

野菜・果物をつかっておいしく食べるじゃん

甲州市食育推進計画



平成19年度～23年度

第Ⅰ章 計画の基本的事項

1. 計画の趣旨	2
2. 計画の位置づけ	4
3. 計画の期間	4
4. 計画の推進体制	5

第Ⅱ章 食の現状と課題

1. 甲州市の食をめぐる現状と課題	6
-------------------	---

第Ⅲ章 基本理念と基本目標

19

第Ⅳ章 食育推進のための3つの柱と重点施策

1. 食育推進の柱と重点施策	20
2. 施策体系一覧	21
3. 施策内容	22
1) 楽しくつくる	22
(1) 菜園づくり	22
(2) 教育ファーム	32
2) かしこく選ぶ	38
(3) 流通	38
(4) 学習	44
3) おいしく食べる	51
(5) 料理づくり	51
(6) 食の交流	60

第Ⅴ章 計画の推進状況の把握と評価・見直し

1. 進行管理と評価	64
2. 公表	64
3. 計画の見直し	64

「塩山式手ばかり」のコラム

コラム1	7
コラム2	25
コラム3	33
コラム4	65

資料編

資料1 甲州市食育推進会議条例	66
資料2 甲州市食育推進会議委員名簿	67
資料3 甲州市食育推進計画の検討経過	68
資料4 食に関するアンケート結果概要・統計資料	72
資料5 「塩山式手ばかり」の使い方	77
資料6 野菜の種まき・苗植付け時期一覧表	80

第I章 計画の基本的事項

1. 計画の趣旨

近年、日本人の「食」をめぐる状況が変化し、その影響が様々な形となって現れてきていると言われています。例えば、栄養の偏り、不規則な食事、生活習慣病の増加、食の安全への不安、海外への依存、伝統的文化の危機などです。この状況は、甲州市においても同様の傾向となっています。

本市では、これまでも教育、保育、保健分野や、農林漁業、食品の加工・流通・販売・調理など「食」に関わる関係団体、食生活改善推進員をはじめとするボランティア団体などで、多様な取り組みが行われてきました。本計画を策定するにあたり、この「食」に関わる市民の皆さんによる「食育推進会議」を設置し、まず甲州市民の「食」の現状を知ることからスタートしました。



その結果、後述してあるとおり「野菜を食べること」は「栄養のバランスの指標」になるだけでなく、「生活スタイルの指標」となることが明らかになってきました。

野菜は、大人から子どもまで、誰でも栽培することができる食べ物です。

「自然の中で季節を感じ 野菜の種をまき 月日をかけて育て収穫し 感謝していただく」この営みの中に「食のすべての基本」があります。

難しい理屈ではなく、子どもを中心に大人も一緒になって『楽しんで野菜・果物をつくり』『おいしく料理し』『おいしく食べる』体験ができるような環境がつけられ、市内のあちこちに、世代や分野を越えた交流が広がることを願い計画をつくりました。

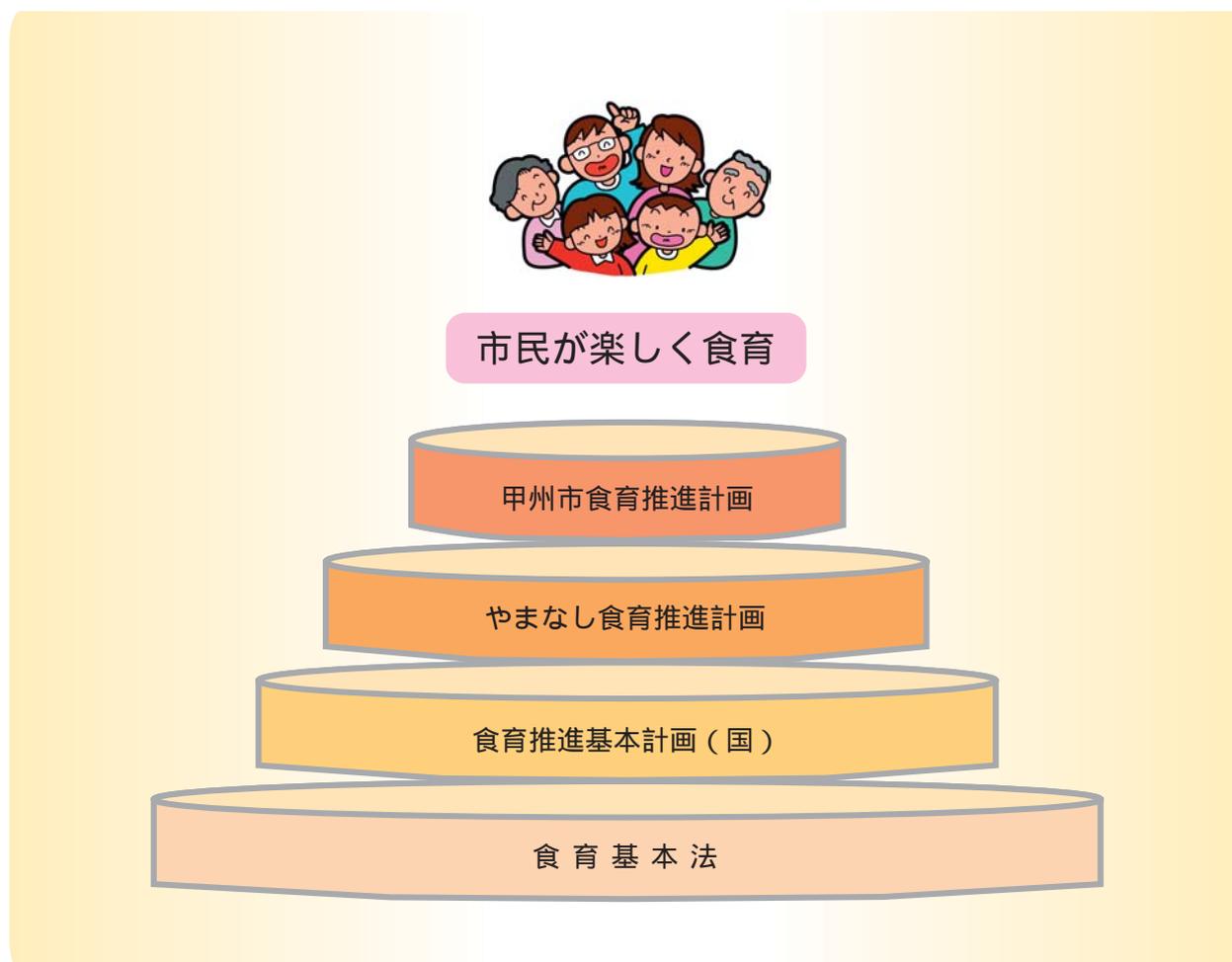


市長と大藤小学校の児童たち

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条「市町村食育推進計画」の規定に基づく計画として位置づけ、平成18年12月策定の「やまなし食育推進計画」を基本とし策定しました。

この計画は、甲州市ならではの食育推進の基本的な考え方を示すとともに、市民が楽しく実践するための指針として位置づけます。



3. 計画の期間

平成19年度から平成23年度までの5年間

食育は、推進の効果がすぐに期待できるものではなく、継続的な取り組みが必要なため、平成19年度から平成23年度までの5年を計画の期間とします。

なお、計画の鮮度を保つため、定期的に評価を行い、積極的な見直しを行います。

4. 計画の推進体制

「野菜・果物を つくって おいしく 食べるじゃん」 を合言葉に

楽しく交流

保育所(園)・幼稚園・学校

地元の野菜・果物を給食に使用
野菜づくり体験を通じた、食への理解
保護者へ食育情報を提供
農業体験を通じた人との交流

地域

野菜を利用した料理教室の開催
野菜づくりの相談・協力
朝市・直売施設での
販売・交流活性化

家庭

家族そろって
楽しく一緒に食事
畑やプランターで野菜づくり
家族みんなで
「早寝・早起き・朝ごはん」

行政

食育の普及・啓発
食育情報のとりまとめと
情報発信
食育ボランティアの育成支援
食育教材の作成
食育に関する研修

農家 事業者

地元の食材を給食に提供
農業体験の受け入れ推進
野菜づくりへの協力



甲州市食育推進会議

食育推進プロジェクトチーム

第Ⅱ章 食の現状と課題

近年、日本人の「食」をめぐる現状は変化し、その心身に及ぼす影響が多方面から危ぐされています。例えば、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全への不安、家族団らんの食事の欠如などの問題が生じ、望ましい姿の食生活が失われつつあることなどです。そこで、甲州市民の「食」の現状を、同様の視点で見ました。

1. 甲州市の食をめぐる現状と課題

栄養の偏り

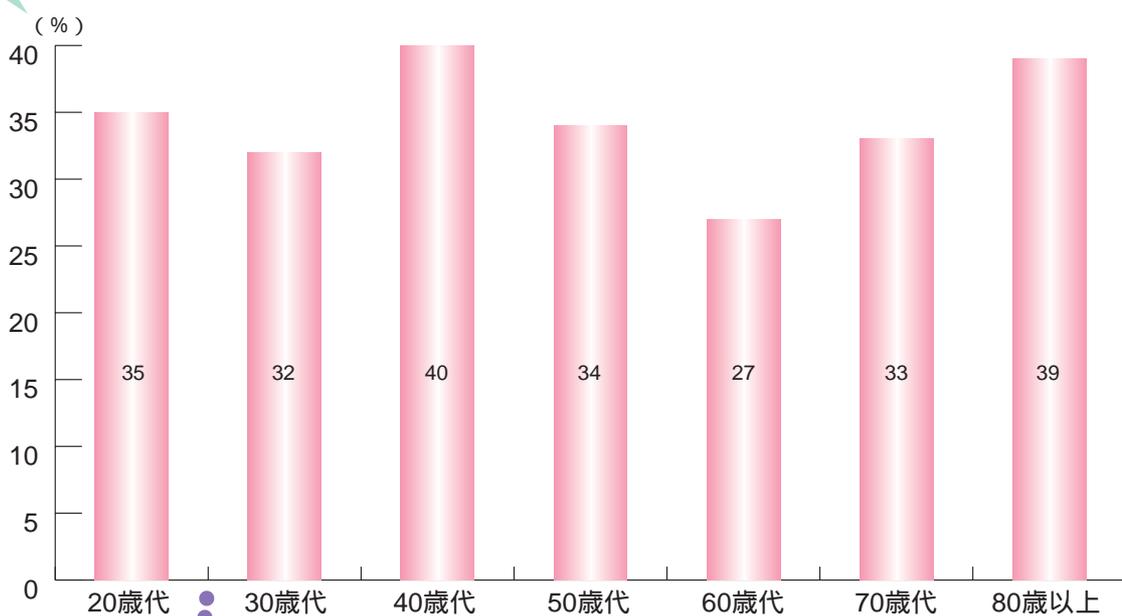
どの世代も野菜不足 特に幼児期とその親世代の野菜不足は深刻

昭和50年代半ばには、米を中心とした水産物、畜産物、野菜などの多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現していましたが、近年、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りが見られると言われています。

栄養の偏りのものさしとして、甲州市民が野菜をどれくらい食べているのか見てみると、大人はどの世代も30～40%が野菜不足です（図表 - 1）。子どもも大人と同様に、野菜不足が目立ちます（図表 - 2）。

図表 - 1 野菜を食べない・週3回しか食べない人の割合

大人では

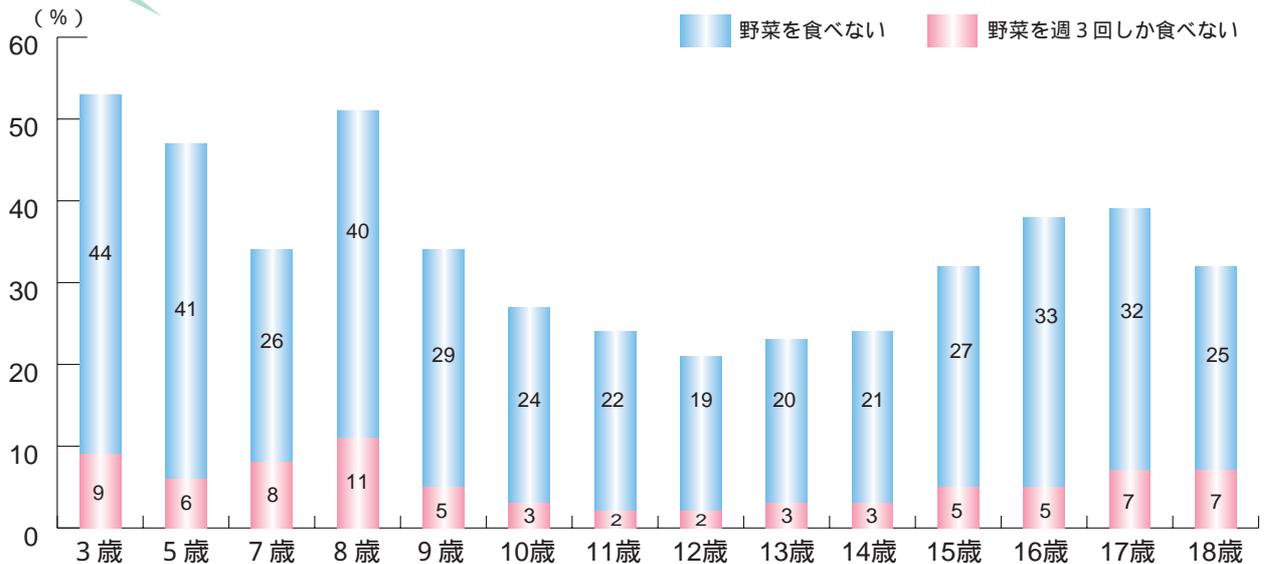


資料：甲州市総合健診結果（平成18年度）

働き盛り世代の野菜不足は深刻です。その中でも、平成17年度の母子手帳交付時の食生活調査では、「野菜を食べない」・「週3回ぐらいしか食べない」と回答した妊婦が54%もあり、早急な対応が必要です。

図表 - 2 野菜を食べない・週3回しか食べない子どもの割合

子どもでは



資料：甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

栄養の理解と行動

野菜を「食べようという意識」はあるが「食べている量」は少ない

食に関する情報が氾らんし、料理をする機会の減少と相まって、正しい情報を適切に選び活用することが難しくなっているとされています。

20歳～30歳代の妊婦は、約5割が野菜不足ですが、妊娠前の食事では気をつけていたことは、「野菜を食べること」と約9割が回答し（図表 - 3）「野菜を食べよう」という意識と「どれくらい食べる」という行動が、かけ離れていることがうかがえます。

甲州市では、それらの実態を踏まえ、より適切な情報を伝える目的で、子どもから大人まで「自分にあった食事の量がひと目で分かる手段」として、「塩山式手ばかり」（以後「手ばかり」）を開発し、活用を推進してきました（資料 - 5）。

図表 - 3 妊娠前の食事では気をつけていたこと

項目	割合
野菜を食べること	93%
カロリーのとりすぎ	46%
栄養のバランス	44%
無添加・無農薬食品	20%

コラム
1



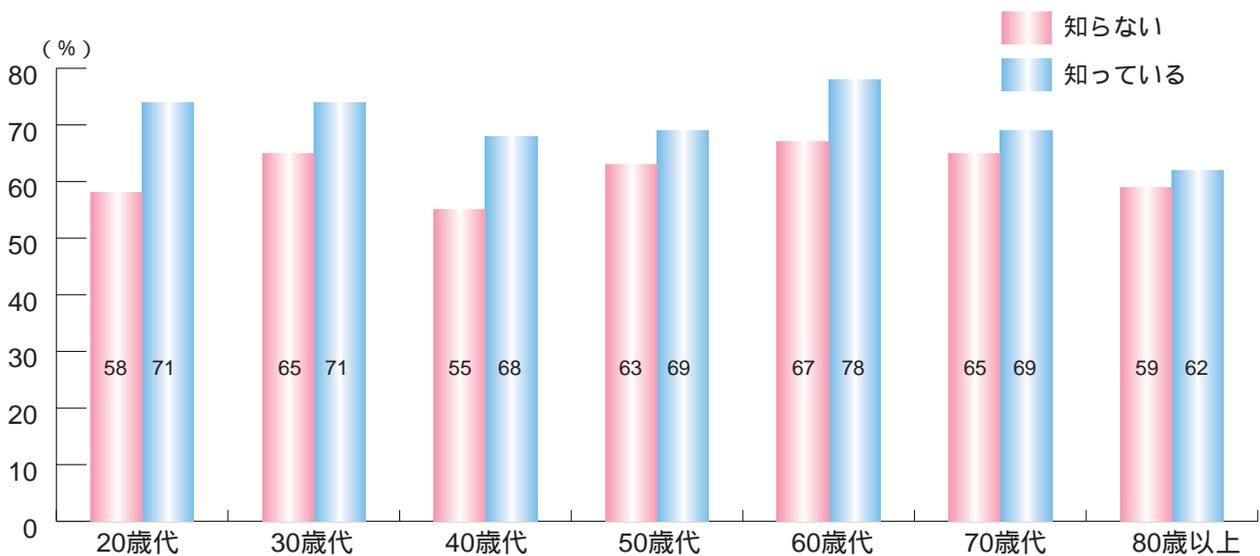
自分の手を使うと
自分にあった
食事の量が
わかります

（25ページに続く）

資料：甲州市（旧塩山市）母子保健調査報告書（平成17年度）

その結果、例えば平成18年度総合健診の問診によると、「塩山式手ばかり」を知っている人は受診者の約6割です。野菜を適量食べている人の割合は、「塩山式手ばかり」を知っている人と知らない人を比べると、知っている人のほうが約1割多く、「塩山式手ばかり」を知っている人は、野菜も適量食べていることが分かりました（図表 - 4）

図表 - 4 「塩山式手ばかり」認知別に見た野菜の目標量を食べている人の割合

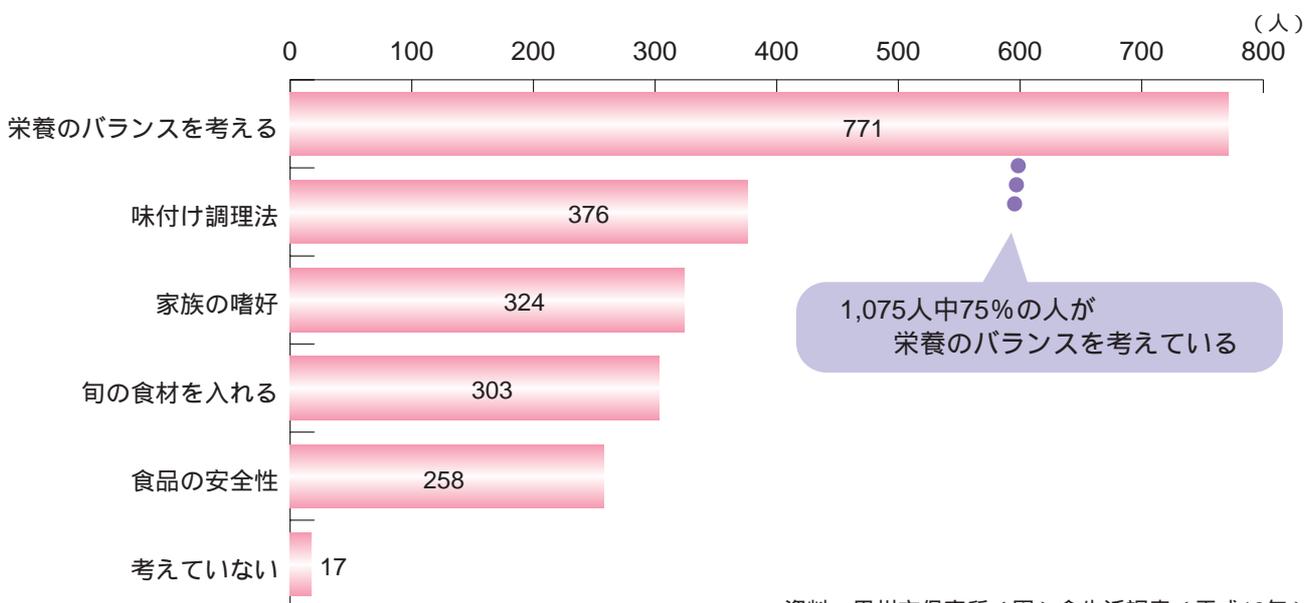


「塩山式手ばかり」を知っている人は、野菜を適量食べている

資料：甲州市総合健診結果（平成18年度）

また、子どもが保育所（園）に通う子育て世代の約7割の親が、家庭の食事で配慮していることは「栄養のバランス」と回答しているため（図表 - 5）、今まで以上に「塩山式手ばかり」をわかりやすく伝える必要があります。

