

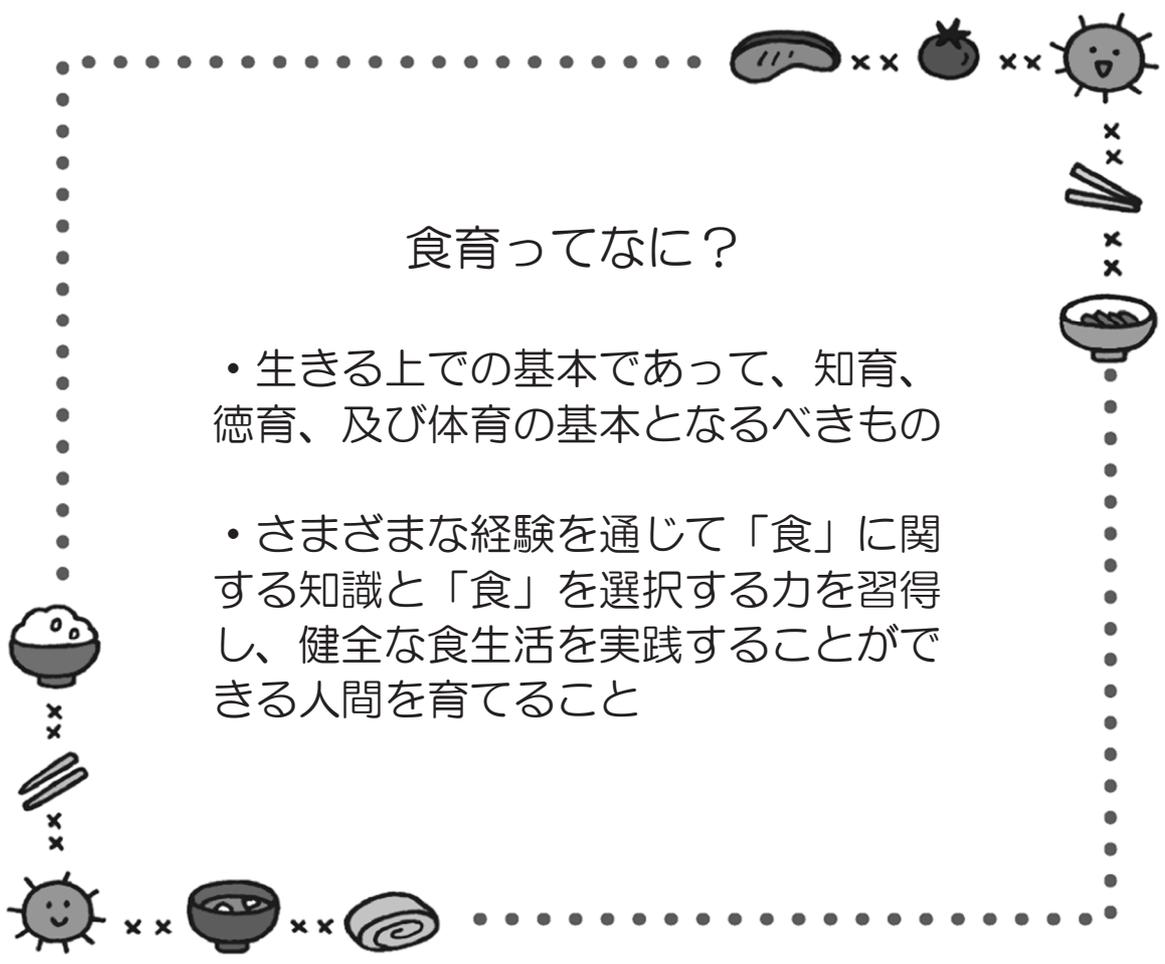
第3次珠洲市食育推進計画

食育を通じた地域づくりをめざして



令和2年3月

珠 洲 市



食育ってなに？

・生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基本となるべきもの

・さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

はじめに

第3次珠洲市食育推進計画の 策定に当たって



能登半島の先端に位置する珠洲市は、今もなお美しい里山里海が保たれ、豊かな「食」に恵まれています。「食」は私たちの生命の根源をなすものであり、生涯にわたって健康で生き生きと自分らしく豊かに暮らすために、欠かすことのできない大切なものです。

一方で、核家族化やライフスタイルの多様化など、食を取り巻く社会環境が大きく変化し、生活習慣病の増加や、古くから育まれてきた伝統的な食文化の希薄化、食品の安全性への不安の高まりなど様々な課題が生じており、健全な食生活を実践することが困難になる場面も多くなっています。

このような中、本市では平成22年に「珠洲市食育推進計画」、さらに平成27年に「第2次食育推進計画」を策定し、家庭や地域、保育所、学校、関係団体などで食育の推進に取り組んでまいりました。その結果、「食育」という言葉は浸透してきましたが、依然として食習慣の乱れ、肥満者の割合の増加などの課題があります。そこで、基本理念、基本方針、重点目標など基本的な考えを継承しつつ、「第3次珠洲市食育推進計画」を策定しました。

今後この計画に基づいて、市民の皆様や関係団体機関と連携・協働しながら、地域全体で食育を実践しやすい環境をつくり、より一層珠洲市の食育を推進し、食を通じて元気なまちづくりを進めてまいります。

結びに、本計画の策定に当たって、珠洲市食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提案をいただきました関係各位に心から感謝申し上げます。

令和2年3月

珠洲市長 泉谷 満寿祐

目 次

第1章	計画の策定について	
	1 計画の趣旨	3
	2 計画の位置付け	4
	3 計画の期間	4
第2章	食育推進のための基本方針	5
	1 基本理念	
	2 食育目標	
	3 食育目標の4つの視点	
第3章	食の現状と課題	
	1 人口・世帯に関すること	6
	2 食生活に関すること	7
	3 食育に関すること	9
	4 保護者の就労に関すること	11
	5 保健情報に関すること	13
第4章	前計画の取り組み状況～4つの視点から～	
	1 食事づくりとのかかわりを通して	15
	2 里山里海とのかかわりを通して	17
	3 食文化との出会いを通して	19
	4 地域でのかかわりを通して	20
第5章	計画の数値目標	21
第6章	施策の展開～4つの視点と6つの行動目標～	23
	生涯にわたるライフステージに応じた具体的な食育の取り組み	27
第7章	食育でつなぐ地域の輪	
	1 すず食育支援の輪一覧（団体・個人・行政）	28
	<参考資料>	30

第1章 計画の策定について

1 計画の趣旨

珠洲市においては、市民一人ひとりが食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することにより、豊かな人間性を育てていくことを目指し、平成22年に「珠洲市食育推進計画」、平成27年に「第2次珠洲市食育推進計画」を策定し、家庭、保育所、学校、各種団体、行政などがそれぞれの役割に応じ、食育の推進に取り組んできました。

しかし、依然として個人の好みに合わせた食生活スタイルの多様化が進み、生活習慣病の増加や重症化の問題等、「食」にかかわる多くの課題があり、引き続き食育の推進が求められていることから、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「第3次珠洲市食育推進計画」を策定します。

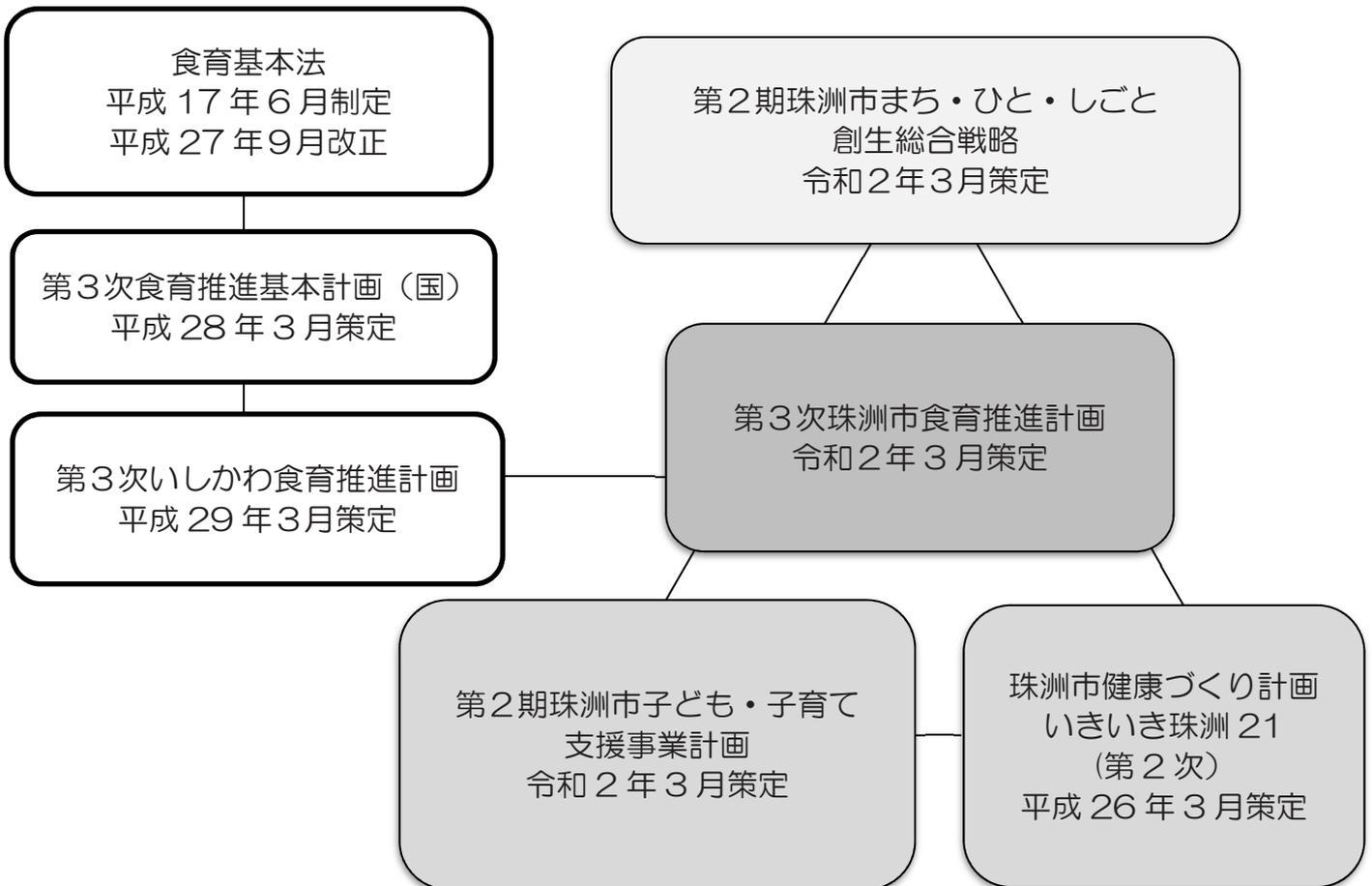
県の動き	市の動き
H19.3「いしかわ食育推進計画」策定（H19～23年度）	H22.3「珠洲市食育推進計画」策定（H22～27年度）
H24.5「第2次いしかわ食育推進計画」策定（H24～28年度）	H27.3「珠洲市第2次食育推進計画」（H27～31年度）
H29.3「第3次いしかわ食育推進計画」策定（H29～33年度）	R2.3「珠洲市第3次食育推進計画」（R2～R6年度）



2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第 18 条の規定に基づき、食育を総合的かつ計画的に推進するため策定する市の食育推進計画です。

本市として食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における関連計画等との整合をはかるものとします。



