施策５

地産地消や食を取り巻く環境に配慮した取り組み

施策のねらい０１

地産地消を進める

地域で作られた農産物を、その地域で消費することには多くの意義があります。まずは、生産者と消費者の顔の見える関係づくりです。自分が住む地域の人が作った農産物であれば、安心感、親しみがわき、地場産物を食生活に積極的に取り入れることで、地域への愛着も深まります。また、農産物を新鮮なうちに食卓に上げることができるため、食生活を豊かにすることにも貢献します。
生産者にとっては、地域の人たちの食を支えているという自負につながります。特に学校や保育所の給食は、給食を食べる子どもたちの顔が見えるため、丹精込めて作物を作る、やりがいにもなります。
食育においては、実際に体験することが重要です。自分が食べている物がどのように作られているかを知り、実際に作るといった体験を親子で共有することで、食生活が変わり、次の世代へも引き継がれていきます。
また、農産物を遠く離れた消費地まで輸送することは、それだけ多くのエネルギーを消費することにもなるため、地産地消には環境への負荷を低減する効果もあります。

施策のねらい０２

食品ロスの削減につながる食育を進める

食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っています。また、食という行為は、動植物の命を受け継ぐことでもあります。
学校や保育所等では、給食を通じ、食物を大事にし、食物の生産にかかわる人々に感謝する心を持つように伝えてきました。
残さず食べたり、無駄なく調理したりすることは、その感謝の表れと言えます。
家庭では、食材を買いすぎない、料理の作りすぎを防ぐなど、毎日の暮らしの中でできることから始めます。食品ロスを減らすためには、このように、一人ひとりの意識を変えることが大切です。他にも、食品ロスの削減に貢献するような食育推進活動を様々な角度から進めていきます。

施策のねらい０３

環境に調和した資源循環システムを構築する

食生活を送るにあたり、必ず出るごみの問題があります。ごみについては、量を減らしていく減量化と、資源として再利用する資源化の２つの点から考える必要があります。
減量化については、ごみを出さない、捨てないなどの工夫により、ごみの量を削減するための意識啓発を進めていきます。資源化については、資源循環のシステムを持続可能なものとするため、ごみを資源として再生する取組と、その再生資源を有効に活用する取組を、ともに機能させていく必要があります。
また、食品循環資源の再生利用を教材として、食生活とは切り離せないごみの問題について考える機会を作っていきます。

数字から見える大和市の状況

地場産物を重視する大和市民の割合は、

12.8%（平成 30 年度　大和市食育･歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査）

日頃、食材を選ぶときに考えることは何でしょうか。価格、鮮度、栄養価など。
大和市で、食料品を選ぶときに地場産物であることを重視している人の割合は、12.8%となっています。50%を超える人が重視するとした項目は、価格、鮮度、安全性、好みとなっており、地場産物を重視する人は比較的少ないことがうかがえます。

