

## 第4次芦別市食育推進計画 食育取り組み予定

※第4次計画取り組み：数字1～3は基本方針 ①～⑧は基本方針に関連する取組（計画書15頁参照）

ライフステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体等	※第4次計画 取り組み
妊娠期	妊婦栄養相談	希望者及び必要者に応じて、栄養・食事バランスを基本に貧血予防、体重管理、食中毒予防など妊娠中の食事について確認しながら個別栄養相談を行う。	健康推進課	1-① 1-② 1-③ 1-④
乳幼児期	3・4カ月児健康診査 7・8カ月児健康相談	発育発達に合った栄養摂取量を確認し、離乳食の食品の選択、量、調理法、与え方、進め方について栄養相談を実施する。	健康推進課	1-③ 1-④ 1-⑤ 3-①
乳幼児期	1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査	発育発達に合った栄養摂取量を確認し、食品の種類や量、調理法、食事の進め方、食物アレルギーの有無を確認し、適切な食生活が送れるよう支援する。 朝食をとることや早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣の形成を推進する。	健康推進課	1-③ 1-④ 1-⑤ 3-①
乳幼児期	歯の健康づくり	良くかんで食べるために必要な歯の健康を守るため、乳幼児期からの定期検診や相談、フッ素塗布・フッ化物洗口などのフッ化物を利用した虫歯予防をすすめる。 また、かむことの大切さや窒息予防などを含めた口の発達に合わせた食べ方などの普及啓発を行う。	健康推進課	1-③
乳幼児期	給食の展示	当日の給食を展示し、降園時に保護者に見てもらい、子どもが食べた食事内容や量を知ってもらう。また、展示食と共に生鮮食品の産地表示や栄養士の一言を添えている。	児童課	1-⑥
乳幼児期	食育講話	子育て支援センター事業の「遊びの広場」において、1歳から就学前の保護者に、子どもが成長するうえで食の大切さなどについて講話を行う。	児童課	1-③ 1-④
乳幼児期	子育て支援センター調理実習講座	家庭で子育て中の母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。（郷土料理や芦別産の食材を使ったメニューの実習や郷土料理についての話など）	児童課	1-③ 1-⑧ 2-① 2-②
乳幼児期	ピヨピヨ広場	乳幼児の保護者を対象とした健康指導の一環として、栄養講話や手作り離乳食の試食体験を行う。	児童課	1-③ 1-④
乳幼児期	早寝・早起き・朝ごはん体操	「早寝、早起き、朝ごはんの規則正しいリズムで体も心も元気になるよ」という内容の体操を保育所の園児が随時行う。	児童課	1-④
乳幼児期	さくらんぼハウス調理実習講座	家庭で子育て中の児童サービスセンターに通う母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。食育に関する悩み相談、日常の工夫などの講話も実施している。	児童課	1-③ 1-④
乳幼児期	おもちつき	保育園の4・5歳を対象に芦別産のもち米を使用しおもちつきを行い、日本古来の行事に親しむ。また、おもちができるまでの工程・触った感触を知ってもらう。できたおもちは鏡餅にして保育園で年明けに展示する。	児童課	2-②

