

食育の日の取組実績

(4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名	今治市
取組の名称	「食育だより」による啓発活動(今治中央乳児保育所)
取組内容	I 保育所における食育活動 (対象)・入所児童、保護者 (ねらい)・野菜の栽培や収穫を通して自然の恵みに感謝し、食べ物に親しみを持つ。 ・食事指導を通して、良い食習慣を身につける。 ・食事を通して、健康な身体をつくる。 (内容)・野菜の苗植え、水やり、収穫、調理 ・親子クッキング(クリスマスケーキ) ・クラス別クッキング(ホットケーキ、ピザ) ・行事食 ・食事指導 など II 【食育だより】の掲示、配布による啓発活動 (対象)・保護者等 (ねらい)・保育所での食育活動や子どもたちの様子を伝えることで、食育についての保護者の関心を深めるとともに、家庭における食の重要性について伝える。 (内容)・家庭での食育 ・食事を楽しく作るヒント、楽しく食べるヒント ・作ってみましょう。(保育所給食のレシピ) ・野菜栽培における近況報告など ・食育の日(毎月19日)PR 『食を通して、人として生きる力を育む』ための食育活動を行っていますが、乳児保育所の子どもたちは0.1.2歳という低年齢の子ども達のため、知識的なことは十分に理解することができないことから、イベントを実施するにも無理があります。毎日の生活や活動を通して、子どもたちの年齢に応じた継続的な食育活動を行うとともに、保護者に対して、保育所での取組や基礎的な知識、家庭での言葉かけや見守りの参考点などを知らせることで、毎日の『食』に対する関心を深め、家庭における食育の重要性について知らせていくようにと考えています。  食育だより 毎月19日は食育の日です。  平成28年9月 今治中央乳児保育所 朝ご飯をしっかりと食べよう！ 朝ご飯は、「体」「心」「脳」を目覚めさせるスイッチです。そして、子どもの発育・発達に欠かせない大切なエネルギー源です。毎朝しっかりと朝ごはんを食べることで、「体」「心」「脳」をグーンと大きく育てていきたいものです。 朝ご飯は・・・ ＜1日に必要な栄養をとるための大切な一食＞ 子どもの胃は小さく、一回の食事で食べられる量は限られているので、3食とおやつに分けて食べないと、一日に必要なエネルギーがとれきれません。胃ち盛りの1歳代から朝ご飯抜きの悪習慣がついてしまうと、栄養不足になると考えられます。 ＜早寝・早起きの習慣ができ、排便もスムーズに＞ 決まった時間に朝ご飯を食べることは、早寝・早起きの習慣づくりのきっかけになります。7時まで起こして朝ご飯を食べさせましょう。朝ご飯を食べると消化器が刺激され、排便もスムーズに。健康的な生活リズムのためにも、朝ご飯は大切です。 ＜食べて体温を上げれば、脳が活性化！＞ 寝ている間は体温が低いのですが、目覚めて朝ご飯を食べることで体温が上昇します。体温が上昇すると脳が活性化され、一日元気に動いたり、遊んだりするための活動スイッチがオンに！すくすく成長するために、朝ご飯は必要不可欠です。 「食欲の秋」 秋は9月から11月の3ヶ月と短いですが、この短期間に野山は、木の実・きのこなどの様々な食材に恵まれます。まさに「実りの秋・食欲の秋」です。 夏は気温が高く、体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。秋に食欲が落ちてくるのは、そのためです。いろいろなものをしっかりと食べられるよう料理に工夫をして、「食欲の秋」を楽しみましょう。 離乳食のQ&A (生後5.6ヶ月の頃) Q:食欲旺盛なので、欲しがったら、どんどん食べさせてもいいですか？ A:胃腸に負担がかかるので適度にしましょう。 赤ちゃんは消化機能が未発達なので、食べ物を見山あげすぎると、下痢をしたり吐いたりすることがあります。適量を超えて欲しがるがあったら、まずは抱っこして落ち着かせ、母乳やミルクを飲ませて様子を見ましょう。 夏祭りで大好評だった「おひさまピザ」が、再度おやつに登場！どの子もおかわりをして、ほんとうにおいしそうに食べていました。子どもたちが小さな手で一生懸命にお世話してくれたので、トマトも太陽の恵みをいっぱい受けてたくさん実り、甘くてすっぱい、最高のトマトソースになってくれたのだよね。 配布したレシピも好評でしたが、お家でも作ってみてくださいね。 

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名	上島町
取組の名称	「育MEN(イクメン)料理教室」の開催
取組内容	・11月18日(金)、生名保健センターにおいて男性対象の「育MEN(イクメン)料理教室」を開催しました。参加者自身が考案した本教室の名称には、「料理や食について学ぶ男性を育てる」という意味が込められています。 ・今回は、お手伝い役の保健栄養推進員(食改)と参加者計21名が、ラジオ体操で体をほぐした後、「健康について考えよう!」というテーマでグループワークを行いました。「(健康でいるためには)教室に来てスタッフに会ったり、皆と交流すること」などと、積極的に意見交換していました。 ・続く調理実習では、コロッケ・サラダ・けんちん汁などを作り、できあがった料理を自画自賛しながら会話ははずんでいました。  ※「健康とは・・・?」「健康でいるためには・・・?」 ・ 暴飲暴食をやめる ・ 希望の朝 ・ 悩みがないこと ・ 笑顔 ・ 姿勢が良いこと ・ 3食を規則正しく ・ 運動すること ・ 寝ること ・ ストレスがない ・ 快食、快便、快眠 ・ 病院へ行かなくてよい ・ 人との交流 ・ 料理教室に来ること ・ 気持ちが若い ・ 痛みがない ・ 精神的安定 ・ 適度なお金、お金を貯める ・ 酒がうまいこと ・ 夫婦円満 ・ 恋をする ・ 自分で自分のことができる ・ 趣味を持つこと 

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名	松前町
取組の名称	愛顔つなぐえひめ国体競技別リハーサル大会松前町開催競技(ボクシング)おもてなしの実施
取組内容	【日時】 平成28年11月19日(土) 11時～13時 【対象】 国体リハーサル参加選手及び監督、審判、観客 300名 【おもてなしの目的】 H29の本国体開催を控え、運営のリハーサルを行う会場で、おもてなしコーナーを設置し、全国から訪れる選手や観戦される来町者を、心のこもったおもてなしでお迎えします。 松前の義農精神と、特産品(産業)を全国に広く紹介します。 【おもてなしメニュー】 麦まんじゅう(松前町保健栄養推進協議会オリジナル)、抹茶 ～麦まんじゅうの特徴～ 松前町の特産であるはだか麦を焙煎してから挽いた粉であるはったい粉を生地に使い、麦の香りや甘みが楽しめる手作りの蒸しまんじゅうです。20年以上前より、素朴な地産地消のまんじゅうとして地元で親しまれており、町内小学校にて、地域の伝統食として毎年定例で作り方を児童と保護者に伝授しています。   おもてなしコーナー終了時間を待たずに用意した麦まんじゅうが無くなり、参加者から「はだか麦は初めてです。」「香りがよく、とても美味しかった。」「ごちそうさま、ありがとう。」のお声を寄せていただき、大変好評でした。 おもてなしをさせていただいた側も気持ちがほっこりいたしました。