

第2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



平成27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

ごあいさつ

第2次珠洲市食育推進計画の 策定に当たって



珠洲市は今「日本一幸せを感じられる自治体」を目指して各種施策に取り組んでいます。「幸せ」は健康で元気であることが重要であると思ひますし、その源は食生活にあると考えています。

一方で、ライフスタイルの多様化や、核家族化など、「食」をめぐる環境が大きく変化している中で栄養の偏りや過度のダイエット、不規則な食事、生活習慣病の増加、食の安全性に対する信頼低下、伝統的な食文化が薄れるなどの様々な問題が生じています。

このような中、本市では、平成22年3月に「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～」を食育目標に「珠洲市食育推進計画」を策定し、家庭や地域、保育所、学校、関係団体などでの取組を通じて食育を推進してきました。

また、この間に珠洲市を含む「能登の里山里海」は世界農業遺産に認定され、この地で採れる豊かな食材を活かした食育活動も重要であると考えています。

このような現状をふまえ、平成26年度をもって第1次の計画が終了するに当たり、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、国や県の動向及びこれまでの推進状況や課題を考慮しながら「第2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。

平成27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	
	1 基本理念	5
	2 食育目標	5
	3 食育目標の4つの視点	5
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 保護者の就労状況に関すること	10
	5 保健情報に関すること	12
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	14
	2 里山里海とのかかわりを通して	16
	3 食文化との出会いを通して	18
	4 地域でのかかわりを通して	19
第5章	計画の数値目標	20
第6章	施策の展開～4つの視点と6つの行動目標～	22
	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	26
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>	29

第1章 計画の策定について

1 計画の趣旨

食は生きる基本です。健康で豊かな人間性を育むためには、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していくことが重要です。健全な食生活の実践は、日々の生活に活力を与えます。家族や親しい友人との食を通じたかかわりは食の楽しさを実感させ、家族や人々との関係を深め、生きる喜びや、楽しさを与えます。

そして、食が自然の恵みであることや、“珠洲”の農林水産物や食文化、伝統的な郷土食などを理解することで、感謝の心と感性豊かな人間性がはぐくまれます。地域の自然、食文化、産業などに理解を深めるとともに、新鮮で安全な農林水産物を使用し、地産地消を推進することが重要です。珠洲市（以下本市という）においては、平成22年に「珠洲市食育推進計画」（計画期間は平成22年度～平成26年度）を策定し、計画に基づき、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。

しかしながら、個人の好みに合わせた食生活スタイルへの食の多様化がすすみ、生活習慣病の増加や重症化の問題等、「食」をめぐる課題への対応の必要性はますます増加しており、共食や生涯にわたる食育への推進が求められています。

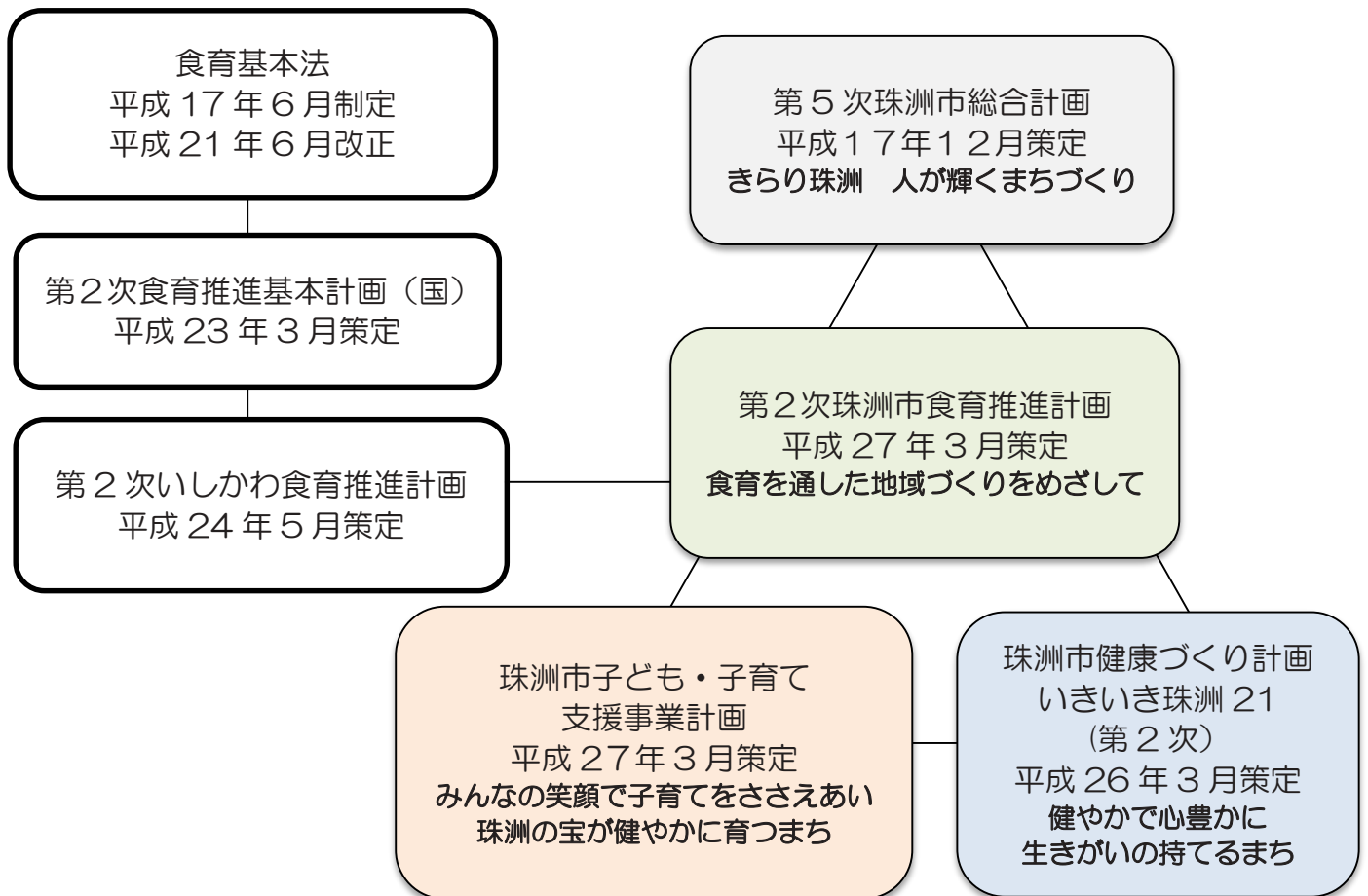
そこで、本市においては、市民が生涯にわたり食育の実践を通じ、健康で豊かな人間性を育み、活力ある地域社会の実現を目指すために、「第2次 珠洲市食育推進計画」を策定します。



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、平成27年度から平成31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の実現をめざし、第1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！

