

第2次名張市ばりばり食育推進計画に係る

「令和6年度取組」及び「令和7年度の計画」について



名張市

朝食リーフレット

●市内の児童生徒に配付して、それぞれの学年の実態に合わせた指導に活用しました。給食だよりにQRコードを添付したり、ロイロノートを活用したりして、保護者への啓発も行いました。また、小学校の給食委員会がリーフレットを活用した動画を作成して全校児童に発信するなどの工夫をした学校もありました。



なばりしきょういんかい
名張市教育委員会

◎心と体の健康と関係しています◎

朝ごはんを毎日食べていると、「集中できない」「イライラする」といったことが少なく、心の状態を良好に保つことができるという報告がされています。また、家族や友だちについて「大切だ」「いっしょにいて楽しい」などの気持ちが強くなることもわかっています。さらに、体にも良い影響があるとの調査結果が出ています。

◎食事の栄養バランスと関係しています◎

朝ごはんを毎日食べることは、良質な生活リズムと関係しているとの研究結果が報告されています。

1回の食事とれる栄養素の量には限界があります。朝ごはんをしっかり食べることで、一日に必要な栄養素をとることができます。

(参考 農林水産省 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?)



あさ 朝ごはんをステップアップしよう!

①まずは食べることから

おにぎり、パン、フルーツなど食べやすいものから始めてみましょう!



②2品に増やそう

ごはんやパンなどの主食におかずを1品追加してみましょう!!



③栄養バランスを考えよう

肉・魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう!!!



学校教育室

こども食堂

- 市内で活動しているこども食堂(5団体)が、情報共有や横のつながりを目的とし、こども食堂ネットワークの連絡会を初めて開催しました。
- 令和6年11月17日(日)の「ふれあいフェスティバル」にて、こども食堂の周知や地域交流等を目的に、こども食堂を開催しました。こども95人、大人89人の方が来店されました。また、ボランティアも38人来てくれました。



子ども家庭室

食物アレルギー対応マニュアル

●各施設において、マニュアルに基づき適切にアレルギー疾患への対応に取り組んでいますが、毎年事故やヒヤリハット事例が報告されています。そこで、報告事例を検証し、対応の課題を整理して「保育施設給食における食物アレルギー対応マニュアル」を改訂しました。主な変更点は、保育施設での食物アレルギー対応食を「完全除去」又は「解除」の二つの選択肢に絞る対応を目指すとした点です。

病型・治療		保育施設での生活上の留意点		主治医と異なる場合のみご記入ください 医療機関名 医師名 電話 緊急連絡先 記載日 令和 年 月 日 医師名（押印またはサイン） 医療機関名 電話
A. 食物アレルギー病型 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他（新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他）		A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 管理必要（管理内容については、病型・治療のC. 欄及び下記C. E欄を参照） B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は（ ）内に記入 ミルフィーHP ・ ニューMA-1 ・ MA-mi ・ ベブディエット エレメンタルフォーミュラ ・ その他（ ）		
B. アナフィラキシー病型（アナフィラキシー既往ありの場合のみ記載） 1. 食物（原因） 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 医薬品 4. ラテックスアレルギー 5. 昆虫 6. その他（ ）		C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの 病型・治療のC. 欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものみに○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります		
C. 原因食物・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ（ ）内に除去根拠を記載 1. 鶏卵（ ） 2. 牛乳・乳製品（ ） 3. 小麦（ ） 4. ソバ（ ） 5. ビーナッツ（ ） 6. 大豆（ ） 7. ゴマ（ ） 8. ナッツ類*（ ） 9. 甲殻類*（ ） 10. 軟体類・貝類*（ ） 11. 魚卵*（ ） 12. 魚類*（ ） 13. 肉類*（ ） 14. 果物類*（ ） 15. その他（ ）		① 明らかな症状の既往 ② 食物負荷試験陽性 ③ IgE抗体等検査結果陽性 ④ 未摂取 （すべて・クルミ・カシューナッツ・アーモンド） （すべて・エビ・カニ・） （すべて・イカ・タコ・ホタテ・アサリ・） （すべて・イクラ・タラコ・） （すべて・サバ・サケ・） （鶏肉・牛肉・豚肉・） （キウイ・バナナ・）		
D. 緊急時に備えた処方箋（有 無 ） ※使用法は【F. 特記事項】に記載 1. 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬） 薬品名（ ） 形状：散（ 1回 ） 袋（ 1回 ） 錠（ 1回 ） 錠（ ） 液（ 1回 cc ） その他（ ） 2. アドレナリン自己注射薬「エpiPen®」 3. その他（ ）		D. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限（ ） 3. 調理活動時の制限（ ） 4. その他（ ） E. 宿泊や運動を伴う活動 1. 配慮不要 2. 食事やイベントの際に配慮が必要（ ） 3. 運動に配慮が必要		
F. 特記事項 （その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載。対応内容は保育施設が保護者と相談のうえ決定）				



