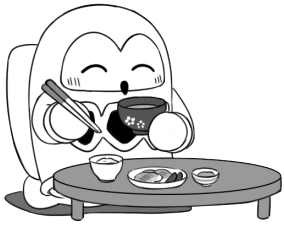


もっと知りたい!

第58号



つくば市イメージキャラクター
フックン船長

つくば市 ばん かわら版



つくば市長 五十嵐立青

2026年6月15日

皆さんのギモンに市長が答えます

今回のテーマ はじめよう、毎日の食育。

問▷健康増進課▷健康教育課



ギモン 01 つくば市の食育について教えて!

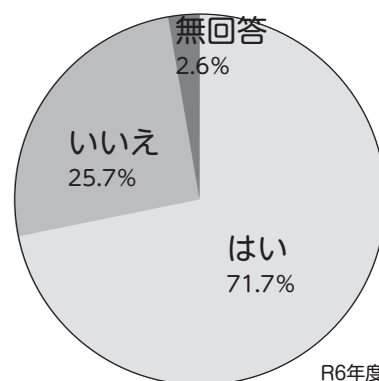
食育のこと詳しく教えて!

食事は単に栄養をとることだけが目的ではないんだよ。みんなと一緒に楽しく食べてコミュニケーションをとることも重要なんだ。子どもから高齢者まで、生涯を通じて健康な体と「生きる力」を育むことが「食育」なんだよ。

「生きる力」を食から学ぶんだね

近年は、食の多様化が進み、食材の選択肢が豊富にある時代だよ。一方で食育への関心は7割程度にとどまり「朝食の欠食」「栄養バランスの偏り」「孤食」「食品ロス」など食生活をめぐる課題もあるんだよ。

食育への関心の有無



資料:市 令和6年度「健康つくば21」アンケート調査

食育への関心を高めるためにどんなことをしているの?

家庭・学校・地域全体で、連携して「食育」に取り組んでいるよ。それぞれの年齢層に応じた取り組みで、一人一人自分らしく生き生きと暮らせるまちを目指しているよ。

次のページで「食育」について具体的な取り組みを紹介するね ▶

ギモン 02 「食育で、妊娠期から高齢期までの生涯を通した健康づくり」について教えて!

年齢層に応じた「食育」の取り組みって?

一人一人が食事について正しい知識を身につけ、より良い生活習慣を心掛けることが大切なんだ。でもね、年齢によって必要な健康づくりは異なるから、それぞれの年代に応じた取り組みを紹介するね。

妊娠期・乳幼児期 (0~5歳)

いろいろな食品をよく噛んで、味覚を育てましょう

妊産婦への栄養情報の提供

「食事のお悩み解決術」をテーマに、妊産婦の健康を支える栄養情報を市ホームページで紹介しています。お腹の中の赤ちゃんや家族の健康づくりにつなげます。



あかちゃんランド(離乳食教室)

離乳食を始めるお子さんとその保護者を対象に離乳食教室を開催しています。



保育所給食、地産地消の推進

みんなと一緒に食べる楽しさを感じられる環境や作物の栽培・収穫、クッキング保育、食文化などに触れる機会を作っています。また、保育所給食では地産地消で旬の地元食材を取り入れています。

栄養士からのワンポイントアドバイス!

ある日の保育所の給食メニュー

【1~5歳児のメニュー】

- ご飯
- 根菜カレー
- ココロサラダ
- みかん



根菜カレーには、茨城県産のさつま芋とれんこんを使用しています。りんごやしょうがなどで風味を加えることでカレーの油を控え減塩、スキムミルクでまろやかさをだしカルシウムを補う工夫をしています。

学童・思春期 (6~19歳)

家族や周りの人と一緒に食事を楽しみましょう!

学校給食を通じて育む「食べる力」と生活習慣

学校給食では、準備や配膳、マナー、衛生などを段階的に学び、子どもたちが自ら考え行動できる「食べる力」を育てています。季節や発達段階に応じた指導により、望ましい生活習慣の定着を図ります。



地産地消と食文化で広がる学びの場

旬の食材や地場産物、行事食を取り入れた給食を通じて、地域や食文化への理解を深めています。教科との連携や家庭への発信も行い、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進しています。



地域の生産者が愛情を込めて育てた農産物を学校給食に使用しています。現在、学校給食農産物の生産者を募集しています。



なぜ、妊娠期から健康づくりに取り組むの?

生活習慣や健康状態は、その後の成長や将来の健康にも大きく影響するといわれているからね。だから、胎児の頃から高齢期までの生涯を通して、健康づくりが重要なんだよ。



市の管理栄養士が考案したレシピを動画などで紹介しています。栄養バランスと適塩を意識したレシピです。ぜひ、ご覧ください。



高齢期 (65歳以上)

健康的な体づくりのために栄養バランスや食材の選び方に興味を持ち、食に関心を持ちましょう

若さを作るキッチン

65歳以上の方ならどなたでも参加できる調理講習会です。低栄養予防をテーマに、管理栄養士が栄養バランスや調理の工夫などのポイントをお伝えします。参加者同士で調理実習を行い、その後試食をします。