ライフ ステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体 等	※第4次計画 取り組み
乳幼児期	豆まき ひな祭り たなばた祭り	メニューを行事に携わるレシピにし、日本古来の行事に親しむ。	児童課	2-②
乳幼児期	やきいも	保育園の4・5歳を対象に保育園の園庭で焼き芋をする。日本の食文化に触れ、旬の野菜の味を知る。季節感を味わう。	児童課	2-②
乳幼児期	クッキング保育	カレー作り、おにぎり作りなどの調理体験を実施。調理に参加し体験することで自分で作る楽しさを味わい、調理器具や料理の作り方を知る。	児童課	1-⑧
乳幼児期	食育カルタ	芦別の独自性を取り入れた芦別版「食育カルタ（幼児用・小学生用）」を使って、遊びの中から食を学ぶ媒体として使用している。	児童課	1-⑥
乳幼児期	菜園づくり	保育所のミニ菜園で野菜の栽培・収穫を行う。収穫した野菜を給食やクッキング保育（カレー作り）で使用する。	児童課	2-① 2-③
乳幼児期	もちつき会	日本古来の伝統を経験する。自分達でつきあげた餅を試食し、食べ物を作り上げた喜びを味わう。	認定こども園 芦別みどり幼稚園	2-②
乳幼児期	畑づくり (野菜の栽培体験)	土に触れ合う体験を通して、自分たちで育てることの喜びを感じ、自然がもたらす大地の恵りに感謝する気持ちを育む。	認定こども園 芦別みどり幼稚園	2-① 2-③
乳幼児期	さくらんぼ狩り	・広々とした自然環境の中で、いろいろな体験を楽しむ ・教師や友達との交流を深め、生活体験に広がりを持たせ楽しい一日を過ごす ・幼稚園バスで市内にあるさくらんぼ園（大橋さくらんぼ園）へさくらんぼ狩りに行く。	認定こども園 芦別みどり幼稚園	2-① 2-③
乳幼児期	カレーパーティー	自分たちで育てたじゃがいもの皮むきを体験し、「栽培→収穫→調理→調理→食す」経験を通して、食に対する意識を高める。	認定こども園 芦別みどり幼稚園	1-⑤ 1-⑧ 2-① 2-③
乳幼児期	教材を用いた活動	食育に関する絵本・紙芝居・パネルシアター・マグネットシアターなどを通して、バランスよく食べる大切さや体に役立つ栄養素をわかりやすく伝え、楽しみながら学ぶ。	認定こども園 芦別みどり幼稚園	1-③
学齢期	小学校・中学校における健康教室	市内小中学校と連携し、子ども達が、健康と命の大切さや自らの健康を適切に管理するために、がんや生活習慣病の正しい知識や望ましい生活習慣の形成にむけて早寝早起き朝ごはんの普及啓発を行う。	健康推進課	1-① 1-② 1-③ 1-④
学齢期	食育体験会	親子を対象に収穫体験や調理体験を行う。体験を通して食の大切さや食べる・つくることの楽しさ、大変さ、感謝することを学ぶとともに、親子（家族）のコミュニケーションの向上を図る。食材は地元産や北海道産を使用し地産地消を推進し、家庭での実践的な食育を推進する。（年1回）	健康推進課	1-⑤ 1-⑧ 2-②
学齢期	子どもクッキング	小学生が「クッキング」を通し、調理する楽しさを味わう。調理用具（包丁、皮むきなど）の安全な使い方を知らせる。使用する材料の栄養などについて分かりやすく説明する。	児童課	1-⑧
学齢期	Let's・チャレンジ	食に関することの題材で取り組む。（内容は毎年変更有り）	生涯学習課	1-⑥

