

Ⅲ 第2次新居浜市食育推進計画

第6章 第1次計画の評価

第7章 第2次計画の基本的な方向

第8章 食をめぐる現状と課題

第9章 食育推進の施策展開

第6章

第1次計画の評価

指標別の評価結果

計画に定めた数値目標について評価を行いました。指標別の評価結果は以下のとおりです。

指標			策定時値 (2011)	目標値 (2017)	評価値 (2019)	判定	出典
「食育」という言葉を知っている人の割合	男性		25.3%	30.0%	79.1%	A	①
	女性		51.4%	70.0%	93.6%	A	
30歳代男性が朝食を毎日食べる割合			51.4%	70.0%	66.0%	B	①
保育園児を持つ養育者が朝食を毎日食べる割合			75.0%	85.0%	—	E	②
小学4年生が朝食を毎日食べる割合			89.0%	100%	—	E	③
栄養バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）をしている人の割合	男性		67.3%	75.0%	61.1%	D	①
	女性		67.7%	75.0%	67.4%	C	
自分の適正体重を認識して体重コントロールを実践する人の割合	男性		54.8%	65.0%	59.9%	B	①
	女性		72.9%	85.0%	70.1%	D	
食事をゆっくりよくかんで食べている人の割合	20歳代	男性	20.8%	30.0%	54.0%	A	①
	30歳代	男性	42.9%	50.0%	27.7%	D	
一日一食以上家族と食事を食べる人の割合			84.2%	100%	—	E	③
食品を選ぶ際に、愛媛県産を意識する人の割合			58.7%	70.0%	—	E	②
学校給食における地元産野菜等を使用する割合			24.0%	40.0%	34.1%	B	④

出典：①市民アンケート調査

②食生活に関するアンケート調査

(H21年東予地方局地域重点化プログラム)

③食生活調査（H21年愛媛県学校栄養士協議会）

④愛媛県教育委員会事務局学校給食課まとめ

(H22年)

【評価判定基準】

A：目標に達した

B：目標に達していないが改善傾向にある

C：変わらない

D：悪化している

E：評価困難

1 基本理念

市民一人ひとりが食に関する知識と選択する力を養い、食べることの大切さを理解することで「食力」が身につきます。

本計画では、引き続き「元気つくろう！食力（食事から）」のスローガンの下、子どもから大人まであらゆる世代の人々が、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により、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育むことを目指します。

スローガン

元気つくろう！食力（食事から）

2 食育の推進目標

（1）食を通じて豊かな心を育てる

現代においては、世帯構造や社会環境の変化、ライフスタイルの多様化により、家庭での食事の風景も変わっています。また、単身世帯の増加により、孤食の問題も浮き彫りになっています。また、貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題になるなど、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられます。

地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、子どもや高齢者を含む全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行うとともに、食べ物を無駄にせず、食に関する感謝の気持ちを育むなど、食を通じて豊かな人間形成を図ります。

（2）生活習慣病の予防につながる食育を推進する

「医食同源」という言葉があるように、食べることは健康に生きることに繋がります。バランスのとれた食事を適量とることは、健康な生活を維持するために不可欠です。

「早寝早起き朝ごはん」など子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食生活の実践につながるよう食育を推進します。

（3）食を取り巻く環境を整備する

全ての人が食育を実践できるよう、地域の団体や事業者と連携を進め、食育の輪を広げることで全ての人に食育が行き届くよう努めます。

また、食育活動を通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する市民の関心と理解を深めるなど、伝統的な食文化の保護・継承を図ります。

3 食育推進の評価指標

食育の取組について、その成果や達成度を客観的に把握するために、具体的な目標を設定して取り組みます。

目標		現状値 (本計画策定時点)	目標値 (2024)	出典
「食育」という言葉も意味も知っている人の割合の増加	男性	33.8%	50%	①
	女性	57.4%	70%	
若い世代が朝食を毎日食べる割合の増加（20～30代）		62.0%	80%	①
小学生が朝食を毎日食べる割合の増加		91.6%	100%	③
栄養バランスのとれた食事をしている人の割合の増加		64.9%	70%	①
生活習慣病予防のために適正体重の維持を心がけている人の割合の増加		65.6%	75%	①
ゆっくりよく噛んで味わって食べている人の割合の増加		50.4%	70%	①
一日一回以上家族や友人と食事を食べる「共食」の割合の増加		67.7%	80%	①
食品を選ぶ際に、愛媛県産を意識する人の割合の増加		38.3%	50%	①
学校給食における地場産物を使用する割合の増加		34.1%	40%	②
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加		—	80%	

