

別添資料

こども食育部会

- P. 1～P. 2 別添資料 1 「H29 年実績報告資料」
P. 3 別添資料 2 「H30 年 1 月分献立表」

食と健康部会

- P. 4～P. 6 別添資料 3 「H29 年実績報告資料」

別冊 くるめ健康づくり応援店ガイドブック
くるめ健康づくり応援店アプリチラシ

地産地消部会

- P. 7～P. 8 別添資料 4 「H29 年実績報告資料」
P. 9～P. 10 別添資料 5 「多面的機能チラシ」

別冊 2017 地産地消推進店ガイドブック
平成 28 年度版久留米産農産物のレシピ集
久留米のサラダ菜アイデアレシピ集

食の循環部会

- P. 11～P. 12 別添資料 6 「H29 年実績報告資料」
P. 13～P. 14 別添資料 7 「3 R まつりチラシ」

別冊 平成 29 年度版 子どもたちに食べさせたい料理のレシピ集

その他

- P. 15 別添資料 8 「くるモニ調査結果」
P. 16～P. 19 別添資料 9 「久留米産農産物プロモーション動画について」

久留米市食育推進会議設置要綱

基本施策 I 「生きる力を育む食育」 H29 実績報告資料

〈こども食育部会〉

個別施策 1 食に関する指導の充実

① 久留米市栄養教諭等研究会の活動の推進

栄養教諭等が配置されていない 10 校の中学校へ、中央センターの栄養教諭等が赴き、中 1 に対し、短時間での食育の授業及び配膳の指導等を実施した。また、食育講演会を 1 校で実施した。

29 年度は、46 校中 46 校（100%）の小学校と、17 校中 17 校（100%）の中学校と特別支援学校で実施を行った。

個別施策 2 家庭への食育啓発の促進

① 食育啓発促進校（4 小・1 中の 5 校）の PTA が行う食育啓発の支援

○ 京町小学校



12月8日（金）食育講演会「旬の野菜教室～野菜を食べて生き生き子育て～」保護者対象
講師：野菜ソムリエ 鬼丸 幸子 氏 「おいしいね。」食事中的の会話が人と人をつなぎます。

○ 青木小学校

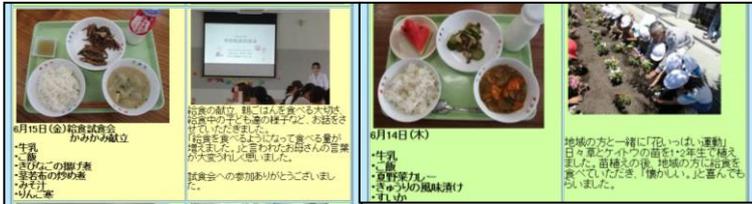
7月7日（金）
朝ご飯料理教室
6年生 家庭科
・おにぎらず
・カラフルみそ汁
・夏野菜の即席漬

講師：料理研究家
幾田 淳子 氏



11月16日（木）
石臼できな粉作り
3年生 総合
国語科との関連
大豆をいって石臼
でひくときな粉の
完成。もちつき大
会のおもちと一緒
に実食した。





★青木小学校のホームページ★
 栄養教諭が中心となって、「毎日の献立」と「子ども達の様子」を発信。H30年度も継続中！

○ 船越小学校



12月3日(日) 食の体験活動「発酵食品であるみそについて知る」3年生と保護者
 みその歴史と効用を学んだ後に、親子で協力をしてみそ玉をつくり、地域の食習慣へとつなぐ。
 講師：筒井 由紀子 氏

○ 山本小学校



口を命の入口とするのか、病の入口とするのかは、日常食べているもの次第です。



10月29日 参加型食育講演会 「食卓の向こう側に見えるもの」保護者対象
 講師：西日本新聞編集員 佐藤 弘 氏 主体的に食の課題について考える時間となった。

○ 城南中学校



11月6日(月) 食育講演会
 生徒685名 保護者・教職員107名 参加
 「食卓の力～子どもの心も育む食」
 講師：九州大学大学院助教、作家、食育研究家
 佐藤 剛史 氏
 内容：睡眠を中心とした生活習慣と朝食の関わりについて
 ねらい：生徒自らが生活習慣をふり返り、食に対する意識の高揚を図る。