図表 - 5 家庭の食事で配慮していること（複数回答）



資料：甲州市保育所（園）食生活調査（平成18年）

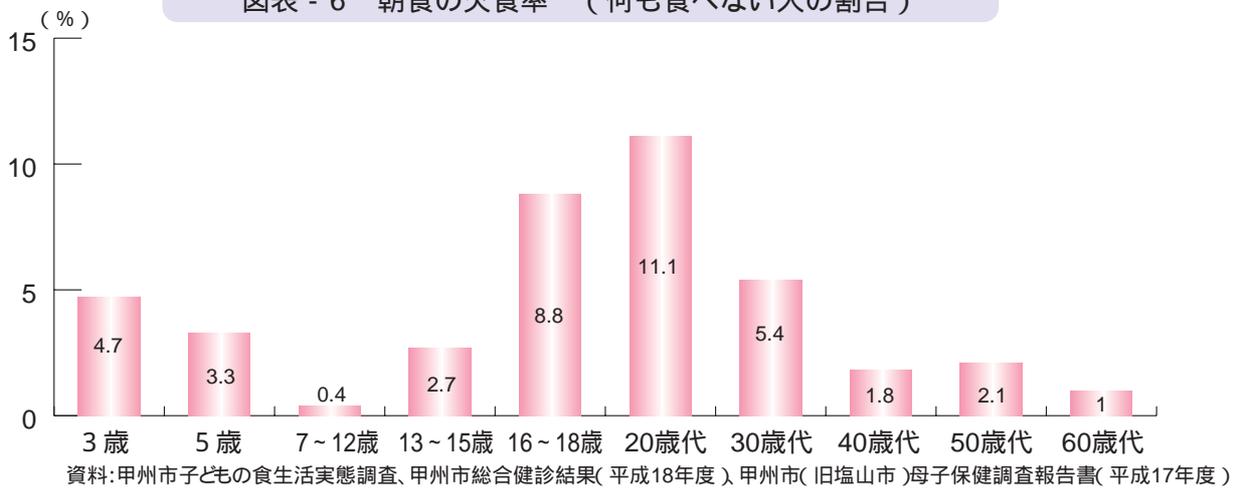
不規則な食事

10歳代後半から20歳代の方は、約3割が朝食を欠食

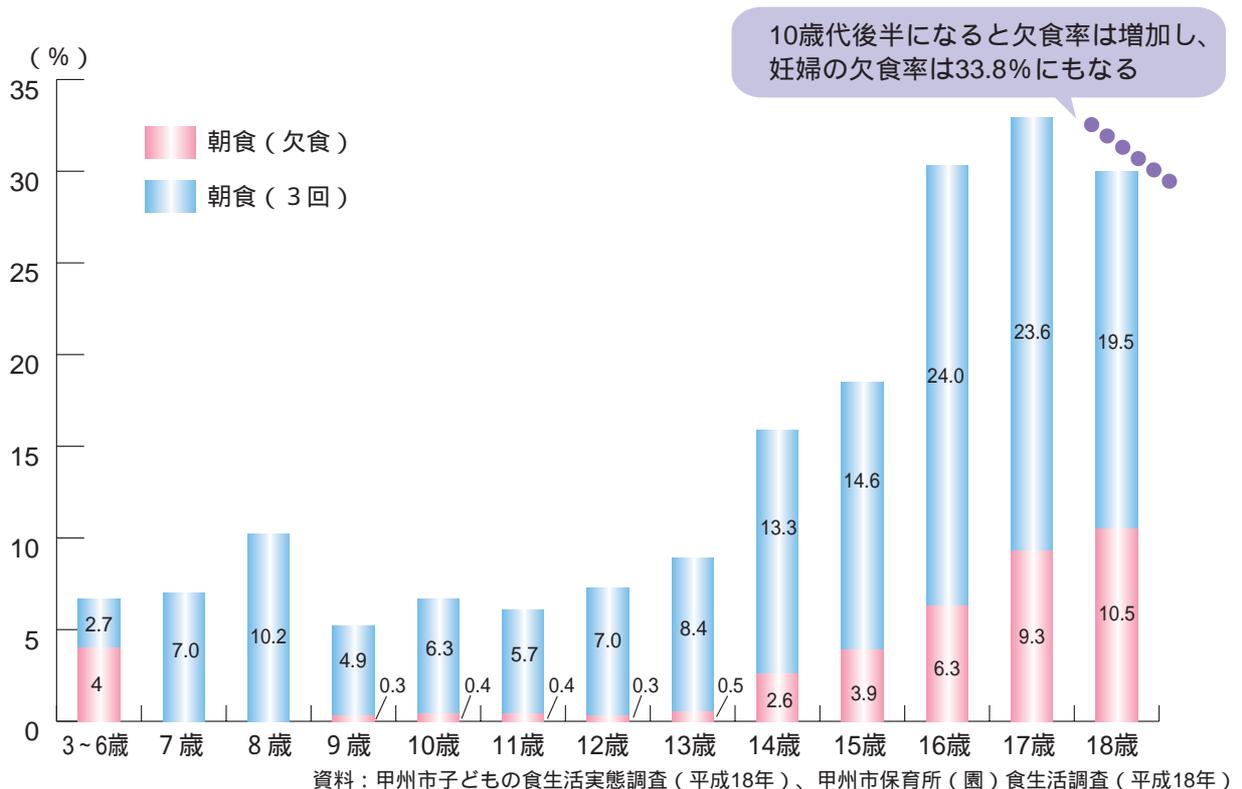
近年、朝食の欠食に代表されるような、朝・昼・晩の規則的な食事をしない、いわゆる不規則な食事が、子どもも含めて目立つようになってきたと言われています。朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の発症を助長することなど問題点が多く指摘され、生活リズムがつけられる子どもの時期の増加が懸念されています。

甲州市でも、10歳代後半から20歳代の約1割は朝食を食べておらず（図表 - 6）、週3回しか食べないという人も含めると、約3割が欠食している状況です（図表 - 7）。母子手帳交付時の食生活調査では（平成17年度旧塩山市）、妊婦の33.8%が朝食を食べていません。

図表 - 6 朝食の欠食率（何も食べない人の割合）



図表 - 7 朝食を食べない・週3回しか食べない子どもの割合



夜型の生活スタイル

就寝時間が遅い子どもは、朝食を欠食する割合が高い

一般に朝食を欠食する背景として、夜型の生活スタイルが上げられますが、甲州市内の小・中・高校生を対象とした調査でも、「就寝時間が遅い子どもは朝食を欠食している」ことが分かります（図表 - 8）。特に、高校生になると約5割は24時以降に就寝するようになり、その子どもたちの約4割は朝食を欠食しています。

図表 - 8 就寝時間と朝食を食べる状況



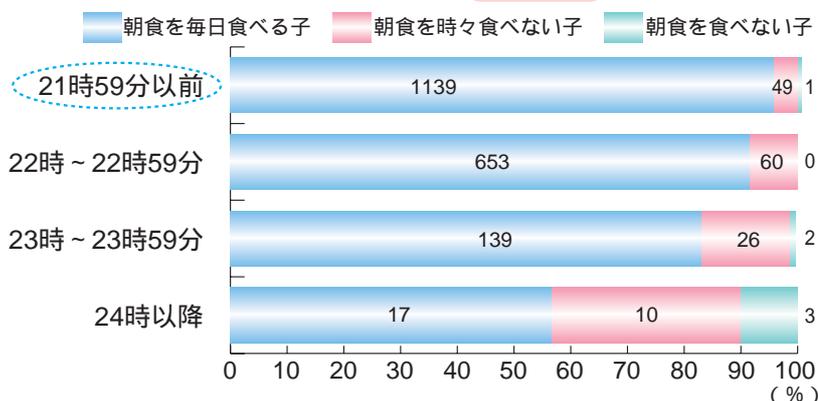
この時間帯に寝ている
子どもの約9割は
朝食を食べている

この時間帯に寝ている
子どもの約9割は
朝食を食べている

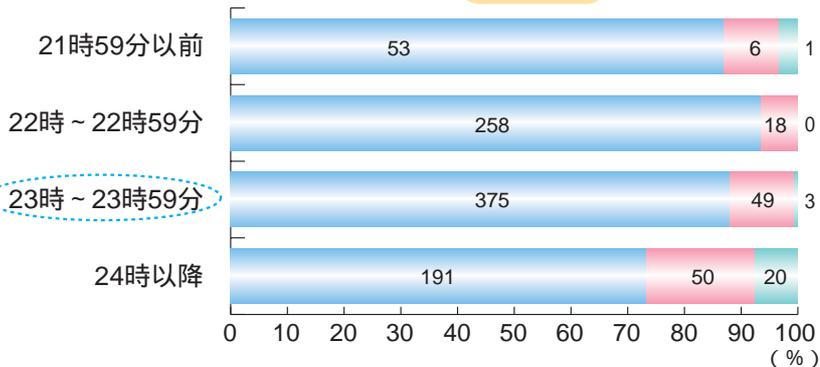
この時間帯に寝ている
子どもの約9割は
朝食を食べている

中学生の約7割は23時以降に就寝し、
高校生の約6割は24時以降に就寝し、
朝食を食べない子どもが増える

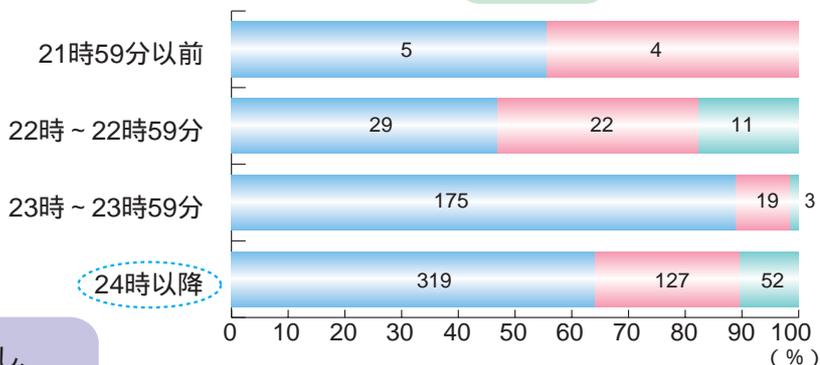
小学生



中学生



高校生



○ は、就寝する子どもが多い時間帯

■ は、朝食を毎日食べる子どもが多い時間帯

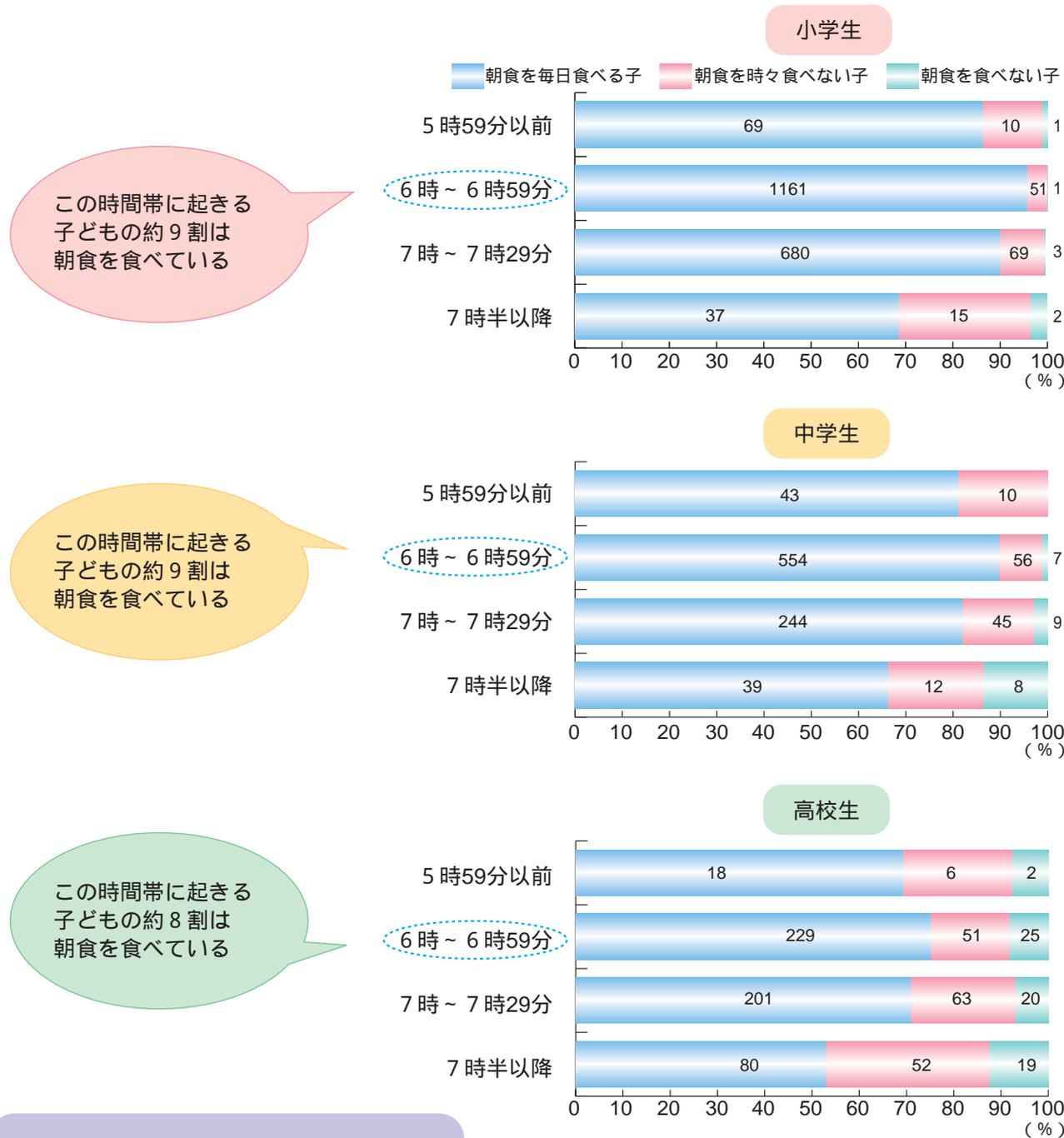
資料：甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

また、起床時間は、小・中・高校生ともに6～7時頃が多く、その時間帯に起きる子どもたちの8～9割は朝食を食べています（図表-9）。これを基に、朝食を食べる子どもたちが一番多い就寝時間帯から、起床時間帯までの睡眠時間を換算すると、小学生で8～9時間、中学生で7～8時間、高校生で6～7時間、睡眠をとっている子どもたちのほとんどが、朝食を食べていることが分かりました。

欠食は、睡眠を含めた生活リズムの観点からも考えていく必要があります。



図表 - 9 起床時間と朝食を食べる状況



この時間帯に起きる子ども約9割は朝食を食べている

この時間帯に起きる子ども約9割は朝食を食べている

この時間帯に起きる子ども約8割は朝食を食べている

小・中・高校生ともに6時～7時に起床している子どもたちが多く、その時間帯の子どもたちの8～9割は朝食を食べている

○は、起床する子どもが多い時間帯
■は、朝食を毎日食べる子どもが多い時間帯

資料：甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

やせと肥満の傾向

20歳代の女性の約2割はやせすぎ 30歳～60歳代の男性の約3割は肥満

欠食の問題とあわせて指摘されるのは、若い世代の女性の過度の痩身志向です。全国的には20歳代の約5人に1人がやせている（BMI18.5以下）と言われますが、甲州市でも母子手帳交付時の調査（対象者の約50%が20歳代）で、同様の傾向が見られます（図表 - 10）。

痩身と低体重出生児の関係が問われ、それが将来生活習慣病を助長するとも言われています。特に食べることに関する身体の機能は、胎児期から離乳期に作られ、その人の一生に渡り影響を及ぼすと言われています。

そのため、欠食や痩身志向は、思春期だけでなく次世代の問題にもつながります。

図表 - 10 妊娠前の体重がBMI18.5以下の人の割合

年度	BMIが18.5以下の人
H15	21%
H16	17%
H17	18%

資料:甲州市(旧塩山市)母子保健調査報告書

お腹にあかちゃんがいる時期に栄養を十分にとらないと 生まれてくる子どもは、太りやすい体質になる

胎児は、母親からもらう栄養状態に応じた「からだ」を自分でつくっていきます。あまりにも栄養不足にさらされると、早産になったり、低体重児になりやすく、少しの食べ物でも吸収して太りやすい体質になり、肥満の基礎をつくると言われています。

