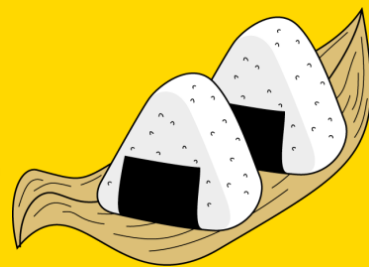
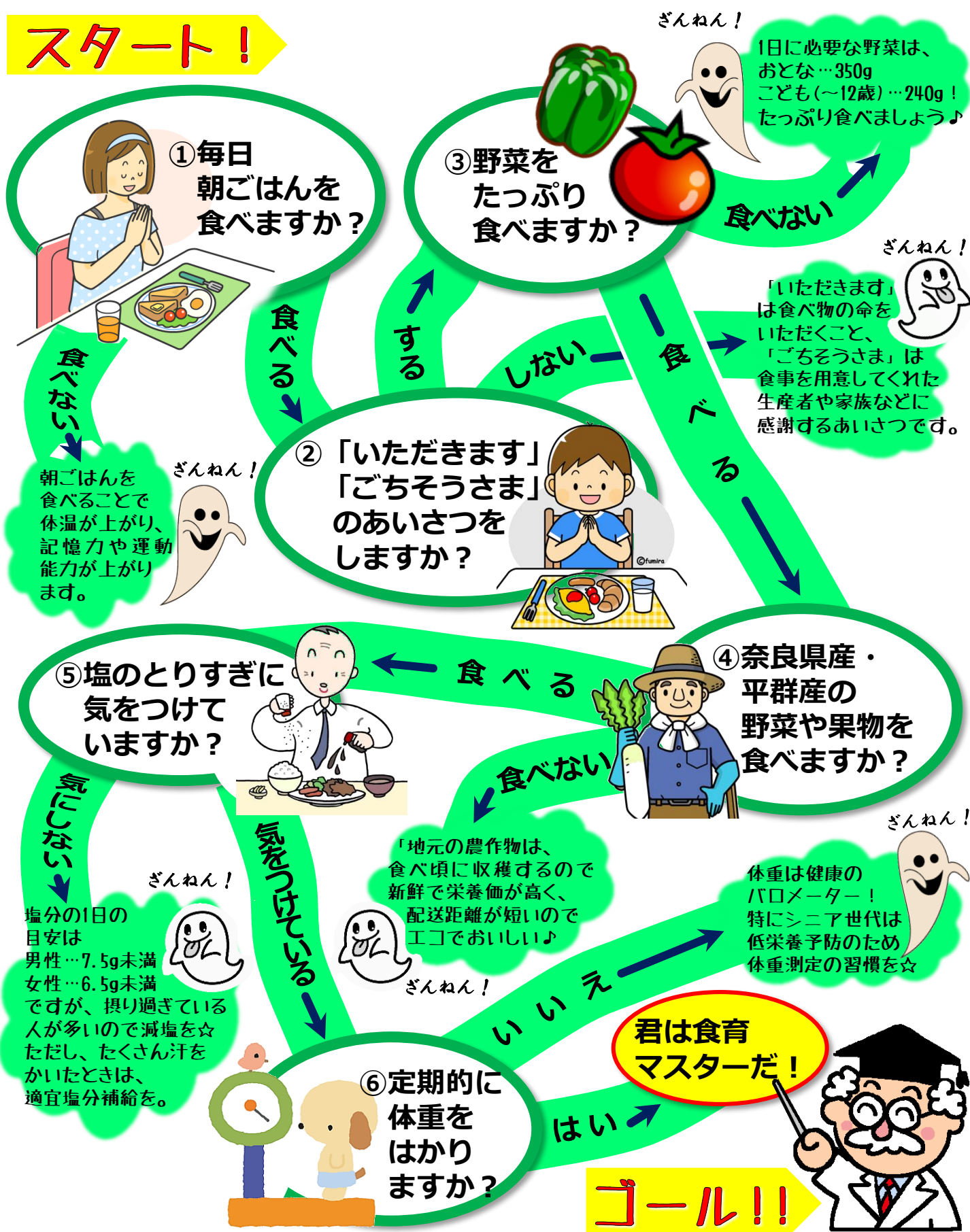


