

資料編

1 食育基本法

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）

最終改正：平成二十一年六月五日法律第四九号

目次

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国

際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎

であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

２ 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩（そう）身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十八号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附則抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附則（平成二十一年六月五日法律第四九号）抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

理由

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定める必要がある。これが、この法律案を提出する理由である。

2 米沢市「食育」に関する市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

①調査の目的

食育推進計画策定の見直しを行うにあたり、より総合的に食育を推進するため、前回のアンケート調査結果と比較し、米沢市市民の食生活や食育に関する現状やニーズを把握して、施策等の検討に活用するとともに、施策の目的達成目標達成度を測るための成果指標として活用できる基礎資料を得ることを目的としています。

②調査対象と調査方法

対象	調査対象者数	抽出方法	配布・回収方法
市民	1,000 名	住民基本台帳より 無作為抽出	郵送による配布 回収 (無記名)

③調査期間

○配布：平成 26 年 11 月 6 日（木） ○締切：平成 26 年 11 月 30 日（日）

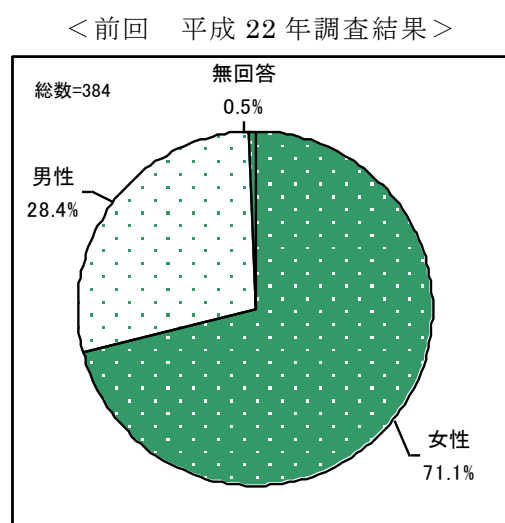
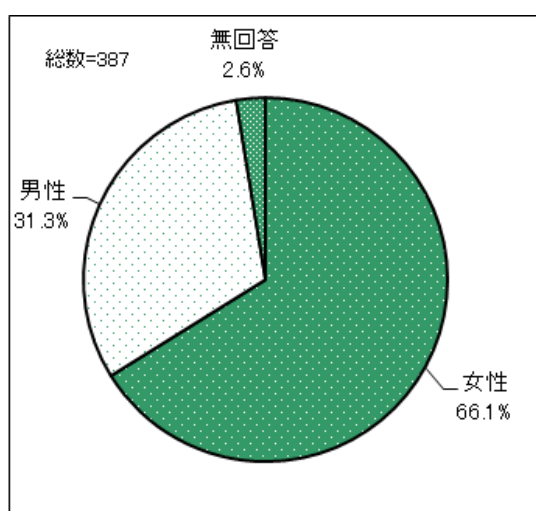
④回収状況

配布数	回収数	回収率
1,000 通	387	38.7%

(2) 集計結果

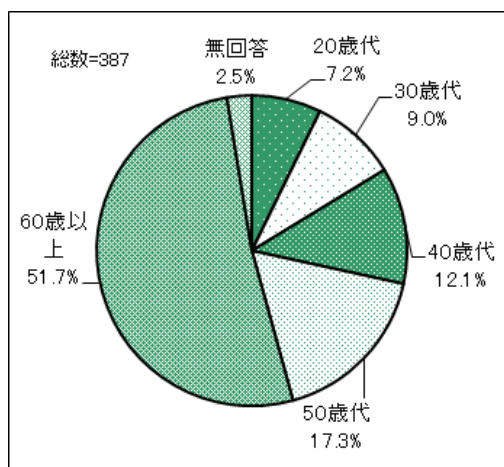
問 1 あなたの性別は次のどちらですか。【○は 1 つだけ】

回答者の性別は、女性が 66.1%、男性が 31.3%となっています。

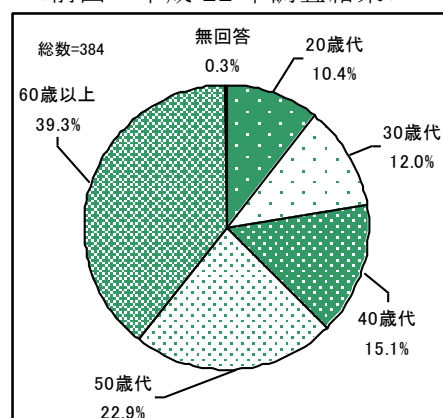


問2 あなたの年齢は次のどれに該当しますか。【○は1つだけ】

年齢は、60歳代以上(51.7%)が最も多く、次いで50歳代(17.3%)、40歳代(12.1%)、30歳代(9.0%)となっています。

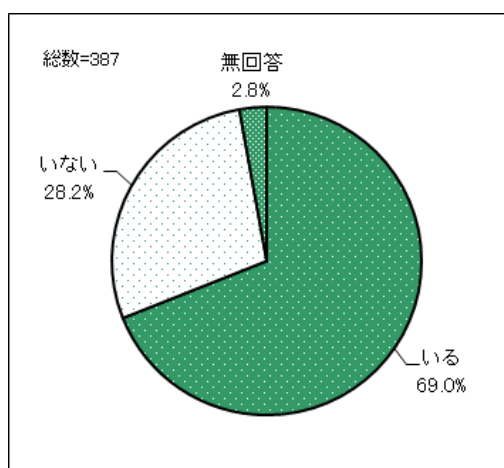


<前回 平成22年調査結果>

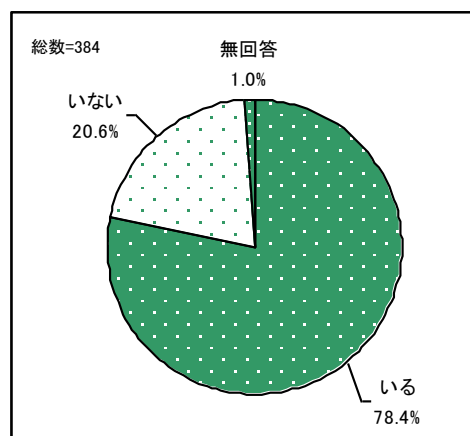


問3 配偶者（妻、または夫）はおられますか。【○は1つだけ】

配偶者は、いるが69.0%、いないが28.2%となっています。

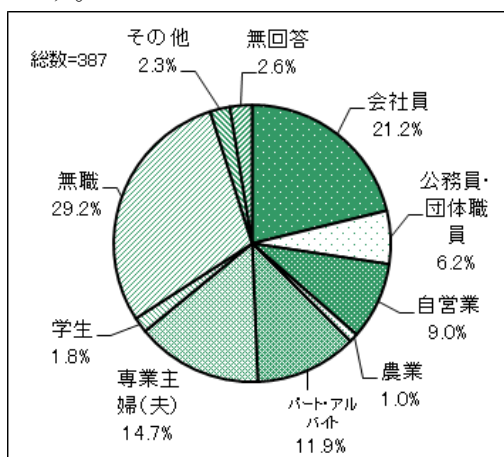


<前回 平成22年調査結果>

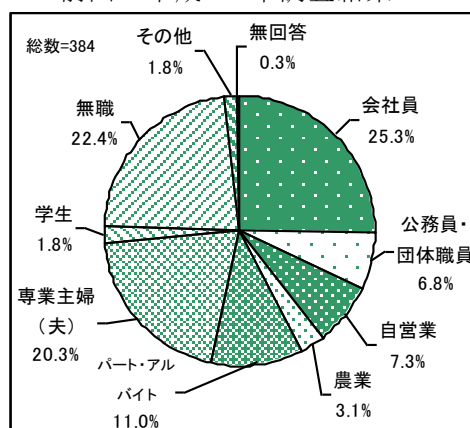


問4 あなたの主な職業は次のどれに該当しますか。【○は1つだけ】

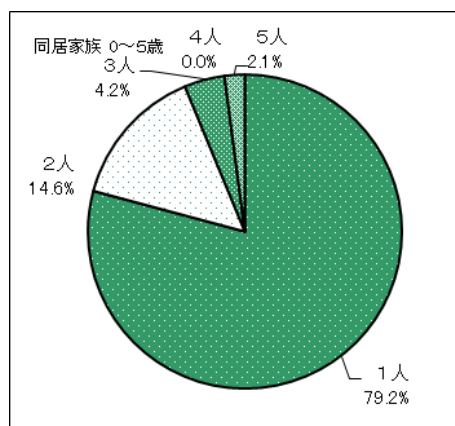
職業は、「無職」(29.2%)が最も多く、次いで「会社員」(21.2%)、「専業主婦(夫)」(14.7%)となっています。



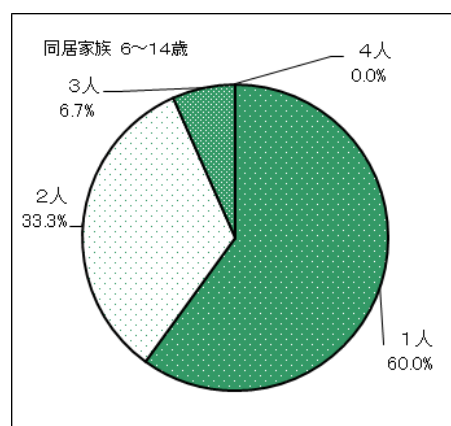
<前回 平成22年調査結果>



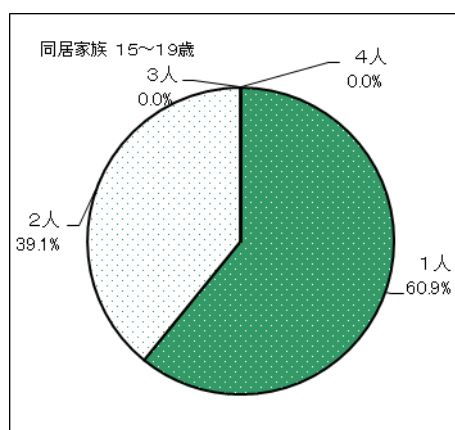
問5 同居家族の年齢別人数についてお聞きします。(2の場合は、あなたを除いた人数を記入)【あてはまるものすべて】



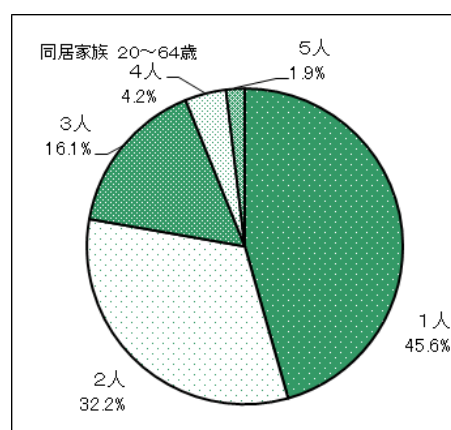
1人	38
2人	7
3人	2
4人	0
5人	1
計	48



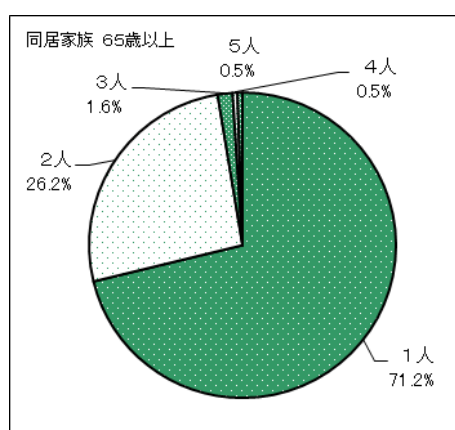
1人	36
2人	20
3人	4
4人	0
計	60



1人	28
2人	18
3人	0
4人	0
計	46



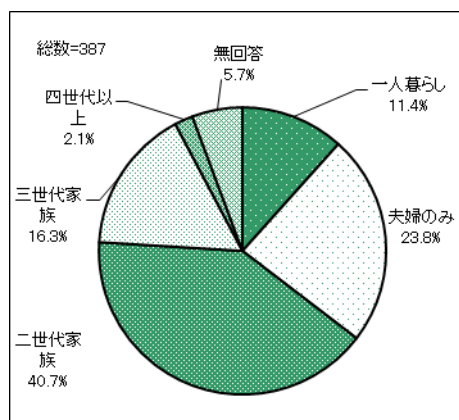
1人	119
2人	84
3人	42
4人	11
5人	5
計	261



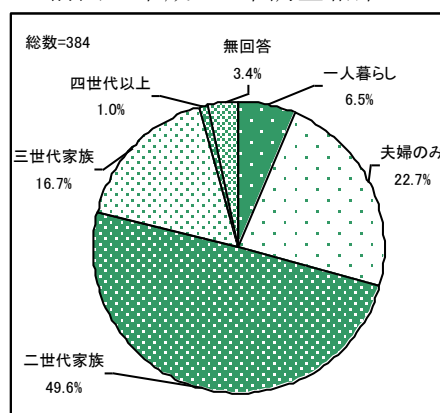
1人	136
2人	50
3人	3
4人	1
5人	1
計	191

問6 あなたの世帯では何世代が同居していますか。【○は1つだけ】

家族構成は、「二世世代家族」(40.7%)が最も多く、次いで「夫婦のみ」(23.8%)、「三世世代家族」(16.3%)となっています。



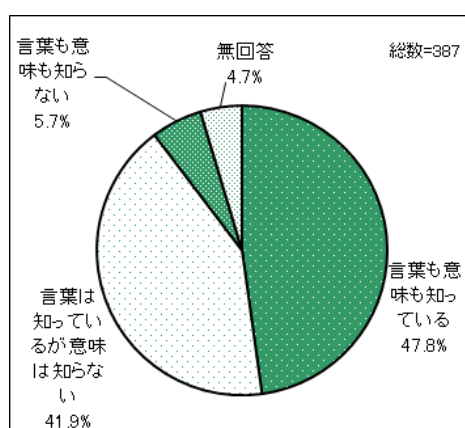
< 前回 平成 22 年調査結果 >



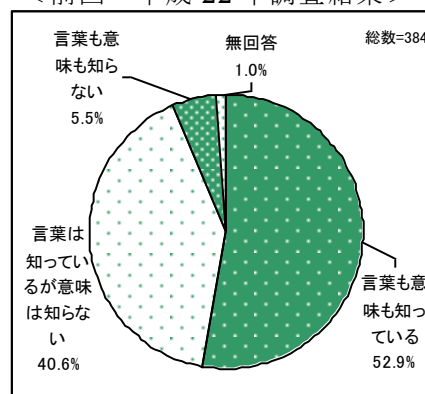
問7 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。【○は1つだけ】

「食育」という言葉の認知は、「言葉も意味も知っている」(47.8%)が最も多く、次いで、「言葉は知っているが意味は知らない」(41.9%)となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」(5.7%)という回答は、1割未満となっています。

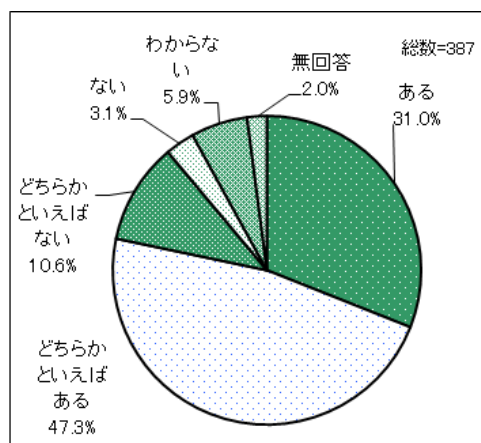


< 前回 平成 22 年調査結果 >

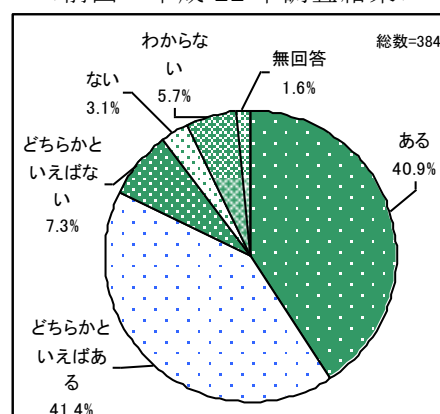


問8 あなたは「食育」に関心がありますか。【○は1つだけ】

食育への関心は、「どちらかといえばある」(47.3%)が最も多く、次いで、「関心がある」(31.0%)となっています。「どちらかといえばない」(10.6%)・「ない」(3.1%)・「わからない」(5.9%)は、あわせて 19.6%にとどまっています。