自分で野菜を作った経験がある大和市民の割合は、

46.3%（平成 30 年度大和市食育･歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査）

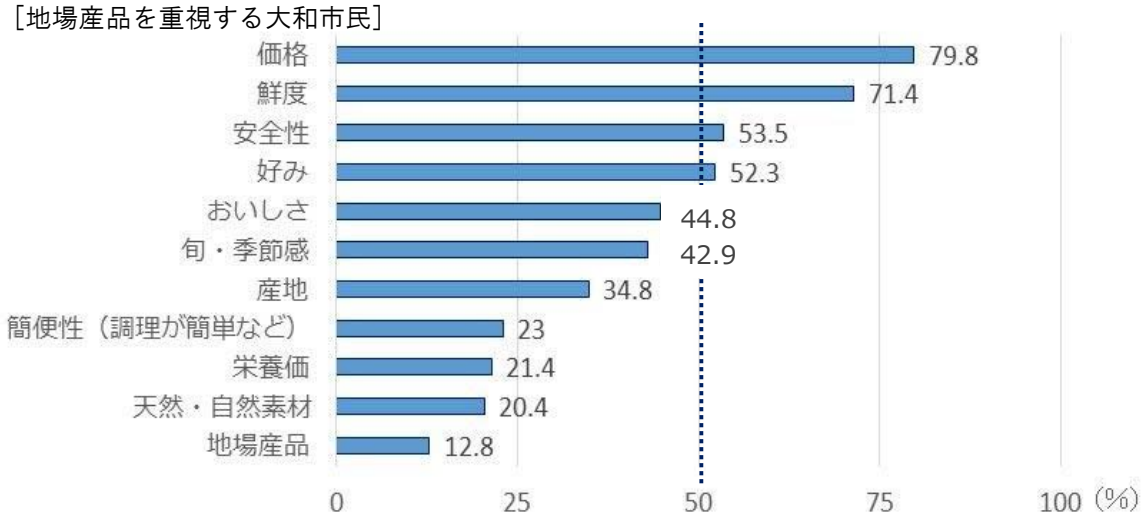
自分の食卓に上がる食べ物が、どのように作られているかを知ることは、食への理解を深め、食に感謝するこころを養うために大切なことです。
大和市で自分で野菜を作った経験がある人は 46.3%となっています。性別にみると、男性 40.0%、女性 50.7%と、女性の方がやや多くなっており、特に 20 歳代の男性では、20.0%と低くなっています。

学校給食（単独調理校）の生ごみから作られるたい肥が活用されている量は、

6.6 t（平成29年度　大和市実績値）

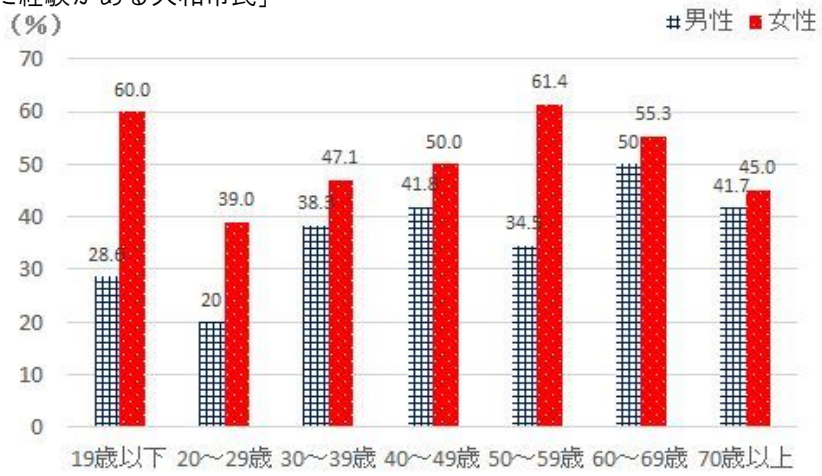
環境保護の観点から、ごみの減量化、資源化は重要な課題となっています。大和市では、家庭での生ごみ処理機設置を呼びかけているほか、学校給食（単独調理校）において生ごみをたい肥化する取組を進めています。
学校給食（単独調理校）において、生ごみ処理機で処理した生ごみは、１年間で 27.9 t に及び、そこで生成されるたい肥は 6.6 t になります。
生成されたたい肥は全量を市内の農家に引き取っていただき、そのたい肥を使って作られた野菜を学校給食の食材として使用しています（H29 年納入野菜は 21 品目、4,374kg）。

