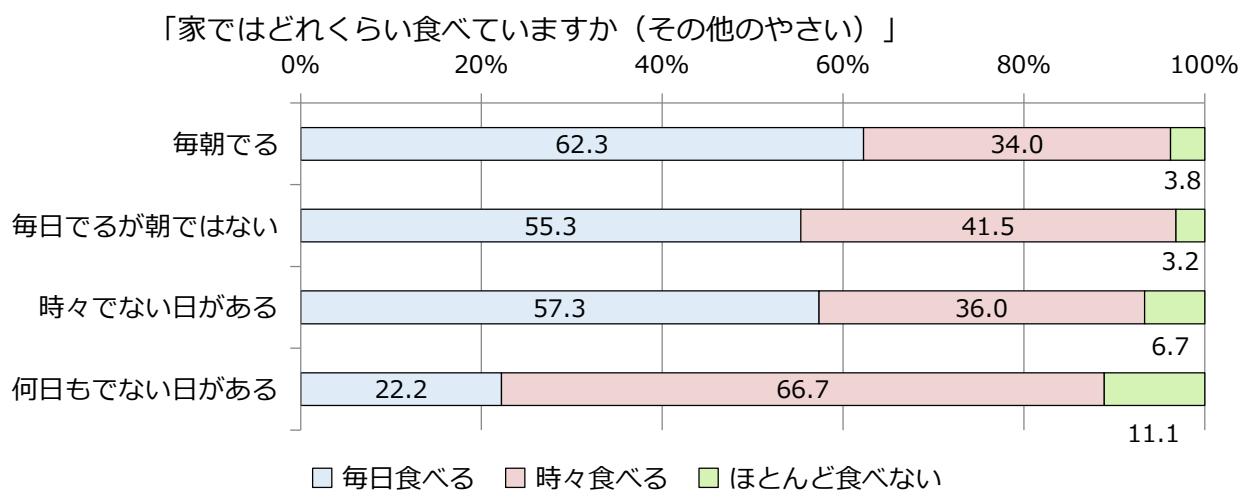
### 色のうすい野菜を食べる回数



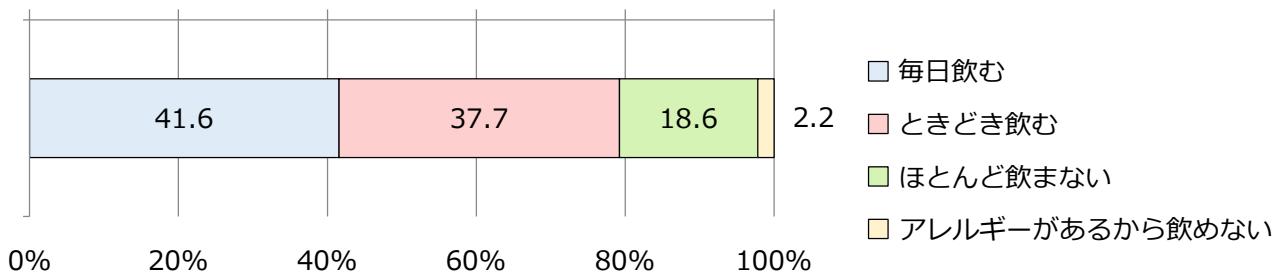
### 色のこい野菜を食べる回数



### 「うんちは毎朝ですか」と



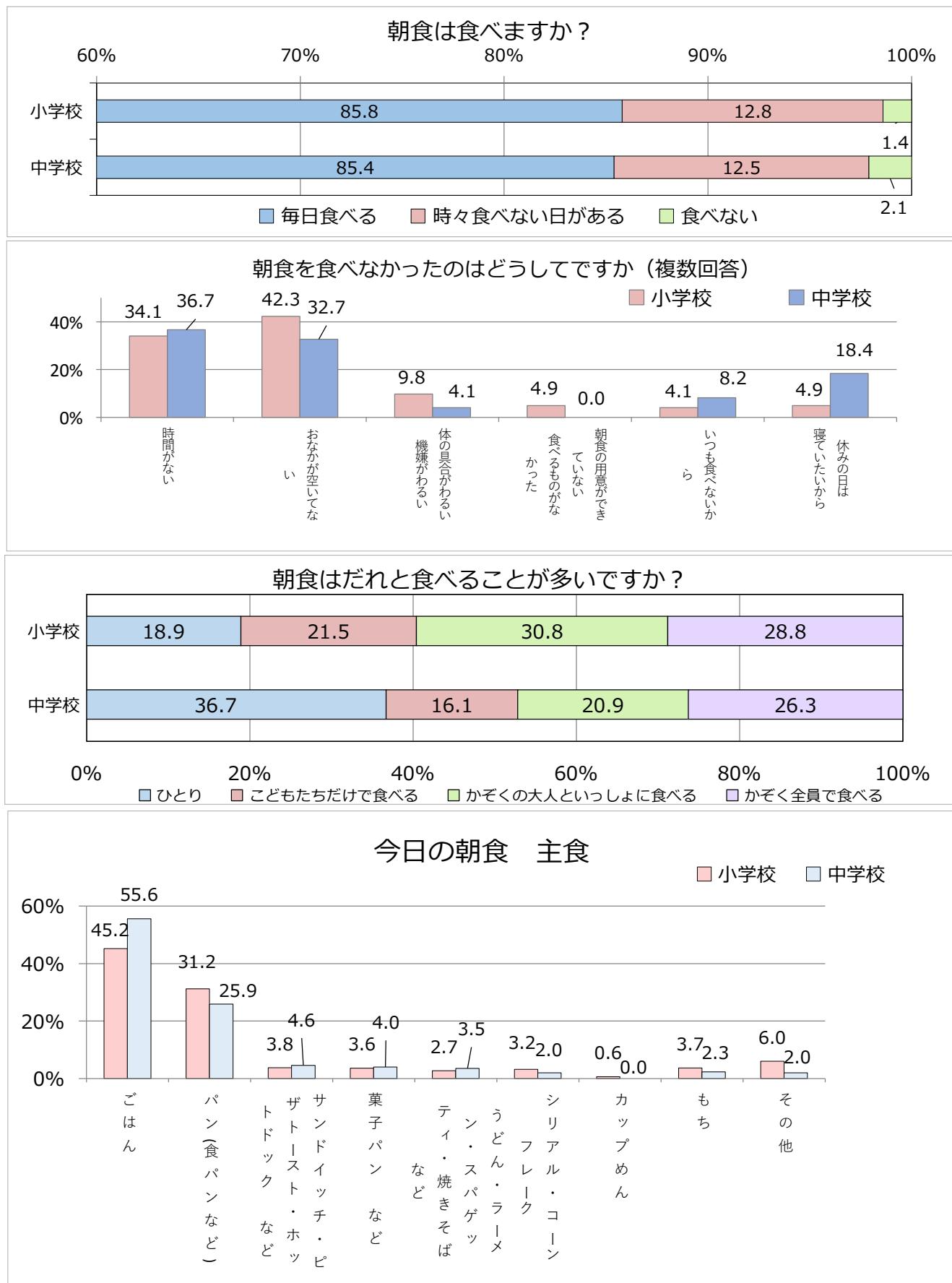