3 計画の期間

計画の期間は、令和 2 年度から令和 6 年度までの 5 年間とします。

ただし、社会状況などの変化や計画の進捗状況などにより、必要に応じて内容の見直しを行います。

第2章 食育推進のための基本方針

市民が食育の「実践」を通じて、豊かな人間性を育み、健康で長生きするとともに、活力あふれる地域社会を実現させるため、第2次珠洲市食育推進計画の目標を引き継ぎます。

1 基本理念

- ① 心身の健康増進と豊かな人間性を育む
- ② 食育を通じたまちづくりの人材を育成する
- ③ 地産地消による産業や観光の振興を図る

2 食育目標

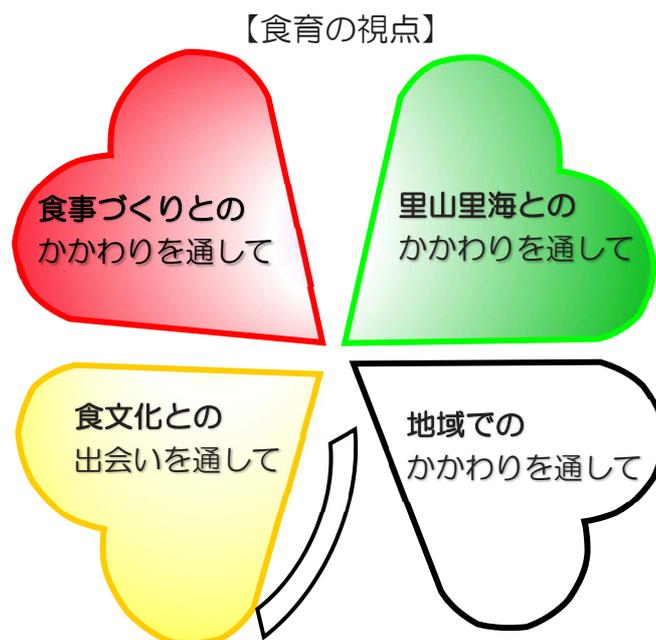
里山里海で、たくましく、生き生き健康生活！

～ 食育でつなぐ地域の輪 ～

3 食育目標の4つの視点

「食」には単に料理を作って食べるだけでなく、人や食べ物への感謝や健康づくり、食品の流通や文化を学ぶこと、自然に関わることなど、多くの要素を含んでいます。

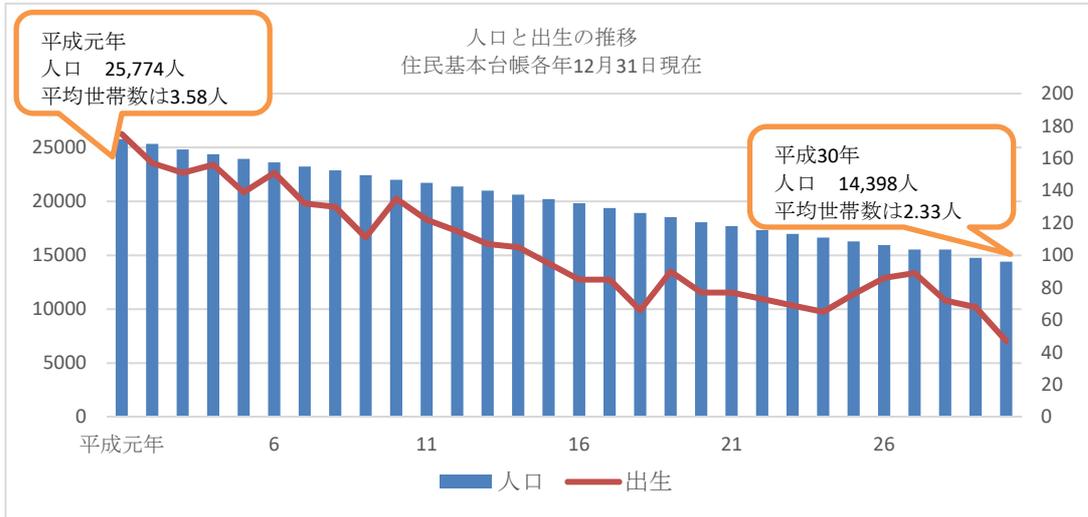
そこで、本市の食育は様々な場面で「食を育む」ことができるよう、地域の特性を踏まえつつ次の4つの視点を基に、食育への考え方を共有し、推進します。



第3章 食の現状と課題

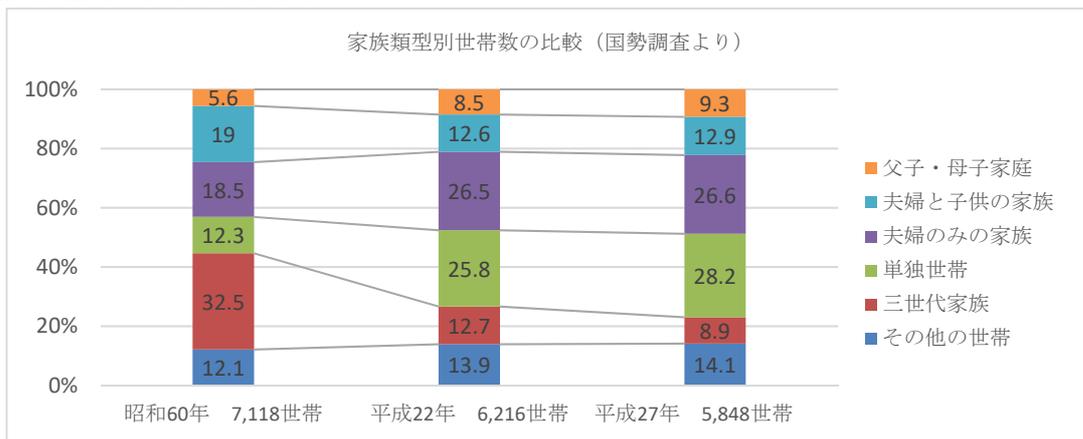
1 人口・世帯に関すること

平成元年の本市の人口は 25,774 人でしたが、平成 30 年では 14,398 人と年々減少しています。平均世帯人員も 3.58 人/世帯から 2.33 人/世帯と減少を続けています。また、出生数は 175 人から 47 人と激減しています。



家族類型別世帯数の割合の推移（昭和60年と平成22年、平成27年の比較）をみると、「単独世帯」と「夫婦のみの家族」「父子・母子家庭」が年々増加している一方で、「三世代家族」と「夫婦と子供の家族」は減少傾向にあり、特に「三世代家族」については大幅に減少しています。

また、高齢単身世帯数および高齢夫婦世帯数をみると、高齢者の世帯が増加していることがわかります。



高齢単身世帯数および高齢夫婦世帯数 (国勢調査) 単位：世帯

区分	一般世帯数	高齢単身世帯数	高齢夫婦世帯数 ※
昭和60年	7, 118	344	405
平成22年	6, 228	1, 043	1, 177
平成27年	5, 848	1, 129	1, 174

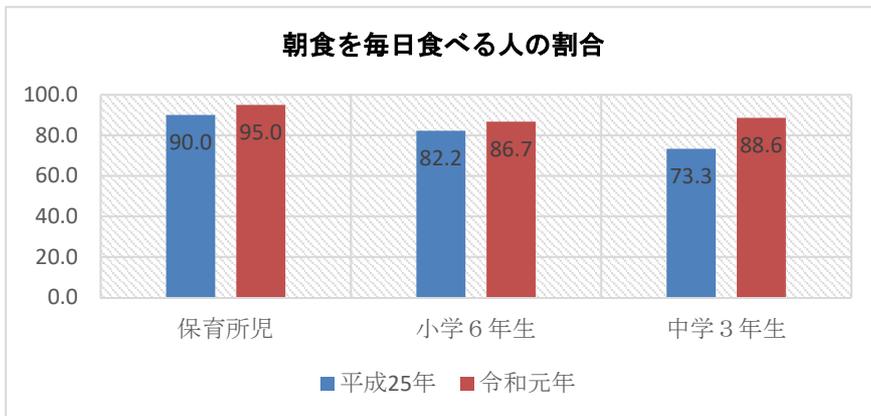
※高齢夫婦世帯数は夫 65 歳以上と妻 60 歳以上

高齢化や世帯の分散化が進み、家庭内における食文化の伝承が難しくなっています。

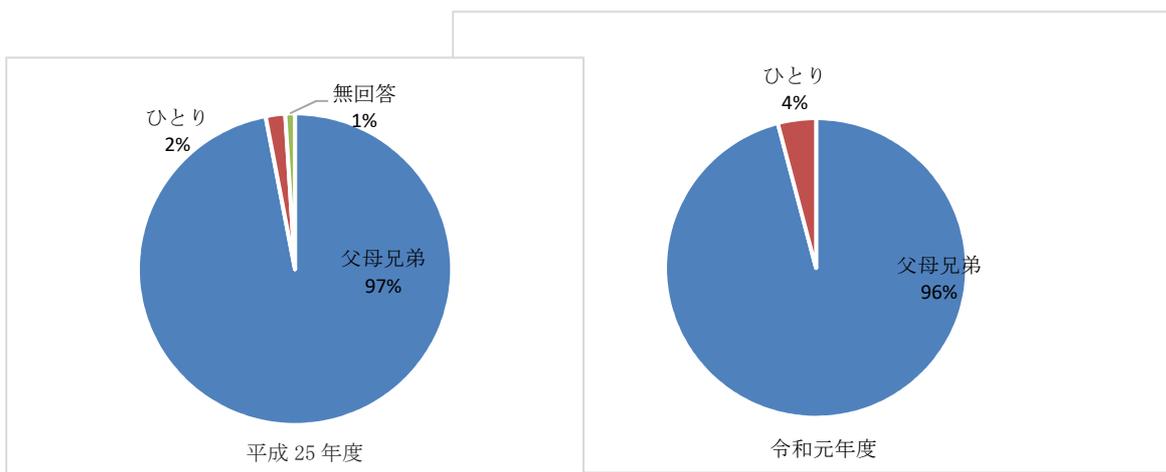
2 食生活に関すること

①朝食の状況について

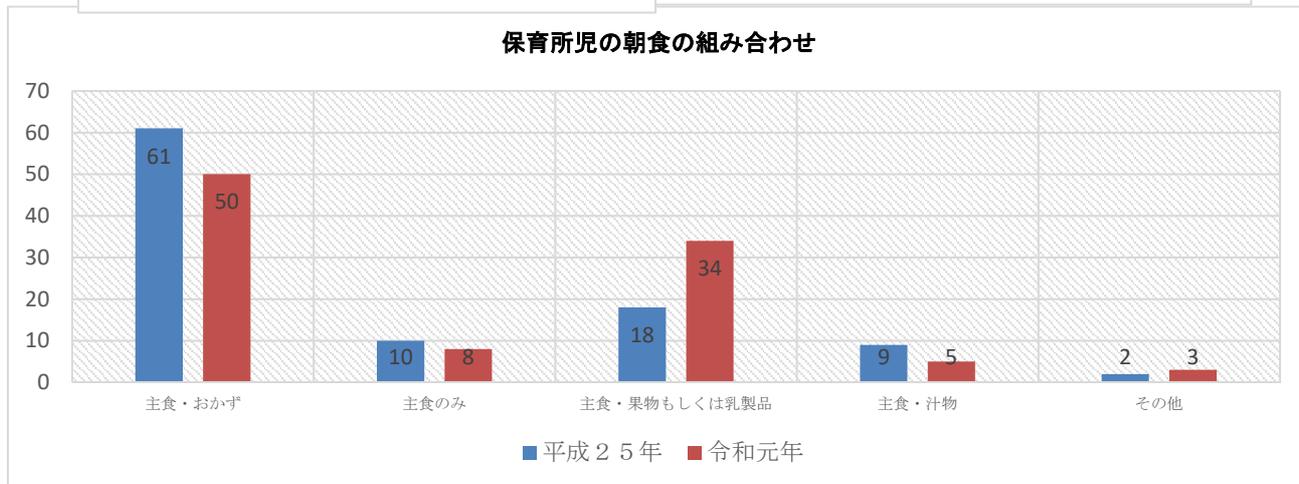
平成25年度の調査よりも朝食を食べている割合が増加しています。朝食を欠食すると身体活動に必要なエネルギーが確保されないばかりか、生活リズムのみだれや食事内容の偏りにつながります。



朝食は主に誰と食べているか（保育所児）



保育所児の朝食の組み合わせ



ほとんどの家庭で家族と一緒に食べていますが、朝食の組み合わせは主食とおかずを組み合わせで食べている家庭が5割です。主食と果物や牛乳とだけを組み合わせる家庭が3割います。

