



有田町食育推進計画

平成20年3月



食でめざそう！家族の笑顔！



有田町

有田町食育推進計画

目 次

第1章 策定の趣旨	1
第2章 計画の位置づけ	2
第3章 計画の期間	2
第4章 食育の概念と目指すべき方向	3
1 食育の概念	3
2 目指すべき方向	3
第5章 現状の分析	4
1 社会情勢の変化	4
2 食生活と健康	5
3 食料の需給	8
4 幼児期における食生活と食習慣	9
5 学童期における食生活と食習慣	12
第6章 具体的な対策	14
1 推進体制の整備	14
2 家庭・地域における食育の推進	16
3 保育所・幼稚園における食育の推進	17
4 学校における食育の推進	18
5 地産地消の推進	19
6 食（農）と器による食育の推進	20
第7章 関係者等の役割	22
第8章 ステージごとの取組み目標	24
第9章 食育推進の主要指標	26
(付属資料)	
食事バランスガイド	28
有田町の郷土料理「ごどうふ」	29
旬の食材の一覧表・直売所等	30
有田町食育推進会議グループワーク（まとめ）	32
有田町食育推進会議委員名簿	33

第1章 策定の趣旨

私たち人間が生きていくために「食」は欠かせません。「食」は命の源です。そして、3歳までに覚えた味覚は、100歳まで忘れないといわれています。そのためには、「袋の味」ではなく、自然の恵みと愛情のたっぷり入った「おぶくろの味」を食べさせることが大切です。

食事の前に「いただきます」と手を合わせることは、「食べ物」の「いのち」をいただくことであり、このことは食の基本です。

また、有田町には食する料理を、400年の歴史を持つ有田焼の器に盛り付け、食事を楽しむという食文化が受け継がれており、これを後世に伝えていくことが大切です。

忙しい日常生活を送る私たちは「食」の大切さに対する認識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。「食」に関する情報が氾濫する中で、食生活改善の面からも、安全確保の面からも、「食」に関する知識を身につけることが必要となっています。

平成17年7月に施行された「食育基本法」に基づき策定されたこの計画は、町民の健康づくり、地域づくりなど目指すべき方向と、その実現に向けた方策を示したもので、食育推進の基礎となるものです。



第2章 計画の位置づけ

「有田町食育推進計画」(以下「計画」という。)は、有田町における食育の目指すべき方向を示し、その実現のために必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための指針となるものです。

保育所、幼稚園、学校、関係施設、関係団体等における食育の取組の共通の指針として積極的に活用されるとともに、町民には食育の実践者として理解と協力をしていただくことを期待します。

なお、この計画は「食育基本法第18条」に基づく推進計画として位置づけています。

第3章 計画の期間

この計画の推進期間は、平成20年度から平成24年度までの5年間とし、その後は原則として5年ごとに見直します。

なお、国、県の食育推進計画が見直された場合及び新たに盛り込むべき事項が生じた場合は、この期間に関わらず必要に応じて見直すこととします。



第4章 食育の概念と目指すべき方向

1 食育の概念

食育は、味覚教育や栄養教育、心の問題、農林業への理解、食文化の継承、食糧の国内自給、環境など幅広い分野に関わりますが、有田町では、食育を次のとおり定義します。

人間生活に最も身近な「食」を通して、いのちの尊さを実感し、自分自身と家族の心身の健康を維持することを身に付け、家族及び地域・郷土の人々、歴史、文化との結びつきを確認し、さらに日本及び世界の人々との関係について考えることのできる人を育てる。

地域の歴史や特性を見つめ直し、地域で育まれてきた食や農、自然環境を生かして豊かな食文化を継承し育てる。

2 目指すべき方向

関係者の協働で、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、企業等さまざまな場面で食育を推進することによって、以下の実現を目指します。

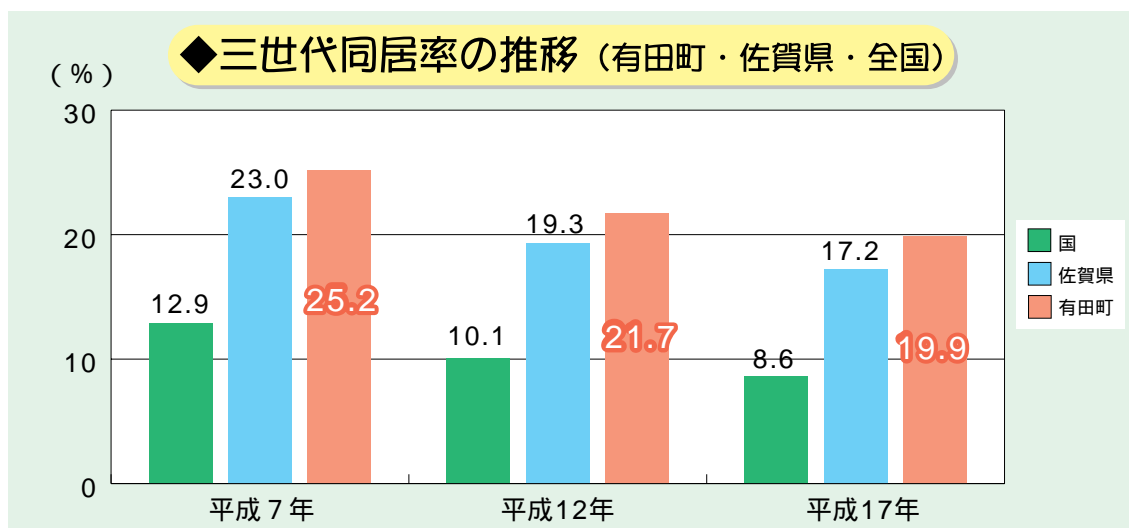
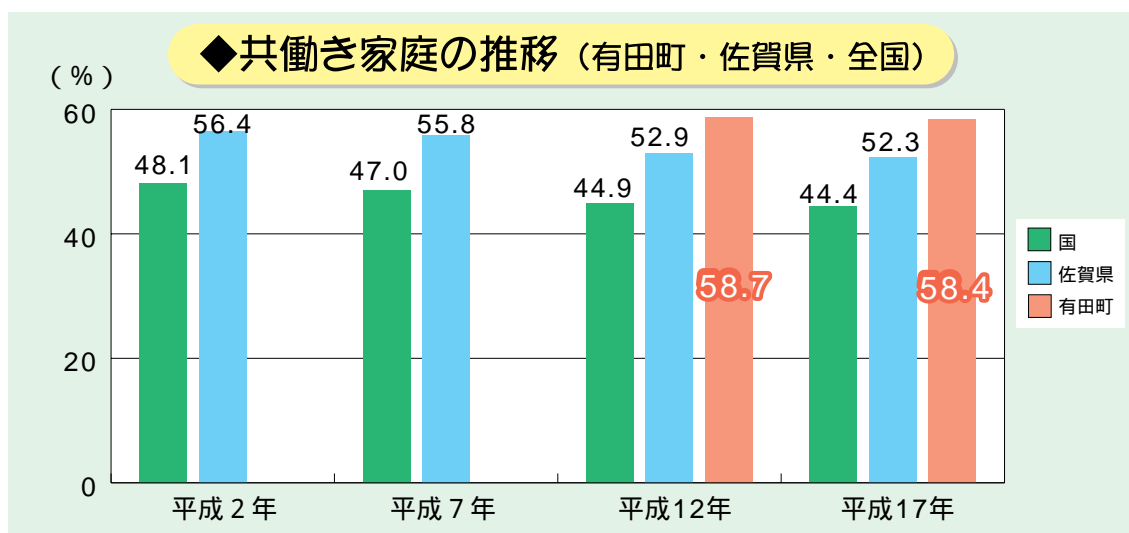
- 食を通して「いのち」の尊さや、命と命の結びつきを理解し、感謝の心を持てるようにする。
- 家族で食卓を囲むことや食事の楽しさ、大切さを実感し、子どもの頃から生涯を通じて望ましい食生活習慣を身につける。
- 農業や食品加工などの体験学習を通して郷土の自然や文化、歴史を理解する。
- 食料や環境問題等との関連に目を向け、自分と世界とのつながりを考える。
- 地域の食や農、自然環境等を活かして豊かな食文化を継承し育てる。

