

# 令和元年度 武蔵野市の食育事業



令和元年6月現在の事業です。  
詳しくは各担当課へお問い合わせください。

## 【妊娠期～子育て期】

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
こうのとり ベジタブル事業	赤ちゃんが生まれたら市内産野菜等 引換券をプレゼントします。	赤ちゃんの生まれた世帯	無料	通年	生活経済課
こうのとり学級 （保健センター）	母親学級の中で、妊娠期からの食育 講座を行います。（調理デモ、試食 あり）	初妊婦（市民） （妊娠16週～31週） 24名	無料	月1回	健康課
離乳食教室 「ごっくん教室」 （保健センター）	管理栄養士による離乳食についての 講習、デモンストレーションと簡単 な試食があります。保健師から生活 リズムの話をしてします。	30組 第1子優先 （対象の生まれ月は市 報・HPをご覧ください）	無料	月1回 程度	
離乳食教室 「もぐもぐ教室」 （保健センター）	管理栄養士による、離乳食について の講習、デモンストレーションと簡単 な試食があります。歯科衛生士に よる歯のお手入れの話をしてします。	36組 第1子優先 （対象の生まれ月は市 報・HPをご覧ください）	無料	月1回 程度	
離乳食教室 「かみかみ教室」 （保健センター）	管理栄養士による、離乳食について の講習、デモンストレーションと簡単 な試食があります。歯科衛生士に よる歯のお手入れの話をしてします。	36組 第1子優先 （対象の生まれ月は市 報・HPをご覧ください）	無料	月1回 程度	
乳幼児歯科相談 （むし歯予防教室）	定期歯科健診初回の「むし歯予防教 室」の中で、健康な歯を作るとい う視点から管理栄養士が栄養のバ ランスや間食のとり方など食生活の 話、歯科衛生士から口腔ケアにつ いての話、個別相談を行います。	1歳6か月児健診受診 後の幼児とその保護者 12組	無料	月2回	
乳幼児健康診査・ 発達相談	3～4か月児健康診査の中で、管理 栄養士から離乳食についての話、 歯科衛生士から口腔ケアにつ いての話。 1歳6か月児保育相談・3歳児健康 診査・発達相談の中で、食事の個別 相談。	乳幼児とその親	無料	月8回程度	
ゆりかごむさしの フェスティバル 離乳食・幼児食・ お口の健康 展示	離乳食・幼児食の紹介、食事・口腔 ケアのパネル展示、調理デモン ストレーション等	妊婦 乳幼児とその親	無料	年1回 7月	
離乳食講座 （境こども園いこつ と）	境こども園の栄養士による、離乳食 についての講習とデモンスト レーション	離乳食期（4～7か 月）の子どもと保護者	無料	年2～3回	子ども政策課
離乳食講習会 （各保育園）	保育園の職による、離乳食の進め方 とポイントについての講習と、離乳 食づくりの実習	妊婦 4～11か月の 保護者	無料	年2～3回	子育て課

