

食育の推進

1 事業概要

(1) 事業開始の背景

平成 17 年 7 月に施行された「食育基本法」では、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎と位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものとして食育の推進が求められています。

一方、世帯構成や生活状況、社会環境の変化により、食を取り巻く環境は日々変化しています。個々の生活状況や年代に応じた正しい食生活の普及啓発や実践につながる取り組みが必要です。

(2) 食育推進計画の策定と健康づくり課の取り組み

食育アンケート調査や健康づくり区民意識調査の調査結果から子どもへの食育が重要であると把握し、平成 20 年に「新宿区食育推進計画」を策定しました。計画では、「食に関する知識の普及」「食を作る機会の提供」「食を楽しむ機会の充実」「食を推進する体制づくり」を 4 つを柱とし、推進体制の整備を行いました。現在は、食育に関する施策をさらに充実させ、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じてライフステージに応じた食育活動に取り組んでいます。

特に、食育推進の中核としてその担い手であるボランティアや食育活動に積極的に参加・協力したい個人や事業者による「食」を通じた健康づくりネットワークのメンバーが、保健センターをはじめ、区内の学校や保育施設、児童館、地域センター等の食育推進活動を支援する仕組みを構築しています。また、メニューコンクールやベジクックイベントなど、多くの区民が参加できるイベントを開催し、広く区民へ食育を推進しています。

(3) 事業内容

① メニューコンクール

中学生を対象に、オリジナルメニューを公募し、優秀作品を表彰します。テーマに沿った献立を考え、作る体験を通じて、食材への理解や食を大切にすることを養います。

ア) 応募対象

区内在住・在学の中学生（令和 7 年度現在）

※開始当初は、中学生部門（個人または 4 人までのグループ）とファミリー部門（小学生までの子どもと家族（栄養士・調理師等の家族参加は不可））の 2 部門で実施

イ) 応募要件

- ・テーマに沿った内容で、指定した条件を満たしていること
- ・比較的手に入りやすい食材を使い、30 分程度で 4 人分作れること
- ・オリジナルで未発表の料理であること