［地場産品を重視する大和市民］



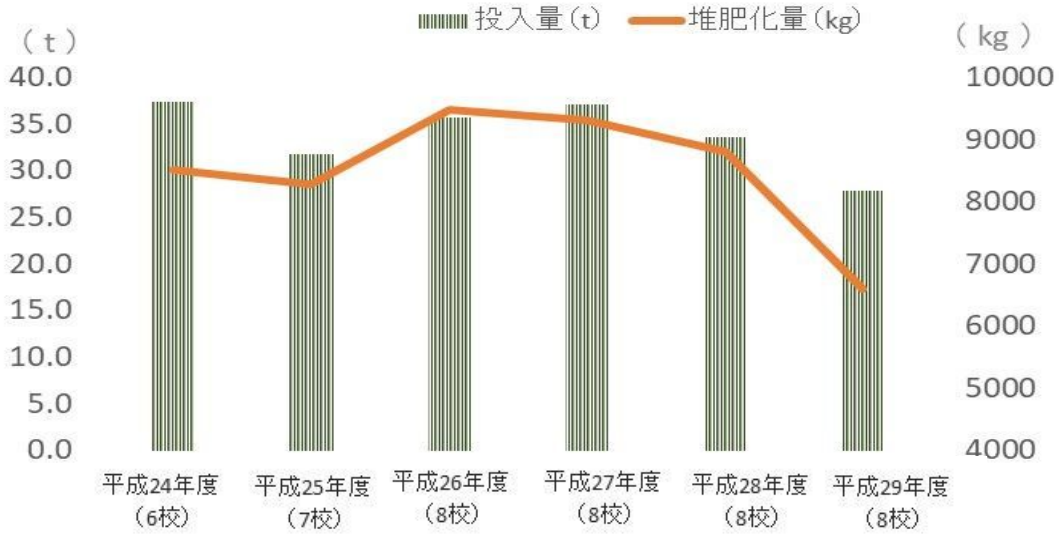
出典：平成３０年　大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査

［野菜を作った経験がある大和市民］



出典：平成３０年度　大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査

［生ごみと生成されるたい肥の量］



平成２９年度実績値　大和市環境総務課資料より作成

指標	現状値（Ｈ３０）	目標値
食料品を選ぶときに、地場産物を重視する市民の割合	１２.８％	１７.０％
自分で野菜を作った経験がある市民の割合	４６.３％	５０.０％
家庭用生ごみ処理容器等購入費用の助成申請件数	８８件／年（H29）	１２０件／年

具体的な取組

取組区分	具体的な取組		担当
01地産地消を進める	大和市民朝霧市、夕やけ市、おさんぽマート（補助事業）	大和の農産物の消費拡大や、農業への理解を深めてもらうため、週に１回、青空直売市を開催します。	農政課
	やまと産業フェア（補助事業）	大和市の地場農産物、農産物加工品、植木・苗物の品評会を実施します。また、写真・ポスター等の展示により大和市の農業をＰＲします。	農政課
	地場農産物の品評会	ハウス野菜、夏野菜、果樹など、大和の農産物の品評会を行います。	農政課
	親子料理教室	小中学生とその親を対象に、野菜の収穫体験と、その野菜を使った料理教室を開催します。	農政課
	親子農業見学会	小学生とその親を対象に、野菜や果物の収穫体験や牛舎の見学などを行います。	農政課
	米・野菜に関する作文コンクール	市内小学生から米・野菜に関する作文を募集し、優秀な作品を表彰、公開します。	農政課
	学校給食における地場産物の活用（再掲）	新鮮でおいしい食材として、また、農業に対する理解と関心を深めるために、市内または県内でとれる地場産物を、学校給食に活用します。	保健給食課
	保育所給食における地場産物の活用（再掲）	新鮮でおいしい食材として、また、農業に対する関心を引き出すために、市内または県内でとれる地場産物を、保育所給食に活用します。	ほいく課
	市民農園の運営	緑と土に親しみ、野菜や草花の栽培などの体験を通して都市農業への関心と理解を深めてもらうため、市民のふれあいの場として市民農園を運営します。	農政課
02食品ロスの削減	学校、保育所における食品ロス削減につながる食育活動	給食を通じ、食事ができるまでの過程を知り、働く人々に感謝する気持ちを持つことや、残さず食べようとする心を育てます。	ほいく課 保健給食課
	ベジファースト・ラスト１５ ～まず野菜、最後は残さずごちそうさま～（新規・再掲）	野菜から先に食べることによる急激な血糖値の上昇抑制や、宴会（食事）の最後１５分間は自席で食事を楽しむことによる食品ロスの削減を目的とし、啓発グッズの配布や、健康テラスでの普及啓発を行います。また、強化月間を指定し、キャンペーンによる普及啓発に努めます。	健康づくり推進課

