

大村東彼 歯科医師会



アンケートに答えてお口の健康度チェック
ガムを噛んで咀嚼力測定

長崎県栄養士会大村支部



野菜たっぷりドライカレー実演・試食配布、
野菜断面クイズ、野菜ビンゴクイズゲーム

大村市食生活改善推進協議会



にんじんまんじゅう、みそ汁試飲
大豆運びゲーム

〈スローガン〉

食べよう野菜毎日元気 ～減塩継続忘れずに～

大村市 福祉保健部 国保けんこう課



＜健康相談コーナー＞
血圧測定による健康チェックを行い、日頃の
食生活を振り返ってみましょう！

6月の食育月間に食育関係団体による、食育祭が開催され、子どもから高齢者まで多くの来場者が展示や食育体験を楽しみました。

おおむら食育祭 IN イオン大村店

「楽食」から元気で豊かな「おおむらづくり」
市民が心身ともに健康でいきいきと
暮らせるよう市では様々な事業を
とおして食育を推進します。



食育かわら版

第9号
平成27年2月

活水 女子大学



「みんなで守ろう！健康なからだ」
～正しい手洗いでバイキンとバイバイ～

楽食から元気で豊かなおおむらづくりを目指して



おおむらずし 運動を展開します！

- お 大村の子どもたちへ食育の5つの力（選択・味覚・料理・感謝・健康）を育みます。
- お おいしい食事・安全な食材を支える農業・漁業・商業を推進します。
- む 昔からの伝統的な食文化を引継ぎます。
- ら 「楽食」で豊かな大村づくりを目指します。
- ず ずっと生涯にわたって食育市民運動を続けます。
- し 市民の心と身体の健康づくりを目指します。

※「楽食」とは、楽しい食事・食卓を意味する大村市の造語です。

「食」は私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。大村市では、「第2次大村市食育推進計画」(平成24～28年度)を策定し、食育を推進しています。

大村市小学校給食センターの取組

平成26年12月2日、3日に「オール大村産の学校給食」を実施しました。2日間で市内すべての小学校や公立幼稚園で実施され、子どもたちにも郷土の食材への理解と生産者への感謝の心を育んでもらういい機会となりました。当日の献立は、大村産の食材を、見て・食べて楽しめるメニューとなっていました。大村産の食材だけで学校給食を作るのは初めてのことです。市内の小学校に勤務する栄養教諭、学校栄養職員が大村で採れる旬の食材を使った献立をたて、大村市学校給食会が食材を調達し実施されたものです。

今回の給食での 大村産食材の使用量

- ごはん
ヒノヒカリ 新米 568kg
- ふるさと根菜汁
さつまいも 232kg
キャベツ 123kg
にんじん 35kg
ぶなしめじ 56kg
ほうれん草 39kg
麦みそ 83.5kg
- 豚肉と大根のべっこう煮
豚肉 210kg
厚揚げ 104kg
だいこん 308kg
にんじん 72kg
だいこん葉 24kg
- みかん 6,928 個

市の学校給食では、地場産品を優先的に使用しています。青果物の場合、市内産約40%、県内産約20%、県外産が約40%となっています。

森園町にある大村市小学校給食センターで、15小学校と5公立幼稚園に対して1日に約7千食を調理しています。1食あたり225円の給食費（小学校のみ）で毎日美味しい給食を作っています。



大村市小学校給食センター
平成 25 年 8 月開所

おかずは、旬の食材を生かした、季節感のある献立や地場産を使用した献立を心がけています。また、郷土料理やかむ献立なども取り入れています。

児童の発育期に大切なたんぱく質やカルシウム源になります。



米飯（すべて大村産のお米です。）週3回、パンが週2回です。



栄養バランスのよい食事として「日本型食生活」をすすめています

～1日3回の主食（ご飯、パンなど）、主菜（肉、魚、豆腐、卵など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）のそろった食事と、1日1回の牛乳と果物を～



スライサーで野菜をカット



約1,000人分作れる大きな回転釜



ご飯は自動炊飯器で炊いています

大村の元気な野菜を食べましょう！

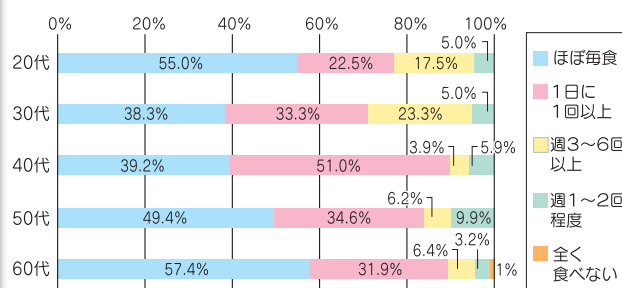
大村市食育推進実行委員会は、不足している野菜の摂取をすすめるため、1日の野菜の必要量を示したポスターや野菜料理のレシピを作成し、「よんなっせ食育協力の店」・国保けんこう課窓口で配布を行っています。