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
ブレママ・あかちゃんひろば、ほっとタイム（各保育園）	保育園の職員による、子どもの食事相談や、離乳食の試食など	地域の妊婦 就学前の子育て中の家庭	無料	通年	子ども育成課
食事講座 （0123施設）	離乳食から幼児食まで、子どもの食に関する講座	0～3歳児の保護者 （5か月以上の子どもは託児） 20～30名	無料	年2回	子ども政策課 子ども協会
食・なんでも相談 （0123施設）	管理栄養士が、子どもの食についての相談に応じます。	0～3歳児の保護者 （5か月以上の子どもは託児）	無料	原則 月1回	
とうもろこしもぎ （0123はらっぱ）	近隣農家の畑で、親子でとうもろこしもぎ体験をします。	0歳～3歳児と保護者	無料	年1回	
0歳ひろば （講師による講座） （0123吉祥寺）	専門家による、フリージングで時間短縮をしながらもおいしく栄養のある離乳食についての講座	0歳の保護者 2部制 各10名	無料	年1回	
スタッフによる食育タイム （0123施設）	ひろばの中で「食」にちなんだ催しを行います。	0歳～3歳児と保護者	無料	年2回	
2歳・3歳ひろば （0123施設）	親子でできる簡単な食事やおやつ作りをします。	2歳・3歳児と保護者 15組程度	無料	-	
食事レシピの掲示 （0123施設）	季節を感じる食事のレシピを掲示して紹介します。	0歳～3歳児と保護者	-	常時	
食事相談 （境こども園いこっと）	境こども園の栄養士が、ひろばの中で利用者からの相談に応じます。個別相談も受け付けています。	0～6歳（未就学）の子どもと保護者	無料	年6回	
3歳児向け事業 「りんご組：登録制」 （境こども園いこっと）	親子でできる簡単な料理を作ります。	登録会員の 3歳児と保護者 20組程度	無料	年1回	
給食献立表・給食だよりの掲示及び給食レシピの配布（境こども園いこっと）	境こども園で配布している食の情報を発信します。さらに掲載されているレシピを自由に持ち帰れるように掲示しています。	0～6歳（未就学）の子どもと保護者	-	常時	
小学校給食体験講座	入学を控えた未就学児の保護者に対し、小学校給食調理場の見学、実食等の体験や調理員による料理実演等を行います。	3～5歳児の保護者 各25名	実費 300円	年2回	
給食の提供 （各保育園）	食育目標に基づき、離乳食、乳児食、幼児食、アレルギー食、具合の悪い子の食事を提供しています。	保育園児	-	通年	子ども育成課

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
野菜の皮むき さやだし （各保育園）	給食で使用する野菜の皮むき、さやだしを子どもが手伝い、食材への関心を高めます（グリーンピース、そら豆、とうもろこし、枝豆など）。	保育園児	-	通年	子ども育成課
食事指導 （各保育園）	調理職員が食事のマナーやバランスのよい食事について指導しています。	保育園児	-	通年	
出前料理 （各保育園）	調理職員がクラスに行き、料理の作り方を見せて食べることで、食への関心を高めます。	保育園児	-	通年	
野菜の栽培・収穫 （各保育園）	子どもが野菜を栽培します。収穫した野菜は、調理職員や担任がすぐに料理をして食べることで、野菜への関心を高めます。	保育園児 （2才～）	-	通年	
食材の話 （各保育園）	子どもに調理職員が食材の話します。また、給食業者さんに保育園に来てもらったり、子どもが行ったりし、食材のことを聞いたり、見たり、触ったりする体験をします。	保育園児 （2才～）	-	通年	
料理保育 （各保育園）	子どもが料理を作って食べます（ホットケーキ、お好み焼き、クッキー、うどん、いも汁など）。	保育園児 （幼児）	-	通年	
試食会 （各保育園）	保護者に給食の試食をしてもらう中で、子どもの食事の様子を伝えたり、料理の実演、食の情報提供、食事相談等行っています。	保育園保護者	-	通年	
給食献立表・給食だより・給食レシピ配布	保護者向けに食の情報を発信します。	保育園保護者	-	通年	
子育てフェスティバル 栄養コーナー・パネル展示	保育園給食の紹介、レシピ配布等	就学前親子	-	年1回	子ども政策課
母と子の学校 「料理教室」	家庭で作れる、手軽で簡単な体に優しい料理の作り方を学びます。	市内在住で2歳～未就園児の母親 20組	未定	年2回 4月 10月	生涯学習スポーツ課（市民会館）
ママのための健康講座と親子de体操	乳幼児と一緒に参加できる運動講座と保護者を対象とした講座（保健栄養 歯科）をコミュニティセンターで実施。	6か月～1歳未満の子と保護者 15組以上（会場による）	無料	随時	健康づくり支援センター

