

会 議 録

会議の名称	令和7年度第1回小金井市食育推進会議
事務局	福祉保健部健康課健康係
開催日時	令和7年5月28日（水）午後2時
開催場所	保健センター1階大会議室
出席者	別紙のとおり
傍聴の可否	☒ 可 ・ 一部不可 ・ 不可
傍聴者数	0人
傍聴不可等の理由等	
会議次第	別紙のとおり
会議結果	
発言内容・ 発言者名（主な発言要旨）	
提出資料	別紙のとおり
その他	

令和 7 年度第 1 回食育推進会議次第

日 時 令和 7 年 5 月 2 8 日（水）午後 2 時から
場 所 小金井市保健センター 1 階 大会議室

1 開 会

2 新委員紹介

3 議 事

- (1) 食育コーディネータの互選について
- (2) 第 5 次小金井市食育推進計画策定スケジュールについて
- (3) 第 5 次小金井市食育推進計画に係る市民アンケート（案）について
- (4) 令和 6 年度食育コーディネータ実績について
- (5) 小金井市食育ホームページについて

4 その他

5 閉 会

小金井市食育推進会議委員名簿

令和 7 年 5 月 2 8 日

No.	選出区分	氏 名
●市民（5 人）		
1	公募市民	^{まきの} 牧野 まや
2	公募市民	^{ささべ} 雀部 かおり
3	公募市民	^{おおた} 太田 ^{あつたね} 篤胤
4	公募市民	^{みけ} 三毛 ^{あきと} 明人
5	公募市民	^{よこやま} 横山 ^{えりこ} 英吏子
●学識経験者（2 人）		
6	実践女子大学生活科学部食生活科学科准教授	^{やまぎし} 山岸 ^{ひろみ} 博美
7	野菜料理研究家	^{まつしま} 松嶋 あおい
●関係機関の役員又は職員（7 人）		
8	小金井市立東小学校栄養教諭	^{ふるしょう} 古莊 ^{ゆうこ} 優子
9	小金井市立小中学校 P T A 連合会	^{きたわき} 北脇 ^{りえ} 理恵
1 0	小金井市社会福祉協議会	^{いのうえ} 井上 ^{まさこ} 正子
1 1	東京都小金井歯科医師会	^{さかもと} 坂元 ^{まさあき} 雅明
1 2	小金井市農業振興連合会	^{たかはし} 高橋 ^{けんたろう} 健太郎
1 3	東京むさし農業協同組合小金井支店	^{おおいし} 大石 ^{かずたか} 和孝
1 4	小金井市商工会	^{ふじさわ} 藤澤 ^{ひろし} 弘
●関係行政機関の職員（1 人）		
1 5	東京都多摩府中保健所	^{やまだ} 山田 ^{さつき} 五月
●市の職員		
1 6	小金井市福祉保健部長	^{たかはし} 高橋 ^{まさえ} 正恵

第 5 次小金井市食育推進計画策定スケジュール

	時期	内容
令和 7 年度第 1 回食育推進会議	令和 7 年 5 月 2 8 日	・ 市民アンケート内容の検討
令和 7 年度第 2 回食育推進会議	令和 7 年 7 月上旬頃	・ 市民アンケート内容の検討 ・ 小中学生アンケート内容の検討
令和 7 年度第 3 回食育推進会議	令和 7 年 8 月下旬頃	・ 市民アンケート内容の確定 ・ 小中学生アンケート内容の確定 ・ 進捗状況調査の報告
市民アンケート 小中学生アンケート	令和 7 年 1 1 月頃	・ 市民アンケートの実施 ・ 小中学生アンケートの実施
令和 7 年度第 4 回食育推進会議	令和 8 年 2 月下旬頃	・ 市民アンケート結果の報告 ・ 小中学生アンケート結果の報告
令和 8 年度第 1 回食育推進会議	令和 8 年 6 月中旬頃	・ 計画案の検討
令和 8 年度第 2 回食育推進会議	令和 8 年 8 月上旬頃	・ 計画案の検討
令和 8 年度第 3 回食育推進会議	令和 8 年 1 0 月上旬頃	・ 計画案の確定 ・ パブリックコメントについて
パブリックコメント	令和 8 年 1 1 月頃	・ パブリックコメントの実施
令和 8 年度第 4 回食育推進会議	令和 9 年 1 月下旬頃	・ パブリックコメントの実施結果 ・ 計画の確定