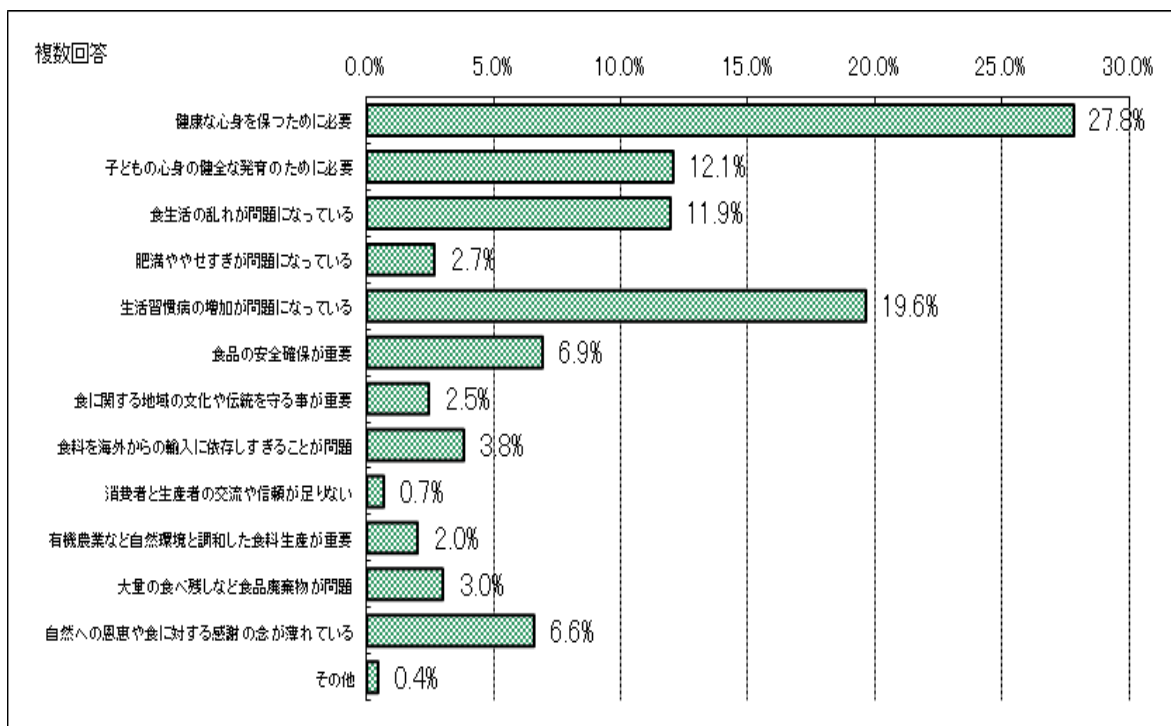


< 前回 平成 22 年調査結果 >

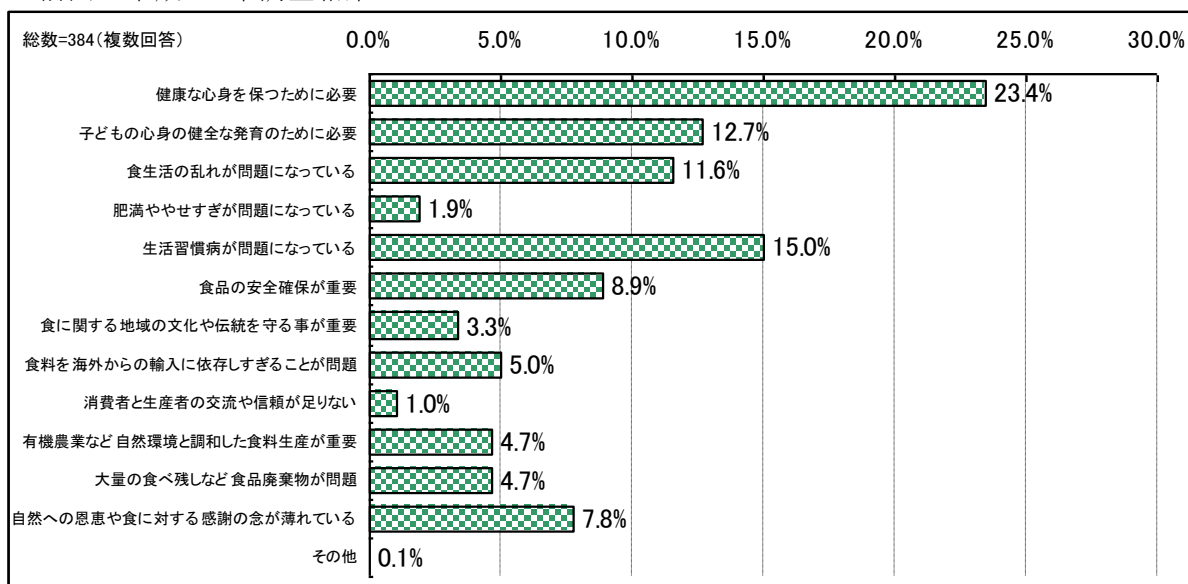


問9 問8で1～2と答えた方にお聞きします。食育に関心がある理由は何ですか。【〇は3つまで】

食育に関心がある理由は、「健康な心身を保つために必要」(27.8%)が最も多く、次いで「生活習慣病の増加が問題になっている」(19.6%)となっています。

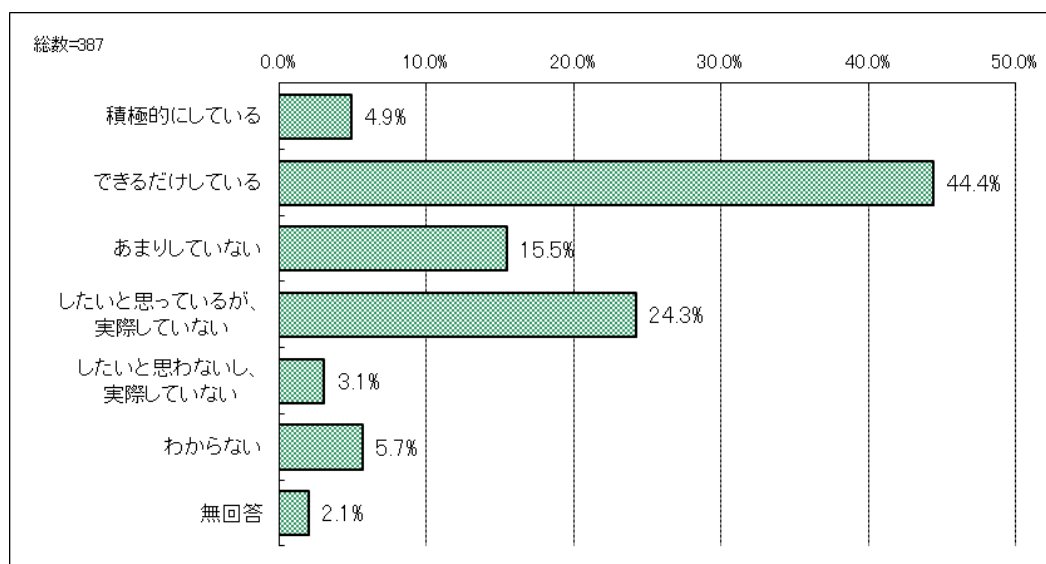


< 前回 平成 22 年調査結果 >

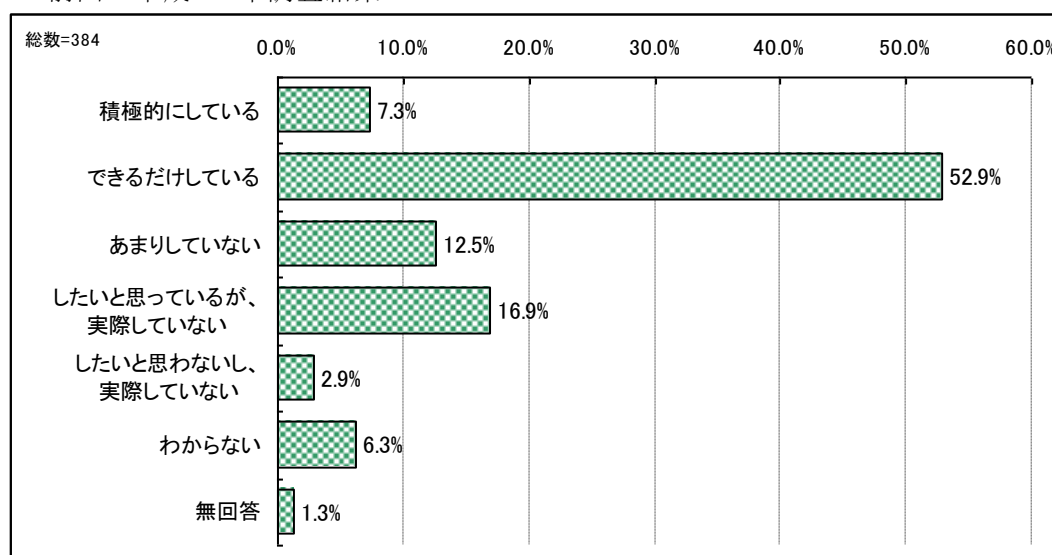


問 10 あなたは、健全な食生活のために日頃から「食育」に関する何らかの活動や行動をしていますか。【○は1つだけ】

「食育」の活動や行動については、「できるだけしている」(44.4%)が最も多く、次いで、「したいと思っているが、実際していない」(24.3%)となっています。

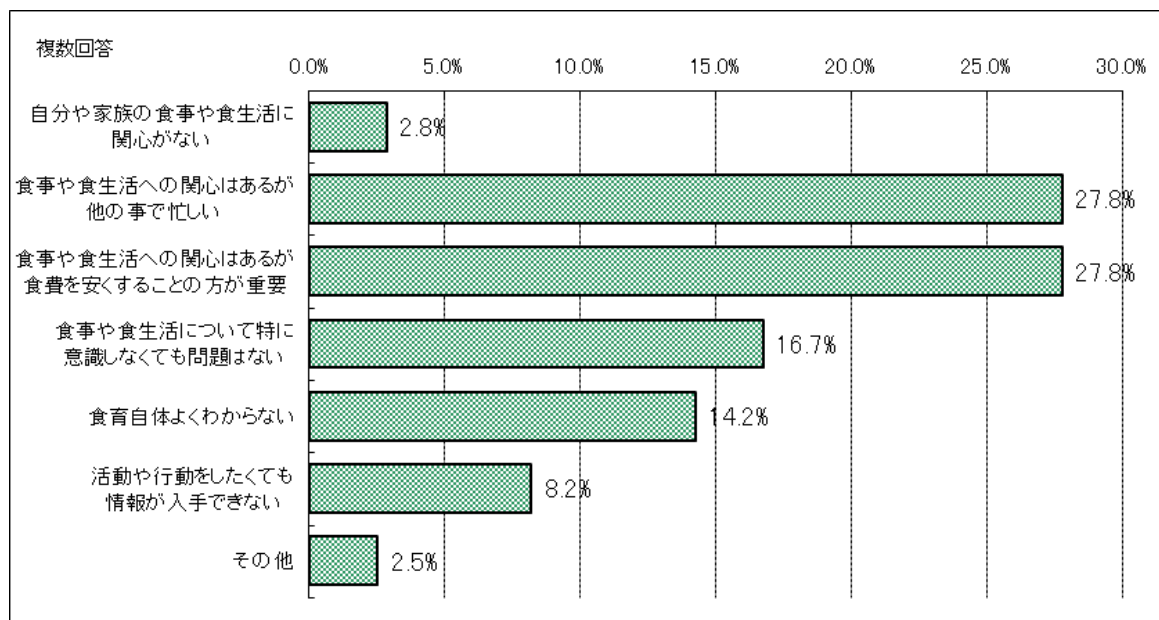


< 前回 平成 22 年調査結果 >

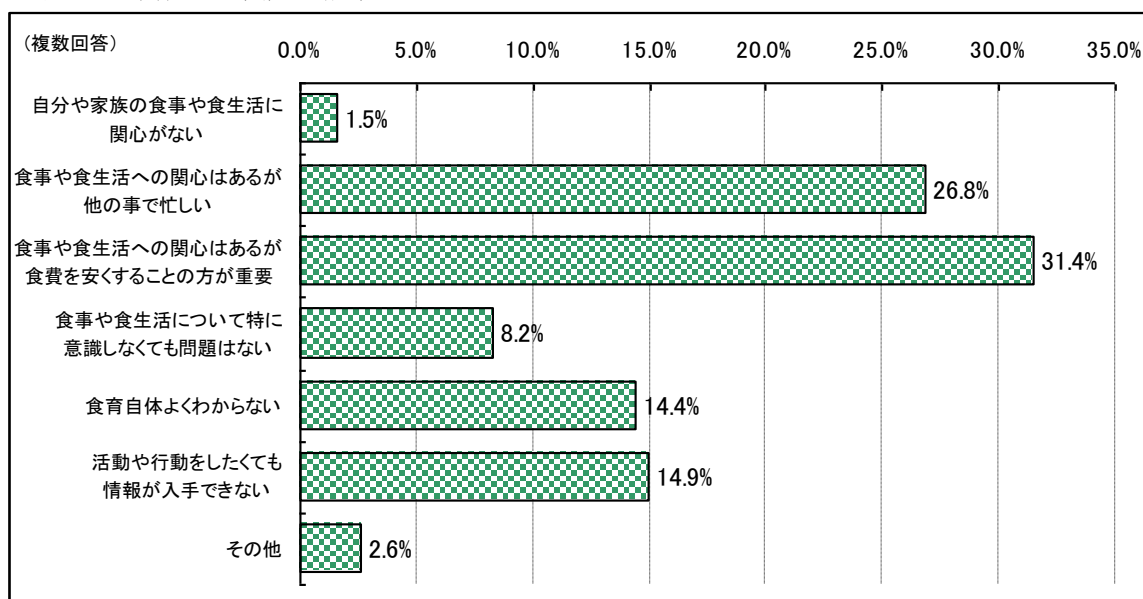


問 11 問 10 で 3 ～ 5 に○を付けた方におたずねします。あなたが、食育を実践しない理由は何ですか。【○は 3 つまで】

実践しない理由は、「食事や食生活への関心はあるが、他の事で忙しい」(27.8%)と「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要」(27.8%)が最も多くなっています。



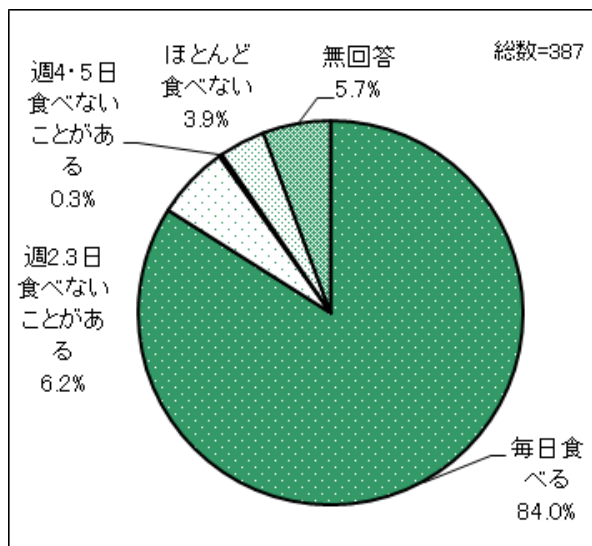
< 前回 平成 22 年調査結果 >



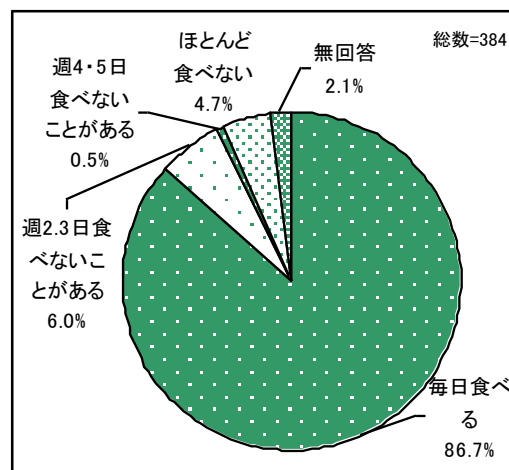
問 12 あなたは、朝食を毎日食べていますか。【○は1つだけ】

朝食は、「毎日食べる」(84.0%)が最も多く、次いで、「週 2,3 日食べないことがある」(6.2%)となっています。

一方、「週 4,5 日食べないことがある」(0.3%)、「ほとんど食べない」(3.9%)という回答は、あわせて 4%程度となっています。

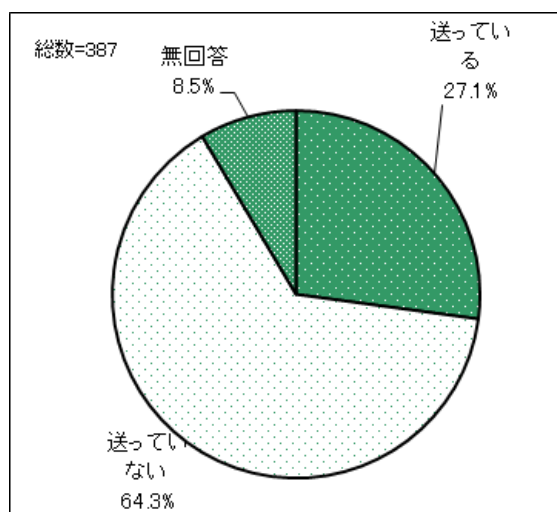


< 前回 平成 22 年調査結果 >

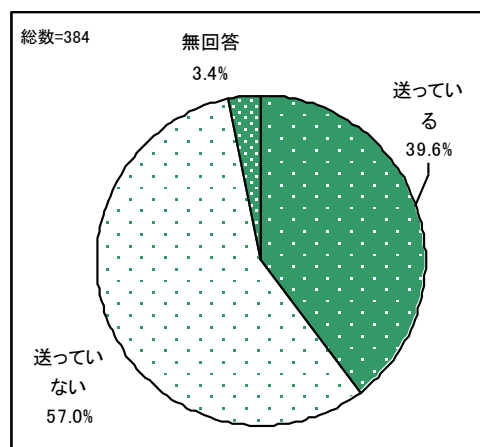


問 13 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っていますか。【○は1つだけ】

「食事バランスガイド」については、「送っていない」(64.3%)が、「送っている」(27.1%)という回答と比べて多く、全体の半数以上を占めています。



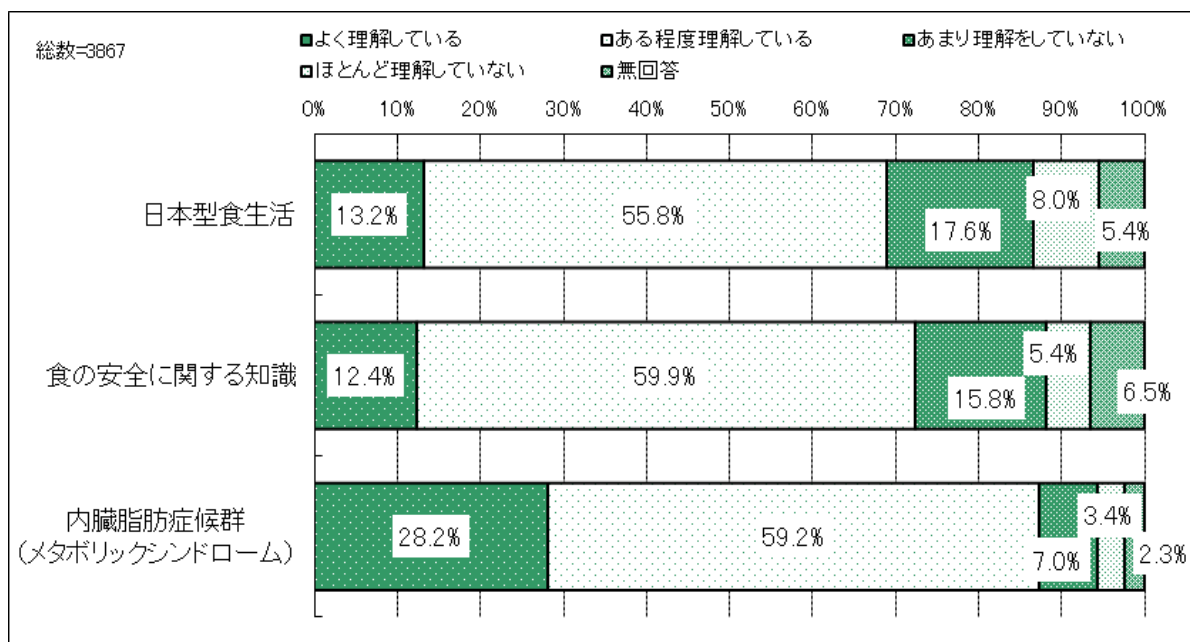
< 前回 平成 22 年調査結果 >



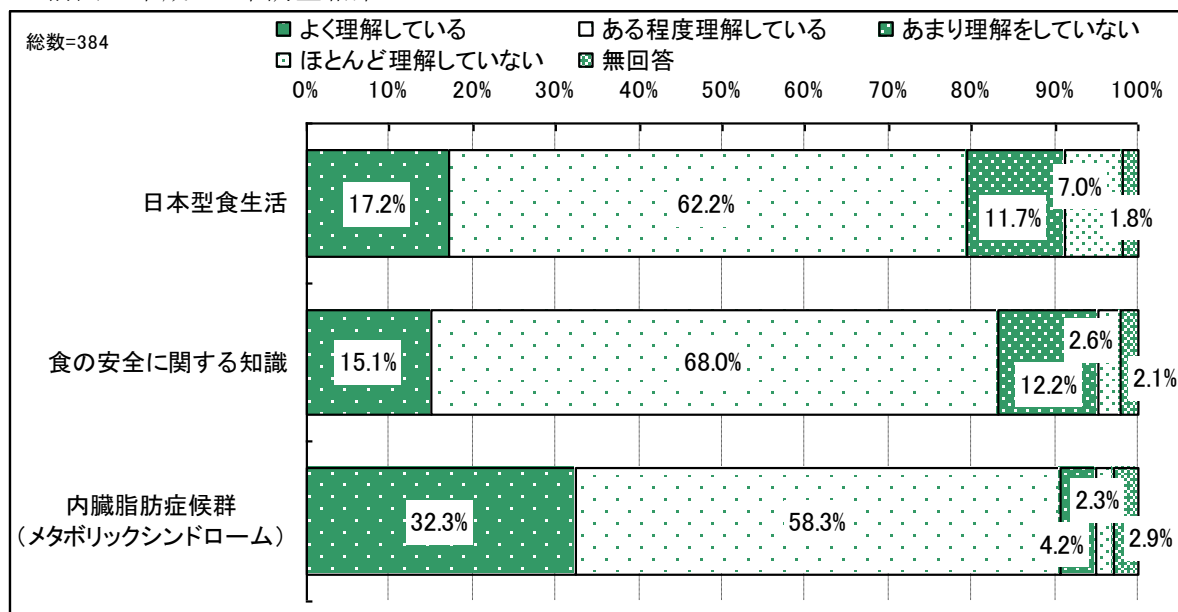
問 14 あなたは、以下のような「食育」に関する事項について、その内容を知っていますか。【○は1つだけ】

食育に関する事項の認知度は、「よく理解している」、または「ある程度理解している」という回答があわせて「日本型食生活」で 69%、「食の安全に関する知識」で 72%、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」で 87%となっています。

特に、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」については、「よく理解している」(28.2%)と「ある程度理解している」(59.2%)とあわせて約 9 割となり、他の事項に比べて認知が高い結果となっています。

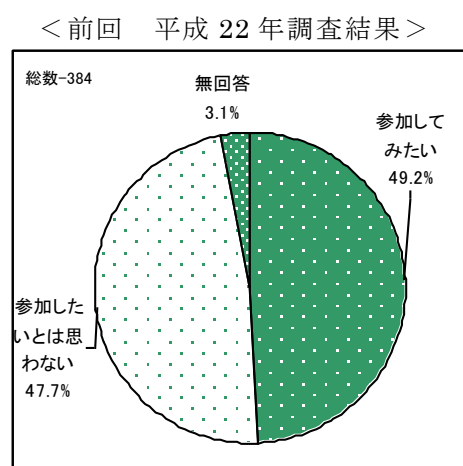
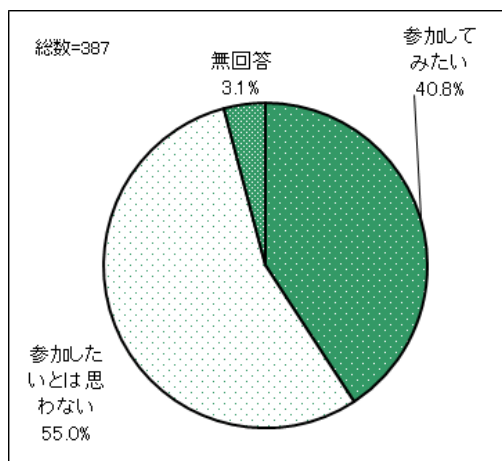


< 前回 平成 22 年調査結果 >



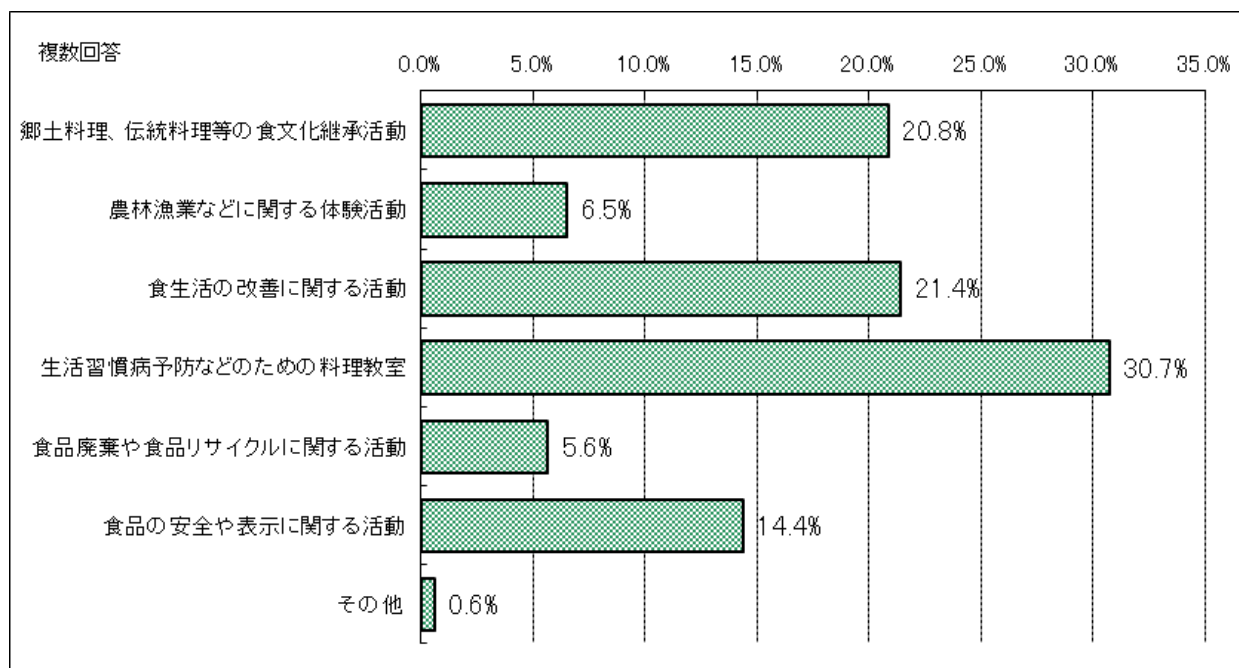
問 15 あなたは、機会があれば食育の推進に関わる活動に参加してみたいと思いますか。
【○は1つだけ】

「食事推進活動」については、「参加したいと思わない」(55.0%)、「参加してみたい」(40.8%)となっています。

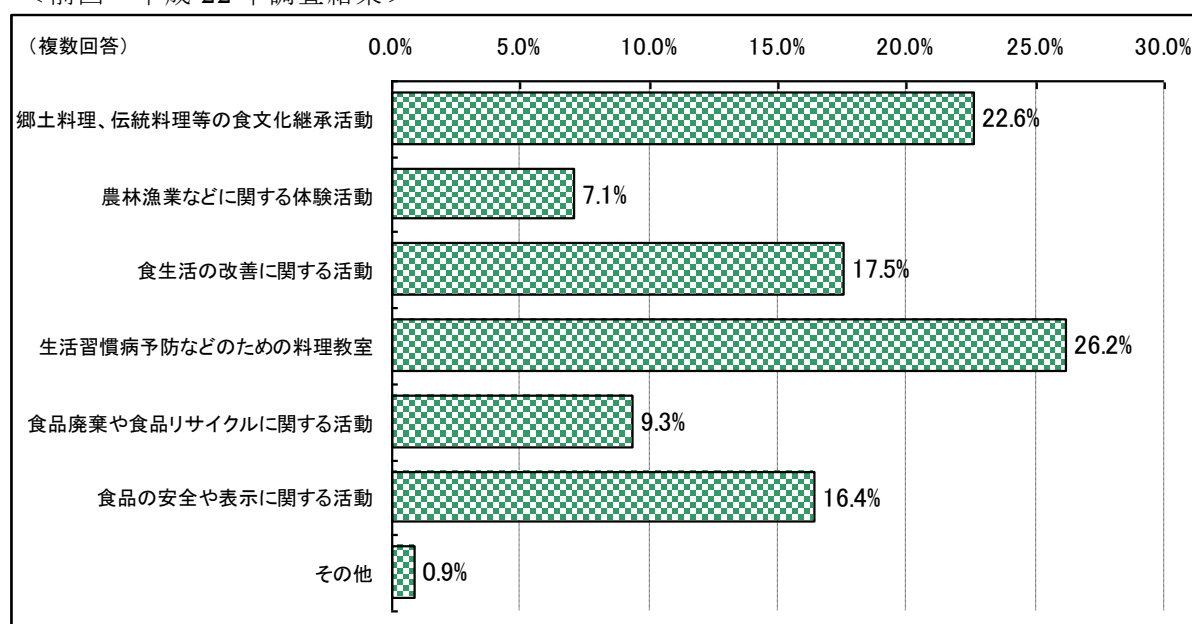


問 16 問 15 で 1 に○を付けた方におたずねします。どのような食育に関する活動に参加してみたいですか。【○は3つまで】

参加してみたい活動は、「生活習慣病予防などのための料理教室」(30.7%)が最も多く、次いで、「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動」(20.8%)、「食生活の改善に関する活動」(21.4%)となっています。

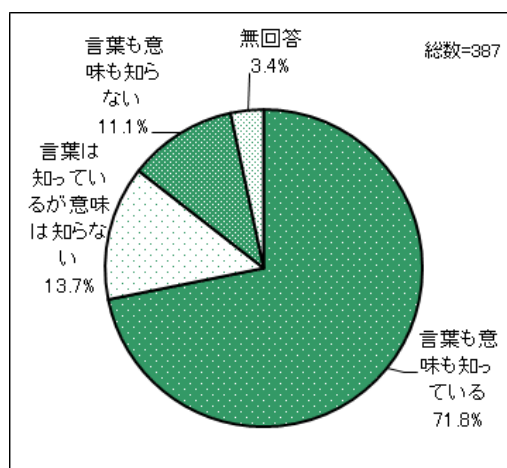


< 前回 平成 22 年調査結果 >

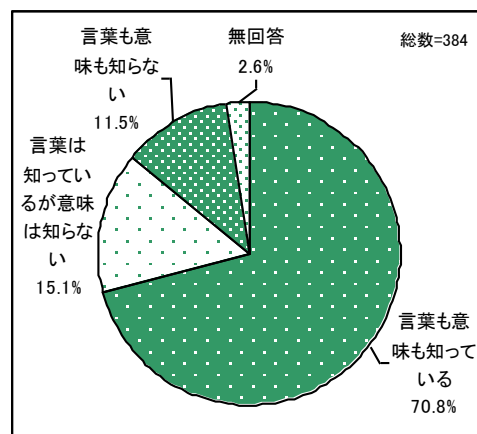


問 17 あなたは「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。【○は1つだけ】

「地産地消」の認知は、「言葉も意味も知っている」(71.8%)が最も多く、次いで、「言葉は知っているが意味は知らない」(13.7%)となっています。

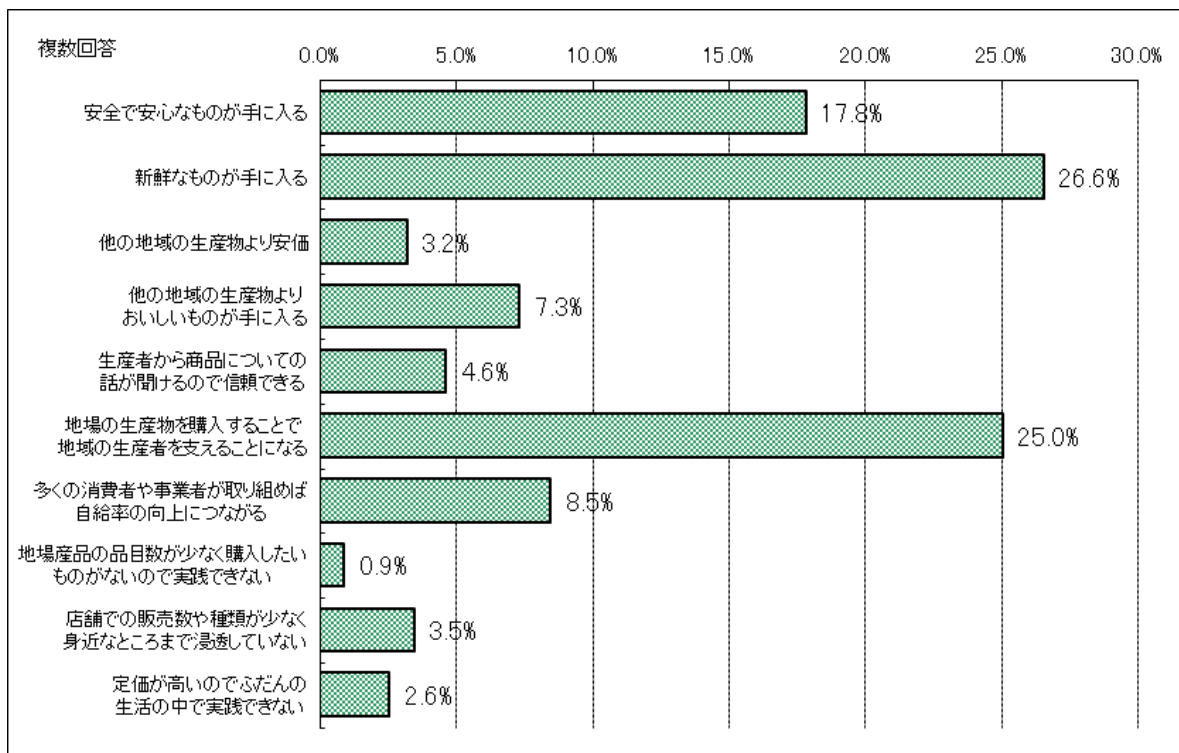


< 前回 平成 22 年調査結果 >

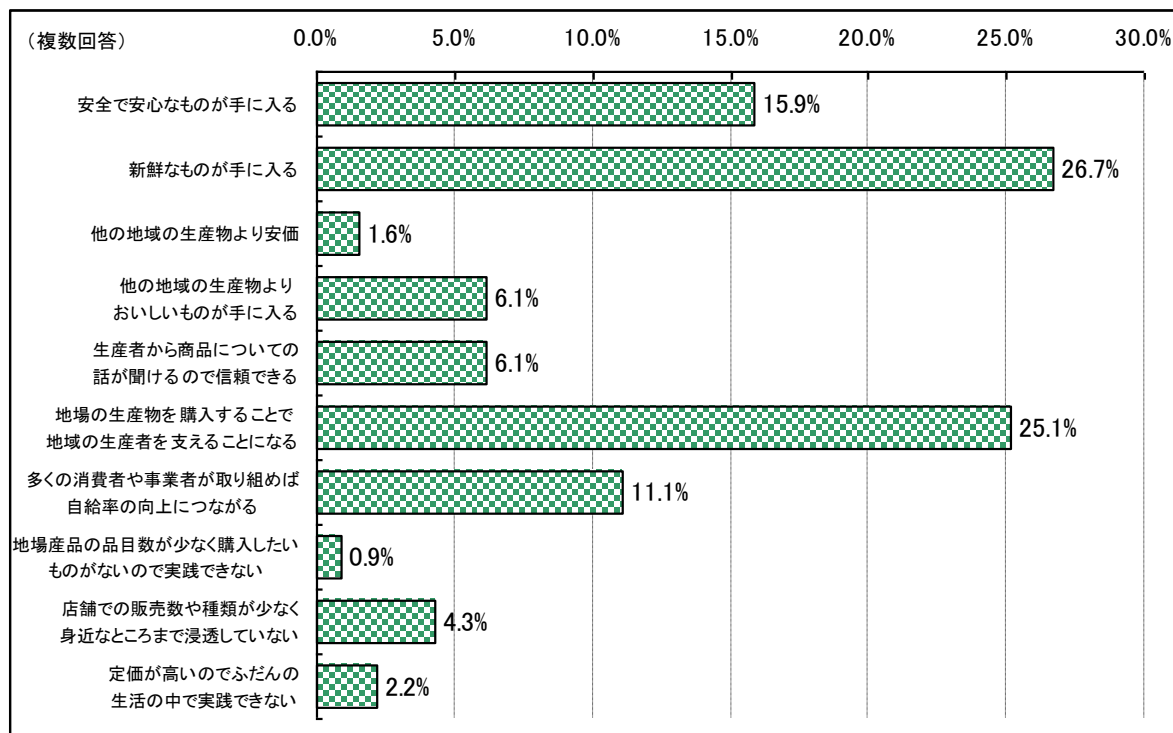


問 18 問 17 で 1 に○を付けた方におたずねします。地産地消に関してあなたの考えに近いものを選んでください。【○は3つまで】

地産地消について、「新鮮なものが手に入る」(26.6%)が最も多く、次いで、「地場の生産物を購入することで、地域の生産者を支えることになる」(25.0%)となっています。