【資料：食育アンケート】

和食の魅力

栄養バランス満点の「一汁三菜」って？

「一汁三菜」とは、どんなおかずにも合わせやすい主食であるご飯を中心に、汁物1品、主菜1品、副菜2品を組み合わせた、昔ながらの日本の食事スタイルのことです。一汁三菜の食事をすれば、ご飯は炭水化物、主菜からたんぱく質、副菜からビタミンやミネラルといったように、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起き・朝ごはんて心も体も元気になりましょう

●睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝するように心がけましょう。

●朝の光の効果

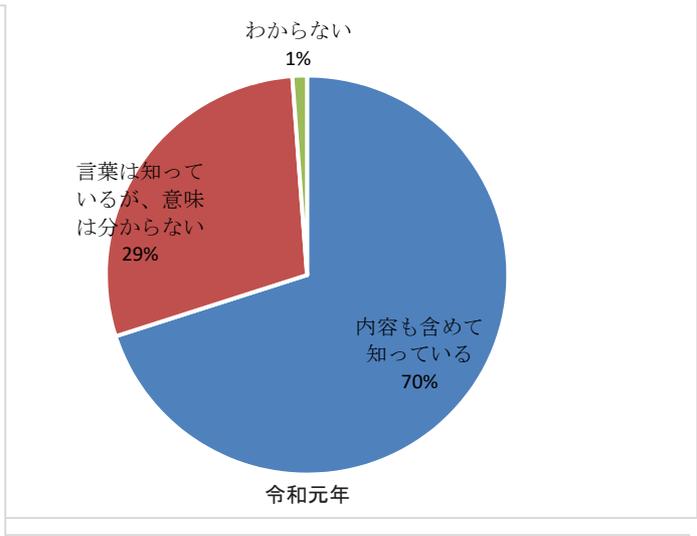
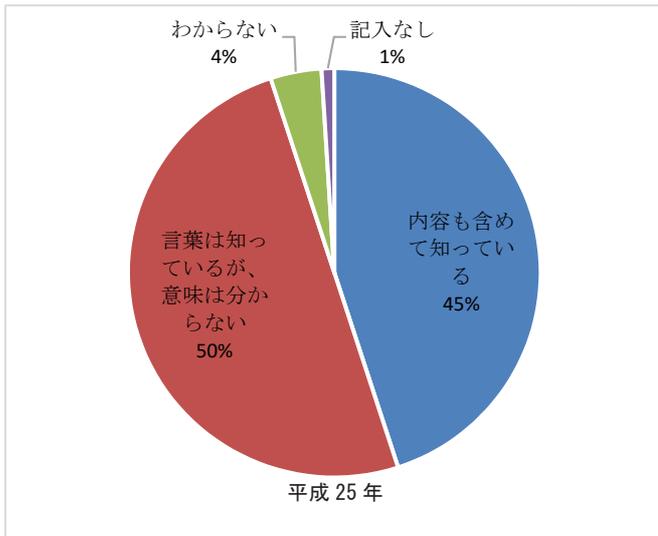
朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりして集中力があがります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。

●朝ごはんの効果

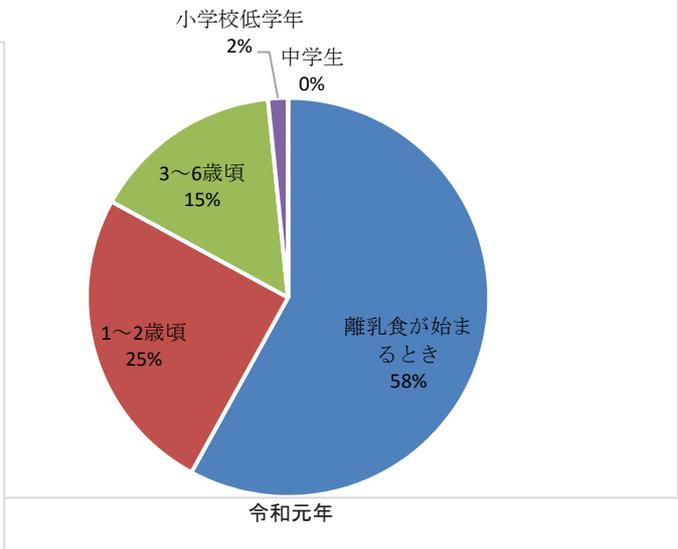
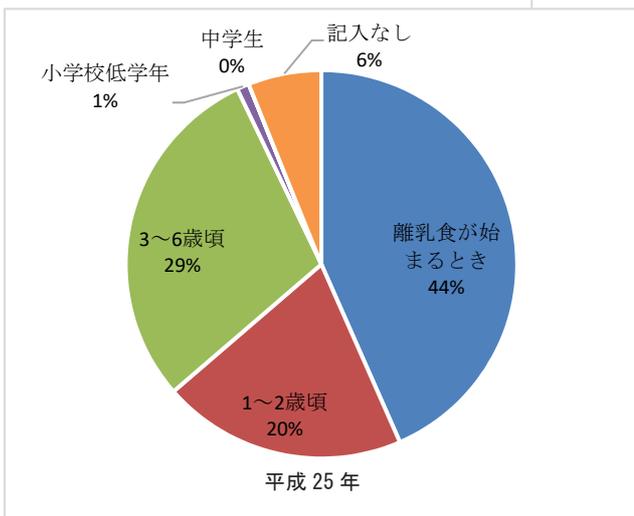
脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

保育所児の保護者（令和元年度）

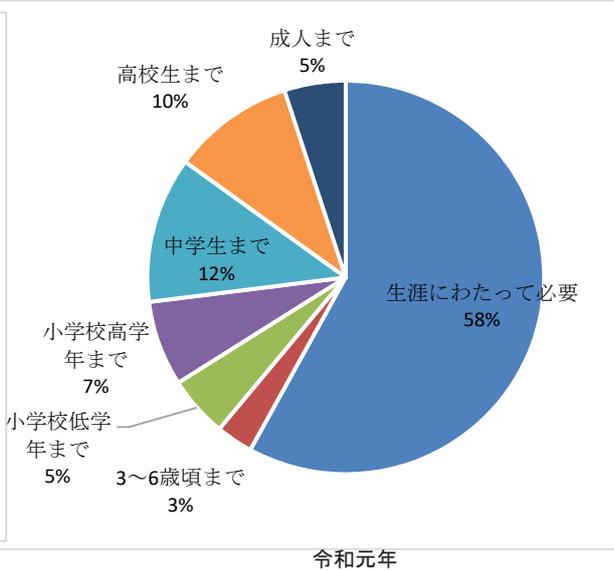
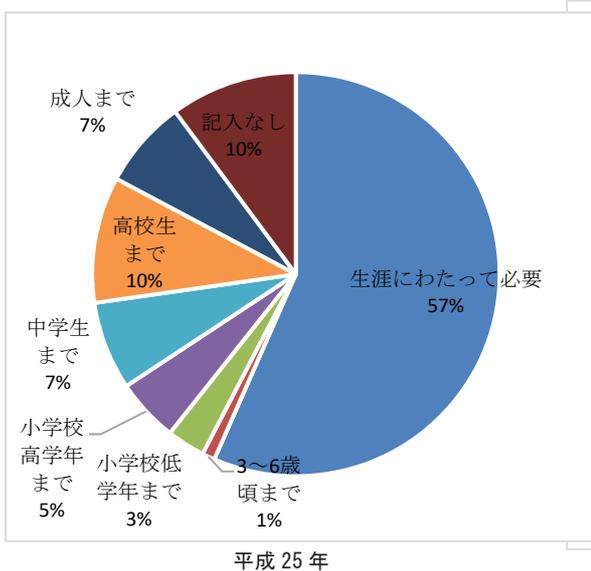
「食育」という言葉も意味も知っているか



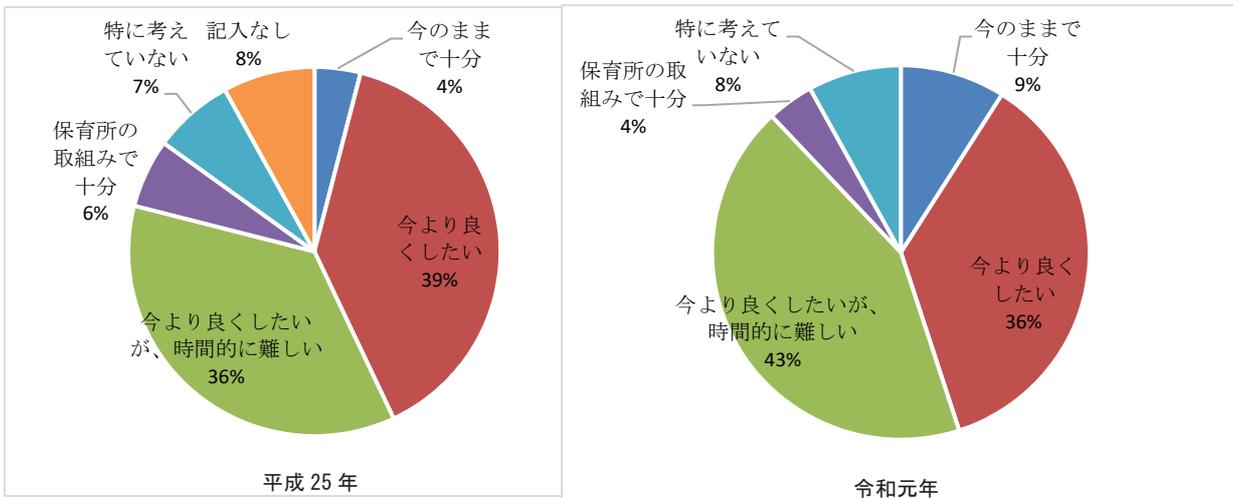
食育を始める時期



食育はいつまで必要か



食育について今のままで十分か



【資料：食育アンケート】

平成 25 年度は、内容も含めて知っている保護者の割合が 45% だったのに対し、今回は内容まで把握している方が 70% にまで増え、「食育」という言葉も意味も浸透してきている状況がうかがえます。

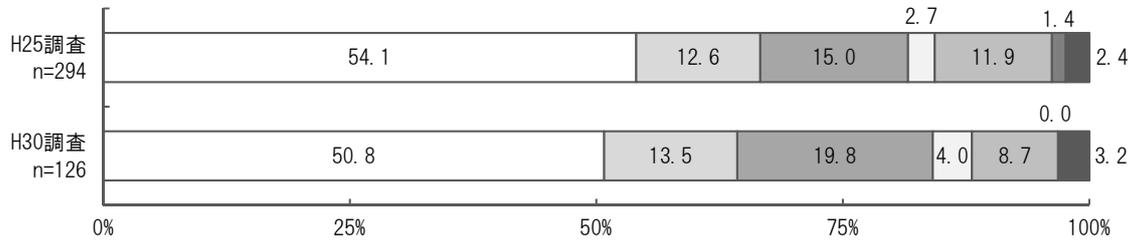
食育を始める時期については、「離乳食が始まる時」と考える方が約 6 割、半数以上の方が「食育は生涯にわたって必要」と考えています。