第 5 次小金井市食育推進計画策定に係る市民アンケート（案）

国目標	都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容	回答選択肢																		
			1	1	あなたの性別をお答えください。（○は1つ）	1 男性	2 女性	3 その他（ ）																
			2	2	アンケートに答えてくださるあなたの年齢をお答えください。（○は1つ）	1 18～19歳	2 20歳代	3 30歳代	4 40歳代	5 50歳代	6 60歳代	7 70歳以上												
			3	3	あなたの現在の家族構成はどのようになっていますか。（○は1つ）	1 一人暮らし	2 配偶者のみ	3 親と子（2世帯）	4 祖父母と親と子（3世帯）	5 その他														
				4 新	あなたの職業は次のどれにあてはまりますか？（○は1つ）	1 自営業	2 正 規 雇 用（正社員など）	3 非正規雇用（契約社員、嘱託社員、パート、アルバイトなど）	4 家事専業	5 学生	6 無職	7 その他（ ）												
			4	5	家族で食事を共にする人は、何人いますか。（○は1つ）	1 1人（自分のみ）	2 2人	3 3人	4 4人	5 5人	6 6人以上													
			5	6	あなたは毎年健康診断を受けていますか。（○は1つ）	1 受けている	2 受けていない																	
			6	7	あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。（○は1つ）	1 受けている	2 受けていない																	
			7	8	新型コロナウイルス感染症の流行前と現在を比較して次のことは増えましたが、減りましたか。それぞれの項目についてあてはまる番号を選んでください。（○は1つ）	コロナ流行後増えた	コロナ流行後も変わらない	コロナ流行後減った																
					① 一人で食事をとる	1	2	3																
					② 家族と一緒に食事をとる	1	2	3																
					③ 自炊をする	1	2	3																
					④ 自宅で食事を（レトルト・総菜・テイクアウト）	1	2	3																
					⑤ 飲食店で食事をとる	1	2	3																
					⑥ 宅配を利用する	1	2	3																
					⑦ 近くの店で買い物をとる	1	2	3																
					⑧ 買い物の購入量を増やして備蓄する	1	2	3																
					⑨ 規則正しい時間に食事をとる	1	2	3																
					⑩ 間食をする	1	2	3																
					⑪ 飲酒をする	1	2	3																
			8	9-1	あなたが食生活で不安に思っていることはありますか。	1 はい	2 いいえ																	
				9-2	（[1]選択の方）内容をこちらの自由記述欄にご記入ください。	自由記述欄																		
			9	10-1	あなたは食物アレルギーはありますか。（○は1つ）	1 はい	2 いいえ																	
				10-2	（10-1で「1」の方）該当するアレルギーを教えてください。（1～13に当てはまらない場合は14その他に食品名をご記入ください。）	1 えび	2 かに	3 ナ ッ ツ 類（くるみ、アーモンド、カシューナッツ）	4 小麦・小麦粉製品	5 そば	6 卵	7 乳	8 落花生	9 ごま	10 くだもの	11 魚介・魚卵	12 大豆・大豆製品	13 肉類	14 そ の 他（ ）					
				10-3	食物アレルギーがあることでお困りのことは、ありますか。	1 はい	2 いいえ																	
				10-4	（10-3で[1]選択の方）内容をこちらの自由記述欄にご記入ください。	自由記述欄																		

