

未来の元気は、
毎日の「食」から。

食べることは、 生きること

— 名寄の食育 —



6月は食育月間

食育は、生きる上での基本であり、
知育・徳育・体育の基礎となる大切
なものです。健全な食生活を実践す
る力を育み、心と体の健康を支える
とともに、豊かな人間性を育てるこ
ともにつながります。

名寄市では、第4次名寄市食育推
進計画「なよろっ子食育プラン」に
基づき、子どもから大人まで、市民
一人ひとりが食に関心を持ち、健や
かな食生活を実践できる人を育む取
組を進めています。

人を育てる食育

食育とは、さまざまな体験や学習
などを通して「食」に関心を持ち、
自ら選択する力を身に付け、心身と
もに健全な食生活を実践できる人を
育てることです。毎日の食事づくり
や家族で食卓を囲む時間、地域の食
材や生産者とのふれあい、食文化や
食習慣を学ぶことも食育のひとつで
す。
今月号では、地域特性を生かし、
地産地消や学校給食、家庭・地域と
連携した名寄市の食育をご紹介します。

食育で大切にしたい9つのこと

第4次名寄市食育推進計画の基本目標です

生涯にわたって心も体も健康で、いきいきと暮らしていくために、食の大切さを学び、実践していきましょう。
名寄市では、次の9つの取組を進めていきます。

1 食育に関心を持ち、 実践しよう

自分や家族の健康のために、
食に関心を持ち、行動につな
げます。



2 朝食を毎日食べよう

朝食を食べて、1日の
生活リズムを整えます。



3 栄養バランスに配慮した 食生活をしよう

主食、主菜、副菜をそろえ、
バランスのよい食事を心がけ
ます。



4 適正体重の維持や減塩等に気 をつけた食生活を実践しよう

肥満や生活習慣病の予防のため、
適正体重や減塩を意識します。



5 和食及び行事食を 推進しよう

和食や郷土の味、行動食を
大切にし、次の世代に伝え
ていきます。



6 食品の安全性について 基礎的な知識をもとう

食の安全、安心について正しく
理解し、自ら判断できる力を育
てます。



7 地産地消を推進するとともに、 食に関する感謝の念と理解を 深めよう

地元の食材を味わい、生産者や
自然の恵みに感謝します



8 食品ロス削減のため 意識して行動しよう

「もったいない」の気持ちで、
食べ残しや使いすぎを減らし
ます。



9 様々な情報発信媒体を活用し、 食について理解を深めよう

情報を上手に活用し、食につい
て学び、行動の輪を広げます。





名寄の現状から考える食育



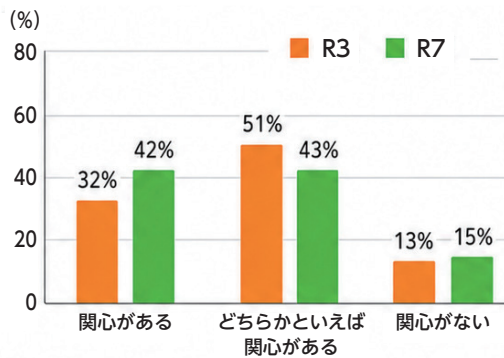
食生活の変化により、子どもから大人まで、さまざまな課題が見られています。

名寄の現状（アンケート結果より）

1 あなたは「食育」に関心がありますか

「食育」により関心のある方が増えましたが、関心のない方も少し増えています

「食育」への関心



※ R7 市民アンケートより

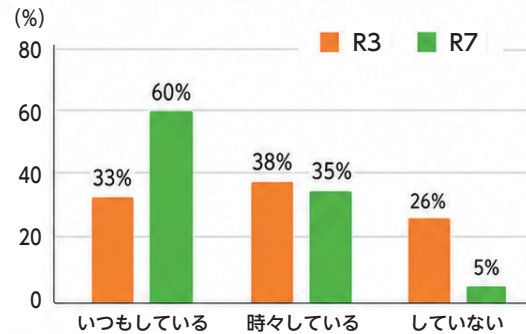


▶ 食への関心を持つことは、健やかな食生活の第一歩です。

2 「食品ロス削減」のために何らかの行動（取り組み）をしていますか

いつも取組をされている方が増えました

食品ロス削減のための行動



※ R7 市民アンケートより



▶ 日頃の少しの工夫が、食品ロス削減につながります。

名寄の食育の取組

名寄には、食を学べる環境があります

1 なよろ給食の日

なよろ給食の日

毎年「なよろ給食の日」を設け、名寄産の食材を使った特別献立を提供しています。



地元食材をおいしく味わい、郷土愛を育てます。

2 地場産食材を積極活用

給食では、名寄産・道産の食材を積極的に活用しています。



・名寄産食材の活用率 61.4%
・道産食材の活用率 81.7%
(令和3年度実績)

