令和６年度　食育月間（６月）取組事業結果

資料２-1

１.中央図書館　食育パネル展（クイズ）【NEW】

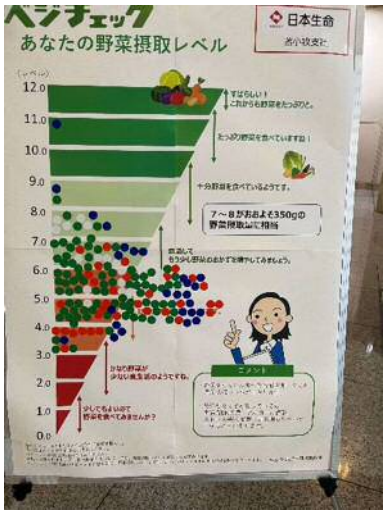
【実施期間】6 月 12 日（水）～6 月 30 日（日）
【場　　所】苫小牧市立中央図書館　貸出カウンター前スペース
【参加人数】119 名
　　参加者の大半は児童幼児だったが中学生や高校生の姿もみられた。
　　期間中に近隣の小学生が授業で訪れる場面もあったとのこと。
【内　　容】食育に関するクイズをパネルにして展示した。
　　参加者には、正解数に応じて景品をプレゼントした。

２.中央図書館　食育ワークショップ【NEW】

【実 施 日】6 月 21 日（金）
【場　　所】苫小牧市立中央図書館　2Ｆ講堂
【参加人数】14 名
　　参加者の大半が女性だった。また、30 代から 80 代まで幅広い年齢層の参加があった。
【内　　容】講義や SAT システムの体験など、学び考えるワークショップを開催した。

3. 市役所庁舎内　食育パネル展、ベジチェック

【実施期間】６月３日（月）～６月 17 日（月）
　　ベジチェックは 6/4 と 6/5 の 12：30～14：30 のみ
【場　　所】苫小牧市役所　１階ロビー
【参加人数】163 名（ベジチェック）
　　市職員が主だが、来庁者にも積極的に声をかけて体験していただいた。
　　なお、R5 年度の参加人数は 114 人だった。
【内　　容】食育に関心を持ってもらうことを目的にパネルを作成し、展示した。
　　日本生命と連携し、昨年度に引き続きベジチェック体験を実施した。



4. 市職員研修

【実 施 日】６月 24 日（月）
【場　　所】苫小牧市役所
【内　　容】SAT システムを体験し、管理栄養士がアドバイスをした。
　　また、ソルセイブによる味覚チェック体験も実施した。

5.広報、インスタグラム

【実施時期】６月

【内　　容】広報とまこまいおよび健康支援課インスタグラムにて食育に関する情報を掲載した。

令和６年度　食育月間（６月）取組事業結果

資料２-1
こども育成

１.保護者への食育活動（いとい北）

【実施時期】6 月
【場　　所】苫小牧市立いとい北保育園
【対 象 者】在園児の保護者
【内　　容】季節に合わせ、身近な食・栄養に関する情報をアプリで提供（配信）した。
・保育園でのこどもの菜園活動の様子を配信
・夏場の水分補給についての情報を配信

２.園内掲示物「いろんなたべものたべてるかな？」（みその）

【実施時期】6 月
【場　　所】苫小牧市立みその保育園　給食室横
【対 象 者】園児
【内　　容】こどもたちの食に対する興味や意欲の向上を目的とし、食べ物には役割があることを知らせるための掲示を行った。三色食品群の図の下にクイズ形式のしかけを作り、食品を赤・黄・緑グループに分けられるかを問う内容にした。

3.食育だより

【実施時期】６月

【場　　所】苫小牧市公立保育園（2 園・約 150 世帯）へ配信、苫小牧市ホームページへ掲載

【内　　容】乳幼児期の食事に大切な栄養素や味覚の発達についてお知らせし、食について関心を持たせるために、食育だよりを発行した。

食育だより

令和６年 春号
苫小牧市健康こども部
こども育成課栄養士発行

新年度が始まって２ヶ月近くが経ちました。４月から入園したお子さんも、進級したお子さんも保育園の生活に慣れてきだでしょうか？
すがすがしい初夏の季節となり、保育園の遠足などでお弁当を作る機会が増えてくるでしょう。おいしく楽しく食べるために、食中毒の３原則を参考にして気をつけるポイントを確認してみましょう！

お弁当を安全においしく食べるために

1．お弁当を作る前に「つけない」

◎まずは手洗い！
・お弁当作りにとりかかる前や調理中に生の肉や卵に触ったときなどは手洗いしましょう。
◎お弁当箱のチェック！
・ふたのパッキン部分などすみずみまできれいに洗浄できているでしょうか？
・盛り付けに使うシリコン製カップやピックに汚れはついていないでしょうか？