1 今回調査番号 1～10-4 は令和 6 年度第 4 回食育推進会議で協議済み

国目標	都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容	回答選択肢																			
			27	11-1	食育基本法（※）があることをご存じですか。（○は1つ） ※食育基本法とは、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育を総合的、計画的に推進することを目的とし2005年に制定されました。	1 言葉も、法律の内容も知っている	2 言葉は聞いたことがあ るが、法律の内容も知らない	3 言葉も法律の内容も知らない																	
	○9	指標1		11-2	あなたは、「食育」(※)という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ） ※「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるもので、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することができる人間を育てることを「食育」といいます。	1 言葉も聞いたことがあるが、意味も知らない	2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	3 言葉も聞いたことがない																	
				11-3	平成17年に定められた食育基本法では毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間と決められていることを知っていますか。（○は1つ）	1 どちらとも知っている	2 食育の日だけ知っている	3 食育月間だけ知っている	4 両方とも知らない																
△1				11-4	【2で「1」～「2」と答えた方に伺います】 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。（○は3つまで）	1 心身の健全な発達のために必要だから	2 食生活の乱れ（栄養バランスの前、不規則な食事等）の増加が問題になっているから	3 生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから	4 食料を海外からの輸入に依存しすぎるのが問題になっているから	5 自然の恵みや食に対する感謝の念が薄れているから	6 肥満ややせすぎが問題になっているから	7 有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから	8 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題になっているから	9 食品偽装など、食品の安全確保に関する問題が発生しているから	10 食にまつわる地域の伝統や文化を守ることが重要だから	11 消費者や生産者の間の交流や信頼が不足していると思うから	12 その他（ ）	13 特にない	14 わからない	15 食育には関心がない					
	○9			11-4 新	【2で「1」～「2」と答えた方に伺います】 日ごろから「食育」に関する活動や行動をしていますか。	1 積極的にしている	2 するようにしている	3 あまりしていない	4 したいと思っているが実際にはしていない	5 したいとは思わないし、していない															
				11-5 新	（4で[1]～[2]選択の方）内容をこちらの自由記述欄にご記入ください。	自由記述欄																			
			28		あなたは家庭における「食生活」についてどのようなことを行なっていますか。（または行なっていませんか。）（それぞれに○は1つ）	当てはまる	まあまあ当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない																
	○9-1			12-1	① 主食、主菜、副菜のそろった食事を3度する。	1	2	3	4																
					② 食事はなるべく家で手作りする。	1	2	3	4																
					③ なるべく小皿程度の農産物を使う。	1	2	3	4																
					④ 家族や友人と食卓を囲み、楽しみながら食事をしている	1	2	3	4																
					⑤ 正しい箸の持ち方をそろがける	1	2	3	4																
					⑥ 食事前後にあいさつをしている	1	2	3	4																
					⑦ 食事前の仕度や片づけを自分で行っている	1	2	3	4																
	△1				⑧ 家庭では食事マナーに気を付けている	1	2	3	4																
					⑨ 食事の廃棄や食べ残しを少なくする。	1	2	3	4																
					⑩ よくかんで食べる。	1	2	3	4																
					⑪ 朝食をとるようにしている	1	2	3	4																
	○9-9				⑫ 野菜を多くとるようにしている	1	2	3	4																
					⑬ 食後にすぐはみがきをする。	1	2	3	4																
					12-2	あなたが参加したことのある小金井市の食育のイベントは何ですか。（○はいくつでも）	1 小金井市食育ホーム	2 食育ミニパンフレット等の食育に関するチラシの取得	3 保健センターで実施された食育に関する教室、実習、相談	4 保健センター以外の市内公施設（公民館等）で実施された食育に関する教室、実習、相談	5 保育所・幼稚園・小学校・中学校で実施された食育に関する教室、実習、相談	6 市内農業体験等の参加	7 産業祭等市内の食に関するイベントの参加	8 食品ゴミのリサイクル等の取組	9 参加したことはない	10 行なっていることを知らない	11 その他（ ）								
			12-3	あなたはどのような食育活動に参加してみたいと思いますか。（○は3つまで）	1 生活習慣病予防などのための料理教室	2 食生活の知見の普及に関する活動	3 郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動	4 食品の安全や表示に関する活動	5 食品廃棄や食リサイクルに関する活動	6 農林漁業に関する国際交流体験活動	7 食育に関する活動	8 その他（ ）	9 特にない												

