

令和5年度 第1回市川市食育推進関係機関連絡会

日時：令和5年7月13日（木）

午後3時～5時

場所：保健センター4階大会議室

【次第】

司会 保健センター健康支援課長 坂井 創一

1. 開会

2. 挨拶

保健部長 川島 俊介

3. 代表者及び関係職員紹介 別紙名簿

4. 内容

(1) 第4次市川市食育推進計画について

(2) 市川市の食育推進について

(3) 代表者及び関係機関等の取組紹介

(4) その他

5. 閉会

令和5年度市川市食育推進関係機関連絡会名簿

敬称略

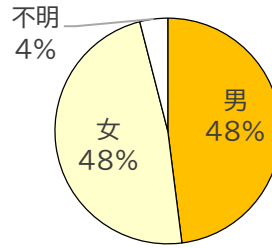
No.	区 分	推 薦 等 の 機 関 ・ 団 体	氏 名
1	医療関係	一般社団法人市川市医師会	大野 京子
2	医療関係	一般社団法人市川市歯科医師会	鈴木 淳*
3	市民教育関係	市川市PTA連絡協議会	富田 勇人
4	市民教育関係	市川市私立幼稚園協会	山崎 敦雄
5	市民代表	市川市食生活サポート協議会	君和田 敏子*
6	生産者関係	市川市漁業協同組合	澤田 洋一
7	食文化関係	千葉伝統郷土料理研究会	菅谷 純子
8	流通関係	市川市農業協同組合	小林 碩子
9	流通関係	市川商工会議所	中村 きよみ
10	消費者関係	市川市消費者モニター友の会	相原 時子
11	食育関係	NPO 法人 日本食育ランドスケープ協会	浮谷 寛
12	行政関係	千葉県市川健康福祉センター (市川保健所)	山本 裕香*
13	学識経験者	和洋女子大学	高橋 佳子
14	生産者関係	生産者代表	染谷 和男

* : 新規代表

e モニターアンケート結果 (R4.6.6~6.19 実施)

性別

	男	女	不明	合計
件数	670	681	56	1,407
割合	48%	48%	4%	

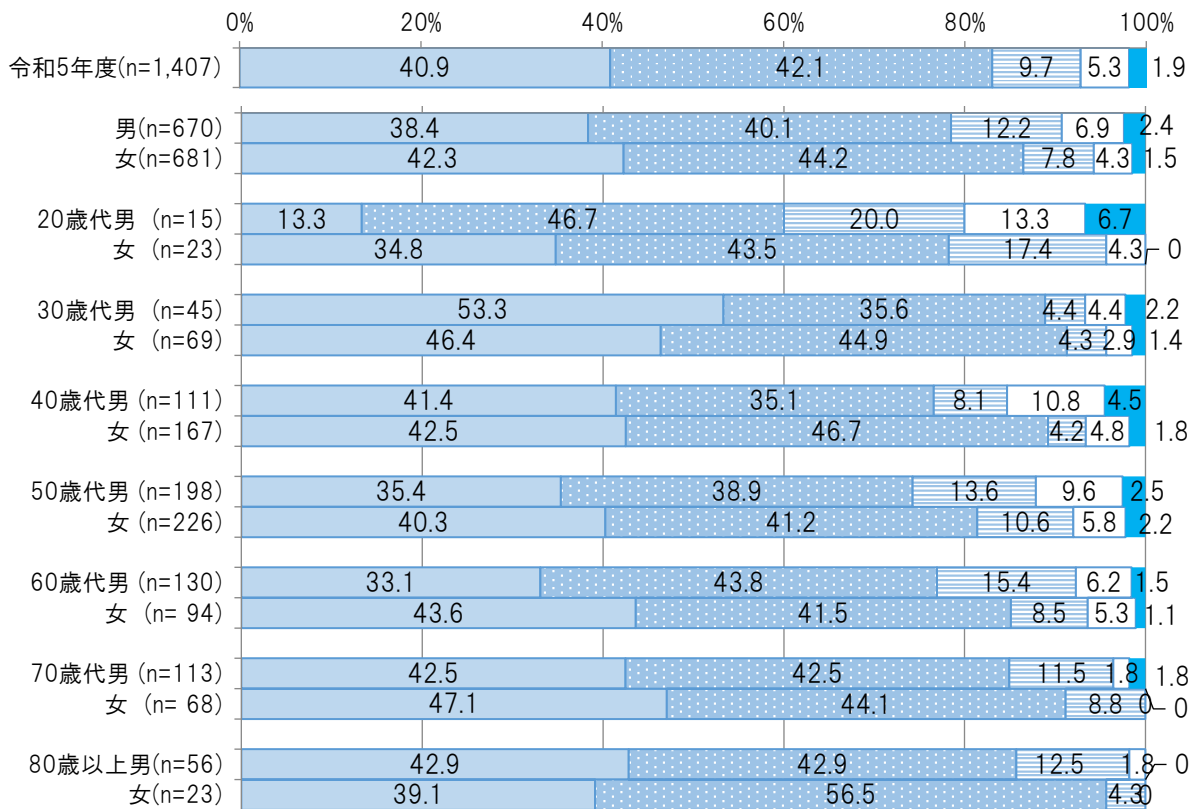


年齢

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	不明
件数	3	38	114	278	424	224	181	79	66
割合	0%	3%	8%	20%	30%	16%	13%	6%	5%

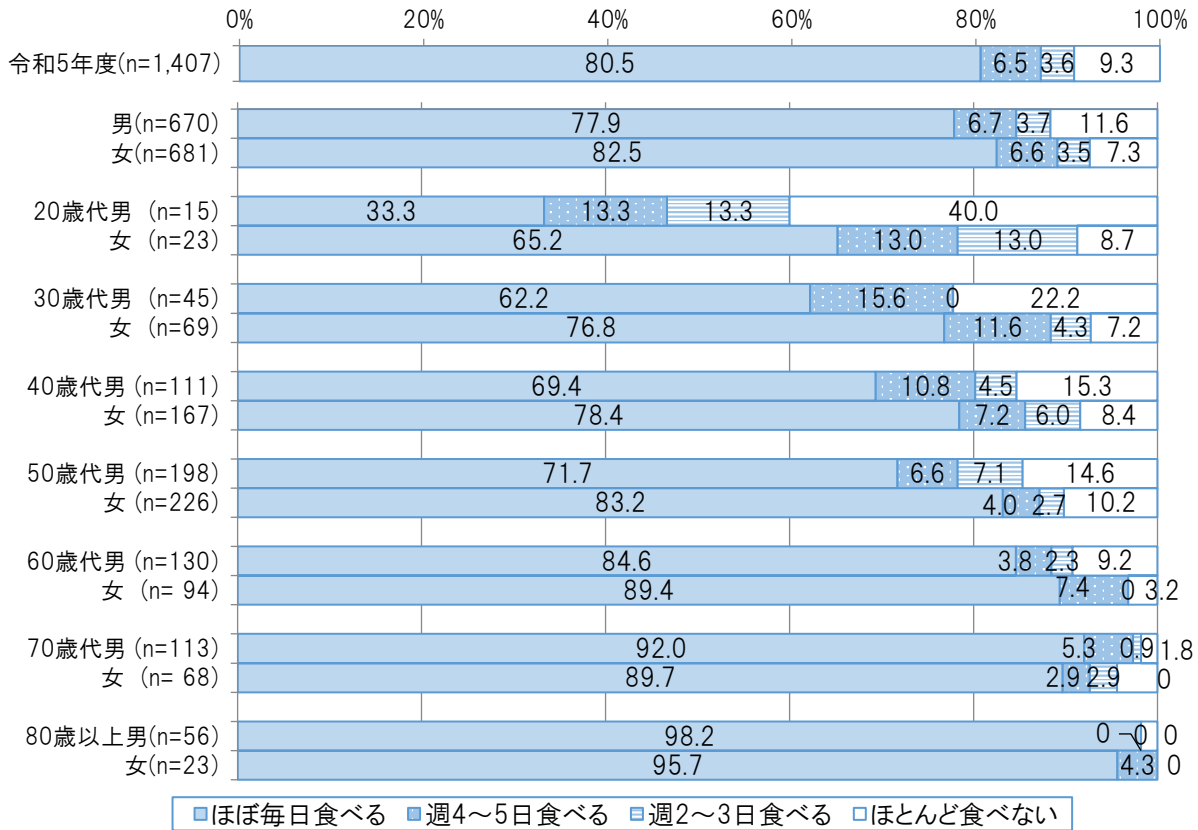
※数値は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、必ずしも 100%とはなりません。

