

資料編

1. 用語解説(五十音順)

あ行

栄養教諭

栄養管理・衛生管理など学校給食の管理と食に関する指導を一体的に行う教育職員。

食に関する指導を充実させるため、学校教育法の改正により平成 17 年度から小・中学校などに配置できることとなった。

エコファーマー

持続農業法に基づき、持続性の高い農業生産方式を導入する計画を作成し、知事の認定を受けた農業者の愛称。持続性の高い生産方式とは、土づくり、化学肥料の使用低減、化学合成農薬の使用低減、の3つを一体的に行うための技術を導入する生産方式。

エプロンシアター

ポケットやマジックテープなどの様々な仕掛けがついた胸当て式のエプロンを劇場に見立て、人形を使っておはなしをする人形劇。

園庭開放

保育園の園庭を開放し、就園前の子どもたちを受け入れ交流を図ること。

か行

カムカム献立

篠山市学校給食センターで作られている献立の中で、特に噛みごたえのある献立を意識して作られたもの。毎月1回以上提供している。

郷土料理

郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいう。

高齢化率

高齢化率とは65歳以上人口が総人口に占める割合のこと。

こ食化

P27 豆ちしき参照

さ行

篠山市いずみ会

全国食生活改善推進員団体連絡協議会の中で、兵庫県の全県組織が兵庫県いずみ会である。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に健全な食生活の実現を目指して、時代のニーズに応えながら、現在では、県内 39 市町の組織により主体性を持ち、地域に根付いた食育活動を行っている。篠山市いずみ会もそのひとつである。

シェア

本計画の中では、特定の農作物が占める一定の地域においてどれくらいの割合を占めているかの比率のこと。

主食・副菜・主菜

主食は米・パン・めん類などの穀類で主としてエネルギーの供給源となる。

副菜は野菜やイモ類、こんにゃく、海藻類などを使った料理で主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たす。

主菜は魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる。

食育基本法

平成 17 年 6 月 17 日公布（同 7 月 15 日施行）。食育に関し基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに食育に関する施策の基本となる事項を定め、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在および将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。

食事バランスガイド

望ましい食生活についての指針である「食生活指針を」具体的な行動に結びつけるものとして、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したものの。厚生労働省と農林水産省により、平成 17 年 6 月に決定された。

食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等によって、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存し、食品産業においても、調理済食品やそう菜、弁当といった「中食」（家庭外で調理された食品を持ち帰り家庭で食べる食事形態のこと）の提供などが進んでいる状況のこと。

食糧自給率

国内の食料消費が国産でどの程度まかなえているかを示す指標。表し方には米、小麦、肉類等の品目ごとの品目別食料自給率やカロリーベース自給率、生産額ベース自給率等の総合自給率がある。日本のカロリーベースの食料自給率は 39%（平成 23 年）となっており、多くの食料を輸入に頼っている状況にある。

生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病など。

た行

ティームティーチング

複数の教員が役割を分担し、協力し合いながら指導計画を立てて指導する方式。

テーラーメイド医療

個々人の個性に合った最適な医療を行うこと。

伝統料理

日本で古くから作られてきた料理のこと。お節料理などの行事食など、その土地独特の食材や調理法で作られた料理のことで「郷土料理」の意味も含まれる。

特定健康診査

平成 20 年 4 月から健康保険組合、国民健康保険などに対し義務付けられた、40 歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査。

トレーサビリティーシステム

食品がいつどのように生産、加工、流通されたのかを、記録などに基づいて食品の生産段階までさかのぼってチェックできるしくみ。

な行

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

内臓に脂肪が蓄積する肥満（内臓脂肪型肥満）などによって、動脈硬化性疾患が引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に血糖や血圧、中性脂肪などが正常より高めになるなど一連の危険因子が複数重なるとう動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることが分かっている。

中食

家庭外で調理された食品を持ち帰り、家庭で食べる食事形態のこと。

日本型食生活

ごはんを中心にし、農作物、畜産物、水産物など多様な副食から構成した食事。油脂類などが多い、欧米型の食生活と比較して優れた栄養バランスとなっている。

は行

兵庫県認証食品

兵庫県産の農林水産物およびこれらを主原料として県内で製造された加工食品のうち、安心・安全で個性・特徴がある食品。

ファーマーズマーケット

主にその地域の生産農家が複数集まって自分の農場で作った農産物を持ち寄り、消費者に直接販売するスタイルの市場。

フッ化物の応用

歯質のむし歯抵抗性を高めてむし歯を予防する方法。フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯みがき剤などがある。

フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物（モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズ）を含む歯みがき剤。幼児から高齢者まで、生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用である。

ら行

ライフスタイル

その人の人生観、価値観などを反映した生き方。

ライフステージ

人間の一生における段階のこと。

2. レシピ紹介

第2次食育推進計画書を策定するにあたり、平成24年度篠山市食育と健康についてのアンケートをとった結果などから、次のようなことが見えてきました。

朝食を食べる人の割合は、90%を超えていますが、朝食の内容をみるとおにぎりだけ、パンだけ、お菓子やジュースだけ等の単品摂取や、パンとコーヒーなどの簡単な2品摂取の人もあり、食事内容を充実していく取り組みが必要です。

保育園・学校給食では、子どもたちが食べることの楽しさやよくかんで食べることの大切さ、自然の恵みや食べ物への感謝の気持ちをもつことを目標に、季節の特産品を使った「ふるさと献立」や「カムカム献立」などを提供しています。

また、篠山の郷土料理は、若い世代で「知っているが作れない人」が半数を占めており、郷土料理を若い世代へとつなげる取り組みも必要です。

このようなことから、このレシピ紹介では「朝食簡単メニュー」「特産物や野菜を使った保育園給食メニュー」「学校給食のふるさと献立」「篠山の郷土料理や行事食メニュー」を掲載しました。



「五感」を使って食べることを楽しもう

「食べる」という行為は、口だけではなく、目や耳、鼻、手など、様々な感覚を使っています。このような「五感」を意識して食べるようにすると、毎日の食生活がより一層豊かなものになります。

また、ごはんは私たちにとって大切なエネルギー源であり、「食べる」行為は栄養を吸収すると同時に血行を良くする、体温を上昇させる、排便を促すなど、体調を整える役目も持っています。



五感

- 視覚：食べ物の色や形、盛り付けなど
- 聴覚：焼く、揚げるなど、料理の音や食べる時の歯ごたえの音など
- 嗅覚：食べ物のおいしそうな匂いなど
- 味覚：甘味や辛味、酸味、苦味など
- 触覚：食べ物の温度を感じたり、箸などきちんと使って食べることなど

朝食簡単メニュー

元気な1日を過ごすためには「朝ごはん」をきちんと食べることが大切です。朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食のほかに、卵やハムなどたんぱく質を含む主菜と野菜を使った副菜も一緒にとるようにしたいものです。

簡単に手早く作れて、バランスのとれた朝食簡単メニュー集を市健康課と地域活動栄養士会で作成した中から、紹介します。

主食

☆ 塩昆布ピラフ

材 料	4人分
ごはん	260g
ロースハム	4枚
細ねぎ	1本
塩昆布	10g
バター	20g

- ① ロースハムは5ミリ角に切る。
 - ② 細ねぎは小口切りにする。
 - ③ 炊き上がったごはんをボウルに入れて、ハム、ねぎ、塩昆布、バターを加えて混ぜあわす。
 - ④ 器に盛りつける。
- * 細ねぎは数日分を切っておくと便利。みそ汁にも使えます。

主菜

☆ 巣ごもり風目玉焼き

材 料	4人分
卵	4個
キャベツ	200g
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々

- ① キャベツは、洗って水気をきり、せん切りにする。
- ② フライパンを中火にかけて、油を熱しキャベツを入れて、さっと炒め、軽く塩、こしょうをふり、アルミカップに入れる。
- ③ キャベツの中央をくぼませ、卵を割り入れる。
- ④ アルミカップをオーブントースターに入れ、好みの固さに焼く。出来上がったら、塩、こしょうをする。

- * フライパンで蒸し焼きにしてもいいです。
- * ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじんなど冷蔵庫に入っている野菜でもおいしくできます。
- * 野菜を洗ったり切ったりする下ごしらえを前日しておく朝はラクラクです。



副菜

☆ レンジ蒸し

材 料	4人分
もやし	100g
玉ねぎ	100g
キャベツ	120g
にんじん	40g
えのき茸	80g
かぼちゃ	120g
ベーコン	80g
塩・こしょう	少々
ポン酢	大さじ2

