

函館市食育策定推進委員会構成団体の取り組み

各団体では、計画の3つの基本目標（①食で健康なからだをつくる ②食で豊かな心を育む ③函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る）に向かって様々な取組を行いました。

以下の表は、各団体が令和3年度から令和6年度に実施した取り組みを抜粋し、まとめたものです。

函館保育協会

じゃがいもジャガジャガ おいしいおイモ できるかな (目標：②)

函館大谷短期大学附属港認定こども園では、野菜の栽培活動を通して『食物ができる過程』を知り、育ててくれる人への感謝の気持ちや食べ物への関心を深める活動を行っています。自分たちで植えた種芋が芽を出して葉を伸ばし、そして花をつけ、やがて枯れて収穫の 때가くるのを今か今かと待ちわびていました。収穫時には土の中から出てくるお芋の数にビックリ！自分たちで育てたお芋はいつもよりも美味しく感じ、特別な味がしていたようです。植えてから実がなるまでお世話をした時間、そして収穫して調理をする工程など、自分たちで経験することで感じたものは、子ども達の食への関心をより深めることができました。



函館市私立幼稚園協会

5 A DAY 食育体験ツアー (目標：①)

認定こども園花園大谷幼稚園では、イオン北海道株式会社主催の5 A DAY 食育体験ツアーに参加しました。

- ①ビデオを見て、早寝、早起き、朝ご飯について学ぶ。
- ②グループに分かれて、実際に買い物をしてお買い物ゲームをする。緑色の野菜、実を食べる野菜など問題に沿って決められたものを、決められた予算の中でお買い物をした。
- ③3色食品群(赤、黄、緑)に食べ物を分け、それぞれの働きを学んだ。
朝ご飯を食べずに登園してくる子もいたので、ビデオを見ることで食べることの大切さを知りました。また、食べ物の栄養を知ること、苦手なものも食べてみようとするきっかけ作りにもなりました。



函館市私立幼稚園協会

野菜やお米の栽培・収穫などの活動

(目標：②，③)

各認定こども園・幼稚園で、野菜やお米の栽培や収穫した作物を給食などで食べるといった活動を行っています。

【学校緑化活動サポート 花壇活動（認定こども園龍谷幼稚園）】

自分たちで育て、収穫して食べるという一連の過程を経験したことで、植物を育てることの大変さ、当たり前に食事ができることへの感謝の気持ちを感じる姿が見られました。



【作って食べよう！夏野菜♪（函館大谷短期大学附属認定こども園）】



【お米（田植え・草刈り・稲刈り・脱穀），畑栽培（遺愛旭岡幼稚園）】



【野菜を育てて食べよう！（トマト，キュウリ，ピーマン）

（認定こども園 総合施設 函館若葉幼稚園）】



【畑の耕作／収穫／食育（認定こども園函館ひかり幼稚園）】



函館市小学校長会

小学校高学年における食に関する授業

(目標：①，③)

各市立小学校で、栄養教諭が様々なテーマで「食に関する授業」を実施しています。

【一日を絶好調に過ごすための朝ごはん（昭和小学校）】

朝食の大切さを理解し、朝食の働きを最大限発揮できる献立作りに挑戦しました。



【バケツ稲づくり（千代田小学校）】

「種もみから育てて、実った稲を収穫して実際にご飯を炊いて食べる」までを体験しました。



【給食の献立表を活用して食べ物とその働きについて理解する授業（桔梗小学校）】

栄養教諭が Google for education のスライド機能を活用して紙芝居を作成、クイズに取り組みながら、学習内容を確認しました。



【「ブリ」について学び、そのよさを広める学習（戸井学園）】

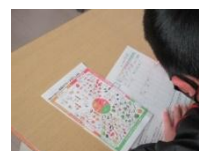
ブリの現状や栄養面について知り、発表をしました。

また、DVD を作成し、保護者、外部講師に見てもらいました。



【和食の日の給食メニューを考えよう（万年橋小学校）】

「和食の日」について意義を再確認し、学習した栄養素についての知識を生かして和食のメニューを考え、実際のメニューとして学校給食に取り入れたものを全校児童が食しました。



函館市中学校長会

食に関する指導

(目標：①，②，③)