問1 あなたは「食育」に関心がありますか。

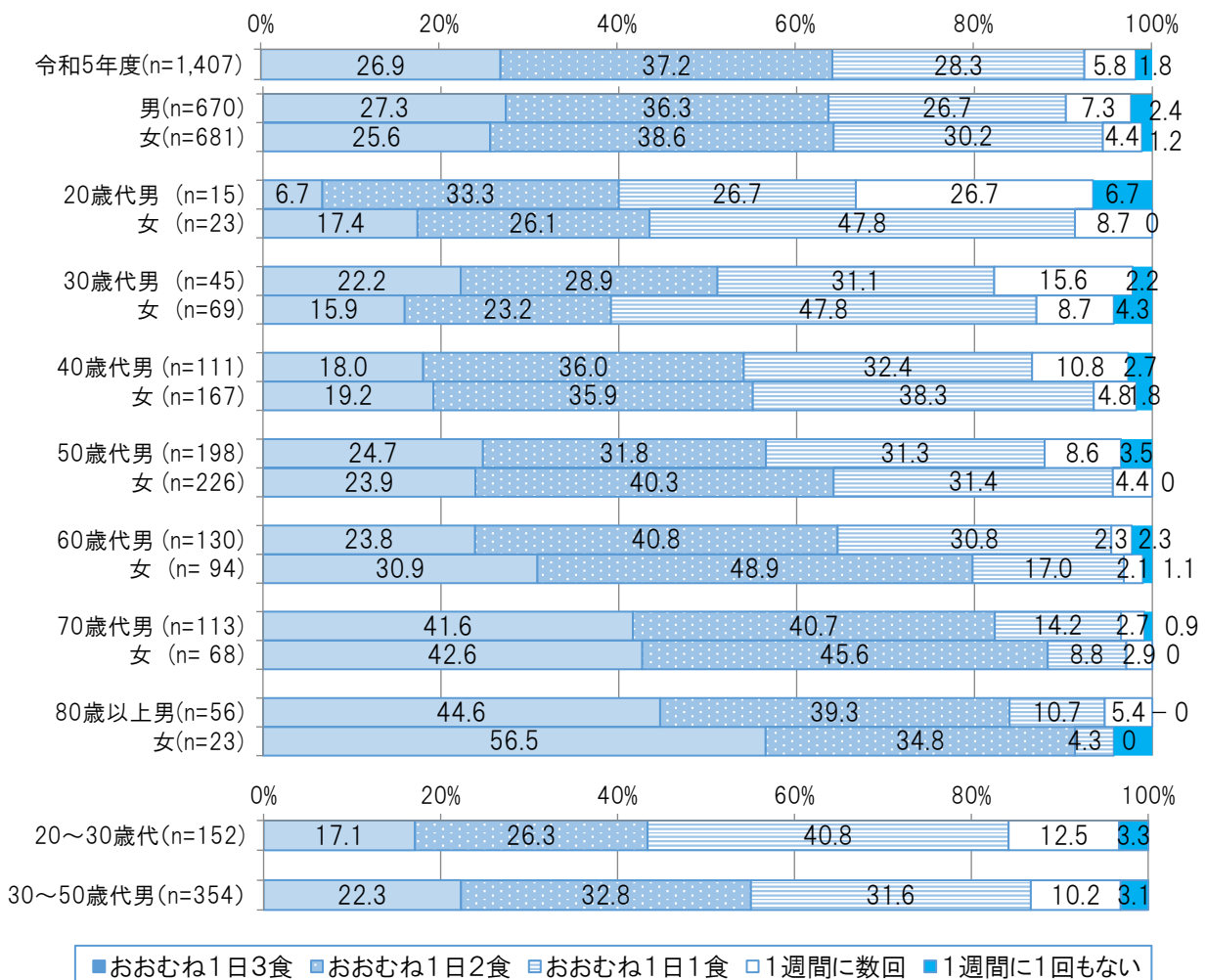


■関心がある ■どちらかといえば関心がある ■どちらかといえば関心がない □関心がない ■わからない

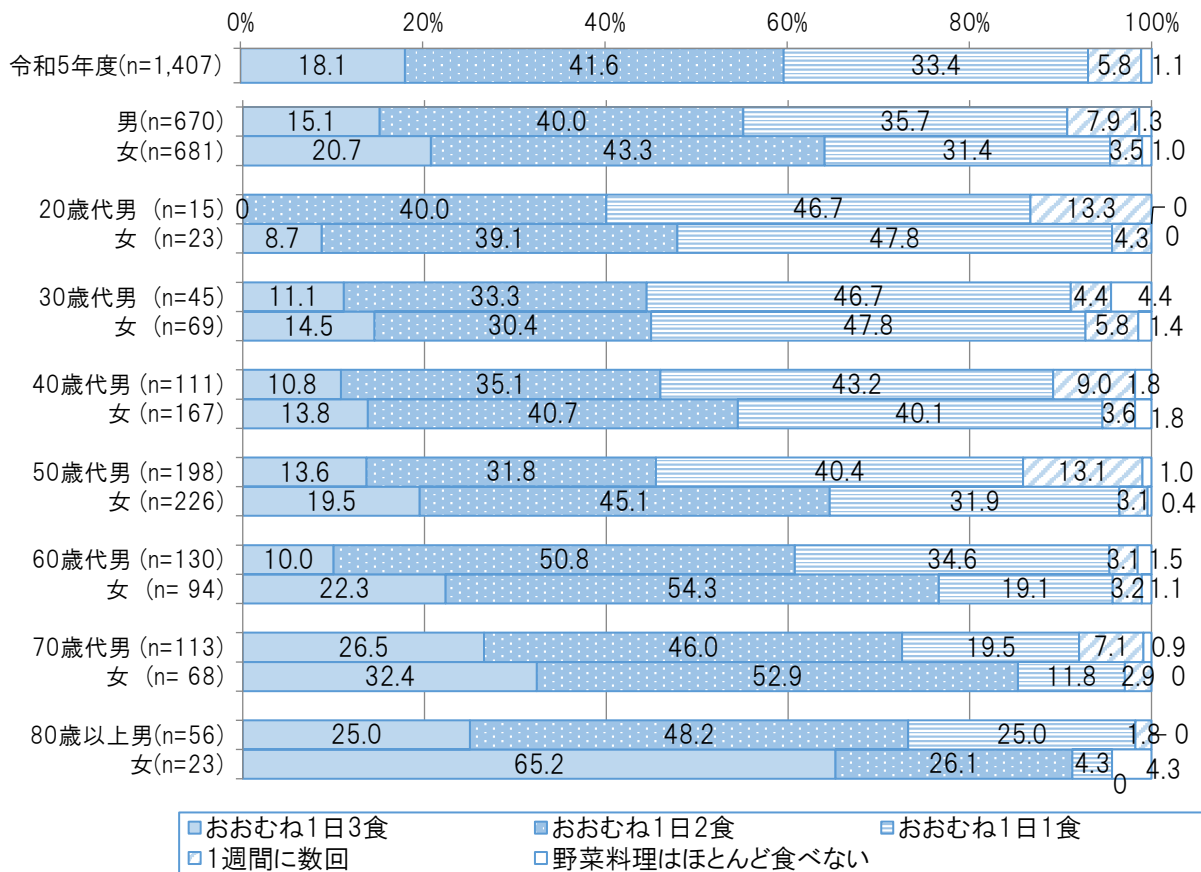
問2 朝食を1週間にどの程度食べていますか。



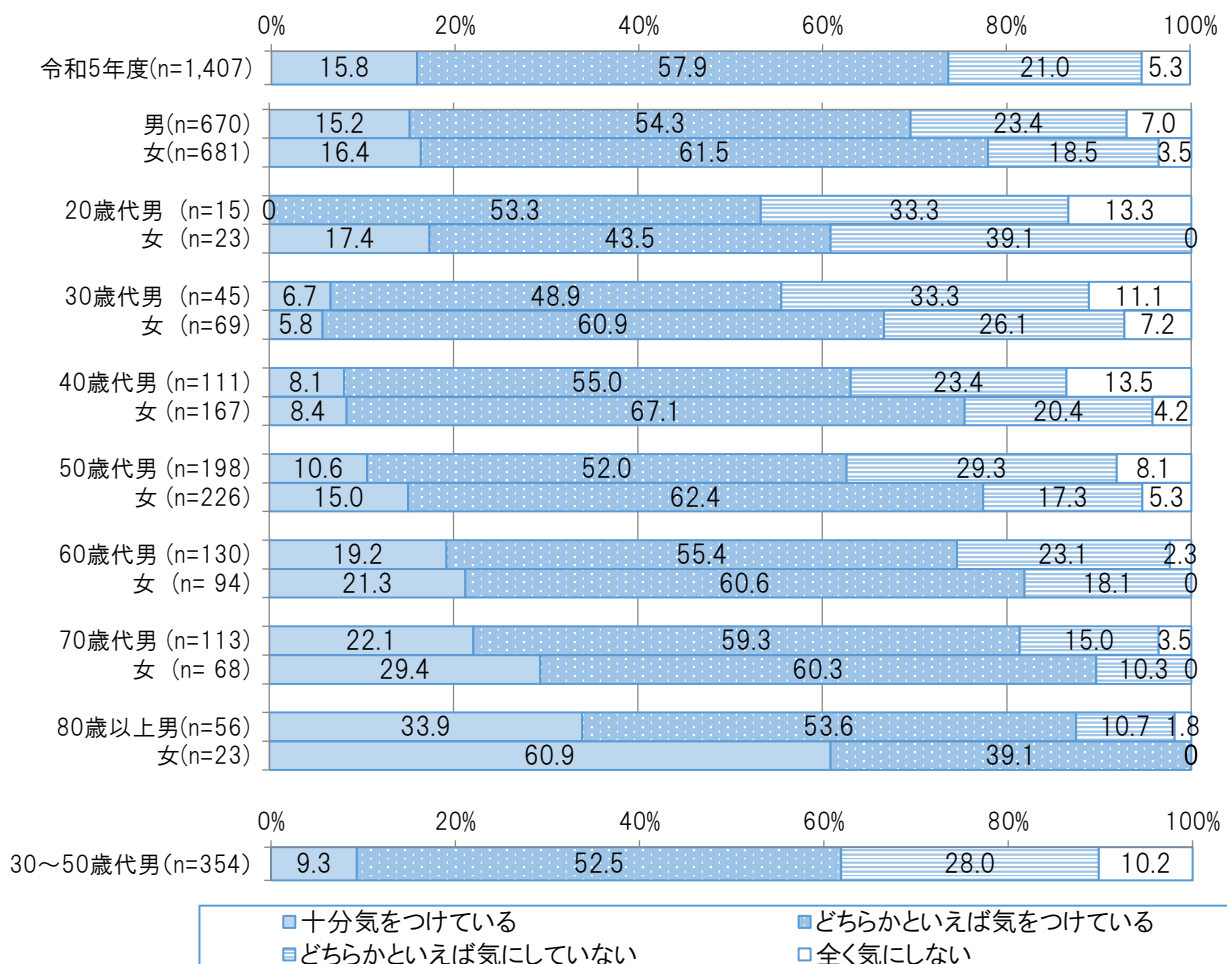
問3 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の頻度はどのくらいですか。



