

令和6年度 第1回市川市食育推進関係機関連絡会

日時：令和6年7月11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 横山 京子

3. 代表者及び関係職員紹介 別紙名簿

4. 内容

(1) 令和6年度市川市の食育推進について

(2) 代表者及び関係機関等の取組紹介

5. 閉会

令和6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	大橋 愛生 *
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	松本 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	行政関係	千葉県市川健康福祉センター (市川保健所)	岸 恵美子 *
12	学識経験者	和洋女子大学	高橋 佳子
13	生産者関係	生産者代表	山本 健太郎 *

* : 新規代表

市川市の食育の推進について

(1) 令和5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、10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5年 7月13日 28名出席
 - 第2回 令和5年 11月16日 29名出席
- 関係課に関連する内容
 - 食育関係課の取組概要
 - ・食育講演会 9月30日（土）保健センター
「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
参加者 86名
 - ・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月3日号「食育特集」
[食の悩みをスッキリ解決します]

(2) 令和6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11日、11月14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月1日号「食育特集」
[食べて健康子どもから大人まで年代別に食事のポイントをご紹介します]
 - ・食育展示 6月12日（水）～6月25日（火）生涯学習センター1階
テーマ「食べて健康子どもから大人まで
年代別に食事のポイント&いちかわの食育の取組をご紹介します」
 - ・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」更新

- ② 食育講演会 9月21日(土) 市川市保健センター
「(仮) 切りっぱなし野菜で栄養バランスアップ」
講師 村野 明子氏
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)

栄養健康教育事業、依頼事業（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、
市民まつり、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

こども家庭相談課（計画書 P36～38）

パパママ栄養クラス、離乳食教室、栄養健康教育事業、
依頼事業（こども館等）

農業振興課：(計画書 P44～46)

市民農園、ふれあい農園 9月～12月、

おうちでちょこっと菜園 5月～9月、「いちベジ」フェア 6月、

「市川のなし」フェア 8月、9月、農水産まつり 12月、

「食」と「農」に関する出前事業 6月～10月

臨海整備課：(計画書 P44.45)

魚のさばき方教室、いちかわ三番瀬まつり、

市内鮮魚店、行徳支所での市水産物販売（スズキ 6月、生ノリ 1月）、

学校給食市水産物利用、農水産まつりへの参加

幼保施設管理課：(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)

食品ロス削減の取組

フードドライブ、

出前授業「テーマ：ごみと資源物」（小学校・自治会からの要望で実施）



市川市の食育推進について

～令和 6 年度の取組～

食育マグネット 公用車両貼付走行



食育展示 生涯学習センター



食育講演会



健康支援課

食生活サポーターのおとなの食育講習会
子どもから大人まで みんなで始める おいしく簡単適塩生活！



- ・コーンと枝豆のチーズつくね
- ・ブロッコリーのおかかマヨ和え
- ・ミルクきんぴら
- ・きな粉のみそ汁
- ・甘酒ミルクゼリー
バナナソースかけ

放課後保育クラブ



市民まつり



こども家庭相談課

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



農業振興課

市民農園



ふれあい農園



おうちでちょこっと菜園



「いちベジ」フェア



臨海整備課

魚のさばき方教室



いちかわ三番瀬まつり



市内協力鮮魚店・行徳支所での水産物販売



スズキ（6月・鮮魚店）



生ノリ（1月・鮮魚店及び行徳支所）

幼保施設管理課

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♡

でもだー！！



「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。
ころころうんち……緑の仲間が足りません。運動と水分も足りません。
びちびちうんち……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



さつまいもごはん
いわしの塩こうじ焼き
ちば野菜の具だくさん汁
ごま和え
なしゼリー
牛乳

清掃事業課

イベント等 フードドライブ



小学校への出前授業



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 P T A 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

千葉県市川健康福祉センター
(市川保健所)

和洋女子大学

生產者代表

「健康ちば協力店」募集!

健康ちば協力店とは?