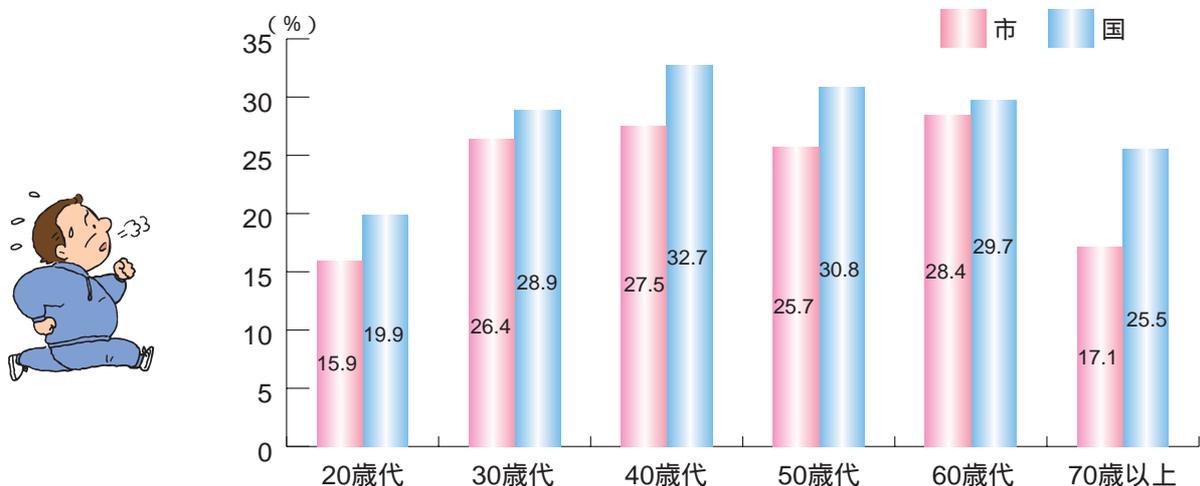


一方、肥満（BMI25以上）は30歳～60歳代の男性の約3割、60歳以上の女性の約2割にその傾向が見られます（図表 - 11）。

各年齢層において全国値より低めですが、「運動」も含めた生活スタイルを見直すような情報の提供が必要です。

男性

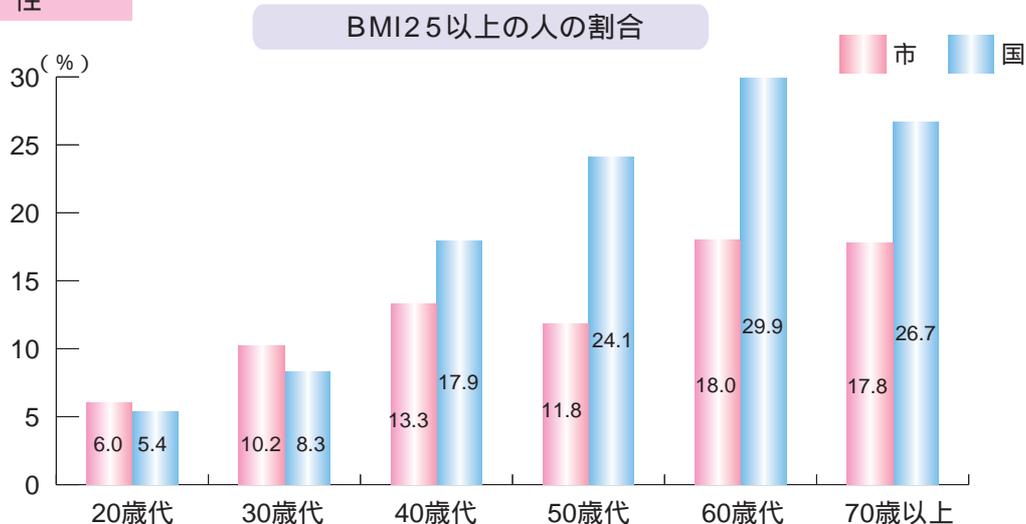
図表 - 11 BMI25以上の人の割合



資料：甲州市総合健診結果（平成18年度）



女性



資料：甲州市総合健診結果（平成18年度）

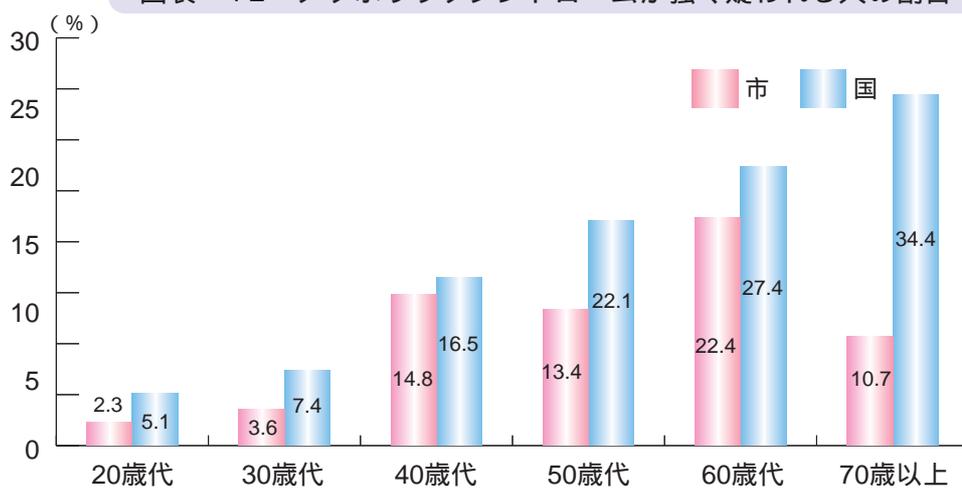
メタボリックシンドロームが強く疑われる人の傾向

40歳代～60歳代男性の15～20%は、メタボリックシンドロームが強く疑われる

メタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は、男性では40歳～60歳代の15～22%、女性では60歳～70歳代の4%あり、特にその年代の生活スタイルを見直すような働きかけが必要です（図表 - 12）。

男性

図表 - 12 メタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合

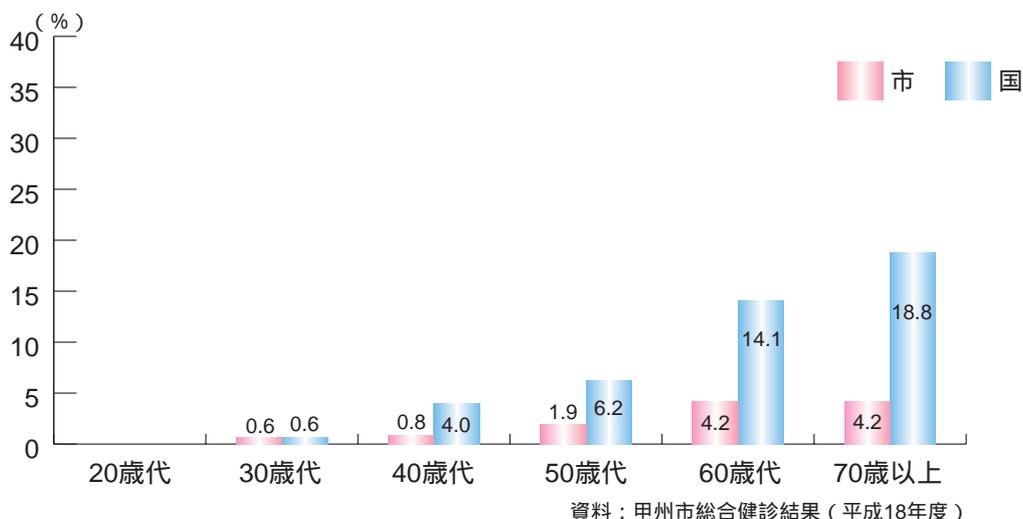


資料：甲州市総合健診結果（平成18年度）

メタボリックシンドローム判定の基準

ウエスト回り		どれか2つ以上	
男性：85cm以上 女性：90cm以上	+	高脂血症 高血圧 糖尿病	= メタボリックシンドローム

図表 - 12 メタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合



食卓を囲む環境

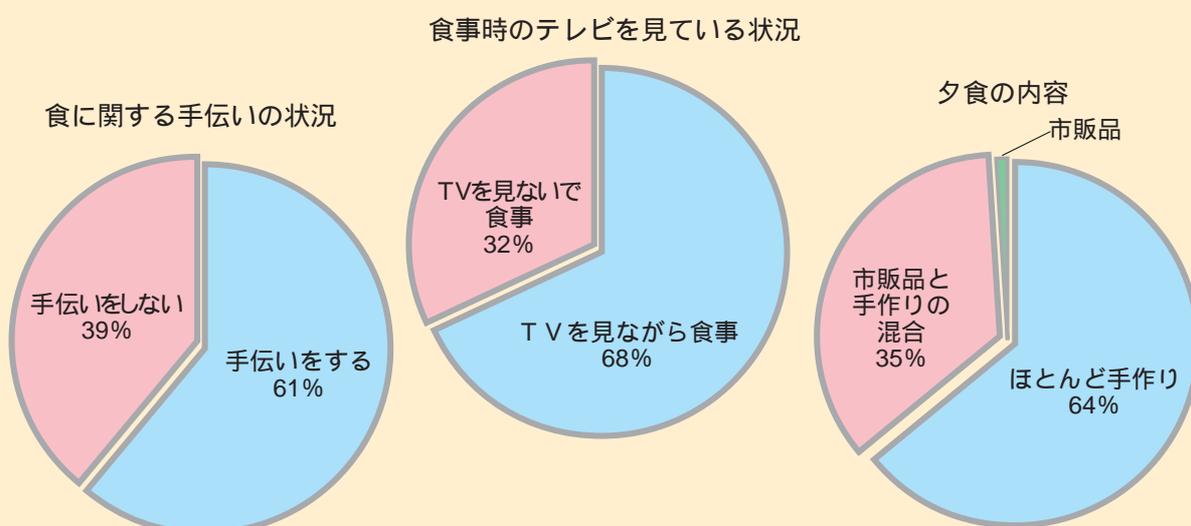
子育て世代の半数の家庭はテレビを見ながら食事をする

食事の手伝いをしない子どもは4割

社会環境の変化に伴い、家族団らんの時間も少なくなっていると言われています。

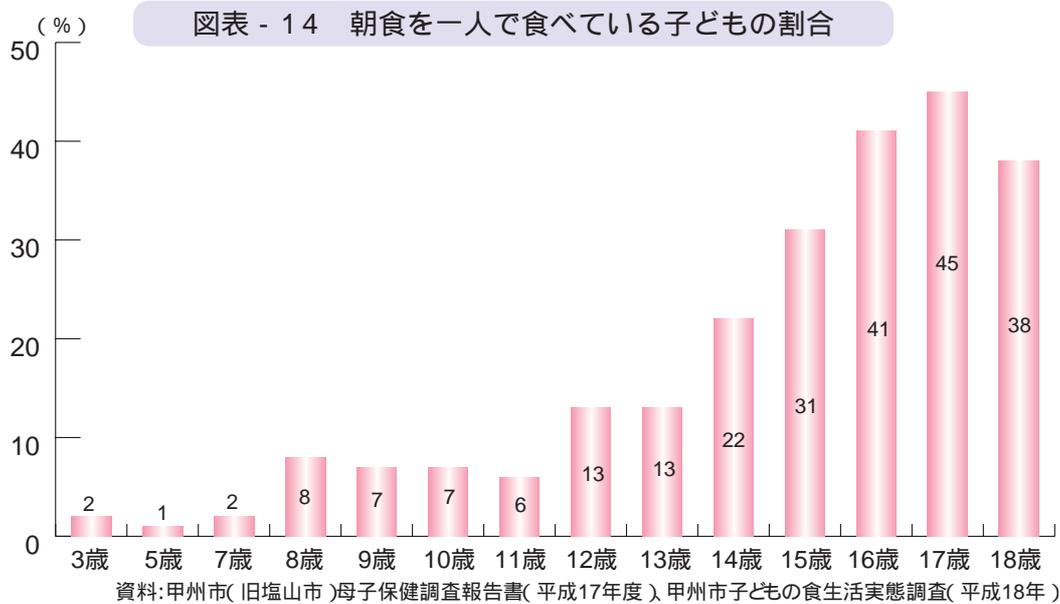
甲州市内の保育所（園）に通う子どもの家庭（1075世帯）の65%は、テレビを見ながら食事をしています（図表 - 13）。朝食を一人で食べる子どもが年齢とともに増加していくことから（図表 - 14）食卓を囲み家族団らんの会話が少なくなることがうかがえます。

図表 - 13



資料：甲州市保育所（園）食生活調査（平成18年）

また、毎日食事の手伝い（料理づくりや食事の片づけ）をしない子どもは約4割で、「食」に関する生活体験の少ない子どもが半数を占めています。



「親子で料理を作り、一緒に味わって食べる」この一連の流れは、「食」の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらします。毎日の夕食に「市販品もあわせて使用する親が35%」という実情も考慮し、まずは子育て世代の親子が「料理作りの楽しさ」を体感するような機会を提供することも必要です。

甲州市の食の現状をまとめると

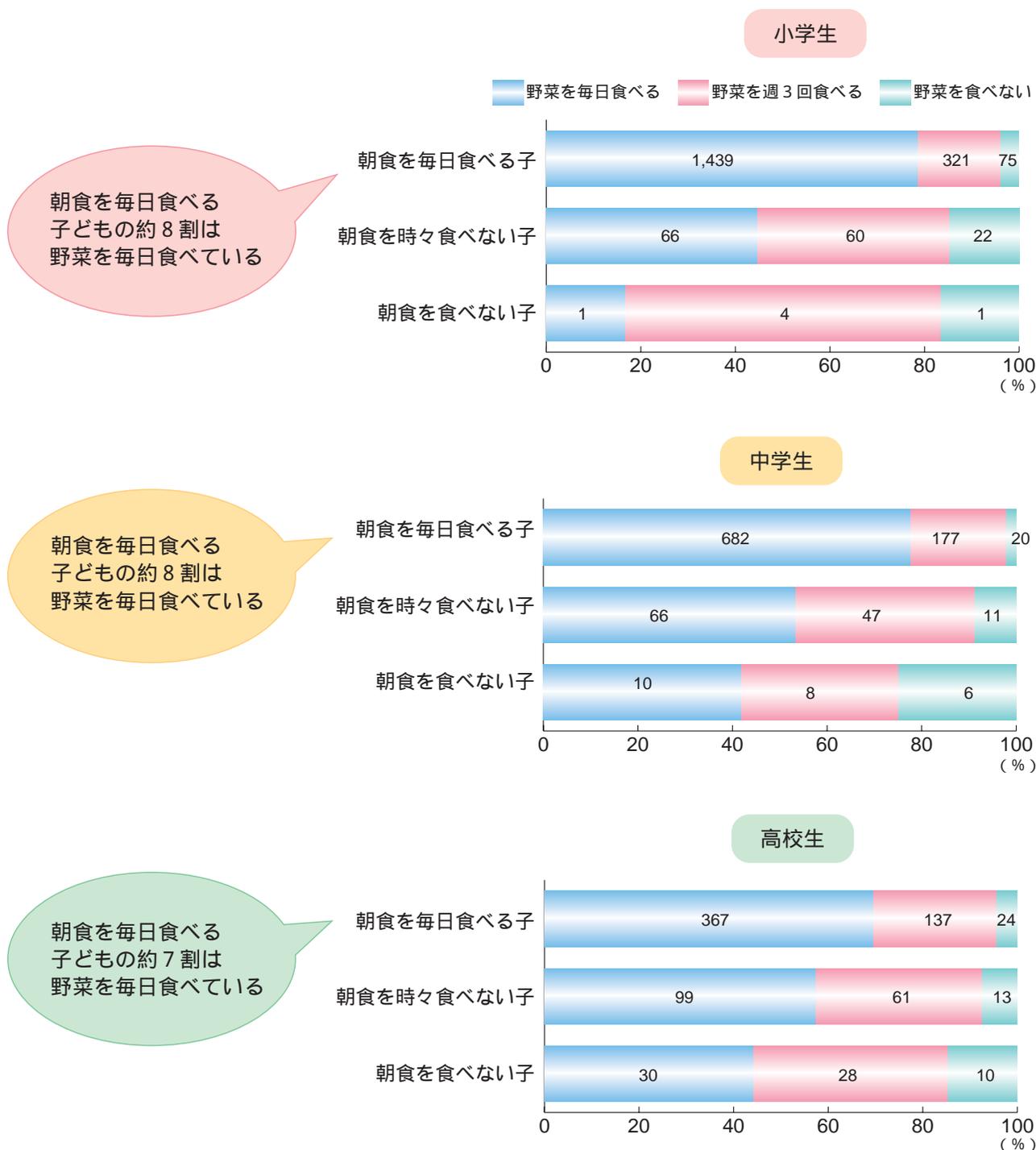
- どの世代も野菜不足 特に幼児期とその親世代の野菜不足は深刻。
- 野菜を「食べようという意識」はあるが「食べている量」は少ない。
- 10歳代後半から20歳代の方は、約3割が朝食を欠食している。
- 就寝時間が遅い子どもは、朝食を欠食する割合が高い。
- 20歳代の女性の約2割はやせすぎ 30歳～60歳代の男性の約3割は肥満。
- 40歳代～60歳代男性の15～20%は、メタボリックシンドロームが強く疑われる。
- 子育て世代の半数の家庭はテレビを見ながら食事をする。
- 食事の手伝いをしない子どもは4割いる。

野菜に着目した訳

「食をめぐる現状と課題」を踏まえ、その改善の糸口を探る目的で、栄養のバランスの指標として「野菜の食べ方」と、生活リズムの指標として「朝食を食べている状況」の関係を見ました。

朝食を毎日食べる子どもは、野菜を毎日食べる割合が高い

図表 - 15 朝食を食べる状況と野菜を食べる頻度との関係



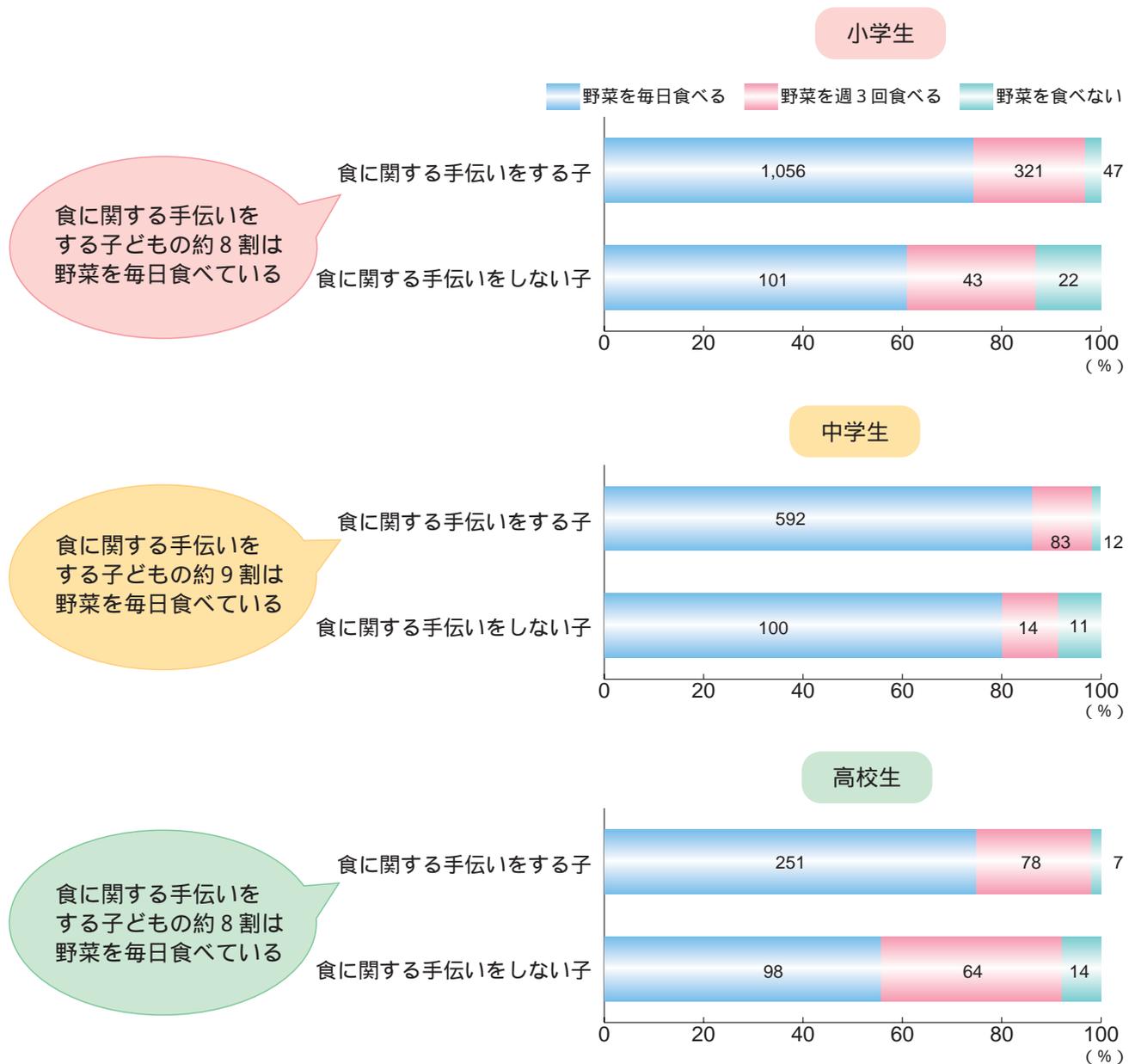
資料：甲州市子どもの食生活実態調査

その結果、朝食を毎日食べる子どもほど、野菜を毎日食べていることが分かりました（図表 - 15）

また、食卓の準備や片付けなど食に関する手伝いをしている子どもほど野菜を毎日食べていることや（図表 - 16） 祖父母と一緒に食べている子どもほど、野菜を毎日食べていることも分かりました。（資料4 p74）