ライフ ステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体 等	※第4次計画 取り組み
学齢期	通学合宿	通学合宿の中で、調理実習をすることにより、協調性や食へ知識を身につける。	生涯学習課	1-④
学齢期	体験学習の取組	農業者の協力を受け、学校授業での時間を活用して市内小学生による農作業体験を行い、食べ物を育てることの喜びや食べ物と生産現場とのつながりを学習する機会を提供する。 また、都市部の中学校・高等学校の修学旅行等を受け入れ、農作業体験を行い、食の大切さを伝えるとともに、芦別農業への理解を深める機会を提供する。	農林課	2-③
学齢期	学校給食への地産地消の推進	学校給食にさくらんぼやかぼちゃなどの芦別産食材を積極的に使用することとし、納入に関して、地元業者などに働きかけていく。	学校給食センター	2-①
学齢期	バイキング給食	最終学年の児童・生徒を対象に市内全校で実施。卒業に向け、友達や先生と交流を深め、心に残る給食を行っている。	学校給食センター	1-③ 1-⑧
学齢期	食に関する指導	栄養教諭による食育指導を各小・中学校で実施する。 教科・道徳・総合的な学習の時間、特別活動等（学校田の耕作・収穫・調理など）を通じた食育に関する授業を実施する。 家庭との連携・協力により、食事の重要性や健康についての指導を実施する。	学務課	1-② 1-③ 1-⑥ 1-⑧ 2-③
学齢期	歯の健康づくり	フッ化物洗口を利用した、虫歯予防をすすめる。	学務課	1-① 1-③
学齢期	食育の授業 (全学級)	学級担任と栄養教諭がチームティーチングで食に関する授業を実施。(年間計画あり)	芦別小学校	1-⑥
学齢期	給食指導 (全学級)	栄養教諭が一週間交代で、準備から後片付けまで学級に入り指導すると共に食材や栄養についての講話をしている。	芦別小学校	1-③ 1-⑥
学齢期	給食試食会 (1, 2年生)	子どもたちと保護者がプレールーム等で楽しく食事をすると同時に学校給食の献立や食事の様子を観てもらおう。	芦別小学校	1-⑤
学齢期	バイキング給食 (6年生)	バイキング給食時に栄養教諭より献立の説明を行っている。	芦別小学校	1-③ 1-⑧
学齢期	収穫祭 (全学級・学年 PTA)	学級園や農業実施者の畑で取れた米や野菜を調理して試食する。 時には実施者を招待して感謝の気持ちを伝えている。	芦別小学校	1-⑤ 2-① 2-③
学齢期	親子料理教室 (PTA組織)	希望者を募り、講師を招いてクリスマスケーキづくりを開催。	芦別小学校	1-⑤ 2-②
学齢期	栽培学習	学級園で栽培した野菜を使っての調理実習。	上芦別小学校	2-① 2-③
学齢期	給食試食会	参観日の機会を活用して親子による給食試食会を実施。	上芦別小学校	1-⑤
学齢期	親子料理教室 (PTA活動)	スターライトホテルの総料理長を講師に招き、調理を親子で取り組む。	上芦別小学校	1-⑤
学齢期	栄養教諭による食育 授業	1年～食事のマナーを知ろう 2年～丈夫な骨をつくる食べ物を知ろう 3年～食物繊維について 4年～3つの仲間を知ろう(赤・黄・緑の食品) 5年～お米の栄養について知ろう 6年～地産地消・食品の産地について	上芦別小学校	1-① 1-③ 1-⑥ 2-①

ライフ ステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体 等	※第4次計画 取り組み
学齢期	ハイキング給食	ハイキング給食時に食文化や食品の生産・流通・消費について栄養教諭からの講話がある。	上芦別小学校	1-③ 1-⑧
学齢期	食に関連する教科での取り組み(全学年)	・技術、家庭、保健、理科、社会科で取り扱う。 ・特に技術において栽培(じゃがいも等、根菜類)を実施し、家庭科の調理実習で使用する。	芦別中学校	2-① 2-③
学齢期	ハイキング給食	ハイキング給食と栄養教諭による指導により、会食の楽しさや、使われている食材の栄養素や体をつくる働きなどを学ぶ。	芦別中学校	1-③ 1-⑧
学齢期	学校祭	学校祭バザーでの食事を通じた社会性の育成、感謝の心を育成する。	芦別中学校	1-⑤ 1-⑥
学齢期	栽培学習	特別支援学級では、作物栽培とその作物を使つての調理実習。(じゃがいも、ミニトマト、なす、ピーマン、スナップえんどう、さつまいも、大根、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ)	芦別中学校	2-① 2-③
学齢期	高等学校 家庭基礎	1学年は家庭基礎の食生活分野で栄養学食品衛生等を学び調理実習で基礎的技術を習得する。	芦別高等学校 (家庭科)	1-③ 1-⑧
学齢期	高等学校 ・フードデザイン	フードデザインは選択生徒(3学年)でさらに専門的になり週1回程度で調理実習を行い技術を習得する。	芦別高等学校 (家庭科)	1-③ 1-⑧
学齢期	農業体験	体験学習として、田植え、生き物調査等行う。	JAたきかわ青年部 芦別市きらきらほし 生産組合	2-① 2-③
学齢期	職場体験	メロン育苗ハウスや集出荷施設で芦別市の特産品(メロン・イモ・カボチャ)に係る各種作業を体験し、農業への理解を深める機会を提供する。	JAたきかわ芦別支店 (販売部)	2-① 2-③
学齢期	おやこ料理教室	親子でよい食習慣を身につけられるよう、料理をつくる楽しさと食の大切さを伝えていく。調理実習と食育ミニ講話を実施する。調理実習が実施できない場合は、レシピ等の配布をし、普及啓発を図る。	芦別市食生活改善 協議会	1-① 1-③ 1-⑤ 2-①
中年期	生活習慣病予防のための訪問指導	健康や運動、食事に関する個人の生活状況等に応じた、指導及び助言を行い、生活習慣病の予防・改善が図れるよう保健師・管理栄養士が支援を行う。	健康推進課	1-① 1-② 1-③ 1-④
中年期	生活習慣病 予防講習会	食生活改善と生活習慣病予防の料理を日本食生活協会のメニュー資料を用いて、食生活改善推進員が市栄養士と協力して担当地区で調理実習を行う。調理実習が実施できない場合は、レシピ等の配布をし、普及啓発を図る。	芦別市食生活改善 協議会	1-① 1-② 1-③ 1-⑤
中年期	女性大学での講演	食と健康についての講演を行い、それぞれの年代の方に食を見直す機会を設ける。	芦別地区栄養士会	1-① 1-② 1-③ 1-⑧
高齢期	給食サービス	身体的に常時食事を作るのが困難な方などに給食を配る。	介護高齢課	1-① 1-② 1-③
高齢期	地域包括支援事業	食に係る相談やサービス等の情報提供及び食支援のサービス調整を行う。	介護高齢課	1-① 1-③

