

# 楽しく食べる子ども育成プログラム

周南市食育推進事業

平成26年8月6日(水)

周南市 健康増進課  
薮下友美

# 周南市の子どもの食の傾向

## 主 食

ごはん・パン・麺類

足りない

## 副 菜

野菜・きのこ・いも・海藻類

足りない

## 主 菜

魚・肉・卵・大豆製品

とりすぎ

牛乳・乳製品

とりすぎ

## 果 物

足りない

菓子・嗜好飲料

とりすぎ

(平成17年 子どもの食と元気づくり事業 食事調査・生活習慣調査)

# 周南市食育推進計画の指標（14項目）

食事のときにあいさつをする子どもの割合を増やす

達成率が低かった項目

伝統的な行事食や郷土料理を知っている人の割合を増やす

家族や仲間と楽しく食事をする人の割合を増やす

1日1回は、家族そろって食べる子どもの割合を増やす

「“食は命”の出前講座」の実施回数を増やす

農林漁業体験活動を実施している小中学校の数を増やす

「食育」の言葉も内容も知っている人の割合を増やす

学校給食における地元産（県内産）食材の使用割合を増やす

食べ残し（食べ物の廃棄）をなくすようにしている人の割合を増やす

「食」の安全について関心のある人の割合を増やす

朝食を食べない人の割合を減らす

毎食野菜を食べている人の割合を増やす

子ども世代の達成率は  
全体的に低い

周南市版食事バランスガイドを知っている人の割合を増やす

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している人の割合を増やす



# 楽しく食べる子どもに ～食からはじまる健やかガイド～ (厚生労働省)

食を通じた子どもの健全育成の目標

- 食事のリズムがもてる
- 食事を味わって食べる
- 一緒に食べたい人がいる
- 食事づくりや準備に関わる
- 食生活や健康に主体的に関わる

園、地域、行政が協働し、家庭での食育を  
支援する仕組みが必要である

## 幼稚園の子どもたちの食の傾向 ～園の先生からの聞き取り～

- ◆ 食べたことがない食材や味付けが多い。
- ◆ 何でも進んで食べる子どもが少ない。
- ◆ 食べることに興味がない子どもがいる。
- ◆ お弁当に、子どもの好きな食べ物や冷凍食品ばかり入っており、野菜や手作りのおかずは少ない。
- ◆ 保護者が、子どもに嫌いな食べ物は無理に食べさせなくとも良いと思っている。

## 一般的な幼児期の食の傾向

- ◆ 幼児期は食習慣の形成期であり、この時期に身につけた食習慣は大人になっても引き継がれる。
- ◆ 子どもの食生活は保護者の食意識や食行動に影響を受ける。
- ◆ 子どものみに食育を行っても、家庭での食生活に反映されにくい。

望ましい食習慣の形成のためには、

幼児とその保護者を対象とした食育プログラムが必要  
楽しく食べる子ども育成プログラム

# 楽しく食べる 子ども育成プログラム

モデル園で実施

## 目的

子ども(年長児)が食に興味や関心を持ち、健全な食習慣や生活習慣を身につけるために、家庭で食育に取り組むことを目指し、幼稚園、地域、行政が連携してきっかけづくりを行う

## 対象

年長児とその保護者

# 特色

- ・保護者が子供と一緒に学ぶ
- ・さまざまな体験を通して感じたり、学んだりする
- ・幼稚園、地域の生産者、漁業関係者、  
食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会、  
山口県立大学食育プログラム開発チーム、  
行政等が連携し、協働でとりくむ

## プログラムの種類

- 食べ物の三色食品群を楽しく学ぶ

野菜の育ちを学び、調理を通して  
楽しく学ぶ ~畠の恵み編~

周南の海の恵みを学び、調理を通して食べ物の命に感謝する  
~海の恵み編~



**食育戦隊ゴハンジャーと一緒に、  
食べ物の三色分類とその体への働きを学ぶ**

山口県立大学看護栄養学部栄養学科 食育プログラム開発チームと協働で実施

**食べ物の三色食品群を  
楽しく学ぶ**

## 保護者からの意見

- ・親も一緒に見て学んだことにより、子どもと共通の話題で会話ができたので、家での取組もスムーズにできた。
- ・食育＝栄養バランス等が細かくて大変だという印象があり、やる気になれなかつたが、難しくないものだと分かり、子どもに教えられるようにもっと知りたいと思うようになった。
- ・時間(1時間30分)が長い。



**野菜の育ちを学び、  
調理を通して楽しく学ぶ  
～畠の恵み編～**

# 食育ってなに？

食べることだけでなく、その前後を含めた全て

育てる



買い物をする



学ぶ



マナーを守る

準備・片づけをする



料理をする

# トマトご飯のおむすび トマトの白玉スープ



# 子ども・保護者の感想～先生より～

- ・家で「スープ作って！」自分が調理に関わったことと生産者の方のお話が聞けたことがこの発言につながったと思う。
- ・食育講座で母が学んだ朝ごはんの重要性を話して聞かせると、「朝ごはん食べなくちゃ！」と言い、きちんと食べることができた。

- ・食育講座でお手伝いの重要性を知ったため、早速子どもに調理を手伝わせた。するとトマト嫌いの父が、娘の作った料理だからと食べてくれた。
- ・お母さんと一緒にトマト白玉を作りたいと言うので日曜日に一緒に作る約束をした。その日の夕食では、全ての料理に関わりたくなっていて、今までとは明らかに興味が違うのに驚いた。



**周南の海の恵みを学び、  
調理を通して食べ物の  
命に感謝する**  
**～海の恵み編～**





食べものに興味

命を感じる

調理への興味

家庭や園だけでは経験できないことを行政や  
地域がサポートする体制をつくる

# たこ飯のおむすび＆たこのお刺身 ふわふわ

## & 鮟和鮟和はもバーグ



# 配付媒体



## 三色食品群を学ぶプログラムの振り返り

三色食品群をゴハンジャーによって楽しく学ぶことができた。ただし、幼児が集中して話を聞くことができるのは30分程度だと思われた。

三色食品群の考え方は、幼児に栄養バランスを教えるツールとして活用できた。

三色食品群とは何かだけでなく、三色の食品を毎食そろえて食べることの大切さまで理解させることができると思われた。

## 畑の恵みを学ぶプログラムの振り返り

子どもは、育ててくれた生産者の方と交流することで、食べ物への興味・食べたい気持ち・感謝の気持ちをもつことができた。

子どもは、調理体験によって達成感を体験することができた。

保護者は、食育の大切さを学び、子どもがさまざまな体験をする様子を見ることで、家庭で食育に取り組む意欲を高め、家庭ができる食育を具体的に考えることができた。

## 海の恵みを学ぶプログラムの振り返り

園単独ではできない食育を実施することができた。子どもは、生きているたこに触れて、調理し、食べることで、食べ物の命や漁業関係者、料理を作ってくれる人などへの感謝の気持ちをもつことができ、残さず食べることを意識させることができた。

子どもは、食べた経験のない食材や味の料理を「食べてみよう」と思う気持ちを、体験や共食によって育むことができた。

## プログラムの平成26年度の取組

三色食品群を学ぶプログラムを10園、  
海の恵みを学ぶプログラムを5園で実施予定



プログラム終了後も継続的に園にかかり、  
効果を評価

将来的には…

園主体で、行政や地域の関係団体と協働して  
食育プログラムを実施し、園児に対する食育を  
日々継続的に取り組む仕組みができる