

ふるさと創生基金事業実施報告書

事業名	こども食育推進事業
事業の内容	<p>【目的】</p> <p>《乳幼児期》 食べることの楽しさを知り、食に関心を持ち、成長に応じた食習慣を身に付ける。</p> <p>《学童・思春期》 乳幼児期から培われた食習慣の基礎を大切にしつつ、食の大切さを理解し、正しい食習慣や自分自身の健康管理を行う力を身に付ける。</p> <p>【内容】</p> <p>①6月16日 虫歯予防 参加者：4組（大人4人 子ども5人）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小国地域は、1歳6か月児健診から3歳児健診までの間に、虫歯が増えるため、歯科衛生士によるブラッシング指導と歯に良い食事の試食会を実施。 ・歯科衛生士から、赤ちゃんは虫歯菌はなく、大人からの感染によるもので、「はしやスプーンの共有はしない」と話があり、「わかってはいるけど、つい」という声が出ていた。また、実際に仕上げ磨きを行い、歯科衛生士から指導を受けた。 <p>②8月17日 夏休み親子体験教室3・1・2弁当を作ろう 参加者：子ども9人、大人6人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学生を対象に実施し、お弁当に夏野菜を使った主食・主菜・副菜をバイキング方式で詰め、バランスの良いお弁当を作った。子どもたちは、詰め方のルールを学び、主菜か副菜か判断しながら、詰めていた。 <p>③8月18日 サバイバルクッキング 参加者：2組（大人2人 子ども2人）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器を一切汚さず、調理用はさみと計量カップ・スプーンのみで、米をポリ袋で炊いたり、じゃがりこをポテトサラダにするなど、日頃経験しないことを体験できた。参加者から、いざという時のために体験できて良かったという声があった。 <p>④10月20日 離乳食相談会 参加者：11組（大人11人 子ども11人）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理室で、栄養士が離乳食の作り方を見本で作り、その後参加者が実際に調理した。 ・実際に野菜だけでだしをとった野菜スープの試飲をし、参加者は「やさしい味」「これだけでもおいしい」と離乳食の味付けについて学んでいた。 ・幼児の参加もあり、離乳食から幼児食への応用編も指導していただいた。 <p>⑤1月19日 減塩食の試食会 参加者：5組（大人5人 子ども6人）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進委員で行った健康料理教室のメニューを実際に作り、試食を行った。 ・「いつもより薄味」「よく噛むことをしていなかったかも」という声があがった。 ・子どもをおんぶしながら、ママさんたちはエプロンを身につけ、積極的に調理に参加していた。 <p>※①③④⑤：おぐにママさんの会で実施 ②：公民館事業と食推事業とコラボ</p>

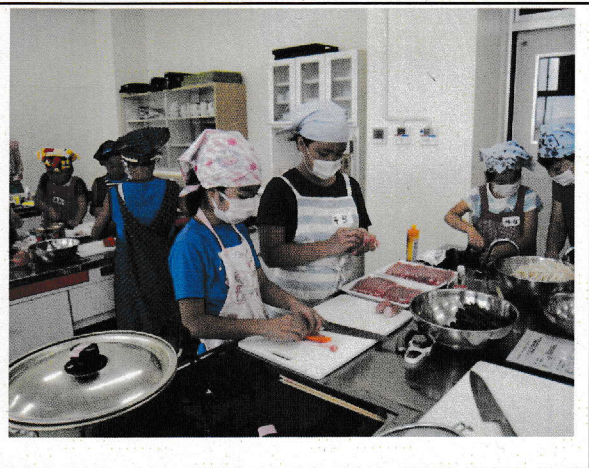
事業の実施による効果	<ul style="list-style-type: none"> ・虫歯予防には、ブラッシングだけでなく、食事指導も合わせて行うことで、虫歯の減少につながると思われる。 ・3・1・2 弁当は、バランスの良い食事のために実施し、この考え方は、日頃からの適切な食習慣になり、生活習慣病予防になると思われる。 ・サバイバルクッキングでは、火や調理器具が使えない時の食事作りの参考になったというママの意見があり、いざという時の知識を得ることができた。災害時の食事作りの参考になったと思われる。 ・離乳食相談で野菜のだしだけでスープを作ることは、子どもや保護者への減塩指導にもなり、高血圧予防にもつながっていく。また、実際にママが作ってみたことで、自宅でも子どもに手作りの離乳食を提供できる。 ・減塩食の試食会を行ったことで、30代の親世代が減塩の必要性を理解し、今後調理をしていく中で気をつけることができると、高血圧予防につながっていくと考える。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣に関する事業を実施したが、参加者が少なく残念であった。もっと広く、大勢の参加者を募り、さまざまな機会をとらえて普及啓発していきたいと思う。 ・今まで未就園児を対象にした事業が多かったが、公民館と共催し、夏休み親子体験教室を実施したことで、小学生を対象にした食育が可能であることがわかった。長期休みをねらった食育計画も今後実施していけると良い。 ・高血圧者が多い地域ではあるが、小さい時から家族全体を含めた食育指導が必要である。

★平成 28 年度 こども食育推進事業 活動風景

<6月虫歯予防>

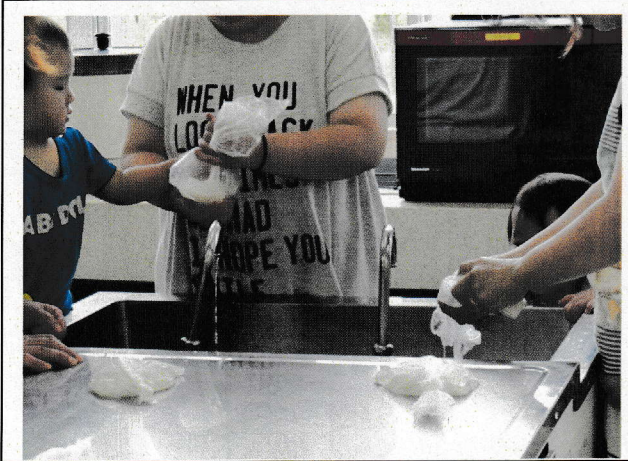
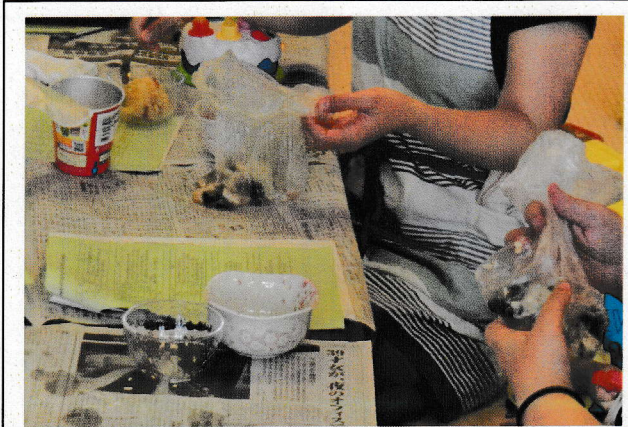


<8月3・1・2弁当>





<8月サバイバルクッキング>



<1月減塩食>