出典：①市民アンケート調査

②地場産物活用状況調査（新居浜市教育委員会）

③健康に関する実態調査（新居浜市教育委員会）

1 ライフステージ別の現状と課題

【妊娠・乳幼児期（妊娠中～未就学児）】

〈妊娠期における健全な食生活の実践〉

- ◆妊娠期の栄養摂取については、母親だけではなく、胎児の発育にも関連がある可能性が高いと考えられていますが、両親学級参加者の食事調査の結果では、朝食の欠食やバランスの偏りなどがある人がみられます。
- ◆妊娠前から適正体重やバランスの良い食事についての知識を身につけ、主体的に健全な食生活を実践することが大切です。
- ◆妊娠前の若い世代を対象として、栄養に関する知識や調理体験ができる機会を増やすことが必要です。

〈乳幼児期における正しい食生活に関する知識の普及〉

- ◆乳幼児健診での食生活に関するアンケートでは、食事時間や間食について時間を決めずに与えているという人がみられます。乳幼児期の生活習慣は生涯にわたる健康づくりの基盤となるため、食事時間を決め空腹感を持たせる等、正しい食習慣を身につけることが大切です。
- ◆乳幼児期は、自分で食生活を整えることは難しく、保護者の影響を強く受けます。そのため、この時期は親子揃って、食への興味・関心を高めるための支援が重要です。

【学齢・青年期（就学～20歳未満）】

〈正しい食への理解と望ましい食習慣の形成〉

- ◆朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につける上で重要とされています。児童生徒の健康課題に関する実態調査では、小学生は91.6%、中学生は88.9%と、約9割の人がほとんど毎日朝食を食べていますが、年齢が上がるにつれて欠食している人が増えています。また、学齢・青年期に正しい食生活習慣を身につけることが、生涯を通じた健康づくりに繋がるため、引き続き、主食・主菜・副菜を揃えバランス良く、1日3回の規則正しい食事を心がけることの重要性について伝え、発達段階に応じた自己管理能力を養うことが必要です。
- ◆共食は、食卓を共に囲むことによるコミュニケーションの活性化や、食事のマナー・食文化などの継承、多人数で色々なメニューを食べることで栄養バランスが整うなど、さまざまな効果があります。自宅で家族と食事をしている人は小学生で96.8%と前回調査より増加していますが、中学生になると87.3%となり、年齢が上がるにつれて減少しています。今後も学校や地域を通じて共食の大切さについて周知啓発することが重要です。

【成人・高齢期（20歳以上）】

〈一日3食バランスよく食べる人の増加〉

- ◆朝食を毎日食べる習慣づけに関する普及啓発は継続的・重点的に行ってきていますが、市民アンケートでは、朝食を毎日食べる人の割合は前回調査の結果とほとんど変わっていません。また、20歳代、30歳代の欠食率が高い傾向が依然としてあります。
- ◆家庭・地域・企業・民間団体等との連携・協力により、1日3食バランス良く、規則正しく食べる習慣の定着を一層強化する必要があります。
- ◆バランス良く食べることは、適正体重を維持することにも繋がるため、3食バランス良く、ゆっくりよく噛んで食べることについて、普及啓発することが重要です。

〈野菜の摂取量の増加〉

- ◆健康的な食生活の実践には、野菜をバランスよく取り入れることが大切ですが、1日の野菜の摂取量が350gに満たない人が多くを占めており、特に朝食時、昼食時に野菜をほとんど食べない人が多くなっています。生活習慣病を予防するために野菜の摂取量の増加が課題であるとともに、忙しい人や料理をしない人でも簡単にバランスの取れた食事ができるように、食に関する知識の普及が必要です。

〈孤食の減少〉

- ◆単身世帯の増加や、家族間の生活リズムの違い等による孤食が問題となっています。市民アンケートにおいても、家族や友人と一緒に食事をするのが「ほとんどない」又は「週に1日」と回答した人が2割程度います。
- ◆食事マナーや食文化を次世代に伝えていくためには、家族や地域で共食の場を増やすことが大切です。

2 地産地消・環境に関する現状と課題

〈地産地消の推進〉

- ◆地産地消は、地域で作られたものを地域で消費することで、新鮮・安全・安心・地域活性化につながるなどのメリットがあります。また、輸送距離にかかるコストが少なくなるため、環境への負荷も軽減されます。
- ◆市民アンケートでは、食品を選ぶ際に愛媛県産を意識している人は4割程度で、年齢が高いほど意識している割合が高くなっています。
- ◆特に、学校及び保育園の給食に地場産物等を使用し、食に関する「生きた教材」として利用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念を育むうえで重要であるほか、地産地消の有効な手段であるため、地元食材の積極的な活用が求められています。

