

食育関連事業取組状況

課名 学校給食センター

事業名	食品ロスをテーマとした食に関する指導	計画上の 分類番号	I - 2 - ③
実施時期	令和 4 年 6 月	実施主体	学校給食センター
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒		

【取組内容（目的・内容・結果 等）】

給食センター栄養教諭と受配校給食主任のチームティーチングで、食品ロスをテーマとした食に関する指導を行いました。受配校全体の残食率のグラフを見せたり、学校にあるポリバケツを使って残食の量を知らせたりすることで、大量の「まだ食べられる食べ物」が捨てられていることを気付かせることができました。

給食委員会の児童が中心となって継続的に取り組んでいる「食べキリン運動」は、1年生から6年生まで全員が参加するキャンペーンです。児童一人ひとりが自分で残食を減らす目標を決めたうえで、無理のない範囲でなるべく残さず食べるよう自ら進んで取り組んでいました。

食に関する指導と食べキリン運動を組み合わせで行ったことで、児童の意欲が高まり、学校全体での残食ゼロの日が多くなりました。



食育関連事業取組状況

課名 保健センター

事業名	適塩で効果てきめん！体験会	計画上の 分類番号	Ⅱ－３－②
実施時期	令和４年１０月５日（水）１０：００～１１：３０	実施主体	保健センター
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（目的・内容・結果 等）】

事業目的

射水市国民健康保険加入者の疾病別にみた高血圧有病者割合は最も高い。また、射水市では年齢が上がるにつれ、漬物や梅干を食べる頻度が増加している実態がある。本事業は、包括的連携協定を締結しているアルビス株式会社と連携し、スーパーへの来店客を対象に、適塩について周知するもの。

事業内容

- ・漬物から摂取する食塩量への気づきを促す媒体の作成・展示
- ・食塩量が少ない漬物「サラダピクルス」の紹介、作り方の実演・試食の実施

結果

- ・参加者数 延べ人数：131名（実人数：約50名）
- ・参加者各々が漬物からの摂取塩分量を数値化する体験を通し、適塩について学ぶ機会となった。



<イベント当日の様子>



食育関連事業取組状況

課名 保険年金課

事業名	みんな元気教室	計画上の 分類番号	Ⅱ-4-④
実施時期	令和4年5月～令和4年12月	実施主体	保険年金課・地域福祉課
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	           		

【取組内容（目的・内容・結果）】

<目的>

後期高齢者等が自分の健康状態を理解し、フレイルを予防する行動をとることができるように支援する。また、必要な医療や介護サービス等につなぐ。

<実施方法>

- ・4年かけて市内27地域振興会でフレイル予防講座（みんな元気教室）を開催している。
- ・2年目として、2回コースの教室を8地区10会場で実施した。

<教室内容>

- ・初回と約5か月後の2回の教室で「フレイル度チェック」「後期高齢者質問票」「栄養バランスチェック表」で健康状態の把握し、参加者全員へ結果説明と個別相談
- ・保健師・管理栄養士・理学療法士によるフレイル予防等の健康教育
- ・オーラルフレイルチェックとその予防についての健康教育（R4から2回目の教室で実施）
- ・初回教室でフレイル度の可能性が高い者に個別訪問等の実施

<実施結果>

- ・実施回数：20回（10カ所×2回）
- ・参加人数：168名（延べ301名）
- ・2回参加者：133名（75歳以上111名、75歳未満22名）
- ・2回参加者（75歳以上111名）のフレイル度チェック結果：

	初回	介入後
0個該当	45名（40.5%）	52名（46.9%）
1～2個該当	58名（52.3%）	52名（46.9%）
3個以上該当	8名（7.2%）	7名（6.3%）