- ① もやしは洗って水けをきる。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。キャベツは1センチ幅のざく切りにする。にんじんはせん切りにする。えのき茸は石づきを切り、半分に切る。かぼちゃは5ミリ厚さに切る。ベーコンは4センチ長さに切る。
- ② 皿に野菜を盛り、塩、こしょうをして上にベーコンをのせる。
- ③ ラップをかけて、4分電子レンジにかける。
- ④ 小皿に取り分けて、ポン酢をかけて食べる。



* 野菜は季節のもので。ウインナーや豚肉、魚などでもOK。
前日に皿にセットしておく、朝はレンジにかけるだけで手早くできます。

☆ じゃこきゅうサラダ

材 料	4人分
ちりめんじゃこ	20g
きゅうり	2本
プロセスチーズ	60g
削り節	5g
{ しょうゆ 生姜汁 酢・サラダ油	小さじ2
	小さじ2
	各小さじ2

- ① きゅうりとチーズは1センチ角に切る。
- ② カッコ内の調味料を混ぜて、きゅうり、チーズちりめんじゃこを和える。
- ③ 皿に盛り、削り節をふる。



☆ 小松菜とベーコンの炒めもの

材 料	4人分
小松菜	1束(200g)
ベーコン	4枚
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつり

- ① 小松菜はよく洗って、長さ3センチくらいに切る。
- ② ベーコンは幅1センチに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ベーコンを炒める。小松菜を加え炒め合わせ、塩、こしょうで味付けする。

* 前日に材料を切ってビニール袋に入れ、冷蔵庫に保管しておくとう便利です。

☆ おいしいみそ汁の作り方

材 料	4人分
水	700ml
煮干し	10~15匹
みそ	32g
とうふ	120g
カットわかめ	1g
青ねぎ	10g

- ① だしを温めたところにさいの目に切った豆腐を入れ、わかめ、味噌を溶き入れ火を止めてねぎの小口切りを加える。

*** ちょっとひと手間！おいしいだしをとろう！**
鍋に水と煮干しを入れしばらくつけておき、火にかけて沸騰したら火を止める。煮干しが沈んだら取り出す。

* みそ汁の具は、季節の材料を何品か組み合わせて作るいろいろな食材から味が出ておいしいです。

常備菜

日持ちのするおかずや冷凍保存できるおかずを、休日に作っておいたり、夕食を作る時にあと1品作っておくと重宝します。

朝、ちょっと「楽」が出来るように常備菜を作り置きしましょう。

☆ ひじきの煮物

材 料	4人分
芽ひじき	20g
にんじん	40g
油あげ	2/3枚
サラダ油	小さじ2
だし	ひたひた
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ4
酒	大さじ1

- ① ひじきはたっぷり水を入れたボウルに入れてもどす(20~30分)。もどったら、ザルにあげておく。
- ② にんじんは皮をむいてせん切りに、油揚げは縦半分に分けて細く切る。
- ③ 鍋を中火にかけて油を入れ、ひじきとにんじんを入れて炒める。ひじきにまんべんなく油がまわったら油揚げを入れる。
- ④ だしを加え(ひじきと油揚げがひたひたになるくらい) さとう、みりん、しょうゆ、酒を入れて中火のまま煮る。汁が少なくなるまで煮て火をとめる。

☆ わかめふりかけ

材 料	作りやすい分量
乾燥わかめ	25g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
いりごま	大さじ1
青のり	大さじ1

- ① わかめはポリ袋に入れてめん棒でたたく。
- ② わかめをフライパンに入れて弱火で炒り、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒り、ごまを加えて混ぜ合わせる。火を止めて、青のりを加えて出来上がり。(焦がさないように火加減に注意)

特産物や野菜を使った保育園給食メニュー

保育園

篠山市内の保育園では、「食育の年間指導計画」「給食食育計画」を作成し、保育の中に「食育保育の日」など食育に関する遊びを取り入れています。また給食でも行事食や市の特産物を使った市内統一献立を考えたりし、子どもたちや保護者にも指導、啓発をしてきました。篠山市の特産物や野菜を使った保育園給食のメニューの一部を紹介します。

☆ 白雪サラダ （統一献立）

材 料	4人分
おから	40g
サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩・こしょう	少々
しめじ	40g
きゅうり	1/2本
レタス	40g
パプリカ	30g
ハム	40g

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、おからを弱火で炒め、冷ましておく。
- ② しめじは石づきをとり、ゆでる。きゅうりは輪切りに、パプリカとレタスはせん切りにする。ハムは半分に切り、せん切りにする。
- ③ ボウルにサラダ油、マヨネーズ、砂糖、酢、塩・こしょうをあわせ①のおからと混ぜ、和え衣を作る。
- ④ ②の具を③の衣で和える。