国目標	都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容	回答選択肢										
朝食について																
○⑤	○①	指標 2	10	13-1	あなたは朝食を食べますか。	1 食べる	2 食べない									
				13-2	(1で朝食を食べないと答えた方) あなたが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つ)	1 時間がないから	2 食欲がわかないから	3 朝食を食べるより寝ていたいから	4 減量(ダイエット)のため	5 朝食が用意されていないから	6 以前から食べ慣れているから	7 食べたり準備するのが面倒だから	8 食べなくても体調が悪くないから	9 食べなくても何も困らないから	10 その他()	
				13-3	あなたは朝食を食べないと一日の栄養必要量を満たせないことや生活習慣病になりやすいことを知っていますか。	1 知っている	2 知らない									
△⑨⑩			11	14-1	あなたは主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べますか。(○は1つ)	1 ほとんど毎日食べる	2 週に5～6日食べる	3 週に3～4日食べる	4 週に1～2日食べる	5 全く食べない						
	△①-1			14-2	【1で「1」～「4」と答えた方に伺います】 あなたは、朝食で主食に何をよく食べますか。(○は3つまで) ※主食：ごはん、パン、めん類など	1 ごはん	2 食パン・ロールパン	3 菓子パン・朝寝パン	4 めん類	5 シリアル	6 その他()	7 主食は食べない				
	△①-1			14-3	【1で「1」～「4」の方】 あなたは、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。(○は3つまで)	1 魚・魚肉製品	2 肉(ハム、ウィンナー等)	3 卵(オムレツ、卵焼き等)	4 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等)	5 豆製品(納豆、豆腐等)	6 野菜のおかず(サラダ、お浸し等)	7 火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等)	8 果物	9 その他()		
	△①-2			14-4	【1で「2」～「5」と答えた方に伺います】 あなたはいつ頃から主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べなくなりましたか。(○は1つ) ※主食…ご飯、パン、めん類など 主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず 副菜…野菜のおかず	1 小学生の頃から	2 中学生の頃から	3 高校生の頃から	4 高校を卒業した頃から	5 20歳代	6 30歳代	7 40歳代	8 50歳代	9 60歳代	10 70歳以上	11 覚えていない
改善意欲前回指標																
			34	15	あなたは次の各々の項目について、改善したいと思いますか。(①～⑩それぞれに○は1つ)	できている	改善したい	改善するつもりはない								
		指標 4			①栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜)をする	1	2	3								
					②1食につき副菜(野菜類)を1～2皿(70g～140g)食べる	1	2	3								
△⑩					③うす味を心がける(塩分を控える)	1	2	3								
△⑩					④適正体重を維持する	1	2	3								
					⑤牛乳・乳製品を毎日200g程度摂る(※牛乳1杯≒約200g)	1	2	3								
○⑩					⑥果物を毎日200g程度(4ライム酸程度)食べる ※100gの目安キウイ1個、バナナ1本、みかん1つ、りんご・なし1/2個	1	2	3								
					⑦食事時間を規則正しくする	1	2	3								
					⑧水分補給は、水かお茶(無糖)にする	1	2	3								
					⑨自炊をする(食事はできるだけ手作りする)	1	2	3								
○⑩					⑩食事はよく噛んでゆっくり食べる	1	2	3								
					⑪食事を「噛む」、「飲み込む」が問題なくできる	1	2	3								
△⑩	○⑩-3	指標 7			⑫食品ロスを少なくするような食事作りをする	1	2	3								
					⑬小金井市産の野菜を用いて作る	1	2	3								
					⑭食後には、歯をみがく	1	2	3								
					⑮適度な運動を心がけている	1	2	3								
					⑯魚や大豆製品を積極的に食べる	1	2	3								
					⑰甘いお菓子を控える	1	2	3								
					⑱スナック菓子を控える	1	2	3								
					⑲お酒を減らす	1	2	3								