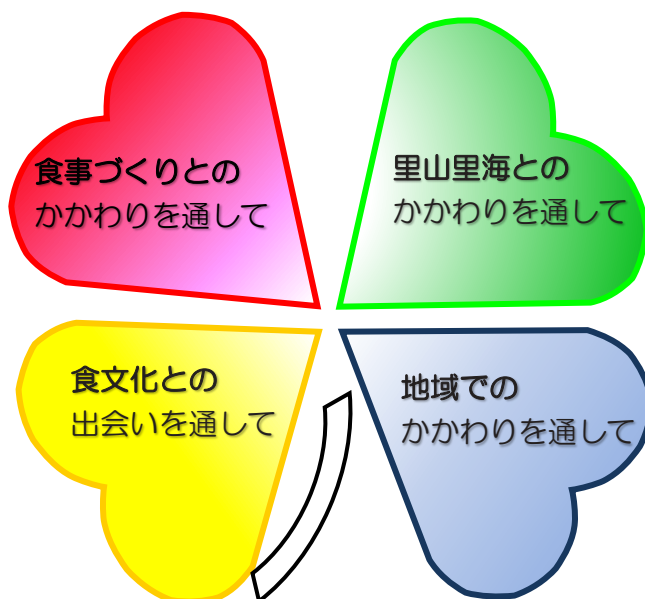
～ 食育でつなぐ地域の輪 ～

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。

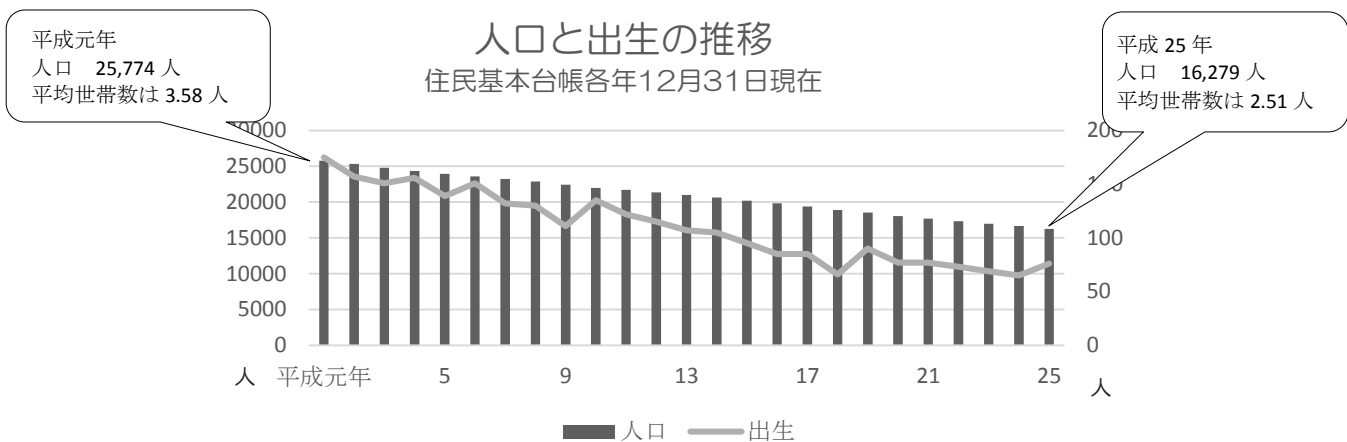
【食育の視点】



第3章 食の現状と課題

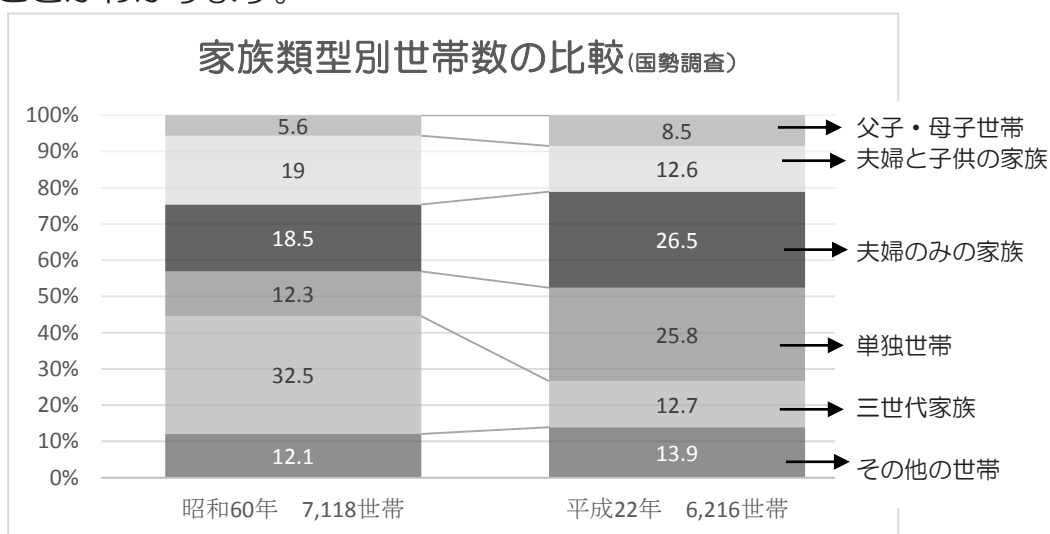
1 人口・世帯に関すること

平成元年の本市の人口は 25,774 人でしたが、平成 25 年では 16,279 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 2.51 人/世帯と減少を続けています。また、出生数は 175 人から 76 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」が増加しており、「三世代家族」と「夫婦と子供の家族」で減少がみられ、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

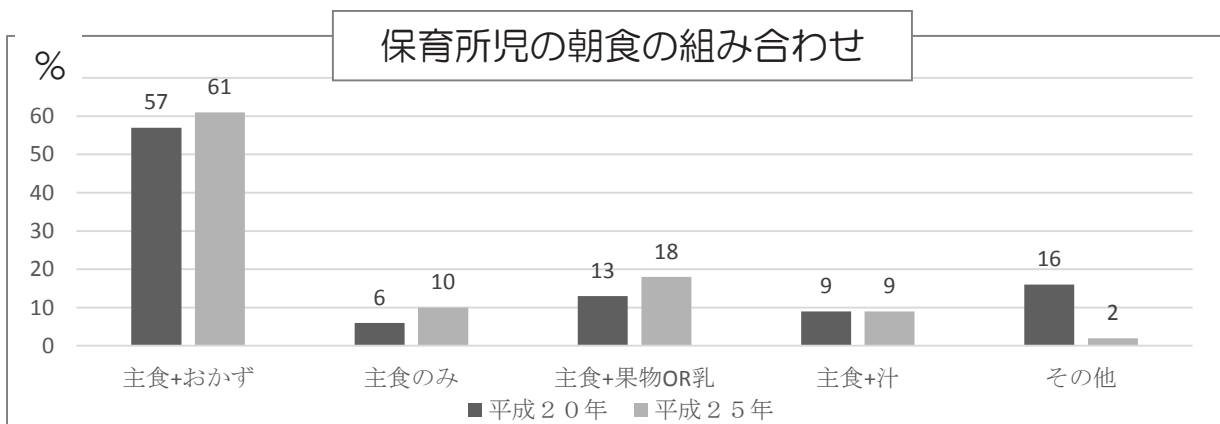
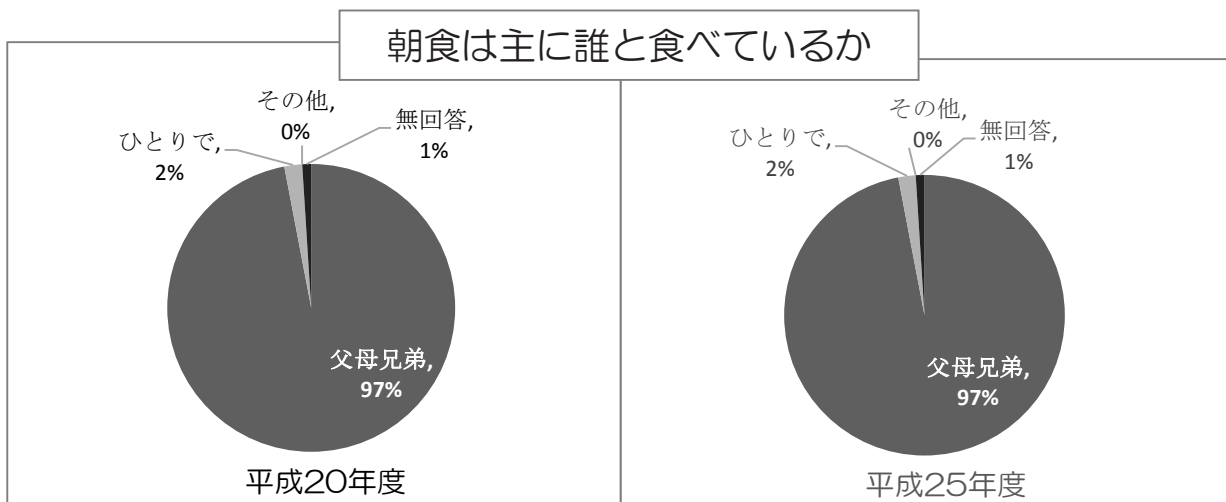
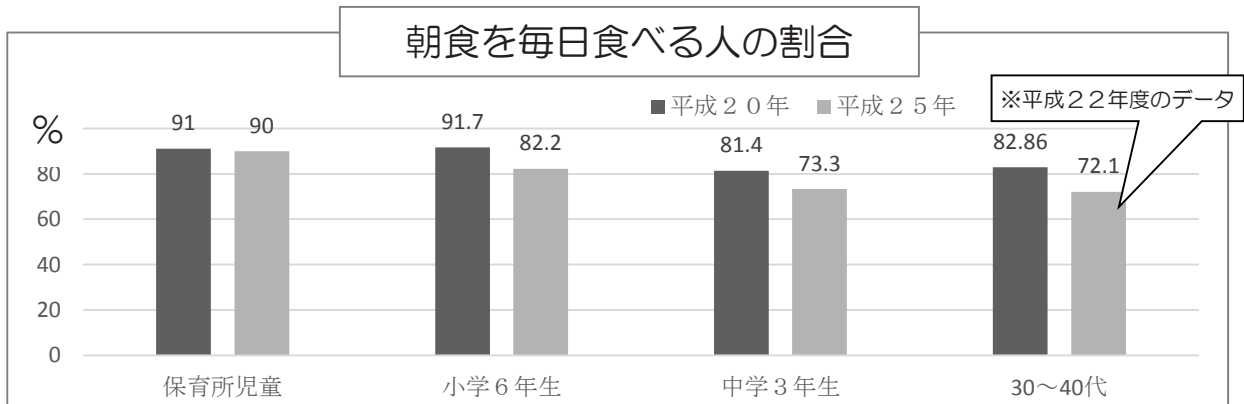
※高齢夫婦世帯数は夫 65 歳以上と妻 60 歳以上

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り、楽しく食卓を囲むことが少なくなっています。

2 食生活に関すること

①朝食の状況について

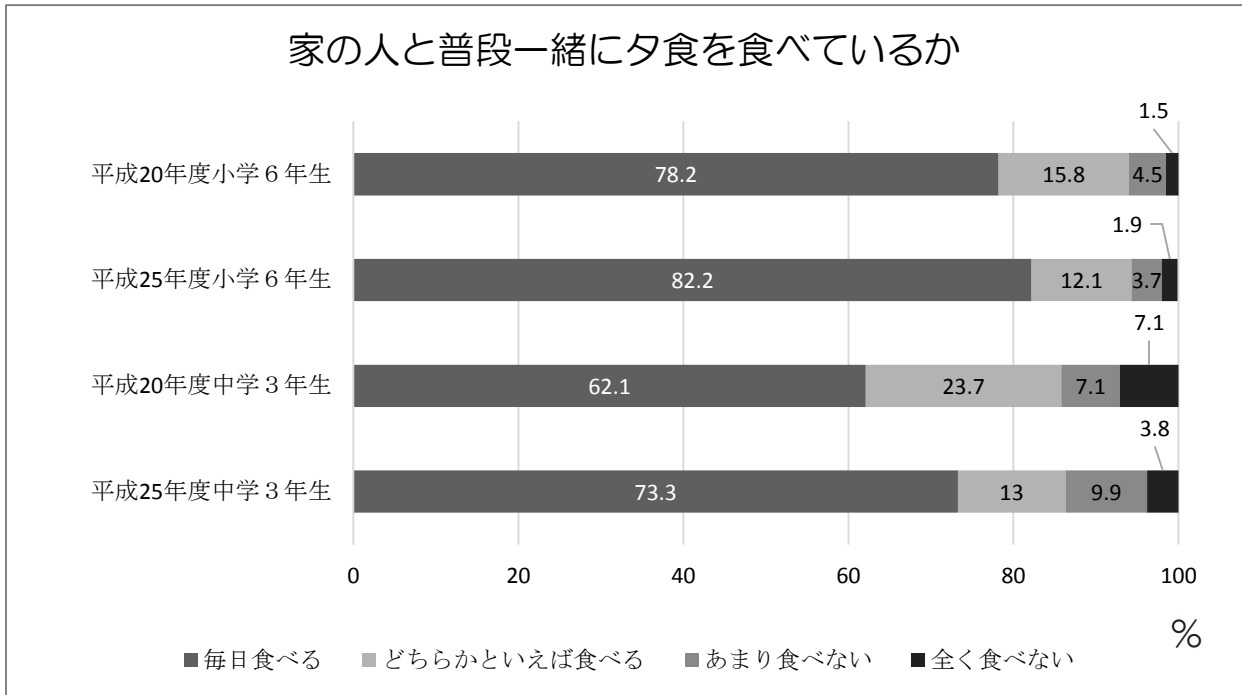
すべての年代で平成20年度の調査よりも朝食を食べている割合が減少しています。朝食を欠食すると身体活動に必要なエネルギーが確保されないばかりか、生活リズムのみだれや食事内容の偏りにつながります。



【資料：食育アンケート】

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は6割です。主食のみや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。

②夕食の状況について



【資料：全国学力・学習状況調査】

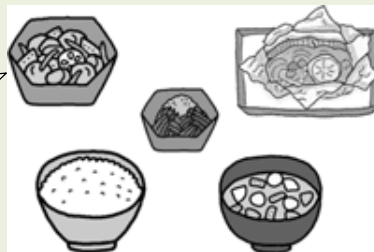
夕食を家の人と一緒に毎日食べる家庭は平成20年度と比べると増加していますが、小学6年生と中学3年生を比べると、小学6年生では82.2%、中学3年生では73.3%と学年が上になると夕食を家の人と一緒に毎日食べる家庭が少なくなっています。