ウ) 審査方法

一次審査：書類選考の上、優秀作品 10 作品及び入賞作品を選出

二次審査：応募メニューを調理し、手際、盛りつけ、試食、プレゼンテーション等の審査

エ) 表彰

優秀作品の中から二次審査当日に最優秀賞を決定し、区長から賞状と記念品を授与

オ) 優秀作品の紹介・レシピの普及

優秀作品は、区の広報誌やホームページに掲載

平成 24 年度から、レシピカードを作成、区内スーパーマーケット等で配布

区立小・中学校にもレシピカードを配布し、学校給食の献立に活用



写真 1：調理審査（中学生部門）



写真 2：調理審査（ファミリー部門）



写真 3：プレゼンテーション



写真 4：試食審査



写真 5：区長からの表彰状授与



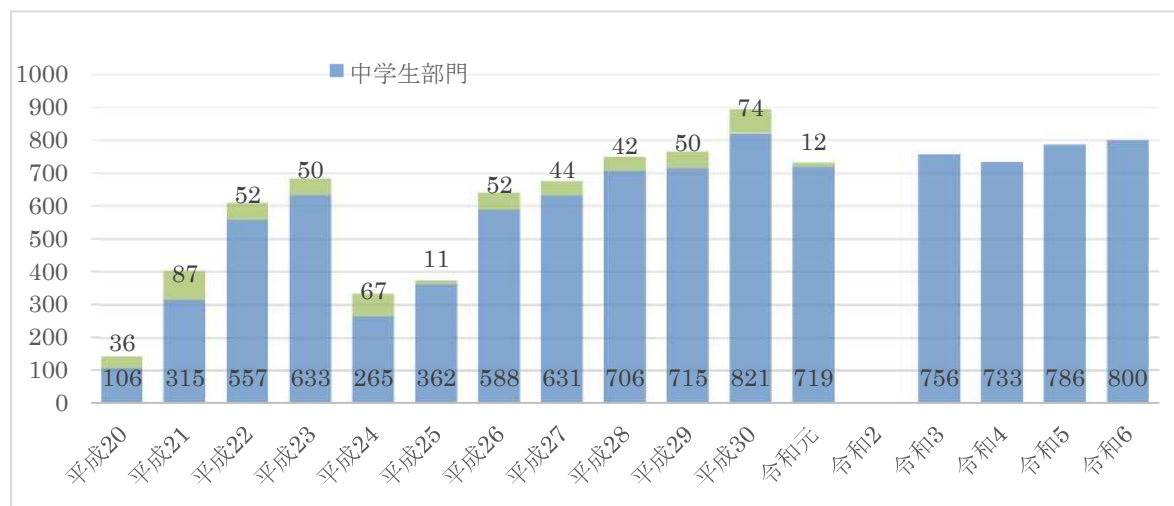
写真 6：区長、審査員、参加者による集合写真



キ) メニューコンクールの変遷

年度	テーマ ～おしえて！あなたの自慢レシピ～	二次審査会場	応募数		備考
			中学生 部門	ファミリー 部門	
平成 20	食事バランスガイドから 「ごはん」	落合保健センター・ 落合第一地域センター	106	36	表彰式は食育フェスタ内で 実施
平成 21	食事バランスガイドから 「野菜」	落合保健センター・ 落合第一地域センター	315	87	
平成 22	食事バランスガイドから 「豆・豆製品」	落合保健センター・ 落合第一地域センター	557	52	
平成 23	食事バランスガイドから 「牛乳・乳製品」	落合保健センター・ 落合第一地域センター	633	50	表彰式を二次審査当日に変 更
平成 24	苦手な食べ物の 克服メニュー	東京調理師専門学校	265	67	二次審査会場の変更 レシピカード作成開始
平成 25	よく噛んでおいしい メニュー	東京調理師専門学校	362	11	
平成 26	野菜たっぷりメニュー	東京調理師専門学校	588	52	
平成 27	120g 程度野菜がとれる メニュー～緑黄色・その他の 野菜を両方使って～	東京調理製菓専門学校 (旧東京調理師専門学 校)	631	44	二次審査会場(専門学校) の名称変更
平成 28	みそ・しょうゆを使った メニュー	東京調理製菓専門学校	706	42	
平成 29	バランスばっちり！ お手軽朝食メニュー	東京調理製菓専門学校	715	50	
平成 30	野菜に首ったけ！ になるメニュー	東京調理製菓専門学校	821	74	
令和 元	元気なからだをつくる！ たんぱく質がとれるメニュー	東京調理製菓専門学校	719	12	
令和 2	中止(新型コロナウイルス感染症のため)				
令和 3	みんなで食べたらおいしい ね！家族でおいしく楽しむ野 菜メニュー	東京調理製菓専門学校	756	廃止	新型コロナの影響により、一 次(書類)審査のみ実施 ファミリー部門の廃止
令和 4	備蓄食品を使ったヘルシー メニュー～ローリングストックを 実践するために～	東京調理製菓専門学校	733	-	新型コロナの影響により、一 次(書類)審査のみ実施
令和 5	健康な身体をつくる！ カルシウム・鉄たっぷりメニュー	東京調理製菓専門学校	786	-	二次(調理・試食)審査の再 開 中学生部門のグループ 参加の廃止
令和 6	からだの調子を整える！ 食物繊維たっぷりメニュー	東京調理製菓専門学	800	-	
令和 7	エネルギー代謝をサポート！ ビタミン B1・B2 がとれる メニュー	東京調理製菓専門学		-	

ク) 応募数の推移



② 食育ボランティアの育成

区民が食について正しい知識を持ち、生涯にわたって健全な食生活を実践するために食育ボランティアを育成し、保健センターの栄養士と共に地域に根差した食育推進活動を支援しています。