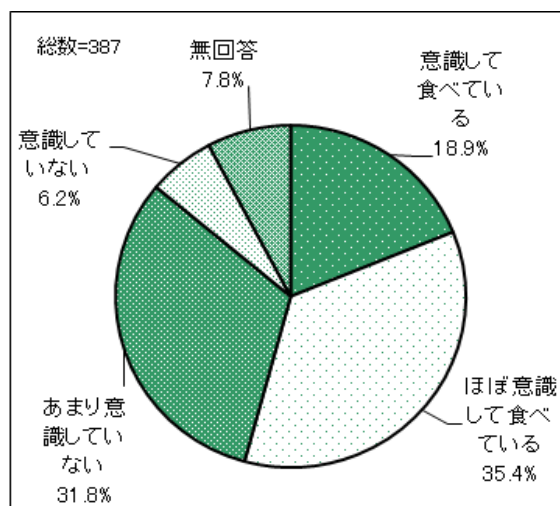


< 前回 平成 22 年調査結果 >

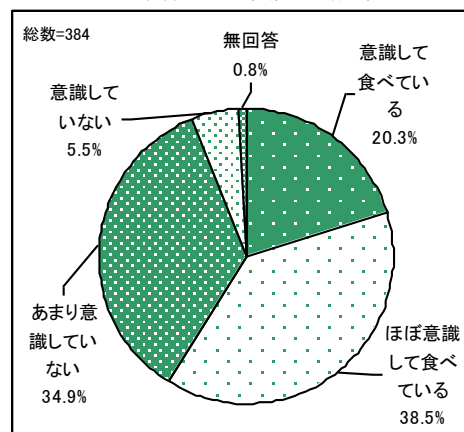


問 19 あなたは、米沢産の農畜産物を意識して食べていますか。【〇は1つだけ】

米沢産物の食意識は、「ほぼ意識して食べている」(35.4%)が最も多く、次いで、「あまり意識していない」(31.8%)となっています。

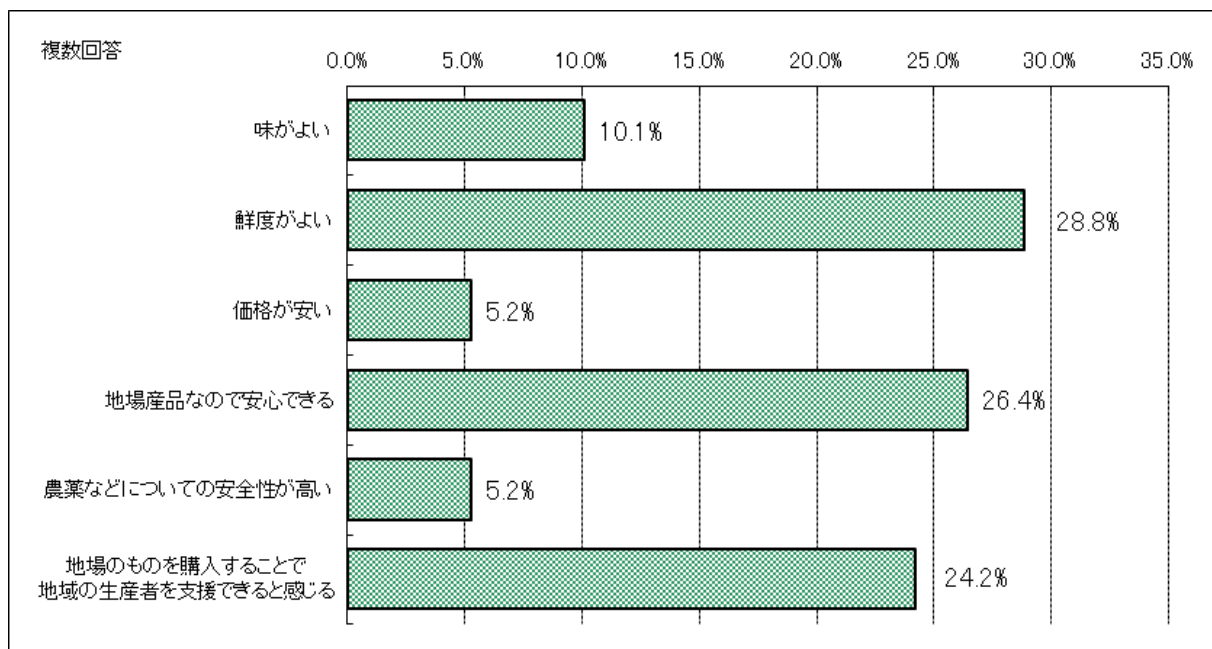


< 前回 平成 22 年調査結果 >

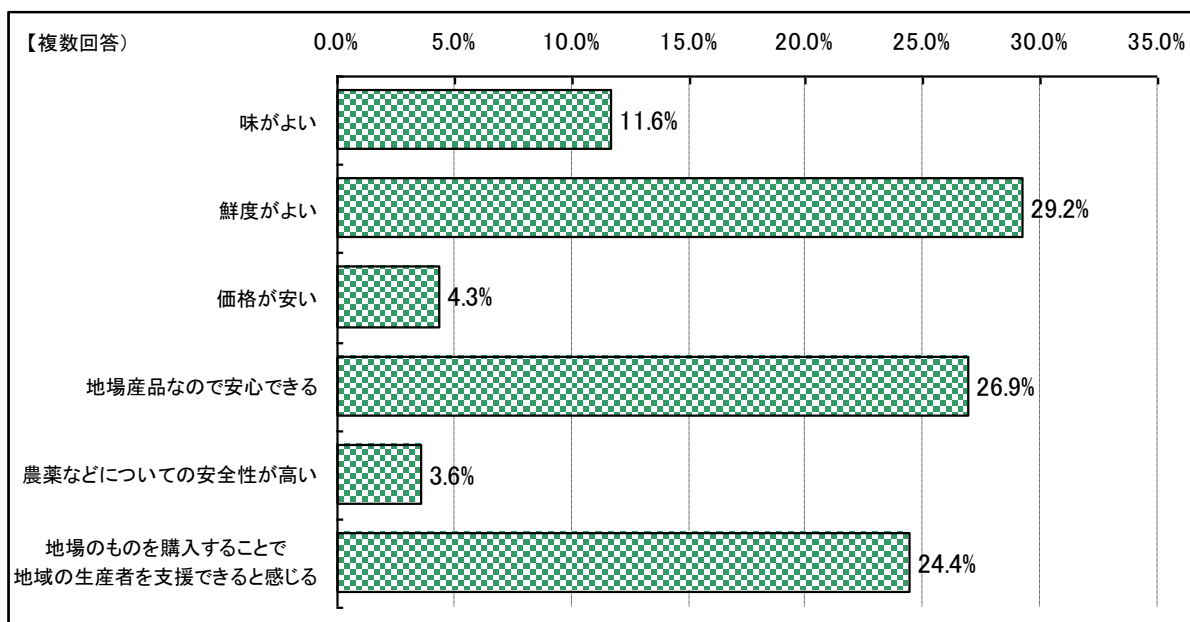


問 20 問 19 で 1～2 に○を付けた方におたずねします。米沢産の農畜産物を意識して食べている理由は何ですか。【○は3つまで】

意識して食べるその理由として、「鮮度がよい」(28.8%)が最も多く、次いで、地場産品なので安心できる」(26.4%)、「地場のものを購入することで、地域の生産者を支えることになる」(24.2%)となっており、あわせると約8割になります。

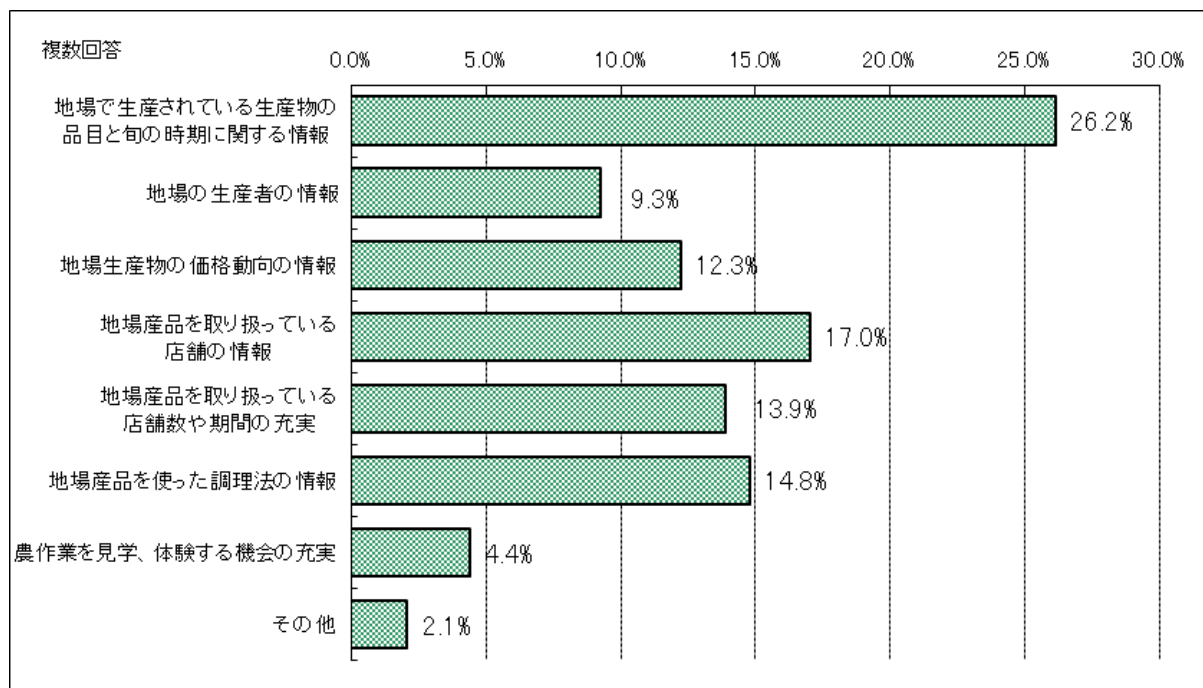


< 前回 平成 22 年調査結果 >

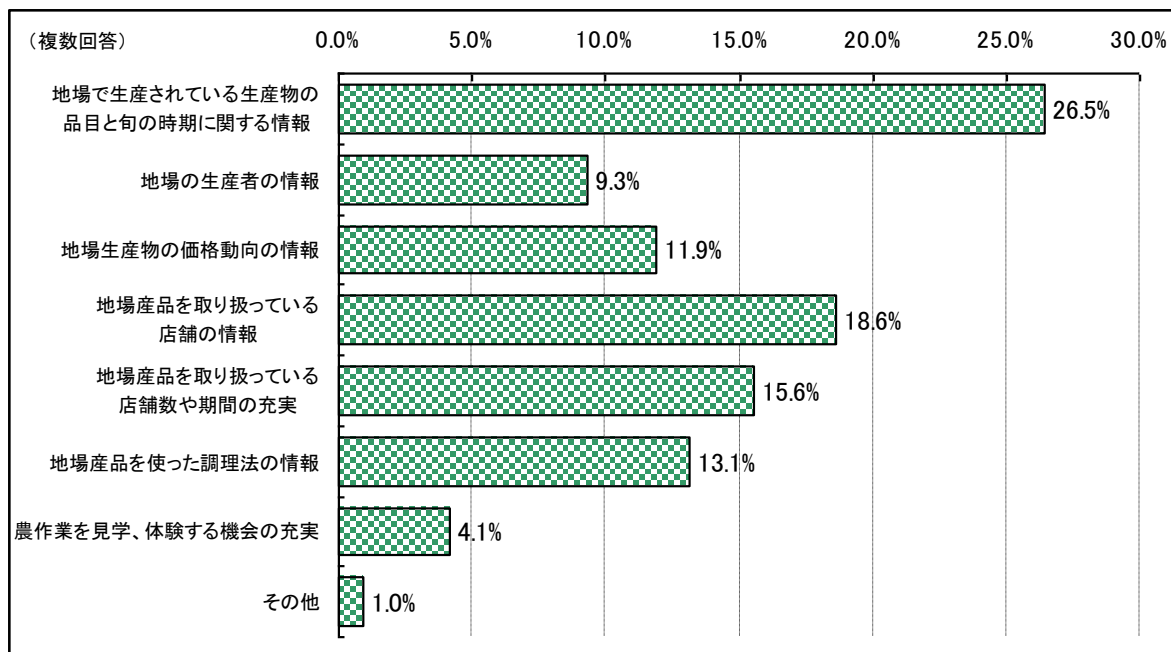


問 21 多くの市民が、米沢産の農畜産物が購入できるようになるためには、どのようなことが必要だと思いますか。【〇は3つまで】

米沢産のものを購入してもらうには、「地場で生産されている生産物の品目と旬の時期に関する情報」(26.2%)が最も多く、次いで、「地場産品を取り扱っている店舗の情報」(17.0%)、「地場産品を使った調理法の情報」(14.8%)となっています。

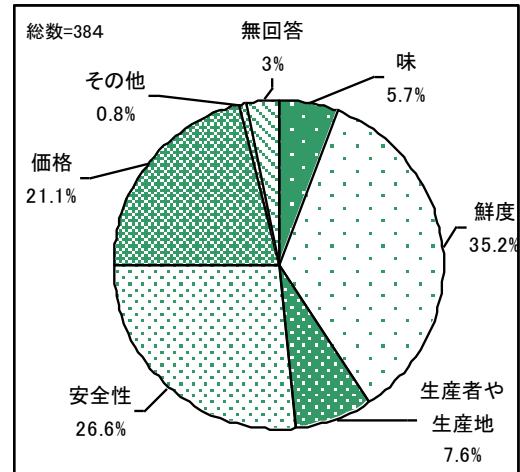
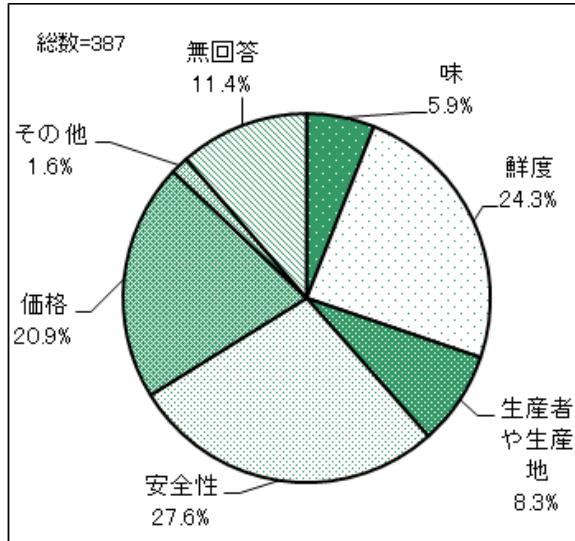


< 前回 平成 22 年調査結果 >



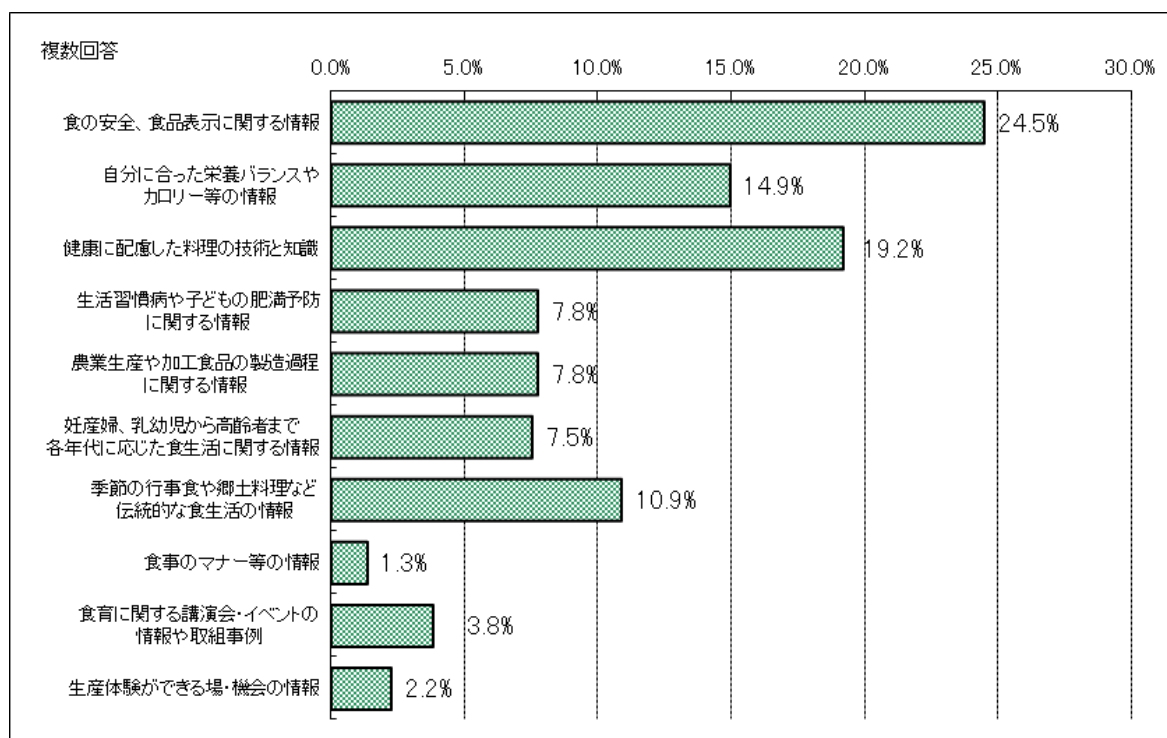
問 22 あなたの家庭では、食品を購入する際に、何を優先しますか。【○は1つだけ】

優先順位として、「安全性」(27.6%)が最も多く、次いで、「鮮度」(24.3%)、「価格」(20.9%)となっています。

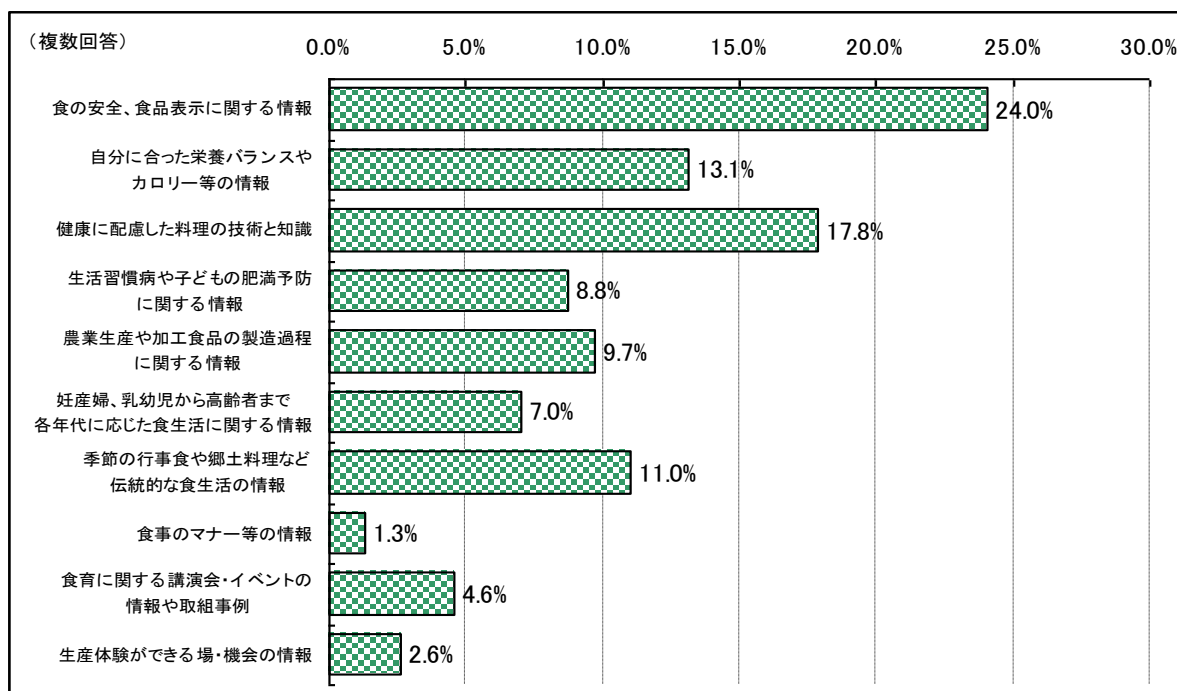


問 23 健全で豊かな食生活を送るために、今後、どういう情報を知りたいですか。【〇は3つまで】

豊かな食生活のために知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(24.5%)が最も多く、次いで、「健康に配慮した料理の技術と知識」(19.2%)、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(14.9%)、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(14.9%)となっています。