～元気になるよ～
める米の食べ物 大きい
～

みなさんが毎日食べているおいしい給食ができるまでには、たくさん動物・植物の命をもらっていることや、たくさんの人々がいるいろいろな仕事に携わっていることはよく知っていますね。このことに感謝の気持ちを表すために、みなさんができることを考えてみましょう。

- ① 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ② 好き嫌いをしないで残さず食べる
- ③ 食器や器具を大切に取り扱い扱う

などがあります。他にもできることを先生やお友達と話し合ってみましょう。

実施日	献立名		食品名とからだの中でのほたらき		栄養価
養護寺・山川 御井・山本 大橋・豊野	主食	おかず	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギー キロカロリ
10	水	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	タンパク質 グラム
11	木	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
12	金	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
15	月	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
16	火	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
17	水	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
18	木	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
19	金	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
22	月	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
23	火	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
24	水	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
25	木	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
26	金	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
29	月	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
30	火	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	
31	水	おかし	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	



季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を『行事食』といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

たとえば一月の行事食として登場するおせち料理のひとつである黒豆には、『最後に働けるように』という願いがこめられています。今年の久留米市の給食にも、さまざまな行事食が登場する予定です。季節を感じて料理を味わいましょう。

☆材料中の太字は地場産物です。

キウリ米久留米
産く、人、まち。

カリゾロ
くるめをたち

カリゾロはヨーロッパから来た品種です。イタリヤなどでは『ロマネスコ』と言われていて、カリフラワーやブロッコリーの仲間です。きれいな黄緑色をしていて、ゆでると甘くなります。カリゾロに含まれているビタミンCは、免疫カチアップや、風邪の予防に効果的です。それから、カリウムも豊富に含まれています。カリウムは、体の中の余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあるので、高血圧の予防に役立ちます。

※食物アレルギーのご相談は、学校の栄養士までご相談ください。※牛乳200cc1本が毎日つきます。※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。再生紙を使用しています。

食と健康部会 資料

<食育イベント>

久留米大学学園祭（あのか祭） 「食と健康体験コーナー」 出展

平成 29 年 10 月 28 日（土） 11：00～15：00 久留米大学御井学生会館 1 階食堂



SAT で食事診断
（栄養ケアちっこ、食進会）



食事&運動バランスゲーム
（すこやか推進会）



歯みがきチェック（歯科衛生士会）



米粉のチヂミ試食配布（食進会）



くるめ食育フェスタ 「食と健康部会」 コーナー出展

平成 29 年 11 月 11 日（土）、12（日） 10：00～16：00 リサーチセンタビル



食育キーワードクイズ 多くの参加がありました
キーワードを集めると答えは
「きょうしよく（共食）」でした！



<高校生・大学生等への食育教室>

調理実習メニュー (抜粋)



主食：ご飯（くるめ米）
 主菜：豆腐とツナの小判焼き
 副菜；がめ煮
 トマトの和風マリネ
 汁物：にらのかき玉汁

主食：ご飯（くるめ米）
 主菜：電子レンジでミートローフ
 副菜；ポパイサラダ
 汁物：春雨スープ
 デザート：紅茶ゼリーオレンジ添え



実習を予定していたが、直前に時間変更となったケース
 購入済みの食材を使い、調理デモで対応した。
 レンジでつくる茶碗蒸しなど一人暮らしでも手軽に取り入れられるメニューを紹介

主食：さっぱりサラダ寿司
 主菜：茶碗蒸し
 副菜；ハリハリなます
 デザート：いちご大福



盛付テーマは「インスタ映え」
 各班デコレーション寿司で楽しく盛り付けしました

講話スライドより (抜粋)

同じくらいエネルギーは摂れるけれど...

