

なるほど！甲府市の食育クイズ

Q1 とうもろこしのひげの本数と同じ数なのは？

- ①実（粒）の数 ②皮の枚数 ③根の数

Q2 花の色が黄色い野菜は？

- ①なす ②きゅうり ③ピーマン

Q3 いちごの一番あまい部分は？

- ①ヘタのまわり ②真ん中 ③先端

Q4 ぶどうの種類ではない物はどれ？

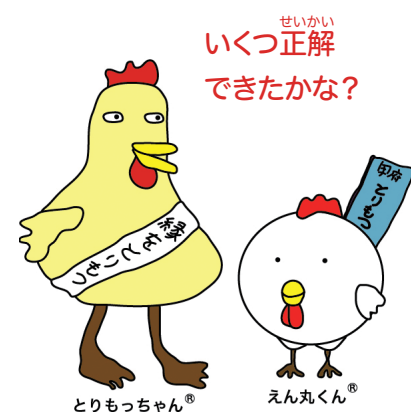
- ①デラウェア ②甲州 ③なつっこ

Q5 甲府鳥もつ煮が食べられるようになったのはいつ頃？

- ①明治 ②昭和 ③平成



なるほど！甲府市の食育クイズの答え（逆さにして読んでね）



- Q1-①実（粒）の数（とうもろこしのひげの）と同じです。
Q2-②きゅうり（なすの花は薄紫色、ピーマンの花は白色です）。
Q3-③先端（いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうに糖が多くなります）。
Q4-③なつっこ（「なつっこ」は桃の種類。「甲府之証」にも認定されています）。
Q5-②昭和（甲府市発祥の「甲府鳥もつ煮」は戦後から食べられるようになった。）

第4次甲府市食育推進計画【概要版】

編集発行：甲府市令和6（2024）年3月発行

住所：〒400-8585 甲府市丸の内一丁目18番1号

電話：055-237-1161（代表）

URL：https://www.city.kofu.yamanashi.jp



甲府市 食育 しょくいく

検索

第4次

令和6（2024）年度～令和11（2029）年度

概要版

甲府市食育推進計画

よくかんで たのし食 おいし食 バランスよ食

食べること、
からだのこと、
もっと知ろう

こうふPR大使の
武田ハルくんです！
ぼくと一緒に、食育のことを
楽しく学んでいこう！



わたしたちは、毎日「何か」を食べて、生きているよね。
食べ物から得た栄養が毎日遊んだり、勉強したり、元気いっぱい活動するためのエネルギーになっているんだよ。そして、わたしたちの成長する「からだ」をつくってくれているんだ。

だから、「何をどのように食べるか」は、生きることそのものといえるとても大切なことなんだよ。

「食育」とは、この「食べること」についてさまざまな知識を学び、考え、日々実行すること。

- ・毎日の食事でどんなことに気をつければよいか
- ・地元ではどんな野菜や果物がつくられているか
- ・食べ物を無駄にしないためにはどうすればよいか
- ・地域にどんな料理があるか

など、楽しく、おいしく、健康に「食べること」について一緒に学んでいこう！

あなたの食事とからだをチェックしてみよう

あなたはどのタイプ？ 「はい」「いいえ」を選んですすめてみてね。



スタート

給食（お弁当）は
ほとんど残さず食べる

はい

疲れやすくてイライラ
することが多い

いいえ

食事は欠かさず
3食食べる

いいえ

いいえ

はい

はい

食べることは
楽しいことだと思う

はい

つい、お菓子や
ジュースをとり過ぎたり、
お菓子を食事のかわりに
してしまうことがある

いいえ

いろいろな食べ物を
好き嫌いなく食べる

はい

いいえ

はい

いいえ

体重がオーバーぎみだと、
保健の先生に注意された

はい

朝食を食べない
ことが多い

はい

いいえ

好き嫌いなく、3食きちんと食べているようですね

A

3食きちんと食べて、好き嫌いのないあなたはすばらしい。
ごはんやパンに、肉や魚などを使ったおかずと、野菜中心のおかずを取り入れ、
これからも、いろいろな食べ物を食べましょう。



朝食も食べて、栄養をしっかりととりましょう

B

好き嫌いも少なく、楽しく食べているようですが、
食事の回数がやや少ないみたいです。
成長したり活動したりするためには、いろいろ
な栄養素が必要です。1日2回の食事ではその
栄養素をしっかりとるのが難しいです。
少しずつ朝食を食べるようにしてみましょう。

朝食を習慣にするための3ステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3
まずは1品から ・バナナ ・おにぎり ・シリアルなど	2品に増やす ・おにぎり+バナナ ・パン+ヨーグルト など	主食、主菜、 副菜+牛乳や くだもの 果物