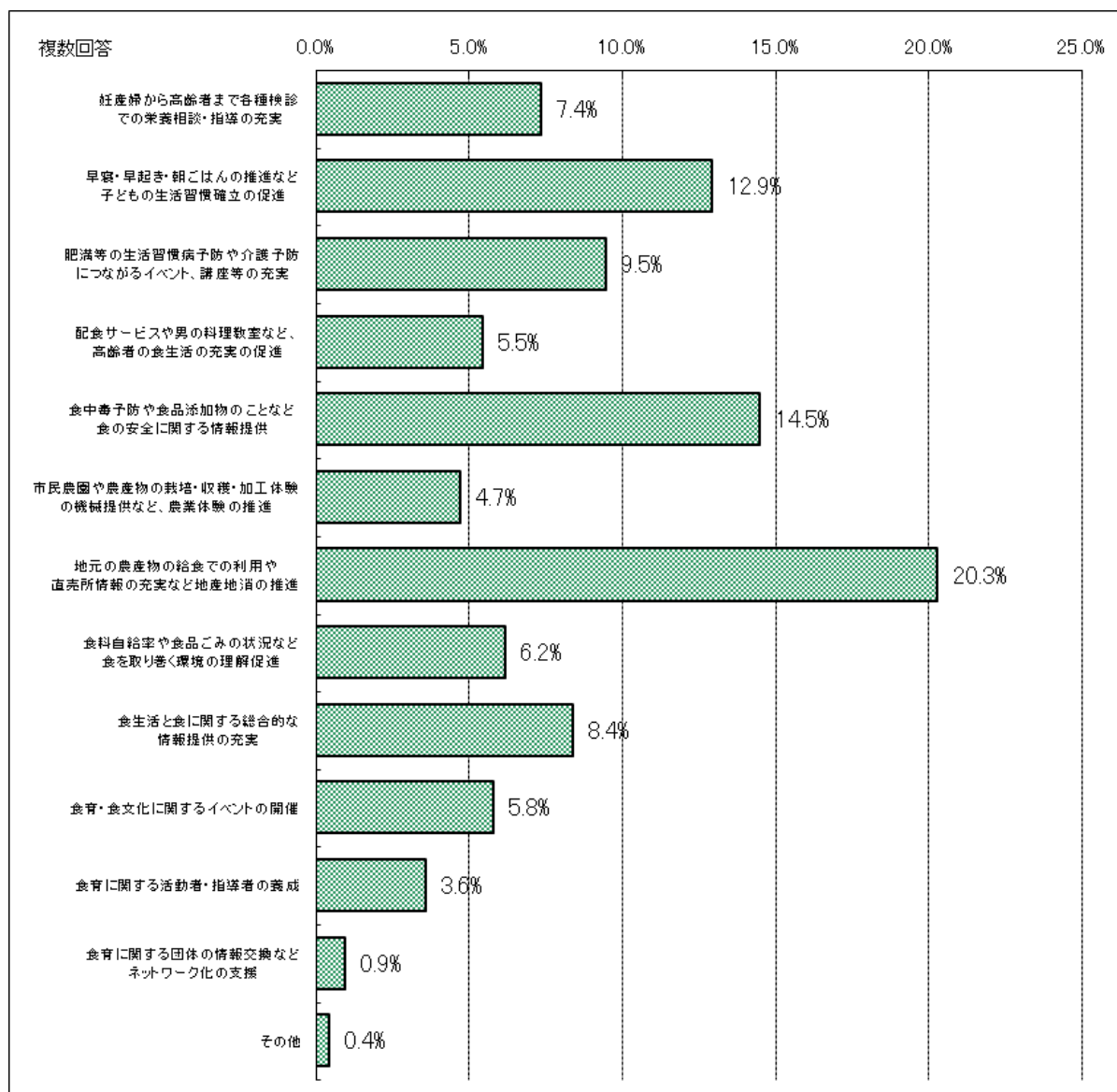


< 前回 平成 22 年調査結果 >

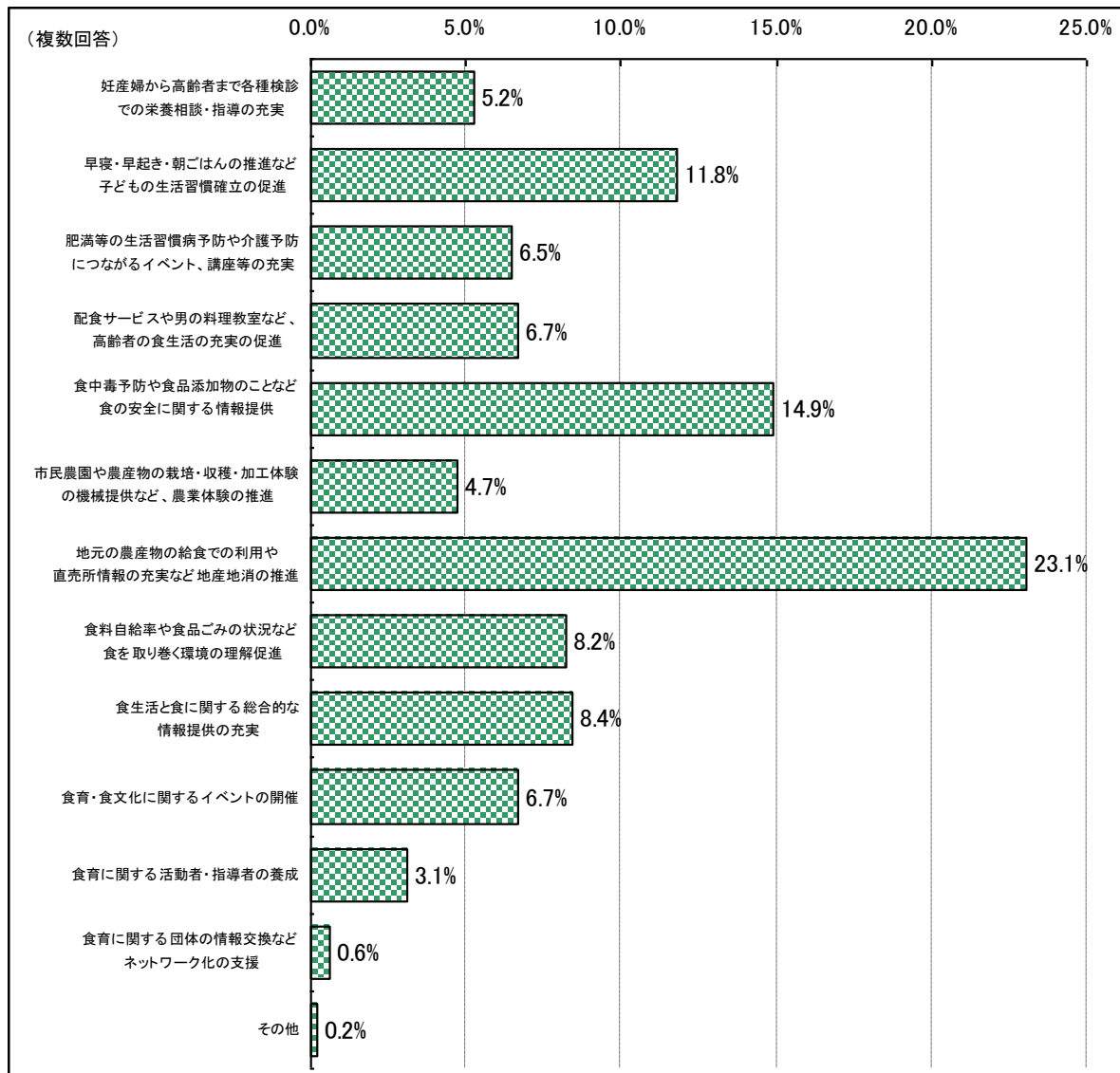


問 24 食育を推進するために、市にどのようなことに重点的に取り組んで欲しいですか。

市に重点的に取り組んでほしいこととしては、「地元の農産物の、給食での利用や直売所情報の充実など、地産地消の推進」(20.3%)が最も多く、次いで、「食中毒予防や食品添加物のことなど、食の安全に関する情報提供」(14.5%)、「早寝・早起き・朝ごはんの推進など、子どもの生活習慣確立の促進」(12.9%)となっています。



< 前回 平成 22 年調査結果 >



別紙

問 4 (9) その他

未記入
非正規公務員
臨時職員
代表取締役
警備員
定年退職者
医療従事者
教育職
年金、シルバー人材センター

問 9 (13) その他

呆け予防のため
物事を感じとる力の素である。
食べることは生きることの基本だから。
栄養教諭の座学治めているし一応は。

問 11 (7) その他

妻にまかせている。
身体の調子で出来ない。
仕事をしているから。
していないと言う事ではなく、出来るだけすると言う事を意識していない。毎日の食事では、肉魚野菜はとっています。
料理作りが面倒だから。

問 16 (7) その他

自然の食品の大切さを知る行事。
参加したいが、高齢のため出来ない

問 21 (8) その他

価格が高すぎる。
教育。
安全面の情報。
新鮮・安心・価格が利用する第一条件。
常識的に理解している。
旬の物はすべて置賜産しか置かないこと。
地場産品もある店舗に行くまでの交通費用や時間。
わからない。
主に畜産物の価格が安くなる事、下がる事。
安く買えること。
安さ。
生産者と契約する。
地場の物でも、安全が確保される努力が必要。
市の情報による PR 不足。
県内外の生産者の交流、生産物の多様化。

問 22(6) その他

その日に食べたいもの。
中国産を買わない。
国産。
保存料、添加物、放射能。
食品を自分は買ってない。

問 24(13) その他

わからない。
もっと簡単にしてください。
学校の給食に取り入れる。

自由回答〔食育全般についての意見・要望〕

意見・要望（要約）
1. 市報など、見る人も少ないと思うので、NCV などを利用して市民の皆さんに情報をあたえて欲しい。簡単ですぐ出来る料理などの提供をして欲しい。
2. 生産者の中には、めずらしい野菜を出している。若い生産者が多くなる事によって、新しいものにより美味しいものの追究がみられる。若い生産者が増え、安全、安心、新鮮、おいしい、安価な地場産が増えることに期待。
3. 畜産から出る肥やしも田畑などに活用すれば、廃棄の心配も減るのでは？と思う。
4. 市の中心部に米沢産の農畜産物の販売所があるといいと思う。
5. 注意してることは、朝昼夜3度食べる事、食べ過ぎない事、野菜をなるべく多く食べる事です。
6. 毎日の食事はバランス良く、安心安全な物を!とは分かっているが、食品の高騰などで子育てをしながらとなると、思い通りにはいかない状況。理想と現実は違います。
7. 統計に関し、質問書と返信封筒だけというのは、どうかと思う。ダメ。質問書の表裏があとは思わなかった。
8. もっと上手に地産物を県内県外に出せないのか。市民と作り手の問題が多く市場などにでてない物が多い。子どもが野菜を食べてくれるような料理法を教えてくれるイベントなどあればいいと思う。
9. 米を食べる人が増えるよう、米の良さをアピールしたり、米粉を使った料理の推進、給食等へもっと米食をふやしたり、活動をして欲しい。
10. 市民アンケート調査に感謝します。
11. 生活習慣、食習慣問題に気付いてない家庭も多いのでは。NCV など、地域に密着している企業と協力して、定期的に予防につながる料理や作り方等の放送をしていくこともありがたい。
12. 食育の実践として効果があるのは、学校生活だと思う。家庭では、毎日の生活におわれて、なかなかできないと思う。
13. 消費税を下げてください。ボーナス復旧してください。残業手当をちゃんと出すようにしてください。ちゃんと市民のことを考えてください。
14. 地元産の良さは理解できるが、食べ盛りの子供がいるためどうしても価格で選んでしまう。直売所を増やす、スーパーでのイベント的な場での販売の回数を増やして欲しい。
15. 買うにしても、先ず自己の啓発が先決。
16. 米の価格低迷で農家が大変困っている。和食の見直しで、手をかけた温かい食卓を推進して欲しい。
17. 取組みはそれぞれ違う。今生活するだけで大変。お金を出せば安全なものが手に入るが、現実的には無理。輸入が多いから、添加物が入っているものしかないと思う。毎日の生活に食品だけにお金はかけられない。子供が高校だとお金がかかるし、切り詰めるのは食品、アンケート取るまでもない。給料が安いのに、食品まで考えられない。
18. 米沢も地産地消に力を入れていると感じる。高齢者もいるの、講座など勉強できるようにして欲しい。
19. 食育の事が出たてだぶたっているが、あまり進んでいない。行政での取組をもっと具体的に市民に分かる方法で。話だけでは、何も見えない。
20. 生産者と消費者のバランスの確立。
21. 最近、生活習慣病が多いので、このための食育の栄養指導及びカロリー等などの食生活に関する講座及び指導等の講習会等、是非、企画して欲しい。
22. イベントの開催などに参加出来るとよいが、脳梗塞を患っていて思い通りのことが出来ない。
23. 食育を充実させることで、地域経済の活性や子供たちの郷土愛がうまれると考える。人口減少への対策にもなる。地元の食材を多くの人が食べ、外へアピールすることが大切。学校教育や企業という場所で活動して欲しい。
24. 高齢者への支援。イベントや情報提供より先に教育が必要だと思う。食の安全や加工等の知識も。

25. 一人暮らしだと食事時間がばらばらになってしまう。
26. 一般の方には、基礎的には余り感心ないと思う。唯、鮮度の良さとか価格の高低等といった一般論だけに過ぎないと思う。食文化を一般的解りやすく指導してください。
27. 若い世代の夫婦の食に対する教育して欲しい。
28. 地元のスーパーでも地場産の物を扱っている店は少なく、あってもコーナーが小さく品数も少ない。産直施設ももっと増やして欲しい。このアンケート集計結果や、どの様に利用されていくのかなど、広報などでも知らせて欲しい。
29. 地産地消情報不足、時期・数量・取扱い店等。食育活動 PR 不足、特定の場所での開催しかないので、高齢者には出席しづらい。リーダーの不足と行動が限られている。
30. 食育に関するイベント等の情報があまりわからないので、より積極的に公開して欲しい。体験型のイベントを増やして欲しい。
31. 地元産物をこよなく愛して、地元の伝統料理で一杯やる。居酒屋の一品に高まれば、言うことなし。
32. これからの世代に、食育の大切さ、心身にも通じる事なので、子供に伝えるには、親の方が知識を得、関心を持って欲しい。現在、食が豊富で安全かという不安な面が多いようで、このように市で食育に力を入れるのは、大切な情報源と思う。
33. 幼少の頃から日常生活の中で培うことが大切。
34. 食べること、作ることが大好きで、人に食べてもらい、喜んで旨いといわれるのが、自分にどんどん自信ついてきました。お店も手作りで 30 周年になります。親も食改ですこやかセンターでお世話になりまして、背中を見ています。夫も私も健康と思っています。
35. 地産地消の推進は、食生活だけでなく、生産・流通・消費の全分野に対しての効果が大きいと思うので、ぜひ、力を入れて欲しい。
36. 北海道置戸町の学校給食は完全手作り、地産地消を実践している町。そこまではする必要はないが、大人になった町民の方たちが、「給食の〇〇料理の味が忘れられない」「時々、食べたくなって自分で作る」と答えていたのをみて、これこそ食育と思った。米沢の給食も素晴らしいと思う。素晴らしさを内外に PR して、レシピも広めて欲しいと思う。そうすれば、料理や食材、健康に興味のある大人になってくれると思う。
37. 食育の意味がよくわからない。他県で生活習慣病に対して、いろんな試みや指導を行っているのを TV でよく見るが、「健康で長生き」のことにもっと力を入れて欲しい。米沢はいろんな面で何もしてくれない。
38. 食生活の多様化で昔からの日本食のマナーも乱れて、知らない人も多くなっているように思う。食材や栄養のバランスも大切だが、食事のマナーも大切だと思う。
39. 食は生活で一番重要であることは認識しているが、細民の身では、なかなか手の回らない部分。問 24 などは、全ての項目がおろそかにできない。行政としても力を入れて、食育といえば米沢といわれる様な施策を期待する。
40. スーパーでの地場産品売場や愛菜館などを利用し、新鮮・安全でおいしい野菜を食べることができてうれしい。しかし、働いている人や高齢者など、買いたいと思ってもそこまで行くことが出来ない人も多いのでは。誰もが利用できるような方法を行政で考え実践して欲しい。
41. 栄養バランスガイド、コマ型イラストを初めてみた。こういう物があると便利。探して活用してみようと思った。知ってるようで知らないことが、沢山あると改めて感じた。
42. 食育の授業を小学校でしているみたいだが、受けている世代としては、食育という言葉自体になじみが薄い。食育を推進する、普及することも大切だが、そもそも食育という言葉を理解していない大人が多いのでは。今の食育を理解していない、勉強していない人々に基本的なことから教え始めるのが、今なのかと思う。

43. 地元の食材を給食などで提供し、子供たちに小さい時から食べ慣れて欲しい。家庭には、食材の調理法や加工法など教えて欲しい。祖父母や近所の先輩などと接する機会が、なかなか少なくなった。
44. 年齢が高いのであまり関心がない
45. 売っている野菜に虫食いないというのは、農薬を使っているからではないか。自宅で作っているのは、必ず虫が食べた穴があいている。安全な農薬かもしれないが、有る農家では出荷用の物にはしっかり農薬をかけるとの事でした。規格外もあっていいのでは？価格が安くしか売れないからでしょうか。
46. 質問がよく理解できなかった
47. スーパーの総菜コーナーの広さと、人口に対して外食店の多さに異常さを感じる。食育を考える以前の問題が深い気がする。老若男女、家庭での基本的な食生活が乱れているのではないかな。
48. 生産者から宅配サービス（ネットで注文）。高齢者に配食サービスネットワーク。一人暮らし又は高齢者世帯への訪問を定期的にし、食生活アドバイスをする。小さい子供がいて、お母さんが働いている家庭にも配食サービスがあったらいい。人口 8 万でサービスを受けたい対象が何人いるかだけでも調べると現状がわかると思う。
49. 乳児の離乳食の勉強会など開いて欲しい。子供にはより安全な物を与えたい。
50. 米沢は歴史の宝庫と共に、食の宝庫。米、野菜、果実、蕎麦、ラーメンなど、すぐれものは多い。米沢牛は日本だけでなく世界にも自慢できる逸品であると自負してもいいと思う。このすぐれた資源を市民だけでなく、お越しいただく皆様方におすそ分けしていくことこそ市の使命ではないでしょうか。
51. 愛菜館の様な地域の野菜を取り扱った安全で安価なものを置く専門店を増やして欲しい。
52. 大人だけでなく、子供にも知ってもらえるように料理教室を開き、（参加しやすいよう地区ごと等）広める。気軽に参加できるなら、最も良い。
53. 年齢的にご飯出しも大変で、バランスの良い食事が今一つです。
54. 食材について、農家では、消費者が要求するきれいな姿の良いものに答えるべく、色々な消毒を使用すると聞いている。沢山売れなければ、家庭が圧迫する、悪循環社会になっているのではないかな。各家族化が進み子育ても大変、少子化が進む悪循環、大変な社会が見える。食育は、いろいろな社会のひずみからくる、考えなければいけない大切なこと。子育て中、coop の商品が安全と信じていた。食育に努力している企業との取組、生産者との誠実な取組が必要ではないかな。多くの事がネットを張ることで良い方向に繋がるのが大切なのではないかな。
55. 高齢と歩行不便でなかなか歩くことが出来ず、実行することが出来ない。現在 88 歳、糖尿で週 3 回のインスリン注射、心臓、眼科にも通院。一番困っていることは膝が痛く、掃除が出来ないこと。他は何とかやっている。
56. 食育よりも先に、「食」地元産の野菜、肉等の放射能の安全性の PR。
57. 小 5 の男の子、年長の女の子の母。上の子は NP0 のイベントや地域の農家の方にお世話になる機会が何度かあり、とてもいい体験をした。下の子もこれから興味のあるイベントに参加させたい。興味を持っているうち、スポ少等が忙しくなる前、なるべく小さい子がもっと参加出来るイベントが沢山あるといい。
58. 今の子供達は兄弟でも食べ物とは別々に好物を食べている。私の時代は、戦時中の事でもあり、食事は無駄に出来ない時代に育ったせいか、今の若い人達の食生活には、腹が立って見ていられない。私の息子夫婦も食べ物を粗末にしているよう。食物を大切にするようにして下さい。教育して下さい。
59. 雇用を増やす機会をつくるべき。作る人がいなくては元も子もない。
60. 一人で食事している高齢者及び少年少女児童に対して、なんとかならないか。共に食事を作り、話し合える場所があれば、食育にとどまらず、地域の力にはならないか。地味な様ですが。

3 米沢市各課における平成 26 年度食育推進事業の取組みについて

基本方針 1 食からの健康づくりに該当する事業

◎○は複数の取組に該当している事業

基本的な施策	主な取組み		事業名	対象者	実施時期	事業内容	担当課
1 家庭における食育の推進	1	家庭の生活リズム改善のための啓発活動充実	◎給食見本の展示	保育所入所児童の保護者	通年	保育所入口に当日の給食見本を展示し、乳幼児に適した食事に関する情報を提供する。	こども課
			◎献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
	2	食事バランスガイドなどの作成・普及促進	○給食見本の展示	保育所入所児童の保護者	通年	保育所入口に当日の給食見本を展示し、乳幼児に適した食事に関する情報を提供する。	こども課
			○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			◎給食部会での研修の実施	保育所等の調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食のための食育に関する研修を実施する。	こども課
			すこやかセンター来所者へのパンフレット配布	成人	通年	食育に関するパンフレットを配布	健康課
	3	食育月間と食育の日の普及啓発	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
	4	親と子の料理教室の開催					
2 学校・幼稚園・保育所などにおける食育の推進	5	料理レシピの作成					
	6	乳幼児健康診査や妊婦健康診査時などにおける栄養相談・栄養指導	◎乳幼児健康診査時の栄養士による指導	乳幼児 妊婦	定期的	1 歳 8 か月児・3 歳児健診などにおいて栄養士を配置し栄養指導に当たっている	健康課
	7	高齢者への栄養指導					
	1	食に関する指導の充実	◎調理室の見学	保育所入所児童	通年	調理室での調理の様子を見学させることにより、料理への関心を持たせる。	こども課
			○給食見本の展示	保育所入所児童の保護者	通年	保育所入口に当日の給食見本を展示し、乳幼児に適した食事に関する情報を提供する。	こども課
			○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			○給食部会での研修の実施	保育所等の調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食のための食育に関する研修を実施する。	こども課
			◎子ども食育マスター事業	モデル校 4 校	H26. 4～H27. 3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8 月開催)にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26 年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
			○幼児健診、健康教室における食生活指導	幼児と保護者	通年	望ましい食生活の定着のための指導を行う。	健康課
	2	農業体験活動の促進	○子ども食育マスター事業	モデル校 4 校	H26. 4～H27. 3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8 月開催)にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26 年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課

3 地域における食育の推進	3	保護者対象の試食会の開催やレシピの紹介					
	4	保護者向けの研修会の開催や食育に関する情報提供	食育講演会の実施	市内中学校の保護者 市内勤務の小・中学校教職員	11月20日	11月の「米沢教育月間」に合わせて、毎年開催する食育に関する事業として企画、今年度の講師は内田美智子氏「生」「性」「いのち」「食」などをつなぐ内容を予定	学校教育課
	5	学校給食等を利用した食の指導の充実					
	6	地場産物を取り入れた学校給食の推進					
	7	保育所等での食育の推進	○調理室の見学	保育所入所児童	通年	調理室での調理の様子を見学させることにより、料理への関心を持たせる。	こども課
			○野菜の自園栽培	保育所入所児童	5月～12月	自園菜園で野菜を栽培し、収穫の喜びを与えとともに、自分でつくった物は抵抗なく食べられることを利用して好き嫌いの改善を図る	こども課
			○給食見本の展示	保育所入所児童の保護者	通年	保育所入口に当日の給食見本を展示し、乳幼児に適した食事に関する情報を提供する。	こども課
			○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事にに関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			○給食部会での研修の実施	保育所等の調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食のための食育に関する研修を実施する。	こども課
	8	青年期における食生活改善のための普及啓発					
	9	高校生や大学生との連携による食育推進活動の実施					
	1	食生活改善等の地域講習会の開催	地区伝達講習会			食生活改善推進協議会各支部において、テーマを絞って地域の方への講習会を実施している	健康課
	2	食育に関する出前講座の実施					
	3	子どもや保護者、成人を対象にした調理体験教室の実施	0～2歳の子を持つママへ贈る「とっておきのじかん」中央公民館事業	0～2歳児を持つ子育て中のママ15名	7月16日(水)	米粉のひとくちドーナツ、なすのコンポート、ごぼうチップス。	社会教育・体育課
			合同開催 家庭教育講座 松川コミュニティセンター	未就学児とその親19名	6月4日(水)	米粉で簡単カフェごはん。	社会教育・体育課
			男のかんたん料理 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	成人男子 4月コース10名 9月コース11名	4月25日(金)～8月22日(金)9回 9月5日(金)～12月26日(金)8回	旬の食材を使ってお料理を作りましょう。米を研ぐことから始め、旬の食材を使いおかず・汁物で3品～4品を作り試食します。	社会教育・体育課
			パン・パスタ・和菓子 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも各3名	5月8日(木) 5月22日(木) 6月12日(木)	感動のパン、パスタ、和菓子をあなたの手で！季節の和菓子、フラワー形パン(手ごねパン)、アマトリーチャーナ(手打ちパスタ)。	社会教育・体育課
			料理を楽しもう土曜日 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	成人一般10名	4月26日(土)～1月23日(金)10回	旬の食材を使ってお料理を作りましょう。米を研ぐことから始め旬の食材を使いおかず・汁物で3～4品を作り食します。	社会教育・体育課
			手づくり仕込み味噌教室 中部コミュニティセンター	成人一般26名	4月20日(日)	昔、おばあちゃんが作ってくれたおいしい味噌を復元します。無添加のおいしい味噌を仕込みます。(お子様連れ歓迎)	社会教育・体育課
			はじめての手前味噌作り講座 南部コミュニティセンター	成人一般37名	5月15日(木)	安心して食べられる自家製の味噌を作りましょう。国産大豆を使う味噌仕込み。	社会教育・体育課