第5章 現状の分析

1 社会情勢の変化

有田町総合計画の人口推計値によると65歳以上の高齢化率は平成17年での24.9%に対し平成29年には31.5%と6.6%も高くなると推計され、今後、65歳以上の高齢者世帯が急激に増加する見込みです。

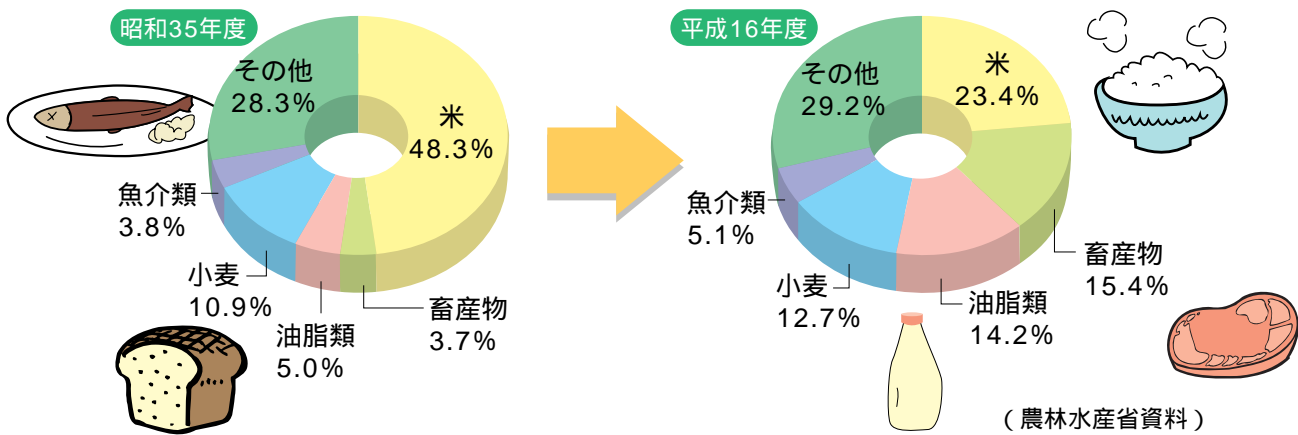
有田町は県内でも共働き家庭、三世帯同居率が多いという特徴がある。



2 食生活と健康

ご飯を中心とした日本型食生活は、栄養バランスに優れ理想的であるが、食の洋風化などに伴い、米の消費量が減少し、畜産物や油脂類の消費量が増えている。

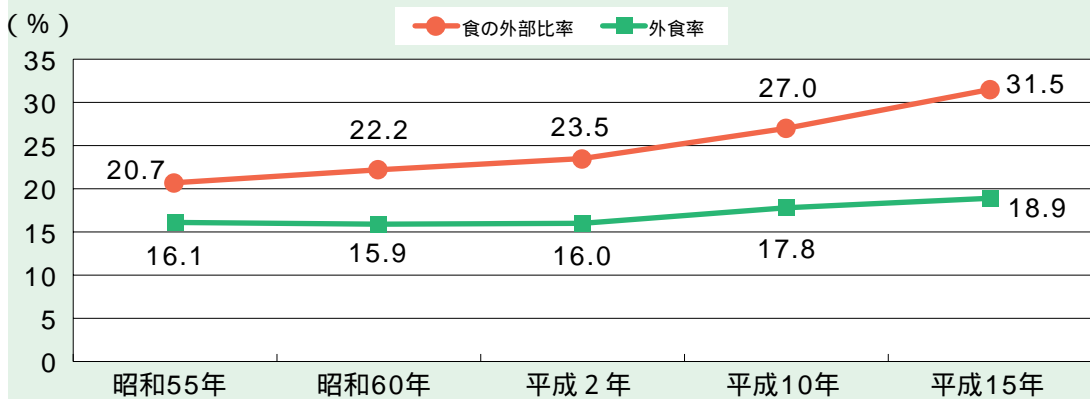
◆食生活の変化（食事のエネルギーに占める割合）



中食や外食などの食の外部化により、野菜の摂取量が減少している。

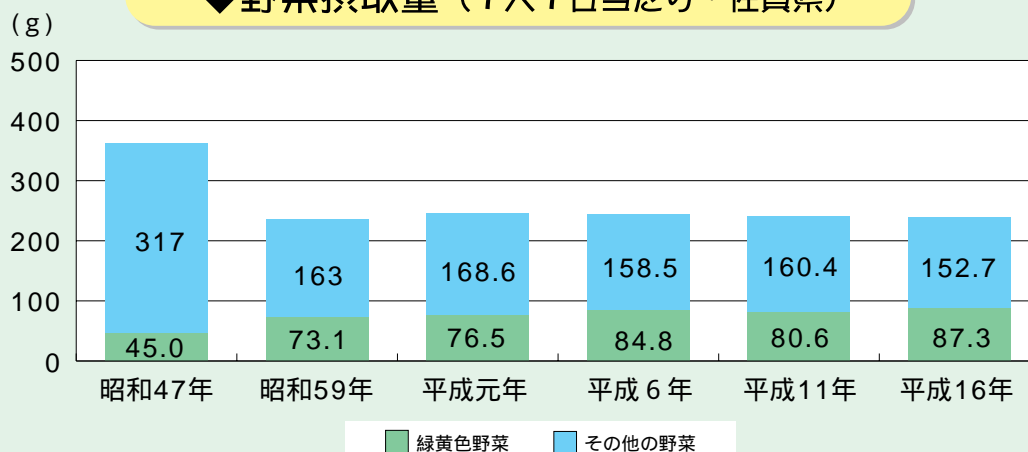
MEMO 「中食」とは
 弁当類、調理パン類、惣菜類等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用するものを中食（なかしょく）といいます。

◆食料消費支出に占める外部比率の推移（佐賀県）



(佐賀県食育推進基本計画資料)

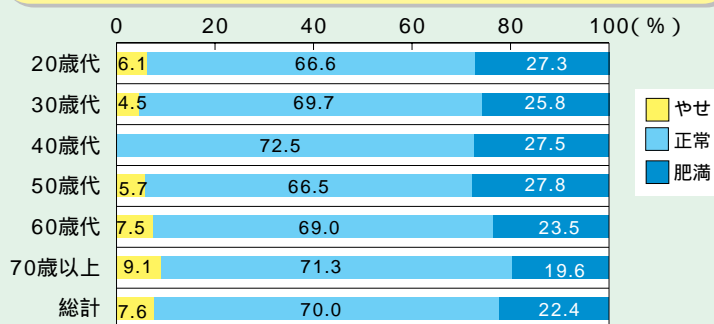
◆野菜摂取量（1人1日当たり・佐賀県）



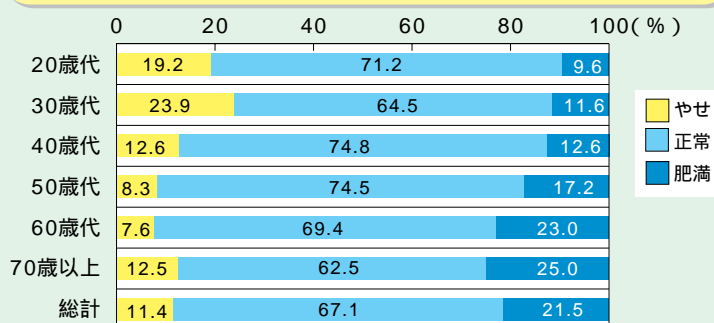
（佐賀県食育推進基本計画資料）

年代別の体重をみると男性はエネルギーの過剰な摂取や運動不足などから20歳代から50歳代に肥満が多い。女性は、ダイエット志向などで20歳代から30歳代に「やせ」が見られる。