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るのです。

副菜・汁物
からだの調子を整える栄養素であるビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれます。



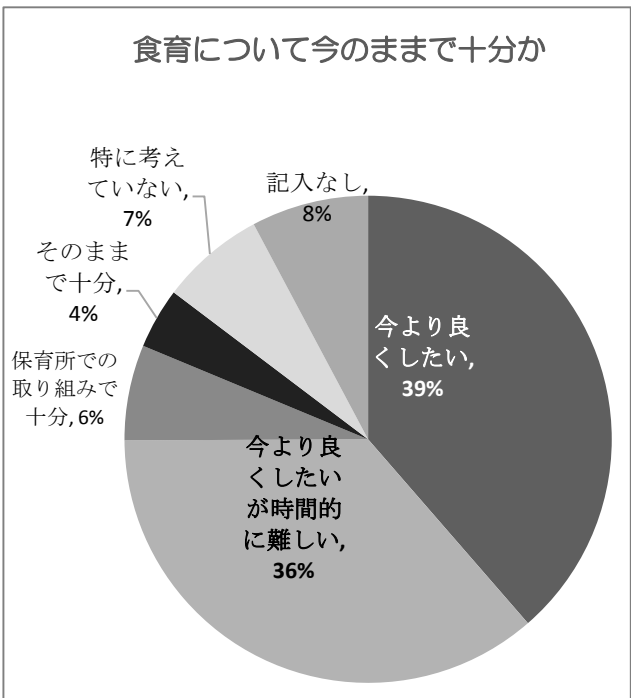
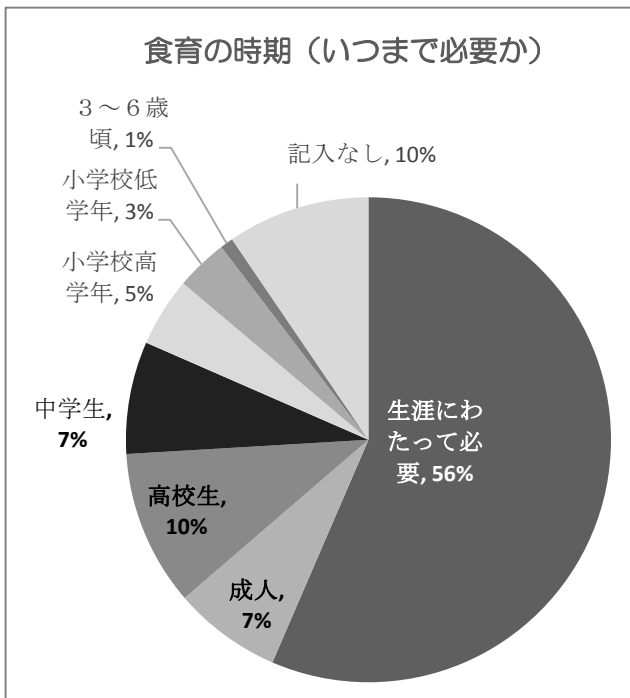
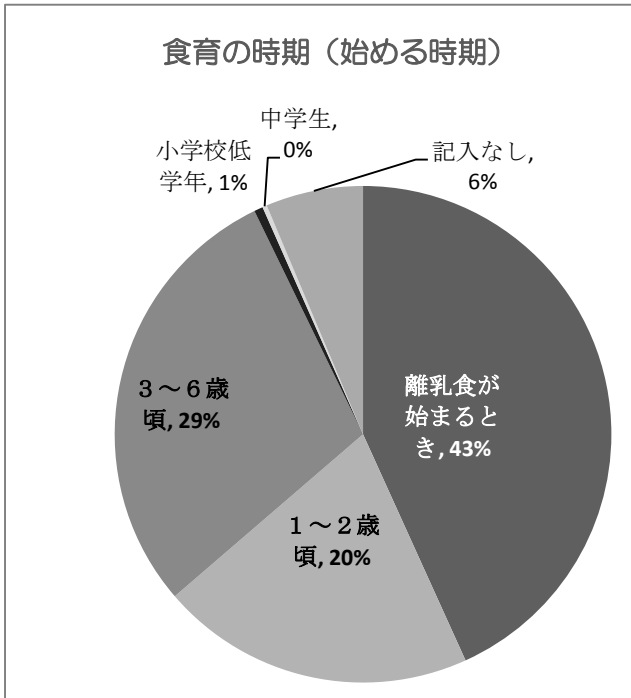
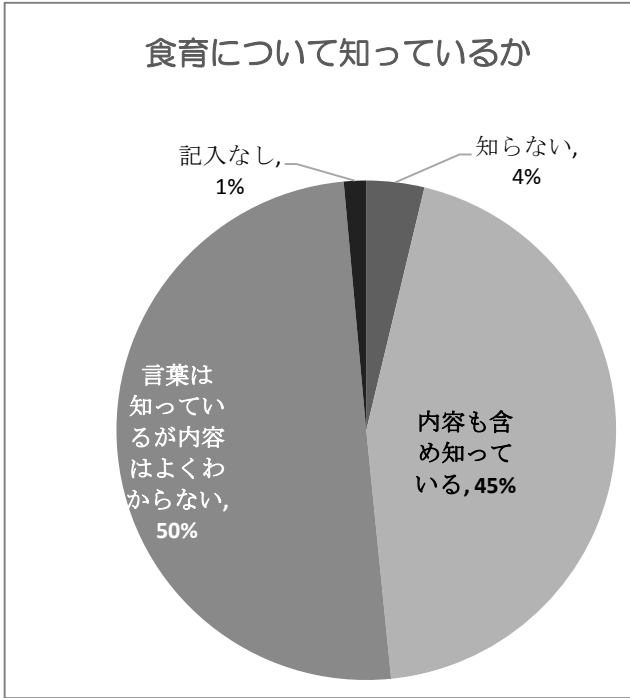
主菜
ボリュームのあるメインのおかず。丈夫なからだをつくる良質なたんぱく質がとれます。

主食

主に炭水化物がとれ、頭やからだを動かすのに欠かせないエネルギー源になります。

3 食育に関すること

保育所児の保護者（平成25年度）



【資料：保育所児童食育アンケート】

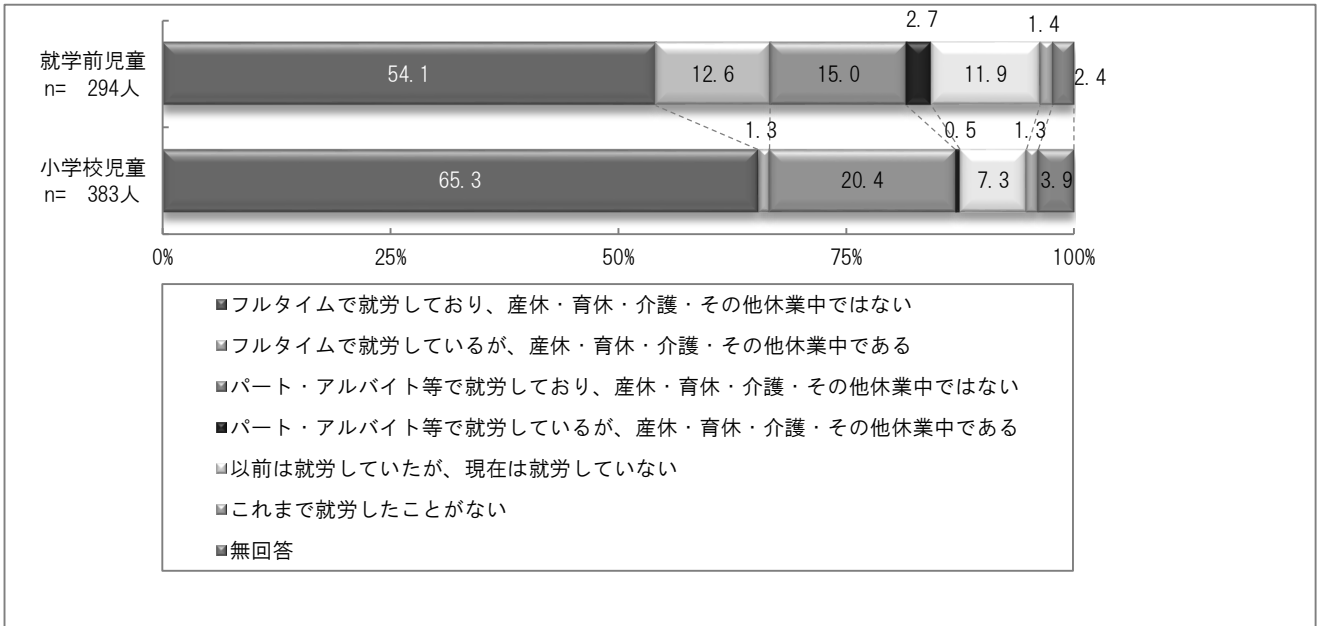
「食育」という言葉の認知度は高いといえますが、内容まで把握していない方の割合も多いことがうかがえます。