取組区分	具体的な取組		担当
03 資源循環システムを構築	学校給食における生ごみのたい肥化	学校給食単独調理校における生ごみをたい肥化します。生成したたい肥は、市内農家で野菜の栽培などに活用され、収穫した野菜の一部が給食で使われます。	環境総務課
	家庭から出る生ごみのたい肥化の促進	家庭から出る生ごみのたい肥化を促進するために、生ごみ処理容器等の購入費用を助成します。	収集業務課

大和市立図書館おすすめ

食べ物の大切さを実感する「食育」の本

いのちのたべもの

SiRiUS Select

寄せなべは地球！？

お母さんと一緒に夕ごはんの寄せなべの材料を買いに行ったぼくは、「海の食べものと陸の食べものを分けて入れてみて。」とお母さんに言われます。
その帰り道、「ぼくたちはいのちあるものを食べて生きている」って話してくれたお母さん。寄せ鍋を食べながら、「地球は海と陸でできている、いのちの星だ」って教えてくれたお父さん。
寄せなべを小さな地球に例えて、「いのちを食べること」を学びます。

著者：中川ひろたか／文　加藤休ミ／絵　　おむすび舎

今考えよう、安全でゆたかな食生活・食環境
5 その食べ物、どこからきたの？

SiRiUS Select

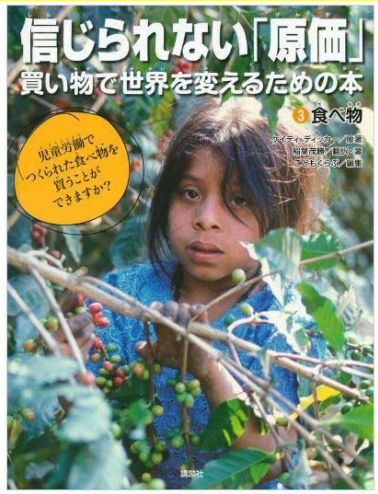
「食の循環」は「生きる循環」

私たちの食生活は「食の循環」の中で営まれ、うまく回ることで健康を保ち生活をすることができます。しかし、食物が充分にあるだけで安心なのでしょうか。
この本は、食についての正しい知識をもち、自ら食生活を見直す「生きる力」をつけられることを目的としています。世界中の子どもたちがよりよい生活を送ることができるようにみんなで考えてみませんか。

著者：ニール･モリス／著　笹山裕子／訳　　文溪堂

信じられない「原価」
買い物で世界を変えるための本③食べ物

SiRiUS Select



信じられない「原価」の正体は？

私たちが口にする食べ物は、誰が作って、どこからどのようなルートを辿ってきているのでしょうか。近年ではサプライチェーンがどんどん長くなりさまざまな問題が生じています。シリーズの 3 巻では「食べ物」を取り上げ、消費者が買い物をする時に、流通のしくみや不当労働について考えてみてほしいと提案しています。私たちの知らない、「原価」について知るきっかけになる本です。

著者：ケイティ・ディッカー／原著　稲葉茂勝／翻訳・著　こどもくらぶ／編集　講談社

大和市民夕焼け市

100円
100円
100円
100円

Topics 6

市民朝霧市

収穫してすぐだから新鮮。
顔が見えるから安心できる。
それが大和市の直売市。

台風の天気予報を聞きながら、ため息をつく。今年は天候不順もあったから、野菜の収穫量が減って価格が高騰するかもしれない。毎日の食卓に、野菜をたくさん取り入れたいけれど、お肉より高い野菜を見ると、伸ばした手もつい引っ込めてしまう。お財布事情と健康面の兼ね合いを考えながら献立を考える、悩ましい日々が続いていた。

そんな時、知り合いに直売市を紹介された。市内農家が生産した採れたての新鮮な野菜等がお店に並ぶ「朝霧市・夕やけ市・おさんぽマート」だ。

直売市は、平成元年6月に、市役所の駐車場から始まったそうだ。当時の市役所周辺には直売所がほとんどない状態で、新鮮な農産物が安価で入手できることから大変な盛況。現在では、引地台公園で「朝霧市」、中央林間スポーツ広場で「夕やけ市」、大和駅東側プロムナード（シリウス前）で「おさんぽマート」が開催されている。