〈食品ロスの削減〉

- ◆食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。我が国では、年間推計約642万トンの食品ロスが発生しており、環境への負荷を生じさせていることから、食品廃棄物の発生抑制を一層推進するなど、環境への配慮が求められています。

1 家庭における食育の推進

(1) 子どもの基本的な生活習慣の形成

子どもたちが知・徳・体のバランスがとれた「生きる力」を身に付けていくためには、基盤となる健全な食生活の実践や睡眠時間の確保といった生活習慣の確立が必要です。そのため朝食をしっかりと、生活リズムの向上を図るために、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。

(2) 望ましい食習慣や知識の習得

子どもたちが、食習慣や知識を習得することは、生涯にわたって健全な食生活を実践していくために重要です。子どもの頃から、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事を基本とし、多様な食品を組み合わせることを推進します。また、児童生徒と保護者が、食事についての望ましい習慣を学びながら一緒に食を楽しむために、親子料理教室等の取組の充実を図ります。

(3) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基盤形成のために、両親学級や乳幼児健診、育児相談、訪問指導等を通じて妊産婦や子育て世代に適切な栄養指導の機会を提供します。

(4) 子ども・若者に対する共食等の食育推進

家族そろって食事をとり、食を通じたコミュニケーションをとることは食の楽しさを実感できる機会であり、栄養や食材・料理に関する知識や食事のマナーを学ぶ場となります。家庭での共食の推進とともに、食に関する学習や子ども食堂等の体験活動の充実を通じて、家庭、学校、地域が連携した食育の推進を図ります。

2 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

(1) 食に関する指導の充実

学校では「食に関する指導の全体計画・年間指導計画」を作成し、栄養教諭をはじめとする全職員が連携して食育に取り組むことを推進します。また、学校での取組と併せて、各家庭や地域においても積極的な取組を進めるために、学校での食に関する指導の取組状況等を給食試食会や学校保健委員会、食育だより等を通じて情報提供し、保護者や地域との連携・協力体制づくりに努めます。

(2) 給食の充実

子どもの望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、給食を通じて、皆で食べることの楽しみを感じたり、食事のマナーを覚えたり、自らの健康管理ができるよう、給食を「生きた教材」として用いた食育を実施します。

また、地場産物を活用し、郷土料理や行事食を積極的に取り入れることにより、給食を通して地産地消や食文化の継承についての理解を深める取組を推進します。

(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、小児生活習慣病や食物アレルギー等食に関する健康課題のある子どもに対して、保健・医療関係機関等と連携し、個別的な相談指導を行うなどの望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

過度のやせや肥満が心身の健康に及ぼす影響などについて、正しい情報と知識を普及、啓発します。

(4) 就学前の子どもに対する食育の推進

就学前の子どもが、発育・発達段階に応じて健全な食生活を実践し、健康な生活を基本として望ましい食習慣を定着させるとともに、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう保育所、幼稚園及び認定こども園等において、家庭や地域と連携した食育を推進します。

保育所は「保育所保育指針」、幼稚園は「幼稚園教育要領」、認定こども園は「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、食育を教育及び保育の一環として位置づけ、全職員の共通理解のもと食育計画を作成し、食育を実践します。

3 地域における食育の推進

(1) 食育推進の人材育成

食生活改善推進員を養成・育成し、地域での食育活動を推進します。

また、食育に関心のある市民を対象に講座等を開催し、食生活改善を中心とした健康増進に関する基礎知識を習得し、地域や家庭での実践を学ぶ機会を提供します。

食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活改善を中心に健康づくりの推進活動を担い、地域に根差した活動を行っています。

(2) 健康寿命の延伸につながる食育推進

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を目的とした「第2次元気プラン新居浜21」を通じて健全な食生活の実践につながる取組を推進します。

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防を目的とした適正体重を維持するための適切な食事及び運動等を推進するとともに、特定保健指導や健康相談、栄養相談等を実施し、生活習慣病の発症予防、重症化予防を支援します。

(3) 若い世代に対する食育の推進

若い世代は、他の世代と比較して、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない等、健康や栄養に対して課題が見られます。食への関心と理解を深め、自らが食生活の改善に取り組み、健全な食習慣が確立できるよう、食育料理教室等を通じて、食育の重要性や食に関する正しい知識等の情報提供や啓発を行います。