1汁3菜	ファーストフード
エネルギー 587kcal	エネルギー 582kcal
炭水化物 83.8g	炭水化物 81.1g
たんぱく質 23.6g	たんぱく質 16.2g
脂質 17.2g	脂質 21.7g

飲み物に隠れている砂糖・・・

・どのくらい砂糖が入っているか知ってますか？

砂糖量 約60g

スティックシュガー 20本分

メロンパン 5個分

より身近に感じてもらえるように具体例や数字で比較

今の食生活が自分の将来の健康につながるということを妊娠・出産という切り口から

生活習慣病胎児期発症説(Barker説)

・胎児期に十分な栄養がもらえないと、飢餓に耐えられる代謝がつくられるが、出生後の過栄養により生活習慣病を引き起こす。

胎児期 栄養不足 (太りたくないなあ...)

出生後 児

成人後 生活習慣病発症?!

数十年後

骨粗しょう症とは？

- 骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気。
- 特に、高齢者の女性に多い。
- エストロゲンは女性の骨量の維持を助けている。

骨の主成分は何でしょう？

おすすめかんたん朝ごはん

みそ玉 (2杯分)
みそ 大さじ1杯
だし粉 2g
乾燥の具 (わかめなど)
お湯 150cc程度

みそ玉 (2杯分)
みそ 大さじ1杯
だし粉 2g
乾燥の具 (わかめなど)
お湯 150cc程度

学生が手軽に取り入れられる実践例として「みそ玉」を紹介

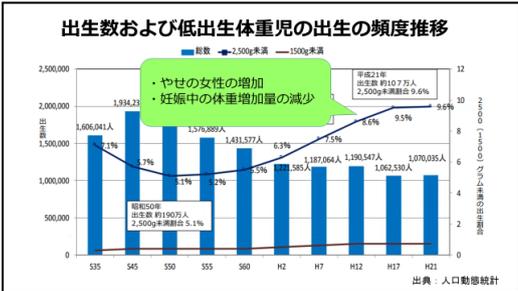
H29.10月に開設

子ども子育てサポートセンター

妊娠からこどもが18歳になるまで一つの窓口【ワンストップ窓口】で相談や支援を行います

妊娠期・・・出産・・・乳幼児期・・・学齢期

母子手帳交付 産前・産後の支援 子育ての支援 就園・就学



主食・主菜・副菜をそろえよう

・主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランス (栄養素) も自然と整います。

副菜 1食で1〜2皿程度

主菜 1食で1皿程度

主食 1食で1皿程度

くるめ健康づくり応援店アプリ

食育講話に加え、ここサポや健康づくり応援店アプリなど市の体制や事業についても紹介

(地産地消部会)

《基本施策Ⅲ 農業・農産物への理解を促進する食育》

個別施策 1 農業体験等を通じた食と農の理解促進

① 農業体験の場の提供

「学童農園活動の支援」



田植え体験の様子



稲刈り体験の様子

「農業・農村の多面的機能の学習の推進」

(1) パネル展示



環境交流プラザ



農業情報コーナー

(2) 多面的機能のチラシによる周知

久留米産農産物の学校配布事業に併せた農業・農村の多面的機能のチラシの配布を行った。



上津小学校での配布

「久留米市土づくり広場での農業体験」



J A くるめ西部土づくりセンター
での環境保全型農業の学習



久留米市土づくり広場での
ジャガイモの収穫体験

個別施策 2 地産地消の推進

①地産地消推進店を進める環境整備



垂れ幕



パネル



ミニのぼり

②地産地消の意識啓発



食生活改善推進員協議会と連携した料理講習会



ABC Cooking Studio に業務委託した子育て世代向け料理講習会

のうぎょう のうそん ためんてききのう まな
農業・農村の多面的機能について学ぼう



のうぎょう のうそん しょくりょう せいさん
 農業・農村は食料を生産するほかに、
 こうずい ふせ ちかすい つく いもの
 洪水を防いだり、地下水を作ったり、生き物
 のすみかとなったり、美しい景色をみせてく
 れたり、私たちの生活にさまざまな「めぐ
 み」をもたらしてくれます。こうした役割や
 機能のことを「多面的機能」と言います。
 くるめし めんせき やくわり のうち
 久留米市は、面積の約4割が農地であり、
 ためんてききのう おお おんけい う
 「多面的機能」による多くの恩恵を受けてい
 ます。