図表 - 16 食に関する手伝いの有無と野菜を食べる頻度との関係



食に関する手伝いをしている子どもは野菜を良く食べている

野菜の食べ方は
その人の「生活スタイル」を反映している

計画策定のため、食育推進会議を中心に担当者一同で、まず市民の食の現状について、既存のデータを基に話し合いました。その中で、栄養のバランスの指標となる野菜を取り上げ、「全ての世代で野菜不足という現状はなぜ起きているのか」「現在実施している取り組みを生かしながら、今後できる取り組みは何か」について意見を出し合いました。

それらの意見をまとめることで、野菜は子どもから大人まで誰でも栽培できる食べ物であること、「自然の中で季節を感じて野菜の種をまき、月日をかけて育て収穫し、感謝していただく」この営みの中に「食の基本」があることが見えてきました（資料3 . p70）

その実態を改めて確認するために、「野菜の食べ方」と「朝食の食べ方」を中心に、平成18年9月に甲州市内の小・中・高校の子どもたちと（4,032人回答 回収率96%）、保育所（園）に通う子どもの家庭（1,075世帯回答 回収率94%）に調査を実施しました。その結果は、先に記したとおりです。

本計画は、難しい理屈ではなく、子どもを中心に、大人も一緒になって『楽しんで野菜・果物をつくり』『おいしく料理し』『おいしく食べる』体験ができるような環境づくりを推進し、世代を越えた交流が広がるような取り組みをめざすことを視点としました。

また、甲州市は果樹の生産が盛んな地域であることから、果樹の生産や加工についても理解し、生活の中に活用していけるように野菜と同様に柱に取り入れ推進していくことにしました。



（食育推進会議の様子）



見て 見て
でっかいよー



自分でつくったから
とってもおいしいよ



基本理念

「食」は生活の基本であり、私たちの心身の源となるものです。

甲州市では、市民が「食」を通じて豊かで健やかな生活を

生涯にわたって送れるよう

家庭や保育所（園）・幼稚園・学校・地域などあらゆる機関が相互に連携し

食育を推進します。

基本目標

子どもを中心に、大人も一緒になって

『野菜・果物を 楽しくつくり かしこく選び おいしく食べる』

体験ができるような環境づくりに取り組むことで

世代を越えた交流が広がり

すべての人々が「食」に関心を持つことをめざします。

第Ⅳ章 食育推進のための3つの柱と重点施策

甲州市の食育推進は、第Ⅲ章の「基本理念」と「基本目標」に基づき、3つの柱をたて、5年間で重点的に6つの施策に取り組んでいきます。

1. 食育推進の柱と重点施策

子どもと一緒に野菜・果物を

1) 楽しくつくる

地域の人々と野菜・果物づくりを体験し、育てる苦労や収穫の喜びを知る

- (1) 菜園づくり 野菜づくり
- (2) 教育ファーム 農家で体験学習

2) かしこく選ぶ

人との交流や学習を通して、野菜・果物の旬を知り、選ぶ力を育てる

- (3) 流通 収穫した野菜や果物を朝市・直売施設で販売、給食に活用
- (4) 学習 野菜・果物の旬や見分け方、加工食品の安全性の学習

3) おいしく食べる

素材を生かした調理法や食事の適量を知り、みんなでおいしく食べ、感謝の心を育む

- (5) 料理づくり 料理出前講習、「塩山式手ばかり」の推進
- (6) 食の交流 「食」のつどいの開催

甲州市のバランスガイドです

2. 施策体系一覧

野菜・果物を つくって
おいしく 食べるじゃん

1) 楽しくつくる

(1) 菜園づくり

野菜をつくってみるじゃん

野菜づくり体験

野菜づくり体験の推進
野菜づくり講師の紹介やネットワークづくり
畑を借り野菜づくりの推進
遊休農地活用の推進
メディアを使い情報発信

じゃんじゃん
やるじゃん

(2) 教育ファーム

おじいちゃん おばあちゃんに 教えてもらうじゃん

農家で体験学習

保育所(園)・幼稚園・学校における農業体験の推進
農作業の体験受け入れ農家の登録推進
メディアを使い情報発信

2) かしこく選ぶ

(3) 流通

売ってみるじゃん 使ってみるじゃん

収穫した野菜や果物を朝市・直売施設で販売、給食に活用
収穫した野菜や果物を、朝市・直売施設で販売
地元で栽培された果物を給食に取り入れるシステムづくり
メディアを使い情報発信

(4) 学習

学ぶじゃん

野菜・果物の旬や見分け方 加工食品の安全性の学習
学習の推進
メディアを使い情報発信

3) おいしく食べる

(5) 料理づくり

「塩山式手ばかり」を使って つくってみるじゃん

「塩山式手ばかり」や料理づくり出前講習の推進
「塩山式手ばかり」出前講座の推進
料理づくり出前講座の推進
メディアを使い情報発信

(6) 食の交流

いっしょに食べるじゃん

「食」のつどい
家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
朝市・直売施設、市内で実施するイベント会場に「食」に関するブースを設置
メディアを使い情報発信

3. 施策内容

1) 楽しくつくる

地域の人々と野菜・果物づくりを体験し、育てる苦労や収穫の喜びを知ることを目的とします。

(1) 菜園づくり <野菜づくり体験>

(ねらい)

野菜・果物づくりを通して、育てる苦労や収穫の喜び、食べ物の大切さを知るよう推進します。

(数値目標) 野菜づくり体験をしている保育所(園)・幼稚園・小・中学校

指 標	基準値	目標値(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園 ^{*1}	100%	100%
小・中学校 ^{*1}	83%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)



野菜づくり体験の推進

子どもたちが野菜づくり体験をできるよう推進します。

- ・学校では現在行っている、畑やプランターを利用した野菜づくりをさらに活発化し、みんなで採れたての野菜を味わいます。
- ・保育所（園）・幼稚園では、畑やプランターを利用した野菜づくりを引き続き行い、育てる喜びや、みんなで食べる楽しみを体験します。
- ・子育てサークル、つどいの広場など、子育て中の保護者を対象とした、野菜づくり講習会を開催します。

保護者を対象とした出前講座を開催し、野菜づくりに関心を持つよう推進します。

- ・学校では授業に野菜づくりを取り入れ、収穫した野菜を試食します。
- ・こども料理教室を開催し、野菜づくりに関心をもつように勧めます。
- ・乳幼児健診、育児学級などで野菜づくりに関心をもつように勧めます。

子どもたちが野菜づくりに取り組む中で、保護者にも関心を持ってもらうように働きかけます。

あらゆる機会を通じて市民に、野菜づくり体験セットを販売促進します。

- ・イベントなどで野菜づくりセット（プランター・野菜の種・苗・土のセット）を販売し、野菜の種まき時や苗の植え付け時、育て方の指導を行います。

公共施設に「プランター菜園」を設置し、市民に野菜ができる様子を見てもらい、野菜づくりの市民運動・PRにつながるような推進活動を行います。

- ・保育所（園）・幼稚園・小・中学校の子どもたちがつくった野菜のプランターを公共施設に展示します。
- ・市の職員がプランターで野菜づくりを行い、市民にPRします。（ポスター的役割）

野菜づくり講師の紹介やネットワークづくり

公民館活動の一環として野菜づくり講座を開催します。（若い世代に参加してもらう内容で実施）

- ・地域住民を対象とした、野菜づくり教室を開催し、安心して安全な野菜づくりの基礎を学べるようにします。

野菜のつくり方、種まきの仕方、土づくりなどの指導をしてくれる講師の紹介をします。

- ・野菜づくりに協力してくれる地域の経験者（老人クラブなど）を募集し、地域ごとの人材バンクの登録を行います。

保育所（園）幼稚園・学校の菜園づくり応援のためのネットワークを作ります。

- ・保育所（園）・幼稚園・学校ごとに、どんな野菜づくりに取り組んでいるか情報交換を行いネットワークを広げます。

畑を借りて野菜づくりの推進

畑の一角を借りて、野菜づくりができるように推進します。

- ・保育所（園）・幼稚園・学校の近くに、一坪単位でも無償で土地を貸してくれる方を募集していきます。
- ・野菜づくりボランティアの指導の下、野菜づくりに取り組みます。

遊休農地活用の推進

遊休農地を貸したい人と借りたい人との、連絡調整を活発に行います。

メディアを使い情報発信

保育所（園）・幼稚園・学校での野菜づくりの様子や活動状況を、市民に情報発信します。

- ・保育所（園）・幼稚園・学校などで、野菜づくりをしている様子を、市民に広報・CATV・ホームページ・メディアなどを通じて情報発信します。

広報・ホームページに食育のコーナーを設けます。

- ・広報・ホームページに食育のコーナーを作成し、市内の食育の取り組みの予定や実施内容を市民にお知らせします。

CATVで学校・保育所（園）・幼稚園・地域・行政の取り組みを紹介します。

パンフレットで初心者を対象にした野菜づくりや、野菜の効用などの情報を発信します。

- ・作物の季節と旬を知るために、種まき時期、生育時期、収穫時期を解説したパンフレットの作成を行います。併せて栽培に関する情報の提供を行います。

コラム
2

同じ靴サイズの人同士で手の大きさを比べると、ほぼ同じになります

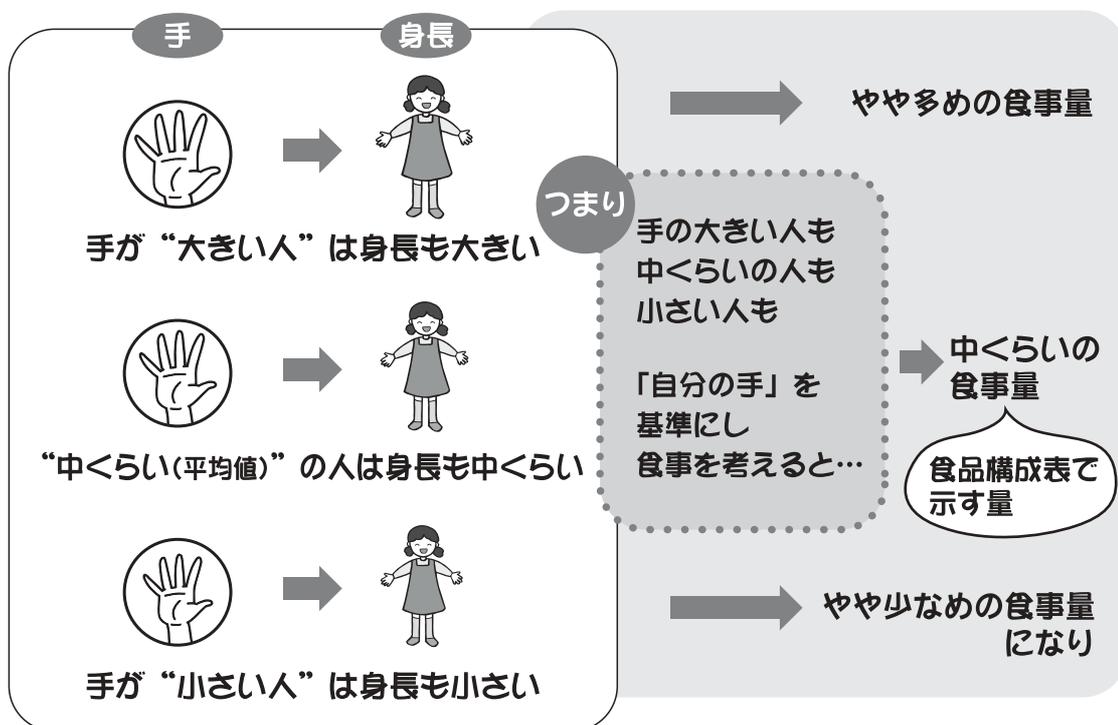


さらに、小さい靴から大きい靴の順に並ぶと身長もスライドして大きくなります。

これは、甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果、「手」「足」「身長」はほぼ同じ割合で成長することからわかったことです。

また、食材を、自分の手にのせてはかると自分にあった食事量になることもわかったのです。

「手が大きくなれば身長も比例して大きくなる」ので



それぞれ「自分の身体状況にあった食事量」がイメージできます

これをもとに、「塩山式手ばかり」ができました (33ページに続く)

菜園づくりの
施策内容イメージ図

(1) 菜園づくり ~野菜づくり体験~
野菜をつくってみるじゃん

現状と課題

家庭

保育所(園)・幼稚園・学校

野菜づくり体験をしている保育所(園)・幼稚園・小中学校

	(平成18年度)*1	(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	100%	100%
小中学校	83%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年度)

よい土のつくり方が
分からない



気候に合わせた野菜の
種まき時を知りたい

- ・子どもが野菜づくり体験ができるよう推進
- ・若い世代の保護者を対象とした出前講座の開催

野菜づくり

- ・プランターを利用した野菜づくりの実施

畑を借りて野菜づくりの推進

- ・畑の一角を借りて、野菜づくり体験



遊休農地活用の推進

- ・遊休農地を貸したい人と借りたい人との連絡調整を活発に行なう



取り組み

(ねらい) 野菜・果物づくりを通して、育てる苦労や収穫の喜び、食べ物の大切さを知る

地域

- ・野菜づくり体験セットの販売促進
(プランター & 野菜の種 & 土のセット)
併せて野菜の種まき時や育て方の指導実施

行政

他の人たちがどんなふう
しているのか知りたい

野菜の育て方が
分からない

- ・公共施設に「プランター菜園」の設置
市民に野菜ができる様子を見てもらい、
野菜づくりの市民運動・PRにつながる
ような推進活動を展開

その方法として

- * 保育所(園)・幼稚園・学校の子ども
たちが作った野菜のプランターなどを公
共施設に展示
- * 市の職員がプランターでの野菜づくり
を行い展示(ポスター的役割)

体験の推進



野菜づくりなどの講師の紹介やネットワークづくり

- ・公民館活動の一環として野菜づくり
講座開催
(若い世代に参加してもらう内容で実施)

- ・野菜のつくり方、種まきの仕方、土づくりなどを
学びたい人へ講師を紹介
- ・保育所(園)・幼稚園・学校の菜園づくり応援の
ネットワークづくり

メディアを使い情報発信

- ・保育所(園)・幼稚園・学校での野菜づくりの様子や活動状況を、市民に情報発信する
- ・広報・ホームページに食育のコーナーを設ける



菜園づくり 保育所(園)・幼稚園

保育所(園)・幼稚園		A 保育園	B 保育園	C 保育園	D 保育園	E 保育園	F 保育園
活用	給食に使用						
	給食以外に使用						
野菜の種類	作る場所 プランター						
	畑						
葉・茎野菜 (立ち野菜)	ほうれんそう	4・5歳	4・5歳				
	他の青菜	4・5歳 (春菊)	5歳 (水菜・春菊)	5歳 (モロヘイヤ)	5歳 (水菜)	4歳 (菜)	
	キャベツ・レタス	3・5歳					
	ブロッコリー	4・5歳					
	玉ねぎ(ねぎ)	4・5歳	5歳			4歳	
果菜類 (ブラリ野菜)	トマト・ミニトマト	3・4・5歳	3・4歳	5歳	5歳	5歳	3・4・5歳
	きゅうり・ゴーヤ	4・5歳	4・5歳	5歳	5歳	5歳	3・4・5歳
	なす	4・5歳	3・4歳	5歳	5歳	5歳	3・4・5歳
	ピーマン	4・5歳	3・4歳	5歳	5歳	5歳	3・4・5歳
	オクラ						
	枝豆・そら豆	4・5歳 (インゲン豆)	4歳				
	スイカ・かぼちゃ	3・4・5歳 (プリンスメロン)	5歳			5歳	3・4・5歳
	とうもろこし				5歳		
根菜類 (土つき野菜)	大根・二十日大根	3・4・5歳	3・4・5歳	5歳	5歳		
	にんじん	3歳					3・4・5歳
	じゃがいも		5歳	5歳	3・4・5歳	4・5歳	3・4・5歳
	さつまいも	4歳 (里芋)	3・4・5歳	5歳	3・4・5歳	4・5歳	3・4・5歳
その他の野菜		3歳(いちご) 4歳・5歳(カリフラワー・落花生)	5歳 えんどう豆・落花生)			5歳 (しいたけ)	
稲		(バケツ稲)	3・4・5歳			5歳	5歳

それぞれの環境の中で、工夫して“野菜づくり”に取り組んでいます

G 保育園	H 保育園	I 保育所	J 保育所	K 保育所	L 保育所	M 保育所	N 保育所	O 保育所	P 幼稚園
5歳				5歳	5歳				
5歳 (小松菜)	5歳 (パセリ)								
				5歳					
5歳				5歳					
5歳				3・4・5歳					
5歳	5歳	5歳	5歳	3・4・5歳	5歳			3・4・5歳	3歳
5歳		5歳	5歳	3・4・5歳	5歳			3・4・5歳	
		5歳	5歳	3・4・5歳	5歳		4歳		
			5歳	3・4・5歳	5歳			3・4・5歳	
				3・4・5歳					
	5歳			5歳					
	5歳		5歳	3・4・5歳	5歳				
		5歳		3・4・5歳	5歳				
	5歳		5歳	3・4・5歳	5歳 (貝割れ大根)			3・4・5歳	
	5歳		5歳	5歳					
3・4・5歳					3・4・5歳				5歳
		5歳		3・4・5歳	3・4・5歳	3・4・5歳	3・4・5歳		4歳
	5歳 (里芋)			5歳 (いちご・パ プリカ・スナ ックエンド ウ・メロン・ ごぼう)			4・5歳 (メロン)		
				5歳	5歳				

菜園づくり 小・中学校



他の所でやっていること
参考にしてみようかしら

小・中学校		A 小学校	B 小学校	C 小学校	D 小学校	E 小学校	F 小学校
活用	給食に使用						
	給食以外に使用						
野菜の種類	作る場所 プランター						
	畑						
葉・茎野菜 (立ち野菜)	ほうれんそう	2年		2・4年	2年		
	他の青菜			1・2年 (菜・小松菜)	2年(小松菜・ チンゲン菜)		
	キャベツ・レタス		2年			3年	
	ブロッコリー						
	玉ねぎ・ねぎ						
果菜類 (ブラリ野菜)	トマト・ミニトマト	2年	1・2年	1～4年	2年	1・2年	2年
	きゅうり・ゴーヤ	2年	1・2年		2年	1・2年	2・4年
	なす			3年			
	ピーマン				2年(バナ ナピーマン)		
	オクラ	2年	2年	2年			
	枝豆・そら豆	2年	1・2年	2・4年			
	スイカ・かぼちゃ	2年		1年		6年	2年
	とうもろこし	2年				1・2年	2年
根菜類 (土つき野菜)	大根・二十日大根		2年	2年	2年		2年
	にんじん				2年(ミニ にんじん)	2年	
	じゃがいも	6年	6年		6年	6年	
	さつまいも	2年	1年	1～6年		1年	1～6年
その他の野菜			2年(オクラ)	1年(イチゴ) 2年(イチゴ・ えんどう豆)	2年(パブリ カ)	1・2年(メロ ン) 4年(ヘチマ)	4年(ヘチマ)
稲		5年 (バケツ稲)	5年 (バケツ稲)	5年 (バケツ稲)			5年 (水神池公園)



家の畑で使う苗、子どもたちに分けてあげようかな...