食育を始める時期は、離乳食が始まる頃と考える方が4割で、半数以上の方が生涯にわたって必要と考えています。

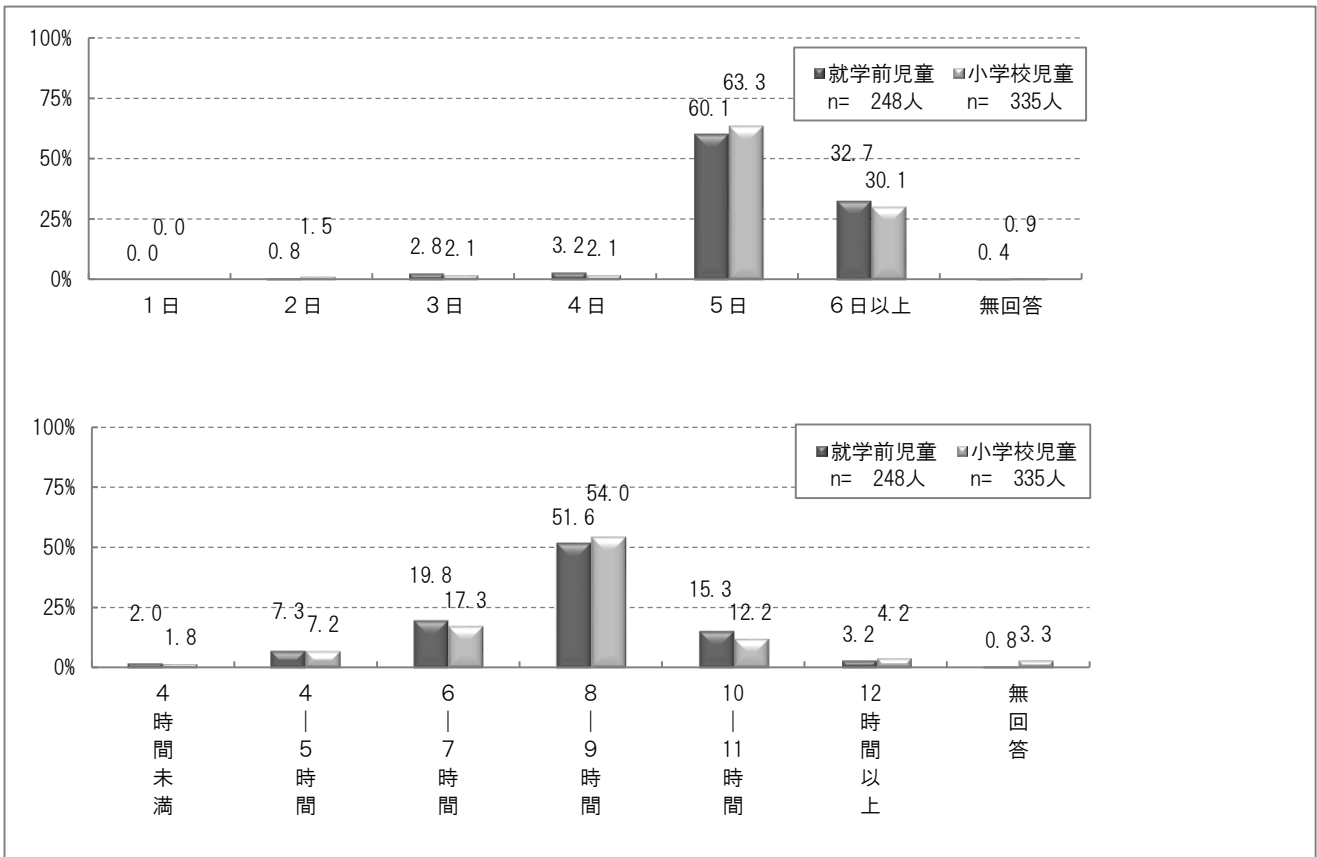
また、8割近くの方が食育について今より良くしたいと考えていますが、そのうち半数の方が時間的に難しいと考えていることがわかります。

4 保護者の就労状況に関すること

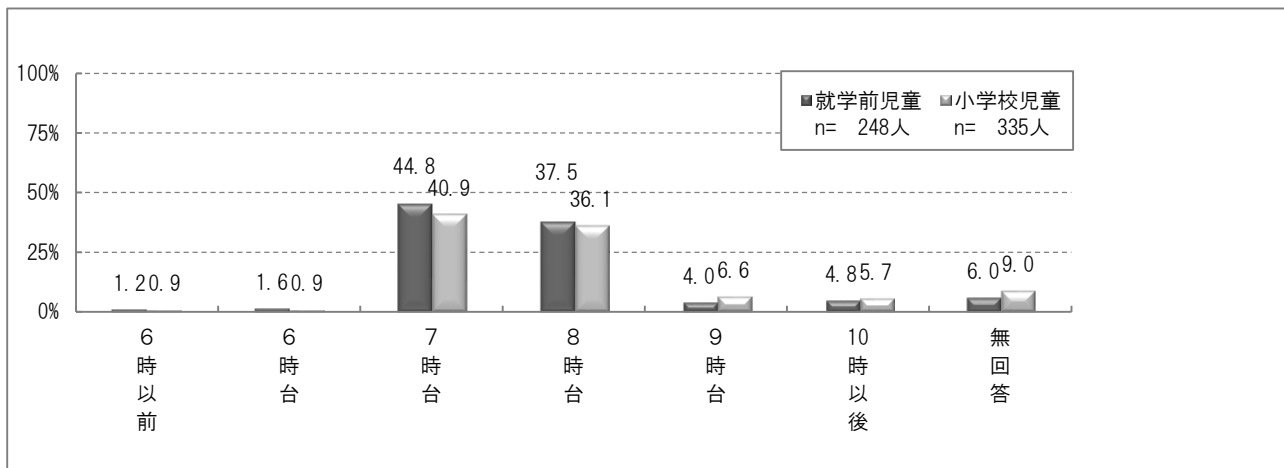
母親の就労状況



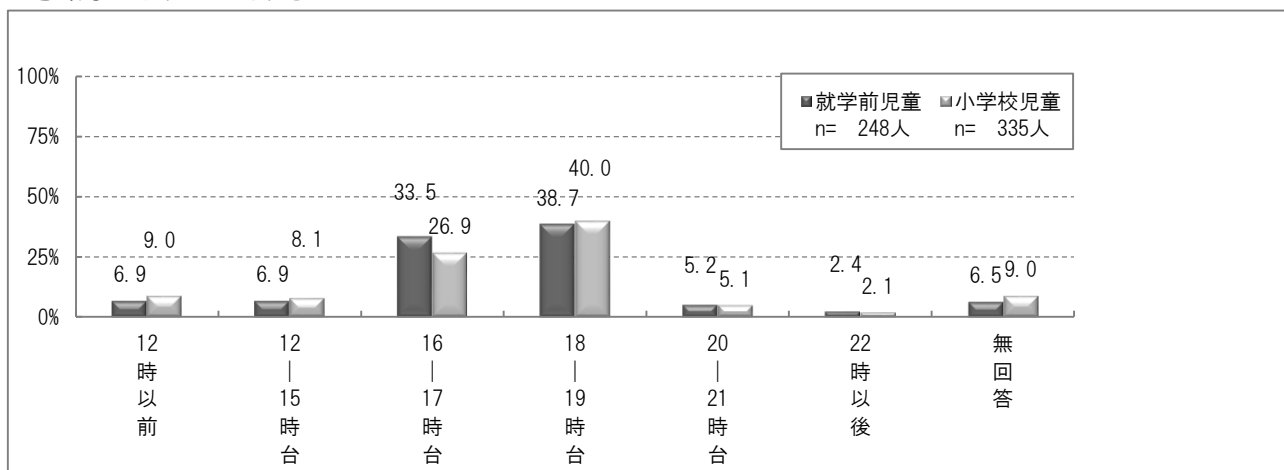
母親の就労日数・就労時間



母親の出勤時間



母親の帰宅時間



【資料：珠洲市子ども・子育て支援に関する調査結果（平成 25 年 10 月）】

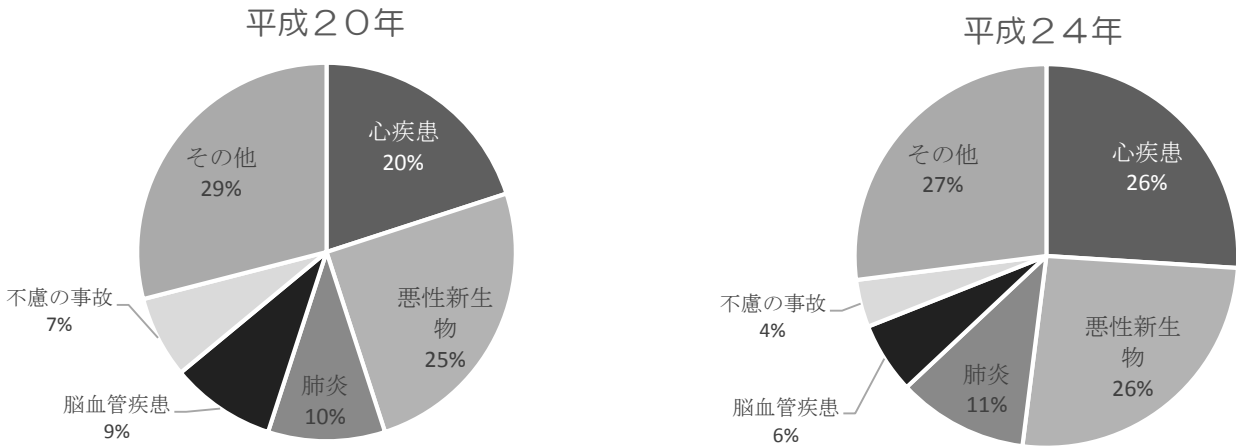
家庭において食育のキーパーソンとなる母親の就労率をみると、就学前児童の母親では「就労しており、産休・育休・介護休暇・その他休業中ではない」方は7割近くおいでます。また、小学校児童の母親では「就労しており、産休・育休・介護休暇・その他休業中ではない」方が8割を超える状況です。

母親の就労日数をみると、週に「5日」が6割台で最も多く、「6日以上」が3割台となっています。

母親の出勤時間をみると、約8割の方が「7～8時台」で、帰宅時間は約5割近くの方が18時以降に帰宅しています。このことから、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