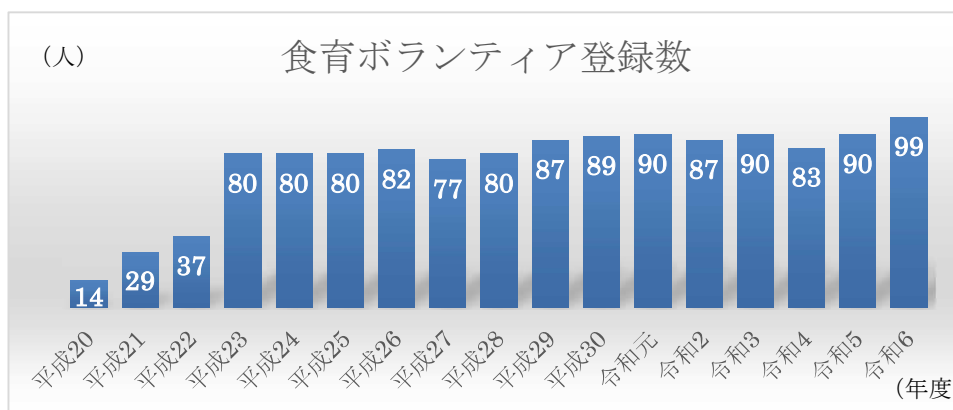
ア) 登録数 99 人（令和 7 年 4 月 1 日現在）

イ) 育成講座の開催

食に関する正しい知識の習得と食環境の動向を把握するため、食育ボランティアを対象とした講座を年に 2 回開催

ウ) 食育講座の実施

区内児童館、子ども家庭支援センター、学童保育クラブ等からの依頼により、保健センター栄養士と食育ボランティアが講師として、離乳食・幼児食講座、親子クッキング等を実施



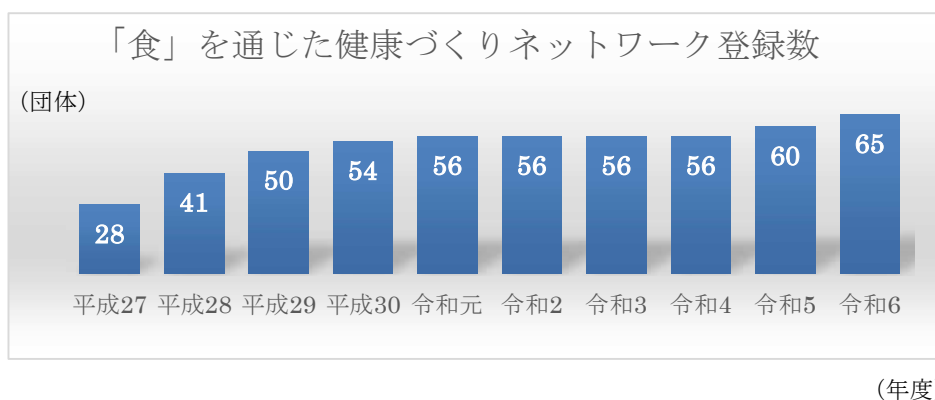
③ 「食」を通じた健康づくりネットワークの拡充と支援

食育推進の担い手として、新宿区の食育に関わる個人・団体から広くネットワーク参加団体を募集し、学校や保育園・幼稚園、地域での講座の開催、参加団体同士の相互協力の実施、印刷物による健康づくりの普及啓発等、各々の特性を活かした食育の推進を図っています。