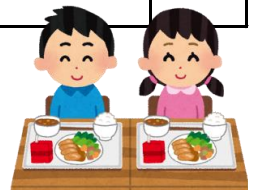
### 【小学生・中学生】

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
食育出前型教室 親子食育ウォーキング教室	栄養士・運動指導者による親子で参加する教室です。畑見学や運動指導を含むウォーキングと子どもが選んだおやつを教材にした食育講座を行います。	市内在住・在学・在園のおおむね5歳児～小学生と保護者5組以上のグループ 5組10名以上	200円 （おやつゲーム実費）	随時	健康づくり支援センター

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
食育出前型教室 食べ力のびのび教室	栄養士による、食事バランスガイドについて学ぶ講座とバターづくり等の体験型食育教室です。	市内在住・在学・在園のおおむね5歳児～小学生と保護者5組以上のグループ	無料	随時	健康づくり支援センター
食育出前型教室 チャレンジキッズ教室	栄養士による保護者への「スポーツ栄養」の講座。健康運動指導者による子どもへの「元気キッズ体操」。	5組10名以上	無料	随時	
夏休み親子教室	親子を対象に教室を実施します。加工食品と手作りの食べ物を調べよう（手打ちうどん作り）	市内在住の小学生と保護者 親子16組	1名につき 100円	8月2日	生活経済課 消費生活センター
むさしの 給食・食育フェスタ （武蔵野公会堂）	「観る!感じる!味わう!～武蔵野市の給食～」をテーマとした体験型イベント。 今年度は給食・食育振興財団の設立10周年を記念して、劇団仲間公演「給食番長」の上演と、毎年大好評のうちに完売する給食試食の事前予約を行います。	どなたでも ただし観劇定員350人、 給食試食400人 （詳細は10月に市報・HPでご案内いたします）	無料 （一部有料）	11月3日	給食・食育振興財団
夏休みコミュニティ食堂 （吉祥寺南町コミセン、吉祥寺北コミセン、西部コミセン、桜堤児童館）	夏休み中の子どもたちの食生活と栄養面の改善、会食を通じた交流の場づくりを目指します。	市民	小学生以下 100円、 中学生 200円、 高校生以上 300円	7.8月	給食・食育振興財団 桜堤児童館
栄養指導 （各学校）	栄養士が給食時間にクラスを訪問し、子どもたちの、食についての正しい理解を培います。	小学生	-	通年	給食・食育振興財団
調理員のクラス訪問 （各学校）	小学校1年生のクラスを訪問し会食をします。作り手側の思いを子どもたちに直接伝えることで、給食への理解と安心感を高めます。	小学校1年生	-	通年	
食育授業 （各学校）	教諭と栄養士等のチームティーチングや授業により、食に関する授業を行っています。	小・中学生	-	通年	
放送原稿 （各学校）	日々の献立で栄養、食材、生産者、生産地、行事食について伝えていきます。	小・中学生	-	通年	
調理実習と調理場見学 （各調理施設）	給食への関心や理解を深めることを目的に、調理実習と調理場見学を行います。	小学生	有料	各施設 年1回程度	
調理クラブ指導 （各学校）	調理クラブや部活動で料理技術などの指導をします。	調理クラブの小・中学生	無料	通年	
バイキング給食 （各学校）	6年生の卒業をお祝いし、思い出に残るバイキング形式の給食を行います。 健康に生活するために食事を管理する態度や能力を養います。	小学校6年生	無料	2月～3月	

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
保護者試食会 （各学校・調理場）	給食についての理解を深めてもらうため、保護者に対して試食会を行います。また子どもの食についての相談に応じます。	市内小・中学生の保護者	給食1食単価	-	給食・食育振興財団
子ども向け給食だよりの発行 （各調理場）	週一回程度発行。当日の献立から、産地や生産者、栄養の話など、今日、これから食べる物について伝え、関心や興味を高めます。	小学生	-	通年	
保護者向け調理場だよりの発行	保護者に向け、給食の食材についての情報やメニューについての情報を発信します。	保護者	無料	通年	
フェイスブック	武蔵野市給食・食育振興財団フェイスブックにて、一般市民向けにタイムリーな給食ニュースを発信します。	一般市民	無料	通年	
遊びのミニ学校「料理教室」	料理・洋菓子作りの楽しさを、市協力栄養士・洋菓子教室主宰講師他が指導します。	市内在住・在勤の小学生と保護者親子12組	未定	年2回 夏休み 冬休み	生涯学習課（市民会館）
食育リーダー研修会	子どもたちが食事についての正しい理解を深め、望ましい食習慣を身に付けることなどを目的に、年1回食に関する研修を実施しています。学校は、食育リーダーを中心とした食育推進チームを組織するとともに、食育を教育課程に適切に位置付け、食に関する指導を充実させています。	市内公立小・中学校18校の食育リーダー（教諭の他に担当校長）	-	年1回	指導課
食育推進モデル校の指定	食についての正しい理解を深め、望ましい食習慣を身に付けることを目的に食育を推進していきます。	千川小学校	-	学校の実態、地域の環境に応じて	