(4) 高齢者に対する食育の推進

高齢者のQOL（生活の質）を維持、向上するために食に関する情報提供や学習機会の充実に努め、低栄養等の予防や改善に努めます。

また、低栄養の原因となる口腔機能の低下を予防するため、正しい口腔ケアの方法や、嚥むことの重要性について普及、啓発を行い、80歳で自分の歯が20本以上保つことを目指す「8020運動」を推進します。

4 地産地消と食育推進に向けた環境の整備

(1) 地産地消の推進

地場産物を活用したメニューの情報発信や食育料理講習会の開催、地元の食材が入手できる直販所等のPRを通じて、地産地消を推進します。また、ご飯を主食として多様なおかず（主菜、副菜）を揃える「日本型食生活」を推進します。

その他、子どもを中心として、農林水産物の生産における様々な体験の機会を提供するために、農林漁業者等が学校等関係機関と連携を強化し、食育を推進します。

(2) 食を大切に作る心の育成と環境への配慮

自分の適正な食事量を知り、食べ過ぎや食べ残しをしないよう食品の購入量や調理量に配慮できるよう、講習会や各種イベントを通じて普及、啓発します。

食品ロスや食品ごみ削減のために、宴会等の席では始め30分と終わり10分は食事を楽しむ時間を設ける「3010運動」を推進します。

5 食育推進の具体的な取組

市民一人ひとりの取組

ライフステージ		妊娠・乳幼児期（妊娠中～未就学児）
ライフステージの特徴		<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠期は、妊娠により親としての自覚を持つようになり、食への興味・関心も高まっていく時期です。この時期に、適切な食習慣を確立し、食に関する正しい知識を身につけることが重要です。 ●乳幼児期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。さらに、みんなで食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めることが大切です。
重点目標	食を通じて豊かな心を育てる	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や仲間と食卓を囲み、みんなで楽しく食べる ●食育や食の安全安心に関する知識・情報を得る ●食べ物に対する感謝の気持ちを育てる ●妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、質・量ともに適切な食事をする
	生活習慣病の予防につながる食育を推進する	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんを実践する ●妊婦や乳幼児の健診を適切な時期に受けて健康管理を行う ●よく噛む習慣や正しい歯みがきを身につける ●正しい食習慣を身につけ、肥満を予防する
	食を取り巻く環境を整備する	<ul style="list-style-type: none"> ●行事食等の伝統的な食文化に関心をもち、家族等で楽しむ ●保育園や学校、地域の食育行事、イベントに参加する

学齡・青年期（就学～20歳未満）	成人・高齢期（20歳以上）
<ul style="list-style-type: none"> ●学齡・青年期は、基礎体力も徐々につき、こころとからだは成長する時期です。 ●子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要です。 ●一方、孤食や朝食の欠食、食に関する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどの問題が生じる時期です 	<ul style="list-style-type: none"> ●成人期は、家庭や社会、地域で中心的な役割を担っている一方で、家庭や職場の問題などでストレスも増大し、生活リズムも不規則になりがちな時期です。 ●高齢期は、加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。単身世帯も多く、孤食や栄養バランスが偏りがちです。
<ul style="list-style-type: none"> ●家族やまわりの人と一緒に食事を楽しみ、食事のマナーを身につける ●食育や食の安全安心に関する知識・情報を得る ●食事づくりに参加し、基本的な調理技術を身につける ●食べ物に対する感謝の気持ちを育てる ●農業体験や調理体験から生産・流通の仕組みや食べ物大切さを学ぶ ●食べ物と環境について考え、残さず食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにする ●食の安全安心や食品衛生に関する知識をもち、食品を選ぶ力を身につける ●外食・中食では、栄養成分表示を積極的に活用する ●食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践する
<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんを実践する ●食事のバランスや適量を理解し、自分で選択できる力を身につける ●ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける ●自分の口は自分で守れるように、間食の時間、内容、量を管理し、むし歯を予防する ●正しい食習慣を身につけることにより、適正体重を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・1日3食を実践する ●食事のバランスを見直して、主食・主菜・副菜をそろえる ●噛む、飲みこむ機能を保つために、よく話し、よく笑い、口と喉の筋力をきたえる ●歯を失わないために、定期的に歯科健診を受ける ●メタボリックシンドロームについて正しい知識や、望ましい食生活の知識をもち、質・量ともに適切な食事をし、適正体重を維持する ●低栄養に気をつけて、質・量ともに自分にあった食生活を実践する
<ul style="list-style-type: none"> ●行事食等の伝統的な食文化に関心をもち、家族等で楽しむ ●学校、地域の食育行事、イベントに参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ●行事食等の伝統的な食文化を地域の子どもや若い世代に伝える ●保育園や学校、地域の食育行事、イベントに参加する ●旬の食材や地域の産物を日常の食事に取り入れる