◆年齢別体重分類（男）



◆年齢別体重分類（女）



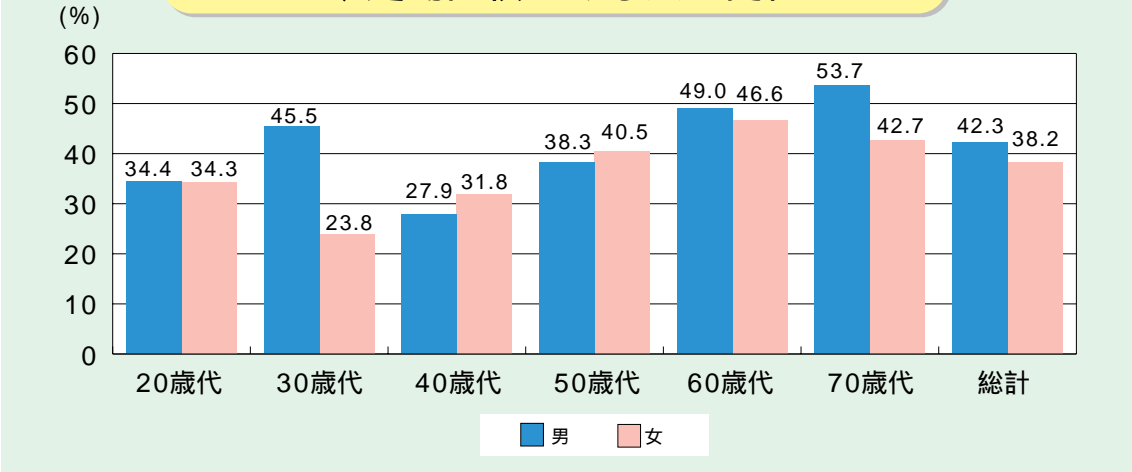
- やせ... BMI 18.5未満
- 正常... BMI 18.5以上 ~ 25.0未満
- 肥満... BMI 25.0以上

【BMI】とは？

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数のことで肥満度を測るための国際的な指標

（平成18年度有田町住民健診）

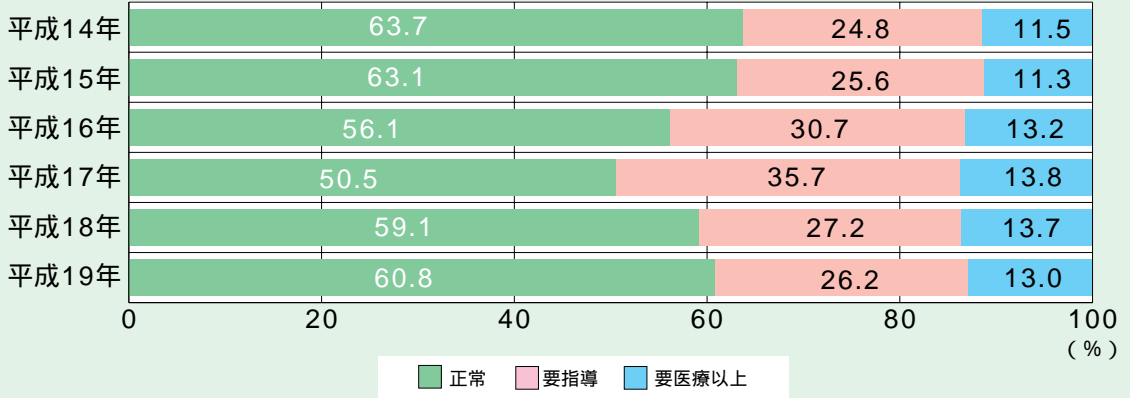
◆運動習慣のある人の割合



(平成16年県民健康・栄養調査)

町が実施している住民健診では、生活習慣病での糖尿病が疑われる人が、4割ほどいる。

◆健診結果の変化 (糖尿病)



(有田町住民健診)



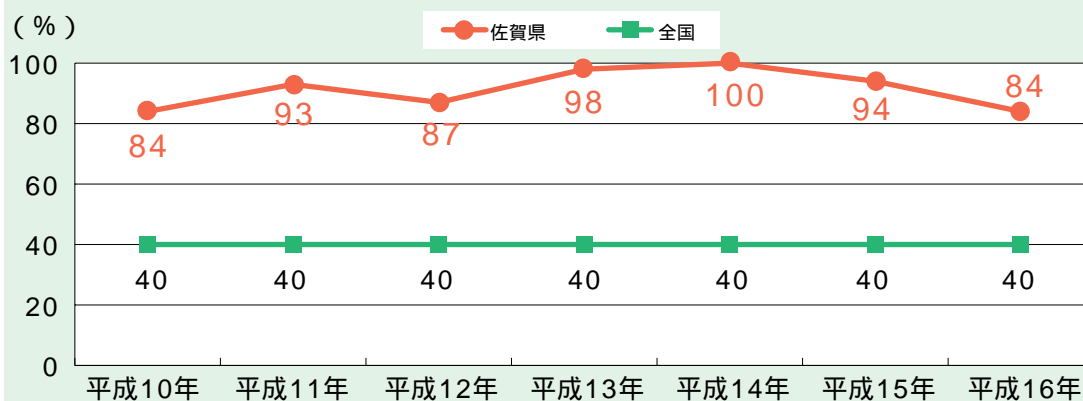
3 食料の需給

わが国の食料自給率は、主な先進国の中で最も低い状況である。

食料生産県である佐賀県の食料自給率は高い数値（84%、全国8位）だが、国全体では昭和40年度の73%から平成10年度には40%と低下しそれ以降は7年連続で40%と横ばいで推移している。

農林水産省資料によると、18年度の国における食料自給率は39%（概算値）で1%低下している。

◆食料自給率の推移（カロリーベース）



（農林水産省資料）

MEMO 「カロリーベース自給率」とは

食料の重さは、米、野菜、魚、...どれをとっても重さが異なります。重さが異なる全ての食料を足しあわせ計算するために、その食料に含まれるカロリーを用いて計算した自給率の値を「カロリーベース総合食料自給率」といいます。カロリーベース自給率の場合、牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、卵にはそれぞれの飼料自給率がかけられて計算されます。



4 幼児期における食生活と食習慣

早寝、早起きができていない園児が多い。また、8%の園児に朝食の欠食が見つけられる。朝起きられない、朝食を食べないといった子どもの成長過程において、あまり好ましくない生活リズムを容認する家庭が増えてきている。

朝食の料理として主食（パン又はご飯）のみ食べる園児が全体の4分の1を占めている。また、夕食後から就寝までに間食する園児は7割程いて中でもお菓子が一番多かった。好きな物を好きなだけ、食べたい時に食べたいだけ食べるといった、栄養の偏った食事になっている。

有田町保育園アンケート

【調査実施日】

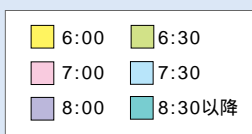
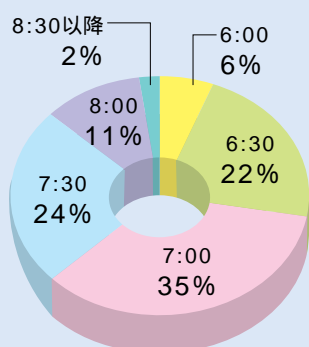
平成17年5月～平成18年6月