また、約 8 割の方が、食育について「今より良くしたい」と考えていますが、そのうち半数が「時間的に難しい」と考えていることが分かります。

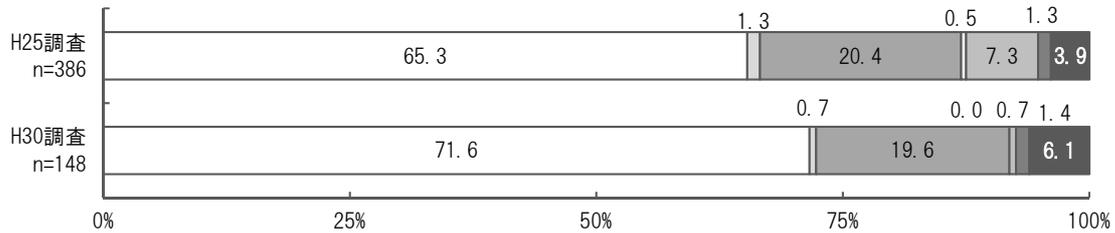
4 保護者の就労状況に関すること

母親の就労状況

就学前児童

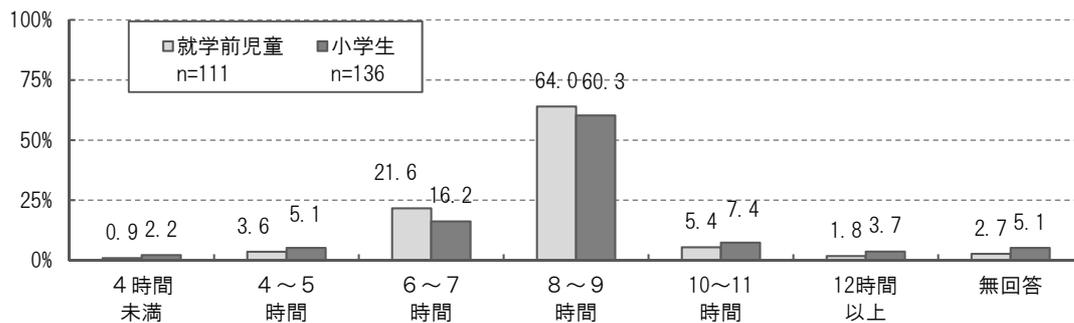
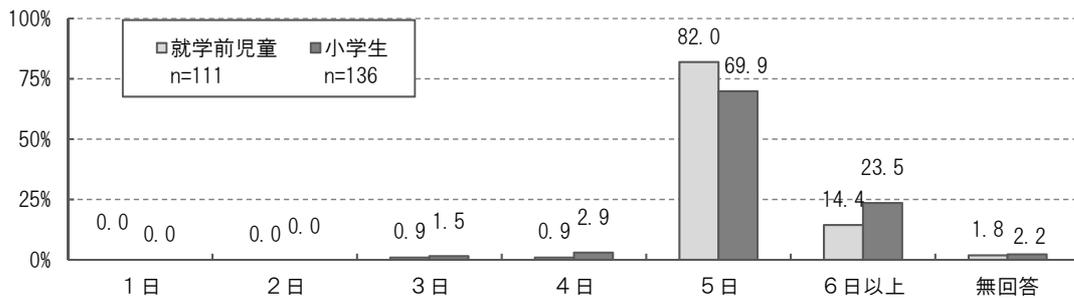


小学生

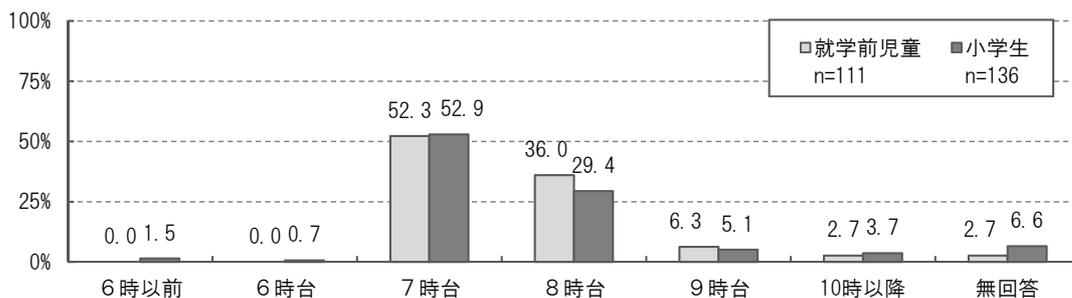


- フルタイムで就労しており、産休・育休・介護休業中でない
- フルタイム以外で就労しており、産休・育休・介護休業中でない
- 以前は就労していたが、現在は就労していない
- 無回答
- フルタイムで就労しているが、産休・育休・介護休業中である
- フルタイム以外で就労しているが、産休・育休・介護休業中である
- これまで就労したことがない

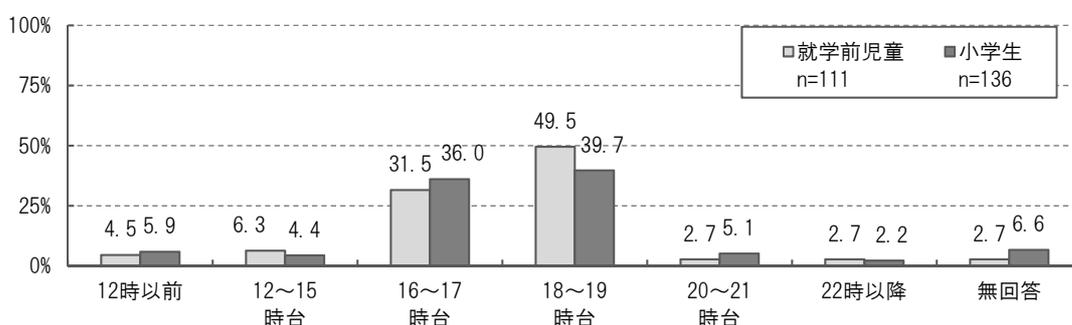
母親の就労日数・就労時間



母親の出勤時間



母親の帰宅時間



【資料：第2期珠洲市子ども・子育て支援に関する調査結果（令和元年5月）】

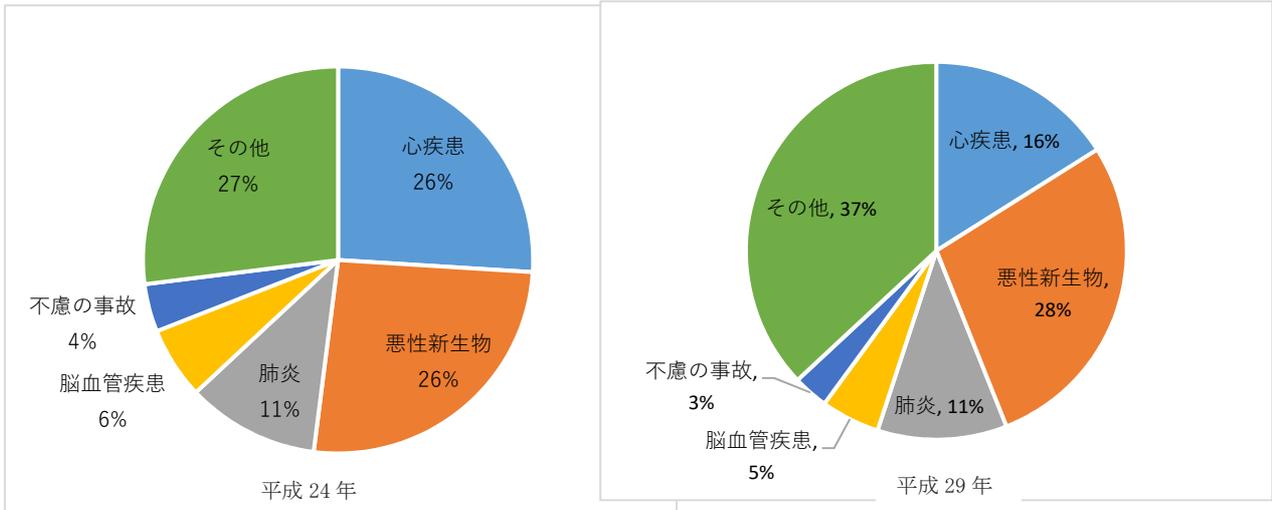
家庭において食育のキーパーソンとなる母親の就労率をみると、就学前児童の母親では「就労しており、産休・育休・介護休業中ではない」方は5割近くおいでます。また、小学校児童の母親では「就労しており、産休・育休・介護休業中ではない」方が7割を超える状況です。

母親の就労日数と就労時間をみると、就学前児童・小学生いずれも「5日」（82.0%・69.9%）、「8～9時間」（64.0%・60.3%）が最も高くなっています。

母親の出勤時間と帰宅時間をみると、就学前児童・小学生いずれも「7時台」（52.3%・52.9%）、「18時～19時台」（49.5%・39.7%）が最も高くなっており、忙しい時間の中で家事や育児などを行っていることがわかります。

5 保健情報に関すること

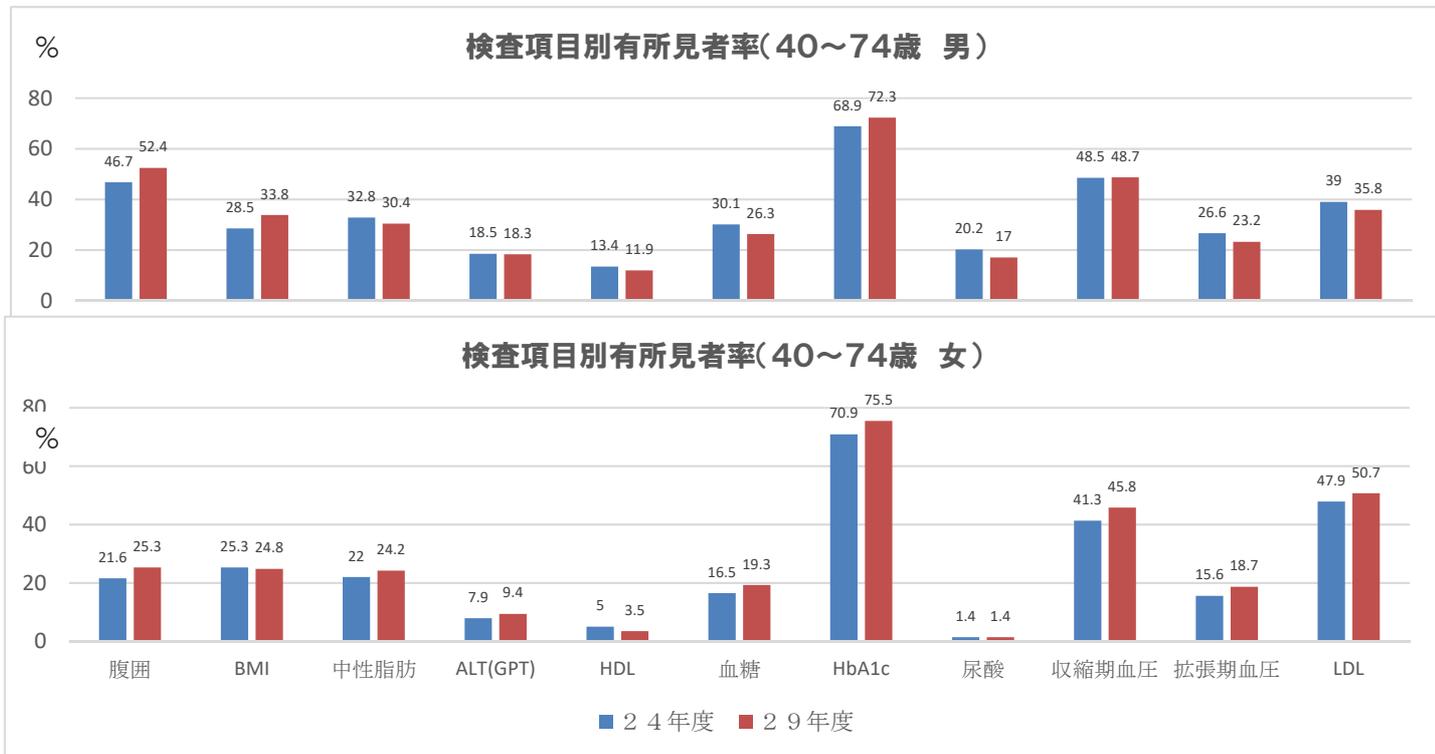
① 死因別死亡割合

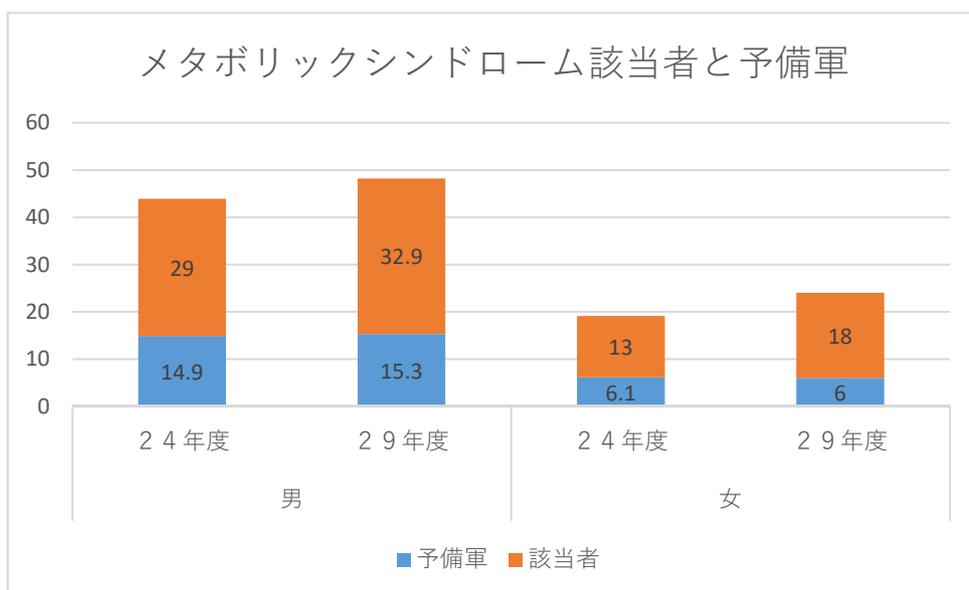


死因別年齢調整死亡率(人口 10 万対:直接法)

