

朝ごはん しつかり! 野菜 たっぷり!

江東区食育推進計画

- “食”に対する感謝の気持ちの醸成
- “食”に基づく健康習慣・実践力の向上
- “食”に関する知識・選択力の向上

基本理念

みんなが楽しく食べて 元気な心と体をつくります

季節の食材や
伝統・郷土
料理を知る

はしの使い方
など食文化への
理解を深める

お年寄りとの
ふれあいをとおして
昔の料理や食べ物を
大切にする気持ち
を育む

食物の生産などに
かかわる人々や
料理を作ってくれる
人に感謝する

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつを
する

給食のとき
みんなで
協力する

献立や
調理に関心を
もつ

すすんで
お手伝いを
する

食の安全や健康
について
知る

かんしゃ
感謝して食べよう!

えら
選んで食べよう!

バランスよく食べよう!



食事の前に
手をあらう

よく
かんで
食べる

朝ごはんを
毎日
食べる

楽しく
食べる

栄養のバランスや
主食とおかずの
量を考えて
食べる

全世代
高齢期
高校生～成人
小学生・中学生
乳幼児

ライフステージに
沿った事業計画

継続的な食育の推進

家庭

保育園・幼稚園

小学校・中学校

地域

区(行政)

事業推進の基盤

江東区伝統野菜

野菜の促成栽培発祥の地・砂村

江戸時代、日本橋の魚市場から出るゴミを用い、種をまいて土とむしろをかけ、炭火を利用して保温し、寒さを防いで栽培する方法が考えられました。この方法を最初に取り入れたのが砂村でした。他の地域より早い季節に「はつもの」といって市場に出荷され、江戸市民にもてはやされたそうです。

だいこん 亀戸大根

江戸時代～明治時代にかけ、亀戸の香取神社周辺で盛んに栽培されてきました。根が30cm程度の大根です。明治の頃は「おかめ大根」「あ多福大根」といわれましたが、大正初期、産地の名をつけ「亀戸大根」と呼ばれるようになりました。現在は、亀戸周辺の区内小中学校で栽培しています。



さんすんにんじん 砂村三寸人参

江戸時代の人参は1mにもなり掘り出すのが大変だったため、明治政府が短い西洋種を輸入、砂村で栽培されました。現在は、栽培されてあらず「幻の人参」となっていますが、平成22年8月に砂町小学校で復活させる取り組みが始まりました。



ねぎ 砂村一本葱

江戸時代、関西からの入植者により葉ねぎの栽培を開始しましたが育たなかったため、栽培方法を考え白い軸の長いねぎを育てるに成功しました。その葱を砂村の名前をつけて「砂村一本葱」としました。その後栽培地域が千住付近に広がり「千住葱」のルーツとなりました。平成22年9月に第五砂町小学校で「砂村一本葱」を復活させる取り組みが始まりました。



江東区の郷土料理「深川めし」

むかし深川地域（現在の江東区）一帯が海であったころ、あさりがたくさんとれています。深川はあさりの本場だったので、あさりを「深川」とも呼んだといわれています。

「深川めし」とは、そのあさりのむき身を炊き込んだごはんのことです。また、あさりのむき身とねぎをみそで煮た汁を貝とともにごはんの上からかけることもあり、庶民的な食べ物でした。



平成21年度 江東区食育標語優秀賞 (平成21年度の学年です)

小学生部門 美味しいね 話と笑顔の 花が咲く 宮重 友香 南砂小6年

中学生部門 宝物 みんなと食べる この時間 神保 充宏 深川七中3年

調理開始！

大きな鍋！
みんなの給食をつくっています。

給食ができあがりました。
教室まで給食を運びます。

みんなで
いただきます。