ライフ ステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体 等	※第4次計画 取り組み
高齢期	高齢者の保健事業と 介護予防の一体化 事業	健康推進係の保健師、管理栄養士が市内の高齢者に対し、必要に応じて、体成分分析器を活用し、筋肉量などを客観的指標で確認し、フレイル予防につなげていく。 対象者には高齢者の質問表、10種の食品群チェック等を活用し、自身の生活や食生活等を振り返る機会をつくる。	健康推進課	1-① 1-② 1-③
高齢期	地域を回るくらしの 講座	市内個人宅や公共施設で、消費生活相談員が講演などを行い、よりよい生活を送るための知識と技術を習得してもらうことを目的としている。	市民環境課	1-⑥
高齢期	高齢者大学での講演	食と健康についての講演を行い、それぞれの年代の方に食を見直す機会を設ける。	芦別地区栄養士会	1-① 1-② 1-③ 1-⑧
高齢期	配食サービス	月～金に営業。食事づくりに困っている方に提供している他に、バランスのとれた献立と減塩食、糖尿食、きざみ食にも対応している。在宅生活を支えられるよう、その方に合わせた個別メニューを考えている。	芦別慈恵園	1-① 1-② 1-③
高齢期	かざぐるま地域食堂 の取組み	地域の方はもとより、特に高齢者が歩いて食事を食べに来ていただける食堂を目標に、慈恵園で提供している食事とプラス1品料理を提供している。1品料理は旬の野菜等を使用した料理を提供し、その作り方をお客様にお伝えしている。 フードロスを考え、新しくテイクアウトをはじめている。	芦別慈恵園	1-③ 1-⑤ 2-④
高齢期	イベント弁当の提供	春(3月)：おはぎ弁当、夏(6月)：特性いなり寿司弁当、秋(9月)：秋の味覚弁当、冬(12月)：おせち弁当、手打ちそばを提供している。きのこ、かぼちゃ、じゃがいも、米、芦別産の山菜など旬のものを食べ、元気になってもらえるようにその季節でのお弁当として提供している。	芦別慈恵園	1-② 1-③ 2-① 2-②
高齢期	手打ちそばの提供	保存料は一切使用していない安全・安心なそばを提供している。そば粉は空知産の「ほろみのり」を使用し、年越しそばを食べてもらったり、利用者にも打っている姿をみってもらう。職員向けのそば祭りの実施。	芦別慈恵園	1-⑤ 2-① 2-③
高齢期	自家農園を活用した 収穫及び給食の提供	きゅうり、トマト、じゃがいも、ピーマン、なす、大葉を植え、収穫できたものを食事に提供している。旬を感じてもらうため利用者と一緒に畑に行き、収穫をしている。	芦別慈恵園	2-① 2-③
高齢期	行事食の提供や 調理の手伝い	季節に合わせた行事食で食べる楽しさや季節を感じてもらう。また、毎日の食事の準備や後片付けの手伝いでは、食事を通してのコミュニケーションやつながりを大切にしている。行事食では、ライブ感覚で五感が刺激されるとともに、スタッフと入居者全員で食事をする機会を大切にしている。 アフターコロナからは、ご家族を招いてではなく、スタッフと入居者と一緒に食事をつくる。みんなで食べる機会を定期的に増やしていきたい。	グループホーム あさひ	1-① 1-② 1-⑤ 2-②
高齢期	行事食の提供や 調理実習	季節に合わせた行事食の提供やおやつ作り、鍋料理作りなどの調理実習を行う。	芦別市介護老人 保健施設	2-②
高齢期	菜園づくり	保健福祉施設すばるの菜園で野菜の栽培・収穫を行い、収穫した野菜を給食で使用する。	芦別市介護老人 保健施設	2-① 2-③
高齢期	地産地消の推進	毎食芦別産の米を使用した給食を提供している。	芦別市介護老人 保健施設	2-①