食育バランスランチ

市の管理栄養士が考えた、栄養バランスのとれたランチメニューを毎月19日の「食育の日」に、市役所1階レストランで提供しています。塩分や野菜の量に配慮し、さらにおいしさにもこだわっています。



フレイル(虚弱)サポート教室

栄養をはじめ、運動・認知症・口腔ケアの専門の講師が健康づくりをサポートします。講話と実践で楽しく学びます。



フレイル予防相談

体力や心身の機能に衰えを感じ始めた方に食事や運動についてのフレイル予防の相談を受け付けています。



食事でフレイル予防をしましょう! 「フレイル」とは、年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。生き生きとした老後暮らしのため健康寿命をのばしましょう。



栄養バランスや食材の選び方に興味を持ち、知識を広げ食への関心を持ちましょう。

ギモン 03 食で支える未来の環境づくり

今後どのように市民の「食」を支えるの?

「人生100年時代」に向けて、生涯にわたり、生き生きと暮らせるまちづくりを進めながら、全ての市民が健やかで充実した食生活を送れることを目指しているよ。食育の推進には、市だけでなく、さまざまな関係者がそれぞれの特性を生かしながら取り組んでいくことが大切なんだ。これからも、食の専門家や食生活改善推進員などと連携しながら食に関する環境づくりを進め、市民の皆さんの「食」を支えていくよ。

つくば市はどんな食の環境を目指していくの?

市と市民の皆さん、そして食の事業者や生産者が一体となり、食の環境に配慮した取り組みを進めていきますよ。市内で生産された農産物を積極的に活用し、地産地消をさらに推進するとともに、食品ロスの削減にも取り組み、持続可能な社会の実現を目指します。また、食べ物の大切さや生産者への感謝の気持ちを育みながら、今後も市として「食育」の重要な役割を担っていきます。

食生活を改善する人

「食生活改善推進員」を知っていますか?

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、地域の皆さんの健康づくりのために食育活動を行うボランティアです。

通称「食改(しょっかい)さん」や「ヘルスメイト」と呼ばれていて、親子調理実習や食育講話、イベントでの普及活動などを行っています。市では、約160人の会



員が6つの支部(豊里、荃崎、谷田部、大穂、桜、筑波)に分かれ、地域に根差した食育活動を展開しています。



地産地消をもっと広げるために

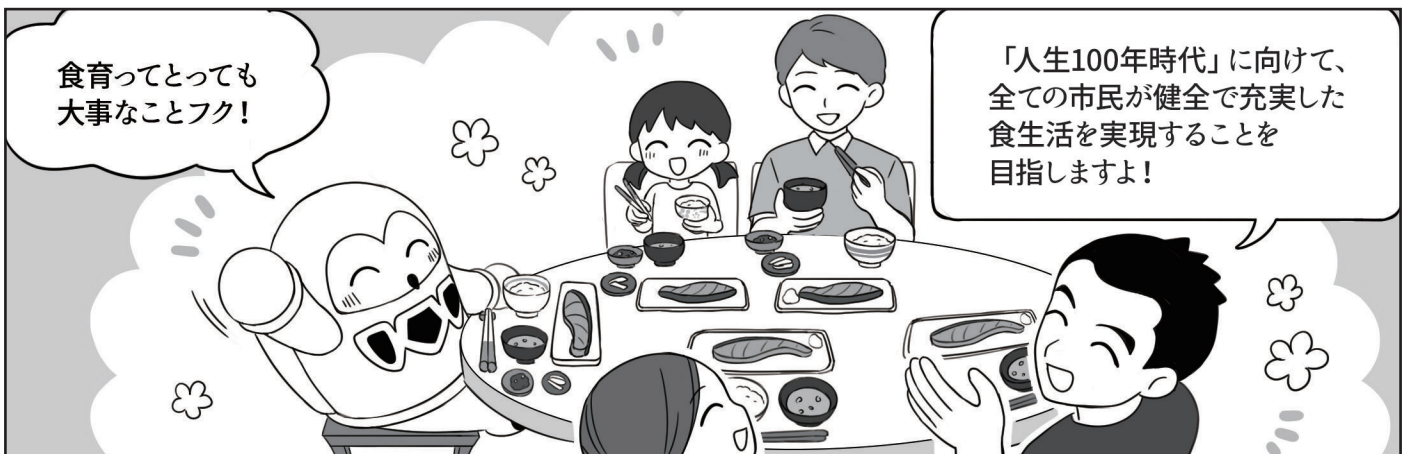
問 農業政策課

つくば地産地消ポータルサイト「Farm to Table つくば」がリニューアル!

単なるグルメ情報探しではなく、地産地消に関わる消費者、事業者、生産者にとって架け橋となるウェブサイトです。掲載されている店舗や生産者は全て「つくば地産地消宣言*」をしています。



*地産地消の推進に積極的に取り組むことを約束するものです。



アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、「もっと知りたい!つくば市かわら版 第58号」をお読みになったご感想などをお寄せください。(各号ごとのアンケートとなります)



▶ <https://r.qrqrq.com/LA2ORYp0>

※個別の質問にお答えすることはできません。

パソコン スマホ



でつくば市かわら版をいつでもどこでも!

市ホームページ



マチイロ



市公式YouTube



声の広報



点字広報