保育幼稚園室

人生100年健康チェックで歯っぴーライフ

●口腔機能の低下や低栄養を防ぐため、後期高齢者健診を受診した方を対象にオーラルフレイルの重症化予防として「人生100年健康チェックで歯っぴーライフ」を開催し、歯科指導と栄養指導を行いました。15人の市民が参加しました。

人生100年
健康チェックで歯っぴーライフ

要予約
2024年 7月 31日(水)
10:00~12:00(終了予定)

名張市役所 1階大会議室

いつでも健康でいるために健康チェックをしてみませんか?

内容
栄養の話・歯の話

- ✓ バタカラ測定 (口や舌の筋力を測定)
- ✓ 吹き戻し (腹式呼吸や口元の筋肉をつける訓練)
- ✓ 咀嚼ガム(噛む力の測定)
- ✓ リッツ測定 (足の筋力、パワー、スピード、バランスの測定)

お申込・問い合わせ
名張市役所 健康・子育て支援室 ☎63-6970
(平日8:30~17:15)
申込期限 7月12日(金) 定員30名(先着)
ご家族同伴での参加も可能です。予約時にお申し出ください。

申込者限定 おみやげをご用意します。🍴
歯ブラシ・お茶碗など
※同封のアンケートを記入し、当日ご持参ください。

この案内は昨年度の後期高齢者健診を受診し、指定項目に該当した方にのみ送付しています。



健康・子育て支援室

市民公開講座

- 三重大大学の先生方を講師に、心臓を守るための運動と食事をテーマとして「心臓を守る食事のコツ」と「心臓と体を元気に保つ運動と生活術」の講演会を実施しました。121人の市民が参加しました。

あなたの心臓を守るために
今日からできる運動と食事のコツ

市民公開講座

2025年3月15日(土) 開始時間:14時 (15時30分終了予定)

名張市武道交流館
いきいき多目的ホール
三重県名張市蔵持町里2928

●オープニング 北川 裕之 ●名張市長

●講演① 小出 知史 ●講演② 藤本 直紀

●三重大学医学部附属病院 栄養診療部

●三重大学大学院医学系研究科 循環器・腎臓内科学 准教授

心臓を守る食事のコツ

疲れやすさや息切れを感じていませんか?心臓と体を元気に保つ運動と生活術

●Q&Aコーナー 皆さんの質問にお答えします

●閉会の挨拶 谷川 高士 ●NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク理事長 松坂中央総合病院 副院長



健康・子育て支援室

ベジチェック

- 明治安田生命、市庁舎食堂弥助の協力によりベジチェック測定会を開催しました。ベジチェックは簡単に野菜摂取量を測定でき、その結果を基に食生活を見直すきっかけづくりを行いました。85人の市民と職員が参加しました。

野菜
食べていますか？ **ベジチェック測定会**

1日に必要な野菜摂取量は350g！
あなたの野菜摂取量はどれくらい？

日時・場所 3月7日（金）11:30～14:00
市庁舎食堂 弥助（市役所地下1階）

内容 センサーに約30秒手を当てるだけで
野菜摂取量レベルを測定できます。

申し込み 申し込み不要！会場までお越しください。

+1
毎日野菜をプラス1皿

名張市ばりばり
食育推進計画推進中

主催：健康・子育て支援室 共催：市庁舎食堂 弥助 協力：明治安田生命



健康・子育て支援室

オーガニックビレッジ宣言

●令和6年7月27日、伊賀市と合同で「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。JAいがふるさと、三重県伊賀農林事務所、伊賀有機農業推進協議会の代表者立会いの下、これまでの慣行農業を推進しつつ、地域ぐるみで環境に配慮した農業を推進することを発信しました。また、マルシェを開催し、有機農業・オーガニックについての情報発信や環境に配慮して栽培された農産物の販売等を行いPRしました。