ライフ ステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体 等	※第4次計画 取り組み
全年齢	依頼による健康 教育・健康相談	依頼に応じた内容で対象者にあった、健康づくりに関する講話を行い、知識等を普及する。	健康推進課	1-① 1-② 1-③
全年齢	広報による食育の 特集・周知	市の広報を通じて、食育に関する情報や市の取り組み事例などを紹介し、広く食育を推進する。(食育日より年6回)	健康推進課	1-①~⑧ 2-① 2-② 2-④
全年齢	食育月間及び食育の 日の推進	毎年6月の食育月間と毎月19日の食育の日を周知し、食育に関心を高め実践につなげられるよう推進する。	健康推進課	1-⑦ 3-① 3-②
全年齢	食育展示の開催	市内施設及びイベント等において、食育に取り組んでいる様子の紹介や家庭での実践にむけて普及啓発を図るため、ポスター、パンフレット等を活用した展示を開催する。(年1回)	健康推進課	1-③ 1-④ 1-⑦ 3-① 3-②
全年齢	早寝早起き朝ごはん 運動の普及啓発	各事業において、早寝早起き朝ごはんの取組みを推進する。全国早寝早起き朝ごはん協議会より提供いただいたパンフレットや絵本または、市で作成した資料等を活用して普及啓発を図る。	健康推進課	1-④
全年齢	食品ロス削減の普及 啓発	食品ロス削減に関するパンフレットを年に1回、市民へ全戸配布する。市役所内パンフレットラックにも配架し普及啓発を図る。	市民環境課	2-④
全年齢	健康都市宣言等事業	健康都市宣言記念事業のスポーツ大会及びスポーツイベントにおいて、食育に関するパンフレットを配布し、食育及び健康増進に関する知識の普及を図る。また、市民あるけあるけ運動では、ウォーキング後に栄養バランスがよい豚汁を参加者に提供し会食を行う。	体育振興課	1-③ 1-⑤
全年齢	子ども餅つき会	日本の伝統的な行事を体験する。それぞれが餅を「つく」「丸める」作業を体験し、最後は好みのトッピングにしたりお汁粉にして会食を行う。	児童課	2-②
全年齢	市民講座	調理実習の実施により、調理の楽しさを体験してもらうとともに食に対する正しい知識を普及する。	生涯学習課	1-⑧ 2-②
全年齢	芦別農産物を活用した「特産品」開発の 推進	地元の食材を活用した芦別独自の「特産品」の開発を推進する。	商工観光課 農林課	2-①
全年齢	「芦別の特産品開発 の推進・農産物のPR 活動」	芦別市食農産業推進協議会が事業展開する、市内で生産された酒米を原料とした清酒「あしべつだけ」の販売を継続して支援するほか、市内で生産される農産物を活用した特産品開発の推進と併せて地元農産物をPRする。	農林課	2-①
全年齢	在宅ケアのための 料理教室	家庭で介護を行っている、または介護に興味のある方を対象に家庭でできる簡単な介護食の作り方を研修する	芦別慈恵園	1-② 1-③ 1-⑧