【アンケート対象者】

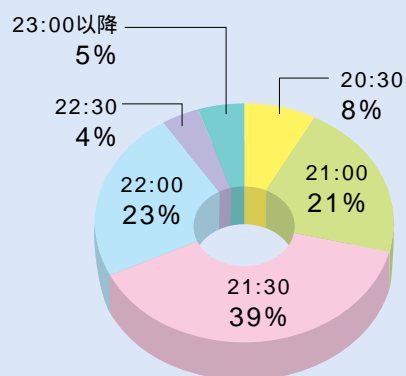
町立保育園197名



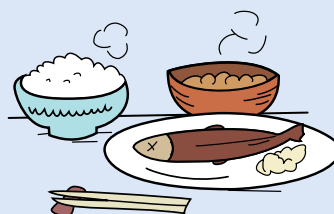
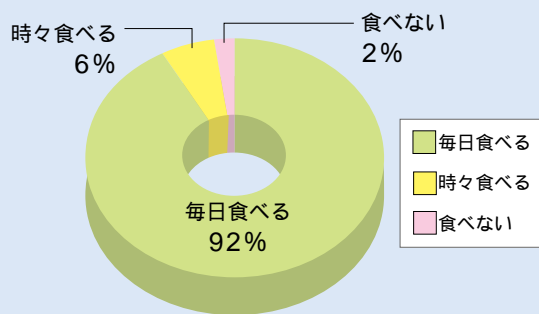
◆起床時間



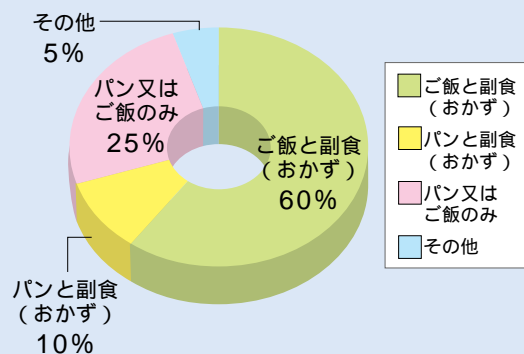
◆就寝時間



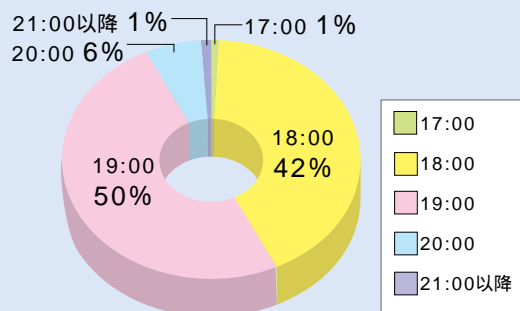
◆朝食は毎日食べますか



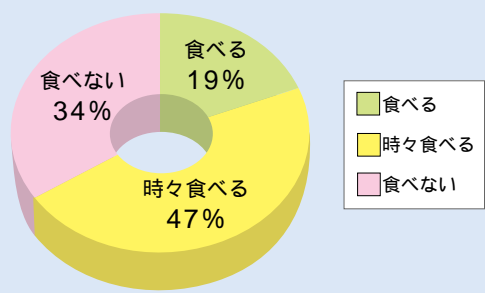
◆朝食はどんなものを食べますか



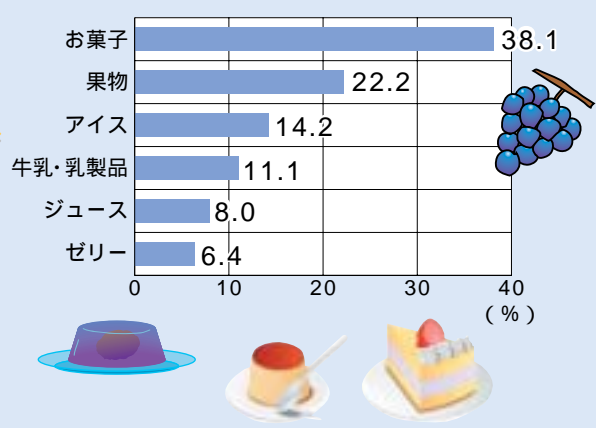
◆夕食時間



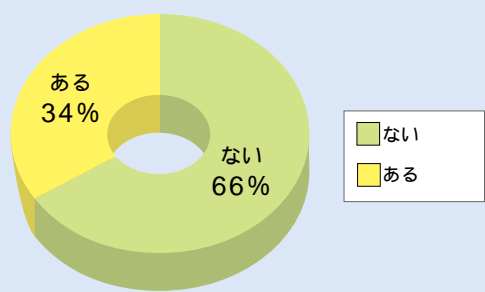
◆夕食後、就寝まで何が食べますか



◆夕食後主に何を食べますか



◆身体や食生活について気になることがありますか

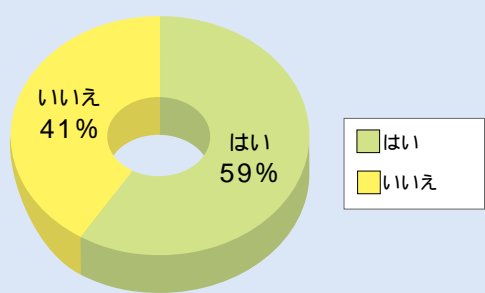


子どもの身体や食生活について気になることがあると答えた保護者は...

- おかずを食べてごはんをあまり食べてくれない
- 休日、おやつをだらだら食べる
- 虫歯がひどい
- 食事中座って食べない



◆家庭において保育園の献立を活用しますか



保育園の献立を活用されているご家庭では...

- 家庭の食事と重複しないように
- 毎日どのようなものを食べているかの把握(おやつなど)
- 最近、保育園で食べていない野菜を家庭の食事に取り入れる



5 学童期における食生活と食習慣

児童生徒の朝食欠食については「食べない」と回答したのは、ほとんどいなくて9割以上の児童生徒が毎日食べている。「時々食べる」と答えた中学生の中に「体がだるい」「頭が痛い」という症状を感じたことがある生徒が約65%いた。

児童生徒にとっては学校給食が、友達と一緒に食事ができる楽しみの場になっている一方、家庭においては中学生になると孤食化が増え家族だんらんでの食事の取り方が減少している。

「いただきます。ごちそうさま。」の食事のあいさつは、小学生より中学生のほうが割合的に低く、食に対する感謝の気持ちがやすい。

有田町立小学校・中学校食育アンケート

【調査実施日】

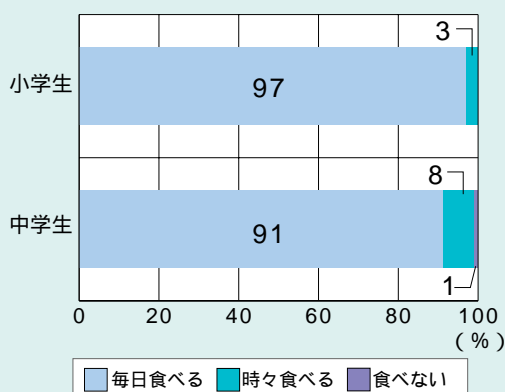
平成19年6月

【アンケート対象者】

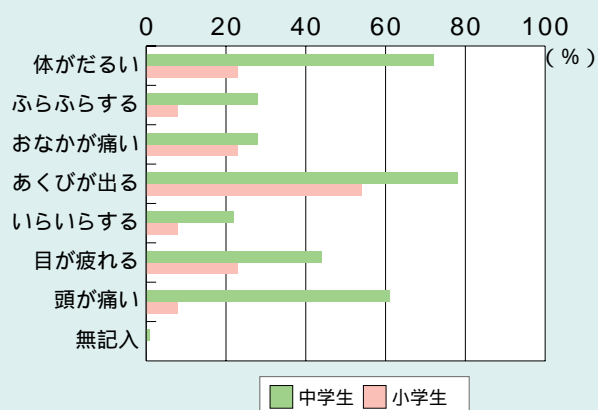
有田小、有田中部小、曲川小、大山小学校（237名）
有田中、西有田中学校（219名）



