

# 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**

わこの食育 おすすめ!  
野菜たっぷり  
簡単レシピ

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!

<p>7ドレ分くらい(7人分)</p> <p>《材料》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミックスナッツ 40g</li> <li>・炒り胡麻 10g</li> <li>・ニンジン 1/8本(25g)</li> <li>・玉ねぎ 1/5こ(40g)</li> <li>・にんにく 5g</li> <li>・醤油 小さじ4強(25g)</li> <li>・水 大さじ5(75g)</li> <li>・オリーブ油 50g</li> <li>・サラダ油 100g</li> <li>・塩・胡椒 少々</li> </ul>	<p>5ドレ分くらい(5人分)</p> <p>《材料》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミックスナッツ 30g</li> <li>・ニンジン 1/4本(50g)</li> <li>・玉ねぎ 1/6こ(30g)</li> <li>・オリーブ油 70g</li> <li>・ハチミツ 小さじ1(7g)</li> <li>・酢 大さじ2(30g)</li> <li>・牛乳 小さじ4(20g)</li> <li>・塩・胡椒 少々</li> </ul>
--	--

～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、野菜ディップ、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 わこ産わこ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)」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」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」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。

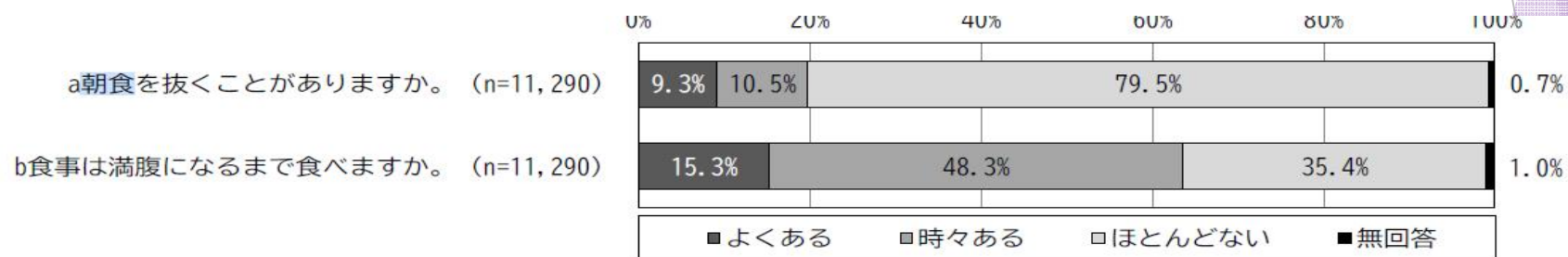


# 和光市の朝ごはん摂取状況について

小学生の朝食摂取率は高い水準にあるものの、中学生・高校になるにつれ欠食率が上昇する傾向が見られます。

特に中学生では、「寝坊」「食欲がない」「時間がない」などの理由で朝食をとらないケースが増加。

成人層でも、単身世帯や働き盛り世代において、朝食を抜く習慣が定着している人が一定数存在しています。

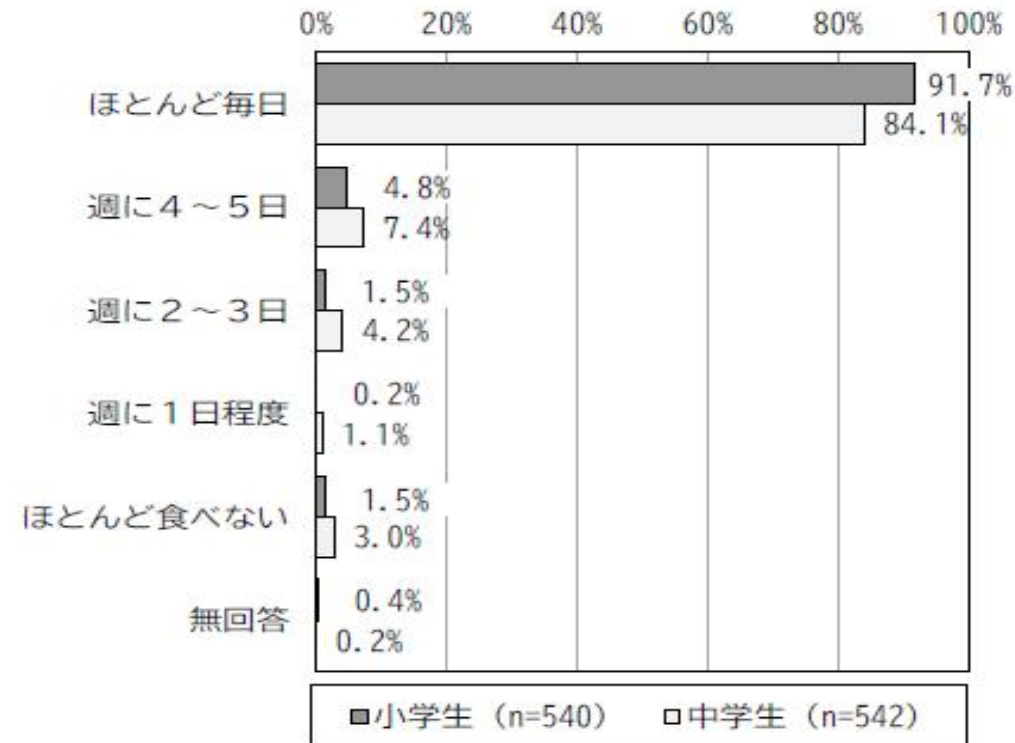


項目 (度数)	よくある	時々ある	ほとんどない	無回答	合計	非該当	回答計
a 朝食を抜くことがありますか。	1,046	1,183	8,978	83	11,290	204	11,494
b 食事は満腹になるまで食べますか。	1,731	5,448	3,998	113	11,290	204	11,494
項目 (構成比)	よくある	時々ある	ほとんどない	無回答	合計	非該当	回答計
a 朝食を抜くことがありますか。(n=11,290)	9.3%	10.5%	79.5%	0.7%			
b 食事は満腹になるまで食べますか。(n=11,290)	15.3%	48.3%	35.4%	1.0%			

小学生：問 11、中学生：問 5 いつも朝食を食べていますか。(お茶や水を除く)(1つ選ぶ)