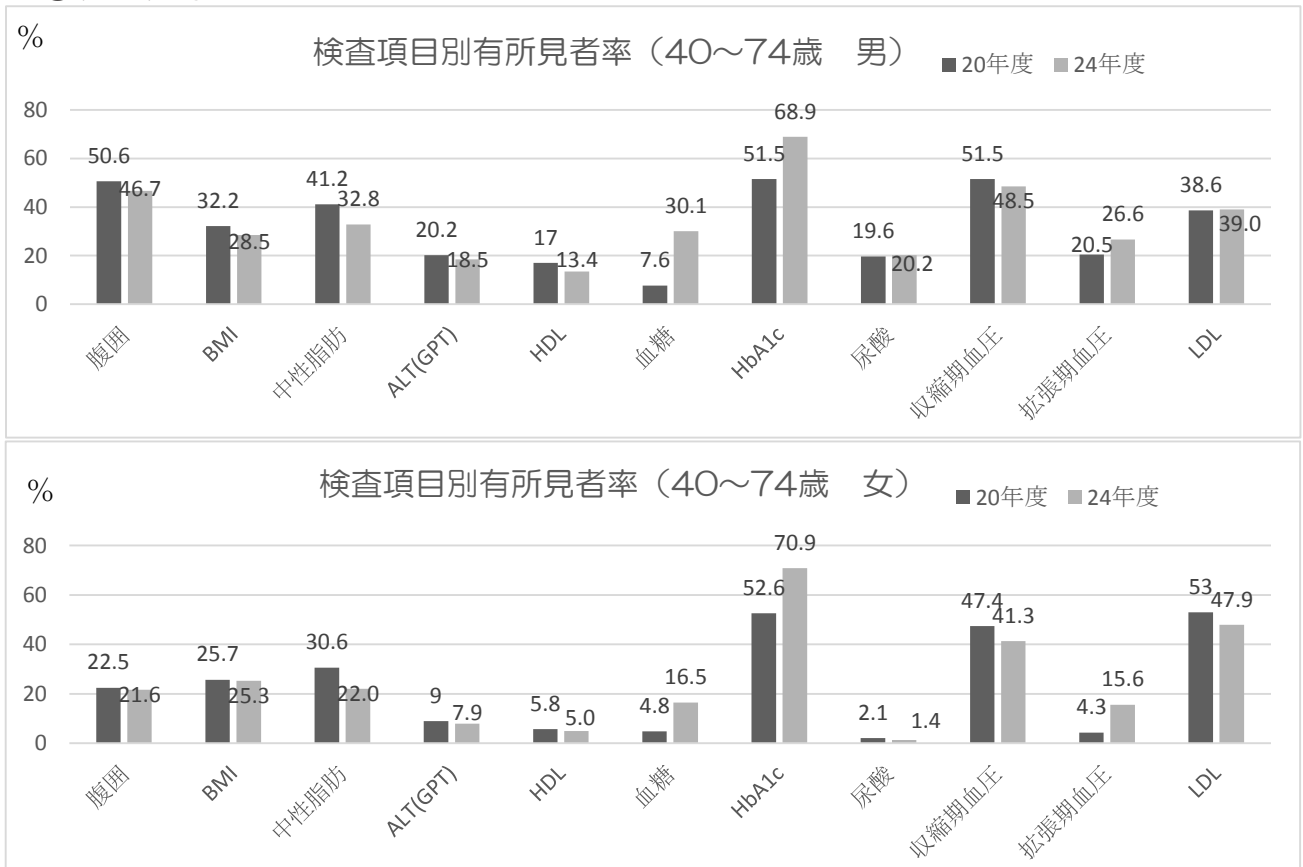
①死因別死亡割合

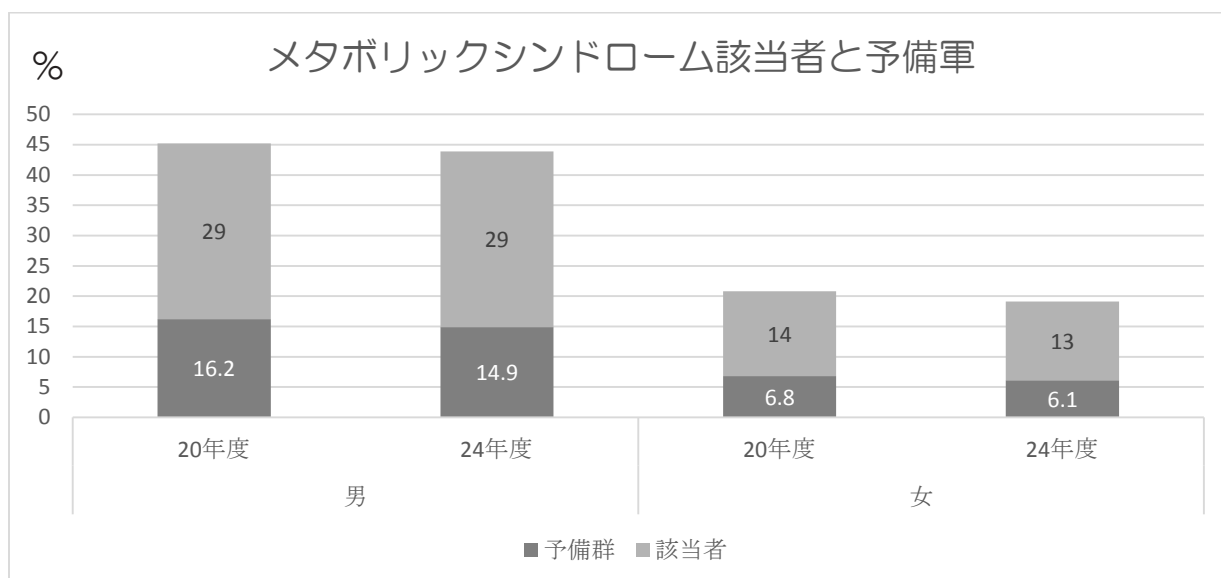


死因別年齢調整死亡率 (人口10万対：直接法)

	平成20年				平成24年			
	石川県	珠洲市			石川県	珠洲市		
		計	男	女		計	男	女
心疾患	55.3	82.6	114.5	54.6	51.4	68.2	74.1	61.1
悪性新生物	130.5	146.4	230.5	80.4	124.2	127.2	173.0	99.2
肺炎	29.1	33.3	58.2	18.7	27.6	32.4	60.7	15.1
脳血管疾患	38.0	45.3	37.7	48.1	34.0	25.7	47.0	10.7
不慮の事故	20.4	38.4	70.7	11.4	16.3	15.7	24.4	10.6

②特定健康診査結果





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20年と24年の死因別死亡割合を比べると、心疾患が増加傾向、脳血管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24年度は男女ともにHbA1c値 ※は7割でみられ、平成20年度と比べると血糖値とHbA1c値に関しては増加しています。

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。

※HbA1c値とは…比較的長期間にわたる血糖値の指標です。

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	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		
	○「規則正しい生活リズム」啓発活動の展開	早寝早起き朝ごはん運動 “生活調べ” 早寝早起き朝ごはんフォーラム	教育委員会 事務局 小中学校
	○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	給食だより・食育だより発行 給食試食会	
	○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	乳幼児健診・相談 給食時間・授業での食育	福祉課 子育て支援センター 小中学校
	○幼児を持つ保護者への食育	ふれあい講座	福祉課
	○家庭における食育プランの実践	食育推進事業	小中学校 教育委員会事務局
	2 学校・保育所等における食育の推進		
	○学校教育活動全体を通じた食に関する指導の実践	食育推進事業	小中学校 教育委員会 事務局
	○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	食生活実態調査	学校給食研究会
○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	食育クッキング	保育所・福祉課	
○「毎月19日は食育の日」普及・啓発	家庭用献立表の配布		



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"> ○「食事バランスガイド」の普及啓発による食生活の改善促進 ○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 おたっしや栄養教室 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 健口教室 朝食調べ 食事マナーの講話 食品表示と安全講習	福祉課 中学校 小学校・中学校 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 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 子育て支援センター 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		
	<p>○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</p>   <p>○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</p>	<p>米・野菜作り体験 試食会</p> <p>珠洲おやこの自然 学校</p> <p>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)</p> <p>魚の体験型食育 新米贈呈事業 海産物提供事業 お魚給食 イカ給食</p>	<p>保育所・小中学校 教育委員会事務局 福祉課</p> <p>企画財政課</p> <p>農業委員会事務局</p> <p>保育所・福祉課 産業振興課 小中学校 教育委員会事務局</p>
	2 地元食材の普及活動による地産地消の促進		
	<p>○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</p> <p>○特色ある給食や調理実習を通し、地元食材の理解の促進</p>    	<p>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</p> <p>毎月19日は地元 食材使用の取組</p> <p>給食一斉メニュー</p> <p>食育クッキング 豆腐作り体験</p>	<p>小中学校 教育委員会事務局</p> <p>福祉課・保育所</p> <p>保育所・小中学校 教育委員会事務局 福祉課</p> <p>保育所・福祉課</p>

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 ○珠洲の食材や食文化の情報発信 ○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 ○地元の特産物の利用促進と普及活動 ○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	能登井を通じた地域食材や器の紹介 テレビ・ラジオ、 ず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 食祭「珠洲まるかじり」 奥能登 B 級グルメ選手権 地元食材料理開発 ずず農林漁業まつり	観光交流課 企画財政課 観光交流課 珠洲商工会議所 珠洲まるかじり実行委員会 飯田わくわく広場 振興会 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 農業協同組合、小 中学校、教育委員 会事務局、産業振 興課、農業委員会、 福祉課、保育所
	4 里山里海とのかかわりを通じた地域での食育推進 ○地産地消をすすめる地域での食育推進 「二三味バーガー」、「地豆腐の白玉ぜんざい」、「かんざらし蕎麦プリン」 「無農薬、無肥料の米作り体験」 「つと納豆づくり体験」、「たこすかし&日置たこ party 体験」、「蕎麦がきぜんざいづくり」、「味噌作り体験」 ○食文化の保存と地産地消の食育推進 ○里山里海の保全活動と利用の推進 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>*キノコ日誌より転用</p>	大浜大豆と丹生蕎麦を使用した新商品開発事業 食をテーマにした移住・交流事業 コミュニティーレストラン 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」 「タコすかしで学ぶ里山の知恵」 「田植えイベント」	NPO 法人日置らい NPO 法人日置らい 里山里海自然学校 里山里海自然学校
市民の取り組み			

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 ○伝統料理等の伝承  	親世代食育事業 食育のつどい 「郷土料理教室」	福祉課、食生活改善推進協議会 中学校 教育委員会事務局 福祉課
	○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	保育所・小中学校 教育委員会事務局 福祉課
市民の取り組み	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	教育委員会事務局 公民館 食育応援団 食育コーディネーター
	 	「うらじろ入りもちつき、北山菜のけんちん汁作り」 「干し柿づくり体験」 お年寄りの知恵に学ぶ会	食生活改善推進協議会
	「かまどでご飯を炊いてみよう！」 「郷土料理教室」	郷土料理勉強会	婦人団体協議会

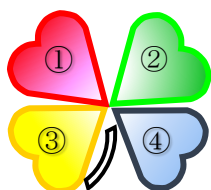
4 地域でのかかわりを通して

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		
	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	食育に関する研修	教育委員会事務局 福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員の育成 	推進員育成講座	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		
	<ul style="list-style-type: none"> ○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			
<ul style="list-style-type: none"> ○食育コーディネーターや食育アドバイザーの活動支援 ○食生活改善推進員の活動支援 	食育のつどい 公民館との共催で 食育事業	福祉課、公民館、 食育コーディネーター 食育応援団 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		
	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○地域の人達の協力による食育推進 	「食育の日」 街頭PR活動 ひと声運動	食生活改善 推進協議会 婦人団体連 絡協議会

第5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	平成31年目標値
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%	60%
			小学生保護者	—	70%
	1	朝食を食べる子供の割合	幼児	90.0%	92%
			小学生	82.2%	90%
			中学生	73.3%	80%
	1	肥満者の割合	幼児	6.8%	減少傾向
			小学生	3.1%	減少傾向
			中学生	3.2%	減少傾向
			40~74歳男性	28.5%	25%
			40~74歳女性	25.3%	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%を維持
			小学校	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	500人	
	4	すす食育支援団体数	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%を維持
			小学校	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%	現状値を維持
			小学校	32.2%	現状値を維持
	2	能登丼の売り上げ数	24,380杯	25,000杯	