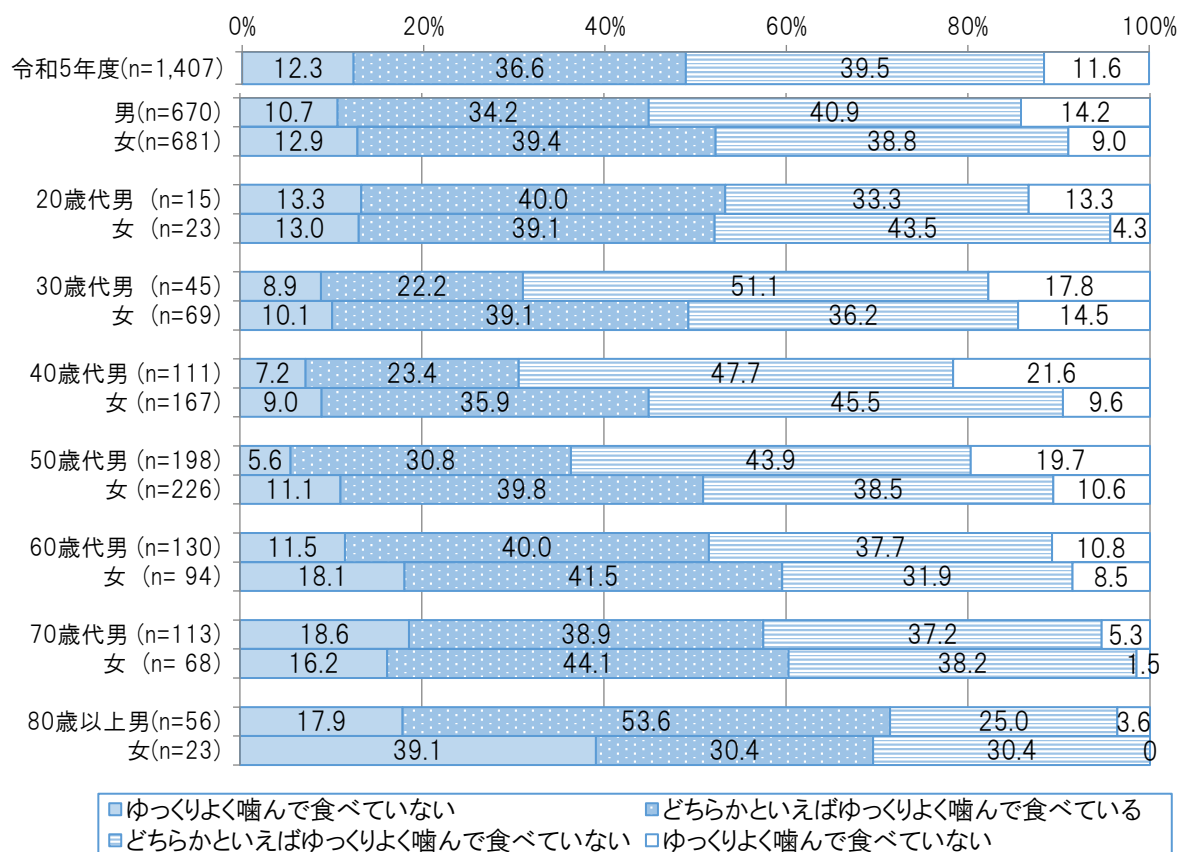
問4 野菜料理をどの程度食べていますか。



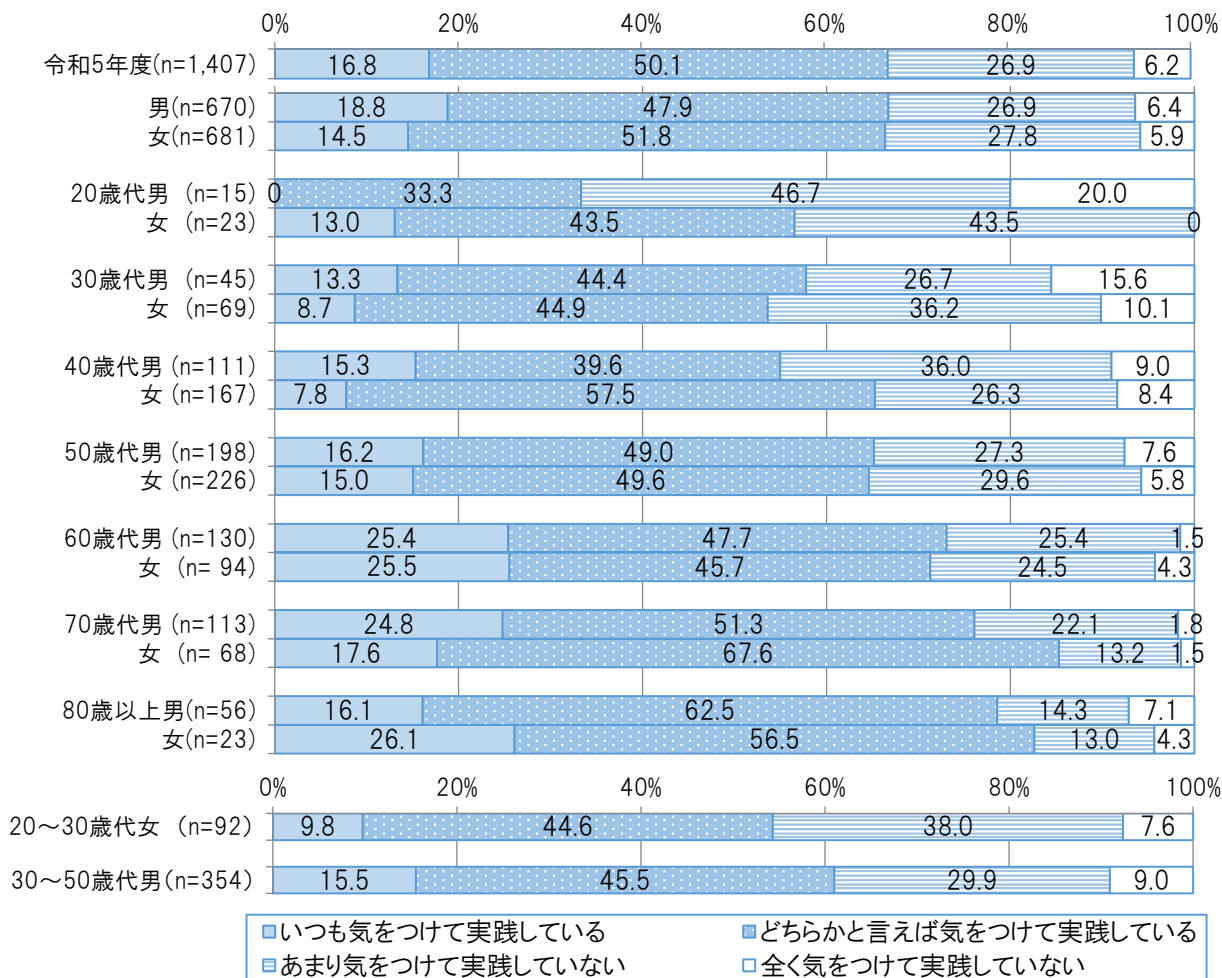
問5 塩分をとり過ぎないように気をつけていますか。



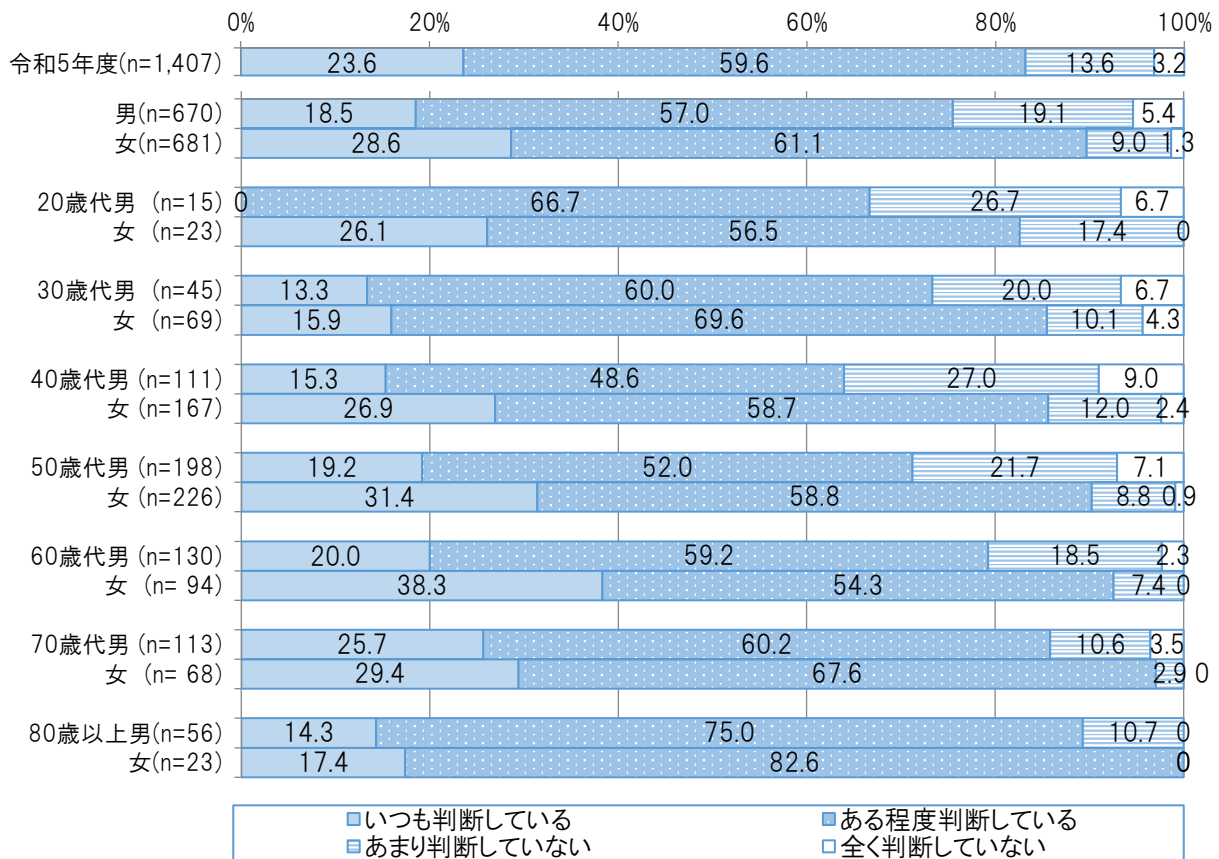
問6 普段ゆっくりよく噛んで食べていますか。



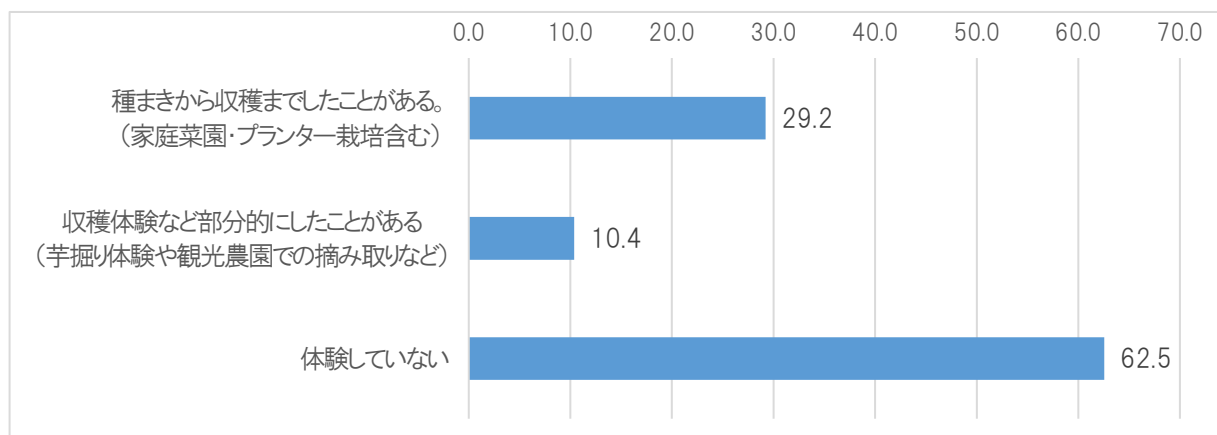
問7 生活習慣病の予防や健康づくりのためにあなたは食生活や運動に気をつけ、適正体重の維持を実践していますか。



問8 健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択すると良いか、どのような調理が必要かについてどの程度判断をしていますか。