	平成 24 年				平成 29 年			
	石川県	珠洲市			石川県	珠洲市		
		計	男	女		計	男	女
心疾患	51.4	68.2	74.1	61.1	45.1	43.8	62.1	29.0
悪性新生物	124.2	127.2	173	99.2	116.7	141.8	235.5	62.9
肺炎	27.6	32.4	60.7	15.1	17.2	26.3	52.8	12.1
脳血管疾患	34.0	25.7	47.0	10.7	27.6	13.1	15.0	11.7
不慮の事故	16.3	15.7	24.4	10.6	13.2	17.2	14.1	23.9

② 特定健康診査





本市の死因別死亡割合をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病関連の疾病が約半数を占めています。

平成24年と29年の死因別死亡割合を比べると、心疾患が減少傾向になっていることがわかります。

また、特定健康診査結果では検査項目別の有所見者率をみると平成29年度は男女ともにHbA1c値は7割でみられ、メタボリックシンドローム該当者と予備軍では増加しています。

生活習慣病にはさまざまな要因が考えられますが、特に血糖のコントロールには日頃の食習慣が大きく関わっています。

BMIによる肥満判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

BMI	日本肥満学会判定	WHO 基準
18.5未満	やせ	低体重
18.5 ≤ ~ < 25	正常	正常
25 ≤ ~ < 30	肥満(1度)	前肥満
30 ≤ ~ < 35	肥満(2度)	肥満Ⅰ度
35 ≤ ~ < 40	肥満(3度)	肥満Ⅱ度
40 ≤	肥満(4度)	肥満Ⅲ度

ただし、標準体重（理想体重）はBMI22とする

第4章 前計画の取り組み状況

4つの視点を基に市民をはじめ、家庭や地域、学校・保育所、各種団体などがそれぞれの役割に応じて連携しながら食育を推進してきました。

1 食事づくりとのかかわりを通して

健全な食生活等の普及・啓発の取り組み		事業名	部署
行政の取り組み	1 家庭における望ましい食習慣や知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活リズム啓発活動の展開 ○食の大切さや望ましい食習慣づくりの啓発・普及と家庭への食支援 ○育児、母子相談、学校の授業などを通じた栄養や食習慣等の指導の充実 ○幼児を持つ保護者への食育 	早寝早起き朝ごはん運動 給食だより・食育だより発行 給食試食会 給食時間・授業での食育 乳幼児健診・相談 ふれあい講座	学校 教育委員会 事務局 福祉課 子どもセンター 福祉課
	2 学校・保育所等における食育の推進 <ul style="list-style-type: none"> ○学校教育活動全体を通じた食に関する指導の実践 ○教材としての学校給食の活用 ○栄養教諭を中核とした食育の取り組みと推進 ○児童生徒の健全な食生活の実現 ○保育所における食育推進 ○「毎月19日は食育の日」普及・啓発 	食育推進事業 食生活実態調査 食育クッキング 家庭用献立表の配布	学校 教育委員会 事務局 学校栄養士研究会 保育所・福祉課

健全な食生活等の普及・啓発の取り組み		事業名	部署
行政の取り組み	3 食生活改善のための啓発活動の推進		
	<ul style="list-style-type: none"> ○低栄養予防・健康寿命延伸のための食生活の改善促進 ○メタボリックシンドロームの理解と生活習慣改善による生活習慣病予防の推進 ○歯や口腔の健康を守る ○自分の食生活を見直す ○食品の安全を守るための知識の啓発・普及 	各種健康教室 高齢者配食サービス ヘルスアップ教室 特定保健指導 各種健康教室 歯周疾患検診 妊婦歯科検診 フッ素塗布無料カード配布 朝食調べ 食事マナーの講話 食品表示と安全講習	福祉課 学校 産業振興課
市民の取り組み	4 食事づくりを通じた地域での食育推進		
	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で参加する料理教室等を通じた食の楽しさの理解と健全な食生活の啓発 ○自立した食生活を営む能力の向上 ○地元食材を活用した食生活の知識と技術の習得促進 	おやこの食育教室 親子ふれあいクッキング 生活習慣病予防のためのスキルアップ事業 ワークショップすず 通所者料理教室 男性料理教室 減塩教室 生涯骨太クッキング お年寄りの知恵に学ぶ会 地産地消さつまいも料理教室 スポーツ少年食育教室 あご焼き干し体験	食生活改善推進協議会 子どもセンター 食生活改善推進協議会 公民館 食生活改善推進協議会 中学校、公民館 食生活改善推進協議会 小学校、公民館 食生活改善推進協議会 小学校、公民館





2 里山里海とのかかわりを通して

生産体験を通して食の大切さを伝える取り組み		事業名	部署
行政の取り組み	1 生産者との交流を通じた食の大切さの理解促進 ○保育所農園、学校農園等による生産体験活動の促進と心を育む食育の推進    ○地場の魚の給食への活用を図り、漁業の理解と自然の恵みへの感謝の心を育む食育の推進	米・野菜作り体験 試食会 珠洲おやこの自然 学校 農業体験事業 (野菜の栽培、体験をもとにした絵画展の開催) 魚の体験型食育 新米贈呈事業 海産物提供事業 イカ給食	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課 自然共生室 農業委員会事務局 産業振興課 保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
	2 地元食材の普及活動による地産地消の促進 ○関係団体との連携による地場産物を使った給食への活用と地産地消の推進 ○特色ある給食や調理実習を通じた地元食材の理解の促進   	地産地消学校給食 事業 珠洲産を使った学 校給食の導入事業 毎月19日は地元 食材使用の取組 給食一斉メニュー 食育クッキング 豆腐作り体験	学校 教育委員会事務局 福祉課・保育所 保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課 保育所・福祉課

生産体験を通して食の大切さを伝える取り組み		事業名	部署
行政の取り組み	3 地元食材を活用した産業・観光振興		
	<p>○珠洲の食材や食文化の情報発信</p> <p>○珠洲の家庭料理や地元食材を使った新たな料理などの研究、普及</p>	<p>能登井を通じた地域食材や器の紹介 テレビ・ラジオ、 すず観光ナビネット等インターネットによる地域の「食」の紹介</p> <p>食祭「珠洲まるかじり」</p>	<p>観光交流課</p> <p>観光交流課 珠洲商工会議所 珠洲まるかじり実行委員会</p>
市民の取り組み	<p>○地元の特産物の利用促進と普及活動</p> <p>○農林漁業者、食材流通業者との連携による生産指導等を通じた食育の推進</p>	<p>地元食材料理開発 すず農林漁業まつり</p>	<p>珠洲商工会議所 産業振興課、農業協同組合、漁業協同組合、森林組合</p> <p>農業協同組合、産業振興課、農業委員会事務局 保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課</p>
	4 里山里海とのかかわりを通じた地域での食育推進		
市民の取り組み	<p>○食文化の保存と地産地消の食育推進</p> <p>○里山里海の保全活動と利用の推進</p>	<p>コミュニティーレストラン</p> <p>里山里海体験交流活動 「お魚ワークショップ」 「能登の狩猟を学ぼう」「たすかして学ぶ里山の知恵」 「田植えイベント」</p>	<p>里山里海自然学校</p> <p>里山里海自然学校</p>

3

食文化との出会いを通して

食文化の継承と地域づくりへの取り組み		事業名	部署
行政の取り組み	1 伝統料理を中心とした食文化の継承 ○給食献立に郷土料理や伝統料理を取り入れ、食育教材として活用 	給食一斉メニュー 次世代に伝えたいふるさとの味普及事業	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
	2 食文化との出会いを通じた地域での食育推進 ○地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心をもつ  	あえのこと神事 地域版食育推進事業 お年寄りの知恵に学ぶ会 郷土料理勉強会	教育委員会事務局 公民館 食育応援団 食生活改善推進協議会 婦人団体協議会
市民の取り組み			



4 地域でのかかわりを通して

	地域における食生活改善に向けた取り組み	事業名	部署
行政の取り組み	1 食生活改善を促進するための人材育成		
	○栄養士等給食関係者等に対する研修の充実 ○保育所、学校給食担当者への食育指導 ○食育に関する研修会を通じた教職員等の意識の高揚と資質の向上 ○食生活改善推進員の育成	食育に関する研修 推進員育成講座	教育委員会事務局 福祉課 福祉課
	2 家庭と学校・保育所・地域との連携による食育の推進		
	○学校、保育所等を通じた保護者への食育の普及・啓発 ○家庭やPTAなど関係団体等との連携による食育の推進 ○栄養教諭を核とした学校と家庭の連携による食育の推進 ○我が家の食卓絵画展	家庭食事調査 食育アンケートの実施 家庭版食育推進事業 珠洲まるかじり	小中学校 保育所 教育委員会事務局 教育委員会事務局 福祉課、珠洲まるかじり実行委員会
	3 地域ボランティア活動推進		
○食生活改善推進員の活動支援	減塩教室 低栄養ロコモ予防教室	福祉課	
市民の取り組み	4 地域でのかかわりを通じた食育推進		
	○食育月間活動の取り組み推進 ○「家族で食卓を囲もう」普及活動 	「食育の日」 街頭PR活動 ひと声運動	食生活改善推進協議会 婦人団体協議会

第5章 SDGs との関わり

SDGs は、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、2030 年を期限とする、先進国を含む国際社会全体の 17 の開発目標（ゴール、169 のターゲット）です。「誰一人取り残さない」社会の実現を目指して、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に統合的に取り組むものとされており、珠洲市が「SDGs 未来都市」に選定されました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



第3次珠洲市食育推進計画では以下の2つのゴールをターゲットにして実施していきます。

番号	
	<p>朝食を食べる子どもの割合の増加 肥満者の割合の減少</p>
	<p>保育所・小学校での農業体験や漁業体験の実施 生涯にわたるライフステージに応じた食育の実施</p>