6 彩り豊かな 簡単レシピのご紹介

● 食のバランスを見直して！

毎食！

主食



+ 主菜



+ 副菜



をそろえよう！

エネルギーになる
ごはん・パン・麺類など

体をつくる
卵・肉・魚・豆腐など

体調を整える
野菜・きのこ・海藻など

主 食



彩り手網寿司

材料 (4人分)

- 米…2合
- カニカマ…4本
- 卵…2個
- A【酢…40cc、砂糖…34g、塩…6g】
- だし昆布…5cm長さ
- きゅうり…150g

作り方

- ①だし昆布を入れてご飯を炊き、Aを混ぜ合わせずし飯を作る。
- ②卵は塩少々を入れ、薄焼き卵を作る。カニカマは赤い部分と白い部分を分けておく。きゅうりはカニカマの長さに切り、縦に薄くスライスし、種の部分は切り離す。薄焼き卵もカニカマの長さに細く切る。
- ③巻きすの上にラップを広げ、卵、カニカマ赤、きゅうり、カニカマ白の順に斜めに並べていき、上にすし飯を棒状にしてのせてギュッと巻く。食べやすく切り、盛り付ける。

(一人分)

エネルギー…314kcal
塩分…1.5g

ごはん・パン・麺類など私たちの体のエネルギー源になるもの

主 菜



ローストポーク

材料 (6人分)

- 豚ロース塊肉…500g
- 塩…小さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- ミニトマト…6個
- A【みりん…大さじ2、粒マスタード…小さじ1、しょうゆ…大さじ2】
- にんにく…1片
- あらびきこしょう…少々
- レタス…150g

作り方

- ①塊肉に塩・こしょうをすりこみ、ビニール袋に入れ、(にんにくも)20分～一晩置いておく。(一晩置く場合は冷蔵庫保存)
- ②フライパンで全面に焼き色を強めにつける。(出てきた脂は、ペーパータオルでふきとる)
- ③オーブンは120℃に予熱しておく。
- ④アルミホイルで器を作り、焼けた塊肉をのせ、120℃のオーブンで60分低温焼きする。
- ⑤焼きあがったら取り出し、アルミホイルで包んで保温する。
- ⑥⑤のアルミホイルに出た肉汁とAの材料を小鍋に入れ、煮詰めてソースを作る。
- ⑦薄くスライスし、レタスとミニトマトと共に盛り付け、ソースをかける。

(一人分)

エネルギー…251kcal
塩分…1.4g

肉や魚・大豆製品・卵など私たちの体の筋肉や血液の材料になるもの

副 菜



おもてなしコブサラダ

材料 (4人分)

- サニーレタス…4枚 ●卵…2個 ●サラダチキン…40g
- きゅうり…1本 ●トマト…150g ●コーン缶…50g
- A【にんじん…100g、砂糖…小さじ1、レモン汁…小さじ2】
- B【マヨネーズ…大さじ4、ケチャップ…大さじ1.5、牛乳…大さじ1、酢…小さじ2、塩・こしょう…少々、にんにくすりおろし…小さじ1/4】

作り方

- ①人参は千切りにし、塩もみして水けを絞る。ボールに入れ、Aの砂糖とレモン汁でマリネする。サニーレタスは食べやすくちぎる。
- ②残りの材料は1cmの角切りにする。
- ③切った材料を大皿に縦に材料ごとに並べ、彩りよく盛り付ける。
- ④Bの材料を混ぜてドレッシングを作り、サラダにかける。

(一人分)

エネルギー…171kcal
塩分…0.5g

野菜・きのこ類・海藻・こんにゃくなど体の調子を整えてくれるもの

お や つ



バターどら焼き

材料 (10人分)

- 薄力粉…140g ●粒あん…200g
- バター20g
- A【卵…2個、砂糖…60g】
- B【しょうゆ…小さじ1、はちみつ…大さじ2】
- C【重曹…小さじ2/3、水…大さじ2】

作り方

- ①ボウルにAを入れ白っぽくなるまで泡立てる。
- ②Bを加えて混ぜ、Cを混ぜ合わせてから加える。
- ③薄力粉をふるい入れる。
- ④ホットプレート又はフッ素加工しているフライパンで弱火で両面を焼く。20枚作る。
- ⑤バターを木べらで練っておき、粒あんを加えて混ぜて10等分する。
- ⑥生地を2枚1組にし、⑤のあんをはさむ。

(一人分)

エネルギー…162kcal

● 野菜は1日350g(小皿5皿分)以上食べましょう!