### 牛乳を家ではどれくらい飲んでいますか？

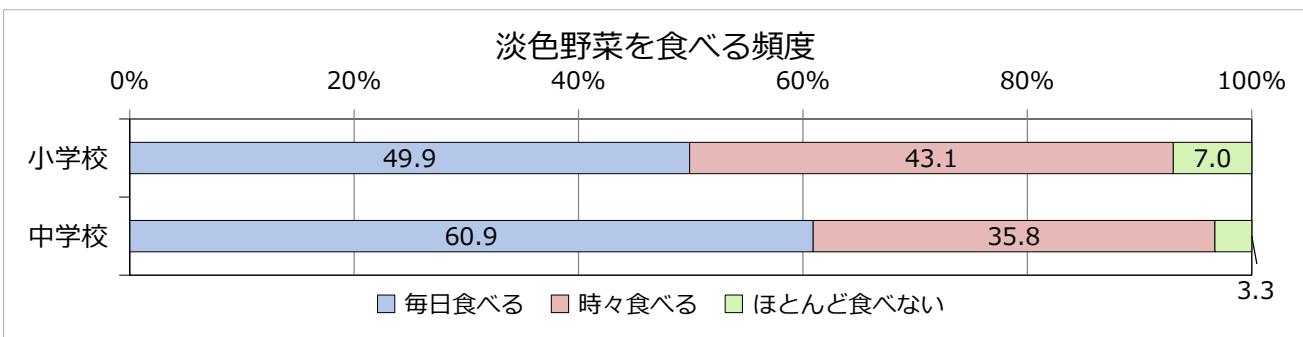
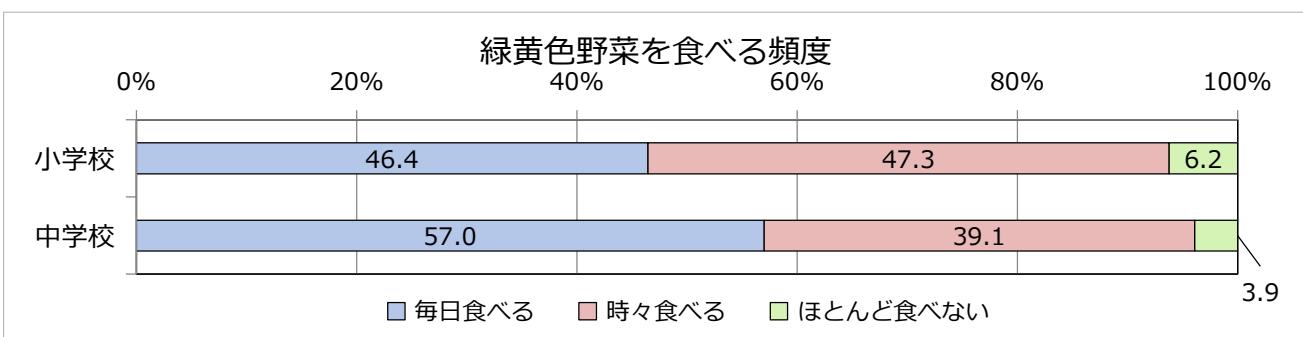
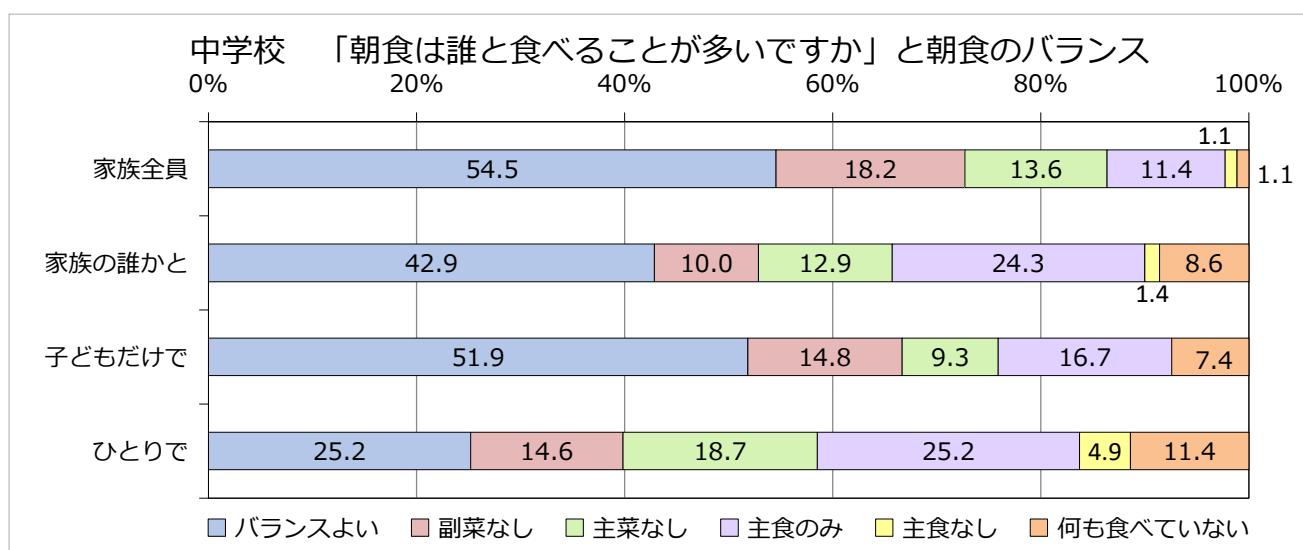
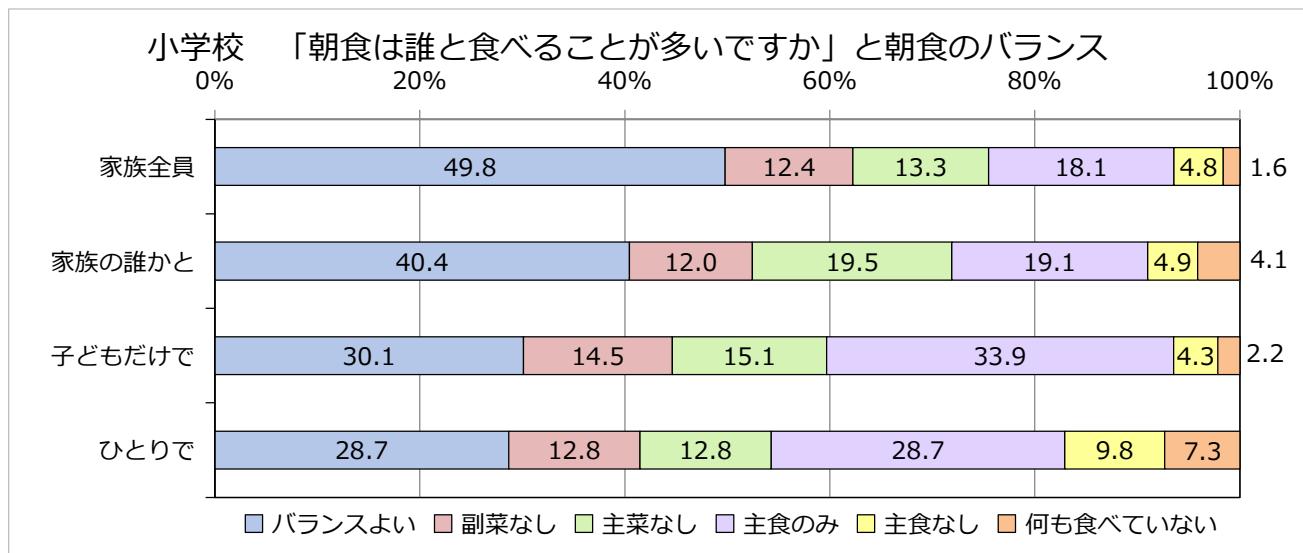