3 農業体験が身近にできるまち

農業体験や調理体験など、体を動かし、五感で感じる体験が、食への関心や感謝の気持ちを育てます。



農業体験や農作業の経験

・経験あり 78%

・経験なし 22%

※ R7 市民アンケートより



子どもたちの現場から見る食育



名寄の子どもたちは、日々の体験や学びの中で、食べることの大切さを学んでいます。

認定こども園の取組



体験が「食べるきっかけ」に

認定こども園あいあい 栄養士 和田さん

園の子どもたちは全体的によく食べてくれています。ただ、野菜の好き嫌いはやっぱりありますね。お肉や魚は「いっぱいちょうだい！」って言うのに、野菜になると「減らして」って言う子が多くて（笑）。

そこで力を入れているのが、体験を通じた食育です。ピーマンの種取りをしてもらった翌日、そのピーマンが入った卵焼きを出したら、普段は嫌いで避ける子もほとんど減らさずに食べてくれました。お米とぎや野菜の皮むき体験なんかもやっていて、「今日自分が炊いたよ」ってうれしそうに教えてくれる子もいます。

自分で育てたもの、自分が関わったものは食べてくれる—それがここでいちばん感じていることです。

保護者の皆さんには、バランスよくいろんな食材を取り入れて、子どもたちが元気に成長できる食事作りを意識していただけたらうれしいです。



野菜の栽培や調理体験は、食べ物に興味を持ち、食べる意欲を育てる大切な機会です。



小学校の取組



学びながら身につく食習慣

名寄小学校 栄養教諭 佐藤さん

市内の小学校では、全学年で年間2時間の食育授業を行い、食事のマナーや栄養バランス、地元食材について学んでいます。

給食では、安全・安心を第一に、旬の食材や名寄産の食材を取り入れながら、和洋中さまざまな献立を工夫しています。子どもたちはカレーやラーメンなどの人気メニューを楽しみにする一方で、苦手な食材もありますが、「まずは一口食べてみよう」と声かけを行い、少しずつ食べられるようになる姿も見られます。

入学から卒業までの間で、食べる量が増えたり、苦手なものにも挑戦できるようになるなど、成長を感じられます。

一方で、魚介類が苦手な子が多いことは課題であり、食べやすい調理方法の工夫を続けています。

いろいろな食材を、まずは一口食べてみてほしい。味や食感など、食べる楽しさを感じてほしいですね。



学びと体験を通して、子どもたちが自ら考え、健康的な食習慣を身につけていきます。



名寄の給食・食育を発信中！



名寄市学校給食センターでは、安心・安全でおいしい給食を提供するとともに、子どもたちの「食べる力」を育てる食育に取り組んでいます。



名寄市学校給食センター 公式 Instagram

で情報を発信中！

給食センターの日常や人気メニュー、地元食材の紹介などを写真や動画でお届けしています！

給食や地元食材
情報を発信！

フォローして
最新情報を
チェック



@nayoro_kyushoku



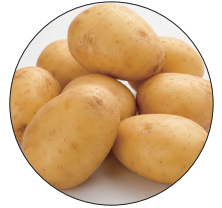
♡ いいね！やコメントもお待ちしています♪

地元の農産物をチェック！

名寄の農産物販売

の情報はこちら

名寄産の新鮮な農作物を購入できる情報を掲載しています。旬の食材を取り入れて、食卓をもっと豊かに♪



名寄の農作物販売情報を
チェックできます！



農家さんに聞きました

子どもたちに届く、 名寄の甘いトマト



ミニトマト「純あま」を育てる農家の及川さん

給食に使われるトマトへの思い
私たちが育てている「純あま」という品種は、一般的な業務用品種と比べ、病気に繊細で育てるのに気を使います。酸味が少なく、甘みが強いので、子どもたちに食べやすいトマトなので愛情を持って育てています。

子どもたちの反応
給食で食べた子どもたちから、「甘くておいしかった」という声が直接届くこともあり、とてもうれしいです。

栽培で大切にしていること
毎年育ち方は違いますが、実にしっかり栄養がいくように、余分な葉っぱや枝を取りながら気を配って管理しています。

地元食材の魅力と安心
名寄で育つトマトの良さは、新鮮なことです。前日に収穫したミニトマトが、次の日の給食に出ることもあります。地元で採れたものが、時間をかけずに子どもたちのところへ届くのは、とても特別なことだと思っています。

「前日に収穫したミニトマトが、次の日の給食に出ることもあります。」