お菓子は控えめに！量や食べる時間を決めましょう

C

お菓子やジュースは、おいしいので、つい食べ過ぎてしまうことがあります
よね。食べ過ぎてしまうと、太りやすく、また、ごはん（食事）のかわりに
すると、骨や筋肉など、体をつくるための栄養素が足りなくなってしまいます。
まずは、ごはん（食事）をしっかりと食べて、外でいっぱい遊んで、体を
動かそう。

1日に食べるお菓子の量は
200キロカロリーまでにしよう



苦手な食べ物にも挑戦して、バランスのよい食事を！

D

楽しく食べることはとても大切なことです。でも、好きな物ばかり食べていると、体を作るた
めの栄養素や体の調子を整える栄養素が足りなくなり、風邪をひきやすくなったりします。
元気に遊んだり、勉強したりするためには、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。



ごはんを楽しく食べることから始めましょう

E

食べることはあまり好きじゃないのかな。ごはん（食事）を楽しく食べることは、健康に
もつながります。楽しい食事には、お腹がすくことや、家族や友達と、いろいろなこと
を話しながら、食べることも大切です。



食べることやからだについて、知っておいてほしい12のこと

その1

早寝早起き朝ごはん

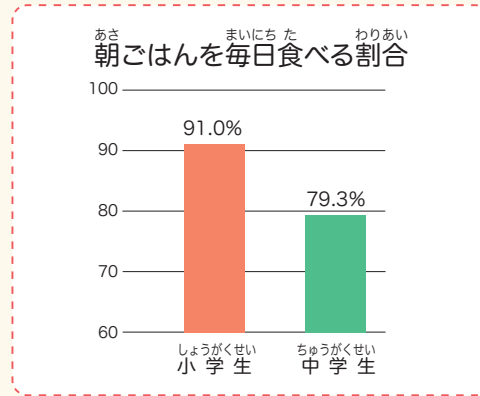
一日のスタートは朝ごはんから



今日は、朝ごはんを食べたかな？

朝食は、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させてくれるよ。

朝食を食べて、毎日を元気に過ごそうね。



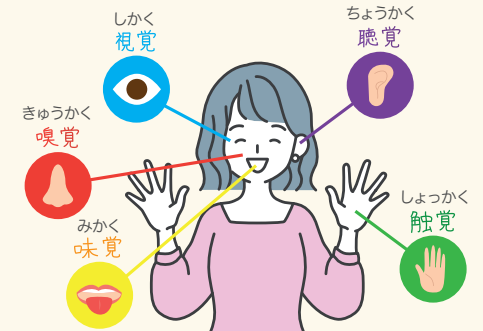
出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

その4

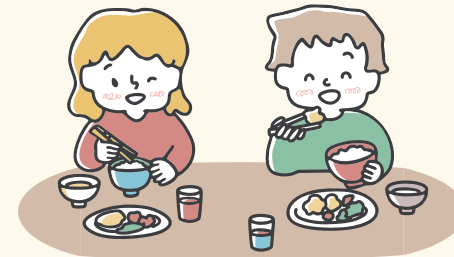
五感をつかっておいしさ発見

食べることは、味を感じるだけでなく、においや見た目、音、舌触りといった人間の持つ5つの感覚（五感）を全部つかって味わうことなんだよ。

おいしいと感じる色やにおい、歯ごたえなどを意識しながら、食べたり、食事づくりにチャレンジしよう。



味覚について学べる動画だよ。見てみてね



その5

みんなで楽しくつくって食べておいしい食事

誰かと一緒に、「おいしいね」といいながら楽しく、食卓を囲むことは、こころの栄養にもなるんだよ。自分で野菜を育てたり、食事づくりにチャレンジすると、食事がますます、楽しく、おいしくなるね。



その2

主食・主菜・副菜（汁物を含む）を調べてみよう

「一汁三菜」として、汁物と主食のごはんのほかに、主菜（メインのおかず）1つと副菜（サブのおかず）2つ、あわせて3つのおかずを用意するとバランスよく食べられるという和食ならではの言葉があるよ。どんな組み合わせがあるか、給食の献立やおうちの食事を調べてみよう。