## 保育園給食の主な行事食・郷土食

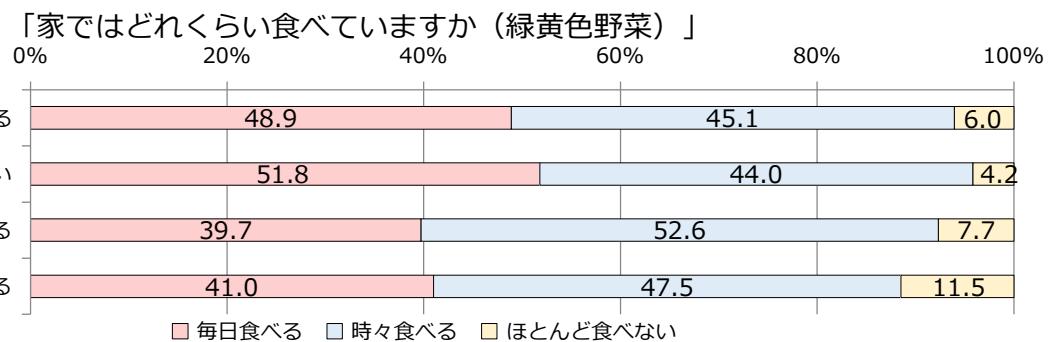
月	季節・行事食	郷土食
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お正月料理（なます、筑前煮）</li> <li>・七草粥</li> <li>・小正月（まゆだまのお汁粉）</li> </ul>	・まゆだまのお汁粉
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・節分献立（いわしのかば焼き、豆）</li> <li>・バレンタイン献立</li> <li>・村の日特別献立（まっくん蒸し）</li> </ul>	
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひなまつり献立（ちらし寿司、あられ）</li> <li>・お別れ会献立</li> <li>・お彼岸献立（ぼたもち）</li> <li>・卒園お祝い献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・ぼたもち</li> <li>・お赤飯</li> </ul>
4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入学お祝い献立</li> <li>・たんぽぽ蒸し</li> </ul>	
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもの日献立（かしわもち）</li> <li>・草もちづくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこむすび（田植えの時期）</li> <li>・草もち</li> </ul>
6月	・食育の日献立(6月19日)	・ごへいもち
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七夕献立</li> <li>・夏まつり献立</li> </ul>	
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひまわり蒸し</li> <li>・お盆（かわり冷や麦（おにかけ））</li> </ul>	・かわり冷や麦（おにかけ）
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お彼岸献立（おはぎ）</li> <li>・お月見献立（だんご）</li> <li>・初秋汁</li> <li>・豆腐のいが蒸し</li> <li>・運動会応援献立</li> </ul>	・おはぎ
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域食材たくさんメニュー</li> <li>・ハロウィン献立</li> <li>・鮭のもみじ焼き</li> </ul>	
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七五三献立</li> <li>・和食の日献立（出汁、さんまの甘露煮）</li> <li>・恵比寿講</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなりずし</li> <li>・えびす講おやき</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お楽しみ会献立</li> <li>・冬至献立（かぼちゃ料理）</li> <li>・クリスマス献立</li> <li>・年越し献立（年越しうどん）</li> </ul>	