千葉県では県民の、「野菜摂取量の増加」「減塩対策」「受動喫煙防止対策」を推進するため、以下3つの取組のうち、いずれか2つ以上の取組にご協力いただけるお店や給食施設等を、「健康ちば協力店」として登録し、PRします。



●120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスを提供する

取組例 野菜がお替りできるなど、1回の食事でも120g以上食べられるサービスがある。



●食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスを提供する

取組例 お客様の希望に応じて、1食分のメニューを食塩相当量3.0g未満に調整できる。



●店内終日全面禁煙

取組例 受動喫煙防止対策として、店内を終日全面禁煙としている。

2
つ
以上
を選
択

ステッカー

お店の入口など、お客様の目につく場所に貼っていただきます。

この
ステッカーが
目印!

健康ちば協力店

～食事から健康を応援～



千葉県

※3つの取組すべて行なっている場合のステッカー例

健康ちば協力店をもっと詳しく知りたい方は⇒

千葉県 健康ちば協力店

検索

● 登録いただいたお店をPR!

- ◆お店の情報を千葉県ホームページに掲載することができます。
- ◆千葉県がお店のPRに努めます。(イベントや広報紙等でPR)

● 手続きは簡単!

「健康ちば協力店」申込書を記入し、お店の所在地を管轄する保健所へ提出いただくだけです。

(申込書は健康ちば協力店ホームページからダウンロードできます。)

● 登録後について

- ◆登録要件に該当する取組み内容を、店内やお店のホームページなどで、分かりやすく掲示してください。(野菜たっぷりメニューの店内掲示など)
- ◆取組み内容を変更したり、登録の取消しを行う場合には、お店の所在地を管轄する保健所へご連絡くださるよう、ご協力をお願いします。
- ◆年1回、登録の継続や取組内容の確認のため、千葉県健康づくり支援課からお手紙を郵送します。

お問い合わせ・申込書提出先

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

登録はこちら



健全な咀嚼を育む

(jsmshp35.jp)

市民公開講座 9月15日(日) 13:00~14:00

岡崎好秀 (国立モンゴル医学科学大学 客員教授)

なぜ口腔機能発達不全症が増えるのか

「こどもの口はふしぎがいっぱい」

摂食≠咀嚼



会場:和洋女子大学 西館 1-4教室
(千葉県市川市国府台 2-3-1)

入場 無料

岡崎好秀先生のプロフィール

元岡山大学病院・小児歯科医 : 「口の中はふしぎに満ちあふれていて、口の機能を知ること、口の健全な発達や機能低下が理解できる」という観点から、口腔機能の発達や口腔ケアの普及に精力的に取り組まれています。動物の歯にもとても詳しい先生です。

主な著書

「世界最強の歯科保健指導 上・中・下巻 おもしろすぎて眠れなくなる口腔機能論」クインテッセンス出版
「カミカミおもしろだ液学 だ液は健康を守る‘まほうの水’」、「おしえて恐竜！ぼくたちの大切な歯」
「カミカミ健康学」、「謎解き 口腔機能学 すべては口から始まった！」など 多数

大会長:和洋女子大学 柳沢幸江

事務局:E-mail: info@jsmshp35.net

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」
とく ひ
に取り組む日にしましょう。



」です。

ために

いしかわの食育
詳細はこちら



る

みどり

っている?

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

組み

好き嫌いしないで食べる

生産者に感謝し、食べ残しを減らそう

なべる

知ろう

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、幼保施設管理課、

保健体育課、清掃事業課、こども家庭相談課

知ってわくわく！楽しもう♪

しょういくたんけん

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。



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。



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。



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



よくかんで食べよう！
食べたあとは、
はみがきも忘れずに。



早ね、早起きすると
朝ごはんがおいしいね。
1日ははじまり。



「いただきます」
「ごちそうさま」
大きな声でいえるかな。
感謝して食べよう。



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
しっかり手あらひ。



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、ランチにもオススメ！

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

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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)
- 5 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♪

