

和食 食文化を传承しましょう



クイズ

平成25年12月「和食」は次のどちらに登録されたでしょう。

- ① ユネスコ世界遺産
- ② ユネスコ無形文化遺産

答えは、②ユネスコ無形文化遺産です。
「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。もう一度、和食文化を見直し、次世代につないでいく活動が重要になっています。
「自然に感謝して残さず食べる」「季節感を楽しむ」など、できることから日本文化を伝えていってみませんか。



環食 川崎で採れるものを食べましょう



クイズ

川崎市内で収穫量(R4)の最も多い農産物はどちらでしょう。

- ① ナシ
- ② トマト

答えは、①ナシです。令和4年度のナシの収穫量は、約190tです。トマトの収穫量は約160tで第2位です。
川崎市のナシは、江戸時代初期に栽培された記録があり、盛んになったのは寛政時代(1750年代)とされています。その土地で作られた農産物などを意識して食べることで、地域の自然や食文化等への理解を深めることにつながります。直売所での農産物の購入等を通して生産者や生産過程を知ること、食べ物への感謝の気持ちを抱くきっかけにもなります。

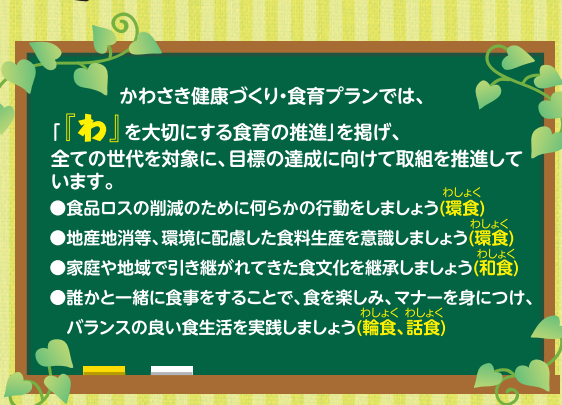


を大切にする食育の推進

2025年4月発行
川崎市健康福祉局
保健医療政策部健康増進課



を大切にする食育の推進



輪食・話食

誰かと一緒に食事をしましょう



クイズ

家族や友人と一緒に食事をするとどんないいことがあるでしょう。

- ① 心が元気になる
- ② 心も体も元気になる

答えは、②です。誰かと一緒に食事をすることを「共食(きょうしょく)」といいます。共食をすることは、健康な食生活や規則正しい食生活、生活リズムと関係するだけでなく、自分が健康だと感じていることと関係するといった研究結果も報告されており、子どもから高齢者まで、改めて共食の大切さが見直されています。



環食 食品ロスを削減しましょう



クイズ

食品ロスを削減する取組はどちらでしょう。

- ① フードドライブ
- ② ドライブスルー



答えは、①のフードドライブです。
「フードドライブ」とは、各家庭で使いきれない未利用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体等に寄贈する活動のことです。
川崎市では、食品ロスの削減と食品の有効利用を目的として、家庭で使いきれない食品の回収を行っています。持ち寄られた食品はフードバンク団体や地域の福祉施設・団体等を介し、食料を必要としている世帯等に届けられています。



クイズ

30・10運動とはどんな運動でしょう。

- ① 宴会時、最初の30分と最後の10分はみんなで料理を楽しみましょう。
- ② 宴会時、最初の30分と最後の10分はみんなでおしゃべりを楽しみましょう。

30・10運動は、宴会時の食べ残しを減らすための、環境省が提唱しているキャンペーンのことで、答えは、①です。
その他、宴会など外食時の食べ残しを減らすための方法として、食べられる場合でも、食べ過ぎない量を注文する等して、環境にも、体にも優しい宴会を目指しましょう!



を大切にする食育の推進

参考：環境省ホームページ
農林水産省ホームページ
令和4年度川崎市農業実態調査