# 食に関するアンケート(小中学校)集計結果 令和6年度(回答数: 小学生866人 中学生335人)

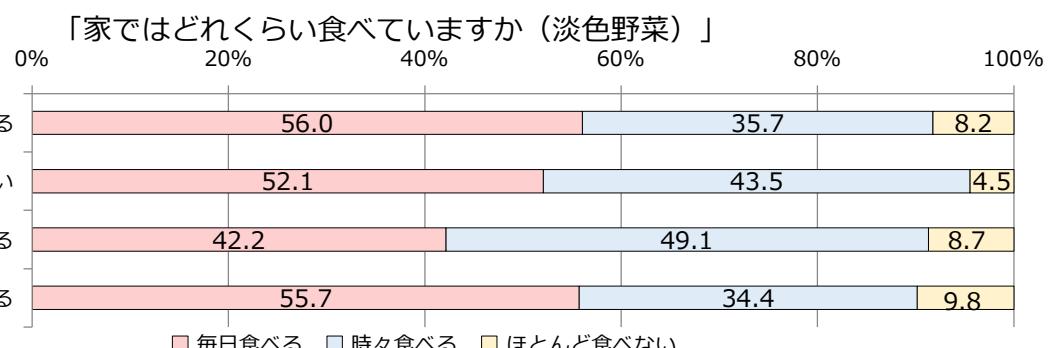




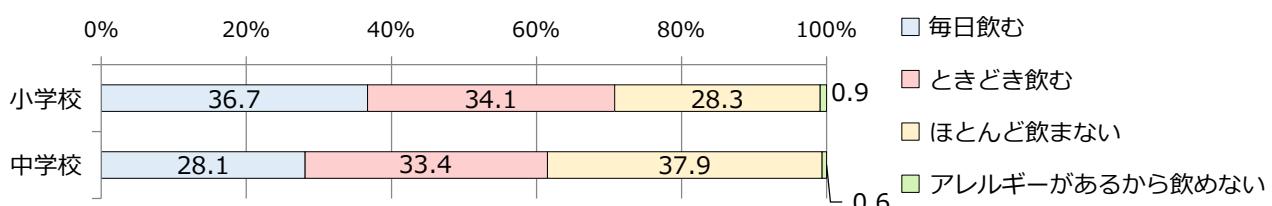
### 小学校 「うんちは毎朝ですか」と



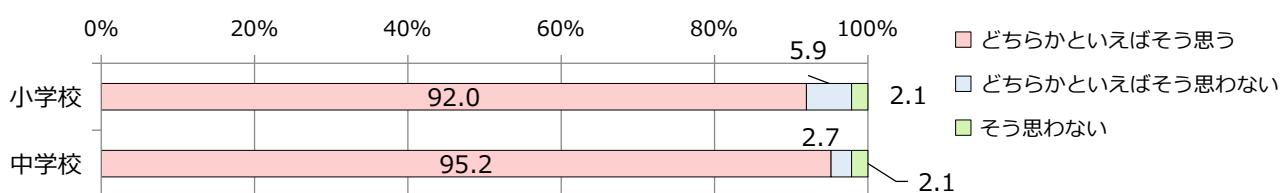
### 小学校 「うんちは毎朝ですか」と



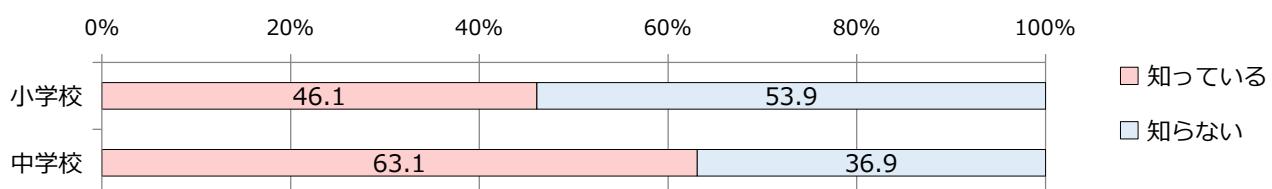
### 牛乳を家ではどれくらい飲んでいますか？



### 食べものを残すことを“もったいない”と思いますか？



### 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？



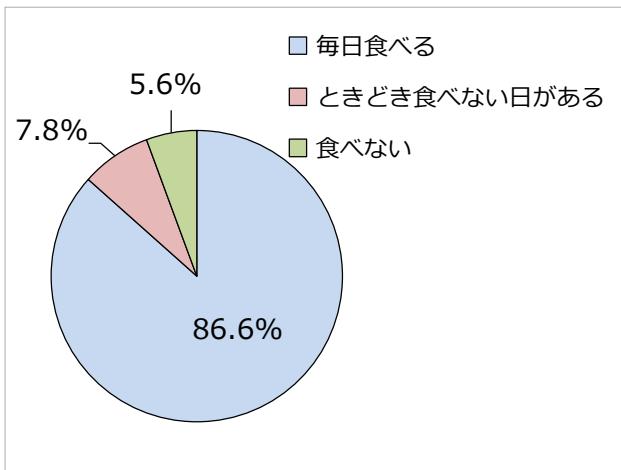
## 小中学校 給食の主な季節の行事・郷土食

月	行 事	季節・行事食	郷土食
1	お正月料理	なます/れんこん料理/松風焼き/お雑煮/黒豆	柏汁
	春の七草	七草ごはん/七草汁	
	鏡開き	おしるこ	
	小正月		紅白まゆだま汁
	全国学校給食週間	くじらの竜田揚げ/昭和に提供されていた献立	
2	節分献立	いわしの蒲焼き/いわしつみれ汁	
		太巻き寿司/手巻き寿司	
		福豆	
	村の日	まっくん蒸し/まっくんカレー	
3	ひな祭り献立	ちらし寿司/ひし餅	
	防災の日献立(3/1)	炊き出し汁/救給カレー	
	卒業お祝い献立	お赤飯	
4	入学進級お祝い献立	お赤飯	
5	端午の節句	たけのこご飯/かつお料理/若竹汁/ふきの煮物/ちまき/柏餅	
	八十八夜献立	抹茶を使用した献立	
	運動会応援献立	ソースカツ/紅白玉ポンチ	
7	七夕献立	そうめん汁/七夕ゼリー	
	半夏生献立	たこ飯/	
	土用の丑献立	うなぎ/うのつく食材を使用した献立	
8	夏バテ予防献立	冷やしうどん	
	お盆		おにかけ汁/天ぷら まんじゅう
9	防災の日献立(9/1)	備蓄の缶や乾物で甘酢煮/救給カレー/救給煮物	
	お月見献立	お月見団子汁/里芋や栗を使った献立	
	重陽の節句(9/9)	菊花和え	
	お彼岸献立		おにかけ汁/おはぎ /天ぷらまんじゅう
	十三夜献立	栗のおこわ/豆まめサラダ	
11	いい歯の日(11/8)	カルシウムアップの献立/よく噛む献立	
	恵比須講		えびす講おやき
	和食の日(11/24)	和食献立	
	冬至献立	かぼちゃやゆずを使った献立	かぼちゃのいとこ 煮
12	村からりんごプレゼント (2回)	南箕輪のりんご	
	クリスマス献立	ローストチキン/クリスマスケーキ	
	お年取り献立	れんこん料理	ぶりの照焼き/お年 取り汁
通年	郷土食材を使った献立	野沢菜漬け/凍り豆腐献立/寒天の献立/アマランサスご飯/塩いか/五平餅/ソースかつ	

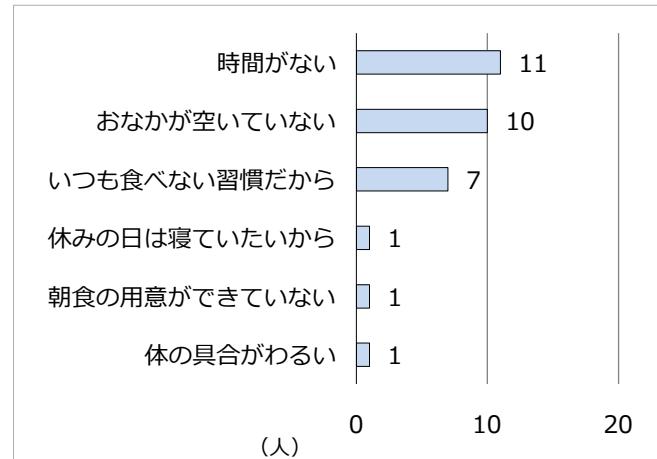
# 食に関するアンケート(保育園保護者)集計結果

令和6年度 村内全園児の保護者を対象に実施 (回答数 231人)