ア) 登録数 65 団体（令和 7 年 4 月 1 日現在）

イ) 食育講演会の開催

食に関する正しい知識の習得のため、「食」を通じた健康づくりネットワークに所属する団体等を講師とし、区民や保育施設の栄養士等を対象とした講座を年に 2 回開催



④ 食育アンケート

平成 19 年から毎年実施し、区立学校の児童・生徒やその保護者の食育推進状況について、現状や経年変化を把握し、課題について計画に反映させています。

ア) 目的

児童・生徒やその保護者の食育推進状況について、現状や経年変化を把握し、課題について健康づくり行動計画（食育推進計画）に反映させる。

イ) 対象

新宿区立小学校 4 年生、中学校 2 年生及びその保護者（令和 7 年度現在）

※開始当初は、小学 6 年生も対象に実施

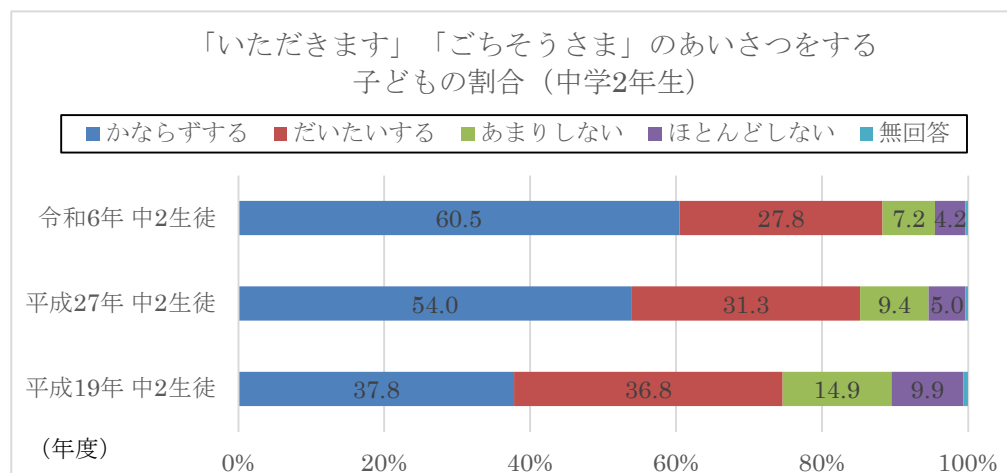
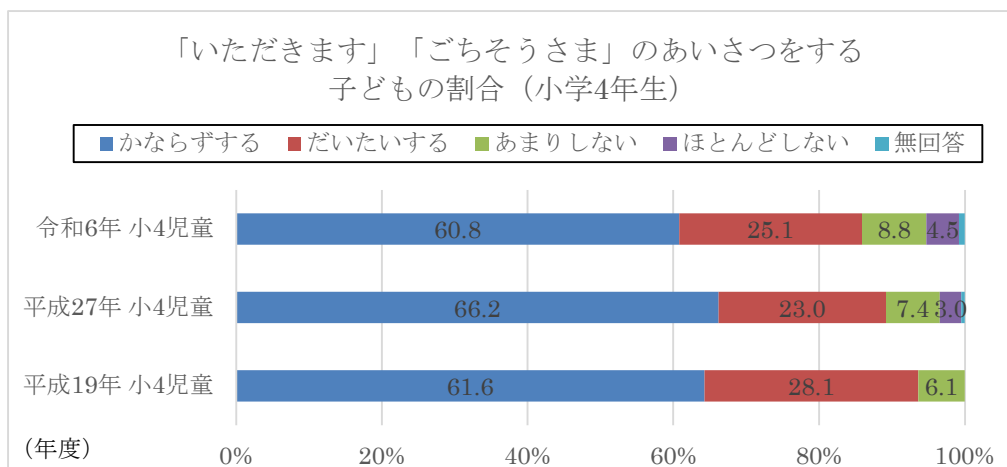
ウ) 実施方法