G 小学校	H 小学校	I 小学校	J 小学校	K 小学校	L 小学校	M 小学校	N 中学校	O 中学校
				5年 (水菜)				
3年		3年			2・3年			
			2年					
2年		2年	2・4年	3年	2・3年	2年		
2年		2年	2・4年	1年	2・3年	2年		
2年		2年			2年		2年	
2年					2年			
2年			2年	6年		2年		
2年			4年		3年			
2年	2年	2年	3年		2・3年	2年		
2年	2年			1年	2年	2年		
			2年					
6年	4年			5年	1～6年	5年	2年	
2年	6年	2年	2年	2年		1・3～6年		1～3年
4年(ヘチマ)	4年(ヘチマ) 5年(インゲン豆)	4年(ヘチマ) 5年(インゲン豆)	2年(パセリ) 4年(ヘチマ)	4年(ヘチマ)		3年(そば)	2年(イチゴ)	
	5年	5年 (バケツ稲)		5年 (バケツ稲)				

(2) 教育ファーム < 農家で体験学習 >

(ねらい)

農家の人と一緒に農業体験をし、交流をすることで、野菜のつくり方や農業の取り組みを知るように推進します。

(数値目標) 農業体験をしている保育所(園)・幼稚園・小・中学校

指 標	基準値* ¹	目標値(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	56%	80%
小中学校	62%	80%

* 1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

保育所(園)・幼稚園・学校における農業体験の推進

身近な畑の観察や農作業の様子を見たり、聞いたりする活動を推進します。

- ・身近な環境の中で地域の人とふれあい、農作業を体験する機会をつくれます。
- ・畑の観察や農作業の様子を見学します。

枯露柿づくり体験を推進します。

- ・保育所(園)・幼稚園・学校・地域で、甲州市特産の枯露柿づくり体験に取り組みます。

農作物を育てる一連の作業を体験ができるよう推進します。

- ・勝沼中学校で行っている「ぶどうのジベレリン処理作業」を続けていくと共に、他の学校でも農業体験に取り組む体制を整えていきます。

米づくり体験の機会を増やします。

夏休みや休日を利用して、農家の手伝いができるよう推進します。

- ・農協と連携し、地域で農作業が体験できる機会を設けます。
- ・農作業の体験ができるようなシステムの整備をします。

農家で、収穫体験ができるよう推進します。(いちご狩り、りんご狩り、いも堀など)

- ・農家や農協などと連携を取り、収穫体験ができる機会が持てるよう推進します。

教育ファームのモデル校づくりを推進します。

- ・協力してくれる農家を募集し、教育ファームに取り組みます。

農作業体験受け入れ農家の登録推進

教育ファームを受け入れてくれる農家を調査登録し、紹介することを推進します。

- ・農家や農協と連携し、受け入れ農家の調査と把握を行います。

メディアを使い情報発信

広報やCATV、新聞、テレビなどで、子どもたちが農作業をしている様子を伝えます。

コラム
3

「塩山式手ばかり」は、自分にあった1回に食べる食事の量の目安です。

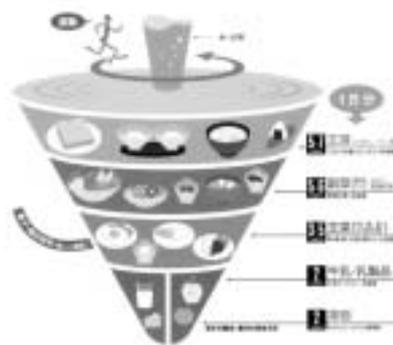
年代別にみた手の大きくなる割合と食品構成で示した食材の増加割合は類似していることがわかりました。

さらに、各々の食材を手にのせると、子ども（中学生まで）と大人（高校生以上）で、それぞれ共通したのせ具合になることがわかりました。



78、79ページに掲載

国で推進している食事バランスガイドはそれぞれの年代の平均的な体格の人を基準にした1日の食事の量の目安です。



食事バランスガイド

「塩山式手ばかり」を目安に三食食べると、バランスの良い食事になります。

(65ページに続く)

(2) 教育ファーム ～農家で体験学習～

おじいちゃんやおばあちゃんに 教えてもらうじゃん

家 庭

保育所(園)・幼稚園・学校

農業体験をしている保育所(園)・幼稚園・小中学校

	(平成18年度)*1	(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	56%	80%
小中学校	62%	80%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

新鮮な野菜の見分け方を
教えてほしい

保育所(園)・幼稚園・学校における農業体験の推進

- ・親子で農作業の体験実施
- ・家庭で子どもの農作業体験を聞くよう心がける

- ・地域探検活動、散歩をしながら、畑や農作業の様子を見たり聞いたりする

- ・枯露柿づくり体験
- ・ぶどうジベつけ、かさかけなどの体験
- ・農家で一緒に米づくり体験などの実施

- ・夏休み・休日を利用して農家の手伝いの推進

- ・農家で、収穫体験
(いちご狩り、りんご狩り、いも堀など)

- ・教育ファームのモデル校をつくり支援



(ねらい) 農家の人と一緒に農業体験や交流をすることで、野菜のつくり方や農業への取り組みを知る

地 域

行 政

野菜を一緒につくりながら指導をしてくれるところがほしい

農業体験受け入れ農家の登録推進

・教育ファームを受けてくれる農家を調査、登録、紹介



メディアを使い情報発信

・広報・CATVで子どもたちが農作業をしている様子を伝えPR



教育ファーム

～ こんな農業体験しています～

甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

保育所（園）・幼稚園

散歩で見学 3～5歳

野菜や果物を栽培している畑周辺を散歩しながら、作物の育つ様子や栽培の方法を見たり、農家の方の話を聞いたりします。



近隣の畑や田んぼで体験 3～5歳

近所の畑や園児の祖父母の畑で、様々な体験をさせていただきます。



田植えや稲刈り体験
近所の田んぼで体験し、その後見学



いもほり体験
苗付けをさせてもらったり、いもほり体験

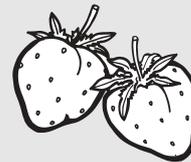
野菜農園
野菜農園で、畑の草取り体験



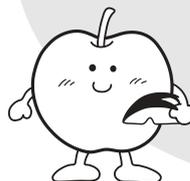
地域の農家に招待され



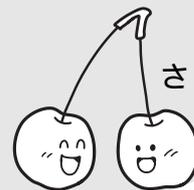
ぶどう狩り



イチゴ狩り



りんご狩り



さくらんぼ狩り

小・中学校

桃やぶどう農家の見学や作業体験 小学校3年生

桃農家の見学
(栽培の工夫や苦労について調べる)
J A協選所の見学・袋かけの体験



ぶどう園の見学
(栽培の工夫や苦労について調べる)
ジベレリン処理・かさかけ・収穫の体験

地域により全学年 家の手伝いとして実施

ぶどうの歴史を学習し農家の見学や作業体験 小学校5年生



ぶどうとワインの歴史を学習
ぶどう園の見学・ジベレリン処理



米づくり
地域の水田で地域の人と一緒に米づくり

ぶどうの作業体験 中学校2年生

ジベレリン処理



2) かしく選ぶ

人との交流や学習を通して、野菜・果物の旬や選ぶ力を育てることを目的とします。

(3) 流通 <収穫した野菜・果物を、朝市・直売施設などで販売、給食に活用>

(ねらい)

地元で栽培された新鮮な野菜・果物が、手軽に出回り活用されるよう推進します。
また、その流通の過程で、人と人とのふれあいが広がるよう推進します。

(数値目標)

地元で取れた野菜・果物を給食に取り入れる保育所(園)・幼稚園・小・中学校

指 標	基準値 ^{*1}	目標値(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	94%	100%
小・中学校	94%	100%

* 1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

朝市・直売施設への野菜・果物の年間延出店件数

指 標	基準値 ^{*4}	目標値(平成23年度)
塩山朝市	32件(H18.8~)	52件
かつぬま朝市	44件	50件
大和青空市場	71件	78件

* 4 平成18年度延出店件数



収穫した野菜・果物を朝市・直売施設で販売

朝市や直売施設で野菜・果物などの販売が盛んになるよう推進します。

食を通じた人の交流・学習を推進します。

地元で栽培された果物を給食に取り入れるシステムづくり

給食に地元の果物・野菜を活用できるよう推進します。

- ・ 地元で収穫された新鮮な果物・野菜を給食に活用します。
- ・ 栄養士同士の情報交換を行い、献立の研究を行います。
- ・ 給食に地元産のぶどうジュース・ももジュースを使用します。

地元の果物・野菜を給食に提供してくれる農協との連絡・調整をします。

- ・ 食の安全を踏まえ、農協の協力を依頼します。

メディアを使い情報発信

塩山、勝沼、大和で行っている朝市や直売施設の開催場所、日程などを広報、CATVでお知らせします。

地域でつくられている食材、旬の時期をPRします。

- ・ 農務事務所で実施しているCATVの「農事メモ」などを活用した情報提供をします。

塩山朝市ホームページ

<http://www.kcnet.ne.jp/ichiyo/asaichi/>

かつぬま朝市ホームページ

<http://haj.web.infoseek.co.jp/>

(3) 流通 ~収穫した野菜・果物を、朝市・直売施設で販売、給食に活用~
売ってみるじゃん、使ってみるじゃん

家 庭

保育所(園)・幼稚園・学校

地元で栽培された野菜・果物を給食に取り入れる保育所(園)・幼稚園・学校

	(平成18年度)*1	(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	94%	100%
小中学校	94%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

たくさん収穫できたから、
売ってみたい

採れたて野菜を
他の野菜と交換したい

収穫した野菜・果物を朝市・直売施設で販売

・地域の食材や旬の食材を
活用した料理づくり

・朝市で野菜・果物などの販売
(家庭菜園で作った野菜の販売)
・食を通じた人の交流・学習

地元で栽培された果物を給食に取り入れるシステムづくり

・流通にのらない果物提供農家との
連絡・調整

・地域で取れた果物のある給食
・自分たちで作った野菜を取り入れた給食



(ねらい) 人との交流を通して、選ぶ力を育てる

地 域

行 政

朝市・直売施設での野菜・果物の年間延出店数

	(平成18年度)*4	(平成23年度)
塩山朝市	32店(H18.8 ~)	52店
かつぬま朝市	44店	50店
大和青空市場	71店	78店

*4 平成18年度延出店件数

地元で取れる野菜や果物を
給食に使いたい



メディアを使い情報発信

- ・市内で行っている朝市を広報、CATVでPR、開催場所、日程などを周知
- ・地域で作られている食材、旬の時期をPR

流通

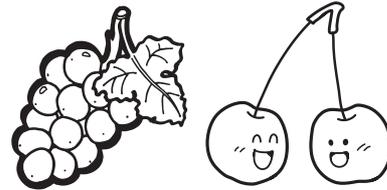
～ 給食に地元の果物を使用している状況～

甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

保育所（園）・幼稚園

16園中15園が地元の果物を給食に使用しています。

果物の種類と使用状況



ぶどう	14ヶ所	りんご	2ヶ所
柿・ころ柿	8ヶ所	すもも	1ヶ所
桃	5ヶ所	なし	1ヶ所
キュウイフルーツ	5ヶ所	ざくろ	1ヶ所
サクランボ	4ヶ所	いちじく	1ヶ所
イチゴ	3ヶ所		

地元の果物を使用するにあたっての問題点

八百屋から入手すると
発注した日に届けてもらう
のがむずかしい

J Aから入手すると
手間をかけてもらうところに
無理がかかる

保護者 ぶどう農家から入手すると
はねだしをいただくが、お金のやりとりが
お互いに気がねになる



地元の果物を継続的に使用していくための課題

- ・ 農家との仲介をしてくれるところがほしい。
- ・ 給食に使用しやすい価格で入手できるとよい。

小・中学校

小学校は13校中13校が地元の果物を給食に使用しています。
中学校は5校中5校が地元の果物を給食に使用しています。

果物の種類と使用状況

小・中学校全体で見ると

ぶどう	17ヶ所	りんご	1ヶ所
いちご	1ヶ所		

地元の果物を使用するにあたっての問題点

価格面で

- ・給食の予算内で揃えるのに苦労する
- ・果物は価格がその時期により変わるので、給食へ利用するには価格が決まっていると取り入れやすい



調理面で

- ・共同調理場のため大量に必要なため、数を確保するのに苦労する

地元の果物を継続的に使用していくための課題

- ・ぶどうはJAが責任をもって納入してくれ、品質もよく使用しやすかった。今後も継続的に使用するには、JAの協力をお願いし、計画的に使用できるシステム作りが必要。
- ・果物を栽培中の消毒の量や、収穫から納品までも衛生管理をしっかりと行う。
- ・いつの時期に、どんな果物が、どのくらいの量を揃えられるかの情報があると給食に使用したい。
- ・一般の流通にはだされない果物を、JAが取りまとめて給食に提供してもらえると、使用しやすい。

(4) 学習 <野菜・果物の旬や見分け方・加工食品の安全性の学習>

(ねらい)

学習を通して野菜・果物の旬や選ぶ力を育てるよう推進します。

(数値目標)

野菜・果物の見分け方や食品の選び方の学習を実施している
保育所(園)・幼稚園・小・中学校

指 標	基準値* ¹	目標値(平成23年度)
保育所(園)・幼稚園	94%	100%
小・中学校	94%	100%

* 1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

学習の推進

野菜づくりを通して、野菜の旬や鮮度の見分け方の学習を推進します。

食の安全についての学習を推進します。

- ・食品の表示(産地・賞味期限・添加物など)鮮度の見分け方などの学習をし、体に良い食材を選び、買う体験ができるよう推進します。
- ・地元の特産物を学習するよう推進します。

「塩山式手ばかり」を基にして、自分の身体にあった適量を知り、無駄な買い物をなくし、食べ残しをしないよう学習します。

- ・自分の適量を盛り付けて、食べることができるよう学習を推進します。

給食に出る材料から野菜・果物の名前や、旬について学習します。

- ・給食の時間や、学級活動の総合的な学習などを活用し食の学習を深めます。

講師の登録制度をつくり相談窓口を開設します。

- ・農業指導員、料理学校、歯科医師、栄養士など専門的な立場の人やボランティアで協力してくれる講師の紹介をします。

生活リズムと食について学習する機会を設けます。

- ・乳幼児健診、育児学級、サロン、サークルなどで、基本的な生活習慣である食が心身に及ぼす影響について伝えていきます。
- ・朝食の大切さを伝えるビデオを配布します。

野菜・果物の旬や食品の安全についてなどの講演会を実施します。

生ごみの堆肥化を推進します。

- ・生ごみ処理容器の購入費補助を行います。

ごみを出さない運動を推進します。

- ・市内の生ごみの現状について報告し、食材の購入の仕方や食卓への出し方を考える学習の機会を設けます。
- ・可燃ごみ・資源ごみ・不燃ごみの分別指導を行います。
- ・リデュース（廃棄物の発生抑制）・リユース（再使用）・リサイクル（再資源化）の「3R運動」を推進します。

メディアを使い情報発信

学習会、出前講座のメニューや内容を、広報・CATVでPRします。

食の安全窓口

山梨県 企画部 県民室 県民生活課 食の安全・食育推進室
〒400 - 8501
甲府市丸の内1 - 6 - 1
電話 055 - 223 - 1588 FAX 055 - 223 - 1587

山梨県峡東農務事務所 地域農政課 地域整備担当
〒404 - 8601
甲州市塩山上塩後1239-1 東山梨合同庁舎3階
電話 0553 - 20 - 2829 FAX 0553 - 20 - 2709

甲州市役所 観光産業部 農林商工課 商工振興担当
〒409 - 1392
甲州市勝沼町勝沼756番地1
電話 0553 - 44 - 1205 FAX 0553 - 44 - 2401

学習の
施策内容イメージ図

(4) 学習 ~野菜・果物の旬や見分け方、加工食品の安全性の学習~
学ぶじゃん

家 庭

保育所(園)・幼稚園・学校

野菜、果物の見分け方や食品の選び方の学習を実施している保育所(園)幼稚園・小中学校

	(平成18年度)*1	(平成23年度)
保育所(園)幼稚園	94%	100%
小中学校	94%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

現状と課題

食品の安全基準について
知りたい

- ・家族で食に関する学習に参加し実行
(賞味期限の近いものから購入)
(自分の適量を知り食べ残しをなくし
買い物の仕方工夫する)
- ・ゴミを出さない生活の工夫



おいしい野菜の
見分け方がわからない



- ・野菜づくりを通して、野菜の旬や鮮度の
見分け方学習
- ・食の安全についての学習
- ・地元の特産物についての学習
- ・給食に出る材料から野菜、果物の名前や、
旬について学習
- ・「塩山式手ばかり」から自分の身体にあっ
た適量を知り、食べ残しをしないよう学習

取り組み

メディアを使い情報発信

- ・学習会、出前講座のメニューや内容を、
広報・CATVでPR



(ねらい) 学習を通して野菜・果物の旬や選ぶ力を育てる

地 域

行 政

環境に配慮した食生活に
ついて知りたい

学習の推進

- ・講師の登録制度をつくり相談窓口開設
農業指導員、料理学校、歯科医師、栄養士など専門的な立場の人
やボランティアで協力してくれる市民の講師紹介

- ・生活リズムと食について学習
- ・野菜・果物の旬や食品の安全について講演会の開催

- ・生ごみの堆肥化の推進
- ・ごみを出さない運動の推進



学 習

～ 食の学習 ～

甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

保育所（園）・幼稚園

野菜をつくる体験から学習

- * 野菜の水やり・草とりなどをしながら成長の様子がわかるようにする。
- * 育てながら野菜・果物の旬を知り、食べごろがわかるようにする。
- * 収穫した野菜・果物を、さわったり匂いをかいだり味わったりしながら、見分け方がわかるようにする。

野菜・果物づくりを見学しながら学習

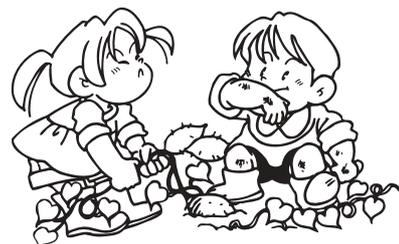
- * 近所の野菜・果物が成長する様子を散歩しながら気づくようにする。

絵本・紙芝居などによる学習

- * 食育カルタで遊びながら学習させる。
- * 食べ物の働きを、あかちゃん・きいちゃん・みどりちゃんとわかりやすく話す。
- * 食べ物の働きを、「塩山式手ばかり」のポスターやパネルを使って話す。
- * 毎月、旬の野菜・果物をおり紙で製作し、子どもが見える場所に掲示する。
- * 給食室の入り口に、季節の野菜・果物の写真を掲示する。
- * 行事食の日、給食の時間にそのいわれについて話す。

家庭には

- ・ 給食だよりで情報提供
- ・ 給食参観・懇談会などを通じて、食に関する意識を高める。



小・中学校

小学1年生

(学活)

* 牛乳の栄養

(給食) 2年生も同じ

* 栄養職員が作成した「おたより」を使い、食品の栄養やバランス、旬などを学習

* 給食の献立内容について学習(三大栄養素をバランスよく食べる大切さなど)

* 食事の作法、配膳の方法について学習

小学2年生

(学活)

* 牛乳と栄養

* 元気の出る朝ごはん

* おやつを選び方

(生活科)

* 野菜の旬について学習(旬の野菜は栄養価が高いことを学習)

(国語)

* 桃の名前の単元で、桃について学習

小学3年生

(社会)

* スーパーの見学

* グループで買い物

(安全性の高い食品・食材の旬や産地

必要な分量を選ぶ・食品表示の内容の学習)

(学活)

* 二種類の野菜について



小学4年生

(学活)