食育めいろ



スタート！



令和2～6年度

第3次平群町食育推進計画

ができました



～食から始まる心豊かで元気な町へぐり～

「平群町食育推進計画」って？

平群町の食育の方針や、具体的な取り組みについて示しています。本計画を通じて心豊かで元気な町づくりを目指しています！計画本文は平群町ホームページから閲覧可能です。

平群町食育推進計画

検索



子育て支援センター
子育て講座でお芋の苗植え♪



プリズムへぐり
赤ちゃんサークルで離乳食をばくり！



食生活改善推進員協議会による
平群中学校2年生郷土料理講習会

平群町の食育の取り組み例



社会福祉協議会と登録ボランティア
による地域食堂「おかえり」



地域包括支援センター
はつらつサロンのランチタイム☆



福祉課
シニアのこころと体にやさしい配食サービス

【第2次平群町食育推進計画(H27～R1) の評価一覧】

A(↑):目標達成、もしくはよくなった B(↗):ややよくなった C(→):変化なし D(↓):悪化した 値は%

目標	第1次計画策定時 H22		第2次計画策定時 H26		現状値 R1		第2次計画 目標値	評価
①毎日朝ごはんを 食べる子どもの増加	保育園 幼稚園 小学校 中学校	97.1 98.3 92.2 89.0	保育園 幼稚園 小学校 中学校	94.6 99.1 86.9 88.1	こども園 小学校 中学校	94.1 81.7 79.4	100%	C(→) D(↓)
②毎日朝ごはんを 食べる保護者の増加	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	80.8 93.0 92.6 100.0 92.2	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	76.2 88.2 93.5 100.0 89.6	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	86.5 86.3 89.0 92.0 87.9	100%	C(→)
③家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをいつもする 子どもの増加	保育園 幼稚園 小学校 中学校	60.7 70.1 65.0 57.0	保育園 幼稚園 小学校 中学校	54.2 61.8 59.0 63.3	こども園 小学校 中学校	58.3 66.8 51.7	80% 70%	C(→) D(↓)
④家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをいつもする 保護者の増加	63.6		67.0		55.4		80%	D(↓)
⑤「栄養バランスに 気をつけて食事をしている」 家庭の増加	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	40.4 62.4 55.2 57.3 59.9	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	51.1 56.4 44.4 54.9 54.5	30歳未満 30歳代 40歳代 50歳以上 計	26.4 35.2 48.5 53.3 46.4	80%	D(↓)
⑥給食での平群産野菜 使用率の増加	給食センター 幼・保	11.5 未把握	給食センター 幼・保	14.1 未把握	給食センター こども園	9.8 週1以上	15%	D(↓)
⑦地元や奈良県産の食材を 購入したいと思う人の増加	小鉢1皿分の 野菜料理で 野菜70g分です！		84.8		83.0		90%	C(→)
⑧1日に摂取する 野菜量の増加			5皿以上	3.1	5皿以上	2.7	5%	D(↓)
⑨食生活改善推進員を 知っている人の増加			3～4皿	32.2	3～4皿	26.8	45%	
	33.3		45.3		50%		A(↑)	

【第3次平群町食育推進計画で取り組むこと】

重要課題①

毎日朝ごはんを
食べる



重要課題②

野菜をたくさん
食べる



重要課題③

「いただきます」
「ごちそうさま」
の食事の
あいさつを
する



その他の目標①

栄養バランスよく減塩の食生活



その他の目標②

平群産の農作物を選んで食べる



その他の目標③

高齢者の低栄養予防



【ライフステージでの目指す姿と取り組み例の体系図】

こども園

学校

地域

家庭で目指す姿

妊娠期

自身の食生活を振り返り、
健全な食習慣を身につける

乳幼児期

基本的な生活習慣を
身につけ、食に関心を持つ

学童・ 思春期

食に対して感謝の気持ちを持ち、
楽しく何でも食べることができる

青年・ 壮年期

正しい知識を持って安全で
健康的な食生活を実践する

高齢期

食べる意欲を持って食事を
楽しみ、健康で心豊かに過ごす

全世代

地産地消の推進

取り組み例

- ファミリークラスでマタニティスイーツを提供し、妊娠期の食事について伝える
- 子育てサークルやイベントで楽しく食を学べる機会をもつ
- 菜園活動や新鮮な作物を使った給食で味覚を広げる
- 特産品や郷土料理などバリエーション豊かな給食を提供
- 健診やイベント等でヘルシーメニューの試食やよい食習慣のPRをする
- 楽しく食事ができる機会をつくる
- 栄養バランスのとれた食事が摂れるよう個人に合わせてサポートする



ボランティア

行政

生産・販売者

へぐりの地産地消

平群ブランド認定品は
このマークが目印です→



古都華



酸味と甘味のバランスGOOD



巨峰



地元産農作物 &
特産品は
ここで買えます♪



給食人気メニュー(小中学校) 星形オクラのセタ汁



POINT!

見た目をかわいくすることで
「食べたい!」気持ちがアップ↑

子どものVOICE

「オクラが星形に
なっているのが
めっちゃかわいい♡」

- (4人分) そうめん $\frac{1}{4}$ 束、オクラ4本、豆腐 $\frac{1}{4}$ 丁、人参40g、しいたけ1枚、とり肉30g、だし汁500cc、酒小さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、塩少々
- ①オクラは輪切り、人参・しいたけは細切り、豆腐・鶏肉はひと口大に切る。
 - ②だしで鶏肉、人参、しいたけをやわらかくなるまで煮る。
 - ③そうめん、豆腐、オクラを入れてさっと煮、調味料で味を整える。

給食人気メニュー(こども園) しいたけ肉詰めフライ



POINT!

しいたけが最高にジューシー♪

子どものVOICE

「トンカツのお肉みたいで
おいしい!!」
「きのこは苦手だけど、
パンにはさんで
がぶっと食べちゃった☆」

- (4人分) しいたけ8枚、ハンバーグ種200g、小麦粉・卵・パン粉適量、揚げ油
- ①しいたけは軸を根元から取る。(軸は刻んでハンバーグ種に混ぜて)
 - ②しいたけのひだの部分に小麦粉を薄くまぶし、ハンバーグ種をつめる。
 - ③小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、170度に熱した油で揚げる。