



令和5年度

みんなではぐくむ のせの食育



能勢町では、地域全体で食育の推進に取り組んでいます。
今回は、その取り組みの一例をご紹介します。

6月は食育月間！
毎月19日は食育の日！

「能勢ごはん 食べてつくろう 元気なからだ」

3食規則正しく食べることや米を中心とした食生活は、生涯を通じた健康づくりの基本となります。

しかし、若い世代の朝食の欠食率が高いことや米離れが顕著となっています。

本町では、生涯を通じた健康づくりの基本となる「早寝早起き朝ごはん」と「米を中心とした食生活」を進めていきます。

「家庭・地域・学校で みんなで囲む 能勢の食卓」

皆さんは、能勢の食文化を知っていますか？家族や地域の方と食事をしていますか？

「みんなで一緒に作って食べると美味しいね。」共食の機会を大切にする子ども食堂やフリースペース等といった集える場が増えています。

本町では、食文化継承のための食体験や共食の機会を増やすことで豊かな心を育てていきます。



町の離乳食教室で、能勢町の食育推進ボランティアさんにご協力いただき、離乳食の調理実習を行いました。
(健康づくり課)

能勢町平野にあるほ場にて親子の農業の応援団を実施し、サツマイモ収穫体験で「食」と「農」の大切さを学びました。(JA大阪北部)

採れたての野菜を切って、中はどうなっているのか見てみました。触ったり匂いをかいでみたり、みんな興味津々でした。(のせ保育所)

「能勢でつくり 能勢で食べ 能勢を元気に」

豊かな自然が広がり、消費者と生産者との距離が近く、顔の見える付き合いができる能勢町。

この恵まれた環境を生かし、これからも守り育てていくため、一人ひとりが「地産地消」について考え、行動することが大切です。

野菜や米の栽培・収穫体験を通して、食への興味・関心を高め、地産地消を進めていきます。

能勢の農産物のPRを兼ね、レストランひだまりにて、四季とりどりの野菜・食材の素材を入れ、能勢の特色のある商品をタペストリーにして提供しています。
(観光物産センター)



3歳児クラスの初めてのクッキング。蒸したじゃがいもをつぶして、混ぜて、形を整えて焼きました。
(のせ保育所)



1年生で毎年七草の学習・収穫をしています。収穫した七草は、七草ご飯で給食に登場し、おいしくいただきました。(能勢ささゆり学園)



月に1回の5歳児のお茶会の様子。背中が伸びていてきれいな姿勢です。回数を重ねるごとに上手にできるようになっていきます。(のせ保育所)



5年生で種もみまき・田植え・稲刈りを体験します。収穫したお米は調理実習・給食で使用します。冬にしめ縄作りしました。(能勢ささゆり学園)

園の畑で収穫したきゅうりでぬか漬けを作ったり、羽釜でお米を炊いたり、日本の昔の食事を体験しました。
(みどり丘幼稚園)