* 朝ご飯の役割

* おいしい給食

(配膳の順序・方法など振り返りよい方法を考える)



小学5年生

(学活)

* 朝ご飯の役割

(総合)

* 世界の食文化について学習(「世界の食べ物調査隊」の単元)

(社会)

* 輸入食品についての学習・食料自給率について学習

(家庭科)

* サラダや味噌汁に旬の野菜をバランス良く入れる学習

* 普段食べている食べ物に興味を持つための学習

* 朝食作りをとおして、調理方法や味、食品、調理の種類などに興味を持つための学習

* 食品の栄養と主なはたらき

小学6年生

(学活)

* 朝ご飯の役割 * 骨粗しょう症について * 栄養職員が作成した「おたより」を使い学習

(家庭科)

* 食品の選び方(野菜などの鮮度)、購入の仕方(原材料や添加物の表示、マークの意味賞味・消費・品質保持期限の見方)、保存の方法について学習

* 食品の栄養を知り、組み合わせて1食分の献立作成



中学1年生

(家庭科)

* 生鮮商品と加工食品について

(旬、食品表示、商品添加物、商品の保存、肉、魚、野菜の栄養的特徴)

* 食の安全について(調理実習を通して学習)

中学2年生

(家庭科)

* 食品の選択と調理の単元

(生鮮食品の選び方・見分けかたを調理実習の流れの中で学習)

中学3年生

(家庭科)

* 伝統食をテーマに地域の特産物や身近な農産物を使って実習する中で学習

3) おいしく食べる

素材を生かした調理法や食事の適量を知り、みんなでおいしく食べ、感謝の心を育むことを目的とします。

(5) 料理づくり <料理づくり出前講座・「塩山式手ばかり」の推進>

(ねらい)

素材を生かした調理法や自分の適量を知るよう推進していきます。

(数値目標) 毎日野菜を食べている人の割合

指 標	基準値 ^{*1 *2 *3}	目標値(平成23年度)
3 歳	46%	70%
5 歳	53%	80%
小学生	69%	90%
中学生	74%	90%
高校生	64%	90%
20歳代	65%	90%
30歳代	68%	90%
40歳代	60%	90%
50歳代	66%	90%
60歳代	73%	90%
70歳以上	64%	90%
妊 婦	66%	100%

* 1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

* 2 甲州市(旧塩山市)母子保健調査報告書(平成17年度)

* 3 甲州市総合健診結果(平成18年度)

(数値目標) 「塩山式手ばかり」を知っている人の割合

指 標	基準値 ^{*3}	目標値(平成23年度)
20歳代	41%	60%
30歳代	66%	90%
40歳代	65%	90%
50歳代	64%	90%
60歳代	64%	90%
70歳以上	49%	70%

* 3 甲州市総合健診結果(平成18年度)

料理づくりや「塩山式手ばかり」を活用している保育所(園)・幼稚園・小・中学校

指 標		基準値 ^{*1}	目標値(平成23年度)
保育所(園) 幼稚園	料理づくりの実施	100%	100%
	手ばかり活用	81%	100%
小中学校	料理づくりの実施	100%	100%
	手ばかり活用	31%	100%

* 1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

料理づくりや「塩山式手ばかり」出前講座 開催回数

指 標	基準値	目標値(平成23年度)
妊娠期・離乳期食育講座	36回	36回
こども料理教室	23回	30回
子育てサークル料理教室	2回	6回
野菜料理出前講座	26回	30回
郷土料理出前講座	1回	5回
ヘルスアップ教室	3回	5回

料理づくり出前講習の推進

畑やプランターで栽培した野菜を利用した料理づくりを推進します。

- ・畑やプランターで栽培した野菜を給食に活用します。
- ・畑やプランターで栽培した野菜を使って、料理づくりやおやつづくりを行います。

出前講座を活用した料理教室を開催します。

- ・子育てサークルへの料理教室を開催します。
- ・食生活改善推進員による、野菜を活用した料理の出前講座を行います。
- ・給食を教材とした出前講座を開催します。

市民と共催する料理づくり出前講座を開催します。

- ・市民文化会館・地区公民館・自治公民館では、地域の食生活改善推進委員などと共催し、各種料理教室(こども料理教室・男性料理教室・家庭料理教室)を開催します。
- ・食生活改善推進員と連携し、地域の集会や子育てサークルへ野菜料理や郷土料理出前教室を行います。
- ・老人クラブで、地元で採れた野菜を使っての郷土料理や伝統料理の教室を開催します。

市が主催する食育の講座を開催します。

- ・ マタニティークラスを開催し、妊娠期からの食の大切さを伝えます。
- ・ 育児教室（すくすく学級）を開催し、乳幼児期の栄養の大切さを伝えます。
- ・ 乳幼児健診で、食が身体の健康だけでなく、心の栄養にもなっていることを伝えます。
- ・ 成人を対象とした教室で、自分の食を見つめ直すきっかけとして、「塩山式手ばかり」を紹介し、その活用を推進します。

一汁二菜を基本とした「塩山式手ばかり」の推進

「塩山式手ばかり」出前講座を開催します。（「塩山式手ばかり」の基本は和食）

- ・ 食生活改善推進員と連携し、保育所（園）・幼稚園・学校などに出向き、「塩山式手ばかり」の活用を推進する出前講座を開催します。
- ・ 保育所（園）・幼稚園では、子どもたちに分かりやすく「塩山式手ばかり」を伝えます。
- ・ 学校では「塩山式手ばかり」の学習を行い、その趣旨を児童生徒に推進していきます。

給食にご飯を出す回数を増やし、郷土料理や行事食を取り入れるなど和食を勧めます。

- ・ 和食を主にした給食を推進します。
- ・ 自校方式の給食現場とセンター方式の給食現場ごとに、条件整備を整え推進します。
- ・ 給食に、行事食や郷土料理を出す回数を増やします。

食生活改善推進員のレシピ、「塩山式手ばかり」ポスターなどの情報を商工会に提供します。

- ・ 店頭レシピを置き、野菜を使った料理の作り方を教えながら販売する商店の増加につながるように支援します。
- ・ 食生活改善推進員と連携して手軽な「野菜の料理カード」を作成し、手ばかりのポスターと併せて商工会に情報を提供します。

メディアを使い情報発信

各種料理教室の開催場所、日程、内容などを広報、CATVでPRします。

- ・ 広報・ホームページに食育のコーナーを設けます。
- ・ CATVと協力し、食育番組を制作し、市民にお知らせしていきます。

料理づくりの
施策内容イメージ図

(5) 料理づくり ~料理づくり出前講座や「塩山式手ばかり」の推進~
「塩山式手ばかり」を使ってつくってみるじゃん

現状と課題

家庭

毎日野菜を食べている人の割合		
	(平成18年度) ^{*1} ^{*2} ^{*3}	(平成23年度)
3歳	46%	70%
5歳	53%	80%
小学生	69%	90%
中学生	74%	90%
高校生	64%	90%
20歳代	65%	90%
30歳代	68%	90%
40歳代	60%	90%
50歳代	66%	90%
60歳代	73%	90%
70歳以上	64%	90%
妊婦	66%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)
*2 甲州市(旧塩山市)母子保健調査報告書(平成17年度)
*3 甲州市総合健診結果(平成18年度)

保育所(園)・幼稚園・学校

「塩山式手ばかり」を知っている人の割合		
	(平成18年度) ^{*3}	(平成23年度)
20歳代	41%	60%
30歳代	66%	90%
40歳代	65%	90%
50歳代	64%	90%
60歳代	64%	90%
70歳以上	49%	70%

*3 甲州市総合健診結果(平成18年度)

子育て中の方が料理法を
学ぶ場所がほしい

素材を生かした
調理法を知りたい

無駄をなくした
調理法を知りたい



- ・畑やプランターで栽培した野菜を利用した料理づくりの推進
- ・出前講座を活用した料理教室の開催

取り組み

一汁二菜を基本とした「塩山式手ばかり」の推進

- ・出前講座や「塩山式手ばかり」を活用した料理づくり

- ・「塩山式手ばかり」出前講座の活用
- ・給食にご飯を出す回数を増やし、郷土料理や行事食を取り入れるなどして和食を導入(「塩山式手ばかり」の基本は和食)

(ねらい) 素材を生かした調理法や自分にあった食事の適量を知る

地域

料理づくりや「塩山式手ばかり」の出前講座を
活用している保育所(園)・幼稚園・小・中学校

(平成18年度)*1 (平成23年度)

保育所(園)・幼稚園

(料理づくりの実施)	100%	100%
(塩山式手ばかりの活用)	81%	100%

小中学校

(料理づくりの実施)	100%	100%
(塩山式手ばかりの活用)	31%	100%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

行政

野菜の見分け方や料理の方法を
教えてくれる店があるといい

地元の特産品を活用した
料理や郷土料理を知りたい

子どもたちが作った作物を
感謝して食べる工夫を知りたい

どれくらいの量を
食べたらいいか知りたい

料理づくり出前講座の推進

料理づくりや「塩山式手ばかり」出前講座開催回数

(平成18年度) (平成23年度)

妊娠期・離乳期食育講座	36回/年	36回/年
こども料理教室	23回/年	30回/年
子育てサークル料理教室	2回/年	6回/年
野菜料理出前講座	26回/年	30回/年
郷土料理出前講座	1回/年	5回/年
ヘルスアップ教室	3回/年	5回/年

- ・市民と共催する料理づくり出前講座の開催
- * 子どもクッキング * 子育てサークル料理教室
- * 野菜料理出前講座 * 郷土料理出前講座
- * 公民館活動共催出前講座

メディアを使い情報発信

- ・各種料理教室開催場所、日程、
内容などを広報、CATVでPR

- ・食生活改善推進員による「塩山式手ばかり」出前講座開催
- ・食改のレシピ、「塩山式手ばかり」ポスターなどの情報を
商工会に提供
(店頭レシピを置き、野菜を使った料理の作り方教えな
がら販売する商店の増加につながるよう支援)
- ・「塩山式手ばかり」を基にして自分の身体に合った適量
を知り食べ残ししないよう推進

- ・市が主催する食育講座の開催
- * 妊娠期・離乳期教室
- * 生活習慣病教室で
「塩山式手ばかり」紹介

料理づくり（１）

～ 「塩山式手ばかり」の活用状況～

甲州市子どもの食生活実態調査（平成18年）

保育所（園）・幼稚園

子どもへの周知

日々の確認

給食（３～５歳）

食材を３つのなかま（食品群）に分類する。

「３つのお家」に食材の絵を貼り付けたり、
食べながら分類するなど、年齢に応じ楽しく伝える。

おやつ（３～５歳）

おかし・果物で確認する。

「塩山式手ばかり」のポスターを掲示

教室、廊下など子どもに見える場所に掲示する。



特別給食のときを活用して確認

おにぎりパーティー（５歳）

おにぎりの分量をきめるとき活用する。

バイキング給食（３～５歳）

ごはんやおかずの量を各自の手にのせ、はかるとき活用する。（月に１度）

完全給食（３～５歳）

「手ばかり」体験をし、おにぎりをつくる。

保護者への周知

日々の確認

子どもの送迎のとき（３～５歳）

子どもが、家から持参するごはんの量が多いとき、「手ばかり」ではかかるとをすすめるのに活用する。

「塩山式手ばかり」のポスターを掲示

教室、廊下など子どもに見える場所に掲示する。

特別の機会を活用して確認

給食試食会・給食参観（3～5歳）

家から持参したごはんの量を、「塩山式手ばかり」ではかってもらう。
保育所（園）でおかずを残す子どもは、ごはんの量が多いことを伝える。
「塩山式手ばかり」のビデオをみてもらう。

親子のクッキング教室（4～5歳）

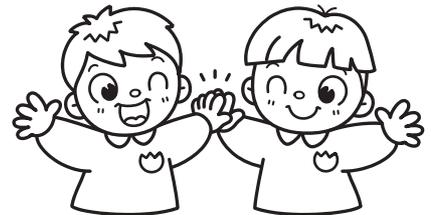
教室の時に「塩山式手ばかり」を紹介し、親子で簡単なクッキングをする。

餅つき大会&豚汁づくり（3～5歳）

豚汁の具を使い、親子で「手ばかり」の体験をする。

保育参観（3～5歳）

出前劇（なかよしトリオ）を活用する。



PTA連合会の研修会

「塩山式手ばかり」の学習会をし、子どもにとっての適量を考えてもらう。

保育園だより

園だよりを通じて園での活用の様子や、保護者から聞いた家庭での活用の様子を伝える。

地域で応援してほしいこと

- ・クッキング教室の継続への援助をしてほしい。
- ・家族が関心を持つよう、園だけでなく3、5歳児健診の場などを通じて話しをしてほしい。

小・中学校

子どもへの周知

給食（1～6年生）

給食指導の時間を活用して、自分の体にあった食事量を学習する。

家庭科（5～6年生）

「食品の栄養やバランスの良い食事」の単元で活用する。

「塩山式手ばかり」のポスターを掲示

教室、廊下など子どもに見える場所に掲示する。

料理づくり(2)

～料理づくり～

甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

保育所(園)・幼稚園

は プランターや菜園で作った野菜を使った料理

3～5歳児みんなで作る料理・おやつ

(給食)

* ほうとう(お年寄りと一緒に) バーベキュー

* 給食に使う材料(玉ねぎ・じゃがいも・人参・たまご)を洗ったり皮をむいたり

(おやつ)

* ホットケーキ	* クッキー	* お好み焼き	* 白玉団子
* よもぎ団子	焼いも	ポテトフライ	ジュース(木苺)
* かき氷	* スイカ(割り)		

(行事食)

* 十五夜・十三夜団子	* どんやせ団子	* 餅
* クリスマスケーキ		

(保存食)

梅干	* ころ柿	干しいも	* みそ
----	-------	------	------



年齢により手分けして作る料理・おやつ

(給食)

おにぎり	3歳	4歳	5歳
			米とぎ(&みそ汁づくり)

おにぎりづくり →

豚汁	野菜を洗う	→	皮むき	→	切る
----	-------	---	-----	---	----

(おやつ)

じゃがいも茶巾しばり	野菜を洗う	→	皮むき	→	切る
------------	-------	---	-----	---	----



5歳児がつくる料理・おやつ

(給食)

カレー	野菜サラダ	おひたし	あえもの
* けんちん汁	* 七草がゆ		

(おやつ)

* ホットケーキ	* クレープ	* ピザ	* サンドイッチ
スイートポテト	* パン	* ホットアップルパイ	* チョコレートバナナ
* リングドーナツ	* フルーツポンチ		* フルーツヨーグルト

小・中学校

は プランターや菜園で作った野菜を使った料理

小学1年生

- (生活科)
野菜サラダ 大根おでん
(学活)
*パフェ(お楽しみ会)

小学2年生

- (生活科)
野菜サラダ おでん
ポップコーン カレー
スイートポテト *ゼリー
*よもぎ団子 *サンドイッチ(親子で)

小学3年生

- (社会・総合)
野菜サラダ
カレー(材料を買い物し調理)
*お菓子
*そば打ち&試食

小学4年生

- (総合)
*ホットケーキ(親子で) ジャガバター
(学活)
*アイスクリーム *ゼリー
*クレープ *フルーツポンチ

小学5年生

- (家庭科)
*ごはん&みそ汁&サラダ
(朝食メニュー)
*ほうとう(親子で)
(学活)
おにぎり
*ケーキ *お好み焼き

小学6年生

- (家庭科)
*ゆでたまご&野菜炒め&野菜のベーコン
まき&ポテトサラダ(朝食メニュー)
*じゃがいも料理
(学活)
*カレー(親子)

中学1年生

- (家庭科)
<肉・魚・野菜の料理>
*ハンバーグ&粉ふきいも&いんげんソテー
*煮魚 *豚汁 *いわしの蒲焼 *骨せんべい
*さばの味噌煮 *青菜のごまあえ *スパゲッティー



中学2年生

- (家庭科)
<肉・魚・野菜の料理>
<行事食>
*おせち *ちらし寿司 *お雑煮
<幼児のおやつ>
*カスタードプリン *キャロットケーキ

中学3年生

- (家庭科)
<特産物や身近な農産物を使った伝統料理>
<幼児のおやつ>

(6) 食の交流 < 「食」のつどいの開催 >

(ねらい)

家族・仲間・地域の人と「おいしく食べ」感謝の心を育めるように推進していきます。

(数値目標) イベント会場での「食」に関するブース年間延設置数

基準値	目標値(平成23年度)
回	7回

朝食を食べない・週3回しか食べない人の割合

指標	基準値*1 *2	目標値(平成23年度)
3歳～6歳	6.9%	0%
小学生	7.1%	0%
中学生	14.4%	0%
高校生	30.1%	0%
妊婦	33.8%	0%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

*2 甲州市(旧塩山市)母子保健調査報告書(平成17年度)

家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を推進します。

家族そろって食事をする楽しさを体験できるよう推進します。

- ・みんなで楽しくワイワイ食べる食事(ほうとう・鍋・バーベキューなど)の情報を提供します。
- ・家族そろって食事ができるよう、大人の生活リズムを見直します。

テレビを見ないで食事をする習慣を推進します。

朝市・直売施設や市内で実施するイベント会場に「食」に関するブースを設置

市内で行っているイベントや朝市・直売施設などに「食」に関するブースを設置します。

- ・子どもたちの野菜づくりの取り組みをイベントで紹介するコーナーを設置します。
- ・食育、地産地消をPRするようイベントにブースを設置します。

*プランター菜園展示コーナー

保育所(園)・幼稚園・小・中学校で作っている野菜や作っている様子の写真を展示します。

* 野菜づくり相談コーナー

農務事務所や農協、野菜づくり名人による相談システムの整備を行います。

* 野菜づくりセットの販売コーナー

農協などの支援を受け、野菜の栽培経験のない方々を対象にイベントなどで野菜づくりのセット販売を行います

* 給食レストラン（給食のメニュー紹介や給食を食べられるコーナー）

給食で出している甲州市にちなんだメニューを紹介し試食してもらいます。

* 旬の野菜を使った料理紹介コーナー

- ・食生活改善推進員と連携し、旬の野菜を使った料理の作り方を紹介するブースを設置します。

* 「塩山式手ばかり」体験コーナー

- ・食生活改善推進員と連携し、「塩山式手ばかり」体験コーナーを設置し、その活用を推進します。

メディアを使い情報発信

広報・CATVなどで朝市、直売施設、イベントの様子をPRします。

- ・広報・ホームページの食育コーナーに、朝市、直売施設、イベントなどの様子を掲載し、市民にお知らせしていきます。

甲州市ホームページ <http://www.city.koshu.yamanashi.jp/>

甲州市観光案内所から「ほうとうマップ」「ワインマップ」「ワインとん」などの情報をご覧ください。

食の交流の
施策内容イメージ図

(6) 食の交流 ~「食」のつどいの推進~

いっしょに食べるじゃん

家庭

保育所(園)・幼稚園・学校

朝食を食べない・週3回しか食べない人の割合

	(平成18年度)* ₁	(平成23年度)* ₂
3～6歳	6.9%	0%
小学生	7.1%	0%
中学生	14.4%	0%
高校生	30.1%	0%
妊婦	33.8%	0%

*1 甲州市子どもの食生活実態調査(平成18年)

*2 甲州市(旧塩山市)母子保健調査報告書(平成17年度)

家族そろって食べる
機会が減っている



・朝市に行き、物や人との交流を体験

朝市、直売施設、市内で実施する

・朝市で作った野菜を販売
(作ったものを販売する楽しさを体験)



現状と課題

取り組み

(ねらい) 家族・仲間・地域の人と「おいしく食べ」感謝の心を育む

地 域

イベント会場での「食」に関するブース年間延設置数

(平成18年度)