		ミズ(MS.)セミナー 愛宕コミュニティセンター	成人一般 17 名	6 月 17 日(火)	美と健康を求めて・いきいき快適生活 楽しい集いに一品・持寄り料理	社会教育・体 育課
		手づくり仕込み味噌講座 東部コミュニティセンター	成人一般 25 名	5 月 18 日(日)	お孫さんやお産ご両親など、食べさせたい人の喜ぶ笑顔を思い描き 味噌を仕込みます。体に良い手づくり味噌を作ります。	社会教育・体 育課
		手づくり仕込み味噌講座 南部コミュニティセンター	成人一般 39 名	5 月 22 日(木)	安心して食べられる自家製の味噌を作りましょう。 国産大豆を使う味噌仕込み。	社会教育・体 育課
		愛宕笑学塾 愛宕コミュニティセンター	成人一般 16 名	6 月 10 日(火) 11 月 18 日(火) 1 月 20 日(火)	中高年の楽しい生き方を学ぶ。 料理をつくり楽しむ	社会教育・体 育課
		楽しく学ぶ日本料理 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 8 名	10 月 16 日(木) 10 月 23 日(木) 11 月 6 日(木) 11 月 20 日(木)	世界が認める健康食の日本料理をいくつか貴方の手で。 秋の精進料理、冬の精進料理、冬の会席料理。卓袱(しっぽく)料理。	社会教育・体 育課
		手づくり生寿司・巻寿司 講座 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 8 名	10 月 30 日(木) 11 月 6 日(木) 11 月 13 日(木) 11 月 20 日(木) 12 月 4 日(木)	手づくりお寿司で、クリスマス・お正月を迎えませんか？ 美味しいシャリの作り方とちらし寿司、いなり寿司の基本と バリエーション、細巻の基本と盛り付け・太巻きの練習、 太巻きの応用と盛り付け、生のにぎり寿司と盛り付け。	社会教育・体 育課
		男のかたん料理 1 月 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	成人男性 11 名	1 月 9 日(金) 1 月 23 日(金) 2 月 6 日(金) 3 月 6 日(金) 3 月 20 日(金)	旬の食材を使ってお料理を作りましょう！米を研ぐことから始め、 旬の食材を使いおかず等 3 品～4 品作り試食します。	社会教育・体 育課
		食育教室 米沢鷹山大学 鷹山大学企画講座	どなたでも 8 名	9 月 3 日(水)	今日の晩ごはん。 夕食に間に合うように料理を作り、容器に入れて持ち帰り家族とともに 頂きます。	社会教育・体 育課
		食育コース 米沢鷹山大学 鷹山大学企画講座	どなたでも 10 名	12 月 5 日(金)	からだに優しいお料理。	社会教育・体 育課
		食育コース 米沢鷹山大学 鷹山大学企画講座	年長児～小学 4 年生と その保護者	3 月 22 日(日)	おいしく食べて、寒い冬を乗り切りましょう！ 親子で楽しくクッキング！	社会教育・体 育課
4	日本食や伝統食に 関するレシピ等の紹介	子ども食育マスター 事業	モデル校 4 校	H26. 4～H27. 3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したり するなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。 地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける 機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8 月開催) にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26 年度は 市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
5	食育関係行事の開催 (シンポジウム、 料理コンクール、標語募集等)					
6	食生活改善推進員養成 講座等の開催	食生活改善推進員 養成講座	成人	5 月～7 月	地域で望ましい食習慣の定着を推進するボランティアを養成する。	健康課
7	食育に関するボランティア 登録制度の実施					
8	食育に関する団体等の ネットワークの構築					

業の活性化	9	各種団体等との連携協力体制の確立	食生活改善推進協議会活動への支援	食生活改善推進員	通年	食を通じた健康づくりのための食生活改善推進員によるボランティア活動を支援する。	健康課
	10	農商工連携による地産地消の推進					
	1	市民農園などの活用による農業体験活動の推進					
	2	農業まつりの開催					
	3	直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供					
	4	地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供					
	5	農産物パンフレット等の作成による情報発信					
	6	観光農園等のグリーンツーリズムの推進					
	1	食の生産や安全に関する正しい知識の共有・情報提供					
	2	安全で安心な農産物の生産の推進					
	3	広報などを利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供					
5 食品の安全確保に関する情報の提供	4	食育に関するホームページの作成					
	5	食育に関する各種パンフレットの配布	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事にに関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課

基本方針2 食を通じた豊かな心づくりに該当する事業

基本的な施策	主な取組み		事業名	対象者	実施時期	事業内容	担当課
1 家庭における食育の推進	1	家庭の生活リズム改善のための啓発活動充実	◎食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	2	食事バランスガイドなどの作成・普及促進	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			◎給食部会での研修の実施	保育所等の調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食のための食育に関する研修を実施する。	こども課
	3	食育月間と食育の日の普及啓発	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課

	4	親と子の料理教室の開催	キッズキッチン	年中児 ～小学生	9月28日 10月19日	市民共同事業、こどもの生きる力を育てる食体験事業として、キッズキッチン教室基本編（9/28）ステップアップ編（10/19）を開催（NPO法人食育ママと共催）	社会教育・体育課
	5	料理レシピの作成	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校HPに掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市のHPで伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	6	乳幼児健康診査や 妊婦健康診査時などに おける栄養相談・栄養指導					
	7	高齢者への栄養指導					
2 学校・幼稚園・保育所などにおける食育の推進	1	食に関する指導の充実	◎調理室の見学	保育所入所 児童	通年	調理室での調理の様子を見学させることにより、料理への関心を持たせる。	こども課
			◎果物狩り等の実施	保育所入所 児童	収穫時期にあわせて 実施（6月及び10月）	児童にさくらんぼ狩りや栗拾いを体験させることにより、収穫の喜びや作物の様子を学ばせる。	こども課
			◎魚の解体ショーの実施	保育所入所 児童	11月	魚の解体ショーを実施することにより、児童に魚への関心を持たせる。また魚から「命」をいただいて食事が提供されていることを学ばせ、食への感謝の気持ちを育てる。	こども課
			◎野菜の自園栽培	保育所入所 児童	5月～12月	自園菜園で野菜を栽培し、収穫の喜びを与えとともに、自分でつくった物は抵抗なく食べられることを利用して好き嫌いの改善を図る	こども課
			◎そば打ち見学・実食	保育所入所 児童（2才児～ 5才児）	11月	そば粉からそばになるまでの様子を実際に見学し、食に対する関心を広げる。また、目の前で出来たそばを実食して、興味を深める。	こども課
			◎手作り給食	保育所入所 児童（2才児～ 5才児）	4月5月3月	調理をすることで、手作りする喜び、作る人の思い等を知り、食べ物を大切にする気持ちを養う。	こども課
			◎年長組手作り おやつ作り	保育所入所 児童（5才児）	2月	調理をすることで、手作りする喜び、作る人の思い等を知り、食べ物を大切にする気持ちを養う。	こども課
			○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校HPに掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市のHPで伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			○給食部会での 研修の実施	保育所等の 調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食のための食育に関する研修を実施する。	こども課
			◎子ども食育マスター 事業	モデル校4校	H26.4～H27.3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。 地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会（8月開催）にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
	2	農業体験活動の促進	○子ども食育マスター 事業	モデル校4校	H26.4～H27.3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。 地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会（8月開催）にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課

			◎放課後子ども教室	関小学校児童	7月～1月	稲刈り体験学習 蕎麦蒔き・蕎麦刈り・蕎麦打ち体験学習 キャンプでのカレー作り他	社会教育・体育課
	3	保護者対象の試食会の開催やレシピの紹介	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	4	保護者向けの研修会の開催や食育に関する情報提供	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			◎食育講演会の実施	市内中学校の 保護者 市内勤務の小・ 中学校教職員	11月20日	11月の「米沢教育月間」に合わせて、毎年開催する食育に関する事業として企画、今年度の講師は内田美智子氏「生」「性」「いのち」「食」などを つなぐ内容を予定	学校教育課
	5	学校給食等を利用した食の指導の充実	小・中連携食育指導	モデル校 小・中各1校	H25.4～H26.3	小学校に配置されている栄養教諭と、家庭科担当者が共同で授業を計画し、指導にあたる。今年度は北部小栄養教諭が六中の総合的な学習の授業に関わり指導した。「米沢学」としての学びから、米沢の気候・風土・歴史に基づいた先人の知恵が郷土食につながっていることなどを 実感した。また、実際に郷土食の調理を通し、米沢の味を体験することができた。	学校教育課
	6	地場産物を取り入れた学校給食の推進	学校給食への 置賜産農産物の提供	市内小中学校	検討中	学校給食の献立に置賜産農産物を提供する。地場産農産物の利用の拡大を図るとともに、食料生産を担う農業への理解を深めていただく。 提供食材：おかひじき、きゅうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、なす、白菜、キャベツ、寒中キャベツ、寒中ねぎ、なめこ、生しいたけ 実施時期：H26.7～H27.1	農林課
			学校給食米飯推進費	市内小中学校	通年	学校給食に使用する玄米について、県産2等米から米沢産1等米に変更する経費を米沢市とJAで負担する。	農林課
	7	保育所等での食育の推進	○調理室の見学	保育所入所 児童	通年	調理室での調理の様子を見学させることにより、料理への関心を 持たせる。	こども課
			○果物狩り等の実施	保育所入所 児童	収穫時期にあわせて 実施(6月及び10月)	児童にさくらんぼ狩りや栗拾いを体験させることにより、収穫の 喜びや作物の様子を学ばせる。	こども課
			○魚の解体ショーの実施	保育所入所 児童	11月	魚の解体ショーを実施することにより、児童に魚への関心を持たせる。 また魚から「命」をいただいて食事が提供されていることを学ばせ、 食への感謝の気持ちを育てる。	こども課
			○野菜の自園栽培	保育所入所 児童	5月～12月	自園菜園で野菜を栽培し、収穫の喜びを与えるとともに、自分でつくった 物は抵抗なく食べられることを利用して好き嫌いの改善を図る	こども課
			○給食部会での研修の実施	保育所等の 調理師	随時	保育所等の調理師で組織する保育会給食部会において、より良い食の ための食育に関する研修を実施する。	こども課
			○そば打ち見学・実食	保育所入所 児童(2才児～5才児)	11月	そば粉からそばになるまでの様子を実際に見学し、食に対する関心を 広げる。また、目の前で出来たそばを実食して、興味を深める。	こども課
			○手作り給食	保育所入所 児童(2才児～5才児)	4月5月3月	調理をすることで、手作りする喜び、作る人の思い等を知り、 食べ物を大切にする気持ちを養う。	こども課
			○年長組手作り おやつ作り	保育所入所 児童(5才児)	2月	調理をすることで、手作りする喜び、作る人の思い等を知り、 食べ物を大切にする気持ちを養う。	こども課

3 地域における食育の推進	8	青年期における食生活改善のための普及啓発					
	9	高校生や大学生との連携による食育推進活動の実施					
	1	食生活改善等の地域講習会の開催					
	2	食育に関する出前講座の実施					
	3	子どもや保護者、成人を対象にした調理体験教室の実施	合同開催 家庭教育講座 西部コミュニティセンター	年中・年長児 12組	10月25日(土)	舘山りんごの収穫体験。	社会教育・体育課
			放課後子ども教室	関小学校児童	7月～1月	稲刈り体験学習 蕎麦蒔き・蕎麦刈り・蕎麦打ち体験学習 キャンプでのカレー作り他	社会教育・体育課
			パン・パスタ・和菓子 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 各3名	5月8日(木) 5月22日(木) 6月12日(木)	感動のパン、パスタ、和菓子をあなたの手で！ 季節の和菓子、フラワー形パン(手ごねパン)、 アマトリアチャーナ(手打ちパスタ)。	社会教育・体育課
			飾り巻寿司講座 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 15名	5月8日(木)～ 12月11日(木) 10回	目で楽しみ、食べて美味しい、お子さんやお孫さんに作って あげませんか。季節のはなや昆虫、動物やキャラクター、行事にあった 図柄を巻き寿司で創ります。	社会教育・体育課
			わくわく!たのしいパン作り 米沢市児童会館	小・中学生 16名	8月23日(土)	パン作りの基本を学びみんなで楽しくパン作りをします	社会教育・体育課
			手づくり仕込み味噌教室 中部コミュニティセンター	成人一般 26名	4月20日(日)	昔、おばあちゃんが作ってくれたおいしい味噌を復元します。 無添加のおいしい味噌を仕込みます。(お子様連れ歓迎)	社会教育・体育課
			はじめての手前味噌作り 講座 南部コミュニティセンター	成人一般 37名	5月15日(木)	安心して食べられる自家製の味噌を作りましょう。 国産大豆を使う味噌仕込み。	社会教育・体育課
			ミズ(MS.)セミナー 愛宕コミュニティセンター	成人一般 17名	6月17日(火)	美と健康を求めて・いきいき快適生活、楽しい集いに一品・持寄り料理	社会教育・体育課
			手づくり仕込み味噌講座 東部コミュニティセンター	成人一般 25名	5月18日(日)	お孫さんやお産ご両親など、食べさせたい人の喜ぶ笑顔を思い描き 味噌を仕込みます。体に良い手づくり味噌を作ります。	社会教育・体育課
			手づくり仕込み味噌講座 南部コミュニティセンター	成人一般 39名	5月22日(木)	安心して食べられる自家製の味噌を作りましょう。 国産大豆を使う味噌仕込み。	社会教育・体育課
			女性専科 愛宕コミュニティセンター	成人一般 16名	9月12日(金) 10月24日(金) 11月21日(金)	もっときれいに!もっと美しく! 秋にふさわしい、上生お菓子づくり、焼き肉のたれをつくる、 本格韓国キムチづくり	社会教育・体育課
			愛宕笑学塾 愛宕コミュニティセンター	成人一般 16名	6月10日(火) 11月18日(火) 1月20日(火)	中高年の楽しい生き方を学ぶ。料理をつくり楽しむ	社会教育・体育課
			ピザを作ろう!「クリスマス 簡単発酵なし米粉ピザ」 児童会館	小・中学生 16名	12月6日(土)	米粉を使ってクリスマスピザを焼こう! クリスマス用にアレンジしたピザを米粉を使って作ります。	社会教育・体育課
			美味しい特製ケーキと 手作りパン 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 8名	10月20日(月) 11月17日(月) 12月22日(月)	季節のケーキと手作りパンに挑戦! 手づくりパン、お菓子の家を作る、特製クリスマスケーキ。	社会教育・体育課

75			楽しく学ぶ日本料理 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 8名	10月16日(木) 10月23日(木) 11月6日(木) 11月20日(木)	世界が認める健康食の日本料理をいくつか貴方の手で。 秋の精進料理、冬の精進料理、冬の会席料理。卓袱(しっぽく)料理。	社会教育・体育課
			手づくり生寿司・巻寿司 講座 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 8名	10月30日(木) 11月6日(木) 11月13日(木) 11月20日(木) 12月4日(木)	手づくりお寿司で、クリスマス・お正月を迎えませんか？ 美味しいシャリの作り方とちらし寿司、いなり寿司の基本と バリエーション、細巻の基本と盛り付け・太巻きの練習、 太巻きの応用と盛り付け、生のにぎり寿司と盛り付け。	社会教育・体育課
			食の韓流～初心者コース～ 米沢鷹山大学 市民おもしろなカレッジ	どなたでも 10名	10月20日(月) 11月10日(月) 12月1日(月)	韓国の料理の基本を学ぼう！食べよう！ 手づくりの焼き肉のタレ、チヂミを焼こう！ キムパ(韓国風海苔巻)を作ろう！	社会教育・体育課
			食育教室 米沢鷹山大学 鷹山大学企画講座	どなたでも 8名	9月3日(水)	今日の晩ごはん。 夕食に間に合うように料理を作り、容器に入れて持ち帰り家族とともに 頂きます。	社会教育・体育課
			食育コース 米沢鷹山大学 鷹山大学企画講座	年長児～小学 4年生とその 保護者	3月22日(日)	おいしく食べて、寒い冬を乗り切りましょう！ 親子で楽しくクッキング！	社会教育・体育課
			市民協働事業 子どもの生きる力を 育てる食体験事業	年中児～小学 3年生ぐらい までの親子20 組	9月28日(日) 10月19日(日)	キッズキッチン教室基本編・ステップアップ編	社会教育・体育課
	4	日本食や伝統食に関する レシピ等の紹介	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、 地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校HPに掲載し、保護者に情報提供している学校も ある。米沢市のHPで伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピ を掲載している。	学校教育課
			◎学校給食への 地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の 掲示板で地元農家の方々や業者の方を紹介するコーナーなどを設けて いる。また、交流できるような行事も年間1～2回程度設けている。 地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社 及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を 実施している。	学校教育課
			○子ども食育マスター 事業	モデル校4校	H26.4～H27.3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したり するなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。 地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける 機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8月開催) にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26年度は 市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
	5	食育関係行事の開催 (シンポジウム、 料理コンクール、標語募集等)					
	6	食生活改善推進員 養成講座等の開催					
	7	食育に関するボランティア 登録制度の実施					

	8	食育に関する団体等のネットワークの構築	○学校給食への地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の掲示板で地元の農家の方々や業者の方を紹介するコーナーなどを設けている。また、交流できるような行事も年間1～2回程度設けている。地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を実施している。	学校教育課
	9	各種団体等との連携協力体制の確立	○学校給食への地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の掲示板で地元の農家の方々や業者の方を紹介するコーナーなどを設けている。また、交流できるような行事も年間1～2回程度設けている。地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を実施している。	学校教育課
	10	農商工連携による地産地消の推進					
4 生産者と消費者をつなぐ農業の活性化	1	市民農園などの活用による農業体験活動の推進	市民農園開設事業	市内在住者	平成 26 年 5 月～11 月	農地を持たない市民に、小区画（約 10 坪）の農地を利用して野菜等の栽培を体験してもらい、栽培過程や収穫の喜びを体感してもらうとともに栽培指導を通じた地元農家とのふれあいを通じて「食」への関心と「農業」への理解を深めていただく。 【平成 26 年度開設状況】市内 3 か所、計 66 区画	農林課
			米沢元気村	市内在住の小学生及びその家族 H26 年参加人数 26 家族 計 87 名	平成 26 年 5 月～11 月	米沢市内の農地を活用して 『米沢元気村』を開村し、じゃがいも、さつまいも、里芋を栽培・収穫する農業体験を行う。また、育てた作物を利用した調理実習や、農業委員らによる学習会を行い、「農」と「食」について学んでもらう。	農業委員会 事務局
	2	農業まつりの開催					
	3	直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供					
	4	地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供	米沢コンベンション弁当のメニュー開発及び提供	コンベンション参加者	通年	米沢の食材を使った料理を 2～3 種を季節ごとに設定するとともに、これまでの統一したメニューから、事業者ごとのオリジナル弁当を提供できるよう価格帯も含め検討している。	
	5	農産物パンフレット等の作成による情報発信					
	6	観光農園等のグリーンツーリズムの推進	田んぼアート米づくり体験事業	市内外消費者	平成 26 年 5 月～10 月	田植え・稲刈りの農業体験を通じて、地元産農産物への理解を深め、農業や食の大切さを学び、食農教育、米沢産の美味しいお米の PR を推進する。	農林課
5 食品の安全確保に関する情報の提供	1	食の生産や安全に関する正しい知識の共有・情報提供					
	2	安全で安心な農産物の生産の推進					
	3	広報などを利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	4	食育に関するホームページの作成	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課

	5	食育に関する 各種パンフレットの配布	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、 地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。 米沢市のHPで伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを 掲載している。	学校教育課
--	---	-----------------------	----------	-------------	-----	--	-------

基本方針3 環境に配慮したやさしい暮らしづくりに該当する事業

基本的 な施策	主な取組み		事業名	対象者	実施時期	事業内容	担当課
1 家庭 における 食育の 推進	1	家庭の生活リズム改善のための 啓発活動充実					
	2	食事バランスガイドなどの 作成・普及促進					
	3	食育月間と 食育の日の普及啓発					
	4	親と子の料理教室の開催					
	5	料理レシピの作成					
	6	乳幼児健康診査や 妊婦健康診査時 などにおける栄養相談・栄養指導					
	7	高齢者への栄養指導					
2 学校・幼稚園・保育所などにおける食育の推進	1	食に関する指導の充実	◎地産地消の推進	保育所 入所児童	通年	地元商店と連携し、給食の食材に可能な限り地場産品を使用し、 地産地消を推進する。	こども課
			◎そば打ち見学・実食	保育所入所 児童（2才児 ～5才児）	11月	そば粉からそばになるまでの様子を実際に見学し、食に対する関心を 広げる。また、目の前で出来たそばを実食して、興味を深める。	こども課
	2	農業体験活動の促進	◎放課後子ども教室	関小学校児童	7月～1月	稲刈り体験学習 蕎麦蒔き・蕎麦刈り・蕎麦打ち体験学習 キャンプでのカレー作り他	社会教育・体 育課
	3	保護者対象の試食会の開催や レシピの紹介					
	4	保護者向けの研修会の開催や 食育に関する情報提供					
	5	学校給食等を利用した 食の指導の充実	小・中連携食育指導	モデル校 小・中各1校	H25.4 ～H26.3	小学校に配置されている栄養教諭と、家庭科担当者が共同で授業を 計画し、指導にあたる。今年度は北部小栄養教諭が六中の総合的な 学習の授業に関わり指導した。「米沢学」としての学びから、米沢の気候・ 風土・歴史に基づいた先人の知恵が郷土食につながっていることなどを 実感した。また、実際に郷土食の調理を通し、米沢の味を体験することが できた。	学校教育課
	6	地場産物を取り入れた 学校給食の推進	学校給食への 置賜産農産物の提供	市内小中学校	検討中	学校給食の献立に置賜産農産物を提供する。地場産農産物の利用の 拡大を図るとともに、食料生産を担う農業への理解を深めていただく。 提供食材：おかひじき、きゅうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、なす、 白菜、キャベツ、寒中キャベツ、寒中ねぎ、なめこ、生しいたけ 実施時期：H26.7～H27.1	農林課
			学校給食米飯推進費	市内小中学校	通年	学校給食に使用する玄米について、県産2等米から米沢産1等米に 変更する経費を米沢市とJAで負担する。	農林課

3 地域における食育の推進			学校給食における 地場産農産物供給 システムモデル事業	生産者・流通 業者・学校給食 関係者	平成 26 年 7 月～ 平成 27 年 1 月（予定）	学校給食における地産地消を推進し、青果市場を介した納入業者による 供給システムを構築するため、置賜産野菜を購入するシステムを試行する。 【対象品目】夏：きゅうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、なす、 おかひじき 秋：白菜、キャベツ 冬：寒中キャベツ、寒中ネギ 通年：しいたけ、なめこ	農林課
	7	保育所等での食育の推進	○地産地消の推進	保育所入所 児童	通年	地元商店と連携し、給食の食材に可能な限り地場産品を使用し、 地産地消を推進する。	こども課
			○そば打ち見学・実食	保育所入所 児童（2 才児 ～5 才児）	11 月	そば粉からそばになるまでの様子を実際に見学し、食に対する関心を 広げる。また、目の前で出来たそばを実食して、興味を深める。	こども課
	8	青年期における食生活改善の ための普及啓発					
	9	高校生や大学生との連携に よる食育推進活動の実施					
	1	食生活改善等の地域 講習会の開催					
	2	食育に関する出前講座の 実施					
	3	子どもや保護者、成人を 対象にした調理体験教室の 実施	合同開催 家庭教育 講座 西部コミュニティセンター	年中・年長児 12 組	10 月 25 日（土）	館山りんごの収穫体験。	社会教育・体 育課
			放課後子ども教室	関小学校児童	7 月～1 月	稲刈り体験学習 蕎麦蒔き・蕎麦刈り・蕎麦打ち体験学習 キャンプでのカレー作り他	社会教育・体 育課
	4	日本食や伝統食に 関するレシピ等の紹介	◎学校給食への 地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の 掲示板で地元の方々と業者の方を紹介するコーナーなどを設けて いる。また、交流できるような行事も年間 1～2 回程度設けている。 地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社 及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を 実施している。	学校教育課
			館山りんご&スイーツ フェスタ	市内外消費者	平成 26 年 11 月 1 日 及び 11 月 9 日	米沢の味を代表する館山りんごの認知度並びに消費拡大を図るため、 スイーツレシピコンテストの開催や市内菓子店による 館山りんごスイーツ提供等のイベントを開催する。	農林課
	5	食育関係行事の開催 （シンポジウム、 料理コンクール、標語募集等）					
	6	食生活改善推進員養成 講座等の開催					
	7	食育に関するボランティア 登録制度の実施					
	8	食育に関する団体等の ネットワークの構築	○学校給食への 地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の 掲示板で地元の方々と業者の方を紹介するコーナーなどを設けて いる。また、交流できるような行事も年間 1～2 回程度設けている。 地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社 及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を 実施している。	学校教育課

	9	各種団体等との連携協力体制の確立	○学校給食への地産地消の推進	小中学校	定期的	可能な範囲で地元食材を利用するようにしてきている。給食室前の掲示板で地元農家の方や業者の方を紹介するコーナーなどを設けている。また、交流できるような行事も年間1～2回程度設けている。地元産野菜の利用促進を図るため、農林課を主管として米沢青果株式会社及び納入業者を介した「学校給食における地場産農産物供給事業」を実施している。	学校教育課
			◎地産地消推進協議会の開催	関係する団体	実施せず	関係団体と連携し、地産地消を推進する方策を検討するための協議会を開催する。	農林課
	10	農商工連携による地産地消の推進	◎米沢おしょうしなショップの運営	市内外消費者	通年	米沢の農産物等の認知度向上や評価の向上による販路の拡大、また、地元の人が地場産品を知る機会の創出を図る等の仕組みづくりを目的に多様な取り組みを展開している。 (アンテナショップ運営、米沢産農産物食事会の開催、Y1グランプリでの地産地消ブース協力など、その他多数)	農林課
4 生産者と消費者をつなぐ農業の活性化	1	市民農園などの活用による農業体験活動の推進	市民農園開設事業	市内在住者	平成26年5月～11月	農地を持たない市民に、小区画(約10坪)の農地を利用して野菜等の栽培を体験してもらい、栽培過程や収穫の喜びを体感してもらうとともに、栽培指導を通じた地元農家とのふれあいを通じて「食」への関心と「農業」への理解を深めていただく。 【平成26年度開設状況】市内3か所、計66区画	農林課
			米沢元気村	市内在住の小学生及びその家族 H26年参加人数26家族 計87名	平成26年5月～11月	米沢市内の農地を活用して『米沢元気村』を開村し、じゃがいも、さつまいも、里芋を栽培・収穫する農業体験を行う。また、育てた作物を利用した調理実習や、農業委員らによる学習会を行い、「農」と「食」について学んでもらう。	農業委員会事務局
	2	農業まつりの開催	米沢市農業まつり開催	市内外消費者	平成26年8月8日及び10月18日	米沢牛肉まつり、米まつりを開催して、地元住民が地元の食材を食し、地産地消を促進する。	農林課
			なせばなる秋まつり	一般観光客	平成26年9月27日～28日	米沢牛丼、ステーキ丼などの地元オリジナル丼や、置賜近隣の食が楽しめる。他に交流自治体の特産品や物産品なども出品。	観光課
	3	直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供	朝市への支援	市内外消費者	平成26年6月～11月頃	朝市での販売を通して地場産農産物の消費拡大を促せるよう支援する。	農林課
	4	地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供	○地産地消推進協議会の開催	関係する団体	実施せず	関係団体と連携し、地産地消を推進する方策を検討するための協議会を開催する。	農林課
			米沢コンベンション弁当のメニュー開発及び提供	コンベンション参加者	通年	米沢の食材を使った料理を2～3種を季節ごとに設定するとともに、これまでの統一したメニューから、事業者ごとのオリジナル弁当を提供できるよう価格帯も含め検討している。	観光課
5 食品の安全確保に関する情報の提供	5	農産物パンフレット等の作成による情報発信					
	6	観光農園等のグリーンツーリズムの推進					
	1	食の生産や安全に関する正しい知識の共有・情報提供					
	2	安全で安心な農産物の生産の推進					
	3	広報などを利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供					
	4	食育に関するホームページの作成					
	5	食育に関する各種パンフレットの配布					

