

事業名：食育推進事業



Q1 この事業は、誰のために、何をしていますか？

広く市民に対し、栄養、食生活に関する正しい知識を普及するため、周知啓発を推進する人材（食生活改善推進員）の養成講座や、年代に応じた食育を推進する取組を実施しています。

市民が適切な食行動を理解し、実践することで、健康寿命を延伸することを目的としています。



Q2 この事業に、私たちの税金がどのように使われていますか？

食生活改善推進員が行う啓発活動に対する補助や、食育推進事業にかかわる朝食レシピコンテスト等の開催にかかわる費用に使われています。



Q3 この事業が行われることによるメリットは？

栄養・食生活に関する正しい知識の普及と実践により、青年期の「やせ」、壮年期の「肥満」、高齢期の「低栄養」などの健康リスクを予防できます。



Q4 この事業はいつから始まり、また、見直しなどを行いましたか？

平成21年に「三原市食育推進計画」を策定し、取組を推進してきました。この計画は、平成24年、平成29年、令和5年に見直しを行っています。



事業シート (概要説明書)

予算事業名	食育推進事業	事業開始年度	個別事業により異なる	
上位施策事業名	4-2-1 健康づくりの推進	担当局・部名	保健福祉部	
根拠法令等	食育基本法、健康増進法	担当課・係名	保健福祉課	
事務区分	<input checked="" type="checkbox"/> 自治事務 <input type="checkbox"/> 法定受託事務	作成責任者	栗田	
実施の背景	栄養・食生活は、生命を維持し、人々が健康で幸福な生活を送るために、欠くことができない営みである。このため、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発及び実践により、将来にわたり健康を維持向上をすることが求められている。			
目的 (何のために)	本事業を通じて適切な食行動を理解・実践することで、若年期の「やせ」、中年期の「肥満」及び高齢期の「低栄養」を予防し、市民の健康寿命を延伸する。			
対象 (誰・何を対象に)	個別事業により異なる。 例) 朝食レシピコンテスト 市内の高校に通う高校生または、市内在住の高校生	対象者数 (全住民に対する割合)		
		-	人	( - % )
実施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 直接実施 (直営)			
	<input type="checkbox"/> 業務委託 又は <input type="checkbox"/> 指定管理 (委託先又は指定管理者: )			
	<input checked="" type="checkbox"/> 補助金〔直接〕 (補助先: 三原市食生活改善推進員連絡協議会 実施主体: 補助先と同じ)			
	<input type="checkbox"/> 貸付 (貸付先: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )			
事業概要  事業内容 (手段、手法など)	事業内容 (箇条書き)	事業費	活動指標	
	(1) 食生活改善推進員養成講座 ・市広報誌及び市内各所へのチラシ配布等により養成講座受講者を募る。 ・一般財団法人日本食生活協会のテキストに基づく講座及び実習を計6回実施	7,070 千円	・養成講座受講者数 ・食生活改善推進員協議会員数 ・親子食育事業参加者数 ・ヘルスサポーター参加者数	
	(2) 食生活改善講習会等開催事業費補助支援 (一般食生活改善事業) ・養成講座受講者で、三原市食生活改善推進協議会に入会した会員 (以下、「食推」と言う。) 向けの研修会を実施 ・食推の地域活動 (小・中学生を対象とした教室、地域サロンでの教室等) の実施			
	(3) 食生活改善推進員活動支援 ・食推が実施する一般食生活改善事業及び高齢者食生活改善事業の活動支援 ※事業費内訳は別紙			
	(4) 朝食レシピコンテスト ・高校生を対象に、栄養バランスや時短を考慮した朝食レシピを募集する。応募に際し、自作の食事写真添付も求める。 ・3次審査の後、受賞3レシピを決定し、表彰する。	1,054 千円	コンテスト応募件数	
	(5) キッズチャレンジ ・未就学児を対象として、調理体験の教室を実施。 ・定員10組で、年4回程度実施。(令和6年度)	751 千円	事業参加組数	
	(6) 食育講演会 ・年1回、食育に関する講演会を実施 (7) 出前講座 ・要望のある地域の団体等に対して、栄養に関する講話を実施	187 千円	・講演会参加者数 ・出前講座実施数	
関連事業 (同一目的事業等)	食生活改善講習会等開催事業費補助 (高齢者福祉課 令和5年度決算903,543円)			