のうぎょうとしくるめ
農業都市久留米

くるめし きゅうしゅういち たいが ちくごがわ みのうれんざん はぐく
 久留米市は、九州一の大河「筑後川」と耳納連山に育まれ
 ちくごへいや ゆた だいち めぐ う べいぼくだいず やさい かじゅ
 た「筑後平野」の豊かな大地の恵みを受け、米麦大豆、野菜、果樹、
 うえきなえぎ はな ちくさん のうさんぶつ せいさん ふくおかけん
 植木苗木、花、畜産など、さまざまな農産物を生産する福岡県
 さいだい のうぎょうとし
 最大の農業都市です。

おお ひんもく けんないせいさんりょう じょうい し かんとう かんさい
 多くの品目で県内生産量の上位を占めており、関東や関西
 だいとしけん しゅつか しんせん あんぜんあんしん
 などの大都市圏にも出荷されています。また、新鮮で安全安心な
 のうさんぶつ せいさん ちいき とく
 農産物の生産に地域をあげて取り組んでいます。

生産量が県内上位の主な農産物 (平成27年福岡県農業統計調査)		
作物名	生産量(t)	県内順位
米	18,600	1位
小麦	8,790	2位
大豆	1,770	2位
レタス	9,434	1位
ほうれんそう	763	1位
たまねぎ	799	1位
こまつな	4,569	1位
いちご	1,613	2位
かき	1,311	3位
ぶどう	770	3位

平成27年市町村別農業産出額県内順位 (農林水産省推計値)		
	都市名	農業産出額
1位	久留米市	324億円(全国23位)
2位	八女市	252億円(全国43位)
3位	糸島市	167億円(全国116位)



くるめ ふじやま
久留米の「藤山なし」

ふじやま くるめしふじやままち めいじ ねん さいばい かいし
 「藤山なし」は、久留米市藤山町で、明治43年に栽培が開始されて
 ねんいじょう れきし くだもの げんざい しないがい たか ひょうか
 から100年以上の歴史ある果物です。現在では、市内外で高い評価を
 う なが ほうすい あまみ なか
 受けています。その中でも「豊水」は、ジューシーで、甘味の中にほどよ
 さんみ かずおお なし しゆるい なか にんき ひんしゅ
 い酸味があり、数多くある梨の種類の中でも人気がある品種です。

ほごしゃ みな
保護者の皆さまへ

このたびは、久留米産農産物学校配布事業により、6年生の児童の皆さんへ「藤山なし」を1個ずつお配り
 しています。地元でとれた旬の農産物を食べてもらうことで、久留米市の農業についての理解を深めて
 いただくとともに、農業・農村が持つ多面的機能についても学んでいただく機会を設けました。是非この
 機会に、ご家庭でも農業・農村の機能や久留米市の農業について話し合ってみてください。

のうぎょう のうそん やくわり ためんてききのう
農業・農村のいろんな役割 (多面的機能)

どしゅ 土砂くずれをふせぐ

しげん じゆんかん 資源の循環(リサイクル)

みず 水をためてゆっくりなが
なが なが なが
なが なが なが
→ 川のながれが安定

うつく けいかん 美しい景観

と 田んぼには一時的に
あまみず 雨水をためて洪水を
ふせぐ 防く働きがあるよ。

たいけん がくしゅう こうりゆう ば 体験・学習・交流の場

と 田んぼがあるおかげ
がわ なが なが
あんでい いてい
で川のながれが安定し
ているね。

い もの ゆた 生き物を豊かにする

それは
こうやるんじゃ。

みず ゆたかな水をつくる

いや きゅうよう ば 癒し・休養の場

でんとう ぶんか つた 伝統・文化を伝える

きおんじょうしょう おさ 気温上昇を抑える

のうぎょう きもち 農業は気持ちがいいのう。

おみず 水が
おいしいね。

〈食の循環部会〉

保育園・小学校や地域などで、生ごみを活用した「土づくり・堆肥づくり・野菜づくり」などの食の循環体験を通して、“ものを大切にする心を育む”生ごみリサイクルアドバイザー派遣事業を実施した。