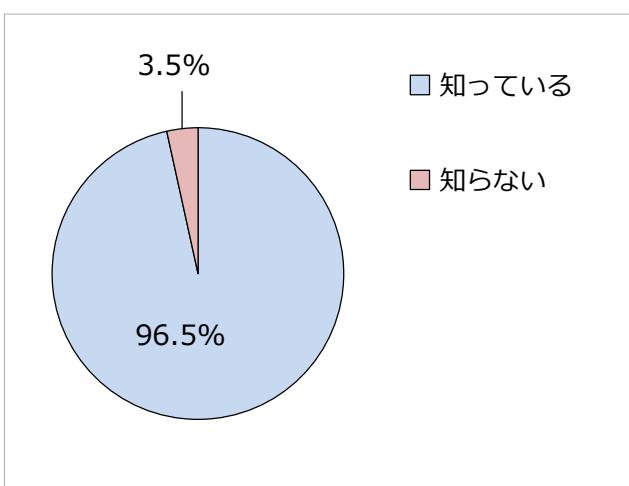
1.朝食は毎日食べていますか



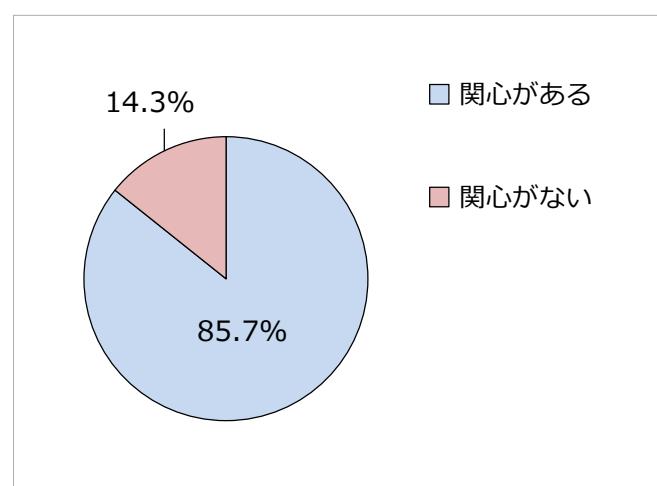
2.朝食を食べない理由は何ですか



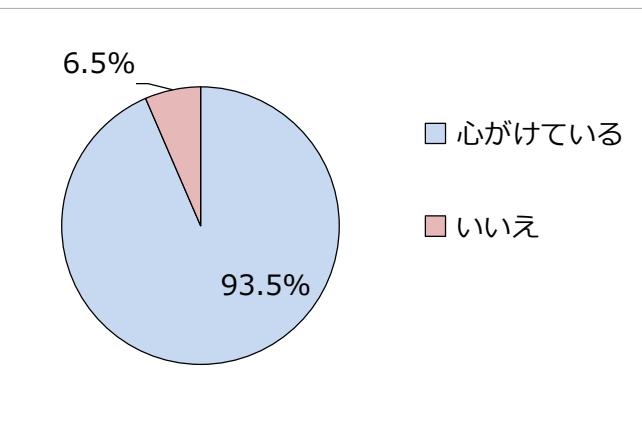
3.食育という言葉を知っていますか



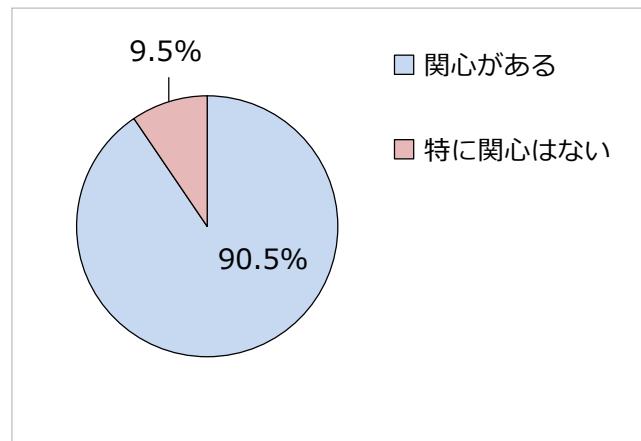
4.食育に関心がありますか



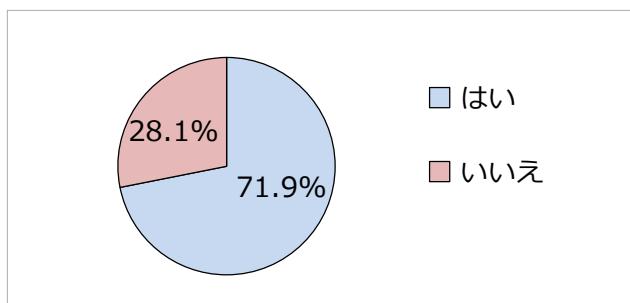
5. 家族そろって一緒に食事ができるように心かけていますか



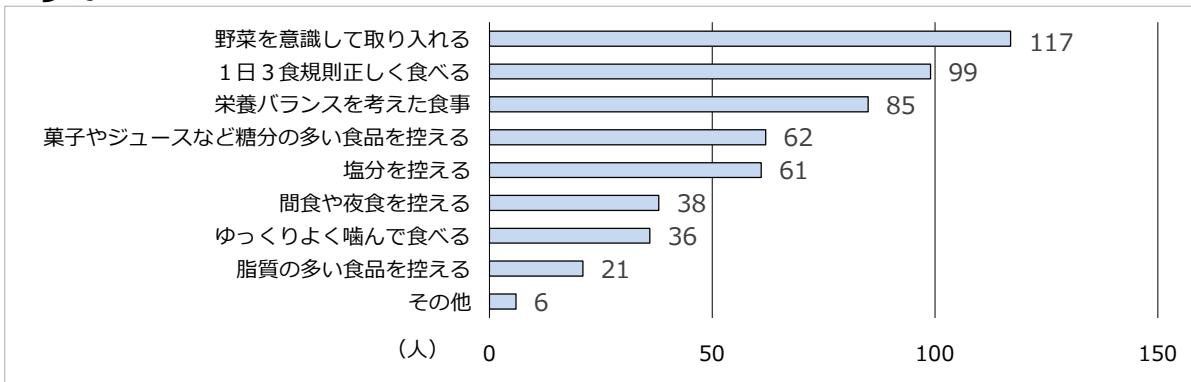
6. 「食の安全性」について関心がありますか



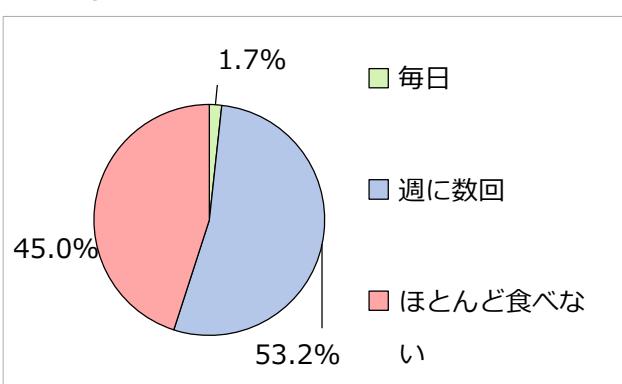
7. ご自身の健康のために日ごろ食生活の中で実践していることはありますか



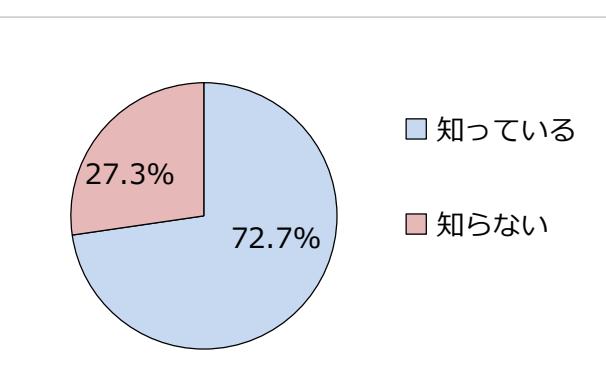
8. 自身の健康のために日頃の食生活の中で実践していることはありますか



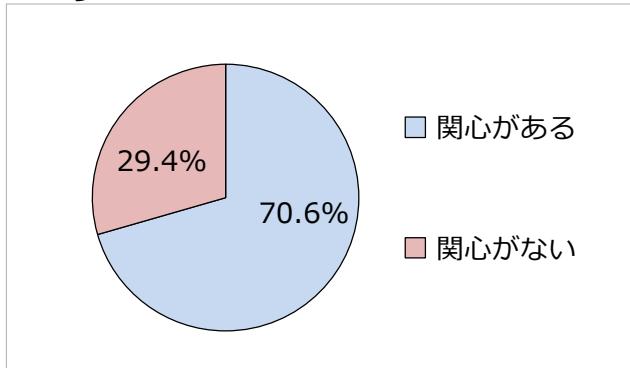
9. 市販のお弁当や総菜を購入して家で食べる機会はどのくらいありますか



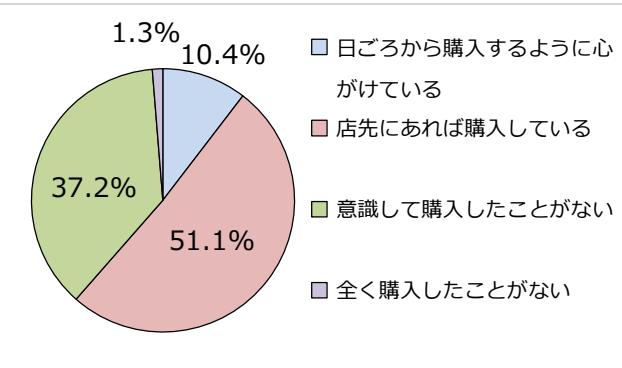
10. 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか



11. 「地産地消」に関心がありますか



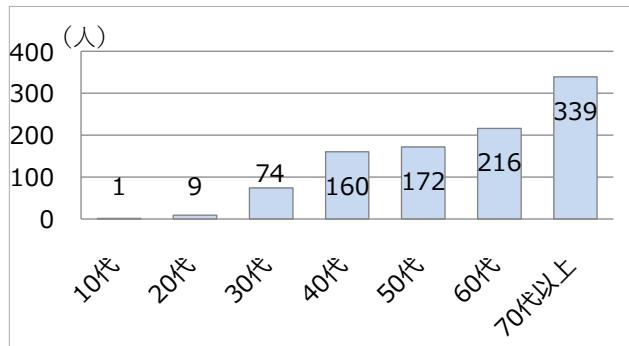
12. 地場農産物の購入について



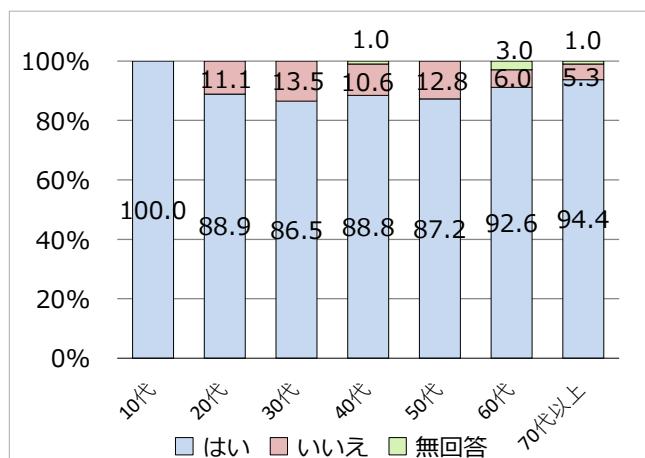
# 令和6年度村民食生活アンケート

(回答者971名 回答率48.6%)