第6章 計画の数値目標

計画の基本理念の実現に向けた基本施策の成果や達成度をより客観的な指標にするため、主要な項目について数値目標を設定します。

基本理念	4つの視点	目標項目		現状値		令和6年目標値
				平成27年度	令和元年度	
豊かな人間性を育む 心身の健康増進と	1	食育という言葉も意味も知っている人の割合	幼児保護者	45.0%	70.0%	75%
			小学生保護者		—	
	1	朝食を食べる子どもの割合	幼児	90.0%	95.0%	98%
			小学生	82.2%	86.7%	90%
			中学生	73.3%	88.6%	90%
	1	肥満者の割合	幼児	6.8%	2.4%	減少傾向
			小学生	3.1%	14.4%	減少傾向
			中学生	3.2%	7.7%	減少傾向
			40～74歳男性	28.5%	33.8%	25%
			40～74歳女性	25.3%	24.8%	22%
食育を通じたまちづくりの人材を育成する	1	食育推進計画等を策定し、計画的に食育を進めている保育所・学校の割合	保育所	100%	100%	100%を維持
			小学校	100%	100%	100%を維持
	1・4	食生活改善推進員の育成講座受講者数	425人	472人	500人	
	4	すす食育支援団体数	5団体	5団体	8団体	
地産地消による産業や観光の振興を図る	2・3	農業体験や漁業体験を実施している保育所・小学校の割合	保育所	100%	100%	100%を維持
			小学校	100%	100%	100%を維持
	2	給食で使用する地場産物(県内産)の使用割合	保育所	30.1%	30.9%	現状値を維持
			小学校	32.2%	28.1%	増加傾向



①食事づくりとのかかわりを通して
③食文化との出会いを通して

②里山里海とのかかわりを通して
④地域でのかかわりを通して

計画の数値目標にかかわる各項目の数値根拠

【食育という言葉も意味も知っている人の割合】

令和元年度 「食育アンケート」市内全保育所の保護者対象

【朝食を食べる子どもの割合】

令和元年度 「全国学力・学習状況調査」市内全小学校6年生、中学校2年生

令和元年度 「食育アンケート」市内全保育所の保護者対象

【肥満者の割合】

平成30年度 「石川県特定給食施設栄養管理報告書」

平成30年度 「特定健康診査結果」

【食育推進計画等を策定し、計画的に食育を進めている保育所・学校の割合】

各保育所、小学校に聞き取り調査

【食生活改善推進員の育成講座受講者数】

食生活改善推進員実践基礎コース受講者数

【農業体験や漁業体験を実施している保育所・小学校の割合】

各保育所、学校に聞き取り調査

【給食で使用する地場産物（県内産）の使用割合】

令和元年度 利用状況調査表

第7章 施策の展開

目標達成に向け、4つの指針と6つの行動目標を柱に事業を展開していきます。



1 食事づくりとのかかわりを通して

社会情勢がめまぐるしく変化し、市民の価値観や生活スタイルも多様化する中で食生活は大きく変化しています。家庭での食事づくりや教育現場、地域での料理実習を通して、食に関する理解を深め、健全な食生活を実践する力を身につけられるようにします。

- 行動目標
- 望ましい食習慣や知識の習得
 - 家族そろって食卓を囲む
 - 魚料理ができるようになる

取り組み内容	関係部署
【家庭や地域での食育の推進】 「朝ご飯の重要性」・「バランスのとれた食事」「家族だんらの食事」など、食育に関する情報を提供し、すべての年代を対象に普及啓発につとめます。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
【食育推進計画等にそった食育事業の展開】 食育推進計画等にそって、望ましい食習慣等に関する指導を計画的、継続的に実施します。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課 地域団体
【食に関する情報発信】 食に関する情報等をおたよりや給食だよりなどを通して家庭へ発信します。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
【体験型食育事業】 「珠洲の食材を知ろう！」をテーマに魚を中心とした体験事業の取り組みを継続していきます。	保育所・福祉課
【健康増進施設を利用した健康増進】 「タニタメニュー」を活用した健康的な食の普及を推進していきます。	福祉課



2 里山里海とのかかわりを通して

自然が多く残る珠洲市に住みながら、直接、土や魚に触れたり、収穫する機会が少なくなっています。身近な産物に目を向けることにより、食材への感謝の気持ちやふるさとへの愛着心を育み、地域づくりにつなげます。

そして、生産者と消費者の交流を深め、新鮮で安全な産物が各家庭の食卓に並ぶように取り組みます。

また、地域性や「珠洲ブランド」の美味しい食材を活かした食育の推進を図り、交流人口を増やします。

行動目標 ○里山里海わくわく食育体験の推進

取り組み内容	関係部署
【給食における地場産物の活用】 地元食材購入経路の確立と使用量の増加を図ります。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
【栽培、収穫体験】 地場産物の栽培や収穫体験等の農業・漁業体験を推進します。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課 産業振興課 農業委員会事務局
【地場産物の情報提供と利用促進】 物販イベントなどを通して地元産の農林水産物の周知と PR につとめます。	農業協同組合や生産団体、漁業協同組合、産業振興課
【里山里海の保全活動の推進】 里山里海体験交流活動などを通して里山里海の食の保全につとめます。	地域団体、自然共生室
【地産地消活動の核となる人材育成】 関連団体とのネットワークづくりの促進	関係各課



3 食文化との出会いを通して

家庭の中だけでは日本の食習慣や食文化を伝えることが難しくなっています。自然の恵みを生かした伝統食は先人の知恵の集約であることを再認識し、次世代に伝えると共に、新たな珠洲市の食文化の創造に取り組みます。

行動目標 ○珠洲の伝統的な食文化の継承

取り組み内容	関係部署
【次世代に伝えたい郷土料理・伝統料理の普及啓発】 地場産物を使った郷土料理や、加工方法、祭り等での伝統食の普及啓発を図ります。	食生活改善推進協議会、福祉課
【郷土料理を取り入れた給食の実施】 学校や保育所において、郷土料理や伝統料理などを積極的に取り入れます。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
【「和食」の良さの普及啓発】 ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の良さの普及啓発を図ります。	保育所・学校 教育委員会事務局 福祉課
【食文化継承にかかる情報発信の充実】	関係各課



4 地域でのかかわりを通して

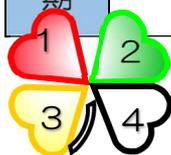
食育を推進するため、食育にかかわる全ての人々や団体が、市民の健全な食生活を具体的にイメージし、取り組みの方向性を共有し、地域ぐるみの食育推進を図ります。

行動目標 ○市民一体の食育推進運動の展開

取り組み内容	関係部署
<p>【食生活改善推進員の育成と支援】 地域において食生活の改善や健康づくりを推進する活動を行っている食生活改善推進員の育成と支援を行い、家庭や地域における食を通じた生涯にわたる健康づくり活動を推進します。</p>	福祉課
<p>【地域組織の育成と支援】 地域に根差した食育推進を行っている食育ボランティアを募り、その活動に対して自主的な推進活動への支援を行うことで、地区組織活動の強化を図ります。</p>	福祉課
<p>【食育の情報発信】 ケーブルテレビや広報を活用した食育についての情報を発信します。</p>	福祉課
<p>【公民館での食育の充実】 地域の関係者が連携をして、食に関する体験活動などに取り組み、食を通じた地域交流や異世代間交流を深めます。また、震災食の料理教室などに取り組みます。</p>	教育委員会事務局 福祉課
<p>【食育関係課連携会議を定期開催】</p>	関係各課

生涯にわたるライフステージに応じた具体的な食育の取り組み

	本人・家庭の取り組み	保育所・学校の取り組み
妊産婦期	<p><妊産婦期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食習慣を身につけ、朝・昼・夕の食事をきちんととる① ・食事バランスや栄養について理解し、食についての正しい知識や情報を身につける① ・妊婦健康診査を受ける 	
乳幼児期	<p><乳児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるだけゆったりとした環境で授乳し、親子の愛着を実感する① ・まわりの人は母子を支援し、授乳しやすい環境づくりにつとめる① ・毎日同じリズムで授乳や離乳食をあげるようつとめる① ・成長に合わせて授乳や離乳食の回数、進め方を理解し、実践する① <p><幼児期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを実践する① ・食事のあいさつやマナーを身につける① ・食事の時はテレビを消して、会話を楽しみながら食べる① 	<p><保育所></p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを理解させる① ・食事の基本的マナーを習得させる① ・食材と触れ合う機会を持ち、食への関心を養う① ・体験型の食育事業の推進①② ・保育所給食に地域食材を利用し、地産地消を推進する②
児童・生徒期	<p><児童・生徒期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんを実践する① ・食事のあいさつやマナーを身につける① ・食に関わる全ての人や物に感謝しながら食べる① ・給食の献立でバランスのとれた食事内容を理解する① ・給食で使用されている地域の特産品を知る① ・家族と一緒に楽しみながら食べる① ・PTA や学校主催で行われる食育に関する講演会や給食試食会に積極的に参加する① ・地元の郷土料理や魚を使った料理など地域に伝わる料理について知り家庭で料理する①③ 	<p><学校></p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣や望ましい食生活の普及をはかる① ・給食で、感謝の心や食事のマナー及び栄養のバランスのとれた食事のとり方を教える① ・給食時間を活用して、仲間と一緒に会食する楽しさや雰囲気づくりを教える① ・給食に地場産物を利用し、地産地消を推進する② ・総合的な学習の時間や家庭科などの時間に食に関する体験活動を推進する①② ・食の専門的な知識をもつ栄養教諭等と担任が連携し食育の授業を実施する① ・地域食材の理解と生産者への感謝の気持ちを育む①②④ ・保護者への食育の授業公開や給食試食会を開催する①④
青年期・壮年期・中年期・高齢期	<p><青年期・壮年期・中年期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べる① ・家族団らんの食事を心がける① ・主食、主菜、副菜をそろえた食事、生活習慣病の予防に努める① ・年に一回健診を受ける① ・魚料理や郷土料理を大切にし、次世代に伝えるよう心がける①③ ・積極的に地元食材を購入するなど、地産地消を自主的に行う④ <p><高齢期></p> <ul style="list-style-type: none"> ・3食きちんとごはんを食べる① ・家族や友人と一緒に食べることを楽しむ① ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけるなど、低栄養状態の予防につとめる① ・郷土料理や、伝承料理、魚料理など、地域の食文化を次世代に伝える①③ 	



①食事づくりとのかかわりを通して

②里山里海とのかかわりを通して

③食文化との出会いを通して

④地域でのかかわりを通して

第8章 食育でつなぐ地域の輪

関係団体・地域などの取り組み	行政の取り組み
	<p><福祉課></p> <ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳発行時における妊娠期の栄養相談① 定期的な妊婦健康診査の受診勧奨①
<p><食生活改善推進協議会></p> <ul style="list-style-type: none"> おやこの食育教室の開催①④ <p><漁業協同組合></p> <ul style="list-style-type: none"> 漁港見学の協力②④ 	<p><福祉課></p> <ul style="list-style-type: none"> 3～4か月児・1歳6か月・3歳児健診時での栄養相談① 6～7か月児相談① 子育てなんでも相談での栄養相談① 家族だんらんの食事を推進① 保育所での体験型食育事業の実施①② 親子クッキングの実施①④ 保育所給食への地元食材の利用を促進①②
<p><食生活改善推進協議会></p> <ul style="list-style-type: none"> おやこの食育教室の開催①④ <p><農業協同組合></p> <ul style="list-style-type: none"> 市内小学校対象 田植え～稲刈り②④ 市内小中学校給食への地域食材の支給②④ 市内小学校対象 体験農業（野菜作り）体験をもとにした絵画展の開催②④ <p><食育応援団></p> <p><公民館></p> <ul style="list-style-type: none"> 地域版食育推進計画の策定と実施②③④ 地域での食育活動の推進②③④ 	<p><教育委員会></p> <ul style="list-style-type: none"> 学校給食への地元農産物の利用を促進①② 地産地消学校給食事業の実施①② <p><農業委員会></p> <ul style="list-style-type: none"> 市内小学校対象 体験農業（野菜作り）体験をもとにした絵画展の開催②④ <p><福祉課></p> <ul style="list-style-type: none"> 地域版食育推進計画の実施②③④ <p><自然共生室></p> <ul style="list-style-type: none"> 珠洲おやこの自然学校②④
<p><食生活改善推進協議会></p> <ul style="list-style-type: none"> 減塩教室①④ 男性料理教室①④ 生涯骨太クッキング①④ 地元食材の料理講習①②④ お年寄りの知恵に学ぶ会③ <p><農業協同組合女性部></p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜料理教室②④ 野菜作り講習会②④ <p><珠洲まるかじり実行委員会></p> <ul style="list-style-type: none"> 珠洲まるかじりの実施②③④ <p><公民館></p> <ul style="list-style-type: none"> 震災食の料理教室④ <p><婦人団体協議会></p> 	<p><福祉課></p> <ul style="list-style-type: none"> 食育に関する情報提供① 家族だんらんの食事を推進① 健診の受診勧奨① 特定保健指導の実施① 生活習慣病予防教室の実施① 健康相談の実施① 介護予防教室の開催① <p><自然共生室></p> <ul style="list-style-type: none"> 珠洲おやこの自然学校②④ <p><観光交流課></p> <ul style="list-style-type: none"> イベントを通じた地元食材や器の紹介③ <p><産業振興課></p> <ul style="list-style-type: none"> 食品の安全を守るための知識の啓発・普及③