ライフステージ	主な取り組み	取り組み内容 ※令和5年度時点	担当課・団体等	※第4次計画 取り組み
全年齢	広報あしべつ掲載 「健康レシピ」	各会員持ち回りで担当し、食材に含まれる栄養素や効果的な料理の方法を盛り込んで料理を紹介する。	芦別地区栄養士会	1-① 1-② 1-③ 1-⑥
全年齢	ヘルシークッキング 簡単クッキング	市民健康教室として、身近な食材や芦別産食材を利用し、1食700kcal程度程度の献立の実習を行い、色々な料理法を習得する。健康と食事に関する講話を行う。	芦別地区栄養士会	1-① 1-② 1-③ 1-⑤ 2-①
全年齢	依頼による栄養教室	地場産物を活用した調理実習や食や健康に関する講演を行い、知識等を普及する。	芦別地区栄養士会	1-① 1-② 1-③ 1-⑥ 1-⑧
全年齢	芦別の特産品及び食品の出盛り期一覧表作成と活用	JAたきかわ芦別支店、かあちゃん市の方のご協力をいただき、芦別地場産物の出盛り期、販売場所、特産品の一覧表を作成し、地場産物の消費拡大につなげる。一覧表を活用し、クッキングの食材を選ぶ。	芦別地区栄養士会	1-⑧ 2-①
全年齢	あしべつ虹っ子販売促進交流会	京都生協店舗であしべつ虹っ子米の試食と販売をし、交流を図る。(販売促進活動) (令和2年度～令和5年度のコロナ期間につき交流会は実施したが、試食会は双方自粛)	芦別市産直協議会	2-①
全年齢	農業まつりの開催	芦別市における主要な農畜産物を展示・販売し、地場産品に対する認識と農業に対する理解を求め、併せて地産地消を目的に消費拡大を図る。	農業まつり実行委員会	2-①

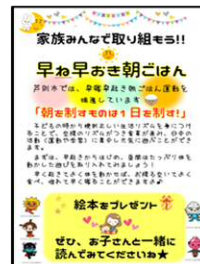
## 食育の取り組み紹介

### 健康推進課

#### < 広報：食育だより >



#### < 早寝早起き朝ごはん運動の推進 >



#### < 食育月間における図書館での食育展示 >



#### < 食育体験会：親子おさかな料理教室 >



## 児童課

### <つばさ保育園の給食>

#### <給食の展示>



#### <行事食：節分>



#### <行事食：ひな祭り>



#### <子ども餅つき会>



## 上芦別小学校

### <栄養教諭による食育授業>



### <学級園等で栽培した野菜等を活用した調理実習>



## JAたきかわ芦別支店

### <農業体験>





## 芦別慈恵園

<手打ちそばの提供>



<在宅ケアのための料理教室>



<かざぐるま食堂(テイクアウト)>



<自家農園を活用した  
収穫及び給食の提供>



<イベント弁当>



## 芦別地区栄養士会

<広報：栄養士さんおすすめ健康レシピ>



豆類には不溶性の食物繊維が多く含まれており、水分を吸収して便のかたまりを柔らかく促進され、便秘を防いでくれます。

また、便通が良くなることで大腸の中の発がん性物質の排出を早め、大腸がんの予防につながるかと考えられています。

サラダの種付けに市販のフレンチドレッシングを使うと簡単です。

▶材料 2人分  
・ミックス豆(エンドウ豆やインゲン豆、大豆豆など)のドレッシング40g・キャベツ100g・ローズハム20g・サラダ油小さじ1・酢小さじ1・マヨネーズ小さじ1/2・砂糖小さじ1/4・塩ふたつまみ・コショウ少々

▶作り方  
①ミックス豆はサッとゆでてザルに上げる。②キャベツは縦切りにし、サッとゆでる。③ローズハムは縦切りにする。④ボウルに酢と砂糖、塩、コショウを入れて混ぜ、マヨネーズとサラダ油を加えてよく混ぜる。⑤①②③と水気を絞った④⑤を入れて和える。

<芦別産食材を使用した料理教室>



## グループホームあさひ

<行事食の提供や調理の手伝い：焼きそばパーティー>