また、「畑の土と人のお腹は同じ仕組みで、お腹を元気にする食べ方が元気な体をつくることを学ぶ」食といのちに関する講演を実施した。

(主な事業)

- 1. 生ごみリサイクルアドバイザー派遣
(25 施設 29 回実施、1,399 人参加)
- 2. 保育園や小学校の子どもたちや保護者及び生ごみ堆肥化に関心を持つ市民や団体を対象とした食育講演
(7 回 611 人参加)

●生ごみリサイクルアドバイザー派遣

○ 犬塚保育園



生ごみリサイクル (大地コンポスト)

生ごみリサイクルで栽培した大根

●生ごみリサイクル講習会



レベルアップ講習会として、北野総合支所にて設置型コンポスト講習 (左) 城島総合支所にて設置型コンポスト講習 (右)

●食育講演会



10月「3Rまつり」で井上慶子氏の食育講演会「食で育む生きる力」(左)
「生ごみリサイクル取組紹介パネル」展示の様子(右)。



白仁田氏
11月「くるめ食育フェスタ」
体験コーナー「野菜の皮・芯・丸ごと使いっきり！ふりかけ&ベジブロススープづくり」
実施回数：2回 対象：一般参加 107名参加



白仁田氏の「エコクッキング講座」
パネルなどを使って、野菜の成長点や芯の栄養
(ファイトケミカル) など丸ごと食べる食の大切さを説明。

サンデーリサイクル ～3Rまつり～



かんきょう

まも

環境を守るクルマが大集合!

だいしゅうごう



平成29年

10月15日(日)

9時30分～13時

宮陣クリーンセンター 環境交流プラザ



楽しいイベント盛りだくさん!!

11:00～

ワケルンジャー登場!



同時開催

プチ☆マルシェ

心のこもった手作り品の販売

※マイバックをお持ちください

9:30～

食育講演会

演題：食で育む生きる力

講師：井上 慶子氏 (管理栄養士)

11:00～

落ち葉で堆肥づくり講習会

講師：和仁 宗憲氏



詳細は裏面をご覧ください。

★フリーマーケット

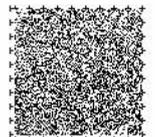
★クイズラリー

『クリーンセンター博士になろう!』

★リサイクル活動推進団体表彰式

★ガーデンシュレッダー実演

★新鮮有機野菜などの販売



食育講演会

時間：9時30分～10時20分
場所：大会議室
定員：100人（先着順）

演題 「食で育む生きる力」

～食は人を育て、食が暮らしを豊かにする～

講師：井上 慶子氏（管理栄養士）

知って得する。知らなきゃ損する。
保育園、小学校で管理栄養士として40年の経験をもとに、
より幸せに生きるためのメッセージ。



※託児・手話通訳・要約筆記は、事前に申込みが必要 締切:10月4日(水)

リサイクル活動推進団体表彰式



時間 10時30分～11時00分
場所 大会議室

～体験発表～

【資源回収部門】 パークタウン子供会
【生ごみリサイクル部門】 久留米市立城島小学校

落ち葉で堆肥づくり講習会

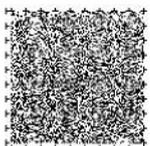


時間 11時00分～12時00分
場所 工作ルーム
定員 30人（先着順）
9月22日（金）から受付開始



落ち葉を「燃やせるごみ」として捨てていませんか？

落ち葉や生ごみは堆肥・腐葉土に生まれ変わります。※託児・手話通訳・要約筆記は、事前に申込みが必要
今回は、ボカシづくりも紹介します。 締切:10月4日(水)