## 【大人】



事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
消費生活講座	①手作り料理講習会 ②食に関するテーマでの講義（食品ロスとエコ消費）	市内在住・在勤 ①未定 ②60名	①未定 ②無料	①12月 ②2月	消費生活経済生活課
消費者スクール	「消費者力を高めよう～食～」を中心に暮らしに役立つ知識を学ぶ」をテーマに、講座を行います。（着色料実験・食品表示・農家見学会・市内産野菜のレシピ・遺伝子組み換え等）	市内在住の応募者20名	無料	4月～3月	消費生活センター

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
生活習慣病予防料理講習会	生活習慣が原因となる病気を毎日の食事と栄養面から予防する工夫・献立を学びます。	50歳以上 定員：回によって異なる	600円	各コミセンで年2～6回ずつ開催	高齢者支援課
男性のための料理講習会	男性も食生活に興味を持ち、料理を実践してもらうため、初めて包丁を持つ方も気軽に参加できる講習会です。	60歳以上の男性 定員：回によって異なる	600円	年5コース（1コース3回）	
地域会食会指導	地域社協や老人クラブなどで開催される高齢者対象の会食会における献立の指導、栄養・食生活に関する講話・相談会などを実施します。	地域の高齢者 定員：回によって異なる	500円	随時	
健康相談（保健センター）	生活習慣病などに関する食事や栄養の相談に個別に応じます。	市民各6名	無料	月1回程度	健康課
健康何でも相談（栄養）（保健センター）	電話や面接で、食事や栄養についての相談に随時応じます。	市民	無料	随時	
おいしく元気アップ！教室	現在の食生活をより栄養バランスの良いものにするためのプログラム。管理栄養士による講義・調理実習・簡単な試食・軽い体操やお口の体操を行います。	65歳以上の市民 各期20名	無料	年3期（各3回）	
歯つらつ健康教室	口腔ケアや栄養についての講義や口腔機能検査、体操などの全6回の口腔機能向上プログラムを、歯科医師会に委託して行います。	65歳以上の市民 各期20名	無料	年3期（各6回）	
インボディ測定会	体脂肪、筋肉量、基礎代謝量の測定と健康運動指導士が結果の見方説明。体脂肪減少と筋肉量増加を目指す、管理栄養士による栄養講座。	市民20名	無料	毎月（3月を除く）	
健康づくり出前講座	希望するプログラムを希望する場所で実施します。（プログラムには運動、栄養、保健、歯科、薬があります）	市民、在勤10名以上 定員：会場により異なる	無料	随時	健康づくり支援センター
食事♡（ハート）診断	本人または気になる方の1日の食事記録と相談の内容をメールで提出すると、食事分析と生活習慣改善に役立つアドバイスが管理栄養士から届きます。	市民 毎月15名	無料	随時	
血圧セミナー	高血圧の予防及び改善のため、食生活等の生活習慣を見直すきっかけの場を提供します。	市民 定員：15名	未定	年2回	健康づくり
武蔵野プレイス食文化講座	身近な「食」を切り口とした体験型講座を実施しています。	高校生以上（変更する場合あり）（抽選の場合は市内在住・在勤・在学優先） 定員：回により異なる	未定	年2回	（習武蔵野生業涯シ） 武蔵野市生涯学習センター
市民会館料理講座	家庭で作れる、手軽で簡単な体に優しい料理の作り方の指導を受けて、家庭生活に役立てる。	市内在住・在勤 16名 保育付（一部）	未定	年3回 6月 9月 11月	生涯学習 市民会館（市）