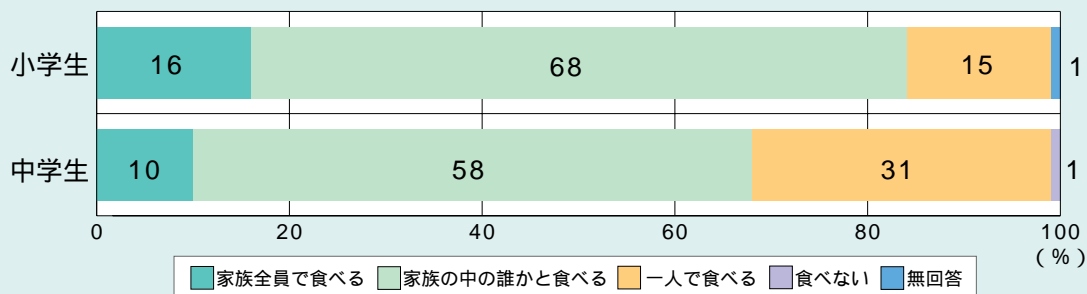
◆朝食を毎日食べますか？



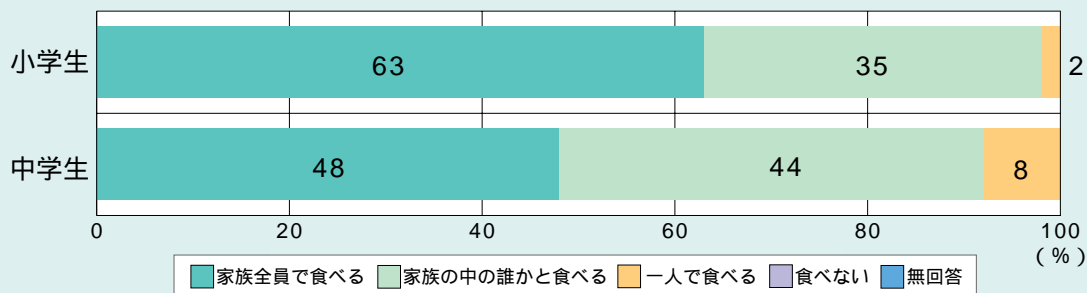
◆毎日朝食を食べていない人の体を感じる事



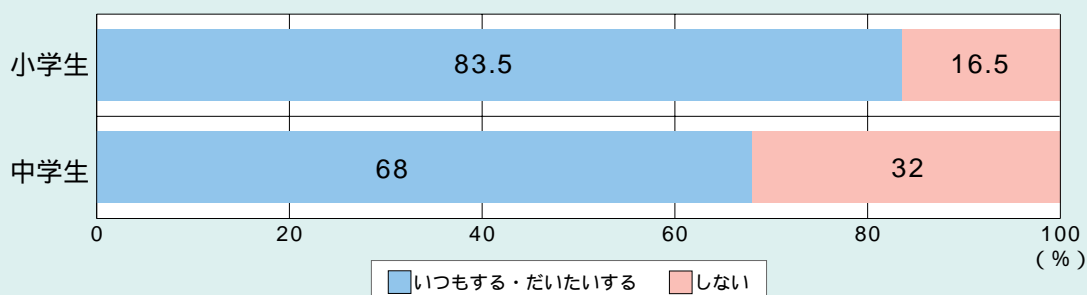
◆朝食はふつう誰と食べますか



◆夕食はふつう誰と食べますか



◆家庭での食事の時、「いただきます。ごちそうさま」のあいさつをしていますか



第6章 具体的な対策

1 推進体制の整備

食生活は、本来、個人の自由な判断と選択に委ねられるべきものであり、町民自らの意思で積極的に取り組むことが重要です。そのためには、町民が主役となる運動をしていくことが必要であり、さまざまな分野の関係者が問題意識を共有しつつ、それぞれの特性を生かして食育の推進に取り組むことが求められています。

食育の推進については、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、その他の施設等さまざまな場面で、推進するための施策の実態や体制の整備等重要な役割を担っています。



このようなことから、町では運動の推進母体として有田町食育推進会議を設置

すると共に、食育推進の主要な主体となる推進体制の整備を促進します。

また、町民の皆様へ食育に関する意識を高めるため、「食育推進強化月間」を定め、この期間に食育推進運動を重点的に推進します。

(1) 有田町食育推進会議の設置

本推進計画を推進するために、食育推進に必要な団体、関係機関等で組織する有田町食育推進会議を設置します。

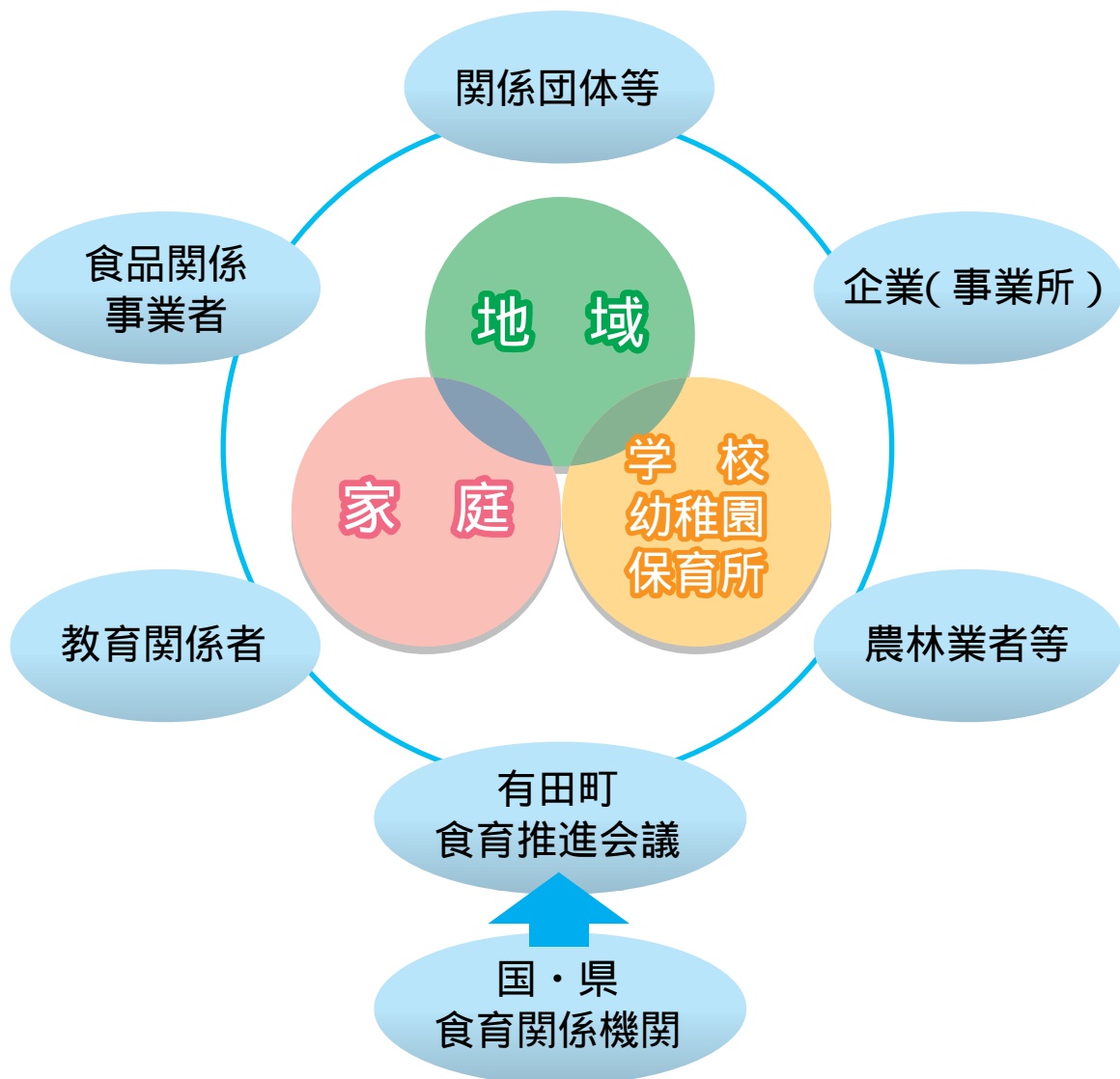


(2) 食育推進強化月間の設置

毎年6月・11月(佐賀県と同月)を食育推進強化月間と定め、食育推進強化月間においては広報活動や各種事業等などを通して啓発を図り、重点的に食育の取組みを推進します。

