

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 学校給食センター
取組の名称	学校訪問
実施時期	6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 食糧を応用しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	市内 11 校の小中学校の給食時間に栄養教諭と栄養士が各学校を訪問し、食教育を行いました。また、準備や配膳の様子、食器の並べ方や残食等の確認を行いました。 各校 1 回ずつ 計 11 回、 対象人数・・・9 6 6 人 〈内容〉 ① 6 月の給食目標に沿った働きかけ 6 月の給食目標：よく噛んで食べ、丈夫な歯をつくろう 手づくりの媒体“かむちゃん”を用いて、よく噛むことや姿勢を正して食べること、苦手なものでもチャレンジすることを伝えました。 ② 給食献立について かみかみ給食、入梅給食、まごわやさしい給食の紹介をしました。 ③ 食材について 地産地消の取組として、富士吉田市産の食材「きくらげ」、「トマト」、「にじます」の紹介をしました。



手づくりの媒体
“かむちゃん”

①食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 学校給食センター
取組の名称	給食だより、献立予定表の配布
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	給食だよりと献立予定表を市ホームページに掲載し、児童生徒や保護者に働きかけを行いました。 給食だよりの内容 ① 食育について（食育月間） ② よく噛むことについて（歯と口の健康習慣） ③ 牛乳について ④ 朝ごはんレシピ 献立表の内容 ①食品を3つの分類（赤・黄・緑）に分け、各々の食べ物の役割について伝えました。 ②備考欄に一口メモを記載し、地場産物や旬の食材、行事食、給食の作り方、食材の栄養などについて紹介しました。

①食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 学校給食センター
取組の名称	給食試食会・給食説明会
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	市内小学校1年生の保護者を対象に、給食試食会・給食説明会を行いました。学校給食や食育への理解を深めていただくため、市内の子どもたちの現状や給食センターの取組、食教育の現状について説明しました。 給食試食会・・・富士小：6月6日（金） 吉田小：6月9日（月） 下吉田第一小：6月17日（火） 吉田西小：6月20日（金） 給食説明会・・・下吉田第二小：6月18日（水）

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 子育て支援センター こども家庭センター
取組の名称	食育コーナー設置
実施時期	通年（6月を含む）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	こども家庭センター『産前産後ケアルームひだまり』に『つどいの広場にじいろ』に食育コーナーを設置しました。食事バランスガイドのビックコマを作成し掲示しました。また、大人の食事からの取り分けに関するレシピも設置しました。  

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 富士吉田市立看護専門学校
取組の名称	看護学校からお届け～医療豆知識～ 「食改さんから減塩について学ぼう」
実施時期	5月撮影、6月放送
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	富士吉田市立看護専門学校では、CATV 富士五湖と協力し毎月「看護学校からお届け～医療豆知識～」として看護に関連した情報の発信を行っています。 6月は食育月間であり、食育に着目した番組を作成し放送しました。 目的：富士吉田市食生活改善推進員から減塩について学び、調理・実食をすることで日常的な減塩のきっかけにつなげることを目的としました。 参加者：看護学生2名、看護専任教員1名、富士吉田市食生活改善推進員5名 実施内容：減塩がなぜ重要かを学生から食改への問いかけ形式で学び、日常的に行える減塩対策について学びました。だしの取り方と実際の出汁の味見を行い、併せて塩分計で測定し、塩分量を視覚的に比較することで日常的に減塩するきっかけになるような機会としました。 上記内容について CATV 富士五湖が撮影・編集を行い、番組を作成しました。当該番組は15分程度の内容であり、2025年6月のうち2日間、1日5回放送されました。 学校ホームページ：http://www.fymns.ac.jp

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市食生活改善推進委員会
取組の名称	未就園児の保護者を対象とした『料理教室』
実施時期	6月25日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☒ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	認定こども園から依頼があり、未就園児の保護者や妊婦を対象に「料理教室」を開催しました。旬の食材や郷土料理、災害時に活用できるパッククッキングなどを取り入れたメニューとしました。また、備蓄の必要性や備蓄の方法なども伝えました。当日は、保育士による保育もありました。※参加者6名 <メニュー> ・旬の食材を使った「そら豆ごはん」 ・郷土料理「じゃがいもとひじきの煮物」(パッククッキング) ・サバ缶トマトカレー (パッククッキング) ・みたらし豆乳プリン



メニュー

主食

材料（4人分）

- ・米・・・2合
- ・そら豆・・・20粒
- ・（A）酒・・・大さじ1
- ・（A）塩・・・小さじ2/3
- ・（A）おろししょうが・・・小さじ1
- ・水・・・適量

作り方

準備 米は洗ってざるに上げておく。

1. 鍋に湯を沸かし、適量の塩（分量外）を加える。そら豆の薄皮に1～2cmの切り込みを入れて2～3分ほど茹で、水気をきって粗熱がとれたら薄皮をむく。
2. 炊飯器に米、（A）を入れ、2合炊きの水加減に合わせて水を入れ、混ぜ合わせて、通常の炊飯モードで炊く。
3. 炊き上がったそら豆を加え、混ぜ合わせてできあがり。

そら豆ごはん

そら豆は4月から6月に旬を迎える食材です。空に高く伸びる生育方法から「空豆」、豆の隣に似ているため「蚕豆」とも表記されます。



バッククッキングに挑戦

主菜

レンジで簡単！さば缶トマトカレー

（広報紙掲載）

電子レンジで簡単に出来ます！減塩ヘルシーな一品です。

レンジで簡単！さば缶トマトカレー

材料（2人分）

- ・さば缶（水出し）.....1缶
- ・トマト.....大1個
- ・おろししょうが.....大さじ1
- ・カレー粉.....大さじ1
- ・ごはん.....お好みで2杯分

