

(5)「毎月19日は食育の日」全国一斉キャンペーン活動

全国食生活改善推進員協議会では、国が毎月19日を「食育の日」と設定したことに賛同し、平成18（2006）年度から「毎月19日は食育の日。家族そろって食事を楽しみましょう」をテーマに全国各地において訪問活動等を実施しています。「食育の日」のチラシを配布し、食育の大切さや食育の認知度を高めるための活動を行っています。



「食育の日」キャンペーン

事例

親子の食育で健康寿命延伸へチャレンジ！こども食育レッスン

ワン ツー スリー

1・2・3♪（第5回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞）

あおもりし
青森市食生活改善推進員会（青森県）

青森市食生活改善推進員会は、地域の課題である健康寿命の延伸のためには、子供の頃から健康的な食習慣づくりを進める必要があるとの思いから、乳幼児から小学生までの子供たちとその保護者を対象に、子供の年齢に合わせた様々な食育活動を実施しています。

「こども食育レッスン1・2・3♪」（以下「レッスン」という。）は、年長児とその保護者を対象としており、市の保健師や栄養士から保護者に向けて、三色食品群¹の基礎知識についての「プレ・レッスン」を行った上で実施します。レッスンでは、三色食品群の各色に含まれる食品とその特徴について、会員がオリジナルで作成したシナリオ「食べものの働きと仲間たち」やゲーム「三色仲間分けゲーム」を通じて学んだ後、三色食品群の全ての色を取り入れた簡単料理「三色バランスの簡単おにぎらず」を作ります。レッスン後は保護者向けに、「アフターフォロー・レッスン」やアンケートを実施しています。令和2（2020）年度のアンケート結果では、「三色食品群について家庭で話す」と回答した保護者の割合が、レッスン前と比較して約6倍に増えるなど、親子の食への関心を高めることができました。

レッスンに参加した子供たちが小学生になっても、三色食品群を使った食育を続けていけるよう、小学校とも連携して取組を行っており、これからも、食習慣の形成に重要な時期となる年長児から小学生とその保護者を対象とした食育を、実践していきたいと考えています。



「こども食育レッスン1・2・3♪」の様子



「三色バランスの簡単おにぎらず」

1 食品を、栄養素の働きから、体をつくるもとになる「赤」、エネルギーのもとになる「黄」、体の調子を整えるもとになる「緑」の3つのグループに分けたもの