

令和7年度第1回 和光市食育推進コンソーシアム会議

令和7年6月6日（金）
和光市健康増進センター

第三次和光市食育推進計画に基づく 令和7年度の実施予定について

第三次和光市食育推進計画 施策

- 1 生涯を支える健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れた食育推進

食育推進コンソーシアム

- 2 地域一体型の公民協働によるセルフヘルスケアマネジメント支援（横断的施策）
- 3 食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

第三次和光市食育推進計画 施策

- 1 生涯を支える健康づくり（ライフコースアプローチ）
の観点を取り入れた食育推進**
- 2 地域一体型の公民協働によるセルフヘルスケアマネジメント支援
（横断的施策）
- 3 食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

【基本方針1】生涯を支える健康づくり(ライフコースアプローチ)の 観点を取り入れた食育推進

- ★施策2 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ★施策3 地域一体型の自然に健康になれる食環境づくり(横断的施策)

食育推進店に登録しているスーパー、コンビニエンスストアにて6月の食育月間の取り組みとして、ちよこっとプラス(果物・野菜)バナーを掲示。食育月間終了後も可能な限り継続を依頼。

野菜商品1品を毎食加えることの大切さを啓発した。

取組については、健康教室や食の講座事業実施の際、HP等で周知をはかった。

市内スーパーマーケット6店舗、コンビニエンスストア21店舗で実施。

また通年の取り組みでは、健康に配慮した商品(わこう食育認定商品)に対し、食育認定マークを掲示。現在登録数は522商品となっている。



【基本方針1】生涯を支える健康づくり(ライフコースアプローチ)の 観点を取り入れた食育推進

- ★施策2 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ★施策3 地域一体型の自然に健康になれる食環境づくり(横断的施策)



地域活動栄養士会 えぷろん様に
食育認定マークの掲示のご協力をいただい
ています。
上半期は6・7月を予定しています。



第三次和光市食育推進計画 施策

- 1 生涯を支える健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れた食育推進
- 2 地域一体型の公民協働によるセルフヘルスケアマネジメント支援（横断的施策）
- 3 **食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育**

【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

- ・減塩・減糖・地場産野菜や果物の紹介・レシピ配布



食育推進店コラボ企画

イトーヨーカドー和光店×パパピニョル

4月19日にパパピニョルさんが考案してくださったナッツドレッシングレシピの配布を、イトーヨーカドー和光店様にて実施していただきました。

毎月19日の食育の日にイトーヨーカドー和光店にて試食とともに配布していただいています。

- ・ベルク2店舗での減塩・減糖レシピの配布
- ・JAあさか野での野菜たっぷりレシピの配布 年4回

ざっくり簡単♪春でもナッツ(夏)♪
おいしいナッツドレッシング

サラダにかけておいしい!
野菜スティックにつけて、おいしい!

7ドレ分くらい(7人分) 《材料》	5ドレ分くらい(5人分) 《材料》
・ミックスナッツ 40g	・ミックスナッツ 30g
・炒り胡麻 10g	・ニンジン 1/4本(50g)
・ニンジン 1/8本(25g)	・玉ねぎ 1/6こ(30g)
・玉ねぎ 1/5こ(40g)	・オリーブ油 70g
・にんにく 5g	・ハチミツ 小さじ1(7g)
・醤油 小さじ4強(25g)	・酢 大さじ2(30g)
・水 大さじ5(75g)	・牛乳 小さじ4(20g)
・オリーブ油 50g	・塩・胡椒 少々
・サラダ油 100g	
・塩・胡椒 少々	

～作り方～
1. ミックスナッツはざっくり粗く刻む。
2. 野菜類(ニンジン、玉ねぎ、にんにく)はざっくりとスライスする。
3. ミキサー又はフードプロセッサーに1.2を入れてある程度ざっくり細かくする。
4. その他の材料もミキサーに加えてスイッチオン!
5. 完成!!
※塩コショウ、濃度はお好みで調整して下さい。

わくわくアレンジ自由自在♪
★サラダ、野菜スティック、お豆腐、ゆで肉にかけても美味しく楽しめます!
★上からさらにミックスナッツを振りかけておいナッツで食感&栄養アップ!

【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

- ★施策4 わこ産わか消の推進と伝統的食文化の継承
- ★施策5 食への関心、理解を深め、感謝の気持ちをはぐくむ

- ・出前講座、収穫体験等体験型食育イベントの実施
- ・「だれか」と一緒に食べる「共食」の推進

わこ食育おうえん隊講座 7~8月(夏休み期間)

- ・第1回「伝統的和食について学ぼう(おだしのとり方)(予定)」試食あり
講師:かつをぶし池田屋 様
- ・第2回「和光市の食文化について学ぼう(予定)」試食あり
講師:食文化研究会 様
- ・第3回「和光市産の野菜と食事バランスについて学ぼう(予定)」実習あり
講師:ぽけっとステーション 様

※1・3回については、親子での受講(講座のみ)を可とする



ヘルスサポーターさん、地元事業者のみなさんと「いただきます」をして共食しました。



【基本方針3】食を通じた正しい知識の習得と未来につながる食育

1. わびあでの食育イベント

- わびあ夏祭りにて食育ブース出展予定 7月26日(土)
 - ・朝ごはん啓発、果物摂取の啓発を行う →ゼスプリのキャンペーンを活用予定
 - 【目標】毎日果物を食べる市民 40%以上(現状33.9%)
- わびあクリスマスイベント(予定)

2. わここの朝ごはんコンテスト(別紙要領参照)

コンソーシアム情報共有会にて皆様に優秀作品を選んでいただく予定です。

- 和光市児童センターにて、小中学生を対象に朝ごはんコンテストを行う。
 - ・栄養バランス部門(食育コンソ賞) 10名
 - ・時短かんたん朝ごはん部門(時短かんたん賞)(仮) 10名
 - ・アイデア部門(ヘルサポ賞) 10名

さらに、上記の各部門から最優秀賞、市長特別賞を選び、冬休みに表彰式を実施する。