学校を通して調査用紙を配布。保護者は電子申請での回答も可。

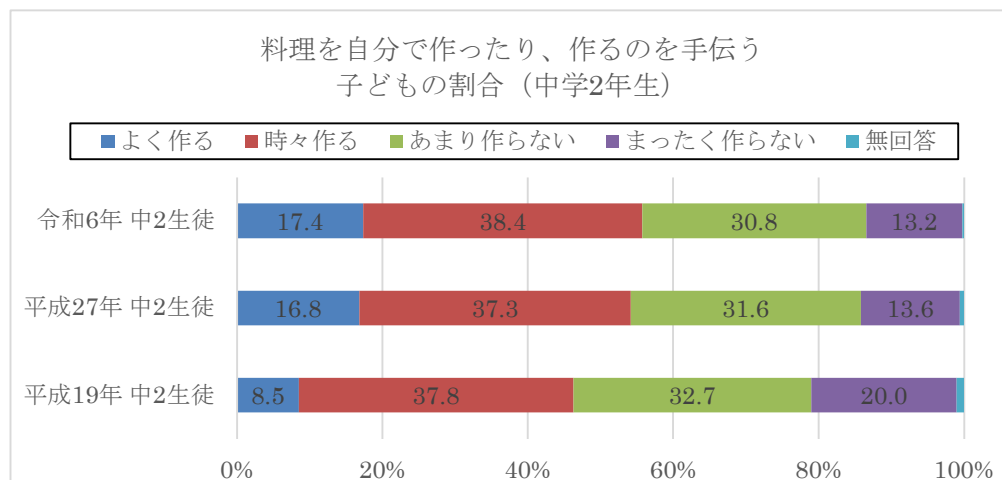
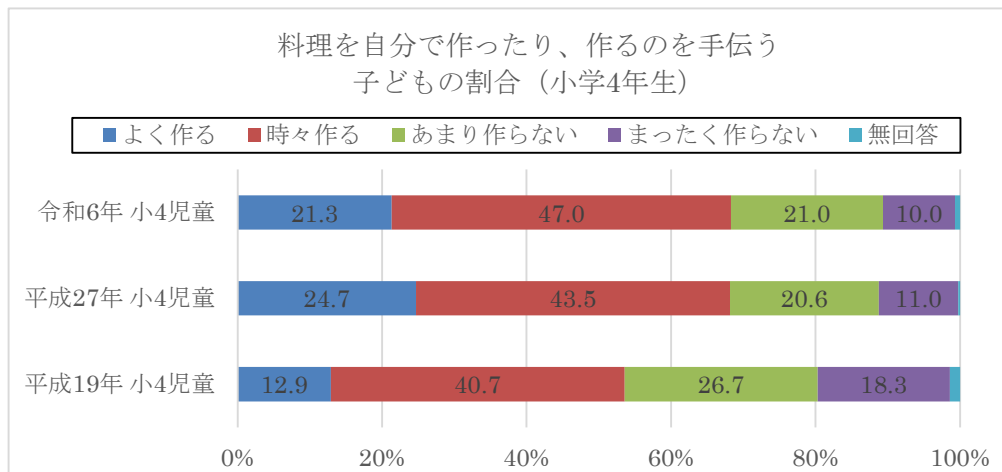
エ) アンケート内容

- ・朝食を食べる頻度
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする頻度
- ・料理を作る頻度、ほか

平成 19 年度の食育アンケートでは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもの割合が中学 2 年生は低くなっていましたが、大幅に改善し、令和 6 年度には、小学 4 年生とほぼ同じ割合となりました。



自分で料理を「よく作る」と答えた子どもの割合は、中学2年生の方が低くなりますが、平成19年度と令和6年度を比較すると、料理を作る（よく作る＋時々作る）子どもの割合は小学4年生、中学2年生ともに増えています。



2 その他食育に関連する事業

(1) ベジクックイベント

リーフレットで紹介している野菜料理を作り、写真を撮って応募すると、抽選でオリジナルQUOカードが当たります。対象は小学生以上の新宿区在住の方で、令和6年度は150件の応募がありました。

(2) 野菜の料理講座

区内在住、在勤、在学の18歳以上の方を対象とし、1日に必要な野菜の1／3の量がとれるレシピを、オンライン配信（YouTube）で紹介します。

動画では、使用した野菜を使い切る方法など、便利な情報も合わせて提供しています。

令和6年度は7回の講座を配信し、978回視聴されました。