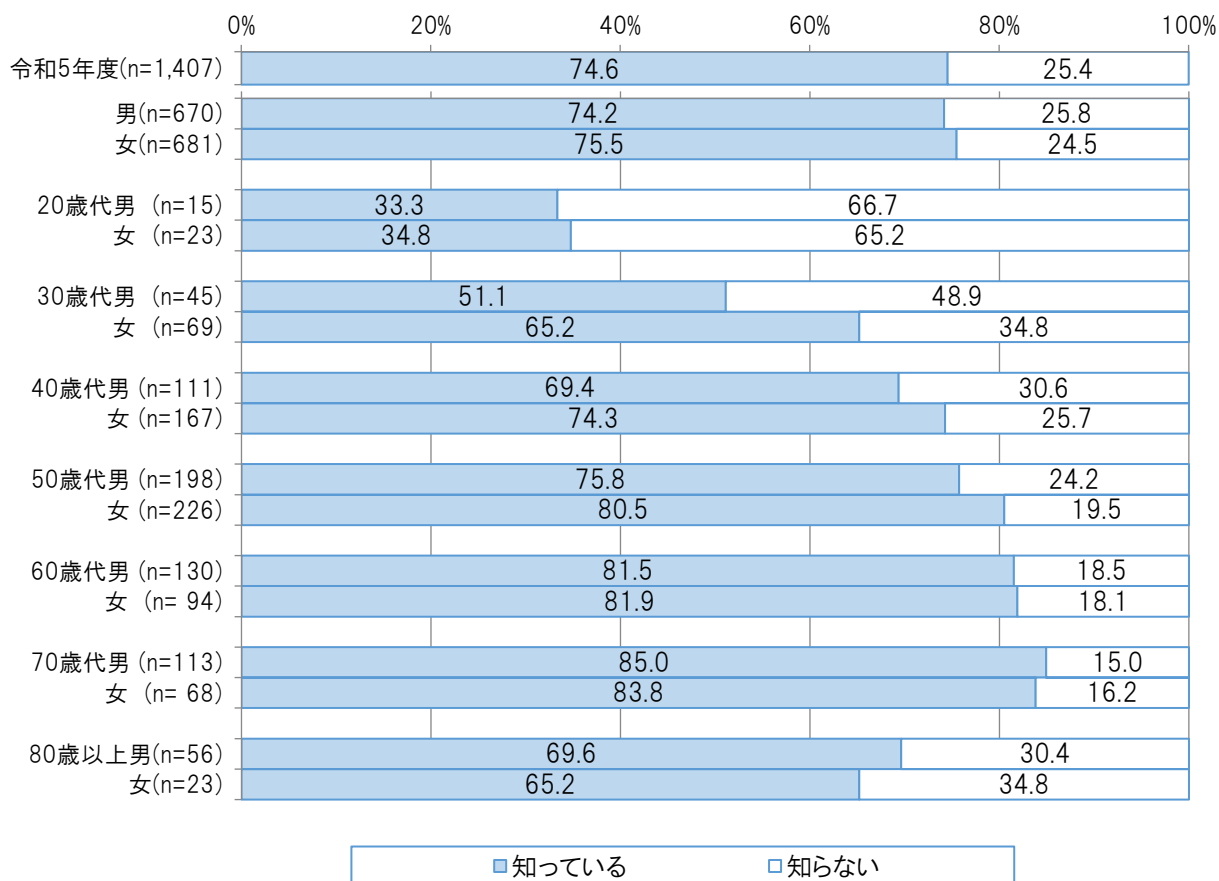


問9 この一年間に野菜づくりに親しむ体験をしましたか。(複数選択可)



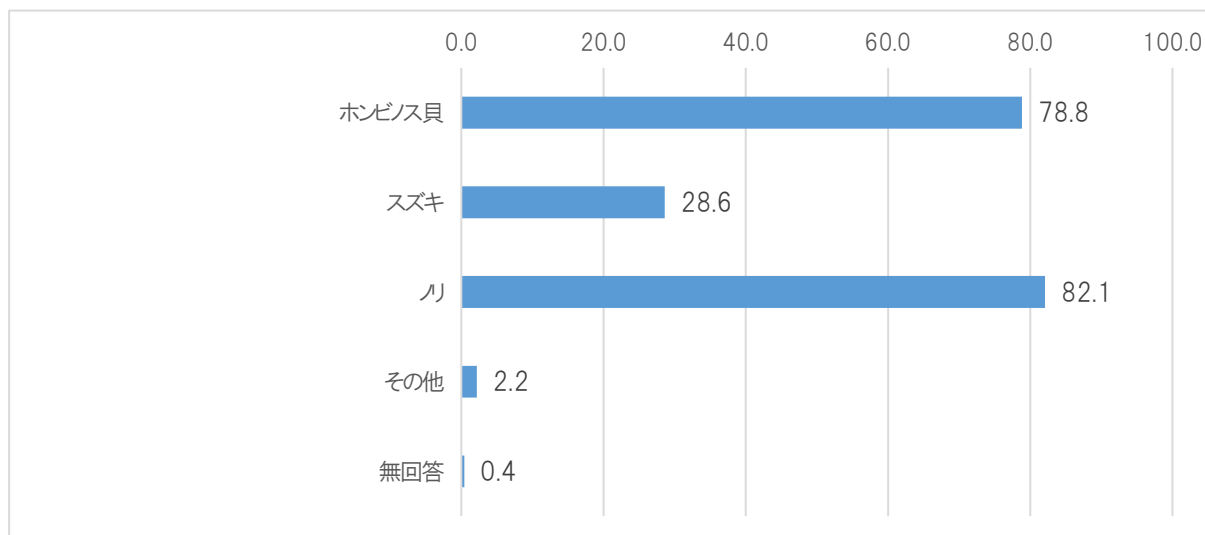
※ その他は、各項目に振り分け済

問 10 市川市で水産物がとれることを知っていますか。



問 11 【問 10 で「知っている」と回答した方に伺います】

市川市でどのような水産物がとれることを知っていますか。(複数回答可)