基本方針 4 食の情報発信とネットワークづくりに該当する事業

基本的な施策	主な取組み		事業名	対象者	実施時期	事業内容	担当課
1 家庭における食育の推進	1	家庭の生活リズム改善のための啓発活動充実	◎献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			◎食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			◎アズマンジャー食物語の製作	小中学生及び一般	通年	「食育推進事業」の一環としてアズマンジャー食物語を製作放映し、幅広い年代層(特に小中学生)に普及啓発活動を実施する。	健康課
	2	食事バランスガイドなどの作成・普及促進	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			○アズマンジャー食物語の製作	小中学生及び一般	通年	「食育推進事業」の一環としてアズマンジャー食物語を製作放映し、幅広い年代層(特に小中学生)に普及啓発活動を実施する。	健康課
	3	食育月間と食育の日の普及啓発	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	4	親と子の料理教室の開催	◎食育の充実	小中学生保護者	定期的	校長会・教頭会で食育について教育長や指導部長が指導助言を行い、各学校の特色を生かした食育の取り組みについて情報交換しながら進めている。	学校教育課
	5	料理レシピの作成	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	6	乳幼児健康診査や妊婦健康診査時などにおける栄養相談・栄養指導					
2 学校・幼稚園・保育所などにおける食育の推進	1	食に関する指導の充実	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	7	高齢者への栄養指導					

			◎子ども食育マスター事業	モデル校 4 校	H26.4～H27.3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8月開催)にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
	2	農業体験活動の促進	○食育の充実	小中学生保護者	定期的	校長会・教頭会で食育について教育長や指導部長が指導助言を行い、各学校の特色を生かした食育の取り組みについて情報交換しながら進めている。	学校教育課
			○子ども食育マスター事業	モデル校 4 校	H26.4～H27.3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8月開催)にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
	3	保護者対象の試食会の開催やレシピの紹介	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			○食育の充実	小中学生保護者	定期的	校長会・教頭会で食育について教育長や指導部長が指導助言を行い、各学校の特色を生かした食育の取り組みについて情報交換しながら進めている。	学校教育課
	4	保護者向けの研修会の開催や食育に関する情報提供	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			○食育講演会の実施	市内中学校の保護者 市内勤務の小・中学校教職員	11月20日	11月の「米沢教育月間」に合わせて、毎年開催する食育に関する事業として企画、今年度の講師は内田美智子氏「生」「性」「いのち」「食」などをつなぐ内容を予定	学校教育課
	5	学校給食等を利用した食の指導の充実	○食育の充実	小中学生保護者	定期的	校長会・教頭会で食育について教育長や指導部長が指導助言を行い、各学校の特色を生かした食育の取り組みについて情報交換しながら進めている。	学校教育課
	6	地場産物を取り入れた学校給食の推進					
	7	保育所等での食育の推進	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
	8	青年期における食生活改善のための普及啓発					
	9	高校生や大学生との連携による食育推進活動の実施					
3 地域における食育の推進	1	食生活改善等の地域講習会の開催	地区伝達講習会			食生活改善推進協議会各支部においてテーマを絞って地域の方への講習会を実施している	健康課
	2	食育に関する出前講座の実施					
	3	子どもや保護者、成人を対象にした調理体験教室の実施	○食育の充実	小中学生保護者	定期的	校長会・教頭会で食育について教育長や指導部長が指導助言を行い、各学校の特色を生かした食育の取り組みについて情報交換しながら進めている。	学校教育課

	4	日本食や伝統食に関するレシピ等の紹介	○食育の情報提供	小中学生 保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			○子ども食育マスター事業	モデル校 4 校	H26. 4～H27. 3	講師を招いて食育の出前授業を行ったり、親子調理を実施したりするなど、特色ある取り組みを実施する学校に補助している。 地域の食材の栽培・収穫・調理等を通して地域の良さにも目を向ける機会となっている。成果については、米沢市教育研究発表会(8 月開催)にて発表し、市全体に周知を図るようにしているが、H26 年度は市全体研修の関係で発表はできず、紙面報告を求めている。	学校教育課
			館山りんご&スイーツフェスタ	市内外 消費者	平成 26 年 11 月 1 日 及び 11 月 9 日	米沢の味を代表する館山りんごの認知度並びに消費拡大を図るため、スイーツレシピコンテストの開催や市内菓子店による館山りんごスイーツ提供等のイベントを開催する。	農林課
	5	食育関係行事の開催 (シンポジウム、料理コンクール、標語募集等)					
	6	食生活改善推進員養成講座等の開催	食生活改善推進員養成講座	成人	5 月～7 月	地域で望ましい食習慣の定着を推進するボランティアを養成する。	健康課
	7	食育に関するボランティア登録制度の実施					
	8	食育に関する団体等のネットワークの構築					
	9	各種団体等との連携協力体制の確立	食生活改善推進協議会活動への支援	食生活改善推進員	通年	食を通じた健康づくりのための食生活改善推進員によるボランティア活動を支援する。	健康課
			◎地産地消推進協議会の開催	関係団体	実施せず	関係団体と連携し、地産地消を推進する方策を検討するための協議会を開催する。	農林課
	10	農商工連携による地産地消の推進	◎米沢おもしろなショップの運営	市内外 消費者	通年	米沢の農産物等の認知度向上や評価の向上による販路の拡大、また、地元の人が地場産品を知る機会の創出を図る等の仕組みづくりを目的に多様な取り組みを展開している。 (アンテナショップ運営、米沢産農産物食事会の開催、Y1グランプリでの地産地消ブース協力など、その他多数)	農林課
4 生産者と消費者をつなぐ農業の活性化	1	市民農園などの活用による農業体験活動の推進					
	2	農業まつりの開催	米澤米まつりと産業まつりの同時開催	一般	平成 26 年 10 月 18 日～19 日	地域特産品の販売・米澤米まつりとの連携	商工課
			米沢市農業まつり開催	市内外 消費者	平成 26 年 8 月 8 日 及び 10 月 18 日	米沢牛肉まつり、米まつりを開催して、地元住民が地元の食材を食し、地産地消を促進する。	農林課
			なせばなる秋まつり	一般 観光客	平成 26 年 9 月 27 日～28 日	米沢牛丼、ステーキ丼などの地元オリジナル丼や、置賜近隣の食が楽しめる。他に交流自治体の特産品や物産品なども出品。	観光課
	3	直売所、朝市等の直売施設の活性化と情報提供					
	4	地場農産物取扱いの拡大推進及び地場産食材の情報提供	○米沢おもしろなショップの運営	市内外 消費者	通年	米沢の農産物等の認知度向上や評価の向上による販路の拡大、また、地元の人が地場産品を知る機会の創出を図る等の仕組みづくりを目的に多様な取り組みを展開している。 (アンテナショップ運営、米沢産農産物食事会の開催、Y1グランプリでの地産地消ブース協力など、その他多数)	農林課

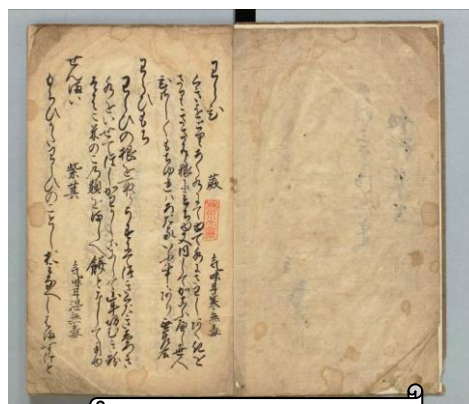
			○地産地消推進協議会の開催	関係団体	実施せず	関係団体と連携し、地産地消を推進する方策を検討するための協議会を開催する。	農林課
	5	農産物パンフレット等の作成による情報発信					
	6	観光農園等のグリーンツーリズムの推進					
5 食品の安全確保に関する情報の提供	1	食の生産や安全に関する正しい知識の共有・情報提供					
	2	安全で安心な農産物の生産の推進					
	3	広報などを利用した定期的な食に関する幅広い情報の提供	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
	4	食育に関するホームページの作成	○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課
			米沢観光NAVIによる食の情報発信	一般観光客	通年	米沢の味・米沢の体験情報をHPIにて紹介している。(特産品、収穫体験等)	観光課
	5	食育に関する各種パンフレットの配布	○献立表の提供	保育所入所児童の保護者	通年	保育所の献立を毎月保護者に配布することにより、児童の食事に関する情報を提供し、家庭での食事に関心をもってもらう。	こども課
			○食育の情報提供	小中学生保護者	定期的	給食便り・月ごとの献立表などで旬の食材や調理方法などを知らせ、地域の食材や栄養について興味・関心を高めるようにしている。 また、毎日の給食を学校 HP に掲載し、保護者に情報提供している学校もある。米沢市の HP で伝統食、郷土料理を取り入れた給食についてレシピを掲載している。	学校教育課

4 「飯糧集」^{はんろうしゅう}「かてもの」について

① 飢饉に備えて作られた手引書「飯糧集」^{はんろうしゅう}「かてもの」



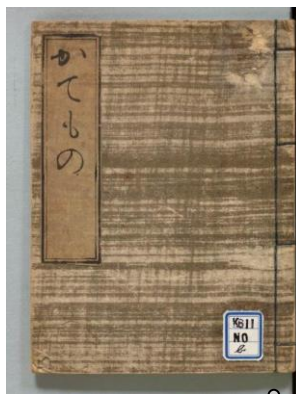
はんろうしゅう
飯糧集



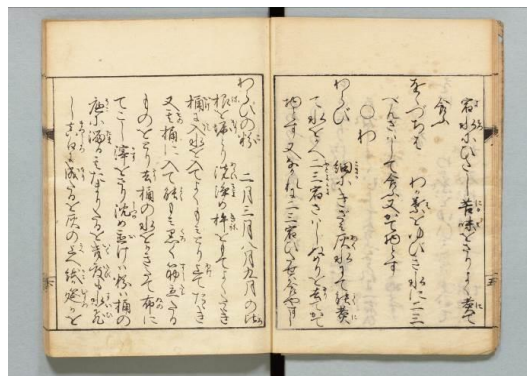
はんろうしゅう
飯糧集 わらび



はんろうしゅう
飯糧集 うこぎ



かてもの



かてもの わらび

「市立米沢図書館」所蔵

江戸時代後期、東北地方は度々凶作に見舞われました。中でも、宝暦5年（1755）と天明3年（1783）、天保4年（1833）から同10年にかけての大飢饉では、何十万もの餓死者を出したことで知られています。

米沢でも宝暦5年の飢饉では、大雨と洪水で11万石の減収という大凶作となり、農村や城下町に餓死者があふれるといった大きな被害を出しました。明和4年（1767）17歳で米沢藩主となった上杉治憲（鷹山）は、疲弊した藩を建て直すため倹約や殖産興業など様々な改革を実施してゆきますが、飢饉から領民を救う対策にも着手しました。宝暦飢饉の反省から、飢饉に備え米を備蓄することが重要と考え、城下の北寺町に藩や武士が備蓄する備籾蔵、川井小路には町民のための義倉が建てられました。村々にも備籾蔵が建てられました。

天明3年は長雨による冷害で10万石余の減収となりました。米沢藩は酒田や越後で1万1俵余りの米を買い入ると共に、備籾蔵の米2万2千俵余りを放出するなど飢饉に対応しました。その結果、他の東北諸藩と比べ餓死者は少なくすみましたが、冷害の被害が大きかった山村などでは餓死者や離散者が多く見られました。空腹を癒すため、むやみに山野草を食べ、弱った体に山野草の毒気により死亡する人もいました。

鷹山は、そうした状況を憂いて対策を藩医に命じ、中条・矢尾板・飯田などの藩医が救荒食を研究し、天明 3 年 10 月に提出したのが「飯糧集」です。126 種の動植物について説明すると共に、味噌や粥の製法や、食い合わせ、弱者への気配りといった注意事項などが記されています。飢饉のさ中に編集された「飯糧集」が、直ちに飢饉対策に生かされたかは判明していませんが、現在は市立米沢図書館に写本一冊が残っています。

天明の飢饉の後も、米沢藩では備籾を再開し次の飢饉に備えると共に、奉行の荏戸善政が鷹山の意を汲み、新たな救荒書「かてもの」の作成を始めました。寛政 12 年（1800）、荏戸は赤湯温泉逗留中に草案を作成、藩医に確認や試食を依頼し、享和 2 年（1802）に 1575 冊を木版印刷して領内に配布しました。木版印刷は、米沢ではようやく導入された最新の技術でした。

「かてもの」に記された植物は約 80 種で、「飯糧集」より少ない一方、「飯糧集」では取り上げられなかった植物も記載されています。毒にならない調理法を主に記し、妊婦や病人の食事注意等の記載もあり、対象を毒に注意すべき植物に絞ったものと思われます（毒気の無いこぎなどが省略された）。

また、利用しやすいようイロハ順に記されると共に、庶民が読みやすいように「ひらがな」を多用し、漢字にはルビが振られています。1575 冊の配布先は、農村が各 5 冊で城下町が各 3 冊、残りが関係者で、農村が優先されました。

さらに、塩分が大切として味噌製法を紹介し、大根・蕪・牛蒡等の「かて」として植えるべき作物と、ゆり・芋の茎・くわい等の保存食物を記しています。また「魚鳥獣肉の心かけ」として、いわし・にしん・イノシシ・田螺などの動物性タンパク質の摂取を推奨しており、当時としては先進的な提言といえます。

こうして領内の各村・各町に配布された「かてもの」は、刊行 31 年後の天保の飢饉に役立ちました。東北の諸藩で多数の餓死者が出る中、米沢藩だけは餓死者が一人も出なかったと言われています。

さらには、明治時代の北海道開拓においても、屯田兵となった旧米沢藩士の「かてもの」の知識が、食糧不足の危機を救った逸話が知られています。昭和初期の東北大凶作の時や、太平洋戦争での食糧不足の際にも、「かてもの」の活字本が印刷配布され、その知識が活用されました。

また、現在でも鷹山の領民を思いやる政策の一つとして注目されると共に、「かてもの」の知識が米沢の郷土料理に受け継がれ、そのシンボリック存在ともなっています。

なお、「かてもの」の版木は大正 3 年に米沢図書館に納められ昭和 63 年に米沢市の文化財に指定されました。現在は米沢市上杉博物館で保管しています。

②「飯糧集」^{はんろうしゅう}「かてもの」の分類について

「飯糧集」「かてもの」に記載されている食材は、合わせると 55 科目 150 種類になります。ここでは、「山菜」、「雑草・山野草」、「野菜」、「樹木」の 4 つに大別して紹介します。

(1) 山菜

山菜に区分したもので、「飯糧集」には 24 種の山菜が記載されているのに対し、「かてもの」は 13 種で、現在も好んで食されている**みずな・こごみ・うど・たら・うこぎ・うしひる**(ギョウジャニンニク)等 10 種の山菜については不思議と記されていません。

次に、両者に共通して掲載されている食材としては、**ぜんまい・わらび・あいこ・うるい・ふき・あさつき**等の 12 種の山菜で、現在でもよく好まれている食材です。ただし、**ぜんまい**については、**わらび**と同様に灰水(灰汁)で煮たものをさわして食するとあります。

保存食については、**ぜんまい・わらび・あいこ・さわあさせみ・ふき・みずな**の 6 種で、塩漬け保存を指示しています。後述しますが雑草や山野草の調理法に対しての配慮であり、実際の飢饉の場合の餓死者は、栄養失調よりも、食料不足の状態で普段は食用にしないものを食した結果による中毒死のほうが多かったようです。そこで、安全に食する調理法として、よく茹でてさわし、何々と混ぜ、食べ合わせと塩漬け等を行うことによって毒素が消滅すると考えられていたものと推測されます。同様なことは、茸や魚貝類の保存法にも用いられ、塩は欠かせないものでした。

現在、山菜を長期保存する場合、塩漬けとともに茹でてから干すといった**ぜんまい**を代表する手法がとられています。干すと毒草を区別することが難しくなると判断し、混入を避けるためにあえて、乾燥保存食を除外したと分析されます。

また、記載されている山菜の中で、現在では食されていない山菜としては、**ところ・はとな**の 2 種類だけであり、記載された大半の山菜は、ほぼ当時と同じように食されていることになり、伝統食品といっても過言ではありません。米沢の重要な山菜として欠かせないのが**こしあぶら**です。**こしあぶら**については「飯糧集・かてもの」ともに記載がありません。**こしあぶら**は、上杉治憲(鷹山)が冬場の民芸品として奨励した「**おたかぼっぱ**」の材料となるウコギ科の広葉樹で、春に新芽を食べる風習がありますが、当時としては山菜としての認識がなかったのかも知れません。

(2) 雑草・山野草

山野草及び雑草の仲間を一括したもので、「飯糧集」には**すぎな・どんぐい・ぎしぎし**等 59 種の植物が紹介され、「かてもの」は 50 種で、両者ともに共通して記載されている植物は 35 種です。ただし、「かてもの」だけに記載された植物は、**うしひたい・たびらこ・のこぎりは・さるなめし**等の 12 種があります。一方、「飯糧集」のみの記載植物は、**つた・ぶどう・かわらさいこ**等の 22 種で、この中には食べると危険な**かふれぶす**(トリカブト)・**たにこさず**の 2 種類の毒草も含まれており、両者を合わせた植物は計 66 種となります。しかし、この中で、実際に食料とした植物となるとやや疑問が残ります。調理法で記されているように、食材の大半に対しては、灰水(灰汁)で煮たものをさわしたり、何度も煮ることで柔らかくすることや米や麦の粉を加えて食すといった工夫の指摘があります。よって、実際に食すことが可能であった植物は、凡そ 3 分の 2 にあたる 40 種と推測されます。

事実、イネ科の**ちがやのめ・みちしば**、**すぎな**、**やまうつぎ・ぶどうの葉**等は繊維が硬く、また、強い苦味などが含まれていることから、食料とするには高度な製法が必要

であったものと推測されます。

この中で、現在も食されている植物について触れておくと、「飯糧集・かてもの」を合わせ、**あかざ・ひゅう・よもぎ・みつばぜり・つくし・なつな**の6種類であります。特に、**あかざ・ひゅう・よもぎ**の3種はほぼ本市はもとより、東北各地で食される食用草となっています。

(3) 野菜

野菜を一括したもので、「飯糧集」には**たんこん**（ダイコン）・**まめ・あづき・ささげ・いものこ**（里芋）の等25種が記載されていますが、「かてもの」は半分以下の11種で、このうち、「かてもの」だけに記載されているものとして、**こうくわ・ごぼう・いもの茎**の3種類であるのに対し、「飯糧集」のみの記載野菜に関しては、**そば・かぶら・にんじん・なす・すいか・ほうぶら**（かぼちゃ）・**きゅうり・にら・ねぎ**等の18種にのぼり、しかもその多くが現在もさかんに栽培されている野菜です。この疑問は後に分析することにして、両者に記載されている共通野菜が8種であることから、計29種類の野菜が紹介されていることになります。記載された29種類のうち、**はびやう・はたけな・ちさ**の3種青菜とは**す・くわい**2種の湿地野菜、**ゆうがお・へちま・かんひやく**（かんぴょう）・**かもふり**（とうがん）等4種の果実野菜、計9種類の野菜については、現在の本市ではほとんど栽培されない品種です。さて、「かてもの」の刊行は、「飯糧集」の19年後にまとめたものであり、冷害や干ばつに強い野菜を考慮して掲載したと推測され、気候変動に比較的強い**豆類**や**ごぼう・里芋**を加え、干ばつに弱い**すいか**等のウリ科野菜は除かれています。**まめ**については、葉の調理法を述べたもので、豆が実らない際の**かてもの**として記載したものとみられます。ただし、不毛な土地でも収穫が可能な**そば**が除かれていたのには疑問が残ります。

次に、当時の野菜が現在の郷土食材として存在するものとしては、南原地区などの「**原方そば**」・窪田地区の「**窪田なす**」、昭和40年代まで生産されていた「**梓山大根**」、明治頃までの栽培が知られる「**遠山かぶ**」、上郷川井地区の羽黒神社の奇祭「**葱祭り**」などは、江戸時代から継承されてきた伝統食材といえます。また、遠山地区で冬の特産品である「**雪菜**」も同じく上杉治憲が奨励した野菜で特筆すべき食材でしょう。

(4) 樹木

栽培樹木を含んだ低高木を主に若葉や新芽を食する樹木類として分類しています。ただし、所謂「山菜」として評価されている**タラの芽・うこぎ・こしあぶら**については山菜の項目に加えています。

「飯糧集」を見ると、19種の樹木が記載されています。このうち、**くるみ・くり・かき**の栽培樹3種と**くわ・うつぎ・うるし**等の7種の樹木、計10種は「飯糧集」のみに記載された樹木類であります。**くり・かき**の栽培樹木に関しては、**うこぎ**とともに上杉治憲が奨励した栽培種であり、現在でも南原五ヶ町（石垣・横堀・芳泉・笹野・猪苗代町）や館山地区等を中心にその痕跡をみることができます。

一方、「かてもの」には**とち・かやのみ・しだみ**（どんぐり）等の堅果類を中心に12種が挙げられており、両者を合わせた樹木類としては22種となります。この中で、現在も食されているものとして、**くり・くるみ・かき・とち**の4種類です。ただし、**くるみ**については栽培しているものは殆どなく、山クルミを採集して食していました。栗も大半は、観光クリ園等といった専業栽培が大半で、かつての屋敷栗のような存在は、年々少なくなっています。柿についても同様で、小粒で種のある旧来型の柿は殆どなく、放置された状況で晩秋の風物となっています。今は、実が大きく種のない庄内かきを代表する「**ひらたね**」系統の品種に移行しつつあります。**とち**については、昭和40年代までの山間地で食されていたが、現在は殆ど食べることはなくなりました。県内でも「と

「ちもち」として置賜地区の飯豊町や小国町の一部で伝統料理として残っています。とちは強烈な苦味成分（サポニン）が含まれていることから、あくぬきを徹底しなければなりません。同様に「しだみ・ちだぐり」等の「どんぐり」も渋みを有し、あくぬきが不可欠です。しかし、「どんぐり・とち」ともに干ばつや冷害に左右されずに秋に多量の実を付けます。どんぐり等は、縄文時代からの重要な冬の食料源であり、保存が可能な堅果類として、東南アジアからヨーロッパにかけて古来から食されていた食材でもあります。

（５）まとめ

以上、「飯糧集」と「かてもの」に記載された食材について要約してきましたが、山菜の大半は現在も食されている貴重な食材です。野菜の大半もその存在は残っており、一部の野菜に関しては、特産品として生産されています。

現在の米沢の味といえば、下記のＡ・Ｂ・Ｃとして表現されます。

Ａ＝館山りんご(Apple)は、明治 9 年に県の勸業寮（今の山形県農林水産部）より桜桃苗木と共に配布を受け移植したのが今の館山りんごの発祥とされています。現在は、市の西部、西山、大日向団地を中心に約 120ha で作付けされており、寒暖差の大きいこの地に良く合い、濃縮されたような甘酸っぱさが特徴です。

Ｂ＝米沢牛 (Beef) は、明治の初頃、山形県米沢市の興譲館中学に、英語教師として招かれた英国人チャールズ・ヘンリー・ダラス氏が和牛肉を食べたのが最初です。その後、ダラス氏は任期を終えて米沢を離れる際に、一頭の牛を横浜に連れて帰り、米沢牛の評判が全国に広まっていったとされています。米沢牛は、全国に誇るブランド牛です。

Ｃ＝米沢鯉 (Carp) の歴史は、第 9 代米沢藩主上杉治憲が相馬から稚鯉を取り寄せて、米沢城の濠で育てたのが始まりとされています。内陸部の米沢ではどうしても、動物性のタンパク質が不足するため、病弱で悩む人たちの栄養を補給するために鯉の養殖を奨励し、現在にいたっています。「鯉の甘煮」は、米沢の特産品として全国に出荷しています。

このように、米沢の味Ａ・Ｂ・Ｃは、全国にその名を残すまでになっていますが、こうした背景には、米沢に生まれ育ってきた先人たちの生命に対する尊厳や生活を支える糧「糶物」を大切に作る先人の智慧「かてもの」が原点になったといえるでしょう。