(3) 食育推進の体制

食育に関する取組みは、各主体が個別に実施することはもちろんのこと、様々な組織や人々の協働のもとで実施されることにより、より効果が期待できます。



2 家庭・地域における食育の推進

食の原点は家庭にあり、特に乳幼児から小学生の時期は家庭への依存度が高くなります。家庭は「いただきます」「ごちそうさま」など食に対する感謝の気持ちをもつことや生活リズムの確立、食習慣形成など重要な役割を担っており、食育は家族ぐるみで楽しく学び、実践することが必要です。

そのため、家庭における食育を支える環境づくりの支援を促進するとともに、家庭を取り巻く地域の連携を積極的に進めます。

また、有田町の農業や農畜産物、食品の安全性に関する情報を積極的に提供するとともに、農業や農畜産物への理解を深めてもらうため、食育の現場と生産現場や農業関係者との交流を進めます。

【具体的な取組み】

家族と一緒に食卓を囲む機会の増加・充実を図り、家族のコミュニケーションの確保。

食事の挨拶やマナーを身につけ食文化を継承する。

規則正しい生活リズムを習慣化。

家族と一緒に料理をつくり、作る楽しさを知る。

食生活推進員等が実施する郷土料理や伝統料理等の講習会、講演会への参加。

食事バランスガイドの普及・啓発等の取組みを支援。

食育の現場と生産現場や農業関係者との交流。

生活習慣病の予防・メタボリックシンドロームの予防



MEMO

食事バランスガイドとは

誰もが手軽に、気軽にバランスのよい食べ方を理解できるツールとして、厚生労働省と農林水産省が作成したもので、食事の組み合わせや、おおよその量をコマと料理のイラストで示したものです。1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが、ひと目でわかり「食事バランスガイド」を見ることにより、自分の食生活を見直すことができるように、わかりやすく作られています。(28ページ参照)

3 保育所・幼稚園における食育の推進

乳幼児期は、食の嗜好が身に付く重要な時期であり、食べ物や生き物に興味を持つ時期です。食事や料理体験、農業体験等を通して、基本的なマナーを身に付け、感謝の心を育ませることが必要です。

また、体験活動を行なうことで、食への関心が高まり、好き嫌いが少なくなり、食のすばらしさを広めるなどの効果があります。

保育士や栄養士、調理師等の関係者が連携して、情報の共有化を行い、子どもの発達状態に応じた食育や、体験活動等を積極的に展開します。

また、子どもだけではなく、子育て家庭への食育の情報発信拠点としての役目も期待されます。



【具体的な取組み】

給食やおやつを楽しく食べるための環境（雰囲気）をつくる。

地元食材を中心とし多種多様な食材を利用した給食を提供する。

給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食事のマナー等の理解を深める。

農業体験や料理体験の実施。

保護者に健康や栄養など食育に関する様々な情報を定期的に提供する。



4 学校における食育の推進

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、子どもの心身の健全な育成に重要な役割を果たしている学校の関係者には、あらゆる場や機会を利用した積極的な食育の推進が求められています。

また、学校等の食育は、子どもたちが望ましい生活習慣を身につける上で大変効果的であり、子どもたちの家庭・地域での食育の充実につながるものとなります。

そこで、学校においては、子どもたちが正しい食習慣を身に付けられるよう、家庭・地域との連携による指導体制の整備を進めるとともに、教科等での食育の実践や、子どもの発達段階に応じた指導内容の充実に努めていきます。



さらに、町の特徴である豊富な自然環境や資源を生かした体験学習や、食育の生きた教材となる給食の充実に努め、食の大切さや感謝の気持ちを持った元気で健やかな子どもを育てます。

【具体的な取組み】

学校教育活動全体を通して計画的な学習。

教員、栄養士など（栄養教諭等）が連携し、食育の仕組みを理解するとともに、食生活学習教材を活用しながら、食に関する指導を進める。

地元食材を中心に、多種多様な食材を利用した給食を提供する。

学校給食を通して、いのちの尊さ・栄養・食の安全・食文化・食事のマナー等の理解を深める。

生産現場の体験や生産者の講義等により農林業に対する理解を深める。

勤労体験学習や給食を教材とした学習等を通して、感謝の心や豊かな心を育む。

保護者に、健康や栄養など食育に関する様々な情報を定期的に提供する。



5 地産地消の推進

地産地消の取組みは、生産者は消費者とのつながりが深まり、少量多品目の地域食材や規格外品等の流通ルートが確保でき、経済効果や生産意欲が生まれます。

一方消費者は、新鮮でおいしい多くの地域食材が手軽に入手でき、安心・安全を感じることができます。



また、農業が営まれることで地域の景観保全や、伝統的な食文化などの地域の財産を再認識することに加え、安全で新鮮な旬の地域食材を多く活用することによって、食生活の乱れが目立つ子どもたちや生活習慣病が増えつつある町民への、食生活の改善を通じた健康づくりにつながります。

MEMO

「地産地消」とは

地域で生産されたものをその地域で消費するという考え方で、地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付ける取組。

【具体的な取組み】

良質で安全・安心な地元農産物を購入しやすい供給体制の整備。

飲食店や宿泊施設等への地元農産物の利用促進。

地域でとれた農産物を消費することで農林業の振興や地域の活性化につなげる。

担い手の確保・育成、営農相談などの支援及び生産者の意識改革。

学校給食への地元農産物の生産・供給システムの構築。

農産物の輸送距離を短くすることで、エネルギー資源の節約、二酸化炭素の排出抑制等にもつながり環境にやさしい社会づくりに役立てる。

生産者と消費者のお互いの顔が見える関係（信頼感）の構築。



6 食(農)と器による食育の推進

日本の食器には、日本の食文化の中で培われてきた風合い、使い心地、美しさなどがあります。ご飯がおいしくなるような茶碗、旬の料理が引き立つ皿やどんぶり、お茶をおいしくいただける湯のみなどあって、それは単なる容器にとどまらず、季節感を味わわせてくれたり目を楽しませてくれたりします。

この食器を通じて、未来を担う子どもたちに日本の食文化を継承し、おいしく、楽しく食べる習慣を身に付けさせ食器に対する関心をもたせます。

有田町は農業とやきものの町であり、町内で生産された新鮮な農畜産物を調理し有田焼の器にコーディネートするシステムづくりを図り、家庭だけでなく町内の飲食店等でも提供できるように推進します。

また、町内の保育所、幼稚園、学校及び老健施設や病院等の給食施設のほとんどが有田焼の食器を使用しており、今後は町外の給食施設への、やきもの食器の導入を促進します。

【具体的な取組み】

調理した物を盛り付ける時は、器（有田焼）を選び季節感を出す。

食卓を彩り、食欲をそそる器（有田焼）を選ぶ。

子どもには安全なやきもの食器を使用する。

食と器の演出で郷土料理や自慢料理のコンテスト実施。

有田陶器市、秋の有田陶磁器まつり等で飲食店が地元の農畜産物と有田焼を組み合わせた郷土料理やおくんち御膳などの提供。

新製品の有田焼の開発。



料理は、光の加減、器との相性、盛り付け方などで全く趣が違ってきます。

同じ料理なのに、有田焼の器を使うことで料理がまた別の顔を見せてくれます。今までは「料理は愛情、味付けさえちゃんとしていたら、多少の見た目なんて気にしない。」という考えだったが、「料理は愛情、味付けはもちろん見た目も大事！」と思えるようになってきました。

そこで、同じ料理で3パターン見た目を比較してみましょう。たいした料理でなくても、ちょっと盛り付けを変えたり、おしゃれなお皿を使うことで料理は、数倍楽しめること間違いありません。

