

第2次甲州市食育推進計画

概要版
H24年度～28年度



**野菜・果物を
つくって おいしく 食べるじゃん!**

「野菜をつくっている人」は「つくっていない人」と比べて、栄養のバランスを意識したり毎日野菜を食べたりする割合が高くなることがわかりました。(平成23年度 食育に関する意識調査)

楽しくつくる

野菜づくり体験の推進（まずは、プランター栽培に挑戦）

あると便利な道具

- * **プランター**：栽培するものにあわせた大きさ
- * **ハサミ**：間引き、収穫などに使用
- * **じょうろ**：水を入れて、片手で持てる程度の大きさ



- 土** 初心者の方は、市販の培養土がおすすめです。
- 種・苗** 種苗店に相談してみましよう。種のまきどき、苗の選び方など教えてください。

育て方のコツを知りたいとき

山梨峡東農務事務所
 農業支援課 0553-20-2830
JAフルーツ山梨
 塩山指導課 0553-32-3131
 勝沼指導課 0553-44-1211



野菜の育て方講座など紹介してくれますヨ

市民農園・遊休農地活用の推進（畑の栽培に挑戦）

はじめての挑戦なら

市民農園がおすすめ

およそ畳25枚分の広さの畑が借りられます。まわりに経験者がたくさんいますので、相談しながら、野菜づくりが楽しめます。



水道もあるし、道具の収納場所もあるヨ！

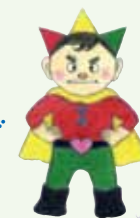
(お問い合わせ)
甲州市役所産業振興課
 農地担当 0553-32-5092



野菜づくり支援体制の推進

保育所（園）・学校での野菜づくりをさらに推進するために、支援してくれる方を募集しています。

つくり方や耕作など応援してね！



(お問い合わせ)
甲州市学校支援ボランティア事業本部
 教育総務課内 0553-32-1412 受付は午前
子育て対策課
 保育所担当 0553-32-5081

かしこく選ぶ

地元でとれた野菜・果物の活用推進

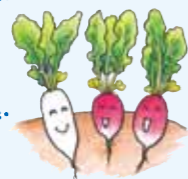
給食での活用

保育所（園）学校では、給食に地元でとれた野菜や果物をさらに活用するようにしていきます。



地元でとれた野菜おいしいね！

商店で野菜を買うときは、産地を聞いてみよう！



地元でとれた野菜を購入したいとき

勝沼朝市
 シャトレゼ勝沼ワイナリー東駐車場
 （毎月第1日曜日 午前9時～12時）
塩山朝市
 塩山およっちょいプラザ
 （毎月第3日曜日 午前9時～12時）
ゴゴイチ
 談話室コロボックルイベント広場
 （毎月第3日曜日 正午～3時）
JAフルーツ山梨直売所
 山梨市北239（5～9月：午前9時～17時30分）
 （10～4月：午前9時～17時）



市場で地元の生産者に会えるよ！

知っていますか？野菜の旬

（JAフルーツ山梨直売所の場合）

■：出荷量が多い時期 ←→：直売所に出回る時期

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ	←											→
大根	←											→
きゅうり	←											→
なす	←											→
白菜												→
ほうれん草	←											→

旬の野菜を食べよう！



おいしく食べる

「塩山式手ばかり」の推進

「塩山式手ばかり」は、自分の手ではかると、1回の食事になにをどれだけ食べたらよいか簡単にわかる方法です。



「塩山式手ばかり」を知っている人は知らない人と比べて、栄養のバランスを意識したり毎日野菜を食べたりする割合が高くなるということがわかりました。（H23年度 食育に関する意識調査）



地元の野菜を使った料理づくり出前講座の推進

「塩山式手ばかり」について知りたいとき

食生活改善推進員さんと市で開催する子ども料理教室や出前講座で紹介しています。



野菜を使った料理を知りたいとき

(お問い合わせ)
地域の食生活改善推進員
甲州市役所健康増進課
 健康づくり担当 0553-33-7813

待っていま～す！



楽しい食卓づくりの推進

家族や身近な人と一緒に食事をする人ほど、「食事時間が楽しい」「食事がおいしく食べられる」と感じています。（H23年度 食育に関する意識調査）



だからみんなで食べるじゃん！

決め技は 早寝 早起き 朝ごはん だよ

推進のための 3つの柱と3つの施策

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

菜園づくりの推進

- ① 野菜づくり体験の推進
- ② 野菜づくり支援体制の推進
- ③ 市民農園・遊休農地活用の推進
- ④ メディアを使って情報発信

2) かしく選ぶ

地産地消の推進

- ① 地元でとれた野菜・果物の活用推進
- ② 野菜・果物の旬や見分け方や食品の安全性など食に関する学習の推進
- ③ メディアを使って情報発信

3) おいしく食べる

食を通じた交流の推進

- ① 「塩山式手ばかり」の推進
- ② 地元の野菜を使った料理づくり出前講座の推進
- ③ 楽しい食卓づくり（共食）の推進
- ④ メディアを使って情報発信

甲州市・甲州市食育推進会議

お問い合わせ先 〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾1085-1番地 電話 0553-33-7812
<http://www.city.koshu.yamanashi.jp/>

平成24年3月発行

イラスト 鈴木 洋子（甲州市食生活改善推進員）