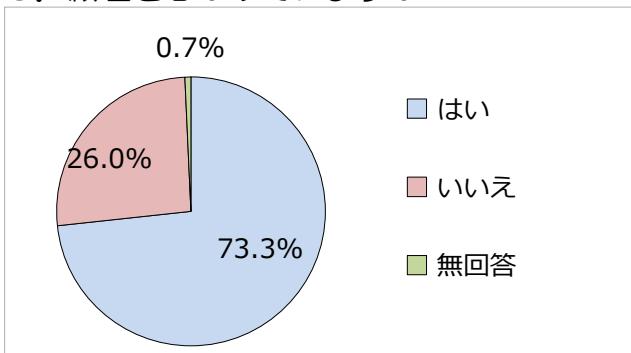
## 1. 年代



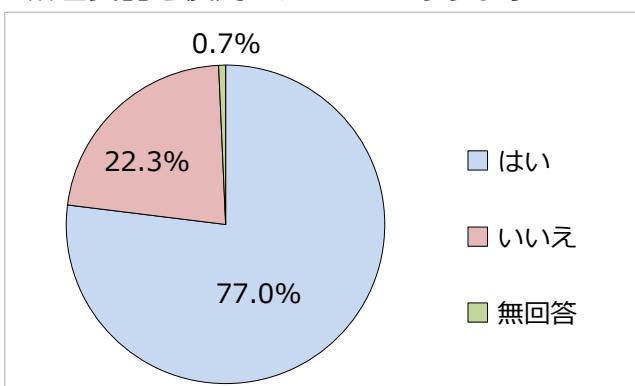
## 3. 年代別 野菜を毎日食べていますか



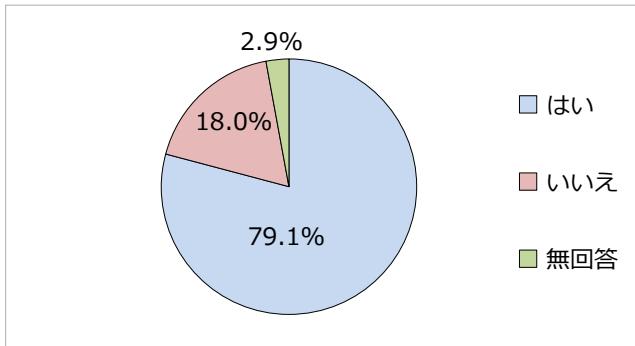
## 5. 減塩を心がけていますか



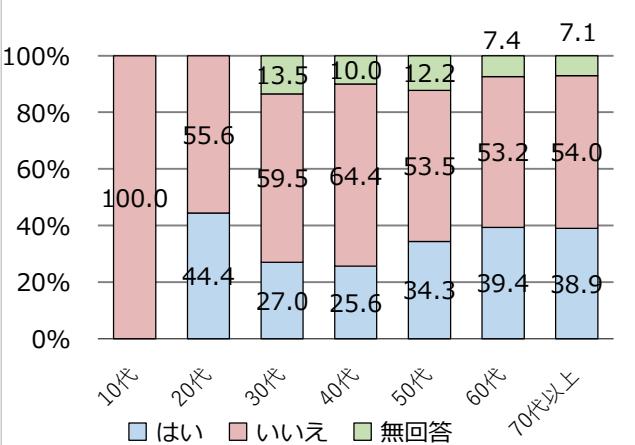
## 7. 5で「①はい」と答えた方 減塩食品を使用したことがありますか



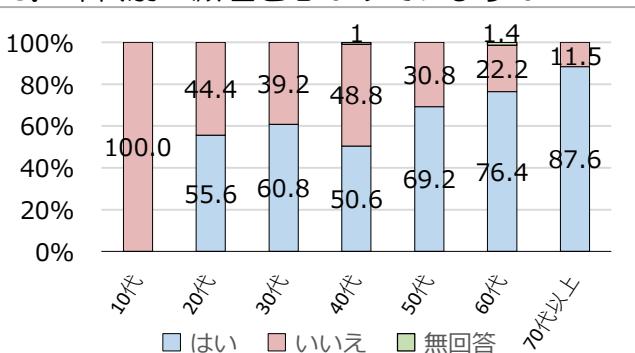
## 2. 自分の適性体重を知っていますか



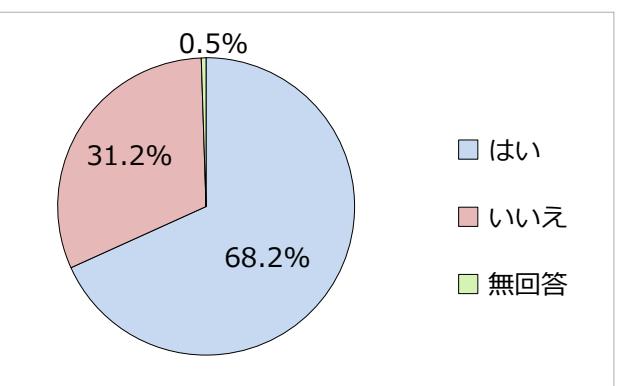
## 4. 年代別 野菜を毎日350g食べていますか



## 6. 年代別 減塩を心がけていますか



## 8. 長野県の郷土食を知っていますか



# 一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう (1点=80kcal)

食品群			小児		授乳婦						
			1~2歳	3~5歳	1400kcal 男児 950 女児 900 kcal	1800kcal 男児 1300 女児 1250 kcal	2000kcal 25点	2200kcal 27.5点	2400kcal 30点		
第1群 品 乳・乳製品 卵	250g	2	250~300	250~300	250	250	250	250	250~300		
	55g	1	30	30	55	55	55	55	55		
第2群 筋肉や 血液を作 るのに 必要な栄 養素を含 む食品	魚介類	50g	1	25	30	50	50	75	90	100	75
	肉類	50g	1	25	30	50	50	75	90	100	75
	大豆・大豆製品	80g	1	40	60	80	80	80	80	80	80
第3群 体の動きをスムーズにする栄養素を含む食品	緑黄色野菜	120g	1	60	80	120	120	120	120	120	120
	淡色野菜	230g		120	160	230	230	230	230	230	230
	きのこ類 こんにゃく	100g		20	50	100	100	100	100	100	100
	海藻類	5g		1	1	5	5	5	5	5	5
	いも類	100g	1	50	50	100	100	100	100	100	100
	果物	150g	1	100	120	150	150	150	150	150	150
第4群 力や体温の基 になる栄 養素を 含む食品	穀類 (ごはん)	450g (150g×3)	9 (3点×3)	240 (80g×3)	360 (120g×3)	330g (110g×3)	570g (190g×3)	600g (200g×3)	690g (230g×3)	810g (270g×3)	690 (230g×3)
	油脂類 種実類	9g	1	5	10	9	9	14	18	18	14
	砂糖類	10g	0.5	3	5	10	10	10	10	10	10
	調味料			0.5							

上伊那市町村栄養士会(R4.7月改訂版)