- ブース

(平成23年度)

7 ブース

行 政



「食」の楽しいイベントが
あるといい

家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の推進

- ・家族そろって食事をする楽しさを体験できるよう推進
- ・テレビを見ないで食事をする習慣を推進

イベント会場に「食」に関するブースを設置

- ・市内で行っているイベントに「食」に関するブースの設置
 - * プランター菜園展示コーナー
 - * 野菜づくり相談コーナー
 - * 野菜づくりセットの販売コーナー
 - * 給食レストラン：
 - * 旬の野菜を使った料理紹介コーナー
 - * 手ばかり体験コーナー

メディアを使い情報発信

- ・ 広報・CATVで朝市、直売施設、イベントの様子をPR



第V章 計画の推進状況の把握と評価・見直し koshu city

本計画の策定にあたっては、食育推進会議と食育推進庁内会議の意見の中で、実行可能で分かりやすい計画を目指してきました。また、可能な限り基礎データに基づいた達成目標値を掲げ、進捗状況が確認できる計画にしました。

1. 進行管理と評価

(1) 実施計画の策定

本計画を達成するため、必要により各施策について、分野ごとに各年度の実施計画を策定します。

(2) 計画の進捗状況を客観的に確認できるよう、数値目標やその他の適当な指標を設定し、計画の進捗状況を把握します。

(3) 本計画の進捗状況を適切に把握し、客観的な評価を行い、これを踏まえた施策の見直しと改善に努めます。このために進捗状況について、甲州市食育推進会議に報告し、意見を求めるなど、食育の推進に関する施策に市民の意見や要望を反映していきます。

2. 公 表

(1) 施策の実施状況や本計画の進捗状況を、市のホームページに公表するとともに、本計画が円滑に推進されるよう、各種広報の活用や会議の開催などにより広く普及を図ります。

3. 計画の見直し

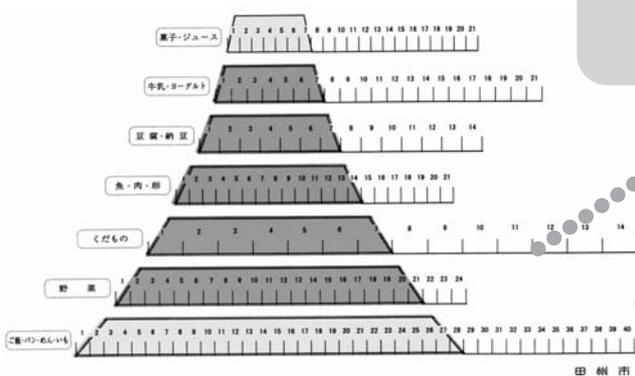
(1) 社会情勢の変化や計画の進捗状況などにより本計画の見直しが必要な場合は、食育推進会議や食育推進庁内会議などの意見を聞き適正に見直します。

野菜の食べる量は、食事バランスの要になります

食事バランスチェックシート

「塩山式手ばかり」の量を目安に、ご飯類、野菜、果物、魚・肉・卵、豆製品、牛乳・乳製品、お菓子それぞれの食品の食べ方をチェックシートを使い点数にし、その点数をチェックシートに記入すると、食事のバランス状態がわかります。

甲州市総合健康診査受診者437名に、この方法でチェックしてもらった結果



野菜を目分量食べている人は他の食品も目分量食べている

ことがわかりました。

バランスを考えるとまずはお食卓に野菜料理を並べるようにしましょう

一食あたりとる野菜の目安量は

< 15歳以上 >



=



=



片手に山盛り1杯

お碗に1杯と同じ量

おたまに山盛り2杯と同じ量

* 小学3年生～中学生の片手に山盛りの量は...おわん8分目

おたま平らに2杯と同じ

* 小学2年生までの片手に山盛りの量は.....おわん7分目

おたま山盛り1杯と同じ

甲州市食育推進会議条例

(設置)

第1条 本市の食育に関し、総合的かつ計画的な推進を図るため、食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第1項の規定により、甲州市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 市の食育推進計画の作成及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員25人以内をもって組織する。

2 委員は、学識経験者、市民及び関係団体等の代表者その他の食育の推進に関し必要と認める者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第5条 推進会議に会長を置き、委員の互選により選任する。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、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6条 推進会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門委員)

第7条 推進会議に、専門の事項を調査させるため必要があるときは、専門委員を置くことができる。

2 専門委員は、当該専門の事項に関して十分な知識又は経験を有する者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

3 専門委員は、その者の委嘱又は任命に係る当該専門の事項に関する調査が終了したときは、解任されるものとする。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

甲州市食育推進会議委員

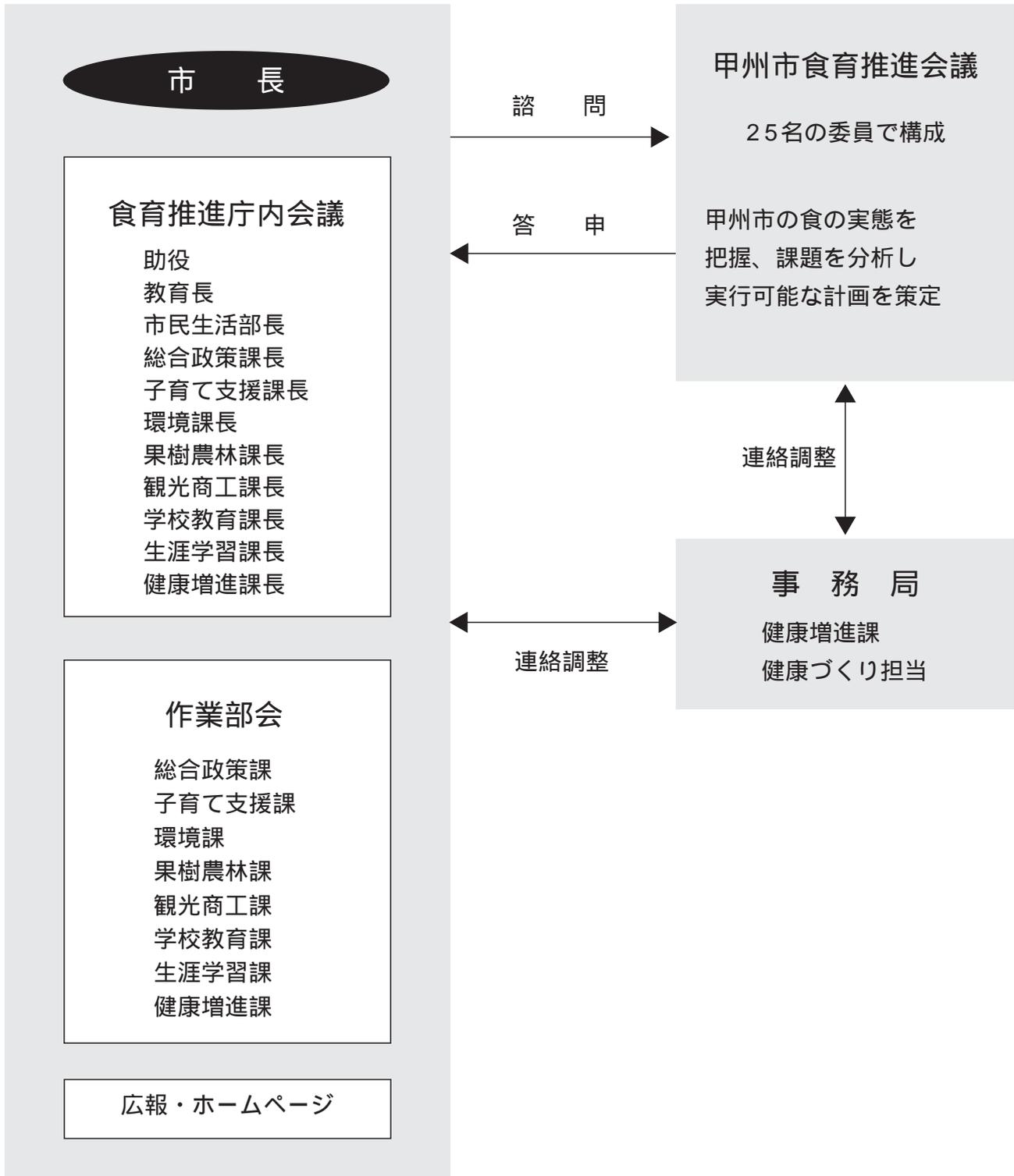
(順不同・敬称略)

No	分野	所属名	氏名	住所	性別
1	公募委員	市民	上野 淳子	塩山小屋敷	女
2	公募委員	市民	栢 なを美	勝沼町勝沼	女
3	地域	甲州市食生活改善推進員会長	中村 孝栄	塩山竹森	女
4	地域	かつぬま朝市会	高安 一	勝沼町等々力	男
5	地域	大和老人クラブ連合会	佐藤 教一	大和町初鹿野	男
6	地域	元県栄養士	古屋 順子	大和町初鹿野	女
7	福祉・保育所	保育所連合会会長（泉保育園長）	安田 暁子	塩山上塩後	女
8	福祉・保育所	保育士部会長（大藤保育所）	牧野 正美	塩山中萩原	女
9	福祉・保育所	給食部会長（塩山愛育園）	古屋 佳江	塩山上粟生野	女
10	子育て分野	ママ&キッズサポートあっぷる代表	相澤 裕美	塩山下塩後	女
11	教育関係	小中学校食育研究部会部会長（勝沼小校長）	古屋 安廣	勝沼町勝沼	男
12	教育関係	小中学校保健研究会会長（神金小養護教諭）	吉川美千代	塩山上萩原	女
13	教育関係	PTA連絡協議会副会長	小野 文子	勝沼町等々力	女
14	教育関係	公民館主事会長	土屋 聖	塩山上井尻	男
15	生産分野	JAフルーツ山梨塩山支所長	雨宮 満彦	塩山上於曾	男
16	生産分野	JAフルーツ山梨勝沼支所長	野村 正信	勝沼町勝沼	男
17	医療	甲州市医師会	岡 常直	塩山上於曾	男
18	医療	歯科医師会	小沢 章	勝沼町勝沼	男
19	介護	甲州市介護サービス事業者連絡協議会居宅サービス部会長（恵信ケアセンター）	松土 恵子	塩山上於曾	女
20	飲食関係	飲食業組合	広瀬 正宏	塩山熊野	男
21	飲食関係	峡東地区調理師会会長	荒井 章治	塩山上於曾	男
22	販売分野	まほろばの里ふるさと振興財団「道の駅」	手塚 浩司	大和町初鹿野	男
23	販売分野	甲州市商工会員（原茂ワイン）	足立 眞実	勝沼町勝沼	女
24	生産分野	丸藤葡萄酒工業（株）	大村 春夫	勝沼町藤井	男
25	環境	(株)田丸代表取締役	藤巻 眞史	笛吹市石和町	男

甲州市食育推進計画の検討経過

(平成18年度)

計画の策定体制



食育推進計画策定の経過

3月 庁内ワーキング（2回開催、食に関する項目を拾い出す）

4月 条例の制定（4月1日）

5月 委員の公募（広報で公募・選考）

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食育推進会議			第1回 7月4日 ・委嘱 ・策定体制 ・食の現状 ・現在の取り組み	作業部会職員 により聞き取り 調査を行う			第2回 11月7日 ・聞き取り調査の 報告、検討 ・アンケート調査 ・目標と取り組み	第3回 12月11日 ・基本的理念、 目標 ・具体的な取 り組み ・計画の構成			第4回 3月16日 ・計画の最終 確認 ・来年度の推 進
食育推進庁内会議	第1回 5月30日 ・策定体制 ・策定の基本的な 考え方 ・市の食の現状					第2回 10月25日 ・アンケートの 実施 ・計画の目標と 取り組みの柱				第3回 2月26日 ・計画（案） ・計画推進方 法	
食育推進庁内会議 （作業部会）		第1回 6月22日 ・課題を共有 ・計画の柱 ・実態把握の 方法	第2回 7月31日 ・推進内容の 検討（分野別）		第3回 9月21日 ・聞き取り調査の 内容検討	第4回 10月12日 ・理念、目標 柱と取り組み	第5回 11月21日 ・目標、柱と 取り組み内容の 再確認		第6回 1月15日 ・計画の文章化 ・重点施策の 内容 ・理念、目標 の最終確認	第7回 2月14日 ・計画の文章 内容検討	第8回 3月7日 ・計画の文章 内容検討 ・来年度の推 進について
アンケート 実態調査					小・中・高生 食の実態 アンケート		保育所（園） 幼稚園・小中 学校での食育 取り組み状況 調査				
市民への周知			→								
食育推進計画		実態把握 →		→ 計画案の作成					→ 最終調整		策定 （製本）

甲州市食育推進会議で出された意見のイメージ図

教育ファームの取り組みがなされている市町村の割合の増加

遊休農地の活用・一坪農地の活用

- ・情報の提供

教育ファーム

- ・子どもが農家に行きお手伝いをする

野菜にも命があるんだなあ

菜園づくり

生活科・理科の教科との連携

- ・理科の実験と野菜づくりを関連させる
- ・虫がつくほうが安全であること伝達
- ・野菜にも命があること
- ・地域で作られているものを知る
- ・農産物の出荷見学
- ・食材の選び方
- ・地元で取れたものが食べ続けられるように山や川を大切にする
- ・食品工場の見学
- ・食品添加物の調査
- ・箸の持ち方指導

虫がつくのは、自然なんだ



いい土じゃないと育たないんだあ...
つくることは、大変なんだ

生ごみの堆肥化

よい土を作るための応援隊

野菜・果物を

食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加

野菜の委託栽培

- ・シルバー等に委託

「塩山式手ばかり」の推進

- ・お手軽料理と合わせて推進
- ・三食きちんと食べる
- ・和食のすすめ
- ・一日の食事、自分の食べた量の確認

自分の身体に合った分量は
手ではかればいんだ



「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加

朝食を欠食する国民の割合の減少

かんたんでおいしい料理になるんだね

メタボリックシンドロームを認知している国民の割合の増加

運動の推進

- ・いっぱい汗を流そうの取り組み
- ・生活サイクルの大切さ伝達

早寝・早起きの推進

- ・早起き運動
- ・朝のウォーキング
- ・一年を通じてラジオ体操の実施

食育の関心を持っている国民の割合の増加

野菜づくり応援隊

- ・高齢者の力を借りて野菜づくり
- ・農家・農協との連携
- ・ボランティア

野菜によって取れる時期がちがうんだ



食育の推進に関わるボランティアの数の増加

地元で採れた旬の野菜の流通

- ・野菜市（朝市道の駅・青空市）
- ・野菜直売（軽トラック販売）

野菜を食べる日等の推進

学校給食における地場産物を使用する割合の増加

うれしい・ワクワクする！

菜園で採れた野菜の活用

- ・作った野菜を給食に活用
- ・給食調理場を身近に建設
- ・素材の味を生かした調理
- ・郷土料理を伝える
- ・試食会

野菜づくりに関するコンテスト

- ・野菜づくり写真コンテスト
- ・大きい野菜コンテスト
- ・めずらしい野菜コンテスト
- ・美しい菜園コンテスト
- ・野菜ジュースコンテスト
- ・サラダ・ドレッシングコンテスト

つくって
家庭
おいしく食べる

もったいないから大切につくろう



保育所・学校

畑でとれた野菜を
すぐ食べるとおいしいね

お手軽料理情報

- ・親子クッキング
- ・野菜を使った料理の作り方応援隊（食改）
- ・CATV・広報での料理情報
- ・朝食マニュアル・レシピ等の発行
- ・食べながら調理方法を教えてくれる店
- ・市内の店で野菜の小皿をつける仕組み

食育の推進に関わるボランティアの数の増加

食事会

- ・地域ぐるみで子どもと大人の食事会
- ・野外活動をして、日常とは違う調理法で食す
- ・子育て中の親子が集まれる場所
- ・地域の幅広い年齢の人が交流し、食を楽しむ

地域

食に関する情報の提供

- ・メディアを利用した知識の普及
- ・研修会（食育の理解・家庭の食事の大切さ）
- ・妊娠期の夫婦同伴の食に関する知識の伝達
- ・食の体験マップ

みんなで食べるとおいしいね

食に関するアンケート結果概要・統計資料

食育推進基本計画策定に伴う児童・生徒の食生活実態調査を、平成19年9月甲州市内の小中高等学校の児童・生徒を対象として実施しました。

1. 対象と回収率

学 年	回答者(人)	対象者(人)	回収率(%)
小 学 1 年	373	380	98.1
2 年	320	326	98.1
3 年	366	373	98.1
4 年	320	330	96.9
5 年	353	356	99.1
6 年	386	392	98.4
中 学 1 年	346	352	98.2
2 年	347	361	96.1
3 年	336	362	92.8
高 校 1 年	253	261	96.9
2 年	256	265	96.6
3 年	263	301	87.3

2. 分析対象者数、無回答の取り扱い

上記の解析対象者全員から、記入漏れや無回答を解析対象から除外しました。

3. 集計結果

朝食を食べますか

学 年	毎日食べる(人)	時々食べる(人)	食べない(人)	未回答(人)
小 学 1 年	348	23	0	2
2 年	292	28	0	0
3 年	333	25	4	4
4 年	298	20	1	1
5 年	327	25	1	0
6 年	357	27	1	1
中 学 1 年	315	29	2	0
2 年	292	46	9	0
3 年	274	49	13	0
高 校 1 年	176	61	16	0
2 年	171	61	24	0
3 年	182	52	28	1

朝ごはんはだれと食べますか

学 年	一人(人)	兄弟のみ(人)	親と一緒に(人)	親以外の大人(人)
小 学 1 年	10	62	286	12
2 年	26	55	220	16
3 年	25	58	265	7
4 年	21	46	233	8
5 年	20	49	261	14
6 年	42	60	259	20
中 学 1 年	47	50	234	74
2 年	75	56	186	84
3 年	104	39	164	51
高 校 1 年	103	38	245	30
2 年	115	20	45	33
3 年	106	23	6	36