国目標		都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容				回答選択肢											
野菜																					
○⑩		指標5 (新)	17	16	あなたは、普段の食事において1日で野菜をどれくらい食べますか。		ほとんど食べない		付け合わせ程度 30g		小鉢1皿程度 70g程度		小鉢2皿程度 140g程度		小鉢3皿程度 210g程度		小鉢4皿程度 280g程度		小鉢5皿程度 350g程度		
			21	17	あなたは色の濃い野菜を週にどれくらいとっていますか。(○は1つ) *色の濃い野菜→小松菜などの青菜、人参、にら、かぼちゃなど。		1 7回以上	2 5～6回	3 3～4回	4 1～2回	5 食べない										
		指標6	25	18-1	あなたが小倉井市内で採れた野菜を買うことはありますか。(○は1つ)		1 いつも買う	2 時々買う	3 たまに買う	4 ほとんど買わない	5 全く買わない	6 販売されていることを知らない									
				18-2	あなたがふだん野菜を買う時に配慮していることはありますか。(○はいくつでも)		1 鮮度	2 無農薬・減農薬のもの	3 価格	4 季節のもの	5 産地	6 扱いやすいもの (洗うだけで使える等)	7 その他	8 時に配慮していない							
				18-3	あなたは野菜を栽培したことはありますか。(○はいくつでも)		1 よくある	2 たまにある	3 ほとんどない	4 全くない											
○⑩				18-4	あなたは野菜や果物の生産地に向いて収穫したことがありますか。(○はいくつでも)		1 よくある	2 たまにある	3 ほとんどない	4 全くない											
食品ロス																					
			26	19-1	あなたはつくった食事や購入した食品を廃棄することがありますか。(○は1つ)		1 よくある	2 たまにある	3 ほとんどない												
				19-2	食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じることがありますか。(○は1つ)		1 いつも感じている	2 しばしば感じている	3 あまり感じてない	4 全く感じていない											
その他																					
			12	20-1	あなたは昼食をふだんどのようなとっていますか。(○はいくつでも)		1 飲食店 (ファミリ-レストランなども含む)などに行き、そこで食べる	2 コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べる(宅配弁当も含む)	3 お弁当(持参したもの)	4 自分で作る 家で食べる	5 給食(学校・会社等)を食べる	6 その他()									
				20-2	【1で「1、2」と答えた方に伺います】 その際、昼食にかかる金額は、平均していくらくらいですか。(○は1つ)		1 300円未満	2 300円～500円未満	3 500円～700円未満	4 700円～1,000円未満	5 1,000円～1,200円未満	6 1,200円以上									
			13	21	あなたの平日の夕食の時間は何時ごろですか。(○は1つ)		1 午後5時台	2 午後6時台	3 午後7時台	4 午後8時台	5 午後9時台	6 午後10時台	7 午後11時台	8 午後12時以降	9 その他()時	10 夕食は食べない					
○②	△②-1ア		14	22	あなたはふだん、誰と朝食・昼食・夕食を食べますか。「その他」を選択された方は具体的な内容をお書きください。(①～③それぞれに○は1つ)		家族	友人	職場の人	ひとり	その他	(具体的に)									
					① 朝食	1	2	3	4	5	()										
					② 昼食	1	2	3	4	5	()										
○②	△②-1イ				③ 夕食		1	2	3	4	5	()									
			15	23	あなたは間食(夜食を含む)をすることはありますか。(○は1つ)		1 毎日食べる	2 週5～6回食べる	3 週4～5回食べる	4 週3～4回食べる	5 週2～3回食べる	6 週1～2回食べる	7 食べない								