各市立中学校で、栄養教諭が様々なテーマで「食に関する指導」を実施しています。

【出汁の良さを知ろう（深堀中学校）】

家庭科の教諭が行っている家庭科の調理実験授業に栄養教諭も参加し、出汁について調理実験しました。

- ・ 地元の昆布（南茅部産真昆布）と削り節を使った出汁の取り方（実習）
- ・ うま味調味料と天然素材の出汁（うま味）の比較

【函館の郷土料理「くじら汁」を知ろう（亀田中学校）】

道南の郷土料理「くじら汁」について理解し、伝統ある地域の食文化を大切にしようとする心をもたせたいというねらいで行いました。

↓授業で使用したスライド

②日本の食料自給率の向上

- ・ 食料自給率向上のために日本で生産されている食料を積極的に使い、食べる
- ・ 身近にある地産産物を活用する
- ・ 郷土料理は、古くからその地域にある食材を使用して作られる

郷土料理を日常生活に積極的に取り入れていくことで、これからの日本の「食」を守ることに貢献できる!



【朝食の大切さについて考えよう（港中学校）】

生徒たちに規則正しい生活をする上で、朝食はとても重要な役割を果たしていることを知ってもらい、朝食をとって規則正しい生活を送り、健康のために自ら判断し実践できる力を身につけさせることをねらいとして行いました。

(生徒が記入したワークシートから抜粋)

今まで私は朝食を、時間が無いから、食欲が無いからと全く食べていませんでした。ですが、今回の食育の授業を受けて、今まで食べてこなかった朝食には1日の生活の中で大切になるメリットがたくさんあることを知ることができました。今後は、少しずつでも朝食を食べるように、1日3度の食事を心がけようと思いました。

【北海道の「小豆」,「てん菜糖」について知ろう（亀田中学校）】

ホクレン農業協同組合連合会と連携し、道産小豆、てん菜糖の需要低下による影響を少なくし、道産の農作物への理解を促進する目的で小豆やてん菜糖の特徴や魅力について伝えました。



北海道高等学校長協会道南支部

給食に出たらうれしい！野菜料理コンテスト

魚料理コンテスト

(目標：②，③)

函館大妻高等学校の生徒を対象に、コンテストを実施しました。

【給食に出たらうれしい！野菜料理コンテスト（主催：函館市青果物地方卸売市場活性化対策協議会）】

集団給食に出たらうれしくなるような野菜料理を考案し調理しました。食物健康科1年が7班に分かれ考案したメニューを調理・配膳し、審査員による試食審査を行いました。

【魚料理コンテスト（主催：函館市水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会）】

函館近海で獲れる魚をテーマとし、コンテストの趣旨である「魚食普及」につながるよう、主材料として鮭、ブリを使用し調理しました。食物健康科2年が7班に分かれ考案したメニューを調理・配膳し、審査員による試食審査を行いました。



北海道高等学校長協会道南支部

食物わくわくランチ

(目標：②，③)

函館大妻高等学校の食物健康科2年生（21名）が函館若葉幼稚園の園児さんに向けて、食事と食に係る制作物を提供しました。

園児さんに喜んでもらえるようなランチボックスの作成・味だけではなく、見た目や園児さんが好きなメニューを生徒たちが考え、提供しました。

食に係る制作物

- ・手洗いの正しい方法，食事栄養バランス，テーブルマナー（食事の置く位置）の3つをテーマにそれぞれ園児が遊びながら学べるような制作を行いました



函館市栄養教育研究会

食に関する授業の研究

(目標：①)

- ・研究主題 ICT を活用した食育の推進
- ・主題設定の理由 ICT 機器を活用することで、効率的かつ効果的な食育指導を行い、児童生徒が食に関する知識の習得および望ましい食習慣を身につけていくことをねらいとし、本主題を設定しました。
- ・題材名「受験期の食生活について考えよう」
- ・指導内容 受験期を乗り越えるために食生活が重要であることを理解し、自分の食生活を振り返り、改善しようとする意欲をもつことを目標とし、ICT 機器を効率的に活用し授業を展開しました。生徒の振り返りには、「受験に向けて勉強のことしか頭になかったけれど、食生活をしっかり見直したいと思った」「朝食を食べられるように前日から気をつけて食事をしていくことが大切だと思った」などが書かれていました。



函館市子育て支援ネットワーク

ちびっこあそびの広場

(目標：①，②)

子育て中の親子が集い、さまざまな遊びを通じて交流する場を設けるとともに、子育て支援情報の提供や育児・栄養相談を実施し、子育て家庭の支援を図ることを目的としました。交流の場として各コーナーが設けられ子育てサロンの保育士が担当、函館短大と教育大の学生ボランティアが参加しました。

