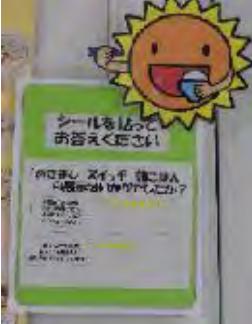


食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

| | |
|--------------------|---|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 東京都 |
| 取組区市町村名 | 練馬区 |
| 取組の名称 | 「ちゃんとごはん」事業の実施 |
| 取組内容 | <p>区では食育推進計画を包含した「健康づくり総合計画」を策定し、その重点事業として「ちゃんとごはんプロジェクト」を新設しました。</p> <p>子どもたちの食生活については「食生活の洋風化等による生活習慣病の若年化や食事作りや共食の機会などの生活体験が少ない」等が課題となっており、健康的な食事を作ったり、一緒に食事をする心地よさなどの体験を積み重ねることで、自分で食事を作って食べる力を養うことが必要とされています。</p> <p>こうした課題に対応するため、区では子どもたちひとり一人が自分の健康を考え、食事を用意(調理)して食べることができる「食の自立」を目標に、児童館等の区立施設で地域の食育推進ボランティアの協力により、健康的な食事作りの体験事業「ちゃんとごはんプロジェクト」を新設しました。</p> <p>小学生と一緒に、調理実習では、ごはんと地元でとれたその季節の野菜のみそ汁を基本に、おかずをひとつつけた一汁一菜の和食献立を作ります。みそ汁の野菜を切った後におだしの説明を受けて、かつおぶしと昆布で取った天然のおだしの試飲をしますが、子どもたちは部屋中に漂うおだしの香りに大喜びして「いい匂い～、天まで上るような気分」「ずっと飲んでいたい」などと言いながら大切そうに飲んでいきます。</p> <p>季節の野菜をたくさん入れたみそ汁は子どもたちが味を決めますが、どの会場でも一般的なみそ汁の半分程度(0.5%塩分)の味付けの仕上りで、「おだしの味がわからなくなるからこのくらいの濃さがいい」「野菜の味もわかっておいしい」などといい、薄味の野菜のみそ汁を楽しんでいます。みんなで作った食事を食育推進ボランティアのおじさんやおばさんと一緒に食べますが、好きな食べ物や家のこと、学校のことなどいろいろな話題に話が広がります。</p> <p>区ではこの事業のためにテキスト「ちゃんとごはん～明日の元気のためにちゃんと食べよう」を作成しました。冊子では「食事を抜いたりお菓子で済ませたりしないでちゃんとごはんを作って食べようね。健康な大人になって、自分らしく生きて行けるように、明日も元気でいられるように、今日、ちゃんとごはんを食べようね」と子どもたちにメッセージを伝えています。こうした事業を通じて、地域のボランティアと子どもたちの食を通じたつながり、そこから、食を通じた健康で豊かな練馬の実現を目指しています。平成28年度(6月分を除く)8月から9回実施、参加した子どもの人数延べ155人、従事ボランティア35人</p> |
| |  <p>食育推進ボランティアの話聞く子どもたちの様子</p> |
| |  <p>最初に人数分の米を自分たちで量り、とぐことから始めます</p> |

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

| | |
|--------------------|--|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 東京都 |
| 取組区市町村名 | 東久留米市 |
| 取組の名称 | 「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間の周知 |
| 取組内容 | <p>『朝食の欠食を減らす』、『野菜の摂取量を増やす』ことを目的に多摩小平保健所と圏域5市で9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間に定め、各市、取り組みを行っています。</p> <p>1. 日時 9月1日(木)～30日(金)</p> <p>2. 内容</p> <p>①市広報紙に「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間の周知 当市の市民の朝食摂取の現状(市民アンケートの結果)を載せ、朝ごはんの大切さについて掲載しました。</p> <p>②保健センター施設内に「めざまし スイッチ 朝ごはん」コーナーを設置</p> <p>○朝ごはんに関するパネル展示 ・「あなたの朝ごはんはどのタイプ?」・・・朝ごはんチェックパネル ・「朝ごはんのパワー」・・・朝ごはんの効果についてのパネル</p> <p>○「東くるめの野菜レシピ Part1～9」の設置 朝ごはんにも手軽に作れる野菜を使ったレシピを他課栄養士と共に毎年発行しています。</p> <p>○350g分の野菜や野菜5皿分の料理のフードモデルの展示</p> <p>○過去の料理教室のレシピの設置</p> <p>③9月に実施の教室や乳幼児健診で当月間の普及啓発 「東くるめの野菜レシピ」の中の料理を調理実習に取り入れました。</p> <p>3. 展示の様子、広報内容</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>4. 感想(教室参加者のみにアンケートを実施)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(料理したものは)手間もかからなそうだったので朝食にも気軽に作れそう(妊婦料理教室) ・夜ごはんに多めに作って、朝食に食べたい(妊婦料理教室) ・自分のためだけでなく、母乳のためにもしっかりと朝食を食べようと思う(離乳食教室) ・(朝食を食べることの)脳や体への影響がよくわかった(離乳食教室) |

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

| | |
|--------------------|---|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 東京都 |
| 取組区市町村名 | 調布市 |
| 取組の名称 | 食育セミナー「食育マイスター新聞作り」 |
| 取組内容 | <p>今年度「調布っ子食育マイスター認定証」を授与した児童を集め、学んだ内容を発表する活動新聞を製作しました。</p> <p>1 目的 食育マイスターに認定された児童が活動新聞を作成することで、自分たちが学んだ「心・体・技」を地域の方へ伝え、食の伝道師として食育を普及させることを目指す。</p> <p>2 日程 平成28年9月22日(木・祝)</p> <p>3 内容 3日間それぞれのまとめ記事を各日1枚の模造紙にまとめ、発表した。</p> <p>4 対象 今年度「調布っ子食育マイスター」に認定された児童21名</p> <p>5 参加者 11名</p> <p>6 実施効果 食育セミナー実施から1か月以上経過していたが、各自記入したワークシート等を持ち寄り、食育セミナーの内容を知らない方に伝えるために一番伝えたいことや見やすさを話し合い、協力して新聞を作製していた。分かりやすい新聞を作るために、円グラフやクイズ、写真を入れ、工夫をこらしていた。 作成した模造紙は2月に市役所玄関に展示予定です。また、今回作成した新聞は平成29年1月に発行する「食育ガイド」にも掲載予定です。</p> |
| |  |