国目標	都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容	回答選択肢																							
			16	24	あなたは、主食（ごはん、パン、めん類など）を1日に合計でどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を回答してください。（例を参考に○は1つ）例を絵で示す。 ※例えば朝食パン1枚、昼うどん1杯、夜ごはん中盛1膳なら1+2+1.5=4.5で回答は3を選ぶ。	1 1～2つ分	2 3～4つ分	3 5～6つ分	4 7～8つ分	5 9つ分以上	6 食べない																		
			19	25	あなたはここ2日間朝食・昼食・夕食のうちで、和食（※）のみの食事を何回食べましたか。一汁三菜を基本とする日本の食事（丼ぶりもの等の一品料理は除く）なら1回。なお、一汁一菜や一汁二菜の場合は5の（ ）に回数を記入してください。（○は一つ） ※和食…主食は「ご飯」を中心に、だしや味噌・しょうゆ等の調味料を活用したものを「一汁」と呼び、「三菜」は魚や大豆製品を用いた主菜と野菜のおかず三品が加わったものを一汁三菜といいます。それらは箸を使って食事をします。	1 5～6回	2 3～4回	3 1～2回	4 0回	5 その他（ ）																			
			23	26-1	あなたの家庭では、中食（調理済み食品：弁当、総菜など）を利用しますか。直近1週間のうち、朝昼晩でそれぞれ何回利用したか回数をご記入ください。（おかず1品でも1回と数えてください。）	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																	
					①朝	1	1	1	1	1	1	1	1																
					②昼	2	2	2	2	2	2	2	2	2															
	○④				③夜	3	3	3	3	3	3	3	3	3															
	○④-1		26-2	【1で中食を利用すると答えた方に伺います】 中食（調理済み食品：弁当、総菜など）を利用する理由を教えてください。（○はいくつでも）	1 時間がないとき	2 作るのが面倒なとき	3 何を作るか思い浮かないとき	4 食材の買い物から考えるのが大変だから	5 怪我や病気で作れないから	6 食べたい中食があるから	7 自分では技術がなくて作れない調理品だから	8 家庭の台所の設備では作れない調理品だから	9 家族に乳幼児や介護の必要な人がいるため	10 その他（ ）															
	△②-5		24	27-1	あなたは家族で外食することがありますか。（○は1つ）	1 ほぼ毎日	2 週4～5回程度	3 週2～3回程度	4 週1回程度	5 月1回程度	6 外食しない																		
				27-2	【1で「1」～「5」と答えた方に伺います】 あなたが外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。（○は3つまで）	1 その時食べたいもの	2 主食（ごはん、めん、パンできめる）	3 メニューで決める（すし、焼き肉等）	4 お店の評判	5 価格や量	6 行きつけ	7 栄養や安全性	8 食文化（中華、イタリアン等）	9 その他															
	○⑩		29	28-1	あなたの家庭では、以下の行事食を食べますか。食べるものを全て選んでください。（○はいくつでも）	1 おせち料理	2 お雑煮	3 七草がゆ	4 鏡開き	5 節分(恵方巻、大豆、いわしなど)	6 ひな祭り(五目ずしなど)	7 春分の日(ぼたもちなど)	8 端午の節句(ちまきなど)	9 七夕(そうめんなど)	10 土用の丑の日(ウナギなど)	11 十五夜(お月見団子)	12 秋分の日(おはぎなど)	13 ハロウィン(かぼちゃを使った料理など)	14 冬至(かぼちゃを使った料理など)	15 クリスマス(チキン、ケーキなど)	16 大晦日(年越しそばなど)	17 その他()	18 行事食は食べない						
				28-2	あなたの家庭では、以下の行事食をご家庭で手作りしますか。※買ってきて食べるのではなく、ご家庭で作るもののみご回答ください。（○はいくつでも）	1 おせち料理	2 お雑煮	3 七草がゆ	4 鏡開き	5 節分(恵方巻、大豆、いわしなど)	6 ひな祭り(五目ずしなど)	7 春分の日(ぼたもちなど)	8 端午の節句(ちまきなど)	9 七夕(そうめんなど)	10 土用の丑の日(ウナギなど)	11 十五夜(お月見団子)	12 秋分の日(おはぎなど)	13 ハロウィン(かぼちゃを使った料理など)	14 冬至(かぼちゃを使った料理など)	15 クリスマス(チキン、ケーキなど)	16 大晦日(年越しそばなど)	17 その他()	18 行事食の手作りはしない						
			30	29	あなたが食事について、最優先することは何ですか。（○は1つ）	1 その時に何を食いたいか(家庭の意向も含む)	2 短時間に調理出来ること	3 空腹を満たせば何でも良い	4 和食や洋食など献立を統一する。(食文化を統一)	5 栄養のバランスのとれた献立	6 食品の安全性	7 価格	8 季節感	9 特にない	10 その他()														
	△⑥		31	30	あなたが食品を購入するとき、商品を選択するポイントは何ですか。（○はいくつでも） ※食品一生鮮食品、中食（調理済み食品）、加工食品を含む。	1 価格	2 消費期限や賞味期限	3 内容量	4 原産国や生産地	5 原材料名	6 栄養成分表示(カロリーなど)	7 食品添加物表示	8 遺伝子組み換え表示	9 アレルギー(特定原材料)の表示	10 特にない	11 その他()													
			32	31	あなたは食事をつくるとき(レシピなどの情報を)、何から得ていますか。（○はいくつでも）	1 テレビ番組	2 雑誌・料理本	3 インターネット・SNS	4 親・親戚からの情報	5 友人からの情報	6 その他																		
			33	32	あなたは食と健康に関する知識を何から得ていますか。（○はいくつでも）	1 テレビ番組	2 雑誌・料理本	3 インターネット・SNS	4 官公庁HP	5 国公立の施設のHP	6 企業のHP	7 親・親戚からの情報	8 友人からの情報	9 その他															