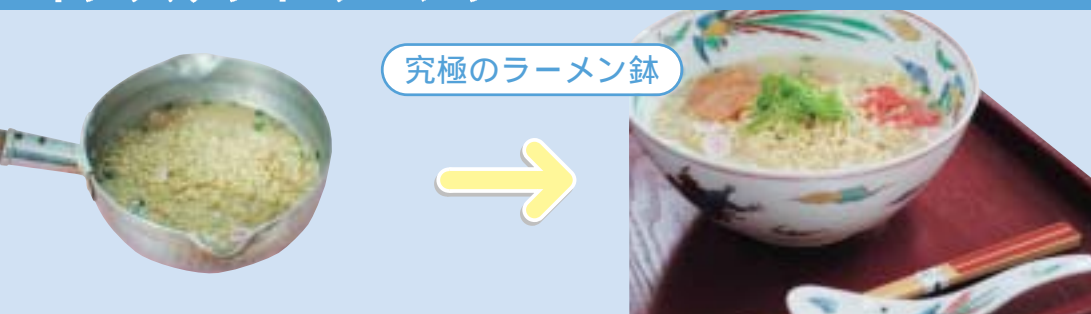
■地元食材を使用した学校給食



■コンビニエンスストア弁当（幕の内）



■インスタントラーメン



第7章 関係者等の役割

町は、この推進計画に基づき、食育の推進に必要な施策を展開していくために、食生活の基本である家庭はもとより、教育関係者等、農林業者等、食品関連事業者等、関係機関、団体、事業所等における自主的な取り組みが推進されるよう、これらの関係者との連携を図り、支援や情報の提供、共有化に努めます。

(1) 家庭の役割

- ・食を楽しむ機会の提供
- ・有田の伝統ある食文化を推進
- ・日本型食生活の推進
- ・発達段階に応じた食育の推進
- ・地域食材の利用



(2) 教育関係者等の役割

- ・有田の特色を生かした学校給食の実施
- ・子どもの頃の食育の重要性を踏まえ、食育推進体制の整備や関係職員の資質の向上に努める
- ・行政関係者や保護者との連携を図り、自主的かつ積極的に子どもたちに対する食育の推進

(3) 農林業者等の役割

- ・健康と環境に配慮した地元農産物の生産と利用拡大
- ・安全・安心な地元農産物と加工食品の提供
- ・消費者との連携強化による信頼形成
- ・行政やその他の関係者等が実施する食育推進に協力



(4) 食品関連事業者等の役割

- ・有田のよさを生かした食品の製造・販売
- ・有田焼の器を使用し地元食材等を利用した料理の提供
- ・サービス産業による郷土料理や食文化の提供
- ・食品廃棄物の再利用など環境に配慮した取組み
- ・行政やその他の関係者等が実施する食育推進に協力



(5) 関係機関、団体、事業所等の役割

- ・それぞれの組織の目的や役割に応じて、調理方法や食文化の継承
- ・豊富な知識と経験を生かし、食育講座や研修会の開催など地域の食生活の改善に自主的に取り組む
- ・行政や学校関係者などが実施する食育に関する取組に協力
- ・社員（従業員）に対し、健康診断等に基づく生活習慣病等の予防のため食生活の改善を図るとともに、食育活動の推進に努める

庁舎内連携の体制

健康福祉課	乳幼児の食育、健康・栄養面の食育
農林建設課	地産地消、農業体験、直売所・加工所等
学校教育課	学校の食育（教科・特別活動）
生涯学習課	地域の食育、食文化
住民課	保育所・幼稚園の食育
商工観光課	窯業等、料飲店関係の食育
企画課	総合調整



第8章 ステージごとの取組み目標

各ステージごとの目標は、一般的な発達段階を念頭に、特に重点的に取り組んでほしい内容を掲げています。実際の取組みにあたっては、子どもの実態や、家庭、地域、学校の実情に合わせて、柔軟に取り組みましょう。

内 容		目 標	乳児期	幼児期	小学生	中学生	高校生	青壮年期	中高年期
心身の健康と食の関係	食習慣	授乳時間を整え、確実に離乳食を進めよう	■						
		規則正しい食習慣を身につけよう		■	■	■	■		
	健全な味覚	自分で進んで食べようとする意欲を育てよう	■	■	■				
		多様な食べ物にふれ、食べたいもの、好きなものをふやそう	■	■	■				
	健康と食事	栄養のバランスや適量を理解し、自分の食生活の問題を考える力を身につけよう			■	■	■		
		自分の身体の成長を知り、自分の健康と食生活の関係について正しく理解しよう				■	■		
		自分の食生活を管理し、自ら健康管理できる能力を身につけよう					■	■	■
		食生活を点検・評価して、生活習慣病を予防しよう						■	■
食と人との関わり	共食・コミュニケーション	母乳（ミルク）を飲む心地よさを感じさせよう	■						
		家族や仲間と一緒に楽しく食べることができるようにしよう	■	■	■	■	■	■	■
		地域の人たちと楽しく交流しながら食べる機会を増やそう		■	■	■	■		
	食事マナー	食事のマナーを身につけよう		■	■	■	■		

内 容		目 標	乳児期	幼児期	小学生	中学生	高校生	青壮年期	中高年期
食を営む能力・技術	食の安全・食の選択	食の安全に興味をもち、理解しよう							
		食品を選択する能力を育てよう							
	食事づくり	食事をつくらう			簡単なもの	1食分	1日分		
		地域で摂れた食材や旬の食材を利用して食事をつくってみよう							
食料の生産流通・環境問題と食文化	食を大切にす る心の 育成	有田の食べ物にふれる（育てる・採る・作る）体験をふやそう							
		有田焼の食器に料理をコーディネートしよう							
		有田の自然・地域と食べ物との関わりに関心をもとう							
		食品の生産・加工・流通の仕組みについて理解しよう							
	環境問題	食料事情と環境問題について理解しよう							
	有田の食文化	有田の郷土料理と行事食を理解しよう							
		有田の郷土料理と行事食を伝える担い手になるう							
食のボランティア活動に取り組もう									



第9章 食育推進の主要指標

食育の推進、課題の達成（改善）に関する状況を客観的な指標により把握できるように、主要な項目について、定量的な目標値を設定します。

食育推進の主要指標

指 標 名	現状値	目標値 (H24)	担当部署
食事をバランスよく食べている人の割合 (参考)有田町健康プラン	71.0%	75.0%	健康福祉課 生涯学習課
食育に関心を持っている人の割合 (参考)平成19年3月「食育に関する意識調査」(内閣府)	69.5%	90.0%	共 通
幼児期の朝食を欠食する割合 (参考)平成17～18年度有田町立保育園食育アンケート	8.0%	0%	住民課 健康福祉課
小学生の朝食を欠食する割合 (参考)平成19年度有田町立小学校食育アンケート	3.4%	0%	学校教育課
中学生の朝食を欠食する割合 (参考)平成19年度有田町立中学校食育アンケート	8.7%	0%	学校教育課
小学生の孤食(夕食)の割合 (参考)平成19年度有田町立小学校食育アンケート	2.0%	半 減	学校教育課
中学生の孤食(夕食)の割合 (参考)平成19年度有田町立中学校食育アンケート	5.0%	半 減	学校教育課
町民の肥満度(BMI25以上の者)の割合 (参考)平成18年度有田町住民健診	男 22.4% 女 21.5%	男 20.0% 女 19.0%	健康福祉課 生涯学習課
栄養成分表示を参考にしている人の割合 (参考)有田町健康プラン	50.9%	55.0%	健康福祉課 生涯学習課
学校給食における県産(地場産)農産物の使用割合 (参考)18年度学校給食における県産農産物の利用状況調べ	51.9%	60.0%	学校教育課 農林建設課
県内の学校給食におけるやきもの食器の導入割合 (参考)佐賀県体育保健課18年度調べ	小 67.6% 中 63.6%	100%	学校教育課 商工観光課

付 属 資 料

食事バランスガイドを活用しましょう!