みんな元気教室 令和8年度 2回目

フレイル度チェック表

ふりがな 姓 名 性別 年齢 年 月 日 歳

住所 郵便番号

電話番号

<2回目> 実施日 年 月 日

項目	目標基準値	計画値	達成率
身長 (cm)			
体重 (kg)	6か月間で-2kg 体重減少が少ない		
BMI (kg/m ²)	21.5～24.9		
筋肉量	標準～多い	少ない・標準・多い	
握力(右) (kg)	男 28kg以上 女 18kg以上		
握力(左) (kg)			
5m歩行(通常) (秒)	5秒未満		
1・2 「健康状態」		悪れやすくなった	
3・4 「運動・転倒」		体を動かすことが減った	
フレイル度	心配なし (チェック 0 点) 予備群 (チェック 1～2 点) 状態あり (チェック 3 点以上)		
栄養バランスチェック (別添資料)	栄養バランス良好 (7～10点) 栄養バランス不良 (6～5点) 栄養不良 (4点以下)		
オーラルフレイルチェック (別添資料)	危険性なし (0～2点) 危険性あり (3点) 危険性が高い (4点以上)		

★ 目標はどのくらいできましたか？

0% ----- 100%

できなかった ----- できた

★ 元氣でいるために今後実施していきたいこと！！

1. 運動 2. 栄養（食事・口腔） 3. 社会参加

- ・2回参加者（75歳以上 111名）の介入後比較：

体重：維持・改善 105名（94.6%）、握力：維持・改善 106名（95.5%）

- ・2回参加者（75歳以上 111名）の栄養バランスチェック（セルフチェック）結果：

	初回	介入後
バランス良好（7点以上）	90名（81.1%）	104名（93.7%）
バランス不良（6点以下）	20名（18.0%）	7名（6.3%）
不明	1名（1%）	0名（0%）

- ・個別訪問実績：16名

- ・地域包括支援センター等との連携：10名

<評価>

フレイル度チェックの結果、75歳以上で1～2個該当者が半数以上いたが、介入後該当個数が減った者が数名いたことや、介入後の比較で体重や握力が維持・改善できている者が9割以上いたことから、介入により維持・改善が図られ、フレイル予防に繋がった。また、栄養バランスについても見直すきっかけになったと考えられる。



食育関連事業取組状況

課名 農林水産課

事業名	チャレンジ農業体験	計画上の 分類番号	Ⅲ－７－② Ⅲ－９－②
実施時期	① 令和４年６月４日 ② 令和４年８月２２日 ③ 令和４年１０月２３日	実施主体	射水市農林水産課、JA いみず 野青年部、JA いみず野女性部、 射水市農業再生協議会
取組内容に該当 する 食育ピクトグ ラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☒		

【取組内容（目的・内容・結果 等）】

① 市内の小学５、６年生２７名を対象に、農作業体験を通じ農業を身近に感じてもらうことを目的として実施しました。

さつまいもの苗植え、ニラの収穫作業体験や、市内の農業施設の見学を行いました。作業終了後には、JA いみず野女性部お手製のニラ等を食材としたお弁当を配付しました。

チャレンジ農業お弁当配置図

R４．６．４（土）

②	③
①	④
	⑤

- ① さつまいもごはん
- ② から揚げ、エビフライ、大学いも、ゼリー
- ③ 牛肉とニラの オイスター炒め
- ④ 葉ねぎの中華おひたし
- ⑤ ニラたっぷりだし巻き卵、にらチヂミ



- ② 市内の小学5、6年生25名を対象に、富山県中央農業高校へ日帰りバスツアーを実施しました。
牛やヤギへの餌やりや、農業機械の乗車体験、農業用ドローンの見学、苔玉作りなどを行いました。