子どもが遊べるコーナーでは ・どうぶつさんごはんですよコーナー ・わにわにコーナー ・アスレチックコーナー ・さかなつりコーナー ・作ってみようコーナー ・いっしょにおどろうコーナー ・赤ちゃんコーナーで楽しむことができました。

育児・栄養相談コーナーでは子ども未来部母子保健課の保健師と保健福祉部健康増進課の管理栄養士が保護者の育児・栄養の相談を担当しました。

どのコーナーも参加者が笑顔で盛会に終えることができました。



函館市食生活改善協議会

乳幼児期から高齢者までの食を通した健康づくり

(目標：①，②，③)

函館市が開催するヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座を受講し推進員となり、現在65名の会員が食を通したボランティア活動を通じて、市民の健康を願い、地域に根ざした健康づくりの取組を行っています。

協議会として「おやこの食育教室」「働き世代・健康づくり料理教室」を開催したほか、「ヘルスサポーター養成事業」では若者世代・働き世代をそれぞれ対象にして事業を行っています。さらに、函館市が主催する「離乳食教室」「“ベジプラ！楽うまレシピ”普及啓発事業」「地元食材を使用した親子料理教室」等にて活動し、幅広く市民に向けた啓発を行っています。また、会員を対象にした調理実習や研修会で、食や健康に関する知識を深めています。

【おやこの食育教室】



【伝統・郷土料理教室】



【男の料理教室】



【全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト】

(働き世代)



(若者世代)



【離乳食教室】



【“ベジプラ！楽うまレシピ” コンテスト】



【ウェルネススタジアム】



【研修会】



北海道歯科衛生士会函館支部

各種イベント等での口腔の健康づくりに関する活動

(目標：①)

函館歯科医師会などと連携し、フッ素塗布やクリーニング・お口の相談を実施しました。また、子どもを対象にむし歯の治療を疑似体験してもらう職業体験を行ったほか、包括支援センターと連携して認知症カフェに参加し、高齢者に向けて食事・口腔に興味を持ってもらう活動をしました。

【歯とお口の健康フェスタ】



【認知症カフェ Bon Voyage】



【コープさっぽろ「食べる・たいせつフェスティバル」】



【函館歯科衛生士専門学校 学校祭】



北海道栄養士会函館支部

函館市地域リハビリテーション活動支援事業

(目標：①)

函館市地域包括支援センターケア会議での栄養アドバイス、町会等へ「低栄養予防の食事」等の出前講座を行いました。



北海道栄養士会函館支部

会員と市民を対象にした研修会・セミナー

(目標：①)

医師や料理家，フリーアナウンサーなどを講師に迎え，健康や食育に関するテーマで研修会やセミナーを実施しました。

【乳和食セミナー】



北海道栄養士会函館支部

ウェルネススタジアム

(目標：①)

栄養のプロに学ぶ食育体験「糖尿病予防のための食事～自分の適正量を学ぼう～」を担当しました。

糖尿病予防に必要な食生活やその改善についての栄養相談を行いました。(フードモデルで日ごろ食べている一食分を再現，それを元に栄養価を算定し数値やグラフで示しながらの相談)



函館食品衛生協会

食中毒予防・消費者啓発 (街頭啓発事業)

(目標：①)

食中毒事故の防止と衛生管理の向上を図るため，食品事業者や一般消費者に対して，商品衛生の重要性を周知するため，毎年8月1日～31日まで食品衛生月間にあわせた街頭啓発食中毒予防のぼり旗，食中毒予防リーフレットや団扇を配布実施。食中毒の基本予防三原則（つけない・ふやさない・やっつける）を呼びかけました。



函館市亀田農業協同組合

じゃがいも収穫体験

(目標：③)

函館大谷幼稚園の園児が参加し、収穫時期を迎えたじゃがいもを手作業で土から掘り上げました。



函館市亀田農業協同組合

収穫祭において牛乳の無料配布を実施

(目標：③)

地域における牛乳の消費拡大と酪農家の支援を目的として、「秋のグリーン大収穫」イベントコーナーにて牛乳の無料配布を実施しました。牛乳 800 パックに加え、「ベジプラ！楽うまレシピ」も配布しました。開始から 1 時間で配布が終了するほどの大盛況となりました。