## 日本人の食事摂取基準(2020年版)

年齢	参照体位 <sup>※1</sup>		推定エネルギー必要量(kcal/日) <sup>※2</sup>							
	男性		男性			女性				
	参照 身長 (cm)	参照 体重 (kg)	参照 身長 (cm)	参照 体重 (kg)	I	II	III	I	II	III
0~5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9	—	550	—	—	500	—
6~11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1	—	—	—	—	—	—
6~8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8	—	650	—	—	600	—
9~11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4	—	700	—	—	650	—
1~2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0	—	950	—	—	900	—
3~5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1	—	1,300	—	—	1,250	—
6~7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	171.0	64.5	158.0	50.3	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49(歳)	171.0	68.1	158.0	53.0	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64(歳)	169.0	68.0	155.8	53.8	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
64~74(歳)	165.2	65.0	152.0	52.1	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳)	160.8	59.6	148.0	48.8	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊娠(付加量)									+50	
中期									+250	
後期									+450	
授乳婦(付加量)									+350	

### 【※1 参照体位】

●性及び年齢区分に応じ、日本人として平均的な体位を持った者を想定しての参照値。

●女性は妊婦、授乳婦を除く。

●0~17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。

●18歳以上は、平成28年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

### 【※2 推定エネルギー必要量(kcal/日)】

●成長期である小児(1~17歳)では、推定エネルギー必要量(kcal/日)=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベル+エネルギー蓄積量(kcal/日)として算出。

●成人(18歳以上)では、推定エネルギー必要量(kcal/日)=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算出。

●妊婦付加量は、妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

●活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価する。

### 【※3 身体活動レベル】

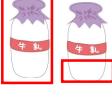
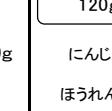
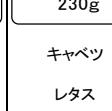
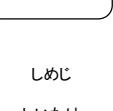
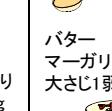
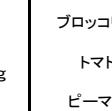
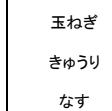
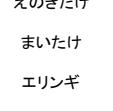
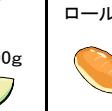
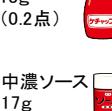
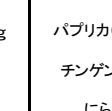
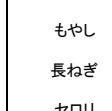
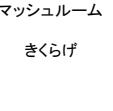
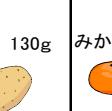
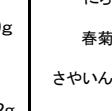
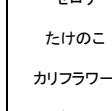
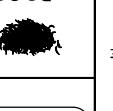
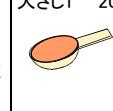
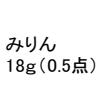
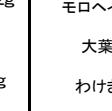
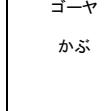
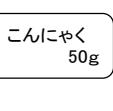
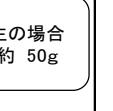
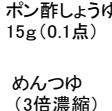
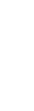
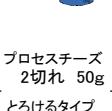
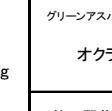
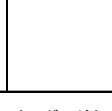
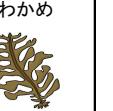
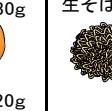
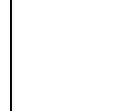
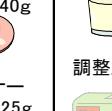
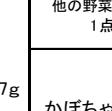
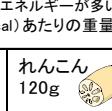
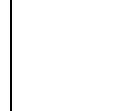
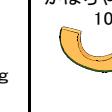
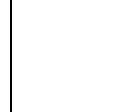
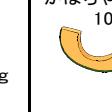
●身体活動レベルは、I(低い)、II(ふつう)、III(高い)の三つのレベルで示される。

●75歳以上は、レベルIIは自立している者、レベルIは自宅においてほとんど外出しない者に相当する。レベルIIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる。

●身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

# 1日の食品組み合わせ表

可食部で表示(実際に食べるおよその量)  
1600kcal 1点は80kcal(「日本食品標準成分表2020(八訂)」による)

食品群	第1群		第2群			第3群						第4群			調味料		
	乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類 こんにゃく	海藻類	いも類	果物	穀類	油脂類 種実類	砂糖類			
点数	2点	1点	1点	1点	1点	1点						1点	1点	3点×3回	1点	0.5点	0.5点
それぞれの食品目安量	普通牛乳 250ml 	鶏卵1個 55g 	たら1切れ 110g 	鶏ささみ 80g 	木綿豆腐 110g 	合わせて 350g		きのこ 50g 	乾燥の場合 約 5g	じゃが芋 140g 	いちご 260g 	【1食分の量】 ごはん 1杯 150g 	油 小さじ2 9g 	砂糖 大さじ1強 10g 	しょうゆ 18g (0.2点) 		
	低脂肪乳 370ml 	うずらの卵 5個 50g 	まぐろ刺身 5切れ 70g 	鶏むね肉 (皮なし) 75g 	絹豆腐 140g 	120g	230g	にんじん 	キャベツ 	しめじ 	さつまいも 65g 	なし 210g 	バター マーガリン 大さじ1弱 11g 	はちみつ 小さじ2 12g 	みそ 18g (0.4点) 		
	さば 40g 	鮭 62g 	豚ヒレ肉 70g 	豚もも肉 (脂身つき) 45g 	納豆 40g 	140g	40g	ほうれん草 	小松菜 	しいたけ 	さつまいも 65g 	すいか 200g 	食パン 8枚切り 2枚 90g 	ロールパン 78g 	マヨネーズ 大さじ1 12g 	ケチャップ 18g (0.2点) 	
	さんま 28g 	ぶり・はまち 35g 	豚もも肉 (脂身つき) 45g 	鶏もも肉 (皮つき) 40g 	凍り豆腐 16g 	16g	16g	小松菜 	水菜 	えのきたけ 	とろろこんぶ 	里芋 150g 	メロン 200g 	クロワッサン 78g 	マヨネーズ (ハーフ) 30g 	ジャム 小さじ2 15g 	中濃ソース 17g (0.3点) 
	ヨーグルト (無糖) 280g 	ししゃも 55g 	しらす干し 70g 	豚ひき肉 40g 	油揚げ 21g 	21g	21g	ブロッコリー 	トマト 	まいたけ 	とろろこんぶ 	長芋 130g 	みかん 160g 	クロワッサン 54g 	マヨネーズ (ハーフ) 30g 	低糖ジャム 大さじ1 20g 	調理酒 15g (0.2点) 
	ヨーグルト (加糖) 240g 	ちりめん 45g 	あじの開き 55g 	牛・豚肩ロース 35g 	大豆(乾) 22g 	22g	22g	モロヘイヤ 	大葉 	長ねぎ 	干しひじき 	長芋 29g 	キウイフルーツ 160g 	乾麺・マカロニ スパゲッティ 69g 	ドレッシング 大さじ1強 20g 	みりん 18g (0.5点) 	
	プロセスチーズ 2切れ 50g (とろけるタイプ ピザ用スライス) 	さば缶 45g 	えび 100g 	ロースハム 40g 	おから 90g 	90g	90g	大豆(乾) 22g 	モロヘイヤ 	セロリ 	カリフラワー 	芋干し 29g 	りんご 140g 	中華生麺 生そば 90g 	ごま 13g 	ポン酢しょうゆ 15g (0.1点) 	
	スキムミルク カップ1/2 45g 	焼き竹輪 65g 	魚肉ソーセージ 50g 	ベーコン 20g 	調整豆乳 127g 	127g	127g	きな粉 18g 	れんこん 120g 	かぼちゃ 100g 	こんにゃく 50g 	生わかめ 	柿 130g 	ぶどう 120g 	ゆでうどん 255g 	アーモンド 約11粒 13g 	めんつゆ (3倍濃縮) 18g (0.2点) 
	他の野菜に比べエネルギーが多い 1点(80kcal)あたりの重量	きのこ類 こんにゃく	かぼちゃ 100g 	ごぼう 140g 	とうもろこし 90g 	かぼちゃ 100g 	めかぶ 	めかぶ 	干し柿 29g 	バナナ 85g 	干し柿 29g 	もち 105g 	ピーナツ 約15粒 13g 	カレール・ホワイトル 1皿分20g (1.2点) 	和風だしの素 小さじ1 3g (0.1点) 		
	かにかま 90g 	ツナ缶(油漬) 28g 	ウインナー 25g 	ペークン 20g 	きな粉 18g 	きな粉 18g 	とうもろこし 90g 	かぼちゃ 100g 	ごぼう 140g 	とうもろこし 90g 	めかぶ 	カレール・ホワイトル 1皿分20g (1.2点) 	カレール・ホワイトル 1皿分20g (1.2点) 				