* パプリカを入れることで、見た目の色もきれいです。おからはパラパラになるまで、からいりするといいです。

☆ 大豆の岩石揚げ （カムカム献立）

材 料	4人分
水煮大豆	100g
さつまいも	200g
ひじき（乾）	10g
人参	20g
卵	1個
小麦粉	50g
塩	少々
サラダ油	

- ① さつまいもは大豆ほどの大きさに切り、水にさらしておく。人参は短めのせん切りにする。
- ② 大豆水煮はザルにあげ、水気をきっておく。
- ③ ひじきは水で戻し、水気をきっておく。
- ④ てんぷらの衣に材料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにスプーンですくい、かき揚げの要領で揚げる。（まとまりやすいように水の量は調整する）



* 材料にちりめんなどを入れると塩味も加わるので食べやすいでしょう。

☆ しし汁 (特産品を使った献立)

材 料	4人分
猪肉	150g
ごぼう	60g
こんにゃく	1枚
人参	1/4本
大根	1/2本
山の芋	150g
焼き豆腐	100g
ねぎ	2本
みそ(黒豆みそ)	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
刻み生姜	小さじ1

- ① 猪肉は食べやすい大きさに切って、さっと湯にくぐらせる。
- ② こんにゃくは手でちぎる。大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきに。山の芋は一口大に切る。
- ③ 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④ 生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 水からこんにゃくとねぎ以外の野菜を煮る。沸騰したら刻み生姜とみその半分の量を入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、猪肉と焼き豆腐を加えて少し煮、残りのみそも入れる。
- ⑦ 最後にしょうゆを入れて火を止める。
- ⑧ 器に盛り、ねぎの小口切りを盛る。好みで七味や柚子胡椒をかけてもよい。



- * 油揚げやきのこ類を入れても美味しいです。
きざみショウガは好みで使うといいでしょう。

学校給食のふるさと献立

学校給食

篠山市の学校給食の中から、ふるさと献立と篠山茶の新茶を使った篠山茶週間のメニューを紹介します。

☆ 篠山まるごと丼

材 料	4人分
篠山牛	200g
人参	50g
玉ねぎ	300g
ごぼう	70g
こんにゃく	100g
干し椎茸	5g
山の芋	100g
青ねぎ	60g
サラダ油	少々
砂糖	大さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
かつおぶし	10g
水	2カップ

- ① 人参と玉ねぎ、こんにゃくは細切りにする。
- ② 干し椎茸はぬるま湯で戻して、せん切りにする。
- ③ ごぼうはささがき、山の芋は厚めのたんざく切りにする。
- ④ 青ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉、玉ねぎ、人参、ごぼうを炒めて、だし汁と椎茸のもとし汁を入れて煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなれば、山の芋と調味料を加えて煮込む。
- ⑦ 味を整えてから青ねぎを加える。



* 篠山まるごと丼の4つの条件 篠山産のコシヒカリ・肉・山の芋・根菜類を使用すること

☆ 山の芋のかき揚げ

材 料	4人分
山の芋	100g
桜エビ	大さじ1
さやいんげん	50g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
鶏卵	1/2個
水	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量

- ① 山の芋は皮をむいて、たんざく切りにする。
- ② さやいんげんは、すじを取り3cmに切る。
- ③ 衣を作り、材料をさっくりと混ぜ合わせて、中温の油で揚げる。

* 山の芋の効能

- (1) きめが細かい
- (2) 粘りが強い
- (3) 消化促進
- (4) 滋養強壯
- (5) 疲労回復

☆お茶ごはん

材 料	4人分
米	2カップ
水	2カップ
こな茶	小さじ2
塩	小さじ1/2

- ① 米は洗ってザルで水切りしておく
- ② 分量の水を加え、こな茶と塩を混ぜて炊く。

* お茶の香りのするさわやかな色合いのごはんです。お茶をまるごと食べることからお茶の成分（食物繊維やビタミンなど）もしっかりとれます。

☆緑茶和え

材 料	4人分
キャベツ	120g
きゅうり	160g
人参	20g
かまぼこ	30g
こな茶	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2

- ① キャベツと人参は3cm長さのせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② 野菜はさっと湯通しする。
- ③ かまぼこは薄いいちょう切りにする。
- ④ 野菜を冷まして水切りし、こな茶と調味料で和える。