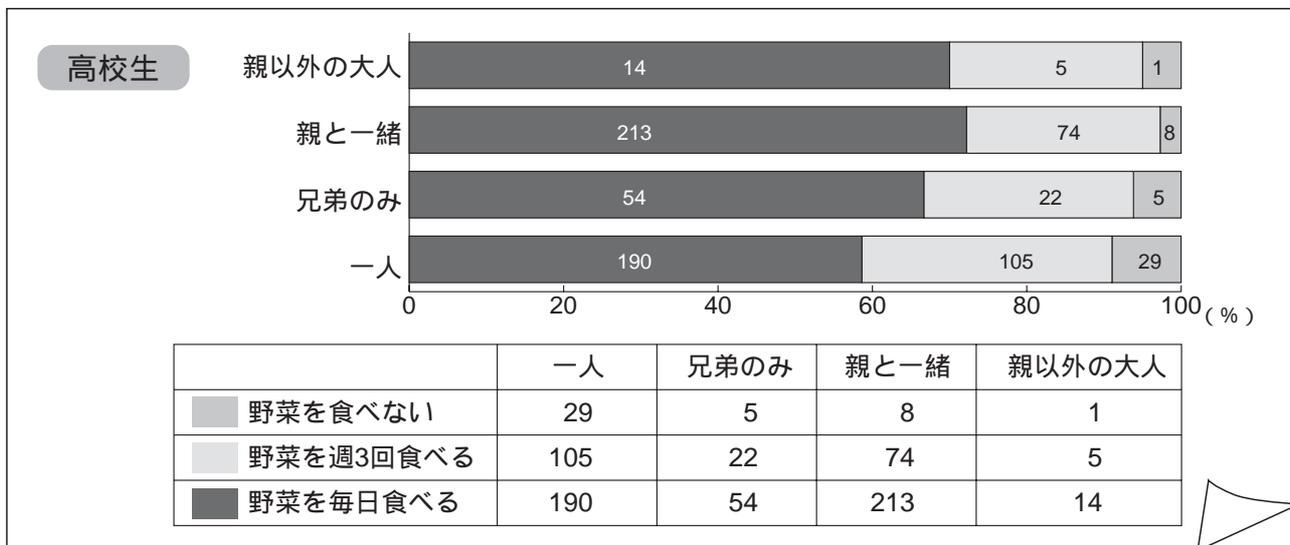
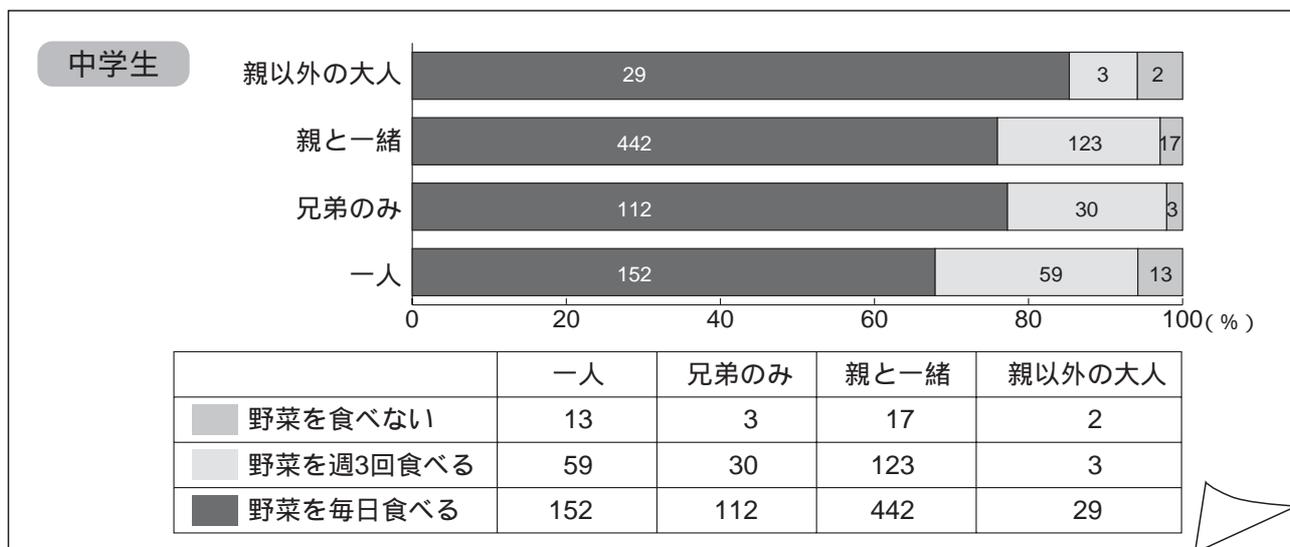
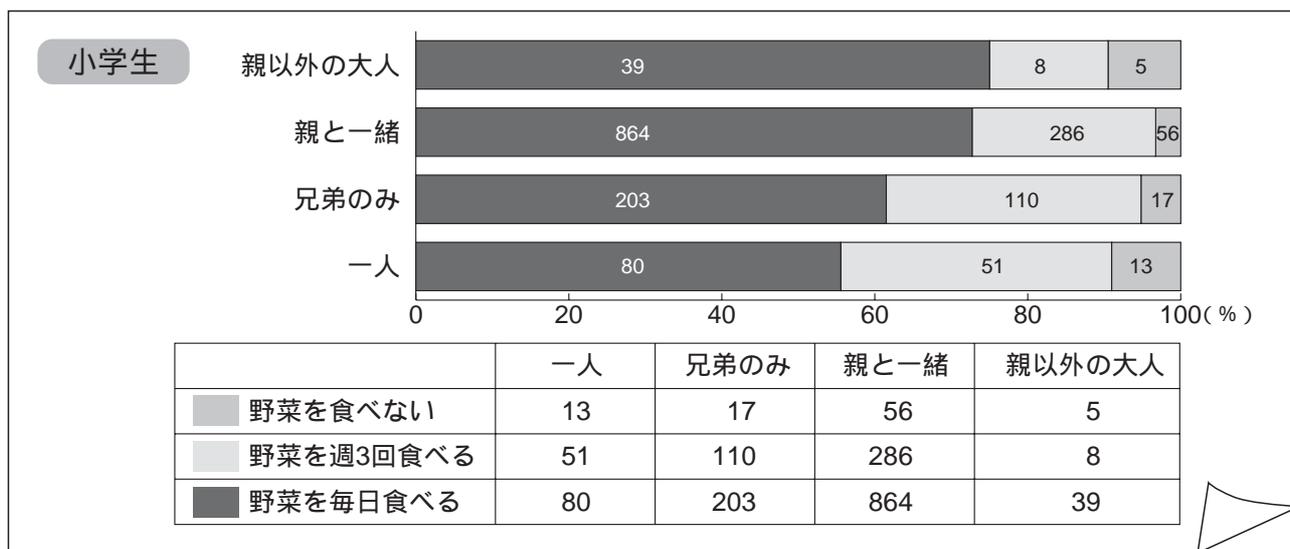
野菜を一週間に何回食べますか

学 年	毎日食べる(人)	週 3 回(人)	食べない(人)	未回答(人)
小 学 1 年	262	85	25	1
2 年	182	109	29	0
3 年	241	103	20	2
4 年	242	69	9	0
5 年	276	69	7	1
6 年	309	69	8	0
中 学 1 年	268	68	9	1
2 年	263	70	12	2
3 年	227	94	16	0
高 校 1 年	157	82	12	2
2 年	158	81	17	0
3 年	182	62	18	1

食に関する手伝いの状況

学 年	食に関する手伝いをしない子(人)	食に関する手伝いをする子(人)	学 年	食に関する手伝いをしない子(人)	食に関する手伝いをする子(人)
小 学 1 年	40	238	中 学 1 年	28	253
2 年	27	210	2 年	46	231
3 年	31	240	3 年	51	217
4 年	28	205	高 校 1 年	45	159
5 年	21	249	2 年	61	147
6 年	19	272	3 年	70	136

「誰と朝食を食べるか」と「野菜を食べる頻度」との関係



食事に関するアンケート（中学・高校用）

【あなたの学年と性別を教えてください。（をつけてください）

中 学 高 校 （ 1・2・3 年生 ） （ 男 ・ 女 ）

【あなたのいつもの様子を教えてください。】

1. 朝ごはんを食べますか。（ はひとつ）

1 毎日食べる 2 1週間に3回くらい 3 ほとんど食べない

2. 朝ごはんはだれと食べますか。（ はひとつ）

1 お父さん 2 お母さん 3 兄弟 4 おじいさん
5 おばあさん 6 そのほかの家族 7 一人

3. 野菜を、一週間に何回食べますか。（ はひとつ）

1 毎日食べる 2 1週間に3回くらい 3 ほとんど食べない

4. 毎日する家の手伝いは、何ですか。（あてはまるもの全部 ）

1 食事の準備（料理の手伝い・茶わんを並べる・テーブルをふく など）
2 食事のかたづけ 3 くつをそろえる 4 洗濯物をたたむ
5 兄弟のめんどうをみる 6 そうじ 7 その他 8 しない

5. 夜、寝る時間は何時ごろですか。（時間を書いてください）

午後 ・ 午前 時 分頃

6. 朝、起きる時間は何時ごろですか。（時間を書いてください）

午前 時 分頃

ご協力ありがとうございました。

このアンケートは甲州市の「食育の計画」を作る時の資料にします。

甲州市役所 健康増進課 健康づくり担当 電話33 - 7811

小学校でも、同じ内容のアンケートを行いました。

平成18年度 健康診査結果・統計資料

健康診査受診者 (人)

	男	女
20歳代	44	84
30歳代	110	334
40歳代	139	373
50歳代	197	525
60歳代	336	676
70歳代	468	712
80歳以上	142	202
合 計	1,436	2,906

メタボリック シンドロームの人の割合 (人)

	男	女
20歳代	7	5
30歳代	29	34
40歳代	39	50
50歳代	52	63
60歳代	100	124
70歳以上	109	167
合 計	336	443

肥満者 (BMI 25) の割合 (人)

	男	女
20歳代	7	5
30歳代	29	34
40歳代	39	50
50歳代	52	63
60歳代	100	124
70歳以上	109	167
合 計	336	443

痩身(低体重)の者(BMI < 18.5)の割合 (人)

	男	女
20歳代	7	33
30歳代	7	72
40歳代	7	51
50歳代	7	55
60歳代	12	66
70歳以上	62	95
合 計	102	372

手ばかり認知度 (人)

	知っている	知らない
20歳代	52	76
30歳代	292	152
40歳代	332	180
50歳代	459	263
60歳代	652	360
70歳代	638	542
80歳以上	153	191

朝食欠食者 (人)

	欠食者
20歳代	15
30歳代	24
40歳代	9
50歳代	15
60歳代	10
70歳以上	9

「塩山式手ばかり」の使い方

自分の食事の目安は「自分の手」でわかります。

甲州市では、市民の食生活を支援する活動の一つとして『塩山式手ばかり』を推進しています。『手ばかり』は、乳児からお年寄りまで3,595人の甲州市民に、手の大きさと身長を測った結果を基に作成したものです。

どうやら“手の大きさは、その人の身体発達の『ものさし』になる”ようです。皆さんも参考になさって下さい。

ご使用にあたってのお願い

ポスターの内容は、改ざんせずにそのままお使いください。

ポスターは、多くのデータをもとに「誰にでもわかりやすく伝えたい」という主旨にそって、意図的に数値を入れず作成されております。改ざんすると、せっかくの根拠と意図がずれてしまいますので、改ざんせずにそのままお使いください。

また、ポスターは3,595人の旧塩山市民と関係担当者約200人の協力のもとに完成したものです。著作権は甲州市にありますので、「甲州市」という名前を削除せずお使いください。

付則事項

- パンフレット中「1日3回のなかま」は、「あかちゃん」・「きいちゃん」・「みどりちゃん」ともに1回の食事にそれぞれ1品ずつ選んで組み合わせてください。
- 「あかちゃん」のなかまの肉や魚の目安量は次のようにしてください。

8才以下・20才以上	手のサイズよりやや小ぶり
小中学生	手の大きさにピッタリ！

- パンフレットは「普通の労作」を基準に作成しています。もしも、いつもより活動量が増えるとき（激しい運動を1時間実施）は、「きいちゃん」を増やしてください。
- 妊娠中は「あかちゃん」のなかまは手の大きさピッタリにしてください。
- 授乳中は、「きいちゃん・あかちゃん」の量を1.5倍にしてください。（増えた分を間食としてとりましょう。）

「塩山式手ばかり」は、甲州市ホームページ（<http://www.city.koshu.yamanashi.jp/>）からダウンロードできます。

子ども用ポスター（78ページ参考）

大人用ポスター（79ページ参考）

この「塩山式手ばかり」推進運動は、「地域に根ざした食育コンクール2004」で最優秀賞（農林水産大臣賞）を受賞しました。

子ども用

手ではかれば
わかる
しょくじの
りょう



えんざん式
手ばかり

1かいの きいちゃん みどりちゃん
しょくじ に あかちゃん がバランスよくなっていますか

1かいに食べるりょうは、手をつかって
はかるとべんりだよ！

甲州市



こんな
ふうにしてネ

げんきなからだ
をつくるヨ！

ぐんぐん
大きく
なるヨ！

いっなかまは「こぶ」かい

きいちゃん

“ごはん・パン・めんなど”

「ごはん・めん」は
【りょう手にのりょう】



（ちいさいおにぎり
1こぶんになります）

「パン」は
【かた手にのりょう】



もりもり
パワーに
なるヨ！



みどりちゃん

“やさい・くだもの”

「ゆでたり、にたり、いためたりした
やさい」は



6さいまでは
【りょう手】

7さいからは
【かた手にやまもり】

「キャベツ・レタス」をなまで食べるときは



6さいまでは
【りょう手に2はい】

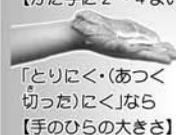
7さいからは
【りょう手に1はい】



あかちゃん

“さかな・にく・たまご など”

「うすぎりのにく」なら
【かた手に2～4まい】



「とりにく・（あつく
切った）にく」なら
【手のひらの大きさ】



「とうふ」は
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・
ハム」は
2～3ほん（まい）

「サバなどあぶらの
おおいさかな」は
【手のひらの大きさ】



または
「なとう」ならはんぶん
「たまご」なら1こ



いっなかまは「こぶ」かい

「いも」は
【手のひらに
のりょう】



「あぶらをつかった
りょうり」は
1にち1かい
にしましょう！
（てんぷら、フライ、マヨネーズなど）

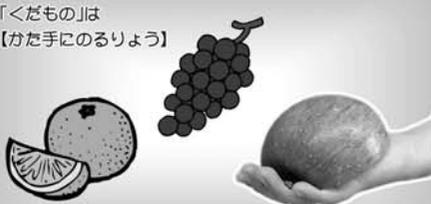


「あまいあかし」は
【手のひらの
大きさ】



または
「せんべい・スナックがし」は
【かた手にのりょう】

「くだもの」は
【かた手にのりょう】



「ぎゅうにゅう」は
【コップに1はい】



6さい
までは
子ども用
カップで

そのほかに
「スライスチーズ」1まい
「ヨーグルト」1カップ



この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作／甲州市・健康づくり推進協議会（無断転載を禁じます）
地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞

大人用

手で計れば
わかる
食事の量



塩山式
手ばかり

1回の きいちゃん みどりちゃん
食事に あかちゃん がバランスよく並んでいますか

自分の手を使うと
自分にあった食事の量がわかります！

甲州市



このなかまは1日3回

きいちゃん

“ごはん・パン・めんなど”

「ごはん・めん」は
【両手にのる量】



(小ぶりのおにぎり
2個分になります)

「パン」は
【片手にのる量】



働くかや
体力となる



みどりちゃん

“野菜・果物”

「ゆでたり、煮たり、炒めたり
した野菜」は
【片手に軽く山盛り】



からだの調子を
ととのえる

「キャベツ・レタス」を
生で食べるときは
【両手に山盛り】



あかちゃん

からだをつくる

“魚・肉・卵・牛乳・豆腐 など”

「うすぎりの肉」なら
【片手に3~4枚】



「とり肉・厚切り肉」なら
【手のひらの大きさ】



「魚の切り身」なら
【片手にのる大きさ】



「とうふ」は
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・
ハム」は
2~3本(枚)

「サバなど脂肪の多い魚」は
【手のひらの大きさ】



または
「納豆」なら1パック
「卵」なら1個



このなかまは1日1回

「いも類」は
【手のひらに
のる量】



「油を使った料理」は
1日1回に
しましょう！
(天ぷら、フライ、
マヨネーズなど)



「甘い菓子」は
【手のひらの
大きさ】

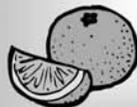


または
「せんべい・スナック菓子」は
【片手にのる量】

「せんべい・スナック菓子」は
【片手にのる量】

て食食
もべべ
よなて
いくも

「果物」は
【片手にのる量】



「牛乳」は
【コップに1杯】



または

「スライスチーズ」1枚
と
「ヨーグルト」1カップ

自分にあつた量を食べ
て
まめに身体を動かすと
元気100倍！



この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作／甲州市・健康づくり推進協議会(無断転載を禁じます)
地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞

野菜の種まき・苗植付け期一覧表

この播種期は、甲州市塩山上於曾付近を基準にしたものです。

春野菜 種蒔き時期	
品 種	蒔き時期
ジャガイモ類	3月10日～
ごぼう類	〃
赤ちそ類	〃
時無し大根	3月20日～
うぐいす菜類	〃
春菊	〃
小蕪	〃
夏玉キャベツ	〃
太ネギ類	3月20日頃
春蒔き大根	4月10日～
つるなし菜豆	〃
棚用・地這い用胡瓜	〃
とうもろこし類	〃
成りっこ豆	〃
五寸人参類	〃
早生枝豆	〃
里いも類	〃
とうのいも類	〃
長いも類	〃
モロッコ菜豆	4月15日～
カボチャ類	4月20日～
落花生	〃
オクラ	5月5日～
モロヘイヤ	5月10日～
丹波黒大豆	6月15日～
カリフラワー	6月20日～
中生枝豆	6月下旬～
ブロッコリー	7月20日～8月上旬

秋野菜 種蒔き時期	
品 種	蒔き時期
カリフラワー	6月下旬～
ブロッコリー	7月20日～
秋穫りキャベツ	7月20日～
抑制胡瓜・抑制菜豆	7月10日～25日頃
夏蒔き五寸人参	7月10日～8月20日頃
早生青首大根	8月中旬～
90日結球白菜	8月10日～20日頃
聖護院大根	8月15日～
75日結球白菜	8月15日～25日頃
70日結球白菜	8月17日～25日頃
65日結球白菜	8月20日～27日頃
黄金花芯白菜	9月上旬～
花芯白菜	9月上旬～
小蕪	9月上旬～
中高玉葱	9月上旬～
小松菜類	9月10日～
半結球山東白菜	9月中旬～
高菜	9月中旬～
白秋大根	9月中旬～
日本ほうれん草(豊葉)	9月中旬～
野沢菜	9月20日頃
京都九条(普通)ネギ類	9月20日頃
春穫りキャベツ	10月5日頃
にんにく	10月中旬～
そらまめ類	11月下旬
越冬用ほうれん草	12月中旬
葵えんどう類	11月中旬

野菜 苗植え付け時期	
品 種	植え付け時期
京都九条ネギ	3月20日～
下仁田ネギ	〃
一本太ネギ	〃
生姜	4月5日～
里芋	〃
唐の芋	〃
千両二号茄子(接木)	4月20日～
〃(自根)	〃
黒陽長茄子(自根)	〃
〃(接木)	〃
庄屋大長茄子(自根)	〃
〃(接木)	〃
黒わし茄子	〃
〃(接木)	〃
普通トマト(自根)	〃
〃(接木)	〃
中玉トマト	〃
ミニトマト	〃
地這い胡瓜	〃
棚用胡瓜(自根)	〃
〃(接木)	〃
鷹の爪ナンバン	〃
普通ナンバン	〃
甘長ナンバン	〃
満願寺トウガラシ	〃
ピーマン	〃
赤色ピーマン	〃
黄色ピーマン	〃
シントウ	〃
かぼちゃ	〃
キャベツ	〃
パセリ	〃
ラクビー型西瓜(接木)	〃
赤大玉西瓜(接木)	〃
赤小玉西瓜(接木)	〃
黒皮西瓜(接木)	〃
プリンスメロン(接木)	〃
オクラ	〃
サニーレタス	〃
夕顔	〃
ヘチマ	〃
白瓜	〃
アスパラカス	〃
落花生	〃
レタス	〃
スティックセニョール	〃
モロヘイヤ	〃
にがうり(太・長)	〃
青しそ	〃
フリーダム胡瓜	〃
枝豆	〃
モロコシ	〃
さつまいも	〃

資料提供：中村種苗店（塩山上於曾）



野菜・果物をつくって おいしく 食べるじゃん

甲州市食育推進計画

甲 州 市

〒404-8501

山梨県甲州市塩山上於曾1040番地

電話 0553-32-2111

<http://www.city.koshu.yamanashi.jp/>

平成19年3月発行