



## 今月のテーマ

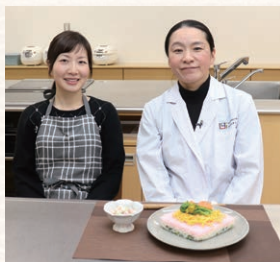
**基本目標4 食育の推進に必要な人材育成と情報発信を行います**  
**基本方針(3) 食育の推進体制の確立とネットワーク強化**



いつでも放送中！  
 にっしん広報

4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「食育の推進体制の確立とネットワーク強化」です。

食育を総合的かつ、継続的に推進していくためには、さまざまな組織や人々が緊密な連携をとり、相互に協力していく必要があります。日進市では、行政や教育機関、保健福祉機関などをはじめ、食物の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO、ボランティアなどがさまざまな取り組みを行っています。日進市食育推進委員会では、それらを生かし、積極的に食育を推進できるよう、ネットワークづくりや、多くの市民が参加できる体制づくりについて検討しています。他にも食育に関連する取り組みとして、大学連携事業によるヘルピー健康だよりの発行、にぎわい交流館事業でのワンディシェフ、にっしんわいわいフェスティバル事業などが行われています。



名古屋学芸大学  
 管理栄養学部管理栄養学科  
 安達 内美子准教授 (右)

名古屋学芸大学  
 管理栄養学部助手  
 内田 かおりさん (左)

食育推進団体への登録や活動に参加してみたいかがでしょうか。食育推進団体については、にぎわい交流館などで知ることができます。

今回で第3次日進市食育推進計画の解説は最後となります。もっと詳しく知りたい人は、日進市のホームページをご覧ください。第3次日進市食育推進計画とその概要版を閲覧できます。2026年には多くの目標が市民の皆さまの努力により、達成できていることを願っています(図)。

図 第3次日進市食育推進計画における評価指標

(1) 食を通じて健康な「体」をつくります

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある割合	幼児健診に 来所した 保護者	59.6%	70%以上
	小学3年生	91.9%	100%
	小学6年生	89.3%	100%
	中学生	88.5%	95%以上
習慣的な朝食の 摂取状況の割合	小学生	85.9%	90%以上
	高校生	85.9%	90%以上
	成人	87.5%	90%以上
外食や食品を選ぶときの栄養 成分表示を活用する人の割合	成人	63.6%	80%以上

(2) 食を通じて豊かな「心」を育みます

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
毎日1食でも一緒に食事を する家族や友人がいる割合	中学生	97.2%	現状値以上
	高校生	95.9%	現状値以上
	成人	91.3%	95%以上
ご飯を食べるとき家族と 話をする人の割合	小学3年生	87.5%	90%以上
	小学6年生	72.2%	90%以上
学校給食での行事食の回数	小・中学校	16回	現状値以上

(3) 食を通じて「環境」にやさしい暮らしを築きます

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
学校給食における日進市 産食材の使用量の割合	小・中学校	10.5%	現状値以上
地産地消を認知している 人の割合	中学生	77.2%	80%以上
	高校生	77.2%	80%以上
	成人	86.0%	90%以上
食べ残しをやめる人の割合	成人	70.6%	75%以上

(4) 食育の推進に必要な人材育成と情報発信を行います

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
外食や食品を選ぶときの 栄養成分表示を活用する 人の割合【再掲】	成人	63.6%	80%以上
食生活改善推進委員 養成講座の修了者数	成人	192人	220人

### 主食

## 3色押し寿司



※画像は2人分

### 作り方

- 炊き上がったご飯にAの材料を入れて混ぜ合わせ、酢飯をつくる。
- 酢飯を3等分(各100gずつ)し、一つに桜でんぶを混ぜ合わせる。
- ②で分けたご飯の一つに刻んだホウレン草を混ぜ合わせる。
- 型にラップを敷き、緑、白、ピンクの順でご飯を詰める。  
ラップを引っ張りご飯を型から取り出す。
- 錦糸卵をつくり、菜の花は3cmに切っておく。
- ご飯の上に錦糸卵、刺身、菜の花を飾り付けて完成!

私たちが  
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年  
 犬飼凌輔さん(左)、織田夏生さん(右)

### 材料(2人分)

<b>【酢飯】</b>	
ご飯	300g
酢	15g
A 砂糖	3g
塩	1g
桜でんぶ	5g
ホウレン草(ゆでたもの)	15g
<b>【錦糸卵】</b>	
卵	20g
砂糖	3g
サラダ油	1g
刺身/イクラ(今回はサーモンを使用)	20g
菜の花(ゆでたもの)	20g

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	314kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	3.7g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	0.6g

### その他

## おもちで「ひなあられ」



### 作り方

- 準備 オープンを170℃に予熱しておく。
- 切り餅を5mm角に切る。
  - ①を170℃のオーブンで20分加熱する。
  - オーブンから取り出し粗熱をとる。
  - ポリ袋にストロベリーパウダー、きな粉、抹茶パウダーをそれぞれ入れ、③を加えて振る。
  - 盛り付けて完成!

### 材料(2人分)

切り餅	1個
<b>【ストロベリーパウダー】</b>	
粉糖	3g
ストロベリーパウダー	1g
<b>【きな粉】</b>	
粉糖	3g
きな粉	1g
<b>【抹茶パウダー】</b>	
粉糖	3g
抹茶パウダー	1g

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.4g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	0.0g

※本コーナーは今月が最終回です。ご愛読ありがとうございました。