* お茶がアクセントになり見た目も美しい和え物です。

☆新茶のかき揚げ

材 料	4人分
粉茶	小さじ2
桜エビ	大さじ1
ごぼう	90g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
鶏卵	1/2個
水	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量

- ① ごぼうは、ささがきにして水に漬ける。
- ② さやいんげんは、すじを取り3cmに切る。
- ③ 衣を作り、材料をさっくりと混ぜ合わせて、粉茶を振りかけて、中温の油で揚げる。



篠山の郷土料理や行事食メニュー

篠山市いずみ会

篠山市いずみ会では、「食」を通じた健康づくりを様々な実践活動を通じて行っています。そのひとつに、子どもたちや若いお母さんを対象としたクッキング教室で、郷土料理や行事食を取り入れた活動があります。そのレシピの中からいくつかを紹介します。

☆ 簡単お赤飯

材 料	4人分
もち米	1カップ
うるち米	2カップ
小豆	1/3カップ
水	3カップ
塩	小さじ1弱
砂糖 (又はみりん)	小さじ1弱 (大さじ1弱)

- ① 小豆は一度ゆでこぼし、前日の夜からポット(保温水筒)に熱湯とともに入れて、一晩浸ける。
- ② 米を洗ってざるにあげ、小豆のつけ汁と水で分量の水加減にして、塩・砂糖を加えよく混ぜ、小豆をのせて炊飯する。

* 扇型に入れて型抜きし、南天の葉を敷いて上に赤飯をのせています。



☆ 黒豆ごはん

材 料	4人分
米	2カップ
丹波黒大豆	80g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	2.5カップ

- ① 米はよく洗って、ザルで水切りしておく。
- ② 黒豆は洗ってふきんで水をふきとる。
- ③ 黒豆を中くらいの火で焦げないようにフライパンで炒る。豆の皮にひびが入りかけると火を止め、洗っておいた米の中へ入れる。
- ④ 米に酒と塩を入れ、普通のごはんと同じように炊く。

* 西紀の草山地区では、お大師さんの祭りに黒豆ごはんをおにぎりにしてお供えします。豆を炒って皮にヒビが入ったもので黒豆ご飯を作ると、豆くささがなく、うまみが出ておいしいです。

☆ 香茸ごはん

材 料	4人分
米	2カップ
A	
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	少々
香茸(戻して)	100g
鶏肉	80g
人参	40g
油揚げ	1/2枚

- ① 香茸は一晩水につけて戻し、薄切りにしておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、人参とともにせん切りにする。鶏肉は細切りにしておく。
- ③ 米は洗って、水とAの調味料を加えて規定量の水加減にし、①の香茸と②の油あげ、人参、鶏肉を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、十分蒸らして混ぜる。

* 旧今田町の秋の味覚として、昔から親しまれています。独特の香りがあるきので干して乾燥させて保存します。軒先に干すと、家中に独特の香りがたどよみます。漢方薬の材料にも使われます。

☆ とふめし

材 料	4人分
米	2カップ
木綿豆腐	200g
ごぼう	80g
人参	30g
油揚げ	20g
さば水煮	80g
油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1



- ① 米は炊く 30 分前に洗ってザルにあげ、具が煮上がると同時に炊きあがるように時間を合わせて炊く
- ② 木綿豆腐はよくゆでて（約 20 分）ザルにとり、水切りしておく。
- ③ ごぼうは皮をこそげて、やや小さめのささがきにし、さっと水に放して水気をきる。
- ④ にんじんは2cm 長さの縦のせん切り、油揚げは3cm 長さのせん切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱しごぼうを炒め、しんなりしたらにんじん、油揚げ、豆腐、さば水煮缶（汁ごと）の順に加えて炒める。しょうゆ、酒で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら、⑤の具をご飯の上のにせる。15～20 分間蒸らしてから、混ぜ合わせる。

* 旧丹南町（大山—長安寺・町ノ田）に伝わる料理。昔、灘の酒蔵へ酒造りにいく杜氏のお弁当としても利用されていました。腰に下げて神戸灘まで歩いていたそうです。

☆ おなます

材 料	6人分
大根	400g
人参	35g
塩	小さじ2
豆腐	300g
すりごま	大さじ6
砂糖	大さじ7
塩	適量
酢	大さじ2
薄口しょうゆ	少々

- ① 豆腐は、水切りしておく。
- ② 大根、人参はせん切りか、なますおろしでおろす。塩でもみ、しんなりさせる。
- ③ すり鉢に豆腐を入れてよくすりつぶす。すりごま、砂糖、塩、酢、薄口しょうゆで味付けして和え衣を作る。
- ④ ②の水気を絞り、③に加えて和える。（②が塩からい時は水洗いする。）