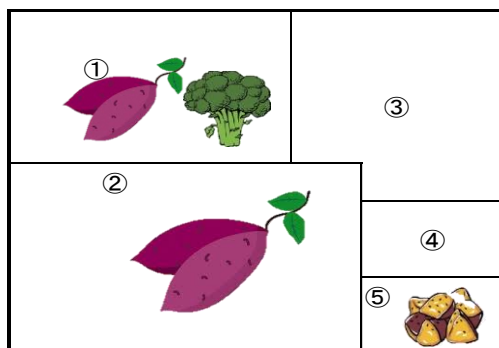


- ③ 市内の小学5、6年生23名を対象に、農作業体験を通じて農業を身近に感じてもらうことを目的に実施しました。

さつまいもの収穫、焼き芋の試食、さつまいもの保存方法などについて学びました。作業終了後には、事前に試し掘りをしていたさつまいもを使ったさつまいもご飯や大学芋などが入ったJAいみず野女性部お手製のお弁当を配布しました。

チャレンジ農業お弁当配置図

R4. 10. 23 (日)



- ① ブロッコリーとサツマイモのサラダ
- ② さつまいもご飯
- ③ 天ぷら（さつまいも、万願寺唐辛子）から揚げ ゼリー
- ④ 漬け物
- ⑤ 大学ポテト



食育関連事業取組状況

課名 観光・定住課

事業名	親子で魚のさばき方教室	計画上の 分類番号	Ⅲ－7－②
実施時期	令和4年10月23日	実施主体	新湊カニかに海鮮白えび まつり実行委員会
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 炭酸に をなえよう ☐ 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（目的・内容・結果 等）】

「新湊カニかに海鮮白えびまつり」の代替イベントとして令和4年10月23日に実施した「2022朝どれ海鮮マルシェ in 新湊漁港」において、「親子で魚のさばき方教室」を実施した。

8組×2回の16組の参加親子を募集したところ、15組の参加があった。参加した親子は慣れない手つきながらも魚さばき体験を楽しんでおり、魚食への関心が高まったと考えている。

(詳細はチラシ参照)



2022

朝どれ 海鮮マルシェ

in新湊漁港

Shinminato Marché

期間

10/23(日) 9:00~13:00

会場

新湊漁港(東地区)セリ場内

射水市八幡町1-1100

※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

鮮魚即売

売切御免!!

親子で

同時開催①

魚のさばき方教室

10/23(日) ① 9:00~10:30
② 11:00~12:30

場所/新湊漁港敷地内「新湊水産物商業連合協同組合会館」1F
「みなとキッチン」

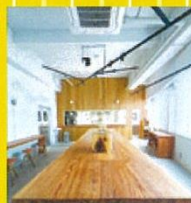
要予約

各回8組

参加無料(小学校3年生以上対象)

※親子2名での参加となります
※定員になり次第締め切ります

参加ご希望の方は右のQRコード
から申込フォーマットに必要事項
をご記入の上お申込みください。
▶お申し込みはコチラ



みなとキッチン
10月に新湊漁港敷地内に
オープンしたシェアキッチン
「みなとキッチン」。富山湾の
魚介類を使った個性豊かな飲
食店が日替わりで出店。料理
教室や魚のさばき方教室も随
時開催されています。

会場案内図



TAKE
OUT

おうちで
GOURMET

同時開催②

テイクアウトマルシェ

会場/新湊漁港セリ場内 10:00~

旭寿司

射水市手崎1213-6 TEL.0766-55-3200

menu 海鮮丼・いくら丼

海鮮処いこい

高岡市姫野530-1 TEL.0766-83-0075

menu 牛すじ・しょうゆ味・みそ味

割烹かわぐち

射水市中央町19-31 TEL.0766-84-1331

menu かにめし・紅白ちらし等

ますの寿し丸龍庵

射水市善光寺33-9 TEL.0766-84-3460

menu カニちらし・カニいなり寿し

海鮮処くるみ

射水市中新湊7-2 TEL.0766-75-7404

menu カニ押し寿し

割烹こじまや

射水市大門13 TEL.0766-51-6810

menu こじまや弁当・いかめし等

道の駅新湊

射水市鎮宮296 TEL.0766-83-0111

menu カニちらし

新湊水産加工業協同組合青年部

高岡市石丸704-2 TEL.0766-84-7803

menu 水産加工品

(五十音順)