## 【地産地消の推進】

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
農家見学会 (フレッシュサラダ作戦)	市内の畑3か所を見学し、農家の人とのふれあいをとおして、都市農業への理解を深めます。	市民 20名	無料	年1回	生活経済課



## 【食品リサイクルの推進・食品ロスの低減】

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
「食品ロス」削減啓発パネル展示	まだ食べられるのに捨てられてしまう食品の現状や各家庭で取り組める食品ロス対策に関して、各種イベントにおけるパネル展示します。	各種イベント来場者	無料	各種イベント実施時	ごみ総合対策課
「食品ロス」削減啓発事業	多くの食品がまだ食べられるにも関わらず捨てられてしまっている現状と、一人ひとりが食品ロスを減らすためにどうするべきかについての啓発を行います。	市民	-	未定	
武蔵野油田プロジェクト	使用済みや期限切れの廃食用油を回収し、バイオマスエネルギーとして再活用することで、エネルギー事業としてだけではなく、食品リサイクル推進やフードロス削減にもつなげます。	市民	-	通年	環境政策課

## 【情報発信・環境づくり】

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
食育のしおり	各課の食育事業の取り組みをまとめ、食育のしおりを作成し紹介しています。	市民	-	-	健康課
クックパッド公式キッチン	レシピサービスクックパッドに、武蔵野市公式キッチンを開設し、全てのライフステージに応じたレシピの紹介や、食の取組みを掲載しています。	市民	-	毎月更新	
エフエムむさしの食情報発信	エフエムむさしのの番組で、クックパッド内の武蔵野市の公式キッチンに掲載している内容を中心に、食に係る情報を発信します。	市民	-	不定期	

事業名（開催場所）	内容	対象・定員	参加費	実施時期	担当課
「食育月間、食育の日」の啓発	毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日とし、食育実践のきっかけとなるよう呼びかけます。	市民	-	-	健康課
食育イベントへの出展	武蔵野市給食・食育振興財団が開催する「給食・食育フェスタ」の中で食育の啓発を行います。	市民	無料	11月3日	
リズムでDANDAN！forキッズ	幼児期から児童期の発育発達に応じた様々な動きを盛り込んだ食育歌詞つき健康づくり支援センターオリジナル体操を紹介します。ムサシDANくん（着ぐるみキャラクター）が市内イベントに出演します。	3歳児～ 小学3年生	無料	随時	健康づくり支援センター
栄養情報お届け事業	レシピを活用した栄養コラムの発信。啓発チラシ、むさしのエフエム、フェイスブック・ツイッター、メルマガ等。	市民	-	随時	

### 【お問い合わせ先】

事業によって問い合わせ先が異なります。事業一覧の担当課をご確認の上、ご連絡ください。

生活経済課	0422-60-1832	武蔵野市子ども協会	0422-36-0671
消費生活センター	0422-21-2972	境こども園	0422-53-2312
高齢者支援課	0422-60-1846	0123吉祥寺	0422-20-3210
健康課	0422-51-0700	0123はらっぱ	0422-56-3210
子ども政策課	0422-60-1851	武蔵野市給食・食育振興財団	0422-54-2090
子ども育成課	0422-60-1854	武蔵野健康づくり事業団	0422-51-2828
指導課	0422-60-1898	健康づくり支援センター	0422-51-0793
生涯学習スポーツ課	0422-60-1902	環境政策課	0422-60-1841
市民会館	0422-51-9144	ごみ総合対策課	0422-60-1802

武蔵野市 食育のしおり  
令和元年7月発行  
＜編集・発行＞  
武蔵野市健康福祉部健康課  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10  
（武蔵野市立保健センター内）  
電話：0422-51-0700