《申込・お問い合わせ》

久留米市環境部 資源循環推進課

電話:0942-30-9143 FAX:0942-37-3344

【くるモニ調査結果】

前年度の食育推進会議において委員から提案のあった、「一般家庭で夕食を「外食」、「中食」、「内食」のどの方法で取っているのかの調査」をくるモニにて実施した。

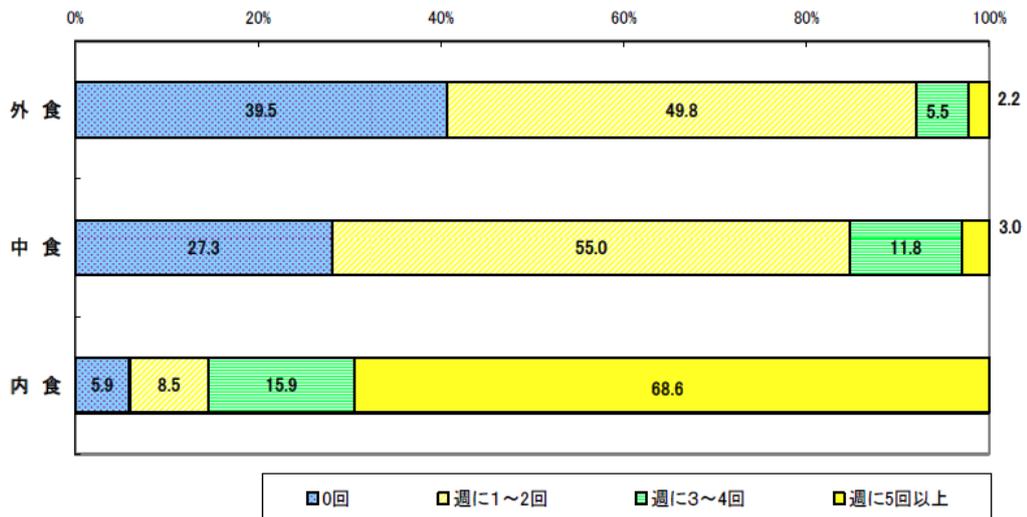
図①より、外食が週に1～2回以下の割合は9割程度、中食が週に1～2回以下の割合は8割程度と少なく、市民全体の7割程度は週に5日は内食で食事を取っており、「内食」の割合が多いことが分かる。

ただし、図②より、対象を20代～40代に絞った場合は、内食の割合が減り、外食、中食の割合が増加していることが分かる。

図①

問10 食事の取り方には「外食」「中食」「内食」があります。あなたは、夕食をどの方法で取っていますか。それぞれの1週間のうちの回数を、1つだけ選んでください。

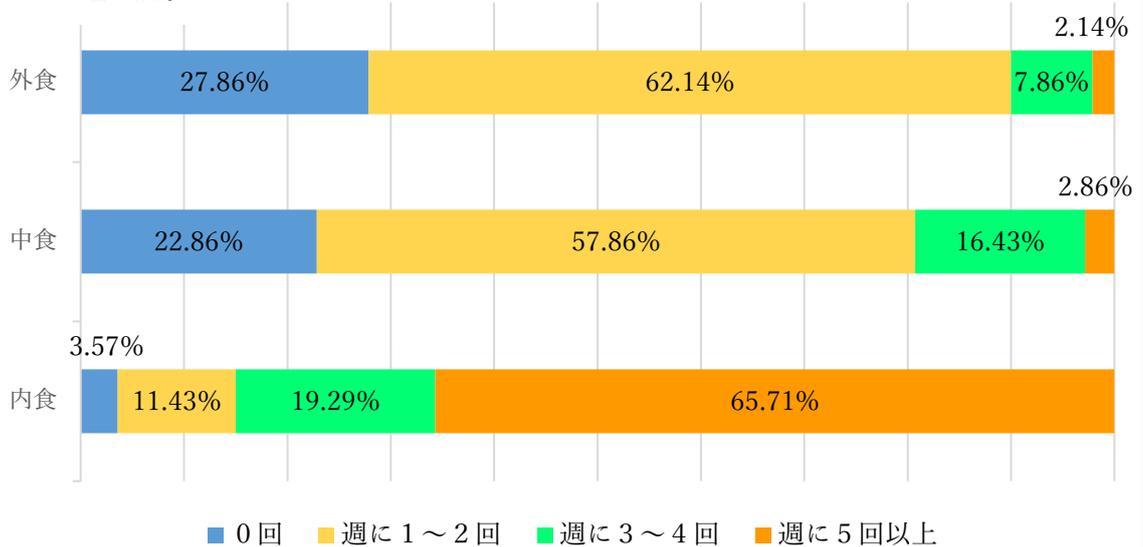
(n=271)