作り方

- ①さば缶を缶ごと（水出し）に、熱湯でゆでる。
- ②ゆでたさば缶を缶から取り出し、水気をきく。
- ③トマトをレンジで加熱し、つぶす。
- ④おろししょうが、カレー粉を入れて混ぜる。
- ⑤レンジから取り出し、全体をよく混ぜたら、③④に盛り付けて出来上がり。

※カレー粉は、お好みで調整してください。

490kcal 塩分 1.1g 調理時間 10分

毎月はお色のおさら（主食）です。つよい力をつくるおさらです。

副菜

ひじきとじゃがいもの煮物

バッククッキングに挑戦

材料（2人分）

- ・乾燥ひじき・・・5g
- ・じゃがいも・・・1個
- ・油揚げ・・・10g（1/2枚）
- ・めんつゆ（4倍濃縮）・・・小さじ2
- ・水・・・40ml
- ・枝豆・・・適量（トッピング用）

◆郷土食 ひじきとじゃがいもの煮物◆

富士山の山開きの日（7月1日）に食べます。山の食材「（山のもの）」と海の食材「（海のもの）」を使っていて夏バテを防止すると言われています。

作り方

- ①じゃがいもは薄切りにする。油揚げは、半分に切り干切りにする。
- ②ポリ袋に①、乾燥ひじき、油揚げ、めんつゆ、水を入れ全体をなじませる。
- ③袋をなじみながら中の空気をしっかり抜き、上の方で固く結ぶ。
- ④袋を平らに整え、沸騰したお湯に入れて20分ほど加熱する。

※枝豆は色どりで使用

デザート

みたらし豆乳プリン

（広報紙掲載）

材料（4～6人分）

- ・豆乳・・・500ml
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・粉ゼラチン・・・10g

- 〈みたらしソース〉
- ・砂糖・・・大さじ6
 - ・しょうゆ・・・1・1/2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・水・・・大さじ1/2

作り方

- ①小さめの鍋に水大さじ6（分量外）を入れ、粉ゼラチンを振り入れて混ぜ、10分ほどおいてふやかす。
- ②小鍋にみたらしソースの材料を入れて中火にかけ、沸立ったら弱火にしてスプーンで混ぜながら30秒煮る。全体が溶けてきたら火からおろし完全に冷ます。
- ③別の鍋に豆乳と砂糖を入れて中火にかけ混ぜながら煮る。砂糖がとけたら火を止めふやかしたゼラチンを加えて混ぜ合わせる。
- ④ゼラチンが溶けたら鍋に等分に流し、冷蔵庫に入れ、2～3時間冷やし固める。
- ⑤固まったら、みたらしソースをかける。



カラメルソース

〈材料〉2人前

- グラニュー糖 大さじ4
- 水 大さじ2
- お湯 大さじ1 1/2

〈作り方〉

- ①鍋にグラニュー糖と水を入れ弱火で熱し、かき混ぜずに鍋をゆすりながら砂糖を溶かし、全体に色を付ける。
- ②大きな泡が小さくなり、とろみがつき、あめ色になったら火を止める。
- ③火からおろしお湯を入れ、全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

バッククッキングとは？

バッククッキングとは ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

災害時におけるバッククッキングの利点

- ★ 主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができる
- ★ 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用できる
- ★ 料理を盛り付けずに、袋から直接食べることができる
- ★ 普段の食材、味付けで調理でき、災害時にも食べ慣れた食事を食べることができる

バッククッキングに使うもの

★必要なもの

カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、水、ポリ袋（ポリエチレン素材の半透明の袋、130℃耐熱性）

★あると便利な器具

布巾・さいばし：湯せんからポリ袋を取り出すときや、ポリ袋の水気を拭きとる 耐熱皿：鍋の中に敷くことで、ポリ袋が鍋に付き袋が破損するのを防ぐことができる キッチンタイマー：加熱時間の管理ができる はさ

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市食生活改善推進委員会
取組の名称	看護専門学校学生と食育「若者世代へ減塩の働きかけ」
実施時期	6月2日・3日（放送） ※打合せ及び撮影：5月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	富士吉田市立看護専門学校より、減塩に向けた取り組みとして、協働でテレビ番組の作成の依頼があり協力しました。番組では、学生が昼食にカップ麺をよく食べていることに着目し、食生活改善推進員が「減塩の必要性」や「減塩のポイント」などを伝えました。調理実習では、実際にだしをとって、市販の顆粒だしと飲み比べを行いました。 ●番組タイトル：「6月は食育月間！！食改さんから減塩について学ぼう」
 	

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 株式会社 オギノ 富士吉田店
取組の名称	① 食品ロス低減啓蒙企画 ② オギノ食育の日の活動
実施時期	① 6月14(土)～6月15日(日) ② 6月19日(木)～6月22日(日)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	① 食品ロス低減啓蒙企画 ・山梨県民生活部県民生活安全課、カゴメ㈱、オギノの協働開発メニューとして、夏野菜を使用した『夏野菜のWトマトカレー』を提案しました。啓蒙活動として、食品ロスになりやすい野菜を使用したレシピをチラシ紙面、店頭レシピボードへの掲載し、オギノアプリでは野菜の保存方法を発信いたしました。 ・キッチンサポーターによるメニュー紹介と試食の配布も行いました。 ② オギノ食育の日の活動 ・毎月第3土曜日をオギノ食育の日と定め食育活動を行っています。 ・食品スーパーだから出来る、健全な食生活の実現のための様々な「食」に関する情報提供を目的としています。 ・来店されたお客様に対して、旬の食材を使った簡単なおすすめレシピと食事バランスガイドを使ってバランスのとれた献立を提案しました。 ・6月の食育メニューは『なすと豚肉のスタミナ炒め』です。