事業シート (概要説明書)

予算事業名		食育推進事業				事業開始年度		個別事業により異なる				
		2024 年度 (予算)		2023 年度 (決算見込)		2022 年度 (決算)		2021 年度 (決算)				
コスト	事業費合計	10,733 千円		7,699 千円		4,554 千円		4,308 千円				
	事業費内訳 (2023年度分)	・人件費 (現在、栄養指導に関する食育推進事業・生活習慣病予防事業は、会計年度任用職員の栄養指導員4名が担当し、正規職員は事業進捗管理と関連事務を行っている。) ・報償費 (講師謝金) ・印刷製本費 (パンフレット作成、テキスト代他) ・補助金 (食生活改善推進員活動のため) ※栄養指導員に係る予算措置を、2024年度に0.5人分増に変更したため、事業費増 R5 食育推進事業 2.5人 生活習慣病予防事業 1.5人 R6 食育推進事業 3.0人 生活習慣病予防事業 1.0人										
	人件費	0.35 人 2,100 千円		0.06 人 360 千円		0.06 人 360 千円		0.45 人 2,700 千円				
	臨時職員等	2.25 人 3,938 千円		1.25 人 2,188 千円		1.25 人 2,188 千円		1.26 人 2,205 千円				
	人件費合計	2.60 人 6,038 千円		1.31 人 2,548 千円		1.31 人 2,548 千円		1.71 人 4,905 千円				
総事業費		16,771 千円		10,247 千円		7,102 千円		9,213 千円				
財源内訳	国県補助金	0 千円		0 千円		0 千円		0 千円				
	国県補助金の内容											
	地方債	0 千円		0 千円		0 千円		0 千円				
	その他の財源 (使用料、手数料など)	0 千円		0 千円		0 千円		0 千円				
	その他の財源の内容											
一般財源		16,771 千円		10,264 千円		7,119 千円		9,213 千円				
財源合計		16,771 千円		10,264 千円		7,119 千円		9,213 千円				

事業シート (概要説明書)

予算事業名		食育推進事業			事業開始年度		個別事業により異なる
事業実績	活動実績	【活動指標名】 (実績値/目標値)		単位	2023 年度	2022 年度	2021 年度
		食生活改善推進員養成講座受講者数		人	10/15	17/15	13/15
		食生活改善推進員協議会員数		人	122/200	123/200	128/200
		親子食育・ヘルスサポーター事業参加者数		校	13/15	13/15	14/15
		朝食レシピコンテスト応募件数		人	152/200	244/200	180/200
		キッズチャレンジ事業参加組数		組	26/28	24/24	実施なし
		食育講演会参加者数		人	34/50	39/50	43/50
	単位当たりコスト	総事業費	/	参加者(校・組)数	千円	28.8	15.5
事業成果	成果目標 (指標設定理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼少期から青年期に、栄養・食生活に興味関心を持ち、知識を得ることで、将来的に適切な食行動が選択でき、適正体重を維持することができる。</li> <li>・ 親元を離れる前の高校生を対象に朝食に関する意識付けをすれば、その後のライフステージにおいて朝食摂取を継続し、正しい食習慣の定着が促進でき、健康的な社会生活の維持向上につながることをめざす。</li> <li>・ 食生活改善推進員の活動において減塩の必要性を普及啓発すれば、適切な食塩摂取につながり、生活習慣病の予防ができる。これにより、健康寿命の延伸をめざす。</li> </ul>					
	成果 (目標達成状況)	【成果指標名】 (実績値/目標値)		単位	2023 年度	2022 年度	2021 年度
		朝食摂取率 (20代男性)		%	R4 51.7/75.0	H29 61.3/75.0	※計画策定時のみ(次回R11)
		適正体重を維持している人の割合 (男性)		%	R4 61.3/70.0	H30 63.0/70.0	※計画策定時のみ(次回R11)
		適正体重を維持している人の割合 (女性)		%	R4 65.7/75.0	H30 66.3/75.0	※計画策定時のみ(次回R11)
		推定塩分摂取量 (男性)		g	未確定	10.1/7.5以下	9.6/7.5以下
		推定塩分摂取量 (女性)		g	未確定	9.2/6.5以下	9.1/6.5以下
		平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸 (男性)		年	R2 -0.59/0以上	H27 -1.23/0以上	※政府統計5年ごと(平均余命)
平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸 (女性)		年	R2 -0.22/0以上	H27 -3.34/0以上	※政府統計5年ごと(平均余命)		
事業の自己評価 (今後の事業の方向性、課題等)		<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講演会や教室に参加する人は、少なくとも食育に興味関心がある人だと推察される。栄養・食生活への関心が低いまたは無関心である人に届き、関心が湧くような情報発信が必要である。</li> <li>・ 事業参加者が、実生活において学んだ内容を実行しているか、把握することが困難である。</li> <li>・ 将来の健康課題の予防を目的に事業を実施しているため、課題解決の即効性に欠ける。長期的な活動指標を掲げて取り組むことが必要である。</li> </ul> <p>【対応策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼少期 食に興味を持ち、自分で調理することの楽しみや達成感を味わう体験の場を提供する。(継続)</li> <li>・ 学齢期 学校との連携を継続し、親子食育教室等を実施する。(継続)</li> <li>・ 青年期 正しい食習慣の定着を促進するため、レシピコンテスト等の取組を実施する。(継続)</li> <li>・ 壮年期をはじめとした全年代 図書館、スーパー等と連携した情報発信。(取組中)</li> <li>・ 全年代 減塩の周知啓発により、生活習慣病の予防に繋げる。(食生活改善推進員の地域活動テーマに設定)</li> </ul> <p>【今後の事業の方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進員の新規会員の獲得</li> <li>・ 図書館、スーパー等と連携した情報発信</li> <li>・ 若年層にも届く、デジタルを活用した情報発信、普及啓発</li> </ul>					

