

ランチョンマットと朝ごはんノートで食育推進

事業実施主体:京丹後市(京都府)

京丹後市



- 第2次京丹後市健康増進計画に基づき「共食・朝ごはん・食事バランス」を柱とし、家庭や学校、地域における食育や健康増進につながる取組を実施するため、「家庭における食育」の推進に必要な食育資材の作成と検討を実施。
- 児童に食べ物のはたらきとバランスよく食べることについて伝えるため、ランチョンマットを作成し食育指導。
- 児童と保護者が一緒に朝食の大切さを学ぶことができるよう、あさごはんノートを作成し食育指導。

【取組の内容】

○ ランチョンマットを用いた食育指導

- ・4つの器(主食、主菜、副菜、汁物)をそろえることを、3色にわけて視覚的に訴えるための媒体として有効なランチョンマットを作成。
- ・市内のこども園・保育所の年中児を対象に管理栄養士が食育指導。
- ・14施設で15回実施 延べ440名参加。



ランチョンマット(表)



ランチョンマット(裏)



食育指導の様子

○ あさごはんノートを用いた食育指導

- ・保育所等に通う子どもの保護者が、必要な情報と一週間の取り組みをチェックできる「あさごはんノート」を作成。
- ・市内のこども園・保育所の年長児を対象に管理栄養士が食育指導。
- ・14施設で14回実施 延べ440名参加。



あさごはんノート(2～3ページ)

【取組の成果】

○ ランチョンマットを用いた食育指導

3色に色分けしたランチョンマットを給食時とともに家庭でも使用することで、児童、保護者ともに栄養バランスのよい食事を「色」で気付くことができるようになった。

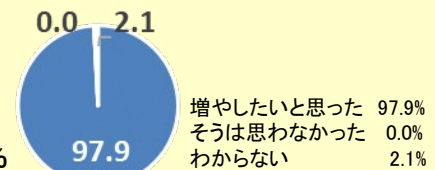
○ あさごはんノートを用いた食育指導

保護者と一緒に朝食の栄養バランスをチェックしたことで、生活リズムを整え、栄養バランスに配慮した日本型食生活の実践度を上げる効果を家庭内にも波及できた。

【アンケート結果】

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合

現状値 36.4% → 取組実施後 97.9%



○ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合

現状値 73.5% → 取組実施後 96.7%