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】

平成25年度 「食育アンケート」市内全保育所・幼稚園の保護者対象

【朝食を食べる子どもの割合】

平成25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

平成25年度 「食育アンケート」市内全保育所・幼稚園の保護者対象

【肥満者の割合】

平成25年度 「石川県特定給食施設栄養管理報告書」

平成24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、小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】

平成26年度 利用状況調査表

【能登丼の売り上げ数】

平成25年度 能登丼累計売り上げ数

第6章 施策の展開

目標達成に向け、4つの視点と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
<p>【家庭や地域での食育の推進】</p> <p>「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、ポスターの募集や標語の募集を行い、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。【新規】</p>	<p>小中学校 教育委員会事務局 保育所・福祉課</p>
<p>【食育推進計画等にそった食育事業の展開】</p> <p>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。</p>	<p>小中学校 教育委員会事務局 保育所・福祉課 地域団体</p>
<p>【食に関する情報発信】</p> <p>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。</p>	<p>小中学校 教育委員会事務局 保育所・福祉課</p>
<p>【体験型食育事業】</p> <p>「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。</p>	<p>保育所・福祉課</p>
<p>【珠洲市鉢ヶ崎温浴施設を利用した健康増進】</p> <p>「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。【新規】</p>	<p>福祉課</p>

2 里山里海とのかかわりを通して

自然が多く残る本市に住みながら、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。	小中学校・教育委員会事務局・保育所・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。	小中学校・教育委員会事務局・農業委員会・産業振興課・保育所・福祉課
【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、企画財政課
【能登丼のPR強化】 2015年は、「全国丼サミット」が石川県を会場に開催されることから、これまで以上に周知をはかり認知度を高めます。	観光交流課
【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結であることを再認識し、次世代に伝えると共に、新たな本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
<p>【次世代に伝えたいレシピ集の作成】 地場産物を使った郷土料理や、加工方法、祭り等の伝統食のレシピ集を作成し広く普及啓発を図ります。【新規】</p>	食生活改善推進協議会、福祉課
<p>【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。</p>	小中学校、教育委員会事務局、保育所、福祉課
<p>【「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。【新規】</p>	小中学校、教育委員会事務局、保育所、福祉課
<p>【食文化継承にかかる情報発信の充実】</p>	関係各課


4 地域でのかかわりを通して

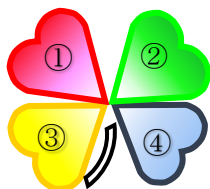
食育を推進するため、食育にかかわる全ての人々や団体が、市民の健全な食生活を具体的にイメージし、取り組みの方向性を共有し、地域ぐるみの食育推進を図ります。

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】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>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。【新規】</p>	福祉課
<p>【公民館での食育の充実】</p> <p>地域の関係者が連携をして、食に関する体験活動などを取り組み、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家庭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 ・給食に地域食材を利用し、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

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"> ・漁港見学や地引網体験の協力②④ 	<p><福祉課></p> <ul style="list-style-type: none"> ・3～4か月児・1歳6か月・3歳児検診時での栄養相談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><食育コーディネーター></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 ・お魚給食の実施②④ <p><産業振興課></p> <ul style="list-style-type: none"> ・お魚給食の実施②④ <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 ・郷土料理レシピ集の作成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><NPO 法人日置らい></p> <ul style="list-style-type: none"> ・無農薬・無肥料の米づくり体験②③④ <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 ・鉢ヶ崎温浴施設において健康的な食事の推奨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

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）

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	
珠洲市婦人団体連絡協議会	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 82-7815
地元主婦	精進料理の講習 (地元食材使用)	

★行 政

担当部署	支援内容	備 考
珠洲市健康増進センター	子ども用包丁の貸出	

〈資 料〉

- ①珠洲市の農林水産業
- ②特産品マップ
- ③珠洲地域ブランド野菜
- ④学校給食週間のレシピ集
- ⑤伝統料理
- ⑥農業体験事業絵画展受賞作品
- ⑦珠洲市食育推進計画策定委員名簿
- ⑧珠洲市食育推進計画策定経緯
- ⑨珠洲市食育推進計画策定委員会要綱

①珠洲市の農林水産業

【資料:統計せず2013】

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	—	—

資料:農林水産省「農(林)業センサス」

(注1) 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。

(注2) 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		
				うち普通畑	うち果樹園	
昭和60年	2,319	1,501	725	538	93	69
平成 2年	2,066	1,353	631	461	82	58
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	—

資料:農業センサス

林産物生産高

区分	平成18年	19	20	21	22	23	24	単位
素材	5,700	7,900	—	—	—	—	—	m
木炭	53,000	64,600	63,100	50,000	41,600	38,000	36,100	kg
マツタケ	560	450	500	1,170	—	1,053	292	kg
生シイタケ	17,000	16,500	16,900	14,400	25,730	6,219	9,990	kg
乾シイタケ	13,640	9,930	12,630	13,090	11,260	10,748	10,228	kg
ナメコ	—	—	350	280	260	176	36	kg
ワラビ	4,171	3,880	6,200	6,200	6,125	7,817	8,370	kg
ゼンマイ	—	—	—	—	6	13	1	kg
クリ	4,000	3,500	3,500	3,400	420	90	978	kg
その他山菜	35,479	36,004	40,807	13,637	27,642	27,891	25,219	kg
竹	—	—	—	—	—	—	—	本

資料:特用林産物需給動向 産業振興課

漁業経営体数の推移

区分	平成5年	10	15	20	25
経営体数	466	386	345	308	256

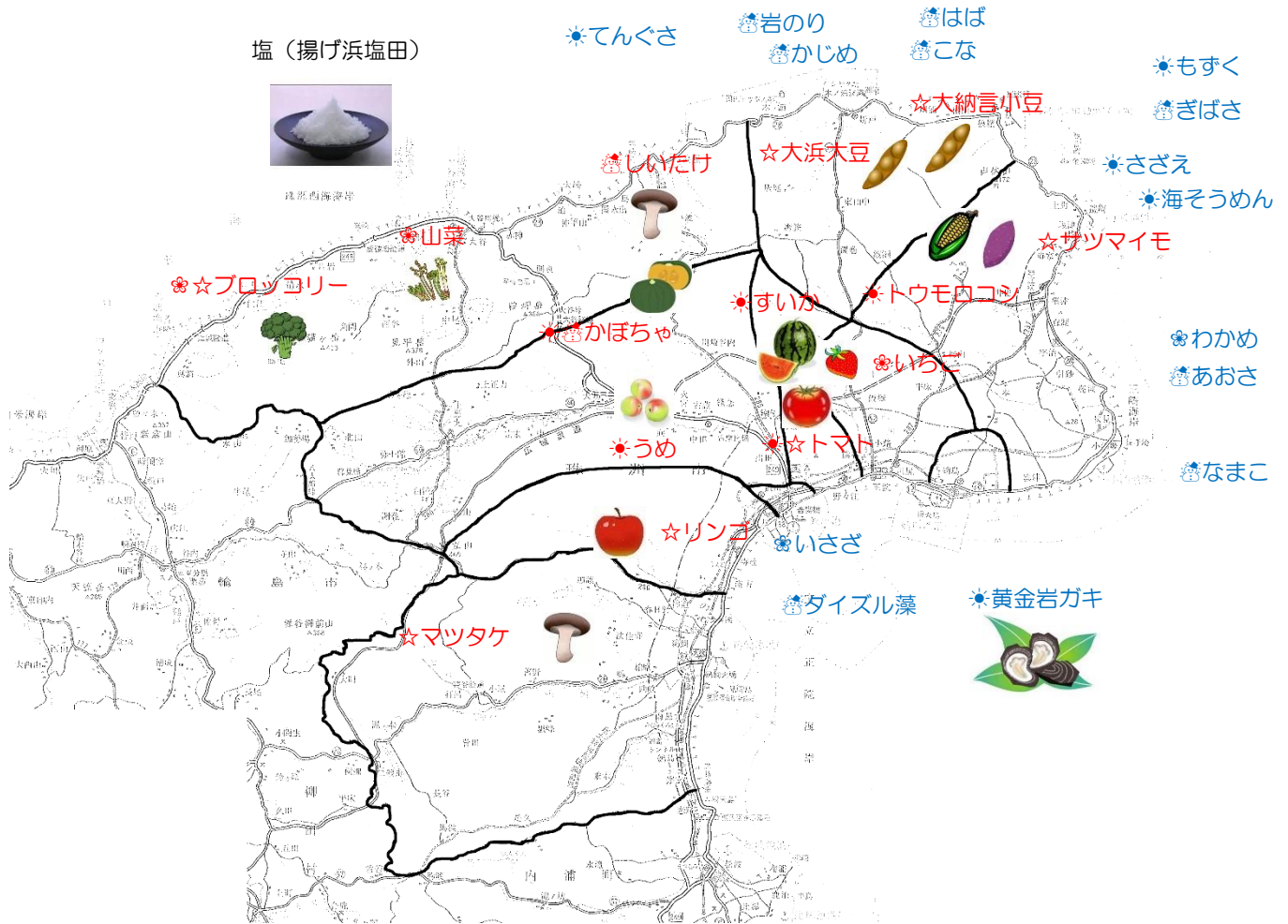
漁獲量

各年12月31日現在(単位:トン)

区分	平成18年	19	20	21	22	23	24	25
総数	8,272	5,474	5,433	4,651	4,163	4,867	3,056	6,068
魚類	7,964	5,171	5,081	4,359	3,940	4,649	2,836	5,839
貝類	170	173	138	114	128	134	123	148
藻類	30	25	84	31	17	26	49	41
その他	108	105	130	147	78	58	48	40

資料:産業振興課

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	バクチ	メグス
白カレイ	タチ魚	アマダイ	イカ

③珠洲地域ブランド野菜

北山だけの特別な菜っ葉

ピリッと辛くて美味しいよ！

北山菜 (カブラ)

どんな栄養があるの？

ビタミンC、葉酸などの成分に富み、野菜の中では亜鉛を多く含んでいます。

【亜鉛】

味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持を助け、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つとされています。

【ビタミンC】

主な働きとして、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用があると期待されています。

【葉酸】

赤血球の形成を助ける栄養素です。また、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。



発行：北山菜の活用を考える会

今月の地域食材は

えびすかぼちゃ



です！

かぼちゃの歴史

かぼちゃの祖先は、アメリカ南部、メキシコ、ペルーといった中南米地域で生まれたとされています。

昔のかぼちゃは、果肉の部分が苦く、食べられる部分が少なかったため、種だけを食ったり、皮が堅い種類の場合は実をくりぬいて入れ物にして使っていました。その後、アメリカで突然変異でできた甘いかぼちゃが発見されたから、食用として広く栽培されるようになりました。