2．お弁当を作るときに「やっつける」

◎しっかり加熱する！
・おかずは中心部までしっかりと火を通すことが大切です。
・卵料理は、半熟ではなく、しっかり固まるまで火を通すと安心です。

3．お弁当をつめるとき「ふやさない」

◎水分は大敵！
・水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。
・生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。
・おかずから汁気がもれるのを防ぐために、仕切りやカップを活用しましょう。
◎冷ましてからつめる！
・ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけると、蒸気がこもって傷みの原因となります。
◎作り置きのおかずを入れるなら！
・作り置きおかずや昨晩の残り物を詰めるときは、必ず十分に再加熱しましょう。
◎お弁当を食べるまでも大事！
・お弁当は食べるまでなるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。
・長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

揚げ物や焼き物など水分が少ないメニューはお弁当にピッタリです！
焼鮭
からあげ
ハンバーグ

手を洗ってから調理しましょう！
ミニトマトはヘタをとってから水洗いします！

おにぎりや好きなおかずを入れると、お子さんが食べ進みやすいお弁当になります！

裏に続きます

水筒の点検をしていますか？

保育園に行くお子さんが水筒を持って行ったり、おでかけする保護者の方がマイボトルを持って行ったりすることが日常的になっています。水筒は現代の必需品になりつつありますね。
ステンレス製の水筒の内側が傷ついていたり、酸性飲料を長時間入れたままにしたりすると、金属成分が飲み物の中に溶け出して思わぬ事故につながることがあります。過去には、内側に傷がついた金属製の水筒による食中毒が起きたこともあります。
夏に向けて本格的に暑くなる前に、水筒の点検をしてみませんか？

点検のポイント
1．飲み物を入れる水筒の内部に、さびや傷がないか確認する
2．水筒の取扱い説明書をよく確認し、正しく使用する
3．酸性の飲み物を金属製の容器に長時間保管しない
4．古くなった水筒は定期的に新しいものに交換する

酸性の飲み物を水筒に入れるのは要注意！

酸性の飲み物にはどんなものがあるかな？
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があります

水筒の衛生面にも気をつけましょう！
1．水筒の飲み物は一日で飲み切る
2．残ったものは必ず捨てる
3．毎回必ずきれいにお手入れをする
水筒の中身は雑菌が繁殖しやすいため、気をつけましょう！

食洗機対応のものや分解するパーツが少ないものを選ぶと、毎日のお手入れがラクになります

今が旬☆アスパラガス

北海道産のアスパラガスは４月下旬頃から６月にかけて旬を迎えます。旬は短いですが、生産量は全国１位です。
鮮度が落ちやすいため、購入したらすぐに調理するのがおすすめです。保存するときは水分蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

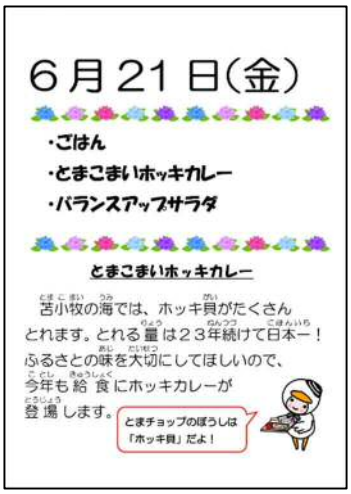
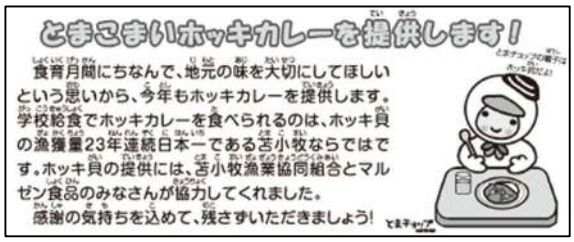
ベーコン巻きはお弁当にもピッタリ！

6月1日「麦茶の日」

６月は麦茶の原料である大麦の収穫期にあたります。麦茶の季節の始まりであること、また「衣替えの日」でもあることから、６月１日が記念日となりました。
穀物である大麦を原料としているため、茶葉を原料としている紅茶や緑茶とは違い、カフェインが含まれていません。乳幼児や妊娠・授乳中の方でも安心して飲むことができます。

令和６年度　食育月間（６月）取組事業結果

資料２-１
学校給食

１.学校給食での地場産物の活用

【時　　期】６月
【場　　所】市内全小中学校
【対 象 者】約 13,600 人
【内　　容】例年食育月間に苫小牧産ホッキ貝を使用した「とまこまいホッキカレー」を提供している。献立について、献立表や食育カレンダーで児童生徒への周知と地産地消の啓発を行った。今年度はさらに公式インスタグラムも利用し、広く情報発信をした。