朝食を食べている頻度について小学生は、「ほとんど毎日」が 91.7%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 4.8%、「週に2～3日」、「ほとんど食べない」がともに 1.5%となっています。

中学生は、「ほとんど毎日」が 84.1%と最も多く、次いで、「週に4～5日」が 7.4%、「週に2～3日」が 4.2%となっています。



項目	小学生		中学生	
	度数	構成比	度数	構成比
ほとんど毎日	495	91.7%	456	84.1%
週に4～5日	26	4.8%	40	7.4%
週に2～3日	8	1.5%	23	4.2%
週に1日程度	1	0.2%	6	1.1%
ほとんど食べない	8	1.5%	16	3.0%
無回答	2	0.4%	1	0.2%
回答者数	540	100.0%	542	100.0%

# 第三次和光市食育推進計画中間見直しにて 朝ごはんに関する施策を追加しました

●は新規事業・○は一部変更

基本方針	施策	事業展開	
観点を取り (ライフコ 生涯を支	子どもの基本的な 生活習慣の形成	①乳幼児期 (0~6歳)	成長・発達に応じた離乳食・幼児食の支援
			保育園等における食育推進事業
			わこう版ネウボラによる個別栄養支援
	②学齢期 (7~18歳)	●「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発	
		学校等における食育の推進	
	③青年期	○食に課題のある世帯への支援事業	
●食育推進コンソーシアムを活用した健康無関心層へ			

朝食を欠食する市民の減少	—	—
1) 朝食を欠食する子どもの割合	2.2%※2	0% (国 0%)
2) 朝食を欠食する若い世代の割合 (20~39歳代)	22.3%※1	15%以下 (国 15%以下)

	長育の推進 (65歳以上)	●生涯にわたり自分の身体や歯・口腔の健康を保ち、食生活を楽しむための食育の推進【新】
	⑥ 全ライフステージ	●健全な食生活に関する知識の普及・啓発 ●一般栄養相談による個別支援

# 朝ごはんコンテストについて

## 【目的】

朝ごはんの大切さを広く伝え、家庭での食育を促進することを目的としています。朝食を通じて、栄養バランスや食の楽しさを学ぶ機会を提供します。

## 【実施内容】

- ・ 市内の小中学生を対象に、朝ごはんの献立アイデアを募集
- ・ 「栄養バランス」「見た目」「工夫」などを審査基準にコンテスト形式で評価
- ・ 優秀作品は表彰され、広報誌やイベントで紹介予定・家庭や学校での食育活動と連携し、地域全体で朝食の重要性を再認識する機会とします

わくわく ころとからだが うるおう

# わここの朝ごはんコンテスト

わここの朝ごはんコンテスト レシピ大募集

応募期間  
6月19日(食育の日) ~ 8月末日  
対象者: 市内の小中学生

栄養バランス部門  
主食(ごはんなど)、主菜(肉・魚など)  
野菜の副菜、くだものメニュー

時短部門  
15分程度で作ることができるメニュー  
ワンプレートやどんぶりのメニュー

アイデア部門  
ユニークなメニュー

12月頃に表彰式を開催します

応募用紙ダウンロード  
【問い合わせ】 和州市 健康増進センター  
☎ 048-424-9128 ✉ d0401@city.w



応募



審査

# 表彰式



# 【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. わぴあでの食育イベント

- わぴ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%)
- わぴ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。