コレステロール・プリン体・塩分の多い食品に注意して下さい

上伊那市町村栄養士会(R4・7作成)

## 令和7年度 「食育月間」及び「食育の日」等の取組実績

### 食育月間（6月）の取組

No.	取組の名称	実施時期	取組内容
1	手洗い指導	5月	年中・年長児に手洗いの指導、3つの食品群の働きを伝えた。（保育園）
2	食育月間 食育の日	6月	6月は食育月間であり毎月19日は「食育の日」であることを展示・おたよりを通して家庭に知らせた。（食育とは）各クラスで当日の給食食材を3つの食品群に分類した掲示物についてを保育士から説明した。南箕輪村産の野菜を中心に地場農産物の野菜の実物を掲示し、触れてよいことにした。給食時に食育とは」「地元食材」「五平もち」について調理員から放送をした。（保育園）
3	食育月間 食育の日	6月5日	給食献立で使用する「トピウオ」の実物を氷で標本にしたものを使い、子どもたちに「命をいただく」尊さをお話した。（南部小）
4	食育月間 食育の日	6月19日	毎月19日は「食育の日」であることを食育だよりを通して家庭に知らせた。給食のひとくちメモで、児童にも伝えた。（南部小）
5	わかば給食	6月18日	給食をパック詰めし、野外給食、交流給食を実施した。（南部小）
6	出前講座	6月	ご家族で講座に参加していただき、こちらで用意した食材をもとに調理していただく。実際に体験していただくことで、災害時の料理を身近に感じてもらい、どのようなものが作れるかを知ってもらう。
7	伝達料理講習	6月	防災食について学び、災害時に備えておくべきものや実際にカセットコンロなどでどのような食事が作ることができるかを知る。

### 食育月間以外の取組（12月までに実施を予定しているものがありましたら記入してください）

No.	取組の名称	実施時期	取組内容
1	給食の展示（各保育園）	毎日	給食の展示と、保護者に知つもらいたい情報の展示。7月より実物展示を写真配信へと変更。（保育園）
2	おにぎりの日	毎月10日	家庭からごはんではなく、おにぎりを握って持ってくる。（保育園）
3	行事食、郷土食の実施	随時	保育園で、お誕生日会、端午の節句、七夕、七五三、クリスマス会などの行事食や草もち、おやき、五平もちなどの郷土食を提供。展示や放送で子どもたちに知らせる。給食だよりで保護者へも伝える。（保育園）
4	野菜づくり	随時	保育園ごと野菜づくりに取り組み、収穫できた野菜を給食室で調理し、食べる。（保育園）
5	クッキング	随時	保育園ごと内容は異なるが、クッキングをしている。（保育園）
6	村の日給食	2月	2月18日の村の日に合わせて特別献立を実施。掲示物や野菜の実物の展示。
7	カレーパーティー、収穫祭	8~10月	園の畑で採れた食材を使用してカレーを作る。（保育園）
8	一口メモの作成	毎月	使用している食材の栄養やはたらき、料理名の由来、調理方法などについて一口メモを作成し保育士に配布。給食時に子どもたちへ伝える。（保育園）
9	まっくん給食だより	不定期	献立で使用されている村内産、地元食材、生産者さんの紹介や給食のようすを児童にはポスター掲示、家庭にはメール配信で情報発信している。（南部小）
10	まっくん給食だより（動画）	不定期	給食室のようすや、食育動画を作成し、情報発信する。（南部小）
11	給食の展示	毎日	給食の展示と、3つの食品群カードの掲示をおこなっている。（南部小）
12	ひとくちメモ	毎日	毎日給食時間に、給食委員会を通じて、食育メモを各クラスで読む。低学年はランチルームで栄養士がマイクでアナウンスする。（南部小）
13	学校給食試食会	年1回	3年生保護者を対象に学校給食参観と試食会を実施（南部小）
14	村内産とうもろこしの皮むき体験	年1回	村内産とうもろこしを給食でいただく日に、皮むき体験をする。（南部小）
15	歯みがき週間に合わせて食育	7月	歯みがき週間に合わせて、かむことの大切さを食を通して伝える。（南部小）
16	まっくんクッキング教室	8月	村内小学3年生~6年生対象で小学校の調理室にて給食の人気メニューをつくる。地元農産物の提供もあり。（教育委員会・こども課・健康医療課）（共催 産業課）
17	もみじ給食	11月14日	給食をパック詰めし、野外給食、交流給食を実施（南部小）

No.	取組の名称	実施時期	取組内容
18	まっくん給食	毎月	地域食材にスポットをあてた献立と生産者さんの紹介（インタビュー・掲示物・動画）（南箕輪小）
19	まっくんランチ	通年	クラス単位で全児童生徒が給食センターを見学し食育を受け給食を食べる（南箕輪小）
20	まっくんランチ	通年	村民の希望者やP T Aをはじめとする各種団体が給食センターを見学し食育を受け給食を食べる
21	村内小学校新入生に金芽米風の村米だより配布	4月	村内小学校新入生に金芽米風の村米だより配布。（産業課）
22	学校給食におけるブランド米の給食利用	主食がお米の日は毎回	学校給食におけるメニューがご飯の時は村ブランド米コシヒカリ「金芽米 風の村米だより」を使用。 環境に配慮し、また高い食味値を誇る村ブランド米の魅力の発信。（産業課）
23	ブルーベリー狩り体験	7月	村内保育園児年長のブルーベリー狩り体験を企画運営（産業課）
24	スイートコーンプレゼント	8月	村内保育園の給食へ地元産スイートコーンをプレゼント（産業課）
25	保育園と学校へりんごのプレゼント	11, 12月	保育園と学校給食への食材としてりんごをプレゼント（産業課）
26	げんきアップ教室	月1, 2回	社協で行っている教室に講師として依頼があり、低栄養予防などについて講話に出向く。
27	ファミリークッキング	8月	親子で料理教室に参加していただき、お米の炊き方から包丁の使い方などを補助し、お子さんに調理を実際に体験していただく。
28	長野県食生活改善推進大会	10月	県の取り組みについて知る

「食育の日」に関する普及啓発（12月までに実施を予定しているものがありましたら記入してください）

No.	取組の名称	実施時期	取組内容
1	地域食材たくさんメニュー	10月	収穫物の多い時期に地域食材を多く使用して給食を作り、生産者や野菜の紹介など子どもたちや家庭に知らせている。（保育園）
2	和食の日	11月	和食の意味、優れた食習慣であることなどを園児や保護者に伝える。
3	配膳・箸の持ち方について	11月～	配膳例や箸の持ち方のイラストをラミネートし年中・年長クラスに配布、栄養士や保育士から説明し、喫食時に子どもたちに確認してもらう。正しい習慣を定着させていく。（保育園）
4	和食の日	11月21日	和食の日（11月24日）に合わせて給食献立、「和食」の意味、優れた食習慣であることなどを児童や保護者に伝える。
5	箸の使い方	10月	献立に骨付きの魚を提供し、箸の持ち方、魚の食べ方を学ぶ。（南部小）