* おなますは、「なんそごと」（冠婚葬祭）のときに篠山地方で作られる料理の一つで、それぞれの家庭や集落ごとに少しずつ作り方や味が違います。



3. 「篠山市食育と健康についてのアンケート」調査の概要

1. 調査目的： 市民の食育及び健康づくりについての意識や生活習慣を把握し、篠山市食育推進計画の評価をするとともに、第2次食育推進計画の策定及び今後の健康づくり施策推進の参考とする。
2. 調査期間：平成24年7月～10月
3. 調査対象、調査・回収方法

調査対象	調査方法・配布方法・回収方法	調査数	回答数	回収率(%)
妊婦	パパママ教室案内時に郵送、郵送で回収。母子手帳発行時配布その場で回収	55	21	38.2
4ヶ月児(保護者)	健診案内時に郵送。健診時に回収	70	59	84.2
9～10ヶ月児(保護者)	健診案内時に郵送。健診時に回収	82	68	82.9
1歳7ヶ月児(保護者)	健診案内時に郵送。健診時に回収	80	73	91.3
2歳児(保護者)	健診案内時に郵送。健診時に回収	87	73	83.9
3歳児(保護者)	健診案内時に郵送。健診時に回収	90	74	82.2
妊婦、0～3歳児(保護者)合計		464	368	79.3
小学2年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	366	357	97.5
小学4年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	379	377	99.5
小学6年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	387	378	97.7
中学2年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	396	363	91.7
17～18歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	500	172	34.4
8～18歳合計		2028	1647	81.2
19～39歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	500	148	29.6
40～59歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	500	198	39.6
60歳以上	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	500	270	54
19歳以上合計		1500	616	41.1
総計		3992	2631	65.9

4. 篠山市食育推進計画策定委員会設置及び運営要綱

平成19年1月31日
要綱第2号

(目的)

第1条 この要綱は、食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進するため篠山市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の事項について協議する。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の策定に関する調査及び研究に関すること。
- (3) その他市長が必要と認める事項に関すること。

(委員)

第3条 策定委員会は、委員20人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 公募の委員は、市内に在住、在勤又は通学する20歳以上の者とし、応募した者（以下「応募者」という。）のうちから市長が適当と認める者（以下「市民委員」という。）
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

(公募委員の選考)

第4条 公募による市民委員を選考するため、庁内に食育推進計画策定委員会公募委員選考委員会（以下この条において「選考委員会」という。）を設置する。

- 2 選考委員会は、部長、次長、課長及び学識経験のある者で組織する。
- 3 選考委員会は、応募者のうちから選抜評価により市民委員を選考する。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第6条 委員会に、会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 5 会長及び副会長が共に欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会は、会長が招集し、会長が議長となる。

- 2 委員会は、2分の1以上の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の時は、会長の決するところによる。
- 4 会長が必要と認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、説明若しくは報告または意見を求めることができる。

(事務局)

第8条 この委員会の庶務は、保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

5. 篠山市食育推進計画策定委員会委員名簿

◎…会長 ○…副会長

(敬称略)

所属等	氏名
学識経験者 神戸大学名誉教授	◎ 新家 龍
学識経験者（管理栄養士）	脇田 直美
篠山市農業委員会	田淵 清彦
丹波健康福祉事務所	肱黒 恵子
篠山市自治会長会	九鬼 嘉彦
篠山市医師会	小徳 宏之
篠山市歯科医師会	荒木 繁
兵庫県歯科衛生士会丹波篠山支部	出口 まりこ
篠山市いずみ会	○ 大江 操代
篠山市地域活動栄養士会	西垣 佳世子
篠山市老人クラブ連合会	浅井 和子
篠山市PTA協議会	山本 毅
篠山市小学校長会	御川 豊
丹波ささやま農業協同組合	藤本 武則
篠山市商工会	松本 雅樹
市民委員	萱野 雅子
市民委員	小林 武司

委員17名

第2次篠山市食育推進計画
平成25年3月

発行 篠山市

編集 篠山市保健福祉部健康課

〒669-2205 篠山市網掛301番地

電話 (079)594-1117

FAX (079)590-1118

Eメール kenko_div@city.sasayama.hyogo.jp