## 事業シート（概要説明書）

予算事業名	食育推進事業	事業開始年度	個別事業により異なる
比較参考値 (他自治体での類似 事業の例など)	・尾道市 食生活改善推進員の組織はなく、保健推進員として健康づくりを推進 ・世羅町 たすきを繋ぐ世羅の食育 レシピコンテスト 小中高校生を対象		
特記事項			

しょくすい

# 『食推さん』を知っていますか？

「食推さん」とは、「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命つなごう郷土の食～」をスローガンに、生涯における「食をとおした健康づくり」につながる活動を行っているボランティア団体です。

「食推さん」・「ヘルスマイト」と呼ばれています。

市内では  
101人が活動中！

食推さんはこんな活動をしています！

## ●親子食育教室●



小学校で児童と保護者に調理体験会を開催しています。

## ●地域伝達講習会●



地域の集まりに出向き、減塩や健康維持に役立つ献立を伝えたり、調理実習を行っています。

## ●会員研修●



健康的な食生活についての会員研修を行っています。

## ●イベントでの試食提供●



さまざまなイベントで健康に良いメニューを考案し、紹介しています。

食推さんの活動に興味のある方は、裏面の「令和6年度食生活改善推進員養成講座」の案内をご確認ください。



# 令和6年度



## 食生活改善推進員養成講座

# 受講者大募集!!!

料理が苦手な方、男性也大歓迎！  
 あなたも食推さんになりませんか？  
詳しくは裏面をご覧ください



### 【対 象】

- ・食をとおした健康づくりに興味がある三原市にお住いの方
- ・講座に5回以上出席できる方
- ・講座修了後に食生活改善推進員協議会に入会し、ボランティア活動をする意思のある方

### 【日程・内容】

①	7月17日(水)	開講式、医師講演(生活習慣病予防)
②	7月31日(水)	講義(バランスの良い食事)(献立作成)
③	8月21日(水)	講義(食品衛生)、運動実習
④	9月18日(水)	調理実習(生活習慣病予防)、グループ学習
⑤	10月30日(水)	調理実習(介護予防)、グループ学習
⑥	12月11日(水)	調理実習(グループ献立)、修了式