直売市の常連さんにその魅力を聞くと「収穫してすぐ店頭に並べられるからこその新鮮さ、そして生産者の顔が見える安心感があるから」と教えてくれた。一般のスーパーでも生産者の顔が分かる取り組みが見受けられるが、大和市の直売市では生産者本人が出店しているため、栽培方法やおすすめの食べ方についても聞くことができ、料理の幅が広がる。新鮮でおいしい野菜や果物、安心な食生活。これらのメリットが比較的安価で実現するだけでなく、食への理解が深められるのは、市内農家と密接な関係を持つ直売市だから可能なこと。

3つの直売市の他にも、市内にはいくつかの直売所がある。生産者の方と話をしながら、その日の献立を考えてみるのも楽しいかもしれない。

トマトが赤くなると医者が青くなる
抗ガン作用や動脈硬化を予防する働きも

鮮やかで瑞々しい赤色が特徴的なトマト。この赤はリコピン由来のものです。生で丸ごと1個食べても約40kcalと非常にヘルシー。名前の由来は「ふくらむ果実を意味するトマトゥル」から来ているそうです。

江戸時代には、初物のきゅうりをカッパにお供えする風習も

夏野菜の代名詞でもあるきゅうりは、主成分である水分やビタミンCなどの栄養を含むほか、実はビタミンCを壊してしまう酵素もあわせもっています。酵素の作用を抑えるため、漬物にして発酵させるか、酢の入ったドレッシングを使うとよいでしょう。

Topics 7
Power of fresh vegetables and

やまと生まれの新鮮なやさいとくだものの力

欧米では「栄養宝石の冠」という異名も
ビタミンCはレモン果汁の2倍!

イタリア語で枝を意味するブロッコリー。豊富な栄養素を含み、茹でてマヨネーズやドレッシングでいただくのが定番ですが、カニカマなどを使ってあんかけにしても非常においしく食べられます。栄養豊富なため、積極的に摂取したい食材です。

ポパイが食べてパワーアップする野菜
鉄分も豊富

ほうれん草は、その食物繊維の豊富さから「胃腸のほうき」とも呼ばれています。根元が赤いものほど甘みがあるので、購入する際にはぜひチェックしてみてください。固めに茹でて適当な大きさに切ってから冷凍すると、お味噌汁などにそのまま使えて便利です。

弥生時代から食されている果物
ソルビトールがのどの痛みを和らげます

日本で栽培される果物の中でも特に歴史が古い梨。しゃきしゃきとした独特な食感と、したたるほどの豊富な果汁が魅力の果物です。この特徴的な食感は、石細胞と呼ばれる繊維によるもので、腸を刺激し便通を良くする効果があるとか。ほんのりとした甘みの元であるソルビトールは、咳を鎮める効果もあるそうです。

ポリフェノールが豊富
動脈硬化を予防する効果も

フレンチパラドックスという言葉をご存知でしょうか。フランス人が肉類をよく食べ喫煙率も高い反面、なぜか心疾患の死亡率が低いことを表した言葉です。ワインを愛飲するフランス人にならって、ぶどうでおいしく病気予防をするのもよいかもしれません。

fruits harvested in Yamato City

大和市内の農家は３４９戸、農地の面積は２０９．１ヘクタール。
美味しい野菜や果物を食卓に届けるために、日々、一所懸命に作っています。

その素朴なおいしさから根強い人気
皮に含まれる成分ヤラピンに秘密が

秋の甘い味覚として有名なさつまいも。しかし気になるのが、たくさん食べた後のおならです。そんな時は、さつまいもを皮ごと食べてみましょう。おならの元になるでんぷんの分解を助けてくれます。また、甘みを最大限引き出すには、低温でじっくり焼くとよいそうです。

生でよし、炒めてよし、煮てもよし
食物繊維が豊富

調理の幅が広く万能な食材のキャベツ。元々はケールのような姿だったものが、ヨーロッパで広まっていくうちに、ブロッコリーや芽キャベツなどの派生を生みつつ現在の丸い形になったそうです。近年の研究では、がん予防の可能性がにんにくに次いで２番目に高い野菜とも言われています。