図②

(参考) 子育て世代 (20代～40代) が一週間のうち夕食をどの方法で取っているか

n=140



久留米産農産物プロモーション動画について

1 目的

久留米市は、筑後平野の豊かな大地に生まれ、様々な農産物が生産されており、県内最大の農業産出額を誇る。久留米産農産物に対する認知度やイメージを向上させるとともに、本市が優れた農業都市であることを強くアピールすることを目的として、動画を活用し、市内外に向けて、久留米市の農業と農産物の情報を発信する。

2 制作内容

農業・農産物の PR 動画 3分40秒

3 制作主体

久留米市農産物販売力強化推進協議会

(久留米市・JAくるめ・JAみい・JAにじ・JA福岡大城・JAみづま)

4 動画内容

オリジナルソングに合わせて、恵まれた生育環境や、米麦大豆、野菜、果樹、植木・苗木、花き、畜産などの多種多様な農産物の映像と、作業風景、若手農業者の活動、子供たちが野菜を食べる様子などを盛り込んだ楽しい内容。

(登場品目) 40品目

5 今後の活用方法

- ・電子POPモニターによる道の駅くるめ、スーパー等の直売コーナーやイベント等での放映

設置店：道の駅くるめ、ゆめタウン久留米店、マックスバリュ櫛原店、トライアル上津店、Aコープあらき店、エフコープ久留米店、みづまの里農産物直売所、JA福岡大城農産物直売所よらん館
JA福岡大城農産物直売所くるるん夢市場、他

- ・市役所庁舎内での放映
- ・インターネットを活用し、市HP、関係団体HP、YouTubeなど動画視聴サイトへの配信
- ・メディアCM放送（テレビCM、ラジオCM）（予定）
- ・保育園・幼稚園、小学校などに配布（予定）

など

下記のURL、QRコードからも動画にアクセスできます。

<https://www.youtube.com/watch?v=1tL4sJaSRos&t=3s>



動画カット例



「くるめさん、ぐるめさん」歌詞

～ 前奏 ～

くるめさん ぐるめさん
くるめさん ぐるめさん
くるめさん ぐるめさん
くるっばさんさん くるめさん
くるめさん ぐるめさん
ランランランランラン

【1番 輝く人、自然、米どころ】

おいしい あまい いっぱい とれるよ
(くるめさん ぐるめさん)
キラリ久留米の 輝く・人・まち
(くるめさん ぐるめさん)

筑後平野 耳納連山 筑後川
いい土 いい水 いいお米
福岡自慢の米どころ
(くるめのめの字はお米の字)

くるめさん ぐるめさん
くるっばさんさん 久留米産
くるめさん ぐるめさん
おいしい久留米産 ごちそうさん

～ 間奏 ～

【2番 フルーツ・野菜たくさんとれる】

フルーツいっぱい 野菜もりもり
(くるめさん ぐるめさん)
春・夏・秋・冬 いつでも新鮮
(くるめさん ぐるめさん)

緑に、オレンジ、赤、黄色 ビタミンカラーに彩られ
えのきに しめじに きのこさん
元気になれるよ 久留米産
(久留米のものなら久留米でね)

くるめさん ぐるめさん
植木と苗木は 日本一
くるめさん ぐるめさん
全国に 愛の花 届けます

【3番 酪農、グルメ】

地どりに和牛 小麦 はとむぎ
(くるめさん ぐるめさん)
みんな知ってる 久留米のぐるめさん
(くるめさん ぐるめさん)

も～も～たくさん も～たまらん
お乳をしぼって ウシシのシ
おいしい牛乳 飲んだなら
未来へ続く 久留米産
(くるめの農業 がばすごか)

くるめさん ぐるめさん
くるっばさんさん 久留米産
くるめさん ぐるめさん
おいしい久留米産 ごちそうさん

くるめさん ぐるめさん
くるっばさんさん 久留米産
くるめさん ぐるめさん
おいしい久留米産 ごちそうさん!

～ 後奏 ～