国目標	都調査	指標	前回調査番号	今回調査番号	質問内容	回答選択肢
			35	33	このアンケートについてのご意見・ご感想や各設問で回答欄に無いもの、市役所の食育に関する事業で実施してほしいものがありましたらご自由にお書きください。 ※小中高校生のいるご家庭のみ別紙の調査票があります。 お手数ですが、回答への協力をお願いします。	

※指標3は小中学生アンケートから数値をだしています。

資料4

令和6年度 食育コーディネータ実績 (令和7年3月31日現在)

NO.	依頼日	依頼者(団体名)	依頼内容
1	R6.4.10	公民館事業係	江戸東京野菜や市内で採れる野菜について学び、日々の食事に活かす知識を習得するための公民館本館成人学校講座の講師を松嶋食育HP委員に依頼した。
2	R6.6.26	小金井市立くりのみ保育園	くりのみ保育園の地域試食会のお知らせをゆりかごに配布依頼した。
3	R6.7.2	小金井市立けやき保育園	けやき保育園地域子育て支援事業「なのはなひろば」年間予定表の掲示及び配布をゆりかごに依頼した。
4	R6.12.4	公益社団法人日本小児科学会	子どもの食育を考えるフォーラム～乳幼児の食育と栄養素欠乏症について学ぶ～のポスターを保健センターに掲示し周知した。

東京都

\\ 知ってほしい! // \\ 行ってほしい! //

からだ気くばり メニュー店

多摩・
島しょ地域
にある

この
マークが
目印です!



野菜
たっぷり

栄養
バランス

減塩
サポート



「からだ気くばりメニュー店」とは、
お客様の健康づくりに役立つ野菜たっぷりのメニュー、
栄養バランスや減塩に配慮したメニューを
提供するお店のことです!

都民の皆様へ

「からだ気くばりメニュー店」は右上のステッカーが目印です! 東京都のホームページで店の紹介をしていますので、ぜひご利用ください。

\\ 検索をお願いします! //

東京都 からだ気くばりメニュー店



からだ気くばりメニュー店は

以下3つの取組の中から、1つ以上を実施しているお店です！

野菜たっぷり

……1食当たり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニューがある



メニュー例
やきそば
キャベツ 50g にんじん 20g
もやし 50g

120g以上の野菜を使用している

栄養バランス

……主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューがある



定食の場合



ワンプレートの場合



主食・主菜・副菜がそろった
バランスのよい食事がとれます！

1食分の例

① 主食

\\米やパン、麺類など\\



ごはん



食パン



うどん

② 主菜

\\魚や肉、卵、大豆製品など\\



白身魚とエビの
天ぷら



豚の生姜焼き



オムレツ

③ 副菜

\\野菜や藻類、きのこ類など\\



サラダ



きゅうりとわかめの
酢の物



小松菜ときのこの
ソテー

減塩サポート

……減塩に配慮したメニューや工夫がある

①～④の中から、1つ以上の取組を行っています。

①

減塩食材を使用するなど、
減塩に配慮している



②

減塩調味料(減塩しょうゆなど)やかけ過ぎを
防止する調味料入れ(滴下タイプやスプレー
タイプなど)を設置している

滴下タイプ



③

ドレッシングやソースなどの調味料
をかけずに別添えで提供できる
(お弁当及びセルフサービスを除く。)



④

注文時に汁物や漬物を減らす、
又はキャンセルできる



店舗の詳細については、

東京都 からだ気くばりメニュー店



で検索をお願いします。