ある日の給食をみてみよう



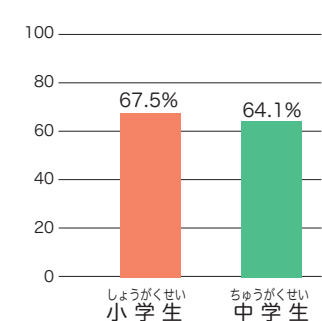
その3

自分の成長を確認しよう

身長と体重は、成長曲線図の曲線のカーブにそって変化しているかな？

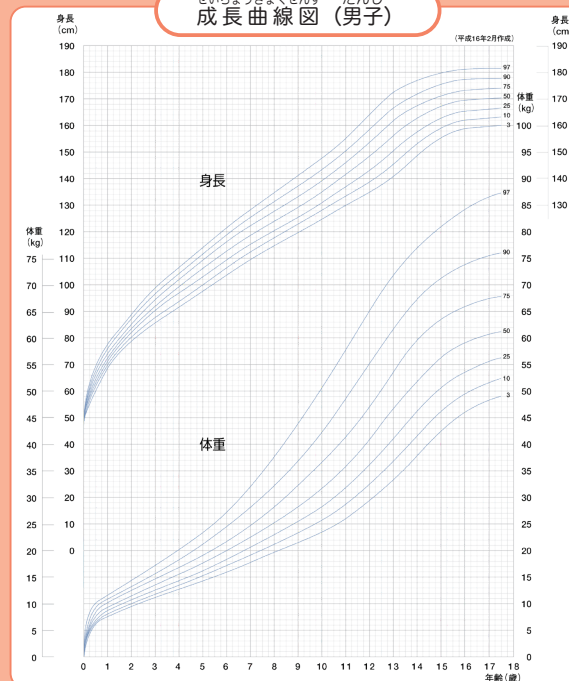
心身が成長する時期のみんなは、よく食べ、よく体を動かし、栄養や睡眠を十分とることが大切だよ。自分の体の成長と生活習慣について確認してみよう。

身長と体重のバランスが「ふつう」判定の小中学生のうち、自分の体型を「ふつう」と思っている割合

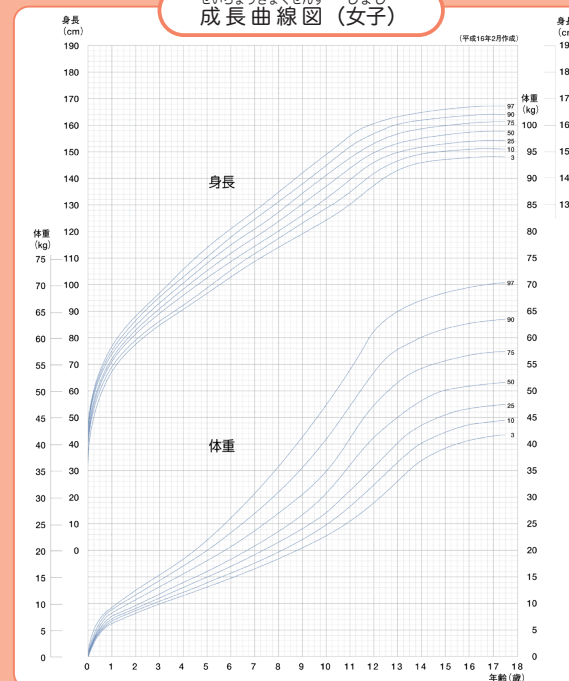


出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

成長曲線図（男子）



成長曲線図（女子）



その6

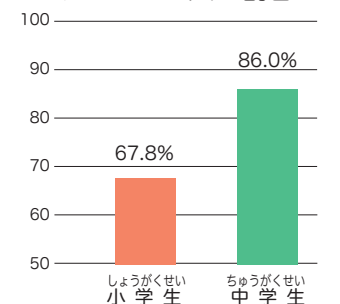
地域に伝わる料理や行事食を大切にする

山梨県に伝わる郷土食、みんなは、いくつ知っているかな。郷土食やおせち料理やかしわ餅、月見団子など、季節や行事に合わせて食べる行事食を守るために、みんなにも食べてほしいな。