日本へは、江戸時代の終わりごろに九州へ伝わってきました。



かぼちゃの栄養！

かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、βカロテンやビタミンEなどの栄養素をたくさん含んでいます。

βカロテンは、夏の強い日光に照らされて日焼けした肌ダメージの回復を助け、髪や爪の健康を保つ効果があります。実より皮に多く含まれているので、料理をするときは皮も一緒に食べるようにしましょう。

かぼちゃの種類

みんながよく食べているのは、甘くて栄養が豊富な『西洋かぼちゃ』という種類です。かぼちゃの種類は、他に『ペボかぼちゃ』や『日本かぼちゃ』があります。珠洲市で作っているのは西洋かぼちゃの仲間の『えびす』です。

また、かぼちゃには色々な形のものがあります。きゅうりに似た形の『ズッキーニ』や、実をゆでてほぐすと黄色いそうめんのようになるシャキシャキした食感の『そうめんかぼちゃ(金糸瓜)』があります。他にも、食べられないものとして、ハロウィンの飾りによく使われる『おもちゃかぼちゃ』があります。珍しいものでは、『アトランティックジャイアント』という巨大な実がなるものもあります。



アトランティックジャイアントは、おとなとくらべてもこんなに大きいです！

今月の地域食材は

能登大納言(小豆)

です！

能登大納言について



全国にある大納言小豆のなかでも、ひときわ粒が大きく宝石のような鮮やかな赤色をした小豆です。

炊いたときにふっくらと皮が柔らかくなり、食べても皮が口に残らない、味・香りなどの風味が良いことから、高級和菓子の材料として使われてきました。

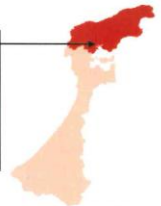
能登大納言のさやは、順々に実ってゆくため収穫は「さやほり」と呼ばれる手作業が中心で、農家の皆さんが手回ひまかけて収穫し、良いものだけを選別して出荷しています。



どこで作られているの？

珠洲市を中心に、輪島市、能登町、穴水町の奥能登地域で作られています。

- ・奥能登地域
- ・輪島市
- ・珠洲市
- ・穴水町
- ・能登町



今では、天麩の品種「能登アサキ」という品種に統一し、使いやすくなったと、お菓子屋さんなどに喜ばれています。

どうやって食べているの？

天粒で風味が良いことから、高級和菓子の材料として使われてきました。

天きな粒を活かした、「つぶあん」や「甘納豆」はもちろん、「お赤飯」や「小豆がゆ」にしてもおいしくいただけます。

最近では、「どらやき」や「岩川さん焼」、洋菓子、菓子パンにも使われています。



『どらやき』



『岩川さん焼』

皆さんも、能登大納言を使った商品を探してみてくださいね！

珠州市で作られた **ブロッコリー** です！

ブロッコリーの歴史

ブロッコリーの先祖は、キャベツと同じ、地中海のそばで生まれました。古代のローマ人もよく食べていたようです。ブロッコリーがはじめて日本に持ち込まれたのは、明治時代です。でも、最初は、觀賞用として植えられていたそうです。日本で食べられるようになったのは、50年ほど前からです。栄養が豊富で、いろどりがきれいでおしゃれな料理にあうので、今では、大人気の野菜です。

ブロッコリーは新鮮さが大切

ブロッコリーは、気温が高いとすぐに品質が悪くなってしまいます。そこで、秋に収穫するブロッコリーは、新鮮さをたもつため、気温が低い早朝（6時ごろ）に収穫します。収穫したブロッコリーは、すぐに農協の冷蔵庫に運ばれます。ここで、すばやく冷やした後、大きさと品質ごとに選別されて、細かい氷といっしょに箱詰めされます。



箱詰め後に市場へ出荷されます

栽培の場所と収穫の時期

ブロッコリーは、珠州市内で広く栽培されている野菜です。畑に苗を植える時期は、春と夏の2回あります。そして収穫する時期も初夏と秋の2回あります。今回、みなさんに食べてもらおうブロッコリーは、7月の暑い時期にビニールハウスの中で種をまいて、苗を育てた後、8月の初めに育った苗を畑に植えたものです。



三崎町にある収穫前のブロッコリー畑です。広いでしょ。

珠洲農林事務所

珠州市宝立町で作られた **リンゴ「ふじ」** です！

リンゴが生まれたところ

リンゴはナシの仲間、中央アジアで生まれました。日本には平安時代によってきました。その時代のリンゴの実はいささく、甘みが少ないものでしたが、貴重な果物として大切にされてきました。また、庭に植えて実や花を見て楽しんだり、お供え物として使われたりしていました。その後、アメリカや日本で品種改良されて、今のようにおいしく食べられるリンゴになりました。

リンゴの種類

珠州市で作られている主なリンゴの品種は、早生種では「さんさ」や「つがる」、中生種では石川県で作られた濃い紅色の「秋星」や黄緑色の「王林」など、また、晩生種では日本で最も多く作られている有名な「ふじ」などがあります。



王林 ふじ

リンゴは優れた健康食品

「一日一個のリンゴで医者いらす」ということわざがあるリンゴには、食物繊維やカリウム、ポリフェノールやクエン酸など、体に良い栄養素が多く含まれています。毎日食べれば健康や美容にもよく、病後や疲れたときに食べれば元気が回復します！また、リンゴを食べると歯が丈夫になり、虫歯になりにくくなりますよ。



毎日、りんごを食べるとからだにいいよ！



収穫時期を迎えた「秋星」

リンゴを作っているところ

みなさんが住んでいる珠州市では、宝立町、上戸町、正院町、高屋町でリンゴが作られています。ぜひ、お家の近くでリンゴを作っている農家さんを探してみてくださいね！

珠洲農林事務所

能登赤土ばれいしょ(じゃがいも) のとあかつち

ばれいしょの歴史

ばれいしょ(馬鈴薯)は、みんながよく知っているじゃがいもの別名です。馬鈴薯という名前は、イモの形が馬の首につける鈴に似ていたからという説があります(薯はイモのこと)。



↑馬鈴 じゃがいもに似てるか

また、じゃがいもという名前の由来は、ジャガトラ(現在のジャカルタ)から日本へ伝わってきたことから、ジャガタライモ → ジャガイモと変化したと言われています。

ばれいしょの花

ばれいしょは、白色や薄紫色のかわいい花を咲かせます(右ページ下)。フランスでは、18世紀ごろ国王が、ばれいしょを広めようとしたのですが、なかなかうまく行きませんでした。そこで、王妃マリー・アントワネットがばれいしょの花を髪に飾ったところ、流行し、国中に広まったそうです。

ばれいしょの栄養！

ばれいしょは、フランス語で「大地のりんご」と呼ばれるくらい、ビタミンCをはじめとしたビタミン類がたくさん含まれています。特に、ばれいしょのビタミンCは、デンプンに含まれているので、熱に強く、ゆでも半分以上残るところが良い点です。注意として、ばれいしょは日光にあると、身が伸びて、皮は緑色になります。この部分には、ソラニンという苦みのある成分ができますが、これには毒素が含まれているので、食べるとお腹をこわしてしまいます。そうなった場合は、料理をする時に、緑色に変化した部分の皮を厚めにむき、身とその周りの部分をしっかりと取り除いてから食べれば大丈夫です。

「能登赤土ばれいしょ」とは？

『能登赤土ばれいしょ』は、『能登野菜』のひとつです。『能登野菜』とは、能登(宝達志水町)から珠州市までの4市5町で作られているブランド野菜で、16品目あります。能登赤土ばれいしょの他に、どんなものがあるか、興味を持ちたら、ぜひ調べてみてくださいね。

【能登赤土ばれいしょの特徴】『能登赤土ばれいしょ』は、能登で作られているじゃがいもがお店で販売されるときブランド名で、品種は「男爵」です。一般的な栽培では、じゃがいもの葉や茎が黄色くなってから収穫しますが、『能登赤土ばれいしょ』は、葉や茎が枯れるまで、畑でじっくり待ってから収穫するので、完熟して、デンプンが多くなり、甘みが強い、ホクホクしたおいしいイモになります。また、能登の赤土の畑で作ると、イモの皮が色白で美しく、中身はきめが細くなるので、どんな料理にしてもおいしく食べられます。『能登赤土ばれいしょ』は、北海道産のじゃがいもよりも1ヶ月以上早く出荷することができます。完熟していて味が良いので、とても人気があります。



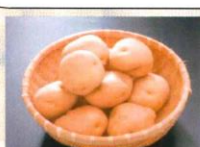
能登赤土ばれいしょの畑



ばれいしょの花



能登赤土ばれいしょのキャラクター「ばっしょん」でしゅん。お鼻が、ばれいしょの形をしているんでしゅん。農業や能登野菜のイベントでお手伝いしていることもあるので、会場でお会いしたときは、みんな仲良くしてほしいでしゅん！



能登赤土ばれいしょ

④学校給食週間のレシピ集

●大豆ごはん

材料（一人分）	
米	75 g
大浜大豆	15 g
ひじき	1.5 g
濃口醤油	3 g
みりん	3 g
昆布	2 g
いりごま	1.5 g
酒	2 g

作り方

- ①茹でた大浜大豆と戻したひじきを調味料で煮る。
- ②炊き上がったご飯に①を混ぜ合わせて出来上がり。



●いしのご飯

材料（一人分）	
米	72 g
ごぼう	10 g
人参	10 g
ひじき	1.5 g
うす揚げ	10 g
いか	20 g
いしる	4 g
酒	2 g
砂糖	1 g
いんげん	6 g

作り方

- ①ごぼうはささがきにして、あく抜きをする。
- ②人参、うす揚げ、いかは細切りにする。ひじきは水で戻しておく。いんげんは細切りして茹でておく。
- ③釜の中に米を入れ、調味料、材料を入れて普通の水加減で炊く。
- ④炊き上がったらいんげんを混ぜ合わせて出来上がり。

●かじめの味噌煮

材料（一人分）	
干かじめ	3 g
薄揚げ	8 g
人参	7 g
濃口醤油	3 g
砂糖	1 g
味噌	4 g
だし汁	

作り方

- ①干かじめは水で戻し、あくぬきをする。
人参、薄揚げは細切りにする。
- ②釜に、かじめ、薄揚げ、人参を加えて、味付けをする。

●かじめの五目煮

材料（一人分）	
干かじめ	3 g
人参	6 g
ごぼう	10 g
鶏肉	12 g
グリーンピース	5 g
濃口醤油	4 g
砂糖	1.2 g
みりん	1.2 g
酒	1.2 g
油	1.2 g