1 すず食育支援の輪一覧（団体・個人・行政）

連絡先	電 話	FAX
珠洲市福祉課子育て支援係	82-7747	82-8138
珠洲市健康増進センター	82-7742	82-8283

★団 体

団体名	支援内容	備 考
里山里海自然学校	里山里海体験交流活動	
珠洲市農業協同組合	米作り指導 漬物講習会 野菜作り指導	連絡先 営農経済センター TEL 82-7505
石川県漁業協同組合すず支所	魚全般に関すること	
珠洲市食生活改善推進協議会	地元食材の調理講習 おやこの食育教室	
珠洲市婦人団体協議会	郷土食の調理講習	

★個 人

	支援内容	備 考
栄養教諭	健康と食生活に関する講話	連絡先 教育委員会 TEL 82-7816
地域住民	精進料理の講習 (地元食材使用)	

〈資 料〉

- ①珠洲市の農林水産業
- ②特産品マップ
- ③伝統料理
- ④珠洲産食材の日の資料
- ⑤地産地消学校給食の資料

① 珠洲市の農林水産業

【資料：統計せず2019】

販売農家数の推移

(単位：戸)

区分	計	専業農家	兼業農家					
			計	第1種兼業農家		第2種兼業農家		
				(注1) 世帯主 農業主	(注1) 世帯主 農業主	(注2) 世帯主 兼業主		
平成 7年	2,031	244	1,787	216	165	1,571	94	1,310
12年	1,567	262	1,305	98	76	1,207	202	812
17年	1,175	251	924	81	67	843	203	519
22年	873	279	594	61	—	533	—	—
27年	635	214	421	46	—	375	—	—

資料：農林業センサス

(注) 世帯主農業主とは、調査期日前1年間に自営農業に150日以上従事した世帯主がいる農家又は兼業に従事した世帯主のうち農業が主の農家をいう。

世帯主兼業主とは、兼業に従事した世帯主のうち兼業が主の農家をいう。

経営耕地面積

各年2月1日現在(単位：ha)

区分	経営耕地 総面積	田	畑		樹園地	うち果樹園
			うち普通畑	うち普通畑		
7年	1,925	1,258	595	457	72	51
12年	1,423	935	446	298	42	36
17年	1,483	939	509	322	35	25
22年	1,376	933	408	243	34	—
27年	1,290	911	357	216	21	—

資料：農林業センサス

林産物生産高

単位：kg

区分	平成 22 年	23	24	25	26	27	28	29
木炭	41,600	38,000	36,100	34,900	34,000	25,900	25,150	23,800
マツタケ	5,780	1,053	292	273	340	418	655	283
生シイタケ	25,730	6,219	9,990	5,093	5,954	4,038	4,824	4,665
乾シイタケ	11,620	10,748	10,228	6,852	8,166	8,691	7,586	5,061
ナメコ	260	176	36	49	31	355	194	104
ワラビ	6,125	7,817	8,370	9,016	10,547	12,488	12,997	11,875
ゼンマイ	6	13	1	10	0	0	0	0
クリ	420	90	978	537	—	—	—	—
その他山菜	27,642	27,891	25,219	21,883	18,616	16,804	16,690	15,218

資料：産業振興課(特用林産物需給動向)

漁獲量

各年12月31日現在(単位：トン)

区分	平成 22 年	23	24	25	26	27	28	29	30
総数	4,163	4,867	3,056	6,068	2,931	3,990	4,727	2,443	4,302
魚類	3,940	4,649	2,836	5,839	2,775	3,808	4,202	1,973	3,796
貝類	128	134	123	148	83	90	101	98	110
藻類	17	26	49	41	27	37	45	26	36
その他	78	58	48	40	46	55	379	346	360

資料：産業振興課

(※) 平成25年までは漁協調、平成26年からは県水産センター調

②特産品マップ



四季の魚

❁
春

☀
夏

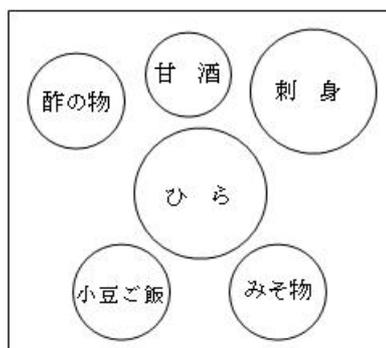
☆
秋

❄
冬

サヨリ	アジ	カマス	ブリ
タコ	キス	フクラギ	タラ
タイ	トビウオ	バクチ	メグス
白カレイ	タチウオ	アマダイ	イカ

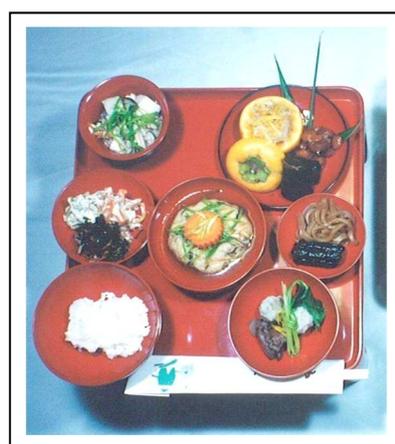
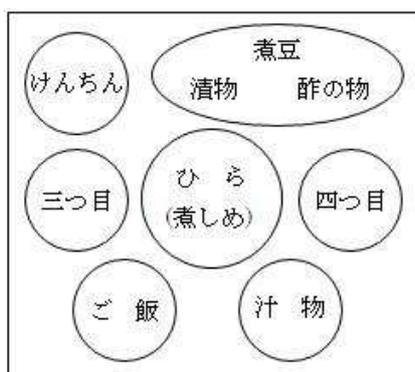
③伝統料理（各行事の御膳）

あえのこと 御膳



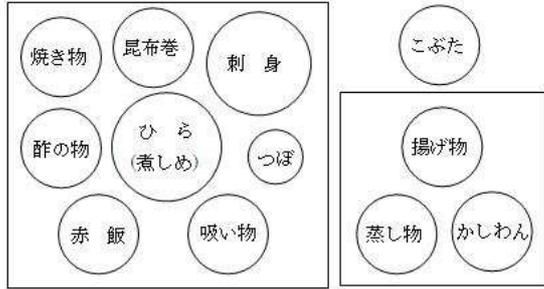
収穫を感謝し、来年への豊作を祈る「あえのこと」の御膳。アエノコトとは「田の神様」を意味し、12月5日に神迎え、2月9日に神送りする伝統的な行事です。お迎えするときは田の神様は足が汚れているので小豆ご飯、お送りするときには白いご飯をお供えします。魚はブリ、サバ、カマスなどが使われています。

お講 御膳



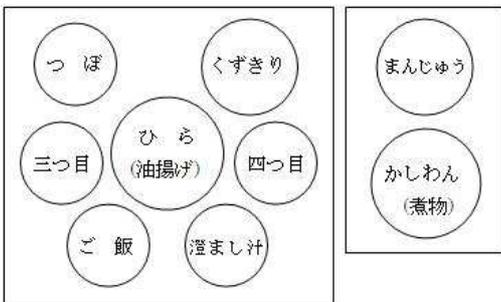
仏事の1つである「講」は、娯楽の少なかった時代における楽しみの一つでした。現在でも2ヶ月おきに講が営まれる集落もありますが、春・秋が中心となっています。「講申し」の組が材料を持ち寄り、料理を作りましたが、現在では予め作った料理を持ち寄る集落もあります。仏事なので、魚類は使わず、昆布のだしで味を出します。

まつり 御膳



珠洲市では8月～10月にかけて収穫感謝のお祭りが盛大に行われます。知り合いを招待し、心をこめたご馳走でもてなします。この時の膳が一番華やかな膳になります。秋祭りということで、膳には赤飯や松茸のお吸い物等が良く出されます。

葬儀 御膳



葬儀の膳は肉・魚を使わないため、普段のご馳走に似せて仕立てます。くずきりが刺身の代わりとなります。また、つぼのごまだれは酢を使うところと、酢の物は出棺まで出さないとして使わないところがあります。

“珠洲・内浦の行事食” 資料参考



かぼちゃの種類

かぼちゃは西洋種、日本種、ペポ種という3つの種類に大きく分かれます。この内、日本で一番食べられているのが西洋種で甘みやホクホクした食感が強く、栄養豊富なかぼちゃです。

えびすかぼちゃもこれに含まれます。日本種はホクホク感や甘さはひかえめで、煮物によく使われます。

ペポ種には、巨大かぼちゃや変わった形のおもちかぼちゃ、ゆでると実がほぐれるソーメンかぼちゃ（金糸瓜）などが含まれます。

かぼちゃの祖先達は、アメリカ、メキシコ、ペルーという国で生まれ、日本に伝わってきたのは約450年前といわれています。

緑黄色野菜の優等生!

かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。ベータカロテンやビタミンE、ビタミンK、ビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。

カボチャを食べることで、老化やがんを防いだり、かぜをひきにくくする効果があるそうです。

優秀な野菜ですね。

珠洲市はかぼちゃの大産地

珠洲市内のかぼちゃ畑を全部あわせると、運動場にある1週200mのトラック200個分の広さがあります。

これだけ広い畑で150戸ほどの農家の人たちががんばって、えびすかぼちゃを育てています。

4月に苗を植えたかぼちゃは、6月に実をつけ、しっかり熟してから7月に収穫されます。

収穫したかぼちゃは、大阪府や京都府の市場に出荷され、たくさんの人においしく食べてもらっています。



かぼちゃもいろいろ!

かぼちゃの料理

西洋カボチャは、甘みが強く、ホクホクしています。

煮物や天ぷら、コロッケやスープなどの料理によく使われますが、おかしに使われることも多いようです。

珠洲市のカボチャは、しっかり熟してから収穫するので甘みが強くおいしいですよ!

みなさんの給食では、どんな料理になるのでしょうか?