その他のご意見

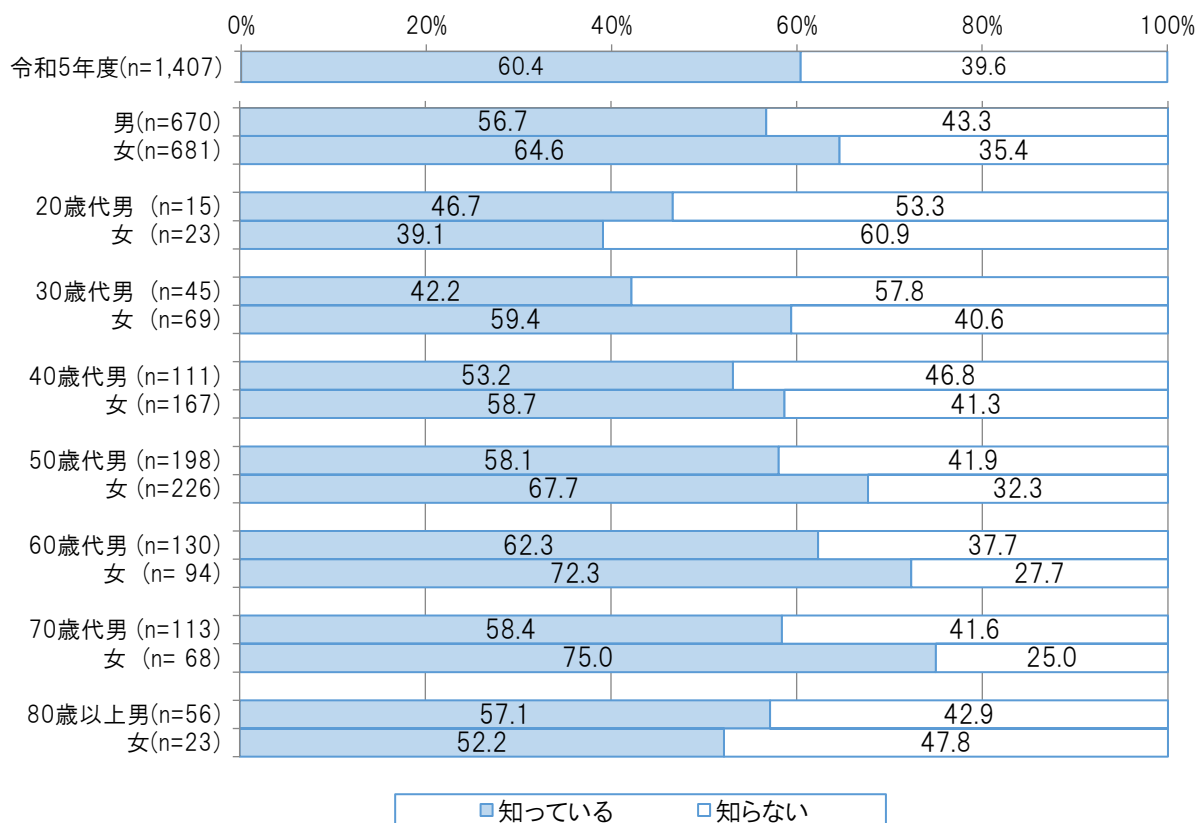
ハゼ 11 件

牡蠣 7 件

あさり 6 件

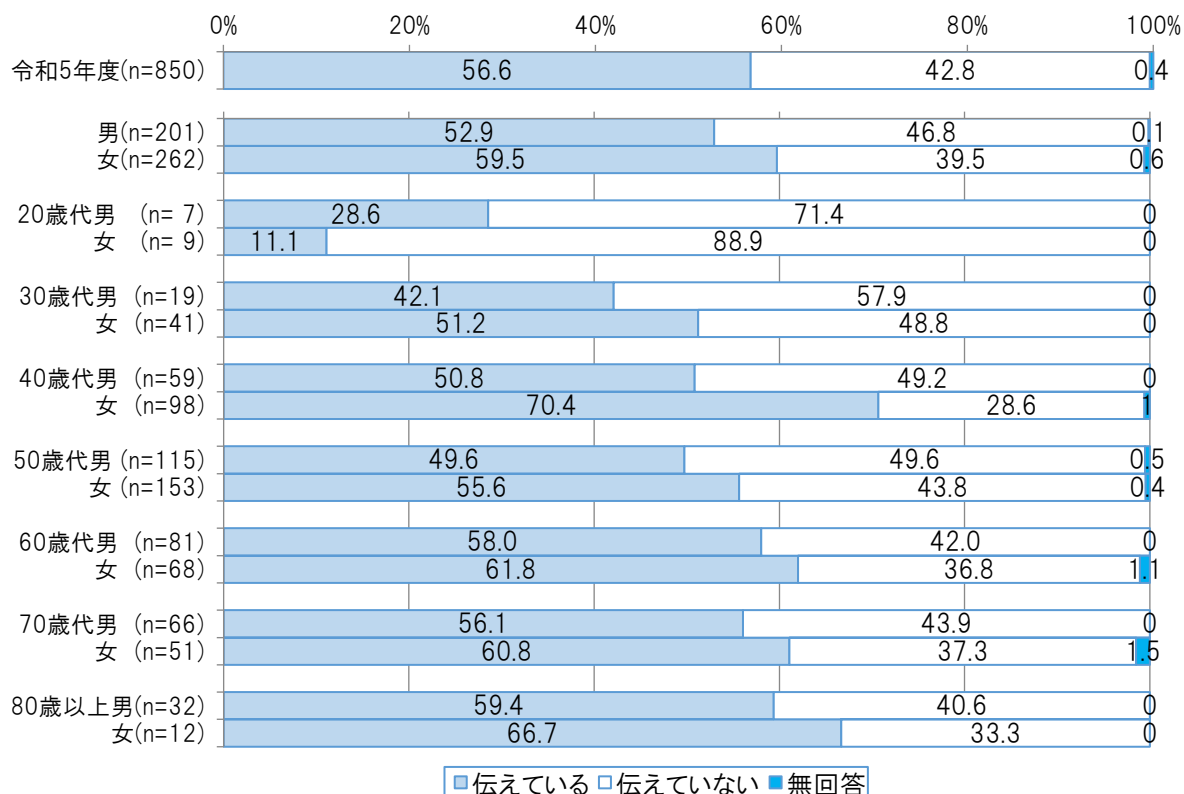
はまぐり、鯉、うなぎ、アナゴ、蟹(いし、さっぱ他)、巻貝(にしぼっけ他)、アナジャコ、シジミ、ノリボラ、シャコ、カレイ、サヨリ、ワタリガニ、小魚

問 12 日本の食文化や郷土料理、家庭で受け継がれてきた料理や作法(箸づかいなどの食べ方)等を知っていますか。

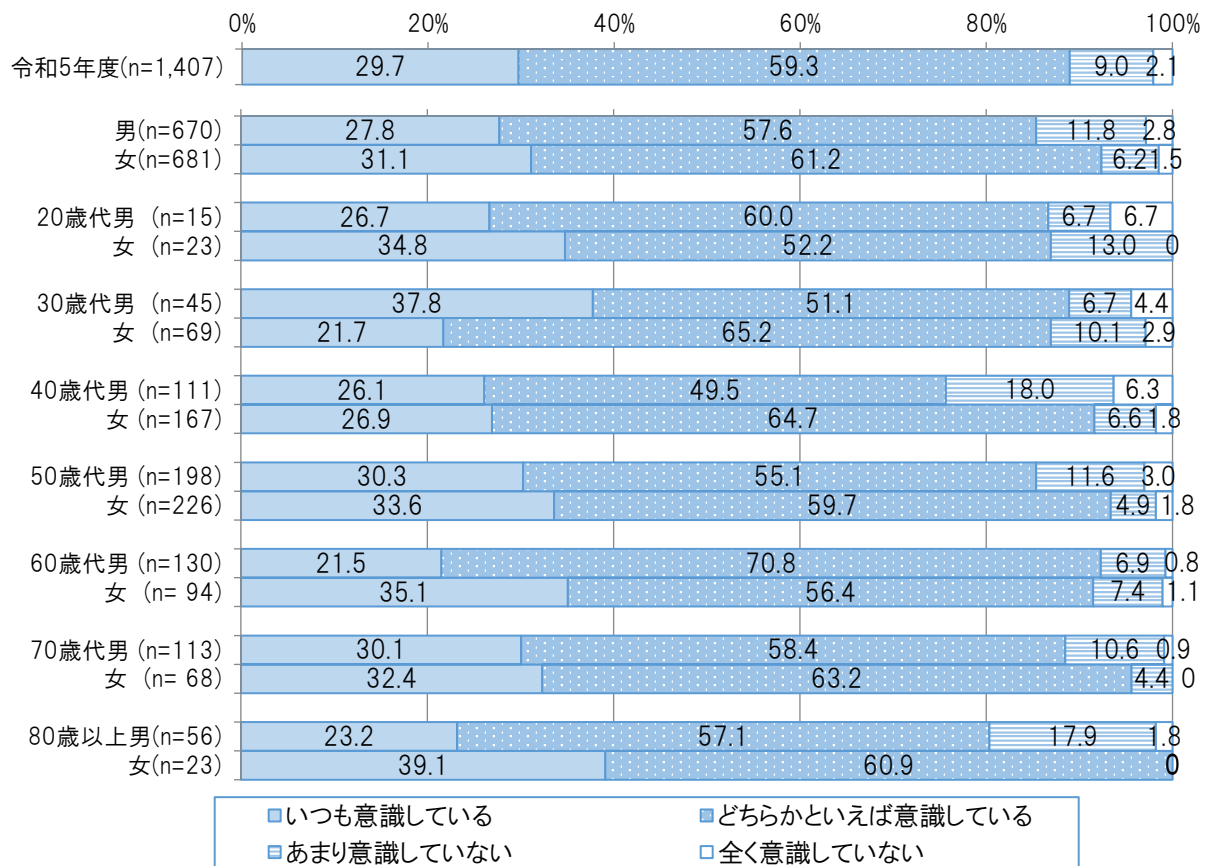


問 13 【問 12 で「知っている」と回答した方に伺います】

日本の食文化や郷土料理、家庭で受け継がれてきた料理や作法(箸遣いなどの食べ方)等を次世代(子どもやお孫さんを含む)に対して伝えていますか。



問 14 食品ロス削減のために、必要な量だけ購入したり調理をするように意識していますか。



その他のご意見(自由記載)

- ・ 学校
- ・ 食の安全
- ・ 子ども
- ・ 環境、食品ロス
- ・ 農業
- ・ 健康
- ・ 地産地消
- ・ イベントや教室等
- ・ 保育園、幼稚園
- ・ 情報
- ・ 水産業
- ・ 次世代への継承

食育は大事だが忙しい、経済面について、食文化、共食 等

市川市の食育の推進について

(1) 令和4年度 食育の推進報告

- 食育関係課会議の開催（年5回） 5月、7月、9月、12月、3月
- 市川市食育推進関係機関連絡会 ※会議公開指針に基づく開催
 - 第1回 令和4年 7月14日 29名出席
 - 第2回 令和4年 11月17日 25名出席

- 関係課に関連する内容
食育関係課の取組概要
 - ・第4次市川市食育推進計画策定
 - ・食育講演会 6月18日（土）グリーンスタジオ
「忙しい日もラクラク調理 冷凍王子に学ぶ！今すぐ使える冷凍術」
講師 株式会社ベフロティ 冷凍生活アドバイザー 西川剛史氏
参加者 113名
 - ・市民まつり「食事で免疫力アップ」
 - ・食育展示
 - ・食育探検 イベント、展示、学校、保育園、窓口、幼児健診等で配布
 - ・広報いちかわ 6/4号「食育特集」
[毎日の元気のためバランスよく食べよう]

(2) 令和5年度 食育の推進計画

- 会議予定等
 - ① 食育関係課会議の開催 年5回（5月、7月、10月、12月、3月）
 - ② 市川市食育推進関係機関連絡会 年2回（7月13日、11月16日）

- 取組（広報活動、イベント、事業等）
 - ① 広報活動
 - ・食育月間 6月1日（水）～6月30日（木）
懸垂幕：第2庁舎 電子掲示板：第1庁舎 デジタルサイネージ掲示
食育マグネット：公用車両貼付走行
 - ・広報いちかわ 6/3日号「食育特集」
[食の悩みをスッキリ解決します]
 - ・食育展示 6月13日（火）～6月27日（火）生涯学習センター1階
テーマ「食育の環（わ）を広げよう！つなぐ・広がる いちかわの食育」
食育関係6課、市川市私立幼稚園協会、市川商工会議所、
市川市食生活サポート協議会、NPO 法人日本食育ランドスケープ協会

- ・食育の日 PR シール、リーフレット「食育探検」配布
- ・市川市公式 Web「適塩レシピサイト」毎月 19 日食育の日に更新

② 食育講演会 9月30日(土)市川市保健センター

「(仮)食品ロスが減らせる ラク家事講座」

講師 料理研究家 食品ロス削減アドバイザー 島本美由紀 氏

同時開催 食育展示

③ 食育関係課の事業等

健康支援課：(計画書 P36～49)

ライフステージに沿った食育の推進

栄養健康教育事業、依頼事業(こども館、家庭教育学級、婦人会等)

食生活サポーターの活動支援

(おとなの食育講習会、おやこの食育講習会、放課後保育クラブ、
移動販売における情報提供)

地域ケア会議に出席し栄養・食生活に関する助言

農業振興課：(計画書 P44～46)

市民農園(実施)、「市川のやさい」フェア(5/27 実施)、

ふれあい農園 5月～11月、おうちでちょこっと菜園 4月～9月

「市川のなし」フェア 8月、農水産まつり 12月(予定)

臨海整備課：(計画書 P44.45)

魚食文化フォーラムの取組

市内鮮魚店で市水産物販売(スズキ 6月(実施)、生ノリ 1月(予定))

魚のさばき方教室(2月)

小学校と連携した教育事業(令和 4 年度は市川ののりに関する

出前授業を実施)(1月(予定))、学校給食市水産物利用(1月(予定))、

市川に関する水産物のレシピ紹介

こども施設運営支援課：(計画書 P38～40)

各園の食育計画に基づいた取組(野菜の栽培、クッキング他)

季節感のある献立、伝承行事食、食育だよりによる情報提供

保護者の給食試食

レシピ動画作成(テーマ：噛むメニュー、人気のメニュー)

保健体育課：(計画書 P38～40、P43.44)

各学校の食育全体計画に基づいた取組

市川市ヘルシースクールプランでの食育の取組

学校給食を中心とした取組(地場産物の活用、お話給食、試食会他)

栄養教諭を中心に食育推進の取組、千産千消デー(千葉県産食材使用)

清掃事業課：(計画書 P46、コラム P16)

食品ロス削減の取り組み

フードドライブ(6月4日実施：いちかわ環境フェア)

出前講座「テーマ：ごみと資源物」(小学校・自治会からの要望で実施)

取組紹介

一般社団法人市川市医師会

一般社団法人市川市歯科医師会

市川市 PTA 連絡協議会

市川市私立幼稚園協会

市川市食生活サポート協議会

市川市漁業協同組合

千葉伝統郷土料理研究会

市川市農業協同組合

市川商工会議所

市川市消費者モニター友の会

NPO 法人日本食育ランドスケープ協会

千葉県市川健康福祉センター
(市川保健所)