作り方

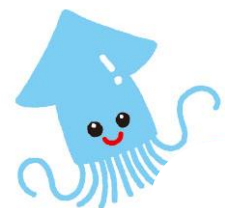
- ①干かじめは水で戻し、水を替えてあくを抜く。
- ②人参、ごぼうはさがきにする。
グリーンピースは茹でておく。
- ③かじめを油で炒めて、他の材料も入れて調味する。
- ④最後にグリーンピースを加えて出来上がり。

●いしる煮

材料（一人分）	
じゃがいも	50 g
人参	8 g
大根	35 g
厚揚げ	30 g
こんにゃく	25 g
さつまあげ	8 g
ちくわ	8 g
いか	35 g
うずらの卵	14 g
薄口醤油	5 g
濃口醤油	2 g
砂糖	2 g
みりん	2.4 g
いしる	1 g

作り方

- ①じゃがいもは角切り、大根、人参は厚めのいちよう切りにする。
厚揚げは油抜きをして、一口大に切る。
ちくわは輪切り、こんにゃく、さつまあげは厚めの短冊切り。
- ②いかは、2cmの輪切りにして酒、いしる（分量外）で下味をつけて浸す。
- ③釜に硬いものから順に入れて煮る。
じゃがいもに火が通ったら、調味料を入れ、ちくわ、さつまあげ、うずら、厚揚げも入れて煮る。
- ④味を整えて、いかも入れて煮る。



●鱈汁

材料（一人分）	
鱈	40 g
食塩	0.2 g
白菜	40 g
焼き豆腐	20 g
小松菜	10 g
えのき	10 g
長ネギ	10 g
人参	5 g
だし汁	
味噌	7 g
酒	0.5 g

作り方

- ①鱈は一口大に切って、塩をふる。
- ②人参はいちょう切り、白菜、小松菜、えのきは2 cmに切る。
長ネギは斜め薄切りにする。
焼き豆腐は一口大に切る。
- ③だし汁の中に、硬いものから煮る。
- ④野菜が煮えたら鱈を入れ、味噌と酒で味を整える。
- ⑤長ネギを入れて煮立たせて出来上がり。

※ 鱈は煮崩れしやすいので、うす塩をする。

●岩のり入りみそ汁

材料（一人分）	
じゃがいも	30 g
えのき	10 g
長ネギ	10 g
岩のり（乾燥）	0.5 g
だし汁	
味噌	8 g
酒粕	10 g
ほんだし	0.2 g

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切る。
えのきは石づきをとって2等分する。長ネギは小口切りにする。
- ②だし汁をとって、じゃがいもを煮る。
- ③酒粕を水で戻し、じゃがいもが煮えたら加えて、えのき、長ネギ、味噌を入れる。
- ④最後に岩のりを入れて出来上がり。

●ぶりなます

材料（一人分）	
ぶり	20 g
大根	50 g
人参	10 g
ゆず	1 g
酢	4 g
砂糖	2 g
塩	0.2 g
黒炒りゴマ	1 g

作り方

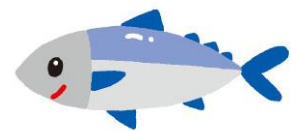
- ①魚は身をおろして、白焼きにする。
骨が残らないように注意しながら、身をほぐす。
- ②甘酢を作り、ほぐした身を漬ける。
- ③大根は短冊切り、人参は千切りにする。
ゆずは皮をむいてせん切りにする。
- ④大根、人参は茹で、水で冷やしたあと、うす塩をする。
水切りをして、魚の身を入れ、味を整える。
- ⑤最後に黒ゴマを入れて出来上がり。

●ぶりの照り焼き

材料（一人分）	
ぶり	50 g
酒	2.1 g
塩	0.2 g
濃口醤油	2.5 g
砂糖	1.5 g
みりん	0.9 g
片栗粉	0.3 g
しょうが	0.6 g

作り方

- ①ぶりは酒、塩で下味をつけて焼く。
- ②調味料を合わせ、タレを作り、焼いたぶりからめる。



●鶏肉のゆずみそ蒸し

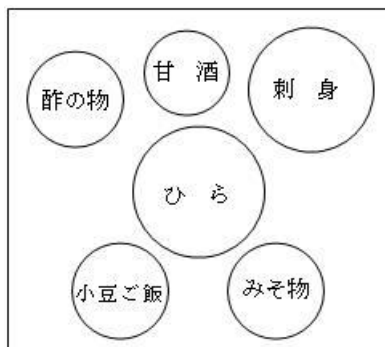
材料（一人分）	
鶏もも肉	60 g
酒	5.5 g
味噌	3.5 g
白味噌	5.5 g
砂糖	1.5 g
みりん	0.2 g
片栗粉	0.3 g
しょうが	0.6 g
炒りごま（白）	0.4 g
ゆず	0.8 g

作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、下味を作り、鶏肉を浸しておく。
- ②鶏肉を蒸し器で蒸す。
- ③白ゴマは炒っておき最後に振りかけて出来上がり。

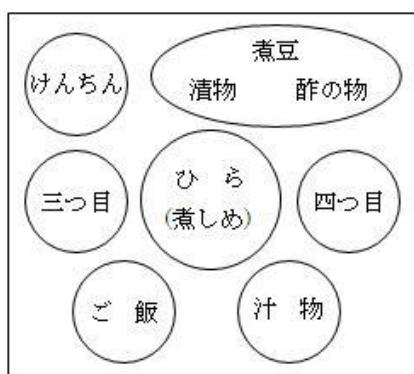
⑤伝統料理（各行事の御膳）

あえのこと 御膳



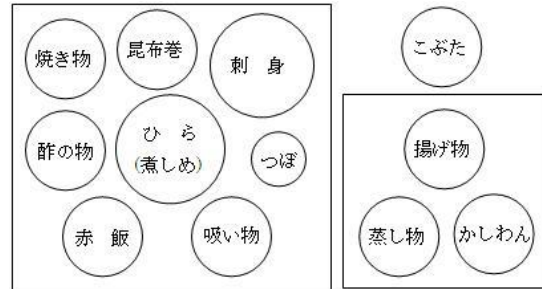
収穫を感謝し、来年への豊作を祈る「あえのこと」の御膳。アエノコトとは「田の神様」を意味し、12月5日に神迎え、2月9日に神送りする伝統的な行事です。お迎えするときは田の神様は足が汚れているので小豆ご飯、お送りするときは白いご飯をお供えします。魚はフクラギ、鯖、カマスなどが使われています。

お講 御膳



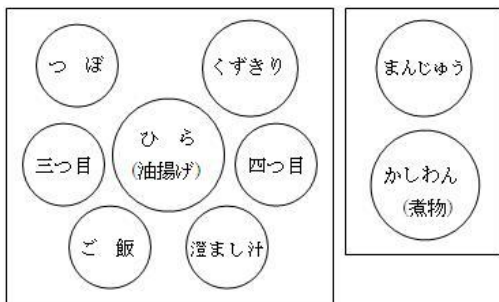
仏事の1つである「講」は、娯楽の少なかった時代における楽しみの一つでした。現在でも2ヶ月おきに講が営まれる集落もありますが、春・秋が中心となっていていいます。「講申し」の組が材料を持ち寄り、料理を造りましたが、現在では予め作った料理を持ち寄る集落もあります。仏事なので、魚類は使わず、昆布のだしで味を出します。

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

⑥農業体験事業絵画展受賞作品（平成26年度）
（野菜の栽培、体験をもとにした絵画展）



⑦「珠洲市食育推進計画」策定委員名簿

(五十音順)

No.	委員名	役職名	備考
1	あ い ず み し ん い ち 四十住 伸 一	能登北部医師会珠洲地区理事	あいずみクリニック 院長
2	い け さ き け い こ 池 崎 啓 子	みらい子育てネット 珠洲市地域活動連絡協議会代表	
3	お お み や ひ ろ し 大 宮 宏 志	珠洲市学校給食研究会長	市立飯田小学校長
4	こ で ら み わ 小 寺 美 和	NPO 法人奥能登日置らい 事務局	
5	せ と や す こ 瀬 戸 靖 子	珠洲市食生活改善推進協議会長	
6	た は ら ま さ あ き 多 原 誠 章	石川県漁業協同組合すす支所業務課長	
7	た ん ほ か つ お 田 保 勝 男	珠洲市公民館連合会長	三崎公民館長
8	な か い た む つ こ 中 板 睦 子	珠洲市婦人団体協議会長	
9	な か ね ひ さ こ 仲 祢 久 子	いしかわ食育コーディネーター	
10	ま え く ち ひ ろ み つ 前 口 広 光	珠洲市農業協同組合営農販売・経済担当部長	
11	ま え の み ね じ 前 野 美 弥 次	おさかなマイスター	石川県小型いかつり協 会事務局長
12	み す か み た け し 水 上 猛 之	珠洲市PTA連合会長	
13	み や ま え の ぶ こ 宮 前 信 子	珠洲市保育士会長	粟津保育所長

委員 13名

- アドバイザー
石川県能登北部保健福祉センターより2名
- 各関係課
企画財政課、産業振興課、観光交流課、教育委員会事務局、福祉課

⑧珠洲市食育推進計画策定経緯

月	会 議	内 容
4		
5		
6		
7		
8	8月6日(水) ・第1回 各課連携会議	これまでの評価、見直し資料確認・修正 5年間の重点取組事業の確認
9	9月16日(火) ・第1回 策定委員会	①委嘱状交付 ②委員長選出 ③協議
10		
11		
12		
1	1月20日(火) 庁舎内栄養士検討会	第2次珠洲市食育推進計画(案)修正部分の確認 資料の追加
2	2月5日(木) ・第2回 各課連携会議	第2次珠洲市食育推進計画(案)とりまとめ
3	3月17日(火) ・第2回 策定委員会	第2次珠洲市食育推進計画(案)の検討 第2次珠洲市食育推進計画の承認

⑨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)

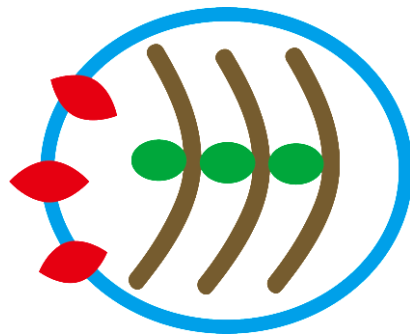
第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(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。



自然と共生する珠洲市

第2次珠洲市食育推進計画

発行：珠洲市

発行年月：平成27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