なま ほし 生しいたけ と 乾しいたけ

しいたけには、生のままで料理に使う
「生しいたけ」と、太陽の光に当てたり
機械を使ったりして乾かしてから使う
「乾しいたけ」があります。

生しいたけは歯ごたえが良く、乾しい
たけに比べるとしいたけ独特の香りが少
ないです。傘の厚みがある品種は、焼い
て食べることが多いようです。



← 生しいたけ

乾しいたけは、乾燥することで生しい
たけよりも保存できる期間が長くなりま
す。さらに、ビタミンDなどの栄養が生
しいたけよりもずっと多く、熱を加える
と独特の「うまみ」や香りがでてくるの
で、煮物や中華料理などによく使われ
ます。



← 乾しいたけ

すず ほし さんち 珠洲は乾しいたけの産地

珠洲は昔から乾しいたけの産地で、
石川県で生産される乾しいたけの多く
が珠洲で作られています。

しいたけは、コナラなどの丸太に菌
を植えてきのこを発生させます。これ
を乾燥させて乾しいたけを作ります。



← しいたけの菌を植えて
いる様子です



↑ しいたけの菌を植えた木を、林の中で育て
て発生させます。

ほ 乾すことで「うまみ」がアップ

しいたけにはうまみの素となる成分
が含まれており、乾燥することでグアニ
ル酸といううまみ成分になります。

このグアニル酸は、日本料理に欠かせ
ない三大うまみ成分の1つです。



珠洲産の 能登牛について



平成28年6月29日 実施
珠洲市教育委員会事務局

能登牛とは？

- ・黒毛和種であること（毛の色が黒か茶色の牛）
- ・石川県で育った期間がいちばん長いこと
（生まれた場所は関係ありません）
- ・肉質・肉色が良質なもので
これらの基準を満たした牛が「能登牛」と認められます。



能登牛について



ツノは他の牛を傷つけないために、
小さい頃に、先端を切ります。

牛のプロフィールがわかります。
全国、どの牛にもつけられており、
同じ数字はありません。

とうもろこし・大麦・ふすま・わらを食べています。
※色のついた食べ物は、肉の色に影響するため、なるべく色の
ついていないものをあげます。



ここでは1日に5回食べます。

（午前3時、5時、8時、12時、午後7時です。）

1回に食べる量は**9kg**！！



ごはん茶碗（中盛り 150g）でいうと、60杯分です。



能登牛を育てている□さんのお仕事

- ・牛のごはんをあげる
- ・牛の部屋の掃除
- ・体調が悪いときは、獣医のところに行く
- ・体が大きくなって、自分の力で起き上がれ
なくなった牛を助ける など

四季があり、寒暖差がある環境が、能登牛をよりおいしくしているのではないかと、
西谷さんはお話ししてくださいました。

取材に行った能登町の農場では、約180頭の牛を2人で飼育されている
そうです。暑い夏も、寒い冬も、おいしいお肉を届けるために、牛のお世話は
簡単なことではないと感じました。

みなさんの食卓に届くまでに、たくさんの方が関わっています。

おいしく調理して下さった調理員の方と、牛の命をいただくこと
に感謝して味わいましょう。





珠洲産の あごだしについて



平成29年11月24日 実施
珠洲市教育委員会事務局

あごだしとは？

- ・「あご」はトビウオという魚のことで、それとる「だし」のことを「あごだし」といいます。
- ・「あごがはずれるほどおいしい」ことから、「あご」と呼ばれるようになったとか。

トビウオについて



大きなヒレが特徴

胸ヒレを広げて50～400メートル海の上を飛びます。

どうして飛ぶの？

敵から逃げる時、船などに驚いた時、寄生虫のカユミのためなどの説があります。

あごだし作り工房紹介

○場所・・・長手崎すいせん工房(三崎町小泊地区)

○働いている人たち・・・10人くらい

○時期・・・6月から7月上旬 ※脂がのる前のトビウオを加工する

○作業時間・・・朝8時から10時

○1日に作業する量・・・100kgから150kg(約1,000匹)

○ 作業の流れ

- ① うろこをとる
- ② 頭を落とす
- ③ 内臓をとる
- ④ 洗う
- ⑤ 串にさす



⑥ 並べて焼く



⑦ 骨を取り、網に並べる



⑧ 乾燥させる



⑨ 袋に詰めて完成!

長手崎すいせん工房で作られている「炭火焼あご」は、この地域の伝統的な食品です。地域の伝統食を継承していきたいと「あごだし作り」を始めたそうです。蛸島漁港で水揚げされたばかりの新鮮なトビウオを午前中のうちに加工し、「あごだし」にします。珪藻土のコンロで炭火焼きしたトビウオは、上品な味とコクがあり、煮物やそうめんのだしに相性ぴったりです。作り手のみなさんが楽しそうに作業されている様子が印象的でした。私たちの食卓に届くまでに、たくさんの方が関わっています。おいしく調理してくださった調理員の方と、生き物の命をいただくことに感謝して味わいましょう。



珠洲産の あごだしについて②

平成30年7月6日 実施
珠洲市教育委員会事務局

あご からとる だし

- ・「あご」・・・トビウオのこと
- ・旬は・・・6月から9月
- ・栄養は・・・高たんぱく・低カロリーで体の老化を防ぐ**セレン**が豊富。血液を作る**銅**や貧血を防ぐ**ビタミンB12**も含まれる。
- ・漁法は・・・珠洲市では刺し網漁と定置網漁
- ・蛸島漁港での水揚げ量は、
刺し網4トン、定置網13トン 合計17トン (H27年度実績)



魚に羽!?



大きなヒレで
大きな海を飛び回ります。
その速度は70kmになることも!

速く飛ぶために進化した!?

トビウオには胃がありません。
体を軽くするため、食べたものが
早く消化されるよう、腸も短くできています!

1トン=1000kg、1kg=1000g

あごだしの上手な取り方

- 1 水1ℓにつき、あご10~15g
- 2 粗くほぐし、布袋(ティーパックなど)に入れて8時間ほど水に浸しておく。
- 3 そのまま火にかけ沸騰したら弱火で8~10分くらい煮出す。

おすすめ料理

そうめん・そば・うどん・ラーメンだしに
おでん、雑煮、酢のものに
しょうゆと相性◎



あごだしづくりのこだわりポイント



- その① その日に水揚げされてすぐのトビウオだけを使用しています。
- その② 珠洲産の珪藻土コンロと炭を使用し焼いています。
- その③ 食材調達から加工まで全て珠洲のみなさんでされています。
- その④ 大切に後世に残していきたいという生産者の気持ちがつまっています。



炭火で焼くことで
コクがアップ



私たちの食卓に届くまでにたくさんの方が関わっています。

おいしく調理してくださった調理員の方と、生き物の命をいただくことに感謝して味わいましょう。

珠洲産 しいたけ ~原木編~

しいたけはどのようにしてできるか知っていますか？



①しいたけ作りは木を切ることから始まります！



大きくおいしいしいたけを育てるためには、質の良い木の確保から始まります。
専用の機械を使って、安全に気を配りながら切り倒します。

『コナラ』という広葉樹が、しいたけ作りに最も適しています！

(10月終わり 唐笠町ハケ山にて)

②切り倒した木は、2か月後

青々としていた葉は、
すっかり茶色に。



③原木切り開始！



しいたけの原木づくりにはこの状態が最適！

葉が木の余分な水分を抜いてくれました。

余分な水分が抜けた木を90cmに切り分けます。

切り分けた原木に菌を植え込み、しいたけを発生させます。



原木しいたけの生産者の方

年間200本の木を切るそうですが、たくさん切っても山から木はなくなるの？

ほうがこうしん
萌芽更新と言って、木を切るちょうどいい時期に切ると木はなくならんよ。老木を切ると芽は出てこないけど、若い木を切ると新しい芽が出てきて、また木が生えてくるげんて。

原材料の木から調達して、しいたけづくりをされている生産者は数少ないそうです。

大きな山から木を切り、原木用に切りそろえたものを運び出すのは相当な力仕事です。想像以上に長い時間をかけて収穫したしいたけが、みなさんの食卓に届くまでにはたくさんの方が関わっています。感謝していただきましょう。



珠洲産 しいたけ ~収穫編~



奥能登全域は、昔からコナラなどの広葉樹が豊富なため乾しいたけ栽培が盛んに行われています。珠洲市でしいたけを作っている方のところへ行ってきました。



しいたけの原木が、見渡す限りびっしり！

(12月中頃 三崎町雲津にて)



ぶっくりかわいいしいたけが出ていました！

『のと115』という菌種のしいたけです。

のどてまりとは？

原木栽培でじっくりと育った肉厚でうまみが**ぎゅっと**

つまんだ最高級のしいたけのこと。

「のと115」の中でも厳しい基準を満たしたものが「のどてまり」とブランド化され、販売することができます。

- 傘の大きさ 8cm以上
- 肉厚 3cm以上
- 巻き込み 1cm以上

12月に行われた今年の初セリでは6個入り1箱22万円
の値がつきました。

ここの巻き込みがポイント！！



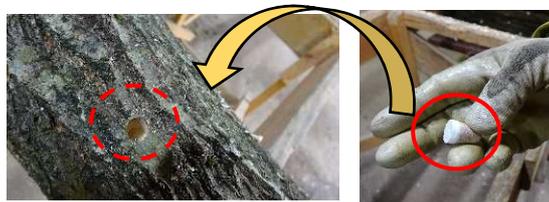
※気温が高い日が続くと開きすぎてしまう

大きく成長しそうなものには袋がけ



大きくなあれ！

専用の機械を使って原木に穴を開けます



「種菌」をひとつずつ穴に入れていきます



三清共グループのみなさん



青年団の活動がきっかけで始まったしいたけ作りは、今ではグループを発足し15年間続いています。菌入れから収穫まですべて手作業で行われており、楽しそうに作業されている姿が印象的でした。

昔からあった原木しいたけを珠洲市の特産物としてもっともっと広めていきたいと熱い思いを語ってくれました。

生産者の方や命をいただくことに感謝していただきましょう。

珠洲産の あごだしについて



令和元年 7月5日 実施
珠洲市教育委員会事務局

あごだし作り工房紹介 ※「あごだし」…「あご」はトビウオという魚のことで、それとる「だし」のこと。

- ・ 場所…長手崎すいせん工房（三崎町小泊地区）
- ・ 作業する人数…約10人
- ・ 作業する時間…朝8時から10時
- ・ 作業する時期…6月から7月上旬
- ・ 1日に作業する量…100 kgから150 kg（約1,000匹）

作業の流れ

◎その日に水揚げされた新鮮なトビウオを使います。

① うろこをとり、頭を落とす
内臓をとり、洗う



② 串にさす
（1本の串に4匹ずつ）



③炭火で焼く（両面）



④骨をとり、網に並べる



⑤機械で乾燥させる（丸一日）



⑥袋詰めして完成！



魚の処理から袋詰めまで
すべて手作業で行われています！

料理のおいしさの決め手は「だし」が握っている！

みなさんが知っている「だし」は何がありますか？



こんぶ



かつお節



煮干し

知られざる「だし」パワー！

その①

【 野菜や魚の素材の味が活きる！ 】

その②

【 おいしく減塩できる！ 】

その③

【 味をまろやかにまとめる！ 】

このように「あごだし」以外にもいくつか種類があります。また、「こんぶ」と「かつお節」のように2つを組み合わせると、よりおいしい「だし」になります（相乗効果）。「だし」は、主にみそ汁や、煮物、うどんなどに使われることが多く、和食の時に大活躍する、「縁の下の力持ち」のような存在です。

私たちが食べている汁物にも「だし」を使っています。

今日は特別に「あごだし」を使いました。

命をいただくこと、
作ってくれた方に感謝
していただきましょう。



「珠洲市食育推進計画」策定委員名簿

No.	委員名	役職名	備考
1		珠洲市保育士会長	若山保育所長
2		珠洲市食生活改善推進協議会長	
3		石川県漁業協同組合すず支所 業務課長	
4		珠洲市婦人団体協議会長	
5		珠洲市公民館連合会長	正院公民館長
6		珠洲市農業協同組合営農販売・経済担当部長	
7		おさかなマイスター	石川県小型いかつり協会事務局長
8		珠洲市学校給食研究部長	宝立小中学校長

委員 8名

※五十音順

- 各関係課

自然共生室、産業振興課、観光交流課、教育委員会事務局、福祉課

珠洲市食育推進計画策定委員会要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条に規定する市町村食育推進計画（以下「推進計画」という。）の策定に関し意見を聴くため、珠洲市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 推進計画の策定に関し市長に意見を述べること。
- (2) その他推進計画の策定に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員 15 名以内をもって組織し、市民及び知識経験を有する者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、推進計画の策定が完了する日までとする。

(委員長)

第5条 委員会に委員長を置き、委員の互選とする。

- (1) 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。
- (2) 委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長の指定する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、市長が招集する。

(意見の聴取)

第7条 委員長は、必要があると認めたときは、委員以外の関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、福祉課において処理する。

附 則

この告示は、公表の日から施行する。



第3次珠洲市食育推進計画

発行：珠洲市

発行年月：令和2年3月

編集：珠洲市福祉課

〒927-1295

珠洲市上戸町北方 1-6-2

【TEL】 0768-82-7747

【FAX】 0768-82-8138