和洋女子大学

生産者代表



市川市の食育推進について

～令和5年度の取組～

食育関係課

食育展示 生涯学習センター



環境フェア



健康支援課

パパママ栄養クラス



離乳食教室



1. 6歳 3歳児 歯科集団健診



栄養相談



食生活サポーターのおとなの食育講習会

骨・ほね・しっかりずっしり ～かんたんカルシウム飯はじめましょ～



さっぱり味のさば缶バーグ
カラフル・イタリアンサラダ
豆腐の白ごま汁
高野豆腐のショコラ

農業振興課

令和5年度実施：
おうちでちょこっと菜園



令和5年度実施：
「市川のやさい」フェア



令和4年度実施：「市川のなし」フェア



令和4年度実施：農水産まつり



臨海整備課

魚のさばき方教室



小学校での出前授業



ホンビノス貝のレシピ ホームページ掲載

市 暮らし 事業者向け 文化・観光 市政

暮らし 事業者向け 文化・観光 市政


食育展示会ポスター掲載！ホンビノス貝と市川産野菜のボンゴレビアンコ

材料


- ・オリーブオイル大さじ2
- ・にんにくみじん切り1片
- ・白ワイン60ミリリットル
- ・ホンビノス貝8個（お好みで）
- ・トマト1個
- ・ねぎ1/4本
- ・パスタ180グラム
- ・塩適宜
- ・パスタの茹で汁適宜

1.パスタを表記の時間より1分少なめに茹でる。

2.フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくをいれ香りが出るまで炒める。（強火）




3.香りが出たら、「2」のフライパンに白ワインとホンビノス貝を入れ、煮る。（中～強火）




市川市 暮らし 事業者向け 文化・観光 市政

暮らし 事業者向け 文化・観光 市政


4.貝が開いたものは取り出して別皿に移す。




5.全ての貝を移した後、トマトとねぎを加え炒める。（水分が少なければ茹で汁を加える）



6.味を調えたら、茹で上がったパスタをフライパンに入れ、ソースと絡める。



7.皿に盛りつけて完成！



※市川産産のホンビノス貝・トマト・ねぎを使ったパスタです。ボンゴレビアンコはアサリで作るのが一般的ですが、うまみの強いホンビノス貝で作るとやみつきになるおいしさです！

- > 住民票・戸籍・パスポートなど
- > 税
- > 就職・退職
- > 高齢者・介護
- > ご不幸
- > 国民健康保険
- > 国民年金
- > 健康・医療・食育
- > 福祉
- > 障がい者福祉
- > 下水道・浄化槽
- > 交通・鉄輪
- > 都市計画
- > ごみ・環境保全
- > 食品・衛生
- > ペット
- > 消費生活
- > 相談
- > 文化・スポーツ・生涯学習
- > 市民活動・コミュニティ
- > 防災・災害
- > 安全・防犯
- > 救急・消防

ホンビノス貝のレシピ

★市川ボンゴレビアンコ★

材料(2人前)

オリーブオイル大さじ2・にんにくみじん切り1片
 ・白ワイン60ml・ホンビノス貝8個・トマト1個
 ・ねぎ1/4本・パスタ180g
 ・塩適宜・パスタの茹で汁適宜



1 フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。（強火）
パスタは表記時間より1分短く茹でておく。



2 香りが出たら、①のフライパンに白ワインとホンビノス貝を入れ、煮る。（中火～強火）



3 貝が開いたものを取り出して別皿に移動させる。



4 貝を全て取り出した後、同じフライパンに、切ったトマトとねぎを入れ炒める。ソースが足りなくなったらパスタの茹で汁を大さじ3～4入れる。



5 全ての貝を移した後、トマトとねぎを加え炒める。（水分が少なければ茹で汁を加える）



6 味を調えたら、茹で上がったパスタをフライパンに入れ、ソースと絡める。

完成!!



市ホームページで、詳しいレシピやその他のレシピを掲載しています！

いちがわのホンビノス



1年中 食べられます！

特においしいのは春と秋♡
産卵前で身入りが良くなります！

**ココがすごいよ
ホンビノス貝！**

①生命力が強く、
冷蔵庫で1週間もつ！
冷凍したホンビノス貝や貝出汁は
1か月以内を目安に

②価格がお手頃
1キロあたり400円前後と、
ハマグリやアサリと比べても半額程

③砂抜き不要
砂をお腹に溜めない貝のため



行徳支所 臨海整備課 ☎047-318-3967

こども施設運営支援課

伝承行事・・・



栽培・収穫写真 他・・・



ラディッシュの収穫

6/5 きりん組

みんなで育てているラディッシュが続きと収穫できています。
収穫したら給食室に持っていきます。



【給食の時間】

こんな感じで茹でたラディッシュの
薄切りができます。
そして、ゆで汁も・・・



ゆで汁で実験！ ラディッシュを茹でた紫いろのゆで汁に酢やレモン汁を
入れると・・・赤色に変わるのです！！



色が変わった瞬間に「おおっ！」と声
があがり大喜びの子どもたちです。

ひまわりクッキング

令和5年5月17日(水)

初めてのクッキングは、ゆかりご飯で2つおにぎりを作りました△

作り方もよく聞けていました♪



炊き立てご飯はホカホカ～
あたたかいね！

今回は丸いおにぎりと三角のおにぎりを作りました♪
三角のおにぎりは少しだけ難しかったですが
みんなでがんばりました！とても上手に作れました◎

できたー！！



「上手にできたよ～♪おいしいね！」
皆と一緒に作って食べるおにぎりは特別でした！
今回は海苔をつけてバージョンアップした
おにぎりを作る予定です◎



ひまわり 食育エフロンシアター

令和5年6月21日(水)

【 お腹の中で食べたものはどうなるの？ 】
【 うんちはどうやって出てくるの？ 】
エフロンシアターの「まあちゃん」でお勉強をしました！



まあちゃんの体の中を
見てみよう！！



食道は狭くなっているよ！
よく噛まないで詰まっちゃうよ！
胃袋では、食べたものをドロドロに溶かします。
そのあと、小腸に運ばれます。迷路のように
長い道はなんと5～6m(子供の場合)！
ゆっくりと栄養を吸収してくれます。
最後に大腸で水を体に取り込み、残ったものがうん
ちとなって出てきます。
うんちも元気なバナナうんちが出るといいね。
他のうんちはどうかな？

バナナうんち・・・一番元気な時のうんちです！
ももこうんち・・・緑の仲間の食べ物少し足りません。
ころこうんち・・・緑の仲間が足りません。運動と水分も足りません。
びちびうんち・・・病気の時のうんちです。良く寝て、食べて元気を取り戻しましょう。



栄養のお話 (3色の栄養)

たか組

令和5年6月27日(火)

今日は栄養士が給食の前に
食育絵本の読み聞かせをしました。



食育絵本「食べるの大好き！」



3色の食育ボードを使いました。



今日のメニュー！



何の食材が入っているか
よく考えながら食べていました！



何でも良く食べて
大きくなってね！



保健体育課

地場産物の活用



栄養教諭を中心に食育推進の取組



地産地消デー



ごはん

いわしのさんが焼き

ほうれん草のおかか和え

千葉野菜のみそ汁

味付けのり

牛乳

清掃事業課

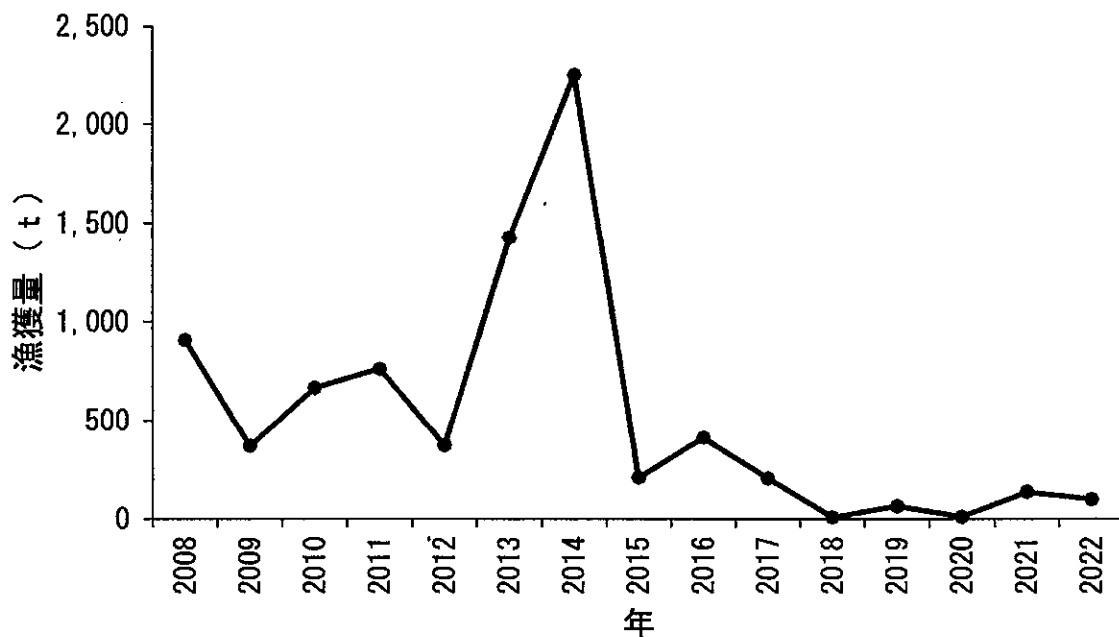
環境フェア フードドライブ



小学校への出前授業

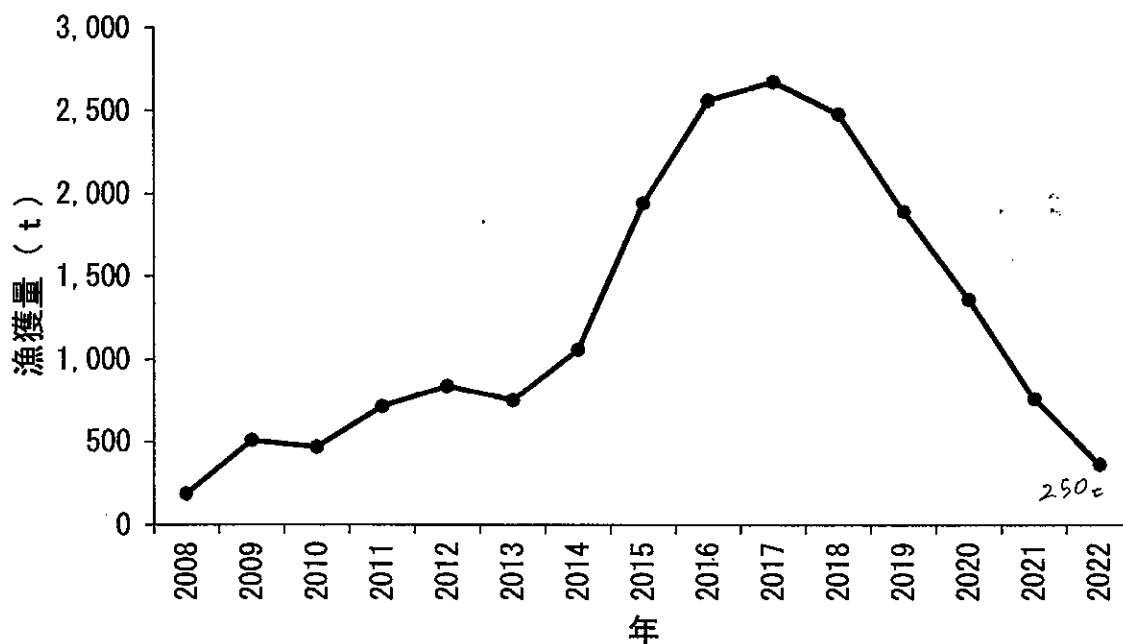


アサリ・ホンビノスガイの漁獲量の推移



農林水産統計 (アサリ類)