主催/新湊カニかに海鮮白えびまつり実行委員会 共催/北日本新聞社 お問合せ先 (一社)射水市観光協会 0766-84-4649 射水商工会議所 0766-84-5110
実行委員会構成/射水市、新湊漁業協同組合、新湊水産物商業連合協同組合、新湊水産加工業協同組合、射水商工会議所、いみず野農業協同組合、射水ケーブルネットワーク、キリンビール(株)富山支社、(一社)射水市観光協会

食育関連事業取組状況

課名 子育て支援課

事業名	だしで味わう和食の日	計画上の 分類番号	Ⅲ－８－①
実施時期	11月	実施主体	市内保育園（子育て支援課）
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 炭酸をなえよう 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（目的・内容・結果等）】

子育て支援課では、日本人の伝統的な食文化の継承を図るため平成30年度から11月24日に「だしで味わう和食の日」の食育を実施しています。その日の献立にはみそ汁を入れ、調理員や栄養士が和食やだしについて食育を行っています。

普段から給食に使用されている鰹節やうるめ煮干、昆布などを実際に手で触れてもらい、食材の感触や香りを確認してもらいました。子どもたちは「鰹節にお湯をかけると黄色になった」「昆布はカサカサしているのに水に浸けるとヌルヌルになった」など食材の変化を発見していました。さらに和食について知識を深めるために、和食クイズも行いました。

11月配布の食育だよりには、ご家庭でも参考にいただけるよう和食の基本である「一汁三菜」について図を使用して説明したり、だしの減塩効果についても記載し、家族みんなで取り組めるような情報を提供しました。



和食文化を子どもたちに伝え、日本の食文化を伝承できるように、子どもたちへの食育活動や、簡単に作れるだしのレシピ等を掲載した食育だよりの作成など、保育園から家庭への橋渡しになるような取り組みを今後も行っていきます。

11月 食育だより

令和4年11月
製水市子育て支援課
〇〇〇保育園

秋も深まり朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深めましょう。

だしで あじわう わしよく の ひ

「だし」とは、こんぶやかつお節などの「うま味」が、お湯のなかにとけだした「しる」のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。また、「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にもよいのです。

～だしに含まれるうま味成分～

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
こんぶ	かつお節	にぼし
		干しいたけ

和食では、11月24日の和食の日、だしのうま味をとり入れた献立を準備する予定です。このうま味成分がわかることで、より一層うま味が感じられるおいしさを味わいましょう。

秋も深まり朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深めましょう。

だしで あじわう わしよく の ひ

「だし」とは、こんぶやかつお節などの「うま味」が、お湯のなかにとけだした「しる」のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。また、「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にもよいのです。

～だしに含まれるうま味成分～

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
こんぶ	かつお節	にぼし
		干しいたけ

和食では、11月24日の和食の日、だしのうま味をとり入れた献立を準備する予定です。このうま味成分がわかることで、より一層うま味が感じられるおいしさを味わいましょう。

食育関連事業取組状況記入票

課名 環境課

事業名	フードドライブ	計画上の 分類番号	Ⅲ－９－①
実施時期	７月、９月	実施主体	市（環境課）、射水市社会 福祉協議会
取組内容に該当 する 食育ピクトグ ラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒		

【取組内容（目的・内容・結果 等）】

本来、食べられるのにかわらず捨てられてしまう『食品ロス』をなくするため、家庭で使いきれないなどして余った食品を募り、それを必要としている福祉施設や団体に寄付する活動としてフードドライブを実施した。

７月には、アルビス株式会社と締結している包括連携協定に基づき実施する取組として、「アルビスリレーフードドライブ」をアルビス株式会社、富山県と連携し開催した。９月には、「市環境とくらしフェア」にて開催した。

第１回

日時：令和４年７月１日（金）～３日（日）の３日間

場所：アルビス大島店 コミュニティスペース

回収量：７８０品（１１４．２kg）

第２回

日時：令和４年９月２５日

場所：クリーンピア射水・ミライクル館

回収量：２６４品（６４．５kg）