農林資源室

名張で世界とつながろう！多文化共生展示会

- 10月1日から31日まで、市役所の1階のロビーにて多文化共生展示会を実施しました。市民の多文化共生意識の向上のための機会として、名張市内に住む外国人人口の上位6位までの国について食文化、名所、民族衣装等を展示しました。代表的な料理が紹介され、日本で食べることができるものもあり、食文化の交流が進んでいる事が分かりました。1月には外国人と共生社会の実現をめざす啓発月間として、多文化共生センターでも同内容の展示をし、来館する方々に紹介する機会となりました。



人権・男女共同参画推進室

有機農業体験・食文化体験

●『サステナブルを意識した本格的な有機農業体験』と『収穫した有機野菜で伝統料理を作り味わう食文化体験』が一連となった地域ぐるみの取組を学ぶ体験コンテンツの企画・造成を支援しました。

- ▶体験コンテンツ①化学肥料や化学農薬を使わない独自ブランド米づくり体験、季節ごとに採れる有機野菜(ほうれん草、いんげん、トマト、さつまいも、大根等)の収穫体験等
- ▶体験コンテンツ②季節ごとに採れる有機野菜の収穫を行い、地域の古民家において、「のっぺ」等の郷土料理を地域住民から歴史や由来を教わりながら一緒に作る体験



観光交流室

食品ロス削減レシピの紹介や 「完食！二十面相出没店」の登録拡大！

- 名張近鉄ガス株式会社主催のぼりっこレシピコンテストに審査員として参加しました。小中学生が考えたメニューを審査し、食品ロス削減への工夫や料理をすることに対する興味・関心の高さを感じました。受賞レシピは、ホームページなどに掲載し食品ロス削減の推進・啓発に努めました。
- 事業系食品ロスを減らすため、市内飲食店を訪問し食品ロス削減に協力いただける店舗(=「完食！二十面相出没店」)の登録拡大に取り組みました。登録店には、3010運動などの食品ロス削減を啓発する卓上のぼりやコースターを配布し設置していただきました。令和6年度は新たに5店の飲食店にご登録いただき登録店数は合計で18店となりました。



環境対策室

目標値

項目		策定時 (平成30年度)	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	目標値 (令和8年度)
①	朝食を毎日食べている児童の割合（小学6年生対象） 「全国学力・学習状況調査」朝食を「毎日食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した割合	93.3%	95.3%	92.5%	95.4%	95.0%	95.1%	91.9%			97.0%
	朝食を毎日食べている生徒の割合（中学3年生対象） 「全国学力・学習状況調査」朝食を「毎日食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した割合	92.0%	96.1%	91.8%	93.0%	92.0%	92.1%	93.3%			97.0%
②	学校給食における名張産食材を使用する割合 「学校給食における地場産物活用状況調査」食材数ベース	20.8%	23.7%	23.7%	23.3%	20.2%	23.3%	14.8%			30.0%
③	児童生徒の肥満傾向児の割合 「学校健康状態調査」肥満度20%以上の児童生徒の割合	7.9%	8.4%	8.7%	8.9%	9.7%	9.4%	9.2%			6.0%
④	40歳以上の肥満者の割合 名張市国民健康保険被保険者のうち40歳以上75歳未満の人が特定健康診査を受診しBMIが25%以上の人の割合	26.2%	27.6%	28.1%	29.3%	27.5%	27.2%	28.1%			20.0%
⑤	特定健康診査受診率（国民健康保険） 【データヘルス計画】名張市国民健康保険被保険者のうち40歳以上75歳未満の人が特定健康診査を受診した割合	42.4%	43.1%	43.4%	44.1%	44.2%	43.3%	43.9% (速報値)			60.0%
⑥	健康な暮らしを送っていると感じている市民の割合 【市民意識調査】	77.8%	81.6%	81.5%	81.7%	82.0%	80.0%	81.1%			83.0% ※（令和4年度）
⑦	名張の農産物（米・果樹・野菜等）の消費量や知名度が高まっていると感じる市民の割合 【市民意識調査】	46.6%	42.4%	43.8%	42.1%	43.3%	42.1%	36.6%	－	－	－
	参考） 名張市の農産物を消費している市民の割合（地産地消の割合）					68.1%	66.3%	62.0%			73.8% ※（令和8年度）

令和7年度の取組



共食とは、一人ではなく、家族や友人など誰かと共に食事をする事。
トモショクとは、共食の意味を込めながら、仕事と生活の調和の実現を推進すること。

朝食

健やかな心と体を育む
生活習慣の形成

多様な関係者の連携・協働

積極的な情報提供

トモショク 共食

豊かな食生活を送るための望ましい
食習慣の定着

地産地消

地産地消の取組