第1集 飯糧集・かてもの食材（植物）分類表

種別	内 容	か て も の 記 載 食 材 （ 植 物 ）	飯 糧 集 の 記 載 食 材 「 飯 糧 集 の み の 記 載 食 材 」	参考
山 菜	食されている山菜	3.ぜんまい 4.わらび 17.あいこ 67.のにんじん 100.あざみ 101.さわあざみ 104.ふき 109.どほな 137.うるい 139.かたたこ 140.あさづき 143.ゆり 141.ののひる 149.やまのいも (1 4)	3.ぜんまい 4.わらび 17.あいこ 100.あざみ 104.ふき 109.どほな 137.うるい 139.かたたこ 140.あさづき 141.ののひる 149.やまのいも 143.ゆり (1 2) 「6.こごみ 18.みずな 36.とりあり 40.いわだら 62.うど 63.たら 64.うこぎ 142.うしひる 144.しおで 147.つくいも <10>」 (2 0)	121(1) 65(1)
	食されない山菜	5.わらびの粉 148.ところ (2)	148.ところ (1) 「119.はとな <1>」 (2)	
雑 草 ・ 山 野 草	食される雑草	23.あかざ 26.ひゅう 68.みつばせり 110.よもぎ (3)	23.あかざ 26.ひゅう 110.よもぎ (3) 「2.つくし 35.なつな <2>」 (5)	
	食されない雑草	1.すぎな 19.どんぐい 20.ぎしぎし 22.うしひたい 24.はうきき 27.あさしらげ 29.かわほね 30.たびらこ 41.のきぎりは 43.ふじ 44.ほど 48.かわらちや 49.くぞの葉 50.くぞの根 58.いちび 61.またたび 70.さるなめし 72.ごんがらび 73.あめふりばな 77.うはのち 79.しゃせんそう 80.すいかずら 81.やまうつぎ 83.ををづちは 84.からすうりの葉 85.からすうりの根 98.とうごぼう 99.やまごぼう 103.からすのや 105.くじな 107.へびあさ 108.をけら 111.かわらしちこ 112.かやな 114.やちふき 115.のぎく 116.はたけしちこ 118.めなもみ 124.がばのつの 125.がつぎ 126.よしのつの 133.えごな 134.つゆくさ 136.くかんそう (4 4)	1.すぎな 19.どんぐい 20.ぎしぎし 22.うしひたい 24.はうきき 27.あさしらげ 29.かわほね 41. のきぎりは 43.ふじ 44.ほど 48.かわらちや 49.くぞの葉 61.またたび 73.あめふりばな 77.うはのち 79.しゃせんそう 80.すいかずら 81.やまうつぎ 84.からすうりの葉 99.やまごぼう 103.からすのや 105.くじな 107.へびあさ 108.をけら 111.かわらしちこ 112.かやな 114.やちふき 115.のぎく 116.はたけしちこ 124.がばのつの 126.よしのつの 133.えごな 136.くかんそう (3 2) 「38.つた 39.かわらさいこ 47.めどはぎ 60.ぶどう 69.あおきば 74.ねなしかずら 82.おみなめし 95.とき 96.ききょう 97.あまな 102.たびらこ 106.よめな 113.さわくきたち 127.ちがやのめ 128.みちしば 129.はらや 130.せきしょう 135.なるこゆり 138.あまところ 150.ぬすびとのあし 151.かられぶす 152.たにこさず <22>」 (5 4)	
野 菜	栽培されている野菜	33.たんこん 51.まめ 52.あづき 53.ささげ 117.こうくわ 122.ごぼう 131.いものこ 132.いもの茎 (8)	33.たんこん 51.まめ 52.あづき 53.ささげ 131.いものこ (5) 「21.そば 32.かぶら 66.にんじん 75.なす 76.くこ 87.すいか 88.まくわ 92.ぼうぶら 93.しろふり 94.きうり 145.にら 146.ねぎ <12>」 (1 7)	34(1)
	栽培されない野菜	25.はびやう 28.はす 123.くわい (3)	25.はびやう 28.はす (2) 「31.はたけな 86.ゆうがお 89.へちま 90.かんひやく 91.かもふり 96.ちさ <6>」 (8)	
樹 木	食されている樹木	59.とち (1)	59.とち (1) 「8.くるみ 13.くり 71.かき <3>」 (4)	
	食されない樹木	7.かやのみ 9.どろぶ 10.ぶな 11.しだみ 12.ちだぐり 14.はしばみ 16.こうずの葉 42.えんじゅの葉 45.さいかちの葉 54.こぐさぎ 56.まゆみの葉 (1 1)	7.かやのみ 10.ぶな 11.しだみ 16.こうずの葉 42.えんじゅの葉 45.さいかちの葉 54.こぐさぎ 56. まゆみの葉 (8) 「15.くわ 37.うつぎ 46.ねむ 55.うるし 57.むくげ 69.あおきば 78.きり <7>」 (1 5)	
合 計		4 1 科 8 7 種 (8 4)	3 0 科 1 2 7 <6 3>	3

第2表 飯糧集・かてもの食材一覧表

◎「かてもの」記載食材 ○「飯糧集」記載食材 ◇参考食材

No.	植 物 名	科	分類	a 食用部位・b 種別・c 調理法・d 特徴・e 注記
1	すぎな	スギナ科	◎ ○	a. 若芽。b. 雑草。c. よく茹でて食す。e. 瘡疹ある人は食べるべからざると記されている。
2	つくし	スギナ科	○	a. 茎。b. 雑草。c. 孢子嚢を取り、茹でて食す。 d. 北関東を含めた一部の地域では、山菜として好んでするが、米沢では食する習慣は残っていない。
3	ぜんまい	ゼンマイ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でたものを乾燥してから、再び水煮して戻してから食するのが一般的。 d. 当時は、ワラビと同様に灰水で煮て水でさわしてから食した。 e. 冬場の保存食として用いられた伝統食材。
4	わらび	ウラボシ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 灰水にてよく煮、水を替えて2～3晩さわしてからお浸し・煮物などで食す。 d. 東北地方を中心とした本州の代表的な山菜。e. 塩漬けて保存食として用いられるが、西置賜地区ではゼンマイのように茹でて乾燥保存するものもある。
5	わらびの粉	ウラボシ科	◎	a. 根。b. 山菜。c. 根を杵で潰し、桶に入れて水を加えて攪拌を繰り返し、布でこして滓を取り除き、沈んだ粉に清水を加えてさわす。粉は乾燥させ、米粉か麦粉を加えて餅団子にして食す。
6	こごみ	ウラボシ科	○	a. 根。b. 山菜。c. 茹でてさわしてから食す。d. 春の山菜としては、ふきのとうに次ぐ速さで出現し、里のこごみは成長が早く一夜こごみとよばれている。 e. 茹でて乾燥したものを保存食とする地域もある。
7	かやのみ	イチイ科	◎ ○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 実は炒って食べたばかりか、生でも食べた。d. カヤの実は、絞って油をとった。カヤの油は上質でテンブラ油として用いたほか、夜間の灯火用の油としても貴重な存在であった e. 灯火用油としては、イヌガヤのほうがカヤにまさる。
8	くるみ	クルミ科	○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 剥き身として生食する場合もあるが、薬味として和え物等に利用されるのが一般的な調理。(胡桃餅・胡桃和え・胡桃飯等) d. 縄文時代から食された堅果類。e. 屋敷栽培を屋敷胡桃・自然クルミを山胡桃と称した。
9	どろぶ	ヤナギ科	◎	a. 若葉。b. 樹木。 c. 灰水で煮て水でさわして食する。
10	ぶな	ブナ科	◎ ○	a. 種実・若葉。b. 樹木。c. 葉は灰水で茹でて細かく刻み、水にさわして食する。実は炒って食す。また、きな粉にして和え物などの薬味とする。

11	しだみ＝コナラ「ドン グリ」	ブナ科	◎ ○	a. 種実。b. 樹木。c. 水を加えて 14・15 回煮、よく蒸してから米の粉を加えて団子として食す。2～3 晩水にさらせば渋も毒も去るとある。灰水で煮て水でさわし、潰して米粉を混ぜて団子状にしたものを焙って食するのが一般的。 d. 但し、老人・子供・病人は食べるべからずとある。米沢では食する習慣は残っていない。e. 生実を臼で丁寧に搗き、水を加えたものを布でこし、残った粉を餅にして食べる方法（中部地方）もある。
12	ちだぐり＝クヌギ	ブナ科	◎	a. 種実。b. 樹木。c. 水を加えて 14・15 回煮、よく蒸してから米の粉を加えて団子として食す。2～3 晩水にさらせば渋も毒も去るとある。灰水で煮て水でさわし、潰して米粉を混ぜて団子状にしたものを焙って食するのが一般的。
13	くり	ブナ科	○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 茹でて食する他、炊き込みご飯として食す。栗きんとんは正月のおせち料理の定番。乾燥させて保存食にもした。 d. 上杉治憲が奨励して屋敷（南原五カ町・舘山・吾妻町等）に植えさせたことで知られる。 e. 栽培栗を「屋敷栗」、自然の栗は「山栗」と称され、どちらも貴重な食料となった。
14	はしばみ	カバノキ科	◎	a. 種実。b. 樹木。c. 生や炒って食する。e. 飢を助けるもの。
15	くわ	クワ科	○	a. 若葉・果実。b. 栽培樹木。c. 葉は茹でて水にさわして食する。天ぷらや乾燥してお茶の代用ともした。実はそのまま食する。 e. 上杉治憲が養蚕を奨励し、盛んに桑を栽培（万世町桑山等）した。
16	こうずの葉＝コウゾ	クワ科	◎ ○	a. 若葉。b. 栽培樹木。c. 時間をかけてよく茹でて水にさわして食する。
17	あいこ＝ミヤマイラク サ	イラクサ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 飽くがないことで、煮物やお浸しとして食する。塩漬けにして保存食としても可。 d. 山菜の王として珍重される。
18	みずな	イラクサ科	○	a. 茎。b. 山菜。c. 赤みず（ウワバミソウ）は茎が赤く、煮物・油炒めなどで食べる。青みず（ヤマトキホコリ）は、茎が緑色で、浸し物・みそ汁などで食べる。d. 塩漬けにして保存する。
19	どんぐい＝イタドリ	タデ科	◎ ○	a. 若芽。b. 雑草。c. 塩漬けしたり茹でてから水にさわして調理。麦か米かに炊き合はせて「かて物」食す。 d. 但し、妊婦は食べるべからずとある。e. シュウ酸を多く含むので、過食すると下痢をする。
20	ぎしぎし	タデ科	◎○	a. 若芽。b. 雑草。c. 茹でて水にさわしてから食す。

21	そば	タデ科	○	a. 種子。b. 野菜・栽培種。c. 粉にしてから団子やそばがきにして食する。d. 米沢では南原の原方衆を中心に貴重な食料として江戸時代から好んで栽培されていた。e. 縄文時代から食されてきた穀物。
22	うしひたい＝ミゾソバ	タデ科	◎	a. 葉・茎。b. 雑草。c. よく茹でて水にさわしてから食する。
23	あかざ	アカザ科	◎ ○	a. 若葉・芯。b. 雑草。c. 茹でてさわしてから食す。米沢では最近でも食されている。d. 畑地に好んで生える雑草。
24	はうきき＝ハハキギ	アカザ科	◎ ○	a. 葉・種実。b. 雑草。c. 若葉は茹でてさわして食す。d. 種実はトングリとも言われ、その風味を楽しむ。
25	はびやう＝イヌビユ	ヒユ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 茹でてさわし、浸し物・油炒めで食べる。いつまで栽培されていたかは不明。d. 大陸から渡来した野菜。
26	ひゅう・すめりひやう＝スベリヒユ	スベリヒユ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 茹でて辛し醤油で食べるのが一般的。d. 畑地に好んで生える雑草。シュウ酸を多く含むので、妊婦は食べない方がよいと記してある。e. 茹でてそのまま乾かすと、葉が落ちてしまうが、塩を加えまぶしてから乾かすと葉が落ちないという経験的な知恵も記されている。現在も本市を中心とした置賜地域で食されており、伝統食材の一つ。
27	あさしらげ＝ハコベ	ナデシコ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 茹でてさわして食す。茹でる時に臭みがあっても水にさわせれば消えて栄養価の高い野草。e. 昔から春の七草の一つ。
28	はす	ヒツジグサ科	◎ ○	a. 葉・根・種実。b. 野菜・栽培種。c. 若葉は茹でてさわして食す。日本料理の食材として、根（レンコン）は生食や煮物・天ぷら等多用な料理に用いられる。e. 実は東南アジアの伝統的な食材として使用される。粉にして餅団子として食す。現在の米沢では食用としての栽培は行なわれていない。
29	かわほね＝コウホネ	ヒツジグサ科	◎ ○	a. 根・茎。b. 雑草。c. 根茎を刻み灰汁水で茹でてさわしてから調理する。d. 猛毒のドクゼリの根と間違わないように記してある。e. 乾燥したものは、川骨（せんこつ）と呼ばれて、打撲・月経不順などに薬用として利用。
30	たびらこ＝タネツケバナ	アブラナ科	◎	a. 葉・茎。b. 雑草。c. よく茹でてさわしてから食す。
31	はたけな	アブラナ科	○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。e. コマツナ又はアブラナと推測される。
32	かぶら＝カブ	アブラナ科	○	a. 葉・茎・根。b. 野菜・栽培種。現 d. 在では途絶えたが、米沢市遠山地区で毎年種子が採取され特産品として遠山かぶが栽培されていた。

				e. 寒地でも栽培に適している。
33	たんこん＝ダイコン	アブラナ科	◎ ○	a. 葉・茎・根。b. 野菜・栽培種。d. 本市南原地区には、弘法大根と称した海岸に自生するハマダイコンが栽培された形跡があり、今でも自生状態で見受けられる。また、本市万世地区梓山には、梓山大根と呼ばれる大根が特産品として人々に親しまれ栽培されていたが、いまはその面影も薄れてしまった。 e. 奈良時代から栽培され、春の七草の一つ。
34	ゆきな＝カブノトウ	アブラナ科	◇	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 他の地区では収穫してすぐ食べるのに対し、この地では夏にタネ播きして、11月に根付きでいったん収穫したものを、束ねて畑土に並べて覆いをして雪中保存をする独特なもの。収穫は12月下旬から2月頃で、冬場に新鮮な青物をとる先人の叡智である。生でもクセがなくほのかな甘味を呈し、サラダ・お浸し・炒めもの・漬物「ふすべ漬け」などで食される。 d. 上杉治憲が奨励したともいわれ、古くから上長井遠山地区で栽培されてきた伝統野菜。かぶのとう・長岡菜とも呼ばれてきた。 e. 米沢を代表する特産品として人気が高い。
35	なつな＝ナズナ	アブラナ科	○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 味噌汁・浸し物に加えて香りを楽しむ。d. 畑地に好んで生える雑草。 e. 春の七草の一つ。
36	とりあし＝トリアシシヨウマ	ユキノシタ科	○	a. 若芽・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、浸し物・和え物にして食す。いまでも好んで食べられている山菜。 d. 若芽が鳥の足のように三つに分かれているところから付いた名。
37	うつぎ	ユキノシタ科	○	a. 若葉。b. 落葉低木。c. 利尿薬として煎じて飲用。
38	つたの葉＝ツルアジサイ	ユキノシタ科	○	a. 若葉。b. 雑草。c. 茹でて水でさわして食す。胡瓜のような香味が特徴。
39	かわらさいこ	バラ科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 灰汁水で茹でて水でさわしてから食す。d. 本市松川・鬼面川に自生していた多年草。 e. 河川改修に伴い生育場所が減少し、現在は稀少植物。
40	いわだら＝ヤマブキシヨウマ	バラ科	○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、浸し物・和え物・煮物にして食す。
41	のこぎりは＝ワレモコウ	バラ科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 雑草。c. 茹でて水にさわして食す。干して臼でつき米粉と混ぜ団子にしてきな粉で食したり、味噌を合わせて焼餅で食す。
42	えんじゅの葉＝イヌエンジュ	マメ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 樹木。 c. ノコギリハの製法と同じ。

43	ふじの葉＝フジ	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 蔓。c. 灰汁水で煮て、2～3晩水でさわして食す。d. 秋に生る種子は焙って食すと香ばしい。
44	ほど	マメ科	◎	a. 塊根。b. 野草。c. よく煮て水でさわし、塩を加えて食す。焼いても可。d. また乾燥して保存も可。
45	さいかちの葉	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 落葉高木。c. 塩一つまみ入れた熱湯で茹でてさわして和え物にして食す。 d. 果実を石鹼の代用品として使った時代もある。 e. 人家や神社仏閣に栽植されていた。
46	ねむ	マメ科	○	a. 若葉。b. 樹木。c. 茹でて水でさわして食す。
47	めどはぎ	マメ科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でて水でさわして食す。 d. 毒性はないが葉が薄く繊維質が多くあまり役立たなかったと思われる。
48	かわらちゃ＝カワラケツメイ	マメ科	◎ ○	a. 若苗・新芽。b. 雑草。c. 茹でて水でさわし、浸し物や煮物として食す。 d. 秋に全草を刈り取り乾燥して刻み、昔からお茶の代用とした。弘法茶の名もある。 e. 薬用として腎臓病・利尿によい。
49	くぞの葉＝クズ	マメ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 蔓草。c. 塩を入れて茹でて水でさわし、ごま和え・煮物・油炒めで食す。花は天ぷらにして食す。
50	くぞの根	マメ科	◎	a. 根。b. 蔓草。c. 根を叩いて汁をとり、沈殿した粉を10回ほどの水飛を行って所謂「葛粉」と称されるでん粉を採取する。これを団子にして食す。 e. 葛粉は古来から利用されていた。
51	まめ＝ダイズ	マメ科	◎ ○	a. 種子・葉。b. 野菜・栽培種。c. 蒸して臼で搗き小麦を合団子にして食す。葉は干して手もみをし、茹でて水にさわしてから食す。
52	あづきの葉＝アズキ	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 野菜・栽培種。c. 新鮮な葉を間引きして食したと見られる。干して手もみをし、茹でて水にさわしてから食す。
53	ささげの葉＝ササギ	マメ科	◎○	a. 若葉。b. 野菜・栽培種。c. 調理法はアズキと同じ。
54	こぐさぎ	ミカン科	◎ ○	a. 茎葉。b. 低木。c. 灰汁水で煮て、1晩水でさわして食す。d. 脾臓・胃の弱い人は食すなど記してあるが、茎葉に悪臭・種々のアルカロイドを含み有毒で、腹痛を起こしたのではない。
55	うるし	ウルシ科	○	a. 新芽。b. 樹木。c. 茹でてさわして食したとみられる。山ウルシと推測される。時期・食べ方を誤ると嘔吐・下痢になる。現在は食用植物からはずされている。 d. 本ウルシは、樹液を採集して漆器の材料となる。 e. 漆栽培は上杉治憲が奨励した。
56	まゆみの葉＝カントウ	ニシキギ科	◎	a. 若葉。b. 低樹木。c. 灰汁水で茹でて水でさわし

	マユミ		○	てから食す。
57	むくげ	アオイ科	○	a. 葉・木皮・根・花蕾。b. 栽培低木。d. 胃腸カタル・腸出血・下痢・嘔吐などの薬用として用いられている。
58	いちび	アオイ科	◎	a. 種実。b. 雑草。c. 生食・干して挽き粉にして餅団子にして食す。 d. 茎から靱皮（じんぴ）繊維をとるために栽培されたが、現在はほとんど栽培されず繁殖力の強い雑草。 e. 中国から渡来したとされる帰化植物。
59	とち＝トチノキ	トチノキ科	◎ ○	a. 種実。b. 樹木。c. 灰水で長時間煮て水でさらすことを繰り返し渋味を出してから食用にする。潰して団子状にし米粉を混ぜて「かて物」にするのが一般的。かてももの集には、流れに1宿浸せば1度煮でも良しとある。また、火棚にあげ置きし、乾燥した実を湯へ入れて皮を除去してから流れに浸す事2・3日して取り上げ、灰をまぶして置く事さらに2・3日、実を割り中に白き色なく、みな黄色に成りたる時灰気を洗いさり、糯米にまじへて餅とし、のし置きあぶりて食すとある。 d. トチ餅は、東北・関東・中部等の日本海側の山間部に伝わる代表的な郷土料理。 e. 米沢でも戦後近くまで、山間地を中心に食されていたが、現在は伝わっていない。
60	ぶどう＝ヤマブドウ	ブドウ科	○	a. 若葉・果実。b. 蔓。c. 葉を灰汁水で煮て水でさわし、苦味を取り去ってから食す。 e. 果実については記されていないが、古来から果実酒として作られていた。
61	またたび	サルナシ科	◎ ○	a. 若葉・果実。b. 蔓。c. 茹でて水にさわして食す。 d. 塩なくては食うべからずと記してある。熟れた果実はそのまま食べる。
62	うど	ウコギ科	○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 和え物、煮物で食す。d. ヤマウドは山菜。
63	たら＝タラノキ	ウコギ科	○	a. 芽。b. 山菜・栽培種。c. テンブラが定番。味噌和えもよいと記してある。 d. 若芽をタラノメといい、今では山菜の中でも人気が高く、高級食材となった。
64	うこぎ＝ヒメウコギ	ウコギ科	○	a. 新芽・若葉。b. 栽培低木。c. 茹でて水にさわして食す。乾燥させてお茶の代用ともされた。 d. 米沢のうこぎは、直江兼統の時代に移植されたとされるもので、中国原産のヒメウコギがほとんどであ

				る。 e. 上杉治憲の時代に薬として奨励したことが知られている。ヤマウコギも食された。
65	こしあぶら	ウコギ科	◇	a. 新芽・若葉。b. 山菜・樹木。c. タラノメと並んで好まれる山菜で、テンプラやお浸しとして食される。 d. 塩漬して保存食として用いられた。 e. 里山を代表する広葉樹で、上杉治憲が奨励した笹野一刀彫「オタカポッポ」の材料。
66	にんじん	セリ科	○	a. 葉・根菜。b. 野菜・栽培種。c. 日本への伝来は16世紀で、この頃は葉も根と同様に食用としていたが、明治以降では一般に根のみを食べるようになった。
67	のにんじん＝シャク	セリ科	◎	a. 葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてからさわして浸し物・和え物にして食する。
68	みつばぜり＝ミツバ	セリ科	◎	a. 葉・根。b. 雑草。c. 茹でて水にさわして食す。
69	あおきは＝ヒメアオキ	ミズキ科	○	a. 若葉。b. 常緑低木。c. よく茹でて水にさわして食す。d. 毒性はないが、苦味がかなり強い。
70	さるなめしの葉＝リョウブ	リョウブ科	◎ ○	a. 若葉。b. 樹木。c. 灰水でよく煮てから水でさらすことを繰り返し、渋味を出してから食用にする。 d. 毒性はないが、茹でて硬い。
71	かき	カキノキ科	○	a. 葉・果。b. 果樹。c. 秋に実を食す。古来からある柿は渋柿で、干し柿や湯銭でさわしてから食した。 d. 飛鳥時代からある果物。e. 葉を乾燥させ焙煎したものをお茶の代用とした。
72	ごんがらび＝ガガイモ	ガガイモ科	◎	a. 若芽。b. 蔓草。c. 茹でて水でさわして浸し物にする。特有の甘味がある。 d. ガガイモと若芽が類似しているイケマは、若芽の時は毒性があまりないので、ガガイモと混同して採取され食用となっている。
73	あめふりばな＝ヒルガオ・コヒルガオ	ヒルガオ科	◎ ○	a. 若葉・地下茎。b. 雑草。c. 茹でて水でさわし、浸し物・和え物で食す。 d. あまり長く食べない方がよいと記してある。
74	ねなしかずら	ヒルガオ科	○	a. 葉・茎。b. 野草。c. よく茹でてさわして食すと記してある。 e. 現在では、種子を薬用(強精・強壯)として利用。
75	なすの葉＝ナス	ナス科	○	a. 葉・果実。b. 野菜・栽培種。c. 葉は茹でて水にさわして食した。果実はてんぷら・煮物・漬物等多くの調理法がある。 d. 本市の特産品である窪田なすは、民田なす(鶴岡市)よりさらに古く、上杉氏入部の頃から栽培されていたといわれる品種。紫色が濃く、果皮が硬く、果肉も弾