※日程、内容、会場は変更する場合があります。

【時 間】 10時～15時

【会 場】 本郷保健福祉センター(三原市本郷南5-23-1)

【受講料】 無料(調理実習があるときは、米1/2合を持参)

【定 員】 20名(先着)

【募集締切】 令和6年6月21日(金)まで

### 【お申込み】

電話 または 専用フォーム からお申込ください。

(1) 電話 → 保健福祉課 0848-67-6053

(2) 専用フォーム → <https://logoform.jp/form/UQ6D/534038>

専用フォーム  
二次元コード



# 身体を大切にする方法は これだ！



## 自分の身体 (BMI) を知ろう！

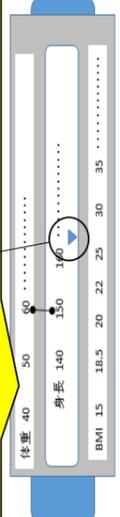
BMIはBody Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略称で、身長からみた体重の割合を示した体格指数です。BMIを把握するのは、健康を維持するために重要なことです。

### < BMIの判定基準 >

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9
適正体重	22

### BMI計算尺を使って計測！

体重と身長メモリの合わせて、下の数字があなたのBMIです。



## BMI25以上はイエローカード！

### あなたの太る原因を見つけよう

BMIが25を超えていても、身長が伸びている間は問題ありません。「朝ごはんを食べないことが多い」「夜食・間食が多い」ことも太る原因となります。無理に食事を抜いたりしないで、朝・昼・夜きちんと食べることを心がけましょう。

## 無理なダイエットは禁物！

### 自分は太っていると思いついていませんか？

適正体重のBMIは“22”ですが、厚生労働省の調査によると、20代女性の理想とする体型のBMIは“19”だと思っている人が多いという結果があります。本来やせる必要のない女性が『自分は太っている』と認識しています。

無理なダイエットは、自分だけでなく、将来生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響を及ぼします。

## たばこやお酒の誘惑に負けないで！

… 22歳の双子の40歳時を予想した写真 …



喫煙した場合  
喫煙しなかった場合

( 煙草は10年以上老化を促進させる。 )

(クイズの答え: ③11本(55g))

# 日頃の意識が健康につながるカギ！

## バランスの良い食事

基本は**毎食 主食 + 主菜 + 副菜**です。

### 主食

ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの  
炭水化物の供給源  
熱や身体を動かすためのエネルギー源になります

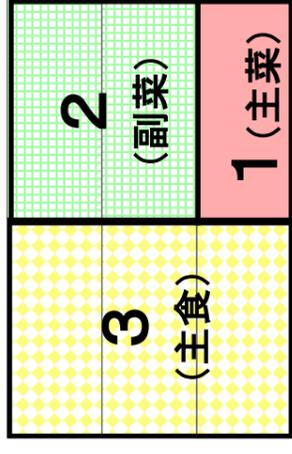
### 主菜

魚、肉、大豆、卵を主材料とする料理  
たんぱく質・脂質の供給源  
身体の血や肉をつつたり、エネルギー源になります

### 副菜

主に野菜、いもを主材料とする料理  
ビタミン・ミネラルの供給源  
身体の調子を整え、栄養や味を補う働きをします

3・2・1弁当法で  
食事バランスを整えよう！



お弁当箱に、3(主食)・2(副菜)・1(主菜)のバランスで詰めると、自然と栄養バランスが整います。市販のお弁当は主菜が多く、副菜が少ない傾向があります。そんな時は、サラダなどをプラスするとバランスが良くなります。



## 朝ごはんを食べていますか？ あなたはどのステップ? 1つずつステップアップを目指しましょう！

### ステップ1

何も食べていない人

果物・乳製品・主食など、食べやすい物から取り入れていきましょう。

### ステップ2

何か1品食べている人

果物・乳製品・菓子などの場合は主食に変えていきましょう。

### ステップ3

主食を食べている人

おかずを1品プラスしましょう。パンの場合は、具だくさんの味噌汁やスープがおおすすめです。

### ステップ4

主食+1品食べている人

主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。

### ステップ5

主食・主菜・副菜がそろっている人

すばらしい朝食です！  
乳製品や野菜・果物をプラスしてみるといいですね



## 朝ごはんのちから

★ 1日のスタートを元気に！

朝ごはんは脳の目覚まし時計です。規則正しく朝ごはんを食べることで身体を元気に1日のスタートをきりましょう！

## 気にしてほしい塩と砂糖

若い世代では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、自分に関係のないことのように思われるかもしれませんが、甘いものやしょっぱいもの、油のこってりしたものなど、濃い味付けの食習慣が病気になる原因です。若いうちからうす味に慣れることが大切です。