ほうとうが有名だね



郷土料理や伝統料理を知っている人の割合



出典：市民アンケート調査（令和5（2023）年度）

食べることやからだについて、知っておいてほしい12のこと

その7

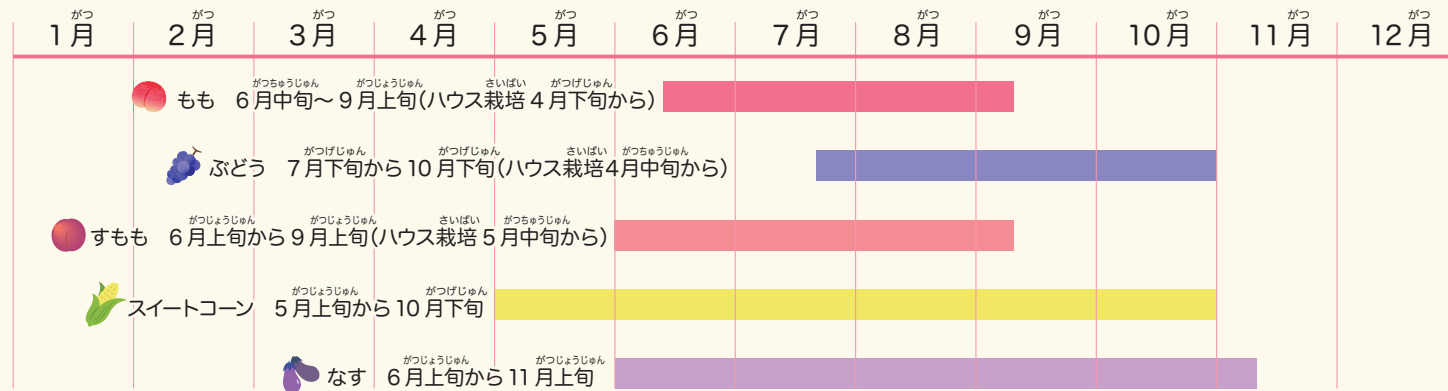
旬の地元農産物を、おいしく味わおう

食べ物の「旬」って知っているかな？

食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期のことだよ。

甲府市では、ぶどう、もも、すももなどの果物や、なす、スイートコーンといった野菜がとられているよ。

旬の農産物をたくさん食べることは、地域の農家さんを応援することにもつながるよ。



甲府の水道水のことが
学べるWEBサイト

「あたりまえの、裏にあるもの。」



ぜひ見て
みてね。

その8

安全でおいしい「甲府の水」を大切に

みんなが、家や学校などの生活で使っている水は、甲府市の北にある、広大な森林で生まれているよ。

自然の中で水が循環するしくみを知って、安全でおいしい水を大切にしよう。



その9

食中毒から身を守ろう

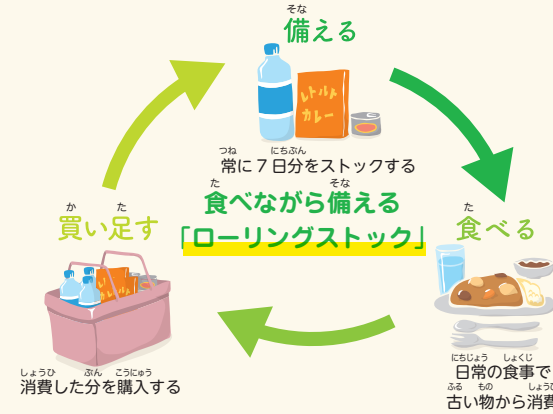
ごはんやおやつを食べる前、食べ物をさわるとき、みんなは、手洗いをしているかな？

食中毒を予防するために、手洗いはとっても大切だよ。

洗った手を、洋服でふいている人はいないかな？

清潔なハンカチやペーパータオルでしっかりふいてね。

ローリングストック



その10

水と食料などおうちの備えを確認しよう

おうちには、地震や台風などのいざというときに備えて、水やカセットコンロ、保存できる食べ物が用意されているかな。

いつもの食べ物を少し多めに買って置いて、古い物から食べて、また買い足していく「ローリングストック」という方法もあるよ。おうちの人とやってみよう。

その11

「もったいない」、食品ロスを減らそう

食品ロスとは、食べ物を残したり、まだ食べられるものを捨ててしまうこと。

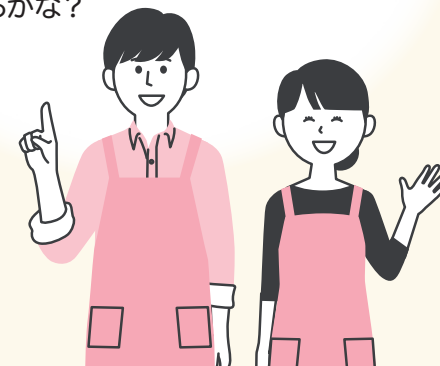
「もったいない」という気持ちを忘れずに、食品ロスを減らしていこうね。

「もったいない! 30・10運動」にチャレンジしてみよう!

- ☐ 毎月30日に食品の消費(賞味)期限をチェック!
- ☐ 毎月10日は食材を使い切るクッキングデーに!
- ☐ 計画的に購入し、買いすぎないようにしよう!
- ☐ ムダな物は買わないようにしよう!

食育アドバイザーの「食推」さん

ピンクのTシャツやエプロンを着て、お料理の作り方や食育について教えてくれる「食推さん」の教室などに参加したことはあるかな？



その12

食べることや体について家族や友だちと話してみよう

ここまで、食べることや体について知ってほしいことを「その12」まで読んでくれたかな。最後に、あなたが学んだことを家族や友だちと話して、伝えてほしいな。

食育はみんなで行って、くることが大事だよ。

これからも、イベントや教室に参加して、「食」をみんなで楽しもう。