アサリ漁獲量

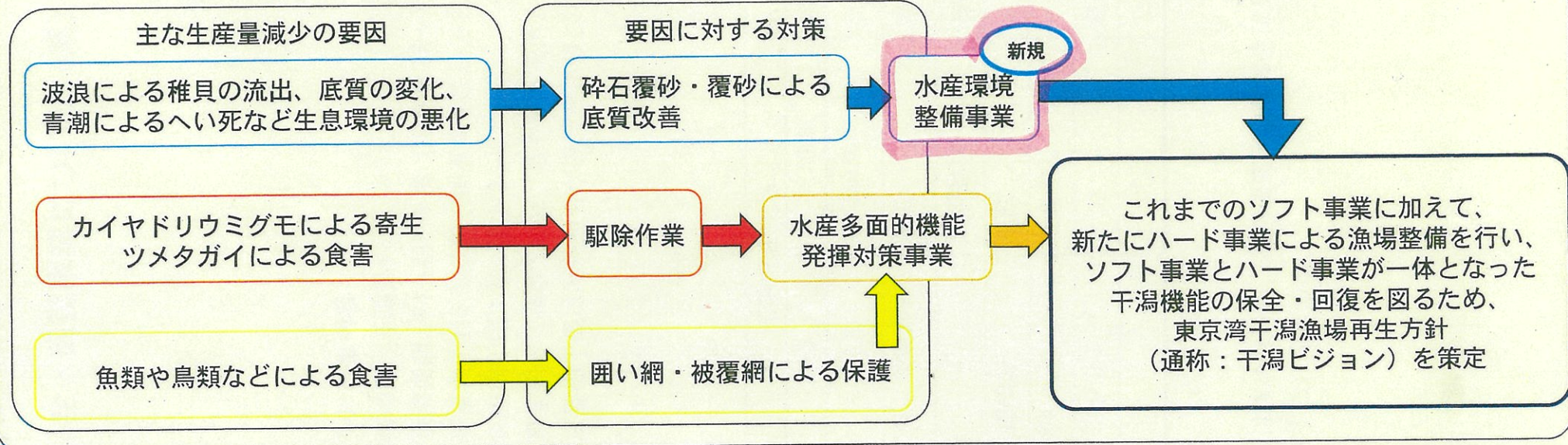
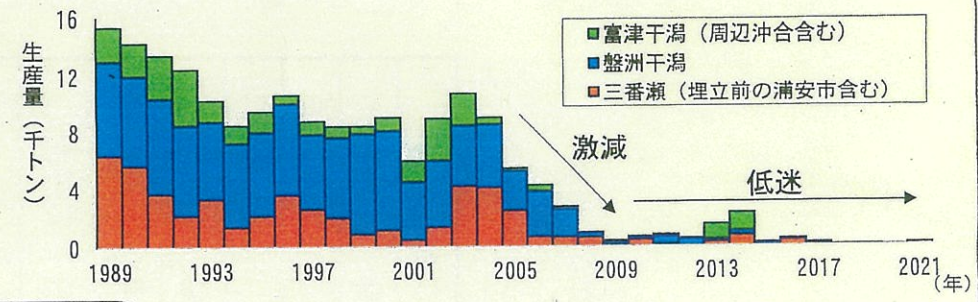


千葉県調べ

ホンビノスガイ漁獲量

1. 背景(アサリ生産量減少の要因とその対策)

- 東京湾のアサリ生産量は、2000年代前半までは1万トン近い水揚げがあったが、2005年以降著しく低下した。
- 近年はさらに減少し、2015年以降は100トン以下に低迷している。



2. 目標

東京湾内の3工区で覆砂等による漁場整備を行うとともに、水産多面的機能発揮対策事業を活用し、干潟機能の保全・回復を図ることで、アサリ生産量の増加を目指す。

3. 事業の実施内容

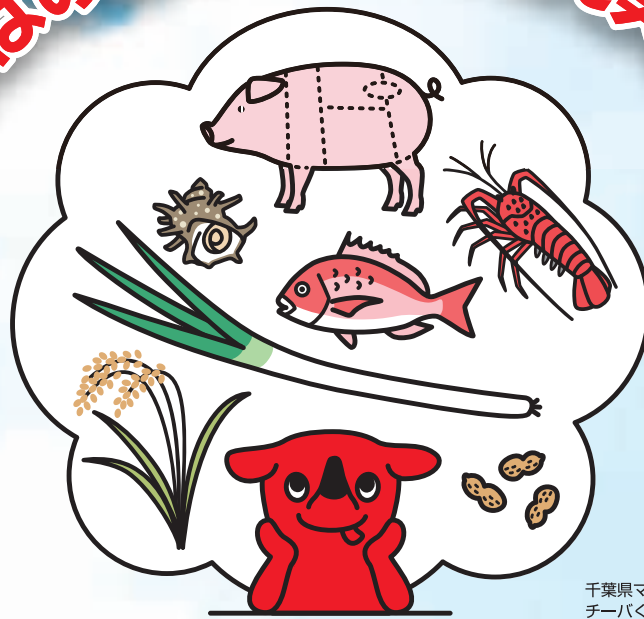
活用事業	事業主体	説明	備考
〈ハード事業〉 水産環境整備事業	千葉県	砕石覆砂や覆砂による干潟の造成及び底質改善を実施	詳細な実施場所は地形測量、底質調査を実施した上で選定
〈ソフト事業〉 水産多面的機能発揮対策事業	漁業者活動グループ	ウミグモ、ツメタガイ等の駆除や囲い網・被覆網等によるアサリの保護の実施	国の実施年度は令和7年度まで(以降は現時点で不明)



第4次千葉県食育推進計画

「ちばの食育」推進のためのキャッチフレーズ

ちばの恵みで まんてん菜園

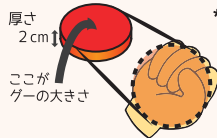


千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



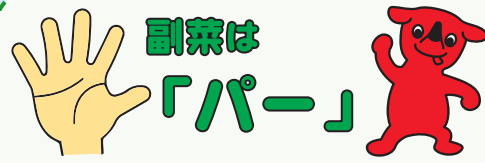
主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



*グーのかたまりの
大きさではありません！



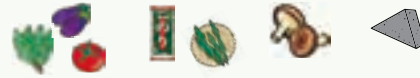
主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜の1食分の量は
パーにたっぷりをめざして！



副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく



令和4年3月

千葉県・千葉県教育委員会

あなたの健康づくりに御活用ください

健康ちば協力店

「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」のメニューやサービスの提供
「終日全面禁煙」から、2つ以上の取組を行っている
飲食店や給食施設等を「健康ちば協力店」として登録しています。



※取組内容の詳細は、裏面へ

このマークが目印です

健康ちば協力店
～食事から健康を応援～



千葉県

- ★外食や市販のお弁当やお惣菜を利用する時でも、野菜をたっぷり食べたい。
 - ★減塩は大切だと聞いたけど、外食が多い場合、どう食塩を控えたらいいの？
 - ★家族の食事を健康に気遣って選びたい。
- …など、

健康づくりを手軽に始める
一歩として御活用ください。

千葉県 健康ちば協力店

検索



健康ちば協力店に関する詳しい情報をホームページに掲載しています。

千葉県

健康ちば協力店の取組み

お店の取組がステッカーで表示されています。



120g以上の野菜が
食べられるメニュー又は
サービスを提供する



食塩を 3.0g 未満に
できるメニュー又は
サービスを提供する



店内終日全面禁煙

1食で1日の 1/3 量以上の野菜
が食べられます。

外食や市販のお弁当・お惣菜でも、食塩に
気をつけられるメニューやサービスが選べます。

ふやさう！
野菜

1日の
目標量

350g 以上
(小鉢約 5 皿程度)

健康ちば 21(第2次)目標値より

外食や市販のお弁当を利用する時にも野菜を

外食や市販のお弁当を利用する機会が多いと
野菜が不足しがちです。積極的に野菜がとれる
メニューを選ぶ、お弁当にサラダやあえ物、
煮物などを加えるなど、少し意識して選ぶこと
を心がけましょう。



へらそう！
食塩

1日の
目標量

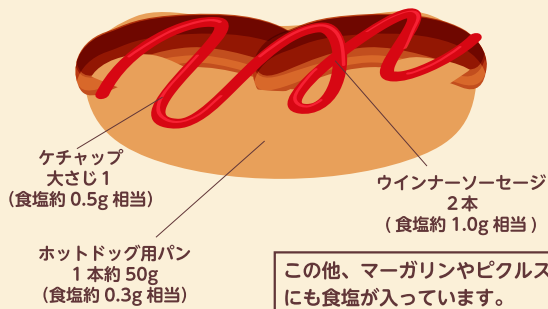
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

日本人の食事摂取基準 2020 年版より

料理の中に含まれる気をつけたい食塩

食塩は様々な食材に含まれています。
栄養成分表示がある場合は、「食塩相当量」を
参考にしましょう。

(例) ホットドッグ (食塩約 1.8g 相当)