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの?

「食事バランスガイド」は、私たちが健康で暮らすには、1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいか、バランスのとれた食事の組み合わせと量を分かりやすくイラストで表したものです。主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせながら、どれか1つのグループだけを取り過ぎてコマが倒れてしまわないように、バランスに心がけて食べましょう。



このイラストの料理例を合わせるとおよそ2,200kcal。
ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての1日分の適量を示しています。

あなたのコマをさっそくチェック!

食事バランスガイド

検索





有田町の郷土料理「ごどうふ」を知ろう!

一般的な豆腐は、豆乳とにがりを使って固形物にするが、有田の郷土料理「ごどうふ」は、にがりを使わず豆乳に澱粉（でんぷん）を加え加熱し凝固させるのが特徴です。

大豆本来の豊潤で濃厚な風味、餅のように柔らかく、プリンのようにフワフワの食感で、なめらかな舌ざわりが楽しめます。酢味噌や、ほんのりと甘みのあるゴマ醤油、わさび醤油で食べるのが一般的です。他にも、きな粉をまぶして黒蜜をかけたり、小倉、梅味噌などを添えてデザート感覚で食べるのもおすすめです。



【小倉】



【梅味噌】

～ごどうふの由来～

「ごどうふ」の由来は、昭和の初め中国から長崎へ大豆が輸入されていた頃、そこに買い付けに行った有田の商売人が、中国人からくずを使った豆腐の作り方を聞き、それが有田の地で根強く伝わったのが始まりという言い伝えがあります。やがてその製品は精進料理の一品として利用されるようになりました。

名称もいつしか「ごどうふ」と呼ばれ親しまれ、その「ごどうふ」は家庭の食卓に並び出すようになり、有田の郷土料理として注目をあびています。



【生姜とゴマ醤油】

100 g 中の成分分析結果			
エネルギー	74Kcal	たんぱく質	3.3 g
食物繊維	0.4 g	脂 質	3.3 g
糖 質	7.6 g	灰 分	0.4 g
ナトリウム	3.1mg	水 分	85.0 g

2003年9月8日調査 第403080280 - 001号
財団法人 日本食品分析センター調べ

有田町「ごどうふ」製造・販売元


















店 名	住 所	連 絡 先
(有)とうふのたかはし	有田町本町丙1525	TEL 0955-43-3252
(有)高島豆腐店	有田町岩谷川内2-9-7	TEL 0955-43-2463
(有)久保田岩雄商店	有田町黒川丙648	TEL 0955-46-3046



露地野菜 旬の物は旬のうちに!!

おいしい旬を逃さない菜園カレンダー

記号 ○ 種まき ◎ 植えつけ

野菜		旬の月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
葉や茎を食用とする野菜	高菜										○	○			
	白菜										○	○	◎		
	キャベツ								○			○	○		
	ほうれん草											○	○		
	レタス										○	◎			
	春菊				○							○	○		
	アスパラ(ハウス)														
	水菜											○			
	青じそ					○									
	たまねぎ											○	○	◎	◎
	ラッキョ										◎				
	ニンニク											◎			
	ブロッコリー										○	◎			
根や地下茎を食用とする野菜	人参									○					
	じゃがいも			◎	◎						◎				
	大根										○	○			
	かぶ										○	○			
	サツマイモ						◎	◎							
	里芋				◎										
	つくね芋						◎								
	ごぼう					○	○								
	しょうが							◎							
	竹の子														
果実や花を食用とする野菜	インゲン				○	○									
	ピーマン				◎										
	オクラ					○									
	トウモロコシ					○									
	にがうり				○	○	◎								
	野菜うり					◎									
	カボチャ				○	◎									
	なす				◎	◎									
	トマト				◎	◎									
	きゅうり				◎	◎									
スイカ				○	◎										

果実		旬の月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
果実や花を食用とする野菜	ぶどう													
	メロン													
	栗													
	温州みかん													
	キンカン													
	梅													
	瓜													
	キウイ													
	いちご(ハウス)													

有田町農産物直売所

名称	設置場所	主な販売品目	営業時間	連絡先
あじさい村	有田町山本乙4793-238 (国見河畔公園付近)	野菜、果物、加工品、 棚田米、花	9:00～17:00	TEL0955-46-4590
一輪車市場	有田町上山谷 (やまだに保育園付近)	野菜、果物、漬物、花	6:00～17:00 (午後から無人販売)	TEL090-9574-7675
ファームステーション 四季ありた	有田町仏ノ原 (旧曲川Aコープ跡地)	野菜、果物、加工品、 棚田米、花、パン	8:00～18:00	TEL0955-46-4700
有田ふるさと直売所	有田町大野 (有田工業高校南500m)	野菜、果物、茶、ご豆腐、 漬物、棚田米、パン	6:30～18:00	TEL0955-43-4070
はがくれ菜園	Aコーププリス店内	野菜、果物、加工品、 棚田米、花	9:00～21:00	TEL0955-46-5111
ふれあい市	Aコーププリス店入り口	野菜、果物、漬物、花	11:00～17:00 (土曜日のみ)	TEL0955-46-5111 代表 金子和枝

農業体験施設

施設等名	施設内容	連絡先
岳信太郎棚田会	米のオーナー制度。田植え、除草、 稲刈り体験。	代表者：池田勝幸 TEL0955-46-5616
もみじ村	そばと大豆の種まきと刈り取り作 業。そば打ち味噌作り体験。	代表者：前田裕男 TEL0955-46-2202
痴農園(きんかんオーナー制)	きんかんのオーナー制度。温室を 構え有機・減農薬栽培。	代表者：佐藤和久 TEL090-9574-7675



有田町食育推進会議グループワーク（まとめ）



『食による心の教育』



『給食における地産地消』



『保育所・幼稚園における食育』



『家庭・地域における食育』



『農業の体験や生産者との交流』



『健全な食生活と理解促進』



『家庭・地域における食育』



『食と器を利用した食育』



有田町食育推進会議委員名簿

【有田町食育推進会議検討委員会名簿】（順不同）

有田町副町長	江 増 幹 夫
伊万里保健福祉事務所所長	仲 井 宏 充
伊万里農林事務所農政課長	山 下 修 司
佐賀県くらしの安全安心課副課長	西 博 人
健康福祉課長	森 喜美夫
農林建設課長	空 閑 久 生
学校教育課長	田 代 和 幸
生涯学習課長	吉 永 誠
住民課長	塚 口 敏 昭
商工観光課長	澤 山 敏 家
企画課長	福 島 清 人

【有田町食育推進会議策定委員名簿】（順不同）

有田町食生活改善推進協議会会長	舘 林 靖 代
有田町料飲店組合副会長	岩 永 俊 行
JA伊万里西有田支所長	福 島 祐一郎
生産者代表	馬 場 憲 二
郡PTA役員母親委員	岩 永 潤 子
はなぶさ会	古 田 秀 之
陶交会	山 本 博 文
有田町消費者グループ	今 村 安伊子
公立保育園PTA（やまだに保育園）	池 田 晶 子
私立保育園PTA（同朋天神保育園）	中 島 洋 子
西有田中学校校長	永 田 由 美
有田中部小学校栄養士	富 永 千津子
やまだに保育園園長	岡 本 典 子
同朋天神保育園園長	武 重 範 子
有田町	健康福祉課
	農林建設課
	学校教育課
	生涯学習課
	住民課
	商工観光課
	企画課



 伝えよう 食べる喜び 大切さ

内閣府選定平成18年度食育標語

有田町食育推進会議

事務局 / 有田町 企画課

〒849 4192 佐賀県西松浦郡有田町立部乙2202

電話 0955 - 46 - 2500

FAX 0955 - 46 - 2100

電子メール kikaku@town.arita.lg.jp