

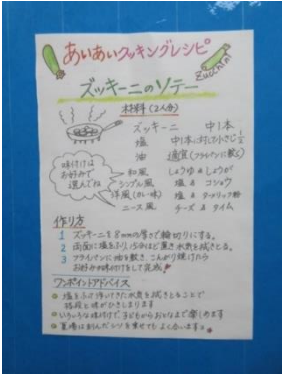


【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名 取組団体・企業名	松江市
取組の名称	子育て支援センター「食育の日」
実施時期	6月中旬から7月中旬
取組内容	<p>毎月19日に食に関する絵本、紙芝居、パネルシアター、ふれあいあそびを通して食に対する興味、関心を親子で深めて欲しいと思い食育のつどいを実施しています。</p> <p>6月は、「食育月間」のお知らせと、「食育について」をテーマに、コックさんのペープサートを使ってお話をしました。</p>
	<p>* 絵かき歌「かわいいコックさん」</p> <p>白紙の画用紙に、あんぱん、豆、コッペパン等の食材が出てくる絵かき歌を歌いながらコックさんを描き、親子が興味を示すよう導入を工夫しました。</p> <p>* 完成した絵から、ペープサートのコックさんが登場し親子に語りかけ、親しみやすい雰囲気をつくり、パネルの掲示内容を紹介しました。</p>
	<p>* (掲示1) そもそも食育とは？</p> <p>「食」の知識や「食」を選択する力を身につけ、健やかな食生活を送るための学びが「食育」です。そして家族の大切な心と身体を育てましょう。</p> <p>* (掲示2) 家庭でできる食育</p> <p>乳幼児は食生活の基礎をつくり食の経験を広げる大切な時期です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族みんなで食事をしましょう。 ・苦手な食材でも、お父さんやお母さんと楽しく美味しく食べましょう。 ・「おいしいね」「噛むとこんな音がするね」「甘い味がするよ」などの声をかけ合って「食」への興味を広げましょう。
	<p>* (掲示3) 今月の旬の食材「ズッキーニ」</p> <p>・原産は、北米南部から中部北部でつるなしかぼちゃの一種です。ウリ科の夏野菜で煮込み料理、マリネやソテーに最適です。</p> <p>* (掲示4) あいあいクッキングレシピ「ズッキーニのソテー」</p> <p>・手早く、簡単に、しかもシンプルな味付けで子育て中の親子に人気の食べやすいレシピを作成し、配布しました。</p>

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>島根県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>知夫村 知夫村役場、知夫小中学校</p>
<p>取組の名称</p>	<p>中学生とその家族を対象とした食事バランスシートの作成</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月18日(土)～19日(日)</p>
<p>取組内容</p>	<p>知夫村における中学生の欠食率が20%（「知夫村食育推進計画第2次計画」平成30年度最終評価アンケート結果より）、全国的にも中学生の朝食欠食が増加傾向であることから、朝食欠食率の低下及び家庭内における食育の推進を目的とし、知夫中学校生徒1～3年生の合計14名とその家族を対象にお便りと独自に作成した食事バランスシートを配布しました。お便りには、朝食の効果や上記のような中学生の朝食欠食状況、加熱不要食品や作り置きを活用といった朝食準備のコツについて記載しました。シートは、土曜日または日曜日の1日の食事を通して該当のイラストに色を塗り、提出を求めました。項目としては食事バランスガイドをもとに主食・主菜・副菜・果物・乳製品を設け、摂取量については、副菜は食事バランスガイドにおけるSV(つ)、その他は品数を基準としました。主食・主菜・副菜については、朝食・昼食・夕食に分けることで朝食欠食の状況を見ると同時に、3食全体のバランスも確認できるようにしました。</p> <p>【集計結果】13名回収でき、生徒全体で集計すると、朝食について欠食者はいなかったが主菜・副菜の不足が見られました。また、1日の食事を見ると副菜・果物・乳製品が不足している状況でした。</p> <p>【今後の取り組み】上記の結果を踏まえ、朝食のバランス改善・果物と乳製品の摂取を促すための時短・簡単レシピの提案及び島留学生学生寮における食育紹介を記載したお便りの配布により、朝食内容の改善及び家庭内の食育を促します。展望としては、シートの改善を行い、今回は休日を実施日としていましたが平日の食事摂取状況も調査することで朝食の摂取状況を比較し、休日・平日ともに朝食を摂取し、バランスも整えられるよう働きかけたいと考えています。</p>