				力性に富み、保存漬けに適している。 e. 窪田なすは、生産農家が激減し、地元の漬け物業者との契約栽培だけを行っている農家がほとんど。漬け物だけでなく、その他の料理への利用を目指すなど、新しい市場の開拓が求められている。
76	くこ	ナス科	○	a. 葉。b. 栽培種。c. 茹でて食した。d. 果実・葉は薬用(疲労回復・消炎・利尿)作用があり、乾燥してお茶として飲用されていた。
77	うはのち=ウツボグサ	シソ科	◎ ○	a. 若葉。b. 山野草。c. 灰汁水で茹でて水に2晩ほどさわしてから食す。 e. 現在では全草を薬用(利尿薬)として利用。
78	きり	ゴマノハグサ科	○	a. 若葉。b. 栽培樹木。c. 茹でて食すと記してある。d. 細毛が密生して食べ難かったと思われる。e. 家具の材料として栽培した。
79	しゃせんそう=オオバコ	オオバコ科	◎ ○	a. 若葉。b. 雑草。c. 茹でてさわしてから食す。 e. 食べ続けた場合において、顔が腫れたり湿疹・下痢・便秘をする危険性があることを指摘している。
80	すいかずら	スイカズラ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 蔓植物。c. ひとつまみの塩を入れて茹でてさわしてから、浸し物・油炒めにして食す。
81	やまうつぎの葉=タニウツギ	スイカズラ科	◎ ○	a. 若葉。b. 低木。c. 若葉を茹でて食す。 e. 米沢地方では、この木の枝でお骨を拾う箸を作ったことから、仏木と呼び縁起の悪い木とされる。
82	おみなめし=オミナエシ	オミナエシ科	○	a. 若葉。b. 山野草。d. 漢方で根を敗醬(乾燥させると、醬油の腐った匂いがする)と言い、薬用(利尿剤)として用いられる。e. 秋の七草の一つだが、今では山形県の稀生植物のひとつ。
83	ををづちは=オトコエシ	オミナエシ科	◎	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でて、2、3度水にさわって食すと記してある。d. 硬く味もあまり良くない。
84	からすうりの葉=キカラスウリ	ウリ科	◎ ○	a. 若葉・果実・種子。b. 野草・蔓植物。c. 若葉は茹でて水にさわって食す。d. 果実・種子・根を薬用(黄疸・利尿・解熱・咳止め)として用いた。 e. 塊根から天爪粉(てんかふん)というでん粉を製し、小児のあせもや漆かぶれに用いられた。
85	からすうりの根	ウリ科	◎	a. 根。b. 野草・蔓植物。c. 皮を除き、刻んだものを水に浸して、毎日取り替え、数日(5日)後に搗き水さらしを行い餅団子にして食す。 d. 毒にあたった際は、白米を稀粥にして塩か焼きそを混じえて度々のむべしとある。
86	ゆうがお	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 果実は細長く、干瓢の原料。細かに刻んでも、干してもよいと記してある。
87	すいか	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。夏を代表する果実。熟した果実を冷やして食す。皮は茹でてさわしてから食す。

				d. 江戸時代の初め頃に琉球より渡来し、江戸時代には各地に産地が生まれていた。
88	まくわ=マクワウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 江戸時代の初め頃にはすでに栽培されていた。 d. 昔のマクワウリは、果実が熟すると水分甘味香気を有するが、美味ではなかった。
89	へちま	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 若い果実は苦味がなく、皮をとり揚げ物・汁の実・漬物にて食す。 d. 完熟した果実を水に浸して繊維をとる。江戸時代の初め頃に、南方より輸入された植物。 e. 米沢での栽培は少ない。
90	かんひやく=カンピョ (フクベ)	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 未成熟の果実を茹でてさわしてから食したとみられる。果実は苦味が強く、果皮は堅いのが特徴。 d. 果実が平たい球形をしたユウガオの変種。昔は干瓢の材料に、また熟したものは中をくり抜き炭入れ・火鉢・置物などの細工物の材料とした。 e. 米沢での栽培は殆どない。
91	かもふり=トウガン	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 果肉は味が淡白で、煮物・汁の実・漬物などよく食べられる。d. 江戸時代の初め頃に中国より伝わる。e. 米沢での栽培は殆どない。
92	ぼうぶら=ニホンカボ チャ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 茎を茹でて食すると美味。d. 栽培が容易で栄養価に富み、米の糧として栽培された。e. 江戸初期頃にポルトガル船により、日本へもたらされた。
93	しろふり=シロウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。d. 果実を漬物にして食す。d. 奈良漬の材料として知られる。e. 米沢での栽培は殆どない。
94	きうり=キュウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 若い実は生食。熟果は煮物・漬物。e. 天平時代に中国より伝わる。
95	ととき=ツリガネニン ジン	キキョウ科	○	a. 若葉・若芽。b. 野草。c. 茹でて水にさわして苦味をとり食す。
96	ききょう	キキョウ科	○	a. 若葉・根。b. 野草。c. 茹でて水にさわして食す。 d. 秋の七草の一つ。
97	あまな=ソバナ	キキョウ科	○	a. 若苗・花。b. 山野草。c. 茹でて水にさわして食す。
98	とうごぼう=ヤマゴボ ウ	ヤマゴボウ 科	◎	a. 芽・葉・根。b. 野草。c. 芽を茹でてから水にさわし、乾かして貯えた。d. 根は有毒。葉は下痢やじん麻疹を起こす。
99	やまごぼう=オオヤマ	ヤマゴボウ	◎	a. 葉・根。b. 山野草。c. 茹でてさわして、米の粉

	ボクチ	科	○	とつき団子にして食す。根は漬物にして食す。
100	あざみ＝ナンブアザミ	キク科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜・山野草。c. 灰水にてよく茹でて水にさわして食す。d. 苦味が強く繊維も多いが、今でも食べられる。
101	サワアザミ	キク科	◎	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でて水にさわして食す。d. お浸し・煮物。茎を塩蔵して保存食とし、冬場に煮付け・油いりして食す。
102	たびらこ＝オニタラビコ	キク科	○	a. 若苗。b. 野草。c. 花が咲く前の軟らかいときに摘み、やや苦いが食用となる。
103	からすのや＝タウコギ	キク科	◎ ○	a. 若苗。b. 雑草。c. 茹でてから水でさわして食す。d. 田んぼの雑草として日本全国に分布。
104	ふき	キク科	◎ ○	a. 茎。b 1. 野菜・栽培種。b 2. 山菜。c. 茹でて水でさわし、お浸し・煮物・炒め物・付け合などとして食す。塩漬けにして保存食とした。 d 1. 古くから屋敷ふきとして植えられたもので、現在も確認することができる。 d 2. 自然の山フキや野フキは、煮物・炒め物等の伝統食材。花芽（ふきのとう）は春を代表する山菜で、てんぷら・お浸しとして食される。成長した茎も茹でてから水でさわし煮物等で食す。
105	くじな＝エゾタンポポ・ウスギタンポポ	キク科	◎ ○	a. 若菜・根。b. 野草。c. 若葉は茹でて水でさわし、浸し物・和え物・サラダにして食す。根は乾燥して健胃・胃痛・消化促進・催乳に用いる。
106	よめな＝カントウヨメナ・ユウガギク	キク科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。d. 昔から春の摘み草の一つ。
107	へびあさ＝ハンゴンソウ	キク科	◎ ○	a. 若苗。b. 山野草。c. 若い茎葉を摘み、浸し物・煮物で食す。今でも、茹でたものを乾燥して貯える。d. 多食は避けたほうがよい。
108	をけら	キク科	◎ ○	a. 若葉・根。b. 野草。若葉を茹でてさわして食す。c. 根は黒皮を剥いて薄く切り、水に2・3日ひたし苦味が抜けてから煮て食す。 e. 根茎を漢方で白朮(びやくじゅつ)と言い、健胃・利尿薬に用いる。
109	どほな＝イヌドウナ	キク科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、お浸し・てんぷら・煮物等で食す。d. 東北地方の日本海側の雪国に分布している植物。
110	よもぎ	キク科	◎ ○	a. 若葉。b. 雑草・野草。c. 香りが強く、灰汁もあるので水でよくさわして食す。d. 里のヨモギと山のヤマヨモギがあり、後者は茎までも柔らかい。e. 草餅の材料。薬効効果もあり、漢方薬やもぐさの代用としても利用される。
111	かわらしちこ＝カワラハハ	キク科	◎ ○	a. 茎・葉。b. 野草。c. 灰汁水で茹でて水にさわし、米の粉と混ぜて餅団子にして食す。
112	かやな＝コウゾリナ	キク科	◎	a. 若苗・茎頂の芯。b. 山野草。c. 茹でてから水で

			○	さわし食す。
113	さわくきたち=ゴマナ	キク科	○	a. 若芽。b. 雑草。c. 茹でて、浸し物・和え物にして食す。
114	やちふき=サワオグルマ	キク科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。
115	のぎく=コンギク	キク科	◎ ○	a. 若芽。b. 野草。c. 茹でて水でさわし苦味を去りてから食す。
116	はたけしちこ=ハハコグサ	キク科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 野草。c. 灰水で茹で、米の粉などにつき混ぜて、餅団子として食す。d. 春の七草の一つで、ゴギョウのこと。
117	こうくわ=ベニバナ	キク科	◎	a. 若苗。b. 栽培種。c. 茹でてから水でさわして食す。d. 中国・朝鮮を経て日本へ飛鳥時代に渡来し、花は染料として用いられる。
118	めなもみ	キク科	◎	a. 若葉。b. 野草。c. 1晩しろみつ（米のとぎ汁）に浸し、茹でて水にさわしてから食す。 e. 漢方で全草を乾燥して、腫瘍・利尿・消炎・解熱などに用いる。
119	はとな=ヨブスマソウ	キク科	○	a. 若芽。b. 山菜。c. 茹でて、苦味がなくなるまで水にさらし、お浸し、汁の実、酢みそあえ、ゴマあえ、ゴマしょう油、三杯酢で食べる。
120	ちさ=チシャ	アブラナ科	○	a. 野菜・栽培種。b. 葉野菜として栽培されていた。 d. 栄養価が高い。カキチシャと推測される。乳汁を分泌し、あくがやや強い。 e. 現在は栽培していない。
121	しどけ=モミジガサ	キク科	◇	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわして食す。春菊に似た味で、人気山菜の一つ。 e. 葉の形が猛毒のトリカブトに似ていることで、よく間違っ食すことが多い。
122	ごぼう	キク科	◎	a. 根。b. 野菜・栽培種。d. 山・荒野・やぶ地に自然生で栽培を奨励することが記してある。 e. 平安時代の初期に中国から伝わった野菜。
123	くわい	オモダカ科	◎	a. 塊茎。b. 野菜・栽培種。c. 臼で搗いて粉にし団子にして食す。干して貯蔵した。e. 現在は栽培していない。
124	がばのつ=ガマ	ガマ科	◎ ○	a. 若茎・根。b. 湿地植物。c. 若芽や太い根を、茹でて水にさわし、また蒸して食す。米の粉に混ぜて団子にしても食した。
125	がつぎ=マコモ	ホトノ科	◎	a. 若茎・実。b. 湿地植物。c. 茹でて水にさわし食す。実は臼で粉にして餅団子として食す。 e. 葉・茎を乾かして仏前に敷き、ガツギゴモを作った

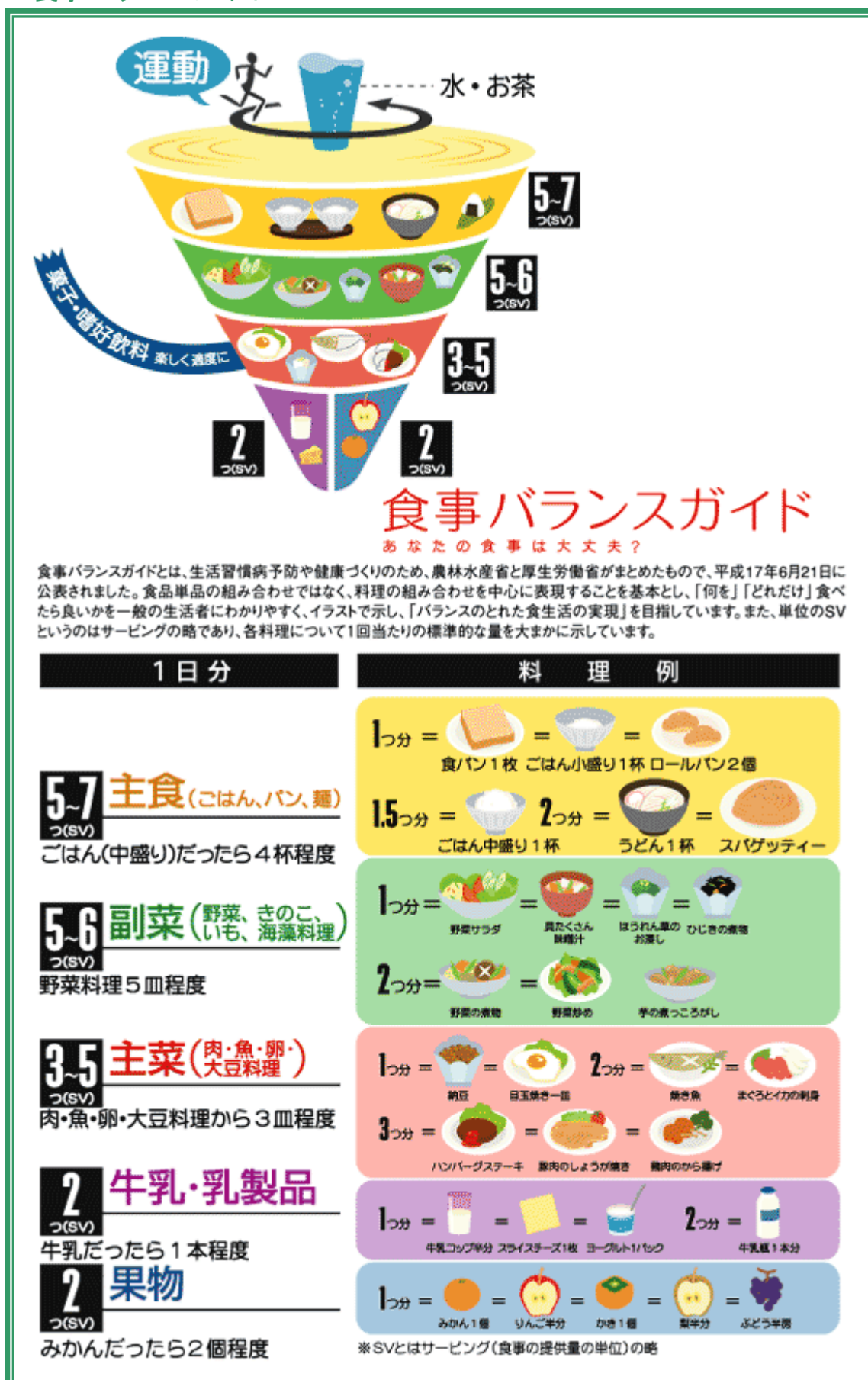
				りした。
126	よしのつ＝ヨシ・アシ	ホモノ科	◎ ○	a. 若茎。b. 湿地植物。c. 茹でて水にさわし食す。 d. 肉厚くして軟らかいとも、記してある。
127	ちがやのめ＝チガヤ	イネ科	○	a. 若茎。b. 雑草。c. 灰汁水で茹でて水にさわし食す。 d. 若い花穂は甘い粘液を含み子供たちはツバナと称しな めたりした。
128	みちしば＝チカラシバ	イネ科	○	a. 若茎。b. 雑草。c. よく茹でてから水にさわし食す。 d. 北海道西南部から南西諸島、東アジア・インドネシアに分布する多年草。田圃のあぜ道や堤防、路傍などによく見られる雑草で、根が発達し、引き抜くことが困難なことからこの名前が付いたのであろう。 e. 食材には不向き。
129	はらや＝アブラガヤ	カヤクリグサ科	○	a. 若茎。b. 雑草・湿地植物。d. 湿地にはえる大きな多年草。茎は株立ちで、切り口は鈍い三角形でかく、多くの褐色の小穂をつける。 e. 日本名は油ガヤで、花穂が油色をおび、かつ油臭いのにもとづく。硬く食材には不向き。
130	せきしょう＝ショウブ	サトイモ科	○	a. 若茎。b. 湿地植物。c. よく茹でてから水にさわし食す。 d. 根茎には芳香があり、漢方で健胃・鎮痛・腹痛に用いた。 e. 五月五日の節句の日には、邪気を払うために、葉・根を入れて風呂を沸かした。菖蒲湯と称し、浴用として用いられた。
131	いものこ・いもご＝サトイモ	サトイモ科	◎ ○	a. 子芋・親芋。b. 野菜・栽培種。d. 中国より日本に伝わる。
132	いもの茎	サトイモ科	◎	a. 茎・葉柄。b. 野菜・栽培種。c. 生や乾燥して食する。干した茎は冬場の保存食となった。煮物や汁物。
133	えごな＝ヒメザゼンソウ	サトイモ科	◎ ○	a. 若芽・若苗。b. 湿地植物。c. よく茹でてから水にさわし食すと記してある。えごく、食べ難い。
134	つゆくさ	ツユクサ科	◎	a. 若芽・若苗。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。 d. 花の色素は瑠璃色で美しく、古くは摺り染めに用いたり、友禅の下絵の具材になった。
135	なるこゆり	ユリ科	○	a. 若苗。b. 山野草。c. 茹でて水にさわして食す。甘味がある。 d. 漢方で根茎を黄精(おうせい)といい、滋養・強壮薬に用いる。
136	くかんそう＝ヤブカンゾウ・ノカンゾウ・ニッコウキスゲ	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・若苗。b. 山野草。c. 塩一つまみを入れて茹でて水でさわし、浸し物・和え物にして食す。花は蕾の時に、茹でてから乾燥して貯える。 d. 米沢地方では、原野に八重咲きのヤブカンゾウ、山麓にノカンゾウ、山峡にニッコウキスゲが分布する雪国ならではの植生をみることができる。 e. 過食すると消化不良・下痢を起こす。

137	うるい＝トウギボウシ・オオバギボウシ・ミズギボウシ・コバギボウシ・タチギボウシ	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でて良し、浸し物・煮物・和え物・汁物・漬物など色々な料理に使われる万能山菜。 d. 高山地帯の崖や谷間の谷地に自生している。ただし、里に生えている谷地ウルイ（コバギボウシ）は丈が細く苦味を帯びている。
138	あまところ＝アマドコロ	ユリ科	○	a. 若苗。b. 野草。c. 塩一つまみを入れて茹でて水でさわし、浸し物・和え物にして食す。
139	かたたこ・かただんご＝カタクリ	ユリ科	◎ ○	a. 花・葉・茎。b. 山野草。c. 茹でて干し貯えた。茹でて水にさわし食べると、甘い食味を感じるが下痢を起こすので多食はしない。d. 地下塊根からでん粉をとり、片栗粉と称す。 e. 米沢では葉茎を茹でて乾燥し、冬場の保存食として食べられた。
140	あさづき	ユリ科	◎ ○	a. 鱗茎・若芽・球根。b. 里を代表する山菜で、畑地に自生する。c. 茹でてさわし、浸し物・和え物・煮物・粥に加えて食す。 d. 茎が柔らかく成長しても食べられる。秋に球根を掘り出して軒先につるし保存食とした。 e. 小野川地区では温泉を使用した栽培も行なわれた。
141	ののひる＝ノビル	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・鱗茎。b. 里の山菜。c. 茹でて浸し物にしたり、生で味噌をつけて食す。
142	うしひる＝ギョウジャニンニク	ユリ科	○	a. 茎・葉・根。b. 山菜。c. 全体にニンニク臭があり、若い根を食す。d. 名の起こりは江戸時代に山岳信仰の行者達が強壮薬として盛んに食べたことによる。
143	ゆり＝ヤマユリ・ヒメサユリ・オニユリ等	ユリ科	◎ ○	a. 鱗茎。b. 山野草。c. ユリの名のあるものは、何ユリでも食すと記してある。
144	しおで＝タチシオデ	ユリ科	○	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でてお浸し・和え物・煮物等で食す。d. 山のアスパラとして珍重されている。
145	にら	ユリ科	○	a. 茎・若葉。b. 野菜・栽培種。中国西部が原産。 d. わが国のにら栽培の歴史は古く、9～10世紀ころからといわれている。 e. 北海道や東北などの寒い地方では、体が温まり精力がつく野菜として、古くから重宝がられていた。
146	ねぎ	ユリ科	○	a. 茎・若葉。b. 野菜・栽培種。d. 古来からの代表的な野菜。川井羽黒神社では、毎年7月14日の例祭に葱を奉納することから「葱祭り」と呼ばれている。
147	つくいも＝ツクネイモ	ヤマイモ科	○	a. 芋根。b. 山菜。c. こぶしのような形をした粘り気の強い薯で、とろろで食すると最高に美味しい。
148	ところ＝オニドコロ	ヤマイモ科	◎ ○	a. 根・茎。b. 山菜。c. 横に切り、よく煮て流水に1晩ひたせば苦味がとれる。また、灰水にてよく煮、2晩ほど水にさはして食す。 d. 老人や病人は食べるのを避ける。e. 食して、便秘

				になった際は、白米を稀粥にして飲むとよい。
149	やまのいも	ヤマイモ科	◎ ○	a. 芋根。b. 山菜。自然薯のこと。c. 根の部分煮熟して食べたり、とろろにして食す。茎にできた珠芽をムカゴと言ひ、煎って食す。 d. ムカゴを荒地・藪地を掘り返して蒔いておけば、ヤマイモが年々太く育ち飢えを助けるので、救荒植物として栽培するようにと、記してある。
150	ぬすびとのあし＝オニノヤガラ	ラン科	○	a. 根・塊茎。b. 野草。c. 塩を入れた熱湯で茹でて、水にさわして食すと記してある。d. 根茎を漢方で天麻(てんま)といい、強壮・頭痛に用いる。数も減少し大切にしたい植物。
151	かふれぶす＝トリカブト	キンポウゲ科	○	b. 山野草。d. これを食せば即死すると記してある。若芽の時、ニリンソウやモミジガサ(シドケ)と間違えて食す危険性がある。
152	たにこさず＝ハシリドコロ	ナス科	○	b. 山野草・d. 食せば即死すと記してある。若苗の時葉が広がらずに出でくる姿がフキににているからと考えられ、誤食すれば死に至る。

注記 植物名は当時の呼び名を「ひらがな」・和名を「カタカナ」としている。

5 食事バランスガイド



6 日本人の長寿を支える「健康な食事」

7 策定経過

日 時	会 議
平成 26 年 11 月 6 日～ 平成 26 年 11 月 30 日	米沢市「食育」に関するアンケート調査
平成 27 年 5 月 13 日	第 1 回米沢市食育推進協議会・委嘱状交付 ＜委嘱状交付＞ ＜協議内容＞ ・米沢市食育推進計画について ・今後の日程について
平成 27 年 6 月 26 日	第 2 回米沢市食育推進協議会 ＜協議内容＞ ・米沢市食育事業実施各課における検証について ・第 2 次米沢市食育推進計画について ・第 2 次米沢市食育推進計画 基本方針について
平成 27 年 8 月 6 日	米沢市食育推進計画（第 2 次）策定に係る連絡会議 ＜協議内容＞ ・第 2 次米沢市食育推進計画（素案）について
平成 27 年 8 月 24 日	第 3 回米沢市食育推進協議会 ＜協議内容＞ ・第 2 次米沢市食育推進計画（素案 1）について
平成 27 年 10 月 28 日	第 4 回米沢市食育推進協議会 ＜協議内容＞ ・第 2 次米沢市食育推進計画（素案 2）について ・今後の日程について
平成 27 年 12 月 3 日	第 5 回米沢市食育推進協議会 ＜協議内容＞ ・第 2 次米沢市食育推進計画最終案の確認
平成 27 年 12 月 25 日	米沢市食育推進計画（第 2 次）策定に係る連絡会議 ＜協議内容＞ ・第 2 次米沢市食育推進計画（案）の最終確認について ・計画策定までのスケジュールについて ・策定後の食育の推進について
平成 28 年 2 月 1 日～ 平成 28 年 2 月 20 日	パブリック・コメント実施
平成 28 年 4 月	第 2 次米沢市食育推進計画策定

8 米沢市食育推進協議会設置要綱及び委員名簿

(設置)

第1条 本市が策定した食育推進計画に基づき食育の推進に関する施策を実施するため、米沢市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(用語の定義)

第2条 この要綱において使用する用語は、食育基本法（平成17年法律第63号）において使用する用語の例による。

(所掌事務)

第3条 協議会は、次に掲げる事項について協議し、及び食育の推進に関する施策を実施するものとする。

- (1) 食育に関する情報の収集及び交換並びに情報の発信に関すること。
- (2) 食育の推進に関する施策の推進に関すること。
- (3) その他市長が必要と認めること。

(組織)

第4条 協議会は、委員15名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育に関連する団体に属する者
- (3) その他市長が適当と認める者

3 委員の任期は2年とし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(会長)

第5条 協議会に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集する。

2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ、これを開くことはできない。

3 協議会の議事は、会議に出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第7条 協議会は、必要があると認めるときは、関係者に会議への出席若しくは資料の提出を求め、又は関係者から意見若しくは説明を聴取することができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成23年9月22日から施行する。

(米沢市食育推進計画策定委員会設置要綱の廃止)

2 米沢市食育推進計画策定委員会設置要綱(平成21年米沢市告示第138号)は、廃止する。

米沢市食育推進協議会 委員名簿

所属団体名・役職名等	氏 名
山形県立米沢栄養大学 健康栄養学科 教授	笠原 賀子
山形おきたま農業協同組合 米沢地区総括役員	宮田 和幸
米沢市教育委員会 栄養教諭	鈴木 美貴子
米沢市PTA連合会 会長	佐藤 靖広
米沢市保育会 栄養士	高森 由紀
米沢市私立幼稚園・認定こども園連合会 園長	高橋 郁子
山形県栄養士会米沢地域事業部 副運営委員	廣瀬 直美
米沢市食生活改善推進協議会 会長	加地 早由里
愛宕 食と農を考える会 代表	伊藤 オキク
特定非営利活動法人食育ママ 理事長	加藤 弥栄子
株式会社 米沢食肉公社 代表取締役社長	日下部 道雄
山形県立米沢栄養大学 学生	古里 理紗
山形大学工学部 学生	伊藤 大貴
無職(公募委員)	杉原 眞
自営業(公募委員)	伊藤 聖子

(順不同、敬称略)

第 2 次米沢市食育推進計画

発 行 年 月	平成 2 8 年 4 月
編集・発行	米沢市健康福祉部健康課 〒 9 9 2 - 0 0 5 9 山形県米沢市西大通一丁目 5 番 6 0 号 米沢市すこやかセンター内 電話 0 2 3 8 - 2 4 - 8 1 8 1 http://www.city.yonezawa.yamagata.jp