

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	福岡県
政令指定都市名	福岡市
取組市町村名	福岡市
取組団体・企業名	福岡市立 南庄保育所
取組の名称	子ども向け) 食育の取り組み 保護者向け) 食育月間掲示物
実施時期	6月1日～6月30日
取組内容	<p>子どもたちに食べ物への関心を持ってもらうように、手作り教材や絵本を使った取り組みをしました。</p> <p>1. 未満児(2歳児17名)「うしさんといぬさんの食事」 内容：早食いのいぬさんとしっかり噛んで食べるうしさんの食後の様子でよく噛んで食べることの大切さを伝えました。</p>   <p>2. 以上児(5歳児20名)「たべもののたび」絵本読み聞かせ 内容：口から入った食べ物が体の中で消化吸収される様子を伝えました。</p>    <p>園内の壁面掲示物等を用いて、保護者へ食に関心をもってもらおう掲示をしました。</p>   

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県福岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市南区保健福祉センター健康課
取組の名称	食育パネル展
実施時期	6月15日(月)～6月26日(金)
取組内容	<p>○南区役所まちかど文化ひろばにおいて、6月15日から26日まで、食育パネル展を開催しました。</p> <p>○テーマ「6月は食育月間です。食育で明るい未来元気な福岡」とし、第3次福岡市食育推進計画、朝食・野菜・塩分・食事のバランスについてのパネルの展示を行い、また、「食育・健康パートナーズ」の南区店舗の紹介しました。</p> <p>○野菜・朝食・シニアのための簡単レシピや災害食レシピや、第3次福岡市食育推進計画、＃がめにをつくろう、レシピコンテスト入賞レシピBOOK、食品ロスなどの冊子も配布し啓発を行いました。</p> <p><食育パネル展></p>



① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県福岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市
取組の名称	子どもの食に関する情報の発信
実施時期	令和2年6月
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> 市内の認可保育所，地域型保育事業所等の保育施設に対し，保護者啓発用の資料案を作成し送付しました。また，各保育施設における食育の取組について，食育月間を契機に一層の推進を図るよう働きかけました。 食事づくりや準備への関わりをテーマとした市民むけのリーフレットを作成し，市のホームページで情報提供を行いました。

▼各保育施設に送付した保護者への啓発資料案

子どもの食と食事について

「食べ方が決まれているのが当たり前」に大きく影響します。子どもの口の発達を促すことが、幼児食を始めるにあたって重要なポイントです。

●子どもの食の生える時期と成長への特徴

1歳頃	上下の前歯が4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の摂取を覚えていく。 *歯茎はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度のため、歯茎で噛む、ずつつまむのは上手に食べられない。
1歳頃	*第一乳臼歯(歯)の発芽が生え始める。
1歳頃	*第一乳臼歯が上下で噛みあうようになる。
2歳頃	*第一乳臼歯が噛む力が強くなり、噛みつぶさずはじくはうまくなる。
2歳頃	*第二乳臼歯が生え始める。
2歳頃	*歯茎での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶすことができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる。

●平日常食の食について
平日常食の食は、自分で食べられるようになる練習であり、赤ちゃんの食育(食育)によって、積極的に食べたい行動です。生食から月曜から始まります。食への触れ合い、噛みつぶすことで、その感覚や触覚を体験。食への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

●1～2歳児の食べにいい(楽に)食品
次のような食品は食べにいいため、注意が必要です。

野菜の細切りの	ほうろく、ごぼう、いんげい、たごなど	果える場合は切りに注意する
魚のすり身の	きんぴらなど	皮をむく
口の中心と外に凸凹の	ひき肉、ブロックチーズなど	とろみをつける
べちゃべちゃの	わかめ、しらすなど	加熱して柔らかく
腸を切るもの	パン、ゆで卵、きつねいも	水分を加える
加熱しやすいもの	鶏、こたげ(お豆腐)	この時期には煮えない

●よく噛んで食べよう
子どもの噛む力が発達してくると、噛みこぼれのある食材(小麦、豆腐、根菜類など)を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけよう。食材を大きめに切る、小さく食べられるものは皮つきのまま調理すること効果的です。また、お茶や汁類で固く込んで食べると、調理の口の口に入れて、口にも30回を目安に噛むようにします。

毎月19日は「食育の日」
毎年6月は「食育月間」です

食育の日の由来は、日本の食生活を元にした、家族や仲間と食事を囲みながら「食育の実践」に取り組みませんか？

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみよう

親子で食事づくりや準備をすることで...

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを理解するきっかけとなります。また、食の安全の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活を送ることにつながります。幼いことから料理や食事の準備を体験させながら、ときには無理や強要などを避けて、子どものできることを目指していきましょう。

食事づくりや準備の場では、食育が家庭でのコミュニケーションの場となる。『食べたいもの』を話し合ったり、食べ物の身体に親しんだりしている、食べ物の美味と関わり合える。

●子どもができることから始めよう
まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を覚えていきましょう。

子どもの行う作業例
【食事づくり】洗う・切る・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業
【食事の準備】盛り付ける、蓋の閉める
【食事の後】食卓の片付けや掃除など

Let's cooking! 親子で作って试试吧!
ツナとかぼちゃの落とし揚げ

■ 材料 (大人2名+子ども3名分)	■ つくりかた
かつお節(中身)100g	① かつお節は細かく切り、戻して水気を絞る。
かつお節(骨)100g	② おぼろはゆで、水気を絞る。
かつお節(油)100g	③ 油を中火で熱めの中火で熱し、パセリはあらかじめ油で炒める。
かつお節(塩)100g	④ ①～③を混ぜ、おぼろ・かつお節・油を加えて、よく混ぜる。
かつお節(醤油)100g	⑤ ④に油を加えて、よく混ぜる。
かつお節(味噌)100g	⑥ ④に油を加えて、よく混ぜる。
かつお節(ごま油)100g	⑦ ④に油を加えて、よく混ぜる。
かつお節(ごま)100g	⑧ ④に油を加えて、よく混ぜる。
かつお節(ごま油)100g	⑨ ④に油を加えて、よく混ぜる。

●安全に楽しく料理を学ぶために
しじみ汁やだし汁、おぼろ、おぼろを熱い、生の肉や魚や野菜と一緒に調理した後は、盛り付けをする前などに必ずおぼろを調理した人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

▲本市ホームページで発信した食育月間リーフレット