## クイズ 炭酸飲料500mlにはどれくらいの砂糖が入っているでしょう？



- 1本5gのスティックシュガーが...
- ① 7本(35g)
  - ② 9本(45g)
  - ③ 11本(55g)
- 正解は、  
左下にあります



令和5年度歳入歳出決算書（介護予防費）

歳入 三原市食生活改善講習会等開催事業費補助金（高齢者食生活改善事業）  
1,500,000円

歳出 (単位 円)

		予算額	決算額
消耗品費	(講習会開催指導材料費)	1,085,000	549,096
	(研修会開催材料費)	250,000	136,851
	(事務用品等)	94,340	191,467
旅費		70,660	26,120
合計		1,500,000	903,534

令和5年度歳入歳出決算書（保健衛生費）

歳入 三原市食生活改善講習会等開催事業費補助金（一般食生活改善事業）  
1,270,000円

歳出

		予算額	決算額
消耗品費	(親子食育講習会等開催指導材料費)	189,000	81,064
	(ヘルスサポーター開催指導材料費)	130,000	130,138
	(保健福祉まつり開催指導材料費)	80,000	82,635
	(生活習慣病予防講習会開催指導材料費)	58,000	24,584
	(食育の日キャンペーン事業 指導材料費)	25,000	14,362
	(その他講習会)	20,000	4,983
	(研修会開催材料費)	235,000	258,643
	(事務用品等)	129,200	274,529
報償費（講師謝金）		72,000	33,048
通信費（郵便料）		31,000	6,858
通信費（通信料）		17,000	17,000
旅費		163,800	85,730
借上料		120,000	77,000
合計		1,270,000	1,090,574



# 高校生がつくる



別紙 1

# 朝食レシピコンテスト2024

～ 朝食1食分のレシピを大募集！ ～

## 応募要項

1 応募資格	(1) 三原市内の高校に通学する高校生 (2) 三原市内在住の高校生
2 応募要件	<p>(1) 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく組み合わせていること</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 65%;"> <p><b>主食</b>    ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの 炭水化物の供給源 熱や身体を動かすためのエネルギー源になります</p> <p><b>+</b></p> <p><b>主菜</b>    魚・肉・大豆・卵を主材料とする料理 たんぱく質・脂質の供給源 身体の血や肉をつつたり、エネルギー源になります</p> <p><b>+</b></p> <p><b>副菜</b>    主に野菜・いもを主材料とする料理 ビタミン・ミネラルの供給源 身体の調子を整え、栄養や味を補う働きをします</p> <p>★「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、食事のバランスが整いやすくなります</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>それに加えて 1日1回 摂りたい食品</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p><b>果物</b></p> </div> </div> </div> <p>(2) 時短の工夫があり、高校生が調理できるもの (3) 自作で未発表のもの (4) 旬のものや地域でとれるものを使用したものが望ましい (5) 丼ものやワンプレートのメニューでも可</p> <p>※応募要件を明らかに満たしていない作品は、1次審査の対象とならない場合があります</p> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">2 朝ごはんを 食べよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">3 バランスよく 食べよう</div> </div>
3 募集期間	令和 6 年7月 1 日(月)～ 令和 6 年8月 30 日(金)必着
4 応募方法	<p>【応募の流れ】</p> <p>(1) 応募エントリーをする。(応募者全員)学校名・学年・名前を登録 URL: <a href="https://logoform.jp/form/UQ6D/609511">https://logoform.jp/form/UQ6D/609511</a> QRコード  (←応募エントリーはこちらから)</p> <p>(2) レシピを応募する。(応募者全員)ア、またはイ(ア)(イ)のいずれかの方法でレシピを投稿する。</p> <p>ア レシピ投稿フォームから応募する。 QRコード  (←レシピ投稿フォームはこちらから)</p> <p>イ (ア)(イ)で入手した応募用紙にレシピを記入し、次ページ a～cの方法で提出する。</p> <p>(ア) 学校から配布された応募用紙に記入する。 (イ) 応募用紙をダウンロードし、記入する。 ※三原市ホームページから応募用紙をダウンロードできます。 三原市ホームページ 検索ワード <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">高校生 朝食レシピ</span> QRコード  (←応募用紙ダウンロードはこちらから)</p>