大村市よんなっせ食育協力の店登録店舗

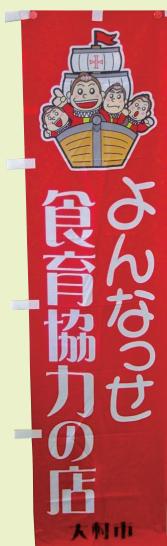
No	店舗名	住所
1	弁当・総菜さかもと	桜馬場1丁目146の17
2	居酒屋ダイニング ペーパームーン	池田2丁目317の1
3	カレーカフェわら	池田1丁目48の1
4	喰い処・飲み処・寿司 一角	久原2丁目999の10
5	おおむら夢ファームシュシュ	弥勒寺町486
6	肉のしまだ	本町448の1
7	アルバトロスⅢ	本町458西沢本店大村店内
8	あをば食堂	本町456の1
9	小梅庵	本町458
10	パフェ&レストラン ハワイ	東本町374
11	株式会社やすなが	本町386
12	ジャスパーパーカレーカフェ	久原1丁目465の1
13	そば処 野岳路	松原1丁目540
14	よつてみゆうか・えびねの郷	黒木町69-1
15	産直かやぜ	荒瀬町1037-1
16	2HACHI	古賀島町92-6
17	菜園ブッフエビソリーノ サンスバおおむら店	森園町663-3
18	カレーハウス CoCo 壱番屋 長崎空港バイパス店	古賀島町383-1
19	てんよし	水主町1-747-1
20	パン工房 たくみ	大川田町442-1
21	鈴田峠農園有限会社 こだわり市場・ 野鳥の森レストラン	中里町452番地8
22	ナチュラルきつつん きらら	竹松本町952-6

問7 年代別にみた野菜を食べる頻度



H27 大村市食育と健康に関するアンケート調査

市民の健康づくりと地元産品の消費拡大のため「よんなっせ食育協力の店」の登録制度を行っています。県が実施する「健康づくり応援の店」「ながさき地産地消こだわりの店」に登録している店舗、大村産品の販売コーナーを設けている店舗が対象です。野菜料理のレシピ配布のほか、食育に関する情報の提供や発信を行っています。のぼり旗(写真)が目印です。現在登録中の22店舗の情報は市ホームページに掲載しています。また、登録を希望される店舗は、市ホームページの実施要領をご覧ください。



食生活改善推進員養成講座開講中

食生活改善推進員は、「わたしたちの健康は、私たちの手で」をスローガンに全国的に活動している健康づくりボランティアです。市内では約2000人の食生活改善推進員が市内8地区の出張所等を拠点とし活動しています。家族や、友人、ご近所さんなどへ情報を伝えるほか、地域の子ども会、老人会、保育所、学校等へも出向き、郷土料理や健康づくりのための食事を伝えるなどの活動を続けています。

市では毎年「食生活改善推進員養成講座」を開催しており、所定の課程を修了した方は、市長から食生活改善推進員として委嘱を受け、「大村市食生活改善推進員」として活動を行います。平成26年度は、13名が養成講座を受講しており、春から活動を行っています。



大村・東彼地区
食生活改善推進員研修交流会

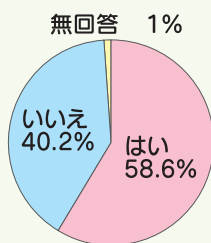


TUNAGU事業を

展開しています

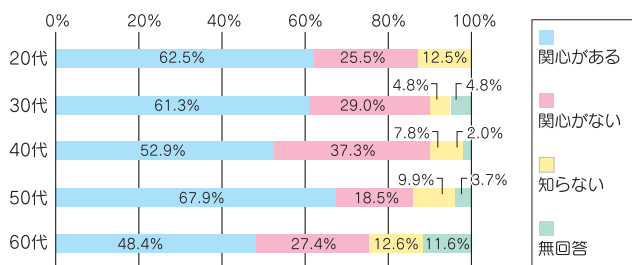
平成25年度より食生活改善推進員が取り組んでいる事業です。食生活改善推進員がお隣さんや知り合いを訪問し、家庭のみそ汁の塩分濃度測定を行ったり、健康づくりのための食の情報を伝えています。

問6 塩分を控えることを心がけているか

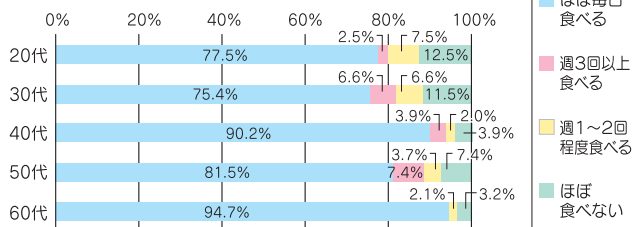


H27
大村市食育と健康に関するアンケート調査

問11 年代別にみた「食育」の関心度



問2 年代別にみた朝食の頻度



食育と健康に関するアンケート結果

20代～60代の無作為抽出1,000人の方を対象にアンケート調査を依頼し、333人の方にご回答をいただきました。

「食」は私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。大村市では、「第2次大村市食育推進計画」（H24～28年度）を策定し、食育を推進しています。

重点取組

【子どもから高齢者まであらゆる世代で食育を推進します】

【生活習慣病予防・改善のため健全な食生活の実践を推進します】

食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育への取り組みやイベントで、食育かわら版や市ホームページなどに掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元 大村市福祉保健部 国保けんこう課 健康づくりグループ

TEL 53-4111 FAX 53-5572 E-mail kokuho@city.omura.lg.jp

ホームページ <http://www.city.omura.nagasaki.jp>