●お問い合わせは、最寄りの保健所まで

習志野保健所 地域保健課 047-475-5153

市川保健所 地域保健課 047-377-1102

松戸保健所 地域保健課 047-361-2121

野田保健所 地域保健福祉課 04-7124-8155

印旛保健所 地域保健課 043-483-1134

香取保健所 地域保健福祉課 0478-52-9161

海匝保健所 (八日市場地域保健センター) 0479-72-1281

山武保健所 地域保健課 0475-54-0611

長生保健所 地域保健福祉課 0475-22-5914

夷隅保健所 地域保健福祉課 0470-73-0145

安房保健所 地域保健課 0470-22-4511

君津保健所 地域保健課 0438-22-3744

市原保健所 地域保健福祉課 0436-21-6391

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 043-223-2667

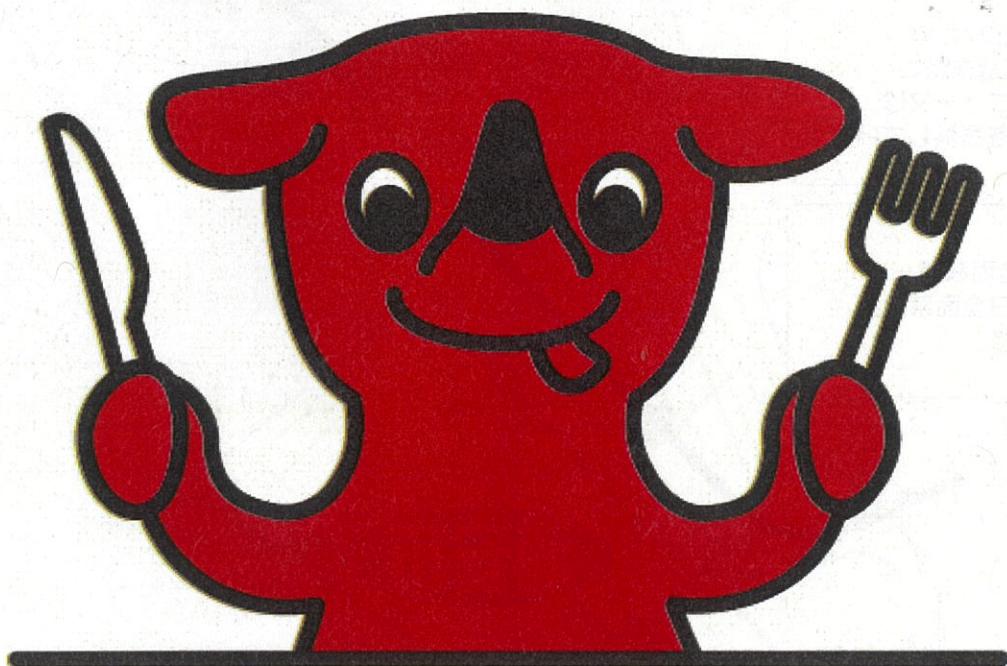
健康ちば協力店 市川市・浦安市 店舗一覧

美味しい食事で、県民の健康づくりを応援しています！

令和5年4月1日現在

番号	店舗名	種類	所在地	電話	取組内容		
					野菜 たっぷり	食塩 ひかえめ	終日店内 全面禁煙
①	旬彩リビング kyo-ya	和食 洋食 中華	市川市南八幡4-4-9 ダイヤモンド102	(047) 314-0303	○	○	○
②	和ビストロ Edoya! 江戸家	和食 洋食	市川市真間2-17-11	(047) 322-6522	○	○	○
③	長寿庵	そば うどん	市川市宮久保1-7-17	(047) 372-5612	○		○
④	萬盛庵	そば うどん	市川市宮久保1-8-13	(047) 373-9677	○	○	○
⑤	お好み焼 小ばなし	和食	浦安市猫実2-27-10	(047) 354-6995	○		○
⑥	中華料理 かさや	中華	市川市妙典3-9-20	(047) 358-1902	○	○	

↑ 表面 地図上に記載されている番号と対応しています。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

しょくいく ひ 食育の日シール

毎月19日は 食育の日

つかかた 使い方

1. カレンダーの毎月19日に食育の日シールを貼る。
2. 19日になったら「食育ってなんだろう?」と考えて
みたり、自分で、家庭で、いろんな場所で「食育」
に取り組む日にしましょう。



「食育の日シール」毎月19日に貼ってね!

<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>
<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>
<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>食育の日</p>
<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>	<p>いちかわし 19</p>  <p>しょくいくのひ</p>

です。

いちかわの食育
詳細はこちら



る

る

る

み

る

る

る

る

る

食事の準備や
片付けをする(手伝う)

食事を一緒に作ってみましょう

好き嫌いをしないで食べる

生産者に感謝し、食べ残しを減らそう

このシートは、共同作成しています。
市川市
保健センター健康支援課、農業振興課、
臨海整備課、こども施設運営支援課、
保健体育課、清掃事業課

いちかわの食育探検

スタート

いちかわの食育には
どんなことがあるかな？
クイズに答えて宝を見つけよう！
さあ、いっしょに出発だ！



クイズ 2

千葉県の郷土料理は
どっち？

- A: 太巻きまつりずし
B: さばずし

ヒント: 写真をみてね



クイズ 5

6月は食育月間！
毎月〇日は食育の日！

- A: 9日
B: 19日
C: 29日



家族や友だち
みんなで食べると
おいしいね。



クイズ 6

市川市の行徳沖でとれる貝は？

- A: ホンビノス貝
B: ホタテ貝



ゴール

やったね♪ 宝箱が見つかったよ！
いちかわの食育について、
もっとくわしくみてみよう。



早ね、早起きすると
朝ごはんがおいしいね。
1日の始まり。

よくかんで食べよう！
食べたあとは、
はみがきも忘れずに。

地産地消って知ってる？
地元でとれたものは
新鮮でおいしいよ。

のりを食べて
気分ノリノリ！
市川市の三番瀬では
のりを養殖しています。

クイズ 4

市川産の“市川とまと”
この子のおなまえは？

- A: とまクン
B: いちとま
C: とまりん



わかるかな？
コマに野菜はいくつある？
市川市でとれる野菜だよ。
をかぞえてみよう。



クイズ 3

まだ食べられるのに
捨てられてしまう“食品ロス”。
減らすには何ができるかな？

- A: 残さず食べる
B: 買いすぎない



クイズ 1

市川市で一番多く
作られているくだものは？

- A: いちご
B: ぶどう
C: なし

クイズの答えは
裏面をみてね！



食べる前には
せっけんを使って
しっかり手あらい。



1日3食 バランスよく食べましょう♪

主食(ごはん)



エネルギーのもと

主菜(おかず)



からだをつくる

副菜(やさい)



からだの調子をととのえる

3つの色をそろえると栄養のバランスがよくなるよ！

レンジで簡単、ランチにもおすすめ！

野菜たっぷりタコライス

1人分 488kcal 塩分:1.7g

材料(4人分)

- 合びき肉...240g
- 玉ねぎ...1/2 個(100g)
- にんじん...1/3本(50g)
- ピーマン...1個(40g)
- しいたけ...1個(20g)
- ケチャップ...大さじ2
- ウスターソース...大さじ2
- カレー粉...小さじ1
- 塩...ひとつまみ
- こしょう...少量
- レタス...3枚(60g)
- トマト...1個(200g)
- ピザ用チーズ...60g
- ごはん...4杯分(1人140g)

作り方

- 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- レタスは1センチ幅の千切り、トマトは1センチの角切りにする。
- 大きめの耐熱容器に、ひき肉、1の野菜、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。中央を軽くへこませて、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで約4分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。(肉に火が通ったか確認し、足りない場合は加熱時間を増やす)
- 器にごはんを盛り付け、レタス、③、トマト、チーズを飾りつける。

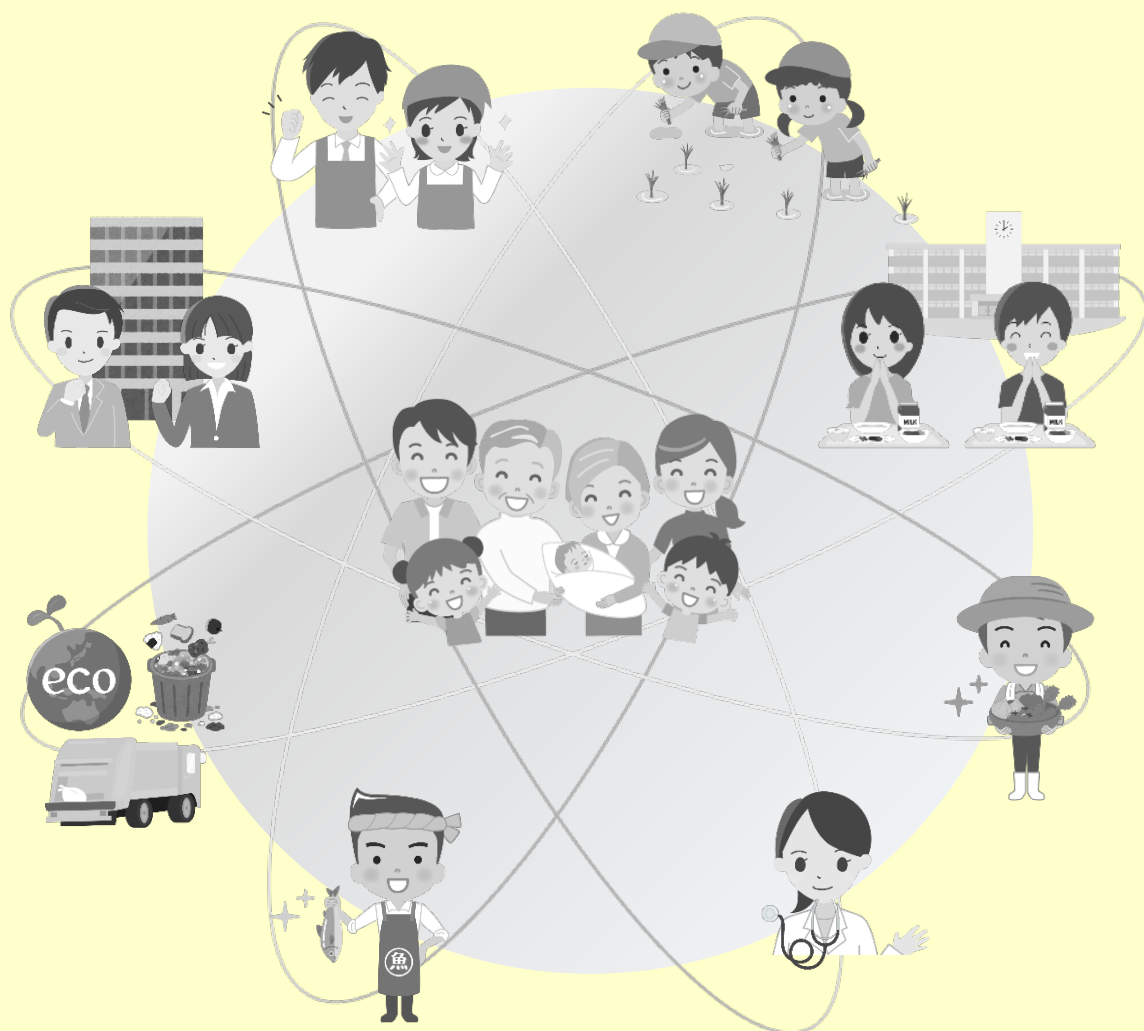
市川とまとも食べてね♪



第4次 市川市食育推進計画

期間：令和5年度～9年度（2023～2027年）

食育の環(わ)を広げよう！
～つなぐ・広がる いちかわの食育～



令和5年（2023年）3月

市川市