	<p>※応募用紙記入後は、次の a～cの方法で提出してください。</p> <p>a 所属する学校に提出する。</p> <p>b 保健福祉課メールに応募用紙を添付して送信する。 メール :sunsea@city.mihara.hiroshima.jp</p> <p>c 保健福祉課窓口へ直接提出する。 三原市保健福祉課(土日祝を除く 8 時 30 分～17 時 15 分) 三原市港町3丁目5番1号 三原市役所1階 7 番窓口</p>
5 選考基準	<p>(1) 1次審査 書類審査</p> <p>(2) 2次審査 食育に関わる関係機関・団体から選出された審査員による書類審査</p> <p>(3) 3次審査 市長による実食審査 (三原市栄養指導員が応募レシピを再現します)</p>
6 表彰	<p>◆最優秀賞(市長賞) 1作品 副賞:図書券三千円分</p> <p>◆優秀賞 2作品 副賞:図書券二千円分</p> <p>※三原市役所にて、表彰式を行います。日程は別途受賞者へお知らせします。</p>
7 作品の使用等	<p>◆応募作品を利用する権利は三原市に帰属します。</p> <p>◆入賞作品は三原市の食育推進の普及啓発を目的に使用し、応募作品、名前、学校名及び学年を公表させていただきますので、ご了承ください。 (三原市ホームページへ入賞作品の材料・分量や作り方等レシピの掲載するほか、レシピ集の配布等を予定しています)</p>
8 問合せ先	三原市保健福祉課健康増進係 Tel:0848-67-6053

## 《朝食アンケートご協力をお願いします》

朝食の摂取状況や、朝食レシピコンテストへの参加を通じて意識した内容や食に対する認識の変化などを調査するためにアンケートを実施します。アンケート結果については、個人を特定することなく、統計的に処理をし、事業評価のために使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

アンケートの回答にご協力をお願いします。

令和6年7月 三原市保健福祉課

アンケート: URL <https://logoform.jp/form/UQ6D/580111>

QRコード



(←アンケート回答はこちらから)



# 食育の 5つの力を 身につけよう!



- ◆ 食べすぎ・欠食・むし歯に注意しよう
- ◆ 早寝・早起き・運動もたっぷりしよう

## 生活リズムをととのえる

- ◆ 食べ物やその「命」をはぐくむ自然に感謝しよう
- ◆ 自分で野菜を育ててみよう

- エプロン・三角巾をつける
- そで口はひじまですく
- 長いかみはゴムで結ぶ
- 手は石けんでよく洗う

## 1 食べ物の 選ぶ力

- ◆ 食事は主食・主菜・副菜をそろえよう
- ◆ 買い物に行っているいろいろな食べ物を  
おぼえよう
- ◆ 旬の食べ物を食べよう

## 5 元気な からだ わかる力

## 2 食べ物の 味が わかる力

- ◆ たくさんのおいしさを  
食べて味をおぼえよう
- ◆ 見た目・におい・かたさ・さわった感じ・音・五感で美味しさを感じよう

## 早食い・飲み込み注意

## 4 食べ物の いのちを 感じる力

## 3 料理が できる力

- ◆ 家族と一緒に料理を作ってみよう
- ◆ 家族みんなで食事をしよう
- ◆ もりつけも工夫して料理を楽しもう

## 後片づけも楽しもう

注意して  
包丁を使おう

- 大人の人と一緒に作る
- 包丁を持たせたらよそ見をしない
- 包丁を持つときはねこの手みたいに指を丸めておさえる（しっかりとグーでにぎる）

料理をする  
ときの  
ふくそう